



岡山きびの会 HP
QR コード

OSK
KHJ
岡山きびの会

第 228 号 9 月
令和 4 年

興味のある方、非会員の方の居場所・月例会への参加も
岡山きびの会はお待ちしております。

『KHJ岡山きびの会』のご案内

令和 4 年度 年会費	正会員	6000 円	賛助会員	3000 円
(2022)				
月例会参加費	正会員	500 円	非会員・賛助会員の方	1000 円

※ひきこもり当事者・経験者の方は月例会参加費無料

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ岡山きびの会 又は

ゆうちょ銀行 一三九支店 当座 0077803

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

連絡先 【電話・FAX】086-230-2272 【メール】khj_okayamakibinokai@yahoo.co.jp

居場所 岡山市北区表町 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階 (市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)

KHJ岡山きびの会の願い

不登校・ひきこもりの当事者のことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして当事者本人たちが自分の意思と選択と決定において生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

▽ 令和4年9月例会 ▽

日時	令和4年9月11日(第2日曜日)		13:00~16:00
場所	きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室	岡山市北区南方2丁目13-1 電話:086-231-0532	
内容	●演題 『ひきこもりにとっての「居場所」とは』		
講師	講師: 村本和孝	所属: NPO 志塾フリースクール岡山理事長	
参加費	ひきこもり当事者・経験者: 無料	正会員: 500円	正会員以外: 1000円

▽ 令和4年10月例会の予定 ▽

日時	令和4年10月9日(第2日曜日)		13:00~16:00
場所	きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室	岡山市北区南方2丁目13-1 電話:086-231-0532	
内容	●演題: 『介護保険の話~8050問題への提案~』		
講師	講師: 矢田初恵	所属: 介護支援専門員・きびの会副会長	
参加費	ひきこもり当事者・経験者: 無料	正会員: 500円	正会員以外: 1000円

演題 『きびの会 空手教室』 ～初級編～

講師： 藤井嘉文

所属:国際大山空手道連盟岡山支部顧問



国際大山空手道連盟
WORLD OYAMA KARATE ORGANIZATION

R4.8.14

ワールド大山空手岡山支部の初級空手教室

はじめに

空手の歴史

空手は琉球王国時代に発祥したものとみられているが、空手について書かれた当時の文献は現在まで確認されておらず、今日語られている空手の歴史は、主に明治時代の空手の古老たちの伝え聞いた昔話によるものであり諸説ある。多くは今から約600年前の琉球王国の武術の「手(ティー)」と中国武術が融合して生まれた「唐手(トゥーディー)」と呼ばれる武術に由来していると言われ、この武術は「唐手(からて)」として明治時代後期に学校教育に採用されました。昭和に入ってから、沖縄県出身の空手家である船越義珍が般若心教の「空」の概念に着想して「唐手」を「空手」に改めると発表し、「空手」の表記が全国に広がるきっかけになったと言われています。明治時代に本土に伝えられた空手は、沖縄古来の武器術や組技を除いた空手で、現代の寸止めに代表される伝統空手、直接打撃のフルコンタクト空手、防具付き空手などへと独自の発展をしています。

World Oyama Karate

我々が所属する国際大山空手道連盟(ワールド大山空手)は、昭和59年(1984年)に極真空手から独立した大山茂、大山泰彦、三浦美幸の3師範によりアメリカで設立され、極真スタイルのフルコンタクト空手以外に、グローブ空手、武器術(棒、ヌンチャク、トンファー、サイ)など、スポーツ科学的要素と伝統的な武術的要素を融合して発展しています。代表者の大山泰彦 創士・最高師範は今年80歳、これまで歴代の全米チャンピオン、ヨーロッパチャンピオン、全日本チャンピオン、世界チャンピオンなどを育て指導してきており、組織の飾りのために高段者名簿に名前を載せられているとか、名誉や金で、ましてやハッターリや名前だけで黒帯を締めているような人とは対極的存在です。今も気迫と気合で自ら汗を流し、自らの力を、指導を、実証してきた証として黒帯を締めている本物の空手家であり、本や映画の作家でもあり、家族愛にあふれた人生の大先輩です。

