

令和5年 秋季号 (Vol.93)



- 奉納演武 (P2)
- Just Kidding Around (P5)
- 靖国神社奉納演武を終えて (P7)
- 感謝 (P9)
- あらためて、空手道について
- もう二つの話 (P10)
- 旅紀行 (P4,8,9)

第18回靖国神社奉納演武大会・Yasukuni Hono Enbu

— 未来へ向けて・Towards the future —



第27代宗家上野源心翁50年祭・第18回靖国神社奉納演武大会が9月17日、爽やかな秋風が吹きぬける……とは裏腹の厳しい残暑の中、神社能楽堂において開催された。

演武奉納は、天真正自源流兵法、北辰一刀流玄武館、和太鼓破魔、合気道明龍館(初)、関口流抜刀術(初)、天真正伝香取神道流神武館、日本空手道北辰会、北辰一刀流飯能北辰会、北辰一刀流撃剣会(初)、凜派女子殺陣チーム(初)、志伝流東京剣舞会エッジ、神変自源流居合兵法、新陰之流、新夢想流そして古流唐手龍精空手道の各武道の流派及び団体が参加し、流れる汗をものともせず日ごろ鍛

錬している成果と誠を英霊へ捧げた。

大会は9時より昇殿参拝、能楽堂舞台より開催宣言と宣誓、そして和太鼓破魔の開会太鼓が境内に響き渡った後、天真正自源流四方払いの太刀を皮切りに、各流派それぞれが持つ歴史と伝統を継承する誇りと重みを胸に秘めた演武の奉納が繰り広げられた。今年の演武では初参加(初)の中で、女性を中心に編成された剣舞と殺陣が注目をされた。ともすれば硬い(武骨)イメージが前面にでる中で、女性が剣に扇子を交えて動く様は当に剣の舞であり華やいだ舞台となる。この奉納演武大会にも新しい流れが加わってきたのではないだろうか。

龍精空手は正午過ぎに昨年と同じく九つの演目で演武を奉納。

今年は宗運道場の甲斐師範代が初参加し、合氣が難しい変手掛け合わせと風車の構を福田四段指導員と共に、そして、儀式四方拝の四方割り、周氏の棍を演じ見事に初陣を果たした。

毎回、各演武者は上野先生の奥様の澄んだ声のナレーションに後押しされているが、それも本人の日ごろの稽古の積み重ねと努力があったればこそこのことで、それが自信につながり英霊が見守る中で堂々と演武の奉納ができるのである。

地道な稽古は次の目標に向けこれからも続く。

舞台の有終の美を成す協和演武は、取り (真打) を務められた天真正自源流上野景範先生を筆頭に、各流派の宗家あるいは代表者による真剣刀法・居合刀法・木刀法の妙技が繰り広げられた。

唯一空手の代表として舞台に立った坂本範士は酔サンシールーウーセイシ・サイ (武器術)・古流ウンスーを披露、名立たる剣術流派の先生方を前に古流唐手の存在感を示した。

奉納演武大会は強い西日が差し始めた午後 3 時過ぎに全ての演目を終了した。

参加者一同は能楽堂舞台上に整列、本殿・英霊の御霊への礼を行い閉式の辞となり、各流派の方々は来年 19 回大会の再会を約束してお互いの武運を祈りながら解散となった。

『奉納演武後の二つの話；一つは“あれ申し合わせじゃないでしょ？”。これは上野景範先生が、私と山内師範のニーセイシ解説 11 構の組打ちを見ての言葉です。

確かに、簡単な動作合わせを 1 回しか行っておらず、ほとんどぶっつけ本番の組打ちでした。多分その集中した技のかけあい、第三者の目からは真剣勝負のような動きに映ったのではないかと思います。しかしながら、太刀筋をしっかりと見極める上野先生が、本気モードで臨んだ私の組手に対する見切りと読みには頭が下がりました。とは言え、久しぶりに戦闘モードを呼び起こさせてくれた山内師範には感謝です。

次が“あの動きって真剣では無理！”、“私はいつも真剣よ……”。これは上野景範先生の奥様と娘の彩さんの言葉です。

私はこの話を聞くまで、天真正自源流一門の先生方と同様に他流の方々も真剣を使用しているものと思込んでいました。豈図らんや、それは私の認識違いで、ほとんどの流派の方々は居合刀 (模造刀) を使用しているのです。

私はこれまで、天真正自源流一門の刀法は他流派とは何か違う……何かが違う……それは一体何なのだろう……と、疑問と云うのではなく不思議に思っていました。そこで合点がいったのが“場が発する独特な揺らぎと緊張の波動の違い”、“鍛え至った先にある静寂の有無”の二つなのです。(坂本)

