

令和 3 年秋季号 (Vol.85)



- 今、思う事 (P2)
- Canada Welcomes a New Dojo
- 屈曲感覚のからだ使いとは (P5)
- 怪我が教えてくれる事 (P6)
- 十二支創作の意義について (P7)
- 旅紀行 (P3. 4, 7, 8)

力 必 達

舞 方

(メーカタ)

今年も靖国神社奉納演武が武漢熱の禍が収まらないという政府の(アス)判断の影響を受けて中止となり、“いつまで続く泥濘ゾ(ぬかるみぞ!)”の状況が続いています。

そのようなことから、今回は、新里勝彦先生の盟友であられた名桜大学教授_沖縄空手道協会_範士九段 高宮城 繁先生の「古伝技(手の原形)としての舞方」のエッセイの中から、泡盛(あわもり)の匂いが漂ってくる場面をひろって少し熱くなり、もやもや感を吹き飛ばしてみたいと思います。

『沖縄の空手には武道空手、競技空手、健康空手、舞踊空手の4種類がある。舞踊空手は(武芸踊り)とか(武の舞)と呼ばれ、近年、琉球舞踊の振り付けを得て、舞台上に華々しく登場し、観客の心を魅了している。その祖形ともいえるようなものに戦前の舞方(めーかた)がある。



舞方は沖縄の地方に伝承されてきた武芸踊りである。現在は舞方心得のある者は見られなくなったが、戦前の北谷村上勢頭(かみせいど)には数多くいた。

舞方とは手遊び(注①)、エイサー、綱引き、祭り、闘牛大会、祝座の場などで即興的に歌三味線に合わせて踊る武芸踊りである。踊る過程で挑戦者を求め、応じてきた者と取り組み、勝負をつけるという実戦性をもつ。三味線・歌・踊り・実戦・観衆等が一体となって感興の場が展開される。これが舞方の醍醐味である。

だが時として脱線し、本来の目的を外れる場合もある。三味線や歌に合わせて緩急自在な踊りが始まる。踊り手や歌い手の誘いに応じて挑戦者が出る。丁々発止とわたり合うわけだが、時には我知らず興奮し、感情に走り、本物のケンカになることもあり、仲裁に入らなければならない時もあったという。理性をきかしている間は芸としての踊りに終始するが、感情に走った場合には本物の格闘術になってしまう。そういう芸と実戦の機能をあわせもつのが武芸踊りとしての舞方である。

(注①) もうあしび : かつて沖縄で行われていた慣習。一般に戸外で夕刻から夜中にかけて若い男女が飲食、歌舞をして楽しんだ集いのこと。

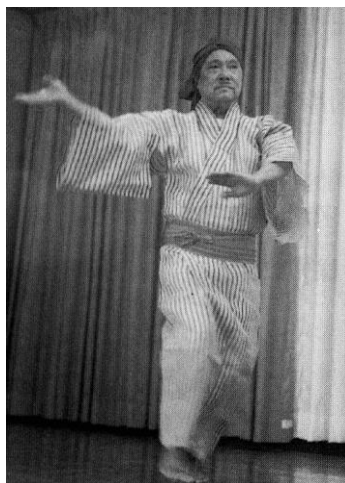
「舞方」と現在の琉球舞踊の演目の中で欠かすことのできなくなった「武の舞」とは、空手の技を振り付け、歌三味線に合わせた一定のリズムにのせて踊るという点では共通性をもつが、本源的には異質なものである。前者(舞方)には定型はなく、個人個人のもつ技量感覚を無造作に表現する形なき形としての踊りであり、即興的な表現形式をとるが、後者(武の舞)は一定の型のもとで踊る作為的な論理を持つ最近の創作舞踊である。

