



令和7年新年号(Vol.98)

- Canada Continues to...(P3)
- 母の七七忌が終わって(P6)
- Xmas Greeting Australian...(P8)
- 私利私欲 (P11)
- 脇の締め (P12)
- 柔法の空手・DVD (P14)
- 旅紀行 (P7,11,12,13)



新年明けましておめでとうございます。

子宮が胎児を包む様子が由来とされています。

令和七年(2025)の干支は「乙巳(きのとみ)」です。乙(きのと)は、十干の2番目で「木」の要素を持ちます。そして、巳(み)は十二支の「み・へび」です。下は「巳」の漢字(書体)です。

今、へびの漢字は右下端の「蛇」が使われ、私自身「巳」を使うのは十二支が話題に上った時だけで、普段はあまり馴染みがありません。しかし、「巳」は、神様の使いとして古くから信仰の対象として扱われてきた神聖な生き物ですから、その史実を守る上でも大切にしなければならない漢字です。

「巳」という字は胎児の形を表した象形文字で、



しめ縄

神社の拝殿や神木などに掲げられている「しめ縄」はへびを神聖視していた昔の人々が、へびをモチーフ(表現の思想)に生み出したものだとされています。そして他にも、縄文土器の装飾、正月飾り①や鏡餅②、それぞれがへびの模様やトグロを

表したとされています。又、有名なツタンカーメンの黄金マスクも同じへびの仲間であるコブラをモチーフに作られたと考えられています。

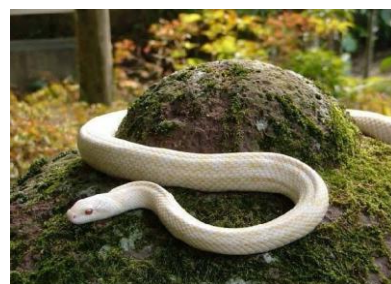
白い蛇③はその希少性から「神の使い」あるいはその土地を守る「水神」として縁起の良い象徴、とされているのはとても貴重な話です。



①



②



③

さて、「巳(へビ)」はデリケートで繊細な生き物で、自身では体温調節が出来ず目や耳はほとんど機能していません。ですが、皮膚や舌・嗅覚が発達して目と鼻孔の間には第6感器官を持つなど、環境に併せた進化をとげてきた生き物なのです。

では簡単に巳年の意味合いに触れてみます。巳・蛇(へビ)は、冬眠から目覚め地上に這い出すことから、冬に根をはった草木が芽を出し「新しい種子が生まれる」という意味があるとされています。

そのようなことから巳年は、力を蓄えていたものが芽を出す「起点」の年、脱皮する特性と併せ「再生と誕生・変化」を意味する年とされています。他にも巳(み)と実(み)を掛けて「実を結ぶ」年と言われるりもするのです。

また、「へビの抜け殻」を財布に入れておくとお金

が貯まるという風習があり、昔からへビは幸運の生き物として扱われているのです。

スター・オブ・ライフ

へビは古くから生命の象徴として扱われてきました。脱皮する特性が「再生と誕生」を意味するのはもちろん、強い毒をもつ一方で薬などに使用され医学や薬学の象徴としても考えられたからです。そのため今では、日本を含む世界各国で使用

されている救急医療のシンボルマーク「スター・オブ・ライフ(左)」にも使用されています。



(※これはネットからの引用です。へビの知識の一つとして取り上げました)



—やまたのおろち(石見神楽より)—



—バツサイ—

巳年と私

へび年と私のつながりは、一つが「八岐大蛇(やまたのおろち)」、もう一つが「形・バツサイ」です。

やまたのおろち; 興味をもったきっかけは、元NHKアナウンサーの鈴木健二氏が熊本県立劇場の館長時代に「熊本県の伝統芸能を見る」の企画の中で「熊本波野村の神楽」を公開上演してくれたことでした。その時の私は、舞台上で繰り広げられる喜怒哀楽あるいは勇壮な舞いや踊りを観るうちに神話の世界に入り込んでいたのです。そしてその後、私は一時期「神楽」にはまり込み、九州そして中国地方の伝統神楽を鑑賞あるいは学習をしていきました。

