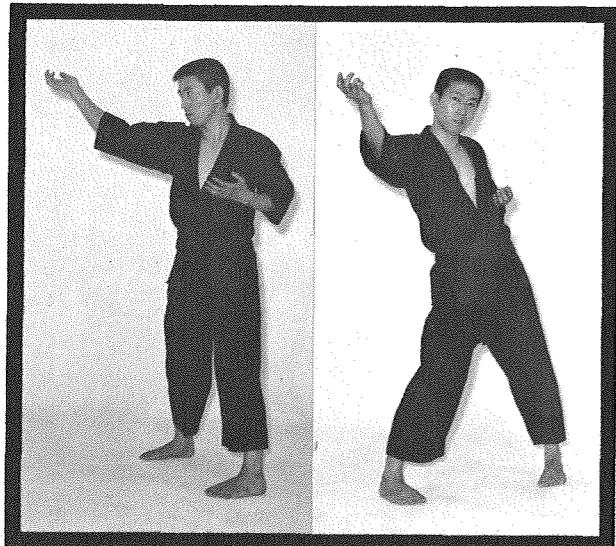
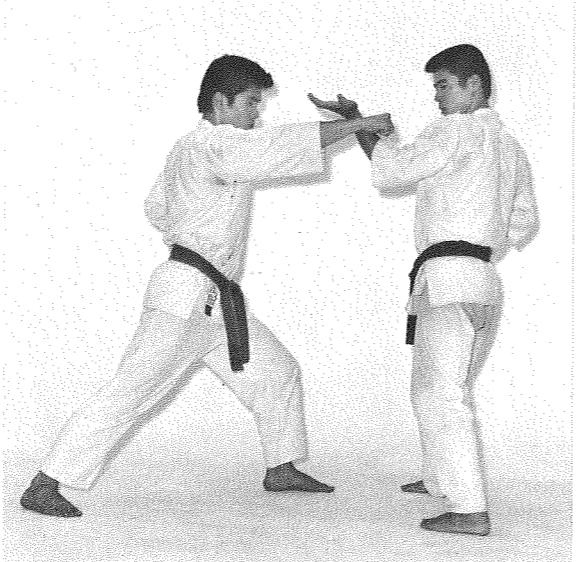
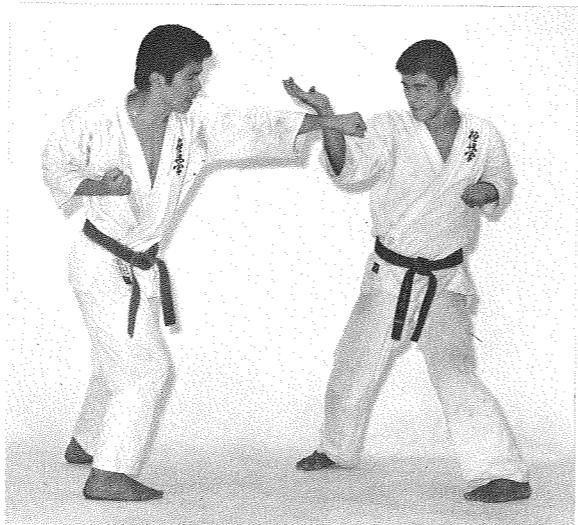


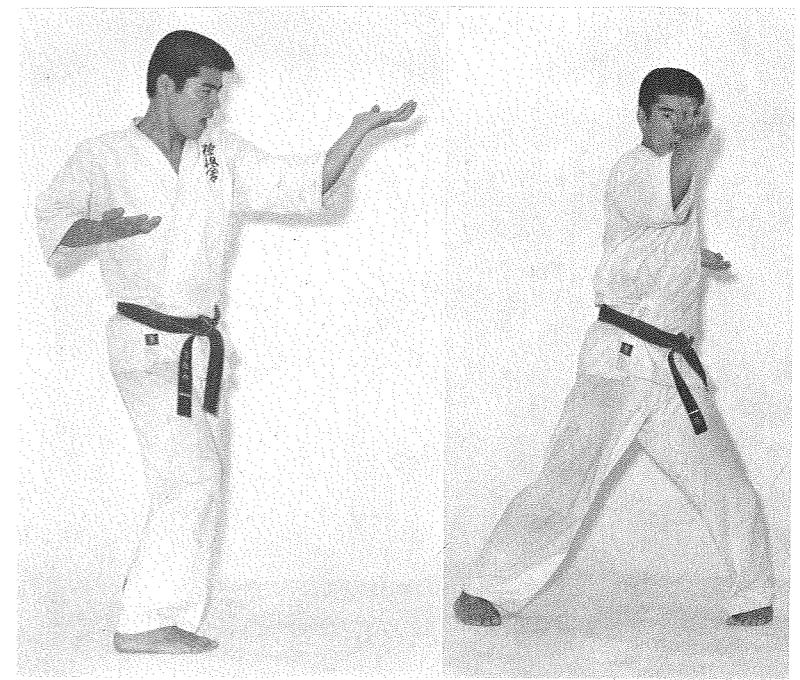
7. 手刀中段内受け

正拳中段内受けを手刀にしたもの。要領はまったく同じである。



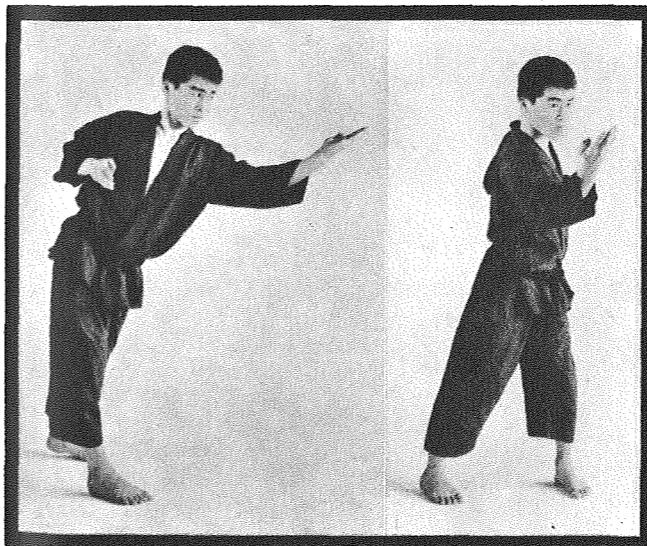
悪い例

上半身は左に流れ、受け腕が離れすぎており、肘がしつかりしていない。バランスを失っているために、受けにまったく力がはいっていない。



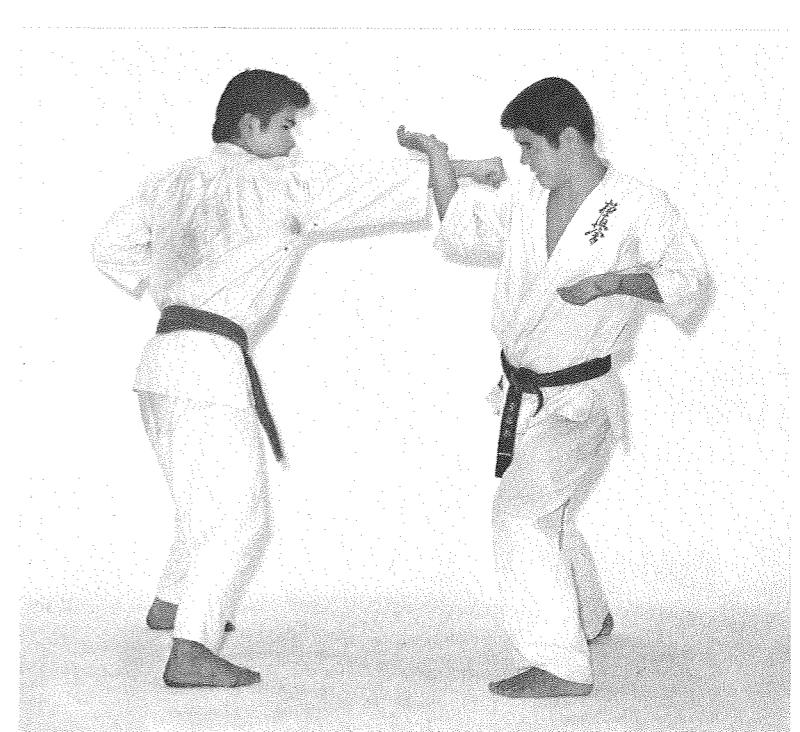
8. 手刀中段外受け

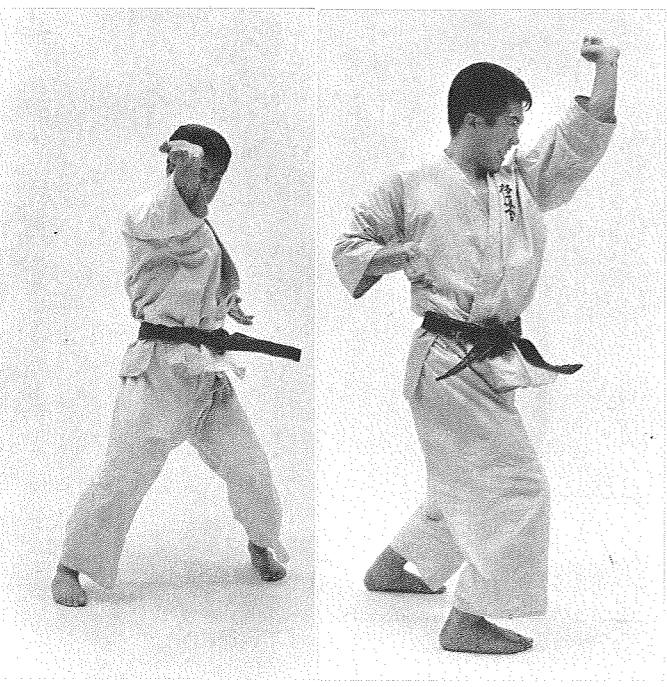
正拳中段外受けを手刀にしたもの。要領はまったく同じである。



悪い例

立ち方がふたしかなため、受けにまったく力がない。上体が流れ、腰が浮いている。受けそこねて、もろに攻撃を喰らいそうだ。





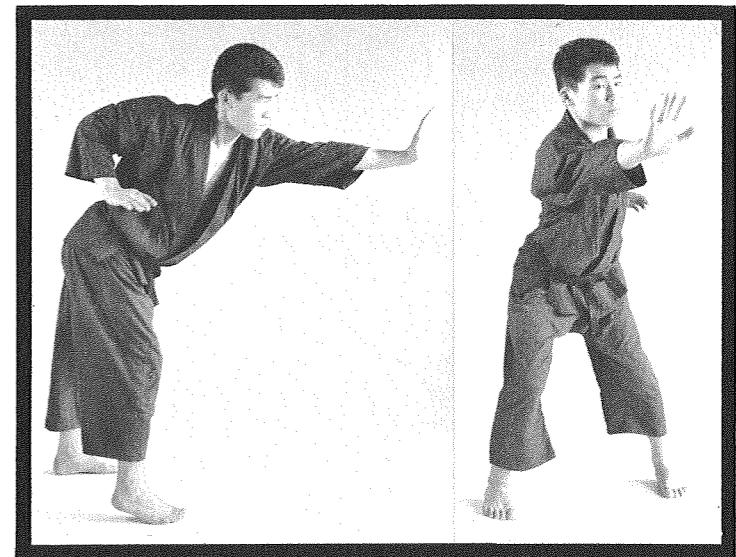
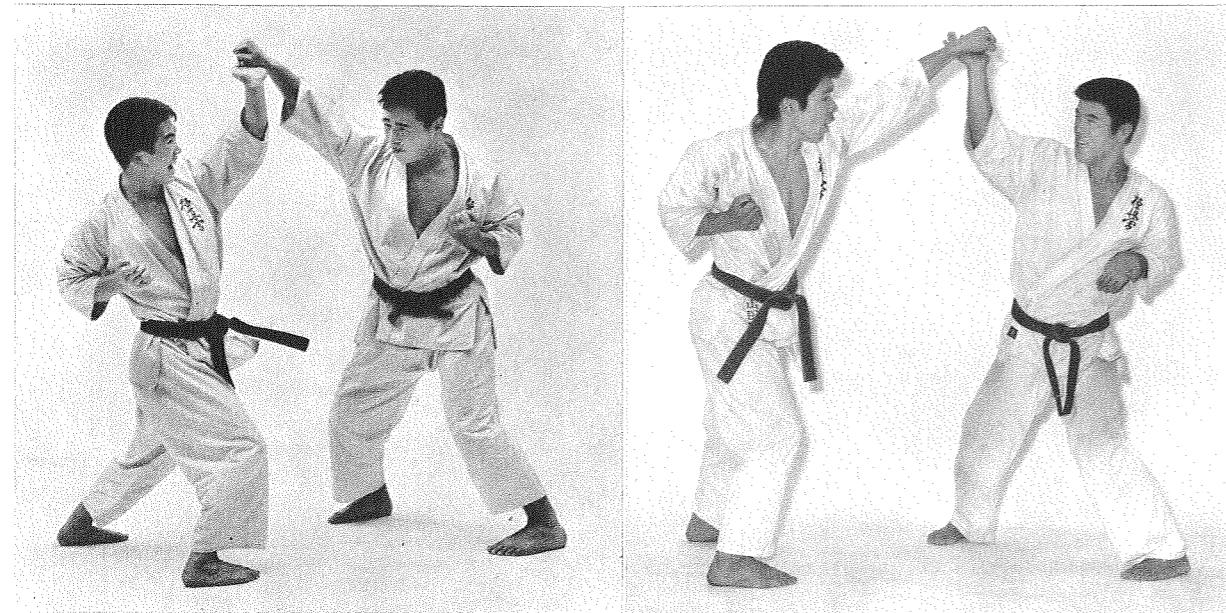
9. 掌底上段受け

脇下の掌底で、上段攻撃を受ける。引き手は上にかかげた掌底を脇下に引く。掌底で相手の攻撃をもちあげ、引く感じにする。



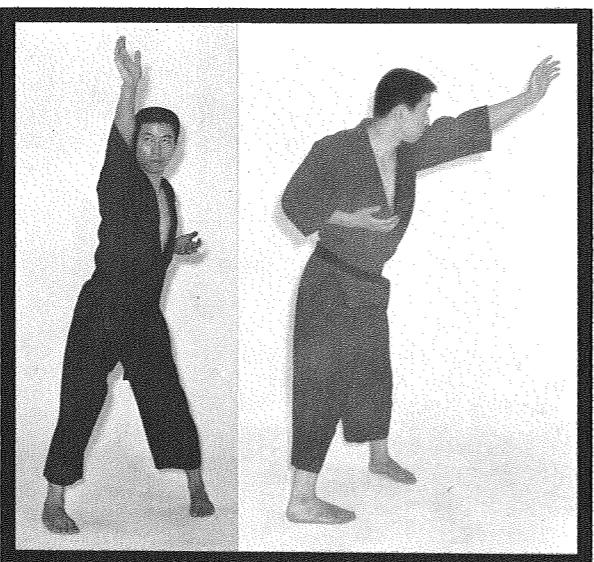
10. 掌底中段外受け

掌底による中段外受け。掌底を下にむけるときもある。引き手は脇下に強く引きつけること。掌底自体にも力をいれる。



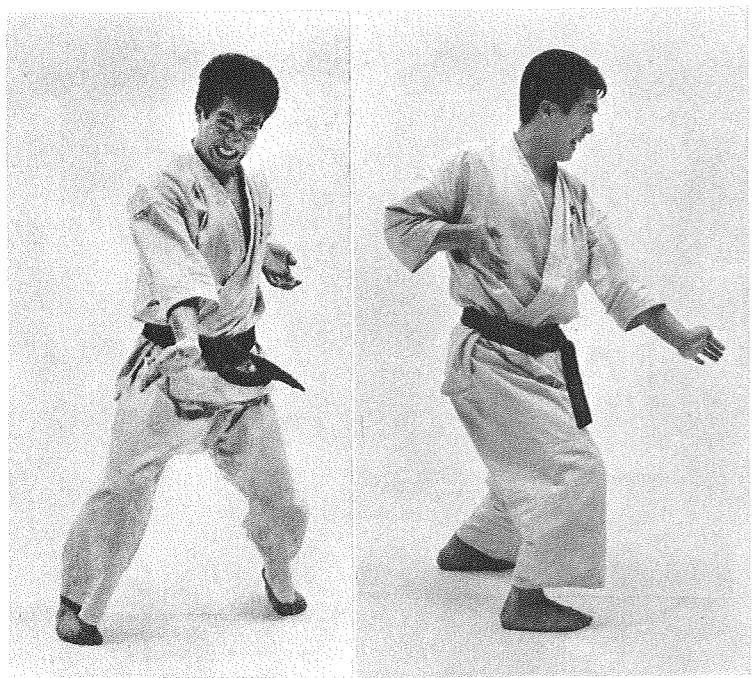
悪い例

受ける掌底の親指が開いていては、力がはいらない。上体は前のめりになりすぎ、尻を後ろに引きすぎ、受け腕をのばしすぎている。



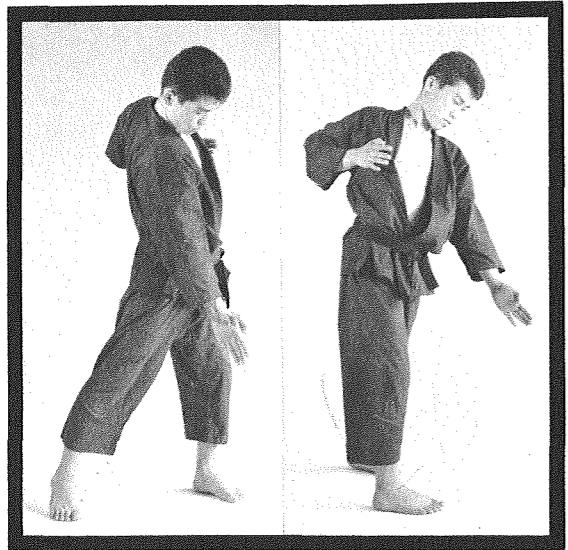
悪い例

腕があまりのびすぎ、腰をひきすぎて、外受けというよりは、“前受け”となっている。掌底の指が開き、力がはいていないので、受け損ねると手を痛める。



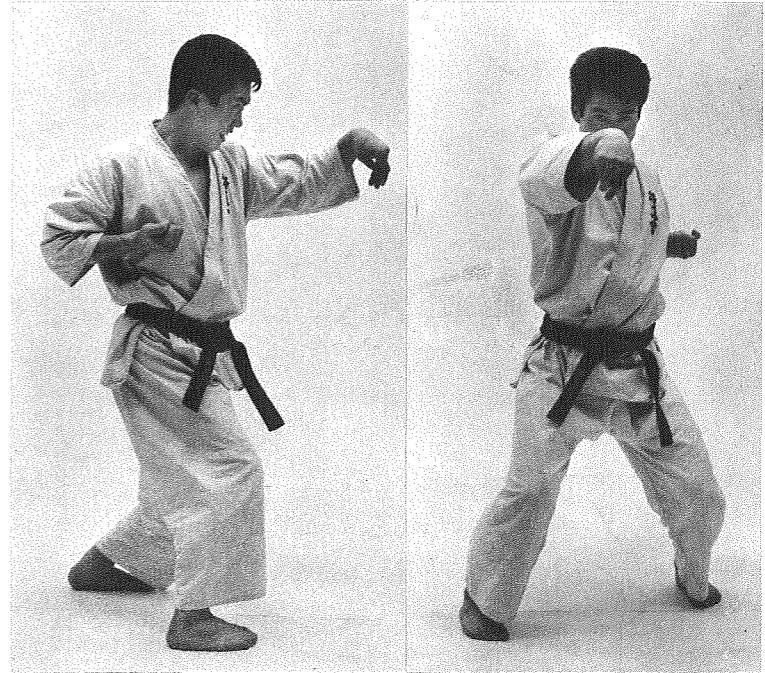
11. 掌底下段受け

脇下から、下段への攻撃を受ける。引き手は強く脇下に引く。この場合、手が下にむいている。



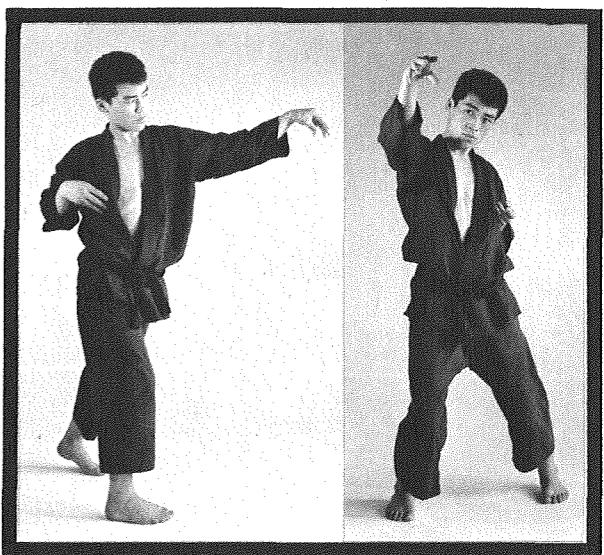
悪い例

腕がのびすぎた上、掌底が平手になっている。こんな形では、相手の蹴りで、突き指してしまう。



12. 弧拳中段内受け

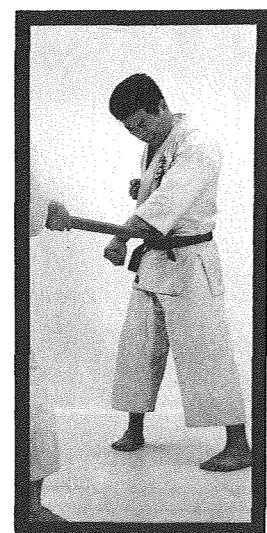
相手の攻撃を下からすくうようにして受ける。弧拳で受けると持ちあげる感じになり、相手は意表をつかれた感じになる。引き手は正拳にして脇下に引きつける。



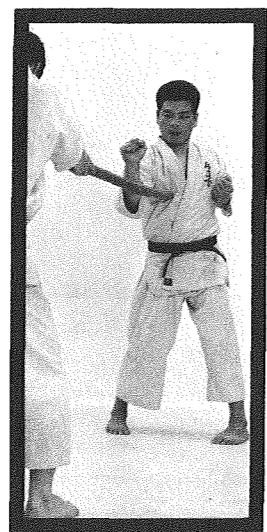
悪い例

手が外に流れ、左かかとがあがっている。弧拳の指先きはばらばらであり、引き手は正拳になっていない。

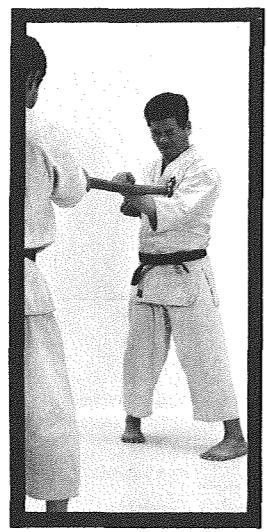
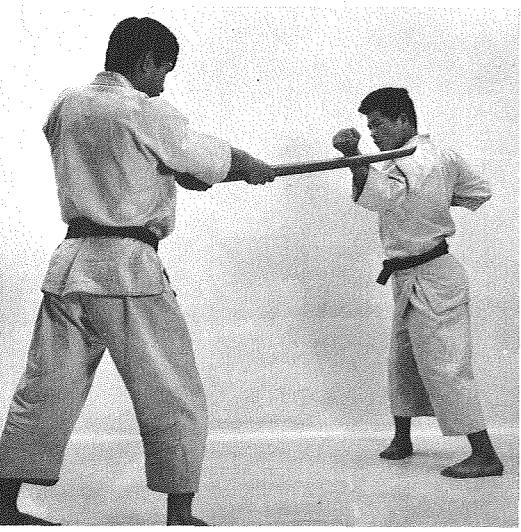
b. 木刀に対する正しい受け



1. 木刀をもった攻め手が、腹部に突きをいれようとするのを、みごとな左下段払いを受けている(写真左)。この左腕は正拳が右耳の後ろあたりにくる位置から、弧を描いて振りおろされていなければならない。右の写真では、払いきれず、手も十分返っておらず、腹に突きを喰らっている。

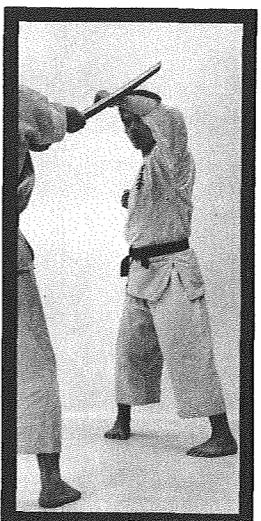
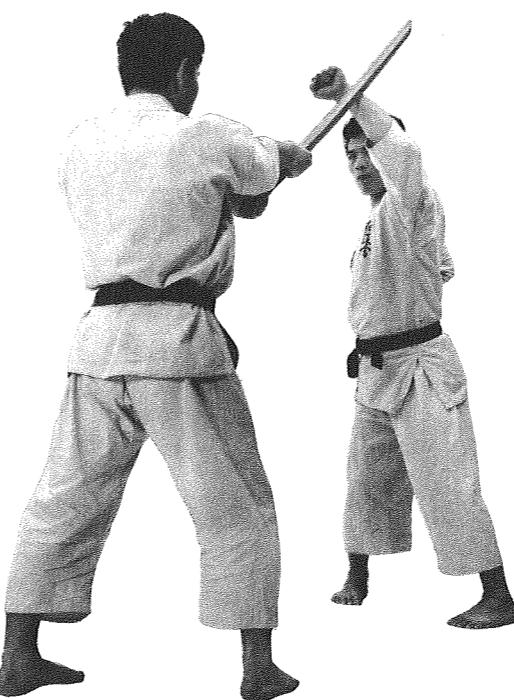
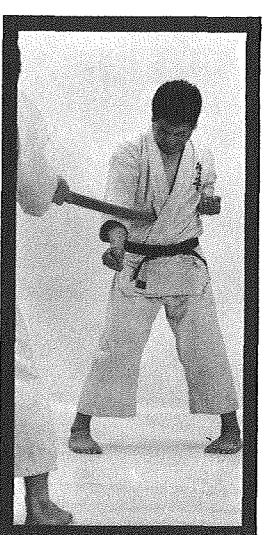
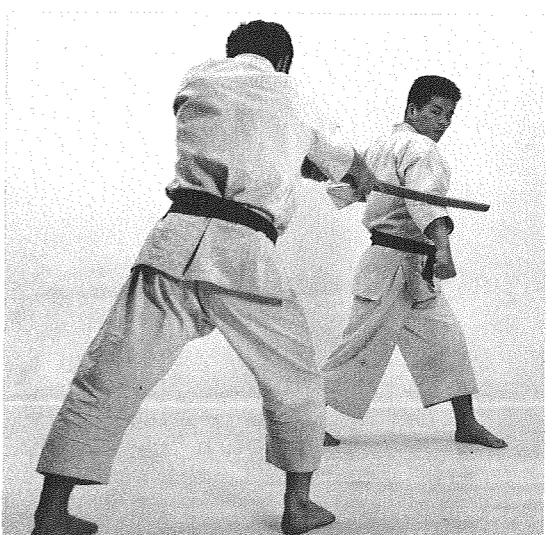


2. 胸部をねらった木刀の突きを、正拳中段外受けで、みごとに防いでいる。腰の回転も引き手もいい。右の写真では、腰がまわらないため、受けが中途半端になり、また力も弱いため、肋骨に突きを喰らっている。

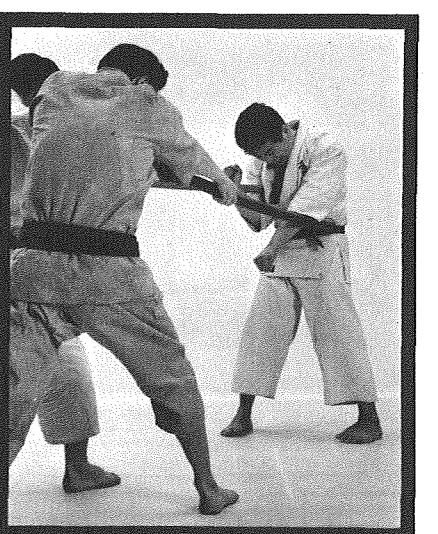


3. 胸部をねらった木刀の突きを、正拳中段内受けで、みごとに受けている。右写真では受けが中途半端なため、右胸に突きを喰らっている。

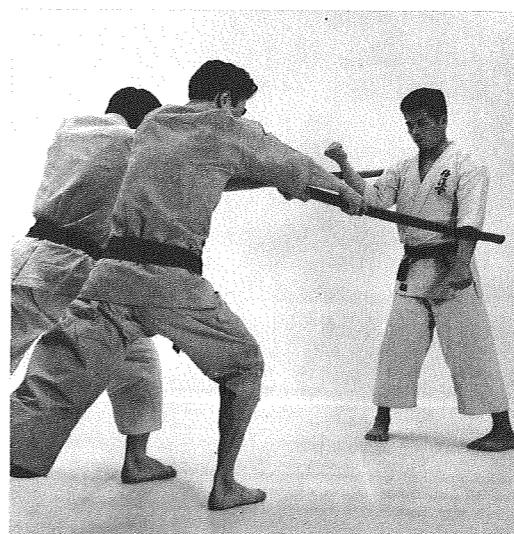
4. 肋骨部に対する攻め手の木刀突きを、前腕でブロックしている。身のひねりが完全でないと右写真のように、突きをまとめて喰らってしまう。



5. 面にむかって振りおろしてきた木刀を、正拳上段受けで受けている。このような受けでは、木刀の攻撃をまとめて腕に受けないよう、なるべく横から、腕をまわしながら受ける必要がある。右写真では、受けのアングルが小さいため、木刀に押され頭に痛撃を喰らっている。



6. 二人の攻め手の左右への突きを、左中段内受け、右下段払い(いずれも正拳)でみごとに受けている。この受けは非常に難しく見えるが、熟練者はよく訓練しているので、とっさにこの二重受けができるようになっている。右写真は、どちらの受けも不十分である。



第7章 追い突き

空手は一撃必殺の技をもった闘争術であるが、技そのものがいかによくできているとはいえない。それが実戦で使えないことはなんにもならない。実戦にしろ組手試合にしろ、技は動きながら発するものであり、空突き、空蹴りの練習をしていただけでは、不安である。追い突き、追い蹴り、追い受けは、今までに説明した基本技に、車輪をつけたようなもので、動きながら、技を連続的に発することを目的としている。

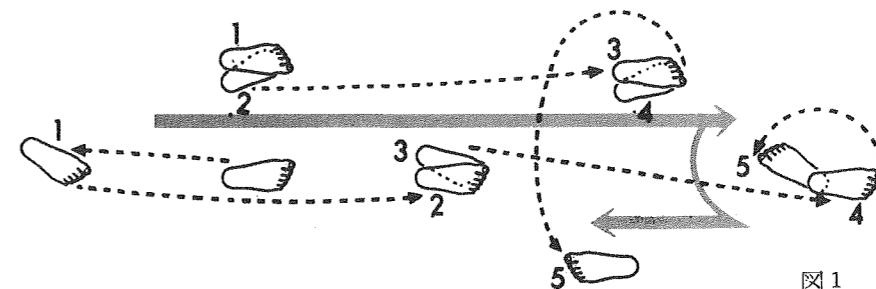
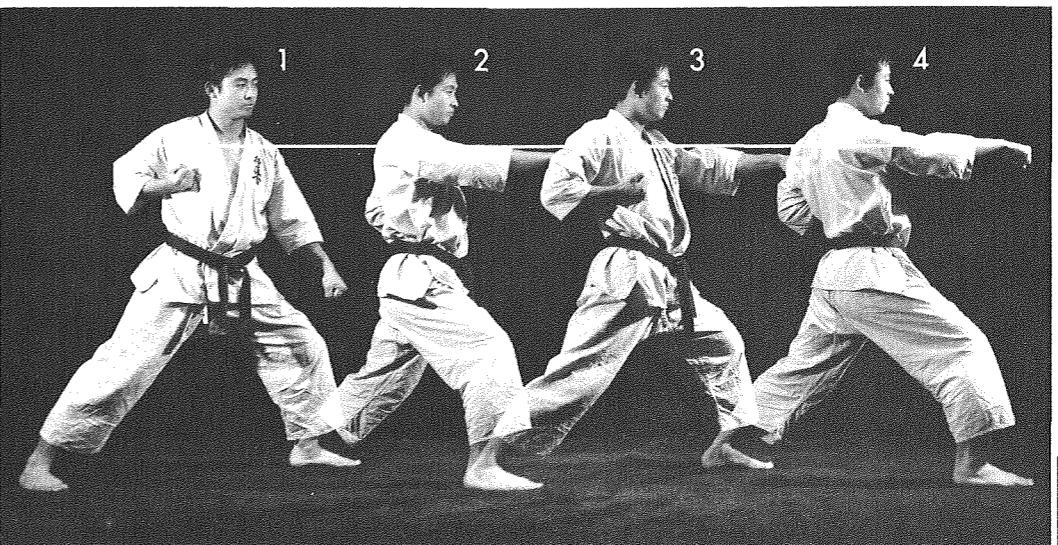
追い突き、追い蹴り、追い受けはまず、正拳中段突きなら正拳中段突きの前進しながらの連続技を練習するが、三回なり、五回なり、前へ進んだら、そこで回転することも覚えるようになっている。前進の方法、回転の方法はそれぞれ最初の立ち方にもとづいており、歩き方のところで、前屈歩きとか猫足歩きとかいった歩き方が、この追い突きの前進方法となっている。従って、追い突きは、立ち方、歩き方、技、回転、後退などを連携したものであり、空手の型の入口ともなっている。

実戦では、相手の出方によって、きわめて複雑な動き、技、前進、後退、回転のコンビネーションが要求されるが、たとえ、どんな状況にあろうとも基本に忠実な姿勢、バランス、技が保てるようではなくてはならない。どんな体勢でも基本が守れる人が、名人である。従って、追い突きの基本練習をみっちりやって、基本の足運び、基本の技を身体にたたきこんでおく必要がある。追い突きには、同じ技を三回繰り返す三回追い突きと、五回繰り返す五回追い突きがあるが、ここでは三回追い突きを紹介するにとどめた。また数種の技を組み合わせる追い突きもあるが、ここでは基本を重視して、一種の技による追い突きを検討した。連携追い突きは、基本を習得してから、各自で考えてゆけばよいであろう。

1. 追い突き、追い打ち 1 2 3 4 5

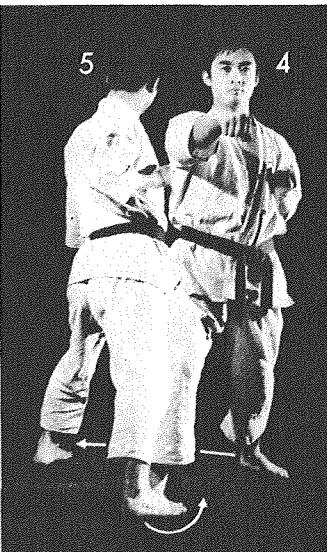
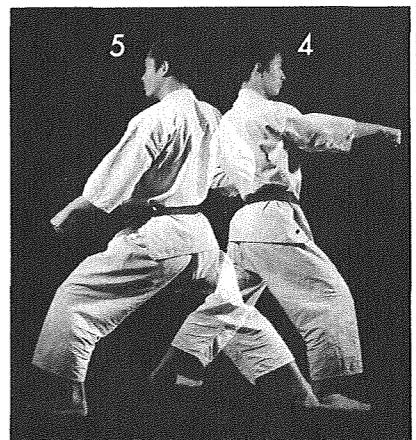
追い突きには三つの方法がある。一つは右足から出て右を突く、オーソドックスな方法である。左足から出て左を突いてもいい。もう一つは、いわゆる逆突きの形で、右足から出たら左を突くやり方である。残りの一つは、最後に180度回転しての突きをいたるもので、回転の方法は大体ダンスのリヴァース・ターンに似ている。

追い突き、追い打ちをはじめる前には、いつも不動立ちの立ち方で、はじめの声とともに、右(左)の下段払いをし、定められた立ち方をする。これは追い蹴り、追い受けについても同じである。足型で示した動き方、回転方法を十分に見ていただきたい。



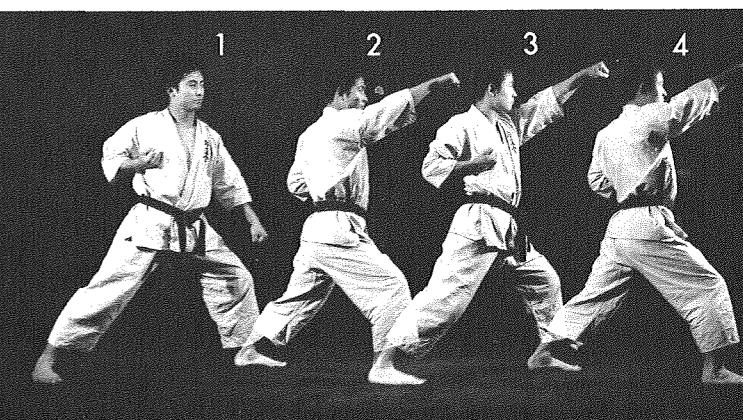
a. 正拳中段追い突き

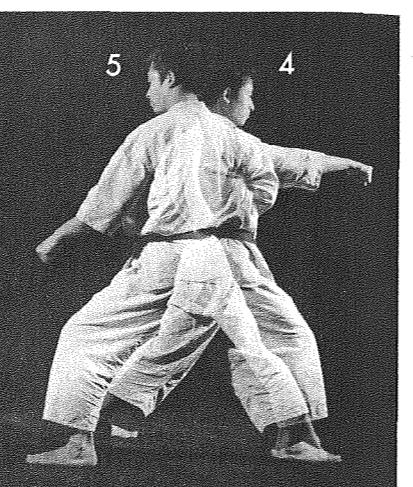
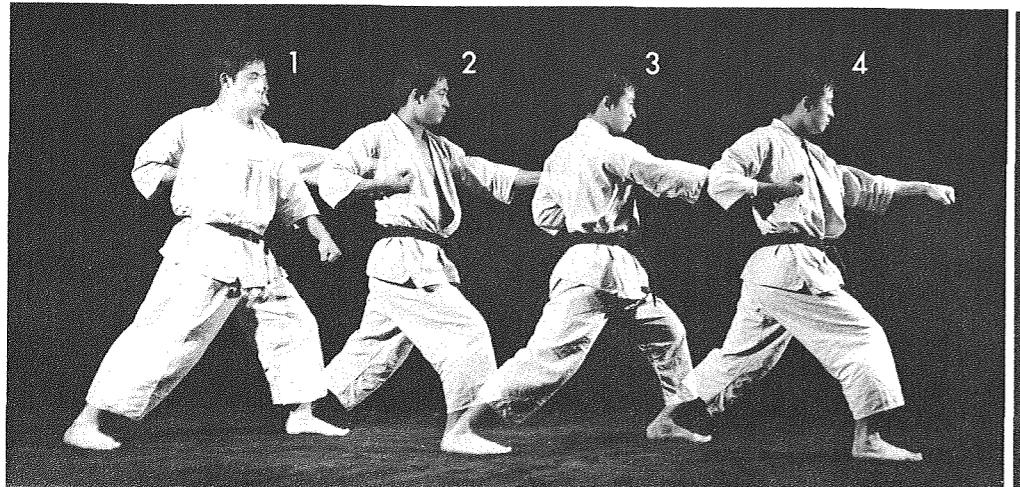
前屈立ち、足運びは図1を参照のこと。
どんな追い突きでも、追い蹴りでも、肩と腰の線はつねに一線の上にあるようにしなくてはならない。動く途中で、この線がガタガタになるのは、体勢のくずれている証拠である。三回目の突きのとき「エイッ」と声を出すこと。ターンしたあとは、前屈立ちで下段払いをする。こうしてもとの位置に追い突きしてゆけば、同じ線上をいったりたりたりすることになる。この線の乱れがなければ優秀である。
1) 前屈立ち左下段払い
2) 右正拳中段突き、3) 左正拳中段突き
4) 回転、三つの突きで気合いをこめて、「エイッ」と声を出し、回転して下段払いをする。



正拳上段追い突き

前屈立ち、足運びは図1と同じ。
回転の仕方は、正拳中段突きと同じである。回転の写真ははぶくが、回転したあとは、中段突きのときと同様、左下段払いをする。
1) 左下段払い。この体勢は、正拳中段突きの1)とまったく同じである。
2) 右上段突き。仮想敵の顔面をねらう。
3) 左上段突き。
4) 右上段突き。「エイッ」と気合いをいれる。

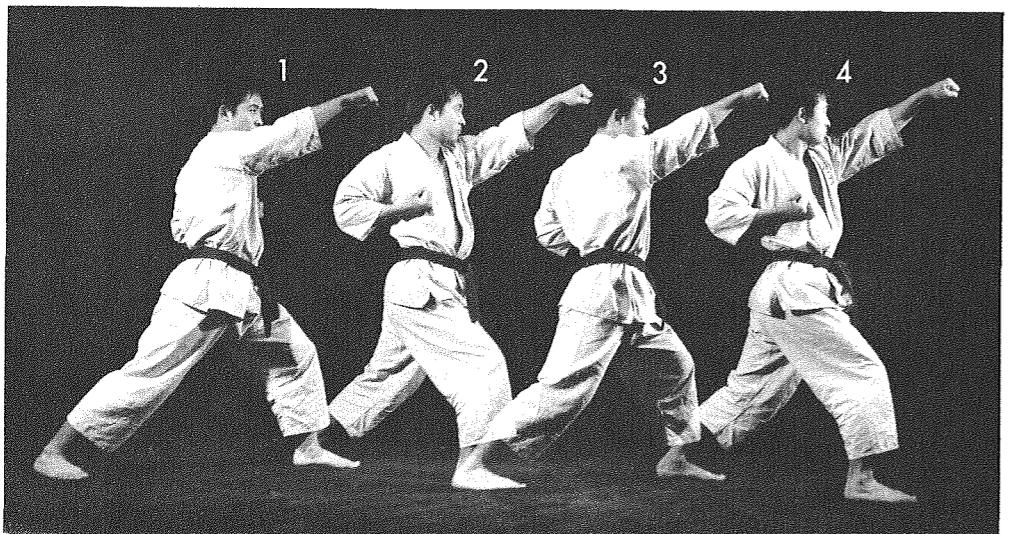




b. 正拳中段追い逆突き

前屈立ち。足運びは図1参照。

- 1) 左下段払い、右を突く
- 2) 左逆突き
- 3) 右逆突き
- 4) 左逆突き、エイッと声を出す
- 4~5) 回転しながら、左手は脇へ引き、右で正拳逆突きを行なう。はじめに突きが一つ多いことに注意。



正拳上段追い逆突き

下段払いをしてすぐ、右上段逆突きを一つする。立ち方と足運びはこれまでと同じ。最後の突きでは、必ず声を出すこと。回転の仕方はこれまでと同じ。

- 1) 下段払いのあと、右正拳上段逆突き
- 2) 左正拳上段逆突き
- 3) 右正拳上段逆突き
- 4) 左正拳上段逆突き

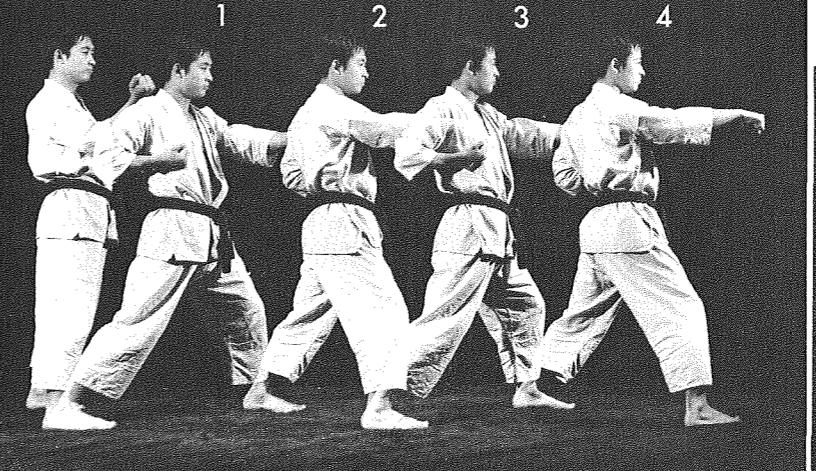
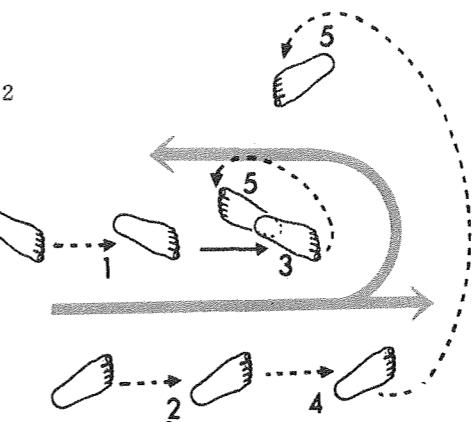


図2



c. 三戦立ちからの追い突き

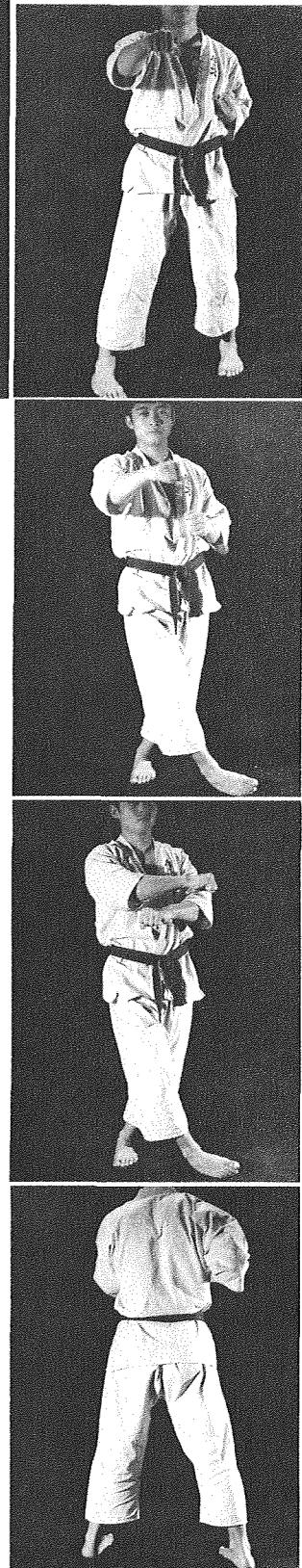
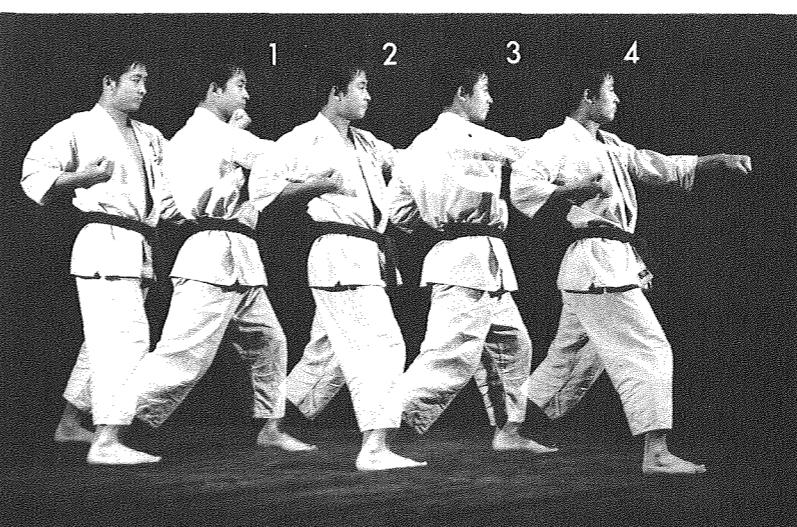
突き方は同じ、足の運びは図2の通り。

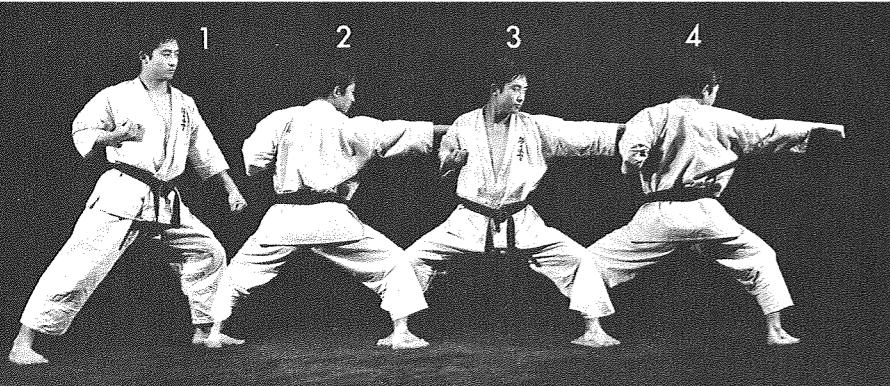
- 1) 右内受けの形から、左正拳中段突き
- 2) 右正拳突き、3) 左正拳突き
- 4) 右正拳突き
- 4~5) 回転するとき、右足を左足の前に交叉させ、くるっとまわる。
- 6) このとき、右突き腕を上にまわし、左正拳を脇下に強く引いて、回転が終わったときに内受けも終了する。

三戦立ちからの追い逆突き

立ち方は上と同じ、突き方は、前屈立ちによる中段追い逆突きと同じだが、足の運びは図2のようになる。

- 1) 右正拳逆突き
- 2) 左正拳逆突き
- 3) 右正拳逆突き
- 4) 左正拳逆突き



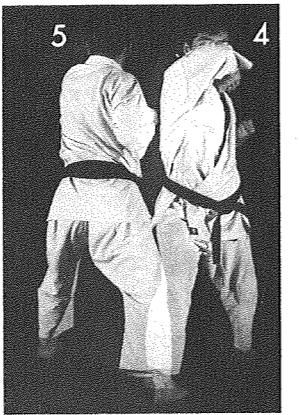
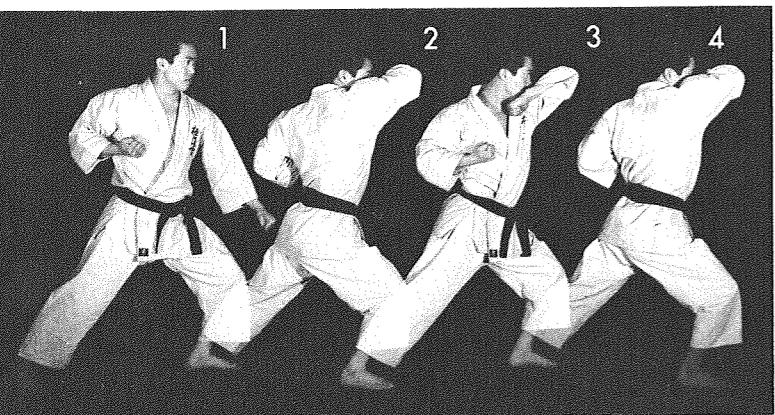
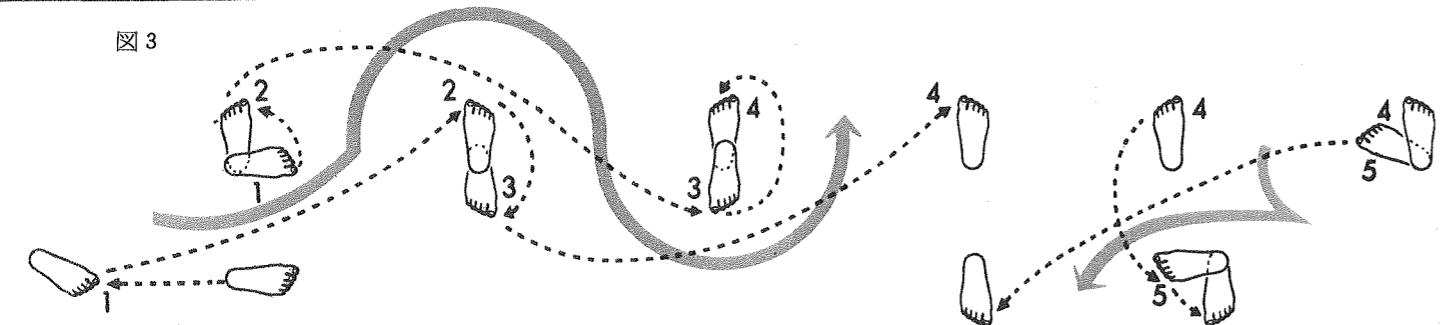


d. 騎馬立ち追い順突き

騎馬立ち、足運びは図3参照。きわめて重要な基本練習である。騎馬立ち、四股立ちによる追い突きは、足腰の強化に非常によい。

- 1) 下段払い。
- 2) 騎馬立ち右中段順突き。肩の線と一直線になるように突く。別の表現をすれば、身体の中心線と90度をなすように突く。
- 3) 左順突き、4) 右順突き

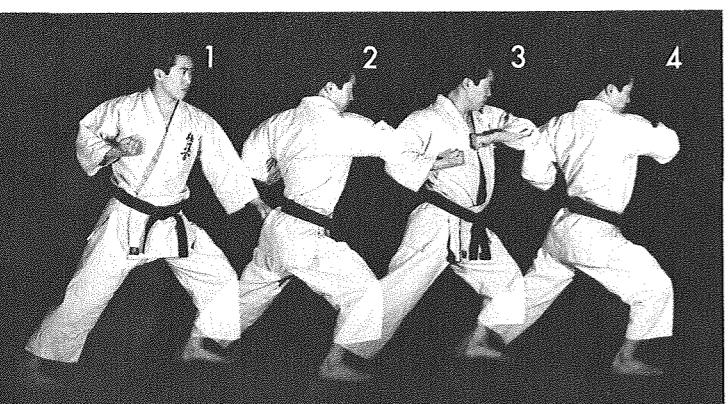
図3



e. 肘上段追い当て

前屈立ち、足運びは図1参照。

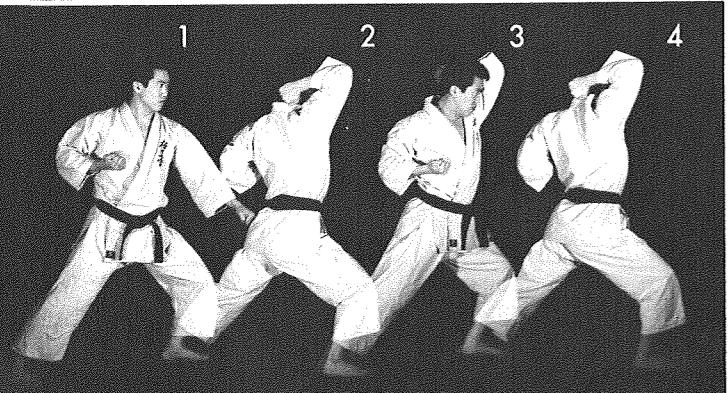
- 1) 下段払い
- 2) 右上段肘当て
- 3) 左上段肘当て
- 4) 右上段肘当て
- 4~5) 回転を前から見たところ。最後の右上段肘当ての姿勢から、右足を軸として一回転し、左前屈姿勢となって左上段肘当てを行なう。



肘中段追い当て

立ち方と足運びは、上と同じ。この追い突きは組手に直結する。

- 1) 下段払い
- 2) 右足を一步前に踏みこみ、右肘を相手肋骨に当てる。
- 3) 左肘当て
- 4) 右肘当て



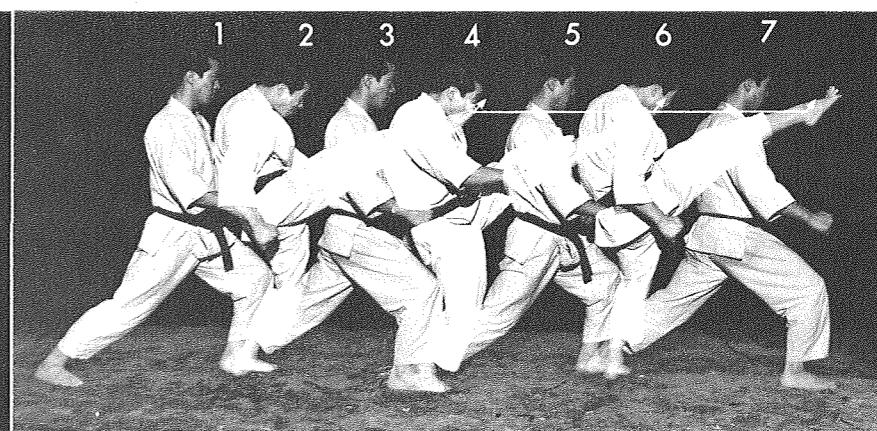
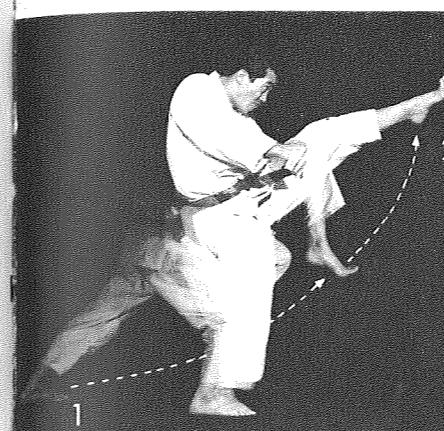
肘追い上げ打ち

立ち方と足運びは、前例と同じ。

- 1) 下段払い
- 2) 相手のあごを右肘で上げ打ち。もし相手の背が高ければ、胸をねらう。
- 3) 左肘上げ打ち
- 4) 右肘上げ打ち

2. 追い蹴り

蹴り方については、第6章すでに説明したが、動きを伴った場合、蹴りはとくにバランスをくずしやすい。あらゆる蹴りを追い蹴りでよく練習し、正確で完全な蹴りがいつでも出せるようにしていただきたい。



a. 追い前蹴り

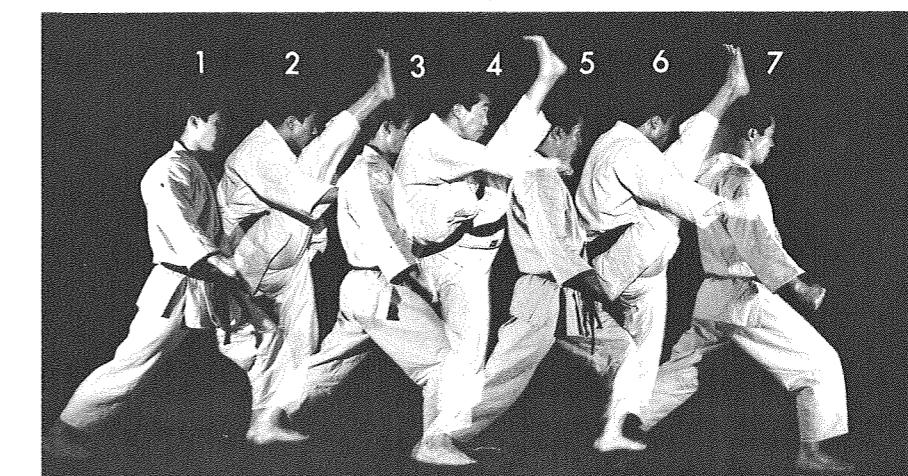
前屈立ち、足運び、回転の方法は、正拳中段追い突き(図1)の場合と同じ。ただし、下段払いはせずに、両正拳を腰近くに力強く引き、まっすぐ前に左右の前蹴りを放つ。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1) 前蹴りの形。 | 5) 足をおろしたところ |
| 2) 右前蹴り | 6) 右前蹴り |
| 3) 右足を下ろしたところ | 7) 足をおろしたところ |
| 4) 左前蹴り | |

