

練 成 課 程

Training Corse



— 万日の練磨へ —

Way of ten thousand days training

練 成 課 程 / Training course

まえがき / an Introduction — **万日の練磨へ** / Way of ten thousand days training

目次 / Contents

● **唐手の伝統を受け継ぐ__千歳強直翁の伝記**

Inherit a tradition of Todi __ Biography of Chitose Tsuyoshi Sensei

第一章 形意五形 / Chapter1 Keii five katas..... P17

1. 拔塞 (バッサイ) 2. 鎮東 (チントー) 3. 荘鎮 (ソーチン) 4. 轉身 (テンシン) 5. 鷺牌 (ローハイ)
1. Bassai 2. Chinto 3. Sochin 4. Tenshin 5. Rohai

第二章 棍と武器 / Chapter2 Kon & Karate weapons P22

1. 組棒 I 2. 組棒 II 3. ヌンチャク・トンファー・サイ 4. 四峰の棍 5. 佐久川の棍
1. Kumibo I 2. kumibo II 3. Nuntyaku/Tonfa/Sai 4. Shiho no kon 5. Sakugawa no kon

第三章 変手法 / Chapter3 Henshuho P31

1. ニーセイシ解説 11 構 2. 変手二十八法 3. 投げ十五構
1. Niseishi 11-ko 2. Hente 28-ho 3. Nage 15-ko

第四章 首里手古伝三形 / Chapter4 Shurite Konden-three katas P45

1. 三十六歩(サンシール) 2. 公相君(クーサンクー) 3. 龍 山(リュウシヤン)※演武形五十四歩(ウーセイシ)
1. Sanshiru 2. Kusanku 3. Ryushan ※Enbu-kata Useishi (Demonstration kata)

第五章 那覇手古伝形 / Chapter5 Nahate koden-kata P49

三戦結転掌 (サンチンユイテンショー) Sanchin yui Tensho
変化するサンチン技法 <二つのレポート> A changing Sanchin technique <Two reports>

第六章 導引術 / Chapter6 Doinjyutsu..... P61

1. 八段錦 2. 八動功 3. 少林一指禅 4. 易筋経
1. Hachidankin 2. Hschidoko 3. Shorin Isshi-zen 4. Ekkingyo

附録レポート / Annex report..... P70

1. 螺旋技法の源泉 2. 身に寸鉄を帯びず 3. 問題の写真
1. Source of spiral technique 2. Carry no weapons 3. Photo of problem

第一章 形意五形 ____ Chapter 1 Keii five katas

1. バッサイ (抜 塞) __ Bassai



ハブ手 (habute)



弓勢 (kyusei)



脇受け (wakiuke)



手刀扇 (shutosen)

2. チントー (鎮 東) __ Chinto



回裏拳
(Kairikenn)



四周旋
(Shishusen)



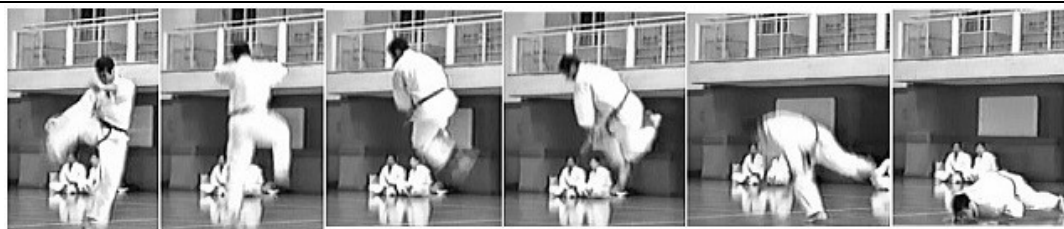
巻き掛け
(Makigake)



鷹の形意
(Keii of Hawk)



鎮飛 (ちんひ)
(Chinhi)



(※上の鎮飛と飛鳥 (あすか) は、まだそれなりの跳躍力を持っていた 40 歳頃の写真です)

(Chinhi and Asuka on the top are pictures of about 40 years old)

3. ソーチン (荘 鎮) __ Sochin



角構え
(Tsunogamae)



引き腰の突き
(Hikigashi)



鉤突きと横歩
(Kagizuki)



踏み落とし
(Fumiotoshi)

4. テンシン(転身) __ Tenshin



交叉転身(Tenshin)



水叩き(Mizu-tataki / Slap the water)



抜き二段蹴りの一連動作 (※チントーの飛鳥と同様に 40 歳頃の動きです)

(Nuki Nidangeri, a picture of about 40 years old)

5. ローハイ(鷺 牌) __ Rohai



鷺の構え

(Egret no Kamae)



飛翔 (形意)

(Flying / Keii)



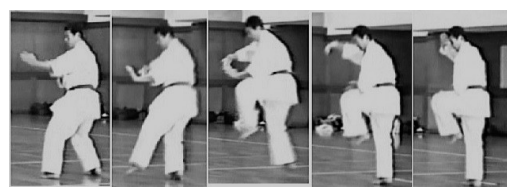
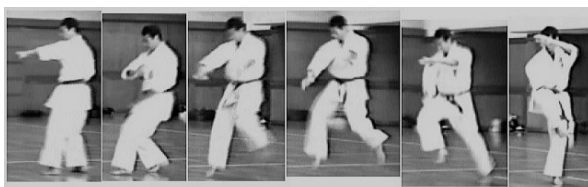
羽舞手

(Wings dance)



みなも (水面)

(Minamo / water surface)

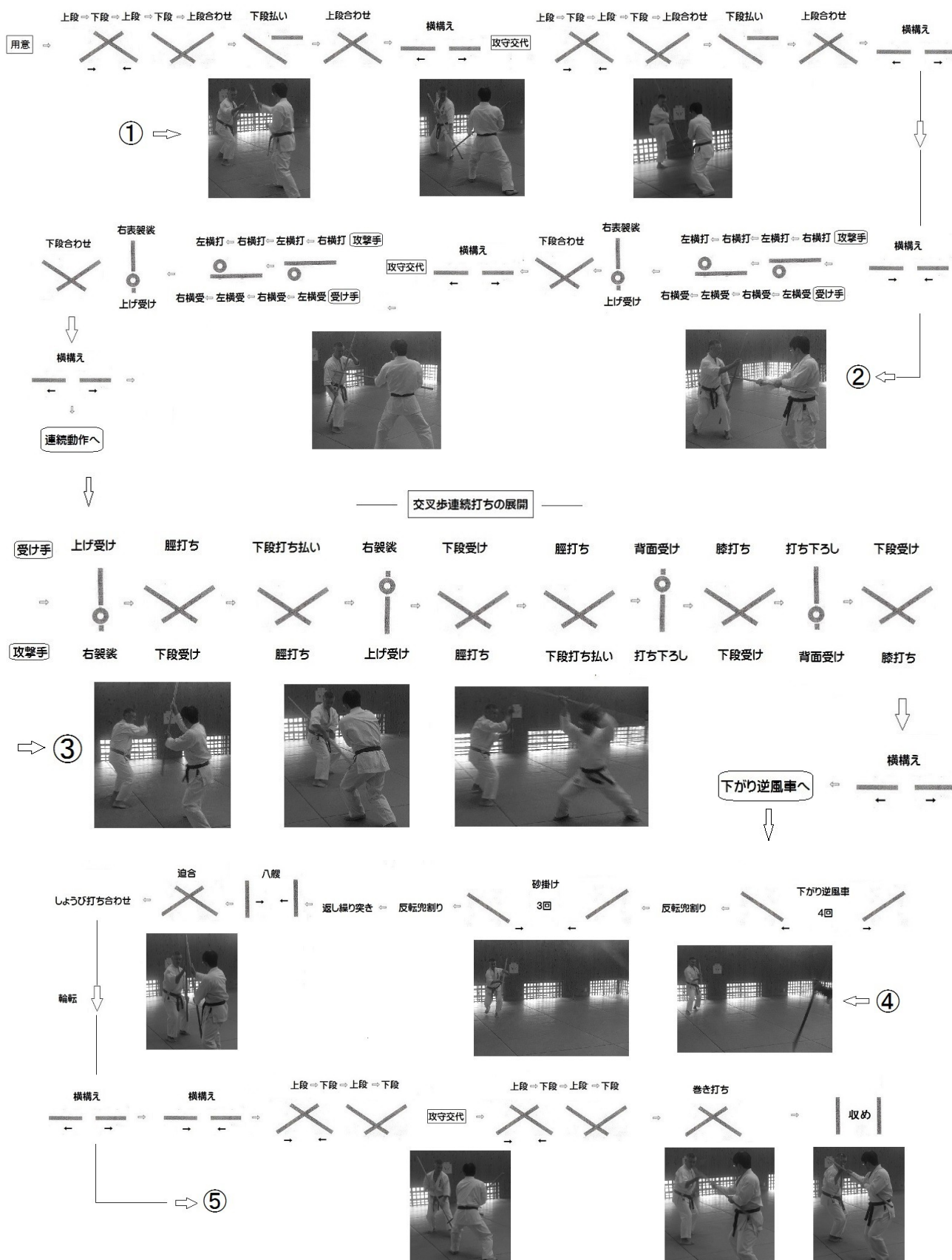


右一左翻飛 (※これも 40 歳頃の動きです)

