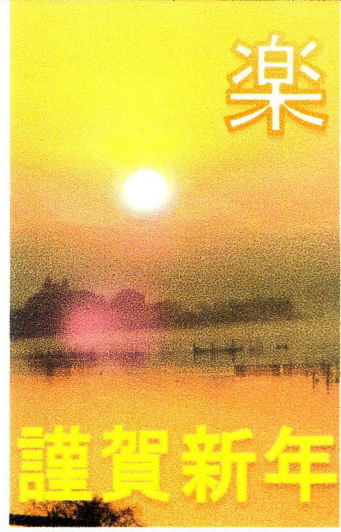


# 全日本護身武道 連盟新聞



## 平成二十六年年度行事予定

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)

研修会・理事会

平成二十六年年度 第三・四半期  
NPO法人全日本護身武道連盟 理事会

第四十五回理事會  
日時 平成二十六年十二月十四日(日)  
10:00~13:00

場所 台東区池之端1-1-12  
上野区民館 401号室

審議事項  
一 護身武道演武会実施要項 確認の件  
二 ニコニエテ祭検討確認の件 確認の件  
三 派遣事業(三鷹の和、サークルフェスタ)評価・反省

四 支部開設・宣伝活動、確認の件  
五 休会・その他の問題点の件 確認事項  
六 その他 解決策確認事項 確認事項

平成二十六年年度 第三・四半期  
NPO法人全日本護身武道連盟 事務局



常に一歩を  
進める工夫  
と努力を  
しよう

第55号  
平成27年1月1日

NPO法人  
全日本護身武道連盟  
事務局発行責任

みたか わの緑日(出向者・4名)  
日時 11月9日(日)  
11:30~12:10

場所 三鷹市下連雀4-17-23  
参加者 三鷹道場生(8名師範含む)  
サークルフェスタ(台東区)

日時 平成26年11月24日(月)  
14:55~15:10

場所 台東区東上野6-16-8  
社会教育センター 4階

参加者 9名  
連盟忘年会 16名参加

12月14日(日)

平成二十六年年度 第三・四半期  
青少年育成指導相談室(事務局報告)



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。

HP相談件数 0件  
心(のり)をほぐす(連載)  
心地よい睡眠は健康の源です

バスタイムでリラックス  
一日の最後にゆったりお風呂に入るのは、疲

労回復に何より効果的です。それは、体を清潔に  
してくれるからです。一つは「温熱による刺激」

です。お湯に身をひたすと、自律神経系の副交感  
神経が優位になり、リラックスします。また、血

行が良くなり、一日の疲労をとり去ってくれま  
す。もう一つは「水圧による刺激」です。一日中、

立ったり座ったりしていると、体内の水分が下  
半身に集まりやすくなります。あまり体を動か

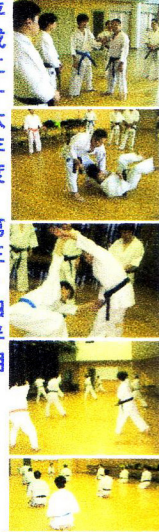
がつかると、皮下の静脈やリンパ線を圧迫し、た  
まっていた血液や水分を押し戻します。この温

熱と水圧の刺激によって疲労が回復し、緊張し  
た筋肉や神経がいきいきとしてくるのです。

平成二十六年年度 第三・四半期  
護身武道研修センター  
(身体者の向上、訓練、確認機関)  
第五十三回指導者研修会  
日時 平成二十六年十二月十四日(日)  
14:00~17:00

場所 台東区池之端1-1-12  
上野区民館 401号室

研修内容  
気合せ 理論的解釈・実践  
その他 級科目・段科目の解説



平成二十六年年度 第三・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》  
※本部道場において、気合せの進化を図る研究  
を行ってまいります。手首縦止、手首横迎え、技の  
要点となる、接触面(点)の静止が技の大きな力

があらわれます。できそうでなかなか難しいもの  
があります。注意すべき点を一つ一つ積み上げ  
ていかなければ、出来ないものです。真似事で  
ない、真の技を伝えなければなりません。

