

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 二丁鎌術 実技一カ条	宗家 相手役: 石田浩幸	5 分 20 秒
第一部 空手基本		
(1) 空手基本 まとめ (六～十本)	川元健嗣	1 分 20 秒
(2) 少林空手基本 四カ条 (一～五本)	武田一馬	1 分
(3) 少林空手実戦基本 一カ条 (一～五本)	田中良一	50 秒
(4) 空手連続技 四カ条 (一～二本)	武田一馬	20 秒
(5) 少林空手連続技 一カ条 (一～二本)	武田一馬	20 秒
第二部 空手型		
(1) サンチン	川元健嗣	5 分 40 秒
(2) サンチン 解説	宗家	2 分 20 秒
(3) 長嶺のローハイ (正面、側面)	富田暁史	2 分 20 秒
(4) 岡田の鉄槌 (正面、側面)	升田恵美	5 分
(5) 岡田の鉄槌 分解組手	升田恵美 相手役: 升田光子	30 秒
(6) 太極中段 1	小山真示	50 秒
第三部 少林空手約束組手		
少林空手約束組手 一カ条 (一～五本)	宮川哲治、田中秀和	40 秒
第四部 少林空手実戦約束組手		
少林空手実戦約束組手 一カ条(一～五本)	田中良一、内野一義	30 秒
第五部 少林拳法組手		
少林拳法組手 十一カ条 (一～五本)	武田一馬 受け手: 武田武	50 秒
第六部 捌き拳法組手		
捌き拳法組手 七カ条 (一～十本)	川元健嗣 相手役: 小川貴史	40 秒
第七部 少林空手実戦組手		
少林空手実戦組手 三カ条 (一～二本)	臼井駿、武田一馬	20 秒
第八部 少林空手乱組手		
少林空手乱組手 一カ条 (一～二本)	田中良一、内野一義	20 秒
第九部 ケンケン拳法組手		
ケンケン拳法組手 二カ条 (一～十本)	川元健嗣 相手役: 小川貴史	50 秒
第十部 空手ミット連続打ち		
空手ミット連続打ち 三カ条(一～五本)	武田一馬	40 秒
第十一部 姉弟組手		
姉弟組手	武田梨奈、武田一馬	① 50 秒 ② 50 秒
第十二部 三人掛組手		
(1) 三人掛組手 解説	宗家	1 分 50 秒
(2) 三人掛組手	①田中良一、内野一義、安達克美、臼井駿 ②臼井駿、田中良一、内野一義、安達克美	① 50 秒 ② 1 分 20 秒

(第十三巻構成)

第十三部 護身術		
(1) ヌンチャク護身術 五カ条(一～五本)	石田浩幸 相手役: 中山佳之	50 秒
(2) 杖護身術 七カ条 (一～五本)	佐藤智昭 相手役: 石田浩幸	2 分 10 秒
(3) 小すりこぎ護身術一カ条 (一～二本)	後藤みさき 相手役: 小林大康	30 秒
(4) 長菜箸護身術 一カ条 (一～二本)	程島彩花 相手役: 粕谷昌二郎	40 秒
(5) うちわ護身術 一カ条 (一～二本)	井原朱音 相手役: 上原浩	40 秒
(6) グリップライター護身術 一カ条(一～二本)	西田光希 相手役: 多月潔	40 秒
(7) めん棒護身術 一カ条	高田愛華 相手役: 高田一裕	30 秒
(8) 折りたたみ傘護身術 一カ条	喜多由里絵 相手役: 喜多幸之助	40 秒
(9) ワイヤー鍋敷き護身術 一カ条	福田彩月 相手役: 福田哲也	1 分
(10) 定規護身術 一カ条	今田木葉実 相手役: 佐藤嘉則	40 秒
(11) 半棒二人掛素手護身術立技 一カ条	真鍋幸広 相手役: 小林努、八木政哉	30 秒
(12) けん玉護身術 一カ条	粕谷舞 相手役: 粕谷昌二郎	50 秒
第十四部 中国拳法		
(1) 擒拿術 五カ条(旧 4 カ条)(一～二本)	田中均 相手役: 浅野哲明	40 秒
(2) 少林点穴法 六カ条 (一～五本)	飯塚盛裕 相手役: 石田浩幸	1 分 10 秒
第十五部 日本武器術		
(1) 短棒術 初段基本 (一～五本)	福田吉展	1 分 20 秒
(2) 短棒術 一カ条 (一～二本)	福田吉展 相手役: 玉城光	1 分
(3) 岡田の短棒	福田吉展	1 分 40 秒
(4) 岡田の短棒 分解組手	福田吉展 相手役: 玉城光	30 秒
(5) 枝骨法術 二カ条	工藤義浩 相手役: 佐藤嘉則	40 秒
(6) 身の丈武道杖術 一カ条	粕谷昌二郎 相手役: 多田雅彦	20 秒
(7) 鉄扇術 一カ条	関好 相手役: 佐藤嘉則	50 秒
(8) 斧術 初段基本	佐藤嘉則	1 分 20 秒
(9) 斧術 一カ条	佐藤嘉則 相手役: 西川英也	40 秒
(10) 岡田の斧	佐藤嘉則	1 分 20 秒
(11) 岡田の斧 分解組手	佐藤嘉則 相手役: 西川英也、瀧川和昭	20 秒
(12) 二丁小ローズ棒術 一カ条	野坂透 相手役: 多月潔	30 秒
第十六部 琉球武器術		
(1) トンファー対杖術 一カ条	鮫島隆雄 相手役: 森貞夏樹	40 秒
(2) 杖 対 トンファー・釵術 一カ条	能勢大伸 相手役: 渡邊昭生	40 秒
(3) トンファー対トンファー術 一カ条	杉本真吾 相手役: 石田義行	40 秒
第十七部 特別演武		
棒柔術 二カ条	宗家 相手役: 宮川哲治	40 秒
第十八部 日本古武道		
無双直伝英信流居合道中嶋派 月心会四カ条 (一～五本)	村上勇正	1 分 50 秒
第十九部 琉球古武道		
(1) 南派少林釵術	佐久間大成	4 分 40 秒
(2) 白樽の棍 (大)	川元健嗣	4 分

特典映像 : 第 18 回全国大会団体組手 決勝

3 分 10 秒

計 75 分 10 秒