



**令和7年春季号(Vol.99)**

- Where to now? (P3)
- 理想的な身体つかい... (P7)
- 姿勢 (P9)
- Dan Grading (P10)
- 今年からの世界の... (P12)
- Ryusei Canada...5月... (P15)
- 疑問を持つ... (P16)
- 旅紀行 (P8,13,14)

## 力必達

### 形と組手

日本古来の柔(やわら・柔術)が嘉納治五郎氏によって「柔道」となり、前後して沖縄発祥の「手(ティー)」が富名腰義珍氏(下写真※)によって「空手」の名称に書き換えられました。この事は日本武道の中では周知の事実です。

【※富名腰氏(86才)と千歳先生・東京豊島区1955】



その後、球技などスポーツ競技が盛んになると共に、両者ともその影響を受けて競技試合中心のスポーツに変質していきました。そして今では「Judo」、「Karate」の横文字の表記が見られるようになり、それはさながら「スポーツ Budo」といっても言い過ぎではないと思います。

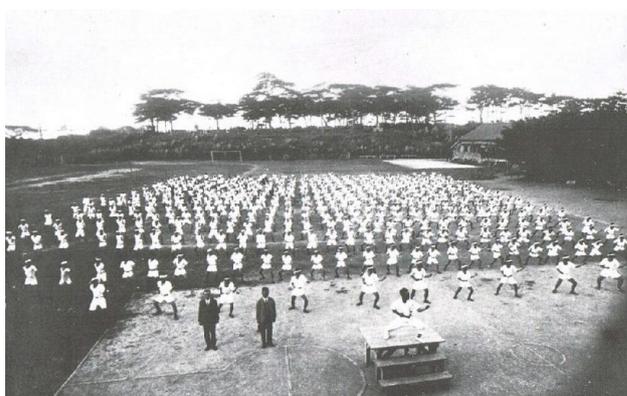
そんな状況の中で、私は古流唐手龍精空手を伝統空手そして生涯を通しての空手と位置付けて稽古を続けています。

今回は冒頭で述べた事を背景に、日ごろから自問自答している「空手とは？」を、形と組手に焦点を当て、他武道の経験や知識などを加味しながら考察してみたいと思います。その前に空手の歴史を少し振り返ってみましょう。

### 兵式体操

幕末から明治政府がとった政策の一つに「富国強兵」があります。その中に「国民の体育向上」の名目に行われた一つが、それまで限られた士族の間で伝承されてきた沖縄の手を、一般国民への公開

(解放一普及)、そして、学校体育(主に沖縄県)への導入だったのです。ちなみに全国の小中学の体育授業として開始されたのは大正元年(1912)です。



### 尽力された唐手家

政府の依頼を受け、普及(1905以降)に尽力された唐手家(琉球王朝)が、日露戦争に従軍した軍歴を持つ屋部憲通翁(やぶけんつう/1866-1937年)そして花城長茂翁(はなぐすくちょうも/1869-1945)なのです。(※お二人の写真は次ページに紹介)

武術として伝承されてきた手(ティー)を一般へ普及するにあたってはかなりご苦労されたと聞き及んでいます。ここではその話題には触れませんが、興味深いのは、屋部翁が後に語ったとされる“あれは体操だよ……”で、「兵式体操」の言葉が残っていることから、現代空手の姿が伺い知れるのです。

### 形

「形・型」は先人が実戦を通しての経験を下に創り上げた心血の所産で、その数は50あるいは60とも言われます。それらの形は、首里手・那覇手・泊手それぞれから派生した流派に受け継がれ、独自の形体系を持つようになりました。

龍精空手は、千唐流の前半の十一形(首里手・那覇手)

と唐手古流の形を以て形体系を確立し、その体系を「壮大なドラマ」と銘を打っています。



—屋部翁と千歳先生—



—新垣翁と花城翁—

**靖国奉納演武大会**の後、天真正自源流の先生方との間で「形（自源流の用語は法形です）」についての話題が出る時があります。それは；“龍精さんの形は他の空手と違いますね……”です。私は端的に“実戦形か体操型かの違いです”、そして……、“見栄えだけの体操型では、動きが止まった瞬間！アッという間に先生から…斬られてしまいますよ……(笑)”と答えます。

## 楷書

現代の競技を中心とした型は、“力強さ・切れ(刃)

スピード・”を競い合い、ゴー&ストップ&ゴーの動作を見栄え（歌舞伎調）が先行する印象を受けます。そして、型の試合では、その印象を審判員が自己判断し、勝ち負けを判定します。それは当に上述したように「体操空手の型」と言えます。

以前、全空連の技術部長という人が“型は、書道で言えば楷書です”と言っていたことを聞き、“なるほどな一……”と納得し、それを信じ練習していた時期があります。今もその考えは競技試合空手に引き継がれ、さらに強化されているようです。

## 行書から草書へ

上の楷書を引き合いに出す事は、「書」を習う者として自然なのですが、今の私の空手は、楷書の書法の変化（力まない）から行書そして草書へと移行しています。老体になれば当然だと思うのですが、裏丹田と筆がつながった柔らかな筆法ができるようになりました……それは古流の開手法と同じように……。

話を空手に戻しますが、動きの次元が変わったことで、今では体操空手型ができなくなってしまいました。あの力んだカクカクとした硬い動作を真似して呼吸を合わせていると、気分が悪くなり老体の身体がイヤイヤしてしまうのです (笑)。(✓)