※YouTube:World Oyama Karate—Official Online Training「大山泰彦 カラテよもやま噺」が面白い！

前に出る組手

テレビや映画でよく演出されてきた「空手に先手なし」は、強面の男が襲い掛かるところを普通のクールな主人公の男性や女性が、いとも簡単に受けて捌いて、投げ、突き蹴りを決めるといったパターンの夢物語。我々は「空手に先手なし」を否定しているのではなく、現実に相手の攻撃を受けて出遅る。先をとり機を見て先に先にと一気に対処すること(宮本武蔵の三つの先)。現実に技より気迫、気合で自分から先に突いて蹴って、相手を押しやぶく、前に入る、入っていく組手を稽古を経験せずに気力、気迫は育たないこと。積極的に前に入る組手の延長線上に変わる組手、待つ、受ける組手があり、押してみても初めて引くタイミングがわかるものであり、現実には激しい鋭い組手を経験しないと相手の技を包み込む、流す組手はできないこと。くれぐれも頭の中で楽に痛い思いをしないで強くなろうとは努々(ゆめゆめ)思わないこと。大山空手の稽古は当てるまでが基本の前に入る組手。今がどんな悲劇的状况であっても、自らの人生の今をうれしく楽しく感謝して生き、今の変化にチャレンジし汗をかくこと。「Just Sweat」と考えています。



準備運動

足指、足首、膝、膝の屈伸、伸脚、開脚、前後開脚、閉じて前屈、足裏合わせて引きつけ、片足ずつ後ろ、足を組んで膝を胸へ、四つん這いで後ろに引いて肩と脇伸ばし、前に入って反って天井、片手の親指側をつけて伸ばし脇から天井、指先を手前に手の平、手の甲、正座で手を前に組んで前・上・後ろ・左・右、後ろに手を組んで後ろから前、手首を腰に当て肩を寄せて開く、立って腰回し、腕回し、胸を開いたり閉じたり、首の前後・左右・振り向き・回転、軽くジャンプ、先に息をしっかりと吐いてから鼻から大きく吸ってお腹に落とす深呼吸3回

正座(黙想・開眼・礼)

基本の立ち

- ①閉足立ち ②結び立ち ③平行立ち ④不動立ち ⑤内八字立ち
⑥騎馬立ち ⑦四股立ち ⑧三戦立ち ⑨双足立ち ⑩半前屈立ち(組手立ち)
⑪前屈立ち ⑫後屈立ち ⑬猫足立ち ⑭鶴足立ち ⑮掛け足立ち

基本(一つの呼吸で一つの技、空突き空蹴りで終わらず当てるまでが基本稽古です)

- ・正拳突き
- ・正拳顎打ち
- ・裏拳顔面打ち、左右裏拳顔面打ち
- ・膝蹴り
- ・前蹴り
- ・回し蹴り

移動稽古

- ・左足前組手立ちの構から、送り足の移動
- ・左足前組手立ちの構から、踏み足の移動
- ・左足前組手立ちの構から、交差で右足前組手の立ちの構へと変わる
- ・送り足・ワンツー、踏み足・ワンツー、交差・ワンツー
- ・送り足・膝蹴り、踏み足・膝蹴り、交差・膝蹴り
- ・送り足・ワンツー・膝、踏み足・ワンツー・膝、交差・ワンツー・膝

