



■発行／公益財団法人 愛媛県スポーツ振興事業団

■愛媛県武道館

開館時間／午前9:00～午後9:00

休館日／毎週月曜日（月曜日が休日の場合は、直後の休日でない日）
年末年始

住所／愛媛県松山市市坪西町551番地

T E L / 089-965-3111

F A X / 089-965-3388

ホームページ／<http://www.ehimekenbudoukan.or.jp>

よやく～る／<https://yoyacool.e-harp.jp/ehime>

第五十七号

TOPIX

- 1 愛媛県合気道連盟演武大会に寄せて(合気道)
- 2 生涯剣道の実践
～ねんりんピック愛媛のえひめ2023成功に向けて～(剣道)
- 3 少林寺拳法で介護ができる(少林寺拳法)
- 4 一般向け武道体験教室「合気道」

合

気

道

Aikidou

愛媛県合気道連盟演武大会に寄せて

執筆／愛媛県合気道連盟 監事 石崎 俊郎

1 愛媛県合気道連盟演武大会・故鈴木茂師範追悼式

2019年に始まった新型コロナウイルスの拡大で、活動の自粛により各道場の活動が制限され、日々の稽古がままならない中ではありました。しかし、ようやく収束の兆しが見え始め、徐々にコロナ前の稽古ができるようになり、令和5年2月12日(日)愛媛県武道館柔道場において、県内15道場から55人が参加して演武大会を開催することができました。

この演武大会では、新型コロナウイルスのため延期になっていた故鈴木茂師範の追悼式を各団体の演武に先駆けて執り行いました。故鈴木茂師範は平成15年10月に現在の愛媛県武道館が建設されたことをきっかけに、愛媛県内で活動する合気道道場をとりまとめ愛媛県合気道連盟の組織作りに貢献、その過程で、会長に就任するなど愛媛県の合気道の振興・発展に尽力され、平成30年3月には会長を引退されました。その後、参与として連盟の活動のアドバイスや後進の育成にも努められました。しかし、コロナ禍の真っ只中である令和3年3月に体調不良を覚え、治療を受けましたが容体の急変のため逝去されました。

この追悼演武に際しては、故鈴木師範の奥さまをお招きし、師範とかかわりがあった方々の懐かしいエピソードやその方々の演武を通して、師範が長年精進され、愛された合気道というものを温かい雰囲気の中で感じていただきました。後日、師範の人となりを改めて感じられ、また昔を思い出され大変感激をされたのご丁寧なお礼状をいただきました。

追悼演武後の演武大会は、午前中に大人の演武、午後には子供の演武の二部制で行い、午前中の後半にはそれぞれ連盟の講師による講習会を行いました。緊張感と爽快感が交錯する演武の久々の感覚に演武者の笑顔が溢れ、今年度20周年を迎えますが愛媛県合気道連盟を故鈴木茂参与も温かく見守ってくれることと思います。



2 今年度の愛媛県合気道連盟事業

- 令和5年5月27日(土)
第59回全日本合気道演武大会(日本武道館)
- 令和5年10月21日(土)・22日(日)
地域社会武道指導者研修会(県武道館)
- 令和6年2月11日(日)
愛媛県合気道連盟20周年記念行事(県武道館)

3 今年度の一般向け愛媛県合気道連盟事業(参加無料)

- 令和5年7月15日(土)
一般向け武道体験教室(県武道館)
- 令和5年9月9日(土)
武道体験フェスタ(県武道館)
- 令和5年12月23日(土)
親子武道体験教室(県武道館)

少林寺拳法で介護ができる

執筆／愛媛県少林寺拳法連盟連盟

事務局長 戸田 正和

NHK朝の報道番組「おはよう日本」で全国に放映され、その他いろいろなメディアでも紹介されていますのですでにご存じかも知れませんが「少林寺拳法介護技術」が新しい取り組みであるとして、医療・介護職の方や家庭で介護に従事する方から注目をされています。

「少林寺拳法と言えば武道や護身術でしょう、その技で介護ができるの?」と疑問に思われるかもしれませんが、もともと、少林寺拳法の基本理念は「半ばは自己の幸せを、半ばは他人の幸せを」とされ、また修練の前に唱える信条の一つには「我等は、愛民愛郷の精神に則り、世界の平和と福祉に貢献せんことを期す」の一文もあります。

そして少林寺拳法の技は、人間の骨格や筋肉の特性を人体工学に基づいて、「自然の原理を活かして構築されている」という点にあります。「力づくで技をかける」ではありませんから、体が小さくて力のない人でも、大きな人を軽々と倒すことができます。この「小能く大を制す」操作の技を介護技術に応用することにより、被介護者が座ったり、立ったりの際の転倒防止や、寝返りの介助など、介護者に大きな負担をかけないで実行することができるようになっていきます。

介護をする側は腰などを傷めず、介護される側もストレスの少ない、介護者・被介護者、お互いの身体に負担の少ない介護技術は、まさに少林寺拳法の本質と一致したものといえます。

例えば、少林寺拳法の技の原理に「崩し」「鉤手の理」「梃子の理」「車の理・はずみの理」「運動神経の活用」「反射神経の逆用」などがあります。この「崩し」（重心の移動）を介護に応用すれば「立ち上がりの介助」をすることができます。さらに「ベッドでの抱き起し」は、これに「鉤手の理」「車の理」「はずみの理」を応用することで、無理なく小さな力で起こすことができます。

ここで皆様は、このような技は少林寺拳法の経験豊富な人でないとできないのではないかと少し引いてしまうかもしれませんが、少林寺拳法は、指導體系の整理や指導技術の研究に早くから取り組んでおり、少年部の拳士も形と順番さえ覚えれば大のおとなを投げ飛ばすことの出来る技術です。つまり少林寺拳法の経験がなくても、手順どおりさえ行えば、誰もがすぐに無理なく介護を行うことができます。

少林寺拳法の御膝元である香川県では自治体から依頼を受け「親子介護教室」「介護スキルアップ講座」等々住民向けの介護講習会を開き、広がりを見せています。今後は香川県だけではなく全国の自治体から依頼を受け、介護講習会を開く予定です。

興味のある方は、近くの少林寺拳法道場にお問い合わせください。また一般書店においてもDVDブック「少林寺拳法で介護ができる」(ベースボールマガジン社刊)が販売されていますのでご参考ください。





護身術にもなる！！

合気道

一般
参加無料

愛媛県武道館 一般向け武道体験教室

7月15日
(土)

10:00~11:00

柔道場

持ち物：運動のできる服装
申込方法：氏名・電話番号を愛媛県武道館まで

愛媛県武道館では男女問わず、学生から上は60代の方まで、幅広い層の人々が、日々、合気道の稽古に励んでいます。まずは体験を！！

—申込み・お問合せ—

TEL 089-965-3111 Email jigyo@ehimekenbudoukan.or.jp