スポーツアイシング・・・連続掲載  
第2章 アイシングの科学

2-4 アイシングの生理学  
④ 慢性的な痛みに対する冷却効果

冷やすことによる効果・・・  
それぞれの筋肉には、末梢の情報を中枢(脳や  
脊椎)に送る知覚神経がつながっています。そ

の知覚神経を通じて、「痛い」という情報が中枢  
へ伝えられます。中枢からの命令は運動神経を  
通じて末梢へ伝えられます。中枢からの「痛い」

という情報が強ければつよいほど、中枢からは  
「動かすな」という強い命令が筋肉に対して伝え  
られます。これは損傷を持つ筋肉に対してだけ  
でなく、その周辺の筋肉に対しても伝えられ、

その結果、スパズムが生じるのです。アイシン  
グは一種の麻薬効果があり、痛みを軽減させる  
ことができるのは(2)④で説明の通りです。

筋肉に送る情報の質がアイシング前とは変わ  
ります。すなわち「動かすな」でなく、「動いても  
大丈夫」という命令が運動神経を通じて伝えら  
れるのです。これによってスパズムが軽減され  
筋肉は本来の動きを取り戻すこととなります。

道場だより  
館長  
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  
※5級審査 12月22日合格  
大崎 博子殿  
新年あけましておめでとうございます。  
昨年は、3行事の開催が実行委員長のもも盛大にか  
つ盛り多かったです。台東区においでは、瀬井先生の  
ご尽力により、サークル企画事業として、三日間の講座  
を行い、参加された皆様等に、理解と認識を深めていた  
だくことが出来ました。11月には、みたかわの緑日と  
サークルフェスタ(パフォーミング・ダンス及び体験会)を、役員  
の参加を得て行うことが出来ました。これらのイベン  
ト等に参加する事は、スキル向上と平常心の醸成に大  
いに役立つものとなります。経験をより多く積みむこ  
とにより、動じない「心」等が、日常の中で実践できるも  
となるのではないのでしょうか。

護身武道の目指すもの一つとして、トラブルをト  
ラブルとせず、かなわずともトラブルを小さくして返  
す事ができる「技」心」を修行していくことなのだと考  
えています。  
会員の皆様方が、自信と誇りを持って護身武道の会  
員である胸を張り生きていける事を目指して、各役  
員は、目指す方向を、理事会・研修会を決定し、それら  
を伝えるために研鑽努力を怠ることなく研究・指導に  
あたっています。  
平成27年は、一月の護身武道演武会、二月の浅草公  
会堂においてのニコニエテ祭での発表と続き、日常の  
生活の中で、時、場所をえらばず自然に対応することが  
最善なのです。構えなくてはできないものであっては  
ならないのです。そのためにより多くの経験が必要  
です。一つの方向として、物事に向き合った場合、構  
えがあって構え無しでなくてはならない  
のです。また、積み上げた結果として、  
「争って、勝ったり負けたりする  
ことは真の武ではない、いかなる場合  
にも絶対不敗である。絶対不敗とは絶  
対に何ものとも争わぬことである。勝  
つことは心の争う心に打ち勝つこ  
とである。そんな境地でありたいと願っ  
ています。

護身武道のこころは、自分を大切にす  
ることですが、他を大切にすることに  
なって成り立つものだと思います。今年も  
楽しく練習をしていきたいと思いま  
す。仲間を増やすことが目標です。

