

# 愛媛県 武道館 だより

第18号

平成22年8月  
愛媛県武道館発行  
〒790-0948  
松山市市坪西町551  
(☎089-965-3111)  
<http://www.ehimekenbudoukan.or.jp>

## 「全日本なぎなたの形」研修会(四・五段の部)

愛媛県なぎなた連盟 常任理事 高橋 由香

梅雨空の中、平成22年6月26日(土)・27日(日)愛媛県武道館主道場に於いて「全日本なぎなたの形」研修会四・五段の部が開催されました。全日本なぎなた連盟より畠瀬美佐子範士・小林静子教士を講師にお迎えし各県より41名の受講生が集い御指導を受けました。

全日本なぎなたの形は、三段以上の有段者が全長210～215cm重さ900g以上の全檜のなぎなたで、相対で行う7本目まである形です。ご周知のように、過去に武道が禁止された時期を経て各流派の先師、先輩方のご努力により全日本なぎなた連盟が発足し、スポーツ競技として「新しいなぎなた」が子供から大人まで親しまれ国内外問わず広がりました。

しかし、刃筋も何もなくてただ勝ち負けのみ「当たればよい、なぎなた」でよいものかという懸念から昭和52年に古流も新しいなぎなたも共に発展するべく、また、文化遺産でもある古流の研究を進めながら試合に有利で無駄のないなぎなたの確立のために、真剣を用いなくとも真剣を用いた気位でとの思いから「全日本なぎなたの形」ができたのです。



そういう事をふまえ、形に込められた1つ1つの心と技をくみ取り礼儀正しく優しく凛とした姿勢でできるように・・・受講しました。

講師の先生から技の要点・体捌き・足捌き・手の内・刃筋の在り様を指導いただくのと同時に、

「やっているつもりはできてないの、やってください。」

「長物のなぎなたを自分の体の一部・手のように使ってください。」

「なぎなたをしている人は、日常でも人の気持ちが解るはずですよ。お相手と心を通わせ形にしてください。」等々の言葉から心構えをしっかりと教えて頂きました。

年に一度たった2日間の講習ではありましたが、集中してお稽古ができ幸せな時間でした。

#### ☆閉講式にて☆

畠瀬先生

「長物で切れ物であるなぎなたを意識して扱うこと。形を正しく教え広め伝えてほしい。」

小林先生

「長物で真っ直ぐななぎなたを素直な心で扱って、技を出してください。そして人の前でその技を見せてください。」

主管地愛媛県なぎなた連盟 久保素子会長

「それぞれの坂の上の雲（目標）を目指してください。来年8月末エンジョイ大会が、ここ愛媛県武道館で行われます。皆さん又松山においでください。」



最後に愛媛県武道館の皆様には大変お世話になりました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

## すばらしき合気道

愛媛県合気道連盟

理事長 鈴木 茂

私は合気道を始めて40数年経ちました。今年63歳になります。若い時分には私の先生と一緒に外国、特にヨーロッパへ指導に出かけたものです。

ところが47歳の時腎不全になったため、透析をする羽目におちいり、不自由な環境での稽古を余儀なくされておりました。1日でも早い移植を望み移植ネットワークに登録していましたが、長

い間順番が来ず、12年経ったある日、県病院から「新居浜で脳死患者による腎移植のドナーが来ました」との呼び出しがあり、いよいよ移植が来ると家族揃って喜んでおりました。ところが私は2番目の候補だったため、実現いたしませんでした。

家族は大きなショックを受け、この際妻も息子たちもドナーになるから移植したら・・・ということ、還暦と共に12年間の透析とさよならいたしました。その時の「12年間透析した割には体がほとんど痛んでいない・・・」という移植医の言葉が印象に残っております。これも全て合気道のお陰かな・・・としみじみ感謝した次第でございます。

移植後3年経過の昨日8月に、病氣全快を知ったヨーロッパの弟子たちよりオファーがかかり、1週間ほどデンマークへ指導に行っていました。また今後の予定として、今年台湾へ、来年はスウェーデンへ・・・と次々に話があり、定年後の余暇としてすばらしい生き甲斐となっております。

