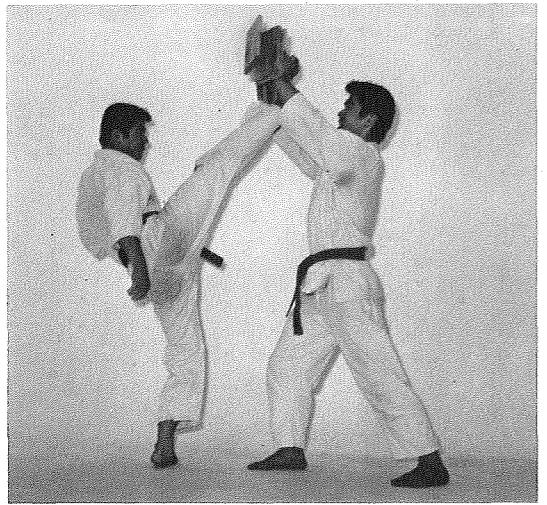


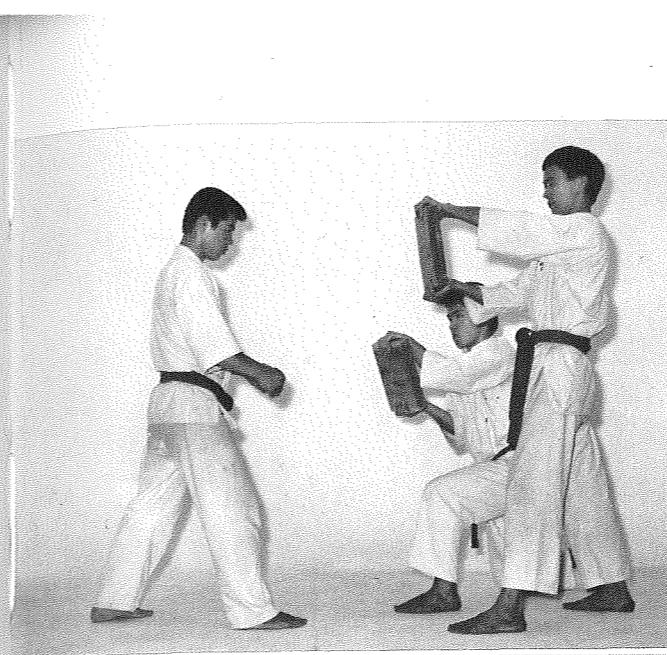
はじめの構え



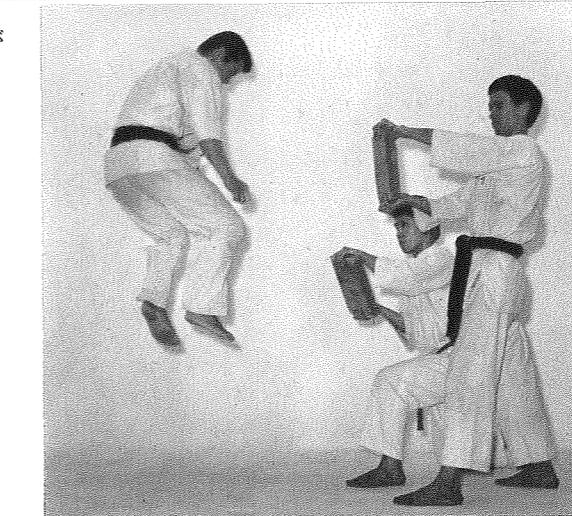
板が割れた瞬間

#### h. 前蹴上げ

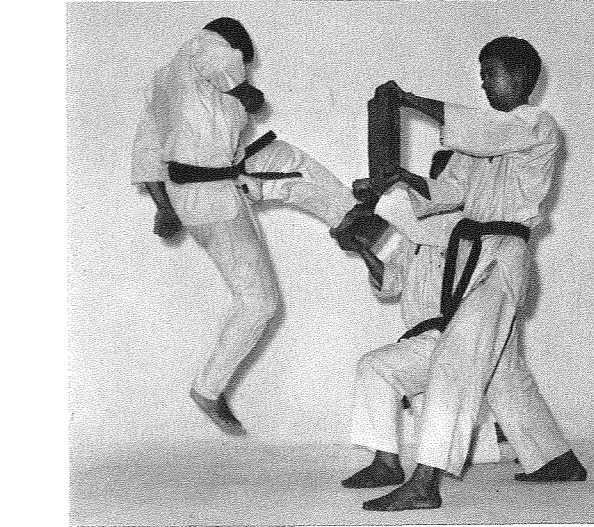
前蹴上げの練習は、足の届くかぎり目標を高くしておくにこしたことではない。前蹴上げのねらいは相手のあごだが、背の高い人もいるからである。試割りの場合、自分の眼の高さよりは上にあげておくべきである。中足をうまく当てないと、指を負傷しやすいし、効力もない。



二人のアシスタントが別々に板をもつ



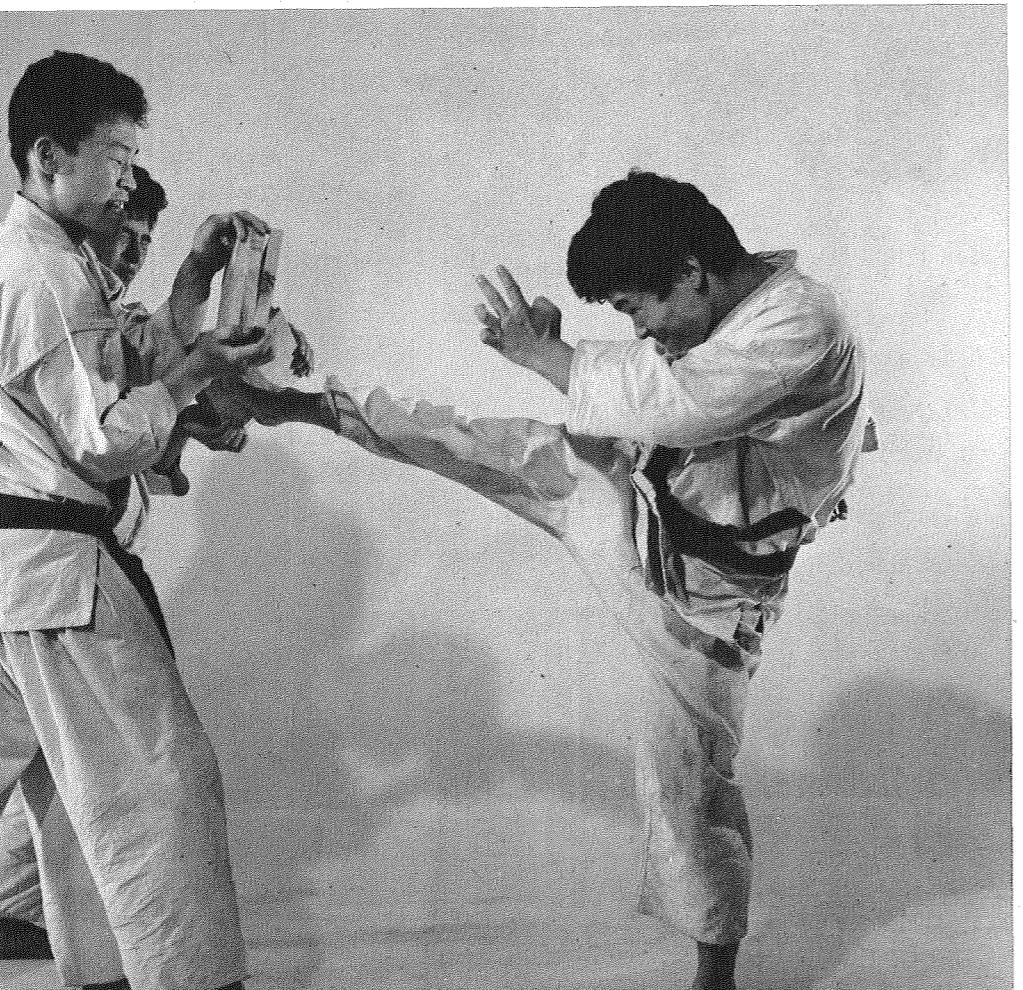
飛び上った瞬間



左の蹴りで板を割る



ついで右蹴り。うまく着地できる余裕がほしい。



板の割れた瞬間

#### j. 二段蹴り

ジャンプして、左右の足で交互に蹴る難しい技である。あまり高く飛び上ると、身体が後ろへのけぞり、蹴りに力がなくなる。一メートル足らず、相手の水月あたりまで飛び上って、左、右、あるいは右、左と蹴る。訓練をつめば、三段蹴りまで可能になる。

試割りで、拳、蹴りを鍛えると、自分の訓練のために非常に参考になる。当てるとの難しさ、瞬間に武器に力をこめる難しさがわかり、基礎訓練に際しての心の置き方も変わってくる。試割りは基礎訓練の副読本的な意味ももっているのである。

## 5. レンガ割り

試割りのなかでも、レンガ割りと石割りとは非常に楽しいものである。初心者も、自分にはこんな力があるのかという自信を植えつける。

レンガ割り、石割りは、ちゃんとした規則にのっとって行なわれなければ、とても満足すべき結果はもたらされない。自己流は手をケガするだけだからやめた方がいい。

レンガ一つを割るのは、非常に容易である。しかし、何度も繰り返すように、それには確かな基本と自信、精神の集中が必要である。レンガ二枚を割れば、まずまずの力だということができる。手刀で三枚割れば、その手刀は大きな犬の骨を一撃で折ってしまう。戦後まもなく、東京のとある神社の近くに野犬が群れており、近所の子どもたちに噛みつくという事件が続発した。犬はオオカミ化しやすい。人の気持ちもさみ、食料難で、犬をも取って喰おうとなると、犬もまた身を守るために野獸化し、人の子を襲う。

「あんたがた、空手をやってるのなら、自分たちでなぐり合いをせずに、神社の犬を殺してくれないかな」

空地で私と私の最初の弟子たちが練習していると、近所のおじさんがそんなことを私に話しかけた。

「やれないことはありませんが、やっていいのですかな」

「そりゃもう、なにしろ、子どもらがケガをしますからな。先日頬を噛まれた女の子は一生あとが残るといつて、親が泣いていましたよ。このごろはもう、うかつに子どもらを遊びにも出せない状況なので、ひとつよろしく頼みますよ」

子どもらが何人か噛まれたということは、私も妻から聞いていたし、やむをえない判断した。そこで私はKとYという二人の弟子とともに、神社のオオカミどもをやっつけることにした。さすがに、犬とはいっても、野犬は敏捷で、かつ獰猛である。ふつうの人なら、ちょっと手に負えないだろう。

私たちは肉で犬を釣り、飛びかかってくるところを、右手刀で首根っこを打つ作戦をとった。KとYは、もっとも秀れた弟子で、訓練も五年以上、パワーもあり、スピードもある。結果は、当の私たちの方が驚いたくらいだった。私たち三人の手刀は、どんな大きな犬の首でも、一撃で折っていた。このときは、オオカミは空手の敵じゃないかもしれないと思った。KとYはレンガを手刀で二枚か、時には三枚割る。この犬退治をもっと初心のパワーのない者にやらせてみると、手刀は当たったが、犬は驚いて悲鳴をあげただけで、さっと逃げてしまった。愛犬家たちが聞いたら驚くような話かもしれないが、当時はその愛犬家たちが、犬の世話をせず、エサをやらないために野犬がわが者に街の暴力團化していたのである。

私は動物愛護に大賛成だが、人間が喰えなくなると、当然、ペット、子どもの順に犠牲にする。そういう人間の悲しさをわきまえずして、感情的な動物愛護論を説く人が多いのは困ったものだ。もっとも犬を愛する人が、同じ動物である牛の、血の滴るような肉をその犬にあたえているということを、動物愛護家たちはよく考えるべきであろう。このとき、私たちは近所の人々からたいへん感謝され、空手をやっててよかったなと思ったものである。

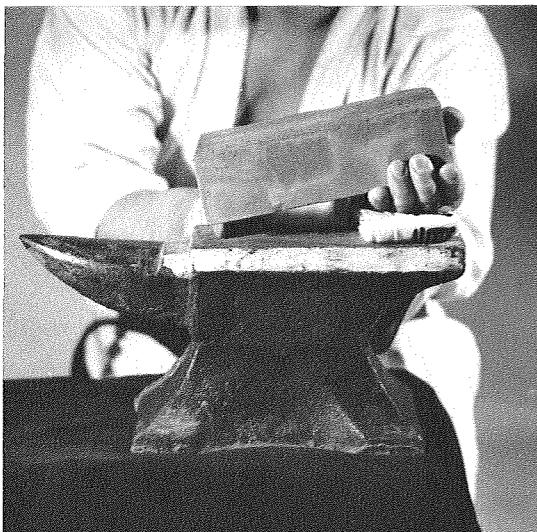
右ページのレンガ割りは、これまで空手家や、拳法家がやっていたのとは異なった方法である。石割りの項で、これについて詳述するが、この技法は、私がまだ二十代のころ、石割り実現を念願して、二年がかりで発見した方式である。実は、古来、石割りの行なわれていたことは、話としては残っているが、忍法などの石割りは、筋目のはいった石で、これなら力のある者にはだれにでもできる。だが、川原に転っているような丸いすべすべした石を割る方法はないかと、私は手を痛めながら、二年近くも石を叩きつづけた結果、ついに石割りの技術を発見したのである。そのときは、まったく天にも昇る気持ちだった。



だが、こういう技法は、わかってしまえば、比較的簡単に繰り返せるものだ。別に特許があるわけでも、商標登録があるわけでもない。いまでは、ほとんどの人が、この方法で石を割るが、石が割れるからといって、簡単じゃないかといわれれば、私としては、ではそれ以外の方法で割ってみよといいたくなる。つまり、コロンブスの卵と同じことなのだ。だれかが、新大陸へ行ってきたあとなら、だれでも安心してゆくことができる。しかし、最初にその方法や理論をみつけるには、多くの発明家や発見家は、死ぬ思いをして物事を追求し、人からは狂人扱いにされるのである。

山に籠って、石を叩きつづけた私は、まさにきちがいといわれた。だが、私はついにその方法をみつけだしたのである。

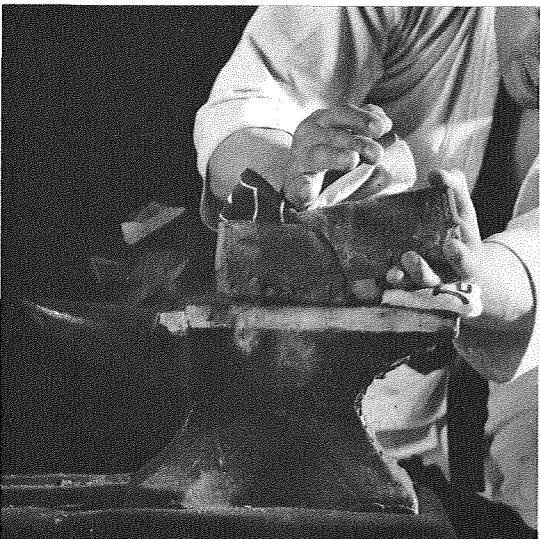
### a. 手刀(1)



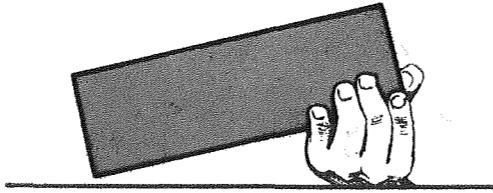
1. 安定のよいかなとこを、低く据え、台の表面が席よりも上に来るぐらいにする。低すぎると腰を割りそこねるときがある。かなとこの一端にタオルを折り畳んで敷き、片方の手でレンガを団のように支える。(写真では左手) レンガの表面にもタオルを畳んで敷く。これは、手の損傷を防ぐためである。



2. 当てる場所は、レンガの中央より、やや下がったところである。下端から9分の4に当たるところが一番よい。左手は、レンガの三分の一以内を握って支え、レンガの端をすこし上げる。指が一本はいるくらいの間隔を台とレンガのあいだにあける。



3. レンガが割れ、飛び散るところ。もし一回で割れなければ、二回、三回とレンガを手刀で叩くとよい。三回目にはたいてい割れるはずである。

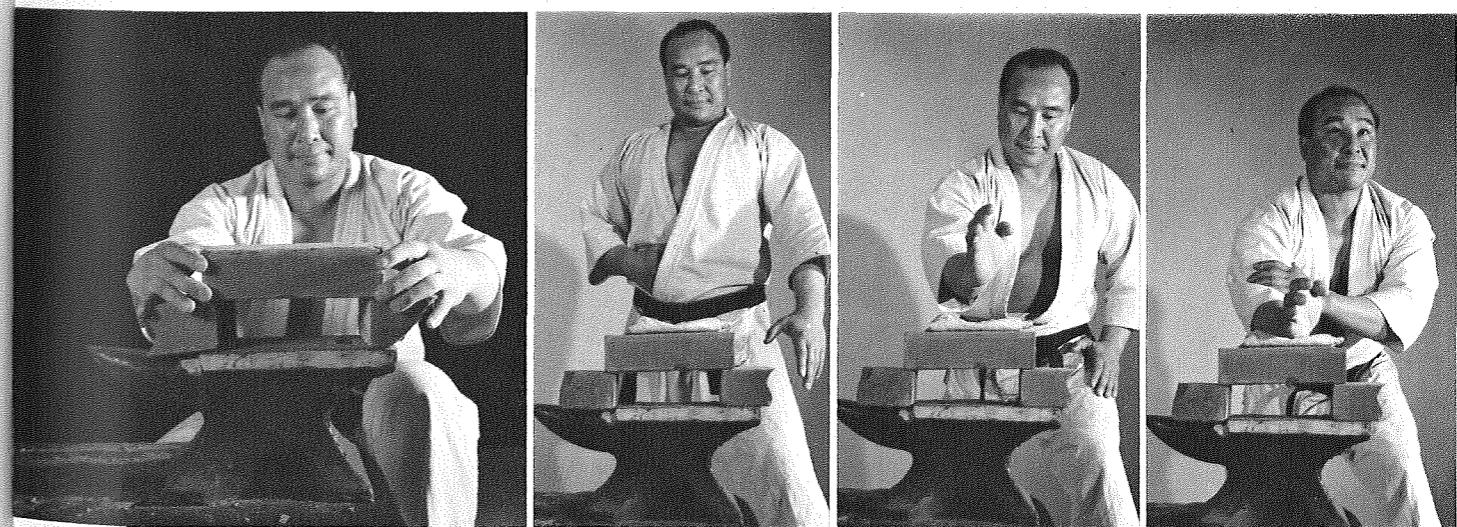


### b. 手刀(2)

1. かなとこの両端に、半分くらいになったレンガを置き、その上にレンガを置く。レンガの左右の端が、同じ幅だけ支えのレンガに乗るように、レンガの位置を定める。
2. 立って手刀を道衣にさしいれ、気持ちを鎮め、精神を集中する。
3. 手刀をなんか狙いの場所あたりまでおろし、距離、位置、足の置き場所を再検討。
4. そうしながら、レンガを割ることに精神を集中。左端の私の目は上を見ているが、私はこのときほとんどなにも見ず、精神を集中している。上を見るのは、雑念を払うときの私の習慣となっているようだ。

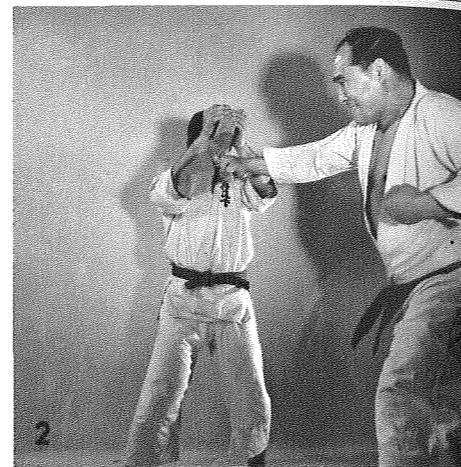
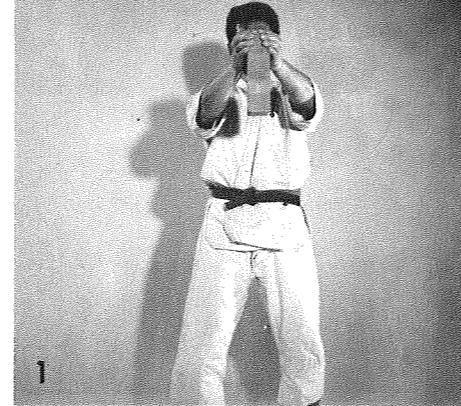


レンガ二枚を手刀で割る。打ち終わったとき、演者は足腰がどっしりとしているなくてはならぬ。下半身がくずれては、効き目がない。手刀に体重がのっていることに注意。



### c. 吊るしレンガ、正拳割り

アシスタントが両手を吊るし持っているレンガを、正拳突きで割る高度な試割り。スピードと正拳の強さ、手首のバネが必要である。アシスタントがレンガをしっかりと抑えないと失敗することがある。技を正しく、精神力をこめて行なえば、初心者でも不可能ではない。



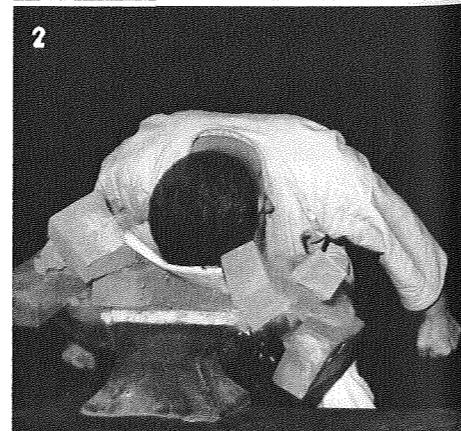
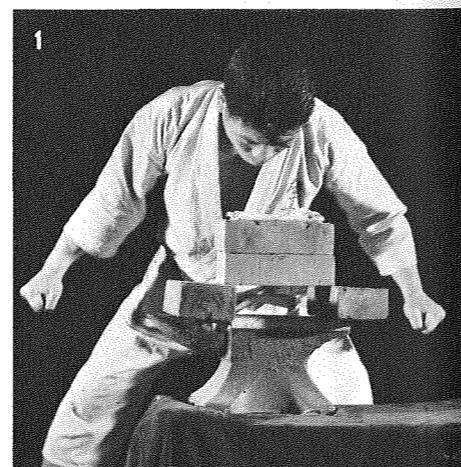
### d. 頭突き

頭は実戦上、驚異的な効き目をもった武器であるが、もとより試割りにむくものではない。だが、技をきわめつくすと、この危険な試割りに挑戦する者がある。頭による試割りを行なうのは、ふしげに一徹者が多い。これは性格によるともいえるかもしれない。頭でレンガ二枚に挑んだ者、厚さ三十センチ以上もある氷塊に挑んだ者が、私の弟子のなかでも五指にある。みんな今日も健在だが、レンガや氷が割れなかったときは、たしかに危険である。

だが、空手家にとって、頭で試割りをすることは、ふつうの人が考えるよりは、なんでもないことである。というのは、サンドバッグで、頭突きの練習をするし、ヘッドブリッジ、パンチングボールでも訓練している。その延長をして瓦を割れば、板、レンガ、氷にも挑んでゆけるのである。初心者がいきなりやったのでは、ぶっ倒れるだけだろう。

この頭突き試割りで気をつけることは、試割りに成功したはずみで、かなとこの台に頭を打ちつけないようにすることである。台に頭を打って昏倒した者もある。

私の弟子の一人は、石頭自慢で、頭突きを得意技とし、道場の近くの電柱に頭をぶつけ、電柱がゆらぐまで練習した。こんな石頭に、頭突きを顔面に喰らったら、顔全体が腫れ上ってしまう。頭突きをまともに受けて、六か月の重傷を負った人もいる。だが、こうした練習法は、ふつうの人にはとてもすすめられない。



### 6. 石割り

私は戦後すぐ、清澄山に山籠りしたとき、牛と闘えるだけの力をつけてから山を降りようと思っていた。そのとき、牛と闘える力のめやすとして、素手で石を割るくらいの力が必要だと思った。まるっこい石は、どう叩いても割れない。だが昔の武芸者の者には石を割ったという伝説もある。どんな石かは知らないが、まるっこい石を割ることができたら、どんな石でも割れるはずだと私は考えた。そして、石割りを一つの目標

とし、基礎訓練、型、組手の練習が終ると、毎日のように、近くの岩の上で石を叩いていた。手が痛くなるばかりで、石はいっこうに割れない。あるときなど、右手が紫色に腫れ上ってしまい、二、三週間もいたんだ。冬はとくに、石を叩く手が痛かった。それでも私は、ただひたすら石を叩きつづけたのである。一年たっても割れず、手は痛むばかり、私ははじめは勇んで集めた石ころを前にして、自分の技の拙なさ、非力を情なく思ったものだ。十和田湖にカバチエッポを呼ぼうとした和井内貞行も、真珠に核を植えつけた御木本幸吉もおそらく、切ない思いをしたことだろう。「石を割る」ということは、彼らの業績に比べてはるかにつまらないことかもしれないが、石の割れない嘆きの深さは、彼らとさして変わらなかつたろうと私は思う。

だが、一年二か月ほどたったある日、岩上で石を叩きつづけていたところ、突如、パチッと音がして、手にもっていた丸石が砕け散ったのである。

「やったっ！」私は戦慄を覚えたほどであった。

大急ぎでもう一つの石を必死の思いで叩いた。「うっ」振りおろした手刀は骨の髓まで痛んだ。それからは幾度叩いても、やはり石は割れなかったのである。「なぜだ、なぜだろう」私はさらに手を痛めながら、二、三週間は苦悶しつづけた。型の練習中にも、腕立て伏せの最中にも、石のことが頭に浮んでくる。なぜ、あの石だけが割れたのか。あの石が脆かったのか。私にはそうとは思えなかった。その割れ口から見て、簡単に割れるようなものとは思えなかったからである。

あるときは夜通し石を叩き、ふとんをかぶっても石割りの夢を見た。宗教家は、一心の瞑想の結果、啓示を受けるという。夜毎に石割りの夢を見て、冷汗をかきつづけるうち、ある夜私はあの「パチッ」という音を夢の中に聞き、闇のなかにがばっとはね起きた。「そうだ、もしかしたら……」

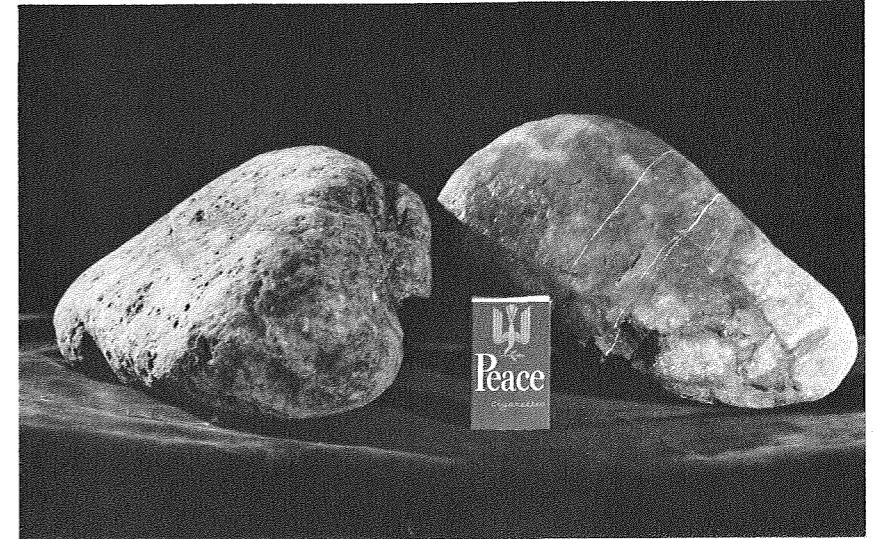
そのとき、私の想いついたのは、ちょっとした石の持ち方の工夫だった。私は転ぶようにして、谷まで駆け降り、石割りをいつもしている岩場に至って、石を手にもった。

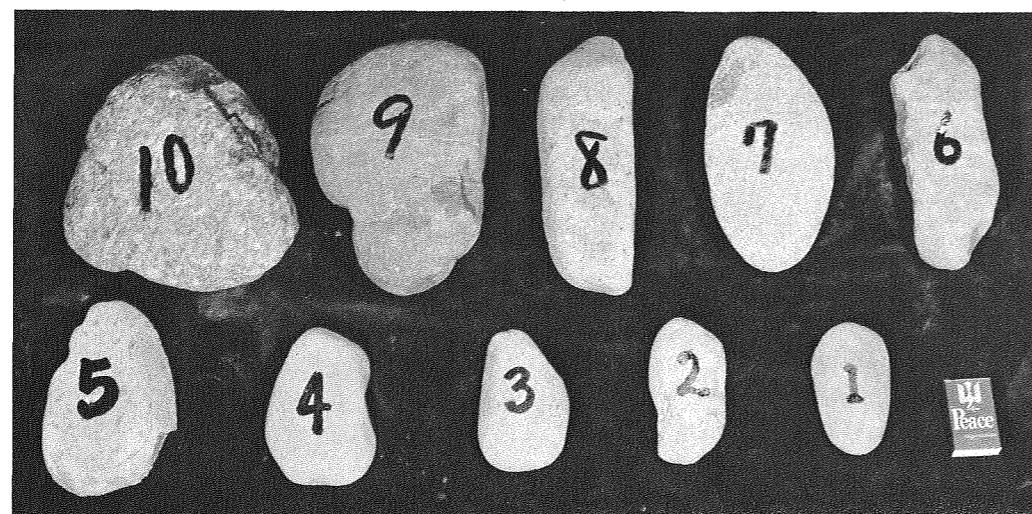
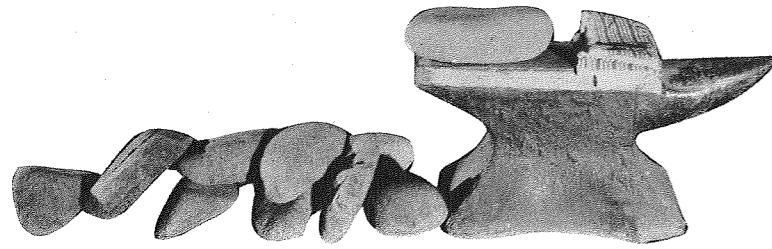
「えいっ」祈る気持で石を打った。

「パチッ」

「やったあ！ やったぞお！ やったぞお！」私は清澄山の奥深く、われを忘れ、何度も何度も大声で叫んだ。いつ知れず、頬には涙が伝わっていた。

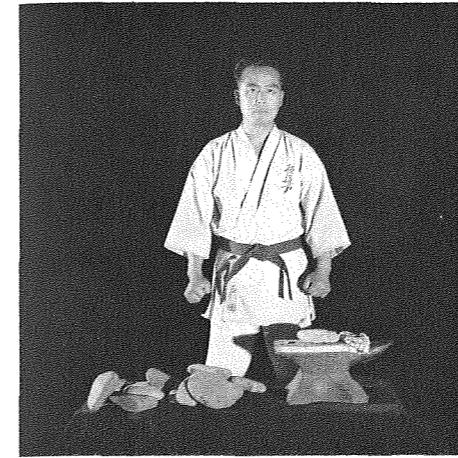
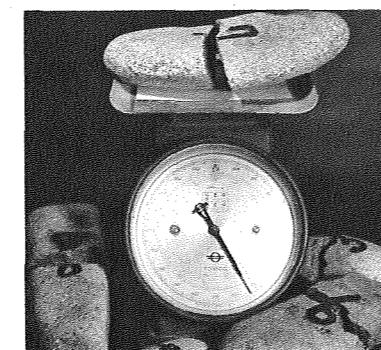
それから、そこにある石を試してみた。一つ残らず、まるで宇宙自体がはじけ飛ぶような音を立てて、石は谷間に砕け散っていった。その工夫は、まるで二年近く石を叩きつづけたことが、馬鹿馬鹿しくなるような、ほんのちょっとしたことだった。ここに説明するように、石の端をちょっと持ち上げるだけのことだった。いまでは、極真空手の有段者はみんなこの石割りを行なう。「おれが二年間石を叩きつづけたことを忘れてくれるなよ」私はいつも心のなかで彼らに語りかけたくなる。この方式は、もしかしたら古代人は知っていたのかもしれない、私は思うことがある。こうして石を割ると石の鋭い破片が生ずる。古代の石器製作者は、こうして石のヤシリを作ったのではあるまいか、私はときにそんな幻想をもつ。そして私は、この20世紀において、もっとも原始的な発明をしたのは、この私ではないかな、と思うのである。





この石割りの撮影の前に、用意した石に番号を振っておいた。タバコの大きさと比較していただきたい。

No.1 0.65kg  
No.2 0.85kg  
No.3 0.95kg  
No.4 1.5 kg  
No.5 1.95kg  
No.6 2.51kg  
No.7 3.5 kg  
No.8 4.2 kg  
No.9 5.4 kg  
No.10 9.45kg

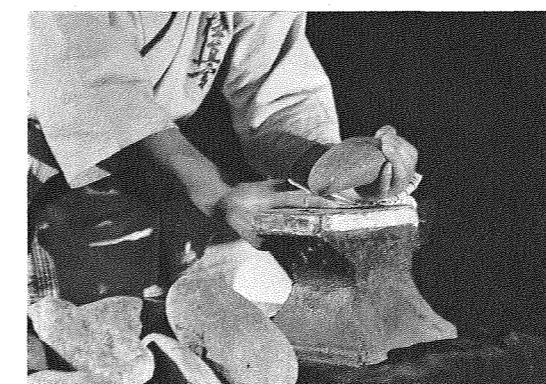


石の前に立つ

a. 手刀



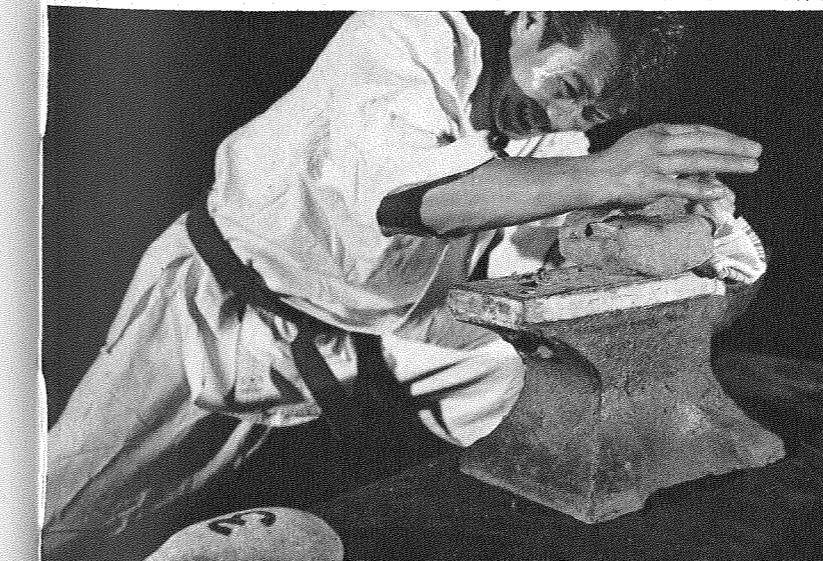
石を左手に持つ



石の下端を指一本分くらいあげる。



石を叩く



石の割れる瞬間

レンガ割りの項で説明したように、石の三分の一左端を強く握る。小指と薬指に力をこめ、親指を支えとする。手の下にタオルを敷き、損傷を防ぐこと。

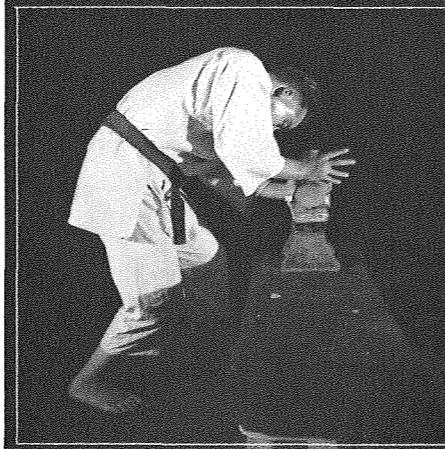
b. 正しい例と悪い例



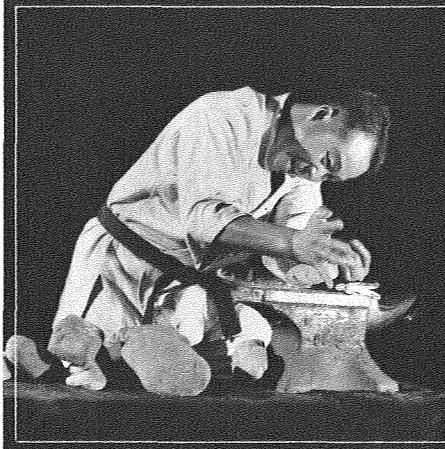
正しいフォーム

（説明文）

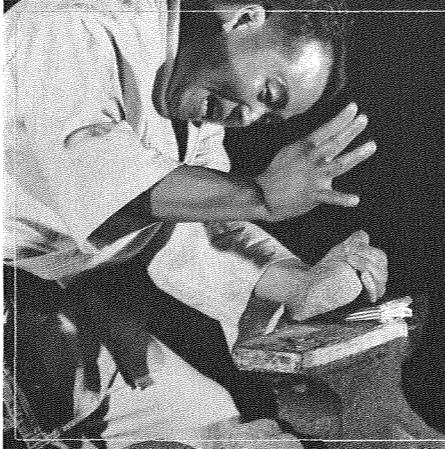
悪いフォーム。打つ位置が悪いので、石は割れない。



悪いフォーム。手刀の指が開きすぎて力がない。



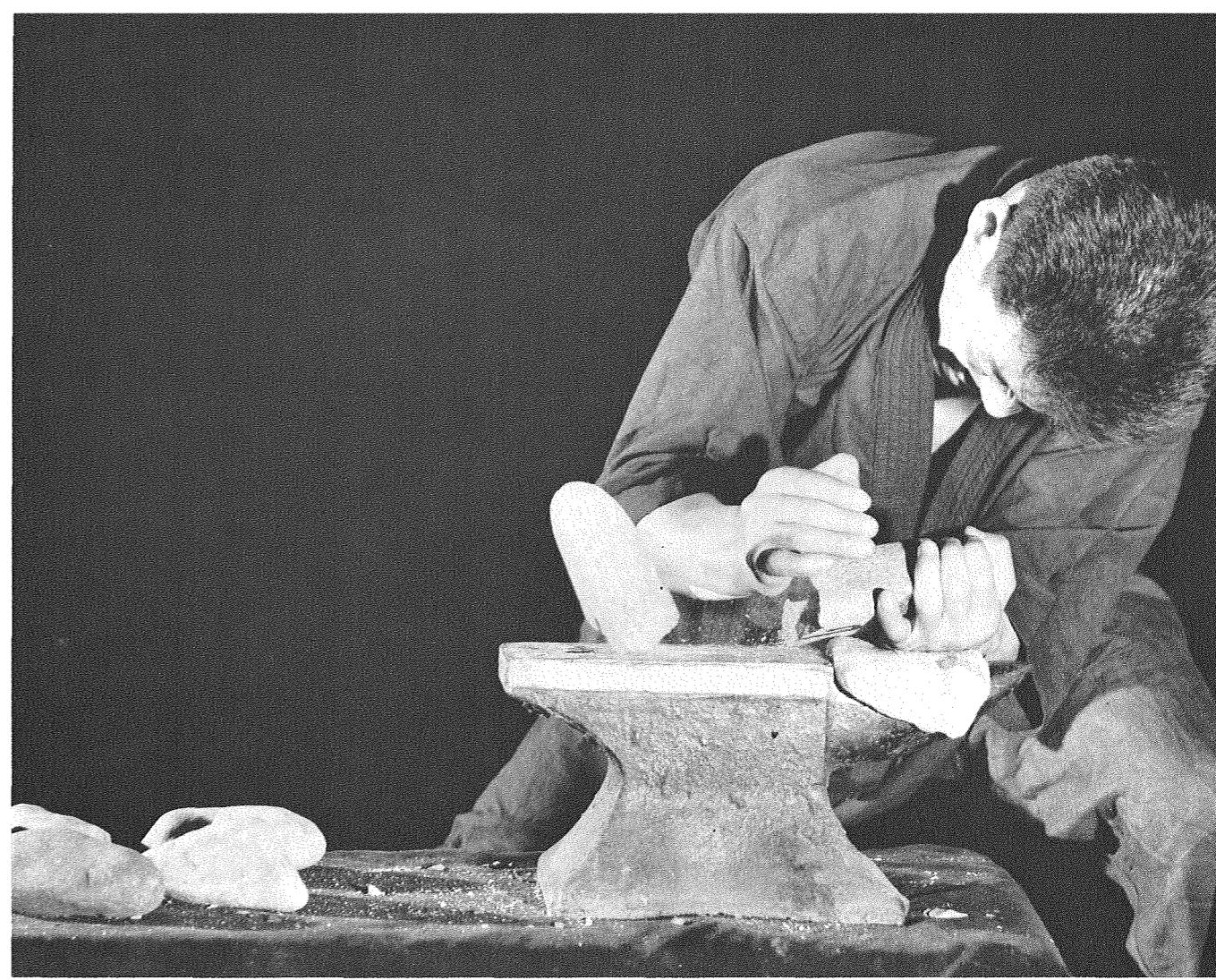
手刀も悪く、身体も流れている。



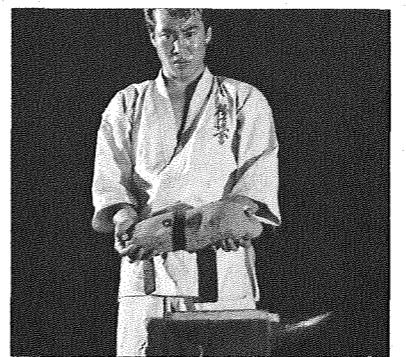
正しい方法

（説明文）

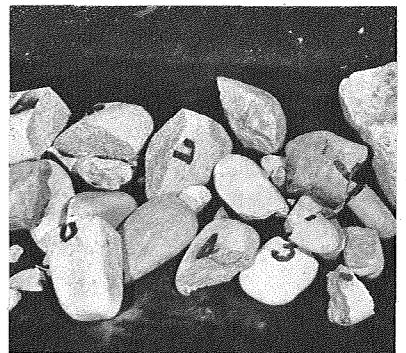
悪い例



石の割れた瞬間。こんな石が割れると、三十年前までは、だれも信じなかった。



割れた石



割った石を集めてみた。

## 7. 氷割り



高さ60センチ、厚さ12センチ、幅90センチの氷を頭突きで割ったところ。

氷割りは非常に難しいが、迫力のある試割りである。ただ、氷割りで負傷すると、なかなか治りにくいので注意を要する。割った氷塊が、足の上に落ちてケガした者もおり、飛んだ破片でケガした者もいる。氷割りは迫力があるのでエキジビションにはむいているが、床が水びたしになる欠点がある。また、演者は非常に手が痛い。

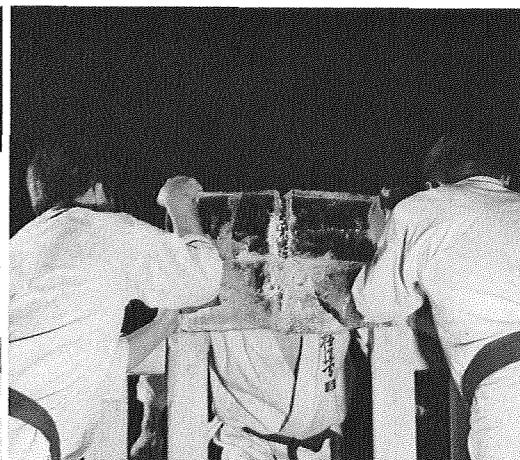


氷の前に立つ。氷の厚さは12センチ、高さ60センチ、幅90センチ。



アシスタント二人が、両脇から氷を抑える。肘を使って支え動かないようにする。演者は頭突きの構え。

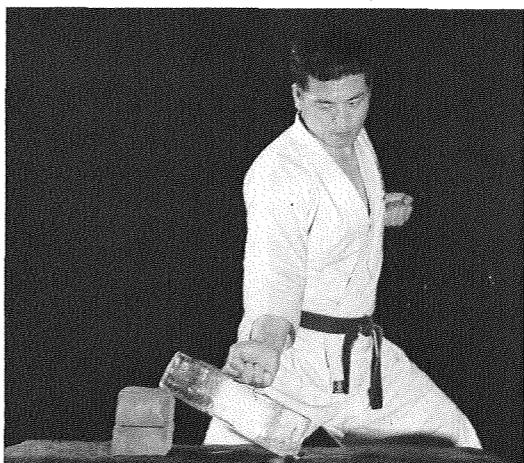
a. 頭突き



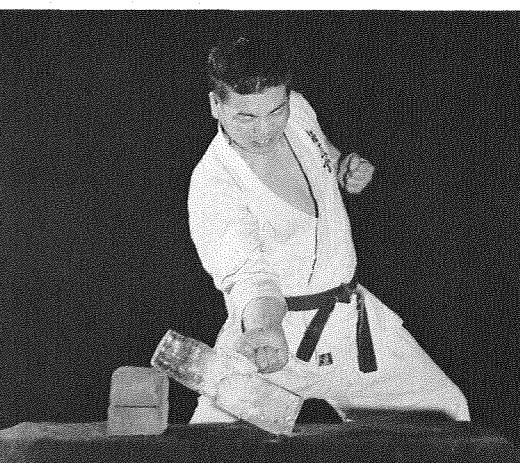
割れた瞬間



厚さ12センチ、長さ40センチの氷を、二枚のレンガの上に片側をのせて斜めに据える。

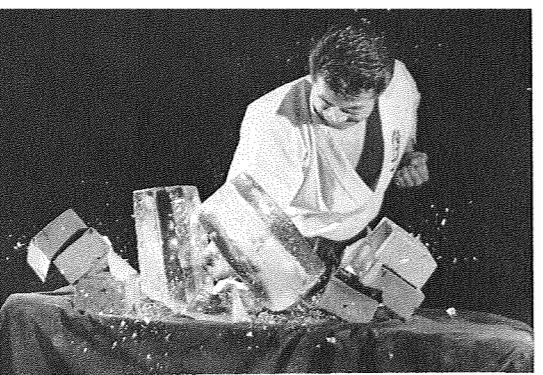
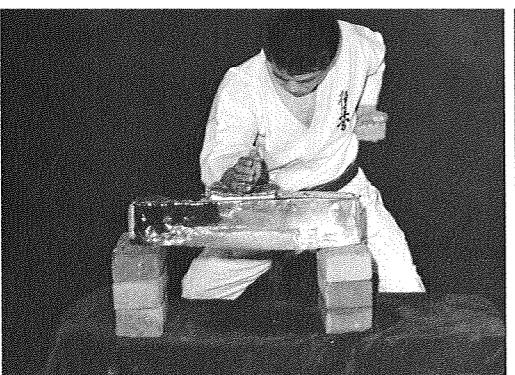


距離を測る演者。



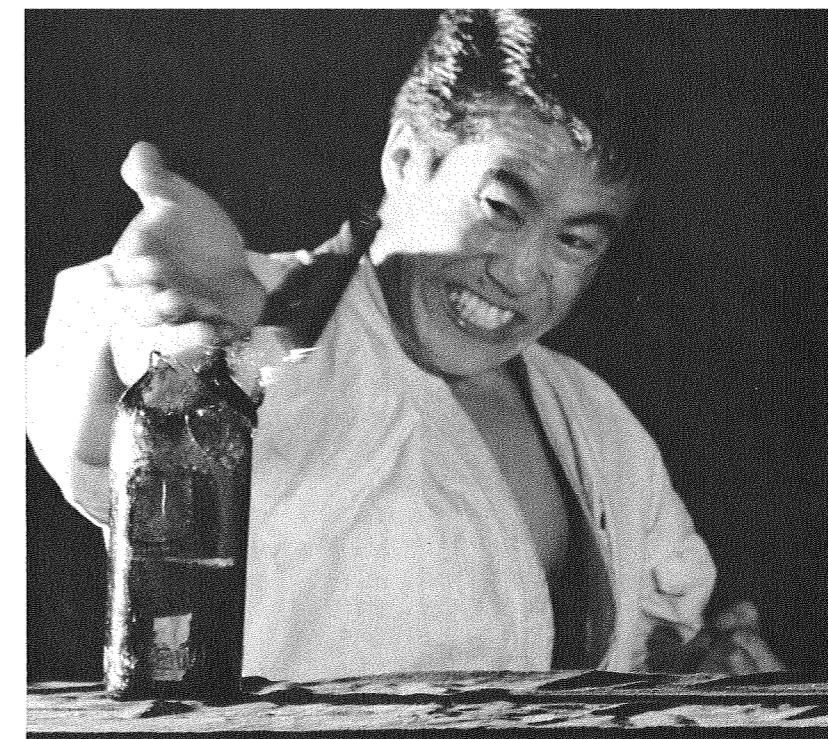
氷の割れた瞬間。

b. 裏拳打ち



### c. 手刀

厚さ12~15センチくらいの氷を、二枚か三枚のレンガを両脇に並べた上に置き、氷のまんなかを手刀おろし打ちで打つ。氷を何段にも重ねる大がかりな手刀割りもある。

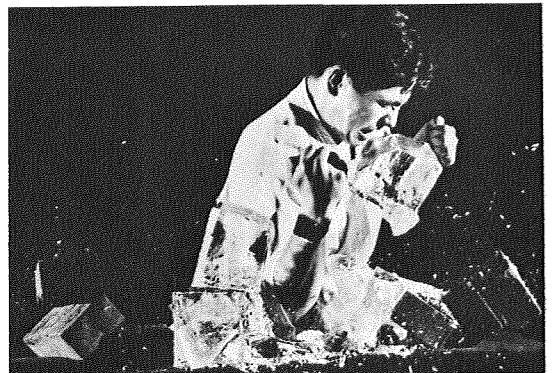


壙の首が吹っ飛ぶ瞬間



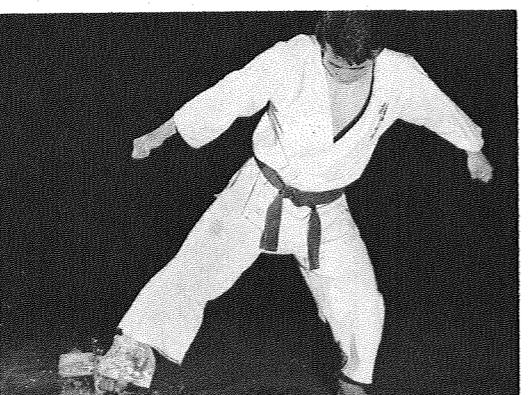
### d. 肘おろし打ち

氷の置き方は、手刀の場合と同じ、肘おろし打ちで氷を割る。



### e. 足刀 (関節蹴り)

安定のいい小さなかなとこに、厚さ10センチ、高さ15センチ、幅40センチの氷をもたせかけるように置き、足刀関節蹴りで割る。ほかにも氷割りの方法はいろいろあるが、基本的なもののみに止めた。



## 8. 壙切り

私たちは最初から、試割りのほとんどすべてを、本書に含めるつもりでいたが、壙切りについては、それに含めるかどうか、長時間議論をかわした。壙切りはきわめて特殊な試割りであり、空手の技の体系からちょっと外れた部分がある。こういう手刀の使い方は、実際的にあまりすることがなく、この技はとくに実戦的に応用できないからである。また、この試割りには一種独特の器用さが必要であり、その器用さが空手の力の本質との関係があるかどうかはっきりしない。スピードをたかめるという意味では、壙切りも空手の基本とは関係があるが、壙切りができないからといって、空手家はそうがっかりする必要はない。

だが、その鮮かな印象は、人を驚かせてあまりある。私がアメリカなどの外国で示した試割りのなかでも、壙切りほど人を驚かせたものはない。全盛期の私は十四本を立てつづけに、手刀打ち、手刀内打ちを左右連続して切っていったものだ。

この壙切りは、だれにもできるという類いのものではない。空手練習生が百人いるとして、この百人を正しく指導していっても、壙の切るのは一人ぐらいしかいない。百人中、二、三人は有段者が出るが、有段者五人のうち一人壙切りができる方である。目下、日本でこの壙切りのできるのは私と、私の門下生の数人だけのはずである。もっとも、私が知らないだけでそのできる人もいるかもしれないが、いるとしてもほんの一人か二人であろう。私はかつて、古い空手家で壙切りをする人がいるというのを聞いたことがあるが、あとは、私と私の弟子の数人を知るのみである。また、今日では空手が世界に普及し、空手人口は何百万と推定されているが、世界にもまだ壙切りのできる者はいないようである。

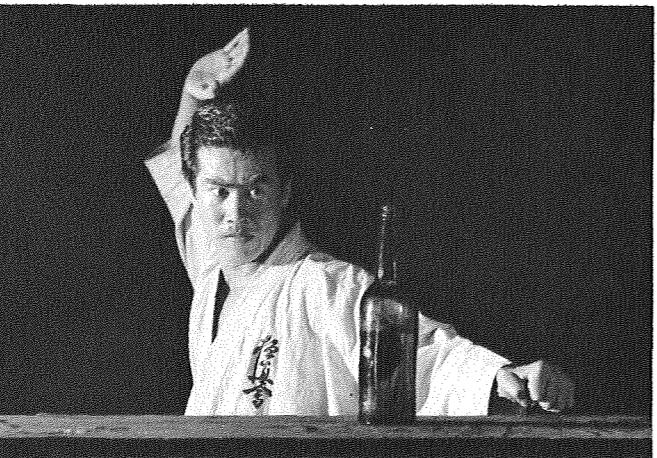
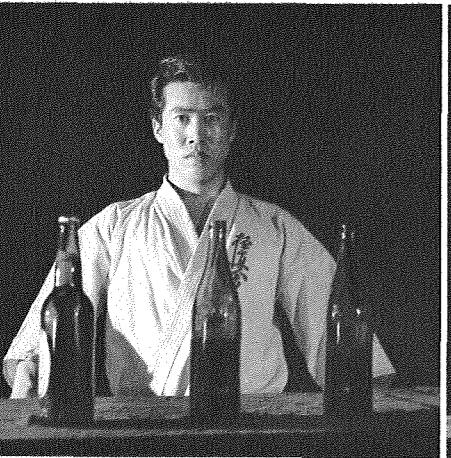
壙切りは非常に危険な面もある。壙切りに成功しても、手の甲を切ることが非常に多く、とくに手の甲の腱を切ることがあることだ。これには十分注意せねばならない。私も、この壙切りのため十数回手を切っている。

手刀には三つの打ち方があることは、基礎篇で説明した。(1)まっすぐに当てる(2)押すようにして当てる(3)手もとに引くようにするの三つのうち、壙切りの手刀は、そのどれにもはいらない。どちらかといえば、上げ切りとでも

