



龍 手

Ryushu

對馬白龍画

令和 2 年新年号(Vol.78)

- 2020 に向けて / 空手吟 (P2)
- 大相撲の一撃必殺技から… (P3)
- 仙骨を立てる (P4)
- New Year Message (P5 / 7 / 8)
- 最近の稽古 (P6)
- 日々の稽古と… (P9)
- カナダ講習の旅報告 (P11)
- 旅八景・Grading (P12)



### 新年明けましておめでとうございます。

今年も干支の話から入ります。

令和二年の干支は、「干」が庚（かのえ）そして「支」が子（ね）で、2つを組み合わせて「庚子（かのえね）」となります。

では、「庚」と「子」について漢字そして動植物との関係の視点から考えてみます。

「庚」の字は、同音の「更」につながり、植物の生長が止まって新たな形に変化しようとする状態を意味します。かえる・かわる（変更）、あらためて新しくする（更改・更新）を当てはめるとイメージができます。

「子・ね」は、一（はじめ）と了（りょう＝おわり）の組み合わせで、これはつまり、「“はじめ”と“おわり”が交わる」という意味になるのです。身近な例として、子の刻の時間帯は、>23時（一日の終りの時間帯）、>1時（一日の始まりの時間帯）となり、まさしく子の刻とは、初めと終わりが交わる時間となるのです。

次に、「子」を植物に例えると“種”に位置付けられ、その中で芽が出始めようとしている時期といえるのです。

又、子は動物で言えば「ねずみ」となり、ねずみは繁殖力が高くてどんどん増える、つまり「増える」という意味を持ちます。

以上のことから干支「庚子（かのえね）」を図式にすると次のようになります。

- 十干 — 庚 — 終わりから新しい変化へ
- 干支 — 子 — 終わりとなり始まり／増える

### ここで日本昔話

鼠が干支の一番目に来る理由はこげんじゃそうな。

“足が遅い牛は、何とかして一番に御神所につくために夜明け前から出発したそう。ところが鼠は、その牛の背中にこっそりと乗りほくそ笑んだんじや。えっちらおっちら……、牛は何とか一番に御神所に着いたが御神所の門は閉じたまま。牛は門が開くのを待った。そして“ギィー”と御神所が開いたその瞬間、鼠は牛を出し抜き一番目で門をくぐったのじや。”

というわけで、干支十二支では「鼠」が一番そして「牛」が二番になったとき……。

### 次の舞台へ

昨年は、海外の各指導者へ形技法体系の仕上げとなる古流四形（テンショー・ウンスー・セイチン・ホーエン）のガイダンスを終了し、長い修業過程における一つの区切りの年となりました。

そのことから今年は、「次なる舞台に向かって」をテーマに掲げます。そして抱負として、“昨年できなかった形・十二支の完成を目指す”、“手と武器術の相対を理論面の視点から追求し、双方は一体であるというしっかりとした概念をつくりあげていく”、そして次なる舞台となる“ガンフーへの再挑戦に向けてのスタート”を挙げ、衰えゆく身体を慈しみながら稽古に励んでいきます。

