



左から美緒さん、崇宏さん、彰真くん

寺坂さんご一家のお父さん崇宏さんは、東北大学学友会合気道部で合気道を始め、卒業後は一度稽古を中断していました。その後、数年後、赴任先で札幌合気道会に入会。その後も多忙から20年離れるも、息子さんの中学入学を機に家族で稽古を再開されました。忙しい毎日、時間を工夫しながら日々の稽古に励んでいます。

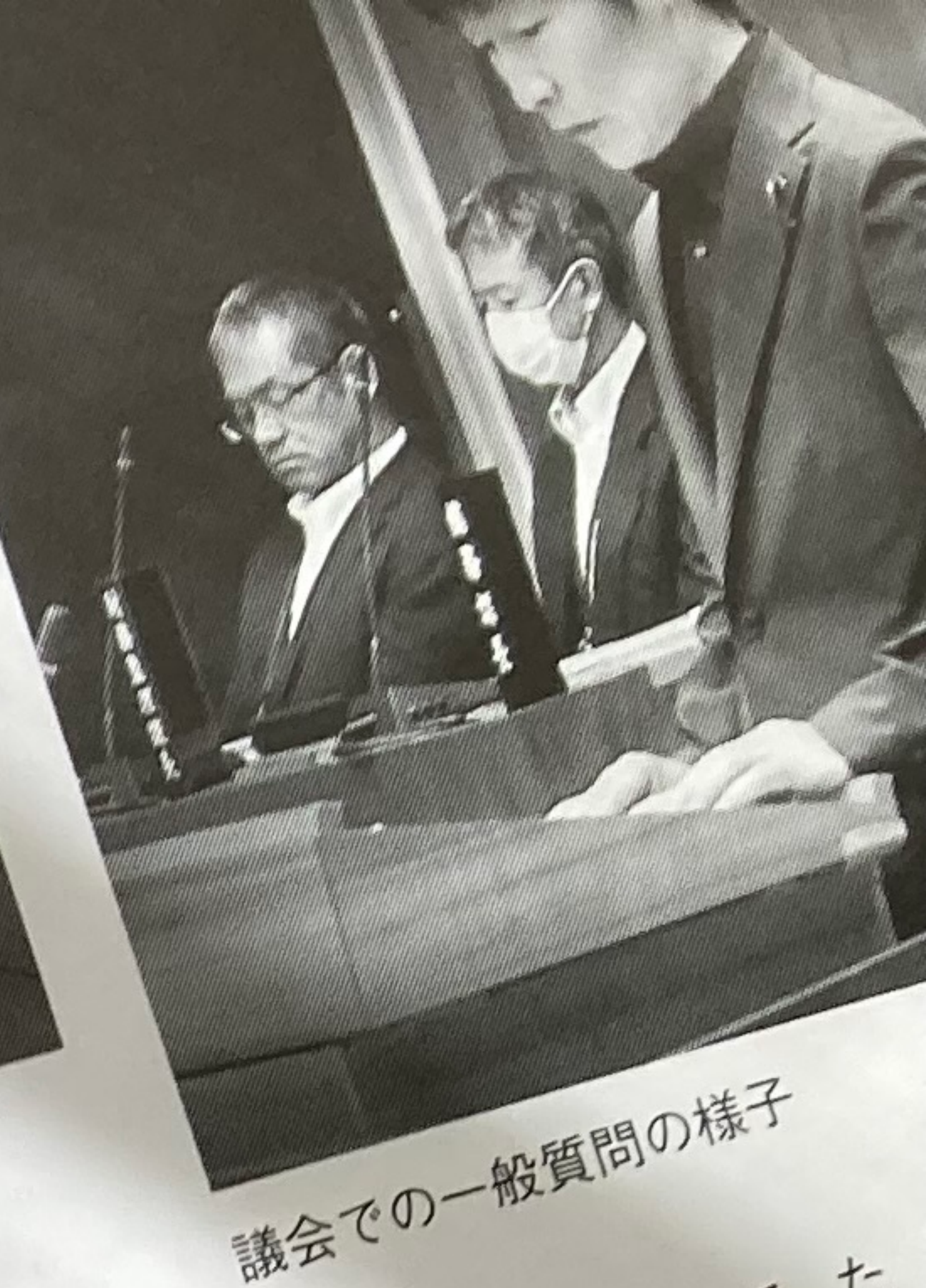
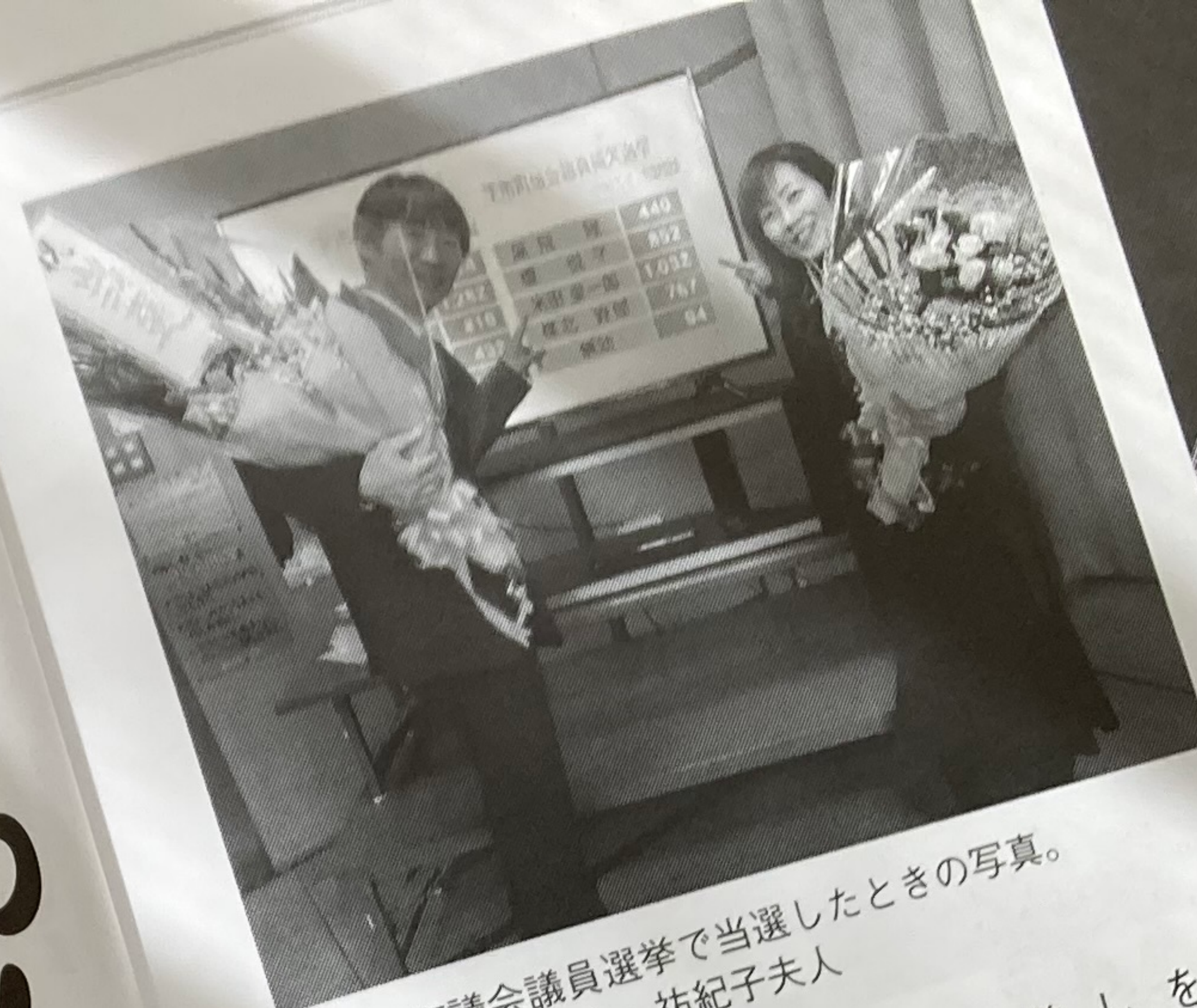
## 寺坂さんのプロフィール

