

令和5年 夏季号 (Vol.92)

- Sensei Ashley Mackellar (P3)
- 猛暑お見舞い... (P5)
- Canada Summer Camp (P6)
- 柔術のもつ脱力を... (P8)
- 活人塾道場の紹介 (P9)
- 昇段・Dan Grading (P12)
- 仙骨に意識をする... (P13)
- 7日間の稽古指導 (P15)



力 必 達

教育とは

教育とは「教え育てる」の意味で、幅広い知識と教養の「知育」、豊かな情操と道徳心・社会（その国、その時代）が理想とする人間像を目指して行われる人間形成の「徳育」、そして健やかな身体の「体育」とされます。

現在「三育」の中で蔑ろにされているのが「徳育」です。この端的な例が国会議員の劣化です。大半の議員が“今だけ、金だけ、自分だけ”の、国家の繁栄よりも自分の地位や利権そして次の選挙に勝つことだけに執着する、とても卑しく恥ずべき人間性をさらけ出しているのが見て取れるところです。これはこの3年にも及ぶコロナ騒ぎで、多くの国民が“政治がおかしい！”と気付き始めていることが論より証拠だと思えます。(※ LGBT法案も然りです！)

では何故そうなったのか？いくつかの理由が考えられますが、一つだけ上げれば、正しい日本の歴史（古代史と近現代史）の教育が（未だに）全く成されていない事です。

その原因は「I」で述べましたが、それに加えるならば、古代からの言語（言の葉・言霊）や文化を壊す教育が行われていることです。その結果として、受験脳に優れた人だけが出生して上の地位に就けるという偏ったシステムが暗黙の裡に社会風潮として作られ、日本人の心を失い自分さえよければいいという議員（地方～国会）が多数輩出されるようになったのです。彼等にとって票につながらない「徳育」は、関心が持てない小事なのでしょう。

空手と教育 II

現代の各武道は伝統の流派色を失くされ、政治に

組み込まれている日本体育協会の加盟団体となりました。そして、競技スポーツ化の強化をはかるため管理教育がそのまま流入され組織化が強化されます。空手道も、空手道の統一と競技の普及を目指すことを大義名分に、公益財団法人全日本空手道連盟（全空連もしくはJKF）が設立され、その後日本オリンピック委員会（JOC）・日本スポーツ協会（JSA）・日本武道協議会（JBA）・世界空手連盟（WKF）に加盟し、スポーツ空手（カラテ）色を強めています。

この状況の中、沖縄では、「沖縄空手会館」の施設を作り“空手の聖地沖縄”を前面に押し出し、流派色を失くして競技試合偏重の全空連のやり方とは真逆の、各流派のあり方を尊重し、沖縄の歴史、風土、そして舞踊文化などを織り交ぜながら沖縄空手の特色と素晴らしさを広く国内外へ発信し、全空連との差別化を暗にほめかし独自色を強めているのです。



これは何を物語っているかと言えば、沖縄の指導者達が競技試合偏重の空手に興味を持たない人達が増えてきていることを認識し始めているからです。

その事実は、私が海外での指導を行った経験からも頷ける話で、それは彼らの多くは試合テクニックの習得のためではなく、護身法、健康法、生涯学習そして礼節や精神性の充実を期待して練習に参加している事を実感しているからです。

武道は「礼に始まって礼に終わる」の精神哲学を持ちます。この礼節は、礼によって相手を尊重し敬意を示すという武士道の精神を基にするもので、武道だからこそこできる「徳育」の言霊と言っても過言ではありません。この言の葉は、日本の各種スポーツにも浸透しています。それは、試合の開始時と終了時には整列して礼を交わしてお互いの健闘を誓い、そして、讃えあう姿から伺い知ることができ、そこに武道の徳育が、各種スポーツの指導者によって実践されそして受け継がれているのです。



－トーンファーの打ちこみ練習－

競技偏重と知育・体育

首里手の祖 糸洲翁は古くから伝わる型・ピンアンを若い学生たちに教えそして普及させるため、急所攻撃などの危険な技を除き体育格技（体操式）として体系化して「体育」の教科の一課目として学校教育に導入されました。そして現在；

空手は小・中学生から高校そして大学まで幅広く普及され、私の知る限りの名前ですが、学童・ジュニアオリンピック、高校・大学空手選手権など、オリンピックを目指すための競技スポーツ空手（からて）として変遷してきています。

稽古する川尻武道館（熊本農業高校の側）で、時々、少年部の空手グループと一緒に、彼等の練習風景を見ることがあります。そんな時、熊本菊池少年部の指導をしていた頃の事を思い出します。

その頃の私の稽古は、“正座－正面に礼－お互いに礼”－準備運動そして受け身練習が終わると屋外

に出るの山遊び（菊池神社周辺）や相撲が中心で空手は二の次でした。ですから県の大会には“一応参加する”のスタンスで、勝ち負けや入賞はほとんど度外視でした。しかしながら、全く期待などしていないのに組手試合に勝ちそして型試合で入賞した時は皆で喜びを分かち合ったものでした。

もし今、子供たちに指導する立場になったらどうするか？と聞かれたら、“もう山遊びはできないけれど、型枠にはめそして試合競技に固執した空手は無視、自由で楽しい空手を実践する”と答えます。

