

THAI AIKIDO RENBUKAN SHINRYU



ฮากามา

หลาย ๆ คนคงเคยสงสัยกันว่า กางเกงที่รูปร่างเหมือนกระโปรงนักเรียน ที่อาจารย์หลายท่าน สวมใส่อยู่นั้น คำใส่กันไปทำไม มีประวัติความเป็นมาอย่างไร Thai Aikido Shinbun ฉบับนี้จึงขอเล่า เรื่องฮากามากันให้ฟัง

ฮากามาเป็นกางเกงกึ่งกระโปรง ที่นักไอคิโด หรือผู้ฝึกศิลปะป้องกันตัวของญี่ปุ่นบางประเภทใส่ในครั้งโบราณกาลฮากามาเป็นเครื่องแต่งกายของชามูไร สวมใส่เพื่อความสุภาพในการเข้าพบผู้มีอาวุโสกว่า หรือเจ้านาย ฮากามาเป็นเครื่องแต่งกายที่เป็นพิธีการ โดยมากมักนิยม 2 สี คือ น้ำเงิน และดำ

ในสมัยที่ปรมาจารย์ก่อตั้งไอคิโดนั้น ผู้ที่ฝึกไอคิโด จะสวมฮากามาทุกคน ไม่จำกัดเฉพาะชั้นสาย เหมือนปัจจุบัน โดยถือว่าเป็นการให้เกียรติแก่อาจารย์ผู้สอน และสถานที่ฝึก แต่เนื่องด้วยฮากามามีราคาสูง หากไม่ได้รับการมอบจากรุ่นพี่ก็ไม่สามารถหามาสวมใส่ได้ ในเวลาต่อมา จึงมีการผ่อนปรนให้สวมใส่เมื่อขึ้นสายดำ

ฮากามาของไอคิโดจึงเป็นเสมือนเครื่องแบบที่บ่งบอกชั้นสาย แต่ก็ไม่ได้เป็นมาตรฐานเหมือนกันทั่วโลก เพราะบางประเทศผู้หญิงจะสวมฮากามา ไม่ว่าชั้นสายใดก็ตาม เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย ในขณะที่บางประเทศ ผู้ฝึกไอคิโดสามารถสวมฮากามาได้ทั้งหญิงชาย เมื่อได้ชั้นสายระดับหนึ่ง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นสายดำ

ฮากามา ในอีกมุมมองหนึ่ง เป็นเสมือนอุปกรณ์ในการฝึก เพราะการสวมใส่ฮากามา ทำให้เคลื่อนไหวลำบาก เมื่อสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วขณะที่สวมใส่ฮากามาก็จะยิ่งเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วยิ่งขึ้น เมื่อไม่ได้ใส่ เรียกว่าสบายเหมือนไม่ใส่อะไรเลย...แะะ ๆ ๆ

ถ้าสำหรับประเทศไทยนั้น แต่เดิมผู้ที่จะมีสิทธิสวมฮากามาได้จะต้องมีชั้นสาย 1 Dan ขึ้นไป แต่เพื่อความเป็นระเบียบ

เรียบร้อย ในปัจจุบัน (ปีพ.ศ. 2543) สมาคมไอคิโดแห่งประเทศไทย ได้กำหนดให้สุภาพสตรี สามารถสวมฮากามาได้ เมื่อมีชั้นสาย 5 Kyu ขึ้นไป อย่างไรก็ตาม ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของผู้ฝึกเองด้วย

HAGAMA

Someone may suspect what is the trouser which sensei or black belt wear. Why do they wear it? How does it come? It's called Hagama and we will talk about it in this issue.

Hagama is trouser that looks like skirt which aikidoists or people who practice some japanese martial arts wear. In the past, Hagama is samurai's uniform. It's also worn as formal uniform or shown for politeness in meeting commander. Most color of Hagama is blue or black.

In the age of O Sensei, every one must wore Hagama in

class to pay respect to sensei and dojo. In according to the high price of Hagama, everyone could not afford it. That's why we see only the black belt aikidoist wear it.

In aikido, Hagama may be the indicator of rank but not for all other countries. In some countries, women can wear Hagama inspite of any rank. On the other hand, in some countries, both men and women can wear it when they get the suitable rank (which may not be black).

