

# 全日本護身武道 連盟新聞

一生懸命を  
続けていると  
必ず良い結果  
がついてくる

第54号  
平成26年10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

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

理事会

九月二十三日(火)他武道参戦・研修会

九月二十八日(日)理事会

十一月 六日(日)研修会・理事会

十二月二十二日(月)本部納会

平成二十七年

一月 十一日(日)鏡開き

護身武道演武大会

特別研修会

理事会

三月 十五日(日)修会・理事会

平成二十六年度 第二・二半期

NPO法人全日本護身武道連盟 理事会

第四十三回理事会

日時 平成26年8月3日(日)

16:00~18:00

場所 千葉県松戸市五香西2-30 本山会館

審議事項

一 四段(準練士)認可可否 確認の件

二 合同練習会評価・反省 確認の件

三 他武道参戦検討 確認の件

四 護身武道演武大会要綱 確認の件

五 護身武道演武大会検討 確認の件

六 支部開設・宣伝活動 確認の件

七 その他 確認事項

第四十四回理事会

日時 平成26年9月28日(日)

14:00~

場所 台東区東上野6-18-8

社会教育センター コミュニティー室

審議事項

一 他武道参戦 評価・反省 確認の件

二 護身武道演武大会詳細検討 確認の件

三 派遣事業 確認の件

(三鷹の和、サークルフェスタ、  
コミュニティー祭等)確認の件

四 支部開設・宣伝活動 確認の件

五 その他 確認事項



平成二十六年度 第二・二半期

NPO法人全日本護身武道連盟 事務局

一 法人市民税減免(決定)通知書  
6月26日企業第145号134

一 市民講師の申請(7月7日)

(我孫子市・派遣講師)

一 サークルフェスタ参加

11月24日(月) 11:00~15:00

・護身武道講座 11:30~15:00

一 三鷹の和の縁日参加

11月8日(日) 30分間

一 台東区コミュニティー大会参加

2月8日(日) 13:00以降

浅草公会堂(上野小地区代表)

平成二十六年度 第二・二半期

青少年育成指導相談室(事務局報告)

個別相談 二件

① 登校前に、体調が悪くなる。

② 友達が出来ない。

③ 継続的に、暴力を受ける。

H.P.相談件数 0件

心のコリをほぐす(連載)

上手に休養するために

「心地よい睡眠は健康の源です」

バスタイムでリラクセス

・入浴剤や入浴グッズの工夫で

ちようとした工夫で、浴室を快適空間に演出すると

リラクセス効果も高まります。たとえば、入浴剤。いま

では、保温・保湿を高めるものや血行を促進する成分

が含まれているものなど、いろいろなタイプの入浴剤

が出回っています。ゆずやみかんお皮、しょうがなどを

おゆにいれてもよいでしょう。また、浴室内に観葉植物

を飾ったり、洗面器などのグッズを好みのものに揃

えたりすると、ゆったりとくつろげます。

平成二十六年度 第二・二半期

護身武道演武大会

(スキル向上への取

り組み・研究機関)

※ 気合合せにおける、理論構成。

・接触面の静止

・脱力

・総合擬子



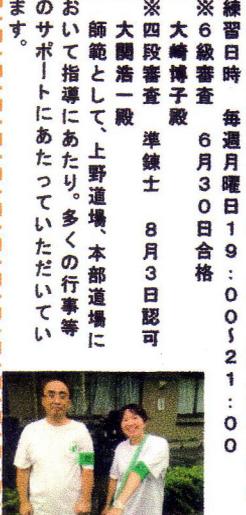
スポーツアイシングの科学... 連続掲載  
第2章 アイシングの生理学  
2-1-4 アイシングの生理学  
① 慢性的な痛みに対する冷却効果  
② 慢性的な痛みに対する冷却効果  
③ 慢性的な痛みに対する冷却効果  
④ 慢性的な痛みに対する冷却効果  
特定の関節や筋肉に繰り返し、痛みが発生し、放置して  
おくと競技を脅かす重大な症状に発展する場合があります。  
ありますので、痛みや違和感がしばらく続き、スポーツ  
動作に支障をきたすようなら、できるだけ早く医師に  
診てもらいましょう。

