

# 全日本護身武道

## 連盟新聞

### 平成二十六年 度

行事予定

八月 二日(土) 合同練習会・合同研修会  
三日(日) 合同練習会・合同研修会  
理事會

九月 二十一日(日) 理事會  
九月 二十三日(火) 他武道参戦・研修会

十一月 六日(日) 研修会・理事會  
十二月 二十二日(月) 本部納会

平成二十七年  
一月 十一日(日) 鐘開き

護身武道演武大会  
特別研修会  
理事會

三月 十五日(日) 研修会・理事會

### 平成二十六年 度 第二・四半期

#### NPO法人全日本護身武道連盟

第四十二回理事會

日時 平成二十六年五月二十五日(日)

12:15~15:15  
場所 荒川区南千住7-1-1

南千住駅前ふれあい館 洋室1  
審議事項

- 一 合同練習会、合同研修会開催(合宿) 詳細決定 確認の件
- 二 各種イベント、開設に伴う基本構成内容検討 確認の件
- 三 道場等宣伝活動方法の検討 確認の件
- 四 その他 確認事項

### 平成二十六年 度 第二・四半期

#### NPO法人全日本護身武道連盟

事務局

一 法務局提出・5月19日  
特定非営利活動法人変更登録申請書

一派進事業(サークル企画事業)  
日時 6月7日、14日、21日

18:30~20:30  
場所 台東区東上野5-1-6・8

台東区社会教育センター 4Fホール  
(2・3ページ参照)

### 新しい発見 新しい感動は 何歳になってもある

第52号  
平成26年7月1日

NPO法人  
全日本護身武道連盟  
事務局発行責任

### 平成二十六年 度 第二・四半期

#### 青少年育成指導相談室(事務局報告)

個別相談 三件

- ① 登校前に、体調が悪くなる。 0件
- ② 友達が出来ない。 いじめ 0件
- ③ 継続的に、暴力を受ける。 その他 3件

### HP相談件数 0件

心のこりをほぐす(連載)  
上手に休養するため  
「心地よい睡眠は健康の源です」  
バスタイムでリラクセス

「湯船の中で軽いストレッチ体操を」  
一湯の中では、水圧による浮力が起き、体が軽くなります。また、間接にかかる負担も減少します。体が動きやすくなります。浴槽の中で、手足を曲げたり伸ばしたり、手足や足首を回したりして、みましょう。こうすると、より疲労回復が図れます。お風呂から上がった後、ストレッチ体操をしてみましょう。血行が促進され、疲労回復にいい効果が期待できます。

### 平成二十六年 度 第二・四半期

#### 護身武道研修センター

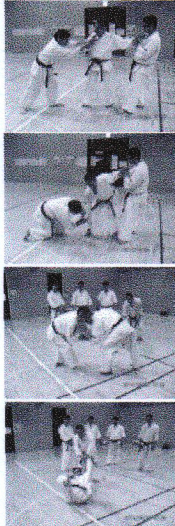
(身体体の向上、訓練、確認機関)

#### 第五十回指導者研修会

日時 平成二十六年五月二十五日(日)

15:40~18:40  
場所 荒川区南千住7-1-1

南千住駅前ふれあい館 多目的室  
研修内容  
・ 気合せ・気合せ基本技16本  
・ 講座開設に伴う技の構成等  
・ その他



### 平成二十六年 度 第二・四半期

#### 護身武道武道研究会

(スキル向上への取り組み・研究機関)

※取り組んできました。「力」に寄らないものとして、脱力、接触面の静止、反作用、複合棍子等により、「技」として従来のものに進化を加えることが可能になってきています。

これまでの技の習得が最優先ですが、進化として、説明が出来ないように、研鑽を積むことが必要です。手首迎えの技として、護身武道 気合せ相対16本。これらの技は、教えられたからすぐできるようなものではなく、一疑一信相参勤し、勤極つて、信じてはならないものと考えています。多くの方と実践を積み、理論構成をしっかりとしていかなければなりません。そこで、これを両輪に習得を図れるよう、体系化しています。

### 2・3章 アイシングの科学 連続掲載

#### ③ RICEの生理学的効果

③ RICEは応急処置ですから、できるだけ速やかに行われなければなりません。処置が早ければ早いほど効果が上がります。患部の観察をして医療機関へ連れて行くかどうか判断するとともに、速やかにRICE処置をできるように準備を整えましょう。

④ 何はなくともまず ice...  
応急措置で最初にアイシングを行ったか否かが、けがの予後に大きな影響をもたらします。圧迫や拳上げができてくなくても、冷却だけは忘れずに。氷がなければ水道の水でも構いません。「何はなくともまず ice」です。

