



神道と古伝に立脚する手（空手）の基本を学ぶ

唐手継承室

八段教士 坂本 健



熊本武道館にて
(平成 25 年 10 月)

沖縄に生まれた武術「手（ティー）」は、富名腰義珍氏によって「空手」の名称に改名され、昭和時代の始め頃から東京の大学を中心に普及した。そして現在、競技を中心とするスポーツ空手／格闘空手として発展、国内外の多くの人達に愛好されている。だが、試合競技性を主とした追求あるいは見た目の派手さを強調する格闘競技（興行空手を含む）を優先するあまり、格好は似ているが「手」本来の姿とは異なるカタチに変質してきている。

この見方を持つようになった理由の一つが、古伝の手（以下古伝手という）の身体操作法を学ばば学ほど、競技を中心とし体育スポーツ偏重（主義）に陥ってしまった現代の空手の、特に武道としての基本技の原理及び理論構成の貧弱さに気付かされたからだ。

真実の空手の探求を生涯の課題としている私にとって、土台となり礎（いしづえ）となる基本技及び基本理念は根っ子となる大事な部分であり、決して曖昧な基本理論で片付けられない領域なのである。私はそのためこの数年間、気が付いた基本理論を技術レポートとして作成してきた。そして、古伝（古流）の研究ステージに入る目標を掲げた新年の朝、私は明確な基本論をまとめることが大事であり次の段階へ進むための必須事項と考えた次第である。

— 目 次 —

第一章 龍精古伝手とは

1. 系譜とシステム	1
2. 古伝手の定義	2
3. 古伝手の起源	2
理由解説 ①湖城流と唐手 ②交換演武 ③薩摩島津藩進入 ④沖縄音楽 ⑤舞方 ⑥身体操作の用語と松村宗棍 ⑦中国 4,000 年の歴史という嘘	
4. 儀式形四方拝について	7
①四角歩法 ②動作説明 ③神道	
5. 礼法の精神	9
・座礼の知識 ・坐法の知識 ・立ち姿勢の知識 ・着座と起坐の知識 ・立礼 ・歩行の知識	

第二章 技の原理と身体操作

1. 丹田回路	15
1-2. 丹田回路とカイロプラクティック	
2. 打法の原理	19
(1)しめ腰・下丹田 (2)胸部の開閉と上丹田 (3)腹部の腹圧と中丹田、呼吸法の概念	
3. しめ・しぼり・練りの定義	21
4. 合力と分力	22
5. 分力と回転力を持った十字手	24

実技編 第三章 基本と稽古法

1. 立ち方の名称と重心位置	25
2. 身体各部の運動から力発生の原理を学習する説明例	25
①肘の伸縮 ②手首のスナップと腰の運動 ③胸の開閉運動 ④腹圧と呼吸運動 ⑤膝の屈伸	
3. 両肘伸ばしのストレッチ運動／3-2. 掌と肘の放り出し	26
4. 歩法と原理	27
5. 受け身	28
6. 手（拳）の放り出しと三腰	29
7. 腕の伸ばしと受け手	30
8. 足技	31
9. 相対稽古／攻撃手と受け手の練習	32

第四章 基本の形

1. 基本動作上中下段	34
(1) 千唐流にも前屈立ちと後屈立ちがあった	
(2) 膝を抜く	
2. 基本四形	39
(1) しめ腰との葛藤	
(2) 基本四形との出会い	
1. 正拳の右左	41
2. 前進後退	42
3. 四方割り	43
4. しめの形	44

