



**令和 6 年秋季节号(Vol.97)**

- 上野景範先生からのご報告(P2)
- What Is Kumite?(P3)
- 奉納演武を終えて(P6)
- Training in Japan(P8)
- 順番が教えるもの(P10)
- 尚武館にて(P13)
- 基本とは(P14)

## 第 19 回靖国神社奉納演武大会

総合武道尚武館創立 60 周年記念・第 19 回靖国神社奉納演武大会が、連日の猛暑が続く 9 月 15 日、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、田宮流居合術、天真正伝香取神道流神武館、合気道明龍館、日本空手道北辰会、北辰一刀流飯能北辰会、凜派女子殺陣チーム、志伝流東京剣舞会エッジ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、流れる汗を拭きながら

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。今年の演武では和太鼓破魔の子供太鼓、北辰会空手と合気道明龍館それぞれの少年部が、厳しい暑さをもとせずに少年パワーを発揮、躍動する演舞・演武を披露してくれた。



古流唐手龍精空手は昼過ぎに九つの演目で演武を奉納。儀式四方拝に始まり、首里・那覇セイサンと解説五題、トンファーと打ち込み、ソーチンとサンシールの形、変手掛け合わせ手 6・10、四峰の棍、サイー組棒ーサイ対棒の組打ち、そしてリュウシヤンの演目を披露した。稽古の積み重ねの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。

舞台の有終の美を成す協和演武。今年も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、取り(真打)は天真正自源流杉村最高師範と原 鐵心先生が務められ有終の美を飾った。坂本範士はテンシンー九節鞭ーセイチンの形を奉納し古流唐手の伝統を示した。

奉納演武大会は、社殿を通る風に心地よさを感じるようになった午後 3 時過ぎに全ての演目が終了。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、来年は節目となる 20 回大会での再会そしてお互いの武運を祈り解散となった。

### 奉納演武後の懇親会での話

杉村碧峰先生が私に“今日の武器演武は対自源流ですね？ “と尋ねられた。私は” エッ！！そんな風に見えました？いえ\_イエ…… “と、答えをはぐらかしたのですが、内心” 見透かされているな… “と思いつつも、自源流上野総帥はじめ御一門方々とのお付き合いを通して、多少なりとも切磋琢磨できることに感謝したのです。

あと一つは、原 鐵心先生が話してくれた他流派の型と龍精空手の形の違いです。

その内容をくだけて言えば“今の空手の形動作は、一回・一回止まり（止まって）それから次の動きに入る。ところが龍精さんの形動作は連続していて、動きが止まるということがほとんどない。”となります。

私はその時、空手の形（型）動作を第三者が見た時に受ける印象に、“的を射た指摘だな…”と、面白いというか…ある意味勉強になりました。

この違いに対しての意見は長くなるのでここでは述べませんが、あなたの意見があれば聞かせてください。（仮題；空手と居着き、坂本）

## 天真正自源流総帥 上野景範先生からのご報告

### オーブ (玉響・たまゆら)

今年の靖国奉納では、オーブが記念写真に写り込みました。(※ 前ページの写真でも確認できます)

神社、仏閣では良くある事ですが、これ程・・・多くのオーブが出現した画像は、初めて見ました。

一門會の同志が自宅に帰り、撮影した動画の其処にも出現していたので送って来ましたが、間違いなく靖国のオーブと同じでした。

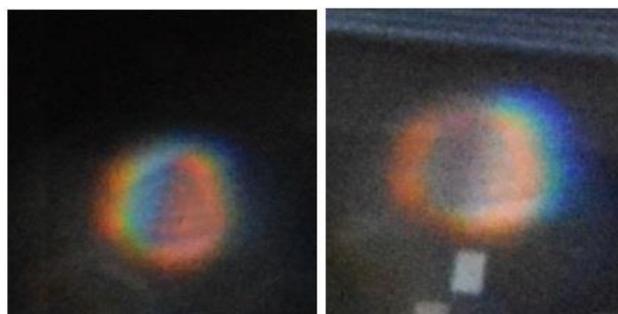
オーブ現象に詳しい「和尚」と「宮司」に見て頂きましたが、何も心配する事は無いそうです。

