

# 龍聲



編集発行 龍斟會事務局

発行責任者 今住龍珈



# 龍巖會會長挨拶



国際古伝武道連盟龍巖會

會長 橋本 龍叡

昨年から続いている新型コロナウイルスの影響により、1ヶ月以上閉鎖している道場がありました。しかし、じっと指をくわえているわけにはいきません。こういう時だからこそ練習の意味を再確認。道場は新しい事を学ぶ場所でもあります、本来、自宅練習したものを指導者に見ていただく場所です。もし週1回の練習で、週6回なにもせず道場で練習してもレベルアップはほとんどありません。また武道は「衣」「食」「住」日々の生活そのものが修行です。今の自分がどうであるか、武術と私生活共にチェックしてみてください。

合掌

## 太極拳 新レッスン情報♪

日本ではとても珍しい武器。その名も「拂塵(拂塵) Fu chen」  
中国では結構有名ですが、日本では教室はおろかまだ練習している方も少ない。  
このフーチェン、日本では読み方が訛って「フォチン」また日本語で「ぶっさ」と表現されているのですが、簡単に言うと掃除のはたきを武器化したもの。  
中国武侠ドラマでよく見かけ、馬のしっぽの様に長く、主にはたく、絡める、(柄側で)突くといった攻撃方法があります。  
華やかで魅力的な拂塵の講座、来年から順次開講していきます。  
この機会に是非一緒に練習しませんか。



### ★ 拂塵講座開講予定道場 (2021年12月現在)

- ・龍叡パーソナル 月曜又は火曜又は金曜予定 ※日程調整中  
お問い合わせ先 E-mail [info@ryuushinkai.com](mailto:info@ryuushinkai.com) (龍巖會)
- ・西神オリエンタルホテルスポーツクラブ Vivo 日曜/水曜パーソナルレッスン  
システム詳細は直接施設へお問い合わせください

### 武術パーソナルトレーニングスタジオ Xiǎo2(シャオシャオ)

完全予約制システム レベルアップ、個別特訓、マイペース等目的に合わせたレッスンを1-4名で。

種目：拳法, 太極拳, 居合, ストレッチ 代表：橋本龍叡 <https://rkryuuei.wixsite.com/xiao-xiao>



# 続いた秘訣は何ですか？

「継続は力」とはよく言いますが、皆様はいったいどれぐらい続けこの言葉を使いますか？

3年？それとも5年？ 武道で10年以下はまだまだ続いたうちに入りません。

最低でも二桁続いてこそ使える言葉。

そこで今回学習開始から10年以上続いて練習している拳法、太極拳、居合、気功の指導者、

拳士/剣士の皆様からコメントを頂戴しました。10年以下の方は長期継続者の秘訣を見て

武道だけでなく仕事や学業、プライベートにもお役立てください。



氏名	武歴※	所属	種別	コメント
道場長及び道場責任者				
橋本 龍樹	50年	本部	全	楽しいから！
橋本 龍叡	40年	藤原台南	全	夢中になり追及しているといつの間にか
西田 侃龍	22年3ヶ月	本部	拳法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・宗師をリスペクトしているから！</li> <li>・息子と同時入会したので、子供は、親の背中を観ているため、途中で投げ出すことが、出来ないから！</li> </ul>
政岡 晟龍	22年	苦楽園	拳法 太極拳	武芸はスポーツと違い継続的に上達出来る要素があり又、武器など自分の興味のより深い物に出会う事が出来て習得する楽しみがあるから。実は一番の理由は功夫映画が好きだから笑
今住 龍珈	21年6ヶ月	本部 NAS 吉川	全	初めは体を動かすことがただ楽しくて。今は体力現状維持が目的かも。途中、前向きになれないときもありましたが、体の使い方を考えながら動くようになってまた楽しく練習できています。根気よく指導してくださる先生方に感謝です。
木原 岳龍	15年	本部	居合	「好きこそものの上手なれ」刀が、刀を振り巻藁を斬ることが好きだから、そしてなにより人、宗師、会長をはじめ指導員のお人柄が好きであるから。
矢部 眞知子	15年10ヶ月	すずかけ	太極拳	スペースアルファで太極拳に出会え、その日から師匠の魅力と太極拳の魅力に大袈裟でなく私の人生を変えてしまいました。教室に行くのが楽しいです。
福嶋 翔太郎	16年	北町	拳法	いろんな人たちに優しく接してもらえたから続けられました。あと楽しいから！
指導員				
清水 龍巖	20年	本部	拳法	常に目標を立て、声出して、汗だくでみんなで稽古するのが楽しくて！後は組手大会を目標にして。
森本 龍風	20年	本部	拳法	子供達と共に入門し、気付けば20年。拳法を通して、家族の絆を築けています。
村辺 泰三	12年6ヶ月	本部	拳法	子供を通わせることがきっかけで親子入門し、子供が育つ中で親だけ残っています。和気あいあいとしたコミュニティと武道の奥深さにやりがいを感じて続けています。

