

令和5年 新年号 (Vol.90)



- 翁先生の言葉(P3)
- A New Year...Canada (P4)
- Happy New Year...USA (P5)
- Xmas Greetings...Australia(P6)
- 古流剣術にある...(P9)
- Dan grading (P11)
- 人間の生成エネルギー...(P12)



謹賀新年



新年明けましておめでとうございます。

令和五年(2023)の干支は、十干が癸(みずのと)、十二支が卯(う)の年です。

十干：癸(みずのと)

癸の読みは、訓が“みずのと”そして音が“き”、陰陽(全ての物事を陰と陽の2つに分類する思想)は“陰”、五行(万物が木・火・土・金・水の5種類の元素からなると

いう思想)は“水”となります。癸は『揆』という字に通じ、植物の内部にできた種子が大きさを測れるまで大きくなった状態を指しています。

十二支：卯(う/うさぎ)

卯の字は、左右に開かれた門の形から出来たとされており、閉じていた門が開き「とび出る」という意味を持ちます。(下は各書体)



篆刻書



隷書



楷書



行書



草書

— 空手の形も書体の変化と重なります —

干支 癸卯(えと みずのとう)

陰陽五行説で癸卯を見ると「癸:水の弟」—「卯:木の陰」となり、この組み合わせはお互いを強め合ったり弱め合ったりする関係性となります。そして、これは「水生木」ともいい、水によって木が育まれるイメージができるのです。

これは「運勢」からの引用ですが;“癸卯を植物サイドから見ると、変化が生まれる状態、新たな生命が兆し始める状態なので、全く新しいことにチャレンジするのに適した年とも言えるでしょう”とのことです。

卯・兎(うさぎ)

次に兎が登場する鳥獣戯画(ちょうじゅうぎ)を見ながら卯杖(うづえ)・粥杖(かゆづえ)そして杖の稽古について話を進めていきます。

【鳥獣戯画】京都市右京区の高山寺に伝わる紙本墨画の絵巻物です。内容は、「当時(平安時代末期 1,100~)の世相を反映して動物や人物を戯画的に描いたもので、嗚呼絵(おこえ=風刺)に始まる戯画の集大成といえる。特にウサギ・カエルなどが擬人化されて描かれた甲巻(次項図)が非常に有名である。

一部の場面には現在の漫画に用いられている効果に類似した手法が見られることもあって、「日本最古の漫画とも称される」と紹介されています。



【卯杖】 新年に用いる邪気を払うための杖。ヒイラギ、ナツメ、梅、桃、ぼけなどの木で作られ、邪気を払うとされた。平安時代（延暦13年～文治元年/794～1185）には正月 初卯の日に、これを六衛府（近衛警護）などから天皇、東宮に奉獻する儀式で、卯杖贈答の儀は神社などの行事にもとり入れられ、粥杖（かゆづえ）との関連もあるとされる。現在民間では用いられていないが、伊勢神宮では内・外宮に奉納し、大宰府天満宮で正月7日の追儺祭（ついなのみまつり）に卯杖での鬼面打ち、あるいは、和歌山県伊太祁曾神社で正月14日夕方神前に卯杖を供えるなど、神事に用いる例は少なくない。

【粥杖】 正月15日、小豆（あずき）粥を煮るときの燃えさしの木を削ってつくった杖。邪気を払う道具で、「枕草子（まくらのそうし）」、「狭衣（さごろも）物語」などに見られる。平安時代、宮廷女房社会で行われた風習とされる。

この杖で子のない女性の腰を打つと、男子を懐妊するといわれ、祝事として行われた。後世には民間にその風習が伝わり、松の枝や柴（しば）などを用いている。

杖の稽古

何故「杖（じょう／つえ）」を稽古に取り入れているのか；

大局的見地からの理由は、剣術から派生している一つが杖術であり、そして、私が古流唐手の起源は剣術と剣術から派生した相撲とする持論を唱えているからです。次は二つの具体例を挙げます。

① 稽古映像を見て分かるように、追い突きの動作が、杖の「右常の構え—八相（蜻蛉）—前進斬撃」に重なる。

② 杖の「右（左）常の構え—回し打ち下ろし」の動作に、裏丹田への意識掛けからの練り（内功法／内勁）につながり、合わせて螺旋手に欠かせない技法である「手の内」が身についていく。



