



て+て
TE to TE

Vol.21 2025.12.10

身近なニュースを手から手へ

発行：て+て編集室

有限会社メディ・オ・マサ内

〒671-1204 姫路市勝原区朝日谷309-3

<https://www.tetotehouse.net>

tetote.house@gmail.com

TEL.070-8941-3937

ご近所さん 再発見

積み重ねの中での 心身の錬成

兵庫合気会 姫路北道場 道場長 石田 徳明さん

年のまともに、少し足を延ばした「ご近所さん」を訪ねました。姫路市立高丘中学校の武道場で毎週2回稽古をしている合気道の道場長・石田徳明さんです。



美しい所作

こちらを向いていたかと思えば、くると踵を返して180度向きを転換。姿勢の高低も瞬時に変化。舞うように縦横無尽に動く身体の美しさに息を呑みます。ほんのわずかの身体や手足の向きが変わっただけで、相手に伝える力が全く変わって技がかかり、魔法のように「するり」と人が投げ倒されていく様は、動く芸術を見ているようです。

姫新線・播磨高岡駅から北へ1キロほどのところにある高丘中学校では、日がすっかり暮れた校内に灯が。毎週火曜と木曜の夕方から、武道場で合気道の稽古が始まります。道場長は、精悍なお顔立ちの石田徳明さん。気さくにたくさんのお話をしてくださる方でした。

石田さんは、小学校の頃にテレビで合気道を観る機会があり、きゃしゃな体格の人が大きな人を次々に投げ飛ばしていく様子を見て感動したことがあったとか。2002年に実際に触れる機会があり、姫路市内の道場を訪ねたところ、たまたま稽古納めの日で、その日から合気道の世界へ。過去に交通事故で仙骨を損傷し、一時は歩行不能を予測されるほどであったことから激しい運動を避けていたそうですが、道場長の「できる範囲でやればいい」という言葉に励まされて入門しました。



競技のない世界

「合気道の源流は甲斐の武田家と言われます。戦国時代、攻め込まれて外堀も内堀も埋められた城には武器もなく、女性ばかりが残された時に、自分の身を護るために編み出された柔術がありました。それを、剣術家であった武田惣角が明治時代に大東流合気柔術として体系づけて広めたと言われています。さらに惣角に入門した植芝盛平が修行を重ねて〈術〉から〈道〉へと発展させ、合気道の開祖と呼ばれています」と石田さん。現代に生きる武道ですね。

合気道には競技がないそうです。合気道そのものが、まず相手を戦闘不能にさせて、自分が生き残るためのものであることから、勝負を決するところまで闘う格闘技とは根本的に違ってきます。合気道の目的は、繰り返し鍛錬を重ね、自分と向き合って自身を高めていくことにあります。

生き生きと稽古をしている子供たちや淡々と技の稽古をしている大人の皆さん、和気あいあいとした雰囲気になっている道場の様子を見ていると、「できなかったことができるようになる」という自信から、自己肯定や人を認め合う思いやりが生まれていくのだなと感じました。

現在、石田さんご夫妻が指導に当たっておられるこの姫路北道場の他に、姫路市内には4つの教室があります。関心を持たれた方はお訪ねください。



姫路北道場連絡先

石田徳明携帯 TEL:090-2358-5322

稽古日:毎週火曜・木曜(祝日と気象警報発令時は稽古休み)

少年部 18:50~19:50/一般部 19:50~21:00

兵庫合気会 <https://hyogo-aiki.net/>



て＋て

TE to TE

Vol.21 2025.12.10

あなたの街の て＋て を結びたい！

人、モノ、お店、身近な情報をお待ちしております。

<https://www.tetotehouse.net>

tetote.house@gmail.com

TEL.070-8941-3937



HP



e-mail



Instagram

第2回 脳トレ『歌って倶楽部』体験会

講師：永野景子先生

日時：1月19日(月)13:00～

場所：て＋て 参加費：1,000円 定員：10名様

持ち物：手ぶらでお越しください

♪脳トレの要素を使って 童謡・唱歌・昭和歌謡などを 楽しく歌い簡単な動作を取り入れながら笑顔になれるレッスンです。

♪第1回の体験会にご参加された方からも熱望されて、クラス開講の前にもう一度体験会開催です。

申込締切日：1月12日(月) ※1月13日以降のキャンセルは参加費全額をいただきます。



チケットインフォメーション

受付：て＋て [TEL.070-8941-3937]

『白崎映美&白ばらボーイズ』 in グランドサロン十三!



2026年

2月22日(日) 18:00 (開場17:00)

23日(月・祝)15:00 (開場14:00)

前売 5,500円 (当日 6,000円)

映画『国宝』のロケ地になり、注目を浴びているスポットで、『白崎映美&白ばらボーイズ』との奇跡の出会いに触れてください。

て＋て
寄席

ごきょうじ下さい west

1月21日(水) 開演 2:00 PM

前売 ¥1,800 / 当日 ¥2,000

落語会終了後喬路さんとの懇親会あります (参加費 ¥2000)

お申し込みは
LINE、メールでも
受け付けます



て＋て 味噌づくり教室

■参加費：4,000円(税込)

■定員：6名

■持ち物：エプロン、タオル、筆記具
持ち帰り容器

■容器代：500円(容器の必要な方)

国内産の大豆と姫路産の糀を使って、
手作り味噌3Kgを作ります。
仕込んだお味噌は持ち帰ってご自宅で
育てていただきます。

「マイ味噌」、作ってみませんか？



て＋て
LINE 公式アカウント
友達募集中



今月のて＋てランチ

12月25日(木) 11:30～14:30

クリスマスランチ ¥1,000

毎月最終週の水・木に開催している「て＋てランチ」ですが
今月は、クリスマスに当たりますので、12月25日のみ開催。
ささやかなクリスマスメニューで楽しんでいただきます。



勝原区朝日谷309-3
JR網干駅東へ徒歩10分