全日本護身武道連盟
常に一歩を進める工夫と努力をしよう
第60号
平成28年1月1日
NPO法人
全日本護身武道連盟
事務局発行責任

平成二十七年度　理事会
平成二十七年十二月十三日（日）　研修会
平成二十八年一月十日（日）　護身武道演武会
三月二十日（日）　研修会
理事会

平成二十七年度　第二・四半期
青少年育成指導相談室（事務局報告）

個別相談　二　件

・登校拒否　0件
・いじめ　0件
・その他　3件

HP相談件数　0件

心のこりをほぐす（連載）

音楽を暮らしに生かしましょう

・ストレス解消にはクランシック音楽が効果的

ある曲を聴いて、気分がウキウキしたり、ソワソワしたり、高揚したり、落ち込んだりしたことは、誰もが経験あることだと思います。このような音楽が持つ心理的な働きかけをいかして心身の健康を図ることを音楽療法（ミュジックセラピー）といい、医療の場でも活用されています。日常生活でも、音楽を聴いたり演奏することは、手軽なストレス解消法になります。基本的には自分の好きな音楽を聴くのがよいのですが、特に効果が高いのはクラシックです。以下に目的別におすすめの曲名を挙げますので、参考にしてください。なお、最近では、リラクゼーション用のCDを市販されていますのでも、それを利用するのもよいでしょう。

1. こんなとき、こんな音楽を

朝の目覚めに

☆ウィーンの森の物語／ヨハン・シトラウス
☆美しく青きドナウ／ヨハン・シュトラウス
☆トルコ行進曲／モーツアルト
☆ベール・ギュント組曲　朝／グリーグ

平成二十七年度　第二・四半期
護身武道研修センター

身技体の向上、訓練、確認機関）

第五十九回指導者研修会

平成27年12月13日(日)
場所　台東区東上野6・16・8
社会教育館センター　4階ホール
日時14：00～17：00
研修内容
・出席有段者科目練習・指導確認
・護身武道・来合せ解説、実践
・その他
※新聞・カレンダー掲出用写真の撮影等行う予定

平成二十七年度　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）

平成二十七年度　第二・四半期
NPO法人全日本護身武道連盟　理事会

第五十一回理事会
日時　平成二十七年十二月十三日(日)
10：00～13：00
場所　台東区東上野6・16・8
社会教育館センター　コミュニエティー室
審議事項
一　護身武道演武会実施要項
規定演武の認定、その他　確認の件
二　派遣事業開催の評価反省　確認の件
三　支部開設、宣伝活動、確認の件
四　その他
心得（冠婚葬祭等）　確認事項

平成二十七年度　第二・四半期
NPO法人全日本護身武道連盟　事務局

一派遣事業

・みたかのわの縁日（関連記事　2面）
場所　三鷹市下連雀4・17・23
三鷹市民協働センター
日時　十一月十五日(日)11：30～12：00
・2015フェスタ（関連記事　3面）
場所　台東区東上野6・16・8
社会教育センター
日時12：20～13：00
講座　3階会議室
13：25～13：55
パフォーマンス　4階ホール

道場だより

本部道場　館長

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19：00～21：00

・新年あけましておめでとうございます。

昨年度は、実行委員長を中心に、三行事の実施（多く の新たな取り組みを行いました。）派遣事業として、※ 浅草公会堂において上野小地区代表としてコミュニ テー祭に出場、※我孫子出前講座講師として出向、※み たかのわの縁日、※2015サークルフェスタに出向 と取り組みを行いました。出向には、多くの方の参加は できませんでしたが、連盟として、価値あるものを得る ことができました。

我々が目指す「刃」には、「技」で、披露することがで きたのではないかと思っています。皆様に、納得いただ ける技を創造し、伝え、有事の際の護身に役立てるもの として実践できるものとしています。実践に際しての 心がけとして、事にあたって「脱力」の大切さと、判断力 です。武道は、人格を高めるもので、安易に使うもので はありません。道場の練習では、互いをリスペクトして 練習を行い、学校・社会では、いじめられたりいじめた り、しないさせない、各種ハラスメントにめげない心を 同時に身に着けられることが重要なこととなります。 一人一人が、大切な護身武道家です。今年 度も、大いに護身武道を誇れる、価値ある ものとして、研鑽努力を怠ることなく提 供していくことをお約束いたします。 2016年も、頑張りましょう。

