

琉球古武道シリーズ I

ヌンチャク

《基本型》

Ancient Martial Arts of the Ryukyu Islands

Series I

The Basic Formal Exercise of
NUNCHAKU



SAI OF SHITAHAKU

志多伯の釵
シ タ ハク サイ



SAI OF TAWADA

多和田の釵
タ ワ ダ サイ



SAI OF CHATANYARA

北谷屋良の釵
チャ タン ヤ ラ サイ

次回よりは、琉球古武道で最も人気のあるサイの型を発行する予定ですので引き続き御愛読の程を。

We are going to publish "the Formal Exercises of SAI" in the following series of Ancient Martial Arts of the Ryukyu Islands.

は し が き

琉球古武道ヌンチャクは自由自在に振り廻して攻防の態勢をとり、有効適切にその目的を達する琉球古来の武道であります。

その他琉球古武道には、棍、釵、トンファー、テンペー、鉄甲、二丁鎌、スルチン等がありますが、その発生については明確な年代、体系が判然としていません。古来武道の達人が実戦又は自から修練し、或いは師伝により攻防の術を体得したのであります。

その苦心修練の技を記憶に便利な様に型を案出し、その型に基づいて修練し伝承されて今日に至ったのです。

だがこのヌンチャクだけは型がなく今日に至っていますが恩師平信賢先生より伝授されたヌンチャクの振り方を一つに取りまとめ基本型としました。この型に含まれている攻防の技を参考、研究していただければ著者としては欣快に堪えない次第であります。

又その他の古武道をシリーズ式に発行したいと思います。

Preface

Nunchaku is one of the ancient martial arts of the Ryukyu Islands, designed especially for defense and offense.

During the ancient period when Ryukyuans were forbidden the use of weapons by the feudal lord, they developed effective use of their bare hands. They also used their crude, simple farm instruments for self-defense. They used the kon(stick), Sai (a kind of short sword), Tonfa (rice grinder), Tenbe (a kind of sword guard), Tetsuko (iron hand protector), and Nichogama (two sickles with chain), etc. in addition to Nunchaku, the ancient martial arts of the Ryukyus.

But very little is known about these historical developments. Most of the formal exercises were created and refined through continuous study and practice by famous masters of the arts. Into these exercises are skillfully woven the various techniques of defense and offense.

Up to the present, Nunchaku has no formal exercise, but here I have arranged the basic formal exercise in Nunchaku techniques from basic movements handed down from our teacher, Shinken Taira.

I sincerely hope the reader will follow this booklet carefully and practice hard to become skilled in these martial arts.