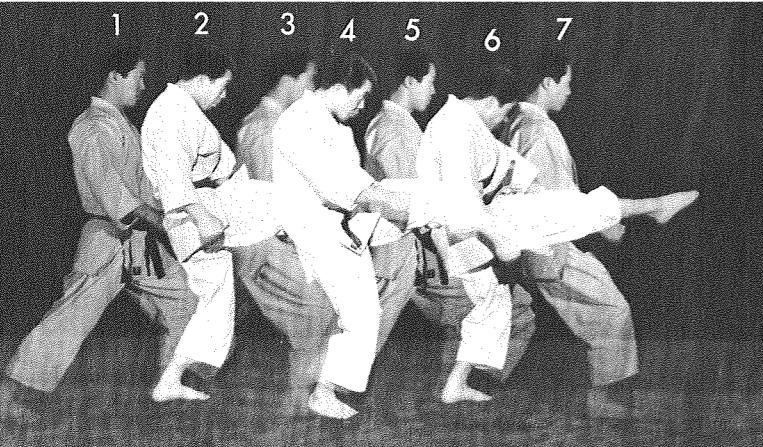
b. 追い蹴上げ

立ち方、足の運びは、上と同じ。右と左の蹴り足が同じ高さにあがるように訓練せよ。バランスをくずさぬように。この蹴りは、相手のあごをねらうもので、前にいる人の帽子を蹴落としたり、タバコを蹴落としたりする訓練法もある(第12章、特別訓練を参照)。上達すれば、自分の帽子を蹴り落とせるようになる。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1) はじめの姿勢 | 5) 左足をおろしたところ |
| 2) 右蹴上げ | 6) 右蹴上げ |
| 3) 右足をおろしたところ | 7) 足をおろしたところ |
| 4) 左蹴上げ | |



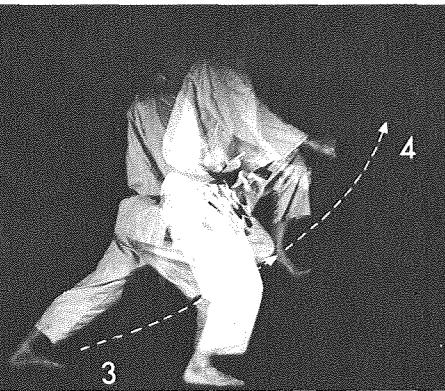
1 2 3 4 5 6 7



c. 追い金蹴り

立ち方と足運びは前例と同じ。

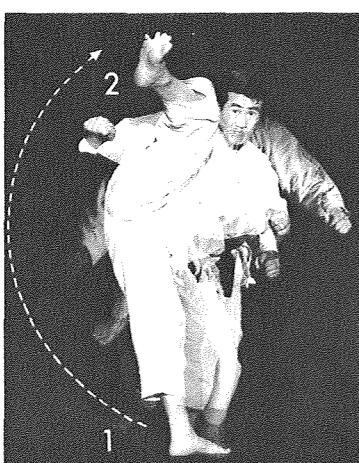
- | | |
|--------------|--------------|
| 1)はじめの姿勢 | 5)左足をおろしたところ |
| 2)右金蹴り | 6)右金蹴り |
| 3)右足をおろしたところ | 7)足をおろしたところ |
| 4)左金蹴り | 3~4)は金蹴りの方法。 |



d. 追いまわし蹴り

立ち方と足運びは前例と同じ。

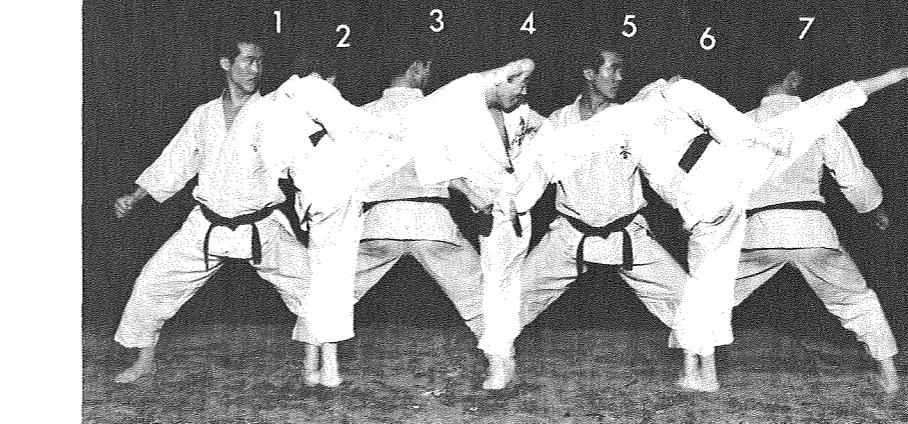
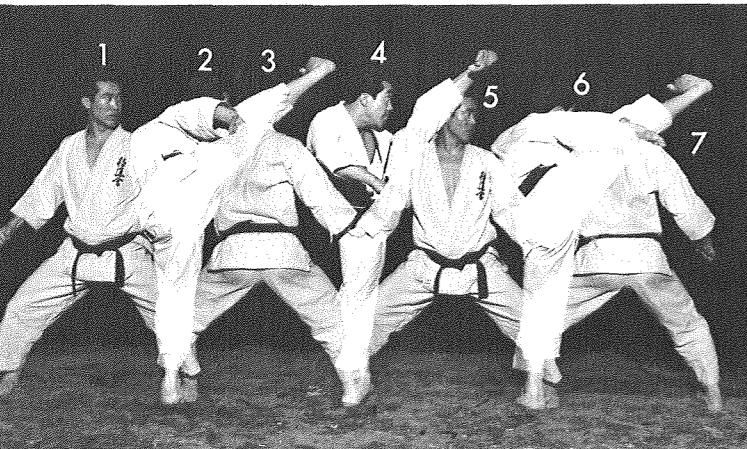
- | | |
|----------------------|--------------|
| 1)はじめの姿勢 | 5)足をおろしたところ |
| 2)左足を支柱にしての右まわし蹴り | 4)左横蹴り |
| 3)右足をおろしたところ | 5)足をおろしたところ |
| 4)右足を軸にしての左まわし蹴り | 6)右横蹴り |
| 5)左足をおろしたところ | 7)足をおろしたところ |
| 6)右まわし蹴り | 7)右足をおろしたところ |
| 1~2)はまわし蹴りを前から見たところ。 | 7)右足をおろしたところ |



e. 追い横蹴上げ (回転横蹴上げともいう)

騎馬立ち。足運びは騎馬立ち追い順突き（図3）と同じ。

- 1)騎馬立ち、両正拳は腰外に。
- 2)左足を軸として、ぐるっと回転しながら右横蹴上げ。
- 3)右足をおろしたところ。
- 4)右足を軸として、ぐるっと回転しながら左横蹴上げ。
- 5)左足をおろしたところ。
- 6)右横蹴上げ
- 7)足をおろしたところ



f. 追い横蹴り (回転横蹴りともいう)

立ち方、足運びは、前例と同じ。

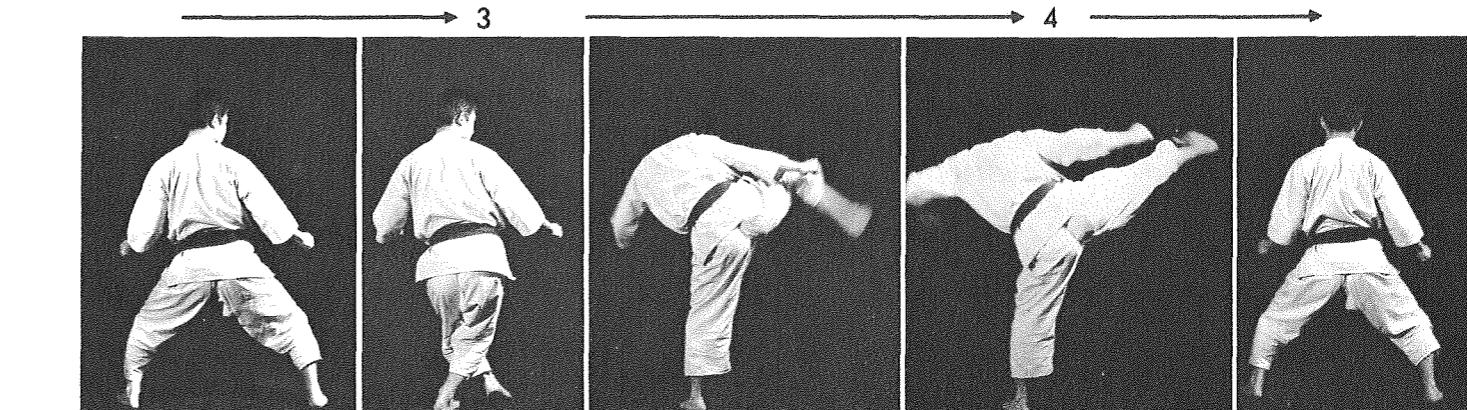
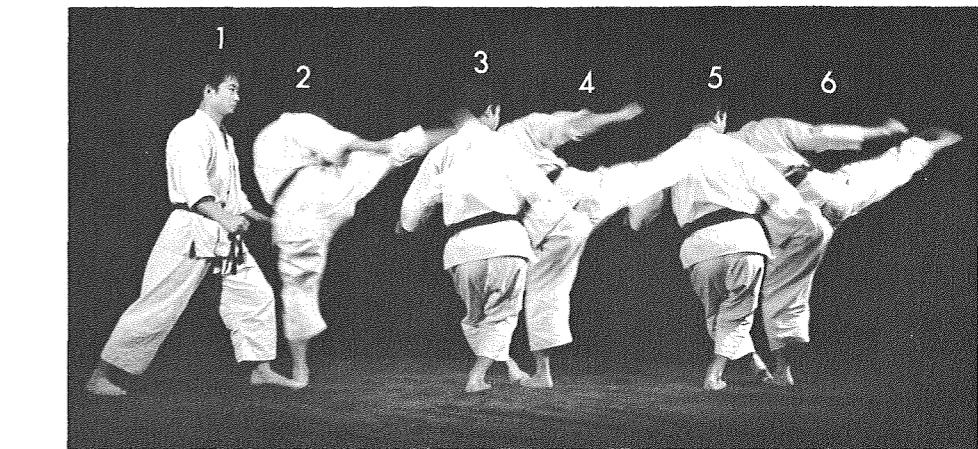
- | | |
|-------------|-------------|
| 1)騎馬立ち | 5)足をおろしたところ |
| 2)回転して右横蹴り | 4)左横蹴り |
| 3)足をおろしたところ | 5)足をおろしたところ |
| 6)右横蹴り | 6)右横蹴り |
| 7)足をおろしたところ | 7)足をおろしたところ |

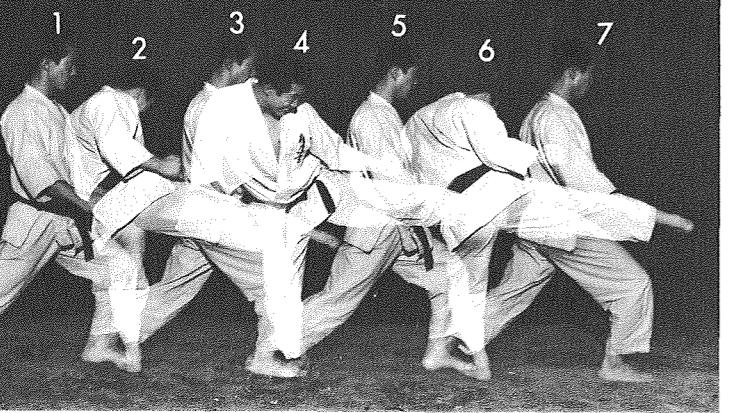
交叉横蹴り

この追い横蹴りでは、前例のように身体を回転させず、右足なら右足だけで前へ蹴ってゆく。おろした右足の前に、左足を交叉させて、前進してゆく。

- 1)はじめの姿勢
- 2)左足を軸に右横蹴り
- 3)おろした右足前に左足を交叉させて前に出る。
- 4)2と同じ右横蹴り
- 5)3まったく同じ
- 6)2と同じ右横蹴り

足の交差と蹴りの詳細は下の写真に示す通りである。





g. 追い関節蹴り（回転関節蹴り）

前屈立ち。足運びは正拳中段追い突きと同じ。

- 1)はじめの姿勢
- 2)左足を軸に右関節蹴り
- 3)右足をおろす
- 4)右足を軸に左関節蹴り
- 5)左足をおろす
- 6)左足を軸に右関節蹴り
- 7)右足をおろしたところ

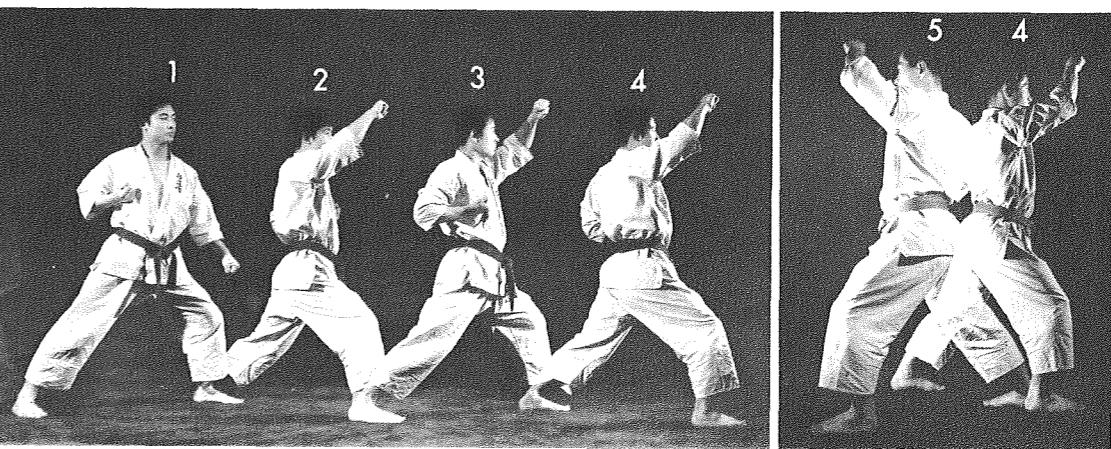
h. 飛び蹴り

- | | |
|---------------|---------------|
| 1)はじめの姿勢 | 4)飛び蹴りを終えたところ |
| 2)ジャンプ | 5)着地 |
| 3)飛び蹴りの決まった瞬間 | |



3. 追い受け

なんどもいうように、空手にとって、受けはきわめて重要である。よい受けはそのまま攻撃を意味する。空受け練習だけでは、動きのなかでの受けは、つかみがたい。追い受け練習は、三戦立ちによる空受け練習とともに、受けの重要な基礎練習である。



a. 上段追い受け

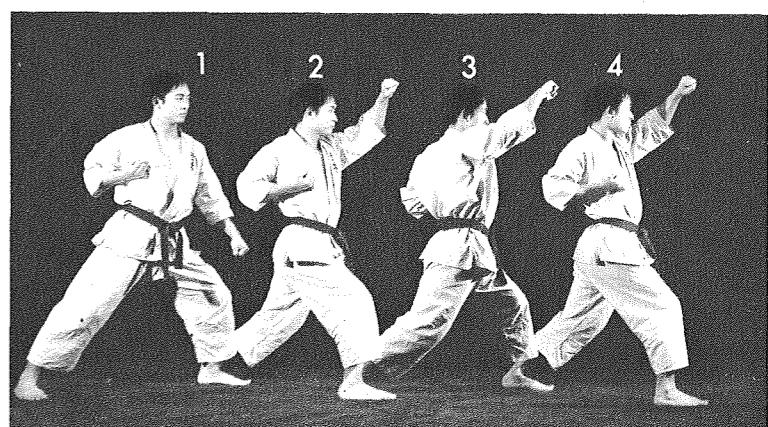
立ち方は、前屈立ち、または三戦立ち。ここでは前屈立ちの例をとる。足運びは図1の通り。(三戦立ちの場合には、図2参照)頭、肩の位置を上下させないこと。

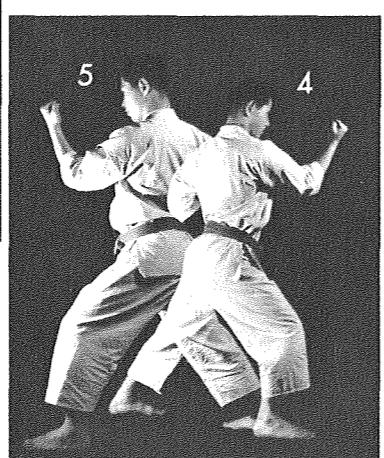
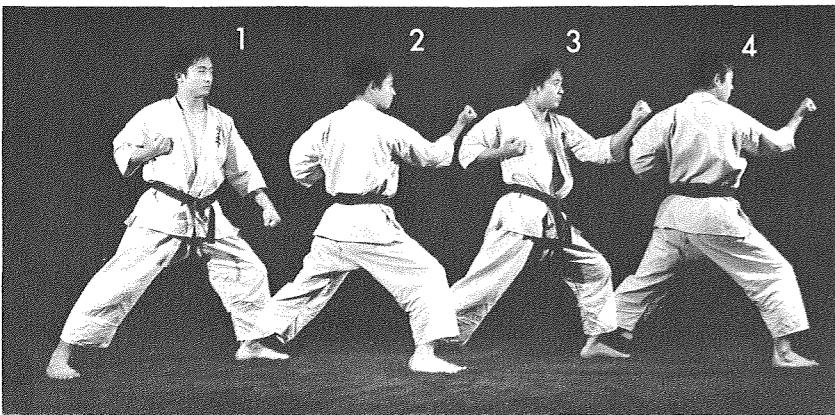
- 1)下段払い
- 2)右上段受け
- 3)一步前に出て左上段受け
- 4)右上段受け、エイッと発声する
- 4~5)ここで回転するが、下段払いは行なわず、左上段受けを行なう。

上段追い逆受け

立ち方、足の運び方は前例と同じ、回転の方法については正拳中段追い逆突きを参照されたい。左足が前のときは、右手で受ける。これが逆受けである。

- 1)左下段払い
- 2)左逆受け
- 3)右逆受け
- 4)左逆受け





b. 中段追い外受け

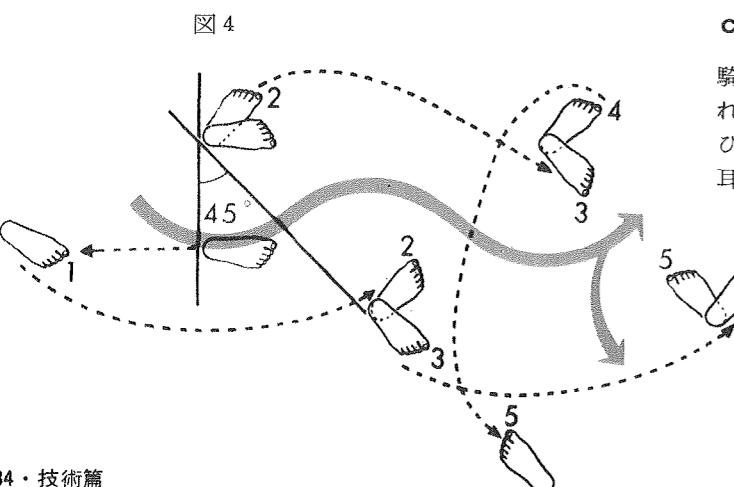
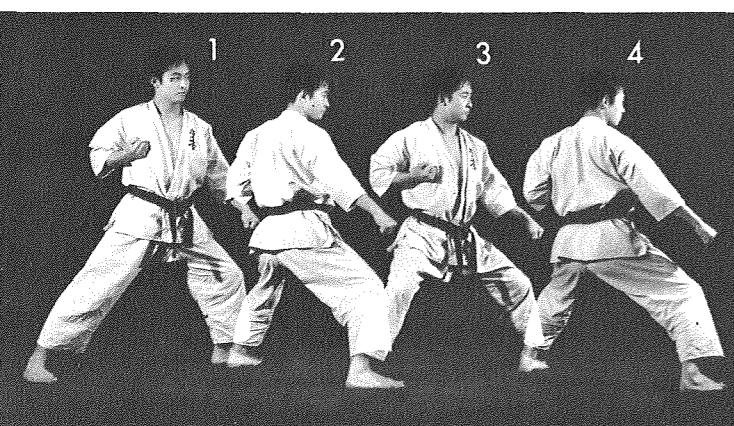
前屈立ち、足運びは図1参照。

- 1) 左下段払い
- 2) 右中段外受け。この場合、必ず右足を前に出し、右外受けからはじめる。外受けは右耳の後ろあたりから強く振りだすこと。
- 3) 左中段外受け
- 4) 右中段外受け
- 4~5) 回転。ここでは左中段外受け。

中段追い逆外受け

立ち方、足の運びは前と同じ。

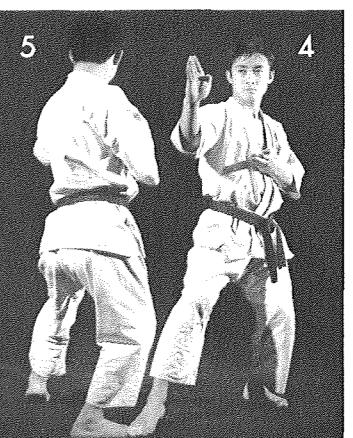
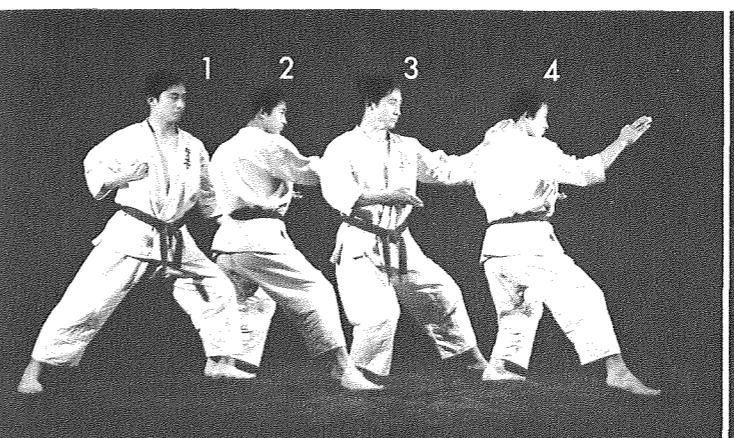
- 1) 下段払い
- 2) 左逆外受け（右足が前にあるとき、左外受けするのを左逆外受けという）。
- 3) 右逆外受け
- 4) 左逆外受け



c. 45度騎馬立ち追い下段払い

騎馬立ちによる追い突きは、足腰の訓練に非常によい。これは騎馬立ちで行なうが、騎馬立ち順突きの場合とは足運びがちがう。足運びは図4の通り。下段払いは、反対側の耳の後ろから、力強く弧を描くように行なうこと。

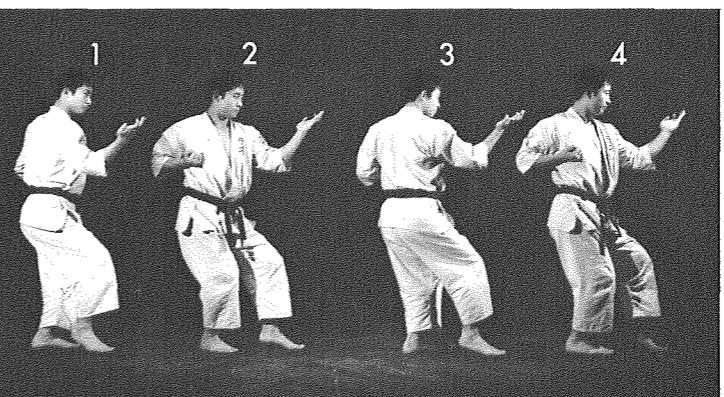
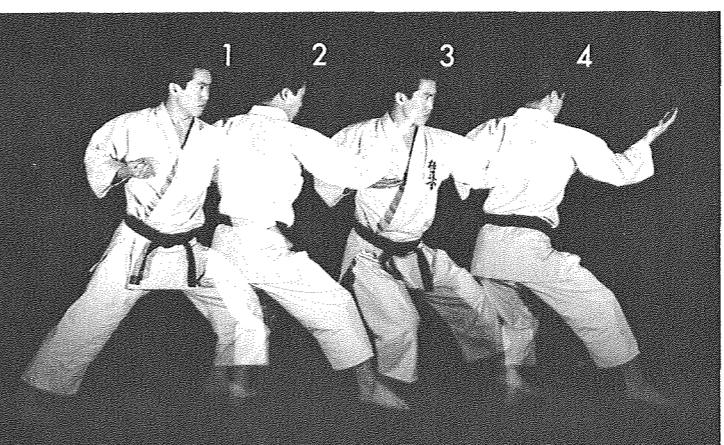
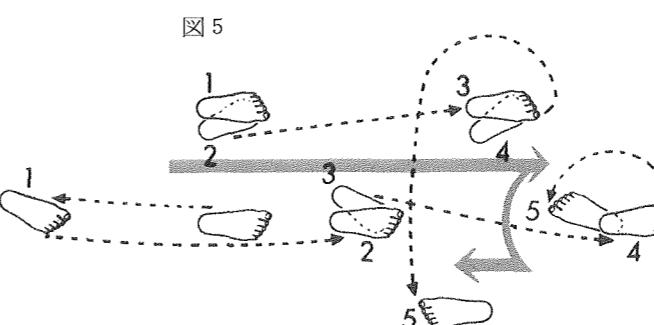
- 1) 下段払い
- 2) 45度騎馬立ちで右下段払い
- 3) 45度騎馬立ちで左下段払い
- 4) 45度騎馬立ちで右下段払い
- 5) 回転



d. 手刀追い受け

手刀による外受けは非常に難しい。正しくやらなければ、手刀受けは、手刀打ちとまったく区別がつかなくなる。しかし、それは本質的にちがったものであって、これを混同するのは、手刀受けが理解できていない証拠である。外受けは弧を描いて、腕自体も回転させる。

立ち方は、後屈立ち。足運びは図5に示す。



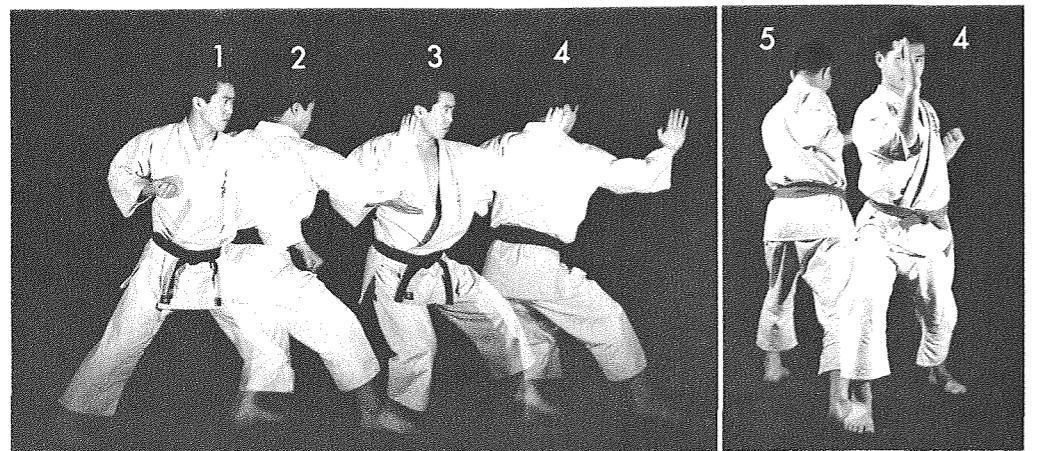
e. 背刀追い内受け

立ち方は後屈立ち、足運びは図5の通り。下段の写真のように、猫足立ちで行なってもよい。

この形、この技は、実戦でしばしば応用することになるので、十分に練習しておくこと。回転の方法は前例と同じである。

- 1) 右背刀内受けからはじめる
- 2) 左背刀内受け
- 3) 右背刀内受け
- 4) 左背刀内受け

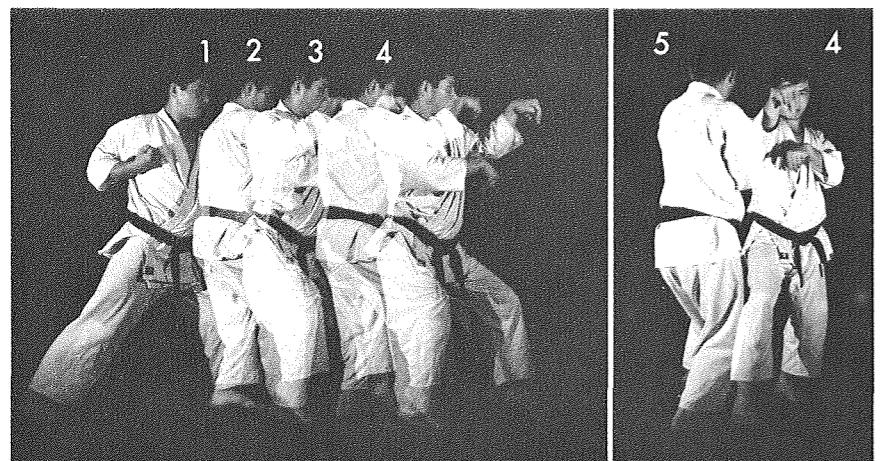
第8章 型



f. 掌底追い外受け

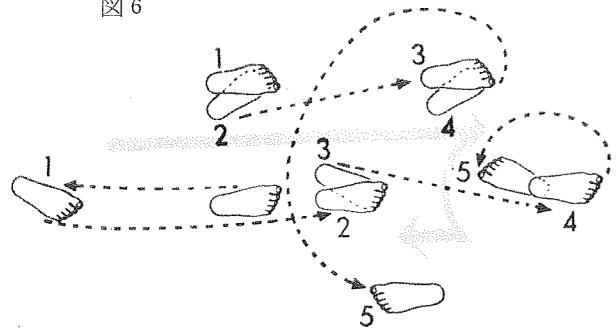
後屈立ち、足運びは図5の通り。三戦立ち、または猫足立てで行なうこともできる。

- 1) 下段払い
- 2) 右掌底外受け
- 3) 左掌底外受け
- 4) 右掌底外受け
- 4~5) 回転



g. 猫足立ちによる弧拳追い受け

猫足立ちは、前足と後ろ足の間隔が非常に狭く、実戦的な動きやすい立ち方である。前足にかかる体重10パーセント、後足にかかる体重90パーセントであることに注意せよ。前足に体重をかけすぎる初心者が多い。足の運び方は図6の通り。右弧拳受け、左弧拳受けと繰り返す。



[注意]

追い突き、追い蹴りの際、騎馬立ち、四股立ちのときをのぞいて、両足の水平間隔を肩幅の広さにすることに、くれぐれも注意されたい。前屈立ちは、前足を大きく前に出しが、このとき、両足の横の間隔はあくまでも肩幅の広さである。内にはいりすぎても、外に開きすぎても、正しい姿勢、正しい技ができない。

1. 型の練習について

型練習は空手の母である。型は流派や指導者の考え方、考え方によってもすこしづつ違ってくるが、現在、70くらいの数が記録されており、このうち30くらいが、型練習に使われている。ひんぱんに演武されるものは、10ほどである。

型は中国の古い時代からの、各時代、各地区の名人、達人、あるいは非常に秀れた指導者が考案してきたものであり、今日でも演武されているような秀れた型は、実際にいくら味わっても足りないほど、すばらしい空手の真髄を含んでいる。名人、達人が長年の成果を、一つの型に集約しているのだから、そこには、肉体的、生理的な意味での空手の理想型と、精神的な意味での理想が含まれている。

空手家も、型の演武をしていて、古人とのあいだに脈々と伝わる武道精神、一道達成の喜びを感じるようになら一人前である。型、その定められた動きには、古い詩歌や名言と同じような、創作者の思想が組み込まれている。技や動きがアルファベットなら、型の創作者はそのアルファベットで詩を書いたのである。

むろん、そういう味わいのためだけではなく、型は基礎練習として、絶対に欠かすことができないものである。つまり、型とは、技のアルファベットでつづった、もっとも基本的な言葉であるといえよう。基本的な言葉を知らないでは、その国の言葉が使えないように、空手の技も、型の練習なしには、なかなか使えるものではない。「いったいどのくらい型を練習すればいいのですか」と聞かれることがある。極真空手は、実戦空手ともいわれ、日本大会でも、世界大会でも、型の演武試合は行なっていない。なかには、「先生でも型の練習をしたことがあるのですか」という人もある。

私は日頃、実戦を忘れた型偏重の空手をよく攻撃するので、型練習が極真空手にはないと思ってしまうのである。実戦経験のない空手は、剥製のライオン、はりこの虎である。だが、型練習は、基礎としては、絶対に欠かせないことも事実なのである。

いま日本の空手家のなかで、型練習についても、私ほどよく練習した人間はいないのではないかと思う。山籠りのとき、あるいは、一日のすべてを空手の練習に当てられたとき、私は一日に一つの型を100回行なった。平安Ⅰなら平安Ⅰを、3~4時間で100回、午前から昼にかけて一人で演武したものだ。回数を忘れないように

手帳に「正」という字を書いて、毎回100回達成を楽しみにしていた。一週間平安Ⅰをやると、次週は平安Ⅰの裏を練習する。つづいて平安Ⅱ、その裏……こういうふうにして、ほとんどの型を一万回づつくらいやったのではないかと思う。

そして、型練習は、空手の力が増してくるほど、意味が新しくかわってくるものである。型をやっていると、かならず疑問が湧いてくる。ここでどうして間を置くのか、ここでどうして下段払いをするのか。だが、そんなことは、いくら頭で考えてもわかるものではない。一週間もかけて、3~400回もその型を演武すれば、その疑問は氷解してくれる。私はいつも、こう答える。「一つの型を三千回以上やりなさい。三千回以上やらなくては、その型を勉強したことにはならない」と。

いま空手で行なわれている型は、そのほとんどが、沖縄を通じて日本に伝わったいわゆる「唐手」系のもので、沖縄空手が、中国拳法をよく残し、よく発展させた点で日本の空手家は、感謝しなくてはならない。

さて、中国拳法には、北中国の拳法と、南中国の拳法とに大別される。北の拳法は北拳、南の拳法は南拳といい、中国の北方地方は寒い荒野が多く、人々の足が発達しているため、足の動きの多い、直線的な拳法となっている。一方、南は、湖沼が多く、船を漕ぐことが多いので、人々は上半身が発達しており、足をあまり使わず、手を柔軟に使う拳法を創りだした。闘技はこのように、風土や生活習慣によって大きく左右されるものである。

沖縄には、南拳系と北拳系の拳法が、ともに流入しており、型も南拳系と北拳系に分れる。

北拳は首里に主として伝わり、首里手と呼ばれる。糸州派、昭林、少林流ということもある。この系統の型には、松浦館流の創始者船越義珍の創った太極ⅠⅡⅢ、ナイハンチ（内八字に似た立ち方をする型で、名人糸州安恒が非常に好んだ）、平安1~5、パッサイ、公相君、ジオン、ジッテ、ジイン、ワンショウ、ローハイ、チントー、チンショウ、チンティ、五十四歩などの型がある。

南拳は那覇地区によく伝わり、東恩納派、聖靈流系があり、三戦立ちで息吹きを行なう三戦、本書で詳述する転掌、このほか十三、セイエンチン、ナハ、三十六、スーパーレンパー、ソーチン、サイハ、センチン、サンセル、セーサン、セーパイ、ゲキサイ1、2などで、北拳系の型が動きが激しく速いのに対し、南拳系の型は、全体の動きは小さいが、柔軟で力強く、息吹きとともにゆっくりと行なうものが多い。

このほかには、各流で新しい型をいくつか考案している。

だが、なんといっても、太極1～3、平安1～5は、空手を習う者には絶対に欠かせない。太極は、船越氏が小中学生の体操用に考案したものだが、空手の基本として実に秀れたものである。平安は北拳の基礎といわれるもので、各裏表がある。この二つは、絶対にマスターすることが必要で、太極に一年間、平安1～5の裏表に6年間くらいの月日が必要である。

空手の型というものは、そう何種類も手がけるものではない。30の型を生かじりするよりも、一つの型を完全にものにする方がいい。なまじか、踊りと同じように技の順序を覚えただけでは、まったく無価値で、眠っていても夢に見るくらいその型を身につけ、いつでも自然に出てくるくらいにすべきである。つまり、型が生活にはいってくるようではなくてはならない。

型は武道ダンスではなく、技を実戦に生かすための、習慣づけと心得るべきである。理想的な立ち方、動き方、技の出し方を、反射神経のなかに取り入れてしまうのが型の練習なのであり、型を正しく完全にものにしたもの

は、組手でも、試割りでも、ほかの人より早く進歩するようである。ただし、見た目が美しいだけではなんにもならない。

音楽を勉強するにも、音楽の基本的なルールを知っておいてこそ、その人の個性も十分にのばせるように、空手ででも同じことがいえる。型という基本ルールを十分知りつくすほど、自分の個性を生かした空手を完成することができます。

本書では、スペースの関係もあって、太極Iと転掌を取りあげた。太極Iは基本中の基本であり、動きもそう難しくない。正拳突きと下段払い構成された型としてはもっとも単純なものである。しかし、その意味は決して浅くなく、味わい深いものである。転掌はかなり高度な、南拳系のもので、いくつかの極意を含んでいる。型は道場で指導者の指導の下に習得すべきもので、独習はかなり難しいが、初心者はとくに、動きを早くしそぎないように注意すべきである。ある外人が、私の本だけを見て、型を演じ、それをフィルムにして送ってきたことがある。技もおかしかったが、ふつうの速度の三倍の早さで、まるでコマネズミのような動きだった。

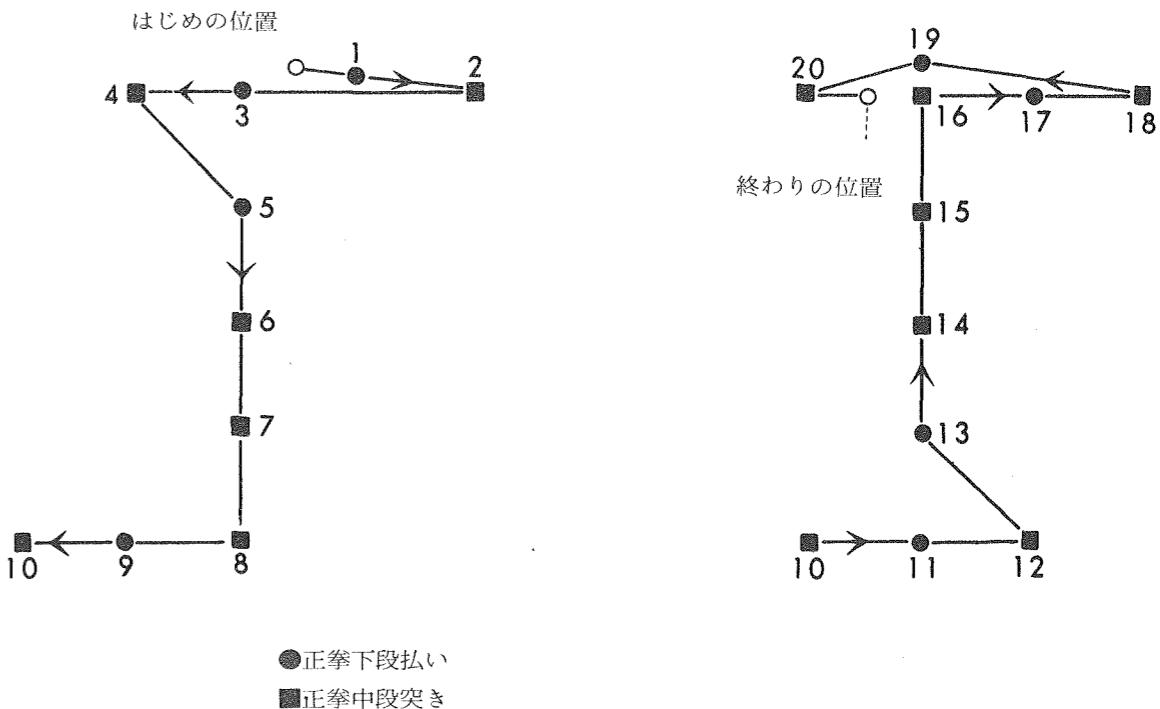
2. 太極 I, II, III

松濤館流の始祖で、日本に空手をもたらした沖縄の人、船越義珍氏が初心者のために考案した北拳系の型である。最も基礎的な正拳下段払いと正拳中段突きとによって構成されており、動きの数もすくない。だが、基本型として実によく考えられており、現在、ほとんどの空手流派がこの型を取り入れている。

初心者は30秒ほど太極の1つの型にかけた方がよい。熟練してくれれば、技をちゃんと行なって、4～5秒で終えることができるようになる。ただ、型は速いことをもって、よしとはしない。

a. 太極 I

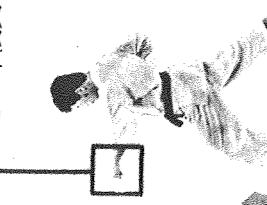
太極 I の身体の位置



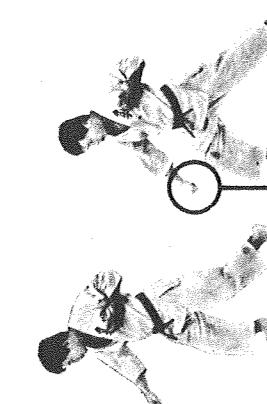
はじめの位置

- 不動立ち（用意立ちともいう）
- 左下段払いにはいる。左手を右耳の後ろへもつてきて右手を交差させる。
- まさに下段いしようとするところ。
- 左下段払い

1. 中段突き



1. 下段払い



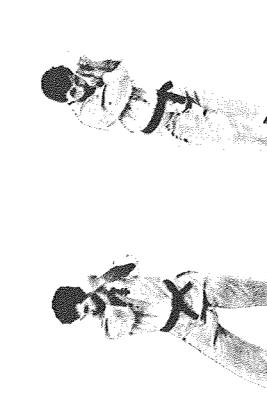
2. 中段突き



3. 下段払い



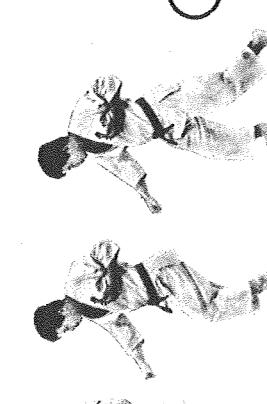
4. 中段突き



5. 下段払い



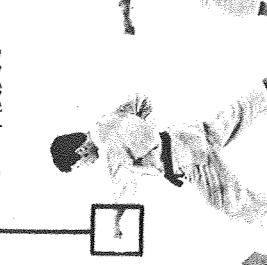
6. 中段突き



7. 中段突き



8. 中段突き



9. 下段払い



10. 中段突き

■右足を一步前に踏みこみながら、右中段突き。

■右正拳突きにはいる。
■右足を一步前に踏みこむ。
■右前屈姿勢となって、
■右正拳中段突き。

■突き終わったばかりの右前屈立ち。
■右足を右へまわし、
■180度身体を右へ回わして、
■右前屈立ちとなり、
■右下段払い。（この六動作中右足は180度回転）

■右足を一步前に踏みだし、左前屈姿勢となって、
左正拳中段突き。

■突き終わって、左手と左足を90度左へまわし、
左下段払いに移る。両正拳を胸の前あたりで、
左正拳を内側にして交叉させる。
■左前屈立ちとなって左下段払い。

太極 I

■右足を軸として、左足で一步踏みこみ、左正拳
中段突き。

■左足（後ろ足）を90度左へまわしながら後ろへ引
き、両正拳を胸前で、左正拳を内側にして交叉させせる。

■さちに左へまわりつけ、180度回転したところで、左前屈立ちとなり、左下段払い。

■左足を軸とし、右足を一步前に踏みだし、右正
拳中段突き。

■右足を軸として、右足を一步前に踏みこみ、右正
拳突き。

■左足を軸として、右足を一步踏みこみ右正拳中
段追突き。この突きのとき「エイッ」と声を
だす。

10. 中段突き

9. 下段払い

8. 中段突き

7. 中段突き

6. 中段突き

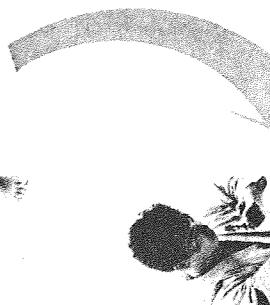
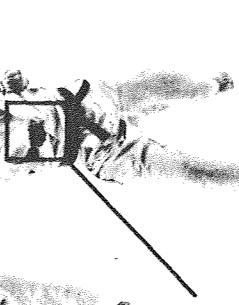
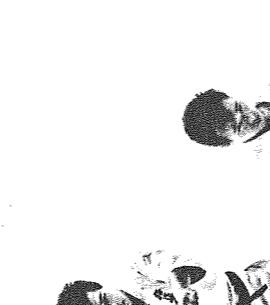
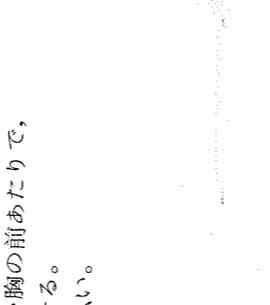
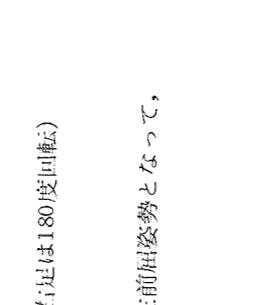
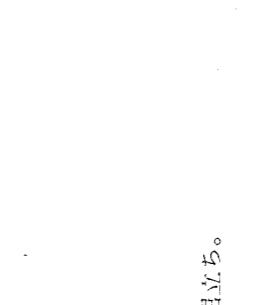
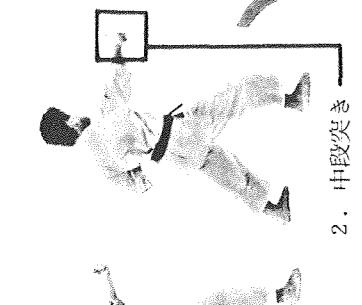
5. 中段突き

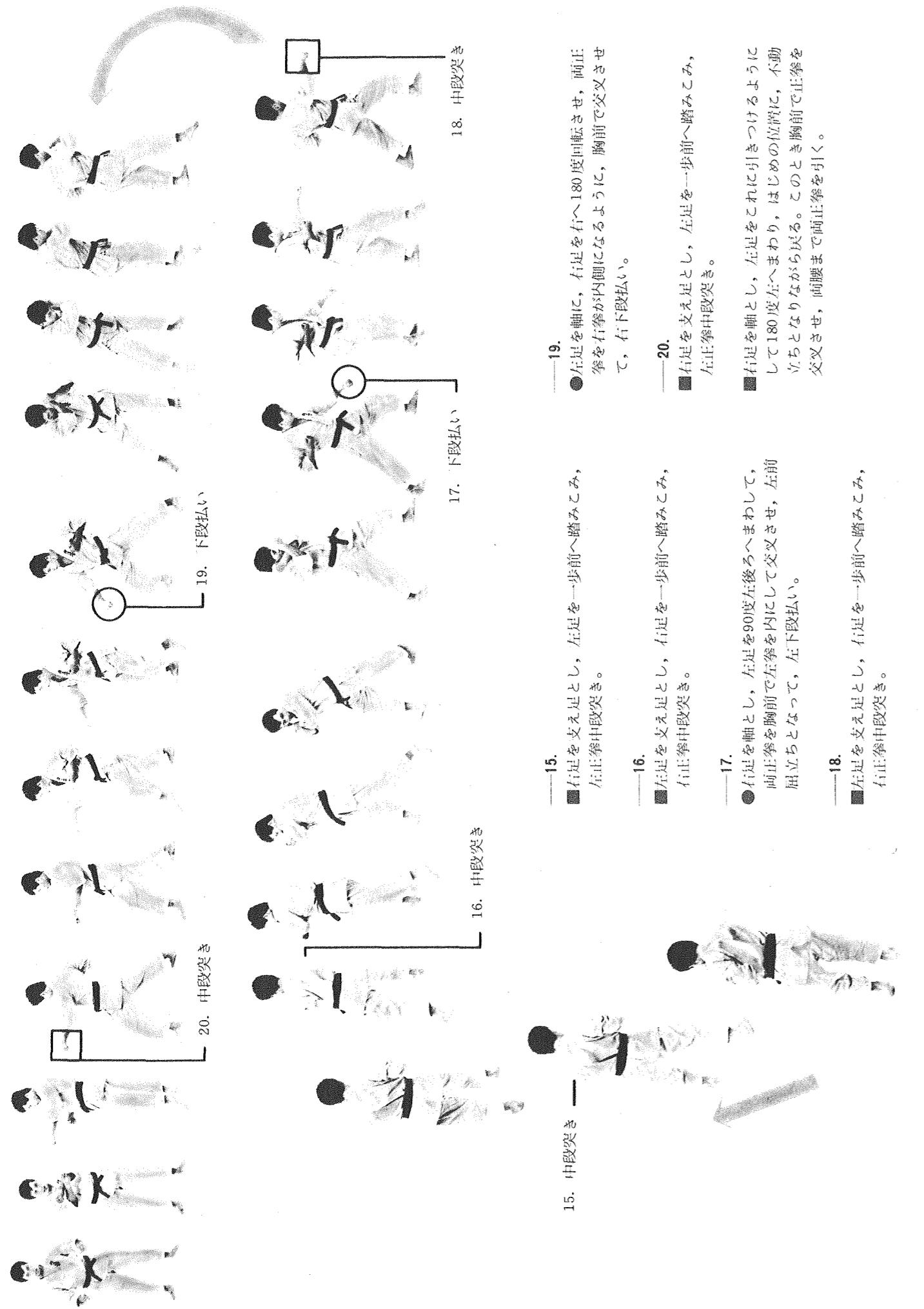
4. 中段突き

3. 中段突き

2. 中段突き

1. 中段突き





15. 中段突き

—15.

- 右足を支え足とし、左足を一步前へ踏みこみ、右正拳中段突き。

—16.

- 左足を支え足とし、右足を一步前へ踏みこみ、右正拳中段突き。

—17.

- 右足を軸とし、左足を90度左後ろへまわして、両正拳を胸前で左拳を内にして交又させ、左前屈立となって、左下段払い。

—18.

- 右足を支え足とし、右足を一步前へ踏みこみ、右正拳中段突き。

— 14. 中段突き

—11.
●右前足を180度右後ろへまわし、右足で半円を描いて、右前屈立ち、右下段払い。

—12.

■右足を軸として、左足を一步前に踏みこみ、左正拳中段突き。

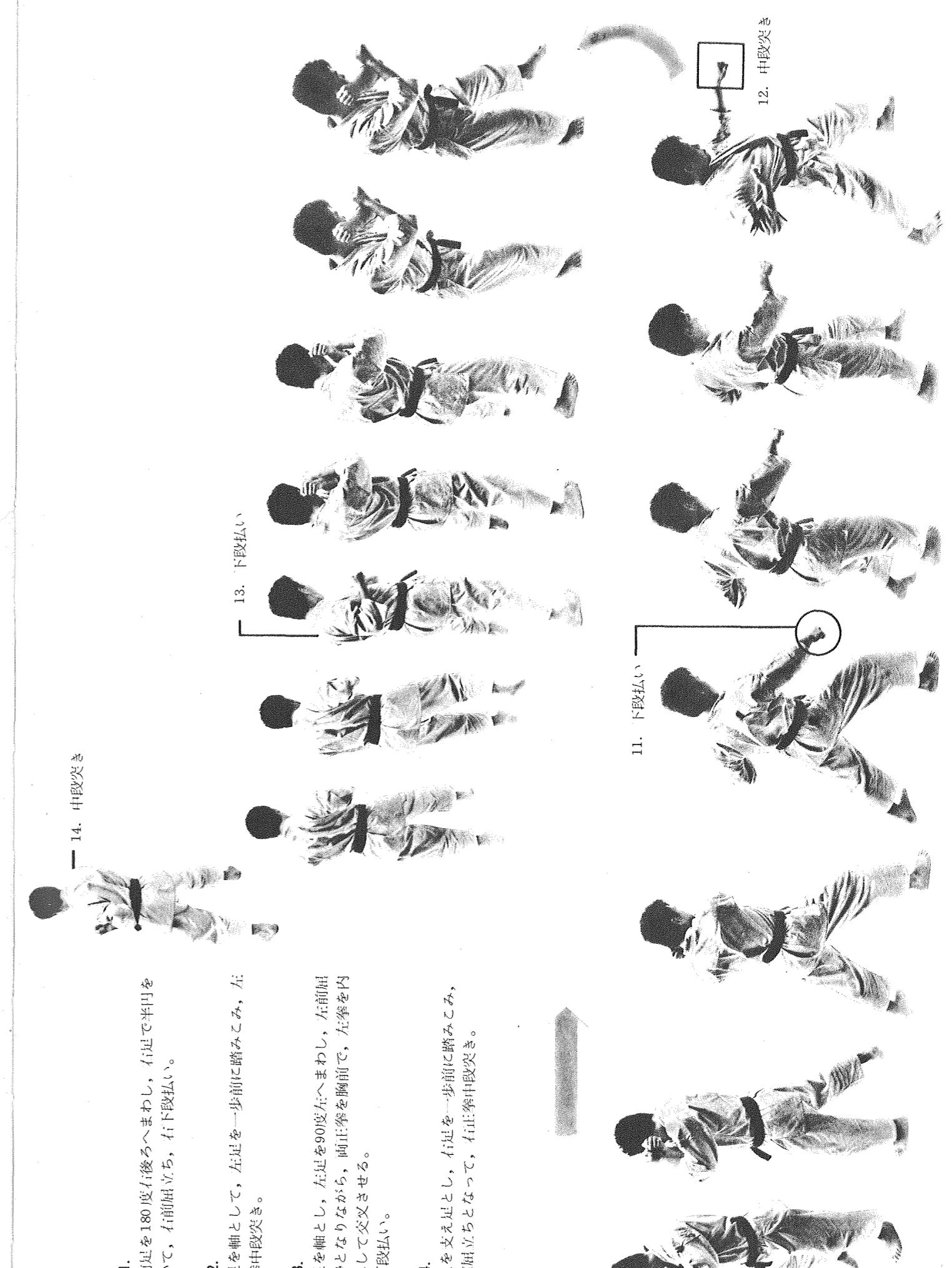
—13.

●右足を軸とし、左足を90度左へまわし、左前屈姿勢となりながら、両正拳を胸前で、左拳を内側にして交又させる。

●左下段払い。

—14.

■左足を支え足とし、右足を一步前に踏みこみ、右前屈立ちとなって、右正拳中段突き。



18. 中段突き

—18.

- 右足を軸に、右足を右へ180度回轉させ、両正拳を右拳が内側になるように、胸前で交叉させて、右下段払い。

12. 中段突き

—12.

- 右足を支え足とし、左足を一步前へ踏みこみ、左正拳中段突き。

19. 中段突き

—19.

- 右足を軸に、右足を右へ180度回轉させ、両正拳を右拳が内側になるように、胸前で交叉させて、右下段払い。
- 右足を支え足とし、左足を一步前へ踏みこみ、左正拳中段突き。

—20.
■右足を支え足とし、左足を一步前へ踏みこみ、左正拳中段突き。

—20.

