

令和6年春季号(Vol.95)



- Karate as a Somatic ... (P3)
- 形の持つ意味合いを... (P9)
- Interview with the ... (P11)
- Dan Grading, Brian & Nikki (P16)
- 脱力について... (P11)
- 夏季の予定 (P18)
- 旅紀行 (P2,5,8,10,17)

力必達

生涯の空手

私が初めて空手と出会ったのは、少年工科学校（現在は高等工科学校）の相撲部で稽古をする土俵の近くにある木々の下で、独り黙々と木を相手に突いたり蹴ったりする人の姿（山下さん）を目にした時です。そして、初めてやったこと（練習？）が、穴を掘っての立て巻き藁と木の枝から吊るす下がり巻き藁作りでした。

前期課程 2 年間の期間でしたが、雨の日にグラウンド（400mトラック）の端から端をずぶぬれになりながらの追い突きだけの練習、ヌンチャク練習の時に自爆しての気絶、空手部の連中との一触即発そして番外ですがラグビー部への助っ人等などいろいろな思い出が脳裏に残っています。

そんな多感な青春時代から 58 年の年月が過ぎた今年の節分の日、私は後期高齢者（75 歳～）の仲間入りをしました。少しばかりセンチメンタルな気持ちになっていますが、そぞろ歩きの感じで、昔の多くの思い出の中からいくつかを引き出して綴ってみたいと思います。



一演武会”龍精伝説”（2006）一

自分の裁量で

毎年鹿児島県の谷口先生（竜千流宗家）から年賀状を頂いていますが、今年は“91 歳になったよ。グラウンドゴルフと空手を楽しんでいる……”との便りをもらいました。

谷口先生とは千歳翁の時代からのお付

き合いで、直接師事をした先生ではないのですが、

空手の道を歩む上での心構えや教えを受け、私にとっては心の師であり尊敬する先達の御一人です。

谷口先生からの教えの中に「気負うことなく自分の裁量で進め」との言葉があります。それは私にとって心に響いた助言になり、結果として次の舞台へ踏み出すことができたのです。なぜならば、その頃の私は古流という実体を掴むための練習と思案に明け暮れ、その過程で自分の不甲斐なさ、あるいは何か急に立てられているような感情に、何度となく押しつぶされそうになり、知らず知らずの内に気負いが先行する時期に入っていたからです。

今は実感としてその言葉の意味の深さを味わうことができます。それは年齢から来る思考かも知れませんが、老いても気負いや焦り、そして、ついつい慌ててしまう自分の負の感情への戒めだと理解できるからです。

負けじ魂

千歳翁先生（以下翁先生）が逝去した日（昭 59 年 6 月 6 日 / June 6, 1984）の翌月、私はカナダ・アメリカの指導講習の旅に出ました。悲しみを背負っての一か月半の旅の間、翁先生からの霊的な采配、あるいは、多くの練習生を前にしての稽古の最中に彼等から発せられる増幅された陽の氣を受ける感覚など等、得難い不思議な体験をしました。しかし一方では、私が帰国する前に千唐流二代目宗家襲名式が成され、私の追放の準備が進められてされていたのです。

その事の顛末は過去の出来事なので今さら蒸し返す愚かさはしませんが、何度となく辛酸をなめ人生のどん底に落とされ、私にとってはとても辛く暗い闇の中を漂っているような時期でした。今思えば、その大きな試練が「何糞（ナニクツ）！」の負けじ魂を育て、その深層にある意識が唐手先達の糸に

結ばれ、翁先生が遺した古流唐手の全体像の解明と次代への伝承の道を開いてくれたと感じています。

古い型の存在

内弟子の頃の一つの思い出です。それは、カナダ B.C.州プリンス・ルパート市の千唐流空手クラブから総本部に、姉妹都市の三重県尾鷲市の空手クラブ（沖縄松林流・宗家長嶺将真）と親善交流のために訪問をするので付き添いのお世話をお願いしたい旨の連絡が入り、その任が私に回ってきた時の話です。（道中の話は省略）

私は US 千唐流ドミトリチ先生の養成館での修業時代、長嶺先生とお会いしたことがあるので親しみを感じながら、私も道衣を着けて交流稽古に参加しました。そして、練習スケジュールが終り交流演武となり、相互の演武が進行するうちに突然私にお鉢が回ってきたのです。私は断ることもできず、沖縄

松林流の手前もあり、未完成ながらも一か八かでウンスーを仕掛けたのです。交流演武の様子は裏覚えなのでこれも省きますが、印象に残ったことが尾鷲松林流代表師範からの言葉だったのです。それは；

”古い型の存在は沖縄の先生から聞いていたのですが、それが目の前で実際に見ることができてびっくりしました…、まさか残っているとは……？”、という事なのです。

空手を習い始めて 60 年の歳月が流れましたが、私は今、生涯を通して挑みそして達成を目指す（力必達）空手が“古流唐手である！！”と確信するに至っています。

その探求の旅はこれからも続きますが、75 才を次の舞台へ上るスタートとの歳と位置付け、生涯空手の道を歩んで行きたいと思っています。

【旅紀行】今回は神々が宿る壱岐の島（長崎県壱岐市）を訪れ、島内の神社を巡ってきました。150 以上もの神社がある壱岐は、まさに神々の息吹を身近に感じることができる場所です。今春季号では 7 つの神社を紹介します（続きは夏季号へ）。皆さんも、神様のパワーにふれて英気を養いそして神代の歴史ロマンに浸っていただければ幸いです。（福田 脩）

壱岐の島；『古事記』に登場する国生み神話によると、伊邪那岐（イザナギ）と伊邪那美（イザナミ）の夫婦神によって作られた 8 つの島のうち、5 番目に生まれたのが「伊伎嶋（壱岐島）」といわれています。また、壱岐は「天比登都柱（アメノヒツツバシラ）」とも呼ばれ、天地を結ぶ交通路としての役割を担うなど、古来より神々とのゆかりが深い場所として語られてきました。

① **住吉神社**；壱岐の総鎮守である「住吉神社」は、一支国の王都・原の辻で栄えた農耕文化を育んだ幡鉾川の源流域にあり、付近は古代から水の湧き出る神聖な場所とされていました。明治 4 年には境内の池から神功皇后の三韓（朝鮮半島の広い地域の意味）出兵に由来するとされる 17 面の神鏡が発見されたほか、室町時代に制作された絹本着色高野四社明神像など貴重な文化財があり、現在でも毎年 12 月 20 日には壱岐の伝統神事「壱岐大大神楽」が奉納されるなど、長崎県下では筆頭といわれるほどの由緒ある神社です。神前式ができることから壱岐の人々には縁結びの神様として親しまれていて、儀式殿の前にある雌雄 2 つの幹に分かれた「夫婦楠（右下）」の周りを男性は左回り、女性は右回りに 1 周すると良縁に恵まれると信じられています。



Karate as a Somatic Therapy in an Uncertain Age

Karate has always been considered as an appropriate activity through which to develop a strong body as well as a strong character. Funakoshi wasn't just thinking about physical threat when he wrote in Karate Jutsu in 1922, wrote that, "If prolonged fair-weather lulls one into a sense of security, escaping the ravages of wind and rain when they finally occur will be impossible. The essence is simply to be prepared."