さて、川尻での練習風景ですが、見ていて感じる事を一言でいえば“子供たちがかわいそうだな……”というため息交じりの同情です。そして；

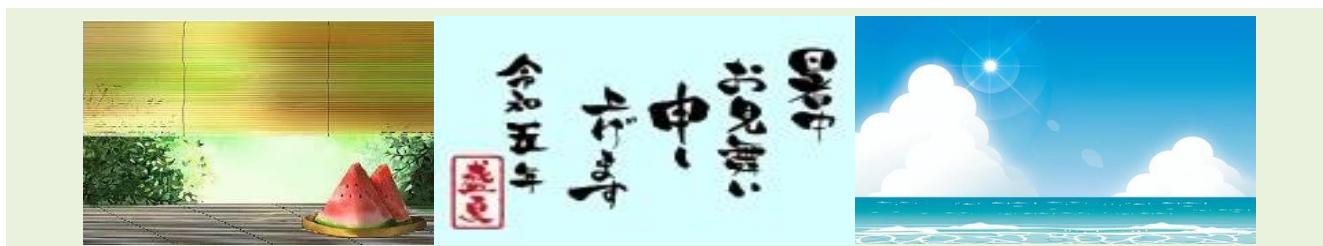
「コピーされた体操型の反復で動きが誰も同じ（店頭に並ぶ野菜を連想）、大人でも難しい型を意味も分からぬまま単に試合で勝つための体操式指導、小学校低学年に面やグローブをつけさせてキックボクシングまがいの組手練習等など、知育や体育の言葉は



－変手掛け合わせの練習－

吹き飛んでいます。“これでは個性や独自性を奪い、中身の無い学歴崇拝や偏差値偏重を目論む管理教育と全く同じではないか！”、との独り言が出てしまいます。だからと言って、それらの指導について文句とか否定をするものではありませんが、“それも時代の流れか……”と、何かさびしい気持ちになる自分がいるのです。

（次は「古流唐手を指導する立場」に続きます）



In Memorium – Sensei Ashley Mackellar



Australian Chitokai mourns the loss of Sensei Ash Mackellar, Yondan and Shihan-dai. Sensei Ash was tragically lost at sea near Newcastle on 15th June. On the morning of Wednesday 14th, Ash took his small dingy out through the Swansea Heads presumably to watch some of the thousands of humpback whales that migrate from Antarctica along the East coast of Australia at this time of year. His dingy was found many kilometres out to sea, with a rope wrapped around his propellor. It appears that Ash had dived into the water to clear the rope, and never resurfaced. It is a mystery what happened, and two months later none knows any more.

BREAKING: 'Serious concerns' for missing boatie Ashley McKellar

To view this email as a web page, go [here](#).

NEWCASTLE
HERALD

Large-scale search for missing boatie Ashley McKellar

Thursday 15 June, 2023 - 11:21AM



The Bolton Point man failed to return as planned from a voyage at Lake Macquarie on Wednesday.

[Read Full Story](#)

The Chitokai memberships were distraught, and dozens of students walked the beaches around Newcastle for the following week or launched their boats in the sea off Newcastle searching for sign of Ash. Of course the official rescue effort was massive, but there has been no sign. Sadly, Ash had planned to accompany me to Japan to train with Sakamoto sensei in July. I took my daughter Anna and her training partner Sensei Abi Lowe, and we left a space for Ash each day in our training.

For me personally, it is a great loss of a close friend and my training partner of many years. Ashley was 43, and leaves a wife Liz and two beautiful young children, Declan and Aisha.

The contribution Ashley Mackellar made to Australian Chitokai was immense. He had commenced training at age 14, after training in Goju ryu from the age of 7. Ash was a seeker of knowledge, and he and his wife, Dr Liz Mackenzie, a Shodan herself, travelled the world in search of martial arts experience for several years after 2005. [

Ash spent a year in a Shaolin monastery, time in Brazil doing Capoeira, Tai Chi in Dublin, and he even had an amateur boxing match in London.

Her did Muay Thai in Phuket, mixed martial arts in Ireland, Kalar ion India and also lots of yoga around the world. I was always surprised that Ash was satisfied to settle back in to training with me in Newcastle. In his Sandan essay written some 15 years ago, Ash wrote that after all of his travels, he found the answer to martial arts understanding is very simple. You get good at what you do the most. He also admired Sakamoto sensei's approach to karate and his unfettered mind when it came to developing effective technique. He wrote that Sakamoto sensei, "has shown us that with the correct mental approach, an eclectic vision and lots of hard training mastery is possible."

Ashley Mackellar was the third student of Australian Chitokai to gain Shihan Dai. He was an inspiration to all who trained with him, and he constantly strived for deeper understanding of technique. Ash taught Black Belt classes on Mondays at the Warners Bay dojo for many years and always backed up if Sensei Hayes was unavailable on the Friday class. He is sadly missed, and his memory will be cherished by all of us in Australian Chitokai. Vale sensei Ash.

【和 訳】

追悼 アッシュリー マッケラー先生

オーストラリア川濤会は、アッシュリー マッケラー 四段師範代のご逝去を悼み、追悼の意を表します。アッシュリー先生は6月15日、ニューカッスル近郊の海上で不慮の死を遂げられました。アッシュリー先生は14日(水)の朝、この時期に南極大陸からオーストラリア東部沿岸を回遊してくる何千頭ものザトウクジラを観察するため、小型のボートでスウォンジーヘッズを通って行ったと思われます。彼のボートは何キロも先の沖合でプロペラにロープが絡まっていた状態で発見されました。アッシュリーはロープを取り除くために海に潜り、そのまま浮上できなかつたようですが、彼の身に一体何が起こったのかは謎であり、2ヶ月経った今もその真相は誰にも分かりません。

川濤会のメンバーは取り乱し、何十人もの学生たちがニューカッスル周辺の海岸一帯あるいはニューカッスル沖にボートを出してアッシュリーの行方を約一週間にわたって探しました。もちろん、公的な救助活動も大々的に行われましたが発見することはできませんでした。

