

続・秘伝

日本語版

Advanced Karate

大山倍達 著

極真空手



続・秘伝 日本語版
Advanced Karate 大山倍達 著

極真空手



日貿出版社





組手。練習とはいえ実戦・試合を前提とするため、内容的には常に“実戦”であるといえよう。

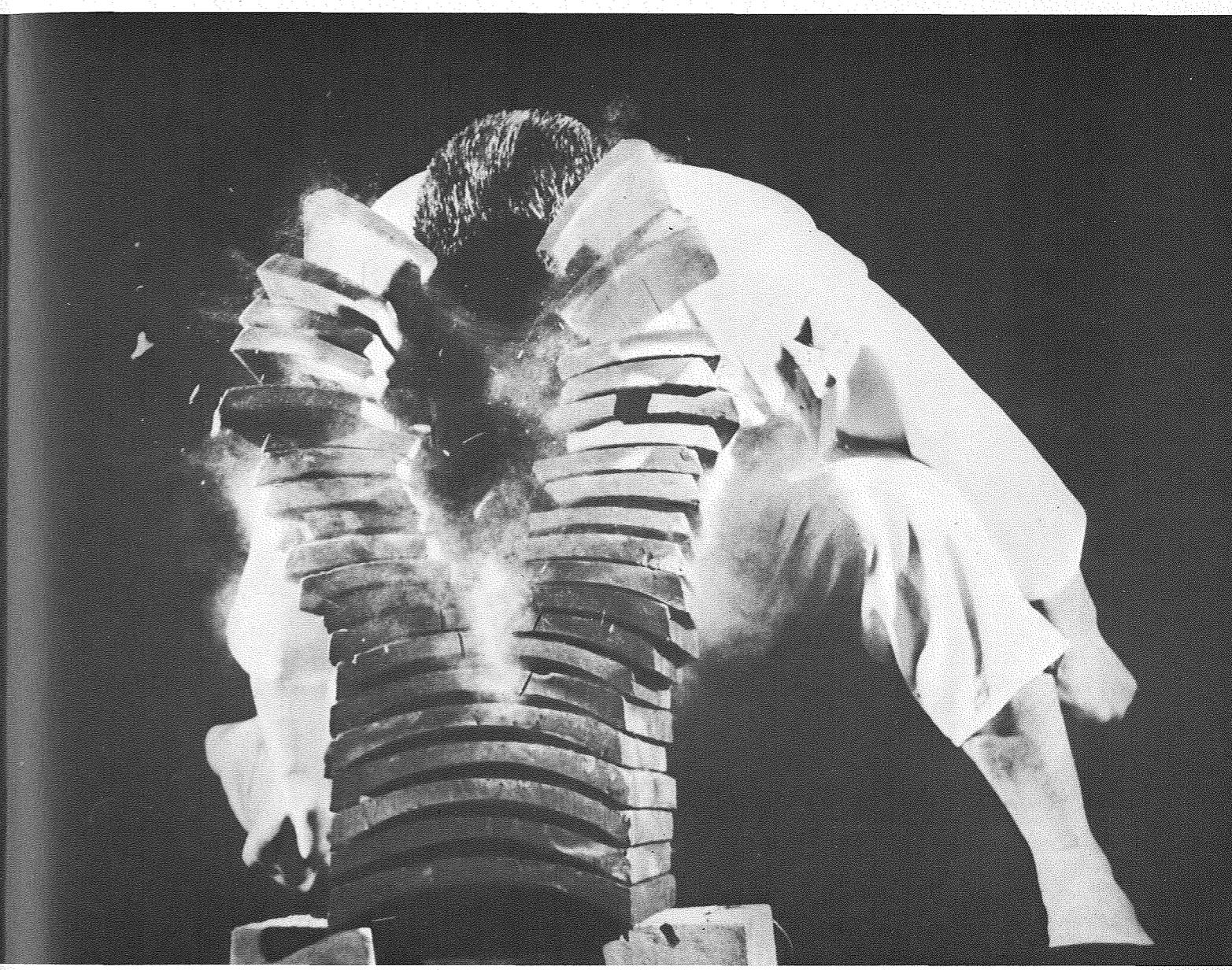


流氷上における大山倍達先生の特訓。前列左は、世界的空手アクションスター千葉真一3段、同右は極真会館北海道支部長、高木薫師範と門下生一同（北海道）。

手刀による試し割り、実際に15枚の瓦を一気に打ち碎く。

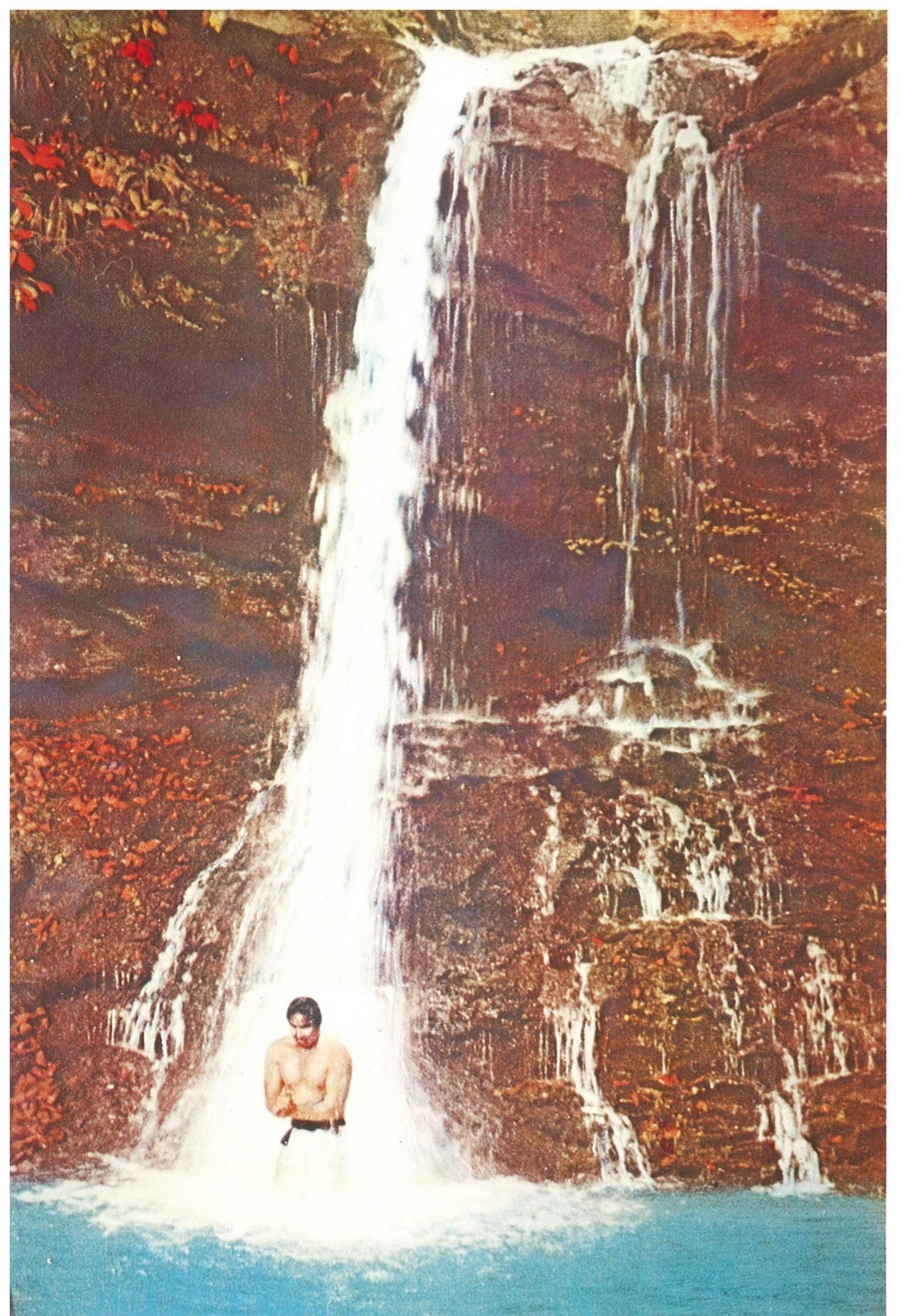


頭突きによる試し割り。



続・秘伝 極真空手

秋色深い深山の荘厳な滝に打たれ瞑想する大山倍達師範。



はじめに

空手の組手を写真や文章で説明することはきわめて難しい。二人の人間が立ち合った瞬間から、ありとあらゆる動きとからみ合いが可能であって、どうすれば勝てるか、どうすれば優位にたてるかというようなことは、一口にいえるものではない。それどころか、何百冊の本をもってしても、説明しきれないであろう。

つまり、空手の組手を論ずることは、はてしない大海のなかに小舟を浮べて、どこへ向かって漕いでいくかを考えることに似ている。昔、船で漂流した人々は、クジを引いたり、伊勢神宮の名を書いた紙を海に流して、漕ぐ方向をきめたという。

本書は『秘伝極真空手』の母体である英文版空手書『THIS IS KARATE』のあとをつぐ本として出版された高級技法書『ADVANCED KARATE』の日本語版である。

『ADVANCED KARATE』は1970年2月に出版されたから、すでに七年以上の月日を経ている。しかし、この本を作るときの、大海のなかに小舟を浮べているような心境はいまだに忘れ難い。

おそらく、空手をはじめとするあらゆる武道書で、こういう技の分析を行なったものはほかにないであろう。柔道のような組み打ちの闘技の場合は、比較的連絡技について考えやすいのであるが、それでも当時はこのような技の分析を行なった書物は出ていなかった。だから、参考にすべきものもなく、額に油汗を流してはただ考え込み、大海のなかの小舟のなかであぐらをかいて考え込むような毎日が続いた。

コロンバスはインドにたどりつけることを確信していたかどうか、ともかくも不安で苦しい航海の日々であったろう。なにしろはじめてなにかをするということは、二番目に行なうことの何十倍は難しい。

私の苦しい思案を見るにみかねて、日貿出版の編集部諸氏が、「ともかくやってみましょう、やってからだめならまた考えましょう」とってくれた。

私にもちらちら頭に浮ぶいくつかの考えはあった。そこで、ともかくも、構えからの変化技と、交叉法を中心とした絡みの二方向から、写真の撮影を始めた。案ずるより生むがやすしとはよくいったものだ。実際、目の前に道場生の一人を立たせて、こう攻めてきたときと考えれば、私にはつぎの動きや変化が、いくつかすぐ浮んでくる。その変化のすべては撮影できないけれども、とくに重要と思われるものをどんどん撮影した。写真家の三前伊平氏は一日に1,000シャッターも押す日が多かった。

こうして本書の前身である『ADVANCED KARATE』はできあがった。組手技法の体系とはいいがたいにしても、私自身の空手に対する考え方や、技の機微は伝えたつもりである。

幸いにして、この書も海外版は1977年までに六版を重ねるにいたっている。このような高級空手技法書、しかも高価な本を海外の空手熱はどんどん吸い込んでしまう。このことは私にとって大きな驚きであった。

『秘伝極真空手』の非常な好評のおかげで、この続編も日本語版として陽の目を見ることになった。日本語版を作るに際しては、考えの変わっている点もすこしあり、大幅に改訂するとともに、型や護身術を多くつけ加え、原著よりも内容を豊富にした。

ただ、本書でのべたような空手の高等技法は、どんなにこまかく写真を撮り、どんなに文章で説明してもわかるものではない。そのほとんどは、毎日毎日、100回も1,000回も練習してやっと身につき、実戦にも生かせるものであって、この書をいくら読んでいても読んだだけではほんの一歩も前進したとはいえない。この書の特徴はまさにその点にある。

この書を見ながら、道場なり野天で、二人で一組みになって、なんどもなんども変化技の練習をし、身の動き、手の使い方、タイミングなどを研究し、身についていくなら、この書の特徴は最大に生かされるであろう。一つの変化技を100回以上は練習してほしいものである。

そうしなければ、この書は読んでいただいたことにはならない。つまり身体で読む本で

ある。それも一ページについて、一、二時間かけてほしいのだから、ほんとうの意味で読んでいただくなら、この書を読むのに、一、二年はかかることになる。空手の高等技を身につけようとする者には、その時間も惜しくはないであろうし、事実、私どもの極真会の道場では毎日毎日、すでに段位もとった高段者たちがうまずたゆまず、この書に紹介されているような変化技を練習している。

『秘伝極真空手』と『続・秘伝極真空手』によって、私および私の道場のかくしてい るものはもうなにもなくなったといつてもよい。かくした技とか、かくした訓練法とかはないけれども、私はさほど技術がほかへ流れることも恐れていない。

というのは、空手のような技術はいくら理屈で知っていても、激しい訓練をしなければ身につかないからである。それにすくなくともこれまでの極真会の練習量と練習の実質とはほかの空手のそれをはるかに凌駕していたであろうから、そうしたことを恐れる必要もなかった。今後も激しい訓練を続けることによって、そうありたいものである。

この書によって、日貿出版で出版した私の日本語版空手書は、『ダイナミック空手』『秘伝極真空手』『極真への道』『続・秘伝極真空手』と四冊になった。この四部作は、そのもとであった英文書も考慮にいれると、私自身の空手人生の後半生の里程標のようなものであった。

空手の基礎から精神論まで、手さぐりしながら歩んできたにせよ、日貿のこの四部作はまるで最初から意図されたもののように、一つの体系にもなっている。つぎからつぎに、問題が提起され、それに全身をぶつけ、情熱を注ぎこんでいくうち、そういう形となつた。

『ダイナミック空手』は私の空手の概要を示す本であった。『秘伝極真空手』は私の空手の本体ともいるべきものを明かすものであった。『極真への道』は空手道を通じて私の考えた人生に関する書であり、この『続・秘伝極真空手』は、これまで紹介されたことのない組手の秘伝、活法そのほか、有段者や道場経営にあたる人々のためになるような内容を含んだ本である。

これまで、こうした空手の本が出版されたことはない。これだけの体系的な出版物をもちえたのは、空手家としては私がはじめてあって、その幸運に感激している。空手家として、戦った実戦の数も人より多く、教えた弟子も、出版した空手書もほかの人より多かった。結果として自分の生き方は貪欲なものであったとも思うのである。

提起される問題に情熱を注ぎこんだのは、私一人ではない。ほとんど全員におよぶ日貿出版の方々が、私の空手書にエネルギーを注いで下さった。

これらの本を思えば、モデルとなった私の弟子たちをはじめ、多くの協力者のことがしみじみと思い出される。そうしたすべての人々に感謝の意を表したい。

1977年8月15日

大山倍達

口 絵

はじめに

第一部 史上最強の空手

■第1章 史上最強の空手 21

- 1. 生まれ変わった空手 21
- 2. 空手はなぜ強いか 22

ボクシングと空手 23
レスリングと空手 24

キックボクシングと空手 24
柔道と空手 25

第二部 組 手

■第2章 実戦空手・秘伝 29

- 1. 円と点 29
- 2. 心の持ち方 30
- 3. 目のつけ方 31
- 4. 間 合 32
- 5. 呼 吸 33

■第3章 足による受け、攻め、連絡技 35

- 1. すね受け 36
- 2. 膝あげ受け 37
- 3. 底足外まわし受け 38
- 4. 底足払いあげ受け 41
- 5. 足刀蹴あげ受け 42
- 6. 背足あげ受け 44
- 7. 背足まわし受け 44
- 8. 蹴あげ受け 46
- 9. まわしそね受け 48
- 10. 中足払い受け 49
- 11. 底足あげ受け 50

■第4章 構えとその実戦的活用法 52

1. 天の構え(上段の構え) 54

- | | |
|-------------|-------------|
| a. 本 体 54 | b. 前羽の構え 54 |
| c. 上下の構え 57 | d. 猫型の構え 58 |
| e. 開手の構え 60 | f. 自表の構え 62 |
| g. 十字の構え 64 | h. 丹心の構え 66 |

2. 宇の構え(中段の構え) 68

- | | |
|--------------|--------------|
| a. 本 体 68 | b. 前羽の構え 68 |
| c. 滋恩の構え 70 | d. 岩石の構え 72 |
| e. 中堅の構え 74 | f. 臥竜の構え 76 |
| g. 中手の構え 78 | h. 他心の構え 80 |
| i. 下十字の構え 82 | j. 下十拳の構え 84 |

3. 地の構え(下段の構え) 86

- | | |
|-------------|-------------|
| a. 本 体 86 | b. 無変の構え 86 |
| c. 円征の構え 88 | d. 自悟の構え 90 |
| e. 双心の構え 92 | f. 東天の構え 94 |

■第5章 交叉法 96

- | | |
|--------------------|-------------|
| a. 受け攻めの同時法 98 | b. 同時打ち 100 |
| c. 流 水 108 | |
| d. 掛け受けと攻めの連絡技 114 | |
| 内ひっかけ崩し 114 | |
| 外ひっかけ崩し 116 | |
| 掌底おろし崩し 118 | |
| 掌底外崩し 120 | |
| 弧拳あげ受け 122 | |
| 掌底あげ崩し 125 | |
| 弧拳おろし崩し 126 | |
| 弧拳内崩し 128 | |
| 掌底はさみ崩し 130 | |
| 掌底あげ崩し 132 | |
| 掌底ひき崩し 134 | |
| 背刀掛崩し 137 | |

まわし受け崩し 138
手刀おろし崩し 141

第三部 型

■第6章 型の練習 145

セイエンチン 146
臥 龍(ガリュウ) 158
観 空(カンクウ) 169
スーシーホ 192
平 安IV(ピンアン4) 212
平 安V(ピンアン5) 216
最 破(サイハ) 220
中国拳法の突き方 224
1. 諸手上段突き 224
2. 上段突き 224
3. 払い突き 225
4. 諸手上段突き(横から見る) 225
5. 掌底受け、前方突き 225

第四部 応用

■第7章 護身術 229

1. 護身とは何か 229
2. 護身術としての無想打ち 229
3. 無想打ちの応用 230
正拳無想あげ打ち 1 230
正拳無想まわし打ち 230
背刀無想金的打ち 231
両手刀内掛け 233
背刀無想幻惑まわし打ち 233
肘後突き 234
弧拳無想あげ打ち 235
背拳無想打ち 235

正拳無想あげ打ち 2 230
肩打ち 230
両手刀外掛け 232
背刀無想幻惑打ち 233
手刀背後打ち 234
後踏みつけ足 234
弧拳無想横打ち 235
弧拳無想金的打ち 236

前踏みつけ足 236
掌底膝打ち 236
弧拳無想横打ち 237
左右手刀金的打ち 237
4. 対ナイフ護身術 238
5. ピストル護身術 242

■第8章 活法と救急処置 246

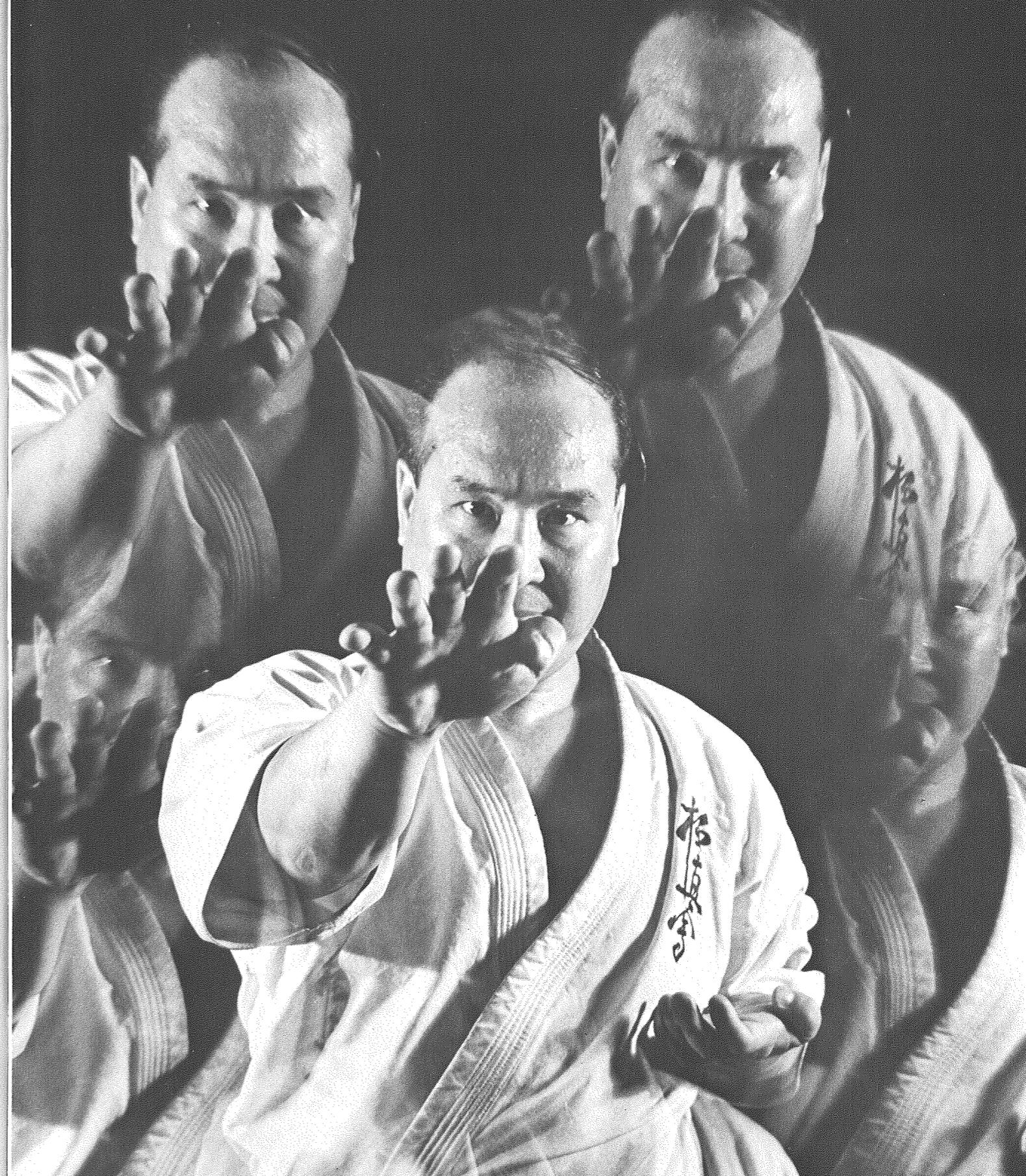
1. 活 法 247
a. 呼吸活 247
背活その1 247
抱き活 249
脾腹活その2 250
b. 売丸活 250
賣丸活その1 250
賣丸活その2 250
2. 失神者の動かし方 251
3. 脳震盪 252
4. 突き、蹴りによる事故 252
a. 水月に打撃を受けたとき 252
c. 筋肉打撲 253
d. 顔面に打撃を受けたとき 253
5. 骨折、捻挫、脱臼 254
a. 骨 折 254
c. 脱 臼 256
b. 捻 挫 256

■第9章 試し割り 257

1. その消極的意義 257
2. その積極的意義 257
3. その最高の意義 258
4. 自分自身が試し割りの意義を決める 260
5. 試し割りのケガ治療について 261

極真会館 全国支部一覧 270 索 引 272

第一部 史上最強の空手



第1章 史上最強の空手

1. 生まれ変わった空手

今日、空手という闘争術は、なかなか限定しがたいものとなっている。これまでには、空手とか、武術とかいうと、いつも正統性というものが問われてきた。

「この空手は沖縄の○○が△△から伝えた正統の空手である」

「中国拳法××拳の正系」

「□□流の祖？」の流れを汲む18代◎◎の秘伝書」

それから、神秘的なもののいい方、宣伝が幅を利かせ、髪を肩までのばした、異様なふんいき。

だが、空手とか武術とかの正統性とはなんであったかということに、現代の日本人は遅ればせながら、やっと気づきつつあるように思われる。

武術における正統性とは、第一に武術として優れていることではなくてはならない。つまり、正統の空手とは、武術として役に立つ空手のことである。

日本という国は、ふしぎに平和的な国で、各界に家元が乱立していても、あまり直接的な闘争はない。戦いはせずにウヤムヤにしており、派閥の拡張を秘かにはかって静かな闘争を続けている。それが武術の世界でもありえたのである。

ところが、今日では実際に試合しなくては人々も認めなくなつた。

空手のような武術で試合をするということは非常に危険ではあるけれども、極真ルールは世界的に行きわたっており、非常な説得力をもつものとして日本の人々からも大きな支持を受けた。

極真空手の組手試合を見て、空手の真実の姿に気づかない人はないであろう。私はそう確信している。そして、空手の正統性とは、まず第一に強さにあるということを訴えたのは、日本の空手のなかでも極真空手だけであったはずだと私は自負したいのである。

「強いばかりが武士じゃない」という言葉もある通り、強いだけではいけないことは百も承知である。にもかかわらず、まず武術である以上、それは武力でなくてはならない。そして、いかに精神論を完備していても、武術そのものを忘れたり、閑却していたりしては正統もなにもないということなのである。

断っておくが、このことは極真空手が、精神性や道徳をないがしろにしているということでは決してない。人はよく、精神ということを口にするが、口さきだけで精神ということをいうことほど簡単なことはない。なにもかもを精神、精神ということにしてしまい、技術的内容をほとんど含まないものにしてしまう方が、よほど簡単なのである。第一に痛い目をせずにすむ。練習をせずにすむ。試合もしないでよい。

どうもそういう精神論にたけすぎているのが、日本人なのではないかと私は思う。どんな精神論をもっている人でもいい。ともかく今日の世界の空手と接してみれば、その精神がこごえてしまうだろう。あの黒人選手の飛び蹴り！

私は黒人でも白人でも黄色人種でも、わけへだてなく空手を教えてきたが、黒人があまりに強くなりすぎたことについては、早く教えすぎたのではないかと後悔したくなるほどだ。彼らのあのふっくらとしたお尻の筋肉を見るがいい。あの臀筋から出てくるバネの力は、白人にも黄色人種にもないものであり、日本人のなかで天才的といえるバネの持主でも彼らのなかにはいっては、並でしかないといってよい。

正直にいえば、私の教えた空手は、ついに私の若い頃の実力ほどの力量をもった者を、すくなくとも十人は作りだした。実際二十年から三十年前までは、今日のトップ・クラスにあたる空手の実力の所有者は私一人であった。その私がいかに「強くなければならない」ということを説いてもムダであったのが、今ではやっと空手の強さというものがわかつてもらえ、空手の強弱ということもわかつてもらえるようになった。一番空手が強いということは、極真の空手大会で優勝することだということがはっきりしてきた。つまりたとえば『史上最強の空手』という映画を観に来てくれた何百万という日本の若者は、それを認めてくれたのである。

こうなると、正統性というものが変質してきた。□□流本家本元といった名前や、秘伝

書の類いも、効き目がなくなってきた。つまり、効能書だけでは人々が信用しなくなってしまったのである。

今日の空手は、文字通り史上最強の空手であると私は思う。中国の少林拳の古い強豪がいても、武当山拳法の名人が来ても、日本の江戸時代の柔術家がいても、今日の空手には舌を巻いただろう。

ということは、なにを意味するか。空手を歴史から説くということが、いささか無意味になったということである。こういう歴史的由緒があるからどうだというのでは、もう説得力がない。実際の効能が問題なのである。私がこの本で最も強調したのは、円運動であり、それは中国拳法の伝統にある。それも主として内家拳法、つまり少林拳に対抗して生まれた円の拳法の理論である。太極拳などもこの系列にある。

だが、私がこじを取り入れたのは、伝統性があるからではなくて、あくまでもそれが有効であるからであった。しかも、この円運動の理論が、極真の史上最強のカラテ・マンたちを作りだしたのである。もっとも、この円運動を生かすということは、口でいったり、頭でいくら考えてもだめで、あくまでも練習し続けて覚えるしかないものである。

空手は現代に至って、まったく新しい次元に立ち至った。つまり生まれ変わったのである。だから空手はいま第一のページを開いたばかりといっててもよいほどだ。いまや、それは世界的であり、世界最強であり、そして核兵器の時代を、武器のない人類の世紀へと押し進める武術でもある。

私のこの説を全面的に認める人は、数少ないけれども、いつかは私の正しかったことが認めもらえるはずだ。今日空手がこんなに世界の若者の憧れの対象となり、空手熱が世界に行きわたっているのは、世界中の若者が武器を放棄したがっている証拠だという考え方である。ほかの素手の闘争術よりも空手が選ばれたのは、まさしく空手の強さのせいではあろうが、この闘争術が武器をもたずに最大限の力を發揮するという点が、新しい世紀の若者の正しさの感覚に訴えたのである。

コンピュータによる限定戦争や、核戦争に意欲を燃やせる若者がいるだろうか。ピストルや機関銃は、核兵器につながるものである。とすれば、素手で、強くなれるだけ強くなったらどうか。そういうムードのあるときに、空手の威力が彼らの視野にひらめいた。

そして、今世界で通用するのは、実力の空手でしかないことを思えば、彼らの見た空手がどんな空手であったかはすぐわかつていただけよう。

私が従来の空手を変革したのは、直接的にはアメリカ兵と戦ってみてからであった。昔の柔術家や柔道家が、アメリカの大きな水夫のワン・パンチでよくKOされているように、彼らの体力はおそるべきものであった。私は負けはしなかったけれど、東洋人や日本人を相手にしたときは違った恐怖を感じたものである。だから私に新しい空手のヒントを与えてくれたのは、アメリカ兵、ことに黒人兵であったといってよい。そこで私が空手にとり入れたのが、徹底したジャンプ訓練、ウエイト・トレーニング、円運動であった。それから三十年、極真空手は世界を制覇した。しかし、いま私の脳裡にひらめき続けているのは、やはり黒人選手の飛び後まわし蹴りなのである。

ボクシングのヘビー級が黒人に独占されたのはともかくとして、いまの情勢では空手でも同様のことが起こりかねない。第一回世界空手大会では佐藤や廬山が勝ったが、今後はどうなるか見当もつかない状態である。しかし、ボクシングとは違って、空手は日本で成長した闘技である。しかも、東洋のあらゆる国々の拳法の流れを受け継いだ闘技である。なんとしても、日本からチャンピオンを出し続けたいではないか。

空手のチャンピオンこそは、世界のあらゆる闘技のチャンピオンである。それはもう世界の青年の常識となりつつある。だからこそ私は日本の素質ある若者に空手をやってほしいのだ。野球や相撲や柔道に流れていく素質ある者の何人かが空手に来てくれればと、口惜しく思うことも多い。これから空手チャンピオンは、間違いなく、世界ヘビー級チャンピオンよりも権威と名声をかちうるようになるだろう。私にはそれがわかっている。それが日本の素質ある若者にはまだはつきりとはわかっていないようだ。空手に目をむける者は増えてきたものの、王や長島を目指して野球をやる者の方がやはり多いのである。

2. 空手はなぜ強いか

素手の闘技のなかで空手が最強であることは、もうほとんどの闘技家が内心知っていることではないかと思う。だが、空手が強い主たる理由は、それがいまなおスポーツという

よりは武術であるからかもしれない。

たとえば、古代の相撲は今日の相撲よりも強かったのである。むろん今日のルールで相撲をとれば、野見宿禰も輪島や北の湖には刃がたたないだろう。しかし、戦えば彼らの方が強かったに違いない。なんとなれば、大昔の相撲はいわば殺し合いであり、禁手がなく、突き、蹴りを主としたものであった。

今日でも相撲取りは強い。プロ・レスラーも柔道家も、ボクサーも強い。しかし彼らの強さは、彼らのルールに従った強さであって、ルールなしの戦いにそなえて鍛えたものではない。その点空手は、スポーツ化が遅れたために、かえって闘争術の最も生々しい面を残しているともいえるのである。目突きとか、金蹴りのような技が、訓練課程にははっきりと残っているのは、空手といつかの拳法だけであろう。

ボクシングと空手

日本の花形ボクサーの西城がキック・ボクシングに転向した。最初彼は、国際ボクシングの世界チャンピオンのパンチと動きをもってすれば、キック・ボクシングでも簡単に勝てると考えていたらしい。しかし、その結果は無惨なものだった。ボクシングのパンチが役に立たないわけではない。しかし、ボクシングというのは、キック・ボクシングに比べれば、だいたい四分の一くらいに限定された闘技なのである。

つまり、ボクシングは両手の拳だけで、相手の上体を攻撃する競技であり、下半身は身体の移動に用いるだけである。だからボクサーは実際にめまぐるしくパンチを出し、実際にうまくガードする。その固いガードをくぐってはいるようなたくみなパンチを放つのもうまい。たとえば、空手のトップ・レベルの者がグローブをはめ、ボクシングのトップ・レベルの者とボクシングをやったら、空手の選手はおそらくパンチを相当を浴び、ときにはかなりハードなストレートを放つが、どんどんポイントをとられるだろう。

私は20代のころ、ピストン堀口にボクシングをやらなければと勧められて、彼のジムでスパーリング・パートナーをやってみたことがある。ピストン堀口は空手の方面での私の強さを聞き、強いボクサーに仕立てようと思って一度尋ねてきたのだった。

そのスパーリングで、私はほとんど一方的に打ちまくられた。ときおりだす私のストレートは、ピストン堀口を驚かせたらしいが、空手とボクシングは違うものだとつくづく思ったものである。

しかし、空手がボクシングより弱いかというとんでもないことだ。それはまったく逆である。ボクシングとキック・ボクシングの違いは、ボクシングがキックの四分の一の戦いであるということはすでにのべたが、空手とボクシングになると、ボクシングは空手の八分の一の競技である。空手では両手、両肘、頭、両足、膝などあらゆる武器が使え、両手といったって、手刀も掌底も弧拳も貫手も使うことができる。そして、相手のどこに当ててもいいのである。空手家がボクシング・ルールで往々にして立往生したくなるのは、八分の一だけを使って戦うということが難しいからだ。相手はその八分の一の戦いのための細かなテクニックにたけているのである。

もしかりに、一発だけ、まわし下蹴りでいいから蹴ることができれば、それだけで華奢なボクサーの足をくじいてしまうことだってできる。

また、空手とボクシングでは、パンチに対する考え方まるで違っており、大体においてパンチが一発顔にでも入れば、おしまいである。相手の蹴りを警戒しながら、接近したときにパンチを応酬し、それが当れば、カタがついてしまう。一発のパンチの意味がボクシングよりもはるかに重い。そして空手選手は、それ以上に破壊力のある相手の蹴りを警戒せねばならない。だから、空手家がボクシングをやる場合、どうしても慎重になりすぎる。その上、手足をしばられているような制限をうける。空手家は一発で止めようとチャンスをうかがおうとする。そこへボクサーはなれなれしく入ってきて、ポンポン打ってくる。ボクサーがさっと入ってくるとき、空手家は、ハッとなつて足をうかせる。ふつうここで蹴りを出すからである。しかし蹴りが出せないので、あれつと思っているうちに打たれるのである。

ところで、ボクサーと空手家がルールなしで向かい合ったらどうなるか。立ち合った数秒後に、ボクサーの方が倒れてしまう。たとえば、アリとトップ・レベルの空手家が対戦すれば、アリは1ラウンドもたない。アリは20秒以内に足をやられて動けなくなり、それでなお立っていたら、まわし蹴りか飛び蹴りでKOされる。ある程度キックの練習をした西城ですら、簡単にやられた。キックと空手となると、なおいっそう空手の方にアリがいいから、ボクシングとの優劣ははっきりしているのである。

キック・ボクシングと空手

タイ式ボクシングは空手の好敵手だった。しかし、あくまでそれは、タイ式ボクシングのルールで戦い合った場合においてである。タイのどんな強いキック・ボクサーでも、空手の試合に出てきたら問題にならないであろう。なるほど、彼らのまわし蹴りは、ムチのようにしなやかで鍛えられており、これが当たれば、相当な効き目はある。しかし、極真空手のオープン・トーナメントに出てきた彼らの戦いぶりを見ると、空手家とのペラー・ナックルの試合では、彼らはほとんどパンチが使えない。空手ルールではペラー・ナックルなので、拳を顔に当てることは禁じられているが、それでも空手家同志なら相当正拳で相手の中段を攻め合う。ところが、タイ式ボクサーは、手をひっこめるようにして戦う。それは空手家の正拳が彼らの手に当たると痛いからである。

もちろん、これと同じことが、ボクサーについてもいえる。『空手バカ一代』という劇画で、私が黒人ボクサーの拳を正拳で突いて勝つというシーンがあるが、あれはウソではない。ボクサーとペラー・ナックル同志で戦うとき、空手家は彼らの突いてくる拳に正拳を当ててやるとよいのである。

ボクサーの拳と空手家の拳とでは、日頃からの痛み方、鍛え方が違うから、ボクサーはおそれて手が出せなくなる。

私はボクサーとの決戦では蹴りを用いて勝つのがふつうだったが、拳の相違で相手を制したことがあった。ボクサーにしてもキック・ボクサーにてもいつもグローブで手を守っていることが、ルールなしの戦いでは弱点となる。昔はボクシングもタイ式もともに、グローブなしでやっていた。その頃から比べれば、スポーツ化することによって、武術としての経路を失っているのである。

キック・ボクシングは、空手につぐ優れた闘技であり、タイ式のチャンピオンは相當に強い。戦前までの空手では、絶対に立ちうちできない強さである。たとえ空手ルールで戦っても、戦前の空手では勝てなかつたのではあるまい。

私が空手が生まれ変わったというようなことをいうと苦々しく思う人も一部にはいるかもしれないが、生まれ変わった空手でなくては、タイ式に立ちうちできなかった。その意味で空手はこんごもどんどん進化していかねばならないのである。

レスリング・相撲と空手

レスリングといつても、プロレスとアマレスではかなりちがう。プロレスの場合、ボクシングとか、アメフトとか、柔道とか、それ以前にやっていたスポーツや闘技によって、選手の能力の傾向がかなり違っているからである。

たとえば、ヘビー級ボクサーからプロレスに転身したプロレスラーの場合、ボクシングとレスリングを知っているので、空手に近いほどの幅広さをもっているわけである。

私が対戦した強豪のタム・ライスなどもそうであった。

たんにレスリングを知っているだけの相手であれば、たとえば柔道と対戦する場合と同様に、空手がかなり有利であることはいうまでもないことだ。

空手はほかの闘技に対しては、飛道具と同じような意味をもつ。相手が組みついてくる前に、あるいは組んできた瞬間に、空手はいくらでも致命的な打撃を与えることができるのである。

だが、たとえば空手家がレスリングのルールで、レスラーと戦ったら、まず勝ち目はない。空手の技はすべて反則といつていいくからである。実際問題として、空手家が脳天に手刀を当てたとしたら、相手は間違なく死亡してしまう。

ただし、ほかの闘技との場合でもいえることだが、レスラーの怪力技にはまってしまい、締めあげられてしまったら、空手も負けてしまう。ヘビー級ボクサーのパンチをまとめて喰らったら、やはりKOされるのと同じである。つまり、ノースルールで戦えば、空手は有利であるけれども、万一、先制攻撃を許し相手の得意技にかかるれば、敗けてしまうことがある。

だから、眞の意味での、闘技対闘技の決戦はほんの一瞬で終わることが多い。どちらかが得意技にはめてしまえば、ことにトップ・クラスの闘技家同志の場合、それが致命的となって、実にあっけなく勝負がついてしまう。双方が真剣に戦うかぎり、そうした試合がだらだらしたものになることはほとんどありえない。

ヘビー級ボクサーのパンチを喰らったら、耐えられる者はまずいない。柔道の締め技にいたんかかったら、逃れられる者はまずいない。相撲取りの張り手を喰らったら、やはり

ほとんどの者は気を失うだろう。

相撲取りのなかには、頭で立ち合い当たっていく力士がいる。あのぶちかましは、空手でいう頭突きである。空手家よりも体重の重い彼らが、身体のわりに速い動きで、あれだけの頭突きをかわし合っているということはおそろしいことである。あれをまともに顔に喰らったら、気絶してしまう。

力道山が強かったのは、その相撲とレスリングの双方を鍛えていたからで、ほとんど対決しかかったとき、私が最も警戒したのは、相撲取りとして鍛えた彼の底知れぬ馬力であった。相撲取りは概して相手をKOするために訓練はしていない。つまり、相手に致命傷を与えるという目的をつねにもってはいないので、闘技としては平和的である。だから相撲取りはいざ決戦というようなとき、投げ飛ばして終わりと思うかもしれない。そうした点がいまの相撲の弱点となりうるが、力道山の場合は、レスリングによって相手をとことんダウンさせることも習得していたわけである。

私は空手はレスリングに勝てると信じている。私自身現役時代に何人かを破った。おそらくいまの極真空手のチャンピオン・クラスの選手を出せば、どんなレスラーにも勝てるだろう。以前とは違って空手はおそれられ、かつ、空手の技はかなり知られている。その点で難しい点もあるが、まず空手の自在の突き蹴りをしのげるレスラーはいないだろう。

ただし、たとえば極真空手でチャンピオン・クラスだった者が、プロレスに転向した場合、そのプロレスラーに空手が勝つかどうかはわからない。今日では空手出身のプロレスラーもかなり多いのである。

柔道と空手

空手と柔道はもとは似た者同志だった。柔道の前身だった柔術は、空手とそんなに違ったものではなかったのに、明治になってできあがった柔道が、いわゆる伝統的な素手の闘技とは違った方向を歩みだしたのである。投げ技はそのために研ぎすまされたが、初期の柔道はともかく、今日の柔道は、空手のような飛道具に対するまつたく無警戒である。

おそらく、柔道が発生したときに、今日のような空手、あるいはそれに類する強さをもつ拳法があれば、柔道は滅びたか、あるいは當て身、あるいは當て身に対する受けを含んだものとなつたろう。

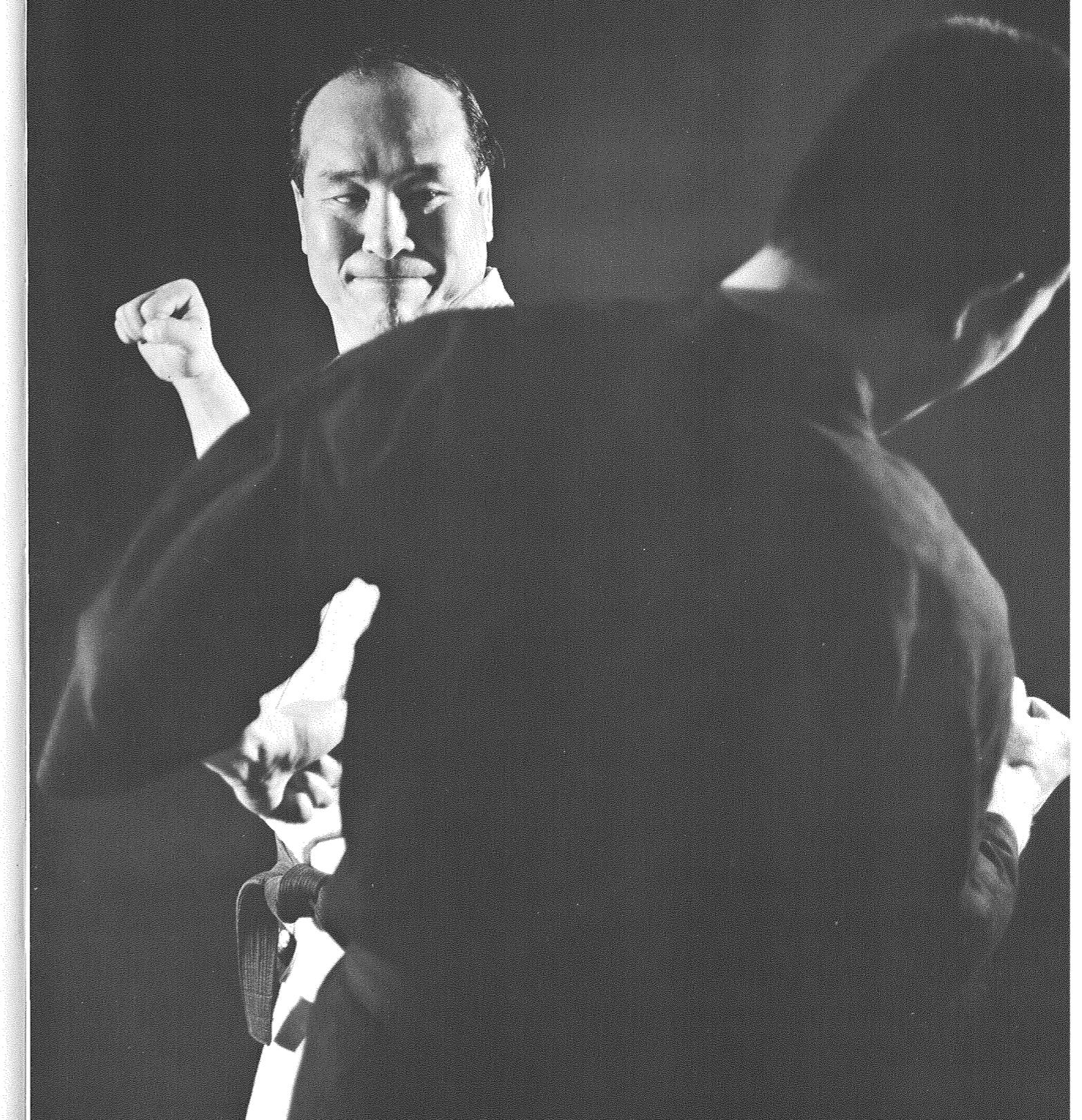
私は柔道家とは何人も戦ったが、こちらが空手の技を使えるかぎり、負けたことはない。レスラーにしても柔道家にしても、空手の突きや蹴りが、どういうものか知らない人が多い。そういう人はどうしても自分の闘技を過信している。