いうべき手刀の振り方である。そのタイミングの微妙さは、ちょっと言葉では言い表せないが、手刀のスピードにカギのあることは、まずまちがいない。ほかの試割りと同様に、精神力の集中力も必要だが、それをスピードに生かすようにせねばならない。

私は弟子たちに壠切りを指導するときも、これ以上のこととは言わないし、言おうとしても言うことがない。やらせてみて出来るのは、十人に一人か二人であり、一度は出来ても二度と成功せず、すっかり自信を喪失する者もある。自信を喪失した者は、もう何度やってもダメだし、第一やろうとしないなる。

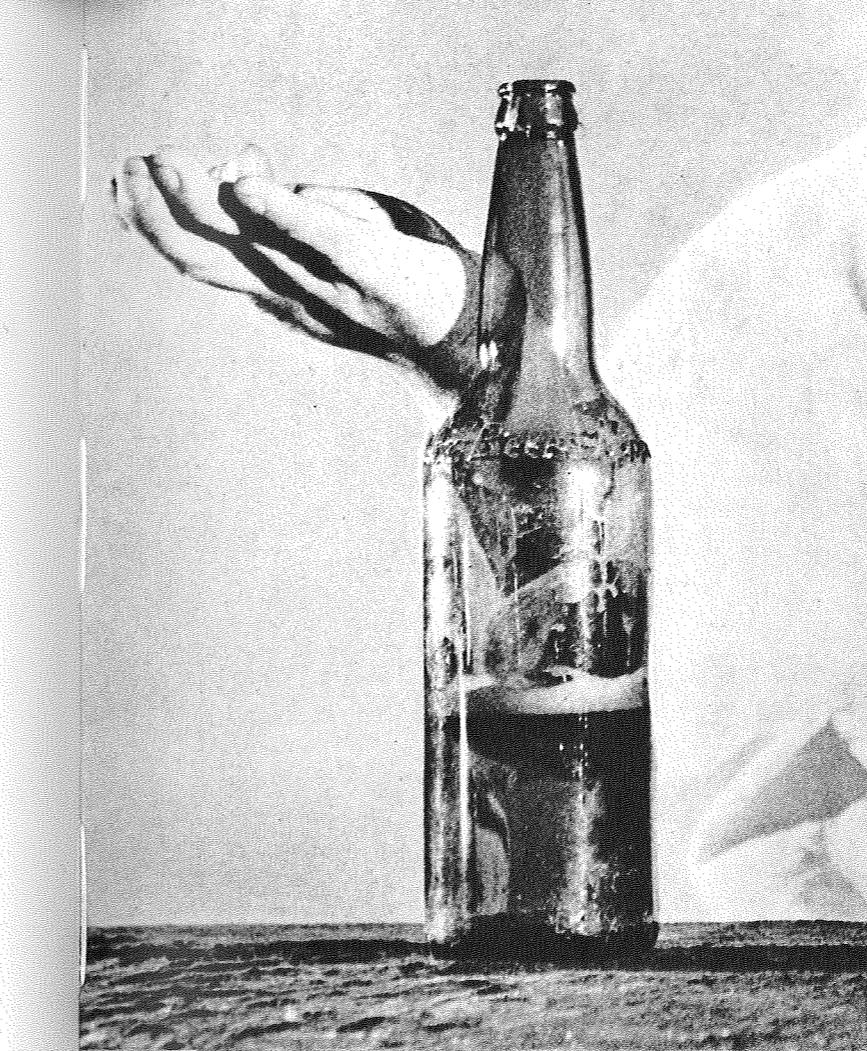
私の経験では、手刀を物に当てて固くしているときよりも、手刀が柔かな方がよいようである。これについて、力学的な理由が、私にはまったくわからない。ともあれ、もし空手を何年か練習し、壠切りをやってみて成功したとすれば、その人は非常によいセンスとスピードと運に恵まれた人だということができる。



#### a. 壈の置き方

壠切りの際、壠は自分の胸の高さほどに置く。手刀は頭上から、あるいは耳の横外あたりから、壠の首をねらって振り切る。確信をもって、スピードに気をつける。体癖によって、壠をもう少し低く置いててもよい。

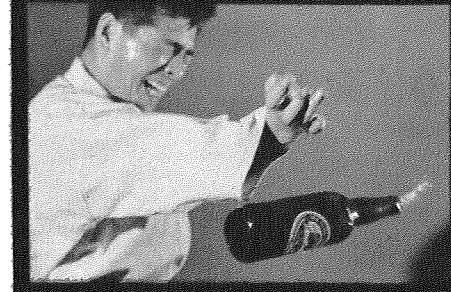
壠切り後のビール壠



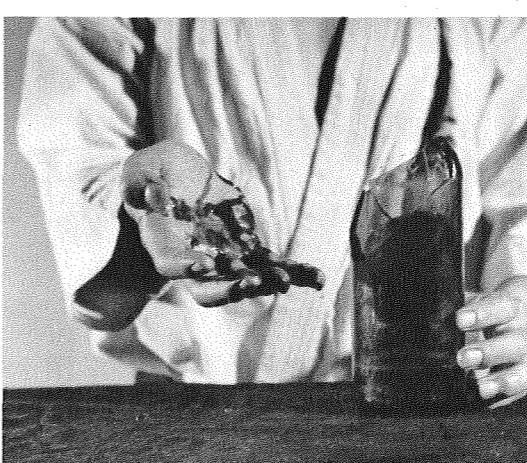
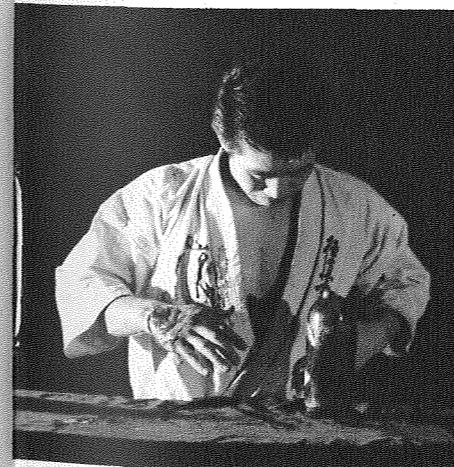
#### b. 壈の打ち方

1. 左のように、手刀のやや中腹寄りの部分を当てる。石割りのときよりやや上にあたる。壠の三分の一まで、水をいれて置くとよい。

2. 壈の首が吹っ飛んだ瞬間。壠切りの撮影は非常に困難であり、五回に一回くらいしか、壠の首がフィルムに映ってくれない。それだけスピードが速いのである。肉眼では、壠の切れる瞬間などとてもわかるものではない。

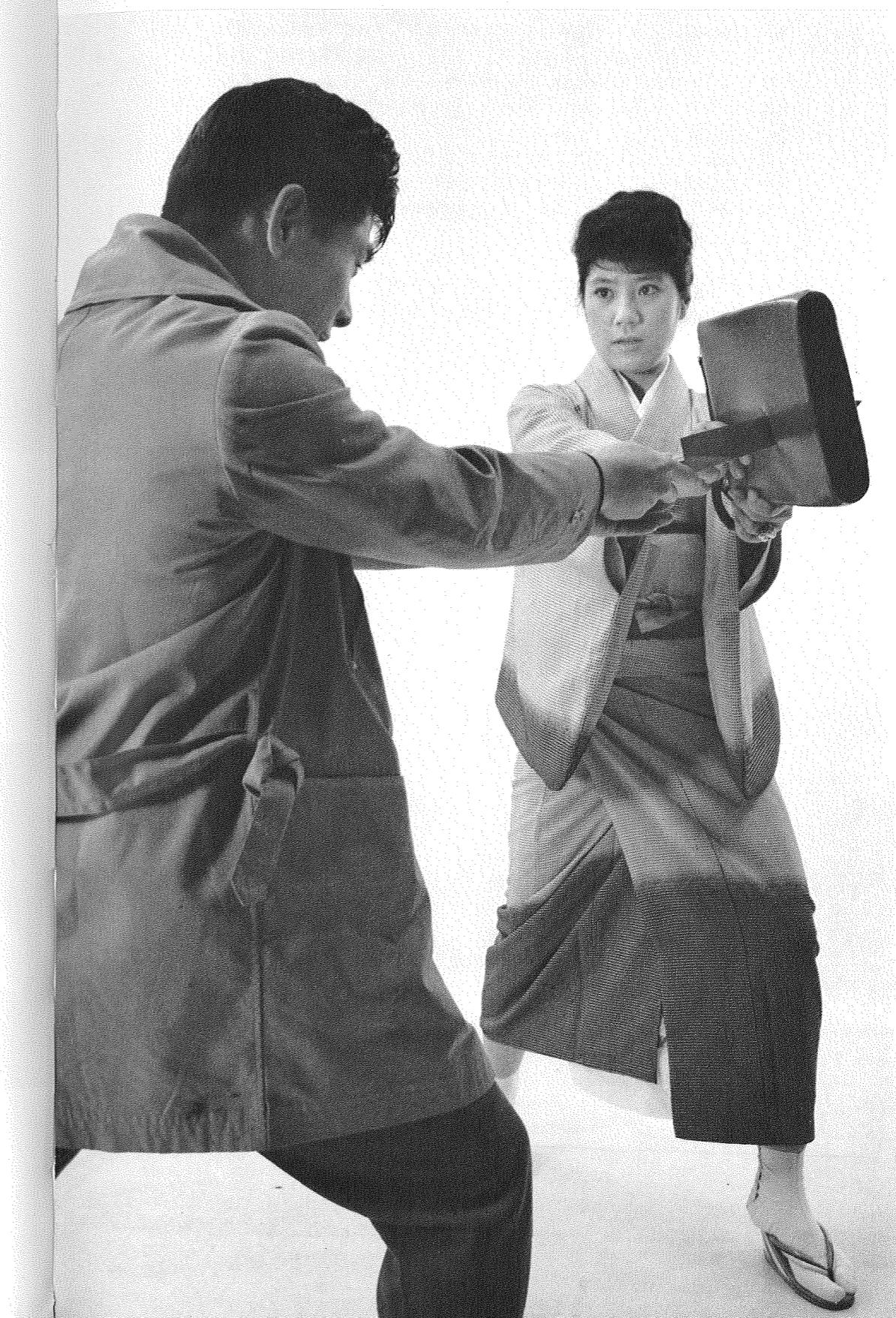


失敗例



壠がぎざぎざに切れ、その切り口によって手甲を切る事故が非常に多い。腱を切っているみたいへんだからすぐ医師に見せること。

# 第五部 應用篇



## 第14章 逆技

一般に空手は、突き、打ち、蹴りだけの闘争術と考えられているが、逆技、関節技がないではない。もともと、柔道や合気道も、空手と同じ闘争術の体系のなかにあったのであり、それぞれ強調点が異なってきただけである。空手は基本的に離れて勝負をつける。それがもっとも有効であると考えるのが空手であり、今日になってやっとその空手の強味が理解されてきた。だが一方で、空手ではつかまれたらどうしようもないのではないかというような素朴な疑問をもつ人々もいる。

たしかに、片手をつかまれたり、両手をつかまれたり、襟をつかまれたりすることが実戦上しばしばあり、突き、蹴りが十分なら、それだけで敵をKOすることはできるが、その手を払いのけ、あるいはその手の逆を取り技も空手には含まれている。

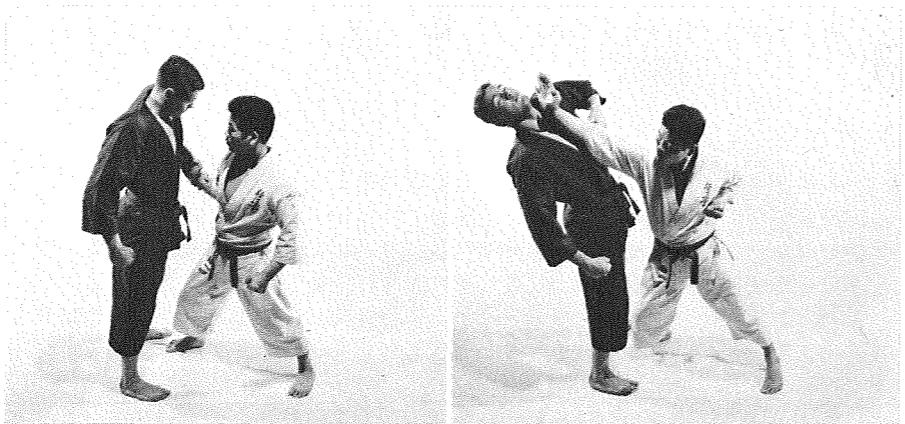
だが、その技は、柔道や合気道のそれとはすこしづがっており、あくまでも空手的なものである。何度も述べるように、これら逆技は、転掌掛けをさらに高度に発展させたものであり、指先きの力を鍛えれば鍛えるほど効果も大きい。

- 14. 逆技
- 15. 寝技
- 16. 日常護身術
- 17. 女性護身術  
——ハンドバック護身術——



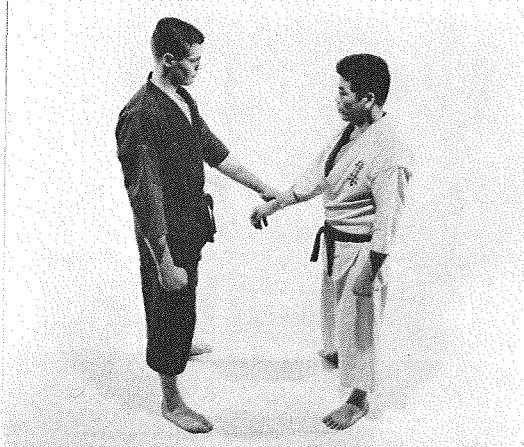
相手が片手をつかんできたとき：わかりやすくするため、以後、攻め手を黒の道衣とする。白の道衣の者が逆技を用いる。

## 1. 手をつかまれたとき

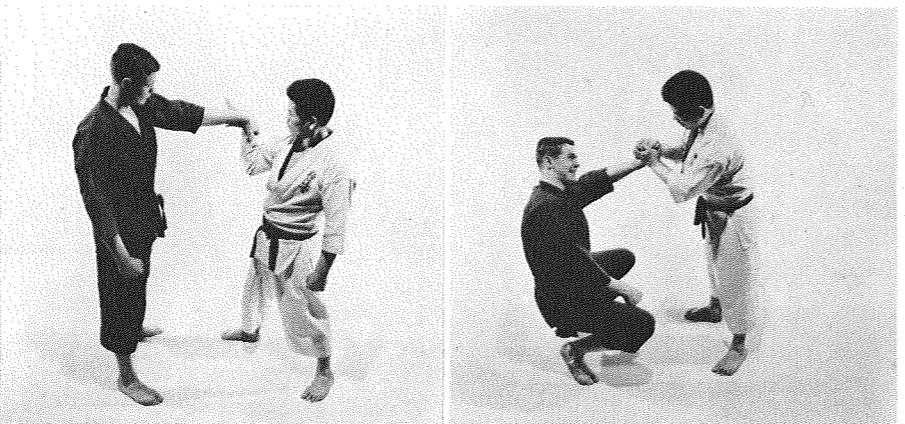


### a. 片手(1)

- 受け手は右足を半歩前に踏みこみ、つかまれた手を上へ突きあげて、攻め手のバランスをくずす。
- のけぞる相手のあごへ、自由になった右手で掌底打ち。



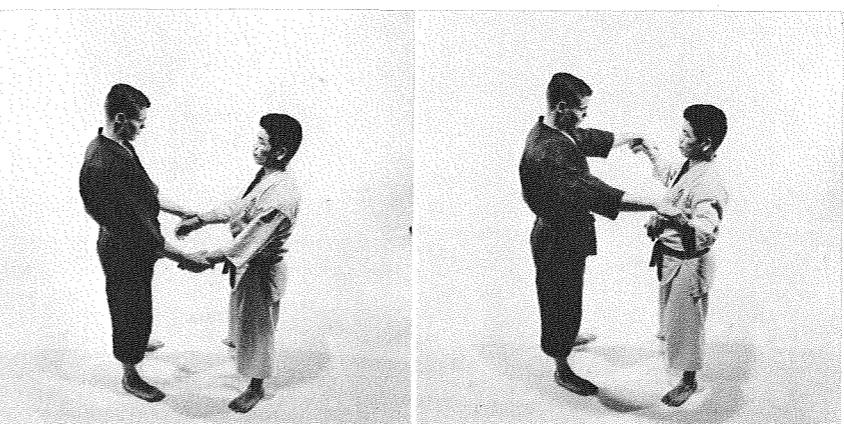
攻め手が右手首をつかんできたとき



### b. 片手(2)

- 受け手は手を開いて、小指と薬指に力をこめ、攻め手のつかみ腕の下から手をまわして、相手の平小手に指をかけ、相手の手首を上に折りまげながら、右手でもその手をつかむ。
- 双方の手でつかんだ相手の手首を強く折りつけながら、前へ突くようとする。

相手の手首を左のように抑える。

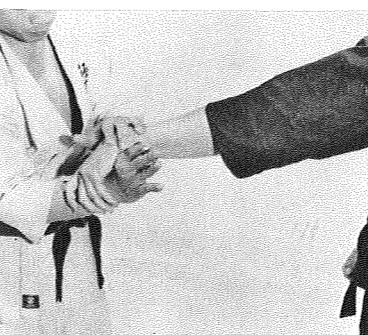


### c. 両手をつかまれたとき

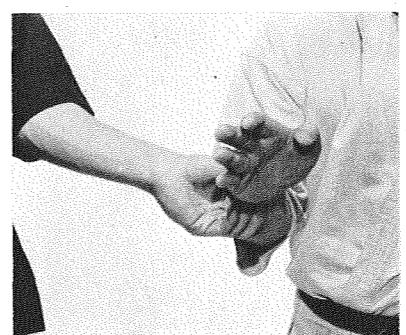
- 両手をつかまれたときは、手を前後に押したり引いたりしても効果がうすい。片手のときもそうだが、手を左右に動かす方がよい。
- 受け手は手首を強く曲げ、左右の手を上へまわしてあげる。
- 両手を頭の上へもってきて、相手の両手甲をかち合わせる。何度も練習しておくこと。このすべての動作を、相手があつと思うまもなくできるようにしなくてはならない。



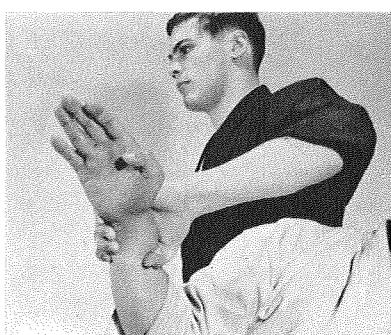
つかまれた手を外にまわしながらもう一方の手をそえ、相手の手首をまげる。



相手のつかんだ手の指の方から、手をぬく。小指、薬指に力をいれる。

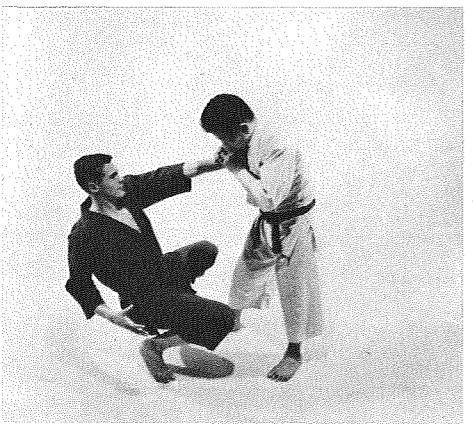
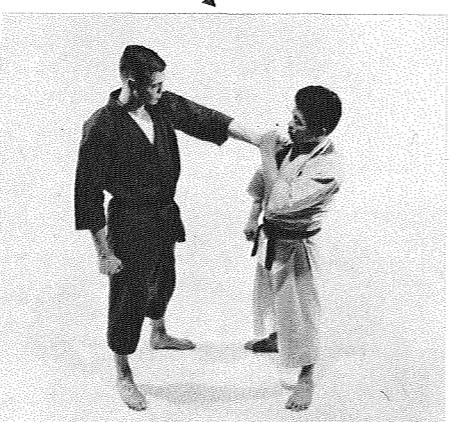


小指、薬指に力をいれて、握った手の指の方から手をぬく。相手に手をつかまれたとき、正拳は握らないこと。





2. 襪をつかまれたとき



a. 片襟をつかまれたとき(1)

- 受け手は、襟をつかんだ相手の手の上に両手をもつくる。両手の親指と中指に力をいれて、相手の手をしつかりとらえ、相手の手首を曲げて前に突きだすようする。
- なおも手首を曲げおろし、前へ押してゆくと、相手は痛さに後ろにのけぞりながらかがみこむ。

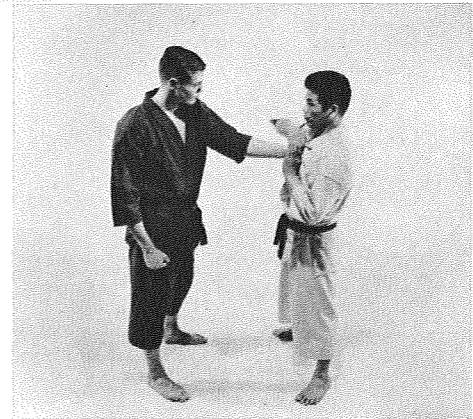
b. 片襟をつかまれたとき(2)

- 受け手は左手で、相手の手をつかみ、すばやく外へひねる。親指で相手の親指と人差指のあいだの柔かな部分を押し、中指で相手の手甲外側を抑え、はさみつけるようにする。
- 右足を踏みこんで、右肘で相手の左肘を押す。

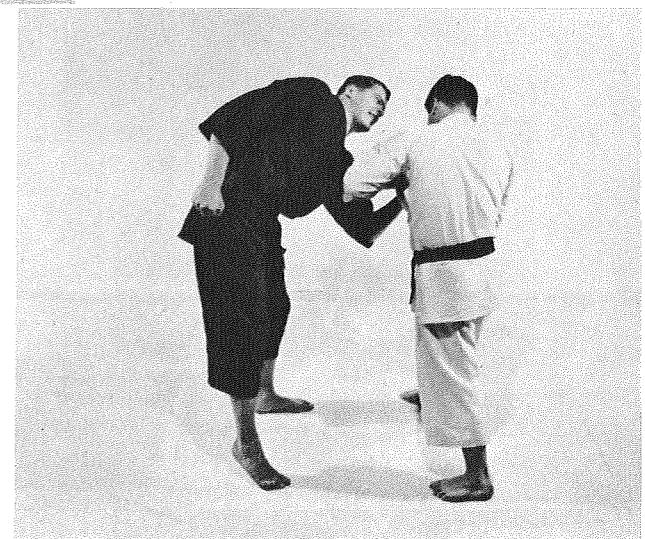


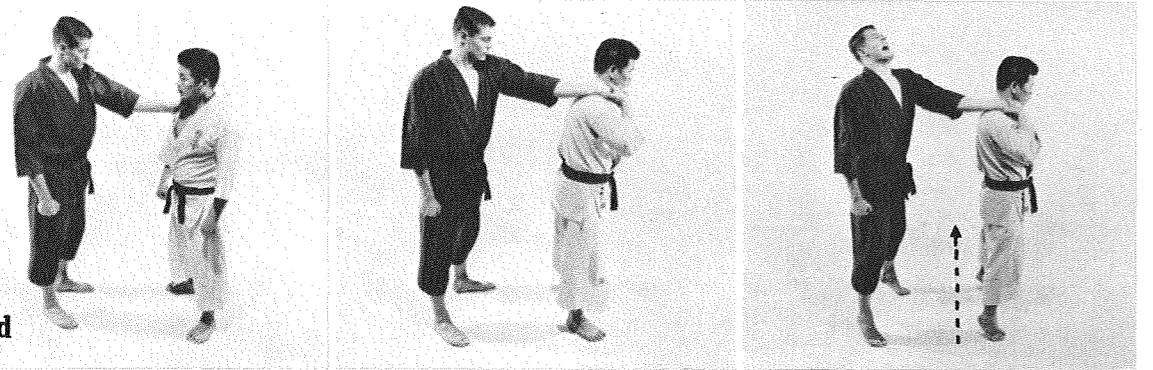
c. 片襟をつかまれたとき(3)

- 攻め手が右手で左襟をつかんでくる。
- 受け手は両手で、相手の手をつかむ。このとき、左手中指で、相手の親指と人差指のあいだを強くおさえ、親指を相手の掌の外にまわし、左手を右手の上に深くまわす。
- 右外へ激しくひねる。

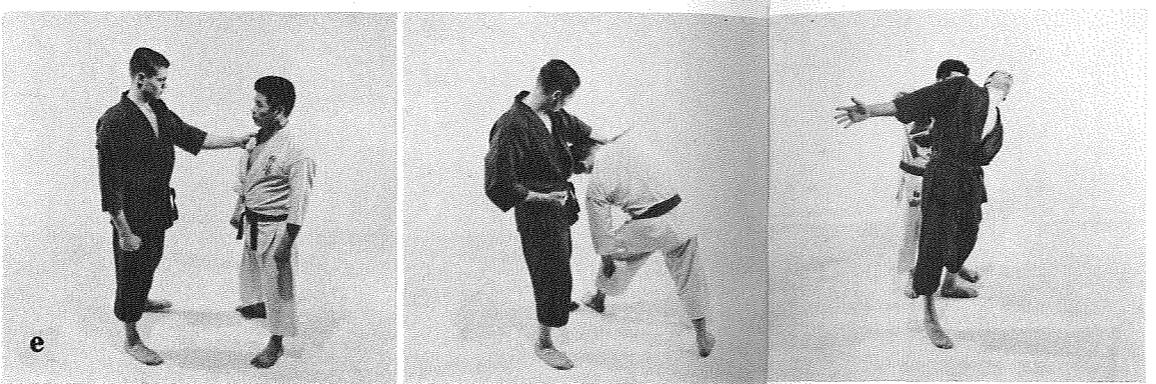
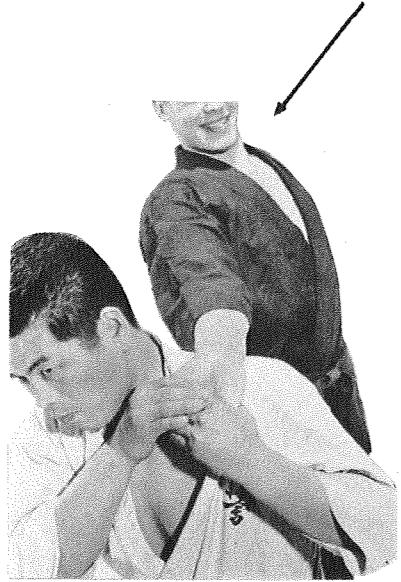


手首をひねって肘打ち。





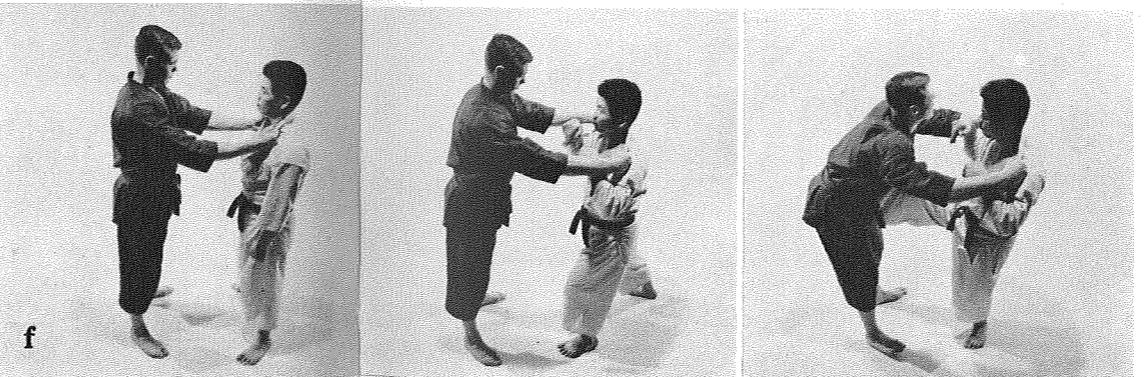
d



e

#### d. 片襟をつかまれたとき(4)

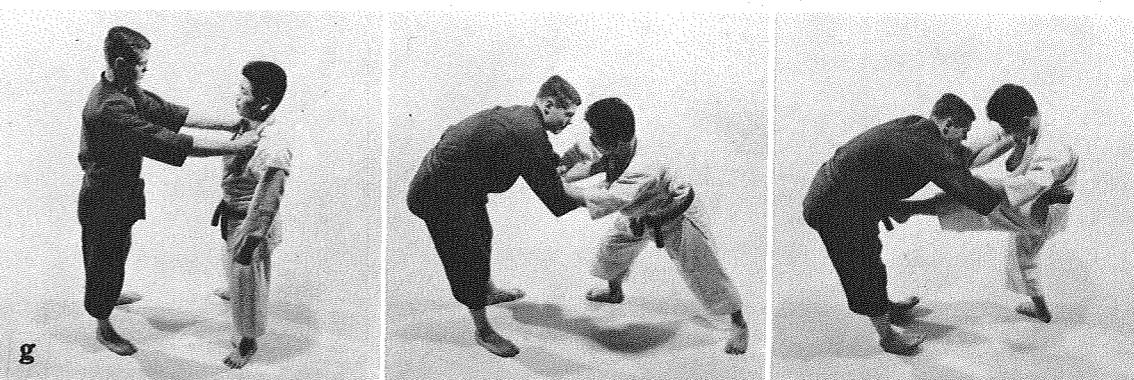
1. 相手が左手で右襟をつかんできたとき,
2. 受け手は左足を軸にくるっと 180 度まわりこむ。そのとき、両手(あるいは片手)で、襟をつかんだ相手の手をとらえておく。相手の手首が肩の上に乗るように。
3. 相手の手首をしっかりととらえ、下にさげながら、爪先きで立つようとする。



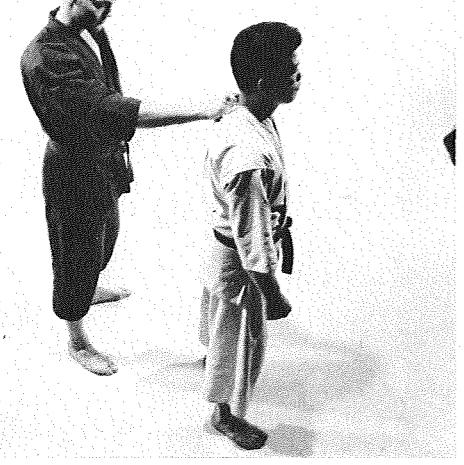
f

#### e. 片襟をつかまれたとき(5)

1. 相手が右襟をつかんできたとき,
2. 受け手は右手で、相手の手をとらえ、身を沈め、左足から大きく、相手の腕の下に踏みこむ。
3. 自ら、相手の左後ろでくるっと回転し、左手をそえて完全に逆をとる。非常に危険な技なので、練習するにも注意を要する。

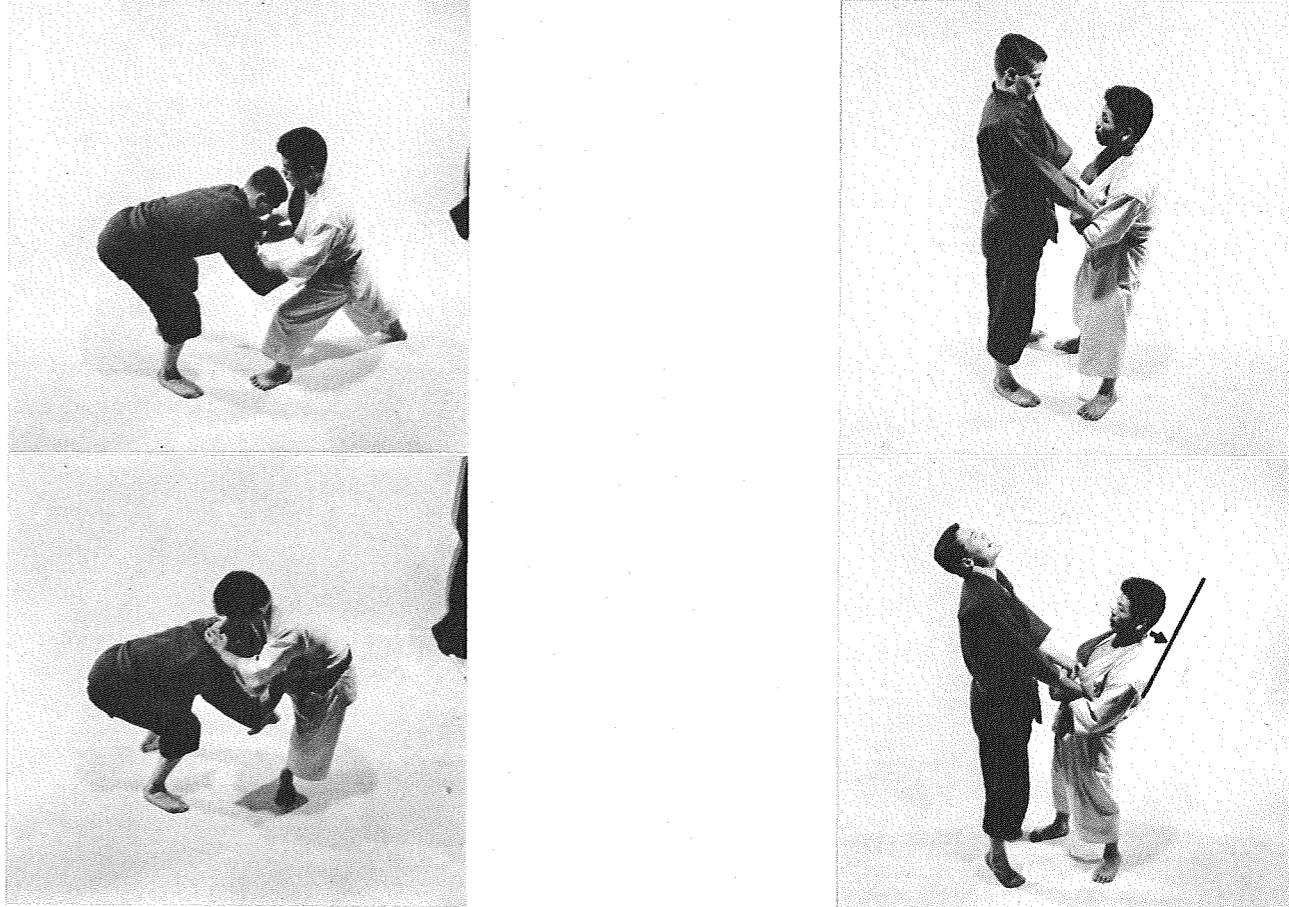
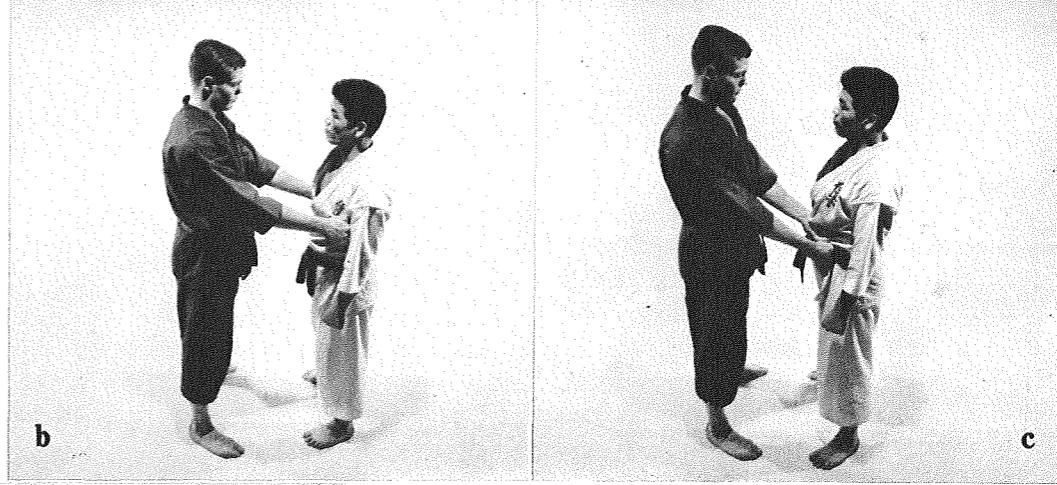
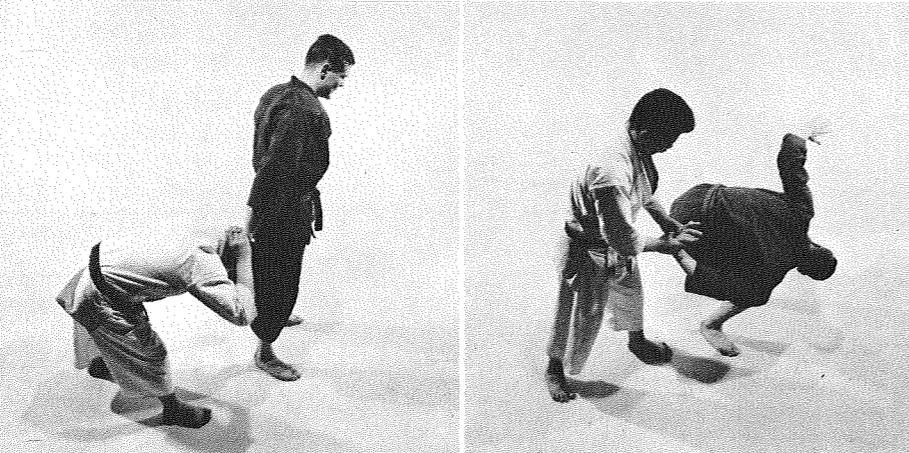


g



#### h. 後ろ襟をつかまれたとき

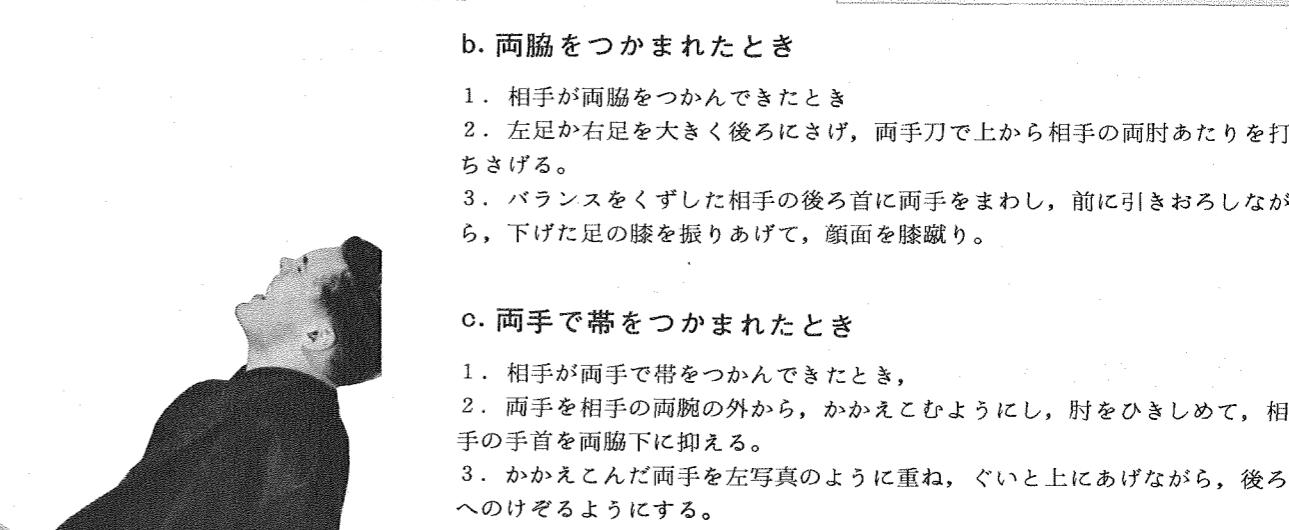
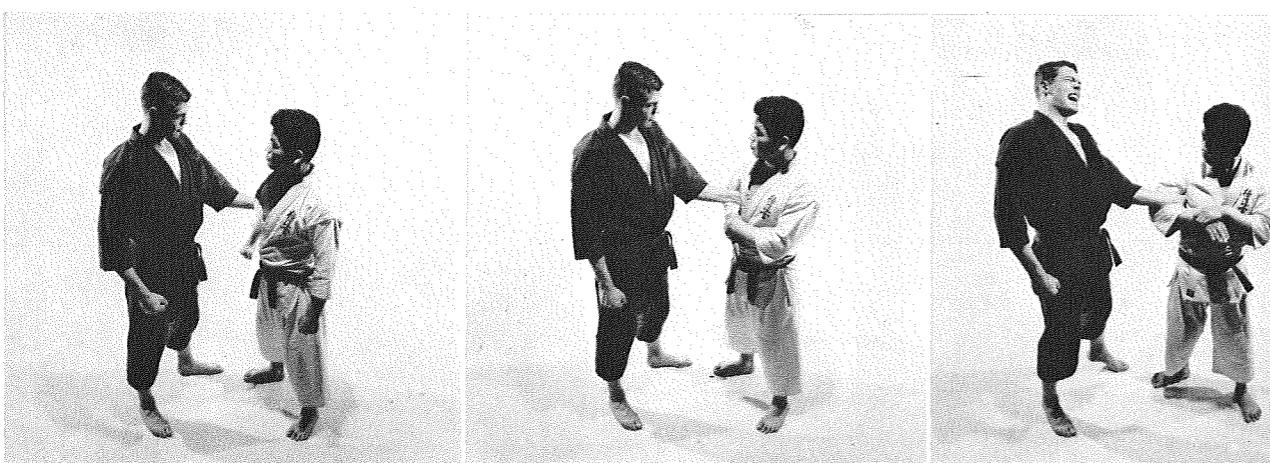
1. 相手が後ろから、後ろ襟をつかんできたとき、
2. 両手を首の後ろにまわして、襟をつかんだ相手の手をしっかりおさえ、身をかがめながら、あとにすり、相手の後ろに出る。
3. 相手の手首はこのとき内側へ曲がっている。この手首を両手で持ったまま、前におろし、手の急所を両手指で強く抑える。たいへん高度な技術であり、何度も練習すること。後ろへさがるスピードは大切。



#### 3. 脇下、あるいは帯をつかまれたとき

##### a. 脇下をつかまれたとき

1. 相手が右脇下をつかんで、自分の方へ引きつけようとしてきたとき、
2. 右脇をひきしめて、右腕を左へまわし、右手で左手を抑える。
3. この姿勢のまま、左足をさげ45度の角度になりながら、右脇で相手の手首を強くねじまげる。



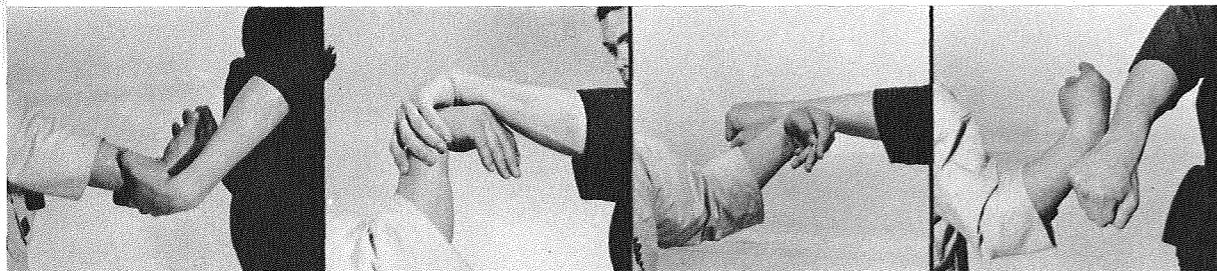
##### c. 両手で帯をつかまれたとき

1. 相手が両手で帯をつかんできたとき、
2. 両手を相手の両腕の外から、かかえこむようにし、肘をひきしめて、相手の手首を両脇下に抑える。
3. かかえこんだ両手を左写真のように重ね、ぐいと上にあげながら、後ろへのけぞるようにする。

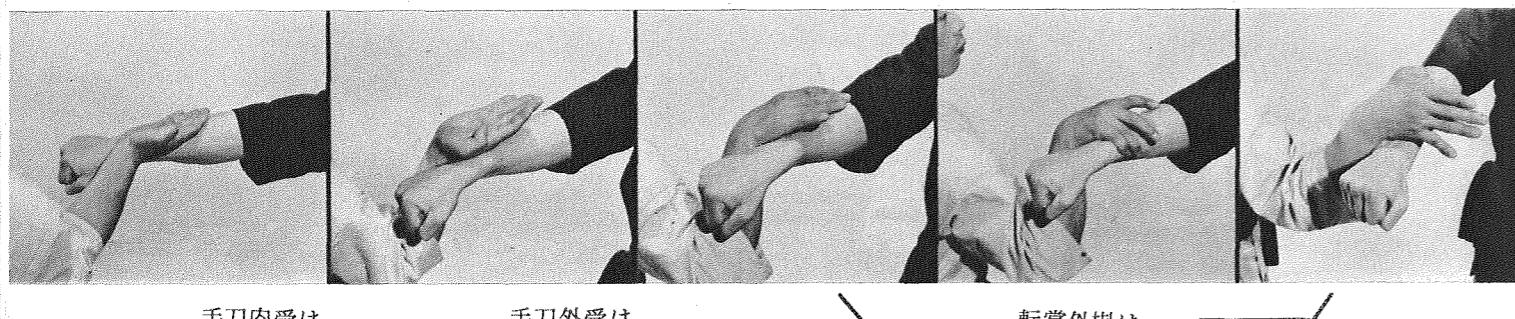
両手を組み合わせ、肘をひきしめて、相手の手首をはさみこみ、逆をとる。

#### 4. 掛けと受け

逆技には、転掌掛けと開手による受けの技術が密接に関係している。以下に空手の掛け技と受け技を並べるので、それがいかに手の形、手の丸みなどを利用しているかをよく見ていただきたい。この掛けと受けを完全にすれば逆技も自然にスムーズにできるようになる。



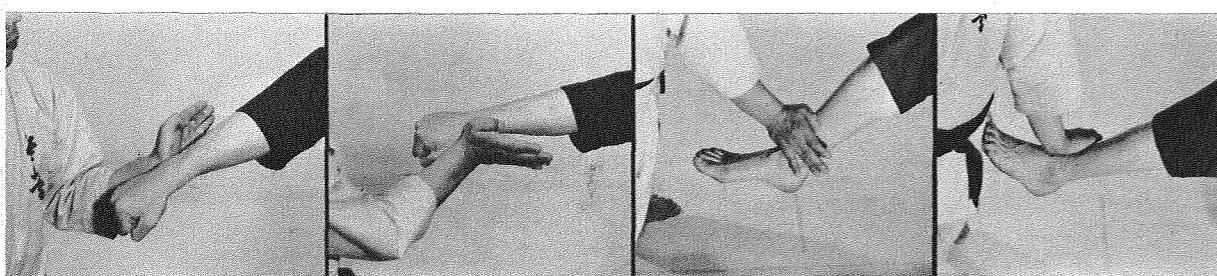
つかまれた手を手首のまるみとひねりで  
外してしまう。



手刀内受け

手刀外受け

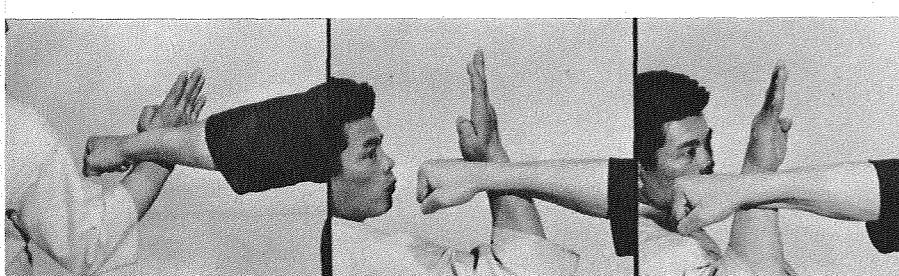
転掌外掛け



掌底外受け

掌底内受け

掌底下段受け



手刀受けと背刀受け。  
手のくびれた部分、手  
のひねりを最大限に利  
用する。

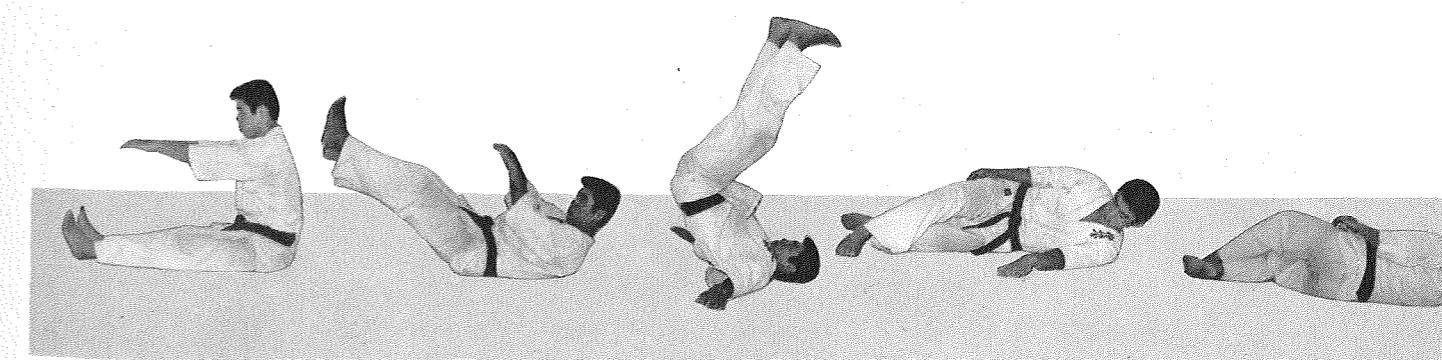
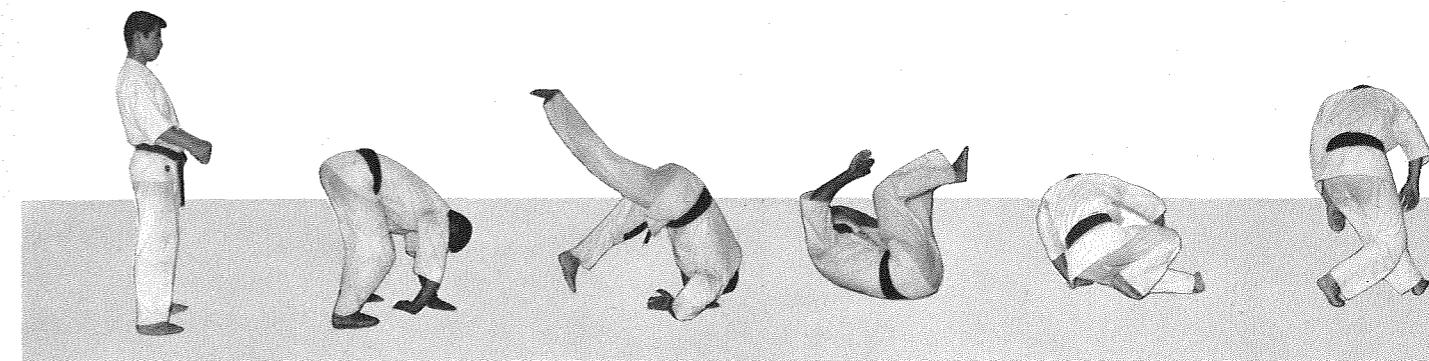
## 第15章 寝技

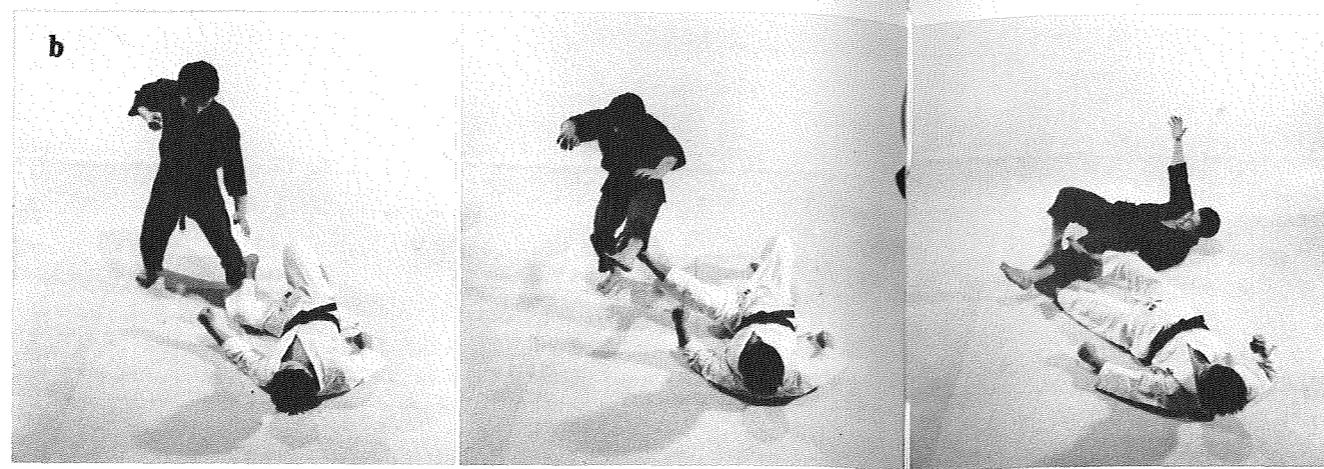
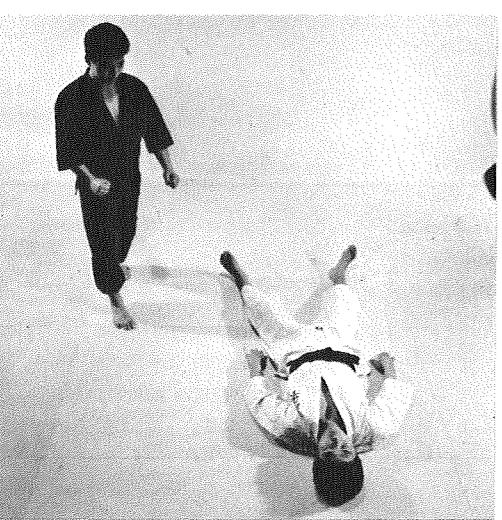
空手では、一般に立った姿勢からの突き、受け、蹴りが主となっているが、受け身、寝た姿勢からの技もないわけではない。柔道の“寝技”とすこし異なっているが、意味はかなり異なっている。柔道では“寝技”そのものが一つの決め手となっており、締め技、固め技で相手をきめてしまうが、空手では寝た姿勢から突きや蹴りを発する。つまり奇襲あるいは変化技を意味する。

