

# 全日本護身武道

## 連盟新聞

平成二十七年

八月二十三日(日)

特別合同練習会  
特別合同研修会  
理事会

九月二十三日(水)

他武道参戦  
研修会・理事会  
十一月二十二日(日) 研修会・理事会

平成二十八年

三月二十日(日)

護身武道演武会  
研修会・理事会  
研学会・理事会

平成二十七年八月二十三日(日)

9:30~12:00

場所 台東区東上野6-16-8  
社会教育館センター コミュニティエー室  
審議事項  
一 合同練習会・合同研修会実施 確認の件  
二 他武道参戦・護身武道演武大会 実施要項確認の件  
三 支部開設 宣伝活動、確認の件  
四 その他 確認事項

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

### 信頼関係は 自分が相手 を信じる事 から始まる

第59号  
平成27年10月1日

NPO法人  
全日本護身武道連盟  
事務局発行責任

心のこりをほぐす(連載)

「心地よい睡眠は健康の源です」

「温熱と水圧の二つの効果でストレス解消」

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、体を清潔にするのほかも、ちろんのこと、体に二つの刺激を与え、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。あまり体を動かさない人ほど、その傾向が強まります。水の圧力がかかること、皮下の静脈やリンパ線が圧迫し、たまっていた血液や水分が回復し、緊張した筋肉や神経がいきいきとよくなるのです。

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

平成二十七年八月二十三日(日)

### 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  
8月23日合宿の代替行事としての、合同練習会昇段審査初段審査に臨んだ、3名内容のある三行事の一つとなりました。それぞれが、実行委員長の指示のもと次につなげて期待しております。初段は、通過点でしかありません。習った技等を教えてゆくことが学びになります。習うから、学ぶことがより人格を高め、成長させるものとなります。続けることは、いろいろな出来事や、継続することが難しくなるような状況が多々あるものです。そのような事柄になった場合は、一呼吸おいてから、歩んでみてはどうでしょうか。人生は、長くはないもので、歩き仲間と、続けていける何かを得ている者のみがたどりつける境地があると確信しています。9月23日・武道の三要素の一つ(用)の実践です。今回は、2名の師範の先生、黒帯2名、年少の部2名の6名で、空手道選手権大会に参戦いたしました。お疲れさまでした。それぞれの事情がある中、挑戦者として臨みました。指導者として大きく飛躍されることと思っております。次回の他武道参戦には多くの方が活躍されることを期待しております。今後は、臨むための練習強化も大切な研修材料ではないかと考えています。また、研修の内容の充実として、気合せの実践指導を更に行っていきたいと思っております。



### 東葛道場 長島師範

場所 我孫子市高野山5337  
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 0908005731008

### 上野道場 瀧井師範

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  
上野道場から大関達也君、根本拓君が他武道参戦に  
出場されとても健闘されました。  
練習でやっただけを試合でやろうとする意識がよく  
現れ、とても良かったです。  
これからも中学に入られてからも護身武道を続けて  
下さい。林晃一君が9月28日に4級に昇級され  
ました。林晃一君が中学生でクラブ、勉学と忙しい中  
での昇級です。かれは、とても科目の修得が早いで  
す。中学生のうち黒帯も可能ではないかと思いま  
す。頑張ってください。 上野道場 瀧井

### ひたちなか教室 平戸師範

連絡先 09027370812  
日時 不定期開催  
成長と平戸 俊一  
先日の合同練習会に於いて、本意  
ながら、足にケガを負いました。い  
ま思い起こせば、予兆があったと思  
います。  
稽古途中から足首の張りや違和感を感じてました。無理をせ  
ず、様子を見るべきであったと大いに反省しています。今回  
は、幸いにも練習に参加していた他の先生や門下生のみなき  
んを巻き込み、傷つけることがありませんでした。しかし、  
それがもし、組技などの練習で起きていたら、相手を巻き込み、  
ケガを負わせていたかもしれません。そのことを思うと本当  
に自覚が足りないかと猛省せざる負えません。楽しいはずの合  
同練習にも水を差し、参加した皆さんにも大変な迷惑を掛け  
てしまいました。ケガを防ぐ為、日頃より準備を怠らない。この  
こともとても大切ですが、自身の体調を把握し、心身を制御  
して災いを避ける。武道に携わる者として心掛けていき  
たいと思います。  
平成二十七年十月  
NPO法人 全日本護身武道連盟 ひたちなか 平戸俊一

HP相談件数 0件

※4級審査 9月28日合格 林晃一殿



# 講演事業 合同練習会・合同研修会

日時 平成27年8月23日(日曜日)

