

令和2年夏季号 (Vol.81)



- 秋の夜長 (P2)
- Working Out in a Pandemic (P3)
- 剣術や体術と理合... (P5)
- セキュリティー対策 (P6)
- 言葉と言刃 (P8)
- ミット打ちの際の振り腰...(P9)

## 力必達

## 正代関が初賜杯

大相撲9月場所で熊本県宇土市出身の正代関が初賜杯を手にし、さらに大関への昇進を決めました。大関昇進の伝達式での口上は；

“謹んでお受けいたします 大関の名に恥じぬよう至誠一貫の精神で相撲道に邁進して参ります”

“正代関、おめでとうございます！”



大関 栃光正之 (1958)



— 新大関 正代直也 —

私が彼の故郷に鎮座する西岡神社へお参りにいった時、神社東の小高い山に江戸相撲第八代横綱・不知火 諾右衛門 (しらぬい だくえもん/1801-1854) が祭られていることを聞き、大相撲と宇土の由緒あるつながりを初めて知りました。

「横綱・大関」のつながりで話をしますが、私は少年時代 (千葉県市川市)、祖母が第44代横綱・栃錦 (春日野部屋) の母と同級生の友達という事を聞いていたこともあって相撲が大好きでした。

私は、その春日野部屋の大関・栃光 (熊本県牛深・千賀ノ浦親方) や前頭・鳴門海 (兵庫県) の力士たちが、母校の行徳小学校を訪れた時には、興奮して大はしゃぎをしていたことをよく覚えています。

さて、私は近くの公園での個人練習では基礎運動に加え、必ずではないですが、休憩所の柱やグラウンドのコンクリート柱に向かって鉄砲やぶつかりそして差し手の稽古を行うようにしています。その稽古を続けながら感じてきていることは“これってサンチンだな……”の体感覚です。それは脇をしぼりながら腰をしめ、身体と共に足を斜め前へ送り出していく身体操作を繰り返すうちに、段々と身体が丸くなってくるような感触が出てくるからです。

以前、少工校時代の相撲部の友人 (戦車部隊大隊長) が、勤務先で大相撲の元関取とぶつかり稽古をした時の話をしてくれたことがあります。

“お相撲さんの身体は硬いゴム鞠のようで、俺たち素人がぶち当たってもびくともしないし、逆に弾き飛ばされてしまう……、いやー参ったよ……”。

70歳を過ぎた私がいまだに柱に向かって鉄砲や体当たりの稽古している……。確かに私自身“何なんだろう???”と思うことがあります。しかし身体は“よいしゃ! まだまだ… こい!”と無言ですがそれなりの返事を返してくれています。

翁先生は、私が道場の外庭で四股を踏み、巻き藁に向かって鉄砲を打ち、そして白石 (力石) を抱えて摺り足の鍛錬をしている姿を領きながら見ていました。当時は何も言いませんでしたが、多分、翁先生は空手と相撲の歴史的つながりをご存じだったのかも知れません。

何故ならば、今私が「空手の起源は相撲にあり」と言い切れるようになっているからです。

今回は相撲の「力必達」になりましたが、正代関も栃光関に並ぶ名大関となり、更に横綱・不知火関の後に続く「大横綱」になってもらいたいと願っています。(坂本)

## 秋の夜長

越谷道場 師範 山内 博

今年も、仲秋の名月がすぎ、秋の夜長。

仕事後の公園稽古で、ようやく蚊に襲われる心配が無くなりました。

まだ、蝉が鳴いていた夏の夜は、長袖、軍手、首には厚手のタオルを巻き、全身汗だく、蚊の群がるなか、三戦をやっていたのが、今では、月を見ながら、「よし、今度は、公相君だ!」と、季節の移り変わりを感じています。