- 右足を軸とし、左足を90度左へまわして、両正拳を胸前で左拳を内にして交又させ、左前屈立ちとなって、左下段払い。
- 右足を支え足とし、右足を一步前へ踏みこみ、右正拳中段突き。

b. 太極 II, 太極 III

太極IIとIIIの足の運びは、太極Iと同じである。太極IとIIのちがいは、太極Iでは、攻撃がすべて正拳中段突きになっているが、これが太極IIではなくて正拳上段突きとなる。従って、太極Iをマスターすれば、太極IIは中段突きを上段突きにするだけよい。さらに、太極Iでは、攻撃はみな正拳中段突き、受けはみな下段払いとなっているが、太極IIIでは、型の連続写真的うち、6, 7, 8, 14, 15の突きが上段突きとなり、2, 4, 10, 12, 18, 20の突きが、太極Iと同じ中段突きである。また、5と13の受けは同じ下段払いであり、1, 3, 9, 11, 17, 19の受けが、正拳中段内受けになる。三つの太極の型は、このように非常によく似ているので、ここでは連続写真を省略させていただく。

3. 転掌（てんしよう）

空手の型のなかでも、転掌はもっとも重要なものである。その第一の理由はこの型が、同じ南拳系の型三戦（さんちん）と同様に、息吹きを行ないながら練習する点にある。息吹き呼吸については、転掌の型の説明のち詳述するが、息吹き呼吸は、丹田に力を集中させ、技に肉体と精神の力を統一し集中する効果をもつ。訓練、練習は、もっとも正しく効果的な作法を習慣づけることであるときには、転掌は息吹きを行なうことによって、技に精神と肉体の集中力を注ぐ習慣をつけさせてくれる。ただし、転掌の型以外の練習、たとえば三戦立ちによる空突き、空蹴りの際にも、丹田の集中力を必要とするとはいうまでもない。だが、息吹き呼吸とともに行なうこの転掌の型の技とは、おのずと力感がちがってくる。息吹きは、動作しながら行なう呼吸法としては完全なものだからである。

転掌の型はほとんど受けに終始し、動作はゆるやかで、しかも変化に乏しい。位置の移動は、わずかに三歩前進し、三歩後退するだけのもので、型を行なう者にとっても、演武を観る者にとっても、面白味がない。もっともその深い意味を知れば、これほど面白い型はないのだが、人をあつといわせるようなケレンをひとつも含んでいないのである。このため、転掌の型は現代の空手家にも忘れられつつある。受身的であるからといって、軽視するのは大きなまちがいである。空手は本来受身的なもの、“なにももたぬ者”にとっての武術であって、レジスタンスの武術である。レジスタンスとはあくまでも強制、支配に対する抵抗であって、侵略、専制に対する受けである。従ってこの型は、空手の本質、真髓にきわめて近いともいいう。

もとより、勝負の世界は先手有利であって、受けにまわった者は後手を踏むことになる。だが、受け手が6対4、あるいは7対3の力をもっていれば、たとえ後手を踏んでも、その不利を受けによってはねかえし、逆転することができる。転掌の型は、受身の姿勢を守りながら、受け手に利があるように考えられた非常に高度な型である。

転掌の型は何千回か行なって、その原理を身につけた者は、いかなる攻めをも受けきるだけでなく、受けを攻撃に転ずることができる。

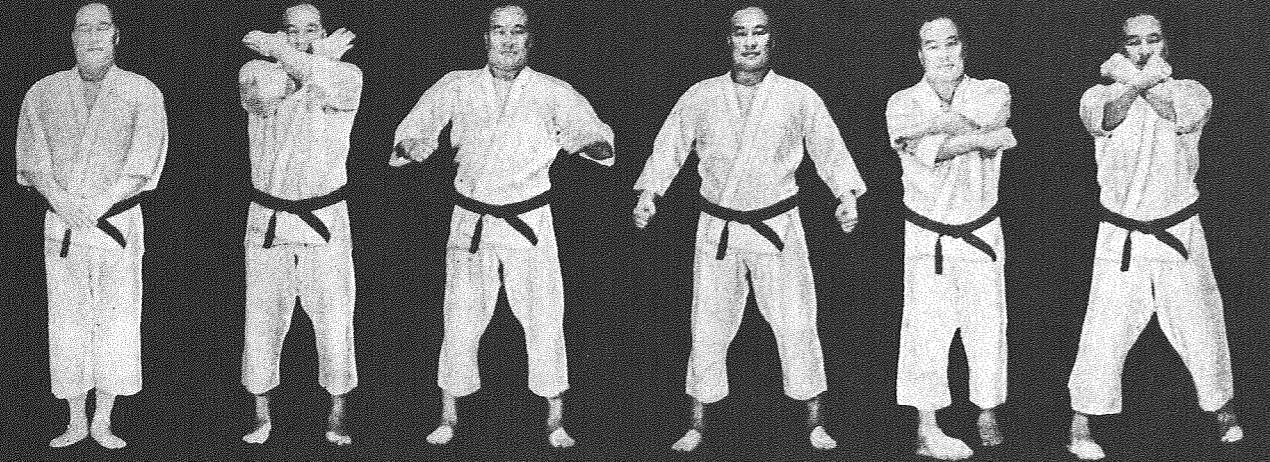
死せる百巻の書を読むよりは、生きた10巻の書を読む方が、数段役に立つように、転掌は空手の生命を含んだもっとも重要な型であり、空手を学ぶ者はみなこの境地を目指さなくてはならない。ほかの型をむやみに行なうよりは、この一つの型に習熟し、その精神を理解する方が、技の進歩のためにも空手の道の達成のためにも、はるかに効果的なのである。

空手の型練習は、生活の一部とならなくてはならぬときには、転掌の型は、精神を柔軟にいかなる状態にも対応できるものにするだけでなく、この型を身につけることは、数十の護身術の技を覚えたことに等しい。つまり、この型はそのまま、日常の護身術の必要に応えているのである。

転掌の意味は、てのひらを玉のようにして転がせ、敵の突きや打ちをその玉の上にのせてしまうことである。ベアリングの玉のように、転掌のてのひらは敵の攻撃を摩擦なくやりすごしてしまう。しかも、敵の攻撃をかわしながら、敵の攻撃の方向へ一緒に回転してゆく。このため、敵はバランスを失うし、ちょっと手を加えれば、体勢をくずしてしまう。

1. 傍の結び目前あたりで、両掌を重ね、結び立ちでしばし瞑想する。左右の手はどちらを上にしてもいいが、上の手の親指を下の手の親指と人差指のあいだの凸部にいれる。瞑想は精神集中のため

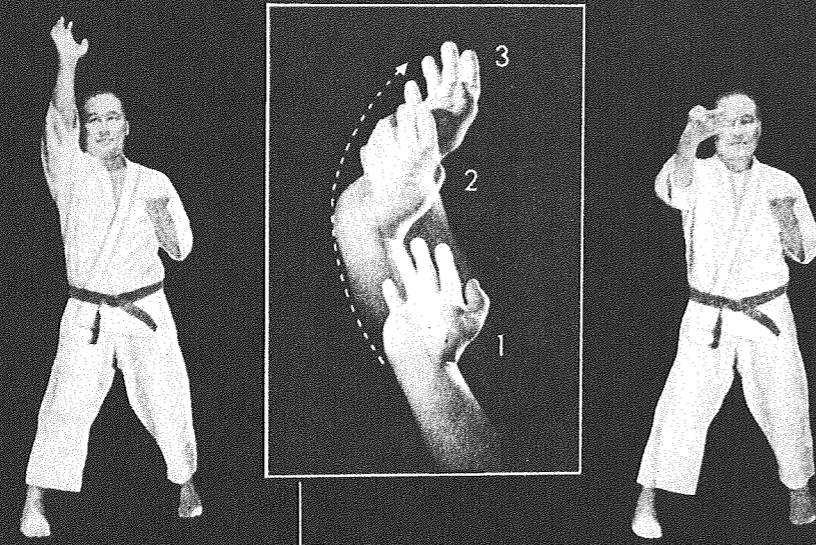
で、丹田に力をこめ、目を閉じる。はじめは雑念もあるが、しだいに無我の境にはいることができるはずである。瞑想は約30秒くらい、あまり長く瞑想するとかえって気力を失うことがある。



2. 目を開き、息吹き呼吸をしながら、開手のまま両腕をあげ、左手が右肩の上に、右手が左肩の上へくるように交叉させる。

3. 結び立ちから平行立ちとなりながら、上に交叉させていた両腕をななめ下に、正拳を作りながら開く。

4. 不動立ち
5. 不動立ちから三戦立ちとなる。右足をすこし前に出し、左足をかすめて弧を描くように右へまわし、かかとをすこし右外に開く。
6. 前で両腕を交叉させ、上にあげながら、三戦立ちとなる。

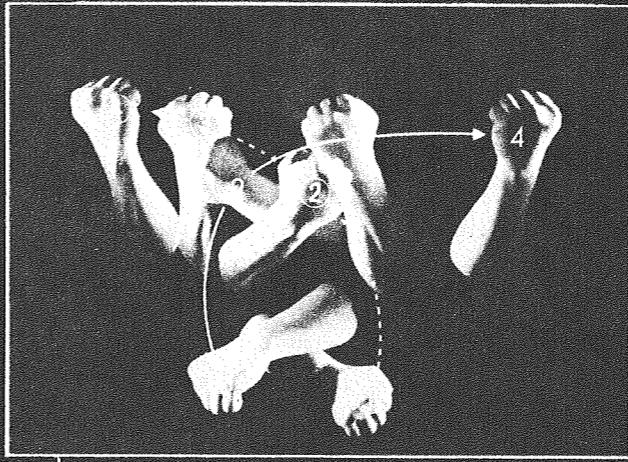


11. 転掌内掛けを終えた右手で、掌底上段受け。右掌底を弧を描くように上にあげ、さらにその掌底をななめ前上にあげて敵のあごを打つ。ここで、息吹き呼吸をする。

掌底受けから掌底打ち

内掛けのち、掌を肩の方へ戻し、掌底受けをする。右掌底を(1)の位置から、(2), (3)とあげ、敵の上段攻撃を受けるのである。つぎに、この掌底受けで、上体を泳がせていると考えられる仮想敵のあご、または鼻へ掌底打ちを喰らわす。

a. 転掌の練習



7. 三戦立ち。この立ち方となつたとき、すぐに右手を外に開き、転掌外掛けにはいる。

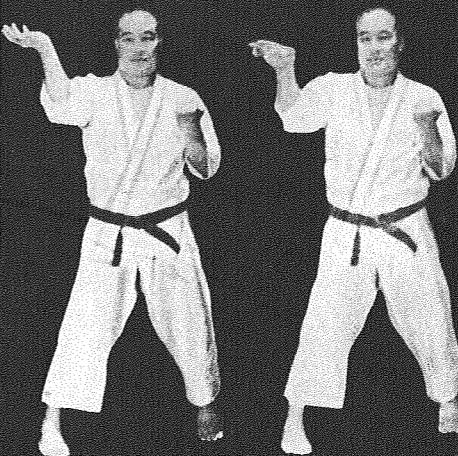
腕の開き方について

腕の開き方は、はじめ、右手の上に重ねた左手(1)を上にあげる。(2)では、反対に右手の上が上になっている。(3)で腕を開きはじめ、(4)の位置まで開く。正拳の高さは肩の高さと眼の高さのあいだ。両腕は肩の幅よりやや大きく開く。正拳と身体のあいだの間隔は、拳が一つはいるくらいがよい。

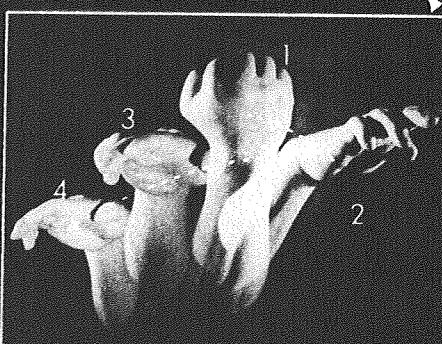


転掌内掛け

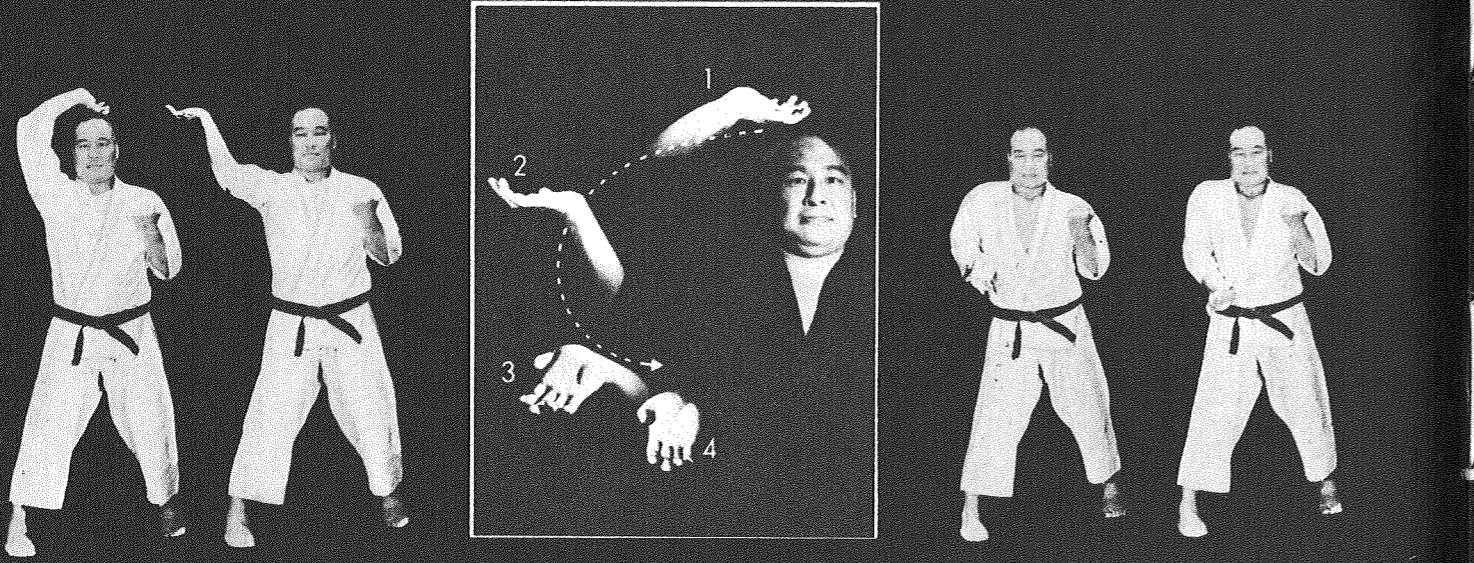
内掛けは敵の上段打ちをひっかける受けである。小指と薬指に力をいれる。外掛けののちすぐに掌を上向きに返し(1)、敵の上段攻撃を、(2), (3)のように掛けて払う。



9—10. つぎに右手で転掌内掛けをする。



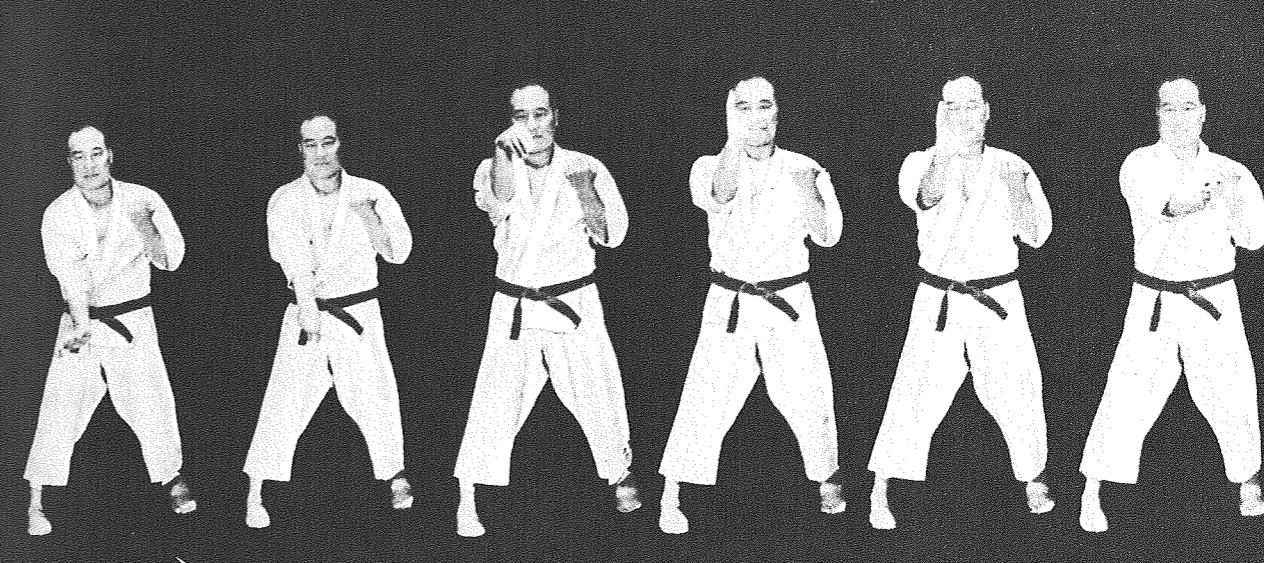
8. 転掌外掛けを行なう。



12-13. 堂底あご打ちをした右手を、すぐに頭上にあげ、円弧を描いて右から左へ振りおろす。その手の弧をなす動きは、白棒内写真の(1)～(4)の通りである。

14. 弧を描いて振りおろした掌を、右脇下に引き受けける。

15-16. 右掌底を下むきにして下へおろし、金的あたりをねらってきた仮想敵の蹴りを下受けする。このとき息吹き呼吸。(強く息を吐く)

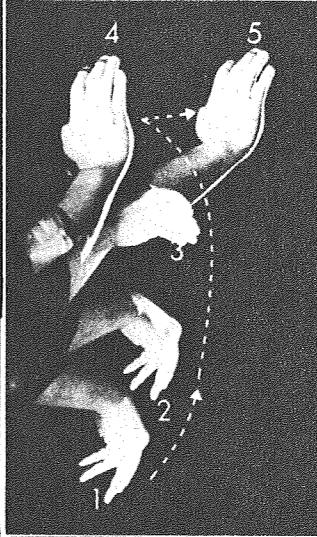


17. 右手弧拳上げ受けにはいる。

18. 右手を床に垂直に、弧拳の形にして上げ、弧拳上げ受け。

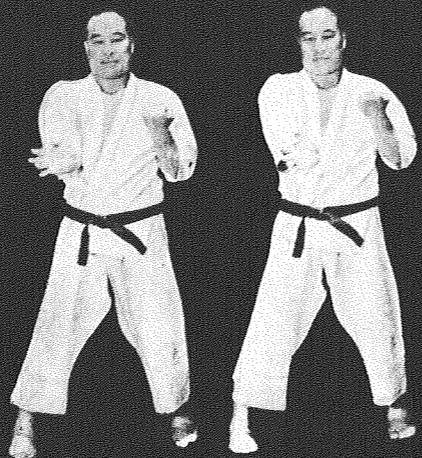
19. 腕を上げ、弧拳受けをしたあと、仮想敵の脇下あたりを手刀でねらう。

20-21. 脇下、水月、肋骨をねらって手刀打ち、このとき、息吹き呼吸。(強く息を吐く)

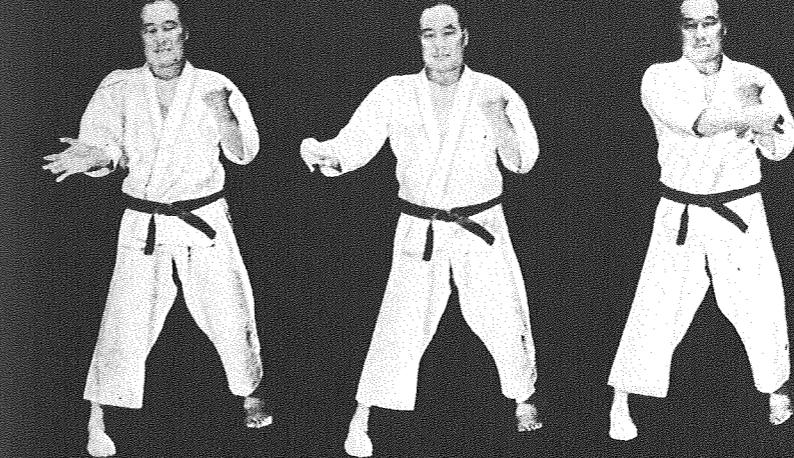


弧拳受けから手刀打ちまで

(1)では、堂底下段受けをした掌を弧拳に作っている。この弧拳受けの弧拳は、親指を薬指の基部につけ、手首を十分に曲げる。(2),(3)と弧拳で受けたのち、手刀を作って(4),(5)と敵を打つ。



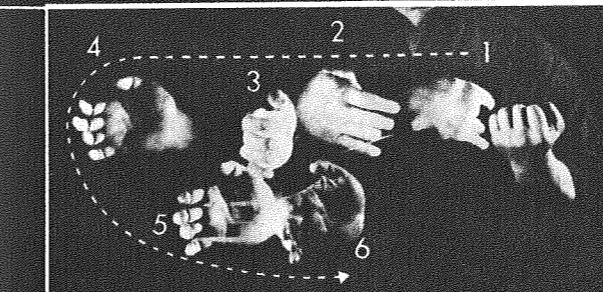
注意1.
右転掌が終わったら、左手で同じ動きを繰り返す。
さらに右足を一步前に踏みだし、両手で同じ転掌の動きをする。



22. 手刀打ちが終わると、右手はそのままの位置から、弧拳中段内受けにはいる。

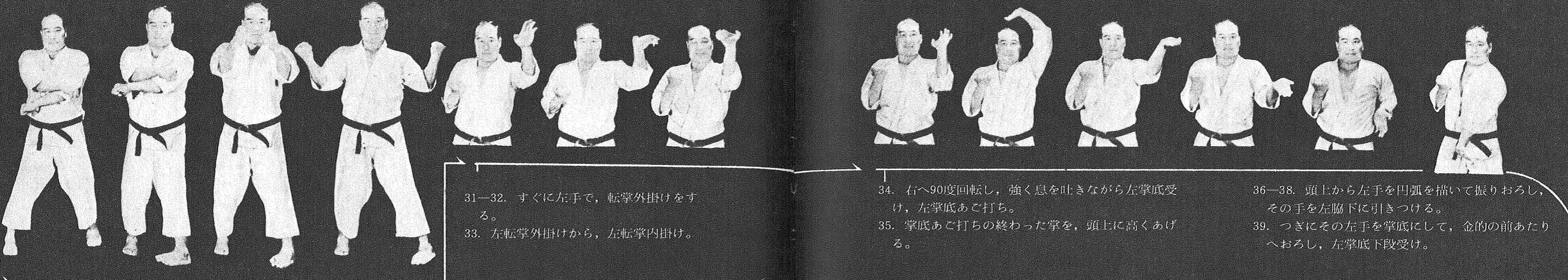
23. 内へ弧を描くように、弧拳中段内受け。

24-26. 弧拳受けを終った手を開き、右前に、敵の胃のあたりをねらって掌底打ち。このとき強く息を吐く。(息吹)

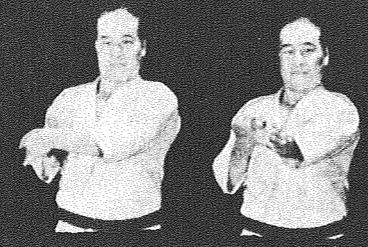


弧拳受けから掌底打ち

(1) (2) (3)までは弧拳受けである。(4)で手を開いて、(5) (6)と掌底打ち。弧拳中段内受けのときは、親指を薬指ではなく、中指のつけ根につける。



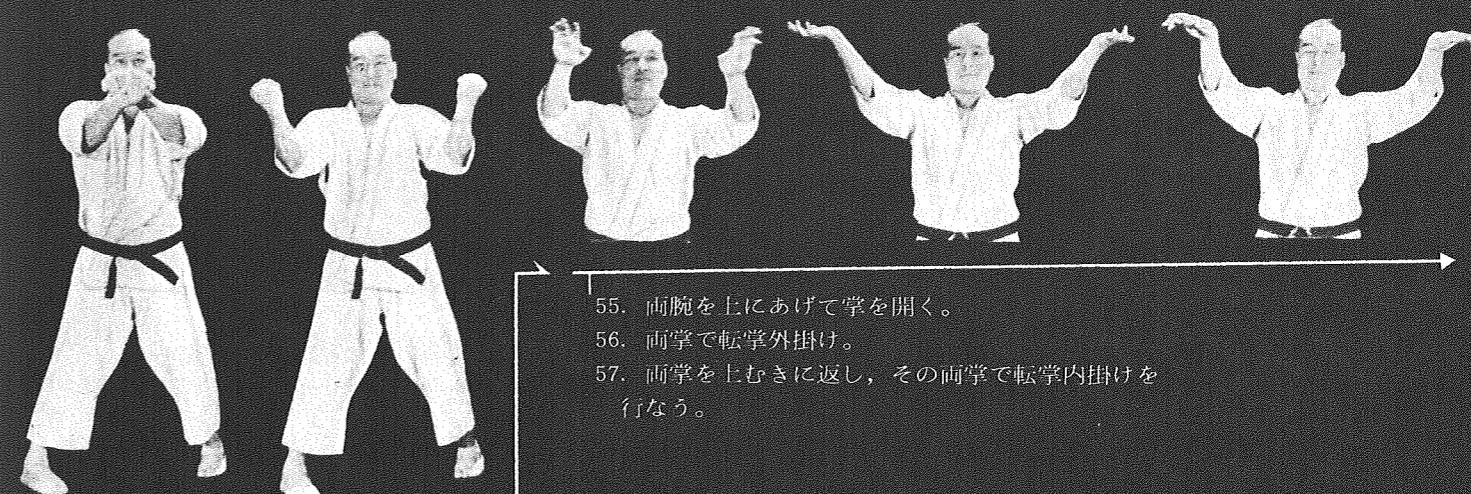
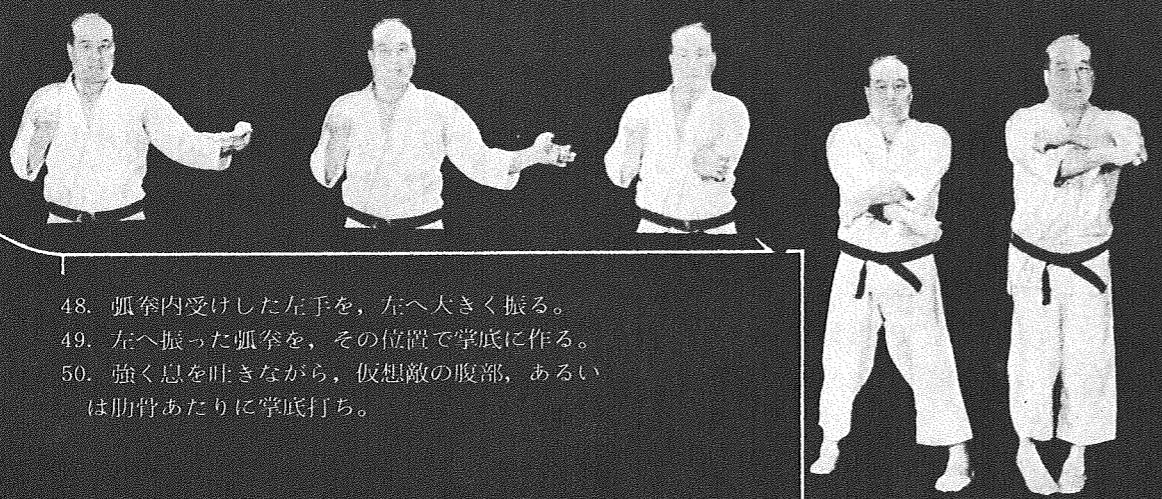
27. 身体の前で両腕を交叉させる。右腕を上に、左腕を下に。
28. 腕を交叉させたまま、左足を弧を描くようにして半歩踏みだし、左三戦立ちとなる。
29—30. 両腕を外に開きながら、強く息を吐き、左三戦立ちへの変化完了。

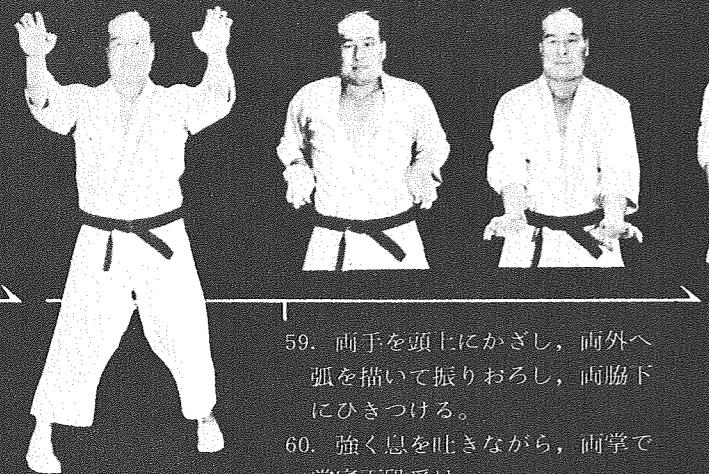


40. 左掌底下段受けのあとで。
その手を弧拳に変え、受けの用意をする。

- 41—42. 床に垂直に、弧拳を上にあげ、左弧拳上げ受けをする。弧拳の親指は薬指のつけ根に。

- 43—44. 左弧拳上げ受けをした手を、手刀にする。
45. 強く息を吐きながら、手刀打ち。
46. 左手刀打ちが終わったら、その手を弧拳に変える。
47. 左弧拳を同じ高さで、左に弧を描いて振り、左弧拳内受け。





58. 強く息を吐きながら、両掌底を上にあげる。

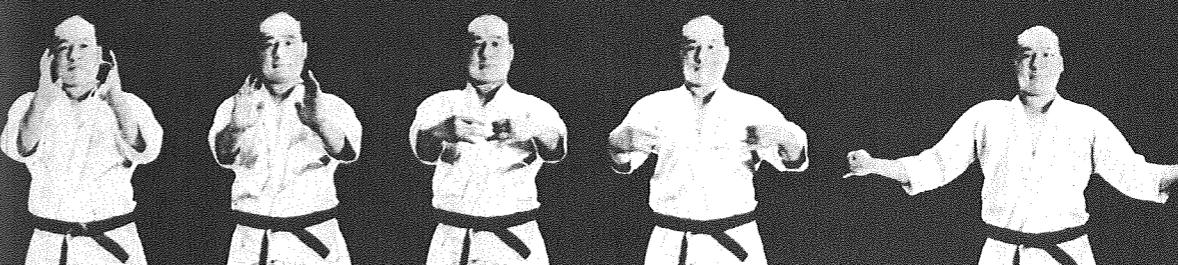


59. 両手を頭上にかざし、両外へ弧を描いて振りおろし、両脇下にひきつける。

60. 強く息を吐きながら、両掌で掌底下段受け。

61. 両掌を弧拳にして弧拳受けの用意。

62-63. 両弧拳で上げ受け。



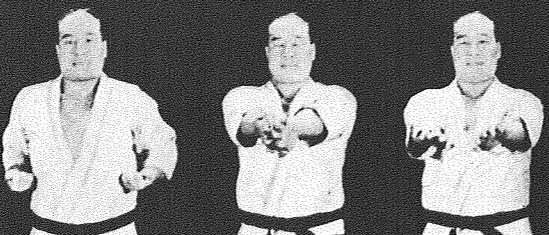
64. 弧拳受けのあと、両手を開いて手刀にする。

65. 強く息を吐きながら、両手で手刀打ち。

66. 身体の前にある両手を、弧拳内受けのため、弧拳にする。

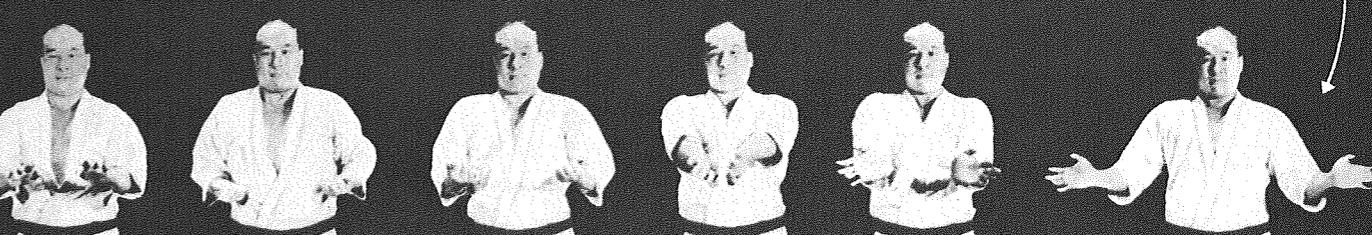
67-68. 両弧拳を外横へ、水平に弧を描いて振り、弧拳内受け。

注意2
貫手突きを合計三回にわたって行なう。突き方は同じ。



76. 両手甲を合わせる。

77. 両正拳を両脇下に引きつける。



71. 両手の甲を合わせるようにし、小指と薬指に力をいれる。

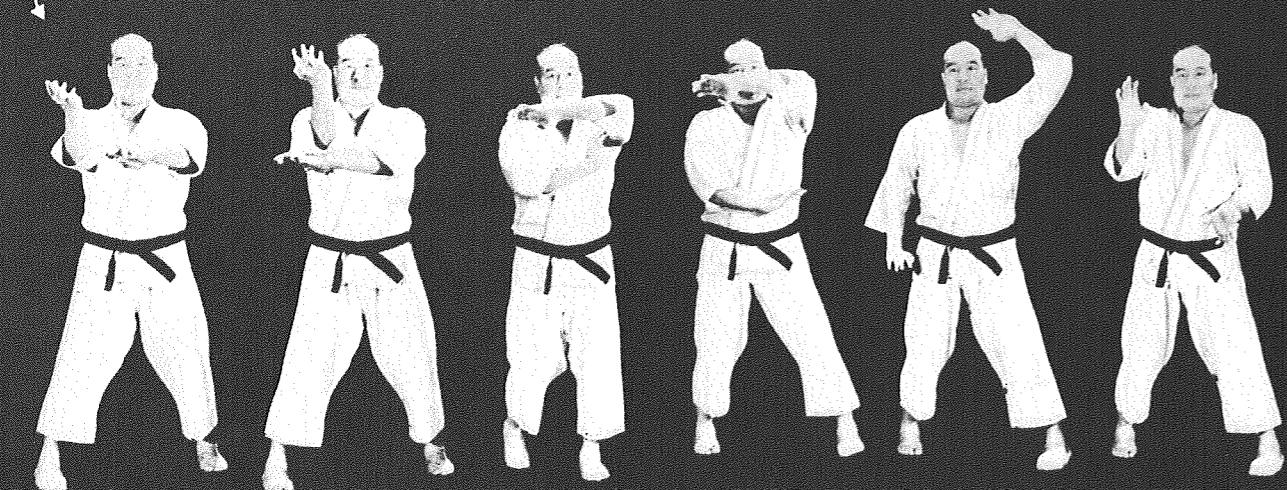
72. 両拳を甲を下にして、両脇下に引きつける。

73. 脇下で、両正拳の手甲を上にして、手を開き、丹田、薬指、人差指に力をいれながら、息を強く吐き、

74-75. 仮想敵の腹部に、薬指、人差指を突きこむような気持ちで貫手を突く。

69. 弧拳内受けを終えた両手を掌底にする。

70. 両掌底で中段掌底打ち。

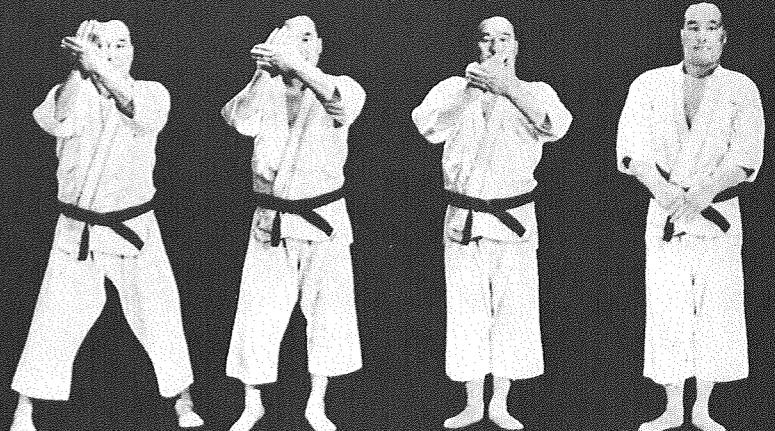


78-79. 貫手突きを三回行なったのち、右手肘を曲げて、右手を上げ、右肘下に左手をてのひらを下にしてもっとくる。

80. 右足で半歩さがりながら右三段立ちとなり一つ右まわし受け（詳細は第10章のまわし受け参照）。

81-82. まわし受けは、両手をともに同じ方向にまわす。この場合、左手を上から、右手を下から右にくるっとまわす。腕に力をいれること。

83. 最後は右手が上に、左手が下になる。この両掌底を息吹きとともに前に突く。



注意3.
右まわし受けと掌底突きが終わったら、左足を半歩引いて、左まわし受けをする。動きが左右反対でまったく同じなので、写真を省略した。左まわし受けののちも、同じように掌底突きをする。

84. 左右のまわし受けと掌底突きが終わったら、左手を上にして両掌を合わせる。

85. それと同時に、前足（右足）を左足へ引きよせてゆく。

86. 左右の足のかかとを合わせ、結び立ちとなる。両手を合わせたまま下へさげる。

87. 終わりの位置は、はじめの位置とまったく同じでなくてはならない。

一動作について一回呼吸するようにする。ただし、最初は呼吸をまったく考へにいれないで、動作の順序を覚え、覚えこんでから息吹き呼吸を組み合わせていった方がいい。

強く息吹きの呼気を発するところは、

1. 不動立ちにはいるとき。
2. 転掌外掛け、内掛けののち、掌底あご打ちを放つとき。
3. 頭上から腕を振りおろし、弧拳上げ受けをする前に掌底で下段受けをするとき。
4. 弧拳上げ受けののち、手刀（あるいは掌底）を相手中段へ打つとき。
5. 弧拳内受けをして、相手中段に掌底を打つとき。この呼吸をするところと回数とは、右、左、両掌のどの場合も同じである。

型の連続写真では、この呼吸の仕方は説明できないので、以下に息吹き呼吸法を説明する。

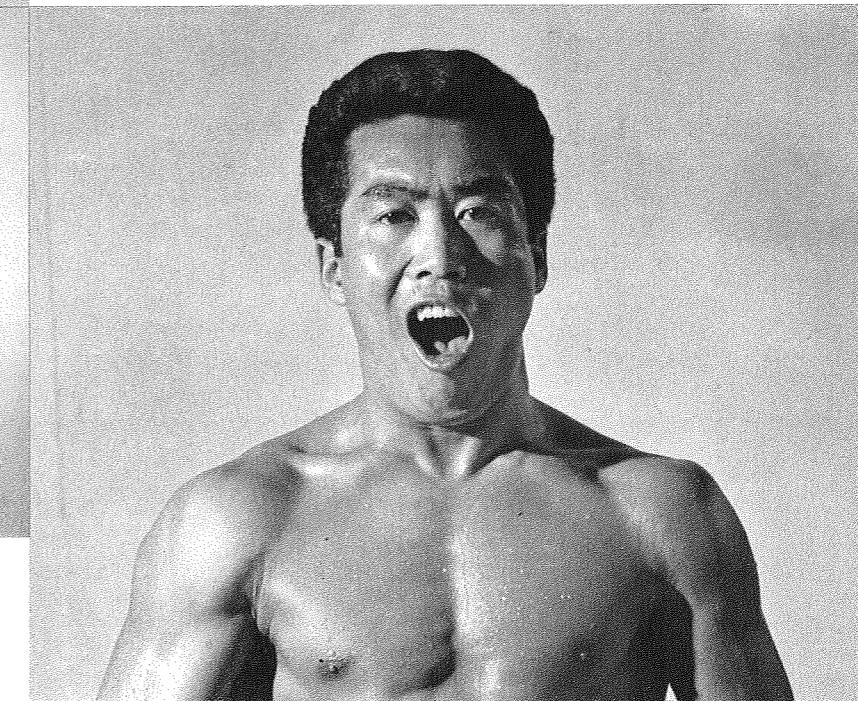
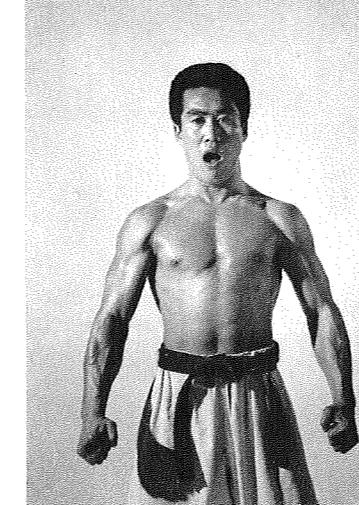
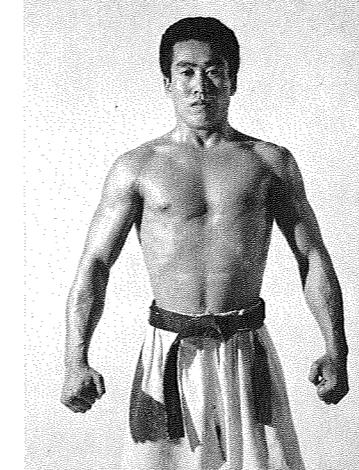
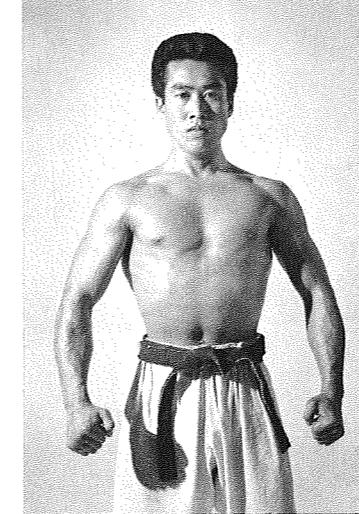
b. 息吹き呼吸法

人間にとて、もっとも必要なものはなにかと聞かれたら、あなたはなんと答えるだろうか。私はそれは、まず第一に空気であると思う。私たちは日頃から、地球上のどこにでもある空気のありがたさを忘れている。

だから、生きるための所作のなかで、もっとも重大なものは呼吸のはずである。私たちは、空気中の酸素を取りいれて、体内の炭酸ガスと老廃物を吐く。人間の大脳は、ほんの数十秒酸素の供給が止まつたら、脳死に至るといふ。ところが、この呼吸という運動を、人間のみならず動物は、ほとんど意志と関わりなく、自然に行なっている。呼吸にとって自然さは非常に大切だが、この呼吸だけは、意志によっても行なえる。東洋の哲人たちは、この点に着目して、生活や修養のなかでの呼吸を非常に大切にし、「氣」に生命の本質があるとした。そして、禅定呼吸法を中心とするさまざまな呼吸法を考案した。現に、よく修養した禅僧やヨガ行者は、普通人の1.25倍の酸素を体内に取りいれるといふ。

スポーツや武術は、激しい動きで、酸素を激しく使う。スポーツでも、武術でも、息を切らした方が敗けることは、みなさんもよく知っているはずである。また、技の気合、スキ、瞬間の身体の集中力など、運動の成否とかかわる事柄のなかで、呼吸と関連しているものが非常に多い。スキというのは息を吐きかけたときであり、このとき相手を攻撃すると、相手は息を吐きかけたときに、力をいれなくてはならず、息を吸ういとまがない、結局、どこかで息をしようとして身体の力をゆるめてしまう。それが、武術いうスキなのである。

空手は、ヨガや禅と密接なつながりがあり、その呼吸法の種類も数知れないが、ここにあげる息吹き呼吸法は、その代表的なもので、炭酸ガス、老廃物をことごとく出しきり、新鮮な空気を取りいれる呼吸法の一つである。深呼吸より激しいが、これは深呼吸を強くする法であるといつてもいい。ここにあげるのは、息吹きの「陽」の呼吸法で、試合中の息吹きは「陰」の呼吸法である。この息吹きは、このほかに瞬間に力を発する効果と、丹田力を強める効果をもつ。この丹田こそは、最も大切なところで、東洋のすべての教えは肚を作ることにあるといつてもいいほどである。呼吸と丹田については、さらに第十八章でくわしく述べたい。



1. 不動立ち、または三戦立ち。三戦立ちによる息吹きはとくに効果的である。

2. ゆっくりと静かに、肺胞の一つ一つに息がしみわたるように呼吸する。そばにいる人から見て、息をしているのかどうか、わからないくらいがよい。

3. 吸気は下から上にむかって満たしてゆき、いっぱい吸ったところで、丹田に力をこめ、強く長い息を吐きだしてゆく。肛門を締めること。

4. 息を完全に吐ききったと思えるとき、さらに丹田に力をこめ、歯のあいだに舌を噛み、「かっ」と肺に残った息を吐く。そしてまた静かに、ゆっくりと息をする。息を吐くときは、全体に身体がぶるぶるふるえるほど丹田と全身に力をこめること。

激しい連習で息切れしたとき、蘇生の目的で、また困難な試割りに挑むとき、心を落ちつけ、酸素を取りいれる目的で、あるいは丹田強化の練習、力のいれ方の練習のために、道場ではしばしば息吹き呼吸を行なう。息吹きしていれば、たとえ拳を当てられても、衝撃はきわめて小さい。

第9章 約束組手

1. 組手について

難しい理屈や、高尚な考えをぬきにして、空手とはなにかといえば、それは闘争術である。従って、空手がいかに受身的な性格のものであろうと、空手のあらゆる技は、戦うということを前提としており、空手の力とは素手で空手の技を使って戦う力である。戦うという以上、相手が存在する。そしてもし、戦って弱い空手では、空手本来の闘争術としての意味をもたない。

私は別に、攻撃的な人間ではないが、従来の日本空手が、あまりにおたがいの組手試合を避けすぎて、死物同然になっているのを、嘆いてきた。一度も空手の試合をしたことのない人が、この闘争術の指導をするということが今日でもあります。極真空手は、「実戦空手」またときには「ケンカ空手」とさえいわれることがあり、極真会館の道場の組手練習の迫力とすさまじさには、たいていの人がびっくりするが、私は極真空手が珍らしいのは、ほかの空手が闘争術ではなくになっているためであると思う。いやしくも闘争術なら、闘争の方法を研究し、研鑽し合い、教え合うのが当たり前ではなかろうか。

だから、極真空手では、技としては、それが組手でどう生かされてくるかということを主点においてみる。相手のある組手において、技や力が発揮されないので、闘争術の面目もなにもないではないか。空手何段というような人が、二、三級のボクサーにKOされたというのなら、そういう空手道場は看板を下ろし、「空手ダンス教室」というような看板をかけるべきではあるまい。

さて、しかし、極真空手でも、いきなり自由組手はやらせない。相手をつけ、動きの決まった組手から練習させる。動きの決まった組手を約束組手といい、技を相手との動きのなかで出す練習として絶対に欠かせないものである。約束組手には、三本組手、一本組手の二種がある。ある程度、約束組手を練習してから自由組手を行なうが、空手の結論は自由組手にもない。その上にさらに真剣勝負というものがある。むろん、これは練習ではないから道

場でもどこでも決してしようとすべきでない。空手の目標はいろいろある。空手道を歩む者としての精神的、人格的達成、身体の完成、社会の一員としての武道家の責務、世界の空手家たちとの親善、世界の平和……しかし、私は空手が実戦的な組手を忘れて、高尚なことだけをいいはじめたら、はりこの虎か、五月の節句の鐘馗さまの飾り物と同じであると思う。実際的な意味では、あくまでも、組手が空手の練習である。

2. 三本組手

三本組手は、基礎的な技を三回繰り返す組手練習法であり、初心者はこの練習に相当長い時間をかけるべきである。空突き、空受け、追い突き、型などで練習した技が、相手がいる場合、どういう手応えとなるか、はじめて知る機会である。相手がいると、すでに決まった筋書きでも、なかなか理屈通りに理想的にはゆかないことを悟るだろう。

三本組手は、攻め手と受け手に分けて行なう。いわば、攻め手は三回追い突きをし、受け手はそれに合わせて後退追い受けをするという形になる。三回目の攻めと受けのあと、受け手側が、カウンター攻撃をすることになっている。ただし約束組手は技を競い合うためのものではないから、相手に当ててはいけない。「当てるつもりで突け」ということは、三本組手でもよくいうが、あくまでも練習である。

三本組手の説明写真は、受け手を白、攻め手を黒の道衣としてわかりやすくした。ここにあげた例は、もっとも実戦にもよく使う技とコンビネーションであり、どの三本組手も数百回は行なうべきものである。

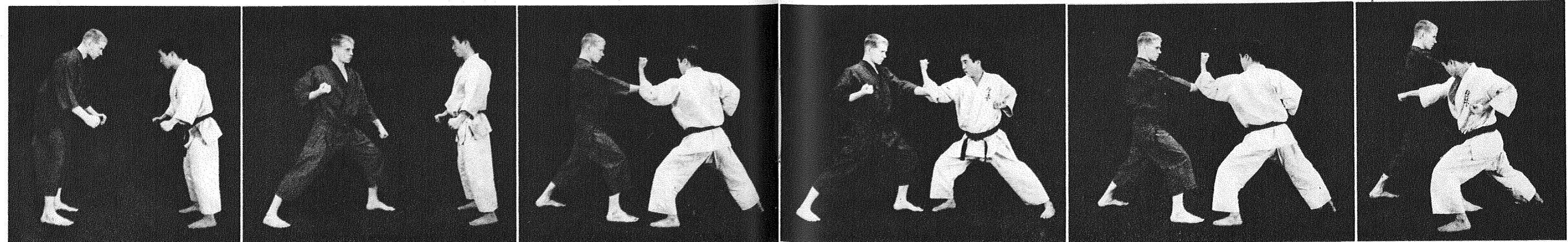
a. 手による攻め、手による受けの三本組手

- 三本組手をはじめる前に、たがいに礼をし、攻め手は前屈立ち下段払いをして、まず右正拳中段突きをする。はじめに右を突けば、つぎは左、つぎは右と、左右交互に突く。受けも同様に左右交互の受けをする。
- 受け手は攻め手の各部の中段突きを、左正拳中段外受けで受ける。つぎの攻めを右、つぎを

左中段外受け。

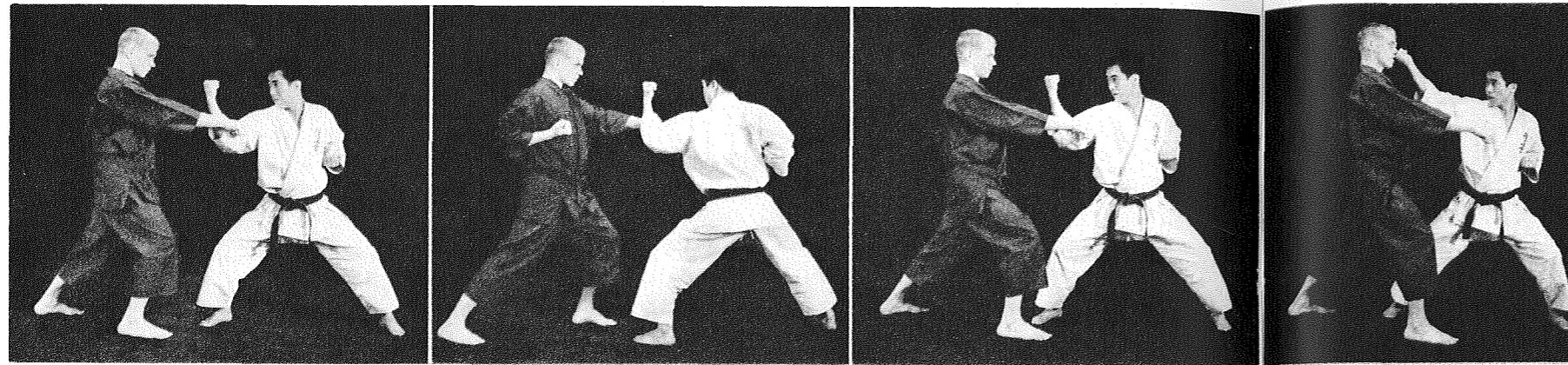
■三回目を受けたあと、受け手は攻め手の脇下に右中段正拳突きの反撃をする。反撃のときは「エイッ」と気合いをかける。これはどの三本組手でも同じ。

■同じ攻めで、中段内受けをし、反撃を水月への正拳中段突きとしてもいい。



2. ■攻めは1と同じ。

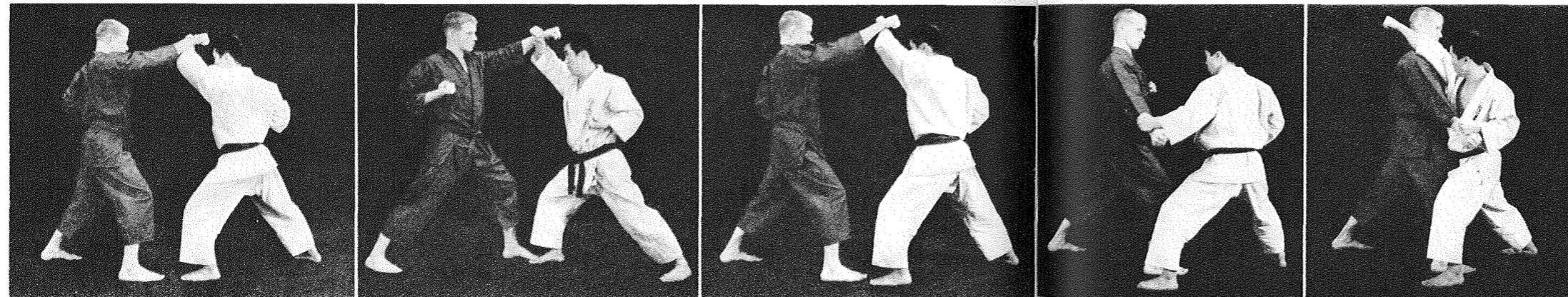
■受けは最初の攻撃を右正拳外受けで受ける。この場合突き腕の内側から受けことになる。つぎは左正拳外受け。反撃は気合いとともに右裏拳正面打ち。この場合受けに使った右手がそのまま攻め腕となる。裏拳はこのように意表を突く攻撃となることが多い。



3. ■攻め手は最初、右正拳上段突き。

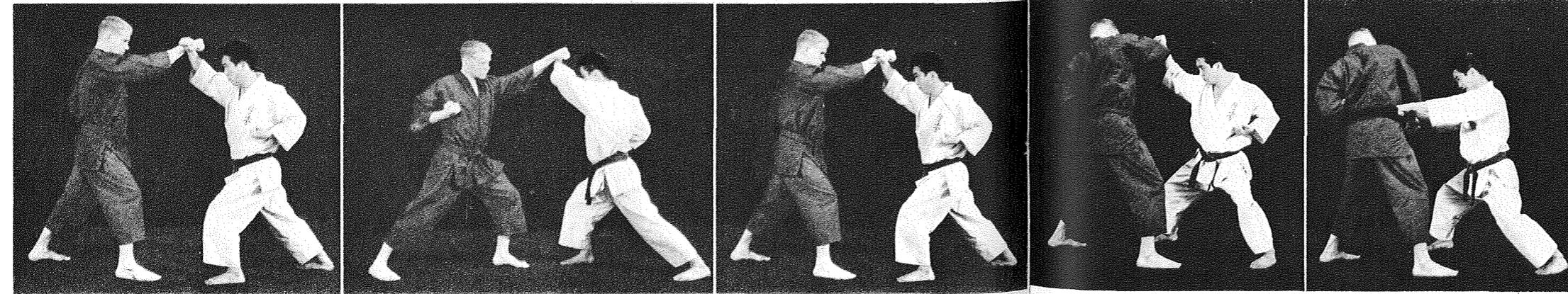
■受け手はこれを左正拳上段受け、反撃は攻め手の顔面をねらって、右正拳上段突き。

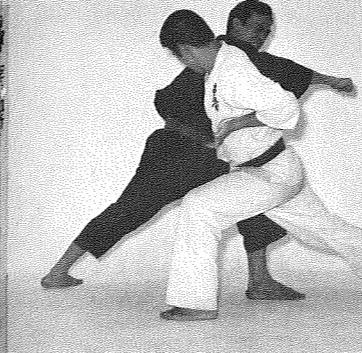
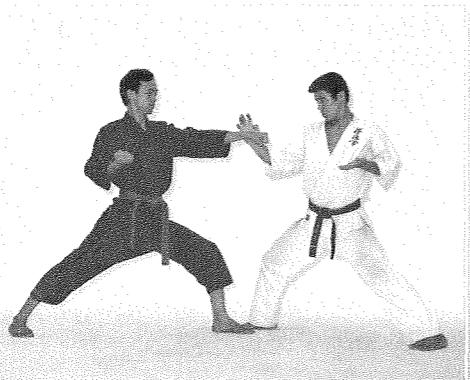
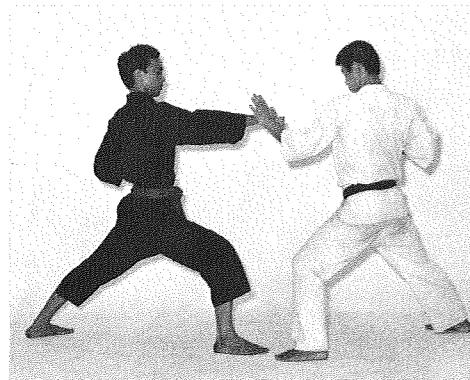
■同じ攻めで、受けを右正拳上段受けからはじめ、反撃を鉄槌による背部肋骨打ちとしてもよい。



4. ■攻め手は右正拳上段突き。

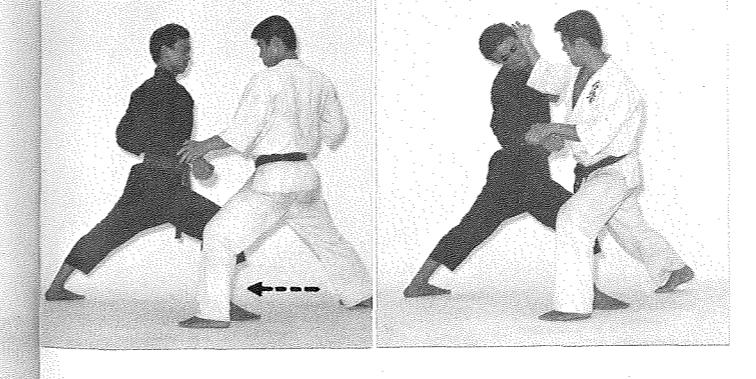
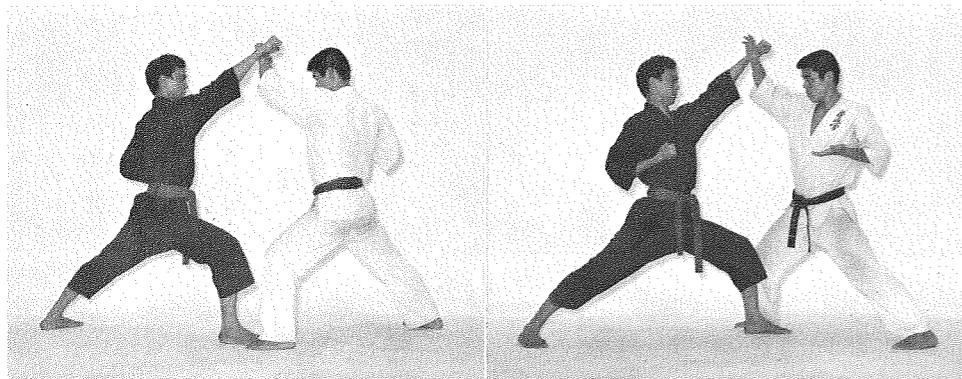
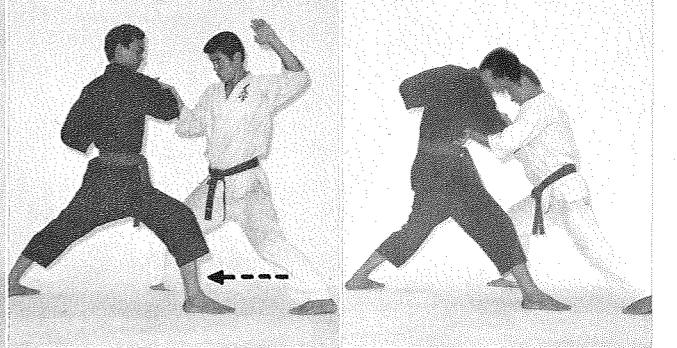
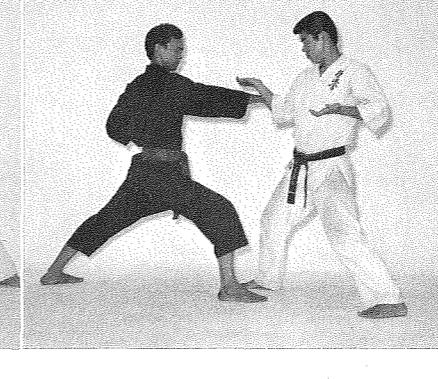
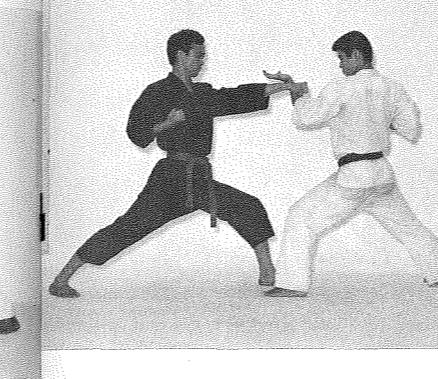
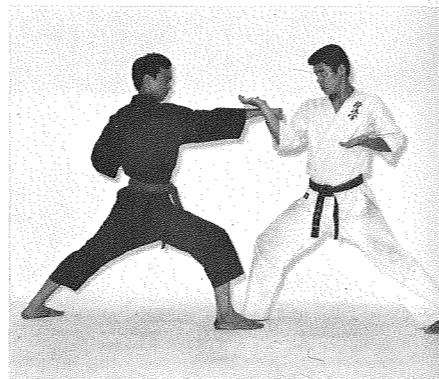
■受け手はこれを右正拳上段受けで受け、最初に攻手の攻め腕を押しこんで右正拳中段突きの反撃。