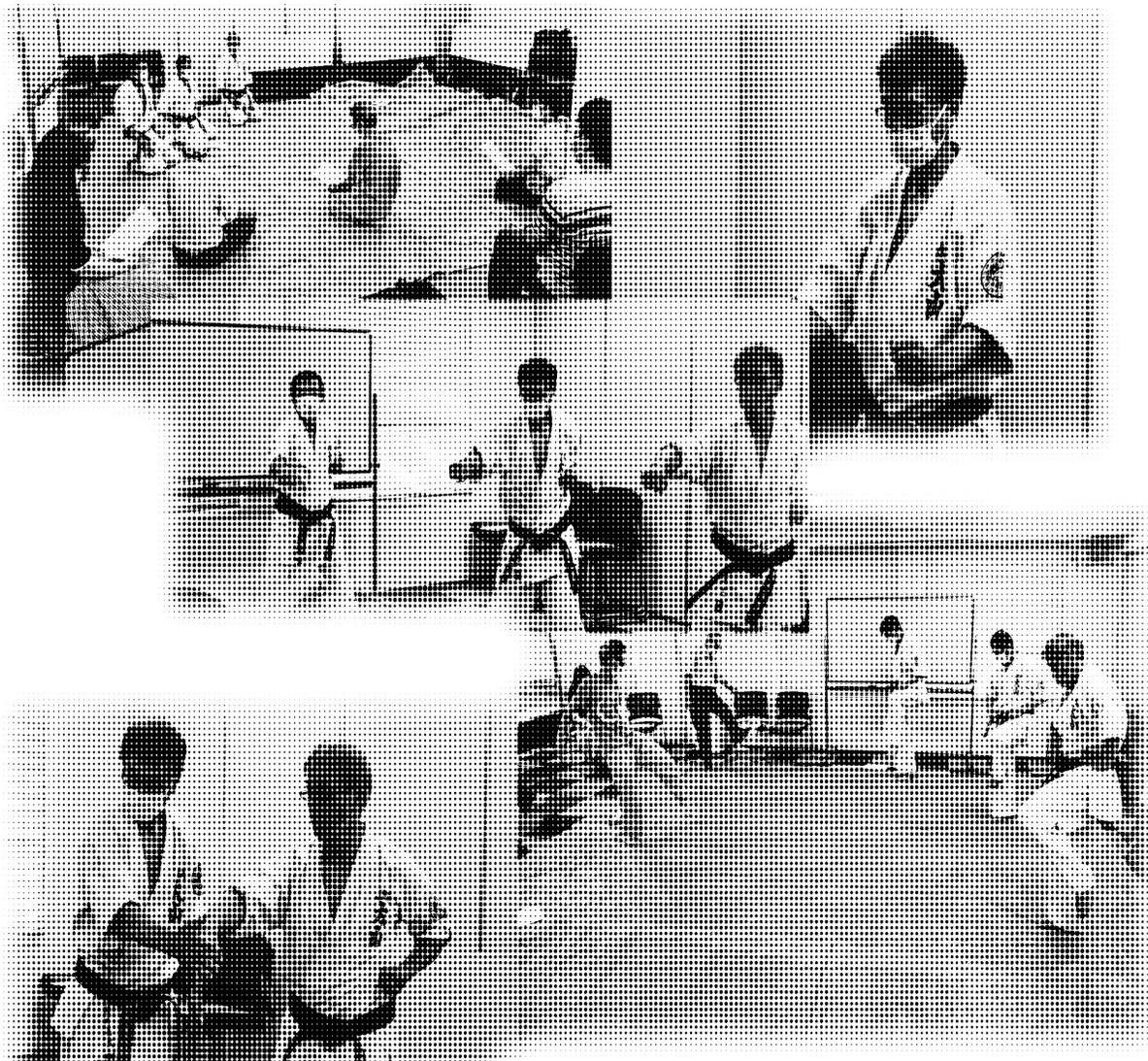
型(息の調整、力の強弱、速さの緩急、技の流れをトータルに稽古する)

- ・縦横
- ・足運びの型
- ・四方その一、四方その二
- ・基本その一

正座(黙想・開眼・礼)

ありがとうございました。

押忍



～ 8月例会参加者感想 ～

- Aさん 空手は初めてしたので、難しかったです。また準備運動もきつかったです。準備運動でできるものがあれば取り入れたいです。
YouTubeで上がっていたら何度か見て実践しようと考えています
- Bさん 70代にして初体験でした。手と足がついていかない状態でしたが、楽しくできました。楽しい企画をありがとうございました
- Cさん 空手は初めての体験でした。見るとかっこいいと思うけど体験すると難しかったです。孫が小4、空手を習っていますが、遠くなので見たことはないですが、こんな動きをならっているのかなと思いました。
体幹ができそうでよいと思います。
- Dさん 空手の実演がとても迫力があり、勉強になりました。体調も少し良くなった気がします。ありがとうございました

～ お知らせ掲示板 ～

※ 重要なお知らせ ※

新型コロナ感染予防のため、参加者の検温（非接触式体温計）と電話番号の把握（同意による）、を行います。当日繰り返し37.5度以上の計測が認められる場合、月例会の参加をお断りする場合があります。当面の間ご協力ください。

