

令和 6 年 新年号 (Vol.94)



- 一年を振り返って&小話 (P3)
- Welcome to Ed Docherty... (P4)
- わたしの散歩道 (P7)
- Xmas Greetings From Australia (P8)
- 全身の連動を意識した稽古... (P11)
- 突きについて改めて... (P13)
- Dan grading (P14)
- 旅紀行 (P6,15,16)



謹賀新年

新年明けましておめでとうございます
 皇紀 2684 年は令和 6 年 (2024)、「十干は
 甲 (きのえ)・「十二支は辰 (たつ)」で「甲辰 (きの
 えたつ)」の年となります。



甲の字は亀の甲羅を形取ったもので、そこから、甲羅のような堅い殻に覆われた種の状態の意味として、十干 (じっかん=甲乙丙丁...) の一番目にあてられました。

甲の語原は「よろい・かぶと」で、甲冑の甲から導かれた言葉です。又、甲は早期の種子を覆う

厚皮すなわち種子が発芽するにあたって、まだ厚皮を被っている状態を表し、そこから「草木の芽生え」という意味にもなります。

甲の性質は“陽の木 (陰陽五行)”から大樹を表し、伸び伸びとまっすぐに成長していくとされることから正義感の象徴とされます。



辰・龍

十二支の中では唯一の架空の生き物として描く龍 (竜) を意味します。

水や海の神として祀られてきた龍は、竜巻や雷などの自然現象を起こす大自然の躍動を象徴します。

昔から「龍が現れるとめでたいことが起こる」と伝えられてきました。

これは「龍精」の言霊に下に空手を修業する私達にとっては、大きな励みとなって勇気が湧き、それと共に心の温もりをも感じてきます。



以上から「甲辰」の組み合わせには“成功という芽が成長していき、姿を整えていく”とする縁起のよさを表していると言えます。

それでは、その縁起の良さを受けながら今年も向き合う古流唐手を指導する立場の考えそして今年の抱負を述べていきたいと思います。



一祥 雲一



一瑞 雲一

七代も続いた湖城流（こじょうりゅう）は沖縄空手界では失伝した空手とされています。その事例と同様に、千歳翁な継承した古流唐手も残念ながら存在しない空手と見なされています。しかし私は内弟子の時期、その古流唐手を千歳翁より直接指導を受け、次代へ繋げていくための稽古を現在進行形で実践し、その道をただ独りで歩んでいます。

教育的観点

私は、空手指導者は自己修業の過程の中で、学びそして培い作り上げた独自の技法理論を基に、教育的観点を念頭におきながら稽古指導の実践をすることが大切ではないかと考えます。

教育的観点とは教育の考え方や思考の傾向の意味です。空手にはあまり馴染みのない言葉のようですが、私は観点を視点とも捉え、物事（思考・行動の対象となるすべて）に対する視野と幅を広げる…と考えるようにしています。

それは“井の中の蛙大海を知らず”あるいは“マンネリズム（mannerism＝変化のない）”の空手に陥らないようにするための自分自身への注意の喚起ともなるのです。

大切な事

不確実を承知の上で唐手光風（ガンフー）に挑んでから 17 年余りの歳月が流れました。ガンフー探求の道は続いています、ようやく「確実」という二文字が見える舞台に近づけて来たのではないかと感じています。

では、私が今古流唐手を指導する上で大切と考える事を挙げます。

① 空手のルーツ（起源）を自らの技法（+理論＝原理と本質）を持って説明し、時と場合によっては

演武の公開ができるだけの實力を持つ

② いくつかの他武道の知識を持ち、合わせて日本文化の一端を紹介できる能力を備える

③ 国内外の政治状況あるいは社会情勢に関心を持ち、正しい情報を得るように努める

④ 遊び心とユーモアを忘れずにロマンを感じさせる空手を目指す

甲辰の年を歩む

国内外の社会及び政治情勢を見ると、絶え間ない紛争（戦争）による惨禍や政治不信などの原因や影響によって激変が続き、今年もその流れは容易に止められないような気配に覆われています。しかしながら私は、静かにではあるがナショナリズム（nationalism）が頭を持ち上げ、そこから光明が差し込み始めていると感じています。と同時に、負のスパイラルを断ち切るための「龍神」が表れ、闇の勢力を駆逐してくれることを願っています。

さて、空手が競技を中心としたスポーツカラテに変貌した今、古流唐手の伝統空手を修業する私の目からその実態を俯瞰すると、単に強いあるいは見た目の良い見栄えばかりが先行する空手では、いずれ Jyudo に追従するような、競技だけに偏重した Karate になっていくのではないかと考えます。それは青少年の時期に若い情熱を競技空手にぶつけて燃焼する一つの生き方であり、肯定も否定もすることはありませんが、真実の空手を次代へつなげていかなければならないと思っています。

私は以上のような背景を認識しつつ、本年も、日本武道の要にある天真正自源流上野景範将帥そして御一門の皆様と共に、古流唐手の技法及び哲学思想の質的向上に努めていきます。 - 和忍 力必達 -

一年を振り返って

埼玉越谷道場 山内 博



明けまして
おめでとうございます

毎年、年末になるとフト
思うことがあります。

「今年は何をやっていたのだろうか」と、頭の中には怒涛のように仕事をしてきたイメージしかありません。一進一退、一山越えれば、すぐに次の課題が現れます。しかし、ノロノロとですが、ほんの少しずつ前に進めたように思います。