書初めは、「龍精空手之詩吟」に筆をおろします。

そして今年“オリンピックイヤー”です。我々も空手道の修業を通して日本の底力を世界へ示していきましょう。（坂本）

## 2020 年に向けて

越谷道場  
師範 山内 博

昨年 10 月末、私の親が骨折の怪我により救急車で運ばれました。その際、骨折とは別に血管の病気が見つかりました。

医師からは、血液の酸素濃度が低く、日常的に酸素呼吸器を使って下さいと言われました。そして、医師から今後の治療計画を決める

るので、親の入院前の日常生活を聞かれました。

私 ; 「太極拳をやっている様です。」

先生 ; 「どれぐらい、やっているのですか？」

私 ; 「3カ所で太極拳をやっている様です。」

先生 ; 「月、何回位、やっていますか？」

私 ; 「月……？ 朝練と他の2カ所で、やっています。」

先生 ; 「……月、3回ですか？」

私 ; 「いえ。毎朝、近所の人と練習しています。その他に2カ所で、やっています。」

先生 ; 「……えっ？ 毎朝ですか？……他に月2回ですか？」

私 ; 「いえ。毎朝の練習と別に、違う場所で週1回ずつ、計、週2回練習しています。」

すると、先生は、神妙な顔つきで、

「……。太極拳って、身体に、いいのですね。」

と云いました。

たまたまですが、この先生は、私が時々練習して

いる体育館で、毎週、剣道をやっている五段の腕前とのことでした。

先生自身も武道をやっている、その上で、今までの医師としての経験からすると、私の親は、病気をしているにしては元気すぎる様なのです。

この時のやり取りを、思いだすと笑ってしまうのですが…、考えてみると空手の形は、太極拳と同じ様に、とても理にかなった物だな…と、考えさせられました。それは；

“年齢、体力に関係なく、その人自身の、今の状態の中で、形に取り組む事が出来ると云う事です”。

時間が流れ続ける以上、人それぞれの生活環境は常に変わり続けます。もし、スポーツとして、空手をやっているなら、練習時間の有無や、体力の限界を感じれば、続ける事を断念してしまうのでは無いでしょうか。

しかし、武道として、生き方として空手をやっているのなら、現状に、空手をどれだけ入れ込みそして工夫するかに尽きると思います。

知り合いに、毎月、新月の日に願い事を10個する人がいます。その話を聞いた時、毎月、10個も願いがあるなんて、ある意味、スゴイと思いました。ですが、よく聴くと、毎月、10個の願いに、優先順位を付ける日なのだそうです。別の云い方をすれば、何を自分にとって優先するかを再確認する日とも言えます。

来年は、どんな年になるのか、どんな年にするのか…、具体的に目の前の事を一つずつ取り組んで行きます。

## 空手詩吟

身体を練磨して身に寸鉄を帯びずこれぞ龍精空手之道なり  
たとえ強敵に立ち向こうとも気合い一聲猛虎をも倒す



## 大相撲の一撃必殺技から振り返る

宗運道場 4段師範代 甲斐 隆

大相撲九州場所、横綱審議委員会(横審)から取り口が見苦しいと批判された横綱白鵬。史上最多の43回目の優勝を果たしたものの、遠藤(小結)に対する右腕から繰り出された“かち上げ”ならぬ“ひじ打ち”は、「もはや相撲ではない」と言われる始末……。東京・両国国技館で行われた横審の定例会合では、矢野弘典委員長(産業雇用安定センター会長)が、「張り手やかち上げは、ちょっとやり過ぎではないか。横綱として見苦しいと多くの意見が出た」と苦言を呈した。「特に酷かったのが、12日目の遠藤との取り組みでした。立ち合いで白鵬は左の張り手。そして右のかち上げで遠藤の顔面をねらい、サポーターをこすりつけるように打っていた。さらに、また顔面をねらった右の張り手です。遠藤は戦意喪失したように腰砕けになって前へ落ちました。“これはもう相撲ではないですよ!”。白鵬の右手から繰り出すかち上げは、厳密に言えば「かち上げ」とは呼べないという意見です。そしてさらに；

「かち上げとは、腕を鉤状に曲げ、相手の胸板や顎の下をめがけて突き上げるように体当たりする技です。ただの体当たりでは威力がないので、腕を使うわけですが、白鵬は体当たりしていない。



肘で打っているだけです。ひじ打ちは反則とはなっていませんが、グレーゾーンですね」と。

昭和42年の1月場所14日目、それとともに13戦全勝の横綱同士の大一番である“大鵬-佐田の山戦”、立ち合いで大鵬の左ひじが佐田の山の顔面に完全にヒットしていました。白鵬の右ひじは遠藤の首から右顎(あご)あたりに当たっていますが、大鵬の“かち上げ”は完全に顔面に当たっています。「全勝横綱同士の大一番ですから、意味合いでは遠藤戦の比ではないですが、当時どのように言われたんでしょうか……」とあります。

また当日の大相撲中継では舞の海さんのコメントを受けて荒磯親方(元・横綱稀勢の里)が「でもやっぱり、ここにスキができますから…右の脇にですね、白鵬がかち上げた瞬間にですね……、そこを

うまく突いていくということもですね……。しっかり頭に遠藤があればここまでまともにくらうこともないです。僕は左のおっつけがあったからですね、ああいうふうにいってくれたら逆にうれしいもので、横綱はそれがわかっていたから僕にはああいうかち上げをしませんでしたね」とコメントしていた。かち上げはおっつけで対応できるのに、最近では稀勢の里以外、誰もやってないということなんですか。稀勢の里の場合は、師匠の隆の里が千代の富士相手にやっていたことを学んで白鵬相手にやっていたんでしょうか」と語っていた。