そう云えば、まだ、蚊と格闘している頃、おもしろいと思う事がありました。

それは、娘のピアノの発表会での体験です。



小学生から高校生までの発表会で、娘は中学一年生。

小学生からの演奏で、みんな、楽譜を正確に弾くことに必死で、見ているこちらにも、緊張した様子が伝わって来ます。そんな中、娘の出番。

思っていた以上に上達していた事に、思わず姿勢を正して感じ入ってしまいました。以前の娘の演奏

は、他の子と同じ様に正確に弾くのに精一杯だったのですが、今日は、「もっと、もっと」と気持ちが前に出ていたのです。

“さすが！中1。オレも、もっと稽古しなければ”

娘は、ちょうど演奏順で真ん中です。そして、次組の演奏が始まりました。

「あれ？今迄とレベルが違う。」

そして、次の子は、さらに上に。

私は、ピアノ演奏会など、まず行かないのですが、娘を境にあきらかな違いを感じました。娘の成長に感心したばかりだったので、この差は、いったいなんだと、まじまじと見ていると、娘、以降の子たちは、身体が自然に波打ちだし、それが、腕、指、そして、音の響きへと繋がっていたのです。

あの身体の揺らぎは、より良い音、演奏を求めて、練習し続けることによって、そして、先生の影響や自分の感覚から、生まれるものだろうと思いました。

これは、剛法から柔法への三戦の変遷と似ている。剛で身体を造り、柔で、その力の運用、伝え方を模索する。

ピアノと三戦どちらも“響き”をつくり出すと云うことでは同じだと思いました。

秋の夜長 ……。

私の三戦は、いつ、響き出すことやら……。

**和忍 力必達**



例年なら、今日は靖国奉納演武の日。朝、ふと思い立ち靖国神社に参拝してきました。来年の奉納演武に向かって行こうと思います。(山内)

## Working Out in a Pandemic

—Peter Giffen  
Barrie Ryusei Karate

Trying to run a karate class during the COVID-19 pandemic is challenging for all dojo, in all countries. Since I run my dojo, Barrie Ryusei Karate, in a part of Canada with a high number of infections, we need to take precautions.

Our indoor workout space is closed down so we are training outside in a local park. Members have to stay socially distanced in class, and cannot work out together unless they are related, like a brother and sister.

I find myself trying to teach *Niseishi* kata to my senior kids without being able to touch them, to correct their posture or show where they should apply *shime*. And since I can't use a partner, demonstrating how to do the *kaisetsu* is a frustrating exercise.

We have no new members because whenever someone phones about the class I have to tell them we are working outside and will likely have to do so through the Canadian winter. This is not a challenge for the weak. The people I speak to never show up to try a class and may go instead to a professional dojo with a dedicated indoor workspace.

So I have definitely lost members and will lose more as we go into winter here. But the pandemic has also proved to be a time of reflection, allowing us to go deeper into our lives. And it has allowed me to go deeper into my teaching. Without a stream of newcomers in the class, I can now concentrate more on our senior members and get to teach them things I couldn't before, since white belts require a lot of attention.

With my adult black belts I am able to teach *Ryushan* kata and have begun to cover *Tensho*. It has made me realize that I cannot neglect the senior students and senior technique when we go back inside again. I'll have to arrange my classes differently.

I also continue to run online Zoom classes, allowing students and karate friends in different parts of the country, or in different countries, to participate. Even when things return to some semblance of normal, I will probably continue to use this tool to keep connections to those far away who want to train,

I haven't asked them but I think my students and their families appreciate having the "normalcy" of karate practice in their lives, with so much changing as far as their schools, jobs and how they live.

Now when we work out, it is colder, and the leaves in trees are turning color. It is exhilarating to draw the cool, fresh air into our lungs and consider how the park slopes to the peaceful vista of the lake beyond.

While winter may be coming, today we are alive and feel good.