全体に出ている「白」のオーブは、浄化された霊魂の高い波動で・・・「青色」は位の高い霊魂だそうです。

「緑色」は守護霊であり、「淡紅色」のオーブは、神に近い最高位の霊魂と言われる存在との事でした。

今年から、護国英霊の會として奉納演武を実施しましたので、その歓迎を受けたのかも知れませんね。

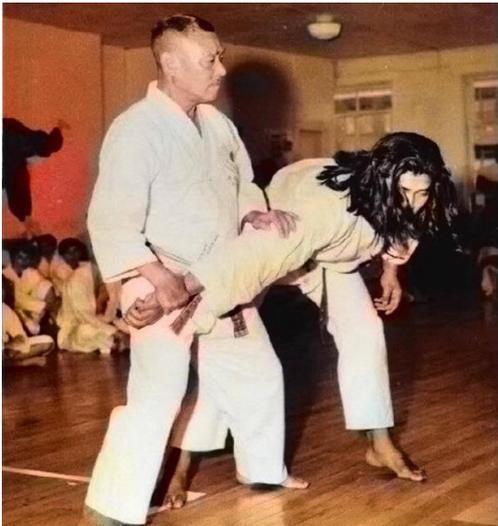
靖国の英霊の御霊には、本当に感謝と尊崇の念しかありません・・・平和と争いごとの無い世界を実現する事を祈って止みません。



## What Is Kumite?

Kumite, or “meeting of hands,” is a commonly used term for sparring in karate. Today, people often equate kumite with sparring in dojo or what we see in tournaments.

However, kumite would have had a far different meaning for Chitose-Sensei, who fought but never in tournaments.



Chitose OH (Okina) – Yamamoto sensei

I did a lot of sparring when I was younger, in the dojo and tournaments. The contests are useful. They can teach you lessons about timing, distance, strategy, and fighting spirit. But these matches have rules that shape the type of fighting they exhibit. WKF tournaments are long-distance tag games because of their rules. Kyokushinkai tournaments feature contestants fighting shoulder-to-shoulder, pounding away on bodies with their hands but never punching to the head because of their rules.

You have fighters from different lineages who practice different kata, yet their kumite all looks the same on the tournament floor.

An examination of forms reveals many powerful techniques not used in rule-bound tournaments. There are fingertip attacks, one-knuckle strikes, throws, joint breaks, chokes, flesh-ripping attacks, and more. Many techniques are brutally effective.

But just practicing these kata over and over again won't give you access to the traditional kumite techniques. A karateka might do the kata Ryushan thousands of times, but could they apply the fingertip techniques to an actual attacker? Have they trained their fingertips to destroy vulnerable parts of a body? Have they done a study of human anatomy? Do they know which ki meridians to target? Are they aware of the other uses of hands in the kata that don't relate to direct fingertip attacks?

I recall training at O-Sensei's hombu dojo in 1979 and seeing Sakamoto-Sensei doing full-power kicks into the makiwara with his toe tips. He revealed that the toe-tip kick was the preferred way to kick by many traditional Okinawan fighters, because it is much more penetrating and dangerous than a front kick done with the ball of the foot.

Knowing that a toe-tip kick is a traditional karate technique is not enough. Mastering it requires a lot of grueling practice. The same goes for nukite, ippon-ken (megosa - kosa), haito-uchi, and other techniques that are usually practiced a few times in class and then forgotten.



shuto



kosa

I was told once that Okinawan karateka liked joint-breaking techniques. When fighting, you would keep your elbows tucked in so they couldn't be grabbed and broken. Or a stance like neko-dachi would be used for close-in fighting doing damaging kicks to the knee, hip, or groin.

In class, some people are good at resisting joint locks. But if your focus in training changes from applying locks to finding ways to break the joints, then it no longer matters how flexible your opponent's joints are or how deep their nerves are buried.

We have a lot of tantalizing clues in our Ryusei Chito-ryu kata and kaisetsu that indicate what O-Sensei's approach to kumite involved. And we have a few practitioners, such as Terry Valentino of Koshin-ha Chito-ryu, who use the kata as guide maps for their approaches to fighting.

Many of us take karate for its fighting skills, but what does it take to access them?

—Peter Giffen, Canada Ryusei Karate

## 組手とは？

カナダ龍精空手 Peter Giffen

組手、つまり「手合わせ」は、空手のスパーリングの一般的な用語です。今日では、組手は道場でのスパーリングやトーナメントで見られるものと同義語であることが多いです。

しかし、試合はしてもトーナメントに出ることのなかった千歳先生にとって、組手はまったく異なる意味を持っていたでしょう。

私は若い頃、道場やトーナメントでスパーリングをたくさんやりました。試合は有益です。タイミング、距離、戦略、闘志について学ぶことができます。しかし、これらの試合には、そこで行われる戦いのタイプを形作るルールがあります。WKF トーナメントは、そのルール上での、遠間の鬼ごっこです。極真会館の大会では、肩と肩のぶつかり合いがあり、両手でボディを打ち合うが、ルール上、頭部にパンチを当てることはありません。

