

日本空手道糸洲会機関誌 vol.83

会
報

いとす



2025 年
新春号

謹賀新年

<http://www.karatedo.co.jp/itosu-kai>

糸洲流空手道沿革

糸洲流空手道は「首里手」の大家である松村宗棍師（1798～1890）に源を発し、近世の拳聖と世人に仰がれている糸洲安恒師（1830～1915）を流祖としている。

糸洲安恒師は、これまで「唐手術」と言う護身術であった「手」を体育的に改良再編し、学校体育に取り入れ人格形成に主眼を置いて昇華させた。

また、多くの型を創作し現在最も普及している平安（ピンアン）の型は、糸洲安恒師が作られたものである。

糸洲安恒師の「型」を最も正しく学ばれた摩文仁賢和師（1889～1952）は「糸洲派二世」を継承する。摩文仁師は「那覇手」の東恩納寛量師にも師事し、後に両師の頭文字をとり「糸東流」を創始する。

摩文仁師は「糸洲派」を後世に伝承させるため1952年1月、高弟の坂上隆祥（1915～1993）に「糸洲派三世」を継承させる。

坂上隆祥師は、1940年3月「糸東流空手道坂上道場」を兵庫県川西市の自宅に開設する。1954年8月に上京し、東京都葛飾区に「日本玄武館空手道場」を開設する。

1955年6月、横浜市鶴見区に道場を移転し「全日本空手道糸洲会総本部道場」を開設。これを契機に会名を「全日本空手道糸洲会」とし、これより「糸洲会」と呼称する。

1969年4月、正式に流名を「糸洲流」に、会名を「日本空手道糸洲会」と命名。ロゴマークも制定する。

1976年5月、坂上隆祥著「空手道大鑑・平安編」を会員向けに出版。続いて1978年10月「空手道型大鑑」を出版する。この本が型教材のベストセラーとして愛好者に幅広く好評を得て、現在5版を重ね発売中である。その他「ヌンチャク・釵」など琉球古武道関係の書籍を出版する。

1979年4月、糸洲流空手道の連綿たる歴史と技法が評価され日本古武道協会に空手道界初の加入流派として承認される。

1994年4月、門下生一同の推戴を受け、坂上隆祥の嫡子節明が「糸洲流四世」を継承する。四世坂上節明は「型で始まり、型で終わる」と言われる糸洲安恒、摩文仁賢和、坂上隆祥の三世代より伝承された「糸洲流型」を忠実に守り、当流の保存振興のため国内外の後進の指導育成に努めている。

2007年1月より、坂上節明監修指導のもとDVD「糸洲流空手道型大鑑」を2年半の歳月をかけて2009年8月に「全5巻」（49型収録・英語字幕付）が完成。糸洲流空手道の「型」規範として大きな遺産となるものと確信している。

また、空手道の世界的発展に伴い、当流も国際交流の充実を目標に2002年8月、糸洲流加盟16カ所国にて「糸洲流空手道国際連盟（IKIF）」を結成する。

2005年7月アメリカ・ロサンゼルス、2009年7月マレーシア・クアラルンプール、2013年8月日本・大阪、2017年8月中国・上海、2022年デンマークにおいて「糸洲流国際空手道選手権大会」を開催する。2025年8月に日本・千葉県舞浜での開催の準備を進めている。現在20カ国余りが活動中であり、さらに世界に広がりを見せている。

2025年1月 文責／坂上節明



糸洲安恒師



摩文仁賢和師



坂上隆祥師



坂上節明宗家

発行者
日本空手道糸洲会総本部
〒230-0048
神奈川県横浜市鶴見区
本町通1-16-5
TEL 045-521-6318
FAX 045-503-2040
郵便振替 00950-5-37159
加入者 糸洲会機関誌
発行日 2025年1月1日

会報いとし 2025年 新春号 CONTENTS

新年のご挨拶 坂上節明宗家・会長	3
新年のご挨拶 役員	4
第48回師範研修会に参加して	6
2024 関西地区少年少女空手道選手権大会	8
第19回九州地区交流・ 第39回糸洲会鹿児島県空手道選手権大会	10
会員の声	11
2025 糸洲流国際大会 令和7年8月1日～4日 パルドラール浦安にて開催！	12
誌上講座 羽部千敏	14
トピック	15
コラム「道草」	18
昇段審査合格者	19

新年のご挨拶

本年もよろしくお願い申し上げます

平素、皆様方には何かとご支援、ご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

昨年7月27日、28日の両日に、広島県呉市のIHアリーナにおいて「第57回糸洲会全国選手権大会」を開催いたしました。

大会には型、組手で延人数540名の選手が参加し、熱戦が繰り広げられた素晴らしい大会でありました。

大会開催に尽力いただいた役員の皆様方、当日の運営にご協力いただいた関係各位に厚く御礼を申し上げます、無事終了できましたことを報告いたします。

また、昨年11月9日～11日に行った富山県黒部市で行った師範研修会には30名余の参加がありました。熱心に稽古されている姿を見て頼もしく感じ、やる気が出てきたと見受けました。その結果が各道場、支部に広く反映されて行くものと確信しています。

今年、8月1日～4日の4日間、12年振りに「2025糸洲流国際空手道選手権大会」を東京都の隣接都市、浦安市「パルドラール浦安アリーナ」において開催することが決定しています。

近郊に東京ディズニーランドがあるので、交通の便も良く宿泊施設も整っています。この「国際大会」に皆様方にぜひ参加出場していただき、国際交流の場の一助となれば幸いです。

年頭にあたり、皆様方ならびご家族の方々のご多幸とご健勝を祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。