医師の診断の結果、手術が必要だったり、長期練習を中  
止しなければならぬケースも多々あります。そのよ  
うな場合、医師からは「しばらく様子を見ましよう」と  
か、「痛みが出ない範囲なら練習してもよいでしょう」  
と言われます。  
アイシングが活躍するのは、こんなときです。  
② 炎症反応の悪循環を断ち切る...  
痛いところを「かばう」動きが生じて今度は他の部位に  
痛みが出るなど、ますます深みにはまっています。ア  
イシングをうまく利用するとこのような下口沿に陥る  
ことを防ぐことができます。冷やすることにより「痛み  
スパズム」の悪循環を断ち切るのです。

平成二十六年度 第二・二半期  
護身武道研修センター  
(身技体の向上、訓練、確認機関)  
第五十一回指導者研修会  
日時 平成26年8月2日(土) 10:00~  
8月3日(日) 15:00~  
場所 千葉県松戸市五香西 4-22  
松飛台小学校 体育館  
研修内容  
・ 講話  
・ 指導・指導  
・ その他

第五十二回指導者研修会  
日時 平成26年9月28日(日)  
14:00~  
場所 台東区東上野6-18-8  
会教育センター コミュニティー室  
研修内容  
気合せ 理論検証  
その他

道場だより  
本部道場  
場所 台東区東上野6-16の8上野小学校体育館  
練習日時 毎週月曜日 19:00~21:00  
※6級審査 6月30日合格  
大崎博子殿  
大関審査 準練士 8月3日認可  
大関浩一殿  
※四段審査 準練士 8月3日認可  
師範として、上野道場、本部道場に  
おいて指導にあたり、多くの行事等  
のサポートにあたっていただいでい  
ます。

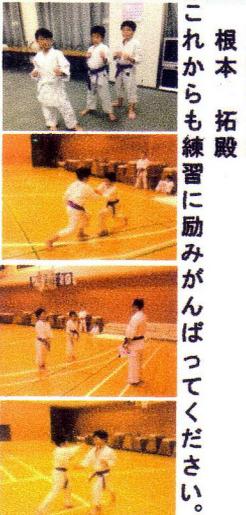
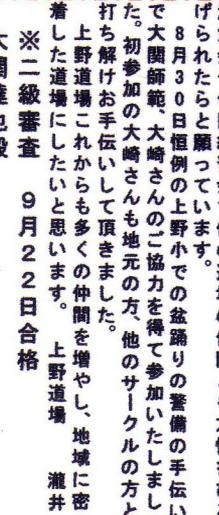


高橋さん・武段に向けて、猛練習中です。八千代堂(各  
種行事に差し入れをいただいております。感謝)の社長  
で忙しい中を、力をもらっていただきありがとうございます。  
で乱取りに汗を流して帰ります。アプターもお付き合  
いもいただきうれい逸材です。  
大崎さん・イベント等に参加・応援していただいでい  
ます。持ち前のガッツで、科目の習得に汗をながし、乱  
取りには空手スタイルで、科目の習得に汗をながし、乱  
他武道参戦に出場していただいでいます。本部  
の花として今後も活躍してほしいと思います。  
根本さん・各種イベント、行事には、必ず出席して応援  
等にあたる「心強い応援団」です。仕事に關係で、なか  
か練習に参加できていないのが現状ですが、無理なく  
続けていただきたいと思っています。  
・ 楽しく、怪我なく、続けることが上達の秘訣です。

