

親日本空手協会

内閣総理大臣杯および文部科学大臣賞を授与される空手界唯一の団体です

● JKA ニュース

〒112-0004 東京都文京区後楽2-23-15

TEL: 03-5800-3091

FAX: 03-5800-3100 ホームページ / <http://www.jka.or.jp/>

新春 年頭挨拶

会員の皆様、すこやかに新春をお迎えのことと存じます。

旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、心から感謝しております。本年も相変わらずご支援の程よろしく願います。

＜社団法人日本空手協会の目的＞

さて、新年の初頭にあたり、社団法人日本空手協会の主要な目的を再確認してみましよう。それは次の三つとなります。

＜社団法人日本空手協会の組織＞

これら三つの目的を果たすべく、社団法人日本空手協会は以下の組織を作り上げております。

その一 総会

全会員が直接に参加し、あるいは代議



会長 中原 伸之

Nakahara Nobuyuki

Chairman of the Japan Karate Association

記される。

なお、理事会の回数を昨年より年四回に増やしたが、それは空手協会の「統治（ガバナンス）」を強化し、世界で最高・最強・最大の空手集団の実現という目的を達成するためである。

具体的には、四半期毎（例えば四月期、七月期、九月期）の事業計画の進捗状況のチェック、四半期毎の予算の執行状況のチェック、現在の財務状況のチェック、四半期毎の会員移動のチェック等を主な任務として遂行する。

その三 本店

本店所在地のみ登記。本店は社団法人日本空手協会では通称「総本部」と呼ばれ、その権限・役割は、法律で規定されてはおらず、理事会が決定する。

＜当面の重要課題＞

現在、協会が取り組むべき、重要課題は四つあります。

その一 技術と事務処理を分離し、両分野の強化を図ること。

その二 会員の獲得・増強、ならびに地方組織の充実・拡大を図ること。

その三 外部との交流を拡大すること。協会内部の世界（殻）に閉じこもり、安住してはならない。

その四 新制度下の公益社団法人への移行に努力する。

＜結び＞

今年こそは一千支部を実現し、四十七都道府県全てに地方組織を置けるよう会員の皆様と一緒に頑張りたいと思います。末筆ながら会員の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

その一 沖縄唐手の開祖と言われ、十九世紀に活躍された松村宗棍先生に発し、安里安恒、糸洲安恒両先生を経て、船越義珍先生が日本に伝えられた「正統武道空手」を千年余りにおよぶ日本武士道の土壌に植えて育て、発展・普及させて、後世に伝えること（大目標とする）。

その二 徳育・知育・体育の三方面において、品格のある青少年の育成に努めること。

その三 正統派武道空手の生涯にわたる

員を通じて組織する、社団法人の最高の機関であり、あらゆる権限の源泉である。「会員あつての協会」であることを決して忘れてはならない。

その二 理事会

総会で理事を選出し、理事は理事会を組織する。理事会は総会の決議の範囲内で最高意志決定機関であり、協会の「統治（ガバナンス）」を行う。

具体的には、事業計画・予算・決算等を作成・執行し、かつ監督する。理事、幹事は法律的に認められた存在として登

新春のご挨拶



専務理事 大坂可治

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしく願い申し上げます。平成22年の年頭にあたりご挨拶申し上げます。

本年は次の目標を掲げ、邁進して行きたいと考えておりますので、なお一層のご理解、ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

- 一、各指導員の技術の深耕を行うこと。
- 二、巡回指導・国内外合宿において指導者クラスを対象に技と質の向上を図る。
- 三、コンピュータ導入による会員の利便性向上、事務処理の迅速化を図る。
- 四、一年後を目途に全国の支部、団体の登録数を1000支部・団体を目標にする（現在880支部団）。

我々は五条訓を実践し、文部科学省認可団体として、青少年育成に努めてまいります。

- 一、人格完成に努むること
- 一、誠の道を守ること
- 一、努力の精神を養うこと
- 一、礼儀を重んずること
- 一、血気の勇を戒むること

海外に雄飛した空手家列伝

三上孝之・米国南部地区連盟会長

第一回

海外で尽力する空手家を紹介するこのコーナー。記念すべき第一回は、第2・3回全国空手道選手権の組手種目を制覇。第3回大会では、型種目も制し、総合王者となった伝説の王者・三上孝之（みかみ・たかゆき）氏に登場頂いた。

◎海外派遣について教えてください。

JKAの目的の一つに若い指導員を養成し、世界に派遣するというものがありました。中山正敏先生も研修生制度を成功させようと尽力なされ、我々研修生も希望を抱き、熱意を持って、それに応えようと努力しておりました。

空手の技術を磨くだけでなく、週に2・3回英語を習い、さらに指圧や詩吟、応急処置なども学んでおりました。

また海外に出れば、自らの力だけが頼りになることもあり。人間性を磨くことにも重点が置かれました。

中山先生や高木正朝先生から「旅をしろ（武者修行をしろ）」と言われ、研修生の時に日本全国の道場を10日間単位でまわっていましたね。さらに、中山先生や高木先生の抱持を務めた際、要人とお会いした時の対応な

ども見せて頂きました。

◎第一回の派遣先であるフィリピンはどのような経緯で決まったのでしょうか？

東京でアジア大会が開催された時、フィリピンチームの団長であり、当時30代後半ながら、フィリピンの最も大きな私立大学の副総長を務めるニカノール・レイエス氏から、「3ヶ月でいいから」という依頼を受けました。彼は両親が日本の兵隊に殺された過去があるのですが、時代が変われば、人間も変わるという信念を持った立派な人物でした。

◎現地の様子はいかがでしたか？

私が到着したのは1957年の頃。戦争が終わって、12年しか経っていないかったので、日本人の兵隊がまだ山の中に潜んでいた時代でした。私にも護衛がついたほどです。

私は大学の職員とその家族

に、夕方から稽古をつけておりましたが、次第に評判が広まり、上流階級の人々からプライベートレッスンの依頼が舞い込むようになりました。

した。フィリピン民主化運動の象徴、コラソン・アキノ元大統領にも二週間教えたことがありました。

◎何か苦労されたことはありますか？

赴任した当時に知っている英単語は、YESとNOだけでした（笑）。

しかし、空手は言葉や文化を越えます。駄目なら、「ノー・グッド」、やってみせるときは、「ライク・デイス」で半分は教えることができました。

海外に行く日本の文化との違いがあり、とまどうこともありましたが、若かった私はそれを楽しんでいましたね。

◎3ヶ月のビザを二回更新し、滞在が9ヶ月に伸びたそうですが、帰国を決意した理由は？

毎日幸せな日々を送っていましたが、当時の私は「空手を世界に普及するんだ」という使命感に燃えており、このままでは……という焦燥感がありました。

また全国大会が開催されることとなり、参加してみたいという気持ちが高まり、日本への帰国を決意しました。

フィリピンの地を去る時に、この地に空手は根付くのだろうかと思配になりましたが、25年後のWKF世界大会で、フィリピン連盟の会長から「14歳の頃、私は三上先生から教えて頂きました」と挨拶されました。

誠心誠意尽くせば、空手の種は芽吹き、そして大輪の花を咲かせるのだなとつくづく思いました。

フィリピンから帰国した数年後、私が現在暮らしているアメリカへの派遣が決まるのですが、そこでも様々な出会いがありました。読者の皆さんも空手を通して、様々な人種と交流してみる事をお勧めします。きっとあなたの人生をより豊かなものにしてくれることでしょう。



法政大学空手部主将を務めた後、1956年に第一回の研修生となった新潟県出身の三上孝之氏。

諦を悟る

※諦＝真理・まこと

第二回 守・破・離

どう人生に活かすか？

日本の武道は、修行の過程を「守」「破」「離」の三段階に分けて学んでいます。

（社）日本空手協会は、空手道を通して、「守」「破」「離」の考え方を伝え、独自の得意技を創造していくことを指導しております。それは人生において「生きる力」を身につける方法だからです。

「守」というのは、「型にはめる」といって、手本を守り、その手本を完全にマスターする守りの段階です。

「破」というのは、型にはまっていれば使えない時があるので、基本に基づき、自分なりの創意工夫をして、自分としての確固たる技が身につく段階です。

最後の「離」は、自分本来の技、得意技を創りあげる時です。自分の体の特徴を活かし、

他人が持っていない技、独特の自分の得意技を創りあげる事が「離」なのです。

空手道を通して何を学ぶのか。それはこの「守・破・離」の修行の過程を通して、独自の技、「得意技」を創造することにあります。

私の得意技は、足払いです。相手を倒した瞬間に突きで極める技は、右足でも、左足でも払うことができます。

この技を使うようになったのは、後輩に足払いをされて倒れ、完全に負けたと思った経験があったからです。

苛烈な練習の末、相手の立ち方を見た瞬間、内から払うか、外から払うか直感的に分かり、体が無心で動くようになりました。

次に、気で詰めていき、攻撃できる間合いになった瞬間、前足で相手の前足を外側から払い、前手で上段裏拳打ち・中段逆突きをして極める技も完成させました。

私が攻撃をした時、相手は技を出すことができないため、私は怪我せず、またこの技によって、全日本空手道選手権大会の個人戦組手で優勝することができました。

最後は、相手に攻撃しやすい状況を作り、相手を誘い、技を出させて、相手の前足を払い極める技を完成しました。私が先に「気」で詰めていき、「気」で相手の動きを殺し、自由自在に足を払ってから、すぐさま上段裏拳打ち・中段逆突きで極めるのです。