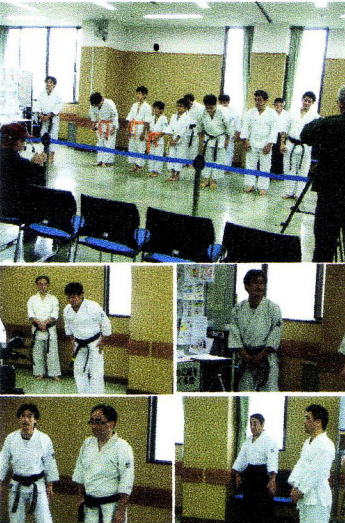


# みたか わの縁日

三鷹市市民協働センター  
 三鷹市下連雀4-17-23  
 十一月九日(日) 11:30~12:00

## 演目参加者

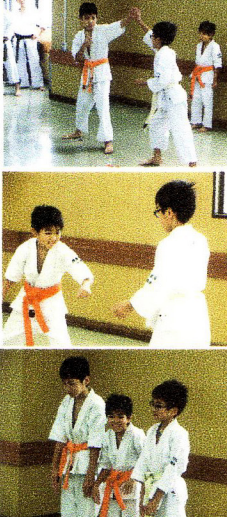
- 笠置師範、竹下剛史 武段
- 大塚裕孝 武段
- 小林淳 5級
- 小林龍矢 5級
- 加藤大地 5級
- 森深月見 習い
- 森宗則 見習い
- 出向者
- 館長
- 中武師範
- 大関師範
- 撮影
- 瀧井師範



・第一の型、第二の型  
 小林淳5級、小林龍矢5級、加藤大地5級  
 森深月見 習い、森宗則 見習い



## 年少の部 相対自由組演武



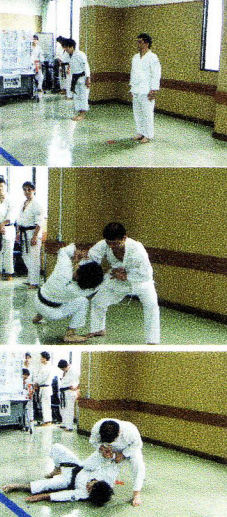
小林龍矢5級、加藤大地5級、森深月見 習い

## 一般の部 蹴りの型



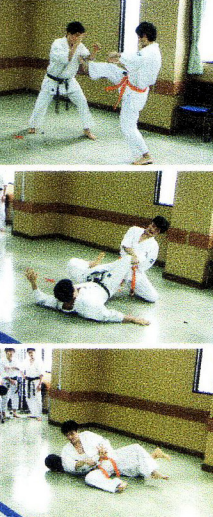
竹下剛史 武段、大塚裕孝 武段、小林淳 5級

## 相対自由組演武



森宗則 見習い、笠置先生

## 相対自由組演武



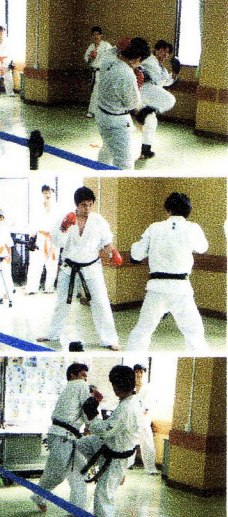
竹下剛史 武段、笠置先生

## 乱取り



竹下剛史 武段、小林淳 5級

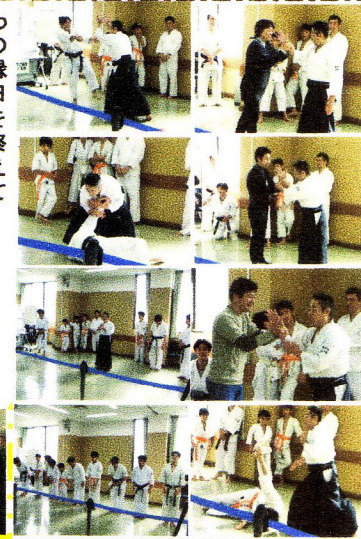
## 短刀取り



中武師範、大関師範



館長講座 ※三鷹道場の皆さんに、基本となる型、相対自由組演武、乱取り等、日頃の練習の成果を発表していただきました。また連盟役員により、短刀取りを紹介することができました。これから、当連盟が目指している、「力」に力ではなく「力」を技から、「技」の基本となる、接触面の静止反作用、複合板子を掛けることにより容易に制していくことが出来る、「一つの力ギとなる、脱力」を体験・体感していただき理解と認識を深めていただければと思います。



