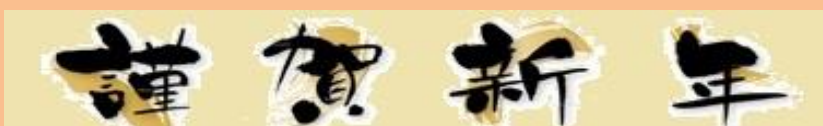


令和3年新春号 (Vol.82)



- 30年の節目・USA 新年の挨拶(P2)
- All or nothing ・和 訳/旅紀行(P3)
- 古流空手と生死をわけた...(P6)
- 稽古を続けるには (P8)
- Australia 川濤会新年の挨拶 (P9)
- ニーセイシと二十四節気 (P11)
- 体幹の強さと形 (P12)



新年明けましておめでとうございます。

令和3年(2021)の干支は辛丑(かのとうし)、十二支は丑年です。

丑(うし)・「牛」から直ぐに連想できるのが「ソーチン」の形です。

ソーチンについては過去にあったさみしい?話があります。それは新里勝彦先生から「ナイハンチ」の指導を受けた後に、私の技法が大きく変わった事から始まる話です。

私はある時、『千唐流は首里手と那覇手の長短相補って創作された空手である。その二派には、那覇手(剛柔流系)が「サンチン」そして首里手(小林・松林流系)が「ナイハンチ」が基形(型)、との定説が存在する。』を前提において、千唐ネット(イタネット)に次の質問を投げかけたのです。

“何故千唐流にはナイハンチの形が無いのか?”

“千歳先生が決めたことだからそんな質問は意味が無い”、“ナイファンチなんて練習する必要ない!”等などの意見の他にこのような答えがあったのです。

“ソーチンの中にナイファンチに似た動きがありますよ……それが答え!”。

私はその意見を聞いて、“そこに着眼しましたか……それで何を言いたいのか?”

と失望(凹み)と共に、現代千唐流は“歌を忘れたカナリヤだな……”とため息がでてしまいました。それは、形が教える技法・技の理(道理)を説くことができない流派になってしまったのだな…

という悲哀のような感情でした。

私は影・鉤突きと腰使い、虚と実の身体バランスなど、もっと形技法の本質に踏み込みさらにそこから技法の理(術理)を解説する返答があるのではないかと期待したのですが……、残念!でした。

辛丑

では例年のように「辛丑」の漢字と意味を見てみましょう。

「辛」の字は、「艸」(なべぶた)と「干」と「一」から成り、艸は上を象(かたど)り、干は上を冒すこと、一は陽気で、これまで下で醸成されてきた活力が、

いろいろな圧力をはねのけて上に向かって噴出する形を表しています。それは「今まで下に伏在していた陽気が上に出現する」で、蓄積していた大きなエネルギーが表に出現する状態で「破壊・殺傷・地震」の意味も含まれます。別の観点からは、次の新しい段階に進まず旧態依然の



態度を続けていると、下からの突き上げ・反対勢力・心理的抵抗・悪き因習(癖)の抵抗で、辛く厳しい目にあうことになるので、思い切った「改革」が必要だと教えてくれているのです。

「丑」の字は、手の指を曲げて物を握る様子を表した象形文字で、つかむ、からむという意味がありま

す。糸へんに丑と書く「紐(ひも)」にその意がうかがえます。

漢書では、「丑」は曲がる・ねじるという意味を持ち、植物の芽が種子の内部で眠っている状態を表し、新しく始める物事が伸びていく年の意味でもあるのです。

令和3年の抱負

「辛丑」の漢字の組み合わせから見ると、令和3年も昨年の武漢ウイルスパンデミックの影響が続き「混乱と激動」の暗い状態が続くことが予想されます。その状況は、別の視点から「正義と邪悪の戦い

の様相」とも論じられています。

「人それぞれは何らかの使命(宿命)を帯びてこの世に生れ出ている」とはスピリチュアルな世界を信じる人達だけではなく、日々を一生懸命に生きる私達の間にも周知されている事柄だと思っています。では私の宿命は？ 私は千歳翁先生が継承した唐手を自分自身が持つ感性と能力の下に稽古を続け、そして、次代へ伝えていくことだと考えています。先に述べたように、私は例え激動の世が来たとしても、正しい心(正真)をしっかりと保持しながら、次世代へ橋渡しをしていくための考える空手そして工夫する空手の実践と稽古に努めていきます。

30年の節目

越谷道場 師範 山内 博



昨年は、古流 テンショーに挑戦する事を目標にしていました。

そのための土台として、四角歩法、四股、基形三形(ナイハンチ・セイサン・ニーセイシ)

