



令和 7 年夏季号(Vol.100)

- Summer Camp 2025 - 100 号(P3)
- Matt Essay (P79 100 号)
- Anna Essay (P16)
- 新たな習慣 (P26)
- ぎっくり腰... (P27)
- 紐を稽古に... (P29)
- Japan again... (P29)
- 旅紀行 (P26, 38)

力必達

朋あり遠方より来たる

5 月 12 日から 16 日の 5 日間、川尻武道館で龍精カナダ代表 Peter Giffen 教士の二人で稽古を行いました。今回は、普段の稽古ではできない古流形の動作確認そして技法の広がり(～棍・杖術)を探索しました。その時の様子を◆項に分け日誌風にまとめます。



12 日 (月・晴)

◆ 技の既成概念に縛られるではなく技の変幻に着目する；居合刀の斬撃動作→棍の表・裏袈裟・巻き・突き→しめの形の切り上げの各動作に刀のイメージをかぶせ、斬る打ち手と

受け手の概念を入れる。◆ 首里と那覇セイサン；基形としての受け手、掛け手、四動作、裏拳打ち込みと各動作時の腰の操作。しめ腰一中立一振動。腰・肘をロックしない(居着きの説明)。

◆ 投げ 15 構；ねばりとまとわりを教える変手(合気の技も合わせイメージする)。

◆ テンシンの動作、クーサンクーの五行歩。

13 日 (火・晴)

◆ 棍；上下打ち一横打。この時に、徒手の技を打ち手に乗せる概念を意識する。◆ サンチン；上・下そして中丹田のコネクティング。脇のこすり。左右の差出し操作に時間差(≒0.5sec.) をかける。(7)

そして、同じ動作の中に変化をかける工夫をする。

◆ 結；サンチンとテンショを結ぶ動作であることを理解する。◆ テンショ；螺旋のイメージをいろいろな事象に融合させて動く。「形」を「型」として縛られずに、自由な発想を取り入れて動く。

◆ 四方拝；有級者の四方拝の練習は従来の千唐流の型を行う。儀式四方拝は神道から来ている事を理解する。

14 日 (水・晴)

◆ 結の復習。◆ 棍・組棒 I の連続動作；足の運び。体で打ち込む操作と戦う気持ちの醸成を確認する。→基組の棍。◆ 龍精空手の形技法システムと原理及び形意を説明。◆ ウンスー；演武と動作の確認。形の動作を追うだけではなく、形意の発想を豊かに雲・風・水の流れと遊ぶような気持ちで、形に向き合う姿勢をアドバイスする。

◆ クーサンクーの五行歩の再確認。

15 日 (木・晴)

◆ 棍・渦落とし；相対練習＞その場一直線移動一円形移動。沖縄古武道と龍精武器術の違いと打ち込み練習の重要性を談義。◆ セイチン；動作の確認。人間と猿、ユーモア・コミカルな仕草など、形意についての談義。◆ 投げ 15 構の柔法についての談義。

16 日 (金・晴)

◆ 杖；右左常の構え一回し打ち順手・逆手打ち一脇据え直突き・前据え上げ打ち一脇構え・払い手一前押さえ・巻き手一縦霞み・横置き・突き上げ一横がすみ・返し打ち一正眼・蜻蛉・走り袈裟打ち。

◆ 鳳焰・ホーエン；演武と動作の確認。形意である火の鳥(フェニックス)についての談義。

◆ テンシンと投げ 15 構の疑問点について質疑応答。

アッという間の五日間でしたが、普段の稽古ではできない「古流形」そして「技の深みへ一歩踏み込む」、そのような稽古ができ勉強になりました。

さて、Giffen 先生とは、私が内弟子の頃からの付き合いで、50 年以上も切磋琢磨してきた友人です。彼は、私が人生のどん底にあった試練の時期も精神的な支えを続けてくれ、その月日が流れる中で強く残る思い出があります。それは、龍精千唐流の流派名を『龍精空手道』に改め、再始動した年(平成 12 年/2000)の 10 月、カナダ・トロントで、私の単独演武会を企画そして開催してくれた事です。

その時のエピソードを一つ…。当初私は、普段通りの稽古を見てもらえばそれでいい…と気軽に構えていたのですが、会場に来てびっくり!! な…何と、カナダ空手道の父・鶴岡先生そして USA 空手道のパイオニア・ドミトリチ先生が来ていたのです。演武後、御二人からは“親父(翁先生)の空手に近づいたな……これからもしっかりナ…”の言葉をいただいたのです。

Giffen 先生は千歳翁の逝去後も、カナダ千唐会・シェーン東主席師範の傍に在って、組織活動の補佐を務め度々二代宗家・総本部を訪ねています。

ですが、後に、彼もその組織を離れます。理由は、彼が 6 段の昇段審査時に起きた事で、それは「守破離」の論をめぐる、二代宗家との間で口論になった事が一つの原因と聞いています。

私の推察ですが、「守」に固執する宗家の態度に納得がいかなかったのでしょう……。

そして、その他諸々の出来事があった後、アメリカ千唐流に続きカナダ千唐会も二代宗家と袂を(㊦)

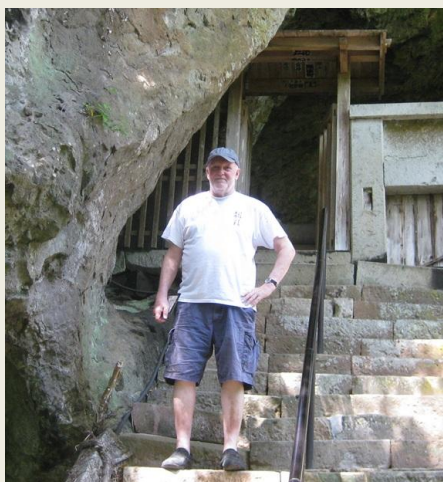
分ける事態になっていくのです。

度々熊本の総本部を訪れた Giffen 先生ですが、私は、彼が、宮本武蔵が「五輪書」を作成した「霊巖洞」にとっても思い入れを持っていた事を知っていたので、今回は、先ず武蔵塚公園を訪ね、その後に雲巖禅寺を訪れる事にしましたのです。

さて、以下は以前にも何回も書いているのですが、歴史勉強の復習と思って読んでください+

【…雲巖禅寺は、南北朝時代に日本に渡来した元の禅僧・東陵永が建立したと伝えられる曹洞宗の寺です。九州西国三十三観音第 14 番霊場としても知られています。岩戸観音の歴史は雲巖禅寺より古く、いい伝えによれば、異国から観音像を運んでいる時に嵐で舟は転覆、しかし観音像だけは板の箱のまま流れ着き、霊巖洞(岩戸観音)に安置されたのです。この岩戸観音には、平安期の歌人・松垣も参拝しています。(写真左)

雲巖禅寺から霊巖洞に至る岩山を削った細道に、五百羅漢が安置されています。この五百羅漢は、約 200 年前に肥後の商人洲田屋儀平が、24 年の歳月をかけて奉納したと言われています。座る姿も表情も異なる石仏が岩山にずらりと並んでいる様は、情緒ある雰囲気を醸し出しています。又、周辺は、大分県の耶馬溪になぞらえて肥後耶馬溪と呼ばれています。奇岩と紅葉の美しい場所です。その溪谷にある鼓ヶ滝は、清少納言の父で、三十六歌仙の一人に数えられる平安時代中期の歌人、清原元輔が“音に聞く鼓の滝を打ちみれば山川の鳴るにありける”という和歌を詠んだ事が、拾遺和歌集(しゅういわかしょう)に記録に残されています。】(※旅行記は P30-37 に掲載)



— 霊巖洞前で —



— 家族と一緒に —

Ryusei Canada Summer Camp 2025

The Ryusei Canada Summer camp was held in Barry's Bay, Ontario, on July 18 and 19. The camp drew more than 40 participants from Ryusei and other Chito-Ryu dojo in Florida, New Jersey, Kentucky, Pittsburgh, Prince Edward Island, Halifax, Cape Breton, Quebec, and Ontario.

I would like to thank everyone who attended, especially those who had to travel such a great distance. We were especially fortunate to have high-ranked Chito-Ryu karateka from the United States, including Terry Valentino of Koshin-ha Chito-Ryu, and Jerry Beshears and Mark Chisenhall, senior instructors who trained extensively under William Dometrich-Hanshi.



In this era of high political tensions, it was refreshing to set aside politics and remember who our friends are.

On Friday night, we concentrated on kata practice. New Ryusei members from Prince Edward Island and Nova Scotia had a chance to go over some of the differences in kata as practised by the Canadian Chito-Ryu and Ryusei Canada.



On Saturday, we spent the entire day working on Nage-no-kata (Ju-go-waza), the throwing kata. Before people attended the seminar, I emailed them links to three videos of Nage-no-kata as background information. Sakamoto-Sensei performed in two videos; there was also a historical video of Chitose-Sensei and Inomoto-Sensei introducing the bunkai to Canada in 1979.

Nage-no-kata is a difficult kaisetsu that is generally not well understood in North America. In Japan, it was always a high-ranking kaisetsu following Henshuho. In Canada, it was viewed as a low-ranking bunkai set, performed at the kyu belt level.



I started the day with a presentation on some of the reasons that Nage-no-kata is high-level technique, and included some of the pointers I learned from Sakamoto-Sensei during my trip to Japan in May 2025. These included performing soft blocks and counters with “sticky” hands, and always preceding a throw or joint lock with a strike that helps to produce kuzushi.

In an experimental format, Ryusei instructors Peter Zehr, Matt Mannerow, and I presented the 15 moves, each of us covering five. First, Mike and Dawn Brown of P.E.I. demonstrated the Canadian Chito-Ryu version of the bunkai, which was based on what was shown by Chitose-Sensei and Inomoto-Sensei in 1979.

Then Peter, Matt, or I would demonstrate our understanding of the Ryusei version. The rest of the participants were divided into five groups, each led by a senior instructor, including Terry Valentino, Jerry Beshears, Mark Chisenhall, Brian Buirge, and Peter Zehr or Matt Mannerow.

Another instructor assisted each group leader. And they would lead a group of participants in studying each Nage-no-kata move, bringing their own understanding to the task, often presenting alternative methods of throwing, finishing, and achieving kuzushi.

The camp participants circulated among the five instructor pairs, who drew on extensive experience in aikido, judo, ju jitsu, and the Chinese martial arts to show different approaches to Nage-no-kata. At the end of the day, everyone seemed to appreciate the different perspectives and methods of making things work.

Even though attendees were from different parts of Canada and the United States, and from different karate organizations, everyone seemed to enjoy themselves, working harmoniously together, often laughing but always putting forth their best efforts to understand and help their partners.

After the clinic, we met at a cottage property for a long evening of food, drink and socializing, cementing friendships and promising to get together to train again in the future.



At the end of the summer camp, I asked senior Ryusei instructors Peter Zehr and Matt Mannerow to put together a video of Nage-no-kata, drawing on the teaching of Sakamoto-Sensei and from things learned at the summer camp. This video will serve as a base set for Nage-no-kata that different Ryusei dojo will use in their training. Individual Ryusei instructors are allowed to do their own variations of the kaisetsu techniques, but everyone has to have a working knowledge of the base set. All clinic participants will receive a copy of the video when it is done.

Participants liked the venue for the camp, the Combermere Community Centre, with its windows and wood floors, so we have already booked it for next year's summer camp, on July 11 and 12, 2026.

Thank you, again, to everyone who attended, especially those who travelled great distances. And a big thanks to our East Coast group who got up at 3:30 am on Sunday so they could catch their flights home.

—Peter Giffen— *Ryusei Karate Canada*

<和訳>

2025 龍精カナダ夏季キャンプ

7月18日と19日、オンタリオ州バリーズベイで龍精カナダサマーキャンプが開催されました。キャンプには、龍精カナダのメンバーをはじめ、フロリダ、ニュージャージー、ケンタッキー、ピッツバーグ、

プリンスエドワード島、ハリファックス、ケープブレトン、ケベック、オンタリオの各州にある千唐流道場から40名を超える参加者が集まりました。

参加いただいた皆様、特に遠方からお越しいただいた皆様に感謝申し上げます。特に幸運なことに、

古新派千唐流のテリー・ヴァレンティーノ先生、そしてウィリアム・ドミトリチ範士のもとで長年修行を積まれたジェリー・ブシアーズ先生とマーク・チゼンホール先生をはじめとする、USA から高段位の千唐流空手家の方々の参加をいただきました。

政治的緊張が高まるこの時代に、政治を脇に置き、誰を友人とみなすのかを思い起こすことができた事は、新鮮な体験でした。

金曜日の夜は「形の練習」に集中しました。プリンスエドワード島とノバスコシア州から来た龍精空手の新メンバーは、カナダ千唐流と龍精カナダの形の違いについて学ぶ機会を得ました。

土曜日は、投げ技である「投げの形」（15 構）の練習に終始しました。セミナーに参加する前に、背景情報として「投げの形」のビデオ 3 本のリンクをメールで送りました。内容は、坂本先生の映像が 2 本、さらに 1979 年・千歳先生と井野元先生のお二人がカナダにおいて(7)

分解の技を紹介した歴史的な映像ビデオも入っています。

「投げの形」は難しい分解で、北米ではあまり理解されていません。日本では、常に「変手法」に続く高位の分解です。カナダでは、級位レベルで行われる低位の分解セットとみなされています。

私はその日、先ず、投げの形が高度な技である理由をいくつかを説明し、2025 年 5 月・来熊した時に、坂本先生から学んだポイントのいくつかも解説しました。その中には、柔らかい受けやカウンターを「粘り気のある」手で行うことや、投げ技や関節技の前に必ず崩しにつながる打撃を行うことなどを含めました。

各グループリーダーには、それぞれ別のインストラクターが付き添いました。インストラクターは参加者を率いて、それぞれの投げの形を一つ一つ学び、投げ方、決め方、崩し方といった様々な方法を提示しながら、それぞれの理解を深めました。(8)

(8) キャンプ参加者は 5 組のインストラクターの間を行き来し、合気道、柔道、柔術、中国武術における豊富な経験を活かして、投げの形への様々なアプローチを披露しました。一日の終わりには、参加者全員が、異なる視点や効果的な方法論を高く評価したようでした。

参加者はカナダとアメリカの様々な地域から、そして様々な空手団体から来ていましたが、皆それぞれ楽しんでいるようでした。調和のとれた稽古で、笑い声も交えながらも、常に相手を理解し、支え合うために最善を尽くしていました。

クリニックの後、私たちはコテージに集まり、食事や飲み物を楽しみながら長い夜を過ごし、友情を深め、そして将来また一緒に稽古をすることを約束したのです。

サマーキャンプの最後に、龍精道場の上級指導員であるピーター・ゼハーとマット・マネロウに、坂本先生の教えとサマーキャンプで学んだことを基に、(9)

投げの形（Nage-15Ko）のビデオを作成してもらう事になりました。このビデオは、各龍精道場が稽古で用いる投げの形の基本となるものです。龍精道場の指導員は、それぞれ独自の「改善」のバリエーションを練習することができますが、全員がこの基本となる技を習得していく必要があります。完成したビデオは、クリニック参加者全員に配布されます。