なるほど、技の動きには大なり小なりのスキがあるのでそれに応じた攻略方法があるのだな、と納得しました。



先日の稽古の中で形ソーチンの技の中にある腰突き(ボディブロー)の解説がありました。その時、一発で

沈める技ってこういう使い方をするんだろうな……と思える感触がありました。

### その為にはどういった身体の使い方が良いか?

上半身特に肩の使い方はあらゆるスポーツや武道で理解されていますが、その使い方一つで肘と手の動きに与える影響が大きい部位だと考えます。その機能を生かすために肩甲骨は重要です。その肩甲骨を左右同時に外に開く様になると、体幹の歪みや捻れが出来るのを防げるのではないかと考えています。

腕を使う運動全般に言えることですが、使う方の腕を意識するあまり体幹に歪みや捻れが出来て力が逃げてしまうという現象です。

これは野球でよく指導される、“グローブを胸に引きつける様に左腕を畳む”という基本動作で説明する事が出来ます。

ボールが手から離れる瞬間に左右同時に肩甲骨を同時に開くと体幹が整って正面へ力が集中する様になりもっともよく力の乗るフォームになる様です。

社交ダンスでは、身体の正面に両肩両股関節をつないだ面ができる事で安定して動いていると思います。ペアで行う競技ですから、お互いの軸がしっか

りしていないと動きは乱れますし、身体の軸が無い相手に身体を預けるといえるのでは安心出来ません。



### 課題に挑む

先日の稽古で、手を意識するあまり重みが伝わらず小手先の動きになってしまっているとの指摘を受け、そこ

で日本刀を振る事を勧められました。それは振り上げから斬り下ろしまで動きを止めず、肩胛骨が開いた両肩と袴腰をつないだ軸に、腕を内に絞りながら肘が絞られた状態から筋力に頼らず体重を乗せることで、重く速い手刀の斬りを鍛錬する為ではないか、と理解しています。

令和2年の課題は、三腰や手の動きに居着く事無く、肩胛骨を骨盤へおろし、そして腕や肘に力を入れる事なく滑らかに上半身が使える様になる事です。

## 仙骨を立てる

宗運道場

式段 西坂 毅

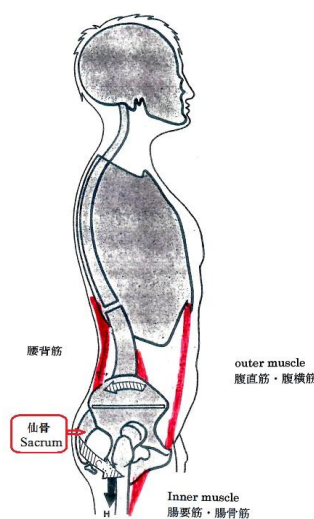


稽古のビデオに映る自分の姿を見ていつも猫背であることに気づき、姿勢を直そうと背筋を張ることに意識していましたが、改善は見られませんでした。

なぜだろうと考え、体に問いかけながら導き出した答えが「仙骨に意識をもって立つ」ということです。他の文献などを見ると「仙骨を立てる」という風に表現されています。その方法は上半身の重みを仙骨で支え、尾骨にその力を逃がす感じです。

袴腰と仙骨の後屈姿勢の中間のといったところです。いまさらながらではありますがようやく感じとれるようになりました。稽古の時に袴腰が十分に取れなかったのは自分の不器用さゆえでした。そして今改めて感じるのは、普段の姿勢が大きく関係しそれが原因だったという事です。

ネットで調べたところ、デューク更家さんの“仙骨の立て方や内八字立ちを使ってかかとを上げその状態から背伸びをして自然にかかとを下す方法”。それは私にとって「仙骨を立てる」という意味がとても分かりやすく伝わりました。そこでふと感じたのです。千唐流にいたときには内八字を徹底的に叩き込まれました。そこには「仙骨を立てる」のに非常に理にかなった状態だったこと、初心者にとって内八字立ちは骨盤の矯正作用があったのではないかと、という事実気付かされた



ことです。私は、この事実にとどまり着いて、翁先生がいかに解剖学や生理学にも深く通じていらっしやったのかに敬服いたしました。

「仙骨を立てる」ことができるようになって体感しそして改善された事は、猫背が治った分、身長が0.9cm伸びたことです。

また、全身を使って歩くことができるようになり、基礎体温が上がり冷え性が改善されました。歩くことは全身運動となり、基礎代謝も増えるので2週間で体重が5kg減りました。そして、正しい姿勢のお陰で40歳になってから感じていた倦怠感や疲れやすさが改善され体に力がみなぎっている感じがします。

今までの話しは、皆さんに「基本が大切だ！その殻に閉じこもれ！」という意味ではありません。話は変わりますが、昔「守・破・離」が大切だ、とある先生から教わったことがあります。今私は、空手がいろいろな事柄について基礎や応用そして飛躍が大切であることを教えてくださることに気付かされています。

これからは、自分の殻をぶっ壊すためにもいろいろな人に出会い様々なことを吸収し、もっと成長していきたいです。

力必達そのまた一歩前へ



# New Year Message



Australian Chitokai would like to wish all our friends in Ryusei International a very Happy New Year.