そして、サンチンを中心にして、基本四形、首里手古伝三形を取り入れて稽古してきました。

しかし、稽古すれば、するほど、実力不足と、それぞれの形の奥深さに前に進めずに四苦八苦し、また、自分なりの気付きとの間を、行き来していました。そして、2020年末。

今、私の目の前に、坂本先生が書かれた、「千唐流の本質を探る-1998 著」があります。

私は先生の稽古を受けはじめてから、今年でちょうど30年になるのですが、このレポートの冒頭

に、千唐流の修業を始め、翁先生に追いつこうと日々稽古し30年になった旨が書かれていました。

私は、当時の先生の心境に再度ふれてみたく、読み直しました。内容は興味深く、その一部を引用したいと思います。

『私は今、「古流」を練習しています。大会、演武会では、古流テンショー、ウンスーの形を演じるよう努力しています。だからといって、“私の形から何かを掴んでほしい”といえる実力にはまだまだです。ただ、上のステージを目指す姿を見て、流派の奥に流れる伝統性を感じ取ってもらえればという「気持ち」を投げかけているのです。

翁先生のように、自分の内的なパワーを他(外)に与えることができる次元の高い技法には程遠いレベルかも知れません。しかし、演じる努力をしなければ何も生まれてこないのです。』

牛歩の私ですが、この文章と再会し2021年こそは、古流 テンショー元年を目指します。

HAPPY NEW YEAR



Ryusei USA



2021 New Years Greeting

With all that's going on in our world today and people losing love one's, friends and neighbors it is uncertain of the future. But it is my wish that each and every one of you have good health, happiness and peace for the upcoming 2021 New Year.

— by Musashi Roland



All or Nothing

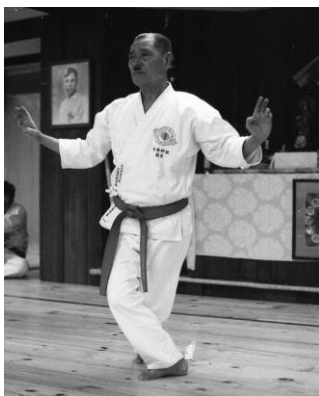
—Peter Giffen
Ryusei Karate-Do Canada

As we come to the end of a difficult year, many of us look ahead with some trepidation. Yes, vaccines are coming but in the meantime coronavirus cases are spiking, causing a lot of anxiety and mental health issues for people.

Against this backdrop it's sometimes hard to know what role karate practice can play in our lives. Because many dojo are shut down, a lot of karateka must now concentrate on training on their own. Speaking to my students and other karate practitioners, I keep hearing the same stories again and again.

I speak to people who are busier than they have ever been — trying to work under difficult circumstances while keeping their families going — and feel guilty because they don't have time to do karate. And I speak to people who have lost their jobs, and are isolated and lonely. They have nothing but time but they also find it hard to do their training.

In both cases, I tell them that this is natural and students should show as much compassion to themselves as they would to a friend or family member. Just being able to survive under these circumstances and help the people close to you is enough. Don't worry about punching and kicking — it's easy to pick that up again later.



—OH Sensei —

That said, karate can be a useful tool for our physical and mental health. Practicing its moves can keep the body fit. Also karate can train us to have a calm and composed mind when facing difficulty or danger. Through it we can refine the spirit so we are able to handle the fears of these times with greater calm acceptance and hope.

Sometimes what gets in the way of our practice is an all-or-nothing attitude. We feel that if we can't devote a certain amount of time to karate training, we can do nothing at all. This is not the case. Even if we can do a little bit of regular training — a few minutes here or there — then this can provide a good benefit. And as you feel the value of the training, you might be encouraged to find time for more.

The person who is really busy can usually set aside 10 minutes in a day to practice their stances, their basic techniques or kata. If it's a really busy day, then when they are doing some activity that doesn't require their full attention, they can run through techniques in their head. Doing this will make their next physical training session more productive, since they already have the right frame of mind.

The people on their own with nothing to do often face a more difficult situation. They may be sunk deep into their minds, unable to get away from their anxieties and depressed thoughts. They may seek distraction from them by eating and drinking too much, binge watching streaming video, and scrolling endlessly through social media feeds.

Days go by and they wonder where the time went. It's extremely hard to find the motivation to practice

karate under these circumstances. (Of course, you don't have to be alone and unemployed to be affected any of the above.)

So, again, it's a good idea to start small. Don't in a moment of guilt say, "I'm going to practice three hours today to make up for my laziness," then fail in that goal and feel even worse. Try to train for 10 or 15 minutes at first. It's always better to go deeper than longer. If this training goes well, you might be encouraged to add time to future sessions.