## 組手

18年前に、天真正自源流の真剣刀法との巡り合い、そして、沖縄松林流新里勝彦線先生から「ナイハンチ」の指導を受ける機会が立て続きに起こりました。その時私は、“これは、今までの空手を続けていてもダメだ！”との示唆、と理解し、基本からのやり直しを決意したのです。そして同時に起こった変化が、球技や他のスポーツ競技と同様に、大会試合のための練習に偏った組手方式（寸止め・直接打撃）への興味がほとんど失ってしまった事です。

大きな理由は二つです。

- ①. 近代千唐流の空手では、長い歴史と伝統を持つ天真正自源流真剣刀法の全ての面（技法・精神）で、まったく太刀打ちできないと直感し、まるで敗北者のような挫折感を抱いた。
- ②. 千歳翁が創始した千唐流空手の根本的な理念である「形・変手・武器術の稽古を通しての心身の錬磨」に回帰し、内弟子の頃から打ち出していた“しめ・しぼり・練り”を一歩・二歩と踏み込んで自分が納得で

きる技法の原理・理論を構築する必要性を強く感じる。

①②の背景について；本来ならば詳しく説明しなければなりません、小論になってしまうので簡潔にまとめます。

現代（近代）の空手は試合のためのスポーツの一つになり下がり、武術本来の理念である「戦闘・実戦に備える」の言葉を失いました。その状況の中で私は、銃火器を法律によって保持できない我が国にあって、その言葉を最も身近に感じ取ることができる武術は、真剣刀法とそこから派生した角力（相撲）との理解ができました。その結果として、現代の空手が形成した既成概念からの脱却を促し稽古法の変革につながったのです。

それはとても単純で“、斬られたら（撃たれたら）それまで……”の技法観です。その事により、護身・実戦に備えるための変手法の剛法と柔法の工夫、実戦（刃物・銃器を含む）に対しても臆さない戦う心の保持、それを目的とする武器術の工夫につながった分けです。

そして現在、牛歩の如くですが、変手・武器術の技法の進化（変化）を目指し、稽古を続けているのです。

## WHERE TO NOW?

So here I am on a dreary winter day, thinking, “Where to now?” I have just finished an amazing weekend of training with Peter Giffen, head of Ryusei Canada, and Matt Mannerow, one of my first students and now an accomplished karateka and sensei. When we get together for training and study, the direction is not always clear, but in the end, the results are often more than we could have even imagined.

As students, whether beginners or seniors, we should always be looking for something, that one piece of information, that one movement that will take us to a new level of understanding and keep us excited. When you first entered the dojo—last week or decades ago—you had a sense of fear, anticipation, and, of course, excitement. You may have thought, “Where to now?”

In those first few classes, you began to see that karate could have so much more for you than you initially thought. But in those classes, your *where to now* may have been, “I hope I do not fall on my next step.” As you developed, trained, and advanced in rank, your *where to now* may have changed to, “I really want to be a black belt. Then I will know something!”



Sometimes you cannot find your *where to now*. This can be frustrating and make going to training very hard. I have trained for 43 years. When I started at age 21, my *where to now* was, “I want to be like Bruce Lee. I want to do cool moves like 007. And, yes, I want to be a black belt, so I know all the moves.”

Looking back, I see some flaws in my where-to-now approach. Most of us have them, but we do not realize this at the time, and it is a good thing, too, or we might just quit. It is this process that keeps us going to class, studying on our own, practicing long and hard, and going where no person has gone before (OK, a bit Trekkie).

As I worked through the ranks, I had many where-to-now moments; we all do. Mine changed from “I must learn the next kata, kihon, bunkai, or waza” to “How can I make this move more exciting, powerful, and fluid?” The moments we embrace are usually the ones that have brought us some real insight or profound technique change. They can even be a negative experience that motivates us. Not passing a high-level dan test can make you wonder, “Where to now?”

For me, that moment was the beginning of reflection about where I was and where I was going in my karate. I wanted a karate that would be useful to me as a police officer and help me grow. So, about 23 years ago, I changed to my current style of Ryusei Karate-Do, a sister to my Chito-ryu study. In this style, I found many where-to-now moments, each bringing me to a deeper understanding of my technique and driving me to keep searching. After 43 years of doing a lot of the same stuff over and over, I am continuing to grow, become stronger, more fluid, and more excited about *where to now*.

That weekend, my takeaway was three things: using hip flexors to roll your hips downward, an inch or two longer stance makes the difference between being cement or willow, and never forgetting your roots. Your

path has many where-to-now moments; without them, you cannot achieve a higher level. This applies not just to karate but to everything in life. One great thing about karate is that you are usually more in control of your *where to now* than in other parts of your life outside the dojo. Many of my recent where-to-now moments almost make me feel like a beginner again when everything was exciting. The difference now is that I can use those moments immediately and improve what I am doing.

I know I have not given you tremendous insight into advanced techniques, but sometimes, we need to feel it is OK to wonder where we are going. Is doing this 20 more times really important? Am I supposed to feel like a truck hit me (the answer is yes)?

I cannot believe that I have been doing karate for 43 years because it seems I have just started getting good at it; apparently, my body would disagree as it is falling apart. My last point is this: Currently I have a serious shoulder injury, but do I stop practicing? The answer is NO. I modify my training to accommodate the injury. I continue to train, and due in part to the injury, my *where to now* has been to get softer. Not soft like a blanket, but soft like a blanket wrapped around iron. To all of us, our where-to-now moments shape our lives, training, and relationships. For me, where to now means keeping training, learning, and using my injuries to elevate my technique. And above all, keep searching for those moments when you wonder where to now?