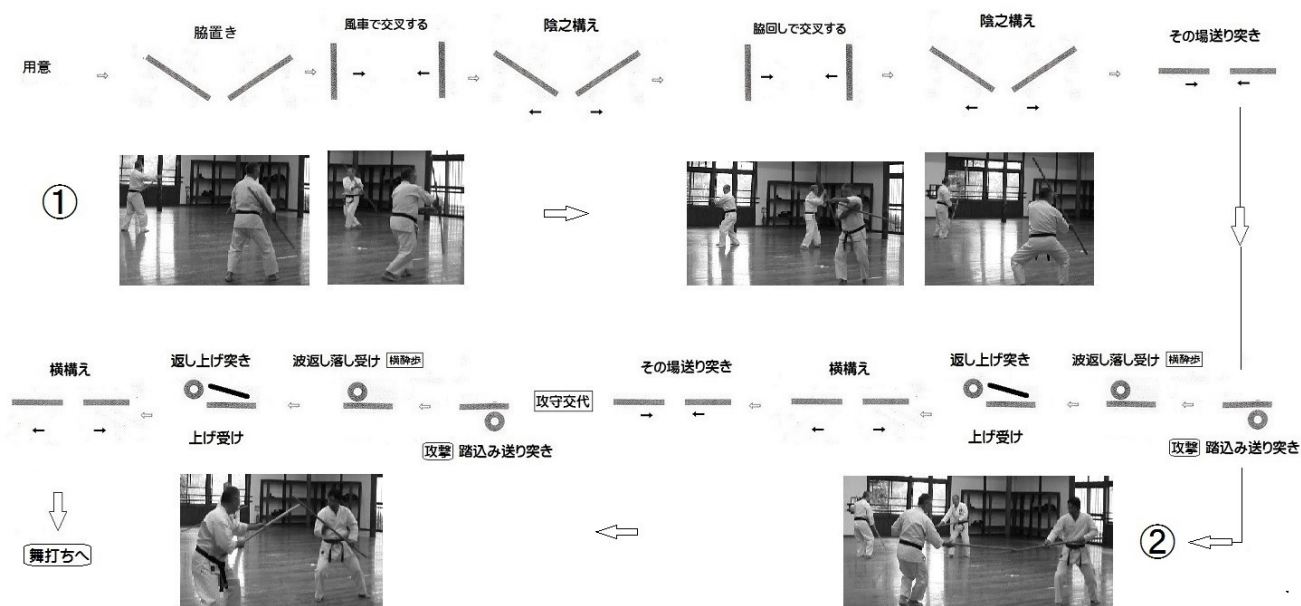
(Honhi / jump up, a picture of about 40 years old)

第二章 棍の形と武器 Chapter 2 Kon & karate weapons

1. 組棒 I Kumibo I (This is a material for Kon basic training.)

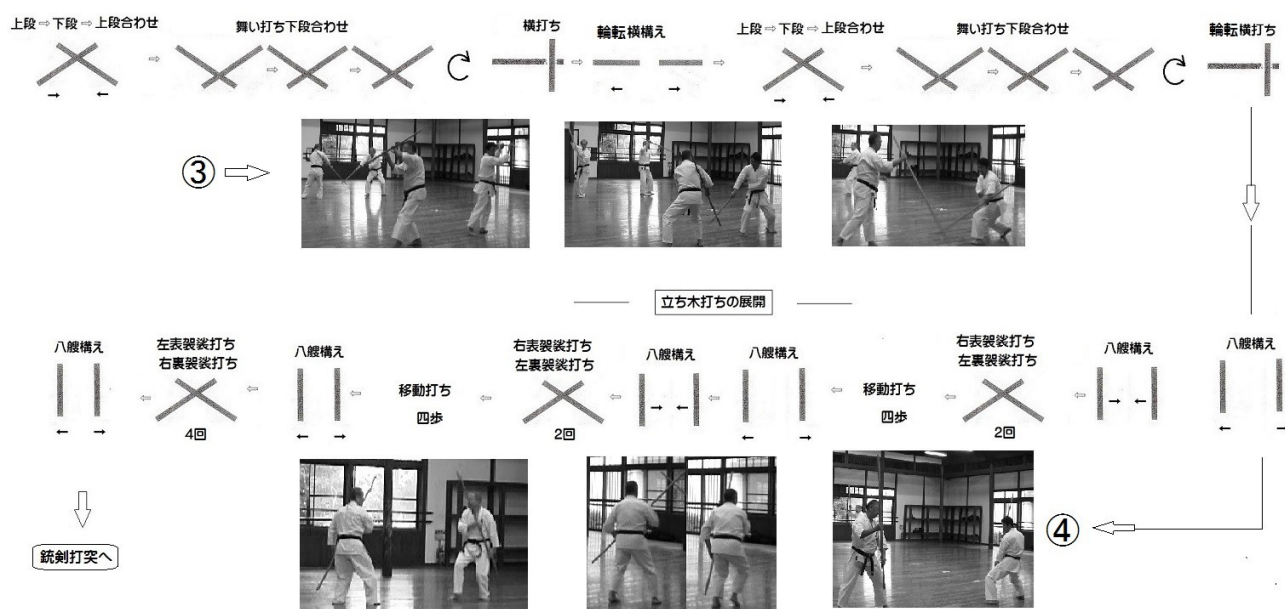


2. 組棒Ⅱ Kumibo Ⅱ (This is a material for Kon training.)



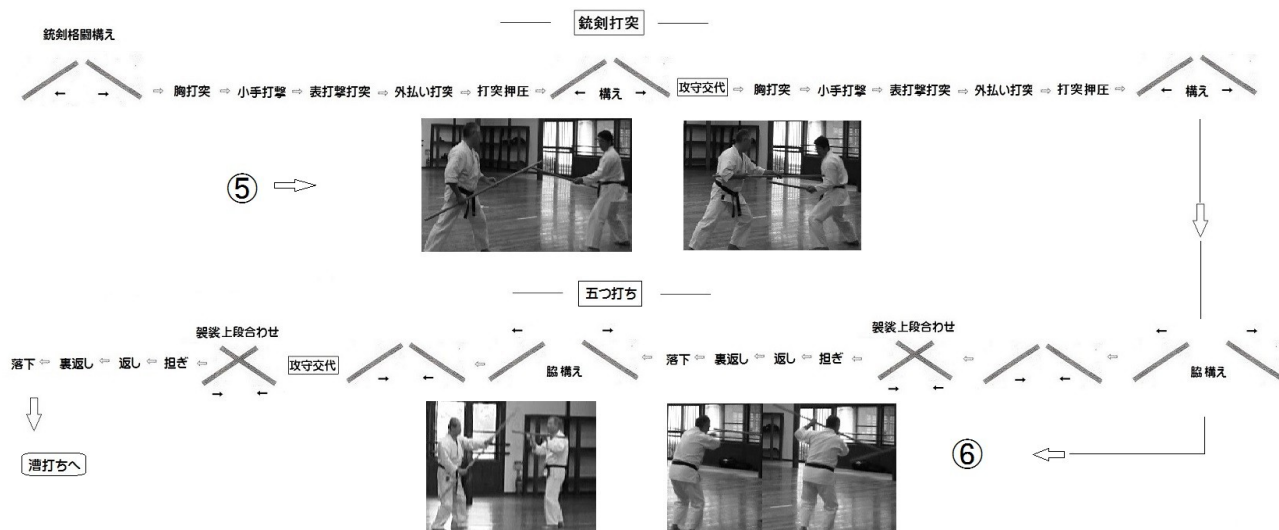
① 脇置き→風車（両手回し）－ 陰之構え → 風車（脇回し） __ Fusha

② 送り突き×波返し落し受け → 返し上げ突き×上げ受け __ Okur-izuki × Otoshi-uke



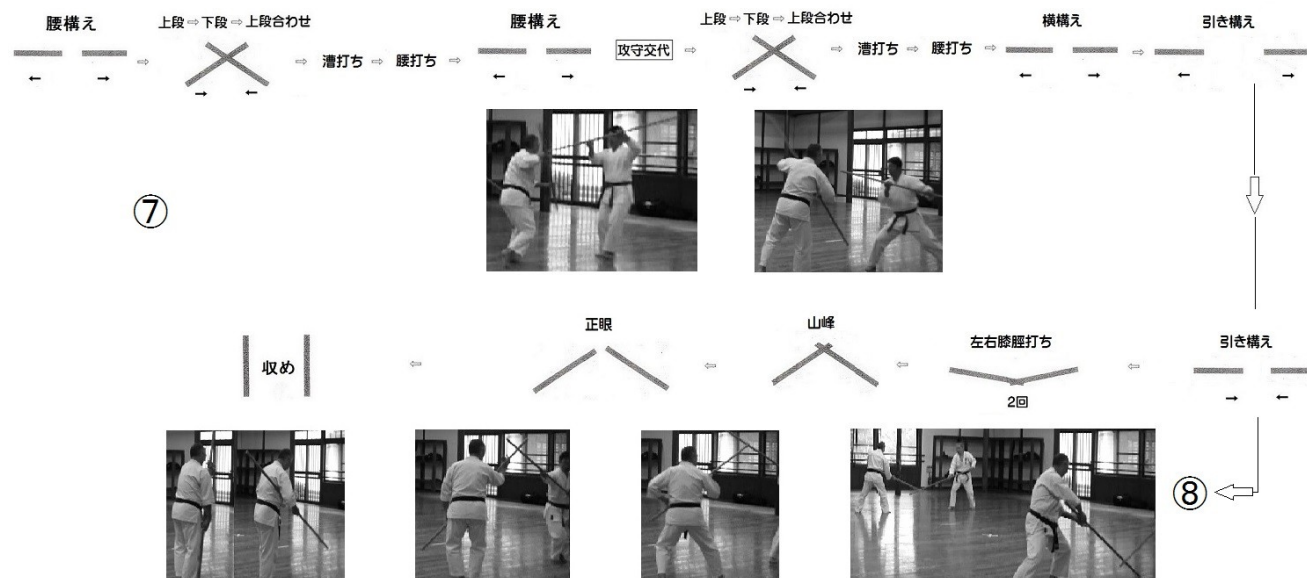
③ 上段一下段－上段合わせ→舞打ち下段合わせ→輪転横打ち __ Mai-uchi

④ 八艘構え→右表袈裟－左裏袈裟・右表袈裟（踏み換え）－左裏袈裟（踏み換え）→ 移動打ち → 八艘構え→
→左表袈裟－右裏袈裟・左表袈裟（踏み換え）－右裏袈裟（踏み換え） __ Kesa-uchi