また、柔道と空手とは同じ起源から出ている。明治以前に、体術、やわらと呼ばれた闘争術には当て身技があったが、柔道は当て身技と関節技の一部を除いて、体操化したのである。さらに、体術は、江戸前期、中期に中国から流入した中国拳法の影響を、ふつう日本人が想像する以上に大きく受けしており、その同じ中国拳法から、沖縄空手が生れたことを考えれば、柔道と空手に類似の技のあることは、まったく不思議ではないのである。

空手をもって、敵に立ちむかって、敵が投げ技を仕掛けたとき、投げ技そのものは、完全な受け身を知っておれば、そんなに危険なものではない。だが、受け身を知らないければ、投げられただけで気を失ったり、骨折することもある。下に示すような受け身の練習を十分にしておくことが必要。

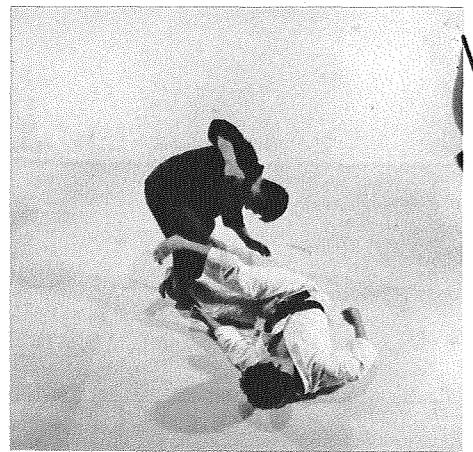
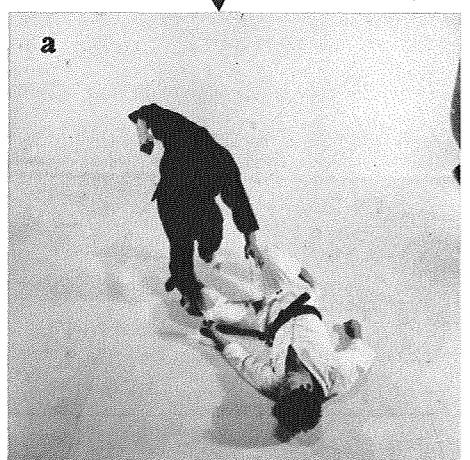
(1)の立った姿勢から(2)で腰をかがめ、手を床につく。手の置き方に注意すること。(3)で前転し、背が着いたとき、左に身を転じながら、左手と小手で床を叩くようにして(4～5)，反動を利用して立ち上る。つぎに(7)のように後ろむきに坐った姿勢から、後ろへ倒れて足を大きく上にあげ、左右どちらかに、手と小手で床を叩くようにして受け身をする。





d. 相手が襟をつかもうとするとき(1)

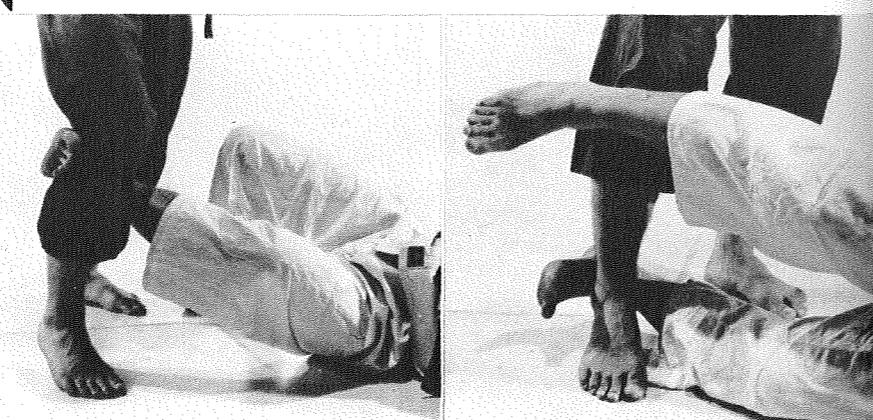
1. はじめの位置は同じ。
2. 相手が左手で襟をつかみ、右手でなぐりかかってくるとき,
3. 右掌底で相手の左上腕を打ち払い,
4. 同時に右中足で相手の脇腹を蹴る。



1. あおむけの姿勢から

a. 正拳突きの攻撃に対して(1)

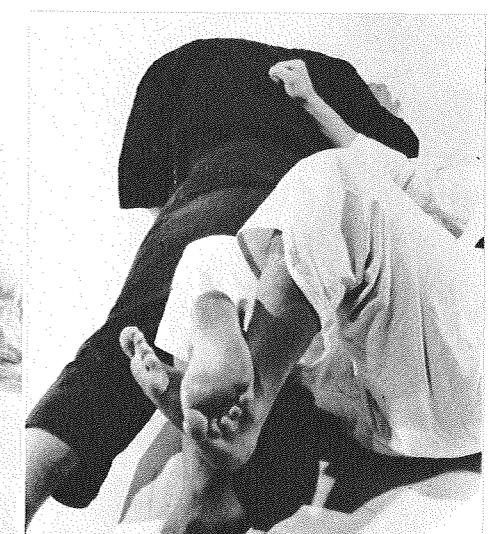
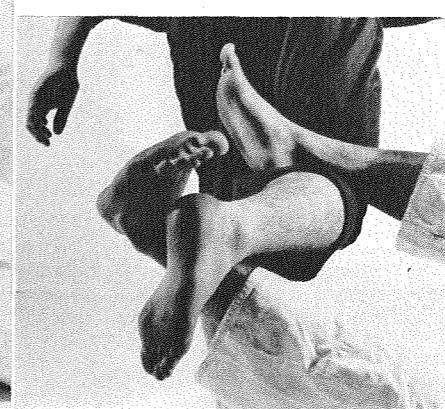
1. 相手(黒道衣)が、あおむけになった自分にむかって、正拳で攻撃してきたとき,
2. 近づいてくる相手の左かかとの後ろに、左足をすべりこませてひっかけ、相手がぐらつくところを,
3. 右足かかとあたりで、相手の右外膝をはさみ、相手を転倒させる。



別の掛け方：相手の右足膝裏に右足を掛け、左底足で相手の足首前部を押す。



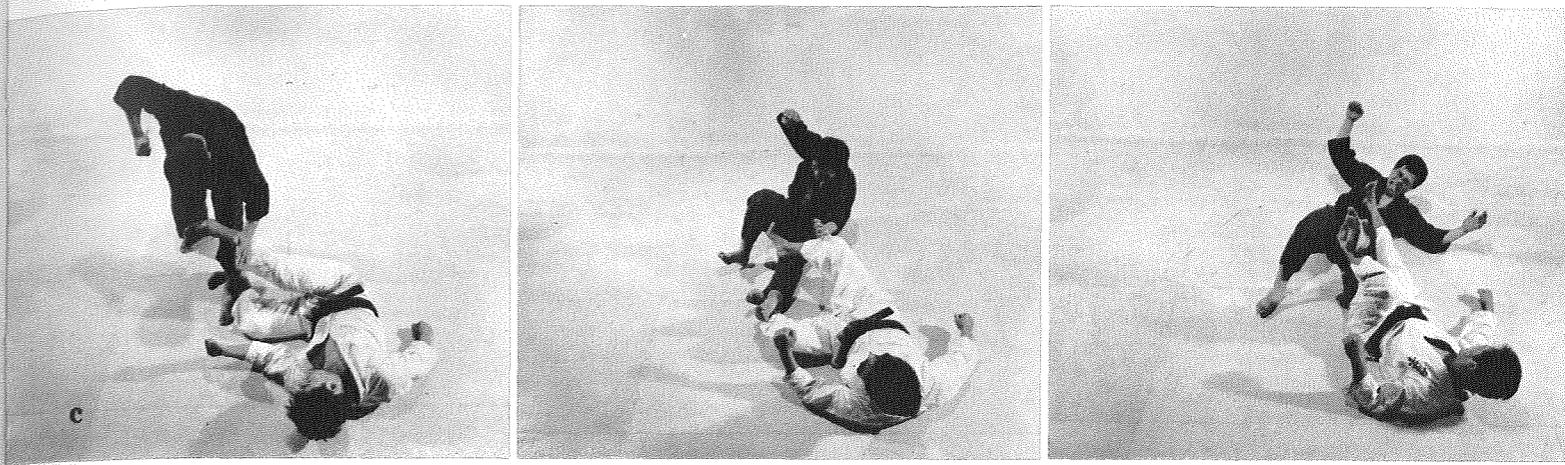
相手の左足に対しても、同じ掛け方ができる。足の力が強ければ、相手は足を挫くほどの衝撃を受けるはずである。



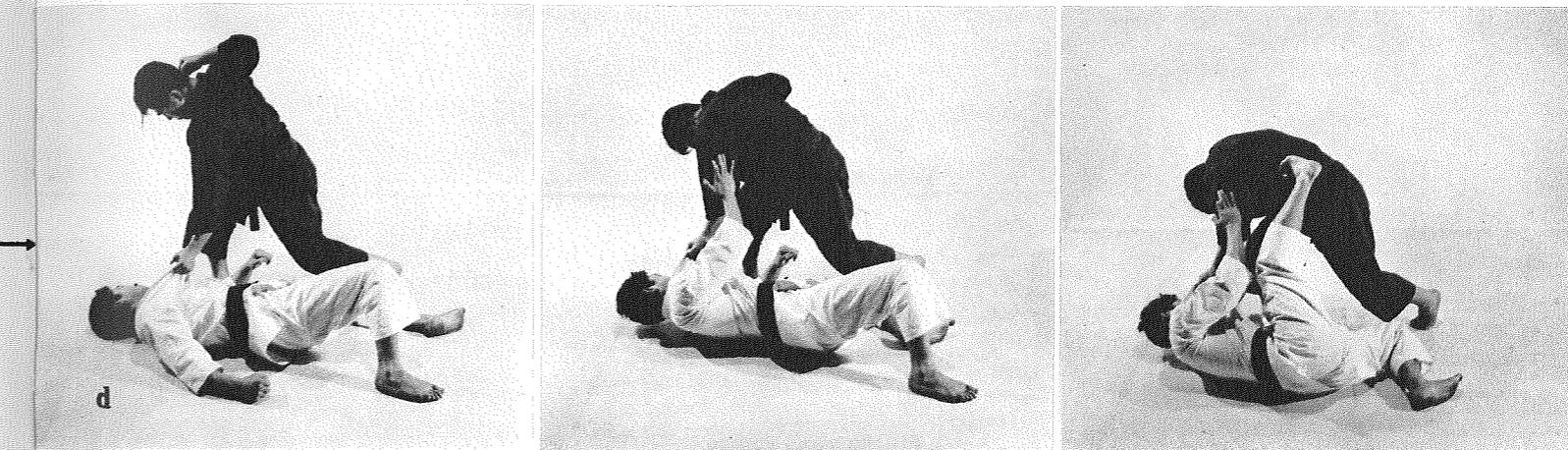
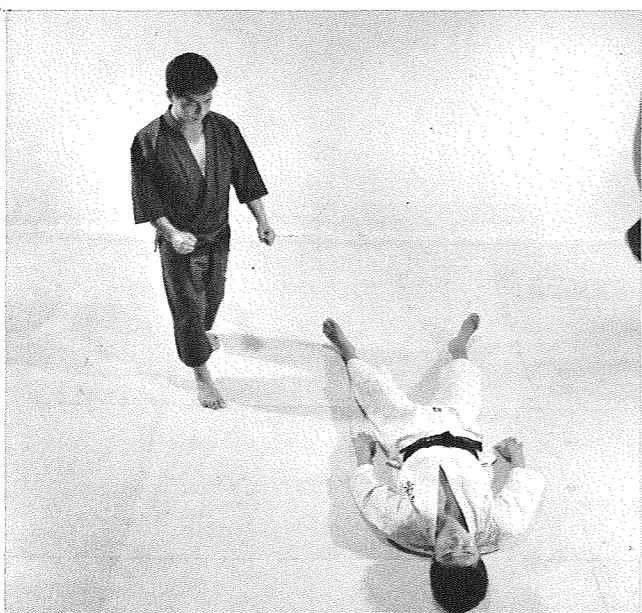


### c. 正拳突きに対して(3)

- はじめの位置は同じ。
- 相手が左足から前に進んできたとき、相手の左足の後ろかかとで左足甲をかけ、同時に、右かかとで相手の右前膝を強撃する。
- 左足を強く引き寄せながら、右足を押しつけて、相手を後ろに転倒させ、右足を大きくあげて、かかとで相手の水月を打つ。



相手が顔面の方へ寄ってきたとき、左手で相手の足の足首前部を打ち、右背刀で相手の膝裏を打つ。



### e. 相手が襟をつかもうとするとき(2)

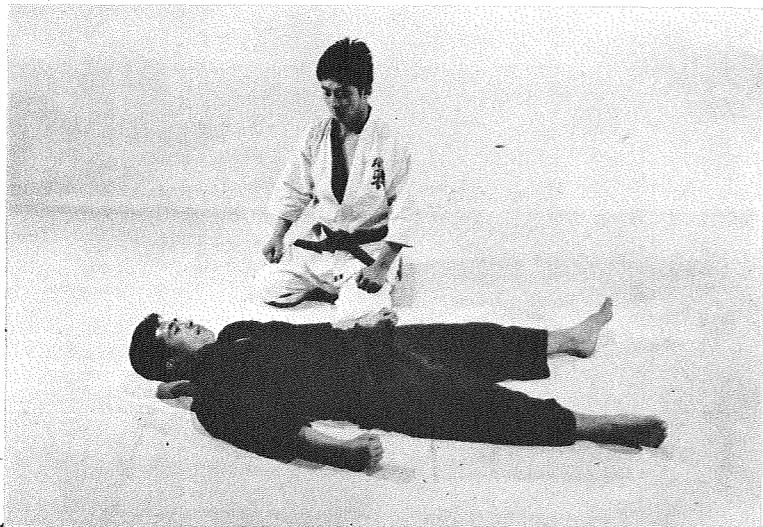
- はじめの位置は同じ。
- 相手が右手で襟をつかみ、あうむけの自分を引きあげようとするとき、
- 右足を大きく上にあげて、相手の右手を払い、
- つづいて、その足の足刀で相手の首を蹴る。



### b. 正拳突きの攻撃に対して(2)

- はじめの位置はaと同じ。
- 相手が左足から前に出してきたとき、
- 左足を相手の左足の後ろにかけ、すくいあげて相手を倒し身を大きくひねって右足をあげ、
- 倒れた相手の左膝あたりを足刀で打つ。足の掛け方に注意。



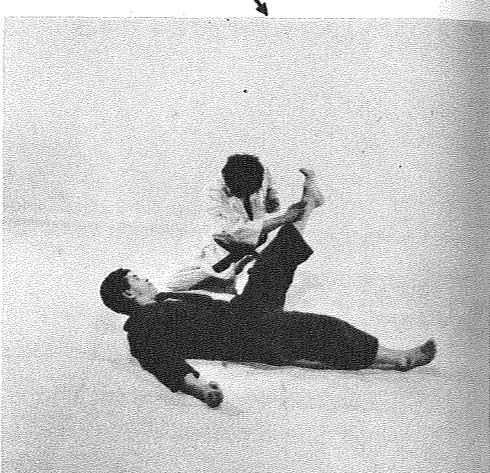


2. 自分が坐った姿勢のとき

a. まわし蹴り



相手が右まわし蹴りで顔面をねらってきた場合、左手で蹴りを受ける。



相手が左前蹴りで、顔面をねらってきた場合、右掌底でその蹴りを受ける。



右腕をそのままおろすようにして、右肘で水月を打つ。



同時に、相手の顔面を右手刀で打つ。

### 3. 固め技に対して

1と2では、相手が空手的な攻撃を仕掛けてきた場合の反撃例を紹介した。だが、戦う相手に柔道やレスリングの心得がある場合、離れたままではきめられず、寝技に誘いこまれ、抑えこまれることもまったくないではないであろう。柔道、レスリングの寝技のなかには、かなり強烈なものがあり、うかうかはまるとこむことは極力避けねばならない。空手の突き、蹴りをある程度修得すれば、ほとんど寝技にもちこまれることはないのである。

私自身は若いころ曾根道場に通って、柔道で六段位を得た。このとき、私がもっとも熱中したのは寝技で、当時寝技では、ほかの柔道家にひけはとらないだけの自信があった。しかし、また、空手の技を使えば、柔道家の投げ技や寝技に応じる前に、相手をたたき伏せる自信もあった。現実に、極真会館の道場には、柔道2段から6段くらいまでの連中が何人も道場破りにきたのである。そのうちの一人は、空手の威力に驚いて、自分の甥に極真空手を学ばせた。その甥が第一回世界大会で優勝した佐藤勝昭である。

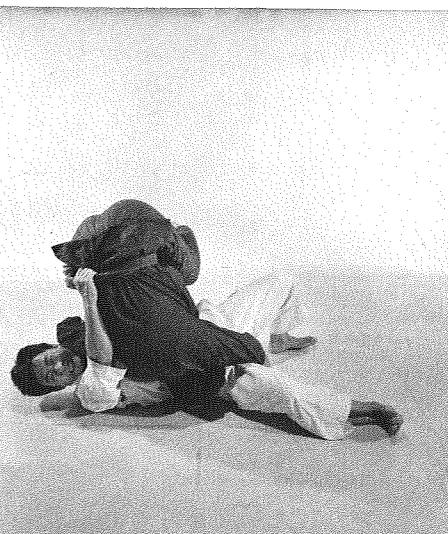
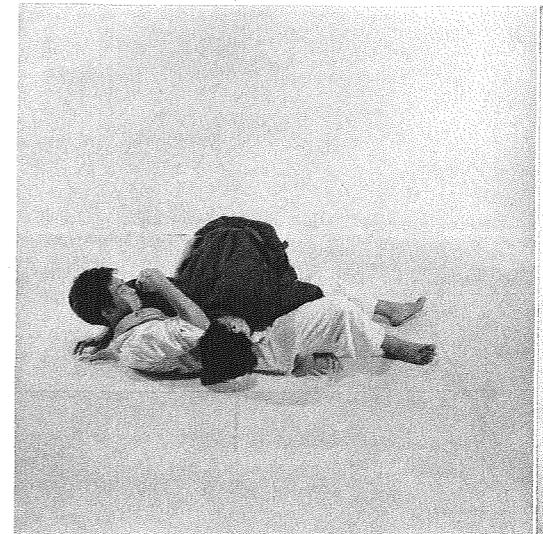
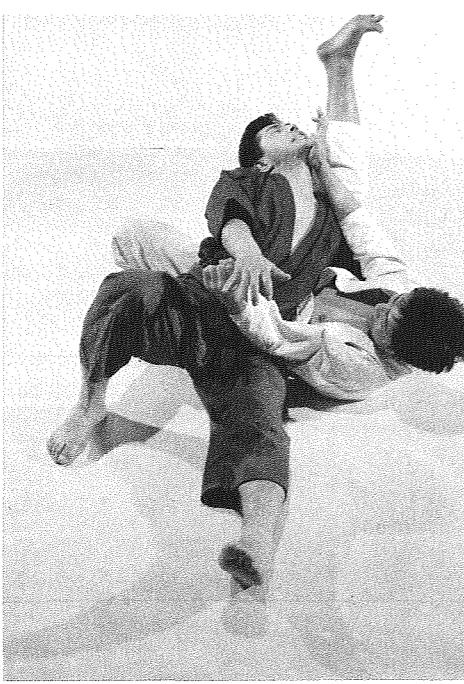
柔道、レスリングの固め技に逢ったときの反撃例を以下にあげておく。だが、これらはほんの一部であり基礎的な例である。以下の例から、ほかのケースへの適用を十分に考究されたい。



#### a. 肩固め

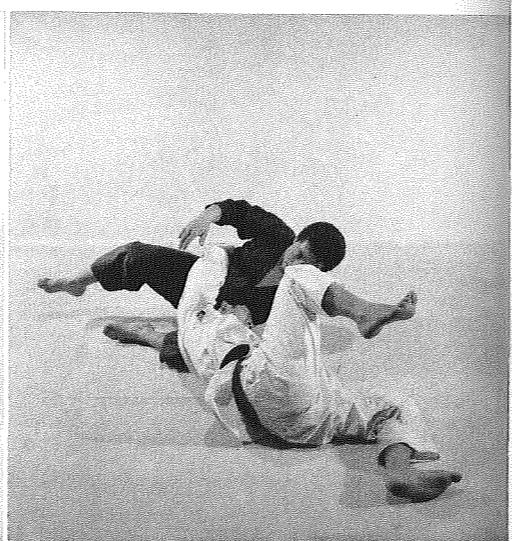
1. 相手が肩固めで抑えこんできたとき。
2. 相手の背後にある右手掌底であごを打つ。
3. 相手がのけぞるところを、横腹に左肘当てをきめる。





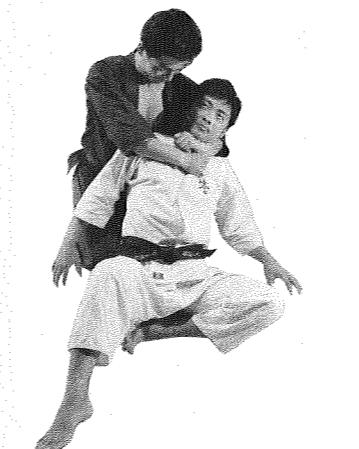
#### b . 半肩固め

1. 半肩固めで抑えこまれたとき。
2. 右掌底で相手のあごを突きあげ、相手を後ろへのけぞらせ、
3. 同時に右足を高くあげて、相手の喉をきめる。この技では、バランスと反射神絶がたいせつである。相手が態勢を挽回できないほど、きめこむこと。



#### c . 上四方固め

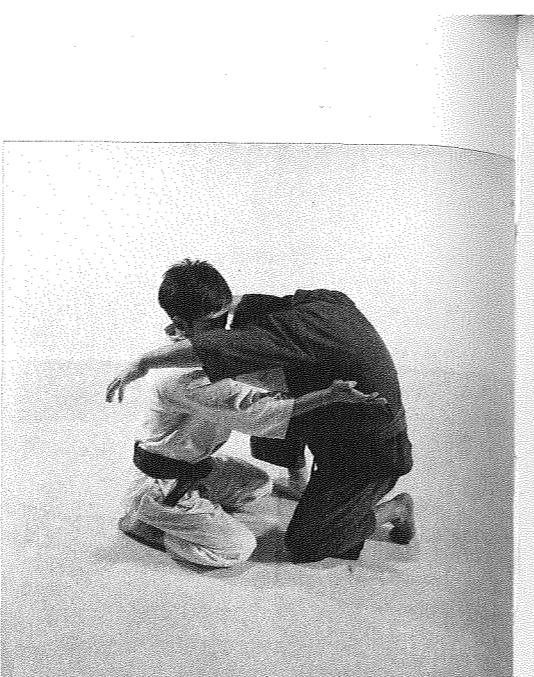
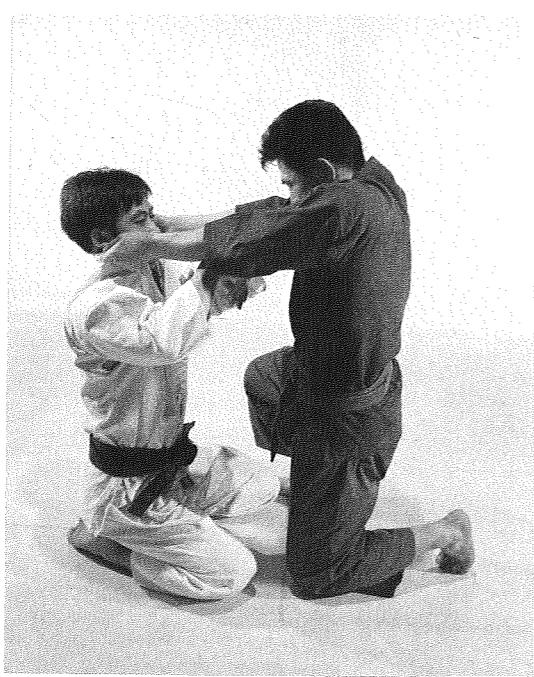
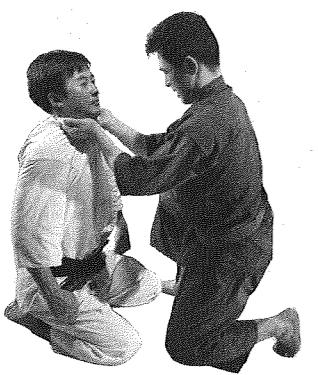
1. 上四方固めで抑えこまれたとき
2. 相手の帯をつかんで、相手を自分の下半身の方へ、ぐいと引きさげ、同時に相手の頭に膝蹴り。
3. たいてい相手はこれだけで昏倒する。昏倒しない場合でも、固め技はほどけるから、すぐに相手から脱してつぎの攻撃へ移る。



#### d . 横四方固め

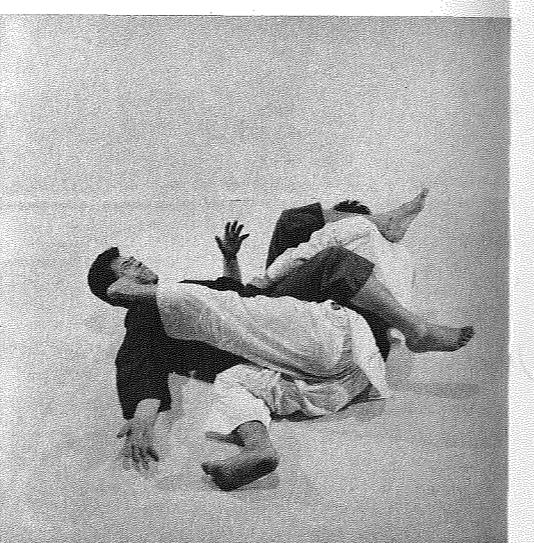
1. 横四方固めで抑えこまれたとき。
2. 相手のバランスをくずして投げるよう見せかけ、同時に、右肘で相手の後頭部に肘当て。まともにきまれば、相手は失神するか、重傷を負う。
3. 相手の力の抜けたところを、右手で帯をつかんで、自分の右脇へ投げとばす。

## 第16章 日常の護身術



### f. 前から首を締められたとき

1. 前から両襟をつかまれ、首を締められたとき。
2. 両手で相手の肘当たりを上へ打ちあげる。弧拳、掌底、平手のいずれでもよい。
3. すぐに両手手刀で、相手の脇腹を同時に打つ。



### g. 腕固め

1. 相手に腕固めされたとき。
2. 相手の脇腹へ右中足を蹴りこみ、
3. 身体をまわしながら、左中足で相手のあご、または側頭部を蹴る。

人間の生活は、文明化されるに従って、大きく変化してきた。古代、中世に比べれば、人々はかなり天災からは身を守ることができるようになった。また病気も近代医学によって、昔に比べればはるかに治りよくなつた。これらは、科学文明のもたらした利益の一つであるが、文明はかならずしも利益ばかりをもたらしたわけではない。

私たちの日常生活は、やはり危険につつまれている。天災の恐怖はうすれてきたが、それに代って人災が生活を脅やかしている。公害、組織のなかでの個人無視、交通事故、そして近代兵器による戦争、あるいは日常生活においかぶさってくるさまざまの暴力。

最も文明化され、近代化されたアメリカの都市生活は、暴力と孤独に侵されている。日本は犯罪発生率もしくなく、警察による犯罪者の検挙率も世界一を誇っているが、都市化やアメリカナイズがこのまま進んだ場合、町の治安はどうなつてゆくかわからない。ニューヨークのマンハッタンに住むと、七十歳まで生きる人が人に殺される確率は三十三分の一であるという。またニューヨークの婦女暴行は推定で年間四万件、一年に百人に一人の女性が暴行を受けている。二十歳から三十歳までに女性が暴行を受ける確率は、実に十分の一ということになる。

日本でも、ちょっと気を許せば、危険は多い。暴力団はあいかわらず、裏街を支配しているし、兇悪犯罪、行きずりの犯罪も非常に多い。私たちはこうした暴力と毎日対決してゆかねばならない。暴力と接しない日もたしかにあるには相違ないが、それは私たちが避けているか、暴力が暴力の顔をしていないかであって、暴力はひそかに私たちの周囲に巣喰っている。

大は政治から、小は遊興娯楽まで、会社のなかから、私たちが日頃通る町角まで、暴力はちょうどゴキブリや家ネズミがあとを絶たぬように、現代のすみずみに住みついている。従って暴力と無関係な人はいない。

私たちは暴力に対しては敢然として身を守らなければならないが、私たちは素手であり、また組織暴力団の一員でもない。ではどうすれば、現代に巣喰う暴力から身を守ることができるのか。

実はこれを教えるのが、空手という武道の総体であるといつてもいい。まず、武術の訓練によって、身体と精神とを鍛え、いつも身心を最高の状態に置くように努める。また武道追究によって、人生と生活の折目を正しくして、心の不潔を取り去り、悪しきものに対してあくまで譲歩しない、といって決して好戦的にはならぬ不動心を培う。モラルを遵守する者が、実は最も強く、毎日の幸福を守る者が人生の勝者である。ある程度空手を修すれば決して襲われないだけの態度や心構え、生活ができるてくる。

たとえ襲われても、十分に逃げることができ、あるいは敵の戦意をたちどころに削ぐことができる。空手のすべては、日常の護身術であるといつていゝが、これによって勝とうと思ってはいけない。抜身の暴力からは、まず逃げることが第一である。そして、暴力に真に対決するとは、非暴力をもって暴力をしめだしてゆく、私たちの健全で断固たる日常生活にある。

空手のすべてが護身術だが、ここには、いわゆる護身術として考えた三種の護身法をあげた。だが、私たちが身を守る一番のよい方法は、強くなるよりも正しくなることであるということを、あくまで力説しておきたい。

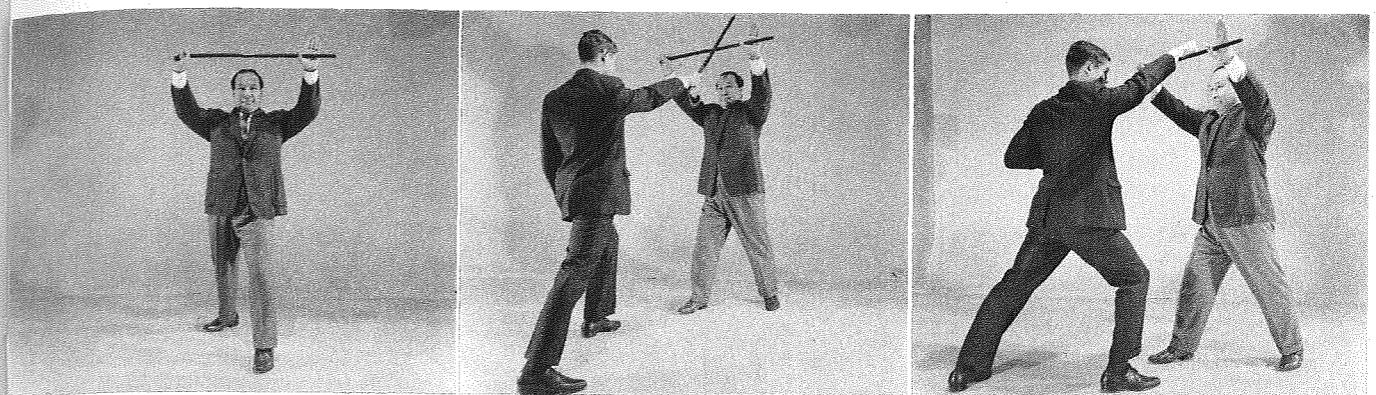
## 1. ステッキ護身術

空手には、棒術がつきものだった。中国拳法のなかでも名の知れている少林拳（少林寺拳法とは異なる）は、ある時期には、棍術（棒術）を主体とする闘争術となっていた。とくに、拳法家が戦乱に巻きこまれると、武器がない場合棒をとって戦う。拳匪と呼ばれた白蓮教や義和団の拳法家も、敵の秀れた武器に対して棒をとった。従って、拳法のなかで棒術は非常に発達しており、空手もこれをすべて受けついでいる。

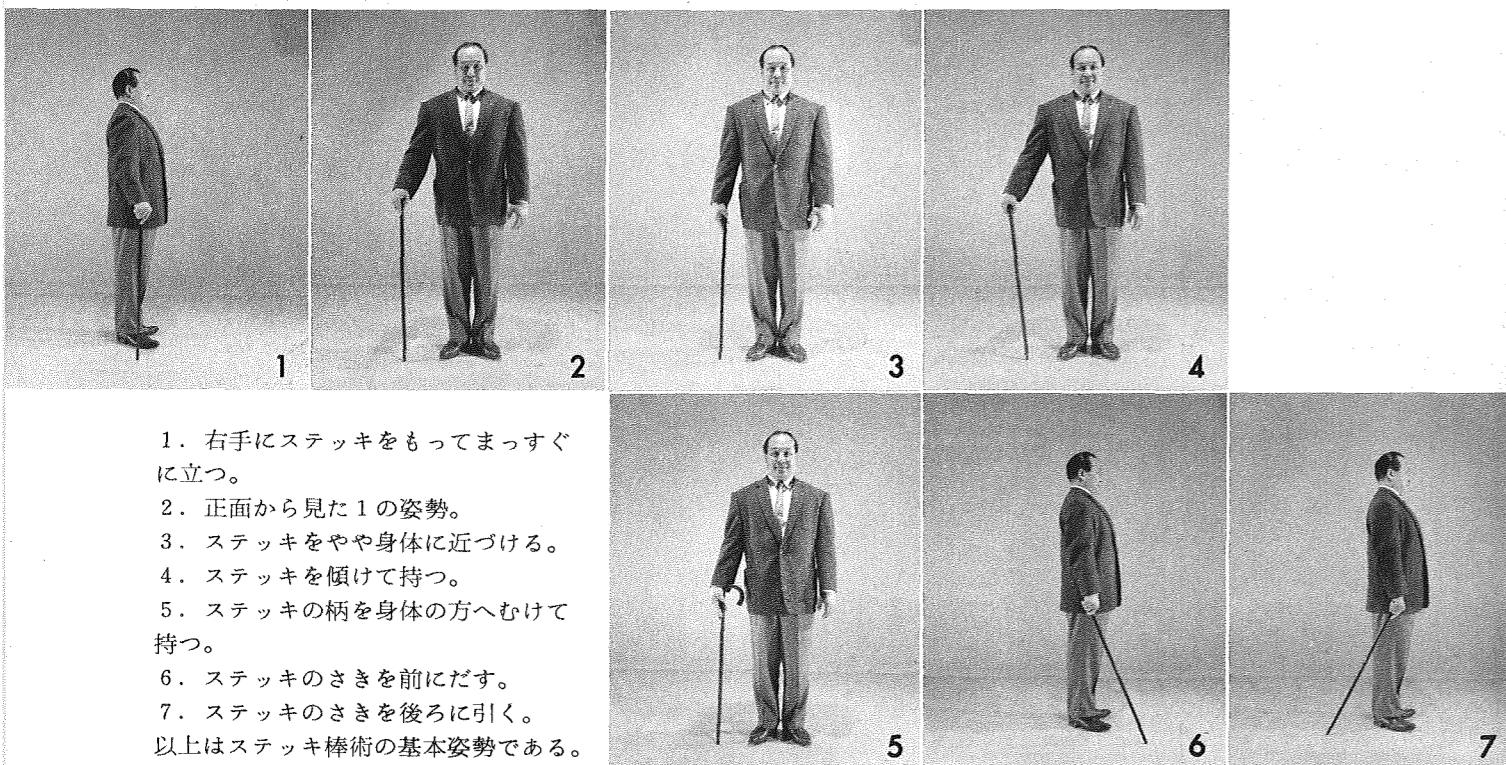
ステッキや杖について歩いているとき、あるいはコウモリ傘をもっているとき、近くに棒があるとき、女性がパラソルをもっているときなど、長年考究された棒術の技が非常に役に立つ。

たとえば、相手がナイフなどの兇器を所持している場合、いくら空手を修していても、危険は大きい。たとえ有段者でも、相手がナイフ使いがうまければ、やはり刺される危険がある。名人、達人の域に達した人なら別だが、そういうとき、棒が一つあれば、兇器にも十分に対抗しうるのである。

いかなる人も、突如、暴漢に襲われるということがある。そういうときの備えに、是非とも棒術は身につけておきたいものだ。ここには、棒術のほんの基本しかあげないが、これだけでも十分に練習すれば、相当な威力を発するであろう。



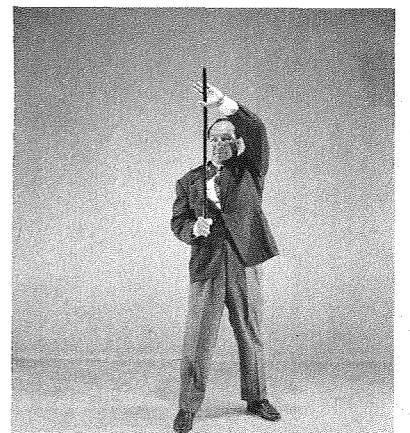
- a. 1. ステッキ上段受け  
2. 相手がステッキなど上段から打ちこんできたとき、ステッキをあげ、両手で両端を支えて受ける。  
3. 相手が正拳で突いてきたときも、同様にして受ける。



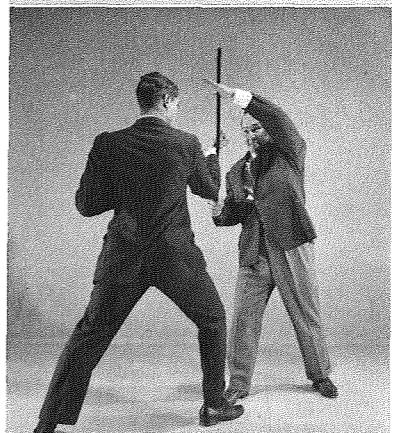
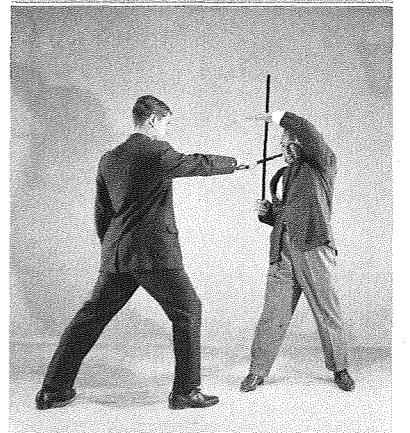
1. 右手にステッキをもってまっすぐ立つ。  
2. 正面から見た1の姿勢。  
3. ステッキをやや身体に近づける。  
4. ステッキを傾けて持つ。  
5. ステッキの柄を身体の方へむけて持つ。  
6. ステッキのさきを前にだす。  
7. ステッキのさきを後ろに引く。  
以上はステッキ棒術の基本姿勢である。

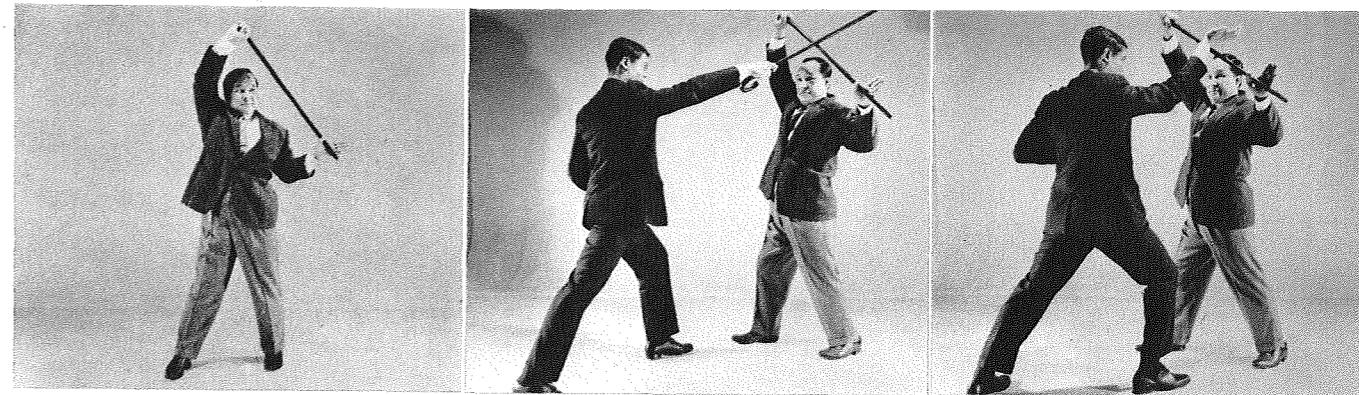
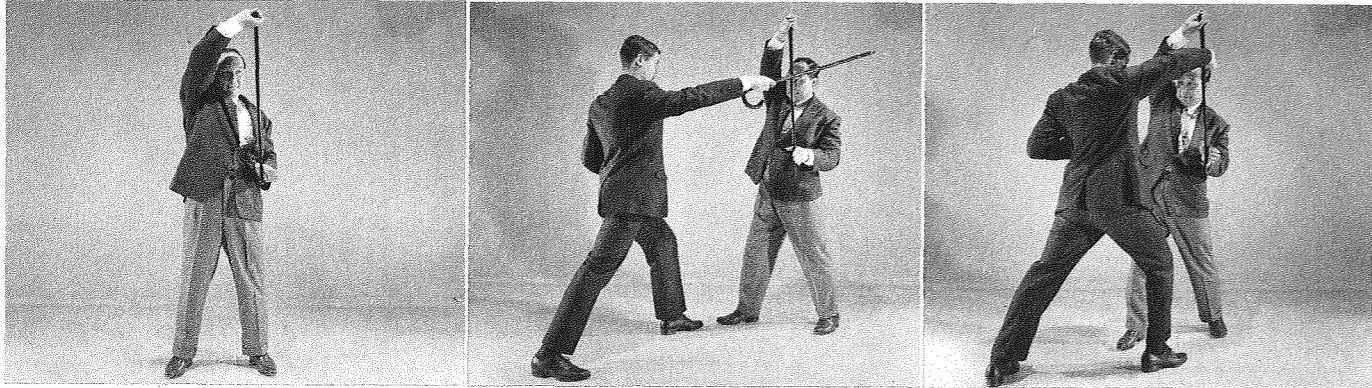
### 受け

ステッキ護身術の受けは、空手において受けが重要であるのと同様きわめて重要である。受け技が十分でなくては、攻撃技も十分に使えない。というのも、これは護身術であって、受けからはいるのが、当然だからである。受け技はまた、攻撃技とも連携している。連携攻撃には、足蹴りを多用するとよい。このページの受けの態勢では、相手が蹴りに対してはまったく無防備になっているのに気づかれた人もある。



- b. 1. ステッキを顔面右に立てる。  
2. 相手が右からステッキで水平に攻撃してきた場合の受けである。ステッキを垂直にしっかりと支えること。  
3. 相手が、蹴りや突きで右から攻撃してきた場合も、同様に、垂直受けをする。



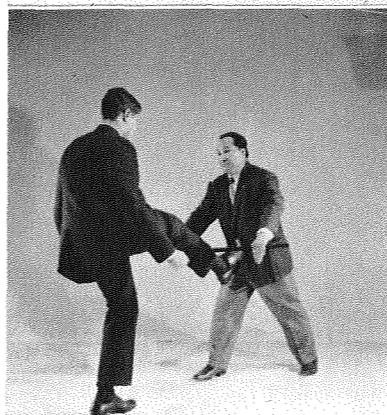
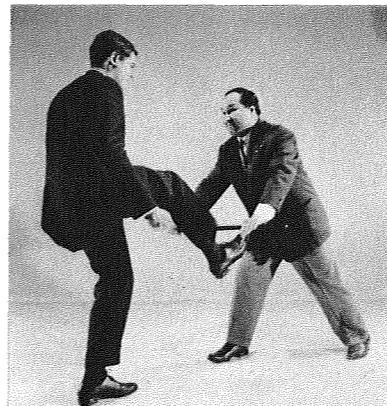
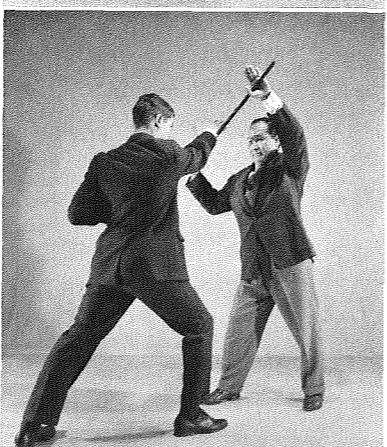


- c. 1. ステッキによる左垂直受け。  
2. 相手がステッキを水平にふりまわしてきた場合の、左側を受ける。  
3. 左側への蹴りや突きを受ける。この場合、当然ながら右手が上になっている。

- e. 1. ステッキを左ななめに支えて、左側を受ける。  
2. 相手が左から顔面や首にステッキをふりおろしてきたとき、45度の角度でステッキを左ななめに支えて受ける。



- d. 1. ステッキを右ななめに支えて、右側を受ける。  
2. 相手が右から顔面や首にステッキをふりおろしてたら、45度の角度でステッキを右ななめに支えて受ける。  
3. 突きや蹴りに対しても同様に受ける。

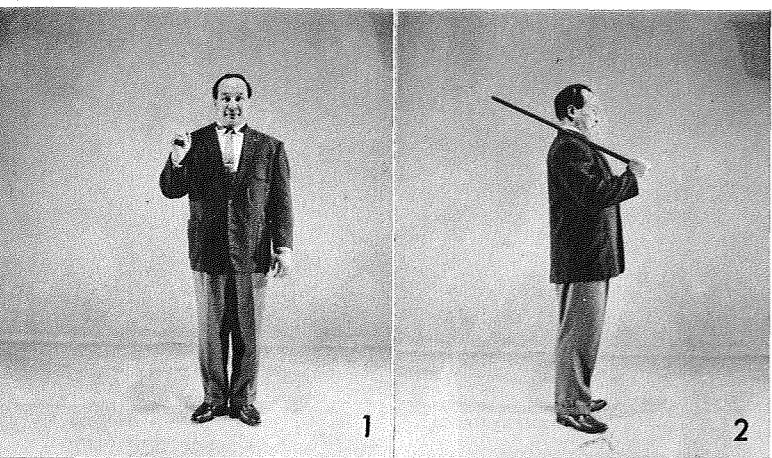


#### f. ステッキ下段受け

ステッキによる受けでは、片方の手ではステッキを握るが、もう一方の手では、ステッキの先端部を親指と人差指のあいだにはさむようにすることに注意する。両手でステッキを握ると動きが遅くなることがあるが、一方の手を空手の武器にいつでも変化させるためにも、この方法をとった方がよい。

## 攻撃

ステッキ護身術は一般に受けを主としたものであるが、やむをえず攻撃しなければならないときもある。以下に示すのは、ステッキによる反撃と攻撃の一例である。



1

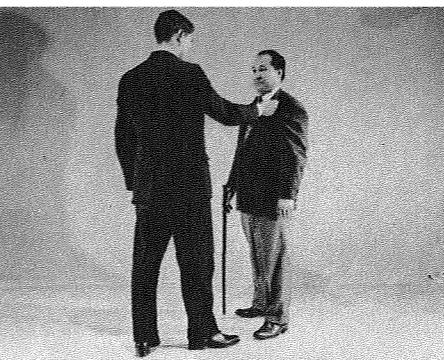
2

3

4

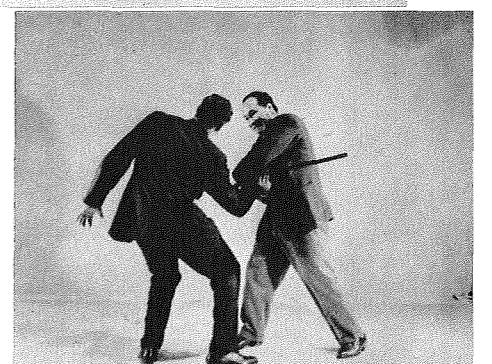
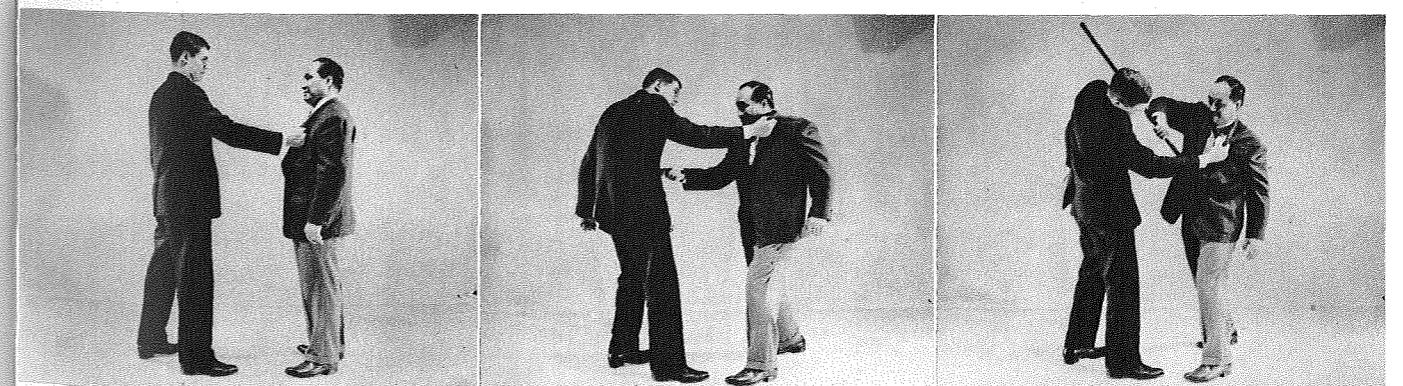
1. ステッキを右肩にのせた姿勢。
2. 横から見たところ。
3. ステッキを右脇に。
4. 横から見たところ。

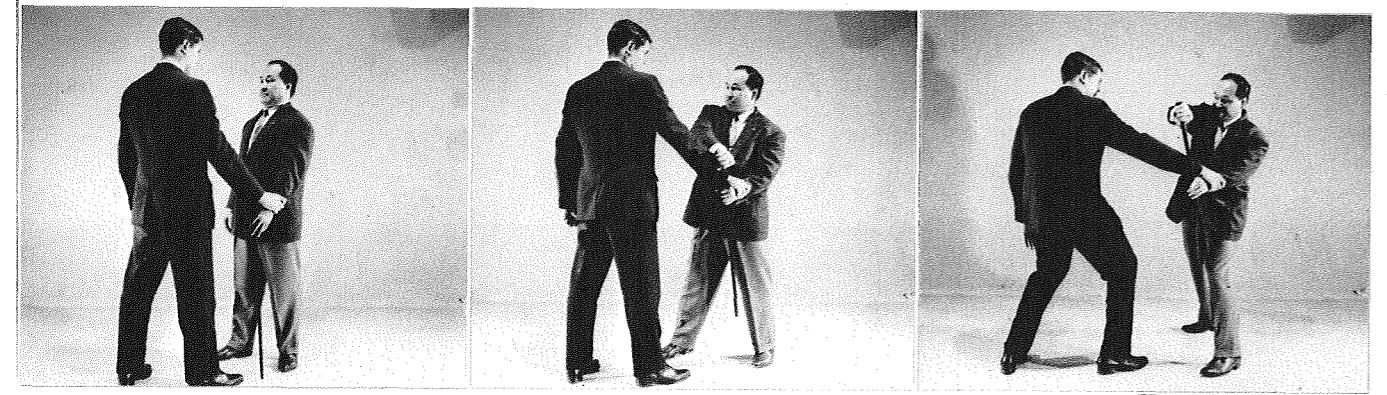
ほかにもさまざまの攻撃法があるが、ここでは割愛せざるをえなかつた。ここに紹介したものは、きわめて空手的な例である。



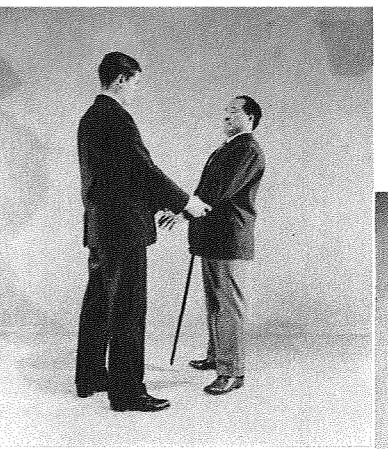
- a.
1. 相手が左襟をとらえてきたとき。
  2. 右手にもっていたステッキを上へふりまわして、相手の腕にかけ、両手でステッキをしっかりともって下へ押しさげる。
  3. 相手がバランスをくずすところを、一步右へさがり、左手をステッキからはなし、ステッキの先端部で相手の顔面をはねあげる。
  4. 同時にさげた右足で金蹴り、あるいは前蹴り。

- b.
1. 相手が左襟をつかんできたとき。
  2. ステッキの柄部で、相手の左横腹を打ち、
  3. つづいて右手をまわして、ステッキの下端部で相手の顔面を打つ。
  4. つづけてステッキを下からまわして相手の手首にかけ、左手もつかって、相手の手首を思いきりひねる。





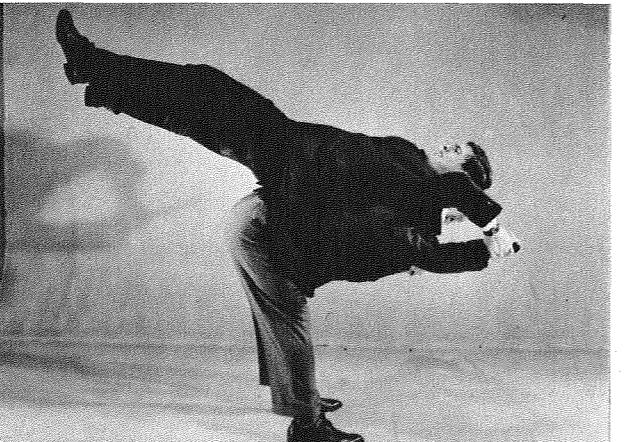
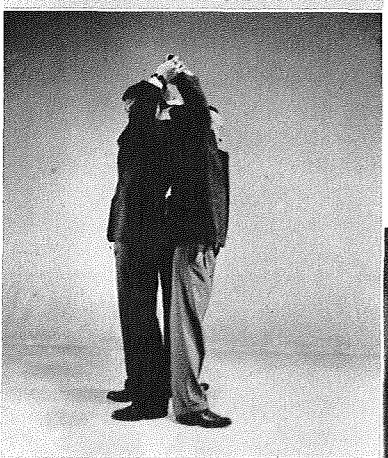
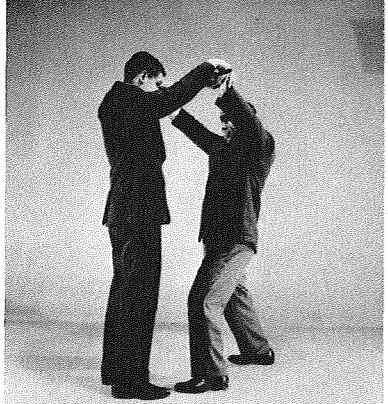
- e . 1. 相手が両手で左手首をつかんできたとき。  
2. 左手を左外上にあげながら、ステッキで相手の右横腹を鋭く突く。  
3. 相手の腹の下をもぐって身体を一回転させると、相手の手がはずれる。  
4. 右手のステッキの柄で、相手の水月あたりを突く。