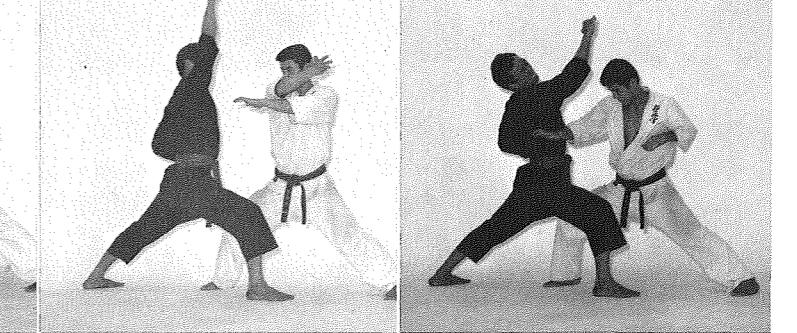
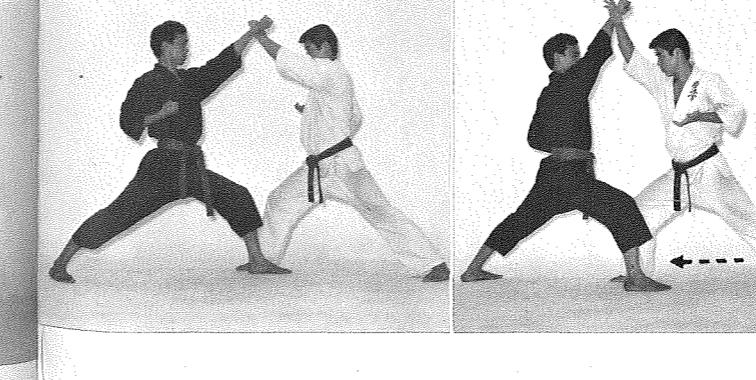
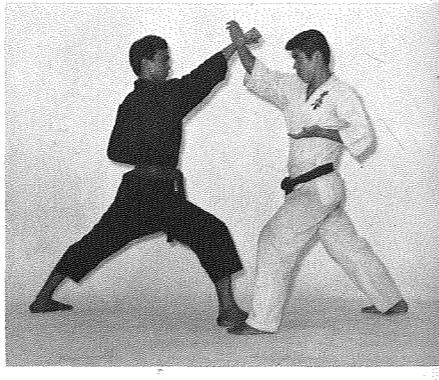
5. ■攻め手はまず右正拳中段突き。
■受け手は左掌底外受けで受け、最後の攻め受けのあと、
受け手は背刀水月打ちで反撃する。
■同じ攻めを右掌底外受けで受け、反撃を右手刀肋骨打ち
で行なってもよい。
■もう一つの変型は、同じ攻めで、左手刀中段内受けから
受けはじめ、右手刀で腹部を反撃。

6. ■攻めは5と同じ。
■受け手は、右手刀内受け。反撃は左手刀肋骨打ち。



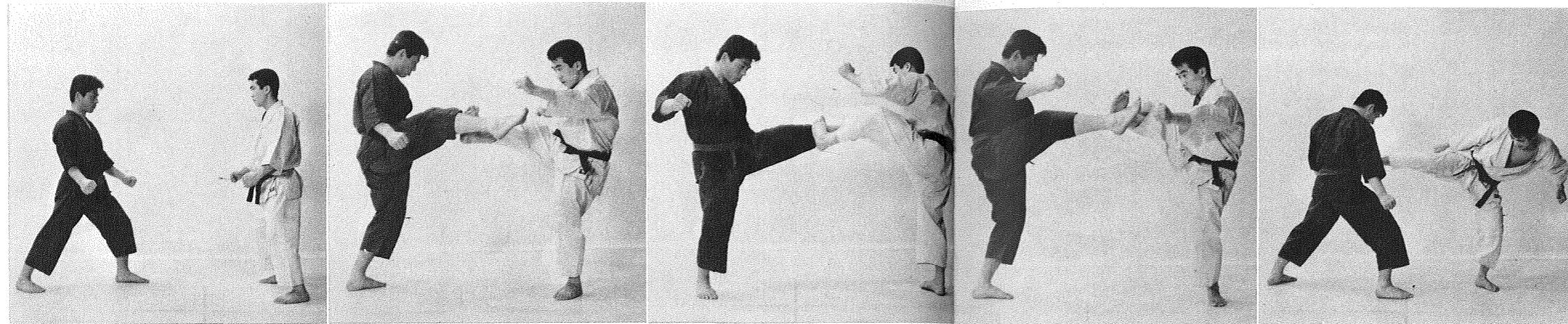
7. ■攻め手はまず右正拳上段突き。
■受け手は左手刀上段受けから受けはじめる。反撃は右手
刀顔面打ち。
■変型として、同じ攻めで、右手刀上段受けから受けはじ
め、左手刀肋骨打ちで反撃という方法も考えられる。

8. ■攻めは7と同じ、右正拳上段突き。
■受けは右手刀上段受けから受けはじめ、反撃は右手刀で
相手の腕を押しやって、その手で、手刀肋骨打ち。

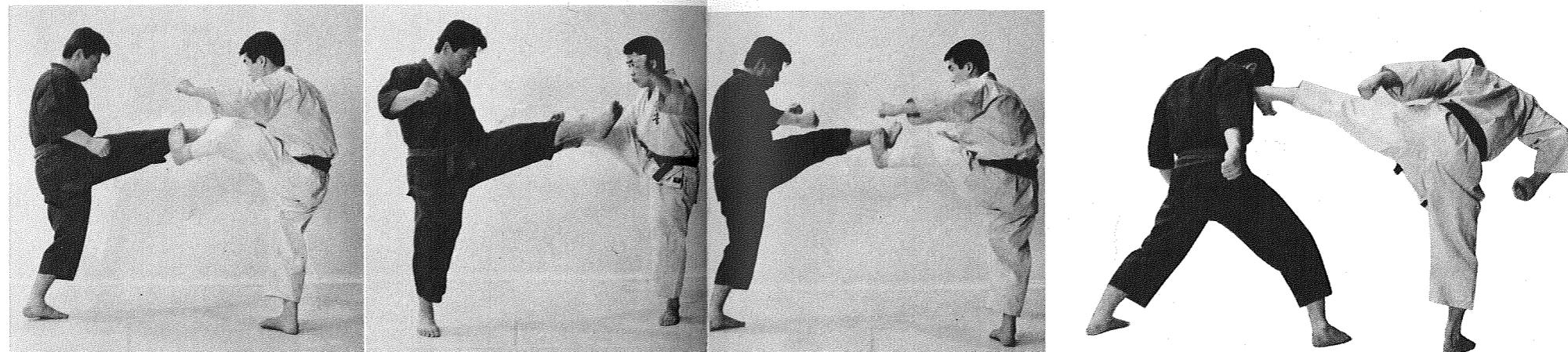


b. 足による攻めの三本組手

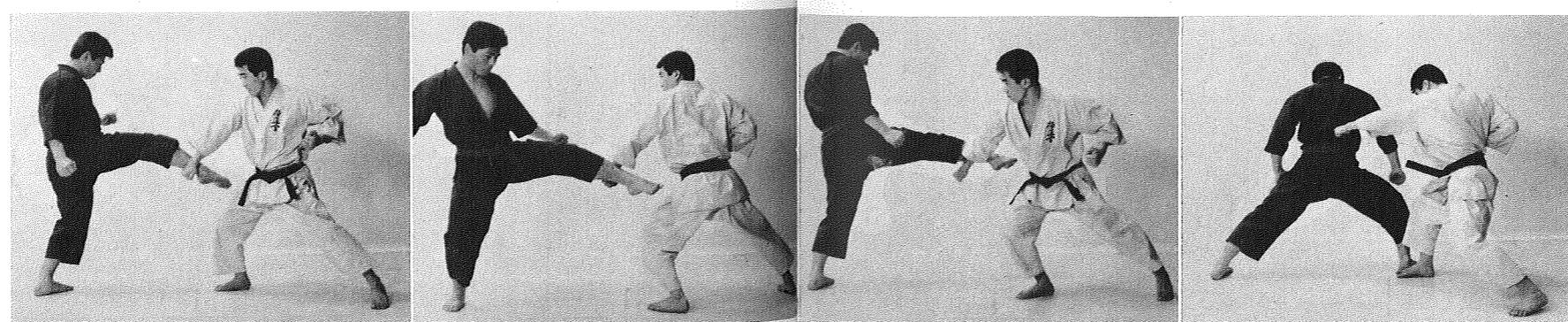
足の攻撃の破壊力、パワーは、よく訓練をすれば手の力の3倍から5倍にもなる。極真会館の世界大会をごらんになった方は、飛鳥のような飛びまわし蹴りや飛び後ろまわし蹴りが、顔面に炸裂したとき、相手が昏倒してしまったのをよく覚えているであろう。よく訓練している者同志でも、これだけの効き目を見せるのだから、空手家以外の人なら一発で生命を失うこともよくわかっていただけだと思う。にもかかわらず、足蹴りをほとんど使わぬ流派もある。それは大きなまちがいであり、手技の練習以上に、足技の練習に時間を費すべきである。



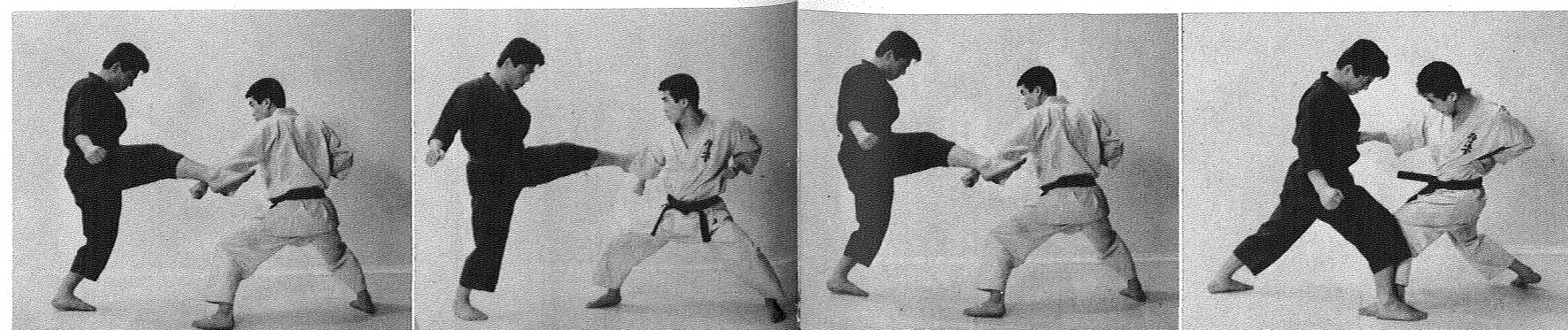
1. ■攻めは右前蹴り。
■受けは、右足刀まわし受けで受けはじめ、反撃は右足刀で肋骨蹴り。



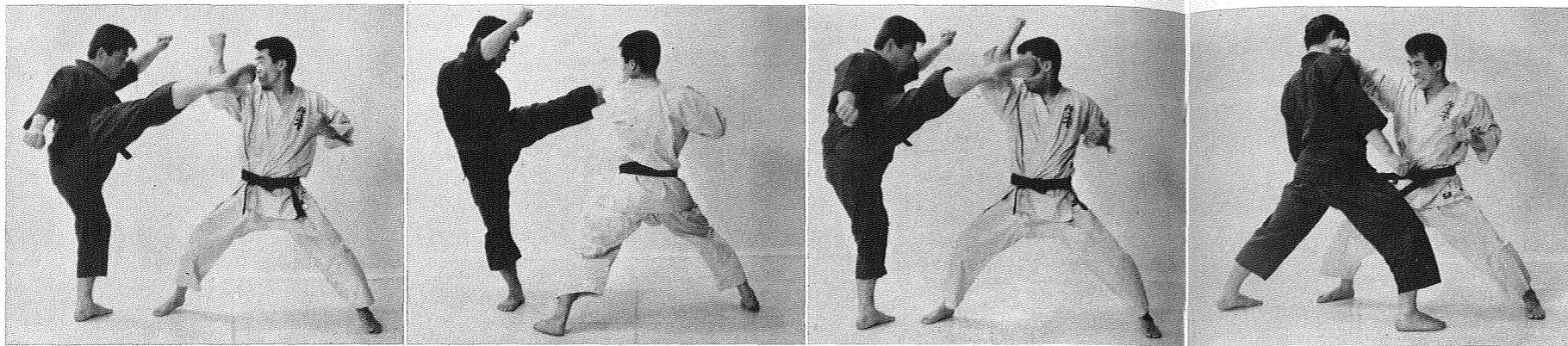
2. ■攻めは1と同じ。
■受けは左足刀まわし受けで受けはじめ、反撃は左足刀まわし蹴りを攻め手の顔面に。



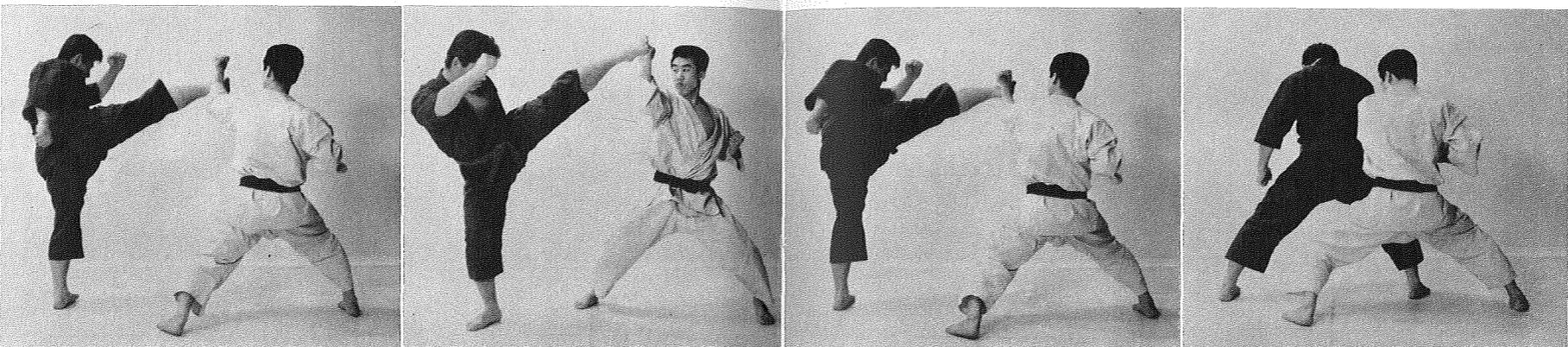
3. ■攻めは1と同じ。
■受けは右下段払いからはじめ、反撃は左正拳中段突きによる背柱突き。



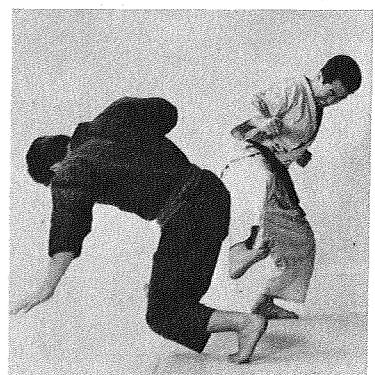
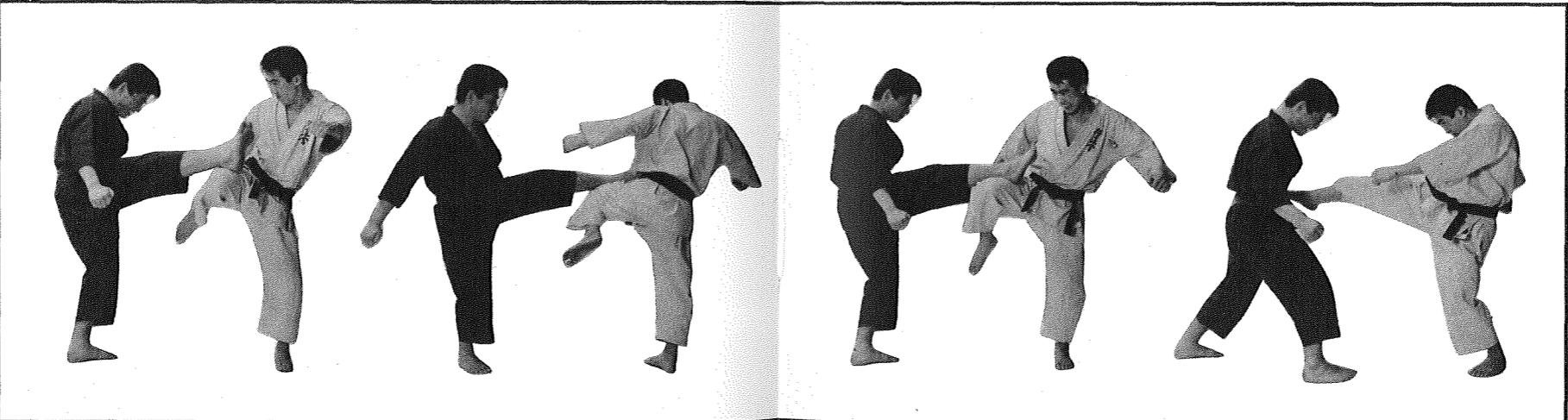
4. ■攻めは1と同じ。
■受けは左正拳下段払い、反撃は右正拳水月突き。



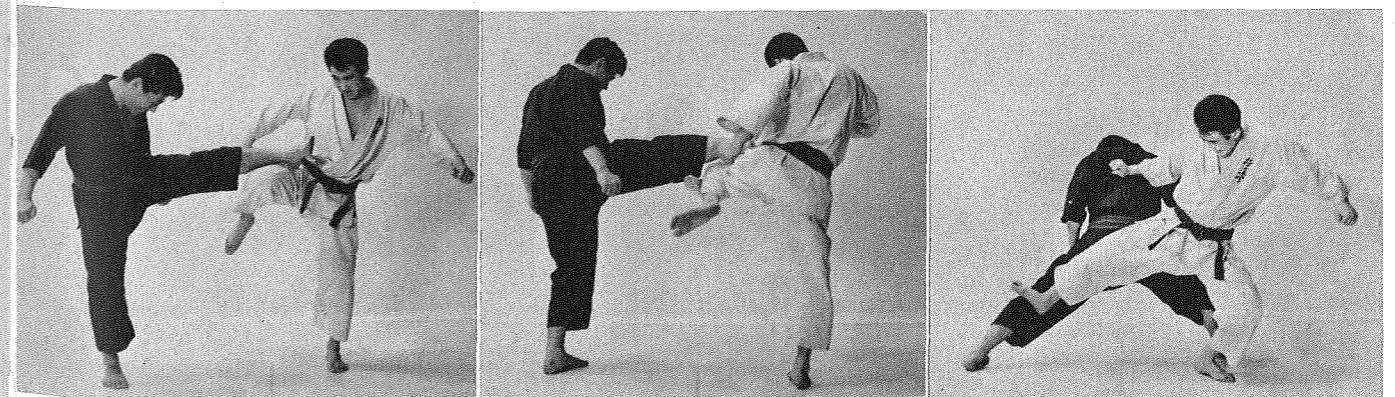
5. ■攻め手は右まわし蹴り。
■受け手は右中段肘受けから受けはじめ、反撃は右鉄槌あご打ち。



6. ■攻めは5と同じ。
■受けは左中段外受けから受けはじめ、反撃は右正拳背部肋骨突き。右鉄槌打ちでもよい。



7. ■攻めは右前蹴り。
■受けは右膝内受け、反撃は水月に右前蹴り。

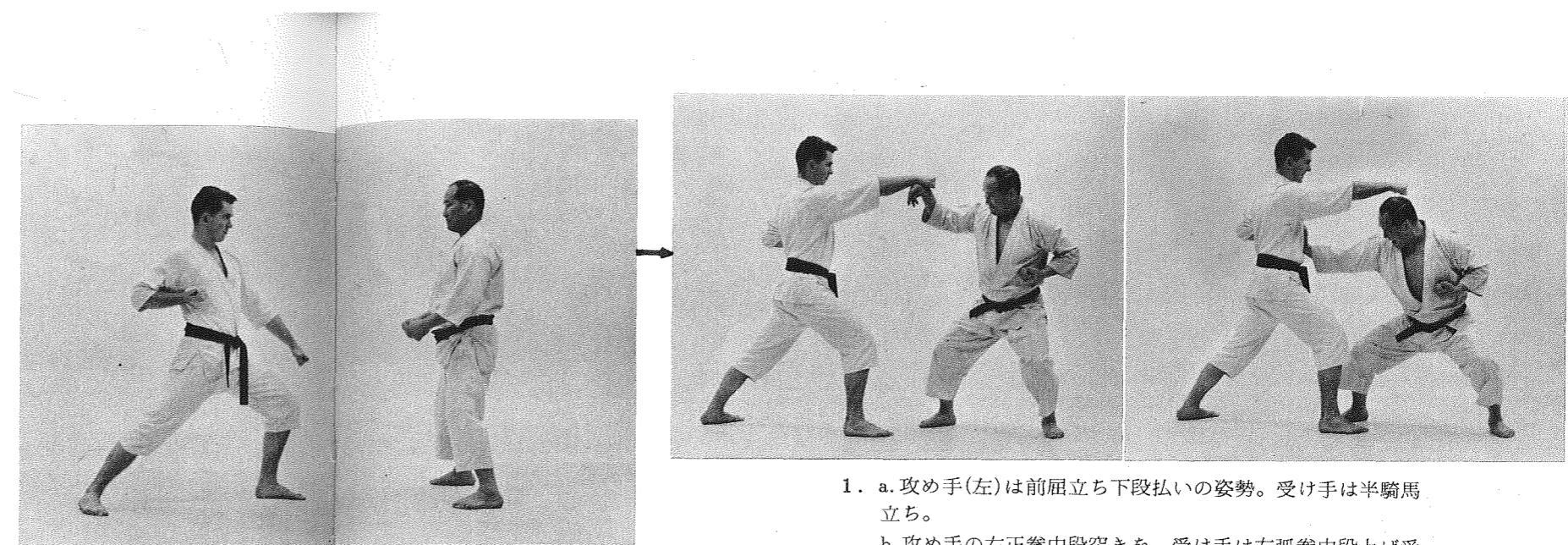


8. ■攻めは7と同じ。
■受けは左膝外受け、反撃は右関節蹴りを、攻め手の左ひかがみ(膝の裏)にきめる。

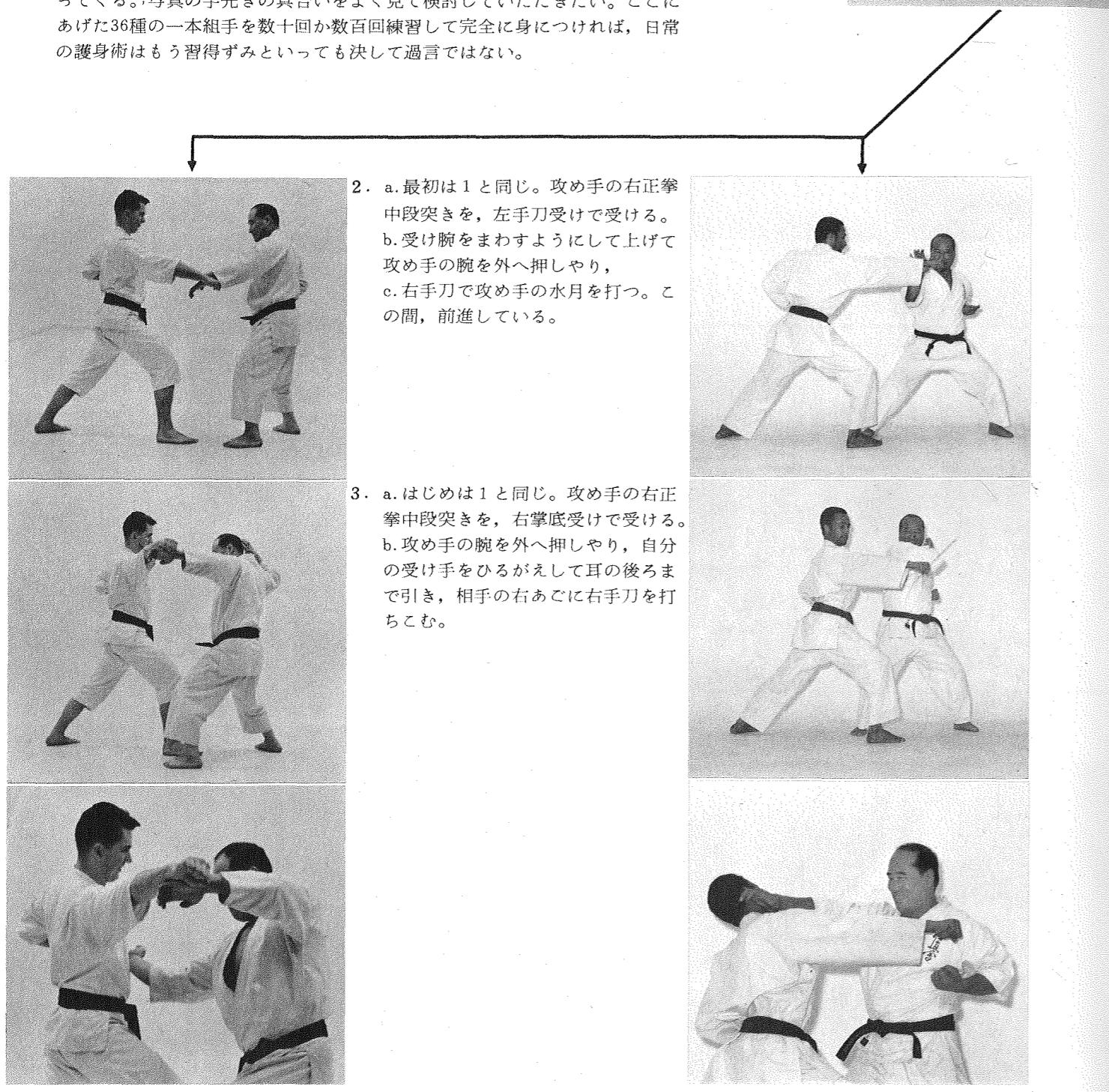
3. 一本組手

一本組手と三本組手は、受けと攻めを約束通り行なうという意味では、まったく同じである。三本組手が三回づつ攻めと受けを繰り返し、相手に反撃するのに対し、一本組手の方は、攻めと受けが一回で、すぐに反撃する。だが、回数の少ない一本組手の方が、より高度な練習法となる。それは三本組手の構成技が非常に基礎的で単純であるのに対し、一本組手の技はかなり複雑で微妙な技術を必要とするからである。また、三本組手ではほとんど正拳で行なうが、一本組手の場合、ほとんどが開手である。

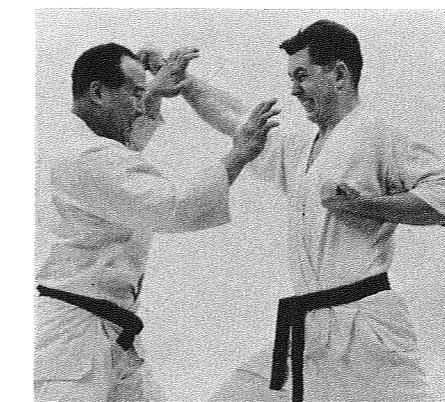
はじめの立ち方は、半騎馬立ちがよい。それも45度の角度にした半騎馬立ちをとるのがふつうである。双方の身長、その相対差によって、前屈立ち、猫足立ち、後屈立ち、騎馬立ちとなてもいいが、半騎馬立ちがやはり一番よい。一本組手では、手首の動きや、指先きの形が、かなり重要な意味をもってくる。写真の手先きの具合をよく見て検討していただきたい。ここにあげた36種の一本組手を數十回か数百回練習して完全に身につければ、日常の護身術はもう習得済みといっても決して過言ではない。



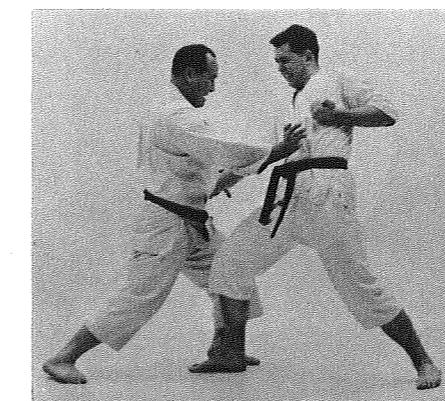
1. a. 攻め手(左)は前屈立ち下段払いの姿勢。受け手は半騎馬立ち。
- b. 攻め手の右正拳中段突きを、受け手は右弧拳中段上げ受けで受ける。
- c. 受け手の右弧拳を、そのまま掌底に変え、身を沈めるようにして前に進み、右掌底水月突き。



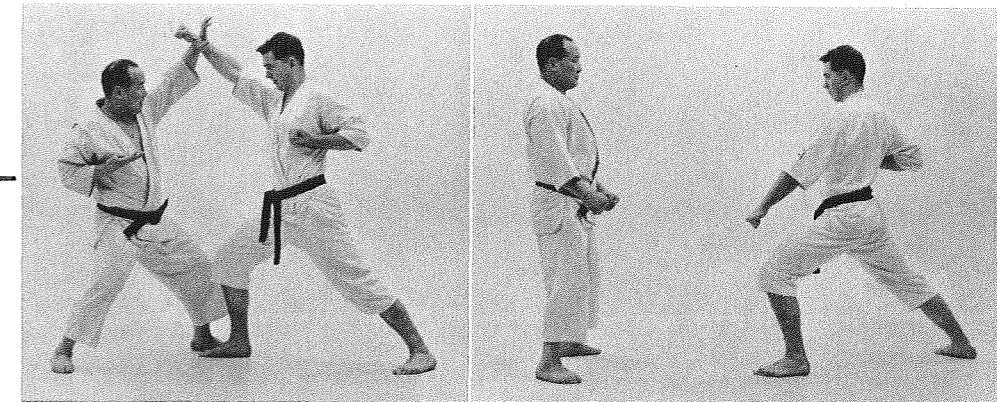
2. a. 最初は1と同じ。攻め手の右正拳中段突きを、左手刀受けで受ける。
- b. 受け腕をまわすようにして上げて攻め手の腕を外へ押しやり、
- c. 右手刀で攻め手の水月を打つ。この間、前進している。

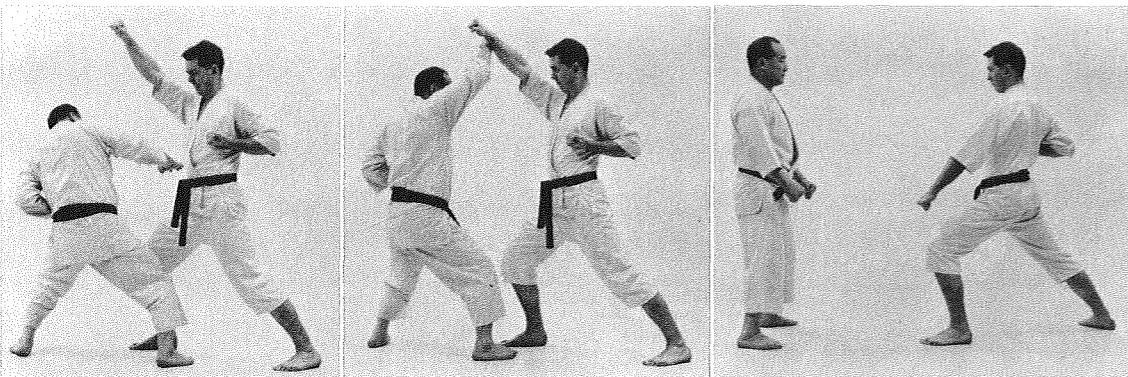


4. a. 最初の立ち方は1と同じ。
- b. 攻め手の右上段突きを、左手刀上段受けで受ける。受け手は右引き手を脇下に開手のままひきつけ、左足をできるだけ、攻め手の右足の方へ近づけなければならない。
- c. 受け手は右貫手ですばやく攻め手の眼を突く。

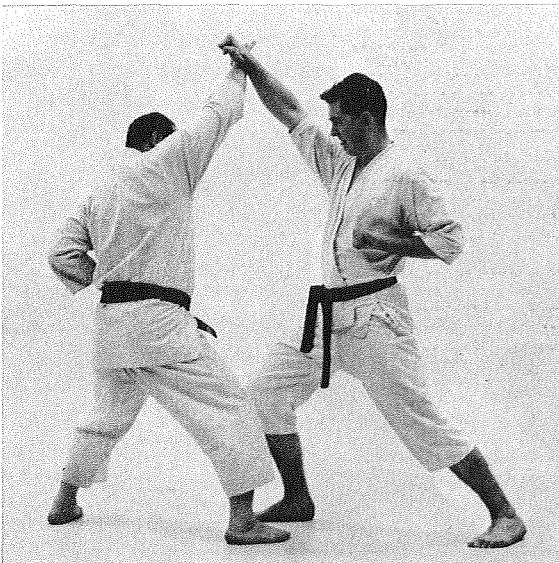


5. a—b. 4と同じ。
- c. 受け手は右掌底打ちを、攻め手の水月に打ちこむ。この写真で見るよう、受け手の左足が攻め手の右足外にまでかかっていると、掌底突きを受けた相手は、転倒する。転倒させるときは、相手の右手首を引くようにするとよい。

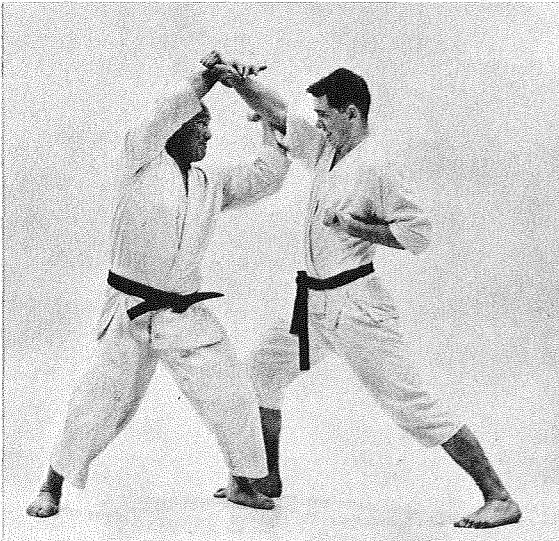




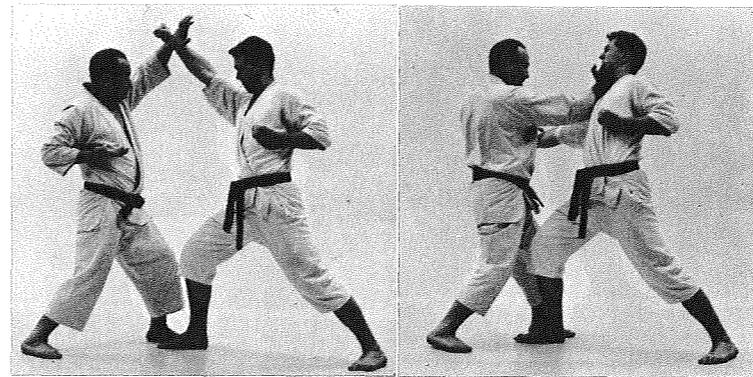
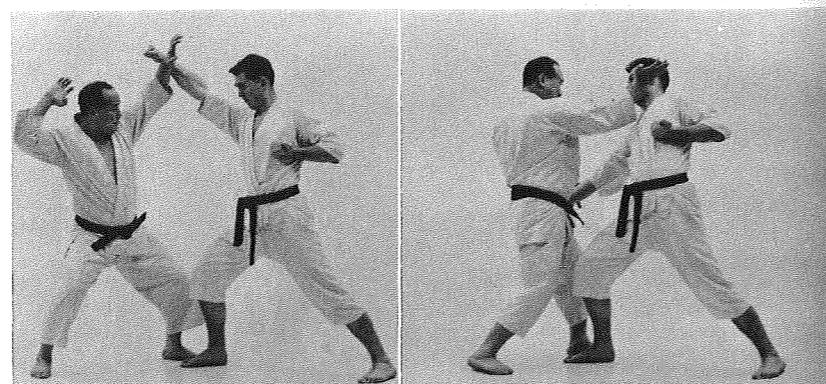
6. a. 最初は前と同じ。
 b. 攻め手は右正拳上段突き。受け手は前に踏みこみながら右手刀上段受けで受ける。
 c. 受け手をひるがえし、そのまま攻め手の肋骨を右手刀打ち。受け手の足は、攻め手の両足のあいだまで寄るようにする。



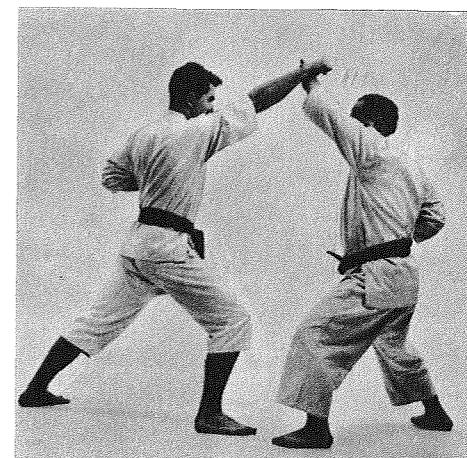
7. a. 攻め手の右上段突きを、右手刀上段受け。
 b. 受け手は、手刀受けした右手で転掌外掛けを行ない、攻めての手首をひっかけ、同時に左手を攻め手の右肘後ろに当て、
 c. 攻め手の足のあいだに右足をいれるから、左手で肘を抑えつけ、左足を攻め手の右足に掛ける。このとき右手は攻め手の手首を写真のようにとらえている。護身術としてこれを激しく行なえば、相手の腕を骨折あるいは脱臼させることがある。



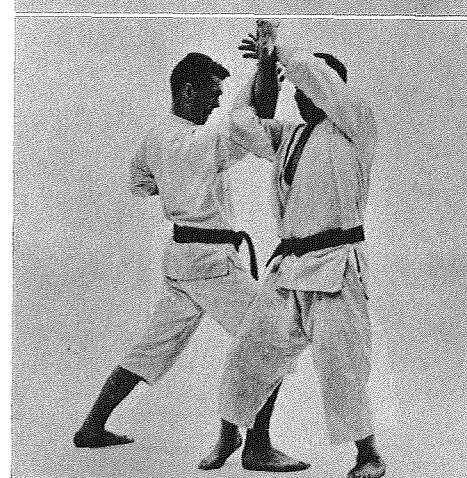
8. a. はじめの立ち方はこれまでと同じ。攻め手は右正拳上段突き。受け手は左手刀上段受けで受け、
 b. 受けた左手刀で転掌外掛けをして、攻め手の手首を掛けおろしながら、右手刀でこめかみを打つ。足の進め方に注意すること。



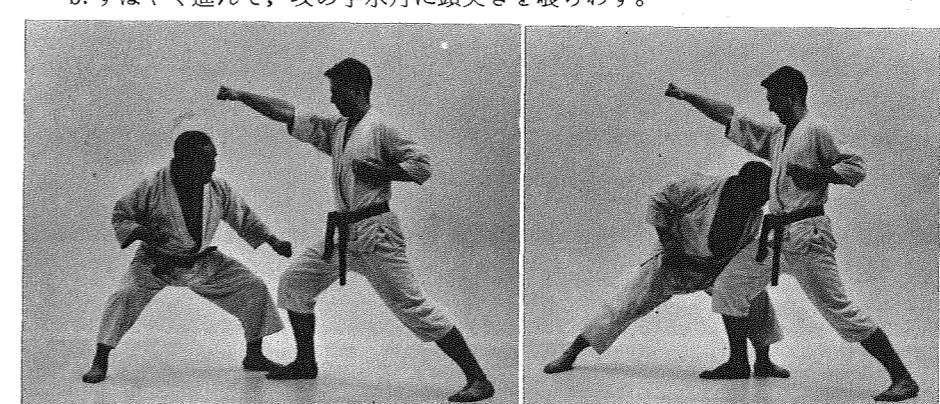
9. a. 最初の立ち方は同じ。攻め手は右正拳上段突き。受け手は左手刀上段受け。左手刀を転掌外掛けにして、攻め手の腕を外にまわしながら、
 b. 踏みこんで、右掌底あご打ちを放つ。

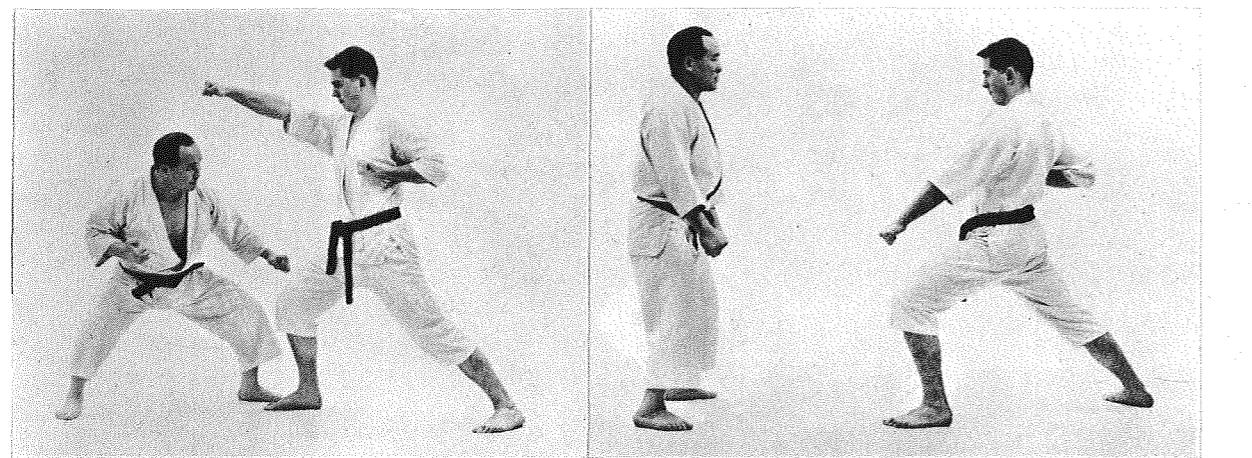


10. a. 攻め手は右正拳上段突き、受け手は左手刀上段受け。
 b. 受けると同時に、受け手は鋭く前に進み、右足を攻め手の右足の後ろにかけ、攻め手の右腕を高く上にあげ、右手を攻め手右肘のあたりに写真のように掛ける。
 c. 受け手が身体を前に傾けながら、両腕を引きおろすと攻め手はたまらず後ろに転倒する。このとき右足を攻め手右足にかけるようにする。

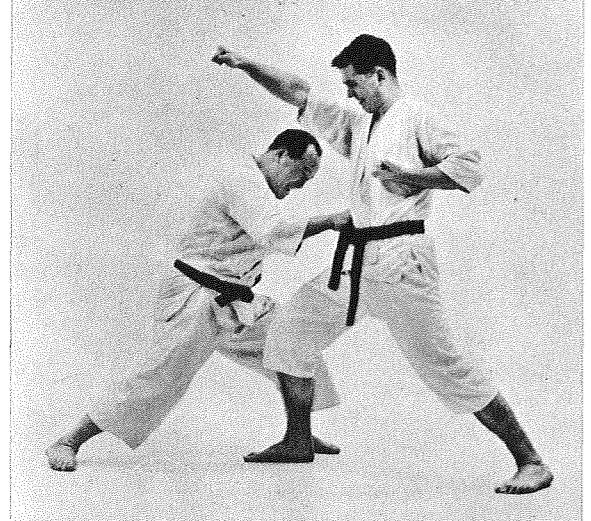


11. a. 攻め手は右正拳上段突き。受け手は身を沈めて、この攻めを反らし、
 b. すばやく進んで、攻め手水月に頭突きを喰らわす。

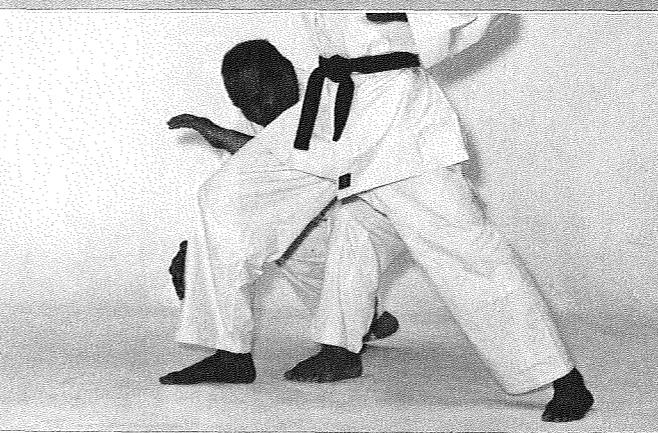
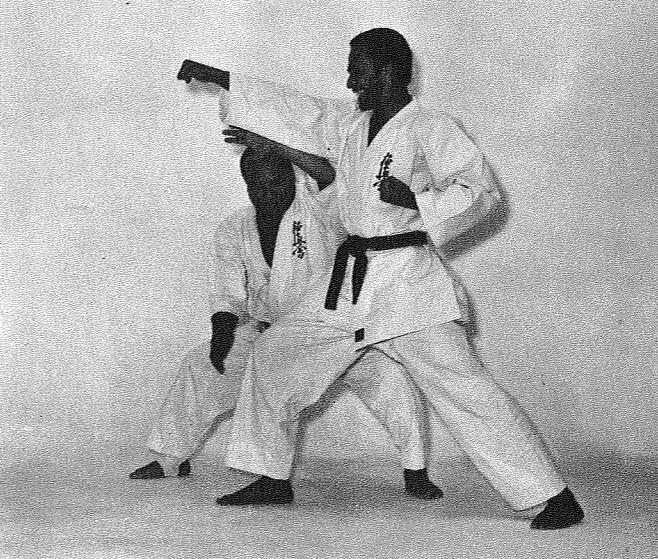




12. a. 最初は同じ。
b. 攻め手は右正拳上段突き、受け手は身を沈めて、この攻めをやりすごし。
c. すばやく突き進んで、右正拳中段突きを、攻め手の腹部に喰らわす。

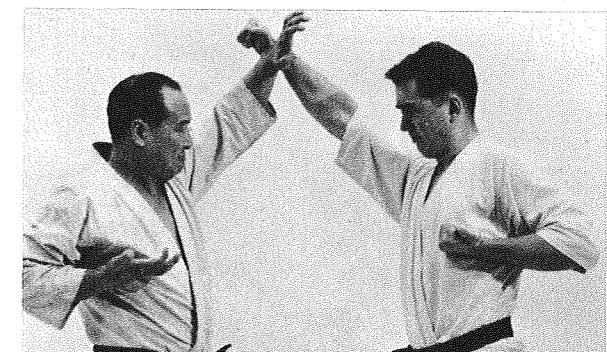


13. a. 攻め手は右上段突き、左手刀上段受けで受ける。
b. 受け手はすばやく動いて、攻め手の右足後方にまわりこみ、同時に、攻め手の膝の裏か、足首を右手でとらえる。
c. 受け手はこの間、左手で相手右腕を転掌外掛けして保っている。この左手を押し、攻め手の右足を右手であげると攻め手は後ろに転倒する。

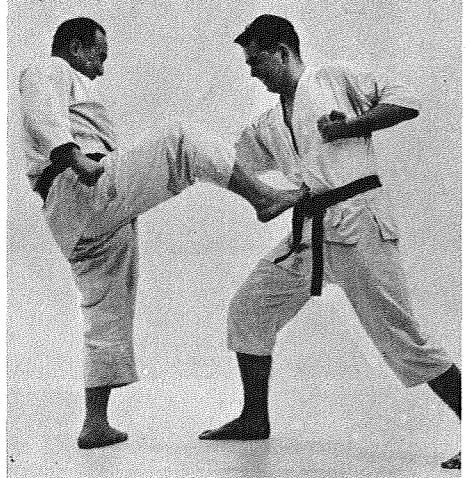
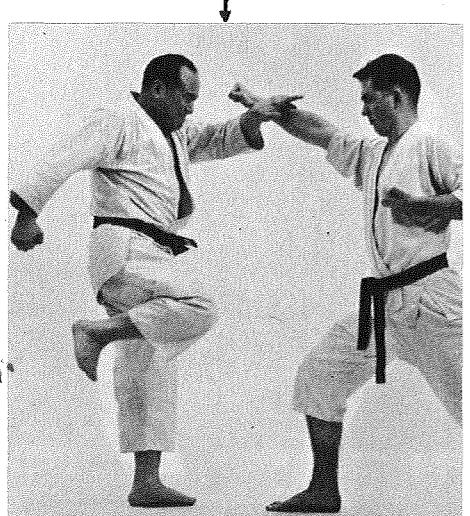
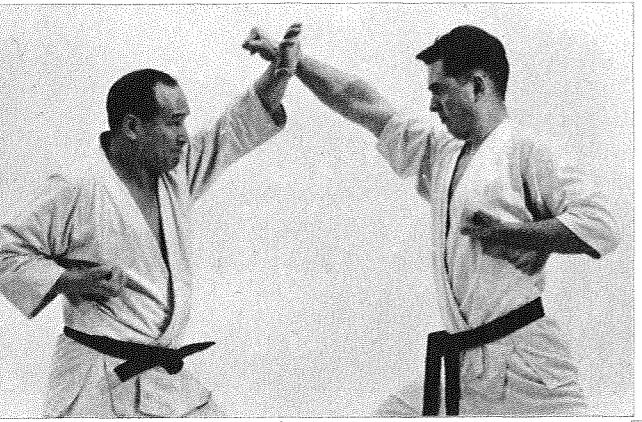


14. a. 攻め手は右上段突き、受け手は左手刀上段受け。
b—c. 受け手はすばやく、攻め手の右後ろに飛び込み、手刀受けした左手で、攻め手の右膝裏を押しつけ、右手で攻め手の右足首をとらえて引く。一瞬のうちに以上の動作を行なう。
d. 攻め手は足をとらえて前に倒れる。

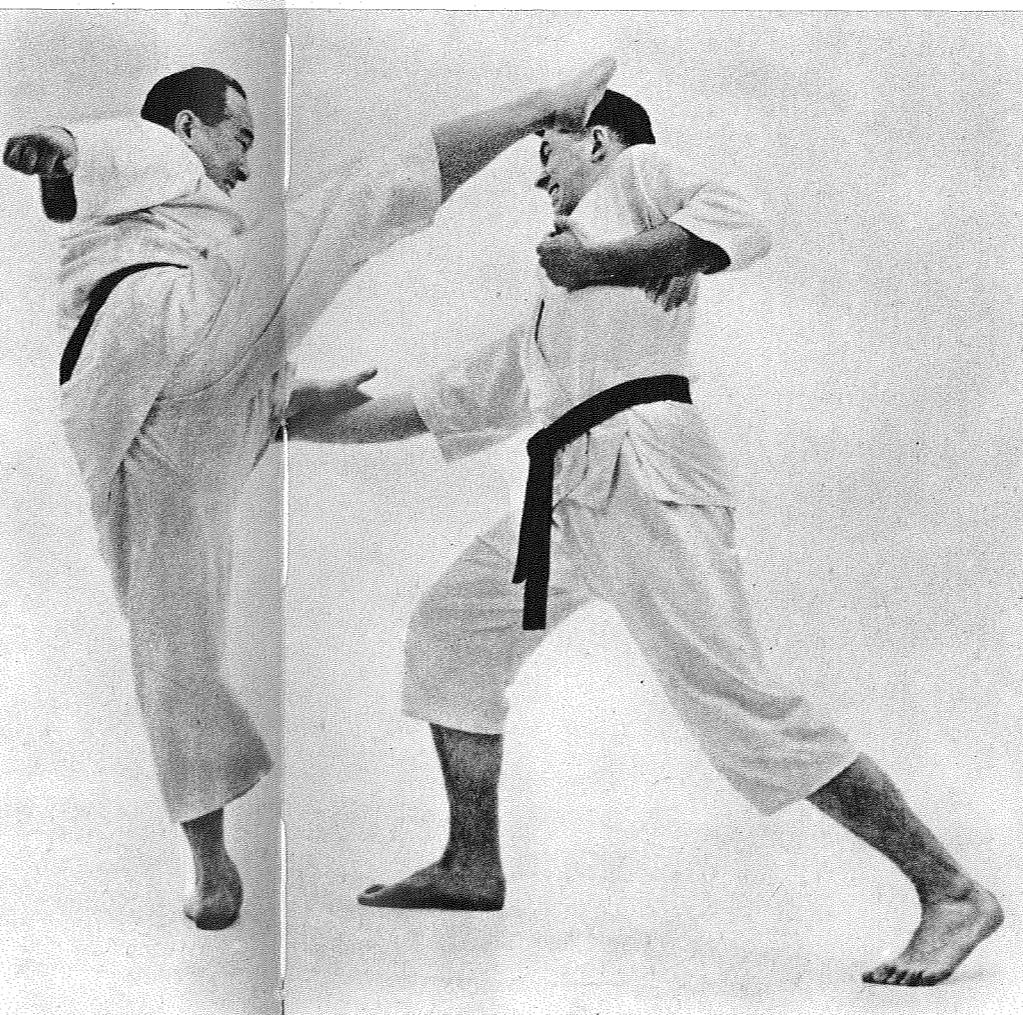
15. a. 攻め手は右正拳上段突き、受け手は左手刀上段受け。
b. 受け手はすばやく、右貫手で攻め手の首を突く。あるいは、右刀峰で攻め手の喉をつかむ。



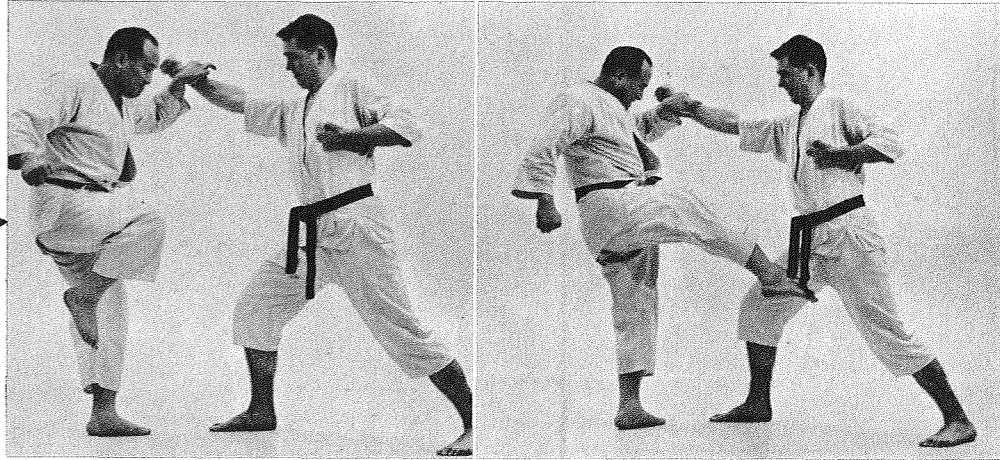
16. a. 攻め手は右上段突き、受け手は左手刀上段受け。
 b. 受け手は、受けた手刀で攻め手の右手を転掌外掛けで右下外へ押しやり、同時に右まわし蹴りの用意。
 c. 受け手は右まわし蹴りを攻め手右あごへとばす。



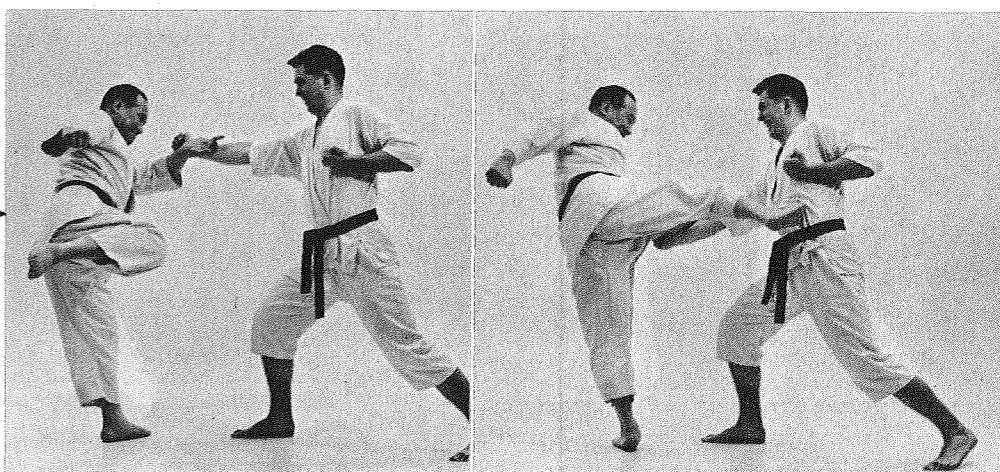
17. a. 16と同じ。
 b. 受けた左手刀で、攻め手の右腕を転掌外掛けし、下外へ引き、
 c. 受け手は右前蹴りを攻め手の水月に放つ。



18



19



18. (上)

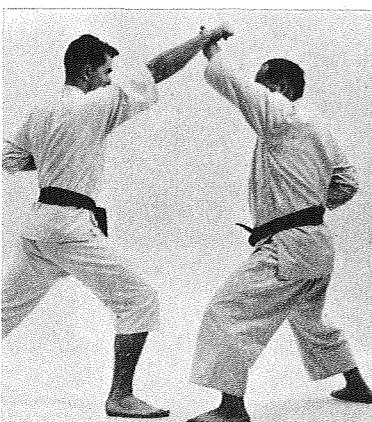
a. 攻め手は右正拳上段突き、受け手は左手刀上段受け。
 b. 受けながら受け手は、右背足で蹴りの準備。
 c. 受け手は右背足で金蹴り。