この他にも足の運びや目付けそして氣勢などを挙げられますが、稽古をする事で棍（六尺棒）とは違った観点から剣の刀法とのつながりの感覚を掴め、そして又、他の武具と同様に空手技法との結びつきを身体で学習し理解できていくのです。

私は、「空手と武具は両輪を成す」を稽古の軸としています。なぜならば、空手の徒手空拳の技法だけの練習に埋没して武具の稽古を怠っていると

空手の本質が見えなくなる、と考えるからです。

古流唐手の祖 松村宗棍翁は唐手と剣を見事に両立させ『天真正自源流津之兵法』を生み出しました。その本質は、繰り返しますが「空手と武具は両輪を成す」と確信しています。私は剣の道には入りませんが、目指す頂きは剣も空手も同じです。

今年は「卯」の新しい門を開き、新たな舞台へ上っていけるよう**力必達**していきます。



翁先生の言葉

埼玉越谷道場 師範 山内 博

『ほんのちょっとが重要なんだ。ほんのちょっとが大きな差なんだ。その、ほんのちょっとを如何に伸ばすかなんだ。』

__ワールドカップについて 山本昌邦

私はサッカーには興味がありません。ですが、その私ですら、今回のワールドカップをちらりと見ては(ダイジェスト放送のこと)画面にくぎ付けになってしまいました。

この大会に向け、世界中のサッカー選手が、どれだけ、鎬(しのぎ)をけずってきたことか、そして、その中の一握りの選ばれし人々の歓喜と絶望が、画面を通して伝わってくるのです。



そんな時、上記の山本昌邦氏の言葉が聞えてきました。私は、「なるほど」と思い、すぐに言葉をメモに残しました。そして、しばらくして、そのメモが気になり読み返してみると、「あれ、これは、翁先生が残してくれた唱和に、重なるなあ」と思ったのです。

『我々空手道を修業する者は常に武士道精神を忘れず和と忍をもってなしそして力むれば必ず達す』

唱和は、学生時代から稽古終了時に必ず行ってき

ました。正直、この行為に何の意味が、あるのだろうと、不思議に思っていました。しかし、年を重ねるごとに、物事の本質を真っ直ぐに表している言葉だ、と理解するに至りました。

空手道にしても、ワールドカップにしても、その道を進み、さらなる高みを求め続けると云う事では同じなのだと思います。

神道では、

「心は、心(意思)では変えられない。“行”によって心を整え、“行い”を変えていく」のだそうです。

“我々空手道を修業(行)するものは・・・”

空手道を修業するとは、物事を難しくとらえ考え込む事ではなく、難しい言葉を、簡単な言葉に置き換え、簡単な言葉をより深く掘り下げ、実際に“行う”ことの繰り返しののだと思います。

今年を振りかえると仕事と親の看病が九割の一年になってしまいました。来年は、さらに仕事が増えます。ただ、その中でも、言い訳をせず、たとえ少ない時間でも空手道に浸る場を、一日の中に持とうと思います。

最後に、翁先生の言葉で終わります。

『「武」の道は長く険しい道程です。修業課程においては、焦らずコツコツと努力し、不平、理屈を云わず、まず体で知ることが大切です。そして技を覚えたら、その技を使いこなせるよう頑張らなければなりません。貴方自身の空手道です。人の為にやるものでもなければ、見せびらかすものでもなく、人に誇るものでもありません。どうぞ、貴方の能力に応じて心身の練磨をされんことを希望します。』



【旅紀行】 清瀧寺 (福岡県古賀市薦野地区)

その昔、17もの僧坊(僧が住む建物)があった天台宗の大寺院で、現在も市内有数の古刹として知られています。境内には四季折々の自然の魅力があふれ、中でも、初夏の藤棚や沙羅双樹、秋の紅葉、冬の雪景色などが見所。薬師堂へ向かう石段を登った左手には樹齢300年、高さ20mという県内有数のイヌノキがあり、県の天然記念物に指定されています。

A New Year and New hope



In November Canada Ryusei students participated in a clinic in Sherbrooke, Quebec, hosted by Chantal Lepage-Sensei and her senior student, Anik Desrosiers.

Joining the Quebec Ryusei students were participants from three Ontario dojo, including Matt Mannerow and Ronan Johnson from Grey-Bruce Ryusei; Rick Going and Alex Mack from Ottawa Ryusei; and Carminha Caneira and I from Barrie Ryusei.