[父] 寺坂 崇宏 たかひろ  
 [母] 寺坂 美緒 みお  
 [長男] 寺坂 彰真 しょうま

稽古歴 13 年 大学教員  
稽古歴 10 年 医師  
稽古歴 3 年 高校 2 年生

精神的  
當時は、  
いうこと  
思い返す  
同期は  
道を續  
一緒に  
生活  
のあ  
成つ  
入  
和  
合

われに  
家族で合気道の研鑽を  
積み続けたい



新たな挑戦

市町議会議員選挙で当選  
左・米田さん。右・祐紀子夫人

新たな挑戦

令和7（2025）年11月、私  
は町議会議員補欠選挙に立候補  
し、当選させていただきました。  
現在、は町議会議員として、地域

息子がおりますが、皆が合気道  
を続け、初段を取得してくれま  
した。妻と二人で始めた小さな  
道場も、今年で23年目。今では  
多くの方々に支えられる道場と  
なりました。

決断で、  
だしい毎日でした。  
方々に支えていただき、  
温かいご支持を賜うことができま  
した。  
現在は、住みやすい町づくり、子育  
て支援、高齢者福祉、地域活性化など  
に取り組んでおります。

合気道が導いて

氣道が導いて、  
合氣道で学んだ「相手を尊重する心」  
は、住民の皆様の声を丁寧に関き、そ  
れぞれの立場や思いを理解するうえで  
とても役立っています。また「和合の  
精神」は、議会や地域の中で意見の違  
う方々とも対立するのではなく、対話

Vol.  
64

合気道札幌水雲会  
 札幌合気道会  
 Vol. 6  
 寺坂さん一家



[illegible][illegible][illegible][illegible]

家の  
て行くこと  
は、合気道  
の経験者で  
あっても、  
容易にはあ  
りませんで  
した。稽古  
時間は大体  
18時半頃か  
ら20時半頃  
なのですが、

1  
を流し  
も受けも  
にする「こと  
いて、相手  
力を使わないこ  
から、合気道を広

演武を  
前者の団体演武  
心に、白帯、茶帯、黒  
時間を見つけて稽古  
稽古の動きの  
自分の動きの例  
れます。例え  
な使い方に  
変わるこ  
深く  
発見が  
でも  
魅

稽古日数、級位、段位  
緊張感のある中で演武がで  
今後の稽古が続いています。  
今後は稽古部65周年演武  
になったと信じています。

試行錯誤しながら  
寺坂 美緒

4年目の今の自分  
寺坂 彰真

平成5（1993）年、大学1年の  
時に北海道大学合気会合気道部に入部  
したのが合気道との出会いです。札幌  
合気道会の藤井幸一師範のご指導のも  
と、諸先輩方に導かれ、卒業後、久々  
合気道会に復帰しました。夫と出  
けることができませんでした。しかし  
に訪れた札幌合気道会の道場で夫と再  
会い、結婚して今に至ります。うち  
息子が生まれて生活に忙殺されるうち  
気づけば合気道から離れて20年が過ぎ  
ていきました。このままでは死ぬ時に  
悔すると思い、令和5（2023）年、  
48歳の時に一念発起して稽古を再開し  
ました。

私は中学2年生から合気道を続けて  
おり、今年で4年目になります。最近  
は学業との両立に悪戦苦闘しながらも、

東北大学学友会  
会演武での崇  
心、白帯、茶帯、黒

われら合気道家族  
合気道札幌水雲会・埜口道場長の受けを取る美緒さん

当初は家族全員で道場に通っていま  
したが、日常を回す人がいないと家  
荒れ放題になるのが悩みでした。片方  
で敢えて夫婦で稽古日をずらし、互いの  
稽古時間を確保しています。夫の負担軽  
るようにして、日常を回しています。  
令和6（2024）年、平日午前に稽古できる数少  
減のため、平日午前合気道札幌水雲会に私  
の埜口昌徳先生（道場主宰）を中心  
に、稽古しました。藤井師範の直弟子  
道内で2人しかいない女性師範の1人

合気道札幌水雲会・埜口道場長の受けを取る美緒さん

[illegible][illegible][illegible]

家の  
て行くこと  
は、合気道  
の経験者で  
あっても、  
容易にはあ  
りませんで  
した。稽古  
時間は大体  
18時半頃か  
ら20時半頃  
なのですが、

東北大学学友会  
会演武での崇

演武を  
前者の団体演  
心に、白帯、茶帯、黒

時間を見つけて稽  
稽古のたびに先  
自分の動きの  
れます。例  
な使い方に  
変わるこ  
深く  
発見が  
でも

稽古日数、級位、段位  
緊張感のある中で演武がで  
今後の稽古が続いています。  
今後は稽古部65周年演武  
になったと信じています。

寺坂 美緒

である佐藤まゆみ師範、酪農学園大学  
前指導員の杉本佳口師範のべし指導も仰  
ぎつつ、稽古に励んで感謝して、  
家族で稽古できる幸運に思います。  
長く続けていけたらと思います。

寺坂 彰真

### 試行錯誤しながら

平成5（1993）年、大学1年の  
時に北海道大学合気会合気道部に入部  
したのが合気道との出会いです。札幌  
合気道会の藤井幸一師範のご指導のも  
と、諸先輩方に導かれ、卒業後、久々  
合気道会への参加をしました。しかし  
けることができませんでした。しかし  
に訪れた札幌合気道会の道場で夫と出  
会い、結婚して今に至ります。うち  
息子が生まれて生活に忙殺されるうち  
気づけば合気道から離れて20年が過ぎ  
ていました。令和5（2023）年、  
悔すると思い、一念発起して稽古を再開し  
ました。この貴重な周年記念演  
武会で家族で演武をするという姿はあ  
まりないのかも知れませんが、もっと  
うな動きが各地で広まるのではと感じ  
ています。

