

令和 3 年夏季号 (Vol.84)



- 運足とピアノ (P2)
  - The Purpose of Traditional Karate
  - 一流の達人達の動きから学ぶこと
  - 柔法の私の考え方 (P8-9)
  - 天真正伝香取神道流大竹利典先生
- ※ 旅紀行 (熊本\_阿蘇・八代)

## 力必達

### ヌンチャク変手

現在、武器の稽古で取り組んでいる一つが「ヌンチャク変手(Nuntyaku-hente)」です。今回は、そのヌンチャクにフォーカスして、長い付き合いを振り返りながら話をしたいと思います。

#### 思い出話

私がヌンチャクを護身用の隠し武器として身近に置いたのは、陸自少年工科学学校の在校時(1964年)、松下さんという剛柔流の猛者から空手の手解きを受け始めた時からです。

その当時、私の周りでは二本の短木を紐で結んだ変な物(ヌンチャク)は、ほとんど知られていませんでした。ですから、“それ何?”と聞かれた時は、“太鼓の撥(ばち)とか拍子木(ひょうしぎ)で一す!“と笑いながら答えていたぐらいです。

滑稽といえば;空手の基本がろくにできていないのにもかかわらずヌンチャクを振り回していた頃の話です。身体のあちこちを打っては悲鳴を上げ、得意になって上段回し打ちをしているうちに取り損なっておでこを直撃……もんどり打って倒れそのまま気絶したことが2回もありました。

今は気絶するまでのことはないですが、人知れず歯を食いしばることが時々あります。痛いついですがトンファーも半端ではないです。ヌンチャクとは違い、打ち当たると同時に切られるような痛みがその部位に加わります。それこそ“グー…ムムム…!!”と悶絶一歩手前という、笑われても仕方がない姿になります。

#### 武器には武器で

ヌンチャクの操作を習っている時に山下さんから注意された忘れられない言葉があります。

それは;『もしナイフなどの武器を持った相手と戦う羽目になってしまった場合、自分もそれ相応の獲物を持って応戦しろ!空手を習っているからと調子付いて素手で戦おうなんてスケベ根性を持ったら絶対駄目だ。やられてしまうよ。いいな!』

この言葉は後に「武器は手の延長にあるもの」、「空手と武器は両輪」、「手(ティー)と武器は一体」と、私の武器操作理念の基になる考えになり、合わせて護身としてのヌンチャクの存在をしっかりと認識することになったのです。

#### 変手法をヌンチャクで

私が変手法の柔法の創作を思いついたのは、古流独特の十字交叉手から変化する螺旋手を変手法に組み込めたことが始まりです。これは余談ですが、当時(2000年頃)の変手法の稽古は剛法が主となっていたので、柔法の変手は弱々しく軽く見られ興味を示す指導者はほとんどいませんでした。

私は何れ分かってくれる時が来るだろうと意に介さず、剛と柔の変手を自分なりに考えて稽古をして



— 十字交叉手から螺旋手へ —

いました。そんな中であって、ある日、ふと、“ヌンチャクで変手法を稽古したら面白いのでは?”と思い付いたので。

そのきっかけは、自分の手をもう一方の手で軽く打って強い弾く力を作り出す“打ち手”や“落とし手”が、ヌンチャクの“叩き打ち”の技と重なったこと

です。もう一つは、空手の稽古とは直接的な関係はないのですが、いじめ問題など荒みつつある世相への個人的な憂いからでた“ヌンチャクで護身法を身につけたらどうだろうか……”との思いが強く出たからです。

さて、ヌンチャクは、香港映画「燃えよドラゴン」で主人公ブルース・リーが演じるヌンチャクを使った格闘シーンが大きな話題を呼び、“アチョー……ヌンチャク“が空手の武具として社会一般に知れわたる「ようになりました。その影響は各流会派へ伝播し、派手にそして器用に振り回すパフォーマンスで構成された型の演武があちこちで披露されるようになっていったのです。

ヌンチャクはあくまで護身を強く意識した隠し武器です。常に手元にあって揺らぎ、相対する武器との間合いを見ることが大切になります。構えや左右前後への打ち出しの動きは無手の延長と考えます。手離れは鋭く短くそして素早く、そして手元への戻しも同様に素早く動作し、次の攻防に備えることが基本となります。



