

【日本合気道普及連盟 行事】

- ・ 2025 年阿蘇火の山旗合気道演武大会
 - ・ 日時：2025/9/6(土) 13:00-14:30
 - ・ 場所：阿蘇市阿蘇体育館(阿蘇市内牧 267)
開会式 13:00 演武会 13:10~14:30
 - ・ 出演者：連盟道場から各 3 組程度 ※北星館から 3 組出場しました。
- ・ 交流稽古 14:45~16:56
 - ・ 日時：2025/9/6(土) 14:45~17:00
 - ・ 場所：阿蘇市阿蘇体育館※演武会と同じ場所
 - ・ 指導：濱田館長(北星館)、衛藤館長(双平館) ※稽古風景は下の写真をご覧ください。
- ・ 懇親会、宿泊
 - ・ 日時：2025/9/6(土) 18:30~
 - ・ 場所：阿蘇プラザホテル(阿蘇市内牧 1287 TEL0967-32-0711)

			
稽古開始	濱田館長	両手取り呼吸力指導	両手取り呼吸力
			
両手取り呼吸力	諸手取り呼吸力	諸手取り呼吸力	諸手取り呼吸力
			
諸手取り呼吸力	見取稽古	二か条	見取稽古
			
二か条	二か条	二か条抑え	稽古終りにポーズ

【行事予定】

- ・ 2025 年長崎市民レクレーション祭 合気道演武会
 - ・ 主催：長崎市合気道連盟
 - ・ 日時：2025/10/13(月) スポーツの日 10:00-13:00
 - ・ 場所：諏訪体育館柔道場 (長崎県長崎市上西山町 19-1)
開場 10:00 演武会 11:00~13:00

会員投稿 (初段になられた2名の方々からです)

(Yさん)「初段になって思うこと」

私の入会の経緯は、「北星館便り第33号(2018.7月)会員投稿(新入会員シリーズその1)」に非常に詳しく、面白く掲載されていますのでご覧ください^_^

さて、57歳で入会し、コロナ禍を乗り切り65歳で嬉しい黒帯🖤です。これは合気の道、人生なかば？の不熟な私に「合気道 北星館」から賜った「ご褒美」だと思い、今後も精進いたします。

なぜ、ここまで合気道が好きになったのか？館長の優しく丁寧な指導、会員の方々の親しみ易さ、優しさ、技を学ぶ楽しさがあったからです。また、稽古により老体に柔軟さが備わり体幹が鍛えられ、体調が整えられました。稽古に行く日は「ワクワク感」があり終われば「充実感」があります^_^

私は朝夕にラジオ体操代りに合気道の準備運動や体捌きをしています。合気道が日常にあります^_^

これにより稽古と併せて体も柔らかくなり、混雑の中でも人とぶつからない等俊敏さが身に付き、併せて体調も整います^_^病氣、ケガ故障等が無く毎日を健康的に過ごしています。

合気道に感謝！また、雄大な自然、温泉🌋のある阿蘇、佐賀での普及連盟の稽古に参加させて頂き非日常を楽しむことができるのも感謝！合気道は人生に潤いを与えてくれています^_^

私は館長の指導の下、今後も他者と比べずマイペースで楽しく稽古していきます^_^

また、合気道を愛する皆さんとできるだけ長く関わりたい！「稽古」というかけがえのない時間を大切にしていきたいと思っています。今後もよろしくお願いします。

追伸：森林浴(私にストレスは有りませんが)、足腰鍛錬に市内の山々を登っています。

機会があれば是非一緒に！また、最近、心と体を整える写経を始めました^_^静かな時間を過ごすのもなかなか良いものです^_^

(Tさん)

先日初段試験を受けたのです。

私がいつから合気道を始めたのか、詳しくは覚えていなかったもので過去の写真をあさってみました。一番古いもので2017年の年末の飲み会の写真が出てきました(その後も飲み会の写真が多く出てきました)。少なくとも8年の間、合気道を続けていたのかと思うと、昔から飽き性であった私を手放しで褒めてやりたい気分です。始めたばかりの頃、まず感動したのは合気道の受け身の美しさでした。

もちろん仕手の先輩方の技量も素晴らしいものだったのでしょうが、当時の私には、仕手の動きよりも、大きい動きの受けの方が華やかに見えましたし、音もなく受け身をし、その勢いのまま立ち上がり、相手に向き合う姿は美しさで力強さを感じたものです。

数年稽古を行い、壁にぶつかりました。稽古の際に形はできているけれども、力を流すことができないというものです。皆さんにも身に覚えがありますよね？

先輩方の形を模しても全く相手に通用せず、精神的になかなか堪えるものがありました。

頭の中で、あーでもない こーでもないと、考えた結果、半ば自棄で力づくに押したり引いたり。その頃も、それはそれで楽しかったですし、今もやりますが。

もしこの頃、ある程度力で通用していたとしたら、今、合気道を続けていなかったかもしれません。力で攻めても張り合ってくれる、受けきってくれる同期や先輩方がいてくれたからこそ、腕だけの力に頼らず足や背中、腰、全身の力で押そうと懸命になり、ただの力だけではどうにもならんぞ？と考え出す切っ掛けになり、呼吸力を意識し始めました。ここ最近。

8年かけてようやく、始めたばかりの頃から皆さん仰っていた呼吸力を意識しだして、臆気ながらそのようなものが本当にあるようだぞ、との考えに至ることができました。

この考えに至るまでが長いのか短いのかはわかりませんが、まだ道半ばにいるということには変わりはないでしょう。この先も、身体も頭も使って存分に悩んでいきますので、皆さんの胸を貸していただきたいと思います。それでは次の稽古でお会いしましょう

編集後記

9月になったとはいえ、まだまだ猛暑日が続いています。9月から10月にかけて演武会が続いています。若かりし頃の演武会では、昼の上を縦横無尽に躍動しまくっていましたが、年齢とともに体力がなくなり、よく言えば熟練、悪くいえば要領のみの動きとなってきました。

合気道は、老若男女問わず、各人の体力に応じた楽しみかたがあります。これかも一緒に続けていきましょう。