This was the first time our dojo from the two provinces have been able to get together and train since the beginning of the Covid-19 pandemic. It was wonderful to see everyone and there was great spirit and harmony in the clinics and when we socialized afterwards.

In the pictures you can see us training, sitting down together for a lunch break, and then some of us spending an evening together at the chalet the Ontario group was renting, for a long night of talk and laughter.



Unfortunately Lepage-Sensei could not participate in the clinics and socializing because her father was quite sick. He died not long after. I am grateful that she was able to hold the clinic even though she was coping with her personal tragedy.

I am reminded that 2022 was in a lot of ways a year of suffering and loss. My own mother died in the fall. People I know suffered and died from grim diseases. Others have had to cope with stresses and mental health issues related to the pandemic.

It is easy to become depressed and saddened when faced with these harsh realities of our all-too-brief existence. But they are also a reminder that we must live well and fully for the sake of our departed, as well as our own.

While life has great suffering, it also holds great joy and contentment that we can experience if we leave ourselves open to it. The Sherbrooke clinic was a happy reminder of that truth.

—Peter Giffen

Barrie Ryusei Karate, Canada

【和 訳】

新年と新たな希望

11月、Chantal Lepage 先生と Anik Desrosiers の主催で、ケベック州シャープブルックで行われた講習会にカナダ龍精のメンバーが参加しました。

ケベック州からはグレイブルース龍精の Matt Mannerow と Ronan Johnson、オタワ龍精からは Rick Going と Alex Mack、バレー龍精からは Carminha Caneira と私の3名が参加しました。

これは、Covid-19の大流行が始まって以来、2つの州の道場が集まって稽古をするのは初めてのことでした。みんなに会えたことは素晴らしいことで、講習会そして終了後の交流の場でも素晴らしい和の精神が保たれていました。

写真には、私たちが稽古をしている様子や、お昼休みに一緒に座っている様子、そして夜はオンタリオ州のグループが借りているシャレーで、一緒に長い夜を過ごし、話をしたり笑ったりしている様子が写っています。

残念ながら Lepage は、お父様にご病気だったため、講習会や交流の場に参加することができませんでした。ほどなくしてお父様は亡くなりました。お父様のご冥福を祈りつつ、講習会を開催して下さったことに感謝いたします。

2022年は、いろいろな意味で、苦しみと喪失の年だったことを改めて実感しています。私の実母は秋に亡くなりました。私の知人も厳しい病気で苦しみ亡くなりました。また、パンデミックに関連したストレスや精神的な問題に対処しなければならない人もいました。

このような、あまりにも辛い現実を目の当たりにすると、憂鬱になったり、悲しくなったりしがちです。しかし、それは、亡くなった人のためそして自分のためにしっかりと生きていかなければならないことを教えてくれるものでもあります。

人生には大きな苦しみがありますが、同時に大きな喜びと満足もあります。シャープブルック・クリニックは、そのことを思い出させてくれる講習会でした。



Happy New Year 2023
from our
Family to Yours...



____ Ryusei U.S. Musashi Roland Figgs



Xmas Greetings From Australia

The students of Ryusei Chitokai Australia send a warm greeting to the students of Ryusei in Japan, Canada and USA.

This year has been a time of recovery for Chitokai dojos in Australia. After almost closing during the Covid pandemic, most of their 6 dojos are back to around 80% of their pre-covid student numbers. It has been a relief to be able to do normal training. Even though Covid numbers have increased significantly in the last few months, this has not stopped students from attending dojos.

This year, several students who study Matayoshi dojo attended and participated in the 2nd Okinawa World Tournament. This was a wonderful time of martial arts sharing and friendship. Two students earned bronze medals in their division, Abi Lowe and Nicholas Hazel. Brian Hayes and Anna Hayes also headed the foreign rankings before meeting the Okinawan students in quarter finals. The opportunity to train with the Matayoshi group led by Ishiki Sensei was welcomed, and students also enjoyed doing seminars with several Okinawan styles, particularly Shorin Ryu groups.



