

現 時 点 で 合 気 道 に お い て ぼ ん や り と 見 え て	て い る 。	る 頸 痛 ・ 腰 痛 の 頻 度 も 減 り 心 身 と も に 向 上 し	も 禁 煙 や 生 活 習 慣 の 改 善 が で き 、 以 前 よ り あ	続 で き 忍 耐 力 も 増 し て い る 。 健 康 面 に お い て	レ ー ニ ン グ や ラ ン ニ ン グ な ど も 前 向 き に 継	つ た 。 ま た 合 気 道 上 達 の た め の 鍛 錬 へ 体 幹 ト	対 し て 感 情 の コ ン ト ロ ー ル が で き る よ う に な	な ど で 心 に ゆ と り が で き 、 以 前 に 比 し 相 手 に	日 常 に お い は 職 場 や 地 域 ま た 自 動 車 運 転 時	た さ を 感 じ て い る 。	の 空 白 感 に 圧 倒 さ れ る 程 、 日 々 の 中 で あ り が	り 、 入 門 し て い な か っ た こ と を 考 え る と 、 そ	え 方 や 生 活 の 大 部 分 が 合 気 道 に シ フ ト し て お	入 門 し 、 現 在 に 至 っ て い る 。 今 で は 将 来 の 考	も の 誕 生 や 仕 事 の ス ト レ ス 発 散 な ど の 要 因 で	合 気 道 と の 出 会 い は 十 五 年 前 で あ る 。 子 ど			宮 崎 合 気 道 会	中 央 道 場	谷 口 吉 充	合 気 道 の 稽 古 で 得 た も の
---	------------------	--	--	--	---	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	---	--	--	----------------------------	------------------	------------------	---

れ	開	き	体	持	る	ま	技		う	に	い	導	く	で	こ	大	で	・	き
の	祖	る	の	ち	方	た	の	体	今	指	て	も	こ	あ	と	差	あ	心	た
気	や	よ	居	の	向	取	流	術	後	導	も	増	と	り	で	な	あ	技	も
持	先	う	着	集	な	ら	れ	・	の	が	え	、	が	、	方	い	一	の	
ち	生	注	き	中	ど	せ	な	武	柱	で	、	基	で	今	向	レ	体	は	
を	へ	意	や	お	常	る	ど	器	と	き	本	の	き	後	性	ベ	に	、	
重	の	し	力	よ	に	と	を	技	し	か	難	の	る	は	が	ル	な	相	
ん	礼	稽	み	び	意	き	意	に	て	つ	し	の	。	そ	定	で	る	手	
じ	・	古	を	敵	識	の	識	お	追	技	さ	。	ま	れ	ま	は	こ	を	
敬	お	す	少	対	し	感	し	い	及	が	に	た	昇	を	っ	自	と	受	
意	互	る	し	し	、	覚	安	て	し	効	直	い	段	意	た	分	・	け	
を	い	。	で	な	対	・	定	は	て	く	面	き	に	識	だ	自	自	入	
払	へ	精	も	い	峙	相	し	姿	い	合	に	た	伴	し	け	身	己	れ	
い	の	神	無	気	す	手	た	勢	き	気	指	い	い	て	で	ま	に	敵	
、	礼	面	く	持	ると	の	体	・	たい	道	導	初	初	稽	も	だ	負	対	
言	な	に	す	ち	とき	重	をつ	体	い	が	力	心	心	古	大	だ	け	し	
葉	ど	お	こ	で	か	心	く	さ	。	で	に	者	者	を	き	初	な	ない	
使	そ	い	と	臨	ら	・	る	ば		き	お	の	し	し	な	心	い	こ	
い	れ	て	が	み	気	崩	。	き		る	お	指	て	い	収	古	こ	こ	
や	ぞ	も	で	、	気	れ		・		よ	確	い	穫	た	穫	し	と	と	