— seiza —

Also, to help you get out of your own head, don't hesitate to reach out to other people you know by phone, video conference or even properly spaced physical meetings. Hearing about their lives and what they are going through can help put your own problems in perspective.

But if you go through a day and don't train, even though that was your intention, you shouldn't beat yourself up. Nod and smile at your very human reaction to a difficult situation. And realize that tomorrow is unwritten. You can make it whatever your strength that day allows.



オール オア— ナッシング

龍精カナダ *Peter Giffen*

暗い年の瀬を迎えている私達は多くの困難を予想しています。それはウイルスワクチンが供給されているにもかかわらず、感染症例が急増し人々に多くの不安と精神的健康問題を引き起こしていることです。

そのような背景のもとで、空手の練習が私たちの生活の中においてどのような役割を果たすことができるかを知るのは難しいことです。今、多くの道場が閉鎖されているため空手を修業する人達は自己トレーニングに集中しなければなりません。この話は私の生徒や他の空手修業者からも繰り返し聞いています。

私は、これまで以上に忙しく家族を守りながら困難な状況下で働いています。しかしながら、空手をする時間がない人達に申し訳なさを感じながらも仕事を失い、孤立し、孤独な人々に対話を呼びかけそして話を交わしています。

それらは自然なことであり、それぞれの練習生は、友人や家族と同じように自分自身へも思いやりを示す必要があると言えます。そして、このような困難な状況を乗り越え、あなたの近くにいる人々を助けることができるのは素晴らしいことです。パンチやキックについて心配する必要はありません。後で簡単に取り戻すことができるのです。

空手は私たちの心身の健康保持に役立つツールです。その動きを練習すると、体のフィット感を保つことができます。また、空手の練習は困難や危険に直面したときに平常心を保つための訓練をすることができるのです。そしてそれを通して、私たちは精神を洗練することができ、それによってより穏やかな希望を受け入れ今の時代の恐怖に対処することができるのです。

時々、私たちの練習の邪魔になるのは、オールオアナッシング (100%できなければダメ) の態度です。それは練習に一定の時間を割けなければ何もできないと感じていることです。それはそうではありません。短い時間のトレーニングであっても良い効果をもたらすことができるのです。そして、そのトレーニングの価値を感じる事ができたならば、もっと時間を見つけるようになれるかもしれません。

空手を知る人は、多忙な日でも基本や形の練習時間を約 10 分程度確保することができます。又その時間さえ取れない時は、仕事の合間の中でイメージトレーニングをすることができるのです。その心の持ち方は彼らの次のフィジカルトレーニングを容易にさせていくのです。

一方、空手の経験が浅く自分の思い通りの練習ができない人達は、ともすると心の奥底に沈む不安や落ち込みの状況に直面します。そのために、食べたり飲んだりしながらストーリーミングビデオを見たり、ソーシャ

ルメディアのフィードを延々とスクロールしたりして、気晴らしを求める方向に向かっていってしまうかもしれません。

そのような状況になってくると空手を練習しようとする気持ちが失せ、次のきっかけを見つけるのがとても難しくなってきます。（もちろん、それらの影響を受けるからといって一人で悩む必要はありません。）

そこで私は小さな練習から始めることを薦めます。

「さあー、今までさぼった埋め合わせをするために3時間練習するぞ」と気負うのではなく、先ず10分か15分のトレーニングから始めてみてください。長い時間をかけることより集中する方が良いのです。そのトレーニングがうまくいけば次に時間を徐々に増やしていくのです。

また、固定した観念から抜け出すために、電話、ビデオ会議、あるいは感染対策を施した上での会議によって、知人や他の第三者の人達に手を差し伸べることを躊躇しないでください。あなたはその行動によって、彼らの人生経験や活動あるいは今どのような行動をしているのかを知り、あなた自身の問題を視野に入れるのに役立つのです。

もしあなたが、一日を過ごす中で意図した練習を怠ったとしても自己嫌悪になるべきではありません。天は困難な状況下におけるあなたの人間性にうなずき微笑んでくれます。明日は明日の風が吹く。あなたはその日、あなたの望むものを、あなたの実力の許す限りの中で作り上げることができるのです。

<旅紀行（福田 脩）>



佐嘉神社（さがじんじゃ）は、佐賀市にある神社で、祭神は佐賀藩10代藩主鍋島直正と11代藩主鍋島直大です。直正は藩政改革を行い、大隈重信・江藤新平らの人材を育成し、戊辰戦争で官軍として戦い、明治2年（1765）には版籍奉還を申し出たと記されています。この神社で注目したのが「昇龍の彫刻」です。九州の歴史ドラマの一端をうかがい知れるのではないかと思います。