--- Ontario, Algonquin Provincial Park ---



## パンデミック下の練習 (和訳)

COVID-19 パンデミックの間に空手のクラスを実行しようとするのは、すべての国の道場にとっての挑戦です。私は、私のバリー龍精空手道場で練習を実行する上では感染予防のための予防措置を取る必要があります。

現在も屋内ワークアウトスペースは閉鎖されているので、私は地元の公園でトレーニングをしています。クラスでは相互の距離を保つ必要があり、兄弟姉妹の関係がない限り一緒に練習することはできません。

ニーセイシの形を、直接生徒たちに触れずに、姿勢を直し、シメの部位を見せて確認し説明しようとするのですが、そのためのパートナーとの接触もできません。とくに解説 11 構の練習においてはとてもイライラ感がつります。

生徒達が練習クラスに日時を尋ねてくる度に屋外での練習を案内しますが、これから冬を迎えるので難しい問題になります。そして、練習の見学に訪れたいと思う人達も専用の屋内ワークスペースを持つプロの道場に行くようになるかもしれません。

それらの理由で私は間違いなくメンバーを失い、冬に入るにつれて更に多くのメンバーを失うことになるでしょう。しかし、今回のパンデミックは私たちの生活に深く入ることにより覚醒の時であることを知らしめました。そしてそれは私の思考に深く入ることを可能にしたのです。

それは道場への新しいメンバーの加入の流れがなければ、私は今現在修業を共にしているメンバーにもっと集中でき、これまでできなかった事を彼等に指導できる機会がきたということなのです。

私は現在、有段者に対してリューションそしてテンションを新たな視点の下での指導を始めました。それと同時に先人達の技法を無視できないことに気付き、それらをもっと他の指導者へも知らしめる必要性を感じ取ったのです。

私はオンラインズームクラスを実行し続け、海外の国そしてその国の空手の友人や生徒達がそこに参加できるシステムを可能にしています。私は社会が正常な生活状態に戻ってもそれらの仲間とのつながりを保持続けていきます。

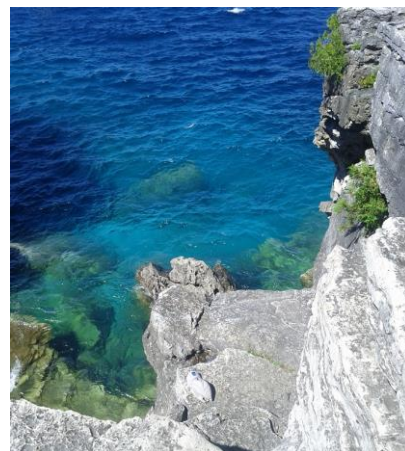
私は彼らに尋ねていませんが、私の生徒とその家族は、学校、仕事、生活状況に大きな変化に困惑していますが、空手の方向性や練習にぶれない態度とその正常な保持に対して高い評価を持っていると思っています。

私たちが日々を過ごしている今この時、自然は私達に寒さを送り、木々の葉は呼応して色を変えています。そして、私たちの身体に清々しい新鮮な空気を吹き込み、湖畔の水面に映し出す穏やかな景色と共にあることを考えるのは実に爽快なことです。

冬が来るかもしれない…でも今私たちは生きている…心地よく楽しい気持ちでいっぱいだー……。



My biggest class right now lol all grandchildren



This is at the Bruce Peninsula National Park (Grotto).

I was there to assist with a rescue for a tourist who had fallen off the cliff, he survived. (\_By **Peter Zehr**)

## 剣術や体術と理合している伝統唐手

宗運道場 四段師範代 甲斐 隆

秋場所は我々が郷土の星・正代関の初優勝で大変盛り上がりしました。

彼の取り口には個性があり、腰高からですが、立ち合いに更に磨きが掛かり、その圧力は驚異的な爆発力で朝乃山関の上体が浮いてしまったほどです。



大相撲九月場所

—14日目正代と朝乃山の対戦—

てくるのが分かるようになり、そして徒手空拳の空手や体術の理合は、剣術から生まれたものとも言われる理が理解できてくるのです。

他の力士を圧倒する圧力をどのようにしたら出せるのでしょうか？最後の右から胸を押し込んだ一押しには目を見張るものがありました。

武術としての空手を修行してゆくと、空手の形の中には、体術(柔術)や剣術の理合と共通するものがいくつも



正代関の地元の守り神「西岡神宮」

— 私も自宅の地鎮祭でお世話になりました。 —

### 三戦 結転掌

転掌が気の集中と小手の操作を教えている対し、三戦は呼吸法と体幹の鍛錬によって、正しい姿勢を獲得して上半身の使い方と丹田の融合に必要な身体を創る為の鍛錬形であるといえます。

