北海道合気道連盟ニューズレター第十号

Newsletter

Hokkaido Aikido Federation, No.10, Summer 2026

2026 年 7 月 15 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:Joslynne Abe

≪高校生イベント特集号≫

第 2 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

2026 年 6 月 14 日、北海道立総合体育センター（北海きたえーる）にて、「第 2 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、9 団体から 23 名の高校生（中学校高学年・大学生・社会人を含む）が集いました。昨年よりも参加団体・参加人数が増えたことは、運営者としてとてもうれしい限りです。

第 2 回は、第 1 回で実施した内容を基本的に踏襲しましたが、稽古内容は若干変更いたしました。前回は、全体稽古を、五十嵐隆行・合気道張碓道場長に一任しましたが、今回は二部に分け、前半を道央合氣道会の林幸恵氏に、後半を五十嵐隆行氏にお願いしました。様々な道場から集まり、異なる道場の道場生と合気道交流するだけでなく、様々な先生から多くのことを学んでもらえればと思い、今回のような形式にしました。

また、今回は多くの団体から、指導者・見学者の方がいらしていました。北海道合気道連盟内でも、小中学生大会だけでなく、高校生大会も認知度が増してきたのではないかと思います。来年も、引き続き実施できればと思っております。今後ともご協力よろしくお願いいたします。

第 2 回・北海道小中学生合気道強化練習会協力団体（9 団体）

合気道神武錬成塾札幌教室／合気道滝川道場／合気道函館道場／合気道張碓道場／岩見沢合気道会／釧路合気道同好会／札幌合気道会／札幌国際合気会／道央合氣道会／

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）

指導者の感想

◆ 五十嵐　隆行

（合気道張碓道場、準備体操・トレーニング・
全体稽古後半担当）

今大会では、「準備運動＆トレーニング」と「全体稽古二部」を担当しました。昨年の第１回大会では、学生の皆さんが当初緊張しており、指導させていただいた私自身も、どのような内容が相応しく喜んでもらえるか悩んだ記憶があります。今年は２回目ということもあって、学生の皆さんが昨年より慣れた感じがあり、私も楽しく指導することができました。高校生にとっては、「少し難しい、でも何となく出来る」くらいがちょうど良い内容と考え、稽古を進めました。また、合気道の特徴でもある「優しさと強さ」の両面を伝えられるように心掛けました。参加してくれた学生の皆さん、ご引率いただいた先生やご家族の皆様、ありがとうございました。

◆ 林　幸恵

（全体稽古前半担当）

今回は、稽古指導をさせていただき、ありがとうございました。参加者皆さん真剣に稽古に励んでいて、各団体の普段の稽古が生かされていると感じ、私も刺激を受けました。体力錬成では、学生に混ざって稽古をしましたが、衰えを感じ、私自身もまだまだ鍛錬が必要であると感じました。

今回の強化練習会に携わっていただいた、皆さん本当にお疲れ様でした。次回も、盛大に楽しく稽古できるよう微力ながらお力になれればと思います。

張碓道場チーム

【参加者より一言】

◆ **立木　稜一郎（高三）**

初めての稽古会を参加しての感想は２つあります。１つ目は色々な生徒さんたちと出会うことができたことです。多くの人の技が綺麗に見えたりととても勉強になることが多かったことです。２つ目は一教から四教までの量と難しさを知ることができたことです。特に３教から 4 教が難しかったです。

◆ **石黒　朋佳（高二）**

高校生の練習会は私にとって二回目でした。合気道をやっている高校生と関わる機会も多くないですから、なるべく色んな人と組めるように心がけました。全体稽古では同じ技でも張碓道場とは少し違った部分もあって面白かったです。また、同世代と合気道をすると自分が苦手な技や得意な技を実感しやすくて、すごくモチベーションになりました。この貴重な経験を今後にも活かしていきたいです。

