

護身



緊急特集★暴力から身を守れ！
弱者のための

子供や女性や、あなたのための最新護身テクニク

今日ほど、弱者のための護身術が身近に求められている時代はない。それは、良くも悪くも武術の本来の目的を再び世の中が求め出していると言つことだ。

本誌は誕生時から、格闘技の先にあるものとして、伝統武術の見直しをテーマにしてきた。武術は格闘技と異なり、ルール無用なのは、護身目的がその発生となっているからだ。護身とは勝つことではなく、負けぬことを目的とする。従つて、そこに

は強さという概念や、それを測定し競い合うという発想は生まれ得ない。では、格闘技とは異なる護身術を、今日の我々はどう受け入れ、消化しそれを生かしていけばいいのだろうか。

本誌は緊急特集として、その問題に真正面から取り組む。

まずは、危機意識が日本よりも強いアメリカの地で、その実戦性と合理性が認められた円心会館の二宮城光館長に、誰でも実用可能なサバキと

その応用のベルト護身術を、初公開してもらった。

また、暴力犯罪の予測、脅威査定、対策を専門とするPDS護身システムを、モリ・インターナショナル代表の毛利元貞氏に紹介してもらう。

護身術を使用する以前の、犯罪者との交渉が現実の局面では最も重要だと語る毛利氏の、最新護身システムを紹介する。

また、イジメ問題や弱者の救済をテーマに教育的視点から武道や護身術

を子供たちに指導を続ける柔気拳法
宗家・今田柔全氏に、子供や女性に
も、実際の護身に有効な、指関節攻
めの秘技を初公開してもらう。
さらには、真樹曰佐夫師範のすてこ
ろ空手の実戦編、ジークンドーシニ
アインストラ―中村頼永氏のジーク
ンドー護身術入門もあわせて紹介し
よう。

弱者がいかにして不慮の暴力から身
を守るか？その追求は、そのまま武
術の本質へ迫る作業でもあるのだ。



を制するサバキの妙技!

◆実演 一宮城光 国際空手道円心会館館長
◆演武協力 テン・ロックハート、金沢信行、小川康成

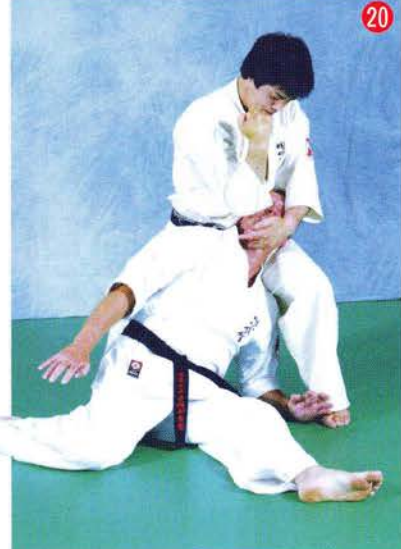
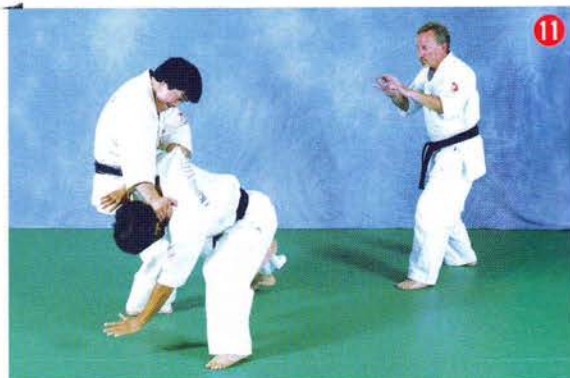
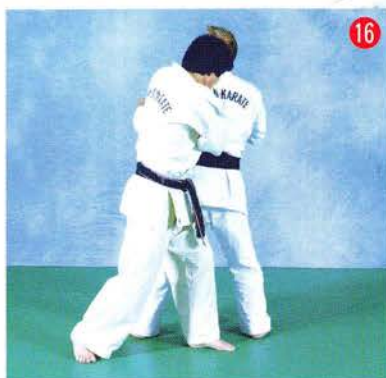
一対一で、共通ルールの下に闘うのが格闘技。しかし、実戦では、対武器、対複数など、あらゆる状況を想定しなければならない。二宮城光館長の、サバキを駆使した三人掛けは、相手の重心を崩し、その崩れをも利用する合理的な力の流れを見せてくれる。



二宮城光



複数の敵



- 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 9 8 7 6 5 4 3 2 1
- 3 方から囲まれた状況
正面の敵が繰り出す突きを受け
け流し
膝蹴り
帯をつかんで崩し、敵の方へ
崩す
右方の敵が攻撃できない状況
にしておく
左方の敵に対して構え
上段廻し蹴りを受け
蹴りを流し
● サバキの引き回しを使い
足を払い
倒して
極めの下段突き
最後の敵に向かい
前蹴りを下段払いで受け流し
ブラインドスポットを奪い
手を咽喉にかけ
そのまま引き倒し
上から
肘を打ち下ろす

● 協力

国際空手道円心會館国際総本部

4730 East Colfax Ave. Denver,
CO 80220 U.S.A.

TEL 303-320-7632 FAX 303-320-5618

<http://www.enshin.com/>
sabaki@ix.netcom.com

円心會館日本総本部

〒284-0001 千葉県四街道市大田2220-3

TEL 043-423-7814 FAX 043-421-3848

<http://www3.ocn.ne.jp/~j-enshin/>
jenshin@maple.ocn.ne.jp



★緊急特集★

暴力から身を守れ！

弱者のための護身

子供や女性やあなたのための
最新護身テクニク



二宮城光

国際空手道円心会館館長

子供の甘えを排し、
責任ある行動を

護身において、いちばん大切なことは、普段の心がけです。

それは、危ない場所に行かないこと。これに尽きます。

アメリカ・コロラド州では、危険なところは多いのですか、と聞かれることがよくありますが、確かにどこへ行っても、危険な場所は必ずあるものです。それを事前に知っておくことが必要です。子供たちが危険な場所へ無防備に近づいてしまうことに対し、親や大人の責任、教育の仕方などが問われたりしています。

しかし、ある程度の年齢までは、しっかり愛情をそそぎ、親は子供を守り、誤った行動は直していく。10歳頃になれば、何が良くて何が悪いかは、もうわかるようになっていくのです。

いまの子供は成長も早く、ある程度の分別は備わっています。それでいて、危険なところや危険な誘いに近づいてしまうというのは、本人の自覚が足りないからです。

親はいつまでも子供のそばについてはいられないのですから、子供に自覚させるしかありません。

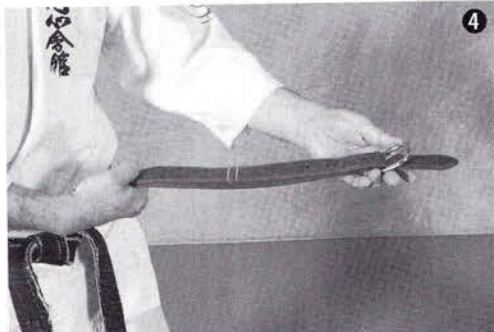
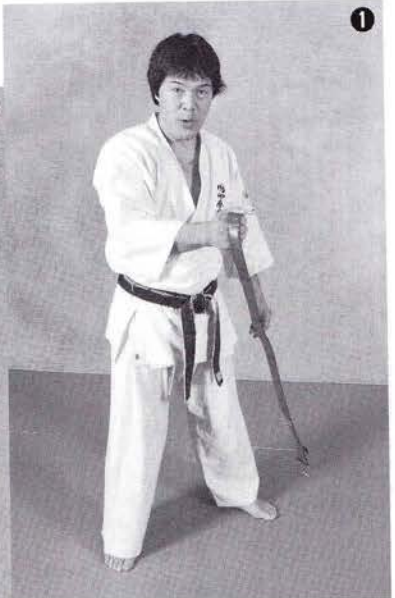
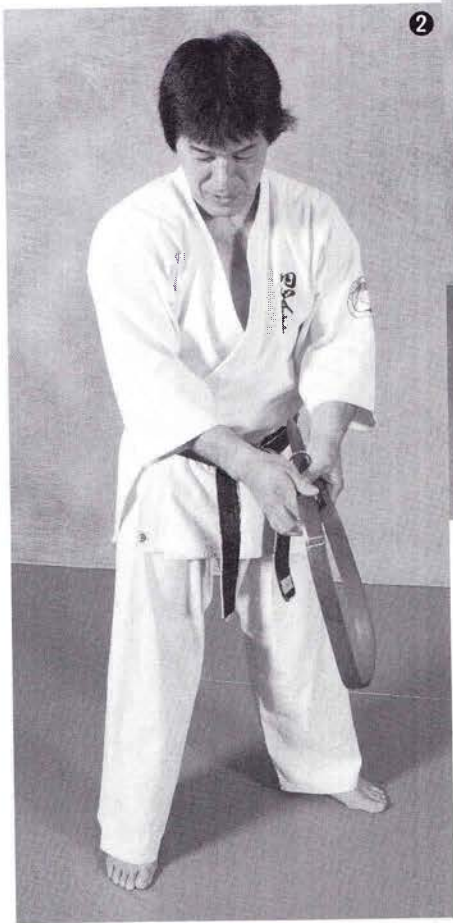
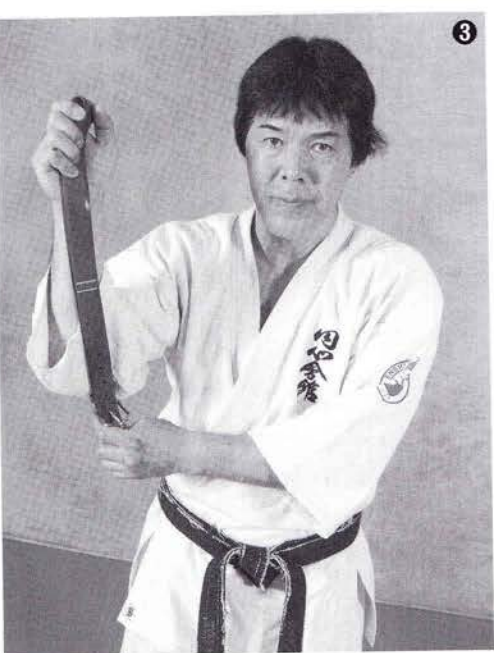
そのきっかけとして、何か好きなものを見つけてもらいたい。空手でも何でもいい。それを通して自分を鍛えていくことによって、物事を判断できる力が養われ、行動に責任を持てる人間になっていくのです。(16ページへ続く)