Ryusei Enukai 2006, Sensei Hayes

There has been a growing interest in recent years in somatic or body-oriented therapies, particularly in relation to the treatment of anxiety and trauma. With increasing awareness of the limitations of talk based, or cognitive therapies, therapists are becoming more aware that our emotional responses to our fears and anxieties play out in our bodies, and that our "body keeps the score". This helps to explain the link between anxiety and physical complaints such as irritable bowel syndrome and chronic fatigue.

river of tolerance

Martial artists have been aware of this for centuries and constructed holistic training regimes to promote both mental and physical health. It is important to note the difference between traditional, holistic martial arts and modern, sports oriented martial arts, where the emphasis is on athletic excellence. In traditional martial arts, the elements of training involve both repetitive and rhythmic activities as well as group or paired activities such as grappling and sparring in either prearranged bunkai and nage waza or "free" interplay, such as kumite. Importantly, there is also the component of training that promotes deep introspection through meditation or moving mindfulness such as the various doin exercises utilized in Ryusei karate. This variation in trainings important, as practitioners experience different responses to the stresses and trauma in their lives.

We understand that our levels of arousal can vary significantly even in one day, and our "river of tolerance" can be a narrow canyon or a broad and calm river. The karate student needs to understand whether they have a tendency toward "hyper" arousal or "hypo" arousal when they are not in an optimal mental state. Some people need to learn self-regulation skills that calm them, such as kata, doin, standing and sitting meditation, while others need to be more active to avoid an aggressive or surly "hypo" state by doing more vigorous kata and bunkai, sparring, bag work, callisthenics and running.

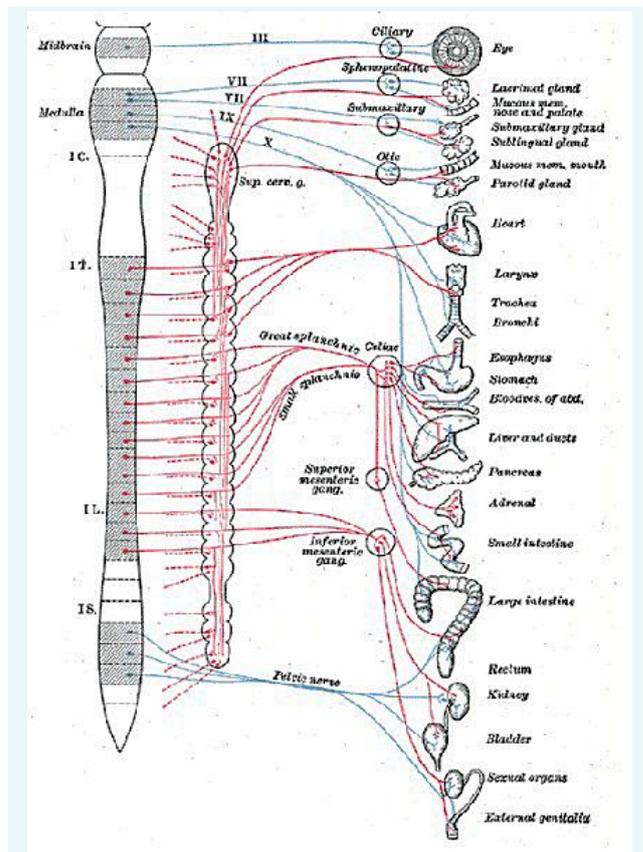
With a range of activities and modes employed in training, the student is able to better regulate themselves through an understanding of the different strategies they can employ. One moment may require deep breathing and calm meditation, while another may require a more active approach. As trauma researcher Dr Bruce Perry states: "Patterned, repetitive and rhythmic somatosensory activity elicits a sensation of safety. Rhythm is regulating. All cultures have some form of patterned, repetitive rhythmic activity as part of their healing and mourning rituals – dancing, drumming and swaying".

This is particularly true of Okinawan culture, where dance and karate have many similar moves and postures.

Autonomic nervous system

The human nervous system is made of two parts, the central nervous system and the peripheral nervous system, which is made up of everything outside of your brain and spinal cord. This peripheral nervous system

is further split into two divisions, the somatic, or voluntary nervous system, and the autonomic or involuntary nervous system. For this article, the autonomic nervous system is the focus, and the superhighway of information carried by the multi branched vagus nerve. Interestingly, the vagus nerve has a front, or “ventral” pathway, and a back, or “dorsal” pathway, and these do very different things. The front is associated with social engagement, connection and safety, while the back or dorsal pathway is associated with shutdown, immobilisation, withdrawal and disconnection. If the environment sends signals that we are safe, the ventral or front vagus nerve is activated, but if we feel danger or threat, the dorsal or back vagus nerve is activated. What does this have to do with karate training? Because if we are over stimulated or mobilised, we shift from parasympathetic (calm autopilot) to a sympathetic or excited state, and we activate the dorsal pathway with different effects. We can go into a fight/flight state or freeze, collapse or shutdown. The hyper (mobilisation response) and hypo (immobilisation) responses can be damaging, particularly when they are brought on by trauma or anxiety in a modern world full of imagined threats such as social, financial or time pressured anxieties.



Where does karate come in? The key in terms of poly vagal theory is the promotion of vagal tone, where we more easily activate our ventral (parasympathetic) system, and allow a state of calm, connection, mindfulness and interest in our relationships and surroundings. Understanding that the body comes first means that we can train our nervous system so that we respond better to stress and feel safer and more resilient. This self-regulation allows us to move more effectively between the different levels of arousal we need to cope with different situations. When we are in control of our environment, we are self-regulated, but when we are dysregulated or not in control, we cope badly, and also contribute to the deregulation of the people around us.

Sanchin

It is this understanding that is directing therapists and educators back to the tried-and-true activities and therapies that have worked for centuries. Learning to stand strong is fundamental to vagal health, as is a deep understanding of breathing patterns that lead to better self-regulation. The practice of kata such as Sanchin is an appropriate of the practitioner developing profound understanding of breathing in relation to physical and mental self-control, as well as exploring the complex tensions in the body in a deliberate way. This conversation with the body is an essential element of vagal tone, or health.

Somatic

Somatic means “of the body”, and karate by its nature falls into the definition of a somatic therapy. The practitioner uses movement to connect with themselves and their emotions, but also with the world around

them. It is what trauma therapists such as Besel van der Kolk (The Body Keeps the Score) refer to as “bottom-up” approaches, as they focus on the body first, and then try to explore the cognitive responses to bodily states.