私は柔軟性に乏しく（特に足首、このことがアキレス腱となっていました）、その問題から逃げず、悩めぬき、それが自分自身と一体になった結果、マイナスをプラスへ転換させ、技を創造することができたのです。

得意技を作るにあたっては、飯田紀彦氏のアドバイスを受けました。気で詰めてからの足払い・上段裏拳打ち・逆突きの技は、二人で作り上げたといっても過言ではありません。



第21回JKA全国大会（昭和53年）の決勝で優勝を決めた足払い（この後に突きを極めた）。

また、飯田氏より、「気」で持って相手に精神的な負担を与える「間合いの詰め」も学び取りました。

ラクダが突然ライオンに变身

フリードリッヒ・ニーチェ（1844～1900）は、精神の三様の変化（ラクダ・ライオン・赤ん坊）について、次のように語っています。

ラクダは忍耐です。ラクダは重い荷物を背負って砂漠を歩く。だから、忍耐がラクダの精神ということになります。

勉強するとか、初めて仕事をするとか、初めて空手をやるということは、ラクダが重い荷物を背負って歩くことと同じわけです。

次にどうなるかというと、ラクダが突然ライオンになります。

ライオンというのは、批判精神です。耐えて頑張っていると段々なれてきて、余裕が出てきて、周囲を見回し、比較し、批判するようになる。

うになる。それをニーチェは「ラクダが突然ライオンに变身した」と表現しました。しかし、批判するだけでは駄目なのです。

最後は自分でモノを創り出さなければならぬ。そこには、赤ん坊の純心・無邪気さが必要になります。いつも新鮮な目でモノを見る赤ん坊の精神がないとモノは創れません。

人生においては創造することが大事なのです。これからの世の中は特に大切です。

東洋も西洋も真理は同じ。「守・破・離」と「ニーチェの精神の三様」は同じことを言っている私は考えます。

空手道を通して、この「守・破・離」の修行の過程を経験し、創造する考え方を身に付けることは、普通の真理を身に付けることであり、人生を生き抜き、豊かな人生を創ることができます。

ゆえに、あらゆる職業において、空手道の修業で学んだ「守・破・離」を活かし、自己の人生を豊かにしてもらいたいと切に願っております。

森俊博（もり・としひろ）プロフィール

昭和25年、宮城県亘理町出身。昭和48年東北学院大学（経済学部）卒業。第4回全空連全日本空手道選手権大会優勝（昭和50年）。第21回JKA全国大会（昭和53年）、第23回大会優勝（昭和55年）。第3回IAKF世界空手道選手権優勝（昭和55年）。師範、総本部理事、国際理事、政策委員。

拳

の

得意技の歴史を探る!

履歴書

第四回／井村武憲・副技術局長

1983年に開催された第26回全国大会、組手3回戦のことだ。

一発の前蹴りが後の井村武憲・副技術局長の人生を大きく左右することとなった。

引き足が取れず、左膝の靱帯を3本断裂。"タンカで運ばれるのは恥"と地力でコートを下りたが病院の関係で、手術したのは3ヶ月後。49針を縫う8時間の手術は成功したものの、まともな稽古を始めたのは、2年後の32歳だった。

井村副技術局長はいかにして、どん底

から這い上がり、40歳から形5連覇という偉業を成し遂げたのであろうか？

——手術後、膝の回復に専念していた2年間のどのような気持ちでしたか？

JKA総本部の指導員として、空手が続けられるのか。不安と迷いが去来していました。

32歳過ぎによりやく稽古を再開したのですが、左膝を無意識にかばうため、満足の稽古はできませんでした。

若さはそれだけで"向かうところ敵なし"の武器になり得る。しかし、若さだけでは研鑽の末に到達する「円熟」の境地を打ち破ることはできない。形競技において、橋口優次、相原智之といった名選手と勝負を繰り広げ、40歳から5年連続優勝を成し遂げた井村武憲・副技術局長にご登場いただいた。

それから2年が過ぎて、稽古にはついていけるようになったものの、利き足の膝を痛めた代償は大きく、腰の重心は高く、立ち方も不安定で、動作も遅かったですね。

稽古を再開した後、すぐに大会にも復帰したのですが、無意識に重心がふらつき、踏ん張りが効かない。もちろん、納得する結果を残すことはできませんでした。

——一人で稽古していた時間がかなりあったと聞いたのですが…。

地道な努力は、人に見せるものではありません。指導員稽古以外に場所を見つけ、一人汗を流していました。

当時は"今何をすべきなのか"を自問自答し、自ら選択した答えが、考え得る最前の策であったと信じていただけが支えとなっていました。

焦る気持ちを抑え、次の基本的な動作の点検などに終始していました。

- ・準備体操・ストレッチは念入りに行う。
- ・気合いと号令は大声。
- ・立ち方の重心を一握り低く。
- ・腰の回転の軌道を大きく。
- ・直るときは立ち方を確認し、溜めて直る。

——基本動作の点検を繰り返すうちにどの



形よりも組手が好きだったという若き日の井村師範。「努力は素質を越え、気力は実力を越えるものです」

ような変化が現れたのでしょうか？

まず基本に安定の兆しが見え始め、移動基本の充実へと繋がっていききました。運足時の重心が決まり始め、重心移動の粘りも出てきたのです。

そして、日を追うごとに、安定感と速さが加わり、さらに一番大切である精神的な平静が戻ってきました。

——未来への微かな希望が確信へと変わってきたのは、いつ頃でしょうか？

35〜36歳頃です。左脚の力は全盛期の8割程度でしたが、幾度となく復活への手応えを実感し、当初に感じていた不安や戸惑いは流した汗と共に消え去っていました。

またこの時期から、基本と組手で習得した立ち方および重心移動の形に応用し始めました。

例えば、粘り腰を維持するべく、移動時の出足では重心をすぐには移さず、十分に軸足に溜めつつ、平行に移しながら、技を極める瞬間に軸足を伸ばし、腰を入れ(きり)ながら動作することです。

こうした動作を数ヶ月間反復練習して



井村武憲 (いむら・たけのり)、1952年、静岡県出身。日大農獣医学卒業後、1975年に研修生となる。七段。



「協会入所時から始め、両手で受ける技が多いので好きだ」という十手。写真は1996年の松濤杯（3回目の優勝）。

いる間に、一つの動きの中に伸びが生まれ、技が大きく見えるようになりました（写真1〜3は十手の例）。
また重心・粘り・腰の押し出しを意識しながら、前屈立ちから後屈立ち、騎馬立ちといった様々な立ち方へと変化することで（写真4〜6参照）、速い動き、絞り込む動き、緩急を含めた様々な動きに対応できるだけでなく、選定形、指定形、得意形においても、自分の個性・持ち味を十分に発揮し、調和の取れた形となりました。

初優勝の時に感じたことは？
優勝した喜びや満足を覚えるよりも、これからもっと大変になるなと思いました。もう目標となる人物はいないわけですから。
また技とは有形であるがゆえに、油断すると移ろうものです。
さらなる進歩・上達を促すためには、細部に亘る技術的な改革はもちろん、気魂や品位といった心の研鑽が求められます。
2回、3回と優勝を重ねるたびに、その思いは強くなり、自戒を繰り返して、さらなる苛烈な稽古に励むようになりました。



1996年に5年連続優勝、8月に行われた第6回松濤杯でも連覇を達成し（3回目の優勝）、現役を退いたのですが、他者との比較ではなく、自らを研ぎ澄まし、限界まで追い込む作業に没頭したからこそ、このような結果を残せたのだと考えています。

——会員へのメッセージをお願いします。

生まれたときは皆丸裸。人間そう大差はありません。あるのは、やる気と根性です。

人生には、不可能と考えることがたくさんありますが、その大半は今できる最善の努力を積み重ねることで、乗り越えることができます。

一番辛い時にこそ、自らの弱き心を打ち破る「克己心」、信じる道を突き進む「信念」、自分の態度や行動を律する「勇氣」を持って、一歩前へと踏み出して下さい。

前に進めば、目線が変わり、もう少し進めば、心も変わり、さらに進めば、人生が変わってきます。もしも限界があるとすれば、それはあきらめた瞬間です。

”運は天にあらず、己の中にあり”。この言葉を胸に刻んで、研鑽を続けて頂ければと思います。

『心を満たす旅』創り

株式会社 **トラベル日本**

＜観光庁長官登録旅行業第67号／IATA公認代理店／JR各社指定業者＞

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-2-1 ラクチョウビル5F

TEL : (03) 3572-1461 FAX : (03) 3573-7733

ホームページ : <http://www.travelnippon.co.jp>

担当 : 三浦 e-mail : h.miura@travelnippon.co.jp

大会特報

第9回熟練者全国空手道選手権大会

会場●東京・駒沢体育館
主催●社団法人日本空手協会5年連続！安藤陽子が形&組手優勝
団体は千葉が連覇、女子は埼玉三連覇！

去る10月24日（土）、東京・駒沢体育館において、第9回熟練者全国空手道選手権大会が開催された。平成13年、静岡県・御殿場において産声を上げた熟練者大会も今年で9回目。第一回大会では195名だった参加者は、回を重ねるごとに増え、第9回大会では307名（女子は35歳、男子は40歳から、5歳刻みで分ける）。日本空手協会にとって、全国大会、小中学生大会、関東リーグ戦と並ぶ四大会へと成長した。