⑤ 構え→胸打突→小手打撃→表打撃打突→外払い打突→打突押圧 __ Jyukken-datotsu

⑥ 脇構え→袈裟上段合わせ→担ぎ→返し→裏返し→打ち落とし（五つ打ち） __ Itsutsu(five)-uchi



⑦腰構え→上段→下段→上段合わせ→移動漕打ち→腰打ち__ Kogi-uchi (row), Koshi-uchi

⑧引き構え→膝打ち合わせ・脛打ち合わせ→山峰→正眼→巻き打ち合わせ→月影_ Knee-leg, top, Maki-uchi, Tsukikage

3. トンファー・サイ・ヌンチャクの基形 __ Nuntyaku/Tonfa/Sai Basic kata



トンファー (Tonfa)



サイ (Sai)



ヌンチャク (Nuntyaku)

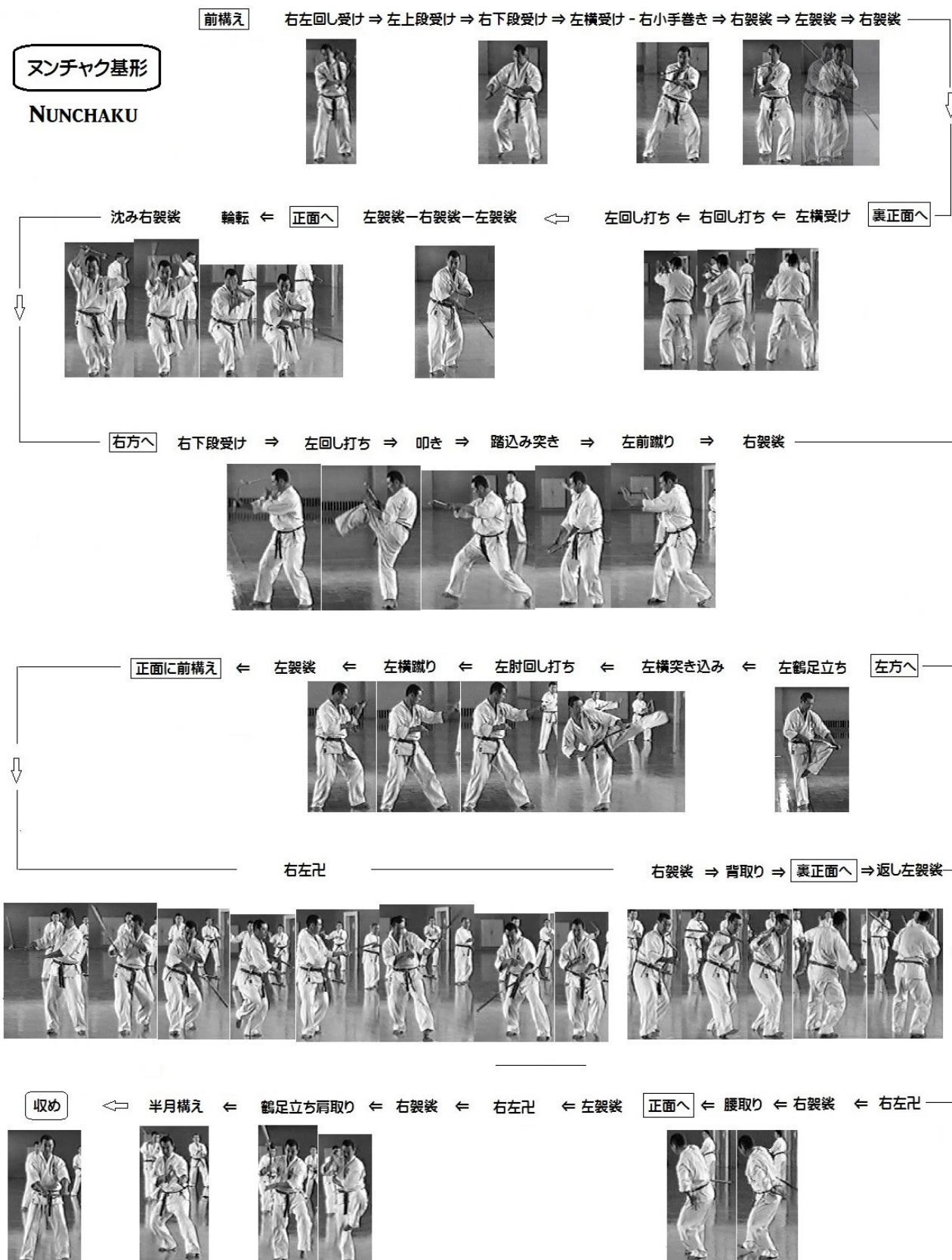


トリガーを引く手 (A hand that draws a trigger)



龍精空手道

(This is a material for Nuntyaku basic training.)



(This is a material for Tonfa basic training.)

トンファー基形

TONFA

用意 十字構え ⇒ 前進 右内受け ⇒ 下段受け ⇒ 右回し穂打ち ⇒



⇒ 右前蹴り ⇒ 連突き ⇒ 右回し穂打ち



左回し穂打ち ⇐ 連突き ⇐ 左前蹴り ⇐ 左回し穂打ち ⇐ 下段受け ⇐ 左内受け 裏正面へ



左方へ 角構え ⇒ 左内穂打ち ⇒ 右内穂打ち ⇒ 左後回し蹴り ⇒ 右突 ⇒ 左回し穂

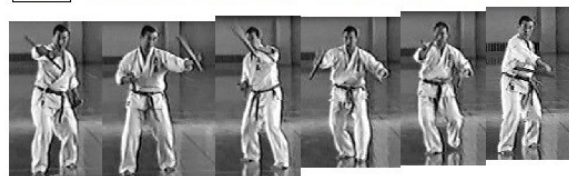


右回し穂打ち ⇐ 左突き ⇐ 右後回し蹴り ⇐ 左内穂打ち ⇐ 右内穂打ち ⇐ 角構え 右方へ

正面へ 左下段払い ⇒ 右内穂打ち ⇒ 右下段払い ⇒ 左内穂打ち ⇒ 左下段払い ⇒ 右内穂打ち



後退 右外穂打ち・左内穂打ち ⇒ 左外穂・右内穂 ⇒ 右外穂・左内穂



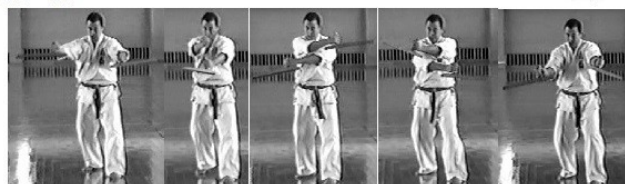
柄頭合わせ ⇐ 表背合わせ ⇐ 四股構え 正面へ



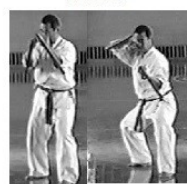
左回し穂 ⇐ 左鶴 左方へ 右回し穂 ⇐ 右鶴 右方へ



左右羽振り



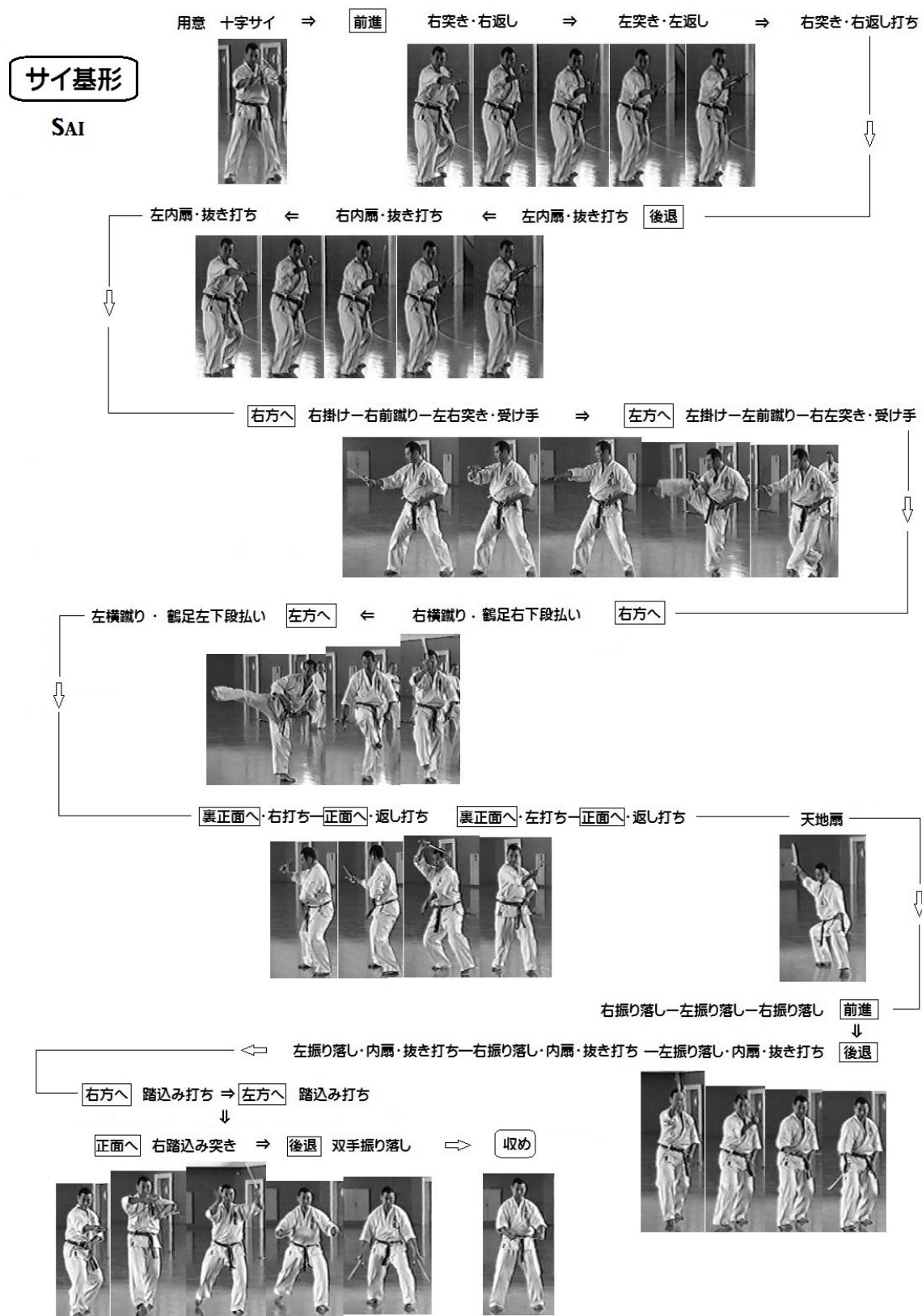
角構え



収め



(This is a material for Sai basic training.)