19. (下)

a. 18と同じ。
 b. 左受け手で転掌外掛けし、攻め手の右腕を外へやりながら、
 c. 受け手は攻め手の脇腹へ、まわし蹴り。

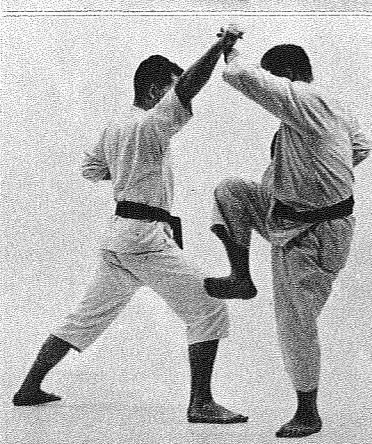
20. (左)

- a. 攻め手は右正拳上段突き、受け手は左手刀上段受け。
- b. 受け手は受けながら、左足から前に進み、攻め手の右足後方に出てる。
- c. 受け手は右足を上げ、鋭く、攻め手右足膝裏に関節蹴り。



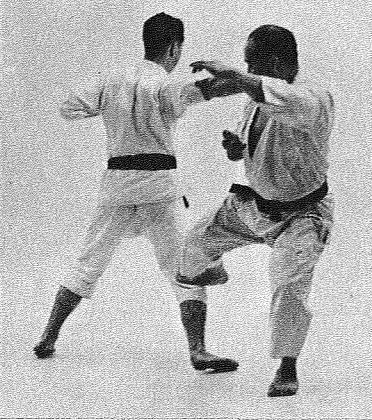
21. (右)

- a. 攻め手は右上段突き、受け手は左手刀上段受け。
- b. 受け手はすばやく、攻め手の後に飛んでまわりこみ、左手を攻め手の右脇ぞいに攻め手の首裏にまわしこみながら、右手を攻め手の股間にいれ、攻め手の金的をつかむ。飛んでまわりこむには、攻め手の動きをはるかに上まわるスピードとテクニックが必要。
- c. 金的をつかんだ右手を引きあげ、左小手と肘で攻め手の後首あたりを押す。攻め手は前に転倒する。

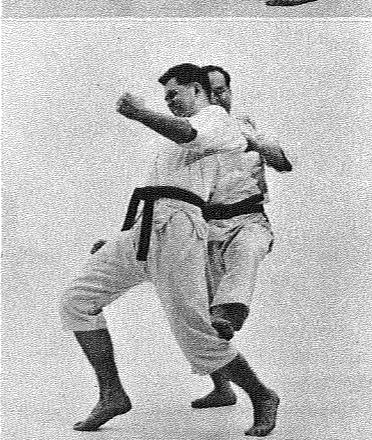
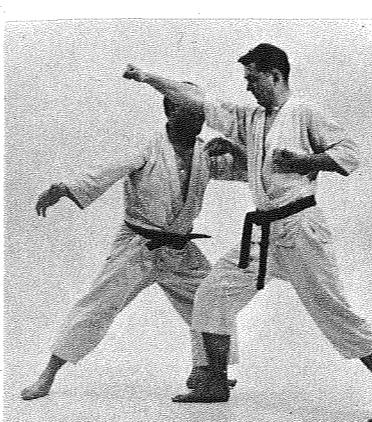
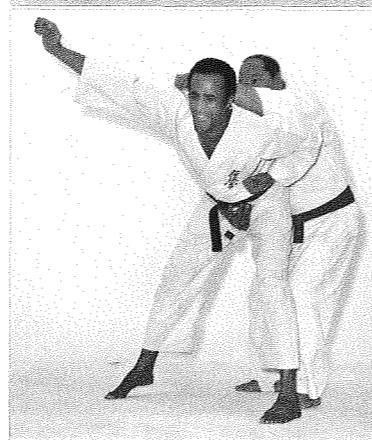
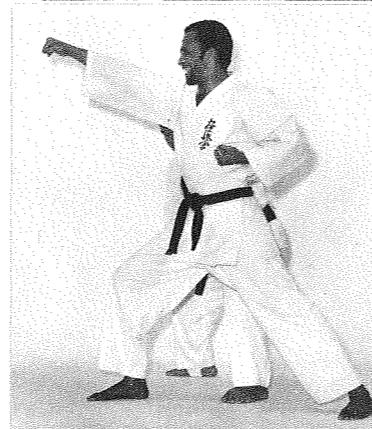
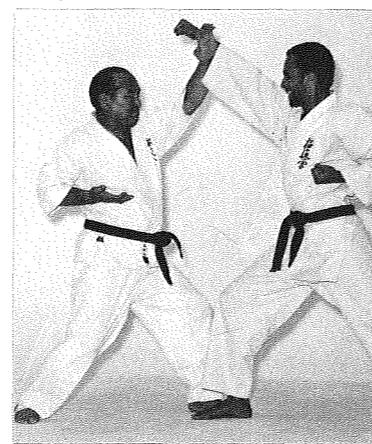


22. (下)

- a. 攻め手は右中段突き、受け手は左手刀下段払いいで受けける。
- b. 受け手は受けながら、右足を後にあげ、体の重心を鋭く前へ移動させて蹴りの準備。
- c. 膝で攻め手の股間、金的を激しく蹴る。女性が暴漢に手をつかまれ、引き寄せられるときにもっとも効果的な技。

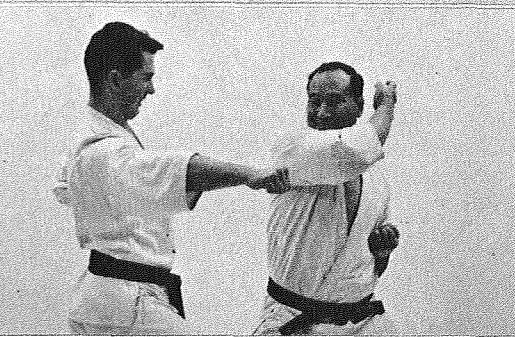
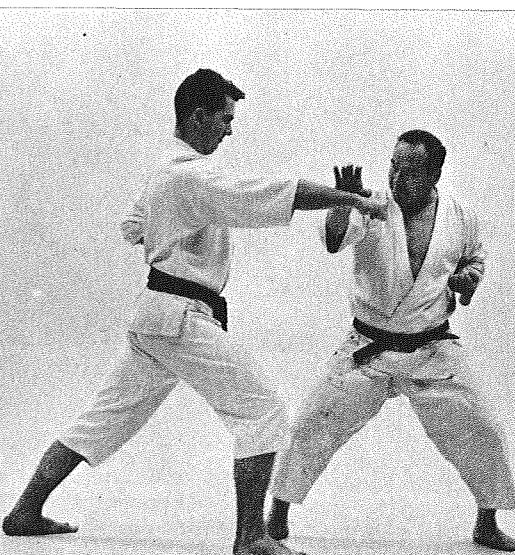


21



23. (左)

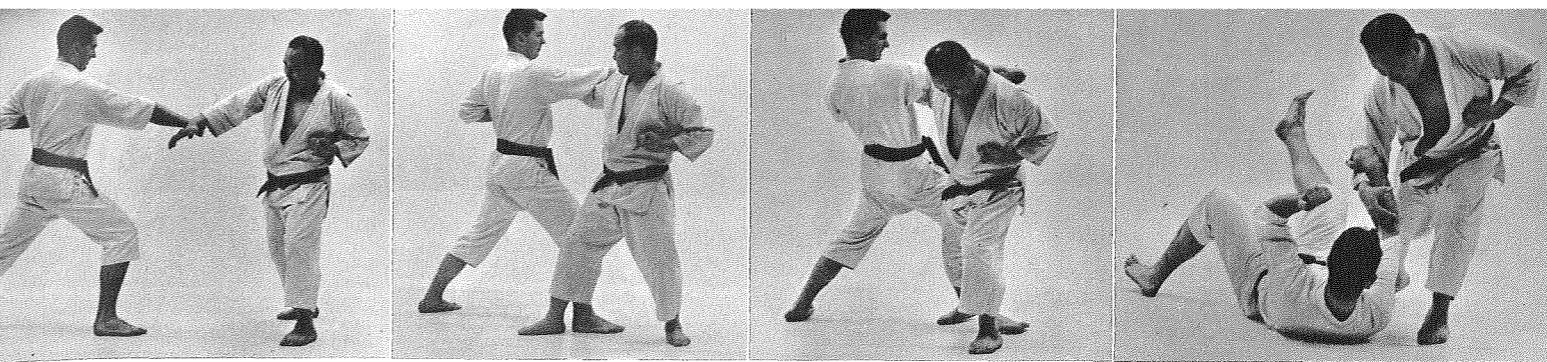
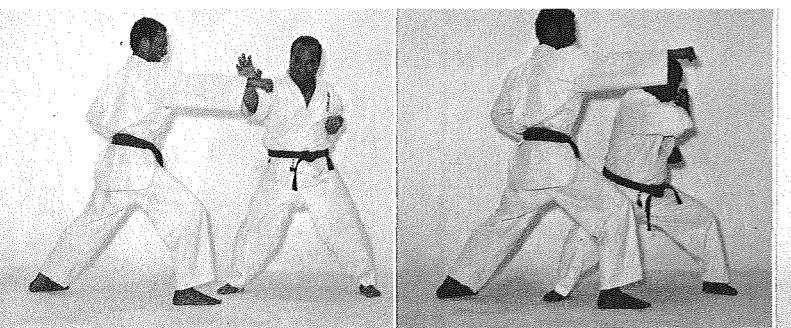
- a. 攻め手は右正拳上段突き、受け手は左へ横飛びに飛んでこれを避け、攻め手の後右へ。
- b. 受け手は、完全に攻め手の後ろへまわり、右手で攻め手後ろ襟をつかむ。後ろへまわるには相当なスピードが必要。だが、二、三年極真のスピード空手を習すれば、かなり敏捷な相手でも、後ろにまわれるようになる。
- c. 後ろ襟をつかんだ手をぐいと引きながら、左足底足で攻めて左膝裏を踏むようにして蹴りこむ。
- d. 後ろから見たところ。



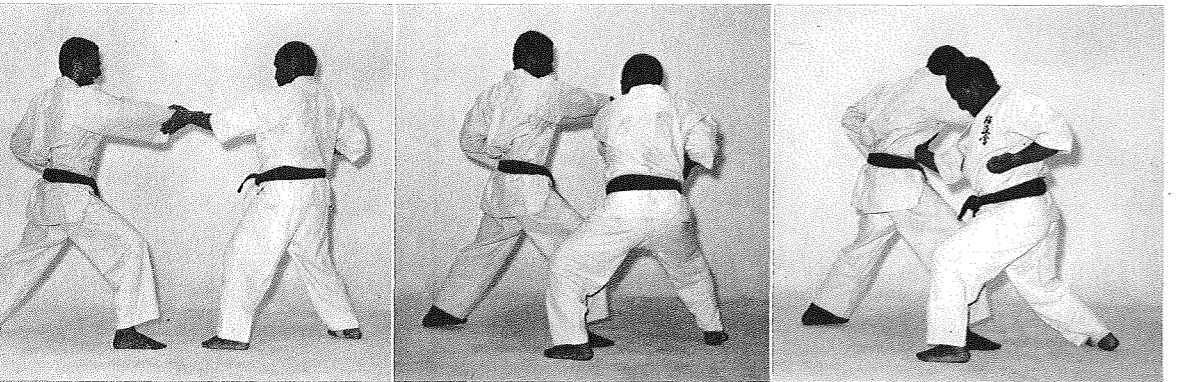
24. (右)

- a. 攻め手は右正拳中段突き、受け手は右掌底で受ける。
- b. 受けた掌底を、自分の左手後ろにひるがえし、手刀を構える。
- c. 攻め手の右あごに手刀を打ちこむ。攻め手が小さいときは、こめかみに。

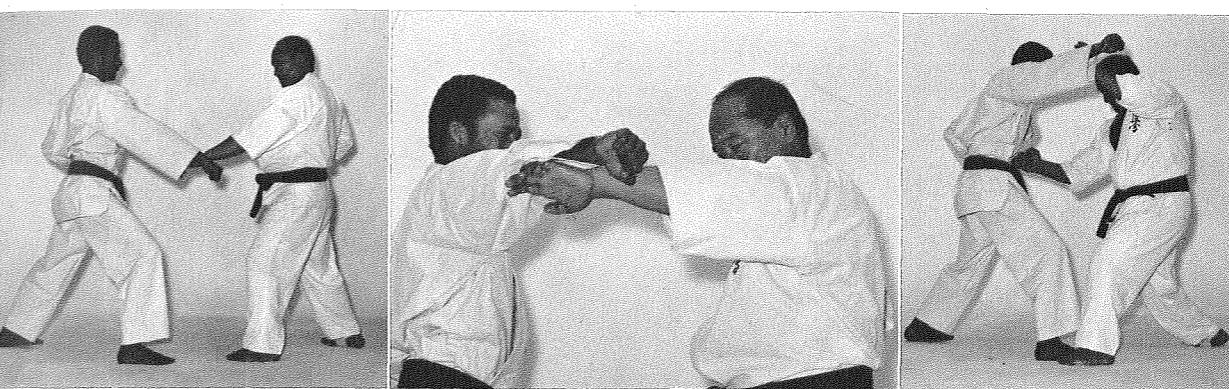




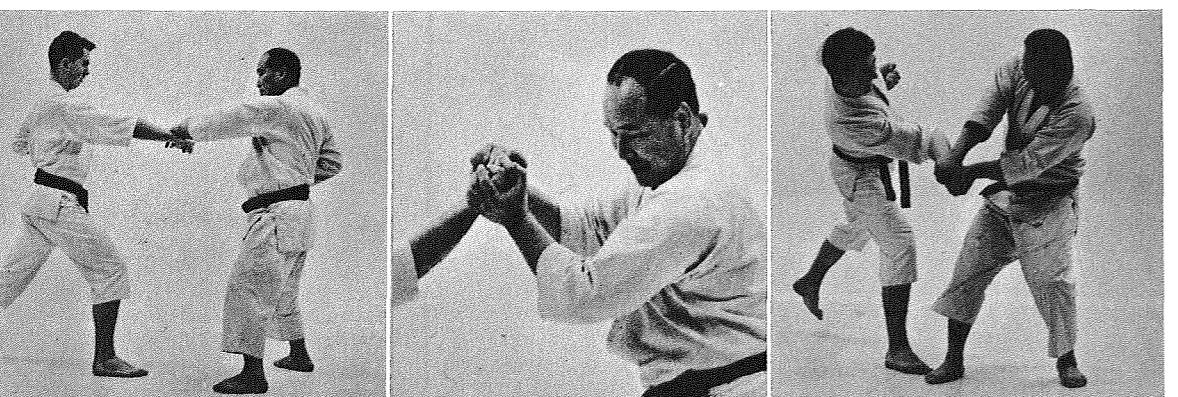
25. a. 攻め手は右正拳中段突き、受け手は右掌底受けで受ける。
 b. 受け手は前に踏みこみながら、受けた右掌底を後ろへ引く。
 c. 受け手はさらに踏みこんで、攻め手の水月に右肘当て。



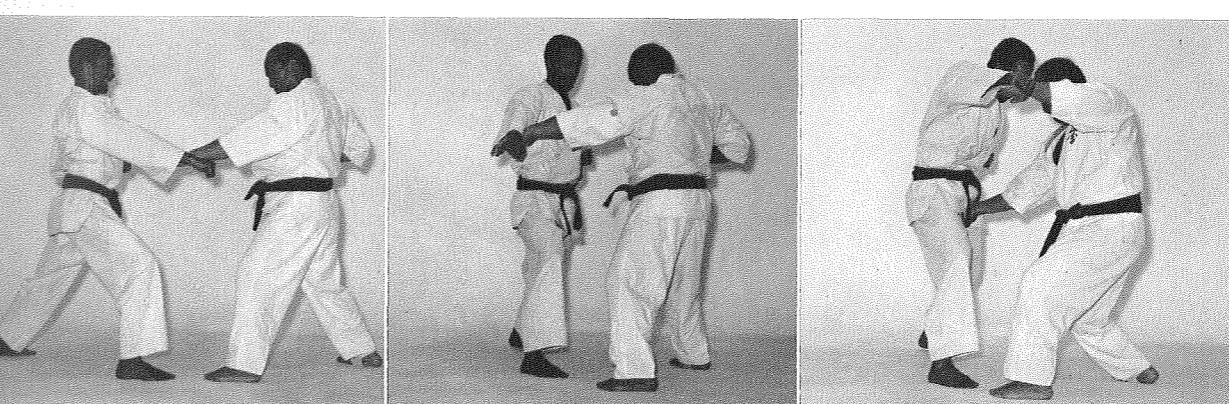
26. a. 攻め手は右正拳中段突き、受け手は左掌底受け。
 b. 受け手は、受けながら踏みこんで、攻め手の右後ろにまわりこむ。
 c. 受け手は攻め手の脇腹を右掌底打ち。



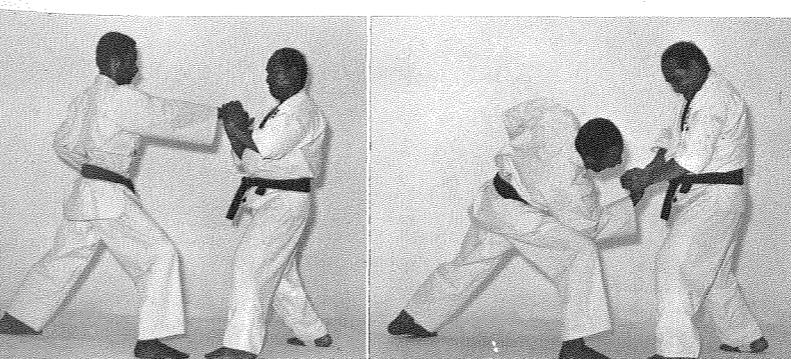
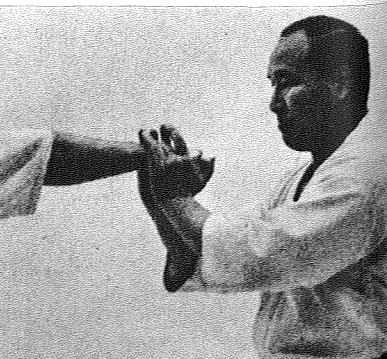
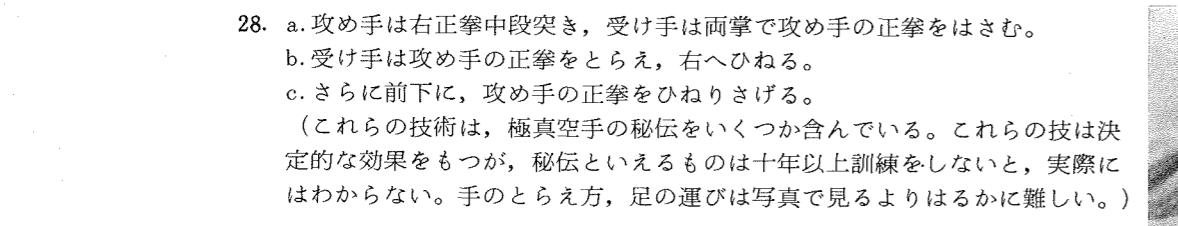
30. a. 攻め手は右正拳中段突き、受け手は右手刀内受け(下に払うように)。
 b. 受け手をくるっと上にあげ、攻め手の右腕を浮かせ、左足を前にすばやく踏みこむ。
 c. 受け手は攻め手の水月を貫手で突く。

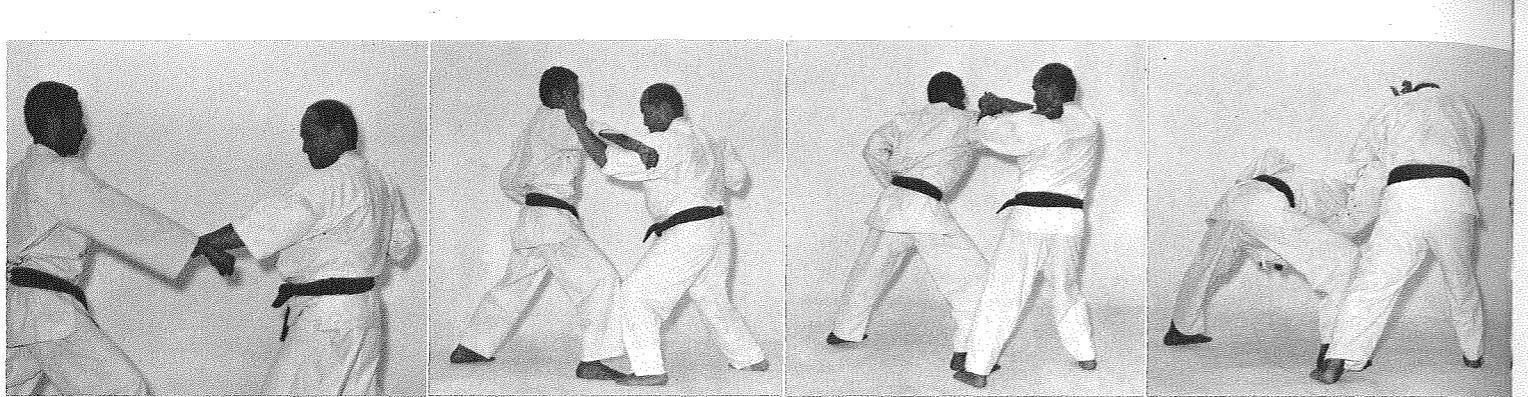


27. a. 攻め手は右正拳中段突き、受け手は左掌底下段受けで受ける。
 b. 受け手は、左受け手で、攻め手の正拳をとらえ、右手でその正拳の裏をとらえる。
 c. 前に踏みこみながら、攻め手の右後ろに出て激しく攻め手の右正拳を後ろ右にひねる。強く行なえば骨折する。

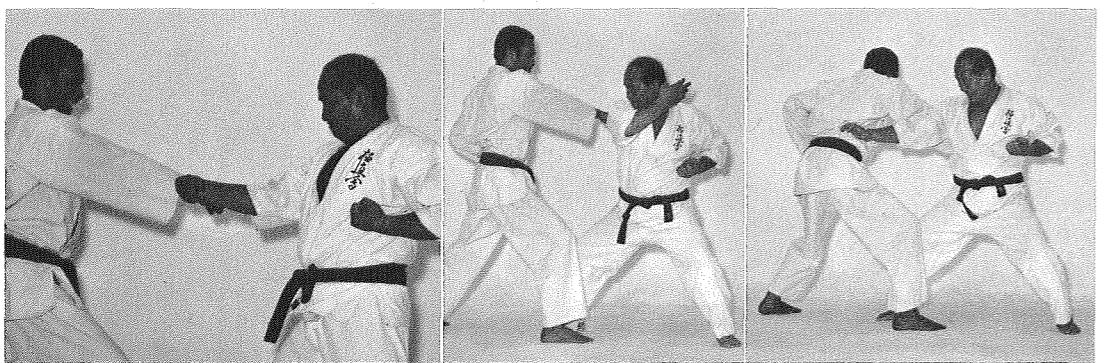


31. a. 攻め手は右正拳中段突き、受け手は左手刀内受け(下に払うように)。
 b. 受け腕を、弧を描くように上にあげ、攻め手の右腕を宙に浮かせながら、すばやく踏みこみ、身をかがめる。
 c. 右手で攻め手の金的をつかみ、ぐいと前に引く。

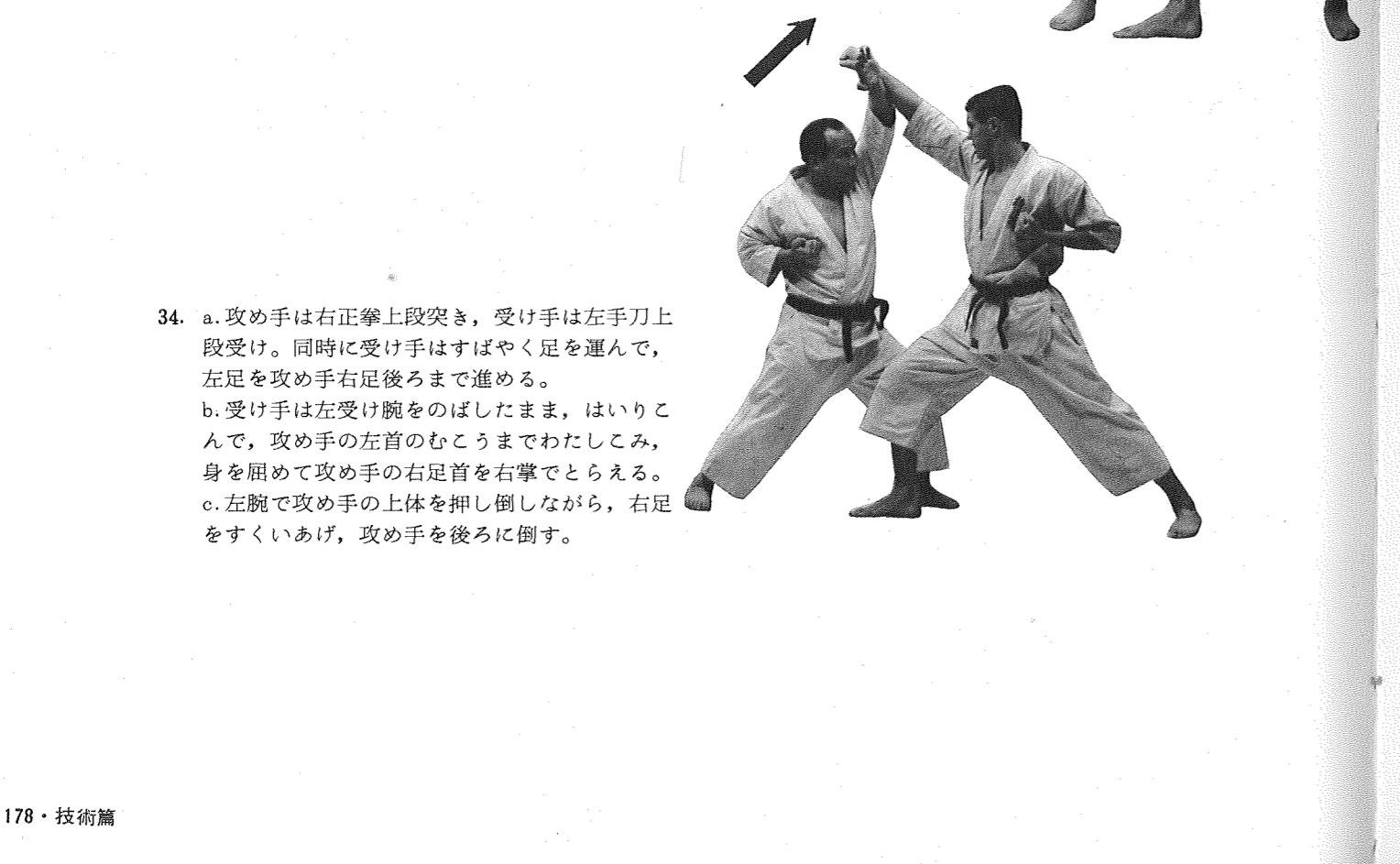




32. a. 攻め手は右正拳中段突き、受け手は左手刀で下に払うように内受けする。
 b. 受け手は受け腕を攻め手の腕ぞいに外上にまわして、からませ、攻め手の右腕下に肩まではいりこむ。そして、左手で攻め手の肩をつかんで、攻め手の腕を固めてしまう。
 c. 受け手はさらに、右手で攻め手の右肘をつかみ、攻め手の右後ろにまわりこみながら、腕を下に引きおろす。攻め手の右腕が左肩から外れないように完全にロックすること。



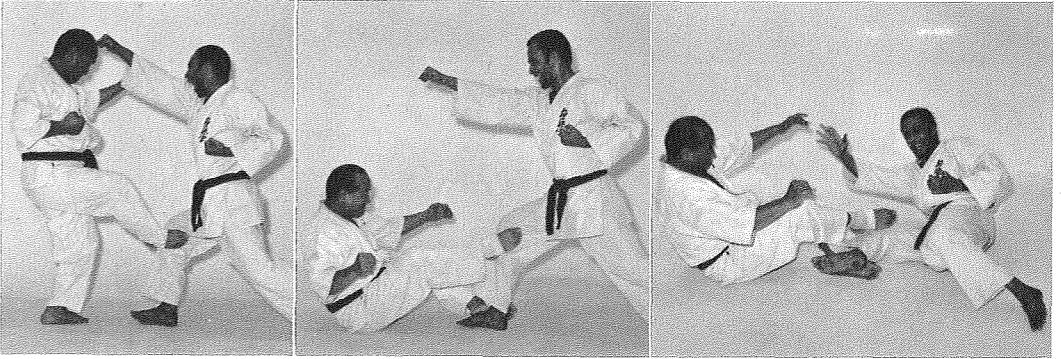
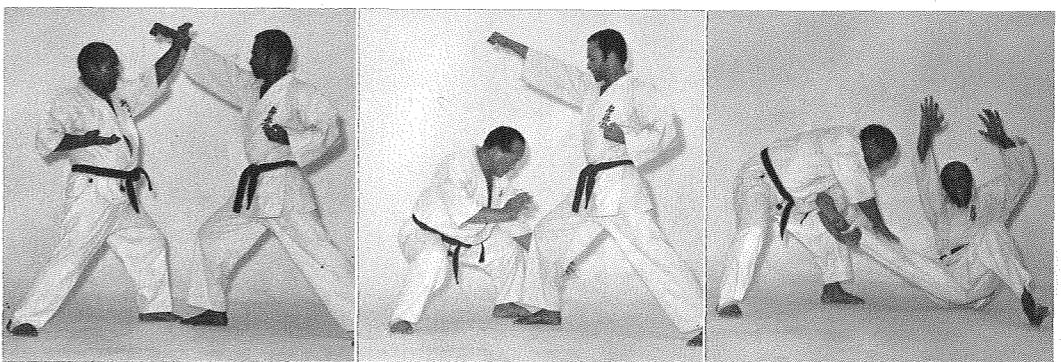
33. a. 攻め手は右正拳中段突き、受け手は右弧拳受け。
 b. 受けた右弧拳を左耳後ろにひるがえし、
 c. 前に進んで、攻め手の脇腹を手刀打ち。



34. a. 攻め手は右正拳上段突き、受け手は左手刀上段受け。同時に受け手はすばやく足を運んで、左足を攻め手右足後ろまで進める。
 b. 受け手は左受け腕をのばしたまま、はいりこんで、攻め手の左首のむこうまでわたしこみ、身を屈めて攻め手の右足首を右掌でとらえる。
 c. 左腕で攻め手の上体を押し倒しながら、右足をすくいあげ、攻め手を後ろに倒す。



35. (下)
 a. 攻め手は右正拳上段突き、受け手は左手刀受け。
 b. 受け手はすばやく身をちじめて、受け腕を上げ、攻め手の右足足首をつかむ。
 c. 右手を攻め手の膝に押しあて、左手をすくいあげて、攻め手を後ろへ倒す。



36. a. 攻め手は右正拳上段突き、受け手は身をちじめ、後ろに倒れながら前進。右足をあげる。
 b. 受け手は倒れながら、攻め手右足外に、左足底足をのばし、左足を攻め手の右足の内膝にあてる。
 c. 左足を内へ、右足を外へ押しはさむと、攻め手はななめ後ろに転倒。以上の反撃を一瞬に行なうスピードと慣れが必要。

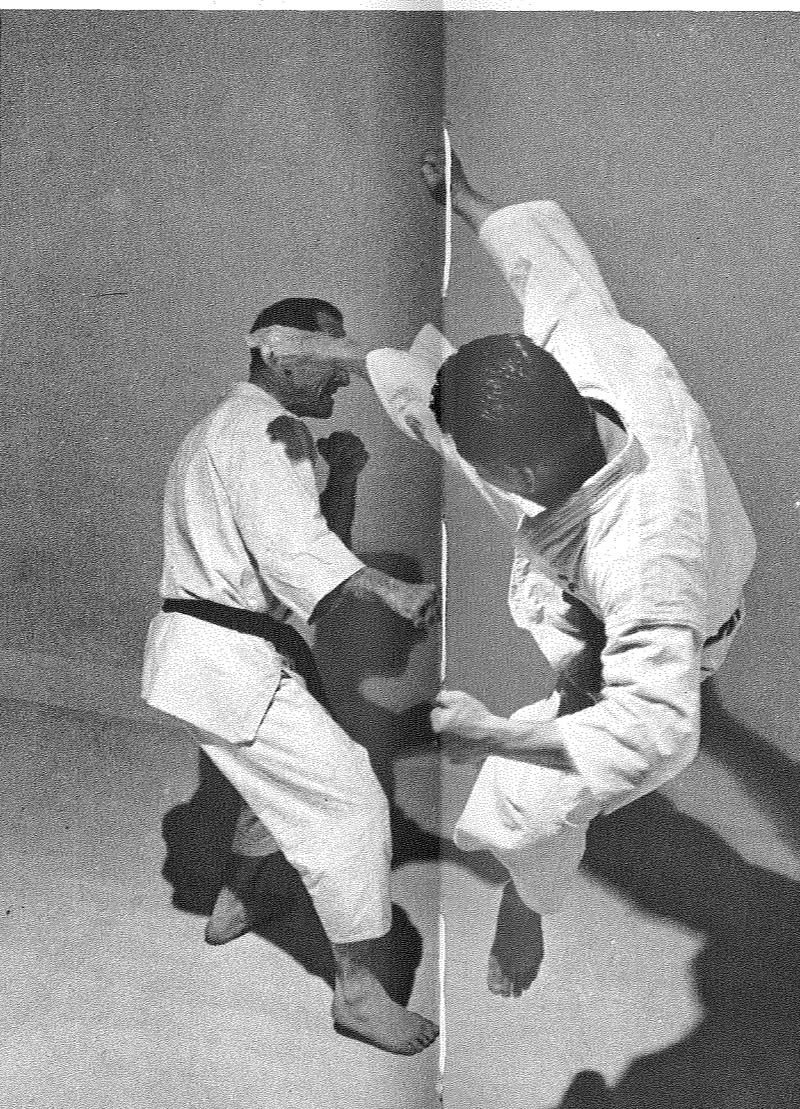
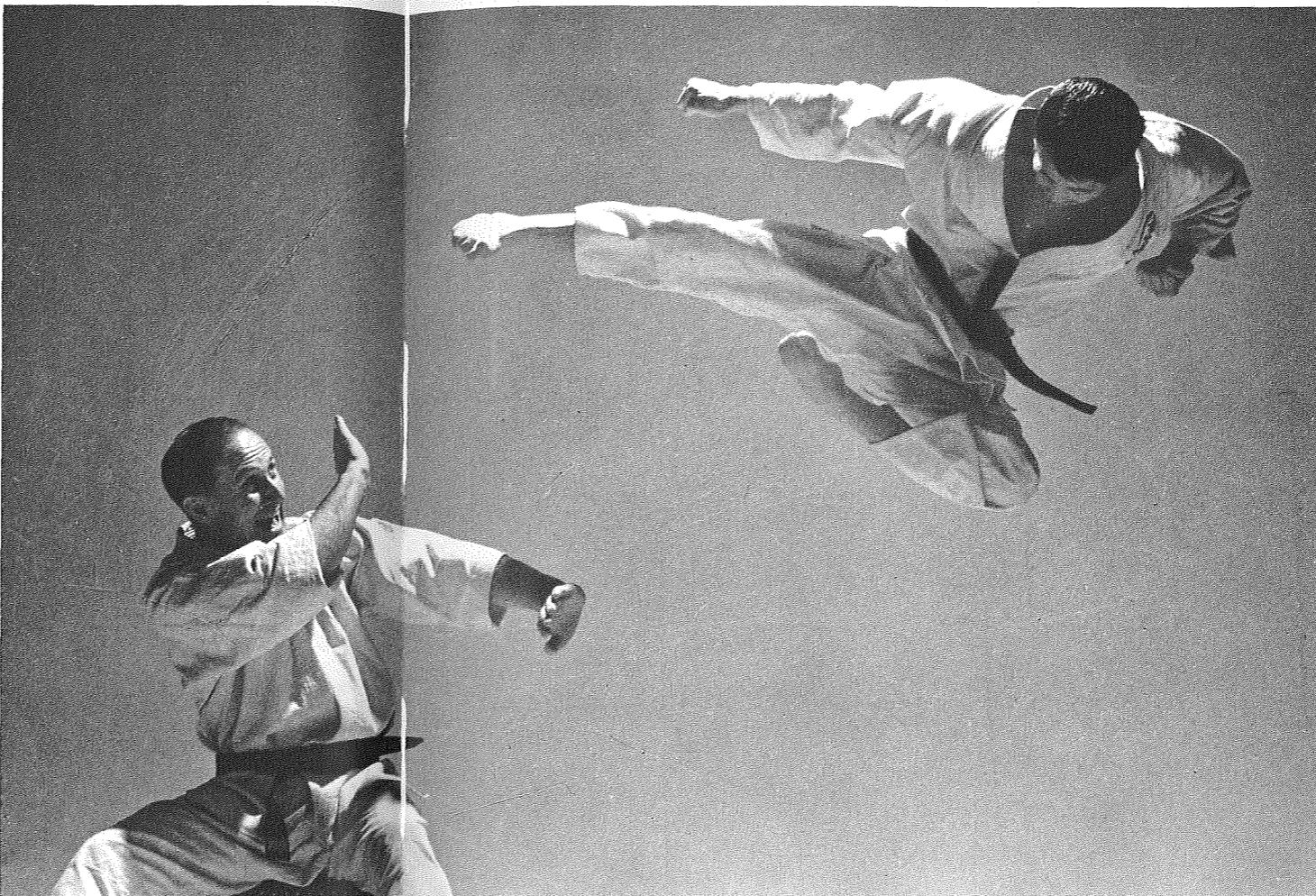
4. 自由組手

三本組手と一本組手が、中学、高校とすれば、自由組手は専門学校に比較することができる。あるいは、社会での仕事と喻えることもできる。すべての基礎練習、約束組手、型の練習は、まさにこの自由組手に生かされるためにある。それは学校時代のあらゆる基礎的な学問が、将来、社会のために生かされねばならないのと同じである。

組手は基礎練習を発揮する場であり、また同時に、基礎練習をおろそかにしては、組手を行なえるだけの力が身につかない。技、動き、コンビネーションのすべてにおいて、遅れを取ることになる。基礎訓練、ことに足技と足腰のバネをきたえた者は、概して進歩が早い。その上によい眼と組手の鋭いセンスをもっていれば、なかには組手をはじめて、ほんの二、三か月で、急速に高段者とわたり合えるほどになる場合もある。私の教えた十万の弟子のなかに、そういう“天才的”な弟子が十人ほどいた。彼らに共通していたのは並みはずれた足腰のバネであった。だが、その後も空手をつづけたものは、二人しかいない。

自由組手をやる前に平安の型を十分にやっておく必要がある。平安は、組手の際の身体のバランス、コンビネーションを身につけるのに最適の型である。平安を知らぬ者の組手は、酔っぱらいのなぐり合いのようになる。

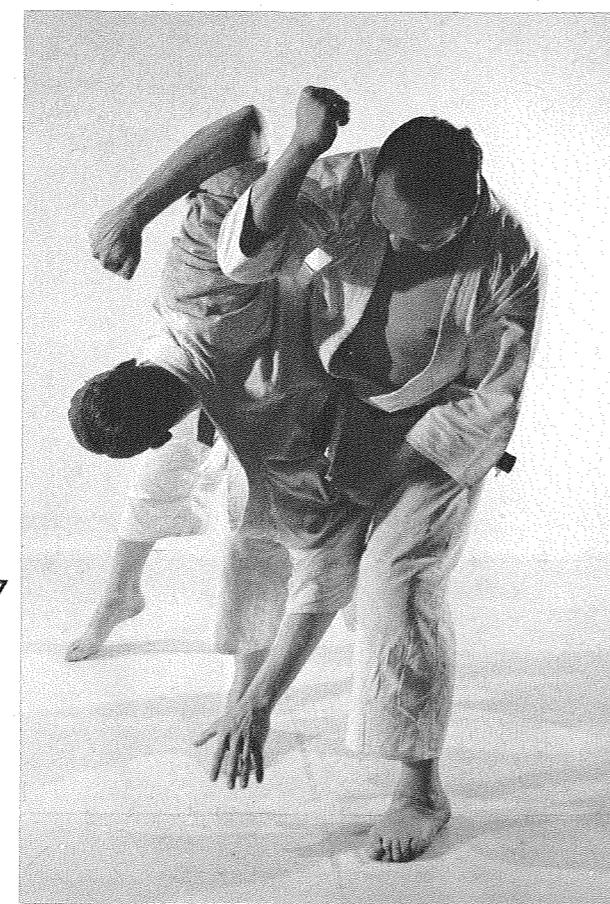
1. 飛び右横蹴り 3. 右横蹴り
2. 飛び右横蹴り 4. 組手のもつれ



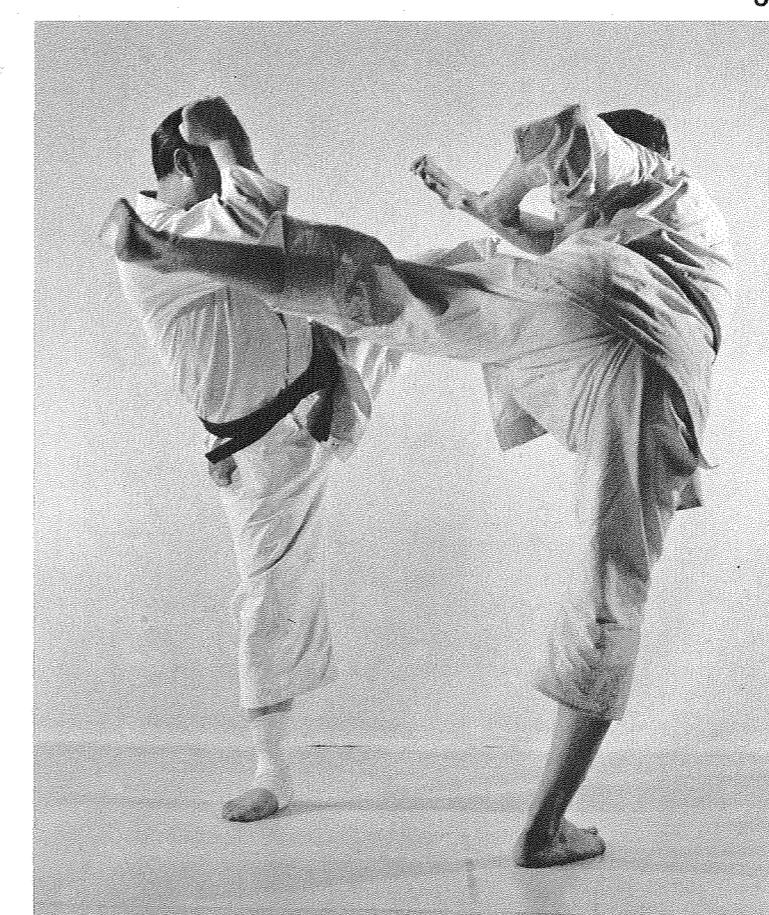
5. 右の演者（ただしこれらの組手は演出ではない）が、相手の蹴りをかわし、右足刀横蹴りをあごにきめている。
6. 右まわし蹴りを放つ。
7. 敵の後ろへまわりこみ、左手で相手の右腕後ろをつかんで、バランスをくずした相手の背中に鉄槌おろし打ち。
8. 双方が同時に左まわし蹴り。左の演者（私）は肘受けをしている。
9. 相手の襟を左手でとらえ、まさに、引きよせながら右正拳を放とうとしている。



6



7

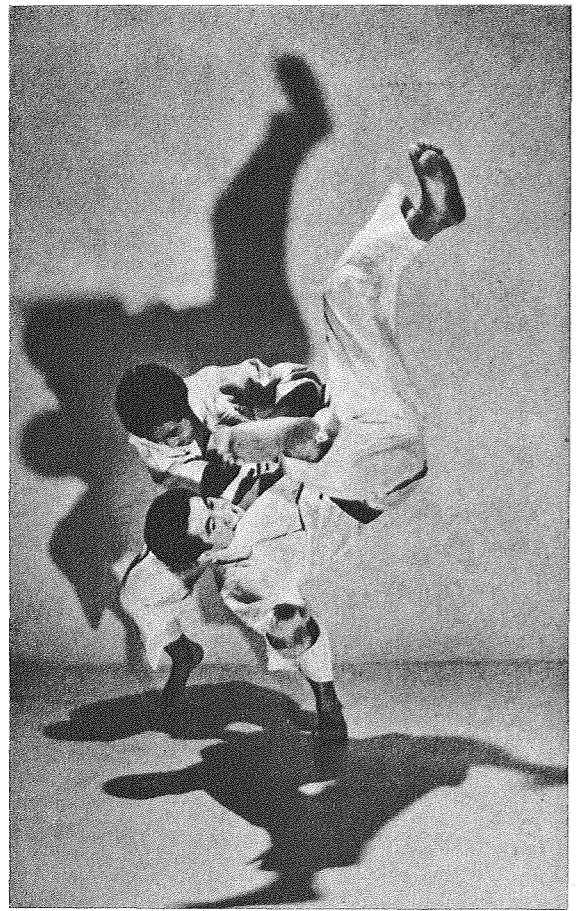


8



9



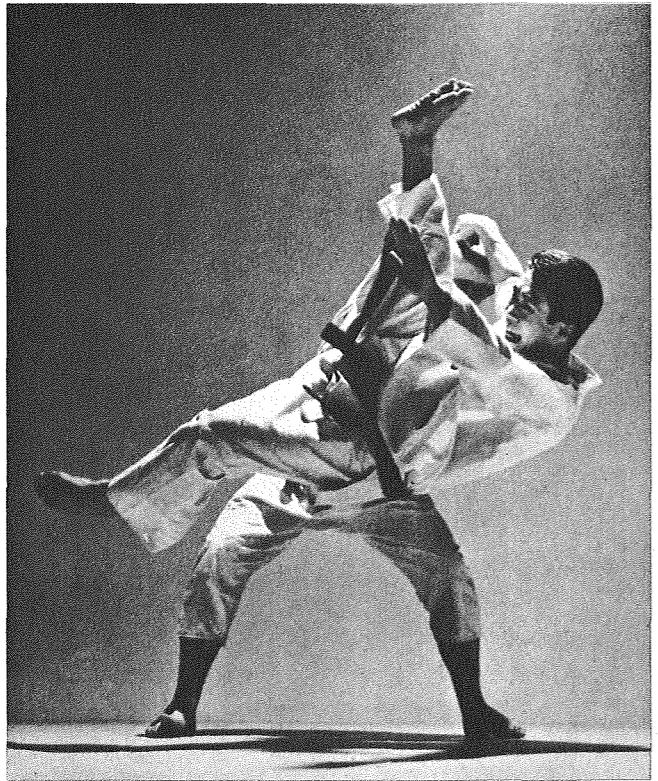


10

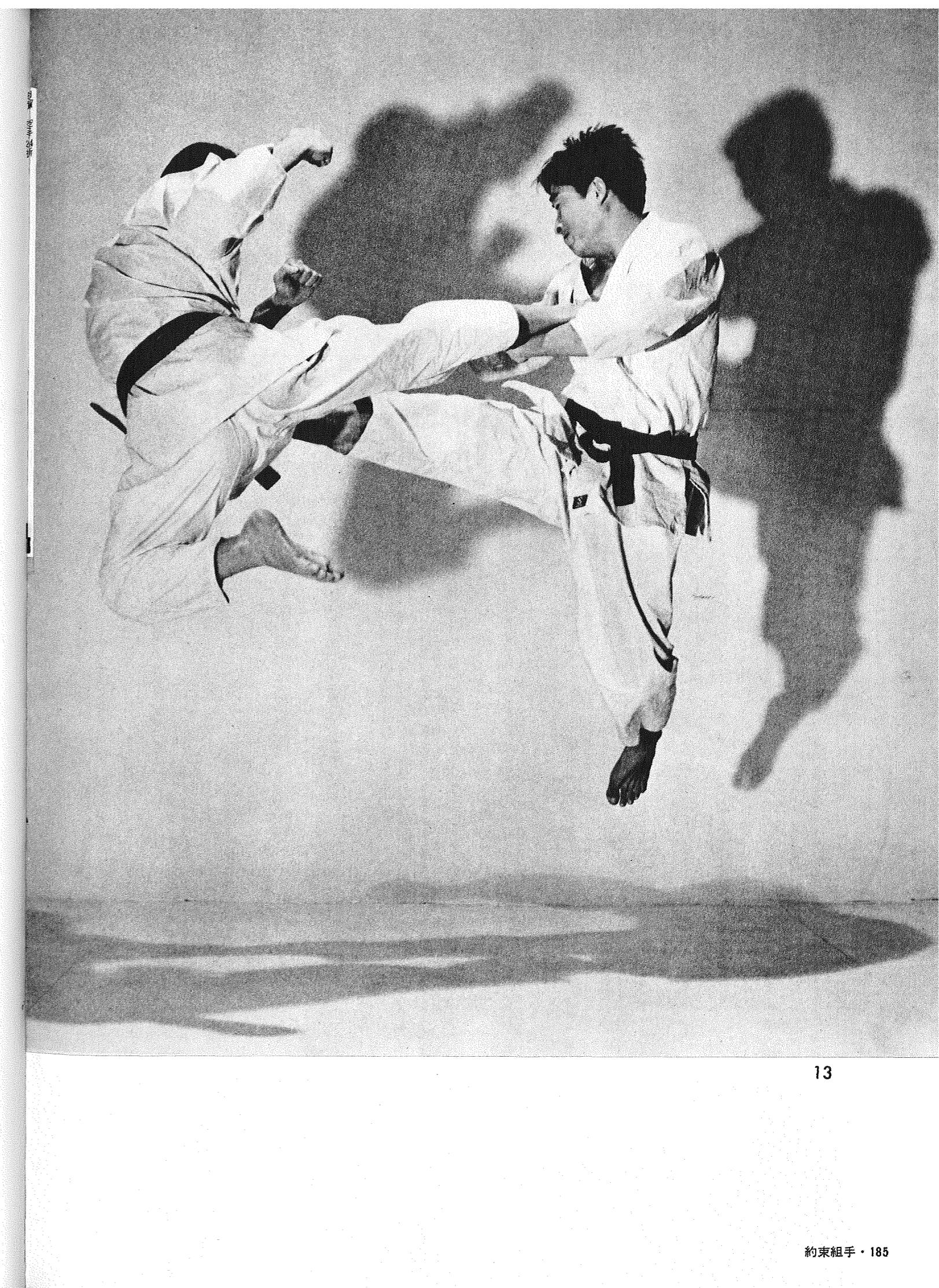
10. 後ろの演者が相手の突きをとらえ、まわしこんで、相手を後転させるところ。
11. 右正拳突きを受け、後ろにまわりこみ、右腕の逆を取って投げたところ。
12. 前の演者の飛び蹴りを受けようと、後ろの演者も飛び上がっている。
13. 双方が同時に飛び蹴りを放つ。



12



11

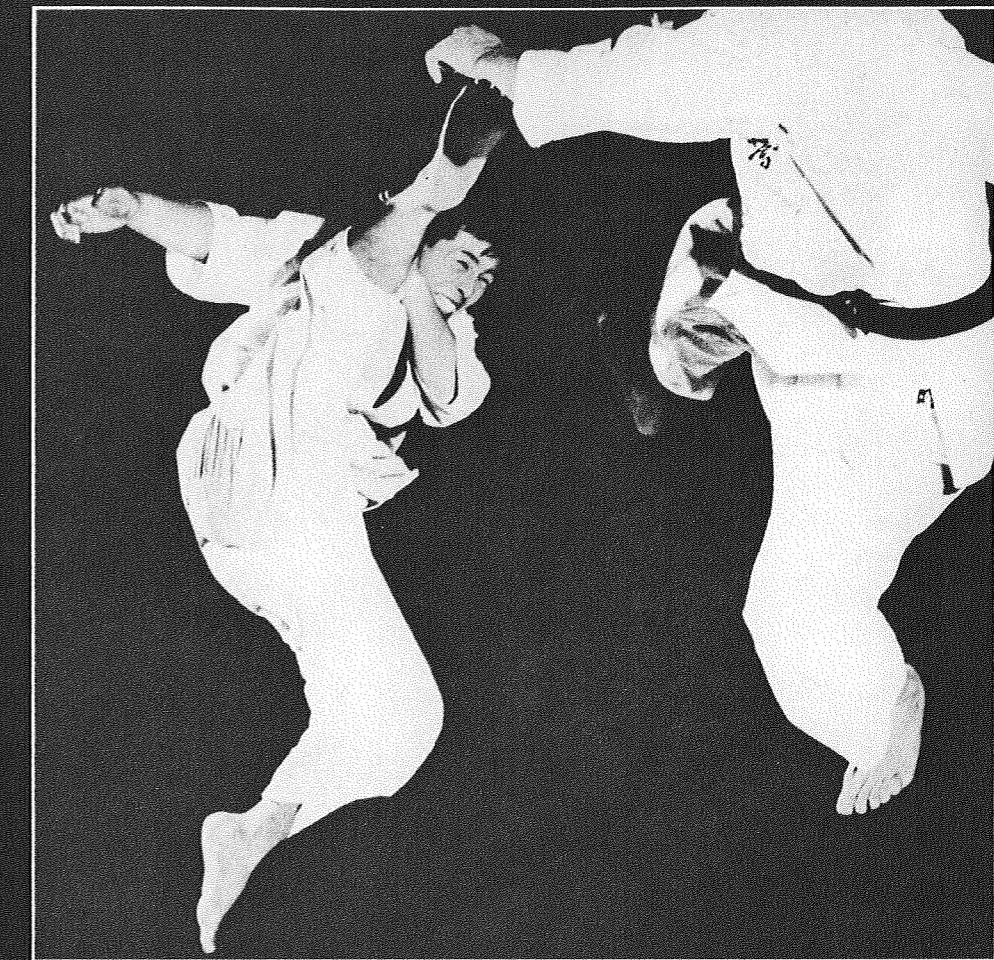


13

14 15



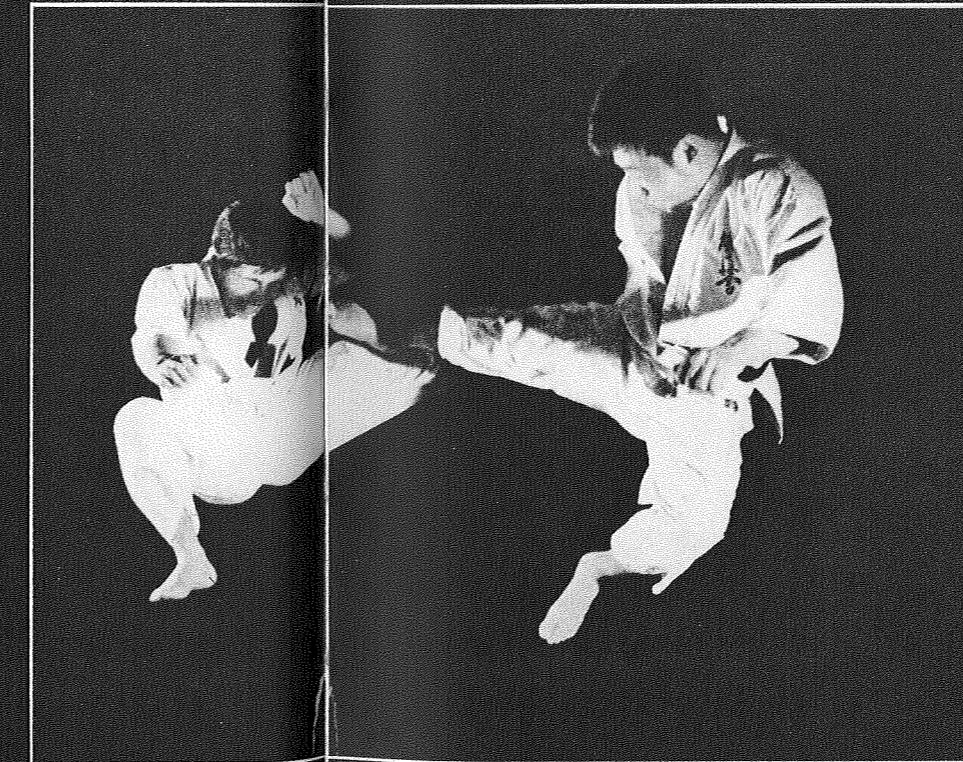
18



16



17



14. 相手の襟をつかみ、飛びまわし蹴り。
15. 相手の襟をつかんで飛び上り、正拳で相手の上段をねらう。
16. 同時の飛び蹴り。右演者の蹴りは、左演者の顔面をとらえている。
17. 双方、飛び前蹴り。
18. 右飛び前蹴り。