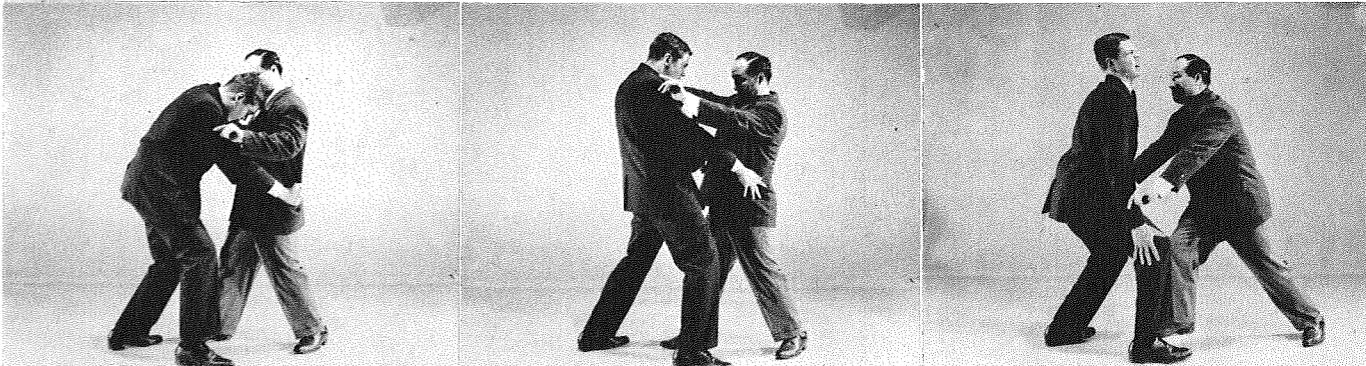
- c . 1. ステッキをもっている左手を、相手が右手でつかんできたとき。  
2. つかまれた左手をもち上げるようにしながら、右正拳を左手ごしに突きだし、左手のステッキの柄を右手でつかむ。この動きをできるだけ速くすること。  
3. 右手を右下にひねり、相手の右手首を押しさげる。相手の右手首は相当のダメージを受けるはずである。このあと、右前蹴りで、顔面をねらってもよい。

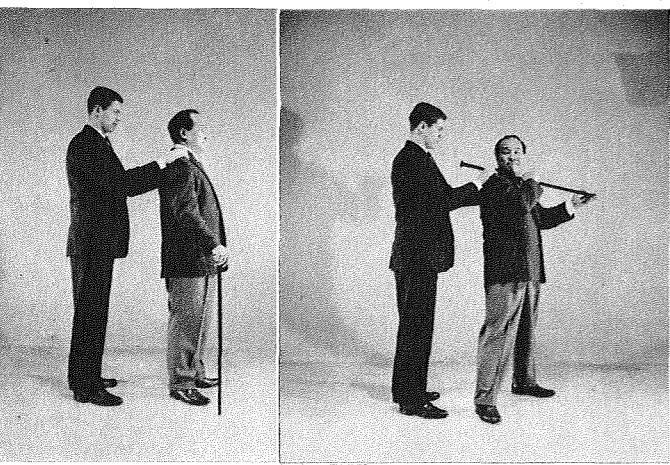


- f . 1. 相手が両腕で腰をかかえこんできたとき。  
2. すばやく、ステッキを上にあげ、両手でもって、相手の首にステッキを押しつける。  
3. ステッキを押しあげ、相手がバランスをくずしたところで、ステッキを下に押しさげる。



- d . 1. 相手が両手首をつかんできたとき。  
2. 右足から一步下がり、ステッキを右手で上横に振りあげて、その先端を左手でしっかりとつかみ、ステッキと両手を頭上に高くあげる。  
3. 身体をくるっと一回転させ、相手と背中を合わせる態勢となる。この間ステッキをしっかりと握っておくこと。この動きにはかなりのスピードが必要である。身体の回転は、相手が手首をしっかりと握ってくれている方がやりやすい。  
4. 上体を曲げ、ステッキを前に突きだすようにすると、相手は背中の上にのっかってしまう。相手を前へ投げ飛ばしてさらに攻撃する。

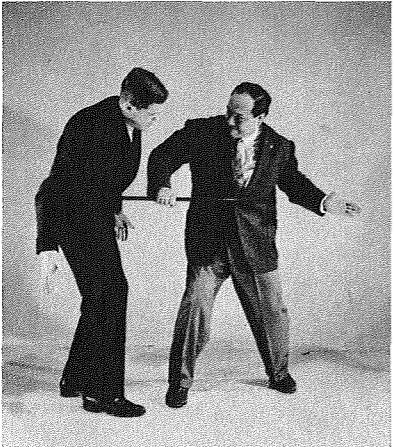




- g. 1. 相手が後ろから両手で両肩を抑えてきたとき。  
2. ステッキを肩の上にあげ,  
3. 身をひねりながら、ステッキの柄の部分で、相手の喉笛を鋭く突く。  
4. 相手がたじろぐところを、ステッキをすばやく下にまわし、ステッキの先端で相手の水月を、水平に突く。



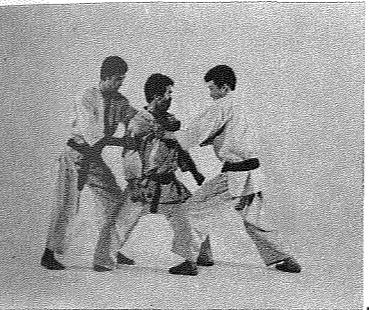
- h. 1. 相手が両腕で胸部を抱えこんできたとき。  
2. 左足を一步前に踏みだし、身を沈めて逃れながら、ステッキを水平に持ちかえる。  
3. ステッキの柄で相手の腹部を突き、バランスをくずした相手から身を放して、ステッキ先端で相手の顔面側部を鋭く突く。



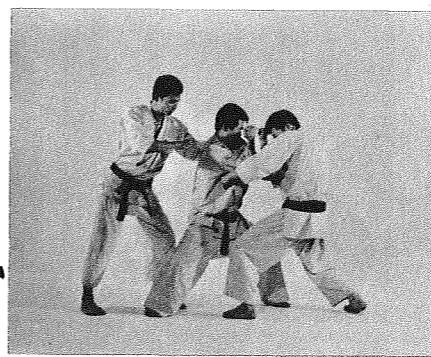
## 2. 二人に身体をつかまれたとき

何人かの相手に、腕や手首をつかまれたとき、どうやって逃れればいいだろうか。もし、相手が武器をもっていなかったら、四人くらいの相手なら、空手を心得ていれば、なんとかなるものだ。五人以上になると、逃れ方はまたいささか異なる。ここでは、最も一般的な例をのみ、紹介することにする。

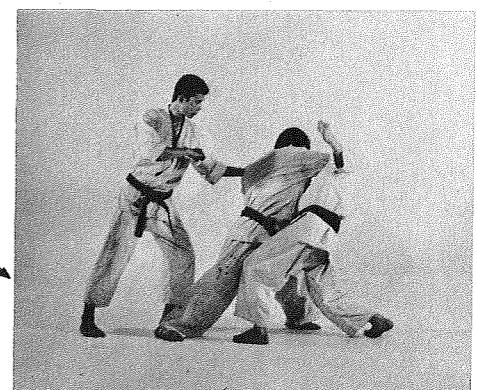
### a 前後からつかまれたとき(1)



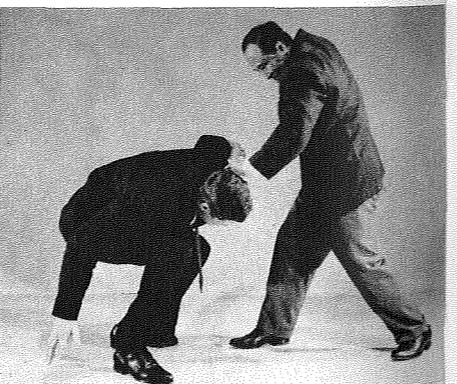
1. 相手が前後からつかんできたとき。  
前の相手が両腕を、後ろの相手が両腕外をとらえている。



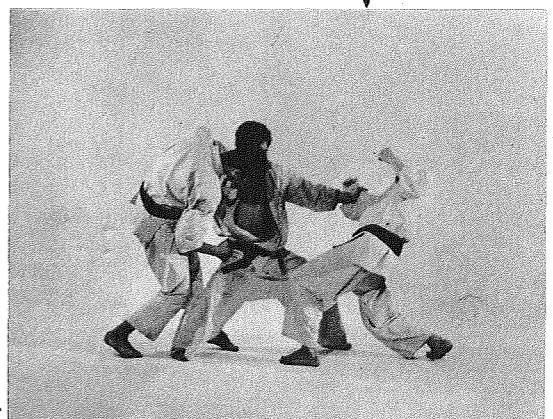
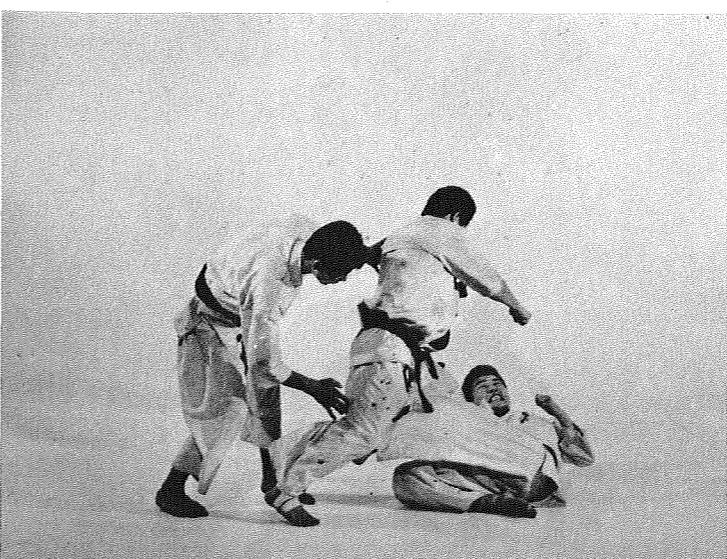
2. 両腕を上へあげて後ろの相手の手を外し、あげた両手の肘で、前の敵の両肘あたりを渾身の力で打ちおろす。



3. 前の相手がバランスをくずしたところを、さらに右肘をあごに当てる。



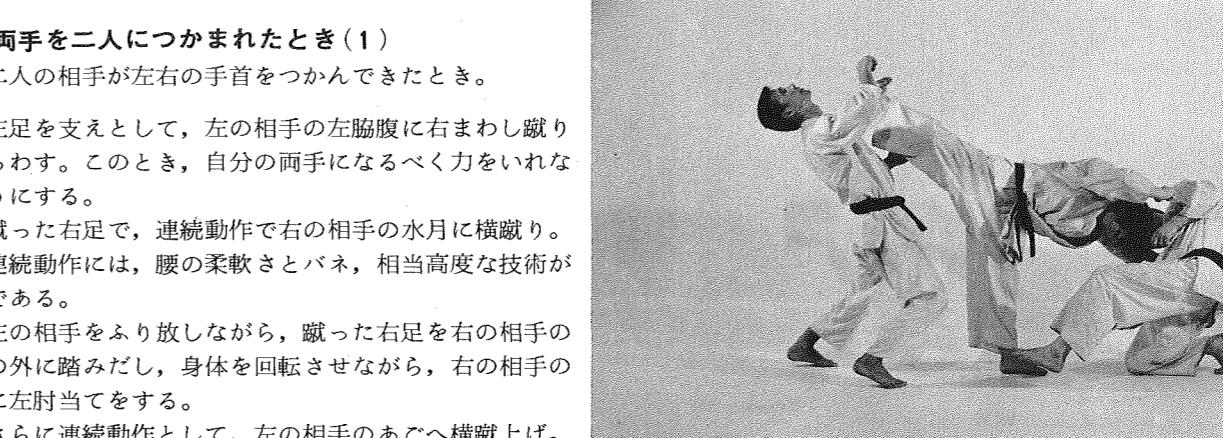
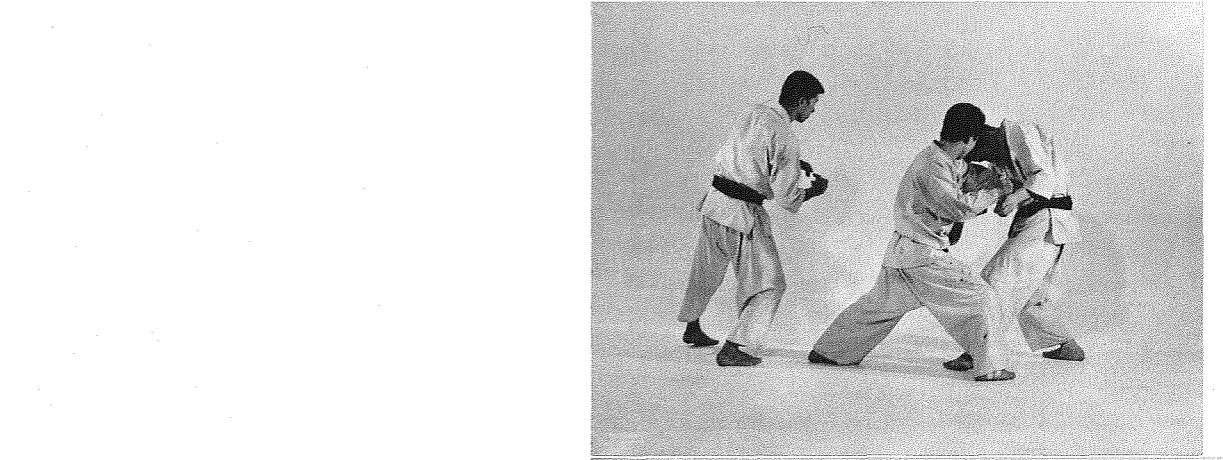
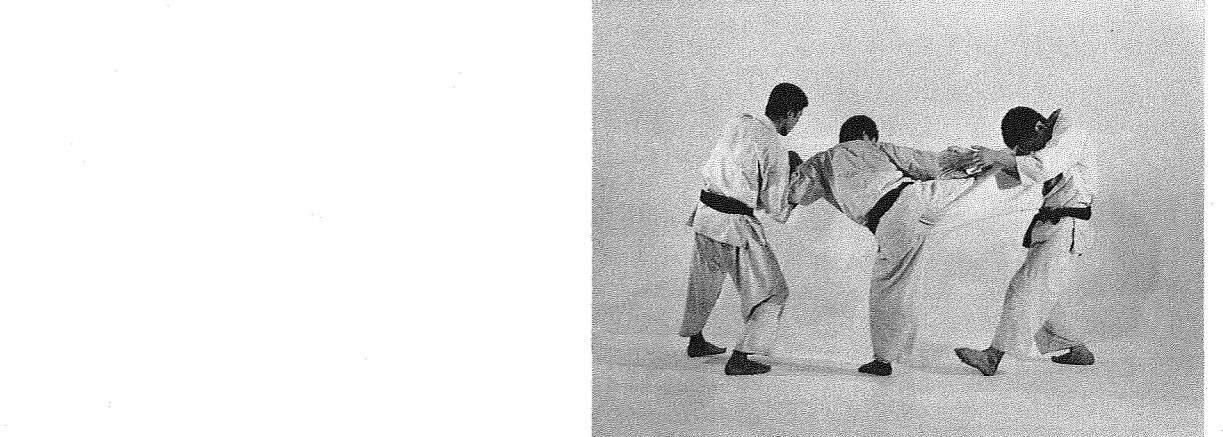
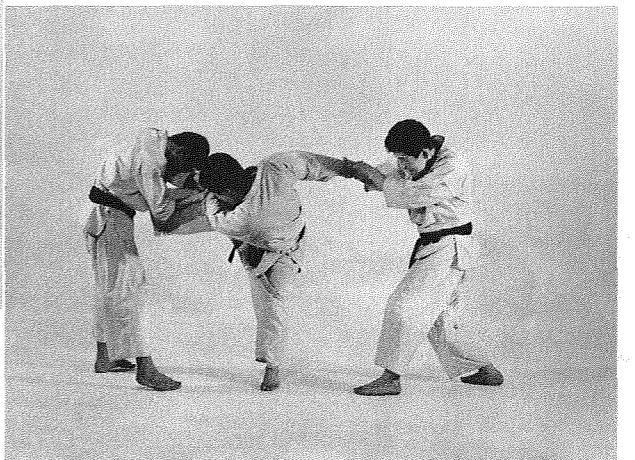
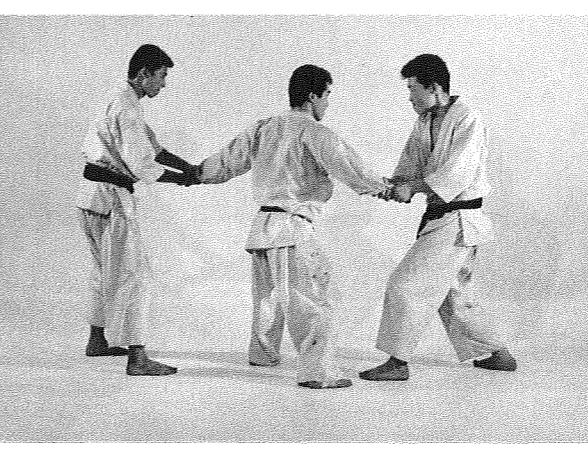
5. 後ろの相手が前に倒れるところ、身を振り放して逃れる。



4. 前の相手が倒れたとき、後ろの敵に右肘を引いて水月に当てる。

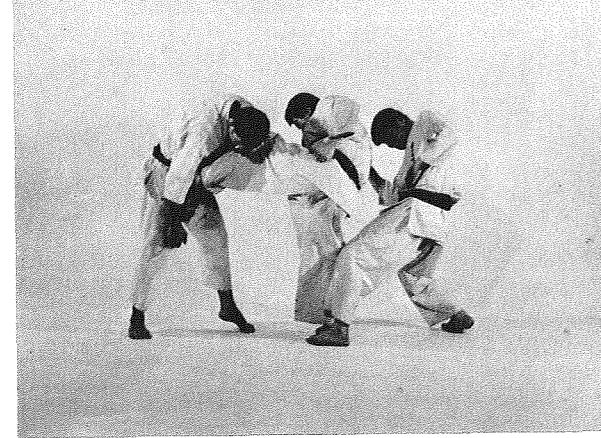
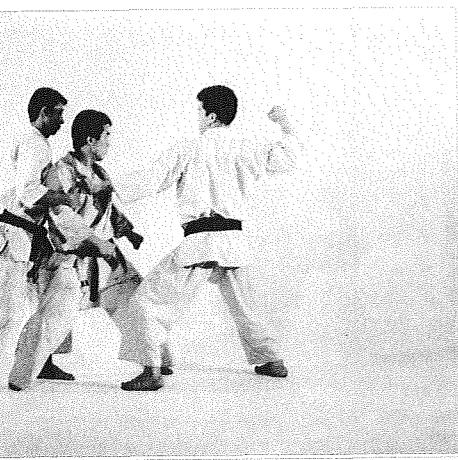
**b. 前後からつかまれたとき(2)**

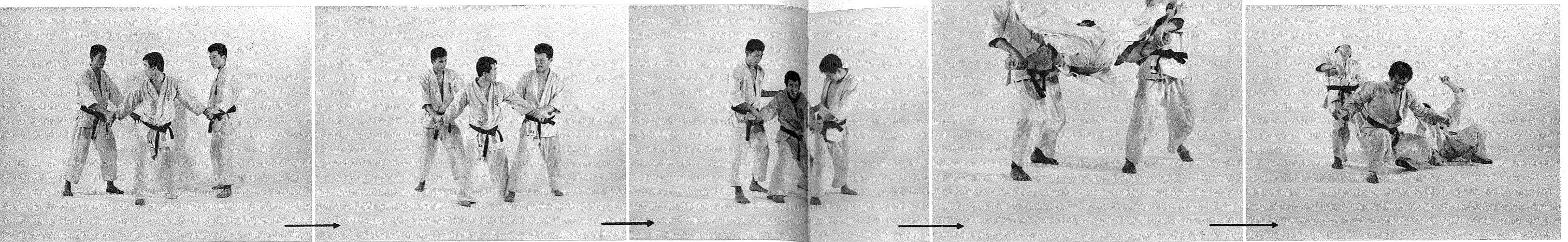
1. 後ろの相手が両手で両腕をとらえ、前の相手が片襟をつかみ、もう一方の手でなぐりかかってきたとき。
2. 両肘をあげて、後の相手に肘後ろ当てを喰らわし、前の相手の攻撃から左肘で顔面をカバーする。
3. 右足を大きく一步踏みだし、左足を大きく右へまわしながら180度回転し、右の相手の水月、または脇腹を右正拳中段突き。
4. つぎの瞬間、後ろの敵の金的を左で蹴りあげる。
5. 蹴った足で後ろの敵の方向に踏みこみ、身を回転させながら、右肘あご当て。



**c. 両手を二人につかまれたとき(1)**

1. 二人の相手が左右の手首をつかんできたとき。
2. 左足を支えとして、左の相手の左脇腹に右まわし蹴りを喰らわす。このとき、自分の両手になるべく力をいれないようにする。
3. 蹴った右足で、連続動作で右の相手の水月に横蹴り。この連続動作には、腰の柔軟さとバネ、相当高度な技術が必要である。
4. 左の相手を振り放しながら、蹴った右足を右の相手の左足の外に踏みだし、身体を回転させながら、右の相手の水月に左肘当てをする。
5. さらに連続動作として、左の相手のあごへ横蹴上げ。



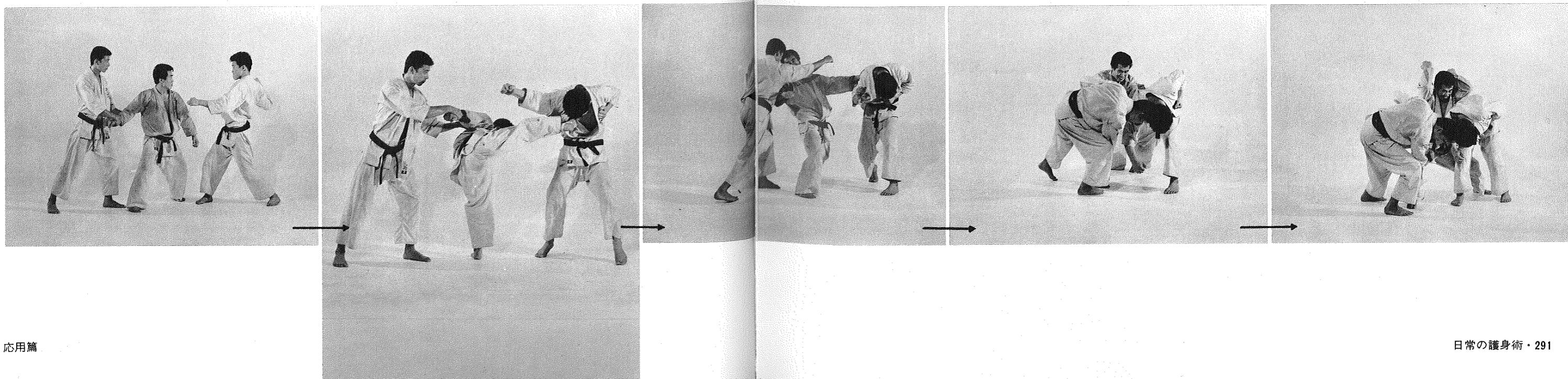


**d. 両手を二人につかまれたとき(2)**

1. 二人の相手が後ろ左右から両手をつかんできたとき。
2. 相手の出方をうかがうように、一步前に出る。すると相手の二人は、逃がすまいとして、腕に力をいれ、後ろへ引く。
3. つぎに後ろへ引かれたままさがって、さらに後の方へ逃げようとし、身をかがめると、相手の二人は両手で手首を握り、力をこめて、前へ引こうとする。
4. この瞬間、前上へジャンプして、両足で、二人の顔面を同時に蹴る。飛びあがって蹴るタイミングはきわめて微妙である。
5. うまく前方へ着地し、二人から身をふりほどく。

**e. 後からつかまれ、前から突かれるとき**

1. 後ろの相手が手首をつかみ、前の相手が突きかかるとき。
2. 上半身を左へぐいと傾けて突きを避け、右まわし蹴りで前の敵の水月を蹴る。このとき、後ろの相手につかまれている手に力をいれないこと。
3. 蹴った右足をもとへ戻しながら、右へ回転して後ろの相手の脇腹を右鉄槌で打ち、同時に前の敵を左手でつかんで前へ引き寄せる。
4. 後ろの敵をも、右手で引き寄せ、頭と頭でぶつからせて、さらに両者の首の後ろを両肘で打ちおろす。

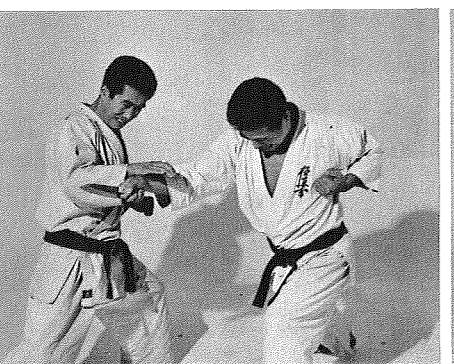




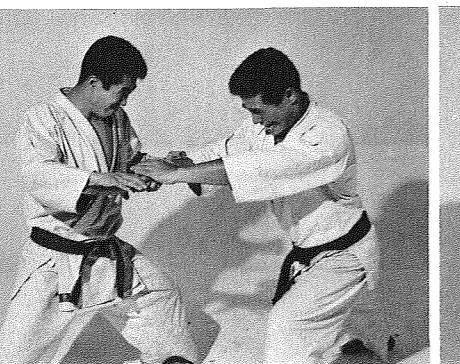
### 3. ナイフに対して

ナイフから、身を守る方法では、受けとナイフをつかむ技がここに重要である。受けによって、ナイフの攻撃から、身体の中心線にある急所、頭、喉、心臓、水月、腹を守らなくてはならない。四肢は断ち切られることさえなければ、多少傷を負っても生命に別状はない。

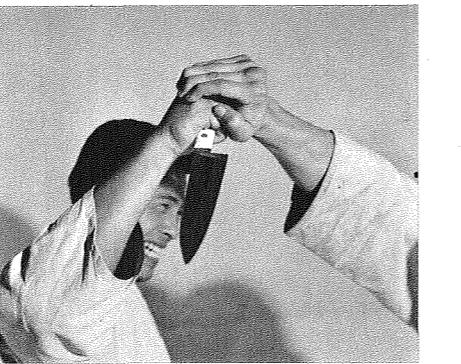
ナイフをもった左手の手首を上からつかむ。



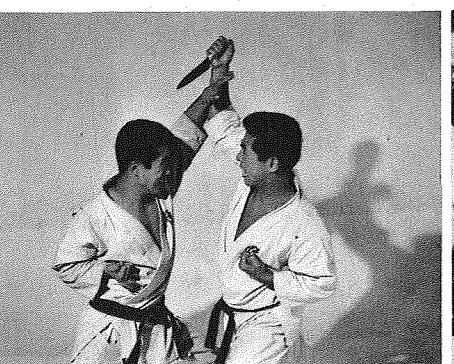
身をかわして、相手の右ナイフ突きを掌底掛けで受ける。



相手のナイフ両手突きを、ナイフの背側を払って受ける。



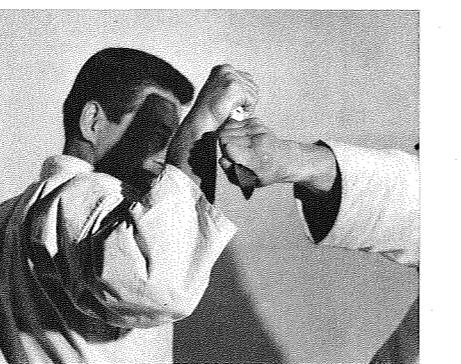
ナイフを逆手にもった相手の手をとらえる。強い握力が必要。



右手刀上段受けで、ナイフの突きおろしを受ける。



中段への突きを左底足で受ける。足は速くて強いて、練習を積めば、手の受けより安全である。



ナイフをしっかり握る。下の注意を熟読されたい。

ナイフを相手にした場合、“切れる”という意識が念頭から離れない。だが、ナイフは刃の上から下への動き、水平への動きによってしか切れない。ナイフの刃をしっかり刃の両面にこに力をいれて握り、確信をもっていればめったに切れるものではない。ただ、ナイフを握ったとき、相手の動きに逆らってはならぬ。引けばそれについてゆき、押せば後ろへ引くようにする。相手を数段上まわる握力があれば、ナイフを握ることはなんでもないことなのである。



## 第17章 女性のための護身術

### —ハンドバッグ護身術—

空手は日常の護身術用として、最も適した武術である。まず、離れて戦うこと前提にしているために、いつでも逃げだす準備ができている。また、相手を一撃で倒すだけの効果をもち、身体全体のスピード感覚を育て、四肢を均等に発達させる。ほかの闘争術に対抗する技も、きわめて豊富で、しかも女性や老人でも十分効果ある技を習得することができる。練習も場所をとらず、特別の道具もいらず、短時間行なって、日々の健康体操とすることもできる。

空手は、重量あげ、レスリング、柔道のように、肥満やがに股の原因となる。ふつう空手家というイメージを思いうかべると、瘦身の男性がその代表的なイメージとなるはずである。これは、空手をやって、奇妙な肉のつき方をしないことを示す。ただし、非常に時間をかけて訓練した人は、中年以後、やや肥満体になるようであるが、これは筋肉そのものが厚くなっていることを意味している。

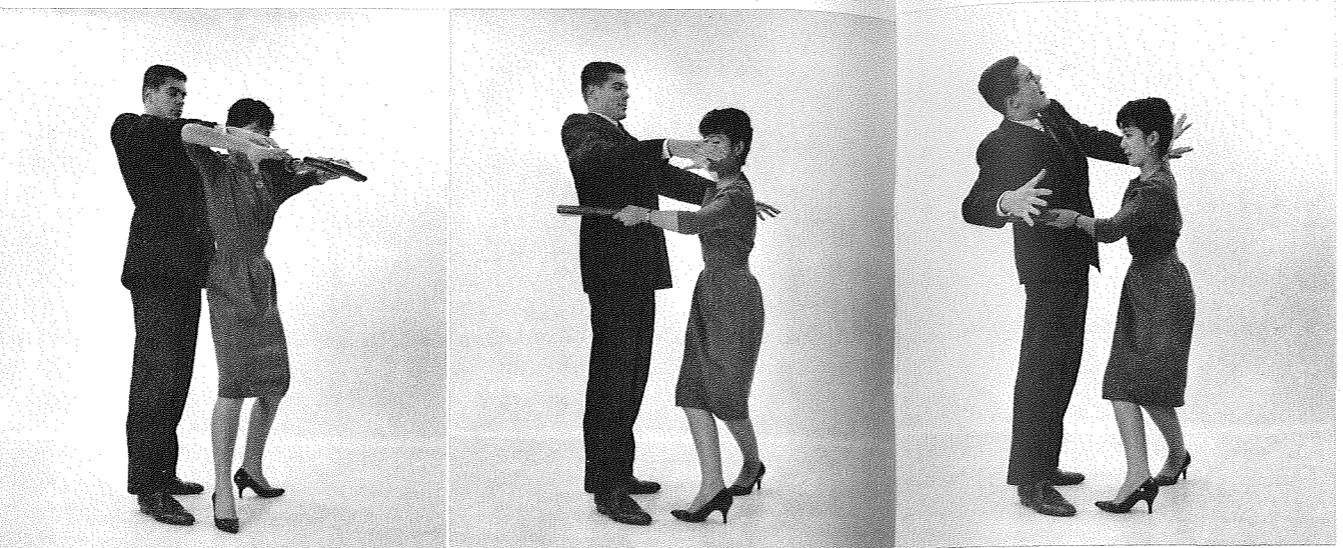
足蹴り、ジャンプ、身体の回転などが、練習の大半であるため、女性にとっては、美容法としてもきわめて有効で、入門した女性がすらっとして、身のこなし美しくなり、周囲の人々が驚きの声を発する例がきわめて多い。空手の練習は、身体的、精神的生命力を輝かせ、自信をつけさせてから、その人がもとより持っている男性的性徴や女性的性徴を当然より輝かしくするのである。この同じことは、少年についても、老人についてもいいうことができる。現代の生活は、極度に文明化され、人間は本来の野性的な動きを失ない、このために、皮膚、眼の色、表情からも生命の輝きが失せていることが多い。身体と精神の日々の訓練によって、人間という生物としての輝きを取り戻すのは当然のことと、人もまた草原に躍動する野獣のように美しくなるのである。

女性が毎日、空手による日常の護身術を練習すれば、まずどんな暴漢からも逃れることができるであろう。空手の動きは、非常に機敏であり、暴漢は相手が女性であれば、必ず心にスキをもっている。また、空手の技の効果は想像以上に強く、もし実用に用いることがあれば、使った本人が驚くほどのものである。あるとき、空手を習って一か月くらいの女性が、公園の近くで酔っぱらいに抱きすぐめられた。なんとか手を振り放して逃げたが、実際にしつこく追いかけてくる。思いきって前蹴上げで、あごを蹴ったら、酔っぱらいはストンと腰から落ち、あっけにとられてポカーンとしていたという。

「あんなにうまくきまって、あんなに効果があるとは思いませんでした」と彼女は語っていた。一般に、前蹴上げのような技は、相手にとってはまったく予期できない蹴り技であって、たとえ一か月の練習でも、相手が空手を知らないければ、驚くほどの効果をもつのである。以下にハンドバックを用いる護身術をいくつかあげるが、すくなくとも100回以上練習しなければ完全に応用することは難しい。毎日の練習なら1日、10回くらいが適切である。



1. 素手の相手に襲われたとき



男が後ろから抱きつく。

a. 後ろから抱きつかれたとき(1)

1. 左足を半歩前に踏みだし同時に両肘を肩の高さまであげて、男の両手を浮かせる。
2. 足はそのままに、身体を右へひねる。
3. 左手にもったハンドバックで男の脇腹を強く打つ。

b. 後ろから抱きつかれたとき(2)

1. 左足を半歩前に踏みだし、両肘を肩の高さまであげて、男の両手を浮かせる。
2. 左足を軸に半回転して、右足のヒールのかかとで、男の左足爪先きを強く踏みしめる。
3. 同時に右手にもっていたハンドバックを、男の金的に振りおろす。



c. 前から手をつかまれたとき(1)

1. 男が女性の左手を右手でつかんでくる。



2. つかまれた左手で半円を描くように、できるだけ高くあげ、身を沈ませ気味に、男の身体の前を右足からすりぬける。相当のスピードが必要である。



3. 男の後ろにまわりこみ、男の手首をひねるようにもち、バッグを振りあげる。2の写真で親指と人差指を開いているのは、男の手首に手をかける用意である。



4. 右手にもったハンドバッグで、男の左首を強撃する。



d. 前から手をつかまれたとき(2)

1. 男が女性の右手を左手でつかんでくる。
2. すぐに右手を開いて、指に力をこめ、右足を半歩踏みこんで男の左脇下に、右手を突きあげる。身体は右へ半回転している。
3. 脇下に腕を深くいれて折りまげ、下へ引きおろして右手で左手のハンドバッグの一端をつかみ、男の肩関節をきめる。
4. 肩関節をきめた腕に力をこめ、さらに引きおろしながら、左肘蹴りを顔面へ。ハンドバッグの両手を決して放さないこと。



e. 後ろから手をつかまれたとき

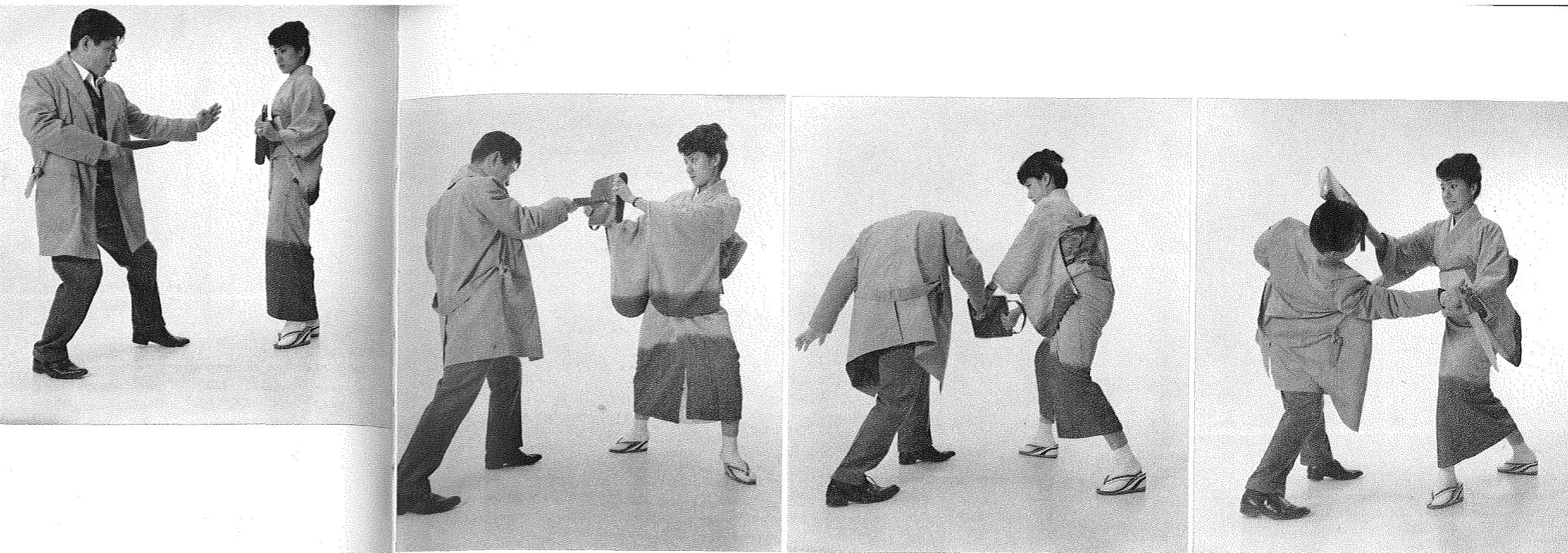
1. 男が後ろから女性の左手をつかんでくる。
2. 右足を軸として身体を半回転させ、左足で男の右足むこうずねを思いきり蹴り、つかまれた左手を開いて強く上にあげ、引いた右手ハンドバッグで男の顔を打つ。
3. ハンドバッグで打ったとき、前に進み、相手の後ろへまわるようにする。
4. 顔に当たたバッジをなおも押しつけ、押しさげながら、右足ヒールで、男の膝裏を蹴り、体重をかけて押しさげる。



## 2. ナイフで襲われたとき

暴漢はナイフをもって、脅してくることが多い。また場合によっては、ナイフで刺そうとしてくることもある。こんなとき、女性がハンドバッグを持っていれば、ナイフを受けるのに非常に役に立つ。292ページにものべたが、ナイフに対しても、心臓、腹部、喉を守りぬかなくてはならない。

ナイフで襲われることなどは、ほとんどないであろうが、よく練習していざという場合に備えておいた方がよい。



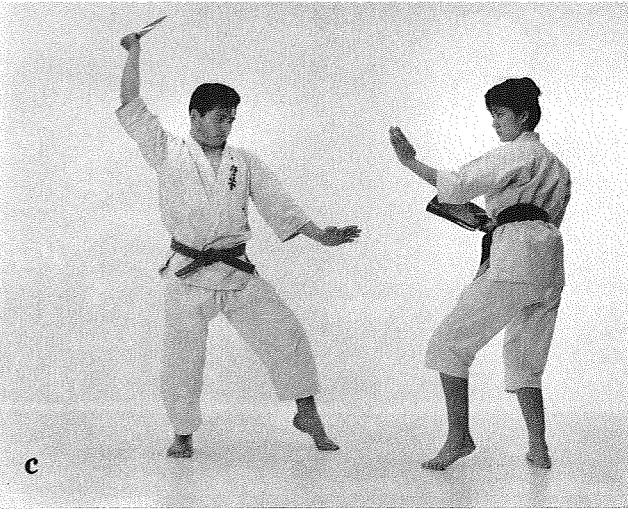
### a. 前から突いてきたとき(1)

1. 男が短刀で前から突いてくる。
2. ハンドバッグで受けて、半歩さがり、半回転しながら、短刀から身を守る。
3. 男が泳ぐところを、ナイフをもった右手首を左手でしっかりとつかんで、さらに泳がせる。
4. つぎの瞬間ハンドバッグを強く引き、男の右手首を外にひねり、まわしながら、右手のハンドバッグで、男の顔を打つ。右手首をひねったとき、短刀を落とさせねばならない。また、手首をひねりながら右足を一步後ろに引いて、男のバランスをさらにくずすこと。

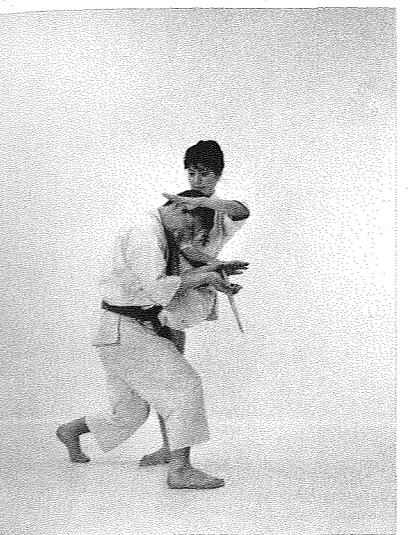
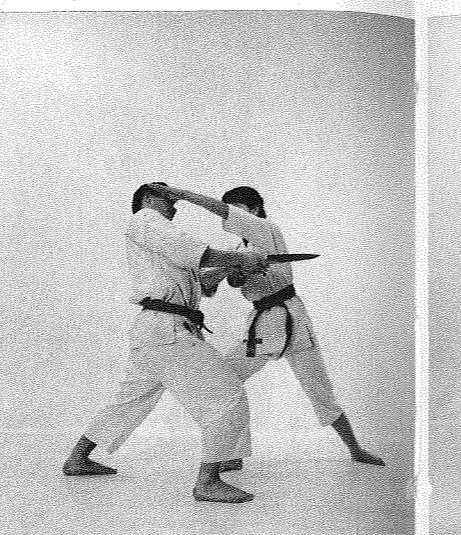
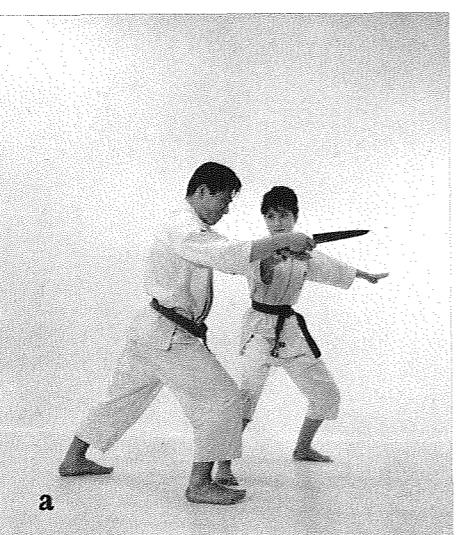
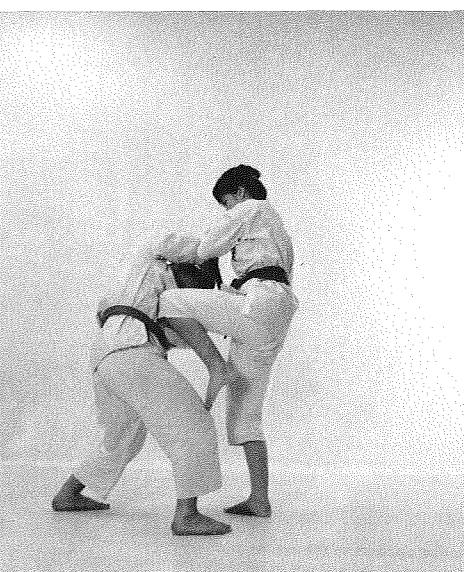
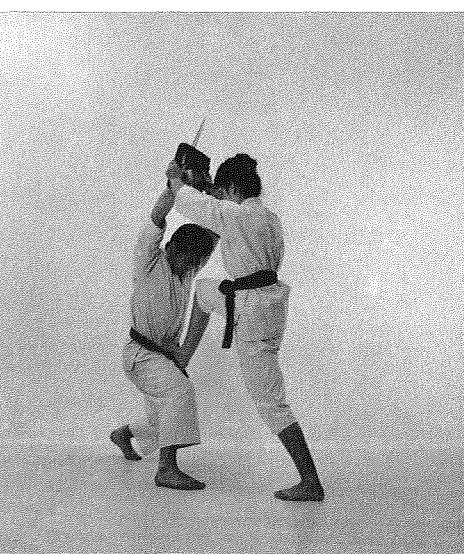
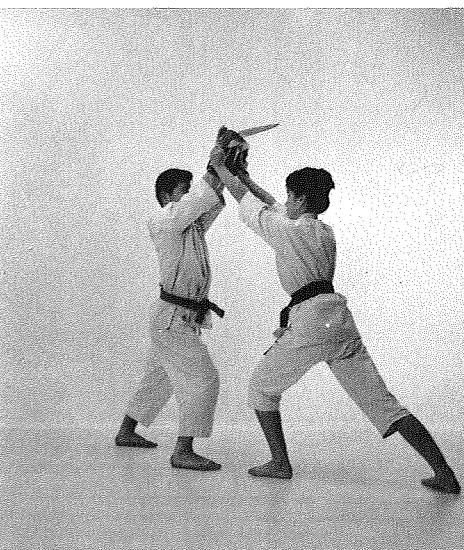


### b. 前から突いてきたとき(2)

1. 男が前からナイフを突きだしてくる。胸、腹どちらでも受けられるように構える。
2. 突いてきた瞬間に、身体を右へ半回転させ、右手に持ったハンドバッグでナイフを受ける。バッグは必ず右手で持つこと。
3. つぎの瞬間、右手の下から左手をまわして男の手首をしっかりとつかみ、上へあげるこの動作は、できるだけ速く。
4. 右手ハンドバッグを放しながら、右足を相手の右足前まで踏みこみ、右手をさっと相手の脇下へ深くしこみ、左手で相手の手首を引きさげながら、相手の肩を右腕で強くかかえ込み、男の右肘をきめる。

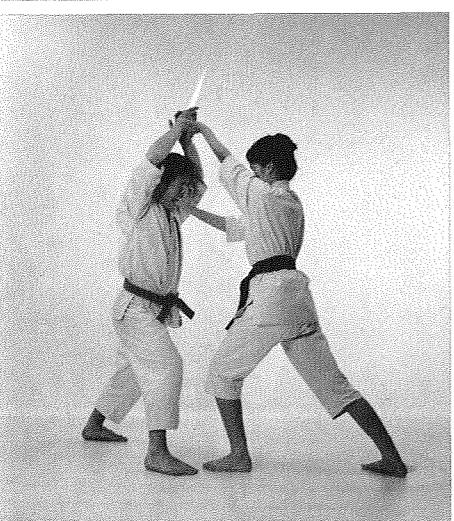
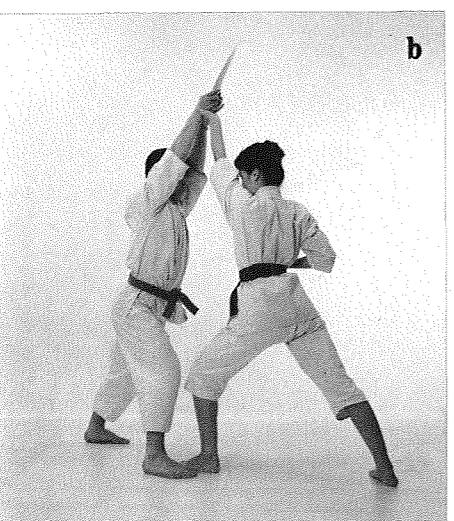


c



a.

1. 男がナイフでねらう。
2. 両手でナイフを突いてくるのを、女性は右へ飛んで交わし、右掌底で男の両手を押し払いながら左手を強く引き力をこめる。
3. つぎにその左手背刀を男の右側頭に放つ。
4. 男がたじろぐところを、右膝で金的を蹴る。



### 3. ナイフ対素手の心得

相手がナイフをもっていて、自分が素手の場合の護身法である。ここでは、受け手を女性としたが、もちろん、男もこの練習をしなくてはならない。極真空手では、極真白刃取りとして、ナイフに対する技を研究してきたが、ここにあげるのは、ほんの基本的な例である。大事なことは、相手のスピードを上まわるスピードを身につけておくことである。

b.

1. a の場合と最初は同じ。
2. 男は双手で上段を突いてくる。女性は左掌底で受けて、相手の両手を高くあげ、
3. 二本貫手ですばやく相手の両眼を襲う。鼻梁を伝うようにして、指を両眼に当てること。平拳で鼻を突いてよい。
4. つづいて右足で金的を蹴る。

c.