坂上節明 宗家・会長

役員
新年のご挨拶

明けまして
おめでとうございます

会長
坂上節明

審議員
林開作

副理事長
井出俊郎

事務局次長
名古屋尚也

常任理事
深田茂

常任理事
富永光成

最高顧問
高橋誠彦

審議員
市川文一

副理事長
濱田庄蔵

監事
橋本繁信

常任理事
上田茂光

常任理事
羽部千敏

顧問
十島博徳

審議員
藤田榮三

副理事長
楠原清誌

監事
森口貞央

常任理事
福元洋三

常任理事
北岡恒久

顧問
土川昭

審議員
玉田卓

副理事長
伊藤収登

常任理事
加藤昭二

常任理事
込山高

常任理事
飯森恵

副会長
才脇孝

審議員
日野正剛

事務局次長
柏木吉治

常任理事
江指容子

常任理事
森谷美可

常任理事
末菅雅彦

副会長
野島千佳

相談役
草加哲男

事務局次長
松野一弘

常任理事
芥川佳子

常任理事
永野明典

理事
赤荻和夫

理事
林明美

理事
鈴木隆徳

理事
保田好輝

理事
池島貞彦

理事
岸本延幸

理事
鳴尾聖仁

理事
赤瀬哲彦

理事
芥川隆行

理事
丸田幹夫

理事
大貫光伸

理事
杉原波江

理事
越英一郎

理事
今井省三

理事
柳澤由美

理事
清水義行

理事
羽多正行

理事
久連石佳子

理事
黒木伸巖

理事
島崎孝則

理事
竹井敏照

理事
大亦徹

理事
濱田嗟智子

理事
福井敏之

理事
岸菜克己

理事
得能裕

理事
小崎敏弘

理事
阿部健太

理事
長瀬裕季子

理事
安田知宏

理事
新名茂

理事
水口岳志

理事
麻生好夫

理事
三重野一樹

理事
来女木貴裕

理事
市川良孝

理事
山崎範昭

理事
十島清徳

理事
橋本保人

理事
齋藤敏之

理事
栗城憲康

理事
背古雄介

理事
志賀宏起

理事
中村郁美

理事
小原悦嗣

理事
小田歩

理事
山崎秀敏

理事
山田武豊

理事長
八島和雄

事務局次長
永野嘉子

常任理事
荒司

常任理事
小越福美

副理事長
中壽賀弘二

事務局次長
岡田新一

常任理事
浅川信二

常任理事
三浦直

副理事長
濱田庄蔵

事務局次長
名古屋尚也

常任理事
深田茂

常任理事
富永光成

副理事長
楠原清誌

監事
橋本繁信

常任理事
上田茂光

常任理事
羽部千敏

副理事長
伊藤収登

常任理事
加藤昭二

常任理事
込山高

常任理事
飯森恵

事務局次長
柏木吉治

常任理事
江指容子

常任理事
森谷美可

常任理事
末菅雅彦

事務局次長
松野一弘

常任理事
芥川佳子

常任理事
永野明典

理事
赤荻和夫

第48回師範研修会に参加して

令和6年11月9日(土)～10(日) 富山県黒部市ホテルアークア黒部



集合写真

令和6年11月9日(土)～10(日)の二日間、富山県黒部市にある、ホテルアークア黒部にて第48回師範会技術研修会が開催されました。各地域から総勢27名の師範と高段者の方々が参加されました。

1日目の9日(土)は13時より研修会が行われました。

加藤昭二副幹事長の進行で、坂上節明宗家のご挨拶を頂き、開講いたしました。

冒頭、坂上宗家より、今回の黒部での研修会の実施にご尽力くださった、小崎師範の紹介があり、ご挨拶を頂きました。

その後、新人師範の号令による準備体操、基本稽古の後、研修に入りました。



講習会

ひとつ目の型は「松茂良ローハイ」糸洲のローハイ、初段、二段、三段と三種類ありますが、泊地方に伝承された松茂良ローハイが最も広く演武されているとのことでした。

技術面では、初めの両手を静かに上げて中段掻き分けの体勢になる部分、二歩進む部分での心の持ち方について指導を頂き、次の挙動では、攻撃を察知したら瞬時に驚足立ちの体勢にもって行くことが大切であると教えていただきました。

どのように移動すれば良いのかを考えながら、何度も稽古を行いました。

さらに、最後の右足底を左掌に当てて回転するところでは、前で手に足を当ててから回転をするというのが難かしく苦戦していたところ、野島副会長より「回転は肩でリードをするんだ」というアドバイスを頂き、スムーズに回れるようになるまで繰り返し稽古を行



講習会

いました。

二つ目の型は「松茂良バツサイ」初めの挙動で小手受けをささえる手の位置、手刀横打ち受けの位置、小手受けの手の使い方、掛け手受けの時の掌の向き、足が着くと同時に手を極める等、たくさん指導をしていただきました。型の意味を考えながら稽古することの大切さを痛感いたしました。最後は4人ずつ前に出て型を演武し、指導をして頂きました。

最後に前回の研修会の復習を行いました。型は「ニーサーシー」、「内歩進 初段、二段」です。

前回に引き続き、ナイファンチンの型の大切さについてのお話を伺った後、ナイファンチン立ちの練習を繰り返し行いました。途中で、手は腰に添えたままにして、足だけで型を行いました。手の動きがなくなると、みなさん混乱していました。



福井・新師範



安田・新師範

日頃のナイハンチ立ちの稽古が足りていないことを反省いたしました。

懇親会

はじめに宗家より2025年糸洲流国際空手道選手権大会についてのお話がありました。

各地区協議会で選考会を行い、選手を選ぶようにとのことでした。

その後、島崎師範が乾杯の音頭をとられ懇親会がスタート致しました。



黒部第四ダム

途中、新師範のあいさつ、師範バッジの贈呈がおこなわれました。

各師範の方々は美味しい料理に舌鼓をうち、和やかに歓談されていました。

研修会2日目はバスと乗用車にて宇奈月温泉まで行き、そこからトロッコ電車に乗り、黒部峡谷の大自然を楽しみました。

能登半島地震と雨の影響で終点より手前の駅までの折り返し運転でしたが、山は綺麗に



トロッコ

色づいていて絶景を満喫することができました。

トロッコ電車を降りた後、記念撮影をして、宇奈月駅前温泉街で昼食を頂き、師範会技術研修会は終了となりました。

今回、教えていただいたことを地元を持ち帰り、正しい型を継承していくように努力をしていきたいと思えました。

(吹田グループ北千里空手道教室 水口岳志)

糸洲会グッズ SUZURIにて発売中!