UPDATE!! February 16, 2025

So, since I originally wrote this, I have had both hips replaced, had open heart surgery, had a hernia fixed, had a couple of eye surgeries, experienced AFib, and faced a few other health challenges. The query *where to now* has taken on several different meanings for me. I have taken a bit of a back seat in the dojo; Matt Mannerow has taken on primary teaching duties, and I assist. Some classes are better than others since I also have edema (water retention), which affects mobility and breathing.

In light of these challenges, my *where to now* has become "what can I actually accomplish today." I still learn what I can from my vast video training series with Sakamoto-Sensei and others. I have come to realize I need to develop mental strategies to achieve physical goals. If I cannot physically practice on a given day, I will do it in my head with imagery.

As I continue on this ever-changing course, there is some solace in knowing that though the path has been strewn with obstacles and challenges, it has also provided accomplishments and great personal satisfaction. I will continue to explore, research, learn, and teach as long as I can, but as my body fails me, I know my *where to now* will be nowhere at some point. With that in mind, I endeavour to make my training and in fact all that I do count for something, so that *where to now* can be summed up as "Here I am now."

— *Peter Zehr* • *Grey-Bruce Ryusei Karate*

【和訳は次ページ】

## これからどこに向かうのか

龍精カナダ 錬士ピーター ゼハアー



これは2016年にピーター ゼハアー先生が最初に書いた記事の更新です。

冬の日、私は「これからどこに向かうのか?」、を考えています。

そして今日は、カナダ龍精空手連盟の代表である Peter Giffen と、私の最初の生徒の一人で、今では立派な空手家であり先生でもある Matt Mannerow の3人で、素晴らしい週末のトレーニングを終えたところです。トレーニングと勉強のために集まると、方向性が必ずしも明確であるとは限りませんが、最終的には、私たちが想像していた以上の結果が得られることがよくあります。

初心者でも上級者でも、生徒として私たちは常に何か、つまり、私たちが新しいレベルの理解に導き、私たちがワクワクさせてくれる情報や動きを探しているはず。思い出してください、あなたが数十年前あるいは先週でもよい、道場に初めて足を踏み入れた時、あなたは恐れと期待、そしてもちろんワクワク感を感じ、「これからどうなるの?」と思ったことでしょう。

あなたは、最初の数回のクラスで、空手は当初考えていたよりもはるかに多くの可能性を秘めていることに気づき始め、これからの目標は「次のステップで落ちないようにしよう」、だったのかもしれませんが。あなたが成長し、練習を重ね、ランクが上がるにつれて、これからの目標は「黒帯になりたい。そうすれば何かがわかる!」に変わったかもしれません。

ですが、時々、自分の今いる場所が見つからないことがあり、それは苛立たしいことであり、練習に行くのがとても辛くなります。私は43年間修業をしてきました。21歳でトレーニングを始めたとき、私の「Where to Now」は「Bruce Lee のようになりたい、007 のようなカッコいい動きをしたい、はやく黒帯になりたい」という事でした。

振り返ってみると、私の「今いる場所」へのアプローチにはいくつかの欠点がありました。それは誰にもあることですが、その時はそれに気づきません。それは良いことでもあります。そうでなければ、ただ理由なく止めてしまうかもしれないからなのです。しかし、このプロセスのおかげで、私たちはクラスに通い続け、自分で勉強し、長く厳しい練習を積み重ね、誰も行ったことのない場所に行くことができます(少しトレッキー風ですが)。



段位を上げて行く中で、私は何度も「これからどうしたらいいのか?」という瞬間を経験しました。誰もがそうだと思います。私の場合は、「次の形、基本、分解、技を学ばなければならない」から「この動きをもっとエキサイティングで、力強く、滑らかにするにはどうしたらいいのか……」に変わったことです。私たちがそれを受け入れる瞬間は、通常、私たちに本当の洞察や根本的なテクニックの変化をもたらす時です。それらは、私たちがやる気にさせる経験になることもあります。そして、高いレベルの段位試験に合格しないと、「これからどうしたらいいのか」と疑問に思うことにもなるのです。

私にとってその瞬間は、自分の空手がどこにありどこに向かっているのかを振り返る始まりでした。それは警察官として役立ち、成長を助けてくれる空手が欲しかったからなのです。そこで、約23年前、現在の龍精空手道に転向しました。それは、私がそれまで習っていた千唐流の姉妹流派です。龍精空手の流派では、多くの「これからどうしたらいいのか」という瞬間があり、そのたびに自分のテクニックをより深く理解し、探求し続けるように駆り立て

られたのです。43 年間、同じことを何度も繰り返してきましたが、私は成長を続け、より強くなり、より流動的になり、そしてこれからの方向性にワクワクしています。

この週末、私が学んだことが 3 つあります。

- ①股関節屈筋を使って腰を下方に回転させる事、
  - ②スタンスを 1 インチか 2 インチ長くすることでセメントになるか柳になるかの違いが生まれる事、
  - ③自分のルーツを決して忘れない事です。
- あなたの道には、今どこにいるのかという瞬間がたくさんあります。それなしでは、より高いレベルに到達することはできません。これは空手だけでなく、人生のすべてに当てはまります。空手の素晴らしい点の 1 つは、道場以外の生活の他の部分よりも、今どこにいるのかをよりコントロールできることです。最近の「今どこにいるのか」という瞬間の多くは、すべてが刺激的だった頃の初心者に戻ったような気分になさしてくれます。今の違いは、それらの瞬間をすぐに利用して、自分のやっていることを改善できることなのです。