## 有段拳士及び有段剣士

濱野 晃寛	10年2ヶ月	南ヶ丘	居合	好きで、だから楽しい。無になれて集中できる。体幹ができるから
原谷 光	10年	本部	居合	無になって刀を振ることで落ち着くことができたから。そして何より楽しかったから。
仲 敬人	10年7ヶ月	北町	拳法	協調性を学び、生涯を通して体を動かせる場を確保しておく。それが偶然この場だったということですかね(笑)
櫃ノ上 尊仁	13年3ヶ月	北町	拳法	全く馴染みのない価値観や文化を知ることが楽しいからです。
山崎 正代	14年	すずかけ	太極拳	スペースアルファの教室から始まり4つ目の今の教室まで続いているのは太極拳もさることながら、龍斟先生、矢部先生が好きだから。健康の為と色々な方との出会いも楽しみの一つです。
増田 裕子	12年	すずかけ	太極拳	指導者の方の人柄があたたかく、楽しいので ゆる〜く続けることができています
藤田 晃輔	10年	NAS	拳法	指導も分かりやすく、上達が自覚でき、楽しいから
藤田 大輝	10年	NAS	拳法	先生の指導で上達ができて、それまで出来なかったことができて嬉しかったし楽しかったから
田中 大成 ルーク	11年	北町	拳法	練習を通して自分が少しずつ強くなって行くのを体感することができたからです。あと、試験をして帯の色が変わるのが嬉しかったからです！
福屋 利矩	10年	北町	拳法	組手が楽しかったから続けられました。組手のためなら毎週の練習や筋トレに身が入ります！
武居 智実	10年	吉川	太極拳	なかなか出来なくても暖かく見守って下さる先輩方のおかげで笑ってばかりの10年間でした。
多田 まゆみ	13年4ヶ月	吉川	太極拳	教室の雰囲気良く、楽しくストレス発散出来るので続けられました。
平野 七洋子	14年8ヶ月	吉川	太極拳	指導者の人柄。楽しい。場所が良い。
浅野 利恵子	15年	吉川	太極拳	仕事の都合で休みがちですが、アットホームな教室で、マイペースで参加させてもらっています♡
山罌粟 直子	15年	吉川	太極拳	一言で言うと、良き指導者や仲間恵まれた事です。子供が小さい時は、一緒に練習に参加させていただいたり、(時には子守りをして頂いたり)それと発表会、気功教室、お花見、忘年会などもありあつという間に15年経っていました。
伊藤 真紀	16年	吉川	太極拳	仕事を持ちながらの参加なので、「細く長く」が秘訣です♪
浜野 光佐子	12年	西山	気功	週に1度の癒しの時間。心地よい“気”に包まれてパワーチャージすることで、様々な事を乗り越えてこれました。そして、何よりも先生と素敵なお仲間が居てくれたからです。
中野 康代	13年	西山	気功	心身共に心地良く、日常生活においても、前向きに取り組むことが出来る。心と身体が整う、パワースポットだから。
原谷 恵	10年	西山	気功	素晴らしく楽しい仲間と先生がいたこと。身体と脳が毎回リセット出来て心地良い日々が送れてきたこと。今では、生活の一部です。

