



令和 6 年夏季号(Vol.96)

- Canada Ryusei.... 2024 (P2)
- Ryusei vs. Chito (P5-7)
- Getting Grounded....(P10)
- 体重移動を活かした...(P13)
- Dan Grading (P15)
- 上達する為に (P16)
- Australia Chitokai (P17)
- 世代交代へ(P18)_旅 (P4,12,14)

力必達

仏つくて魂入れず

私が内弟子の頃、翁先生は“皆には前半は教えたが後半は未だだ……、とは言っても……云……お前達には後半は無理だ……” の話を度々してくれました。そのころ私はすでに後半とは唐手という古い空手の事だと理解し、継承のための行動を取らなければ唐手は歴史の彼方へ消え去っていくと真剣に心配し不安に思っていました。

そこで、実行したことが、朝稽古で教わった形をメモにして記録し、その動きを繰り返し練習することだったのです。

次代のための翁先生の映像の記録については、鹿児島島の谷口先生、宮崎の下田先生、私の師・益留先生(故人)、そしてその他の複数の先輩師範達も同様に行っていました。

彼等は、翁先生が各大会で公開する演武あるいは総本部に来られた時には、必ず翁先生の形を映像で記録するように努めていました。U.S 千唐流や CANADA 千唐流に残る翁先生の記録映像もその一環です。

少し話はズレますが、私は映像として記録に残す作業は、現在修業している人あるいは次代の人たちのためにとって有意義なことだと思っています。私は今、ある友人からこれまでに記録した個人(私)の映像をハードドライブ(彼の)に入れてもらえないうか、との依頼を受け、その編集作業を行っているところです。

体が跳ねていた若い頃の姿 ~ 年を重ねていく間に変化していく姿 ~ そして現在の老年期の姿……その変遷を見ていると、技法だけではなく、空手全般の考え方や見方の変化と共に、自分が老いて

いく過程の姿を俯瞰して見ているようで感慨深いものがあります。



話を翁先生の記録映像に戻します。

翁先生が逝去されてから 40 年の年月が過ぎました。最近では、YouTube で翁先生の記録映像を見ることができる、との案内が海外の友人から入ることがあります。

その時は、どんな映像が出されているのだろうか……と覗くのですが、競技空手に変質してしまった現代空手の視点から、翁先生の唐手を理解できる人がどのくらいいるのだろうか? と思ってしまいます。その理由は、身近な例ですが、今の千唐流あるいは千唐流系列の流派の中から、唐手の技法体系を記した文面を見つけることができないからです。

私は、記録に残す意義は先に述べた通りですが、形の動きを真似てコピー型として残すだけでは真の継承(伝承)にはならないと考えます。それは「仏つくて魂入れず(畑を耕して種まきを忘れる)」の諺にならうともいえます。

先日の研修会で、オーストラリア川濤会の指導者メンバーには、古流の形に向かい合う心構えとして、これまでの形(前半)の延長というのではなく、新しい舞台(ステージ)に昇るという気構え、そして形を楽しむ気持ち、その両方を持つ大切さを説きました。

私の古流唐手の探求の旅は続きます。

Canada Ryusei Summer Camp 2024

On July 12 to 13, Canada held its annual Ryusei Summer Camp in the beautiful resort area near Barry's Bay, Ontario. The camp was special because it brought together long-time members from Ontario and Quebec with new ones, including people from Atlantic Canada and Whitby.

Our long-time friends from Pittsburgh and Florida also joined us, the Koshin-ha Chito-ryu members led by Terry Valentino-Sensei. Karateka from Yoshukan and Chito-Ryu Canada also attended.

The 30 people attending the Friday night and all-day Saturday clinics worked hard and showed great camaraderie and spirit.



On Friday night, we worked on kata. The new members showed they have been practicing hard, demonstrating their knowledge of katas, such as Sochin and Tenshin. Later on, many black belts were introduced to Koryu kata, either Tensho or Unsu, showing them what they are working towards.

On Saturday morning, I led the group. The point of the session was to show how the same body structure and principles governed all Ryusei techniques, whether they were strikes, blocks, throws, or joint locks.



- Matt Mannerow helping attendee -



- Art Bellhouse and Mike Brown -



- Mike Brown and Terry Valentino -

In this session, we focused mainly on joint breaks, working on using the right spiral down and body connection to make the techniques work. The theory is, often joint locks are hard to apply on aggressive attackers. But joint breaks can be effective and devastating combat techniques.

In the afternoon, Terry Valentino led a session on self-defense applications of kata technique. Valentino-Sensei is guided by the belief that all the techniques that make Chito-ryu a dangerous fighting art can be found in its kata. His session proved his belief.

In the afternoon, other senior teachers closed the day, leading sessions on different aspects of Chito-ryu and Ryusei karate. The teachers included Art Bellhouse, Peter Zehr, Matt Mannerow, Rick Going and Brian Buirge. Their sessions demonstrated the depth of their knowledge and the strength of their training.

It should be noted that Art Bellhouse-Sensei is my senior. We first started practicing together in the 1960s at Higashi School of Karate. Ed Docherty, the teacher of the ICKF dojo in Whitby, Ontario, accompanied him to the seminar.

After the Saturday workout, most of us gathered at a beautiful cottage overlooking the water for a barbecue and a long evening of talk, drink and swimming.



Thank you to everyone who attended, including our long-time senior Ontario members (Peter Zehr, Rick and Matt); the Quebec Ryusei students of Chantal LePage, this time led by Anik Desrosiers; the Prince Edward Island students led by Mike and Dawn Page; Art and Ed from Whitby; the U.S. Koshin-ha group led by Terry Valentino; students from my dojo, including Carminha and Nandy; surprise attendees such as Eric Peters and Miki Nishida; and any others who I have inadvertently forgot.

