

# 練成課程

Training Course



— 万日の練磨へ —

Way of ten thousand days training



**古流形を演じる千歳強直先生**

**Chitose Tsuyoshi Sensei**

## 万日の練磨へ

基本課程の次の舞台は、首里手喜屋武朝徳翁が千歳強直先生に伝授されたバッサイの形を皮切りに“万日の練磨”である練成課程へと駒を進めていく。その最初に聞く言葉が現代の空手では聞きなれない「形意」である。何故「形意の思想」を導入したか？

その答えは、私が「形は空手の命であり生き物」との考えを根幹に置いていること、次に、この練成課程はもちろんのこと、次のステージである古流に入りさらに技法及び術理の探究を進め、目指す霊肉一体の境地を自らの手で掴んでいく上で、欠かすことのできない思想であり哲学になると判断したからである。

多分それは、他流には無い龍精空手の独特な考え方ではないかと思う。だがその考え方は、形や変手法などの技法考察と弛まぬ稽古を重ねることによって、自ずと理解が進み感覚化できてくると明言できる。

なお本題に入る前に、唐手第六代そして千唐流空手道の開祖である千歳強直先生の伝記を掲載する。伝記は、私が千歳先生の内弟子として約十年以上に亘って修練した間の稽古日誌から抜粋して書きあげた手記である。千歳先生の人物像を知る事は、万日の練磨へ船出していく修練者のための強い後押しとなり、且つまた、修練者それぞれが長い伝統を持つ流儀に大きな誇りを抱きながら稽古に邁進できると信じるからである。

## 練 成 課 程 / Training course

まえがき / an Introduction — 万日の練磨へ / Way of ten thousand days training

目次 / Contents

### ● 唐手の伝統を受け継ぐ\_\_千歳強直翁の伝記

Inherit a tradition of Todi \_\_ Biography of Chitose Tsuyoshi Sensei

#### 第一章 形意五形 / Chapter1 Keii five katas..... P17

1. 抜塞(バツサイ) 2. 鎮東(チントー) 3. 荘鎮(ソーチン) 4. 転身(テンシン) 5. 鷺牌(ローハイ)  
1. Bassai 2.Chinto 3.Sochin 4.Tenshin 5.Rohai

#### 第二章 棍と武器 / Chapter2 Kon & Karate weapons ..... P22

1. 組棒 I 2. 組棒 II 3. ヌンチャク・トンファー・サイ 4. 四峰の棍 5. 佐久川の棍  
1.Kumibo I 2.kumibo II 3. Nuntyaku/Tonfa/Sai 4. Shiho no kon 5. Sakugawa no kon

#### 第三章 変手法 / Chapter3 Henshuho ..... P31

1. ニーセイシ解説 11 構 2. 変手二十八法 3. 投げ十五構  
1. Niseishi 11-ko 2.Hente 28-ho 3.Nage 15-ko

#### 第四章 首里手古伝三形 / Chapter4 Shurite Konden-three katas ..... P45

1. 三十六歩(サンシール) 2. 公相君(クーサンクー) 3. 龍山(リュウシャン)※演武形五十四歩(ウーセイシ)  
1.Sanshiru 2.Kusanku 3.Ryushan ※Enbu-kata Useishi (Demonstration kata)

#### 第五章 那覇手古伝形 / Chapter5 Nahate koden-kata ..... P49

三戦結転掌(サンチンユイテンショー) Sanchin yui Tensho  
変化するサンチン技法 <二つのレポート> A changing Sanchin technique <Two reports>

#### 第六章 導引術 / Chapter6 Doinjyutsu..... P61

1. 八段錦 2. 八動功 3. 少林一指禅 4. 易筋経  
1. Hachidankin 2. Hschidoko 3. Shorin Isshi-zen 4. Ekkingyo

#### 附録レポート / Annex report..... P70

1. 螺旋技法の源泉 2. 身に寸鉄を帯びず 3. 問題の写真  
1. Source of spiral technique 2. Carry no weapons 3. Photo of problem