緊迫した武芸踊りとしての舞方の資質をいっそう高めるためになくはならぬ要件が三味線と歌である。舞方の起源は不明である。空手以前の沖縄の護身術

“手”を歌舞音曲にのせて集大成したものだという人もいるが、詳（つまび）らかではない。それは本来の地住人（百姓）部落にはなく、居住人（都落ちした武士）の集落（屋取）に伝わる武芸踊りだと考えられている。首里から地方下りした士族の間で愛好されたもので、彼らが身に修めた武芸を舞踊化し、それを地方に伝播したものだという。緩急自在な動き、力学的強弱の表出などを考えながら、空手の基本技を各人各様振り付けたものである。

このように演武者の独創性が加味された技法上の特性をもつ舞方には万人を対象にした定型はない。そこが型を基本にした技法上の体系をもつ空手とは違うところである。空手の型のように技法上の拘束性はない。各人各様自由な表演形式をとればよいのである。

古老たちは舞方のことを「自己流の武芸踊り」と言っているが、筆者が見聞する限り、舞い方（踊り手）にはそれ相応の空手の心得があるとみなさなければなるまい。舞方には蹴り技、突き技、受け技、腰の使い方、目線の配り方、足の捌き方等々空手を彷彿させる技は多々含まれているからである。



舞方上手となれば、それはひとかどの変形空手の使い手であって、腕に自信がない限り公衆の前での披露などとてもできるものではない。』

左写真は翁（ガンタンメー）先生が毎年恒例の沖縄県人会で「ワシノ出番だ！」と何度も舞台上がっては

楽しそうに踊り（今思えば舞方と思う）を披露していた様子を撮った一枚です。

私を知る先生は酒を召し上がりませんでした。しかし「宴」は大好きで、総本部道場に修業に訪れた海外からの多くの練習生達には、その都度“ご苦労さま…”と食事会（宴会）をひらいて厳しい稽古の労をねぎらってくれていました。懐かしく楽しい思い出ですが、それも翁先生の舞方上手の一面を私達に見せてくれていたのかも知れません。



快晴の9月19日、靖国神社に行ってきました。演武するには最高の日でした。（山内）

今、思う事

越谷道場 師範 山内 博

最近、体格の良い男性が増えた気がします。

“マッチョ”と云う、あれです。

信号待ちをしていると、向かい側に遠目でも他の歩行者と体のサイズが異なる人をよく見かけるのです。初めの頃は、たまたまかと流していたのですが

あまりにも、見かけるので、もしや、コロナの影響では、と思いいたりました。

あくまでも推測ですが、遊びにも行けず、飲みにも行けず、テレワークで時間が出来た代わりに運動不足になった人達が、フィットネスジムに流れ、そのうちに、ウエイトトレーニングで筋肉を付ける楽しさに目覚めたのでは……？

私自身はウエイトトレーニングをしたことが無いのですが、海外の危険な仕事に従事していた知り合いの元陸上自衛官の話によると、退官後、自衛官時代に教えてもらったトレーニング(自重トレーニング)を行い、身体を常に鍛えていたのですが、その頃行っていた自重トレーニング(自衛隊式の腕立て伏せなど)は、とにかく時間がかかる。それに比べ、ウエイトトレーニングは、ごく短時間で筋肉が付くので驚いた！と言って、トレーニング法を替えたと話してくれました。

話は少しズレますが、最近の科学的な研究で筋肉自体に若さを誘発するホルモン物質が、有り、単純に筋肉＝筋力と云う面だけではない働きをしているそうです。

また、私の周りで、マッチョの人は、ポジティブな人が多く、逆に云えば、ネガティブな人を見た事がありません。そう考えると、コロナ禍の現代には、

“理”にかなった現象なのかと思えます

…と、私は、他人事のように、それらを眺めているうちにあること気付きました。それは；

「空手とは、ずいぶん違うな」という感じ方です。空手は“形”であり、その形が、“今の”その人の空手を表現していると思えます。

しかし、その形は難解で、「なぜ、なぜ・・・」の連続です。それでも、判らないなりに、日々、形に取り組み、武器を振り、四股、テッポウなど、思いつくかぎりの体幹稽古を試します。