参加者からは、窓と木の床が特徴的なコンバーミア・コミュニティセンターでのキャンプ会場を大変気に入ってもらいました。来年のサマーキャンプ（2026 年 7 月 11 日と 12 日）の会場として予約を入れた事を報告します。

参加していただいた皆様、特に遠方からお越しいただいた方々には改めて感謝を申し上げます。そして、帰りの飛行機に乗るために日曜日の午前 3 時半に起きてくれた東海岸のグループに大いに感謝いたします。

100 号

この夏季号で「龍手 100 号」になりました。

“記念すべき……”と言ってもいいのですが、私はあくまで仲間や有志の人達のため、そして稽古の一環としての活動…と考えているので、“自分で自分を褒める”……、その程度です。

機関紙から龍手へ

私が手作りの新聞・雑誌に興味を持ち始めたのは陸自少年校の生徒の時で、所属する教育隊・区隊の報告便りを作成する役目を持った頃からです。

その経験から、全日本空手道連盟千唐会の総本部事務局に在籍時、情報発信の媒体としての機関紙の発行を意見具申したのです。そして、当時の若先生(千歳安広氏)からの承諾をもらい、手作りの情報誌の作成の運びとなった分けです。

スタートは、“やる気と勢い”での手作り機関紙でした。しかし、手書きでは“発信力に弱い…、みすばらしい…”等などの声が上がリ、改善策として大会プログラム等の作成でお世話になっていた

印刷会社に相談し、活字の印刷となり、徐々に機関紙として体裁が整っていったのです。

……そして年月が流れ、千唐会機関紙・二十四歩は平成 8 年 (1996) に開催した「千歳翁 13 回忌追悼・千唐流創流 50 周年記念演武会」を主にした総集編 165 号を最後に、幕引きをしたのです。

その後、「二十四歩」は龍精空手道東日本に引き継がれました。しかし、編集の大変さも相まって、後継する人が無く、平成 15 年 (2004) 総集編の 172 号を以って終了しました。

(※左下が第 1 号、右下が 127 号です)

「二十四歩」の後を継いだのが「龍手」です。

龍手 1 号は、「'95 SOKE CUP – 第 5 回宗家杯国際大会・国際千唐流の祭典盛大に開催」の見出しで発行したのです。実は私この時、二代宗家の依頼で総本部の事務局長を務めていたのです。この背景にあった諸々の事情は、過去の出来事であり、その話をしたところで詮無い事なのですが、機関紙の編集は私の空手の足跡にもつながるので、簡単に触れて「龍手」の話に戻ります。(✓)



— 第 1 号は見ての通り“ガリ版刷り”です —
(昭和 53 年 6 月 1 日・June, 1978)



— 翁先生最後の年頭の挨拶 —
(昭和 59 年・Jan. 1984)

(✓) 千歳翁が逝去した年 (1984)、私は全日本空手道連盟千唐会から追放されました。

どん底に落とされた私は、一時空手を止めようと思ったのですが、幸いにも、以前、東京上野の千代田学園空手道部を起点にして、一緒に汗を流した友人達から“また、一緒にやりましょう……”との声掛けがあったのです。

私は感謝の気持ちで彼らの志を受けとめ、「真実の千唐流の探求」を大義に「龍精千唐流空手道研究会」を設立し、埼玉・東京・茨木の各地で活動を始めたのです。その活動の集大成の一つが、埼玉県三郷市文化会館で開催した「'95 演武会 “アジアからの息吹” (07/02)」の演武会だったのです。

そしてこの演武会は、翌年（平成 8 年・1996.06/16）熊本県立劇場において、初代宗家 13 回忌追悼・千唐流創流 50 周年記念演武会につながったのです。この時私は、先に述べた国際千唐流空手道連盟事務局長（※）であり、演武会の総責任者の任に当たった分けて、その演武会の詳細を報告したのが「龍手 3 号（右）」です。そして 3 か月後の 9 月、上の二つの演武会開催に尽力してくれた友人達と共に、中国河南省嵩山少林寺を表敬訪問・釈永信上人より千唐流空手道を承認する証しとしての「達磨禅師の掛け軸」を拝領したのです。

（※ 役職を務める間、13 回忌追悼演武会の開催、嵩山少林寺への表敬訪問、変手組手（直接打撃）の実施、次回宗家杯の準備等、私は千唐流の存在を高めていきたいという一心だったのですが、残念ながら二代宗家に私の気持ちは伝わりませんでした。彼にとって私の存在は、翁先生逝去後の対応と同じく、宗家の座を脅かす煩わしい男…との妄想が、脳裏から離れずに残っていたと思っています）

そして平成 12 年（2000）・二代目宗家千歳安広より（㊦）

（㊧）しかし、その後も紆余曲折の苦しい人生の試練を経験させられました。そして平成 18 年（2006）、唐手光風に挑戦するまでに漕ぎつけた事で事態が一変したのです。運命の神様は、沖縄松林流・新里勝彦先生との 30 年ぶりの再会、そして、天真正自源流上野景範先生との巡り合いという、私の空手人生に大きな変革をもたらすドラマを演出してくれたのです。

そこからというものは空手技法（技）の革新はもちろんですが、日常の生活にも徐々に落ち着きを取り戻し、文武両道の「文」の顔を持つ「龍手」の編集も楽しい気持ちで力を注ぎこめるようになっていったのです。

次代へ向けて

「龍手」の役割とは？ それは“継続は力なり”と言えます。なぜならば、私は稽古を続けることで、そこに新しい気付きや隠れている何か？の発見があることを知っているからです。龍手への寄稿文の文章作成そしてその編集も同じです。それは、稽古が「**動（体）の知力**」ならば、技（技法）の関連を文章にして表現することは「**静（内）の知力**」になると考えるからです。

例えば、指導者として“拳の突きについての技法説明をする”の立場になった時の事を考えてみます；突きの動作を行いながらの説明は容易です。しかし、その動作を文章で説明するとなった場合はどうでしょうか？；…先ず…云々から始まり、次に…どのような文章構成をして説明をするか……の思考の段階になり……書いては消し……書いては変更し……その作業を繰り返します…、そして



熊本地方裁判所を通して“千唐流の名称の使用禁止”という驚愕の、追い打ちともとれる通達を受けました。私はその時、現代千唐流との完全な離別を決め、流派名を「龍精空手道」に改め“我が道を行く”の気持ちを胸に再出発をしたのです。（㊨）

理にかなった内容になっているかを確認…、仕上げそして発表となります。この過程を知るほとんどの人は“体を動かしての練習指導の方が楽だ…”と話します。

私は、空手（武術）の修練は「動の知力」と「静の知力」が重なり合って成り立つ道と考えています。この考えは、試合に勝つ！相手を倒して勝つ！を第一に掲げ、スポーツ競技として変貌した現代空手あるいはビジネス格闘空手の世界観とは大きな隔たりがあります。だからと言ってそれを否定するものではありません。しかしながら、近代戦闘の実態を見れば、私たちが修練する伝統武道（古武術）とは何か？何を目指すのか？……etc. それらを考察していけば、自ずと答えを出す事ができると考えています。

後期高齢者となった私は今、古流唐手という現代空手とは全く異質の古伝の手（ティー）を、次代へつなげていくために必要な技法体系作りの作業を行っています。これは人生を潤しそして己の魂を磨く修練の一環であり、あわせて「龍手」の編集の継続も生涯をかける大事と心得ているのです。

次ページからは“100号記念特集”として、龍精カナダ Matt Mannerow とオーストラリア古流唐手龍精川濤会 Anna Hayes、二人のエッセイを特集します。長文になりますが「動の知力」と「静の知力」を感じとってください。（坂本）

Why I like Ryusei Karate-do

Karate is a way of life; it's a lifestyle choice, and it has become a part of who I am. I like Ryusei Karate because it allows you to grow as a karateka and as a person; you are encouraged to add your own personality and ideas, as long as they work and make sense, and you are not just changing things for the sake of change.



For example, with #1 of Henshuho, I don't do it as a throw—it's a strike to me. I have explored many ways to do it over the years, and striking as the main principle, not a throw, makes the most sense to me. I am happy to be allowed to have that opinion and change my Henshuho number 1 to that principle.

Having Sakamoto-Sensei kick me very hard one time during a demonstration of Henshuho #1 changed my view on it being a throw.

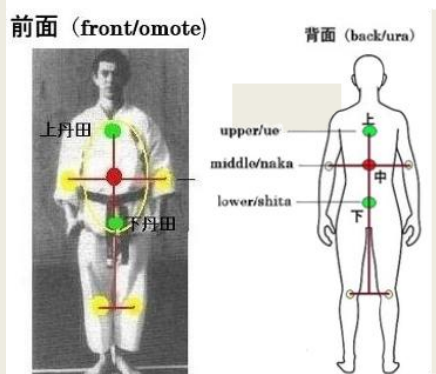
That's just one small example of why I like Ryusei Karate. Sakamoto-Sensei is always changing and evolving his technique, and we, his students, are challenged to do the same.

Internal Technical Aspects

There are many technical aspects to Ryusei Karate, including kihon, bunkai, and, of course, the foundation—the kata. Each one of these is a cog in the wheel, and inside each of these are special technical requirements, and there is also an internal element, which must be taught and understood to perform the Koryu Kata properly. These are not easy to obtain, as some aspects are feeling-based, and, with the guidance of your teacher, you have to figure it out yourself.

This is just a small sampling of what I have discovered so far: You must loosen (relax) your joints and stomach, hold up your head with a feeling of being held up from the top of your head by a fishing line. And your body is not like a limp noodle, nor is it hard as a rock; there is a pliability to it and an extension feeling. You must keep a focus on the ura shita tanden. To activate that tanden, you must be able to properly perform Hakama-goshi.

This essay is about why I like Ryusei Karate and is not purely a technical essay. Learning how the body connects will increase your power and ability to achieve a higher level of technique, even as you age. This is one of the many things that I like about what Sakamoto-Sensei has done and passed on to us. I am using a few examples of images he has sent to us, so we can further understand what we are supposed to be doing.



Kihon, Kata, Bunkai = Self-defence and Kumite

Kihon, kata and bunkai—all of these are linked together and teach us many principles. But I am talking about how these are linked together for self-defence and kumite purposes. I particularly like exploring this area, along with the body connection drills that we do.

I am not talking about sport kumite—it does have a place, but should not be an organization's focus or your main goal. I like the fact that in Ryusei Karate, it's not our main focus.

Our kumite style is one that involves taking out your opponent quickly and efficiently. It's an approach you learn by exploring our kihon, kata, and bunkai. You receive (uke) and strike at the same time; you don't do these separately. I have also trained myself to perform techniques in one motion, not two (I may do many techniques, but they are actually done in just one motion). If you have ever stood across from Sakamoto-Sensei or Giffen-Sensei, you will know what I mean. I model my technique after experiencing these ideas firsthand, having been Sakamoto-Sensei's partner for bunkai and other demonstrations, and while working on my technique with Giffen-Sensei.

I love what Sakamoto-Sensei brought to us with his exploration of Henshuho. Henshuho is a striking self-defence bunkai and is derived from different kata. In Ryusei Karate, you are encouraged to explore Henshuho moves more deeply. We start off in standard stances, and then go to fighting stance. Once you have all 28 moves down, around 3rd or 4th Dan, you start to explore and challenge them further. You test yourself so you can find out what works with your understanding and knowledge but always keeping the principle of each movement and not changing it for change's sake. Your exploration and experience, and sometimes newfound knowledge, may take you to new places, or you may return to how you originally learned the movement, finally fully understanding how it works. One thing I always do is strike; I never miss an opportunity to hit someone as I am moving in. Sakamoto-Sensei made that very clear as he always strikes as if he's moving in for a throw, joint lock, choke, or other technique

One moves I have always had issues with was Niseishi #5. For years, I couldn't get it to work as my students and I developed unbendable arms. Yes, I did change mine to make it work to some degree, but I always went back to the original way because it works great in self-defence against a double lapel grab. Now, as my knowledge has grown, I can now make it work the original way against a punch again, but in my mind that isn't the real application. Like most of our bunkai, we start with an oizuki attack but you must grow from there. Some bunkai are better used against a grab or a kick, and so on. The basic punch is simply a way to learn the principles of bunkai.

In Ryusei Karate, we learn the principles and then apply them in various situations. For example, my kata applications may start with one kata but end with another, or a move from Henshuho or Neiseishi Kaisetsu, etc. My applications are always in motion; I just respond to what my opponent does, and my self-defence applications are the same, and so is my kumite. I respond using the tools that I have developed.

So, when I am teaching, I tell my students that there is the memorization phase, the application phase, and the technical phase. For example, let's take Zenshin Kotai. You have the learning portion, just remembering the moves. Then you have the technical phase, a testing stage making sure your body is aligned correctly, your weight is sunk, and you are using the right hip action, etc. And then you have the application stage of what you are doing. The great part is that all these stages change as your understanding and knowledge grow.

Gradings

In Ryusei, gradings are supposed to be a by-product of your training, not the goal. Now, I believe that grading can be useful at times, as it helps someone gain or regain focus, but it shouldn't be the primary emphasis of training.

The grading system is also laid out in such a way that after 2nd kyu it changes to a technique-based system, since the memorizing phase really slows down. You only have a few new things to remember at each level, and that gives you time to grow and really research and develop what you are working on.

Most of the time when I am conducting a grading, I can tell whether or not the person is going to pass or needs more work after seeing only the first few grading criteria. When I went for my Sandan in 2003, I think I was the first person to be graded in Canada by Sakamoto-Sensei (along with David Martin) since Giffen-Sensei joined Ryusei. Sensei just asked for a few kata. I had to do my bunkai, and some kumite. The exam was really short and in the end I did not pass. At that moment, I realized that I had to work on improving my technique. Sure, I had everything memorized, but that didn't matter. So, in a few months, I showed improvement and I passed. This experience changed my approach to gradings, as I realized how things are done in Japan

Another thing I like about Ryusei Karate is that Sakamoto-Sensei includes the teaching title with your rank, for Sandan and up. That's another reason you don't just pass because you remember the moves; you have to know technical aspects and applications as well. I also appreciate the fact that we are an eight-dan system, so you know gradings are few and far between. Ranks are hard to come by, if they come at all. So, if you're in Ryusei for accolades and dan ranks, you will probably end up leaving, since that's not how we do things. I like the fact that we are different.

Koryu Kata

When I first saw the Koryu Kata in 2000, I knew I wanted to learn them, and now Sakamoto-Sensei has taught us up to Hoen, and I am grateful that I was able to be a part of that.

Another thing I like about the Koryu Kata is that as you get better at performing and understanding what they are teaching you, it has a trickle-down effect through the rest of your technique. They are very challenging to do and must be explored and approached with a technical understanding and feeling. Otherwise, it's just moving your arm through the air with no real substance, so it's empty. To bring them to life, you must put in the work. There is no secret; it requires constant training. You must keep evolving these kata; as they grow so does the rest of what you are doing. Most people will not advance enough to learn all these kata, and that's how it should be. I also don't think they should be held back from people who want to attempt them, as that practice demonstrates the effort required to learn and perform them correctly.