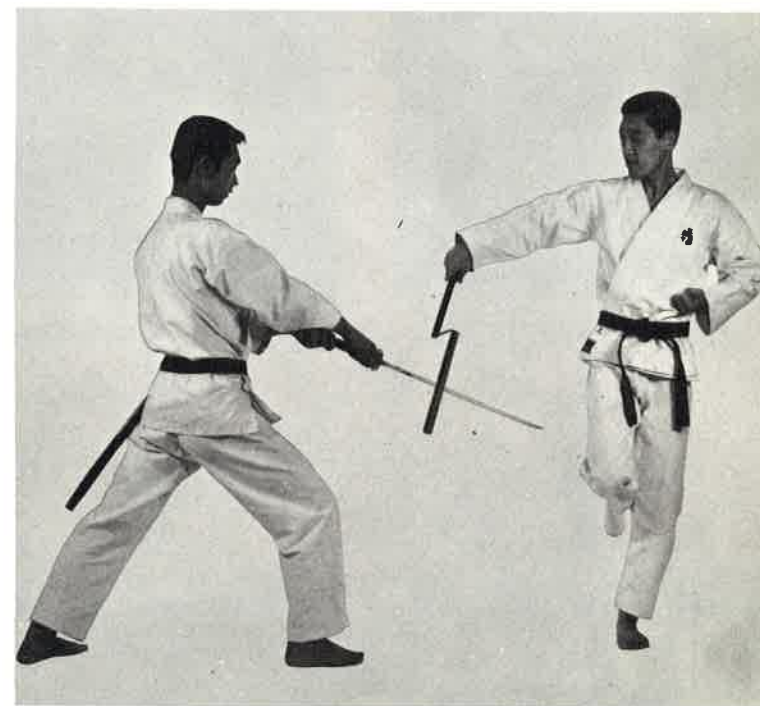
● ヌンチャクと棍の組手

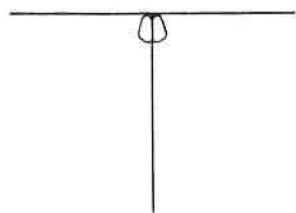
SPARRING WITH THE STICK



● ヌンチャクと剣の組手

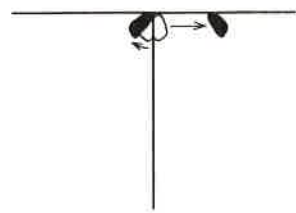
SPARRING WITH THE SWORD





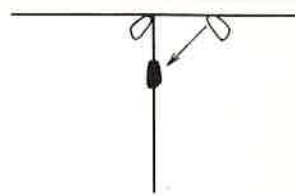
第1図 用意姿勢
閉足立ちで右手にヌンチャクを持ち、
目は前方を静視する。

1. Posture of readiness.
Stand naturally straight and assume
Heisoku-dachi (informal attention
stance); hold Nunchaku with right
hand and face an imagined opponent.



第2図 第1動作
左足を左方に出し、外八字立ちとなり
両手にヌンチャクを持ち顔面に構える。

2. Move left leg to the left and assume
Soto-hachiji-dachi (open-leg stance);
hold Nunchaku in both hands in upper-
front of forehead.



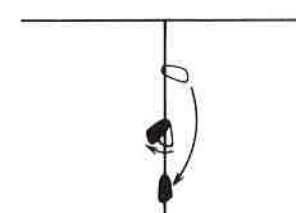
第3図 第2動作
左足を一步前に出し、胸前に左中段の
構えをとる。

(立ち方は、レ字立ちで腰を下し、前後の
距離を約肩巾の二倍にした立ち方です。)
この立ち方を主体として演武して下さい。
3. Move left leg forward about twice the
width of your shoulders and assume Renoji-
dachi (L stance is mostly used in this exer-
cise); but distribute the body weight evenly
on both legs so as to lower the center of
gravity, and keep upper body straight.
Place Nunchaku in front of chest like the
reverse wedge block and assume Hidari-chu-
dan.



