



令和2年夏季号 (Vol.80)

- 稽古映像を見て (P2)
- Training Through Covid in Australia
- Canadian Ryusei Summer Camp
- 古流唐手を習い始めて...(P6)
- 古流形に向けて (P8)
- 香港から人権が消えた日 (P8\_9)
- 力の使い方の実感 (P9\_10)
- 昇段 / Dan Grading (P10)



## 力 必 達

葛藤と努力

China 武漢ウイルス禍で自主稽古を余儀なくされた約4か月の間、「基本」・「形」・「変手法」・「武器術」の四編に分けての技術映像の編集に明け暮れました。

はじめは昨年の稽古映像をまとめるだけのかるいつものりでしたのですが、いつの間にかに過去の演武記録を引っ張り出しての作業になってしまいました。それなりに大変でしたが、自分のこれまでの空手を振り返ることができただけでなく、次に進む舞台が見えてきたようで良かったと思っています。

そこで、過去から現在に至る映像を見ながらの編集作業をする中で感じたいろいろな事から二つほど取り上げてみたいと思います。

一つは、技質と形動作の変遷の裏にあった厳しい人生模様、そして、空手に対する葛藤とそれを克服するために努力した頃の姿(残像)が浮かび上がったきた事です。

私は、技法内容について納得がいかず足踏み状態になった場合、それまでの技動作を見直して壊し、次にどうしたら改善できるかを考え、そして工夫をしながらいくつもの壁を乗り越えてきました。自分ではそれを技の脱皮”と言っています。そして、今でも気が付があれば微調整を心がけます。

その最たる例は、私の“技の根っ子”となっている「サンチン」です。

その過程を要約すれば；

- ① 拳・鍛錬具を使った＝剛剛 (八・九分しめ)
- ② 拳から開手に変えた＝剛柔 (七分しめ)

③ 丹田呼吸に意識の外投げを入れた＝柔剛 (六・五分しめ) となります。

ですが、④ 柔柔？これは未到達です。

その①②の過程の中で「サンチン体」が作られ、それが基本技法全般、形意の考えを導入した形動作、変手の掛け法に変化をもたらしていったのです。

※ なおここで知っておきたいのが、その変遷であり変化を否定し、型の固定化が伝統であるとの考えを持つ流派(身近にもある)が存在していることです。

次が、「基礎」と「基本」を区別し、「基礎があつての基本」の理論を打ち出したことで、それまで固持していた空手観の縛りから解放された意義を、あらためて実感できたことです。

何度も繰り返しますが「基礎」とは、① 丹田回路に則った身体操作、② 袴腰の保持、③ 氣の運行と意識線を学ぶ導引術の効果的な活用、④ 基礎体力運動の継続、以上の四つです。繰り返しになりますが要点をひろってみます。



— 八段錦\_②弓 —

【腰操作】；基本である突き・受け・蹴りの基(ベース)に、前後・左右・上下の腰操作の概念と学習が無いと、基本の技が単なる体操運動となってしまいます。それは、伝統空手である手(ティー)の道に通じる

門を開くことができない意味を持つのです。

【袴腰】；舞踊の手習いで最初に指摘されることが腰の据え方で、武道で云う「袴腰」です。

袴腰は、仙骨—脊柱—蝶形骨を結ぶ線すなわち体軸線／正中線を持ち、上・中・下段の丹田線と結びついて身体の要としてバランスを維持するのです。そしてそれらの線は呼吸と共にある意識線につながっていくのです。

以上の二つですが、私にとっては空手の土台(根)の核心部分といえるものです。そして私は“技の習得ができれば、その技が成り立つ理論を構築する”をモットーにして稽古を続けてきています。

それは俗に云う「理論武装」の事で、いくら巧みな技ができてそれを支える理論がなければただの動き(動作)だけのモノ…という意味です。

妙な言い回しですが、大地に根を下ろす大木に似たしっかりとして理論武装があってこそその基本、形、変手、武器術であり、そしてさらには、それらを堂々巡りの円の中に置くのではなく、果てしなく伸びていく螺旋の上に乗せて旅をさせることが大事ではないかと思っているのです。

## 稽古映像を見て

越谷道場 山内 博

昨日、最後の棍の映像を見終わりました。講習会等の映像は、たびたび見ていたのですが、体系的にまとめられた映像を順次見続けると云うのは初めてです。

それも、一つの形に対し、先生の過去、近年、今と、コメント付きで、「そう云えば、前は、そうだった。なるほど…。」と、腑に落ちることができ、とてもうれしく思いました。