第五章 組手方式

1. タッチ組手	46
2. 開手組手	
(1) 伝統を重んじる武道空手の論点／【コロンブスの卵】	47

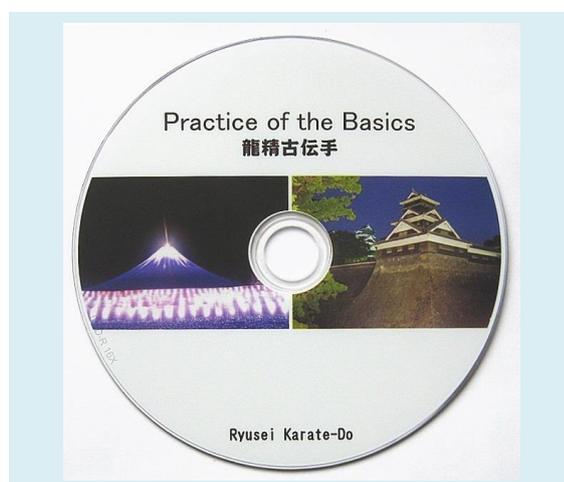
第六章 基形三形

1. ナイハンチ	51
2. セイサン／(1) 十三 (セイサン) 考	52
3. ニーセイシ／3—2. 解説 11 法	56

第7章 武器術

・組棒①～⑥図解	60
(1) 無手と武器の一体例を見る	61

あとがき・DVD の収録内容	62
----------------------	----



— Contents —

Chapter 1 - The Ryusei traditional Kodenti (karate)

1. Genealogy and system	1
2. Definition of Kodenti	2
3. Origin of Kodeti	2
Reason explanation ①Kojyou-ryu style and Todi ②Exchange the enbu	
③Advancement of the domain Satsuma-Shimazu clan ④Okinawa music	
⑤Meikata(Samurai dancing) ⑥The technical word of Ti(karate) and Matsumura Sokon	
⑦Lie of history of 4,000 years in China	
4. The Ceremony kata Shihohai	7
①Square steps ②Movement explanation ③Shintoism	
5. Knowledge of the etiquette	9

Chapter 2 - Principle of technique

1. Tanden Circuit and chiropractic	15
2. Principle of strike	19
(1)Shimegoshi and Shita-tanden	
(2)Opening and shutting of chest and Ue-tanden	
(3)Abdominal pressure / Concept of breathing	
3. Definition of Shime, Shibori and Neri	21
4. Resultant power and component power	22
5. Cross hand with component power and turning power	24

Chapter of practice

Chapter 3 - Basis and practice method

1. Name and standing position a center of balance	25
2. Explanation example of studying principle of force production from movement of parts of the body	25
①Expansion and contraction of elbow ②Wrist snap and movement of waist	
③Opening or closing movement of chest ④Abdominal pressure and respiratory movement	
⑤Bending and stretching of knee	
3. Both elbow extending and stretch movement	26
3-2.Throwing palm and elbow out	
4. Steps and principle	27
5. Ukemi	28
6. Throwing hand out and three-dimensional of hip movement	29

7. Hand extending and uke.....	30
8. Keri.....	31
9. Practice of attack and defence.....	32

Chapter 4 - Basic-Kata

1. Jyo-tyu-Gedan.....	34
(1) There were zenkututachi and kokutsudachi also in Chitoryu.	
(2) Pulled out the knees(Hiza wo nuku).	
2. Kihon Yonkei.....	39
(1) Conflict with shimegoshi	
(2) Meeting Kihon-Yonkei	
2-1. Seiken no Migi-hidari.....	41
2-2. ZenshinKotai.....	42
2-3. Shihowari.....	43
2-4. Shime no Kata.....	44

Chapter 5 - Kumite style

1. Touch Kumite.....	46
2. Open-hand(kaishu) Kumite	
(1) The Okinawan karate and Budo-Karate.....	47
{The tradition that Columbus stood a raw egg on its end on the table}	

Chapter 6 - Motokata-Sankei

1. Naihanchi.....	51
2. Seisan/Seisan is considered.....	52
3. Niseshi and Kaisetsu -11.....	56

Chapter 7 - Weapons

• Kumibo①~⑥.....	60
(1) An integral example of karate and weapons is seen.....	61.

A postscript / Content of collection of DVD.....	62
--	----