

熊本市金峰山



龍精唐手

龍 手

Ryushu

NewYear 2006 新年号 Vol.22



謹賀新年

元日ブルッと震える冷気が漂う早朝からいつもトレーニングしている龍田山に行き、九州山脈の彼方から澄み切った空に向かって昇る初日を仰いできました。

新年明けましておめでとうございます。丙犬のこの一年、龍精メンバー各々が、それぞれ目指す目標をゲットしさらに次の目標あるいは夢に向かって逞しくジャンプすることを祈ります。

昨年は3月の春季講習会に Brian Hayes 師範がはるばるオーストラリアから来訪、そして11月、今度はそれに答えるかたちとなりましたが、私と境師範が彼の主催する Australia Chitokai のトレーニングキャンプに参加して来ました。

訪問記については、後のページに掲載してあるので読んでください。

演武会

さて今年の龍精の大きな行事は6月25日に開催する演武会です。詳細については1月7~9日に行う会議と講習会で企画立案されます。前回(2002年6月春日部市民会館)とは違った新しいアイデアと創作の演出ができることを期待しています。小演武会あるいは大会で示した実力と練習の成果を思う存分発揮できるようこれから約半年さらに稽古に励んでいきましょう。

次に私の大きな目標について話をします。それはこれまで長年追い求めてきたと古流の形・唐手「光風・ガンフー」への挑戦です。この形に挑戦するには長い間の稽古で鍛錬された肉体、独創性を持った独特な武術の感性そしてそれを裏付ける技法論書が必要となります。1920年唐手五代新垣翁そして沖縄手の長老達の立会いの下、千歳翁(当時は知念小・チニンガーと呼ばれていました)が唐手第六代継承者の座をかけ挑んで以来これまで誰も挑戦をしていません。非常に難儀な形です。当日は何人かの師範クラスと関係者の立会いの下で実施の予定です。



この挑戦は私にとって大きな試練ですが、“唐手の流れを絶やさないこと”そして“龍精空手道が目指す方向性を明確にし、同時に各修業者の技法のレベルを一段上へと引き上げていく”という重要な役割を背負っていると理解しています。行動を起こせば必ずそこに何か生まれそして新たなスタートが始まると確信します。 押忍



「光陰 矢の如し」

師範 岡下 和孝

明けましておめでとうございます。昨年は、3月にオーストラリアのブライアン師範が来日し、6月の小演武会・7月日光での合宿・10月の審査・11月の龍精杯と慌しく1年が過ぎました。月日の経つのは早いものです。

『少年老い易く、学成り難し、一寸の光陰、軽んずべからず・・・』とあります。

若い若いと思っているうちに少年もすぐ歳をとってしまうもので、志すものは遅遅として進まない。年月の流れは早いから、寸暇を惜しんで励むべし・・・と云うことです。

毎日が忙しいと云うことは、充実していると言ふことなのかも知れません。あれもやらなければ、これもやらなければ・・・と追われているうちに月日が流れて行ってしまいます。本当に自分のやりたいことは後と回しになってしまいます。そんなこんなで1年が過ぎ、5年・10年と経ってしまいます。10代・20代のうちは、まだまだ時間はいくらでもある・・・と高を括っています(あなどること)ふと気が付くと40・50才になっているのです。

目標を立て、何をやりたいのか明確にし、後と回しにしない。今年これを必ずやると決め、万難を排して実行する決意がないと、5年・10年すぐ経ってしまいます。

「あの時にやっておけば良かった・・・」とあとになって悔やんでも、もう遅い。

「時は今！」とにかく「今年は何をやる」と正月のうちに決めましょう。

こんな歌がありました。

虹の向へ出かけよう。 今が遠い過去になる前に

今年は、舞台上で演武会をやります。皆さんで力を合わせて頑張りましょう。

合 掌



継続は力なり

師範代 五十嵐日出男

明けましておめでとうございます。本年も宜しく願いいたします。

タッチ組手

「一、二 赤、上段一本」聞き慣れたこの言葉はしかし龍精空手道の発案である。手のひらで相手の頭頂部、腹部、膝を触るタッチ組手は少年部の安全確保の為に考えられた物である。