4. 四峰の棍 ____ Shiho no Kon



脇回し
(Wakimawashi)



間のつめ
(Close the maai/distance)



反り打ち
(Sori-uchi)



峰を作る
(Make the top)



脇上げ打ち
(Waki-uge-uchi)



横一文字
(Horizontally cut)



腰打ち
(Koshi-uchi)



月影
(Tsukikage)

5. 佐久川の棍 ____ Sakugawa no Kon



五つ打ち
(Itsutsu uchi/five strike)



表袈裟打ち
(Omote kesa-uchi)



巻き外払い
(Maki soto-harai)



交叉歩前進突き
Kosa step tsuki



下段払い刺し
(Harai-zashi)



陰の構え
(In no kamae)



正眼
(Seigan)

第三章 変手法 Chapter 3 Henshuho

写真は以前収録した組手形（剛法Ⅱ）の画像である。各写真から動作の流れをつかみ、そこから変手技研究の参考資料にしてもらいたい。

The photograph is the image of Kumite-gata (Goho II) which was recorded before. I hope that get the flow of motion from the image and use it as reference material for the study of Hente-technique.

1. ニーセイシ解説11構 __ Niseishi 11-ko

① 連突き

Renzuki



上段-中段への突きがほとんど同時に打ちだされるように突きを放つ (Doji-uchi / at the same time strike)

② 横猿臂

Yoko-empi



縦手刀が上げ猿臂から横猿臂に変化する (Shuto changes from age-empi to yoko-empi)

③ 回し猿臂

Mawashi-empi

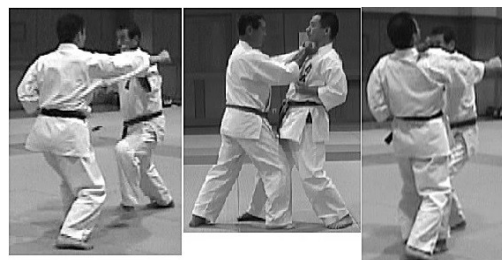


縦手刀が掛け手に変化して二段の回し猿臂を打ち出す

(Shuto changes kakete and strike twice mawashi-empi out)

④ 双手波動打ち

Morote hado-uchi



縦手刀の両肘位置を保持したまま
胸～鎖骨～肩上に波を送るように
打つ出す

(Strike both Shuto from the clavicle to
the shoulder like a wave)

⑤腕巻き

Ude-maki



添え手が受け手から攻撃手へ瞬時に移行して肘関節を巻き捉える

(Soete changes from block to attack hand in a moment)

⑥見せ蹴り掛け

Misegeri-gake



縦手刀と蹴りを見せ、首に手をかけながら蹴り掛けする

(Overlap of shuto and the knee and kerikick-gake)

⑦入り身手刀

Irimi-shuto



縦手刀の肘位置を保持しながら身体を入れ込み掛け手と払い手で崩す

Shuto from keeping elbow position and sharp gedan-shuto swept.

⑧十字交叉手

Jyuji-kosa



強い叩き手と両手の螺旋の動きが絡み合って交叉し、上げ手と共に背手刀を打ち出す

Cross hand (Jyujite) with strong beating and stickiness.

⑨裏小手返し

Uragote



交叉手から身体が密着した小さな転回運動の小手技で崩す

Kote-waza accompanied by a small turn with the body in close contact.

⑩横手刀

Yoko-shuto



柔らかな添え手を出しながら上丹田をしめ・しぼる、両手が交叉した瞬間手刀を水平に打ち出す

Softly soe-te and Ue-tanden's shime & shibori

⑪縦一文字

Tate-ichimonji



誘い手を下げながら、上手が下手を軽く触れ落しながら身体をしめ・しぼる、両手が交叉した瞬間、
下手が入れ替わりその手刀が真下に落下して打ち出される

Soft down of sasoi-te and body's shime & shibori

2. 変手二十八法 __ Hente 28-ho

①足払い



揚げ手からの出足払い；内黒節への切り込みと草履の足掛け

This photo is Deashi-harai from age-te

②裏拳



落とし手からの人中への裏拳と下払い打ち、膝頭送り出し入り身

Sharp otoshi-te and get in the Knee

③猿臂

Empi



鰭手受-取り手からの下顎・下昆への上げ猿臂と脇くぐり

Strike empi out with body

④踏切

Fumi-kiri



羅漢手頭中打ちからの後詰への踏み切りと独鉤への極め打ち

Rakan te, and quick knee's up

⑤手刀

Shuto



表（裏）捌き払い手と村雨・松風への手刀の同時打ち

Omote-sabaki from tate-shuto

⑥足刀

Sokuto



掬いと打ち（村雨・松風）、摩り押え手からの膝頭と明星の捉え

Doji-uchi with sukui-te&shuto-uchi and Sliding down of upper arm

⑦貫手

Nukite



夫婦手の打ち手（村雨・松風）と雁下への貫き手、膝頭の摺り上げ

Meoto-te(both hands) is wing dance

⑧砲拳

Hoken



腕馴・肘詰への回し手と脇陰(4-5)・電光(7-8)への貫き手、表三日月蹴り

Doji-uchi to elbow and side ribs

⑨踏付け

Fumitsuke



隠れ手の肘詰 - 脇陰の当てと輪転の重なり、肘詰当てと臨泣(草隠)・甲利踏付け

Atemi to elbow and side ribs with rinten

⑩肩すかし

Katasukashi



臆中のハブ手からの脇への切り込み差し手と膝頭の内脚への当て入り、裏掛けから肩のすかしと肢中極め

Atemi to the chest and elbow's screwing & get the knee in

⑪三裏拳

Sanriken



添え手一隠れ手の肘詰への第一打撃、振り腰を入れた霞・両毛一稲妻・月影への打ちと支え手を伴う背刀

Soe-te's movement and Accurate strike to vital points

⑫肘膝詰

Hiji-hiza-zume



掛け半転からの横肘詰(肘関節)と横膝詰(膝関節)への二所攻め

Hold the elbow joint from Kake-hanten

⑬ 矢車

Yaguruma



掛け手表捌きからの下毘への裏拳打ちと下払いからの小方・水月部への裏三日月蹴り

Yoko-sabaki(side-step) and choice your kicking

⑭ 背負い

Seoi



臆中・下毘への当てからの表半転と一本背負い

Get body in from jyoudan-ageuke

⑮ 滝落とし

Taki-otoshi



鳥兔（眉間・太陽と月）の霞掛けからの表半転回り捌きからの低い一本背負い

Get body in from jyoudan-ageuke and body's sizumi(sit down)

⑯ 内足車

Uchiashi-guruma



肘詰一腕馴への差し手極めからの内脚刈り

Kime-nage(hold the under elbow) and cutting of feet

⑰ 外足車

Sotoashi-guruma



肘詰一腕馴への差し手極め、雁下当てからの外脚への足入れと体のあずけ

Kime-nage(hold the under upper arm) and boy against opponent

⑱ 波返し

Nami-gaeshi

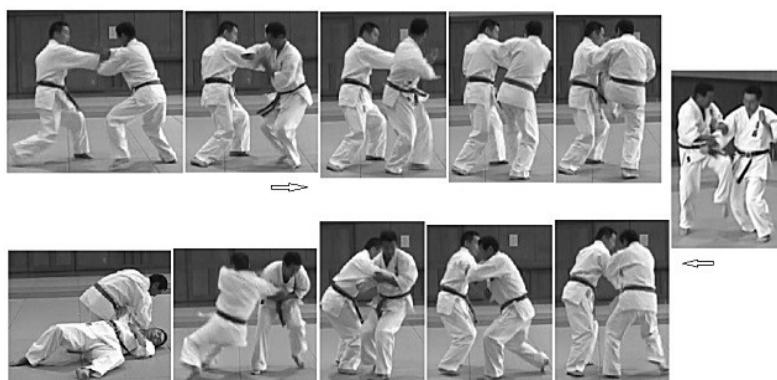


裏沈みから夜光・伏兎へ打撃と釣鐘・内膝への当て、小股すくからのいの双手回し(注文変手)

A technique that changes into side sinking, Hold down the movement of the waist

⑲ 蹴揚げ

Keage



雁下への当てから輪転膝頭蹴上げ、表への体の入れかえからの下顎打巻きこみ

Pull the knee up while rinten and quick replacing the body position

⑳ 肩車

Kata-guruma



烏兎への霞みかけと切り下げからの肩の入り身、釣鐘打ちから足取り裏投げ(注文変手)

A technique that changes into forward sinking, Stop the movement of the opponent by dropping your body

㉑ 肩十字

Kata-jyuji



半転脇陰打ちからの腕馴への肩十字極め

Bring your body closer to opponent

②② 腕十字

Ude-jyuji



半転取り手脇打ちから霞・両毛をとらえ腕巻き腕十字極め返し投げ

Strong Atemi to underarm ribs

②③ 上十字手

Ue-jyuji-te



縦手刀の切り込みと隠れ手が十字手となり、脇陰一肢中（喉仏）の線に体当たりと共に打ち込む

Jyuji-te is with tate-shuto and kakure-te(hidden hand), and kakure-te strike the throat