どんなことにでも云えると思うのですが、流れが滞った澱みには、不のエネルギー（マイナス思考）が溜まっていくと感じます。この澱みに一人、力づくで事を成そうとすることが、いかに傲慢で無理かを思い知りました。もし、出来ることがあるとすれば、それは、どんなに小さくとも良いので、再び流れを取り戻すことだと思えます。



それも、利己では無く利他（そこまで高尚ではないので無私）の行動から生まれた流れです。後は、その流れを滞らせることのないように働きかけ続ける事です。私はそれが、ある時点から自然に流れ、そして自体が成長しはじめることを体験しました。

それは、“あー…これも古流から受けたイメージのようだと……”。

今年につくづくと練習不足でした。来年は、今あるイメージを空手に乗せ少しでも手応えを感じたいです。

龍に追い立てられる事なく、追い駆ける年に。



一作者は不明

龍に関する小話を二つ



この字は金文体の「龍」です。金文とは甲骨文字の後に当たるとされ、青銅器の表面に鑄込まれた（刻まれた）文字のことで、「金」とは青銅の意味を持つとされます。上の篆書の「龍」と比べると何となくイメージが重なり、漢字の起源の面白さそして不思議さを感じます。

小話①；将棋の「飛車」が成ると「竜（龍）」、「角」が成ると「馬」になります。二つを合わせると「竜馬」となり、私は性が同じ坂本竜馬を連想してしまいます。彼の人物像についてはいくつもの説がありますが、激動の幕末に現われ日本中を馬のように駆け回って日本改革の原動力となり、その役目が終わると龍と共に天へ駆け上っていった武人で、私にとっては尊敬する武士の一人です。

小話②；画龍点睛（がりょうてんせい）です。これは百科事典を引用します。

「古代・南北朝時代、南朝梁の画家・張僧ようが金陵（今の南京）の安楽寺という寺の壁に四匹の龍を描いたが、瞳を書き入ると天に飛び去ってしまうと言って描き入れなかったそうです。人は彼の言うことを信用せず、本当かどうか試しに瞳を入れてくれと要求したので、張僧ようが二匹の龍に瞳を描き入れた処、たちまち二匹は天に昇ったということです。」

この逸話は、もともとは張僧ようの腕前を賞賛するエピソードだったらしいのですが、最後に大切な部分に手を加えることで全体が立派になるたとえとして「画龍点睛」の言葉が使われるようになり、最後の仕上げを意味するようになったんだそうです。

達磨さんを買入れ、事が成就したら神棚や祭りだに鎮座する達磨さんの目に瞳を入れてお祝いをする風習も、何かしら龍に通じるものを感じ取ることができます。

Welcome to Ed Docherty and His ICKF Dojo

In December 2023, we were proud to accept Ed Docherty-Sensei and his International Chito-Ryu Karate & Fitness (ICKF) dojo as members of Ryusei Karate-Do Canada. Ed is a sixth dan who runs a strong school in Whitby, Ontario, and maintains a deep relationship with his own sensei, Art-Bellhouse, who is one of the pioneers of Chito-Ryu karate in Canada.



- Ed Docherty with
his teacher Art Bellhouse -



- Father George Docherty -



- Ed with wife and kids -

A former Chito-Ryu Soke Cup champion, Ed is a full-time instructor whose dojo produces both successful competitors and serious students of traditional Chito-Ryu karate. Below he answers a few questions to introduce himself to the larger Ryusei community.

Question: *How did you start karate?*

Answer: I started at seven. An older boy pushed me down at school and I wanted to learn how to fight. When I joined my first karate class, my hair stood up on my arms and on the back of my neck. I loved it. And then my dad [George Docherty] thought it was just too interesting, so two weeks later he joined as well.

Q: *You seem to combine a love of traditional Chito-Ryu karate with a highly successful competitive dojo, with students competing provincially, nationally and internationally. Was this mix intentional?*

A: Yes, 100 percent. I believe when someone starts their karate journey when they're young, they have that fire and want to fight and compete. And then as they grow, they should want to become an excellent martial artist. I believe karate has two peaks: One when you're an athlete in your 20s, and a peak later as a martial artist. I heard that O-Sensei was at his strongest when he was in his 60s.

I know that some clubs only have athletes. They don't know any kata, bunkai or real karate. I think their teachers are doing them a disservice. When they are done competing, they probably won't continue in their training. They only know a small piece of karate and will miss out on the lifetime practice.



- Ed_ICKF class -



- Ed with student -



- Ed_ICKF kids class -

Q: What was the highlight of your own competitive career?

A: When I won the [Chito-Ryu] Soke Cup in Norway, in 2007. I had wanted to win that competition since I was little, so it was a thrill to stand on the podium finally.

Q: What attracted you to Ryusei karate?

A: I believe that Sakamoto-Sensei is the only one teaching [Dr. Chitose's] koryu kata. I appreciate the open way he shares knowledge. There is a massive amount that I can learn from him. He can help me make my karate a lifelong study. He can open the door for me and my students to gain a much deeper appreciation of Chito-Ryu karate.