I look forward to next year's training. —Peter Giffen, Ryusei Karate-Do Canada

【和訳】

カナダ龍精サマーキャンプ 2024

Peter Giffen, 龍精空手道カナダ

7月12日から13日にかけて、カナダ・オンタリオ州バリーズベイ近くの美しいリゾート地で毎年恒例の龍精サマーキャンプを開催しました。このキャンプは、オンタリオ州とケベック州の長年のメンバ

ーと、大西洋岸カナダやウィットビーなどの新しいメンバーが集まった特別なキャンプでした。

ピッツバーグとフロリダの長年の友人も参加し、

Terry Valentino 先生率いる古新派千唐流のメンバーも参加しました。養秀館と千唐流カナダの空手家も参加しました。

金曜の夜と土曜の終日のクリニックに参加した 30 人は、相互に素晴らしい友情と精神力を発揮しながら一生懸命に練習しました。

金曜の夜は形の練習で、新しいメンバーはソーチンやテンシンなどの形の知識を披露し、一生懸命練習してきたことを示してくれました。その後、多くの黒帯に、テンショーとウンスーの古流の形を紹介し、私達が何を目標しているかを示しました。

土曜日の朝、私はグループを率いました。セッションのポイントは、打撃、受け、投げ、関節技など、すべての龍精の技法に同じ身体構造と原理が適用されることを示すことでした。このセッションでは、主に関節技に焦点を当て、正しい螺旋ダウンと体のつながりを使って技を機能させるように取り組みました。理論的には、関節技は攻撃的な攻撃者には適用しにくいことが多いです。しかし、関節技は効果的で破壊的な戦闘技になり得ます。

午後、**Terry Valentino** が形の技の自己防衛への応用に関するセッションを主導しました。**Valentino** 先生は、千唐流の護身となるすべての技は形の中にあるという信念に導かれています。彼のセッションは彼の信念を証明してくれました。

午後、他の上級指導者が千唐流と龍精空手のさまざまな側面に関するセッションを主導して一日を締めくくりました。指導者の先生は、**Art Bellhouse, Peter Zehr, Matt Mannerow, Rick Going and Brian Buirge** です。彼らはセッションで、彼らの知識の深さとトレーニングの強さを示してくれました。

尚、**Art Bellhouse** 先生は私の先輩であることを紹介しておきます。私たちは 1960 年代に東空手道場で一緒に練習を始めました。そのオンタリオ州ウィットビーの **ICKF** 道場の先生 **Ed Docherty** も今回のセミナーに同行してくれました。

土曜日のトレーニングの後、私たちは湖で泳ぎを楽しみました。そして水辺を見下ろす美しいコテージに集まり、バーベキューをしながら飲み、談笑し長い夜を過ごしました。

長年のオンタリオの先輩たち（**Peter Zehr, Rick and Matt**）、**Chantal LePage** 率いるケベック龍精の生徒たち（今回は **Anik Desrosiers** が参加）、**Mike and Dawn Page** 率いるプリンス・エドワード島の生徒たち、ウィットビーの **Art and Ed, Terry Valentino** 率いる米国古新派千唐流グループ、**Carminha and Nandy** を含む私の道場の生徒たち、また **Eric Peters and Miki Nishida** などのサプライズ参加者、そしてその他の参加者の皆さん、ありがとうございました。

来年のトレーニングを楽しみにしています。

【旅紀行】



天手長男神社（あまのたながお）

祭神は天照大神（アマテラスオオミカミ）が生んだ 5 皇子の長男・天忍穗耳尊（アメノオシホミミノミコト）です。壱岐で最も格が高い一ノ宮とされる「天手長男神社」は、鎌倉時代の元寇などによって所在が不明になっていましたが、江戸時代に国学者の橘三喜の調査で鉢型山の山頂に建てられました。調査時にここから発掘された石造弥勒如来坐像は、日本で 3 番目に古い石像となっています。県道沿いにある一ノ鳥居をくぐると、そこからはまさに神域。心を鎮めながら鬱蒼とした木々が生い茂る 137 段の石段を登ると、途中に二ノ鳥居、三ノ鳥居があり、山頂に社殿が鎮座しています。（福田 侑）



Andy Andersen

Ryusei Karate vs. Chito-ryu

My observations on Ryusei Karate vs. Chito-ryu fall into three categories: curriculum, interpretation, and organizational structure.

Curriculum

Sakamoto-Sensei, the current Chito-ryu Soke and Higashi-Sensei are all students of O-Sensei, who developed the Chito Ryu style, so it is no surprise that there are many similarities between Ryusei and Chito-ryu.

The kata for the junior ranks are very close. There are minor changes made in Ryusei kata ranging from Shihohai and Chinto. Sakamoto-Sensei has changed the name of some of Chito-ryu's kihon kata to Renho shodan, Renho nidan and Renho sandan. [**Editor's note:** The exercises in Chito-ryu known as Kihon kata

1, 2 and 3 were originally developed by Sakamoto-Sensei. Renho shodan, nidan and sandan are his names for them.]

In the basic kata, Nihanchi kata has been added. Niseishi kata is the same but an open-handed left version is added in Ryusei. [**Editor's note:** Helping to prepare students for the performance of the higher, open-handed kata, such as Ryushan and Tensho.]

For the senior ranks there are substantial differences.

Tenshin consists of the Chito-ryu kata for the first third or so, but a completely new and far more complex set of moves is added, making the kata much more challenging, and enjoyable.

While two versions of the Sochin kata practiced in the Canadian Chito-Ryu, there is only one kata in Ryusei, with some additional movements added at the end. There is also a change in the philosophy of the kata and its interpretation.

In Ryusei, Sanshiryu is done drunken style. And Rohai Sho is dropped so there is only one version of the kata. While there may be some similarities to the Chito-Ryu version of Rohai in the beginning, Sakamoto-Sensei's is a much longer and more challenging kata.

Kusanku in Ryusei bears little to resemblance to the one taught in the Canadian Chito-ryu, even though I understand that it is more like Chito-ryu's Kusanku Dai, which I am not familiar with. The Ryusei version is far more extensive and complex than the Chito-ryu version.

Ryushan is a 5th dan kata in Ryusei, while it is 4th dan kata in Chito-ryu. The Ryusei version is longer and more complex than the Chito-ryu one.