②④ 下十字手

Shita-jyuji-te



叩き手と隠れ手が十字手となり、外に開きながら臍中一小方一水月の線に肘肩の体当たりがされる

Jyuji-te is with hateki-te and kakure-te, and shoulder attack opponent's shoulder joint

②⑤ 飛燕

Hien



上丹田の開閉操作（鉤閉じ～手刀横十字開き）からの目切り。上は飛燕二段切り

Opening and closing movement of Ue-tanden

②⑥ 鎌掛け

Kama-gake



しめ腰と胸閉じの十字手挟み技で、尺澤（手首）と肘詰に掛ける

Jyuji-te-basami(catch both hand) with shime-goshi and crossing the chest

②⑦ 指掛け

Yubi-gake



夫婦手の隠れ二指貫が下顎を捉え張り手掛けにつなげる

Two hidden fingers(nishi-nuki) from Tate-shuto catch chin

②⑧ 虹掛け

Niji-gake



虹を掛けるように身体を捻じり回しながら手刀や蹴りを放つ。（※ 上は 1975 年頃から使い始めていた回転蹴。後年極真会で胴回し蹴りの呼称で試合の技として登場した時には吃驚仰天した思い出がある）

Turn the body twisting like a rainbow and attack with shuto or kick, photo is kaiten-geri (revolution)

3. 投げ十五構 ____ Nage 15-ko

15 構は練りの力（内勁）を高めていくための変手法です。そのために必要な重要な要素が呼吸の発し（発勁）です。下の写真が発勁を習得するための不可欠な稽古なのです。

This henshuho is to further increase power of Neri (inner power). The essential element necessary for that is the breathing out (hakkei). The picture below is an indispensable practice for take it.



菅原月洲翁の呼吸の発し

Sugawara Gesshu Sensei 's breathing out



這いからの呼吸の発し__下半身の粘りを養成する

Breathing out from Hai _Train the stickiness of the lower body.

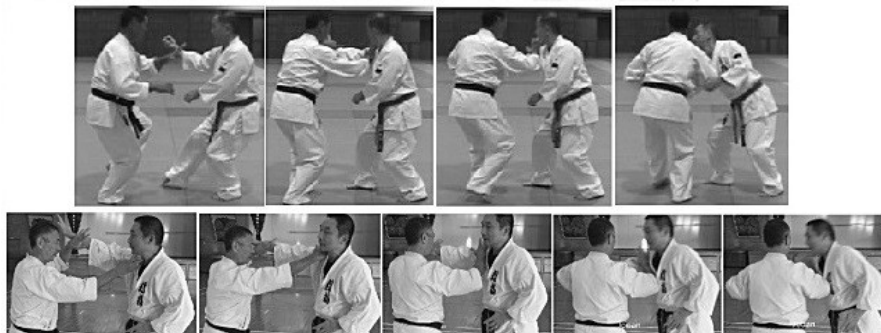
呼吸の発しには、強と柔の二種類がある。There are two kinds of breathing out that strong and soft.

【上段__ Jyodan】

当て身は、肢中・下昆／咽喉一頸部一顎の線上を捉える。 Atemi is on the throat - neck - jaw line.

①横一文字

Yoko-ichimonji



発勁ポイント（※）は三角筋上の掌底を滑り落し一体の表半転

Hakkei point (※)- slide down the deltoid muscles with shotei, omote-hanten

②渦八文字

Uzu-hachimonji



（※）手刀切りと肘詰への当て一腕を巻きながら背後への回り込み

(※)-shuto and strike to the elbow joint, move to behind

③肩崩し

Kata-kuzushi



（※）は村雨・松風への当て一掌底の捻りからの表半転／手刀の鎖骨打ちからの膝入り身

(※)-Strike to the under collarbone and wave on shoulder, omote-hanten / get the knee in

④振り捨て

Furisute



(※) は掛け取りからの落とし手一添え手からの裏への足運び

(※)- Otoshi-te from Kake-tori, take a step forward with soe-te

⑤影落とし

Kage-otoshi



(※) は臍中・肢中への当て一身を丸めながら沈む（月洲翁は脇から裏に入って技をかける）

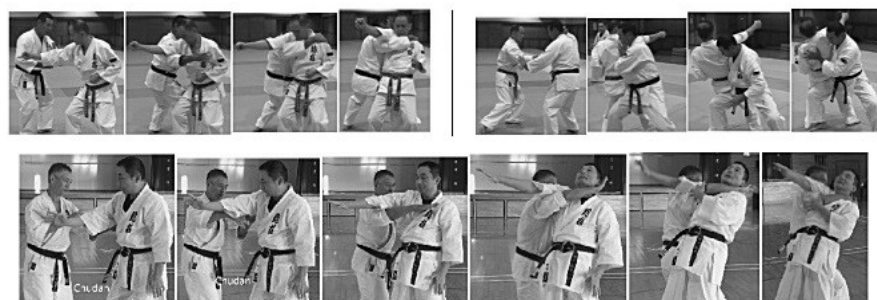
(※)- Raise hand from chest to under chin, sink down

【中 段__Tyudan】

雁下一水月（鳩尾碎）／胸部一乳下線を捉える。Atemi is on the chest line.

⑥肩巻き

Kata-maki



(※) は背刀の差し手一喉線を巻き裏で抱く

(※)-Haito's Sashi-te, hold the chest

⑦ 小手返し

Kotegaeshi

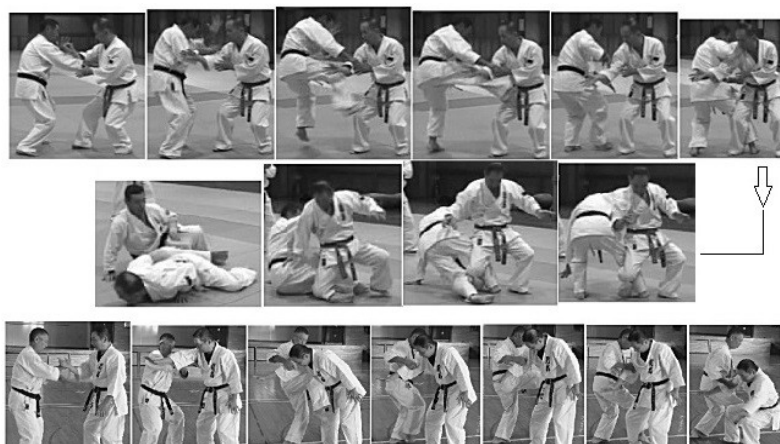


(※) は行違の影突きと腕馴への当て一表半転からの小手返し

(※)- kage-zuki of gyoi's(pass each other) and hitting his arm, omote-kotegaeshi

⑧ 流水蹴り

Ryusui-geri

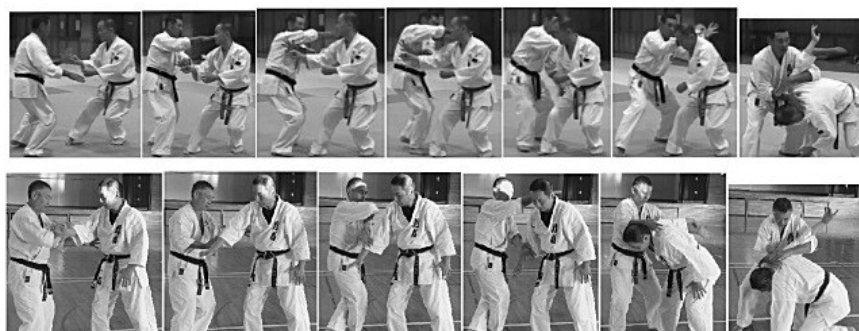


(※) は横捌きからの表三日月あるいは膝頭、裏掛けの足さばき (かに挟みは参考例)

(※)-Omote-mikazuki or hizagashira from side-step, ashibarai

⑨ 流れ手刀

Nagare-shuto

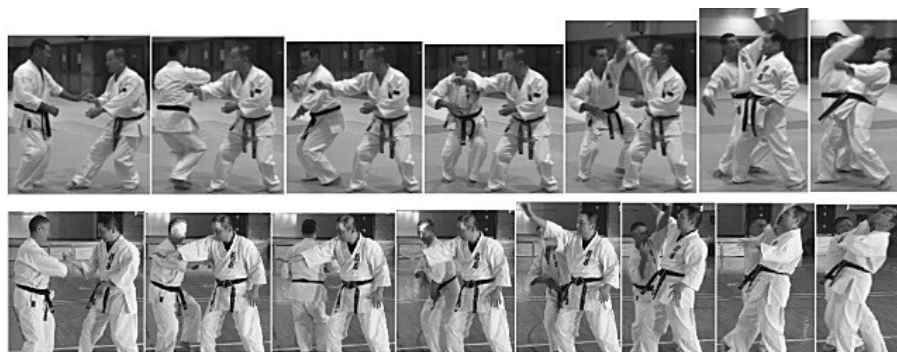


(※) は上丹田の閉じと開きからの手刀打ち一腕巻きからの極め

(※)- shutouchi, udemaki

⑩天倒

Tento



(※) は輪転からの切り上げー頭上からの手刀の落下あるいは撫で倒し

(※)- kiriage from rinten, shuto come down

【下 段__Gedan】

明星線を捉える。 Atemi is on the lower abdomen line.