—Ashley Mackellar competing in bo in the 2nd World Kobudo Tournament —



—Brian and Anna Hayes—



Kellie Fisher performed a version of Shi ho no Kun as a special demonstration for her Sandan that blended her understanding of Ryusei bo technique with her own indigenous culture. This was an impressive demonstration of the connection between traditional martial arts and aboriginal culture, as connection with nature through breath, expression of mind and body and appreciation of the stillness within nature are common to all ancient expressions of culture.

Dan gradings are attended by all Active black belts, who participate in the grading. They partner the dan candidates in bunkai , kumi bo and also kumite. We have long had a tradition in our dojo that all dan grades join the kumite part of the grading, where each round is one minute with a rest

time of 15 seconds to change partners. Dan grades also pre-test part of their own grading requirements in front of a panel of Shihan.



The year was concluded with kyu gradings at all dojos. Many students grade together. In this photo, the students aged 6 to 9 years at Warners Bay dojo are performing basic kata. Parents attend these gradings and present belts to their children.



Teenagers and adults then perform their grading. Karate is popular with families in Australia, and many of the adults testing are parents of the children who train.

The final awards for this year were for the Chitokai tournament champion, Anna Hayes, the Open All styles Champion, Rachinee Peel-Sasaromya, and the Budoka of the Year for outstanding service and leadership, Romany McGuffog.

On behalf of Ryusei Chitokai Australia, I would like to wish everyone a Merry Xmas, and a healthy and happy New Year.

Brian Hayes
Ryusei Chitokai Australia.

【和訳】

オーストラリアからのクリスマス・グリーティング

龍精川濤会オーストラリアより、日本、カナダ、アメリカの龍精メンバーへご挨拶申し上げます。

今年は、オーストラリア川濤会の道場にとって、復興の年でした。コビットの大流行でほとんど閉鎖されていた6つの道場のほとんどが、現在はCovidの流行前の八割程度の生徒数に戻っています。通常の稽古ができるようになり、ほっとしています。そして、ここ数ヶ月州内でCovidの数が大幅に

増えたにもかかわらず、生徒達の道場への練習参加が止まることはありません。

今年は、又吉古武道を学ぶ生徒達が第2回沖縄世界大会に参加し、武術の共有と友情の素晴らしい時間を持つことができました。Abi Lowe と Nicholas Hazel の2人の生徒は、それぞれの部門で銅メダルを獲得し、私と娘のAnna Hayesも外国人ランキングのトップに立ち、準々決勝で沖縄の生徒と顔を合わせ

ました。生徒達は伊敷先生率いる又吉グループやいくつかの沖縄の流派との練習の機会を持ち、その中で、特に少林流グループとのセミナーを楽しむことができました。

<昇段者>

Kellie Fisher は三段の特別演武として、龍精棒術の理解と彼女自身の土着文化を融合させた「四峰の棍」を披露しました。呼吸を通しての自然とのつながり、心と体の表現、自然の中の静けさの鑑賞は、すべての古代文化の表現に共通するものであり、伝統武術と先住民族の文化とのつながりを印象づける演武となったのです。

昇段審査には、現役の黒帯が全員参加します。段位審査では、現役の黒帯全員が審査に参加し、分解、組棒そして組手において、段位受験者とパートナーを組みます。私達の道場では、全ての段位者が組手に参加する伝統があり、組手は20ラウンド、各ラウンドは1分で、15秒の休憩時間に相手を交代するのです。また、段位取得者は、師範の前で、自分達の採点要件の一部を事前にテストをします。

一年の締めくくりは、各道場での級別採点です。多くの生徒と一緒に採点します。写真はワーナーズベイ道場の6歳から9歳の生徒が基本形（練歩二段）を行っているシーンです。親御さんも一緒に参加し帯（ベルト）をプレゼントします。

その後、ティーンエイジャーと大人の採点が行われます。オーストラリアでは、空手は家族連れに人気があり、試験を受ける大人の多くは練習を受けている子供たちの両親なのです。

今年最後の表彰は、川濤会大会優勝者の Anna Hayes、オープン・オールスタイル優勝者の Rachinee Peel-Sasaromya、そして優れた奉仕とリーダーシップを発揮した武道家オブ・ザ・イヤーの Romany McGuffog の3人です。