また、熊本での稽古映像も、技を掘り下げるための視点について、非常に勉強になります。そして、なにより単純に、先生と我々との歴然とした動きの違い、キレそして粘り……等など、もっと深い稽古をしなければ…と自分に言い聞かせた次第です。

今回の映像で、改めて強く感じたことは、全ての形、変手、武器は個別に稽古するものではないという事です。それは、「一つ覚えたから、はい、次に行こう、でも、空手は稽古する事が多くて大変だ」

ではなく、“全てが繋がっている”を根本に置いて、レベルアップしたいのなら新たな挑戦もいいが、それ以前に、「空手の技そのものが繋がって進化する」、そして、「各技法を連環させて取り組むのが空手なのだ」と、それらをしっかりと認識することなのです。

私は、“棍が重要”と思っていたのですが、サイ、トンファー、ヌンチャク等は“ただの武器”と単純に見ていた自分に気付きました。それが、今回の映像を見て“空手そのものだ”、と、唖然としてしまいました。

そして、古伝手に取り組むには、変手に挑戦しなければと思い「光風論」、「練成課程」を、再度、読み返すと、変手、導引術の必要性が説かれていました。私は読み落としていた事により気付き自身自身に呆れてしまいました。

私は今回の体系的にまとめられた映像を見たことを機会に、これまでとは違った別の視点を持って変手、導引術に取り組んでいこうと思っています。

**力必達** (6月29日)



(福田 脩)

熊本県玉名市の伊倉八幡宮 (創建は和銅2年・709)。道を挟んで北八幡宮と南八幡宮が鎮座している全国的にも珍しい神社です。春(4月)と秋(10月)に例大祭が行われ、勇壮な「馬追接頭」(秋のみ)と金糸銀糸の華やかな着物に身を包んだ「ねり嫁行列」が華を添えます。



## Training Through Covid in Australia

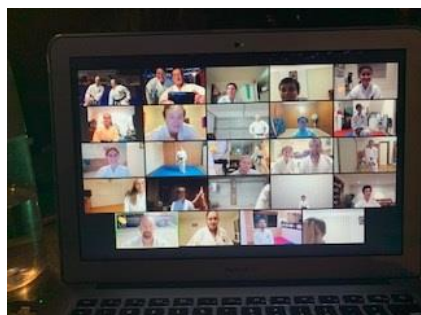
When the Covid 19 pandemic hit Australia we thought we were ready for it, but the scale of the lockdown has affected our martial arts business hugely.

Overnight, our dojos were closed, our fee collections stopped, and we had to place our staff on the Jobkeeper allowance that the Australian government has introduced to try to keep businesses alive through this difficult time.

For Chitokai dojos, it meant that senior management had to think quickly about how to keep our student's interest in karate alive, and also to offer something of value for people who need to exercise while in lockdown. Our schools were closed for two months, families stayed at home together, and people could not even visit each other's homes. In an effort to offer a service, we developed an app for mobile phone, where students could continue to train at home. We also developed a Vimeo showcase learning portal, where lessons were recorded that students could follow at home. The most important service was to use Zoom to conduct live lessons, small group check-ins and progress sessions.

For me, it meant recording lessons for teenagers and adults, and black belt lessons. My wife Sandy recorded lessons for children, using our granddaughters as students. My daughter Anna recorded, edited and posted all lessons, and my daughters Mika and Kaia were busy teaching Zoom lessons. The Hayes house became a centre of activity where sometimes there were three lessons being held on Zoom at the same time. Our neighbours must have wondered about our strange new life, as we kicked, punched and called in enthusiastic tones at computer screens in the back yard, in the pergola and in the alley way next door, wearing white uniforms.

I am sure this scene was repeated in Japan, Canada and the USA, as teachers tried to come to terms with the new Covid world.