そのためにも、私自身の精進が大切で、昨今は週5回の稽古をこなしております。先年指導に参りましたデンマークでの新聞を添えて結びにしたいと思います。

## Den lille mand som kaster med

■ Sensai Shiregu Suzuki var på besøg i Odense Aikido Klub på Rugårdsvej. Her delte han ud af sin kunnen og kastede rundt med sine elever

Odense: -Jeg har kørt 350 kilometer for ikke at komme for sent, forklarer Mærk Jewkes fra Frederikshavn, mens han forpustet og hastigt leder on og tager sin hakama på.

gulvet. Han sidder på knæene med benene trukket op under lærene og bagdelen hvilende på foderne - seiza-stillingen. Over for mesteren sidder omkring 25 af de mest dedi-



なお、合気道愛好家の希望もあって、7月より毎週水曜日午後7時から9時まで「剣・杖のさばきと体術の一致 公開講座」を設けます。ご興味のある方はふるってご参加下さい。

## 青少年武道錬成大会(銃剣道)に参加して 小野中学校 3年 村上 あかね

今回の錬成大会を終えて思ったことは、基本の大切さや少しでも多く面をつけて練習しないといけないと思いました。

直突や脱突、下突とどんな応用をしても、突きがちやんとできていなければダメなので、正しい

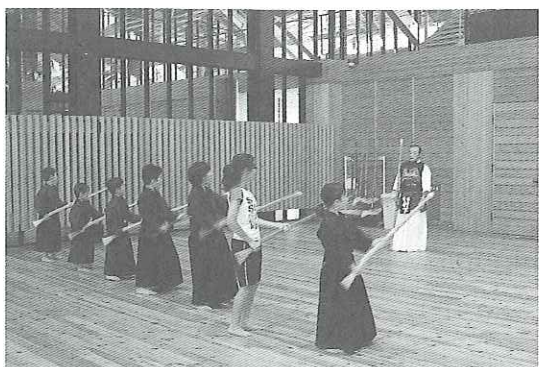
突きを多く練習したいです。右、左、下の払い突きも、二挙動ではなく、一挙動ですと言われても、全然できなくて、先生がやっていたようにすると、払いに全然力が入らなくなり、相手の木銃は、ほとんど構えの位置にあるまま、突いてしまいました。払い突きも自分の大きな課題の一つになりました。他は、巻き落としや押圧等が課題になりました。面は自分だけでつけられないし、つけたら突きにくく、相手に顔が向けられないので、これだけは慣れるしかないのでもっと多く面をつけて練習したいです。全体的に私は、練習が足りないと思いました。練習は金曜と土曜だけなのに、金曜は用事があって出られないので実際私は、土曜だけという、とても少ない練習時間です。だから一回一回の練習をしっかりと、面をつけての練習を一回でも多くできるようにしたいです。



## 青少年武道錬成大会(銃剣道)に参加して 北伊予中学校 2年 白石 尚也

今年も楽しみにしていた武道錬成大会に参加でき嬉しかったです。

今年は、九州から桑原先生と福島県から佐藤先生が指導に来ていました。二人の先生からいろいろな事を教えてもらいました。昨年は、用具にも慣れていなかったのでもっと苦労しましたが、今年は、用具にも慣れ先生から指導された事を何とかできました。これからは試合を余り経験していないので、試合も出来るよう頑張りたいと思います。



一緒に高校生と練習しましたが、とても上手でした。僕も少しでも見習いたいと思いました。又香川県からも友達が来てくれましたので、久しぶりに話も出来たので楽しかったです。今度は香川県と一緒に練習しようと言ってくれましたので、香川県にも行こうと思っています。暑い3日間でしたが参加して本当に良かったです。又来年も、ぜひ参加したいです。それまで一生懸命練習しておこうと思っています。

最後に、武道は「礼に始まり、礼に終わる」の言葉を大事にしていきたいです。

## 愛媛県武道館からのお知らせ

○前期レクリエーションバレーボール大会開催  
標記大会を平成22年6月25日(金)に過去最大の24チームの参加をいただき開催しました。

まず、3チーム毎でリーグ戦を行い、その順位で3部に分けてトーナメントを実施しました。

教室の修了生や、幼稚園単位、武道館で練習しているチームなど多様な参加をいただきました。特に今回は、子育て中のお母さんチームの参加が多く、待ち時間にはみんなで子守りをしながら、和気あいあいとしたムードであっても、試合中は真剣そのものであり、大変活気のある大会となりました。