素手で武器に対処することは、非常に困難であり、高度な技量が要求される。
しかし、身の回りにある物を使うことによって、武器に対抗できる可能性が大きくなる。
そこにサバキの原理と動きを取り入れれば、武器を制して反撃に転じる幅広い戦闘が可能になる。
ここでは、ベルトを使用して、刃物に対抗する護身術を公開してもらう。

二宮城光 直伝①

ベルトで刃物に立ち向かえ！ サバキを使った ベルト護身術

指導◆二宮城光（国際空手道円心会館館長） 演武協力◆ディノ・カーダス 玉田哲展 小川康成



ベルトは、半分に折って使用します
 (①②)。長いままでは、コントロールが効きません。前腕より少し長いくらいが、その人にとって、いちばん使いやすいサイズです(③)。余裕があるなら、金具で止め、金具を相手に当てるようにすると、より効果的に使うことができます(④)。

世紀末に、自らの素手喧嘩
 悔恨と郷愁をもって告白する
 衝撃の実録格闘技ロマン

話題騒然！ 映画 「すてごろ」原作本！

元・極真会館総本部師範代、
 現真樹道場宗主の作家、
 真樹日佐夫が、
 自らのすてごろ体験を赤裸々に綴る。
 すてごろの相手は、有名プロレスラー
 ボクサー、暗黒街の住人と、
 恐ろしくも個性豊かな強敵ぞろい。
 完全実録の半生記は、
 劇画以上の迫力をもって
 読む者に迫る。

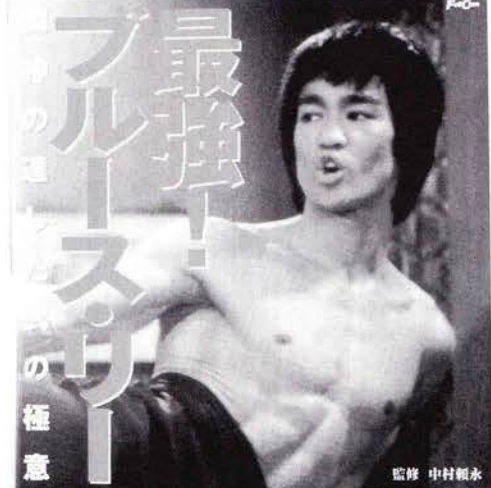


すてごろ
 真樹日佐夫
 あはよ、青春
 懺悔

定価 本体1500円＋税
 発行 有限会社 フル・コム
 発売 有限会社 流星社

通信販売をご希望の場合、現金書留で
 2000円(定価1500円＋税75円・送料及び手
 数料425円を合計2000円となります)。を同
 封しお申し込み下さい。その際、住所、氏
 名、電話番号をお忘れなく。またFAXでお
 申し込みの場合は、代金引換郵便でお送り
 します。代金2000円を引きかえてお受け取
 り下さい

増刷出来！絶賛発売中

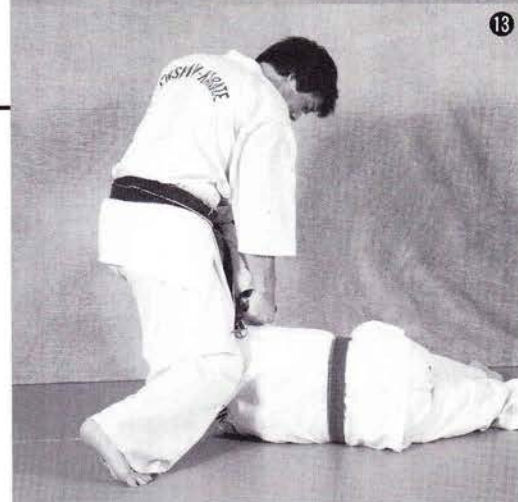
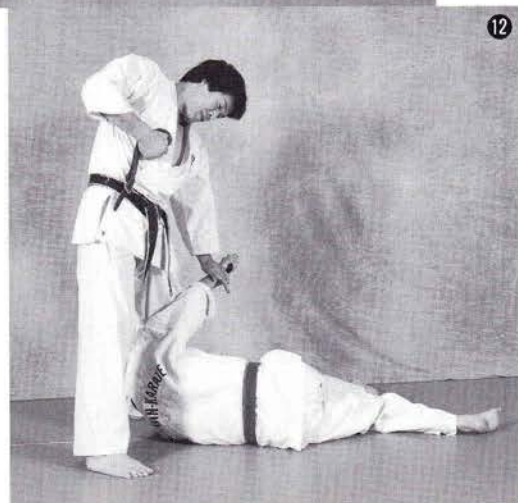
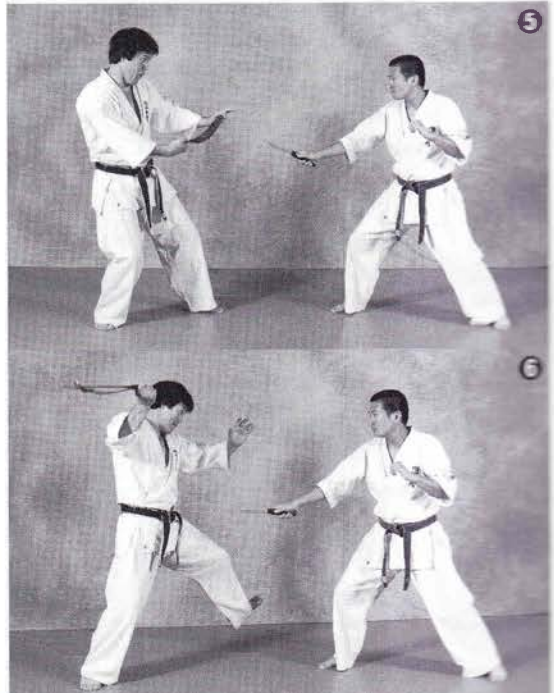
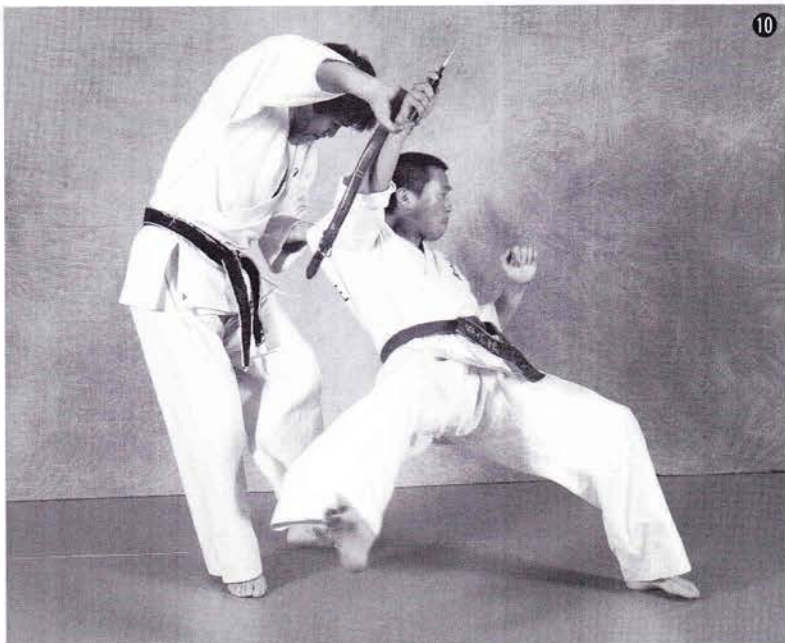


最強！ブルース・リーの極意
 没後30周年記念出版
 ブルース・リーは生きている！
 甦る強さと雄姿
 貴重写真・未公開写真
 100数十点掲載

最強！ブルース・リー
 ブルース・リー未公開・貴重写真一〇〇数十点

没後30周年記念出版 中村頼永監修
 甦るブルース・リーの雄姿
 書店で品切れの際は
 定価1700円＋送料300円(何冊注文されても同じです)

●ご注文・問い合わせは電話もしくはインターネットで ☎03-5842-3515 fullcom@netpro.ne-jp
 ●通販申し込み先 ● 有フルコム 〒112-0004 文京区後楽2-21-5 田中ビル2F



刃物を持った相手に対し、自分から仕掛ける方法です(5)。横へ飛び込み(6)、ベルトで武器を払い(7)、左手で肩を、右手で手をつかみ(8)、肩を下へ引き、足を払い(9)、倒して(10)、極めの下段突き(11)(12)(13)。