その過程で、特に「須佐之男命と八匹の大蛇との戦いとその伝説」に興味を持ったという分けです。

バツサイ; バツサイについては、稽古の映像や技法

テキストで形意の意味そして形の解説をしています。ここでは、蛇の動きをイメージして形の稽古をする時に起こる、“心地よさ”や“気持ちの次元の変化”という意識の変わり方の面白さがある事を述べておきます。

巳・蛇は、見た目少し怖くそして苦手なイメージを持つ人が多いのではないかと思います。しかし、それとは裏腹に、へビは神聖で縁起の良い生き物として古くから信仰の対象とされ、現代でも全国各地にその名残や風習が受け継がれています。皆さんも地元の神社や遺跡を探索するのも面白いと思います。

今年の抱負; 今年は古流三形の仕上げの形である「ホウエン(鳳焰)」に挑み、乙巳(きのとみ)年が意味する“変化を繰り返しながら柔らかく発展していく”、それを実践できるよう努力していきます。

Canada Continues to Focus on Growing Together Through Clinics

In Canada, fresh energy is imparted to our organization by the new dojo that joined last year.

In Nova Scotia, the Atlantic Karate Club run by Glenn Euloth and the Cheticamp dojo run by Randy Roach continue to learn the Ryusei approach to Chito-ryu karate.

In Prince Edward Island, Mike Brown and Dawn Brown, the sensei of West River School of Karate, have taken a leadership role, holding clinics and gradings in Atlantic Canada.

In Sudbury, Ontario, black belts Jennifer Gingrich and Adelle DeLong work out together and may one day open their own Ryusei dojo. Similarly, Jennifer Sykes, Rob McDowell, and Tif Gallant work together on Ryusei techniques in Calgary, Alberta, and may one day run their own dojo.



-- East Coast training led by Mike Brown and Dawn Brown-Sensei --



-- Jennifer Gingrich and Adelle DeLong practice outside during mosquito season

Of course, our other established Ryusei dojo also continue to be strong their practice. These include the two Grey-Bruce Ryusei Karate Dojo run by Peter Zehr and Matt Mannerow in Ontario, Ottawa Ryusei Karate run by Rick Going, the Onnano Dojo run Chantal LePage and Anik DesRosiers in Sherbrooke, Quebec, Agincourt Karate Club run by Andy Anderson in Toronto, and Barrie Ryusei Karate run by myself and Carminha Caneira.



-- Chantal LePage and Anik DesRosier teach at the Onnano Dojo --



-- Matt Mannerow showing a technique at the Ryusei Canada Summer Camp 2024 --

To support new members, we offer regular Zoom practice sessions led by me, Matt Mannerow, or Peter Zehr.

Our organization continues to focus on a series of technical clinics throughout the year to cultivate an understanding of Ryusei Karate-Do.

Our leading clinic is the Ryusei Summer Camp, held in July and attended by members from different Ryusei Canada dojo, as well as karateka from Koshin-ha Chito-ryu in the United States.

The other technical clinics held in 2025 include a black belt training session hosted by Peter Zehr and Matt Mannerow in January, in Hanover, Ontario. In February, Rick Going's dojo in Ottawa will host me for a training session.

In the fall, some of our members will travel to Pittsburgh in the U.S. to participate in the annual Koshin-ha Chito-ryu clinic hosted by Terry Valentino. After this, Chantal LePage and Anik Desrosiers will host the final clinic of 2025 in Sherbrooke, Quebec.

We may also have a summer 2025 clinic run by Mike and Dawn Brown in P.E.I. Details for this are to come.

I look forward to each of these clinics, which will help deepen our friendship and understanding of Sakamoto-Sensei's karate.

—Peter Giffen, Ryusei Karate-Do Canada

<翻訳>

研修会を通じて共に成長する

カナダでは、昨年参加した新しい道場が私たちの組織に新鮮なエネルギーを与えています。

ノバスコシア州では、Glenn Euloth が運営するアトランティック空手クラブと Randy Roach が運営するチェティキャンプ道場が、千唐流空手の龍精派の学習を続けています。

プリンスエドワード島では、ウェストリバー空手学校の先生である Mike Brown と Dawn Brown がリーダーシップを発揮し、クリニック（研修会）や昇級審査を開催しています。