In the other point of view, Hagama is an equipment for practicing. Wearing Hagama will make your movements hard. The more convenient movements you can do with Hagama, the more you can do it without Hagama.

In Thailand, they have worn Hagama after Shodan Ho since aikido came to Thailand. From now on, Aikido Association Thailand permits women at 5 Kyu up wearing Hagama.

Update News

มาตรฐานใหม่สำหรับการสอบ

หลายคนคงยังไม่ทราบว่า สมาคมไอคิโดแห่งประเทศไทย ได้กำหนดมาตรฐานการสอบขั้นสายใหม่ ทั้งด้านระยะเวลาในการฝึก และเทคนิคการสอบ โดยระยะเวลาจะเริ่มใช้หลังการสอบครั้งนี้ (30 เม.ย. 2543) ส่วนเทคนิคนั้น จะเริ่มใช้ในการสอบครั้งนี้เลย

กว่าที่ Thai Aikido Shinbun ฉบับนี้จะอยู่ในมือสมาชิก พวกเราก็คงได้เห็นท่าสอบใหม่แล้ว เพราะเราแจก Thai Aikido Shinbun หลังสอบนี้...เพราะฉะนั้น เรามาดูเรื่องเวลากันดีกว่า

| ขั้นสาย | เวลา |
|-----------|---------|
| 10 Kyu | 30 ช.ม. |
| 9 Kyu | 40 ช.ม. |
| 8 Kyu | 40 ช.ม. |
| 7 Kyu | 40 ช.ม. |
| 6 Kyu | 40 ช.ม. |
| 5 Kyu | 60 วัน |
| 4 Kyu | 60 วัน |
| 3 Kyu | 60 วัน |
| 2 Kyu | 60 วัน |
| 1 Kyu | 60 วัน |
| Shodan Ho | 1 ปี |

สัมมนาสายดำ

วัฒนธรรมอย่างหนึ่งของไอคิโดคือ การถืออาวุโส และการเคารพนับถือครูบาอาจารย์ แม้ทุกวันนี้ในประเทศต่าง ๆ จะมีสำนักไอคิโดเปิดขึ้นมากมายหลายแห่ง แต่อาจารย์ผู้สอนส่วนใหญ่ได้รับการรับรองจากสำนักใหญ่ที่ญี่ปุ่น สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะอาจารย์ในสำนักต่าง ๆ นั้น ต่างตระหนักถึงบุญคุณของปรมาจารย์ ดังนั้นการจะนำวิชาออกไปเผยแพร่ ควรได้รับการอนุญาตจาก

ขคิดจากไอคิโด

ในฉบับที่แล้วเราพูดถึงคำว่า **KI O TSUKAIKATA** ซึ่งเป็น การฝึกจิตใจให้มีสติก่อนจะทำอะไรหวังว่าผู้อ่านคงได้นำไป ใช้ในชีวิตประจำวัน

ในฉบับนี้เราจะพูดถึงคำว่า **AGAKATSU** ซึ่งหมายถึงการ ต่อสู้กับตัวเอง และ **MASAKATSU** ซึ่งหมายถึงการต่อสู้เพื่อ ความถูกต้อง

ตัวอย่างของ **AGAKATSU** เช่นตอนที่เราริมฝึกไอคิโด ใหม่ ๆ เราต้องเรียนรู้พื้นฐานต่าง ๆ ซึ่งมักจะมีปัญหาต่าง ๆ สำหรับผู้ฝึกใหม่ เช่น จำชื่อท่าภาษาญี่ปุ่นสับสน, จำท่าแต่ละท่า ไม่ได้, การเคลื่อนไหวของมือและเท้าไม่สัมพันธ์กัน, การลมที่ ผิด ๆ ทำให้บาดเจ็บ และถึงแม้จะพยายามสักเท่าไร ก็เล่นไม่ได้ดี สักที...เฮ้อ...