— Ryusei Eukai 2006 —

Ryusei curriculum

It is extraordinary to note the depth of understanding that Sakamoto sensei shows through this construction and development of the Ryusei curriculum. I have not seen a karate program elsewhere that balances the hard and soft aspects of martial arts in the same way. The student is invited to have a deep and meaningful conversation with their body through the developmental stages, taking care to build foundations that employ from the beginning a deep connection to centre through breath control and understanding of hip movement, promoting a calm and mindful practice of

kata. At the higher levels there is a synthesis of hard and soft technique with an ultimate goal to embrace the softer elements through deep introspection, (doin and Sanchin) and a more symbiotic approach to bunkai (me and you rather than me versus you). Others can claim to do this, but after studying many styles, observing training in Japan and Okinawa as well as around Australia I haven't seen it. Sakamoto sensei wrote recently.

“Karate is a path of absolute self-perfection. To this end, it is essential for karate practitioners to conquer their own weak minds with an overcoming spirit, and to always be calm and composed. Even if a practitioner faces a hostile opponent, they must strive through practice to cultivate true grit and courage so they can disarm the opponent's will to fight.

Thus, the way of karate is the way of man (human beings)—the karma of transferring the techniques of mastery to one's own body in accordance with the laws of heaven (nature), in order to attain the supreme state of oneness of spirit and body.”

It is important that our parents and students understand this profound purpose of karate training. This essay has been an attempt to explain using contemporary insights and emerging theories, what sensei put so eloquently in a paragraph. We have a strong desire in the modern world to only accept what we can measure and prove, but it is difficult to measure the degree of physical control, mind over body, deepening calm and with it a greater appreciation of nature and loved ones, improved self regulation as well as group regulation that the experienced practitioner feels. For this author, these benefits far outweigh the value of medals and ribbons, fading and gathering dust in a far corner of the cupboard or in boxes stored in forgotten corners.

_Australia Ryusei Chitokai, Kyoshi **Brian Hayes**



【旅紀行】② 新城神社： 壱岐の守護代平景隆の本陣である樋詰城（ひのつめじょう）があった場所に鎮座します。文永 11 年(1247)に壱岐の北西海岸から上陸した元軍を迎え撃ち、その際に家来の宗三郎をつけて大宰府へ元軍の壱岐襲来を伝えるように命じ敵としたのです。しかし大軍の勢いは強く次第に追い詰められ、いったん樋詰城に退却し激戦の末一族と共に戦死されました。新城神社拜殿脇に景隆の墓が、城の眼下に広がる新城古戦場跡には千人塚の慰霊碑が建てられています。

不確実な時代における身体療法としての空手

オーストラリア龍精川濤会 教士 **Brian Hayes**

空手は、強い身体と強い人格を育むのに適した体育運動であると常に考えられてきました。

富名腰氏は、1922 年の『空手術』に寄稿したとき、物理的な脅威についてだけ考えていたわけではなく、「長引く好天に安心しきっていると、いざという時に風雨の害から逃れることはできない。肝心なのは、備えあれば憂いなしである。」と。

近年、特に不安やトラウマの治療に関連して、ソマティックセラピー（体を解放して安心感を得る）や身体指向のセラピーへの関心が高まっています。会話ベースの療法、つまり認知療法の限界に対する意識が高まるにつれ、セラピストは、恐怖や不安に対する感情的な反応が身体に現れること、そして私たちの「身体がスコアを記録する」ということをより認識するようになってきています。これは、不安と過敏性腸症候群や慢性疲労などの身体的不調との関連性を説明するのに役立つのです。

寛容の川

武道家は何世紀にもわたってこのことを認識しており、精神のおよび肉体的健康の両方を促進するための総合的なトレーニング体制を構築してきました。伝統的で総合的な武道と、運動能力の卓越さに重点が置かれるスポーツ指向の現代の武道との違いに注意することが重要です。

伝統的な武道のトレーニングの要素には、反復的でリズムカルな運動だけでなく、事前に取り決められた分解や投げ技、組手などの「自由な」相互行為での組打ちやスパーリングなどのグループまたはペアでの練習も含まれます。そこで重要なのは、龍精空手にはさまざまな導引法など、瞑想や心を動かすマインドフルネスを通じて、深い内功を促進するトレーニングの要素も含まれているということです。

練習生は生活の中でストレスやトラウマに対してさまざまな反応を経験するため、トレーニングにおけるこの変化は重要です。

私たちの興奮のレベルは 1 日のうちでも大きく異なる可能性があり、私たちの「寛容の川」は狭い渓谷である場合もあれば、広くて穏やかな川である場合もあることを理解しています。

空手を学ぶ人は、最適な精神状態にないときに自分が「過剰」覚醒する傾向があるのか、それとも「低」覚醒する傾向があるのかを理解する必要があります。ある人は形、導引、立禅、座禅など、自分を落ち着かせる自己調整法を学ぶ必要があります、またある人は、攻撃的あるいは不機嫌な "ハイポ (葉常習/麻葉常習者)" 状態を避けるために、より積極的に文武両道、スパーリング、バッグワーク、柔軟体操、ランニングなどの活動を必要とします。

トレーニングではさまざまなアクティビティやモードが採用されているため、練習生は、自分で選択できるさまざまな戦略（方法）を理解することで、より適切に自分自身を調整することができます。

ある瞬間には深呼吸と落ち着いた瞑想が必要になるかもしれませんが、別の瞬間にはより積極的なアプローチが必要になるかもしれません。

トラウマ研究者のブルース・ペリー博士は；

「パターン化され、反復され、リズムカルな体性感覚活動は、安全な感覚を引き出しリズムは調整作用がある。すべての文化は、癒しや弔いの儀式の一部として、パターン化された反復的なリズムカルな活動（踊り、太鼓、揺れなど）を行っている」と述べています。

これは特に沖縄文化に当てはまり、舞踊と空手には類似した動きや姿勢が多く見られるのです。

自律神経系

人間の神経系は、中枢神経系と末梢神経系の二つの部分で構成されており、末梢神経系は脳と脊髄以外のすべてで構成されています。この末梢神経系はさらに、体性神経系（随意神経系）と自律神経系