### 道場だより

#### 本部道場

台東区東上野6の16の8上野小学校体育館  
練習日時 毎週月曜日19:00~21:00

※師範が集まり、気合せの習得、会員各位への指導に向けた練習に汗を流しています。文章化することが難しい「護身武道・気合せ16本+3」。理論構成を頭において、何故を理解させる必要があるのです。こうだから、こうなんだという、旧態依然のものになってはいけません。脱力から始まった、護身武道進化は、まだまだ続きますが、現時点での「気合せ19本」の全体認識が重要なことです。師範及び指導者は、これらを踏まえて日々の指導に当たることが大切になります。

「気合せについては、ビデオにおこし確認可能なものとします。」  
打撃系の技についても、当然のことながら練習をおこたってはなりません。一方として「受けの瞬間の気を抜いて、体を崩すため」のものとして必要なのです。倒すことに、終始することなく、技につなげるきつかけとすることや、心の余裕(平常心)等として、必要不可欠であることはあきらめず、護身のために、何が必要なのか、何を伝えて行かなければならないのか自問自答が大切な道場ではないでしょうか。技の伝承は大切ですが、大切な方法は、指導者の「技」と「心」が核となってきます。見た目にとられることなく真摯に向き合って伝えて行かなければならないと考えます。

※女子練習生が久しぶりに本部道場に、入会されました。大崎さんです。城北道場の参加サークル企画事業(派遣事業)に参加して大いに活躍されました。第一日は折り返しの相対演武、二日目は折り返し傘による逆技を披露。三日目は折り返し傘による逆技の指導を大化していただきました。誠にありがとうございます。女子武道指導者を目指して頑張ってください。

#### 講座を終えて

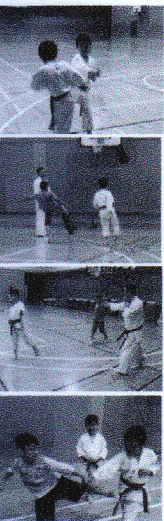
小林会に入って、三ヶ月が経ち、講座では緊張の中、棒の型や折り畳み傘の護身技等を披露させて頂きました。生徒さんたちも、最初は護身武道というのが分からず、戸惑いがあったのですが、人に当たった時の肩の交わり方等を練習するうちに、表情が生き生きしてきて、楽しそうな様子でした。講座初日の終わりに、小林館長は「皆、バカにされないように」と自分を大きく見せようとするから無理が出る。自分は大きくなった、知らないことは知らない、正直になれば、もっと自然と人と接することができるようになる。と話されていて、私の心に響きました。講座初日は、気合せを生徒さんに教える場面で、習っていない気合せがあったのですが、知らないとは言わず、習っていないと言ったことを恥かしいと思ってしまうまい。しかし、あの小林館長の言葉を思い出して、講座2回目以降では「私も習っていないので一緒に学びましょう」と思い直しました。そうすると、力が抜けたように、生徒さん達と楽しく夢中になって気合せの練習ができました。これもまた、心身の脱力の一つの練習ではないかと感じた貴重な体験で、今回の講座は私にとっても学びの多い時間でした。



#### 上野道場

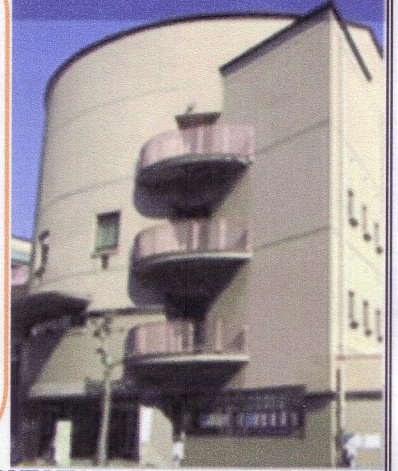
台東区東上野6の16の8 上野小学校体育館  
練習日時 毎週月曜日19:00~20:10

上野道場もここにきて、二人の小学6年生が毎週体験練習に来てくれています。大関達也君、根本拓君も学年は下ですが先輩として模範になろうと頑張っています。入門するしないはわかりませんが、楽しく練習していると思います。より多くの仲間が増えることを目標に努力していきたいと思えます。子供たちが楽しめる練習メニューをどんどん考えていこうと思えます。



#### 瀧井師範

# 社会教育センター



## 平成26年度派遣事業

2014年度社会教育センター サークル企画事業  
**護身武道・小林会 講座**

日時 6月7日、14日、21日全3回  
(各土曜日) 18:30~20:30

場所 台東区東上野5-16-8  
台東区社会教育センター 4Fホール

### ※募集要項

定員 16歳以上の男女15名  
持ち物 トレーニングウェア  
(運動できる服装)