4年目の今の自分

私は中学2年生から合気道を続けて  
おり、今年で4年目になります。最近  
は学業との両立に悪戦苦闘しながらも、

### われら合気道家族

合気道札幌水雲会・埜口道場長の受けを取る美緒さん

当初は家族全員で道場に通っていま  
したが、日常を回す人がいないと家が  
荒れ放題になるのが悩みでした。片方  
で敢えて夫婦で稽古日をずらし、互いの  
稽古時間確保しています。夫の負担軽  
減のため、平日午前中に稽古できる数少  
ない道場である合気道札幌水雲会に私  
だけ移籍しました。藤井師範の直弟子  
の埜口昌徳先生（道場主宰）を中心  
道内で2人しかいない女性師範の1人

寺坂 彰真

われら合気道家族

合気道札幌水雲会・塾口道場長の受けを取る美緒さん

道内で2人しかいない女性師範の1人、  
の塾口昌徳先生（道場主宰）を中心  
だけ移籍しました。藤井師範の直弟子  
減のため、平日午前には稽古できる数少  
ない道場である合気道札幌水雲会に私  
令和6（2024）年、夫の負担軽減  
が稽古に行くとき、日常を回しつつ互いの  
荒れ放題になるのが悩みでした。片方  
で敢えて夫婦で稽古日をずらし、片方  
当初は家族全員で道場に通っていま  
48歳の時に一念発起して稽古を再開し  
ていました。令和5（2023）年、  
息子が生まれて生活に忙殺されるうち、  
に訪れた札幌合気道会の道場で夫と出  
合気道会に導かれ、卒業後、久々  
したのが合気道との出会いです。札幌  
平成5（1993）年、大学1年の  
試行錯誤しながら

寺坂 美緒

4年目の今の自分

寺坂 彰真

私は中学2年生から合気道を続けて  
おり、今年で4年目になります。最近  
は学業との両立に悪戦苦闘しながらも、  
長く続けていけたらと思います。

深見が  
でも  
変わるこ  
な使い方  
れます。例  
自分の動き  
稽古のたび  
時間を見つ  
演武を、  
前者の団体  
心に、白帯、茶帯、黒

東北大学学友会  
会演武での崇

演武を、  
前者の団体  
心に、白帯、茶帯、黒

[illegible][illegible][illegible]

家の  
て行くこと  
は、合気道  
の経験者で  
あっても、  
容易にはあ  
りませんで  
した。稽古  
時間は大体  
18時半頃か  
ら20時半頃  
なのですが、

1  
を流し  
も受けも  
にする「こと  
いて、相手  
力を使わないこ  
から、合気道を広

演武を  
前者の団体演武  
心に、白帯、茶帯、黒  
時間を見つけて稽古  
稽古の動きの  
自分の動きの  
れます。例え  
な使い方に  
変わるこ  
深く  
発見が  
でも  
魅

稽古日数、級位、段位  
緊張感のある中で演武がで  
今後の稽古が続いています。  
今後は稽古部65周年演武  
になったと信じています。

試行錯誤しながら  
寺坂 美緒

ある佐藤まゆみ師範、酪農学園大学  
前指導員の杉本佳巳師範のべし指導も仰  
ぎつつ、稽古に励んでいます。  
家族で稽古できると感じています。  
長く続けていきたいと思っています。

平成5（1993）年、大学1年の  
時に北海道大学合気会合気道部に入部  
したのが合気道との出会いです。札幌  
合気道会の藤井幸一師範のべし指導のも  
と、諸先輩方に導かれた。卒業後、久々  
合気道会へ参加しました。夫と出  
ることができました。しかし、  
けることができませんでした。うち、  
に訪れた札幌合気道部の道場で夫と出  
会い、結婚して生活に忙殺されるうち、  
息子が生まれてから離れて20年が過ぎ  
気がつきました。このままでは死ぬ時に後  
悔すると思い、令和5（2023）年、  
48歳の時に一念発起して稽古を再開し  
ました。

4年目の今の自分  
寺坂 彰真

私は中学2年生から合気道を続けて  
おり、今年で4年目になります。最近  
は学業との両立に悪戦苦闘しながらも、

われら合気道家族  
合気道札幌水雲会・埜口道場長の受けを取る美緒さん

当初は家族全員で道場に通っていま  
すが、日常を回す人がいないと家を守  
荒れ放題になるのが悩みでした。片方  
で敢えて夫婦で稽古日をずらし、互いの  
稽古時間を確保しています。夫の負担軽  
るようにして、日常を回しています。  
令和6（2024）年、平日午前に稽古できる数少  
減のため、平日午前合気道札幌水雲会に私  
の埜口昌徳先生（道場主宰）を中心  
道内で2人しかいない女性師範の1人

演武を  
前者の団体演武  
心に、白帯、茶帯、黒  
時間を見つけて稽古  
稽古の動きの  
自分の動きの  
れます。例え  
な使い方に  
変わるこ  
深く  
発見が  
でも  
魅