又は、視点を換えて導引術、そして、変手法、柔法と多角的に形を見つめ直す作業。それらは、とても“効率的”とか“目に見える効果”とは程遠い世界です。

…なのに、飽きない。そして、判らない事に対して不安にもならない。

翁先生そして坂本先生が、それぞれ「研究会」を称したのは、そんな心境だったのだろうかと考えてしまいます。

そういえば、自分の空手に対して‘不安‘にならないかと云う事について……。

形を行っていて「強くなった！」と思う事は一度も無いのですが、それ以上に「弱くなった！」と思う事が、まったく無い“今”、があります。



悠久石 (ゆうきゅうせき)

熊本県球磨郡多良木町多下槻木の御大師堂に鎮座するこの丸い石は、平成18年7月の豪雨により下槻木地区の林道法面(山腹斜面)が崩壊し、その土砂の中から突如出現したものです。直径1.4m、重さ約4トンもの巨大な丸い石ですが、決して人工のものではなく、不思議な自然の真ん丸い形をしています。

側にあった類似した石を、東海大学に持ち込み調査をしていただいたところ、「数千万年前に形成されていた砂岩が長い時間の中で風化浸食により割れ、流される途中で角が取れ、円形となった砂岩礫(さがんれき)と考えられる。」とのことでした。(福田 脩)

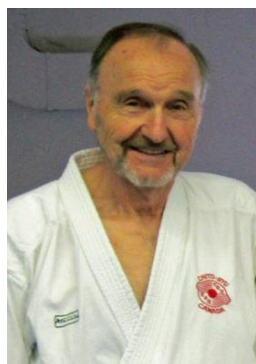
この巨大な球形岩は砂岩できており、周囲に分布する四万十層群に属する古第三紀(約4,000~2,000万年前)の地層中に形成された石灰質モジュール、あるいは地層形成後の風化浸食により砂岩が球形になったものと考えられます。

モジュールとは地層中の石灰分などが局所的に濃縮して周囲の砂や泥の粒子を固めてできたものです。さまざまな大きさのものがありますが、この槻木から産出した球形岩は直径1.4mに達し珍しい石といえるでしょう。

九州東海大学教授 嶋村 清、村田健二(黒石原養護学校)、門司直昭(済々黌高校)

Canada Welcomes a New Dojo

Ryusei Karate-Do Canada is happy to announce that the Agincourt Karate Club, in Toronto, has joined our organization.



The dojo is run by Andy Andersen-Sensei, helped by Eirik Andersen.

Andy started training in Chito-Ryu karate in 1967 under Shane Higashi Sensei. He achieved his 4th dan and served as Secretary in the Canadian Chito-Ryu Karate Association.



Eirik Andersen is Andy's grandson and one of four of his grandchildren in the class.

Andersen-Sensei is looking forward to the challenges of learning the Ryusei curriculum and trying to understand Sakamoto-Sensei's approach to karate.

"After all these years I still love training," says Andy. "It's great for your physical health but at this stage my life the mental aspect is most important. And of course, training with my grandkids is something special."

—Peter Giffen, Ryusei Karate-Do Canada

龍精空手道カナダは、トロント市のアジンコート空手クラブが当団体に加盟したことをお知らせします。

この道場は、**アンディ・アンダーセン**先生が主宰し、エイリック・アンダーセンが補佐しています。

アンディは、1967年にシェーン・ヒガシ先生のもとで千唐流空手の修行を始め、現在4段です。以前はカナダ千唐流空手協会の事務局長を務めました。

エイリック・アンダーセンはアンディの孫で、この

クラスにいる4人の孫のうちの1人です。

アンダーセン先生は、龍精のカリキュラムを学び、坂本先生の空手に対する考え方を理解しようとする挑戦を楽しみにしています。

アンディ；

「何年経ってもトレーニングが好きです」。

「身体的な健康にも良いのですが、今の段階では精神的な面が最も重要です。もちろん、孫たちと一緒に練習することも特別なことです」。



庚申塔の堰：阿蘇地方には庚申祭りが残っていますが、この塔もその一つです。この樹は神木として祭られ、歯の神様とも知られ、お参りすると治るとの言い伝えが残っています。(福田 脩)