ปัญหาเหล่านี้ทำให้หลายคนเลิกฝึกไป ดังนั้นเพื่อแก้ปัญหา เหล่านี้ เราจะต้องเอาใจใส่กับการฝึก สังเกตและจดจำบทเรียน อย่างถูกต้องและระมัดระวัง ฝึกฝนพื้นฐานทุกวัน และทำให้เป็น ส่วนหนึ่งของชีวิต...ขนาดนั้นเชียว..วาวว

แน่นอน เทคนิคต่าง ๆ ไม่ใช่ของง่ายที่จะเรียนรู้ได้ในระยะ เวลาอันสั้น เมื่อเราประสบปัญหาระหว่างการฝึก เราจึงต้องเอาใจ ใส่ พยายามให้มากขึ้น และอดทนกับการฝึก อย่าท้อแท้เพราะศัตรู ที่แท้จริงคือจิตใจของเรานั่นเอง...เกิดเป็นคนมันยากอย่างนี้เองนอ....

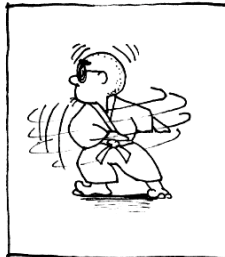
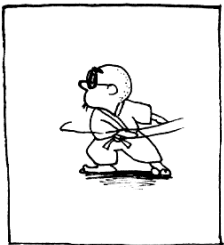
In the last issue, we discussed about mind training by consciously thinking before acting (KI O TSUKAIKATA). We hope that you have put it into your daily practice. This will help you avoid making mistakes.

In this issue, we shall discuss about 'AGAKATSU', the meaning of which is to fight with oneself (master oneself, win oneself, discipline oneself or control oneself), and about 'MASAKATSU', the meaning of which is to fight for righteousness.

An example of AGAKATSU includes the tough time we have to go through when we start learning aikido. We need to learn and practice many basic positions and movements.

During the initial period of training, there are a number of common problems encountered by new members, such as :

- 1) Remembering the japanese terminologies of different positions,
- 2) Remembering different positions and techniques,
- 3) Movements of hands and feet in harmony,



สิ่งสำคัญคือ จิตใจต้องควบคุมร่างกาย เพื่อเอาชนะตัวเอง และทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติและถูกต้อง ถ้าเราทำได้แบบนี้ เราก็จะชนะอุปสรรค และสนุกสนานกับการฝึก

MASAKATSU คือการต่อสู้เพื่อความถูกต้อง โดยเฉพาะเมื่อเราเผชิญกับสถานการณ์ที่บุคคลในสังคม ทำสิ่งที่อาจเป็นอันตรายหรือทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ตัวอย่างเช่น เด็ก หรือผู้ที่อ่อนแอถูกรังแก หรือผู้หญิง ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ถ้าเราปล่อยให้สิ่งเหล่านี้ดำเนินต่อไป โดยถือซะว่าไม่ใช่เรื่องของเรา เท่ากับว่าเราปล่อยให้คนชั่วลอยนวลไปก่อปัญหาหนัก ขึ้น และเป็นอันตรายต่อสังคม

ดังนั้น ในฐานะที่พวกเราฝึกศิลปะป้องกันตัว เมื่อเราเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่กล่าวตอนต้น เราควรจะไปขัดขวางและหาทางช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่า นั่นคือการต่อสู้เพื่อความถูกต้องในขณะเดียวกัน เราควรจะนำ **KI O TSUKAIKATA** มาใช้ด้วย โดยควรไตร่ตรอง และหาทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม

be discouraged, as the real enemy is our own mind. The important thing is that the mind has to control the body - to master oneself (AGAKATSU) and to do things consciously and rightly. If we could follow the advice, we would be able to overcome the obstacles, manage to master the various aikido techniques and enjoy the training.

MASAKATSU is to fight against things which could be harmful or things which are wrong, particularly when we are faced with a situation when somebody in the society commits things which are harmful or does something wrong. For examples, a child or a weak person is being attacked or a woman is being sexually harassed.

If we let these things go on, thinking that this is not our business, this is tantamount to allowing these wrongdoers to continue causing more problems and to become increasingly more harmful to our society.

Therefore, for those of us who have been trained in martial arts, when we come across the above situations, we should intervene and find ways to help the weak people or the harassed women, fighting for the righteousness (MASAKATSU). At the same time, we should apply KI O TSUKAIKATA by thinking carefully before doing and finding appropriate solutions to the problems and coordinating with the authorities concerned to put right the situations.