（不随意神経系）の二つの部門に分かれます。

この記事では、自律神経系に着目し、多分岐迷走神経によって伝達される情報のスーパーハイウェイに焦点を当てます。

興味深いことに、迷走神経には前部つまり「腹側」

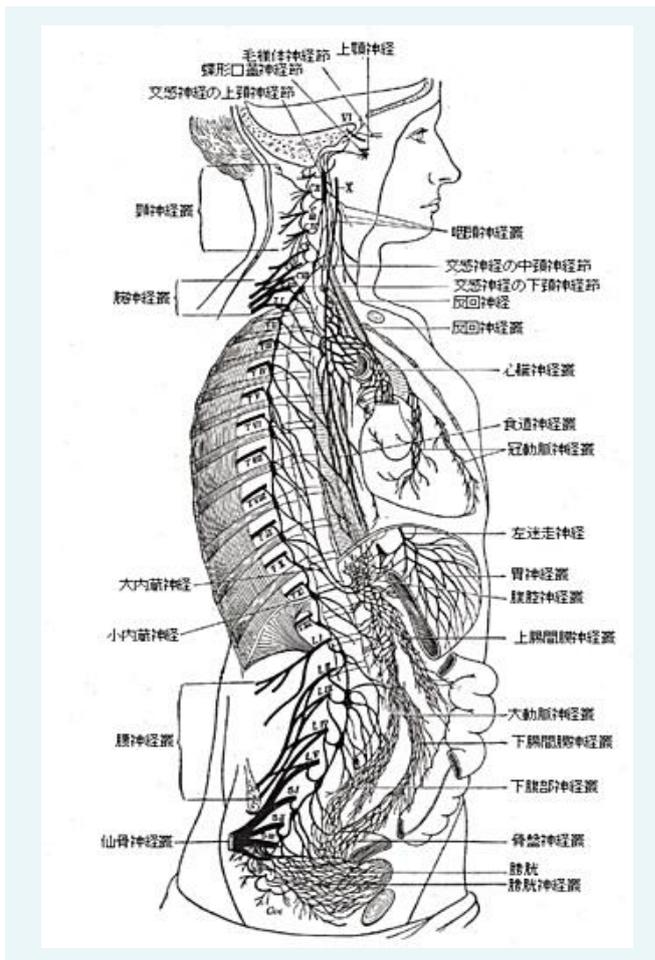
経路と後部つまり「背側」経路があり、これらはまったく異なる働きをします。前方経路は社会的関与、つながり、安全に関連しており、後方経路または背側経路は活動停止、固定化、撤退、および切断に関連しています。

環境から安全だという信号が送られれば、腹側迷走神経または前側迷走神経が活性化されますが、危険や脅威を感じれば、背側迷走神経または後側迷走神経が活性化されます。

これが空手の練習とどう関係があるのか？

というのは、私たちは過剰な刺激を受けたり動かされたりすると、副交感神経（冷静・穏やかな自動操縦状態）から交感神経（興奮状態）へとシフトし、背側経路を活性化させるからです。

また時には、戦闘/逃走状態になったり、フリーズしたり、崩壊したり、シャットダウンしたりする可能性があります。過緊張（動員反応）と低緊張（固定化反応）は、特にトラウマや、社会的、経済的、時間的プレッシャーによる不安など、想像上の脅威に満ちた現代社会における不安によって引き起こされる場合、ダメージを与える可能性があります。



空手の出番は？ ポリヴェーガル理論（多重迷走神経理論）の観点から重要なのは、迷走神経の緊張を促進することで、これにより、腹側（副交感神経）システムがより簡単に活性化されて穏やかにつながり、マインドフルネスな状態が得られ、人間関係や環境に興味を持つことができるということです。また、体が第一であることを理解するということは、ストレスにうまく反応し、より安全で回復力があると感じるように神経系を訓練できることを意味します。

この自己調整により、さまざまな状況に対処するために必要なさまざまな覚醒レベルの間をより効果的に移動できるようになるのです。

サンチン

この理解こそが、セラピストや教育者を、何世紀にもわたって効果があつた実証済みの活動や療法に立ち返らせることになるのです。力強く立つことを学ぶことは、迷走神経の健康の基礎であり、より

良い自己調整につながる呼吸パターンの深い理解と同様です。

サンチンなどの形の練習は、練習生が身体的および精神的な自制心と関連した呼吸についての深い理解を深め、身体の複雑な緊張を意図的な方法で探求するのに適しています。この身体との対話は迷走神経の調子、つまり健康にとって不可欠な要素なのです。

ソマティック

ソマティックとは「身体の」という意味で、空手はその性質上、身体療法の定義に当てはまります。練習生は動きを使って自分自身や自分の感情だけでなく、周囲の世界ともつながります。

これは、ベーゼル・ファン・デル・コルク（「体はスコアを守る」）などのトラウマ療法士が「ボトムアップ」アプローチと呼んでいるもので、先ず体に焦点を当て、次に体の状態に対する認知的反応を探ろうとするものです。

龍精カリキュラム

坂本先生がこの龍精カリキュラムの構築と発展を通して示した理解の深さには、並々ならぬものがあります。

武術のハード面とソフト面を同じように、バランスをとった空手プログラムは、他では見たことがありません。それは、練習生には発達段階を通して自分の身体と深く意味のある会話をするように誘い、呼吸のコントロールや股関節の動きを理解することによって、中心との深いつながりを持ちそして落ち着いて心を込めて形を練習することができるように構成されているのです。

より高いレベルでは、ハードとソフトのテクニックの統合があり、最終的な目標は、深い内勁/内功（導引とサンチン）を通じてよりソフトな要素を取り入れることと、より共生的な分解（私対あなたではなく、私とあなた）へのアプローチをしていることなのです。

これを行っていると言主張する人もいますが、私はこれまで多くのスタイル（流派）を研究し、日本や沖縄、さらにはオーストラリア周辺でのトレーニングを観察しましたが、そのようなカリキュラムを見ることがありません。坂本先生は最近こう書き記しています。

「空手は絶対的な自己完成の道である。そのためには、己の弱い心に打ち勝つ克己の精神と、常に冷静沈着であることが肝要である。たとえ敵対する相手であっても、稽古を通じて真の気概と勇気を養い、相手の戦意を削ぐことができるよう努力しなければならない。

このように、空手の道は人（人間）の道である。精神と肉体が一体となった至高の境地を得るために、天（自然）の法則に従って、達人の技を自らの肉体に伝える業である”

この空手稽古の奥深い目的を、父兄や生徒に理解してもらうことが大切です。このエッセイは、先生が小論の中で雄弁に語られたことを、現代の見識と新たな理論を用いて説明しようと試みたものです。現代社会において私たちは、ともすると証明できるものだけを受け入れようとする傾向が強い。しかし、経験豊かな修業者が感じる身体のコントロール、身体に対する心、深まる落ち着き、それに伴う自然や愛する人への感謝、自己調整能力の向上、集団調整能力の向上などの度合いを測定することは困難なのです。

著者にとって、これらの恩恵は、戸棚の片隅や忘れ去られた箱の中で色褪せそして埃をかぶっているメダルやリボンの価値をはるかに上回るのです。



【旅紀行】③ 小島神社；天照大神（アマテラスオオミカミ）の弟神である須佐之男命（スサノオノミコト）や、母神である伊邪那美命（イザナミノミコト）などをお祀りし、恋愛成就や縁結び、商売繁盛、開運などのご神徳があるという「小島神社」は、島全体が小枝一本持ち出すことが許されない神域です。

弥生時代には一支国の王都・原の辻を訪れる古代船が往来したといわれる内海灣に浮かぶこの小島は、太陽と月の引力によって潮がひいた干潮時のみ海の中から参道が現れることから、現代では“壱岐のモン・サン・ミッシェル”と呼ばれ人気のパワースポットになっています。参道は満潮時には海底にあるため、潮がひいたばかりの時間帯には逃げ遅れた海中生物と出くわすのも楽しみの一つです。