オンタリオ州サドベリーでは、黒帯の Jennifer Gingrich と Adelle DeLong が一緒に練習しており、いつか自分達の龍精道場を開くかもしれません。同様に、Jennifer Sykes, Rob McDowel と Tif Gallant は、アルバータ州カルガリーで龍精の技と一緒に練習しており、いつか自分達の道場を開くかもしれません。

もちろん、他の確立された龍精道場も、引き続き練習に力を入れています。これには、オンタリオ州で Peter Zehr と Matt Mannerow が運営する2つのグレイ・ブルース龍精空手道場、Rick Going が運営するオタワ龍精空手、ケベック州シャープブルックで Chantal LePage と Anik DesRosiers が運営するオンナの道場、トロントで Andy Anderson が運営するアジャンコート空手クラブ、そして私と Carminha Caneira が運営するバリー龍精空手があります。

新しいメンバーをサポートするために、私、そして Matt Mannerow、Peter Zehr が主導する定期的なズーム練習セッションを提供しています。

当団体は、年間を通じて一連の技術研修会に注力し、龍精空手道への理解を深めています。

当団体の代表的な研修会は、7月に開催される龍精サマーキャンプです。このキャンプには、さまざまな龍精カナダ道場のメンバーや、米国の古流派千唐流の空手家が参加します。

2025 年に開催されるその他の技術研修会には、1 月にオンタリオ州ハノーバーで Peter Zehr と Matt Mannero が主催する黒帯トレーニングセッションがあります。

2 月には、オタワの Rick Going の道場でトレーニングセッションを開催します。

秋には、メンバーの何人かが米国のピッツバーグに赴き、Terry Valentino が主催する恒例の古新派千唐流クリニックに参加します。

その後、Chantal LePage と Anik DesRosier がケベック州シャープブルックで 2025 年の最終研修会を主催します。

2025 年夏には、Mike and Dawn Brown がプリンスエドワード島でクリニックを開催する予定です。詳細は後日お知らせします。

坂本先生の空手に対する理解を深め、そして相互の友情を深めるのに役立つこれらの研修会を、私は楽しみにしています。

East Coast members joining Ryusei



— Jacques Lefort, Mike Brown, Randy Roach —

During the first year of East Coast members joining Ryusei, a few advanced gradings took place. Late in the summer, West River's School of Karate's Jason Buote was promoted to nidan in Prince Edward Island. Jason was supposed to test in 2023 however was sidelined by an injury. He was very prepared, and the testing went well. In November, two members of Nova Scotia's Cheticamp dojo were also promoted to nidan. Randy Roach and Jacques Lefort both had travelled to P.E.I. before their grading to get extra training in preparation for their test. Mike Brown-Sensei observed their performance during the clinic and was happy to announce their advancement to nidan.

—Dawn Brown, West River School of Karate

東海岸のメンバーが龍精に入会

カナダ東海岸のメンバーが龍精に入会した最初の年に、いくつかの上級の昇段審査が行われました。夏の終わりには、ウェストリバーのスクールオブカラテの Jason Buote がプリンスエドワード島で二段に昇段しました。Jason は 2023 年に試験を受ける予定でしたが怪我で欠場しましたが、今回は十分に準備をしたため審査はうまくいきました。

11 月には、ノバスコシアのチェティキャンプ道場のメンバー 2 人も二段に昇段しました。

Randy Roach と Jacques Lefort は、試験に備えて追加のトレーニングを受けるため、昇段審査の前にプリンスエドワード島に行ったのです。そこで Mike Brown 先生はクリニックで彼らのパフォーマンスを観察し、二段への昇段を喜んで発表しました。



母の七七日忌が終わって

宗運道場 四段師範代 甲斐 隆

私事で恐縮ですが、母が先般お浄土の彼方へ旅立ちました。

7月くらいから少しずつ容体が芳しく無かったのですが、何とか9月15日の靖国神社奉納演武大会を終え、そして10月を迎えたばかりの矢先に訃報となりました。

コロナ禍も終わり面会もずっと出来ており、大会の出発前には「行ってきます」と声掛けし、帰ってから演武の動画を寝たまゝの状態でしたが少しだけ見せる事が出来ました。

母はいつも私の体調の事を心配してくれていて、自分の空手は健康の為にも無くてはならない存在で有る事を理解してくれていました。

そのせいか私が自宅へ介護がてらに行くと、自分の事はいいから……、今日はちゃんと空手の稽古に行ってきたんか？と尋ねてくれていたのです。そして、“心配せんでも大丈夫だから靖国神社奉納演武大会に行っておきなさい”、又亡くなる前の会話では“七七日忌中でも休まず稽古に行くように”と言ってくれ、私の事を一番に応援してくれた人でした。

