

# 合宿当日の会場内での注意点

## ① 合宿会場での立ち振る舞い

武道では「押忍(おす)」という返事をするところがあるが、沖縄剛柔流では「はい」と返事をする。

稽古会場は真剣に道を求めている場所のため、邪魔にならないように心がける。

特に高段者だけで行われる朝9時からの稽古では、会場内は勿論、会場の近くでも私語は厳禁である。

施術は主に休憩時間に行われるが、稽古中に訪れる方もいる。その時の施術スペースも稽古の邪魔にならないように十分配慮が必要である。

## ② 稽古の見学について

稽古を見学する際は、どのようにして痛みや滞りが生じるのかイメージすることで、施術に活かすことができる。

朝9時からの稽古は、初日は三段以上、二日目は四段以上、三日目は五段以上、四日目は六段以上、最終日は七段以上だけとなる。

高段者だけの稽古時間を私たちも会場内で共有させていただくことができる。これだけでも有り得ないことである。

ただし、最終日の七段以上は神域の稽古のため会場の外での待機となるが、それでも意識は会場内に向け、その気配を感じ取ることが重要である。

会場内で見学している時も、稽古の空気感を感じ取る必要がある

次ページの『道場での礼儀作法』を熟読し理解しておく。

## 道場での礼儀作法

道場は私たちが肉体と精神を鍛練する神聖な場所です。

道場では以下の礼儀作法を守ってください。

- 稽古のスケジュールを守る: 稽古に遅れたり欠席しない。
- 道場の入り口で靴を脱いで、きれいに並べて置く(またはバッグに入れる)。
- 先輩が入り口で後ろに立っている場合は、順を譲る。
- 道場に入るときは、礼をして、「お願いします」とはっきりと元気良く言う。
- 常に、先生や先輩や年長者に礼儀正しくする。
- 常に、道着を清潔にし、整えて稽古をする。
- 道場に出入りの際には礼をする。
- 道場で見学する際は、適切な方法(足を伸ばさないで膝の上に手を置く)で座り、会話や人の批評をしない。
- 先生(先輩)の「集合」の号令がかかったら、稽古を始めるために、道場の正面(または予め決められた方向)に向かって、すみやかに整列する。  
上級者(先輩)が自分の右側になるように正しい位置を確認する。  
最終列の場合は、上級者の後ろに並んでいるか確認する。  
最前列の場合は、後ろを向いて下級生が整列するのを補助する。
- 先生(先輩)の「正座」の号令がかかったら、正座をし、両手を腿の上に置く。

- 先生(先輩)の「黙想」の号令がかかったら、目を閉じて、胃の下のほうから深い呼吸を行い、お臍の2～3インチ下にある丹田を意識して集中する。
- 稽古中のアドバイスは慎重に真面目に聞く。  
聞いたことやアドバイスを理解したということを示すのを忘れない。
- 「集合」や「正座」の号令の後は、自身を落ち着かせ静かにして精神を集中し、道場訓を暗唱する。
- 先生(先輩)の「礼」の号令がかかったら、礼をして「ありがとうございました」と言う。感謝と尊敬の意を持って、お互いに礼をする。  
空手のアドバイスをいただいた全ての人への感謝を忘れないでください。
- 稽古についての質問は上級者にする。
- お酒を飲んで道場に入ってはいけない。
- 道場から出るときは、礼をして「ありがとうございました」もしくは「失礼します」と言う。
- 稽古中は携帯電話の電源を切る。