◆ **村下　晴乃（高二）**

私は今回、初めて強化練習会に参加し、他道場の方々との稽古を通して合気道の奥深さや愉しさを改めて知ることができました。合気道を習っている年数が異なる方と組むことで、技のかけ方や手の握り方など、学びとなることが沢山ありました。今後の稽古でも練習会で学んだ事を実践し、自分自身を高めていきたいです。

◆ **古村　允（高一）**

北海道高校生合気道強化練習会に参加して思った事は、去年よりも人数が増え馬跳び写真など楽しいことがたくさんありました。また他道場の方々と稽古をするのはとても新鮮で学べることが多かったです。今は、高校一年生なので、来年も参加したいと思いました。

◆ **三谷　凛桜（中三）**

私は今回、初めて高校生強化練習会に参加しました。私は座技が全くうまくできず、他の道場の方や先生に教えてもらいながら、「どうしら上手くなれるのか？」と思い勉強になりました。また、今度４級の昇級審査を受けるので参考になる技やコツがつかめて、とても良い経験になりました。来年、高校生になれたら、また参加したいです。開催してくれた方々に感謝しています。ありがとうございました。

◆ **小牧　蓮（中三）**

　第二回北海道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した。いつもと違う先生やいろんな人と組み、同じ合気道でも教え方などに違いがあることを体験したことで実感することができました。あと、演武で少し緊張してしまって技を間違えたりしてしまったので、来年はできる技の数を増やし緊張せず自信を持てるように頑張りたいです。

◆ **櫻井　彪仁（中二）**

　今回、初の高校生合気道強化練習会に参加させていただきました。僕はこの練習会で多くの技や人と関わりました。特に思い出に残っているのは初めてやった護身術です。他の道場の方と技を掛け合い、より合気道が楽しく思えました。次の合気道強化練習会に参加したいと思っています。

張碓演武①

張碓演武②

張碓演武③

張碓演武④

～稽古風景～

緊張しつつ整列する参加者とご年配の方々

ふな漕ぎ運動で気合を入れる参加者

状況が良く把握できないまま
ランニングをさせられる参加者と
スピードが上がるごとに脱落していく指導者

一教体操を黙々とこなす参加者

バランス体操で若い参加者が保つ中で、
次々と脱落していく指導者

左から右への横受け身でそろえる参加者

札幌合気道会チーム

【参加者より一言】

◆ **近藤　幹菜（大一）**

昨年に続き参加させて頂きましたが、今回も全体を通してとても楽しく稽古させていただきました。稽古の中で初めて知る技、新しい発見もあり、とても学びとなりました。また、同年代の方と稽古することはあまりないので新鮮でした。貴重な経験をさせていただきありがとうございました。

◆ **白石　明日香(高一)**

全道から集まった同世代の合気道仲間と稽古し、普段はあまり同年代と関わる機会がないため、とても新鮮に感じました。また多くの人の動きを見ることで良い刺激を受けました。自分の課題も改めて感じる機会となり、今後の稽古にも活かしていきたいです。ありがとうございました。

◆ **髙田　颯(中二)**

練習会で札幌合気道会の中学生が僕だけだったので緊張したけれど、太田先生のリードのおかげで、スムーズに演武を行う事ができました。全体稽古では、年上の方々と稽古ができ、とてもよい経験になりました。馬跳び、前周り競争や走り稽古などの体験した事のないプログラムもとっても楽しかったです。

札幌演武①

札幌演武②

道央合氣道会チーム

【参加者より一言】

◆ **阿部　百合乃（中三）**

私は、高校生合気道強化練習会に出て、他の団体の人達と稽古をして、たくさんの事を学べたと思います。他の団体の方々と教え合いながらの稽古は、とても新鮮で楽しかったです。他の団体の演式会では、驚きがたくさんありました。木刀を使っている所もあって、木刀があまり出来ないのでとても参考になりました。初めて演武会の場で号令と受け取り交代を言うことをしたので、タイミングなどが全然分からなかったです。この高校生合気道強化練習会で学んだことを日々の稽古に生かし、さらに技を磨けるようにがんばります。