体が出来ていない少年には直接打撃はたとえ防具を着けたとしても有害であり、また一般は自分の体力と技量によってタッチ組手と直接打撃組手と選択出来る様にした。

はじめのうちは少年部だけで行っており、悪い体勢から手だけで触りにいていたが、何年も続けるうちに、正確な立ち方、構え、的確な間合い、そして繰り出される素早い技と残身。指導する我々さえも、ここまできれいな組手が出来る様になるとは思わなかった。逆に腕力に頼りがちな一般男子の方から、少年部のタッチ組手に学ぶ事が多くあるように思われる。

今では組手と言えは少年部から、女子部、一般までほとんどタッチ組手と認識される迄になり直接打撃は一般部のみとなった。まさに「継続は力なり」である。





一生懸命

師範代 **西坂 弘幸**

馬齢を重ねて、何故かやりたい事が増えてきました。同時に、やれないことも多くなりました。それならどうしたらいいのか。そう、たった今その瞬間、そのことをなりふり構わず懸命にやればいいのかではないか。それで、できなければそれでよし。そう、それでよし

積尊の言葉を借りれば

**「おのれこそ おのれの抛るべ おのれによらで 誰に抛るべぞ
整えし おのれの力に 勝るもの
いずれにあらん」**

そこで一句

“ 遷厝を 迎えてやっと 不感なり ”

そんな気持ちで今年も新たに青春をします。



常持続向上心

二段 **須田 敦子**

新年の抱負という事ですぐに書けるだろうと思いい机に向かったのですが、いざ書こうとしたとたん、出だしから頭を抱える結果になってしまいました。その理由としては多分、今年一年が私にとって色々な出来事がありすぎ、目まぐるしい早さで経っていて、とても充実したものであった事が上げられると思います。一年が500日位あれば丁度良いのでは？という程、中身の濃

い年でした。

しかし、私には精一杯でしたがそれはやりたい事を100%こなせたという訳ではありません。思うように取り組めたのは50%位であり、出来なかった事の一つには空手があげられます。家での自主練もさる事ながら週一の練習にも休みが増えてしまった点は反省しなければなりません。私にとっては空手も大切でおそろかにはしたくないのですが、今年はずいぶん後回しにしてしまいました。それによる実力低下は薄々感じていましたが、今年の龍精杯では嫌という程、思い知らされました。勝ち負けにはあまりこだわりませんが、今まではそんなにレベルの差はなかったはずの弟に大きなミゾを空けられてしまいました。彼はおそらく私の倍近くの練習量であったのですから、こう言った結果は当たり前であり、悔しがるのもおかしい事です。本当にコツコツと努力する重要性が身に染みて分かりました。

来年は演武会もあるので、二段に見合った恥ずかしくない技術を身に付けたいと思います。と同時に今しか出来ない色々な事との配分を上手く行い、更に充実した一年間にしたいのです。「向上心を常に持ち続ける」を新年の目標に日々を過ごそうと考え、新年の抱負とします。



鈴の和

参段を目指す

少年部二段 須田 桑史

今年一年を振り返ってみると、僕にとって全体的には良かったと思います。まず勉強面では、今までよりも成績が少し上がりました。それは今年から塾に通ったり、今までより頑張ったからだと思います。来年の高校進学に多少なりとも近づけました。また中学三年生は部活でも中心になり、更に上を目指しての高校生との合同練習などでも、とても充実したクラブ活動をすることが出来ました。それから空手では、今年の龍精杯で組手準優勝や最優秀選手賞が獲れたのはとてもうれしい事でしたが、目標は完全優勝だったので来年は演武会に向けての練習を中心に気合を

入れて空手と向きあっていきたいと思いません。次は三段になることが目標です。そして将来は、岡下先生に追い付き坂本先生に近づきたいと思いません。

恭賀新年 from Quebec, Canada

Jean Lauzon & Chantal Lipage

(Onna no Dojo & Shizen tonno Yugo Dojo)