Ryusei Chitokai Australia を代表して、皆様にメリー・クリスマス、そして健康で幸せな新年をお迎えいただけるようお祈り申し上げます。



横山観音堂の大楠（宗像市山田字横山）

宗像新四国第69番札所とされる観音堂の裏手斜面に福岡県指定天然記念物に指定されている大きな楠（クスノキ）が立っています。

地上4m付近で2幹に分かれ、さらにその上で、複数の大枝に分かれて巨大な樹冠を支えています。大きな樹冠は、孤立樹でありながら遠望すれば森のような景観です。

天降（あまふり）神社；棟札から享保5年（1720年）に創建された神社とされています。かつては薦野・米多比（ねたび）、舍利蔵（しゃりくら 現在の福津市）の産土神（うぶすながみ）でした。神社の御祭神は、素盞鳴尊（すさのおのみこと）・少彦名命（すくなひこなのみこと）・大己貴命（おおなむちのみこと）です。拝殿奥にある本殿の木造彫刻は市の文化財に指定されており、創建当時の作と考えられているものです。これらの造りは素晴らしく、特に妻飾り（つまかざり 本殿側壁の屋根が合わさるあたりの装飾）の竜の彫刻（写真中央）は圧巻です。（旅紀行 福田脩）





古流剣術にあるパワーとスピードの源を知ること

宗運道場 4段師範代 甲斐 隆

大相撲九州場所は3場所連続平幕優勝となる荒れた場所となり、結果は阿炎の初優勝でした。初日から横綱照ノ富士が休場し、大関復帰を目指した御嶽海が負け越し、カド番大関の正代は負け越しとなり陥落となりました。そんな波乱の場所の中で気になった決まり手があったので見てみたいと思います。

その前に、1965年九州場所9日目、相撲史に残る大技に着目します。それは西前頭11枚目の大心が、同14枚目・前田川との対戦です。解説；

「立ち合いで突っ張られた大心は、やや後退しながら、相手の後頭部付近で両手を組んだ。首を挟み込むようにして右にひねると、前田川はたまたま土俵下へと転落。」この決まり手は「合掌ひねり」と名付けられました。

両手が首、または胴体の後ろで合掌する形になる為、この名前がついたとの事です。以降57年間幕内でこの決まり手は出ていませんでした。

それでは本題です。



—日本相撲協会決まり手八十二手「捻り手 合掌捻り」—

その技が、ちょうど57年後の同じく九州場所9日目に出了のです。驚きです！

とても狙ってできる技ではないとの事です。玉鷲が押し返したときに、宇良の体勢が低いままで、手を出した先に、たまたま頭や顔があった感じでした。

宇良は体が反っても耐えることができる柔らかさがあります。押し込まれて土俵際で弓なりになって戻ろうというときの技だったので、さらに効果的でした。攻め込んでおいて、引いて、突き落とし気味に決まった最後の技が「合掌ひねり」だったので。それは自然に無意識の内に身体が動き、三つのタイミングがうまく合わさって見事に珍しい技につながったのだと思います。



—玉鷲（右）が合掌ひねりで宇良を降す—

唐手での直突きは、体軸正中線の前に合掌手を作り、右手又左手を真っ直ぐに前方へ差し出す動きですが、この直突きから手首の内外旋が受け手となり、その技が螺旋を伴う古流の受け手に変化していきます。

では、先述の玉鷲関が力を溜めて腕力で力任せに捻っていたらこの合掌技は果たして決まったでしょうか？

答えは“否！”です。

私はそこで、力を溜めない武術の動きについて考えてみたいと思ったのです。

スポーツのほとんどの動きは、筋腱複合体の構造を最大限に利用して「力を溜める」のがよいとされています。力を溜めることにより、全身の筋肉が出したエネルギーを自分の身体そのものに伝えれば高い跳躍力となり、ボールやバットに伝えたら剛速球や力強いスイングになるとあります。

では、跳躍の代わりに相手に向かって踏み込み、ボールやバットの代わりに手裏剣を投げあるいは日本刀を振ったらどうなるでしょう？

確かに、踏み込める距離は大きくなり、手裏剣は高速で飛び、日本刀は勢いよく振ることが出来ます。

しかし、武術ではこの動作は嫌われます。

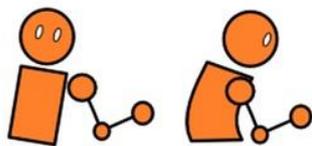
理由は、「力を溜める」のに時間がかかって動きを読まれ、防御あるいは反撃されやすいからです。