男子 個人組手

70歳以上の部・決勝は、吉村国雄（兵庫・71歳）と神野勝（福岡・72歳）が対戦。

試合前に「今大会は本調子ではない。形で二回ぐらついてしまった。組手では心を落ち着けて、試合に臨みたい」と語っていた吉村が上段突きで先制。

「練習の時は本番のつもりで、本番の時は練習のつもりで。苦しいときこそ、平常心」という神野も反撃を開始するが、それを吉村が上手く捌いて上段突きを極め、2年連続4回目の優勝を成し遂げた。



65歳以上の部・決勝で、根本功（千葉・65歳）が優勝を決めた一撃。

試合後「しばらく休み、英気を養ってから、今後のことを考えたい」と語った。

65歳以上の部には19名が参加。決勝戦は試合前「何も言うことはない。無心で臨むだけ」と語っていた空手歴49年の根本功（千葉・65歳）が、上段突きを篠崎剛（愛媛）に極めると、攻撃の手を休めず。さらに上段突きを叩き込んで、4回目の優勝。

試合後「流れの中で生まれた好機を見逃さず、日頃の稽古で培った技を出した。来年はさらに極めのある技で優勝したい」と語った。

38名が出場した60歳以上の部、決勝は、



上／70歳以上の部・決勝は、吉村国雄（兵庫・71歳）が神野勝（福岡・72歳）を下し、二年連続4回目の優勝。

右／60歳以上の部・決勝で「対戦経験が多い相手なので作戦がある」という藤田正晴（兵庫）を延長戦の末に破った大谷章助（千葉・写真左）。

下／50歳以上の部・決勝で激しい熱戦を制し、優勝した小山孝一（千葉・写真左）。



45歳以上で優勝した相原智之（大阪・写真左）の上段突き。「大学と支部で指導をしているので、毎日稽古しています」

熟練者結果

◆組手

- 男子 40歳 ①成澤誠一（宮城）②田中文晴（静岡）
③後藤誠爾（埼玉）、中川洋二（岐阜）
男子 45歳 ①相原智之（大阪）②山崎力（神奈川）
③岡部明（栃木）、佐藤正純（東京）
男子 50歳 ①小山孝一（千葉）②笹沼充夫（栃木）
③宇野孝之（兵庫）、岡田吉彦（茨城）
男子 55歳 ①塚田友義（茨城）②西村和宏（埼玉）
③永盛茂（茨城）、森田昌秋（東京）
男子 60歳 ①大谷章助（千葉）②藤田正晴（兵庫）
③岸根長司（大阪）、加藤巖（岐阜）
男子 65歳 ①根本功（千葉）②篠崎剛（愛媛）
③大和田雅行（千葉）、坂本隆文（埼玉）
男子 70歳 ①吉村国雄（兵庫）②神野勝（福岡）
③中山洋明（埼玉）、板垣靖雄（埼玉）
女子 35歳 ①安藤陽子（埼玉）②宮本洋子（静岡）
③加福美和子（青森）、青木麗子（本部）
女子 40歳 ①上野純子（兵庫）②井上みゆき（北海道）
③西田美由紀（京都）、勝亦千賀子（静岡）
女子 45歳 ①野田留美子（福岡）②長谷川由美（兵庫）
③落合ひとみ（静岡）、佐藤順子（千葉）
女子 50歳 ①古川和代（東京）②中澤悦子（東京）
③中島明美（熊本）、村津真理子（兵庫）
女子 55歳 ①甘利千賀子（長野）②吉田美和（長野）
③若梅陽子（千葉）
女子 60歳 ①澤田貞子（千葉）②根本真理子（千葉）
③渡辺まり（英国）、四宮弥生（千葉）

◆形

- 男子 40歳 ①嶽野英樹（東京）②橋本光生（三重）
③松下幸憲（三重）
男子 45歳 ①山崎力（神奈川）②大野広光（福島）
③新井悟（長野）
男子 50歳 ①小山孝一（千葉）②浅井嘉彦（神奈川）
③真下宗司（群馬）
男子 55歳 ①小日向敏則（新潟）②永盛茂（茨城）
③横須賀秀夫（千葉）
男子 60歳 ①古宇田巖（千葉）②大谷章助（千葉）
③藤田正晴（兵庫）
男子 65歳 ①折日哲哉（東京三多摩）②根本功（千葉）
③小沢英夫（東京三多摩）
男子 70歳 ①中山洋明（埼玉）②高浦英児（千葉）
③篠井浩（岡山）
女子 35歳 ①安藤陽子（埼玉）②白水要子（福岡）
③青木麗子（本部）
女子 40歳 ①山口明美（栃木）②樋野理香（本部）
③磯部美弥子（千葉）
女子 45歳 ①小西康子（福岡）②菊地たか子（新潟）
③神田京子（茨城）
女子 50歳 ①村津真理子（兵庫）②村上ひろ美（京都）
③古川和代（東京）
女子 55歳 ①甘利千賀子（長野）②若梅陽子（千葉）
③伊藤眞智子（埼玉）
女子 60歳 ①根本真理子（千葉）②渡辺まり（英国）
③石神和子（兵庫）

◆団体戦

- 男子 ①千葉県 ②東京都 ③東京三多摩
女子 ①埼玉県 ②千葉県 ③栃木県



上／39名が参加した55歳以上の部。18歳で空手を始め、今年59歳になる塚田友義（茨城）が優勝。試合後「練習を共にした仲間のおかげ」と語った。

左／40歳以上の部・決勝で反則勝ちの原因となった突き。

18歳から空手を始めた大谷章助（千葉・62歳）が登場。
「いつも大会で当たる相手」という63歳の藤田正晴（兵庫）と激しい攻防を繰り広げ、延長戦までもつれ込んだが、蹴りをさばいて中段突きを極めた大谷が、2年連続5回目の優勝。

決勝の相手は、17歳で空手を始めた57歳の西村和宏（埼玉）。
決勝前に「相手の動きを読み、自分の間合いを作っていきたい」と話していた塚田が上段突きで先制すると、終盤にも上段突きを極めて勝利した。

41名が参加した50歳以上の部の決勝へと勝ち進んだのは、形種目を制した小山孝一（千葉）。1分過ぎに笹沼充夫（栃木）に上段突きを極めると、終盤で中段突きの差し合いを制し、合わせ一本勝ち。団体戦でも貴重な一勝を挙げて、三冠の偉業を達成した。

45歳以上の部には31名が参加。注目選手は、第32／34回全国大会（形種目）で優勝した相原智之（大阪）である。

「若い頃と比べ、スピード・パワー共に衰えてきたが、脱力を用いるなどカバーし、動きの質を変えて臨んでいます」という相原は、三連覇を狙う石田賢司（東京）に競り勝ち決勝へ。決勝でも開始1分過ぎに、山崎力（神奈川）を引き込み、上段突きを極めて技ありを奪うと、その



70歳以上の部で栄冠に輝いた中山洋明（埼玉）の五十四歩小。

70歳以上の部には10名がエントリー。22歳から空手を始めた中山洋明（埼玉）が正確な五十四歩小で42.4。2位の高浦英児（千葉）の観空大に0.6差をつけ、2回目の優勝。
試合後「試合前日に田中昌彦先生に形を見てもらった。ある部分をズバリ指摘

男子 個人形

リードを守りきって、初出場初優勝を成し遂げた。
41名が参加した40歳以上の部は、田中丈晴（静岡）が上段突きで先制したが、残り1分で、痛恨の強打。対戦相手の成澤誠一（宮城）が反則勝ちした。

守礼堂 東京支店 駐車場完備
〒164-0001 東京都中野区中野2-23-4 グリーンフォレスト1F
TEL (03)-5342-3051
FAX (03)-5342-3052
E-mail shureido@viola.ocn.ne.jp
0120-957-941
0120-957-942
JR 中野駅 徒歩5分

KATA

極まる形、極まる技
スポンを立体的な新しい形の練習にした。足の動きがより自由になり、堂々としたのびのびに対応できる。
NW-3、黒帯

いつも快適な道衣
1. 優しく、柔らかいコットンの肌触り
2. 汗を早く吸い、同時に蒸発する
3. 洗濯後、シワになりにくく、早く乾く
4. 軽いうえに、縫い目が少ない
NW-1~3、黒帯

450gの軽さで技の高速化
（軽地）オリジナル生地4号半（175cm）のスポンで、450gの軽さを誇る。
黒帯

空手衣の美しさを追求
上着背中の汗取り用布を特殊縫製する事により、発汗時の空手衣のまとわりつきを解消し、空手衣の形をきれいに保つ。
NW-3、黒帯

守礼堂 本社
〒900-0012 沖縄県那覇市泊1-1-6
TEL (098)-861-5621 FAX (098)-861-5525
フリーダイヤル TEL 0120-612341 FAX 0120-612342
E-mail shureido@orange.ocn.ne.jp