第16回龍精日本空手道大会

第16回龍精日本空手道大会が11月20日に春日部市立武道館で開催され、選手・役員約100人が集まり、各競技が熱い声援の中行われました。

誰が勝つのか分からなく大接戦が多かったタッチ組手、回数を重ねるごとにレベルが上がってきている団体演武には、真剣な眼差しと視線が試合場に注がれました。(鷹野)

【指定形 少年部】

黄色帯 基本動作 神田和来

上村洸太 杉崎勇斗

6級(3~4年) 練歩初段 関 鈴花

佐藤広隆 望月祐希

6級(5~6年) 練歩二段 浅井亮佑

西村 峻 飯泉 寛

5級 前進後退 小川智也 足立隆真

(2位まで)

4級 四方割 中村拓未 中村慎之介

越沼瑞季

茶帯 練歩三段 漆島啓慈

石田みのり 相原大輝

【指定形 一般】

緑帯(中学生以上) 練歩二段 田森 勇
大塚千尋 神谷宏輝
茶帯 正整 鷹野隼人 斉藤真一
(2位まで)
黒帯 抜塞 神林和輝 須田桑史
倉持勝正

【個人演武形】

少年茶帯の部 石田みのり 正整
東郷怜児 正整 森田すばる 正整
一般茶帯の部 鷹野隼人 抜塞
斉藤真一 正整 (2位まで)

黒帯の部 須田桑史 転身
神林和輝 抜塞 須田敦子 鷲牌

【武器形】

少年の部 東郷聖也 棍
神林和輝 ヌンチャク 田崎佑太 棍
一般の部 須田桑史 棍
須田敦子 棍 大塚千尋 棍

【団体演武】

組打の部 斉藤×田森 トンファー×刀
自由演武 船橋チーム 基本形解説



棍組打ち



四峰の棍

【タッチ組手】

(1~3年) 木村勇貴 中村拓未
中村慎之介・足立隆真
(4年) 舞田拓也(1位のみ)
(5年) 相原大輝 吉村俊哉
漆島啓慈
(6年) 田口佑太 東郷怜児
佐藤雄二郎
中学・一般男子 東郷聖也
佐々本圭介 神林和輝

女子

大塚千尋 須田敦子 森田すばる

【一般 組手】

鷹野隼人 須田桑史 倉持勝正

少年部総合優勝	神林 和輝
一般総合優勝	鷹野 隼人
最優秀選手賞	須田 桑史



大接戦！タッチ組手

最優秀選手賞に
輝いた須田桑史

一般自由組手



この話 (short story) は Roland figgs 師範からのものです。「ウンウン...確かに...」と
なすけますがなかなか奥深い意味を持っています。皆さんの感想を是非聞かせてください。

How long?

Once upon a time, a young boy traveled across Japan to study with a famous teacher.

When he arrived at the dojo, he was met by the Sensei.

“What do you want from me?” the master asked.

“I want to be your student, and I want to be the best in the whole country,” the boy replied.

“How long will it take?€35

“Ten years or more,” the master answered.

“Ten years!” The boy was surprised. “What if I study harder than any of the other students?€35

“Twenty years,” replied the master.

“Twenty years! What if I practice day and night?€35

“Thirty years,” replied the master.

“Why is it that each time I say I will practice harder, you tell me it will take longer?€35

“The answer is simple,” the Sensei said. “When one eye is on the result, there is only one eye left to find the way.€35

祝! 栄誉の受賞

The 18th Annual 2005 U.S.A. International Black Belt Hall of Fame



On April 25th, 2005 Chantal Lepage was nominated for induction by Sensei Roland J. Figgs, Sr., for her outstanding contribution to women organization and work within her community. She was nominated and received the **‘HUMANTARIAN AWARD** for her labors and dedication”

The U.S.A. International Black Belt Hall of Fames was founded by Soke John Kanizier to recognize the outstanding achievement, contribution and positive influence resulting from individual years of experience in martial artists from all

over the world. The inductees came from as far away as Ireland, Iceland, Singapore, England, Puerto Rico, Germany and a course Canada. The Hall of Fame was held in conjunction with the Eastern U.S.A. International Martial Arts The association is recognized around the world for professional service to the global martial arts community. The U.S.A. International 18th annual Black Belt Hall of Fame Induction was held on November 12, 2005 in Pittsburg, PA.