私たちは、千歳強直のような達人がどのような技を使っていたかを理解するために、自分たちの形を見なければなりません。

それはどのような形、動き、原理原則を体現しているか？ということです。

形を調べてみると、ルールに縛られたトーナメントでは使われない強力な技がたくさんあることがわかります。指先攻撃、関節への打撃、投げ、関節破壊、絞め技、肉を裂く攻撃などなど、多くのテクニックは残酷なほど効果的です。

しかし、これらの型を何度も練習するだけでは、伝統的な組手のテクニックを習得することはできません。空手家はリュウシヤンの形を何千回も行うかもしれませんが、指先のテクニックを実際の攻撃者に適用できるのでしょうか？

そして；  
指先を訓練して体の脆弱な部分を破壊することはできますか？

人体の解剖学を研究したことがありますか？  
どの気の経絡を狙うべきかを知っていますか？  
指先の直接攻撃とは違う、形における手技の他の使い方を知っているだろうか？

私は大先生の本部道場で稽古をしていたとき（1979年）、坂本先生がつま先で巻藁に全力で蹴りを入れているのを見たことを覚えています。先生は、つま先蹴りは上足底の前蹴りよりも貫通力が高く危険だが、沖縄伝統空手の多く先生方が好む蹴り方です、と説明してくれました。

つま先蹴りが伝統的な空手の技であることを知るだけでは十分ではありません。それを習得するには、多くの厳しい練習が必要です。同じことは、クラスで数回練習した後忘れてしまう貫手、一本拳突き、背刀打ちなどの技にも当てはまります。

沖縄の空手家は関節を折る技が好きだと聞いた事があります。戦うときは、肘を内側に折り込んで

つかまれて折られないようにします。また、膝や腰、鼠径部（そけいぶ）などにダメージを与える蹴りを放つ接近戦では、猫立ちのような構えをとるのです。

クラスでは、関節技に抵抗するのが得意な人もいます。しかし、トレーニングの焦点が関節技をかけることから関節を壊す方法を見つけることに変わると、相手の関節がどれだけ柔軟であるか、または神経がどれだけ深く埋め込まれているかはもはや問題ではなくなります。

私たちの龍精千唐流の形には、大先生の組手への取り組み方を示す多くのヒントがあります。また、古新派千唐流の Terry Valentino のように、型を自分の戦い方のガイドマップにしている実践者もいます。

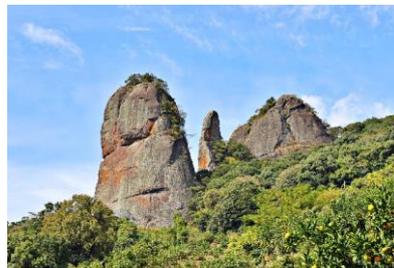
私達の多くは、戦闘スキルのために空手を習いますが、その技術を身につけるには何が必要ですか？

## 【旅紀行】

**彦嶽宮**；熊本県山鹿市に御鎮座する神社です。創建は、第十二代景行天皇の時代（皇紀 731～790／西暦 71～130）です。彦嶽宮には「彦岳と不動岩の首引き」という伝説があります（以下神社HPより）。



－ 彦嶽宮 下宮 －



－ 不動岩 －

ここの山は彦岳といいますが俗に権現山と呼ばれています。昔、この頂上に姫龍神を祀る彦岳権現宮があり、この山の2里四方は神領だったといわれています。この権現と三玉地区にある不動岩とは異母兄弟で、母は実子の不動岩を可愛がっていました。日常の食べ物も不動岩に小豆を、権現には大豆を与えていました。ある日、母は双方に首引きをするように命じ、買った方に大昔から伝わる、水、火、土の三つの玉を授けると言いました。そこでお互いは首に縄をかけ、目を丸くして腕を怒らし、かけ声も勇ましく引き合いましたが、大豆を食べていた権現の力が強く、不動岩の首は飛んで久原山の麓に落ちました。首根からは血が流れでて、三玉地区の土は赤土になってしまいました。首引きで両方から力一杯に踏ん張ったので、足下の土はむくむくとうず高く盛り上がり、首引きの縄の間にそびえ立ち、縄にこすられて揺るぎだしました。この土の山は「揺ぎ岳」と名付けられ、頂上には縄でこすれた、二筋の凹みが残っています。また、古くから竜神のすがたは一つの玉を啜え、二つの玉を各々つかんでいますが、それは、権現の勝利をあらわしたものと、言い伝えられています。

