

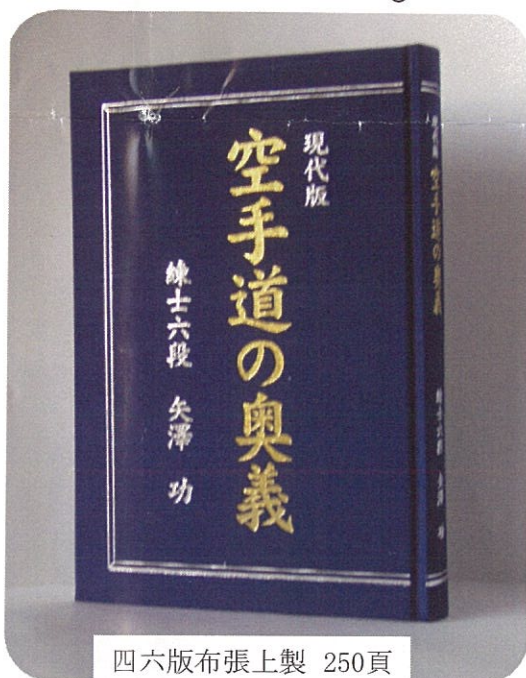
新刊

日本伝来の空手道のノウハウを
本書を通して理解し、更なる稽古の道標に

奥義書

空手道の奥義

矢澤 功 著



四六版布張上製 250頁
定価 2,000円(税別)

現代版 空手道の奥義 練士六段 矢澤 功

目次
はじめに

第一章 空手道の沿革	1
第二章 空手を習いたい人へ	8
第三章 空手道の奥義	32
第四章 空手のすごさについて	46
第五章 試合(仕合)に勝つには	88
第六章 安全・安心を先取りする空手	106
第七章 空手道と健康法	122
生涯空手(終わりに代えて)	142
筆者略歴	162
参考文献	170
添付資料 「試合規約」「審判規約」	171
(社団法人 日本空手協会)	174

社団法人日本空手協会推薦の書。

誰も書かなかった空手道の真髓に迫る。
これを読めば、空手のノウハウがわかる。
有段者またはそれに近い上級者に最適の書。

現代版 空手道の奥義 練士六段 矢澤 功

空手は相手を倒すという殺法から人を活かすと言
う活法へと入っていくのだ。そこに健康法とし
ての空手道の真骨頂がある。

(著書)

後世に残しておきたい名著 !!

喧嘩に強くなりたいなどと言って入門した人でも、あるレベルを境に相手に勝つことではなく、己れ自身に勝つことだということに気が付く。

つまり、相手を倒すには如何にしたらよいかということに腐心していたが、相手は自己の内面に有るということがわかってくる。空手は相手を倒すという殺法から、人を活かすという活法へと入っていくのだ。そこに健康法としての空手道の真骨頂がある。

中年を過ぎたら、健康の為の運動の三原則は①安全で②効果的で③全身的运动であることになっていくが、空手はまさにピッタリとこれに当てはまる。また、本書の後半に呼吸法(足芯呼吸)を伝授しているのもうれしい。護身術としても効果的で、ややもすると人々の安全・安心が脅かされる物騒な世の中で何らかの災難に遭遇しても、必ずや生き延びることができるだろう。

不幸にして交通事故に巻き込まれても、トッサに体をかわし大事に至らない身のこなしは結果として長生きに繋がるのである。

本書を読まれる読者には、キツト納得する何かが得られることとお約束出来ます。そしてそれが皆々様の幸せに繋がれば筆者として望外の喜びとする処であります。諸賢のご批判に耐えたいと思ふ次第です。ご一読の上、ご意見・ご感想をお寄せ下さい。(筆者)

お問い合わせ: 筆者 矢澤 功 TEL: 048-683-3935 〒337-0041埼玉県さいたま市見沼区南中丸1117-4

E-mail: isaoyazawa@jcom.home.ne.jp

出版社 (株)企業美学センター: TEL: 03-5791-2350 〒108-0071東京都港区白金台3-2-7-606

URL: <http://www.kigyobigaku.co.jp> E-mail: takuma@kigyobigaku.co.jp

アマゾンにアクセス: グーグルで「空手道の奥義」と検索