関西 守礼堂 0160-198619
〒538-0044 大阪府大阪市東淀川区東3丁目21-34
TEL (06)-6963-8864 FAX (06)-6963-8863

守礼堂 九州
〒890-0046 鹿児島県鹿児島市西田2-1-18
TEL・FAX (099)-601-6920
E-mail shureido@sur.bbb.jp

URL www.karatedo.co.jp/shureido

されたので、決勝ではそれを意識しながら、行いました」と語った。

65歳以上の部には、24名が出場。第一回から出場し、一回しか二位になったことのない大本命・折目哲哉（東京三多摩）が、五十四歩大で千葉工大の同期である根本功（千葉）を0.2差で抑え、8回目の



上／40歳以上の部を制したのは、初出場初優勝の嶽野英樹。形は五十四歩小。



上／五十四歩小、雲手、五十四歩大と三年ごとに変えてきた折目哲哉（東京三多摩）が65歳以上の部で優勝。



上／45歳以上の部は、山崎力（神奈川）が十手で2年連続4回目の優勝。関八州でも活躍した。



40名が参加した50歳以上の部で連覇を達成した小日向敏則（新潟・写真中央）。



36名が出場した60歳以上の部は、古宇田巖（千葉・写真中央）が優勝。

優勝。

試合後「毎年大会前に風邪を引き、今年も風邪でした。その影響か、膝が痛かったですね。三年ごとに形を変えており、五十四歩大は今年で二年目。来年も五十四歩大で臨む予定です」と語った。

45歳以上の部は、43名が出場し、「足を痛めていたので、負担のない形を選んだ」という山崎力（神奈川）が十手で41.5を出して、2年連続4回目の優勝。

試合後「6日前に開催された関八州の疲れは残っていました。しかし、試合感を養えたことがプラスに働いたと思います」と自らを分析した。

43名が出場した40歳以上の部は、一般の部でも東京都大会で優勝した経験を持つ

つ嶽野英樹が初出場。五十四歩小（41.7）で頂点に立った。

女子 個人組手

35歳以上の部の本命は、安藤陽子（埼玉）。午前中で個人形の優勝を決め、5年連続組手&形優勝に王手をかけた安藤は、「しんどかったです」とは言うものの、例年通りの強さを見せ、瞬く間に決勝へ。

決勝でも試合開始早々「安藤さんには一回も勝つことがないので、胸を借りるつもりで」と語っていた対戦相手・宮本洋子（静岡）に上段突きを極める。

そして、1分過ぎに上段突きを叩き込んで、5年間無敗を達成。団体戦でも活躍し、盤石の三冠王者となった。



60歳以上の部・決勝は、澤田貞子（千葉・写真右）が根本真理子（千葉）を下す。



上／35歳以上の部で優勝し、5年連続組手&形優勝という偉業を成し遂げた安藤陽子（埼玉）。



左／40歳以上の部・決勝。「まずは技ありを一つ」と考えていた対し「迷いを捨てて上段突きを極めた上野純子（兵庫・写真左）。

60歳以上の部・決勝は、2年連続3回目の優勝を狙う澤田貞子（千葉）が、同じ千葉の根本真理子と対戦。澤田が根本に連続で上段突きを極めて一本勝ち。

55歳以上の部・決勝は、7時間前に形種目を制した甘利千賀子（長野）が、同じ長野の吉田美和を延長・判定の末に退



昨年に対戦した長谷川由美を下して、45歳以上の部を制した野田留美子（福岡）。



女子個人形（40歳以上）は、山口明美（栃木）が初優勝。



女子個人形（50歳以上）は、村津真理子（兵庫）が3回目の優勝。



上／個人形&組手（55歳以上）で見事優勝した甘利千賀子（長野）。

右／50歳以上の部・決勝で勝利をたぐり寄せた古川和代（東京）の一撃。



け、2回目の優勝。
50歳以上の部・決勝は、古川和代（東京）が中澤悦子（東京）と対戦。1分30秒過ぎに吉川が上段突きを極め、そのリードを守りきり、2年連続5回目の優勝。
45歳以上の部決勝は、野田留美子（福岡）が、試合前に動きを見て「体から来ている。動きがいい」と警戒していた長谷川由美（兵庫）に開始早々上段突き、中盤でも上段突きを極めて、連覇達成。
40歳以上の部は、10年前に空手を始めた上野純子（兵庫）が初の決勝進出を果



女子個人形（60歳以上）は、根本真理子（千葉）が2回目の優勝。



女子個人形（55歳以上）で、3位までに入った皆さん。



女子個人形（45歳以上）は、小西康子（福岡）が3年連続6回目の優勝。

まず先鋒（40歳以上自由組手）の堅山龍一が、東京の石田賢司を1-0で下すと、次鋒（45歳以上自由組手）の小山孝一も1-0で草野道久（東京）に勝利し、二連勝。
中堅（40歳以上形）の水谷育得が、拔塞大“対決で獄野英樹（東京）に敗れる

と進出。
見せ、決勝へ
定した強さを
葉。今年も安
連覇を狙う千



一丸となって連覇を掴んだ千葉。

都道府県対抗

たすと、31歳から空手を始め、こちらも初決勝となった井上みゆき（北海道）に上段突きを連続で極め、一本勝ちした。



スーパーキャンパス SBC
日本空手協会試合用マット取扱店

初段から四段の段位証専用額新発売

http://www.karatedo.co.jp/shobu
E-mail:shobu@sage.ocn.ne.jp

TEL.0553-23-5320
FAX.0553-23-5340

〒405-0018 山梨県山梨市上神内川996-2 空手衣の尚武



上／経験を活かし、副将で優勝を決めた千葉の横須賀秀夫。

右／次鋒でも、小山孝一が1-0で勝利し、王手をかける。



上／先鋒の堅山龍一（千葉）の勝利を決めた一撃。

が、副将（50歳以上自由組手）の横須賀秀夫が、槌井孝幸（東京）に上段突きで一本勝ち。
さらに大将（55歳以上自由組手）の大谷章助が森田昌秋（東京）に上段突きを連続で極めて、4勝1敗。千葉が組手で東京を圧倒し、連覇を達成した。



上／優勝を決めた埼玉の竹澤孝美（写真左）VS 佐藤順子。



上／準優勝の東京メンバー。



上／千葉の川路飛鳥（写真右）が先鋒で勝利。



埼玉のエース・安藤の拔塞大。



最高齢者賞の高浦英児（千葉）と久住泰子（兵庫）。生涯武道のお手本だ。



10チームが参加した都道府県対抗（女子）の本命は、三連覇を狙う埼玉。
エース・安藤陽子を中心に星を重ね、今年も盤石名形で決勝へと勝ち上がってきた。
しかし決勝では、先鋒（35歳以上自由組手）で志願した赤羽香織が、千葉の川路飛鳥に上段突きを極められ、1-2と敗れる波乱の幕開け。
悪い流れとなりかけたが、中堅（35歳以上形）で、安藤が磯部美弥子との「拔塞大」で、対決に勝利し、大将（40歳以上自由組手）へとつなぐと、「チャンスが来たら、中段突きでいこう」と考えていた埼玉の竹澤孝美が、佐藤順子に中段突きを連続で極めて、勝利。2勝1敗で埼玉が三連覇を達成した。



女子団体三連覇の埼玉。

形態安定空手衣 NST

軽くて縮まない空手着 "NST"。一流選手をサポートするブランドです。

インターネットで
気軽にEメール
でご注文を!!

www.toukaido.co.jp

Eメールアドレス tokaido@par.odn.ne.jp



お申し込み・
お問い合わせ

〒113-0033 東京都文京区本郷 1-4-11 岡野ビル1F
TEL/03-5840-8030 FAX/03-5840-8033

空手衣の

東海堂

大会特報

日時●2009年11月28日 主催●(社)日本空手協会総本部 会場●国立オリンピック記念青少年総合センター

男子個人は伊藤(拓太)、女子は井地(駒太) 駒澤大、男女とも1部リーグを連覇!

去る2009年11月28日(土)、国立オリンピック記念青少年総合センターにて、関東学生定期リーグ戦が開催され、26校約400名が参加した。



駒澤大が男女ともに1部リーグで連覇!