## わの縁日を終えて

わの縁日の参加は3回目になったのですが、当初は年少部が地域の人たちに顔を覚えてもらうことで、声をかけられるなど見守られて成長を知ってもらえるといいな、という気持ちを抱いていましたが、初回からCATVでの宣伝活動や、冊子表紙撮影参加、そして今回もCATVに出させてもらい、自分の思い以上に周囲の温かな視線を感じ始めました。少しずつですが何か恩返しを始めるけれども感じ始めています。そもそも私達のステーション員と関係する方は、身内や協働センター職員と関係者が多く占めているため、特に他に向けたアピール意識はしていませんでしたが、私の中で少し意識が変わり始めました。それは今回センターの前事務局長がいらっしやったので、後日お礼のメールを出しましたところ、次のような言葉を頂き驚きました。(一部を抜粋)

「氣合いに満ちた技の数々、普段とは全く異なる眼光になられる姿に、ただただびっくりで、いずれも大変素晴らしい。たまたまびびりて、修める方々の、普段は優しく、いざ構えればキリッとする清々しさ、なんとも良いものです。また、昨年ポスターに協力してくれた可愛いらしかった小林くんの声がすっかりたくましくなつて、氣迫に満ちた凛々しいたたずまいに、身内ならずも成長ぶりに、とても嬉しい思いがいたしました。」

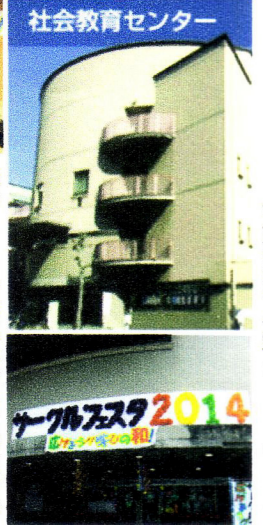
少し涙が出ました。道場そのものをやめて良かったという思いに溢りました。大切にしたいメール文というのがあること、大事に扱えば演武のために来たけれど、最終的には演武の場を去る前事務局長の後ろ姿を見たので、わざわざだいたに違いないと思っただけです。まずはここまで来ることができました。協力して下さった皆さんの力にお礼を述べさせて頂きます。協働センター職員のみならず、そして館長はじめ連盟役員の方、三鷹道場の保護者関係者の皆さん、本当に有難うございます。そして今後、共同卒宜しく願いを申し上げます。地域の人たちとの深い関係と、生徒育成に全力致します。護身武道 小林会三鷹道場 笠置博史

## わの縁日

(地域デビューについてどう思いますか) 三鷹道場を始めて12年経ちました。道場が、ようやくなってきたかと思っております。40代以上の地域の賛同者も増えたこと、支えられていて、感謝しています。これから入会される人たちにメッセージを教えるような立場になって、初めは指導者という立場になって、本場の武道を業と願っています。

