

Newsletter

Hokkaido Aikido Federation, No.3, Winter 2024

「とうべつ学園」での合気道授業が成功裏に終了しました

北海道合気道連盟理事長 / 佐藤 圭史

令和6年1月末から2月初めにかけて実施された、「とうべつ学園（石狩郡当別町）」での合気道授業が無事終了いたしました。暴風雪による休講で一日延期となりましたが、当初計画されていた4時間の授業プランに基づき完遂させることができました。改めて、武道推進モデル校として申請・授業への組み込みを行っていただいた「とうべつ学園」関係者の方々、北海道合気道連盟・中学校武道推進小委員会の皆様（二階堂委員〔札幌国際〕、阿部委員〔函館道場〕、秋山委員〔函館道場〕、原委員〔釧路合気道同好会〕）、また、4時間4クラスの計16時間の授業に対応していただいた岩見沢合気道会当別支部の方々（古谷会員、山会員、平塚会員）、北海道医療大学合気道同好会部員（今道部員）に感謝申し上げます。皆様のご支援・ご協力があったからこそ、けが人を出すこともなく、最後の授業アンケートでほぼ100%の満足度を生徒から得られる結果となりました。

北海道合気道連盟・中学校武道推進小委員会として、今後の目標は第一に「とうべつ学園」での来年度の合気道授業の本採用となります。現段階では、あくまで「モデル校」ですので、「とうべつ学園」の授業カリキュラムの一部として定着するためにも本採用される必要があります。今回の実施結果は、その本採用に向け、ポジティブな評価を与えたものと確信しております。目標の第二は、武道推進モデル校を増やすことです。平成20年からの中学校一年生・二年生への武道必修化決定以降、武道授業における多様な武道種目実施の推奨がスポーツ庁より求められています。北海道では既に普及している柔道・剣道に加えて、「多様な武道種目の実施」は、子どもたちに様々な武道に触れる機会を与えることとなります。合気道は他の武道と引けを取らない良い点も多く、初めて武道に触れる中学生にとって取り組みやすい多くのメリットがあります。



その良さは、合気道に日ごろより親しんでいる連盟所属団体会員の皆様であれば、よく知っているものと思われます。今回のようなモデル採用校が増え、合気道に触れる機会が増すことによって、武道に対する関心の向上、さらには、若年層を中心とした合気道人口の増加につながるものと期待しています。

(了)

授業指導者所感 1

「とうべつ学園」での武道授業 岩見沢合気道会 / 古谷 英俊

令和6年1月30～2月7日の期間で、小中一貫校7・8年生の計4クラス約100名に対してそれぞれ4時間、合気道を教えました。体育の先生に代わって実働16時間の指導を担当したことになります。佐藤理事長のもと私たち岩見沢合気道会会員、そのほかに札幌合気道会会員、北海道医療大学合気道同好会の部員がサポート体制に入り、好評のうちに終わることができました。私は普段中学生ぐらいの子供たちと接する機会が少ないので、自分自身がそういった年齢の頃はいったいどうだったかと、あれこれ思いをめぐらしながら取り組みました。合気道に興味を持ってもらえるか？ また、教えたことを十分に理解してもらえるか？といった不安がありました。そういった心配は杞憂に終わり、関係者全員にとって大いに実りある体験ができたのではないかと感じています。今回は試験導入という形でしたが、これを機に「とうべつ学園」での本採用、そして他校へと広がる為の足掛かりになれば、うれしい限りです。

(了)

授業指導者所感 2

岩見沢合気道会当別支部 / 平塚 美明

令和6年1月下旬から4日間、「とうべつ学園」にて7年生2クラス・8年生2クラス、計4クラスにおいて武道の授業として合気道を取り入れることとなり、サポート役として参加させて頂きました。当初、どのクラスも合気道の認知度は低く、興味を持ってずに飽きてしまう生徒さんが出てしまうのではないかと一抹の不安がありました。しかし、実際には全生徒が真剣に聞き入り、真面目に技の練習に取り組む姿にとっても感心いたしました。たった4時間の授業の中で3つの技を習い、最後に皆の前で1つ技を披露する所まで行けたのは素晴らしいかと思います。授業を終え、全クラスの生徒さんから「授業が楽しかった」との声が聞こえたことはとても嬉しく思え、「これを機会に合気道にもっと興味を持ってくれる人が増えてくれればいいなあ」と思いました。