形の持つ意味合いを考え味わう為に

宗運道場 4 段師範代 甲斐 隆

春場所の大相撲は新入幕の尊富士が大正 3 年以来 110 年ぶりの快挙での優勝で大いに土俵を盛り上げました。あの速くてスピードある出足、低くて重い圧力を相手に伝える技量は相撲の基本であります。尊富士は前相撲からの叩き上げの豊富な稽古量で培った負けない自分の形を持っています。



—令和 6(2024)春場所 琴ノ若(右)を攻める尊富士—

空手の形は、徒手空拳として発達した沖縄古流唐手の技から導き出された一連の動作から成り立っています。その点において、同じように形と称していても、体操競技やフィギュアスケートのように相手の存在を想定せず、単独の身体運動によって技の正確性や難易度、あるいは美的表現力といった芸術性を競い合う型(カタチ)とは大きく異なります。

空手の形は、同じ武道である剣道や柔道の形とも異なります。スポーツ化した剣道や柔道の形は攻防の所作をまとめたもので、その数は限られています。それに対して古流空手の形は、無数の技を組み合わせ、そこに一連の起承転結を持ったストーリーとしての性格をもたせたものです。形を構成する動作の一つ一つに、攻防の技としての深い意味が込められています。その結果として、古流の形は、武術的な観点からは殺法としてもっとも有効であり、美学的な観点からは、もっとも無駄のない美しい動作となっているのです。

勿論、古流武術のもつ形は、流祖及び各先達が生と死の境地をさまよい真剣に行じて来られた永年の業と心の集積の賜物だと信じます。

こうしたことから言えることは、空手の形の動作には空手の奥深い魅力が一杯詰まっているということです。その奥深さを味わうところに空手の醍醐味があると思います。

なぜ形が…

では、なぜそのような形が出来上がったのでしょうか。それは、空手においては、その所作の全てを明文化して、それを技法として伝えることが難しかったからだと考えられます。そのため、重要な技を組み合わせた一連の動作を一つの物語としてまとめて、それを後世に伝承・教授するための教材として残す方法が考え出されたのです。言い換えれば、今日本来の空手道があるのは形のおかげ、まさに形があつての空手道なのです。

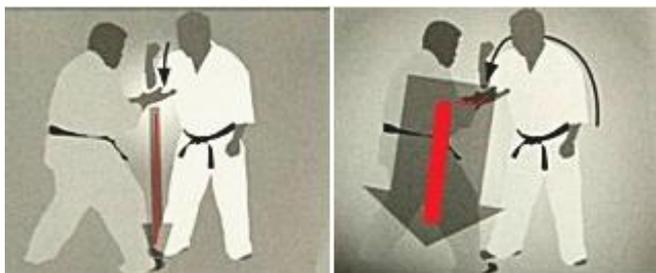
形の中には、相手の攻撃を一瞬にして無力化する技もありますし、相手を一撃で倒す技も含まれています。そのため、形を演じるときには、仮想の相手の動きを常に意識しながら、それに応じて自分の動作、間合い、タイミングなどを微妙に調整して技を繰り出すことが重要になってきます。その意味でも、形と組手は別々のものではなく、一体のものとして稽古する必要があります。だからこそ空手の稽古においては、どちらも疎かにせず、両方を稽古することが大事だと思います。

私は、今日の空手での形試合はこれを形は型、組手は組手として分けて教えている事に矛盾を感じています。話を戻しますが、形と組手が一体ということは、組手試合においても常に形どおりの動きをしなければならぬという意味ではありません。試合では相手の動きに応じて、臨機応変に振る舞う必要があります。また同じ技でも、相手が自分より大きい小さいかによっても、間合いや、突きや蹴りの角度とスピード、あるいは極めのポイントなども変わってくるでしょう。

力感が抜けて…

そこでいかに相手に触れるか? 「力感が抜けて伝えられるか」を考えてみたいと思います。この方法としまして胸から肘の抜きが連動し股関節の作用が一連的に必要と思います。コツとしては、接触先に力感を感じさせてしまったら相手に反応されるので緩めるために拳を握りし

めず開手で自然と溶かすような感覚を持つ必要がありますと考えますが……これがなかなか難しいのです。



成功したときは、”そんなに…何でそんなに…”とリアクションが大きすぎると思うほど相手は崩れます。相手が本気で支えようとしてくれるほどその威力が大きくなります。

胸をゆるめ、股関節に体重を乗せることによって全身を繋げ、さらに肘や膝の力を抜いてそのまま突っ込んでいくのですが、決して打撃として力で押し込もうとせず崩しから接触した後に威力を出せたら深く効く打撃となります。

稽古中、どうしても先(せん)の打撃に力が入って次の動きに繋がらず居着いてしまいます。

その動作には、坂本先生や福田さんからの指摘でよく気づかせて頂き、これが武術で求める力の質感であろうと考えます。

武術の力は相手の深いところに到達しなければ意味がありません。

そして、相手の深い所に到達させる力の出し方を古流の形や技が伝えている事を知らなければなりません。

古流の形や変手をうわべだけ見て真似ても掛からないのはそのためだと思います。



【旅紀行】④ 壱岐神社

元寇の役(弘安4年/1281)で戦死した少貳資時貳資時を祀った神社。昭和19年に本殿が造営され、1500年の歴史をもつ壱岐の神社の中ではもっとも新しい神社です。

「ショウニイ様」と呼ばれる石積みの塚が資時の墓であることが分かったのは明治31年のことで、600年以上も語り継ぎ守ってきた地元の人々の信仰心が形になっています。

300円の猫恵比寿のおみくじがかわいい、と人気だそうです。

【旅紀行】⑤ 月讀神社

うっそうと茂る森の中に佇み、神秘的なオーラをまとった「月讀神社」は、天照大神(アマテラスオオミカミ)の次に生まれた月讀命(ツクヨミノミコト)をお祀りする神社です。その御神徳は、天照大神に次いですべての願いが叶うといわれ参拝者が後を絶ちません。日本書紀によれば、阿閉臣事代(あへのおみことしろ)という人物が朝鮮半島の任那という国に派遣される際、壱岐島で月神が降臨して、あなたの土地で月神を祀ると良いことがあるというので、第23代顕宗天皇3年(487)に壱岐の主である忍見宿禰(おしみのすくね)が京都に月讀神社を分霊したといわれています。



Entretien avec les instructeurs du Dojo Onnano

Interview with the Instructors of Onnano Dojo

Ce qui suit est une entrevue avec Chantal Lepage et Anik DesRosiers, les deux instructeurs du Onnano Dojo de Sherbrooke, Québec (Canada). Le dojo a été fondé par Chantal en 2001, dédié à aider les femmes victimes de violence et d'autres types d'abus. Aujourd'hui, le dojo suit toujours ce mandat et propose régulièrement des cours de karaté Ryusei.

En décembre 2023, Chantal a annoncé que l'étudiante senior Anik DesRosiers deviendrait sa partenaire au sein du dojo, l'aidant ainsi à continuer de grandir et à répondre aux besoins de ses différents membres. Dans cet article, Chantal et Anik parlent de ce qui les anime dans leur pratique et leur enseignement du karaté et des projets pour leur dojo.