—Peter Giffen, Ryusei Karate-Do Canada

Ed Docherty と彼の ICKF 道場へようこそ

2023 年 12 月、私たちはエド ドチャティ先生 (以下エドと呼称) と彼の国際千唐流空手&フィットネス (ICKF) 道場を龍精空手道カナダのメンバーとして受け入れることを誇りに思います。エドはオンタリオ州ウィットビーで強豪道場を経営する六段で、カナダの千唐流空手の先駆者の一人であるアート・ベルハウス先生と深い関係を維持しています。

千唐流宗家杯の元チャンピオンであるエドは、その道場で成功した競技者と伝統的な千唐流空手の真剣な生徒の両方を輩出するフルタイムのインストラクターです。以下で彼は、龍精コミュニティ全体に自己紹介するためにいくつかの質問に答えてくれます。

質問 (Q)

: 空手を始めたきっかけは何ですか?

回答 (A) : 7 歳の時に始めました。

理由は、学校で年上の男の子に押し倒されたのがきっかけで、戦い方を学びたかったからです。初めて空手教室に参加したとき、腕と首の後ろの毛が逆立っていた事を覚えています。私の父 (ジョージ・ドチャティ) はその光景がとても面白かったのでしょう…、二週間後には一緒に練習へ参加するようになったのです。

Q: あなたは、伝統的な千唐流空手への愛と、生徒たちが地方、全国、そして国際的な大会試合で大きな成功を収めている競技空手を組み合わせているようですね。このミックスは意図的なものでしたか?

A: はい、100 パーセントです。若い頃に空手の道を始める人は、その情熱を持って戦い、競争したいと思うものだとは私は信じています。そして成長するにつれて、優れた武道家になりたいと思うはずです。

私は空手には2つのピークがあると考えています。1つは20代のアスリートとき、そしてその後の武道家としてのピークです。大先生が最も強かったのは60代だったと聞き及んでいます。

私はアスリートだけを擁するクラブがあることは知っています。ですが残念ながら、彼らは型も分解も本当の空手のことも知りません。彼らの指導者は彼ら練習生にひどいことをしていると思います。彼らは競技を終えたら、おそらくトレーニングを続行しないだろうと思います。それは彼らが空手のほんの一部しか知らないため、生涯にわたる練習を逃すことになるからです。

Q: あなた自身の競技キャリアのハイライトは何ですか?

A: 2007年にノルウェーの千唐流宗家杯で優勝したときです。小さい頃から優勝したいと思っていたので、やっと表彰台に立つことができ感激しました。

Q: 龍精空手に惹かれたのは何ですか?

A: 千歳翁の古流形を教えているのは坂本先生だけだと思います。私は彼がその知識を共有するオープンな姿勢に感謝しています。

私が彼から学べることは膨大にあり、私の空手を生涯空手にするための後押しをしてくれるのです。

そしてまた、彼は私と私の生徒たちが千唐流空手へのより深い理解を得るために扉を開いてくれているのです。

龍精空手道カナダ__ピーター ギッフェン

【旅紀行】● 日吉神社；熊本市の南南東、白川沿いに鎮座しています。

主祭神は山作神、大己貴神、大国主をはじめ日吉山王二十一社の神々です。社地は綺麗な玉垣で囲まれ、入り口には社号標と「山王大権現」と記された額が掛かる台輪鳥居、そして境内中央奥に昭和9年生まれの狛犬が護る千鳥破風付き入母屋造りの拝殿と奥の透かし堀内には流造の本殿が建立されています。

由緒は、近衛天皇の仁平3年（1153）肥後の地方官として着任した石浦河内守経国が朝廷に願い出て、近江国（滋賀県）の比叡山の日吉大社の御分霊を勧請し、神蔵荘（十禅寺・平田・近見・高江・元三・西牟田・木部・画図・田迎・世安・本山・春竹・琴平などの）一円の鎮守として創建した由緒ある神社です。

この神社は、平安時代末（1100頃）の78代二條天皇、鎌倉時代の82代後鳥羽天皇、87代四条天皇、宝祚延長等の御祈願（勅願）がなされるなど、中世においては肥後国有数の神社として栄えました。

その後、豊臣秀吉の時代に肥後の領主佐々成政の暴政により社殿等を焼かれ社領も没収され甚だしく衰微しますが、後の領主加藤清正公、細川家3代藩主綱利公により社殿も祭典も再興され、以後細川家歴代藩主の信仰も厚く、特に6代藩主重賢公の時には細川家の産土神と定められ、重賢公以降は細川家の家督相続、嫡子の安産、誕生等の度に御祈願の使者を遣わされるなど再び御社頭の繁栄を見ました。（福田 脩）



わたしの散歩道

大阪活人塾道場 千唐流 四段 魚本好男



新年明けまして おめでとうございます

こうして皆様方にあいさつ出来る事をうれしく思います。

若い時は新年を迎えると今年はどうでしょうか、こうしようかなど

と希望とか抱負が強くなったように思いますが現在は病気や怪我が無く健康でいられる事がなによりも幸せのように感じています。

とは言え、まだ欲が無くなった訳ではなく、落ち着いた欲というか、穏やかな欲というか、そんな風に変ってきたように思います。

季刊誌中の福田さんの旅紀行のように詳しくは無いのですが、私もたまに神社まわりをします。(↑)