古流唐手龍精空手道奉納演武・Ryusei Karatedo



これより__古流唐手 龍精空手道の演武をご奉納いたします。

龍精空手道は、享保 (きょうほ) 11 年・西暦 1726 年琉球士族・知念親雲上が伝承した、沖縄古流の空手・唐手 (トデー) の系譜を受け継ぐ武術です。

最初に紹介するのは儀式四方拝です。四股を踏んで地の邪気を鎮め、四方を拝すそして海幸 (うみさち)・山幸 (やまさち)、自然の幸 (さち) に感謝する神道の色合いを持った儀式形として継承されています。

1. 儀式四方拝・Gishiki Shihohai



—四方割り・Shihowari—



—四方拝・Shihohai—



—權の手・Kainote—

2. ニーセイシ・Niseishi



3. 周氏の棍・Shushi no kon



4. バッサイ・Bassai



5. トンファー・Tonfa



6. 変手掛け合わせ・Hente Kakeawase



7. クーサンクー・Kusanaku



8. 風車の根-風車の構・Fusha no kon & Fusha no Ko



9. リュウシャン・Ryushan

奉納演武納め・Osame



協和演武・Kyowa Enbu



サンシルーウーセイシ・Sanshiru-Wuseishi

サイ・Sai

ウンスー・Unsu

【旅紀行】菅原天満宮；鎮座地は大分県 玖珠郡九重町。菅原家一系三神を祀る延喜式内社の日本最古の天満宮で祭神は菅原道真（菅公）です。天穂日命は菅原家の始祖とされ、天下泰平、国土安泰、五穀豊穰の守護神です。天満宮には、菅公は学問の神でもあるのでこの土をいただくと学問がよくできる、あるいは境内の土を頂いて帰り家の周りにまくと災難を免れると言われる、と言った話があります。（福田 脩）



菅原の大カヤ；大分県玖珠郡九重町。樹高が12m、推定樹齢が1500年の老木です。『菅原道真が大宰権師（だざいごんのそち）に左遷される旅の途次、かつての学友であった観応を訪ねた。観応は、ここで天台宗安全寺（大分県の地名では白雲山安全堂）を開き、その住職をしていたのだった。あいにくの大雪も重なって、滞在は1ヶ月にも及んでしまった。その際、菅公は、近くにあったカヤの一の枝で自刻像を刻み、形見として観応に残した。そのカヤがこの榎の木で、その木像が現在の菅原天満宮の御神体だという。（九重町の説明より）』



Just Kidding Around

—Peter Giffen Barrie Ryusei Karate

Teaching kids can be a karate instructor's most challenging and rewarding task.

At times, when the kids are not listening to instructions and start misbehaving, the job becomes like herding cats. Other times, when they apply themselves, you feel proud of them, as if you are doing some good.

One of the challenges is to have realistic expectations. I have kids aged five to 11 in one of my dojo classes. A five-year-old and an 11-year-old are miles apart when it comes to development. If a younger kid can pay attention for 30 minutes of an hour class and roughly approximate the moves you're showing them, that is good enough. The older kids need to concentrate more and do the moves at a higher standard.



To judge a five-year-old by the older standard isn't fair or productive. It also isn't fair to hold the older kids back to go at the speed of the younger kids. This is why I split my kids' class into two separate ones: five to 11, and 12 to 15.

When all the kids were in one class, I used to lose a lot of older ones, perhaps because they felt held back keeping the pace of the younger kids. In their own class, the pre-teens and teenagers are held to a nearly adult standard. I drive them harder and expect more. I'm pleased to say that they usually rise to the occasion. And the class continues to grow as

the older kids rise to the challenge and develop a strong camaraderie with one another.

I am sympathetic to parents, especially parents of young children, who worry about their kids' performance in class. They may feel that their child isn't applying themselves, and they are failing to realize their potential. But I believe kids are kids, so fooling around comes naturally, as does falling prey to distraction.

Children need to be given the time to acclimate to the rigors of a karate class, and they need to be cut a break if they have a bad day. The truth is, karate is not everybody's cup of tea.

Kids will often try different activities until they find something that they really like. Just because a child no longer enjoys karate, it doesn't mean that they have failed or there is something wrong with them. They may need to find something that more closely matches their interests and aptitudes. Just give them time and it will happen.