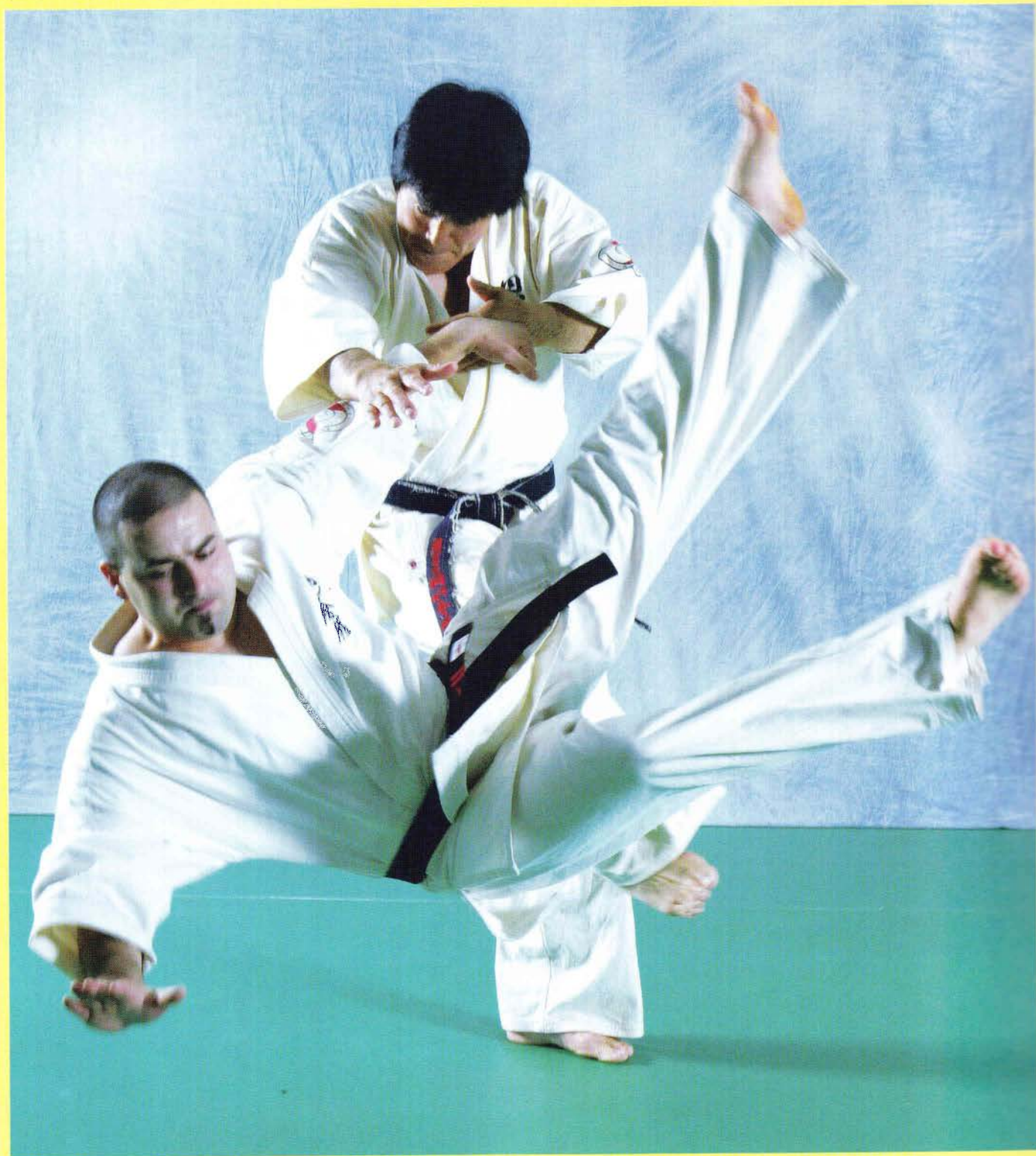
武道教育を目指す 円心会館の方向性

私を育ててくれたのは、空手の大会だ、ということをよく話します。それは、大会という目標を持ち、常にチャレンジしてきたからです。

もし、最初のチャレンジでチャンピオンになっていたら、今の自分はなかったでしょう。何度も失敗し、再挑戦してきたからこそ、努力し続ける生き方が身についたのです。

小さな目標でいいから、それに少しずつチャレンジしていく。1回失敗したからといって、決して諦めてはいけません。

私は、中学生のときから、自分がこう進みたい、という目標がわかっていたので、それは幸運だったと思います。しかし、今の子供たちは、夢が持てないのではないのでしょうか。とてもかわいそうなことです。子供たちに、夢を持てる環境を作ってやるのが、私たちの役割だと考



円心会館では、空手一本で人生を歩んでいる空手家が増えています。また、リタイアした後で道場を開きたい、という人もいます。

心臓手術をした方に、15年間ブライベートレッスンをやっていましたが、その方は今60歳で、65歳の定年後に道場を開きたいと言っているのです。

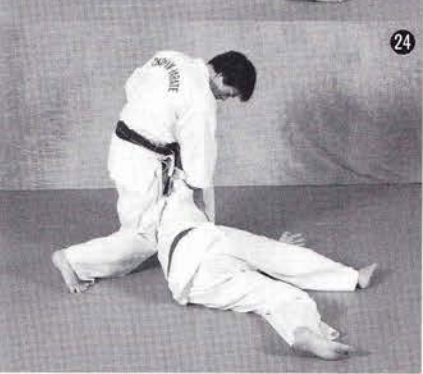
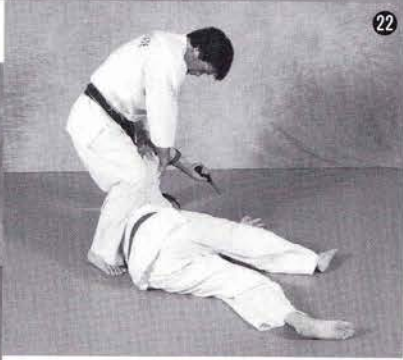
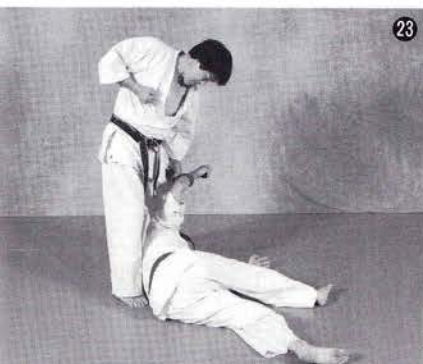
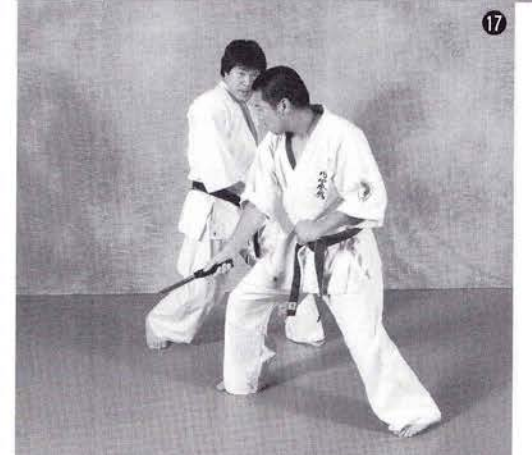
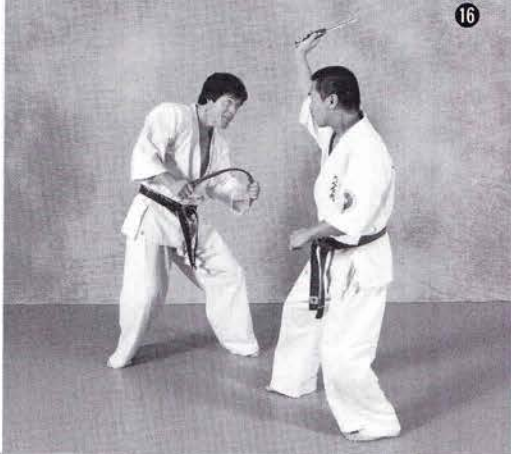
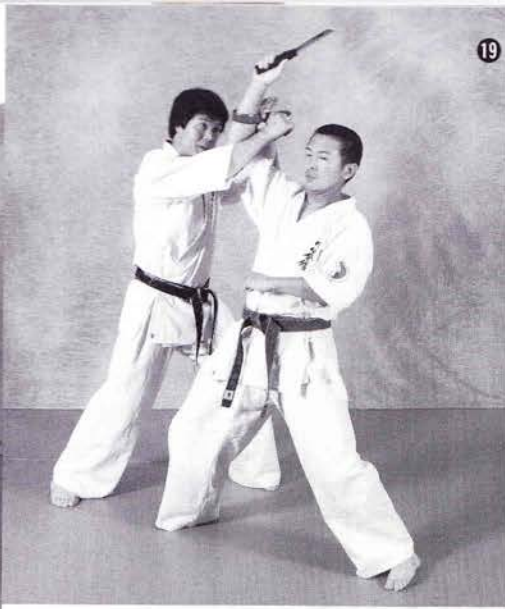
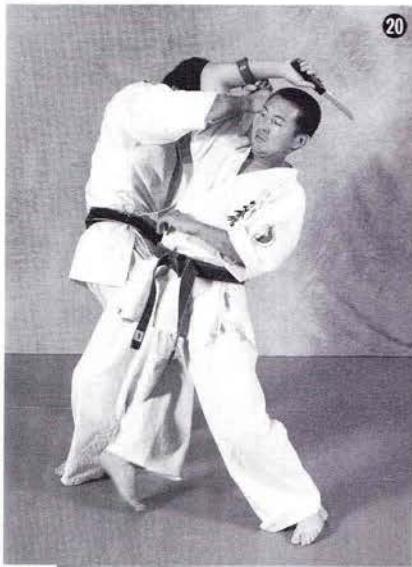
歳をとってもできる、ということが円心空手の良さではないでしょうか。力だけ、倒すだけの組手では、どちらかが勝つ、という結果だけしか残りませんし、試合で打ち合って、体がボロボロになってしまつては年齢を経るからではできません。

今、円心空手の技も変化しつつあります。サバキチャレンジを通して、有効な技が研究され、新しい技も生まれています。技の変化や誕生は、体験していてもおもしろく、いつまでも興味が薄れないものです。

現在、日本全国における生徒の半数がジュニアです。これは、武道教育が求められている時代だからではないですか。円心会館の方向性と時代の要求が合い、円心会館の思想も理解され、浸透してきたのだと思います。