それと同じことは、空手家にもいえないことではない。柔道の寝技で締めあげられたら、柔道の訓練をしてない者はまずお手上げである。

空手はいま素手の闘技としては史上最強である。純粹に強さだけを競い、ルールなしで戦えば、それを立証できるであろう。

というのも、空手が無限定でいまなお成長しつづけている闘技だからである。今後スポーツ化して、技を限定したりすると、ほかの闘技と同様、牙をぬかれたようになってしまう可能性もある。あるいは空手のよいところをとりいれたほかの闘技に追い越されることもありうる。空手はあくまで、武道として保存しておきたいものである。また、いつでもほかの闘技の長所を取り入れられる無限定のものにしておきたいものである。

第二部 組手



第2章 実戦組手・秘伝

1. 円と点

すべての武術の技、さらに広くいえば、すべてのスポーツの技は私がこれまで、さまざまの機会にのべてきた円と点の原理を有効に利用している。円と点の原理を私はこんなふうに表現してきた。「空手の攻防は、点を中心にして円を描くものであり、直線はこれに付随するものである」

実際に、この円と点の原理は、なかなか理解されなかつたようである。つまり、実戦的に、あるいは空手を練習していく上で、どういうことを意味するのか、はつきりとわからない人々も多かったようだ。そして、この原理を謎めいた判じ物と思いなしている。

だが、これはもともと理論から出てきた技の極意ではない。空手の技、空手の動きについては、私はありとあらゆることを試してきたが、その結果、これこそが空手の動きの、極意中の極意だと感じたのが、この円と点の原理なのである。

ある時点に至って、私は空手の練習中、ことに組手をやっているときに、自分がくるくる、くるくるまわっていることを感じはじめた。それは32、3歳のころからで、自分の身体が、丹田あたりを中心にくるくる、くるくる回転するだけでなく、足は足で腕は腕で、手のひらは手のひらで、膝は膝で、すべてがくるくるまわっている感じになってきた。しかも、これを意識して技に回転をつけ、まるみをつけだしてから、組手が面白いように、私にとって自在のものになっていった。

たとえば、私がまわりながら進み、相手の守備範囲にはいっていくと、相手は私の回転する動きによってバランスをくずし、突きも蹴りもしないのに、ふっ飛んでいったり、床にどんと尻もちをつく。

円を描かなくてはならない、技にまるみをつけなくてはならない、と考えはじめたのは、そういう経験からであって、別に幾何学や物理学から考えを起こしたものではない。そういう学問はいたって苦手の私も、「円を描く」ということを念頭に置いて、さらに経験を積んでいくうちに、円を描くためには、その中心となる点が必要であって、たしかに身体のどんな回転にもその中心となる点のあることがわかつてきたり、いくら円を描くといつても、たとえば正拳中段突きの正拳が直線的に突き出されるように、直線の動きもあることがわかつた。しかし、賢明な読者にはすでにおわかりのように、人間の動きのなかで、純正そのものの直線を描くものはない。真直ぐに突きだしたつもりの正拳も、かならずゆるやかにカーブしているはずであり、そのカーブはあるとてつもない大きな円の弧か橢円の弧の一部となっているであろ

う。ちなみに、前蹴りなどは、相手に当たる中足の部分の動きを線で描いてみると、私たちは真直ぐ蹴っているつもりでも、ちゃんと円弧を描いているのである。

さらに、私が体験した円の動きの効果とは、正拳突きにせよ、前蹴りにせよ、外受けにせよ、内受けにせよ、足運びにせよ、すべて円の動きになるよう意識したほうが、より効果的な技になるということであった。たとえば、そのもっともはなはだしい例が、内受け、外受けの場合である。たんに相手の攻撃を小手ではねのけるだけでなく、受けの動きそのものにまるみを与えるながら、小手そのものを力をこめて回転させると、受けの効果は何倍にもなる。相手の攻撃は小さくなり、しかも、受けられた相手はちょうど玉の上に乗ったかのように、円の動きに乗せられて、実に他愛もなくバランスをくずしてしまう。

私の経験から見て、自分の空手の技に円運動を意識してこれを技に取り入れた者は、かならず長足の進歩を見せており、その一例をあげると、私の道場で三年間熱心に稽古を続けていた青年が、ある日、道場へくる途中、子供がコマをまわして遊んでいるのをふと見て感じた。

子供は、止まっているコマに勢いよくまわっているコマを接触させ、止まっているコマがまわっているコマにはじかれてころがっていくのを楽しんでいた。子供は、止まっているコマが遠くへはじかれるほど喜んでなんどもその遊びをくり返している。そのうちに子供は、二つのコマを同じ勢いでまわしてぶつけたり一方のコマを反対にまわしてぶつけたりして遊びだした。

このとき青年は、自分が今まで続けてきた空手と、このコマの動きを結びつけたのである。このとき青年は、はじめて円運動と空手の技の関係を自分の体験として感じたという。つまり彼は、道場で私や先輩に技に「円み」をつけよとくり返し教えられてきた。そして彼は、いわれるまま、それを実行してきた。

しかし、この日道場へきてからのこの青年の組手技には、私も信じられぬほどの進歩が見られた。彼は、道場へくる途中でみた子供のコマ遊びのことを、歩きながら考えて道場へ着いたのであるが、まわっているコマを自分の身体と考え、もう一つの止まっているコマを相手と考えていた。

つまり、相手のいかなる動きに対しても、自分の身体に相手の動きより強い円運動を起こし、相手と接触する瞬間に強く相手をはじき、さらに相手の身体を崩す方法を考え実行したのである。この日の練習で彼と組手をした者はみな今までの彼の技と異なった威力にたじろぎを見せていた。事実、私自身も昨日までとは比較できない力を今日の彼の技に見た。それは、とくに私の方から攻めをかけ、彼がそれをかわす場合に最も威力があった。昨日までの彼は、こちらから攻めるところをま

第2章 実戦組手・秘伝

第3章 足による受け、攻め、連絡技

第4章 構えとその実戦的活用法

第5章 交叉法

ともに受け、一度は自分の身体のバランスを崩しながらこれをたちなおらせて、つぎの攻めにきていたのだが、今日の彼はこちらから攻めると、実に素早く動いてこちらの力を流してしまうのである。素早く動くと私が感じたのは、実は、円運動をしていたのである。円運動を行なうことによって、無駄な動きを省き、動きそのものを小さくしているので、早く感じられたのだ。彼がこのとき相手に対して力強く感じられたのは、相手をはじき返しながら相手の方へぐんぐん間合をつめていくことができたからなのである。

私は、この日、この青年をほめると同時に、どんな簡単なことでも自分で考えてこれを実行するときと、教えられたことを忠実に守ってこれを実行するときの吸収の差違をさまざまと見せられた思いがした。

円運動でもう一つ重要なことは、心の中での「円」である。組手や、試し割りの際にいくら円運動を働かせようとしても、心の中で円を描かねば円的な動作は表われない。たとえば組手の際に「自分より強そうな相手だ、手ごわいぞ」と不安を感じながら組手をすると、どうしても相手の技に押されて、直線的に退いて自分の体勢を不利にするときがある。これは、不安を感じるあまり心のなかに円を描く余裕ができず、つい直線的に相手の技を受けてしまうのである。このようなときは、かならずフットワークや身体さばきが立方体をころがすようにガタンガタンとしてスムーズに欠ける。したがって動きもにぶくなり、すべてが悪循環のくり返しになる。

空手のすべての動きは、球をころがすように抵抗なくスムーズに動かねば早い動きができるのであるから、つねに心に円を、球を描いてどのような場合にもこれを消さないようにしなければならない。

心に円や球をいつでも描ける精神力、また、精神力をいかなる場面でも保てるその精神が最もたいせつであるといえよう。

2. 心の持ち方

どんなに技が優れても、心の持ち方をあやまればその技を実戦で発揮することはできない。心の動揺、心の凝固、心の弛緩は最大の敵である。

空手の組手でも、もっと実戦的な場面でも、人は戦うという場面に立たされると、日常とは異なった精神状態になり易く、平素の精神状態を静かに保てなくなる。生命にかかる真剣勝負の場合にかぎらず、生死には関係のない競技においても同様である。強い責任感を覚えたり、敗北の恥辱を恐れたり、たんに恐怖を覚えたり、相手を侮って油断したり、いつも平静を失ないそうになる。

しかし、いずれにしても、心を過度に昂奮させたり、緊張させたりすることは、たいへんに危険なことである。このことは空手のみにかぎったことではない。あらゆるスポーツ、交際、日常生活において、心というものは成功、不成功の決定的な条件となる。空手の場合、最高のスピードと破壊力を伴なうから、組手試合においても、実戦においてもとくに心の持ち方が重大となるのである。

とすれば、どのように心を持てばよいのか。

要は、自分の力を十分に發揮し、目的を果たすこと、相手に精神的に勝つことである。あらゆるスポーツで思われる大記録が達成されるのは、大試合のときが多い。大試合のために訓練し、そのときにベストコンディションをもっていくためもあるが、試合での昂奮が、技を円滑に働かせるように集中して働いたときにだけ、こうしたことが起きるのである。大試合に思わぬ大失敗をすることもある。それは自分の運動そのものよりも、その結果や、相手に気をうばわれて日頃の精神状態を保てなくなつたからである。

空手の組手試合でも勝とう勝とうと思う心が邪魔になって心が固くなつて身体の動きがにぶくなり、心が焦り、攻めや受けがぎこちなくなつて、本来の技をいかせなくなることが多い。

だから心をしっかりと、少々の予期せぬ出来事に心を奪われて動搖せぬよう日頃から気をつけねばならない。このような練習を経てこそ、自分の心を自由にできる名人や達人になることができるるのである。

具体的にいえば、初心者のうちはすべてのことに積極的に強い気力をもって対し、行動することである。たとえば、道場で組手の稽古をするとき自分より上のものにも恐れずガンガン技を仕掛け相手に向っていくことだ。日常生活においても同じことである。そして上達すれば、心を無にしてかつ目的に打ち込めるようにする。自分の心を自由につかうということは、心をことさらにどこかに止めるということではなく、何にも心を奪われず自然にしているということであり、これによって身体の機能のすべてを、あるがままに發揮させよということである。

日本の武道史に名を残している剣聖の一人である上泉伊勢守は、心を無念無想にし、身体にすべてをまかせることが戦うことのコツだといっている。手足は自然に守り、そして自然に攻める機能をもっているから、ことさらに敵がこうすれば自分はこうする、とかの作戦を立てず、何事にもこだわらずに自然のままにまかせておけといふのである。

こういう人が達人なのである。このような人は、さきにのべたような積極性の激しい訓練を経てこの域に達しているのだから、心はつねに澄みきった泉のように静かに保てるので、いざというようなときには、もはや身体にまかせておけばよい。

この剣聖に有名な逸話がある。彼が闇の夜歩いているときに闇の中にハッ！と人影を感じた瞬間、剣を抜き払った。すると、周囲に数人の刺客が倒れていた。日頃の心の訓練がこのように瞬間に相手を倒せるのである。

もちろん空手の場合でも、この心境が実戦上では最も望ましいことはいうまでもない。

さきにのべた気力を積極的に身体にみなぎらせるというのは、自分の腕や足や身体にことさら力をつけようというのでは決してない。身体を力ませることは、身体のバランスを崩し、正確で、そして素早い動作ができず、攻めや受けの効果が減じる。

また、一つの動きに心をとられるとつぎに必要な動作への連絡が悪くなり、ますます判断力を失なってしまう。私たちが身体を動かす運動は、身体の一か所だけの働き

でできるのではなく、ほかの多くの身体の部分の相互の助けにより、成り立っているのである。たとえば、私たちが話をするとき、発声をするためには数十種の筋肉や器管の相互協力が必要といわれている。このうちの一つでも、働くなければ私たちは自由に話すことさえできないのである。もっとわかり易くするために簡単な実験をしてみよう。

まずこぶしを全身の力をこめて握りしめ、これを手首のところで内側へ曲げてみよ、前腕、肘、肩と力が入り過ぎているので、この手首はいくらも曲らないはずである。つぎに、腕の力をぬきとり、拳を開いて同じように内側に曲げれば、こんどは樂によく曲るであろう。この例を組み打ちの場合にあてはめてみれば、もっとわかりやすくなる。つまり、全身の力を腕にこめて相手と組み合つたとする。さきほどの実験と同じように、この場合、自分の手では相手を力強く握っているものの手首は固く、さらに、肘、肩が固くなつて自由がきかない。肩がこわばって自由がきかないで、こんどは腰が力んで不自由になり、なお足のさばきがぎこちなくなり、いつも良いことはなくなつてしまふ。したがつて身体全体が不自由な動きしかできず、相手の技をかわすことも、さらに自分から技をしかけても技が全然利かない。これは、手に力をいれることに気をとられたために起る非常に不利な現象なのである。身体の一部に過ぎない手に力をいれるだけでこのように、身体全体が不自由になることをよく心得てほしい。

身体が静止しているときも、心は静止しておらず、身体が激しく動いているときも心を平静に保つことが最もたいせつなのである。

要は、いついかなるときも心を天地大自然と合体せしめ、物事にとらわれずにいることである。無心の心というのは、心がひとところにかたまらないことをいう。どこにも置かれない心である。無心といつても、石とか木のようだといふのではない。心が何かにとまるということは心のなかに物があることであり、心がとまなければ心に物はないのである。よく無心の心になり得たならば、一事にとどまらず、一事を欠くこともなく、いつも水をたたえたように身にそなわっていて、用のできたときでてきて用をするのである。ひとところに心が定まり、止まった心は自由に動かない。車は軸が固められていないから動くのであり、一か所でも何かつまつていれば、まわらない。心もそれと同じである。

3. 目のつけ方

目のつけ方は、さきにのべた心の持ち方とたいへん深い関係がある。つまり、目でみたことが心で感じられ、やがて行動となるからである。初心者は、組手で相手と対したとき、相手の手、足、相手の目などの一か所を見すぎるくらいがある。が、なにか一つだけに目をすえてしまうと、そこに意識が止まつてしまつて、一種の催眠状態におちいってしまい、身体の運動神経が眠ってしまう。つまり、さきにのべた心が定まつてしまつて、身体の運動神経が眠ってしまう状態になる。

では、組手の場合には、どこを見ればよいか。目は相手の手や足や目にこだわらず、なるべく広く、遠くを見る気持ちでいるのがいい。たとえば、相手が右足で蹴つて攻めてくるとする。これを凝視してしまうと、かえつてこの右足に気をとられすぎて、これをまともに受けてしまふに精一杯の体勢になり、相手がつぎにくりだす攻めを喰ってしまう。これは、相手の右足を見すぎて、それにとらわれすぎ、当然相手がつぎにくり出す攻めを忘れてしまつて心も身体もその用意ができていなかったから起つるのである。

このようなときは、むしろ、相手のはじめの攻めはただ眼に映し、その気配だけを早く感じて受けや攻めをなさねばならないのである。

私は組手の場合には目を少し細目に開き、心を落ちつけて相手の動き、気配全体を静かに見ることにしている。目を細目に開くということは、たいへんたいせつなことで、カメラに例をとっていえば、目を細目に開けるということは、カメラの絞りを絞ることと同じことになる。承知の通り、撮影のとき、絞りは絞るほど焦点深度が深くなるので映像は全体的にシャープに写る。これと同じ原理である。また、目を細目にすることは心をしづめることに役立つ。これは日常生活でも同じことで、私たちは、気分が安らいでいるとき決して目を見開いたりはしない。目をパッチリと開きある一つの物を見つめればかならずそれに心を奪われてしまうのである。だから、組手の場合にもこのことをよく心掛けねばならない。また、組手のときには、自分の目は相手の目へむけながら、決して相手の目を見ない。これが相手にとつては、たいへんな恐怖となり、相手の心を破る役目をはたす。

つまり、相手は、自分の方へむけられた眼を感じるが、自分の目を意識せずにむけられている眼に、不気味を感じ、よけいに、その広やかな目にしばりつけられ、萎縮してしまうのである。

実力の上の者と対したときに自分の身体がこわばって、動きがぎこちなくなり、しまいには動けなくなることがあるのを初心のうちはよく経験する。これは自分の目のつけ方が悪く、心を乱して、呼吸までが乱れて動きがとれなくなるからなのである。

昔の剣道の達人や忍者は、相手の心を読み、そして自分の目の力で相手の心をくじいて、戦闘力を半減させる術を心得ていたという。これを現代感覚で考えれば、一種の催眠術といえよう。

しかし、ここで注意せねばならないことは、この目のつけ方は、相手に催眠術をかけることを第一の目的としているのではない。むしろ相手のすべての動きを感じとり、これに自分の身体を適応させるための目のやり方であり、たまたまこれが催眠的な働きをするのである。そのことによって、相手に対して有利に試合を運ぶ、すなわち、先手先手と相手を攻めていければよいのである。

はじめにのべた通り、目のつけ方は、心の持ち方と不可分の関係にあるので常日頃の組手の練習には、かならずこれを意識して行なえば、私のいう意味がよくわかるであろう。さらに、自分より組手の強いものの目のつけ方や態度をよく観察すればさらによくわかるであろう。

以下、日本の武道史の上で最高の剣聖といわれる宮本

武蔵が、著書『五輪の書』に書き残した勝負のときの目のつけ方を紹介しよう。現代の武道家にも大いに参考になることなのでよくその意味するところを理解してほしい。「目のつけ方は、昔は色々にいわれたかも知れぬが、今に伝わる目の置き方は、大体、相手の顔へむけるのである。目の置き方は、常より少し細目にして、しかもおつとりと見るのである。目の玉を動かさず近くにいる相手でもいくらか遠くを見る目である。この目でみれば、相手の技はもちろんのこと、自分の両側までみえるものである。遠いところを近くに見、近いところを遠くに見るということが兵法の常である。相手の太刀を知っていて、しかも相手の太刀を見ないということがたいせつなのである」

もう一つ、武道家の目の使い方に、眼光がある。眼光は顔の表現をつくるもので、するどい眼光で相手にせまることにより、相手を威かくするのである。試合や、真剣勝負にかぎらず、日常生活でも、自分と相対した人から、心の奥底までも読みとってしまうような、静かな、しかもするどいまなざしを向けられると、誰しも不気味な感じを味わうとともに、相手の意のままになってしまうものである。

昔の優れた武人は、このことをよく理解し、これを実行するためにいろいろな訓練を行なった。

たとえば、一つのものを何日間もじっと見つめるのである。庭先にある一本の木の一枝、あるいは一葉を何日間も見つめ、一種の禪修行により精神の安定を養はないながら、自分が見つめている事物の小さな変化までも一部始終読みとる訓練をし、奥の奥までの動きを観察してしまう能力を養っていくのである。こうした訓練も是非各自やってみるべきである。

具体的な目の運動として、私は朝起きたときの目のマッサージをすすめている。また、顔を正面に向かって、できるだけ顔を動かさないようにして、眼窓を上、下に、右に、左に、回転させる運動もある。

こうした地味な運動も、長年、くり返していれば、かならず良い結果を生じるものである。

空手を練習する者は、道場だけの稽古に終わらず、日常生活においてもつねに修行の心得を守らねばならない。

4. 間合

いかなる闘技でも、相戦う両者の間隔のとり方は非常に重要で、勝負のわかれめともなるのである。投げることを主とする、相撲やレスリングは別として、空手、フェンシング、ボクシングなど戦う両者が離れて戦闘を行なう競技や武術では、双方が好都合な、つまり有利な間隔をとろうとするとところからまず戦闘がなされる。

たとえばボクシングの試合を例にとれば、比較的敏捷なボクサーは、自分が攻めるとき以外は相手のパンチの届かない距離つまり間合をとり、自分の得意なアウトボクシングの戦法をとる。一方、敏捷さよりもむしろパンチ力を得意とするボクサーは少しがらは相手に打れてても接近してパンチを放つインファイトの戦法をとるのが

ふつうである。

このように、自分のテクニックを生かすためにはまず相手との間合をつねに考えねばならない。もしこの両者が試合をした場合、接近して打ち合ってばかりいてはアウトボクサーはどうしても不利になるのは明らかであり、また、両者の間に大きな間合があればインファイターがいかに強力なパンチを持っていようと、これが相手に届かぬかぎりなんの役にも立たない。ことに、空手のように素早い、足や手を武器として数多い種類の攻め技のある武道では、間合のとり方が、死命を決するのである。

空手の組手の場合、技を行なう相手と自分の適切な間合とは、たがいに一進一退の動作で、有効な攻めや受けができる間隔を指す。もちろん、間合は、相手があつての間合であり、自分だけが一方的にそれを設けることは無意味である。かりに相手も自分も、それぞれ勝手な間合を設けるとしたら、大きい身体の人の一進一退の距離間隔の間合と、小さい人の距離間隔の間合とはおのずから異なるはずであるから、当然、おたがいの間合に差異が生じることになる。したがって、自分では適切な間合を相手に対してとっていると思っていても、相手の攻撃範囲のなかにはいりすぎたり、あるいは、離れすぎていたのでは、この間合は無用になってしまふことがある。だから間合は相手に応じて、決めるべきである。つまり、どんな相手にも適切と思われる距離の範囲内で、足の前進、後退を計って、また自分の目でよく計算して、その広い、狭いの度合によって、最少限度の距離の間合、あるいは、中間距離の間合、または最大限の間合を定め、即発して攻め、即応して受け、即変して身体をさばくことのできる間合をつくり、攻め、受け、身体さばきの際に自分の体勢を崩さぬ程度の間合が必要である。これを、攻め受け、連絡技へと有効に利用できる間合であるから有効な間合といふ。

空手では、間合を一応、三つの間隔に区分している。つまり、相手と自分の前にだした足が一步程度離れた非常に接近した最短限度の間合と、これよりさらに約半歩離れた程度の誘導につかう間合と、もう一つはさらに半歩離れた最大限度の間合の三種である。

2番目の誘導につかう間合は、最短限度の間合からさらに半歩離れているので、実際にたがいに接触するためには、どちらかが半歩接近しなければ相手に届かない。おたがいがこの半歩の距離を利用し、相手を誘いこんだり、けん制したり、おびやかすために用いる。

最大限度の間合は、戦う意志を持つ、持たないの限度を示すほどに離れているもので、どちらかがこれ以上離れれば、なんらの技をかけることもできない。つまり、戦闘意志を失なったか、おびえてしまつて逃げるかのどちらかのものである。

極真空手では私の経験から考えて、ふつう最短限度の間合をとることを奨励している。この間合は、相手が明らかに逃げ出さないかぎり、自分の攻撃の届く距離であり、したがって、相手の攻めも自分に届く距離で、高等な技を目指す者は、自分の技をより生かすためにもこの間合でどんな相手にも戦うべきである。これは、強い気力、瞬間的な判断、あるいは素早い身体さばきを体得するためにも最も有効であるからだ。相手が一步さがれば一

歩踏みこみ、2歩さがれば2歩追いこんでいく、これが間合を利用する最高の戦法で、このように強い気力を持って相手に対するこよによって相手の精神を動搖させ、呼吸を乱させ、その虚をついて短い間合から有効な技をかけるのである。

この短い間合を用いれば、相手の攻めも当然自分にふりかかるてくる。当然これを受けなければならぬ。これが受けられなくなると引きさがりたくなる。受けられなくて引くことは、明らかに劣勢を意味する。したがって、この最短距離の間合を、積極的に、自分の方から守り、これに徹して相手と対しなければ、勝ち目はないと思ってよい。もし勝ち目がなければ相手から離れていればよいと思うだろうが、いくら離れようと、相手が強ければ強いほど、ますますつけこまれて攻められる。こうなっては、いくらさがりながら攻めをかけても、容易に相手にはじかれ、体勢を保つことはむずかしく、ばん回不可能となってついに負けてしまう。

自分が弱ければ、いくら離れようとしても負けるだけである。だから、自分の方から積極的に短い間合をとつて、強い気力と、冷静な身体さばきに徹すれば、この積極性によって、実力を伸ばし、実力を發揮することができる。

組手をするとき、自分の方から遠のいてはいけない。ただし、相手の体勢を前にのめらすために引くことはある。これは、たんに相手から遠のくのとではまったく別のことである。たんに、直線的に相手にせまれとばかりいっているのではない。正しく相手の動きを目で計算しながら、つねに相手の攻撃を受け流しつつ、身体をこきざみに動かし、腰のバネを有効につかいながら前後左右に身体をさばき、相手に迫るのでなければならない。このようなスピーディーな身体感覺を養うためには、一にも二にも組手の稽古を積み重ねて養うより方法はないのである。

相手が至近距離にいることは、たいへん恐いものだ。しかし、相手も同様にあるいはそれ以上に恐いのである。この恐さを克服することによって精神は安定し技もよく効き、身体さばきもうまくできるようになる。これが間合を有利にする最高の策であると心得てほしい。

以上のべた間合は、距離的な間合、つまり空間的な間合であるが、ほかに、時間的な間合と精神的な間合がある。

時間的な間合とは、相手を精神的に崩す場合によく用いられる。たとえば、相手に対したとき、相手が自分の技に対してなんらかの用意を——精神的にも、肉体的にも——して、それを待っているようなときがある。このようなとき、時間的に自分の技を早めたり、あるいは遅らせて相手を焦らせたり、相手の気をそらすのである。そしてこれに相手が乗じたときに攻める方法である。一般にいわれている不意打ちは、明らかにこれに属するものである。この時間的間合は、空手の試合にかぎらず、商業取り引きや、論争などでよくみられる一種の作戦的なもので、よく身近かに経験するのでわかりやすいと思う。私たちはこの時間的な間合により相手からつけこまれぬよう心掛けねばならない。

精神的な間合とは、わかりやすくいえば、相手の心を

読むということである。空間的な間合や時間的な間合は、メジャーや時計でそれを計ることができるものであるが精神的な間合とは実測のできないもので、はるか遠くにいる相手がつねに自分の心のなかにいて自分の心をかき立て、精神的に動搖させ、自分に最も近い相手となってしまったりすることがある。

よくボクシングの世界選手権をかけた選手同士が、「あいつなんか一発で倒してみせる」「絶対チャンピオンはいただいた」とい合つたりして相手の気をくじかせようとするのは、精神的間合を利用した精神から乱戦法の一つである。よく試合を明日にひかえて夜も寝ないで相手のことばかりに気をとられ、そのあげくによい結果をもたらすことのできない人を見るが、これは精神的間合のとり方が悪いからなのである。

このようなときは、心の中にいる相手から離れてしまうか、つまり、相手のことを心から完全に忘れてしまうか、あるいは、一気に心の中の相手に飛び込んでこれを精神的にくじかせようとするのか、決して心のなかの相手にまどわされぬことである。

5. 呼吸

空手やほかの武道にかぎらず、いかなるスポーツにおいても試合中に呼吸が乱れることはかならず負けにつながる。たとえば野球のピッチャーが、なにかの拍子に息を乱し投球コントロールを崩して失敗するとか、マラソンランナーが途中まではよく走っていたのになにかの拍子で呼吸を乱し、今までのペースが崩れて失敗するとかよく耳にすることであるが、呼吸によって試合が左右する例は非常に多い。

いうまでもなく呼吸は私たちが生きるためにもっとも必要であるのだから、これを乱せば体調に悪い影響が表われるのは当然であろう。しかし、私たちはたえず呼吸をしていて自分から無意識のうちに呼吸を整えているはずなのである。もちろん、激しい運動を続ければ、体内により多くの酸素を摂るために呼吸は早くなり、ふだんのときよりは乱れてくる。しかし、人体は自然に呼吸を整える機能を持っているから、身体の運動にブレーキをかけ、酸素の需要と供給のバランスを保とうとする。また、試合などでは、選手は意識的にこれを行なつたりして自分の身体の調節を計っているのである。

にもかかわらず強い相手に対したりすると、自分の意志に反して息が乱れる経験したことがある人は多いであろう。呼吸が乱れれば、その結果、身体全体の動きがかならず悪くなり、思うように動けなくなるばかりでなく、判断力までがあやしくなって意外な悪い結果をもたらす。これは競技や試合においてばかりでなく生活のなかでもよく経験することである。たとえば、私たちは、なにかの拍子に非常にびっくりしたり、とつぜん予期しなかった物事に遭遇して恐怖にふるえたりすることがある。つまりたいへんなショックを受けると人間の身体は、肉体的にも、また、判断力も根底からゆさぶられてしまう。このようなとき、目は見開き、全身はふるえ心臓は破裂するほどドキドキして、まったくの放心状

第3章 足による受け、攻め、連絡技

態になる。それは、試合中に呼吸を乱したときの状態と非常によく似ている。

このように考えると、呼吸の乱れは、精神的な不安、恐怖によっても起こされることがわかる。

では、組手試合などで具体的にはどのようにして呼吸の安定を保つか、まず第一に精神力を養う訓練をすることはいうまでもないが、肉体的には、まず、力まないことである。力めばかならず無理が生じ呼吸を乱す原因となる。試合においてそのチャンスでもないのにやたらと攻めて無理して力む必要はないのだ。攻めこむチャンスは自分の方から作っていくものであるが、このときは決して力む心要はない。身体を軽く軽く、まるくまるく、小さく小さく動かしてできるかぎりの無駄な体力を浪費しないようにする。そのようにしてチャンスを作ったのちに、一気に全身の力を爆発させるのである。

これがもっともよいコツである。また、試合中に相手より自分のほうが呼吸が乱れているときは、できるだけそれを知らないようにするのは当然であるが、とくに、吐くときの息づかいに気をつけなければならない。これは、吐くときあるいは吐き終った瞬間に相手がなんらかの動作を起こした場合に、自分がギクッと息をのんでしまい、つぎの呼吸や動作にさしさわりが生じるからである。吐く息は、静かに早く口から出してしまって、素早く鼻から胸一杯に息をつめるようにする。

また試合中に息が乱れているときに、相手から攻められた場合はできるかぎりその場でまわりこむように努め決して大きく後へ引き退ったりしてはならない。直線的な後退は、相手にますますつけこまれるので、自分が息を整える余裕がなくなるからである。

以上のように呼吸は、人間の精神と深い関係があるの

であるが、それでは、具体的にはどのようにして、呼吸法の訓練をすればよいだろうか。

一般に、私たちの呼吸は、吸う息と吐く息の二つで成り立っている。また呼吸は意識の有無に関係なくなっている。

空手では、呼吸をつねに意識のもとに、つぎのような段階にわけて行なう。まず、鼻孔から十分に息を吸って肺を十分に充たし、ここに溜める。

つぎに、肺に入った息を丹田の奥底まで下すつもりでここに気を込める。

つぎに、静かに口から、丹田の底から吐き出すつもりで吐く。

そして最後に体内に残った息を出す。ここで一番たいせつなことは、二番目の「丹田に氣力を充実させる」ということである。つまり、吸う息のときには、天地大自の大気までも吸いこんでこの大気を、自分の丹田に込めて自己の充実をはかることである。

空手のような武道試合のときの勝敗にとどまらない。人間はこういう状態にあるときでなければ大事をなし遂げることはできない。人間にかぎらず、動物を見てもわかることがある。犬や猫、猛獣、あるいはネズミでさえ、懸命のときは、息をためた状態からフーウと息を吐きつつ唸り、飛びかかる。こうしなければ、力がはいらないのである。

気合とは、このように丹田に力がこもり、腹にまで、押し込んだ吸気を力を込めて吐きだすときの声である。これが相手に対するけん制や、精神から乱の効果をもつことはいうまでもないが、この発声によって全精神を技に集中するという効果もある。

空手の攻め、受けに使われる身体の部分を大別すると、手と足に分けられるが、手の働きに関しては、最も基本的な攻め、受けの技から相当高度な技まで、『ダイナミック空手』や『秘伝・極真空手』で十分に説明した。

組手の技術が高度になればなるほど、攻め、受け、身体さばきに足を使う機会が非常に多くなってくるので、ここではとくに足の働きについてのべたいと思う。組手の技術が高度化するほど、足をよく使うということは、足の使い方を有効にしなければ、技を高度化できないということになる。

組手では手が攻撃と攻めだけに使われるのに対し、足は攻撃と受けに止まらず、間合をとる役割、身体を支持し、身体の安定をはかりながら、身体をさばく役割をする。また攻めと受けだけについていっても、足は組手の技のうち、全体の70%を占め、破壊力も大きく、機動性も大きく、攻撃距離も長い。

足技は非常に連絡技がくり出しやすく、したがって、自分の動きを無駄なくすることができる。そして技と技の連絡が時間的に非常に短くてすむ。

たとえば、相手が、蹴りで攻めてきた場合、これを手で受けたときは相手の体勢をうまく崩したとしても、つぎに相手に反撃するのにどうしても一步、あるいは半歩踏み込んで攻めねばならない。しかし、相手の攻めを足で受けたときは、相手の手や足を受けてそらせた瞬間にその場で、受けた足で相手を攻めることができるのである。

手で受けたときと、足で受けたときのつぎにくり出す連絡技は、見た目にはほとんど同じ時間に感じられるものであるが、足の方がはるかに早く、支持足さえ安定していれば、攻めの効果も大きくなる。

だから相手の出来、不出来は、足の使い方の上手、下手によって決まるといつても過言ではない。

では、足を有効に使うにはどのようなことに注意すればよいだろうか。

まず、相手と対面して組手が始まると、猫足立ちになって構えるのがふつうである。まれに後屈立ちの方がよい人もあるが、後屈立ちでは動きがぶくなり、リズムもとりにくい。

猫足立ちで構えたら、前にかるく出した足を、自由に無理なく、その機動性をフルに生かせるように心掛ける。

決して、その場に立ちすくんで居つてしまわぬようにしなければならない。

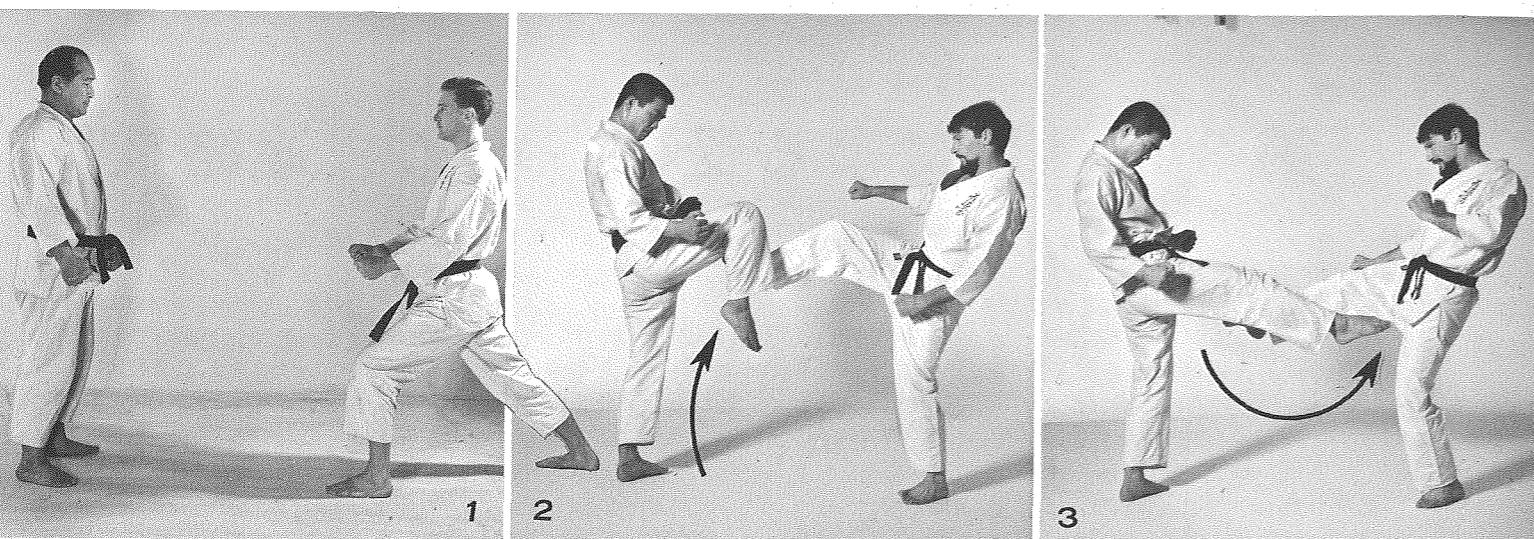
猫足立ちの構えは爪さきを床につけているのが一応の形であるが、身体の前傾、あるいは後傾、あるいは、相手の動きに応じて、浮かしたり、床につけたり、踏みつけたり、自在に重心を微妙に移動させるのがその本来の動きである。また、前に出したこの足は、相手との間合をさぐりながら、いつでも軸足となれるように用意しておく。一般に道場での基本技として行なう蹴り技は、軸足の足底をしっかりと床につけて行なうが、これは、筋肉や腱をきたるためにそうするだけで、組手や実戦では爪さきで身体を支え、腰のひねりを十分に利かさねばならない。

猫足で構えたときの後足は、足首や膝に力がこもりすぎぬよう、しっかりと踏みしめて、身体を完全に支えるようにする。そして、適当に膝に屈伸をつけて、前足のリズムに合わせ、足首を中心にして左右自在に素早く身体をさばいたり、回転できるようにする。この後足も前足同様、攻め、受けに応じるが、このときは、前方の足が軸足となり、この足が前方へ出ることになる。

猫足立ちの特徴は、前方の足が軽く動けるだけでなく、左右の交替も素早くできるということにある。いったん覚えこめば、安定もよいか、相手の動きに応じて右足を前にあるいは左足を前にした猫足に自由自在に転ずることができることが大きな利点である。この利点が生れるのは、猫足の歩幅が狭いせいである。ほかの立ち方で構えると、右や左に構えをかえるときに時間がかかり、安定性を失うことがよくある。

このように猫足にかまえて、立ち合った瞬間から、足は一種のリズム運動をとる。そして前へ出るも、後へ退くも、左右へ動くときも、かならず両足で動き、決して片方の足だけを動かして歩幅を広くなしないようにする。歩幅が大きくなると素早い足さばきができるからである。そして地面をすべるように、なめらかに、素早く動くよう心掛ける。

このような体勢をつねに保ってなければ、ここに紹介する、足の連絡技は決してできるものではない。まず足技を有効に使うためには、これをくり出す自分の体勢を十分に安定させることから考えねばならない。



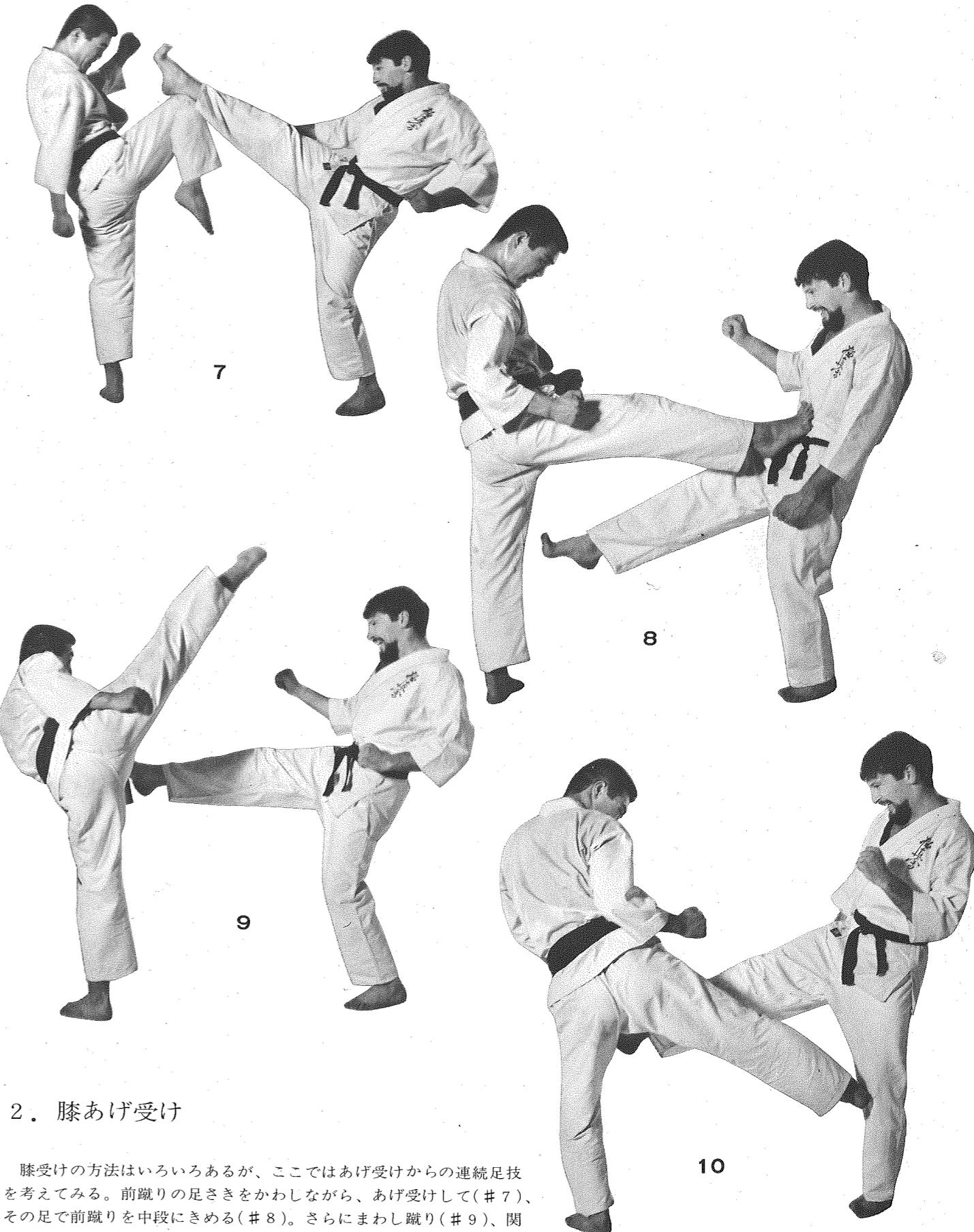
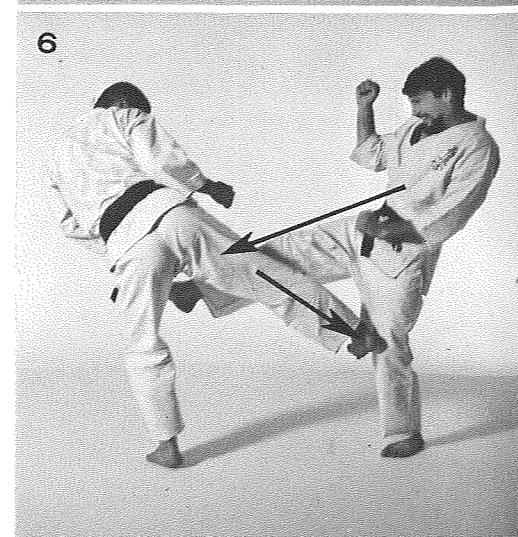
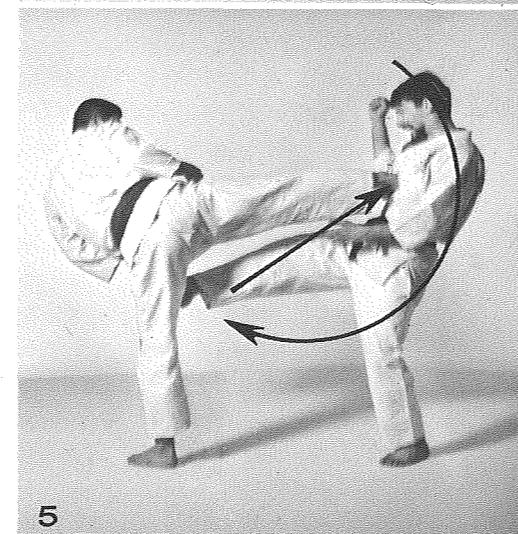
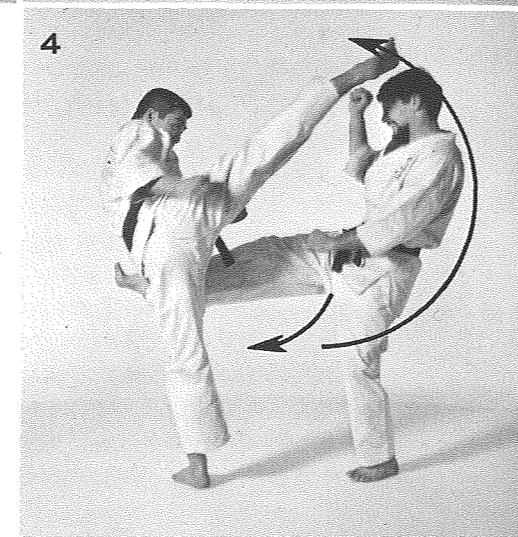
1. すね受け