⑪折落し

Ori-otoshi

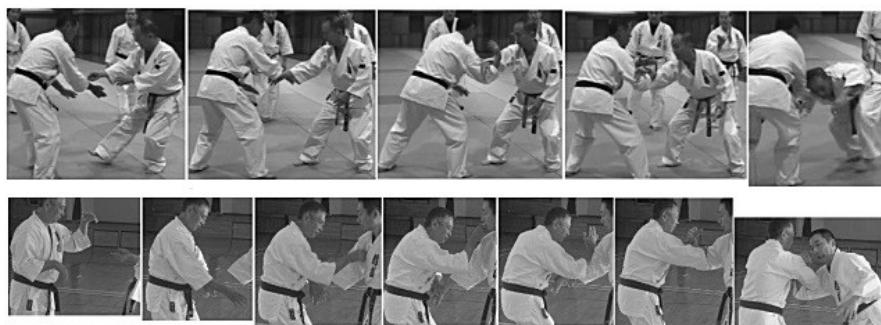


(※) は尺澤（手首）の握りと落しー背中に当てて入れながら引き落とす

(※)- Grasping and fold-dropping the wrist, pull down

⑫小手巻き

Kote-maki

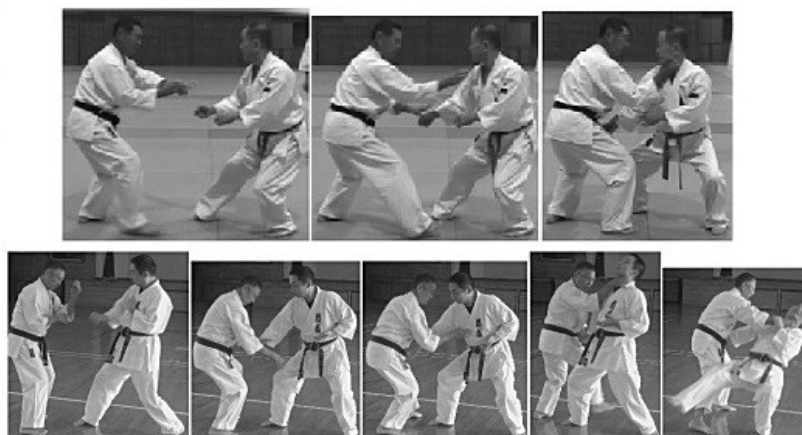


(※) は尺澤（上）からの巻きと肘詰（下）からの巻きー曳き落としと表半転の体の捌き

(※)- Winding and down the wrist or elbow

⑬ 虎口

Toraguchi

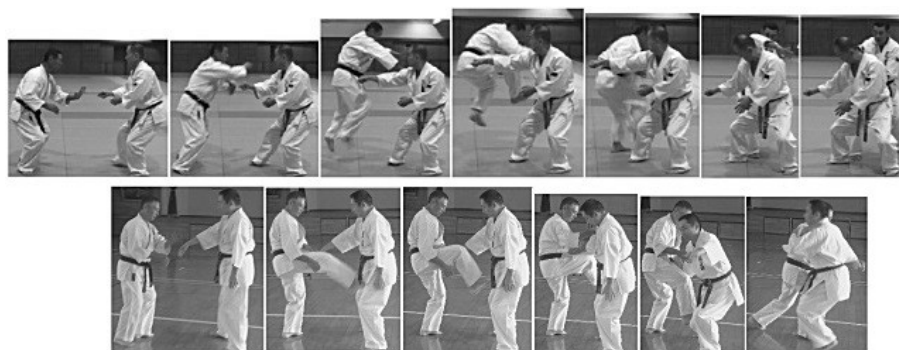


(※) は明星（下腹部）からの摺り上がり一合谷挟みとメーゴースー挟み

(※)- Rise hand from the lower abdomen to chin

⑭ 裏蹴り

Ura-geri



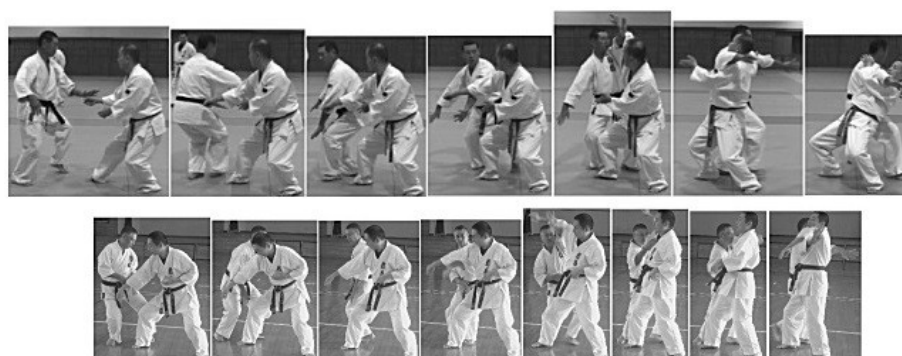
(※) は飛び出しの踏み足と横捌きからの鷲足一背後に回っての引き倒し

あるいは横からの首巻き（上は三角飛びの例）

(※)- Sokuto from take off, sokuto from Sagiashi. Pull down or winding the neck

⑮ 羽投げ

Hane-nage



(※) は輪転からの双手切り上げ一上と下からの翼の羽ばたき

(※)- Morote-kiriage from rinten, flap of wings

第四章 首里古伝三形

Chapter 4 Shurite Konden-three katas

1. サンシール(三十六歩) + 五十四歩(ウーセイシ) __ Sanshiru + Useishi



大盃 / taihai



小盃 / sakazuki



天狗突き / tengu-zuki



切り回し / kiri-mawashi



龍舌 / Ryuzetsu
(dragon's tongue)



四股構え
Shiko-gamae



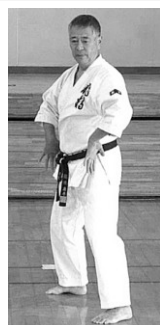
俵揚げ
Tawara-age



横綱白鵬関の不知火型
Yokozune Hakuho
Shiranui-kata

ウーセイシ(五十四歩) __ Useishi

This Kata is of Sanshiru's Sister-kata. It is positioned as enbu kata (Demonstration-kata).



相撲腰
Sumo-goshi



横酔歩 / Yoko-suiho



下段構え
Gedan kamae



第 58 代横綱千代の富士の雲龍型

58th Yokozuna Chiyonofuji

Unryu-gata



男女ノ川と双葉山の三段構え

Sanda-kamae of Yokozuna Onanogawa and Futabayama

2. クーサンクー（公相君）__ Kusanku、



月光 / Gekko(Moon light)



伏虎/fukko(lie down tiger)



拳天地/kentenchi



巻手刀/makishuto

3. リューシャン（龍 山）__ Ryushan



龍の手/Dragon's hand



龍の頭/Head of doragon



水切り/Mizu-kiri



龍天地/Ryu-tennchi

龍精空手道



飛龍__龍の尻尾とも言う蹴り技。(※40歳頃の写真)

Hiryu is kick technique called dragon's tail. (Picture of about 40 years old)



‘09 龍精伝説での演武

Enbu at 2009 Ryusei-legend

第五章 那覇手古伝形 __ Chapter 5 Nahate koden kata

三戦結転掌 (サンチン ユイ テンショウ) __ Sanchin yui Tensho

● サンチン／三戦・三進 __ Sanchin



前後一左右

in front and behind



沈め手(竹の埋め込み)



押し手



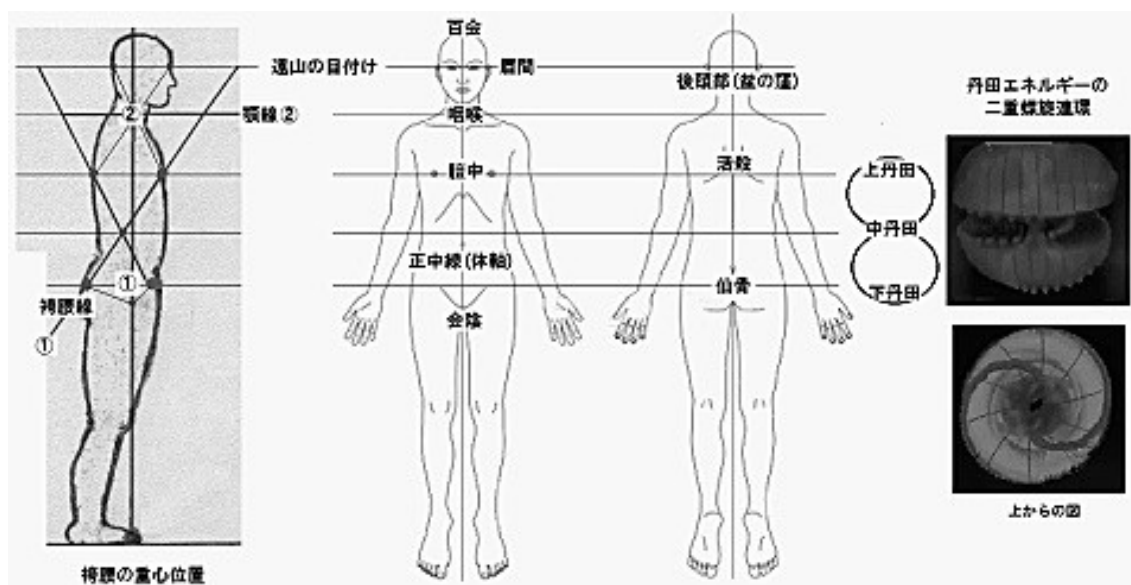
鱗手

変化するサンチンの技法__ <二つのレポート>

A changing sanchin technique <Two reports> 一使用した二図 Two figures used.