1. 男は右手で高くナイフを構える。女性はハンドバッグを持っている。
2. 男がナイフを振りおろす寸前に、女性はハンドバッグで男の小手を受けとめ、
3. つぎの瞬間に、右金蹴り。
4. たじろぐ相手にさらに、左膝で相手の脇腹を蹴る。

**第六部**  
**空手の意義**  
**試合規則**



# 第18章 空手とモラル ——極真精神——

## 1. 武の真髓は礼節にあり

武は本来、戈を止めること、暴を防ぐことを意味した。従つて、中国の歴史がはじまって以来、君子は文と武の修養が必要とされてきた。文は人と交わって、意志を通じ合うことであり、武は暴を防ぐことである。その意味するところは、ともに、平和で安定した社会生活を成立させることであり、社会における規則、社会における道徳を人みなが守り合うことをその目標とする。社会における規則、道徳とは、すなわち礼節である。

空手が闘争術の一つであり、その目標が戦うことにあることはすでに述べたが、それが武術である以上、テクニックとしては闘争の方法を研究するが、精神道徳としては、礼節を尊ぶという本来の目標を決して見失ってはならないのである。

従来の空手は、粗暴なふるまいをする者が多かったために、しばしば武とは反対語である暴のイメージをもったが、今日、空手が正道を歩みはじめて以来、しだいに正しいイメージに変わってきただけだ。これは私の最大の喜びである。もともと、日本において空手のイメージが極度に悪かったのは、講道館柔道のかたき役をさせられ、小説などで人格、品位も一段低い人々のように描かれたためであって、空手が、剣道、柔道などとなんらかわらぬ武術の一種である以上、日本の人々が考えるほど悪いものではなかったのである。むしろ日本の武術の直系ではないという理由で、蔑視されたために不利を招いたのであった。

だが、今日、空手が世界的なブームとなり、普及するに従つて、空手家の品性もいちじるしく向上し、精神的には、ほかの武術、武道をしのぐほどになりつつある。もとより、眞面目に、眞剣に武術を修する者が、悪たれと結びつくことは、ありうるはずもないことである。武は心の修養にとっても欠かせぬものである。

「修心の要是三。曰く仁、曰く明、曰く武」(司馬光) 資治通鑑の編者であり北宗の名宰相であった温公の言葉である。心を治める方法は三つあり、一つは情け、一つは明察、一つは武力、武道であるという。なおこの言葉のあとに司馬光は「治國の要是三。曰く人を官にす。曰く賞を信にす。曰く罰を必にす」と述べている。「信賞必罰」という成句はここから出たものである。

では古人は、武をどのように見ているかというと左伝の宣公十二年に楚子の言葉がのっている。「武に七徳あり」。この七徳とは、周の第一代の王である武王の作った詩のなかに書かれた七つの徳目を指している。その七徳とは、①暴を禁ず②兵をおさむ③大を保つ④功を定む⑤民を安んず⑥衆を和らぐ⑦財を豊かにすということである。

これは主として政治的に見た場合の武の徳目であるが、武道の修行には、自分の心と礼節を高める点で、ことに重要であると私は信ずる。

## 2. 礼節とは

礼節という言葉は日常によく聞かれるが、その真の意味を知らずに使っている人が非常に多い。礼とは、左伝の昭公二十年によると「礼は天の経なり。地の義なり。民の行ないなり」(子産の言葉) とあるように、天地人に通ずる根本の道である。日月星辰が美しく輝き、地に草木が生い茂るように、人にも本来の道がある。その本来の道とはなにか。

それは、人間の集団社会を成り立たせるために生じたさまざまの約束事である。日常のあいさつもその一つであり、食事の取り方、行事の行ない方、言葉づかい、金銭の授受の方式など、人間世界のあらゆるルールのことを礼といってよいであろう。そのルールはなによりによって作られたかというと、人間集団のなかの個々の人間の感情や欲求をうまくバランスさせるように作られている。だが、人情だけにまかせておくと「情に悼させば流される」で、別の弊害が生ずるので、これに節度をもたせなければならない。また、礼は規則ではあるが、その規則がときに人情を破る場合もある。そのためにも節度、つつしみが必要である。それがこの礼節という言葉の意味である。

武の道を修行する者も、それが礼節の道につながっていることを、決して忘れぬように

### 18. 空手とモラル——極真精神——

### 19. 空手と禅

### 20. 世界に伸びる空手——試合規約——



第一回全世界空手道選手権大会

せねばならぬ。武を修してもし乱脈な行ないをすれば、「勇ありて義なくば、乱をなす」(論語)ということになるであろう。

私どもの極真空手では、儒教にもとづく道徳教育も合わせて行なっている。孔子の時代の儒教には、たしかに今日の人間関係に合わない面もあるが、実際には、現代人がもっともっと学んでよいことがかくされている。現代の民主主義と儒教が一致するときに、私は堯舜のときのような理想的な社会が実現するにちがいないと考える。

孔子は人間世界を折目正しくする根本的法則「礼」を重要視し、礼の裏にあるべきものとして「仁」の大切さを説いた。人間の生きてゆくべきところは、人間社会以外のどこでもないという孔子の基本的な考え方であり、ここに孔子の人間愛の深さもうかがわれる。

「鳥獸はともに群を同じくすべからず。吾、この人の徒とともにするにあらずして、誰とともにかせん」孔子は隠者の質問にこう答えた。人は人とともに生きる。これが孔子の信念であり、人生の前提であった。この大前提の上に立って、人みなが幸福に、秩序を保つて生きる方法を考えようというのである。どんな隠者も、神秘主義者も言葉を用いる。その言葉は、人々がみんなで使ううちにできた音声と文字の体系である。だから、隠棲していたとしても、一人言をいったり、ものを考えたりするなら、やはり人の世と接していることになるのでろう。

実は、私は何度か山籠りの生活をして、「人は人とともに生きる」という大前提を痛いほど知った。なにが苦しいといっても、語りかける人がいない孤独の苦しみほど深いものはない。そして、どんなにきびしい、孤絶した修行の道も、かならず人の道に帰って来ねばならず、人の道となることによって、天地の道に添うものとならなくてはならないのである。

人が人とともに仲良くしてゆくには、約束と約束を守ることが必要であり、おたがいを愛し合うことが必要である。その思いやりが仁であり、思いやりから出た取りきめ事が礼であり、礼に従うにあたってのつしみが節である。この考えが、今日の社会にもとるとは、だれにもいえないであろう。



第一回全世界空手道選手権大会

### 3. 孝心義拳

このような儒教の基本的な考えが、封建的とされたのは、儒教にもとづいて作られた過去の家父長制度や長幼の序が、あまりにも慣習化し、牢固になったためであり、孔孟の教えのなかには、封建的といえるような言葉はほとんど含まれていない。

たとえば、「孝は百行の本なり」(礼記)「孝は親に事(つか)うるにはじまり、君に事うるに申し、身を立つるに終わる」(小学)というように、親孝行は、礼節への道の基本とされているが、これについては、儒教の実に深甚な考えがひそんでいる。おそらく、これに関する儒教の信念は、人類社会にとって永遠に新しい発見であるといえるだろう。

「親孝行なんて」という人があれば、その人はただちに、自分の理性の濁りを反省していただきたい。

人間の社会は、他の動物の集団社会とはいささか異なっている。その第一の理由は、人間は生れてから十数年成長しつづけ、そのあいだ親の世話をなり、教育され、しつけを受けるということである。馬の仔は生れてすぐ葉の上に立ち上るが、人間の子どもは、もがくだけでなにをする事もできない。二年ほどして立って歩くようになっても、危かしくてとても一人では外に出られない。五、六年して飛びまわるようになっても、やはり保護者の目が必要であり、人間社会にはいってゆくまでには、なお十年以上の家庭教育や学校教育が必要である。

親の愛は実に本能的なものである。あるいは、人間として本能的に備わったものであるともいいう。だが、子は親に対して、それに応えうるだけの愛をもたない。親は子を愛するがゆえに、筆舌につくしがたい努力をし、涙を流し、子を宝のように抱いて育てる。人間は哺育の期間が長いために、堅固な巣つまり家庭を作らねばならず、そしてその家庭を守るために、秩序ある平和な社会を形成せねばならぬ。人はばらばらの個人ではもろいので、みんなでスクランムを組む。そして、スクランムからはみだす者がないように気をつける。これがいわゆる福祉である。現実には、それが万全に行なわれていることはまれではあるが、長い人間の歴史を通じて、そういう努力がつづけられていることは事実である。

つまり、人間社会のモラルは、子の哺育ということと非常に深い関係をもっている。親の子に対する愛情が、この人間集団の基本線となっているといっても過言ではないのである。人間の感情として、親の子に対する愛ほど、私のない、一方的なものはない。またこれほど報いのないものはない。子がもしさむくとすれば、一対一の人間関係としてはあま

りにもアンバランスである。またこのように一方的な愛は、親から子へしか注がれないから、子は親の愛に等しいものを、決して社会の人々からは期待できないのである。

とすれば、人間社会は子に対してなにを要求すべきか。それが「孝」である。利発な子どもなら、親のなみなみならぬ愛情を、自分にあたえられた最大の恵みとして感じとる力をもって当然である。感情的に孝であることができるならば、それにこしたことではないが、子はとても感情的愛においては親に立ち打ちできない。従って、親の愛の深さを理性的に十分に理解せねばならないのである。

「子をもって知る親の恩」というのは、自分の子への愛情をもとに、はじめて親の愛を知る人間の愚かさを嘆く言葉である。だが、もし、もうすこし利巧なら、もっともっと早く親の愛に気づいてもよいはずではないか。

儒教は、それゆえに孝の大切さを繰り返し、繰り返し説く。若くして、親の愛に十分気づくような者は、世間の人々の愛情も十分に感じうるであろう。親の愛にまったく気づかぬような者に、人間を守る世のしきたりの思いやり深さがどうしてわかるだろうか。そんなに人の心がわからない者には、よい友人も持てないであろう。

従って親に事えることができるものは、君(社会)に事えることができ、社会に役立つことによって身を立てることもできるというのである。儒教の親孝行の教えは、永遠不変の人間社会のモラルの基本を示しているといえないであろうか。

私は日本でも、外国でも、同じように親孝行を説く。親の愛情の深さがはっきり認識できないようなバカ者には、空手は教えたくないのだ。アメリカのように個人主義の発達した国では、親子関係がバラバラでドライで、子は生存の力を得れば、家を飛びだしていって、親がどんなに困っていても省みようとしない例が非常に多い。子が何万平方<sup>キロ</sup>の敷地の大邸宅に住み、親が都会のスラムで年金暮らしをしているというような例は決してすぐなくない。だが、これほど人間の本道にもとることはないと私は思う。

私は欧米で、儒教道徳を教えたことで、どれだけ親たちや、社会の指導者に感謝されたかしれない。個人主義と金銭主義のアメリカは、モラルが崩壊しかかっており、人間の世界としての秩序を喪失しかかっている。そんななかで、空手道場へきた少年や青年だけが折目正しく、目上の者を敬し、親を大切にするのだから、アメリカ人が驚き感謝するのは当然である。日本人は儒教というと古臭いと思いがちだが、これほど新しい道徳はないのである。

アメリカの個人主義と物質主義の影響を受けて、日本でも親子関係や上下関係がくずれつつあるが、これが最も社会にとって危険のことなのである。

つぎに大切なのが、忠ということである。忠というとまた古い考え方と誤解されるかもしれないが、「忠」とは中の心、つまりまごころということである。人は生くるにおいては、なにかにまごころを捧げ、誠をつくさねばならぬ。それが孔子の時代には、君主であり、戦前の日本では天皇であり、国家であった。私は、若い人々のためには、なんのために忠であれとは、いまは限定せずに、忠を説いているが、私自身は世界の安寧と平和のためにまごころを尽したいと考えている。

人みなが、自分のために生きるのでは、オットセイやオオカミの集団のように、強食弱肉のつまらぬ世の中になり、力だけが横行することになる。人間は哺育の心情をもとした理性的な集団を作っているのだから、理性をもって、自分の目標を定め、そこに社会との連帯を見出だし、これに身心を捧げつくすのでなくては、生きる意味もない。力も必要である。しかし、なにかにまごころを注がねば、その力を自分のために用いることになってしまう。

「仁にして忠ならざれば、則ち其の恩を私す」(忠経)情深い人でも、もしまごころがないと、私恩を売ることになってしまう。つまり、自分のせっかくの思いやりを、結局は自分の利を求める心で渴してしまうのである。

「大なるかな、忠の用たるや。これをちかきに施せば則ちもって家邦を保つべく、これを遠きに施せば則ちもって天地を極むべし」(忠経)。この古い儒教の書でも、忠をもって天地のためにせよといっている。世界に対し、人類に対し、まごころをもてということは、決して古くはないはずである。

このまごころを裏づけるものが義である。義あってこそ、はじめてまごころを注ぐ決意をするのであって、この民主主義の社会では、その義の選択はかなり広い自由なものとなっている。義とは“理由”であり、この理由をしっかりと心に畳んだまごころは強靱である。



だが、その“理由”は、自分の他に対する思いやりや社会との連帯感に照らしての理由であって、私のための理由は欲そのものにすぎぬ。つまり、義とは私のないことを意味する。

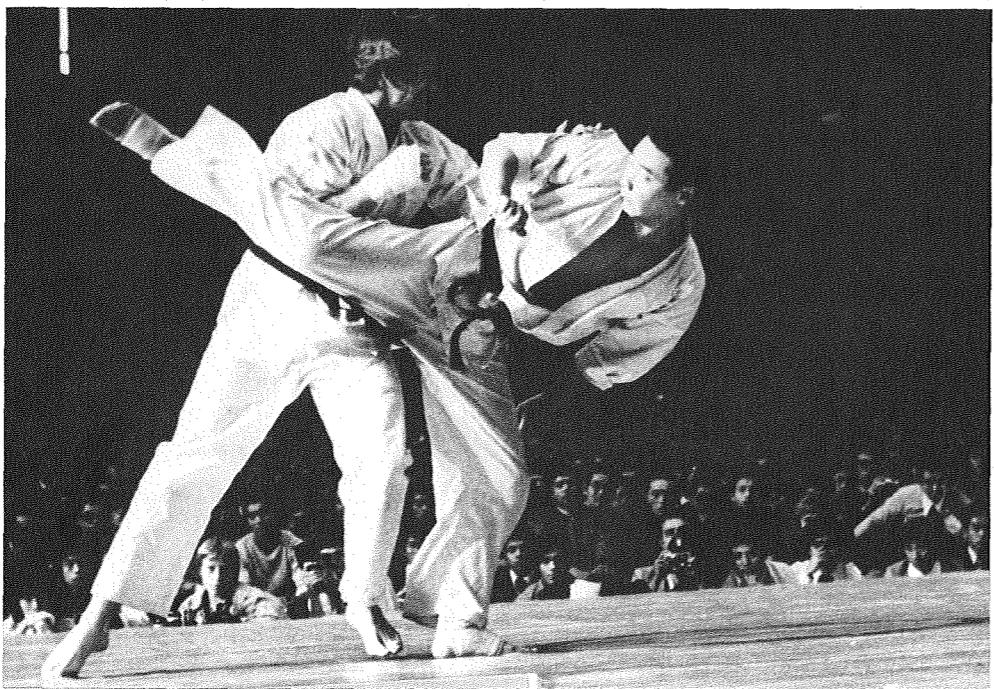
義を知って、その義にまごころをささげ、そのため力を使っているのである。私がしばしば義拳というのは、拳を私のために用いるなということである。

「兵の名また五つあり、一に曰わく義兵、二に曰く強兵、三に曰く剛兵、四に曰く暴兵、五に曰わく逆兵」孫子と並び称せられる兵法書「吳子」の一節である。これは、兵として秀れた順に並べていると考えていい。義兵、つまり、自らの正しさをはっきり自覚し、信じきっている兵は、強兵よりも強い。というのは、その戦をまごころをもってするので、勇猛果敢、なにごとも省みず、ひたすら身を捧げるからである。「正義は必ず勝つ」というのは一つには、義をもつ者の心の強みをいっている。もう一つの強みは、義あれば必ず応援する者が現われ、あとを継ぐ者が現われることである。

#### 4. 生死を超える勇気

なにかに一生懸命になったとき、いつもよりはるかに勇気に満ちていたという経験はないだろうか。なにかに一生懸命になっているときは、我を忘れて勇気をふるうことができる。勇気というのは、たんに性質ではないと私は考える。本性的なものもあるにはちがいないが、勇気は後天的にも身につけることができるものだ。そして、勇気という漠然としてらえがたい気分が、実に、これまでのべてきたことと、非常に深い関係をもっているのである。

義兵が最も強い兵であることは、さきにのべた。戦いにまごころを捧げ、身を惜しまないからである。つまり、勇気とは、義を持つことにほかならぬ。明治維新の期に、陸続として勇気ある志士がつづいたのは、彼らをふるいたさせた大義のためであった。正義なくては勇氣なしである。正義もなにも勇氣とは、蛮勇にすぎず、「義」つまり理由をも



第一回全世界空手道選手権大会

たないから、長続きがしない。しっかりと人生的目標、人生的正義を心に抱く人は、つねにまごころを捧げており、従って迷ったり、恐れたりすることがない。

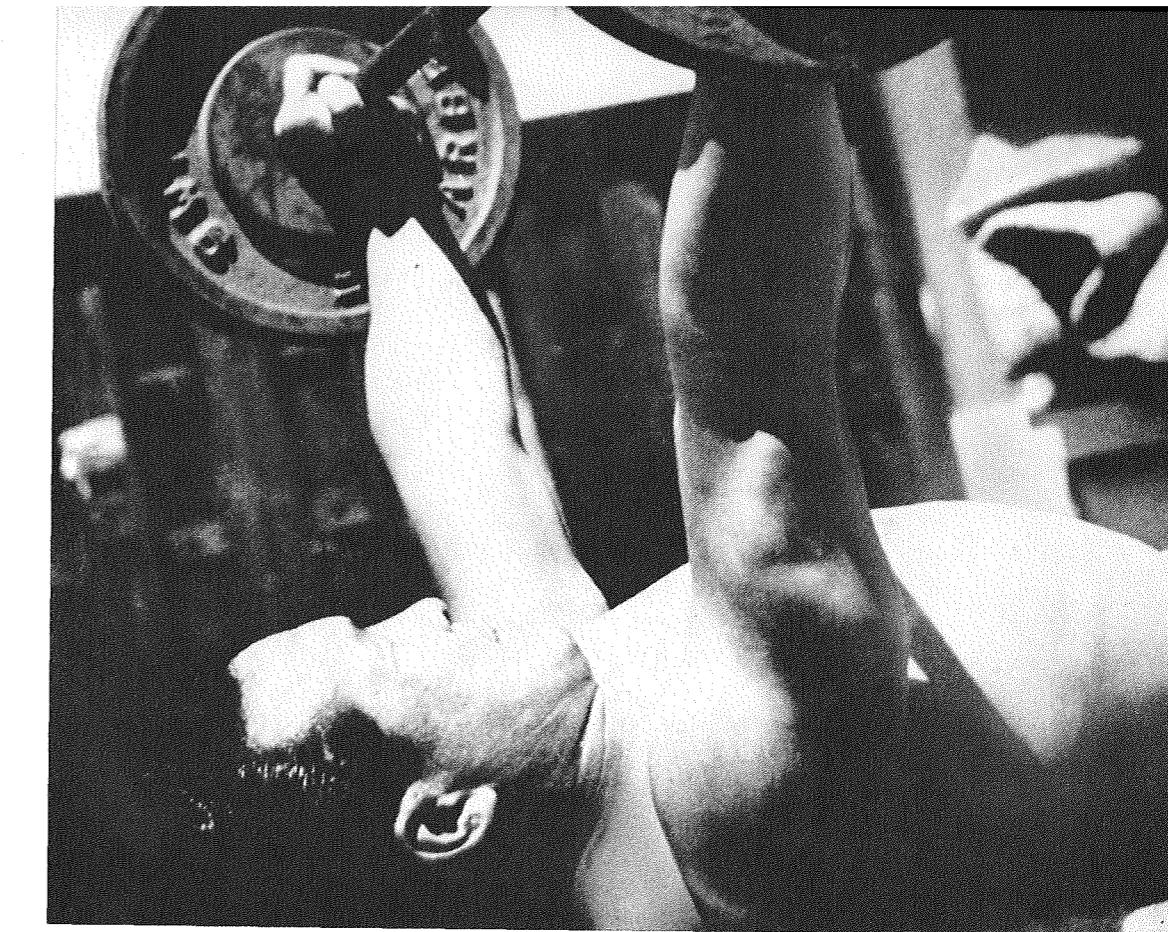
私は、何度も何度も、ほかの武術、外国人との素手の戦いの修羅場をくぐりぬけてきたが、しばしば、自分はなんという臆病物だらうという嘆きにとらわれたことがあった。やはり強い相手に立ちむかうのは恐いのである。その恐さのために、私はしばしば、倒した相手に重傷を負わせた。だが、恐怖から生じた勇気などは蛮勇にすぎぬ。

臆病風にとりつかれたときに、心をたて直す最もよい方法は、自分の正義を確かめ、自分の日頃の信条、信念をとりもどし、義のために戦うのだということを思いだすことである。遍歴中の私は、まだ、そのことに十分気づいていなかったため、恐怖にふるえながら戦ったこともあった。しかし、たとえばリングサイドで、東洋の武道のため、日本人の心意気を示すため、私を声援してくれる多くの弟子たちのため、といったことを考えると、ふしぎに心が鎮まってきた経験がなんどかある。

生死を忘れさせてくれるものは、自分がまごころを捧げることのできる、天地の大義のほかにない。

私はただ猛獸や強敵に対するときのみ、勇気が必要であるとは思わない。むしろそれは、日常にこそ必要であって、日常の勇気を生むものも、同じ正義であり、まごころである。なんのために生きるかということをはっきり自覚し、一日一瞬、烈々たる志氣をもって、自分に困難を課し、たえず自分の内なる敵と戦って、私心と格闘しつづければ、誘惑に負けることもなく、迷惑に誘いこまれることもなく、誇りを失うことなく、従ってよくよく将来のことや身辺のことを思い悩むこともない。たとえば、生死の問題などは、考えたり不安に思ったりしては、まったく際限なく拡がってくる。いくら不安に思ったところで、いくらこわがったところで、死が遠のくわけでもなく、それから免れられるわけでもない。

生死は、人間のみが知ることであろうと私は思う。つまり、人間は知性や理性で、「生あるものは必ず死す」ということを経験的に知り、やがて自らにもその運命のくることを予測する。しかし、ほかの動物は、死の運命が自分にやってくるということは、ほとんど意識しないであろう。人間は、理性と知性とで獲得したこの恐怖を、理性と知性によって、あるいは志氣によって乗り越えねばならぬ。自分の生死に関しては、人間は鈍感であってもよいのである。そういう自己、そういう胆、そういう漠然たる、悠々たる意識世界を作りだすことが、古今の真人たちの一つの目標であった。



## 5. 日々の鍛錬

鍛錬という字は金篇を書く。刀鍛冶が、鉄を鍛えるのを見たことがある人は、鍛えるということの意味を知るであろう。真赤に焼いた鉄を打ってのばし、これを折り曲げてまた打ち、折り曲げてはまた打つ。そしてまた炉に鉄をさしこみ、ふいごで火を盛んにし、鉄を灼熱にして、打ちのばしては曲げ、打ちのばしては曲げていくことを何回も繰り返す。こうして、むらのない鉄が生れるのである。

空手修行もこれと変わりない。空手試合や実戦は、華やかなにかをもつが、空手家がそれまでに至る修行の日々は、華やかなことはなにひとつない、地道な訓練の積み重ねである。黙々として空突き、空蹴りをし、巻藁を叩き、型の演武を行ない、仮想の組手をして、気の遠くなるような長い練習をつづける。

これだけの執着心、熱意、情熱、向上心をもちつづけることは、非常に難しい。この道に意義を感じなければできないことである。

これは、自分に何を課すかという問題に帰結する。そしてそれは、この道にかける志の問題である。強い志をもち、目標をもち、自分の向上を帰さなければ、毎日の苦しいだけの修行には耐えられないであろう。

修行と鍛錬には、一日にすこしでも進歩しようという向上心が必要であり、もしそのようない向上心があれば、堕落した怠惰な人間とは、ほんの数日にして格段のちがいが出てくる。人間の能力は往々にして素質よりも、向上心、あるいはそれにもとづく忍耐力にあるといってよい。自分の限界に気づいてくると、修行はことに厳しく、苦しくなる。一本の針ですら、何百貫の鉄の塊のように感じられる。だが、自らの向上を願う者は、毎日毎日それを突き破ってゆかねばならないのである。

私は戦後の昭和二十三年、清澄山に山籠りしたとき、石割りという目標のほかに、自分に空手練習生としては当時考えられないような、ウエイトトレーニングを考えていた。その理由は、進駐してきたアメリカの兵隊の団体の大きいのに驚いたのと、毎夜のようにアメリカ兵をなぐり倒して歩いてみて、アメリカ兵、とくに黒人兵のパンチ力のものすごさに驚いたためだった。これまでのような空手では、外国人に勝てないというのが、強い実感となり、私は天才的な重量上げ家である若木竹丸氏のところへ通って、重量上げトレーニング法を習った。若木氏のやり方は、こうであった。自分が300キロもち上げられるなら50グラムのブリキ板をいくつも用意し、バーベルの両方に50グラムづつブリキ板を増やし

でゆくという方法である。いきなり 0.5kg も増やしたのでは、心理的に圧迫をうけ、なかなか自己新を出してゆけない。山籠りをしたときも、私は 50 グラムのブリキ板を毎日両端に一枚づつ増やしていくが、自分の体力あるいは精神力の限界に達すると、その 50 グラムが大石のように感じられる。

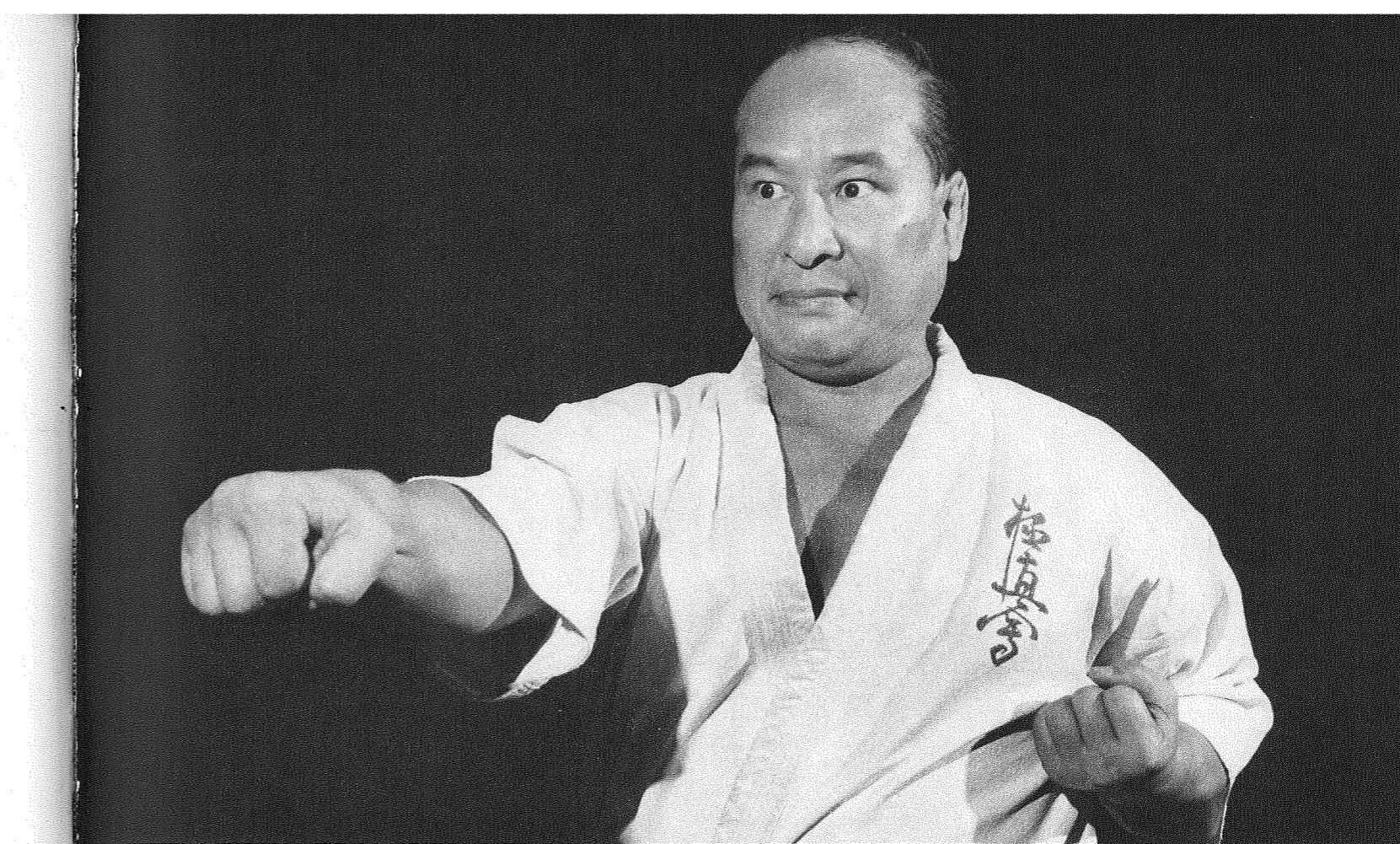
そこで私は、山籠りについてきていた助手の八木という青年に、お尻に針を刺してもらって、毎日記録を更新する方法を考えた。針を刺される痛みが、バーベルを持ち上げさせてくれる。このために、私は最近のオリンピック記録をも上まわるほどの記録を出していた。若木氏は重量上げに転向することを真剣にすすめてくれたが、当時日本はオリンピックにも参加できないような状態だったので、私はとてもその気持ちにならなかった。

ここに、私が山籠りしていた当時の一日の練習時間を書いておこう。

午前 4 時	起床
	瞑想 10 分間
	山頂へダッシュ、登り降りで 2 時間
午前 7 時	一時間休憩をかねて食事の支度
午前 8 時	朝食と昼食を兼ねた食事
午前 9 時	練習開始 5 種類の練習を組み合わせて 1 クールとし、10 クール行なう。1 クールとは、① 60kg のバーベルを 20 回上げる。② 腕立て伏せ 20 回。③ 逆腕立て伏せ 20 回（逆腕立て伏せとは、背中の方に手をついて行なう腕立て伏せである）。④ 平行棒をつかんでの腕立て伏せ 20 回。⑤ 卷藁を左右正拳で 20 回。1 クールのあいだ、休まず、1 クールが終わると、庭を一回りして深呼吸し、すぐつぎのクールにはいる。10 クールを終わると大体午前 11 時となっている。
午前 11 時	型 100 回 一日に一つの型を 100 回練習する。 たとえば初日に平安 I を 100 回演武すれば、つぎの日には平安 II を 100 回、つぎの日は平安 III, IV, V とつづけて、これが終わると平安 I ~ V までの裏を 100 回行ない、ヤンツ、サイハ、カンクウ、ウルウなどを 100 回づつ行なう。
午後 2 時	重量上げ 軽いバーベルを 20 回ほどあげてから、自己新記録に挑戦。 腕立て伏せ一千回。このうちわけは、二本指二百回、三本指二百回、四本指二百回、五本指四百回。指の数を変えるごとにすこし休む。ときに、正拳五百回を二度づつなど変化をもたせた。
午後 3 時	組手の一人練習 助手が逃げだしてからは、一人で組手の練習をした。山道の松の木の数か所にむしろを巻きつけておき、コースを作つて走りながら、むしろを突き蹴りするのである。 綱のぼり、高い木の枝から綱を垂らしておき、これを昇る。 腹筋運動二百回。 逆腹筋運動二百回。 卷藁練習、石割りの研究。
午後 5 時	夕食の支度、食事。

市井のなかにいるときでも、毎日これくらいの練習はした。このごろの練習生では、この三分の一も練習していれば多い方である。私はアメリカで 7 回の実戦をし、巨人レスラーやボクサーを破ったが、これだけの練習をしていなければ、とうてい自信をもつて立ち向えなかっただろう。一日の練習が終わると、便所でしゃがんだまま動けないほど身体が痛かった。また食事をしながら、うとうとと眠ったこともしばしばである。修行は毎日同じことの繰り返しに終わってはならない。繰り返しがその 9 割 5 分以上であるが、あと 5 分は自分の限界への挑戦でなくてはならない。私の最もすきな言葉にこういうものがある。

「まことに日々新たに、日々に新たに、また日に新たなり」（大学）



## 6. 極真の道

極真とは真を極(きわ)めることである。真とはまことであり、天地の真理、眞実に添うた人間としての眞実をつらぬき、極めることである。極真空手は、空手によって生涯を通して眞を極めることをめざす。

人間としての眞実とはなにか。

それは、自己の生命力の可能性をあくことなく、たゆまずに追究するとともに、人とともに生きる人としての完成を求めてゆくことである。

私は空手修行をしながら、心に深く刻みこむべきことと感じたことを、拙いながら自分の言葉でノートに書き留めてきた。修行四十五年、自分のために作ったその座右の銘は、十一箇条に達した。それをここにあげさせていただく。

一、武の道は礼によってはじまり、礼によって終わる。よって常に礼を正しくせよ。

二、武の道の探究は断崖をよじのぼるごとし。休むことなく精進せよ。

三、武の道においてはすべてに先手あり。しかれども私闘なし。

四、武の道においても金錢は貴いものなり。しかれども執着すべからず。

五、武の道は姿なり。何事においても常に姿を正しくすべし。

六、武の道においては千日を初心とし、万日の稽古をもって極とする。

七、武の道における自己反省は常に鍊達への機会なり。

八、武の道は字のためにあるものなり。修練によって私心を忘れるべし。

九、武の道においては点を起とし、円を終とす。線はこれに付随するものなり。

十、武の道において眞の極意は体験のみにある。よって体験をおそるべからず。

土、武の道においては信頼と感謝は常に豊かなる収穫を得ることを忘るべからず。

これらのメモじみた座右の銘には、過去四十五年にわたる私の空手道人生の、そのときのときの思いがこもっている。

第六番目に、「千日を初心とし、万日の稽古をもって極とする」としたように、たんに空手道のみならず、どの道においても、技の追究から、自己の精神の鍛錬、人々のためにこれ



を生かすまでに到達するには、万日、つまり三十年の歳月が必要であると私は思う。人は本性的に自己中心的である。人間にかぎらず、あらゆる生物が自己中心的であることはたしかであろう。だが、人間の社会は、独得のモラルをもち、強きを挫き、弱きをたすけることが美德とされている。人間はサルから人間となって以来、人との連体において生きており、自己の達成を社会に還元せねばならぬのである。いかなる仕事、いかなる事業も、人々に受けとめられてこそ、はじめて生きた事業となる。あくなき訓練を通して、技の究極を極めつつ、空手家もそのことを学ばねばならない。

## 第19章 空手と禅

### 1. 心頭を滅却すれば………

日本の優れた剣術家、丹羽十郎左衛門という人が“天狗芸術論”のなかで、精神統一の極地のことを、つぎの歌で説明している。

うつるとも 月も思わず、うつすとも、水も思わぬ、猿沢の池  
月も無心、水も無心、しかしひったりと一体になっている。こういう境地が、無心の境である。これが武道の極意であり、禅の極意でもある。

日本の武士は、宗教としては、禅にもっとも興味をもち、禅宗にはいり、また禅修行を武道修行の一部、あるいはときに、武道修行そのものと考えた。禅は自力で悟りにいたる宗教の北極であり、きびしい武術修行と主君へ生命を捧げることを義務づけられた武士にとって、最も精神的に近い宗教であった。日本の禅宗発達史はちょうど、武家時代のはじまりから全盛時代と時を同じくしており、禅が日本の武士道に影響をあたえたように、武士道もまた禅に影響をあたえている。中国禅がどこか飄逸で、自然人風の磊落さをもつてゐるのに対し、日本の禅はよりつきつめた無心境の追究に傾いている。これは武士が戦いの場において、また忠勤にはげむ日常において、そういう境地を求めたからであろう。

長いあいだ、武術の修行をしてゆくと、ついには、精神の統一が、技の發揮、訓練の過程において、最も重要であることに気づくようになる。試割りの項で、精神と力の関係を

のべたように、そのときの精神状態によって、技の効果は大きく左右される。

心を一つに集中すること、これが、武術と禅において求める共通の目標であり、また広くはこれこそ人生の目標であるともいいうるのである。

さきに引用した忠経にも「忠はその心を一にする謂なり」とはっきり書かれている。また「忠は、よく天地を感じしめ、神明を動かす」ともいっている。精神を統一すれば、神明を動かすことさえできる。忠経は、儒教的体系の下にある古典ではあるが、禅と同じように精神統一の重要性を説いている。道教においても、老荘思想においても、他の仏教諸派においても、それはまったく同じで、東洋の哲学は、かならず、一心、あるいは無心になる方法を教えている。一方、西洋の哲学では、精神統一についての学が発達しておらず、これが東西文化の大きな分れ目になっている。西洋の哲学では、認識と論理が大切にされ、その絶対的境地について、あるいはそこに至る修養法についての追究がなされていない。

ところが、その認識と論理を大切にする傾向から、現代の科学体系が発達し、近代にはいって、西欧的な知性や哲学が、文明をそれにともなう武器とともに、世界を征圧せんとした。だが、西欧の思想が、精神統一法や、これに至る修養法を欠いていることは、思想上、生活上の非常に大きな欠落であると私は信ずる。その証拠に、西欧の聖者や哲人は、病気であったり、短命であったり、不健康的な身体をもっている者が非常に多い。

一方、東洋では、しゃか、老子、孔子をはじめ、ダルマ、白隱、一休、良寛など、どういう聖者をあげても、そのほとんどが、七十歳以上の長命を誇っている。それはなぜか。その理由は明らかである。東洋の聖者たちは、健康法と哲学をつねに一致させてきた。心を統一するために修行が、どこでも健康法や長寿法と結びついていたのである。

もともと、空手は中国拳法から発しており、その背景には、仏教、儒教、道教、老荘思想の大系が深く横たわっている。仏教の背景にはヨガの修養法も含まれている。従って、東洋で行なわれたすべての修養法が、空手のなかに含まれており、技の一つ一つが、古い東洋の修養法と密接な関係をもっている。

戦国時代、武田信玄の領土であった甲州に、惠林寺という禅宗の名刹があった。その住職が、快川という当時名高い傑僧であった。武田信玄の帰依が強く、信玄は自分の修養と心の救いのために、つねに快川和尚の指導を受けていたという。

快川は明智光秀の一族で、そのころ明智は、織田信長麾下の名将であったが、快川和尚は信長が一族、家臣を殺して平然としている性格や、真言や天台の一門を焼き放っている

残虐さをきらって、信長の招きに応じなかった。このため、快川は信長の心証を悪くしていた。

信玄が没し、子勝頼の代になって、武田家はにわかに傾きました。

ついに、破竹の登り坂にある織田信長の軍に一敗地にまみれ、武田勝頼は矢田山に、わずかの忠臣とともにたてこもり、自刃して武田家は亡びた。

このとき、武田一門の武将たちが、逃れて織田勢の追求を避け、ついに恵林寺に逃げ込み、快川和尚に救いを求めた。

信長はこれをつきとめ、子どもの信雄を将として恵林寺につかわし、「武田の残党を即刻引きわせ。かくまいたてすると、この寺もろとも焼き死ばすぞ」ときびしく要求した。

だが、快川和尚は一言のもとにこれを拒否した。

「猶師でさえ、窮鳥ふところに入れば、これを殺さずといいます。まして快川は仏弟子の身、私の僧衣の下を頼って逃げてきた者は、仏の心であたえられた者です。これをどうして殺人者の手にさしだすことができましょう。」

寺もろとも焼き捨てる御所存でしたら、それもやむを得ますまい。しかし、自分の命を惜しむために、み仏の心を裏切ることはできません」

織田の使者は、胸をうたれて帰ってきたが、信長は烈火のごとく怒った。

「天下に並ぶ者のない俺のいうことを聞かないのは、あの快川坊主だけだ。かまわぬ。寺もろとも焼き殺してしまえ」驚いた織田の武将のなかから、さすがに数人が意を決して信長の前にすすみでた。

「おそれながら、快川和尚は当代屈指といわれる名僧、恵林寺も古今に得がたい名刹でございます。それを焼き、罪もない仏門の人々を一人残らず焼き殺しては、天下の批判もいかがかと思われます。後世ともに、殿の名を傷つけましょう。ことに誠心誠意、必死の表情で止めたのは明智光秀であった。

だが、信長の眼は狂気したように坐っていた。

「ええい！聞く耳もたぬわ。焼けといったら焼け！」

織田の兵たちは恵林寺に火をつけた。快川和尚は山門楼上に僧たちを集め、最後の偈を放った。

「安禪は必ずしも山水をもちいず。心頭を滅却すれば、火自ら涼し」

「心頭を滅却すれば」の句は碧巖錄第四十三則に出てくる言葉であるが、原典の洞山無塞暑の評唱では、「暑い盛りでも悟空上人は、木の影や水のほとりのような涼しい場所を求めずに、禪修行されている。精神作用をさえ自ら調節できたら、火のような暑気も気にせずには安禪できるのだろう」という意味になっている。

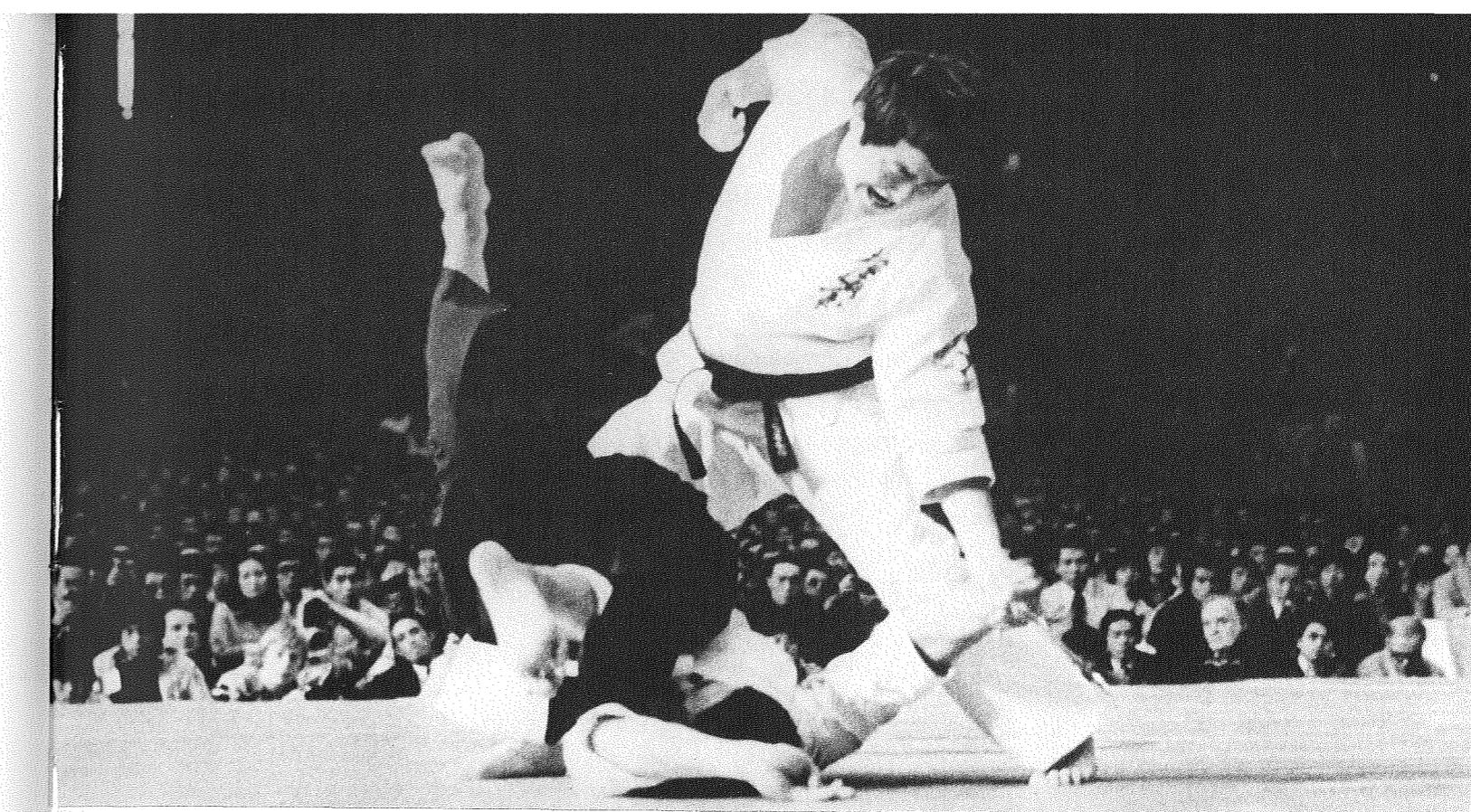
快川和尚は、この評唱をもっと苛烈な条件の下で、実現してみせた。弟子たちも肅としてこれに従い、燃え盛る山門楼上から、苦痛の呻きなど一声も聞かれなかった。数十人の僧たちが、黙々として坐禅し、坐ったまま昇華していったのである。

一心になれば、あるいは心を滅止すれば、火も熱くは感じない。この信念、この精神主義が、武術にはどうしても必要なのである。それゆえに武士たちは、坐禅を組んで、修行の精神性をたかめ、技を追究し、生死を超脱する法を追究した。

## 2. 精神統一の修行法

奈良興福寺のなかに宝蔵院という建物がある。宝蔵院といえば有名な槍術のことを思い出される人も多いであろう。宝蔵院流槍術の創始者、宝蔵院覚禪房胤栄は、中御門氏の出であり、平安時代から朝廷にも恐れられた興福寺の僧兵の家柄であった。俗名は伊賀伊賀守といい、柳生但馬守宗厳といっしょに刀術を剣聖、上泉伊勢守に学び、槍術を大膳大夫盛忠という者に習った。大膳大夫は伝不承だが、相当の名人だったらしく、覚禪房はこの人物によって槍術の極意を会得した。

胤栄は幼いころから、興福寺僧兵の子孫らしく、サルのように敏捷で、腕白で、ガキ大将であった。成長するにつれて性格も悪くなり、父親は胤栄を山寺にあずけた。人里はなれたところに住ませれば、すこしはまとになるかと考えたのであったが、胤栄はすこしも反省せず、僧としての学問には見むきもせず、槍術や剣術の真似ごとばかりしている。とうとうその山寺からも追い出されたが、胤栄はふとくされてその土地のならず者となっ



第一回全世界空手道選手権大会

てしまった。

村の道のまんなかに、横になって昼寝し、人や馬が通るたびに、眠っているところを起こされたといって、ゆすりを働くのである。

ある日いつものように道に寝て、えもののやってくるのを待っていると、一人の棒をもった老人がやってきた。老人は彼のそばまでくると、ひらりと寝ている胤栄の上を飛びこえ、すたすた歩き去ろうとする。

「待て、無礼者、寝ている者の上を飛びこえてゆくとはけしからん。」胤栄は大声で呼びとめたが老人は返事もせずにすたすた歩きつづける。

「ええい、待たんか、ぶち殺してくれるわ」胤栄かっとなって棒を振りあげ、大またで走って、老人の背中に力まかせに棒を叩きつけた。と思ったら、老人はさっと横にかわす。「こしゃくな、この老いぼれ」胤栄はこんどは、力まかせに、その背中を突いていったが、またもやひらりと体を交わされ、だだっと自分の方が前のめりになる。それからというもの、突けども打てども、ひらりひらりと体をかわされ、汗だくになり、ふうふうと息切れがするばかりである。

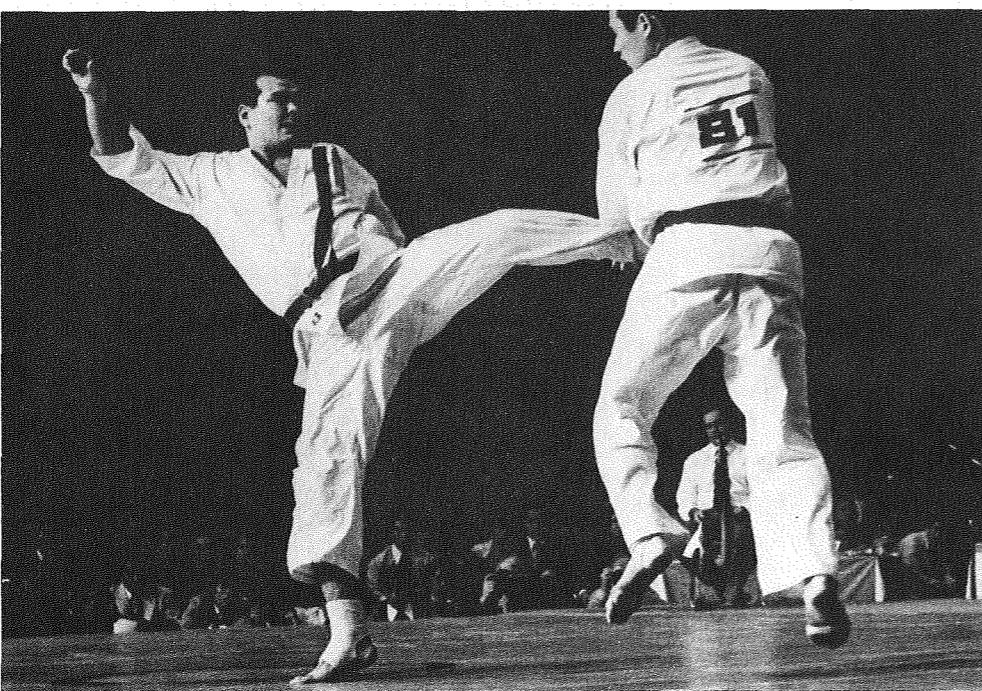
「まいりました。拙者は伊賀伊賀守と申す者、なにとぞ、拙者を弟子にして下され」

老人は、じっと憐れむように胤栄をみつめていたが、返事もせずにまたすたすた歩きだした。

「待て下され、お年寄り、なにとぞ弟子にして下され」名うての乱暴者胤栄にとって、この老人の技は、はじめて知る究極の技であり、それまで腕自慢だっただけにすっかり心腹し、どうしてもこの老人に武術を習おう、この人こそ師と思いつめてしまった。こうなると昔の修行者は実に執拗である。今日でも、武術の世界でもなんでも、インスタントの学習法が流行し、だれでもすぐ先生になりたがるが、昔の武芸者はよほど弟子として誠意をつくす者でなければ、武術を教えようとはしなかった。胤栄は実に1年3か月のあいだこの老人、大膳大夫盛忠を追いかけていたのである。

老人もついに胤栄の根気に負けた。老人の教えはだった一つであった。秋月の夜、庭に出て、

「剣槍を正しく学ぶには、正しい心を持たねばならない。心が正しければ、剣槍も正しくなる。今日から七十五日間、堂にはいって坐禅を組め、次の七十五日間は、夜闇にして立禅をせよ。次の七十五日間は、無心になるために丹田の訓練をせよ。そして、この三つの禅修行を終えたら、池に映る月を、まわりの水が動かないように突く練習をせよ」



第一回全世界空手道選手権大会

大膳大夫という人は、おそらく、中国の棒術を心得た禪僧ではなかったかと思われる。胤栄は、師にいわれた通り、七十五日間づつ、坐禅、立禅、丹田の練習を行ない、三年間にわたって水に映る月を突きつづけた。

はじめは、槍で水を刺すと波が起きた。何百回、何千回、何万回とつづけているうちに、だんだん要領がわかつてきた。その方法は、「刺すがごとく引くがごとく」突くことであったという。三年間の修行が終わって、川をのぼってくる魚を突いてみると、百発百中、ミスせずに突くことができた。そして、宝蔵院覚禪房は槍の達人となり、ついには数百人の弟子に慕われるような人物となつたのである。

大膳大夫が覚禪房に教えたこの練習法は、すべて精神統一法である。はじめは坐って精神を統一し、つぎには立って精神を統一し、つぎには丹田の力をきたえて、力を発するときの中心点を確立し、つぎには動きのなかで精神統一する。つまり、動禪の極地へ至れるように、四段階の練習法を教えたのである。

この覚禪房に剣を教えた上泉伊勢守にも、同じような話がある。伊勢守は「剣の極意が授けられるように」と鎌倉の鶴岡八幡宮に二十一日間たてこもり、祈ったことがある。一心不乱、精神を傾けて拝み精進したが、ついに期待したような奇跡は現われなかつた。やがて満願の日になつたが、依然として神示を得たという自覚は湧いてこない。

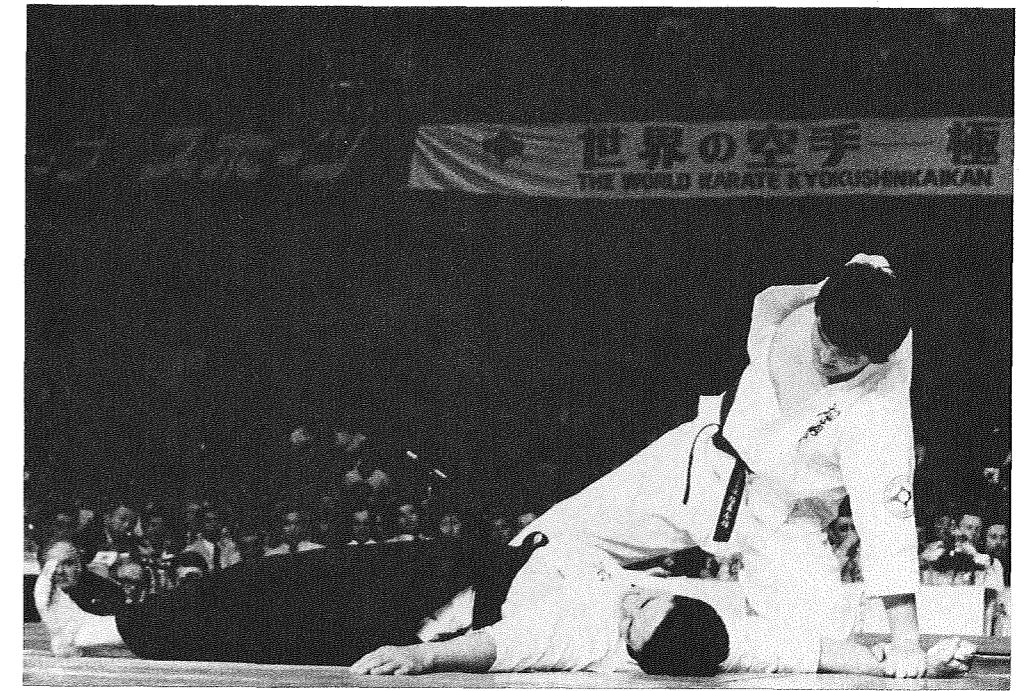
失望した一刀斎は、「自分の真心がまだ天に通じないのだろうか」と悄然として拝殿を降り、森の中を歩み去ろうとした。

そのとき、背後の物影から、黒い殺気が風のようにかすめた。

一瞬、まるでかゆいところをかくときのように、伊勢守は剣をぬいてくるっと一回転した。自分でも気づかぬほど、自然な動きだった。見ると、伊勢守の背後、左右には五人の刺客が倒れていた。

「なんということだ。こんなことが、どうしてできたのだろう」伊勢守は、一瞬の自分の技に驚愕した。無念無想の妙機が、おそるべき技となっていたのである。伊勢守はこの剣さばきを、無想剣と名づけた。

武士たちの修行にはこの種の話がたくさんある。精神統一が、いかに重要であるかを示しているのだが、一方では、あまりにも神秘的すぎる感じがするかもしれない。しかし、私自身は、これらのは、ほとんどみな、眞実にもとづいているものだと思う。最も初心のうちから、精神統一ばかりしても、技がのびるということはないが、訓練の途上で、たえず精神統一の訓練をしておくことが、絶対に必要である。ある段階まできたとき、これ



第一回全世界空手道選手権大会

なしにはとても前へ進めないのだ。

### 3. 丹田訓練と呼吸法

東洋の哲学は、呼吸にはじまって呼吸に終わる。ヨガ、仏教、道教、禪、あるいはこれと関連をもつあらゆる修養道で、呼吸法が説かれており、呼吸法こそが真理へ到達するための手段とさえみなされている。西洋的科学体系に毒された頭では、この呼吸法の大切さはなかなか理解できず、いまでは、東洋ですらその功徳が忘れ去られつつあるかのように見えるが、これは、人類にとっての非常に大きな危険を意味する。

もともと、生命は呼吸であると原始人は考えていた。日本語では呼吸は「いき」である。生きるという動詞は、この「いき」を語源としている。また、日本語で古くは老人のことを「おきな」といったが、これは神道でいう「息長」(おきなが)の法と語源を同じくするといわれている。息長の法とは、長い呼吸をして唱える方法であり、長いゆったりした呼吸をすれば、長寿を保つということを原始の人々は知っていたらしい。

なぜ、呼吸法が大切かについては、長い説明が必要だが、まずその第一の理由は、人間が直立二足歩行を主とするようになったため、野生動物とは呼吸法がちがっているということである。脊椎動物で四足歩行をするネコやイヌは、みんな腹で呼吸している。しかし人間は直立するようになったために、また頭が重くなったために、身体の重心が上にあがり、胸式呼吸をするようになった。体型的に、胸式呼吸にかたよりやすいのである。

人間がこれ以上生物として進化するかどうかはわからないが、今まで横になっていた背柱を縦にして生きるために、脊椎動物としての内臓の配置にもかなりの無理があり、人間は必ずしも完成された生理をもつた動物とはいえない。胸式呼吸になりやすいことも、人間という生物の生理的欠陥の一つである。

どういうわけか、東洋の智慧のみが、経験的にこの事実に気づき、東洋のあらゆる哲学、宗教が、野生動物のような腹式呼吸の回復を説いているのである。そして、その腹式呼吸によって、丹田、インド風にいえばウディヤーナを強化し、精神を統一し、あるいは統一から放下し、三昧にいたるという修行法を教えている。

このことを最初に言いはじめたのは、おそらくヨガではないかと思われるが、ヨガ行法を取り入れたシャカは禪定行法において、腹式呼吸法を取り入れたし、老子は胎息呼吸法を実行している。ほかに、仏教や禪で行なわれている呼吸法に、息の数を数えて呼吸する

数息呼吸法、意識を一点に集中する内観呼吸法、膝を縛り、それに力をいれて呼吸する縛膝呼吸法、摩訶止觀息法、養氣調息法収氣術、それに空手の息吹きなど、これらはすべて腹式呼吸法がある。

これら腹式呼吸法が健康や智力を促進することは、遅ればせながら、やっと科学的にも証明されつつある。

人間の身心の作用は、ほとんど自律神経の働きによって行なわれているが、その自律神経には、交感神経と副交感神経とがあり、交感神経は興奮の、副交感神経は抑制の働きをもつ。この二つの神経のバランスがうまくとれてこそ、身心の働きは安定するのであるが、人間は頭脳で活躍するために、上半身と下半身の力のいれ方の均衡が破れ、同時に胸式呼吸によって、野生動物のもっていた腹圧、腹筋力を失ない、このために、臀部にある副交感神経への刺激がうすれ、交感神経のみをたかぶらせるという状況になっている。この傾向は、遺憾ながら、人間が文明生活を営むにつれて、いちじるしくなっており、人間は腹式呼吸を忘れた上、多くの刺激物によって、興奮過剰となっているのである。

このために、東洋の聖者、賢者たちは、腹式呼吸法によって、丹田をきたえ、副交感神経を十分に働かせて、心身の安定をはかった。東洋の聖者、剣術家たちが、殺されてもしないかぎり、みんな長生きしているのは、このためなのである。