高度なテクニックについて、私があまり詳しくお伝えしていないことは承知していますが、時には、自分がどこに向かっているのを疑問に思うことも必要です。これをあと 20 回行うことは本当に重要なのだろうか？トラックにぶつかったような気分になるべきなのだろうか？(答えはイエスです)。

私自身 43 年間空手を続けられているとは信じられませんが、ようやく上手くなり始めたような気がしています。最後に、次の点についてお話しします。現在、肩に重傷を負っていますが、練習をやめるべきでしょうか。答えはノーです。現在は怪我に合わせてトレーニングを調整していますが、そのせいもあって、私の「今」は柔らかくなることを目指しています。それは、毛布のように柔らかくなるのではなく、鉄で包まれた毛布のような柔らかさです。私たちにとって、「今」の瞬間は、人生、トレーニング、人間関係を形作ります。私にとって、「今」とは、トレーニングを続け、学び、怪我を利用してテクニックを向上させることを意味します。そして何よりも、「今」がどこなのか疑問に思う瞬間を探し続けることなのです。《✓》



### 《✓》更新!! 2025 年 2 月 16 日

最初にこの記事を書いたときから、私は両方の股関節置換手術を受け、心臓の開胸手術を受け、ヘルニアを治し、目の手術を数回受け、心房細動を経験し、その他の健康上の問題にもいくつか直面しました。今どこにいるのかという問いは、私にとっていくつかの異なる意味を帯びてきました。私は道場で少し後ろに下がっています。Matt Mannerow が主な指導を引き受け、私は補助役をしています。

その理由は、私浮腫（水分貯留）があり、それが

可動性と呼吸に影響を与えているからです。

これらの課題を踏まえて、私の「今どこにいるか」が「今日実際に何ができるか」になりました。坂本先生や他の人たちとの膨大なビデオトレーニングシリーズから、今でも学習し、そして、学んでいます。物理的な目標を達成するには、精神的な戦略を立てる必要があることに気づきました。ある日に物理的に練習できない場合は、頭の中でイメージを使って練習します。

この絶えず変化する修業の道が続ける中で、この道には困難や課題が散りばめられているにもかかわらず、達成感と大きな個人的な満足感も得られてきたことを知り、いくらか慰められています。私はできる限り探求、研究、学習、指導を続けていきますが、体が衰えてくると、いつかは「今どこにいるか」がどこにもなくなることはわかっています。それを念頭に置きながら、私は自分のトレーニング、そして実際に私が行うすべてのことを意味（価値）のあるものにするよう努め、「今どこにいるか」が「今ここにいる」と言えるように修業を続けていきます。

## 古流唐手で理想的な身体つかいを求めて

宗運道場 4段師範代 甲斐 隆

紙風船エクササイズ：室伏スポーツ庁長官がアスリート時代に考案して実践していたエクササイズの一つです。(下写真)

古流唐手の身体つかいに共通した様な動きだと思えたので取り上げてみました。



紙風船をつぶさない、落とさないように様々な筋肉に力を入れたまま、紙風船を色々な方向に動かすエクササイズです。

紙風船をつぶさないようにしながら、紙風船をつぶすイメージで最大限力を入れることがポイントとの事です。

関節に負担をかけずに低い負荷で、力の入れ方を意識しながら身体の使い方を効果的に学習できることが特徴の様です。

ペアや3人以上で一緒に行う紙風船エクササイズでは紙風船をつぶさないように、お互いが相手の動きにあわせて様々な方向に身体を動かすエクササイズです。このエクササイズでは、相手の動きを感じ取る能力、またそれに応じて協調的に身体を動かす能力が高まります。

先日、私達の古流唐手で裏丹田の波動を使うセイサンの稽古がありました。全身をゆっくり正しく身体使うことが求められる練習です。速く動かそうと

すると技がなかなか体に入ってこないのです。この練習は、体のバランスや反応速度を鍛える方法としてとても有効だと感じた次第です。

### 膝の抜き

関連しまして、古流武道の身体使いで重要な膝の抜きについて述べたいと思います。

先日不注意で下り階段を数段滑り落ちてしまいました。当初は半月板損傷か靭帯裂傷かと心配しましたが、何とか軽い膝の痛みや腫れ程度で済んで安心しました。

落ちた瞬間両足で踏ん張って捻ったまま膝への体圧を逃しきれなかったら、と考えると……危なかったです。

膝の抜きを解説している動画を見まして「膝を抜く」動作では、膝に力感を感じないように可能な限り力を抜いた状態で、膝が外力によって自然と曲がっていく様な動き、とあります。

私達が学ぶ歩法に「半月歩法」と呼ぶ運足法があります。それは半円の縁に添って(大小)の円を意識しながら歩くことから名付けられた歩法です。

その歩法が次に、半転そして輪転法という歩法の段階へと推移していくことを学んでいます。

そこに膝の抜きが自然に行われていることに気づくのです。内八字立ちで膝がロックされた状態ではスムーズに進むことも出来ません。ましてや、前屈立ち・後屈立ちからは半転そして輪転することすら出来ません。