Sensei Jean invited Sensei Figgs and his wife Mary to be present and to share this special time with their family. While there Sensei Roland J Figgs, Sr., was recognized for how he always tries to recognize the accomplishments and dedication of his peers and students hard work within the martial arts community, as well as how he presents himself to others within the martial arts community and to the public he serves. He was very honored to receive the **“MARTIAL ARTS IMAGE AWARD”** and very grateful to Executive Advisory Committee for sponsoring him.



Both Sensei Chantal and Musashi was very excited and thankful to receive their awards.

“Congratulation” and best wishes to both Sensei and Chantal€46

(Story by: Mary F. Figgs)



オーストラリア訪問記

取り越し苦労

オーストラリア行きにあたっては当初ある一つの不安がありました。それは Australia Chitokai の本部長として活動してきた Brian Hayes 師範は、現在の千唐会の代表である千歳安広氏の側近スタッフ（右腕としての存在）であったこと。次に、千歳氏の空手こそが真の「千唐流」であると確信し揺らぎのない信頼関係を構築していたと聞いていたからです。ですから、はたして彼そして彼の生徒達が私の空手を理解することができるのか？受け入れることができるのか？が大きな懸念材料でした。しかし、残念ながら？... それは取り越し苦労でした。共に練習していくうちに彼の口から「私は 15 回（年）以上も千唐の総本部に行って稽古を積んできたのに、一体それはなんだったのか・・・」という言葉が出たのです。私はそれを聞き、返す言葉が見つからず絶句をしてしまいました。

ニューキャッスル市

Brian& Sandy Hayes 家族のホームタウンは、オーストラリア最大の都市シドニーから南へ車で約 1 時間半にあるニューキャッスル市で自宅は南太平洋に続く大きな海水湖の水辺にあります。びっくりしたのは、庭先からボートに“ヒョイツ”と乗って、湖とその周辺の大きな自然そしてレジャーを存分に楽しむことです。思わず「ワオーッ！！こんなところに住んでみたいなー」とはしゃいでしまいました。しかし、この後もっと素晴らしい場所に行ったことを報告しておきます。そのレポートは次の機会または他の誰かにお願いしたいと思います。



秘伝？ブツウターキ形（ブロークハイ、トルコグキャンプにて）

国内 6 番目の道場

Hayes 夫妻は長年教師として学校教育に携わってきました。そして現在はその実績を活かし空手指導を職業とし、何人もの指導スタッフと共に道場を経営・運営しています。

「Black belt(黒帯)を育てる」「伝統空手の継続」の指針をしっかりと前面に出し、空手クラス・コースの編成、道場行事などの進め方はとてもユニークです。オーストラリア国内では 6 番目にランクされている武術の道場とのことですが、Hayes 夫妻の空手道に寄せる情熱を感じ取れば合点がいきます。私は、空手を立派な職業とし誇りを持って指導している彼等の姿に大きな感銘を受けました。

道場の詳しい情報はこの Website をご覧ください。

<http://www.huntermartialarts.com.au/shop/index.jsp>

また私達のオーストラリア訪問記に対する Brian Hays 師範のコメントを龍精のホームページ英語サイトで読むことができます。また写真は、Link から Sakai sensei photograph album で見るすることができますので是非アクセスしてください。

以上簡単なレポートですが、オーストラリアへも空手の架け橋ができました。これからいろいろな交流がスタートしていくと思いますが、皆さんの頭の中にも南半球の美しい国オーストラリアをインプットしてください。



オーストラリア同行記

師範 境 一美

空手が沖縄より日本本土に上陸して半世紀あまり、その中で私達は沖縄伝統空の伝承とその広い意味での後継者の育成をにかけて、日々技術の錬磨に励んでいます。

近頃では、空手の名の下に色々な性格を持った空手の団体が乱立しているようです。一定のルールのもとに競技性を色濃くしたスポーツ空手、パワー（腕力・体力）にものをいわせた、俗にいうガチンコ空手（武道性より、格闘技の要素を呈した）そしてそれぞれ空手の名前がついています。一時の人気（流行）であれ、本人の満足度を満たす空手であれば残念ながらそれもよしとされるでしょう。