試合の結果は次のとおりです。

	優勝	準優勝	第3位
第一部	なっちゃん	ユニバーサル	NaNa色
第二部	Collon	Maple	—
第三部	チアフルマミー	カマタふあいた〜ず	—

※「なっちゃん」は平成21年度後期大会に続き2連覇

また、今年度の大会は、次のとおりで計画しております。ふるってのご参加をお待ちしております。

中期大会	平成22年10月1日(金)	9時～13時
後期大会	平成23年2月18日(金)	9時～13時

## ○スポ・レク教室のご案内

武道館では、今年度も第1～6期のスポ・レク教室を開講いたします。

9月以降は、第4期（9～11月）、第5期（11～1月）第6期（1～3月）の開講を予定しておりますので、ふるってご参加ください。

<午前の部>託児サービスあり

教室名	曜日	時間	指導者
ハワイアンフラ	火	10:00～11:00	八塚 まゆみ
レクリエーション・バレーボール	水	10:00～11:30	事業団職員
ストレッチ・体操	木	10:00～11:00	事業団職員

<午後の部>

教室名	曜日	時間	指導者
ホーム・ヨガ	火	13:30～14:30	金村 紀子 他
卓球※	水	13:30～15:00	鶴岡 勝郎 他
太極拳※	水	13:30～14:30	濱田佳代子 他

<夜間の部>

教室名	曜日	時間	指導者
エアロ・ボクササイズ	火	19:30～20:30	生田 早苗
バドミントン※	水	19:15～20:45	濱中 勉 他
夜間ホーム・ヨガ	金	19:30～20:30	山下 裕加 他

※は「入門クラス」「中級クラス」がございます。

<教室の概要>

1 全教室 原則6回（約2か月単位で年間6期開催） （会場の都合により5回開催になる場合があります）
2 定員 全教室30名程度（先着順）
3 参加料 1期あたり3,000円（5回の場合2,500円）
4 午前教室は託児サービスを行っています。【有料】
5 高校生以下の参加はできません。

詳細は、武道館事業係までお問い合わせください。

## ○イベント情報配信サービスについて

武道館では、年間を通じて様々なイベントを開催しております。イベントの情報配信をご希望される方は、武道館ホームページで【ご利用の注意事項】にご留意のうえ、下記メールアドレスまで、必要事項（氏名・電話番号（携帯可））を記載してメールを送信してください。

メール送信先：jigyo@ehimekenbudoukan.or.jp

## ○トレーニングルームのご利用案内

武道館トレーニングルームは、初心者や女性にも扱いやすい最新鋭の機器を導入しております。



（平成22年4月1日リニューアル）

健康づくり、体づくり、美容にご利用ください。

<ご利用料金>

	トレーニング	体力測定
一般	300円	1,000円
一般（身障者・高齢者）	150円	500円
児童・生徒	100円	500円
児童・生徒（身障者）	50円	250円
回数券	1,000円（100円券×11枚）	

<ご利用時間>

一 般			
児童	中学生以下	必ず保護者同伴	午前9時～午後9時
	高校生	保護者同伴	
生徒		保護者同伴でない場合	午前9時～午後8時

## ☆職員（健康運動指導士）からひとこと☆

「無理なく腹囲（体重）を減らすためには？」  
腹囲を1cm減らすと体重が1kg減ると言われています。

その腹囲1cm（体重1kg）を減らすためには、7000kcalの消費が必要です。

気の遠くなりそうな話ですが、目標を立ててやっていけば、決して無理な話ではありません。例えば、1か月かけて腹囲を1cm減らすことを目標に立ててみるとします。

$$7000\text{kcal} \div 30\text{日} = 233\text{kcal}$$

（1日に減らすエネルギー）

1日あたり233kcalを消費すればいいわけですが、運動だけで消費するなら、体重60kgの人が意識的に時速6kmの速度で1時間歩いてやっと約240kcalの消費ができます。これでは、やる前からヤル気が半減してしまいますね（消費カロリーを出す公式があります）。

ならば、無理なく食事の量を少し抑え、運動と両立して行ってみたいはいかがでしょうか。

続きはトレーニングルームでお話しましょう。