## 第19回靖国神社奉納演武を終えて

宗運道場 4段師範代 甲斐 隆

今回、第19回靖国神社奉納演武大会に参加させて頂けた事に感謝申し上げます。

2回目の参加となりましたが、靖国神社の護国英霊の方々から今年も演武しても宜しい、と、ご許可を頂けたであろうなかで無事に演武を行う事が出来ました。

今回は自分自身へのチャレンジと捉え儀式四方拝以外4題に挑まさせていただきました。稽古以上に力を発揮出来る事はありませんが、演目のもつ重要さを認識しつつ、無心でひとつ



ひとつを丁寧にじっくりと演じていかなければならないと自身に言いきかせて臨みました。そして、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。

同時期に両国国技館では「大相撲秋場所」が開催されていまして近くを散策しました。明治初期に相撲の技法の中から基本となる「型」を見出だし、それを修行の核心として叩き込むという事が営為として戦後消滅するまで行われていたと聞きました。



二所ノ関親方 (元横綱稀勢の里) の左おっつけを弟子の大の里関へ伝授



—相撲ファンへ優しく対応する大栄翔関—

「ぶつかり稽古」は、現代でも重要視されている稽古法です。現在は、ぶつかる事に重点が置かれ、その勢いで受け手の体勢を崩してそのまま押し切る事が一般的となりましたが、かつては、当たって突き放すのではなく、相手の身体を捉えて運ぶ事に重点が置かれていたとあります。

両肘を体の前において脇を締め、肘を伸ばさず「箆押し (はずおし)」の形で心持ち押し上げ相手の重心を浮かせた状態で相手の身体を捉え、腰を割ったやや前屈みの姿勢をとりこの姿勢を保ったまま足・腰を前に運ぶとあります。

この「型」の持つ技に注目して相撲見ると更に面白く見られます。

大相撲秋場所は関脇 大の里関の優勝で終わり、昭和以降最速のも確実にとなり大いに土俵を盛り上げました。(☆ 9月25日に大関昇進)

大の里関の13, 14日の対大関戦では、どちらが上位力士かと思わせる様な圧巻の相撲でした。

相手の右肘付近を外側から絞るように押し上げる左おっつけ。師匠の二所ノ関親方 (元横綱稀勢の里) も得意とした形ですが、左おっつけから左四つに持ち込む師匠とは異なり、大の里関は相手の右を封じて上体を浮かせたらその出足で一気に寄り切っています。

これらの所作は、彼等の日々の稽古の中でよく出てくる動きだと捉えています。



ーサンシール・龍舌ー

さて、この構えを軸とした体勢の作り方・捌き方を徹底して体に叩き込まなければならないところは、空手の稽古も同じところではないかと思えます。

そこで、私は今回演武した三十六歩（サンシール）がもつ意味合いである相撲の伝統儀式不知火型や四股構え、あるいは棍の俵揚げなどの技法を、少しでも多く自分の技へ擬えるよう、そしてまた、奉納演武で得られた経験を踏まえ、稽古でも理想的な身体のつかい方が、当たり前に行える様にこれからも努めてまいりたいと思っています。

**大楠神社 本庄の大楠**（福岡県築上郡築上町下本庄）； 下本庄の大楠神社境内にその巨樹は生きています。大楠神社の古文書によれば、景行天皇が九州平定のため京都郡・御所ヶ谷に行宮を造営したときに南三里の山河清浄の地に常磐木の楠を植え、戦勝を祈願したといわれています。



幹回り 21.00 メートル、根回り 31.84 メートル、樹高 25.8 メートルで、推定樹齢が 1,900 年といわれます。全国第 4 位の巨木で、日本三大楠の一つです。度重なる災難にあっても奇跡的に復活する姿に、「霊験あらたか」と信仰される神の樹でもあるのです。

**嘯吹八幡神社**（うそぶきはちまん）；福岡県豊前市山内に鎮座します。社名である「嘯吹（うそぶき）」とは、口をすぼめて息吹・口笛をすることにより罪・けがれを祓い、心身を清浄に保つという意味です。



## Training in Japan

Brian Hayes, Ryusei Chitokai Australia

In July this year, a group of senior students from Australian Chitokai visited Kumamoto to train with Sakamoto sensei.

This was a historic occasion for us, as it was the first time we had arranged a senior instructor's workshop, over 6 days at both Kumamoto Budokan and also at Kawashiri Budokan, where sensei trains with a few students on Sundays.

We want to express our gratitude to Sensei and also to Kai san and Fukuda san who took time off from their busy schedules to join us in training with sensei.