これから述べる連絡技は、まず相手の攻撃を足または脚で受けることにはじまる。実戦では、あるいは組手試合では、まず足のけん制攻撃などからはいることが多い、その大半を足で受けることになる。ところで、空手の動きとして問題なのは、つぎの動きである。すでに初心の段階を卒業した人にはよくわかっていることだが、空手の攻防は、手一足一手一足というふうに手足を順番に使うものでは決してない。ときによっては、足一足一足一足というふうに、足だけの攻防をくり返すし、高段者になるほど足を器用に使うようになる。「目は口ほどにものをいい」という言葉があるが、「足は手ほどにものをいい」ということが高度な組手の技術についていききができるのである。

ふつう空手では、足による受けはあまり説明にページをさいていません。手による受けのように技術として説明しにくい点があるからである。単純にいえば、相手の攻撃を、足をあげることによって、大腿部、膝、すね、足甲、足裏などのどこかに当てて、受け止めるなり、そらすなりするところである。しかし、実戦では足による受けのほうがはるかに多いのだから、ふつうの空手技法書をずっと見ただけでは、空手を誤解することになる。

さて、足の受けで最も重要な要素は、相手とのインターバルつまり間隔である。すね受けは、すねの内側を使って、相手の前蹴りなどを受ける(#1)。相手の足の内側から、それを外に出すように受け、蹴りの力線を反らす(#2)。相手の足がのびるときに受けること。早く受けすぎると、相手に足をひっこめ立ち直るすきをあたえ、遅すぎると蹴りをまともに受けてしまう。このタイミングがつぎの連続技のカギとなる。

受けた足で、つづいて金蹴り(#3)。その足をもう一度、空中においていたままぐんとひきつけ、腰のひねりを十分にきかしてまわし蹴りで上段を蹴る(#4)。この足をひきつけ、横蹴りを中段に、さらにこの足をもう一度ひきつけて、関節蹴り(#5～#6)。高段者ならこれくらいの連続技なら簡単にできるはず。



2. 膝あげ受け

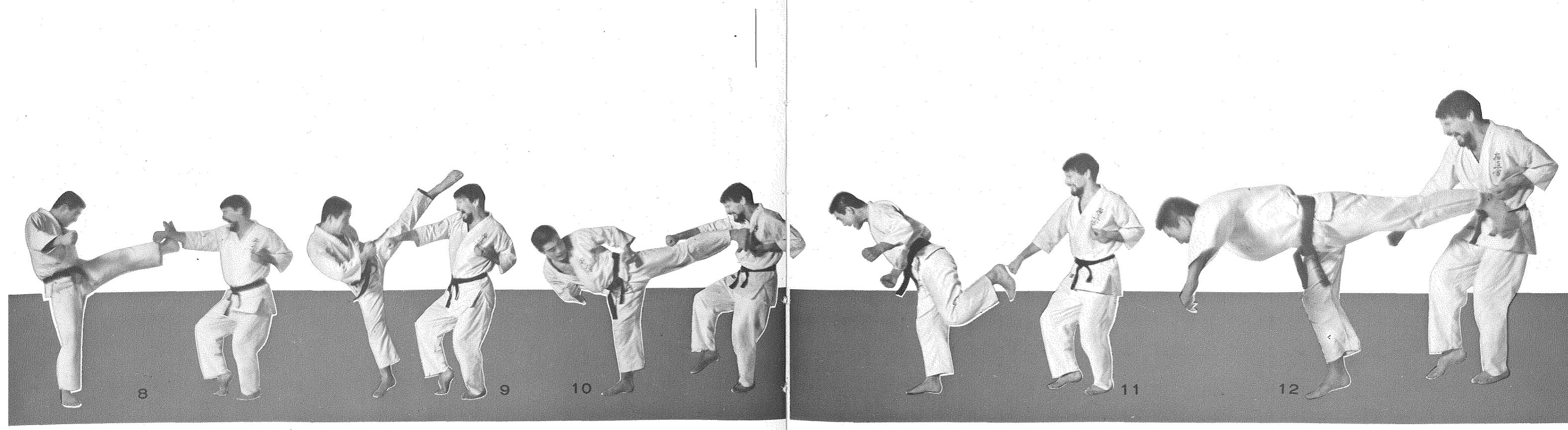
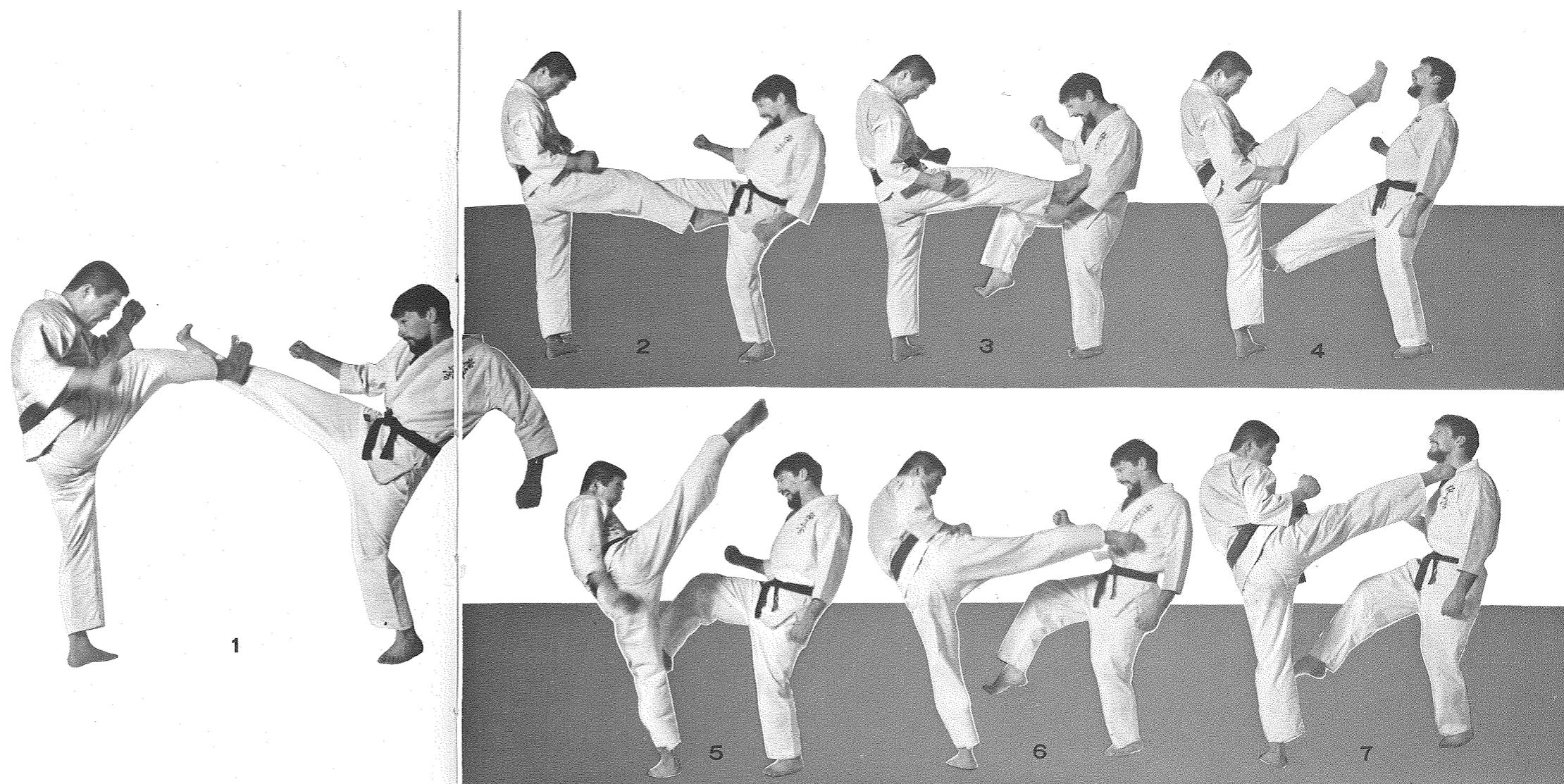
膝受けの方法はいろいろあるが、ここではあげ受けからの連続足技を考えてみる。前蹴りの足さきをかわしながら、あげ受けして(#7)、その足で前蹴りを中段にきめる(#8)。さらにまわし蹴り(#9)、関節蹴り(#10)。膝あげ受けの足は、ぐんと高くあげないこと、相手のバネがいいときは、前蹴りをもらうことになるから注意。こうした連続技をだすには、最初の受けで相手のバランスを崩し、すぐつぎの動きができないようにしておくことが望ましい。

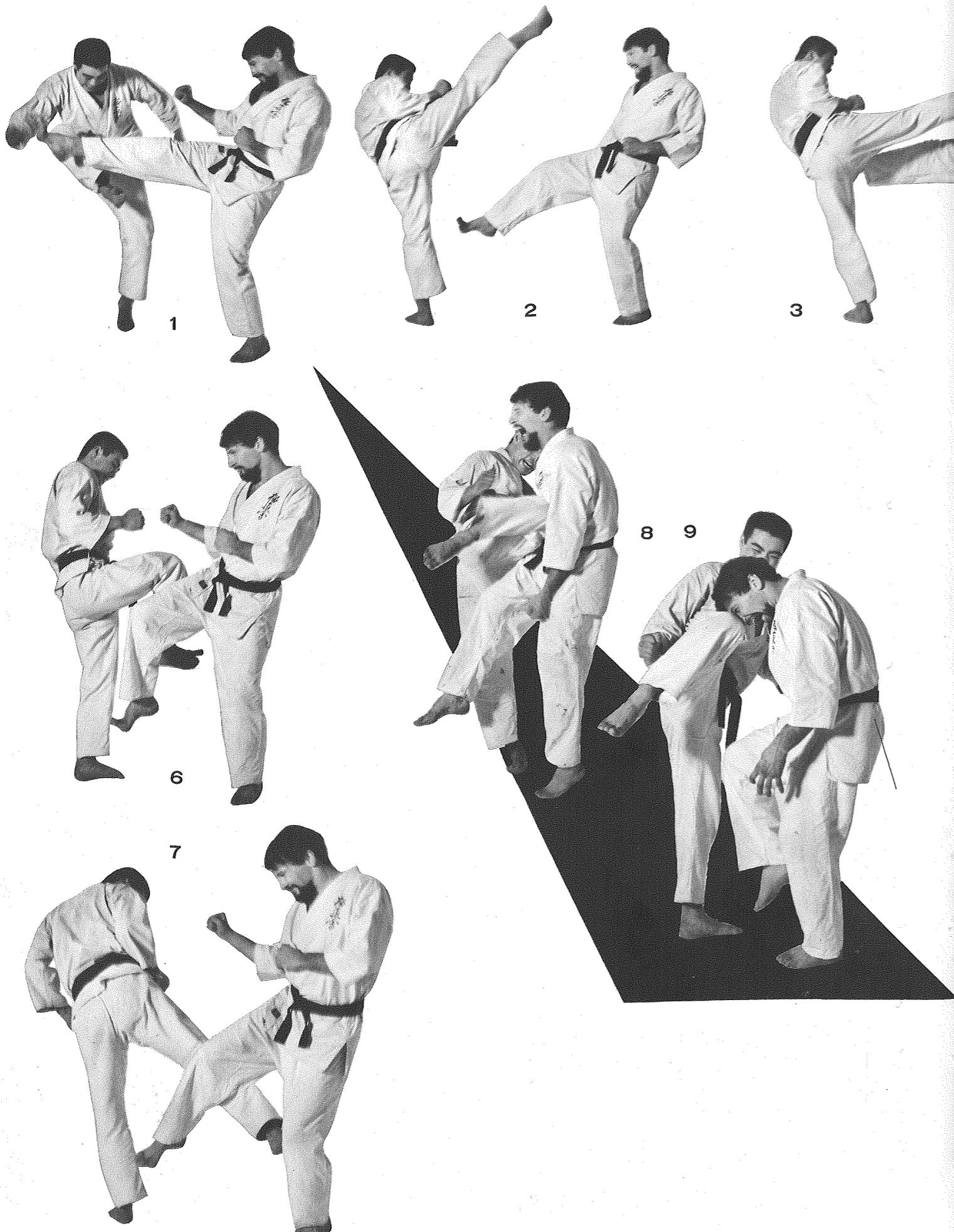
3. 底足外まわし受け

底足とは足裏のくほんだところ、つまり土踏まずの部分である。この土踏まずの部分は湾曲しているので、手刀掛け受けのような効果をもたらせることができる。膝受けやすね受けよりも少ないが、実戦でもけっこう使われる。ここではまわし外受けからの連続足技をあげておこう。底足によるまわし受けは、受けとしてはかなり意図的なものといえる。つまり、受けの軌道が大きい。ということは、相手の動きを読みきっていて使う技である。比較的遠くにいる相手を、なんらかの技で誘い、相手が手か足で攻撃してきたときに、相手の攻めをぐいとたぐりつつ反らせるのである(#1 、 8)。腰のバネを利かすこと。底足受けから金蹴り、前蹴り、蹴あげ(#2 ~ 4)。さらにまわし蹴り、横蹴り、横蹴あげ(#5 ~ 7)。

実際の組手試合では、せいぜい三つぐらいの連続で終わる。これは、実力差があまりないためである。しかし、いやしくも高段者はこれくらいの足腰のバネをもっていないとならない。この連続足技は、とくに、1対複数の戦いのときなどに、すばらしい効果をもつ。

底足受けで、相手の中段突きなど、手技を受けると、相手はいささか驚く。そこをさらに意表をついてまわし蹴り(#8 ~ 9)、さらに腰のバネを利かせて後蹴りを放つ(#10 ~ 12)。





4. 底足払いあげ受け

この技は相手と攻撃、主として蹴りを誘っておいてから用いるものであり、かなり高度なものである。この技は波かえしと呼ぶこともあって、接戦の組手では、双方の足のもれ合うときに、よくこの受けが用いられている。ここではやや離れた典型的な底足あげ受けからの連続技を考えてみる。

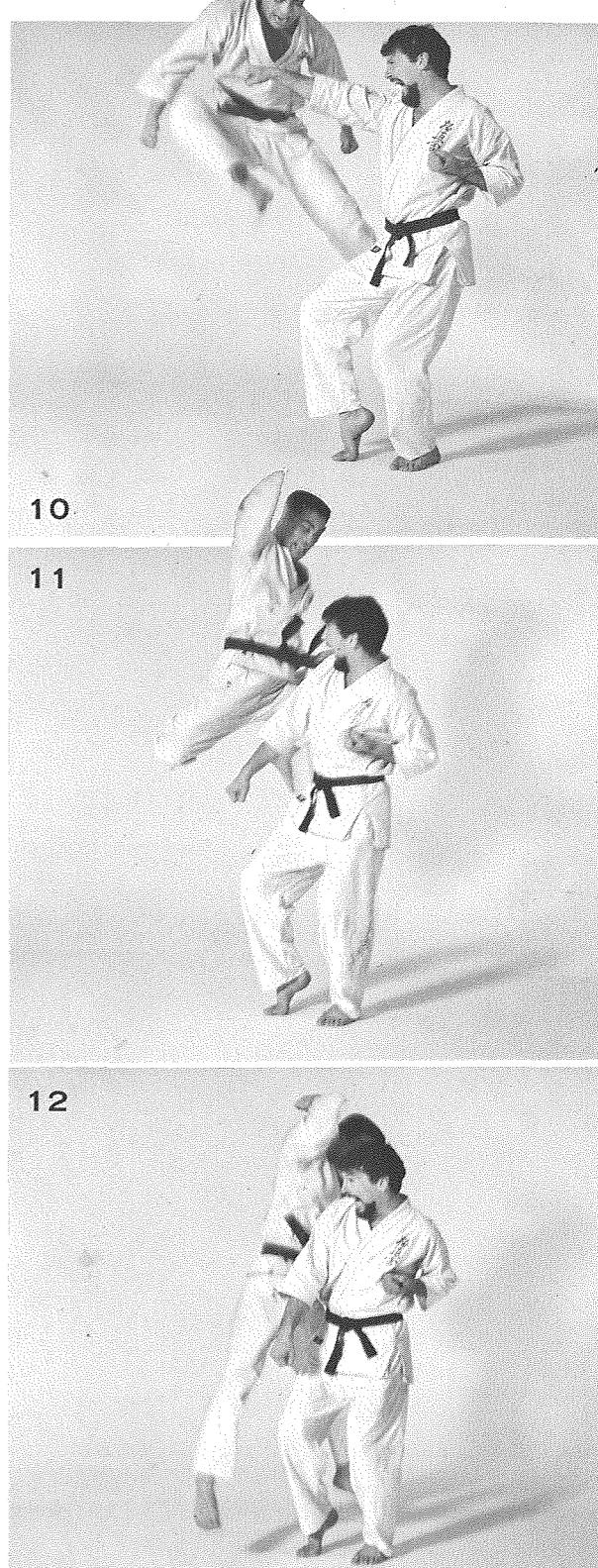
相手の前蹴りを誘って、相手が蹴ってきた瞬間、相手の足の外側に飛びちがいながら、底足あげ受けして(#1)、相手のバランスを前へくずす。支え足の爪さきに力をこめ、受けを終えた足で腰を鋭くまわしてまわし蹴りを相手の顔面に放つ(#2)。その蹴り足を下におろさず、ふたたび膝を曲げ、足をあげた形にもどし、相手の水月への中段まわし蹴り(#3)、決った姿勢から足だけを曲げ、鋭く横蹴りを相手の喉に(#4)、もう一度足を曲げて関節蹴り(#5)。

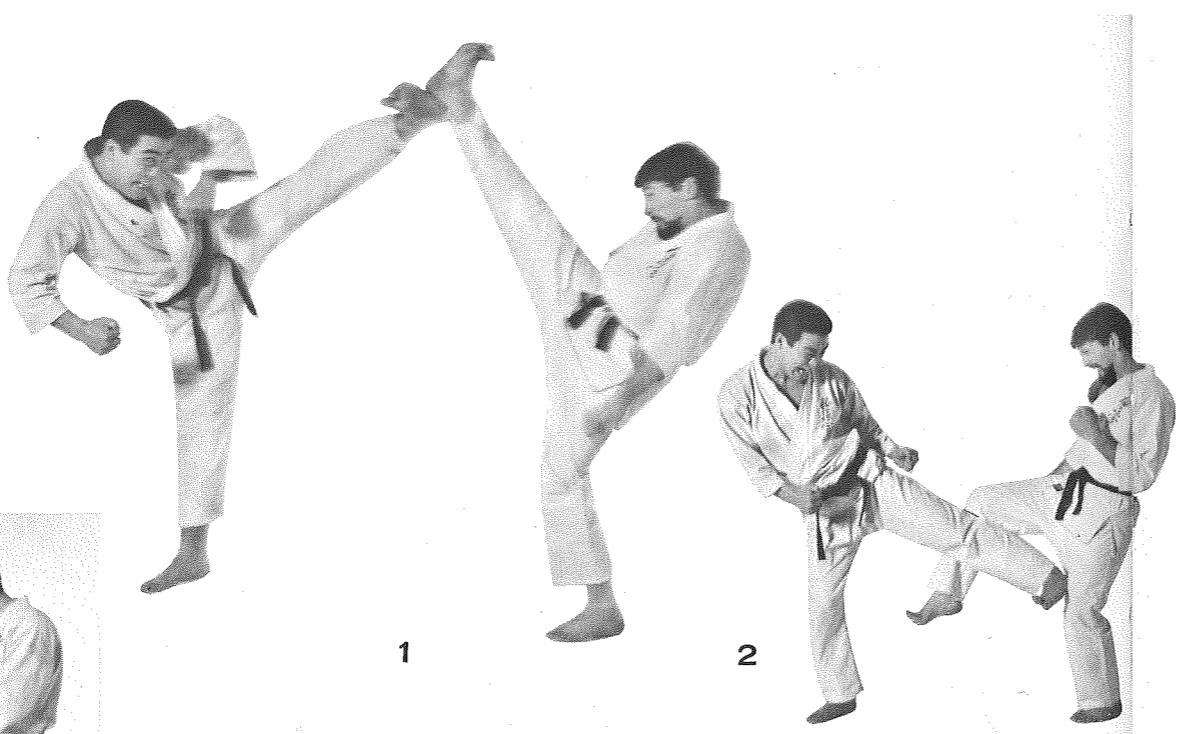
この連続足技のなかで最も難しいのは、#2と#3の連続まわし蹴りである。支え足、そこから腰が相当きたえられていないとこれはできない。最初のまわし蹴りと思いきりやれば、つぎのまわし蹴りはつけられない。最初の蹴りが相手の顔面に当たったところで止め、これをさらにひきつけて中段まわし蹴りができるようではなくてはならない。

最初#1のように受けですぐ、関節蹴りに移る(#6)というのは、実戦ではかなり多く見られる。組手の小競り合いを注意深く見ていると、こうした応酬に気がつくはずである。受けで、その場でくるっと約90度回転して腰を切りかえ、相手の膝の内側を関節蹴りする。このとき、ふつう相手は右足に力をこめ、やはり、関節蹴りをしてくることがある。#1の受けが十分なら、相手にやられることはないとわかる(#6~7)。

もう一つの変型として、底足あげ受けのあとで、膝で相手の中段を蹴り、相手がぐっと前のめりになるところを、顔面へ膝蹴りという連続技も考えられる(#1~8~9)。

また相手の突きに対して、ジャンプして底足あげ受けをし、降りるから肘おろし打ちで相手を攻撃するということも考えられなくはない(#10~12)。相手の姿勢を攻撃の後、つまり前へ崩すという意味では、蹴りに対する受けと同じ。ただし、実戦でこの形になることはほとんどないといつてもよい。こういうこともありうるということを知っていただきたい。



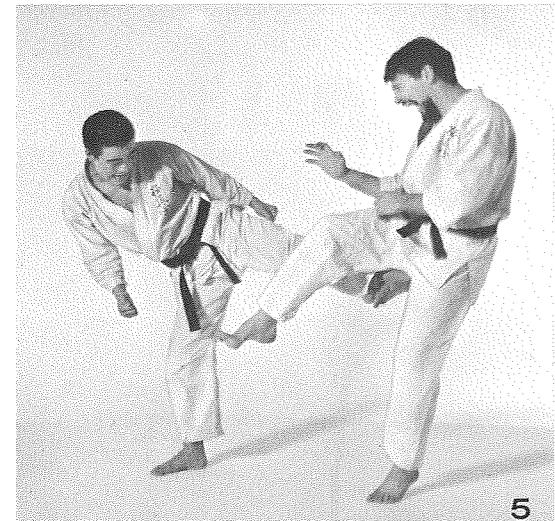


1

2

3

4



5

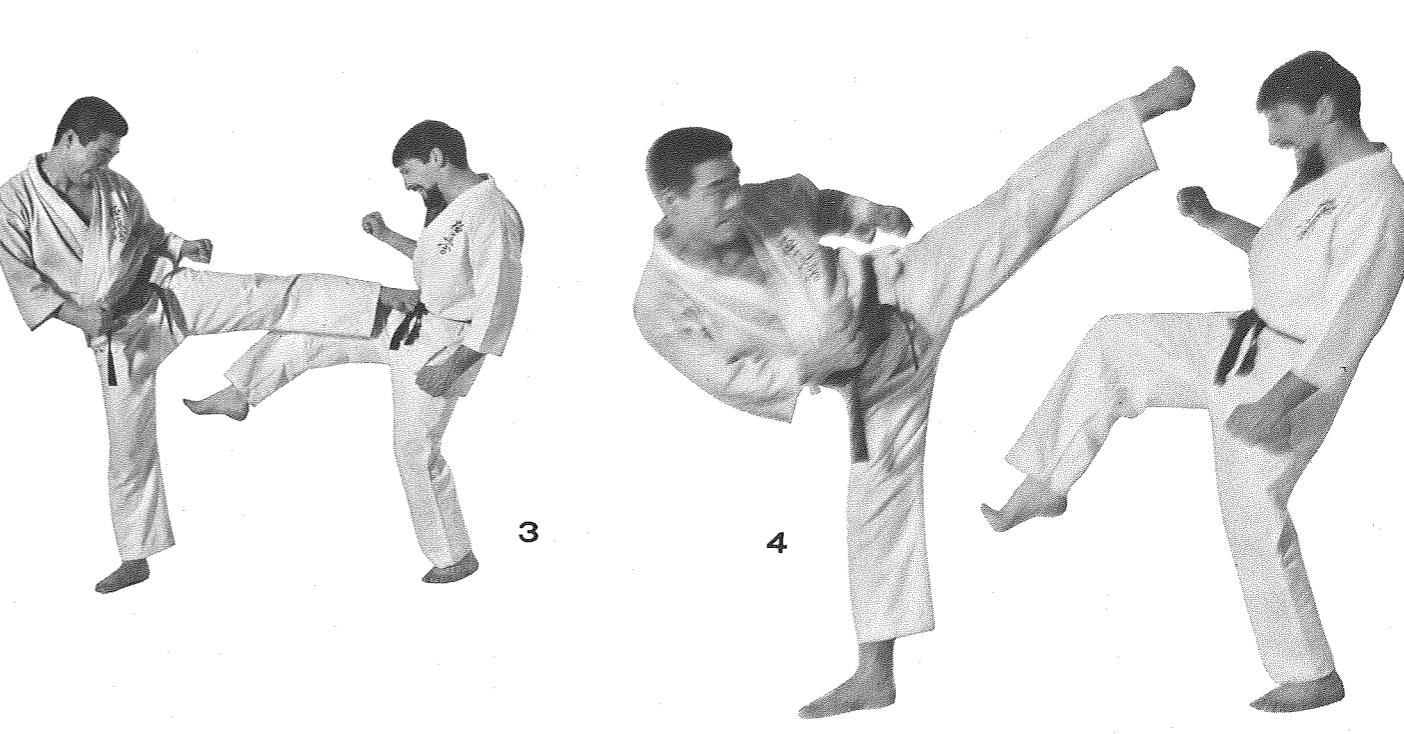
6

5. 足刀蹴あげ受け

足刀蹴あげとは、明敏な読者ならご推察の通り、横蹴あげのことである。蹴り技はふつう攻撃技とのみ思いこんでいる人も多いが、そのほとんどは受けに用いられている。それは手技についても同じことであって、いやしくも攻撃技となっているような技で受けを行なえば、そのパワーはかなり強烈であり、攻めてきた相手が壊滅的な打撃を受けることもある。足刀蹴あげ受けなどもその代表的なもので、高段者の組手試合ではときに見かけるものである。相手の蹴あげ、横蹴あげに対して、その技を見ましたようにワン・タイミング遅らせて、鋭く受けあげる(#1)。相手は相当バランスを崩す。ときには後に転倒することもある。

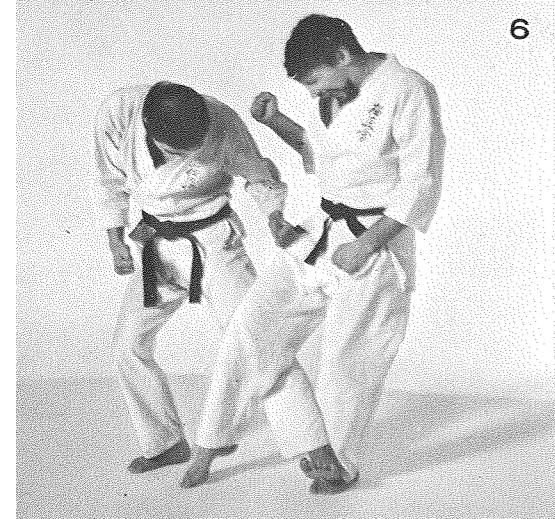
受けた足を下へ下ろしながら膝から曲げてひきつけ、相手の膝へ強烈な関節蹴りを放つ(#2)。さらにもう一度、足をひきつけて中段へ横蹴り(#3)、最後に足をひきつけ、腰のバネを利かして相手の上段へまわし蹴りを放つ(#4)。

練習してみればすぐわかることだが、#2のように下段への蹴りを放ってから、連続して上段へまわし蹴り(#4)を放つことはかなり難しい。そのあいだに#3のような中段への蹴りをはさむと上段への攻撃が比較的簡単にできるものである。実戦で足の連続技を用いるときも、下、中、上と順番通り行なったほうが、こちらの体勢に無理がかかるないことになる。



足刀蹴あげ受けのあと、自分が相手の足の外側に位置しているときは、まず足刀で金的を蹴り(#5)、つぎに相手の足のあいだから、かかと蹴りを相手の足甲に踏みおろす(#6)。この技は実戦上きわめて面白い技であるから、よく覚えておいていただきたい。とどめは相手の中段へ横蹴り(#7)。

相手の足の外側からの連続技をもう一つ考えてみよう。受けたあと相手の支持足の膝の裏へ下段まわし蹴り(#8)、さらに背中へまわし蹴り(#9)、最後に後蹴りできめる(#10~11)。



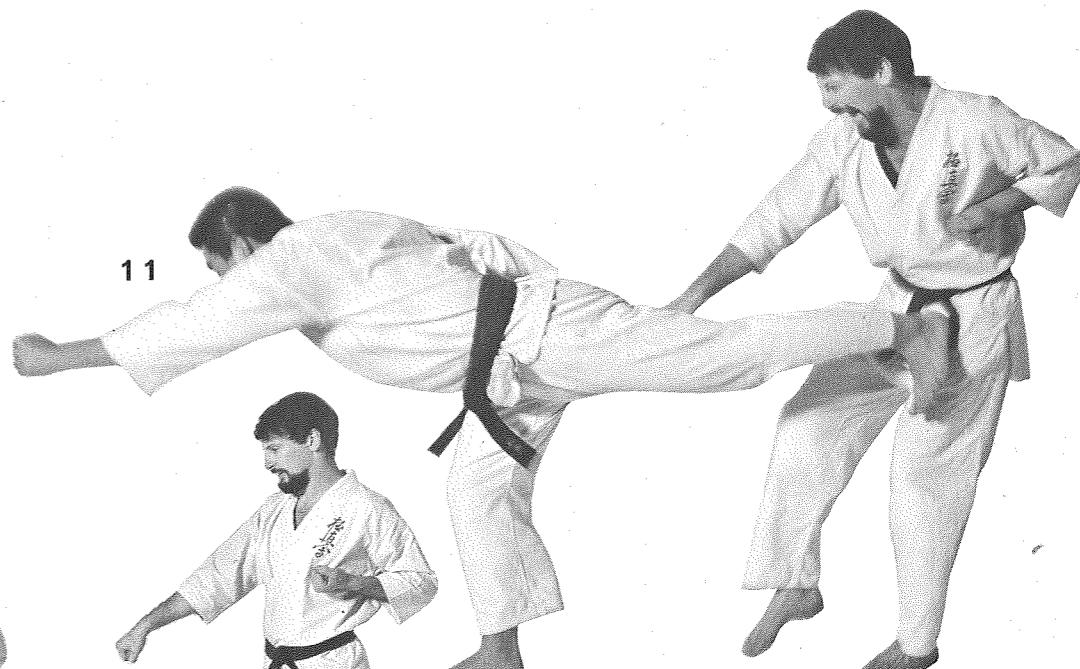
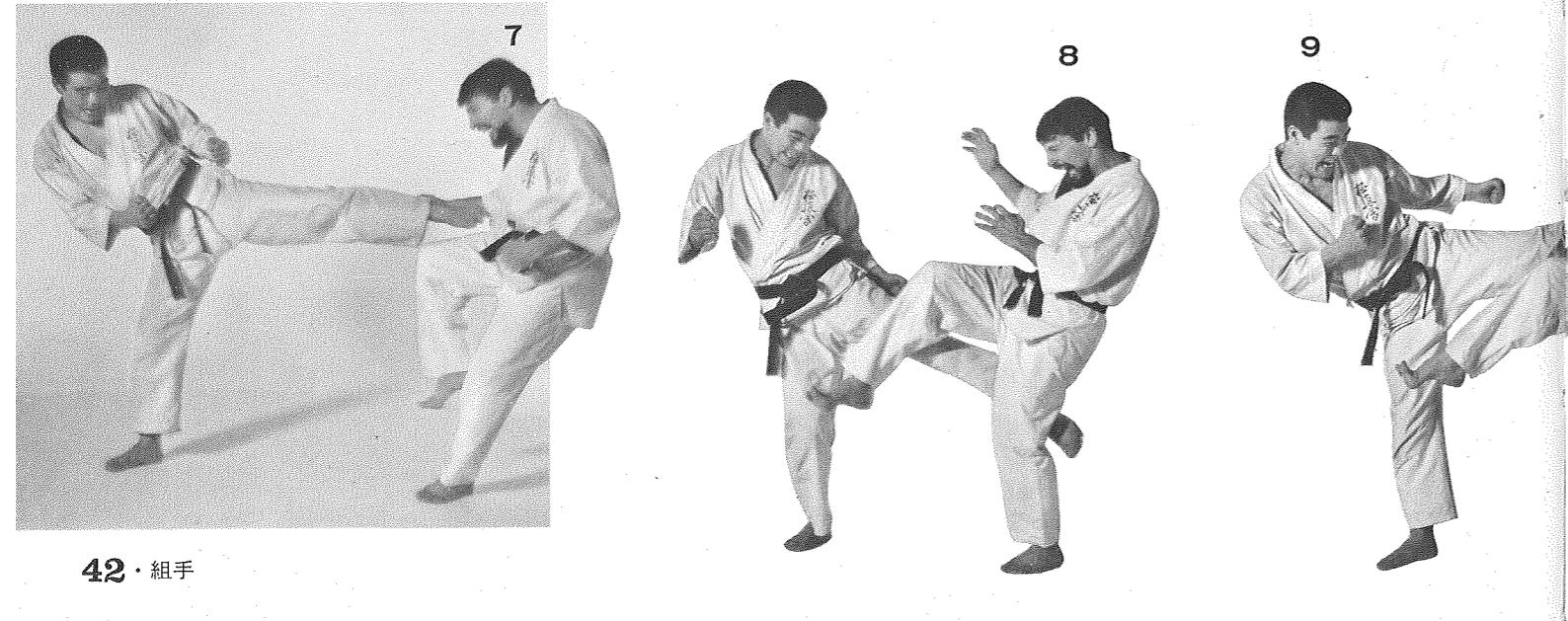
7

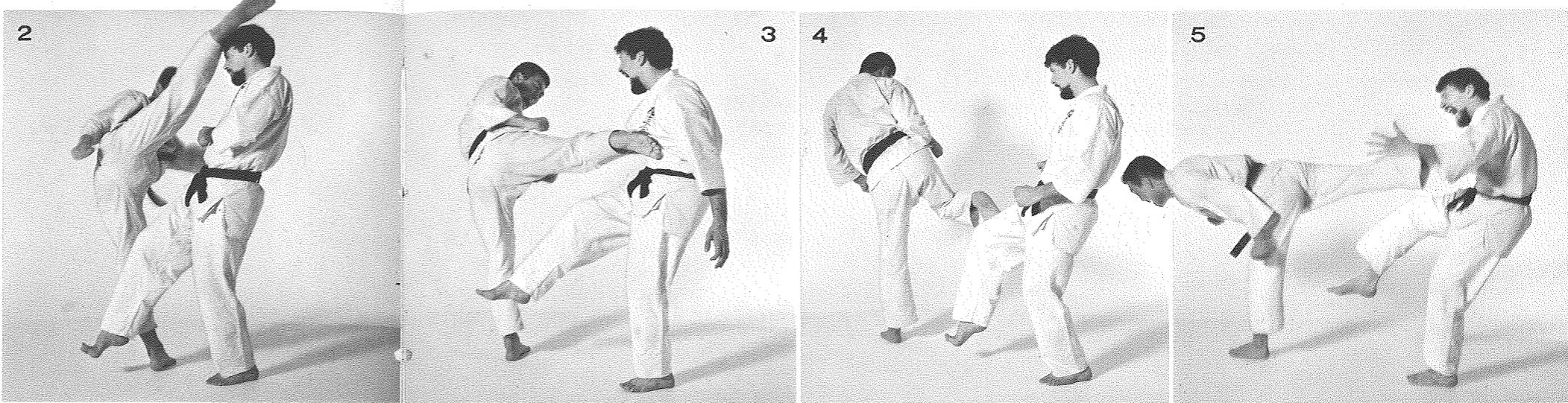
8

9

11

10





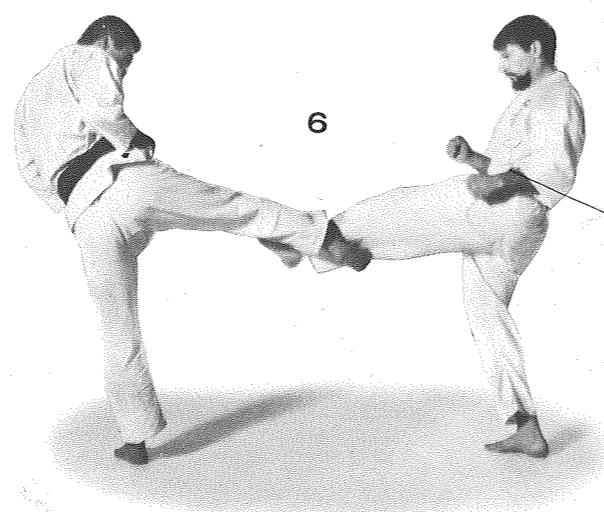
6. 背足あげ受け

この受けもまた、底足あげ受けと同様、受ける前に相手に対し横むきにならなくてはならない。相手の横から蹴り足の下を足甲つまり背足で蹴あげ、相手のバランスを崩す(#1)。

連続足技はまず相手の顔面へ、強烈なまわし蹴り(#2)、うまく足をひきつけ、まわし蹴りを相手中段へ(#3)、足をひきつけながら身体をまわし、相手に対して後むきになりながら後蹴り(#4 ~ 5)。

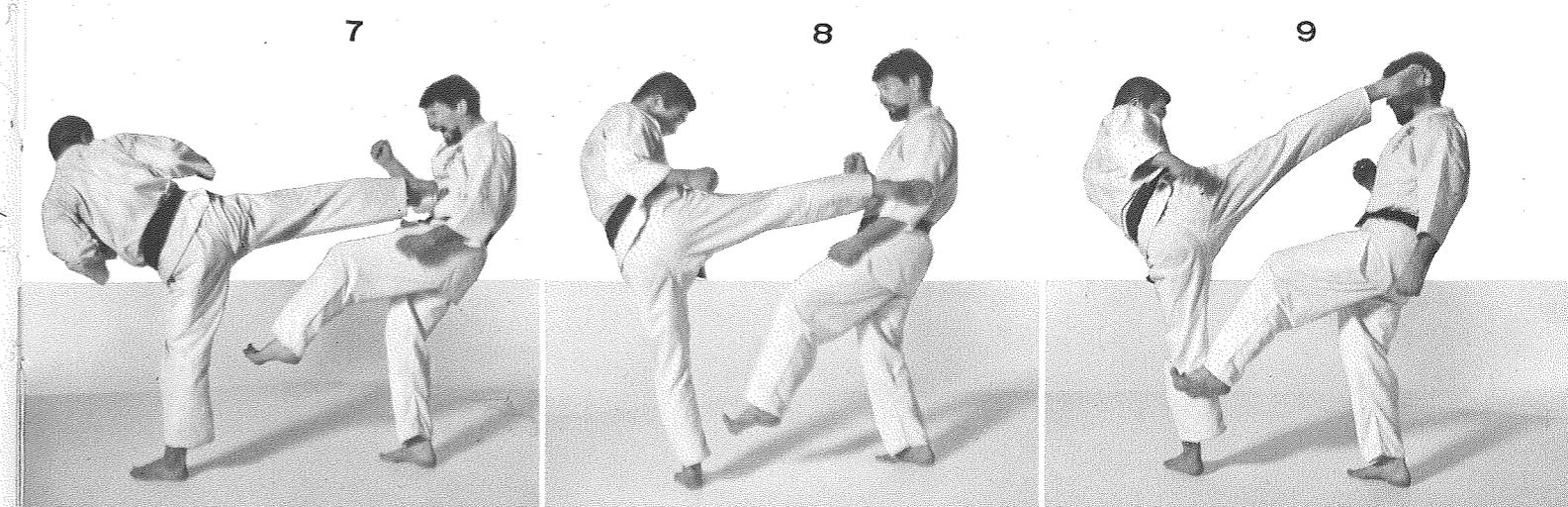
前に述べたように、まわし蹴りを連続するときは、足をふりまわしてしまって、二度目のまわし蹴りができなくなる。足をまわしきったほうが、蹴りとして、効果はあるはずだが、空手家としては、あくまでも自分の支持足一本の上で蹴ったあとも安定しているのが理想である。

これらの連続技は、スピードに円滑に、実戦に役立つように行なわねばならない。名人、達人の域に達した者の足の連続技を見ていると、まるで手よりも器用だという感じを与えるものである。



#10のように、相手の右前蹴りを、右背足まわし受けで、内から外へ出すように受けた場合、つぎの攻撃は相手の金的へ右金蹴り(#11)、つぎは身体をぐいと横むきにひねり、相手の腹部へ右足刀横蹴り(#12)、つぎに上体を後へまわしながら床に沈め、両手を床につき、後むきになりざま後蹴りで相手の頸を攻撃する。相手の意表をつく動きを含んだことのような連続技は、速度が必要である。