実は、アッシュリーは7月に坂本先生と稽古する予定だったのです。私は悲しみをこらえながら、娘のアンナと彼女のトレーニングパートナーのアビ・ロウ先生を連れて行きました。

アッシュリーは43歳で、妻のリズと2人の幼い子供デ克蘭とアイシャがいます。私にとってアッシュリーは親しい友人です。ですから、長年のトレーニングパートナーを失ったことは大きな悲しみなのです。

アッシュリー・マッケラーがオーストラリア川濤会に残した功績は計り知れません。彼は7歳から剛柔流

の稽古に励んだ後、14歳で私の下で稽古を始めました。アッシュリーは知識の探求者です。彼は初段である妻のリズ・マッケンジー医師と共に、2005年以降の数年間、武道の経験を求めて世界中を旅しています。アッシュリーは少林寺で1年、ブラジルでカポエイラ、ダブリンで太極拳、ロンドンではアマチュアボクシングの試合も経験しました。そして妻のリズはプーケットでムエタイ、アイルランドで総合格闘技、インドでカラー・イオン、そして世界中でいろいろなヨガを修練したのです。そんな彼が、ニューカッスルで私とのトレーニングに戻り、その練習に満足していたことに私はいつも驚いていました。約15年前に書いた三段のエッセイの中で、アッシュリーは、あらゆる旅を経て、武道の理解への答えは非常にシンプルであることに気づいたと書いています。それは今を極めるという意味です。彼はまた、坂本先生の空手へのアプローチと、効果的な技術を開発することに対する彼の自由な精神を賞賛しています。そして、彼は、坂本先生が「正しい精神的アプローチがあれば、折衷的なビジョンと多くの厳しいトレーニングの習得が可能であることを私たちに示してくれた」とも書いています。

アッシュリー・マッケラーはオーストラリア川濤会で3番目に師範代を取得した指導者です。彼は稽古を共にする全ての人にインスピレーションを与え、常に技の理解を深める努力をしました。そして、アッシュリーは長年、ワーナーズベイ道場で月曜日の黒帯クラスを担当し、ヘイズ師範が金曜日のクラスに出られない場合は、いつもバックアップしてくれたのです。彼の死を惜しむとともに、彼の思い出はオーストラリア川濤会のすべての人々によって大切にされることでしょう。

哀悼 アッシュリー先生。(教士 ブライアン ヘイズ)



衷心より哀悼の誠を捧げます

古流唐手龍精空手道

KoryuTodi Ryusei Karatedo



Abi Lowe

Ashley Mackellar

私

Brian Hayes Kyoshi

アッシュ マッケラー師範代はたぐいまれな才能を持った男でした。彼の身体能力はチーターやピューマを思わせる動きを持ち、私がこれまで会った空手修練者の中でも群をぬいだ存在で、将来を期待していた人物だったのです。ですから彼の死はとても悔しく残念でたまりません。彼との思い出の一つは、クーサンクの結印合掌の中に入れる月の話で、私は彼に“夜の海の浜辺で月を仰ぎ見ながら形を練習すれば分かるよ……”と謎かけをした事です。彼にとって空手はロマン (roman) であったと信じます。アッシュリー 来世でまた会いましょう、坂本。

猛暑お見舞い申し上げます

埼玉越谷道場 師範 山内 博

このところ、東京は、35度越えがあたりまえの日が続いています。外での仕事に命の危険を感じるところです。この変える事の出来ない過酷な状況下で、いかに心と体のダメージを最小限にし、そして、疲れを抜くかは今の私の最重要課題です。

まず、仕事場所。選べるのなら日陰を必ず捜し、又は、日陰を使えるように段取りする事を、仕事の一工程としています（意外と、この工程を面倒がり、炎天下で、身体を痛めている人が多い）。

休憩時は、汗をぬぐい、清潔なシャツに着替え短時間でも昼寝をする。コンビニなどで、売っている冷凍ペットボトルで、首筋の動脈をこまめに冷やし血液の温度を下げる。そして、基本的に冷たい飲み物は飲まず、水筒のぬるま湯か、常温のペットボトル（今の時期、放置するとお湯になる）で済ませます。

（但し、人からいただいた冷たい飲み物は、ありがたくいただきます）。

夏、冷たい飲み物、食べ物を控えるだけで、私の場合はまったく夏バテしません。

これらをした上で、汗をかく時は、大いに汗をかき、暑さと闘わず、受け入れていると、不思議な事に、周りが「暑い、暑い」と云っている中で、一人、風の爽やかさを感じてしまうのです。

そして、夕方、仕事を忘れ、稽古でひと汗流し、一日の終りに、めいっぱい冷えたビールでシメとします。

蝉の鳴き声を、うるさいと感じるか、そこに夏を感じるかは、心持しだいだと思います。

この過酷な夏を如何により良くすごすか……、靖国演武に向け、一日一日の積み重ねが続きます。

令和
五年
盛夏



Canada Summer Camp 2023

Hard work, strong spirits and great camaraderie were the hallmarks of the July 2023 Canadian Ryusei Summer Camp held in Calabogie, Ontario. For the first time since the beginning of the Covid-19 pandemic, the camp drew a full attendance of Ryusei and Chito-ryu karateka from Ontario, Quebec and the United States.



It was great to see old friends again, with the training held in the beautiful countryside of Calabogie—a resort area about an hour away from Ottawa. The clinic was led by Peter Giffen, head of Ryusei Karate-Do Canada and Terry Valentino, head of Koshin-ha Chito-ryu in the United States.