その上、私たちが気をつけねばならないことは、東洋の聖者が、論理思考にあまり熱をいれず、頭で考えたことで物を説こうとはしていない点である。真理とはなにか。人生とはなにか。そんなことが、頭で考えてわかるはずはないのだ。般若心経には「色即是空、空即是色」という言葉がある。この意味は、「有は無であり、無は有である」とも「形あるものもすべて無であり、また無から形が生じている」とでも訳できるだろう。だが、こんなことは、論理でわかるこことではない。文字通り、有無をいわせぬ言葉である。

シャカは矛盾した言葉を等号で結びつけてこれが真理だといっているわけである。しかも般若心経とは、智慧を説いたお經である。智慧を説いたお經に、頭で考えてもわからないことを説いているところに、東洋の思想のふしげさがある。

頭で考えてわかろうとすること自体がまちがっているのだ。シャカはおそらく、肚で知れといっているのであろう。肚でなら、この矛盾した文字はすっと理解できる。そして、物事を肚で知るために、呼吸法を通して、丹田を鍛えねばならないのである。

むろん、丹田の強化は、身体の力をも大いに強める。丹田は、精神と身体を結びつける部分であり、丹田を強化すれば、身体の重心から、心をこめた動きができるようになるのである。空手では、呼吸法として、完全呼吸法、いぶき、のがれの呼吸の三つを訓練している。また、すべての技の訓練にも呼吸法が組み合わされており、突き、蹴りの訓練はすなわち、すべて丹田の訓練である。おそらく、有段者の腹筋力は、ふつうの人の10倍はこすであろう。腹筋力が肚であり、肝っ玉であり、生命力であり、忍耐力であり、勇気である。肚が坐っている人、肚のできた人、肚芸のできる人というの、腹式呼吸法、丹田強化のできる人のことをいう。また、確信をもって、全心身をなにかに捧げている人のことをいう。

#### 4. 完全呼吸法

空手では、しばしば坐禅、立禅、動禅を行なう。練習はすべて動禅といいうが、とくに動禅として型などを行なうときもある。動禅の場合は、息吹き、のがれ呼吸法を行なうことが多いが、坐禅や立禅では、禅の修行と同様、正しい腹式呼吸法を行なわねばならない。これは、練習体系のなかでも、空手だけにあるものではないが、きわめて重要なことなので、ここで、その完全呼吸法の方法を説明しておこう。これを知らずして、空手だけでなく、武術の修行も、なんの修行もできないのである。

- 1) 坐禅を組むか、直立する。直立した場合は両掌を開いて、前に出した姿勢がよい。
- 2) まず、ゆっくりと大きく息を吸うが、これには順序がある。はじめは下肺に息を吸って、お腹をふくらませ、お腹に力をいれる。このとき、横隔膜が下がる。お腹がふくらむと自然に身体が起きてくる感じになる。この自然な動きを利用するように、中肺部に息を吸い、ついで上肺部に息を吸いこむ。息を三つにわけて吸うのではなく、風船が片方の端から、片方の端へふくらんでゆくように、なめらかに吸ってゆく。
- 3) 二分ほど息をもらし、数秒間、息をぐっと腹の方へさげてため、丹田に力をいれる。



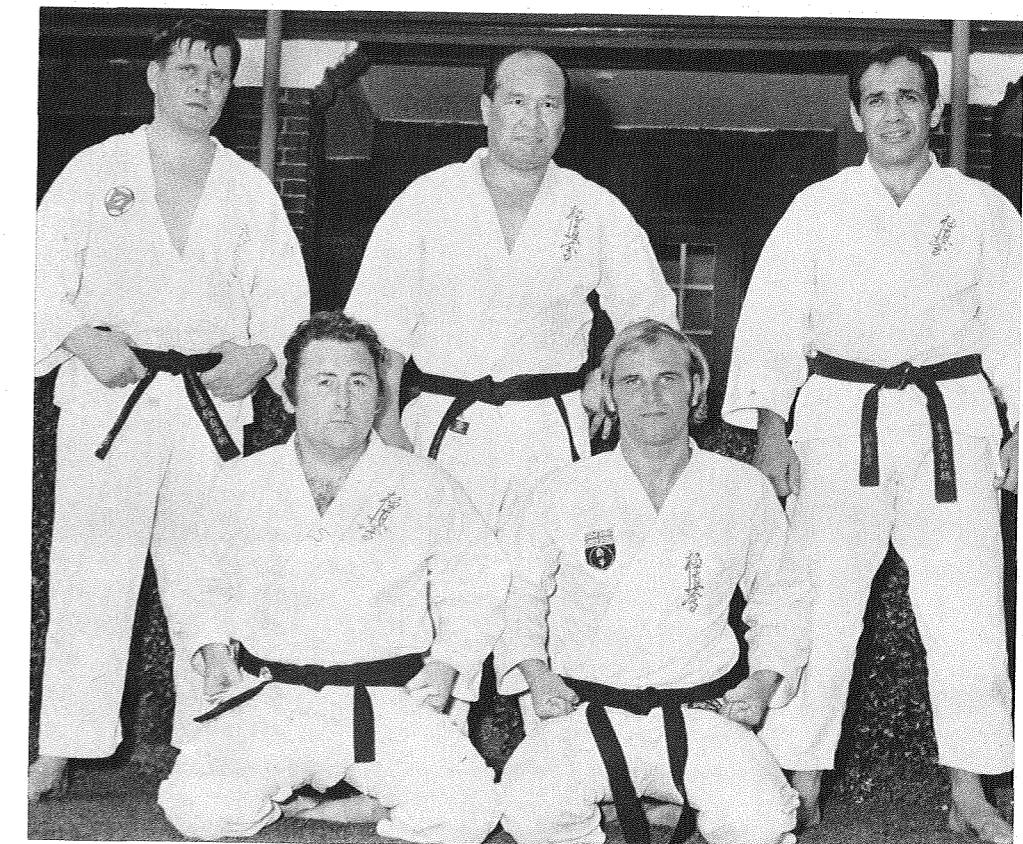
ヨガではこのときのことをクムバクといい、漢語では止息という。肩とみぞおちの力をぬくこと。舌を上あごにつけ、意識を一点に集中する。ろうそくの火を見たり、円をみつめたり、あるいは、美しく澄明なものイメージを考えてもよい。

- 4) 息を吐きだす。このときは、腹の方からしづらしつらと吐く。足に力をいれる。
- 5) 八分ほど息を下から吐いたら、胸と足の力をゆるめ、すっと自然に背をのばすようになる。こうすると、つぎの息が自然にはいってくる。

この呼吸法は、きわめて重要であり、たとえ空手をやらない人にも勧めたい呼吸法である。日常に、自然にこの呼吸法ができれば、なにをやっても立派な人間となるだろう。



アメリカ極真会館総本部オフィシャルグランドオープニングパーティー



大山師範と極真会館ロンドン支部指導員

## 第20章 世界に伸びる空手——試合規約——

1975年11月に行なったオープントーナメント全世界空手道選手権大会には、32か国から128人の空手選手が集まつた。そして、ほとんど国によって、レベルの差もなく、伯仲した試合を展開した。おそらく日本の人々は、外国の選手がこれほど、空手というものをつかんでいるということは想像もしなかつたにちがいない。今は、日本の空手人口より多い空手人口をもつ国が十か国を数えるほど、世界における空手熱は盛んなのである。

極真会館の世界の支部はすでに500をこえ、最近は、朝目覚めると一つづつ支部ができるくらいである。そして、空手はアフリカのウガンダの奥地から、アマゾンのメナウスまで、世界中の至るところで、若者の熱烈な憧れとなっており、どこででも「オス」という声が聞かれる。

おそらく、ちょっと長く世界を旅行した日本の男で、「空手を教えてくれ」といわれなかつた人はないであろう。

25年前の1951年に、私ははじめて空手という東洋の武術をアメリカで紹介し、エキジビションをやり、7回の決戦を行なつた。7回とも、試合時間は三分以上かからず、レスラーもボクサーもみなマットに沈んだ。それまで、空手の力の字も聞いたことのない人々が空手を教えてほしいと私のあとを追いかけはじめたときにも、私は空手がこれほど世界に普及するようになろうとは夢にも思わなかつた。

だが、このわずか25年のあいだに、空手は世界で最も人気ある闘技となつたのである。私は、東洋の武術、日本の武士道精神を欧米人に知つてもらうことを念願としていたが、もう私自身は、空手は日本だけの武術ではないと思う。今日の国際社会では、世界の人々が「よい」と認めたものは、たちまちのうちに、それは世界のものとなる。世界の人々の

意識が、もはや国家の壁を破りつつあるのである。これは、非常に喜ばしいことだと私は考えている。今日、日本では、日本ものの出版ブームがつづいており、日本の古い文化を発掘しようという試みがなされ、また一方で日本主義が息を吹きかえしつつあるように見えるが、これは世界的な趨勢に反する傾向であると思う。

日本人はもっともっと世界に出て、世界は一つということを体得すべきである。空手というような難しい闘技が、たった二十五年で、外国人選手何人かに完全にマスターされてしまうほど、世界は狭くなつたのである。

私はよく、「日本の空手の優位も何年つくかわかりません」という。すると日本人はたいていがっかりしたような顔をする。「空手も柔道の二の舞ですか」と。私がもし、あくまで日本選手の優位を保つように、日本の選手だけに力をいれて養成すれば、日本選手の優位は20年間は保てるだろう。だがそういうことをするのは、世界の趨勢に反するし、世界の空手家に対して、私の良心が許さない。私は空手のブームを起こした。世界の空手家には8分の技を教え、日本の空手家には10分の技を教えるとする。だが、外国人の方が熱心に空手を求めていたら、そんな蛇の生殺しのようなことが、しつづけられるだろうか。外国人の選手を負け役のために養成するというようなことが、許されるだろうか。

私としては、「柔道の二の舞ですか」というよりさきに、もっともっと、空手人口が増えるように、日本の人々に努力していただきたいのである。空手人口が増え、素質のある若者がしのぎを削るようになれば、日本の空手は、放っておいても世界に遅れをとることはないだろう。今日は、野球、ゴルフ、サッカー、相撲などに、素質のある若者が流れすぎている。とくに、このなかでもくだらないのが、野球である。野球は右から左への動きを中心とするかたよったスポーツであり、プロ野球が異常な人気をもつてゐるために、若者のほとんどすべてが野球に吸収される。だが、野球はアメリカと日本だけが盛んなスポーツであり、巨人軍の長嶋といったって、世界の人々はほとんど知ることもない。ヨーロッパでは、右から左への動きを中心とするスポーツは、第一級のスポーツとは認めない

ので、サッカーとか、ラグビーのようなスポーツが盛んであり、近年は空手がこれについている。

たとえば、デンマークのコペンハーゲンのアールブラックソンの道場には、三千人の道場生がいる。二百万たらずの首都で、三千人の空手道場生がいるのだからたいへんである。私がデンマークを訪れると、千人以上の空手道衣を着た道場生が飛行場に私を出迎えてくれる。アメリカ、オランダ、西ドイツなど、だいたいどこへいっても、同じような状況である。極真会館本部から外国へ派遣した日本空手指導員は、どこででも大変に尊敬され、エリートとして扱いを受ける。

イラン皇太子、ヨルダン国王、スペイン皇太子も、極真空手の一員である。イランの皇太子は、日本の政治家が石油問題で訪問したとき、日本人で私が知っているのはこの人だけだといって、私の「This is Karate」をもってきて見せたという。

今後は四年ごとくらいに、世界空手道大会が行なわれるが、日本の佐藤勝昭、盧山初雄、二宮城光、東谷巧、アメリカのウイリアム・オリバー、チャールス・マーチン、イギリスのハワード・コリンズなどは、もはや世界的なスターである。ウイリアム・オリバーや東谷巧の鮮かな技は、おそらく、ボクシングやサッカーの名選手の技以上に、今後、世界の人々の目を惹きつけることになるであろう。

だが、それもおそらく、世界の人々が大騒ぎをはじめて、逆輸入のような形で、日本人もやっと気づくというようになるに相違ない。

空手には七十以上の流派があるが、世界の人々は、みな極真の空手を学んでおり、試合規律も極真ルールに従っている。他流の人々も、いくらかは世界に進出しているが、世界空手人口の八割は極真空手であるといつていい。日本のある空手団体は、そういう状況も無視して、別の世界大会を開いているが、そういう無視があるために、選手が棄権したり、敗北を喫したりした。日本の極真空手でなくては、世界の空手に勝てるはずがない。世界の空手は、日本の他流派の空手よりも明らかに強いのである。その空手団体は、いま分裂しつつあり、おそらくこんご世界大会を開催しつづけることが、非常に困難になるであろうが、スポーツや武道の世界では、あくまで、苦しくとも、実力主義をつらぬいた方が、最後に笑うことになる。観客や第三者は、なにが、ホンモノであるかに、予想以上に敏感であり、人々の卒直な目は決してごまかしきれるものではない。

ここに、世界大会における試合規約と審判動作規律をあげておく。

## 1. 試合規約

〔審判基準〕審判員および審議員は同等の権限をもって競技の審査に当たるが、競技に関する最終決定はすべて審判長の裁可による。組手試合の規定時間は1試合につき3分、試し割りは2分とする。ただし必要と認めた場合は、審判長の裁量により、あらためて時間を設定することもある。大会は下図の構成によって進行される。大会進行は極力スケジュールに合わせるが、止むを得ない事態が起きた場合は、審判長・審議委員長・副審判長・副審議委員長が協議の上、審判長が変更を指示することができる。

### 〔組手〕

- (1) 組手は原則として1試合3分とする。
- (2) 組手の勝者は、1本勝ち・判定勝ち・相手の反則なし失格による勝ちにより決定される。
- (3) 1本勝ち
  - ① 反則個所を除いて、突き・蹴り・肘打ち等を瞬間に決め、相手をダウンさせるか、またはダウンさせないまでも一時的に戦意を喪失させたとき。
  - ② 足掛け技をも含めてダウンさせた相手をきめたとき。
  - ③ ダウンしても5秒以内に立ち上り、元の態勢になった場合は、試合続行を主審の権限に委ねる。この場合「技あり」となる。
- (4) 判定
  - ① 延長戦もきまらないときは双方の技術、気魄の優劣、減点数の多少により、主審、審議員、審判長で決定する。但し10kg以上の体重差を有効とする。
  - ② 「技あり」は使用する。「技あり」とは、蹴り、突き、打ちで相手が足がけで倒れるかまたは、バランスをくずした場合。但し「技あり」が二回以上は1本とみなす。



極真会館総本部道場内

- ③ 選手は審議員を通じて異議を申し立てることができる。
- (5) 反則
  - ① 拳・肘による顔面殴打。手先が軽く触れても失格となる場合もありうる。ただし顔面をけん制することは自由である。
  - ② 金的蹴り
  - ③ 頭突き
  - ④ 貫手による顔面、首への攻撃。
  - ⑤ ダウンした相手に当たり、蹴ったとき。
  - ⑥ 減点3点以上を数えたとき。
  - ⑦ 以上のほか、審判員が特に反則と見なしたとき。
- (6) 減点
  - ① 相手をつかんだとき。(ただし手がけは1秒以内)
  - ② 何度も場外へ逃げたとき。ただしこれも主審の判断に委ねる。
  - ③ 主審判断により、特に悪質な試合態度と見なされたとき。
  - ④ 選手はいかなることがあっても、相手の道衣をつかんではいけないが、その判断は主審にまかせる。つかんだり、つかんで技をかけたりしたとき。
- (7) 失格
  - ① 試合中、審判員の指示に従わないとき。
  - ② 出場時刻に遅れたり、出場しないとき。
  - ③ 見合ったままの状態で30秒以上経過したとき。この場合は戦意なしとして双方失格となる。
  - ④ 粗暴な振舞い悪質な試合態度と見なされたとき。
- (8) 正当な理由なくして試合を放棄したときは15万円(500ドル)以下の弁償金を支払わなければならない。ただし、下記の場合は例外とする。
  - ① 大会主治医の診療を受け、その結果、試合続行不可能と見なされたとき。
  - ② 試合直前または試合中、本人に関係する不慮の事故(家族に何か不幸が発生した場合など)が発生したときは、審判長・審議委員長・大会弁護士が協議の上、退場を許可したとき。

### 〔試し割り〕

- ① 材料は33cm×21cm、厚さ24mm(13インチ×8インチ、0.09インチ)の杉板を使用するが材質は審判員・審議員の検査を通ったものとする。(国際空手道連盟の規格による)
- ② 各選手は、正拳・手刀・肘・足刀の4種類の技で、それぞれ規定枚数(4枚)以上を

- 割らなくてはならない。
- ③ 一度の試し割りに、規定枚数を越えて何枚でも試みてよいが、全部が完全に割れないと得点にならない。また失格となることもありうる。
  - ④ 割った枚数により点数を競い合うが、同点の場合は体重の軽い方を優位とする。  
(10kg以上の体重差を有効とする)
  - ⑤ 固定したブロックを台として所定の位置で行なうが、ブロックの台は、審判員・審議員・進行係の許可がない限り動かすことができない。
  - ⑥ 板の上に布(手拭、タオル等)を敷くことはできるが、審判員・審議員の検査を受けなくてはならない。
  - ⑦ 試し割りを行なう前に尺度を計るのはよいが、板に触れてはならない。

## 2. 審判動作基準

### [1] 試合開始

- ① 両選手を進行係が呼ぶ。(この時対戦者はお互いに反対の位置より出る)
- ② 中央の線を境に一定の間合3mをとり中央に主審が立つ。
- ③ 試合時間は3分間とする(試合規約を参照)。
- ④ 試合続行中服装が乱れた時は、主審は試合を止めさせ初めの位置に戻し、お互いに背を向けてすわらせ服装をなおさせる。

### [2] 一本勝

- ① 相手がダウントまたは戦意喪失の場合を云い、主審の判断によって両選手の中に入り選手をわけ、試合を止め元の位置に戻す。
- ② 副審の動作を見て、2名以上の旗によって決める。
- ③ 同点数の場合、時間切れの時には審判長の裁決をおおぎ、延長戦にもちこまれることもありうる。
- ④ 試合規約にある通り、同点数の場合は10kg以上軽量の有利とする。ただし、ハカリを出す場合は審判長の裁可を必要とする。

### [3] 判定勝(優勢勝)

- ① 試合終了の合図があると主審は「やめ」で両選手を分け元の位置に戻す。
- ② 副審は各自の判断によって勝選手の方の旗を斜め上にあげる。(主審はそれを見て自己の判断と照し合せ決定する)
- ③ 同点数の場合(ウェイトも同じ場合)は試し割りの枚数の多いものが優勢である。但し枚数が同じ場合は審判長の裁決によって試し割り、又は試合延長もありうる。

### [4] 反則負け

- ① 反則があった場合、主審が両選手の中に割って入りやめさせる。
- ② 距離的に副審が近い時には、副審が止めさせ主審の裁決をあおぐ。主審は副審2名以上の同意があれば、これを認める。
- ③ 主審が反則と認めて、2名以上の同意がない場合は反則と認めず試合を続行する。  
※ 六点満点うち主審は二点、副審(4人)は、それぞれ一点を有する。

### [5] 失格

- ① 減点3回以上になった時は失格とする。
- ② 主審に対し言動が粗野な時(試合態度がよくない時)。この場合、審判長・審議委員長・審議員の決裁によって失格となる場合もありうる。

### [6] 減点

- ① 主審の注意が2回以上あった場合、主審の判断で行なう。(但し、副審の同意を得ること)

### [7] 試合終了

- ① 一本勝・優勢勝・反則負けで主審が勝を宣してから退場させる。

### [試し割りの部]

- ① 試し割りは審判3名以上が立ち合うこと。
- ② 進行係に呼ばれた選手は前方に礼をし、タイム係がその時からタイムをはかる。
- ③ 選手は板に手をふれてはならないが、板に布を置くことはよい。
- ④ 試し割りは1回とする。但しやりなおしは出来ないが審判長及び審判の同意があれば出来る。

- ⑤ 審判は割った板を持ち上げ「何番、何枚合格」または、「失格」と大きな声でアピールする。
  - ⑥ 審判の発表が終ると同時に選手は礼をして退場する。
- [旗の振り方基準]
- ① 「一本勝」「優勢勝」の場合、赤か白の旗を斜め上に上げる。
  - ② 何事も認めずの場合、両旗を前で交差させる。
  - ③ 中立、不明の場合、その選手(赤または白)の方の旗を斜め下で振る。場外の場合はピーッと呼笛をふいてやめさせ、出た方の選手の旗を斜め下に出し、主審にアピールする。
  - 以上、いずれの場合も呼笛をふいて旗を動作させる事。
  - 尚、この審判動作基準は国際空手道連盟の規約によるものである。

## 審判動作基準

### 反則

- その選手の方の旗(赤又は白)を斜め下で振る
- 呼笛をピーッ

### 技あり

- 赤または白の旗を真横に上げる
- 呼笛をピーッ

### 中立、不明の判定表示

- 両旗を前で交差させる
- 呼笛をピーッ

### 場外

- 出た方の選手の旗(赤又は白)を斜め下に差し出す
- 呼笛をピーッ

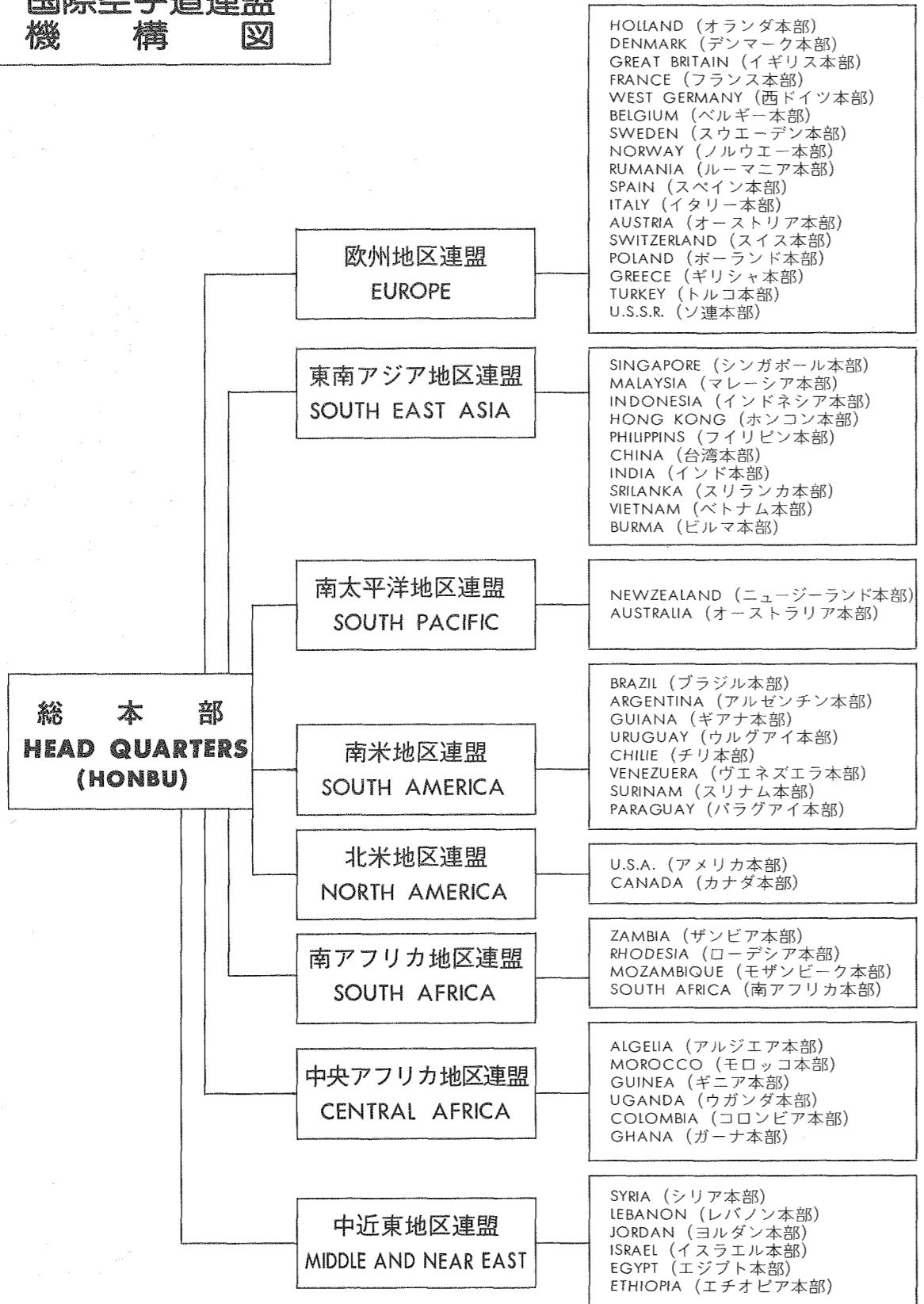
### 一本勝 優勢勝

- 赤または白の旗を斜め上にあげる
- 呼笛をピーッ

### 何事も認めずの場合

- 両旗を交差させて振る
- 呼笛をピーッ

INTERNATIONAL  
KARATE  
ORGANIZATION  
国際空手道連盟  
機構図

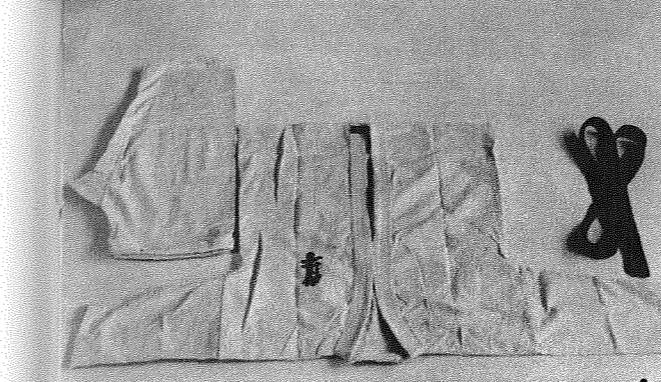


# 第七部 補遺

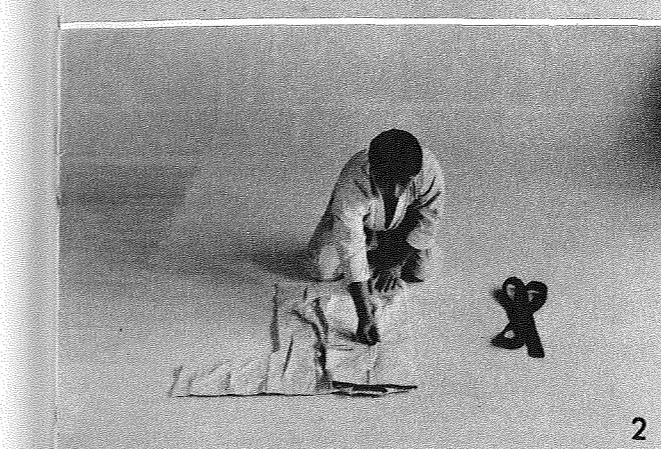


## 第21章 道衣と礼

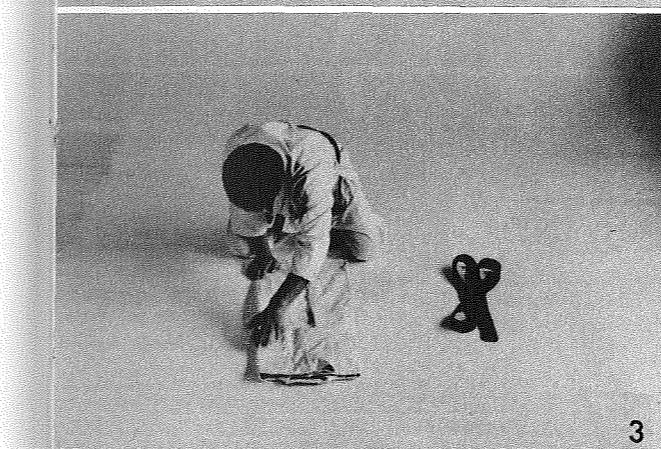
21. 道衣と礼
22. 機具を使っての訓練
23. 身体の構造と急所
24. 空手道場



1

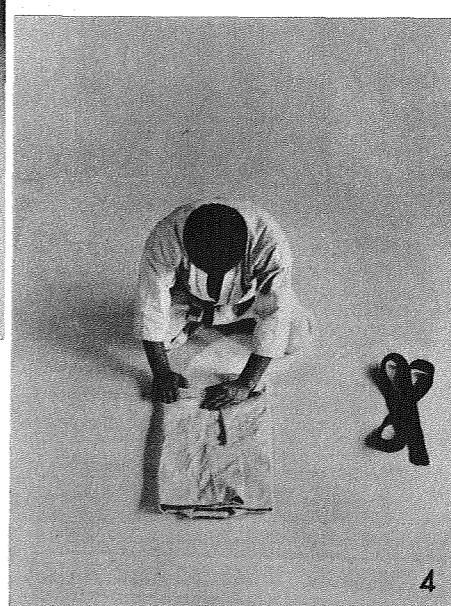


2



3

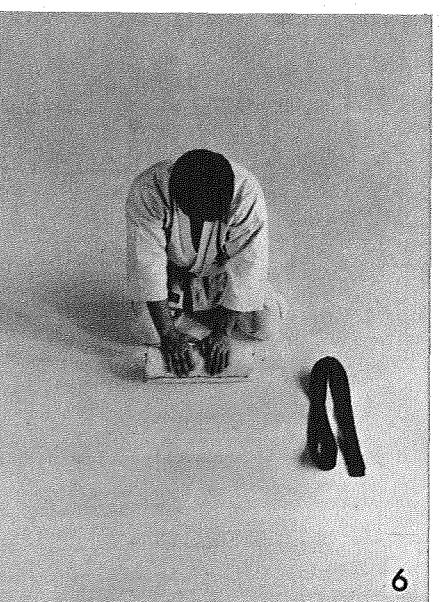
1. 道衣は上衣、下衣、帯でなっている。
2. 下衣を半分に折りたたみ、拡げた上衣の上にのせる。つぎに上衣の右袖を左襟のところへ折る。
3. 左袖を左襟までもってきて折りたたむ。
- 4～5. 袖を畳み終わったら、上衣の裾から、三つに折りたたむか、下から巻きあげる。
6. 上衣、下衣をたたみ終わる。



4



5



6

道衣は、戦場での武器と同じように、大切にし、愛情をもって取り扱わなくてはならない。昔から、名のある空手家、柔道家は長年使った道衣を大切に保管し、道衣を見ては強敵との試合をしのんだものである。試合でも、練習でも、汗びっしょりになるのがふつうだから、道衣は毎日のように洗濯し、清潔にしておくこと。洗濯をせずにロッカーに放りこんでおくと、ロッカー・ルームに体臭が漂ったりして、他の人々に非常なめいわくをかける。ほころびたり、破れたりした道衣はつぎはぎしてかまわない。清潔が第一であり、道衣の取り扱い、管理によって、礼儀もはかられるのである。帯、タオルなどについても同じ取り扱いをすること。道衣の着こなし方は正しくし、故意に前をはだけたりしないこと。道衣と帯とによって、敬虔な気持ちとなり、求道者としてのつつしみを忘れないようにすることが大切である。

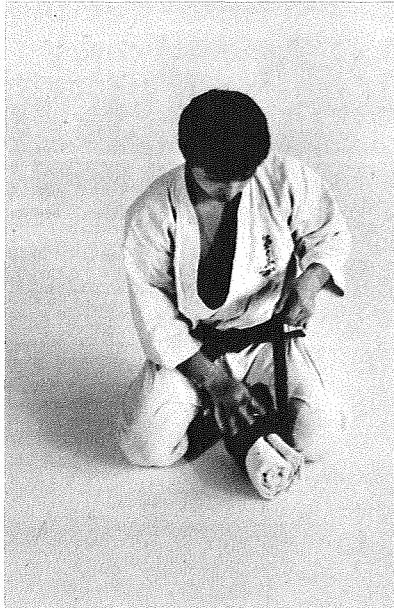
### 1. 道衣の正しいたたみ方

道衣を愛する空手家は、道衣を正しくたたんで、そのことによって身をひきしめる。ここに正しいたたみ方を紹介する。

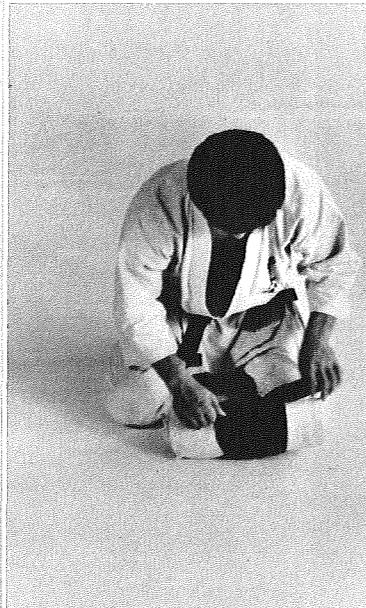


7

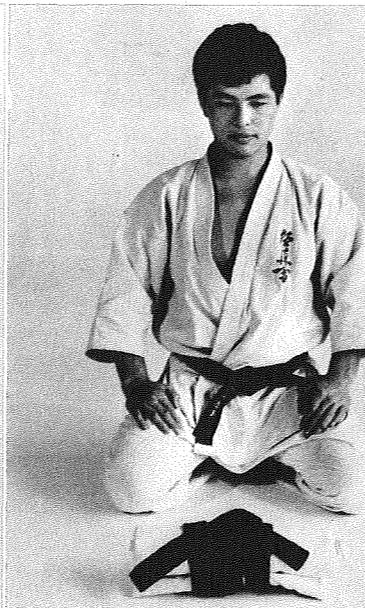
7. 巻き終わった道衣を右手にもち、左手で帯をもつ。
8. 帯は道衣の中央に巻きつける。
9. 帯を巻きつけ終わったら、帯を結ぶ。
10. 正しくたたみ、帯を結んだ道衣。



8



9



10

### 3. 礼の仕方

古くから、東洋の国々は、礼儀の国であったが、東洋のなかでも、日本ではその美德が急速に失われたのは遺憾というしかない。礼儀は、人と人を結びつける心の橋の役割をなす。心のこもった礼儀の回復を望みたい。

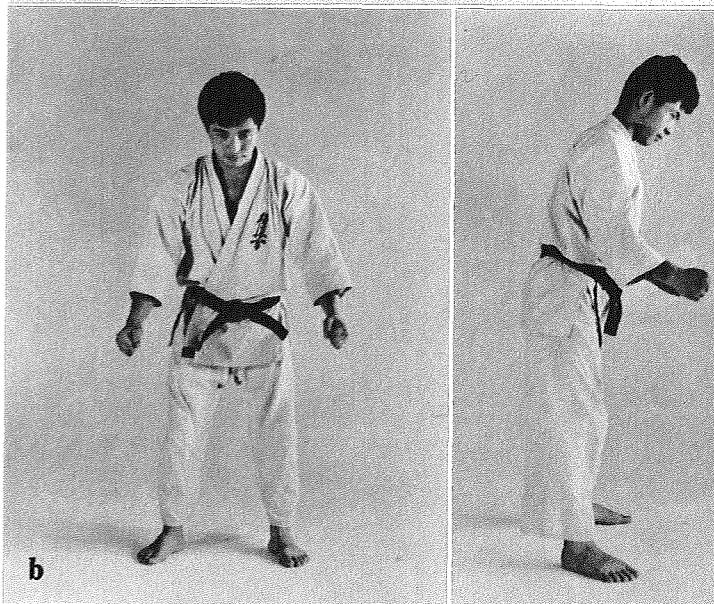
幸い、空手などの武道、茶華道などには、古い儀礼法が残っており、これが遵守されている。外国人も、東洋の武道のなかにある丁寧さ、礼儀正しさには敬意を払っており、礼儀の必要性を認識しはじめている。

日本の礼儀は、もともと中国から来て、日本化されたものが多いが、西洋文明が世界中に行きわたったのちは、おそらく、中国の礼節の文化が、世界が一つになるときには必要とされるようになるだろう。

空手の礼法は、流派によっても、すこしづかがっているが、その主なものをここに紹介する。



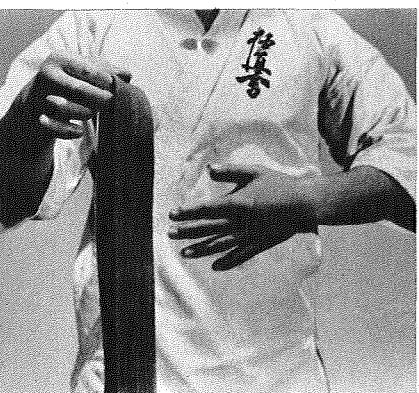
a



b

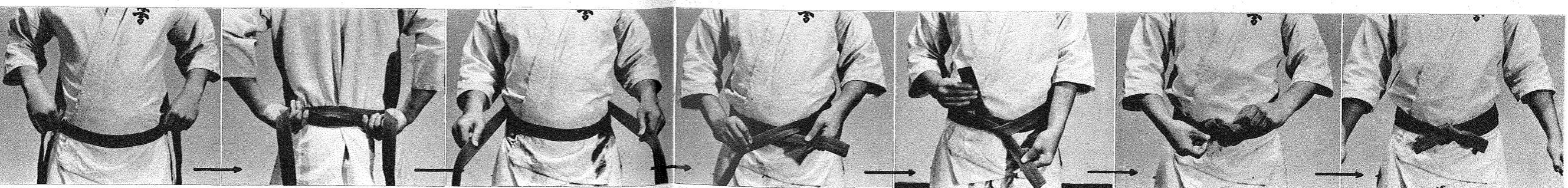
a.  
膝をやや開いた形に正坐し、拳をついて前方に礼する。しっかりした正拳を握り、人差指と中指の基関節つまり拳頭だけを床につけるようにする。眼の線は、45度の角度に床をみつめる。空手を学ぶ者は、必ず正拳を突いて礼をするように心がけたい。空手とは無関係の儀式においても、正拳礼は決して失礼には当らない。拳は拳一つ分膝から放す。

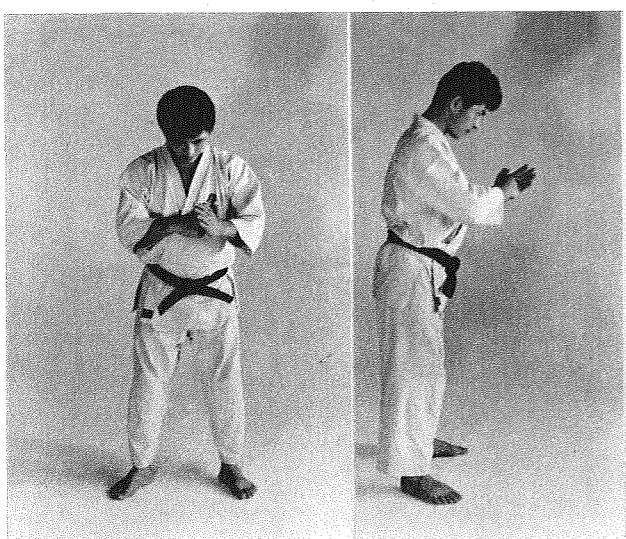
b.  
不動立ち(用意立ち)から、両手を正拳に握り、前に頭をさげる。眼の線は45度の角度において、床面を見る。礼をするとき、正拳を左右にやや開くようにするのが普通である。



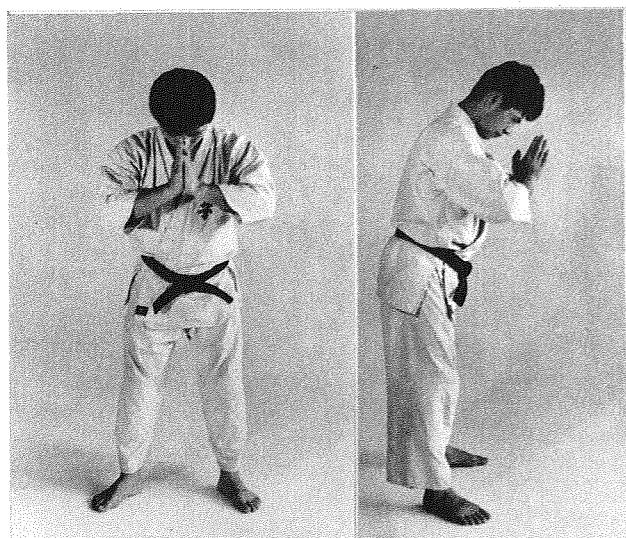
### 2. 帯のしめ方

帯を右手にもち、帯のちょうどまんなかのところを、へその下にもってきて、左右に後ろにまきつけ、二重にして両端を前へもってくる。右手にきた先端部を左手にもった帯先端部の下にし、二重結びをする。

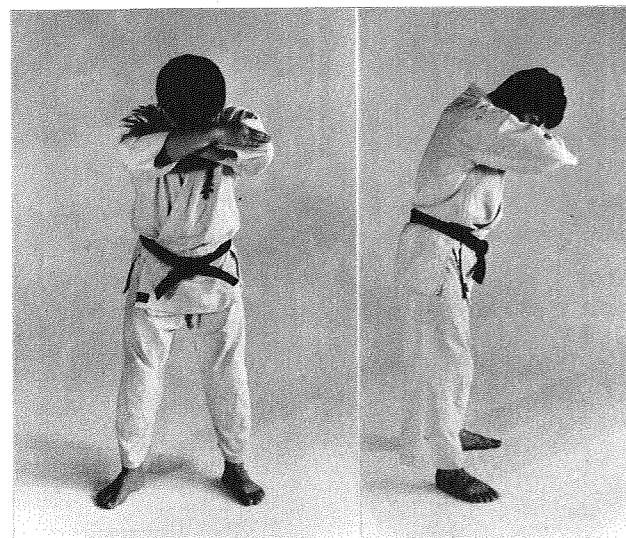




1. 少林拳礼、拳法礼といわれる礼である。右正拳を左手開手にあてて礼をする。両下腕を床に水平にする。この手の形は、右手が日、左手が月であり、双方合わせて「明」という字になる。外国人である清朝を倒し、明朝の復活を願った拳法家たちの秘かな礼法であったとも伝えられる。右拳からすぐに戦闘にはいることのできる礼法でもある。



2. 合掌して礼をする。相手に対して、非常に敬意を払う礼であり、インド、中国では日常に使っている。中国拳法でもこの礼を行なっているが、この礼法は拳法から見た場合、非常に攻撃的な姿勢であり、この合掌の両手は受けにも、正拳突きにもすぐ使える。また両掌を合わせたまま、前上に突きだして喉や鼻、眼に貫手を突きこむこともできる。合わせた掌を喉下にもってくるのが標準的である。



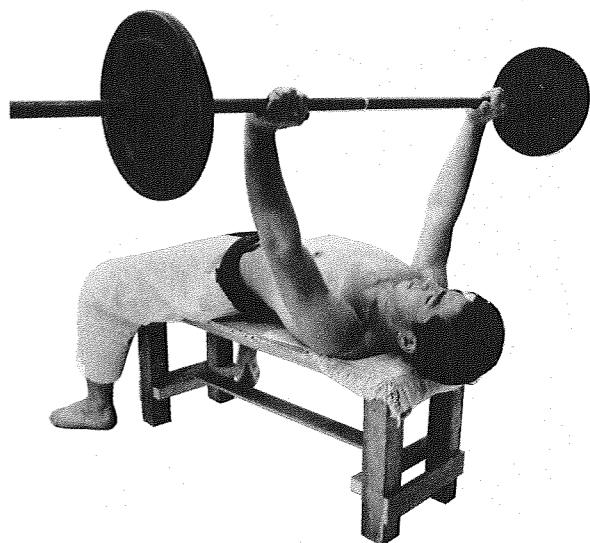
3. 両腕を重ね合わせ、肩の高さまであげて、礼する。この礼は中国北部でよく行なわれている。相手に敬意を払う礼であるとともに、2と同様、すぐにも戦える姿勢である。この姿勢から、どんな受け、どんな攻撃にも変化できる。

## 第22章 機具を使っての訓練

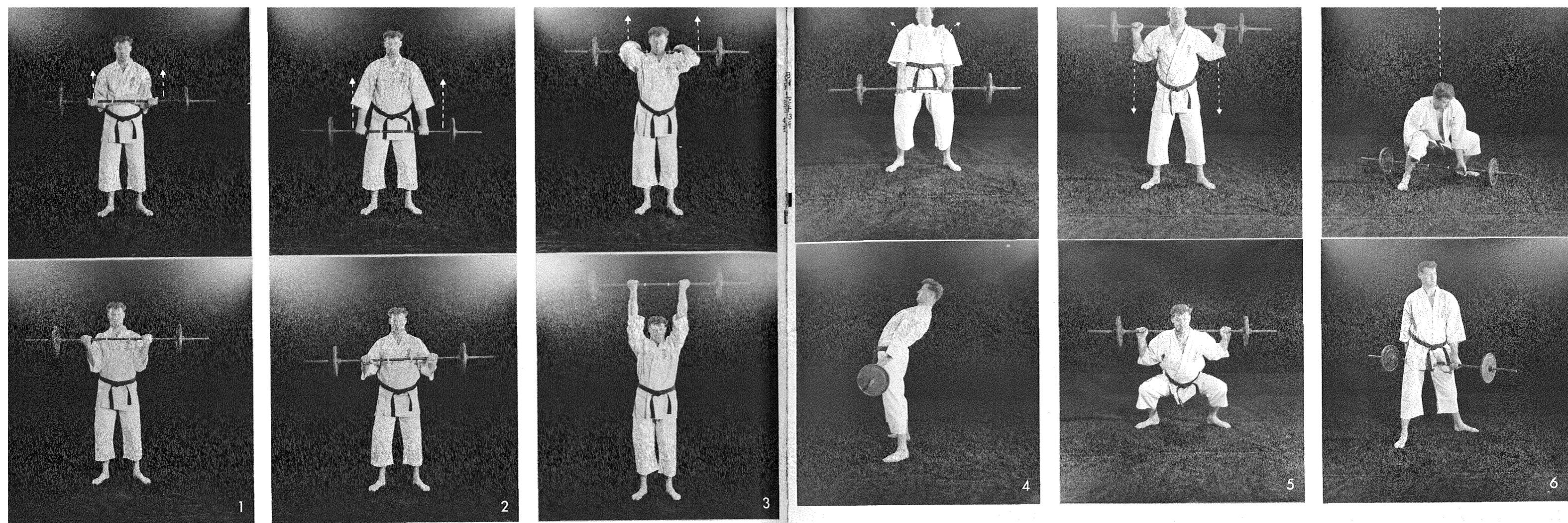
バーベル訓練はパワーを増すのに適し、縄飛びはスピードをアップするのに適する。何度もいうように、力とスピードは、空手の二大要素であり、たえず、技の訓練とともに、力をつける訓練と、スピードをつける訓練をせねばならない。とくに、若い人は、高度な技の訓練よりも、力とスピードの訓練を主として行なうべきである。力とスピードとは、ある年令以上になると、増進することができない。力とスピードの成長が止まってから、高度な技の訓練にはいっても決して遅くはないのである。技については、基本をちゃんとしておけば、それで十分である。ほかにも、さまざまな機具を使う訓練法があり、空手家はなるべく多くの訓練法を取り入れて、筋肉や骨の発達がかかるよう注意すべきである。

### a. バーベル

バーベルは空手の強さを身につけるのに、絶対欠かせない訓練法である。とくに日本人をはじめとして、アジア人は、身体も小さく、筋肉も薄く、このままでやがて西洋人、黒人が技の面で同じ力をつけてきたとき、文字通り体力負けする危険がある。ただ、ボディビルダーのように逆三角の体格をつくるのが目的ではない。私自身ボディビルダーを相手にして組手をしたことは何回もあるけれども、ボディビルダーほど闘技に適さない筋肉をつくっている者はない。形ばかりを求めて筋肉を硬化させ、上半身ばかり大きくしているためである。筋肉の硬化を防ぐため、30分バーベル訓練をしたら、1時間はスピード訓練をすることが必要である。バーベル訓練のなかではベンチ・プレスがもっともよいように思う。



ベンチ・プレス。ベンチの上にあうむけに寝て、写真に見るようにバーベルを上げ下げする。



1

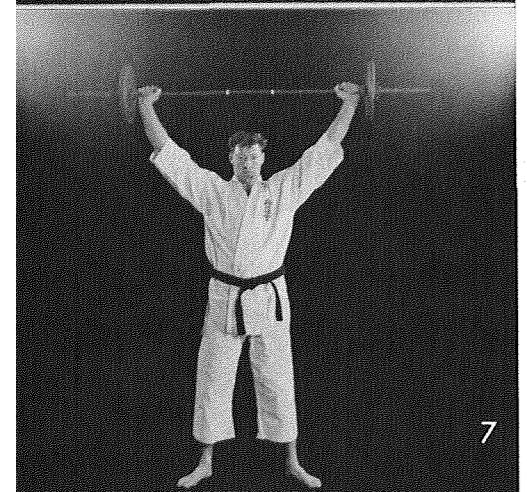
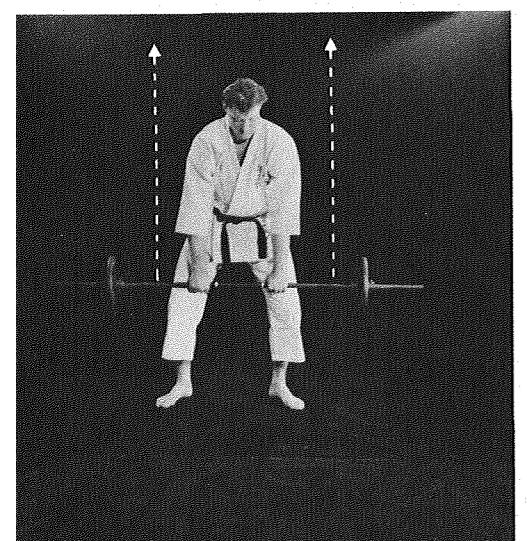
2

3

4

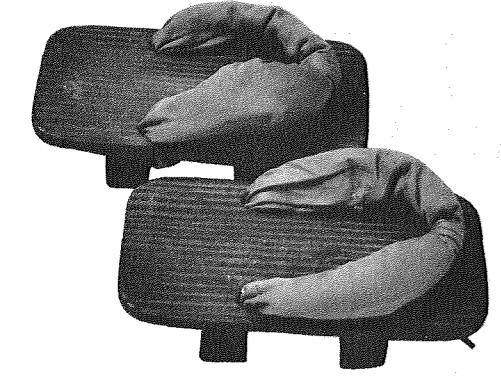
5

6



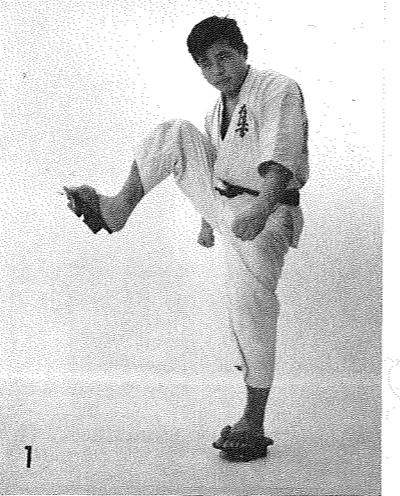
7

1. バーベルを棒げもつようにした姿勢から、下腕に力をいれ、肩までもち上げる。肘は最初の位置のままにする。
  2. 両手をさげてバーベルを下げた姿勢から、下腕に力をいれ、胸前までもち上げる。やはり、肘の位置を変えない。
  3. ショルダー・プレス。頭の後ろのところに、手甲を上にして、バーベルを持ち、バーベルを頭上にもち上げる。
  4. バーベルを両手でさげ、上半身を後ろに反らせる。
  5. バーベルを肩上、頭の後ろにかつき、立った姿勢から、膝を深く曲げてしゃがむ。
  6. バーにまたがるようにしてしゃがみ、両手でバーベルを持ち、持ち上げながら立ち上る。
  7. 両手でバーベルを下げもち、胸まで上げ、つぎに頭上にあげる。
- 各練習法は、上げ下げを繰り返し行なうこと。手の前むき、後ろむきは、写真を見ていただきたい。

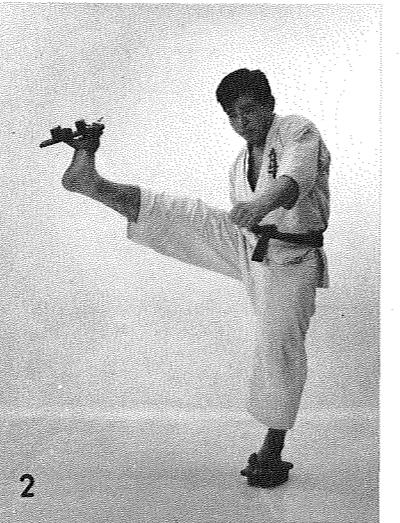


### b. 鉄下駄

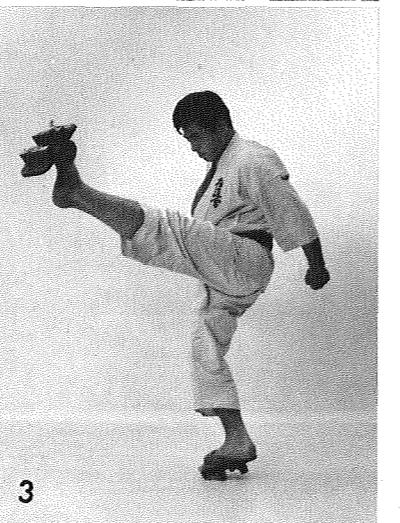
下駄は日本で最も普及したはきものである。昔の武士は、鉄製の下駄を作つて、日常にはき、足をきたえた。空手でも、鉄下駄を足の強化に用いる。これで歩いたり、蹴りの練習をするのである。また手にもって、ちょうど鉄アレイのように用いる。鉄下駄は非常に重く、片方で 8 kg に達する。