Daily training was varied and followed a plan that sensei had carefully developed so that the visiting students could maximise their understandings about Ryusei karate. Using visual aids such as photos and diagrams, Sakamoto sensei explained the concepts to be explored in the session before physical exploration of these concepts.



— Kawashiri Budokan —

A summary of the training program;

Day 1 – Group training and demonstration practice for Yasukuni enbu.

Day 2 – Basics; The tree roots, or fundamentals of technique, Neutral posture through hakamagoshi and seichusen, Propagation of power through understanding vibration, gravity, spiral and antigravity.

Day 3 – Understanding kaishu; The components of kaishu (Shuto, haito, shotei, nukite, megosa and morote), Beginning to understand spiral technique.

Day 4 – Sanchin and Tensho; Particular focus on breathing and consciousness.

Day 5 – Explore the importance and technique of jo, and also bo.

Day 6 -Unsu and Seichin; Understanding the kata system of Ryusei from Keii Gokei to Koryu Sankei.

The Australian students were all third dan and higher. After training with sensei we gathered together in a park, or returned to Kumamoto Budokan to practice the concepts we had explored with sensei. Sakamoto sensei has excellent English, and was very well understood by the group, but we also appreciated the presence of Sandy Hayes who could ask more specific questions in Japanese and also assist in translation of ideas and concepts.

Training at Kumamoto Budokan was a special experience for the group. I have been to Japan to train as many as 30 times in my life, but I had no experience of training at the Kumamoto Budokan until Sakamoto sensei took me there. This was surprising to me, as I had treasured footage of O'Sensei performing kata against a background of the large kamidana that appears to be unchanged after more than 40 years. The group could feel a powerful energy from a training hall that reeked of the effort and sincere study of dedicated martial artists over many years. It is a very special place for all who study the karate tradition as developed and taught by O'Sensei.



There are many other highlights for students who travel to Kumamoto. A visit to Kumamoto Jyo to inspect the careful efforts to reconstruct the castle after the damaging earthquake illustrates the value the locals place on their unique and important heritage. It was special to train in the park at the castle, to wander Suizenji Koen, and of course to stroll down the busy Shimotori and Kamitori. But for the group, the richest experience was to eat together in a local Izakaya, reviewing the days training, chatting to friendly locals and enjoying fantastic local food.

The group of students from Australian Chitokai would like to thank Sakamoto sensei for his care and incredible generosity in giving his time and his priceless knowledge. It is deeply appreciated.



Students who participated in the Ryusei International instructors clinic were;

- Brian Hayes
- Sandy Hayes
- Anna Hayes
- Abi Lowe
- Nathan Warne
- Taj Hassan
- Chris Dean-Jones
- Lesley Talbut
- Joel Holland



## 龍精指導員研修会

龍精川濤会オーストラリア Brian Hayes

今年7月、オーストラリア川濤会の指導者グループが熊本を訪れ、坂本先生の指導を受けました。これは私たちにとって歴史的な出来事でした。

日・月曜日に先生が数人の生徒と練習している川尻武道館、その後は熊本武道館で、6日間にわたる指導員のワークショップを企画したのはこれが初めてだったからです。

忙しい仕事スケジュールの合間を縫って稽古に参加してくれた甲斐さんと福田さんに感謝の意を表したいと思います。

### トレーニングプログラムの概要:

- 1 日目 - 通常稽古と靖国演武の紹介。
- 2 日目 - 基本;基礎は木の根と同一、袴腰と正中線による中立姿勢、振動、重力、螺旋、反重力の力の伝搬を理解する。
- 3 日目 - 開手;開手の構成要素(手刀、背刀、掌底、貫手、メーゴースー、もろ手)、螺旋技法の理解。
- 4 日目 - サンチンとテンション;特に呼吸と意識に焦点を当てる。
- 5 日目 - 杖と棒;両者の重要性と技法を探る。
- 6 日目 - ウンスーとセイチン;形意五形からサンチンまでの龍精の形システムを理解する。

オーストラリアの生徒は全員三段以上でした。先生との稽古の後、私たちは公園に集まったりあるいは熊本武道館に戻り先生と学んだ概念を実践したりしました。

坂本先生の英語は素晴らしく、グループにもよく伝わっていましたが、日本語でより具体的な質問をしたり、アイデアや概念の翻訳を手伝ってくれたりしたサンディ・ヘイズの存在もありが良かったです。