先日も稽古の中で、丹田(腰)に意識が行き過ぎて上半身(チンクチ)が全然使えていないような感じがしました。実はそれがその通りで、次のステージ

に進んだとき、肩や腕そして他の関節部に力が入った状態となり技が全く掛からなくなるのです。

### 三戦の重要性

現在テーマとして取り組んでいる転掌は、上半身と丹田の融合を練成する三戦の身体操作が十分出来ているかどうか重要なポイントになります。

そして、転掌で大事な小手、手首、指先への力(気)の集中と伝達の用法は、三戦の練度を上げていないまま入っていくと、上体の内側(呼吸による胸)や腕から先の屈筋側に力が入ってしまい、伸筋を使った正しい身体操作が出来ないことに気付くのです。そして又、手首、肘、肩中心の円の動きを会得する事も重要で、大きく回しただけでは肩に力が入った状態となって、技の上達者からは簡単に返し技を貰うこととなります。なので、小さな回旋の動きを手前と先の空間で行う事が肝要となるのです。

### 力のぬき

手首や身体各部を掴まれた時の外しの技法ですが、外しあるいは制御掛けをする時に、どうしても力で技を掛けようとすると相手の反応によって「力対力」の勝負になってしまうので、そこで自分が力を抜くことにより(すべて脱力するものではない)相手を楽に制御出来る柔らかい力の使い方が出来る訳です。

つまり、自分が力を抜くと相手も一瞬力が抜け、その瞬間に技が掛かり同時に引き腰からできる丹田の力を小手、手首、指先へ伝達し、身体の重みと同時に相手へ発出するという事なのです。



この動きを「居合い」の動きの中にもある事を見いだして注目しています。剣術の達人の動きが、見た目の美しさを競う現代の居合道者とどこが違うのか？これからもっと目を肥やしていかなければなりません。

どうしたら刀の動作に理合した、鋭く重いしかしながら柔らか手(ティー)に被せることができるのか

を常に考えながら稽古する必要があります。



二節棍の稽古風景



二節棍  
(50.0×38.5×50.0)

### 二節棍

そういう意味で二節棍の稽古は的を得ていると思います。二節棍は抜刀・納刀と同じ所作がありますし、居つく事なく柔らかく保持しなければもう一方の棍からの強烈なお返しを頂き怪我を免れません。直ぐにその洗礼を頂きました。

(左は福田師範代から頂戴した二節棍)

これからも古流の形や武器の操作の動きを一体的に吸収する必要性を感じながら稽古に励んで行きたいと思います。

## セキュリティ対策

宗運道場 弐段 西坂 毅

今年の 9 月ドコモ口座で不正出金が大量に発生する詐欺事件が起こりました。

内容は皆さんもご存じのとおり、第三者が銀行口座番号やキャッシュカードの暗証番号を不正に入手し、ドコモ口座を新規登録することで発生しました。

他人が本人になりすましてドコモ口座を開設して銀行口座のお金を引き出していたという事件です。

実際の手口は、口座番号と暗証番号を知るために本人が利用している銀行になりすましメールを送り、その中のリンクから偽物の銀行サイトに誘導してそこに入力された口座番号や ID やパスワードを盗み取るのです。このメールのことをフィッシングメールといいます。

過去にも似たようにセブン PAY の不正利用の事件もありました。

今回も本人確認や認証の弱点や本人のセキュリティ意識の甘さを突いた巧妙な手口です。

ネット社会では便利な反面、セキュリティの弱点を突いた犯罪などが横行しています。このように、自身の情報や財産などをウイルス対策ソフトだけでは守れません。いかにして犯罪から身を守るかは自身でもその手口を勉強して対策を講じなければならない状況です。

