

『練習上ノ心得』

- 一、 本武術ハ一撃克ク敵ノ死命ヲ制スルモノナルヲ以テ、練習ニ際シテハ指導者ノ教示ヲ守リ、イタズラニ力ヲ競フベカラズ。
いちげきよ
- 二、 本術ハ一ヲ以テ、万ニ当セル術ナレバ、常ニ前方ノミナラズ四方八方ノ敵ニ対セル心掛ヲ以テ、絶エズ緊張シツツ練磨スルヲ要ス。
- 三、 練習ハ常ニ愉快ニ実施スルヲ要ス。
- 四、 指導者ノ教導ハ、ワズカニ、其ノ一端ヲ教フル過ギズ、之ガ活用ノ妙ハ、自己ノ不断ノ練習ニヨリ、始メテ体得シ得ルモノトス。イタズラニ多クノ業ヲ望マズ、一ツ一ツ自己ノモノトナスヲ要ス。
- 五、 日々ノ練習ニ際シテハ、先ヅ、体の変更ヨリ始マリ、逐次強度ヲ高メ、身体に無理ヲ生セシメザルヲ要ス。又練習初期ハ、一回約十分ヲ限度トス。然ル時ハ、如何ナル老人トイエドモ、身体ニ故障ヲ生ズルコトナク愉快ニ練習ヲ続ケ、鍛錬ノ目的ヲ達スルコトヲ得ベシ。
- 六、 本術ハ大和魂ものあわれヲ鍛錬シ、誠ノ日本人ヲ作ルヲ目的トシ、業ハコトゴトク秘伝ナルヲ以テ、イタズラニ他人ニ公開シテ流儀ノ秘法ヲ暴露シ、或ハ市井無頼ノヤカラノ悪用ヲ避クベシ。