— 下段への叩き打ち —

私は内弟子の頃、千歳先生の二丁短刀（ナイフ）の演武を一度だけ見たことがあります。今でもその美しい動きが脳裏に残り、いつの日か挑戦することを自分自身への課題としていました。

しかしながら、二丁短刀の動きは螺旋手が成せる技と分かってからは、ヌンチャクと二丁短刀の操法と技法がつながり、自分に負わせていた課題という縛りは消えてしまいました。

(左の写真は、打ち手の原理をヌンチャクに乗せた叩き打ちで、他に擦り打ちや交叉打ち等があります)

稽古を続けていると、大なり小なり必ず疑問がでできます。そこでその答えを見つけ出そうといろいろな思案するうちに新しい考えやアイデアが浮かび、結果的に技法の小さな変革が起こり、気が付かない内にいつの間にかに次のステージに向かって進んでいることがあります。言わば、これが考える空手、工夫する空手の“隠れ技”ともいえるのです。

現在稽古の中で続けている「ヌンチャク変手」は、**知念千唐流**（千歳翁が創流した千唐流の別呼称）の変手法の技の展がり（ひろがる）を実践する試みです。

私は、創作を経たヌンチャク変手は、又一味違う操法へと変化していき、その練度が上がるに連れてさらに強い護身力と抑止力を備えた護身用の武具となり、変手剛・柔法はもちろん他の武器技法にも大きな波及効果が期待できると考えています。(坂本)



— 新阿蘇大橋 —



— 崩落現場 —

2016年4月の熊本地震で崩落した阿蘇大橋に新阿蘇大橋（南阿蘇村）が開通しました。これで昨年10月に復旧した国道57号から阿蘇南郷谷へ向かう玄関口が復活し、南阿蘇地域の観光復興へ大きく前進することでしょう。(福田 脩)

## 運足とピアノ

越谷道場 師範 山内 博



いまさらですが、最近、運足の必要性を、再確認、否、発見しました。

20代より、坂本先生の稽古に参加させていただき、当時の諸先輩から「運足だ」、「運足が重要だ。」と、教えていただいていたのですが、実用的なイメージがつかめず、「運足は大事なのか、そうか、そうか」と聞き

流してしまい、上物の身体使いばかりに着目していたように思うのです。

しかし、50代手前から、一線を越えて行く人と、越えられずに「うまい人」で終わる人の境目は、足捌きを見ればわかる事に気付いたわけです。

それは多分、私が足捌き＝重心移動（所作の美しさ）と云う見方だけに留まり、肝心なポイントを見ていなかったからだと考えています。

だがしかし、四角歩法を行うなかで、足裏や足指の使い方、そして、膝の使い方が足捌きには必要不可欠で、それは、稽古始めに必ず行っていた運足の事ではないかと、今さらながらに結び付いたというわけです。

これはあくまで、私の考えですが、どんなに身体使い、腰使いが、巧みでも、足裏を一枚の面として、

ベタベタと地面を歩いていると、龍精先達のマーヤ新垣（猫新垣）と、云われた新垣世章翁、落ち葉の上を音も無く稽古された千歳翁、そして、現代の坂本先生に連なる龍精空手には至らないと思うのです。

昨日、昨年に続き、娘のピアノの発表会に行ってきました。何か良いイメージが得られるのではないかと期待していました。

やはり、「うまい！」と思う人ほど、指先で音を出そうとするのではなく、身体全体のゆらぎが、指に伝わり、音になるのだと思いました。

これは、空手で云うと、腕力で殴るのではなく、腰使い、身体使いが、腕、指を通して響きになる（相手に伝わる）と云うイメージです。

ところが、最後にピアノの先生の演奏が始まると、鍵盤に触れる指先は、まるで、地面を、そっと咬む足先であり、柔らかい肘は、膝の使い、肩甲骨の抜き（仙骨の抜き）と、響きが、逆に指先を通して手首、肘、肩と伝わり、身体の躍動になって表れていると見えたのです。