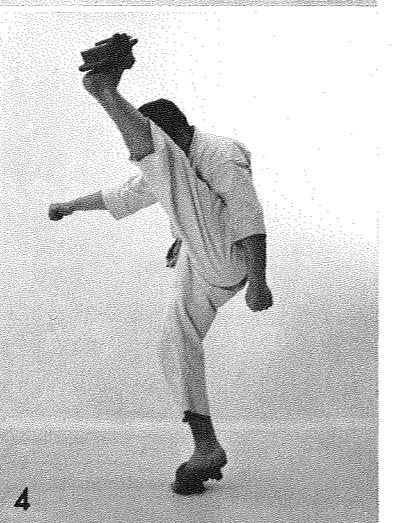
1



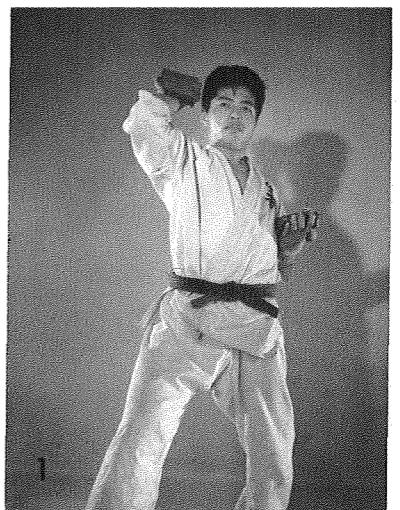
2



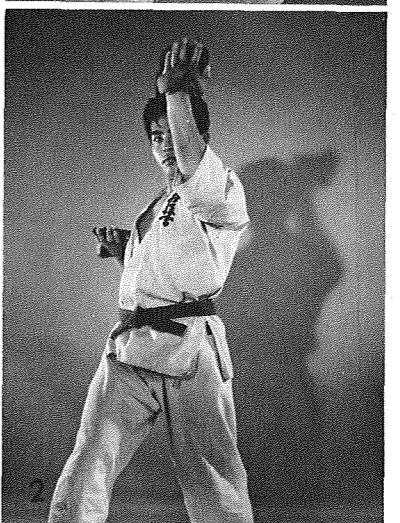
3



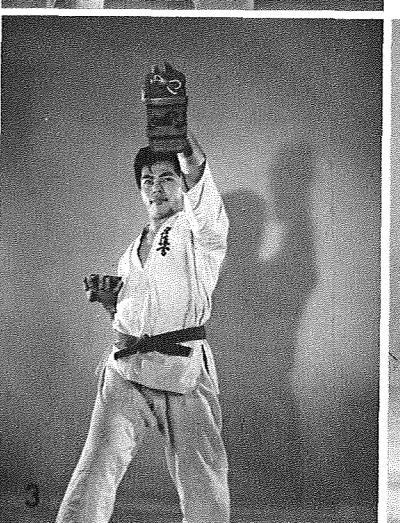
4



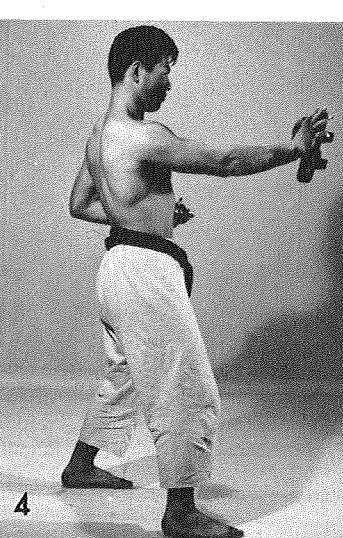
1



2



3



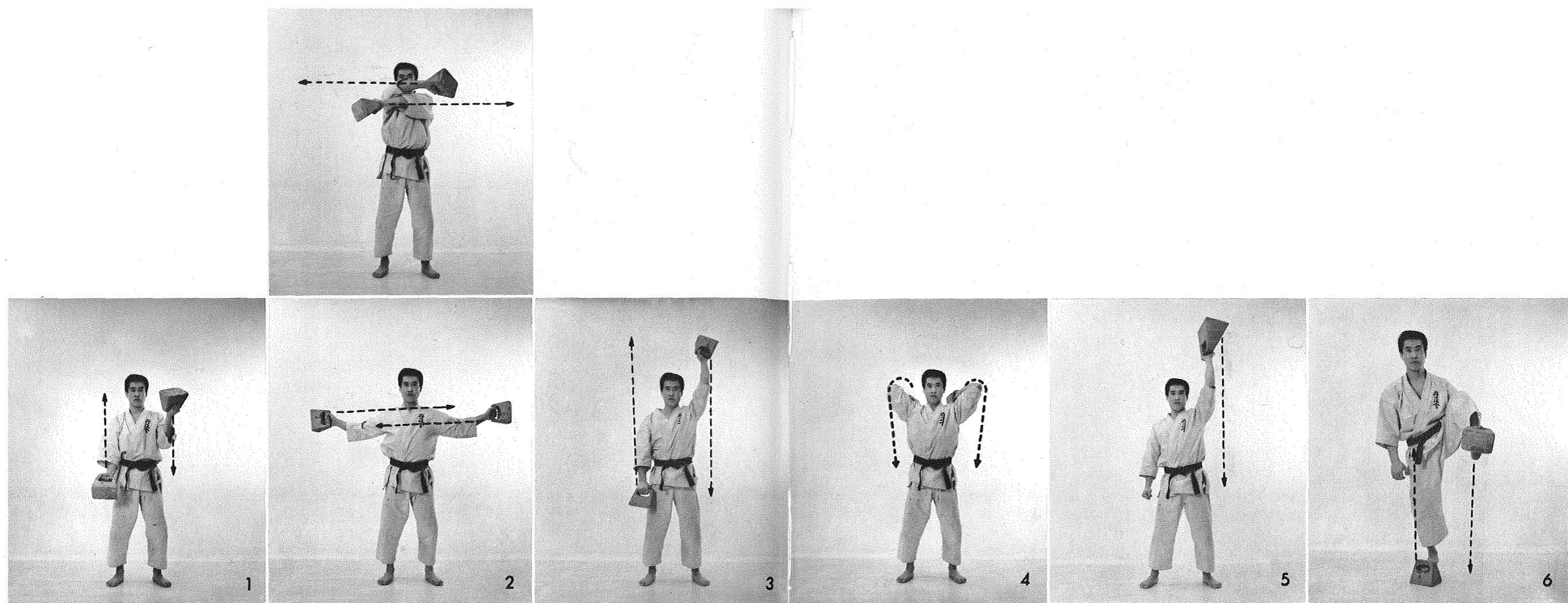
4



5

1. 鉄下駄をはいての膝蹴り
2. 3は前蹴り、鉄下駄を落とさぬように十分注意されたい。自分の足の上、あるいは周囲の人、器物に当たると大きな事故を起こす。
3. 前蹴上げ。

1. 鉄下駄を手にはめて、肘当ての訓練。
2. 鉄下駄を手にはめて、手刀顔面打ちの練習。
3. 鉄下駄による掌底受けの練習。
- 4～5. 掌底突き。

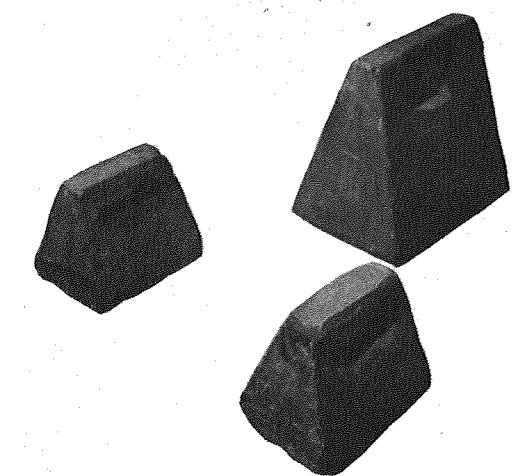


### c. 錐形石 (サーシー)

錐前の形をした鉄または石の練習器具で、主として手前、腕の強化に用いるものである。いわば東洋風鉄亜鉛といつていい。小さなサーシーで4~5キロの重さがあり、大きなものは25キロにも達する。ふつう20キロぐらいのものを使うとよい。手首のほか、背中、脇腹、三角筋の強化に役立つ。

鉄と石(セメント)のサーシーでは、鉄の方がより効果的である。サーシーの特徴は五本指でしっかり握るため、握力をつけながら、訓練できる点にある。

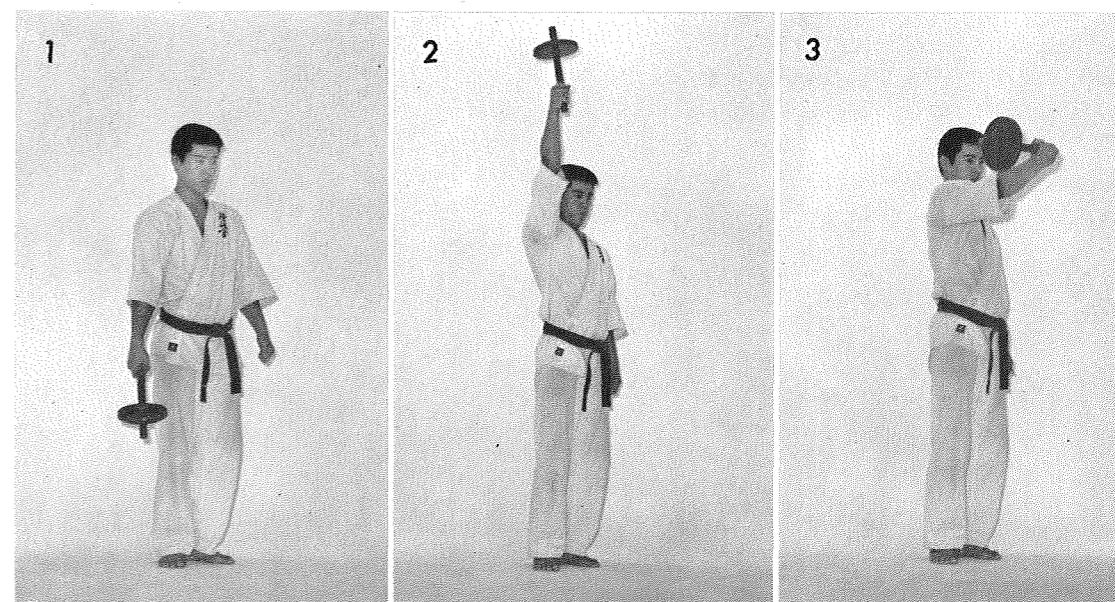
1. 腕の訓練。
2. サーシーを両手にもち、両方に手を開いて胸の筋肉を強化する。
3. 交互にサーシーを頭上にもちあげて、手首を強化する。
4. サーシーを両手にもち、首のうしろに上からまわし、また前に戻す。腕の強化。
5. 片手で持ち上げる訓練。
6. サーシーを足指でさげ、膝を上げる。膝と足指の強化。

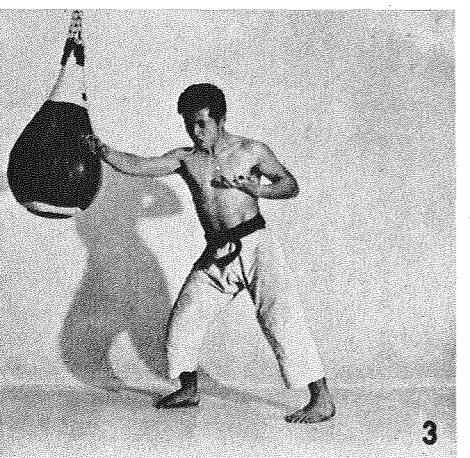
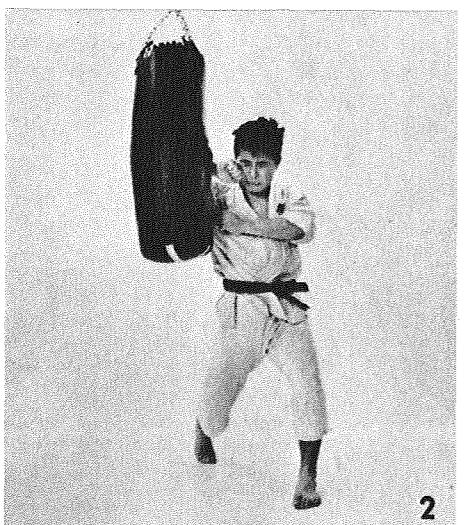
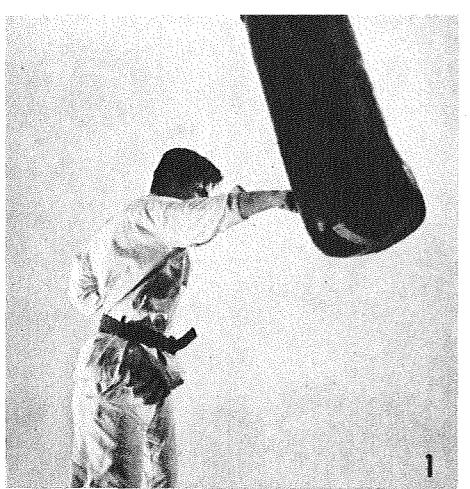


### d. 据石 (チーシー)

これも中国で作られた練習器具で、昔は石に穴をあけて、柄をつけたものであった。いまは、セメントか鉄で作られている。腕の強化によく、錐形石よりも大きく振りまわせる特徴がある。訓練は各30回ぐらいが適当である。

1. チーシーを右手に下げてもつ。
2. 右手で高くもち上げる。この訓練は腕の筋肉を強化する。
3. 小さなチーシーをもち、左右に振って、手首を強化する。

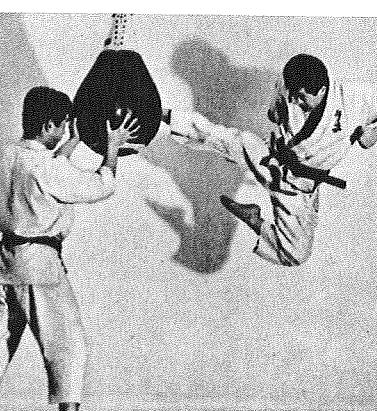
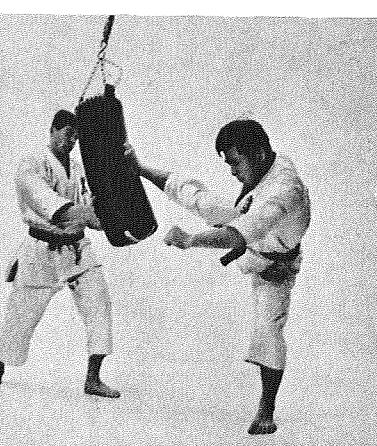
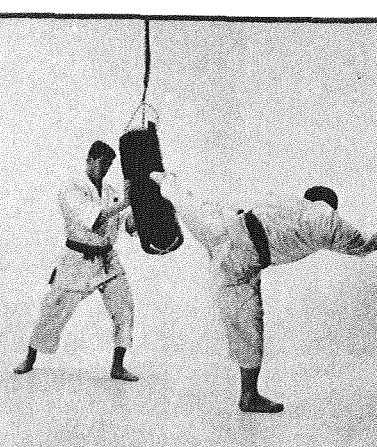
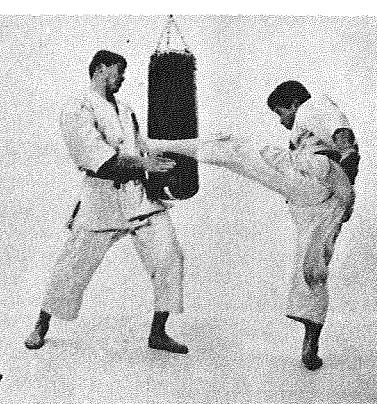
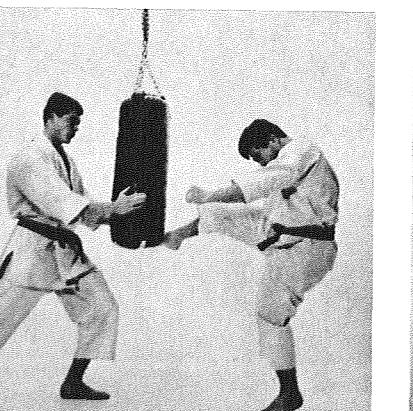
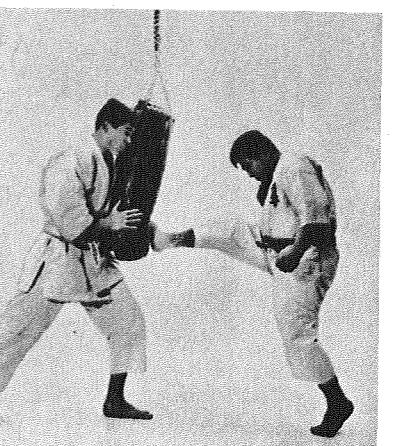
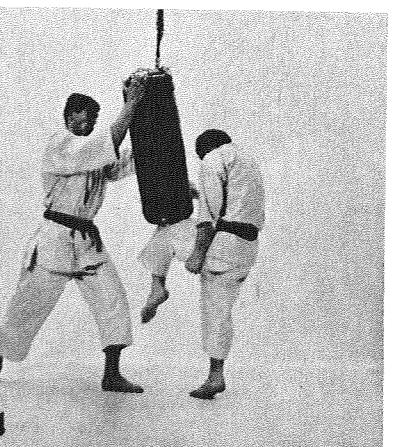
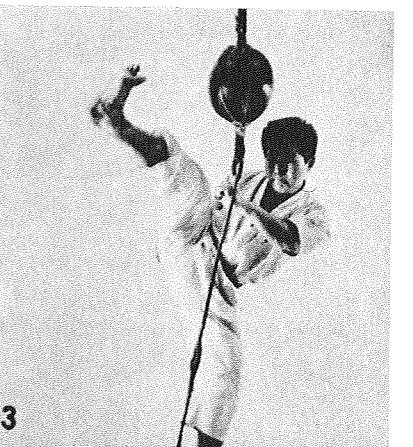
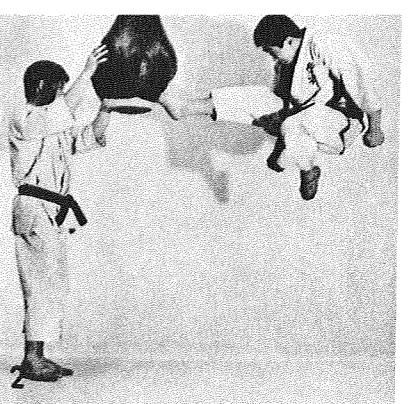
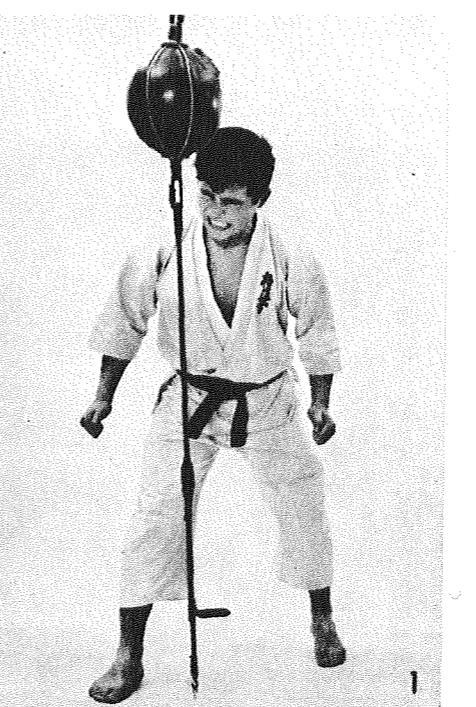
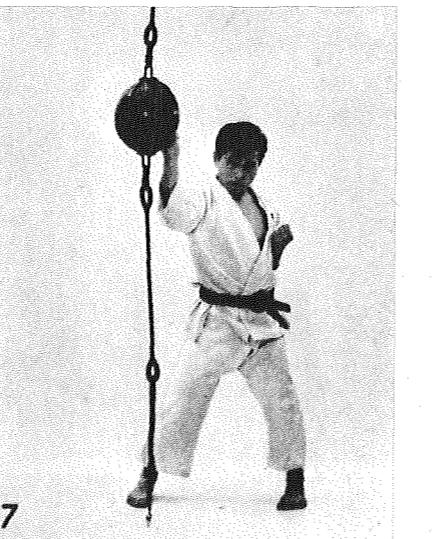
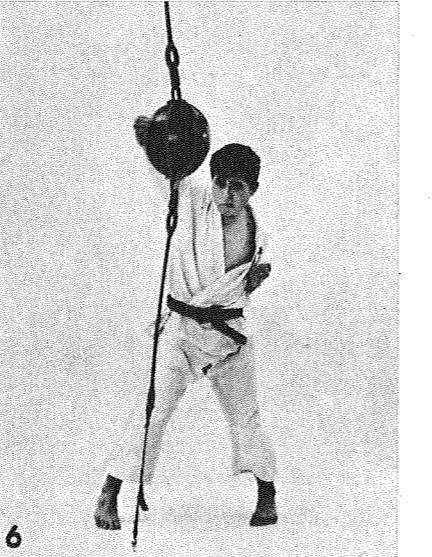
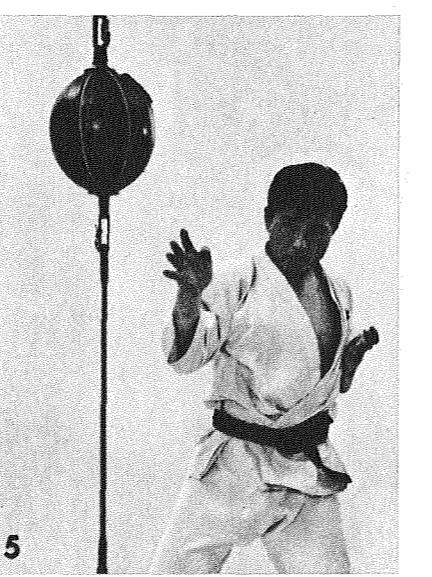




#### e. サンドバッグとパンチング・ボール

サンドバックとパンチング・ボールは、技の力を増す効果をもつと共に、技のスピードをもつける利点がある。空手では巻藁を叩くというオーソドックスな練習法もあるが、サンドバッグ、パンチング・ボールは、巻藁よりも自在性があり、さまざまな技の練習のできる長所もある。

1. 正拳突き。
2. 肘当て。サンドバッグが軽すぎる場合、だれかに支えもってもらうとよい。
3. 手刀打ち。
4. 背刀打ち。
5. 貫手突き。
6. まわし打ち。
7. 裏拳突き。



頭突きは、敵の身近かに引き寄せられたときなど、きわめて効果的な攻撃法である。この練習にはパンチング・ボールのような柔かなものを使うほうがよい。正確な頭突きができるように練習する。

1. パンチングボールに対しての頭突き。

手の武器だけでなく、サンドバックとパンチング・ボールは、足蹴りの練習にも非常に役に立つ。各練習を一日に30回以上づつ行なうことが望ましい。前蹴り、まわし蹴り、飛び蹴りはよくよく練習すること。

2. 飛びあご蹴り。
3. まわし蹴り。
4. 膝蹴り。
5. 前蹴り。
6. 金蹴り。
7. 左まわし蹴り。
8. 横蹴り。
9. 飛び横蹴り。
10. まわし蹴り。
11. 右横蹴り。

#### f. 木馬

極真空手では、スピード訓練を非常に重視する。おそらく、ほかの空手流派に比べれば、その総量は十倍以上にもなるであろう。また、極真空手の世界大会、日本大会をごらんになつた人は、飛び蹴りなどの技のスピード感には驚かれただらうと思う。スピード訓練は主として、木馬跳びと縄跳びによつて行なうが、そのほかにもいろいろの方法をとっている。

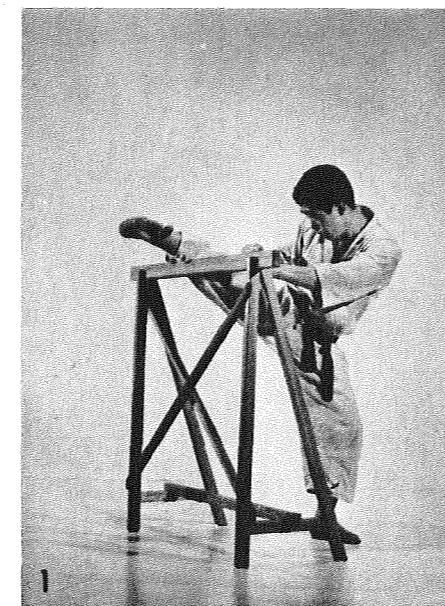
ときには、むこうから走つてくる自動車の上を飛びこえるような練習もさせるが、これはとくにバネの発達した者のみにさせている。だが、それくらいのバネとスピードがなくては、世界大会を勝ちぬけないのである。

この木馬は、木を使って自分でも作れる簡単なものである。ふつうの日本人なら、1メートル20センチくらいの高さがよいが、背の高い人や、よく飛べる人は、1メートル40センチくらいのものがいい。

空手の場合、飛び蹴りに10メートルをこすような助走をつけることは、あまり考えられない。従つて、せいぜい2メートルくらいの助走をつけて跳ぶのである。飛んだときには、前蹴りか、横蹴りを行なうようにする。

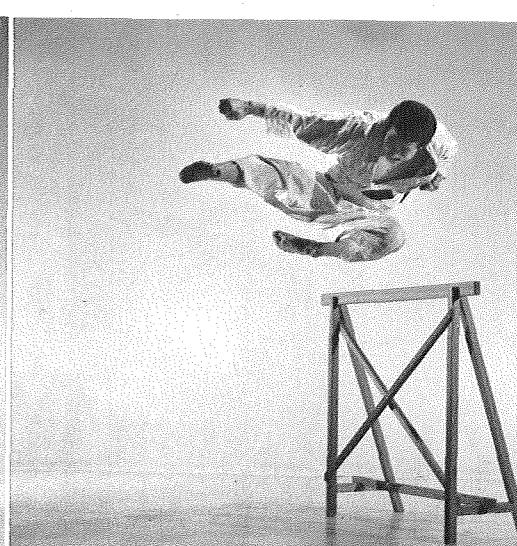
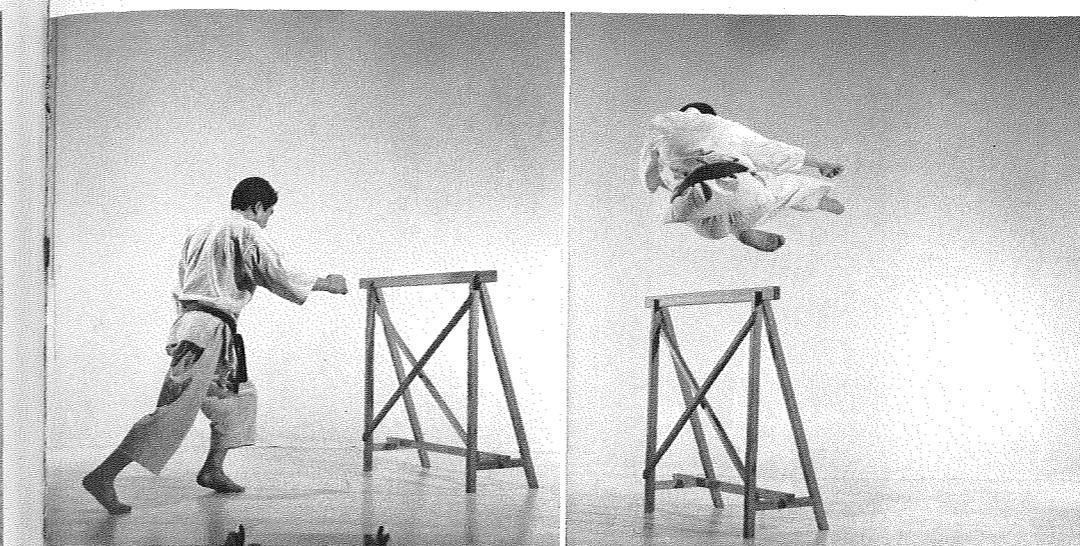
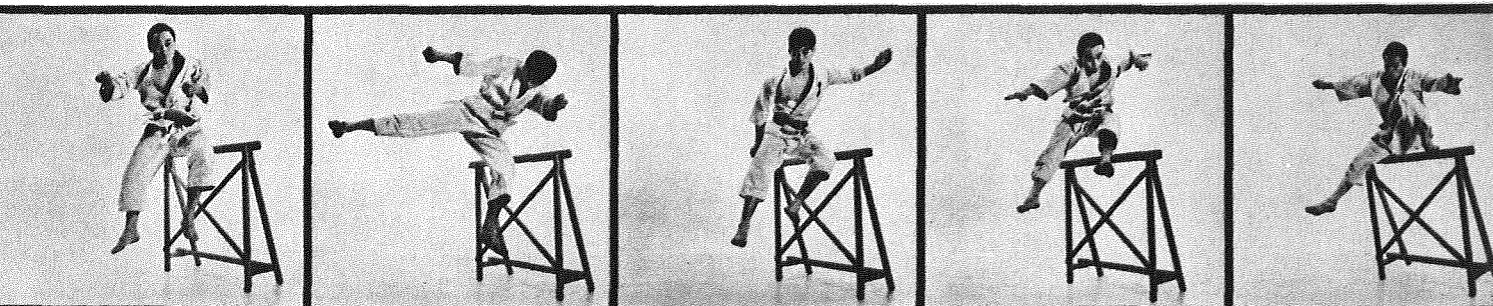
はじめはなかなか飛べないが、練習をするに従つて、跳躍力も、飛び蹴りも上手になる。初心者は最初、5メートルくらいの助走をつけ、慣れるに従つて、助走距離を短くしてゆくとよい。半年も練習すれば、身長180センチの人は、150センチは飛べるはずである。

木馬飛びは、特別訓練でもなんでもなく、毎日欠かせない必須の訓練である。私の道場では、これを練習をはじめる前の準備体操のように考へている。一回飛んだら、すぐにあと戻りして繰り返し、最低30回は飛ぶようにしたいものだ。



1. 飛ぶ前に足腰を柔かくする。  
2. 飛び前蹴り、理想型である。

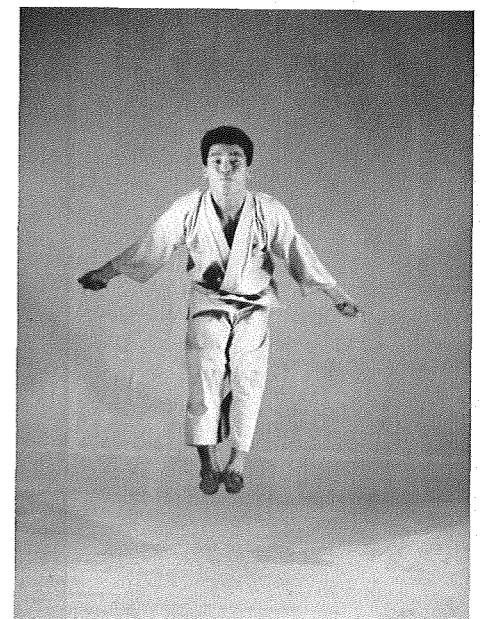
下のような飛び、蹴りではいけない。

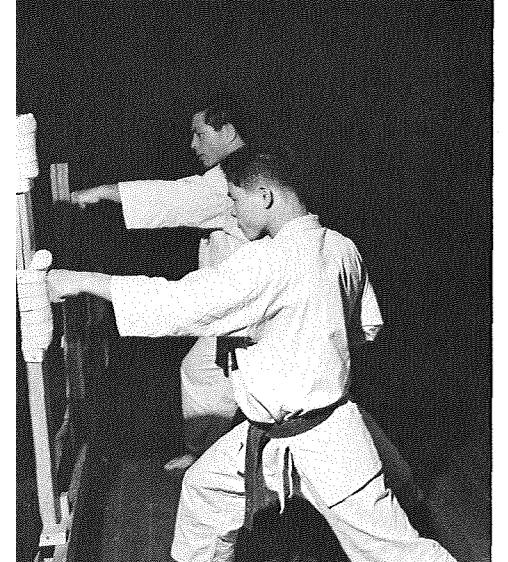
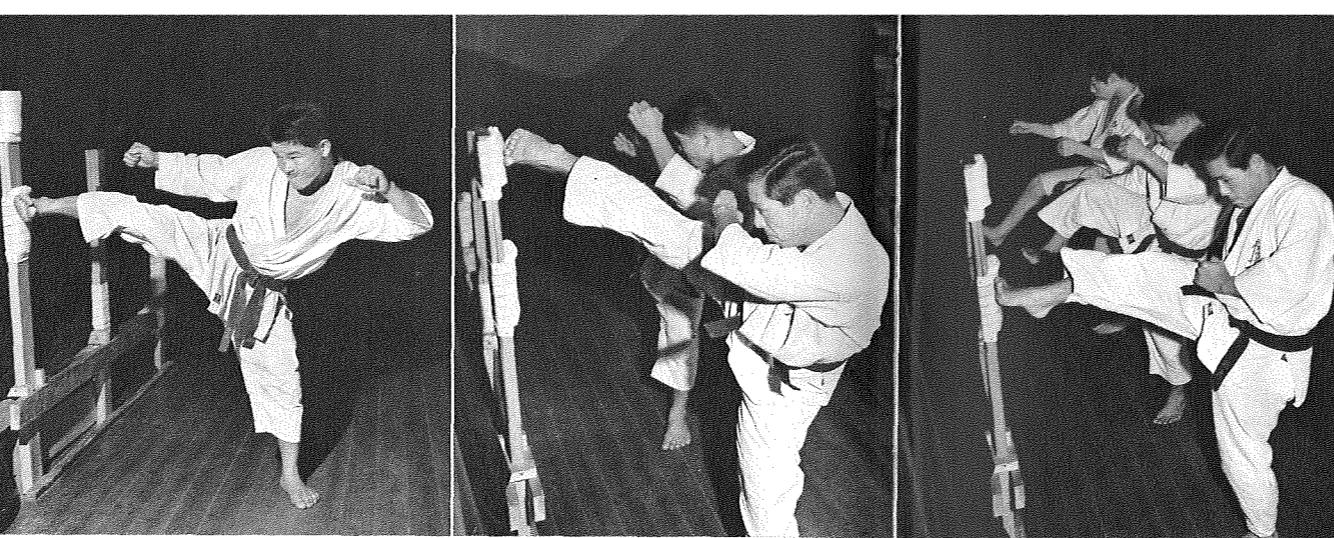
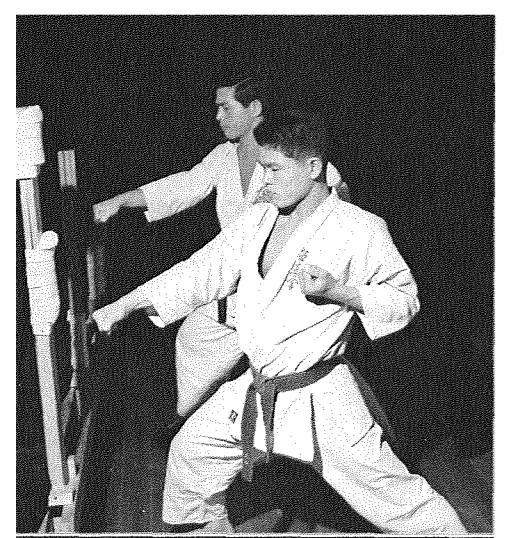


飛び瞬間と、飛んでからの横蹴り。いずれも申し分のないできである。こういう飛び蹴りができるようになるとまでも、7~10年の練習が必要であろう。だが、ごくまれには、2~3年でできる者もいる。このモデルは身長1メートル60センチだが、助走なしで180センチを飛び、理想的なフォームの蹴りを行なう。

#### g. 縄跳び

スピードがなければ、技も力も役に立たないと言いたいほど、空手にとってスピードが大切。スピード訓練のなかでも、最も効果的なのが縄跳びである。子どもの遊びのように、漠然と飛ぶのではなく、一回飛び上つて、二回縄をまわす二回跳びを、一日最低十分間はつづけるようにする。二回跳びが楽にできるようになったら、三回跳び、三回跳びができるようになったら、四回跳びに挑戦してゆく。ほかのスポーツでも、必ず縄跳び訓練をするが、それは身体の敏捷さを育てるためであり、眼をよくし、身体の反応を速くするためである。三回跳びを十分間つづけられる運動神経のスピードとスタミナがなくては、とても空手家とはいえない。

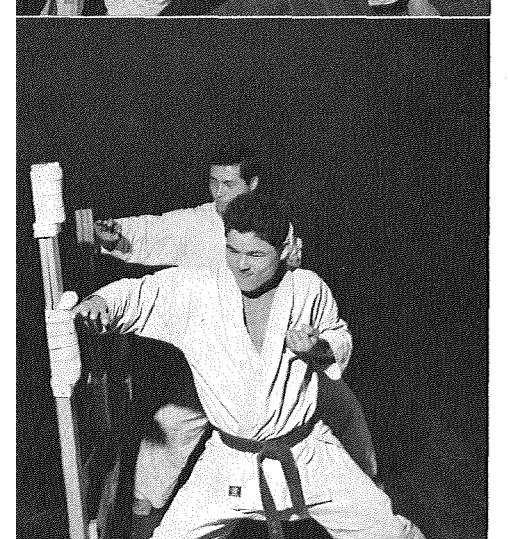
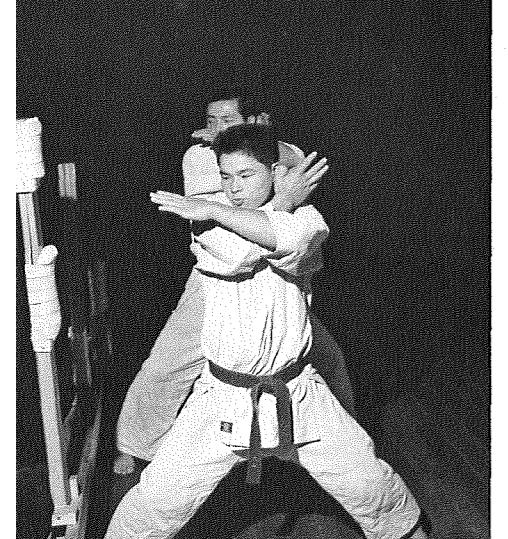




#### h. 卷 薬

板に薬を巻いた巻薬は、空手という闘技の、最も古典的な練習器具であった。今日では、ほかの訓練法も多くあって、比較的、巻薬を突く時間はすくなくなっているが、スピード、手首の強さ、タイミングを知るために、非常によい。ただし、あまり強く突きすぎると、筋肉を硬化させ、スピードを鈍らせる危険がある。拳頭をきたえることも必要だが、コブを作ることが空手の目的ではない。

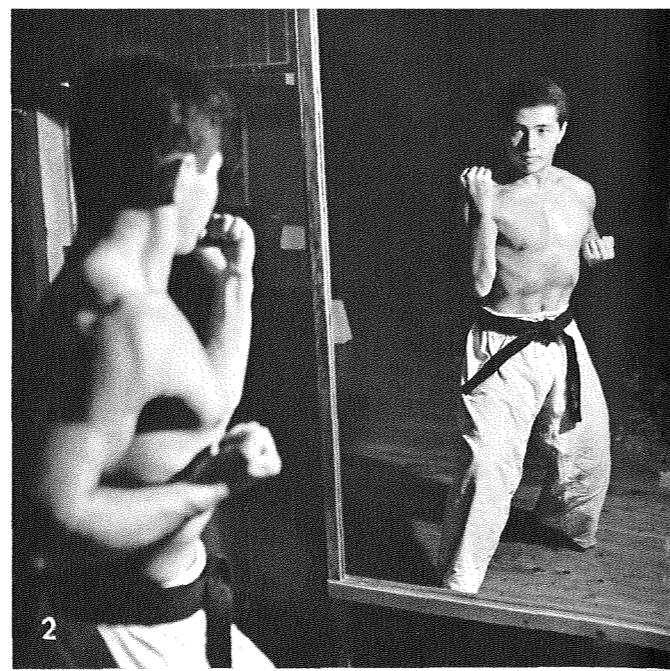
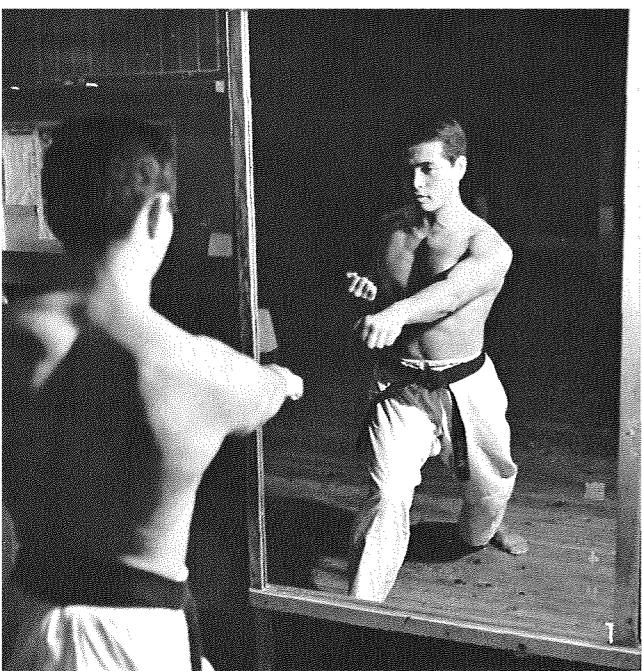
1. 正拳中段突きの構え。
2. 突いた瞬間。巻薬を突くときは、最初はゆるやかに力をぬいて突き、しだいに力をこめてゆく。床に両足をびったりつけてしっかり立ち、肩の力をぬき、突くときは丹田、脇下、拳頭の順に力をいれる。突き当てるときに息を吐き、拳を引くときに息を吸う。
3. 手刀打ちの構え。
4. 手刀打ち。
5. 横蹴り。
6. まわし蹴り。
7. 前蹴り。



#### i. 壺まわし

握力が重要なことは、しばしばのべた。壺に砂をつめ、さかさまにしても砂がこぼれないようにカバーをし、壺の底を五本の指で握って、手首を内にまわしたり、外にまわしたりする。握力と手首を強化する訓練法の一つで、壺をさかさにするのは、下の方が重いほど、効果があるからである。口が小さく底の広い壺があれば、さかさにする必要はない。

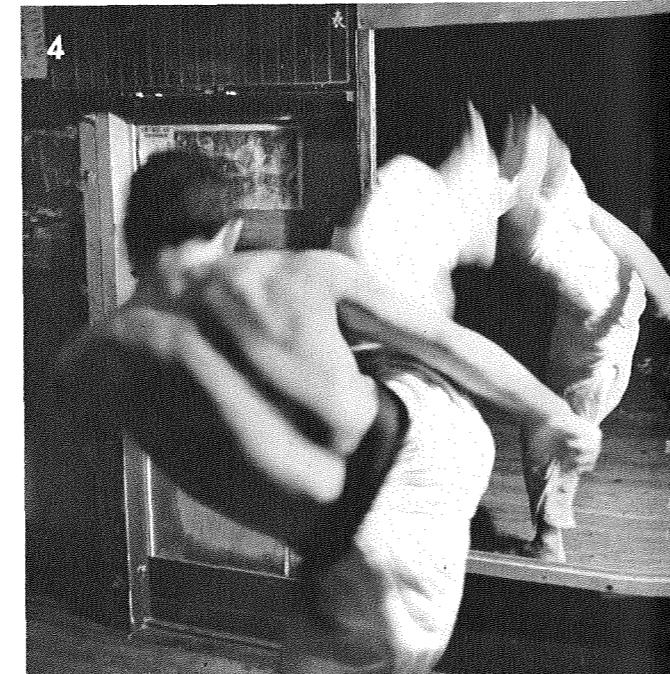
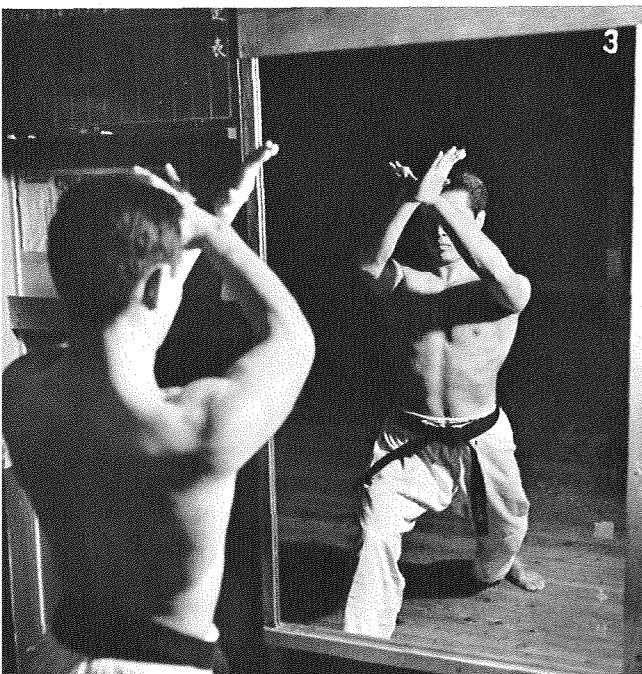
1. 壺の底を五本指でつかむ。
2. 内に手首をひねる。
3. 外に手首をひねる。



#### j. 鏡の前の練習

自分の技を確かめ、欠点を矯正するには、鏡の前でフォームを検討すると非常に効果がある。自分の欠点には自分ではなかなか気づかないものだが、鏡で見れば、ほかの人に指摘された欠点も自分の目で確かめ、納得し、直すことができる。空手の技はすべて全身の動きをともなっているから、全身の映る大鏡を使用すること。型の練習、約束組手、追い突きなどのとき、鏡はとくに役に立つ。

1. 正拳突き。
2. 中段内受け。
3. 手刀十字受け。
4. まわし蹴り。



## 第23章 身体の構造と急所

力とスピードとタイミングが完全なら、空手の技で人を倒し、あるいは意図すれば死に至らしめることは、簡単なことである。だが、人の身体の中には、強い部分と弱い部分とがあり、打ちどころ、当てどころも攻撃の効果に大きく影響する。

人の身体の弱点、つまり比較的打撃の有効な部分を「急所」という。生理学的にいって、急所とは「主に知覚神経が筋膜を透して、皮下に現われ、その神經の下層部に骨のあるところ」ということになる。だから、ここへの打撃が、感覚機能をマヒさせ、運動神経の働きまでをマヒさせ、呼吸さえ停止させことがある。

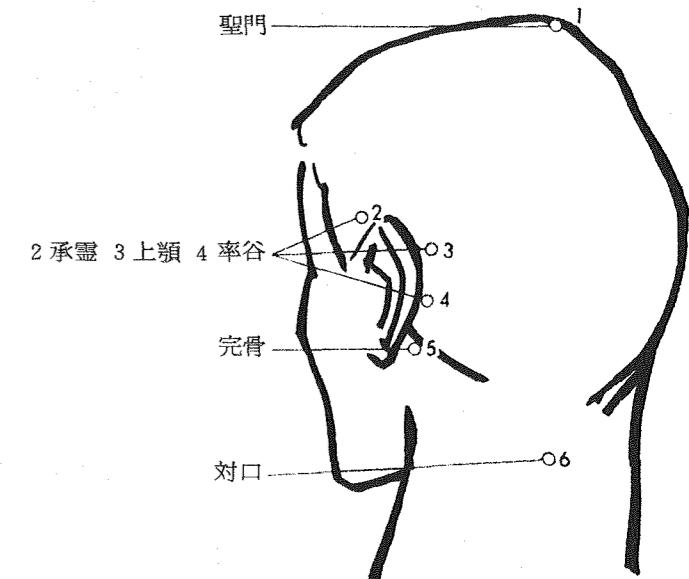
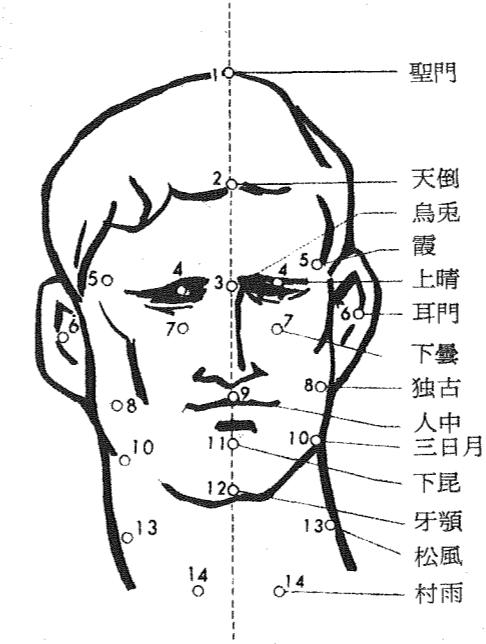
立っている人、あるいは坐っている人を、一本指で失神させたり、死に至らしめることもできる。しかるべき急所を一本貫手で突くだけでよいのである。こうしたことは、科学的にも実証されており、現実に私も一本指で、二メートル近い大男を昏倒させたことがある。これは、外国で、急所の説明をしたとき、その男がせせら笑ったため、水月をちょっと小指で突いたのであったが、大男はどうと倒れ、二十分間意識を回復しなかった。呼吸はしていたので、心配はしなかったが、つくづく急所打ちのこわさを感じたものである。だが、実戦中に、この攻撃ができる人間は、世界でも五人といないであろう。急所は範囲も非常に狭く、ここを適確に速いスピードで、突けるようになるのが、極意中の極意だが、あらゆる基礎をマスターしてからでなくしては、実戦に適用はできない。相手がまったく油断している場合、相手にそういう知識のない場合は、急所打ちも可能なので、これを知っておくと、日常の護身法には非常に役立つであろう。ただ、急所を知ったからといって、決して、遊びや、けんかなどで、やってみないようにしていただきたい。もしものことがあったら、活法を知っていないかぎり、とんでもないことになってしまう。十分気をつけていただきたい。

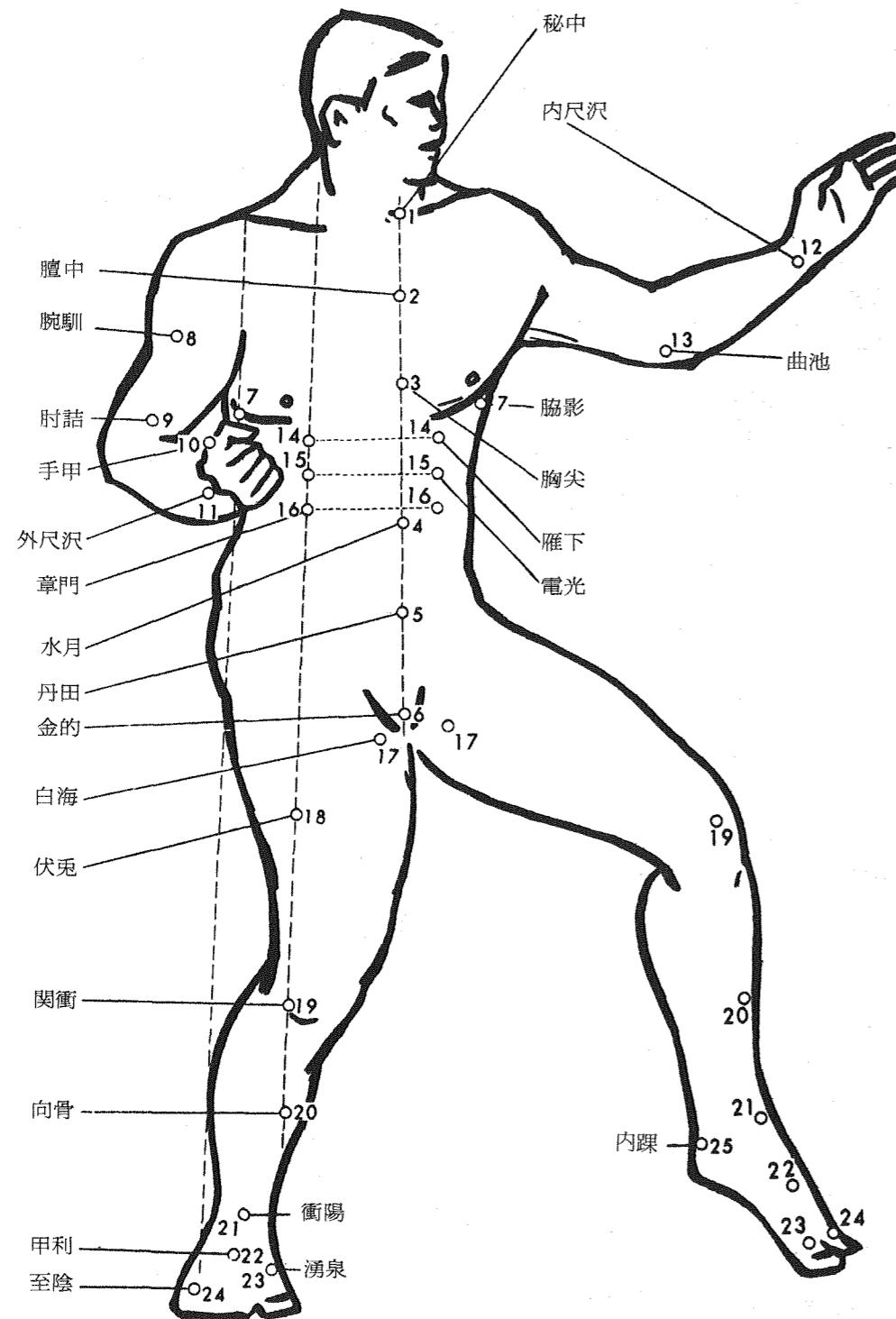
#### ▶顔面

手刀	4—6, 8, 10—13
正拳	2—5, 9—11
裏拳	3, 4, 7, 9
人差指一本拳	3, 9, 11, 12
中指一本拳	3, 9, 11, 12
二本拳	4, 7, 11
竜頭拳	3, 4, 9, 11, 12
貫手	4, 9, 11, 12
人差指一本貫手	4
二本貫手	4
鶴口拳	3, 4, 7
背刀	5, 6, 8, 10, 13
掌底	3, 4, 8—12
弧拳	6, 8, 10, 12
鉄槌	1, 2, 5, 6, 8, 10, 14
まわし蹴り	5, 6, 8, 10, 13