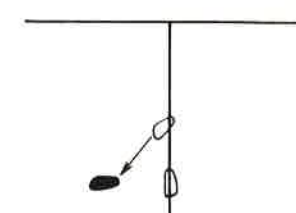
第4図 第3動作
右足を一步前に出し、右中段の構えを
とる。

4. Move right foot one step forward
and assume Migi-chudan, just the
reverse technique to Hidari-chudan
as in No. 3.



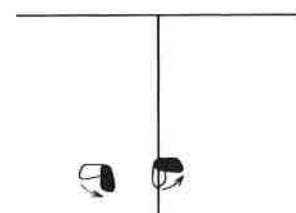
第5図 第4動作
左足を一步前に出し、左中段の構えを
とる。

5. Move left foot one step forward
and assume Hidari-chudan as in No.
3.



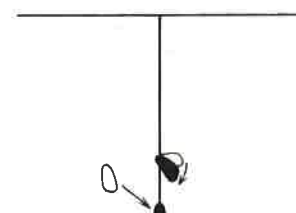
第6図 第5動作
右足を右方に一步出し、右中段の構え
をとる。

6. Move right leg to the right and
assume Migi-chudan.



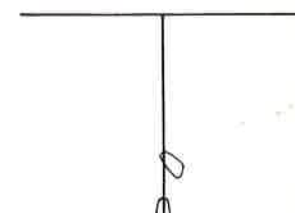
第7図 第6動作
後に振り向き、左中段の構えをとる。

7. Pivoting on the right foot, turn
around 180° counterclockwise, and
assume Hidari-chudan.



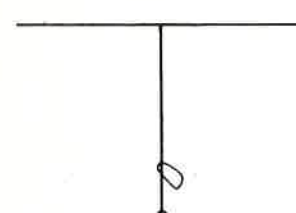
第8図 第7動作
右足を右方に一步出し、右中段の構え
をとる。

8. Move right leg to the right and
assume Migi-chudan.



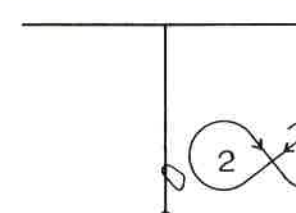
第9図 第8動作
右手を胸前に引きつけ、左手を左上段
の構えをとる。

9. Pull back right hand to front of
the right chest and hold Nunchaku per-
pendicular to the ground; raise left
hand in front of left forehead and
hold Nunchaku parallel to the ground,
and then assume Hidari-jodan.



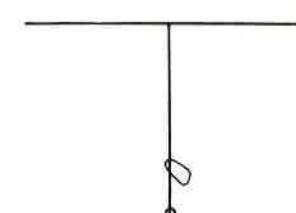
第10図 第9動作
右手を額面前にとり、左手を右脇下に
構え、右打込姿勢をとる。

10. Raise right hand in front of right
forehead; place left hand under the
right armpit, and assume posture of
Migi-uchikomi.



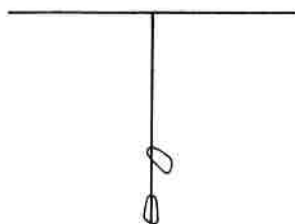
第11図 第10動作
左手をはなし、右手にて八字型(∞を
描くように)正面に打込む。

11. Now release Nunchaku with your
left hand and strike forward drawing
the infinity mark with right hand.



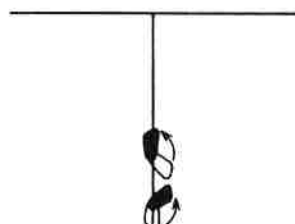
第12図 関連動作

12. Continuous movement.



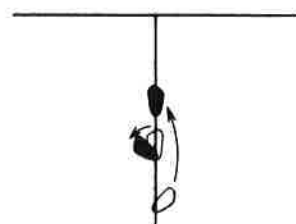
第13図 第11動作
打込んだのを左手で左腰横にて受止める。

13. Catch Nunchaku with left hand at the left side of the body.



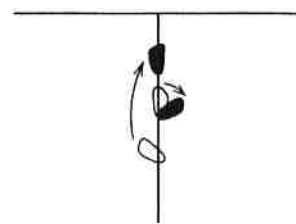
第14図 第12動作
後を振り向き、左中段の構えをとる。

14. Pivoting on the right foot, turn around 180° and assume Hidari-chudan.



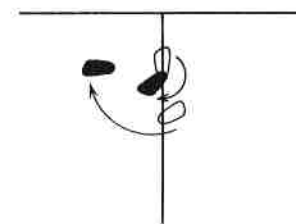
第15図 第13動作
右足を一步前に出し、右中段の構えをとる。

15. Move right foot one step forward and assume Migi-chudan.



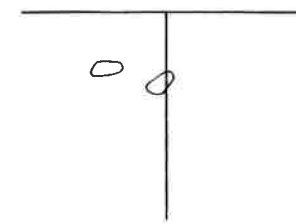
第16図 第14動作
左足を一步前に出し、左中段の構えをとる。

16. Move left foot one step forward and assume Hidari-chudan.



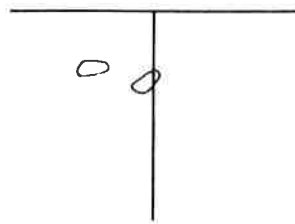
第17図 第15動作
左足を軸にして、右廻りに $\frac{3}{4}$ (270度) 右回転して中段の構えをとる。