The following is an interview with Chantal Lepage and Anik DesRosiers, the two instructors of Onnano Dojo in Sherbrooke, Quebec (Canada). The dojo was founded by Chantal in 2001, dedicated to helping women who are victims of violence and other types of abuse. Today dojo still follows this mandate, as well as offering regular Ryusei karate classes.

In December 2023, Chantal announced that senior student Anik DesRosiers would become her partner in the dojo, helping it to continue to grow and serve the needs of its different members. In this article, Chantal and Anik talk about what drives them in their karate practice and teaching and about plans for their dojo.



—Chantal lepage (R) and Anik DesRosiers (L)—



—Chantal and Anik with two new black belt students—

Question

*Chantal, pourquoi as-tu commencé le dojo Onnano?**Chantal why did you start your Onnano Dojo?*

Chantal: J'ai débuté le karaté en 1994, à l'Université de Sherbrooke.

Débuter cet art martial a complètement changé ma vie. J'ai acquis de la confiance en moi, j'ai amélioré ma persévérance ainsi que ma mise en forme physique. Que du positif.

Étant une personne aimant donner et prendre soins des autres, j'ai décidé d'en faire profiter les femmes ayant eu un parcours difficile. Agressions sexuelles, victimes de violence conjugales, ou autres.

J'ai ouvert mon dojo à l'automne 2001, à la suite de deux événements que mon rapportés des femmes ayant vécu des agressions à caractères sexuelles.

Mon combat depuis 2001 est d'apporter un mieux être aux victimes ainsi que de faire la prévention, au travers les cours réguliers de karaté et d'autodéfense, en offrant des stages dans les organismes ainsi que dans les écoles.

Chantal: I started karate in 1994 at Sherbrooke University. Starting this martial art completely changed my life. I gained self-confidence and improved my perseverance and my physical fitness. It was all positive.

As someone who likes to help others, I decided to share my experience with women who have had a difficult life — victims of sexual assault, domestic violence, and other types of abuse.

I opened my dojo in the autumn of 2001 following two events reported to me by women who had been sexually assaulted.

Since 2001, I've been working to improve the lives of victims, promote the prevention of criminal abuse through karate and special self-defense classes, and offer courses to different organizations and schools.

Anik, pourquoi es-tu impliquée dans le karaté?

Anik, why are you involved in karate?

Anik: Pour moi le karaté est plus qu'un sport, c'est un mode de vie, une discipline, un encadrement, un cheminement personnel.

Anik: For me, karate is more than a sport, it's a way of life, a discipline, a framework, a personal journey.

Vous êtes désormais partenaires du dojo Onnano ?

Pourquoi avez-vous fait équipe et quels sont vos projets pour le dojo ?

Are you now partners at Onna no Dojo?

Why did you team up and what are your plans for the dojo?

Chantal: I asked Anik to join me because I have immense respect for her. She's a great friend and a great warrior, both in the martial arts and in her everyday life. I hold her in the highest regard. We've known each other for over 14 years now.

We have a similar vision of the martial arts. We often think alike. We want to share our passion with as many people as possible.

I want to continue teaching women who have been victimized, and Anik loves teaching young people.

Together, we want a mixed karate dojo, and our partnership will make that possible.

Chantal: I asked Anik to join me because I have immense respect for her. She's a great friend and a great warrior, both in the martial arts and in her everyday life. I hold her in the highest regard. We've known each other for over 14 years now.

We have a similar vision of the martial arts. We often think alike. We want to share our passion with as many people as possible.

I want to continue teaching women who have been victimized, and Anik loves teaching young people.

Together, we want a mixed karate dojo, and our partnership will make that possible.

Anik: Ce que j'aime de l'histoire d'Onnano dojo ainsi que du travail de Sensei Chantal Lepage, c'est son dévouement et tout ce qu'elle et les gens qui en font parti ont pu faire pour aider des personnes ayant parfois un passé difficile. Je me retrouve également et je souhaite de tout mon cœur aider Sensei Chantal à continuer dans cette voie. Nous nous ressemblons sur beaucoup de points et apportons aussi chacune nos différences qui nous complètent.

J'espère dans un futur proche avoir de plus en plus de jeunes élèves (enfants) car ayant commencé jeune, cela me rend très enjoué à l'idée de leur enseigner désormais.

Anik: What I like about the history of Onnano Dojo and the work of Sensei Chantal Lepage is her dedication and all that she and the others involved have been able to help people who sometimes have had a difficult past. I wish with all my heart to help Sensei Chantal continue on this path. We're alike in so many ways, and we each bring our own complementary differences to the table.

I hope in the near future to get more and more young students (children) at the dojo, because having started young myself, I'm very excited about the idea of teaching them from now on.

Quelle différences j'espère faire me dans la vie des gens?

What difference do you hope to make in people's lives?

Chantal: Un mode de vie qui leur permettra de vivre une vie plus saine. La tranquillité d'esprit. Un sentiment de bien-être.

Chantal: I hope to bring both mental and physical balance to their daily lives. A way of life that will enable them to live a healthier life, to achieve peace of mind and a sense of well-being.

Anik: Pour faire une différence positive dans la vie des autres. J'ai vue des gens reprendre tranquillement confiance en eux suite à un traumatisme. J'ai reçu des commentaires de parents heureux et soulagés que leur enfant aime enfin une discipline. Qu'ils voient des changements dans la concentration, le comportement à la maison et à l'école de leur enfant ayant un TDA par exemple.

Parce l'activité physique est très important pour moi et je trouve que le karaté englobe énormément d'exercices pour le cardio, la souplesse, la minutie, la concertation (meditation), ainsi que de travailler le côté ambidextre.

Anik: To make a positive difference in other people's lives. I've seen people slowly regain their self-confidence following a traumatic experience. I've received comments from parents who are happy and relieved that their child is finally enjoying a discipline. Or they've seen changes in their ADD child's concentration and behavior at home and at school, for example.

Physical activity is very important to me, and I find that karate encompasses a lot of exercises for cardio and flexibility. It also involves paying attention to detail, meditation, and working on ambidexterity.



—Chantal teaching self-defense—



—Training with Sakamoto-Sensei—

*Qu'aimez-vous dans le style du karaté Ryusei ?**What do you like about the Ryusei style of karate?*

Chantal: J'aime la souplesse du Rysuei. Qu'elle soit dans la technique du karaté que dans la vision des Senseis envers les élèves. Le karaté Ryusei est souple. Plus que la majorité des autres styles je crois.

Je me souviens avoir participé à des compétitions à Montréal avec mes élèves dans les débuts ou j'avais joint le style Ryusei. Les juges avaient de la difficultés à évaluer les katas car ils ne ressemblaient pas du tout aux katas des autres styles, tant les techniques étaient souples.

Je trouve que le karaté Ryusei se rapproche plus de la réalité de la vie d'aujourd'hui.

On nous donne l'opportunité de travailler avec nos forces et nos faiblesses aussi.

C'est une ouverture vers le respect des capacités de chaque élève. On nous permet de respecter notre corps. On ne ferme pas la porte à l'avancement, même au travers les limites de chacuns et chacune d'entre nous.

