

IBMA 極真会館増田道場の修練カリキュラム

以下の方針は2020年度からの方針です。我々は、それを徹底して行きます。現会員道場生は、再度、空手道場に通う意義を問い直してください。他の道場の方針がどうであろうと、我々IBMA 極真会館増田道場の方針です。IBMA 極真会館増田道場は、世界で唯一の道場を目指します。

IBMA 極真会館は 空手を通じ身体と心を磨き高める修行場であり、 極真空手道を学ぶ学校でもあります。

入門者（会員道場生）は、すべからく黒帯を目指すべく、修練を行なってください。我々も、全ての会員道場生を黒帯に導くべく、指導を行って行きます。黒帯取得の意味を例えるならば、黒帯の取得が学校卒業の証のようなことです。誤解を恐れずに話を続ければ、黒帯取得して空手を卒業しても良いのです。しかしながら、初段位は小学校の卒業ぐらいのレベルです。二段位は中学校卒業。三段位は高校卒業。四段位は大学卒業。五段位は大学院の卒業ぐらいのレベルでしょうか。そして、学問がそうであるように、学びの基礎が身についたならば、もっと学びたいと思うはずで、なぜなら、本来、何かを学び、自己が上達、成長するということは楽しいことだからです。さらに六段位からは、真に人生と空手道を照らし合わせ、空手を人生に活かすべく、修行が始まります。

我々IBMA 極真会館の空手道には、他の道場とは少し異なる理念と明確な方針と考え方があります。以下を合わせてお読みいただければわかると思いますが、修練と修道が稽古（学習）の軸です。つまり、IBMA 極真会館の空手道は空手武道の技と術を学ぶのみならず、武道人哲学と空手武道の理法を学び、体得していく武道人を育成することです。

最後に繰り返しますが、IBMA 極真会館は、空手武道修行場であり、空手武道学校です。その学習内容は修練と修道を軸とし、老若男女、全てに共通です。もちろん、稽古内容（学習内容）を、すぐに理解することは無理です。個人差はありますが、少しずつとなるでしょう。今後、増田自身も空手家としての原点に立ち戻り、生涯を賭けて研究してきた空手武道の完成を目指して行きます。おそらく、私の考え方を理解できない人もいるでしょう。それは、あまりにも

空手に関する情報量と経験が異なるからです。今後、私は教本の制作と空手武道の研究と執筆に時間を割きたいと考えています。そして、短い時間でも増田とともに空手の稽古をしたということが誇りになるよう、空手家として全力を尽くします。

令和元年 12 月吉日

増田 章

【修練と修道】

本道場の稽古は、IBMA 極真会館空手道の修練カリキュラムに則って行われます。その修練カリキュラムとは、極真会館の創設者、大山倍達師範の残した、極真空手の「基本」「伝統型」「組手法」が基盤になっています。ただし、IBMA 極真会館空手道には、主席師範の増田章が考案した、独自の稽古法（拓心武道メソッド）が付け加えられています。

その拓心武道メソッドには、独自の組手技と組手型、そして組手法の修練体系があります。それらの修練法は、全て極真空手を発展させるために必要なものを増田章が加えたものです。その体系は、類まれな空手経験と長年の研究により編まれました。その中には、極真会館の創設者である大山倍達師範が弟子達に伝えられなかった「秘伝極真空手」の技術を再現した技も含まれています。

拓心武道メソッドは、極真空手の原点、そして武道空手への原点回帰です。また、人間の身体と心を突き詰め、その最善活用を追い求めるものです。

我々IBMA 極真会館の空手道の概要は、まずは武術としての空手の基本技術の体得。次に応用技術の体得。さらに基本技術や応用技術を運用して、自己を活かし、勝つための技能の体得を目指します。それらを我々は「修練」と呼びます。さらに、団体、道場における修練を通じ、自分を磨き、高めるためのリーダーシップの体得を目指すことを「修道」と呼びます。そして修練と修道は、我々の武道修行の2つの重要な軸です。我々のゴールは、技術と技能の体得を目指す修練とリーダーシップと武道哲学の体得を目指す修道を通じ、一人ひとりの人生の価値を高めることです。言い換えれば、空手武道を一人一人の人生の価値を高める手段、そして糧とすることです。

健康・護身・徳育・スポーツ

稽古における4つのアプローチ

IBMA 極真会館増田道場の修練カリキュラムは、空手道の門を初めてくぐる人に対し、「健康」「護身」「徳育」「スポーツ」の4つのアプローチを考えています。また修練カリキュラムは、絶えず見直し、改善をしていきます。本道場はデジタル空手武道教本を始め、各種教材を用意しており、難しい空手道の修練を、誰でも理解し、行えるようにしていきたいと考えています。

1) 健康（健康体を作り、心と身体を使う喜びの創出）

空手の稽古は、上半身と下半身、体幹、両手、両足など、全身を全て使い、かつバランス良く鍛えるので、姿勢を整え、血流を良くし、健康に役立ちます。動きながらの基本技の稽古は、身体の柔軟性を取り戻し、かつ、バランス機能を強化します。また、無理なく心肺機能を高められます。稽古はいきなりハードなことは行いません。体力のない方でも充分に行なえる程度から始めます。

2) 護身（護身の技術の習得と護心の理法を体得）

本道場の修練（基本技術と応用技術）と修道（リーダーシップと武道人哲学）は、すべて護身の基礎となります。空手道の本来のあり方と稽古は、護身の修練を通じ、誰にも負けない心技体（自分自身）を創り上げる事です。

我々は、極真空手の基本技術の習得を稽古の基本としながら、さらに拓心武道メソッドによって、護身としての技術、そして護心としての理法の体得を目指していきます。さらに、護身の術、武術の研究と研鑽は、人間を深く掘り下げることになるでしょう。

3) 徳育（リーダーシップと武道人哲学を学ぶ）

IBMA 極真会館は、考え方と行動の一体化を目指しています。ゆえに考え方を絶えず吟味し

ます。その手段として、古の武道家（武人）が大切にきた、「徳」に着目しています。ただし我々は、武道並びに武士道の骨格とも言える、「仁・義・礼・智・信」などの日本の伝統的な徳目を、ただ唱えるのではありません。前述した徳目を内発的に醸成する土壌を自己内部に作り上げ、それを「勇」をもって外に顕すことが重要だと考えています。すなわち、徳を行動によって顕わすことが重要だと考えています。その「勇」とは、リーダーシップに他なりません。つまり、一人ひとりが真に自分自身のリーダーとなり、他者と共に高まっていく。それが増田章の提唱するリーダーシップであり、武道人哲学の中心です。そのリーダーシップと武道人哲学の普及と体得を、IBMA 極真会館増田道場の稽古では目指していきます。

4) スポーツ（スポーツと武道の融合～新しい武道スポーツの創出）

IBMA 極真会館の空手道は武道としての伝統を護りながらも、心身（心と体）を解放させる、スポーツの良さも取り入れています。そして、スポーツと武道を融合させた、武道スポーツの創出を目指しています。本道場は、これまでもスポーツと武道を試みてきました。その一例が、NPO 法人国際武道人育英会（IBMA）を通じた「フリースタイル空手プロジェクト」です。

現在は TS 方式の空手武道競技（ヒッティング）の普及を実験しています。目的は、空手武道を人と社会に役立たせること。一人ひとりの心と身体の可能性を開拓し、幸福感を醸成することです。そのために我々は日夜、研究を重ねています。

IBMA 極真会館の修練と修道概要図