We are living in a smokey world in Australia right now because of the hundreds of forest fires that are burning in our area. Even people in Sydney have been badly affected by a thick pall of smoke that hangs over the city. In Newcastle, we have been lucky, but some days we have had to close the dojos here because the smoke is thick and it is unhealthy to train. The firefighters here have been heroes, and they have saved many thousands of homes that otherwise would have burned.



We held our December dan grading recently. There were over 80 black belts attending to witness the efforts of the students who challenged for gradings. We are pleased to announce the following senior grades.

### Shihan Dai and Yondan

Ashley Mackellar  
Abi Lowe

### Nidan and Jun Shidoin

Kaia Hayes, Rhianna Lyons  
Erin Talbut, Jed Zavaskey

Toma Kolofale, Connor Warland

### Shodan Ho

Grace McLaren, Ruby Palmer  
Adam Salzman, Matthew Frith  
Georgia Hayes, Cohen Patterson  
Aidan See

### Sandan and Shidoin

Anna Hayes

### Shodan

Zac Wong, Nicholas Hazel  
Hayley Trives, Mark Weedon

## 2019 Chitokai Grand Champion – Anna Hayes

From Australian Ryusei Chitokai we wish everybody a healthy and happy 2020. We look forward to our continued relationship with Ryusei Karate and to the development of our understanding of the art of karate under the guidance of Sakamoto sensei.

Brian Hayes  
Chief Instructor  
Australian Chitokai Karate Association



— It is a big day for Hayes family. —

## 最近の稽古

宗運道場

四段指導員 福田 脩



最近の自主稽古についての話を書きしてみようと思います。

まず一つ目は暗闇での稽古です。

通勤途中の山の中の真っ暗な場所で形を打っているの

ですが、これが考えていた以上に難しいのです。地面も全く見えないような真っ暗闇で形を打つと一歩踏み出しただけで、身体の軸が揺らぐような感覚があり、まるで空気が水のごとくなり、身体の各部の動きが分かり過ぎて、どうしても頭が混乱してしまうのです。

目隠ししてする稽古とは違う独特の空気感が身体にまとわりつき、なんともいえないような自分を見つめなおす恵稽古になっています。

二つ目はサイの稽古です。

棒を吊るし、上段中段下段の部分にタオルを巻いて打ち込みの目標として打ち込みます。

そして身体を繋ぐために、わざと右手親指と左足親指、左手親指と右足親指を意識的に曲げて身体の中の繋がりを意識します。そして親指に引っ掛けるようにしてサイを操ります。

こうすることによって繋がりが途切れると直ぐにサイが落ちるので1つの目安になります。

そしてその状態で必ず一歩踏み出してから上中下外から内からとサイを打ち込んでいきます。

サイを打つ時はしめ腰を作ってそれを開放して放っています。放った瞬間は引き腰です。

一回放つごとに腰は元の位置に戻しますが、そこで止まらないようにして打ち込むようにします。しめ腰で放った後に臍を真ん中の位置に戻してゼロの位置に戻そうとはしますが、戻した所に留まらない様に次に繋がります。

ナイハンチでも臍の位置は常に正面に！とはいいますが、私は、正面に向けた状態で止まるとはいけないと思うのです。

それは車に例えると、エンジンを始動させるためにセルモーターでエンジンを回し始動させますが、そのせつかく始動したエンジンを止めることになるのでは？と思うからです。つまり臍を正面に持ってきて止まると、エンジンがエンストした状態と同じような感じになるのではと思うのです。エンストすると、またセルモーターを回してエンジンを始動させなければなりません。しめ腰がセルモーターみたいになっては駄目だと思うのです。