改善・変化・  
応用・進化を  
進めています。  
護身武道らし  
さの探求です。

上野道場  
場所 台東区東上野6-16の8 上野小学校体育館  
練習日時 毎週月曜日 19:00~20:10  
道場便り  
七月に上野道場に新しい仲間が増えました。小学6年  
生の林晃一君です。数回の体験を経て護身武道を練習  
して行きたいと強い意志を持って入門されました。み  
んなと楽しく練習して、護身武道の精神を身に付けて  
欲しいと思います。  
今練習している仲間学年が近いので早く打ち解けて、  
演武会や合同練習会での道場の仲間とも友情をひる  
げられたら願っています。  
8月30日恒例の上野小での盆踊りの準備の手伝い  
で大関師範、大崎さんも地元の方、他のサークルの方と  
打ち解けお手伝いして頂きました。  
上野道場これからも多くの仲間を増やし、地域に密  
着した道場になりたいと思います。 上野道場 瀧井

※二級審査 9月22日合格  
大関達也殿  
根本 拓殿  
これからも練習に励みががんばってください。





# 他武道参戦

## 平成26年度

実行委員長 瀧井 正 教士  
副実行委員長 大関 浩一 副教士

### 第63回空手道選手権大会参戦

日時：平成二十六年九月二十三日（火）  
場所：台東区今戸1-1-10  
台東区リバーサイドスポーツセンター

自由組手の成果を  
他団体に交流試合  
として参戦する

### 対戦前のひととき!!!



選手・13名・・・サポート・応援団・9名

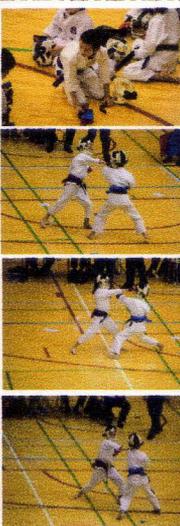
### 対 拳心会

・根本 拓 (小学5年生男子組手)



### 対 東心会

・及川 寧久 (小学4年生男子組手)



### 対 拳和会

・及川 衆主 (小学2年生男子組手)



### 対 有心会

・大関 達也 (小学5年生男子組手)



### 第63回台東区空手道大会に参加して

上野本部道場 大関 浩一  
平成26年9月23日(火)台東区リバーサイドスポーツセンターの第1競技場で開催された台東区空手道選手権大会に、護身武道小林会上野道場からは、大関達也(2級)根本拓(2級)の2名が参加しました。

#### 【大関達也】

今回の小学5年の第一試合からの出場となりました。目指すはベスト8(それ以上)で、落ち着いた表情からもやる気がみなぎっていました。試合時間は1分間で、最初から攻めて行くというので、開始直後より前に出て攻めました。試合中盤には上段突きで1ポイント入り、その後も最後まで諦めずに空手道の選手相手に見事な戦いを見せてくれました。次回へ向けて更なる練習を積み重ねていきたいと思っております。

#### 【根本拓】

第七試合の出場で、試合前からやる気十分の表情で落ち着いていました。こちらも試合開始直後より前に出て相手を攻め、突きを中心に相手コーナーまで追い詰めていきました。前へ前へと押していきますが、なかなかポイントとして入りません。前に出ていく姿勢は相手を上回っていたのではないかと感じました。それでも諦めず制限時間一杯相手を攻めて、見事な戦いぶりを見せてくれました。兩名とも前日の道場稽古で2級に合格したばかりの真新しい緑帯で、小学5年の部に出場しました。2級に恥じない戦いぶり、これからの益々期待できるものと想います。また、他の部門に参加された皆さんも同じく、相手をおそれず前に出ていく姿勢がありすばらしい大会になったのではないかと感じました。大会終了後は、上野道場に隣接する台東区社会教育センターにおいて、お疲れ様会が開催され、瀧井先生が準備してくださった沢山のおいしい食事を頂き、食べて飲んで、更に一体感が充ち、皆さん満足していただきました。瀧井先生、場所取りから最後までありがとうございます。参加した皆さんの勝つことないチャレンジぶりは大変感動し、見習わなければならぬと自分自身感じました。小林龍矢をはじめ、瀧井先生、出場した選手の方皆さん、サポートに働いた皆さん、本当にお疲れ様でした。