熊本武道館での稽古はグループにとって特別な経験でした。私はこれまで30回も日本に稽古に行ったことがありますが、坂本先生に連れて行ってもらうまで熊本武道館での稽古は経験がありませんでした。40年以上経っても変わっていないように見える大きな神棚を背景に大先生が型を披露する貴重な映像を持っていたので、これは私にとって驚きでした。グループは、長年にわたる献身的な武道家の努力と真摯な研究のおいがる道場からの強力なエネルギーを感じることができました。ここは、大先生が開発し、教えられた空手の伝統を学ぶすべての人にとって、とても特別な場所です。

熊本を訪れる生徒にとって、他にも見どころはたくさんあります。熊本城を訪れ、地震で壊滅的な被害を受けた後に城を再建する努力を慎重に見学すると、地元の人々が自分たちのユニークで重要な遺産に価値を置いていることが分かります。城の公園でトレーニングをしたり、水前寺公園を散歩したりするのは特別な体験でした。しかし、グループにとって最も豊かな経験は、地元の居酒屋で一緒に食事をし、その日のトレーニングを振り返り、フレンドリーな地元の人々とおしゃべりをしたり、素晴らしい地元の料理を楽しんだことです。オーストラリア川濤会からの生徒グループは、坂本先生の配慮と、時間を割いて貴重な知識を与えてくださった信じられないほどの寛大さに感謝したいと思います。深く感謝しています。

## 順番が教えるもの

宗運道場 四段指導員 福田 侑

手の痺れにずっと悩まされていましたが、やっと原因を突き止めました。原因は身体の捻れでした。それも稽古によって発生した捻れだったようです。

この捻れを戻す為にとった方法が「伊藤式胴体トレーニング」です。

この体操は、胴体の3つの動き;①伸ばすー縮める、②丸めるー反る、③捻る、の3つの動きです。3分間の運動ですが…これが効きました。しかし、なぜこんな事に気づけなかったのか?

それは自分の身体の内観がよく見えてなかったのが原因だと思います。そして、それが分かった時、ふと他所ではどのようにやっているのだろうと思った所、頭にヨーガが浮かんだのです。

早速、唐手を深く理解する為にヨーガを勉強してみる事にしました。



調べてみますと、ヨーガには大きく分けて「ハタヨーガ」と呼ばれる身体を柔軟にするただの健康ヨーガと「クンダリーニヨーガ」と呼ばれる本来の

ヨーガがあります。その后者が、身体の潜在能力を引き出す技法なのです。

クンダリーニとはエネルギーの事で、意識神経系統の強化を獲得するためにエネルギーを活性化して統制することが主眼となっています。

そのクンダリーニのなかに「バンドゥ」と言われる技法があります。これは身体の外筋と内筋を使って身体各部を締め付け、その組み合わせによって血流・神経伝・脳・脊髄などの流れに変化をもたらす技法です。その技法の中で最も重要なのが「ムルバンドゥ」の技法です。

ムルバンドゥは肛門と性器とへそのポイントを背骨に沿って引き上げるボディロックです。

これにより人間の下腹部にある神経群を強く刺激して生命エネルギーを活性化させます。これは尾髄骨周辺に人間の生命力の根源がある為です。

順番としてはまず性力を活性化させ、そして次の技法で性力を精力へ昇華させ、そこから生力を高める技法に入っていきます。ここまで来ると分かる通り、これはまさしく三戦そのものです。

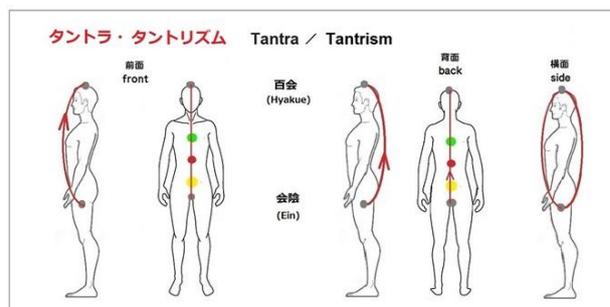
三戦の方がもっと複雑ですが基本的には同じ事を行っているようです。

ヨーガにおいて性力を精力へ昇華させるには、性エネルギーを上位のチャクラへと導き、その強力な力を全身に行き渡らせるとあります。つまり三戦での下丹田から中丹田と上丹田への循環で身体をさらに練っていく事になります。(右上参考図)

そしてヨーガにおいて最も大事な事は内観です。

体内への意識の展開と観察が大事なのです。

ヨーガにおいてリラックスするというのは、内観を行え、という指示でヨーガの動作をして休んで次をするのではなく、ヨーガの前後の身体の変化を感じ取れということなのです。