2015年での1月演武会では、MVPに選んで 頂き、本当に驚きました。ありがとうございました。 全く、予想をしていなかったので、とても嬉しかった と同時に練習してきて良かったと思いました。2月 の浅草公会堂、11月のサークルフェスタも参加さ せて頂き、杖の型をする機会を得て、2015年は 充実した一年となりました。

個人的には母を5月に亡くし、落ち込んだ時期もあ りましたが、周りの皆様に支えられ、また、護身武道 を続けていく中で自分の道をしっかりと歩むことが 親孝行と思い、日々の暮らしを大切にしていこうと思 いました。

護身武道を通して考えることは、道場心得の中にもあ りますが、自分にとって「正しい道はなんだろう」という 思いです。杖の型を練習していけばいくほど、動きも 一つ一つの奥深さを感じ、私にとっての正しい道は目 の前のことを心を込めてやることだと思い、日々の練 習に励んでいます。

今年の演武会では、新たな動きも増え、新しい杖の型 として披露できたらと思います。大崎博子

上野道場　瀧井師範

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
※11月22日に上野小地区コミュニティのコミュニ ティ祭りに大関師範の協力で上野道場として参加し、 地域貢献をしてきました。上野道場の参加する上野小 地区コミュニティの他のサークルの方々と協力し盛大 な祭りが無事に挙行できました。

新年あけましておめでとうございます。

上野道場の道場生も新たな年を迎え希望に満ちていま す。大関、根本両君はいよいよ中学という新天地に飛び 込んでいきます。林君は中学生として生活に慣れ頑 張っています。

本年は、新しい仲間を増やし、更に上野道場、護身武 道を発展させたいと思います。自分も子供達とともに まだまだ成長していきたいと思います。 本年も上野道場宜しくお願い致します。

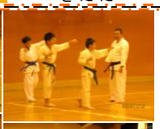
上野道場長　瀧井

東芝府中教室　大関師範

連絡先　090381355 10
日時　不定期開催本部道場
新年あけましておめでとうございます。
上野本部道場の大関です。
いよいよ平成28年のスタートです。
みなさんはどのような目標をたてましたか？
私は今年一年、健康でいられるように過ごしていきたい と思います。社会人として、武道人としてまず健康でいられるよ うに日頃より体調管理を行い強い心身を作り上げることを考 えています。

日々を生活していくうえで、健康である有難さはケガや病 気をしてから分かる事が多いものですが、普段の生活から気 をつけていきたいものです。みなさんの「おすすめ健康法」があ れば是非聞かせてください。

さて、昨年の護身武道小林会は様々な場において精力的に 活動してきました。2月の浅草公会堂という大会場で、コミュ ニティ交流会の演武を皮切りに11月の三鷹わの縁日、台東 サークルフェスタなど、多くの方にアピール出来たのでは？と 思います。これらも参加された方々の熱のこもった演武は、ど うの団体にも負けていなかったと感じました。今年の活動に お いても、昨年の内容から更に磨きをかけステップアップし、多 くの方々に「護身武道」に触れて、体験して、理解して、頂きを、 その結果仲間が増えていければと思います。これを実現する 為には、健康で元気にいられることが大切であると私は思い ます。今年一年、元気にケガ無く過ごせるように宜しくお願い 致します。