Teachers & Friends

I have met many wonderful people over the years, besides my main teachers, whom I mention below. These include Valentino-Sensei and his students (especially Brian Buirge, as we became good friends and peers), and Rick Going in Ottawa.

Peter-Zehr—I started karate at the age of 10 in Chesley, Ontario, and my teacher at that time (and still is) was Zehr-Sensei. Zehr-Sensei and I run Grey-Bruce Ryusei together and have since 2002 (when we changed the name from Zehr Chito-Ryu). Over the years, we have had countless training sessions with Sakamoto-Sensei and enjoyed growing our techniques together, as well as teaching many students. Peter's ability to keep training, while coping with many surgeries and health issues, is a testament to his desire and passion for karate. He is a

great man and a wonderful friend. Peter introduced me to Giffen-Sensei and from there as they say, the rest is history.

Peter Giffen—I am going to start by saying that I would not be the karate man or have the technique that I do today without his guidance and teachings. Peter is a great teacher, and he will test me to see if I understand the concepts I am working on or not, which is great, because that way you know if you are understanding something or just fooling yourself. Through the years our relationship went from student – teacher to friends and I value our friendship very much. We also run the Ryusei organization in Canada together, in which my role has grown from a position of being the treasurer, a position I took in 2002, to helping him run and organize clinics.



Sakamoto-Sensei—In 2000 I was fortunate enough to see Sakamoto-Sensei perform kata that I have never seen before. The way he moved put me in awe. I remember thinking to myself I am going to do those kata one day, and at that exact moment I knew I was going to leave Chito-Ryu and join Giffen-Sensei and follow Sakamoto-Sensei's approach to O-Sensei's technique. I went to Japan in 2003 for my honeymoon, and he treated

us very well; my wife and I had a great time. I have trained with Sakamoto-Sensei on many occasions and have had many conversations over the years about karate and life. I gained insight into his technique that most people don't; he has allowed me to ask questions and always given me a considered response. Sensei has been good to me, and I am glad that I was able to join Ryusei and have him as one of my teachers.

This image is from one of our private training sessions with Sakamoto-Sensei in 2019, at my home dojo, Sensei would often have to get out of his chair and correct or guide us as to how to properly perform the next move as we were learning the Koryu kata of Seichin.

__Matt Mannerow, Grey-Bruce Ryusei Canada

<和訳>

何故龍精空手道が好きなのか

グレイ-ブルース龍精カナダ 師範 マット マネロウ

空手は生き方であり、ライフスタイルの選択であり、私の一部となっています。龍精空手が好きなのは、空手家として、そして人間として成長できるからです。自分の個性やアイデアを加えることが奨励され、それがうまく機能し、理にかなっている限り、そして単に変化のために物事を変えるだけではないのです。

例えば、変手法の 1 番は、投げ技としてではなく、私にとっては打撃です。長年にわたり様々な方法を模索してきましたが、投げ技ではなく打撃を基本原則とすることが、私にとって最も理にかなっていると感じています。龍精では、そのような意見を持つことが許され、変手法の 1 番をその原則に合わせて変更できることを嬉しく思うのです。

<写真> 変手法 1 番の演武で、私は坂本先生に強く蹴られたことで、変手法が投げ技であるという見方が変わったのです。

これは私が龍精空手を好きな理由のほんの一例に過ぎません。坂本先生は常に技を変化そして進化させており、私たち弟子にも同じように進化していくよう求めます。

内的な技術的側面

龍精空手には、基本、分解、そしてもちろん基礎である形など、多くの技術的側面があります。これらはどれも歯車であり、それぞれに特別な技術的要件が伴います。さらに、古流形を正しく演武するためには、教えられそして理解しなければならない内的要素もあります。それらは感覚に基づく部分もあり、習得するのは容易ではありません。また、師範の指導を受けながら、自分自身で考察していく必要があるのです。

私たちの組手スタイルは、素早く効率的に相手を倒すことにあります。それは私たちの基本、形、および分解 を探ることによって学ぶアプローチです。あなたは(受け)と同時に打撃を受ける;これらを別々に行うことはありません。私はまた、2つの動作ではなく、1つの動作で技を行うように練習してきました(私は多くの技を行うことができますが、実際には1つの動作で行われます)。坂本先生やギッフェン先生と向かい合ったことがある人なら、私の言っていることが理解できると思います。(ノ)

基本、形、分解(技の解説) = 護身術と組手

基本、形、分解 - これらはすべて互いに関連し、多くの原則を教えてください。しかし、私がここで言いたいのは、護身術と組手において、これらがどのように関連しているかということです。私は特に、私たちが行っている身体の繋がりの練習と合わせ、その分野を探求するのが好きです。

ここで私が言っているのはスポーツ組手ではありません。スポーツ組手にも確かに位置づけはありますが、私たち修練者は、それを焦点や主な目標とすべきではないと考えます。私は、龍精空手がスポーツ組手をメインにおいていない事実が気に入っています。

私は、坂本先生が私たちにもたらした変手法の探求法が大好きです。変手法は印象的な護身術であり、

私は、坂本先生のパートナーとして、またギッフェン先生と技の練習をしながら、これらの考え方を直接体験し、自分の技のモデルにしています。

これは私がこれまでに発見したことのほんの一部です;

関節と腹部を緩め(リラックスさせ)、釣り糸で頭のとっぺんから吊り上げられているような感覚で頭を持ち上げます。すると、体はぐにゃぐにゃとした麺のようにも、石のように硬くもなく、しなやかで伸びやかな感覚になります。大事なことは、その時に裏下丹田に意識を集中させなければなりません。その丹田を活性化させるには、正しく「はかま腰」を行える必要があるのです。

このエッセイは、私がなぜ龍精空手を好きなのかについて書いたもので、単なる技術的なエッセイではありません。

体各部のつながり方を学ぶことで、年齢を重ねても力と能力が向上し、より高いレベルの技術を習得できるようになります。これは、坂本先生が私たちに伝えてくださっている多くのことの中で、私が気に入っている点の一つです。先生から送っていただいた画像の中から、いくつか例に挙げることで私たちが何をすべきかをより深く理解できるようになるのです。(ノ)

さまざまな形から派生したものです。龍精空手では、変手法の動きをより深く探求することを奨励しています。

まず標準的な構えから始め、次に格闘の構えに入ります。三段か四段くらいになると、28の技をすべて習得し、さらにその技に挑戦するようになります。自分の理解と知識で何が有効かを見つけるために、自分自身を試すのです。しかし、常にそれぞれの動きの原則を守り、技の変更あるいは変えることはしません。探求と経験、そして時には新たに発見した知識が、あなたを新しい場所に連れて行くかもしれないし、その動きを最初に学んだ方法に戻り、最終的にその動きを完全に理解するかもしれないからです。私がいつもやっていることの一つは“打ち合う”で、動きながら相手を打つ機会を逃さない練習です。坂本先生は、投げ、関節ロック、チョーク、その他の技を、動きの中に常に打撃を加えながら出します。それは非常に明確です。

私がいつも問題を抱えていた技のひとつが、ニーセイシ 11 構の 5 番で、何年もの間、生徒も私も腕固めの動作ができませんでした。しかし、この技を、襟（両襟・奥襟）を掴まれた時の護身術として、この技はとても有効な事に気付いたのです。私は、今の知識が深まるにつれ、パンチに対して元の方法を再び機能させることができるようになりましたが、それは本当の応用ではないと考えています。私たちの分解のほとんどがそうであるように、私たちは追い突き攻撃から始めますが、そこから成長しなければなりません。掴みに対して使ったほうがいい分解もあれば、蹴りに対して使ったほうがいい分解もあるのです。基本的な突き技は、分解の原理を学ぶためのものなのです。

龍精空手では、技の原理を学び、それを様々な状況に応用します。例えば、私の形の応用は、ある形から始まって別の形で終わることもありますし、あるいは『変手法』や『ニーセイシ解説（11 構）』の動きなどです。私の応用は常に変化しています。それは相手の行動に反応するだけです。護身術の応用も組手も同じです。私は自分が培ってきたツールを使って対応しています。(✂)

(✓) 昇段審査を行う際、ほとんどの場合、最初のいくつかの審査基準を見ただけで、その人が合格できるのか、それとももっと努力が必要なのか分かります。2003 年に私が三段を受けた時、ギッフェン先生が龍精空手に入って以来、カナダで坂本先生の昇段審査を受けたのは、私（とデイビッド・マーティン）が初めてだったと思います。先生は私にいくつかの形を要求し、その後、数手の分解と組手を行いました。試験は非常に短く、結局不合格でした。その時、私は自分の技術を向上させる必要があることに気づきました。もちろん、私はすべて覚えていましたが、それは問題ではありませんでした。数ヶ月後、私は上達を見せ、合格しました。この経験は、日本での物事の進め方を知り、昇段審査に対する私のアプローチを変えたのです。

龍精空手のもう一つの魅力は、三段以上の段位に師範代（四段）を位置付けてくれていることです。これも、技を覚えただけでは合格できない理由の一つです。技術的な側面や応用力も理解している

私は、技術には段階があると言っています。例えば、“前進後退”の基本形を例に挙げてみましょう。まずは動作を覚えるだけの学習段階があります。次に技術段階があり、体の軸線（正中線）が正しく取れているか、体重が沈んでいるか、正しい股関節の動きをしているかなどを確認するテスト段階があります。そして最後に、自分がやっていることを応用する段階があります。素晴らしいのは、これらの段階は、理解と知識が深まるにつれて技（技法）が変化していくということです。

昇段級

龍精では、昇段級は稽古の副産物であり、目的とはしていません。確かに、昇段級は集中力を高めたり回復したりするのに役立つ時もありますが、稽古の主眼に置くべきではありません。

昇段級制度（龍精カナダ）では、2 級以降は技術重視のシステムに変更されるように技法の構成が成されています。これは、3 級以前までは暗記の段階をゆっくりと行うためです。そして、その練習の過程で、成長し、取り組んでいることを深く学習し、発展させていくための時間をとるのです。(✓)

必要があります。また、龍精空手は八段制なので、昇段がほとんどありません。段位はなかなか上がらず、そもそも上がれないこともあります。ですから、龍精空手に荣誉や段位を求めて入会する人は、おそらく退会することになるでしょう。龍精空手はそういう風に考えていませんから……。私は、龍精空手が他の空手道と違うところが気に入っています。

古流形

2000 年に初めて古流形を見た時、絶対に学びたいと思いました。そして今、坂本先生がホーエンまで教えてくれています。その課程に参加できたことを大変嬉しく思っています。

古流形のもう一つの魅力は、上達し、教えられていることを理解できるようになると、それが他の技にも波及していくことです。古流形は非常に難しく、技術的な理解と感覚を持って探求し、取り組む必要があります。そうでなければ、ただ腕を空中で動かしているだけで、中身がなく空虚なものになってしまうからです。

古流形に命を吹き込むには努力が必要です。秘訣などではなく。継続的な修練が必要なのです。それらの形は常に進化させ続けなければなりません。形が成長するにつれて、他の動作も進化していきます。ほとんどの人は、古流形をすべて習得できるほど上達することはできませんが、それらに挑戦してみたいという人々から遠ざけるべきではないと思います。なぜなら、その修練は、それらを正しく学び、実行するための努力の必要性を示しているからです。

先生方と友人

下記に挙げた主な先生方以外にも、長年にわたり多くの素晴らしい方々に出会いました。ヴァレンティーノ先生と彼の生徒さんたち（特にブライアン・バージ先生とは、良き友人であり、仲間です）、そしてオタワのリック・ゴーイングさんです。

ピーター・ゼハー先生； 私は 10 歳の時にオンタリオ州チェズリーで空手を始めました。当時（そして今も）の師はゼハー先生です。ゼハー先生と私は 2002 年から共にグレイ・ブルース龍精を運営しています。長年にわたり、数え切れないほどの稽古を重ね、共に技を磨き、多くの生徒を指導してきました。ピーターが数々の手術や健康問題を抱えながらも稽古を続けてきたのは、空手への思いと情熱が証です。彼は素晴らしい人物であり、素晴らしい友人です。ピーターが私をギッフエン先生に紹介してくれたおかげで、そこからの流れは言うまでもありません。（下写真右がゼハー先生）

ピーター・ギッフエン先生； 最初に申し上げたいのは、彼の指導と教えがなければ、今の私は空手家でもなければ、今の技も身に付いていなかったということです。ピーター先生は素晴らしい先生で、私が取り組んでいる概念を理解しているかどうかを(ア)

テストしてくれます。これは素晴らしいことです。なぜなら、そうすることで、自分が本当に理解しているのか、それともただ自分を欺いているだけなのかが分かるからです。長年にわたり、私たちの関係は生徒と教師の関係から友人へと変化し、私はこの友情をととても大切にしています。私たちはカナダで龍精空手の流派を共同で運営しており、私の役割は 2002 年に就任した会計係から、今では彼の講習会の運営とその活動を手伝うまでになりました。

坂本先生——2000 年、私は幸運にも坂本先生がそれまで見たことのない型を演じるのを見る機会に恵まれました。先生の所作に畏敬の念を抱きました。いつか自分もあの型をやってみたい、と心に誓ったのを覚えています。そしてまさにその瞬間、千唐流を離れ、ギッフエン先生に師事し、坂本先生の教えである大先生の技へのアプローチを真似しようと決意しました。2003 年にはハネムーンで日本を訪れましたが、先生はとても温かく迎えてくださり、妻と私は素晴らしい時間を過ごしました。私は坂本先生と何度も稽古を重ね、長年にわたり空手や人生について多くの会話を交わしてきました。私は、ほとんどの人が知らないような坂本先生の技への深い洞察を得ることができました。先生は私の質問を自由にさせ、常に思慮深い答えをくださり、とても信頼してくれています。私は、龍精はに入門し、先生に師事できたことを嬉しく思っています。

写真は 2019 年に私の道場で坂本先生と行った個人稽古の時のものです。私たちがセイチンの古流形を学んでいる間、先生は椅子から立ち上がり、次の動きを正しく行う方法を教えてくれたり、指導してくれたりすることがよくありました。



— 技法談義は深夜まで続く —

The Koryu Bridge

Anna Hayes Yondan Essay November 2024

What is Koryu Kata and describe it's value in the pursuit of deep knowledge of Ryusei Chitokai Karate

Introduction



This essay, written as a requirement for my yondan grading, has produced both a research article and a reflective narrative on my understanding of Koryu kata and it's value in the pursuit of deep knowledge of Ryusei Chitokai Karate. It is a synthesis of my understandings from my own training, readings of both Hanshi Sakamoto Sensei's and Kyoshi Hayes's essays, as well as their verbal lectures and physical lessons on Koryu Kata that I have experienced. I reflect upon Koryu training experiences and my own meta cognitive process to uncovering some kind of understanding of the Koryu course. The study of Koryu Kata comes after the student has learnt 'go' (hard power technique) and is ready to learn 'ju' (soft power technique). There is a process to developing the higher order 'ju' technique that combines practice of particular kata in order and their application in partner work. This process acts as a bridge to the Koryu course that develops true kaishu and elevates consciousness. If this bridge is not practiced then the student will not grasp the higher concepts of the Koryu kata and will not be able apply them physically or theoretically, for the Martial Artist cannot understand one without the other. I embark upon this next step in my Chitokai journey with a heavy weight of responsibility after the loss of Shihan-dai Ashley McKellar. My training priority has shifted to developing a deeper understanding of our Ryusei style and to help the group to take up our lost Shihan's torch and assist Kyoshi to continue into the next generation to add to the river that is todai. The irony is that Shihan Ash would have encouraged me to be more light-hearted in my training and to play, as he often did. Perhaps the key to uncovering a deeper understanding of Koryu Kata is by consciously taking on a more playful attitude when training. I have enjoyed this writing exercise, as it has added more intentional thought to my physical training process, and perhaps a more explorative and playful mindset, that I hope is communicated in the writing.