このような犯罪被害にあわないためにも、今回は情報セキュリティについて学んでいきたいと思えます。

● まずは人為的脅威から例を挙げていきます。

① 盗み見……………パスワードを入力しているときにキーボードを見たり、ディスプレイを覗いたりすること。

② なりすまし……………正当な利用者になりすまして侵入すること。他人のユーザーID や パスワードでシステムに不正にアクセスする。



③ ワンクリック詐欺……………画面上の画像や文字をクリックしただけで入会金や使用料などの料金を請求するような詐欺のこと。

④ 標的型攻撃……………企業・組織の特定のユーザーを対象とした攻撃のこと。関係者を装うことで特定のユーザーを信用させ、機密情報を搾取したり、ウイルスメールを送信したりする。

◆ 次に技術的な脅威の例を挙げていきます。

① コンピュータウイルス……………ユーザーが知らない間にコンピュータにひそかに潜入し、動作を不安定にしたりファイルを壊したりするプログラム。

② スパイウェア……………コンピュータ内部からインターネットに個人情報などを送り出すソフトウェアの総称。

③ ランサムウェア……………勝手にデータを暗号化したり、アクセス制限をかけたりしてコンピュータを正常に使用できない状態にしてそれを元に戻す代わりに金銭を要求するプログラム。（無視してよい、解除コードなどネット上に知らせてあります。）

④ トロイの木馬……………自らを有益なプログラムだとユーザーに信じ込ませ、実行するように仕向けられたプログラム。

⑤ フィッシング詐欺……………実在する企業や団体を装って電子メールを送信し、受信者の個人の金融情報（クレジットカード番号、ユーザーID、パスワード）などの情報を不正に入手する行為。（今回の事件はまさにこれが手口として使われています。）

⑥ キーロガー……………ユーザーID やパスワードを奪取する目的で、キーボードから入力される内容を記録するプログラム。

⑦ パスワードクラック……………コンピュータに不正にアクセスする目的で、パスワードを割り出すこと。

⑧ パスワードリスト攻撃……………あるシステムから割り出したユーザーID とパスワードの組み合わせを使い、別のシステムへのログインを試す攻撃。

以上のようなものがあります。

人為的脅威を防ぐには普段から意識しておくといわれると思います。

技術的な脅威はウイルス対策ソフトを導入し監視させておけばたいいは防げます。ただしフリーソフトなどがトロイの木馬であることがありますので気を付けましょう。また、フィッシング詐欺はメールのリンクから偽サイトへの移動が行われる可能性が高いので、普段からお気に入り登録した正規のサイトを使ってアクセスするように心がけてください。

皆さまのネットライフが安心して快適なものになりますように。

## 大津山阿蘇神社



藪石（つづら石）・難関突破石。

大津山阿蘇神社は、阿蘇の神々様の御神徳を得る為に、正治元年（1199）一の宮阿蘇神社より、建磐龍神（たけいわたつのかみ）と阿蘇都媛神（あそつひめのかみ）の二柱の神様を勧請し、お祭りしたのが創建です。

南北朝（1336-1392）時代に大津山氏が入国して領主となり、大津山城主として阿蘇の神々を篤く崇敬します。応永2年（1395）には、3代城主の大津山経稔が「下つ宮」から現在の関町の「南の関うから館」付近に遷座。さらに、5代城主の大津山資秋が、現在地の大津山、別名つららが岳に社殿を移し「大津山大明神」あるいは、

大津山阿蘇神社と称されるようになりました。

（右上の難関突破石は大津山城の基礎石）

現在の社殿は大正12年（1923）に改築され、現在の社務所は旧拜殿です。社務所の棟木は加藤清正の武運長久を祈り、城代の加藤直正の寄進によるものとされます。

阿蘇地方の古事に記されているのと同様に「ナマズ」を食べない風習があり、身体に通称「ナマズ（皮膚病）」ができれば、境内の池に「ナマズ」を放ち、祈願すれば全快するとされています。尚、雨乞いの神としても崇敬を集めています。（福田 脩）