—Black Belt Check-in on Zoom—



—Charlotte Hayes training online—



—Sensei online coaching—

We learned several things. Students can learn very well online, and this was something we had always doubted, as karate is surely a hand on experience. Our black belt candidates learned henshuho without partners, expressing themselves with Great Spirit and accurate technique. This prompted the realisation that kata is really bunkai strung together in a sequence, and this brought greater consciousness to kata performance. Although their kumite has not been tested yet, I found that in our recent black belt grading the standard of kata, expression of spirit and technical level were perhaps the highest I have seen in my 36 years of karate instruction. This is a big call, and it has taught me something about the possibilities of online training in martial arts. I must relate this to my own learning experiences. I get very little time with Sakamoto sensei, but the memory of his expression as well as video reference to his kata is all I have to move forward. The most important part of learning in martial arts is the personal, sometimes frustrating and often trial and error training that we do by ourselves. The students that stayed with us through the online period (we are now back to full training but maybe only temporarily as the second wave hits Australia), acquired a level of independence in their training that is surely a black belt quality.



Black belt gradings were held recently, while still under restricted activities. Senor students mostly had a partner from the same household they could train with, so they could perform bunkai such as henshuho and also kumibo, while others had to perform individually, replacing kumibo with moto kumibo kata.

Congratulations to Sensei Taj Hassan, Lesley Talbut and Rebecca Warn for gaining their Sandan and Shidojin grades.



—Brown Belt testing in the park—



—Shidojin 2020—

We all hope that our friends in Japan, Canada and the USA are keeping safe. This is a time when martial arts training is so necessary to promote mental and physical well-being in a world where families are struggling and people are frightened for their future. Peace and Perseverance are qualities we must now, more than ever, promote in our uncertain world.

— Kyoshi Brian Hayes

## 新型コロナウイルス感染下でのトレーニング

七段教士 ブライアン ヘイズ

Covid 19 パンデミックがオーストラリアを襲った時、私たちは対策準備ができていたと思いましたが、ロックダウン (封鎖) の規模は武道ビジネスに大きな影響を与えました。

私たちの道場は一晩のうちに閉鎖されました。その困難な状況の中で、私達はオーストラリア政府が打ち出した経済支援対策を受けるための専門スタッフを配置しなければなりませんでした。

そしてそれは、各 Chitokai 道場の専従指導者達に対して、道場生達が空手への興味を持ち続けるための方法をすばやく考え、道場閉鎖中に練習する必要がある人々に何か価値のあるものを提供する必要があることを意味したのです。

私たちの道場は2ヶ月間閉鎖され、人々は在宅を余儀なくされ、お互いの家を訪れることさえできませんでした。そんな状況の中で私たちは、各道場生が自宅で訓練を続けることができる携帯電話用

アプリを開発しました。そしてまた、各道場生が自宅で学習できるレッスンを記録した Vimeo ショーケース学習ポータルも開発したのです。そのうち特に重要なサービスは、Zoom を使用しての実況練習、小グループチェックイン、進行状況セッションを実施することでした。

私にとってそれらの活動の意味は、青少年のためのレッスンそして黒帯の練習を記録することでした。妻のサンディは孫娘を少年部練習のモデルとして映像の編集を、そして長女のアンナは全てのレッスンを記録、編集そして配信、次女のカイと三女のカイアはズームレッスンに忙しく活動しました。私・ヘイズの家は、時にはズームで同時に3つのレッスンが行われ活動拠点の中心となったのです。

家族全員が空手衣を着て、裏庭、パーゴラ、隣の路地に設置したコンピュータースクリーンに向かってキック・パンチの気合いと熱い掛け声を投げかけました。多分近所の人達は、私たちの奇妙な新しい人生?について疑問に思っていたはずで

私はCovidの世界と折り合いをつけようとした日本、カナダ、アメリカでも同じ様な行動が繰り返されたと思います。

私たちは今回の事態でいくつかのことを学びました。

私は予めから空手は実地体験で学ぶものと思っていましたが、生徒たちはオンラインでも学ぶことができます。例として、準初段の人達は相手なしで変手法を学び、それを優れた精神と正確な技術で自分たちの動きを表現しました。私は、それは彼らが形の偉大性を認識した表れだと理解します。彼等の組手は未だテストされていませんが、形の基準を格付けする精神性と技術レベルの表現が、私の36年間の空手指導の中でおそらく最も高かったことがわかりました。

それらは私への大きな示唆であり、格闘技におけるオンライントレーニングの可能性について新しい何かを教えてくれたのです。私はこれを私自身の学習経験に関連付けなければなりません。