On the main day of training, Saturday, Peter focused on developing the right body connection, so strong technique can be delivered without a lot of contracted muscle strength. Valentino-Sensei drew on his knowledge of kata application and Chinese martial arts to do a session that showed a variety of striking, locking and throwing techniques flowing from a two-person push-hands drill.



The clinic also was divided into different workshops led by senior instructors Peter Zehr, Matt Mannerow, Rick Going and Brian Buirge. Each instructor drew on their personal practice and understanding to lead very well-received sessions.

Most of the participants stayed in side-by-side cottages at the workout site. After the Saturday clinic was done, everyone got together for a long evening of food, drink, talk and fun (after a dip in the lake of course).

Thank you to everyone who attended, learned and taught. Special thanks go to Chantal Lepage-Sensei who brought a large, enthusiastic group from her Sherbrooke, Quebec, dojo, and to Al Renshaw, who travelled all the way from Florida for the weekend.

We hope to see everyone again at next year's summer camp.

—Peter Giffen, Ryusei Karate-Do Canada

カナダ サマーキャンプ 2023

龍精カナダ 教士 Peter Giffen

2023年7月、オンタリオ州カラボギーで開催されたカナダ龍精サマーキャンプの目的は、ハードワーク、強い精神力、そして素晴らしい仲間意識が特徴であった。Covid-19の大流行が終わって以来初めてオンタリオ州、ケベック州、そしてアメリカから龍精と千唐流の空手家それぞれがこのキャンプに勢揃いをした。

オタワから1時間ほどのリゾート地、カラボギーの美しい田園地帯で行われた稽古は、旧友との再会の喜びの挨拶から始まった。稽古を指導したのは、龍精空手道カナダの Peter Giffen 代表と米国・古新派千唐流の Terry Valentino 代表だ。

土曜日のメイントレーニングでは、Giffen 先生が筋力をあまり収縮させずに強力なテクニックが発揮できる身体操作に重点が置かれた。Valentino 先生は、型の応用と中国武術の知識を生かし、二人一組の推手ドリルから流れるような様々な打撃、ロック、投げ技を見せるセッションを行った。

クリニックはまた、Peter Zehr, Matt Mannerow, Rick Going and Brian Buirge の各シニア・インストラクターによるワークショップに分かれて行われた。各インストラクターは、個人的な練習と理解をもとに、非常に好評なセッションを行なった。

参加者のほとんどは、トレーニング会場のコテージに横並びで宿泊した。土曜のクリニックが終わると、みんなで集まって食事や飲み物、おしゃべり、そして楽しい夜を過ごした。

(もちろん湖でひと泳ぎした後に……)

参加した皆さん、学んだ皆さん、教えてくれた皆さん、ありがとうございました。ケベック州シャープブルックの道場から熱心な大所帯を引き連れてきてくれた Chantal Lepage 先生、そしてこの週末のためにはるばるフロリダから駆けつけてくれた Al Renshaw 先生には特に感謝します。

また来年のサマーキャンプで皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

Ryusei Summer Camp 2023

Clinics for Ryusei and Chito-Ryu Karateka

July 7 & 8, Calabogie, Ontario

LOCATION Grounds of Calabogie Cottage 1 beside Calabogie Peaks Resort 6 Seamans Lane, Calabogie, ON
If it rains, we have a back-up location.

COST Friday evening: \$20
All-day Saturday: \$60

SCHEDULE Friday, July 7
5 to 6:30 pm Developing the correct body structure for kata
Saturday, July 8

9 am to noon New approaches to Chito-Ryu kata and bunkai

12 to 1:30 pm Lunch

1:30 to 3:30 Turning karate principles into effective self-defence.

3:30 to 4:30 pm Breakout sessions with senior instructors

BOOKING Matt Mannerow:
mannerow@wightman.ca,
519-379-3500

QUESTIONS Peter Giffen,
peter@petergiffen.com
416-729-5633



Taught by PETER GIFFEN and TERRY VALENTINO, of Ryusei Canada and Koshin-Ha Chito-Ryu in the U.S., the clinics are aimed at senior and intermediate Chito-Ryu karateka. Sessions will cover how to turn kata applications and set bunkai into effective self-defence, as well as developing the right body and mind structures to reach the higher levels of karate development.

CLINIC SPACES ARE LIMITED — BOOK YOURS SOON!

柔術のもつ脱力を考える

宗運道場 四段師範代 甲斐 隆

神々を支持する人々は力の強い気が満ちている場所を神域として崇め、そこに入る人は神気を感じる場所としてお参りします。それが自分の精神にも影響し環境にも影響することをご利益といいます。明治時代に政府は三つの神道(作法)を作りました。「伊勢神道」、「皇室神道」、「神社神道」です。そして、天皇の発案にて国家神道が作られその頂点が伊勢神宮から靖国神社に替わったとあります。その三大神社の一つの靖国神社に今回初めて参拝出来る事を光栄に感じながら演武大会に臨ませて頂きます。

さて、名古屋場所は関脇豊昇龍の優勝で終わりましたが、前頭筆頭に順位を上げた錦木 (岩手県) が大いに土俵を盛り上げました。連勝からのプレッシャーで最後はスタミナ切れの状態でした。しかし、取り組みの中で横綱照ノ富士戦はどちらが横綱かと思わせる様な圧巻の相撲でした。あの重たい腰はどうしたら作れるのでしょうか？



—錦木 (左) にすくい投げで敗れる照ノ富士—

そこで今回のテーマとして脱力を掲げてみました。そもそも脱力って何か？ と辞書を引くと「だつりよく／脱力、“体の力が抜けること”」と書かれています。単純に考えたらそれだけの意味だと思えます。