3:00~17:00

場所 台東区今戸1-1-10

台東区区立体育館3F 武道場

実行委員長 笠置博史 師範

13:00 はじめに 笠置先生

お集まり頂き、感謝申し上げます。皆さんと共に稽古ができるこの日を楽しみまして参りましたが、スケジュールは最初に乱取練習が行われる為、攻めの技術説明が中心です。しかし本来私達の武道は、デフエンスが根底にあります。自分そして大切な人を護ることを志すを大切にしている武道団体であることを心に置いて下さい。また、青少年者は日ごろの謙虚さを心がけて下さい。

13:03 館長挨拶 館長

参加ご苦労様です。例年、宿泊の合宿を行っていましたが、事情と状況により、合同練習会の一日のみとなりました。今回の練習会をより充実したものとするため、指導者一同気配りを行っていききたいと思います。この練習会で、護身武道の方向性として、「力」を「技」での、気合を伝えて行きたいと考えています。また、他武道参戦に向けての乱取りの実践指導、現行の型の一部改善を行う予定です。昨今、武道離れが言われている中、価値ある武道として、やっつけて良かったと思える武道として伝えて行きたいと思えます。それぞれの合同練習会、参加して良かったと思えるものとして下さい。怪我なく楽しく合同練習会を行います。以上、挨拶とします。

13:40 心得唱和 大関先生

道場心得：我々は護身武道の練習により、強い心身の形成をめざし、有段者心得：我等、全日本護身武道連盟の有段者は、いかなるときも、研鑽努力を怠ることなく、

13:13 ストレッチ(柔軟) 館長  
「膝が柔軟性に欠けていれば、その頭脳まで柔軟性にかけ、柔軟性に欠けた中からは、変応自在な技が飛び出ることはない。」

13:25 基本練習 長島先生



13:45 乱取り 瀧井先生・竹下武段  
※瀧井先生により、空手道選手権参戦に向けての注意事項の説明が行われ、実践指導後、恒例のローテーションで怪我なく楽しい乱取りを実施。



14:45 改善型指導 笠置先生・長島先生  
(二級第一の型・一級第二の型)



15:15 昇段審査  
実技審査官 中武師範・瀧井師範  
面接審査官 長島師範(平戸先生)  
中武真吾



鈴木隆行



成田浩昭



中武師範、瀧井師範より、注意点等の解説及び激励

15:15 合同練習 一般の部 気合せ 館長



## 認可状交付



16:15 昇段審査・合否判定発表  
※護身武道の技と心の出発点です。これからの研鑽を!!

鈴木初段・指導員助手

16:30 合同練習会講評 長島先生(平戸先生)

皆様、暑い中お疲れ様でした。今回宿泊なしの合同練習会という形になりましたが、大変充実した内容になったと思えます。乱取りも他道場の人たやり、皆さん楽しんでやっています。この練習会で学んだ事を、他武道参戦、演武会に生かしていただきたいと思えます。

16:35 クールダウン 笠置先生 (及川先生)

16:45 終了宣言 笠置先生(中武先生)  
これをもちまして、合同練習会を終了いたします。



平成27年8月23日:記念撮影

◎合同練習会を終えて  
今年度は宿泊がなかったこともありましたが、一般の方々が多く集まり協力して頂いたことにより、感じました。特に三人の方の有志研修会が行われたことは、当連盟にとって非常に重大な合同研修会となりました。入会から年月を経て徐々にのび詰めることに耐えてきた中武さん、会社経営者という立場の多忙な日々でも、部下への模範を忘れない鈴木さん、役職の立場でも武道を学ぶことを常に心掛けている成田さん、三人の努力はかき見えたえのある審査として現れていました。同時に、護身武道の仲間として誇りを持って学ぶ勇氣と尊敬をもちたせようか、私達護身武道の仲間、日ごろの努力を惜しまず、護身武道が生きる糧であるものとして成長していきたく願っています。  
実行委員長 笠置博史



# 他武道参戦

## 平成27年度・派遣事業

### 第64回空手道選手権大会参戦

日時：平成二十七年九月二十三日(水)