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☆

謹賀新年　道場会員にインタビューしました。

笠置「昨年も道場会員にインタビューしましたね。振り返りどんな年でしたかっ？」森ハ．ハ．「みんな怪我なくできて良かったと思います。」

笠置．森ハ．ハ．「ハハハ。」笠置「でもそれが一番大切なことですからね。会員増やしてという問題以外（笑）でこうして欲し点などありますか？深月君来年中学になりますしね。彼は大人目線でも会話ができて楽しい子ですよね。」森ハ．ハ．「甲学の部で他武道参戦に出られるくらいにさたいしたわね。」笠置「去年の上野道場の二人の成長が素晴らしかったのでね。自ら挑戦するということで目標が高まるでしょうから。考え方も変わるでしょうし。森さん自身、特化させたいもの等ありますか。」森ハ．ハ．「殿関節をもっと広げられるように、蹴りには拘っています。」笠置「そうした前向きな意気込みがいいですよね。器物法などはやってみますか？」森「ヌンチャクなどもいかも知れませんね。刑事物語みたいで（笑）」笠置「ハンガーヌンチャクのように…。森さん自身、武器法などもいいかもしれませんね。森さんまた気分を変えた楽しみ方ができるかも知れませんからね。」笠置「そういう気持は大切だと思います。また自分の世界に入るまでやろうとできるので。」森「あと、三鷹道場としてみんなで三鷹市民駅伝とか、ごみ拾い大会などのイベントに参加するなどできたら楽しいだろうと。」笠置「市内でやっているNPOフォーラムで紹介するなどと共に地域で活動することは大賛成ですね。深月と大地の抱負は？」深月「他武道参戦に出られるように頑張ります！」大地「楽しかったいろいろ頑張ります！」笠置「昨年はどんな一年でしたか？」大地「楽しかった！！」笠置「楽しく過ごすコツってなんだろうか？」大地「笑顔でいること！」笠置「それが一番だよね。」森ハ．ハ．「深月、テーマソング先生にいてもらって他武道参戦出撮りの時にかけてもらえば？」笠置「渋いテーマソングでね笑。自撮りするので並ぼう。」撮影画像をみんなで確認）新聞に載せるけど、みんなこれで大丈夫？」深月・大地「先生がいないなら、僕らはOKだけど」森ハ．ハ．「大だね。」笠置・。」笠置「剛史は来年から締め付けきっこないだろうから、覚悟しておけよ！」剛史「何を根拠に期待がかかってるんですか？」笠置「連盟の後継者だろうよ。道場を出すという。いまさら逃げられない立場だし、浅草公会堂やわの縁日に参加してくれたしね、感想は？」笠置「あれはなかなかない経験だったからね。俺なんて全然緊張しないから。」剛史「冷笑中…。」笠置「中武先生と大関先生の持ちネタはオハコ十八番だぞ、そもそもイベントに用の持ちネタがあること自体すごいことだよな。」剛史「すごい。」笠置「ウチのオヤジがみんな作っちゃうからね。」剛史「そうですね。」笠置「わの縁日は主催がNPO法人みたかの市民ネットワークであって、NPOフォーラムって呼んでるんだな。それが、地域コミュニティーとは違うっていう重大性に気づいたんだ。だから参加団体は審査されているんだろな。知ると考え方変るだろ？」剛史「なるほど、そうだったんですね。変りますね。今年の抱負は、まずは仕事を安定させることでしょうかね。」笠置「それは具体的なものを考えた方がいいぞ。一番大切な年齢だしね。楽なところ選んで行ったって自分の成長はないぞ。護身武道は一生懸命やっていると思うからよけいにね。チャンスってあるから、逃さずにやれる時にやった方がいいよ。」剛史「わかりました。」～～～コメントをもらわなかった会員もいますが、みんな居場所は三鷹道場にあります。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。三鷹道場長　笠置博史

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

謹賀新年　世田谷道場の会員のみなさんこんばんは。笠置なんでいきなり無いのよ。初段をとって、随分と経ったでしょ。武段目指してみては？」笠置「昇級していきましょう。初段はハードルが高いかも知れませんが、道場に大病から復帰後のため、早く社会復帰をしたいと思っていますんで。会社の方も早く出ていってみなさいなんて。」笠置「本当ですか？」「いやいや、万年初段ってね。」笠置「昇級していきましょう。初段はハードルが高いかも知れませんが、道場に大病から復帰後のため、早く社会復帰をしたいと思っていますんで。会社の方も早く出ていってみなさいなんて。」笠置「本当ですか？」「いえいえ、ロだけのことだと思いますが、仕事は体職扱いなものですから。」笠置「でも去年半年の闘病生活から復帰しようという気力って、すごいものですよね。」下谷内「気力はあるのですが。」高橋「いやぁ、気力がありすぎでいつもなくなることがあるからね。」・（皆笑）笠置「自分で著起させないとだめでしょ。」下谷内「私がかかった病気は病名がなく、百万人に一人かかるかもしれないと言われての世から帰って来ましてね。」笠置「やはり生かされるということは、求められてるってことでと？」笠置「あの世で好かれない方がいいんだよ元さん、でもこの世でもこれから必ずと、武段狙わない？元さん。無理、って言ってしまったようから。」高橋「あの世で好かれない方がいいんだよ元さん、でもこの世でも浅草公会堂やれたこと、言ってしまったようから。」高橋「いやいや、今年受けさせますよ。」成田「剛史君達は参段受けさせないんですか？」笠置「いや、今年受けさせますよ。」成田「剛史君達は参段受けさせないんですか？」笠置「武段は急ぎ年末あたりに目指せると思うので。いまから成田さんも始めておけば、さ来年あたりに目指せると思うので。」城北鈴木さんもそのペースで来る筈ですよ、オヤジがやらせると思うので。」下内谷「海外なんか出さないんですか？」笠置「そこまで行く駒がないの行く程田もないなんだ。」笠置「ウチは剛ただ、オリンピックの影響で海外からの観光客が多いことと、本部が上を呼び集めて「披露するということはできるのだろうと。昨年の浅草公会堂のように、館長はイベントで着用しますが、持ちなどを着ると、インパクトは相当あるものだろうと思います。より武道らしさを演出させる見栄えになるんですね。」剛史「そうだと思っています。」下谷内「人工芝のような人工芝で実践といった方向になっているのでやってみたいかも知れません笑。オヤジからは実践を目指すようにと指導されてますが、やってみるとうも。」笠置「僕がやっているダブルヌンチャクは、ちょっとよい芸に向いた方向になっているのでやってみたいかも知れません笑。オヤジからは実践を目指すようにと指導されてますが、やってみるとうも。」下谷内「海外からの弟子ができれば、武道の普及にもつながるでしょうね。」高橋「館長は、そのために、袴はいた訳？」笠置「そのようですね。という言い方は後付けかなか。」笠置「それは相当数やっていませんと。そういう指導説明が一番適切なんですけど、結構言ってる事は上からで（皆笑）。適当にやれって言われて適当にやると怒られるのは俺だ。」高橋「館長は訳ですから、成田さんも初段を相当努力しましたよね。」成田「あれは半年はやらないとダメでしょうね。」笠置「目標を持ってやることの方が大切だと思いますよ。」高橋「家に帰ってもやらないとダメなんだよね。でないと覚えられないと思うよ。俺は。」下谷内「さっき言ってたんですね、元さんウチでやってるんじゃないでしょうかね、って。」成田「覚えるって相手を痛い思いをさせずに倒すという技術なんだ