山場の一つ、駒澤大VS正大・次鋒戦で中段突きを極めた次鋒の龍本和馬(駒澤大)。

男子 1部リーグ戦

6校が参加した1部リーグ戦。本命は、連覇を狙う駒澤大。初戦の千葉工大に4勝1分と手堅く勝利すると、2試合目の国士舘大も先鋒から中堅まで3連勝。
3試合目の防衛大も5連勝し、4試合目に昨年、準優勝の大正大と対戦することとなった。



駒澤大VS正大・中堅戦を2-0で勝ち、勝利に貢献した駒澤大・上田幸佑。



男子1部リーグ戦、昨年に続き2位となった大正大。



男女1部リーグ戦、3位に入った拓殖大。

先鋒戦をとったのは、大正大。飯村吏毅哉が上段突きを連続で極め、勝利。
次鋒戦は、逆に駒澤大の龍本和馬が中段突き、中堅戦でも駒澤大の上田幸佑が上段突きを連続で決めて、それぞれが2-0で勝利。2勝1敗で駒澤大が王手をかける。
副将戦では、駒澤大の佐藤裕也が1-1から上段突きを極めて、大將戦を待たずして、駒澤大が勝利。最終戦でも拓殖大に3勝2敗で勝ち、駒澤大が全勝で連覇達成。
駒澤大・大石武士師範は、「今年は学

女子 1部リーグ戦

連全日本で女子が優勝し、部全体(特に男子)に良い刺激を与えた。来期のさらなる飛躍へと繋がることを期待していますし、期待に応えてくれることを楽しみにしております」と語った。
6校が参加した女子1部リーグ戦。男子同様に連覇を狙う駒澤大が、初戦で国士舘大に3勝すると、2試合目の拓殖大を2勝1敗、3試合目の千葉工大を3勝で破り、破竹の勢いで勝ち進んでいく。



上/駒澤大VS正大・副将戦で逆転勝利し、駒澤大の勝利を確定した佐藤裕也(駒澤大)。



徐々に復調し、準優勝を掴んだ国士舘大。



3位に入った拓殖大のメンバー。



上／駒澤大VS大正大、中堅戦で0-1から上段突きを2回極めた木原明日香（駒澤大・写真右）。



上／駒澤大VS大正大、1勝1敗で迎えた大将戦で1-1から上段突きを決めた飯島希（駒澤大）。

女子 個人戦

66名が参加した女子個人組手。ベスト4へと勝ち残ったのは、全て駒澤大。決勝戦は、三浦桃子を破った井地茉莉花と、阿久津志帆を下した木原明日香の

対戦相手は、準決勝で同門の坂藤清太郎を下した川崎絃輝（国士舘）。

決勝は互いに決め手を欠き、延長戦へと突入。試合が動いたのは、開始20秒。伊藤が思い切りの良さを見せ、上段突きを極めると、「試合前にチャンスがあれば使えと言われた谷山卓也先輩直伝」という後ろ蹴りも極め、初優勝した。

男子 個人戦

4試合目に昨年準優勝の大正大と対戦。先鋒戦は、駒澤大1年生・木原明日香が、0-1から上段突きを連続で極めて、2-1と逆転勝利。

中堅戦では、逆に大正大の石塚明日美が上段蹴りを連続で極めて、2-0。

1勝1敗で迎えた大将戦は、上段突きで先制された飯島希（駒澤大）が攻めの姿勢を崩さず。吉田亜沙美に上段突きを極め、2-1と逆転勝利。最終戦の青山学院大も3連勝した駒澤大が、全勝で連覇を達成した。

98名が参加した男子個人組手。決勝に進んだのは、伊藤陣（拓殖大）。準々決勝は鶴岡智将（関東学院大）を2-1、準決勝では0-1から、大木貴博（青山学院大）に上段突きを連続で極めて、決勝の舞台へ。

対戦相手は、準決勝で同門の坂藤清太郎を下した川崎絃輝（国士舘）。

決勝は互いに決め手を欠き、延長戦へと突入。試合が動いたのは、開始20秒。伊藤が思い切りの良さを見せ、上段突きを極めると、「試合前にチャンスがあれば使えと言われた谷山卓也先輩直伝」という後ろ蹴りも極め、初優勝した。

男女 2部リーグ & 3部リーグ

男子2部リーグ戦は、昨年2部に降格した

青山学院大が初戦の東京経済大を2勝2敗（内容差）、次の関東学院大も3勝2敗、3試合目の日本大歯学部も3勝1敗、4試合目の自治医科大学を4勝1敗、最後の上智大も4勝と勝ち進み、全勝で優勝。1部リーグ入れ替え戦で、1部6位の防衛大にも勝利し、1部リーグに復帰した。

女子2部リーグ戦は、14チームが4ブ

同期対決となった。

試合は、井地が上段突きで先制すると、残り30秒で上段突きを極め、合わせ一本勝。

試合後「最後の一撃は思いきりいくしかなかったです。出しました。今後の目標はレギュラーに入って活躍することです」と語った。



上／男子個人組手決勝で栄冠に輝いた拓殖大の伊藤陣（写真左）。



左／宮崎第一高出身、全国大会組手団体5位などの戦績を持つ井地茉莉花（駒澤大）が同期の木原明日香を2-0で破り、優勝。

下／女子個人組手の入賞者。



上／男子個人組手の入賞者。

ロックに分かれ、リーグ戦を行い、上位2チームが決勝トーナメントへと進出する。



女子2部リーグ戦決勝は、代表決定戦で樽見のどか（東経大）が中段突きを極めて、1-0で勝利。



上／男子2部リーグ戦、全勝優勝の青山学院大。



上／男子2部リーグ戦2位、関東学院大。



男子3部リーグ戦優勝の日本大農獣医。



女子2部リーグ戦優勝の東京経済大。

大会結果

◆個人戦

男子①伊藤陣（拓殖大）②川崎紘輝（国士館大）
③大木貴博（青山学院大）、坂藤清太郎（国士館大）
女子①井地茉莉花（駒澤大）②木原明日香（駒澤大）
③三村桃子（駒澤大）、阿久津志帆（駒澤大）

◆団体戦

男子1部リーグ①駒澤大 ②大正大 ③拓殖大
④国士館大 ⑤千葉工業大 ⑥防衛大
男子2部リーグ①青山学院大 ②関東学院大 ③東京経済大
④自治医科大 ⑤日大学歯学部 ⑥上智大
男子3部リーグ①日大農獣医学部 ②獨協大 ③首都大東京
④高崎経済大
女子1部リーグ①駒澤大 ②国士館大 ③拓殖大
④大正大 ⑤千葉工業大 ⑥青山学院大
女子2部リーグ①東京経済大 ②防衛大 ③日本獣医生命科学大
④獨協大

◆優秀選手

男子 瀧本和馬（駒澤大）、飯村吏毅哉（大正大）、新妻晃（拓殖大）
女子 飯島希（駒澤大）、石川瑛理（国士館大）、中裕香（拓殖大）

◆入れ替え戦

男子2部昇格 日大農獣医学部、獨協大
女子1部昇格 防衛大

決勝トーナメントの決勝へと勝ち進んだのは、Dブロック1位・獨協大を下したCブロック1位・東京経済大。対戦相手であるBブロック1位の防衛大。1勝1敗1分となり、代表決定戦で樽見のどかが中段突きを極めて、優勝を決めた。入れ替え戦では1部リーグ6位の青山

学院大に破れ、昇格は果たせなかったが、2位の防衛大が1部リーグ5位の千葉工大を下し、昇格を決めた。
男子3部リーグ戦も、14チームが4ブロックに分かれ、リーグ戦を行い、上位2チームが決勝トーナメントへ。
決勝は、準決勝でBブロック1位・首



男子の優秀選手は、瀧本和馬（駒澤大）、飯村吏毅哉（大正大）、新妻晃（拓殖大）。



左／女子の優秀選手は、飯島希（駒澤大）、石川瑛理（国士館）、中裕香（拓殖大）。

都大学を3勝1敗で破った日本大農獣医が、Bブロック2位の獨協大に次鋒から大将まで4連勝。4勝1敗で優勝し、入れ替え戦でも2部リーグ6位の上智大を下して、2部昇格を果たした（獨協大も2部リーグ5位の日本大学歯学部を退けて、昇格）。



鋭意制作中！

BEST KARATE

中達也のベスト空手2

武道空手身体操作奥伝 「中達也・極意」

— 相手が反応しにくい技と、その運用 —

■商品番号：DCMP-222 (DVD) ■収録時間：カラー 50分 (予定) ■6,000円 (税込) → 先行予約価格：5,000円 (税込) にて申込み受付中！

「形は不安定からセンスを創り
修練は心の安定を造る。」



商品のお問合せ・ご注文はこちらまで

受付時間 AM9:30～PM18:30
定休日 日曜日、祝日

CHAMP (株)チャンプ 営業部 〒166-0003
東京都杉並区高円寺南4-19-3 総和第二ビル2階

TEL: 03-3315-3190

FAX: 03-3312-8207

http://www.champ-shop.com/

子供たちが作る！ レポートする！

JKA ニュース キッズ編集部！

組手王者に一問一答！



(社) 空手協会は、品格ある青少年育成に努めています。



Q お正月と節分って、
なんでやるの？
どんな意味があるの？

城南支部松濤塾の皆さんからの質問！

A

あけましておめでとうございます！
新たな気持ちで新年を迎え、元気にすごしていますか？
私も“一年の計は元旦（1月1日の朝）にあり”と、寒さに
負けず稽古をしました！
それでは、お正月と節分の謎について、一つずつ解き明
かしていきましょう！

奥家沙都美選手に聞く！

一、お正月

昔から元旦には「歳神様（としがみさま・別名／正月様）」という神様が、1年の健康や幸福をもたらすため、みんなの家にやってくると言われていました。

大切な神様をきちんとお迎えしないと、多くの幸せを授けてもらえないので、いろいろなお正月の風習や行事が生まれました。



二、初日の出

日の出とともに、歳神様はやってきます。

そこで昔の人は、見晴らしのいい場所へ行って、その年最初の日の出を拝もうとしました。これが初日の出の始まりです。

三、門松

家の門や両脇に飾られる門松は、歳神様が天から下りてくるときの目印です。

松は神の宿る木とされ、玄関前に雄松と雌松を左右に並べのが一般的です。

鎌倉時代からこのような形ができあがり、さらに縁起物の竹や梅が添えられるようになりました。

門松を飾っておく期間は、歳神様がいらっしゃる1月7日まで。そういえば、年始の挨拶や年賀状のやりとり、初詣もこの期間内ですね。

ちなみに神社にある注連縄（しめなわ）／注連飾りは、ここは年神様をお迎えする神聖な場所ですよという意味で飾られます。



ちょっと難しかったかも知れませんが、何か分からないことがあったら、また質問してね！

七、お年玉

昔はお餅がお年玉でした。供えた餅を神棚から下ろし、そのご利益を家長から年少者に分け与えたのが始まりです。

餅の形が丸かったので、年玉と呼んだことから「お年玉」と呼ばれるようになりました。

同じく神棚から下ろした餅で、ご利益をもらうために作った料理が、おぞうに(雑煮)です。



八、節分

今度は二月の代表的な行事である節分(せつぶん)です!