「SUZURI」サイトで「糸洲会」検索。デザインは今後も追加していく予定です。
https://suzuri.jp/itosu_souhonbu/products

第19回九州地区交流・第39回糸洲会鹿児島県空手道選手権大会

令和6年12月1日(日) 鹿児島アリーナ武道場



記念撮影



井出俊郎大会会長の挨拶

第19回九州地区交流・第39回糸洲会鹿児島県空手道選手権大会が鹿児島市立鹿児島アリーナ武道場で開催されました。



伏屋柚希上段回し蹴り



選手宣誓安田あゆみ、はつき

今年には能登半島地震、宮崎の地震や猛暑の年でしたが、鹿児島からは全日本少年少女大会に3名出場、糸洲会全国大会では松田篤生君が優勝するなど輝かしい年でした。
「今年最後の大会です。勝つ喜び、負ける悔しさ、相手をいたわることの大切さを大事にして頑張ってください」との井出俊郎会長挨拶の後、「仲間との交流を深め、正々堂々戦うことを誓います」と安田あゆみ、はつき兄弟(糸洲会福岡支部)の力強い選手宣誓。
その後、熱戦が繰り広げられました。
今年最後の大会で選手は寒冷の中、気迫の戦いで会場は盛り上がりました。

【形の部】

- ◎幼児男女 1位/安田ひかり(長住保育園・福岡県)
- ◎小学1・2年男子 1位/春藤奏翔(伊敷台小・鹿児島県) 2位/嫩悠年(長住小・福岡県) 3位/下津佳史(春山小・鹿児島県)
- ◎小学3・4年男子 1位/松田鳳末(立神小・鹿児島県) 2位/松野下湧(枕崎小・鹿児島県) 3位/安田貴彦(長住小・福岡県)
- ◎小学5・6年男子 1位/松田篤生(立神小・鹿児島県) 2位/折田翔真(伊敷台小・鹿児島県) 3位/朴仁均(南小・鹿児島県)
- ◎中学生男女 1位/安田あゆみ(長岡中・福岡県)
- ◎小学1・2年女子 1位/伏屋柚希(伊敷台小・鹿児島県)
- ◎小学3・4年女子 1位/宮本紗良(伊敷小・鹿児島県) 2位/上村和果(鴨池小・鹿児島県) 3位/山口陽葵(中山小・鹿児島県)
- ◎小学5・6年女子 1位/安田はつき(長住小・福岡県) 2位/地頭眞理(枕崎小・鹿児島県) 3位/吉満希妃(枕崎小・鹿児島県)
- 【組手の部】
- ◎幼児男女 1位/伏屋柊菜希(伊敷台幼稚園・鹿児島県)
- ◎小学1・2年男子 1位/春藤奏翔(伊敷台小・鹿児島県) 2位/嫩悠斗(長住小・福岡県) 3位/下津佳史(春山小・鹿児島県)
- ◎小学3・4年男子 1位/松野下湧(枕崎小・鹿児島県) 2位/松田鳳末(立神小・鹿児島県) 3位/鶴田悠悟(武岡台小・鹿児島県)
- ◎小学5・6年男子 1位/松田篤生(立神小・鹿児島県) 2位/朝隈盛士郎(伊敷台小・鹿児島県) 3位/遠山泰就(立神小・鹿児島県)
- ◎小学1・2年女子 1位/伏屋柚希(伊敷台小・鹿児島県) 2位/安田唯(鴨池小・鹿児島県) 3位/遠山泰就(立神小・鹿児島県)
- ◎小学3・4年女子 1位/山口陽葵(中山小・鹿児島県) 2位/宮本紗良(伊敷小・鹿児島県)
- ◎小学5・6年女子 1位/地頭眞理(枕崎小・鹿児島県) 2位/吉満希妃(枕崎小・鹿児島県)
- 【団体組手】
- ◎小学低学年男子 1位/枕崎A(松元運・松田鳳末・吉満乙貴) 2位/福岡(安田貴彦・嫩悠斗)
- ◎小学高学年男子 1位/枕崎A(松野下湧・松田篤生・地頭眞理) 2位/枕崎B(遠山泰就・吉満希妃)
- ◎小学低学年女子 1位/伊敷台(伏屋柚希・宮本紗良)
- ◎小学高学年女子 1位/鴨池(西見菜那・中島凜音)

会員の声

黒帯の感激



鴨池空手道スポーツ少年団 下津慶史 (小学6年)

近所のお兄さんが空手着を着て空手をしているのを見て「かっこいい。ぼくもあのお兄ちゃんみたいになりたい」と思い、幼稚園年中の時、糸洲会枕崎道場に入団し空手を始め、今年で7年目になる。

父の転勤で小学校1年生の終わりに糸洲会枕崎を退団し、糸洲会鴨池に入団した。

体験入団したときは「みんな型が上手だなあ。ぼくもこんな風になりたい」と思った。井出俊郎師範は、空手のことだけでだけでなく、あいさつ、礼儀作法、そしてスポーツ少年団として空手道を通じてスポーツの楽しさ、地域活動についても教えてくださった。5年生の終わり、初段の審査を受けた。覚える型がたくさんあり、先輩方に教えてもらった。居残り練習をいっぱいした。