私は以前「自分たちの求める魅力ある真の空手道とは？」「そんな一生涯を通して修業できる空手道があるのか？あるとすれば、それはどこに？」と暗中模索する時期がありました。前回カナダ・アメリカへ行った時もそうですが、今回も私と同じような境遇に直面している人達がオーストラリアにもいたのです。



有段者との早朝稽古を終えて（道場にて）

稽古

「形」は、主に黒帯クラスを中心にバツサイ～テンショウまでの披露があり、カナダ・クリニックと同様坂本先生の集中力・気の入れ込みは傍に

誰も寄せ付けぬほどの気迫に満ちていた。

しかし、要所、要所の技の手ほどきや説明では、技法面で彼らが気後れせぬようにと、彼等の意図を配慮しながらの指導だったように思います。

「変手法」は、従来の剛法に対比して龍精空手道の特徴の一つである柔法の披露がなされた。

「倒人法」では、私が弛緩した体を２段階に分けてブライアン・ヘイズ６段に預けてみたら彼が２・３歩おもわず後ずがりしてしまった場面もありました。



海辺での約 20 分間の立禅（写真上）では、「両手の間でマグネット（磁石）のような力が互いに引き合ったり反発するので驚いた」「とても不思議な気分になった」等などの意見交換が坂本先生にあったそうです。

クラスを持つ

３年前のカナダ・クリニックとは違い、クラスを一人で担当する事になり、はっきり言って困った。最初に頭を過ぎったのは言葉の問題であった。幸いにして色帯クラスでは、日本人の両親を持つ練習生がいたので大いに助かった。

棍の指導では、彼らの棍に対する情報収集が出来、ある程度の方向性を見いだす事ができた。

「棍はごく自然に、タマゴを持ち赤ん坊を優しく抱くように・接するように握ってくれ。」「しかし、極めるときはタオルを絞る様に努めてくれと、そして体の一部のつもりで操作する様に」と。

色帯クラスの2日目は、練歩初段の指導。
基本的な突き / 受け / 蹴り / 立ち / 半月歩法の



いろいろな指導体験ができたキャンプ

確認。特に四股突きでは“つま先の方が変わるだけで腰の操作は同じだ”と、形「正整」の上段からの沈み（四股突き）を参考に指導。理解してくれたと思う。

外受けは、上半身と下半身をよく捻って安定させるように動作を確認しながら行う。

蹴りは、中断前蹴りを実際に私を目標に一人一人

蹴ってもらい、“蹴り足軸足の膝が上下運動しないよう上手に体重掛け移動するように”と注意、さらに蹴り足の足首が内側に曲がる共通の問題点を指摘した。

交叉立ちからの蹴りでは、交叉からの前蹴り / 横蹴り / 回し蹴りなど、応用性をもたせて稽古してくださいと伝えた。

資質と指導力の向上を

黒帯クラスでは、「風車の棍」の担当、正直言って確か順番を前半と後半に分け、覚えてくれるまでと数回繰り返したような気がする。流水 / 兜割り / 交叉たちからの送り突き / 脛打ちの説明と実技を、ペアーを組んで実施しようと思ったが、なぜか上手くいかず時間だけが無造作に過ぎてしまった。計画した事の半分も出来ず気持ちだけが空回りする結果となり、疲れだけがドット残り彼らには申しわけなく無念であった。

言葉だけの問題ではないと思いたいが、この経験をステップに指導力そして指導師範としての資質の向上を目指し頑張っていきたい。

道場便り News letter from Dojo



ケベック州の大会で初のメダルを獲得しました。

(Onna no & Shizen tono Yugo Dojo

Jean Lauzon & Chantal Lepage)



練習頑張ってまーす（熊本桜山道場）

Grey/Bruce Ryusei Karate Clubs Host Ryusei Karate Clinic (Canada)

On November 26, 2005, at the Kinghurst School in Chesley, Ontario, a group of dedicated



Peter Gffen 師範を中心に稽古に励んでいます

(Ontario,Canada)

karate students were put through their paces. At least a couple times a year, Ryusei Karate-Do Canada students experience the teaching of Peter Giffen-Sensei, the technical head of the Canadian association. He instructed, critiqued and pushed the students to new levels of skill and introduced them to higher concepts of Ryusei Karate.