Tensho, which I am currently trying to learn, Unsu, Seichin and Hoen are all new kata for me. [**Editor's note:** These are koryu kata. Sakamoto-Sensei is the only one to teach higher belts these rare kata passed down O-Sensei.) Clearly, these are very challenging, but maybe some slow version will be within my skills in the future. I am certainly looking forward to trying.

Interpretation

Throughout my years in Chito-ryu, all katas and applications were strictly structured and rigidly enforced.

In every situation, all movements and positioning are expected to meet the exact requirements for both kata and bunkai.

This rigid approach could be appropriate for students in the early stages of a karate journey, but once practitioners became senior, it could hinder growth.

The only variations allowed from the standard would be rhythm and changes of speed to allow for some individual interpretation of the various katas, as well as changes made necessary by an individual's age and physical limits. Examples of these might be a jump reduced to spin, or kicks lowered from high to middle level.

Variations to either kata or bunkai were actively discouraged in very explicit language.

This situation was accepted and became the norm for most of us, but as the years rolled by and we became more senior in age and rank, this situation became very confining and, frankly, boring. It is pretty hard to get very enthusiastic about doing the same thing the same way (robotically) for more than 30 years. I strived to improve but under these strict circumstances, but it wasn't easy.

Ryusei is like night and day compared to Chito-ryu. While teaching juniors, we follow pretty much the same system, but for the senior levels, the changes are dramatically different and very exciting.

Apart from extra koryu kata, and of course, the variations in the other katas taught by Sakamoto-Sensei, I appreciate that the senior belts are encouraged to develop our own interpretations and applications for we do.

The is true for the bunkai of Nage-no-kata and Henshuho. Sakamoto-Sensei's approach is different and challenging. We are constantly trying to understand Sakamoto's interpretation of these kaisetsu while developing our own versions and interpretations. And we are having a great time while we do so.

Organizational Structure

I spent two periods as the secretary of the Canadian Chito-Ryu Association. The first was in the early 1990s and the second was around 2015 to help out when my friend George Docherty fell ill. This was extended, after George passed away, to 2019. After both periods, I resigned, feeling very frustrated.

I thoroughly enjoyed all the people in the group, but I found the structure of the organization itself difficult to accept.

The organization was officially democratic, with an executive elected at the AGM, but in practice, Higashi-Sensei picked its executive members. It had many committees with different functions, but after long hours of deliberations, their conclusions were frequently rejected out of hand without explanation. While this situation was always accepted, it did not foster growth.

The heavy administrative structure could be defended somewhat by the about 4,000 members we had. But the priorities for spending the funds raised made little sense to me, and whenever I raised my concerns, they were ignored.

The teaching group was much leaner and made some sense. Higashi-Sensei was 7th Dan and Kyoshi, Aktugawa-Sensei was 6th Dan and Renshi, and we had a few 5th dan Shihan.

When I returned circa 2015, after the Canadian Chito-Ryu broke from Japan, membership was down to about 1,800. The organization was the same as far as committees and so on, and the money was not spent any wiser. However, the teaching group had grown substantially and kept growing rapidly in my years there.

By the time I left, Higashi was 10th dan and Hanshi; there were five Kyoshi 7th dan and a couple of other 7th dan only. And there was a huge growth in the number of teaching ranks, including Renshi and Shihan. As the number of teachers grew, the number of general members shrunk. The joke of the Canadian Navy, with more admirals than sailors, comes to mind.

This stands in contrast with lean setup we have with Ryusei Canada. Peter Giffen is our teacher, and Matt Mannerow takes care of the little cash we collect. And all dojos are for the most part autonomous.

Clinics are held regularly in different parts of Ontario, Quebec and now in Atlantic Canada. We have an annual summer camp that brings members from different parts of the country together. Tournaments are being planned by the new member dojo. is now planned. We have a great website with available videos of katas and bunkai. In my opinion, the situation is great.

In summary, I am so pleased to have made this switch from Chito-ryu to Ryusei Karate, and I am sure I speak for all the others who also joined recently. It is like a weight has been lifted off us. I am really enjoying my practice now. We spend a lot of time working together, trying to improve and having a good time.

Yes, Ryusei Karate is for me.

—Andy Andersen, Ryusei Agincourt Karate Club

【和訳】

龍精空手と千唐流の比較

Andy Andersen, 龍精 Agincourt Karate Club

龍精空手と千唐流に関する私の観察は、カリキュラム、解釈、組織構造の 3 つのカテゴリーに分けられます。

カリキュラム

坂本先生、第二代千唐流宗家そして東先生は、千唐流を創流した千歳大先生の弟子であるため、龍精空手と千唐流の間に多くの類似点があるのは当然です。

ジュニアランクの型は非常に似ています。龍精の形には、四方拝やチントーに至るまで、小さな変更が加えられています。坂本先生は、千唐流の基本型の一部を、練歩初段、練歩二段、練歩三段に名前を変更しました。(編集者注: 千唐流の基本型 1、2、3 として知られる型は、坂本先生によって創作されました)

基本形にはナイハンチが追加されました。ニーセインは同じですが、龍精空手には左手開きバージョンが追加されています。[編集者注: リューションやテンショーなど、より高度な開手の形の練習に向けての準備をするのに役立ちます。]

上級者には大きな違いがあります

テンシンは最初の 3 分の 1 は千唐流の型で構成されていますが、後半はまったく新しい複雑な動きが追加されているため、形ははるかに難しくなっています。

カナダ千唐流では、ソーチンの型は 2 つのバージョンの下に練習されていますが、龍精空手には 1 つの形しかなく後半にいくつかの動きが追加されています。形の哲学とその解釈にも変化があります。

龍精空手のサンシールの形は酔っぱらいのスタイルで行われます。そして、ローハイ小は削除されているため、形のバージョンは 1 つだけです。最初は千唐流バージョンのローハイと似ているかもしれませんが、坂本先生の形ははるかに長く、より難しい形です。

龍精空手のクーサンクーは、カナダ千唐流で教えられている形とほとんど似ていませんが、私がよく知らない千唐流のクーサンクー大に似ていることは理解しています。龍精空手バージョンは千唐流バージョンよりもはるかに広範で複雑です。