- 4) Practice of rolling forwards and backwards. In particular, rolling incorrectly might cause injuries or pains or danger,
- 5) In spite of all the efforts, the students could not master the techniques.

These problems have discouraged many students to the extent that some quit their training.

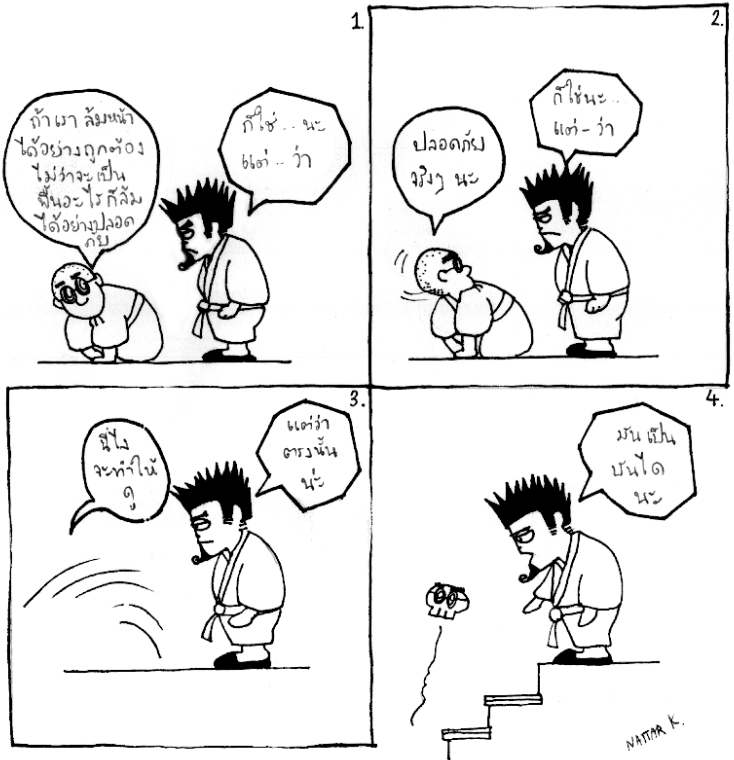
To resolve these problems, we have to concentrate during our training. Observe and remember lessons carefully and correctly. Practice the techniques learned on a daily basis, making it a part of our life.

Of course, we have to realize that training is not an easy thing to do. We could not master various techniques within a short period of time. When we are encountered with problems during our training, we have to concentrate, put in a lot of efforts, be patient in our training. Don't

เจ้าสำนัก ซึ่งสืบทอดมาจากปรมาจารย์ก่อน

อาจารย์ฟููกาคุซ่า ซึ่งเป็นอาจารย์ใหญ่ในประเทศไทย ต้องการให้พวกเรารักษาวินัยธรรมอันดีงามนี้เอาไว้ จึงดำริให้มีการจัดสัมมนาสาขาคำขึ้น เพื่อให้สมาชิกสาขาคำที่ต้องการเป็นผู้นำฝึกของสาขาต่าง ๆ ได้มีโอกาสเรียนรู้เทคนิคเพิ่มเติม ผู้ที่ผ่านการสัมมนาสาขาคำ จะสามารถเป็นผู้นำฝึกในสาขาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง โดยการรับรองของสมาคมไอคิโดแห่งประเทศไทย

สัมมนาสาขาคำเป็นการฝึกเฉพาะสาขาคำ ซึ่งจะฝึกที่ renbukan ทุก ๆ วันเสาร์สุดท้ายของเดือน เวลา 20.00 - 21.00 น. สมาชิกสาขาคำที่มาฝึกในช่วงโมงสัมมนาสาขาคำหากต้องการเปิดสาขาเพื่อเผยแพร่ไอคิโด หรือประกอบเป็นอาชีพ สามารถแจ้งความจำนงต่ออาจารย์ฟููกาคุซ่า ซึ่งท่านจะพิจารณาเป็นรายบุคคลไป