そう、これは、「運足だ…」、「身体の柔らかな使い方だ…」と分けるのではなく、双方向の関係であり、部分的に響くと云うより、響きに包み込まれる様な境地が古流の世界ではと、演奏に浸りながら想像してしまいました。

今年も普段、馴染みの無いピアノの音につられ、運足のイメージを広げる事が出来たらとおもいます。\_\_和忍 力必達



【内牧菅原神社】 阿蘇市内牧。御祭神は菅原道真公、配祀は大國主命です。上はタブの木で、樹齢450年、幹囲4.9m、高さ21.5mの大樹です。(福田 脩)

## The Purpose of Traditional Karate

— Peter Giffen, Barrie Ryusei Karate

With the Tokyo Olympics underway, karate is in the spotlight. I hope that its debut makes a good impression with viewers and helps to build memberships in dojos worldwide hard hit by the coronavirus pandemic.

While modern karate competitions are exciting — especially with rules that provide scoring incentives for competitors to execute high kicks — I think the karate masters who founded the different styles, and the *todi* practitioners before them, would little recognize their practical methods of self-defense in these contests.

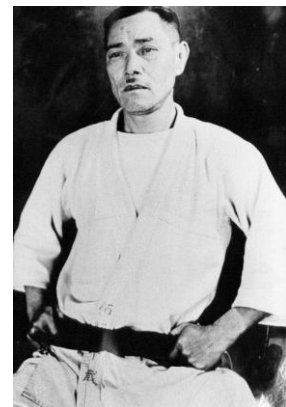
Yes, the young competitors are highly skilled athletes who should be admired for their athleticism and determination. But the dangers is, people will perceive that you need to be an elite athlete in order to do karate effectively. This may have been what happened when judo appeared in the Olympics 1960s. Some experts argue that the Olympics harmed rather than helped judo's growth, and branded it more as a sport than martial art.



Karate is not just for young athletes. It developed as a civilian method of self-defense, with highly effective techniques, including hand strikes, kicks, joint locks, chokes and throws. Anyone, any age can gain increased self-defense skills through regular and committed practice.

But the key is to stay true to karate's purpose as a traditional martial art, and not get distracted by modern variations and attitudes. We have practitioners who just like to have a bit of exercise and perhaps socialize a little bit with other members. We have regimens like "Tae Bo," which strip away the combative aspects of karate and turn it solely into a cardio exercise. We have parents who want to make their children a little more disciplined.

All these uses of karate are good, but you don't need to water down the art to receive the benefits. The exertion required to do a martial art properly hones the body and focuses the mind. And yes, if adults want to get together after a workout because they feel a joint sense of relief for surviving a grueling workout, that's fine too.



If you want to become an elite athlete, that's also good. But after your competitive career is finished, don't just sit in a chair, looking at your past medals, and say to yourself, "Ah, those were the days." Continue to practice and continue to grow outside the structure and rules of tournament karate. Be a coach, if you wish, but cultivate a personal practice of traditional karate that draws on your discipline as an athlete.

Traditional karate requires that you train yourself in a disciplined and regular manner so you can execute techniques properly. You must also train the mind to be focused and calm, so you can perform effectively even when pressured by a dangerous situation (such as being attacked) or a deflating one (you feel lazy and uninspired). You must continually push your boundaries and strive for self-mastery.

I have students who have come to me and say they don't like violence or the idea of hurting other people. I say, good: You should train yourself every class as if you were going to fight for your life, or someone else's. But then you should conduct your life in a way that you never have to use your skills.

If you practice in this way, the old masters would be much more likely to recognize their karate in you than in the rules-bound contests of Olympics karate.

