

はじめに		
(1) 道場、神棚、月心会系譜、名札、四股突きなど		
(2) 古武道 六尺棒術 実技一カ条	宗家 相手役：石田浩幸	4 分
第一部 空手基本		
(1) 空手三段 基本（二十一～二十五本）	升田恵美 解説：宗家	5 分 30 秒
(2) 少林空手基本 二カ条（一～五本）	武田一馬	1 分
(3) 空手連続技 二カ条（一～二本）	武田一馬	30 秒
第二部 空手型		
(1) 空手二之型	冨田暁史 正面、側面	5 分 40 秒
(2) 明鏡（メイキョウ）	恒松龍宏	2 分 40 秒
(3) 岡田の合拳(ゴウケン)	升田恵美	4 分
(4) 岡田の合拳(ゴウケン) 分解組手	升田恵美 相手役：升田光子	30 秒
(5) 太極上段 1	小山真示	50 秒
(6) 兄弟型 チントウ	鈴木啓斗、結渚、颯真	1 分 20 秒
第三部 少林拳法組手		
少林拳法組手 九カ条（一～五本）	武田一馬 受け手：武田武	50 秒
第四部 捌き拳法組手		
捌き拳法組手 五カ条（一～十本）	川元健嗣 相手役：小川貴史	2 分 30 秒
第五部 少林空手実戦組手		
少林空手実戦組手 一カ条（一～二本）	臼井駿、武田一馬	20 秒
第六部 空手ミット連続打ち		
空手ミット連続打ち 一カ条（一～五本）	武田一馬	20 秒
第七部 護身術		
(1) 杖護身術 五カ条	佐藤智昭 相手役：石田浩幸	1 分 30 秒
(2) 二丁短棒護身術 一カ条	上田七海 相手役：上田発雄	40 秒
(3) 縄跳び護身術 一カ条	高橋柚芽 相手役：福本和生	1 分 20 秒
(4) 素手三人掛護身術立技 一カ条	反町由紀子 相手役：喜多幸之助、瀧川和昭、佐藤嘉則	1 分 40 秒
(5) スカーフ護身術 一カ条	萩原穂香 相手役：佐藤嘉則	40 秒
(6) ホース護身術 一カ条	大石麻子 相手役：大石崇博	30 秒
第八部 柔術		
柔術立技 三カ条（一～五本）	福本和生 相手役：田村洵	2 分 20 秒
第九部 中国拳法		
(1) 擒拿術 三カ条（一～二本）	田中均 相手役：浅野哲明	1 分 10 秒
(2) 少林点穴法 四カ条（一～五本）	飯塚盛裕 相手役：石田浩幸	1 分 50 秒

第十部 経絡、経穴		
経絡、経穴について(その一)	宗家	5分20秒
第十一部 日本武器術		
(1) 禅杖術 初段基本	甲斐孝行	1分10秒
(2) 禅杖術 一カ条 (一～二本)	甲斐孝行 相手役: 石川重雄	1分20秒
(3) 岡田の禅杖	甲斐孝行	1分50秒
(4) 岡田の禅杖 分解組手	甲斐孝行 相手役: 石川重雄	20秒
(5) 片手杖術 一カ条	政氏薫 相手役: 政氏晴生	40秒
(6) 岡田の木刀 一カ条	重本昌信 相手役: 瀧川和昭	40秒
第十二部 琉球武器術		
(1) 棒術二段補 基本 (一～十本)	村上勇正	1分50秒
(2) 棒術二段補 構え (一～十本)	村上勇正	40秒
(3) 棒術二段補 前後式 (一～十本)	村上勇正	4分20秒
(4) 岡田の棒 (正面、側面)	村上勇正	1分40秒
(5) 岡田の棒 分解組手	村上勇正 相手役: 中山逸子	40秒
(6) 杖対ヌンチャク術 一カ条	桑田崇一郎 相手役: 桑田智次	1分
(7) 三丁トンファー術 一カ条	藤沢玲子 相手役: 石田義行	40秒
(8) 釵、ヌンチャク術 一カ条	三嶋琢巳 相手役: 上原浩	40秒
(9) 釵術 一カ条	粕谷昌二郎 相手役: 小林努	20秒
(10) 片手鎌術 一カ条	多月潔 相手役: 八木政哉	30秒
第十三部 日本古武道		
(1) 無双直伝英信流居合道中嶋派 月心会二カ条 (五本)左、月影、追風、抜打、横雲	村上勇正	3分50秒
第十四部 琉球古武道		
(1) 白樽の棍(小)	川元健嗣	3分
(2) 湖城(クグソク)の釵	佐久間大成	3分20秒
(3) 浦添の棍	富田暁史	3分20秒

特典映像 岡田の棒 村上勇正 (第17回全国大会 演武)

1分50秒

計 74分

注: 多少変更になる場合があります。