また、私は坂本先生との交流時間は少ないのですが、今回のビデオ映像で見て、彼の記憶と表情が私の前進を後押ししていると感じています。

武道の学習の最も重要な部分は、私たちが自主練習中に経験する苛立ちや試行錯誤を克服していく

トレーニングです。今回のオンラインの練習期間(今私たちは以前のトレーニングに戻っていますが、第二の波がオーストラリアを襲うように一時的にしか起こらない事かも知れませんが)を通じて、私たちと一緒に練習した生徒達は、確実に黒帯の資質であるトレーニングの独立性を獲得しました。

この制限された活動の下で黒帯の昇段審査がつい最近開催されました。受験した指導的立場にいる有段者は、それぞれ一緒に練習できる同じ世帯のパートナーを持っていたので、変手法や組棒そして基組の棍の練習を行うことができました。ただ自主練習組は、組棒を基組の棍に置き換えての練習となりました。

三段指導員合格の成績を上げたタジ・ハッサン先生、レスリー・タルブト、レベッカ・ウォーン、おめでとうございます。

日本、カナダ、アメリカの友人が安全を守っていることを願っています。今この時、家族が苦しみそして人々が自分の将来を恐れている世界で、心身の幸福を促進するためには武道の練習が必要な時代です。そして、「和と忍」は、私たちが今、これまで以上に不確実な世界で推進しなければならない資質なのです。



## Canadian Ryusei Summer Camp\_2020

This last weekend (July,11-12th) we had our Canadian Ryusei Summer Camp. Because of the coronavirus and the closing of the U.S. border, there were only three of us: Peter Zehr, Rick Going and myself. We enjoyed our workouts and felt the spirit of everyone who has joined us before at the summer camp in previous years: our friends and brothers from Canada, Japan and the United States. We were very happy.

— Kyoshi Peter Giffen

この先週末(7月11日~12日)に龍精カナダ 夏季キャンプが開催されました。コロナウイルス感染の影響で米国との国境が閉鎖になり、参加者はピーター・ゼハー、リック・ゴーイングそして私の3人だけでした。

(※カナダ国内の多くの道場がいまだに閉鎖を余儀なくされているようです。)

私たちは、これまでのサマーキャンプに参加したすべての人の心を感じながらエクササイズを楽しみました。カナダ、日本、米国の友人や兄弟。私たちはとても幸せでした。

( 教士 ピーター ギッフェン )



## 古流唐手を習い始めて思うこと

宗運道場 四段師範代 甲斐 隆

令和2年7月豪雨により被害を受けられた方へ心よりお見舞い申し上げます。

平成28年の熊本地震で甚大な被災をしましたが、今回はそれに匹敵する被害総額と報じられており近年の天変地異には心が痛みます。

その様な昨今、先人の知恵を学ぶ上では必要で大事にしたい言葉があります。

“故きを温ね新しきを知る”。これは孔子の論語を出典とした言葉です。

この度、古流の入り口に立ちその形を習い始めているところですが“もの真似空手”で手の動きがどう？腰の動きがどう？と行って会得しようとしても到底修得する事は出来ないと感じています。

一昔前、筋力に頼らない実戦的な体の使い方として爆発的な古武術ブームがありました。古武術ブームは武道の世界だけでなく陸上競技や球技、介護業界など、あらゆる分野に影響を与え、現在でも世界中から注目を集めています。もちろん空手の世界でも古流空手はスポーツ空手とは違う分野の実践的な武道として人気があります。

海外でも古流空手を学んでいる人はとても多く、空手の歴史などに関しては、豊富な知識を持っている人もたくさんいますし、なかには毎年のように空手の故郷である沖縄まで空手を習いに行っている人もいます。

彼らの多くは古流空手を学びながら、同時に古流空手研究者として各地でセミナーを開き、指導をしています。(↓首里城)



### 古流空手研究者

名の売れた古流空手研究者としてSNS等で知られている方の中で驚くのは、日本語で会話ができる

人が余りいないということです。もちろん日本語を読むことができませんし、ましてや伝統的な資料に記されている内容を理解できるはずありません。日本語の資料を読めない彼らは、何を研究材料としているのでしょうか？

じつは彼らの情報源のほとんどがYoutubeやブログ記事などのインターネット情報、英訳された書籍、セミナーでの体験などの様です。

言い換えれば、誰かがすでに研究した内容を学習していると思われれます。

### 古流空手研究家の定義とは？

彼らは、英訳された情報から得た知識を、自らが研究した古流空手だと言い切ります。彼らの主張によれば「Youtubeやセミナーで学んだことは確かに素晴らしいが、自分の感じる方法とは少し違った。そこで自分なりにアレンジを加えたので、これはもう自分が考案した古流空手だ。」というのです。