### 対 拳和会

・小林 龍矢 (小学6年生男子組手)



三鷹道場 小林龍矢  
繁置の感想：礼節をきちんとやっていたことは次に繋がる気持ちに余裕を持てたことではないでしょうか。一番大切なことです。真面目な性格ですから、そういうハートを持って挑んでいることが、龍の上達には特に欠かせないことだと感じました。自分のペースで長く続けていけば本当に楽しいと思える時が来ます。その時が来る日はそう長くはないから心配せずにやってみよう。そして龍矢自身が緊張せずにやれたのは、お父さんにも参戦したこと、拓矢先輩や剛史先輩がセ、コ、ドについてもいたという恵まれた環境にも感謝しておけよ！基礎から頑張って年少部を率先してくれ！頼むぞみたかいエロ！こと龍矢！

### 対 有心会

・中武 駿太 (中学男子組手)



頑張りました。これからの活躍が楽しみです!!!

・小林 淳 (一般有段男子組手)

対 水曜会 判定勝ち  
対 有心会 不戦勝  
三鷹道場 小林淳

今回初めて他武道参戦に参加しました。初戦の相手は茶帯ながらもなんと勝利することができました。2戦目で残念ながらも反則負けとなりましたが、動きでは負けた気がしませんでした。これも普段の稽古で笠置先生をはじめ、黒帯の皆さんと乱取りしているお陰であると感謝します



・中武真吾 (一般有段男子組手)

対 常心会



前回、第三位の実績で臨み余裕を感じる対戦でした。今後の袖ヶ浦教室のリーダーとして、益々の研鑽を期待しています。

・植田拓矢 (一般有段男子組手)

対 拳和会 不戦勝 ※対 常心門

今回の他武道参戦は完敗でした。流派が異なれば礼や構えの形式も違い、分からない事への戸惑いと、試合の順番が近づくにつれて緊張がいついっぺん一杯の出場でした。私の相手の相手は、力や技、そして早さでも自分を上回る突きを始める段階で当に来たのです。その時に私は相手の力量の違いをはっきりと実感しました。恐らく相手もそう気づいたに違いありません。そのような中で相手は組み直した後、上段突きを入れた後も故意にもう一本突きを入れ反則を取りました。相手は「もったいなくて来いよ」と言わんばかりの目で見てきたのも最後は、ストロム負けで戦ったように思います。戦いの中でも相手に礼を欠くことなく、全力で望める人は素晴らしいと思います。



・竹下剛史 (一般有段男子組手)

対 東心会

疲れました。出場した回数だけはいち自分でも思いますが、未だに慣れません。もしかしたら、この先も慣れることなどないのかもしれない。でも、こうした場合でもそれだけの力を出せるのか、というのもテーマのひとつなのだろうとも思っています。そういう面でも、力が足りていないという事事がわかっただけでも、今回という日に突っ込みがありました。笠置先生！これからもご指導宜しくお願いします！



・及川暁史 (一般有段男子組手)

対 不戦勝  
対 拳和会



・中武 寛 (一般有段男子組手)

対 水曜会

9月23日に台東区の空手大会がありました。私は組手の一般有段の部に出場しました。結果は、1回戦で負けてしまいました。自分なりに結構頑張ったかな、と思えます。本来、武道の先生が負けて帰ってくるのは好ましくないとありますが、道場生の方々が私達が出場するのを見て、勇気をだして来年の大会に出場しようと思ってくれば良いかなと思っています。



・笠置博史 (一般有段男子組手)

