北海道合気道連盟ニューズレター第七号

Newsletter

Hokkaido Aikido Federation, No.7, Summer 2025

2025 年 7 月 1 日発行
北海道合気道連盟
発行責任者:佐藤　圭史
NL 編集担当:本間　雅富
NL 編集担当:Joslynne Abe

≪高校生イベント特集号≫

第 1 回北海道高校生合気道強化練習会が無事に終了しました！

北海道合気道連盟理事長　佐藤　圭史

2025 年 6 月 22 日、北海道立総合体育センター（北海きたえーる）にて、「第 1 回・北海道高校生合気道強化練習会」が成功裡に終了いたしました。今回は、4 団体から 18 名の高校生（中学校高学年を含む）と、ご父兄、指導を担当する各道場の責任者が集まりました。

第 1 回を組織する上で、心配していたのは参加者数です。各道場の状況を聞いていますと、小学生・中学生までは活発に合気道に取り組んできた子達の中には、高校生になってから練習回数減少・一時休止・場合によっては辞めてしまう子達も少なくないようです。高校生活は進路を決める重要な時期です。第 1 回を組織しても、誰も参加してくれないのではないかと不安でしたが、今回の参加者の数、顔ぶれを見ても、それは過剰な心配でありました。積極的に参加してくれた皆さんに感謝いたします。

今回のイベントは、高校生活の思い出となるような、学校祭の一場面をイメージしてプログラムを考えました。走って、笑って、時に真剣になるような、またチームとしての団結心を感じられるようなイベントにしたいと思いました。高校生の中には、卒業後、北海道を離れる人もいると思いますが、今回のイベントを良い思い出にして、巣立ってもらえればと思います。皆様、お疲れ様でした！そして、チャンスのある中高生のみなさん、来年も是非参加してください！

第 1 回・北海道小中学生合気道強化練習会協力団体（4 団体）

合気道張碓道場／札幌合気道会
道央合氣道会／岩見沢合気道会

写真提供：
石黒　真由美（張碓）
合気道新聞／
道連盟会報記事執筆：
佐藤　圭史（岩見沢）

合気道張碓道場チーム

【参加高校生からの合気道張碓道場紹介文】

私たち合気道張碓道場は子どもから大人まで総勢６８名が日々、稽古に励んでいます。五十嵐先生のあたたかいお人柄と優しく丁寧なご指導により、非常に学びの多い時間を過ごすことができています。道場生同士の交流も盛んに行われており、明るく、柔らかな雰囲気のある道場です。ぜひ、みなさんも一緒に稽古しませんか？どうぞ宜しくお願いいたします。

【参加者より一言】

◆　古村　友（高三）

私は今回初めて、北海道高校生合気道強化練習会に参加しました。護身術や人を飛びこえる前回り受身の練習など、普段の道場の稽古ではやったことがないことを経験することができ、自分にとって有意義な時間にすることができました。また、他の道場の高校生と一緒に稽古をしたり、演武を見たりする中で、多くのことを学べたと思います。今回の経験を活かして、日々の道場の稽古をもっと自分のためになる時間にしていこうと思います。

張碓演武①

張碓演武②

張碓演武③

張碓演武④

◆ **林　凌平（高三）**

今回、高校生を中心とした様々な方と合気道を通じて関わることができました。全体稽古では他道場の方々と技をかけ合うことで、状況に応じた取り・受けの方法を学ぶことができ、演武会では些かの失敗もありましたが、楽しく終えることができました。大学受験を控えていることもあり、合気道と触れ合う機会は減ってしまいますが、今回の練習会を糧に、今後も楽しく合気道を継続していきたいと思います。

◆ **林　佐紀（高二）**

今回の合気道高校生強化練習会に参加する前は、同じ高校生とはいえ、知らない人が多い中でうまくやれるのか、相手と組むことができるのかと心配でした。しかし、以前の演武会で稽古をした高校生とも稽古をすることができ、心配していたことはほとんど起こらず、無事に終えることができ安心しています。張碓道場とは別の道場の生徒と稽古をすることで、一つの技の中でも緩急をつけること、投げた後の姿勢にも気をつけることを学びました。また、自分の演武の姿を動画で確認すると、自分の棒立ち具合がよくわかったので、これを反省点にし、自分の技量の向上に繋げていきたいです。