彼らは「教わったことに手を加えたのだから、オリジナル古流だ。」と主張していたりします。

つまり、「古流」という言葉に「古くから伝わるその技を伝授出来るだけの技量を備えた者だけが伝承してきた究極の技」という意味が含まれていません。もっと厳密に、「古流」という言葉がどのように認識されているかということ、考案された時代やルーツに関係なく「スポーツ競技化された空手ではなく、ルールのない実戦を想定した格闘術」を、すべて古流と呼んでいるようです。

日本で使われている「古流」の意味とは全く異なると思います。

日本の「古流」は、実用性の有無に関わらず、その流派の創始者によって考案された技を1ミリの狂いもなく忠実に再現することが正しい伝承であると考えるのが一般的です。そのためには、数百年も前に書かれた古い書物を読みあさり、口伝の中で歪みを生じた技や失伝した技などを復元させる作業が必要であります。

しかし、海外では歴史にはあまりこだわりません。彼らの目的は、より実践的な技を習得することです。どの時代の誰によって考案された技であるかなどに興味を示す人もあまりいません。むしろ実用的な技であれば、最近開発された新しいものでも構いませんし、他の武術や他国の格闘技などから借用したもので構わないとの事です。

古流研究者の多くは古臭い古伝に縛られず、とにも



かくにも実用性を重視します。  
 わざわざ古文や漢文を解読したりして時代遅れの技術がどこから来たのかを探求することに興味は無く、すでに日本で研究された資料が英訳されれば、その情報を取り入れるだけで充分なのです。  
 それに少し手を加えて「オリジナルの古流」を創作することは邪道というより、むしろ海外の古流研究家にとっては画期的で素晴らしい事と考えられています。



—正殿を大きく見せるため諸外国にない視覚効果の龍柱と欄干—

過去に向かうか、未来に向かうか。研究の興味をどちらに向けるかによって、捉え方が大きく変わると思うのです。私は過去を充分に知ることによって新しい

知恵を築く「温故知新」でありたいと思っています。

それでは、どうやったらいいのでしょうか？

創始者によって考案された技を1ミリの狂いもなく忠実に再現するのではなくこれまでの鍛錬により習得してきたものから自分なりの形を単なる“もの真似空手”ではなく表現する技量が求められていると云って過言ではありません。

龍精唐手「古流」の形には演武線上のブロック毎に各技のエッセンスが絶え間なく散りばめられています。

その演武線上にある技の塊を一連の動きの中で居つく事なく体現し更に練度を積み重ねていくのです。

その練度を上げるにはいろいろな手段があるかと思いますが、その鍛錬方法も幾つかのヒントが先人からの口伝や武器術

の中に、更に沖縄には伝統の鍛錬器具（鎚石・錠石・握甕など）、日本の伝統国技の相撲道にも残されていると思います。



私自身まだまだほど遠い状況ですがこれらの意味合いを深く読み取り鍛錬に活かしてこそ「古流」の形はより深まっていくものと考えます。



熊本市西区に在る北岡神社は、承平 4 年 (934) 朱雀 (すじゃく) 天皇の御代に、武勇名高い藤原保昌が肥後国司として下向された際、凶徒の叛乱と疫病の流行を鎮めるために山城国の祇園社 (八坂神社) の御分霊を勧請し、府中を鎮護する「宝祚無窮、天下泰平、国家安全、悪魔降伏、西九守護」の勸願所として創建されたのが始まりとされています。

右上は、夏越の大祓式 (6月30日) “茅の輪くぐり”。この式は、人々が知らない間に身についた罪穢 (つみけがれ) を祓い清め、病息災を折りその夏を元気に楽しく過ごそうとするものです。この“茅の輪くぐり”とは、御祭神 素戔嗚尊 (スサノヲノミコト) が諸国を旅されている途中に、一宿一飯のお礼として茅の輪を付けさせて、流行っていた疫病より蘇民将来の一族を救ってあげたという故事からきています。(福田 脩)