初段の合格証書を手にしたとき、落ちたらどうしようという不安からの解放と、驚きと嬉しさで母と涙を流した。

そして、幼稚園児のころ森師範に言われた「黒帯はお金じゃ買えないんだよ」という言葉思い出した。

ぼくは今、最上級生として糸洲会鴨池のキャプテンをしている。
団のみんなをまとめるのは難しいけれど、副キャプテン2人と力を合わせて頑張っている。
黒帯を手にした日の感激とキャプテンとして過ごしている日々はこれから先、ぼくの人生の自信の源になるだろう。

連合会全国大会三連覇



保土ヶ谷支部 金子右京 (中学2年)

2024年3月に行われた第18回全国中学生空手道選抜大会の組手で優勝、8月の第32回全国中学生空手道選手権大会では組手準優勝でした。そして11月の連合会全国大会では組手で優勝して小6から今年まで三連覇することが出来ました。

夢だった全空連のナショナルチームにも入ることができ、これからも自分が思い描く組手に近づけるように、もっともっと深く追求していきたいと思っています。

楠原師範のご指導のもと、昨日より今日、今日より明日を意識してコツコツと頑張り続

けたいです。

黒帯になるにあたって考えること



荒道場南相馬支部 立野優志 (小学6年)

幼稚園から今まで空手をやってきました。いろいろな型や組手を覚えることが大変で、上手くできないことがいっぱいあったので、やめたいと思ったこともありましたが、でも、おじいさんやおばあさんやお母さんにはげまされて、今まで続けることができました。

空手の練習の時に、声を出すことや動きのキレをいつも注意されているのは気合いや基本ができていないからだと思います。そのため黒帯になるにあたって、一つ一つ、いねいに基本をさらに練習します。

道場訓にもあるように礼節を重んずる事、究道の精神を怠らざる事などが僕には足りなところなので、黒帯になってもたくさん練習して、心と技をみがいていきたいです。



空手衣の

山 雅

〒574-0046 大阪府大東市赤井1-7-4 (JR学研都市線「住道駅」徒歩3分)
TEL: 072-870-3677 FAX: 072-870-3678
<http://www.yamaga-karategi.com>

2025糸洲流国際空手道選手権大会 令和7年8月1日～4日 パルドラール浦安にて開催!

きたる8月1日～4日、パルドラール浦安にて行われる
2025糸洲流国際大会とは、どのような大会となるので
しょうか。



デンマークで開催された2022国際大会にて。左から深田茂選手、坂上節明宗家・会長、マイケル・アンダーセン・デンマーク本部長、小田歩選手、得能裕選手

前回大会から3年ぶりの開催

平成7年8月1日～4日の4日間、千葉県舞浜のパルドラール浦安アリーナ（浦安市総合体育館）にて2025糸洲流国際大会が開催されます。

前回は2022年8月にデンマーク・コリンスにて開催されました。

しかしコロナ禍での開催であったこともあり、日本からは選手3名、審判1名、宗家・会長、合計5名のみでの参加となりました。

今大会は自国・日本での開催ということで多くの日本人選手の参加が見込まれます。

さらに活況なインバウンドを背景に、海外からも多くの参加が見込まれます。

競技大会だけではない国際大会

世界中の糸洲流愛好家が一堂に会することになる国際大会は大切なコミュニケーションの場となります。

1日目に「各国代表者会議」と「審判会議」が行われ、2日目が「競技大会・型競

技」、3日目が「競技大会・組手競技」となり、最終日の4日目には宗家による「技術セミナー」、宗家主催の「各国代表者昼食会」、「糸洲流国際連盟理事会」、「フレンドシップ・パーティ」など、競技大会以外でもさまざまな国際的イベントが目白押しです。

著しい国際化が進む現在、競技大会に参加する選手の方々は、この国際大会を通じて多くの海外の友人たちとコミュニケーションを図って頂き、ご自分の人生の糧としていただけたら幸いです。

また大会準備スタッフや当日の役員・係員スタッフの方たちへの感謝の気持ちを忘れずいただけたらと思います。

2025年糸洲流国際大会会場を視察

平成6年12月12日、坂上節明会長、大会準備委員日野正剛先生、浅川信二先生により糸洲流国際選手権大会の会場となるパルドラール浦安（浦安市総合体育館）の視察を行いました。

視察では体育館職員からメインアリーナのレイアウト、施設備品・用具等の配置など説明を受けました。

新春以降には準備委員会でコート配置等を検討等し、役割分担や選手選考等が本格化し



JR京葉線「舞浜駅」より徒歩15分



大会会場のモニュメント

ます。大会成功に向けて、糸洲会会員の協力をお願いいたします。



会場となるパルドラール浦安（浦安市総合体育館）

2025年糸洲流国際空手道選手権大会

実施要項抜粋

開催期日／2025年8月1日（金）～4日（月） 主催／糸洲流空手道国際連盟 主管／日本空手道糸洲会

後援／日本空手道連合会 千葉県空手道連盟 神奈川県空手道連盟 浦安市空手道連盟 浦安市 浦安市教育委員会 浦安市スポーツ協会 会場／パルドラール浦安アリーナ（浦安市総合体育館）千葉県浦安市舞浜2-27 電話 047-355-1110

JR京葉線・舞浜駅下車 徒歩15分「駐車場完備」

【日程】

<1日目> 8月1日（金）パルドラール浦安アリーナ・5階会議室

①各国代表者会議 15:00～18:00 ②審判会議 18:00～19:30

<2日目> 8月2日（土）パルドラール浦安アリーナ

2025年糸洲流国際空手道選手権大会（型競技）9:30～

<3日目> 8月3日（日）パルドラール浦安アリーナ

2025年糸洲流国際空手道選手権大会（組手競技）9:30～

<4日目> 8月4日（月）

①宗家技術セミナー 9:30～11:30 ②宗家主催昼食会（各国代表者）12:30～14:00

③糸洲流国際連盟理事会 15:00～17:30 ④フレンドシップ・パーティ 18:00～21:00

参加国／日本、カナダ、アメリカ、アルゼンチン、ベネズエラ、チリ、中国 オーストラリア、マレーシア、フィリピン、インド、スリランカ、イタリア、スイス、スペイン、スウェーデン、デンマーク、アイルランド、スコットランド、南アフリカ（20ヶ国）