When I refer to Ryusei Chitokai throughout this essay, I am abbreviating the name of the style we practice, which is KoryuTodi Ryusei Karatedo as developed and taught by Kyoshi Sakamoto Ken. The full name of the organisation in Australia is Australia KoryuTodi Ryusei Chitokai

What is Koryu Kata

After the basic and training courses in Ryusei Karate, the final stage is the koryu course.

The koryu course is composed of four stages: Koryu san-kei (3 kata), Jyunishi, Kon (Bo) and Kai (eiku), and Okuden-I (full mastership).

- Koryo Program, essay by Sakamoto Sensei

The term 'Koryu kata' refers to a group of Ryusei Chitokai kata practiced after the completion of the syllabus, otherwise known as the old kata. This further course of study was practiced by O' Sensei and is said to have ceased being practiced after his death by all representatives except Sakamoto Sensei (Koryu program by Sakamoto Ken). The Koryu course practices three open hand kata known as the Koryu san-kei (Koryu program by Sakamoto Ken). The Koryu san-kei include Unsu, Seichin and Hoen. My experience learning and training these kata with Kyoshi Hayes and Hanshi Sakamoto Sensei have contributed to my current understanding that they reveal true kaishu and elevate consciousness or ishiki. Kaishu pattern-open hand technique- can be limiting when structure is too closely prescribed, while the possibilities become limitless when the techniques are broken down into their core concepts and further explored in this way.

This practice embodies the concept of shu-ha-ri, the process of mastery. In this instance, the concept of shu-ha-ri implies an initial guided learning of the kata's embu, followed by an individuals breaking down of each kata's techniques to the core concepts to then extrapolate their own understandings and physical manifestations of the kata. This level of practice engages the body and mind in an all-encompassing focus that hones the individuals creative abilities, otherwise known as a state of flow (Csikszentmihalyi, 1988). It can be at all levels of shu-ha-ri that a flow state is experienced, but particularly in the ri stage that re-creation of the koryu kata to suit the individuals understandings and physical manifestations occurs. However, the flow state is an internalized level of consciousness that is only half the story for the elevated consciousness experienced by the practitioner of the Koryu san-kei.

The Japanese term 'ishiki' refers to consciousness and awareness. Kyoshi Hayes wrote; "the martial artist elevates their sense of acuity, or environmental awareness, peripheral vision and acute body awareness and balance... Ishiki requires, then, a balance and intense awareness of the physical and mental self in its environment." The koryu san-kei explore multi-purposeful and lethal kaishu and emotional states affected by vast external imagery, connecting internal sources of power to external sources of power. The cloud and wind kata, Unsu, utilises spiralling, fluid motion extrapolated from the circular movements learned in Tensho. Unsu encompasses more dramatic visualisations than Tensho, Sakamoto Sensei alluded to a storm that ebbs and flows, expressed by changes in tempo and kaishu shapes such as circles, spirals, swirls and double helix shapes. Sakamoto Sensei also told me that it can tell the Japanese folk lore of the Tennyō, the celestial lady in the sky who lost her flying cape and had to perform a dance in order to get it back and be able to return to her home in the sky. This imagery adds elements of traditional dance and poise to my practice of the kata. Performing the kata, for me, evokes feelings of a slowly growing storm, until you become the storm itself, and then slowly calm down again to a state that emanates the calm after the storm.

While Unsu showcases elegant and flowing movement, Seichin explores the complex movements and thought processes of the monkey. The monkey can be reactive, curious, thieving, conniving, cheeky, flippant, aggressive, among other characteristics, which the kata manifests in jumpiness, sporadic direction and height changes, snap kicks, ukemi, and kaishu that involves snatching, pinching, slapping, grabbing, hooking, and other monkey-like movements. The physical manifestations of the monkey affect the mental space, determining visualisations for kaishu, strategy and emotion. The effects on the mental space are best communicated through the eyes which are both intense and multi-focal throughout the kata.

Lastly, Hoen communicates the evolution of the smallest hatchling to the fire bird. The story allows the physical exploration of various bird kaishu, manifesting various pecking, scratching, clawing and wing techniques, as well as the birds tendency to proudly display themselves through poses and dance. I have not yet performed this kata, but it is enrapturing to watch, and I feel that it evokes the feelings of pride that come from a person rising from the depths of the ashes to embody their full potential.

What is Koryu Kata's value in the pursuit of deep knowledge of Chitokai Karate

"...the practice of kata promotes an awareness of nature, and the interaction between one's own energy and that of the natural world."

- *Facing up to Koryu Kata, essay by Kyoshi Hayes.*

The Koryu course leads to mastery of Ryusei Karate, but the way to achieve this is not made explicit as our only living guide is Sakamoto Sensei. Sakamoto Sensei explains in his essay on the Koryu program that he had to rediscover the Koryu course through his own research, training, and repeated process of trial and error. We know from Sakamoto Sensei's teachings that we must learn hard technique before we can learn

soft technique, this is a process of ‘go’ to ‘ju’, hard to soft, the test of finding the internal strength. These higher order concepts of soft or relaxed power, negashi (absorption), muchimi (stickiness and heaviness), explosiveness from seemingly nothing or seemingly no preparation, are developed after hard power has been learned. The value of Koryu kata is in the learning process, the making of the Martial Artist who pursues deeper knowledge of the technicalities and physical skills as well as the ishiki and mental concepts found in the Koryu kata. In the learning process the individual forms, then breaks and re-makes their technique repetitiously over time through kata sequence and related partner work. This will be further detailed later in the essay.

My experience of this process revisits the shu-ha-ri concept with realisations that the path to mastery is to repeat these stages not just once but continuously. As outlined in my Sandan essay, ‘Shu’ refers to the first encounter of a new skill in which the patterns and execution of techniques are copied or closely guided by the Sensei. The ‘Ha’ stage moves into an internally driven sense of progress in which the Sensei acts more as a guide. The ‘Ri’ stage is a theoretical point of enlightenment in which the student becomes the ‘Waza’ (technique). I visualise the shu-ha-ri learning process as a sliding scale from externalised to internalised, from the Sensei to the self. The training experiences that lead to the Koryu path, and then the further training of the Koryu kata, embody this concept of learning in a repetitive cycle. The learning occurs in stages of kata and partner work, these stages often reflecting the learning stages of shu-ha-ri.

Further, these training cycles also promote the practice of bun-bu-ryodo, the warriors balance between the pen and the sword, or perhaps the Martial Artists balance between effective kaishu and a state of ishiki. The kata leading up to the Koryu kata develop the practitioners kaishu-technique and elevate the ishiki-consciousness- gradually in stages, so that the Koryu kata can be attained with ample physical and mental exploration through practice. This is the value of bun-bu-ryodo, marrying the pen- consciousness- and the sword- technique. The value of Koryu kata is not in attaining knowledge of the kata themselves, but in the cyclical training experiences towards the Koryu stage that informs the Martial Artist. Therefore, the path to mastery of Ryusei Chitokai Karate is the training journey to and continuous training of Koryu kata.

The learning process for Koryu Kata

O’Sensei wrote, “Our teachers did not give us a clear explanation of the kata from old times. I must find the features and meaning of each form by my own study and effort, repeating the exercises of form through training”.

The Koryu learning process occurs in four distinct stages as written by Kyoshi Hayes in his essay ‘Facing up to Koryu Kata’; “... Moto or preparation kata (Seisan and Niseishi / Motokata), animal kata (Bassai, Chinto, Sochin, Tenshin, Rohai / Keii-gokei) and then kata that express human emotion (Sanshiru and Kusanku). Ryushan then bridges to the koryu group that includes Tensho, Unsu and Seichin.” Since the writing of his essay another stage has been added to our practice between Ryushan and the Koryu san-kei, this is Seichin-Yui-Tensho that acts as a bridge to the Koryu san-kei; Unsu, Seichin and Hoen. To begin the process our black belts first learn Sanchin with hard power, which is simplified with closed fists and shime. They then re-learn Sanchin with open hands, which in my experience feels stronger as the energy travels from the ground, through my centre and out my finger tips, rather than halting at the fist. The closed fist is a manacle to soft power and must be relaxed in order to uncover multi-purposeful open hand technique that is true kaishu. Once the closed fist is abandoned one can allude to much more various and deadly possibilities in their technique and begin to explore wider concepts such as dead weight, pinching, grabbing, poking, cutting, scraping, catching, and more.

The next step for the practitioner is to then repeat the kata's kaishu as a partner exercise to ensure its effectiveness and to further explore its possibilities. With this process I found that I could develop effective monkey technique for Seichin, which in turn affected my Hen Shu Ho. I was also able to develop wing technique for Rohai, sumo technique for Sansheryu, and begin my circling and air/wind patterns journey for Tensho, Yui, and Unsu. These experiences provided more understanding of soft power and flowing technique in my Nage No Kata and Jyu Ni Ko. Sakamoto Sensei wrote in his essay 'Koryu Program'; "...we must grasp the monkey's movements with our rational mind, transfer them to our senses, compose them into a conscious form, and then perform them." This alludes to a process of learning that links consciousness and practical movement that allows the practitioner to access a higher level of Martial Arts ability.

When I trained in Kumamoto, Sakamoto Sensei employed butterfly imagery to communicate the elevated consciousness of Yui, the bridging kata between soft Sanchin and Tensho. I felt a link between the provided imagery of the butterfly's wings, which are very sensitive to air flows, and the breathing techniques used in Sanchin and Tensho. I feel that the middle kata, Yui, is affected by air flow in correlation to the effects of circle breathing and the butterfly's wings. This implanted imagery has affected my kaishu in all three of the bridging kata- Sanchin, Yui and Tensho- as I not only visualise the self defence applications of the techniques but the links to nature through grounding, breath, eye movement, visualisation, and emotion. A short kata that's purpose is merely to link two kata together suddenly becomes significant in its own right, bringing a connectedness, a sense of flow and an amplified imagination to my training. Kyoshi Hayes wrote that the Sanchin-Yui-Tensho bridge promotes ishiki by "broadening the perspective, promoting awareness of both mae and ushiro tanden and a feeling of connection of ue and shita tanden through the naka tanden (solar plexus)." Similarly, Sakamoto Sensei is very adamant that we must focus on our sacrum- ushiro tanden- while practicing kata. Perhaps the practice of Yui promotes awareness of the ushiro tanden, as Sakamoto Sensei said to me numerous times that the sacrum is the butterfly across your eyes, and linked butterfly imagery to Yui. Whether this is a true link that Sakamoto Sensei was communicating to me or simply his attempt to awaken my imagination through visualisation techniques, I have found that the Sanchin-Yui-Tensho bridge has given me deeper understandings of my own training in Ryusei Chitokai Karate, elevated levels of ishiki and more effective kaishu through the ongoing development of soft power. Therefore, my idea is that the current path to Koryu must be through the bridge of Sanchin-Yui-Tensho.

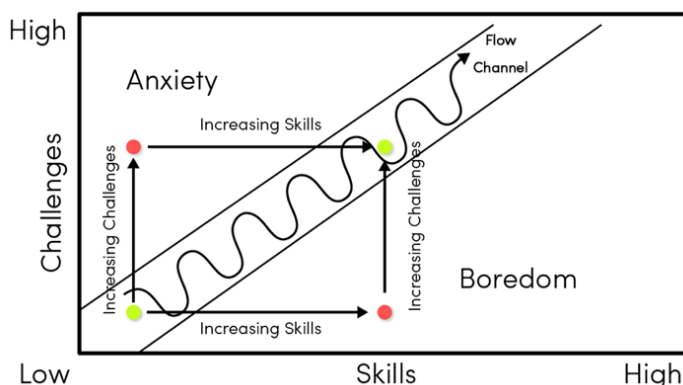
My experience with the learning process for Koryu Kata

Sakamoto Sensei wrote; "Moving freely, hands can mimic the movements of animals such as snakes, birds and monkeys, and like the flow of water in a stream or clouds upon the wind, can repeat the same motion over and over again."

In my practice of Koryu kata I have further developed multi-purposeful kaishu concepts and elevated consciousness. As outlined earlier, the Martial Artist must balance the pen and the sword, meaning that we cannot have a conceptual understanding of technique without being able to physically execute it and vice versa. First, I had to learn a prescribed form and structure, this kaishu then had to be practiced repeatedly on a partner to ensure I could execute it effectively. The prescribed structure of the kaishu in the kata provided a structure to explore in partner work. The repeated partner work led to exploration of each technique and concept which informed the structure of my kaishu performed in the kata, and added to my visualisations of each technique, making it look more realistic and formidable. Being informed by partner work, my hands and arms had purpose, and felt more connected to my centre and therefore stronger when performing the kaishu in the kata. The process breaks down the technique into its core concept that can

then be extrapolated, built upon and pulled in new and interesting directions. When the kata begins to look too different to the structure then it must be revisited and pulled back into line, but now with fresh ideas, informed practice and deeper meaning. It is a slow and cyclical process as they both inform each other and must be repeated to maintain physical relevance and mental presence in the practitioner.

It is in the slow and repetitive process that I am able to find myself in a state of flow when practicing kata such as Yui, Tensho, Unsu and Seichin. Croatian researcher Mihaly Csikszentmihalyi's flow theory, published 1988, found that people find genuine satisfaction during an elevated state of consciousness he named flow. The diagram outlines the optimal conditions that provide the possibility for an individual to enter this altered state. The individual's skill level must meet the challenge level in order to avoid boredom and anxiety, and be able to enter the flow state. In this state they are completely absorbed in an activity both physically and mentally which can spark moments of creation and moments of genius. The flow state that I experience when I am physically and mentally consumed with Koryu kata practice causes the kata to change slightly with each repetition. I often find myself performing sections of the kata in a way I never have before but that makes sense in the moment and feels explosive, and then trying to recreate it to figure out how I did it. It is difficult to recreate this explosive feeling when I am not in the moment and takes repetitive practice to attempt to achieve something that was accomplished with seemingly no thought while I was caught up in the moment of the kata, or rather, in a state of flow. I recognize that Sakamoto Sensei often changes his kata with each repetition, and this makes it difficult for us to learn the embu of the kata. This evidences my theory that Koryu practice puts the Martial Artist into an altered mental state of flow that induces creative outputs that can alter the kata.