一稽古で抜刀動作をイメージして双手受けしている私一

この力感なくスムーズに動ける身体つかいを身につけなければ古流唐手を会得するのは難しいと感じています。

## 大相撲春場所

大関大の里が高安との優勝決定戦を制し、師匠の元横綱稀勢の里超えの3度目の優勝を果たしました。

### 場所中の話

「高安関は腰に爆弾を抱えています、今場所は体の調子がいいのが一番。足腰が安定していてバタバタしていない……」との解説がありました。そして；

「支度部屋を出る直前までさまざまな日課をこなす。それは、動きによって体勢が違うから、どんな体勢でも体(たい)を残せるように上半身と片足を水平に保ったり、不安定な器具の上でバランスを取りながら動いたりして体幹を鍛える。時折、必需品のマッサージ器で体をほぐすなど、土俵に上がる直前まで体作りに余念がない」といった内容の話もありました。

旧鳴戸部屋時代の高安の兄弟子、西岩親方(元関脇・若の里)は高安を「35歳でこれだけ活躍できるのは普段か

ら相当稽古やトレーニング、体のケアをやっているんでしょね。努力のたまもの!!」とたたえています。

### 大関大の里

大の里の強さの原動力は「192センチ、182キロの恵まれた体格」と「前に出る圧力」。実際に胸を合わせた力士たちからは、大の里の圧力を脅威と捉えられています。今場所5日目に初対戦で敗れた元大関霧島は「自分が左上手を取ったのに、相手の攻めが全く止まらなかった」と脱帽していました。

自分不十分・相手十分の形になられても、構わずに押し切るだけの攻撃力が大の里にはあります。

私は60才の年齢を過ぎてから身体能力が落ちてきていることを感じています。

しかし私は、苦労人の高安関を見習って日頃からの稽古やケアを怠らず、これからも頑張っていきたいと思えます。



大の里を寄り切りで破る高安  
(重心と肘の位置がすばらしい)



決定戦で大の里は高安を送り出しで破る  
(体を寄せ右手の返しに力感がない)

**箱島神社**；福岡県糸島市の海に浮かぶ小島に鎮座。江戸時代には竜宮城と称えられた景勝地で、地元の方に「箱島さま」と呼ばれています。海岸から伸びた細い参道で島へ渡り、足場を探しながら岩を登りきると木々の奥に小さな祠が見えてきます。三方を海に囲まれた絶景を楽しみながら古い祠にお参りすると神秘的な体験ができます。又、この神社は耳の神様としても信仰され、奉納されている火吹き竹で耳を吹けば耳の病が治癒すると伝えられています。(福田 侑)



## 姿 勢

宗運道場 四段指導員 福田 侑

最近私が重視しているのが姿勢です。

何故姿勢かという、姿勢が悪いと無意識に働いてしまう筋肉が発生してしまうからです。

人間は二足歩行という不安定な歩行をしています。よって常に倒れまいと身体が自動的に筋肉を動かして倒れないようにしています。倒れないようにしてはいますが、それは姿勢が良いわけではありません。なぜならば、姿勢が悪いと通常では使用しない筋肉を使用して倒れないようにするからです。

実は、この無意識に使ってしまう筋肉が問題なのです。間違っ立ち方をしている人はずっと間違っ身体の使い方です。

姿勢が良ければ無駄に無意識に使う筋肉は無くなるのです。(ア)

その姿勢を良くするのは重心の保持の感覚です

自分では真っ直ぐ立っているようでもその感覚がズレていれば、実際には真っ直ぐ立っておらず、傾いた身体を元に戻そうと無意識に筋肉を働かせてしまう事になっているのです。

この自分では意識しにくい重心のズレをどう修正するか？

私は暫くの間、セイサンに打ち込んで姿勢の改善に取り組んできました。去年、演武でセイサンを選んだのもそのためです。

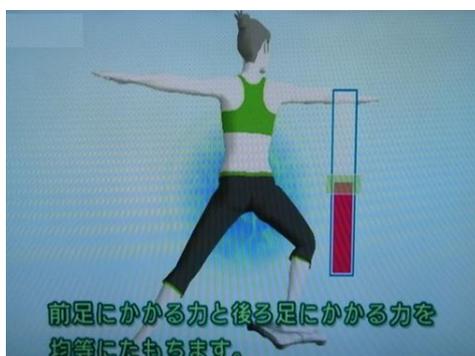
しかし、いつまでたっても身体の違和感が取れることはありませんでした。

また、等身大の鏡で自分をチェックしながらやってもみたのですが、鏡だとしても一方方向からしかチェック出来ず、あまり上手くいくことはありませんでした。

それは、正面から見て真っ直ぐでも横からみると傾いていたりするからです。《(イ)》



— 三日月のポーズ —



— 英雄のポーズ —



— 呼吸法 —

《(イ)》 そんな時に、ふと出会ったのが wiifit というゲーム機です。

今ではこのゲーム機は時代遅れなので安く手に入れる事が出来ます。私は wii 本体と wiifit のセットをネットオークションで、1000 円で購入できました。ソフトも 300 円位で購入できます。

このゲームでは自分の重心がどうなっているかを表示してくれるのです。今はこれを使い自分の感覚と実際のズレを修正するために使用しています。

ちょっとした身体の使い方や腹圧のかけ方などで重心が大きく変わるので色々試しながらやってみています。

自分で重心が操れるようになってくると居つきも減り、それから重心をかける場合の時も、以前よりも上手く出来るようになってきました。とりあえず、暫くの間続けてみたいと思っています。

これからも「力必達」で稽古をしていきます。

昇段 (令和 7 年度 1-2 月) / Dan Grading (2025 . Jan. - Feb.)