参加費 150円(保険代)  
企画運営 護身武道・小林会  
(台東区社会教育登録団体)

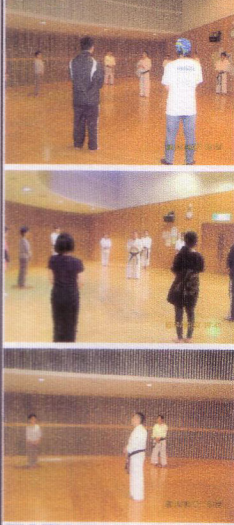
### 第一回 講座(平成26年6月7日)土曜日

参加師範等 館長 瀧井師範、大関先生  
笠置師範、及川師範、中嶋武段、大崎見習

一般参加者 8名(男3名・女5名)

18:30 開講挨拶 アズビル職員  
※護身武道小林会については、昭和57年より下谷小学校において活動を開始し、現在、活動場所を、当社会教育センター及び上野小学校にて活動をしている団体です。

今回、自主企画事業に応募いただき、開催の運びとなりました。護身武道を、生活に生かせるよう学んでいただきたいと思います。



### 18:35 講師挨拶 館長

当講座に、参加いただきありがとうございます。今回の講座に、当たり皆さんで認識していただくこととして、①大きな声でのあいさつ、②お互いへの感謝を、③いまを大切に、を柱として望んでいたと思います。また、護身術ではなく、護身武道として「技」と「心」、特に「心」を、考え方を武道として学んでいただきたいと思っております。・・・今回の講座に参加いただいた記念として、参加されました方に、連盟より初級講座終了として、修了証を交付したいと思います。それでは、怪我の無いよう、楽しく行っていきたいと思います。よろしくお願ひします。

### 18:45 スタッフ紹介

- ・ 瀧井先生(上野道場長)
- ・ 大関先生(本部指導員)
- ・ 笠置先生(三鷹道場長)
- ・ 世田谷道場長
- ・ 及川先生(松戸五香道場長)
- ・ 中嶋武段(城北支部指導員)
- ・ 大崎さん(女子部代表)

### 18:50 講座概要

※払い技、捌き技、逆技、気合せ、講話(強さについて)上達するために(武道について)、護身について、質疑応答等に行なってまいります。

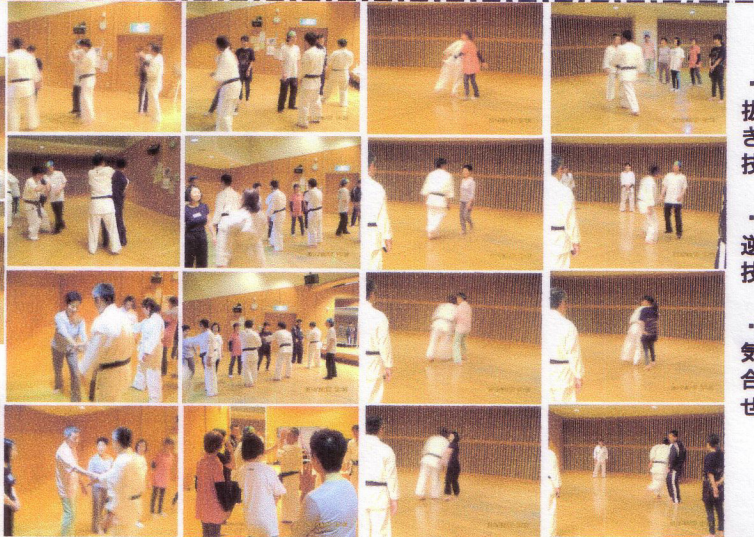
### 19:05 ストレッチ・基本練習

・ 怪我の無いよう、しっかりと伸展しましょう。  
・ 大きな声で、効力が先端から出るように。



### 19:35 抜き技

- ・ 捌き技
- ・ 払い技
- ・ 逆技
- ・ 気合せ



### 杖・相対 I 大崎さん



### クールダウン・突き・蹴り

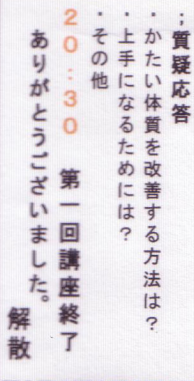


※通常の生活の中で、暴力的な行動がはたして本当の強さなのか、勝者となるのか? 強さとは、如何にすることが最良・最善であるかを、物理的な面だけではなく、精神的な観点も含め、倫理観をもつて、「トラブル対応していかねばならない」、「護身武道を習って、護身武道を使わず」その心が大切なことです。「坦々と生活し、生き抜くことである。」