臍を正面に戻すために腰を操作するのではなく、正面に戻すのは、あくまでも腰操作の通過点であり、戻す勢いで次のしめ腰→ふり腰→引き腰につなげなくてはなりません。

稽古が進めば臍が正面を向けたまま、しめ腰がつけられるようになるのかもしれませんが、今はあえてそのようにおおげさにやってみています。

個人稽古とは、人それぞれで自分にあう稽古を見つけなくてはなりませんので、これからも工夫しながら続けていきます。

最後に、今の空手は「心の在り方を問うべき」であると思うことです。そう思ったきっかけは、首里城が焼失したのを見たからです。

これは“何か”を意味するものだと考えます。

昔からの言い伝えで、「神殿の守護する者達が出て行ってしまおうとそこは焼失してしまう……」と聞いたことがあります。まさに今回はそれでは？ないのか？と思うのです。

焼失してしまった事について、なんの反省も心の在り方も示さないまま、ただ寄付だけを募って建物を復元すればいい！というふうには映っていません。

「沖縄空手はどうなっていくべきなのか？」、「空手の本来の技はどうあるべきなのか？」。

沖縄空手は根本的な所からやりなおす時代にきているのではないかと私は思います。

神社に奉納演武できるような沖縄空手が復活することを唯々望みます。





## Continue to Explore Deeper Meaning in Ryusei Karate



For Canada Ryusei Karate-Do, our practice in 2020 will be guided by our experiences in 2019, following a series of clinics led by Sakamoto-Hanshi. In October, the head of our style conducted major clinics in Chesley, Ontario, and Montreal, Quebec, as well as smaller clinics at individual Ryusei dojo, and also held private training sessions with our senior members.

In his various techniques, Sakamoto-Sensei continued to demonstrate the tremendous power and speed that comes from developing a relaxed but connected body. Many of the exercises he showed us were designed to help us get a soft sinking power, overcoming the tension in our bodies that interferes with the proper transmission of power.

For senior Ryusei practitioners, understanding how to use the body properly—including the hips in hakama-goshi and shime-goshi—is particularly important because the higher-level open-hand techniques used in advanced Ryusei kata will not work unless these principles are understood and adopted.

We are extremely lucky because Sakamoto-Sensei is passing on his interpretations of the most senior kata learned from Tsuyoshi Chitose, the founder of Chito-Ryu karate, including Tensho, Unsu, Seichin and Hoen. In private sessions with our senior black belts, Sakamoto-Sensei went through the details of these special kata and challenged us to try to learn to perform them ourselves, as he has done.

To do this we must develop a personal karate based on the teachings of Sakamoto-Sensei and what we have learned through our own practice and study. His karate is unique to him, created according to his body type, character and understanding. We must follow the same path and make our karate a personal expression of our insights into the art.



— Chesley, Ontario —



— Montreal, Quebec —

In the clinics themselves, Sakamoto-Sensei asked beginners and senior karateka alike to explore more advanced techniques. For example, the way we punch and do the four basic blocks is completely changed when we start to use the power of the center line properly. This understanding leads to the kind of body connection needed to make the open-hand blocks and strikes work in our advanced kata.

The clinics themselves were well supported by the dojo members of the principal Ryusei Canada instructors—Peter Zehr, Matt Mannerow, Rick Going, Kambiz Miranbigi and Chantal LePage. Thank you for your hard work. Also thank you to Terry Valentino, head of Koshin-ha Chito-Ryu, and his students, who came from Pittsburgh to participate in the seminars.

Finally, our Montreal Clinics would not have been possible without the generosity of Louise Provencher, senior instructor of Yoshukan Karate, who made her dojo available for our practice and allowed her members participate in the joint sessions. Thank you very much, Louise, and thank you as well for the social get together you arranged at your home after our final group dinner.

In the year ahead, we will continue to train in what we learned from these clinics and pay respect to Sakamoto-Sensei by trying to take our personal karate to another level.

—Peter Giffen, Ryusei Karate-Do Canada

### Got the biggest deer

I got the biggest deer in our hunting for the last 9 years, 9 point buck weighed 256lbs or 116 kilos. We harvested 4 deer in total for the week. Now back to karate training.  
— Peter Zehr, Grey/Bruce, Canada



### 新年明けまして おめでとうございます。

去年は、坂本先生がカナダに来て頂き、ご指導して頂きました。本当にありがとうございました。今年はまだ新たに空手の本髄、身体の無駄なく動かす方法などを、探っていこうと思います。これからもご指導頂ければ幸いです。  
— Miki Nishida, Montreal, Canada



## New Year Message



On this New Year, may you change your direction and not dates, change your commitments and not the Calendar, change your attitude and not the actions, and bring about a change in your faith, your force and your focus and not the fruit. May you live up to the promises you have made and may you create for you and your loved ones the most Happy New Year ever.