## 言葉と言刃

宗運道場 師範代 福田 脩

切っ掛けはラジオで聞いた言霊の話でした。要約すると『人間の実際に放った言葉は魂がこもっており、例え悪口を放ったとしてもそれは本当の悪い言葉にはならず、実際に言った人も言われた人も気付く事になり本当の意味での悪い言葉にはならない。

対して、ネット上のSNSなんかで悪口を書く言葉は、それはただの刃でしかなく、一方的に言った人が満足するためだけに放った言葉で、その人が言われたことによって、相手がどういう思いになるかなんてまるで考えていない』という話です。

魂のこもっていない言葉はただの「言刃」で、人を傷つける事しかできません。

それを考えると魂のこもっていない技も同様で、ただの兵器でしかなく、武ではありません。

私の考える武において魂のこもっていない技というのは、ただ何も考えないでポーズだけを真似して形を稽古するようなことです。

形は勝手に改変してはならない！とはいいますが・・・今の時代の空手の形をみるとどれも・・・？？？な感じがしてなりません。

実際に技を遣り取りして痛みを伴わないで、見るだけで稽古するとそうなるのかもしれない。

私の今の稽古の状況ですが、稽古が古流に入って色々な技を知るにつれて、これまで習った形もすべてやり直さなければならないような状況になっています。

これはこれ！それはそれ！ではなく、これとそれを含めた技を含ませて形をやるような感じ？でしょうか？

とにかくそれらを融合して「雲手 (ウンスー)」を打てるようになるには、今しばらく時間がかかりそうです。

### 二節棍

それと、最近は二節棍にはまっています。

二節棍を振ると分かるのですが、振った時の紐が、緩くなっても、きつくなっても駄目でちょうどよい塩梅を保ちながら振らなければなりません。そして、ちょっとでも身体が居ついてしまえば自分に

喰らってしまいます。まるで二節棍の真ん中が胴体で両端が手足で紐がそれを繋ぐ関節のような感じにして、二節棍をやった後に雲手をすると古流の形の感覚が掴みやすいような錯覚を招くので、最近は二節棍を必ず毎日振るようにして、感覚を磨くことに努めています。

切っ掛けはどこにあるかは分からないものです。何でもやってみよう！が大切だと思います。自分の判断だけで駄目・要らないって勝手に決めつけないことです。

よくある間違いが空手の世界であるのは、習う立場の人たちが、その師匠のいう事はよく聞くのですが、その師匠の下の指導員のいう事は全く聞かない！というのがあります。

習う人の常識の態度 (つての) を知らない人も残念ながら多いのです。

これは私の経験談です。昔の稽古時代、当時の師匠に命令されて指導するように言われて指導する事になったのですが・・・“まあー・・・(生徒の) 皆さん、私の指導を全く聞かない事聞かない事……、おそれ入谷のなんとか……” の状態でした。

とにもかくにも師匠の指導はよく聞くのですが、私の指導は全く聞かないのです。

まあこういう事は他でもよくある事だと思いますが・・・、そういう生徒達は私が知る限り上手くなる事はありませんでした。技を身に付けるという事は、決して真似をする事ではありませんから・・・

人間というのは単純に考えると、肉体と魂で出来ています。肉体は鍛えると強くなりますが、唐手の技となると、それだけでは成り立ちません。

魂は様々な知識と経験を得ることで成長しますが、唐手の技となると、これもまたそれだけでは成り立ちません。

私はこの二つを二節棍の紐のようにうまい具合に結び付けて、これからも稽古を積んでいこうと思っています。





## ミット打ちの際の振り腰、締め腰の使用

宗運道場付き 初段 加地 龍太

コロナ禍が完全解決された訳ではありませんが、対人稽古の場所としてお世話になっている総合格闘技ジム「心技館」では週に1回～2回、対人稽古をする時間を設けて下さっています。

私はいつも水曜日の21時からの稽古に参加しています。その際、最近はミット打ちをやる事が多いです。パンチのミット打ちをするときは原則としてボクシンググローブをつけて行います。