昇龍の彫刻

戦国期の佐嘉藩龍造寺の勢いは著しく五国二島を征する雄藩で、その勢いを顕彰するのが龍の彫刻である。

五国二島とは当時の九州の領地であった肥前、肥後、筑前、筑後、豊前、壱岐、対馬のことであり、佐嘉藩龍造寺の領地であった。現在の佐賀、長崎、熊本、福岡西部・南部・東部、大分県北部、壱岐、対馬のことである

鍋島直茂公天正12年（1584）島原の沖田畷において有馬勢と島津勢の連合軍との戦いの後佐嘉に帰り、修理固成と佐嘉藩を創造された。日峯とは「日峯宗智大居士」の諱である。直茂公は神部署より明治9年（1772）日峯大明神と言う御神号を賜った。

直茂公没後400年、今日なお春秋の御祭を「日峯さんのまつり」と総称されている事は、藩祖直茂公と次代を担った初代藩主勝茂公の御人柄が偲ばれている。



— 昇龍の彫刻 —

古流空手と生死を分けて戦った 戦国時代からの組み討ち

宗運道場 師範代 甲斐 隆



ますます増加傾向にあるコロナ禍の中で武道場においても検温・マスク着用・ソーシャルディスタンスを求められており稽古にも工夫が求められています。

その様な中で文化放送の「武田鉄矢の今朝の三枚おろし」で紹介された「間合いとは何か」臨機応変を科学する—諏訪正樹編著—。その間合いの感覚を元々から日本人は持ち備えている。刀を持って向き合う距離が2m (ソーシャルディスタンスの距離)。

正しい答えは何かを求めるのではなく適切な行動が求められる人間社会は常に動きの中で考える。渋谷のスクランブル交差点では誰一人ぶつからずすれ違う技術は相手の持つエネルギーを瞬時に感じ取り量に置き換えそのエネルギー量を察知する能力に優れた日本人ならではの所業と説いている。

外国人は一直線に正面だけを見て周りが見えていないので真似する事ができずこの動きには驚嘆している。

中央に焦点を置かずぼんやりと全体を見る事で危険を察知する「二人称的身体論」から日本武道の原点を捉えており、居心地が良い間合いとは何かまで問うているところがおもしろかった。

その刀を持った間合いから更に間合いを詰めた近い距離にあるが、組み合っていない状態での接近戦。次にその接近戦の中でその間合いをどう活かすかを考えてみたいと思います。

(右は兜割りの稽古の様子)



柔術の源流を辿ると足利中期頃に戦場での鎧組討の要法として発生し、その後次第に形態を整え柔術として発展してきたとあります。

そのルーツを探るにあたり室町時代から安土桃山織豊政権期にかけてはしばしば將軍足利義教、織田信長、豊臣秀次らは相撲人を集めてよく相撲見物が

なされていました。その後紀州相撲による技術革新があったと記録されています。

その組み討ちの主たる格闘技としての一つに相撲が発展していったのではないかと考えています。その後17世紀から18世紀にかけて相撲の技法は大きな変革の時期を迎えたとありその時重要な役割を果たしたのは紀州和歌山徳川家抱えの御相撲衆たちであり、その代表格として名を伝えられるのが鏡山沖之右衛門である。鏡山は、当時紀州徳川家中で重用されていた関口流柔術の技法を参考としつつ相撲の技法を練り上げたと相撲の歴史書で紹介されています。

近間の間合いとは微妙な距離感の不安定な間合いなので他の間合いに移行しやすい。捕まえたい力士は強引にこじ入れたり、引っ張り込みたいが無理なことをすれば腰が伸びてしまい押し相撲力士の格好的となるため、我慢して正面から粘って前に出ながら組止めるか、押しをかわして回しを狙うかなければならない。もっと離れて取りたい力士はのど輪などで距離を空けた隙に突き放すか左右後ろに動いて距離を取りたい。これも安易だと、脇が空いたり出足を呼び込んだりして危険なため他の間合いに持ち込むには慎重さが求められる。

これは、古流空手の動きの中で何度も出てきます。決して脇が空いたり早く技を極めようと小手先だけで行っは駄目なのです。如何に粘り強く纏わり付くかによります。

その練り合い粘りっこさを養うには絶好の鍛錬法があります。

相撲の基礎鍛錬にテッポウ (鉄砲) があります。四股、股割、摺り足などと並ぶ相撲の重要な基本とされており、稽古場に建てられた鉄砲柱をひたすら掌で突き押ししていく、きわめて単純ではあるが、相撲の地力を養成するためには欠かせない稽古といわれています。