◆ **中村　鈴音（中三）**

今回は高校生錬成大会に参加させてくださり、ありがとうございました。本大会は、いつものジュニアでやっている稽古とは一歩成長したものとなっており、学びが多かったです。特にランニングや馬跳びは、当会ではあまり見られない稽古方法でした。また、高校生の演武を見ることで、自身の今のレベルが知れ、まだまだだと言うことを自覚することができました。今回の錬成大会での学びを活かし、引き続き稽古に励んでいきたいです。改めて、今回はこのような機会をくださり、ありがとうございました。

◆ **徳田　実紅（高一）**

他の道場の方々と組んで、演武を見て自分達とは違うところが多々あったと思いました。例えば、私達は普段単独動作の時も他の人と組む時も左半身から始めますが、他の道場では右半身から始めるところもあることが分かりました。また、演武でも、行う技は道場によって毛色が違いましたし、一挙手一投足に気を配って行う道場も、動きの正確さよりも、流れを大切にした演武を行う道場もありました。こうして色々な部分を自分と比較できて、楽しかったです。

◆ **西保　妃乙俐（高一）**

今回の高校生合気道強化練習会では、普段は組む機会のない他道場の方々と技を交わし、新鮮な刺激を受けるとともに、自分の課題点を見つけ出し、技術を向上させることができました。また、演武会ではこれまでに身につけた技術を披露でき、貴重な経験となりました。今回の経験を糧に、自身の技をさらに向上させられるよう、日々の稽古に励みたいです。

道央演武①

道央演武②

道央演武③

道央演武④

滝川道場・札幌国際合同チーム

【参加者より一言】

◆　**三枝樹　千愛（高一、札幌国際合気会）**

「普段はあまり行わない馬跳びや高いところから取る受け身などをできて楽しく練習することができました。また、関わりの少ない同世代の人と交流できたことで、技をかける時のエネルギーや稽古を受ける姿勢など刺激を受けました。今後とも合気道と学校生活、部活動の両立を目指して頑張っていこうと思います。」

◆ **石岡　悠翔（中三、合気道滝川道場）**

練習会に初めて参加しましたが、違う道場の方々と普段と違う場所出のけいこは新鮮で楽しかったです。また、普段あまり行わないような稽古や、周りの人達から様々な刺激をもらえてよい経験になりました。最後の演武では、全体練習で行った技も取り入れながら、今までの練習の成果を発揮することができました。

◆ **伊東　海斗（高一、合気道滝川道場）**

高校生同士の練習会には、初めて参加しましたが、普段の稽古とは違い色んなことについて学ぶことができました。そして、自分の経験にもなる良い稽古ができたと思います。他の高校との交流をして、ある程度仲を深めることができたと思います。今回の稽古を通して、「なるほど」となるや交流をしたりできた場であったと思います。

国際演武①

国際演武②

滝川演武③

滝川演武④

釧路合気道同好会チーム

【参加者より一言】

◆ **木元 深晴（高一）**

今日の交流会を交えて色々な人と出会い、新しい技を知ることができました。同じ年の子が黒帯を取っていたり、同じ帯の色の子でもかけるのが上手でいつもの道場では小さい子が多かったからあまり効いたりしていなかったので、手応えのある練習ができました。また、他の道場の先生がとても優しくて手を取りながら教えてくれてとても助かりました。

◆ **菅原 輝里（高一）**

今回、初めて参加した高校生合気道強化練習では、様々な地域から来た人が多く緊張しましたが、とても多くのことを学べました。特に一教の決めには三種類あることを初めて知り、勉強になりました。また、道場ごとに決め方や受け身が異なることにも気づき、相手に合わせて集中して稽古しました。今回学んだことを道場の仲間にも伝え、今後の稽古に生かしたいです。貴重な機会をありがとうございました。