◆ サンチンから学ぶ意識線と内的螺旋

Learned from Sanchin which Consciousness line and internal helix

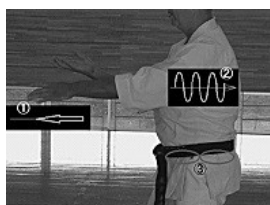


① Hakama-goshi line and a center of balance position ② Chin line and one's eye (Enzan no metsuke)

• Double helical linkage of Tanden Energy

龍精空手道

◆ 揺れと打撃の透過 __ Yure (move in waves) and penetration of strike



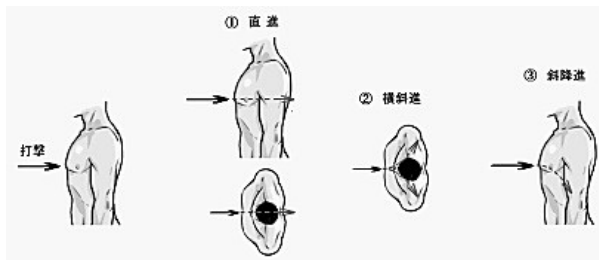
前後揺れ

In front and behind



左右揺れ

In light and left



①straight ②side ③down

結(ゆい) __ Yui



千歳先生の演武 Chitose Sensei

テンショー(転掌) __ Tensho <水の渦 __ water voltex>



双手刺し込み

Sashikomi



螺旋手

Rasen-te



踏み足刀

Fumi-sokuto



円

Madoka

「動きに身体を乗せ、身体をあずけて打つ (虚⇔実)」。サンチン結テンショーは年齢を重ねて老いを迎えてからも修練が継続できる素晴らしい形である。

Ride the body on the move, put the body and strike it (balance ⇔ imbalance). Sanchin yui Tensho is a wonderful kata that can continue training even after having aged old and greeted old.

第六章 導引術 / Chapter 6 Doinjyutsu

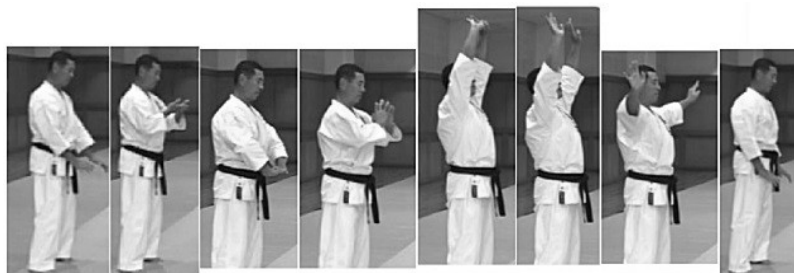
導引術は空手技法の修得を側面から支援するための補助として位置付けている。ここでは動作の写真／図と名称のみを紹介する。

Doin-jyutsu is positioned as an aid to support acquire of karate technique from the side.

I introduce only the photographs and diagrams and names of movement in here.

1. 八段錦 __ Hachidankin

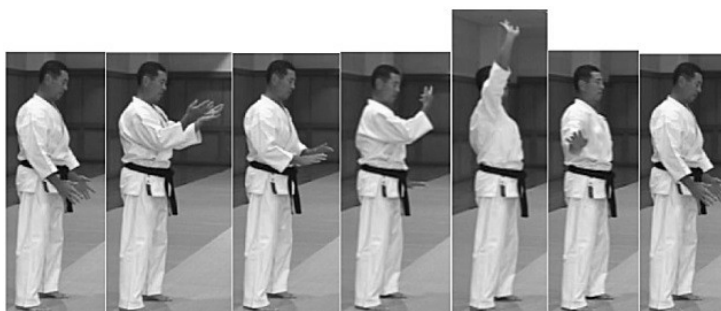
一段 輪 Wa



二段 弓 Yumi



三段 天地 Tenchi



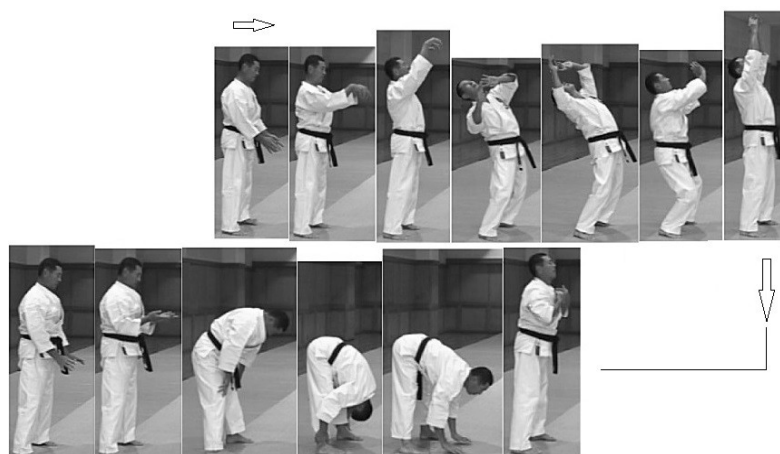
四段 意 I (attention)



五段 柳
Yanagi (willow)



六段 渦
Uzu (vortex)



七段 拳
Kobushi

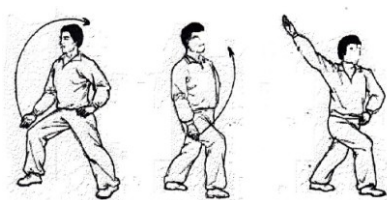


八段 整(ととのえ)
Totonoe



3. 少林内勁一指禪 __ Shorin Isshizen

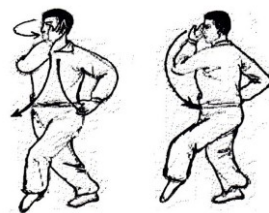
(1) 熱身法 __ Nessshinbo



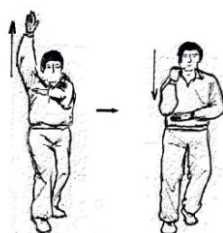
①水車 __ water wheel



②つるべ上げ __ left backet up

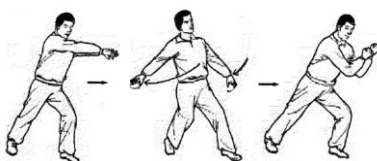


③猫の顔洗い __ Cat wash a face



④天の輪

Grasp the ring of the sky and pull it down



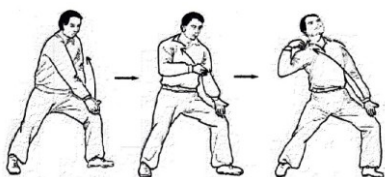
⑤駿馬

A horse pops out of the green field

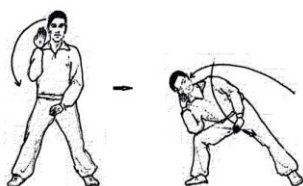


⑥天秤

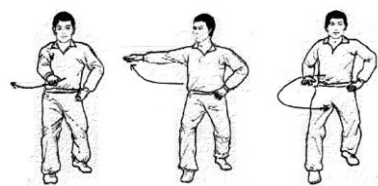
Balance, carry and swaying



⑦月奏 __ Looking up at the moon
and playing the sound



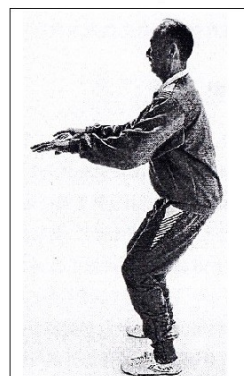
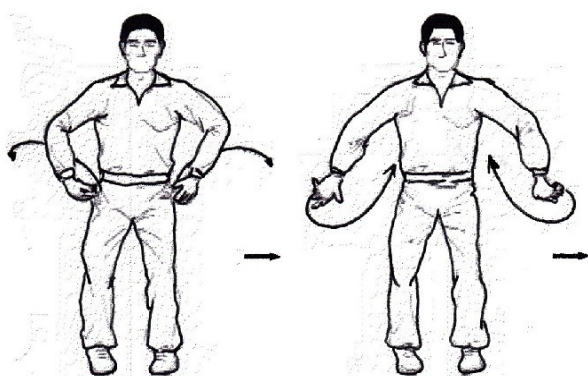
⑧春聞 __ Bend a body
and listen to the footsteps of spring