直近では相手の攻撃に対応した打撃をミット打ちで稽古しています。

①左半身で相手が構えている状態でジャブを打って来る攻撃に対して、こちらも左半身で構え、ジャブを右手でパーリングし、そのままパーリングした手に戻さずに伸ばして相手の顔に打撃を入れるという返し技が一つ。

②左半身の相手が左右のフックを打って来たのに対してウィービングで回避してこちらも手による打撃を返すという技が一つ。

どちらをやる時も鍵になるのは腰の動きを手伝えて全身が連動して動くかということだと実感しております。

手打ちでは威力が出ないのは勿論のこと、パンチのスピードも遅くなります。

腰の回転力を使うことが威力とスピードに繋がります。(物理学的に威力は「物質の質量×加速度=スピードになるので、スピードがあがるから威力があがるのは力学的に法則に則っていると言えます。)

手を真っ直ぐ伸ばす軌道の打撃をストレート、目標に対して自身の体の外側から内側へ向かう曲線的な軌道を描く横からの打撃をフック、肘を曲げたまま下から突き上げるように放つ打撃をアッパーと分別するのであれば、ストレートとフックは腰の横回転を使い、アッパーは腰の縦回転を使います。龍精で教わっている振り腰(前後腰、左右腰、上下腰)を意識して腰の回転を行うようにして返し技のミット打ちをやっています。

腰の回転に手が上手く乗ったときの威力が乗らなかったときの威力より明らかに強いのは打った

ミットの音でも分かりますし、ミットの持ち手の意見でも分かります。また、打った側である自分自身の手応えでも分かります。

相手のフックをウィービングで屈んで回避するときの身体操作においても振り腰を使います。

私自身の経験では、相手のフックに対して突然屈んでウィービングの動きをすると失敗するケースが多いです。

相手のフックに対して一度振り腰を入れるとウィービングも成功して反撃の打撃の威力もあがるケースが多いです。

相手が左フックならばこちらの腰の始動は一瞬だけ左側に切って瞬間的に腰の右側に力が籠もる状態を作り振り腰をする、その腰の力に合わせてウィービングをする、このウィービングが成功したときは自分の腰は右に切れていて力が腰の左側に籠もっているのでその締め腰を開放して右手で突き(ストレートでもフックでも)を打つという形です。

相手が右フックならばこちらの腰の操作も逆になるだけでやることは同じです。

この腰の技術を意識してやってからウィービングが上手いと評価されるようになりました。

今後、スパーリング(実戦稽古)をやる際には相手も決まったパターンの攻撃をしてくるだけではないのでカウンターを決めるときに腰を振っている余裕はないと思われるので、締め腰から即座に動けるようになる鍛錬を形稽古でやっていこうと思っています。



私が稽古する公園では

— 四季折々アウトドアの感覚を楽しむことができます —



### 【亀尾城址】（熊本県菊池市）

亀尾城は相良氏の一族である板井氏の居城で、菊池氏に従っていたこともあり「菊池十八外城」のひとつに数えられます。1379年（康暦元年）に起きた「板井原の戦い」では、九州探題・今川了俊と弟の今川仲秋は菊池氏を攻略するためにこの城に本陣を置いています。現在城址は熊野座神社の境内となっており、発掘調査の結果をもとに土塁や空堀など当時の曲輪が復元されています。（福田）



### 【妙見の樟】

妙見の樟（くす）は菊池市七城町辺田（うてな）の台地から平野部に向かう半ばほどの緩やかな坂の途中にあります。樹齢はおよそ600年といわれ、胴幹周りは10mを超える市指定の天然記念物です。地元ではこの巨木は古くから「上鬮（かみづる）神社」、「妙見さん」と呼ばれ親しまれてきました。又、白蛇が住みついているとの伝承や雨乞い祈願など、この巨木は水にまつわっており、この集落では昔から大きな火事もなく今日に至っています。（福田）

和



龍精空手道季刊誌

龍手/Ryushu

<http://www.ryusei-karate.com/>

忍