踏み出す下肢の推進力を足、腰、背、そして肩甲骨を通じて腕に伝達する全ての経路が使用されることとなる。固い鉄砲柱を渾身の張り手で何度も突き推すためには、瞬間的に全身から発揮される瞬発力と鉄砲柱を突いた反動を受け止める柔らかい身体を養成することとなる。瞬発力と柔軟性と抜き。そして下肢の力を上体に伝える、総合的な伝達経路の

養成は多くの武道やスポーツにおいても重要な要素となつていると思います。

これから如何に粘りっこく“柔から剛に 剛から柔”に移行出来るかをよく考えながら自分自身に求め続けていきたいと思っています。

刀を置いて組み討ち

組み打ち対決

○	○	○	薩摩軍
監物	光成	盛継	
●	●	●	御船軍
光重	修理	雲仙	

雲仙が盛継に投げ飛ばされた様を見て、御船勢は黙っていません。若武者二人が陣頭に進み出ました。先ず、本郷修理が名乗りを挙げました。

「さすがに、音に聞こえた鬼神だけのことはある。盛継殿の見事なお手並みを拝見した。拙者は山鹿郡城村の城主・備前守の家臣で年は二十一歳。今まで合戦にはたびたび参加しているが、神仏のご加護を受け、これという強い敵に遭ったことがない。しかし今回、奮起しようと決意した。盛継殿と一勝負して、敵味方の目を覚まさせてくれようぞ。」

後ろに控えていた詫麻三郎光重も、修理に続きます。「拙者は、詫麻郡本山城主左馬亮の甥である。盛継殿の他に、阿蘇方に勇士はいないのか。我が手並みを見せてくれようぞ。どうだ、どうだ。出てこい」と、罵りました。

修理は少しも慌てません。「お前らごとき、何十人束になってかかってこようと私一人で十分だ」とあざ笑う

見繕いを整えます。その時、阿蘇方の陣中から修理を制する声が発せられました。「あの者たちは、我々が相手をお願いします。盛継殿は控えておいていただきたい」。声の主は野原権五郎光成と坂本監物の二人。陣頭に進み、名乗りを挙げました。「阿蘇殿の身内の中で、我々二人は抜きんでた力持ちだ。大力の勇士と呼ばれている。一勝負してくれようぞ。」

力自慢の修理がこれに応えます。「望むところだ。錬術には飽き飽きしていたところだ。いざ、組み打ちをしようぞ」と。光成にむずと挑みかかりました。暫く、お互いの腕をねじ上げましたが、光成の力が勝りました。苦悶に顔のゆがむ修理の鎧の上帯をすかさずつかみ、自らの頭上に差し上げ前方の深田に投げ込みました。

一方、光重と監物も『太刀打ちを止め、組み打ちで勝負しようぞ』と、両者刀を脇に置いて、組み打ちを始めました。お互い、上になり下になり、激しい攻防を繰り返します。その最中、光重の家来二人が監物に斬りかかりました。監物は心得たばかりに、光重の鎧の上帯を掴み、宙に引っさげました。光重は盾にして刃を防ぐためです。『主人には斬りかかれまい』と、刃に合わせて、右に左に光重の身体を揺さぶりました。そして頃合いを見計らい、光重を家来二人に投げつけました。光重は家



来もろとも深田に倒れ込みました。(甲斐宗運公の歴史資料より)

—現在も賑わう力比べ。熊本県山都町芦屋田天満宮奉納相撲—

稽古を続けるには

宗運道場 四段指導員 福田 脩



稽古を続けるには自分の考えを捨てて無の考えでやってみるのが一番です。

その理由は、自分の中だけの世界で稽古すると

直ぐに行き詰まって何をしたらいいのか分からなくなってしまうからです。

先ずは言葉縛りの開放から；

昔は“これは突きで…こうやって受けて…”なんてやっていませんでした。ですが今は“これはこうやって、それからこう、そしてこう…”というような感じです。私が思うにこの方が言葉に縛られずに自由に解釈出来るのです。

最近の私は、棒術の練習を 一棒を持っての空手の稽古一、とやってやっています。

それは棒術の稽古では無く、あくまで空手の稽古を棒を使ってやるという意識に変えて行くということです。

例えば基本四形の正拳の右左において、棒を持つ手が勝手か逆手かで転身後の連突きの身体の操作が変わってきます。それらの手の持ち方は、技を生かすためにこれは突きだとか受けだとかという概念を捨てる、そうすることによって別な色々な技が見えてくるのです。