19

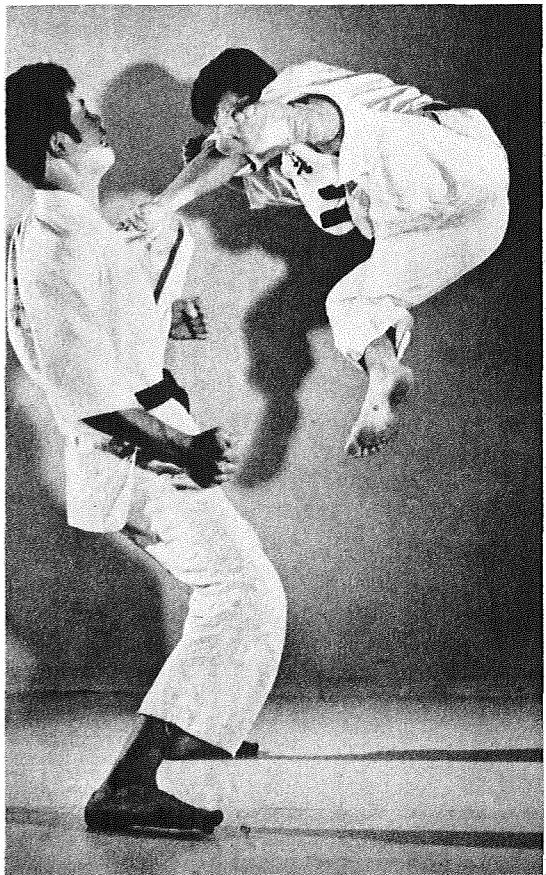


19. 相手の後ろにまわって飛び上り、右手刀を打ちこもうとしている。

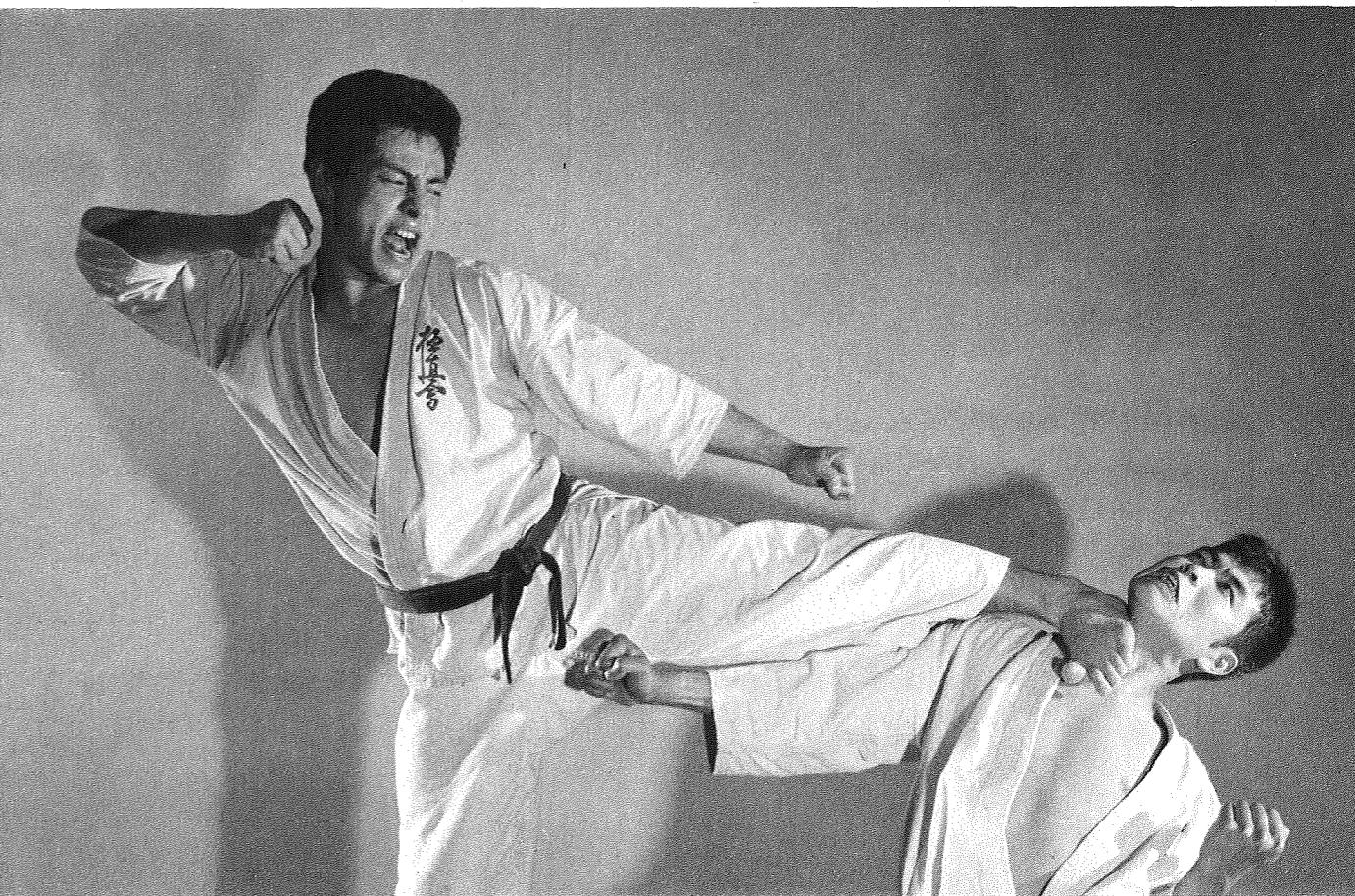
20. 相手の襟をつかみ、飛びまわし蹴り。

21. 飛び横蹴り。底足が当たっている。

20



21





第三部 秘伝篇

第10章 まわし受け

このまわし受けは、空手のほかの系統では教えられていない。いわば極真空手の秘伝に属する。もとより、秘伝とは、武術世界のそれは、もぬけのからの秘伝の場合が非常に多い。秘伝書とか、虎の巻とか、免許皆伝の巻物とかは、たいてい白紙か、その武術の基本の何か条、あるいはモラル何か条を書きつづったものにすぎない。武術のみならず、あらゆる道において、秘伝といわれるようなものが、言葉で伝えられるはずはない。たとえ、そこに独特的のテクニックがあろうとも、秘伝といわれるような、効果的で特殊な技法は数十年のあくなき訓練によってしか身につけることができぬ。従って古来、武道の師は、十分に技と精神を吸収したものに白紙をわたした。

ここにまわし受けの写真と説明を載せるが、たとえ理屈でわかったとしても、これを実戦に生かせるようには、十年以上の月日が必要である。この技は初心者むきとは決していえないが、空手の動きが「点を中心として円を描く」という原理を非常によく表わしているので、よく研究し、たえず練習する必要がある。まわし受けは、中国拳法の理論と技を、私自身がアレンジしたものである。中国拳法は先日の世界大会で実証したように、極真の空手に一回戦から、戦闘不能のダメージを受けて敗退した。カンフーの円の動きは面白いが、パワーと実戦性をまったく欠く。たとえ円の動きをしても形だけではなんにもならぬことを知らねばならぬ。

10. まわし受け

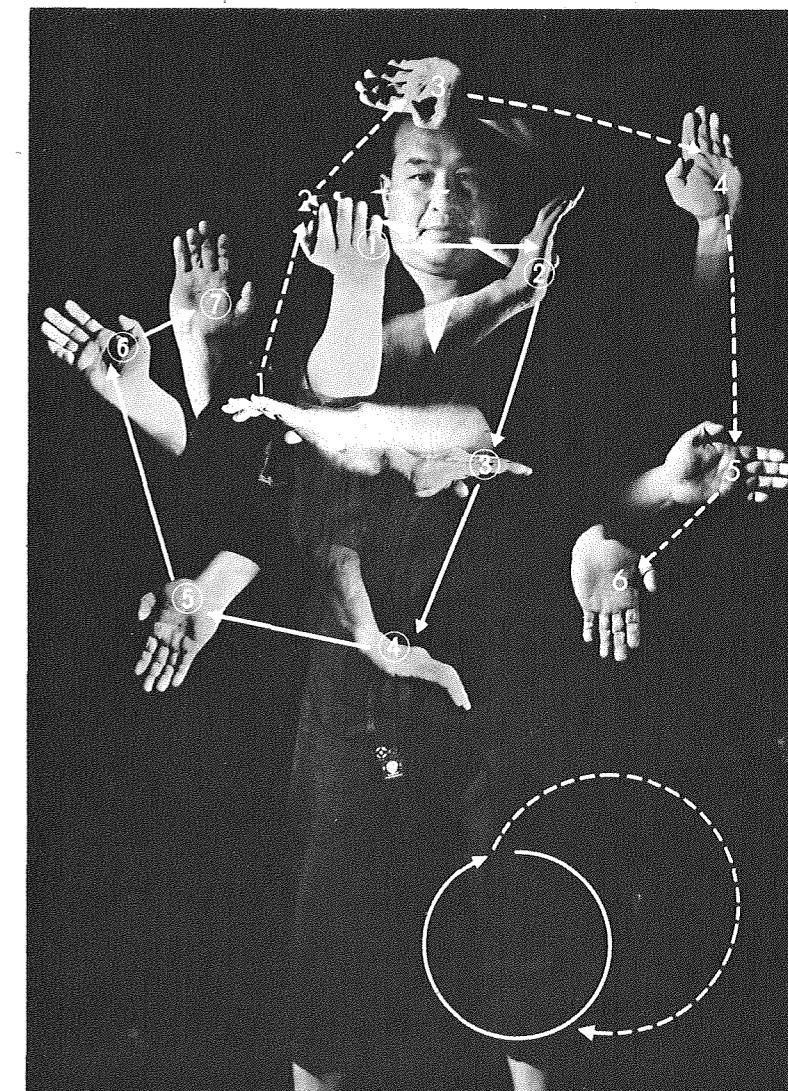
11. 円型逆突き

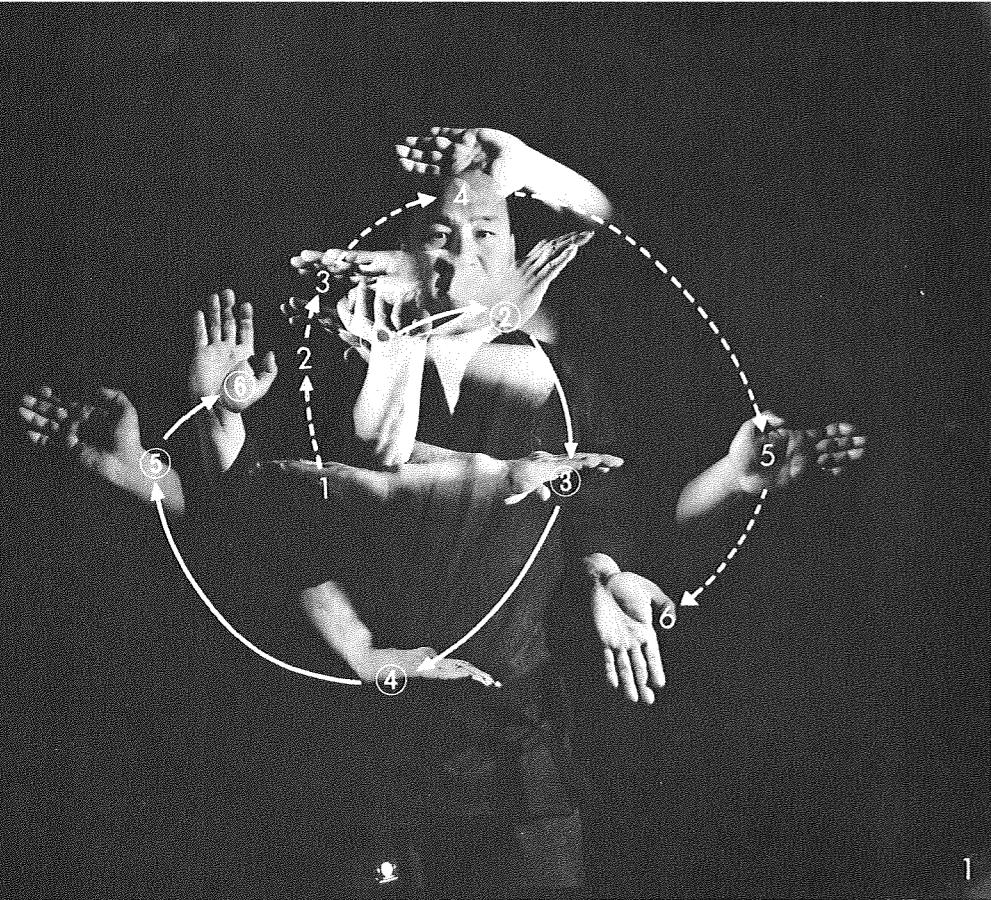
1. まわし受け

a. 右まわし受け

これを練習するときは、ふつう不動立ちで行なう。しかし、初心者は、丹田に力をこめる訓練をかねて、三戦立ちで行なった方がよい。

1. 右手は①、左手は①、右手肘の下に、左手甲をもっててきた形。
 2. 右手は鼻の前をかすめるように向かって右へまわし②、左手はてのひらを返しながら、右上へまわしてゆく。
 3. 右手③は弧を描きながら腹あたりへおろし、左手③は頭上にくる。
 4. 右手④は金的の真前をカバーし、左手④は弧を描いて外へ出る。ここが動きの中間点となる。
 5. 左手⑤は脇よりも下に弧を描いて下り、右手⑤は円を描きながら下外へ出る。
 6. 左手は⑥まで、指先を下にした掌底の形でさがり、右手⑥は肩近くまで上がる。
- はじめはゆっくりと順序を覚え、だんだん速く正確にできるように練習すること。

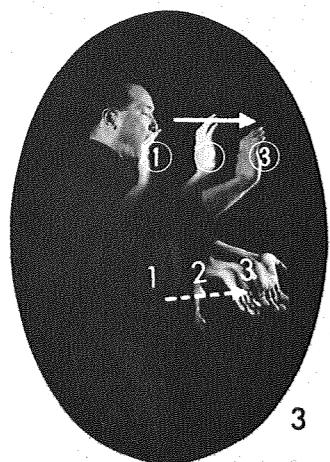




1



2



3

1. ここで、この右まわし受けのそれぞれのポジションの意味を説明しておこう。

最初の構えは、まわし受けによって、上中下段のすべてを受けきる用意の構えである。右手②は掌底で顔面への攻撃を払い、③では相手の中段への突き、打ち、蹴りを払い、④では金蹴りを掌底で払い、⑤と⑥では次の相手に備える。また攻撃の準備でもある。

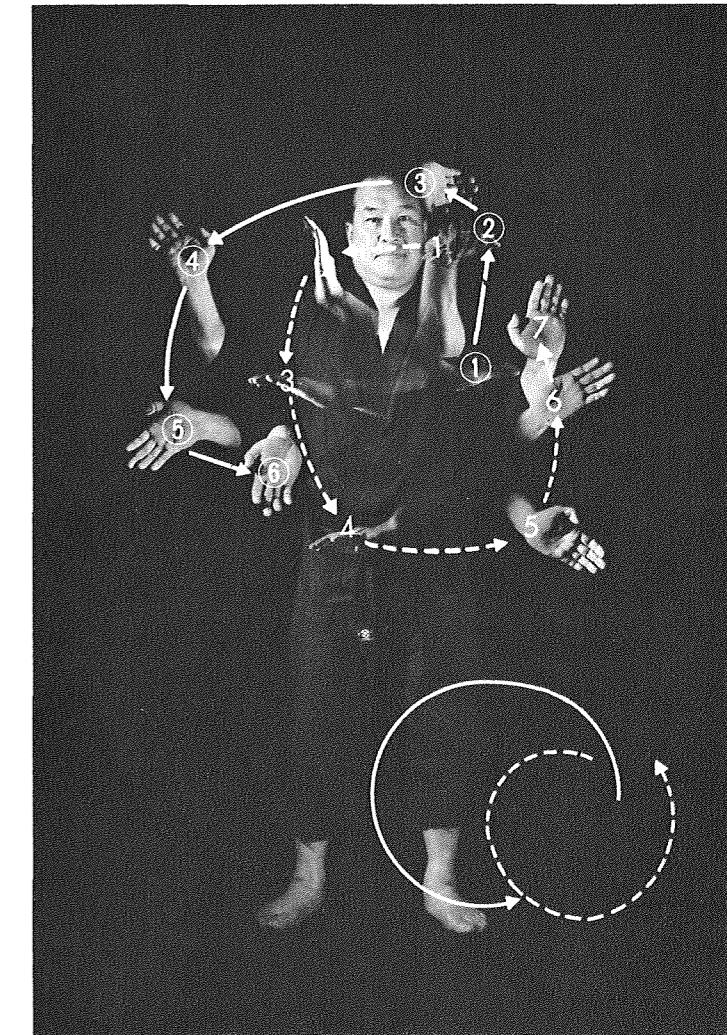
左手は(2)と(3)で、相手の顔面攻撃を手刀で受け、(4)では手刀または掌底であらゆる上段攻撃を受ける。左手(5)は左からの中段、上段への攻撃を受け、転掌掛けにも移れる形となっている。(6)は次の相手への備え、または攻撃への用意。

2. ここまで、説明の便宜上、まわし受けの受けの部分だけを説明したが、この一環の動作が終わったあとで、左腰の左掌底と、右肩のところの右掌底を、カーッと息吹きの呼吸をしながら、突きだす。2と3とはその両掌底による攻撃を、右と左から撮影したものである。

b. 左まわし受け

左まわし受けは、掌の左右を反対にしただけで、右まわし受けと順序はまったく同じである。練習するときは、掌底突きも双方にいれ、右、左、右、左と交互に行なうよい。呼吸に注意する。つまり、息を吸いながらまわし受けをし、かーっと息を吐いて両掌底を突き、息の切れたところで、一度歯間に舌をはさみ、かっと息を吐き、また息を吸いながらまわし受けをする。

1. 左手肘を曲げ、肘を肩の線にあげ、手のひらを上にむける。右手甲を左肘下に。
2. 左手を顔の前から下にまわし、掌底で上段を受け、右手は頭上に円弧を描いて手刀の形で、上段を受け。
3. 左手は中段から下段を掌底で守り、右手は頭上から右脇へ。
4. 左手で金的をカバーし、右手は右外上中段受け。
- 5～7. 円を描くように、左手は左脇下をまわって肩のあたりに。かーっと息を吐きながら、両掌底を力強く、ゆっくりと前に突き出す。実戦ではすばやくするのは当然であるが、力をいれる訓練としてゆっくり行なう。以上を終了したら、はじめの位置あるいは、右まわし受けのはじめの位置に戻る。



このまわし受けの練習は、転掌の型の一部となっている。だが、これは、転掌の型とは別の練習として、十分に修する価値がある。身体を中心として、両手で描く円弧のなかに、すべての受けの要素が含まれており、これは空手の理想を表わしている。この手の描く模様は、ちょうど、仏像の千手観音の手と似ていることに気づかれる方も多いであろう。千手観音の手は、人を救済する千本の手であるが、空手の転掌も、まったく同じ意味をもつものと私は考える。つまり、自己を救う者のみが、他をも救う力をもつてゐる。自分を守れなくては、他を守る余裕がもてるわけがない。完全な受けをもった人間、千の手で自分を守り通し、他のために尽せるゆとりをもった人間、これが私の憶う空手人の理想像である。

まわし受けは、いかなる攻めをも受けるきわめて高度な技術であるが、どんな初心者も、上手、下手は気にせず、練習に励んでいただきたい。この動きをするだけでも、空手の進歩のために非常に益するところが多いからである。極真空手の日本大会、世界大会をごらんになった方は、印象に残っていると思うが、極真の組手では、上手な選手が下手な選手の突きを受けた瞬間、相手が一、二間もすっとぶことがある。円運動、まわし受け、転掌掛け、交差法などによって、相手をつかまえずに、ふっとばしてしまうのである。ここにある秘伝をマスターすれば、いわば、空気投げも可能になる。

2. 手刀まわし受け

手刀まわし受けは、空手のもっとも基本的な型である平安1～5に、大幅にとりいれられている。平安は、組手にはいるために必須の型であり、つまりこの手刀まわし受けの動きが、組手の受けの基本ともなる。もっとも、その平安の手刀まわし受けの意味を、誤解している空手流派が非常に多い。日本でも世界でも、空手の技のなかで、一番誤解されやすいのが、この手刀まわし受けである。

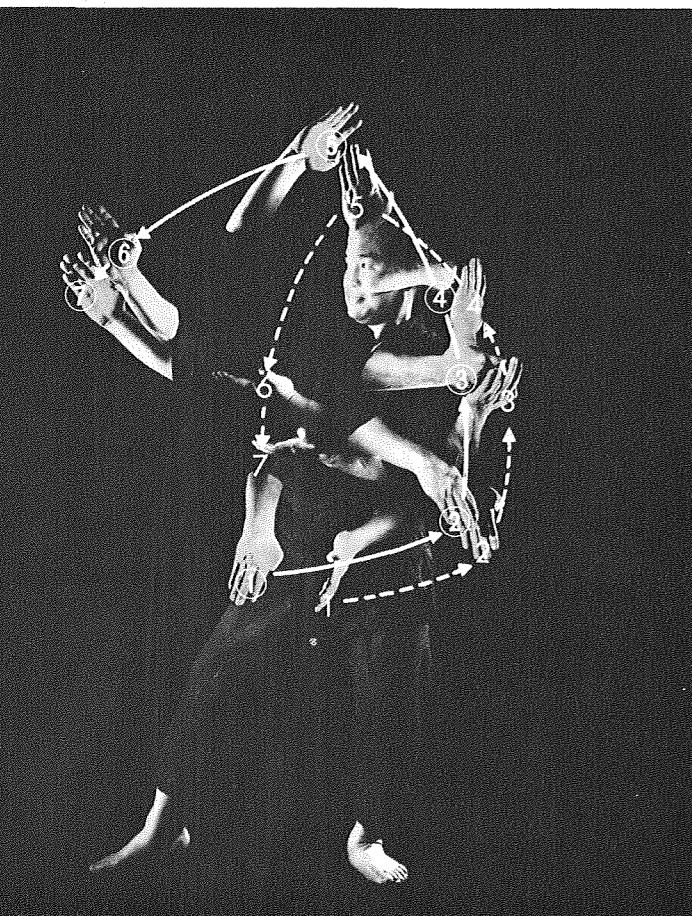
なかでも、一番ひどいのが、手刀まわし受けと手刀内打ちの混同である。空手は強くありさえすれば、実際的に、理論を問題にする必要はありません。しかし、基本というのは、もっとも速く強くなるために考えられたもので、そのゆえに、さまざまの基本を含む教えを道という。この道を通るのが、もっとも便利であるというのが、大道であり、基本である。手刀まわし受けと手刀内打ちの混同などは、基本を学んでゆく上で絶対に避けねばならぬことであり、実戦的な意味においても非常に危険なことである。

手刀まわし受けと手刀内打ちの混同は、その空手が、まったく硬化していることを意味する。とくに受けにおいて、基本的原理、基本的な効率を無視している。つまりそれは、動き全体が直線的になり、相手の動きに対してほとんど対応できない、ぎくしゃくした空手になっていることを意味する。

従って、ここでは、手刀まわし受けをくわしく説明するとともに、手刀内打ちとのちがいについても、説明しておきたい。

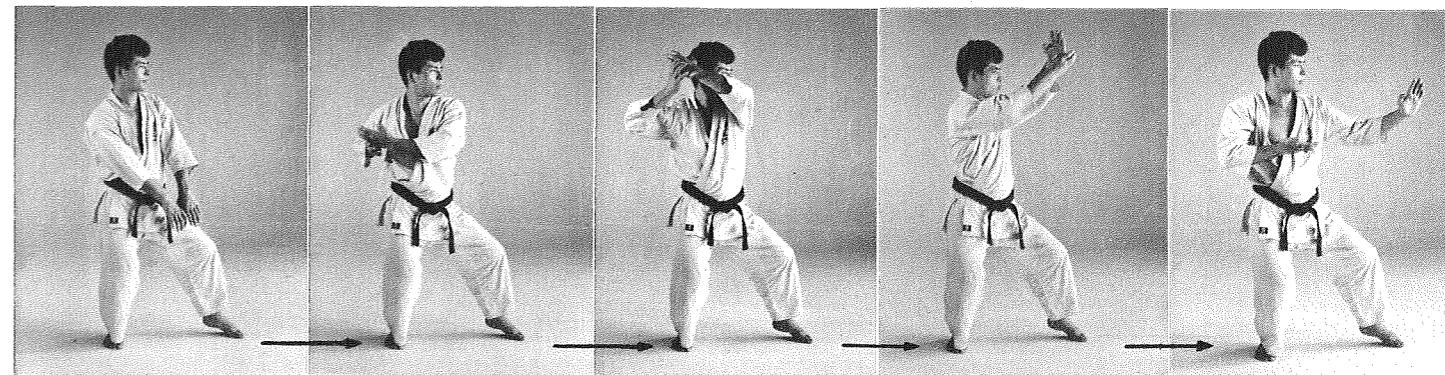
a. 右手刀まわし受け

- はじめの位置は、両手ともに金的あたり、右手は①。左手は1。立ち方は後屈立ちである。
- 後ろの方向へ、円弧を描くように、両手をまわしてゆく。右手②、左手③。
- 肩に近づいた高さのところで、右手甲を左のてのひらでかくすような形をとる。拳を、あるいは手をかくすことは、中国拳法でも空手でも、受身的な、あるいは優美な、平和的な心情を表す。このポーズは、心を穏かに、心を落着かせ、ゆとりをもたせ、同時に観察力をたかめる。手は空手においては、つねに何かを象徴する。
- 両手を耳の後ろあたりに、弧を描きながらまわし、頭上へあげてゆく。
- 右手⑤、左手⑥の位置で、両手は離れる。右手が上方にある。
- ～7. 右手はさらに円弧の動きをつづけて⑥、⑦と相手の攻撃を柔軟な動きで受け、左手は弧の曲線を落とし、直線に近い線で下へ、てのひらを上にして引く。左手は6、7。7の位置は攻撃も可能であり、かつ1に戻って下段を受けることもできる。



b. 手刀まわし受けの意味するところ

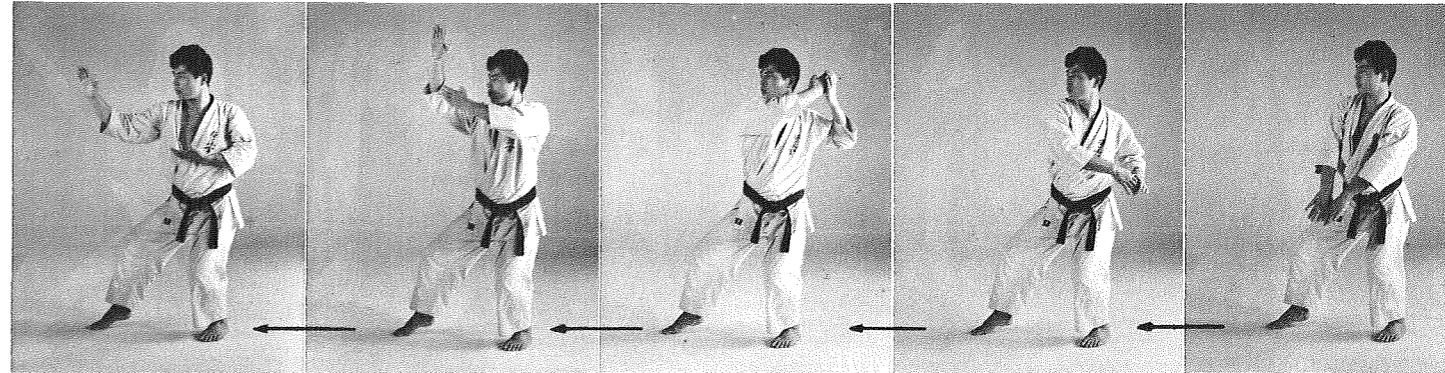
拳法、空手というものは、つねに柔から剛へ移行する傾向をもつ。これは身体を強めようすると、どうしても、剛強になり、パワーアップが、やがて動きを直線化し、硬化させることになる。少林拳を学んで、内家拳法を編みだした張三峰（宋代の人）は、「受けは優美に、攻めは鋭く」ということをいい、「柔」の考え方を拳法にとりいれた。手刀まわし受けは、その考え方を具現する円の受けの一つである。



ここでさらに連続写真によって、説明しておこう。

- 左手刀まわし受けは、左後屈立ちから、両手を金的の前に下げた形からはじめる。
- 両掌を合わせながら、自分の右後ろに上げてゆく。右手で受け手の左手をカバーする形。
- 円弧を描きながら、右耳の後ろまで両手をあげ、
- 手刀まわし受けにはいる。
- 左手刀まわし受け完了。

下は右手刀まわし受け。左右がちがうだけで、左手刀まわし受けと動きはまったく同じである。



[注意]左手刀まわし受けの左手刀、右まわし受けの右手刀の終わりの位置は、爪先きが目の高さに感じられるところがよい。あまり下がるのはよくない。引き手は膝と金的をカバーする気持ちで。空手の受けでは、金的を執拗にカバーする。その意味はのちに詳述する。

第11章 円型逆突き

c. 左手刀まわし受け

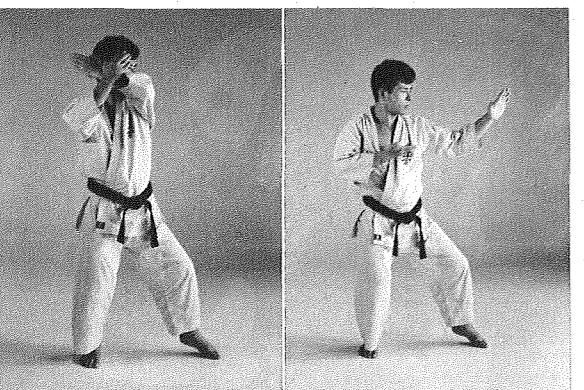
左写真は左手刀まわし受けを、マルチストロボ撮影で撮ったものであり、196ページの右手刀まわし受けと、まったく対の動きである。あえて、このように繰り返すのには、一つの理由がある。それは、空手が、野球やゴルフやテニスのようなスポーツとはまったくちがって、右と左とをまったく同格、同様に扱うということである。野球、ゴルフなどは、身体を右から左へまわす一方的な動きの運動であり、これらのスポーツは身体の不均衡、歪みをもたらすことが非常に多い。右から左への動きを中心とするスポーツは、アメリカとアメリカ化された日本でとくに流行しており、これは、体育学的見地から見て明らかに頗る意味している。人間は右利きが多いので右手刀まわし受けを説明し、左も同じとしただけでは、右手刀まわしだけの練習をしてしまう。これでは、身体のバランスのとれた発達は望めない。空手では、右でやったことを必ず、左で同じ回数行なう。

1. 両手を金指の前に下げる形からはじめる。立ち方は、後屈立ち。
2. 円弧を描くように身体の後ろに、両手をまわす。この写真の場合、右手と左手の手甲を合わせた形になっている点が、さきの場合と異なっている。右手で左手甲をカバーしても意味は同じ。
3. 手甲を合わせて上へあげる。
- 4～5. 耳の後ろで手を開いてさらに上にまわしてゆく。
- 6～7. 右手は下において水月のあたりに、左手は手刀受け。

d. 手刀内打ちと手刀まわし受けの相違点

手刀打ちと手刀まわし受けとは、理念的にも、動きとしても、まったく異なるものである。手刀まわし受けは、受けであって、攻撃である手刀打ちとは理念的にまったく異なり、従って力のいれ方が異なる。まわし受けは、はるかにゆったりとした心持ちで、全体を見わたし、動きも下段から最上段を通る大きな円を描く。スピードが遅いというわけではないが、打撃力を強めることに集中する内打ちとは心持ちも動きもちがってくるのは当然である。手刀内打ちの場合、技は耳の後ろからはじめり、45度の角度で、らせん形を描いて、相手に打ちつける。内打ちを例にあげるのは、手刀打ちのなかで、これがまわし受けともっとも混同されやすいからである。手刀内打ちのような硬い鋭い動きは、受けに適さない。それは前ページの連続写真のゆったりした動きと比べれば、よくわかるはずである。

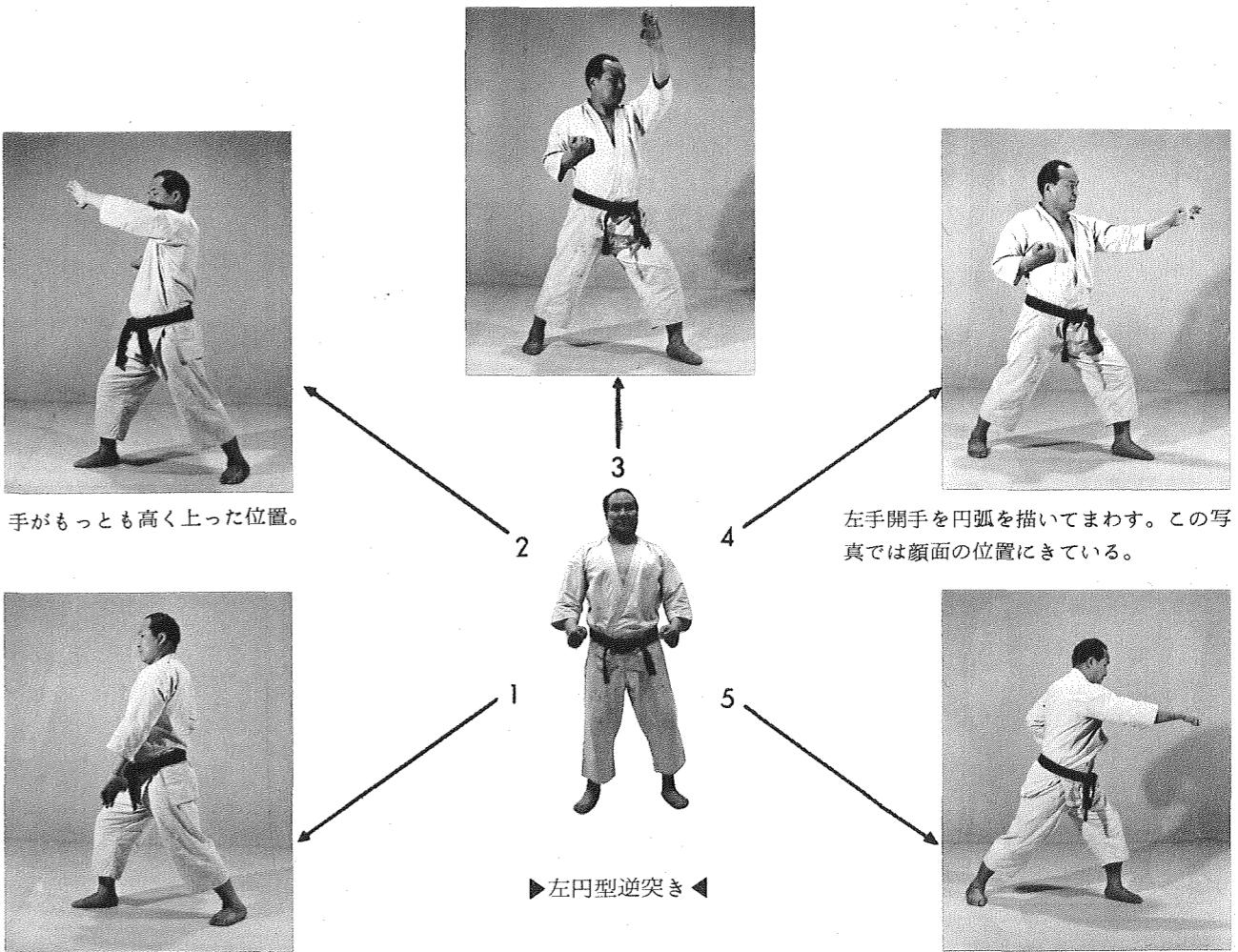
1. 上の二枚の写真は、左手刀内打ちの最初の位置と終了したところの位置。この場合、手と手の合わせ方が、まわし受けとちがい、手首と手首が重なっているのがふつうである。手刀は45度なめ前に、よりたわみの少ない曲線で打つ。

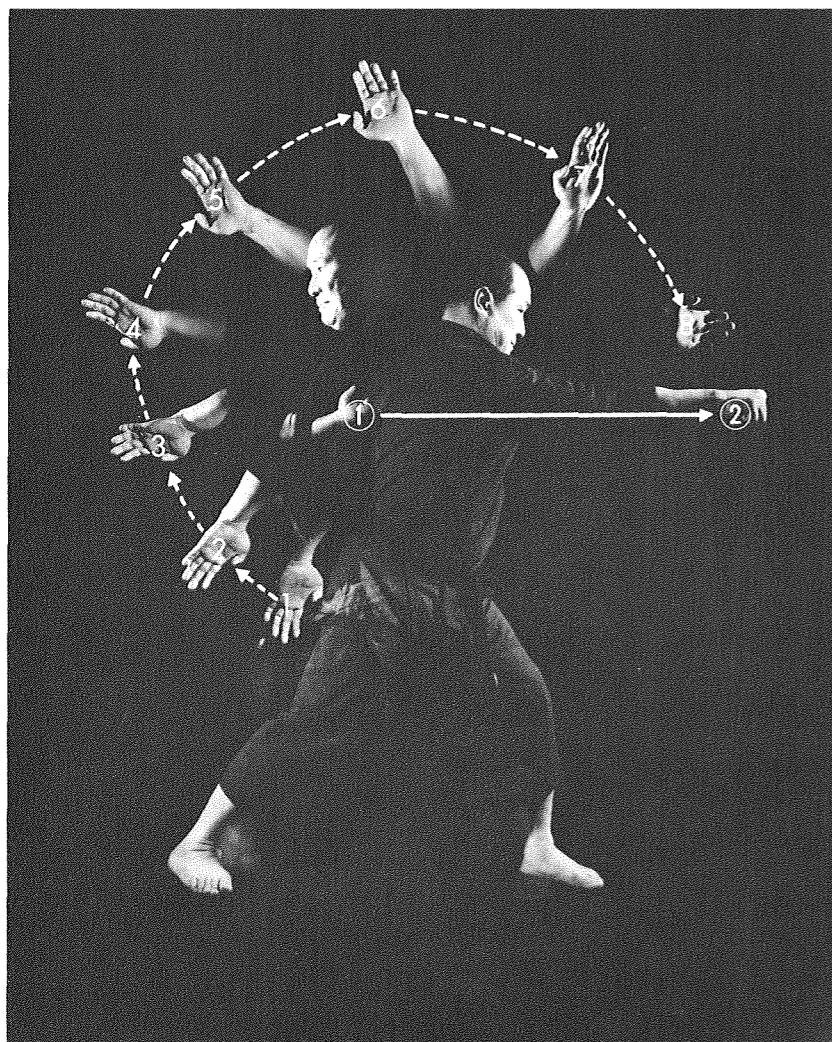


この円型逆突きも、極真空手独特のものである。中国拳法の円の動きを、パワーと結びつけたものであり、極真空手の基本理論と結びつくとともに、秘伝の一つともなっている。この技は円型を描く受けと逆突きを組み合わせたものだが、円型の受けはまわし受けにもとづき、かつ転掌掛けのテクニックをも取り入れている。また、突き自身も、受けから突きにいたる円型動作の一要素となっており、張三峰の「受けは優美に、攻めは鋭く」という内家拳法の理想そのものを体現した技である。実際にこの技を組手に用いるようになるには、相当の修行期間が必要である。だが、初心のうちからこの動きを徹底練習することが望ましい。極意とは、つまるところもっとも効果的な動きを、徹底習慣化することだからだ。私はこれらの技をずっと教えつづけているが、いまだに完全に使いこなせる者は一人もない。

1. 円型逆突きの手順

受けた左開手の小指、薬指に力をいれ、外にひねる。転掌掛けしている。

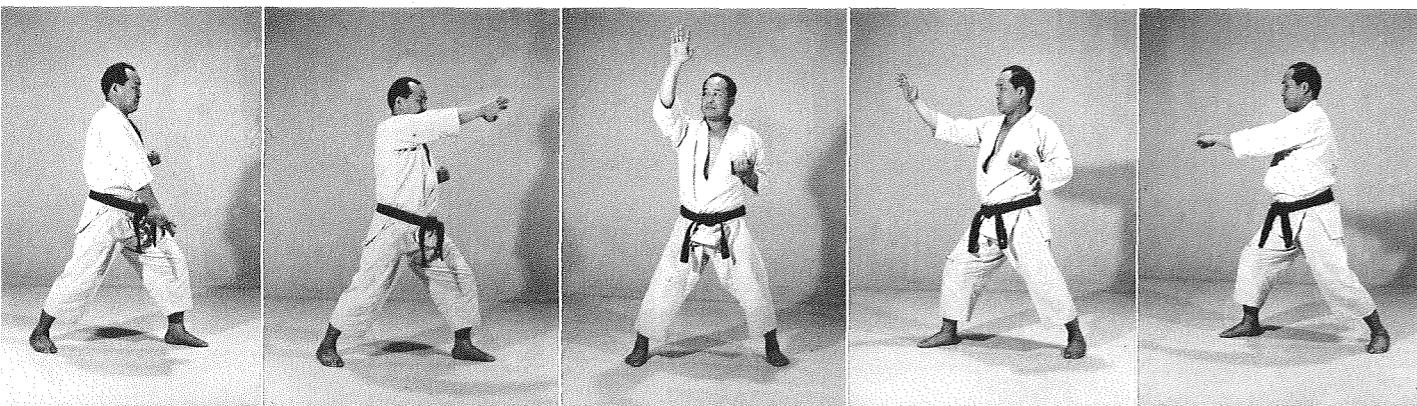




最初は右前屈立ち。顔の左側をむけているのが、最初の身体のむきである。左手は金的のあたり(1)から、開手のまま(2)～(5)まで手刀受けの形。(6)から(8)で相手の突き手を受け、左手小指と薬指に力をいれて、転掌掛けし、相手を引きつけて(7)～(8)のあいだに、右正拳逆突きを相手中段に見舞う。顔を反対側にむけるのは(6)においてである。

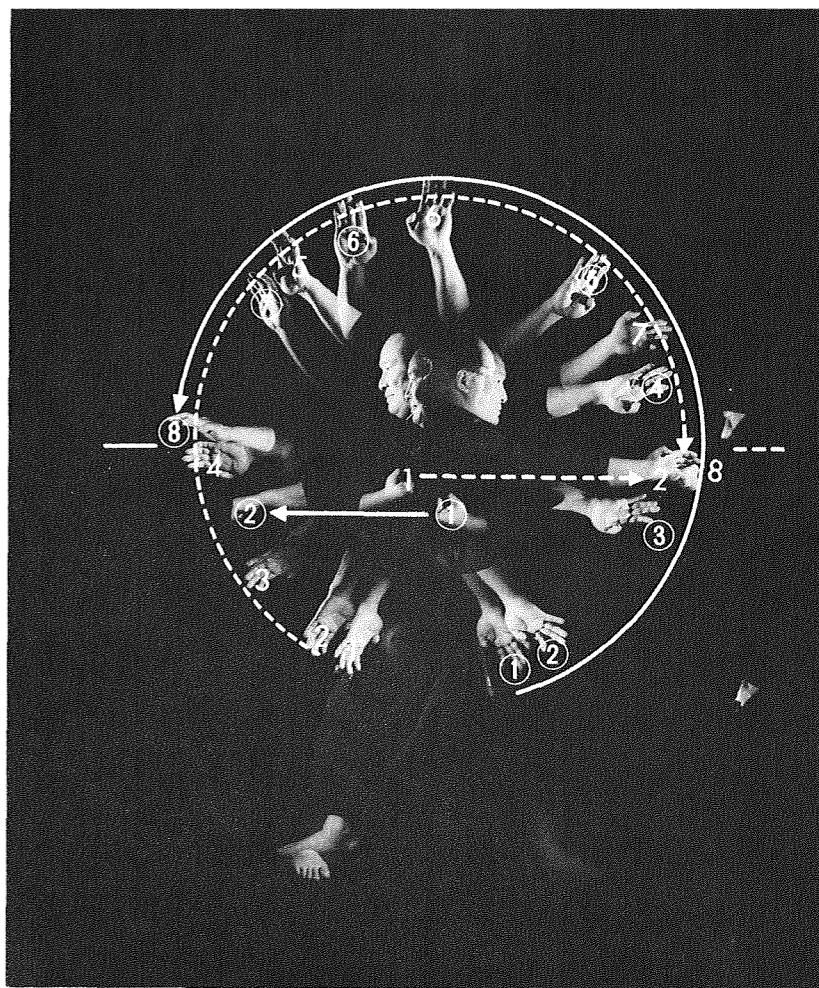
右円型逆突きは、すべての動きを左右反対にしたものである。

►右円型逆突き

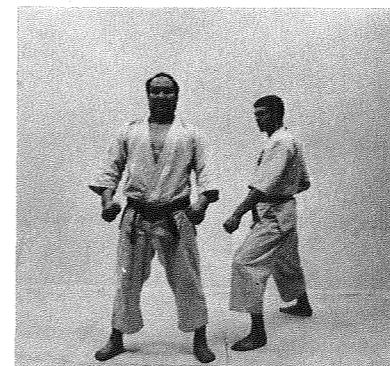


►左右円型逆突きを連続して練習する

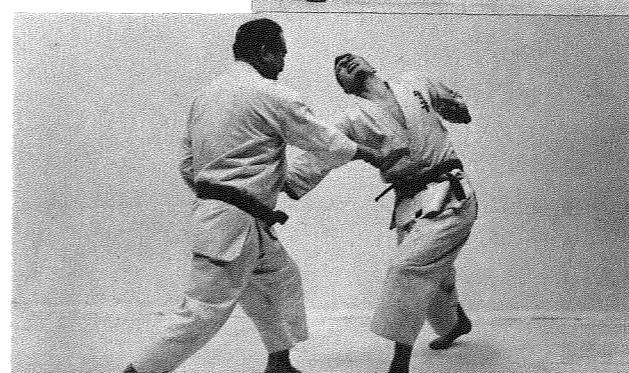
①から⑧までまず左まわし受けをし、右拳を逆突きして、つぎに、その右正拳を開いて1までおろして、続けて1から8まで右まわし受けをして左拳を突く。その双方の動きを、マルチストロボ写真で撮ると、左のように、双方の円型動作が重なる。このようにして、左右の円型逆突きを、なんども繰り返して練習すること。たんに、円型動作だけでなく、転掌掛け、全体の動きに、力とスピードをつけ、とくに最後の正拳突きに力をいれる。全体がスムーズで、しかも力がこもっていないなくてはならない。最初は形だけ正しく追ってもいいが、だんだん力をこめること。



2. 円型逆突きの用い方

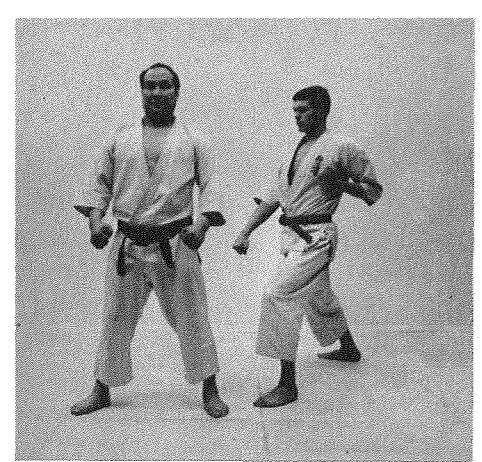


相手が後ろから右拳で、攻撃してきたとき

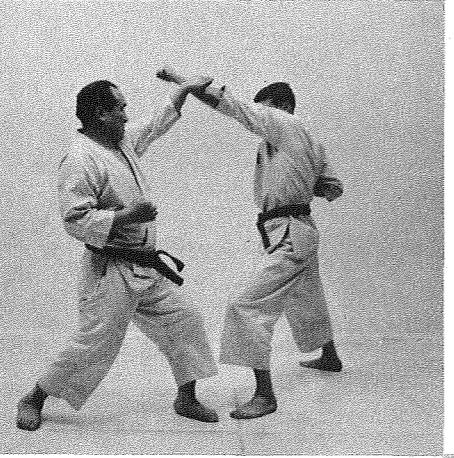


相手の突きを左手をまわして受ける。これは左手刀まわし受けにあたる。

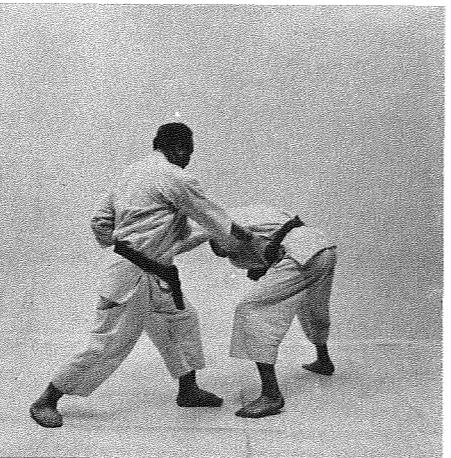
ついで右正拳逆突き。



相手は後ろから左正拳で突こうとしている。



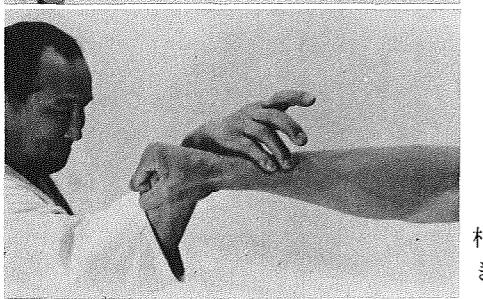
その突きを左手刀まわし受けで受け、転掌外掛け。



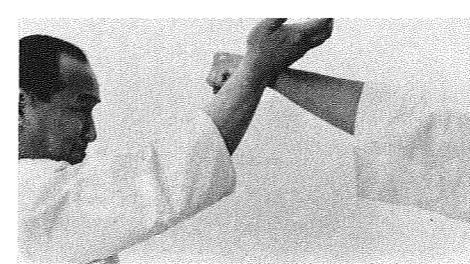
相手の手首をとらえて引き、脇腹に右正拳突き。



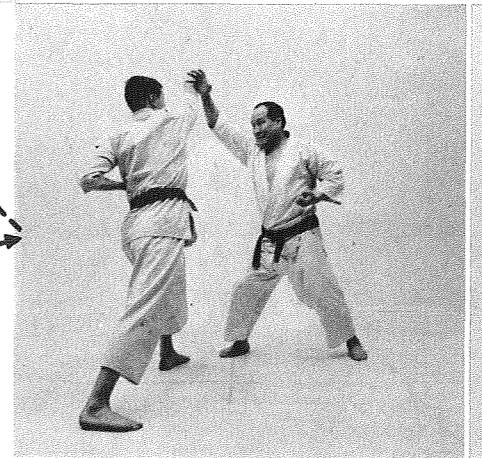
内側から受けたとき



相手の腕を外側から受けたときの転掌外掛け。



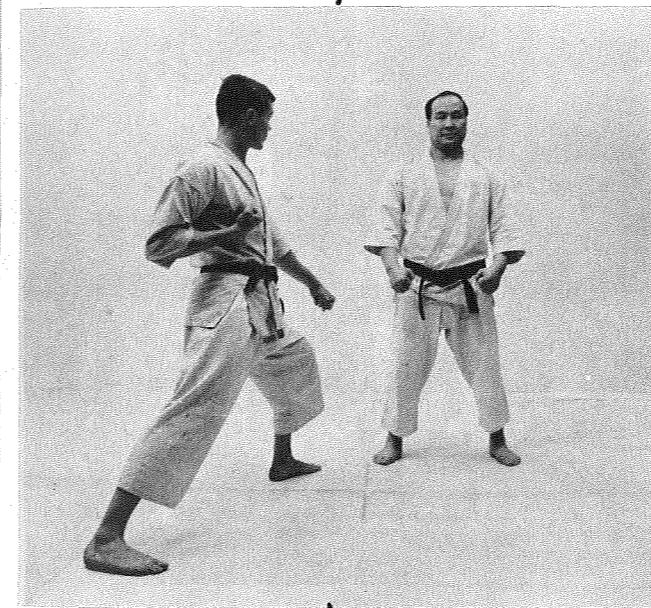
手刀内受け。前ページの転掌掛けとはちがうことには十分注意されたい。



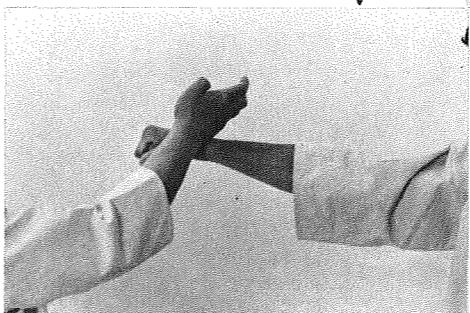
相手の右正拳を手刀まわし受けで受け、転掌掛け。



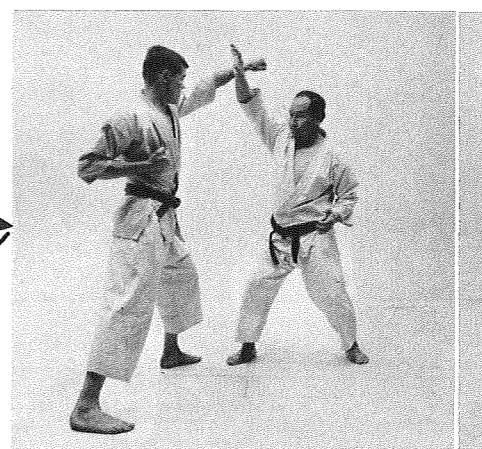
左正拳逆突き。



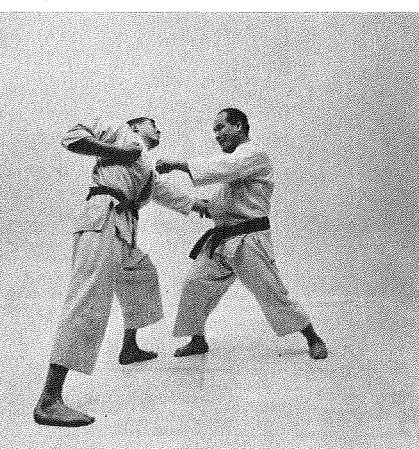
相手が前から突きかかろうとしている。



手刀受け。ふつうはこのまま手が離れるが、転掌掛けでは小指、薬指でひっかける。



相手の左正拳を右まわし手刀受けで受け、転掌掛け。

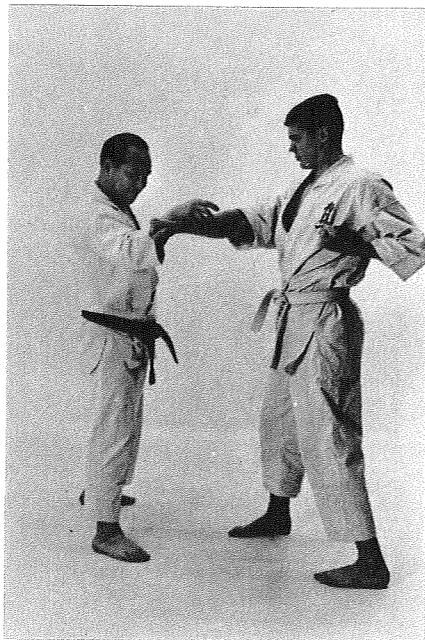


引きよせて左正拳逆突き。

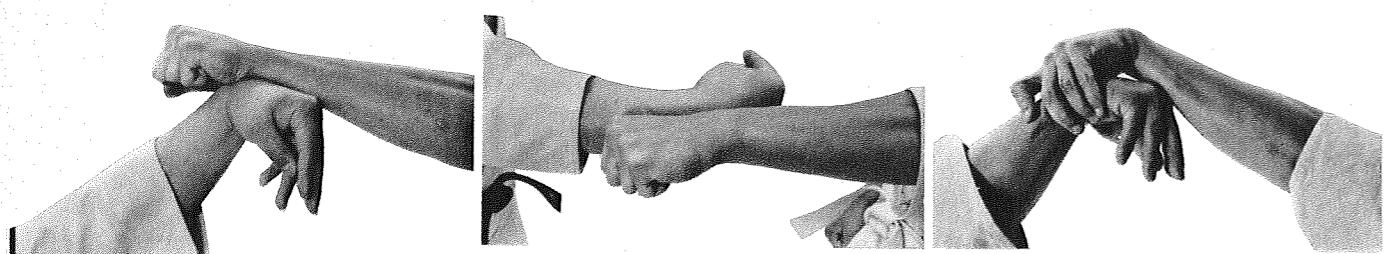
3. 転掌掛けと手をつかむ練習

円型逆突きで、転掌掛けをあやまると、その技の効果は十分なものが望めない。読者は空手には、掛け技や、つかみ技はないと思っていられるかもしれないが、高度な空手にはこれが含まれている。空手は基本的に離れて闘うことになっているが、それはなるべく離れて闘うようにした方が、闘争術として、よい効果をもつことができるという考え方のためである。つまり、つかむことをさきに覚えると、投げ技や逆技が主体となり、これでは闘争術としての技のレパートリーと運動領域が三分の一か、四分の一に狭められてしまう。また、闘争そのものに危険が生ずる。つかむことは、相手にもつかまれ、自由を失なうので、敵が何人もいる場合危険である。また、敵の腕力だけでねじふせられる時もある。それで、空手は離れて闘う武器を徹底的に鍛えるのだが、受け技が高度になるに従って、掛け技、つかみ技がとくに効果的になるケースもある。もともと、空手は柔道や合気道も親戚関係にあって、古くから掛け技や、逆技を含んではいる。しかし、以上の理由で、初心のうちにこれに頼らぬようにするのが正しいのである。

転掌掛けには、普通の人の3倍から10倍の指の力が必要である。三本指腕立伏せ、その他の長年の訓練があって、はじめてこの技が可能となる。



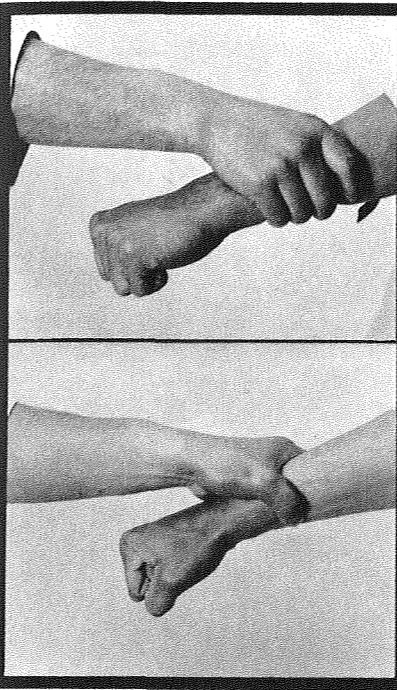
相手の右正拳を転掌掛けしている。転掌掛けは、小指、薬指の力が並み外れて強くなくては、また手首が並み外れて柔軟でなくてはならない。人の3倍から10倍の指の力があれば、この掛け技だけで、人を手玉にとることができる。二本指か、すくなくとも五本指で天井の棟をもってはりつけるだけの握力が欲しい。