今は、歩く時に前に出す足、即ち動いている足には、できるだけ力を入れずに、空手の運足をしているつもりで歩く練習をしています。

そこで気付いたのですが、片足で立っていると片足での正中線があり、動いている足は丹田からの力が腰の動きに伝わり、足が脱力で動くのだということです。

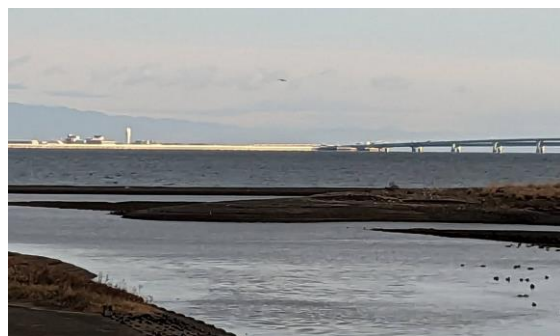
それには、腰の8の字運動と四股ふみの片足でバランス良く立つことが出来る平衡感覚が必要のように思われます。そこで重要なのが鼠径部の緩みが必要のように感じられます。片足で立つと、片足での正中線があらわれてくるのを感じられてきました。

今、思う事は「体感できる事」が嬉しく思い、人間には不思議なものがあるのだと感じるのです。

もう一つ、思っているのが「伸力(しんりょく)」です。私の言う「伸力」とは、朝起きた時に「うう～～」と伸びをする力です。この力の大きさを感じるのです。では、基本四形の「しめの形」の掌底で相手の拳を押し返し止める技法で解説をしてみます。



— 海岸から見た関西国際空港 —



— 男里川からの関空連絡橋 —

ある寺での、でき事です；
屋根が古くなったので修繕するので、いづらか寄進すればその人の願いを祈願してくれるという事がありました。それは寺が用意してあるいくつかの四字熟語から選んで、木札に書くという事です。

私は、日本文化が好きなので、文化財を残す為にと思い寄進し、いくつかの四字熟語から「心願成就」と「家内安全」を選びました。

若い時は、「想いを遂げる」という言葉の方が自分には聞こえが良かったのですが、今は「心願成就」の方が自分には良いような言葉に成ってきたからです。これも人間の人生で経験する変化の表れではないのでしょうか。皆様方も心に秘めるものがあると思います、「想いを遂げる」「心願成就」できる事を祈ります。

話しは変わりますが、寒くなると私の畑仕事も減ってきて、前回紹介させてもらった散歩を、暇をみては再開しています。遠くへ行かなくても身近でよい景色、よい自然がある事に気付かされ心地良い気持ちになります。

臍下丹田から腰を通り太ももふくらはぎの裏から踵へと下がるラインと腰から背筋を通り肩甲骨から腕を通して手のひらにつながる上がるラインに……、

「うう～～」と丹田から下と上に広がる線を作ります。すると筋力では無く力を入れずに相手の拳を受け止める事ができるようになるのです。

これが私の感じる「伸力」です。

皆様方も「自分のからだを観る」と楽しさも増えるのではないのでしょうか。

日常生活においては、出来るだけ「快」(かい)、「清しい」(すがすがしい)事を目標にしています。

なかなかうまくはいきませんが……。

皆様方も良い年でありますように祈ります。

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 great sadness but also development in Chitokai in Australia. In as historic change, we agreed as a group to leave the Australian Karate Federation and so sever our relationship with the WKF after being founding members back in the 1970's. This was for two reasons. Firstly, the new organisational model of the AKF called for a huge financial commitment from our members and with very little return. Secondly, we felt we had moved a long way from the sports karate experience that we had done so well in for many years, with much greater emphasis on both understanding Sakamoto sensei's legacy and the traditional origins of Chitokai from our experiences in Okinawa.

This year was an historic occasion for our senior women, as Anna Hayes and Abi Lowe accompanied me to Kumamoto to train with Sakamoto sensei at the Kumamoto Budokan. We trained every morning for two hours and then spent the afternoons in a nearby park practicing the techniques we had learned. I felt that this trip was very important as our senior teachers must develop their own relationship with Sensei, and find their path to understanding for themselves.



For me, it was a sad trip, as my training partner Ashley Mackellar, who was planning to travel to Kumamoto, had tragically drowned at sea off Newcastle. Our whole club has felt the strong grief of his loss. We held a beautiful service on the shores of Lake Macquarie, and have held several meditations at the beach in his memory and for our own consolation. It is very difficult to train without him, but I was moved greatly when shortly after his passing, I went to train



where we usually met every week to explore technique, in the early morning, and my daughter turned up to take his place, offering to do her best to fill his shoes. It made me realise we have to carry on our journey down this river of learning that is martial arts, despite our difficulties and set backs, in memory and gratitude for those who came before us and will follow us.

In the week following our training trip to Kumamoto, a larger group of students travelled to Ube to compete in a tournament hosted by our sister city Shito-Ryu friends. In the week of preparation, Sakamoto sensei travelled to Ube to conduct two workshops in basic technique to the mixed group of students.

In September year, we sent a small team to compete in the Okinawan Prefectural Kobudo tournament where Anna Hayes had an extraordinary result, winning open woman's tonfa and sai and placing second in bo. Abi Lowe also competed with distinction, placing second and third in these events.

Dan gradings are held twice a year and 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 students do 20 rounds of kumite, where each Dan gradings are held twice a year and 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 students do 20round 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.



December 2023 dan gradings.