次に、四方割りの裏拳の部分も同様です。同じ身体操作でも棒を持ってやってみると単なる受けだけでなく、突き、逆袈裟打ちあるいは巻き手に変化させることができるのです。そこで気付かされるのが、同じ身体操作でもいくつかの違う技に変化させられる…、それが凄く大事なことだと思うようになるのです。

実戦では同じ技は通用しません。常に千変万化の技

が求められるのです。私はそれこそが古流の形であり生きた形であると思います。

それでも稽古が古流に入るとメンタルがやられ稽古をやめてしまう人がいます。

メンタルが強い人は、自分は自分、他人は他人、今の自分はこれで良いんだ、という考えを持つ人です。それに反して、メンタルが弱い人は、常に自分と他人を比べ自分は劣っているのではないかと凹んでしまう事象です。古流の形動作は、人と比較あるいは人真似しても虚しいだけなのです。

人はいくら他人の真似をしてもその他人には決してなれません。だから自分の考えをしっかりと持つようにしなければならぬのです自分なりに解釈して、自分なりに稽古して、自分なりに技を磨きそして自分なりに努力したら、必ず自分なりに目指すゴールへたどり着けるのです。つまり「力必達」なのです

世間はコロナで騒いでいますが、報道だけが騒いでいるだけで実際はそうではないような感じが私はしています。

テレビやマスコミは、戦後の GHQ がやった「公職追放」と「近隣諸国条項」の影響により

嘘しか言わないと私は思っています。そして私はそういう目で見ると、なにか自分たちさえ儲ければ世界はどうなってもかまわないと言う人達の手で世界が踊らされているような気がしてならないのです。今は本当の意味で“学びの時期”にきていると思います。

自分たちの身体について、ウイルスなどの病原体について、又、免疫作用について等など、ただただ“大変だ一大変だ”と騒ぐのではなく、本当に必要な知識を自分で得て実行すれば解決するのではないのかと思うのです。

実際、自分の周りでも「インフルエンザワクチンはインフルエンザをやっつける薬だ」と本気で思っていた人達がいたのです……。

※ 記事の参考にした動画

●日本人のルーツ：https://www.youtube.com/watch?v=73x26pxefJQ&feature=emb_logo

●反日教育：<https://www.youtube.com/watch?v=eKORPER2BtQ>



Chitokai Australia Xmas Greeting 2020

— **Brian Hayes**

Chief Instructor

Australian Chitokai Karate Association

The students and families of Australia Ryusei Chitokai Karate Association would like to send New Years' greetings to all members of Ryusei Karate-do.

2020 has been a remarkable year. We faced the uncertainty of dojo closure, and were never sure if we would actually be able to teach karate again in the way we had done.

Of course, the world rallied, and in Australia we were able to isolate ourselves and have been very fortunate to escape the worst outbreaks of the virus as we have seen in Europe and the USA. Our hearts go to those in Japan, the USA and Canada who lost anyone dear to them because of this pandemic.

In Australia, we hold dan gradings twice each year. Usually, over 65 black belts attend to demonstrate and to witness the efforts of the students who challenge for Dan grades. In June, however we had to hold the gradings in smaller numbers, and many students were able to witness the gradings by zoom from their homes. By December, the numbers were less restricted in Australia, and we could hold our grading in three parts, with junior and adult shodan ho grading, followed by senior dan gradings, as senior pre-testing, where dan grades can pre-test a component of their next grading in front of a panel of Shihan dai.

Congratulations to the following students on gaining dan grades.

Shodan : Cameron Buick.

Michellie Thompson. Jacob Cobner.

Dylan Kennedy. Kirk Pitzner.

Chris Bosworth. Jane Davenport.

Rohan Gladman. Adam Salzman

Nidan : Georgia Dearlove.

Mark Johnstone. Chris Thompson

Sandan Shidojin : Jessica Patman



— Junior and senior students after testing for Shodan Ho —

Yondan Shihan Dai : Romany McGuffog



— Romany McGuffog (left) —

Annual Awards

At each dojo, we hold an award ceremony at the end of the year to celebrate the best competitor, but also the budoka of the year. The budoka award is to recognize a student who has trained diligently themselves, as well as made a contribution to the development of others, through service, coaching, mentoring or even research.

This year Sensei Romany McGuffog earned her PHD in Psychology. She continued her studies by conducting research into imposter syndrome in martial arts. This paper will be published soon on the Chitokai website. Romany also earned her Nidan in Matayoshi kobudo, then prepared for Yondan in karate in December. All this time, she trained hard herself but

also made sure everyone around her was training consistently. She mentors others, fills in when instructor are absent, and even met a small dedicated group at 6.00a.m. once a week for kobudo training. She is very deserving of the award of Budoka of the Year for Warners Bay dojo.