対 有心会

生徒と気持ち共有し合えることが、いままでやってきて良かったことだと思っています。指導者という立場上、勝敗や内容に見本とならなければという意識はあつたものの、それほど結果を出していない先生が何故出ているのか、というのを自分の生徒が指導者になり分かってもらえる時が来た頃こそ、勝利の訪れなのだろうと思っています。今回初参加の小林さんが懸けた意気込み、拓史のくやしかったらろうと思う気持ち、剛史をもっと上のいかにあげられなかった自分への指導方法の反省、龍矢が来年に向けた切り替えできたのではないだろうかという期待も、同じ目線で立っているから一層感じられることなのです。それこれらの潜在能力はまだまだあると知ったこと、稽古でそれを生かそうと思えたこと、これらが今回の収穫です。まさに指導者兼選手兼利に尽きます。また応援に来て下さった森さん親子に感謝しています。新たな小林海の時代が始まったと思います。



他武道参戦を終えて  
今年の他武道参戦も13名の方々の参加で無事に終了しました。今回初めて参加された三鷹道場の小林さんも臆する事なく試合に臨み健闘されました。他の方々も自分のペースで試合を楽しんでいました。ルールの壁などありましたが、いつもの乱取りとちがう雰囲気での試合を行い、良い刺激を受けたと思います。他武道参戦の対応も転機にきていると思えます。各道場単位から連盟で対応していく事も考えていかなければと思っています。今回は連盟より多くの資金援助を頂きました。また、館長を始めご協力いただいた先生方及び生徒の皆さん応援に来ていただいた方々、この場をお借りして御礼申し上げます。この行事を練習に活かして頂くことを最後に望みます。  
他武道参戦実行委員長 瀧井

参戦打上会

お疲れさまでした



石川商店(お向道さん)  
台東区入谷1-9-3 初代会長の住所  
TEL 38734720

和菓子店 八千代堂  
合羽橋通り TEL 38413441  
千束店 TEL 38721705  
千束通り入口 TEL 38721705

有油屋(二本ルギ、住宅設備)  
ひたちなか市笠置町  
TEL 02192741887

瀧井商店(すだれ)  
台東区東上野0丁目 会長の住所  
TEL 38310844

(有力サキ電気工業(電気工事、設計)  
世田谷区祖師谷2-9-26

### 三鷹道場

場所 三鷹市北野3の1の5 北野小学校体育館  
 練習日時 毎週日曜日 9:00-12:00  
 ※5級審査 7月13日 合格  
 小林 淳哉

先日本部の稽古後、八千代堂☆高橋さんが、「乱取りが楽しんで...」と館長に言っていたのを聞き、「私はあまり好きではないんですけど」と添えました。これに対し「それ、腹割ってないんじゃないですか?」と高橋さんの間髪を容れず、「私が盛り上がったのですが、私の道場でも同じですが、会員のみなさんから「乱取りは楽しい」とよく聞きます。私の入門の頃も、乱取りはコミュニケーションである、を言葉のように交わり、多量の前が有りました。しかし、乱取りに時間を費やした一昔前より、内部で競り勝たなければエントリーがなかったことや、館長が今よりもパワーがあったので、「乱取りは真剣勝負」というアプロ的な意思表示と、体験談などからの得られたリアリティな解釈で、「乱取りは生か死か」という言葉に結びつけていたことが、重さや熱さを纏った全体の姿勢になっていました。また、当時は館長がやんちゃだったこともあり、一番弟子風景はよく肋骨を折っていたのが、当たらぬよう風景になっていました(笑)。しかし、小林会の乱取りは真剣勝負・という風潮の中、決してガチンコ勝負という事とは異なりました。互いがケガをさせない、ということも耳にタコが出来たほど付加したキーワードでもありました。その点は本当に徹底していました。互いを尊重し合う乱取りをしないという教えがあったからこそ、楽しい、長く続けられる道場があるのです。皆の若さも手伝い、仕事に影響のない範囲のケガには含まれない、という勢いにかまけたこと、ある意味麻痺していたことも否定できません(笑)。現在では、「乱取りは大人のものではないか」と感じています。当時を知る人の中には、私のように乱取りをあまり好んでいない人もいます。私自身も、今や「大人のコミュニケーション」や「シミュレーション」と呼ばれる手法が定着し、日常起こりうるかもしれない現実性として、こうした世界を知らなければ体験しないであろう非日常的空間の混在が、仲間を知ること、そして自分自身を知ること、居場所を確立させた後には、真剣に時間を費やせることが大変価値あるものなのだろうと思います。