Sandan : Daniel Casey, **Nidan** : Louise Henderson

Shodan : Kurt Tillett, Summer Begley, Ben Oldham, Sarah Thornton, Belinda Hoult

The year was concluded with kyu gradings at all dojos. Parents attend these gradings and present belts to their children. The following day we hold soji , where, like the Japanese custom, students show up to help thoroughly clean their dojo.



And, of course, once again we had Santa Claus arrive in our creek to give presents to the children who live there.

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.

オーストラリアよりクリスマスのご挨拶

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の皆様へクリスマスの挨拶を申し上げます。

今年はオーストラリア川濤会にとって、大きな悲しみと同時に発展の年でもありました。歴史的な変化として、私たちはオーストラリア空手連盟（AKF）を脱退し、1970 年代に創設メンバーであった WKF との関係を断ち切ることにグループとして合意しました。

これには 2 つの理由がありました。第一に、AKF の新しい組織モデルは、会員に莫大な財政的負担を求め、その見返りがほとんどなかった事です。あと一つは、私たちが長年やってきたスポーツ空手から大きく距離を置き、沖縄での経験から千唐会の伝統的な成り立ちそして坂本先生の意志を理解することに重きを置くようになったことです。

今年は、私たちのシニア女性にとって歴史的な機会となりました。アンナ・ヘイズとアビ・ロウが熊本武道館で坂本先生と一緒にトレーニングするために熊本に同行してくれました。私たちは毎朝 2 時間のトレーニングをし、午後は近くの公園で学んだテクニックを練習しました。私たちの上級指導者は先生との関係を独自に築き、理解への道を自分で見つけなければならないので、この旅行は非常に重要であると感じました。

私にとっては、熊本への旅行を計画していたトレーニングパートナーのアシュリー・マッケラーがニューカッスル沖の海で悲劇的に溺死したため、それは悲しい旅でした。

私たちのクラブ全体が彼の喪失に強い悲しみを感じています。私たちはマッコリー湖畔で敬虔な礼拝を執り行い、彼の追悼と私たち自身の慰めのために、海岸で何度も黙祷を捧げました。彼のいない練習はとても難しいことですが、彼が亡くなった直後、いつも彼とテクニックを探究するためのトレーニング場所に早朝に行った時、娘のアンナが彼の代わりに現れ、彼の榮譽のためにもベストを尽くすと申し出てくれたのです。私はその言葉に大きな感動を覚えたのです。そして私は、困難や挫折にもかかわらず私たちの前に来てくれた人たち、そして

私たちに続く人たちへの追悼と感謝の気持ちを胸に、武道という学びの川の旅を続けなければならないことに気づいたのです。

熊本での研修旅行の翌週、姉妹都市の糸東流の友人たちが主催するトーナメントに出場するための練習生達と合流するために宇部市へ向かいました。その週内、坂本先生が来訪され混合グループの生徒たちに基礎技術のワークショップを 2 回実施してくれました。

そして同年 9 月、私たちは沖縄県古武道大会に小規模チームを派遣し、アンナ・ヘイズ選手がオープン女子トンファーとサイの部門で優勝、棒（棍）で 2 位という素晴らしい成績を収めました。

さらにアビ・ロウもこの種目で 2 位と 3 位となり、優秀な成績を収めました。

12 月の昇段審査

段位の採点は年に 2 回行われ、現役の黒帯全員が採点に参加します。彼らは段位候補者と分解、組棒、組手で相対します。私たちの道場では長い間、すべての段級者が採点の組手部分に参加するという伝統があります。そこで生徒は 20 ラウンドの組手を行います。各ラウンドは 1 分で、パートナーを変えるための休憩時間は 15 秒です。昇段者はまた、師範のパネルの前で自身の採点要件の一部を、事前テストというカタチで行います。

（※12 月の昇段者は P14 に載せています。）

一年の締めくくりは、すべての道場で行われた級位審査です。父兄はこの昇級式に出席し、子供たちに帯を授与するのです。その翌日は、日本の習慣と同じように道場の大掃除を行います。

そしてもちろん、再びサンタクロースが私たちのクリークに到着し、そこに住んでいる子供たちにプレゼントを渡すのです。

オーストラリア龍精川濤会を代表して、皆様にメリークリスマスそして健康で幸せな新年をお祈りしたいと思います。

全身の連動を意識した稽古方法とは

宗運道場 4 段師範代 甲斐 隆



令和 5 年秋、初めて靖国神社奉納演武大会に参加させて頂き、他の武道流派の方々と交流が出来た事は自分の今後の古流唐手探求の稽古に少なからず影響を受けています。

各々の武道流派の中には、それぞれ固有の「技」があり、それは伝統的に語り継がれた巻物や書物として残っていたりしています。それぞれの固有の「技」があると言うことは、固有の鍛錬法が存在するという事でもあると思います。

鍛錬方法の研究

身体運動に欠かせないのは、それらそれぞれの訓練や鍛錬である練習法です。走るということに特化したマラソンやトラック競技、投げるということに特化した槍投げや円盤投げ、そして跳躍や水泳競技等にいたるまで固有のトレーニング法があるのです。

今夏、世界陸上で金メダルを獲得した槍投げ（やり投げ）の北口榛花選手は、身長が 179 センチと大きく、かなり目立つ存在です。その理由からか、以前の彼女は猫背気味で、やや前かがみのような姿勢が身についていたようです。