亡くなって判る親の恩... といいますが深く噛みしめています。

平成4年に初めて千唐流空手道の門をくぐらせて頂き、その時坂本先生の指導される唐手と稽古の中で初めて出会い、その後様々な流れの中で今日を迎えています。

当時の稽古は他の会派の空手稽古とほとんど変わらず、如何に速く相手からポイント取るかで、俊敏性と言いますか外的筋肉を鍛えるトレーニング系がほとんどで、空手形を重視した稽古やましてや武器を使って形と連動した稽古などは誰も教えてくれる方はいませんでした。

ただ、坂本先生の稽古の時だけは当時から他とは違っていた記憶が強く残っています。

翁先生から直接指導を受けられその重要性を深く理解され如何に継承していくべきかをその当時から既に考えておられた事でしょう。

そのご縁に身を置くといえますか、旧来の空手稽古をただ信じて続けていたなら疑問を持ちながらも40歳代頃を境にして恐らく体力の限界を感じて止めていた事でしょう。

今も古流唐手龍精空手を坂本先生とご一緒に稽古出来ている事に感謝し、今後も母の墓前に成長を報告出来る様努めて行きたいと思っています。合掌



—不動明王座像—

初七日を司られる不動明王は；(㇏)

- ① 右手に握っておられるのは「利剣 りけん」。人々の心の迷いを断ち切るための剣です。
 - ② 左手に持っておられるのは「羂索 けんさく」。正しい道へと導くための縄です。
 - ③ 不動様が座しておられる岩座は「盤石ばんじゃく」といい、不動を象徴した堅固な御心を表しています。
 - ④ 背中には「迦楼羅炎かるらえん」。あらゆる煩惱災難を焼きつくす火焰を背負われております。
- この七七日忌の供養ならびに各御仏様の審判が下り、故人が閻魔王の裁きを受けて生まれ変わる条件や場所を具体的に決めるのが弥勒菩薩で、人間道に生まれ変わるにしても、どの国の、どの地域の、誰の子として生まれるか、地獄道に墜ちるならどの地獄に生まれ変わるかなどが決まるとあります。
- 来世に生まれ変わる先では六道輪廻の迷いを抜け出さなければならないのです。この世に還って迷える者を釈迦如来がお救いになるのが仏道です。

上述の続きですが、先日、天真正自源流兵法を購入しました。そこには自源流の本體にある六道之序の「手之内」即ち、劍の柄保(つかもち)を、仏道の六道[地獄界・餓鬼界・畜生界・修羅界・人界・天人界]を謎って教示していると書かれています。天真正自源流兵法「手之内」の導きで修養を積む事で、力の加減や手の内を締める法を持って油断する事なくやり遂げるとあります。そこまでも劍を持ち修行を積まれるという天真正自源流の懐の深さには恐れ入ったしだいです。



— <九州場所千秋楽> はたきこみで豊昇龍を破る琴桜 —
最後に今年の締めくくりの九州場所大相撲をあげます。千秋楽、琴桜関が、豊昇龍関との1敗同士の
大関対戦を制し初優勝を果たしました。

琴桜関の15日間の相撲は、常に落ち着いて慌てず力まずで、身体を自然に相手の動きに合わせて勝手に体が動いたとあります。

これはまさしく、合気の力だったと思います。人間は、接触した時に双方の気が一途にそして自然に気が合うという性質があります。かたや、嫌う者も居て、気が合わない場合もありますが、体術の場合は自然に気が合う性質になるのです。たとえば、優しく抱えると相手も優しく付いてきます。反対に乱暴に腕を掴みあうと相手は抵抗します。これが合気の状態です。術はこの性質を使って、相手の力を無力化することができます。

つまり、自分の力を抜くと相手の力が無くなるというのが合気の理となります。

押してきたら引き、引いてきたら押すという具合に、気に合わせて決して逆らわない事なのです。如何に相手の動きに合わせてこちらの動きを作るか、今稽古の中で求められています。