As a teacher, I've also had to change. For a long time, I acted like a joker, more a friend than a sensei to the kids. This undermines the bond with the students and doesn't address why parents bring their children in the first place (confidence, discipline, etc.). So, I am learning to be tougher while empathizing with the children's challenges. It's a tricky balancing act that I continue to try to get right.

冗談だよ

龍精カナダ 教士 ピーター キップフェン

子供たちを指導することは、空手インストラクターにとって最もやりがいのある仕事である。

子供たちが指示を聞かず、悪さを始めると、彼等はまるで猫の群れのようになる。だが、子供たちが自ら進んで行動するようになると、彼等は自分が何か良いことをしているような誇らしい気持ちになる。

課題のひとつは、現実的な期待を持つことだ。私の道場には 5 歳から 11 歳までの子供たちがいる。5 歳児と 11 歳児では、発達面で大きく違う。年少の子供が 1 時間のクラスのうち 30 分間集中して、あなたが見せている動きを大まかに把握できれば、それで十分である。年上の子供たちはもっと集中し、より高い水準で技をこなす必要がある。

年長の基準で 5 歳児を判断するのは公平ではないし、生産的でもない。また、年上の子供たちを年下の子供たちのスピードに合わせるのもフェアではない。だから私は、子供たちのクラスを 5 歳から 11 歳と 12 歳から 15 歳の 2 つに分けている。

子どもたち全員が 1 つのクラスだったころは、年長の子どもたちが年少の子どもたちのペースに押され気味だったためか、よく止めていった。それはおそらく、年長の子供たちが年少の子供たちのペースを維持することに抵抗を感じたからだ。クラスでは、プレティーンやティーンエイジャーはほぼ大人と同じ基準で扱われる。私は彼らをより厳しく指導し、より多くを期待している。

嬉しいことに、子どもたちはたいていその期待に応えてくれる。そして、年長の子供たちが挑戦し、互いに強い仲間意識を育むことで、クラスは成長を続けている。

私は、特に幼い子供を持つ親が、子供のクラスでの成績を心配することに同情的である。自分の子供が自分自身を生かしかせておらず、潜在能力を発揮できていないと感じているのかもしれないと思うからだ。しかし私は、子供は子供である以上、ふざけるのは自然なことだと思うし、注意散漫の餌食になるのも自然なことだと思っている。

子供たちには、空手クラスの厳しさに慣れるための時間を与える必要があるし、嫌なことがあれば休ませる必要がある。実のところ、空手は誰にでも合うものではない。

子どもは本当に好きなことを見つけるまでいろいろなことを試してみるものだ。子供が空手を楽しめなくなったからといって、失敗したわけでも、何か問題があるわけでもない。その子の興味や適性にもっと近いものを見つける必要があるのかもしれない。時間をかければきっとそうなる。

私も空手指導者として変わらなければならなかった。私は長い間、子供たちに対して、先生というより友達のようなそしてジョーカーのように接していた。これでは生徒との絆が損なわれ、そもそも親が子供を連れてくる理由（自信や躰など）にも対処できない。だから私は、子どもたちの挑戦に共感しながら、よりタフになることを学んでいる。バランスを取るのは難しいことだが、私はうまくいくよう努力し続けている。

昇段者・Dan Grading

(秋季・Sep. 2023)

初段【Sho dan】



Eirik Andersen

エイリック アンダーセン

Agincourt, Canada



靖国神社奉納演武を終えて

宗運道場 四段師範代 甲斐 隆



今回初めて靖国神社参拝及び奉納演武大会に参加させて頂けた事に坂本先生、上野綜師範並びに奉納演武大会実行委員会の方々に感謝申し上げます。

靖国神社から受ける護国英霊の方々からの気の波動とでも云いますかピリッとした空気に包まれた中での演武となりました。

いつもの稽古以上に演目のもつ重要さを認識しつつ練度を保って挑まなければ簡単に跳ね返されてしまう場であるという事を深く理解しました。

今回の奉納演武を終えて基本の大切さを認識しながら更に稽古に励まなければならないと感じています。

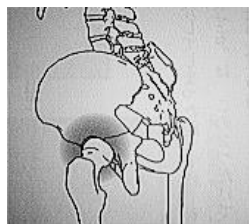
さて、大相撲秋場所は 大関 貴景勝の優勝で終わりました。ですが、に再入幕を果たした前頭15枚目熱海富士が大活躍、本割と優勝決定戦にまで駒を進めたのです。残念ながら連敗し、史上最速の幕内優勝は逃しましたが、大いに土俵を盛り上げました。