みたか　わの縁日

三鷹市市民協働センター

十一月十五日(日)11：30～12：00

出向者

小林慧壱　館長

中武　寛　師範

滝井　正　師範

竹下剛史　弐段　師範

笠置博史　師範

※参加者

三鷹道場

森深月　5級

森宗則　5級

加藤大地　4級

（城北道場長）

（上野道場長）

（支部指導員）

（三鷹道場長）

（世田谷道場長）

相対自由組演武

加藤大地　4級

森　深月　5級

※型

新一級第一の型

新一級第二の型

蹴りの型

笠置　師範

竹下　弐段

森　5級

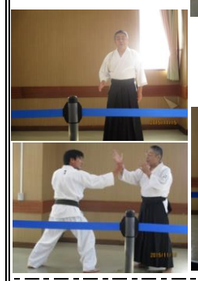
※相対自由組演武

竹下剛史　弐段

森　宗則　5級

※気合わせ　16本

新気合わせ4本について、今回、初披露となりました。



※短刀取り

笠置　師範

中武　師範

※トンファー演武

瀧井　師範

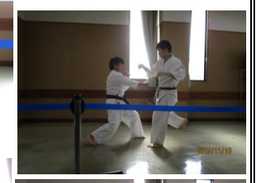
※ダブルヌンチャク演武

笠置　師範

※相対自由組演武

笠置博史　師範

竹下剛史　弐段



応援にご足労頂きました館長をはじめ、袴姿初披露の瀧井先生、安定度の高い中武先生、ご協力感謝申し上げます。また、加藤さんご家族みなさん本当に有難うございました。そして三鷹道場会員の皆さんのお陰を持ち、共に楽しく発表ができましたことを大変嬉しく感じます。年少の深月・大地コンビの披露は、愛きょうとりりしさとが重ね合う雰囲気をつくりましたね。ふたりの成長過程を、地元地域舞台でみなさんに見守られながら堂々とできたことは、後々さまざまに与えた影響という容となって戻ってくる筈です。一番良い出来であったとも思っています。側で見ながら参加をして良かったという思いを一層強くさせました。地域コミュニティの特徴を理解して参加協力してくれる森パパ、お疲れさまでしたね。覚えることや格好よくやろうとすることよりも、楽しみながら挑戦しようとする柔軟な考えが、私は好きです。今後ともよろしくです！剛史は成長したと思います。自分でやろうとする責任能力を高めたように思えました。同期が少なくなってモチベーション維持の大変さもわかるが、まだまだ先は長いからこそ、オレについてきて欲しい。