## 施術での注意点

### ① 陣形を保持する

沖縄の合宿から取り入れられたもので、次から次へやってくる人をうまく捌くことができる。

#### 例) 扇型陣形

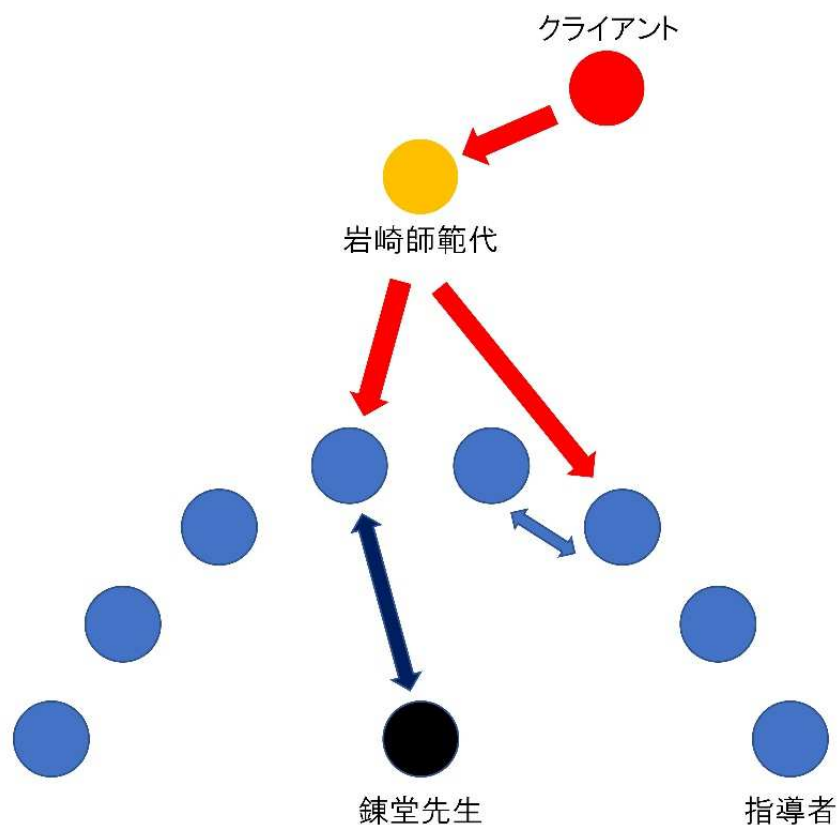
扇の要に錬堂先生。

各指導者は扇の扇骨の先端にあたる場所に配置。

扇の前に岩崎師範代を位置することによって、岩崎師範代が症状を聞き、指導者に誘導する。

指導者は分からなければ必ず隣に聞き、それでもわからなかったり、症状が改善しない場合は錬堂先生の指示を仰ぐ。

治療が集中すると陣形が崩れがちになるので、お互い気づいたら声を掛け合う。



例) 扇型陣形

## ②ピックで切る強度

道着の上から切る場合、普段より強めに切る。

直接地肌を切る場合は日本手ぬぐいを当てて切る。

そのため、替えの分も合わせて日本手ぬぐいは、2本用意しておく。

## ③イメージング

休憩時間という短い間に多くの人が治療に訪れ、野戦病院状態となる。

短時間で効果を出すためには、いかに的確にピックで切り、剥がすことができるかが大切である。

そのためには普段からチームラブボディなどで治療に使う筋肉・腱・靭帯などの解剖学的な位置を頭に入れておくことが重要であり、日々の意識が必要である。

## ④たたら

連日の稽古で脚の筋肉が異常なまでに緊張してくると、指で施術していると全く骨際に入っていなくなり、爪を痛める危険性がある。

該当する脚の筋肉の起始と停止をピックで切り、たたらによる踏み付けが有効である。

## ⑤治療個所

通常の治療では順番に滞りが波及していくが、剛柔流空手のすさまじい練習では、いきなり遠くに治療ポイントが飛んだり、動きを補うために全く違うところに滞りが出ることも多い。

通常のコアが当てはまらないことも頭に入れ、空手独自の動きを稽古中に観察しておく。

## 持ち物&確認事項

- パスポート
- Eチケット
- 錬堂塾Tシャツ
- 日本手ぬぐい 2本
- コンセントのアダプター
- 変圧器 ※海外の電圧に対応していない機器の場合
- 全員の連絡手段の確認と連絡先の把握
  - 電話のかけ方は携帯会社(ホームページにも掲載)に確認
  - モバイル Wi-Fi ルーターや海外 SIM でも可能
- 海外旅行保険の加入
  - 保険証書を常に携帯する
- 現地通貨 \_\_\_\_\_円分
- 食事は全員で割り勘することが多いので、出発前に両替しておく
- パスポートとE チケット予備を印刷してスーツケースに入れる
- SAYONARA PARTY の服(正装)
  - 例) 女性はワンピース、男性は襟付きのシャツ等

## 空手の全体稽古に参加する場合

空手着上下

- 他流派のラベルがある場合は見えないように工夫する。

白帯

## 飛行機に荷物を預ける際の注意点

ボディーピックは預け荷物(スーツケース)に入れる 機内持ち込み不可

バッテリー類は手荷物として所持 預け荷物不可

- パソコン、ビデオカメラ、シェーバー、Wi-Fi ルーターなど

滞在先の住所 機内で記入する 入国時に必要

( )

## 現地到着後の確認事項

全員の部屋番号の把握

飲料水の確保

会場と移動手段・時間の把握