### 【和訳↓】

## 伝統空手の目的

バレイ龍精空手 ピーター ギッフエン

東京オリンピックが開催され、空手が脚光を浴びています。視聴者へ好印象を与え、コロナウイルスの流行で大変な思いをしている世界の道場の会員増加につながることを願っています。

現代の空手競技は、特にハイキックを繰り出す選手に得点のインセンティブを与えるようなルールがあり、エキサイティングなものです。しかし、各流派を創始した空手家やそれ以前の唐手の先達者達からは、自分たちの実戦的な武術が競技化されることについてほとんど認めないと思います。

確かに、若い選手たちは高い技術を持ったアスリートであり、その運動能力や勝負感は賞賛されるべきものです。しかし、危険なのは、空手を効果的に行うためにはエリートアスリートでなければならないと人々が認識してしまうことです。1960年代のオリンピックに柔道が登場したときもそうだったかもしれません。専門家の中には、オリンピックは柔道の成長を助けるどころかそれを害し、武術というよりはスポーツとしての烙印を押したと主張しています。

空手は若いアスリートだけのものではありません。空手は民間の護身術として発展してきたもので、手刀、蹴り、関節技、絞め技、投げ技などの効果的な技があります。誰でも、何歳でも、定期的に練習することで護身術を身につけることができます。

しかし、重要なのは、現代のバリエーションや考え

方に惑わされずに、伝統的な武術としての空手の目的に忠実であることなのです。とはいえ、練習生の中には、ちょっとした運動や他の会員との交流を楽しみたいと思っている人達があり、空手の格闘技としての側面を排除し、有酸素運動に特化した「タエ・ポー (※)」のようなプログラムもあるのです。しかし、子供たちに規律を持たせたいという親御さんもいるのです。

※ タエ・ポーはテコンドーとボクシング、またエアロビクスや踊りの要素を組み合わせたエクササイズの一つで、考案者はビリー・ブランクス。

そのような空手の使い方も良いのですが、その効果を得るために空手を水増しする必要はありません。武道を行うために必要な努力は、身体を鍛え、精神を集中させることです。また、大人が運動後に集まって、過酷な運動を乗り切った安堵感を共有したいと思うなら、それも素晴らしいことなのです。

エリートアスリートを目指すなら“それもいいでしょう”。しかし、競技生活が終わった後、椅子に座って過去のメダルを見ながら「ああ、あの頃はよかった」と思うのではなく、「あの頃はよかった」と思うようにしてください。そして、大会競技空手の枠にとらわれず、練習を続け、成長し続けてください。また、コーチになってもいいですが、アスリートとしての鍛錬を活かした個人的な伝統的な空手の練習を大切にしてもらいたいと願うものです。

伝統的な空手では、技を正しく使えるように、規律正しく規則正しく自分を鍛えることが求められます。また、集中力と冷静さを保つための心の鍛錬も必要です。これにより、危険な状況（攻撃されるなど）に追い込まれても、萎縮した状況（怠惰でやる気

が起きない) にあっても、効果的なパフォーマンスを行うことができます。あなたは常に自分の限界に挑戦し、自己修養に努めなければなりません。

私の道場には、暴力や他人を傷つけることが好きではないという生徒が練習にきます。私は頷きつつ、「自分や他人の命を守るために戦うつもりでトレーニングをください。でも、その技術を使う必要が

ないような生活を送ることが大切ですよ…」と云うのです。

オリンピック空手のような競技ルールに縛られた練習ではなく、上述したような練習を続けていれば、先達者のマスターが、あなたの中にあるあなた自身の空手を認めてくれる可能性が高くなるのです。



— 熊本県八代市球磨川の河口にある龍神社 (福田 修) —

— 熊本市北区・松崎八幡宮の大楠 —

## 一流の達人達の動きから学ぶこと

宗運道場 4段師範代 甲斐 隆

いよいよ東京オリンピック 2020 が始まりました。超人達の人体では競泳のケレブ・ドレセルは横隔膜以外に胸鎖乳突筋を鍛え呼吸に使用し胸骨と鎖骨を持ち上げて肺が一気に広がる無呼吸泳法に。マラソンのエリウド・キプチョゲは 2 時間の壁を破る 1:59:40 のタイムを糖質(腸) トレーニングで達成。車いすマラソンのタチアナ・マクファーデンは心拍数 170 では酸欠状態だが 28 分間持続して生理的限界を脳(脳幹) がストップかけている第一次運動野・補足的運動野を前頭前野(人間の脳の 29%) の指令意思の力で乗り越えることば Y a a m a ! 「私には出来る」意思の力で限界を乗り越える。キャスター・セメイヤは先天的高値の体質を持つテストステロンが EPO(赤血球の産生を促進する因子) を活性化させ赤血球が増加することでテストステロンが規定量以下でない為にオリンピック 800m 金メダリストだが競技に出場出来ないルールの為 5000m へ種目変更してメダルを狙う。