It is summer in Australia, and so Xmas is a little different to the Northern Hemisphere. This year, Santa Claus visited the Hayes family by boat again. This time he came for the Hayes grandchildren, and also gave gifts to children who live on the shores of our Lake Macquarie. Actually, we live on the creek that runs in to the Lake, and so this annual ritual is called “Santa on the Creek”.

On behalf of Australian Ryusei Chitokai Karate Association, I would like to wish all members a very safe and happy New Year. 2020 has been a year to test our resilience. Let’s all hope that 2021 sees a year of recovery and hope.



オーストラリア川濤会新年の挨拶

Chief Instructor **Brian Hayes**



オーストラリア龍精川濤会は龍精空手道を修業するメンバーに新年の挨拶を送ります。

2020 年は驚くべき年でした。私達は道場閉鎖の不確実性に直面し、実際にこれまで

行って来た方法で再び空手を教えることができるかどうか見通せない状況になったのです。しかし、私たちは自分自身を隔離するなどの予防策を行い、ヨーロッパやアメリカで見られたようなウイルスの最悪の流行を回避することができたのです。それは非常に幸運でした。

オーストラリア川濤会では、毎年 2 回「昇段審査会（有段者演武披露）」を開催します。毎回 65 人以上の黒帯が審査会に出席し、昇段に挑戦する練習生を応援します。しかしこの 6 月は、昇段受験者のみでの審査会となり、多くの有段者は自宅からズームでの見学となりました。そしてこの 12 月は、集会人数の制限が緩和され、少年部と一般の初段捕と一般昇段審査、そして師範代による一般昇段事前審査の 3 部門を開催することができました。

12 月昇段者の皆さん“昇段おめでとございます”。
(氏名は上記)

年間優秀者賞

各道場では、年末に最優秀選手賞、武道家賞の表彰式を行います。武道家賞は、奉仕、コーチング、メンタリング、さらには研究を通じて、自分自身を熱心に練成し、他者の成長に貢献した学生を表彰するものです。

ロマニー・マクグフォグ先生は今年「心理学の博士号」を取得しました。また、彼女は武道のインポスター症候群 (※) の研究を続けました。その論文は、近日中に川濤会のウェブサイトに掲載されます。

ロマニーは又吉古武道の二段を獲得し、12 月に空手道四段への昇段の準備をしていたのです。この間ずっと、彼女は自分で一生懸命トレーニングし、その努力は周囲の全員が認めています。彼女はまた、他の指導者が欠席でも率先してクラスや多くの練習生を指導し、さらには午前 6 時・週 1 回の古武道の練習に小さな献身を果たしているのです。彼女はワーナーズベイ道場で武道オブザイヤーを受賞するにふさわしい人物です。

(※) インポスター症候群＝自分が達成した成功や名声を内面的に肯定できず、自分の能力はさほど高くないのに過大評価されている、と周囲をだましている詐欺師のような気分になること。一般的には社会的に成功した人たちの中にみられるという。

今オーストラリアは夏なので、クリスマスは北半球とは少し異なります。今年、サンタクロースは再びボートでヘイズ家を訪れました。今回はヘイズ

の孫のために来て、マッコリー湖のほとりに住む子供たちにもプレゼントを贈りました。実は私たちは湖に流れ込む小川に住んでいるので、この毎年恒例の儀式は「サンタ・オン・ザ・クリーク」と呼ばれています。

オーストラリア龍精川濤会空手道協会を代表して、皆様の安全で幸せな新年をお祈り申し上げます。2020年は私たちの回復力(反発力)をテストする年でした。2021年は回復と希望の年が訪れることを期待しましょう。