～ 岡山きびの会 ホームページ・リニューアル♪ ～
<http://okayamakibi.stars.ne.jp/top>



たびだち第 102 号

たびだち第 102 号が発刊されました。

KHJ 全国大会のお知らせ

2022 年

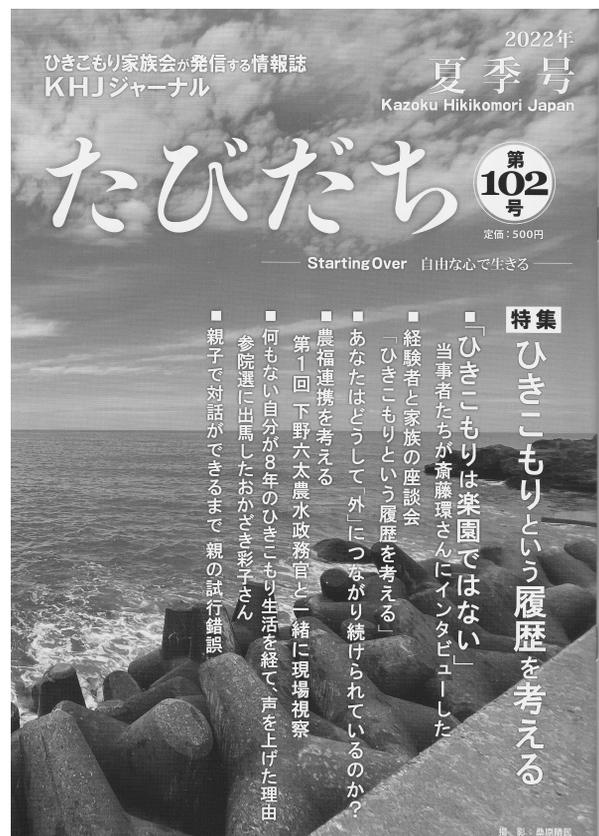
第 16 回 KHJ 全国大会 in 兵庫

日時：2022 年 11 月 5(土)6(日)

場所：アクエリひめじ

(姫路市文化コンベンションセンター 4F)

※詳細はKHJ全国ひきこもり家族会連
合会ホームページを参照



* 募 集 *

岡山きびの会では、居場所当番・会報編集など手伝ってくださる方を募集しています。興味のある方はご連絡ください。

連絡先【電話】086-230-2272 ※月曜日中だと繋がりがやすいです

【メール】khj_okayamakibinokai@yahoo.co.jp

担当：あさやま（月・水曜夜担当）まで

工 担当はシニア世代ですが、居場所としてどなたでも利用可能。担当：ともの（ピアサポーター）

曜日 第2（土）家族教室 12:00～15:00 ※開所は11:00から

- ・家族を主な対象とした居場所です。
- ・居場所としてどなたでも利用可能

担当：西（家族）

第3（土）松田相談日 9:00～13:00 ※予約状況により変更あり、ご了承ください
 ・相談を受け付けております。※要予約・有料・定員8名 担当：松田勝カウセンセラ―

・【料金】全員は1時間3000円 (要予約：090-8695-0904)

・※予約が少ない場合、居場所として13:00まで利用可能

第4（土）若者学級 14:00～18:00

- ・自由に来てくれ！

担当：周平

第5（土）居場所 13:00～18:00
 ・どなたでも利用可能

担当：あざやま

*** 出張さびの会情報 ***

①南区公民館(相談・サポート)

内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート

日時：毎月第2火曜日 13:30～15:00

場所：岡山市南区芳泉3丁目2-2 市立南公民館

※施設による感染予防対策にご協力お願いします。

担当：矢田 連絡先：086-230-2272

② in 『片上みらい食堂・つながり交流会』(相談・サポート)

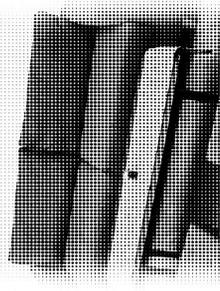
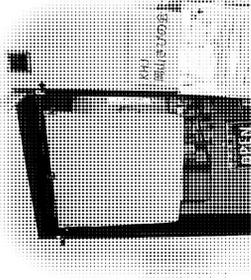
内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート

日時： ●第2水曜日 13:30～15:00 参加費：500円(菓子代含む)

●第3土曜日 10:00～12:00 参加費：1000円(軽食代含む)

場所：岡山県備前市西片上1337 片上みらい食堂

担当：難波 連絡先：090-7270-3654



毎（月）居場所・電話相談日 13:00～18:00

- ・お気軽に相談いただくと嬉しいです。（相談要予約・無料）
- ・ゆっくり話したいと思っています。
- ・居場所としてどなたでも利用可能

居場所担当：あざやま

電話相談担当：矢田 (PSW)
(086-230-2272)