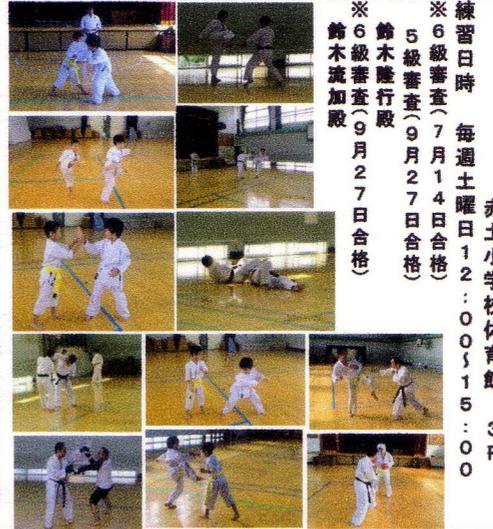


森君のお父さんが加わり、小林さんと共に益々大人の護身武道が楽しめるようです。いよいよツヨシ、ダグ、ヒロの道場開設も迫ったかな!? 貴久も年少部のみならず三鷹道場! 頑張るぞ三鷹道場!

### 他武道参戦



がんばろ!  
 城北道場 中武師範 及川師範 館長  
 場所 荒川区東尾久2-43-9  
 赤土小学校体育館 3F  
 練習日時 毎週土曜日 12:00-15:00  
 ※6級審査(7月14日合格)  
 ※5級審査(9月27日合格)  
 鈴木隆行殿  
 鈴木流加殿  
 ※6級審査(9月27日合格)



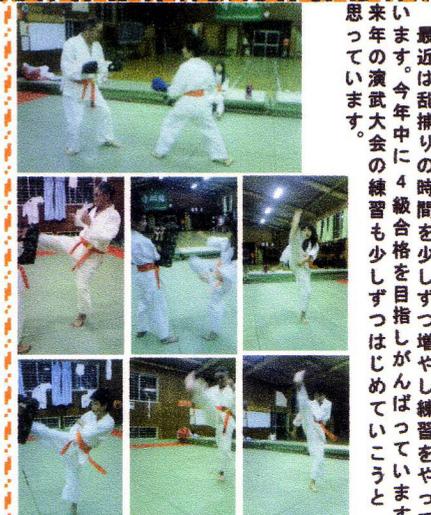
秋になり、涼しくなってきました。城北道場は、毎週土曜日練習しております。そろそろ鈴木隆行さんが5級の昇級です。息子の流加君も6級の色帯になりました。とても突進に興奮が伝わって、大分慣れてきました。もととも突進に興味がありました。好きこそ物の上手なれと言います。楽しく練習して行きましょう。流加君も一緒に頑張ろうね! 中島雅隆さんは、3級の練習をしながら鈴木隆行さんの練習相手もしたりします。又、小林館長より杖の技を学んでいます。技が少しずつ難しくなってきました。ちよっと大変ですが、練習の分だけ上達するはず。一緒に頑張りますよ。  
 及川先生と私(中武)は、交代で年少部と一般の部を担当してきまして、及川先生が、11月に転勤で名古屋に行かれる事が決まりました。寂しくなります。護身武道は、続けられるように。健康に気を付けて頑張ってください。3年後に帰ってくるのを期待して待っています。  
 これまで、ほとんど及川先生に頼っていたので、これから大変です。今までは、さらに護身武道に馬力を出していくつもりです。小林館長の、御力を借りながら城北道場を盛り立てていきたいと思っております。