競技種目／1. 型個人戦（男女合わせて23種目） 2. 組手個人戦（男女合わせて24種目） 3. 型団体戦（男女合わせて2種目）3人制、4. 組手団体戦（男女合わせて2種目）3人制、1カ国1チーム5人編成

出場選手／日本は九州・四国、中国地区・関西地区・東海、関東・東北・北海道地区の3地域に分けて、各地域での選考会及び推薦を受けた選手が出場します。各地域の出場制限は1種目8名以内です。詳細は所属師範に問合せ下さい。

身体の構造や機能を知ることが「動き」を変える

第六回 ― 股関節の動き ―

師範 羽部千敏

武道やスポーツをする上で重要な部位だとわかっていても、動きを意識しにくいのが「股関節」ではないでしょうか。股関節の動きを知っていると知らないのでは、パフォーマンスにも大きな差が出てきます。今回は股関節の動きについて深掘りしてみました。

■股関節の特徴を知る

大ももの骨を大腿骨（だいたいこつ）と言いますが、大腿骨は骨盤にどのようにはまっているのでしょうか。大腿骨は骨盤に対して真下からはまっていると思っている人が多いと思いますが、実際は骨盤の左右の下の方にはソケットのような窪みがあり、この窪みにボールのような形をした大腿骨の先端部が斜め下からはまり込んでいます。

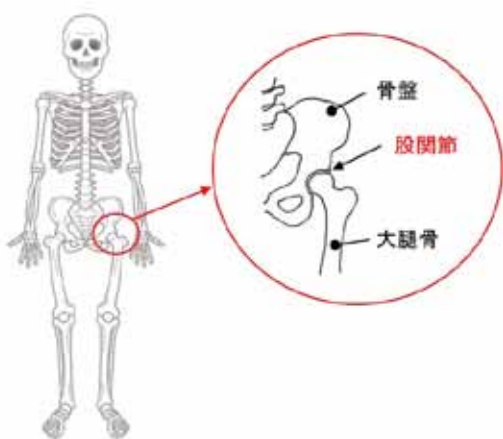


図1 股関節のイメージ

この部位が股関節となります。丸い窪みに大腿骨の球状の部位が斜め下からはまり込んでいますので、あらゆる方向に動かすことが可能となっています。（図1）

股関節が骨盤の真下にはまっていると思っ

ている人は、股関節があらゆる方向に動くことをイメージしにくいので、様々な動きに制限がでてしまいます。

■股関節は外旋させることで前に進む力が働

く 大腿骨は骨盤に斜め下から接続されているため、脚を後ろに振るときは膝がわずかに外に向きます。

また、前に振るときは膝がわずかに内に向きます。膝を外を向く動きを股関節の外旋（がいせん）と言い、膝が内を向く動きを股関節の内旋（ないせん）と言います。

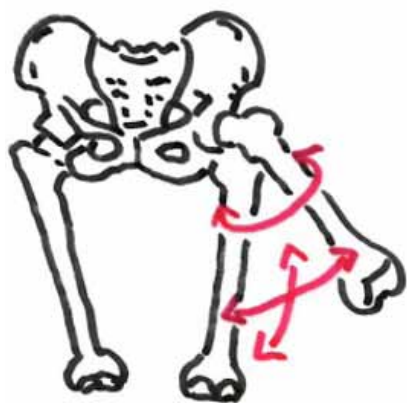


図2 股関節はあらゆる方向に自由に動く

股関節は外旋させることによって、骨盤を押し出す形になり前に進む力が働きますが、これは股関節の構造によるものです。股関節の外旋は身体の動きにおいて、重要なポイントです。

空手の動作においても、床を捉えて身体を前に押し出す時の後ろ足は斜め外を向け、股関節を外旋させるのが身体の構造に沿った自然な身体の使い方になります。

■腰を使うとは股関節を使うこと

腰を回す動きは、腰の骨である腰椎（ようつい）の部分が捻れそうに思われますが、実際にはほとんど捻ることができません。これは、腰椎の構造が影響しています。

それではなぜ捻れるような感覚があるかというと、股関節の外旋と内旋が骨盤の向きを変える役割を担っているからです。この股関節が柔軟に動くことで骨盤ごと胴体が捻られているように見えるわけです。

空手の突きを出す際に「腰を入れる」と言いますが、腰を使った動作とは股関節が支点となって体幹を回転させる動きになります。

体幹を捻ろうとするのではなく、股関節をかすというイメージが大切だと思います。

■まとめ

股関節は普段あまり意識しなくても不便がないため、自由に動かせることを忘れられていっていると思います。

普段何気なく使っている身体も、向き合っ

て見つめてみると、様々な発見があることに気づかされます。見た目が同じような動作であっても身体に対する認識が異なることで、力の出し方は大きく変わってきます。

（参考文献）

- ◎バーバラ・コナブル「音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと」誠信書房
- ◎林好子「カラダの意外な見方・考え方」BABY JAPAN
- ◎小田伸午ほか「トップアスリートに伝授した怪我をしない体と心の使い方」創元社

全空連6段・糸洲会7段合格、糸洲会枕崎創立35周年祝賀会

令和6年11月4日（日） 枕崎市「オーシャンホテルいわと」



森将嗣師範挨拶

令和6年11月4日（日）、枕崎市「オーシャンホテルいわと」で森将嗣師範の全空連公認6段・糸洲会7段合格、糸洲会枕崎創立35周年、枕崎空手道連盟創立60周年、枕崎市空手道入会50周年祝賀会が開催されました。