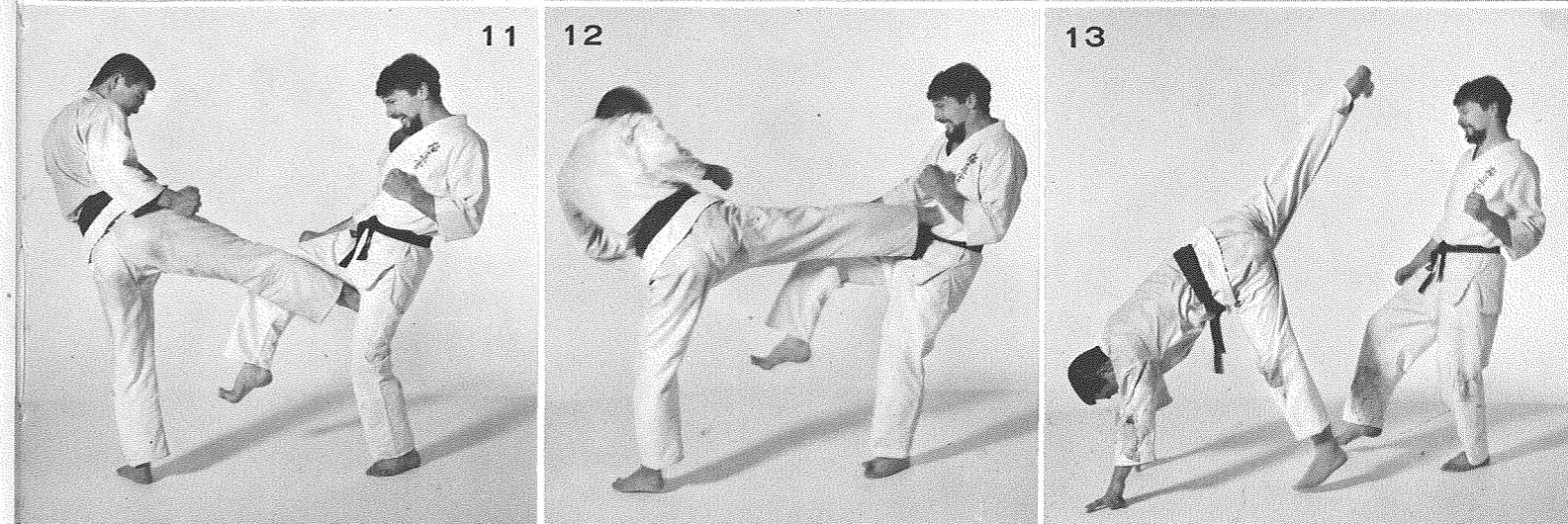
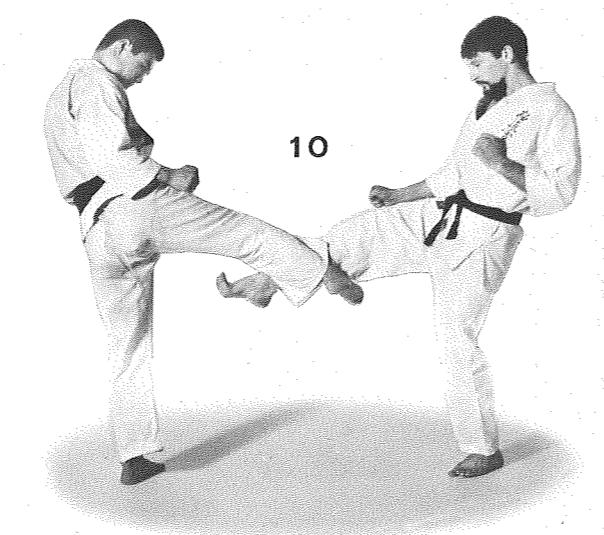
上の背足あげ受け、この背足まわし受けもかなり多く組手試合に使われているが、ことに背足まわし受けは、足による受けのなかでも最も多い部類に属するものである。



7. 背足まわし受け

同じ背足による受けだが、これはまわし蹴りの動きで、主として相手の蹴りの内側、あるいは外側から受けで相手のバランスを崩すものである(#6 、 #10)。相手の下段、中段の蹴りに対して、この受けは効果的である。

6 のように相手の左前蹴りを、相手の足の外側から右背足まわし受けで受けた場合、体勢を崩した相手に対し、受け足をひきつけ、水月に右横蹴り(#7)、つぎに相手の脇腹へ右中段まわし蹴り(#8)、最後に相手の顔面へ右上段まわし蹴りを放つ(#9)。



8. 跳あげ受け

この受けは、自分の上段に対する相手の攻撃を受けるものである。蹴り、突き、どちらでもこれで受けられるが、突きを足で受けのるは、一般に危険をも含んでいる。足は手よりも遅く、動く距離が長く、円弧を大きく描き、かつ手ほど器用な動きができないので、下手をすると、跳あげ受けのような大技による受けは、相手に見られた上、外されるだけでなく、その足をとられてしまうことがある。問題はこちらの蹴りのスピードと正確さ、この跳あげ受けに至るまでのかけひきにある。

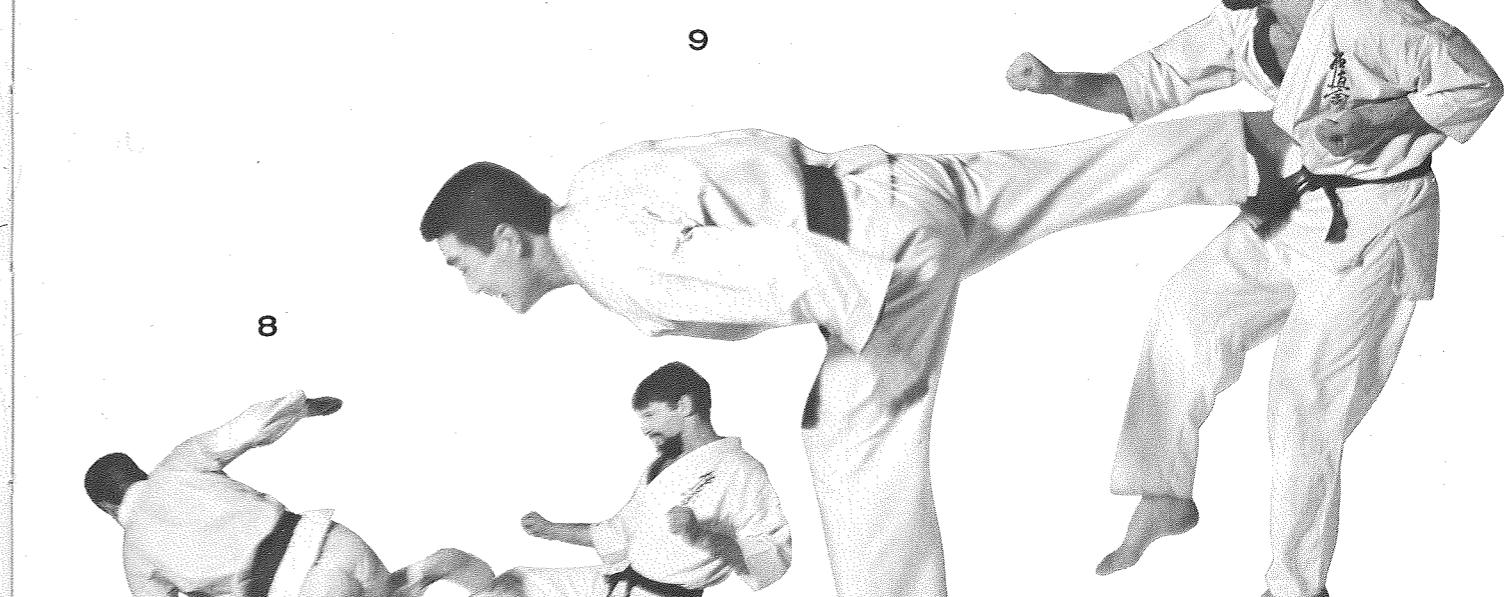
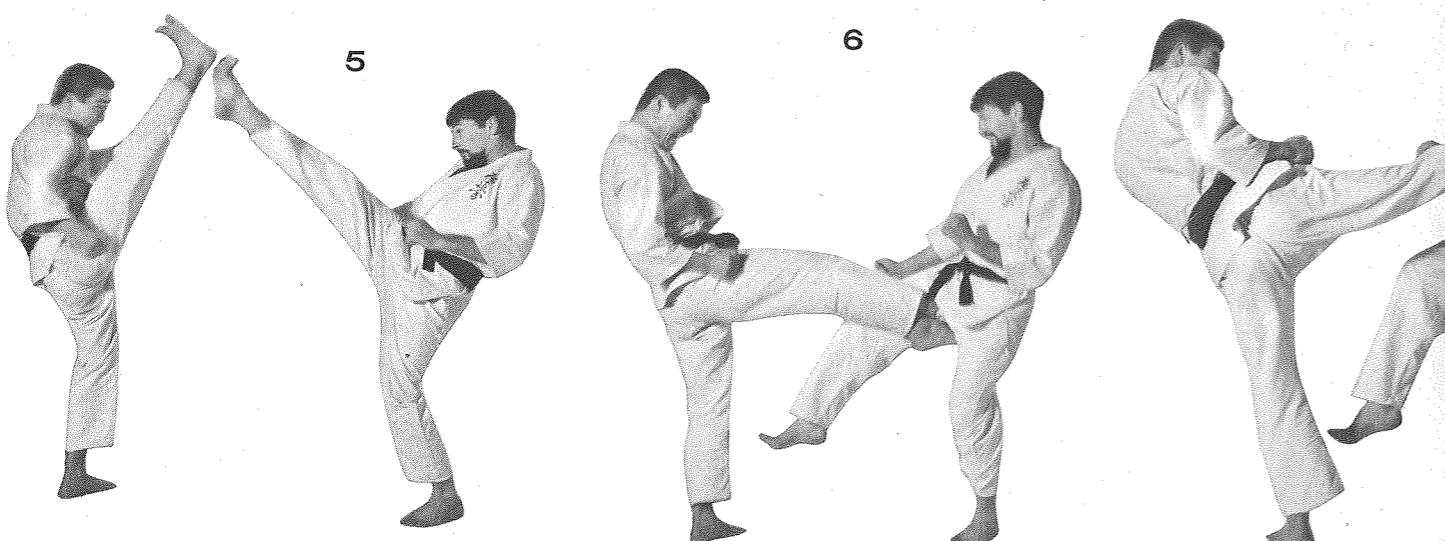
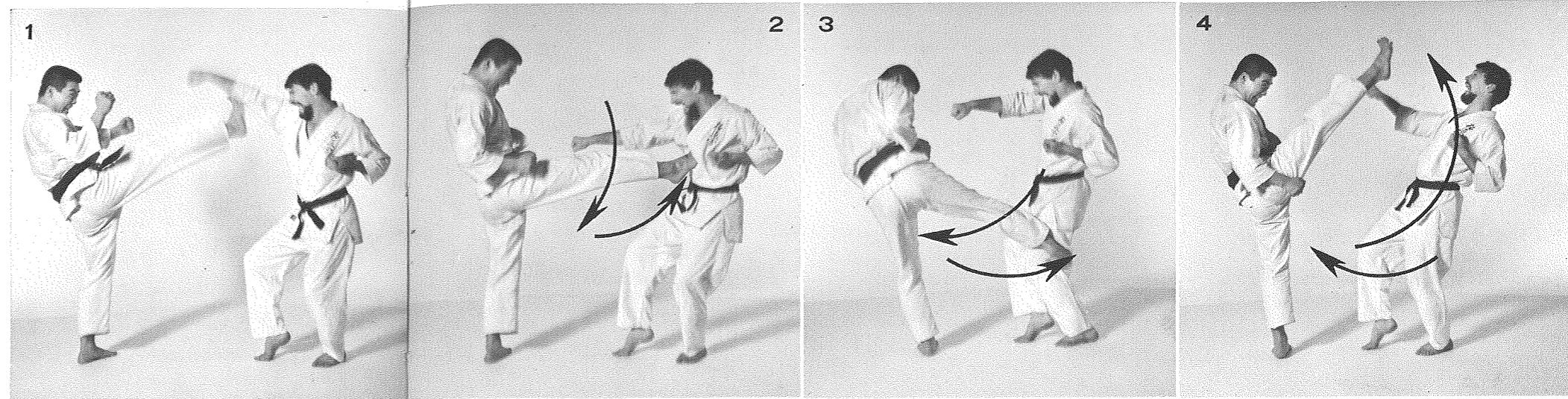
不利や危険におちいることはあっても、これがうまく決まれば、これほど相手の意表をつき、戦意をくじき、バランスを崩させるものはない。跳あげは本来攻撃技であって、受けに用いるとしてもまったく蹴りのスピードとパワーに手加減を加える必要はない。相手の蹴り足や突き腕にダメージを与えることを目標としているのである。

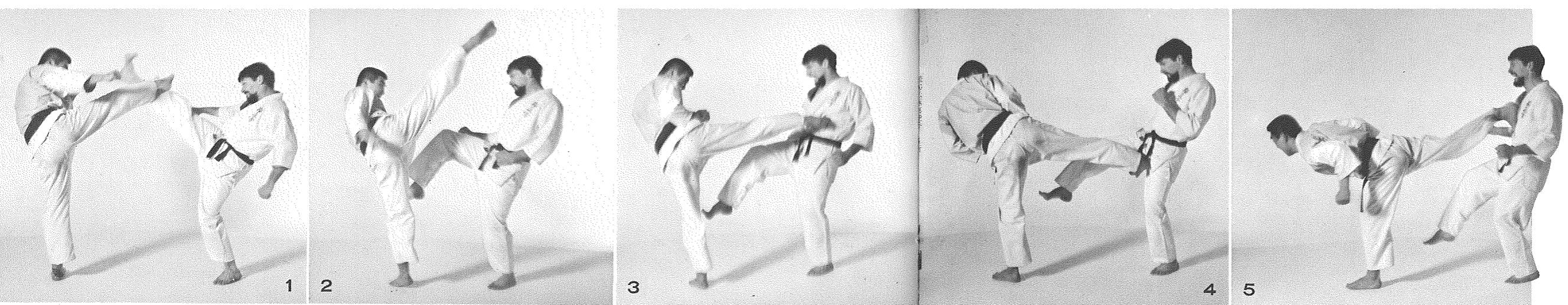
まずははじめに、相手との間合をよく考え、相手の上段への攻撃を誘発する。自分に届かぬような攻撃、あるいは自分がステップ・バックすれば届かぬ程度の攻撃をさせるのが、第一段階である。相手の攻撃が空に伸びきる直前に、相手の手足に対して鋭く蹴りあげ、相手のバランスを崩させる(#1、#5)。

#1のように、相手の攻撃が手であった場合、すばやく足を曲げ、ひきつけて相手の水月へ前蹴り(#2)、すばやく足をもどして下段まわし蹴り(#3)、ふたたび足をひきつけ(曲げずに)、前蹴あげで相手のあごを蹴あげる(#4)。

#1、#2では相手に対して直面しているが、#3では相手に対して横になり、#4でまた相手に直面する。この切りかえの際には、腰のきれが問題になる。高段者同志の空手の場合、こうした腰のきれ、足腰のバネ、持久力、技の連続的スピードが、実力のちがいとなってくる。この連続技のあいだ、支持足のかかとは床につけないのが原則であって、ここでは片方の足の連続技のみをあげているが、両足では右に連続技があやつれるほどにならなくてはならない。

蹴あげ受けは、相手の前蹴りに対してはきわめて効果的である。相手の足首、膝裏、ふくらはぎ、足首のどこをねらってもよい。しかし、蹴りのスピードは相手を上まわらなくてはならない。考えられる連続技は、金蹴り(#6)、横蹴り(#7)、後蹴り(#8 ~ #9)である。





9. まわしそね受け

受けとはいうものの、この受け技はまわし蹴りそのものである。相手の蹴りをまわし蹴りで受け、すねで相手の足を蹴り落とす(#1)。相手の蹴りよりも速く、強くなくてはならないのはいうまでもないことである。相手の足を蹴り落としたら、受け足をひきつけ顔面へまわし蹴り(#2)、つづいて相手の中段へまわし蹴り(#3)、つぎに金蹴り(#4)、最後に身体を後へまわし後蹴りをきめる(#5)。

#2から#4まで、身体の方向は変わらないので、右軸足でしっかり身体を安定させることができるはずである。この間、相手の攻撃なり、受けがあってもぐらつかないように、軸足と爪さきでしっかり身体を安定させなくてはならない。それは、すべての連続技についていえることである。

このまわしそね受けの形になることは、実戦でも非常に多い。蹴あげ受け同様、相手の武器にダメージを与えることのできる受けであり、攻めと受けの双方をかねた技ということができる。

10. 中足払い受け

この受け技は、戦っているときに転倒した場合、あるいは寝ているときに襲われた場合などに役立つものである。

寝ている自分を襲ってくる敵の蹴りを、中足（足裏の指の下のふくらんだ部分）で内側から蹴り払い(#6)、すぐにその受け足で相手の軸足の膝の内側を足刀で蹴る(#7)。さらにかかとで相手の金的を蹴りあげ(#8)、身体を大きくひねりながら相手の中段を蹴る(#9)。

この体勢になったとき、相手が不用意に近づいてきたら、こちらから攻めを仕かけることもできる。倒れた自分に対してつかみかかってくる者が多いのでそのチャンスは比較的多いものである。そういうと

13



6

7

8

9

10

11

12

きはまず相手のそのときの軸足の膝の内側を中足で蹴りこむ(#10)。次にその足を相手の膝裏に外側からひっかけ、ぐいとこねれば相手は転倒することが多い。最初の蹴りがきいていないとではならない(#11)。

もう一つは、近づいてくる相手に対してとつぜん金蹴りをくらわせ(#12)、がくっと前のめりになる相手の顔あるいは顔面を蹴ることである(#13)。



11. 底足あげ受け

仰向けに倒れた姿勢から、底足をあげて受ける。飛びかかって蹴ってくる相手に対するとっさの受けである。足を高くあげるほど、効果的で、相手のバランスを崩しやすい(#1)。

この受けを効果的にするには、相手の足を底足にのせるようにして、ぐーっと自分の身体の上のほうまでに引っ張り込むことである。前のめりになって、近づいてきた相手の軸足の内側を蹴り込み、つづいて同じ足で腹部を蹴りあげ(#2、3)、背足を内から外へまわすようにして脇腹を蹴り(#4)、最後にもう一度かかとで相手の中段を蹴りこみ、とどめとする(#5)。

相手が体勢を前へ崩されることをおそれてしりごみしたような場合は、いささか違ってくる。こんなときは、相手の後ろのほうへ崩すようにする。それには#1のように受けたあと、受け足で相手のかかとあたりをまわし蹴りし(#6)、蹴ったあと足の甲を足首にひっかけ、その足の甲を相手の膝の裏にまであげる(#7)。後によろめく相手の金的を蹴りあげ、相手が前かがみになるところを、腹に前蹴りをきめる(#8～9)。

相手が空手家であれば、蹴り技はかなり警戒されるが、相手が空手を知らないような場合、寝た姿勢からの蹴りもかなり決まるものである。

第4章 構えとその実戦的活用法

私たちは、どんな運動をするにも、かならず反動をつける。たとえば椅子から立ちあがろうとするとき、立ちあがるためになんらかの予備動作をしなければうまく立ちあがれない。ふだんは無意識のうちに、その予備動作をしているから、自分ではほかの動作をしているともわからぬうちに立ちあがっているのである。

構えとは、つまりこのように、自分が意図する行動にさきんじて、その目的ができるだけ合理的にまた安易にさせるためにする運動ないしは姿勢ということができる。私たちは、これを身構えといっている。

また、構えは、運動だけに限らない。私たちがなにか決心をし、それを遂行しようとする際に、心になんらかの用意をする。この心の用意も一種の構えということができる。これは心構えである。

あるいはまた、私たちは意志を表わすために、無言のうちに身体でそれを表現しようとする。たとえば、自分に向って突き進んでくるものを止めようとするとき、百人中の百人がかならず両手を伸ばし、両足を踏ん張る姿勢をとって「止まれ」と意志表示をするものだが、これも無意識のうちになされる一種の構えであるといえよう。構えをこのように広く解釈していくと、私たちの日常生活にはいろいろな構えがあるものだ。構えをするのは人間だけではない。身近な動物が、なにかするたびに構えをしていることを見いだしていただきたい。

たとえば、犬や猫がケンカをするときの動作をみれば、構えというものが、いかに闘争のなかで大きな意味をもっているかがよくわかるはずである。彼らは、毛を逆立て、あるいは背中を高くし、鼻にしわをよせ、尻尾を高くあげ、牙をむき出して、相手よりも自分の方が優勢であると見せかけている。これは彼らが闘争という目的に対して本能的にとる構えなのである。

上に述べた広い意味での構えは無意識的なものであるが、この章に紹介する空手の構えは、自分の意図する行動にさきだつ意識的な構え、つまり組手という目的のもとに組立てられた身構えである。

一般に、組手の稽古や試合で私たちがよく見かける構えは、非常に数がかぎられている。たいていは、中段に手を構えたポーズばかりである。

そして、そのポーズから攻撃や防禦を行なっている。このポーズで自分の意図する攻防が十分できるかぎり、なんの異論もないであるが、百人が百人にとつて同じポーズが最適であるはずはない。

人には一人一人その人のくせ、体格、得意技などがある。空手にかぎらず、なにごとにおいても、私たちは、他人にはない自分の長所をうまくいかすことにより、向上すべきなのだから、このことに注意して自分の技を磨かなければならない。あまり奇をてらうことはすすめたくないが、いろいろに試して自分に最適のもの、状況に最適のものを使えるようにしなくてはならない。

ここに私が、数多くの構えを紹介するのは、たんに技の数を覚えてもらうためではなく、日頃の訓練により得た技をより有効に発揮できるよう、ヒントを与えるためである。技の取捨選択は各自の自由にまかせよう。一つ一つの技をくり返し練習すれば、かならず自分自身に最適のものが得られるはずだと思う。

さて、空手の構えを具体的に説明すれば、空手が闘技である以上、ほかの闘技の構えと共通した点が少なくないが、なかでも、剣道と共通する点が非常に多い。

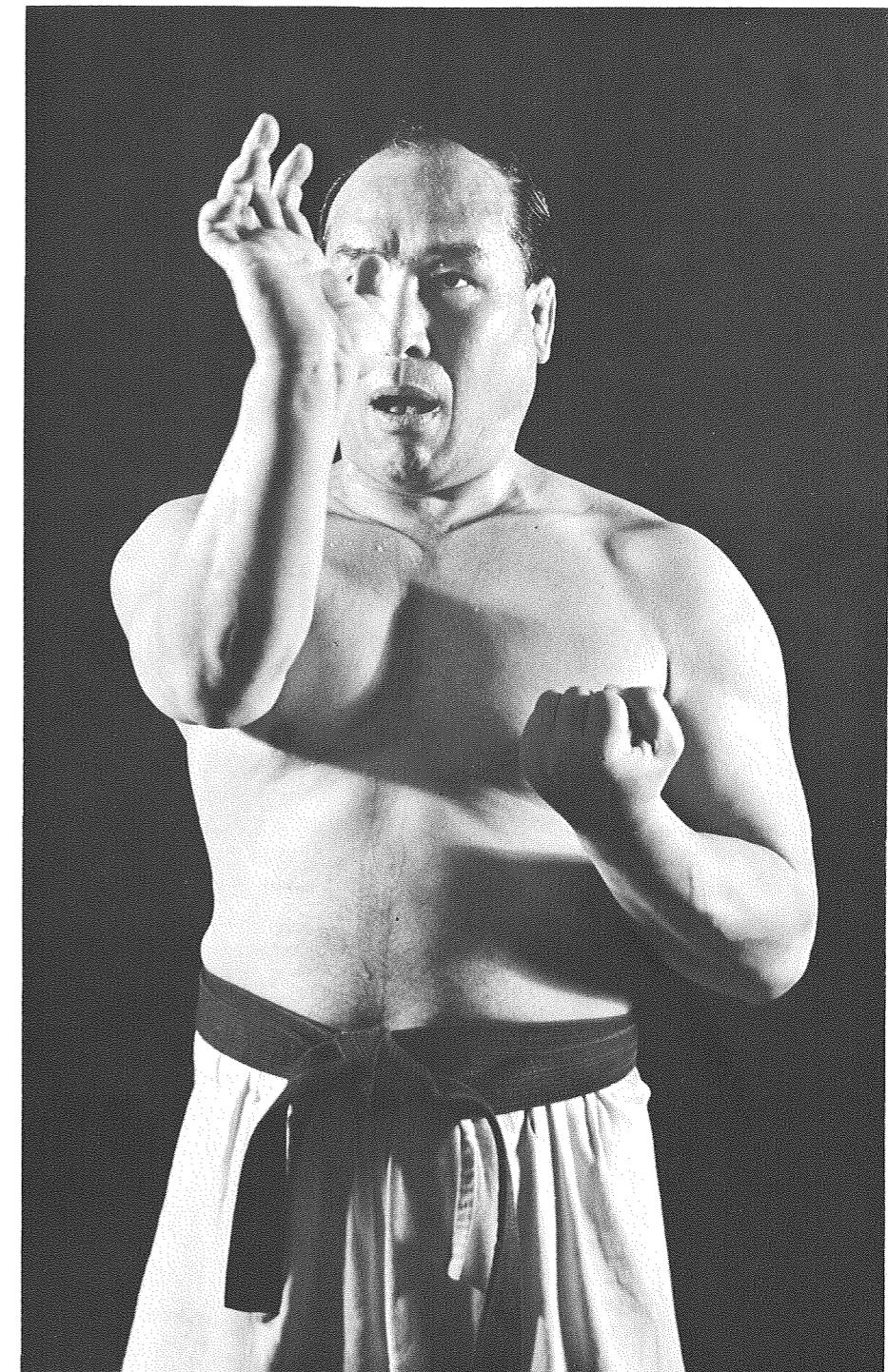
事実、剣道の構えをそのまま空手に取りいれたものも少なくない。これは、剣道が空手とよく似ているからである。剣道の武器である剣はたがいの身体に接触したとき、即時、致命的になるが、空手の場合も手や足の攻め技が一発必倒の威力を持っている点がまったく共通している。

元来、剣道の構えは、達人たちそれが実戦の際に自分の最も得意な技が發揮できるよう考えだしたもので、大別すると、上段の構え、中段の構え、下段の構えの三つに分けられる。

たとえば、身長があり、腕力が強い達人は、上から下に切り下げる技を得意とするところから、つねに剣を上段を振りかぶって構える。突きを得意とするものは中段に構えたり、奇襲戦法の得意な者が下段に構えたりして、いろいろの構えが生みだされた。

私がここに紹介する構えも、上段、中段、下段の三つに分類してあるが、上、中、下にわける理由はもう一つある。人体構造そのものが頭部、胸部、下半身部に大別されるからである。人間の身体はこの上中下に、右と左が加わって、五体となるのである。

構えの上、中、下段の区別は、主としてその手の位置によってなされるのだが、足の位置、足の構えは第3章の「足による受け、攻め、連絡技」の章でのべたとおり、最も動きやすい猫足をとっているのがふつうなので、以下、説明していくときに、例外をのぞいては足の構えは詳しくのべないので、写真を参照の上、足の置き方にも注意を払っていただきたいと思う。





1. 天の構え(上段の構え)

a. 本体

本体としての天の構え(#1、2)は、実戦としては使われず、もっぱら、立ち禅を組んだり、自分の気力を充実させたり、あるいは、天地大自然と自分との完全一致をはかるときなどに行なう。いわば、精神的な意味をもつ構えである。

この本体から上段の構えが種々発生してくるわけであるが、上段の構えは、もともと動作としても大きく、また、精神的にも悠々としているので、上級者が下級者に組手の稽古をつけてやる場合などによく使われ、また、体格からみても、身長の高い者、手足の長い、いわゆる「ふところの深い」者に向いている構えである。

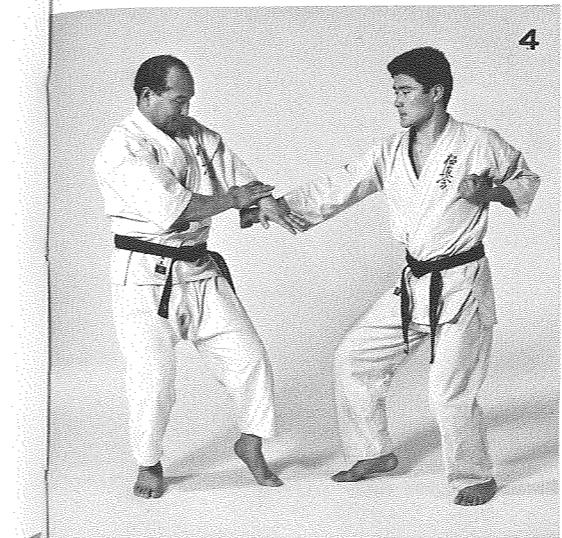
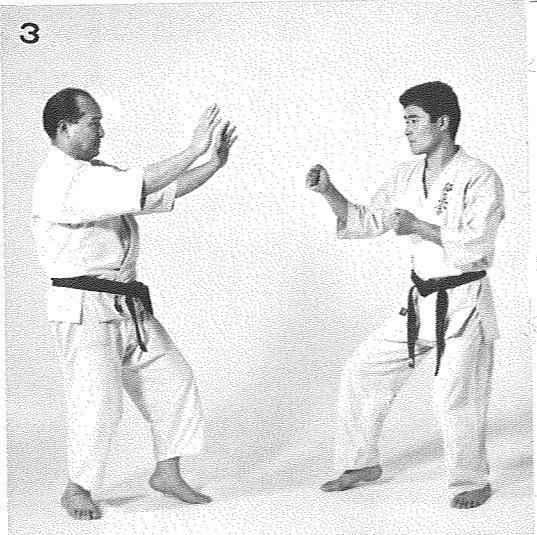
天の構えは、一般に相手に威圧感を与えるところに長所があり、どちらかといえば、相手に対して受け立つ立場にある。つまり、身体の重心から、遠くへ四肢をのばし、比較的に伸びきった姿勢であるということは、力がある程度拡散させていても十分戦えるということを意味する。「さあ、どこからでも来い」といわんばかりの構えである。

上段に構えた場合に最も注意せねばならないことは、この構えは、動作が大きく、したがって動きが緩慢なので相手に動き負けしないことである。だから、相手の攻めを中途半端に受けず、完全に受け、そして、完全に相手の体勢を崩してしまうような心掛けが必要である。

b. 前羽の構え

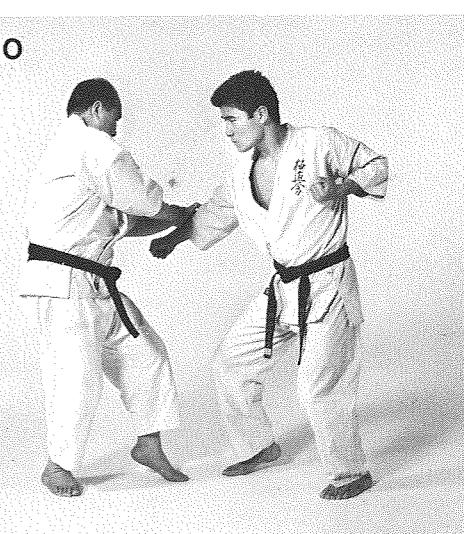
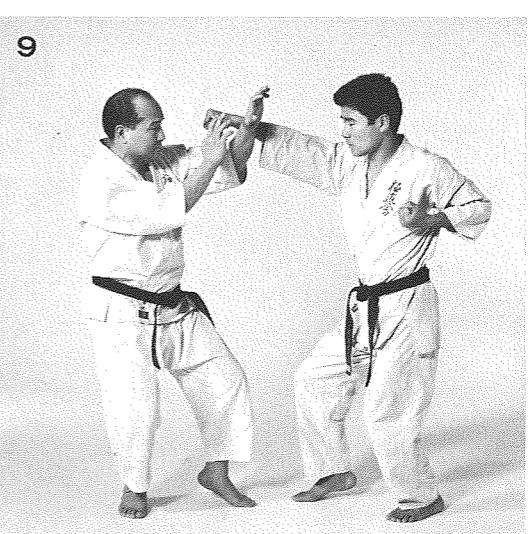
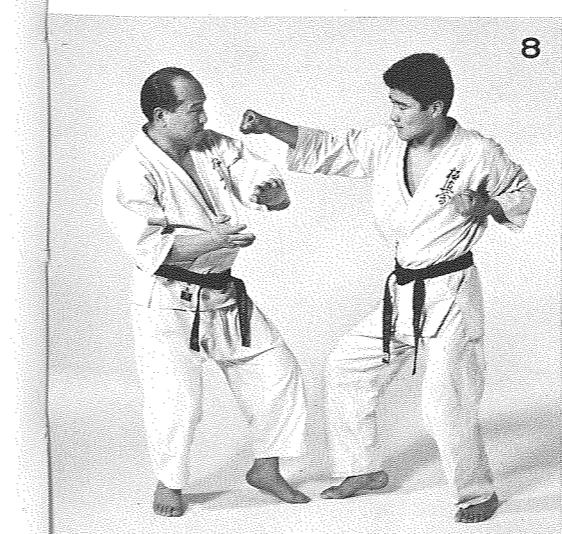
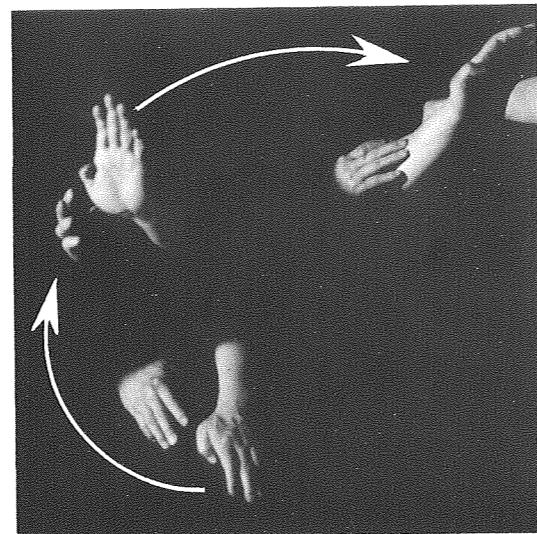
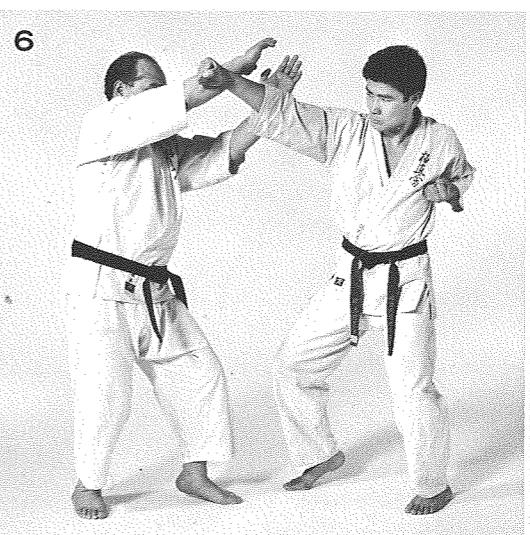
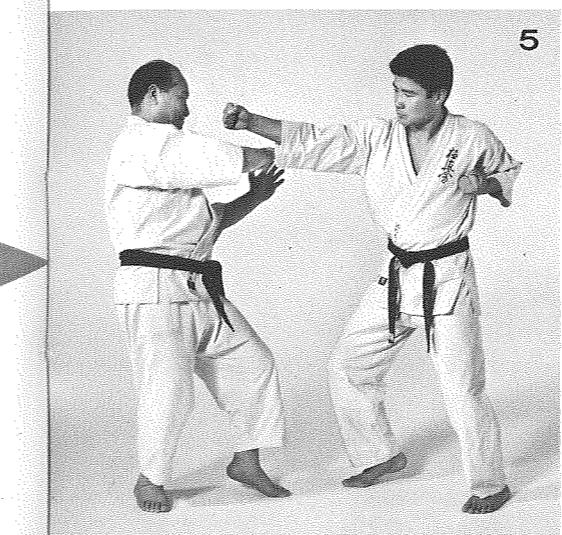
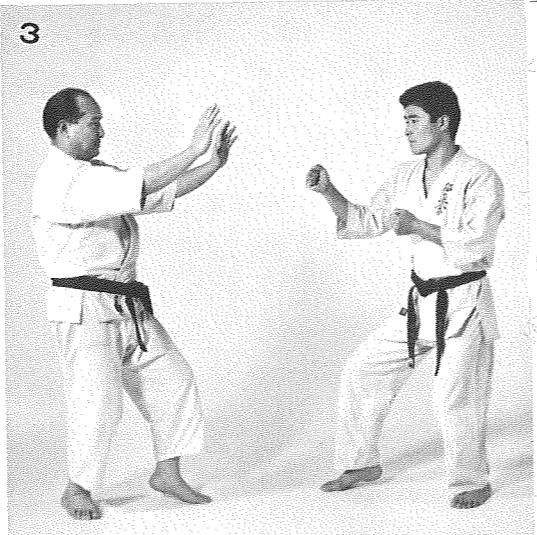
立ち方は猫足立ちが最もよい。両掌を相手に向けて、自分の目の高さあたりにおいて構える(#3)。ウシやタカがえものに飛びかかろうとして両羽を前に突きだした姿勢に似ている。

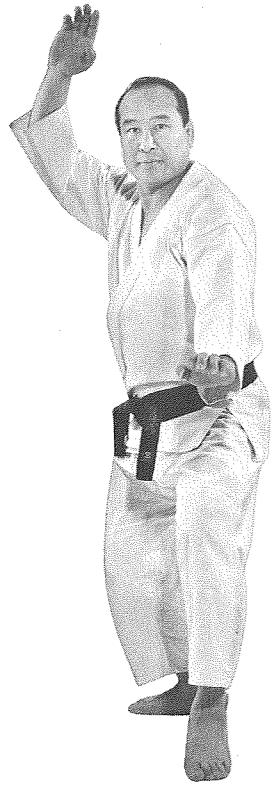
これは自分から相手に技を掛けるのではなく、相手に攻めさせて、これを受ける上段の構えのなかでも、最も典型的なもので、自分より上級の相手にこの構えで対されると、なかなか攻めこむ隙がないものである。



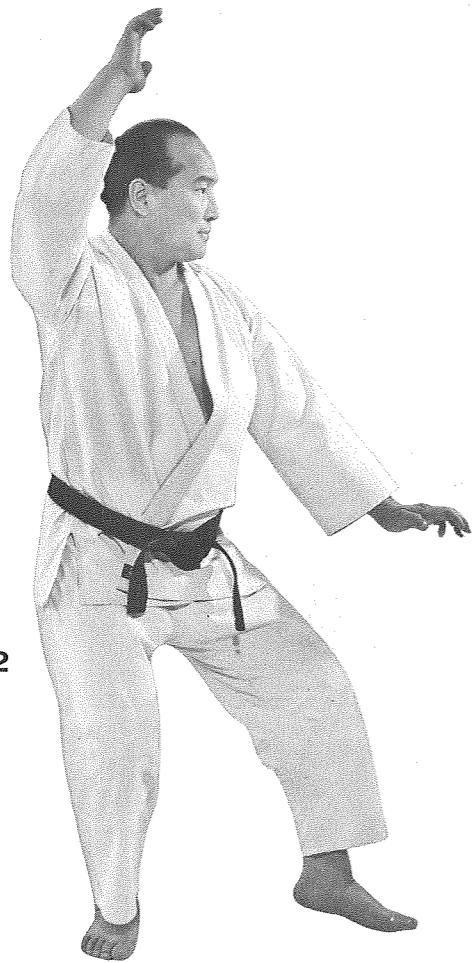
したがって上級者は稽古をつけてやるときなど下級者に対してはこの構えで対して、下級者を積極的に攻めさせるとよい。私は極真会の空手マンが他流の者と試合するとき「前羽の構えでやれ！」としばしばいう。その意味するところは、あえていうまでもあるまい。

この構えの最大の特徴は両腕を自由に、強く使えるので、相手が攻めてきたときに、これをを利用して、相手の体勢を大きく崩すことが比較的に容易であることで、たとえば、相手の突きを上からはたき落としたりするとよい。このとき、片手を受け腕にそえるとなお効果があり(#4)、そのまま相手の手首を引っかけて相手を前に泳がせるとなおよい。また相手の突きを、外側から両腕をまわしながら抑えこんで相手の体勢を前に崩したり(#5 ~ 7)、内側からまわして横に崩したり(#8 ~ 10)するのに都合がよい。



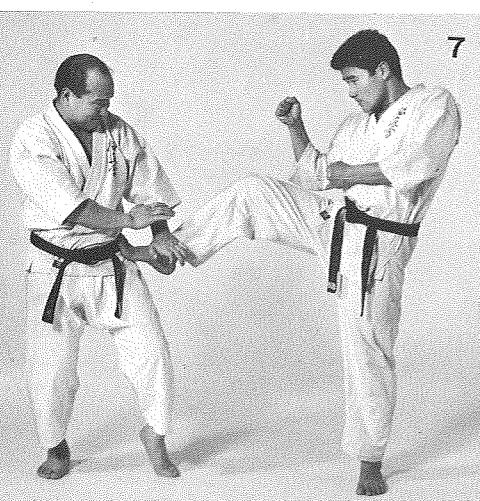


1



2

7

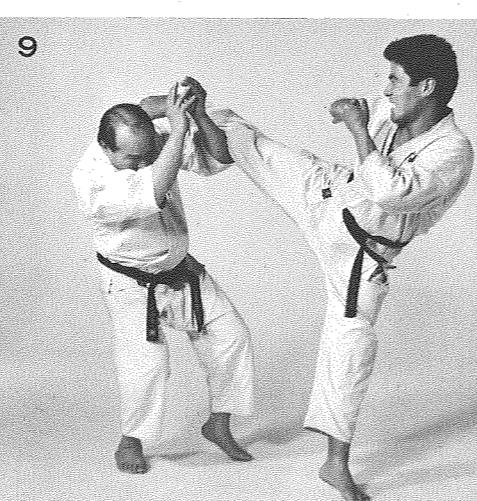


8

8

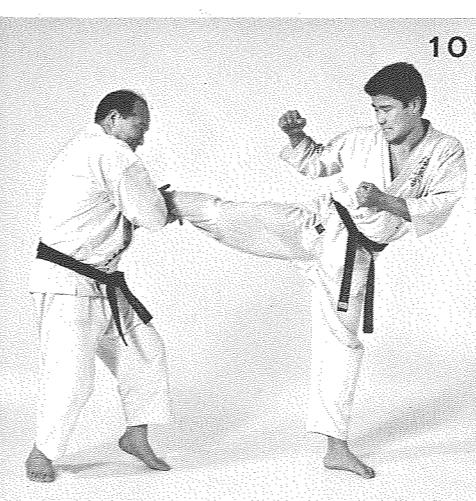


9



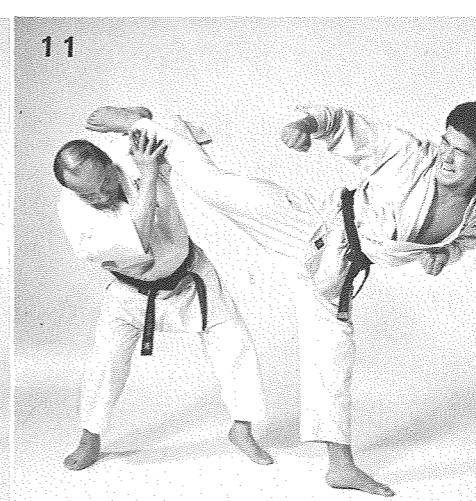
10

10



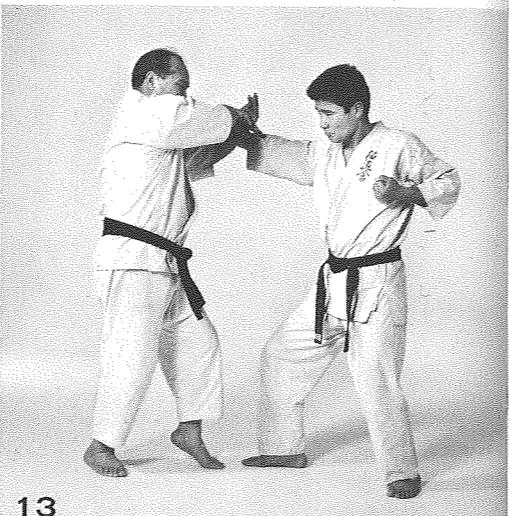
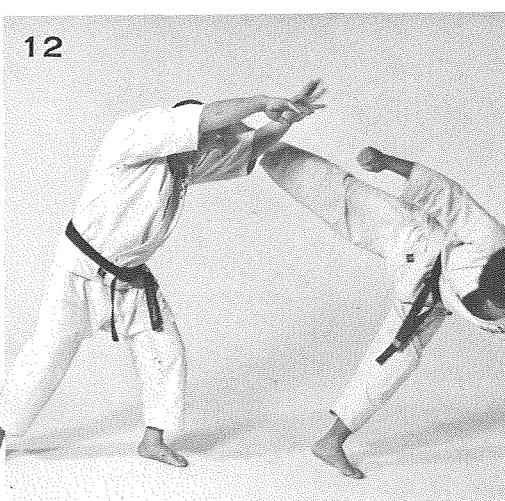
11