現役時代のウサイン・ボルトは曲がった背骨が骨盤を揺らすことから大腿二頭筋が肉離れ(高さ 6 cm 幅 4 cm) を起こしている為筋肉の鎧を纏って世界記録を樹立したとあります。筋肉骨格系体質で競い合うオリンピックではメダリスト達の過酷な戦いが繰り返されています。

### 筋力万能主義

これらの筋力万能主義への誤解をヒントに今回のタイトルテーマに入りたいと思います。筋骨隆々のボディビルダーと細マッチョの空手家の両人が机の上に肘をついて腕相撲したら、太い筋肉を遺憾なく使っている筋力の強さからボディビルダーの勝ちとなるでしょう。では、2 人が立ったまま腕相撲したらどうなる事でしょう。結果は筋断面積と張力を裏付けた研究から 1.5 倍も動的な力が大きいのに、意外! 細マッチョの空

手家の勝ちとなりました。その時のボディービルターの敗戦の弁:「得体の知れない力がやってきてどう対抗したらいいのかわからないうちにやられました」。ではそこに焦点を当ててみたいと思います。

### 得体の知れない力

得体の知れる力は腕力です。立った状態での腕相撲に勝因がありました。当然、空手家の腕から力がやってくると想定してそれに対抗すべく、自分の持っている最大の腕力を集中した瞬間です。

そこでの空手家は自分の体を真下に落下させたのです。この身体技法を私達は「抜き」と読んでいます。完全脱力した身体を腕力だけで支えるのは無理なのです。

私達の稽古している古流唐手では、今度は上から押

さえられた状況から相手の腕を返せる身体技法も習得します。しかし、難しいのは寧ろこちらのほうです。膝を抜いて真下への加速を止めて切り返し、上方にからだを加速させる地面からの反力(上に体を突き上げる力)を得たときに、その地面からの力を相手にかけるのです。その抜きの先をどのタイミングでどの力の方向にかけるかが難しいです。ゆっくり膝を曲げ伸ばしするのではなく素早く曲げて素早く切り返し、素早く相手を圧する力が決まった時、地面を一番強く押す力を得ているのだと捉えますが力を入れて踏ん張った感覚は全くありません。この身体操作法は柔法の稽古の中でふんだんに出てきます。「柔よく、剛を制す」とはよく言ったものです。古流唐手での柔と剛は常に表裏一体です。柔法を会得してこそ剛法が更に深化すると考えます。



— 日馬富士の下手投げ —



— 荒磯親方のおっつけ —



— 日々の稽古に励む —

### 相撲の醍醐味

我々が探求している古流唐手が相撲道と大きく関係している事を坂本先生のご指導稽古の中からもよく感じます。相撲道ではこれらの得体の知れない力での身体操作を得る為に四股やテップウがあるのではないかと考える様になりました。

元大関 琴奨菊のがぶり寄りを考察してみます。得意手のがぶり寄り、筋力勝負に見えますが、実は地面反力を使った相撲技なのです。

また、相撲の投げ技に「下手投げ」という技があります。日馬富士と白鵬との取り組みで2場所連続全勝優勝した時の戦いが記憶に残ります。まず、最初の下手投げは左下手の腕力(かいなぢから)で投げようとしたのですが白鵬にはかかりませんでした。ところがもう一度下手投げを打ちに行きました。白鵬は難なくかわせると予測しましたが見事に裏切られました。この時の下手投げは腕力と思わせて抜きを使った下手投げだったので予想しない方向と力がかかったのでこらえることが出来ず、あっさり

と食らったのでした。これは恐らく永年の稽古で会得したのでしょうか。白鵬も当然この力の使い方は知っていると思います。しかし、相撲の流れの中では、この膝の抜きを察知できず食らってしまうのです。だからこそ相撲は奥が深く、私はそこに面白味を見つけ興味深く観戦をしています。