いろいろな空手師範の方々がおられますが、余り脱力という言葉を用いている方は少ないと感じています。「腕力だけでやるな」、「肩を落とせ」、「固まるな」等などの表現で、それは「無駄な力を入れるな」くらいの意味だと思います。

“じゃあ脱力って簡単そうだな”、となりそうですが無駄な力を入れないことが稽古していて、もの凄く難しいことだと感じています。それは、力の入れ過ぎはもちろんダメですが、力を抜き過ぎてもダメなのです。力加減としては、緊張して力が入っている立ち姿勢の状態を10としたら、その比率は1に近い状態ではないでしょうか。稽古の時、たびたび指摘を受けるのが“肩・上半身にかなり力が入っているよ！…リラックス、リラックス……”。

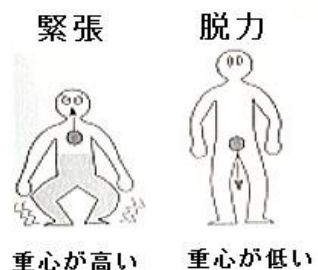
それでは何故力が入ってしまうのでしょうか？



自分の理解としては、打とう打とうと意識してアウターマッスルに力が入り過ぎ、緊張した身体の使い方をしていて…この状態で稽古を続けると直ぐに息が上がって

しまいます。これを克服するにはインナーマッスルを使い無駄な力と必要な力のバランスの最小値の力加減を作ることが重要なのです。この動きを確かなものとするためには正しい姿勢、重力の重さを感じる事、即ち重心が大事である事が理解出来ます。

坂本先生はいつも武器と徒手で行う身体操作は同じだよ！とおっしゃいます。私は武器を使つての稽古は何故かしら上手くいく事が多いのですが、これは武器の



重力を使つての脱力が上手く出来ているからではないかと考えています。古流の形稽古を通して正しく理想的な身体つかいを瞬時に行える様にこれからも探求しながら努めてまいります。(下は出雲大社に参拝した時の写真です)



活人塾道場の紹介

千唐流 四段 魚本好男

当初の空手塾は約 30 年前に千唐流の大阪支部傘下の支部道場 (大阪八尾市)、として発足しその後、何時かは、はっきり覚えていないのですが事情があって千唐会を脱会し、活心塾 (かつじんじゅく) と名を付け千唐流の型を基本に空手の練習をしています。



練習は週 1 回土曜日の朝 9 時から 12 時までと決めています。

現在は私も練習に参加していますが、去年の 9 月以前の 4 年ほど私は練習を休んでいました。その間の練習は角田氏、岩崎氏の二名で練習を続けてくれていました。頭が下がる思いです。角田氏 (右) は 75 歳・入門して 26 年、岩崎氏 (左) は 43 歳・入門して 16 年、現在、私を含めて 3 名だけで練習をしています。そこで思うことは、私達の 3 名だけでこれまで空手を続けられている事の不思議です。それは、私の塾では、試合も無く、段位も無く、白帯と黒帯のみで長年つづけている事が、この二人となにか縁があるのだな、と感じていることなのです。

私の求める空手は小さな筋力で大きな力が出る「からだ使い」を求めています。それには、「脱力」と「伸びの力」だと思い練習に取り入れています。

私が考える「伸びの力」とは朝起きた時に「うう〜、と手足を伸ばして伸びをする力」です。この二つの力が歳をとって筋力が付くと忘れ去られてしまうのだと思っています。

現在、角田氏は脱力が解かってきたようで、うまく身体を「しぼりあげる」「ねじあげる」事が出来てきたように思います。うまく出来た時は人間ではなく動物のように見えるのです。岩崎氏は私の要求に出来ないなりに頭を捻りながら要求に答えようと努力しています。

道場でもよく話すのですが、それは武道の力の使い方はスポーツの使い方とは違うこと、脱力は脳 (記憶) の考え方そして普段の筋力使いを変えなければ出来ないこと等です。また、若いエネルギーの有る時は筋力に頼ってしまう為、脱力が出来ないのだと思います。そのためには、まずは脳を変える事だと……、しかし、この脳の切り替えがなかなか出来ないのです。

「丹田から力をだんだん入れる」、「突きは肘で突きなさい」、「運足は膝で歩く」等などの教えがあります。しかし、それらの教えを忘れ、意識を指先・足先にかけて過ぎるため、どうしても筋力だけで突きや蹴りを出してしまい、必然的に力が弱くブレるのだと思うのです。その意識の切り替えて、力のかけ方あるいは形 (恰好) が変わってきます。

岩崎氏は長年筋力で生活していた為、私の要求に頭をかしげつつ努力しています。昔の人によく「くたくたに、なるまで練習せよ」と聞かされました。

人間疲れ切れれば自分自身が自然に理想的な「からだ使い」を見つけるのだと思います。

今は、「力の発動は丹田からだんだん力が伝わることの感覚化」、「脱力と伸力」の出せる体使いを目標に練習を続けています。以上。

猫になる

千唐流四段 魚本好男

私は、今年で 69 歳になります。事情があつて 4 年程、空手の練習を休んでいましたが、去年の 9 月か

ら体を動かし今年の 2 月から空手の練習を始めました。

さて、この歳になると同年輩や年上の人が健康維持のために歩いている人を多く見かけます。私もその

人達に影響され、朝、歩くことにしました。それは健康維持では無く、「からだのつながり」を感じる事が目的です。

私の、「からだのつながり」とは、歩いている時に地面からの体重の反射の感覚が踵を通りふくらはぎ裏、太ももの裏を通り尻から背筋を通り肩甲骨から首、脳天に伝わるラインを感じる事と、もう一つは腹を膨らまして波動が丹田を中心に前述のラインを通り全身にひろがる感覚を味わう事を目的とする腹式呼吸です。歩くスピードはゆっくりで「歩く禅」をしているような感じです。