## 古流形に向けて

宗運道場 四段 福田 脩

最近、コロナの影響でネットが盛んになり、ネット上では先代の動画が絶賛され注目されています。・・・まあ、それはそれでいいのですが・・・

“明らかに、それは違うだろ！”と言えるような、先代の技を継いでいるという自己満足の動画にまで、ほとんどの方々が絶賛しているのには、あきれ果ててしまいます。

ひと目で分かるだろうに…って思いますが、結局は、先代の名を語っただけで信用し見ているだけで、実は、技を見ているわけでは無い！というのが良く分かります。

話は少しそれますが、それは私が指導者時代に経験したことです。私が生徒たちに一生懸命正しい事を指導しても、皆、(私の) 師匠の話は聞きますが、私の話は全く聞いてくれないのです。当初は私もなんとか耐えて指導していましたが、そのうちそれは無駄だと悟り、話を聞いてくれる人へのみ熱心に指導するようになりました。

話を戻します。上の話題にあげた人達は、嘘の技を見ても先代の名前が入っていれば信用し、騙され続ける人達です。人の話を聞かない人は技が上達する事は絶対にありません。

なので、現在の人達が先代の動画を見て絶賛している様子を見て、だから何…？ 絶賛しているだけで何もしないの？やってみてその領域に近づかなきゃ絶賛する意味は無いのでは…？ と思ってしまいます。

### いよいよ稽古は古流形に入りました

入って初めて分かったのですが、古流形は動作の真似しているうちは絶対に習得は不可能です。動きを真似するのが精一杯で自分が何をしているのか…、それすら分からなくなり、あれ？違う？こう？

いや・・・こう？となって頭が混乱してしまい、永遠に影を掴むような鬼ごっことなり、同じ所をグルグルと回り続ける事になってしまいます。そうではなく、その形では何をやろうとしているのかを感じてつかみ取り、それと同じことは例えできなくとも、今の自分の技を総動員して作り上げなくてはいけないのが古流形なのです。

### 古流形は自由な生き物です

人は普通、束縛が無くなり、何をしてもいいよ！と自由になると、とまどいで何もできなくなってしまうものなのです。

まあこれは簡単に言えば、母親が子供に何を買ってもいいよ！というのと、その子供は何を買っているのか分からなくなり何も買えなくなるのと似ています。これが 200 円までとか制約があるほうが選びやすいのです。まあ極端な例ですが・・・

古流形は全く制約がありません。こうしなさい！ってというのが無いのです。

いきなり無限の宇宙に放り出されたような感じなのです。

そしていざ始まったら惑星が螺旋を描くように動き続け、止まることなく技を出さなければなりません。止まったらそこで終わりなのです。

一つ一つの動作に意味を求め理論を求めるより、これはこういうものだとして理解して、こういうことをやりたいんだ！と漠然とした、けれども、その時の自分の最高の技を出しながらそれを紡ぎ、つないで一つの形を構成していかなければなりません。なので、その時、その時が違う動きになりますが、やりたい事はひとつなので、それはその形になります。

その毎回変化するような古流形を、ある時は前進、ある時は後退しながら、あまり深く考えないように良い意味で馬鹿になり、例え形のレベルが後退しても、悩まずに今はそれが必要なんだ…と理解して、これからも前進していけるように古流形を稽古していこうと思っています。

## 香港から人権が消えた日

宗運道場 弐段 西坂 毅

今年の 6 月 30 日、香港では国家安全維持法が施行されました。

要約すると国家分裂、政権転覆、組織的なテロ活動など国家の安全に重大な危害を与える行為・活動や、外国勢力による干渉を禁止する法律です。

国家分裂や、政権転覆、テロ活動を規制する、一見当たり前の法律のように感じられますが、実



際は中国という国や、共産党という政権を脅かすような場合に、あいつは危険なことを企んでいる、だから危険人物とみなして捕まえますよ、というルールです。

つまり中国共産党にとって民主化は悪なのです。民主化活動は国家分裂や政権転覆のおそれがあり、デモ活動はテロ活動として扱われます。多くの香港知識人や社会運動家やメディア人や宗教家が政治犯として逮捕の危機にさらされ、香港における民主化団体は解散に追い込まれています。香港に拠点を置く企業も次々に反共産主義的な広告を取りやめています。

さらに国家安全法では香港に居住する人間だけではなく、外国人についても同法を適用しており、外国からの民主化活動も取り締まりの適用を受けることとなります。

つまり、イギリスからの香港返還の条件をないがしろにした、中国共産主義にとって都合のいい法律なのです。

海外の反応といいますと、27か国が反対しています。イギリス、オーストラリア、カナダ、アメリカ

の4か国が共同で反対声明を出しました。日本やEUも導入の反対を表明しています。アメリカについては今まで香港にしていた経済の優遇措置を撤廃すると発表もしています。

しかし、中国から支援を受けている53の国々は賛成の意向を表明しています。なぜならば、反対することによって中国からの支援がなくなる可能性が高いからです。これもまた中国共産党のしたたかな戦略が窺えます。