(了)



技を繰り返し真剣に練習する生徒たち



生徒たちとのコミュニケーションを重視した

- ☆ 「とうべつ学園」側が収集したデータおよび報告書によりますと「98%の生徒が多様な武道の楽しさを実感する機会となった。関心の高まりを自覚する生徒も100%で、成果をあげる取組みとなった（事前アンケートで関心があると回答した生徒は38.6%であった）。」とあり、十分な結果をもたらすことができました。
- ☆ 2月7日付北海道新聞石狩版 (<https://www.hokkaido-np.co.jp/article/972462/>)、令和6年3月発行当別町広報、当別学園HP (<https://www.town.tobetsu.hokkaido.jp/site/tobetsugakuen/44196.html>) で紹介記事が掲載されています。ぜひご参照ください。

「とうべつ学園」合気道授業の流れ(実施結果)

	分	1回目	2回目	3回目	4回目
学習の流れ	0	オリエンテーション ・当別町の武家文化 ・武芸としての合気道の特性と成り立ち ・安全上の留意点	授業始め ルーティーン	授業始め ルーティーン	授業始め ルーティーン
	25	<input type="checkbox"/> 基本動作 <input type="checkbox"/> 受け身（前受け身）	復習 <input type="checkbox"/> 受け身（前受け身） <input type="checkbox"/> 基本技（相半身片手取り一教）	復習 <input type="checkbox"/> 受け身（前受け身、後ろ受け身） <input type="checkbox"/> 基本技（相半身片手取り一教、正面打ち一教え）	リハーサル <input type="checkbox"/> 受け身/基本技 発表会（実技テスト）
	50	<input type="checkbox"/> 基本技（抑え技系：相半身片手取り一教）	<input type="checkbox"/> 基本動作（正面打ち） <input type="checkbox"/> 基本技（抑え技系：正面打ち一教）	<input type="checkbox"/> 基本技（相半身片手取り小手返し） <input type="checkbox"/> 受け身/後ろ受け身	単元のまとめ 学習カードの記入（筆記テスト） 体術ゲーム
		<input type="checkbox"/> 受け身/前受け身			総合演武

実施概要

- 1回の授業は50分。1クラス25名ほどで、2学年2クラスを担当した。トータルで約100名。
- 指導者は、佐藤を含め、岩見沢合気道会当別支部会員3名、北海道医療大学合気道同好会部員1名の計5名で担当。体育教員も適宜サポートに入ってもらった。人数的には「ギリギリ」という印象。
- 生徒のペア組は男女で分けた。友人同士ではなく、学籍番号の順に従いペアを組んだ。初回に欠席した生徒には、初回欠席者同士で組むか、既にペアとなっている2名の所に加わってもらう形にした。
- 合気道は侍文化としての「武芸」の特色を多く有する。技法だけでなく、服装や風習、思想も含め、当別町史・日本中世史と絡めた話で授業を始め、日本史に対する関心や、当別町民としての地域愛を高められるようにした。今回の合気道授業が、単なる身体活動に終わらないように、また、他の科目への関心を持たせ教育効果を高めることができるように、授業内容を工夫した。

技法の選択

- なるべく「合気道らしい」基本技を選択した。「円転の理」がより鮮明にわかる形として「入り身投げ」を入れたかったが、受け身と技の完成度を高めるには時間的に難しかった。
- 関節技は小手返しを除き廃した。「説明」などと称して、未経験の中学生に二教をかけることなど論外である。もちろん、授業外で生徒たちがふざけ合って関節技を掛け合うなどの状況を避けるためである。その中でも、小手返しであれば、身体的負担も含め大きな問題にはならないと判断した。