永年、南薩地区空手道連盟会長、鹿児島県空手道連盟理事として、地元枕崎市でも青少年の空手道競技普及・発展に寄与されてきた森師範のために、枕崎市長、来賓、糸洲会OB、保護者、門下生100人がお祝いに駆け付けました。

まず、地元の迎え太鼓（枕崎火の神太鼓）の演奏に始まり、鏡開き、感謝状、花束贈呈、子供たちの演武などで会場を盛り上げました。

前田祝成 枕崎市長、井出俊郎 鹿児島県スポーツ指導者協議会副会長、里島正志（社）鹿児島県空手道連盟会長らが森将嗣師範の功績を称えられました。

森先生は「これからも切磋琢磨し心技体の調和を図りながら空手道にまい進していきます」と力強い言葉で話されました。

（九州地区会報委員 井出俊郎）



枕崎火の神太鼓



参加者による記念撮影

山形支部と福島荒道場、合同強化練習を開催

令和6年10月26日（土） 福島県新地町・荒道場本部道場



組手の講習

10月26日（土）、福島県新地町の荒道場本部道場において、山形支部健康成館の代表選手と荒道場の代表選手が合同強化練習を開催しました。

午前9時から午後4時まで組手を中心とした練習を行い、参加選手全員がブラッシュアップすることができました。

11月9日～10日に宮城県で開催される東北小学生大会に向けた強化練習になりました。これからも定期的に交流や合同練習を開催し、東北地区を盛り上げていきたいと思っております。

（南相馬 中村博之）

高橋誠彦師範、連合会十段位授与を祝して

令和6年11月23日（土） スイスホテル南海大坂



高橋誠彦糸洲会最高顧問

11月23日、日本空手道連合会全国大会の前夜祭に於いて高橋誠彦糸洲会最高顧問が、日本空手道連合会十段位を授与されました。

高橋誠彦師範は長年、連合会の役員として活躍され、90歳の卒寿を迎えられた今日も尚、後進の指導に当たっておられます。

連合会の中でも十段位は坂上節明糸洲会会長・宗家に次いで二人目と伺っております。そのような高橋誠彦師範にご指導いただける私達は幸せ者です。

至らぬ私達ではありますが、今後ともよろしくご指導くださいますようお願いし、お祝いの言葉とさせていただきます。

（芦屋空手道協会一同）

第51回日独ス。ポーツ少年団同時交流

令和6年7月29日(月)～8月15日(木) ドイツ

私は、7月29日から8月15日まで第51回日独ス。ポーツ少年団同時交流に参加させていだきました。

この交流では、たくさんの感動、学びを得



ドイツ青少年との交流

ることができたと思います。

得ることのできた学びとは、異国の多くの人々とスポーツを通して繋がることのできるすばらしさ。異国の歴史、文化などを実際に体験して、よりグローバルな視点からの物事を考えることで自分の視野を広げることができたこと。

地方プログラムでは受け入れて下さったホストファミリーの方々とは様々なスポーツ活動を通して、日本でスポーツをすることで生まれる楽しさとは一味違う喜びを味わうことができました。

私が多くのミスをしていても責めることなく励まして一緒にスポーツを楽しもうとしてくれるドイツ人の人格にとても感動しました。

この交流への参加をサポートしてくださった井出俊郎師範をはじめ、県市スポーツ少年団の関係者の皆様、いつも私の活動を応援してくれる家族、友人など、周りの多くの方々への感謝の気持ちを忘れず、鹿児島県のス。ポーツ少年団に貢献できるような人間になりたいです。

(伊敷台空手スポーツ少年団 大数凛花)

橋本大夢 組手セミナー開催

令和6年11月9日(土) シンコースポーツ体育館・青少年センター

2024年11月9日(土)、9時～11時50分、シンコースポーツ体育館・青少年センター(芦屋市立体育館・青少年センター)柔剣道場にて、組手セミナーを開催しました。

講師は、全日本ナショナルチーム代表選手

の橋本大夢選手。

芦屋市の隣の神戸市に実家があることから、黒木伸蔵先生の紹介で、このセミナーが実現しました。

当日は、道場在籍の小学生から一般まで26

荒道場 秋の山形蔵王登山

令和6年9月29日(日) 山形蔵王



山形蔵王登山、参加者たち

秋の紅葉が始まる頃の9月29日に荒道場では、山形蔵王登山を行いました。

当日は、秋空のもと、天候にも恵まれ、子ども達は、楽しく登っていました。

しかし、保護者の方々は日頃の運動不足もあり苦労していました。

また、下山の途中からは、ひとり乗りのス。パイラスライダの乗り物に乗り、楽しい親子登山になりました。

糸洲会荒道場では、各種講習会や空手以外にも、楽しいイベントを通して、子ども達の健やかな成長に役立つような指導を心掛けております。

水街道あすなろの里合宿に参加

令和6年6月29日(土)～30日(日) 茨城県水街道



記念撮影



いざ出陣! 中村、この日のためにバス免許とりました

令和6年6月29日～30日の1泊2日で利根支部主催の合宿に参加しました。



セミナーに参加した人たち

名が参加。

黒木先生から橋本選手の経歴紹介の後「このような素晴らしい選手がうちの道場に來られることは今後ないと思います」との挨拶から始まりました。

まず、ウォーミングアップのランニング、スキップ、その場でダッシュからの多様な動き、メインは、後ろ足を意識しての組手のワンツ、蹴りに対しての防御の方法など、普段、道場ではやったことのない動きに戸惑いながらも、子供も大人も実に楽しそうに、橋本選手の動きを真似て、全力で身体を動かしていました。

今回のセミナーで、一人でも組手が好きになって、空手競技への意欲が増してくることを期待します。

(芦屋空手道協会 飯森恵)