節分は「せちかれ」とも言い、昔は季節の変わり目、すなわち立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉でした。



しかし、厳しい冬を乗り越え、暖かな春の始まる立春の節分(2月3日)は、前後に旧暦のお正月(今年は2月14日)がくるので、大切にされ、現在の形が残ったと言われています。

ちなみにイワシの頭とヒイラギを戸口に刺すのは、焼いたイワシの頭の悪臭と、ヒイラギの棘で鬼を追い払うという風習です。

九、豆まき

節分といえば豆まき!

昔は季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられ、新しい年を迎える前日(立春の前日・節分)に、鬼に豆をぶつけて邪気(おに)を払い、福を呼びこもうとしました。

地方によって、色々な違いがありますが、一般的なかまき方は次の通り。

- ・福豆(炒った大豆)を用意する。
- ・家族全員揃ってから夜に豆をまく。
- ・豆をまくのは一家の主(でも、家族全員でどうぞ)
- ・「鬼は外!(2回)、福は内!(2回)」と下手投げで行う。
- ・最後に豆を食べる(自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べる)。



四、鏡餅

鏡餅(かがみもち)の名前は、神様が宿る場所として儀式に使った円形の鏡からきています。

大小2段重ねてあるのは、陽と陰、太陽と月(空手協会のマークと同じですね!)を表しており、円満に年を重ねるという意味があります。



五、おせち料理

難しいことが続いたので、みんなの大好きな食べ物の話をしましょう!

おせち料理の歴史は、平安時代まで遡り、江戸時代に庶民に広まりました。

もともとは、季節の変わり目の節句(せっく)に神様に供える料理でしたが、やがてお正月だけの料理となりました。

中身は、かまどの神様もお正月に休むので、長持ちできる料理が中心です。

みんなの幸せを願う縁起物が多く(下記参照)、めでたさが重なるよう重箱に詰めます。

- ①栗きんとん/金の塊に見えることから、金運の上昇を願う。
- ②黒豆/まめまめしく働けるようにという願いを込めて。
- ③昆布巻き/"よろこぶ"の語呂合わせ。
- ④かずのこ/卵の数が多いので、子孫繁栄を願う。
- ⑤紅白かまぼこ/赤は魔よけ、白は清浄を表す。
- ⑥海老/腰が曲がるまで、長生きできるように。
- ⑦末広タケノコ/扇形に切ることで、末広がりの幸福を願う。



六、おとし

おとしは「お屠蘇」と書き、悪魔を屠(ほふ)り、死者を蘇(さ)せるという意味があります。家族で飲んで、無事と健康を祈ります。



空手用品総合メーカー JKAマーク入りグッズ多数取り扱い中! <http://www.tokyodo-in.co.jp>

株式会社 東京堂インターナショナル

東京堂 空手 検索
(カタログ無料送付中)



NEW Items
アスリート ZERO
AT-0
価格例: 4号 ¥17,430
AT-1を超えたニュータイプの空手衣
更なる軽量化を実現!

☎ 0120-35-2997 九州支社 〒890-0016 鹿児島県鹿児島市新照院町1-19
〒111-0052 東京都台東区柳橋1-10-9
TEL: 03-3866-2997 FAX: 03-3864-9645
✉ info@tokyodo-in.co.jp

まだまだ進化し続ける
東京堂インターナショナルの空手衣
その他グッズも
ネットショップで
好評発売中!
☎ 0120-219-170 (九州支社7)
✉ kyusyu@tokyodo-in.co.jp

※(株)東京守礼堂インターナショナルは平成19年4月に(株)東京堂インターナショナルへと社名変更させて頂きました



【日本空手協会指定ラベル】
お付け致します!

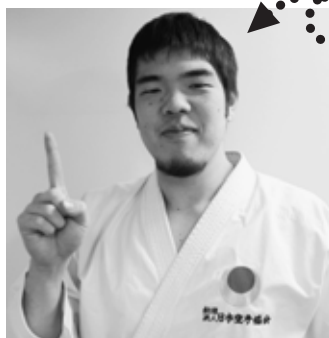


Q&A ケガをふせよう！

指導員がみんなの悩みをカイケツ！

Q 最近、練習後に力カトが痛むのですが…。

今月の回答者は、忠鉢考治・指導員です。



アイシング、テーピング、クッション材を敷く等の工夫で悪化を防ぐことができます。

A 子供のかかとの軟骨は、小さく浮いている状態で、成長すると共に、軟骨は力カトにくっつきます。この軟骨（骨端核・こったんかく）は生まれたときはまだなく、男の子7～8歳、女の子4～7歳で骨端核が現れ、15～17歳頃に力カトにくっつくと言われています。

この時期に力カトに大きな衝撃が繰り返しかかると、炎症を起こし、痛みが発生します。

踵骨骨端炎（しょうこつこったんえん）と呼ばれ、男の子の方が起こしやすいとのことです。（女の子の2倍）。

運動をする前よりした後に痛みが起こりやすく、また数日（或いは翌日）になると痛みは引くので、放っておいてしまいがちですが、無理をすると、炎症が悪化し、さらに、他の筋や腱等を痛める原因ともなります。痛みが出たら、すぐに運動をストップ！腫れや痛みの強い場合は、専門医に見せて、治療を行いましょう。



指導員の故郷を訪ねる

第二回

猪越悠介 指導員
(栃木県出身)

大岩毘沙門天
(おおいわびしゃもんてん)



ここが大岩毘沙門天（おおいわびしゃもんてん）です！

私の故郷である栃木県には、京都の鞍馬山、奈良の信貴山に並び日本三大毘沙門天の一つ、大岩毘沙門天・最勝寺があります。

毘沙門天（びしゃもんてん）とは、戦国時代から武士階級の人々に信仰されていた戦いの神様です。

栃木県の大岩毘沙門天は、天平17年（745）、聖武天皇の命令によって、行基というお坊さんが開いたと伝えられています。

中世は当時の権力者であった足利泰氏、尊氏（足利氏）の力によって、おおいに栄えますが、文和4年（1355）に落雷で建物の多くが焼けてしまいました。

現在の本堂は、宝暦12年（1762）に造営されたもので、中には約5センチの毘沙門像（純金）と両脇侍像（りょうわきじぞう）がまつられています。

また大晦日の晩から元旦の未明にかけて『悪口（あくたい）まつり』という珍しい行事が行われています。

大岩山のふもとから毘沙門堂までの道のりを「バカヤロー！」などと悪い言葉を大声で叫びながら登るお祭りです。

新年を迎えると本堂で僧侶が信者の頭上から御神酒を注ぐ「滝流しの式」も行われます。鼻筋を通して盃に落ちた酒を「滝のように尽きることのないご利益を」と願いながら飲むそうです。

私自身のご利益といえば、一昨年ここに参拝したところ、全国大会の組手で2位になり、昨年も参拝したら、優勝することができました。

もちろん、今年も参拝しましたが、頭の上からお酒をかけられなくても、心洗われる清々しい気持ちになり、今年も良い年になる予感がありました。皆さんも栃木に来たら、立ち寄ってみて下さいね！



来年も良い結果が出るように今年も参拝しました！

空手道に関する商品を

全国ネットでスピード配送致します。

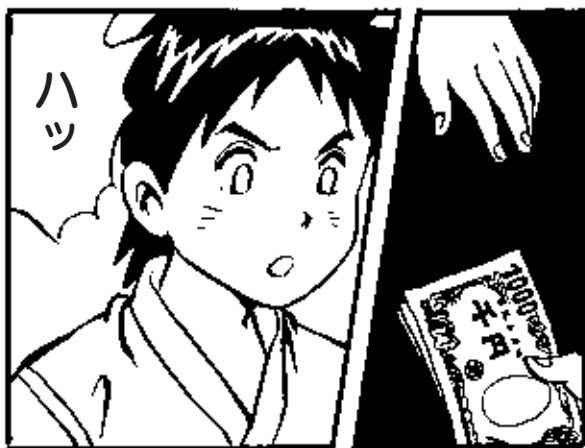
空手衣の
YAMAGA

株式会社 山 雅

〒574-0046 大阪府大東市赤井1-7-4
TEL(072)870-3677・FAX(072)870-3678
URL: <http://www.yamaga-karategi.com>
E-mail: info@yamaga-karategi.com

