

# 講師模範演武（演武順）

---

## 1. 弓道

---

### 演武者名

福地 平（教士八段）・鈴木 克己（教士八段）

### 演武名称

ひとつ<sup>ひと</sup>的<sup>まと</sup>坐射礼<sup>ざしゃり</sup>

### 演武の説明

2人がひとつ的で行う坐射礼である。この射礼は、前進・後退は息合いに合わせて同時に行い、2人の間合い・息合い・気合いが一致し、相互の動作に少しの淀みもなくスラスラと運ばれる、調和の美と力が見所である。

## 2. 少林寺拳法

---

### 演武者名

荒井 章士（正範士七段）・加藤 明（准範士六段）

### 演武名称

基本諸法（基本突、蹴、受け）

単独での演武（天地拳第二系、義和拳第一系）

相対での演武（小手投、巻込小手、木葉返、両手熊手返、燕返、袖口捕、外押巻投）

### 演武の説明

少林寺拳法は、真に自己を寄り処にできる人間になると共に、半分は他人のことも考えられる人を多く増やすことによってより、良い社会となることへ貢献しようとする武道です。

突き、蹴り受けの基本動作、そして各種技法を組み合わせた組演武を紹介します。

## 3. 銃剣道

---

### 演武者名

佐藤 亨（範士八段）・小川 功（範士八段）

### 演武名称

銃剣道の形

### 演武の説明

基本的な技術を一定の形式と順序によって組合せ、氣勢・技の組合せ練磨し、闘合の判断・突くべき機会の看破・確実な技量の用法及び残心の妙味を会得し、銃剣道神髄を極めることを目的としています。

突きの醍醐味、精巧さ及び槍術から取り入れた払い技をご覧ください。

# **Instructor Budo Demonstrations (in order of appearance)**

---

## **1. Kyudo**

---

### **Instructors**

Fukuchi Taira (Kyōshi 8-dan), Suzuki Katsumi (Kyōshi 8-dan)

### **Demonstration**

*Hitotsu-mato-za-sharei*

### **Outline**

This ceremonial archery practice is performed by two archers who take turns sitting, standing, and shooting at the same target. Their movements of advancing and standing down, as well as their distancing, breathing, and spirit must be in unison, while demonstrating an unfaltering smoothness of motion, and beauty and power in synchronized harmony.

## **2. Shorinji Kempo**

---

### **Instructors**

Arai Shōji (Sei-Hanshi 7-dan), Katō Akira (Jun-Hanshi 6-dan)

### **Demonstration**

Basic techniques (punching, kicking, blocking)

Solo *enbu* (*Tenchiken Dai-nikei*, *Giwaken Dai-ikkei*)

Paired *enbu* (*Kote-nage*, *Makikomi-gote*, *Konoha-gaeshi*, *Ryōte-kumade-gaeshi*, *Tsubame-gaeshi*, *Sodeguchi-dori*, *Soto-oshi-maki-nage*)

### **Outline**

Shorinji Kempo is a budo art which strives to contribute to a better society by cultivating truly self-reliant individuals who have empathy for others. This demonstration includes basic punches, kicks, and blocking techniques, followed by paired *enbu* (*kumi-enbu*) which feature applied combinations and sequences of these basic techniques.

## **3. Jukendo**

---

### **Instructors**

Satō Tōru (Hanshi 8-dan), Ogawa Isao (Hanshi 8-dan)

### **Demonstration**

*Jukendō no kata*

### **Outline**

These kata were devised to allow the practitioner to master the essence of bayonet combat by rehearsing set combinations of basic techniques, developing power, gauging distance and appropriate timing for attacks, internalizing a range of practical attack and defense motions, and learning the subtleties of *zanshin* (maintaining alertness after attacking). Note the intensity and refinement of the thrust attack and the parry and deflection motions which were adapted from spearmanship.



## 4. 空手道

---

### 演武者名

渡邊 純一 (教士七段) ・ 峯 真太郎 (教士七段)

### 演武名称

セイサン (峯) ・ ニーセーシー (渡邊)

### 演武の説明

セイサン: 実戦的、護身的な技の体系と、鍛錬動作、剛と柔、動と静が巧みに調和されている形である。  
ニーセーシー: 基立ち、四股立ち等のすり足で、体の移動により技を極め、その場での立ち方の変化により攻防の技の変化を表し、流し技など軽妙な技法と回し受けも特徴である。

## 5. なぎなた

---

### 演武者名

打<sup>うち</sup> 紫関 譲子 (教士) ・ 仕<sup>し</sup> 木下 三恵 (錬士)

### 演武名称

全日本なぎなたの形

### 演武の説明

形は、約束動作ではありますが、なぎなたの技の中でも極めて高度で象徴的な理合に基づいた操法を組み合わせたものです。

## 6. 剣道

---

### 演武者名

打<sup>うちたち</sup> 太刀 蒔田 実 (範士八段) ・ 仕<sup>したま</sup> 太刀 丸橋 利夫 (教士八段)

### 演武名称

日本剣道形

### 演武の説明

日本剣道形は、大正元年、各流派の優れた技をもとに制定されたもので、太刀の形7本、小太刀の形3本、計10本より成り立っております。最も理にかなった、刀の操作法が組み込まれており、剣道の神髄を追求し、技の理合を極めた剣道修練の基本となるものです。

## 4. Karatedo

---

### Instructors

Watanabe Junichi (Kyōshi 7-dan), Mine Shintarō (Kyōshi 7-dan)

### Demonstration

*Seisan* kata (Mine), *Niseishi* kata (Watanabe)

### Outline

The kata *Seisan* features a blend of practical self-defense techniques, muscular training, hard and soft motions, and static pauses within its dynamic movements. The kata *Niseishi* is characterized by the sliding of the feet in *moto-dachi* and *shiko-dachi* stances, techniques executed through a change of position, attack and defense from a simple change of stance, subtle *nagashi-waza* techniques, and *mawashi-uke* blocks.