阪南大学初のインカレ入賞

令和6年11月17日(日) 日本武道館

11月17日(日)、第68回全日本大学空手道選手権大会(全日本学生空手道連盟主催)が日本武道館にて開催されました。

男子団体形競技において阪南大学が第3位という結果を収めることができました。

この結果は本学空手道部創部初の団体種目での全国入賞となります。

また、12月7日(土)・8日(日)には第52回全日本空手道選手権大会(公益財団法人・全日本空手道連盟主催)の出場も決定しております。

高空連、学連、実業団、各地区から選ばれたチームが出場します。

更なる高みを目指して精進いたしますので、引き続きご声援のほどよろしくお願いいたします。



ガッツポーズ

福島県からは荒先生をはじめとし、15名が参加しました。

マイクロボスの旅は楽しく、子ども達は移動中も楽しそうにしていました。

たくさんのお思い出と稽古を積んで、あつと

いう間に時間が過ぎました。

利根支部の林先生、外川先生、大愛お世話になりました。ありがとうございました。

また、来年もよろしく願っています。

(南相馬 中村博之)

第7回荒道場 野馬追の里大会を開催

令和6年10月13日(日) 南相馬市立原町第三小学校体育館

令和6年10月13日(日)、南相馬市立原町第三小学校体育館で第7回荒道場野馬追の里大会が開催されました。山形、宮城、福島茨城の各支部から幼年～一般まで約80名が参加し、日頃の練習の成果を發揮しました。支部対抗団体組手は福島中央支部が優勝! 東北地区、荒道場も盛り上がっています!



記念撮影

相馬東支部に5月に新しく入った子供たちが3人、初めての大会を迎えました。試合前は緊張している様子でしたが、いざ、試合が始まると、練習の成果を發揮し、メダルを獲得できました。

大会が終わった後には、「楽しかった」「もっと強くなりたい」との声が聞かれました。このような大会を開いて下さった荒先生はじめ、先生方、会場準備を下さった南相馬支部の皆さんに、感謝しております。

(相馬東 米澤志寿子)



入賞者たち

令和6年11月23日(土・祝) 24日(日) 北海道地区

11月24日(日)に行われた第19回全国中学生空手道選抜大会北海道大会にて北川流輝選手(中1)が形の部で選抜大会出場を決めてくれました。

決勝戦では、「チャタンヤラク(サンク)」を演武しましたが、惜しくも敗退。本人は納得できる形を打てなく悔しがっていました。また11月23日(土・祝)に行われた第9回全国少年少女空手道選抜大会北海道大会で佐藤選手(小6)は形の部で出場。

毎入賞するものの、全国大会の切符を手に入れたことが出来なく、悔しい思いをしてみました。学年最後の大会で「全少選抜大会」の出場を決めることが出来ました。



北川流輝選手



菊川陽向選手



菊川真心選手



佐藤謙臣選手

道草

その二十五 競争と共創

審議員 林 開作

昨年(佐賀国体)から「国民体育大会」は「国民スポーツ大会」(国スポ)へと名称が変更され、開会式は隊列を組んだ行進から自由なパレード方式に変わり、ナイトゲームも採用され、競技会場では酒類や弁当も販売されている。都道府県対抗の試合形式は同じであるが、勝利至上主義や開催地の負担などの批判が多くなり、大会開催の意義と変革の議論が進められている。

▼競争社会の性質
競争社会は、効率性やイノベーションを生み出す点でメリットがある。一方、格差や競争によるストレスが問題になる。競争社会は、常に他人と比較し、勝ち負けにこだわる必要がある。競争に負けた人は、自己肯定感を失い、社会から排除される可能性がある。

▼課題

過去、人口も多く参加者も多い時代、競争のシステムは集合体として、まとまった機能を発揮し、社会の熱源となり高度成長期を支えてきた。しかし、競争や勝敗のシステムに疲労する国民も多くなり、これらの精神的疲労が少子化などの一因になっている。空手道は競技社会に参入して約半世紀になるが、本来は護身術であり「道」を追求する精神文化でもある。「師範は尊敬」「魅力は愛着」へと移行することが望ましく、「善」の感情に基づく活動が基本である。先輩と後輩は、同じ道の仲間として、おたがいに努力する関係を大切にしてきた。

▼私たちは「美意識を未来への資源」と考え、活動の意義を見つめ直す時期が来ているようである。そうすることによって、技術的にも精神的にも洗練しなければならぬ空手道の未来が見えてくる。不透明な時代だからこそ、空手道への「愛」を語り合いたいものである。



型 幼児(男女) 優勝・横田華子(拳志館熊野)

【お詫びと訂正】

本誌2024年紅葉号に以下の誤りがありました。
7ページ上段の写真の説明文で「小学生6〜5級(男女混合・1年〜3年の部)」

優勝・駒井晴友(新誠館桜井)とありましたが、正しくは「型 幼児(男女) 優勝・横田華子(拳志館熊野)」です。
19ページ昇段審査合格者一覧で「●少年部【初段】良永知美、衣川夏葵、カブレラ・イスマエルとありましたが、正しくは「●一般【初段】」です。同じく「●少年【二段】丸井由奈、栗林廉太郎」とありましたが、正しくは「●一般【二段】」です。

昇段審査合格者一覧

(令和6年10月1日〜6年11月30日まで)

●少年部

【初段】
北市めぐ、古松依築、菅野 伶、田邊空輝
生野真琴、林 航輝、立野優志、目黒佑和、只野梨花、只野結真、辰尾颯太、今井颯太、今井咲良、壁谷省吾、駒井琉世、眞田英汰、上川修平

