

はじめに	
(1) 道場、神棚、名札、四股突きなど	
(2) 宗家の話(琉球少林流月心会空手古武道系譜について) 宗家	
第一部 空手基本	
(1) 空手基本技(十一～二十本)	宗家、久保正和
(2) 空手移動式(一～十本)	升田恵美、冨田暁史
第二部 空手型	
(1) 空手一之型	佐久間大成
(2) ピンアン二段	冨田暁史
(3) 慈允(ジイン)	恒松龍宏
(4) 鎮定(チンテイ)	恒松龍宏
(5) ワンスーと分解組手	川元健嗣 相手役 久保正和、佐藤文徳、田村京子、恒元友枝、佐久間大成
(6) 息吹一之型	菊池洋次 解説 宗家
(7) 家族型 チントウ	佐藤文徳、香保里、文香、矩保 琉球少林流月心会第2回総本部空手道古武道選手権大会 家族型の部 優勝
第三部 空手組手	
(1) 少年部組手	八尾彩月 vs 北村裕成
(2) 一般部組手	臼井駿 vs 浜頭恭、田中良一 vs 臼井駿
第四部 空手鍛錬	
空手鍛錬二カ条	岩澤宏哲、浅野一幸
第五部 試し割	
バット三本折り	平塚一郎
ブロック割り	市川靖夫
第六部 ミット蹴り	
(1) グループ	内田耀介、浜頭駿輔、荒井悠汰、内田龍太郎、恒元陽介
(2) 個人	武田梨奈
(3) 相互	内田龍太郎、荒井悠汰
第七部 護身術一	田村京子 相手役 石田浩幸
第八部 合気護身術一カ条	宗家 相手役 中山佳之、青木昌志、時田俊伸、平澤洋介
第九部 武器術	
(1) ヌンチャク術 初段 基本 (一～十本)	佐久間大成
(2) ヌンチャク術 一之型	佐久間大成
第十部 琉球古武道	
(1) 当山の二丁鎌	恒松龍宏
(2) 佐久川の棍	村上勇正

特典映像 第14回琉球少林流月心会全国空手道選手権大会

- ① 組手 中学女子の部 白石唯央奈(関西北) 田中千尋(近江)
- ② 組手 高校男子の部 近藤大成(大阪南) 松田拓也(近畿)
- ③ 試し割 バット折り 加藤豊(関西北撰)

注: 多少変更になる場合があります。