I have found that mindfulness practices foster positive mental health by bringing our attention back to the moment at hand, to remind ourselves that the ground is beneath us, the birds are above us and the air tastes good as we breathe it in slowly and deeply. The world tries to make us go faster, to always be making progress, so mindfulness practices attempt to slow us down by consuming our mental and physical activity with a common action that reconnects us to ourselves and the present moment. Koryu practice achieves mindfulness in a profound way for me, providing a powerful mind-body connection that is removed from any sense of worldly progress, consuming me with the present moment.

Without O'Sensei as a living guide, we may never know if we are practicing the kata as he would have suggested, although we will never stop striving to understand, as the Koryu is the path to mastery of Ryusei karate. Our understandings of O'Sensei's Koryu theories and practice are predominately based on historical research of limited archival documents, videos and photos, and Sakamoto Sensei's first hand recounts. To achieve a deeper understanding of Ryusei karate we must continue on this learning path, guided by Sakamoto Sensei, continuously challenging our understanding of the curriculum in the hopes of teaching these higher concepts further down the line.

The value of traditional Martial Arts practice in the modern world is to marry practical self defence with mindfulness practice, so that the mind and the body become healthier together. By changing from the sports

karate path to the Koryu path I have reaped the physical and mental benefits. My karate feels stronger, I feel more grounded, and I can use my training to reconnect to my centre. In retrospect, sports karate had the opposite effect on my mind and body, causing physical and mental events that led to a disconnect. Plyometric exercises, dynamic stretching, weights training, diet, and competitive mentality creates success that is specific to the sport, but not a general feeling of wellbeing, inner strength or health. By slowing down and mentally opening up to the Koryu lessons I was also able to enter a healthier mental space, the ability to nurture my body intuitively, and regulate my mental space. By forcing myself to slow down in my training so that I could be receptive to the Koryu learning process I was able to find other areas in my life to slow down, open up, and feel. I will always strive to perform the kata to the best of my ability out of respect for my Sensei's and the Ryusei style, but whether I am performing the kata correctly or not is not the end goal, it is in the learning process that I have become a better Martial Artist. In conclusion, while there may be no way of knowing if we are practicing Koryu kata correctly, as practiced in the distant past, it is in the guided learning process inherent in continuous Koryu training with teachers with deeper understanding than ours, that we benefit mentally, physically and spiritually.

References

- ◆ Sakamoto, K. (n.d.). *Koryu Program*. ◆ Hayes, B. (2018). *Facing Up To Koryu Kata*.
- ◆ Mihaly Csikszentmihalyi and Isabella Selega Csikszentmihalyi (1988). *Optimal Experience : Psychological Studies of Flow in Consciousness*.
- ◆ Cambridge ; New York: Cambridge University Press.
- ◆ Diagram: Csikszentmihalyi, M. and Selega Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Available at: <https://lens.google.com/search?ep=cntpubb&hl=en->

<和訳>

古流橋

Anna Hayes 四段エッセイ (令和 6 年 11 月)

- 古流形とは何か、そして龍精川濤会空手の深い知識を追求する上での古流形の価値を述べよ。

始めに

この記述は、私が古流形について理解し、龍精川濤会空手の深い知識を追求する上で、古流形がどのような価値を持つのかについての研究論文であり、また、自分自身の思いを伝えるエッセイです。そしてこれは、私が坂本先生とヘイス教士のエッセイを読み、また、古流の形についての講義や実技指導を受けた経験をまとめたものともいえるのです。

では、古流形の稽古の経験と、古流コースの何らかの理解を明らかにするための私自身の高次の認知的プロセスを振り返っていきます；

古流の形を学ぶのは、「剛(ハード・パワー・テクニク)」を学び、「柔(ソフト・パワー・テクニク)」を学ぶ準(7)

備が整った後です。より高度な「柔」の技を身につけるには、体系化された形をそしてパートナー・ワークで応用する順番に練習するプロセスがあります。このプロセスは、古流コースへの架け橋となり、真の 開手技法 を身につけそして意識を高めていくものです。もしこの橋渡しが実践されなければ、生徒は古流の形のより高い概念を理解することができず、身体的にも理論的にも応用することができません。アシュリー・マッケラー師範を失った今、私は重責を感じながら、次のステップに進みたいと思っています。

私の稽古の優先順位は、私たちの流派をより深く理解すること、そして失われた師範の灯火を受け継ぎ、教士が育てた川濤会の流れを増やし続ける手助けです。それは確かに重圧ですが、アッシュ師範は、もっと軽やかに稽古をしたり、遊んだりすることを、よく勧めてくれた事を思い出します。古流の形をより深く理解していく鍵は、稽古の際に意識的に遊び心を取り入れることなのかもしれません。

今私は、この文章を書くことで、私の身体的なトレーニングのプロセスに、より意図的な思考が加わり、おそらくより探求的で遊び心にあふれた考え方が加わり、それが文章から伝わればと思い、私はこのライティングを楽しんでいます。なぜなら、このライティングによって、私の身体的なトレーニング過程に、さらに意図的な思考が加わり、おそらくはより探求的で遊び心のある考え方が生まれ、それがライティングによって伝わることを願っているのです。

このエッセイ全体を通して「龍精川濤会」と表記する場合は、私たちが稽古している流派の名称を略称しています。それは、坂本範士によって創立・指導された古流唐手龍精空手道です。

オーストラリア川濤会の正式名称は「オーストラリア古流唐手龍精川濤会」です。

古流形とは

龍精空手の基本・練成課程の後、最終段階となるのが古流課程である。古流課程は4つの段階からなる：古流三形、十二支、棍・櫓、奥伝位。

（坂本先生のエッセイより）

「古流形」とは、川濤会技法課程の後の形体系を指します。この古流形は翁先生によって稽古され、翁先生の死後、坂本先生（坂本健先生による古流プログラム）を除く全ての指導者達の判断によって稽古されなくなったと言われています。古流課程では、古流三形と呼ばれる三つの形を稽古します。古流三形には、ウンスー、セイチン、ホーエンがあります。（ㄱ）

（ㄱ）雲と風の形であるウンスーは、テンショで学んだ円運動から発展した、螺旋を描く流動的な動きを利用します。坂本先生は、テンポの変化と円、螺旋、渦巻き、二重螺旋などの動作で表現され、潮の満ち引きや嵐をイメージされていました。坂本先生はまた、この形は日本の民間伝承である天女の伝承を伝えることができると教えてくれました。それは、天女は空飛ぶマントを失い、それを取り戻して天空の故郷に戻るために踊りを披露しなければならなかったという物語です。このイメージは、私の形の練習に伝統的な舞踊の要素と構えを加えています。私にとってこの形は、徐々に大きな

私は、これらの形をヘイス教士と坂本範士のもとで学びそして稽古した経験が、これらの形が真の開手技法の概念を明らかにし、意識や高めるという理解につながりました。開手の形・手を開く技法は、その構造が厳密に規定されすぎると動きが固定されてしまいます。しかし、技がその核となる概念に分解され更に探求されると、その可能性は無限に広がります。

この稽古は、「守破離」のコンセプトを体現しています。この例では、守破離の概念は、最初に形動作をガイド付きで学び、その後、各個人が各形の技を核となる概念に分解し、自分自身の理解と形の身体的な表現を促す意味を持ちます。このレベルでの稽古は、個人の創造的な能力を磨き、フロー状態（Csikszentmihalyi, 1988）として知られる包括的な集中の中で、身体と心を働かせるのです。フロー状態が経験されるのは、守破離のどの段階でもありえます。が、特に、守破離の段階では、個人の理解や身体的発現に合わせて古流の形を再創造することができます。

しかし、フロー状態は内面化された意識レベルであり、古流三形の練習者が経験する意識の高揚は、その半分に過ぎません。日本語の「意識」という言葉は、「思考」や「気づき」を意味します。武道家は、鋭敏な感覚、すなわち環境認識、周辺視野、鋭い身体認識とバランス感覚を高めていきます。古流三形は、多目的で淀みない懐の深さと、広大な外的イメージに影響される感情状態を探求し、内的な力の源と外的な力の源を結びつける形なのです。（ㄴ）

る嵐の感情を呼び起こし、自分自身が嵐になり、嵐の後の静けさへの状態へと…ゆっくりと落ち着いていくイメージです。

ウンスーの優雅で流れるような動きを見せるのに対し、セイチンは猿の複雑な動きと思考過程を探求しています。猿には、反応的、好奇心旺盛、泥棒、狡猾、生意気、軽薄、攻撃的などの特徴があります。そして、この形には、跳躍性、散発的な方向転換や高さの変化、スナップキック、受け身、ひったくり、挟み撃ち、平手打ち、掴み、引っ掛けなど、猿のような好奇心な動きを伴う表現があるのです。

猿の身体的な動きは、精神的な空間にも影響を与え、開手のイメージ、戦略、感情を決定します。そして、精神空間への影響は、形を通して強烈で多焦点である目を通して最もよく伝えられるのです。

最後のホーエンは、小さな子鳥から火の鳥への進化を伝えています。この物語は、様々な鳥の生態を身体的に探求することを可能にし、様々な啄み方、引っ掻き方、爪、翼のテクニックを表現します。私はまだこの形を演じたことはないのですが、見ていてうっとりするほど魅力的であり、地の底から這い上がり、自分の可能性を最大限に体現することから生まれる誇りの感情を呼び起こすような気がします。

龍精川濤会空手の深い知識を追求する上での 古流形の価値とは

「...形の稽古は、自然への気づき、そして自分自身のエネルギーと自然界のエネルギーの相互作用を促進する。」

（古流型と向き合う、ヘイズ教士エッセイより）

古流課程は龍精空手道を極めるための道であるが、その道筋は坂本先生からしか明示されていない。坂本先生は「古流課程」についてのエッセイの中で、自分自身の研究、鍛錬、試行錯誤の繰り返しによって「古流課程」を再発見したのだと説明しています。私たちは坂本先生の教えから、柔らかい技を学ぶ前に硬（剛）い技を学ばなければならないことを知っています。（➤）

（➤）形とパートナー・ワークの段階で学習が行われますが、これらの段階はしばしば守破離の学習段階を反映し、さらに、これらの稽古サイクルは、文武両道の実践を促進するもので、古流の形は、「技」を練磨し、そして、「意」を段階的に高めていくのです。これが文武両道の価値であり、文と武の意識そして剣と技の融合なのです。古流形の価値は、形そのものの知識を得ることにあるのではなく、武道家に古流形を伝えそして古流段階への循環的な稽古経験にあるのです。従って、龍精川濤会空手の達人への道は、古流形への稽古の旅であり、古流形の稽古の継続なのです。

古流形の学習過程

翁先生は「私たちの先生は昔から形について明確な

これは「剛」から「柔」へのプロセスであり、硬いものから柔らかいものへのプロセスであり、内なる強さを見つけるための修練です。ソフトな力、リラックスした力、吸収力、粘りと重さ、何もないような状態からの爆発力といった高次の概念は、ハードな力を習得した後に培われるものです。古流形の価値は、その学習過程にあり、古流形に見られる技術や身体的な技、そして意識や精神的な概念について、より深い知識を追求する武道家を作ることにあるのです。その学習過程において、個人は形を作り、崩し、また作り直すことを、形の連続とそれに関連するパートナー・ワークを通して、時間をかけて繰り返し行うのです。これについては後述します。

このプロセスを経験したことで「守・破・離」の概念を再認識し、達人への道はこれらの段階を一度だけでなく、継続的に繰り返すことだと悟りました。私の三段のエッセイで概説したように、「守」は新しい技との最初の出会いを意味し、そこでは技のパターンと実行が先生によって模倣されたり、綿密に指導されたりします。

「離」の段階は理論的な悟りの境地です。私は、守・破・離の学習プロセスを、外在化から内在化へ、先生から自分自身へとスライドしていくものとしてイメージしています。古流の道へとつながる稽古の経験、そして古流の形のさらなる稽古は、繰り返されるサイクルの中で学ぶというこの概念を体現しているのです。（➤）

説明をしてくれなかった。稽古を通じて形の練習を繰り返しながら、自分の勉強と努力でそれぞれの形の特徴や意味を見つけなければならない」と書いています。

古流の形は、ヘイズ教士のエッセイ『古流の形と向き合う』の中で、「…基形三形、形意五形、そして人間の感情を表現する首里古伝三形・その中のリューシャンは、テンショー、ウンスー、セイチンを含む古流グループへと橋渡しをする形…」エッセイの執筆後、リューシャンと古流三形の間にもう一つの段階が加わりました。それは、古流三形への橋渡しをするサンチン結テンショーです。黒帯はまず、正拳で簡略化された剛のサンチンを学びます。私の経験では、エネルギーが拳で止まる

のではなく、地面から自分の中心を通り、指先へと伝わるので、より強く感じられるのです (※ 開手のサンチンを指す)。

閉じた拳はソフト・パワーへの手枷足枷であり、真の開手である多目的のオープンハンドテクニックを発見するためにはリラックスしなければなりません。一旦、閉じた拳を捨てれば、技の中にもっと多様な可能性を暗示することができ、自重、挟む、つかむ、突く、切る、擦る、受け止めるなど、より広い概念を探求し始めることができます。練習者の次のステップは、その形の有効性を確認し、その可能性をさらに追求するために、パートナーの練習として形の稽古を繰り返すことです。このプロセスで、私はセイチンの効果的な猿の技を開発することができ、それが変手法に影響することがわかりました。また、ローハイの翼の技、サンシールの相撲の技を開発することができ、結テンショー、ウンスーのための旋回や空と風の新たなパターンの旅を始めることができたのです。

これらの経験は、私の投の形 (15 構) と柔に於ける柔らかい力と流れるような技をより深く理解させるものでした。坂本先生はエッセイ『古流プログラム』の中で、「……我々は理性で猿の動きを把握し、それを感覚に移し、意識的な形に構成し、そして実行しなければならない」と書いています。これは、意識と実践的な動きを結びつけ、修練者がより高いレベルの武術能力にアクセスできるようにする学習プロセスを暗示しています。私が熊本での練習時、坂本先生は、柔らかいサンチンとテンショーの間の架け橋となる「結」の意識の高揚を伝えるために、蝶のイメージを用いました。(ア)

(✓) それが形における私の開手の構成に反映され、それぞれの技をより現実的で手ごわく見えるように視覚化することができたのです。パートナー・ワークから情報を得て、私の手と腕は目的を持ち、より自分の中心とつながっているように感じられ、それが形の稽古の中でより強くなったのです。このプロセスでは、技をその核となる概念に分解し、その概念に基づいて新たな興味深い方向へと発展させることができます。形がその構造とあまりに違って見え始めたら、それを再検討し、元の位置に引き戻さなければなりません。両者は互いに影響を