庚申 (かのえさる、こうしん) とは、干支 (かんし、えと)、すなわち十干・十二支の60通りある組み合わせのうちの一つである。陰陽五行説では、十干の庚は陽の金、十二支の申は陽の金で、比和 (同気が重なる) とされている。干支であるので、年 (西暦年を60で割り切れる年) を始め、月 (西暦年の下1桁が3・8 (十干が癸・戊) の年の7月)、さらに日 (60日ごと) がそれぞれに相当する。庚申の年・日は金気が天地に充満して人の心が冷酷になりやすいとされた。

屈曲感覚のからだ使いとは

宗運道場 4段師範代 甲斐 隆

草履の鼻緒

伸展感覚と屈曲感覚は我々の古流唐手にはどちらが重要でしょうか？

日本古来からの履き物に屈曲感覚の身体使いのヒントが潜んでいるのではないかと考えてみました。日本の履き物は下駄や草履、草鞋や足半の鼻緒をつまむ足趾の使い方があります。

蹴り出しの局面で鼻緒をつまんで、やや爪を立てる様にして、足趾の腹で下面を軽くプッシュする。その時足首に伸展力と同時に屈曲力がかかり、足首が固定され足首の伸展感覚の動きが抑えられます。移動するときには一旦足を揃えてからの動作。これはバネが縮む様に、タメを作っている状態だと説明できます。この草履的すり足（地面に対して平行なホバークラフト的移動）が出来る様になるとブレがなくなり方向性が定まります。

注意するのは伸展感覚・屈曲感覚を脚が伸びきっているか伸び切っていないかという見た目だけで捉えるのではないというところが重要です。



相撲対戦から読み取る

大相撲秋場所13日目取り組み 正代-阿武咲戦が正にそれを物語っていると思いました。

正代が立ち合いから一気の圧力で押し込んだが阿武咲が踏ん張って残した刹那すり足で一気の逆襲で寄り切った場面です。



このときの阿武咲は全身から余分な力が抜けており、左足踵が地面を鼻緒を掴むが如く咬んでいる屈曲感覚が感じ取れます。

反対に正代はどうでしょうか？…

前への圧力は掛かっていますが伸展感覚によって踵が浮いて爪先立ちになっているのが見えます。足首に屈曲力がかかっているならば足首は安定し、足首・足趾を伸展感覚で蹴ってしまうと不安定になります。これは別な角度から見ると捻挫などを引き起こしやすくなる原因ともなるのです。

脚を引きつけていく力

多くの人は、速く走るには、伸展感覚、つまり蹴る感覚が必要だと一般的には思われています。

地面を力強く蹴れば速く走れる、速く走るには地面を強く蹴らないといけな（C）と思いがちですが実際は逆の感覚です。（B）のスタートダッシュの局面で接地脚の右膝の抜き（屈曲させながら）前傾姿勢を作り出し、体を前に進めてくれる地面反力を得ていると思われま。



屈曲感覚の動きを引き出すために微細な動きが意識的で無く無意識的に行える様に修得しなければならないというところは我々の目指している古流唐手と共通項だと感じます。

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。



— 棍をベースに半月歩法を学ぶ —

怪我が教えてくれる事

宗運道場 四段 福田 脩

ネットに“試合で同じ所を何回もやられて怪我をした！”という投稿がありました。私はその人に“次はどう攻めようか？しか考えておらず、そのままではまた同じ怪我をすることになり危ないですよ…”、と一言アドバイスをしたところ、次からは怪我はしなくなったようです。

例え試合でも怪我をさせられると確かに頭にくるものです。しかし、そこで一呼吸置いて考える事が大事だと思うのです。「何故？怪我をするのか？…」と。そこを考えずにがむしゃらに稽古しても、結果、また同じ怪我をするものだからです。