一本勝負

坂丘のぼる



誠の道を守る



海外便り

世界で頑張る仲間たち！

From
JKAスロ
ベニア

去る11月9
17日、JKA
スロベニア
と空手クラブ
松濤館セルジ
エは、現在の
日本王者であ
る猪越悠介指導員（三段・総本部）をお迎
える機会に恵まれました。

猪越先生は、JKAイスラエル、JKA
スロベニア、JKAハンガリーのメンバ
ーが参加する4つのセミナーを行いました。
最初の2つのセッションは、12・13日、
空手クラブ松濤館セルジェの通常練習でし
た。

公式なセミナーは、14・15日行われ、高
い段位を持つ80人以上の空手家に参加しま
した。セミナーの中心テーマは運足および
組手のステップワークでした。

主に日本語中心の説明でしたが、専門的
な内容にもかかわらず、動きを交えて丁寧
に教えて頂きました（猪越先生の指導力と
才能を感じることができました）。

土曜日の午前中の指導は、基本および慈
恩の陥りやすい欠点と修正法を指導されま
した。

午後は、基本的な運足（すり足、かき足、
つぎ足）、さ

らに手と足の
基本的な技

（踏み突き、
逆突き、前蹴
り、廻し蹴り）

を行い、その
後レベルを上

げた動き、コ
ンビネーショ
ンへと移って

いきました。



全国大会の王者として、懸命に指導を行った猪越指導員。

From
JKAニュ
ージーラ
ンド

JKAニュージーランド
は、2009年11月26・30日
まで、オークランドにて総本
部から中達也師範を招き、セ
ミナーを行いました。

このイベントは、JKAパ
克蘭ガ空手クラブのカー
ル・ナオロジ先生とJKA

オークランドWFのゼル・ウンコビッチ先
生の尽力により開催されたものです。ニュ
ージーランド中から百人以上の空手家が参

厳しい面もありましたが、猪越先生は、
適切なタイミングを身を以て示し、突き・
蹴りに限らず、どの技でも足腰、全身の力
が一致されないと最大スピード&パワーは
出ないと強調されました。

さらに自由組手の練習では、学んだ足運
びを活かした攻防を行いました。

半径2メートルの範囲で自由組手を行っ
たのですが（最初はゆっくり）、避けたり、
ブロックしたりする時間をできるだけ短
く、そしてすぐさま反撃することが猪越先
生から伝えられました。

最後は皆で半月の型を皆で行い、セミナ
ーは終了しました。

セミナーは瞬く間に終わりましたが、セ
ミナーを通じて、猪越先生から学んだこと
を実践すれば、私たちは良い結果を得るこ
とができると感じました。そして、若い世
代は、本物の空手を受け継ぐと同時に、名
誉と尊敬を得ることでしよう。

このセミナーを実現するに当たり、尽力
してくれた猪越先生、ブランコ・ガブロヴ
エツ先生、関係者の皆さんにこの場を借り
て感謝します。

（報告/JKAスロベニア、フロールジャ
ン・ライター）

加しました。

トレーニン
グは子供達、

白帯初心者か
ら4級、上位

の茶色と黒帯
のレベル別に

分かれて行わ
れました。

中先生の卓
越した知識と

指導法、カリ
スマに我々は

尊敬の念を抱
きつつ、4日

間稽古に励み
ました。

基本練習は、

正面および半
身と膝、腰の

回転を意識し、
またその概念

が完全に理解
されるまで、

様々なドリル
を繰り返しました。

次に平安の型、慈恩、観空大、拔塞大、
岩鶴なども行いました。ここでも中先生は

完璧な説明を伴った実演をして下さり、
我々は理解を深めることができました。

組手に関しては基本一本、自由一本を行
い、カウンターの突き・蹴り、投げ・払い
などを学びました。

セミナーの最終日には、昇級・昇段試験
（三段まで）が行われ、ニュージーランド
とオーストラリアのメンバは、それぞれ
の級と段に合格しました。

今後は総本部から多くの指導員が訪れ、
ニュージーランドとオーストラリアのメン

バーにJKAの空手が持つ魅力を最大限伝
えて頂くことを心待ちにしております。

（報告/JKAニュージーランド）



セミナーに参加したメンバー。昇級昇段でも頑張りました。

From
JKAフラ
ンス

去る2009年12月4
6日（金・日）、フランスの
ヴェンデイにある ラ・ロ
ッシュ・シユール・ヨンホ
テルにおいて、JKAフラ
ンスクリスマスキャンプを
開催しました。

主な内容は、国際的なトレーニンングコー
スと昇級昇段試験です。

また、フランスの赤十字を通じて、恵ま
れない子供達に真新しいおもちゃをプレゼ
ントする試みも行われました。集まったお
もちゃは40個以上。おもちゃを集めてくれ
た人には、JKAクリスマスキャンペーンのT
シャツが渡され、この試みは成功に終わ
りました。

3日間にわたって
行われたセミナーに
は、フランスだけで
なく、アイルランド、
スコットランドとレ
バノンから、約12
0名が集まりました。

3つグループに分
けられ、蔵迫研郎
（日本）、大村藤清
（タイ）、澤田和弘
（ベルギー）とダニエ
ル・ロチエ先生（フ
ランス）が指導を行
いました。

参加者の半分以上
が指導員、準指導員
でしたが、海外から
指導に訪れた先生方
は、それぞれのレベ
ルに応じて、適切な
指導を行ったため、
参加者の全員が基本
型（平安、鉄騎二段、
拔塞小など）、組手
において、技術的なレ



空手だけでなく、慈善事業にも積極的なJKAフランスのメンバー。



平成14年（2002）年11月5日に発足した奈良県本部。平成18年に新庄支部が発足、もう一支部が橿原神宮近郊で稽古している。

午後5時から6時30分まで、小学生を対象に小倉師範が基本の技術指導（突きの使い方、拳の回転、蹴りに対する膝の位置など）を行いました。午後6時40分から8時30分までは、中学生、

From 奈良県本部 指導講習会

総本部渉外部長・小倉靖典師範をお迎えし、奈良県生駒市・小平尾南体育館にて、奈良県巡回指導講習会を開催しました。参加支部は奈良県生駒支部、奈良県新庄支部、京橋支部大浜塾空手道場。

国内便り

みんなが伝えたい空手技！

ベルを高めることができました。また土曜日の朝に、指導員、準指導員が集められ、技術や指導方法がJKA W Fの標準に達するよう、蔵迫先生より指導を受けました。またその日の夕方の晩餐会が行われたのですが、各々がより深く親交を深める促進剤となりました。この成功を受けて、来年の2010年12

月10〜12日に第二回のクリスマスマスカンパを開催することとなりました。JKAクリスマスマスカンパ主催者であるヨン&ヴィー空手道場および指導員であるエマニエル・エチエンヌ、そしてJKAフランスは、海外からわざわざ来て頂いた先生方、クリスマスキャンパに参加した全ての参加者に感謝したいと思います。（報告／JKAフランス）

高校、一般の部です。基本技（突き、受け、打ち、蹴り）、その場基本、移動基本の体重の移動、前屈立ち、後屈立ち、腰の回転、さらには呼吸を基本、形に適用することをご指導頂きました。

形は技塞大でした。第一挙動に入る前の拳の握り方に関しては、右拳を左手でおい隠す様に、右拳の親指と一指し指の間に、左手手首を軽く曲げて左手親指を右拳に添える様に握る等の指導を受けました。

組手に関しては、一本組手の切り返しを行いました。まず攻撃側が右拳で上段を突いていきます。次に受け側が左揚げ受け、返し技中段突きを（もしくは上段）繰り出します。それを攻撃側が右拳で突いた腕で素早く相手の返し技を捌いて、突きを極める練習でした。初めての巡回指導での稽古でとまどいましたが、何十回と稽古するうち、全員ができるようになりました。

小倉師範は「自由組手に役立ちますから大いに稽古に励むこと」と言われました。参加者全員が、各大会で上位に勝ち残れる様に頑張る事を誓いました。（報告／奈良県本部長・大浜清一）

From 水戸市

去る平成21年11月15日（日）、水戸市の体育館にて、第3回水戸市体育協会主催の水戸市空手道協会主管の技術講習会を、協会総本部指導員。栗原一晃先生をお迎えして開催しました。

栗原指導員は水戸市出身で幼少の頃より卓越した戦績を残し、平成21年度第52回全国空手道選手権大会でも見事優勝しました。今回の講習は、少年を対象として基本や形のご指導を頂きました。

当日は新型インフルエンザの影響もあり少々の欠席者が出たにもかかわらず、所属の先生方も含めて総勢百名の参加を得て、午前十時より午後四時まで熱心にご指導頂きました。迫力ある先生の号令のもと体育館いっぱいになり、誰もが満足した講習会になりました。栗原先生の今後益々のご活躍をご祈念して大拍手のうちに講習会の幕を閉じました。（報告／大津慶子）