アキレス腱などの弾性を利用しようと、踏み切る足に体重をかけて身を沈めれば、たちまち見破られる。

私の場合、肩が上下動してしまい直ぐに動きが読まれてしまう癖があるので直さなければならぬ課題と受け止めています。

以前ある直接打撃制の大会でやや遠い間合いから跳び後ろ蹴りという意表を突く捨て身の技を出した方がいましたが、思い切り跳ぼうとして力を溜める動作が大きすぎ、結果、直ぐに見破られてしまい相手に背中を見せたところを前蹴りでお尻を蹴られて勢いが止まり撃墜されていました。

腕の落下時に姿勢が崩れると腕の重さが消えてしまいます



身体をうねらせず、アキレス腱のバネも使わず瞬間的に大きな力を素早く伝える方法は何かと考えた時、その1つの答えとして稽古の中から感じている事があります。それは;

重心位置エネルギーを高く上げて落とした時、抜きの状況が醸成され、足の裏踵が接地した床からの反力が袴腰つまり仙骨の骨組みに伝わる力を意識するのです。こうすると自然に全身が前に急加速するので両腕の関節間力で手の平に力が伝わり、相手を自然に押す力となります。要は手で押しているのでは無く、腰からの力を伝える感じです。この動きが連続して繋がってくると変手の連続技に繋がっていくのだらうなと理解できます。

しかしながら、一つずつ丁寧に行わないと連続技になかなか繋がって行けていないのが現状です。私はこのポイントを修得していかなければならない、と

思い、常に得物(武具)を手にした時の感覚が重要だと考えています。

古流剣術には外国にはない独特の居合があります。これは、鞘に収めた刀を瞬時に抜いて斬る技で、熟練者の居合いを目の前で見ても、いつ抜いたかほとんどわかりません。



体幹の動きで素早く抜刀する様は、決して右手で抜くという感覚は無く、刀を全身で抜いていると表現できます。

腕の筋肉のパワーだけでは刀を高速に急加速できないことが理解できます。腕力だけで刀を抜いていると、その間の途中で先に抜いて構えている相手から右小手部などを斬られてしまいます。また、うまく抜ききっても腕が伸びきっているので次の操作に繋がりません。

一つの流れが収まった時点で決して居着かず次への準備が出来ており、連綿としていつでも動ける感じを身につけることなのです。

古流剣術が持つ技と古流唐手を唯一源泉にもつ龍精空手を、これからもしっかりと感じ取りながら稽古に励んで行きたいと思います。



光岡八幡宮（光岡神社／宗像市）；総本宮は宇佐神宮で八幡神を祭神として祀る神社です。八幡神とは応神天皇、比売大神（ひめのおおかみ）、神功皇后の三神で、比売大神は宗像三女神のことだと云われていますから 宗像大社とも関係があります。境内には福岡県の天然記念物になっている大楠（おおくす）があり、最近パワースポットの地として人気があります。

大楠は周囲 ; 7.0m、高さ ; 29.5m で樹齢は約 500 年だそうです。拝殿側の根はえぐられて浮き出ており、タコの足のようになっています。幹回りもかなり大きく、幹に体を寄せれば、なんとなく自然のエネルギーを受け取り気分爽快になる気がします。

昇 段 (令和四年度 秋~冬期) / Dan Grading (2022 Autumn~Winter time)

参段指導員【San-dan Shidoiin】



Alexander Mack
アレクサンダー マック
Ottawa, Canada



Carminha Caneira
カルミナ カネイラ
Barrie, Canada



Jennifer Gingrich
ジェニファー ギングリッチ
Barrie, Canada



Kelie Fisher
ケリー フィッシャー
Australia

貳段準指導員【Ni-dan Jun-Shidoiin】



Dylan Hughes
ディラン フィーズ
Australia



Chole Cousins
チョール カズンズ
Australia



Joshua Grujevski
ジョシュア グレジュスキー
Australia



Carly Collier
カーリー コリアー
Australia



Aidan See
エイデン シイー
Australia

【初段 Sho dan】



Samuel Cannings
サミュエル カニングス
Australia



Kynon Berry
キヌン ベーリー
Australia



Lara Hazel
ララ ハイゼル
Australia



Neve Elliott
ニーヴ エリオツ
Australia



John Du'Bery
ジョン ディーバリー
Australia

【初段 Sho dan】



Trevor Livingstone
テュリパー リビングストーン
Australia



Brett Butler
ブレット バートル
Australia

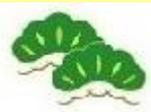


Jess Butler
ジェス バートル
Australia



Caerwyn Berry
カーウィン ベリー
Australia (03/10)