17. Pivoting on the left foot, turn around 270° to the right and assume Migi-chudan.



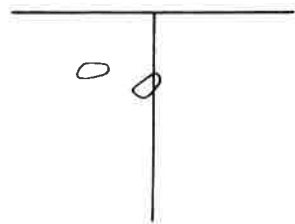
第18図 第16動作
続いて左上段の構えをとる。
(9図参照)

18. Assume Hidari-jodan as in No. 9.



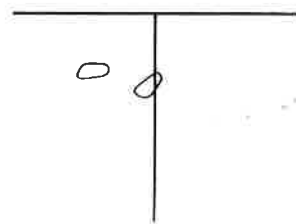
第19図 第17動作
続いて右打込姿勢をとる。
(10図参照)

19. Assume posture of Migi-uchikomi as in No. 10.



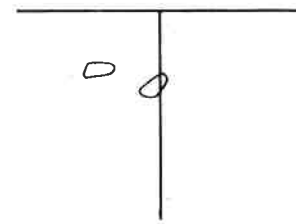
第20図 第18動作
右手にて八字型 (∞) に打込む。

20. With right hand strike forward drawing the infinity mark as in No. 11.



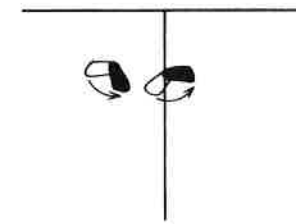
第21図 関連動作

21. Continuous movement.



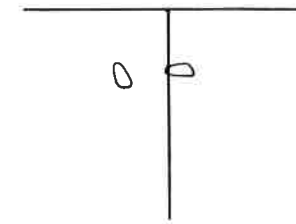
第22図 第19動作
打込んだのを左手にて受止める。

22. Catch Nunchaku with left hand at the left side of the body as in No. 13.

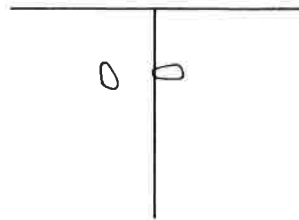


第23図 第20動作
後を振り向き、左中段の構えをとる。

23. Pivoting on the right foot, turn around 180° and assume Hidari-chudan.

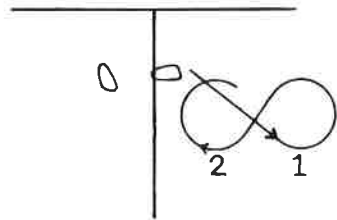


第24図 第21動作
続いて左手を胸前に引きつけ、右手を右上段の構えをとる。
24. Pull back left hand to front of the left chest and hold Nunchaku perpendicular to the ground; raise right hand in front of right forehead and hold Nunchaku parallel to the ground, and assume Migi-jodan, the reverse technique as in No. 9.



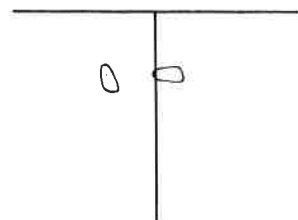
第25図 第22動作
続いて左手を額面前にとり、右手を左脇下に構え、左打込姿勢をとる。

25. Raise left hand in front of left forehead; place right hand under the left armpit, and assume posture of Hidari-uchikomi, the reverse technique as in No. 10.



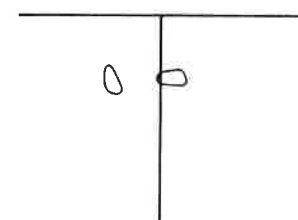
第26図 第23動作
右手をはなし、左手にて八字型(∞)に打込む。

26. Now release Nunchaku with your right hand and strike forward drawing the infinity mark with left hand, the reverse technique as in No. 11.