この内観の仕方については長くなってしまうのでここでは省きますが、簡単に言えば；

手の内を作るのにはムルバンドゥを行い、丹田で発生した熱塊を、身体の中を順番に繰り返しながら腕部を通し指先まで満たすような感じです。

それは「意通し」と似ています

そしてもう一つ大事なのが制感(感覚の制御)です。これは感覚器官をその対象に結び付けない事によって意識の解放を得て潜在能力を発現させようというものです。

これは稽古の中でよくある事で、技がかからない時には大抵この制感の作用につながります。具体例を上げれば、目の前の関節技がきめきれない時などたいていこういう状況に陥っているのです。目の前の技にこだわらなくなって、ふっと身体が一体に慣れた時に上手く技が掛かった時の感覚が制感だと思います。

唐手もヨーガもただポーズをとって、ただ動いている訳ではないという所が共通しています。

その動作にしる、あるいは、順番にしる、深い意味がある訳です。

その事につながりがあるといえば；

形稽古をしている時に感じる事なのですが…、それは、順番通りにやらないと何かわからないが落ち着かない、という不思議な感覚におちいることです。

それは、例えばですが、ローハイをやった後、何故か三十六歩をやらないと気分が悪くなったりするのです。

これは私の勘違いかもしれませんが、そこに何か深い意味があるような気がしています。

今回の靖国神社奉納演武では、やっと舞台上に落ちて着いて立つ事が出来たような気がします。

でも、まだまだだな！と思うのが正直な感想です。そこからさらに高みを目指してこれからも力必達でいきます。

**貴船神社** (きふね) ; 福岡県築上郡築上町に鎮座する神社。



—大鳥居—



神社の起源は、5世紀初め玉依姫 (たまよりひめ) が黄色い船で淀川から貴船川をさかのぼり、たどり着いた場所に建てた社殿と伝えられています。

貴船の名前の由来は、姫が乗ってきた黄船にあるという言い伝えもありますが、約 1300 年前にはすでに社殿造替の記録があることから、日本でも指折りの古社に数えられています。

祭神は、水の供給をつかさどる高麗 (雨+三石+龍) 神 (たかおかみのかみ) です。

**須佐神社** ; 福岡県豊前市の岩岳川 (いわたけがわ) 左岸に鎮座。



—となりのトトロ—



仁寿 2 年 (852)、羽笥山吉武 (はつやまよしとけ) がこの地に八幡神社を建立し、その後地域一帯に疫病が流行した際、現行橋市の今井津須佐神社より祇園社 (ぎおんしゃ) を勧請したと伝えられています。

祭神は素盞鳴尊 (すさのおのみこと) です。

境内に立つクスノキは、推定樹齢が 1,200 年、樹高が 30m、幹囲が 9.2m メートルです。根元付近で大きな曲線を描き、優雅に、かつ力強く根を広げる姿は、堂々たる大クスと言えます。(福田 侑)

## 尚武館にて

埼玉越谷道場 師範 山内 博



ここ数年、「今年こそは、古流に挑戦しよう」と決め、坂本先生の動画から見取りを行うのですが、結果は挫折の繰り返しでした。毎年、今は未だ無理だと諦めてきました。

そして今年、先生より靖国演武後の尚武館での稽古で“古流に入る”と伝えられるに至り、正直に大変な事になったと思いました。「尚武館こそが本番…」、それが本心でした。

しかし、結果は門前払い。まったく、取りつく島も無く時間だけが過ぎていきました。

ただ、数日たつにつれ、古流指導前に受けた、三戦の事が頭に浮かんでくる様になりました。

私が二十代、三十代の頃、私は先生の三戦を直接に見た事が有りませんでした。ただその頃、先生自身が、「何で、こんなこと、やらないかんのか、わからずにやっていた…」と、聞いた覚えがあります。

それが、四十代に入り、毎回あたりまえに三戦を行うようになりました。そしてその内に・・・

“何だ。この変化は？”と、先生が前にどんどん進んでいるのを感じました。ですが、その変化の解説したいは特に無く、稽古時間外に先生の口から、ポロポロこぼれる言葉の断片を拾い集め、自分なりに、「こうか、ああかと」と練習していました。

しかしながら、じっくりいった事は無く、そこには悶々とする日々だけがありました。

## サンチンとテンショー

私は、サンチン 結 テンショーの一連の形をちょう（蝶）が羽化する過程に置き換えて羽化登仙としています。

その理由は、サンチンは忍の形だからです。忍とは愚直に稽古を続ける意味を持ちます。私はその過程が、蝶やセミなどの昆虫がサナギから羽化していく姿に似ていると感じているのです。