# 再始動！！

約2年、コロナウイルスの影響で行事はすべて中止、特に拳法では接触練習ができず、不満を抱えた拳士も多かった事でしょう。

度重なる緊急事態宣言には疑問も感じつつ、武道という事を忘れず、きちんと国の方針に従ってきました。世間も自粛解除から旅に出る人、飲みに行く人、街にも少しずつ活気が戻ってきました。この先どうなるかはわかりませんが、我々もこれを機に相對練習、組手練習を再開し、来年からは大会ができるよう取り組んでいきたい次第です。自粛期間はつらい日々ではありましたが、色々なアイデアも出、考えるきっかけも出来たのでプラスに考え、次につなげていければと思います。

来年は、延期していた総合演武祭(龍虎玄孚祭)を開催できるよう調整していきたいと思います。大人子供関係なくアイデアを出し、良い大会になるよう盛り上げていきましょう！



## 手作り吹き矢を作ろう

### 【材料】

- タピオカ用ストロー/直径約12mm \*長距離用は塩ビパイプ/直径約13mmを500mmに切って使います
- 竹ぐし  釘(3-4cmぐらいのものを使用)
- ハサミ  ニッパー  グルーガンまたはロウソク
- セロテープ  ものさし
- 古雑誌(厚紙)A4サイズあれば十分
- ★ほとんど100均ショップでそろいます！



### 【作り方】

1. A4の紙を半分くらいに切る
2. 円すいを作り、指を入れ届かなくなった所で一回切り、もう一度丸め、セロテープで止める
3. [2]をストローに入れ、引っかかる所に印をつける
4. 円すいをストローから取り出し、印より少し小さ目に切る
  - ※ストローに入れ、ゆるすぎず(下に落ちる)きつすぎず(入れにくい)軽く引っかかるぐらいが良い
5. 円すいの先を切り、竹ぐしを入れて通るぐらいにする
6. 竹ぐしの先から4~5cmぐらいの所に印をつけて、ニッパーで切る
7. 竹ぐしの根もとにグルーガンをつけ、円すいに入れ、固まるまでしばらく待つ
  - ※ロウソクの場合、竹ぐしを入れて円すいの穴からロウをたらし固める
  - ※グルーガンの入れすぎ(円すいの上まで入れたらダメ)に注意！矢が飛ばなくなります

### ボランティア・アスリート募集中！

スペシャルオリンピックス(SO)神戸三田プログラム

日時：毎月第3日曜日AM8:30~9:30 場所：アクトス藤原台 内容：水泳



# 久々の太極拳ワークショップ



イベント中止が続いて約2年、久々の太極拳ワークショップ。  
Vivo Bearsi 中山観音のスタッフさんの熱心な呼びかけにより、満員御礼！太極拳を全く知らない人ばかりなので、どのようにレッスンをしようか直前まで迷いましたが、五防功で体を暖め、入門太極拳を行い、最後に42式剣のデモで終わりました。  
会員様にも喜んでいただけたようでホッとしました。落ち着いて行う太極拳ですが、一番ドキドキしていたのは講師の私でした。(笑)  
まるで長いオーディションの様な感覚、でもイベントはやっぱり楽しいものですね。(21.10.23 橋本記)

Vivo Bearsi 中山観音のスタッフの皆様、会員様

ありがとうございました！



## 宗師の御言葉

居合道を学ぶ上で最も重要な事は、型の動きから逸脱したり、自分の癖を出して動く事をせず、型の動きに自ら染めていくことである。それは自分自身の持つ「我」を捨てることに他ならない。

剣は人を斬るのでなく、己の弱い心や欲望、迷い、我儘を斬る事、いわば「心の浄化」を図るものである。またそれが型稽古が持つ意味でもある。座禅が静禅なら、居合は動禅とも云えるだろう。

刀の抜き方や振り方も大事なことだが、それ以上に刀を抜かず帯刀している自分自身の姿や心構えが一番大切である。その為には戦わずし、相手を制御できる器の大きな自分になるよう修行しなければならない。



健康増進倶楽部「フィットネス&リラックス」

フィットネスグループレッスン、太極拳、ヨガ、拳法など

住所: 西宮市南越木岩町 14-7 電話: 0798-72-4618 代表: 政岡信彦(晟龍)