リュウシャンは龍精空手では 5 段の形ですが、千唐流では 4 段の型です。龍精バージョンは千唐流バージョンよりも長く複雑です。

現在習得しようとしているテンショー、ウンスー、セイチン、ホーエンはすべて私にとって新しい形です。（編集者注：これらは古流形です。坂本先生は、大先生から受け継がれたこれらの珍しい形を上級師範に教える唯一の方です。）これらの形は明らかに非常に難しいですが、将来的にはスローバージョンが私のスキルの範囲内になるかもしれません。ぜひ挑戦してみたいです。

解釈

私が千唐流に在籍していた間、すべての型と応用は厳密に構造化され、厳格に施行されていました。あらゆる状況において、すべての動きと位置取りは型と分解の両方の要件（文武両道）を正確に満たす必要があったのです。

この厳格なアプローチは、空手の旅の初期段階の生徒には適しているかもしれませんが、実践者が上級者になると、成長を妨げる可能性があります。

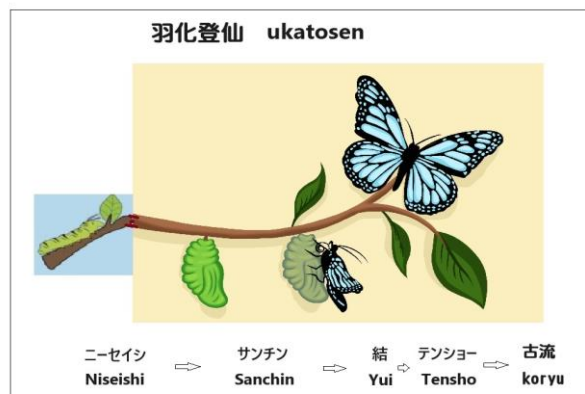
標準から許可される唯一のバリエーションは、さまざまな型の個人的な解釈を可能にするためのリズムと速度の変更、および個人の年齢と身体的な限界によって必要な要素です。これらの例としては、ジャンプを回転に変えたり、蹴りを上段から中段に下げたりすることが挙げられます。また、型または分解のいずれかのバリエーションは、非常に明確な言葉で積極的に禁止されていました。

この状況は受け入れられ、私たちのほとんどにとって当たり前のことになりましたが、年月が経ち、年齢や段位が上がるにつれて、この状況は非常に窮屈になり、率直に言って退屈になりました。

30 年以上同じことを同じやり方で（機械的に）行うことに熱中するのはかなり難しいことです。私はこのような厳しい状況下で向上しようと努力しましたが、簡単ではありませんでした。

龍精空手は千唐流と比べると昼と夜のような違いがあります。ジュニアを指導している間はほぼ同じシステムに従いますが、シニアレベルでは変化が劇的に異なり、非常にエキサイティングです。

追加の古流の形、そしてもちろん坂本先生が教える他の形のバリエーションは別として、上級者の人たちが独自の解釈と応用を開発することを奨励されていることに感謝しています。



これは、変手法や投げの形の分解にも当てはまります。坂本先生のアプローチは異なり、挑戦的です。私たちは、その解釈を理解しながら、自分たちのバージョンや解釈を発展させようと常に努力しています。そして、そうしながらも私達は楽しい時間を過ごしているのです。

組織構造

私はカナダ千唐流協会の幹事として 2 期務めました。最初は 1990 年代初頭、2 回目は 2015 年ごろで、友人の **George Docherty** が病気になったときに手伝うための経緯からでした。そして **George** が亡くなった後、この任期は 2019 年まで延長されました。どちらの期間も終わった後、私は非常に不満を感じて辞職したのです。私はグループの全員ととても楽しく過ごしましたが、組織の構造自体は受け入れがたいものでした。

組織は公式には民主的で、役員は年次総会で選出されていました。しかし実際には、東先生が役員を選出していました。さまざまな機能を持つ多くの委員会がありましたが、長時間の審議の後、その結論は説明なしに即座に却下されることがよくありました。この状況は常に受け入れられていましたが、成長にはつながりませんでした。

当時は、約 4,000 人の会員がいたため、この重厚な管理体制はある程度守ることができました。しかし、集めた資金の使い道の優先順位に私にはほとんど関与させられず、私が懸念を表明しても無視されました。

その頃の指導グループはずっとスリムで理にかなっていませんでした。東先生は 7 段で教士、芥川先生は 6 段で錬士、そして 5 段の師範が数人いました。

カナダ千唐流が日本から離脱した後、私が戻った

2015 年頃、会員数は約 1,800 人にまで減っていました。委員会などの組織は同じで、お金の使い方も賢くありませんでした。しかし、指導グループは大幅に成長し、私が在籍していた間も急速に成長し続けました。

私が去る頃には、東先生は 10 段で範士でした。教士 7 段は 5 人、他に 7 段だけが数人いました。そして錬士や師範を含む指導ランクの数が大幅に増加しました。教士の数が増えるにつれて、一般会員の数は減少しました。カナダ海軍では海軍兵よりも提督の方が多かったというジョークが思い浮かびます。

これは、龍精カナダ の無駄のない体制とは対照的です。**Peter Giffen** が私たちの先生で、**Matt Mannerow** が私たちの集めるわずかな現金を管理しています。そして、すべての道場は、ほとんどが自主的です。

クリニックは、オンタリオ州、ケベック州、そして現在はカナダ大西洋岸のさまざまな場所で定期的に開催されています。毎年、国内の外さまざまな地域のメンバーが集まるサマー キャンプがあります。トーナメントは、新しいメンバーの道場で現在計画中です。

形と分解のビデオが利用できる素晴らしい Web サイトがあります。

私の意見では、状況は素晴らしいです。

まとめると、私は千唐流から **Ryusei Karate** に切り替えてとてもうれしく思っています。これは、最近参加した他のすべての人たちを代表して言っていることで、重荷が取り除かれたような感じです。私は今、練習を本当に楽しんでます。私たちは一緒に多くの時間を過ごしそして上達しようと努力し、楽しい時間を過ごしています。

そう、龍精空手は僕のためにあるんだ！

This Q&A introduces Randy Roach and his Cheticamp Karate Club to the rest of the Ryusei members. Despite his remote location on Cape Breton Island, Randy has pursued his love of martial arts travelling hours at a time by car to get instruction. More than a decade ago, he and Scott Aucoin opened their dojo in Cheticamp, as green belts, so they would have other practice partners and an excuse for training.