二十四歩と二十四節気

宗運道場 弐段 西坂 毅

ある日のこと、坂本先生と食事をしていた時に尋ねられた。

「二十四歩(ニーセイシ)の意味はわかるか？」
私は言葉に詰まり何も答え



られずにいると、先生は；

「二十四節気(にじゅうしせつき)と共に稽古に励めという教えを伝える形。二十四節気とは季節を春・夏・秋・冬に分けて、さらにそれぞれを6つに分けたものだ。」

ニーセイシとはつまり季節をあらわした形でもあることを始めて知りました。

また、私はそのように形の意味までは考えたことがなかったので深い感銘を受けました。



春分、立夏、夏至、立春、秋分、立冬、冬至など皆さんにはなじみ深いものだと思います。これは二十四節気の中の季節を表すものです。

下の二十四節気を詳しく図で表したものです。

旧暦などと呼ばれることもあります。

旧暦の日付は、年ごとに月がおおよそ1朔日間(おおよそ29.5日)の範囲で誤差が生じるため、二十四節気の日付は毎年異なる。それでも四立や八節に加えて一年の中の季節を分ける目安としては十分であった。さらに各気各候に応じた自然の特徴が記述されるものとして、二十四節気をさらに約5日ずつに分けた七十二候という区分けもあり、二十四節気と併せて暦注などに記された(この七十二候も日本の風土に合わず、江戸時代に渋川春海によって「本朝七十二候」に改訂されている)。これらは現在でも農事暦や旬を楽しむ生活暦として使われ、新暦における日付とは異なるわずかな季節の変化、すなわち微妙な季節感を感じ取ることが出来る。

このように二十四節気とは日本人の生活に非常になじみ深いものです。

四方拝にて災いを払い、二十四にて五穀豊穡を祈る。形を舞(奉)えれば、コロナ禍におきましては日本や世界の幸せを祈るといふ、競技空手にはできない。トゥディーの奥深さを感じます。

体幹の強さと形

宗雲道場付き 初段 加地龍太



ウェイトトレーニングと日々の形稽古、ミットとサンドバックをメインにした打撃の訓練、立ち技と寝技における組技の訓練によって、肉体の力が強くなっている実感があります。

四肢の筋力が発達することも重要ですが、最も肝心だと感じるのは胴体の頑強さです。

そう思うのは、四肢の筋力で劣っていても、体幹の強さで勝っていれば組み合ったときに競り勝てることが多いからです。

体幹の中でも特に下腹部と腰周辺の安定感は打撃でも投げでも重要と感じます。

実際、私とキャリアが同じくらいの相手とブラジリアン柔術のスパリングをおこなったとき、両腕の筋力は私より優れている相手と組み合っても体幹の強さで私が優っている場合は相手から特に圧力は感じず、スタンド状態からグラウンド状態にテイクダウンされることもほぼありません。

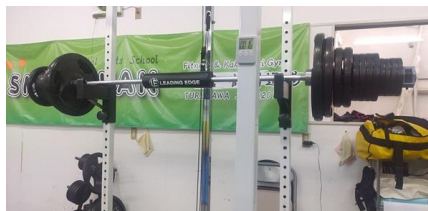
逆に腕力で私を上回っている相手を大腰などで投げた私がテイクダウンを取れることがしばしばあります。

私自身、四肢と体幹の筋力強化にウェイトトレーニングを使っていますし、その効果を実感しておりま

すが、これは私以外の人々もやっている鍛えですので、これだけが理由で私がキャリアが同じくらいの相手に対して組技で競り勝つ確率が高いとは言えないと思っています。
差異は空手の形の反復にあるのだと思われま

す。形の動きを幾度も反復していると下半身と下腹部と腰に疲労物質が蓄積した疲労感を感じてきます。形はウェイトトレーニングで感じるよりは負荷は弱く、呼吸をしながらやるので酸素が有る状態でおこなっているので、重い重量を扱うウェイトトレーニングよりは有酸素的な運動となります。それゆえに無酸素的な運動の性格が強いウェイトトレーニングの種目よりも長く続けることが出来るので、体に粘り強さの鍛えを入れることが出来ます。ここら辺が私がスパーリングをしている他の人々と異なる点かと思っています。格上相手とはまだ歯が立たずに簡単に投げられたり打撃でも圧倒されたり寝技でも技を極められたりすることはたくさんありますが、同格クラスのキャリアの相手には打撃も組技も一方的に競り負けることはまずありません。打撃の威力に関しても、形をやっていることによる気付きが何点か見えてくることもあり、それによ

てパンチとキックの威力があがっている実感があります。無論、その動きを反復してサンドバッグに何回も打ち込み、肉体に動作の流れを覚えさせることをしなければ実際には何の役にも立たないですが、心技館さんの御厚意のお蔭様でジムの合鍵を貸して頂



いるので好きなときにサンドバッグを打ち込むトレーニングが出来る環境にいま

すので、その点でも問題なく稽古出来ています。ウェイトトレーニングの器具も自由に使わせて頂いているので、負荷の強い肉体の筋力強化も出来ています。ビルダーがリフターのような鍛え方よりも格闘技向けの鍛え方で鍛えています。その後、ジムの広いスペースを使って形をやったり棒術をやったりしています。

とても良い環境に感謝しつつ、今年の12月15日に自宅にて逝った母方の祖父から貰った武士の血筋の誇りを持って今後も強さと仕事の両面で精進致します。