中国共産党がいかに強引で独裁的であるかは歴史を見る限り明らかです。今回の件で香港を飲み込み、台湾までも侵略してくるでしょう。日本でもマスメディアを通じてその魔の手が伸びてきています。

日本を守るためにも日本国民が中国共産主義の息のかかった虚偽な報道に踊らされることなく、世界から見た真実の目で情報を精査することが大事だと思います。

立ち上がれ日本！！中国という暗黒の龍に世界と共に立ち向かえ！

## 力の使い方の実感

宗運道場付き 初段 加地龍太

心技館という MMA ジムでブラジリアン柔術の稽古をする際、力の緩急の重要性を実感しました。

相手と直接組み合う組技の動きは打撃技よりもこの実感を強く感じさせます。

相手と組み合っている状態では、常に体に力が入っているとバランスを崩されやすいです。

組んでいても基本的には脱力していて、動くときだけ必要な力を入れるようにするのが理想的と実感しています。

私はまだ経験が足りないのですが、実践でそれをうまくやることは出来ていないのですが、以前ように常に100%の力を籠めた状態で組み合うということはありません。

従って、前までは立った状態でも寝た状態でも組み合いのスパリングを3分間やるだけで体力が尽きてしまっていたのが、今では3分間を何回かおこなうことも出来るようになってきました。

打撃と比べると組んでからおこなう技（投げ、極め、絞め）の方がまだ疲れやすいのは、打撃より組技の方が無駄な力を入れているからだと思われます。

私の武道格闘技経験は小学生の頃に父と習っていた防具付空手の経験のみですので、そこで学習した打撃技以外の技術を訓練した経験がありません。

投げる、極める、絞める、抑え込む、これらの技術は未経験からの出発でしたので、打撃よりやはり難しいと感じてしまいましたが、実践稽古としてトレーニングが出来る環境が住居の近所にあることはありがたいと思っています。

寝た状態で相手の首を絞める技術をかける場合、100%の力で10秒間絞めるより90%の力で1分間絞め続ける方が、技がかかる確率が高いことを実感し、この前のスパリングで試してみたら三角締めを極めることができました。

実際に対人でスパリングをすると、無駄な力を使っているか使っていないかがすぐに明白となります。











龍精空手道で習った体幹の力の集約点三点を意識して技をかけると、技をかけた後の疲労感が違います。

絞め技は特にそれが顕著で、腕の力や足の力で絞めたときに体幹からの力が伝達していると疲労感が残りません。

これは試合のときには大きな違いになると思われま  
す。  
絞め技をかけて極められなかった場合、技をかけた  
方が無駄に体力を消耗してしまうことになるからで  
す。  
体力配分は試合の勝敗に大きく影響するもので  
すので、やはり有効な力の使い方を身に付けていく必要  
があると感じています。



昇段 (令和二年度 夏期) / Dan Grading (2020 Summer time)

七段教士 【Nana-dan Kyoshi】	六段錬士 【Roku-dan Renshi】	参段指導員【San-dan Shidojin】		
				
<p><b>Peter Giffen</b> ピーター ギッフエン Canada</p>	<p><b>Peter Zehr</b> ピーター ゼハー Canada</p>	<p><b>Taj Hassan</b> タジ・ハッサン Australia</p>	<p><b>Lesley Talbut</b> レスリー・タルプト Australia</p>	<p><b>Rebecca Warn</b> レベッカ ウォーン Australia</p>
【初段 Sho dan】				
				
<p><b>Cohen Patterson</b> コーヘン パターソン Australia</p>	<p><b>Georgia Hayes</b> ジョージア ヘイズ Australia</p>	<p><b>Grace McLaren</b> グレイス マクラレン Australia</p>	<p><b>Aidan See</b> エイデウン スィー Australia</p>	<p><b>Matthew Frith</b> マヒューワー フレス Australia</p>

 <p>和</p>		<p>龍精空手道季刊誌 龍手/Ryushu <a href="http://www.rvusei-karate.com/">http://www.rvusei-karate.com/</a></p>	 <p>忍</p>
--	---	---	--