11



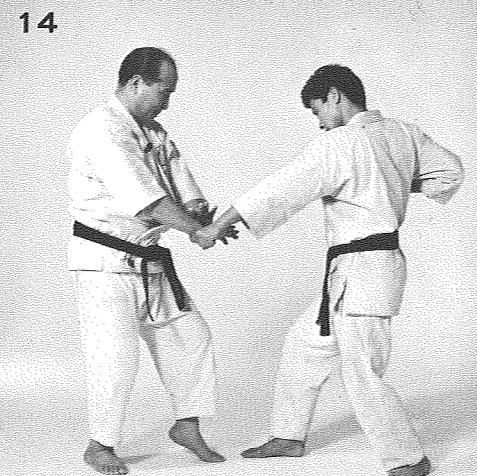
12

12

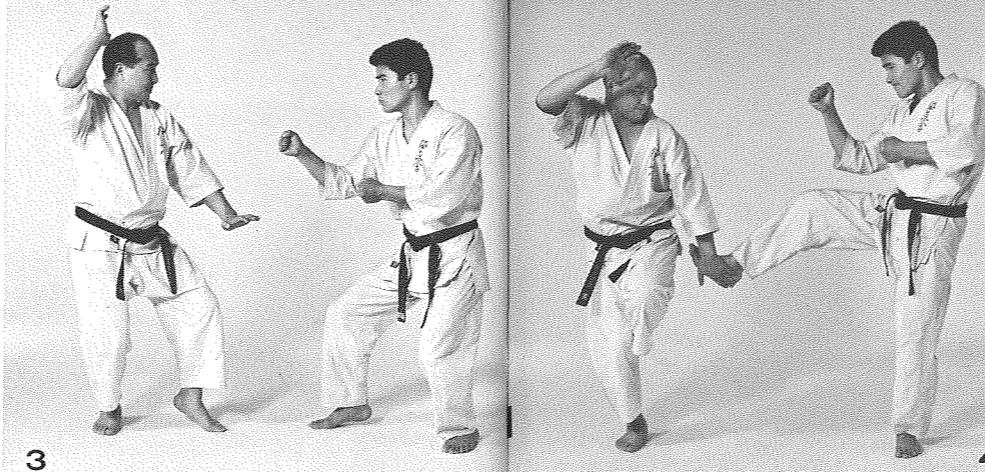
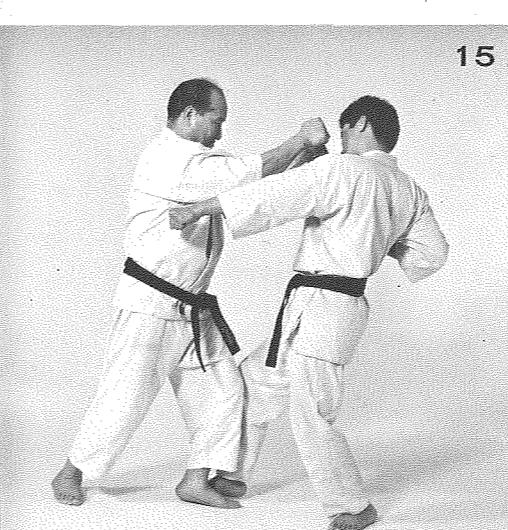


13

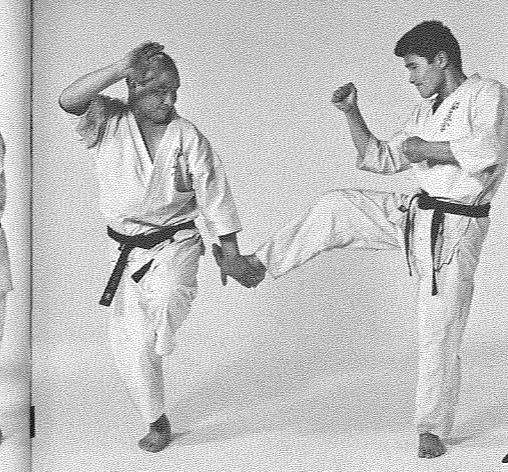
14



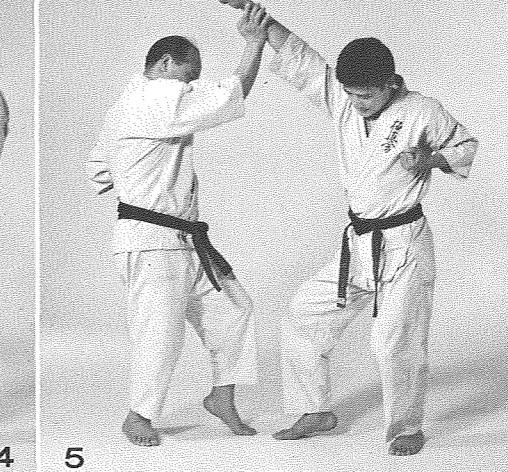
15



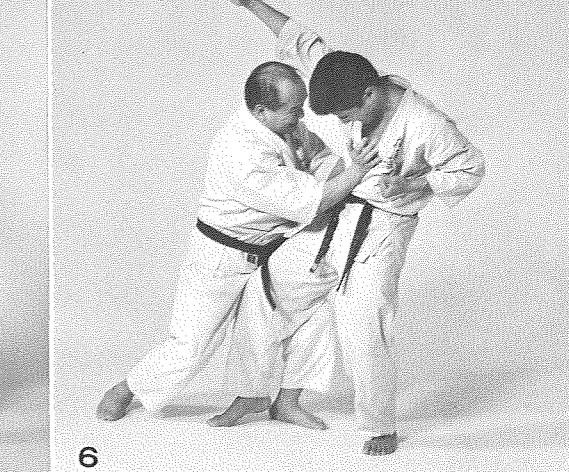
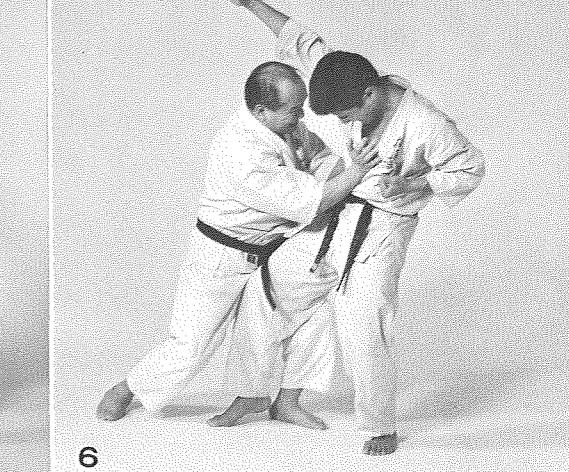
3



4



5



6

c. 上下の構え

この構えは、左右の手のどちらかを上に、片方を下にして構える(#1、2)のでこの名がつけられている。非常に多くの拳法家、空手家に常用される構えで、受けやすく攻めやすいところがその特徴とされている。

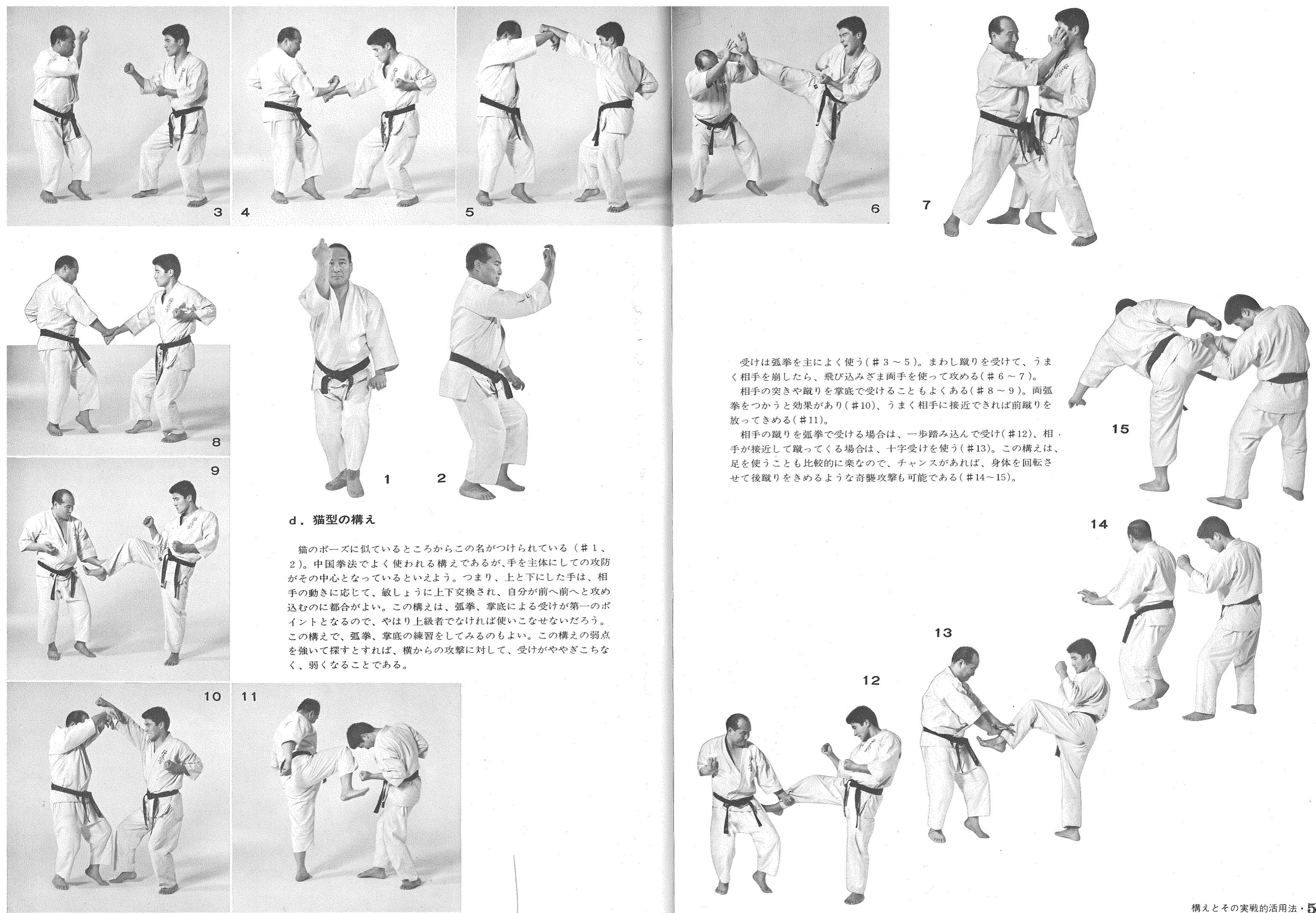
しかし基礎のしっかりできない者にはかえって受けも攻めもしにくくなるから、やはり上級者用の構えといえるだろう。両手が上下に大きく分かれているので、力が分散しやすく、面白い変化ができるもののパワーが弱くなるおそれがある。

立ち方は、相手のいかなる動きにも応じられるよう、猫足で立つ。一定の場所に定着して立つのは、相手の攻めを受けるのに体力を必要とし、不安定となるからよくない。

受けには掌底を使うことが多く、下にした手はおもに相手の蹴りを受け、あるいは、相手が蹴ろうとするその足を早く察知して、早目に封じてしまう(#4)。また、相手の突きに対しては、上にした手を使い(#5)、相手のふところに飛びこんで両掌底で腹部を突く(#6)。

相手の蹴りが強い場合は、片手を受け手に添え(#7)、続く相手の突きには、両弧拳で上に強くはじく(#8)。また、まわし蹴りに対しては、顔面をカバーしながらその足を取って外側からまわしながら突きはなして相手を後に倒す(#9 ~ 12)。

下にした手で突きを受ける場合は、弧拳で外側に払い。突きが強いときは両弧拳で受けると効果的である(#13)。相手の下段突きに対しては、上にした手で手刀受けをなし、強く外側に払いのけて、相手の顔面の隙に諸手突きをきめる(#14 、 15)。



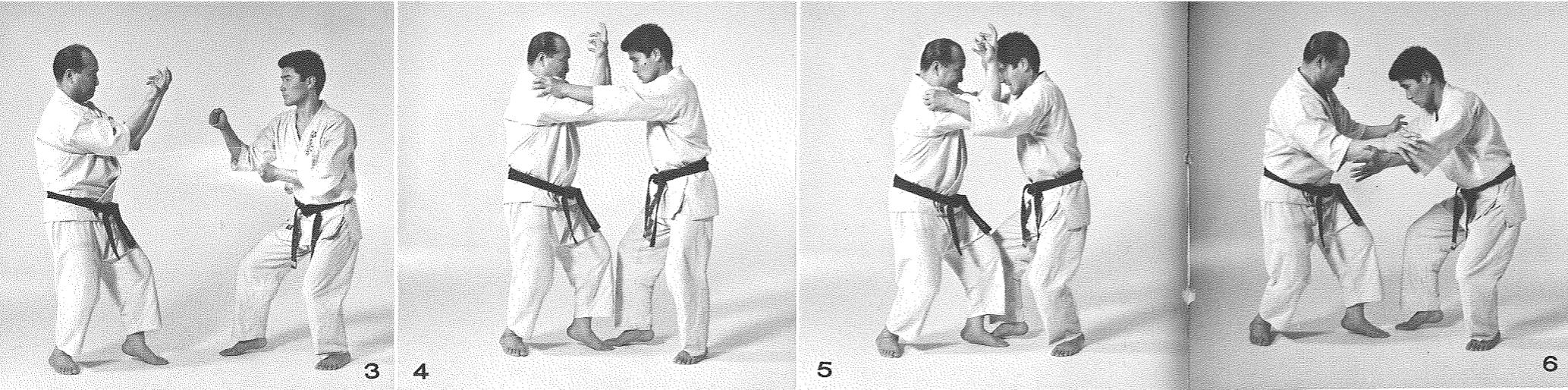
受けは弧拳を主によく使う(#3～5)。まわし蹴りを受けて、うまく相手を崩したら、飛び込みざま両手を使って攻める(#6～7)。

相手の突きや蹴りを掌底で受けることもよくある(#8～9)。両弧拳をつかうと効果があり(#10)、うまく相手に接近できれば前蹴りを放ってきめる(#11)。

相手の蹴りを弧拳で受ける場合は、一步踏み込んで受け(#12)、相手が接近して蹴ってくる場合は、十字受けを使う(#13)。この構えは、足を使うことも比較的に楽なので、チャンスがあれば、身体を回転させて後蹴りをきめるような奇襲攻撃も可能である(#14～15)。

d. 猫型の構え

猫のポーズに似ているところからこの名がつけられている(#1、2)。中国拳法でよく使われる構えであるが、手を中心にしての攻防がその中心となっているといえよう。つまり、上と下にした手は、相手の動きに応じて、敏しょうに上下交換され、自分が前へ前へと攻め込むのに都合がよい。この構えは、弧拳、掌底による受けが第一のポイントとなるので、やはり上級者でなければ使いこなせないだろう。この構えで、弧拳、掌底の練習をしてみるのもよい。この構えの弱点を強いて探すとすれば、横からの攻撃に対して、受けがややぎこちなく、弱くなることである。



3 4

5

6

7

8

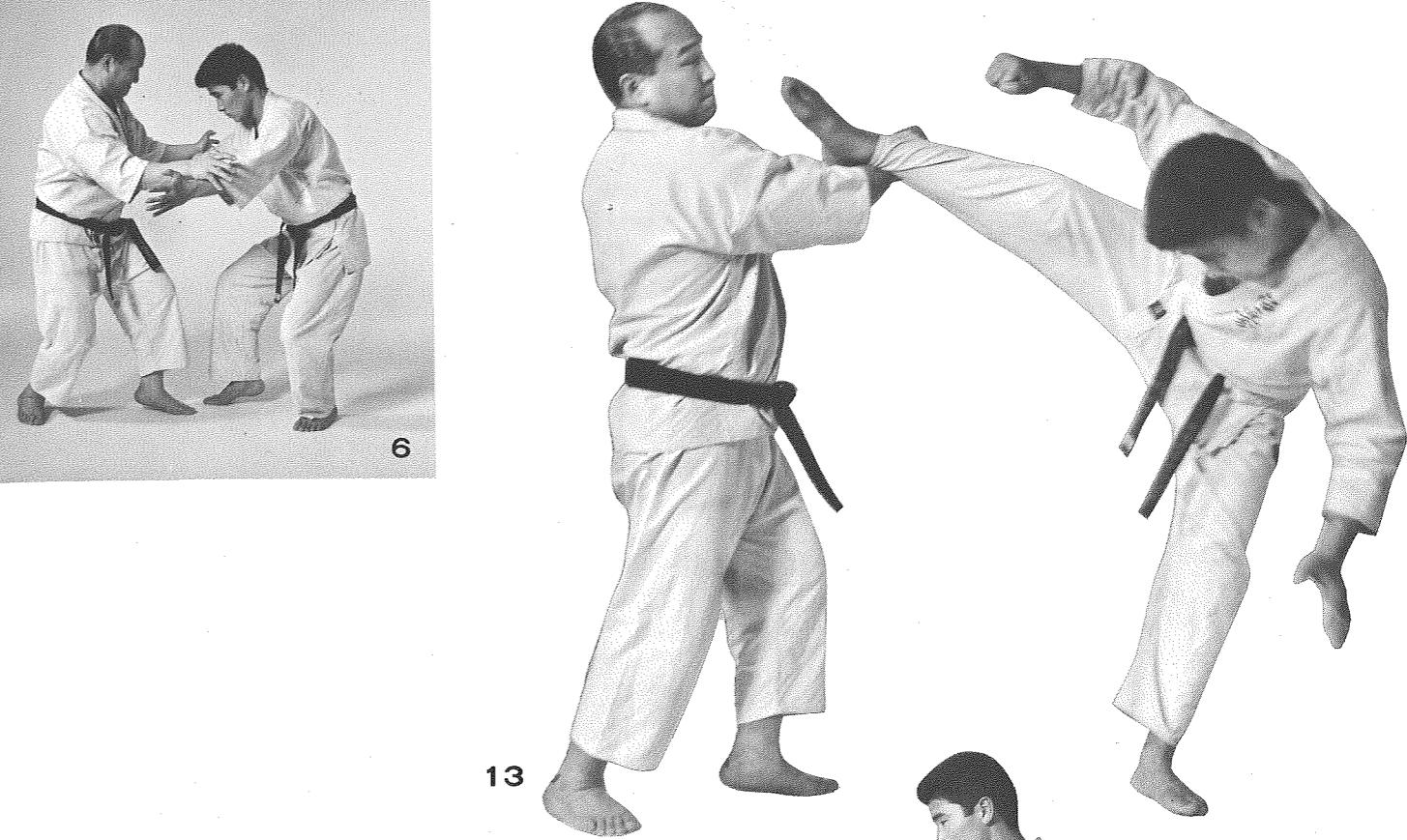
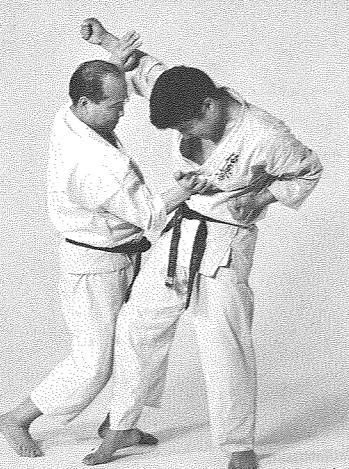
e. 開手の構え

両手の甲を合わせて顔面をカバーするように構え(#1、2)、両手を使うときにこれを開いて使うのでこの名がつけられている。北拳で多用された構えである。現代の空手同志の戦いにはむかないかもしれないが、ほかの武術闘技との試合になら、使って味のある構えである。両手で顔がかくれるのは、なかなか相手にとって不気味なものだ。相手に対する場合は、足を敵のように左右にステップしながら相手の動きに応ずる(#3)。

これは、相手が両手でつかみかかってきたときふり払うのに最も効果的な構えで、平泳ぎするように両手を開きながら相手の腕に手刀を引っかけて円型を描きつつふりほどくのである。

9

10



11

12

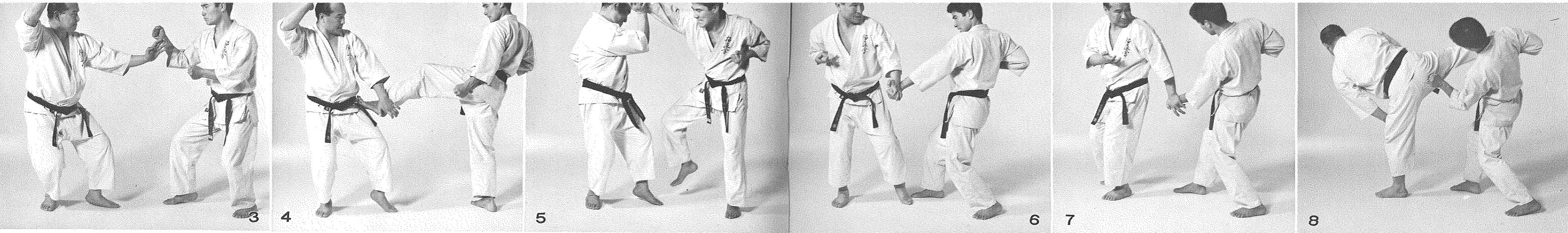
13

あるいは、両手でつかみかかってきた相手の両腕のあいだにはいつて、両弧拳で顔を打ち、それから、両手を開いて相手の両腕を引き下ろせばなお効果的である(#4 ~ 6)。

相手の突きや蹴りに対しては、両手を使って掌底や弧拳で相手の手や足を抑えたり、外側に払ったり、上に押しはじいたりしながら、相手を崩して攻める(#7 ~ 10)。

この構えは、小手をうまく使えばいっそう効果があり(#12、13)、相手をつかんで投げるにも便利である。

また、相手の手首や足首、あるいは首をはさんで動きを封じるのに都合がよい(#11)。

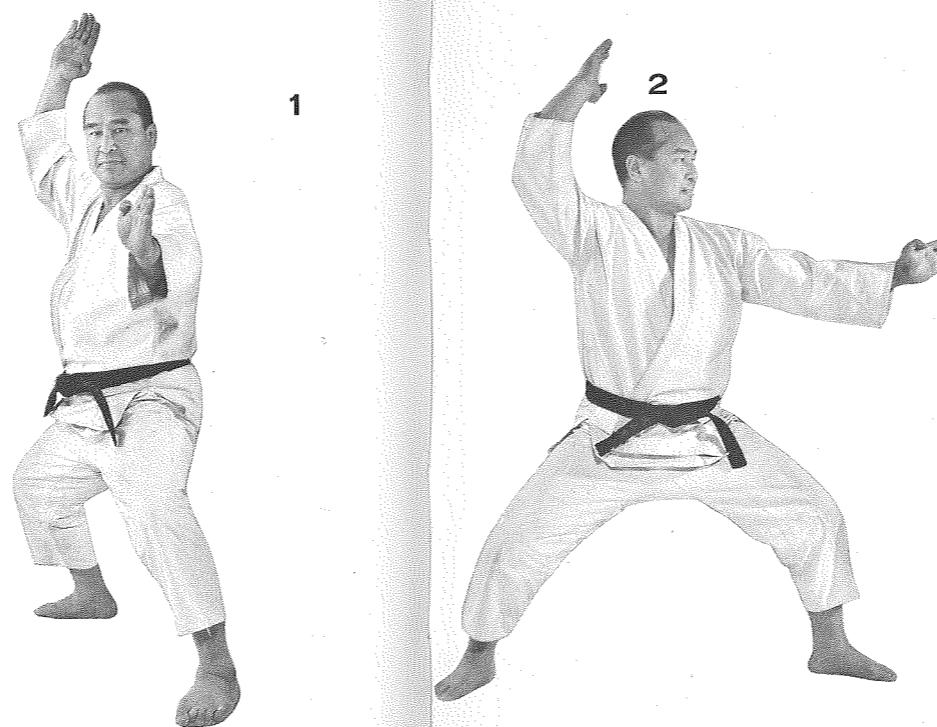


f. 自表の構え

この構えは、もともとなにか武器を持った者に素手で対するときに使うよう考案されたものである。これも北拳系の構えで、いささか肉を切らせて、骨を切るといった捨身の性格ももっている。片腕を落としても相手の命を奪うというものだ。つまり、片方の手を前に出し、これで相手との間合を計り、かつ、相手の攻めをけん制する。相手はどうしても前に出された手を気にし、これを攻めようとするが、その相手のとらわれを利用し、機を見て上に構えた手で攻めようとするものである(♯1、2)。立ち方はもちろん、猫足立ちをとるのが理想である(♯3)。

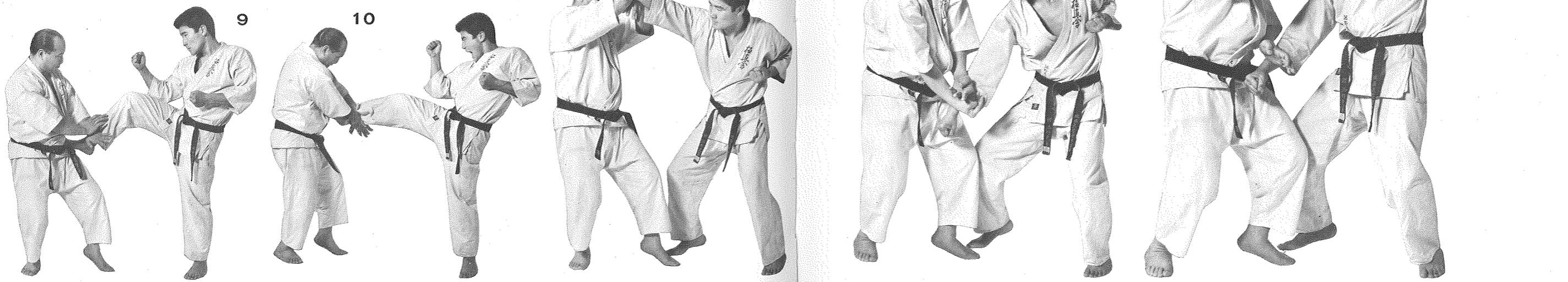
相手の前蹴りに対しては、前に出した手を使って掌底でこれを払う(♯4)。この場合は、半身になって自分の身体の前部を相手の蹴りの線上からはずしておかないと、相手の蹴りが強すぎるときや、もしも払いそこなったときなどに後に倒れたり、押されたりするから注意を要する。相手の顔面攻撃に対しては、上にした手を使う(♯5)。もちろん、顔は相手の突きの線上からそらすこと。相手が下段突きで急襲する場合は、下にした手を使って抑え(♯6)、これを封じながら身体を回転させて後蹴りで急襲するのがよい(♯7～8)。

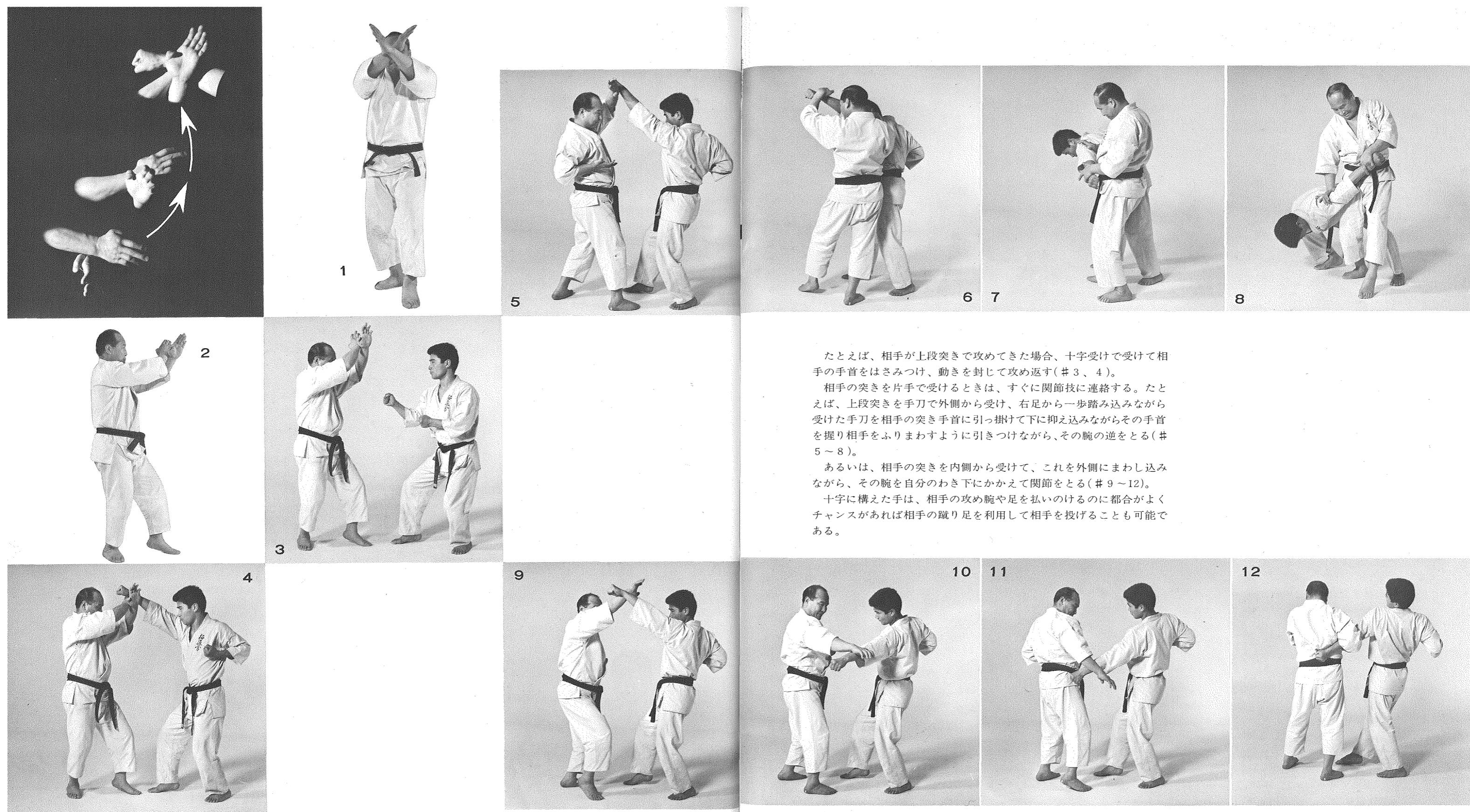
相手の前蹴りが早く、半身になる暇がないときは、両掌底でこれを抑える(♯9)。



相手がこれに続いてなおも同じ攻撃に連続してくるときは、両手刀を交叉させて、相手の蹴り足をできるだけ外側に遠くはじくとよい(♯10)。両手を使っての受けは、受けるだけに止めず相手の体勢を崩すのに利用すべきである。

相手がダブルパンチ（連突き）で顔を攻めてきたら、両弧拳を交叉させ、顔を相手の突きの線上からはずして逆に接近していって、相手の突き腕を下に抑えこみながら相手の動きを封じ、素早く顔面に反撃を加える(♯11～13)。





g. 十字の構え

猫足で立ち、両手刀を交叉させて顔の高さにおいて構える（#1、2）。この構えは手技が非常にうまく、しかも身体が大きく、ふところが深い者に適している。十字に組んだ両手で相手の突き腕や、蹴り足をはさみつけ、動きを封じて、関節の逆をとるのは、小さい身体ではなかなか難しいからである。だからこの構えは、自分の方から技を掛けしていくより、一度相手に攻めさせ、相手が攻めてきた手や足をとらえて攻めるのによい。

たとえば、相手が上段突きで攻めてきた場合、十字受けで受けて相手の手首をはさみつけ、動きを封じて攻め返す（#3、4）。

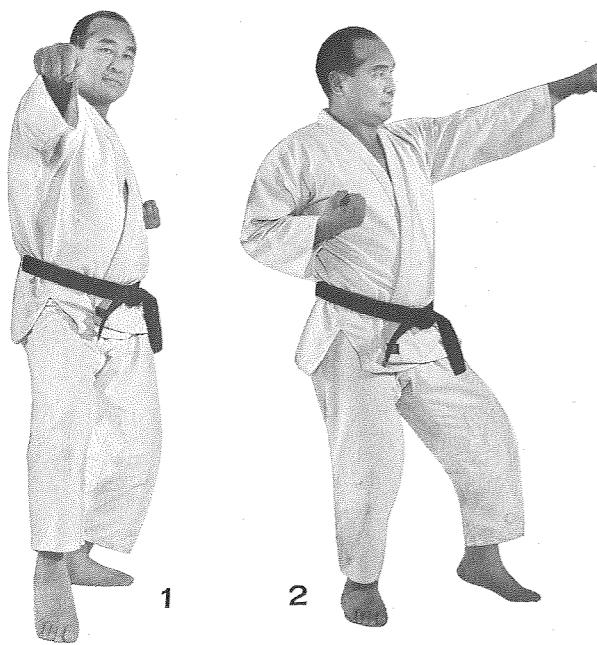
相手の突きを片手で受けるときは、すぐに関節技に連絡する。たとえば、上段突きを手刀で外側から受け、右足から一步踏み込みながら受けた手刀を相手の突き手首に引っ掛け下に抑え込みながらその手首を握り相手をふりまわすように引きつけながら、その腕の逆をとる（#5～8）。

あるいは、相手の突きを内側から受けて、これを外側にまわし込みながら、その腕を自分のわき下にかかえて関節をとる（#9～12）。

十字に構えた手は、相手の攻め腕や足を払いのけるのに都合がよくチャンスがあれば相手の蹴り足を利用して相手を投げることも可能である。

この構えは本来、中国の少林拳でよく使われた。武器を持った相手の武器を奪うのに便利であったという。

ここでは、顔の前で手刀を交叉させた場合のみを説明したが、自分の体格や得意技に合わせて、中段、つまり胸や腹のあたりで手を交叉させて構えてもよい。



1



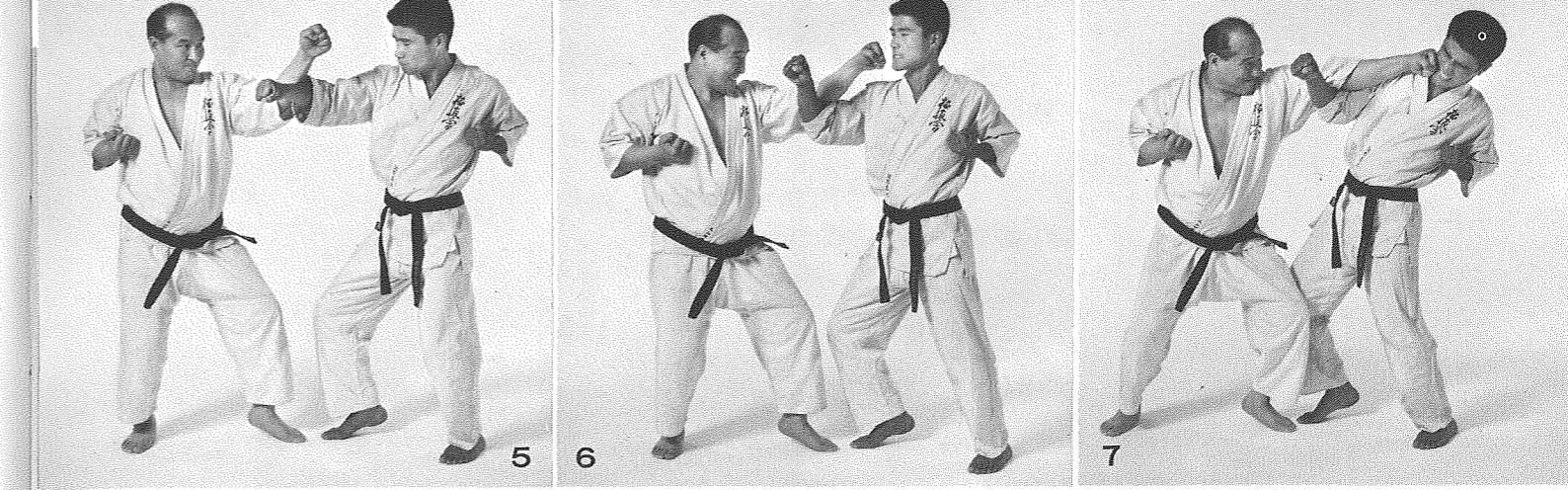
2



3



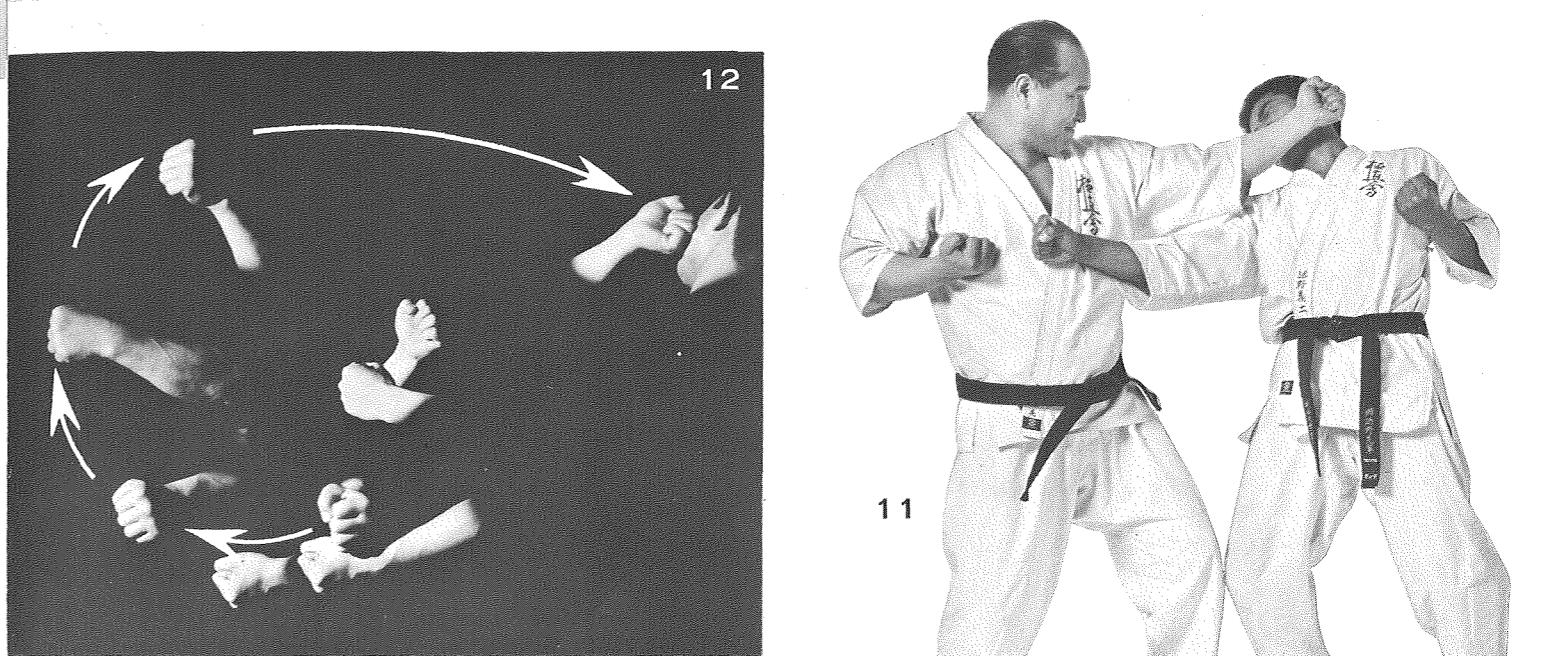
4



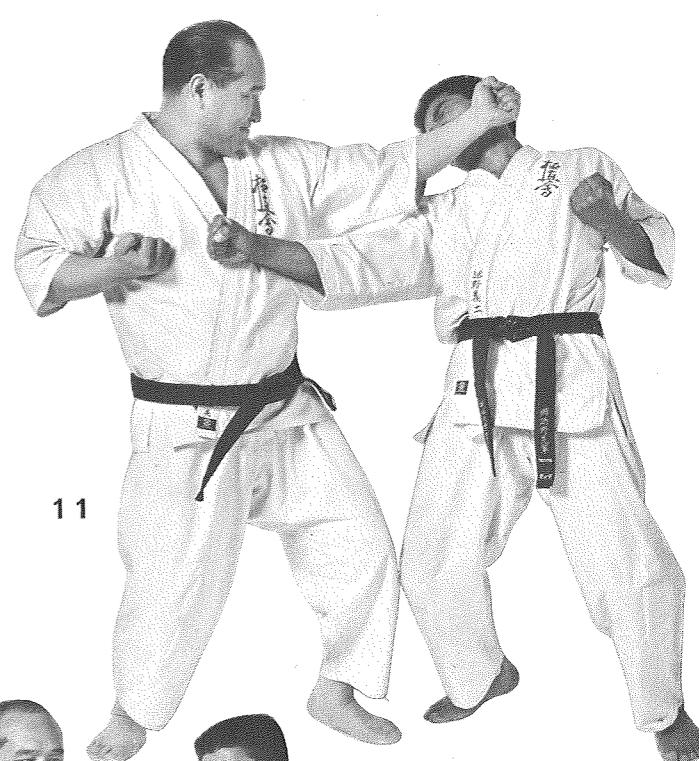
5

6

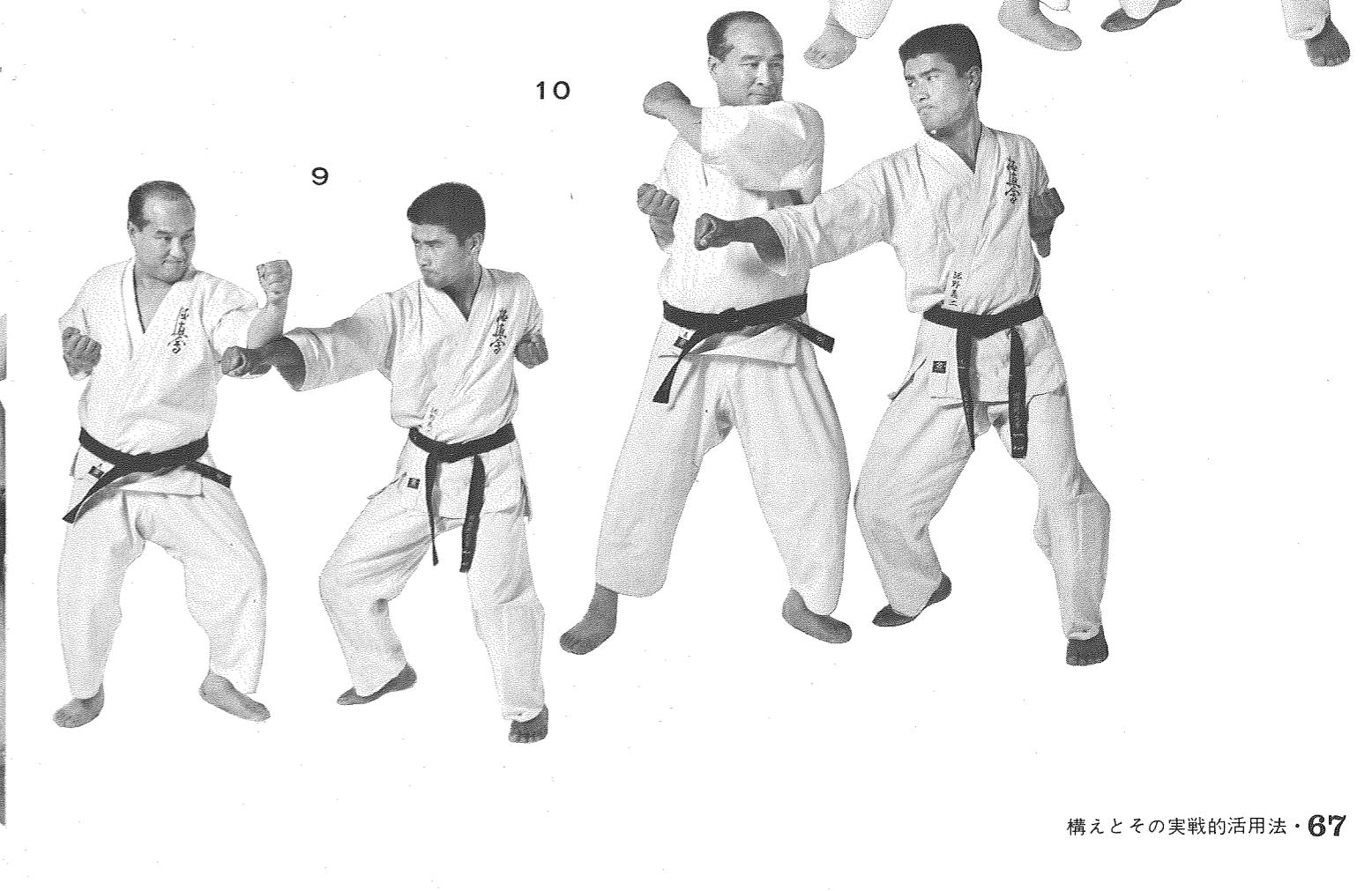
7



12



11



h. 丹心の構え

宋時代に舟心という仏教僧がいた。舟心はあるとき山賊に襲われ、経巻を片方の脇にしっかりとはさみ持ち、片方の正拳をぐいとばした構えで、山賊を退治した。舟心は経巻を落とさなかった。ということは、のばした腕一本の正拳だけで、受け、かつ攻めたのである。おそらく強い男もいたものだ。その故事から、この構えのことを舟心の構えともいう。この構えは、たんに構えというだけでなく、非常に制限の多い戦い方の一つであるから、相当の実力差がなければ、これで戦いぬくことは不可能である。現在では、実力の開きのある者同志の組手練習で、上級者がこれを使うことがある。いわば将棋の飛車落ちにあたる。