## 5. Naginata

---

### Instructors

Shiseki Yoshiko (Kyōshi), Kinoshita Mie (Renshi)

### Demonstration

Zen-Nihon Naginata no Kata – *uchi* role (Shiseki), *shi* role (Kinoshita)

### Outline

*Kata* are prearranged sequence of movements, but the *Zen-Nihon Naginata no Kata* forms contain weapon handling techniques drawn from the most advanced and iconic principles within the art of naginata.

## 6. Kendo

---

### Instructors

Makita Minoru (Hanshi 8-dan), Marubashi Toshio (Kyōshi 8-dan)

### Demonstration

Nihon Kendo Kata – *uchi-tachi* role (Makita), *shi-tachi* role (Marubashi)

### Outline

These 10 *kata* were created in 1912 and feature techniques drawn from various historical schools of swordsmanship. There are seven long sword (*tachi*) and three short sword (*kodachi*) forms. Only the most practical techniques were included, and the study and practice of these *kata* forms the basis of kendo training and the pursuit of the essence of swordsmanship.



## 7. 柔 道

### 演武者名

取 濱田 善敬 (二段・国際武道大学3年) ・ 受 佐藤 仁大 (二段・国際武道大学3年)

### 演武名称

極の形

### 演武の説明

「極の形」は、真剣勝負に最も有効な技を習得させるために作られたものです。「極の形」は、互いに坐った姿勢で攻防する「居(い)取(どり)」8本と、互いに立った姿勢で攻防する「立合(たちあひ)」12本の計20本で組み立てられています。この形の修練によって、俊敏な体さばきと、最も適切な技法で相手を制圧する理合いを体得することができます。特に乱取りでは禁止されている「当身(あてみ)技(わざ)」を十分に稽古し、身につけることが大切です。

## 8. 合気道

### 演武者名

取り：入江嘉信 (七段)・小山雄二 (六段)  
受け：有馬隼人 (四段)・セシナス アレクシ (三段)

### 演武名称

基本技 (小山)・応用技 (入江)

### 演武の説明

基本技は抑え技として一教から四教、投げ技として四方投げ、入り身投げ、小手返し、回転投げを行います。応用技は様々な攻撃方法に対して基本技を中心に技を展開します。

## 9. 相 撲

### 演武者名

山口 颯斗 (二段・日本体育大学3年)・長谷川 凌雅 (二段・日本体育大学3年)

解説：伊東 良 (五段)

### 演武名称

塵手水、四股、股割、すり足、三番稽古、ぶつかり稽古

### 演武の説明

塵手水：相撲独自の儀礼です。私は何も持っていません、正々堂々戦いますという意味表示の意味があります。

四 股：相撲独自の下半身の鍛錬法です。下半身の強化や股関節の柔軟性を養います。

股 割：股関節の柔軟性を養い怪我の予防につながります。

すり 足：相撲独自の足の運び方です。足をすりながら低重心で素早い動きを養います。

三番稽古：同じ相手と番数を決めて相撲を取ります。

ぶつかり稽古：相手の胸を借り、力いっぱい当たっていきます。

全身のパワーや押す力をつける大切な稽古になります。

## 7. Judo

---

### Instructors

Hamada Yoshihiro (2-dan - IBU Judo Club), Satō Junta (2-dan - IBU Judo Club)

### Demonstration

*Kime-no-kata*

### Outline

*Kime-no-kata* allows the practitioner to learn many highly effective jūjutsu fighting techniques. Within this kata there are 20 forms; 8 *idori* seated forms and 12 *tachiai* standing forms consisting of attack and defense scenarios. By mastering these forms, the student of judo can develop agile body movement and be able to apply the most effective technique to overcome an opponent. *Kime-no-kata* also provides practitioners with the chance to train in striking techniques (*atemi-waza*) which are forbidden in normal judo training.

## 8. Aikido

---

### Instructors

Irie Yoshinobu (7-dan), Oyama Yūji (6-dan), Arima Hayato (4-dan), Cessinas Alexis (3-dan)

### Demonstration

Basic techniques: *tori* role (Oyama) and *uke* role (Cessinas)

Applied techniques: *tori* role (Irie) and *uke* role (Arima)

### Outline

Basic techniques include *mukae-waza* (from *Ikkyō* to *Yonkyō*) and *nage-waza* throws (*Shihou-nage*, *Irimi-nage*, *Kote-gaeshi*, *Kaiten-nage*). Applied techniques are an unrehearsed sequence of basic techniques applied to random attack patterns.

## 9. Sumo

---

### Instructors

Itō Ryō (5-dan),

Yamaguchi Hayato (2-dan - NSSU Sumo Club),

Hasegawa Ryōga (2-dan - NSSU Sumo Club)

### Demonstration

*Chiri-chōzu*, *Shiko*, *Matawari*, *Suri-ashi*, *Sanban-geiko*, and *Butsukari-keiko* performed by Yamaguchi and Hasegawa with commentary by Ryō Itō

### Outline

*Chiri-chōzu* is a unique ritual to show opponents are unarmed and will fight fairly. *Shiko* builds strength and flexibility in the hip joints and trains the lower body. *Matawari* increases flexibility in the hip joints and helps prevent injuries. *Suri-ashi* is sliding the feet forward while keeping a low center of gravity to develop speed. *Sanban-geiko* is wrestling with the same partner for a pre-decided number of bouts. *Butsukari-keiko* is an important exercise in which partners slam full-force into each other's chests, driving the other back with all their weight and pushing power.