四段師範代 【Go dan Shihan】		貳段準指導員【Ni-dan Jyun Shidojin】				
						
Chris Dean-Jones クリス ディーン ジョーンズ Australia	SAnna Hayes アンナ ヘイズ Australia	Gemma Hawley ジャマ ホーリー Australia	Gavin Hazel ギャヴィン ヘイゾル Australia	Cator Hunt ケイター ハンツ Australia		
貳段準指導員【Ni-dan Jyun Shidojin】						
						
Sofia Domingues ソフィア ドミングス Australia	Veronica Parra=Mariaca ボロニカ パーラ マリオカ Australia	Christopher Bosworth クリス ボーズウエー Australia	Stephen Bosworth スティーブン ボーズウエー Australia	Rebecca Hunt レベッカ ハーンツ Australia		
貳段準指導員【Ni-dan Jyun Shidojin】						
						
Jarrod Nimmo ジャーレッド ニモー Australia	Lucinda Thurlow ルーシнда サーロウ Australia	Ella Hird アラ ハード Australia	Lara Hazel ラーラ ヘイゾル Australia	John Du'Berry ジョン デューバリー Australia		
貳段準指導員 【Ni-dan Jyun Shidojin】	【初段 Sho dan】					
						
Jane Davenport ジェイン ダヴェンポート Australia	Gillian Potts ジリアン ポーツ Australia	Christopher Olde クリストファー オールディ Australia	Joel de'Zuna ジョー デズィーナ Australia	Levi Diaz リーバイ ディアーズ Australia		

【初段 Sho dan】



**Maia Diaz**  
マイア ディアーズ  
Australia



**Thomas Hendy**  
トーマス ハンディ  
Australia



**Brendan Stockdale**  
ブレندان スtockダエル  
Australia



**Colin Stockdale**  
コーリン スtockダエル  
Australia



**Amanda Newlands**  
アマンダ ニューランズ  
Australia

【初段 Sho dan】



**Adesha Kendurkar**  
アディーシャ ケンドゥーカ  
Australia



**Jai Hamilton**  
ジャイ ハミルトン  
Australia



**Glace Thornton**  
グレイス トーンテン  
Australia



-- white heaven beach --

式段準指導員【Ni-dan Jyuu Shidoin】



**Jasun Buote**  
ジェイソン ボウト  
PEI. Canada



**Randy Roach**  
ランディ ローチ  
NS. Canada



**Jacques LeFort**  
ジャックウ ルフォウト  
NS. Canada



-- Pin on Crisp Point Lighthouse --



— 家近くの土手の河津桜 (3/10 西坂 毅) —



— もののふを馬からおろす桜かな —

## 今年からの世界の情勢と日本

熊本 準指導員 西坂 毅

今年から激動の時代が始まりました。

皆様もご存じのとおりのように、それは米国のトランプ大統領が再選し就任したことです。

おとし、突然のハマスによるイスラエルへの攻撃いわゆるイスラエル内戦で、戦闘状態が続きました。しかし、就任直前に内戦は終結に向かいました。それはトランプ大統領の功績と言って過言ではないでしょう。バイデン元大統領はほとんど何もできず仕舞いでした。ハマスはトランプ大統領を恐れて停戦にもちこんだのでしょうか。

就任演説で、トランプ新大統領は「アメリカの黄金時代がいまから始まる」と述べ、バイデン政権の政策から大幅に転換し、不法移民対策の強化や化石<ア>

燃料を増産する姿勢を強調し、アメリカを再び偉大にすると決意を訴えました。

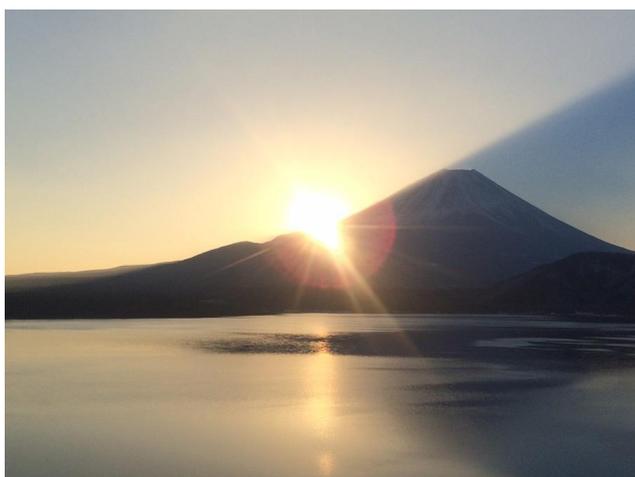
まずはパリ協定から脱退するでしょう。

理由はかたちばかりの地球温暖化対策、先進国にはCO<sup>2</sup>削減の目標を課し、途上国への資金支援という名前でお金を払わせ、中国を含めた途上国にはそのお金を分配するというねじれたものです。

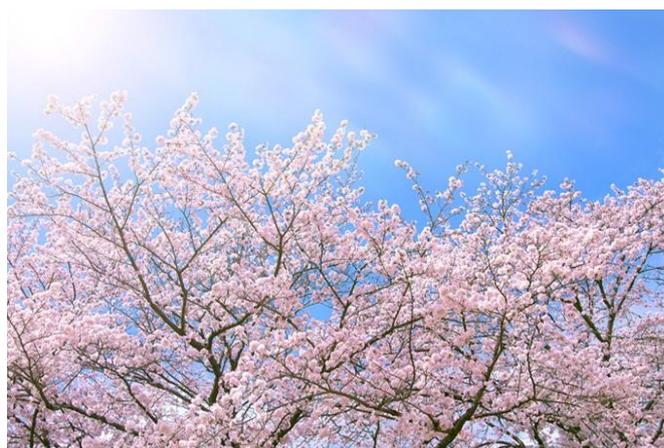
途上国を名乗れば多くの資金が集められます。

またCO<sup>2</sup>排出権の売買、CO<sup>2</sup>を排出するとされる企業は多額のお金を支払って、EVを推進する会社などからCO<sup>2</sup>排出権を買わないといけないのです。