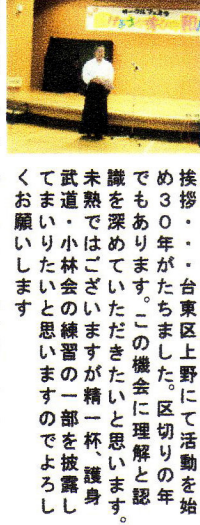
サークルフェスタ・2014

台東区東上野6・16・8



社会教育センター

サークルフェスタ2014



※パホーマンス 十一月二十四日(月) 11:00~11:15

参加者 館長 笠置師範、中武師範 瀧井師範、大関師範、大崎博子6級、大関達也二級、根本 拓二級 林 晃一見習い



一級第一の型

一級第二の型

蹴りの型

石川商店(会館さん) 台東区入谷1-9-3 3初代会長の会館 TEL:38734720

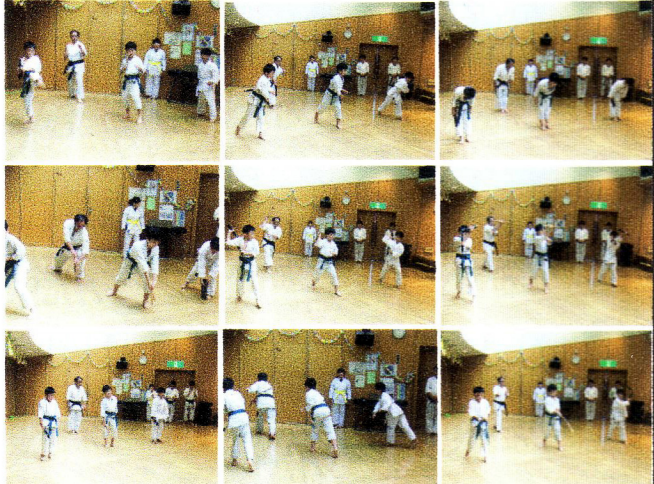
和菓子屋 八千代堂 本本店 台東区東上野3-38-4 TEL:38413441 千原店 千原通り入口TEL:38721705

有田商会工本ビル、住宅設備 油屋商事工本ビル、住宅設備 台東区東上野3-38-4 TEL:38413441

瀧井商店(子だけ) 台東区東上野0-目、会長の会館 TEL:38310844

(有)カサギ電気工業(電気工事、設計) 世田谷区祖師谷2-9-26

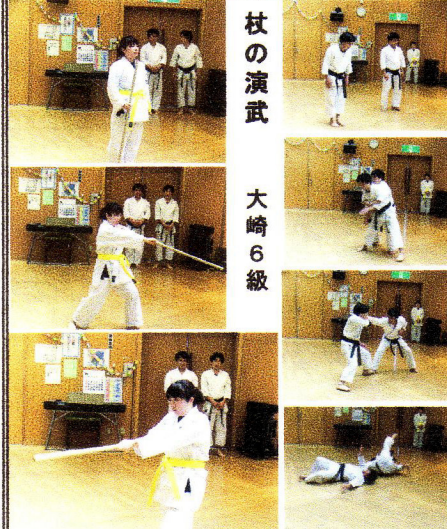
※ヌンチャクの演武 上野道場・大関師範



抜技・2技 大関師範・笠置師範

10人掛り⑥・⑩ 笠置師範・中武師範

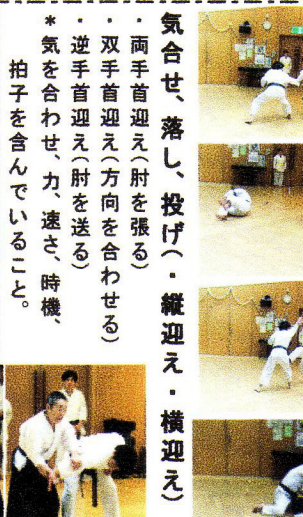
杖の演武 大崎6級



八寸ひしぎ・ころもり傘 逆技 林晃一見習い×笠置師範、根本二級×大関師範 大関二級×大崎さん



短刀取り(凶器対応技)1・3 中武師範・笠置師範



気合せ、落し、投げ(・縦迎え・横迎え) 両手首迎え(肘を張る) 双手首迎え(方向を合わせる) 逆手首迎え(肘を送る) \*気を合わせ、力、速さ、時機、拍子を含んでいること。



ありがとうございました。



体験会・十一月二十四日(月) 11:30~12:15・45分間 ※トラブルを、大きくしないこと、そのために攻撃的とならない方法が必要なのです。そこに、連盟が目指している「力」を「技」が必要になるのです。そのもととなるものが、腕力なのです。腕力とは、何かについて、腕力な理解をしていただき、生活の中でも生かしていただければと思います。