### 質疑応答

・ かたい体質を改善する方法は?  
・ 上手になるためには?  
・ その他

20:30 第一回講座終了  
ありがとうございます。



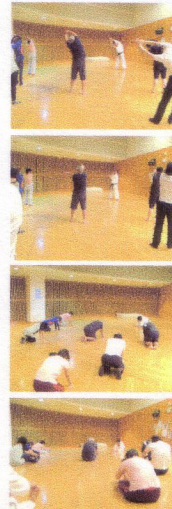
### 第二回 講座(平成26年6月14日)土曜日

参加師範等 館長 瀧井師範、笠置師範、及川師範、中嶋武段、大崎見習  
一般参加者 10名(男4名・女6名)

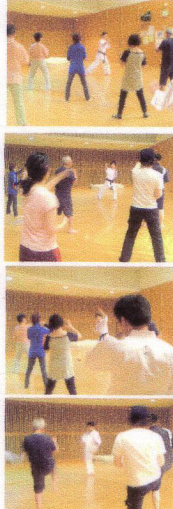
### 18:30 二回講座挨拶

※ご苦労さまです。第二回目もお集まりいただきありがとうございます。今回の講座は、抜き技から逆技にステップアップしました。怪我の無いようマツトを準備いたしました。楽しく、心に残る講座としていきたいと思ひます。

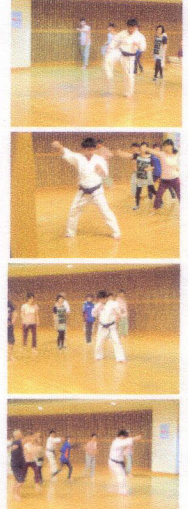
### 18:35 ストレッチ 及川先生



### 18:40 基本練習 笠置先生



### 18:50 移動突き・蹴り 中武先生



### 19:00~20:15 抜き技・トラブルを増幅させない為に行います。



### 仕掛・逆技・優しく一体化するように!



石川商店(お肉屋さん)TEL38734720  
台東区入谷1の9の3(初代会長のお店)

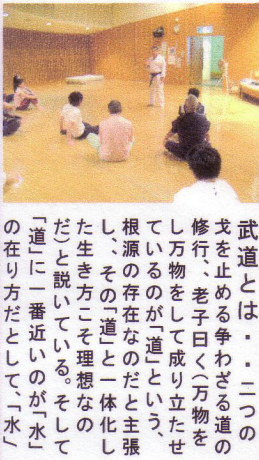
和菓子処 八千代堂  
本店 合羽橋通り TEL38413441

有油屋商事エネルギー、住宅設備  
ひたちなか市笹野町

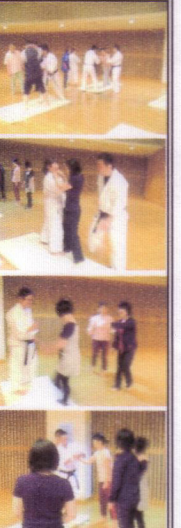
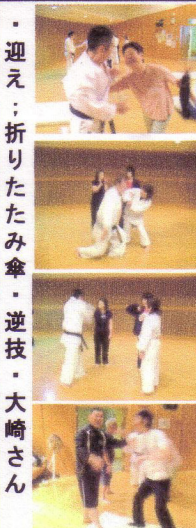
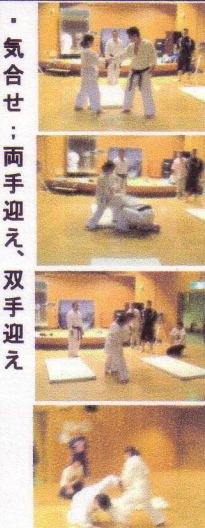
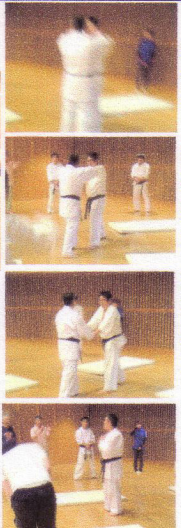
瀧井商店(すたれ)  
台東区東上野6丁目・会長のお店

(有)カサ電気工業(電気工事、設計)  
世田谷区祖師谷2の9の26

### 20:10 講話・武道とは上達するためには



武道とは・・・二つの  
 戈を止める争わざる道の  
 修行、老子曰く(万物を  
 し万物をして成り立たせ  
 ているのが「道」という  
 根源の存在なのだ)と主張  
 し、「その「道」と一体化し  
 た生き方こそ理想なのだ  
 だ」と説いている。そして  
 「道」に一番近いのが「水」  
 の在り方だとして、「水」



