

## ★支部長雑感

空手には「基本」と呼ばれる稽古があります。

1. 体移動せずにその場で突き・蹴り・受けの動作を行う、`その場基本(省略して通常「基本」と呼ばれる)、
2. 体移動を伴う基本稽古である `移動、
3. 組手を想定し、決められた基本動作を行う `型、

私は以上 3 つの稽古を総じて、空手の「基本稽古」と認識しています。空手の基本稽古の動きは、実際の自由組手の動きとは、かけ離れている動きもあります。空手の基本稽古が実際の動きとは、かけ離れて編(あ)まれている意図としては、千変万化する自由組手の動きの中で、組手に必要な動きの `軸、を必要に応じて瞬息的に構築できるように、汎用性を広げるため抽象的に編まれていると、私は認識しています。例えば、代表的な基本稽古である `正拳突き、は、主に突きとしての腕の軸を通す稽古であるように、私は認識しています。また移動稽古で行う `追い突き、は、前足重心となる `前屈立ち、の前足と後ろ足の軸を通し、前足に乗った重心を腕を通して拳に伝え、また拳に伝える際の中継地点である体幹の軸も同時に通す稽古であるように、私は認識しています。あらゆる動作の機能性、合理性の最大の要訣は、動きの `軸、にあります。空手の基本稽古を正確に練り上げた修練者の組手には、空手としての風合い、そしてその修練者の内面が醸し出されます。

基本稽古は、空手の体における `基本、となるものです。空手には、`体の基本、があるように `心の基本、も存在します。空手における `体の基本、は `動作の軸を通す、ことですが、私は空手の `心の基本、は `謙虚である、こととして道場生を指導しています。`謙虚、は、あらゆる情操の源泉となるものです。空手の基本稽古は、抽象的であるがために「実際の組手の動きとはかけ離れているのに、何でこんな稽古するんだらう？」といった疑問が生じやすいものです。空手の基本稽古が抽象的なのは、上記のとおり実際の組手のあらゆる動きに応用が効くように汎用性を高めるためですが、疑問が生じて `素直、に基本稽古を続けると、身体操法として優れ、なおかつ汎用性に富んだ動作の軸を身に付けることができます。`素直さ、は `謙虚、が源泉となる情操ですが、素直さで身につけた動作は、その人の素直な内面を映し出す組手の動きとなります。また謙虚は `自分を弁(わきま)える、情操も含みますが、自分を弁えることは、人に対する `心の余地、を生むものです。謙虚、自分を弁えることからなる心の余地は、人の心情に寄り添う `惻隠の情、となります。

`惻隠の情、は徳としての `仁、であり、仁は他の義・礼・智・信からなる「五常の徳」の最高位とされています。空手の心の基本である謙虚さ、そこから派生する惻隠の情は稽古、試合などで表出されますが、稽古の組手であるスパーリングにおいて、自分より技量・力量の劣る相手への `手加減、などは、その代表的なシーンです。

空手の心の基本は、修練者のあらゆる内面となり、そして人格となるものです。新極真会徳島西南支部は `体の基本、そして `心の基本、を大切に空手の教示を心掛けたいと思います。

## ★information

### ◎稽古の休み 各道場、よく確認してください。

< 休み > 鴨島道場…10/26(土)・11/23(土)< 祝日 >・11/30(土) 美馬道場…10/26(土)・11/23(土)< 祝日 >・11/30(土)  
阿南道場…11/4(月)< 祝日 >・11/23(土)< 祝日 > 三加茂道場…11/20(水) 池田道場…11/23(土)< 祝日 >

※稽古開始 2 時間前に、気象警報が発令の場合、稽古は休みとなります。また冬季は積雪により路面凍結の危険性がある場合も、稽古は休みとなります。その場合、個別連絡は行わずホームページにてご案内します。

### ◎第 20 回徳島県空手道錬成大会、前日設営 11/30(土)、大会スタッフ協力をお願い

12/1(日)に開催される第 20 回徳島県空手道錬成大会について前日の会場設営、当日の大会スタッフのご協力を道場生、保護者様にお願いいたたく存じます。前日設営は 11/30(土)の 15 時より行います(18 時終了予定)。別段出欠は取りませんので、当日の都合の良い方は、ぜひ、よろしくお願い致します。大会スタッフは当日のお弁当と交通費を支給します。スタッフが不足がちなので、こ都合のよい方は、こちらもぜひともよろしくお願い致します。なおスタッフをしていただける方は指導員までご連絡ください。

### ◎昇級・昇段審査会 <12/15(日)、鴨島東中学校武道場 >

昇級・昇段審査会を下記の日時に行います。今回の審査会は黒帯・指導員の昇段審査を行いますので、組手強化稽古は行わず各受審者の組手審査も行います。また前回の審査会(10/13)からの期間が短いため、前回の審査会を受審した人は受審できません。受審希望者は指導員まで申し出てください。日時…12/15(日)<9 時~12 時> 場所…鴨島東中学校武道場(予定) 服装…上下道着

### ◎忘年会のお知らせ

昇段・昇級審査後(12/15(日)13 時~< 予定 >)に忘年会を行います。詳細は 11 月中旬より配布する申込書に記載します。場所は青柳さんです。都合の良い道場生、保護者様はご参加ください。

### ◎<大会案内> 第 4 回香川県空手道選手権大会(1/26(日)<2025 年>・新極真会香川中央支部・主催)

第 4 回香川県空手道選手権大会(組手部門のみ)が下記のとおり行われます。出場希望者は指導員まで申出て下さい。とき…1/26(日)<2025 年> 場所…土器川体育センター(〒763-0092 香川県丸亀市川西町南 307) 支部内締切…12/7(土)

### ◎試合申込の際の支部内規定、申込書記入の注意 !!

- ★体重区分のある部門へのエントリーの際、申込時の体重がその部門のリミット体重より 2 キロ以上下回っていること(40Kg 以下までの部門の場合 38Kg 以下)。未成年道場生の減量での試合参加は認めません。
- ★2 日間以上連続での別大会への参加は認めません。大会から大会の期間は最低 1 週間程度、期間を空けてください。
- ★所属流派名などの所属先記入は <新極真会徳島西南支部> でお願ひします。逢坂道場、美馬道場などは不要です。
- ★身長・体重は必ず記入、他にも記入すべき欄は必ず記入してください。
- ★最近はお出場部門の複数化、オンライン申込みなど試合申込みが分かりづらい場合があります。不明の際は遠慮なく、指導員にお尋ねください。