

『日英仏 日本拳法の基本習得教書—日本拳法に学ぶリスクマネジメント—』  
*Basic Techniques of Nippon Kempô: Nippon Kempô and Risk Management*  
*Techniques de base de Nippon Kempo : Nippon Kempô and Risk Management et Gestion des Risques*  
解説 / Comment / Commentaire

15ページ 座礼

今から1200年前、日本刀の出現と同時に剣道が始まったと言われている。剣道においては左腰に竹刀(刀)を差す事から正座の際は左膝から降ろし膝立ちの状態を経て右膝をたたみ立つ時は右膝から膝立ちの状態を経て立つ。座る時も立つ時も気を抜かず、咄嗟の時には素早く抜刀できるよう、合理的な身体の使い方に基づいての礼作法が根付いたものと考えられる。正座は江戸中期以降、武士の作法として定着したとされ、日本で発生したそれぞれの武道にそのまま引き継がれたと推測される。

以上のことを認識しつつ、本書では、以下の考えに基づいて、座礼について解説する。

日本拳法では原則として構えるときに左拳を前に出し左足から歩を進めることから、これを左進右退(さしんうたい)あるいは進左退右(しんさたいう)といい、正座するときには右膝から降ろし膝立ちになってから左膝をたたむ。しかしながら右手を前に出して右足から歩を進める構えも多様されるので、どちらの膝を先に降ろすのが正解かと言う事にはならない。咄嗟のときに備えて直ぐに構えることができること、或は気を抜かずに正座することが大切である。これを「技の理合い(りあい)」と言う。

**Page.15 Hi sitting (za-rei)**

Kendô is said to have been born 1200 years ago, at the same time as the nihonto (Japanese sword) appeared. In kendo, the shinai (bamboo training weapon representing the sword) is carried on the left side at waist level, so that to get into a sitting position (seiza), the left leg is bent first, then the right leg, while the opposite is done to get up, starting by unfolding the right leg. This rule would be the result of a thoughtful management of the body to protect it, in order to be always on guard and able to draw one's weapon immediately, even when sitting down or standing up. It is believed that seiza, the "correct" sitting position, was codified as one of the conventions of good samurai practice from the middle of the Edo period (first half of the eighteenth century), and then adopted as such by the various martial arts that developed in Japan at that time.

Taking this history into account, we explain the sitting salute (za-rei) in this book as follows.

In Nippon Kempo, when you stand on guard, you put your left leg forward with your left fist. This is the basic principle called sashin-utai (左進右退) or shinsa-taiu (進左退右), i.e. "advance with the left, retreat with the right". When you get into seiza position, you are no longer in guard, so you should bend your right leg to sit down, then your left leg. Of course, the forms of guarding have diversified and one can also put oneself in guard by advancing the right leg and the right fist. But this does not mean that one can sit down by bending either leg indifferently. The important thing is to remain attentive and to be able to react immediately to put yourself on guard in case of an attack. This is called waza no riai (技の理合い), in other words the rationality behind each technique.

**Page 15 Salut assis (za-rei)**

Le kendô serait né il y a 1200 ans, en même temps qu'apparaissait le *nihonto* (sabre japonais). Au kendô, on porte le *shinai* (arme d'entraînement en bambou qui représente le sabre) à gauche au niveau de la taille, si bien que pour se mettre en position assise (*seiza*), on plie d'abord la jambe gauche, puis la jambe droite, tandis qu'on fera l'inverse pour se relever en commençant par déplier la jambe droite. Cette règle serait l'aboutissement d'une gestion réfléchie du corps pour le protéger, afin d'être toujours sur ses gardes et en mesure de sortir immédiatement son arme, même au moment de s'asseoir ou de se relever. On estime que le *seiza*, à savoir la position assise « correcte », s'est codifié comme une des conventions des bonnes pratiques des samourais à partir du milieu de l'époque Edo (première moitié du XVIIIe siècle), puis repris tel quel par les différents arts martiaux qui se développèrent alors au Japon.