この腹式呼吸での歩き方は、腹を膨らませ鼻から吸う時の波動が腰の伸びそして腰の回転につながります。この連動が足を前に出して、地面に足を置き、その足に体重をかけつつ息を吐き片足で立つ、この時自分の体重を感じるのです。

そして腹を膨らませて息を吸いつつ反対の足を出すのですが、その時、腰が8の字を描くイメージでスムーズに移行し、動いている足には力を入れず脱力でスムーズに動く事を目標にします。そして…、そこで片足で立てるか、動いている足が脱力になり動かせるかの感覚が重要のように思うのです。



そんな思いで歩いてきたある日、それは起こりました。

その時は歩き疲れ…しかし目的地までは遠く、“まだ歩かなあかんのか、ああ…しんど”と思った時です。私は太ももの後の筋肉の動きを感じたのです。それは“ああしんど”と思った時

に全身の力が抜け、脱力状態になり、太ももの後の2本の筋肉(ハムストリングス)の動きです。

そして同時に、この体の使い方の感覚は、「猫」が柔かい動きでスムーズに歩いている感じと似ているのではないかと考えたのです。これには；

私の行きつけの東洋医学の先生から「あなたは、獅子」だと言われたこと、あるいは、ユーチューブの番組で合気道の阿吽会の阿久津先生が「四本の足で歩くのです」と言った言葉が頭にあったからだと思います。

その時の様子をもう少し付け加えて説明します。冬の寒い時期、夜も空けていない朝、人通りのない道、人が活動していない雑音のない冬の冷たい澄んだ空気、精妙な自然環境の中です。気持ちは周りに囚われなく自分のからだ使いだけに集中している……だからこそ、そこで、自分のからだの動きが解かったのだと思っています。

私は、そのような思いになるためには、下地と言うか下準備も必要だと思っています。私にとっては、坂本先生の存在は言うまでもありませんが、私に影響を与えた本の紹介をしますと、ひと昔前の本ですが高岡英夫先生の「からだにはココロがある」、「だれでも達人になれる！ゆる体操の極意」、「究極の身体」に巡り合ったからだとも思います。

そして、そういった本の影響が、「猫」ではないかと思っただけにつながって行ったのだと考えるのです。

準備体操

私が今、重要だと思って採り入れてるい準備体操です。

- ① 正中線(軸、センター)を見つける為、足は肩幅ぐらいに開いてかるく膝をまげ、脱力で丹田から先に回転させ、回転の力で腕は「でんでん太鼓」のように振る。
- ② 肩幅ぐらいの立ちでかるく膝をまげ、正中線を軸に腰の8の字運動。
- ③ 肩幅ぐらいの立ちでかるく膝をまげ、股関節をゆるめ膝の回転運動。
- ④ セイサン立ちで腰の8の字運動をイメージし、軸足の踵に乗っての前後のステップ運動。

こう言った練習方法が今までにない感覚、「猫」につながって来たのではないかと考えています。

後で気が付いたのですが；

外が明るくなり周りのものが見え出すと、気持ちが見えるものに囚われたり移ってしまい自分から「気」が離れ「気」が外に行きます。そのため上半身が前傾姿勢になり正中線の保持ができなくなります。

この外にある「気」を手のひらで持ち上げたイメージで百絵(脳天)から背骨に、又は、正中線に入れと思い、上から下へ「ストーン」と膝を曲げながら、脱力になりつつ「気」を自分のからだに入れます。すると身体が真直ぐになり正中線(センター、軸)ができ安定するようになります。

又、自分の前に壁があってその壁を床で「四つんばいになっている」と思い、手と足で歩こうと思って手と足を動かすと動物になるのです。そうです！！「猫」になるのです。



解かりにくい文章ではなかったかと思いますが、このような経験は私にとっては初めてな事であり、このような事を味わうと、人間には不思議なことが備わっていくのだと思うのです。

あとがき

私は、小さいながらも畑をしています。冬の間は仕事が無く毎日歩く事ができますが、暖かくなると畑の草とりをしたり、苗を植えたり、収穫したりで忙しく、今は毎日歩けませんが見て歩いています。今年は、「えんどう豆」が豊作で、今は「おたふく豆」の収穫をしています。（令和5年4月）

<旅 紀 行>

松峡八幡宮（まつお）；福岡県朝倉郡筑前町栗田に鎮座するお社で、御祭神は八幡大神、神功皇后、住吉大神です。天徳4年（960）年8月に左大臣藤原重直（しげなお）が社（やしろ）を建立し、佐々木左近重綱と横山左衛門重貞の両名が宮司に任命され、神領（じんりょう）として500町をもらったとの記録があります。参拝を済ませて、振り返ると大きな楠があります。その樟は根回り約12m、高さ約30mの大木で、樹齢1,000年を超えると云われ、木の根元は空洞となり、そこに樍が自生しています。













大己貴神社（おおなむち）；福岡県筑前町（旧三輪町）弥永に鎮座する大己貴神社。

我が国で最も古いといわれている神社の一つです。神功皇后（169～）が新羅討伐の兵士を集めるために太刀・矛を奉納し、願いを立て戦勝を祈願したという言い伝えがある古社で、邪馬台国一朝倉説の重要な神社とも伝えられています（日本書紀／西暦720年）。そして「福岡県筑前町弥永の大己貴神社付近」と「奈良県桜井市三輪の大神神社（おおみわじんじゃ）付近」の地名や地形も偶然とは思えないほど酷似しているともされ、未だ決着していない邪馬台国論争に夢と歴史のロマンを感じることができるのです。（福田 脩）