フェスタ参加 上野道場長 瀧井

開催前の5回の事前打ち合わせを経て、今年度も11月24日毎年参加している台東区サークルフェスタに参加いたしました。参加していたのは、館長及び笠置師範、中武師範、大関師範、大崎さん、年少部の大関達也君、根本拓君、そして林晃一君です。今回で8回目の開催ですが、小林会はそのうち6回参加しています。今年度は11時トップバッターの出演でしたが、皆さん早くから来ていただき真剣に打ち合わせをさせていただきました。演武では、全員の型から大関師範指導の年少部のヌンチャク演武、笠置師範、中武師範による10人掛りの演武を行いました。年少部による傘による逆技、笠置、中武師範による短刀取り演武、そして館長による気合せの演武を披露いたしました。初参加の方や子どもたちも緊張し、普段どおり出来なかったかもしれませんがとても良い経験が出来たことと思います。今回は乱取りの演武をせずに護身演武の特徴をよく表した演武で館長に構成していただきました。観客の方々も他武道と違う護身演武の演武に興味をもったようでした。当初は5人の参加予定でしたが、興味を持たれた男性の方々、ご婦人の方々、子供さんと最終には10数人の参加者で開催いたしました。大人の方と子供に別れ、初歩の護身演武を体験していただきました。参加された方々大人も子供も目を輝かせて体験されていました。今年のフェスタ参加も出演者にとっては貴重な体験場所となったと思います。護身演武をアピールする絶好の機会であったと思います。最後にフェスタに出演していた館長を始め師範先生方、道場生の皆さん、熱心に応援くださったご父兄の方々にこころより御礼申し上げます。

**上野道場**  
 場所 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

※6級審査  
 12月14日  
 合格  
 晃一殿



瀧井師範

新年明けましておめでとうございます。護身武道の特色が色濃く出てきた昨年から完成される今年上野道場も新しい仲間を求めさらなる飛躍を念頭に頑張っています。本年も宜しくお願い申し上げます。

上野道場の活動場所である上野小地区コミュニティのコミュニティ祭りに1月23日大関師範と瀧井が参加してきました。当日9時から15時まで500人ほどの来場者と盛況な催し事でおもておりました。道場では、大関達也君、根本拓君が、昨年9月に2級、林晃一君が12月に6級に昇級しました。本年はさらなるレベルアップに向け頑張ります。もう間近の演武会も道場一丸となり臨みたいとおもいます。



長島師範

**東葛道場**  
 場所 我孫子市高野山537 我孫子中学校武道場  
 練習日時 毎週水曜日19:00  
 連絡先 09080573108

※4級審査 11月19日合格  
 中野英樹殿  
 鈴木瑞穂殿  
 鈴木聡崇殿  
 鈴木莉穂殿



新年明けましておめでとうございます。東葛道場は今年も「人に優しく」を実践し、明るく楽しい練習をしてケガのないよう指導していきたいと思っています。

今年には道場生を少しでも増やすため、ポスター掲示等宣伝活動を積極的に行い、護身武道を広めるため頑張っています。寒い日が続きませんが、健康第一ですので健康に気を付けてケガのないよう、皆様も練習に励んでください。



**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  
 ※6級審査 11月30日合格  
 森 宗則殿 森 深月殿

※5級審査 11月30日合格  
 小林淳殿 小林龍矢殿 加藤大地殿

謹賀新年「強くなる」に憧れて武道を始めたきっかけとなった人たちは多いと思いますが、習熟過程で武道そのものが面白く感じなければ、続けることは難しいのです。武道の技自体は対人的な運動をすることであり、瞬時に変化・応用を用いて即対応できるように思った時、ようやく面白さのきつかけに通じたことになり、また精神的な関わりも深いので、内面の充実が伴うことが継続する鍵ともいえます。しかし、これだけでは自身を上達するだけでは満足するものではありません。身体と心の一体は理想の状態ですが、秘訣要素は、武道や技の理論を知る必要と感覚的な配分が中核にあるからこそ深い、ようやく感じる時期があり、これに気づき人に伝えようと思う欲求を叶える行動を起こせるようになれば、ようやく護身武道本来の持つ楽しみ方を確立したと言えることにあります。さらに育成指導に注ぐ力が自身を生かす生きとさせざる原動力となれば、おぼろげにも強さへの関心を生じさせているのだらうと思込めるのです。まさしくその能力を発揮させたとき、自分の本当の強さ、すなわち護身武道真利というものをようやく獲得することができるのだらうと思っております。