これは坂本先生が、私に伝えた本当のつながりなのか、それとも単に視覚化技術を通して私の想像力を呼び覚まそうとされただけなのかは別として、私はサンチン結テンショーの架け橋によって、自分自身の龍精川濤会空手の修行に対する理解が深まり、レベルが一段上がり、ソフト・パワーの継続的な開発によってより効果的な開手ができるようになったことを発見したのです。

それにより、私の考えは、現在の古流への道は、サンチン結テンショーの架け橋を通らなければならないということになったのです。

古流形の学習過程における私の経験

坂本先生は「自由に動く手は、蛇、鳥、猿などの動物の動きを真似ることができ、小川の水の流れや風に乗った雲のように、同じ動きを何度も繰り返すことができる。」と書いています。

私は古流の形を稽古する中で、多目的の開手概念と高められた意識をさらに発展させてきました。先に述べたように、武道家はペンと剣のバランスをとらなければなりません。これはつまり、身体的に技を繰り出すことができないければ、技の概念を理解することはできないし、その逆もまた然りであるのです。まず、私は決められた形と構成を学ばなければならませんでした。そして、この開手技法を効果的に実行できるようにするために、相手との練習を繰り返し行わなければならませんでした。形の中の開手の決められた構造は、パートナー・ワークで探求するための構造を提供しました。そのパートナー・ワークを繰り返すことで、それぞれの技やコンセプトを探求することができ、(✓)

与え合い、練習者の身体的関連性と精神的存在感を維持するために繰り返されなければならないのです。結テンショー、ウンスー、セイチンなどの形を稽古している時、私自身がフロー状態にあることに気づくことができるのは、このゆっくりとした反復プロセスのおかげなのです。

1988 年に発表されたクロアチアの研究者、ミハリイ・チクセントミハイによるフロー理論によると、「人はフローと名付けられた意識の高揚状態の中で真の満足を見出す…」。

右の図は個人がこの変性状態に入る可能性を提供する最適条件を概説しています。

退屈や不安を避け、フロー状態に入るためには、個人のスキルレベルがチャレンジレベルに達していなければなりません。その状態において、肉体的にも精神的にも、活動に完全に没頭し、創造の瞬間や閃きの瞬間を呼び起こすことができるのです。私が古流の形の稽古に心身ともに没頭しているときに経験するフロー状態では、形を繰り返すたびに動作を少しずつ変化させます。私はしばしば、今までやったことのないような方法で形のセクションを行い、それがその瞬間には意味を成し、爆発的な効果を感じていることに気づくのです。その稽古の場には、その爆発的な感覚を再現するのは難しく、形動作の瞬間というか動作の流れの中にいる時に、何も考えずにできたことを達成しようとするには、反復練習が必要になります。

坂本先生は、繰り返すたびに形動作を変えることが多く、そのため私たちは形演武を学ぶことが難しい

のだと私は認識しています。

このことは、古流の稽古が武道家をフローという変化した精神状態にし、形を変化させる創造的なアウトプットを誘発するという私の持論を証明しています。

マインドフルネスの練習は、私たちの注意を目の前の瞬間に戻し、地面が私たちの下にあること、鳥が私たちの上にいること、ゆっくり深く息を吸い込むと空気がおいしいことを思い出させることによって、前向きな精神的健康を育むと私は思うのです。マインドフルネスの稽古は、私たちの精神的、肉体的な活動を、私たち自身と今この瞬間に再びつながる共通の行為で消費することによって、私たちのペースを落とそうとします。古流の稽古は、私にとって奥深い方法でマインドフルネスを達成し、世俗的な進歩の感覚から切り離され、今この瞬間に私を消費する、心と体の強力なつながりを提供してくれるのです。(✓)

(✓) 翁先生という生きた指導者がいなければ、私たちは先生が示唆した通りに古流の形を練習できたのかどうか…それは決して知ることはなかったでしょう。しかし、龍精空手は古流を極める道であるため、私たちは理解しようと努力し続けます。翁先生の古流と実践に対する私たちの理解は、限られたアーカイブ文書、ビデオ、写真、そして坂本先生の直接の証言による歴史的研究に基づいています。龍精川壽会空手へのより深い理解を得るためには、この学習の道を歩み続けなければなりません。なぜならば、この道は、将来これらのより高度な概念を教えることを望んで、私たちのカリキュラムを継続的に改善してきたからなのです。現代社会における伝統的な武道の実践の価値は、実践的な自己防衛とマインドフルネスの実践を融合させ、心身が共に健康になることにあるのです。

私がスポーツ空手の道から古流の道に変えたことで、私は肉体的にも精神的にも恩恵を受けました。空手が強くなり、より地に足が着いた感覚になり、トレーニングを通して自分の中心に戻ることができるようになりました。振り返ってみると、スポーツ空手は私の心身に逆効果をもたらし、肉体的にも精神的にも断絶に繋がる

出来事を引き起こしていました。プライオメトリック・エクササイズ、ダイナミック・ストレッチ、ウェイトトレーニング、食事そして競争心は、スポーツ特有の成功は生み出しますが、幸福感、内面の強さ、健康といった一般的な感覚は生み出しません。ゆっくりとペースを落とし、古流のレッスンに心を開くことで、より健康的な精神状態に入り、直感的に体をいたわり、精神状態を整える能力も身につけることができました。

古流の学習プロセスを受け入れるためにトレーニングをゆっくりと行うことで、生活の中に落ち着いたゆっくりとしたペースを見つけ、心を開きそして感じるができる他の領域を見つけることができました。

先生と龍精川壽会への敬意を払い、常に全力を尽くして形の稽古に努めますが、形を正しく演武できているかどうかは最終目標ではありません。

より優れた武道家へと成長したのは、学習の過程にあるのです。結論として、古流の形を正しく練習できているかどうかを知る術はありませんが、学習過程と継続的な古流の稽古こそが、私たちに利益をもたらすのです。

新たな習慣

埼玉越谷道場 師範 山内 博



私の父は、家族で初もうでに行っても、神社で手を合わせる事無く、一人、片隅で待っていました。

「神仏を敬うも、拝まず」などと言っていました。

その影響からか、私は、お参りして手を合わせても、頭を下げるだけで、お祈りや、願掛けをした事が有りませんでした。また、両親と一緒に、お墓まいりをする事も無かったのです。

その事は、私が思うに、両親が生きた時代は今とは違い、戦後の貧しさから皆必死に働くのが当たり前の世代で、多分それが、そうさせたのかも知れません。母は私に、このようにも言ったのです；

「亡くってから、お墓参りするのでは無く、生きている間に出来ることをしなさい。」と。

お墓に家族でいったのは、父が新たにお墓を建てた時だけで、昨年、母が亡くなった時もお墓がどこにあるのか覚えていなかったくらいです。しかしながら、両親が、この世を去った今、現実として、納骨、名義変更を通して、お墓が身近になり、お墓参りをするようになりました。

感謝の気持ち

家族皆で初のお墓参りをしたときの事でした。

私は、とりあえず手を合わせました。すると、生前の父母の思い出がよみがえり、唯々、感謝の気持ちで一杯になり、“ありがとうございます。”とつぶやいていました。「あー。そういう事なのか…………」。

そして私は、少し前のことを思い出したのです。それは、神社は、願い事をして、助けてもらうところでは無く、自分のやりたい事、これから行う事、気持ちを神様に宣言する場所だという、とてもまじめな話で、私なりにしっかりと理解したのです。

そして私は、今年の年始から、毎朝朝日に対して、自分がどう生きたいかを具体的に言葉にするようになり、さらにはそれでは足りずと…、今では自然と、今日生きていること、家族の存在に感謝するようになりました。

そしてある時、私は気付きました。それは…；空手の形は、個人の武術、技術向上のためだけの存在なのかという問いです。

私は、形の演武は、龍精の先達にたいする“祈り”であり、示された形（空手）を次世代へ恩送りする“言霊・言葉に”当たるのでは無いだろうか、そして、武道とは、「武」をとおして、「人として、どうあるべきか」を問いつづける道だと思ったのです。



＜旅紀行＞ 唐津神社；佐賀県唐津市南城内に鎮座する神社で、昔は唐津大明神と称していました。

周囲には豊かな自然が広がっているわけではないのですが、訪れる人々に清々しい空気と心地よさを感じさせる白い鳥居が特徴的な神社です。御祭神は、住吉三神（底筒男命、中筒男命、表筒男命）です。住吉三神は、イザナギノミコトが禊をしていた時に誕生した神様なので、一般的には、禍を祓ってくれる神様です。また、住吉三神は、海を司る神様のため海上安全のご利益があるとされています。秋の祭り「唐津くんち」は、たくさんの人々が訪れて祭りを盛り立て、終日大賑わいをします。（福田 侑）

ぎっくり腰を経験して身体バランスや エネルギーの流れを考えてみる

宗運道場 4 段師範代 甲斐 隆

人生初めてぎっくり腰（急性腰痛症）を経験しました。幸いにして、腰痛ストレッチと腰ガードベルトのおかげで通院する事なく切り抜ける事ができました。

急性腰痛症は、腰痛が発症してから 1 か月以内のものを指します。一般に“ぎっくり腰”と呼ばれている状態はこれに含まれ、重いものを持ち上げたときや腰をひねったりしたときなどに突然生じます。

痛みの原因は、主に腰の関節やその周りの筋肉や靱帯にあると考えられていますが、原因がはっきりしないこともあります。安静にしていると自然に治ることも多く、必要に応じて鎮痛薬などの薬物療法や、痛みを和らげるための神経ブロック療法などが行われます。

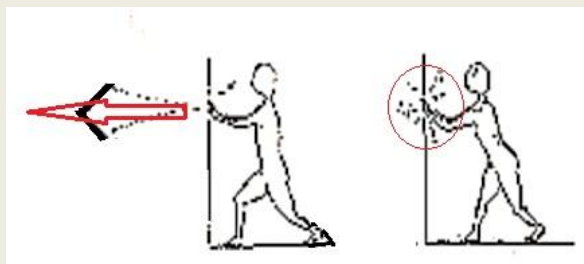
急性腰痛症の痛みの原因はさまざまですが、はっきりしない場合もあります。一般的には、老化、姿勢の悪さ、無理な力がかかることなどによる腰の関節のずれ、椎間板という腰の軟骨の損傷、腰を支える筋肉や腱、靱帯の損傷などが原因として多いと考えられています。(➤)

症状は、腰に強い痛みが生じ、腰を前後に曲げることが難しくなり、重い場合は痛みで動けなくなることがあり臀部や下肢に放散するような痛みやしびれを伴う場合もあります。

処置として、安静にしていれば痛みは和らぎますが、長期の運動制限は筋力低下を招き腰痛を悪化させる可能性があるため注意が必要です。

そこで私は、積極的に動かす事を心がけての改善方法をいろいろ探しました。

これまで一般的に、力は硬いほうが強いと思われてきました。しかし、実はそうではないのです。硬い状態ではとケガや故障が多くなります。そして、筋肉頼りで肘・腰・膝などの各関節部位を固めてしまうと、柔軟性が得られずエネルギーを通すということがほとんどできなくなるのです。(✓)



(✓) しかしながら、力（パワー）を発揮する必要がある場面で、手応えがないような動作、あるいは、脱力するような動作をすると、その矛盾（剛×柔）から身体も頭（脳）も混乱してしまいます。とは言え、筋力が十分な強さを持っていないければ、筋力を動かす神経回路の反応が鈍く身体は思ったような力を発揮できません。その要因として筋力自

体が身体のスきまを潰しているのではないかと考えられているのです。

これは、ちょっと難しい話ですが、腰部を例にあげます。それは、腸腰と仙骨の間が固まった様に感じた仙腸関節（3～5mmの可動域）にすきまをつくらうと感ずることで、力みは確実に減るはずではないかとの仮説からくるのです。



そこで、今回の急性腰痛症（ぎっくり腰）の対処として取り組んだのが、固まってしまった腰にすきまを作る意識をもったストレッチで、治りも早かったと感じているのです。そして、そのエネルギーの流れをよくする為に動作自体の質を上げるだけでなく、それと並行して詰まった関節や筋肉がほぐれる様な意識をプラスする事で、身体に心地よい喜びを感じられるのを知ったのです。

私は古流唐手と現代空手の違いはそこにあり、力（パワー）のみに頼った空手をするとは何かしら気持ちがよくない原因は、身体を固めてしまうことによって、身体が柔軟に使えていないからではないかと思うのです。（➤）

この夏の大相撲名古屋場所は平幕の琴勝峰が優勝しました。

おとしの初場所では優勝争いでトップに並び、貴景勝との相星決戦に敗れ優勝を逃していました。そして、その後におきた怪我の影響で、休場や十両に転落するなど辛酸を舐めましたが、我慢してその後の経験を活かして賜盃を手に入れました。

その取り組みのなかで、熊本出身の草野が敢闘賞・技能賞を受賞する大活躍をしてくれました。

彼は 5 歳の時に宇土少年相撲クラブで相撲を始め、中学校、高校、大学で個人優勝（学生横綱）など個人タイトルの多くを獲得しました。

大相撲入門後は先輩である川副と同じ宮城野部屋（白鵬師匠）に入門する予定でしたが、（➤）

（➤）入門直前に宮城野部屋が閉鎖されたため、宮城野部屋関係者の転属先となった伊勢ヶ濱部屋に入門しています。



— 草野（左）がすくい投げで琴榮峰を下す —

体の寄せ方、差し方、当たりの技術が絶賛された“ちょんまげ姿”の 24 歳の力士で、その相撲センスの良さから今後が大いに期待されます。

父親は、現在宇城市不知火町で焼肉店「草野」を営まれており、国産和牛を惜しげも無く提供される隠れた名店と言われています。機会があれば是非訪ねてみたいですね。元々はプロの S 級競輪選手だったというアスリートだそうで、その DNA がしっかりと受け継がれているんだなと思われま。

地元愛から正代も応援していますが、今後は草野を注目していきたいと思います。



身体バランスを重視してエネルギーが身体全体へ伝わる稽古がしっかり出来る古流唐手龍精空手を更に深めていきたいと思ひます。

（昨年の奉納演武）



ヒモを稽古に使ってみる

宗運道場 四段指導員 福田 侑



— 昨年の奉納演武 —

ヒモを使った身体の使い方は日本古来より存在します。

例えば**たすき掛け**；これは元々、着物を着ている時に袖が邪魔にならないようにする為なのですが、

身体の姿勢を整えて身体本来の力を発揮する効果があります。

たすき掛けをして腕立て伏せをやってみると身体の違いは直ぐに分かります

例えば**腰巻**；

土木工事で縦穴を手で掘る時に、ヒモをお尻の下から鼠蹊部にかけて巻くのですが、巻く事によって穴掘りが楽になるそうです。

例えば**前掛け**；

酒屋さんの前掛けは腰の下で締める事によって腰痛を予防します

現代ではこれらを応用したヒモトレなるものがあるのですが、空手にも応用して身体の使い方を稽古する事ができます。

その一つが、ヒモで“輪っか”をつくり手首にかけて、そのヒモの張り具合が変わらないように身体を動かすやり方です。

これは、二十四歩の双手中段受けや入り身手刀、三十六歩の切り上げ、投げの形、棒の振り等、様々な動作に使えます。

ある種の制限をかける事によって、全身の連動を使えるようにする感じです。ですので；身体が連携して繋がってこそ丹田の稽古が出来るのではないのか？と考えるのです。

手の延長

今年の奉納演武の目標は手の延長です。

技が小さくまとまってしまうように、武器を(7)

使用して手の延長を意識するのが目的です。それは、技をいかに遠くへ伸ばすか……が焦点となるのです。

手あるいは手に持った得物を、先・前に延長するためには、丹田を中心として身体全体が繋がっていないければ“延長”なんて出来ません。

その為にどういう稽古をしたらよいか？試行錯誤を繰り返した後に出た一つが、ヒモなのです。一見、バカバカしいように見えるかも知れませんが、これが結構身体の気付きが多く私自身も驚いています。これが上手くいけば、こちんまりとしていた私の形が、大きく壮大な形に変貌するかも知れません。

可変式ダンベル

最近、嬉しい事に年齢と共に筋力が落ちてきました。ですので、筋トレをボチボチ再開しています。最近是可変式ダンベル（下写真）なるものがあるのですね。

初めて知りました。これがあると各種の重さのダンベルを買わなくて一つで済むのでお勧めです。私はたまたまサイクルショップで見つけたので即、買ってしまいました。

昔、筋トレで変な所に筋肉を付けてしまい、余計な筋肉を落とすのにとても苦労した経験があるので今回はそうならないように気を付けてやるようにしています。

まだまだ上手くはいかない日々ですが、これからも力必達で根気よく続けていこうと思います。



Japan Again



Last year, I wrestled with the idea of visiting Japan again. However, since 1977, I had visited the country more than 10 times, usually to train in karate and occasionally to compete.