左弧拳上げ受け

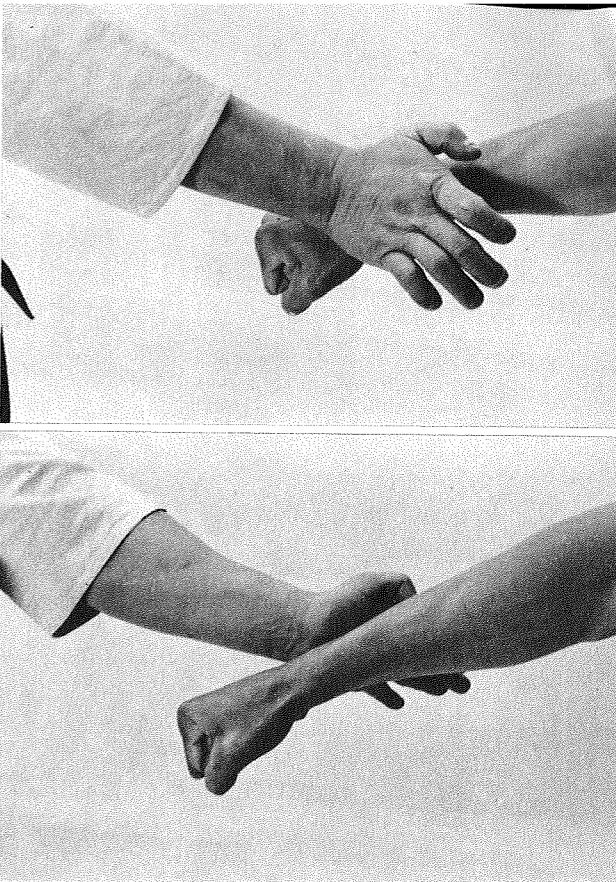
左弧拳内打受け

手をつかまれたときは、手首を曲げて外にあげて外す。



柔道では左の写真のように相手の手をつかむ。

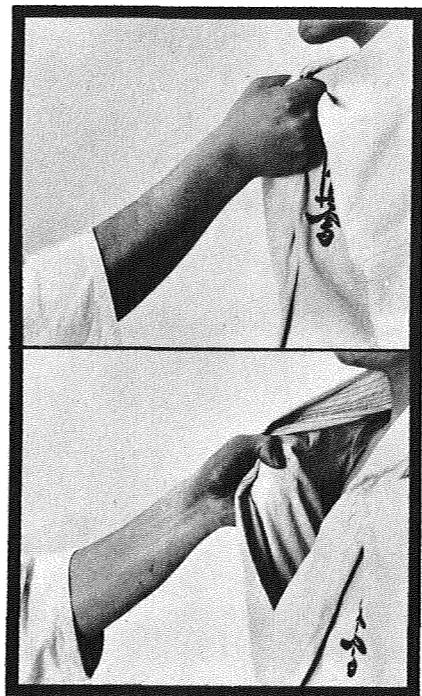
空手の掌底受けでは、右写真のように、相手の手を受けるが、転掌掛けで、相手をふっとばすこともあり、円型逆突きの例のように、転掌掛けから相手の手をつかむこともある。しかし、基本的には離れて闘うのが正しく、組手試合ではつかんでからの技は禁手としている。実戦的には、つかんで引き寄せて打つ技は、効果を倍増する。



[注意]

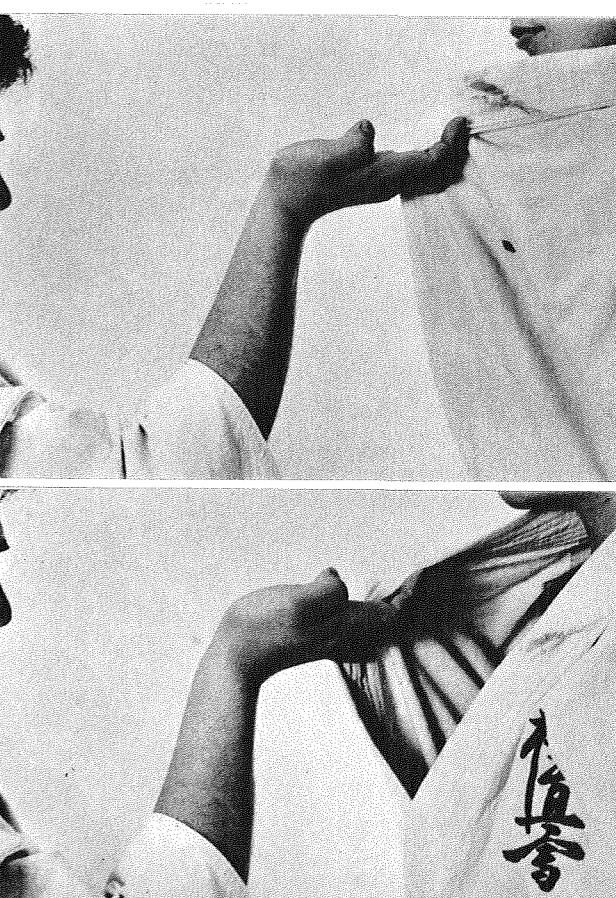
転掌掛けでは、つねに小指と薬指に力をいれる。空手をやった人は、正拳を握るとき、小指、薬指を引きしめるし、手刀、掌底、貫手などを使う場合にも、小指、薬指に力ははいるので、この二本の指の力は、相當に強くなっているはずである。従って、指を鍛えた空手家の転掌掛けは、二本の指でひっかけても、びたっと相手の指にまとわりつく。私は、親指と人差指で、10円銅貨を曲げるくらい、指を鍛えていた。

この掛け技は、日本のほかの空手には含まれていない。中国拳法には見られるが、沖縄で、また日本で、拳法が日本化されるに従って失われたのである。掛け技を失なうとともに、空手は直線的となり、円の動きを失なった。



左は、柔道で相手の襟をつかむつかみ方である。

空手では、襟をつかむことはめったになく、右上のように襟をひっかけることが多い。右上は襟の外からひっかけたところ、右下は襟の内側からひっかけたところ。



第四部 特別訓練



第12章 特別訓練

若い頃の私は、強くなりたい一心で、実に多くの武術家に接近したものである。そして、私はそれら秀れた武術家が、なにか一人並み外れた特技か、特別の練習法をもっていたことを思いだす。

天才是執念より生れる。彼らはみんな周囲の人々から狂人扱いされる。それというのも、生れつきか、あるいは後天的な理由によって、ふつうの人ならあきらめてしまうところを、あきらめずに、一点集中、一途集中の訓練をつづける。その結果、ついに人並み外れた、日常的感覚や常識では考えられない力を身につけ、実績を残すのである。

私が武術修業時代、兄と慕った史上最強の柔道家木村政彦氏は、いつ眠るかわからぬぐらいのけい古熱心で、けい古相手のいない夜間は、太い立木に帯を巻き、何時間も体落としの練習をした。その太い立木は、一年ほどで枯れてしまった。

また、私の師の一人でもある吉田幸太郎師は、大東流合氣武道宗家武田惣角直角の範師で合氣道、剣道、柔道、手裏剣術において並ぶものなき達人であったが、自分と互角に戦える者にしか術を教えようとせず、教えることによって金銭も取らなかった。

私は吉田幸太郎師より、その秘伝をことごとく、集中教授の形で教えていただき、逆技、関節技、掛け技、その他、私の空手の完成のために、非常に役立つところが多くあった。とりわけ、私は吉田師の貧弱の生涯を貫いた武人らしい精神主義の影響を受けたが、黒田藩、会津藩のお留武術となった武田流の技のすさまじさにも驚いたものである。

この吉田師には、人に真似できない、一つの特技があった。ある夏の日、吉田師はすでに八十歳を超えておられたが、私と二人で昼食をとっていた。そこに一匹のハエが飛んでき、卓に止まったり、料理に止またりする。シッショと私が手で払うとハエはすっと飛び去るが、夏のハエは実にしつこい。二、三度、私が手で追うのを、吉田師は静かに微笑して見ておられたが、何度もかハエがぶーんとまた卓上を襲ってきたとき、ひょいと手をあげて、二本のハシでそのハエをつまんでしまった。

そして、ひょいと捨ててまた食事をつづけている。私は呆然となってしまった。

たしか、宮本武蔵にも似た話があった。ある血気盛んな腕自慢の武士が、決闘を挑んでくる。だが、武蔵は返事もせず、黙々として食事している。そのうち、武士の方が

「おそれいりました」といって退散した。

武蔵はねむそうな顔で食事をつづけていたが、食事の

あいだ、飛びめぐるハエを、ハシ先までつまんではかたわらに捨てて料理を口に運んでいた。さすがに武士も、そのハシ使いに気づいて、自分の技のとても及ばないことを悟ったのである。

私はこれを、武道話によくある作り物の一つと思っていた。だから吉田師が、ハエをハシでつまんだときにはわれとわが目を疑った。武蔵はそのとき壯年であったろうが、吉田幸太郎師は80才を超えた老人である。

吉田師の師である武田惣角は、拳法家としては最後の武人といわれる人であった。身長150センチにも達せぬ小柄だったが、あるとき一等車に乗っていて、六尺豊かな外国人に、「ここはお前のような奴のくるところじゃない」といわれた。外国人は武田惣角をつまみ出そうと手をのばしたところ、あっという間に身体は宙に浮き、吹っとばされてしまった。武田惣角は、外国人の手をひよいとつまみ、(これが実に痛くて息もできないような技である)、旧式の汽車の中間の、ドアのところへ連れてゆき、汽車のなかから汽車の外へ、腕一本でその外国人の身体をぶらさげた。外国人は平謝りにあやまって、惣角はこれを許したという。

あるとき大阪で、ヤクザたちに取り囮まれたときは、「武人を、なんと心得るか」と怒って、全員を投げ飛ばしたという。吉田師は、武田惣角のそういう武人らしさを引きついだ人であった。

「どうして、そういうことができるのでしょうか」と私が尋ねると、吉田師は

「なにごとも練習じゃよ、大山君」といって、ハエつまみの秘技の練習法を教えてくれた。

そのとき聞いた特別訓練法はこうである。まず、ハエを一匹つかまえて、これに糸をくくりつけ、柱につなぐ。こうしておいて、糸をつけたまま飛んでいるハエをハシではさむ練習をする。ハエがつかまると糸にくくりつけ、ハシさきでとらえる練習をする。こうするうちに、ハエの飛び方や習性までわかってきたという。こうして練習すること30万回、ついに空中を飛ぶ小さな元気なハエも、一発必中でハシさきにつまめるようになった。吉田師は、練習さえすればペンさきで、飛翔中のハエを突き刺すこともできるはずだと語っていた。

私の場合、とくに人を驚かすような特技といえば、ウイスキー壇連續切り、空中切り、コイン曲げ、二本指逆立ち、牛の角折りということになるが、何故こういう特別訓練を吉田師や私がしたかというと、武術の世界ではとくに今日のような平和社会では、武術修業上の具体的な目標や、実際上の対決がある水準を越えてからはなく

12. 特別訓練

13. 石割りの技法

なってくるからである。たとえば、組手練習をしても相手が弱すぎ、木刀を持たしても、何人かに同時にからせたり、百人連続組手をやっても、あるレベルからは達成感がなくなる。

そこで、不可能なことに挑戦して、自分をさらに鍛える必要を感じる。技のスピードをたかめるといつても、実際的に、どれくらいスピードがあるのか、ただ手刀を振りまわしていくのもわからない。そこで、壇切りをやってみる。切れるはずだと思っていた壇も、やってみると切れない。私は、妻に町に落ちている壇を何百本と拾って来させては、壇切りにせいをだし、手を痛めては休み、また挑戦し、実に二年間、壇切りに成功しなかった。だが、あるとき、暴力団に酒場で因縁をつけられて、とっさに目前のビール壇を手刀で打ったところ、壇の首はみごとにすっ飛んだ。

それ以来、私は壇が切れるようになり、身のまわりに14本のウイスキー壇を置いて、連続手刀打ちと内打ちを左右の手で繰り返して、壇切りできるまでになった。こうした特技を習得した者は、みな、成否のカギは心の持ち方、精神の集中力にあるというはずである。あるいは自信というものが非常に大きな影響をあたえる。一度壇を切ってからは、ビール壇やウイスキー壇が、なんでもないものに見えてくる。

私が、酒場で手刀を振ったときに、壇の首が飛んだのは、思わず振った手刀が、無念無想の手刀となった偶然によるものだった。そのときの自然な感じを追うことでの壇切りは向上してきたが、この種の特別訓練は、難事と対決するということで、精神的な一つの課題をあたえってくれると思う。むろん、組手試合でも精神力は必要であるし、それが非常に大きな影響をあたえるが、それは相手によって、相手の精神状況によって、いつも条件が異なっているので、自分の精神状況や技を試す安定した規準とならない。

ところが、相手が特別の物体の場合は、こちらの精神や技だけが問題となる。このために、目標が定めやすく、測定がしやすく、ある水準を超えた者にとってよい励み

となる。30万回もハエをつかむ練習をするという孤独を考えてもらいたい。技を真に追究しようとする者は、武術家であれ、芸術家であれ、あるいは宗教家であれ、ある段階からは、周囲の人々にはとうてい理解されないような苦行をするものだ。このとき、道を行く者が求めるのは、あくなき訓練によって技そのものを磨くこと、精神的な絶対的境地、無念無想の瞬間、あるいは生活をかちとることである。

私の逢った名人、達人、あるいは天才と呼ぶにふさわしい人々は、みんな並みはずれた訓練をしており、並み外れた技をもっていた。その神技といわれるような技はいずれも常人の空想もできないような訓練の持続と、精神的達成によって身についたものである。

「なにか一つ、だれにもできないような技を身につけなさい」と私は優秀な弟子たちには、いつもいうのであるが、それはなぜかというと、一に自分一人の闘いのなかにはいり、自分と闘いにくくこと、孤独のなかで苦悩し、そのなかで確実なにかをつかむとともに、技と自己とのあいだにある精神力の秘密を知ること、そのいわば極真の道に、彼らを歩ませたいからなのである。だが、敢然として不可能に挑む者はすくなく、三、四段位をもらって田舎で、あるいは外国で、空手の先生となればいいというくらいに考えている者が多い。私は自分の数百万を超える弟子たちのなかから、一人でも、吉田先生のような、武人が出てほしいと思っている。

「武芸は始め五感的、耳、口、目、鼻、皮膚の形而下より入り、遂に『以心伝心』の形而上藝術に入るをもって極意とする」（吉田幸太郎）

あらゆる道において、形而上の世界、精神世界にはいる糸口はどこにでもあるといふ。私たちはどこかで、その糸口をつかまねばならぬ。これは、その人の一生の品性に関わる問題である。

特別訓練は、一面誤解されやすいところもあるが、精神というもの意味を知るために、やがてはそこまで到達せねばならないであろう。

1. 突き

a. 紙突き

中国から伝わった、また日本の古い時代からの特別訓練法のなかには、今日用いても非常に効果的なものと、あまり効果的ではないものがある。この紙突きは、見た目にはさほどあっと驚くような効果はないが、自分の拳の速さを知り、その速さをたかめるには、よい練習法である。突きの練習法としては、巻藁突きと立ち木にむしろや藁を巻きつけて突く立木突きがあるが、突きの練習には、紙突きあるいは空突きと、硬いものを突く練習の二種の練習法が必要である。

私はもう十数年前に、弟子たちを二つのグループにわけて、一つのテストをしてみたことがある。一つのグループには巻藁突き、巻藁蹴りの練習を中心に行らせ、もう一つのグループには、空突き、空蹴り、縄飛びの練習を中心に行させた。このグループ練習にはいる以前の体力差、実力差はちょうど等しいようにグループ分けしたが、一年後、この二つのグループに、試割りと組手の試合をさせてみた。

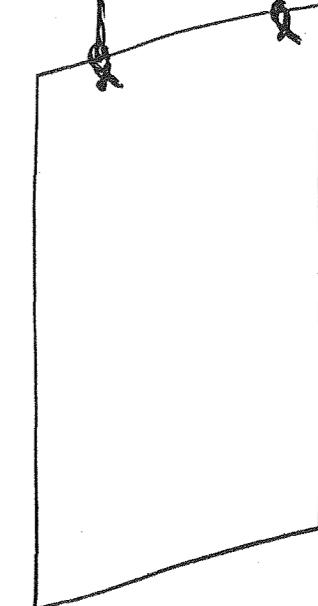
すると、巻藁グループは、試割りでも組手でも、空突きグループに敗けてしまった。巻藁グループは全体に技が遅くなってしまっており、あまり硬いものを突きすぎるとスピードが鈍る危険のあることがわかった。

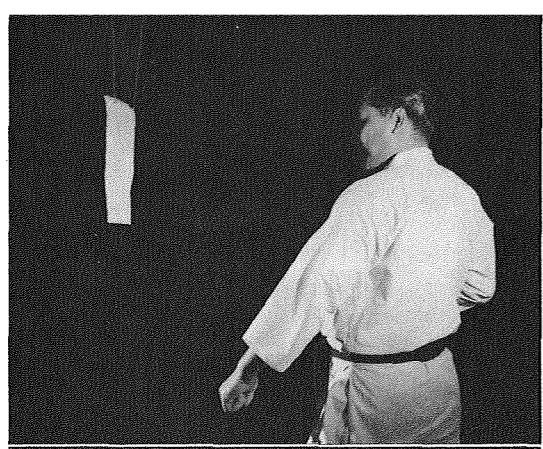
だが、空突きグループにも欠陥がなかったわけではない。このグループの欠陥は、突き、蹴りのスピードは速いが、手首、足首の関節が弱いことがわかった。正拳突きはとくに、手首がしっかりしていないと、ケガもしやすいし、利き目にも影響する。結論として、私はこれまでの空手練習は、巻藁にたよりすぎていたと判断し、巻藁突きの練習を従来の三分の一くらいにさせて、空突き、空蹴り、ジャンプの練習を多くさせるようにした。

紙突きは、空突きと同様、ほとんど無抵抗のものを突き、しかも、技のスピードのわかる特別訓練法である。

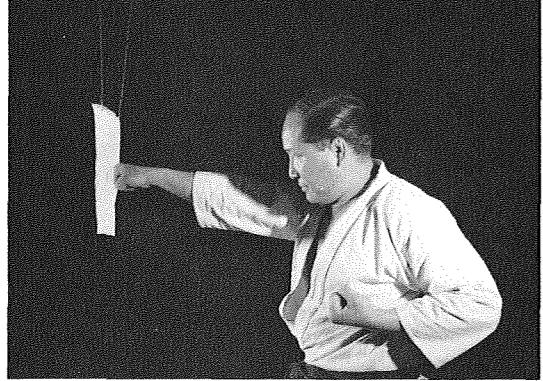
突きの速さが、ある程度以上になると、拳が紙を突き破るまでになる。

天井から図のように、二本の糸または紐で紙を吊り下げる。糸、紐はあまり硬くないものの方がよい。以下のページの紙は薄い半紙を使ったが、薄紙は難しいので、原稿用紙程度の厚さのものを使ってもよい。

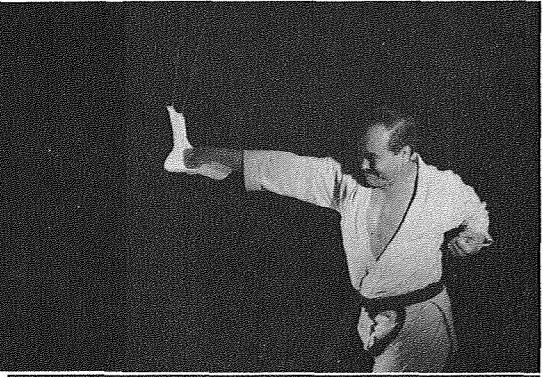




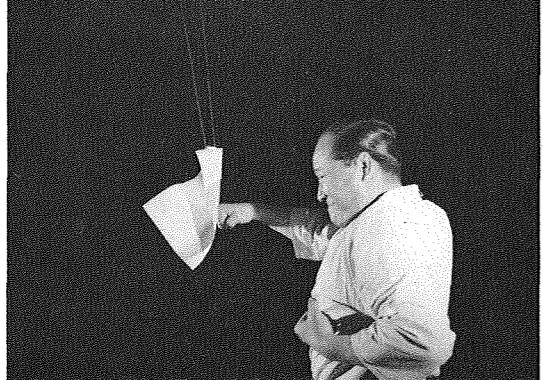
紙突きをはじめる姿勢。



紙との距離をはかる。



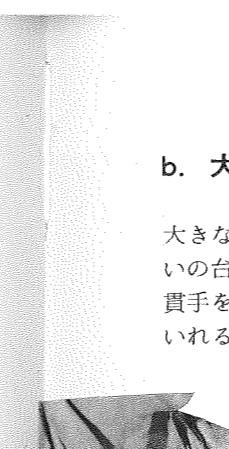
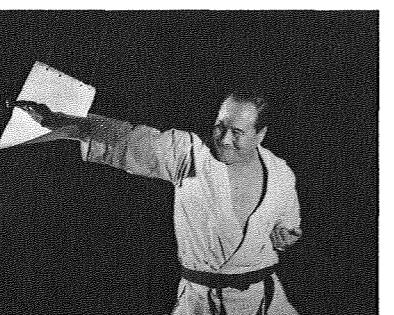
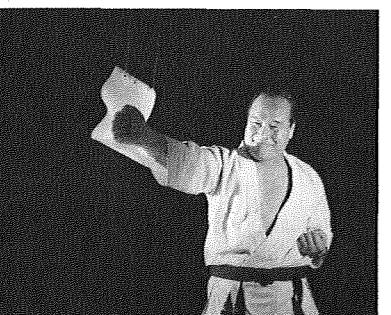
この突きは完全とはいえないまでも、かなりよい。紙が、拳の風圧でむこうへ浮くようではいけない。拳より下の紙が、拳にからみ付くぐらいでなくてはならない。



裏拳打ちの練習

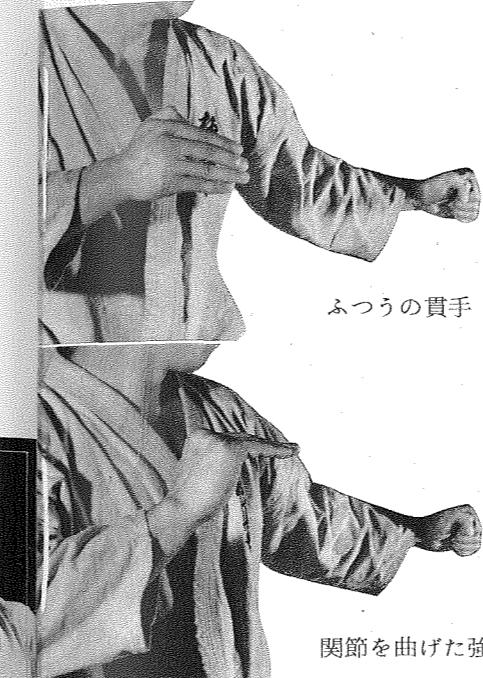
手刀内打ち

手刀内打ちを引いたとき、からまつた紙。



b. 大豆突き

大きな金魚鉢のような容器に大豆をいれ、膝の高さぐらいの台に金魚鉢を置いて、貫手を突きいれる。こうして貫手を鍛えると、上下を縛った竹の束にも、貫手を突きいれることができるようになる。

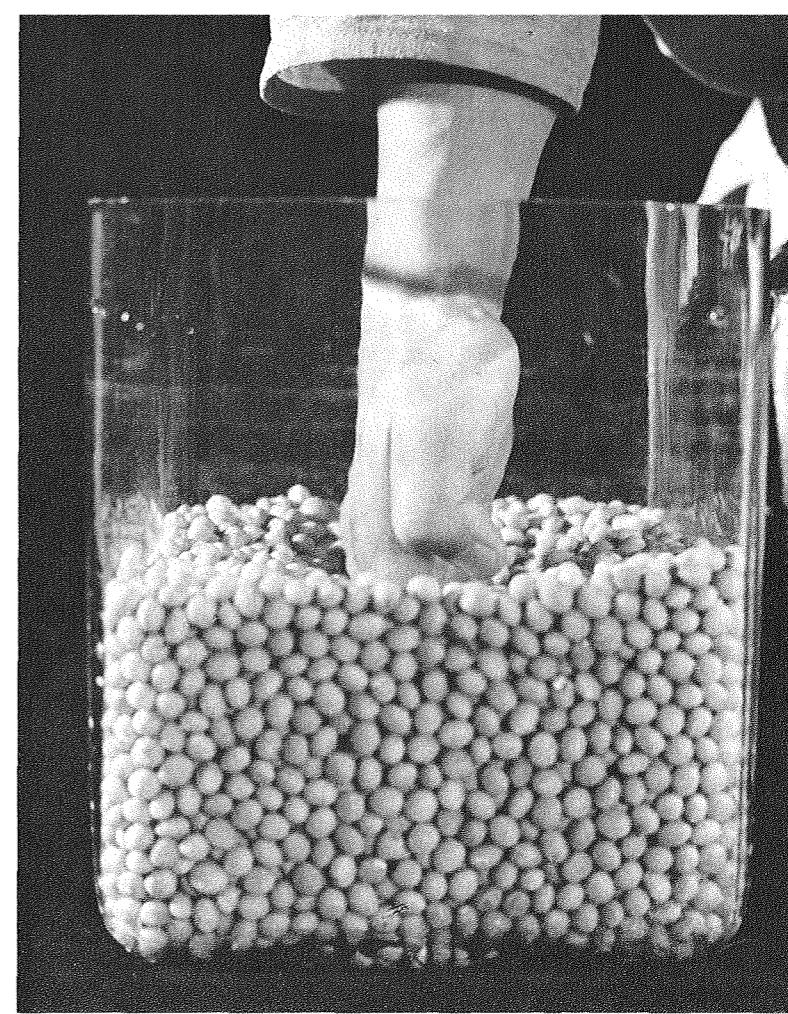


ふつうの貫手

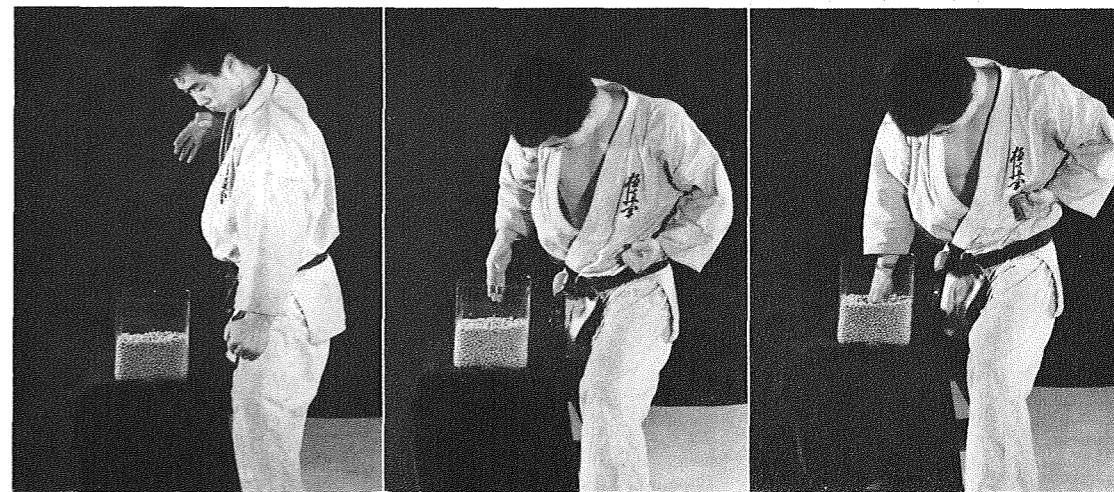


関節を曲げた強化貫手

貫手の使い方はその人の身体の特長や癖によってまちまちである。ふつうは手を比較的のばした貫手を使うようだが、基関節を曲げた貫手の方が強い。それに、横からまわすようにして貫手を使うときには、曲げている方が自然である。貫手で五分板二枚を割れば、まずまずである。



大豆に貫手を突きいれる。砂を使ってもよい。昔の空手家には、砂をいれた壺を持ち歩き、どこででも練習した人もいる。



はじめの位置

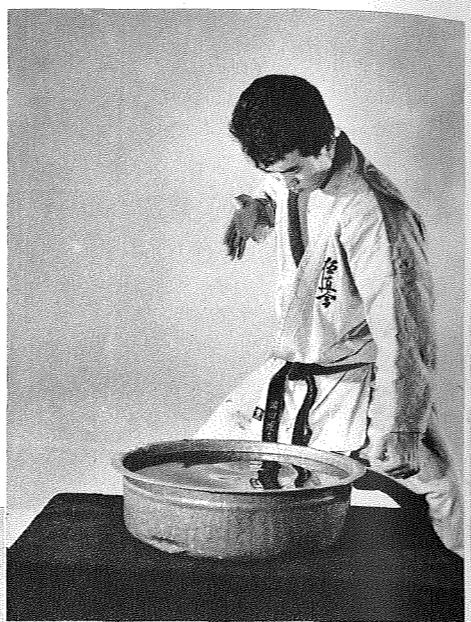
大豆に突きいれる直前

大豆のなかに突きいれた瞬間

c. 水突き、水打ち

水突き、水切りが、ほかの空手流派で行なわれているということは、最近では聞いたことがないが、極真空手ではこれをやらせている。この訓練法は東南アジアやバリ島、蒙古で行なわれているという。日本では、剣道、柔道で、池や流れにはいって訓練することがある。空手でももちろんそれを行うが、タライの水を使う例は、ほかにはないようである。

空中を飛ぶハエをハシでつかむに似た、きわめて困難な技であるが、手刀で切った水が、しぶきを立てずに突けるようになったら大したもの、自らその達成感に小躍りしたくなるはずである。



貫手を構えたところ。



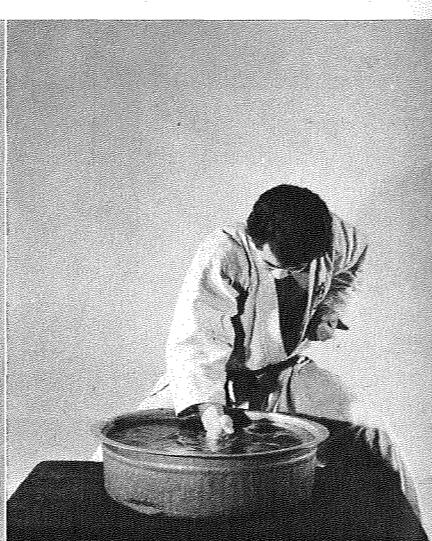
水を突いたところ

手刀おろし打ちの構え。



突いたときに写真のように水しぶきが上るのは貫手のスピードが遅いためである。

手刀おろし打ち

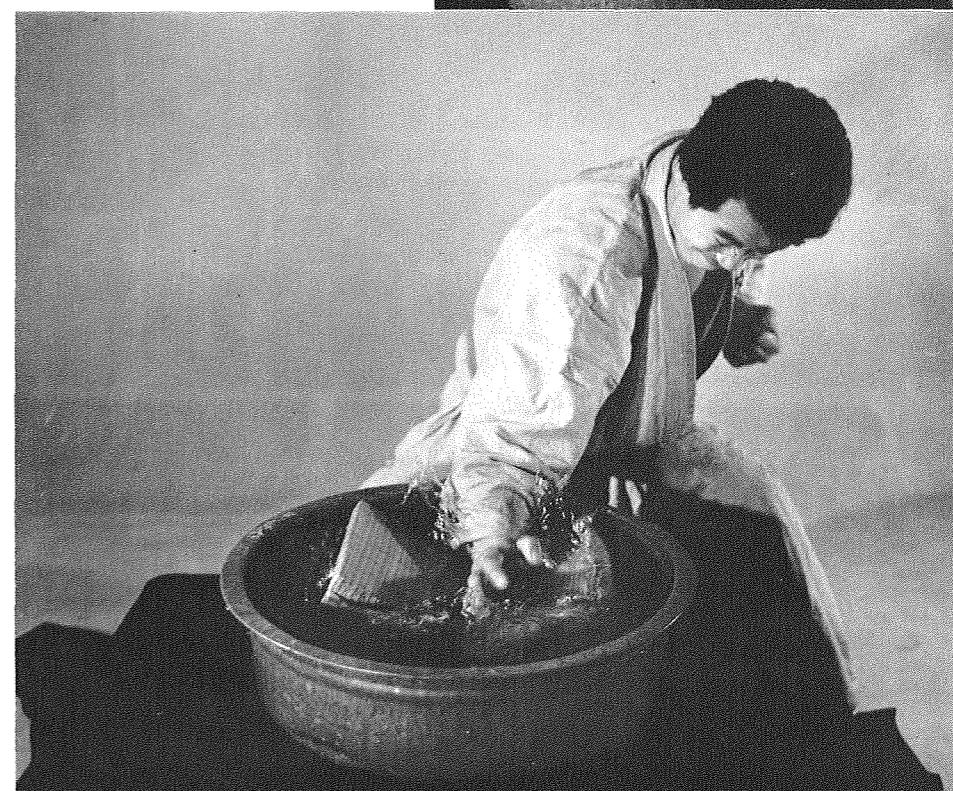
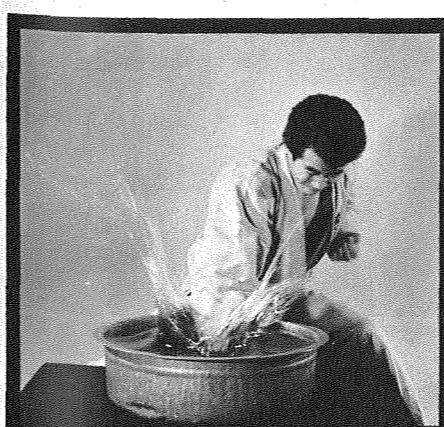


水面に浮べた板を手刀で割る特別訓練法である。板の厚さは五分、板目が広い方に走っている板をタライの水に浮べる。右の写真では、板との距離感をたしかめ、ねらう位置をきめている。この特別訓練でも、スピードが第一の問題である。スピードがないといたずらに水をはねあげるだけで、板は割れない。



手刀を構えたところ▶
板を割った瞬間▼

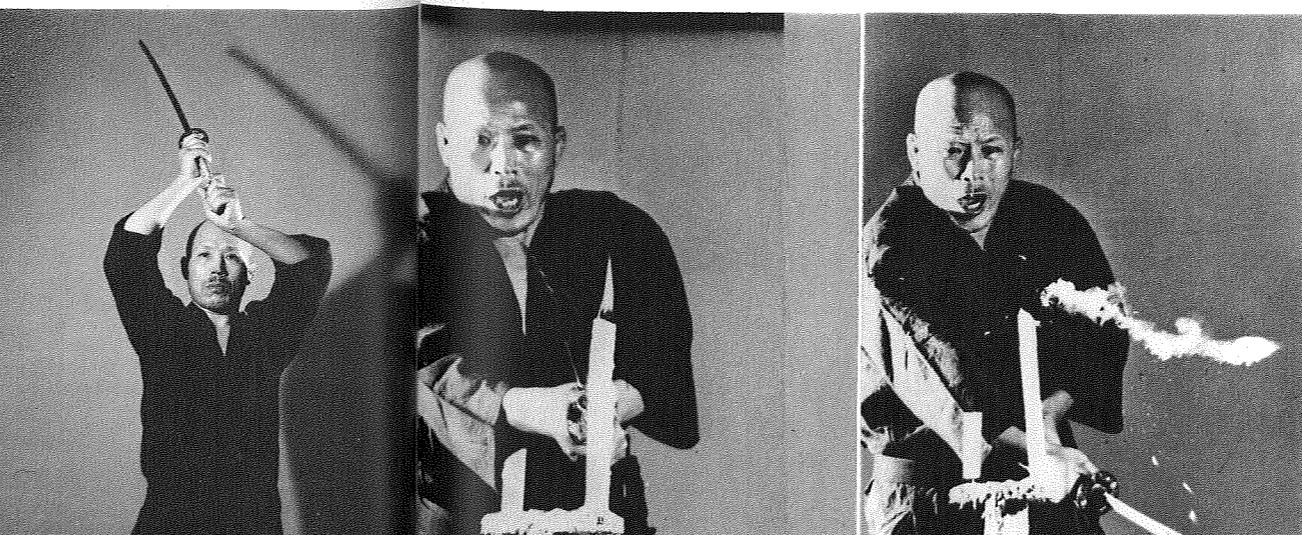
下の写真では、手のスピードが遅いため、水をはねあげている。何度も何度も練習すれば、やがて波を立てずに板を割ることができるようになるだろう。



d. ろうそく消し

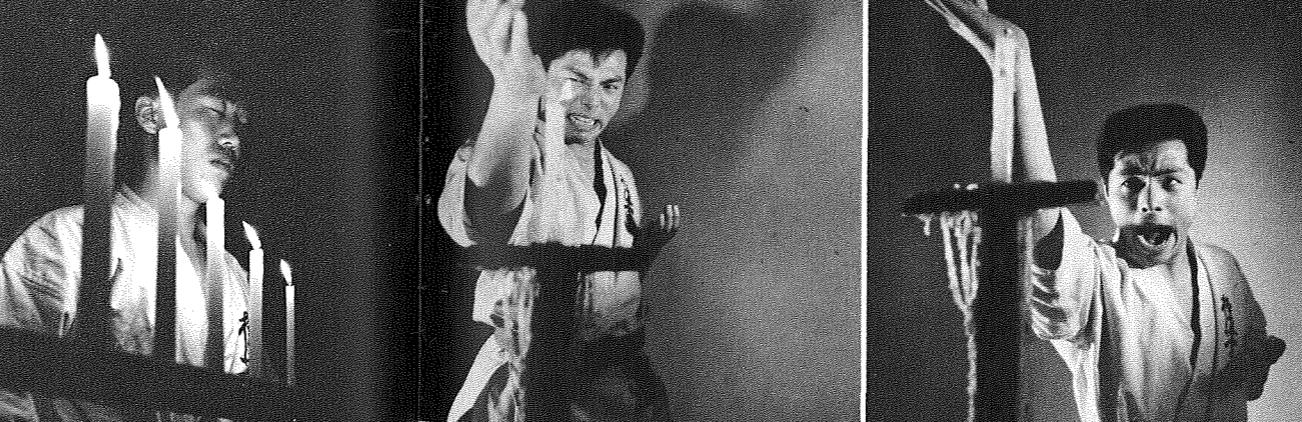


日本刀を構えたところ。



ろうそくの火の前での瞑想。
一本のろうそくの火の前で、
目をあけて精神集中してもよ
い。その場合すこし離れる。

ろうそくに触れるせつな。



手刀ろうそく消し。上衣を着
たままで行なっている。

みごとけさがけにろうそくを
切る。

ろうそくもまた古今東西の宗教的行事のなかで、ひんぱんに用いられる精神集中の道具の一つである。闇にともる一本のろうそくを凝視して、統一行法や座禅行法が行なわれることがある。空手では、このろうそくの火を消すという特別訓練法があり、技のスピードを知り、たかめる上で、また精神集中の大しさを知る上で、まことに効果的な訓練法である。

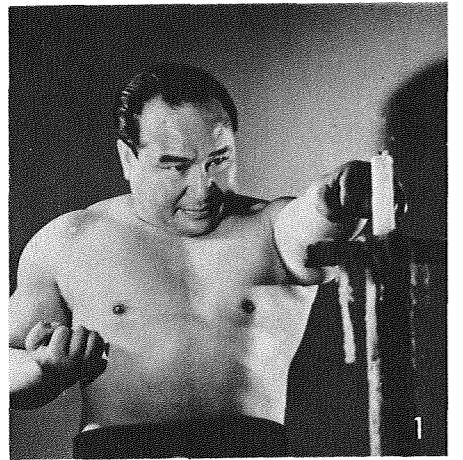
日本刀でろうそくを切るのは、たいへん難しいこととされている。土台がしっかりしていればよいが、燭台のろうそくをゆるがせもせずに切るのは、並みたいていではない。

同様に手刀でろうそくの火を消すにも、かなりのスピードが必要である。ことに大きな百目ろうそくになると、火の力はかなり強く、手刀の風速で一時火勢が劣えたとしても、火がまだ残っている。

これらの写真を見て、やってみたいと思われる方が多いであろう。ろうそく消しはこれまでに紹介した特別訓練技と同じく、力よりもスピードをたかめる訓練法で、何度も何度も練習すべきものである。

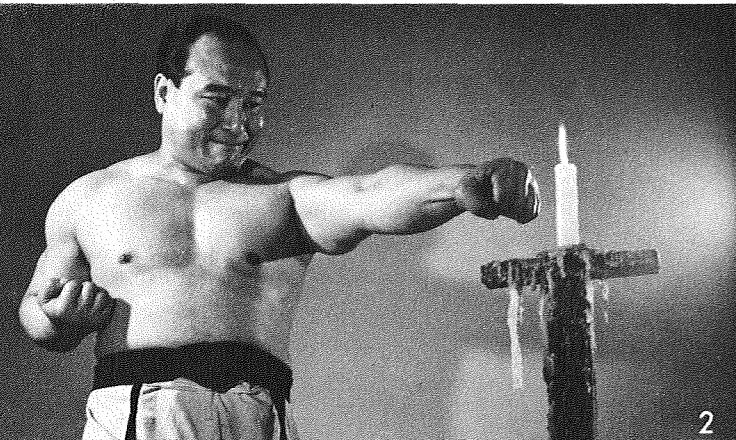
ろうそく消しの訓練は、正拳、手刀、裏拳を使う場合は、空手着の上衣を脱いでから行なった方がよい。手技を出すとき、上衣の袖から、風が起こって、そのためにはうそくが消えることもあるからである。より厳しい訓練としての意味と考え、上衣を脱いでから訓練すること。

突き、打ちの詳細はここではのべない。基本で説明した通りである。ただ、ろうそくの火の直前、約3~4センチのところを拳や手刀が通過ないし、止まるようにすること。火に当てて消すのではなく、技の風で消すのである。

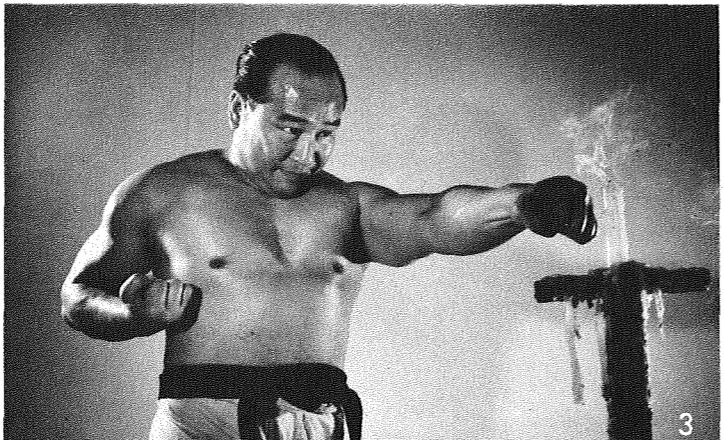


►正拳突きで百目ろうそく（重さが百匁ある大ろうそく、ここで使っているもの）を消すのは、ろうそく消しのなかでもっとも難しい。たとえ、達人、名人といわれるような人でも、コンディションが悪ければ消すことができない。ろうそく消し、紙突き、水打ちなどのスピード訓練と、巻藁突きのようなパワー訓練は、飛行機に例えれば、戦闘機と重爆撃機のちがいがある。訓練は双方を合わせて行なうことが、望ましい。ちょうど戦闘機と重爆撃機で編隊を組むような練習法が理想的である。ろうそく、紙、水、火などは、どちらかといえば、たよりない、動きやすい物体である。その吹けば飛ぶような、変化しやすい物体も、私たちの技を愚弄するかのように、なかなか意のままにはなってくれない。たよりない物体が思い通りにならぬから、かえって自分の技の不足に愧じる気持ちになる。これら特別訓練の面白さはそこにある。課題を解決するのは私たちの技のスピードそのものであ

機と重爆撃機で編隊を組むような練習法が理想的である。ろうそく、紙、水、火などは、どちらかといえば、たよりない、動きやすい物体である。その吹けば飛ぶような、変化しやすい物体も、私たちの技を愚弄するかのように、なかなか意のままにはなってくれない。たよりない物体が思い通りにならぬから、かえって自分の技の不足に愧じる気持ちになる。これら特別訓練の面白さはそこにある。課題を解決するのは私たちの技のスピードそのものであ



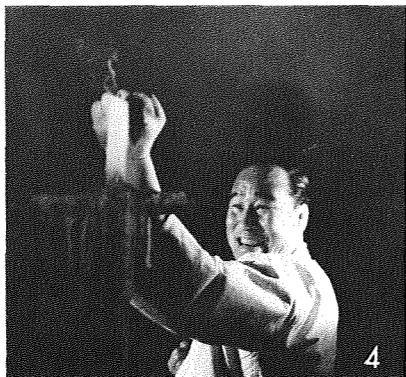
2



3

るが、その最高度のスピードがいつも出せないのが、神ならぬ身の悲しさである。だが、精神の統一の仕方によっては、私たちは最高度のスピードを出すことができる。この種の特別訓練をいくつか終えた人は、技の成否は精神統一と結論せざるをえないであろう。いいかえれば、こうした訓練をする私たちがいかに精神の統一できていない生き物であるかが、よくわかる。精神統一していれば、なんでもないことを、私たちはしばしばやりそこなう。

弁証法の哲学者ヘーゲルも、弓の練習に半年うちこんだときは、対象と一体となった陶酔境にはいるしかないと言ったそうである。精神統一については東洋に凄い修業体系があり、呼吸と丹田力にそのカギがあるとされている。空手では、その呼吸法と、丹田強化の方法を毎日教えており、その訓練はこうした特別訓練だけでなく、人生そのものに益するところが多いのである。



4

2. 跳り

a. 跳りによるろうそく消し

跳りによるろうそく消しでも、直接、ろうそくの火に蹴りを当てることはしない。まわし蹴りの指先が、ろうそくの火の3~5センチ直前を通過するようとする。まわし蹴りのほかに、横蹴り、横蹴上げが、ろうそく消しに適している。

蹴りの場合、ろうそくの高さを、胸か、あごの高さまで上げて行なう。

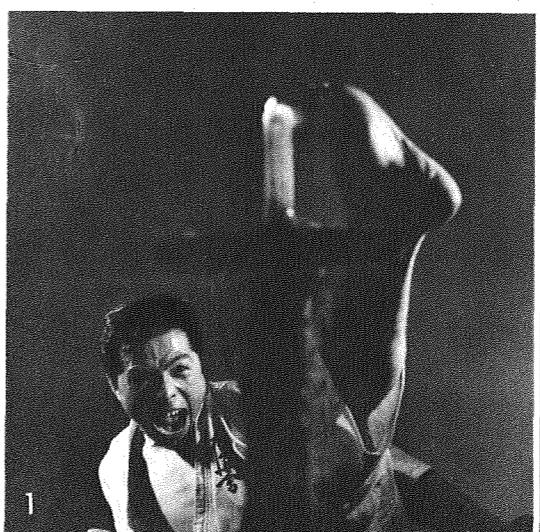


1

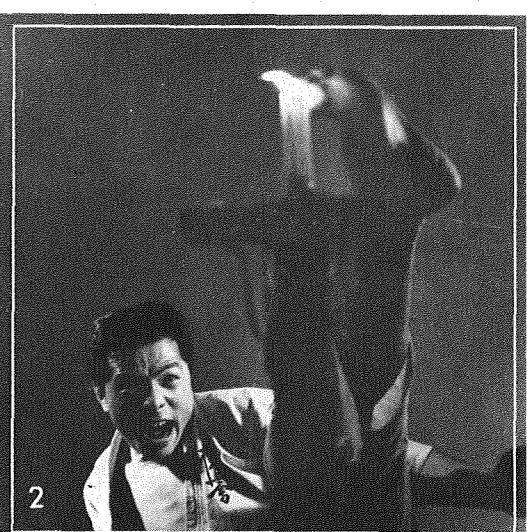


2

1. まわし蹴りのスピードが十分なため、ろうそくの火が消えている。
2. まわし蹴りが貧弱なため、ろうそくの火はぴくともしない。

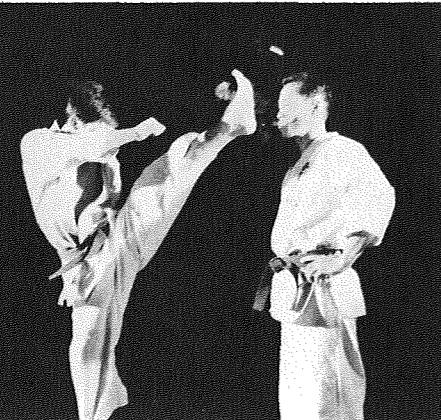
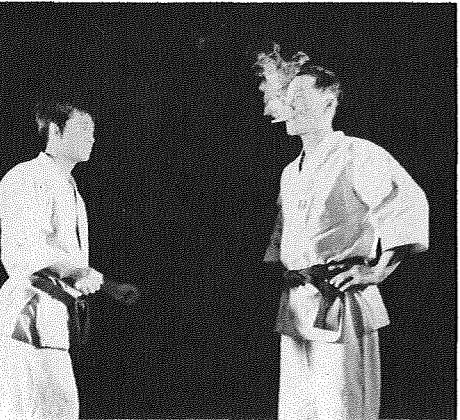


1



2

右二枚の写真は、左まわし蹴りによる成功例と不成功例。



1. はじめる位置。相手は自然に立って、タバコをふかしている。
2. 前蹴上げでタバコを蹴り落とす。

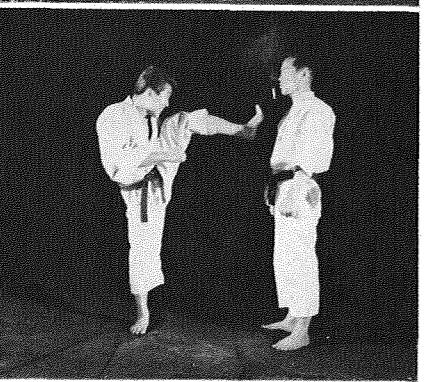
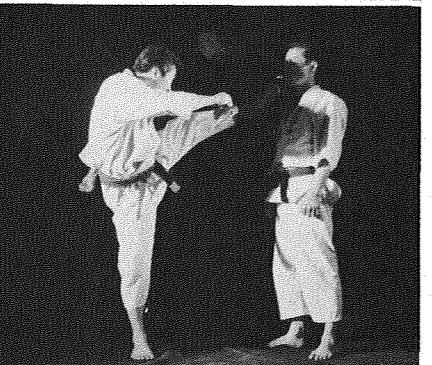
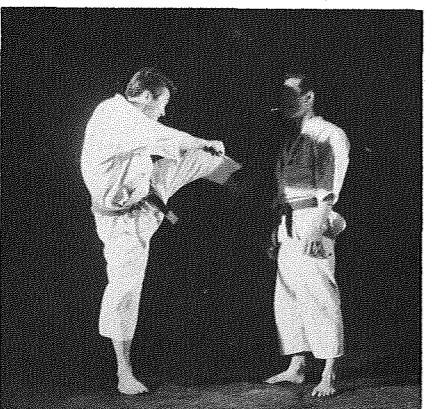
b. タバコ蹴り

前蹴上げによる特別訓練である。前蹴り、前蹴上げは空手の蹴りの基礎であるが、最近は組手試合では、まわし蹴りの方が多くなっている。それは、前蹴り、前蹴上げの系統にはいる金蹴りを禁じ手としているため、また同じような力の空手家同志の場合、前蹴り系統の技は防がれやすいためでもある。しかし、実戦ということを考えると、蹴りそのものが意表を突く技であり、前蹴り系統の技は、相手に当たるまでの距離が短いだけ、すばやい効果的な技となる。

前蹴上げは、相手のあごに決める技であって、正確さが必要である。相手の口にくわえたタバコを百発百中で蹴り落とせれば、あごさきを蹴ることもできる。

はじめに、位置、距離をよく確かめて蹴りだすこと。相手はそれまでタバコを口から離しておいた方がよい。この特別訓練では、相手の顔に蹴りを当てないように気をつけねばならない。

だが、このタバコ蹴りは、特別訓練としてはそう難しい部類にはいるものではなく、ある程度基礎訓練をした者にはだれにもできるはずである。このほか前蹴上げの連習としては、頭上に吊したボールを蹴る練習法がある。球は卓球ボールほどの小ささである方が面白い。この場合飛び前蹴上げで練習する。



1. タバコ蹴りをまわし蹴りで。
2. 蹴り足がタバコに触れるせつな。
3. タバコが相手の口から落ちたところ。

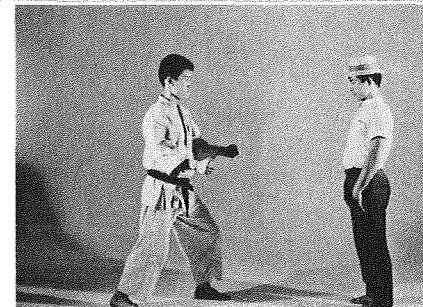


c. 帽子蹴り

タバコ蹴りと同じように、前蹴上げを使っての特別訓練だが、タバコより蹴る位置が高いだけすこし難しい。この前蹴上げの技が発達してくると、広いつばつき帽子をかぶって、自分の蹴りで帽子が落とせるほどになる。ここまでくれば、蹴りは完全ということができる。

タバコ蹴り、帽子蹴りは、道場で、あるいは合宿中に息ぬきをかねて、各人の技の確かさを競争するために試みることが多い。もっとも、道場は絶対に禁煙があるので、道場で行なうときは、タバコに火をつけない。

この訓練の場合も、相手の目や鼻を蹴らないように注意せねばならない。蹴上げがうまくなければ、上の写真のように、自分よりも背の高い人の帽子も蹴り落とせるようになる。まわし蹴りで帽子を蹴る練習法もある。



1. 右前蹴上げの構え。距離の目測をあやまらぬよう。
2. 帽子を蹴落とす。

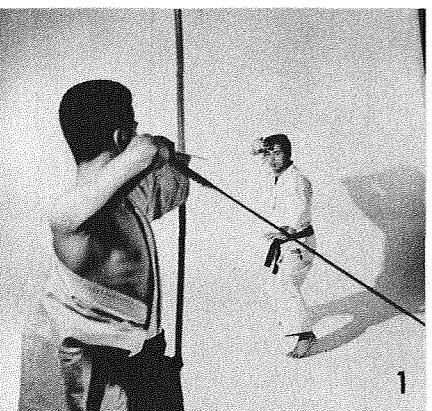
3. 受け

弓矢受け

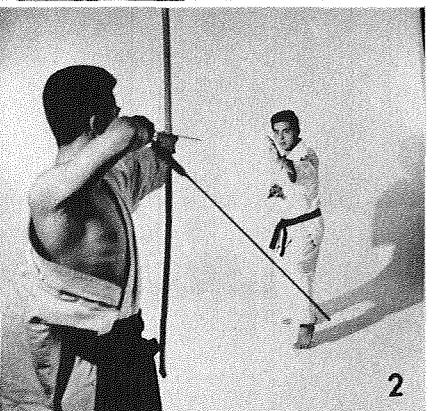
弓矢は西洋でも、東洋でも古くから使われた戦場の武器、日本でも源平時代あたりから、この古典的飛び道具が、戦場の主役になった。鎧で身を固めるようになったのはそのためである。昔の武士には、弓矢を手で払いのけた人もいたようである。矢のスピードなら、肉眼でも十分に見分けられるが、難しいのは、見て払うということで、これには抜群の反射神経が必要である。また古くから手裏剣受けも行なわれている。

これは非常に高度な技術と反射神経が必要なので、初心者の練習にはむかないのである。もし練習するとしても、さきのとがった弓矢ではじめるのは無理で、ゴムの輪や、布の玉のついた弓矢で練習すべきである。

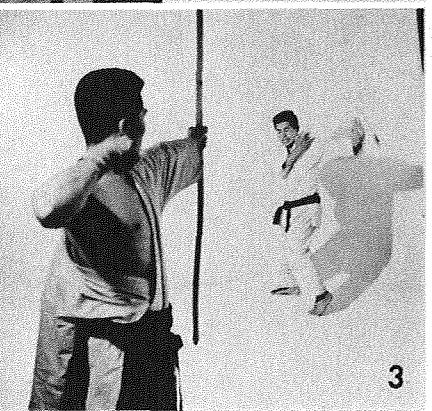
弓矢を受け、払うのは至難の技だが、弓矢を手でとらえるのはなお難しいことである。これができるようにならざるは達人といつてもよい。これができるには、視力、筋肉のコンディション、反射神経と集中力が完全でなくてはならない。ここでは、弓矢受けを写真で説明するだけにし、簡略なもののみを紹介する。極真空手では、素手で白刃と対決する極真白刃取りの秘法もあるが、あまり高度な技術なのでここでは紹介しない。



1

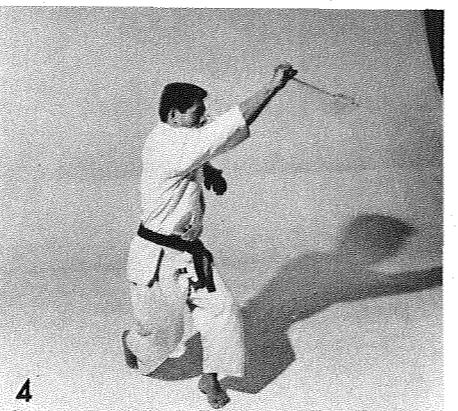


2

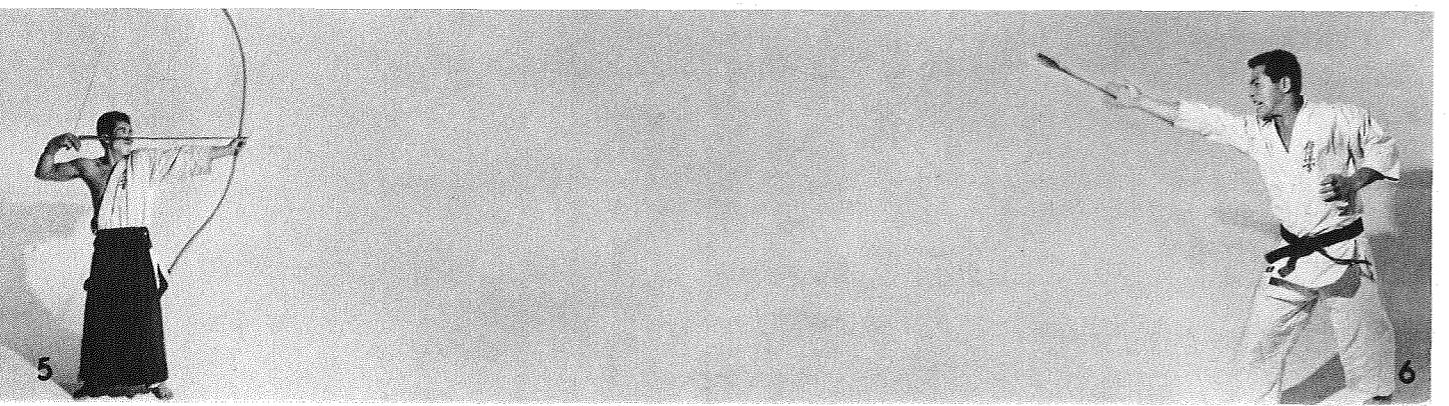


3

1. 弓矢を受ける構え。右手は手刀受けの構え、左手は掌底で下段に構える。この構えが、身体の急所をすべて守っていることに注意。
2. 手刀まわし受けの構え。
3. 矢を左手甲で左に払う。
4. 飛んできた矢をつかむ。
5. 横から撮影した弓矢受け。



4



5

6

第13章 石割りの技法

1. 試割りについて

a. 試割りとは

空手は闘争術であって、人と人の戦い、あるいは攻撃的な動物との戦いを前提とした武術である。従って、技の訓練、技の練磨、研究も、組手、実戦を前提としたものを主とする。特別訓練や試割りの技法のなかには、実戦的とはいえない一面もあり、その意味で空手の主体から幾分離れるときもある。空手の一部であることはたしかであるが、決して空手の本体でないことをまず知っていただきたい。

