

これからも、地域の元気があふれる道場でありたい――

金谷泉町に「凜心館道場」を設立し30年以上、合気道の指導を続けている大崎さん。合気道で人々を活気づけたいという思いから、市内外を問わず多くの人に、培ってきた経験と技術を伝えています。

【心が身体を動かす】
大学時代に合気道を始めた大崎さん。そこでの師との出会いが、人生に大きな影響を与えました。

「合気道は、稽古を積み重ね習熟していく中で、お互いを尊重する思いやりの心を育むことができる武道。その創始者である故・植芝盛平氏から、『合気道十段』を認められた唯一の人が、故・藤平光一氏（心身統一合気道会創立者）です。私は、大学時代に藤平氏の指導を受け、多くのことを教わる中で、その類まれなる実力と指導者としての人の柄に

魅了されました。卒業後も、先生の下で合気道を学びたくなり、25歳で会社を退職。内弟子として藤平氏に師事し、体が心と密接に関わっていることなどを、数々の修行を通じて学びました」

「臍下の一点に心を静める」という教えがあります。これは、へそ下の一点に心を落ち着かせることで、呼吸が整いリラックスできるというものです。特別な才能は、必要ありません。方法を知り、実践すること



凛心館道場 館長(心身統一合気道八段) 大崎健一さん(切山)

ち着き、柳のごとく柔軟に物事に対処できるはずですよ」

【思いは地域を越えて】
大崎さんは、合気道で培った経験と技術を、広く伝えていきたいと意気込みます。

「道場では『ここに来るとやる気が出る、ここに来ると元気になる』を理念に、通う人が楽しんで稽古できる場所づくりに励みます。心掛けているのは、姿勢・体操・技の稽古を通じ、生徒が心と体のつながりを体感できるように、丁寧に説明すること。思うに、目には見えない心の使い方一つで、人は強くも弱くもなるのです。また、道場だけでなく、市外の中学校の部活動や教室でも指導しています。教え子やその家族から『姿勢が良くなり、積極的になった』『前向きで明るい性格になった』などの声が聞けることは、指導者冥利に尽きますね。これまで学んできた合気道で、地域を越えて多くの人を元気にできたらうれしいです」

門下生の笑顔と活力があふれる道場。大崎さんはこれからも、合気道を通して社会を元気にしていきます。

【生活の中の合気道】
内弟子修行を終え、自らの道場を立ち上げた大崎さん。日常生活にこそ、学びを生かす機会があると話します。

「日頃の稽古は、いざというときに役立ちます。例えば呼吸を整えるだけでも心が落



生徒たちに稽古を付ける大崎さん

日常生活十の誓い
一 正しい姿勢をします
二 元氣よく挨拶をします
三 時間約束を守ります
四 はきはきと声を発します
五 清潔で気持ちよい服装をします
六 身の回りの整理整頓をします
七 ものを大切にします
八 誰にも親切にします
九 プラスの言葉を話します
十 人の話をしっかり聞きます
凜心館道場