—2023.8 世界陸上選手でやり投げの北口榛花—

さて、槍投げでは胴体のひねりが特に重要となり、腰から上の背骨（専門的には胸椎）を軸として上半身を回転させなくてはなりません。また、胴体と腕の間にある鎖骨や肩甲骨も、胴体のひねりがないとうまく働くことができません。それらのことから、猫背は胸椎が前に曲がりすぎた状態ですので、この捻り運動と鎖骨、肩甲骨の運動に悪い影響を及ぼすのです。

その北口選手へ、2020 年秋から助言を送ってきた足立和隆氏（元筑波大准教授）は、彼女の体の特徴

やアドバイスの内容について以下のように説明しておられます。

『……そこで重要となるのが「解剖学的立位肢位」の観点です。私は解剖学の領域から人の姿勢について研究をしてきました。私見を挟みますが、陸上競技やゴルフ、野球のように静から動へ体を動かす競技では、基本姿勢が大切という結論に至りました。北口選手が大会前の取材でお話しされた「解剖学的立位姿勢」とは、気をつけの姿勢で手のひらを前に向ける姿勢です。こうすると骨盤が前傾し、胸を張った状態になります。この姿勢における身体各部の感覚を体に覚え込ませ、胴体や手足の位置関係の感覚をリセットさせ、そこから動きを始める事が肝要となります。つまり「解剖学的立位肢位」とは”ゼロ”の状態を脳に認識させる姿勢といえます。

■ なぜ体を“ゼロ状態”にする必要があるのか

どのスポーツ競技でも、あるいは一般的に人が箸を使って食事する場合でも、人はわざわざ「この筋肉はこう」「こっちの筋肉はこう」と脳から指令を出しているわけではありません。脳が”勝手に”筋肉に指令を出しているのです。

そのとき脳は、最初の姿勢の身体感覚を参照して指令を出します。そのため、特に静から動への動きが求められる槍投げでは、”ゼロ”の状態の姿勢が大切になるわけです。

■ アドバイス 〈1〉 走り方の改善アドバイス

上肢と下肢の協調、腰のひねりがスムーズにできるように、まずは下肢をリズムよく動かせるようにするため、階段をなるべく速く昇ったり降りたりする練習をしてもらいました。次に腰のひねりと腕の振り方を改善するため、歩幅を大きくして走ってもらいました。

■ アドバイス 〈2〉 佐々木朗希がモデル？

槍投げは筋力をつける必要はありません。実際のところ、砲丸投げの選手に槍投げをやらせると数メートルしか飛ばせません。飛ばすための筋肉は鍛える必要がない、つまり、肘から先の筋肉は鍛える必要がないと伝えました。

槍投げは弓を引く動作にたとえられます。弓を引くための筋肉は鍛える必要がありますが、弓の反発力に相当する筋肉はあまり鍛える必要がありません。

槍を遠くに飛ばすためには、脳からの指令で筋肉を縮ませるよりも、あらかじめ”弓を引く”筋肉を総動員して最大のバネ力が発揮できるようにすればよいのです。

その好例がロッテ佐々木朗希投手です。細身ですが、バネを生かし、剛速球を投げ込んでいます。北口選手へも、体のバネを意識した投げをアドバイスしました。

■ アドバイス ③ ：「頑張りすぎない」

私からは普段、文書や口頭で端的に指導をしています。たくさんのアドバイスをしても、頭は混乱する一方なので、「あまり速く助走しない、リズムを大切に、弓を十分に引く」といったイメージ主体のアドバイスを心がけています。

私はこれを「脳と筋肉のキャッチボール」と呼んでいます。トレーニングのしすぎで筋肉が疲れると、このキャッチボールがうまくいかなくなります。筋肉に過大な負荷がかかり、痛めてしまうことがあります。

槍保持助走という、槍を保持したままのハードル

大相撲十一月場所から

九州場所は大関 霧島の優勝で終わりました。その中で、前頭 8 枚目に番付をあげた熱海富士が、十四日目の相星対決で完敗し史上最速の幕内優勝は逃したものの大いに土俵を盛り上げてくれました。取り組みの中で注目したのが 10 日目の翠富士対高安戦で、小兵の翠富士が大型力士の高安を倒した圧巻の相撲です。“あの切れ味鋭い技はどうしたら出せるのでしょうか？”



ー10 日目小手投げで高安を破る翠富士ー

そこで胸骨を意識する事をヒントに考えてみました。胸骨を意図的に作動させることで、胸骨に隣接する肩甲骨を働かせることに繋がる。そして、そのことにより肋骨を含む上半身の自由性が生まれ、腕の可動領域を広げる事ができ、胸骨を通した脊椎の運動

またぎ、ケンケン（右脚・左脚・クロス・連続クロス）をしながら槍保持走を繰り返して行います。実際に槍を投げる練習をするのは、これらの身体のつながりが意識出来た時、とありますので身体操作に大半の時間を費やすのです。』

私達の古流唐手は生理解剖学的知見に理論体系を加えた動きを持っており、各技法は静から動への身体操作を行う中で習得していきます。

その身体操作に欠かせないのが、身体の柔構造に関節という遊びを持った接合部位の存在です。そして、その関節の遊びをどれだけ応用していけるかが練習方法のポイントになると思います。