強くなりたいと思って入門してきてもいい。しかし、強さだけではなく、武道の基礎を学んでほしい。それは、靴をそろえたり、上下関係を理解したり、という簡単なところから始まるものです。

空手の練習を積み重ねることによって、自分に自信がついてきて、自覚が出てきます。魅力あるすばらしい指導者を見て学びながら、私が空手家になったように、次の世代にも受け継いでいってもらいたい。これが私の願いです。



上から切りかかってくる相手に対し
(14)(15)、左へかわし(16)(17)、さらに
水平に切ってくるところをベルトで
止め(18)、素早く巻き上げて相手の
腕を絞し(19)、後方へのけぞらせな
がら足を払い(20)(21)、倒してベル
トを左手だけに持ち替え(22)、極め
の下段突き(23)(24)。



28

水平に切つてくるところを受け止め(25)、右手を下から巻き上げ(26)、相手の腕を制します(27)。右手で持つと、相手はまだ動いてしまいます(28)。左手で持てば、相手を後ろへ崩しやすくなります(29)。



29



キックボクシング会員募集

J-NETWORK

<http://www.kickboxing.co.jp>

スペシャルキャンペーン
会費1年前納でご入会の方

- 入会費半額
- 会費・約半額
- パンチンググローブプレゼント

- 健康管理・運動不足を解消したい方
- 格闘技経験なしの女性の方
- 40・50代の方で健康管理したい方
- アマチュアの試合に一度は出てみたい方
- プロライセンスだけは取得したい方
- プロになりたい方
- チャンピオンになりたい方

シェイプアップ効果も期待できます。3.キックボクシングの技術も合わせて無理なく学べ、日常生活でのセルフディフェンスにも繋がります。4.格闘技キックならではのトレーニング方法により、他では経験できないストレスの解消が図れます。5.安全なプログラムと個人ベースでの指導方法により、自信の無い方でも安心してご参加できます。

力強くしなやかなキックボクシングの切れのある技。美しく運動感あふれるエアロビクスの刺激ある動き。ふたつが結ばれたとき、新しいスタイルが生まれる。「シェイプリーキック」という新次元フィットネス。美しさのなかに強さも秘めたスリムボディの創造。魅惑の武器を手にした女性たちが時代を躍らせます。1.エアロビクスの健康促進とキックの持つ強さが、新スタイルの画期的なプログラムを実現しました。2.音楽のリズムに合わせ心身ともに運動することを楽しみながらシェイプアップ効果が期待できます。3.キックボクシングの技術も合わせて無理なく学べ、日常生活でのセルフディフェンスにも繋がります。4.格闘技キックならではのトレーニング方法により、他では経験できないストレスの解消が図れます。5.安全なプログラムと個人ベースでの指導方法により、自信の無い方でも安心してご参加できます。

ビックリガード
JR東口
マクドナルド
池袋駅
至新宿 明治通り
寿司花屋
メガネ
ジュンク堂
書店
●池袋ジム4F

池袋ジム
東京都豊島区南池袋2-12-5
第6・7中野ビル4F
TEL 03-5954-8815
JR山手線池袋駅徒歩5分
受付15:00~22:00
土曜(12:00~)日曜日2:00~17:30
ジム解放時間15:00~22:00
土曜(12:00~)日曜12:00~18:00

サバリー町田ジム
町田街道
小田急町田駅
●beme ホテル
●丸井 ●東急ハンズ
●神戸屋 サクナSPAX

サバリー町田ジム
東京都町田市原町田2-9-8
高ヶ坂橋ビル1F
TEL 0427-22-2433
JR横浜線・小田急線町田駅徒歩5分
受付15:00~22:00
ジム解放時間15:00~22:30

アクティブJ三軒茶屋ジム
世田谷線三軒茶屋駅
キャロットタワー
DPE
世田谷通り
●交番
マクナド
あさひ銀行
国道246
新玉川線三軒茶屋駅出口

アクティブJ三軒茶屋ジム
東京都世田谷区三軒茶屋2-14-12
三元ビル5F
TEL 03-3418-5248
新玉川線・世田谷線三軒茶屋駅徒歩1分
受付12:00~22:00
ジム解放時間12:00~23:00

サバリー渋谷ジム
至六本木
●茶月
●花露
●城南信用
●金庫
至五反田
至三軒茶屋
至渋谷駅東口
明治通り
至五反田

ソーチタラダ渋谷ジム
東京都渋谷区渋谷3-6-19
矢木第一ビルB1
TEL 03-3498-3067
JR・東急・新玉川線渋谷駅徒歩3分
(渋谷警察署裏)
受付15:00~22:00
ジム解放時間15:00~22:30

ワールドサバキチャレンジ'03

●リポート
円心会館
関西本部

2003年4月26日。米国コロラド州デンバーにて、第24回ワールドサバキチャレンジが開催され、31名のファイターが、鎧を削った。決勝戦をレポートしよう。

●女子無差別

今年も野村寿子(大阪)とアンジー・ヨーとの宿命の対決となった。

王座奪還を目指し、「打倒アンジー」を胸に秘めた野村は、もう一人のライバルである古田優子(大阪)を判定で下し、決勝戦まで勝ち残った。一方の王者アンジーは、今富希(正道会館全日本チャンピオン)を判定で下し、意気揚々と決勝に進出した。

1R。アンジーの左下段が、火蓋を切った。速射砲の突きで応戦する野村。体

格差をものともしない野村が果敢に攻める。互いの意地が交錯した打撃戦になった。

2R。突きと下段蹴りで確実に仕留めたい野村。しかし、突きの連打から時折見せるアンジーの膝蹴りが、野村の顔を襲う。野村は、99年に初代王者に輝いた時、アンジーよりも大きい相手と戦った経験がある。絶対に倒すという意志を拳に込めて一心不乱に闘う。そして延長戦に突入。両者一歩も譲らず。

副審は2-2。主審の手はアンジーへ。野村は再び苦杯を飲んだ。

●男子軽量級

道岡忍(国際総本部)と三村智樹(大阪)の対決となった。

道岡は準決勝で、マーク・バグナーを退けた竹内大策(大阪・01年世界2位)から、体落として3ポイント奪取。王座

へ一歩近づく。

「集中」を課題に稽古に取り組んだ三村は準々決勝で、ミゲル・リオス戦に釣込み投げを決め7ポイント奪取。続く準決勝の長石学(大阪)との同門対決は、「一度負けている。倒しにいった」と後に語ったとおり、アグレッシブに攻め、5-0で判定で決勝戦へ。

1R。右の下段を放つ三村。落ち着いてカットする道岡。その道岡の鎖骨付近に突き刺さるボウガンの矢のような三村の突き。道岡が投げを仕掛ける。三村は鎖骨に突きを放つ。二人の技が交錯した瞬間、三村の正拳が、道岡の顔面にヒットしてしまい、三村にペナルティが与えられた。

2R。もはや三村はポイントを取らないと勝てない。果敢に狙いにいくが、道岡に阻まれ、反則を挽回できず、道岡が優勝。

●男子中量級

二宮館長の長男であり、国際総本部内弟子であるマイク二宮(01年ニュージャージー大会中量級王者)対小川康成(日

本総本部・99年世界第2位)の対戦。

マイクは、準々決勝、マシュー・シェファーと対戦。開始早々、巻き込み投げで1ポイントを取り、引き崩しから上段廻し蹴り、さらにブラインドスボットを奪い、上段廻し蹴りから足払いを決め、3ポイントを奪取。

マイクの蹴りで、マシューが額を切ったためTKOとなった。続く準決勝は、アリ・フラシカこと対戦。接戦になり、マイクにペナルティがあったが、終了間際に逆転の釣込み投げで3ポイント奪取。初の決勝へのマッパへ上がることになった。

一方の小川は、準決勝で、クリス・ブッシュと対戦。開始早々テイクダウンを

奪い1ポイント、膝蹴りから引き回して3ポイント、上段廻し蹴りでダウンを奪い3ポイント。世界大会2度目の決勝へ進む。

両者は昨年の全日本でも拳を交え、小川が勝っている。マイクが雪辱を果たすのか？

円心空手道全日本選手権大会 サバキチャレンジジャパン2003

11月2日(日) 大阪府立体育会館サブアリーナ
10:30開場予定 11:30予選開始予定
今年は、一般部、女子部に加えて小学生の部、中学生の部でも日本一を決定します。進化していくサバキジャパンをどうぞ期待!!