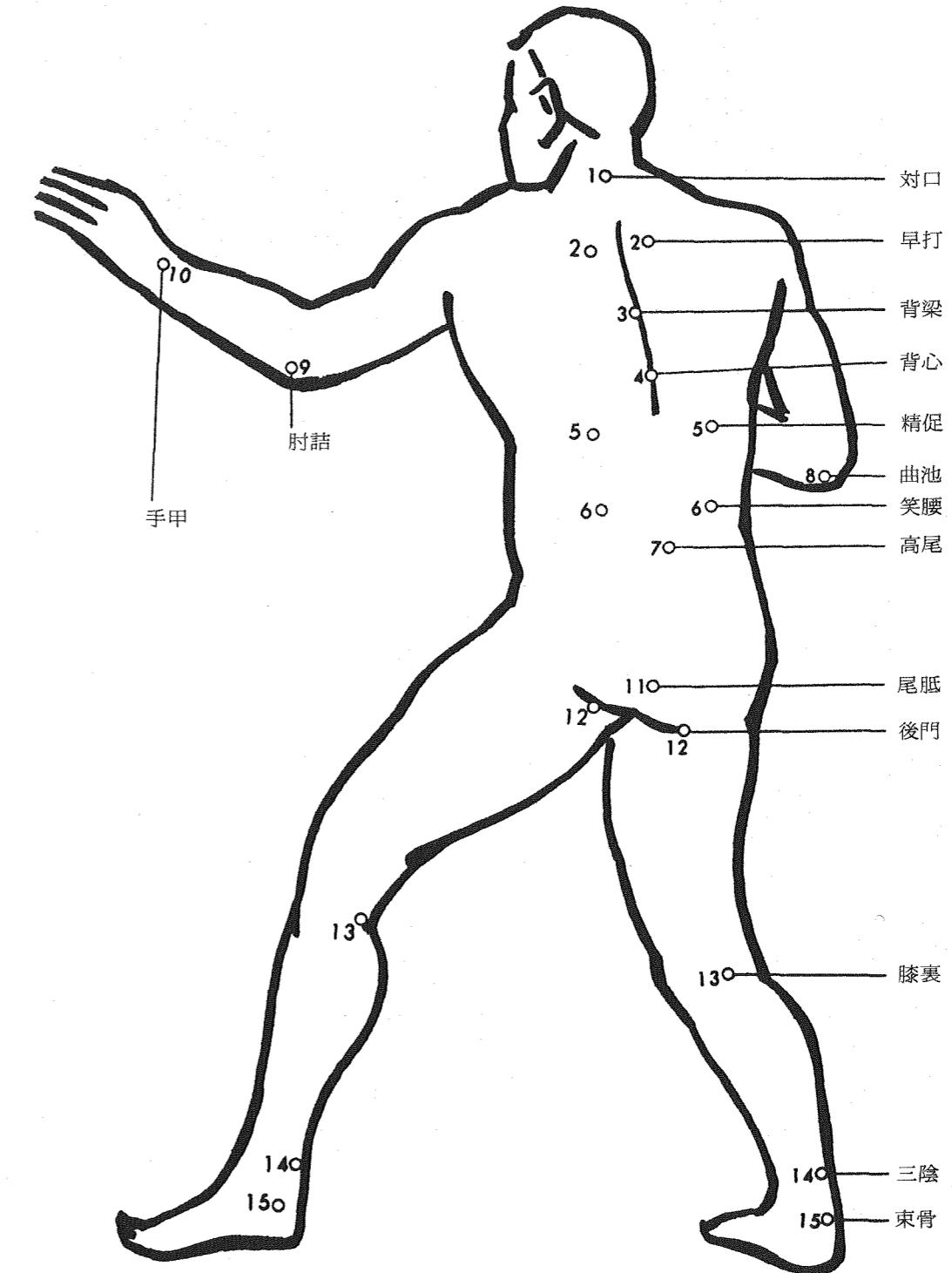
#### ▶後頭

正拳	2—6
裏拳	2—6
弧拳	2—5
鉄槌	1—6





最も危険な箇所は、天倒、人中、水月、金的と身体の中心線上にある。第二次的な急所は、こめかみ、耳の下、脇下の線にあり、第三次的な急所はこの二つの線の中間にある。空手の練習で急所打ちを学ぶのは、高段者になってからでよく、それまではスピード、力、タイミングの基礎訓練を徹底しておくことである。



#### ▶前半身

手刀 7, 14—16  
正拳 2—7  
裏拳 3, 4, 7, 14—16  
人差指一本拳 1, 4  
中指一本拳 1, 4  
竜頭拳 1

貫手 1, 3, 4  
人差指一本貫手 1, 3, 4  
二本貫手 1, 3, 4  
背刀 1, 7  
掌底 3—7  
弧拳 7, 14—16

鉄槌 7, 14—16  
まわし蹴り 1, 7, 14—16  
膝蹴り 1, 6, 8, 17  
前蹴り 3, 6, 14—16  
かかと蹴り 19, 21—24  
足刀 4, 5, 6, 14—16

#### ▶後半身

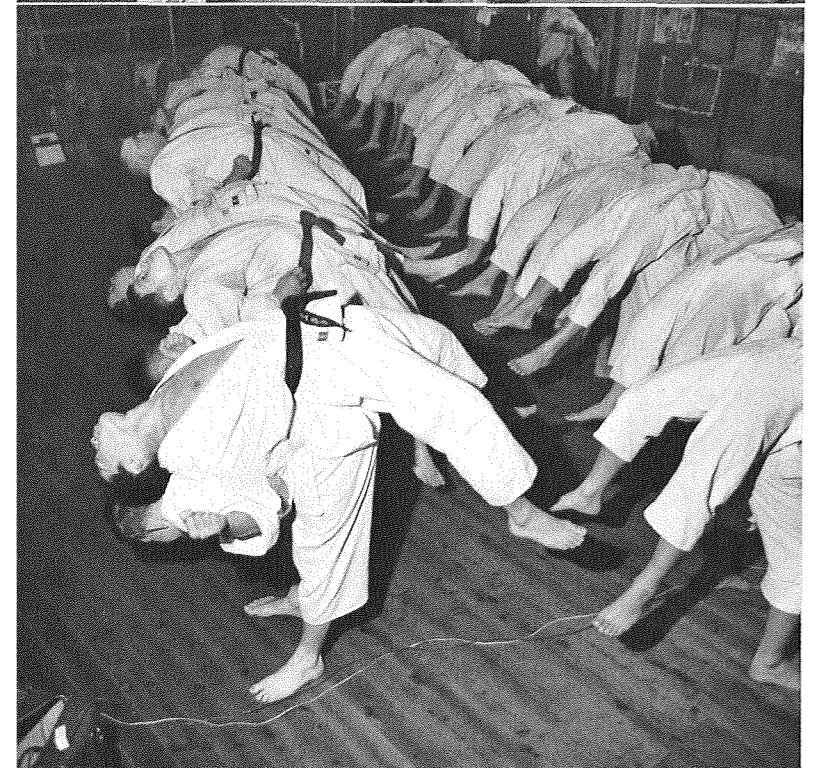
手刀 1  
正拳 1, 5, 6  
肘 1—6  
弧拳 1—7  
まわし蹴り 5—7  
前蹴り 11, 12

## 第24章 空手道場

a. 道場練習



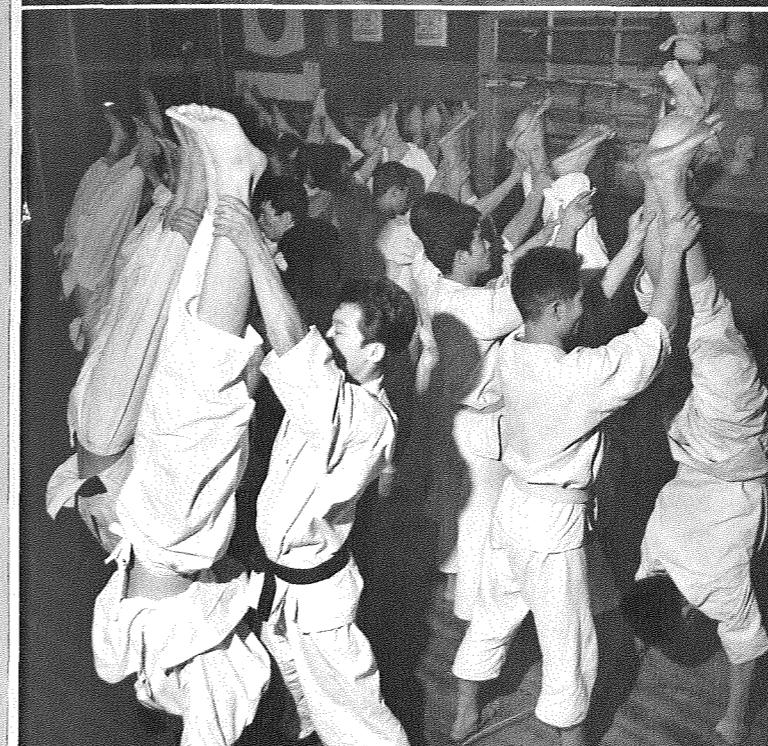
受け



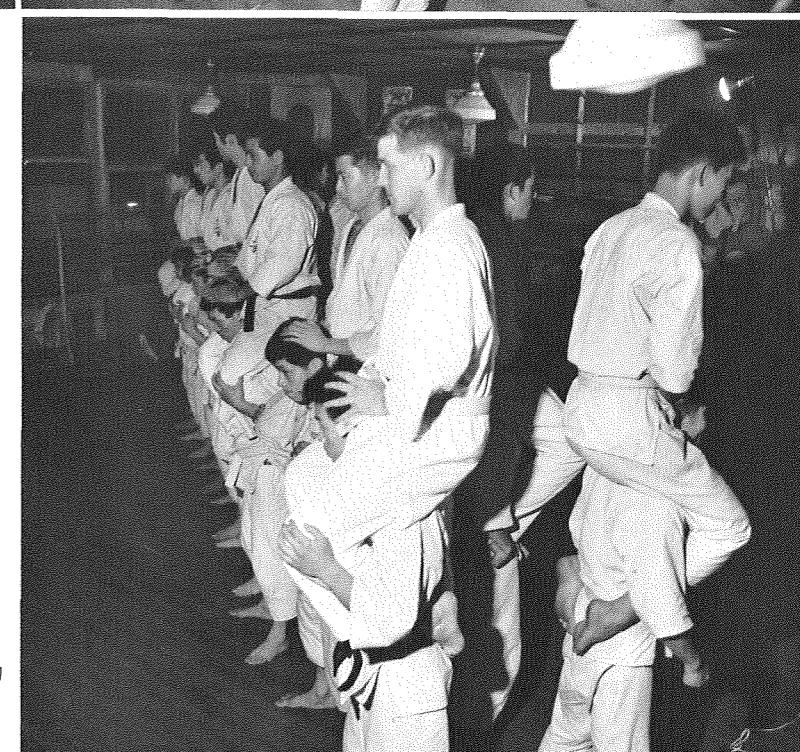
背中の運動



腹筋の運動



逆立ち



足腰の運動

b. 戸外練習



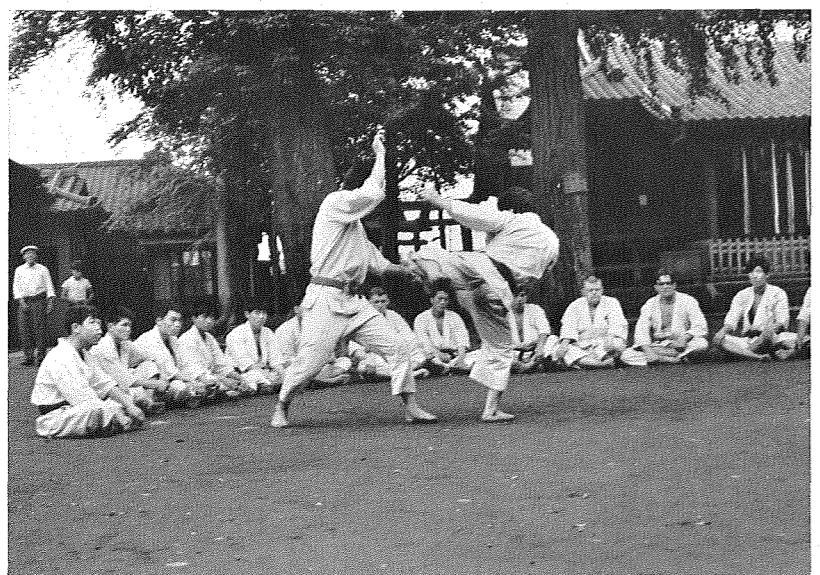
ランニング



川辺での蹴り



神社での立禅



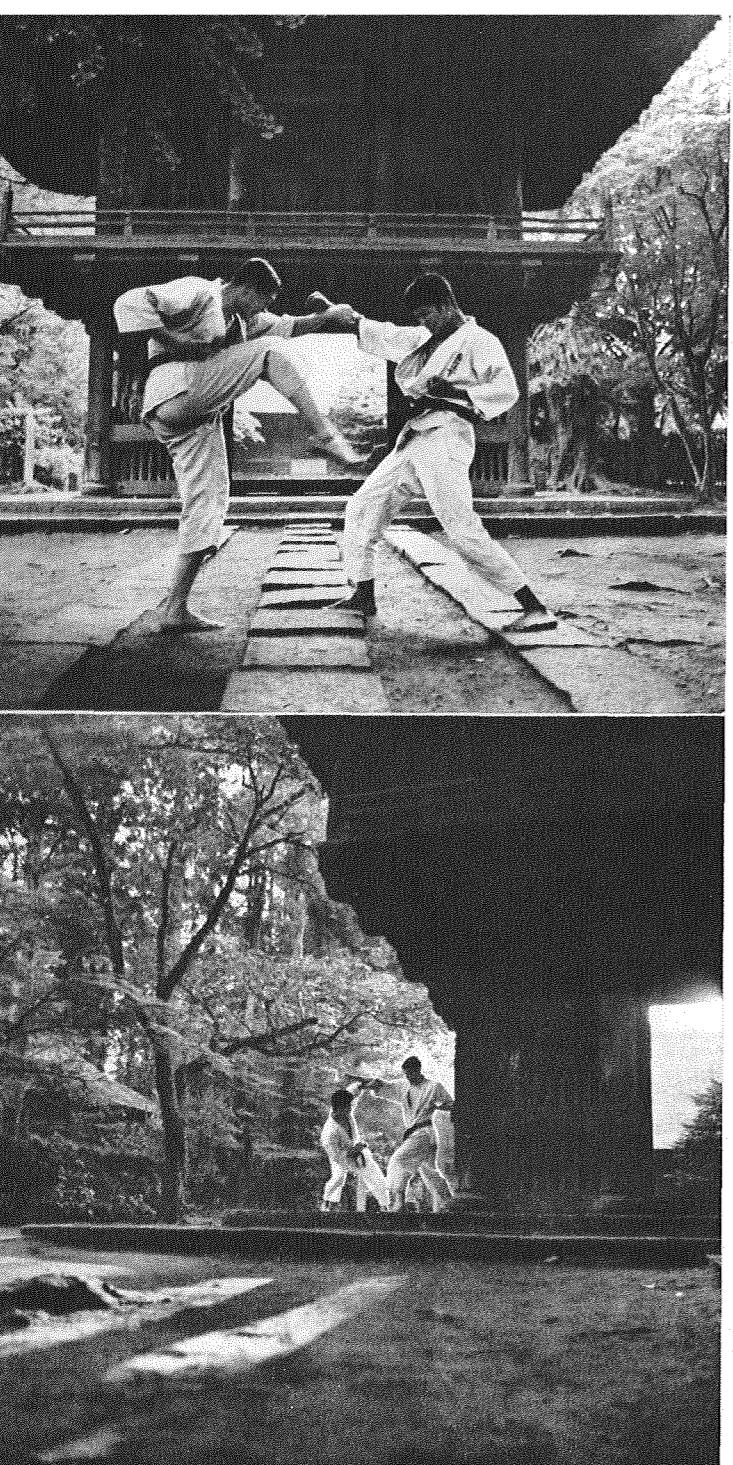
自由組手



三本組手



境内での正拳あご打ち練習



自由組手



神社で合掌



石垣にむかってのまわし蹴り

## 1. 練習の順序と方法

この本は、大体、道場での練習、大会に沿って構成しているが、道場で、あるいは仲間や個人で練習する場合の、大体の規準時間をここにあげておこう。この表の稽古時間は、休息をいれて、約二時間である。将来、空手を専門に行ってゆく人は、もっと練習せねばならないが、初心者や専門外の人は、二時間ぐらいの練習を、毎週三回するくらいがよいだろう。空手が面白くなったり、本気でやる気構えができてきいたら、三時間以上、毎日練習するようにする。機具を使っての練習（第22章）をするときは、型練習の前に30分ほど行なうようにする。ほかの特別訓練、試割りなどは指導者なしでは、困難である。

練習方法	所要時間（関連する章）	
準備体操	10分（第4章）	
基礎訓練（空突き、空受け）	40～50分（第6章）	
型の練習	20～30分（第8章）	
約束組手	20分（第9章）	
三本組手		上半身より足技の方に重点を置くこと。
一本組手		各30秒から2分。基本技使用軽く行なう。
追い突き	10分（第7章）	
自由組手	10分（第9章）	
準備体操	10分（第4章）	
縄跳び	50回つづけて飛ぶ。	肥満体にとくによい。
坐禅	30秒から1分（第19章）	呼吸法を正しく。
シャワー		

## 2. 昇段について

空手では段にいたるまで10級に分れている。1級になって、つぎが初段となる。最初は白帯を着用する。約3か月練習して、この本の第6章までの基礎を大体マスターすれば、8級とみなして水色帯をつけさせる。以下、5～6級は黄帯、3～4級は緑帯、1～2級は茶帯、初段から上が黒帯となる。練習時間の規準を示すと水色が50時間、黄帯が100時間、緑帯が150時間、茶帯が200時間、初段が1000時間、2段が1000～1500時間、3段1500～2500時間、4段1000～2000時間、5段500～1000時間と、あとは人格によって決定する。極真会館の昇段規定をここにあげておこう。

### 昇段規定及び資格

極真会館は真の武の精神を全うし、卓越なる技能を修得するために以下の資格審査規定を定める。

極真会館では、昇段の審査は年に1回、昇級の審査は年に3回行う。審査委員は大体5人を主とし、審査委員の資格は長年極真会館で空手をやった者、又は他の流派をマスターした者で審査を行なうに十分な資格があるとみなした者のみに与えられる。又、審査委員は4段以上の資格を持たなければならない。

海外における審査は支部長によって行なわれるが、1級までは支部長の推薦により昇級できる。しかし、初段以上は本部で指定したもう1人の推薦が必要である。これらの保証と推薦なしには昇段できない。

2段も初段と同じく本部で指定した2人以上の推薦により本部で昇段状を与える。3段以上は本部にて、3～6ヶ月以上の稽古を必要とする。支部長になるには、2段以上の資格を持つことが必要である。しかし、2段以上とみなした場合、又は支部経営者として適任者とみなした場合もこれを許す。

無級から昇段するまでは、所定の稽古時間を必要とする。

- (イ) 2段以上の者には練士の資格を与える。(ロ) 3段以上の者には教士の資格を与える。
- (ハ) 4段以上の者には範士の資格を与える。

即ち練士は準指導員、教士は正指導員とみなし、範士の資格を有する者のみ道場における師範となり得る。

#### 級

(イ)初心者は3ヶ月以上稽古し、あるいは他の道場にて稽古した者は級の審査を受けることができる。

(ロ)審査科目は大極(1~3)ヤンツー、ピンアン(1~2)及び基本の技である。

#### 級から段への昇段

(イ)空手に於ける所の人体の名称及び空手の定義、理論に関するレポートを提出する事。

(ロ)ピンアン(1~5)、転掌、三戦、最破をマスターする事。

(ハ)基本の技、組手が抜群に強いとみなし、60秒間に最低2本以上の技をとる事。

(シ)自分の体重を自分の年令の数だけ持ちあげられる事。(但し25才未満の者)

(ス)大体4尺以上の高さで飛び蹴りが出来、自分の両手で持った4尺棒を前後に飛べる事。

(ハ)三本の指で腕立てが30回以上出来る事。

(ト)8分板3枚以上を正拳(手刀)で割る事(蹴りも同じ)。

(チ)5人以上の人間を馬にして並べ横蹴りが出来る事。

#### 初段から二段への昇段

(イ)組手におけるところの点数を60秒間に3本以上取る事(但し同段者との試合に限る)。

(ロ)逆手を10手以上出来る事。

(ハ)大体平均4尺以上の高さで飛び蹴りが出来、自分の両手で持った4尺棒を前後に飛べる事。

(シ)三本の指で腕立てが50回以上出来る事。

(ス)8分板5枚を正拳(手刀)で割る事(蹴りも同じ)。

(ハ)5人以上の人を馬にして並べて横蹴りが出来る事。

#### 二段から三段への昇段

(イ)初段から二段への技に加えて、逆手の技がもう10手以上出来る事。

(ロ)棒術が10技以上出来る事。

(ハ)極真の型を5つマスターする事。

(シ)空手理論並びに力学的構造のレポートを提出する。

(ス)三本の指で逆立ちが出来る事。

(ハ)連続の飛び蹴り(標準の高さ)で3本以上蹴る事。

(ト)以上に加えて1人90秒の組手を30人出来、1つの勝負に3本以上取る事。

#### 三段から四段への昇段

(イ)三段の技にプラスして、逆手をもう5手以上マスターする事。

(ロ)鎖鎌の技を5つ以上知る事。

(ハ)日常護身術が10できること(生活における心構え並びに護身術ができようになること)。

(シ)禅に関するレポートを提出する事(原稿用紙5枚以上)。

(ス)100人の組手に完勝する事(1人につき3点以上取る事)。

(ハ)極真会館の功労者及び模範の指導員とみなした場合。

#### 四段から五段への昇段

初段から四段のものが完璧に出来、人間的に円熟され全ての技が非常に卓越し、範士として恥ずかしくないとみなした者のみに与えられる。大極(1~3)、ピンアン(1~5)、極真の型(1~5)、三戦、転掌、最破、五十四法、観空、半月、ヤンツー等をマスターし、護身の術(逆手)が25、鎖鎌が5つ、棒術が15以上でき、委員会で認めた者のみに与えられる。

#### 五段から六段への昇段

以上に加えて極真会館に功労し、人間的に完成されたとみなした時与えられる。

以上をもって極真会館の昇段の資格規定としこれに反する者には資格を認めない。しかし、特に技、精神に卓越する者はこの規定以外で幹事、理事、相談役などを特別に考慮する事がある。

#### 少年部・女子部・壮年部

少年部、女子部、壮年部はさにあらず。少年部は満5才~13才とし、壮年部は満35才以

No. ....

(B )

#### ENTRANCE PLEDGE

### 入門誓約書

I, the undersigned, upon being permitted to Join your training hall, will obey the rules, will  
私儀 今般貴道場に入門許可されました上は貴道場の規定を遵守し,  
endeavor to conduct myself in a manner befitting a student even in my daily life, and will never  
平素の生活に於いても修業生として恥かしくない行動につとめ、絶対  
do anything to disgrace the hall.  
に道場の名を傷つけるようなことは致しません。

I hereby swear that I will faithfully fulfill my duty.  
こゝに忠実に自己の本分を守ることを誓います。

Sponsor's name (Signature) :  
保護者氏名

Relationship :  
及 続 柄

NEW MEMBER :  
入門者

Name :  
氏 名

Date of birth :  
生年月日

Age :  
満 才

Permanent residence :  
本 籍

Present address :  
現住所

Occupation (If a student, write the name of your school and  
your year : freshman, sophomore, etc.)  
職 業 (学生は学校名並に  
学年を記入のこと)

Hobbies :  
趣 味

Special skills :  
特 技

Please state your future plans.  
※ 本人の希望について  
記入して下さい

Date :  
年 月 日

Signature  
氏 名

(Seal)  
印

Headquarters of the JAPAN KARATE-DO KYOKUSHINKAI  
財団法人 日本空手道極真会本部

OYAMA TRAINING HALL

大 山 道 場

President: MASUTATSU OYAMA  
館 長

大 山 倍 達 殿

上とする。以上の部は特別の考慮を払う。

#### 注意

空手道に一生を捧げて精進するものは、人間的にも完成され、技も卓越する。しかし、二つの道において卓越することはできない。依って当館は他の武道の精進の傍ら空手をする者の入門を認めない。柔道をやりながら空手をする者は遠慮を願う。

又、極真会館の名前を無断で使用する指導員、師範が横行するので、これを防止する為、道場指導員並びに師範に対し身分証明書を発行する。

### 3. 極真獎学会 極真会館道則

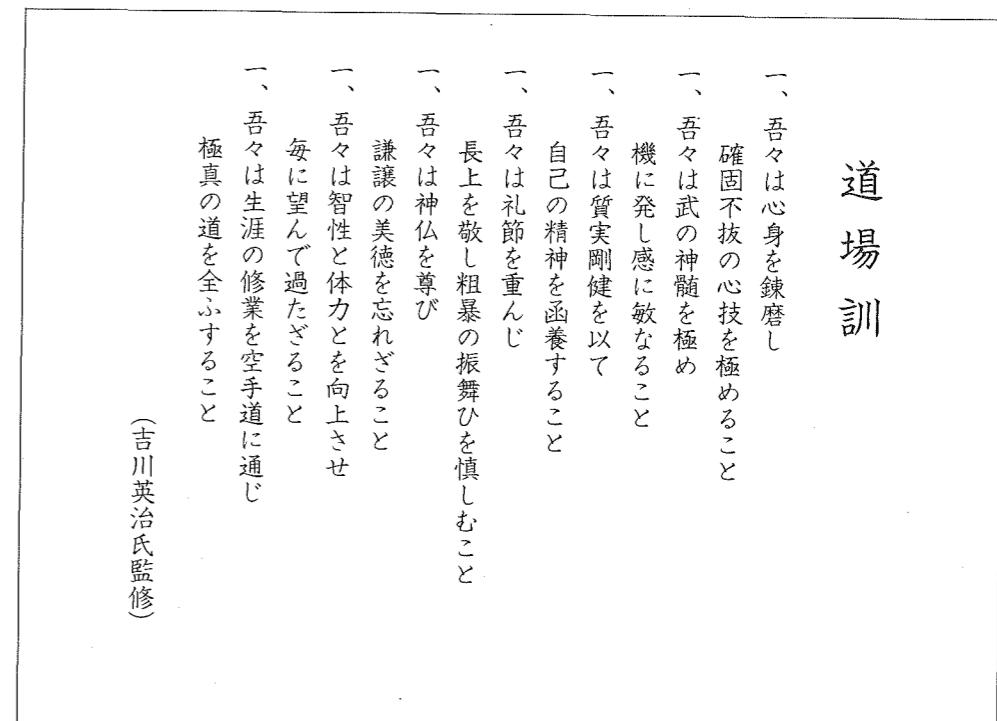
- 1 本館は、財団法人極真獎学会極真会館と称し、東京都豊島区西池袋3丁目3番9号に總本部を置き、空手道を通じて人格の陶冶と心身の鍛錬をはかることを目的とする。
- 2 本館は、國際空手道連盟總本部を置き、その下に国内及び世界各地区の本部並びに支部を置く。
- 3 本館は、道場生、委員、師範、相談役、館長、理事、顧問、副会長、会長によって構成される。
- 4 入会者は、入会時に所定の入門誓約書に署名して始めて道場生の資格を得ることができる。
- 5 入会者は、署名と一緒に極真会館の会員の資格を兼ねることができる。爾後、事由により道場を去るとき、もしくは自然退場の場合等、道場生の資格を失う場合においても、会員の資格は永久に持続するものとする。
- 6 本館の日常運営は、委員会又は理事会の決議により、委員、館長、会長、副会長の裁可を要する。
- 7 本館の委員は、いかなる事柄においても道場生の相談にのり、善処補導の任に当たらなければならない。
- 8 本館の委員の任期は2ヶ年とする。ただし再選を妨げない。
- 9 本館は委員会及び理事会の採可によって年1回、オープントーナメント全日本空手道選手権大会並びに総会を開催する。
- 10 本館は委員会及び理事会の定めによって、年3回の審査会を催す。年に1回の昇段と、年に3回の昇級の査定を行ない該当の力倅に免状が授与される。
- 11 本館の規約は委員会、相談役によって決定並びに変更をなしうる。
- 12 本館の道場生は本館の維持運営のために、右記の入会金（入会時）及び使用料等を納入しなければならない。  
（1）入会金…7000円（外人…5000円）  
（2）使用料（1ヶ月分） 道場…5000円（外人…7000円） 尚、欠席届提出者は会費のみ500円を納入すること。理由なくして使用料及び会費を滞納した者は委員会において除名することがあり得る。  
（3）審査料（1回毎）5000円 段位…初段 15000円 2段 20000円 3段 25000円 4段 30000円 5段 35000円 昇級状…7・8級（水色）1000円 5・6級（黄帯）1500 3・4級（緑帯）2000 1・2級（茶帯）2500円（海外留学生を含む）  
（4）支部長認可証料 国内…100,000円
- 13 国内外における支部長認可は、本館より2段以上の資格を有した者、あるいはそれに準じているとみなした場合のみが支部長の資格を有する事ができる。但し3段以上は本部にて審査を行なうこと。
- 14 支部長の決定は委員会で成し、裁可は館長並びに会長がなす。
- 15 本館は4段以上の者は功労者とみなし、使用料は免除する。
- 16 本館の道場生が事故を起こした場合、委員会が審議して処罰又は除名する。
- 17 本館は、初段を準指導員とみなし、2段以上を正指導員とする。2段以上は練士の資格を有し、3段以上は教士の資格を与える。4段、5段以上の者は、範士の資格を与える。
- 18 本館は年間を通じて成績優秀な者には次の様な賞を与える。  
①極真賞 ②功献賞 ③努力賞 ④技能賞 ⑤特別敢闘賞及びメダル賞を授与を行なう。
- 19 本館は帯研究会（茶・黒）を設け道友の親交を計り、主として力と技の鍛磨、精神修業、尚武に於けるところの神髓の探究、歴史的考察、科学的力学分析等を行ない、週に二回研究するものとする。

（イ）クラス別に行ない期末毎に修了証を与える。（ロ）優秀なる稽古生は委員会の決定によって海外派遣又はこれに準ずる優先権を与える。（ハ）研究会は1年を以て1期とする。申し込みは4月とし、会費を月に1,000円納入する。

- 20 上記外のすべての事項は、委員会又は相談役によって決定し、館長並びに会長の裁可をもって初めて有効とする。

財団法人 極真獎学会 極真会館 國際空手道連盟總本部  
東京都豊島区西池袋3丁目3番9号 〒171 電話 03(984) 7421-4

### 4. 道場訓



## あとがき

この本は英文版として出版されたときから、「これ以上の空手の本は、10年あるいは20年は出ないでしょうね」と人にいわれた。私はもっと大きな、もっと完全な本を作るつもりでいたが、結局この10年、これほどの本は作ることができなかった。ほかの空手家も、これだけのスケールの本は出していないようである。ある人などは、この本を「永遠の名作」とまでいってくれるが、私としては、空手がもっと世界に普及し、もっと完全な本が求められるようになってほしいものだと思う。もとより、私がこう考えるのも、空手のような実践武道には、写真と文章だけでは伝わりきらぬことがあるからもある。私は練習中でもほとんど言葉では説明しない。やってみせるだけである。だから、言葉で説明するとなると、なにがしかのじれったさが生じる。

念願の世界大会終了後、世界から集った選手、役員二百名を送るだけで、二週間の時間を要した。その後すぐ、このThis is Karate の和文原稿にとりかかったが、英文版のもとになった原稿から、全面的に書き改め、写真も一部変更することにした。このところ、人と逢うことばかり多く、練習時間がとれないばかりか、原稿を書く時間もなかなかとれない。だが、私自身の最大の本をはじめて日本の人々に見ていただくという興奮と喜びのために、私は数夜徹夜して原稿を書いた。ハワイの支部長、ボービー・ロー氏から世界大会後の休養にと、ハワイ招待の話があり、私と妻との二枚の航空券を送ってくれたが、この本の和文原稿を完成するために、私の代りに妻と子を行かせた。

だが、こういうふうに忙しいということはうれしいことである。それだけ空手というものが、人々から求められているということであり、人とともに生きるという私の信条に、私自身がいささかは近づいてきたともいえるはずだからである。今日は、私の生涯を映画化した第二作目「極真無頼拳」の封切り日である。この原稿をわたして、映画を見にいこうと思う。

この本が、正しい空手、正しい武道の普及に益し、日本の若者たちを発奮させ、正しく、強い信念をもった積極的な人物を育成するものとなることを祈りつつ。

著者

昭和50年12月27日

## 参考文献

空手道講座（日本空手道普及会）東京書院■空手道入門（日本空手研究会）若葉書房■空手の習い方（宮城幸武）三洋社■空手術入門（良武館小西道場）魚住書店■空手道大宝鑑（遠山寛賢）鶴書房■空手入門（同）元文社■空手上達法（小西祐康）三洋社■目で見る空手入門（広西元信）西沢弘文堂■新武道教範（祝嶺制献）日本文芸社■月刊空手道第1巻1号～第2巻15号、空手時報社■空手道大観（仲宗根源和）東京図書■空手道真髓（大日本空手道松浦館）■空手道教範（船越義珍）日月社■空手道新教程（中山正敏）歆書房■近代カラテ（近代カラテ研究所）■現代カラテ・マガジン（現代カラテ・マガジン社）■日本拳法（沢山宗海）毎日新聞社■空手道入門（摩文仁賢和）空手研究社興武館■鶴拳法（蔡長庚）内外タイムズ社■太祖拳（同）同■空手早わかり（石黒敬七）■空手の習い方（大塚礼吉）金園社■空手道入門（小西康祐）愛隆堂■空手道の楽しみ方（安城敬）ベースボール・マガジン社■秘伝少林寺拳法（宗道臣）光文社■少林寺拳法（宗道臣）日賀出版社■空手道入門（長谷義勝）文進社■剛柔の息吹（山口剛玄）文海堂■空手拳法（陸奥瑞穂編）東京帝国大学空手研究会■攻防自在護身術空手拳法（摩文仁賢和）空手研究社■空手研究第一輯、第二輯（空手研究社）■十八の研究（摩文仁賢和）空手研究社■中国体育史（笛島恒輔）逍遙書院■琉球の武勇伝（石川文一）花城書店■大動乱—空手由来記前後編（同）同■太極拳伝（一）（二）（武木科）人民体育出版社■岳飛拳（香港祥伝局）■北派伝家拳、同■少林金剛拳、同■武當八卦拳、同■梅花單刀、同■全図易筋經（ダルマ）南風出版社■全図易筋經（ダルマ）真善美出版社■内家八卦拳（倪清和）真善美出版社■五大健康修練法（洪萬馨）真善美出版社■少林棍槍法闡宗（沖斗宗）南風出版社■武功秘訣の一鉄砂掌功（袁楚材）南風出版社■達磨劍（趙連和、陳鉄生）南風出版社■武術大観（劉法孟）南風出版社■武道の理論（南郷繼正）三一書房■武道の復権（同）同■武術極意風之巻（帝国尚武会）■活殺自在氣合術（能代彦太郎）東亜堂書房■武士道（眞津珍彦）徳間書店■氣合術（森田義郎）調精術普及会■武士道（新渡木稻造）日本ソノ■武道極意護身術秘伝（中沢伯蔵）精文堂出版部■忍術氣合術秘伝（東京催眠術学会）■生活の中の合気道（藤平光一）六芸書房■柔道講座1～5（工藤一三他編）白水社■合気道の楽しみ方（塩田剛三著）西東社■武道物語（仲宗根源和）万里閣■ソ連格斗技サンボの技と訓練（道明弘章）光和堂■図説世界体育史（東京教育大研究室）新思潮社■体育基礎理論（C・A・ブッヒェル）協同出版■世界体育史（エシット・ライス）不昧堂■身体運動の力学（マリオン・R・ブロナー）ベースボール・マガジン社■古代オリンピックの歴史（フェレンス・メゾー）同■毛沢東の体育研究付太極拳（山村治郎）同■武芸流派大辞典（湯谷雪、山田忠史）新人物往来社（その他、武道古典書、中国古典書は省略する）

Secrets of Chinese Karate, E. Parker ■ Korean Karate, Woo Kongsu ■ Secret Fighting Arts of the World, J.F. Gilley ■ Athletics of the Ancient world, E.V. Gardiner ■ Complete Book of Self Defence, Bruce Tegner ■ Super Karate made easy, Moja Rone ■ Zen Combat, Jay Gluck ■ Technique of Self-Defense, C. Lee & R. Figueroa ■ Karate por L'image (series) H.D. Plee ■ Natural Weapons: a manual of Karate, Judo, and Jujitsu, K. Freudenberg ■ Manual of Karate, E.J. Harrison ■ Judo and Karate belt degrees, B. Tegner ■ Judo Karate for law Officers, B. Tegner ■ Mas. Oyama's Karate, B. Lowe ■ Hand to Hand Combat, R. Begala and T. Louise ■ Karate, T. Kuhl ■ Karate is my life, R. A. Trias

# 索引

あ

- 相手が襟をつかもうとするとき ..... 270
- アキレス腱の運動 ..... 55
- 明智光秀 ..... 316
- 足による攻めの三本組手 ..... 162~165
- 足の武器 ..... 52~53
- 足を括げる運動 ..... 55
- 足を括げ、身体を前屈させる運動 ..... 55
- 足首の運動 ..... 54
- 足指の運動 ..... 54
- 歩き方 ..... 66
- 安座して身体を前屈させる運動 ..... 56

い

- 伊賀伊賀守 ..... 316
- 石割り ..... 225, 238, 243~247
- 板割り ..... 230~233
- 一本 ..... 316
- 一本組手 ..... 166~179
- 一本指腕立て伏せ ..... 59
- 一本貫手 ..... 39, 48, 89, 95
- 糸州派 ..... 137
- 息吹き呼吸 ..... 154~155
- インド古代拳法 ..... 36

う

- 五十四歩 ..... 137
- 受け技 ..... 42~43, 109
- 後ろ襟をつかまれたとき ..... 264
- 後ろからつかまれ前から突かれたとき ..... 291
- 後ろ蹴り ..... 107
- 打ち技と突き技 ..... 38
- ウディヤーナ ..... 319
- 腕固め ..... 276
- 腕立て伏せ ..... 233
- 腕の運動 ..... 58
- 烏兎 ..... 349
- 内八字立ち ..... 60
- 裏拳 ..... 46
- 裏拳下打ち ..... 80
- 裏拳正面打ち ..... 77
- 裏拳左右打ち ..... 78
- 裏拳脾臓打ち ..... 79
- 裏小手 ..... 52
- 裏平拳 ..... 92

え

- 恵林寺 ..... 316
- 円型逆突き ..... 21, 199~203
- 円と点 ..... 21

お

- 追い受け ..... 133~136
- 追い関節蹴り ..... 132
- 追い金蹴り ..... 130
- 追い蹴上げ ..... 129
- 追い蹴り ..... 129~132
- 追い突き、追い打ち ..... 124
- 追い前蹴り ..... 129
- 追いまわし蹴り ..... 130

- 追い横蹴上げ ..... 130
- 追い横蹴り ..... 131
- 息長（おきなが）の法 ..... 319
- 沖縄空手 ..... 137, 267
- 沖縄拳 ..... 36
- 織田信長 ..... 316
- 帯のしめ方 ..... 332
- 表小手 ..... 52
- 親指一本拳 ..... 39, 90
- 温公 ..... 305

か

- 快川和尚 ..... 316
- 外尺沢 ..... 350
- 牙顎 ..... 349
- 回転の方法 ..... 66
- かかと ..... 52
- かかと蹴り ..... 106
- 鏡の前の練習 ..... 348
- 掛け立ち ..... 63
- 掛け技 ..... 43
- 覚禅房 ..... 316~318
- 型 ..... 137~138
- 片襟をつかまれたとき ..... 260~263
- 肩固め ..... 273
- 霞 ..... 349
- 上四方固め ..... 274
- 紙突き ..... 211~212
- 体の急所 ..... 349~351
- 空手 ..... 33
- 唐手 ..... 36, 137
- 瓦割り ..... 226~229
- 雁下 ..... 350
- 完骨 ..... 349
- 関衝 ..... 352
- 関節蹴り ..... 104
- 完全呼吸法 ..... 320~321
- 観亭林 ..... 36
- カンフー ..... 193

き

- 騎馬立ち ..... 61
- 騎馬立ち追い順突き ..... 128
- 木村政彦 ..... 209
- 逆突き ..... 38, 257
- 逆技 ..... 37, 257~266
- 胸式呼吸 ..... 318, 319~320
- 胸尖 ..... 350
- 脇影 ..... 350
- 胸筋のためのまわし受け体操 ..... 57
- 極真会館道則 ..... 360~361
- 極真漫学会 ..... 360
- 曲池 ..... 350~351
- 義和拳 ..... 36
- 金蹴り ..... 96, 99
- 金的 ..... 350

く

- 空中板割り ..... 234
- 首の運動 ..... 57
- 組手 ..... 20, 156

け

- 蹴上げ ..... 17, 97
- 鶴口 ..... 49

- 鶴口拳 ..... 40
- ゲキサイ 1, 2 ..... 137
- 下屁 ..... 349
- 下暈 ..... 349
- 蹴り技 ..... 41, 96~108
- 拳匪 ..... 36, 278

こ

- 上泉伊勢守 ..... 316, 318
- 向骨 ..... 350
- 後屈立ち ..... 62, 64

- 交叉横蹴り ..... 131
- 孔子 ..... 306, 316
- 公相君 ..... 137
- 高尾 ..... 351
- 後門 ..... 351
- 甲利 ..... 350
- 氷割り ..... 248~250
- 五回追い突き ..... 124
- 股関節の運動 ..... 55
- 国際空手道連盟機構図 ..... 328
- 弧拳 ..... 40, 50
- 弧拳あご打ち ..... 92
- 弧拳受けから手刀打ち ..... 149
- 弧拳受けから掌底打ち ..... 149
- 弧拳逆あご打ち ..... 92
- 弧拳中段内受け ..... 121
- 腰と背中の運動 ..... 56
- 腰の運動 ..... 56
- 護身術 ..... 277
- 小手 ..... 41, 52

さ

- サーシー（錠形石） ..... 340
- サイハ ..... 137
- 三陰 ..... 351
- 三回追い突き ..... 124
- 36技 ..... 37
- 三十六 ..... 137
- サンセール ..... 137
- 三戦 ..... 137
- 三戦立ち ..... 63, 64, 69
- 三戦立ちからの追い突き ..... 127
- 三戦立ちからの追い逆突き ..... 127
- サンドバック訓練 ..... 342~343
- 三本組手 ..... 157~165
- 三本指腕立て伏せ ..... 59
- 左右打ち ..... 39

し

- シーサン（十三） ..... 137
- 試合規約 ..... 342~345
- 至陰 ..... 350
- ジイン ..... 137
- ジオン ..... 137
- 史記 ..... 35
- 四股立ち ..... 61
- 子産 ..... 305
- 48手 ..... 37
- ジッテ ..... 137
- しのび足 ..... 66
- 司馬遷 ..... 35
- 締め技 ..... 37
- 耳門 ..... 349

- シャカ ..... 319~320
- 自由組手 ..... 180~189
- 18技 ..... 37
- 儒教 ..... 306~307
- 手甲 ..... 350, 351
- 準備体操 ..... 54

- 手刀 ..... 40, 51, 225, 240~241, 245
- 手刀内打ち ..... 198
- 手刀追い受け ..... 135
- 手刀顔面打ち ..... 81
- 手刀逆打ち ..... 95
- 手刀鎖骨打ち ..... 82

- 手刀鎖骨打ち込み ..... 83
- 手刀上段受け ..... 115
- 手刀中段内受け ..... 116
- 手刀中段外受け ..... 117
- 手刀脚臓打ち ..... 84

- 手刀まわし受け ..... 196~198
- 首里手 ..... 137
- 小学 ..... 307
- 上晴 ..... 349
- 昇段規定及び資格 ..... 357~360

- 昇段について ..... 357
- 上段追い受け ..... 133
- 上段追い逆受け ..... 133
- 掌底 ..... 40, 50, 91

- 掌底受けから掌底打ち ..... 147
- 掌底追い外受け ..... 136
- 掌底下段受け ..... 120
- 掌底上段受け ..... 118

- 掌底中段外受け ..... 119
- 松寿館流 ..... 137
- 松風 ..... 349
- 衝陽 ..... 350

- 笑腰 ..... 351
- 章門 ..... 350
- 昭林 ..... 137
- 少林掌 ..... 34, 36

- 少林流 ..... 137
- 承霊 ..... 349
- 聖靈流 ..... 137
- 自律神経 ..... 320

- 試割り ..... 29, 223, 237, 242
- 信賞必罰 ..... 305
- 審判基準 ..... 324
- 審判動作基準 ..... 325~327

- 対口 ..... 349, 351
- 体術 ..... 267
- 太極大夫盛忠 ..... 316~318

- 胎息呼吸法 ..... 319~320
- 大豆突き ..... 213
- 大東流合気道 ..... 201
- 武田勝頼 ..... 316

- 武田信玄 ..... 316
- 武田惣角 ..... 209, 210
- 立ち方 ..... 60~65
- タバコ蹴り ..... 220

- 試割り ..... 29, 223, 237, 242
- ダルマ ..... 316
- 臍中 ..... 350
- 丹田 ..... 69, 96, 320, 350

- 丹田訓練 ..... 319
- 丹田力 ..... 224
- 丹羽十郎左衛門 ..... 314

- スピード訓練法 ..... 225

す

- スーパールンペ ..... 137
- 水月 ..... 350
- 数息呼吸法 ..... 320

- ステッキ攻撃法 ..... 282~286
- ステッキ下段受け ..... 281
- ステッキ護身術 ..... 278

- ステッキ上段受け ..... 279
- ステッキによる左垂直受け ..... 280

- スピード訓練法 ..... 225

せ

- セーサン ..... 137
- セーバイ ..... 137
- セイエンチン ..... 137

- 正拳 ..... 47
- 正拳あご打ち ..... 75
- 正拳突きの攻撃に対して ..... 268

- 正拳下段払い ..... 113
- 正拳上段受け ..... 110
- 正拳上段追い突き ..... 125
- 正拳上段追い逆突き ..... 126
- 正拳上段突き ..... 74

- 正拳中段内受け ..... 111
- 正拳中段内受け下段払い ..... 114
- 正拳中段追い逆突き ..... 126
- 正拳中段突き ..... 125
- 正拳中段外受け ..... 112

- 正拳中段突き ..... 69~72
- 正拳まわし打 ..... 76
- 精神集中 ..... 224~225
- 精神統一 ..... 218, 317~318
- 精促 ..... 351

- 聖門 ..... 349
- 背筋のためのまわし受け体操 ..... 57
- 禅 ..... 314~315
- 前屈立ち ..... 62

- 前後から体をつかまれたとき ..... 228
- センチ ..... 137
- 禅定行法 ..... 319
- 禅定呼吸法 ..... 154

- そ
- ソーチン ..... 137
- 早打 ..... 351
- 足刀 ..... 42, 53, 96
- 楚子 ..... 305
- 率谷 ..... 349
- 束骨 ..... 357

- た
- 大学 ..... 312
- 太極 1 ..... 138, 139~143
- 太極 2, 3 ..... 144
- 太極 1~3 ..... 137
- 太極拳 ..... 36
- 対口 ..... 349, 351
- 体術 ..... 267

- 大膳大夫盛忠 ..... 316~318
- 胎息呼吸法 ..... 319~320
- 大豆突き ..... 213
- 大東流合気道 ..... 201
- 武田勝頼 ..... 316

- 武田信玄 ..... 316
- 武田惣角 ..... 209, 210
- 立ち方 ..... 60~65
- タバコ蹴り ..... 220

- 試割り ..... 29, 223, 237, 242
- 72技 ..... 37
- ナハ ..... 137
- 縄跳び ..... 345

- 南拳 ..... 137
- 内踝拳法 ..... 350
- 内家拳法 ..... 199
- 内觀呼吸法 ..... 320
- 内尺沢 ..... 350
- ナイハンチ ..... 137
- ナイフから身を守る法 ..... 292

- 中指一本拳 ..... 39, 46, 89, 90
- 投げ技 ..... 37
- 72技 ..... 37
- ナハ ..... 137

- に
- 二段蹴り ..... 237
- 日常の護身術 ..... 277
- 二本拳 ..... 39, 46, 95
- 二本貫手 ..... 39, 48, 95
- 二本指腕立て伏せ ..... 59
- 二本指による逆立ち ..... 59
- 入門誓約書 ..... 359
- 人中 ..... 89, 349

- ぬ
- 貫手 ..... 39, 49, 94, 212, 233

ね	
猫足立ち	63, 65, 136
猫足立ちによる弧拳追い受け	136
寝技	37, 267~272
は	
バーベル訓練	335~337
背心	351
背足	42, 53
背刀	40, 50
背刀追い内受け	135
背梁	351
縛膝呼吸法	320
白隠	316
裸締めされたとき	275
パッサイ	137
半肩固め	274
パンチング・ボール訓練	342~343
ハンドバック護身術	293~301
般若心経	320
ひ	
ビール壺切り	29
東恩納派	137
膝	42, 53
膝裏	351
膝蹴り	37, 98
膝の運動	55
肘	51
肘上げ打ち	87
肘当て	228
肘追い上げ打ち	128
肘おろし打ち	88
肘上段当て	85, 232
肘上段追い当て	128
肘中段当て	86
肘中段追い当て	128
肘詰	350, 351
左手刀まわし受け	198
左正拳中段逆受け	41
左中段内受け	123
左前蹴り	272
左まわし受け	195
秘中	350
人差指一本拳	39, 46
尾骶	351
白海	350
平小手	52
平拳	11, 39, 92
平手	40
表裏打ち	39
平安(ピサン)	180
平安1~5	137, 138
壺切り	209, 223~224, 251~253
ふ	
腹式呼吸法	319~320
二人に身体をつかまれたとき	287
伏兎	350
不動立ち	61, 64
船越義珍	137, 139
へ	
ヘーゲル	218
平行立ち	60
閉足立ち	60
碧巖録	316
り	
龍頭拳	39, 47
両足開き腕立て伏せ	56
両襟をつかまれたとき	263
良寛	316
両手をつかまれたとき	259

変型腕立て伏せ	58
両脇をつかまれたとき	265
れ	
宝蔵院覚禅房胤栄	316~318
帽子蹴り	221
棒術	278
北拳	137
ま	
前から首を締められたとき	276
前蹴上げ	236
前蹴り	37, 100, 235
摩訶止観息法	320
巻藁	346
丸石割り	225, 243
まわし受け	193~195
まわし受け体操	57
まわし首蹴り	105
まわし蹴り	37, 101, 236, 272
み	
三日月	349
御木本幸吉	243
右円型逆突き	200~201
右下段払い	123
右手刀まわし受け	196
右正拳逆内受け	41
右正拳中段受け	41
右まわし受け	193~194
水突き、水打ち	214~215
宮本武蔵	209
む	
結び立ち	60
村雨	349
も	
毛沢東	34
木刀に対する受け	122~123
木馬跳び	344~345
双足立ち	63
や	
約束組手	69, 156~157
やわら	36
ゆ	
湧泉	350
指関節の運動	58
弓矢受け	222
よ	
用意立ち	61
養氣調息法吸氣術	320
ヨガ	33, 319
吉田幸太郎	209
横蹴上げ	102
横蹴り	37, 96, 103, 235
横四方固め	275
45度騎馬立ち追い下段払い	134
り	
龍頭拳	39, 47
両足開き腕立て伏せ	56
両襟をつかまれたとき	263
良寛	316
両手をつかまれたとき	259

## 著者紹介



大山倍達(おおやま・ますたつ)：1923年、満州に生れ  
て9歳のとき、中国拳法を学び、1938年、12歳のとき日本へ渡って、  
山梨少年航空学校に学びつつ、船越義珍氏の松涛館に入門、1940  
年、17歳のとき初段、翌1941年東京拓殖大学に入学、1943年から  
空手界の先駆者曹寧柱の下で修業、20歳にして四段となり、他の  
空手家を寄せつけぬ実力を有した。この間、食堂で働きながら苦  
学し、1945年、特攻隊に志願、南方へ飛びたつ直前に終戦を迎えた。

戦後すぐに岐阜の禅寺で精神の動搖をいやし、ふたたび東京へ  
出てきたが、進駐アメリカ兵が日本の女性に乱暴するのを見かねて、  
米兵たちをKOして歩いた。このため、米軍は、一人歩きを  
やめさせたほどであった。このため、GHQから追われる立場となり、ついに逮捕されたが、間もなく釈放された。このとき牢獄で、吉川英治著「宮本武蔵」を読み直し、けんか三昧の生活をやめて、生涯を空手道と武道に捧げることを決意した。

1946年、身延山で山籠り修業、1947年、京都で行なわれた戦後初の全日本空手道選手権大会で優勝した。このころより、教えはしなかったが、いっしょに練習したいといってくる若者がふえ、ともに練習をした。1948年、千葉・清澄山に籠って、1年8か月の山籠りをした。主目的は、牛と闘える力と技を身につけることと石割り(自然石)であったが、1年数か月して石割り法を発見、下山してから七か月間、屠殺場で牛倒し、牛の角折りを研究してこの間47頭の牛の角を折った。

1952年、柔道代表遠藤幸吉氏とともに、日本空手の代表として  
渡米し、各地でエキビジョン270回、テレビ出演七回、また、米  
人レスラー、ボクサーと七回の血戦を行ない、全勝した。ウイス  
キー壺を左右に14本並べて、手刀打ち、手刀内打ちの繰り返しで  
たてつづけに壺切りを行なうその神技に、アメリカ人は熱狂し、  
「ゴッド・ハンド」と呼んだ。アメリカ人が「ゴッド」と呼ぶのは、キリスト教国であるから最大級の表現である。

大山のカラテは、たちまちにして、伝説的なものとなり、カラ  
テを学びたがる者が増えた。このため、即席カラテ家が道場を開  
いて、世界各国で空手を教えはじめた。力道山の空手チョップも  
大山倍達の神の手の印象を、取りいれたものであったという。数  
回の世界旅行で、各地に海外支部を設立。また、大山カラテを慕  
って、海外から極真会館本部へ修行に来る外国人が激増した。

1964年、東京都豊島区西池袋に国際空手道連盟極真会館總本  
ビルを建設。翌年正式に国際空手道連盟を組織し、1975年までに  
42か国に、500支部を数える。

1970年、第1回オープントーナメント全日本空手道選手権大会  
も開催、その後毎年開催している。

1975年11月、第一回オープントーナメント全世界空手道選手権  
大会を開催、32か国から128名の選手を集めて白熱の試合を展開  
した結果、弟子の佐藤勝昭選手が優勝した。

著書 ダイナミック空手(日貿出版社)、世界ケンカ旅行(KKベ  
ストセラーズ)、闘魂(サンケイドラマックス)、ケンカ空手(ス  
ポニチ出版)、続ケンカ空手(同)ほか多数。

本書の内容の一部あるいは全部を無断で複写複製（コピー）することは、法律で認められた場合を除き、著作者および出版社の権利の侵害となりますので、その場合は予め小社あて許諾を求めて下さい。

# 秘伝 極真空手

大山倍達

一九二三年生まれ。

現住所 東京都豊島区西池袋三一三一九

国際空手道連盟 財団法人極真獎学会極真会館館長 九段

九歳の頃から拳法を学び二十歳で四段となる。

一九四七年全日本空手選手権大会で優勝

現在世界四十六か国に一六〇の支部道場をもつ。

定価 八、〇〇〇円

発行日 昭和五十一年四月十五日

昭和五十三年四月一日 第六版発行

著者 大山倍達

発行者 豊島宗七

印刷者 下中直也

発行所 株式会社 日貿出版社

東京都千代田区猿楽町一一二一新日貿ビル内

郵便番号一〇一

電話 東京（〇三）二九五一八四一一（代表）

振替 東京八一一八四九五番

印刷所 株式会社 東京印書館

製本所 株式会社 若林製本工場

© 1976 by Masutatsu Oyama

0075-17602-6135

Printed in Japan.