また、「おっつけ」の技; 相手の差し手を封じる為自分の肘を自分の脇に押し付け、手は相手の肘に外側から当てがい・しぼりあげて浮き上がらせます。どこに関心を持って深く見ているか次第ですが、そこにも相撲への興味がそそられ技があるのです。

### 相手に当たられたときには上半身の力を抜いて落下する

サッカー、バスケット、ハンドボール、ラグビー、アメリカンフットボールは、プレイ中に体の接触が必ず伴います。

ボールを持った日本人選手は、外国の大きな相手が当たってくると、倒れないよう、バランスを崩さないよう、しっかり踏ん張って力んでしまいます。

この時重要なのは、力んで踏ん張ることではなく、むしろ上半身の力を抜いて落下することです。力を抜いて相手とコンタクトすることです。

昔から、稽古のできた力士の立ち合いは、腰が落ちて胴体が立っている、稽古が不十分な力士は腰高になって頭が下がっているとよく言われます。

稽古が十分な格上の力士達は、当たるとき足を踏み

込んで膝を抜き、腰を落とし胴体を起こし、胸で受け止め土俵から突き上げる地面反力を相手に与えていますので相手への圧力が全然違います。

### 日々の稽古に励む

これらの身体の使い方等をマスターして古流唐手の神髄を堪能出来る境地に一步でも近づきたいと願いつつ日々の稽古に臨んでいます。



**【満山神社の杉群】**：小国町、南小国町を総称して小国郷といいます。この地方には杉の大木が多く、国の天然記念物に指定されている「阿弥陀スギ」「金毘羅スギ」がその代表です。なかでも杉の大木が集中しているのが、満願寺一帯です。満山神社の杉群も代表的な大木群です。伊勢皇大神を祭神とする満山神社の境内を取り巻く13株15本の杉の大木は、樹齢300年いわれ、最大の杉は幹囲5.7m・高さ35mあり、熊本県最大の巨木です。

満山神社では、毎年11月25日、定例の祭りがあり、大杉の下では名物の子供相撲が行われます。このほか、満願寺一帯の大杉としては、北条三代の墓とまわりを取り巻く杉群とを一括した「満願寺石塔群・付杉群」や清瀧権現を祭神とする清瀧神社の杉などがあります。(福田 脩)

## 柔法の私の考え方

宗運道場 四段指導員 福田 脩

柔法は力を抜いて行う；

とはいうものの、普通の人にはなかなか出来るものではありません。ただ力を抜いただけでは技にはならず相手には効かないからです。なぜならば、力を抜くけれども身体の各部は連動して動かし技を行わなければならないからです。

では、それをどうやって身に付けるのか？

それはやはり形の稽古で身に付けるしかありません。

形の動作を反復練習する事により、身体の中に力の通り道が出来、その通り道が細い強い線となって身体の各部を強力に繋いで連動して動かしてくれるからです。

それを身に付けるには“形の万の稽古”が必要だと思います。

その際に気を付ける事は、形の動作を一つ一つ区切るのではなく、形の初めから終わりまでを一括りにして、一つにして行うという事です。そして力を入れ方を、技を出す時に入れるのではなく逆に行うという事です。



人間の筋肉は完全に緩める為には一回完全に締めなければ、緩まないように出来ています。

そこを理解して稽古する事が大切だと思います。そして形一つ一つを稽古する事も大事なのですが、その際にその形の最終地点である古流形の方向を向いて稽古する事も大事です。

例えばバッサイの搔き分け受けの締めは二十四歩の双手受けの締め絞りの解放による柔法で、そこから双手突きや、ソウチンの角構えからの連続技に繋がっていき、そこから転掌の結に繋いで、雲手の螺旋に繋げていく道筋をイメージしながら稽古するという事です。それは、形全てを繋いで道筋をつくり、その道筋に従って稽古していく感じです。そうやって道筋をしっかり見据えて稽古すれば、道から外れていく事は回避できると思います。