月 曜日

水 毎（水）居場所 14:00～18:00

- ・自由に来てくれ！
- ・どなたでも利用可能

担当：周平

毎（水）夜の居場所 18:00～21:00

- ・社会参加を目指している人や、まだ就労後にも集える夜間の居場所
- ・どなたでも利用可能

担当：あざやま

木 第3（木）のみ 健康教室 11:00～15:00

- ・軽い体操などをしております。
- ・居場所としてどなたでも利用可能

担当：大塚

(大阪府薬師会会員)

金 第1～3（金）居場所 14:00～18:00

- ・自由に来てくれ！
- ・どなたでも利用可能

担当：周平

第4（金）さびびサロン 12:00～16:00

- ・深みのある人生について話し合いたいと思います。
- ・居場所としてどなたでも利用可能

担当：小阪 (支援者)

*** さびびの会 上之町ビル4F居場所の利用について ***

- ・ひきこもり当事者、経験者、家族、他“ひきこもりに関心のある方”など

基本的にどなたでも無料で居場所を利用できます。※一部相談は有料（第3土曜）

- ・居場所が開いている時間内は、いつ来ても、いつ帰っても自由です。

※ 『新型コロナウイルス・ウィルス』感染予防対策のため、マスク着用・手指消毒・検温にご協力ください

・予約相談のための来所を除く、他県から来られた方、または2週間以内に他県へ出られた方の居場所利用をお断りしています。ご了承ください。

※ 居場所の所在地などは、会報最後のページの地図参照

※ 祝日は、基本的にお休みしております。

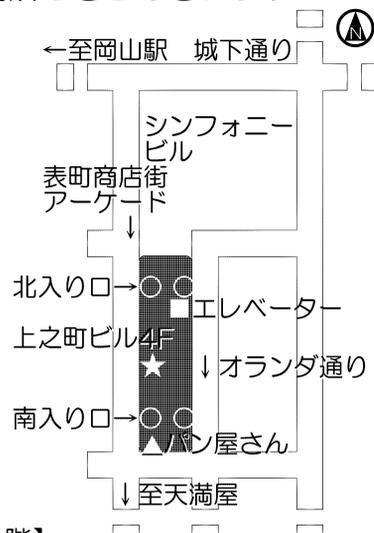
KHJ 岡山きびの会 9・10月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
9月11日 ・役員会 ・月例会	12 居場所 電話相談	13	14 居場所/ 夜の居場所	15 健康教室	16 居場所	17 松田先生 カウンセリング
		★南区公民館	★片上みらい食堂			★片上みらい食堂
18	19 居場所 電話相談 敬老の日	20	21 居場所/ 夜の居場所	22	23 きびきび サロン 秋分の日	24 若者学級
25	26 居場所 電話相談	27	28 居場所/ 夜の居場所	29	30 居場所	10月1日 シニア学級
2	3 居場所 電話相談	4	5 居場所/ 夜の居場所	6	7 居場所	8 家族教室
9 ・役員会 ・月例会	10 居場所 電話相談	11	12 居場所/ 夜の居場所	13	14 居場所	15 松田先生 カウンセリング
		★南区公民館	★片上みらい食堂			★片上みらい食堂

役員会：基本的に第2日曜日 11:00~12:00 ※場所はきらめきプラザ
 定例会：基本的に第2日曜日 13:00~16:00 ※場所はきらめきプラザ

『令和4年度会費』納入をお願いします。
 会員：6,000円 賛助会員：3,000円
 会員以外の方で会報購読など協力いただける
 団体個人の方は賛助会費をお願いします。
 ※会計年度は4月~翌年3月

KHJ 季刊誌『旅立ち』
 会員の方には従来通りお届けします。
 それ以外の方は、一冊定価500円での
 購読をご協力をお願いします。



KHJ 岡山きびの会 居場所
 〒700-0822 岡山市北区表町1丁目4-64 上之町ビル4階】

平成12年9月20日第3種郵便物認可(毎月25日発行)2022年9月25日OSK増刊通巻1092号
 発行所：岡山障害者団体定期刊行物協会 700-0973 岡山県岡山市北区下中野246-4
 綾部小百合 (TEL 086-298-1162)
 無断での掲載、転写は禁じます。(定価100円は会費に含まれています)