Tenant compte de cet historique, nous expliquons dans cet ouvrage le salut assis (*za-rei*) comme suit.

Dans le *Nippon Kempô*, quand on se met en garde, on avance la jambe gauche avec le poing gauche devant soi. C'est le principe de base dit *sashin-utai* (左進右退) ou *shinsa-taiu* (進左退右), c'est-à-dire « avancer par la gauche, reculer par la droite ». Quand on se met en position *seiza*, on n'est plus en garde, donc il convient de plier la jambe droite pour s'asseoir, puis la jambe gauche. Certes, les formes de gardes se sont diversifiées et on peut aussi se mettre en garde en avançant la jambe droite et le poing droit. Mais cela ne veut pas dire pour autant que l'on peut s'asseoir en pliant l'une ou l'autre des jambes indifféremment. Car l'important est de rester attentif et de pouvoir réagir immédiatement pour se mettre en garde en cas d'attaque. C'est ce qu'on appelle *waza no riai*, (技の理合い) autrement dit la rationalité derrière chaque technique.

『日英仏 日本拳法の基本習得教書—日本拳法に学ぶリスクマネジメント—』  
*Basic Techniques of Nippon Kempô: Nippon Kempô and Risk Management*  
*Techniques de base de Nippon Kempo : Nippon Kempô and Risk Management et Gestion des Risques*  
(関西大学出版部 Kansai University Press, 2021)

正誤表 / Erratum

**Page 10** French ligne14 : →il faut de la technique pour avoir des postures justes et **précises**.

**Page 13 :**

写真でレフリーは右手に白旗、左手に赤旗→ (訂正) 左手に白旗、右手に赤旗を持つ写真に差替え  
On the picture the referee has the white flag in his right hand (he must have it in his left hand and the dark flag which is actually red in his right hand)

Sur la photo l'arbitre a le drapeau blanc dans la main droite (il doit l'avoir dans la main gauche et le drapeau foncé qui est en réalité rouge dans la main droite )

訂正写真 / Corrected picture / Photo corrigée



**Page 41 3-5-3** 中段の構えから**左**突き面 → (正) 中段の構えから**右**突き面に修整

**Page 46 3-5-6**

写真3枚目 **左手**で顔面、**右手**で急所を防御→ (正) **右手**で顔面、**左手**で急所を防御

On the third photo. →(Correction) Protect your face with your **right** hand and your vitals with the **left** hand

Sur la 3e photo. →(Corrigé) se protéger le visage de la main **droite** et les parties **génitales** de la main **gauche**

**Page 49**

First picture. To erase the following phrase:

**Keep both fists slightly clenched in the guard position to protect your flanks.**

1<sup>ère</sup> photo. Effacer la phrase suivante :

**Garder les deux poings légèrement serrés en position de garde pour protéger les flancs**

**Page 50**

On the third photo. Correct as follows :

→(Correction) Protect your face with your **right** hand and your vitals with the **left** hand

Sur la 3<sup>e</sup> photo. Corriger comme suit :

→(Corrigé)se protéger le visage de la main **droite** et les parties **génitales** de la main **gauche**

**Page 51**

最初の写真 日本語の「**両手で稲妻を防御する**」を削除

First picture. To erase the following phrase: **Place both fists on each side of the hips to protect your flanks.**

1<sup>ère</sup> photo. effacer la phrase suivante : **Placer ses deux poings de chaque côté des hanches pour se protéger les flancs.**

**Page 71 3-7-2** 沈身 (しずみみ) → (正) 沈身 (しずみ)

3<sup>e</sup> photo. shizumimi → (Corrigé) **shizumi**

**Page 97** 2<sup>e</sup> photo: croiser les cordons dans la grillage métallique

→(Corrigé) croiser les cordons dans **les barres métalliques**