ことに、極真空手のように、相当に激しい実戦に近い組手を行なっているところでは、試割りはいろいろな意味であまり重要でなくなっている。

旧来の空手家や空手流派は、当てない試合、型の演武の試合をしていたために、その空手大会はきわめて迫力を欠くものであった。そのために、それら空手流派は試割りを行なって、空手の威力をデモンストレートした。それら空手流派の選手権大会では、組手と型の試合のときには、観客がアケビをして、ざわめいており、試割りのときだけシーンと静まり、拍手も多いというのが実情であった。

ところが、数年前から行なわれている極真空手の日本大会や世界大会では、これを反対にしたような現象が起きている。実際に拳と蹴りを当てる試合が行なわれているために、観客は組手のときにもっとも昂奮し、会場を注視する。いつ飛び蹴りでKOシーンが出てかわからず、拳と蹴りの応酬が迫真的な音を伴なってつづいているので、うっかり目が離せない。そして、拳や蹴りがみごとに当たったときは、そのパワーが、疑うべくもなくよくわかる。

従って、試割りの試合や演武は、むしろ息ぬきかくつろぎのためのものになってきた。うまく成功するかどうかという興味に変わってきて、試割りから空手の威力を汲み取ろうとする態度がなくなってきた。相当困難な試割りでも、迫真的な組手の魅力にはとても勝てないのである。

試割りは、空手の普及のためには、たしかによい手段であった。私は米国や西欧で五百回以上にのぼる試割りのエキジビションを行なったが、実戦的組手のぞいては、これほど空手の威力をよくわからせるものはない。だが、極真空手による実戦的組手の規準ルールが浸透したいま、エキジビションのための意味が、だいにうすれてきていることも確かである。

だが、特別訓練の前文でも述べたように、試割りは、自分の技と精神力を鍛えるために、非常に便利なところがある。自信をつけるためにもよく、自分の武器の力、

精神力を測るためにもよい。

試割りは、人と物体との対決であって、物体は変化しないから、成否のカギを握るのはまったく自分自身である。実際にやってみるとよくわかることであるが、試割りの成否は、基本的な方法をさえ守っていれば、あとは力の集中の仕方、精神統一の仕方にある。この意味を知るには絶対の訓練法であり、その目的で訓練するときはじめて、空手の本質を追求していることになる。

b. 注意すること

試割りのカギは、何万分の一秒のあいだに、いかにして自分の力を集中して発揮するかにある。精神をしっかりと安定させ、自信をもって試割りに挑むことがたいせつである。経験的につけて、自信を喪失しているときは、失敗しやすい。私ははじめてテレビで壇切りをしようとしたとき、三年ぶりの壇切りで、練習して手を痛めてしまへんと練習もせず壇切りにのぞんだところ、そのとき壇切りは不成功に終わり、はずかしい思いをしたことがある。そのときになって、二分間しか時間がないことを知らされたことも、私にとってはマイナスになった。呼吸を整えて構える時間が少なすぎた。もしかしたら失敗するかなと思ったのが、またよけいに悪かった。一回目に失敗し、二度、三度たたいたが壇は切れなかった。

大勢の観客の前で失敗したのはこの一回である。翌日自分自身に腹をたてて、壇を手刀で叩いたら、壇はあっけないほど簡単に切れた。

テレビ出演のときは、練習していない不安で心がぐらついており、時間制限を告げられて、よけいに動揺していたのであった。試割りには精神集中が第一、心の不安を取りのぞくと口を酸っぱくして弟子たちにも言っているのに、その私が上がったのだから、このときは非常にはずかしかった。しかも、以前には十四本づけてなで切りしていたので、なおさら腹立たしかった。

試割りに自信をもって挑むには、練習で確実に成功することによって、自信をつけるしかないが、試割りではケガをすることが多いので注意を要する。とくに壇切りでは手を切りやすく、レンガや板割りでは、手甲の骨折や、指の骨折を起こしやすい。一度骨折すると半年間は使いものにならないので、練習の際も技を正確に用いるように十分気をつけねばならない。また、氷で傷ついたときは非常におりにくいで、氷割りの際は破片に気をつけること。

この本では頭によるレンガ割りや氷割りも紹介しているが、この試割りは非常に危険で、とくに失敗したときは脳震盪を起こすことがある。これは、練習しないようにしていただきたい。私も、たとえエキジビションのためにも、最近は頭による試割りはさせないようにしている。

空手の試割りにも、それぞれ要領というものがあり、正しい方法によらなくては力学的に無理な場合がある。それぞれの試割りの頃で、その基本的知識はすべて公開する。

2. 試割りの力学

a. 精神集中ということの力学

空手の試割りも、物理的な現象の一つであるかぎり、力学的な常識はもっておく必要がある。たとえば、正拳による試割りは、もっとも成否のむらのあるものだが、その理由は、拳頭を当てるこの難しさにある。拳頭の狭い範囲がうまく板や瓦に当たればよいが、すこし斜めになったり、拳のほかの部分が当たると、その面積の広さの分だけ、拳の力は落ちる。また拳頭の当たる角度にも問題がある、垂直に当らなければ、そのついた角度の分だけ力は減殺される。厳密にいうとついた方に、その角度のサイン係数を掛けた数値になる。これは三角函数でなった、サイン、コサインの常識と、物理学のベクトル線の知識があれば理解できることである。

また力は、スピードと質量に比例するから、質量が大きければ大きいほどよい。ということは、当たる武器に体重がかからなければかかるほどよいということになる。技につねに丹田力をつなげよというのは、このことを意味する。肩さきだけの重みと、胴体の重みとでは、数十倍のちがいがあり、ごくわずかの動きとしても、胴体の慣性が技にかかった場合は、たちまちパワーは倍、三倍となるのである。

あるとき、日本からオランダへ、本部の有段者を指導のために派遣した。この有段者は実力はあるが、技のスピードがやや遅いところもあった。しかしながらパワーは抜群で、試割りではすばらしい威力を示したものである。彼はもう40歳に近く、スピードはさらにおとろえていた。オランダの門弟たちに試割りの指導をし、彼地のスピード測定機で、門弟たちと彼の技のスピードを比較してみた。すると、ヨーロッパの若いスポーツ青年もさすがなもので、正拳、手刀で、彼のスピードを上まわる数値を示すものも出た。このとき、彼は試割りにスピードがいかにたいせつかを説いていたのである。

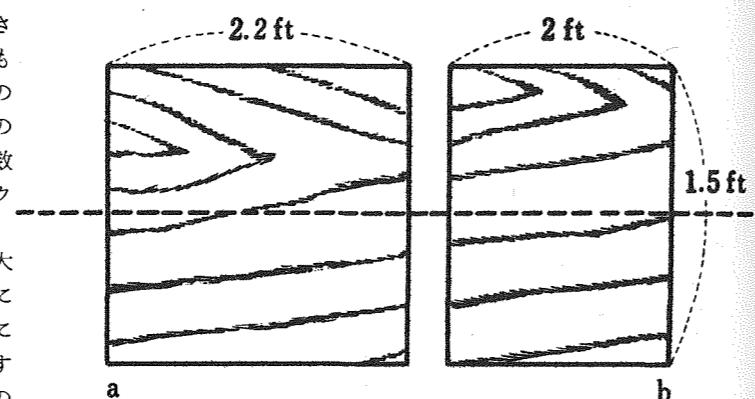
ところが、実際に、板や瓦にのぞんでみると、日本か

らいたその指導員と、オランダの若者とでは、問題にならない差が出た。

「先生、スピードが試割りにおいて決定的な要素となるといわれましたが、なぜ、スピードに勝る私が試割りに成功せず、先生がやると、なぜ、あんなにあっけなく割れるのでしょうか？」

彼らの疑問は当然もつべき疑問であった。体重も身長も、指導員より勝っている者ばかりだったのである。

「それは日本精神、武士道精神である。精神の集中力がちがうからだ」といつても、合理主義者の彼らはなかなか納得しない。その指導員は、困って東京の私に電話してきた。「私の方がスピードが遅いのに、なぜ割れるのですか。武士道精神のせいだと教えたのですが、科学的理由が説明できないはずはない」と彼らはいうのです」



私はさすがに笑った。物理学者でもない私が、オランダにいる弟子に力学的説明すること自体がおかしかったためである。私はこう答えた。

「精神集中ということは、丹田力を利用し、体重の移動をもっとも効果的に利用することだ。肩先きの重さと、身体全体の重さはうんとちがっている。だから身体全体の重さが生かせれば、胴体の動きはわずかでも、相当パワーがちがってくる。そのため、丹田力と技を結びつける練習をやるのだ。技の基本訓練も、身体の全重量を生かすようになされている。従って、基本的な技の訓練と、精神集中力のちがいによって、拳にかかる質量と慣性のモーメントがちがうのだと説明してやりなさい」

指導員は、なんとか、そう説明したようである。オラ

ンダの道場生たちは、基礎練習の空突き、空蹴りを熱心にするようになっていたと伝えてきた。

スピードは必要だが、そのスピードが肩さきだけのスピードでは、技に効果は出ない。その何十倍の全体重が技に乗れば、パワーは歴然としてちがってくる。物理的にいえば、精神力と技の基礎とが、技にかかる質量の慣性モーメントのちがいとして表われてくるのである。またそれは同時に、技のスピードとして表われてくることも事実である。

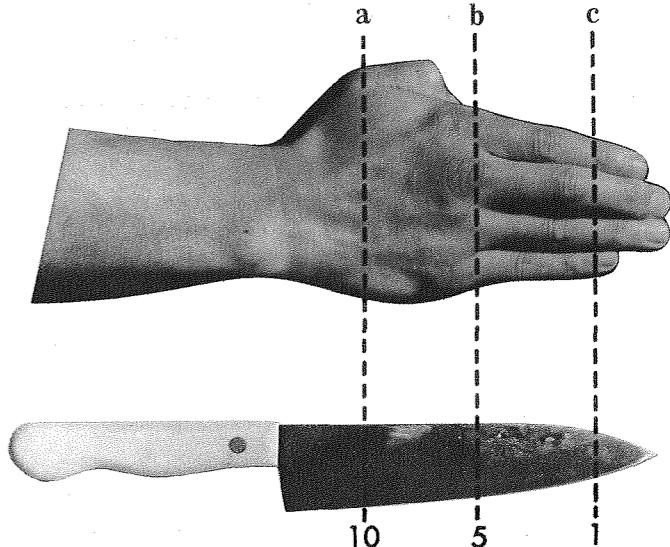
b. スピードの力学

スピードについてもまったく同じことがいえる。スピードも技のパワーと比例するからである。これにも、精神集中と日頃の基礎的訓練がかかるべきことはいうまでもない。技の基本というものは、いかに体重を生かしスピードをのせるかということにあって、技の当て方とともに、三位一体をなしている。スピード訓練はいろいろしておるべきである。紙突きや、ろうそく消しもその一つだが、下の写真に示すように、コップやタバコを紙の上にのせ、紙をすばやく引くというスピード訓練法もある。紙を引くスピードが早ければ、摩擦力を超えてコップやタバコはもとの位置に残る。このとき、水平に引くより、紙をテーブルの下方に引いた方がよい。試して見たところ、紙の端を幾分外に出しておいて、紙を下に叩き落とす方法が、一番速いことがわかった。それは腕を水平に引くより、下むきにおろす方が速いという、身体構造上の問題である。従って試割りでも横への動きより、上から下への動きの方が速く、割る力も大きい。

c. 材料と武器の部分について

同じ材質の板を割るにも、板の形、目的はいり方によって、割りやすさはかなりちがってくる。224ページの図のaの板と、bの板では、bの板の方が割りやすい。その割りやすさは、材料が均質なら50/30の比になるはずである。板は薄い方がむろん割れやすく、一般によく渴いている方が割れやすい。レンガや石でも、品質によって、割れやすいものと、割れにくいものとがあるから注意を要する。割れやすいものを選ぶというより、つねに一定の材質のものを選ぶべきである。

正拳の場合の拳頭の受け方についてはすでに述べた通



りだが、手刀の場合、上図に見るように、そのパワーは手首のあたりで10、関節部で5、指先で1というくらいのちがいがある。包丁でものを切るとき、重いものや硬いものを切るのに、手もとを使うように、石割りやレンガ割りでは、手首の部分を用いねばならない。手先きへ行くほど、柔かなものに当てるのにむいている。

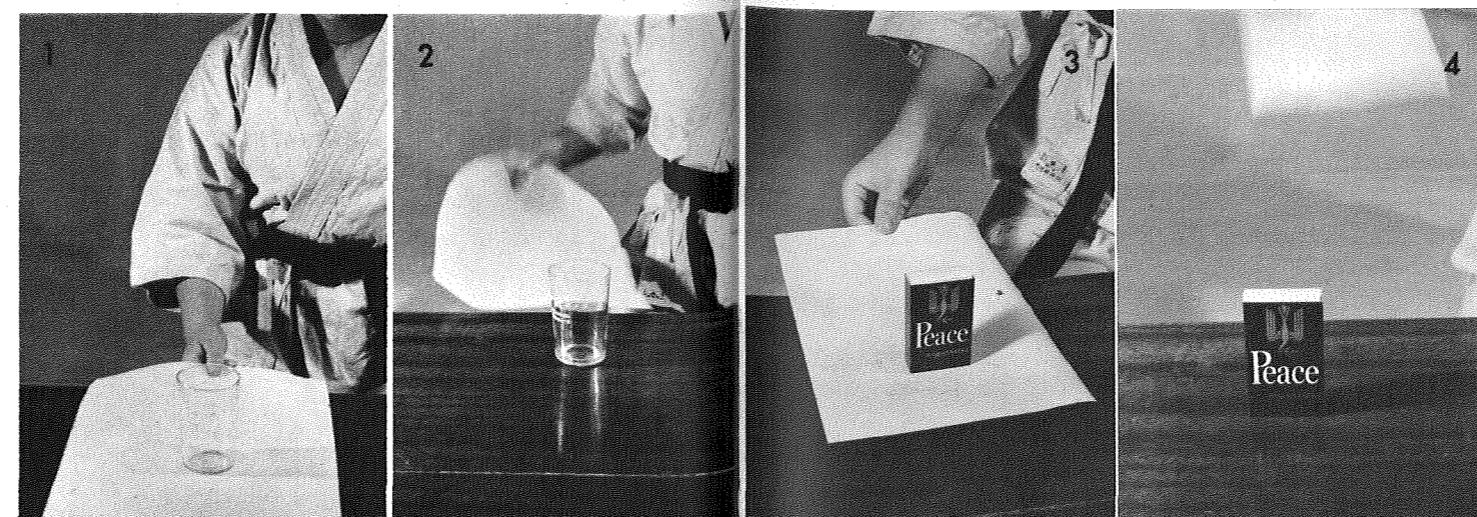
試割りで手刀を用いるものなかでは、ビール壙切りは、aよりもbに近い部分を当てるようとする。壙切りは叩くよりも、切るという意味が強く、経験的にもいえることである。

手刀を石やレンガに当てるときは、手首の近くを当てて、それを、身体の方へ引きぎみにするとよい。

板や瓦を、だれかに持ってもらって、試割りするときは、持ち方に十分注意してもらわなくてはならない。板や瓦をぴったり密着させ、しっかり押えておいてもらわないと、失敗することがある。

また、台の中間に、板や瓦を何枚か重ねて置くときはずれがないように十分注意する必要がある。とくに瓦は左右どちらかになだれ落ちて、試割りが失敗に終わることが多い。瓦はなかなか高価なものであり、正しく積み重ねるのが難しく、たとえ正しく積み重ねても、瓦がいびつに出来ているために、傾いてしまうことがある。そのときは、瓦の破片をつめて、正しくまっすぐに立つようにする。

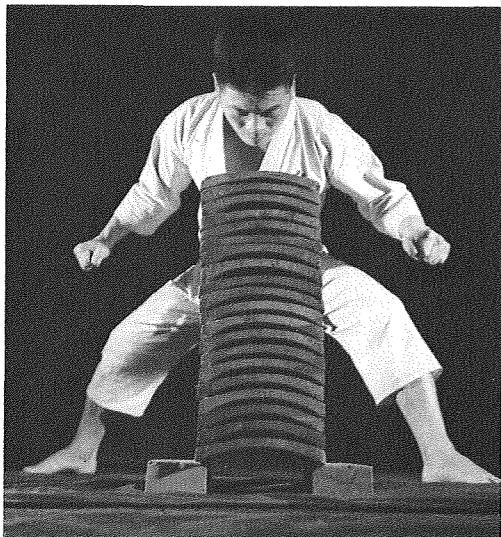
ここに紹介したもののうち、丸石割りの技法は、私が山籠り中に苦心して編みだしたものであり、それまでは不可能とされていた試割りである。



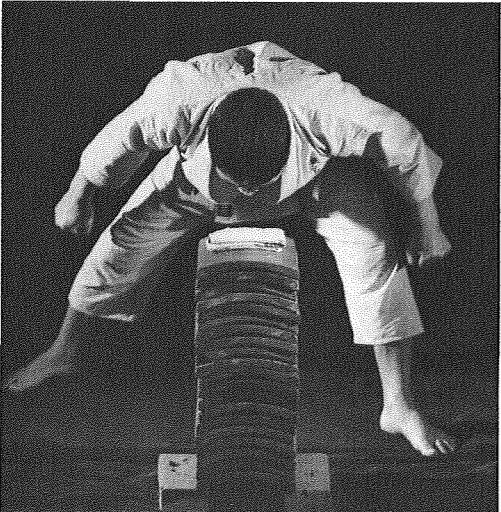
3. 瓦割り

瓦は古くから空手の試割りに使われている。割れやすく、手をケガすることがあまりないからである。しかし、瓦はしだいに高価なものとなり、試割りの材料として不適なものになりつつある。

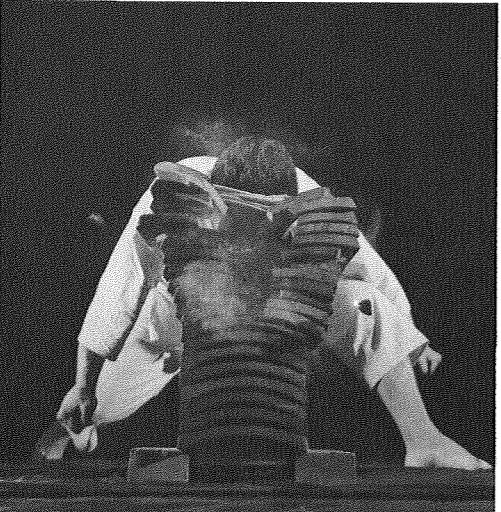
a. 頭突き



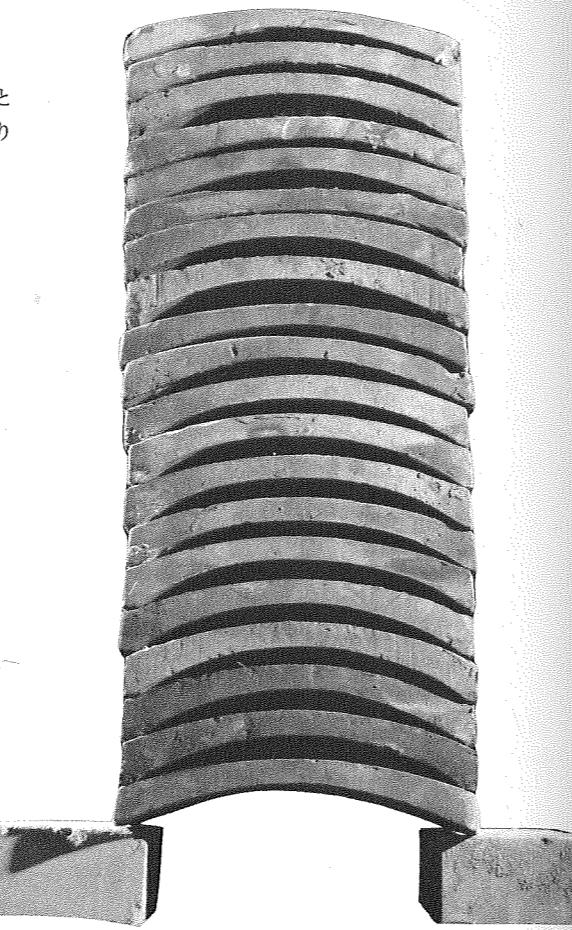
はじめの姿勢。



瓦と頭との距離をはかり、瓦の中央ラインをねらう。

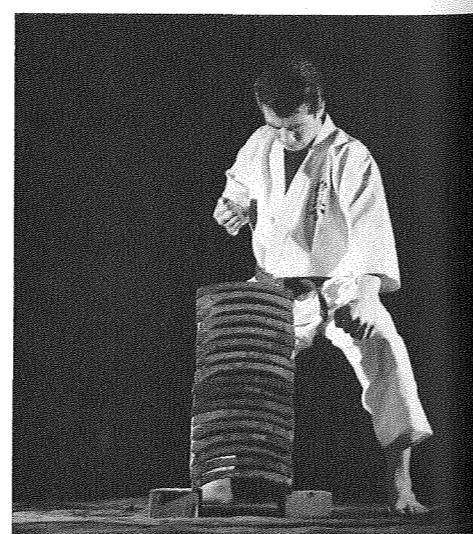


頭突き瓦割りの瞬間



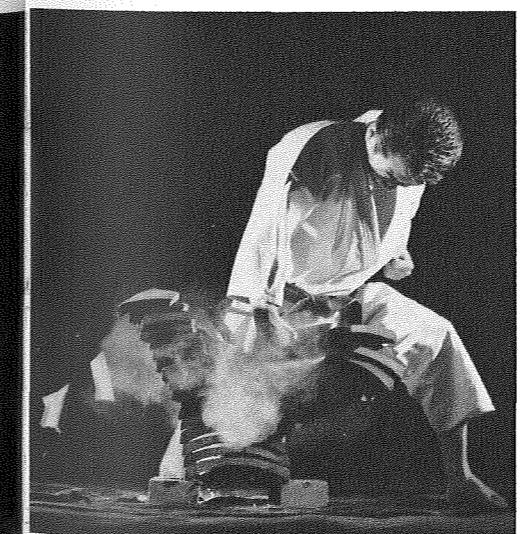
b. 正拳突き

はじめの姿勢

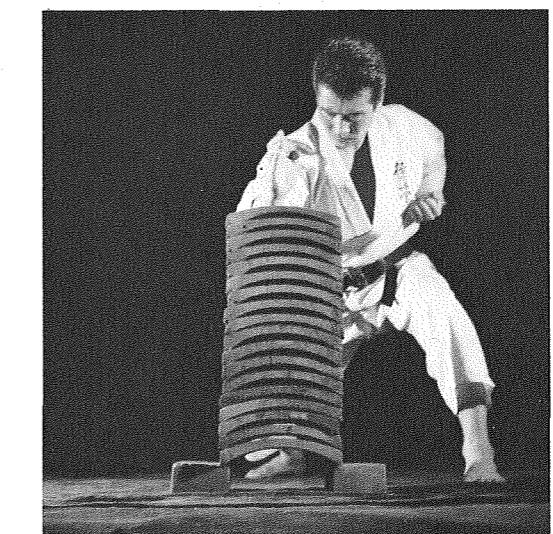


自分の手で持って、頭で突いてもよく、だれかに持ってもらって、飛びかかるように頭で突いてもよい。手の武器を用いるときは、瓦の中央ラインを打つように努める。また身体から発する力(体重)が、中央ラインからすこしでもはずれると瓦はずれ、割れ方はななめになり、枚数も少ない。下の正拳突き、手刀打ちはともにややむかって右へ流れている。だがこの程度なら大体合格である。正拳、手刀で十枚くらいは割れるようにならなくてはならない。正拳よりも手刀の方がやや多いのがふつうである。

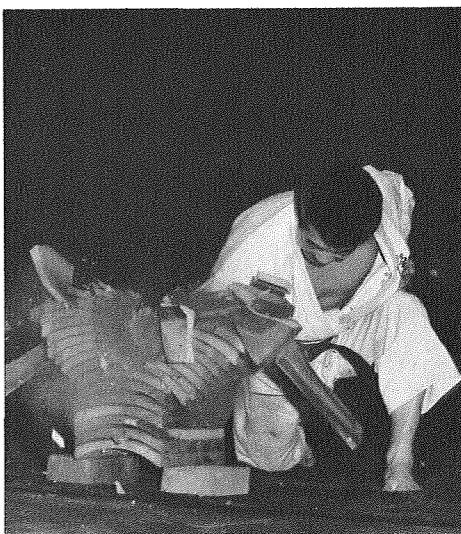
正拳突きの瞬間



はじめの姿勢。

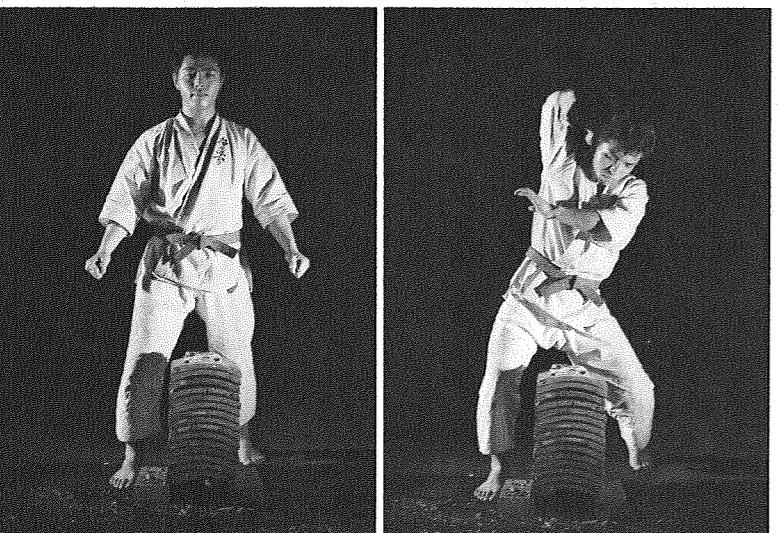


手刀打ちの瞬間

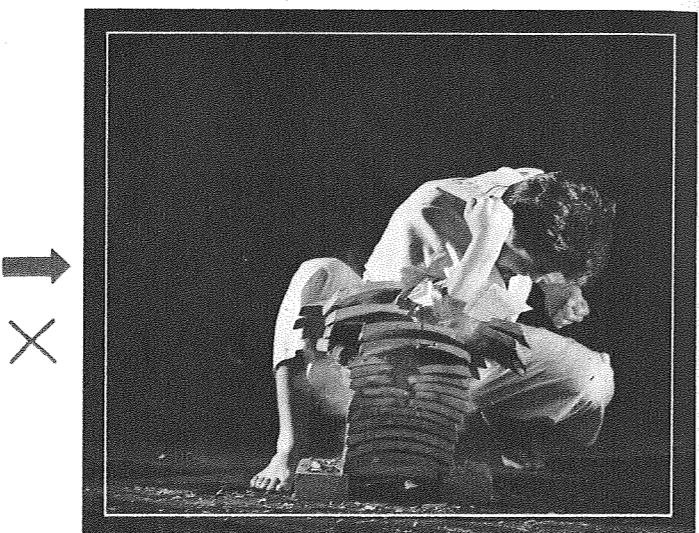


c. 手刀打ち

瓦のまんなかをまっすぐに打つ。



瓦の前に立つ。



肘当ての構え。

身体が傾き、体重が左右のどちらかに流れ、肘が瓦の端に当たると、瓦は一方にくずれ、あまりたくさん割ることができない。

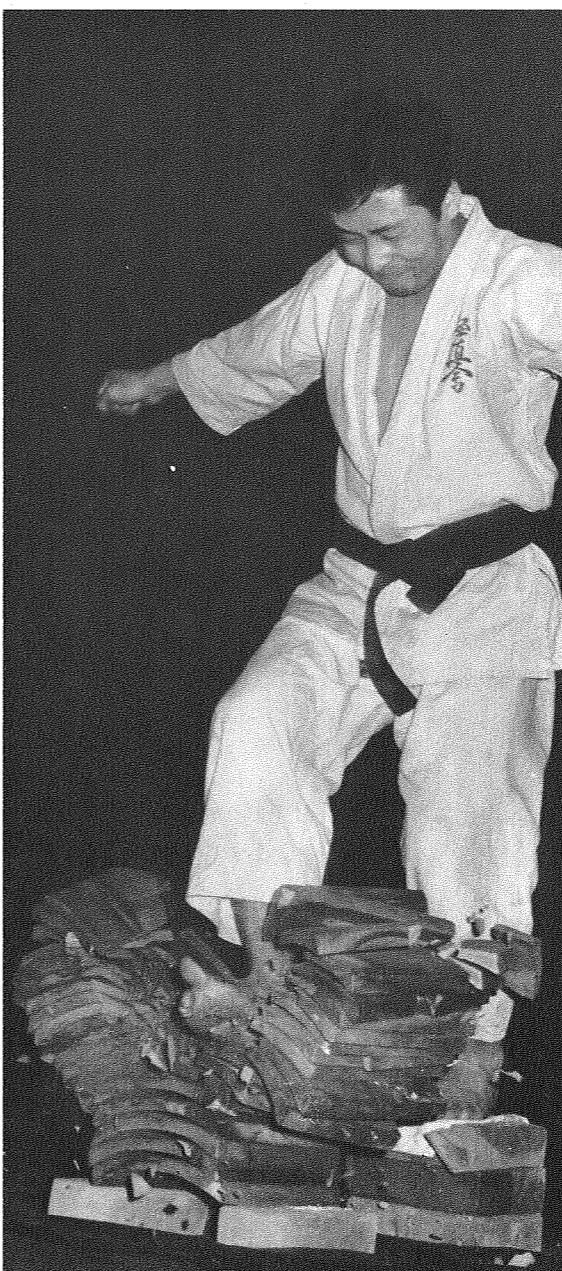
d. 肘当て

位置と当て方が正しければ、十五枚くらいは割れるはずである。女の練習生でも五枚から十枚は肘で割る。肘当てでは身体全体を動かして打ちおろすので目測が狂いやすい。その点を十分気をつけること。

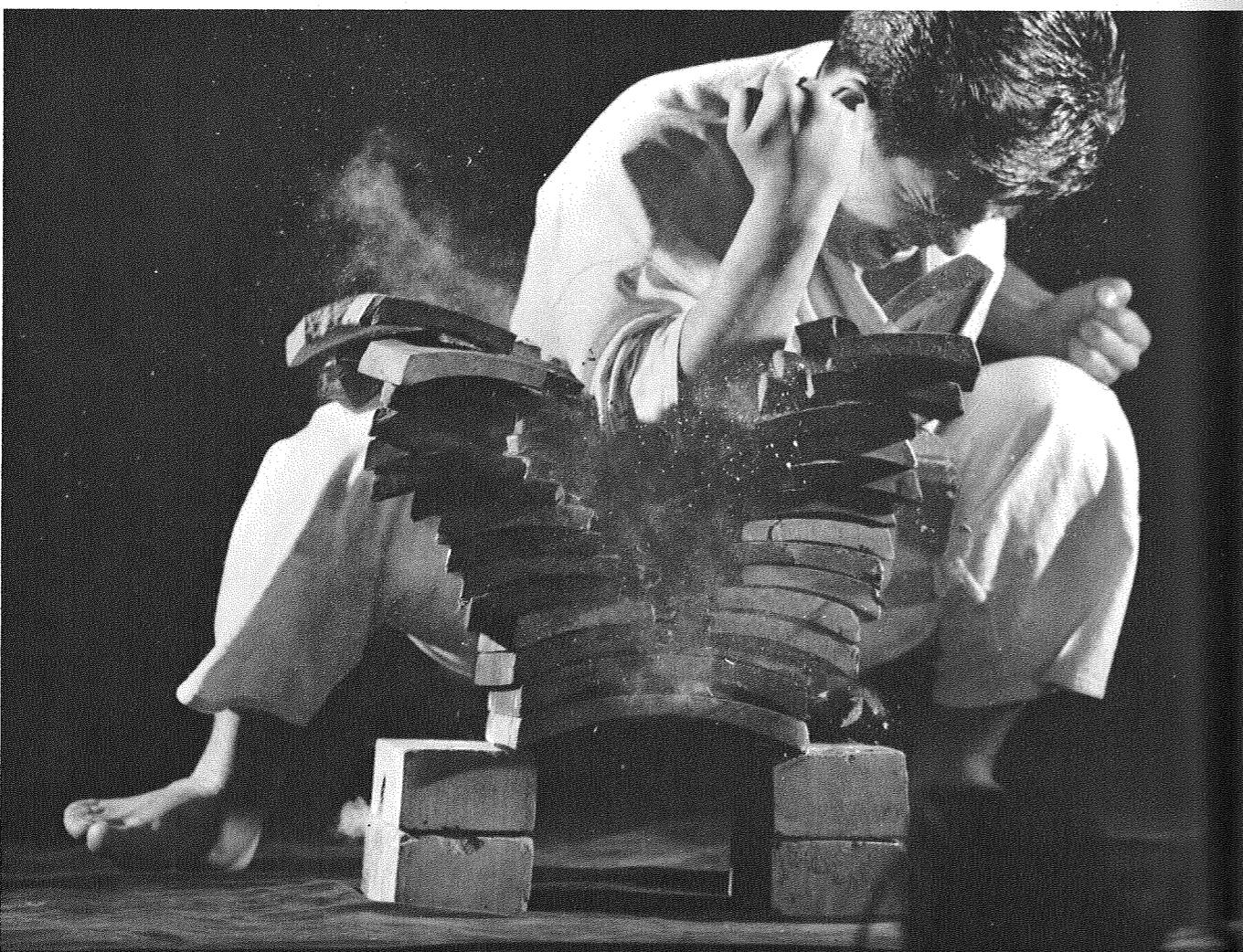
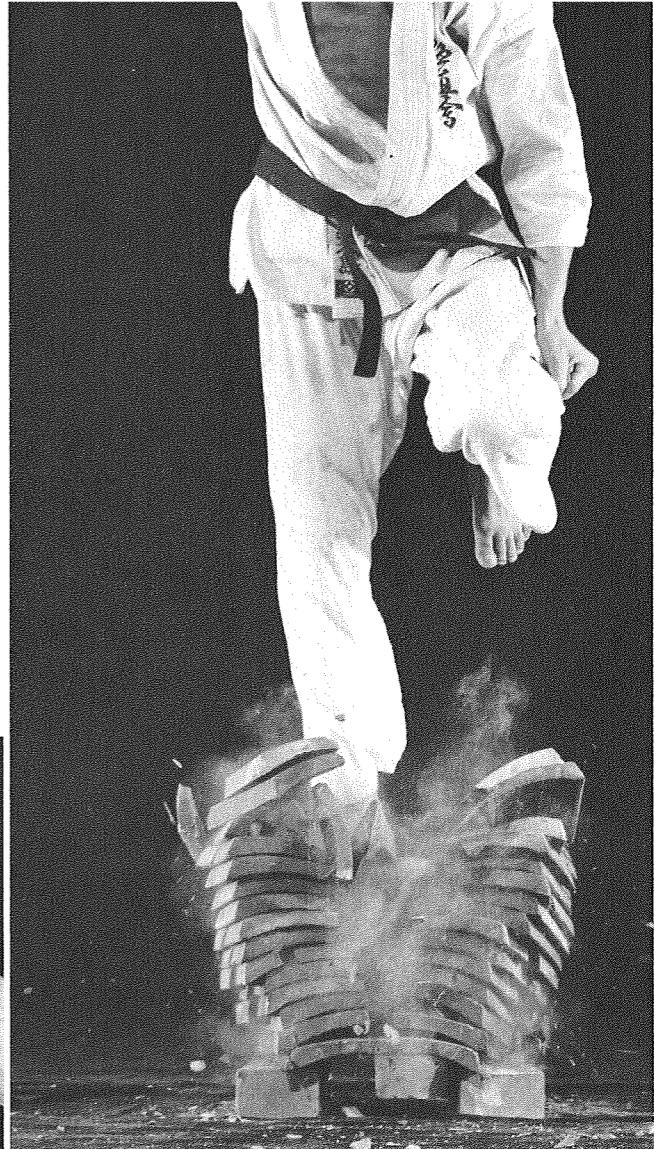


瓦の前に立つ

d. 足刀蹴り



瓦が割れた瞬間



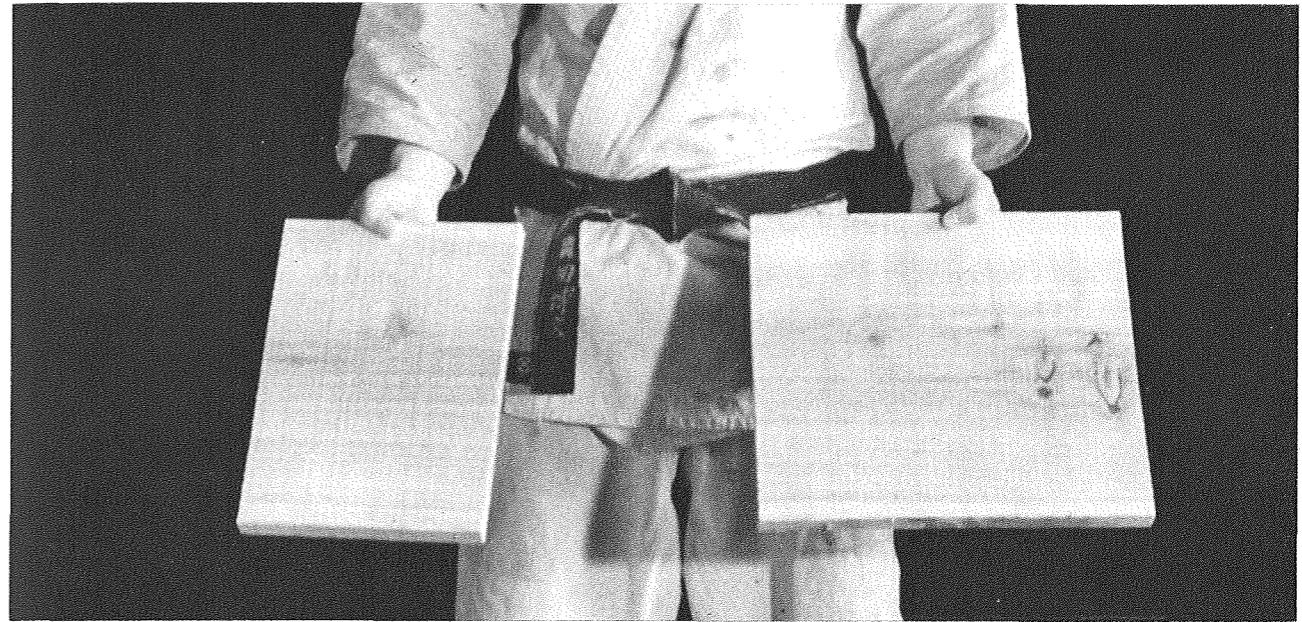
4. 板割り

極真空手の選手権試合では、組手試合の前に登場選手に試割りを行なわせ、ある程度以上割れないと、組手ができないようにしている。そのとき使うのが、杉の八分板で、ここに使っている写真の板と同じ大きさのものである。板は、材質、湿気さえ均一のものを選べば、試割りの力を測定しやすいし、割ったあとのかたづけも簡単である。強いて欠点をあげれば、瓦よりも正拳を痛めやすいということである。板は杉か松が割れやすい。メキシコで演武したとき、今まで見たこともないような目のつまつた硬い板を持って来られて、私は割るのに苦労したことがある。まるでクルミかなにかの板のように硬く、しかも10センチくらいの部厚さであった。一枚づつ割ってもなかなか割れず、三枚持ってきたうち、やっとの思いで一枚だけを割った。そのときはメキシコの瓦を持ってきていたが、これも日本のものに比べて堅牢無比で、まったく手痛い思いをした。人が見ているなら、効果を知ってもらうためには、なるべく割れやすい板にした方がよい。木の目は、短い辺に平行に走っている方がよく、その短い辺は短いほど割れやすい。

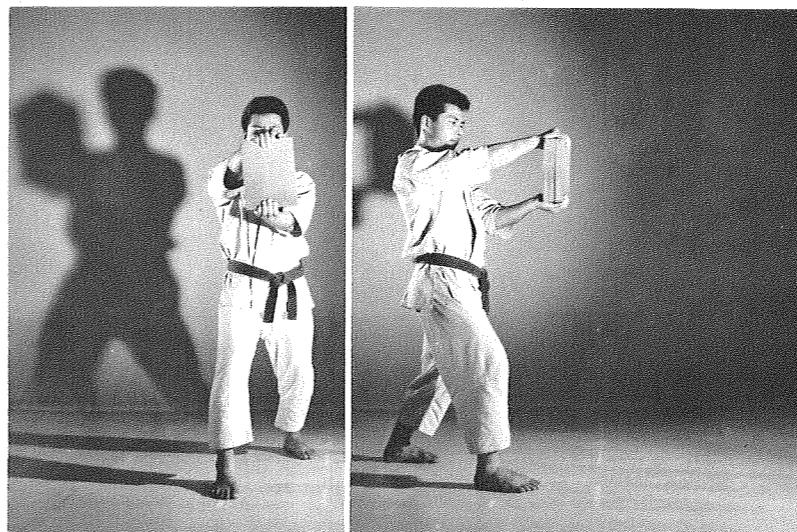
また、たくさん割って見せる必要のあるときでも、最初は少ない枚数から挑戦して、しだいに数を増やすようにする方がよい。最初から4～5枚に挑戦して、一度失敗すると、自信を失なってしまう。試し割りで、一番こわいのは自信喪失である。



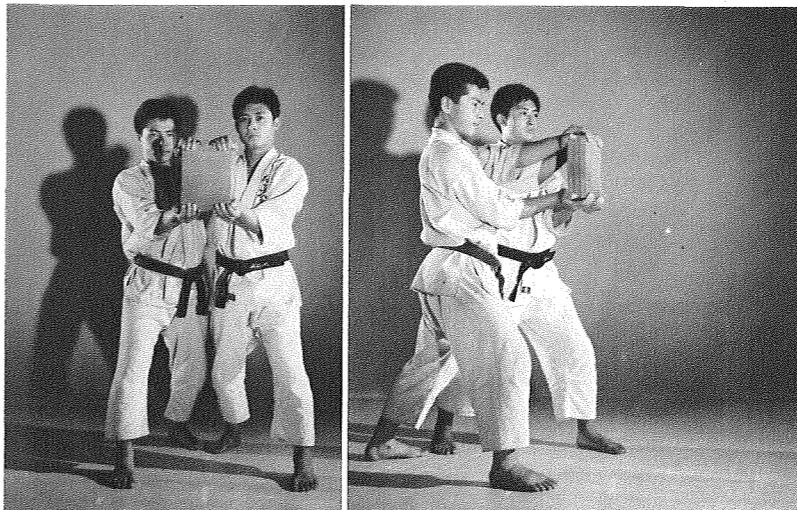
八分板三枚を肘中段当てで割る。このとき、当てる正拳を左のひらに押し当てるようにして支える方法もある。



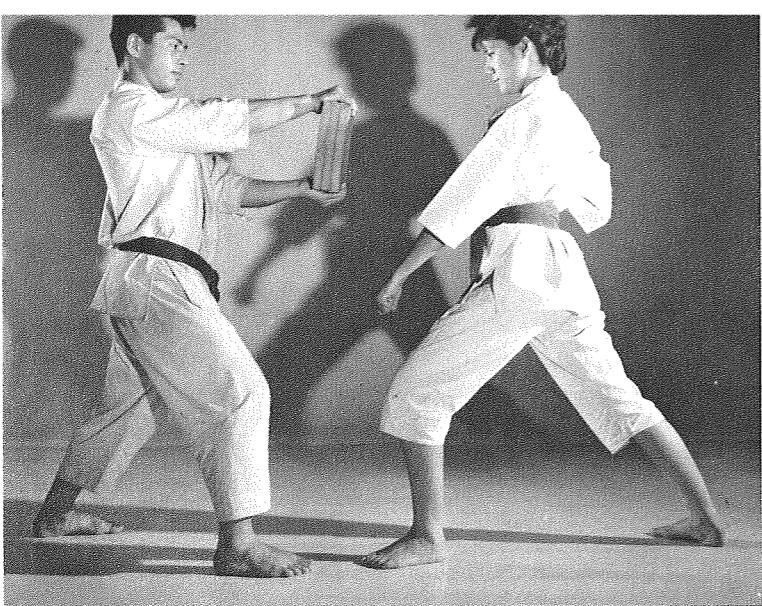
狭い板の方が割りやすい。



板の正しい支え方。上を支える腕をのばし、下を支える腕は、肘を脇下にしっかりとつける。てのひら基底部を板に押しあり、打撃に耐えなくてはならない。



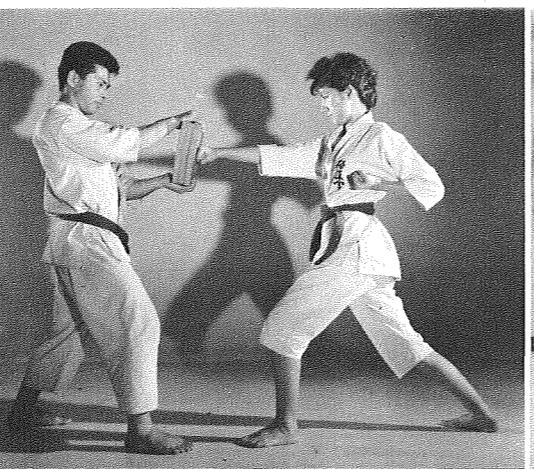
二人で板を支えるときは、外側の足を前に出し、内側の足を後へさげ、二人の足が接するほどの位置にする。また、板の上部をほんのすこし前に突きだすようにする。下辺を上げては、非常に割りにくい。



a. 正拳



支え手は、八分板三枚を持ち、演者は正拳突きの構え

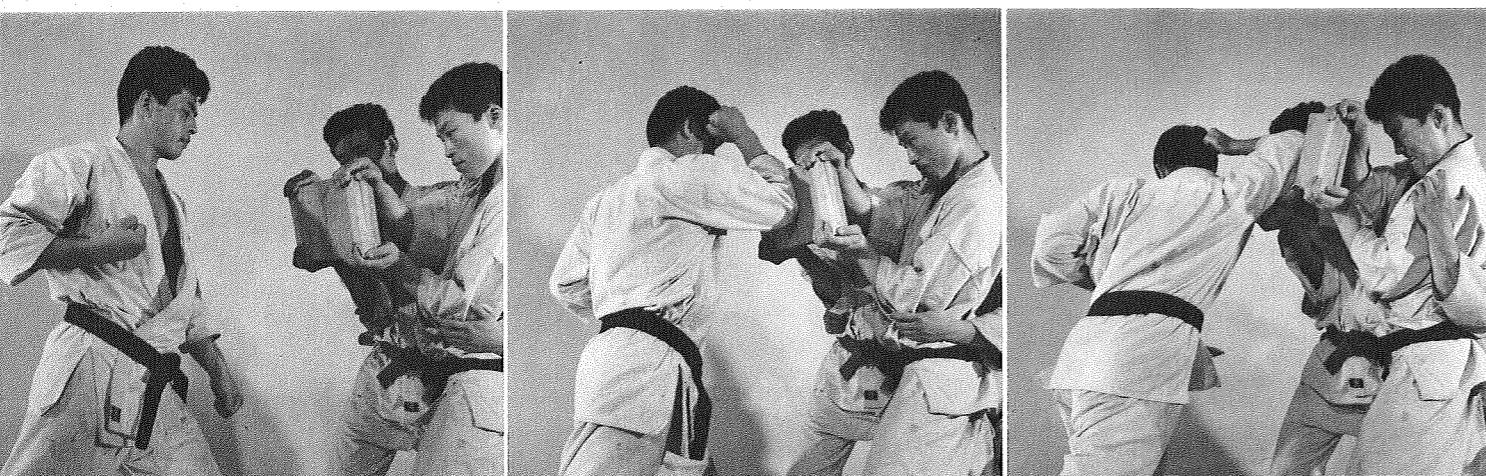


正しい距離



三枚を割った瞬間。女性でも訓練すれば三枚は割れる。

b. 肘上段當て



はじめる前の構え

距離を測り、中央にねらいを定める。

肘上段當ての瞬間。

また、貫手が空手を達成したかどうかの判断規準となるもう一つの理由は貫手は武器としてもっとも鋭いために、急所打ちにむいているということである。水月や喉や、顔面部の急所など、急所には、非常に狭い面積のものが多いが、真に空手を達成した人は、いざというときの実戦では、貫手で急所を突いて、あっという間に勝負を終らせてしまうはずである。それほど貫手に強さがなくても、急所をまちがいなく突きさえすれば、相手は昏倒してしまう。しかし、貫手に強さがあるにこしたことはない。

貫手のきたえ方には、さきに紹介した、大豆や米や、砂、あるいは小石を金属鉢や壺にいれて突く方法がある。これは、指の力を強めるだけでなく、指先きの硬度をたかめるのに役立つ。指の力の鍛え方としては、五本指、三本指、二本指による腕立て伏せや、逆立ちがある。

私自身、若いころには、五本指で二百回、四本指で二百回、三本指で二百回、二本指で二百回、正拳で二百回、計千回の腕立て伏せを、たてつづけにやったものだ。これくらい指をきたえると、二本指で腕をつまんだだけで、人が息もできないくらいの力が身につく。

これだけきたえた指で人の急所を突けばどうなるかははっきりしている。ただ、私自身は、貫手で人と戦ったことはない。これは危険すぎるからである。

その上、転掌の練習によって、手首と指を柔軟に、力強く動かせるようにすることも大切である。空手は煎じつめれば、指さきの魔術のようになり、空手の真の達人は、指さきだけですべてを解決してしまうはずである。

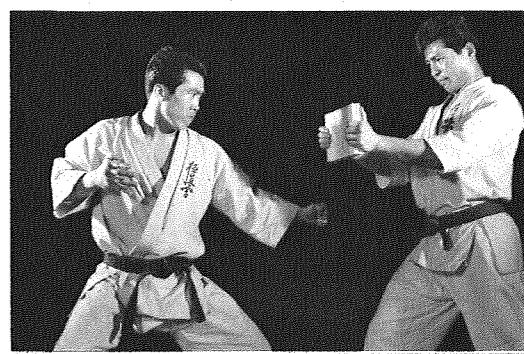
貫手の試割りは、指先きの皮膚や爪を痛めやすく、とくに失敗したときは指先きが非常に痛い。指を十分にきたえてからでなくては、試割りはすべきでない。

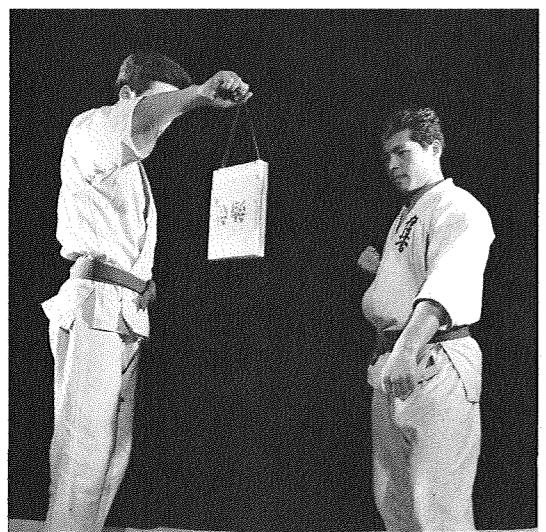


c. 貫手

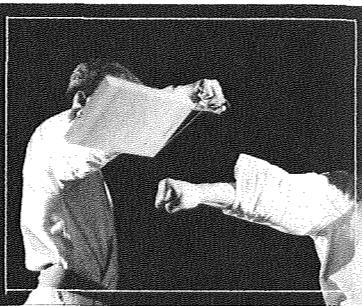
貫手で八分板一枚が割れたら、それだけでも大したものである。三枚割れたら超人的といっててもよい。だが、ほんとうに空手を達成した人なら、貫手で三枚の八分板を割らなくてはならない。

貫手の技としての強さを決めるのは、指の力である。さきにものべたように、指の力は、空手のカギを握るといってよい。たとえば、もっとも高度な技である転掌掛けのテクニックは、人並み外れた指の力があってこそ、はじめて可能なのである。





吊るし板にむかって立つ。

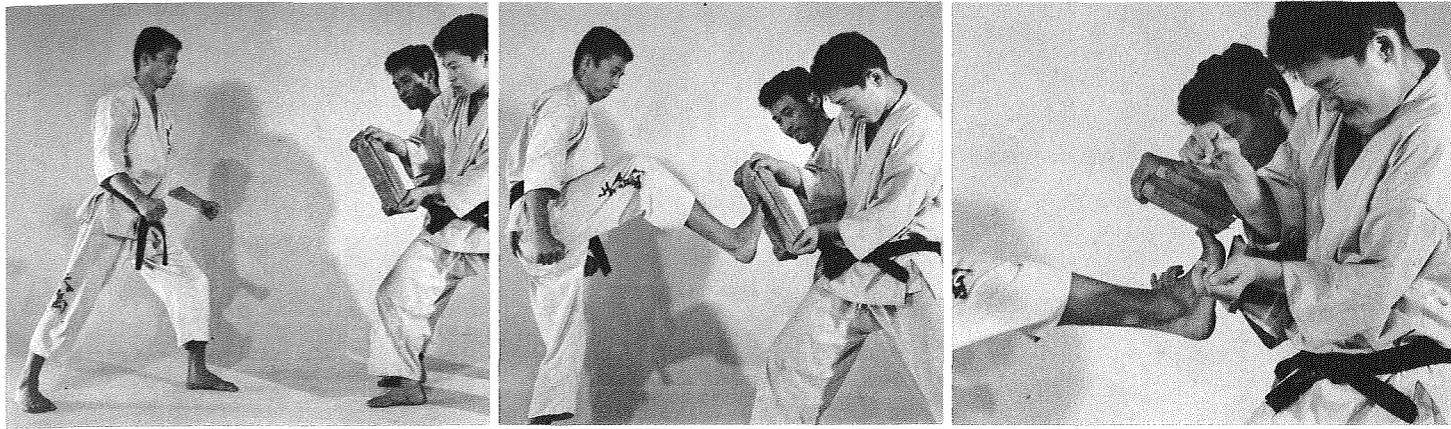


d. 吊るし板割り

吊るした板を割るのも、非常に難しい。ほかの板割りと異なる点は、正拳をまっすぐに突きださず、上むきに、円弧を描くように正拳を振りあてることがある。手刀で吊るし板を割る試割りもあるが、ここでは省略する。これに似た試割りとして、空中板割りという試割りもある。これは板を空中に投げて割るのであるが、空中板割りでは三枚を正拳で割る者もいる。この場合も、正拳を下むきに弧を描くようにして当てる。



みごと成功。



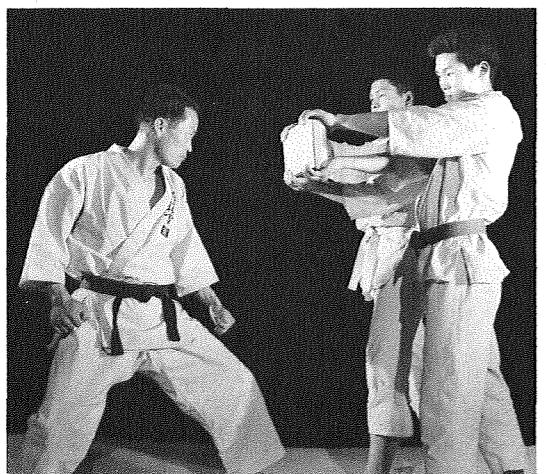
はじめの位置

距離をはかる

板の割れた瞬間

f. 前蹴り

前蹴りによる試割りはかならず試みておくべきである。これによって、蹴りの効果、効果ある蹴りの感じをつかむことができる。蹴りによる板割り一般にいえることだが、中足を正しく当てないと生ヅメをはがしたり、足指を突いたりするケガをする。基礎訓練を十分した上でサンドバック、巻藁などで、正しい蹴り方、当て方を十分身につけてから、蹴りによる試割りに挑んでほしい。



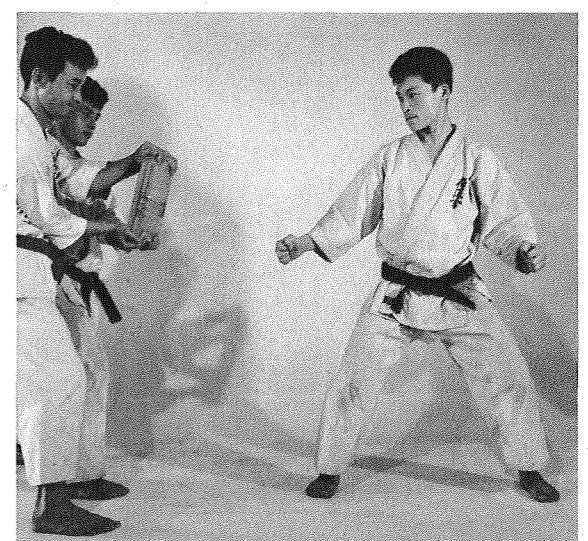
e. 頭突き

頭突きは、非常に実戦的な技だが、試割りとしてはあまりおすすめできない。当たった部分だけでなく、脳に悪影響をあたえることもある。頭突きは、首の力によって大きく左右される。日頃、首の運動をよくして首を鍛えておくことである。

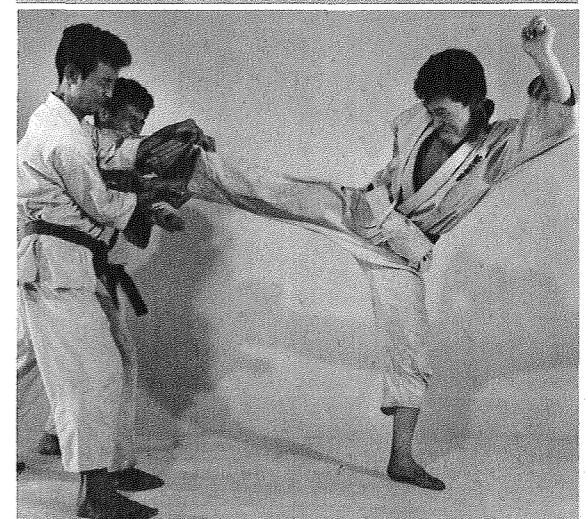
頭突き板割り。あごを引きつけること。

g. 横蹴り

横蹴りは、足刀を蹴りこむ技だが、実戦、組手の際には、横蹴りを放っても、底足を当てることが多い。そういう技もないことはないのだが、足刀の方がはるかに効き目がある。空蹴りでは、足刀で蹴っているつもりでも、当ててみると、その足刀に力がなければ、足首が曲がって底足になってしまう。試割りを試みてみると、足刀を打ちこむ要領、足刀の効果もよくわかる。底足では技の鋭さは五分の一くらいになり、板もほとんど割れない。



はじめの位置



板の割れた瞬間