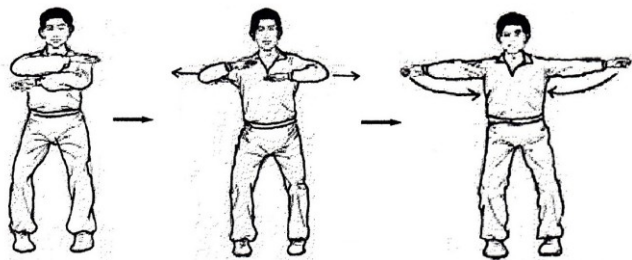
⑨静撫

Stroke the lake surface gently

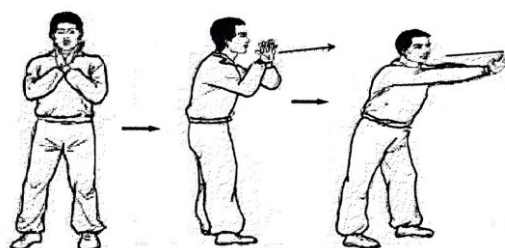
(2) 立禪 __ Ritsuzen



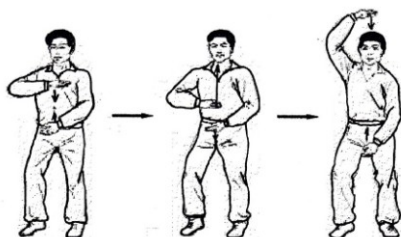
(3) 動功 __ Doko



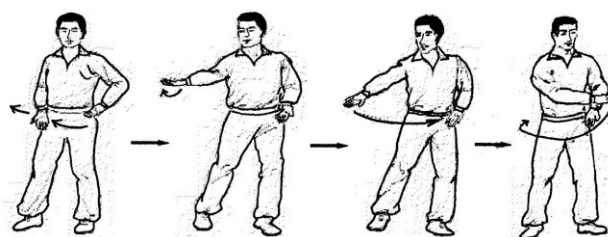
① 羽ばたき __ Flap of wings



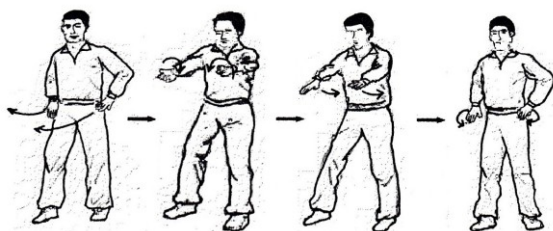
② 十字手 __ Jyujite



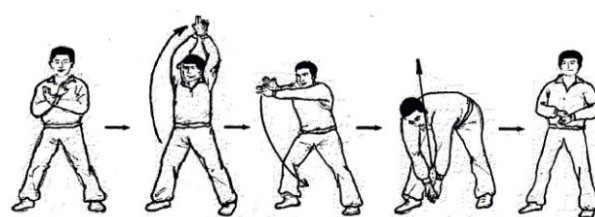
③ 抱玉 __ Hold a ball



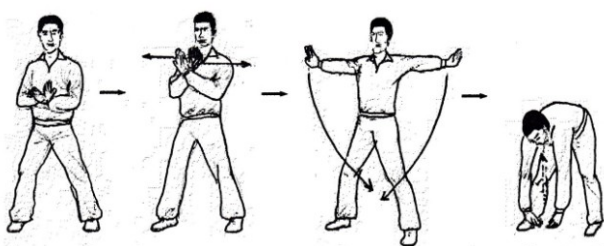
④ 背刀 __ Haito



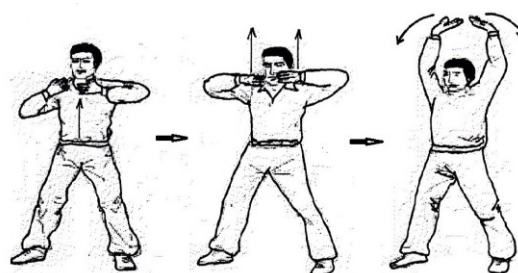
⑤ 双手 __ Morote



⑥ 切雲 __ Setsun (Cut the cloud)



⑦ 胸十字 __ Mune-jyujji



⑧ 献上 __ Kenjo

2. 羅漢八動功 ____ Rakan-Hachidoko

一動 金剛手 Kongo-te



二動 沈み拳 Shizumi-ken



三動 斜弓勢 Shakyusei



四動 張臂 Tyohi



五動 上臂 Jyohi



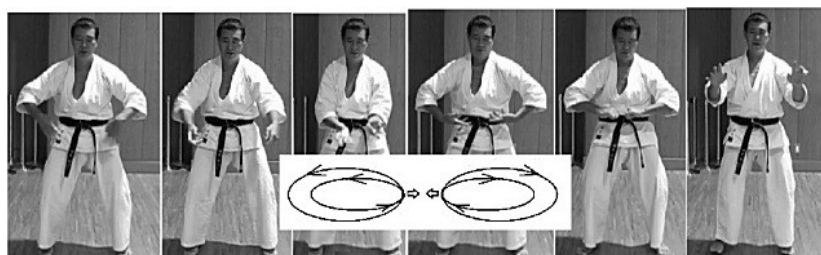
六動 肩波動

Kata-hado



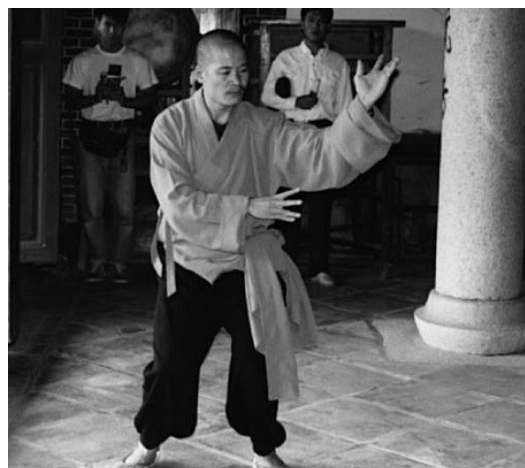
七動 螺旋拳

Rasen-ken



八動 合掌手

Gassho-te



黄檗宗羅漢禪師との演武交流

Enbu exchanges with Ohbaku-shu Buddhist Rakan Zen master

4. 羅漢易筋經 __ Rakan-Ekkingyo



入りの動作 __ Enter



つなぎの動作 __ Join



① 抱玉 __ Sphere



② 水平伸 __ Side



③ 天伸 __ Head



④ 掌見 __ Palm



⑤ 拳整 __ Kobushi



⑥ 木の葉 __ Leaves



⑦ 後背伸 __ Back



⑧ 伏虎 __ Lie down



⑨ Seseragi



⑩ 大地 __ Ground



⑪ 抜背 __ Relax



⑫ 守礼拝 __ worship



収めの動作 __ Osame

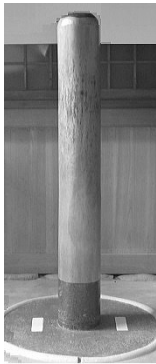
【附録レポート ____ Annex report】

2.の「身に寸鉄を帯びず」は写真、そして 3.問題の写真については沖縄松林流 新里勝彦先生からの解説文を掲載する。

“2.” is just photos and for “3. Photo of problem” is carrying the comment from Okinawa-Matsubayashi-Shorintyu Shinzato Katsuhiko Sensei I .

2. 身に寸鉄を帯びず ____ Carry no weapons

巻き藁と丸太柱 ____ Makiwara and log pillar



①相撲の鉄砲柱
Sumo Teppo-bashira



鉄砲
Sumo Teppo



②立木打ち用の柱
Tachigiuchi-baasira



立ち木打ち
Tachigiuchi(Jigenryu)



③船越義珍氏の巻き藁
Mr.Funakoshi's Makiwara



④龍田山丸太小屋の柱
Tasudayama log cabin



巻き藁から柱へ
From Makiwara to the pillar

柱への打法___ The style of strike to pillar

刃や尖を作るための鍛錬に考えを切り換える。

Switch ideas to forging to make blade or the edge of blade cusps.



メーゴーサー；指の第二関節外側
を当て尖を作る

Megosa; Hit the second joint outer
side of the finger to make cusp.



コーサー；指の第二関節外側を当
て尖を作る

Kosa; Hit the second joint outer side
of the finger to make cusp.



手刀を当て外腕部まで巻くよう
に擦る

Shuto; Scrape to wrap it around the
outer arm after hit



背刀を当て内腕部まで巻くよう
に擦る

Haitoto; Scrape to wrap it around the
outer arm after hit



貫手；指先を回しこむように当て
尖を作る

Nukite; Hit the fingertips like small
turn and make cusp



二本貫手；指先を回しこむように
当て尖を作る

Nihon - nukite



内足刀；親指外を当て(親指刃)土踏まずまで擦る
Inner-sokuto(Big toe blade)



爪先；指先を当て尖を作る
Tsumasaki (tiptoe)

3.問題の写真 ____ Picture of the problem

I send you a picture of the problem.

The following is the picture explanation.

The Masters who made a mastery of Karate's master over the Meiji, Taisho, and Showa period, and great influence on the Karatedo world.

From the left in the front row Kiyan Chotoku, Yabe Kentsu, Hanagusuku Tyomu, Miyagushuku Tyojyun, Gusukuma Shinpan, Chitose Tsuyoshi (Chito-ryu founder / Kumamoto City), Chibana Tyoshin, Nakasone Genwa, Taira Shinken, Higa Seiko (1936 / Showa11/ took photogrph)

"The Theory of Okinawa Karatedo - its History and Technique" on which this photograph was posted is supervised by Uechi Kanei. However, the actual writing editor is Takamiyagi Shigeru (Uechi-ryu 10th dan, died on October 17, 2014, 80 years old) who is my friend. Therefore, I think that the explanation of the photograph is his sentence.

For your information, (Shinzato Katsuhiko)



※This is the original photo. Later in the year, the name of Chitose Sensei, the two photos of the upper right are erased. Why? I believe there was a reason for Okinawa Karate to hide some inconvenient truth. What is the reason? For Chitose Sensei, I am reasoning that it is related to Todi which Chitose Sensei inherited. (Sakamoto Ken)

結び ____ Close

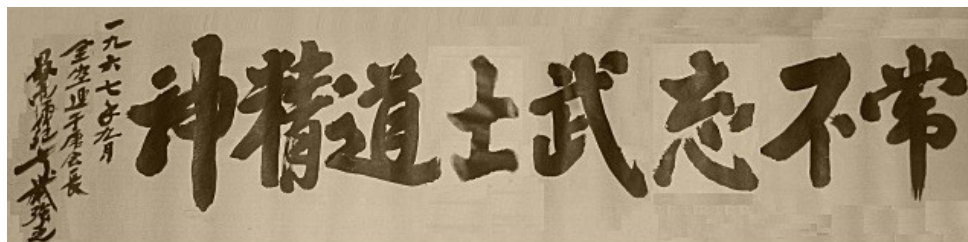
から手吟
身体を練磨して
身に寸鉄を帯びず
これぞ（我が）から手道なり
たとえ強敵立ち向こうとも
気合一聲
猛虎をもたおす
松の根の深さ
掘てる おもしろ
技の深さ 学んで 知ゆさ
風に打ちなびく
若竹のごとく
技やむくむくと
かるくかわし

これは千歳先生の空手吟（詩吟）です。私は時々、この剛と柔の響を持つ詩を、稽古の合間に謡って一人楽しめます。（平成 30 年 6 月）

This is Karate-gin (Shigin / recitation poem). Sometimes I sing and enjoy this poetry with the resonance of this hard and soft in train by myself. (June, 2018)

唐手継承室 / Todi Preservation division

坂本 健 / Sakamoto Ken



これは千歳強直先生が、カナダ千唐会の鶴岡政己先生（1929 -2014）に贈った書です
This calligraphy is that Chitose Sensei gave to Tsuruoka Masami Sensei (1929-2014) of Canada-Chitokai in September 1967.

【Contributor : Ryusei Canada technical adviser, Ted Jungblut Sensei】

（寄贈者： 龍精カナダ技術顧問 テッド ヤングブラット先生）



和忍 力必速