草加道場 片倉師範 大村師範(休会)  
 場所 草加市浦門町67-1  
 新田西文化センター  
 練習日時 毎週日曜日 17:00-19:00

### 東葛道場

場所 孫子市高野山537 我孫子中学校武道場  
 練習日時 毎週水曜日 19:00-21:00 連絡  
 先09080573108  
 最近はお祭り期間を少しづつ増やし練習をやっています。今年中に4級合格を目指しがんばっています。来年の演武大会の練習も少しづつはじめていこうと思っております。



### 世田谷道場

場所 世田谷区給田3-14-7 給田地区会館  
 練習日時 毎週日曜日 19:00-21:00  
 ※6級審査 7月13日合格  
 成田浩昭殿  
 下谷内亮殿

護身には、攻撃に備えて守る目的と、害が及ばない為の手段を考慮するものがあり、私たちが掲げている「心」と「技」を学ぶ護身武道の「心」には、見定める、見極めることを術とした武道のあり方を養う意味が込められています。人生経験などの年輪が、その人の精神をつくることでもあり上です。世田谷の会員は全員私より年上です。そして何より私の三連り上の大先輩である下谷内さん筆頭に活動していることが、層の厚さだと強く感じます。開始30分前には施設を清掃し終わっている成田さんにも毎回頭が下がります。元さん30分以上も区内在住と来ます。こうしたみなさんの熱い思いにお応えするため、「巧み」を益々持つて頂けることを願っています。豊かな人生経験を持つ人たちが知りえぬ熱練した心の武道として、目利きのある味わい深い顔面があると評価されるような道を徐々に創り始めていこうと決めています。

松戸五香道場  
 場所 松戸市立五香西四丁目二の二  
 練習日時 毎週日曜日  
 連絡先 0909072175661  
 ※2級審査 7月27日合格  
 中武真吾殿

松戸五香道場は開設以来7年が経過しており、自分の転勤により10月中旬をもって教室に変更させていただきます。開校以来色々な思い出が詰まっている場所なので名残惜しいところはあります。尚、袖ヶ浦教室に関しては不定期ではございますが、成長の為に続けるつもりです。館長、中武さんをはじめとする道場関係者並びに地域の方々に感謝の意を込めて深くお礼申し上げます。

ひたちなか教室 平戸師範  
 連絡先 09027370812  
 日時 不定期開催

先日、日本人が初めてテニス四大大会の決勝に臨むニュースが話題となりました。将来を期待された誰かが知る、若く優秀な選手です。結果、決勝では惜しくも破れましたが、大いに世間を盛り上げてくれました。その成績も素晴らしいものですが、私は、彼が試合直後に発したコメントに、心から感心しました。メディアの問いかけに、彼はまず、優勝者への祝福の言葉を述べていました。このようなことは、出来そうでは、実はなかなか難しいことではないでしょうか。しるぎを削る競技者、ましてやそれを職業とするプロです。きれいな建前ばかりでは済まない世界でしょうが、まずは相手を思いやり、称賛する言動。本当に素晴らしいと思います。それと同時に、常に人々から見られている第一人者として、お手本とならなくてはならない意識。若くして彼はその高みに立ちました。やはり、トッププロなのだと思えます。人を思いやり、称賛する...、相手を尊重し、称賛する、そしてそれは争いを避けることにつながります。

これは、護身武道の教えそのものでもあります。そして、実はこのような人ほど本当に恐ろしい相手ではないかと思えます。人を称賛することで、自身も称えられます。我々もさらに高みを目指し、本場の強者になりうではありませんか。平成二十六年 十月  
 共にならばりましょう。NPO法人 全日本護身武道連盟 ひたちなか支部  
 東芝府中教室 大関師範  
 連絡先 09038135510  
 日時 不定期開催