Today, as teacher, Randy still gets his "karate dose" training with students at his community dojo. He recently hosted a clinic run by Mike and Dawn Brown, who operate the Ryusei dojo in Prince Edward Island.

Getting Grounded in the Martial Arts

Question: *How did you get started in karate?*

Answer: As a child, I had no access to martial arts. But when my brother went away to school, he joined a Uechi-ryu club, and when he came back on weekends, he would show me things. When I went to university in Sydney [Nova Scotia], in 1997, I joined the Uechi-ryu club there.

I then moved around a lot and studied a little bit of whatever was available. I finally found myself in Cheticamp [Cape Breton], and again, there were no martial arts available. Then I heard about this guy who had just come back to Cheticamp from university and was a brown belt in Shotokan karate. So we would get together to practice. Later I heard through a work colleague that there was this young guy, Leo Donovan, teaching Chito-ryu karate in Ingonish.

So I called Leo out of the blue, and Scott [Aucoin] and I started driving to the dojo on Saturdays for two hours, training for five hours, eating food, driving back, and practicing what we learned in the meantime.



Q: *How did you wind up starting your own dojo?*

A: It was one of those necessity things. Scott and I wanted training partners, so we started teaching in Cheticamp, even though we were just green belts. The club has been going for the last 10 years or so. It's kind of a selfish thing: I need to get my karate dose. If I don't teach it, I don't get it.

Q: *What else do you like about teaching?*

A: While I didn't ever aspire to be a teacher, I discovered benefits that I never imagined. You learn yourself by having to teach. And I get great joy and satisfaction from kids and adults having fun and improving. I love being able to share my passion for karate.

Q: *What do you enjoy in your own personal training?*

A: I like the self-defense side. I was never a huge fan of tournament fighting. I also like pursuing the kind of fluidity you find in Ryusei technique. The Chito-ryu we practiced was much more rigid.

Q: *What do you enjoy in your own personal training?*

A: I like the self-defense side. I was never a huge fan of tournament fighting. I also like pursuing the kind of fluidity you find in Ryusei technique. The Chito-ryu we practiced was much more rigid.

Q: *In May, your dojo hosted a clinic taught by Mike and Dawn Brown from Prince Edward Island. How was that?*

A: It was great. They delivered a fantastic clinic for the students, covering basics, kihon, kata and bo. It was a great opportunity to socialize with other clubs [including students from the Atlantic Karate Club] and to introduce everyone to Ryusei karate. My students and I look very much forward to seeing the Browns again soon.

Q: Looking down the road, what do you want to achieve in your karate?

A: I recently went to New York City and visited with [tai chi practitioner] Bruce McKenna. His teacher, Alex, had this real solid grounding and weight that I only felt in one other instructor, [Nova Scotia karate sensei] Dave Hunt. Dave describes the feeling like walking up to your neck in concrete. It's like a heaviness. This is what I'd like to achieve in my technique. So I might start tapping David for some practice — he's only three-and-a-half hours away by car. [Laughs]

【和訳】

この Q&A では龍精のメンバーに Randy Roach と彼のチェティキャンプ空手クラブを紹介します。ケーブプレトン島の人里離れた場所にいるにもかかわらず、Randy は格闘技への愛を追求し、指導を受けるために車で何時間もかけて通っています。10 年以上前、緑帯だった私と Scott Aucoin は、他の練習相手とのトレーニングを求めてチェティキャンプに道場を開きました。

現在、Randy は指導者として、コミュニティ道場で生徒と一緒に「空手」のトレーニングを行っています。最近、彼はプリンスエドワード島で龍精空手道場を運営する Mike and Dawn Brown と共にクリニックを主催しました。

質問 (Q): 空手を始めたきっかけは何ですか？

答 (A): 子どもの頃は、格闘技に触れる機会がありませんでした。しかし、兄が学校に通い始めた時、彼が上地流のクラブに入り、週末に帰ってくると私にいろいろ教えてくれましたのです。そして私は、1997 年にシドニー (ノバスコシア州) の大学に通っていた時に上地流のクラブに入りました。

Q: 道場を開設することになったきっかけは？

A: 必要に迫られて始めたことです。スコットと私はトレーニングのパートナーが欲しかったので、まだ緑帯だったにもかかわらず、チェティキャンプで教え始めました。クラブは 10 年ほど続いています。これは個人的なことですが、空手の学習をもっと

やらないといけない、そして教えなければ身につかないと思っていますのです。

Q: 教えることの他に好きなことは何ですか？

A: 当初は指導者になりたいと思っていなかったのですが、想像もしなかったメリットを発見したのです。それは、教えることで自分自身も学ぶことができること、そして、子供や大人が楽しんで上達していく姿を見て、私は大きな喜びと満足感を得るのです。空手に対する情熱を共有できるのは、とても楽しいことです。

Q: ご自身のトレーニングで楽しんでいることは何ですか？

A: 護身術の面が好きです。トーナメントでの組手試合はあまり好きではありませんでした。今は龍精空手の技に見られるような流動性を追求するのが好きです。私たちが練習した千唐流の空手には、硬いという印象を持っています。

Q: 5 月に、あなたの道場でプリンスエドワード島のマイク&ドーン・ブラウンによるクリニックが開催されました。どうでしたか？

A: 素晴らしかったです。彼らは生徒のために、基本、基本型、棒を網羅した素晴らしいクリニックを開催しました。他のクラブ (アトランティック空手クラブの生徒を含む) と交流し、みんなに龍精空手を紹介する素晴らしい機会でした。

私達は、Brown 夫妻にまた会えることをとても楽しみにしています。

（太極拳）に会いました。

Q: 将来、空手で何を達成したいですか？

A: 最近ニューヨークに行って、Bruce McKenna

以下については、本人でしか分からない内容なので理解できません。誤訳となると失礼になるので翻訳はひかえます。(坂本)