◆ **石黒　朋佳（高一）**

初めての高校生の練習会は小中学生の練習会との雰囲気とはまた異なり、より大人びた緊張感があったと感じました。張碓道場以外で合気道をしている高校生と関わることはほとんどなかったので、すごく緊張したものの新鮮な機会でした。全体稽古では他道場の人と組めるか不安はありましたが、始まってしまえば上手な人がたくさんいてすごく楽しかったです。普段の稽古とは異なるものも多く、様々なことを学べた練習会となりました。

◆ **古村　允（中三）**

私は、中学生ですが今回声をかけていただいたので、第一回北海道高校生強化練習会に参加しました。各道場によるフォトセッションや馬跳び、護身術など、小中学生の時にはしなかった事があり、楽しかったです。全体稽古では、自分の道場以外の人と組み、とても貴重な時間となりました。最後の演武では回転投げなど様々な技をしました。他の道場も迫力があってすごかったです。来年は高校生になるので、できたらまた参加したいです。

札幌合気道会・岩見沢合気道会チーム

【参加高校生（？）からの札幌合気道会紹介文】

札幌合気道会の稽古会場は札幌市の各区体育館（北ガスアリーナ札幌 46・手稲区体育館・北区体育館・厚別体育館・東区体育館・清田体育館）６ヶ所にて行っています。そのためか、最近は他の体育館へ行って稽古される方も多く会員同士の交流が盛んになり、お互い切磋琢磨しながら、楽しんで稽古している

ように感じています。最近は、小学校を卒業しても合気道を続ける人も増えてきており、活気に溢れた稽古姿に私自身活力をいただき稽古に励んでいます。合気道に少しでも興味のある方は一度見学又は体験をしてから初めてみませんか。宜しくお願いします。

【参加者より一言】

◆ **永田　紅（高二）**

まず第一回目に参加できたことをとてもうれしく思います。合気道は僕にとって、とても大切な物なので、同い年や年の近い人たちと組むことができてよかったですし、自分は級で言うと上の方なので、これから沢山ひっぱっていきたいなと言う風にも思いました。やはり、練習でも同い年などで組むことにより体力がつきることがなく、すごくよい練習ができ、色々な方と仲良くなることができました。次あるときは、初段になってみんなのことを引っぱって、いろいろと教えてあげられるようにしてあげたいと思っているし、積極的に前に出たり、級が低い人にも質のいい練習をして、たくさん級が上がるようにサポートもできたらいいなという風に感じます。改めて、今回はとても楽しむことができました。企画してくれて本当にありがとうございました。

札幌・岩見沢演武①

札幌・岩見沢演武②

札幌・岩見沢演武③

札幌・岩見沢演武④

◆ **永田　煌（高一）**

私は、第一回北海道高校生合気道強化練習会を通して高校生、一般合気道レベルの稽古がで

き、貴重な稽古ができてうれしかったです。今回の稽古には、高校生以外にも中学生の方々も参加していて、たくさんの人と次々に稽古することできて良かったです。また今回は、今までとはちがい初めての体験や、初めての技が多かったので、それも含め嬉しく思います。五十嵐先生の稽古も楽しくできて、怪我もなく充分に充実した稽古会ができたのではないかと感じます。第一回ということもあり緊張していたのですが、稽古の雰囲気がとても明るく、そして楽しく、すぐに緊張も打ち解けていき、一生懸命取り組むことができました。稽古発表はとても緊張しましたが、技に集中することによって最高のパフォーマンスができたのではないかとあらためて思っております。素敵な機会をいただきあらためて感謝です。

◆ **牧野　壮馬（高二）**

私は今回の練習会に参加して、とても良い経験になりました。自分と同じ高校生がたくさんいる事を実感し、茶帯や袴をつけている人が多く、自分ももっと練習をして、級をとりたいと思いました。また、道央合氣道会や張碓道場の方とも一緒に練習をする事ができ、各団体同士で親睦を深めることができました。特に五十嵐先生の指導は、丁寧でとても分りやすかったです。五十嵐先生は、手稲区体育館にもよく来ているので、その時は一緒に稽古ができたらいいなと思います。今回のような練習会がまた行われるとしたら次回も参加したいと思い、それまでには自分ももっと上達したいです。