館長、さすがでございました。縁日打上げ時あちらこちらでわかりやすくてすごかった、と言われました。館長によろしく言って下さい、と言われた人には、ウチのオヤジは厳しいですよ、と返答しました。仕事の都合で急遽来れなかった大関先生からの気遣いにも感謝します。そうした人たちが忙しい中でもより一層連盟を盛り上げていこうとすることや、地域へ武道を通じて貢献する活動に、やりがい、そして強く生きる喜びと、また団結する能力の大切さを感じました。今回も参加できたことに皆様へ厚く御礼申し上げます。　笠置

☆地域貢献活動という場で気づいたこと

みたかわの縁日の集会はかなりの人数になりますが、相手に対して「歩み寄り」する能力の丈けた人達が集まっています。そうした能力を持っているだけでも相当なエネルギーの持ち主だと思いますが、さらにそうした人たちをも巻き込んでしまう方々が、三鷹地域にいるということを知った時、地域貢献をしている人というのは、こういう人を指すのだろうと、具体的に「人」として結びつけることができたのは、自分にとって重大な発見になりました。それまでは組織の活動ありきで地域貢献できるものではないだろうかと、考えていたからです。そのような方々を見て気づきましたが、好かれる要素にはいくつかの共通点があることです。ひとつは、奉仕する労力は惜しまずに、陰では努力をしているということ。もうひとつは、全力である、ということ。特にわの縁日はＮＰＯフォーラムですので、少しでも我田引水の疑わしい人は周囲の察知が敏感です。

そうした方々の気持ちに影響されない訳はない自分もまた、当連盟継承者のひとりとして、目標になる人物を徹底的に注目し、少しずつとそのような立場へと近づけられるように能力を高められたらと見据えて参ります。

連盟会員の皆さん、今後共ご協力ご理解宜しくお願い致します。

サークルフェスタ・2015

台東区東上野6・16・8

社会教育センター

12；20～13；00　3階会議室

護身武道・講座

多くの、受講始まりました希望者が講座前15分には、用意した椅子が不足して立って待っている方もおられるくらいでした。

講座開催宣言

・瀧井師範

それでは、時間前ではありますが護身武道講座を開催したいと思います。

・派遣指導

館長　笠置師範

中武師範

瀧井師範

大関師範

大崎助手

脱力・抜き技・捌き

力には、技で！

楽しく、怪我なく！

館長挨拶

護身武道講座にお集まりいただきありがとうございます。今講座におきましては、抜き技、捌き、脱力について紹介していきます。掴まれたり、持たれたとき、殴ってしまっては、暴力がさらなる暴力にとエスカレートしていく結果になります。暴力とならないような対応をするための方法を、技として習ってもらいたいと思います。また、「力」には、「技」でとして重要な「脱力」について説明していきます。「人」に優しく「」を柱にしている当連盟の心も理解していただければと思います。

フェスタ、体験講座を終えて

11月23日に毎年参加しているサークルフェスタに参加いたしました。今年は最初に体験講座を開催しました。30分と短い時間でしたが当日参加の方を含め総勢15名以上の参加者がありました。小さなお子さんやお母さん方がとても熱心に体験されていました。数人の方は道場の練習を見てみたいと興味を持たれたようです。ホールでのパフォーマンスは30分と例年より長かったのですがあっという間に時間がすぎてしまいました。体験講座に参加された方もパフォーマンスを見て護身武道のことを理解して頂いたのではと思います。観客参加のパフォーマンスから浅草公会堂でのやり方と変化してきていると思います。毎年参加することで少しでも護身武道を世間に認知してもらえるのではないかと思います。最後に館長、笠置師範、中武師範、大関師範そして大崎さんほんとうにおつかれさまでした。　瀧井

護身武道・発表会

13；25～13；55　4階ホール

型

新・一級第一の型

新・一級第二の型

蹴りの型

・ダブル・ヌンチャク　笠置師範

・杖の型

大崎博子助手

・八寸

ひしぎの型

中武師範

・気合わせ

館　長

・折りたたみ傘

逆技

中武師範

大関師範

・10人掛り

笠置師範

中武師範

・短刀取り

中武師範

大関師範

石川肉店（お肉屋さん）
台東区入谷1の9の3（初代会長のお店）
TEL(3873)4720

和菓子処　本店　千束店

八千代堂
合羽橋通り　TEL(3841)3441
千束通り入口TEL(3872)1705

有）油屋商事（エネルギー、住宅設備）
ひたちなか市佐野町
TEL(02)927-8887

瀧井商店（すだれ）
台東区東上野6丁目・・会長のお店
TEL(3831)0844

（有）カサギ電気工業（電気工事、設計）
世田谷区祖師谷2の9の26