その他、授業実施にあたって、各方面にて工夫をした。詳細は佐藤に尋ねてほしい。

(了)

技法紹介(角谷副会長・暑中稽古会)

岩見沢合気道会主催の暑中稽古会に参加させていただきました 北都真武会 / 本間 雅富

2023年8月19、20日の岩見沢合気道会さんの暑中稽古会に参加させていただきました。場所は当別町総合体育館。各団体から約30名の参加者となりました。当日は猛暑で湿気も高く、暑中稽古会の名に相応しい天候となりました。講師は北海道合気道連盟副会長・合気道天北道場長の角谷篤美先生。稽古の内容は故藤田昌武師範が残して下さった四つの捌きを基に一つ一つの技をじっくり時間をかけた稽古となり、中身の濃いものとなりました。ちなみに、角谷先生にとって藤田師範は合気道人生の中で影響を受けた一人とのことです。当日の稽古内容を書かせて頂きます。もし分かりづらい表現や間違いがあったならこの場を借りてお詫び申し上げます。

- ① 体の転換、転換からの呼吸法
(投げ)後方に投げます。



- ② 転換から外に回り前方への呼吸投げ。
③ 外入身で隅落とし。
④ 外入身と転回 回転投げの内回転の捌きで前方への呼吸投げと回転投げ。



- ⑤ 天地投げの天の手を使った呼吸法



稽古を受けた感想は、一つ一つの技が精密で、受けをとらせて頂いた時は触れ合った瞬間からコントロールされてる感じでした。肉体(筋肉)的な速さではなく、触れ合った瞬間には『結び』が出来ており無駄な力が使われておらず(『脱力』)抵抗することが出来ませんでした。諸手の呼吸法では、受けの上の手に圧をかけて上の手に『意識』をさせてから下の手に圧をかけるようにすると容易に崩すことが出来ました。今回の稽古会で、いろいろな事を学ばせて頂きました。今後の稽古や指導に活かしていきたいと思います。指導していただいた角谷先生、稽古会に声をかけて頂いた岩見沢合気道会の佐藤道場長はじめ岩見沢合気道会の皆様方、稽古させて頂いた各道場の皆様方にこの書面を借りて御礼申し上げます。北海道合気道連盟の一員として、交流を深めることが出来たのは大変有意義なものとなりました。北海道合気道連盟が横の繋がりを大事にし、北海道の合気道が益々盛り上がっていく事を望んでおります。(了)

札幌国際合気会創立 30 周年記念演武大会

札幌国際合気会設立 30 周年記念演武大会は、令和 5 年（2023 年）12 月 9 日（土）の午前中に行われました。場所は、北海道立総合体育センター「北海きたえーる」柔道場で、道内から、10 団体が演武を披露してくれました。

札幌国際合気会は、1993 年の夏、札幌で設立されました。それから 30 年。日常稽古を継続しながら、外国の合気道道場とも交流を続け、今日に至っています。これからも道内の各合気道道場との交流を基本に、日本・世界の合気道家との交流を積極的に行いたいと思います。



2023年12月9日 北海きたえーる 武道場

友好団体も含めた演武参加者との記念写真

稽古所感1(「あいきのまなびや」道場稽古)

あいきのまなびや / 尾崎 絵里

こんにちは！みなさまはじめまして。わたしは合気道を始めて今年で8年目になります。遠軽町のあいきのまなびや会員尾崎絵理です。合気道というものが地元にはゆかりがあることを全く知らず、初めて合気道という言葉を知ったのは、たしか本からです。遠軽町白滝に?! 武道の達人がここに?! 驚きと、とはいえ大正時代のことの記録なので遠い物語の中のイメージでした。ですがその本から武道の凜としたイメージへの憧れと合気道という言葉に惹かれていたのを覚えています。