これは私自身してみなさんと共に強さを求めようとする願いでもありますが、みなさんとこうしたい人生の楽しみ方を求めて行きたいといつも思っているのです。



**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  
 ※5級審査 11月30日合格  
 成田浩昭殿 下谷内亮殿

※6級審査 11月30日合格  
 成田浩昭殿 下谷内亮殿

謹賀新年「気合せ」という技が私達の武道に存在していることはみなさんご承知のことですが、相手の存在がなくなり出す「気」と、自分が発する「気」があり、その中間には距離的な意味も含まれますが、共同にて相互存在を制作しようとする場合には、間の詰り方によって、精神的緊張の強まりに調和を上手に働かせた「気」をつくり出し、ついに道場内では会員のみなさんであり、客観的に捉えられる際はこの一番の要素に「空間」を財産とし、そこに味わい深さや年齢問わず、會員の皆さんの方の人生経験値、存在自体が発しているものが、その源であると考えられています。週一度の限定された有効範囲の中で、お互いに非日常的空間の良さを覚知できる「器」であると思っております。これが、道場が受け止める「器」としての土壌とすべきです。相気であると言え、この「器」を、連盟としての基盤的要素に通じる役割も担えるのだと思っております。

大人であるからこそ武道を楽しむ、という持ち味を装う工夫と、さまざまな會員が来ることでできるスムーズな流れを持つ「器」を、本年も皆さんと共に創り出したいと思っております。



**松戸五香教室・袖ヶ浦教室・名古屋教室**  
 連絡先 09072175661  
 日時 不定期開催  
 新年明けましておめでとうございます。今年度の抱負としてはやはり中武真吾さんが初段になってもらう事が最大の目標となりました。日々一緒に勉強してきたので、黒帯にもなってもらえる事は嬉し事です。他の年少部の生徒達にもなってもらえるようにしたいと思っております。本年も皆様には助けられればなすが、よろしくお願いたします。

※6級審査 11月30日合格  
 成田浩昭殿 下谷内亮殿

**ひたちなか教室 平戸師範**  
 連絡先 09027370812  
 日時 不定期開催  
 皆様、謹んで新年のお慶び申し上げます。また、新しい年を迎えるときになると、いつもこの日まで自分を支え、励ましてくれた家族や、仲間、あるいは社会で関わる人たちにあらためて感謝の気持ちが湧いてきます。その人たちのおかげで、今日の自分があるのだと、本当にありがたいことなのです。そして同時に自分自身も、世の中の誰かの力になっているのかもしれないと考えます。そう思うと、またこの一年、前を見据えて物事に取り組んでいきたいという気持ちになります。今年も共に歩んでいきたいと思っております。そして、今年一年の皆さんの健康と無事を心から願っています。

平成二十六年 一月 平戸 俊一



平戸 俊一

**東芝府中教室 大関師範**  
 連絡先 09038135510  
 日時 不定期開催  
 いよいよ平成27年がスタートしました。上野道場の一大関です。みなさんほどのような目標をたてましたか？昨年も護身武道は沢山の行事に参加してきました。台東区サークルフェスタ、三鷹の縁日など、地域に密着した活動も定着してきたと感じております。これは大切なことであり、自分達の団体(組織)の存在、方向性をアピールするだけでなく、自分自身の成長に繋がる大きなステップと考えることが出来ます。これらを踏まえ、私は今年、成長出来るように一つ一つの事柄を大切に、丁寧に、丁寧に対応していきたいと思っております。その為には、いかなる状況に身を置いても、平常心でいられるように日頃より落ち着いて行動し、かつ強い心身を作りたいと考えています。一日一日を笑顔で迎えるように、楽しんで行きたいものです。今年も沢山の行事があると思います。そして緊張もすると思っております。どんな場面であっても、冷静に楽しく笑顔で対応出来るよう、皆さんも考えてみてはどうでしょうか。今年一年、皆さんが元気にそして、ケガ無く過ごせるように願っています。



大関師範