サンチンの鱗受けと結の動作を、羽化から羽を広げ空へ飛び立つ準備のイメージとして捉えると、そこに形の面白さやロマンを感じることができるのです。（坂本）

## 今回の尚武館稽古；

先生から何度も「体を動かすな、中で、中でやる様に、自分で意識しろ！」と言われました。

（先生の三戦は、物凄く体が波打っているけど何が違うのだろう？中でやるとは？）

先生は、“体を動かす”私の動きのマネをして、その後、表丹田と裏丹田のゆらぎ、上丹田の胸の開閉、そして、上下が繋がって中丹田と脇の締めへと…、初めてここまで具体的な注意を受けました。そこで私は、やっと知識として理解したのです。

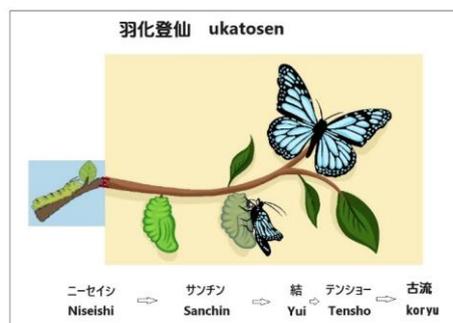
“私は、ただ、腕を引いて体を振っていただけで、足はべた足で居着き、上体が棒の様に固まったままだ”と。

今まで、どれだけ見当違いの三戦を一人でやっていたのかを、改めて知りました。ただそれも、手応えの無さを感じつつも続けて来たからこそ、腑に落ちたのだと思いました。

思えば先生自身は、千歳先生から、ここまでの説明を受けずに、ひたすら千歳先生の背を追い、坂本先生自身の中で、千歳先生の空手を消化し、今、自身の空手として、龍精の空手を表現しているのだと思います。

どこまで、三戦を深く掘り下げることが出来るかが、古流への道に踏み入れるか、手踊りで終わるかの違いになると理解しました。

今回の尚武館の指導を素直に受け入れ、消化し、そこから、古流をどう展開出来るか、やってみようと思います。



## 力必達

## 基本とは

現代空手における「基本」とは、礼の仕方、立ち方、突き方、受け方、蹴り方、歩き方そして基本の型に至る練習の課程を、固定化された概念(考え方)あるいは観念として一般的に周知されていると思います。

私は長年、その考え方に添って練習し、基本の先にある形の習得と自由組手に重きを置くようになっていき、いつの間にかに基本の概念が持つ重要性を忘れ去っていったのです。

しかし、龍精千唐流(後に二代宗家から千唐流名称の使用停止を受ける/海外では千唐流名を使用している)として練習テキストを作成するようになってから事態が一変、基本の世界へ逆戻りとなったのです。

それからは練習を重ねるごとに、しめ・しぼり・練りと丹田回路そして正中線のつながり — 合掌手(突き手) — 剣の切っ先・鋒の直進(受け手) — 膝頭(蹴り) — 手刀(斬るという概念) — 棍の意通し(呼吸法)の気付きが、それまでの私の空手の基本そして形技法を根底から変えていったのです。

その過程で学んだことが、基本というのは；

- ① 技の前にある基礎の技法とその理論が不可欠。
  - ② 稽古を続けていけば必ず変化し、それは木の根と幹の成長と同じ。(下写真)
  - ③ 基本上中下、基本四形、基形三形は、①と②を実践するための形技法体系である。
- との結論に至ったのです。

現在過去の稽古映像の中から「基本の部」を取り出して、あらためて自己学習を兼ねた編集をしているところです。(9月末、2024\_Basic\_yonkeiに作成)

今回は短いレポートですが、言いたいことは次の通りです。

基本を単なる突き、受け、蹴りの初歩的な技法と漠然として捉える(既成概念として捉えている)と、次の段階に来る「形(形意五形・首里古伝三形)」の技法そして形が持つ本質(性質や要素、精神性)を掴めず、単なる体操的な空手あるいは競技偏重の空手のレベルに終始するという事です。

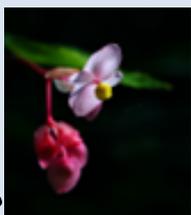
それは、現代空手の事象を見ての印象で述べているのではなく、私が基本の重要性を知り、そして、その先の段階にある「古流形」の技の表現の難しさを肌で感じているからこそ言える事なのです。(坂本)

## 基本(根)の概念・Basic (root) concept



基本の技も木と同じく成長する・Basic techniques also grow like trees

和



古流唐手龍精空手道季刊誌

龍手/Ryushu

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

忍