— Roland Figgs, Mematic, meme, Ryusei USA





## 日々の稽古と日頃の臨床による気付き

宗雲道場付き 初段 加地 龍太



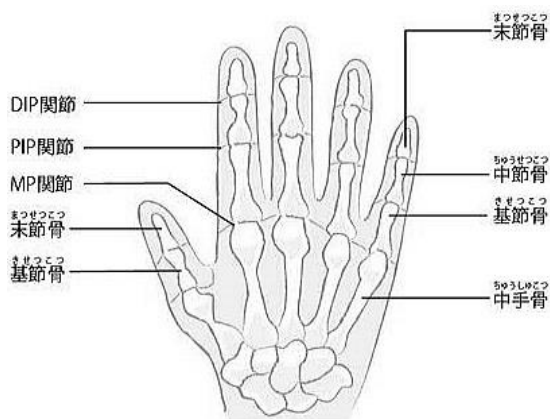
令和元年の一年を無事に過ごすことが出来ました。以前の龍手で、柔道の稽古でやる脇締め(ほふく前進)と空手の三戦(サンチン)の形でおこなう腋窩を締める動きの類似性を書きました。

近頃は家の近所のMMA(総合格闘技)のジムにも通って稽古を積ませて頂いています。

そのジムでは、総合格闘技で使用する技術(ボクシング、キックボクシング、レスリング、ブラジリアン柔術など)の基本を教わることができ、代表の方も理論的に身体の使い方を説明して下さる丁寧な指導者で大変にありがたく思っています。

近頃、気付いたことがあります。

それは、柔道における吊り手(相手の襟首を握る手)を握る際、五本の指で力を籠めて握るより、中指、薬指、小指の三本の指の第二関節から上の部分をメインに使って握る方が、力が相手により良く伝わり、自分側の手指も疲労し難いということです。指骨は親指を例外として先端の末節骨、中間の中節骨、根幹の基節骨の三種類の骨から成り立っています。(親指には中節骨がありません)



上記した三本の指の中節骨と基節骨の間の関節(PIP 関節)で相手の襟首の胴着を引っかけて握る、これが難しいのですが重要なようです。

上に記した総合格闘技のジムで稽古しているブラ

ジリアン柔術のスパリングをするときも、相手の胴着を握る指の使い方は、やはりPIP 関節で引っかけるやり方をやった方が相手をコントロールし易いということが体感で分かりました。

これは、自分の筋肉を収縮させて発生させた「力」を相手に伝える方法の一つであり、相手と組み合った状態が前提の接近戦での力の伝達法と思われる。

力を伝達する際の小手先の技術は打撃と組み合わせで少し異なるかもしれませんが、力の出発点は龍精で理論を学習した三つの力の集約点(上丹田、中丹田、下丹田)から発動するように、どこの稽古場で稽古するときにも念頭に入れるように心掛けています。

総合格闘技のジムでボクシングのミット打ちの稽古をするときも、ただ殴るのではなく、力の出発点は三つの丹田から出るように意識を向けています。

上段(顔)にパンチを打つときは、主に上丹田(菱形筋の位置と記憶しています)から力が発生するようにし、中段(ボディブロー)を打つときは主に中丹田から力が出るように意識を向けています。

以前、坂本先生から、「三つの丹田から力を貰うときは、その箇所を叩いてから打撃を打て。」と稽古で教わっていたので、それをボクシングのミット打ちのときに実践してみた結果、臆中(だんちゅう)のツボの位置を一瞬叩いてからミットを打った方がストレートパンチの威力が強かったことが多かったです。

上丹田の位置は、経穴でいう臆中の位置(両乳頭を結ぶ線が胸骨体の正中線上と交差する場所)と感じています。この奥側が菱形筋の位置となります。臆中は、任脈という経絡の第17番目の経穴と定義されています。

経絡は肉眼では視えない透明な管(くだ)のことであり、その中を流れているものが「氣」である。とお世話になっている東洋医学系の技術と理論を教わっている先生から聞いています。

古(いにしえ)のあらゆる武術のことが書かれている諸々の研究本にも、経絡と氣のことは出てきます。この肉眼では視ることが出来ず、一部の例外を除いて感じるしかその存在を捉える術がないが確実に