一方、怪我させた方にしても、相手の隙に無意識に攻撃が入ってしまうものなので、案外気付かないものです。試合ですので、決して相手をどうこうしようとか怒らせようとか懲らしめようとかではないのです。

その怪我が教えてくれるものに気付かなければ、永遠に怪我のループに入ってしまいます。

体軸の大切さ

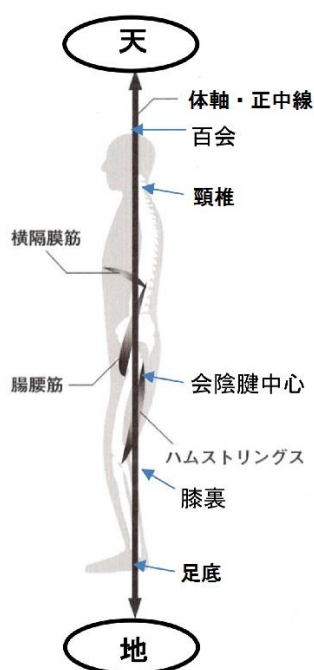
私自身も仕事で腰を痛めて三日ほど歩けなくなる事態が起きてしまいました。

普段の生活でも立とうとする時に激痛が走って立てなくなることで、いかに普段の生活から身体の使い方がなっていない事に気付かされました。

とにかく身体の軸をちょっとでも歪めると激痛が走りますのでその都度、動きを修正しながらの生活が暫く続きました。

しかし、そのお陰で、普段の何気ない動作の中にも、間違った動きがたくさんあった事に気が付き、その時に一番学んだ事は、身体の軸の大切さです。

稽古においては、特に腰に負担が来るのが正拳の右



左でした。

この形での体の軸の扱い方が、いままでいかに出来ているつもり……になっていたかが、痛みによって理解できたのです。今現在でも、まだまだですが、坂本先生のアドバイスもあり、なんとか出来るようになるように奮闘中です。

本当に腰の浮き沈みは微細です。その微細を教えてくださいました腰の痛みには本当に感謝しかありません。



木刀の素振り

身体の軸を養成するのに最適なのは、色々やってみた所、木刀の素振りが最適のようです。

今までは六尺棒でやっていたのですが、今回木刀を購入し実行しています。

私のやり方ですが；素振りの時、足裏全体

をべったり着いてやらないことです。

慣れるまで最初はふらふらしますが、踵を意識して高めに上げ、これを徐々に下げていき、床との隙間を小さくしていくのです。見た目は床に着いている様に見えますが、実際は浮いている感じが理想のかな？と思いながらも、身体の軸を意識して身体の各部を修正しながらやっています

そうした素振りを何日も続けていると、そのか細い線が少しずつ強くなっていき安定して振れる様になっていきます。あとはこれを移動しながら出来るように稽古していく予定です。

相対稽古の大切さ

道場稽古が中断して感じていることは、形稽古でも稽古は出来るのですが、やはり相対稽古で人を相手にしないと技は身に付かない！とひしひしと実感しております。

頭の中では技がかかっても、実際にやるとなかなかできないもの・・・

一人稽古の意識の中に、相手の意識がからんでくると、簡単な事でさえ、やっかいなことに変わるからです。その隙間を埋めるのは、やはり相対稽古しかありません。

ああ・・・稽古が待ち遠しいです。

たぶん、久しぶりに人を相手にすると、意識が邪魔して以前より上手く動けないかもしれませんが、

その辺は宜しく指導お願い致します。



乳の木；この樹には次のような伝説があります。

「その昔、乳が出ず赤ん坊が瘦せてしまい困っている母親がいました。その母親の家はお金持ちで財産を惜しまず様々な手を尽くしましたが乳が出なかったのです。ある日、その母親は白ひげのおじいさんに出会い、乳が出ずに困っていることを話しました。するとおじいさんはその時通りかかった貧しくも心の優しいおばあさんに小さな木の実を渡してから、母親にこう言いました。財産を持っていても、あなたのように自分のためだけにしかそれを使うことができない人は幸せではない、あのおばあさんのように貧しくても人への温かい心を持つことこそが幸福であると。