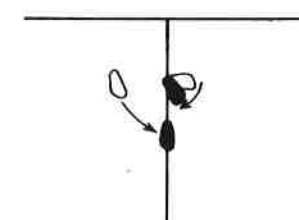
第27図 関連動作

27. Continuous movement.



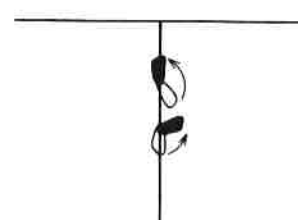
第28図 第24動作
打込んだのを右手にて右腰横にて受止める。

28. Catch Nunchaku with right hand at the right side of the body, see No. 13.



第29図 第25動作
右足を右方に一步出し、すかさず右打込姿勢を取り、続いて右手で打込み、左手で受止める。11、12、13図を参照。

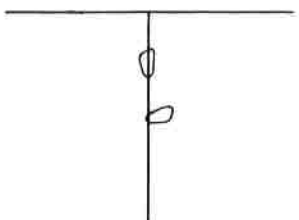
29. Move right leg to the right and simultaneously assume posture of Migi-uchikomi. Release Nunchaku with your left hand and strike forward drawing the infinity mark with right hand, and catch Nunchaku with left hand at the left side of the body see



第30図 第28動作
後を振り向き、左中段の構えをとる。

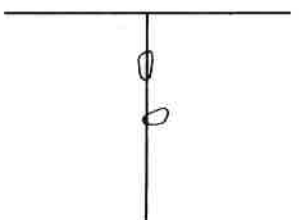
No. 11. 12. 13.

30. Pivoting on the right foot, turn around 180° and assume Hidari-chudan.



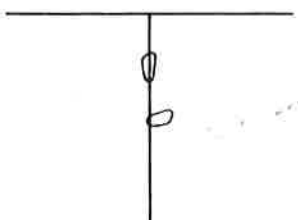
第31図 第29動作
右上段の構えをとる。
(24図参照)

31. Assume Migi-jodan as in No. 24.



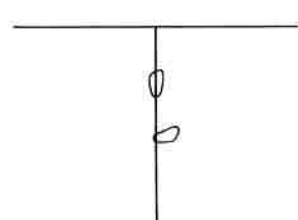
第32図 第30動作
左打込姿勢をとる。
(25図参照)