Update News

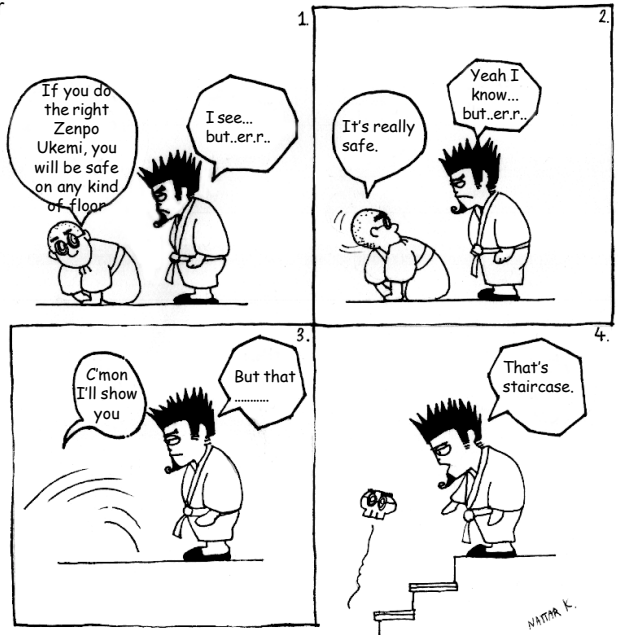
New Examination Standard

Aikido Association Thailand launches the new examination standard. Both of duration and technique standards are changed. The new standard for technique will be used on this examination (30 April 2000). The new duration standard will be used since this month. The details is as follow

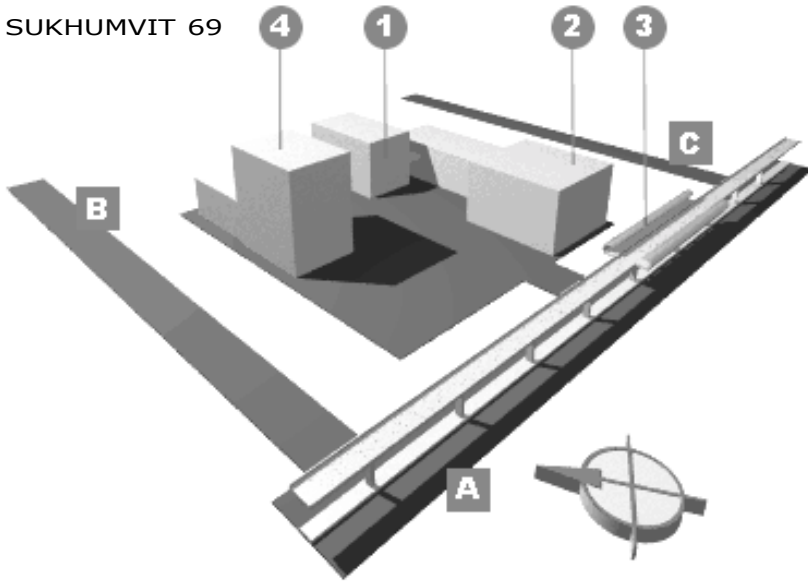
| Rank | Duration |
|-----------|----------|
| 10 Kyu | 30 Hours |
| 9 Kyu | 40 Hours |
| 8 Kyu | 40 Hours |
| 7 Kyu | 40 Hours |
| 6 Kyu | 40 Hours |
| 5 Kyu | 60 Days |
| 4 Kyu | 60 Days |
| 3 Kyu | 60 Days |
| 2 Kyu | 60 Days |
| 1 Kyu | 60 Days |
| Shodan Ho | 1 Year |

Black Belt Seminar

Black Belt Seminar has been held on every last saturday of the month, 20.00 - 21.00, since last month. If you would like to be an aikido instructor, this course is the must. Fukakusa Sensei will teach technique for instructor and the one who passes the course and wants to be instructor can ask sensei for his consideration.



- 1 RENBUKAN DOJO
- 2 MC DONALD & FOOD LION
- 3 PRAKANONG STATION
- 4 TAISIN BUILDING
- A SUKHUMVIT ROAD
- B SUKHUMVIT 67
- C SUKHUMVIT 69



3rd Issue :
30 April 2000

Published at :
Renbukan Dojo
1521/3 Sukhumvit Road, North Prakanong,
Wattana, Bangkok 10110 Thailand
Tel. 714-0828 Fax. 714-0829
<http://www.bangkok.com/mypage/aikido>

Editor :
Motohiro Fukakusa
Suwannee Phaekao
Thongchai Prertpornpan
Charlermpol Soponkijjakarn