釧路演武①

釧路演武②

函館道場チーム

【参加者より一言】

◆ **笹森　結衣（中二）**

六月十四日、私は初めて高校の部に参加しました。中学校の部とはまた違うことをしておどろきました。最初にした写真撮影やランニング、馬とびなどで、体も心も少し緊張がほぐれました。前半の稽古でも、後半の稽古でも、同じ技なのに、始めの手のとりかたや、体の入り方などが違って、とてもおどろきました。なれないやり方で困っていたときに、先生や高校生、中学三年生の先輩に指導していただいて、のりきることができました。

私は、ここ二～三週間のあいだ、テスト勉強で、あまり稽古にでることができず、演武を成功できるだろうかと不安でした。しかし、相手役の子やジョスリン先生が、演武の前にしっかりと確認をしてくれたため、無事演武を成功させることができました。今回の講習会ではほかの道場のやり方や演武をみれて、今後の成長につながるような経験ができました。今回学んだことをしっかりと身につけ、函館道場の方にも伝えたいと思います。

函館演武①

函館演武②

◆ **中村　小春（中二）**

私は今回の強化練習会で様残なことを学ぶことができました。はじめに、トレーニングや馬跳びと前受け身を組み合わせた遊びがありましたが、いままでにないものが多いと感じとても楽しかったです。しかし、馬跳びが自分をみじめに思うほどできずに終わってしまい今でも心残りになっています。次に稽古がありましたが、今回は前回の練習会と違い、自分より年上の高校生の方々と組むことが多く技の掛け方を教わることができ、とても良い経験ができたと思

いました。最後に演武大会についてです。どの技も何事もなく終えることができましたが、完璧には程遠いと思ったため、まだまだ鍛錬が必要だな、と思いました。今回の強化練習会を通して、私にはまだまだ課題があること、そして、合気道はとても奥が深い武道であることを改めて実感しました。この練習会で得たものを活かして日々の稽古へ繋げていきたいです。

～稽古風景～

膝行で前後移動する参加者

なれない馬飛びに苦戦する参加者が多い中で、
きれいな馬飛びを披露する参加者

豪快な前方回転受け身を決める参加者

一教抑えで偶然向かい合ってしまい、
互いに気まずい参加者

座技の修練に励む参加者①

座技の修練に励む参加者②

豪快に回転投げを決める参加者

「暴徒」から全力で逃げる参加者

一列に並び首を絞められる参加者

「暴徒」の追走から袴姿で全力疾走する参加者

第 2 回･北海道高校生合気道強化練習会プログラム

		目安の時間	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。各道場写真ではアイデアを活かしたチーム写真を撮って下さい。 ［道場写真］張碓→道央→札幌→神武・滝川・函館・国際（演武順）
①	オープニング	-14:00	みんな揃っているか！？一人が欠けてもダメなんだ！
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。トレーニングでは、主に有酸素運動をします。
④	馬飛び前回り競争	14:30-14:40	道場対抗で馬飛び＋前方回転受け身で競争をします。
⑤	全体稽古一部	14:40-15:10	林幸恵先生（道央合氣道会）の指導です。
⑥	休憩	15:10-15:20	
⑦	全体稽古二部	15:20-15:50	五十嵐隆行先生（合気道張碓道場）の指導です。
⑧	護身術	15:50-16:10	護身術を習得し、実践します。
⑨	休憩	16:10-16:20	
⑩	演武会	16:20-16:40	① 合気道張碓道場　（3 分） ② 道央合気道会　（3 分） ③ 札幌合気道会　（3 分） ④ 釧路合気道同好会・合気道滝川道場　（3 分） ⑤ 合気道函館道場・札幌国際合気会　（3 分）
⑪	クロージング	16:40	

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：（katurazawa@gmail.com 郵送希望の方は Tel：070-2005-4296）までご連絡下さい。

北海道合気道連盟理事長／岩見沢合気道会　　佐藤　圭史