I had loved my time there, but my last visit was in 2007, and I wondered if this was enough. Perhaps it was time to visit new places and have new experiences. In the 1980s, I considered moving to Japan to train and make my living teaching English.

However, I decided at that time that it was time to return to Canada to pursue my career as a writer and editor seriously. Staying close to family and friends was also important to me.

I've often wondered what my life would have been like had I opted to live in Japan. To return to the country once more seemed like a good idea. It was less about trying to live in the past and more about immersing myself deeper in a culture that I admired.

To go deeper, I started a self-study course in Japanese to get to the point where I could have real conversations with Japanese people I met. I also wanted to pay respect to my Japanese karate teachers and friends of old by trying to become more fluent in their language.

After eight months of daily study, I could picture myself having easy conversations with the Japanese I would meet on my trip. To help expedite my progress, I decided to start watching some Japanese-language movies and TV shows at home.

I was humbled to discover that I could barely understand what was being said. I'd pick up the occasional word or phrase, but the rest eluded my comprehension. So I would have to be satisfied with obtaining a nursery school level of Japanese comprehension, able to read the hiragana and katakana syllabaries haltingly, and only a handful of the complex kanji needed to fully understand the written language.

Retracing my steps in Kumamoto

I arrived at Kumamoto Airport on Saturday evening, May 11, 2025, and was met by Sakamoto-Sensei, who dropped me off at my hotel. My next day was free, so I decided to retrace the steps of my youth, literally.

When my friend Eric Peters and I lived at the Chito-Ryu Hombu dojo for more than four months in 1979, we'd often walk through the backstreets to the downtown covered shopping arcades of the Kamitori and Shimotori after class, and especially on weekend nights. The side streets were crowded with all manner of restaurants, bars, coffee shops, small stores, and more. We'd often return to the Chitose home late on a Friday night and face doing the morning workout through the haze that came from being overserved.

My hotel for this recent trip was located beyond the end of the Shimotori. Early on Sunday morning, I walked the length of the sleeping shopping arcades until I got to the back streets and picked my way past some sights that I half-remembered until I finally reached Kurokami-Machi Tsuboi.



— Chito-Ryu Hombu dojo —



— Kumamoto castle —

The area and its buildings had changed significantly, so it took me a while to find the turnoff from the main street to the backstreets that led me to the Chito-Ryu Hombu, but I finally found it.

I stood outside the empty dojo and remembered with gratitude the training I received from O-Sensei, his son, and Sakamoto-Sensei. And I remembered the kind hospitality of O-Sensei's wife, who asked to be called "Mama-san," and of his two daughters, Reiko-san and Mitsuko-san.

I walked around the block and passed the house where Inomoto-Sensei used to live, wanting to be close to his master. On the other side of the street was a small park where Eric and I practised kobudo. Beyond that, there was once the massive public pool, Chuo-pool, which announced its opening in summer with lively music and the floating penguin balloon. But it was long gone, replaced by much less inviting buildings.

Although I was no longer affiliated with this dojo, I was still grateful for the experiences it had provided me and hoped the current students enjoyed their training there as much as I had.

In Kumamoto, and later in Fukuoka, I had a chance to meet some of the karateka I competed with and against many years ago when part of the international Chito-Ryu. These included Sakaguchi-san, Hatao-san, and Nagata-san. Although much time had passed, the bond of friendship we had from our competitive days remained strong.

Training with Sakamoto-Sensei

During my week's stay in Kumamoto City, Sakamoto-Sensei arranged that we would practice together each weekday morning, at a dojo in the beautiful Kawashiri Budokan, in the outskirts of the city.

The two of us training together fell into a comfortable routine. Usually, we would start working with bo (staff) or jo (staff), exploring the connections between weapons and empty-hand karate technique. Sakamoto-Sensei also likes to emphasize the links he sees between Japanese sword technique and what we do in karate.

After an hour of practicing in the heat, we would pull out two chairs, drink some water, and talk about a wide variety of subjects covering our training and life. For the last part of the practice, we would work on koryu kata, including Tensho, Unsu, Seichin, and Hoen.

We also worked on Nage-no-kata, with its various throws. I took some of the concepts he taught—including soft blocks and the use of “stick hands”—and made them part of the Ryusei Canada Summer Camp 2025, held in Barry's Bay, Ontario last July.

One of the enduring impressions I have from the training is Sakamoto-Sensei's commitment to lifelong learning in his practice. Although faced with the challenges of age, he continues to train regularly, always advancing his knowledge and expertise.

I am grateful that we were able to have this one-on-one training, continuing a relationship that began when we met in Tokyo in 1977 and trained together for the first time.

After our morning practices, Sakamoto-Sensei would take me out for lunch, where we might have udon or soba with a variety of side dishes. Then would usually do some sightseeing, to places that often evoked the spirit of old Japan. These included a local park and restaurant devoted to Miyamoto Musashi, Japan's most famous samurai; or Honmyoji Temple, which has a river of stone lanterns spilling down a hillside; or Tatsuda Natural Park, the site of Taishoji Temple, the family temple of the feudal lords of Kumamoto, the Hosokawa Clan.



— Honmyoji —



— Reigando area —



— Musashi udon —

But my favourite place, which I've visited before, is Regnaido Cave, where Musashi spent the final years of his life. You drive to the cave past mountains terraced with groves of orange trees. While Musashi's cave itself is impressive, what I loved most were the steep slopes leading to the cave, dotted with 500 or so statues of Buddhist rakan (arhats). Dating back to the early 18th century, some of the lichen-covered statues have aged with grace. Others are missing heads or limbs, but still exude a calm devotion.

Reconnecting with the Tamuras

One of my great pleasures in visiting Kumamoto was reconnecting with my friends Shigeo and Michiko Tamura. I met the Tamuras in Toronto, where they lived for 11 years.

Mr. Tamura, a former educator who speaks French and English fluently, was my Japanese tutor. Although I was his worst pupil ever, he's never given up on me. I was lucky that they had retired to Kumamoto. They remain two of the nicest people in Japan.

I met the Tamuras for dinner on Sunday night and then returned to their home to drink some scotch and reminisce, including the time they visited my family cottage when my kids were young.

I agreed to meet them at their home for lunch later in the week, which was about two kilometres from my hotel. I walked there using Google Maps. This was challenging at first, as I tried to stare at my phone while walking down narrow streets with cars passing by closely. My iPhone Mini has a small screen, so it was difficult to read the text. Besides, all the street names were in kanji, so I couldn't read them at all.

I had to depend on the phone map and voice commands, which sometimes came too early or too late, so I'd miss turns or walk by them.

But eventually, I arrived at the Tamuras' house to find that a feast was waiting for us at a table in the front yard.

The highlight was a local speciality, basashi or raw horse. Tamura-Sensei knew that it was a favourite of mine.



As we ate, Tamura-Sensei indicated that the house across the way was owned by none other than Charlie Nagatani. I was very surprised. In the 1970s, we would go to Good Time Charlie in downtown Kumamoto. Charlie and his band, Charlie and the Cannonballs, would play note-perfect country and western songs while we drank beer and bourbon, and ate corn niblets from mini-fry pans.

Charlie would over to our table and talk about his love of country and western music, and his frequent pilgrimages to Nashville to hang out with the likes of Marty Robbins. It hadn't occurred to me that Charlie was still alive, in 2025, at age 88, and that his nightclub was still operating.



— Mr. and Mrs. Tamura —



— Charlie Nagatani, (Good Time Charlie) —

While he was away in America when I visited recently, I was happy to learn he had realized his dream of performing at the Grand Ole Opry and had established the large annual Country Gold festival in the Mt Aso area. Congratulations, Charlie, on a life well lived.

Later that evening, Tamura-Sensei and I walked to one of his favourite drinking establishments, a stand-up bar near Kumamoto Station, where I had some shochu and sake. As I was trying my limited Japanese with a waiter, I thought I was describing the many natural beauties of Canada. I believed I said, "Takusan mizumi ga arimasu." Or, there are many lakes.

Both Tamura-Sensei and the waiter looked at me, puzzled. Tamura-Sensei pointed out, “You told us that ‘there are many rats in Canada,’” or “Takusan nezumi ga imasu.”
(* mizumi ⇒ nezumi means rat, arimasu ⇒ imasu)

My job as Destination Canada’s unofficial spokesperson ended at that moment.

Goodbye to Kumamoto

At the end of my time in Kumamoto, Sakamoto-Sensei invited me for a meal at his home, before I travelled by train to the hot spring resort of Ibusuki, Kagoshima City, and Fukuoka for my last week.

On my own completely, I’d have a chance to use my Japanese and discover parts of Kyushu I had never visited before.

I enjoyed having a feast with Sakamoto-Sensei, his wife, Reiko, his daughter, Noriko, son-in-law Takeishi, and three grandkids. I remembered quite clearly when Noriko was a baby herself, pushing herself around the Chito-Ryu hombu dojo floor in a wheeled baby walker.



— Takeshi (right) —



— Sakamoto family —



— scroll (kakejiku) —

While the decades seemed to rush by, recalling this scene, I was happy to have had this moment of clear reflection, where the past and present coexisted easily.

Before returning to the hotel, driven by Takeishi, Sakamoto-Sensei presented me with a scroll of his calligraphy, which I would hang in my home dojo. Roughly translated it says: “Ryusei [or Dragon Spirit] is one sword inherited by the samurai family.”

Departing for the next stage of my trip, I was very glad to have spent some time with my Ryusei family in Japan.

—Peter Giffen_ Ryusei Karate Canada

再び日本へ

1977 年以来、私は空手の稽古あるいは空手の国際大会への出場のために 10 回以上も日本を訪れていましたが、昨年、再び日本を訪れるかどうかで葛藤していました。

私が、最後に訪れたのは 2007 年で、日本滞在中は素晴らしい時間を過ごした思い出があり、それで十分だろうかと思問していたのです。しかし一方では、そろそろ新しい場所を訪れ、新しい経験をする時なのかもしれないとも思っていたのです。実は、1980 年代、英語を教えることで生計を立てるために日本への移住を考えていた事があるのです。しかし、私は家族や友人との距離を縮めることが重要と考え、ライター兼編集者としてのキャリアを真剣に追求する時だと決意したのです。

しかしながら、もし日本に住んでいたら私の人生はどうなっていたらう…とか、もう一度日本に行くのも良い考えでは…と、考えていた事も確かです。それは、過去に生きようとするというよりは、(ノ)

私が尊敬する日本の文化に深く浸りたいという思いがあったからなのです。

私は仕事に励みながら、日本文化をもっと深く学び、出会った日本人と実際に会話ができるレベルを目指し、日本の空手の先生や昔の友人たちに敬意を表し、もっと流暢に話せるようになりたいと思い、日本語の独学コースを始めました。

私は、8 ヶ月間の勉強後、旅先で出会う日本人と気軽に会話できる自分の姿が目に見え始めました。そして、上達を早めるために、自宅で日本語の映画やテレビ番組を見始めたのです。

月日が過ぎたある時、私は、日本語会話で何が言いたいのかほとんど理解できないことに気づき、私は恥ずかしくなりました。時折、単語やフレーズは聞き取れましたが、残りは全く理解できなかったのです。そのため、幼稚園レベルの日本語理解力、つまり……ひらがなとカタカナの五十音をたどどしく読み、書き言葉を完全に理解するために必要な複雑な漢字のほんの少しを理解できれば、それで満足するしかなかったのです。(ノ)

熊本での足跡を辿る

2025 年 5 月 11 日（土）の夕方、熊本空港に到着。坂本先生に迎えられ、ホテルまで送ってもらいました。翌日は自由だったので、文字通り青春時代を振り返ることにしました。

1979 年、友人のエリック・ピーターズと千唐流本部道場に 4 ヶ月以上滞在していた頃、稽古の後、特に週末の夜は、よく裏通りを歩いて、上通と下通のアーケード街まで歩いていきました。裏通りには、あらゆる種類のレストラン、バー、コーヒーショップ、小さな店などがひしめき合っていました。金曜日の夜遅くに千歳家に戻り、お酒の飲み過ぎでぼんやりとした気分のまま、朝の稽古に臨むこともよくありました。

今回の旅で宿泊したホテルは、下通りの端っこにありました。日曜日の早朝、私は未だ眠っている商店街を歩き、裏通りに出て、ぼんやりと見覚えのある景色を通り過ぎながら、ようやく黒髪町坪井に着きました。(ノ)

辺りも建物も大きく様変わりしていたので、千唐流本部へと続く表通りから裏通りへの分岐点を見つけるのに少し時間がかかりましたが、ようやく見つけることができました。

誰もいない道場の外に立ち、大先生、息子さん、そして坂本先生から受けた稽古への感謝の気持ちを胸に刻みました。そして、「ママさん」と呼んでくれるように頼んでくれた大先生の奥様と、二人の娘さん、麗子さんと光子さんの温かいもてなしの思い出が目に見え始めました。

師匠の傍に居たいと思いながらもブロックを一周し、井野元先生がかつて住んでいた家の前そして傍の公園を通り過ぎた時、そこでエリックと私は古武道を稽古していた時の事を思い出しました。その先にはかつて巨大な市民プールがあり、夏には賑やかな音楽とペンギンのバルーンがオープンを告げていましたが、今はもうなくなり、魅力の薄い建物に取って代わられていました。