片方の腕を脇下にしっかりと引きつけ、反対側の手を正拳に握って突きだし、猫足をやや広めにして構える(#1、2)。足をやや広めにすることは、上体が固定する関係で、足幅を広くしないと安定が悪いためである。

この構えの攻防の第一のポイントは、突きだしている正拳でとつじよ、奇襲することである。相手の攻め、受けを無視するかのように、押しこむように、ぐぐっと突き進んで間合をつめ、正拳を当てる。場合によっては足による攻めでもよい(#3、4)。

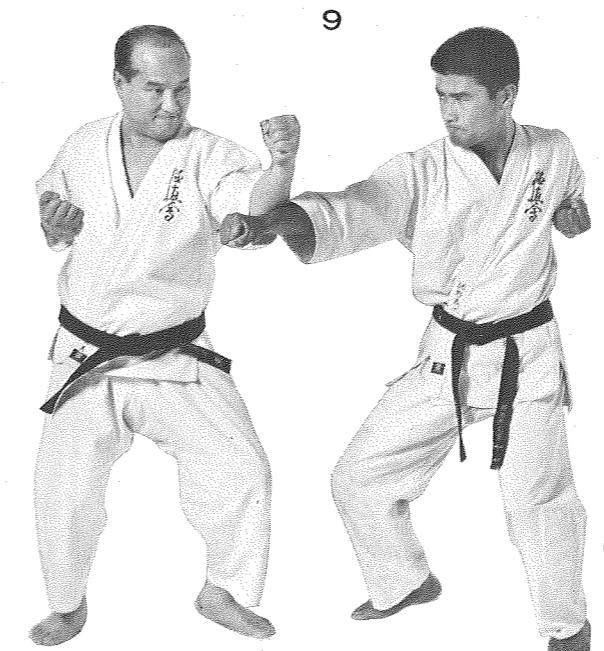
相手の攻め、受けを無視することは、相打ちをも辞さないということである。ということは、パンチ力に相当の差がなくては、自分がダウントしてしまうことになる。相打ちは避けられれば、避けるにこしたことはない。この不自由な片肺組手でも、名人、達人は自在の受け、攻めを行なうことができる。その最も簡単な例を二つあげておこう。

相手が右正拳で突いてきたとする。舟心の構えの左腕で外から受け、ぐぐっと相手にむかって突き進みつつ、相手の突き腕を押しこむようにし、左腕で顔面を突く、完全に押し勝たなくては、この突きは決まらない(#5～7)。内側から受けても同じようにできるが、相手の左からの攻撃を受けやすい。

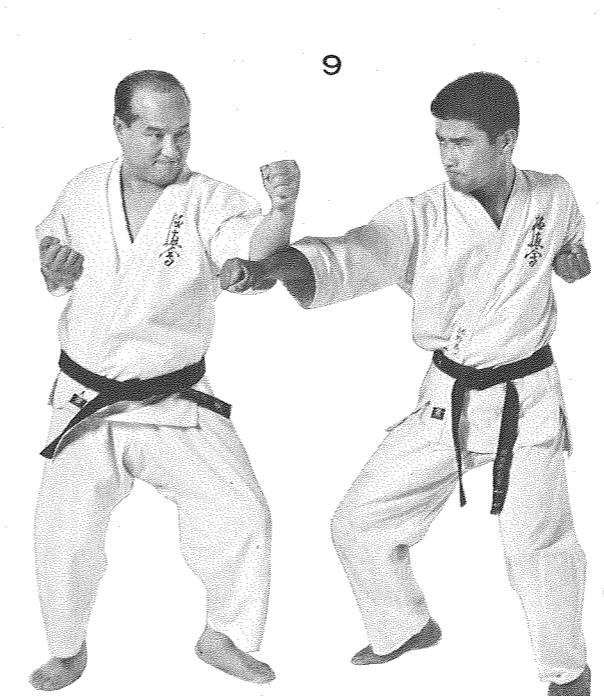
もう一つは、相手の突き腕を外から受けて、ぐいと押しきげ、受けた腕を反対側の耳の方へあげ、裏拳で相手の顔面を襲う(#8～11)。もちろん、相手はこちらに合わせて待っていてくれるわけではないから、この連携動作は速く、スムーズで、相手の動きやパワーをはるかに凌駕していなくてはならない。このときの手の動きは #12 のように円を描く。こうした円を描けるようになれば、相手は球に乗せられたように、抗しがたくなってしまうのである。



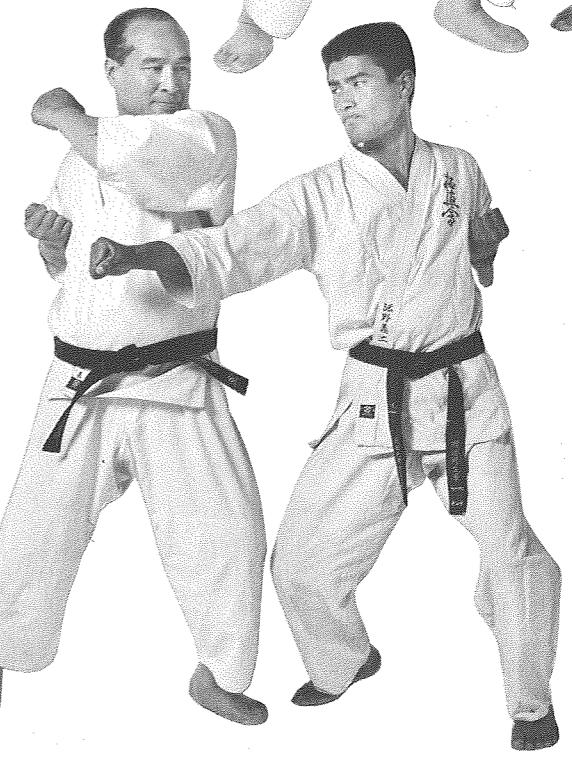
8

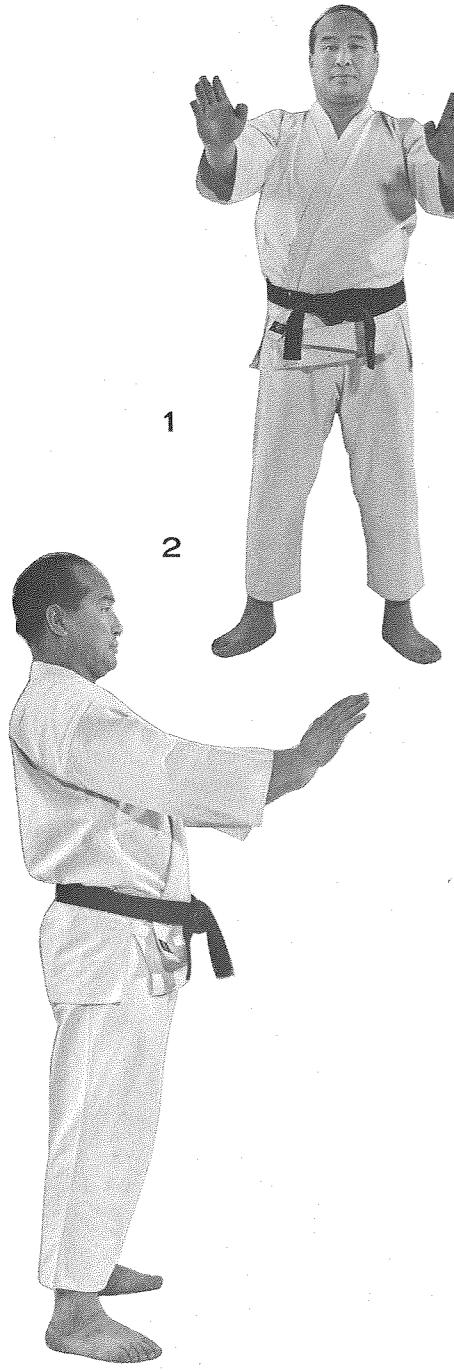


9



10





1

2

2. 宇の構え(中段の構え)

a. 本体

上段の構えの本体から、両手をそのまま、胸のところまで下した姿勢が、中段の構えの本体である。一般に組手を行なう場合、最も多く使われるのがこの中段の構えで、動きの変化も、最も速い。この中段に構える場合の目的は、技にスピードと変化をもたらすことである。両手が身体の中段にあるということは、上下に自在に、すぐ身体をあげさげできることであり、手を上段にあげた場合より、はるかに合理的である。

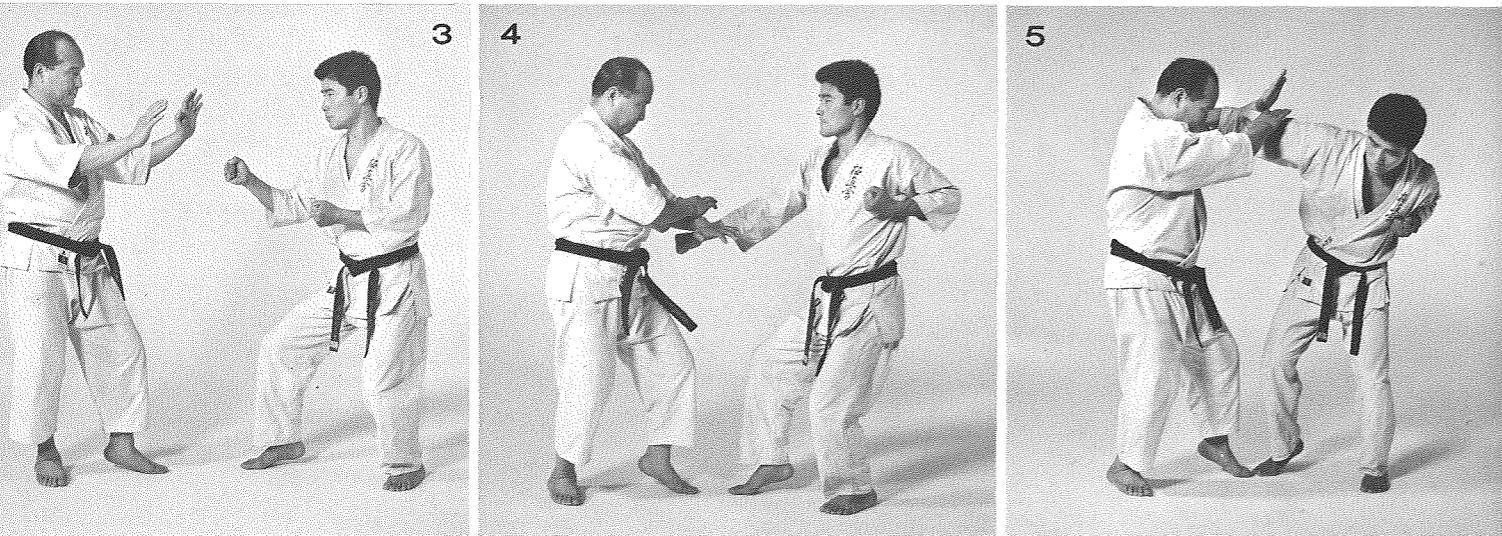
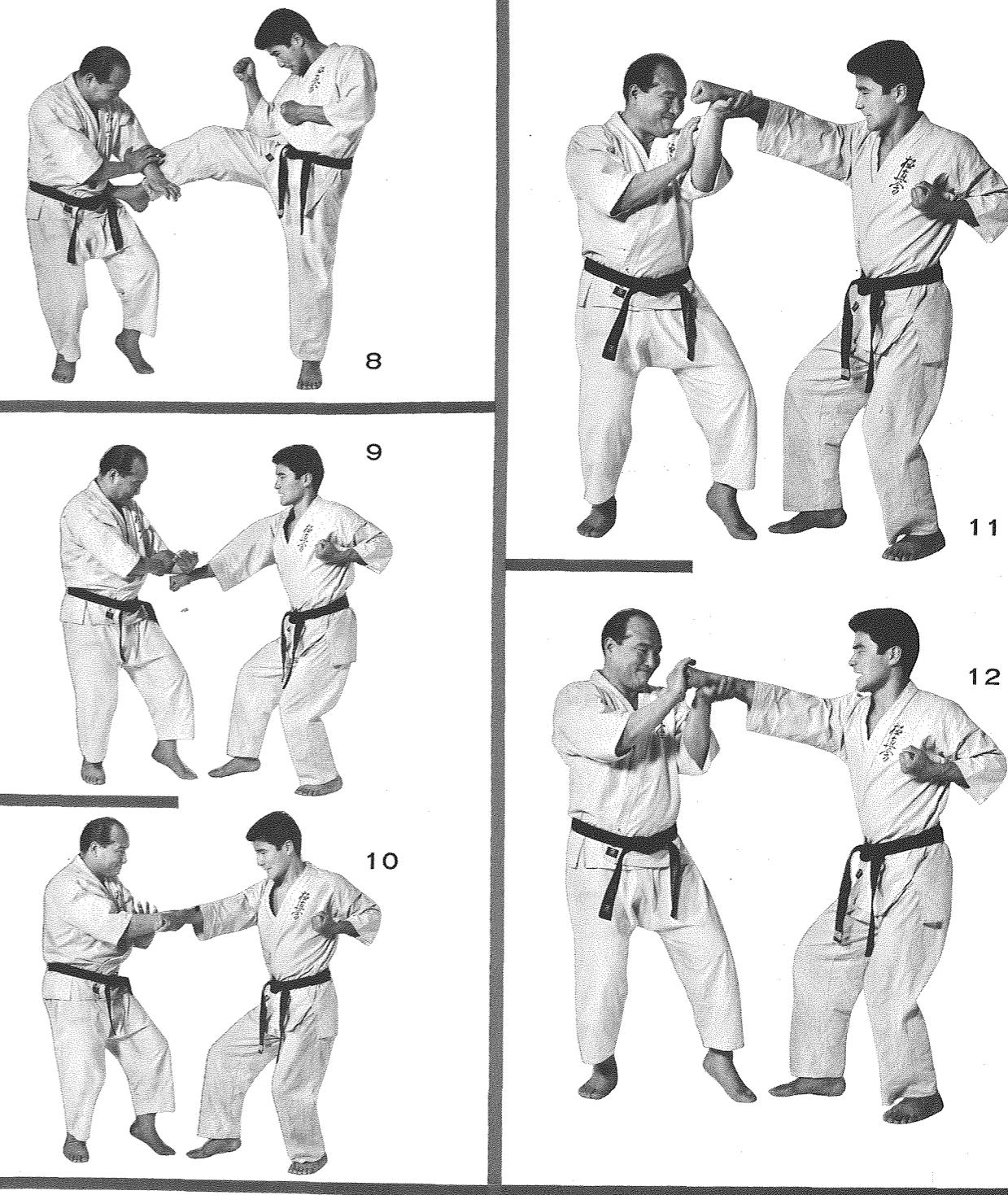
姿勢を正しくして精神統一を行なう場合にはこの中段の構えの本体の姿勢が最もよいとされている。稽古にはいる前など、この姿勢で心の準備をすればよいと思う(#1、2)。

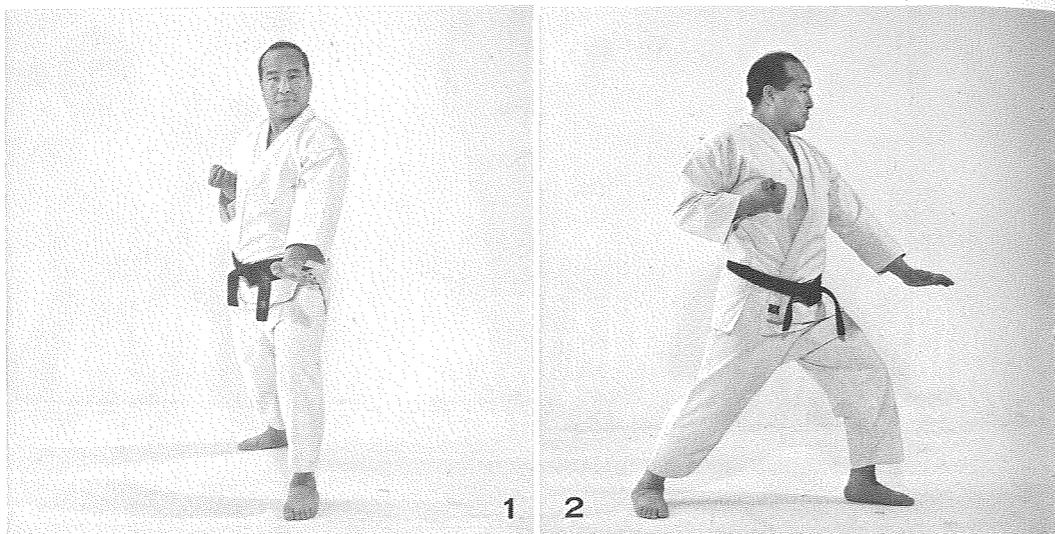
b. 前羽の構え

本体の姿勢から、猫足になった姿勢である(#3)。

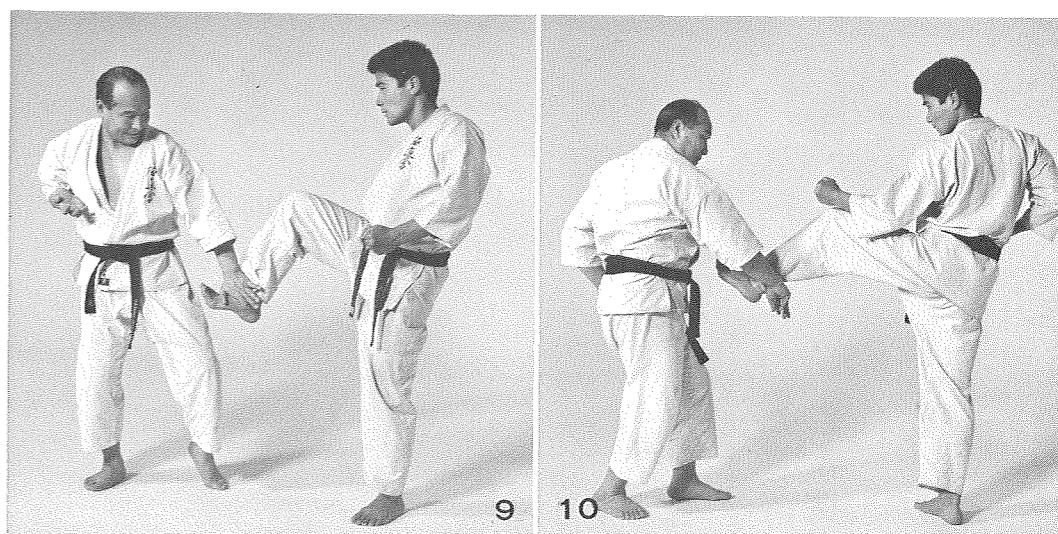
前に出した両腕、両手のひらは、相手の動きに応じて変化させる。相手の突きや蹴りを受けるには両手を使ってそれを抑えるように受け、相手の動きを封じる。これは、そのまま自分から変化していくために攻めにはいるためである。たとえば、相手の中段突きを交叉させた掌底で抑え、相手が腕を抜き取らないよう右手でこれを制しながら、左手を外側からまわして両手を合わせて握り、相手の肘を抑えつけて逆をとる(#5～7)。

#4で示した受けは前蹴りを受けるのに効果的である。これで受けで相手にむかってぐいと進めば相手はバランスを崩す(#8)。相手の直線的な攻撃に対し、弧拳おろし受けもでき(#9)、外受けもできる(#10)。掌底あげ受けから相手の手首をとらえ、ひねり倒すことができればたいしたものだ(#11、12)。

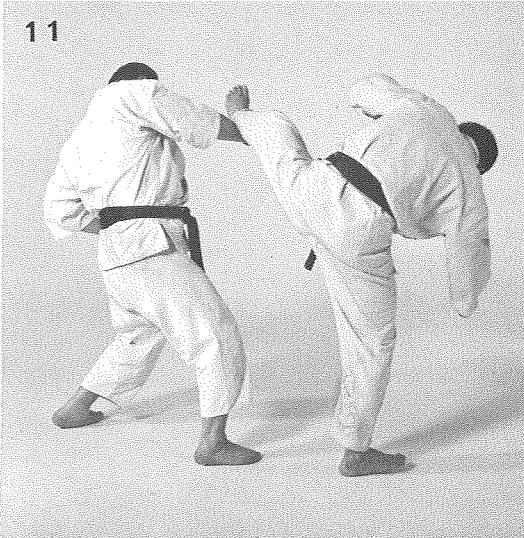




1 2



9 10



11

c. 滋恩の構え

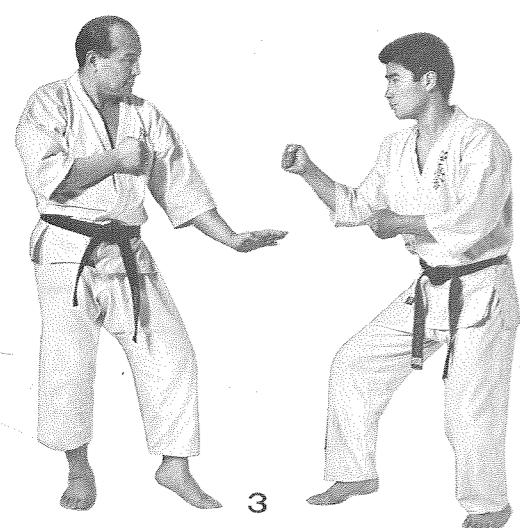
中国拳法でよく使われる構えで、滋恩は人の名前から由来したといわれている。おそらく滋恩という拳法家がよく使った構えであろうと思われる。滋恩という名の型もあることは空手をやられた方はご存知であろう(#1、2)。

立ち方はやはり猫足がよい(#3)。

この構えは一見して、上半身の守りが隙だらけで留守になっているようで、相手はつい上段攻撃をしたくなってしまう。が、実はこれは誘いで、脇下においていた手は顔面を早く、容易にカバーできるので顔面攻撃に対する心配は不要である。

まず、この構えで相手に対し、相手が顔面を不用意に攻めてきたら、手刀上段受けをする(#4)。

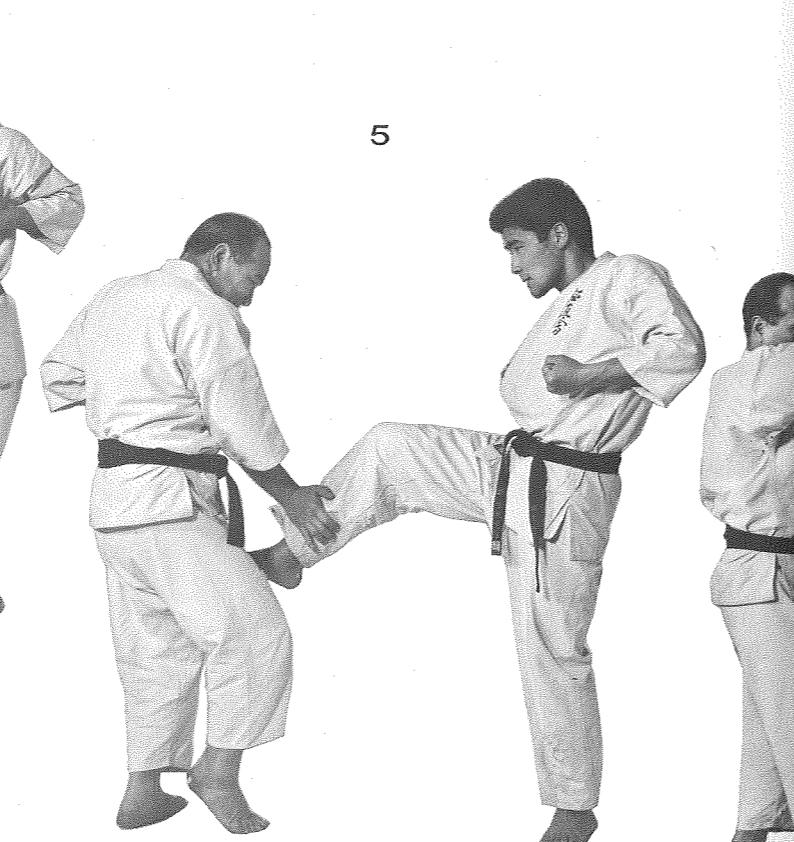
つぎに相手が蹴り技に連続してきたら、掌底で受けて突き離すように押してやる(#5)。相手が体勢をたて直して突き技に連続すれば、こんどは右手刀で相手を手前に引くように、その手首に手刀をかけ、



3



4

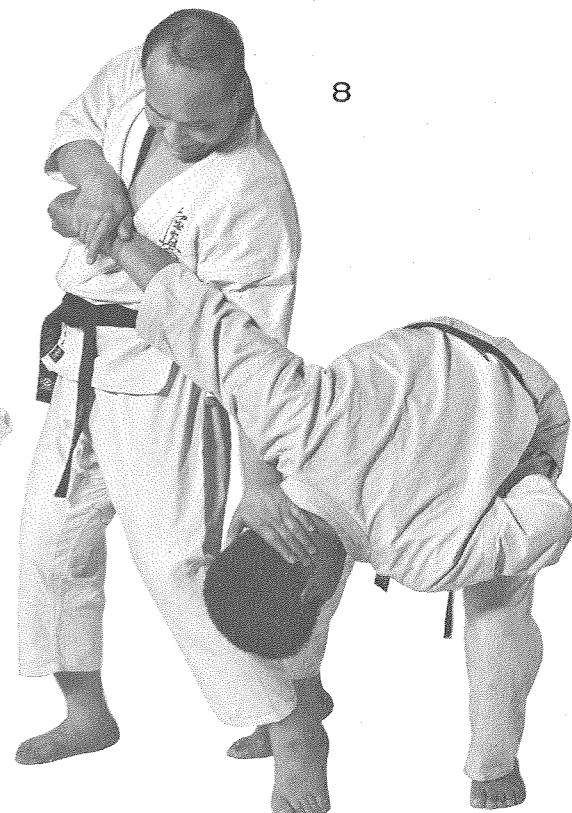


5



6

7



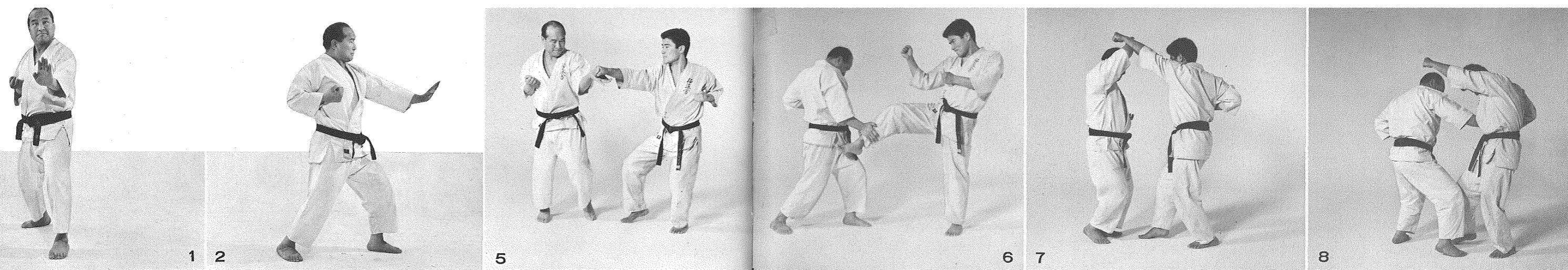
8

手をつかんで引きつけながら、右手を相手の脇の下からいれて後頭部を抑えつけ、腕の逆を取る(#6 ~ 8)。

下において構えた手は、下半身の守りに使われる。また、下にした手は相手が蹴ろうとする気配を察したときけん制に使うこともできる(#9)。たいていの者は、自分の蹴り技を早めに相手から制せられると、反射的にもう一方の足で蹴り技を出すもので、この場合、相手の二度目の蹴りを利用して投げ技に移れば効果がある。たとえば、右の前蹴りを早めに制せられて、相手がこんどは左の前蹴りに移ろうとするとき、自分の足の位置はそのままにして身体の向きをかえ右弧拳で相手の左足を下からすくい上げて投げる(#10、11)。

つぎに、下にした手で相手の上段突きを受ける場合は、このまま相手を押しこんで、一気に足をすくいあげて相手を後に投げ飛ばすのも効果的である。

以上説明したように、この構えは、相手が不用意に攻めてきたのをそのまま利用して反撃するのに都合がよい。とにかく数多く練習して瞬間に技を連続するよう心掛けること。



1 2

5

6 7

8

d. 岩石の構え

前頁に紹介した滋恩の構えの前に出した手を、この構えでは胸の高さにあげて、手のひらを相手に向ける(#1、2)。

前に出した手は、相手の攻撃をけん制したり間合を計ったりするのに使い、主に相手の中段突きを処理する。この手をさげたりあげたりしながら構えを変化させて相手に応じるのである。ふつう、突きだけを処理するとき、あるいは相手があまり素早く動きまわらないようなときは、前屈立ちになってスタンスを広くし、不動の姿勢で対して(#3)、自分が動く場合だけ猫足立ちになる(#4)。

相手が蹴りを狙って、はじめにジャブのように突きで誘いをかけてくるときは、前にした手、この場合は左手でかるくこれを払い、つぎに相手のくりだす蹴りに備えてかるく一步踏み込み、蹴り足を早めに抑えてしまう。このとき自分の顔面があくのを相手が見て上段突きを

仕掛けてくれば、それをはねあげて飛び込みざま脇腹を手刀で攻める(#5 ~ 8)。

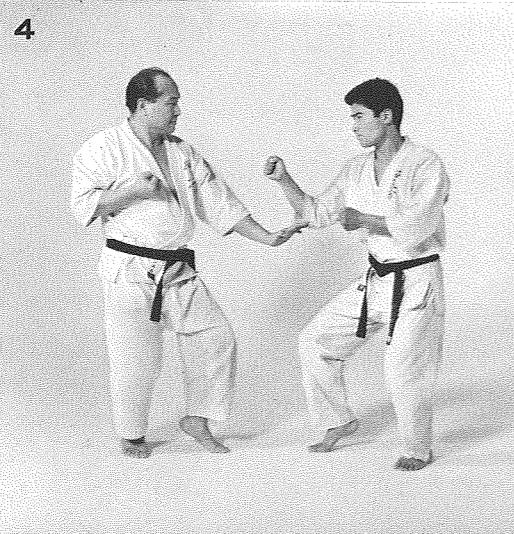
相手がはじめから上段突きで攻めてきた場合、これを交叉弧拳で受け、相手が蹴り技をだせないよう、かるく一步踏みこんで接近する(#9)。つぎに相手が別の手—この場合左手—で突き技に連続してたら、これを利用して、その突きを右上段受けで受けながら、飛び込んで左手を相手の外側からまわして取り、右腕を押して相手を投げる(#10、11。12は11を反対から見たところ)。

相手が不用意に、はじめから蹴りで攻めてくるときは、それを利用する最もよいチャンスである。相手の蹴り足を一左でも右でも内側から外側へ両手で払うようにして、その足首を取り、これを持ちあげて投げ飛ばす(#13~15)。

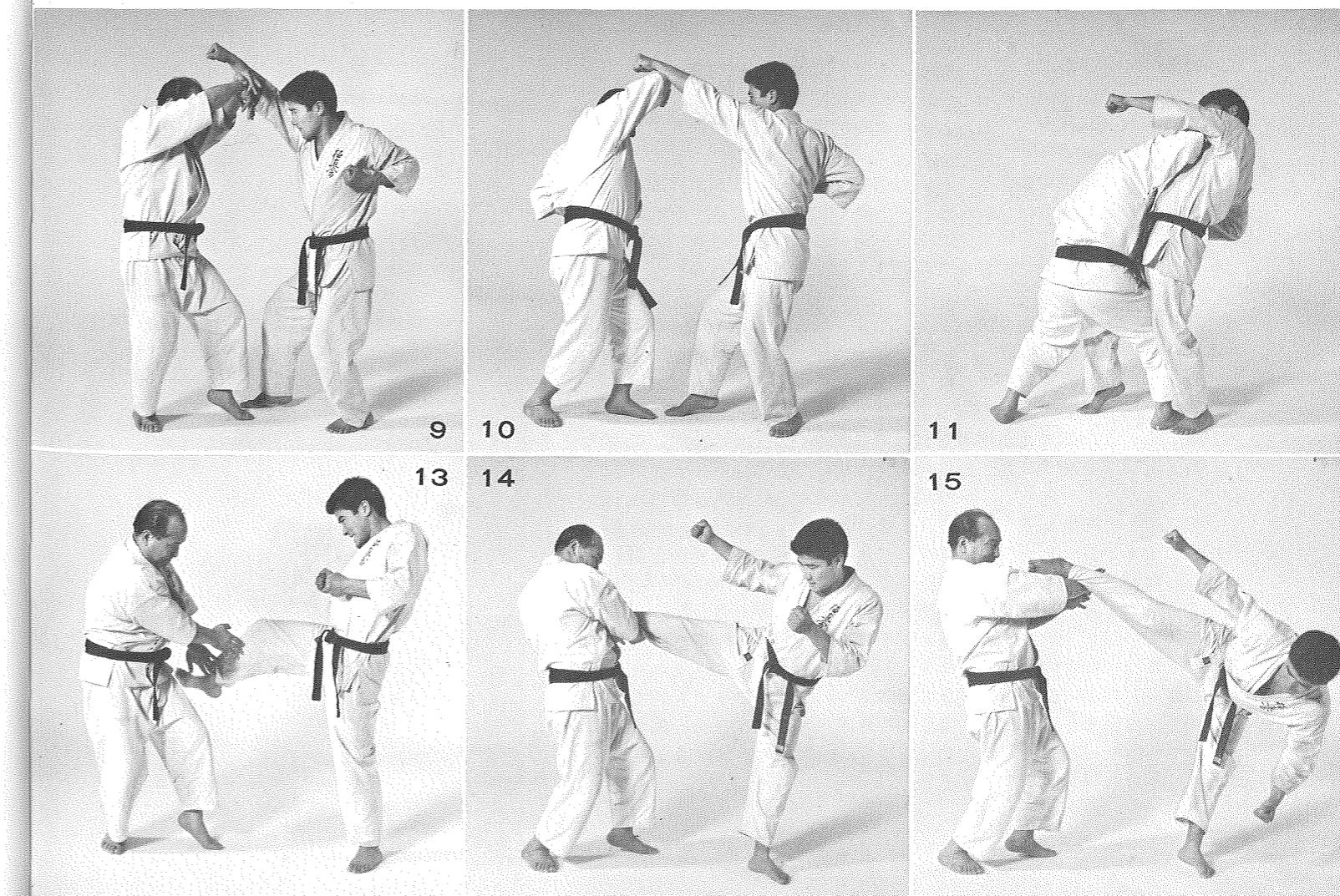


12

3



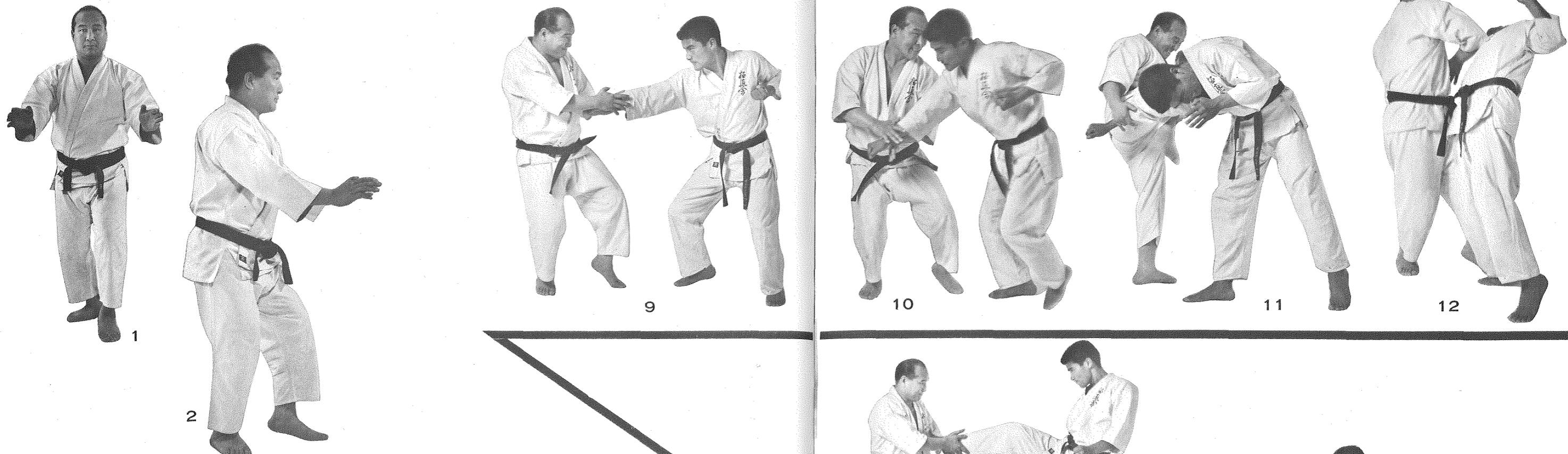
4



9 10

13 14

15



e. 中堅の構え

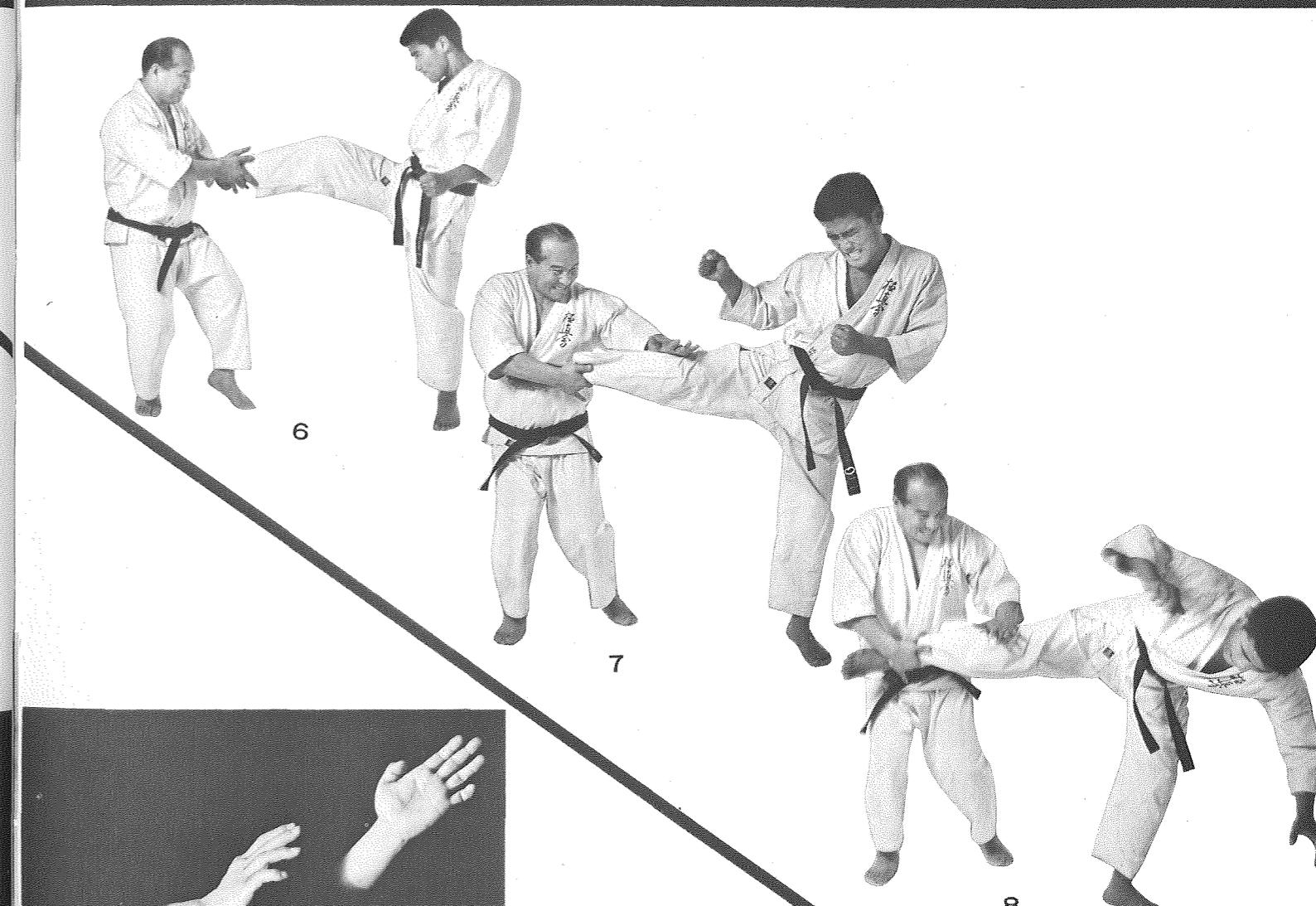
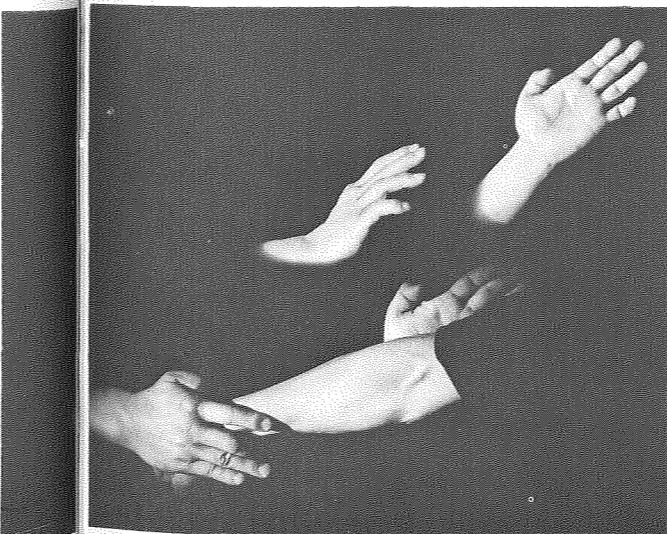
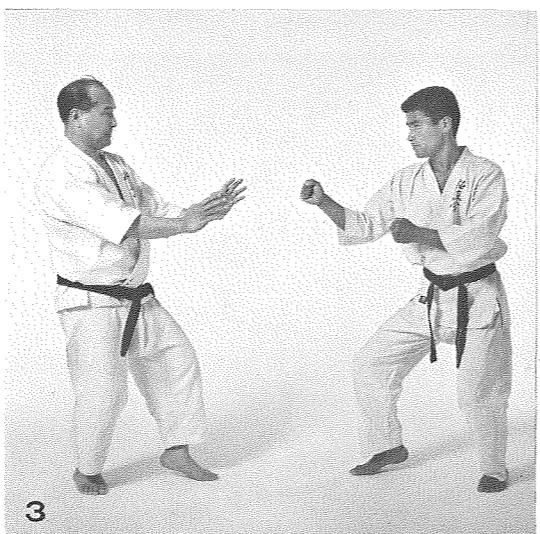
中国拳法ではじめられたときから、この構えは相手の突きや蹴りの手足を直接攻めるものであった。空手が発展してくる過程で、こうした技が、忘れ去られがちであるのはきわめて遺憾なことである。

猫足で立ち、両手の手のひらをやや下にむけるようにして立つ(#1 ~ 3)。この構えから積極的に攻めて出るということはあまりない。だが、相手が絶好のチャンスと思って、拳で突いてきたら、それこそこちらの思う壺で、片手の掌底で相手の突いてきた腕の手首の内側をとらえ、その肘を別の手の掌底で抑えつけ、肘関節をきめるのである(# 4)。