【二段】

加藤遙人

●一般

【初段】
小島雅斗、増田博行、外山幸大、神保孝太郎、毎原瑞基、長戸伽伽、長戸清隆、齋藤実紀

【二段】

香、岩田俊一、合瀬恭幸

【三段】

田村祐貴、秦 大和、原 颯汰、小柳聡美、林 洋嘉、長戸清正

【四段】

竹内健吾、鈴木誉士、中村 肇、河野英央、藤野弘之、栗原ゆり子

【五段】

西ヶ谷光彦、吉岡郁典

編集後記



編集委員長 三浦 直

『謹賀新年』
会員の皆様、明けましておめでとございます。昨年は大変お世話になりました。本年もよろしくお願ひ申し上げます。昨年は11月中旬頃まで猛暑が続いていましたが、下旬に入りますと急激に気温が下がりました。ニュースでは各地の紅葉が終わらないうちに冬の到来がやってきております。日本固有の四季はどこに行っても変わらぬところ、11月上旬のSNSで「他団体による子ども空手大会」で試合中断直後に相手から後頭部を蹴られ倒れるという衝撃映像が投稿されていました。本大会は全日本空手道連盟に所属していないフルコンタクト空手であり防具装着無しでの試合形式です。しかし今回の焦点は試合内容もわかりませんが、問題は直後の審判員の対応です。

まず倒れた選手への介護が行われていない事。直ぐにドクターを呼ばず審判員の話し合いが始まった事。大会において一番は選手へのケアが必須となり、ましてや子供の大会においては最優先事項と考えます。これは今後の系洲会の大会等にも起こりうる事柄ですので審判員に限らず役員・保護者の方々には気をつけましょう。本年も皆様にとって良い年でありますようお祈り申し上げます。

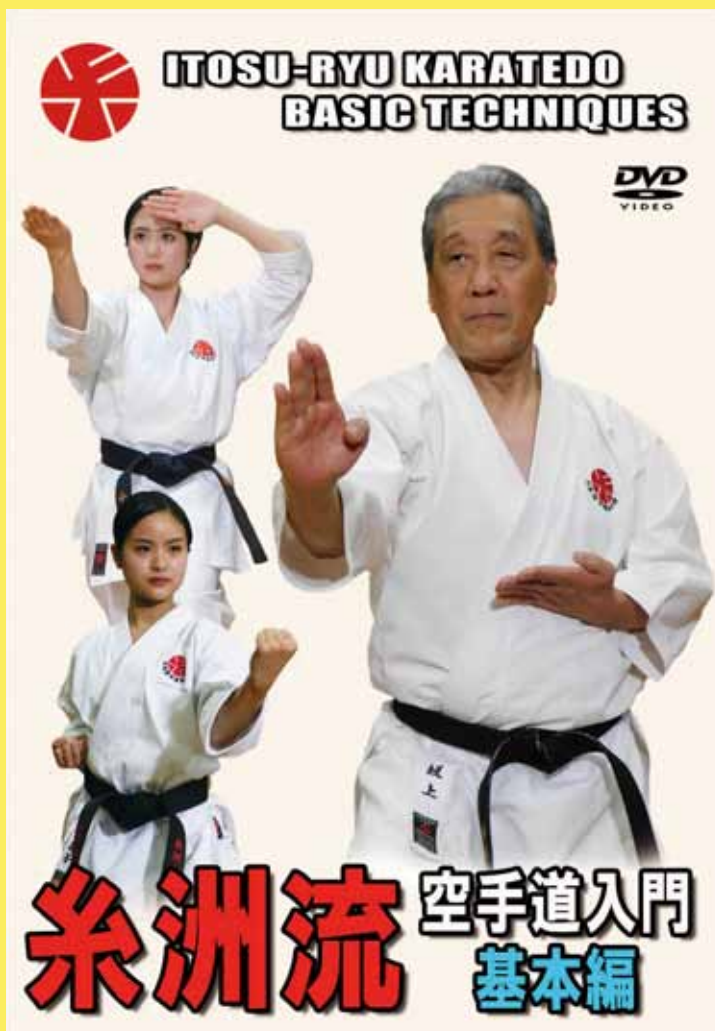
お知らせ

2025年「薫風号」締切日は2025年4月25日です。原稿の投稿については、所属長を通じて下記の地区担当の会報委員にお知らせください。
北海道地区/栗城憲康 東北地区/中村博之 関東地区/名古屋尚也・大貫光伸
関西地区/三浦直・飯森恵 中国地区/鈴木隆徳・羽部千敏 四国地区/林開作 九州地区/井出俊郎

東京堂インターナショナル <http://www.tokyodo-in.co.jp>
『空手道型大鑑』 坂上隆祥 著 287ページ A4版 上製函入 ¥12,000(税込)
東京堂インターナショナルの空手衣はまだ進化し続けます! 遂に待望の2大新商品 新登場!!
◆アスリート3 ◆ヒーロー2
◆(AT-3-型用) ◆(HR-2-組手用)
東京本社 0120-35-2997
九州支社 090-0016
鹿児島県鹿児島市新照院町1-19
TEL:099-255-8471 FAX:099-255-1547
0120-219-170 九州支社(ダイヤル)
kyusyu@tokyodo-in.co.jp

英語・スペイン語字幕付き
収録時間/65分
企画・監修/坂上節明
制作・構成・編集/小田歩
定価/7,000円

【収録内容】
糸洲流の歴史
座礼
拳の握り方
立ち方
用意～直れ
部位の名称
攻撃法
防御法
受けの五原則
移動式
四方体さばき
肘当て五法・手刀打ち三法
基本型1-10
約束組手1-10
鍛錬組手
巻き藁突き



DVD
糸洲流空手道入門
基本編

DVD「糸洲流空手道型大鑑」

シリーズ全5巻 英語字幕付き

監修・指導/坂上節明 企画・協力/日本空手道糸洲会総本部 カラー・120分
定価各巻/5,880円(税込) 会員価格/5,200円 製作/株式会社クエスト



「糸洲流空手道型大鑑」
DVD-BOX
5巻組・カラー550分
豪華ボックス仕様
5巻セット
会員特別価格 23,000円

会員必需品！ お求めは各道場責任者にお問合せください

発売/糸洲会総本部 〒230-0048 横浜市鶴見区本町通1-16-5
TEL:045-521-6318 FAX:045-503-2040