私はもうこの道場に所属していませんが、この道場で得た経験に感謝しており、今の生徒たちにも私と同じように稽古を楽しんでほしいと願っています。

私が、国際千唐流に所属していた頃、熊本や福岡の坂口さん、畑尾さん、永田さんと共に国内大会試合に臨んだ事がありました。あれから長い時間が経ちましたが、「競技空手」時代の友情は今でも強く残っています。

坂本先生との稽古

熊本市に 1 週間滞在していた間、坂本先生は平日の午前中、市郊外にある美しい川尻武道館の道場で一緒に稽古する計画を立ててくれました。

二人の稽古は、心地よいルーティンになりました。通常は、棒（ぼう）や杖（じょう）を使って稽古を始め、武器と空手の技の繋がり、そして、日本刀の技と空手の技の繋がりについても強調されています。

暑い中、1 時間ほど稽古した後は、椅子を 2 脚出して水を飲み、稽古や人生について様々な話をしました。稽古の最後の時間はテンショー、ウンスー、セイチン、ホーエンの古流の形を練習しました。（㊦）

（㊧）地元の公園やレストランなどもありました。あるいは、丘陵を流れ落ちる石灯籠の川が広がる本妙寺、熊本藩主細川家の菩提寺である泰勝寺跡がある立田自然公園など……。



私が以前訪れた中でも特に気に入っているのは、武蔵が晩年を過ごした霊巖洞です。霊巖禅寺へは、オレンジ（みかん）の木立が段々になった山々を車で通り過ぎます。武蔵の霊巖洞自体も印象的ですが、私が最も気に入ったのは洞へと続く急な坂道です。そこには約 500 体の羅漢像が点在しています。18 世紀初頭に作られたこれらの羅漢像の中には、（㊦）

また、様々な投げ技を習得できる投げの形も練習しました。坂本先生が教えてくれたコンセプトのいくつか、例えばソフトブロックや「スティッキィハンド」の使い方などを、7 月にオンタリオ州バリーズベイで開催された「Ryusei Canada Summer Camp 2025」の中でそれらの技法を取り入れました。

このトレーニングで私が特に印象に残っているのは、坂本先生が生涯学習に尽力されていることです。高齢という課題に直面しながらも、先生は定期的にトレーニングを続け、常に知識と専門性を高めています。

1977 年に東京で出会い、初めて一緒にトレーニングをさせていただいた時から続く関係を、こうしてマンツーマンでトレーニングできたことに感謝しています。

朝の練習後の昼食、先生はうどんやそばに様々なおかずを添えた店に連れて行ってくれました。その後は市内の観光に出かけ、古き良き日本の精神を彷彿とさせる場所を訪れました。その中には、日本で最も有名な侍である宮本武蔵を祀った（㊧）

コケ類に覆われた優美な姿、頭や手足が欠けている像もありますが、それでも静かな信仰心を漂わせています。

田村夫妻との再会

熊本を訪れた大きな喜びの一つは、友人の田村茂雄さんと美智子さん夫妻との再会でした。田村夫妻とはトロントで出会い、彼らは 11 年間トロントに住んでいました。

元教師で、フランス語と英語を流暢に話す田村さんは、私の日本語の家庭教師でした。私は彼の最悪の生徒でしたが、彼は決して私を見捨てませんでした。彼らが熊本に定住していたことは幸運で、彼らは今でも日本で一番親切な人です。

11 日・日曜日の夜、田村夫妻と夕食を共にし、その後、彼らの家に戻り、スコッチを飲みながら、子供たちが小さかった頃に彼らが私の実家のコテージに遊びに来てくれた時のことなど、懐かしい思い出を語り合いました。

その週の後半に、ホテルから約 2 キロ離れた彼らの家で昼食をとることにしました。Google マップを使って歩いて行きました。最初は、車がすぐそばを行き交う狭い道を歩きながら、スマートフォンをじっと見続けるのは大変でした。iPhone mini の画面は小さいので、文字が読みにくかったです。しかも、通りの名前も全部漢字で、全く読めませんでした。

スマホの地図と音声コマンドに頼るしかありませんでしたが、表示が早すぎたり遅すぎたりして、曲がり角を見逃したり、通り過ぎてしまったりしましたが、それでも、ようやく田村家にたどり着きました。庭のテーブルには“ごちそう”が待っていました。

目玉は地元の名物、馬刺しでした。田村先生は私が、馬刺しが大好物だと知っていたのです。

田村先生は食べながら、向かいの家はチャーリー・ナガタニさんの家だと教えてくれました。私はとても驚きました。1970 年代、私たちは熊本の中心街にある「グッドタイム・チャーリー」に行っていたのです。

チャーリーと彼のバンド、チャーリー・アンド・ザ・キャノンボールズは、完璧なカントリー・アンド・ウエスタン曲を演奏してくれました。私たちはビールやバーボンを飲み、ミニフライパンでコーンをつまみ食いしていました。

チャーリーは私たちのテーブルにやって来て、カントリー・アンド・ウエスタンへの愛や、(♫)

マーティ・ロビンスのようなミュージシャンと遊ぶためにナッシュビルによく通っていたことなどを話してくれました。チャーリーは 88 歳になっても元気で、彼のナイトクラブもまだ営業しているとは、夢にも思っていませんでした。

以前、店を訪ねた時、彼はアメリカにいましたが、グランド・オール・オプリーに出演するという夢を実現し、阿蘇山周辺で毎年開催される大規模なカントリー・ゴールド・フェスティバルを設立したと知り、嬉しく思いました。チャーリー、素晴らしい人生を送っている事を心から祝福します。

その晩遅く、田村先生と私は熊本駅近くにある彼の行きつけの立ち飲み屋に行き、焼酎と日本酒を飲みました。つたない日本語をウェイターに試していた時、カナダの豊かな自然の美しさを表現し「カナダにはたくさんの湖があります」と言ったつもりでした。ですが…「たくさんのネズミがいます」と言ったのだと勘違いされたのです。

(※ 湖⇒ねずみ、あります⇒います)

田村先生もウェイターも困惑した様子で私を見ました。田村先生は私に『『カナダにはネズミがたくさんいるよ』、と言ったじゃないの??と笑いながら指摘してくれたのです。

その瞬間、デスティネーション・カナダの非公式スポークスパーソンとしての私の仕事は終わったと理解しました。終わりました。(✓)

さようなら熊本

熊本滞在の終わりの夜、坂本先生は自宅での食事に招いてくださいました。

その後、最後の 1 週間は指宿温泉、鹿児島市、そして福岡へと電車で移動しました。

完全に一人で過ごすことで、日本語を使いながら、これまで訪れたことのない九州の様々な場所を発見する機会を得ることができました。

坂本先生、奥様の玲子さん、娘様の典子さん、義理の息子の毅さん、そして 3 人の孫たちとの夕食会は、とても楽しかったです。典子さんがまだ赤ちゃんだった頃、千唐流本部道場の床をベビーカーで押して歩いていた姿を、はっきりと思い出しました。(♫)

何十年も年月が経つのはあっという間でしたが、この光景を思い出すと、過去と現在が自然に共存する、この澄み切った反省の瞬間を持てたことに、嬉しく思いました。

毅さんの運転でホテルに戻る前に、坂本先生は書の掛け軸を一巻くださいました。

私は自宅の道場に飾ることに決めました。大まかに訳すと「龍精（りゅうせい）とは、武家に伝わる一振りの刀である」という意味です。

旅の次の段階へと出発するにあたり、日本で龍精ファミリーと過ごす時間をとても嬉しく思いました。



＜旅紀行＞ **北野天満宮**；福岡県久留米市に鎮座するに位置する神社です。天喜 2 年（1054 年）に創建された北野天満宮は、時の関白藤原道隆の孫・貞仙僧正が、京都の北野天満宮から菅原道真公の分霊をこの地に祀ったことが始まりとされています。

祭神・菅原道真公ゆかりの花といえば「梅」です。御神橋（左）を渡り、朱塗の華麗な楼門をくぐると、太宰府の「飛び梅」になぞらえた「神梅」が玉垣の内に枝を伸ばしています。境内には県の天然記念物に指定されている大樟があります。この大樟は、幹周り 22 メートル、高さ 17.5 メートルの巨木で、特に地上 2.5 メートルの部分から二股に分かれている特徴的な形状が目を引きまします。1000 年近い歴史を持つと推測されている壮大な姿は訪れる人々を圧倒し、自然の力強さを感じさせます（中央）。天満宮の宝物として大事に保管されているのが、道真公と**カップ**にまつわる伝説にちなんだカップの手です。毎年 10 月の第 3 日曜日には、県の無形文化財に指定されている秋祭り「おくんち」が行われます。また、「光の道（右）」といえば宮地嶽神社（福岡県福津市）が有名ですが、ここ北野天満宮も光の道を見ることができる穴場スポットです。毎年春分の日、秋分の日頃に、北野天満宮の参道から楼門に向かって夕日がまっすぐ差し込む神秘的な光景が現れます。（福田 侑）

河童(かっぱ)の話

かっぱは水の妖怪または水神の仮の姿ともいわれ、鬼、天狗と並んで日本の妖怪の中で最も有名なものの一つとされています。全国各地には河童神社、河童塚があり、かっぱにまつわる伝説や行事が残っています。その中から、熊本八代と宮城色麻町の二つを取り上げてみます。

悟真寺と河童

妙見さん（熊本八代神社）の中宮のあった場所に悟真寺というお寺があります。元中 7 年（1390）、良成親王（よしなりしんのう）の命により菊池武朝が征西将軍懐良親王（かねながしんのう）の菩提寺として建立したと伝えられるお寺です。

寺内には懐良親王から征西将軍を継いだ良成親王が筑後矢部から遺骨を運び造営したと伝えられる懐良親王の墓所があります。このお寺にも河童にまつわる伝説とお祭りがあります。

このお寺の開山大原孚芳和尚がある夜、便所で用をたしているといやな感じの手が伸びてきて和尚の尻をなぞります。和尚は不思議なこともあるものだと思います、静かに祈禱しながらこの手をいきなり折り取ってしまいました。みるとまさしく河童の手だったそうです。明くる晩から毎晩、片腕を失った美女が和尚の所へやってきて片腕を返してくれと和尚に泣いて頼みます。あまりに懸命に頼むので和尚は「中宮川（悟真寺の前を流れる川）の鐘が淵とめぐり渚の間では、子供達が泳いだり、紙漕の人たちが仕事に使うが決してこれらの人の命は取らない」と約束させ、「約束を守れば毎年 5 月 5 日におまへの好物を川に流してお祭りをしよう。」といい、片腕を返してやりました。以来鐘が淵とめぐり渚の間では水難事故がないといわれています。さて、河童と約束したといわれる川祭りは旧暦 5 月 5 日から 6 月第 1 日曜日で日は変わりましたが今も続けられています。昼前お寺に集まった子供たちはお祓いを受けた後、一番大将と呼ばれる子供が「中宮開山悟真寺門（ナカミヤカイザンゴマンジモン）」と唱え、お寺の対岸の鐘が淵まで初泳ぎをし、御幣をたてます。これに合わせて外の子供たちは竹に吊したナスや菓子を一斉に川へ投げ入れます。子供たちの手により今へ伝承されています。

一目惚れ（宮城県加美郡色麻町）

あるとき河童（かっぱ）が、お姫様に一目惚れをしてしまいました。姫の気をひきたくて、河童は毎晩、館にかよい、生きた魚や青いキュウリを置いてきました。

しかし、姫は河童が自分に嫌がらせをしていると思いこみ、気味が悪く、眠れない夜を過ごしていました。このことを伝え聞いた、若侍が「よし、わしが河童を退治してくれよう。」と、姫の着物をつけて館で待ちかまえていました。

そんなこととは知らずに、お姫さまに会いたくて、館に忍びこんできた河童は、その夜若侍に片腕をすっぱり、切り落とされてしまいました。

さあーたいへん、河童は「腕を返してくれ、返してくれたらお姫さまに、近よることはしませんから。」と、

腕の痛さをこらえながら、一心にたのむのでありました。

若侍は、「切られた腕を返せとは？」と不思議に思い、問いました。すると、河童には河童膏（かっぱこう）という膏薬があり、それを塗ると、どんなものでも、瞬時にくっつくというのです。そこで若侍は、腕と河童膏を交換したのでした。

この河童膏のおかげで、若侍は、戦で傷を負っても、すぐに治り、たくさん手柄を立てることができました。

また、好き合っている恋人どうしが、河童膏を塗ると二人は、決して離れることなく、めでたく結ばれるともいわれ、縁結びの薬でもあったそうです。

現代にもほしい膏薬ですね。ただし、みだりに用いると、ただちに河童の罰（ばち）があたるといわれます。ご用心！ご用心！！



＜旅紀行＞**福島八幡宮**；福島八幡宮は福島県八女福島の地に鎮座する神社です。江戸時代の寛文元年(1661)に福島城のやぐら高台に建立されました。以来今日に至るまで、人々は旧福島城内住民の氏神様として、地域と家庭の永遠の安寧と繁栄をお祈りされています。祭神は応神天皇、神功皇后、武内宿禰の三柱です。江戸時代には特に、主祭神である応神天皇を勝運の神として崇め、武士層からも厚い信仰を集めていたと言い伝えがあります。



9月の秋分の日を含めた3日間、八女福島燈籠人形（からくり人形芝居）が奉納されます。260年以上の歴史を持つ放生会は、国指定重要無形民俗文化財に指定されています。メディアにも注目され、ここでしか見られない希少な人形芸を披露する事で知られています。釘や鎚（かすがい）を、1本も使う事なく組み立てられた屋台（中央）は、主に三層構造となっており、一層で下遣い、二層で横遣いの人形を操作。最上の三層で唄や三味線、太鼓、鼓などのお囃子が、見事なまでの「生演奏」を披露します。ここでしか見られない希少な人形芝居は一見の価値があります。紅葉の時期は特におすすめの観光スポットです。（福田 侑）

第 20 回靖国神社奉納演武大会

20th Yasukuni Hono Enbu

日 時： 令和 7 年 9 月 14 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	山内 (Yamauchi)
		四方拝・Shihohai	福田 (Fukuda)
		櫓の手・Kai no te	甲斐 (Kai)
2		首里ナイハンチ・Shuri-Naihanchi	坂本 (Sakamoto)
3		チントー・Chinto	福田 (Fukuda)
4		ソーチン・Sochin	甲斐 (Kai)
5		サイ基振り・Sai-motofuri	山内 (Yamauchi)
6		組棒・Kumibo II	甲斐・福田 (Kai・Fukuda)
7		リュウシャン・Ryushan	山内 (Yamauchi)
8		ヌンチャク八風・Nuntyaku-happu	甲斐・福田 (Kai・Fukuda)
9		結 テンショー・Yui Tensho	山内 (Yamauchi)
協和演武・Kyowa-Enbu		ホーエン・Hoen 坂本 (Sakamoto)	

暑中お見舞い申し上げます

令和 7 年 盛夏

和



古流唐手龍精空手道季刊誌

龍手／Ryushu

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

忍