お問い合わせ先

国際空手道円心会館国際総本部

4730 East Colfax Ave. Denver, CO 80220 U.S.A.
TEL303-320-7632 FAX303-320-5618

http://www.enshin.com/

sabaki@ix.netcom.com

円心会館日本総本部

〒284-0001千葉県四街道市大日2220-3

TEL043-423-7814 FAX043-421-3848

http://www3.ocn.ne.jp/~j-en-shin/

jenshin@maple.ocn.ne.jp

円心会館関西本部

〒560-0882大阪府中市南桜塚1-27-3-202

TEL06-6853-6008 FAX06-6853-6008

http://homepage1.nifty.com/enshin-osaka



ワールドサバキチャレンジ'03入賞者

女子無差別級 優勝/アンジー・ヨー(三浦道場) 準優勝/野村寿子(円心会館)

軽量級 優勝/道岡忍(円心会館) 準優勝/三村智樹(円心会館)

中量級 優勝/マイク二宮(円心会館) 準優勝/小川康成(円心会館)

重量級 優勝/マイケル・リビヤンスキー(円心会館)

準優勝/モジタ・パワリ(円心会館)

サバキスピリット賞 今富希(正道会館)



↑中量級決勝戦。マイク二宮が逆転の釣込み投げを決める。



↑軽量級決勝戦。強力な打撃とサバキで勝ち上がった三村(左)が内弟子の道岡に挑む



↑女子決勝戦。体格差をものともせず、積極的に前に出る野村(左)だったが、判定はアンジーに。



↑重量級優勝のマイケル。右中段廻し蹴りが冴え、昇上がり調子で初優勝。



←Aクラス男子軽量級決勝戦、枝川が釣込み投げてポイント奪い、初優勝を飾った。



→A位女子無差別級準決勝戦、根川(左)の強力な打撃を一通りに受けて、この後、コントロールバルチを極め、3ポイント奪い、優勝。
↓ジュニア(中学生)の副決勝戦、中嶋(左)が絶妙なタイミングのスリープ(離れ刈り)でポイント奪い、合わせ一本勝ち。



男子軽量級決勝は、枝川尚史(大阪)を飾った。



サバキチャレンジジャパン'03全関西大会入賞者

☆Cクラス

小1 優勝 桜井海徳(愛知)
2位 峰崎雅乃(大阪)
小2 優勝 岡村侑弥(高知)
2位 野村晋太郎(大阪)
小3・4 軽量級 優勝 西岡大祐(大阪)
2位 松村和樹(大阪)
小3・4 重量級 優勝 岡村雅希(高知)
2位 増田峻野(大阪)
小5・6 優勝 谷口光(大阪)
2位 山本小百合(大阪)
☆Bクラス 女子

優勝 中田由希子(大阪)
男子軽量級 優勝 大塚洋介(大阪)
2位 蔵前隆志(大阪)
重量級 優勝 富岡峰志(大阪)
☆Aクラス 女子 優勝 禹敬子(大阪)
2位 根川春美(大阪)
男子軽量級 優勝 枝川尚史(大阪)
2位 尾浪芳樹(京都北)
無差別 優勝 早田和也(愛知)
2位 小野毅(大阪)
中学生サバキチャレンジジャパン選抜戦

優勝 中嶋隆充(大阪)
2位 新道元樹(大阪)
3位 上田光徳(高知)
小5・6 サバキチャレンジジャパン選抜戦 優勝 秋山昂介(大阪)
2位 中嶋貴一(大阪)
3位 斉藤一貴(大阪)
サバキスピリット賞 渡辺公弥(小1) 谷岡一成(小2) 木戸亮祐(小3・4) 田原拓郎(小3・4) 南野真佐幸(小5) 徳重和洋(Bクラス) 是方直義(Aクラス) 上田翔太(中学全日本選抜) 井上孝志(小学全日本選抜)

リポート／円心会館関西本部

7月6日、大阪府立体育館にて、サバキチャレンジ'03全関西大会が行われた。

全関西とはいえ、鹿児島、高知、愛知、

サバキチャレンジ'03 全関西大会

東京からも多数の選手が参加し、150名のファイターが熱戦を繰り広げた。

また、ジュニア(小中学生)の部は、

キング・オブ・サバキチャレンジを決める重量級決勝戦は、残念な結果となった。モジタ・パワリが怪我により棄権し、マイケル・リビアンスキーの不戦勝で優

●男子重量級

残り30秒。両者の必死の形相で攻める。勝利への執念が集中力となり、途切れることなく攻め続けたマイクに凱歌が上った。

●二宮城光館長演武

今回の館長演武は、居合い取り。正座で対決する抜刀を素手で瞬時に捌

勝が決まった。



↑二宮館長満身の演武大観衆を魅了した。

く。相手が抜刀する手を押さえ、足を手で払い倒す。

抜刀から振りかぶる手元を押さえ、円心表投げ。奪った真剣で止めをさす。

立ち会った状態から抜刀する手をストッピングし、足払いで相手が宙に舞う。帯をヌンチャクのように扱い、それを相手に投げ牽制し、後ろ回し蹴り。演武のしめくりは、一魂35キロの氷

対尾浪芳樹(京都北)。枝川が釣込み投げでポイントを取り、王座に着いた。

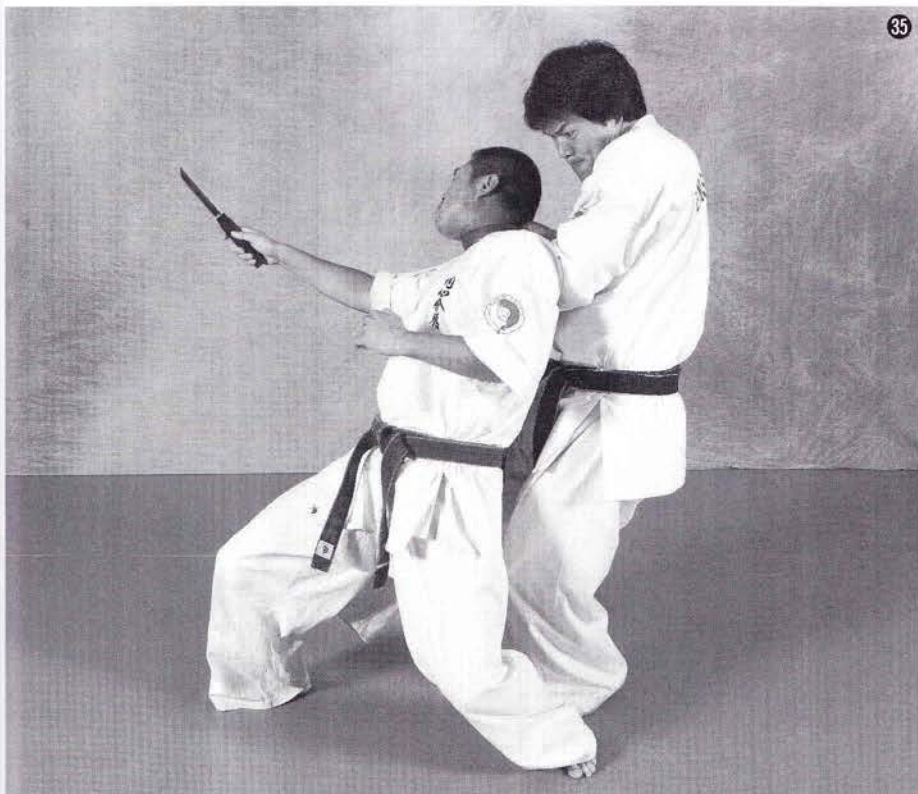
男子無差別決勝は、早田和也(愛知)対小野毅(大阪)。判定で早田に凱歌が上った。

この他ジュニア各クラス、一般ベージンツククラス男女共に、捌きで倒してポイントまたはKOで試合が決まるレベルの高い試合が数多く見られた。今大会の出場選手は、すでに11月2日に行われるサバキチャレンジジャパン'03に照準を合わせているようだ。