32. Assume posture of Hidari-uchikomi as in No. 25.



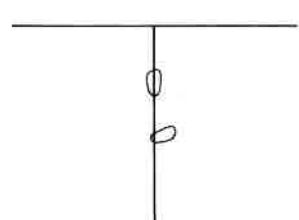
第33図 第31動作
左手にて八字型(∞)に打込む。

33. Now release your right hand and strike forward drawing the infinity mark with left hand as in No. 26.



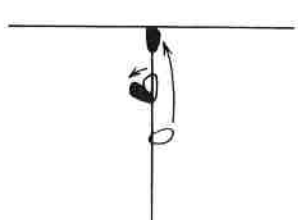
第34図 関連動作

34. Continuous movement.



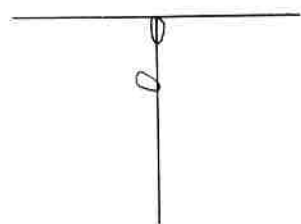
第35図 第32動作
打込んだのを右手で受止める。

35. Catch Nunchaku with right hand at the right side of the body.



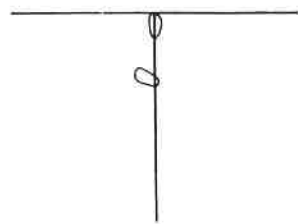
第36図 第33動作
右足を一步前に出し、右中段の構えをとる。

36. Move right foot one step forward and assume Migi-chudan.



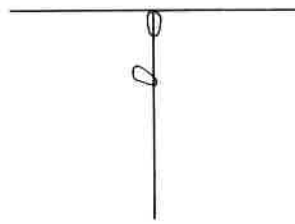
第37図 第34動作
左上段の構えをとる。

37. Assume Hidari-jodan.



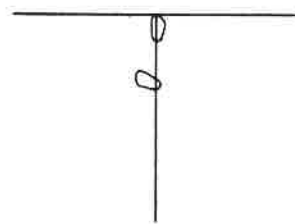
第38図 第35動作
右打込姿勢をとる。

38. Assume posture of Migi-uchikomi.



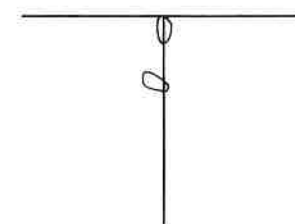
第39図 第36動作
右手にて八字型(∞)に打込む

39. With right hand strike forward drawing the infinity mark.



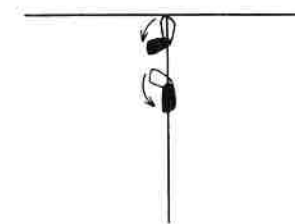
第40図 関連動作

40. Continuous movement.



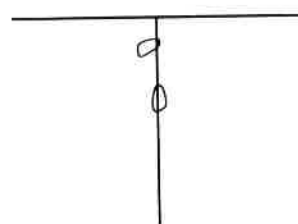
第41図 第37動作
打込んだのを左手にて受止める。

41. Catch Nunchaku with left hand at the left side of the body.



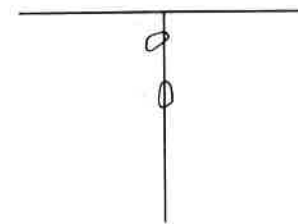
第42図 第38動作
後を振り向き、左中段の構えをとる。

42. Pivoting on the right foot, turn around 180° and assume Hidari-chudan.



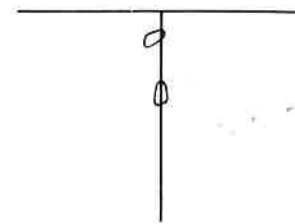
第43図 第39動作
右上段の構えをとる。

43. Assume Migi-jodan.



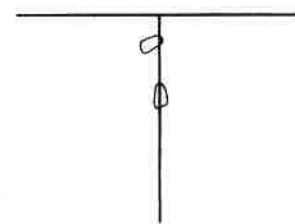
第44図 第40動作
左打込姿勢をとる。

44. Assume posture of Hidari-uchikomi.



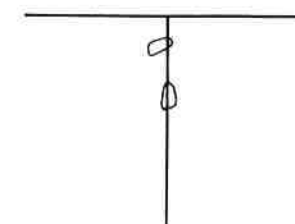
第45図 第41動作
左手にて八字型(∞)に打込む。

45. With left hand strike forward drawing the infinity mark.



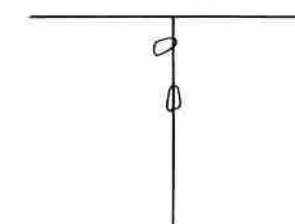
第46図 関連動作

46. Continuous movement.



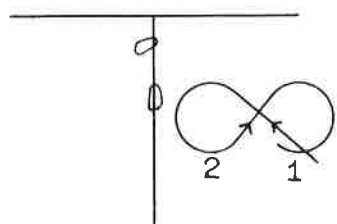
第47図 第42動作
打込んだら右手で受止めず、左手を右腰に廻し臀部で受け止める。

47. Do not catch Nunchaku with right hand this time, but catch Nunchaku at the buttock for the moment.



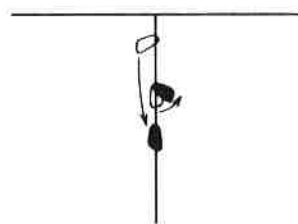
第48図 第43動作
右腰上の左手を左肩上に前より振り上げヌンチャクを背後で右手で受け止める。

48. With left hand swing Nunchaku over on left shoulder and catch Nunchaku with right hand in the back.



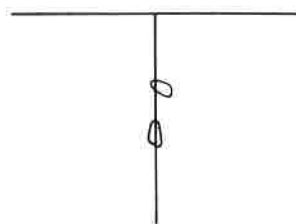
第49図 第44動作
左手をはなし、同時に右手にて下から逆八字型(∞)に打込み、左手で受け止める。

49. Release Nunchaku with your left hand and simultaneously strike forward drawing the reverse infinity mark from lower right side of the body with right hand, and catch Nunchaku with left hand at the left side of the body.