◆ **平川　勝気（高三）**

小学４年生の時から合気道をやっていますが、一緒に稽古をしていた仲間のほとんどは、中学校への進学と同時に離れていきました。それからは少し寂しかったですが、素敵な仲間と出会うことができ、今回の練習会で、僕と歳が近い人達が沢山居て、さらには一緒に稽古をすることができて、とても嬉しく思いました。「合気道やっててよかった」と強く感じますし、身が尽きるまで合気道をやりたいとも思いました。このような機会を設けていただき本当にありがとうございました。

◆ **近藤　幹菜（高三）**

普段、高校生の方々と組んで合気道をする機会がなく、同年代の方々だけの練習会に参加することは初めてだったので、始めはとても緊張していました。ですが、いきなり全体稽古をするのではなく、道場内ランニングや準備体操トレーニングなどを行ったことで緊張もほぐれ、落ちついて稽古に臨むことができました。いつも教わっている技でも先生によって教え方が違ったので、新たな気づきが多く、新しい視点で稽古をすることができたので、今回の稽古を通して少し成長できたのではないかと思います。自分と同年代、少し年下のほとんどの方々が茶帯、袴だったので、私ももっと練習を重ね、袴を履き、段をとれるようになるまで精進していきたいと感じました。また、同年代の方々と一緒に稽古が出来て、とても楽しく、充実した時間となりました。このたびは学びの多い、貴重な経験をさせていただきありがとうございました。来年も参加したいと思うほど本当に楽しかったです。

◆ **白木　琥珀（高二、岩見沢合気道会）**

私はこれまでに講習会には何度か参加させていただきましたが、高校生を対象とした試みは初めてでした。経験年数や技術力は違いますが、同年代が集まり練習し合うことで、楽しく、また刺激を受け、上達する意欲が上がりました。このような講習会を開催してくださった佐藤理事長をはじめとする方々に感謝しています。

道央合氣道会チーム

【参加高校生からの道央合氣道会紹介文】

私達　道央合氣道会は現在、熊谷会長を中心とし、段や級それぞれに合わせた稽古を日々楽しみながら行っています。また、会員同士もとても仲が良く、和気あいあいとした雰囲気で学べるところも道央合氣道会の魅力です。

【参加者より一言】

◆　**村山　優空（高三）**

初めての高校生の講習会で、自分の所属している会にはあまりいない、近い年齢の人達とのお稽古やお話をすることができて、とても新鮮な気持ちで参加することができました。普段経験することのない護身術や、違った表現の仕方のお稽古・違う空気でいつもと違ったことが学べたように感じました。また、初めて自分の技を構成して演武をしたことなど、楽しく刺激のある講習会になりました。

道央演武①

道央演武②

道央演武③

道央演武④

◆ **山崎　渚音（中三）**

練習会で基礎的な技や新しい技を知り、できるようになったのでよかった。演武では技を間違えることが多かったので、間違えないように練習したい。

◆ **徳田　実紅（中三）**

冷房がきいていて涼しかったです。快適でした。高校生の人を対象にした練習会だったので、ついていけるか不安でしたが、なんとか食らいついていけましたが、疲れました。水曜日に、演武の技を練習できたのでついていけました。来年、しっかり高校生になって参加しようと思います。来年はさらに参加者が増えていると楽しいだろうと思います。札幌、岩見沢の方、張碓道場の方が親切でした。組む時に右往左往しているところに声をかけてくれて、本当に助かりました。ありがとうございました。

◆ **阿部　百合乃（中二）**

中学生ですが、高校生合気道強化練習会に参加させてもらいました。他の団体の高校生の方々と一緒に稽古させてもらって、とても新鮮でしたし、学びもたくさんありました。今回の稽古で学んだことを日々の稽古でもいかせるようにしたいと思います。

◆ **村山　康太郎（中二）**

普段からやらない技などをやったので、楽しく稽古をすることができました。これからは今回の高校生合気道強化練習会で学んだことをいかして、楽しく稽古していきたいと思いました。

◆ **田近　隆登（中二）**

このたび私に高校生合気道強化練習会に参加させていただき、ありがとうございます。会に参加して、高校生たちのしなやかな動きや、迫力のある動きがあり、自分は今よりもっとうまくなれると思いました。これからの練習をもっと意識して、練習や演武会などで本領を発揮することと、仲間とのきずなを深めて、他校の人達とも気軽に話しかけられるように意識して、稽古にはげみます。