Le respect est très présent dans le dojo, envers les Senseis, mais aussi envers les élèves. Nous sommes une grande famille.

Chantal: I love the flexibility of Ryusei, both in karate technique and in the Senseis' vision for their students. Ryusei karate is more flexible than most other styles.

I remember taking part in competitions in Montreal with my students when I first joined the Ryusei style. The judges found it difficult to evaluate our katas since they bore no resemblance to the kata of other styles.

I find that Ryusei karate comes closer to the reality of life today. We're given the opportunity to work with our strengths and weaknesses, too. It opens us to a respect for each student's abilities. We are allowed to respect [the demands of] our [individual] bodies. We don't close the door to advancement, even through the limitations of each and every one of us has.

Respect in the dojo is not just shown towards the Senseis, but also to the students. We are a big family.

Anik: Le style Ryusei est souple et nous permet de travailler avec le corp que nous avons chacun individuellement. Dans ce style on y retrouve une ouverture d'esprit, de l'entraide et un énorme sentiment de respect de la part des instructeurs et des élèves de chacun dojo Ryusei Ainsi qu'un grand respect pour les ancêtres!

Anik: The Ryusei style is flexible and allows us to work with the body we each have individually.

In this style, there's openness, mutual support, and a huge sense of respect from the instructors and students of each Ryusei dojo. And there's great respect for ancestors!

—*Peter Giffen, Barrie Ryusei Karate*

女の道場指導者インタビュー

以下は、カナダ、ケベック州シャープブルックにある Onnano Dojo の 2 人のインストラクター、Chantal Lepage と Anik DesRosiers へのインタビューです。この道場は、暴力やその他の種類の虐待の被害者である女性を支援することに専念して、2001 年にシャンタルによって設立されました。現在も道場はこの目的に従い、定期的に龍精空手の練習を行っています。

2023 年 12 月、Chantal (シャンタル) は準指導員の Anik (アニク) を道場のパートナーに指名、道場の成長と様々な会員のニーズに応えられるための活動を継続しています。この記事では；シャンタルとアニクが、空手の練習と指導の原動力そして道場の計画について語ります。

質問: シャンタルさん、なぜ Onnano Dojo を始めたのですか？

シャンタル：私は1994年にシャープブルック大学で空手を始めました。この格闘技を始めて私の人生は完全に変わりました。自信が付き忍耐力と体力が向上したのです。それはすべてポジティブでした。

他の人を助けることが好きな私は、性的暴行、家庭内暴力、その他の種類の虐待の被害者など、困難な人生を送ってきた女性たちに自分の経験を共有することにしました。そして私は、性的暴行を受けた女性から報告を受けた二つの出来事を受け、2001年の秋に道場を開きました。

され以来、私は被害者の生活を改善し、空手や特殊護身術のクラスを通じて犯罪虐待の防止を推進し、さまざまな団体や学校にコースを提供することに取り組んできました。

質問：アニク、なぜ空手に関わっているのですか？

アニク：私にとって空手は単なるスポーツではなく、生き方、規律、考え方の枠組み、そして個人的な旅です。

質問：なぜアニクとチームを組んだのか、そして道場の今後の計画は何ですか？

シャンタル：アニクに参加をお願いしたのは、彼女をととても尊敬しているからです。彼女は武道に



質問：人々の生活にどのような変化をもたらしたいと考えていますか？

シャンタル：人々の日常生活に精神と肉体の両方のバランスをもたらしたいと思っています。それは、

においても日常生活においても、素晴らしい友人であり素晴らしい戦士です。私は彼女に最大限の敬意を表します。私たちはもう14年以上お互いを知るお付き合いをしています。

私たちは武道に対しても同様のビジョンを持ち、そして同じように考えることがよくあります。私たちはできるだけ多くの人と私たちの情熱を共有したいと考えているのです。

私は被害を受けた女性たちに教え続けたいと思っています。アニクは若者たちに教えることが大好きです。私たちは共に混合（古武術を含む？）空手道場を目指しており、私たちのパートナーシップがそれを可能にします。

アニク：女の道場の歴史とシャンタル ルパージュ先生の仕事で私が気に入っているのは、彼女の献身的な姿勢と、彼女と他の関係者のすべてが、時には困難な過去を抱えた人々を助けることができることなのです。私はシャンタル先生がこの道を歩み続けられるよう心から願っています。私たちは多くの点で似ていますが、多少の違いがあってもそれぞれが補完し合う性格を持ち合わせています。

近い将来、道場にもっと若い生徒（子供たち）が来てくれることを願っています。なぜなら、私自身も若くして道場を始めたので、これから彼らに教えるという考えにとっても興奮しているからです。



より健康的な生活を送りそして心の平安と幸福感を得ることができる生き方です。

アニク：他の人の人生にポジティブな変化をもたらすこと。私はトラウマ的な経験をした後、ゆっくりと自信を取り戻していく人々を見てきましたし、

保護者の方からは、子どもがようやくしつけを楽しめるようになったと喜び、安心したというコメントをいただきました。

また、自宅や学校などにおいて、ADD（児童期に表れる注意力の散漫を特徴とする症候群）の子供の集中力や行動に変化が見られたこともあります。

私にとって身体活動は非常に重要であり、空手には有酸素運動と柔軟性を高めるための多くの練習が含まれていることがわかりました。また、細部に注意を払い、瞑想し、両利きに取り組むことも含まれます。

質問: 龍精空手のどこが好きですか？

シャンタル: 空手の技術と生徒に対する先生たちのビジョンの両方において、先生方の柔軟性が大好きです。龍精空手は他のほとんどの流派よりも柔軟性があります。

私が龍精空手の名の下に、生徒たちと一緒にモン

リオールの大会に初めて参加した時のことを覚えています。それは審査員たちが、私たちの形が他の流派の型と似ていないため、評価するのが難しく手間取っている感じを目の当たりにしたことです。

龍精空手は今日の生活の現実に近づいていると思います。私たちにも、自分の強みと弱みを活かして取り組む機会が与えられています。これにより、生徒一人ひとりの能力を尊重することができるようになります。私たちは自分の“個人の身体の要求”を尊重することが許されています。私たちは、一人ひとりが持つ限界があっても、進歩への扉を閉ざすことはありません。

道場における敬意は先生たちだけでなく生徒たちにも向けられています。私たちは大家族です。

アニック: 龍精スタイルは柔軟で、それぞれが持つ身体を活かして働けるスタイルです。このスタイルには、各龍精道場の指導者や生徒たちからの寛容さ、相互サポート、そして大きな尊敬の念があります。そして“ご先祖様への敬意も大切ですね！”

昇段 (令和六年度 3 月) / Dan Grading (2024 March)