このとき、とらえた腕をひきながら、自分もあとずさりし、相手の腕がのびきるようにしむけなければならない。この連携動作での左の掌底の動きは、写真では、# 5 のように円弧を描くはずである。こうした技は、円型の動きとなったとき、効果は倍増し、相手にとっては抗し難いものとなる。よく練習し、研究されたい。

これと同じテクニックを、相手の蹴りに対しても用いることができるが、足はリーチが大きく、かつ関節も足そのものも頑丈で固いので、やりそこなう危険率も大きい。蹴りを受ける際は、間合に十分注意し、相手のくるぶしを一度両掌底でしっかりとさみつけてぐいと引きのばし、内側を片手(写真では右手)でとらえたまま、別の手(左)で相手の膝外横を押しさげながら、相手の足をまわしひねる(# 6 ~ 8)。

この構えに対し、チャンス到来と相手がとびこむように突きをだしてきたときは、相手のはずみをうまく利用する。たとえば、その突きが強力なら、突きの攻撃線から身を避けつつ、突き腕の手首を両掌底ではさみ、自分の身体を相手の突き腕の外側へまわりこませ、膝蹴りをきめる(# 9 ~ 11)。内側から受けた場合は、# 12 のように手ないしは肘で、顔面か頸、首を攻めてもよい。



f. 臥竜の構え

この構えも古くから中国拳法に伝わるもので、構えたポーズの雰囲気が臥している竜のようだというのでこの名がつけられた。中国拳法でもとくに手技を主体に使う南方の流派で多用される。

この構えは、ほかの構えと違って、完全に相手に対して横向きになっている(#1、2)。

横むきになるのは、自分の身体の前面部、すなわち急所を相手に向かわないため、したがって攻撃よりはむしろ守りに重点を置いた構えである。

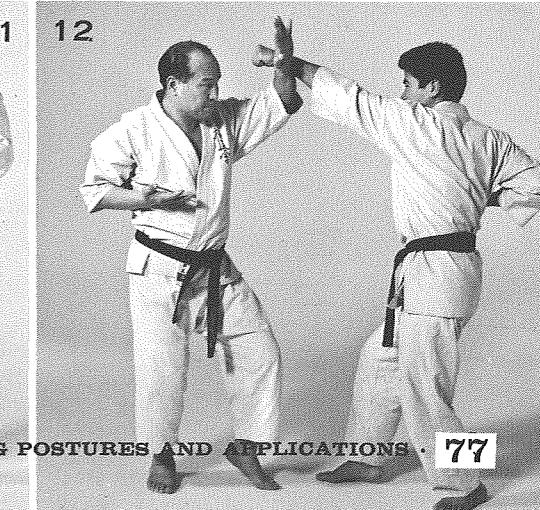
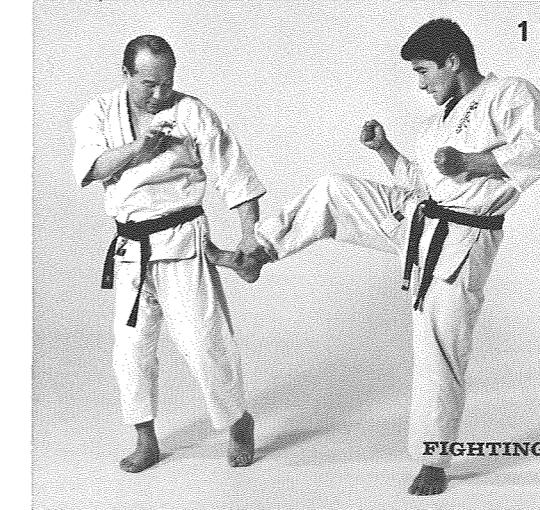
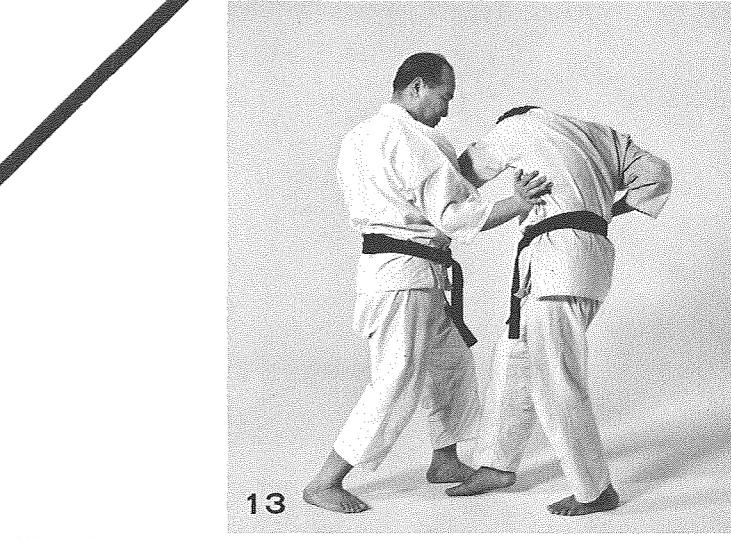
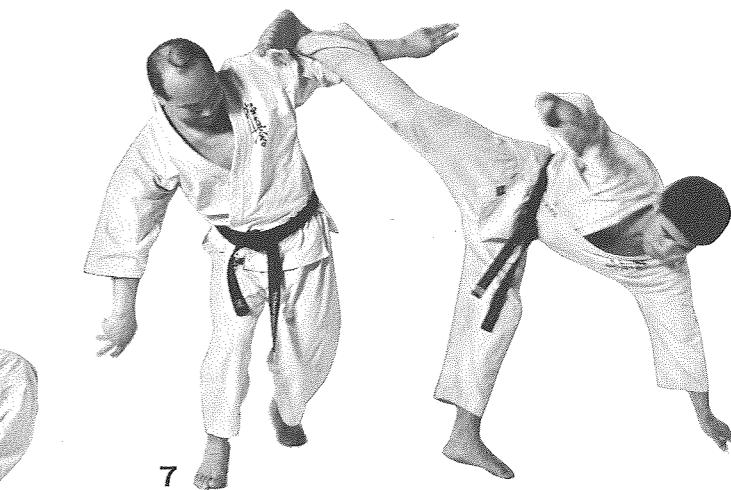
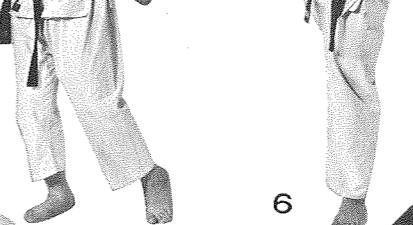
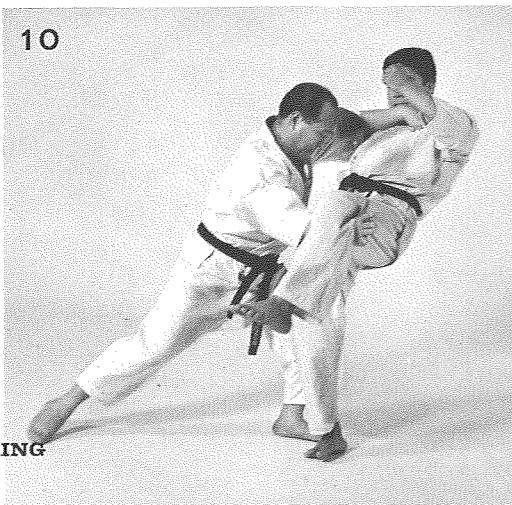
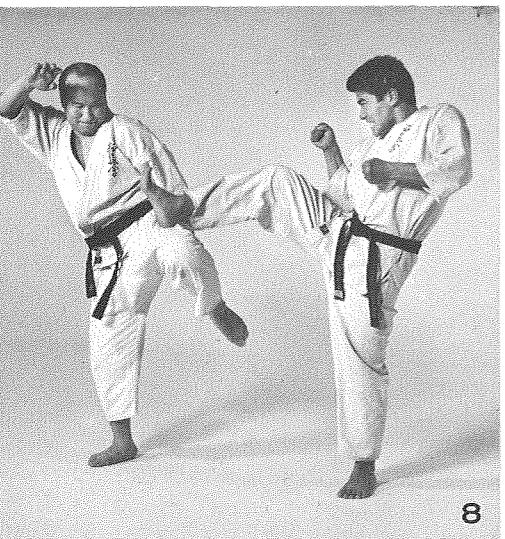
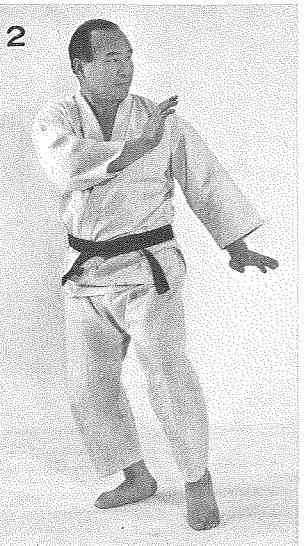
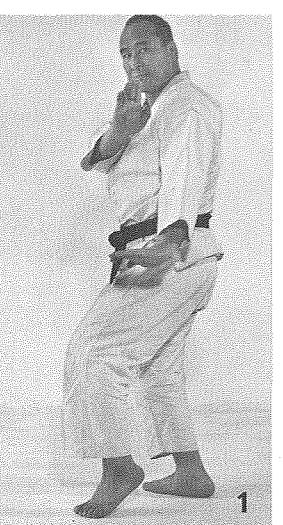
組手を行なうときにはじめからこの姿勢で相手に対することは少なく、たがいに技の交換をくり返している最中に、相手の攻める動きに応じてこのポーズに変ずる場合が多い。

ふつう、顔面部のカバーは上にした手、この場合は右手で(#4)下半身に対する攻撃は下にした手、この場合は左手で守る。

また、相手の中段突きは、右掌底で上からはたいて、外に払うといい(#5)。そして、相手がまわし蹴りや前蹴りで、腹部を攻めてきたときは、左手でその足をすくいあげて相手を投げるチャンスである(#6～7)。

もし、相手が自分の脇腹を狙って強く蹴ってくる場合は、左膝での蹴り足を防ぐ(#8)。強い蹴りに対しても、手で受けるよりも足の方が強く安全に受けられるし、相手がもし自分の左手もろともかまわずに強く蹴ってきた場合は、手で防ぐのはむしろ危ない。つぎに相手が素早く足を引き戻して、顔面に突き技をくりだす場合はこれを手刀で受け、一気に押しこんで相手のバランスを崩しながら足をすくいあげて投げればよい(#9～10)。相手があわてて突きに連続したときは、とくにこの投げ技はよくきまる。

相手がけん制のつもりでくりだす程度の蹴りは左手ではたき落して、相手の誘いにのらないよう注意する。そしてつぎに相手が顔面を狙って突いてくるときは、左手刀で引っ掛けながら下に強く抑え込み、相手のバランスを崩しておいて脇腹を右掌底で攻める(#11～13)。



g. 中手の構え

上段の構えのなかで紹介した丹心の構えと同じものだが、この場合は前に出した手が肩の高さに変っている(#1、2)。また丹心の構えの変化では、原則として、故事に示された通り脇下の右拳を用いない変化を紹介したが、この中手の構えでは、両手を用いる変化を紹介する。

この構えの特徴は、前につき出した拳を有効に使って、相手の動きを封じながら、相手のふところに飛び込んで攻める技が多くあり、また、やりやすいことであろう。

相手の攻めに対しても、もっぱら、前に出している左拳で防ぎ、一気に飛び込みざま相手の後にまわり、左手で足をすくいあげて投げる(#3 ~ 6)。

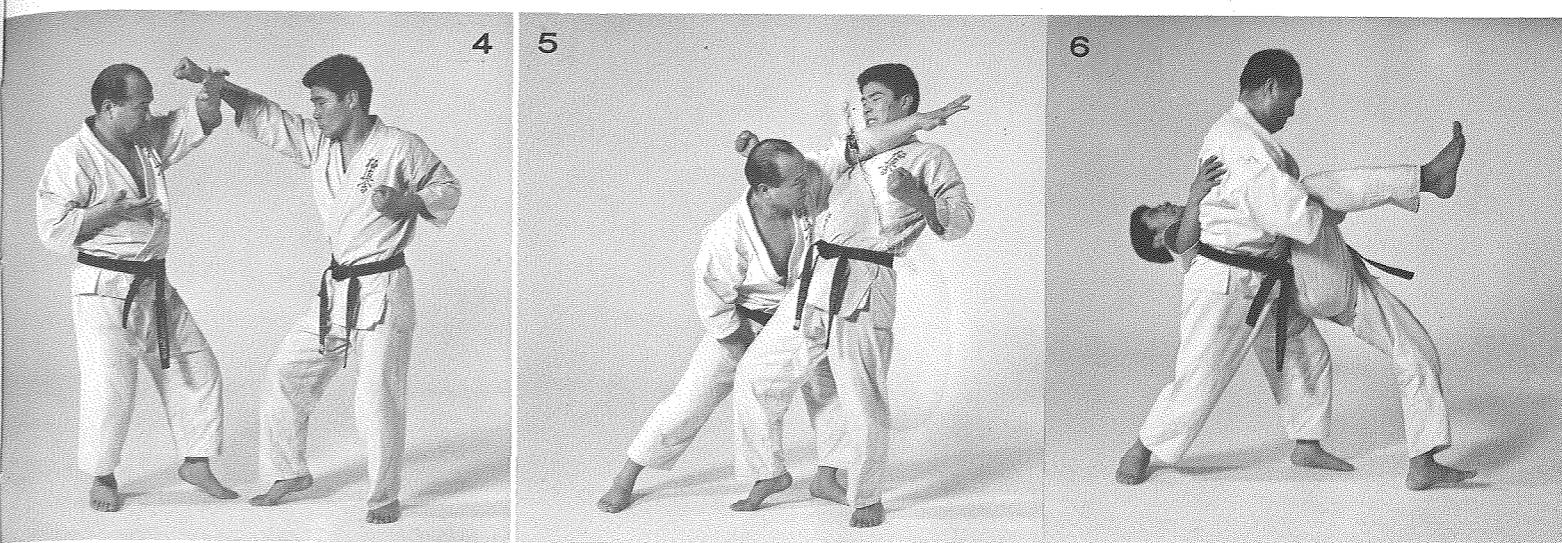
相手が突き技を連続させて自分を近よらせないときは、その攻めを左右交互に受けつつ前に出る。

相手が蹴り技を出せないほど、間隔をつめて接近していかなければならない。そして機をみて攻め返すのである(#7 ~ 10)。

相手のふところに飛びこもうとして機を見ながら技を交換し合っているとき、相手がまわし蹴りを強引に仕掛けてくることがよくある。こんなときむしろ逃げようとしないで、正面からそれに向って飛び込みざま腰を下げて安定を保ちつつ蹴りを腕で受け、そのまま裏拳あげ突きなどで相手の顔面を反撃する(#11 ~ 14)。



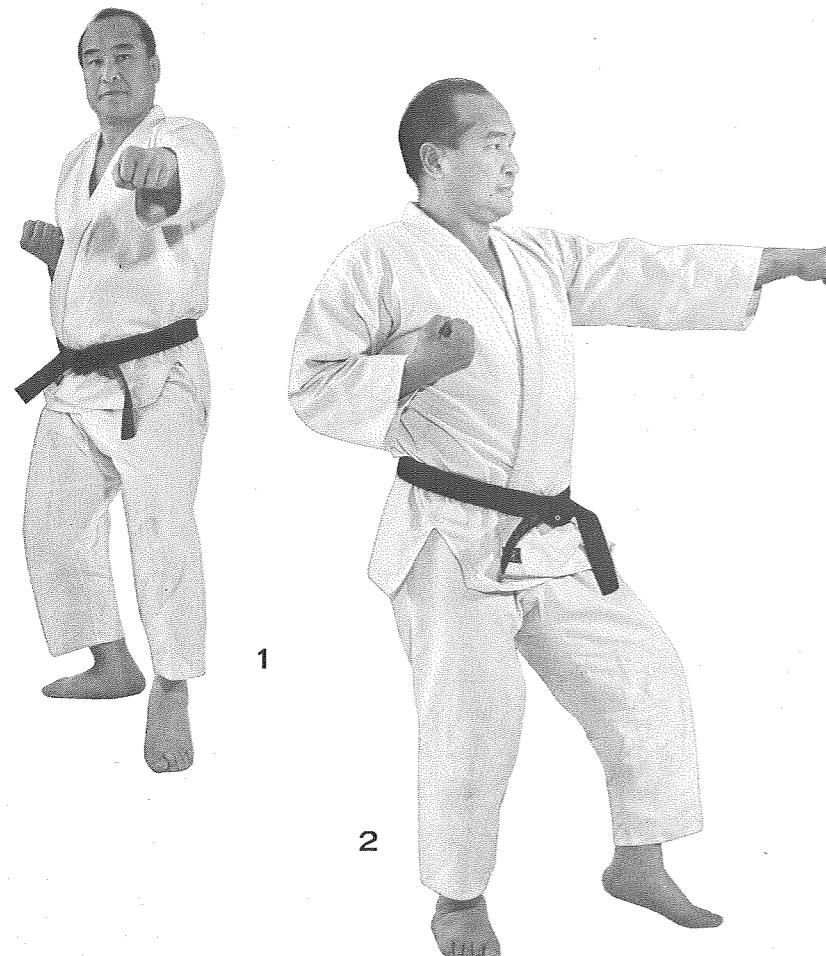
3



4

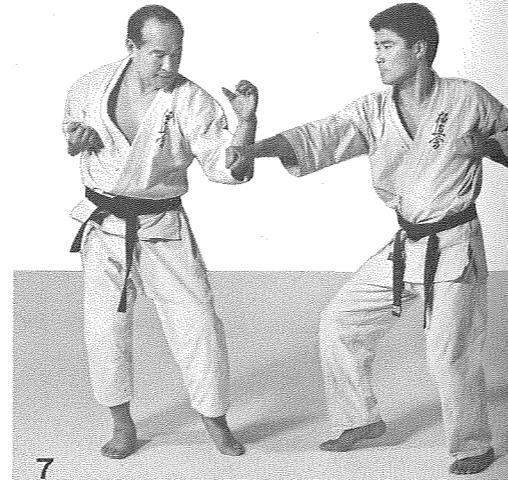
5

6



1

2



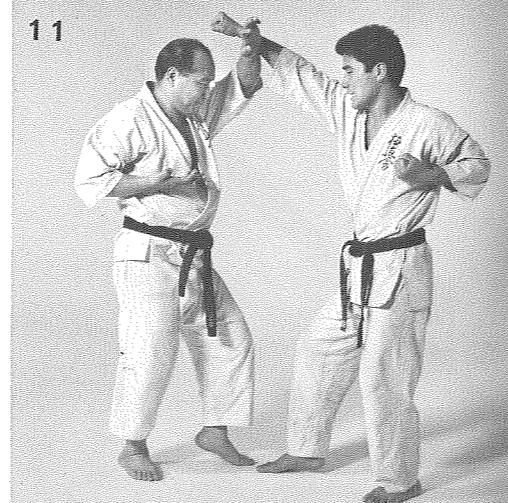
7



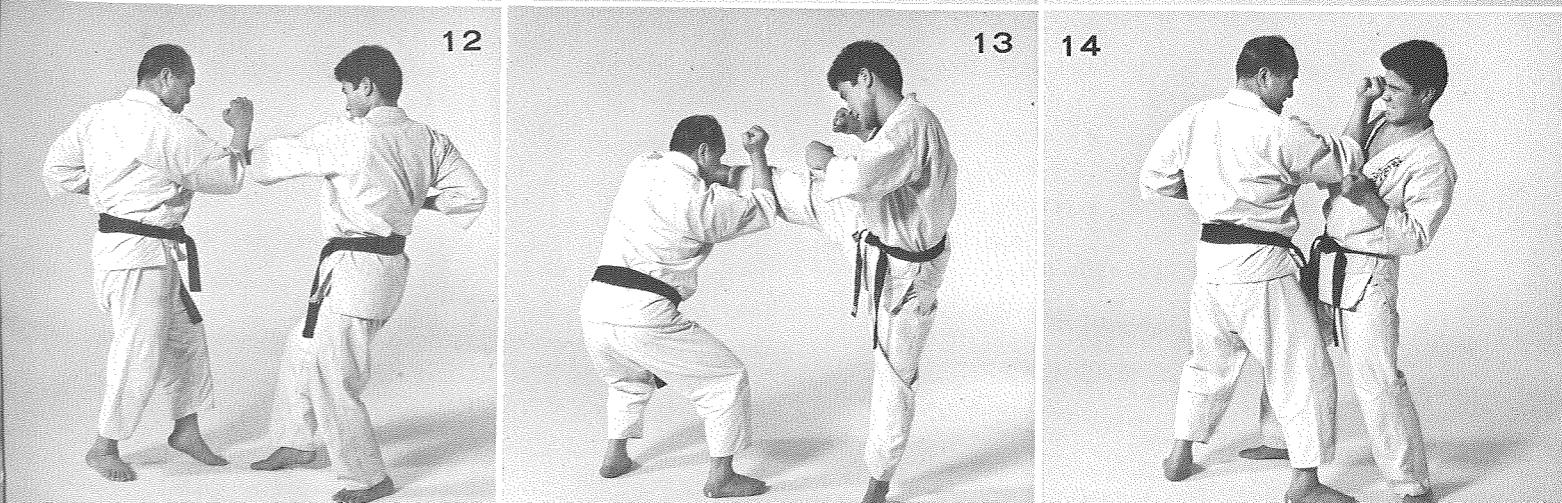
8

9

10



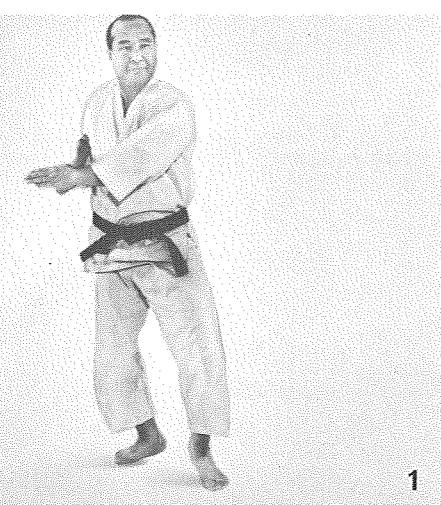
11



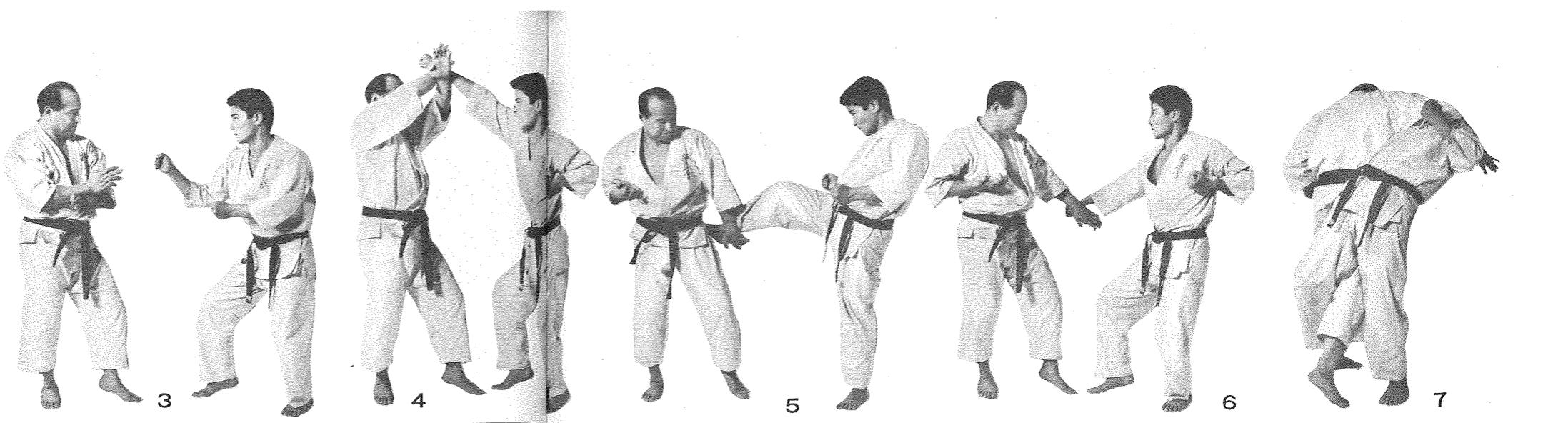
12

13

14



1



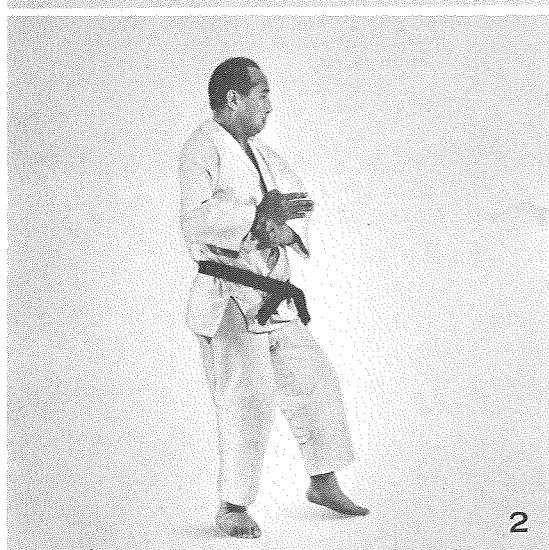
3

4

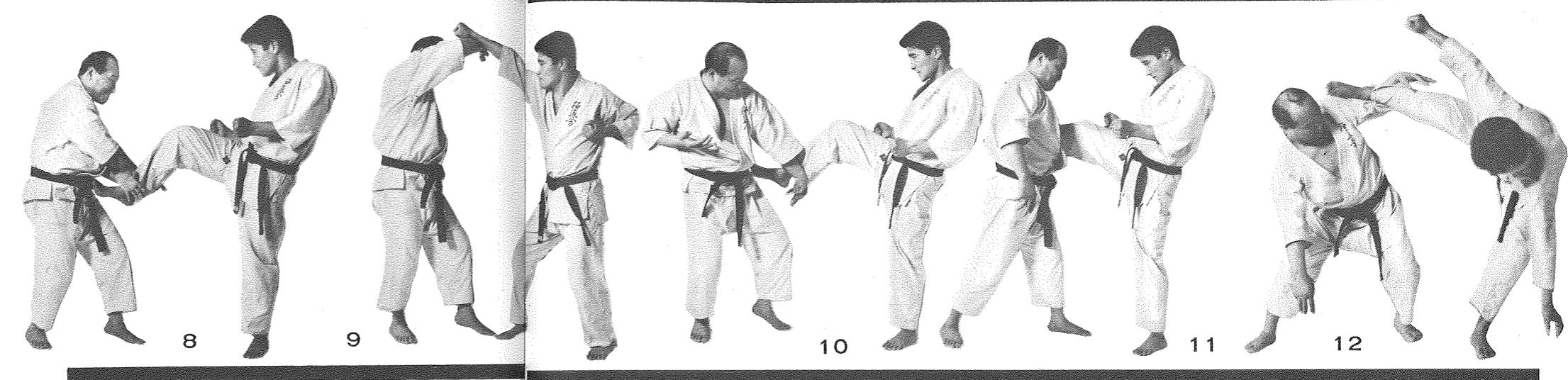
5

6

7



2



8

9

10

11

12

h. 他心の構え

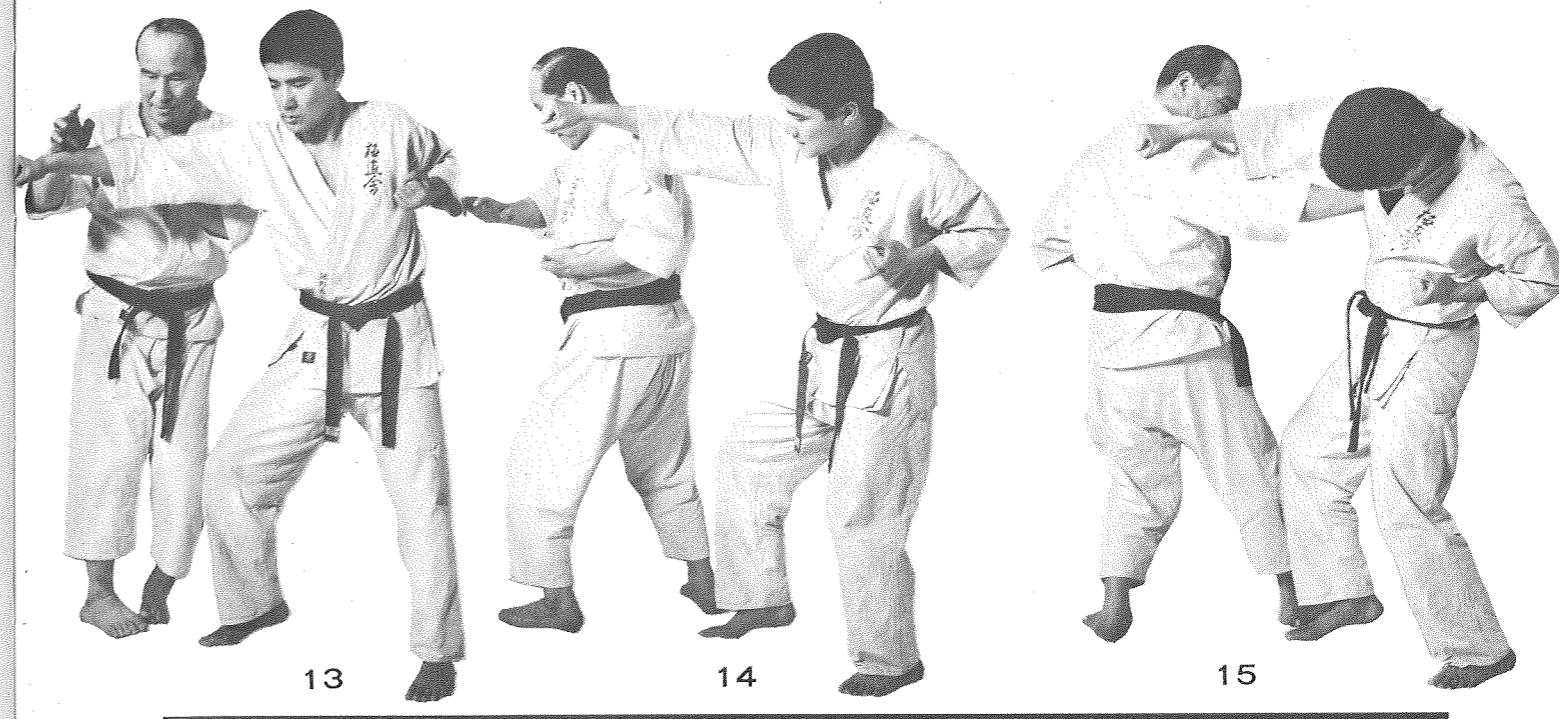
この構えも中国に古くから伝わる構えで、相手の意表をつく場合などによく使われている。他心とはあたかも心を他に移すかのように見せかけるところからつけられた名であろう。身体を横むきにし、中段で両手を交叉させる構えである(#1 、 2)。

たとえば、組手の最中になんかの拍子でたがいに技の交換がとだえてにらみ合いになるようなことがしばしばあるものだが、このようなとき、急にこの構えに変ざると、相手は一瞬とまどって、攻撃のまとを即決できなくなる。そして、苦しまぎれになんらかの攻撃を出してくるのを、逆に一気にこれを利用して反撃に移るのである。ここでは、説明の便宜上連続技を多く取りいれて説明してあるが、実際では相手の始めの攻撃から一気に、どんな体勢からでも、反撃するようにする。つまり決着をつけるのは早ければ早いほどよいのである。

手を交叉させて構えているので、上段突きに対しては十字受けをする(#3 、 4)。初心者はこのとき手を握ってもよい。蹴りや突きでの下段攻撃に対しては、身体を半身にしたまま下段払いをし、飛び込んで投げ技に変化する(#5 ~ 7)。

相手が正面を狙って蹴ってくる場合は手刀下段十字受け、あるいは掌底下段十字受けで封じ(#8)、相手のけん制程度の上段突きは軽く受けて外側にまわしながらこの足をすくいあげて投げる(#9 ~ 12)。

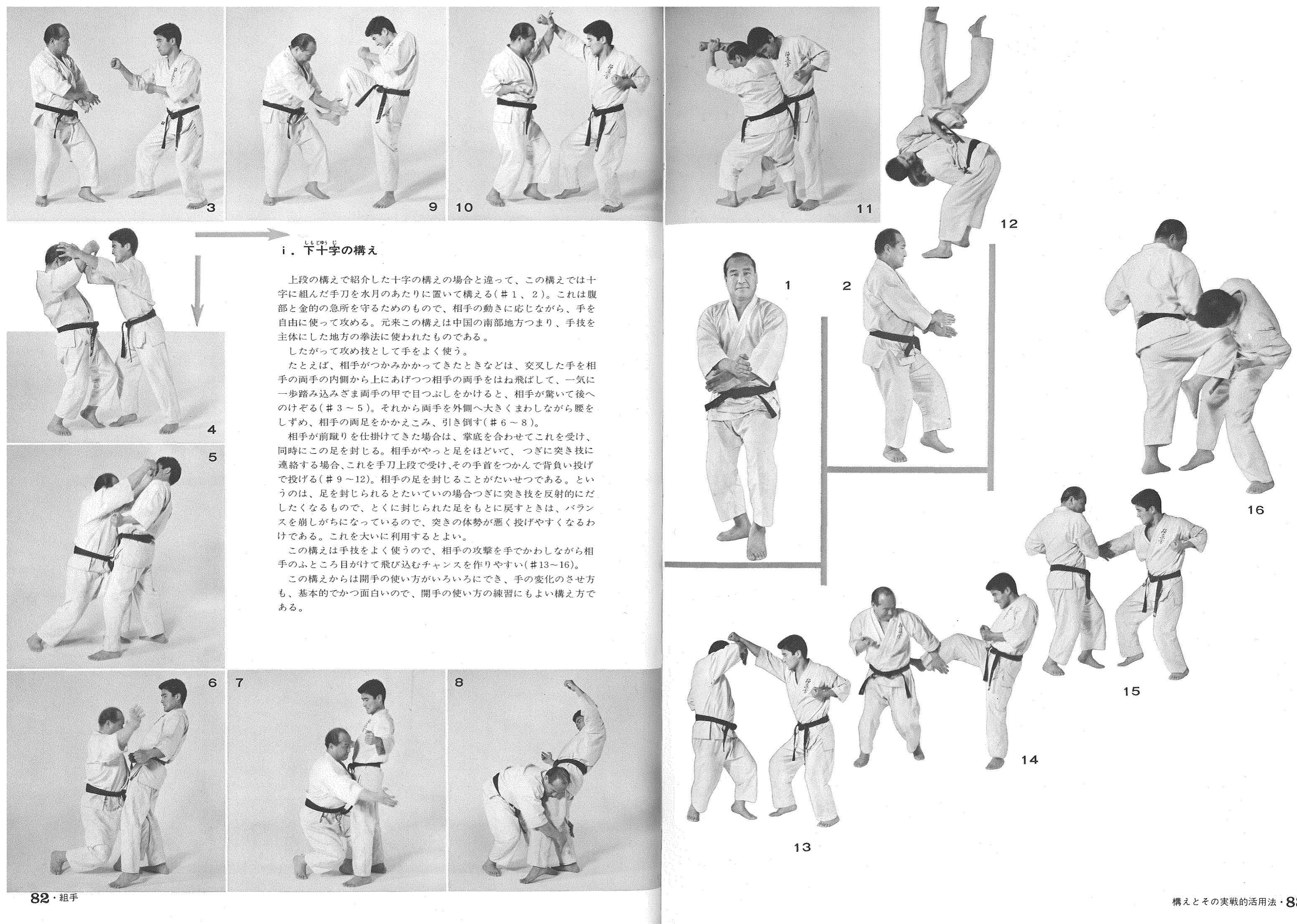
この構えは、変り身が素早くできるので、その利点を有効に利用すること。たとえば、相手の突きに対し、素早くその突きの外側にまわりこんで回転しながら、手刀を相手の脇腹に打ちこんで急襲するといったこともできる(#13 ~ 15)。

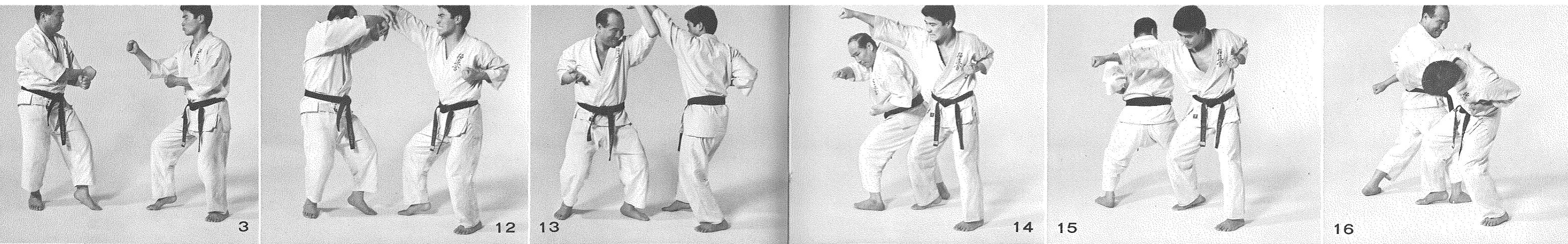


13

14

15





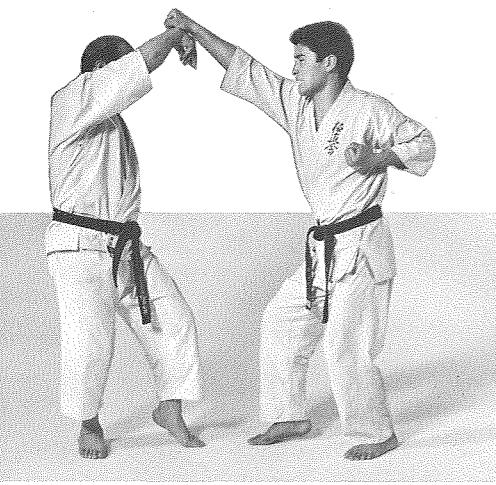
4

j. 下十字の構え

前に紹介した下十字の構えの手を握って正拳にしたものでほかはまったく同じものである(#1、2)。

下十字が手技をよく使うのに対し、この構えは、自分からどんどん動いて相手を誘い、相手の隙をみつけて攻める場合が多い。

たとえば、相手が離れたままけん制のつもりで突きをだす場合、これを軽くかわすと、相手はこんどは強い蹴り技をだす。このようなときが最適のチャンスである。つまり、右足で一步踏みこみつつ右弧拳で相手の足の内側からまわしあげて、相手の足をすくいあげて投げる(#3 ~ 7)。



1



2



この投げ技は便利であるからつねに単独動作で稽古するとよい。つまり腕をまわしながら相手の足をすくうのである(#8 ~ 11)。

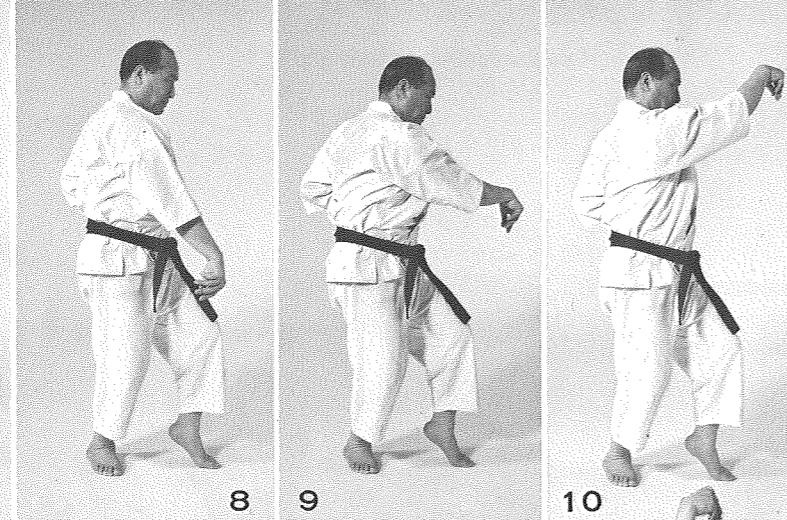
突き得意とする相手が前へ前へと攻めてくるときは、相手の突きを何本か受けながら相手を前につりだす(#12、13)。そのうちに相手が思いきって突き出したときに、その腕をくぐりぬけ、外側へ出て自分の身体を回転させ、手刀を相手の脇腹へ送りこむ(#14 ~ 16)。

相手の突きに当らぬように、その下をくぐりぬけるのはむずかしく、また、度胸も必要であるが、相手が焦って不用意にパンチをだすときなどはバランスが崩れているのでよいチャンスである。もちろんたがいに技をくりだし合っているときにチャンスがあれば飛び込んで攻めることも練習せねばならない。

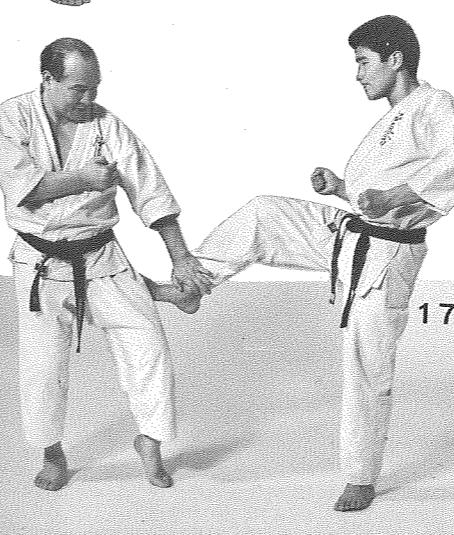
#17~20は、相手の右前蹴りを掌底で払い、右上段突きを右弧拳あげ受けで受け、左上段突きを左掌底あげ受けし、その掌底をずらすようにして、背手で相手の顔面を打つという一例である。



20



3



17

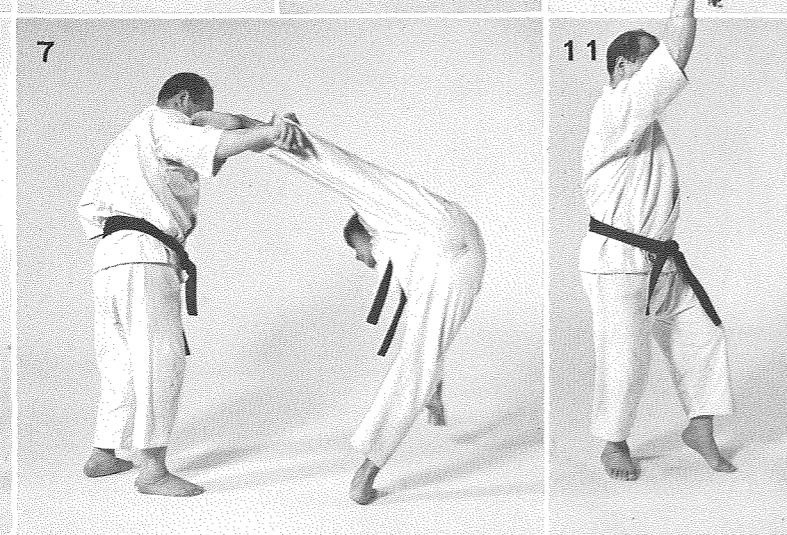
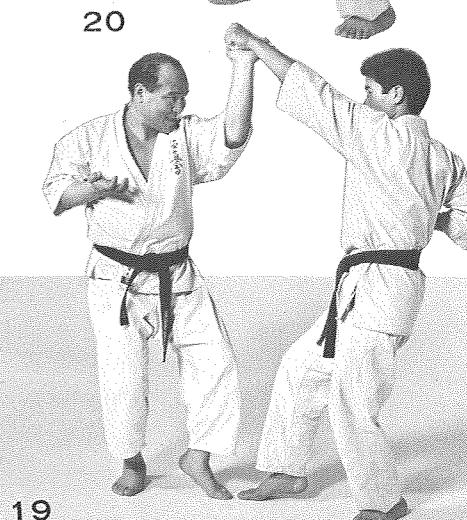
14