身体を動かすという事で身体内部の運動が各々連携し連関し合い、そこで生きている動きが正常に支えられ、正しい身体操作を行うと稽古後何故かしら身体が気持ちよく感じられるのです。逆に、誤った身体の使い方やその身体内部の運動が少しでも滞ると、不快な症状が体に現れ、なんとなく不調な感覚にみまわれるのではないかと思います。

は、骨盤への連動を促し下半身の自由性と強度を増すと考えるのです。

坂本先生は、上半身の身体操作が腰へと伝わり下半身の自由性と強度をもたらし事が重要とおっしゃいます。

急いで早くやろうとすると、上半身だけが浮き上がったたり、あるいは、下半身だけの身体操作になって動きが繋がらず、結果として単発の技で止まって居着いてしまうのです。



ーテンシン・天地意識がけの稽古中の私ですー

令和 6 年は、剣術や他の流派の方々との交流で感じたことを稽古に活かし、理想的な身体つかいが常に行える様、如何にして上下引合した技を繰り出せるかを研究そして工夫しながら稽古して行きたいと思います。

突きについて改めて考えてみる

宗運道場 四段指導員 福田 脩



たまに稽古場の隣で竹刀剣道の練習を見ることがあるのですが、剣術との違和感を持っていました。ところが最近その違和感の正体が分かりました。

それは現代の剣道は斬っているのではなく叩いていると見るからで、剣術から外れているのです。剣術では斬っています。例え竹刀に持ち替えたとしても斬る剣道をしなくては剣道が剣道では無くなってしまうと私は思うのです。

何故現代の剣道がそうってしまったのか？

それは剣道において突きが禁止されてしまったからかもしれません。

危ないから禁止になったそうなのですが、それでは剣の根本的で一番大事な技法を封じ込められたことであり、重大な関心事ではないかなと思うし、危険だから突きを禁止するのではなく、その点をもっと深く考え関心を持たなければならないと思うのです。

これはもちろん空手でも同じ事です。考えてみると空手でも同じような現象が起きています。

空手の(手・開手)は危険だと禁じられ、しっかり拳は握るように変えられ、そしてグローブをはめさせられ、さらに寸止めになって相手にいち早く当たって引いた方が試合で有効となり、本来の突きの打撃は全て反則行為になるようにされてしまいました。それは、空手の突きも叩く突きが試合で有効となり、本来の突きが試合では無効となっていたのです。

空手の突きも斬る突きでなければなりません。しかし通常空手の稽古だけではそれは習得できません。龍精空手にはその方法があります。

それは、他流派では見られない形の数々、変手法、投げ 15 構そして武器術です。

実は、その武器術での各武器を持った時の手の握りが空手本来の拳の握りなのです。



— ヨンチャク・八風人影 —

最近私は特にその事を意識して稽古するようにしています。

その一例は；拳の中心を手の内への何処にもってくるか？です。

私は剣の握りの影響を受け、親指の付け根に持ってくるよう

にして、そこに意を通して突くような感じにもっていています。

最近変えた事の一つ

食についての見直しです。

私の脇腹あたりに変に脂肪がついてしまう事があり、どうにかトレーニングで絞れないものかと色々試行錯誤していましたが、食を変えた事により、あっさりと解決したのです。

以前は朝食に食パンを食べていましたが、これをやめて朝食をゆで卵に変えてみたのです。すると、余計な脂肪がみるみる落ちて身体が軽くなったのです。それ以来パン食は止めています。

次に、夕食も肉メインから魚メインに変えました。こちらは何と言いますか……、肉体的変化より精神的変化が大きいです。無意味なイライラが無くなり、以前より冷静に大らかに考えが出来るようになりました。そのおかげか稽古での色々な気付きも増えたような気がします。

食については医者の方の話があります。

膝の痛みが酷くていつも膝に水がたまっていた患者が、医者の方の指導で小麦と乳製品をやめた途端に痛みが無くなって水もたまらなくなったそうです。不思議な話ですがそういう例は実際にあるそうです。又、慢性的な偏頭痛で悩んでいる女性に医者の方の朝食のパンとコーヒーの中止を指導した所完治した話もあります。これらは、それ程食は大事だということです。身体は全ての細胞が半年ほどで全て入れ替わると言われています。どんなものを食べようとも身体機能は維持されますが、食を変えると見た目は同じでも中身は変わるという事です。

これからも力必達で様々な事を学びながら稽古していこうと思います。

昇段 (令和五年度 11~12 月) / Dan Grading (2023 Nov. - Dec.)

四段師範代
【Yon-dan Shihandai】

Chantal Lepage
シヤンタル ルパージュ
Onnana Autodefêhse
Canada

貳段指導員
【Ni-dan Jyun Shidoïn】

Anik Desrosiers
アニーク デイボージュエ
Onnana Autodefêhse
Canada

【初段 Sho dan】



Dania Pradis-Bouffard
ダニア パブジファール
Onnana Autodefêhse
Canada



Léonie Lapierre
レオニ ラピエール
Onnana Autodefêhse
Canada

参段指導員
【San-dan Shidoïn】

Daniel Casey
ダニエル ケーシー
Australia

貳段指導員
【Ni-dan Jyun Shidoïn】

Louise Henderson
ルイス ヘンダーソン
Australia

【初段 Sho dan】



Kurt Tillett
カート ティレット
Australia



Summer Begley
サマー ベイグレイ
Australia

【初段 Sho dan】



Ben Oldham
ベン オールダム
Australia



Sarah Thornton
サラ ソーンティン
Australia



Belinda Hoult
ブリンダ ホウルツ
Australia



【旅紀行 （福田 脩）】

大汝牟遲神社（おおなむち）；鹿児島県日置市

創建年代は不明とされますが、地理纂考等によれば、勧請（神仏のおいでを願う意）には天孫瓊瓊杵尊（てんそんににぎのみこと）の係わりが語られ、往古大和の三輪神（大汝牟遲神）並びに玉依姫（たまよりびめ）を祭り、そして島津初代忠久公の時（一説には文治二年・1186）に、鎌倉の鶴岡八幡宮より仲哀・応神・仁徳の三天皇、及び神功皇后の御分霊を併せ祭ったと伝えられています。