The participants' skill level ranged from one or two years of experience to over 25. Students were shown how breathing correctly can increase power and focus, as well as reducing

injury. They also felt the pain of standing in shiko dachi, practicing breath control, without moving for 10 minutes. Giffen-Sensei was pleased with the students' skill and explained that good technique comes with good practice.

Teaching duties were split among the top instructors in Ryusei Canada. Shihan-Dai Peter Zehr showed the students a variety of bunkai (applications of technique) for their grading level, and how to apply it for defense and reversing of attack. Shidoiin Matt Mannerow taught kata and also explained technique usage to the students.

One student Merv Holmes challenged his shodan (1st-degree black belt) exam. Merv has been a student with Zehr and Mannerow for over 5 years. His entire family is involved in karate and all participated in the clinic.

As always, the time flew past and with a few minutes left in the clinic Zehr-Shihan Dai demonstrated a nunchuku kata. This is a flail once used by the Okinawan farmers for beating rice and wheat. There are a variety of weapons in Ryusei that are taught after shodan level.

Students came from across Ontario to attend the clinic, including Barrie, Belleville, Chesley and Warton.



12.16 腹赤小学校体育館で小演武会を行いました



熊本腹赤道場(西坂師範代・池本氏)

Tyler (RedWolf) Tohausen, walks for Multiple Sclerosis**2006 MS WALK** - CINCINNATI, Saturday, April 29, 2006

Multiple sclerosis affects lives every moment of every year. At any time, someone with MS may suddenly be unable to stand up, hug their child or see a friend across the room.

This year, I'll be participating in the National MS Society's annual MS Walk to help raise funds for research and local programs. It's a small thing for me to do for people who face the devastating and relentless effects of MS every day. Step by step, I hope to bring the National MS Society closer to a cure.

RedWolf Tohausen (his actual name) is walking in the Ohio (USA) chapter of the National Multiple Sclerosis Society's "MS Walk." This walk takes place Saturday, April 29, 2006 at Saywer Point in Cincinnati, Ohio.

RedWolf is a 7 year old boy who has had family and family friends with the terrible disease of Multiple Sclerosis. In an effort to support his family and try to "protect others from the evil sickness" he decided to try to help by joining the walk and raising money that is put into research, treatment, education of those with and advocate on critical issues of MS.

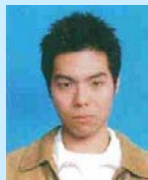
This is a 5 K walk, but he enjoys it and says he is "fighting for good people who need help and don't deserve to hurt like that." He says that he likes the fact other kids walk too, because "kids make a difference too" and it makes it more fun to walk. This year he has again set a personal goal again of helping others like his mom's paternal Grandfather and his mom's maternal Grandmother.

温かな支援の輪を広げよう**Thanking you in advance for your support!**

2006年4月29日(土曜日) オハイオ州シンシナティ市で多発性硬化症の救済を呼びかける

「MS歩行」の行事が行われるようです。写真の Wolfie 君(7歳)も参加します。

スマトラ沖大地震の時も皆さんからの積極的な支援の活動がなされましたが、今回もできる限りの協力をしたいと考えています。このことに関しては7日の会議の際に話し合う予定です。

昇段者 (2005.10月分)**【弐段準指導員】**

中山太一郎
Nakayama Taichiro
(春日部道場)

【初段】

倉持勝正
Kuramochi Katsumasa
(つくば道場)

【少年初段】

東郷聖也
Togo Seiya
(つくば道場)



神林和輝
Kanbayashi Kazuki
(春日部道場)

昇級者及び拳聲の連載分は次号に掲載します。
2006年の**技術振興年度費**の納付をお願いします。



龍手発行：龍精空手道事務局

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