それは、こちらが相手の動きを無視して勝手に動いても完全に力の抜きを体得していないと、技は掛からないということなのです。

これからは、次のステップとしてこの合気の力をもっと理解して稽古に励んで行きたいと思っています。



【旅紀行】大関魁皇像；魁皇は昭和47年に直方市で生まれ、幕内優勝5回をはじめ史上最多の1047勝など、数々の記録を樹立した功績を讃え像が設立されました。魁皇関は握力・腕力が非常に強く、入門して2年頃には握力が90キロに到達、全盛期には110キロを記録してリングを握りつぶせたほどだったそうです。左四つ右上手が絶対の形で、最も得意としたのは右からの豪快な上手投げや手投げ、そしておっつけでの脇のシメも半端ではなかったようです。その相撲つながりですが、福岡博多の住吉神社は昔から相撲とも縁が深い神社で、九州場所の際には横綱による奉納土俵入りが行われます。境内には古代力士像(右)が異彩を放っています。

Xmas Greeting Australian Chitokai 2024

Merry Xmas from the students of Australian Chitokai. It has been a historic year for us, as we help the first senior instructors camp in Kumamoto. Sensei and his students were very hospitable, making sure we were able to travel to the training venue, and also by taking time off their busy schedules to attend training sessions. Senior dan grades who attended from the Newcastle area;

- Nathan Warne • Abi Lowe • Sandy Hayes • Chris Dean-Jones • Anna Hayes
- Lesley Talbut • Taj Hassan • Joel Holland

We hope that Sakamoto sensei approves further workshops such as this, as it ensures that the sense of tradition and commitment to the Ryusei lineage is preserved. It is important now that the next generation of Shihan and Shido-in build their own connections, sense of heritage and responsibility to preserve Sakamoto sensei's teachings, in order to keep this river of knowledge alive and relevant in the modern age.

An important development for us is that the Australian Chitokai Karate Association left the WKF this year, after more than 50 years involvement. We felt that the WKF had little relevance to the path of study we were committed to, and certainly felt that the specialization of kumite in the modern era and also the development of modern kata had little to do with the development of technique, body mechanics, mental discipline and pursuit of harmony that is such a strong focus of our study. There are other forums where students keen to compete can express themselves, such as kobudo trips to Okinawa, and we will continue to make efforts to connect with other likeminded styles in more traditional forums.



-- Sandy Hayes, Chris Dean-Jones --



-- New Junior and Senior Nidan group 2024 --

The most recent grading saw two students' grade to Yondan Shihan dai, Anna Hayes and Chris Dean-Jones. Both of these students have trained since they were children, and their promotion is well deserved. It means that in Australian Chitokai we have a healthy Shihan-kai, of 7 members, who can help to guide the style forward into the future.

To mark the end of the year, students gathered at Blacksmiths Beach to enjoy morning training. After meditation in memory of Shihan Ash Mackellar, who disappeared from this beach, students enjoyed some fun water training before returning to their dojos for "soji day", where as a mark of respect and gratitude they spend the morning cleaning the dojo from top to bottom.



We would like to extend a Merry Xmas to our friends in Ryusei around the works, and also to wish you a happy and rewarding New Year.

___ Brian Hayes, Australian Chitokai



年末年始の挨拶

オーストラリア川濤会

熊本で最初のシニアインストラクターキャンプを企画した私たちにとって、今年は有意義な年となりました。熊本では、トレーニング場所への送迎の配慮あるいは忙しい仕事の合間を縫って共に参加してくれました。ニューキャッスル地域から参加した上級段位の皆さんです（英文で紹介）。

私たちは、坂本先生が今後もこのようなワークショップを承認して下さることを願っています。それは龍精空手の伝統と献身が確実に守られるからです。この知識の流れを現代に絶えることなく伝えるために、次世代の師範と指導員達が、自らと先生とのつながりそして伝統に対する意識と伝承への責任感を築くことが重要なのです。

私たちにとって重要な進展は、今年、オーストラリア川濤会が50年以上の関わりを継続したWKF（世界空手道連盟）から脱退したことです。理由は、WKFは私たちが行っている修練の道とはあまり関係がないと感じたからです。また、現代の組手方式や型競技の有り様は、私たちの練習の大きな目的である技術、身体への操作、精神の鍛錬と調和の追求の