自動車会社で例えるなら、ガソリン車を作る際にCO<sup>2</sup>排出権を買うと、それがEV車を作る会社にお金が入るのです。実際はガソリン車の製造とガソリン使用によるCO<sup>2</sup>排出量とEV車の製造、その廃棄処分に係るCO<sup>2</sup>排出量のほうがはるかに多いのです。<ア>



— 神々しい富士の山 —



— 花は桜木、人は武士 —

電気についても日本では圧倒的に火力発電所の比率が多い。電気でするEV車ははっきり言ってガンガンCO<sup>2</sup>を排出しているのです。EV車はエコでクリーン？そんな子供だましは通用しないのです。

日本も原子力=悪であるという考え方も改めるべきである。しかし東日本大震災での原発事故からそれまで政府も原発の安全神話を作り上げてきた政府の罪も重い。しかし資源の不足している日本国土において今後も安定的な電力の供給も必須課題です。

今後、世界はアメリカに触発されて大きく変革していくでしょう。

日本もリーダーを選ぶシステムも変革させる必要があるし、日本国憲法の改正も必要でしょう。この素晴らしい日本を存続させるためにも学校の勉強よりも正しい政治、経済について学ぶことが必要です。そして主眼、俯瞰あわせもって物事を見る、感じるそういった感覚を磨くことが大切だと思います。稚拙な投稿に目を通していただきありがとうございます。

## 【旅紀行 / 福田 侑】

**鎮懐石八幡宮**（ちんかいせき）；福岡県糸島市にある鎮懐石八幡宮は、古事記・日本書紀・万葉集などに記された鎮懐石（ちんかいせき＝神功皇后が安産を祈り身に付けられた石）をお祀りする神社です。

## &lt; 鎮懐石の伝説 &gt;

約1800年前の仲哀天皇9年（西暦200年）、神功皇后（息長足日女命）は応神天皇を懐妊しながらこの地を通って戦地に兵を出された時に、卵型の美しい二個の石を肌身に抱き、出産の延期を祈って御腹と御心を鎮懐（しずめ）られました。その願いは叶い、帰国後、宇美の里で応神帝をご安産なされたのです。

帰路、神功皇后が経尺の壁石を、子負ヶ原の丘上にお手ずから拝納されてより、世の人は鎮懐石と称してその奇魂（くしみたま、霊石）を崇拝するようになりました。鎮懐石は皇子産石（みこうみいし、みこうぶいし）とも呼ばれ、長い歴史の中で子宝・安産の信仰が受け継がれています。



## &lt; 阿吽の豆知識 &gt;

『「阿吽」は仏教用語における「言語観」で「阿」は開口音（＝口を開いて最初に出す音・あ）、「吽」は閉口音（＝口を閉じて出す最後の音・ん）のことで。

サンスクリット語（梵語・古代インドの言語であり、仏教用語の多くはサンスクリット語の感じによる音訳と言われています）において、最初の字音である「阿」と最後の字音である「吽」であり、万物の始まりと終わりを表すとされています。

それは「阿」は万物が発生する原理、「吽」は万物の集結する智徳を表す意味で、「菩薩心（覚・さとりを

求める心）」と「涅槃（高い悟りの境地）」を表すとされています。

又、「阿吽」には「相対・対比・対立など相対する二つのもの」の意味もあります。これは、対となる物に「阿吽」が用いられていることにあります。神社の狛犬や金剛力士像、そしてシーサーなど一対で存在する宗教的な像は、一方が口を開いた「阿形（あぎょう）」と、もう一方は口を閉じた「吽形（うんぎょう）」となっています。このことから、「阿吽」は「相対・対比・対立など相対する二つのもの」となりました。それが転じて、「阿吽の呼吸」とは、対を表す言葉になったのです。



— 鎮懐石八幡宮の「阿吽の狛犬」 —



白山神社（はくさん）；福岡県糸島市に鎮座する神社。縁結びの神様として知られる**菊理姫命**(ククリヒメノミコト)を**主祭神**とし、日本の始祖神とも言うべき**夫婦神の伊弉諾尊**(イザナギノミコト) / **伊弉冉尊**(イザナミノミコト)の**三柱**を祀っている神社です。

<三柱の伝説>「**イザナギ**は亡くなった**イザナミ**に会いたくて黄泉国(よみのくに)を訪ねました。そこで目にしたのは、既に黄泉の国の住人として変わり果てた妻の姿でした。それを目にした**イザナギ**は急ぎ帰ろうとしたのですが、怒った**イザナミ**が追いかけてきて泉津平坂(よもつひらさか)で口論となります。

そんなところに現れたのが**ククリヒメ**なのです。そして、**ククリヒメ**が御二人に何かを耳打ちすると、双方とも収まり**イザナギ**は地上に帰っていきました。」この話から**ククリヒメノミコト**は夫婦神を仲裁、仲直りさせた縁結びの神様となったのです。