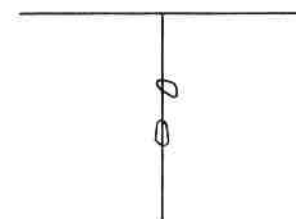
第50図 第45動作
右足を一步前に出し、右中段の構えをとる。

50. Move right foot one step forward and assume Migi-chudan.



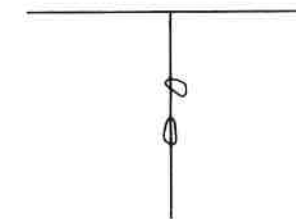
第51図 第46動作
左上段の構えをとる。

51. Assume Hidari-jodan.



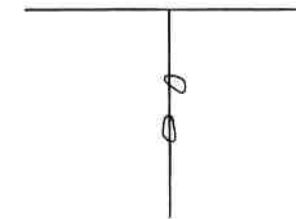
第52図 第47動作
右打込姿勢をとる。

52. Assume posture of Migi-uchikomi.



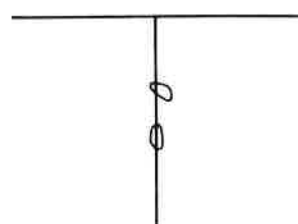
第53図 第48動作
右手にて八字型(∞)に打込む。

53. With right hand strike forward drawing the infinity mark.



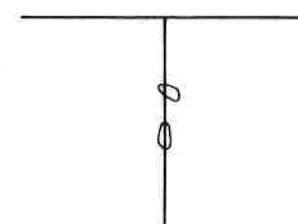
第54図 関連動作

54. Continuous movement.



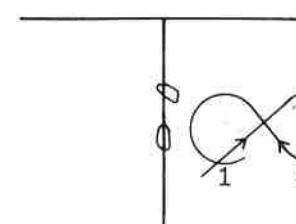
第55図 第49動作
打込んだら受け止めず、右手を左腰に廻し、臀部で受け止める。

55. Do not catch Nunchaku with left hand, but hold Nunchaku at the buttock for the moment.



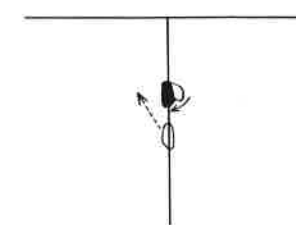
第56図 第50動作
左腰上の右手を、右肩上に前より振り上げヌンチャクを背後の左手で受け止める。

56. Swing Nunchaku over on right shoulder with right hand and catch Nunchaku with left hand in the back.



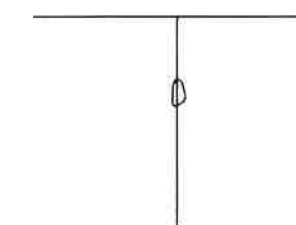
第57図 第51動作
右手をはなし、同時に左手にて下から逆八字型(∞)に打込み右手で受け止める。

57. Release Nunchaku with your right hand and simultaneously strike forward drawing the reverse infinity mark from lower left side of body with left hand, and catch Nunchaku with right hand at the right side of body.



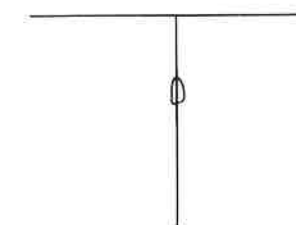
第58図 第52動作
左足を正面に向けながら、右足を上げ左鷺足立ちをとり同時に右方に右打込姿勢をとる。

58. Turning left toe to the front, stand on left leg withdrawing the instep of right leg to the back of left knee; assume Hidari-sagiashi-dachi (left snowy heron stance) and simultaneously assume posture of Migi-uchikomi to the right.