人間の生成エネルギーについて

宗運道場 四段指導員 福田 脩



最近、また免疫学について学んでいるのですが、その時に学んだ人間の身体のエネルギー源について、大まかにまとめてみようかと思えます。

詳しく書くと長くなってしまいますので詳細は省きますが、私たち人間の身体は真核細胞生命体であり原核細胞生命体にミトコンドリアが寄生しており、エネルギーの作り方は主に二つとなっております。

その二つとは解糖系とミトコンドリア系です。

「解糖系」は糖を分解する事でエネルギーを発生させ、「ミトコンドリア系」は主に酸素によってエネルギーを作り出します。

筋肉で説明すると解糖系は白筋で瞬発力に使われ、ミトコンドリア系は赤筋で持久力に使われます。

解糖系は糖を分解する事でミトコンドリア系よりも100倍速くエネルギーを作り出せるのですが、エネルギーの量はミトコンドリア系の18分の1しかありません。

そして、解糖系はエネルギー生成の際に乳酸(疲労物質)も生成してしまうためスタミナが直ぐに切れてしまいます。一方、ミトコンドリア系ですが、それは持久力はあるのですが、エネルギー生成は複雑なため直ぐには生成されません。しかもこの二つのエネルギーは決して同じでは無いのです。

この解糖系のエネルギーとミトコンドリア系のエネルギーは融通しあうわけではないので、身体はそれぞれを

切り替えて使用しなければならないようです。

それはまるで首里手系と那覇手系のようで、どちらか一方だけでもだめで、両方を上手く使いこなさないと駄目ではないかと思うのです。

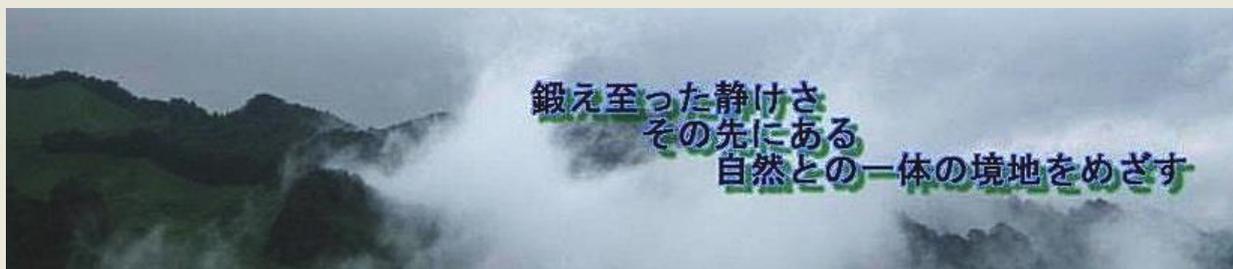
この解糖系とミトコンドリア系の割合は年齢でも違っていて、若い時(成長期)は解糖系の方が主体で、それが大人になるにつれ解糖系とミトコンドリア系がほぼ同じになり調和するようになり、やがて老人になってくるとミトコンドリア系主体になるようです。

それらを理解して稽古していくと、自分がどういう稽古を主体にしていけばいいかが分かって面白いかと思えます。また、もう一つの考え方として血流の事でエネルギー系を考えてみると；

呼吸を深く止めずに動く事でミトコンドリア系を活性化させ持続力を発揮させる事が出来ますし、呼吸を止めて動く事で解糖系を活性化させて瞬発力を発揮させる事が出来るという事になります。それらは稽古の時に意識し、そして、あえてやってみる事で、緩急のついた面白い動きが出来るようになるのかも？かもしれません。

人間の身体というものには本当に奥が深く面白い物です。

今回も靖国奉納演武に参加したおかげで、また格段に自分の技が上がったのが実感できました。多分それは、演武に参加した達人たちの波動を浴びたおかげだと私は思います。又今回は…、特に剣術と同じ種類の技を追求したのが良かったのかもしれない。これからも様々な事を学びながら……発見しながら鍛錬を続けていきます。



和



古流唐手龍精空手道季刊誌

龍手/Ryushu

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



忍