さらに、氷柱四段を下段蹴りで粉砕し。柱手刀五段割り。気合い諸粉々に碎け飛ぶ。



↓ジュニア演武にて、二宮館長の演武



35



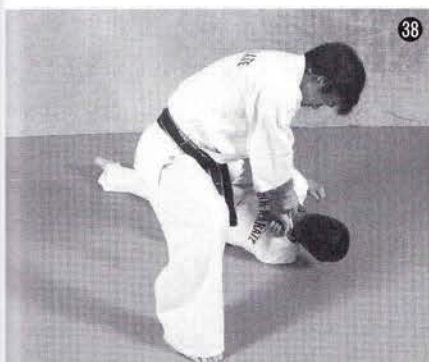
30



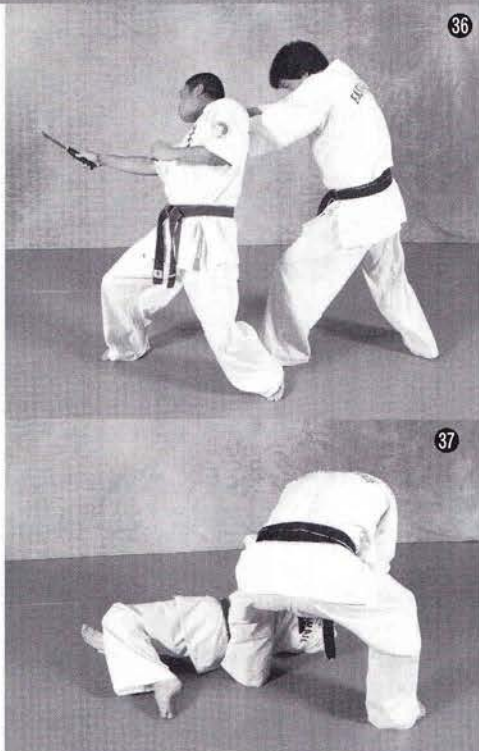
31



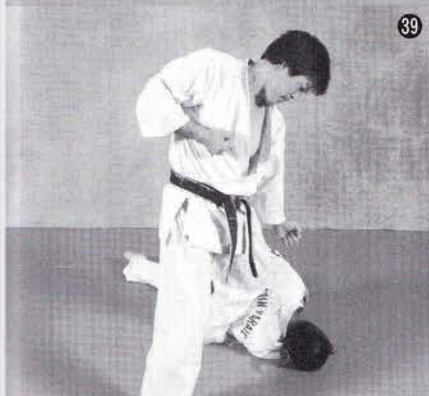
32



38



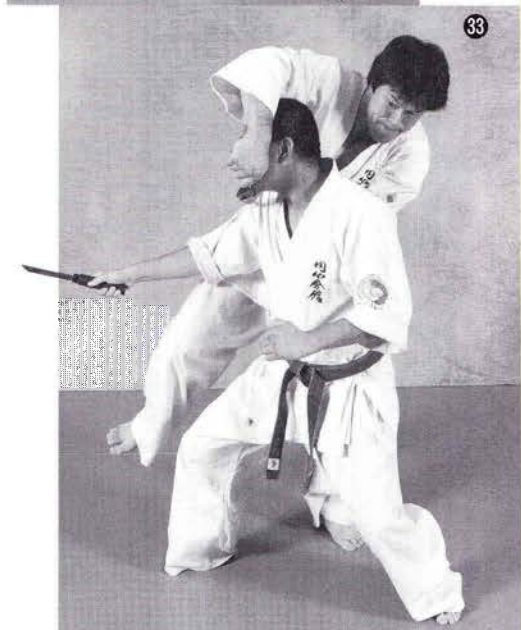
36



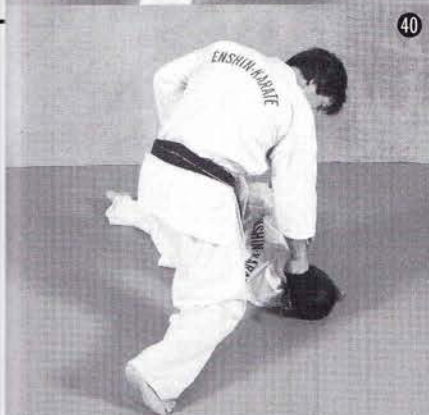
39



37



33



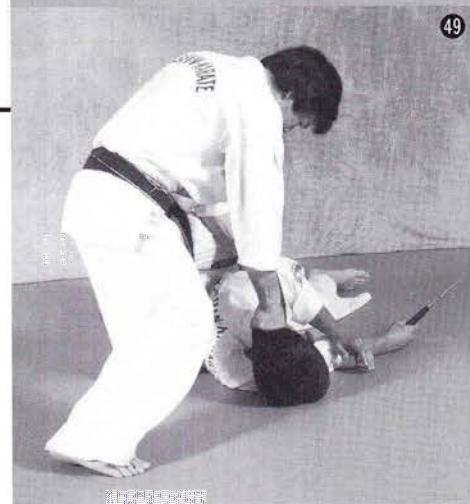
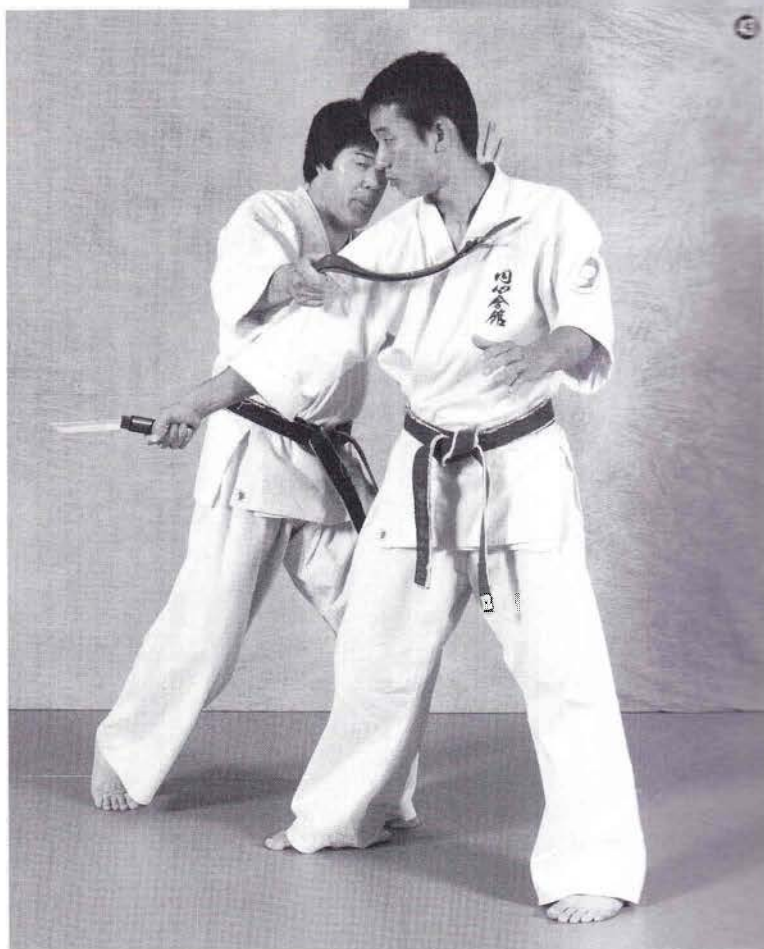
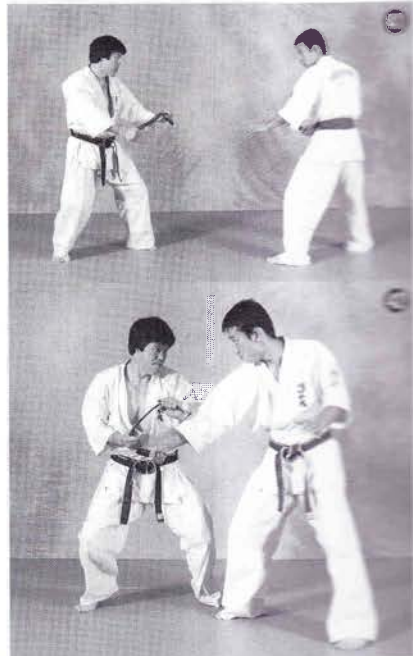
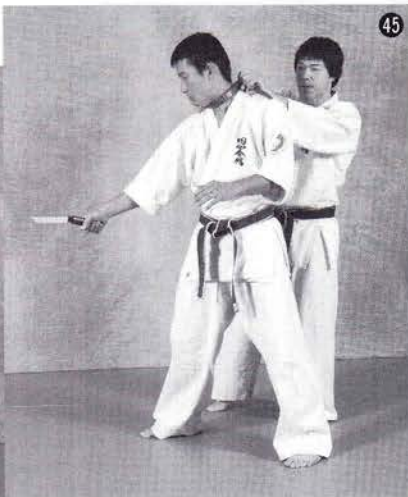
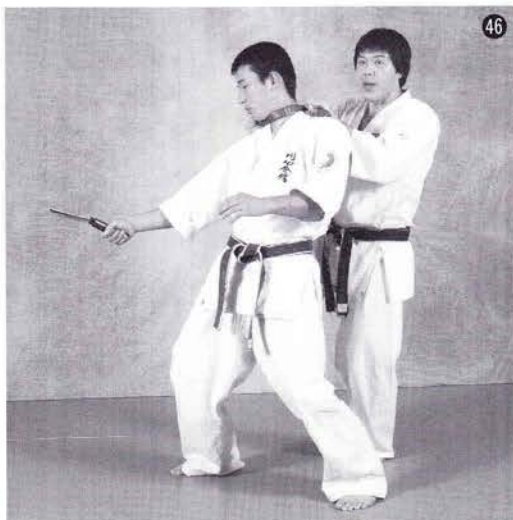
40



34

蹴り(35)、蹴り足を大きく引いて(36)、引き倒し(37)、ベルトを左手に持ち替え(38)、極めの下段突き(39)。

刃物で突いてくるところを(30)、ベルトで受け止め(31)、左前腕で相手の肘を押さえ(32)、相手の斜め後方へ飛び(33)、ベルトを首にからませ(34)、首をしめながら相手の膝裏を



ベルトで首をしめる場合、相手が自分より大きければ(41)(42)、いったん左手をベルトから離し、右手で振って首に巻きつけ(43)(44)、背後に回って首をしめ(45)、膝裏を蹴り(46)、引き倒し(47)、極めの下段突き(48)。
 (49)