【初段 Sho dan】



Matthew Fournier

マフュー フォーニエー

Barrie, Canada



Nicholas Pham

ニコラス ファム

Barrie, Canada



Victoria Pham

ビクトリア ファム

Barrie, Canada



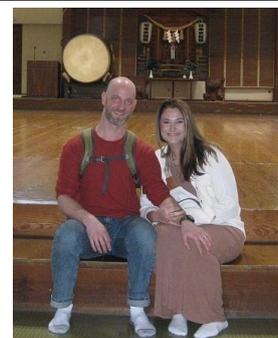
Oakley Newman

オークリー ニューマン

Barrie, Canada



3 月 27 日(水)にアメリカ古新派千唐流指導者 Brian Buirge が奥さんの Nikki と新婚旅行中に熊本を訪れてくれました。満開の桜と熊本城を見てもらいたかったのですが残念……、その代わりに加藤清正公の雄姿、熊本武道館、清和文楽そして南阿蘇の眺望を楽しんでもらいました。夜は居酒屋で酒を飲み交わしながら空手談義に花を咲かせました。(坂本)



脱力について考えてみる

宗運道場 四段指導員 福田 脩

大抵の人は“脱力しろ”と言うと技が崩れてしまいます。それは、力を抜いたら駄目な所まで抜けてしまっているからだと思います。その抜いたら駄目な所を、私なりに3つあげてみようと思います。

まずは姿勢です

脱力は筋力半分、重力半分の様な状態です。姿勢が崩れると、姿勢を正そうとする筋力が無意識に働きます。この無意識に働く筋力が厄介なのです。脱力は必要な所に必要な筋力だけを使わなければならない為、この無意識な筋力が働かないようにするのが大事になります。

二つ目は呼吸です

呼吸の圧が抜けてしまうと必要な力までもが抜けてしまいます。適度に呼吸に圧をかけて保つのが大事なのでは？と思います。私は、適度に呼吸に圧をかけるには三十六歩に出てくる舌を上顎につけて

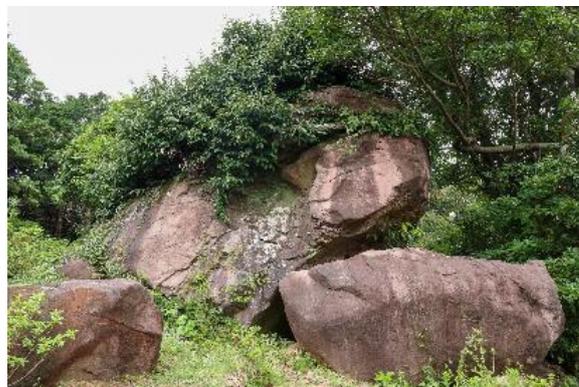
行う呼吸方法（龍舌・りゅうぜつ）を使っています。

三つ目は手の内です

手の内とは握るのではなく掌に圧をかけるやり方のことです。それは掛け手と同じような感じで、一例をあげれば、サイを持ってみて実際に締めをやる時手の内の圧の入れ方が分かりやすいかと思います。手の内に圧が掛かると足先まで自然に身体が繋がります。それは掛け手からの蹴りで感じ取ることができ、四方割、セイサン、転掌等の形の中にある掛け手からの蹴りが教えてくれています。ゆえに、掛け手で手の内に圧が掛かると足先まで自然に繋がって蹴りが出しやすいとなるのです。また、武器が得意な人は、武器を持っている間は、正しい手の内ができていますからだと思います。ですので、常に武器を持っている感覚を無くさない用に意識するだけで動きが変わると思います。

以上の三つが、最近私が心掛けてやっている事です。まだまだこれからも様々な発見があると思いますので力必達でいこうと思います。

【旅紀行】⑦女嶽神社 (めんだけ) ; 男嶽神社のある男岳山から、ダムを隔てて向かい側にある女岳山には「女嶽神社」があります。御祭神は天岩戸の神話で洞窟に隠れてしまった天照大神 (アマテラスオオミカミ) を舞や踊りで誘い出したと言われ伝える女神・天鈿女命 (アメノウズメノミコト) です。天鈿女命はのちに男嶽神社の御祭神である猿田彦命と結婚し夫婦神になることから、男嶽神社と女嶽神社を合わせて巡ると良縁に恵まれるといわれています。社殿から少し離れた場所には御神体の「巢食石 (スクイイシ)」があり、こちらも男嶽神社の御神体と同様に注目を集めています。



男嶽神社 (おんだけ) ; 明治時代までは山全体が御神体とされていた男岳山の山頂に鎮座するのが男嶽神社です。御祭神の猿田彦命 (サルタヒコノミコト) は導きの神として知られ、商売繁盛、学業成就、出世開運、恋愛・縁結びなど、あらゆる物事を良い方向に導くといわれています。願いが叶った参拝者が、お礼に猿の石像を奉納し、その数は 300 体以上！ その様はまるで来た人を神代の昔へ誘うかのような不思議なオーラを放っているようです。そして、拝殿裏にある御神体の岩には、コンパスの針が正常に動かない磁体がありパワースポットとしても注目されています。神社の入口にある展望台からは、海が見渡せるほか、男岳山と対をなす女岳山 (女嶽神社) を望むことができます。

Ryusei Summer Camp 2024

Clinics for Ryusei and Chito-Ryu Karateka

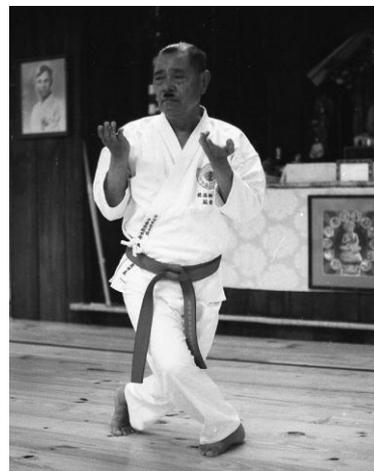
July 12-13, Golden Lake, Ontario

LOCATION

Cottage grounds right on Golden Lake: 13377 ON-60, Golden Lake, Ontario K0J 1X0. (Highway 60) Workouts are outdoors. Backup practice space is arranged if it rains.

SCHEDULE

July 12	Intermediate & advanced kata
July 13	Advanced Ryusei principles in kata practice Mining Chito-Ryu bunkai and kata to develop an effective fighting system. Breakout sessions with senior instructors
BOOKING	Matt Mannerow: mannerow@wightman.ca , 519-379-3500
QUESTIONS	Peter Giffen, giffen@ryusei-karate.com 416-729-5633



The camp will be led by PETER GIFFEN and TERRY VALENTINO, of Ryusei Canada and Koshin-Ha ChitoRyu, as well as other senior instructors.

Our new location, Golden Lake, has a variety of hotel / motel spaces, Airbnb rentals and campgrounds. But it is a popular summer resort area, so please book accommodations early. Contact Matt or Peter if you need help finding a space to stay.

夏季予定

7月14日～19日 : オーストラリア龍精川濤会指導者研修会
練習場所 ; 川尻武道館と熊本武道館小道場

July 14 - 19 ; Australia Ryusei Chitokai Instructors Clinic
Location ; Kawashiri-budokan & Kumamoto-Budokan



和



古流唐手龍精空手道季刊誌

龍手/Ryushu

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



忍