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

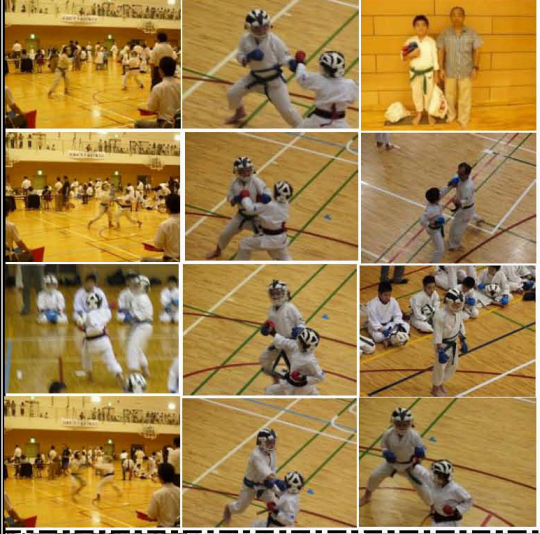
実行委員長 瀧井 正 教士

副実行委員長 大関浩一 準教士



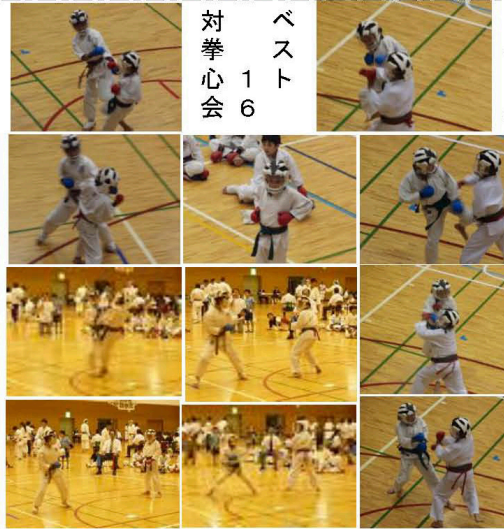
### ☆小学6年男子組手 根本拓選手

対拳心会(攻めて攻めて、勝っていた。)



### ☆小学6年 男子組手 大関達也選手

対東心会 判定勝



ベスト 16  
対拳心会

### ☆一般有段男子組手 中武真吾選手

対拳心会 不戦勝  
対尚影塾

初段認可後、積極的に積極的に持てる力を出して戦いました。次回が楽しみです。



### ☆一般有段男子組手 竹下剛史選手

対拳和会 不戦勝  
対有心会

身のこなしは空手を超えていました。連盟を代表する逸材です。力を抜いて次回に!



### ☆一般有段男子組手 中武寛選手

対棄権 不戦勝  
対拳心会

☆師範参加の中武先生、笠置先生(苦勞さます。平成六年からチャレンジしている空手道選手権大会、多くの事情を抱えながら継続参加されています。(数回事情により参加できず)各道場での練習に、技と心(体験)で得たものを伝える事の出来る師範の方



ちです。笠置先生は、腰痛の悪化での痛みをこらえて参加、これまでも多くの師範や指導者が参戦しています。変わりゆく判定をもとめせず、他の武道に負けないガッツは、伝えることに使命を感じているからではないかと思えます。連盟として、今後は師範を始め、有段の方々と、より価値ある武道として研鑽をして活きたいと考えておりです。・事務局

### ☆一般有段男子組手 笠置博史選手

シード  
対拳和会(常勝第一シードとの対戦)



### 他武道参戦を終えて 実行委員長

今年度の他武道参戦は、6名と例年より少ないメンバーでしたが、とても有意義な大会出場でした。

小学生の根本くんも昨年より自分から前々に出た戦いかたで上達の跡が見られました。大関くんも自分より大きな相手をあいてにのびのびと戦い2回戦まで上がりました。大人も中武さん、竹下くん、笠置先生、中武先生も自分より体格の大きな相手でしたが大変健闘されました。ルールが変化して対応に苦慮しましたが、選手の皆さんの努力で各自何かを掴んだのではないかと思います。大会に望む際には今年で得たものを活かした練習をして臨みたいと思います。最後に館長を始め大関先生、根本さん、中嶋さん、鈴木さんにこの場をお借りして御礼申し上げます。



石川商店(台東区)中心  
台東区入谷1-9-3 初代会長のお店  
TEL:387334720

和菓子処 八千代堂  
本葉子処 千両店  
合羽橋通り TEL:38843441  
千両通り入口 TEL:38871705

有油屋商會(エネルギー、住宅設備)  
ひたちなか市笹野町  
TEL:0292741887

瀧井商店(台東区)  
台東区東上野6丁目1 倉庫のお店  
TEL:38310844

(有)カサキ電機工業(電機工事、設計)  
世田谷区相模谷2-9-26

### 三鷹道場 笠置師範

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  
 他武道参戦感想  
 今年で選手としての参加は年齢として最後になるだろうと考えていましたが、椎間板の腰痛は言え、相当悔いの残るものなってしまう。会場到着と同時に、実行委員長の瀧井先生が冷笑しながら対戦相手が神谷君だよ、と聞かされた時には剛史と代わってやろうとしたが(笑)、剛史の初戦も相当元気が相手に苦戦していたのを見たので、どちらにしても同じ内容に苦戦しないと思いましたが、オリンピックの件もあり全般に昨年より大会のレベルが上がっていったことや、こちらの調整不足もあり、単に参加に臨んだ形だけのものにならなってしまう。ですので、そろそろ三鷹の森さんや城北の鈴木さんを巻き込もうと企てようかな。あと袖ヶ浦の中武さんへ、武道を追求する姿勢や意気込みは素晴らしいものです。引き続き会員の仲間同志として切磋琢磨していきたい。今回は本年年少部二人達とちゃんと根本タクの根性に、ただただ感激するのではありません。大変学ばせて頂きました。追伸：他武道からは学ぶことが多々出てくるものです。百聞は一見に如かず。大悟徹底。小林会・笠置