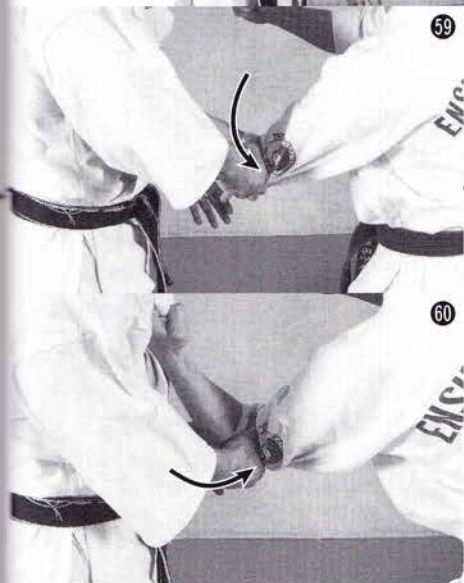
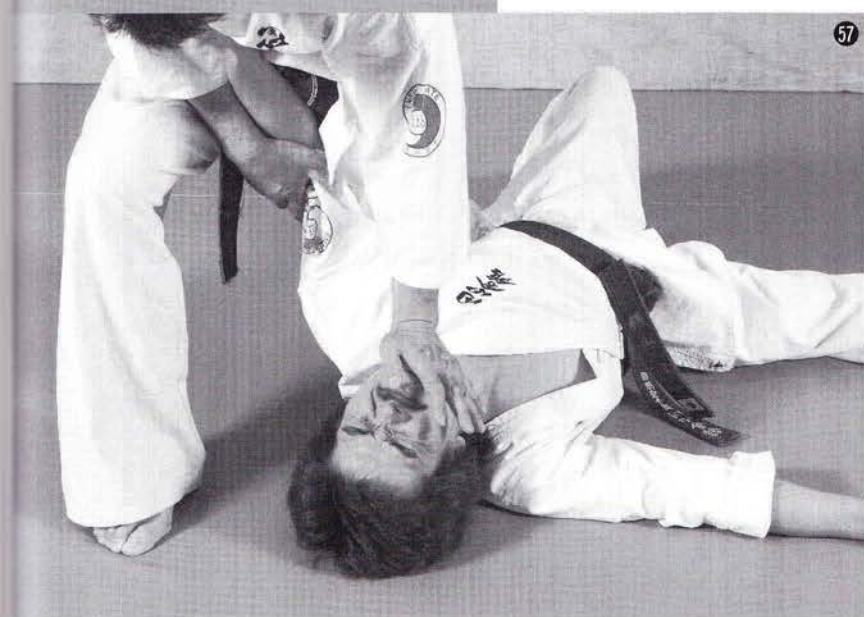
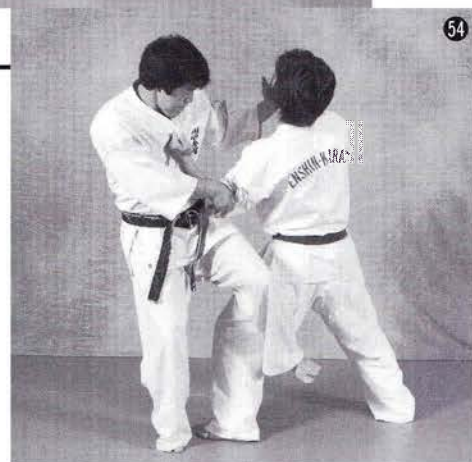
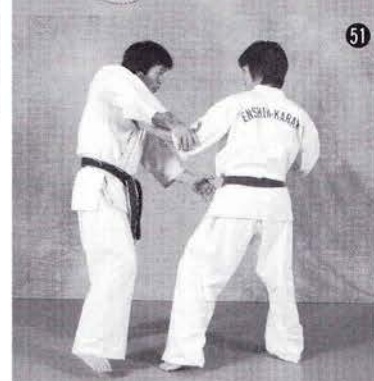
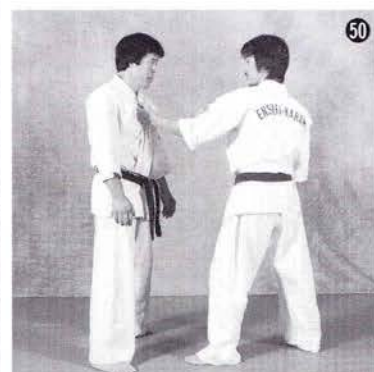
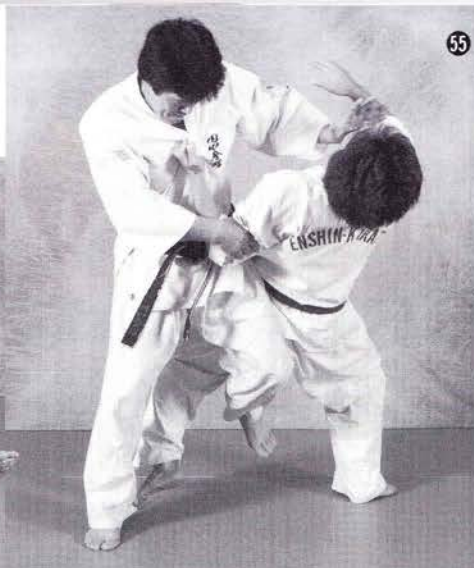
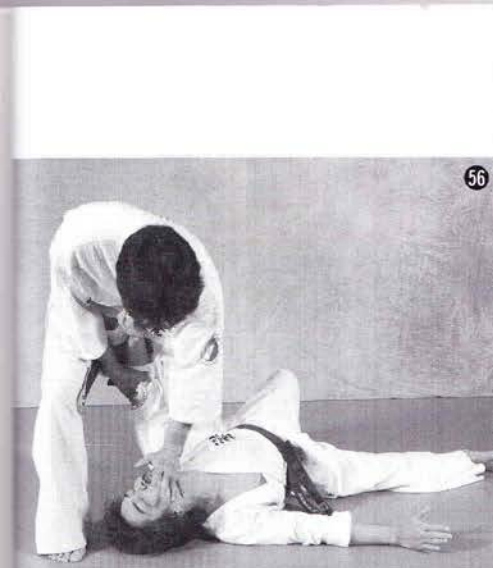
二宮城光直伝②

サバキメソッドが
身を護る
護身に応用できる
円心の原理

サバキは動きで受うたけのテクニック。正確に受うたけをすることで、その心は必ずしも心空手で多用される動きを応用することによって、路上で敵を制圧する方法を紹介していく。

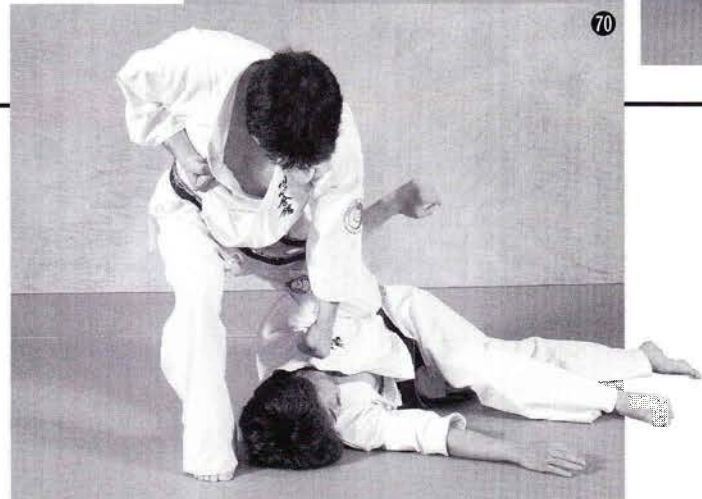
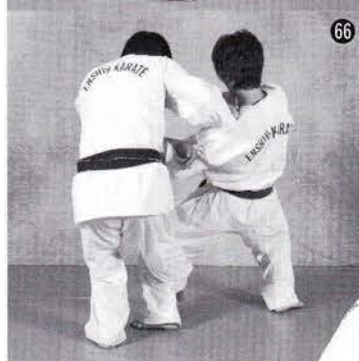
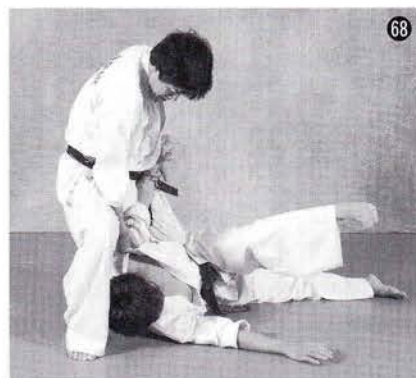
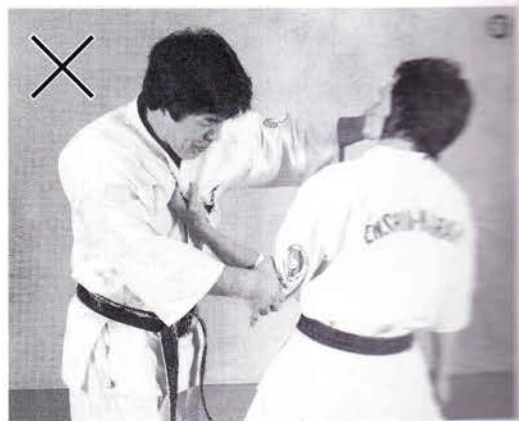
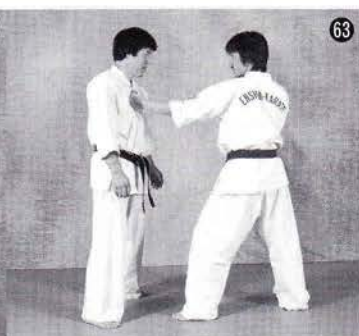
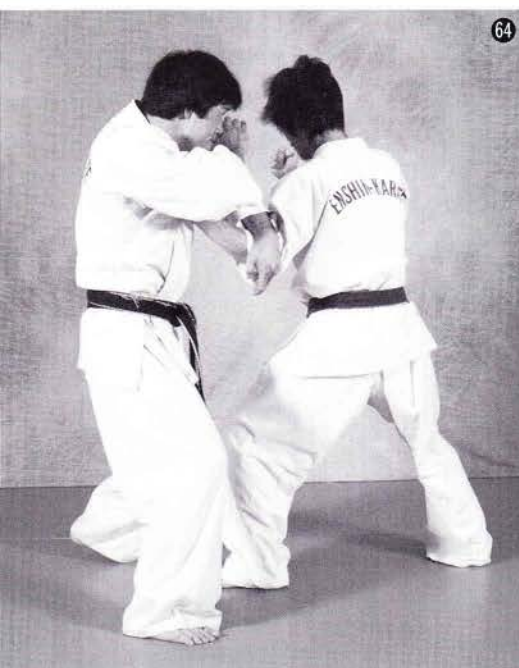
指導 二宮城光 (国際空手道円心会館館長)
演武協力 ◆ ルーカス・カーダス 横山淳





つかんでくる相手に対し(50)、右手で肘を落とし(51)、左掌底を横から振って顎に入れ(52)、そのまま押し込みながら左足を相手の膝裏へ送り(53)、裏投げて倒し(54)、掌底で顎を地面に打ちつけます(55)。

右手で肘を落とす際は、外からつかみ(58)、内側へしほするようにしていきます(59)。



つかんでくる相手に、右へ強く
方法です(63)。つかんでいる左手を
下段払いで流しながら(64)、右足を
踏み込んでブラインドスポットを奪
い(65)、左手で肘、右手で肩をつか
み、下へ引き、同時に足を払って倒
し(66、67)、左膝で相手の胸を押さえ
(68)、相手を固定させたとこころへ
(69)、極めの下段突き(70)。

www.pearson.com.cn 0-13-036423-9

2003年円心会設立15周年記念

全国夏合宿

太平洋の荒波寄せる九十九里野栄町望洋荘にて7月19日から21日まで、2泊3日の全国夏合宿が行なわれた。15周年を記念するにふさわしく、全国の円心メンバーと、二宮館長をはじめとする海外勢は、USAデンバー、ニュージャージー、コネチカットの各州から、更にドイツ、シンガポール、オーストラリアから遙々来日し、この大イベントを盛り上げてくれた。