【旅紀行】



【旅紀行】 聖母宮（しょうもぐう）； 奈良時代初期に建立された「聖母宮」は、およそ 1300 年以上にわたり島の北端の町・勝本から国家鎮護の祈りを捧げてきた歴史ある神社です。勝本の町は、三韓（朝鮮半島の広い地域）出兵の際に神功皇后がここで順風を待ったことから「風本（かざもと）」と名付けられ、のちに戦に勝って戻ってきたので「勝本」になったという伝説があるほど神功皇后とのゆかりが深く、聖母宮も神功皇后をご祭神としてお祀りしています。これらのエピソードから、航海安全や勝負事について祈願する参拝者が多く、また出兵時には身重だった神功皇后が、帰国後無事に応神天皇を生んだということで子宝や安産の神様としても信仰されています。境内には、江戸時代の平戸藩主や、当時栄華を極めた鯨組の当主から寄進されたという極彩色の本殿や、パラオ共和国から贈られた大シャコガイの手水鉢のほか、豊臣秀吉の朝鮮出兵時に加藤清正が寄進したと伝わる門や石垣などが残り見どころがいっぱいです。



ー岩をくりぬいて造られた手水ー

【旅紀行】 白沙八幡神社： 元寇に際し、壱岐に本宮八幡神社、箱崎八幡神社、印鑰神社、聖母宮とともに勧請されたと伝わる白沙八幡神社は、元々、京都府に鎮座する石清水八幡宮からの勧請により誕生した神社で、長らく海神の娘である玉依姫命を祭る海神社として、「筒城宮」や「管城宮」の名で島民に親しまれてきたのです。大分県の宇佐神宮からの勧請によって、現在の名前に変更となりましたが、漁業で繁栄してきた壱岐の人々に古くから愛されてきた神社のひとつであり、島内で格式高い神社の一つです。海上安全、良縁、五穀豊穡、厄除けなどに御利益があるといわれています。

拝殿の天井には江戸時代に第 29 代の平戸藩主であった松浦鎮信によって奉納された三十六歌仙の絵や、県指定天然記念物に選ばれるほどの社叢（しゃそう）など、境内には見応えのあるスポットが点在しています。

体重移動を活かした体遣いを考える

宗運道場 4段師範代 甲斐 隆

NHKで明鏡止水〜武の五輪というタイトル番組で興味を持たせる内容だったので視聴しました。自称「武道翻訳家」岡田准一と格闘技好きのケンドーコバヤシがMCを勤め、日本が誇る武の達人たちとともにオリンピックスポーツのトップアスリートたちが熱いとトークを繰り広げ武術ならではの

視点で神髄に迫るという内容です。

以下の内容は「拳を打ち抜け」からボクシング世界3階級制覇世界バンタム級王者中谷潤人選手が如何にして中立状態から体の沈みによって落下する重力の作用で剛法のパワーを作り出しそのパワーを拳に乗せているか。「重力を制する」から日野 晃氏(日野武道研究所)が野中生萌氏(プロクライマー、東京オリンピック銀メダリスト)相手に足からの反重力を意識掛けによって木刀の先端に伝えているところが読み取れておもしろかったです。(✓)



重力を活かす稽古方法の一つとして相撲のすり足があります。

その相撲のすり足は基本的な必須鍛錬法として高く評価されています。

そもそも相撲やレスリングや柔道など、組んで投げる武道や格闘技の人はとんで誰彼もなく足腰と体幹が強いです。

すり足を行うには、まずしっかりと足を開いて腰を落とします。つま先は外を向くようにします。そして腰を落としたまま足が地面を擦るようにして歩きます。

手は前に構えます。両手を前に出し、手のひらをやや上を向くようにします。

そしてすり足の動きに合わせて、相手を下から持ち上げるような感じで動かしていきます。

これは相手の脇の下に手を入れ、上へ上へと持ち上げるような動作を相撲でするからです。

これをしっかりやる為には足腰の強さが欠かせません。すり足の効果がここで発揮される訳です。実戦となった場面で多くの達人の方が技を仕掛けたり、相手に近づいたりする時になぜすり足に見え足が自然に動くのでしょうか？

達人たちは足を単に動かしているのではなく、胸骨から相手に向かって動き出し、股関節と膝関節を緩めることで、膝から下は腰に付いてくると

いう状態になるのだと思います。

そこで大事な要素が移動の際腰が回転しない、腰がブレないという要素があります。

腰振りになると重さが伝わらないのはその為ではないかと考えます。そこで蹴りについて気づいた事を述べさせていただきます。

一般的には蹴りは突き同様に、押し込む蹴りが主流です。だから足全体に力が入ってしまいます。しかし、それでは相手は倒れても身体内部にダメージがない。押し蹴りの欠点は自分より相手が体重や体格に優っている時こちらが押すことで跳ね返される可能性があるという事です。戦国時代甲冑を着用していればなおさら相手は重くなるので簡単に跳ね返されてしまう。

では、浸透力ある蹴りはどうしたら出せるか？ですが；蹴る側の膝を緩めることによる膝頭スピードによって中丹田で体重を乗せ足先までそれを伝導する。いわゆる膝を含んだ腰から下の足先まで振られるから、足全体を鞭のように仕え、足先が重りの役目をするという要素が浸透力ある蹴りに繋がるのだと確信します。

そういったところに着目しながら日々稽古に臨みたいと思います。



ー 龍舌で猫足を取りその沈みから酔歩を稽古中の本人 ー

現在、第 19 回靖国神社奉納演武大会での演武種目サンシールと棒（棍）の形などを稽古しています。

形をやっている感、だけでは幾ら稽古しても本物の古流唐手を実践する事は到底に難しいという事を体感しています。

今回オーストラリアから 9 名のメンバーが研修の



ー オーストラリア川壽会の方々と研修会受講中の本人 ー

ため来熊されました。彼らが得られた事は大きな意義があったのではないかと思います。

坂本先生、皆様方大変お疲れ様でした。

お互い切磋琢磨してこの研修会を糧として更に成長した姿をお披露目出来る様がんばって参ります。

【旅紀行】



【旅紀行】 國片主神社（くにかたぬし）

老岐のへそである国分に鎮座する國片主神社は、嵯峨天皇 811 年の創建とされる歴史ある神社で、式内社にも指定。主祭神は少彦命（すくなひこのみこと）で、菅原道真も祭っており、「国分天満宮」の名でも知られています。