—上手投げで翔猿を破る—
熱海富士

特に、11日目の取り組みの中で翔猿戦ではどちらが上位力士かと思わせる様な圧巻の相撲でした。あのぶれない足腰はどうしたら作れるのでしょうか？

そこで今回は「股関節に体重を乗せる」について少し考えてみました。



古武術において重要なポイントは；

1. 胸を緩める
 2. 股関節に体重を乗せる
 3. 肘・膝の抜き
- だと思っています。

股関節に体重を乗せる最たる稽古法は四股を踏む

ことがよいと聞きます。

そもそも四股って何か？と辞書を引くと；

《しこ [四股] (名) シコ “「醜足」の略かという。「四股」は当て字》相撲の基本動作の一つ。まず両足を開いて構え、足を左右交互に高く上げ、このとき手をひざに当て、力を入れて地を踏む。力足。「四股を踏む」》と書かれています。

四股は下半身・体幹の鍛錬&全身の連動性を高める。体重移動&足をゆっくり上げることが重要です。ぶれない足腰を作り上げるために力士たちは稽古場で様々な工夫を行っていると聞きます。

四股の姿勢は古武術に通じている、と坂本先生も稽古指導に取り入れられています。

腰割りの姿勢は、骨盤を後傾した後お尻の緊張をゆるめ股関節から曲げるイメージで腰を落とす。つま先とヒザを外側に向けて腰を落とすのが基本と云われます。

力士のように腰を深く落とす四股は上半身を大きく傾けてゆっくり足を上げる。

このゆっくりとした動作のなかに体重移動が行われて股関節に体重をのせるイメージになります。

今回の演武「儀式四方拝 四方割」にはその所作の要素が含まれています。

坂本先生からはよく“早く行う必要はないよ！もっと溜めて、溜めて…”とおっしゃいます。

ゆっくりとした身体動作から体重の乗った技は何故かしら技が切れて相手に重く伝わります。

急いで早くやろうとすると上半身だけ下半身だけの身体操作になっているからでしょうか。

小手先だけの技だと軽くて簡単に躲かれて反撃を受けてしまいます。如何にして体重を乗せた技を繰り出せるかを納得出来るまで探求しなければなりません。



左写真は

周氏の棍を演じている私です

今回の靖国神社奉納演武で剣術や他の流派の方々の演武を見て感じたことを、稽古において理想的な身体つかいが常に行える様にこれからも努めてまいります。



—右 upper は、奉納演武前日に明治神宮を参拝した時の写真と、石畳で土俵入りを行う第72代横綱稀勢の里です—

下浦神社(十五社宮)； 熊本県天草市。

創設は宝暦五年（1755）とされていますが、それ以前にも村人の心の拠り所としての神社はあったといわれています。例大祭は10月第3日曜日に行われ、早朝氏子たちが長さ3～4メートルの高張り提灯「御神灯」を携え神社に参拝、やがて神幸祭が始まります。夜が明けきらぬ空に、約30張りの提灯が揺れ、神輿を先導する様子は、しじみと心に響く幽玄な趣があります。神幸行列は「ここからお江戸は三百里...」「これはサイゴラサ...どこいサイゴラサ」の道中言葉で知られ、見物客で賑わいます。

下浦獅子舞の特徴は、二人で一頭の獅子を操り、青獅子と赤獅子が一对となって、笛や太鼓、鐘の音に合わせて、躍動感あふれる舞を見せます。県内でも類を見ない活発な動きで見る人を圧倒し感動させます。

天草の獅子舞には、縫いぐるみを二人でかぶり「眠り獅子」から「狂い獅子」に変化するものが多いですが、その源流は下浦神社にあるといわれています。



下浦船場天満宮の大楠；熊本県天草市。

船場天満宮境内にあり、推定樹齢は約500年余りで幹周り8.5m、樹高は20m以上に達しています。昭和57年2月には県の「ふるさと熊本の大樹」として指定されました。現在でも、船場地域のまもり木として、地域の人に愛されている樹木です。（福田 脩）



感謝

宗運道場 四段指導員 福田 脩

今年も靖国奉納演武に参加させて頂く事が出来ました。感謝の言葉しかありません。

今回も全力で稽古を積んで挑みましたが、今回もそれを上回る衝撃でした。

それは、自分の中では精一杯だったはずなのに、あの場所に行くと、なんと自分の精一杯など小さな事か！

まだまだ皆さんの足元にも及ばない現状を受け止め、これからもっと稽古を積んでいかなければならないと強く思ったことです。

今回は權の形も初挑戦でした。なんとか形になろうと毎日權を振り回していたのですが、まだまだ力に頼ってしまい切れを出すことができませんでした。これは来年の課題として、これからも權は振っていきましょうと思います。