発展とはほとんど関係がないと感じたのです。

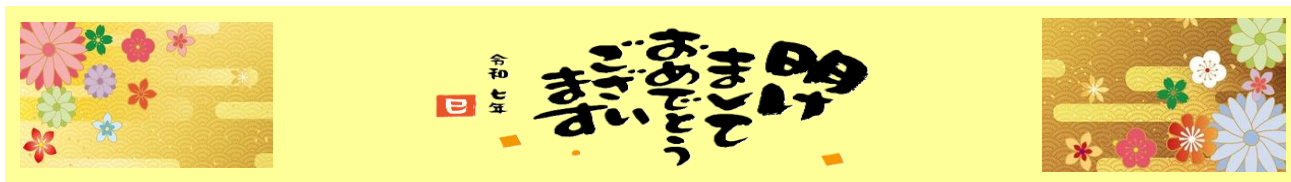
私達には沖縄で開催される古武道大会など、競技に熱心な生徒が自分自身を表現できるフォーラムは他にもあります。私達は、より伝統的なフォーラムで、志を同じくする他の流派とつながるよう努力を続けていきます。

最近の昇段では、アンナ・ヘイズとクリス・ディーン・ジョーンズの2名が四段師範代に昇格しました。彼等は子供の頃から修業を積んでおり、昇格は当然のことです。これは、オーストラリア川濤会に7名からなる健全な師範会があり、この会を将来に渡って導くことができることを意味するのです。

年末を記念して、生徒たちはブラックスミスビーチに集まり朝のトレーニングを行った後、このビーチから姿を消したアッシュ マッケラー師範を偲んで瞑想をいたしました。その後、道場に戻り、「ソージデー（大掃除）」に汗を流しました。大掃除では、道場への敬意と感謝の気持ちを表して、道場を隅から隅まで掃除をしました。

龍精空手の仲間たちにメリークリスマスをお伝えするとともに、幸せで実りある新年をお祈りいたします。

多賀神社：福岡県直方城下町の鎮守として知られる「多賀（たが）神社」。日本の国土を造り、八百万（やおよろず）の神々を生んだという、伊邪那岐大神（いざなぎのおおかみ）と伊邪那美大神（いざなみのおおかみ）の夫婦神を祀る神社です。創建は不明ですが、古くは「日ノ少宮・日若宮」や「妙見大明神多賀大神」と称したこともあると伝わっています。南北朝時代の正平年間（1346～70年）には、懐良親王（かねながしんのう）が、南朝方の武将・菊池武光から資材の献上を受け社殿を改築したという記録も残っています。



私利私欲

埼玉越谷道場 師範 山内 博

2024 年は、私にとって、とても多くの出来事があり、その中で、もがき続けることで皮肉にも学びを得ることができました。

まず、六月、七月と相次いで母、叔母と亡くなり、そのことにより、身内ないで、財産について諍いが起こりました。

いえ、諍いというより、より多く財産が欲しいと露骨に主張し、亡くなった人を忘れたかのように「金、金……」と騒ぐ一人の親族の醜い行動に呆然としたのです。私は彼等に対して激しい憎しみと、母、叔母に対する申し訳なさに私自身がどう振舞えばいいのかを見失いました。

しかし話はそれだけでは無く、職場において、まったく興味の無い権力争いから、いわれの無い誹謗中傷を受けつづける事態に巻き込まれたのです。なぜ、自分だけが楽をしようと仕事と向き合わず、

他人を妬み自分自身を向上させもせずにいる人たちに、まったく関係の無い業務をしている私たちが非難されなければいけないのか？その行動の醜さ考え方に軽蔑以外の感情がもてませんでした。

「私利私欲」、その言葉が頭から離れることの無い年でした。しかし、最近になって、ふと……、「人の醜い行いに、怒り、憎しみ、軽蔑している今の心すらが私利私欲と同じではないか。」と思うようになったのです。

感情の波に飲み込まれて立ち止まっていることに、やっと気づくことができました。そうなのです……、私こそ損得を気にすること無く、ただ自分の為すべき役割に心を込めて打ち込めばいいのだと……。

2024 年は、まさに迷いつづけた年でしたが、この学びから、生まれて初めて、新年を迎える真っ新たな心を手にしたと感じています。皆様にとって良い年になりますように。力必達。