・気合せ；両手迎え、双手迎え

・迎え；折りたたみ傘・逆技・大崎さん

・迎え；抜き技・逆技

### 18:40 基本練習 笠置先生



### 18:30 ストレッチ 大関先生



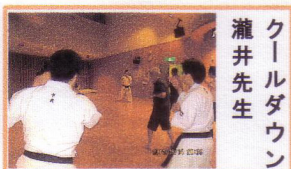
### 18:35 移動突き・蹴り 中武先生



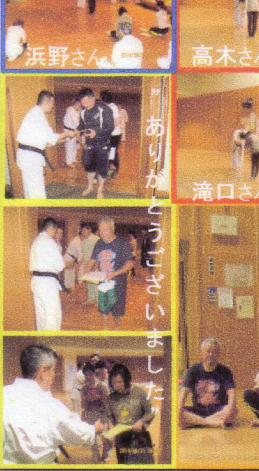
第三回 講座(平成26年6月21日)土曜日  
 参加師範等 館長、瀧井師範、笠置師範  
 一般参加者 10名(男4名・女6名)  
 18:30 三回講座挨拶  
 ご苦労さまです。第三回目の講座にお集まり  
 いただきありがとうございます。これまで、  
 抜き技・逆技と実施してまいりました。パン  
 フレットに紹介しました、護身武道気合せの  
 実践指導を行います。脱力とは、気合せとは  
 折り畳み傘の逆技、演武、模範乱取り、修了証  
 交付と進めていきたいと思っております。楽しく、  
 心に残る講座としてまいります。

20:30 第二回講座終了・・・感謝を  
 こめて・大きな声で「礼」・講師に「礼」  
 ・お互い「礼」ありがとうございました。 解散

のように柔軟な生き方をめざすべきだという武道を  
 学ぶものは、虚勢を張ったり、プライドにこだわるこ  
 となく、他に益する精神でなければなりません。倫理  
 観を持ち、今がその時、その時に今に備えるものです  
 一生の中で一度あるかないかの絶体絶命の場面で、  
 習い覚えた護身武道の技を使い生き抜くことで  
 上達するためには・・・「一疑一信  
 相参観し、勤極まって、信始めて堅  
 し」幾度か疑いまた信じ、これを繰り返  
 返して、信が始めて本当の信念にな  
 ることです。習い事は、高原現象  
 (練習の初期には、進歩の割合が著し  
 いが途中で進歩が一時停滞している  
 ような状態の連続の場面)がありそ  
 れを乗り越えて続けることなので  
 す。今日の講話で伝えた  
 いことは、「坦々と生活し、生き抜く  
 ことに他ならない。」ということにな  
 ります。



### 20:05 ダブル・ヌンチャク 笠置先生



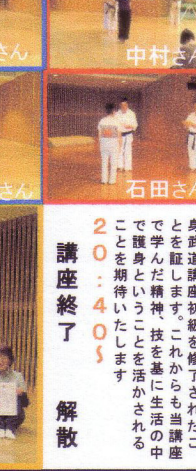
### 19:45 折りたたみ傘・逆技 大崎さん



### 19:20 縦迎え・気合せ落し



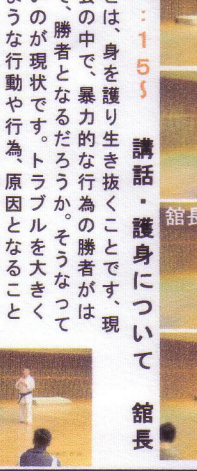
### 20:10 乱取り 中武先生vs笠置先生



### 20:15 講話・護身について 館長

護身とは、身を護り生き抜くことです、現  
 代社会の中で、暴力的な行為の勝者がは  
 たして勝者となるだろうか、そうなた  
 いないのが現状です。トラブルを大きく  
 するような行動や行為、原因となること  
 の無いようにする、謝って済むこと  
 を考える事も護身となるのではないで  
 しょうか・・・生き抜くための護  
 身でなくてはならないと思っております。

### 20:25 質疑応答 三件



### 20:30 修了証交付 瀧井先生



平成26年度サークル企画事業  
 護身武道・小林会 講座：記念撮影  
 修了証 修了証は、全日本護身武道連盟護  
 身武道講座初級を修了されたこ  
 とを証します。これからは当講座  
 で学んだ精神、技を基に生活の中  
 で護身ということを活かされる  
 ことを期待いたします  
 20:40 講座終了 解散