身体の締めの基本を身に付けるには基本四形のしめの形が最適です。私はこの形を、前半は突きの締め、後半は受けの締めとして稽古しています。私の昔のしめの形は、まず身体を締めながら双手中段受けになり、そこからいったん抜いて締りを解いて螺旋手を行い、そして身体を締めながら突きを出すやり方でやっていた。しかし、おそらく本来は全くのその逆で、しめの形の用意の段階で脇を締める、締めたのを開放し緩めながら双手中段受けになり、双手中段受けになった瞬間に身体各部を締め

る、その締りを緩めながら手首を螺旋状に開放させ螺旋手を行い、手を伸ばして突きに繋げる、手を伸ばし切りながら腰は逆に引き後方に締める、締めたのを開放して次の技に繋げる、という感じにして稽古するように変えて今はやっています。そうやりながら徐々に締めると緩めるをあまりハッキリ分けずに繋ぎを混在するような感じに持っていくようにしています。

柔法っていうのは相対稽古でしか技の確認は出来ないものです。なので、武道館での稽古はとても貴重なものです。

柔法のイメージは私にとっては海岸線の波のような感じです。

波は一見ただ引いているように見えますが、実際は中で押し引きが同時に発生しており、この二つがセットとなって渦を巻き作用しています。その渦が一つの道筋を走ってくることにより大きな力が発生します。技自体も同じような感じではないのかな？と思います。

ようやく武道館での稽古も再開出来ましたので、また色々試行錯誤していこうと思います。

### さらし

あと、最近気付いた事です。「晒・さらし」は腹圧を高めるのに効果的です。技が安定しない人は晒を巻いて稽古してみるのもいいかも？かもしれません。



阿蘇外輪山の二重の峠から阿蘇谷に下る「**二重峠の石畳**」：二重峠は加藤清正公が作った街道で、肥後と豊後を結ぶ豊後街道の一部です。坂道が多く風雨などで道の破損の大きいところを石畳とした部分が今も残っており、1.6km にわたり幅約 3m の石畳が敷き詰められています。このルートは江戸時代には細川氏の**参勤交代**に使われていました。(福田 脩)

## 天真正伝香取神道流・極意皆伝・第二十二代師範、大竹利典健之



最も尊敬する本当のサムライが、またひとり旅立ってしまいました。

天真正香取神道流の大竹利典先生で、昨日、訃報を受けました。

6月7日未明に亡くなったとの事でした。靖国で一緒できる日を楽しみにしていましたが、終に叶う事が出来ませんでした。

田宮流の妻木先生の御父上「妻木正麟」先生と大竹先生は、父源心を通じて、お付き合いがありました。



大竹先生は、大正15年3月生まれで、私の母が9月生まれで昭和元年の同い年です。父【源心】亡き後は、何でも話が出来ると父のような不思議な存在でした。

今、ポッカリト・・・心に穴が開いているようです。96歳の大往生なのですが、納得が出来ません。それでも、先生の言葉は多く記憶にあります。 「弱い人には優しくね・・・」が、思い起こされます。 そんな、思い出に浸りながら、坂本先生にメールを打っています。

明日は、通夜、そして、明後日が本葬です。 今生の別れを告げる言葉が、見つかりませんが、感謝の気持ちでいっぱいです。

生死の理法を生かす事が出来なければ、学んだ事にならないのですが、それでも、進まなければならぬと、今は思えます。

心穏やかに、尊敬する「天真正伝香取神道流・極意皆伝・第二十二代師範、大竹利典健之」を送りたいと思います。

上野 景範 拝 （6月14日）

### 【ご返信】

「大竹利典先生」のお通夜へのご出席、悲しみも一入だったのではないかとお察し申し上げます。 御子息の大竹信利先生と時間を忘れて話し込まれた由、大竹利典先生もお二人の様子を見て、さぞかしお喜びになっていたのではないかと存じます。

以前のメールで柔体（脱力体）について触れましたが、そのほかに私がこれからの課題としているのが 「自然との一体とは…」そして「霊肉一体の至上境とは…」があります。

両者に共通することは「肉体の死」と理解しているのですが、年齢を重ね己の身体が徐々に枯れていくにしたがって感じそして見えてくる何かではないかと思っています。 龍精空手道 坂本 健



龍精空手道季刊誌

龍手/Ryushu

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