その数年後、久保田雅士先生の合気道ワークショップに参加しそのままその面白さに磁石のように吸い寄せられ、そこからずっとお稽古をほぼ休みなく通い続けております。あきつぽく、諦めのはやい性分なのに、なぜか合気道への想いはずっと変わらず、合気道に関わる全ての時間、空間、人とのご縁、そこがとても大好きです。それはずっと変わっていません。思い返すと自分の合気杖が届いてから暫くその杖と一緒に寝てたりもしていました。お稽古の時間、開祖の伝記などを先生が読んでくださり、白滝の開拓にご尽力されてきたこと、地元の僅かですがゆかりの場所を実際に訪れたりすることで、さらにお稽古だけじゃない色々な想いを巡らせ、この地域でお稽古ができるご縁への感謝がさらに湧いていきました。そんなわたしの合気道への想いとは比例しないわたしの技の習得と身体感覚。色々なことを感じ、固さもとれず、時折身体を痛めたり、もやもや期がここ数年間続いておりました。

次回また投稿の機会をいただけましたら、いままでを振り返りながら書かせていただこうと想っております。みなさま、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

(了)

稽古所感 2(第 30 回北海道合気道演武大会)

合気道に励む日々

釧路公立大学合気道部 / 成田 翔

私が合気道を始めた理由は、護身術を身に着けたいと思ったからです。実際に小手返しや入身投げ、五教などは護身用に向いている技ですが、護身用として使うにはまだまだ鍛錬が必要だと思いました。合気道を続けて8か月が経ちましたが、気づいたことがあります。それは合気道の上手い下手についてです。合気道の技が上手な人は、体全体を使って技をかけています。例えば、一教などの技を素人がかけると、必ず腕だけを動かしています。しかし、上手な人は腕で技をかけるのではなく、腰を使っています。私は最初合気道の技をうまくできるようにするには、ただ体の力を抜けばいいと思っていました。もちろん体の力を抜くことも大切ですが、それ以前に体のどこの部位を動かせば技がうまくいくかを、自分で考えることが大切だと思いました。また、北海道合気道連盟主催の秋の講習会でも、合気道に関する発見がありました。私は今まで合気道の技はどこの道場でも全く変わらないものだと思っていました。しかし、講習会で他の道場の方々と稽古をしましたが、同じ技でも同じ風にやる人もいれば、少し変わったやり方でやっていた人もいました。このことから技をただ教わるのではなく、自分なりに改良できるところは改良して、より良い技に仕上げるのもいいと思いました。演武会では北海道大学や室蘭大学の学生も来ていて、演武を披露していました。みんな上手で、私たちが再来年に演武を披露するころまでに、あのレベルまで持っていけるのか少し不安ですが、頑張って技を磨いていこうと思います。私の場合とび受け身があまり上手にできないので、とび受け身の練習もしっかりやっていきたいと思います。とび受け身は演武を披露するにおいて必要な技なので、再来年までには必ずできるようにしておきます。(了)



釧路公立大学合気道部

平成9年に同好会設立、平成11年5月に部に昇格しました。新型コロナウイルス感染拡大に伴い、休部状態にはありましたが、2023年4月より活動を再開しました。現在、火曜日、水曜日、土曜日の18時から20時までの週3回、部員が熱心に稽古に励んでいます。再活動により、1年生が多くを占めていますが、今後、釧路公立大学の学生が多数入部し、往年の活気を取り戻すことを願っています。

加盟団体静動 (イベント案内)

※詳細は各団体に問い合わせを

北海道合気道連盟

5月12日 第2回小中学生合気道強化練習会(札幌)

6月16日 北海道合気道連盟春期講習会(千歳)

加盟団体

苫小牧合気道連盟(苫小牧)

8月4日 合気道講習会(講師:戸田実、佐藤正博、市村一義)
:講習会参加自由、無料:3~4段クラスを中心。

12月22日 合気道演武会:見学自由、演武招待制、演武後に懇親会

編集部より:今回は、連盟所属団体の会員・道場生から多数寄稿いただきました。本当にありがとうございます。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。なんでも結構です。お待ちしております。郵送希望の方はTel 090-2072-2289 までご連絡下さい。

連絡先: aikido.hokutoshinbu.since2002@gmail.com

北海道合気道連盟理事/北都真武会

本間 雅富