◆ **平尾　志乃（中二）**

今回の強化練習会は初参加でしたが、色々な方によくしてもらい、とても楽しかったです。特に具体的な護身術を学ぶことができて、実践で使えるように普段から基礎的な技をできるようにしておこうと思いました。最後の演武会では片手取りの初歩的な技でしたが、かけ方を忘れていて、納得のいく演武ができなかったので、今後ないように気をつけようと思いました。今回お世話になったみなさま練習会ではありがとうございました。

～稽古風景～

整列する参加者

ランニングで高校生に抜かれる林先生

姿勢良く瞑想？手首のストレッチです

手刀を合わせての膝行

受け身で先生達を超えていく高校生達

尾﨑会長のダイレクト指導

護身術で首を絞められる林先生

護身術で暴漢役から逃げ惑う参加者

突きのさばき

一教の抑えに入るところ

尾﨑会長ダイレクト稽古

正面打ちからの体さばき

片手取りからの技法

正面突きからの技法

第１回・北海道高校生合気道強化練習会プログラム

		時間	内容
	会場入り・受付	13:15-13:45	会場入りした人から順次受付を済ませて下さい。
	フォトセッション	13:45-	全体写真と各道場写真を撮ります。 ［道場写真］張碓→札幌・岩見沢→道央（演武順）
①	オープニング	-14:00	尾﨑会長の挨拶です。
②	道場内ランニング	14:00-14:05	ウォーミングアップとして軽く走ります。
③	準備体操 トレーニング	14:05-14:30	五十嵐先生の指導です。舟こぎ運動、片足バランスなど軽いトレーニングが中心。
④	前方回転受け身	14:30-14:40	飛び越える受け身をとります。
⑤	全体稽古	14:40-15:40	五十嵐先生の指導です。
⑥	休憩	15:40-15:50	
⑦	護身術	15:50-16:10	護身術を習得し、実践します。
⑧	休憩	16:10-16:20	
⑨	演武会	16:20-16:30	① 合気道張碓道場 (3 分) ② 札幌合気道会・岩見沢合気道会 (3 分) ③ 道央合氣道会 (3 分)
⑩	クロージング	16:30	

道外の道場紹介

峰岸睦子師範とグアム合気会についてご紹介

鈴木　由貴枝（札幌国際合気会）

北海道の合気道道場にも多くのファンがいる峰岸睦子師範とグアム合気会についてご紹介させて頂きます。峰岸睦子先生は、2010 年に七段位を印可され、今年 1 月には女性としては初めての八段位に印可されました。また、長年の合気道を通じて日本文化を世界へ普及することに貢献されたことから、2024 年 11 月 3 日「旭日単光章」を受章されました。

東京都のご出身で、現在は 84 歳、現在でも精力的に世界中を飛び回り、合気道の指導をされています。峰岸先生の合気道との出会いは、ある日、合気道本部道場へ友人に連れて行かれ、即入門の手続きを済ませ、稽古を始めたのだそうです。

その次の日からはもうすっかり虜になってしまいました。２年後再び渡米し、アメリカ東部の大学で日本語を教えながら、合気道クラブを設立されています。グアム合気会は、1999 年に峰岸先生により設立され、何回か来道されて北海道の道場とも素敵な交流をしています。2019 年には、創立 20 周年記念行事の一環として、小学生 4 名、中学生 5 名、高校生 3 名、大人 5 名と来道され、札幌国際合気会、遠軽合気会、白滝合気会と稽古をしながら、札幌、小樽、旭川、東川、遠軽、白滝、紋別など盛りだくさんの日程で 2 週間旅行されました。

峰岸先生は、北海道が大好きです。今年も来道されるとのことで、お会いできる日を楽しみにしています。

加盟団体静動（イベント案内）

※各団体の掲載お待ちしてます！

編集者より：

ニューズレターで案内出来るイベント情報がありましたらご連絡下さい。合気道、技法に関する雑観等、募集しております。経験年数は問いません。投稿お待ちしております。

連絡先：（aikido.hokutoshinbu.since2002@gmail.com 郵送希望の方は Tel（090-2072-2289（までご連絡下さい。

北海道合気道連盟理事／北都真武会　　本間　雅富