昇段 (令和五年度 夏期) / Dan Grading (2023 Summer time)

参段指導員 【San-dan Shidojin】	貳段指導員 【Ni-dan Jyun Shidojin】	【初段 Sho dan】		
				
<p>Erin Talbut エリン タルバート Australia</p>	<p>Claire Rayner-Howson クレナー レアー-ハウスン Australia</p>	<p>Marion Colomei マフィヨン クルミー France</p>	<p>Jordan Taranto ジョーダン トラントー Australia</p>	<p>Madison Taranto マディソン トラントー Australia</p>
【初段 Sho dan】				
				
<p>Alexs Stoikov アレックス ストーコヴ Australia</p>	<p>Sean McGinty ショーン マギンティ Australia</p>	<p>Reece Campbell レース カンプル Australia</p>	<p>Brendon Coultou ブレンドン コールトン Australia</p>	<p>Momoka Sinclair-Irvine 百花 シンクラー アーバイン Australia</p>



仙骨に意識をするという事

宗運道場 四段指導員 福田 脩



意識するとはそこにそれがあると認識する事です。その意識がなければ技は成立しません。

腰だけを意識しても腰を一つの塊としかとらえているのならば技にはなりません。そのためには；

その腰の一部分である仙骨を意識する事により腰が一つでは無く三種類の骨が集まって出来ている事、そして、それぞれの骨にそれぞれの筋肉が繋がっており、それをバラバラに使うことで様々な技を使う事が出来るようになることを理解するのです。

次の問題はそれをどうやって手先まで繋いで相手に伝えるか？です。

まずは足の指先から仙骨を繋いでみます。仙骨を指で触れながら仙骨が動くように踵を浮かしてみます。そうすると仙骨を動かす事によって踵を浮かす動作がどういう感覚なのかわかってきます。

次はそれを維持したまま指先まで繋いでみます。それには私はサイを使用し、サイの掛け手持ちで締めをかけ、繋いだ感覚を確かめるのです。この時、感覚が分かりづらかったら仙骨を手で触ってみて仙骨が動いているかを確かめながら行います。その感覚が分かってくると身体の中の筋肉をどう使えばいいのかが感覚的に理解できるようになってきます。

仙骨を触りながらすると分かると思いますが、姿勢が崩れたら仙骨の力は途絶えてしまいます。これは単純に仙骨の力が身体の状態を倒れないように保つために使われてしまい、相手に伝わる力も無くなるからです。故に姿勢も大事なのです。

親が子のお尻をたたく

仙骨というのはエネルギーの集まる所であるのは昔の人なら誰でも知っている常識だったようです。昔はよく子供が悪い事したら親がお尻を叩いていましたが、あれはお尻がエネルギーを溜まる場所

であり、子供は悪い良いも分からずにエネルギーを溜めてしまうものなので、もし悪いエネルギーが溜まってしまったらそれを親はお尻を叩く事によって発散させて処理していたわけなのです。この叩き方も武術的であり、痛みは凄いが一瞬で消えるような叩き方で、決して傷や痣が出ない叩き方であったようです。

武術は暴力ではありません。相手を活かす事ができる打撃を与える事が出来るのも武術ならではの思っています。

仙骨の傍に肛門がありますが、肛門は心臓に直結しています。心臓が弱くなってくると肛門の締めも弱くなります。逆にいうと肛門を締めることにより心臓を強くすることができます。

頭での決断も肛門に関係があつて、何か事をやろうとする時に、お尻の穴が開いていると途中で草臥れてしまうのだそうです。

そして意識に欠かせないのが呼吸です。

私は稽古の最中に腰を痛める事がいまだにあつたりするのですが、これは単に私の無茶が原因かとも思っていたのですが、どうやらそれも呼吸が大きく関係しているらしいのが分かってきました。

呼吸の隙間に足を捻ったりすると捻挫につながる事があるようです。

整体は呼吸の隙間に瞬間的な操作をする事によって治療するのが基本なのですが、そういう事を知っていながら自分の腰を痛める原因の一つが呼吸である事に今まで気付いていませんでした。

いくら知識を得て分かった気持ちになつていても、結局は見えていないものがあります。

今の私には、この見えていない何かが必要と感じています。

これからも、今まで通り勉強しながら、一つでも多く気付けるように力必達の心意気で稽古していこうと思つています。



<旅紀行>

中津屋神社（なかつや）・**砥上神社**（と Kami）；福岡県朝倉郡夜須村大字砥上字宮の上に鎮座するお社で、祭神は神功皇后（息長足姫命）、八幡大神（応神天皇）、住吉大神（表筒男命・中筒男命・底筒男命）です。

由緒は古文体で；「当社は夜須郡の祖社にして、宮所は古く社伝に、神功皇后新羅を征討せんとして先ず諸国の軍衆を此の地に招集し給い、中宿（屯営）としたことにより中つ屋と号す。

此所に集まれる軍衆に命じ、兵器を砥ぎ研かせ給うにより、砥上の地名を残せり 征討進発に当り軍議を催し武神たる武甕槌神を勧請して皇軍の武運を祈り砥上嶽山上に武宮と在るは是なり。

天文十二年（1534）大内田勘解由重国（当社・初代宮司）初めて祭祀なす 是より秋月氏は神殿の造営を成し、祭祀料二町余、筑紫氏もまた一町二反の神領を寄進し、崇敬の誠を捧ぐ 後、天正二年（1574）萩尾遠江守治種により社殿の再興あり 貞享四年（1687年）夜須郷の産子により修理さる