学力向上や豊作祈願、厄除け、健康長寿などに御利益があるとされ、境内に多彩な願掛けがあることでも有名です。

1 つ目 が 3 つのミニ鳥居が並ぶ「願掛け鳥居」で、それぞれに鳥居に厄除けや合格祈願、商売繁盛

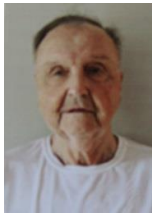














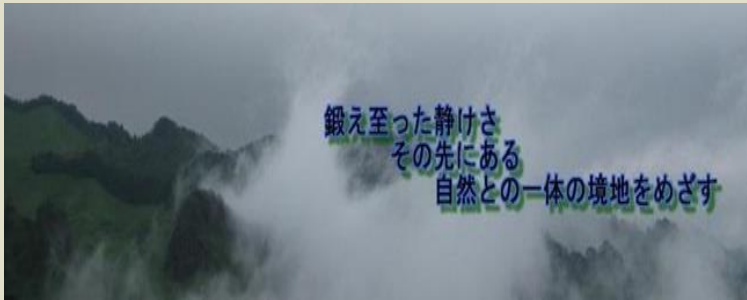


などの御利益があり、例祭の日にくぐって祈願する習慣があるそうです。

2 つ目が「撫で小僧」で、自分の体の具合が悪い部位と石像の同じ部位を交互になでることで良くなるといわれています。

3 つ目が「招福猫」で、女性はお願い事を唱えながら左に、男性はお願い事を唱えながら右に回すと御利益があるとされています。

4 つ目が「撫で大黒」で、撫でる場所によって御利益が異なったり、又ユニークな願掛けの中から自分の願い事に合わせて選ぶ楽しみがある…とか？(福田 侑)

昇段 (令和六年度 5~7 月) / Dan Grading (2024 May~July)

五段師範 【Go dan Shihan】	参段指導員 【Sandan Shidoin】	貳段指導員【Ni-dan Jyun Shidoin】		
				
Asbjorn Andersen アスビョーン アンダーセン Canada	Susan Hood スーザン フード Australia	Peta Pitzner ピータ ピッツナー Australia	Stone Pitzner ストーン ピッツナー Australia	Liana Hammersley リアーナ ハムスリイ Australia
貳段指導員【Ni-dan Jyun Shidoin】		【初段 Sho dan】		
				
Zachary Flick ザックリー フリック Australia	Christopher White クリストファー ホワイト Canada	Isabelle Popple イザベル ポポオー Australia	Elliott Campbell エリオット キャンボ Australia	Peter Cosma ピーター コーズマ Australia
【初段 Sho dan】				
				
Vicki Walsh ヴィッキー ウォールツシュ Australia	Luke Goura ルーク グーラ Australia	Anshul Jadhav アンシュル ジョダフ Australia	Vineet Jadhav ヴィニー ジョダフ Australia	Ekaterina Chausenko エイカテナ チャゼンカ Australia
【初段 Sho dan】				
				
Gabrielle Thacker ギャブリエル タカ Australia	Connor Coulton コナー コールテエン Australia			

上達する為に

宗運道場 四段指導員 福田 侑

稽古を積んでもなかなか上達しないっていう事があります。なぜか同じ所をグルグル回ってしまうグルグル回ってしまっているのにも気づかない時もあります形を何回もやってみても、その動作が何時、技として変化していくのか？形を当たり前にやって回数をこなしたとしても、それはノルマを果たしただけになってしまいます。

そうならない為に、私はメモを取るようになっています。技を言葉にするのは難しいものですが、今の自分の状態を一度紙の上で書いてみる事が新たな気付きに繋がっています。ですが自分で書いたメモのはずなのに、過去の自分のメモに教えられる事が未だにあります。だまだですね。

手の内についてはまだ悩んでいます。最近手の内はサイを持った形を基本とするようにしています。そして、その手の形を保持しながら棒をやったり通常の形をやってみたりしています。力は「地から」持ってくるもの。身体は足の裏から

手の先までを繋げていかなければなりません。その感覚を、サイを持って稽古することで掴んでいこうと試んでいます。サイを持った時の手の形はコーサにも近いような気がしてきています。

単純な鍛錬法から学んでみる事

例えば有名なものに振魂というものがあります。ただ身体を上下に振動させるような運動です。

やっている事は単純なのですが、いざやってみるとなかなか上手くいかず苦労しています。これは膝でやると膝が壊れます。股関節でやる事が大事なようです。

基は神輿担ぎからきているようです。ですので、間違ったやり方をすれば身体を壊してしまいますが正しくやれば効果が期待できます。私は神輿担ぎをやった事が無いので感覚が分からないのですが手探りで見よう見まねでやっています。



ー 自己作成の鍛錬具 ー

鍛錬用の器具をつくってみて、それで稽古する事もあります。十字手や手の受けの稽古や掛け手の稽古の為に、壁に単管パイプパイプを取り付けて、パイプを相手の手に見立ててやっています。これは続けているうちに大分手が滑らかに勝手に動いてくれるようになってきました。

これからも様々な事を学びながら努めれば必ず達す「力必達」でいきます。

オーストラリア川濤会研修会

梅雨末期の大雨が続く 7 月 13 日 (日) オーストラリア川濤会から、Brian & Sandy Hayes 先生と指導者 7 名が来熊しました。そして翌日の 14 日から 19 日 (金) までの 6 日間、熊本川尻武道館と熊本武道館で研修会を行いました。前半の 3 日間は宗運道場の甲斐師範代と福田四段指導員が、そして後半の 3 日間は大阪活心塾の魚本四段 (千唐流) が参加し、

共に汗を流しながらの交流稽古で親睦を深めました。(次項写真右)