その母親は、今まで自分だけよければよいと思い、世の貧しい人、かわいそうな人の事を考えていなかったことに気づき、悔いしました。その母親の心を理解したおじいさんは、さっきの貧しい渡した木の実が神様からの授かりもので、その母親のように私心を捨てた人は、その木の実で救われることを教え、おばあさんから譲ってもらうよう勧めました。

母親はおばあさんを追いかけて、木の実を譲ってもらうよう頼みましたが、心のやさしいおばあさんは、出会った貧しい少年にその木の実を譲ってしまっていました。しかし、やはり心のやさしいその少年は、事情を知って、何の見返りも求めずその木の実を母親に譲りました。

木の実を譲ってもらった母親は不思議に乳が出るようになり、おかげで赤ん坊もすくすくと育ちました。その後、母親は貧しい人々を助けたり、親のいない子供たちを育てたりして世のために尽くし、もらった木の実をあのおひげのおじいさんが立っていた場所に植えました。それが育ったのがこのイチヨウの樹と伝えられています。(くさはらの里 阿蘇) — (福田 脩)

十二支創作の意義について

先日のレポートの内容に重複するところがありますが、創作の意義について、そして、天真正自源流と深く関連すると思う二つの技法を選択し「唐手十二支」の観点から述べてみます。(坂本)

意義

沖縄空手では湖城流は失伝したとされています。しかし、それが正しい継承の過程を踏んだかどうかの真意は不明ですが、沖縄で数年間湖城流の道場で練習をしたと名乗る人が十二支の形と構えを保存しています。そのことから、第三者が何と言おうと

流派が存続されていることは事実です。

翻って翁先生が創始した千唐流はどうでしょうか？ここで千唐流の本質論についての言及はしませんが、現代の千唐流（近代千唐流とも呼称される）は、“秘密”あるいは“門外不出”といった言葉の壁を作り、翁先生の古流唐手に蓋をしてしまいました。これ以上は批判となるので止めますが、私はどんなに価値のある文化芸術も、伝統を守りながらもそこへ新しい風（息吹）を吹き込む努力を怠れば何れ消え去っていく運命をたどると考えています。

“沖縄には古伝の技を持った手（ティー）である

湖城流と唐手が存在した”、と過去形で言われては、唐手先達の方々に申し訳が立ちません。そのためにも唐手十二支の存在をカタチだけではない確固たる「形」にしなければならないのです。

曇龍と地正眼

下図は現在作成中の技法の構成です。思想の背景と形動作はまとめりましたが、構は十分な組打ち稽古ができていないのでまだまだこれからです。

<p>5 辰</p>	<p>曇龍 刀剣の抜刀動作 (天真正自源流)</p> <p>波夷羅 (はいら_12 神将) 文殊菩薩 (仏)</p>			
<p>手刀の素早い抜き打ちで耳門～光口（鼻下）を切る → 交叉立になりながら取り手 → その手を引きながら辰・脇陰に爪先蹴り → 一步踏み込んで光口を打ちながら内膝下（三陵丈）に膝頭を当てる</p>				
<p>11 戌</p>	<p>地正眼 地正眼の構え</p> <p>伐沙羅 (ばさら) 勢至菩薩</p>			
<p>行違 → 肘下押えー 踝下・太絡を切りながら一気に飛び込んで喉・首を切り包み → 添え手を戌・早打と活殺（肩甲骨）に影打ち、押え巻き込んで倒し戌を極める</p>				



阿蘇神社；5年前の熊本地震で大きな被害を受けた阿蘇市一の宮町に鎮座する阿蘇神社は、約2300年もの長い歴史を持ち、全国にある約500社の『阿蘇神社』の総本社です。現在も本殿・桜門の復興作業が進められていますが、境内では以前とかわりなく立派な杉の木を見ることができます。(福田 脩)

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