☆ホームページは「苦楽園 フィットネス&リラックス」で検索！



# こどもコーナー

ぜんごう

たいそう かいどう

【前号のあたまの体操の解答】 あるなしクイズ

ある	なし
映画(えいが) →A が	ドラマ
蛍光灯(けいこうとう) →K こうとう	懐中電灯(かいちゅうでんとう)
カエル →カ L	おたまじゃくし
じいちゃん →G ちゃん	ばあちゃん
ビール →B ル	ジュース
こたえは アルファベットで読める文字が隠されている	

## 人生の決断(じんせいのけつだん)

人生(じんせい)では何(なに)を選(えら)ぶか、つねに自分(じぶん)できめなければならない

「楽(らく)な道(みち)」をえらべば、見(み)える景色(けしき)はいつもおなじ

「楽(たの)しい道」をえらべば見える景色はいつもかわる

「他人(たにん)」に期待(きたい)すればイライラする方(ほう)へ流(なが)され

「自分(じぶん)」に期待すればワクワクする方へ導(みちび)かれる

「自分はダメ」と考(かんが)えれば未来(みらい)は暗(くら)い方へ流(なが)され

「自分のダメ」と考えれば未来は明(あか)るい方へ導かれる

「できない」と思(おも)えば限界(げんかい)が形作(かたちづく)られ

「できる」と思えば可能性(かのうせい)が形作られる

「不満(ふまん)」ばかり言(い)っていると足(あし)を引っ張(ひっぱ)る人(ひと)になり

「感謝(かんしゃ)」をたくさん伝(つた)えれば手(て)を引っ張る人になる



Body Care Studio  
Feel Free きのした鍼灸院

きのした鍼灸院(スタジオ Feel Free) 〒669-1535 三田市南が丘 1-36-17 院長：木下貴文

TEL: 079-562-7820 営業時間 9:00-20:00 (土曜 18:00 まで) 定休日：水・日・祝祭日



国際古伝武道連盟龍魁會 本部事務局

〒669-1323 兵庫県三田市あかしあ台3丁目3番地1号

電話 079-565-1777 ファックス 079-565-1549

[URL]<http://ryuushinkai.com> [E-mail][info@ryuushinkai.com](mailto:info@ryuushinkai.com)



## 表紙の人



櫛田 幹彦(くしだ みきひこ) 1986年(丙寅年)生まれ 蟹座

無外流居合道 弍段(2015年4月入会)

・小学校時代に剣道2年、中学校時代に弓道1年を経験するも中学受験や部活の人間関係が合わずに武の道から離れる。その後、時が経ち社会人になってから何かを趣味を見つけたいと色々探している時、龍魁會の居合道にたどり着く。偶然南ヶ丘道場(木下道場)開講のタイミングだったため、そこで思い切って再度武の道に飛び込み今に至る。いつの日か居合道の道場を開くことの許可を貰えるだけの腕前となることが目下の目標。



木下 貴文(きのした たかふみ) 1975年7月29日生まれ しし座

無外流居合道 初段(2015年4月入会)

中学生から大学生まで陸上競技部に所属。社会人になってからもトレーナーの仕事をする傍ら、ランニングやゴルフなど常にスポーツに接してきました。明確な数値(マラソンのタイムなど)が目標だったのですが、常に内に目を向ける居合に出会いました。最初は何を目標にしているかわからずただ刀を振っていただけですが、居合が、自分自身を見つめなおす時間になってきました。これからは内なる鍛錬のため精進していきます。

### \*\*\*編集後記\*\*\*

コロナ規制が緩和されて、いよいよ組手の練習が再開されました。以前の生活が少し戻ってきた気がする一方、無差別に人を傷つける事件が世間を騒がせています。心の歪みのせいでしょうか。まず「自分」を守らなくては。例えば駅のホーム、宗師は後ろから突然押されても線路に落ちない立ち位置・姿勢を心掛けるなど、生活全般、意識して過ごされているそうです。なかなか真似はできませんが、すぐにでも使える簡単な護身の方法もたくさんあります。知っているだけでパニックを避けられます。

笑うときって腹筋も使うそうですよ。笑顔で腹筋も鍛えちゃいましょう！心も身体も健やかでいたいものですね

今住