14 日は、前半は宗運道場の通常練習を一緒に行い、後半は靖国演武準備の見学をしてもらいました。

15 日は、1. 基本の術理 (振動・重力) を“連突き、肩抜き、横手刀、三裏拳 (手)、下段受け手、落とし手裏拳 (手)、見せ沈み突き、(踏みつけ)”。

16 日は、2. 開手の解説（螺旋）を“棍を使った手首の返しと仙骨部への収め、受け手と脇のしめ、しめの形の手の操作、ニーセイシのもろ手受け”の実技を組み入れての解説を行いました。

17 日は、3. サンチンとテンショを、技の原理である「呼吸法・意識掛け・反重力」そして「羽化登仙」の図を示し、全員で形稽古を 1 回そして私のテンショの見てもらいました。

18 日は、4. 杖と棍の予定でしたが、ヌンチャク変手の希望があったので、前半は杖技法の紹介、後半は沖縄又吉古武道のヌンチャク形を披露してもらい、その後ヌンチャクを使った護身・ヌンチャク変手を変手法 1～4 を下に実技練習を行いました。

19 日は、5. ウンスーとセイチンの課目では、“有形にして無形”の世界に入る古流形を稽古する上での注意（手踊りにならない！！……形意をしっかりと理解する！！）と“形を楽しむ心境に入る！”を説き、全員で二つの形の動きを練習しました。

感想； 今回の研修依頼を受けた当初は正直躊躇しました。理由は、対象者が自己道場を持つ指導者の中には長い人で 10 年以上の交流があるので「今回は何を題材にして指導するか」という、個人的な葛藤があったからです。加えて、最近は海外の指導者の技術レベルがかなり高くなっていることを認識しているからです。そこで考えたのが、私が常に考察している「技そして技法の原理」だったのです。今回、丹田回路から始まる技法の原理が、オーストラリア川濤会指導者にどのくらい理解できたかどうか？それは分かりません。しかし、私なりに四つの基本技法の原理の詳細を導き出せた事は良かったと思っています。

“勝った(組手試合)！…、上手い(形試合)！”は、現代の競技空手には欠かせないセリフです。今の私には、そんな勝ち負けの言葉などとは全くかけ離れた伝統空手（古流）を継承する立場にいます。しかし、それはそれです。今の私は、自分の信念を貫いていくことがベストと考えています。今回の研修会は私にとって良い勉強の機会を与えてくれたと感謝しています。（坂本）



世代交代へ

埼玉越谷道場 師範 山内 博

6 月 25 日に母が亡くなりました。

前日、実家で倒れて動けないところを見つけ、救急車を呼び、腰椎骨折で入院したばかりでした。昼に仕事から帰り、母が入院した病院の先生に話を聞きに行こうとした矢先、病院から電話が入り容態が急変したので至急、来てくださいと言われました。病院に着くと、すでに亡くなっていました。

以前に高齢のため手術が出来ないと判断し治療を止めた動脈瘤が、骨折の痛みのため血圧が上がリ、血管やぶれたのが原因で、あまりにも、あつけない最後でした。

今年に入ってから、認知力、意欲、筋力の低下がいちじるしく、この骨折で、介護は避けられないと覚悟をしたばかりでした。

すると、今度は、子供の頃から一番お世話になっていた叔母（父の妹）が亡くなりました。叔母は子供が先に亡くなり、近くに住む従兄（父の兄の子）が、お世話をしていたところでした。

母が亡くなる前、叔母の居る病院に、お見舞いに行くと、私の知らない父の話を沢山してくれました。

その時、叔母が「ねえ。この声きこえる？」と言ったのです。

私； 「えっ？」
 叔母；「この声きこえる？」
 私； 「え？何も聞こえないですけど」
 叔母；「そうなの。変よね。進ちゃん（従兄）も聞こえないって言うのよね。」
 私； 「・・・。」
 叔母；「づーっと声が聞こえるの。その声から教えてもらった話を今、博（私）に話してるのよ。」

その時私は、今、叔母の横に父が来ているのだと理解しました。

私は普段、仕事を休まないのですが、二人がなくなる日は、たまたま休みの日と重なりました。

まるで、子供たちの世話にならないために、先に亡くなった父が、母と叔母に話して亡くなる日を決めたように感じました。



「死んでから、何かしたって意味ないでしょ。生きている内にしなさい。」

父が亡くなった日が 1995 年 6 月 28 日。そして、7 月 2 日龍精の初の三郷演武会が開催されました。葬儀などで、私が忙しくしていると、母が私に言いました。

まだまだ、当然生きていると当たり前と思っていた母と叔母の突然の死に呆然としましたが、母の言葉に、人に対しても、自分に対しても、生きている内にやるべきこと、やるべき役割に心をかけて行くことにします。

第 19 回靖国神社奉納演武大会

19th Yasukuni Hono Enbu

日 時： 令和 6 年 9 月 15 日(日)午前 9 時～午後 3 時

古流唐手龍精空手道・KoryuTodi Ryusei karate-do

演武形・Enbu-kata

演武者・Enbu-person

1	儀式四方拝 Gishiki Shihohai	四方割・Shihowari	甲斐・福田 (Kai・Fukuda)
		四方拝・Shihohai	坂本 (Sakamoto)
		權の手・Kai no te	山内 (Yamauchi)
2		セイサン・Seisan	甲斐・福田 (Kai・Fukuda)
3		トンファー基振り・Tonfa	山内 (Yamauchi)
4		ソーチン・Sochin	福田 (Fukuda)
5		サンシール・Sanshiru	甲斐 (Kai)
6		変手掛け合わせ手・Hente-kakewasete	坂本・山内 (Sakamoto/yamauchi)
7		四峰の棍・Shiho no kon	甲斐 (Kai)
8		組棒とサイの組打ち・Kumibo・Sai	甲斐・福田 (Kai・Fukuda)
9		リューション・Ryushan	山内 (Yamauchi)
協和演武・Kyowa-Enbu		セイチン・Seichin 坂本 (Sakamoto)	



和



古流唐手龍精空手道季刊誌

龍手／Ryushu

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



忍