この世に存在している「経絡」と「氣」に対する理解を深めるため、現在私は龍精の形をうって、身体を練っています。

氣の性質上、「意識を向ける」とその箇所働いて力を出す、という理論があり、この理論は私の普段の臨床の経験上、本当のことであると実感しています。これを武術的に応用すると、力の集約点である三つの丹田に集中している氣の力を使う、ということになるのではないかと考えています。

**丹田** とは、14 の種類の経絡がすべて集合する箇所のことであり、正確にいうと、そういう箇所は身体のあらゆる場所に存在しているとされます。そして、経絡と呼ばれる非物質の管(くだ)の中を流れている「氣」は、血液と同じように、その人物が活着している間は常に流動しているとされます。流れが止まったとき、その人物の肉体的機能が終わったときであり、物理的な生理機能の死を迎えたということであると解釈しています。

上記で私は、龍精の形を「氣」の理解を深めるために稽古するように心掛けるようにしていると書きました。少し前に大きな気付きがありました。それは、私自身の右の足関節(足首)の痛みが緩和したということです。



詳細は以下の通りです。

私が総合格闘技のジムでムエタイの蹴りの稽古をしていて、固めのミットを足の甲で廻し蹴ったときに足首を痛めました。これが2019年11月下旬です。

怪我をしたのは水曜日の夜でした。

この足首の炎症は、翌日木曜日の朝も続いていて、歩くことや踏ん張ることは可能ですが、背屈底屈(足首の上下運動)をさせたり回旋させたりすると痛みが走るという状態でした。

その木曜日の夜にもまだ痛みが続いていましたが、東洋医学系の技術を教わっている先生の所で学んだ「経絡伸展」という技術の応用を空手の形で出来るか実験しようと思い、実行しました。

※**経絡伸展**とは、人体に存在するあらゆる関節を動かすことで「氣の補シャ」をする技術です。

「補シャ」とは東洋医学の概念の一つで、「補」は生氣を補填すること、「シャ(サンズイに寫と書きます)」とは邪氣を他の場所にうつすこと、です。生氣とはあらゆる生命体の生命の元になっているエネルギーのことであり、邪氣とは生命体の正常な機能を食い違わせるエネルギーのことであり、東洋医学において、「邪」とは邪悪という意味は持たず、「食い違い」という意味です。

**龍精の理論と歴史** が書かれている「伝承への道」の一卷、二巻を拝読し、唐手の形にはそれぞれ相当している経絡があると書かれている文面を読んでいたことを記憶していたので、それを念頭におきつつ、経絡伸展の技術を使うために非常にゆっくりと関節を動かしてナイハンチをうちました。

ナイハンチは肘関節、股関節、手関節(手首)、足関節(足首)、肩甲骨腕関節(肩関節)を作動させる動きですので、各関節を動かす際、スローに動かし、氣に意識を向けながら稽古しました。右の足首を動かすときだけ、痛みが走らないように注意しました。

結果、演武した後に右の足首を背屈底屈させてみたらほとんど痛みは緩解しており、違和感が残るのみとなりました。

この経絡伸展の技術は、龍精空手道の先輩に当たる山内さんと共同稽古したとき、山内さんが右の手首を痛めていた際、山内さんに対して実行し痛みを改善することに成功した実例があります(このときはその場で痛み自体が消えました)

そのときは、山内さんの左の手首を動かして技術を施しました。

上記の二つの例以外にも、私が普段おこなっている臨床の結果でこのような結果になった例は多々あります。

これは、この世に氣が存在する証明になると実感しています。

空手の形でそれが出来たという事実(まだ私個人の実例のみですが)が、今後の私の研究対象に「武術と東洋医学の関係性」を設定しました。書物と実践の記録を材料にして、研究していきます。

## 2019 カナダ講習の旅報告

今回は二つの思わぬアクシデント (accident) が重なりハードな旅となりました。その二つとは次の通りです。

> 1. 出発予定日の10月15日、出発時刻 (P. M. 1:05/ジェットスター熊本→成田便) の30分前に、チェックインカウンター; “阿蘇山の噴煙の影響によりノンフライト” のアナウンス。旅券がカナダ/トロントで予約されていたので万事休すとなり、早速その旨を Brian Hayes (オーストラリア) を通じて Peter Giffen (カナダ) へ連絡。私はこの時、新しい旅券の取得は無理と判断し彼等にカナダ渡航の断念のメッセージを送ったのです。しかし翌日の晩「Updated Flight Itinerary」が送られて来て、慌ててパッキング