大分八幡宮 (だいぶんはちまんぐう) ; 福岡県飯塚市に鎮座する神社。神亀 3 年 (726) の創建と伝えられる大分八幡宮は、神功皇后の所縁の地で、管崎宮の元宮とされています。御祭神は応神天皇 (八幡大神)、神功皇后、玉依姫命です。神功皇后は、三韓征伐から帰国した後、粕屋の宇美邑にて応神天皇を御出産遊ばされ、その翌年の春、粕屋と嘉穂の郡境にある大口嶽 (大口嶽の乳呑坂) を越えて当地に至ります。その後、引率していた軍士を解散しそれぞれの故郷に返します。その大分(おおわけ)から大分と称されるようになったと伝えられています。



川島八幡宮 ; 川島八幡宮は、福岡県飯塚市に鎮座します。誉田別命 (応神天皇)、息長足姫命 (神功皇后)、武内大臣 (武内宿禰) を祭神として祀る神社です。元々は宇佐八幡の神領にあたる場所に、1346 年~1369 年の正平年間に地頭・鯨田太郎道経によって創建されました。



脇の締め

宗運道場 四段指導員 福田 侑

稽古の時、脇の締めが甘いといつも言われていました。自分ではしっかり締めているのに？と思っていたのですが、その原因が今頃になって分かりました。

例えば正面に突きを出す場合、脇が開かないように身体をこすりながら出していましたが…それでは駄目で、肘が身体の脇腹から離すのではないのです。

実は、肘が脇腹から離さずに、そこからさらに絞りこんでいって肘が臍上（中丹田）のあたりまで擦り付けいって、そこで初めて肘を身体から離して突きに繋げるといったものでした。そこまで絞り込んで初めて脇を締めた事になるのです。

これは私が今まで出来ていなかった…間違った動作で稽古をしたのです。只今、全て最初の形からやり直す事になってしまっています。そのほんのちょっとの事なのですが、これが身体全体の使い方に大きく影響をあたえているのです。

その修正の基本稽古としてトンファーとサイと四尺棒と六尺棒を使ったトレーニングも毎日やっています。

ですが、今ここで問題になっているのが、手首や関節の動きの苦しさ、そして呼吸の苦しさです。

腸の働き

この苦しさを解決させる為に出会った本が「からだじゅうの首をゆるめると内臓が若返る」という本です。

これは著者がマッサージを通して分かった事の体験談からのもので、身体の不調を訴える人は必ず腸が固くなっており、それを治す為には身体にある五つの首（手首・足首・乳首・首・腰首）を緩める事により治す事が出来るという事なのです。直接、腸をマッサージする事は危険なので、この方法をとっているのだそうです。

腸の大切な働きとして「造血や免疫機能」がありますが、それが腸が固くなる事により7.5メートルある小腸が2~3メートルまで縮んでしまい、腸壁も全体の皮膚の200倍の広さもあるはずなのが狭くなり免疫機能が低下して風邪をひいたり花粉症になったりするそうなのです。

ちなみに人の全免疫システムの70%を腸が占めています。

腸が正常に働く事でナチュラルキラー細胞が増え、ガン細胞の破壊あるいは鬱（うつ）や五十肩にも有効となるのです。そして、なにより腸が緩む事により仙骨が正常に働く事になるのです。仙骨が正常に働く事は稽古する上でこれほどうれしい事はありません。

まだまだ修正して稽古しなければならぬ事は山積みです。これからも「力必達」で積み上げていこうと思います。

皇祖神社；福岡県飯塚市に鎮座する神社です。1508年 御笠郡宝満宮（太宰府市）から勧請された神社で、1869年までは宝満宮と称されていました。御祭神は玉依姫命（たまよりひめのみこと）、品陀和氣命（ほむたわけのみこと）、息長足姫命（おきながたらしひめのみこと）で、龍神の通り道（右下）として知られる神社です。



高祖神社；福岡県糸島市に鎮座する神社です。彦火々出見命を主座に、左座に玉依姫命、右座に域長足姫命の三柱をお祀りする神社で、高祖神楽が有名です。神楽は一説によると今から500年以上前の応仁元年ごろに京都から伝わったと言われ、現在では舞神楽と面神楽が、毎年4月の第4日曜りと10月の第4土曜日に舞われています。又この神社は、鬱蒼とした森が特徴的で、この森は「社叢（しゃそう）」と呼ばれています。社叢は古くから神社と共に神聖なものとして大切に扱われてきました。そのおかげで現代に生きる私たちも、その神秘の恵みを受け取ることができているのです。