変手掛け合わせ手も、もっと掛け手のバリエーションをやりたかったのですが、本番ではそんな余裕も出せず一辺倒になってしまいとても残念です。

最近の主な勉強は腰椎についてです。腰を動かす為にはこの腰椎の働きが大事だと思うからです。調べてみると腰椎は五つで構成されており、その一つ一つに役割があります。腰椎1番が上方向、二番が左右方向、三番が螺旋方向、四番が下(開閉)方向、五番が前後方向の力の流れをもっているそうです。

そしてその腰の動きを手伝えるのに重要なのは上腕にある橈骨と尺骨です。これを意識して使うだけでも身体の動きは変わってきます。尺骨は小指を意識すると使いやすくなり背骨側と繋がっています。橈骨は親指を意識すると使いやすくなり側軸を取るのに適しています。そうやって色々意識してみると身体の動きも変わり形稽古が面白くなります。

日本の三種の神器、「はちまき」「たすき」「腰巻」。

これも調べると様々な事があり面白いですよ。

やる気の無い子供にこの三種の神器を試した所、急にやる気を出して部屋の片づけを始め勉強を始めたそうです。身体を整えるような事をする、やる気もみなぎってくるという事でしょうね。

空手も正しく行えば同じ作用があると思います。これからも様々な事を勉強しながら力必達でいきます。



隈八坂神社のむらくもの松；大分県日田市。

宝永2年(1705)、隈町の豪商、森善兵衛が京都から苗木を移し植えたといわれています。東西左右に這う枝は全長35mをこえる立派な松からは樹齢300年のパワーを感じます。(福田 脩)



あらためて、空手道について

埼玉 越谷道場 師範 山内 博



少しの間、意味不明な文章にお付き合いください。

『昨年度、市民からのクレームが20件ありました。それに対し、今年度は今現在0件です。なぜか？

それは、昨年度までの我々はクレームがあると「あーあ。運が悪かったなあ」と、ただ流していたのに対して、今は昨年度のクレームを分析し対策をたて、実行、継続をする事により、クレームを劇的に減らす事に成功したのです。

これは別の見方をすると、クレームと真摯に向き合い、より良い仕事の在り方を模索することで、我々の仕事の質が向上した現れなのです。』

この話は、つい最近、社内ミーティングでの私の発言内容を改めて、文字に書き起こしたものです。

文章を前にして、気が付いた事があります。それは、この文章を、そのまま空手道に置き換えてしまえば、私の内にある、空手道に取り組む上での、シンプルな仕組み、考え方だったのです。結局のところ、16歳で始めた空手道で学んできた事は、力の強弱、小手先の技術ではなく、どの様に空手道に向き合うのか、どの様に弱い心を直視し己を磨いていくのか、もっと深くいえば、どのように生きて行くのかと、問い続けることだと思います。ここの所、仕事にかけるエネルギーが増える一方、空手から離れている自分を感じていました。しかし、普段、何気なく発している自分の言葉を改めて文字にしてみても、空手道が、私の中心、背骨なのだ気付かされました。背骨が曲がるのは、まだまだ早過ぎです。そして、まだまだこれからだと確信した次第です。

奉納演武後のもう二つの話

一つは、先述した二つの話で少し触れましたが、久しぶりに戦闘モードに入れたことです。それは山内師範との11構の組打ちです。

私にとっては寂しく残念な事なのですが、今本気で技掛けができる相手は山内しかいない現実があります。

そのことから今回は忘れかけていた戦いの本気モードが短時間ですが戻り、「空手は戦いの武術」を常に忘れないように、と意識させてくれた彼の無言の示唆に心の中で感謝をしました。

二つ目は、落したサイです。今回のサイ術ではヌンチャクを腰後ろに差して臨みました。(右写真)

これにはトラウマになった恥ずかしい話があるのです。それは、ある大会の演武でサイを落とした



時の話です。千歳先生から、「サイを落とすのは誰にでもある…、それはしょうがない！でもな…あの拾う姿はなんだ！…ぶざまだろ！！」と、こっぴどく怒られたのです。そして、「演武は、時に覚悟を決めてしなければならないことがあるのだ！これからは気を付けなさい……」と諭され、琉球士族のサムライは護身用にヌンチャクを“隠し武器”として所持していたという話をしてくれたのです。(坂本)

和



古流唐手龍精空手道季刊誌

龍手/Ryushu

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



忍