をやり直し翌17日の便に搭乗、カナダ・カルガリー経由でトロントに向かったのです。熊本から約20時間かかりました。

> 2. 講習初日。「蹴りと腰の操作」の稽古中、私は有段者が壁にかかっているマットを蹴っていたので、てっきりキックミットのように厚いものと勝手に判断したのです。それが大きな間違いでした。それは回転運動等に用いる柔らかく薄いフロアーマットだったのです。私はそこへ膝頭を思いっきり蹴り出してしまったわけで、結果、コンクリ壁に当たった衝撃の全てが右膝に反射吸収され“ウグググー……”となってしまったのです。当に自爆……それも馬鹿の二乗がつくものです。その晩からアイシングと湿布クリームの世話になる状態がモンリオール講習まで続きました。



— 半端ではない熱心な技の研究 —



— 気が抜けない技解説 —



— 皆陽気で酒飲みばかり!? —

10月講習の旅日程を振り返ります。

- 17日(木) トロント到着
- 18日(金) 四段昇段審査の立会
- 19日(土) Chesley講習会 (Ryusei and invited Guests)
- 20日(日) Chesley 講習会 (Ryusei)
- 22日(火) 稽古 (Grey-Bruce Ryusei class)
- 24日(木) 稽古 (Barrie class)
- 25日(金) モントリオールへ、夜稽古 (Ryusei and invited Guests)
- 26日(土) Montreal講習会 (Ryusei and invited Guests)
- 27日(日) オタワ～トロントへ

前回 (2016/10月) は「袴腰と身体操作」をテーマにした稽古でした。今回は「しめ腰と引き腰の相関とメカニズム」をテーマにおき、そこに基本四形を基にした機動空手をプラスしての展開を描きました。

しかし> 2. で膝の不調ながらも今目指している

機動空手ができなくなってしまい、正直、これが私自身にとってとてもきつ、これまで幾度の海外講習を行ってきた中で、初めて心の屈辱と不完全燃焼の思いを経験しました。とは言え、顎をたたきながらも動ける範囲内で技メカニズムのガイダンスができ、その側で“技の原理を持つ重要性”、“ソフトパワーの存在”そして“龍精空手の明確な方向性”を明確に確認する事ができました。

現在、膝の治療 (関節液・水抜き等) を受けながら、膝の可動域を広げそして維持するための運動 (ウオーキング) とマッサージ (温泉療法) を続けながら、機動空手ができるために必要な6割以上の膝稼働の回復を目指しています。(令和元年11月21日)

尚大海日の今は、「餅つき」で“脱力しての杵のつき下ろし”ができるまでに回復してきています。ですが、調子に乗るとつい過信して動いてしまうので注意しなければ……と己に言い聞かせています。



—古新派千唐流 Terry Valentino 先生 (私の左) —



— カナダ養秀会メンバーとの稽古 —



プリンセス ダフニール



大分県耶馬溪にある八坂神社の御霊もみじ；  
村人である平岡藤次郎らが、八坂神社の仮御殿にあった  
紅葉の木に五色の苗木を接木し、本殿に植えたのが御霊も  
みじの始まりとされています。

豊後森機関庫；大分県玖珠郡玖珠町の豊後森駅の東側に、昭和 9 年  
(1934)の久大線全線開通とともに完成した機関庫で、同時に豊後森  
機関区も発足しています。最盛時には蒸気機関車 21 台が所属する  
大規模な扇形機関庫でした。



昇段・Grading  
【初段・Shodan】



Dylan Chircop  
ダイラン チャーコップ  
Australia



獅子舞

雲八幡宮； 大分県中津市耶馬溪町宮園に鎮座する神社です。神功皇后が三韓征伐の帰途に現在の社地  
の下流約 500m にある巨石に腰を下ろして以来、その石では奇異が起こるようになりました。  
大宝 3 年 (703) には、石から七色の雲が立ち上り中から童形神が現れ始めたことから、その石を磐座と  
して祀るようになったとのことです。又、大分県の無形民俗文化財に指定されている宮園楽 (かっぱ楽/  
上右の写真は河童の「あ・ん像」) は、平家の落人の妄念が河童に化け、農作物を荒らしたり、牛馬や水辺  
で遊ぶ子供に危害を加えるのでは…と村人が心配し、その魂を鎮めるための行事がいつしか神事になっ  
たとされています。(福田 脩)

和



龍精空手道季刊誌  
龍手/Ryushu  
<http://www.ryusei-karate.com/>



忍