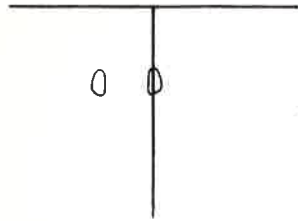
第59図 第53動作
右手にて八字型(∞)に打込む。

59. With right hand strike forward drawing the infinity mark.



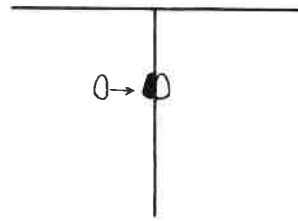
第60図 関連動作

60. Continuous movement.



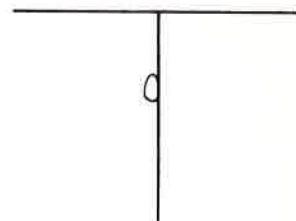
第61図 第54動作
右足を左足と平行に下し、打込んだのを左手で受止める。

61. Lower right leg forward, and simultaneously catch Nunchaku with left hand.



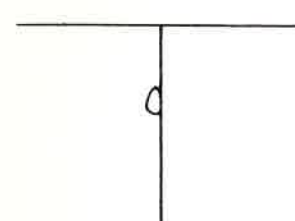
第62図 第55動作
右足を左足に引きつけ、左足を上げ右鷺足立ちをとり、同時に左方に左打込姿勢をとる。

62. Withdraw right leg to the left leg, and then stand on right leg withdrawing the instep of left leg to the back of right knee; assume Migisagiashi-dachi and simultaneously assume posture of Hidari-uchikomi to the left.



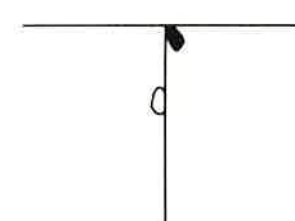
第63図 第56動作
左手にて八字型(∞)に打込む。

63. With left hand strike forward drawing the infinity mark.



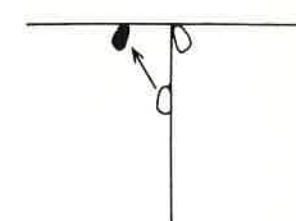
第64図 関連動作

64. Continuous movement.



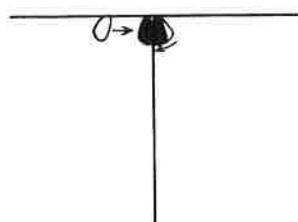
第65図 第57動作
左足を後方に下し、打込んだのを右手で受止め、同時に右中段の構えをとる。

65. Lower left leg to the left and catch Nunchaku with the right hand, and at the same time assume Migichudan.



第66図 第59動作
右足を右斜め後ろに引き、外八字立をとりヌンチャクを額面に構える。

66. Move right leg diagonally backward; assume Soto-hachiji-dachi, and hold Nunchaku in both hands in upper-front of forehead.



第67図 第59動作
右足を左足に引きつけ、閉足立ちとなり、ヌンチャクを右手に持ち、用意姿勢と同様に終りの姿勢をとる。

67. Move right leg to left leg so that the feet are parallel and touching; assume Heisoku-dachi and hold Nunchaku with right hand as in the posture of readiness; this is the final posture.

著者
坂 上 隆 祥
横浜市鶴見区本町通1-16 TEL 横浜(045) 521-6318
日本空手道糸洲会会長
琉球古武道保存振興会関東本部長

ヌンチャク(1) 基本型編 定価200円

昭和43年4月30日 印刷
昭和49年7月15日 6刷
昭和43年6月1日 発行
発行者 杉浦鎮夫
発行所 有限会社 東海堂
東京都千代田区四番町7-3(菅谷ビル) 電話 262-0281・1379
印刷所 精華印刷株式会社

Ryusho Sakagami
President of Itosu-kai, Nihon Karate-do
Kanto-Honbucho of Hozon Shinko-kai, Ancient Martial Arts of the Ryukyu Islands
The Basic Formal Exercise of NUNCHAKU
Published by Tokaido Co. Ltd.
7-3 Yonbancho, Chiyodaku, Tokyo.
Tel. 262-0281, 1379
Printed by Seika Printing Co. in Japan.