曩祖八幡宮（のうそ）；福岡県飯塚市に鎮座する氏神様です。飯塚の鎮守として崇敬され、また子守りの神としても信仰されています。初宮詣の子安台は、神功皇后がこの地で戦捷報告の祭典を行った際（861）、御子である応神天皇を『壇の上』に寝かせた事から、その古事に習い古くから行われて来た八幡宮独特の神事です。【歴史】神功皇后が三韓征伐からの帰途、納祖の森に祭壇を設けて天神地祇を祀り、長年つき従った九州の臣たちと別れを惜しんだと伝えられています。このとき、人々が「またいつか尊顔を拝し奉らん」と口々に言い、この「いつか」が「飯塚」の名の由来であるといわれております。また、この地の人達は、その地を『曩祖の杜（のうそのもり）』と称え、祖先の霊を祀り、後に長崎街道の宿場街として栄えた飯塚の氏神さま（地元の護り神）として多大な信仰を集め今日に至っているのです。



仁王様は仏教寺院の守護者で、基本的には寺院の門に置かれています。一方、狛犬が守る神社にも神仏習合の風潮から仁王像が置かれている神社もあります。大分八幡宮もその内の一つです。では仁王様について二つの話をします。



— 狛犬 —



① その地位；密教では「大日如来」や「阿弥陀如来」などが「如来」として高位にあります。如来の一つ下が、「観音菩薩」や「地藏菩薩」などで有名な「菩薩」です。菩薩の下が、「不動明王」や「愛染明王」などの「明王」です。では仁王が一体どの地位にいるのかと、いいますと、明王の下の「天部」におわし、「毘沙門天」や「弁財天」と同じランクに属していることになるのです。

② 仁王様が寺院の守護者となったの？；
これにはいくつかの経緯の話がありますが、その中で面白いエピソードを拾ってみます。

『それははるか昔、唐の時代までさかのぼります。仁王様はあまりに怪力なので、少し調子に乗っていた時期がありました。「唐に我慢とかいう強者がいるって、いうじゃないか。チョックラ力試しに行こうかね」と、図に乗った若者の典型のような理由で出かけます。生憎、我慢さんは留守でした。

仁王様は老婆から「あの子（我慢）が帰るまでお待ちくださいね」と、我慢の老いた母親からもてなしを受けたのですが、この老婆が尋常ではない強さでした。

「婆様でこの強さ？我慢はどれだけ強いんだ？」とさしもの仁王様も恐れをなし、我慢が帰ってくる足音を聞くや縮み上がって逃げ出します。しかし、我慢も老婆から力比べの話聞いたようで、「逃げるな！」と追ってきました。海に逃げ込もうがお構いなしです。丈夫な鎖を投げるなど、かなりの問答無用ぶり。

「戦おう」と言ったのは仁王様の方なので仕方ないことではありますが、無茶と勇気は違います。仁王様は神様に助けを求めました。

「助けて下さったら門番となります！」と祈ったのが通じ、どうにか逃げ切ることに成功！したのです。』 因果応報と言いますが、仁王様は今も守護者の責務を立派に果たされております……。



新里勝彦先生の「柔法の空手・DVD」の紹介

Introducing Shinzato Sensei's "Jyuhō no Karate DVD"

先生からの言葉添え；どの分野の武術でも柔の体使いが核になっていると思っています。残念ながら、沖縄伝統空手も一般の空手もその核を欠いているのではないかと考えています。その風潮に一石を投じるつもりで「柔法の空手」の公表に踏み切った幸いです。

（※一月に英語版と一緒に市販される予定）

A message from Shinzato Sensei: I believe that soft use of the body is at the core of any martial art. Unfortunately, I feel that both traditional Okinawan karate and general karate lack this core. I decided to make a contribution to this trend by publishing "Jyuhō no Karate (soft-technique)."

(* It is scheduled to be released on the market in January together with an English version.)

 <p>和</p>		<p>古流唐手龍精空手道季刊誌</p> <p>龍手/Ryushu</p> <p>http://www.koryutodi-ryusei.com/</p>	 <p>忍</p>
--	---	---	--