栗原指導員を囲んで。

From 三重県本部

去る11月29日、総本部より植木首席師範候補・蔵迫副技術局長を迎えて、「東海地区審査会及び巡回指導講習会」を四日市市中央緑地体育館にて開催いたしました。



いつも「青少年の育成、地域社会への貢献」を口にする兵庫先生。

後、審査会へと進みました。審査会は植木首席師範候補並びに東海地区各県本部役員の先生方を審査員として高段位審査・各種資格審査が行われました。

巡回指導講習会は、受講者が小学三年生から一般までと年齢差がありましたが、蔵迫副技術局長の熱意ある親切な技術指導により、大変勉強になりました。

審査会及び巡回指導講習会終了後、会場をロワジールホテル四日市に移し、兵庫先生の実績の平成二十一年度文部科学大臣表彰「生涯スポーツ功労彰」受賞記念祝賀会を行いました。

「生涯スポーツ功労彰」は、兵庫先生の永年の三重県における空手道の普及、青少年の育成および地域社会の貢献が認められたものです。

祝賀会も鏡割りに始まり、餅つき・津軽三味線のプロによる演奏と、ご出席頂いた皆様に楽しんでいただけた様子で、盛会の内に終わることができました。出席者、祝電・お花をいただきました皆様、この場をお借りして厚くお礼申し上げます。（報告／伊藤裕之）

投稿歓迎

会員の皆様の投稿をお待ちしております。支部・道場の行事などの「原稿＆写真」を送って下さい！文字数は400字程度でOKです。郵送、電子メール、ファックスをお願いします（データ大歓迎！）原稿は返却できませんので、コピーを取って下さい。分からないことがあれば、下記に連絡下さい。

〒112-0004 東京都文京区後楽2-23-15
日本空手協会総本部 JKAニュース係
TEL：03-5800-3091（担当／根本） FAX：03-5800-3100
電子メール sohonbu@jka.or.jp

過去のJKAニュースをホームページから閲覧できます
（http://www.jka.or.jp）

●各地区編集委員

北海道地区	網谷貞幸	TEL/FAX 011-832-1182
東北地区	佐藤範明	TEL/FAX 022-285-3209
関東地区	瀬戸謙介	TEL 03-3714-6469 FAX 03-3714-4093
北信越地区	大日向俊夫	TEL 026-244-2659 FAX 026-244-4170
東海地区	池山正仁	TEL 052-351-7300 FAX 052-355-3557
近畿地区	小島弘己	TEL/FAX 0720-75-0295
九州地区	鶴田敏昭	TEL 092-661-0500 FAX 092-661-0504

<次号2010年夏号は、9月発行予定です。>

行事予定

2月

- 20日(土)師範会会議・師範会稽古
総本部道場
- 26日(金)研修生卒業試験・職員採用試験
総本部道場
- 28日(日)定期昇級・昇段審査会 総本部道場

3月

- 3日(水)研修生卒業式 総本部道場
- 6日(土)定期理事会 総本部会議室
- 未定 高校生合宿 未定
- 未定 小・中学生合宿 未定

4月

- 1日(木曜日)研修生入所式 総本部道場
- 15日(木曜日)～18日(日曜日)
春季国内外全国合宿 総本部道場

5月

- 2日(日)日本空手協会創立記念日
- 16日(日)関東学生会定期リーグ戦 未定
- 29日(土)定期理事会・会員総会 総本部会議室
- 30日(日)定期昇段審査会 総本部道場

6月

- 26日(土)～27日(日)第53回全国空手道選手権大会 東京体育館

7月

- 10日(土曜日)師範会会議・師範会稽古
総本部道場
- 31日(土)～8月1日(日)
第53回小学生・中学生全国空手道選手権大会
マリンメッセ福岡

8月

- 29日(日)定期昇級・昇段審査会 総本部道場

昇 段 者

- 七段/松倉透(北海道)、武石廣(大分)
- 六段/Douarre Denis(フランス)、吉川文雄(北海道)
- 五段/伊原本朗(岡山)、Vandommele Joel(ベルギー)、Fredrik Pettersen(ノルウェー)、Emil Clementsen(ノルウェー)、Mallet Philippe(フランス)、岩淵泰典(大阪)、末武大(大阪)、亀井正俊(大阪)、塩田卓央(大阪)、在田憲史(兵庫)、濱本博文(渋谷)、滝川徹(愛知)、星光明(愛知)、山本一晃(山梨)、若梅陽子(千葉)
- 四段/片山芳久(岡山)、岩崎広喜(岡山)、西川昌幸(岡山)、小池泉(広島)、光木桂二(鳥取)、渡辺博央(大分)、佐藤未来(秋田)、渡辺哲朗(福岡)、大橋孝(福岡)、中山浩一(大阪)、北野宏(京都)、小幡直人(兵庫)、宇野孝之(兵庫)、亀井俊寿(香川)、麻田哲也(高知)、滝川ひろ美(愛知)、今辻志(岐阜)、廣里裕輔(三重)、野島大伸(山梨)、森脇英治(千葉)、市川伯人(千葉)、平本智(神奈川)、佐藤順子(千葉)
- 三段/高橋宏平(福島)、奈良大介(福島)、三鍋誠(富山)、東伸治(富山)、中嶋信一郎(〇〇連合会)、中澤太一(山梨)、佐藤弟憲(山梨)、毛利和廣(福岡)、吉田布美子(福岡)、青木将虎(福岡)、岩尾一敏(福岡)、阿久井由美(福岡)、上村隆志(福岡)、古賀大己(福岡)、中野圭一(福岡)、原口彰輔(福岡)、永田典子(福岡)、浦川末廣(福岡)、岩下とも子(福岡)、藤岡洋史(福岡)、藤岡孝史(福岡)、松下恵(熊本)、兼森慎太郎(宮崎)、川端秀之(埼玉)、小林優太(埼玉)、大竹雅彦(埼玉)、富永優(埼玉)、浜田兼造(埼玉)、小倉隆大(東京)、松崎忠文(東京)、佐々木英人(東京)、奥山博祥(東京)、伊藤祐康(神奈川)、櫻井信之(神奈川)、渡井真二(神奈川)、鈴木将登(長野)、安永智宏(長野)、和田満生(長野)、吉田美和(長野)、柄澤孝一(長野)、矢ヶ崎明典(長野)、勝岡未来(兵庫)、永井年治(三重)、森川央(三重)、水野庸子(関東地区)、ブルース・ビゴット(関東地区)

空手協会稽古納め、納会

去る平成21年12月22日(火)、稽古納め及び納会が総本部において行われました。稽古納めには約80名の会員が参加し、本部指導員とともに植木副首席師範の指導の下、汗を流しました。



JKAの中心地 総本部便り

(報告/半崎靖雄、中達也、根本敬介)

鏡開き開催される!

去る1月10日(日)午前12時より、総本部4階道場において、鏡開き(かがみびらき)

わかりやすく指導されました。特に基本と形における立ち方等を重点的に指導され、実際に本部指導員が見本を見せ、会員と共に動き、稽古に励みました。稽古後には、納会が行われました。納会では本部指導員特製の手作り料理が振舞われ、会員の皆様と懇親を深めることができました。本年度の納会も大盛況のうちに終えることができ、無事一年を締めくくりました。



最後まで気を抜かず、基本、基本組手、形を行いました。

稽古は約一時間に渡り基本、基本組手、形(ソーチン、五十四歩小、観空大)を行い、植木先生よりそれぞれ、各ポイントを



年始めの稽古に臨んだ皆さん。

鏡開きが行われ、大坂専務理事とニューヨーク支部の森理事が挨拶。川和田副技術局長が乾杯の首頭を取りました。和やかな雰囲気のもと約一時間半、懇親会が行われました。

が行われ、約80名が参加しました。植木副首席師範から、新年の挨拶があった後、その場基本、移動基本、形(観空大)を行いました。また恒例の指導員演武では、立ち捕り(栗原・奥家)、五十四歩小(猪越)、雲手(桑田)、いす捕り(根本・志水)が行われました。午後1時になると、3階道場へ移動。

空手衣のヒロタ

HIROTA
www.karatagi-hirota.co.jp

JKAラベル

金銀ラベル:
特別仕立て空手衣、
洋八、朱子帯用

赤銀ラベル:
既製品空手衣、
並黒帯、色帯用

JKAネクタイ



JKA関連商品 (この他にも多数あります)

JKA指定拳サポーター



JKAエナメルバッグ



確かな技術と迅速な対応で
お客様に満足して頂ける
空手衣をお届けします。
特別仕立て組手用ビナック、
型用 #163も好評発売中です!

東京本社

〒144-0052
東京都大田区蒲田 5-33-6 NSビル 1F
Tel:03-3730-5366/Fax:03-3730-5336
e-mial: tokyo@karategi-hirota.co.jp

福岡支店

〒812-0018
福岡県福岡市博多区住吉 4-2-15 住四ビル
Tel:092-475-1810/Fax:092-475-1817
e-mial: fukuoka@karategi-hirota.co.jp

愛知工場

〒445-0802
愛知県西尾市米津町蓮台 16-3
Tel:0563-54-3600/Fax:0563-54-5822