6 月第 3 日曜（3 年毎）には田植踊、11 月 23 日には流鏝馬が奉納されます。

これらの御祭りは約 450 年前、島津日新公の戦勝成就で始まったとされます。現在では保存会によって五穀豊穡と家内安全を祈って奉納されています。

神社が鎮座する中原には瓊瓊杵尊が国見をしたという国見石、樹齢 800 年以上の大クスが天空に伸びあがるように梢を伸ばし、連なる大楠の木々の姿は「臥龍」を思わせます。倒れて朽ちた根回り 18m の楠が親木とされ、神話によると大汝牟遲下向の時に楠の枝を地に差し、それが根付いて親木になったと言われています。



新田神社；鹿児島県薩摩川内市

紹介は、神社が出している分かりやすく柔らかい文面で解説した内容を引用します。神話に触れそして薩摩国の話はとても学びになると思います。

『新田神社は神亀山（しんきさん）という亀の形をした小高い山の上にあります。まつられている神様は天皇のご先祖にあたる瓊瓊杵尊（ニニギノミコト）様を中心として、ミコト様のご家族の神様、食物の神様、山の神様などたくさんの神様がおられます。

古い言い伝えによりますと、遠い神代の昔、高天原（たかまのらは）にいらっしゃいました太陽の神様アマテラス大神様が孫にあたるニニギノミコト様に私たちの住んでいる地上の世界を治めるようにお命じになりました。その時に稲穂をいっしょにお持ちしてお米をつくるようにおっしゃいました（斎庭稲穂の神勅・ゆにわのいなほのしんちょく、といいます）。そこでニニギノミコト様はたくさんの神様をおつれになり今の鹿児島県の霧島にあります高千穂（たかちほ）峯におられました（天孫降臨・てんそんこうりん）。

そこではじめてお米をお作りになり、続いて同じく今の鹿児島県の南さつま市にあたる笠狭宮（かささのみや）にうつられ、山の神様の娘であり大変美しいコノハナサクヤヒメ様と結婚されてその後、海路東シナ海を北上されて川内の地にこられました。川内にお着きになられたニニギノミコト様は、この地に立派な「千台（うてな）」すなわち高殿を築いてお住まいになりました。川内（せんだい）の名はこの「千台」からきています。

やがてニニギノミコト様はおなくなりになられて、お墓がつくられました。これが今の「可愛山陵（えのみささぎ）」です。そしてそのニニギノミコト様をおまつりするようになったのが新田神社のはじまりといわれています。もともとは社殿がなくお山そのものが神社であったとも伝えられ、新田神社の「新田」という名前には、ニニギノミコト様が川内の地に川内川から水を引いて新しく田んぼをおつくりになったという意味がこめられています。

新田神社の名前が古文書ではじめてでてくるのは平安時代で、当時は「新田宮」と称していました。

このころには薩摩国（さつまのくに）の守り神様として朝廷からも深い信仰をうけていました。

今から 800 年程前、承安三年（1173）に火災があり、それまでお山の中腹にあった社殿が焼け失せ

てしまいましたが、この時も朝廷や幕府に伺いをたてまして現在の山頂に再興されました。島津氏が薩摩国に封じられましてからは歴代藩主の崇敬は殊に厚く、四百年前の慶長年間に島津義久公により現社殿のもととなるものが造られました。』



阿蘇神社；熊本県阿蘇市。

孝霊天皇 9 年（上古代・上皇天皇時代は元号の使用はなく皇紀である。よって西暦とは対照にならない）の創建で、全国に約 500 社ある「阿蘇神社」の総本社です。阿蘇を開拓した健甕龍命（たけいわたつのみこと）をはじめ十二神を祀る由緒ある神社です。全国的にも珍しい横参道で、一の神殿・二の神殿・三の神殿・楼門・神幸門・還御門の 6 棟は国の重要文化財に指定されています。また、今に伝わる神事は稲作と深く結びつき、「阿蘇の農耕祭事」として国の重要無形民俗文化財とされています。

この阿蘇神社は平成 28 年 4 月 16 日（2016）大地震で被災しました（中央写真）。特に桜門と拝殿の倒壊がひどく再建が心配されていましたが、令和 5 年 12 月 7 日（2023）に復旧工事が終わりました。

★つぶやき；何故桜門と拝殿だけが倒壊したのか？阿蘇の火の神の怒りとは何だったのか……、今でも不思議な話とされています。



— 地震前 —



— 地震直後 (2016/04/16) —



— 現在 (2023/12) —



和



古流唐手龍精空手道季刊誌

龍手／Ryushu

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



忍