当社は代々夜須郷の氏子はもとより武人の尊崇特に厚く、歴代福岡藩主及び社寺奉行よりご祈祷報賽並びに代参のありたることを証す達文、多数残れり



美奈宜神社（みなぎ）；朝倉市荷原に鎮座するお社。御祭神は天照皇大神、住吉大明神、春日大明神、神功皇后、武内宿禰で、神功皇后の熊襲平定を創始の由来とする神社です。

由緒は、当時、熊襲がこの地を本拠としていましたが、神功皇后は栗尾山に陣を敷き、これを討ちます。その後、三奈木川のほとり「池辺」にヒモロギを立て戦勝を奉告したといひます。後に、仁徳天皇の勅願により「池辺」に創祀。天平勝宝3年（751）旧暦9月22日喰那尾山頂の陣跡へ遷座。元弘3年（1333）大宮谷へ遷座し、天正2年（1574）11月領主秋月種実の頃、現地へ遷座しました。（朝倉市のHPより_福田 脩）



7日間の稽古指導

7月3日（月）～13日（木）の10日間、オーストラリア龍精川濤会のメンバーと7日間の稽古会を行いました。

7月3日（月）～7日（金）は川尻武道館で1日間そして熊本武道館で4日間。Brian Hayes 教士、Abi Lowe と Anna Hayes の二人の指導者との稽古で、3・4日の2日間は大雨洪水警報が出ている中にもかかわらず福田指導員が参加してくれました。内容は、サンチン 結 テンショウ及び古流三形の動作確認、変手法の技の着眼点の解説と実技です。稽古全般を通して強調した事は、古流を修得するための絶対基礎（造語）となる裏丹田（仙骨・sacrum）からの力の発しと吸収（absorption）、サンチンの

前後・左右の揺れと循環呼吸（circular breathing）の解説です。

稽古を通して話題となったのが、沖縄空手及び海外各国の各流派と交流を持つ Hayes 教士からの”古流を持つ流派は龍精しかない”との言葉でした。

私も「古流課程」のレポートで類似した内容を述べましたが、沖縄空手で古流〇〇の型と表現する流派の型と、千歳翁が継承した古流唐手の形とは大きく異なっているのは事実です。

今回は古流三形のホーエンまでの動作を合わせ・確認しましたが、終わった後で私は、龍精カナダの Matt Mannerow 師範が私に寄せた”現代の世界の空手には存在しない古流三形を知った喜びと誇り”の言葉を思い出し、伝統を守りそして次代へ伝えていく我が使命をあらためて胸に刻みました。



— 川尻武道館 —

7月12・13日（水・木）の2日間は、場所が山口県宇部市の西部体育館に移り、少年部から一般までのメンバー37名との稽古となりました。

内容は、基本—基本四形—基形（セイソウ・ニセイソウ）の練習を組みました。これには、同じ流派とはいえ稽古対象者の空手への取り組み姿勢あるいは技のレベルがどの程度かが分からない背景があり、どうしても基本を中心に練習プログラムを組まなければならない理由がありました。

練習の詳細は、毎月の稽古ビデオで取り上げている内容に重なるので取り上げませんが、知ってもらいたかった事は、枠にはめたこれ……これが基本の技と固定化した考えを持つのではなく、その前に技の原理（principle）そして本質（essence）を知ることの大切さを話しました。

そのことから、今回は私が考える基礎原理である「丹田回路」と「はかま腰」、柏手（かしわで）と打ち手、刀法と受け手、中丹田ラインからの膝頭と蹴り、三つ腰と「あ・お・う・え・いの発声」を導入プログラムにおき、練習プログラムは、基本四形の要点の解説、セイサンと解説10構、そしてニーセイシの身体操作と11構の解説を稽古の結びとしました。





— 宇部市西部体育館 —

5年ぶりそれも7日間の稽古指導ということで、練習する内容と体力面で不安がありました。

しかしながら終わってみると、稽古予定で挙げた内容の8割近くを伝えることができ、膝の不調を抱えながらもなんとか最後まで実技指導をすることができ安堵しています。有難うございました！

多分これには、稽古映像の編集作業を通して技法全体の筋道が見えるようになったこと、そして、日ごろ

行っているウォーキングを中心とした基礎体力運動や相撲運動そして銭湯リハビリが、良い効果となって下支えをしていると、自身の体が感じてくれているからだと思います。

これからも急がず慌てずの姿勢を保ちながら稽古を続け、そこで必ず出会う新たな気付きや閃きを大切にして、まだまだ隠れている技法の深淵を追い求めていきたいと思っています。(坂本)

第18回靖国神社奉納演武大会

Yasukuni Hono Enbu

令和5年9月17日午前9時～午後3時・靖国神社能楽堂 / Sep. 17th, 2023

演武参加者：坂本 健・山内 博・甲斐 隆・福田 脩

1	儀式四方拝 (Gishiki Shihohai)	6	変手掛け合わせ (Hente Kakeawase)
2	ニーセイシ・解説11構 (Niseishi)	7	クーサンクー (Kusanku)
3	周氏の棍 (Shushi no kon)	8	風車の棍・風車の構 (Fusha)
4	バツサイ (Bassai)	9	リュウシヤン (Ryushan)
5	トンファーのソーチン (Tonfa)	協和	ウンスー (Unsu)

 和		古流唐手龍精空手道季刊誌 龍手/Ryushu http://www.koryutodi-ryusei.com/	 忍
--	---	--	--