第1日目は、二宮館長のフリートークとデスククリニック形式で行なわれた。内容は練習時における基本の座り方始まり、ポジショニングの説明、大会時における有効技の説明、円心空手が目指す武道のあり方など館長の直伝を受けた。2日目は芝生グラウンドで早朝6時から基本練習、ミット練習など約2時間、午後からは体育館で一般練習と、7名の昇段審査が行なわれた。

小学1年生から74歳までの幅広い参加者は、この張り詰めた空気の中の段位取得審査を希望と羨望とで見守っていた。昇段授与式のあと、突然予告もなしに二宮館長自ら15周年を記念して、長く苦楽を共にしてきた5名に、館長が丹精込めて削り込んで作った木刀が贈られた。雨水が石に当たりその石にいつしか穴があくように弛まなき努力を続けてもらいたいという思いが込められた「水滴石穿」の銘を入れてその功労をたたえた。

館長の右腕としてすばらしい行動力と人望により今日の日本の円心空手を磐石なものとした増田浩二（48歳日本総本部

円心の目指す道を体現 70歳で入門。73歳で昇段の岩崎啓一氏。

今年（2003年）1月、岩崎啓一氏は、73歳という高齢で昇段審査に挑戦し黒帯を取得した。彼がここに至までの道のりは決して楽なものではなかったであろう。

昭和4年（1929年）、北海道夕張郡に生まれた岩崎氏は言うまでもなく戦争体験者である。昭和19年（1944年）に札幌師範学校に合格するが、時代の流れに逆らえず、翌20年4月には海軍飛行予科練（士浦海軍航空隊）に入隊することになる。もしもこのとき師範学校に入学していたら、真面目な一教師として暮らしていたかもしれない。

岩崎が予科練入隊後、わずか4ヶ月で日本は終戦を迎える。入隊の時には村中が轡を揚げて見送ってくれたというのに、復員してきた岩崎に今度は「敗残兵」という罵声が浴びせられ、海軍士官を夢見た岩崎氏にとって終戦は失望でしかなかった。

終戦後、岩崎氏の生活は二転三転する。警察予備隊（後の自衛隊）入隊・警察受験、志を立てても、どれも当時の日本の国情から諦めざるを得なくなり、昭和26年（1951年）の秋には結核性肋膜炎を患い入院。岩崎氏はそんな日々嫌気がさし、荒れた生活を送ることも少なくなかったと述懐している。

結婚後、故郷で農業を営んでいたが、昭和36年（1961年）、家庭の事情により親子4人で札幌に移り住むこととなる。手に職を持たない岩崎氏はそれでも苦しい生活を強いられる。電気店・タクシー・運転手・運送屋など職を転々とし、昭和40年（1965年）以降始めた造園業が軌



↑入門当時（70歳）。北海道で行われた円心メソッドにて二宮館長と。

↓73歳にて初段取得。審査に合格し、二宮館長より認定状を受け取る。



↓コロラド州デンバーにて。岩崎氏は、無類の狼好きである。



道にのるまで岩崎氏は何度も挫折を味わった。しかし岩崎氏は幾度転んでも諦めることなく、常に「今、自分に何ができるのか」を考え前向きに歩いてきた。その精神を具現化することを決意、翌年12年（2000年）3月に円心会館に入門した。

高齢ということもあって型や技がなかなか覚えられず、身体も思うように動かない現実、悔しくて眠れないこともあったが、暇さえあれば道場に行きメモを見ながら稽古に励んだという。厳しい稽古についていけず気弱になり退会を考えたこともある。しかし先輩後輩に励まされつつ自分の弱さを反省し、円心会館二宮城光館長の「努力」「捌一筋」という言葉を自分に言い聞かせ、そのつらさを克服していった。

そして今年15年（2003年）1月19日、戦後の厳しい生活と円心の稽古で培った「不屈」の精神で、岩崎氏は昇段審査に挑戦し見事黒帯を取得することになる。最後に岩崎氏本人の言葉を紹介したい。（リポート＝円心会館関西本部）

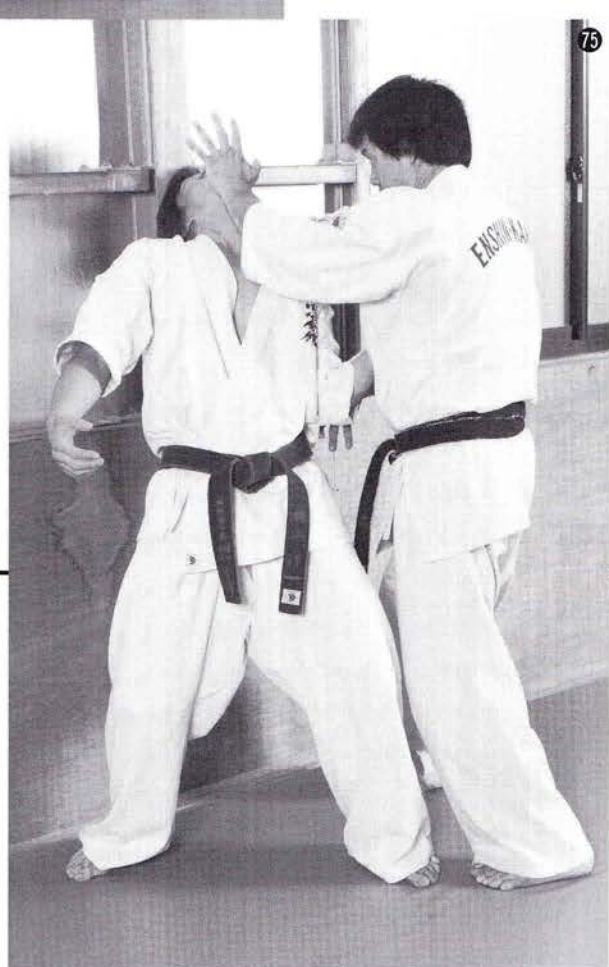
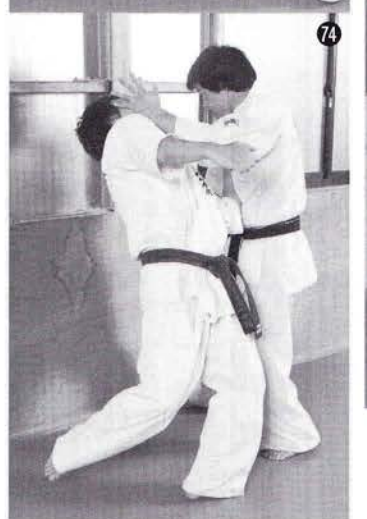
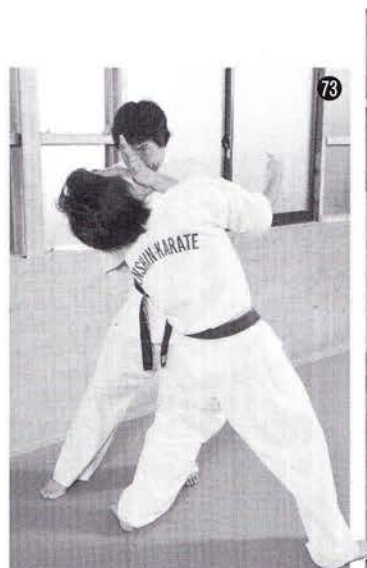
（リポート＝円心会館関西本部）
「（岩崎啓一氏）は、北海道夕張郡に生まれた。戦争体験者である。昭和19年（1944年）に札幌師範学校に合格するが、時代の流れに逆らえず、翌20年4月には海軍飛行予科練（士浦海軍航空隊）に入隊することになる。もしもこのとき師範学校に入学していたら、真面目な一教師として暮らしていたかもしれない。」

（リポート＝円心会館関西本部）
「（岩崎啓一氏）は、北海道夕張郡に生まれた。戦争体験者である。昭和19年（1944年）に札幌師範学校に合格するが、時代の流れに逆らえず、翌20年4月には海軍飛行予科練（士浦海軍航空隊）に入隊することになる。もしもこのとき師範学校に入学していたら、真面目な一教師として暮らしていたかもしれない。」

（リポート＝円心会館関西本部）
「（岩崎啓一氏）は、北海道夕張郡に生まれた。戦争体験者である。昭和19年（1944年）に札幌師範学校に合格するが、時代の流れに逆らえず、翌20年4月には海軍飛行予科練（士浦海軍航空隊）に入隊することになる。もしもこのとき師範学校に入学していたら、真面目な一教師として暮らしていたかもしれない。」

（リポート＝円心会館関西本部）
「（岩崎啓一氏）は、北海道夕張郡に生まれた。戦争体験者である。昭和19年（1944年）に札幌師範学校に合格するが、時代の流れに逆らえず、翌20年4月には海軍飛行予科練（士浦海軍航空隊）に入隊することになる。もしもこのとき師範学校に入学していたら、真面目な一教師として暮らしていたかもしれない。」

（リポート＝円心会館関西本部）
「（岩崎啓一氏）は、北海道夕張郡に生まれた。戦争体験者である。昭和19年（1944年）に札幌師範学校に合格するが、時代の流れに逆らえず、翌20年4月には海軍飛行予科練（士浦海軍航空隊）に入隊することになる。もしもこのとき師範学校に入学していたら、真面目な一教師として暮らしていたかもしれない。」



下段払いから右へ入る方法です。右手をつかまれたら(76)、左の下段払いで流し(77)(78)(79)、右手でそでをつかみ(80)、左手を首にかけ(81)、引き回しの動きで足を払いながら崩し(82)、右手で相手の帯を持ち(83)、そのまま直線的に壁へぶつけます(84)(85)。

同じ方法を別の角度から見てください(86)(87)(88)(89)(90)(91)(92)(93)。重心の移動がよくわかんと思います。

壁を使って、円心メソッドの応用を行います。つかまれたら(71)、右手で肘を落とし(72)、左掌底で顔を打ち(73)、そのまま壁へぶつけてダメージを与えます(74)(75)。