### 世田谷道場 笠置師範

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  
 道場の番頭である成田さんのお陰を持ち、世田谷道場は大人が集う武道空間を創ることに成功しつつあります。多少大げさかも知れませんが話題は豊富です。



### 城北道場 中武師範 館長(及川師範)

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  
 9月は温かかった日が続きましたが、ここ最近涼しくなってきた感じがしますが、城北道場の近況です。鈴木さんが8月23日の合同練習会で初段(黒帯)になりました。昇段に向けてかなり練習されてきたので、昇段に限りです。中嶋さんも鈴木さんの練習相手をされて、逆技など体の運びがスムーズに動かれていた様な気がします。年少の疏加君は、この頃、素直な感じで練習に取り組んでいます。少しずつ成長してきているんだと感じました。館長は、ここ最近、ご自分の年齢の事をちよつと気にしている様です。でも、もう年だからと言いつつ、毎日スポーツジムに通われているそうです。鉄人です。私中武は、成長していかどうか分かりませんが、練習だけは、まじめに出しております。昔の私から比べれば結構頑張ってます。10月の私から比べれば結構頑張ってます。行事がいろいろあるらしいので、体育館の使用で注意が必要です。学芸会の舞台がセツトされるようになってました。城北道場の道場生は、皆さん向上心があります。9月23日の他武道参戦には、みんなが応援に来て下さいました。有難うございます。次の目標は、1月の演武会です。頑張りましょう。



### 東芝府中教室 大関師範

連絡先 09038135510  
 日時 不定期開催  
 第64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27年9月23日(水)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6年生コンビ2名が参加しました。



### 初段になって

成田

この半年間昇段を目指してやってきたので、一息ついたと言っているのが偽らざる気持ち。但しまだまだ技(所作)の理解・キレが未熟であり、引き続き鍛錬して参りたい。その際、人に教えることができるレベルを意識して行う所存。  
 【審査について】  
 ・審査項目(実技)については、もっと事前半年位前に受験予定者に配布すべきだと思つた。今回受験については、簡単護身が廃止になっていることを審査直前まで師範共々知らず。実技項目についても定期的に見直しすべきだと思つた。ほとんど同じ所作で名前だけ違う型もあり。

### 初段になって

鈴木

今年も、台東区空手大会に参加させて頂きました。参加には、空手のルールがあり、それに順じなければ勝つことはできません。日頃の護身武道スタイルの乱捕りを大会では少し空手用に変える必要があります。それとも少し平常心が必要だったかなと思つています。その時々で、精一杯やればそれが最善なのかなと思つきました。中武

### 初段になって

鈴木

黒帯を巻いた今どの段階なのか。結局辿りつく答えは、護身武道の取扱説明書の「はじめに」を読んだところ。毎週の稽古で教わった事がやってくるのは、この説明書を見ながらやっているからだという事。ようやくスタートラインの立てました。これからは説明書を見なくとも体が動くよう繰り返して稽古を続けて行きたいと思つています。

### 初段になって

鈴木

偶然ですが、クラスメイトが相手となりました。試合前には言葉も交わしていません。目指すは3回目の敢闘賞で、落ちていた表情からもやる気がみなぎってました。最初から攻めたいと決めていた通り、開始直後より前に出て攻めました。相手に先行を許し、苦しい展開となりましたが、最後まであきらめず中盤後半に巻き返し4-3で勝利しました。2回戦も積極的に勝負し、空手道の選手相手に見事な戦いを見せてくれました。

### 初段になって

鈴木

大会前より瀧井先生による、「自分から前に出る」相手より先に「合言葉に特訓し、両名とも小学校最後の大会に相応しい活躍をしてくれた」と感じました。道場の稽古が反映された内容であったと感じました。また、稽古有段の部で出場された先生方も同じく、積極的に前に出ていく姿勢はすばらしいものと感じました。

### 初段になって

鈴木

日頃の仕事の疲れもあり状態でも、空手道の選手を相手に見事な戦いぶりであったと感じたのは私だけではないと思つています。

### 初段になって

鈴木

最後に、小林館長をはじめ、瀧井先生、出場した選手の皆様、サポートの皆さん、本当にお疲れ様でした。

### 初段になって

鈴木

名古屋教室 及川師範  
 袖ヶ浦教室 及川師範  
 連絡先 09072175661  
 日時 不定期開催