**現人神社**（あらひと）；福岡県那珂川市に鎮座し、現人神社は住吉神社の発祥地と云われ「祓いの神」「仕事運の神」として祈禱が行われてきた神社。季節ごとにさまざまな飾りがつけられる本殿前の回廊に、毎年7月上旬～9月上旬までの期間限定で数百個の風鈴が吊るされます。涼やかな音色を奏でるカラフルな風鈴。ブルーやビタミンカラーの風鈴に加え、虹色の風鈴も飾られ華やかです。夜間はライトアップされ幻想的、昼とは違った風鈴回廊も楽しめます。願い事を書いた短冊を風鈴に吊るすこともでき「願いむすび風鈴」と呼ばれています。

拝殿の横には巨大なご神木があり樹齢はなんとおよそ1000年と言われ、いろいろなパワーをもらえそうです。



Next page is our flyer for  
**Canada's 2025 Ryusei Summer Camp.**

The camp is open to Ryusei karateka and anyone with a Chito-ryu background. So far, we have people coming from Ontario, Quebec, Prince Edward Island, Nova Scotia, Pittsburgh, Florida and Kentucky. We hope to maintain our friendships with our American brothers in this time of tariff wars.

次ページは 2025 年龍精サマーキャンプのチラシです。このキャンプは龍精空手家と千唐流を背景に持つ人なら誰でも参加できます。これまでのところ、オンタリオ、ケベック、プリンスエドワード島、ノバスコシア (カナダ)、ピッツバーグ、フロリダ、ケンタッキー (USA) から参加者が来ています。関税戦争のこの時期に、アメリカの兄弟たちとの友情を維持していきたいと考えています。

# Ryusei Summer Camp 2025

## Clinics for Ryusei and Chito-Ryu Karateka

### July 18-19, Barry's Bay, Ontario

**LOCATION** Paul J. Yakabuski Community Centre:  
65 Arena Road, Barry's Bay (20 minutes west of Golden Lake, along Hwy 60).  
Bring hats, shoes, sunscreen, etc. in case we can work outside as well.

**COST** Full weekend: \$80

**SCHEDULE** Friday, July 18

5:30 to 7:00 pm Intermediate & advanced kata

Saturday, July 19

10 am to noon Advanced Ryusei throwing principles

12 to 1:30 pm Lunch

1:30 to 3:30 Nage no kata and other bunkai

3:30 to 5:00 pm Breakout kata 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 other senior instructors, including Peter Zehr, Matt Mannerow and Rick Going. Although workouts are booked in the community centre, we also have the option to do some sessions outside. So have appropriate gear (running shoes, hats, bug spray, etc.). We'll also have a group BBQ Saturday night. More information to come.

CLINIC SPACES ARE LIMITED — BOOK YOURS SOON!



**5月の予定** ; 龍精カナダの Peter Giffen 先生 (左写真) が 5 月に日本を訪れ、10 日～18 日の間、熊本に滞在します。(Welcome to Kumamoto !)

12 日から稽古と空手談義をしながら過ごす予定です。本来なら私がカナダ訪問し、龍精メンバーの指導者達と稽古をしたいのですが…、気力が今一なので心苦しいところです。そのことから Giffen 先生と二人で有意義な時間を持てればと思っています。(坂本)

## 疑問を持つ姿勢

これは10数年前の空手談義からの抜粋です。

「武道にとって情報とは極めて根源的です……。空手のすべての動きは、会陰・肛門を絞り上げると同時に意識して脊柱から百会まで上げます。その時身体全体は柔軟な状態だと思うのです。先生は既にご存じのはずですが 私は最近気がつきました。そのヒントとなったのは中国の武術家が着るズボン（下衣）への注目です。それは、ズボンの細い紐の結びは必ず落ちない程度ですが、丹田付近に力が入っているという事実です。一般的に日本の武道人のほとんどが、帯・紐で丹田をきつく巻き力を入れます。私はそれが普通だと感じていました。しかし、帯に支えられて丹田に力を入れるのが既成概念とするならば、裸体になったらどうなるのか……？」という疑問です。

以上は身体運動学の視点から「肉体と空手」のつながり、それも生態学的視覚論を入れての論じあいです。

この後、サンチン談義となり……、

「身体運動学の持つ不可逆的な時間構造とは違う意識世界が持つ可逆的な時間構造が存在するという仮説がたてられることにもなりますね……」と、白熱したやり取りになっていったのです。

今の私は、常に「意識世界が持つ可逆的な時間構造の存在」を追いながら、現実を見据えた稽古を続けています。以下は稽古日誌からの抜粋です。

形技法の中には“この動作は何？なぜこんな動き？”等等、頭をひねってしまう事が今でも度々起こります。私はそんな時、「隠れ技・隠し技」の存在を見つけ、その紐解きを考えます。

私は教えられた技を単になぞっていても見栄え良くあるいは上手くなるだけで、真の技は体得できない、と、長い稽古を続ける過程で感じています。

形の稽古は、形意のイメージや技法の見方、身体の使い方（向きや入り動作）、内功（練り）など、それらを意識的に変えて感覚化していくと、身体の波動に微妙なズレが生じ、それが形幅（捉え方）の広がりにつながり、やがて次の段階が見え始めてきます。

一方変手では、身体をぶつけ合いながらの相対練習になるので、組みそして触れる力の強弱の変化で、身体に思わぬ反応が出ることがあります。その時に“ハハー……こうなるのか……”との気付きとなれば、それが小さな学びとなり技幅（巧み・熟し）の広がりとなっていくのです。

“武の修業に終わりはない”は先人の言葉ですが、「和忍力必達」が何時も心に響くこの頃です。



—送り返し手—



—隠し箸（映画；“鬼の爪”の技と同じですが、この隠しは極陰のツボです）—

和



古流唐手龍精空手道季刊誌

龍手/Ryushu

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



忍