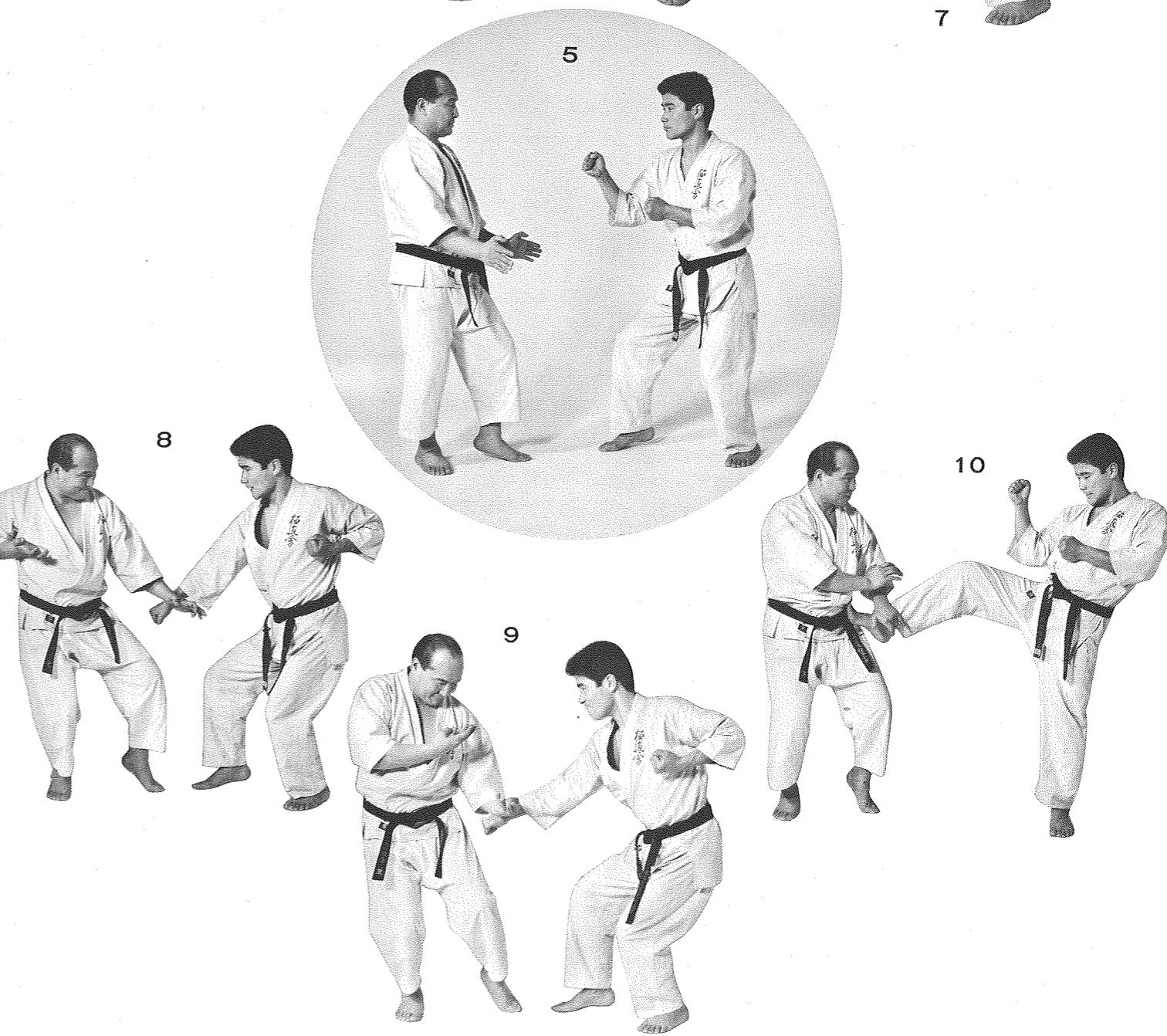
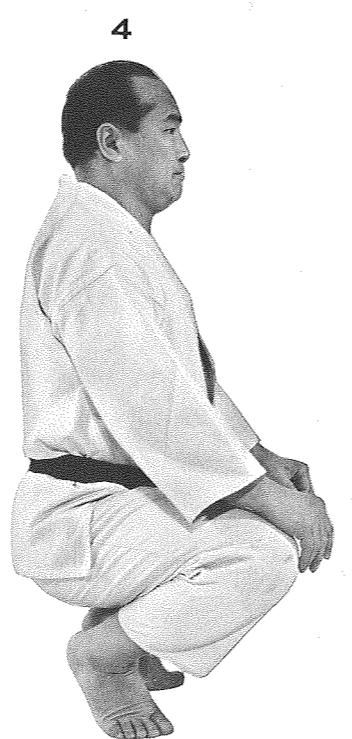
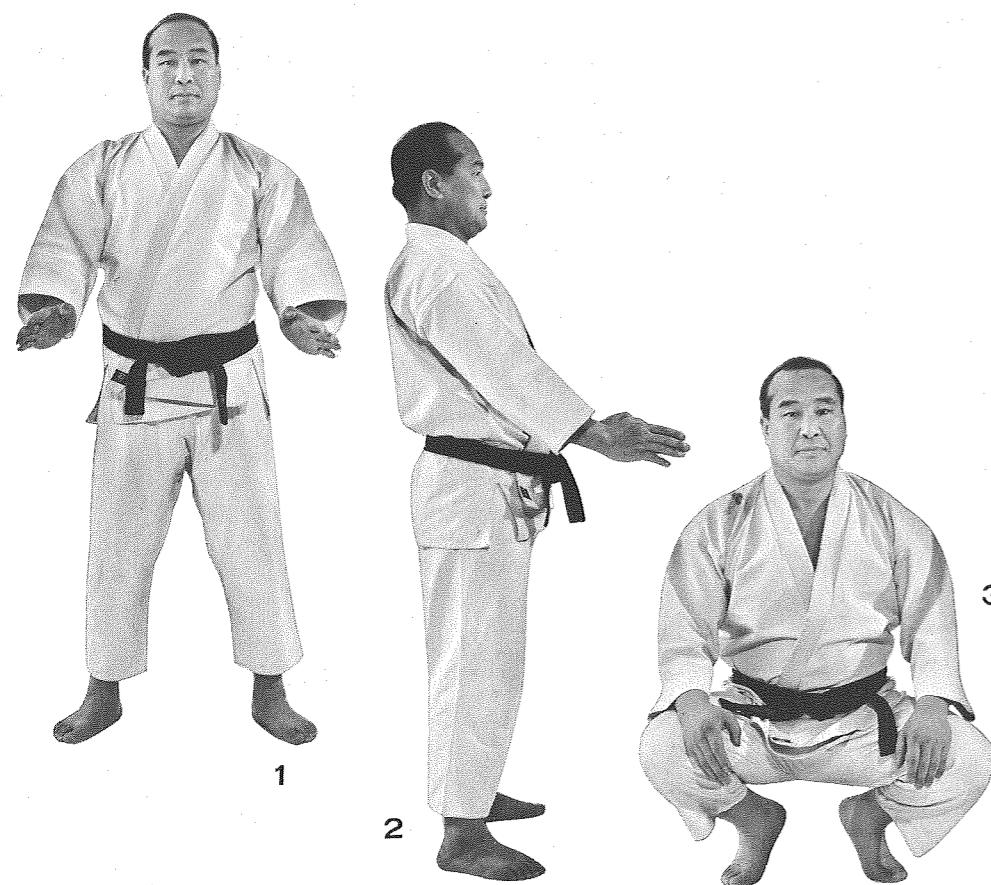
15

16

18

19





3. 地の構え(下段の構え)

a. 本体

地（下段）の構えの本体は、立ったときに両手を下段に構えた姿勢と、膝を折って爪さきで立つ姿勢の二通りがある（#1～4）。

地の構えを意味的に解釈すれば、天地大自然のなかでは大地を意味し、おのれをこの大地に生存するすべての事物と一体化させるという武道の精神に基づいて考えられたといえよう。この精神は闘う両者がたがいに武の精神を尊んで、その気持ちを表現するときに多く使われる。たとえば相撲の蹲居の姿勢として、儀礼的に使われたり、剣道での札の交換としてこのポーズが使われている。空手でも組手を始める前の礼をするとき、この本体の構えで手を正拳に握った姿勢をとる。ふつう不動立ち、用意の立ちといわれる姿勢である。

空手においても、空手が武である以上、精神的な意味としてこれを取りいれねばならない。

b. 無変の構え

この構えはいったん相手に攻めさせておいて、それを受け、つぎの攻めに移ろうとするときの一次的な構えである。「さあ来い！」といった気持ちで、実力差などからかなり気持ちに余裕のあるときこの構えになることが多い（#5）。

この構えから受ける方法としては、相手の突きを掌底で下からはじくか、上から抑える方法がある（#6、7）。手刀を引っ掛けで上から抑え封じてもよく（#8）、弧拳で相手の突きを叩きおとして相手の突きに直接ダメージを与えてよい（#9）。手の攻撃に限らず蹴りに対しても同じ受け方で受ける（#10）。

もちろん、以上のべた受け方で相手の攻めを受けたままで終るのではない。相手のバランスを崩すように受けて、つぎに種々の攻め技に連絡していかねばならない。



c. もんせいの構え

この構えは、中国大陆の平原の多い地域で古くから使われていたもので、戦法としては、格闘の最中に急にしゃがみこんで相手の目をくらまして攻撃に移ったり、あるいは、飛びあがって相手を急襲したりするきわめて実戦的なものである。

ここでは便宜上、組手試合に活用できるよう説明しよう。組手でははじめからどちらかが座ったまま試合をはじめるようなことはない。かならず両者が立って礼を交して試合にはいるものである。だからこれを組手で応用するときは、立った姿勢で試合をしているうちに、機を見てこれに移ればよい。基本的には、爪さき立って、膝を折り、いつでもジャンプできる体勢を保った姿勢で、決してかかとを床につけるようなことがあってはならない。(#1、2)。

前に出した手（この場合は左手）はもっぱら受けに使って、相手の蹴りに応じて顔面、腹部など守る(#3)。

相手が蹴る気配をみせれば、その足が蹴りだされる瞬間に内側から外側へ左掌底で払い(#4)、左足を相手の左足の内側へ素早く引っ掛け、手前に払って刈り倒す(#5、6)。

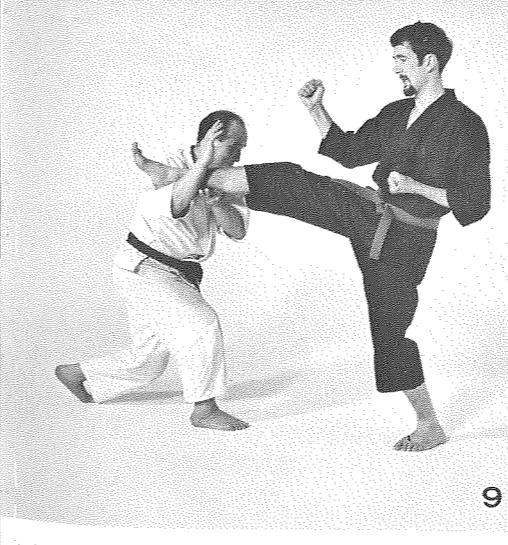
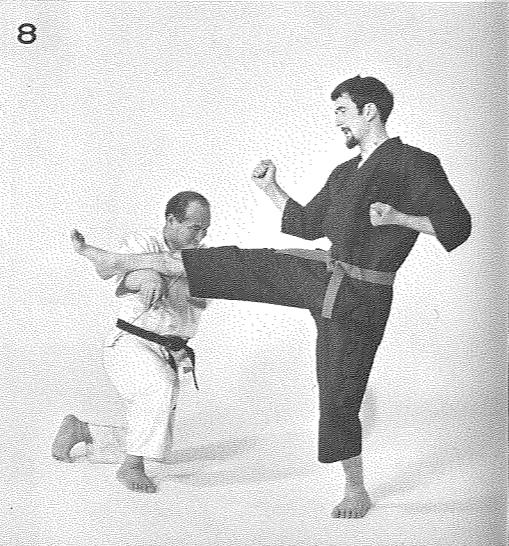
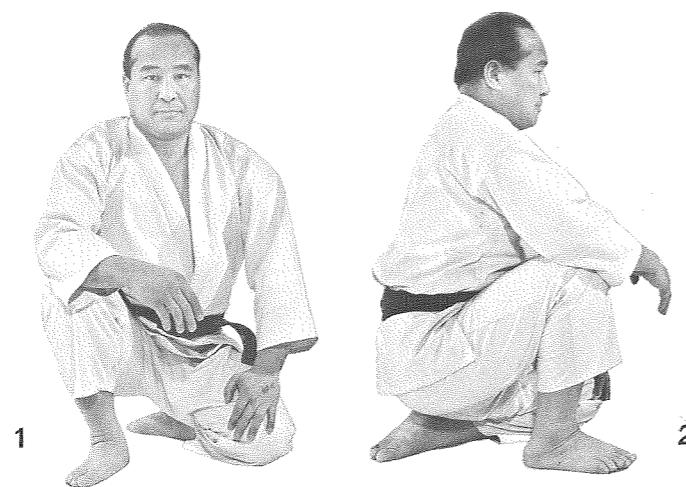
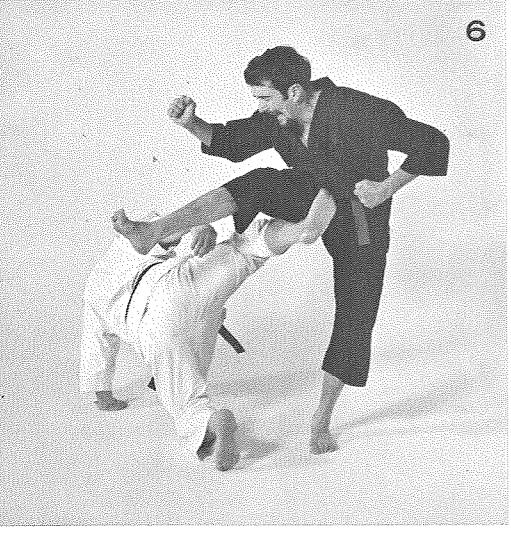
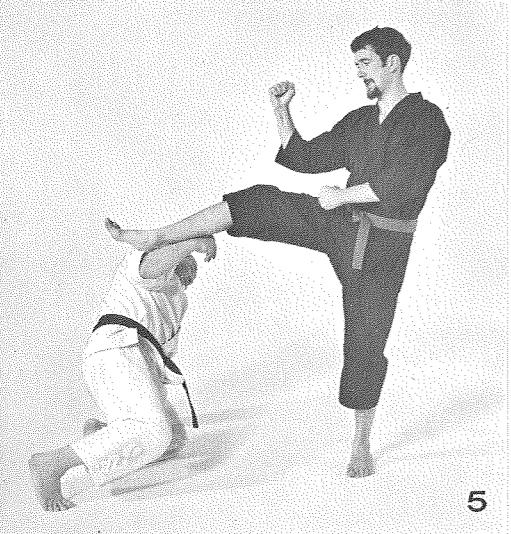
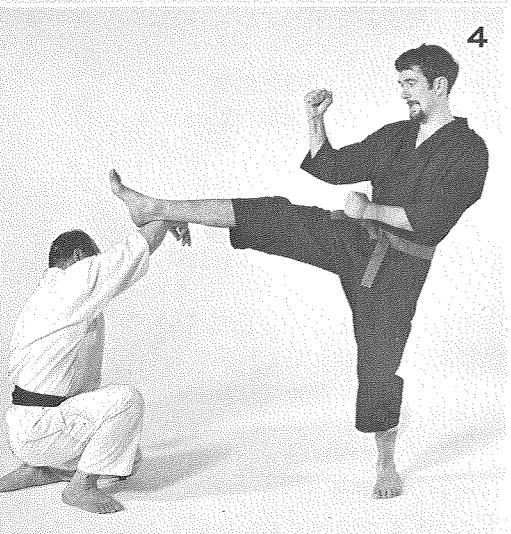
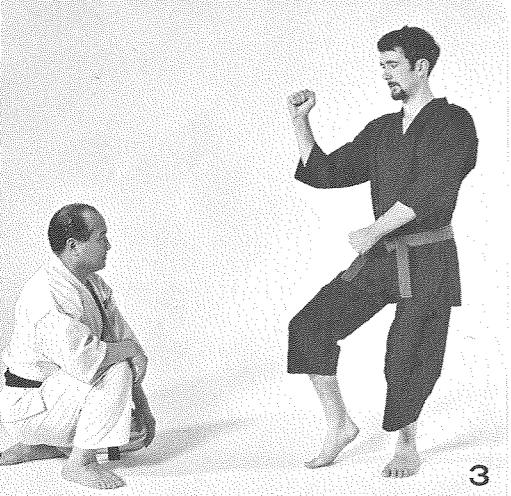
相手の蹴り足を早めに止めるのがこの技のコツである。自分がこの姿勢になったとき、相手の足を高い位置でつまり遅いタイミングで止めると大きなショックを受け、安定を失いやすいため、注意しなければならない。

相手がチャンスとばかりつかみかかって攻めてくるときは、左手を床につけて身体を相手の外側へ出して、右足で相手の左足を外側から払って倒す(#7、8)。このとき身体を倒しながら、右足に反動をつけて勢いづけるようにすること。

相手がまわし蹴りなどで外側から蹴ってくる場合は、蹴り足を外に払いざま飛び込んで、相手の支え足の膝関節を右正拳で突く(#9、10)。また、相手の蹴りを受けるときは、できるだけ相手を後に崩すよう強く払えば、相手は支え足に重心をかけて動けなくなるので飛び込みやすくなる。

相手の蹴りを受けるとき、受けるタイミングが遅れてその足が自分の顔に当りそうになった場合、顔を振って蹴り足をさけながら、弧拳でその足をすくいあげて相手を後方に崩す。相手がその足を下すより早く、支え足の足もとに飛び込んで、左手を膝の内側から、右手を外側からくるぶしにかけて左手を押し、右手を強く引いて相手を後方に倒す(#11～14)。

この構えから攻めは、結局、捨身になって相手の足もとに飛び込み、相手を刈り倒してしまうことになる。中途半端に足を蹴ったくらいでは、十分成功したとはいえない。

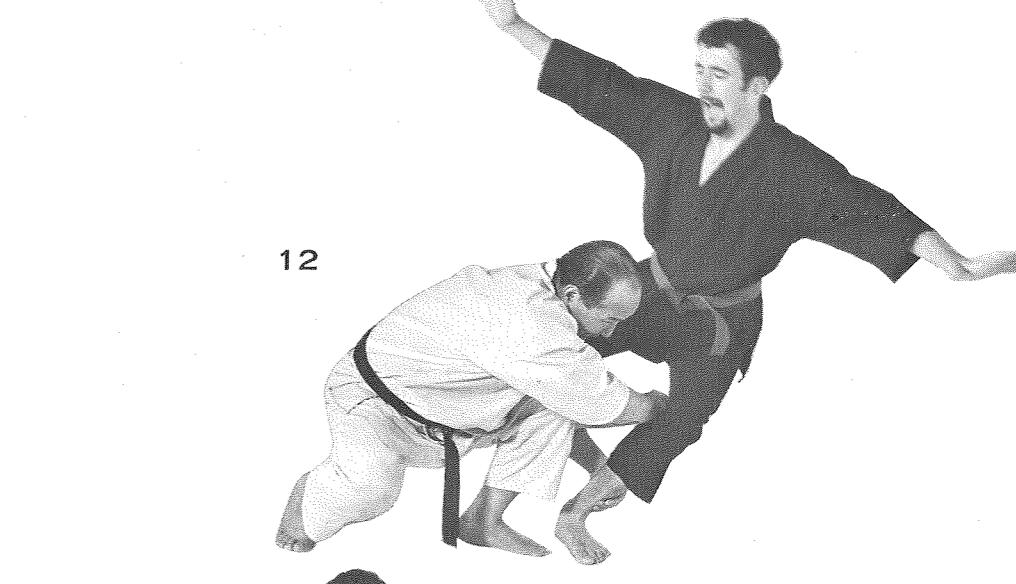
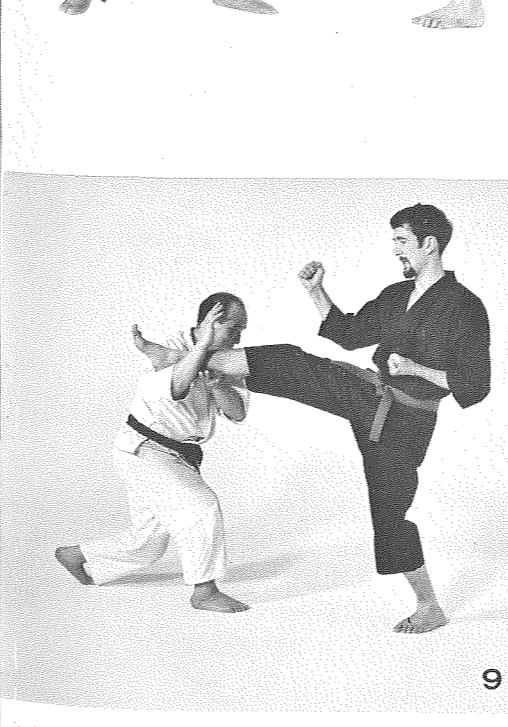


d. 自悟の構え

この構えは、元来生活的に床や土間に坐ることの多い中国、朝鮮、蒙古地方に発生したもので、自分が座っているとき相手から襲われた場合などに対処するために考え出されたものである。いわば室内的な構えといえよう。

片膝を立て、片足を折って座った姿勢は、身体さばきも早く、また容易である。両手は特別に構えず、相手のどのような動きにも対処できるよう心掛け、むしろ相手の攻撃を誘うように構える(#1 ~ 3)。

この座り方は、前後に安定感が強いので、相手の蹴りがかなり強い蹴りでも、蹴り足の衝撃で後方に倒れる心配がない。



したがって、相手の蹴り足を取って逆襲すればよい。
たとえば、相手が前蹴りできた場合、これを右弧拳で受け、この足を肘でからませるようにして動きを封じながら持ち上げ相手の身体を後方に崩し、相手が足をあげて股間に隙を見せれば飛び込みざま金蹴りをする(#4 ~ 6)。

相手の足を持ちあげるときは、左手を床につけて身体を安定させ、つぎに蹴りができやすいよう、また蹴りに反動をつけて勢いがますようする。

相手の前蹴りを受けとめ、素早く立ちあがることができたら、相手の足を離さず、手に掛けたまま、すくいあげて後へ倒す(#7 ~ 9)。

もちろんこの場合、相手が蹴る前にそのスピード、パワー、自分のバランスを十分計算しておいて、身体を変化させておるのである。

相手の蹴りを受け止めたとき、つぎの瞬間に相手が別の攻めをかけようしたら、かまわずその支え足の足もとに飛び込んで、支え足を刈り倒す。左手で相手の支え足の外側を後からとり、右手刀で膝裏をぐいと押すのがコツである(#10 ~ 12)。

この構えで対されると、相手は以外に攻めにくい感じを受けるものである。そこで相手はよくけん制や誘いの蹴りをかけてくるから、いきなり飛び込んで攻め、意表をついたほうがよい。

e. 双心の構え

この構えは、岩場やぬかるみ、河原など、足場が悪く、立って闘うことができないとき、身体を安定させるために使うものである。

片方の足を折って爪さき立ちになったまま腰を下し、片方の足を伸ばし、体重は後足にかけ、かならず伸ばした足の側の手を前に出して構える(#1、2)。

後足はかならず爪さき立ちになっていなければ、後にひっくり返りやすい、決してかかとをつけないこと。

この構えは、組手試合などで、立った構えから急にこの構えになって相手を誘い込み、相手を自分のペースに持ちこむのに利用しても非常に効果がある(#3)。

たとえば、相手が蹴りをだし、自分がそれを軽くかわしたときなど相手はチャンスとばかり突いてくることがある。こんなとき前に出した手刀で突き腕を引っ掛け、相手を引き込みながら自分の身体を後に捨て、そのまま相手を前に引き出して、金蹴りをきめる(#4～7)。



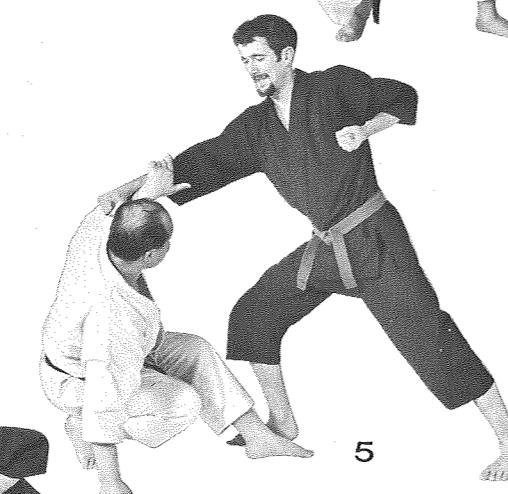
1



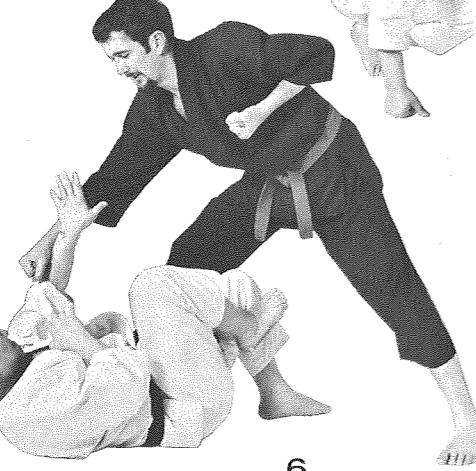
2



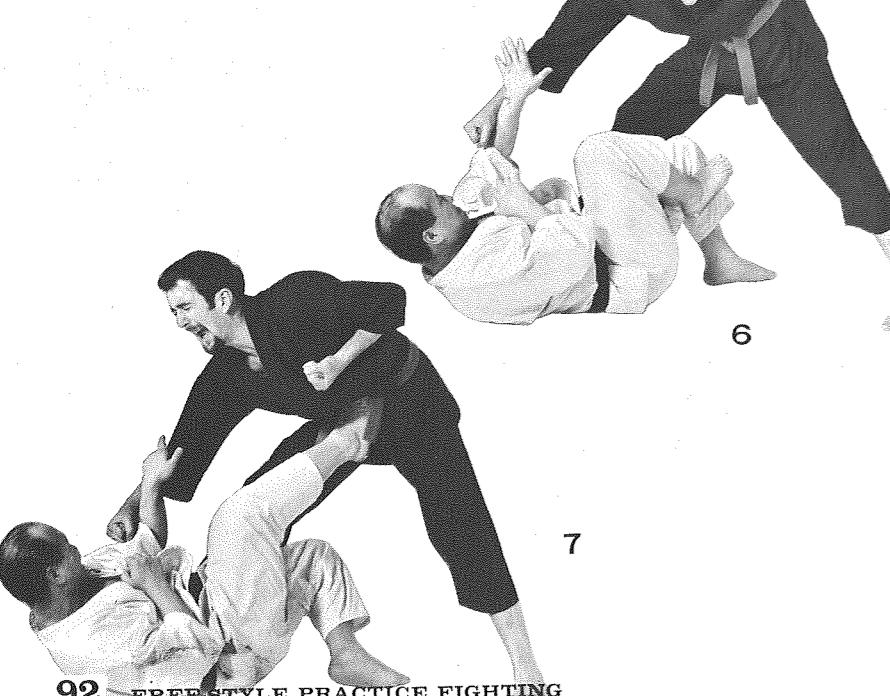
4



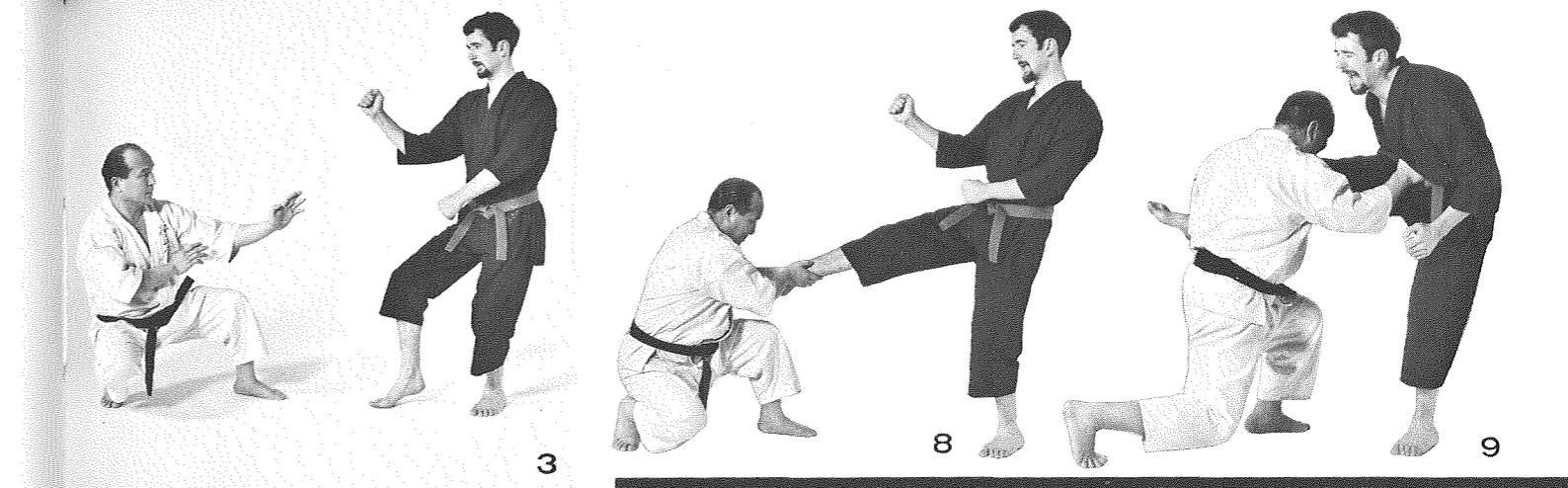
5



6



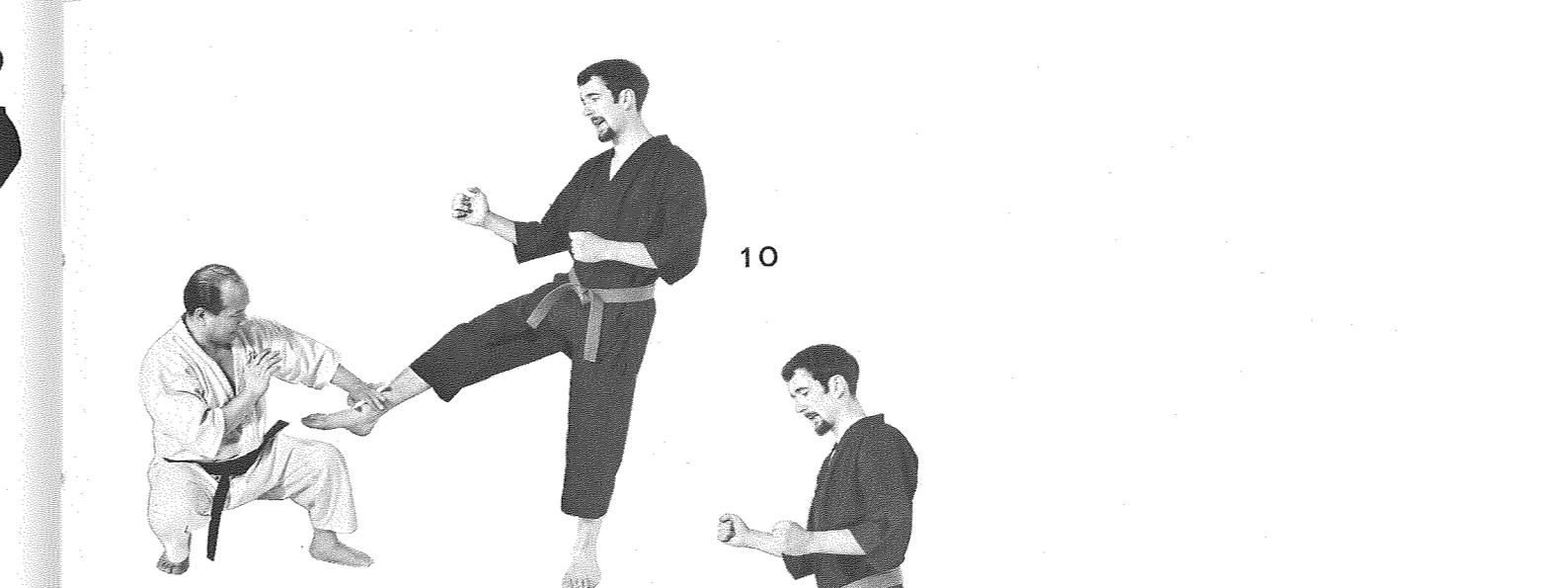
7



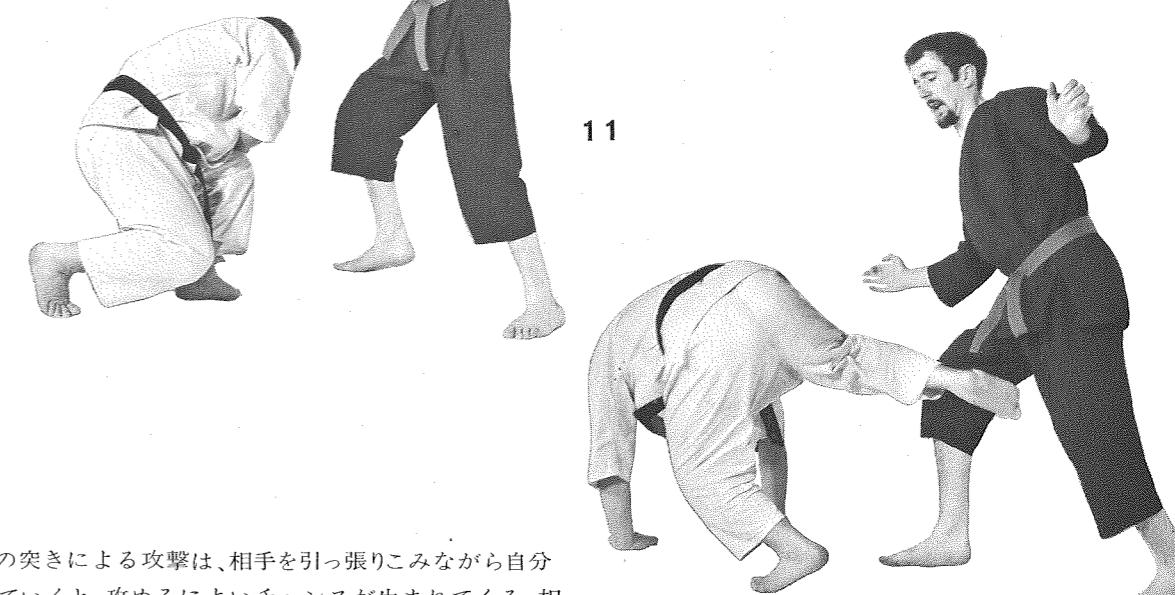
3

8

9



10



11

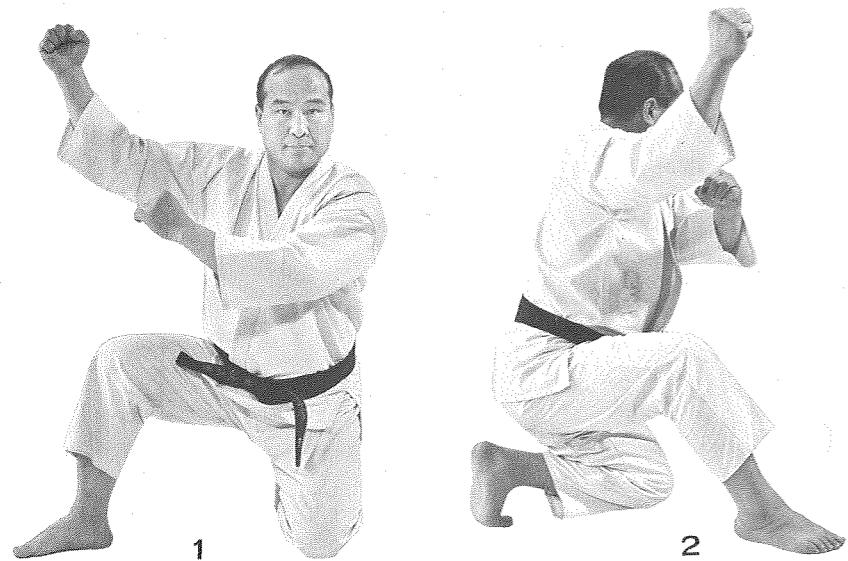


12

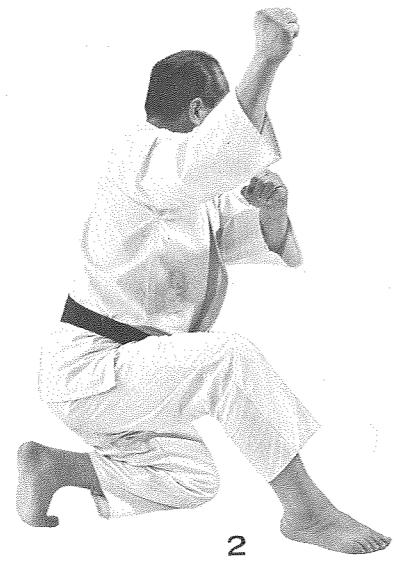
このように相手の突きによる攻撃は、相手を引っ張りこみながら自分の身体を後に捨てていくと、攻めるよいチャンスが生まれてくる。相手を引っ張りこんで前に崩せば、蹴りだけでなく頭越しに投げたり、腕の逆をとったり、まったく自分のペースにはめることができるから、思うままに応用すべし。

相手の蹴り足を受けて、これをつかむことができればその足を引っ張りこんで相手の身体を前に崩し、同時に相手のふところに飛び込んで正拳で水月を突く(#8、9)。

相手に蹴ろうとする気配が見えたとき、足が蹴り出されようとするせつなにその足を左掌底で上から叩き落し、身体を左横に両手をついて倒しながら、まわし蹴りの要領で、右足の甲で相手の蹴り足の膝の内側を蹴り込む(#10～12)。



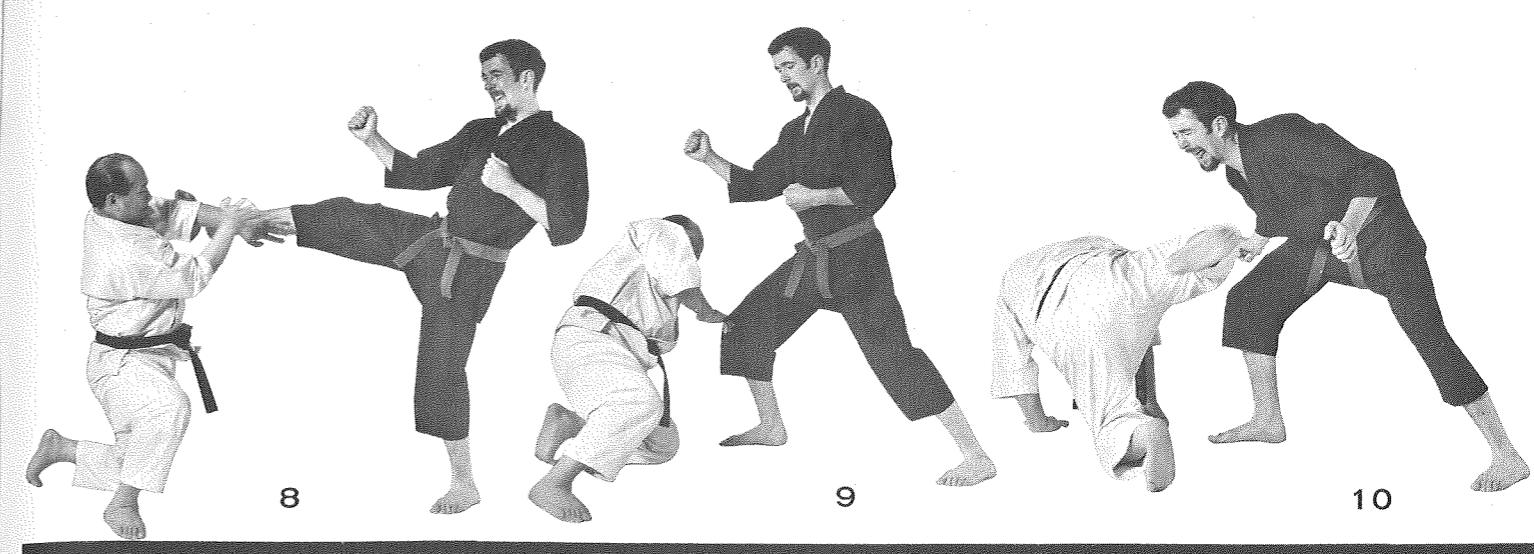
1



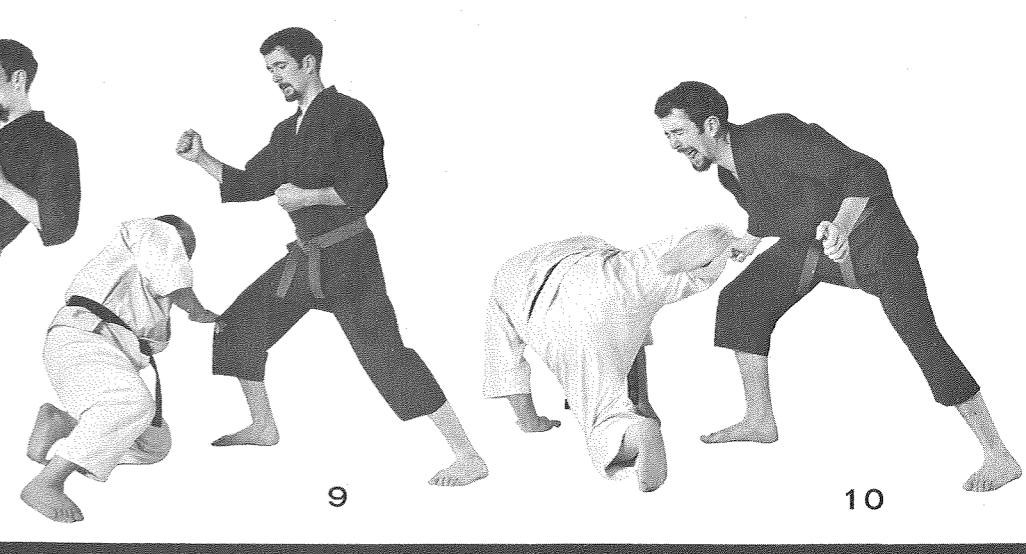
2



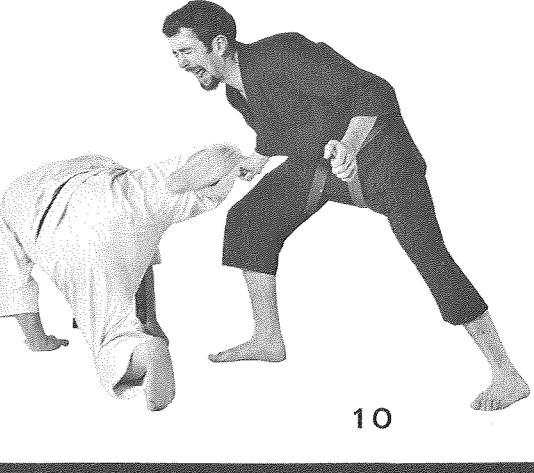
3



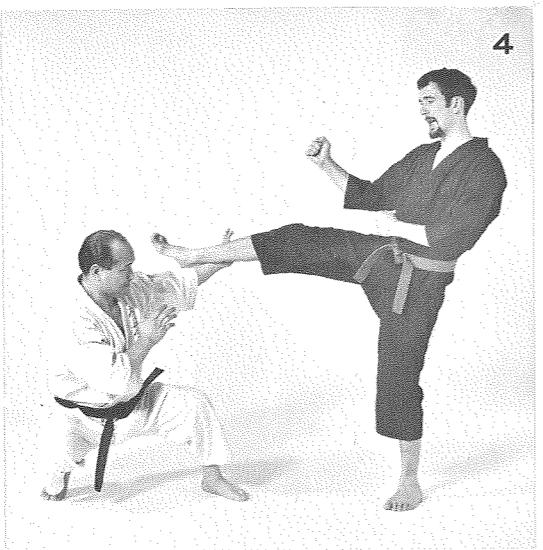
8



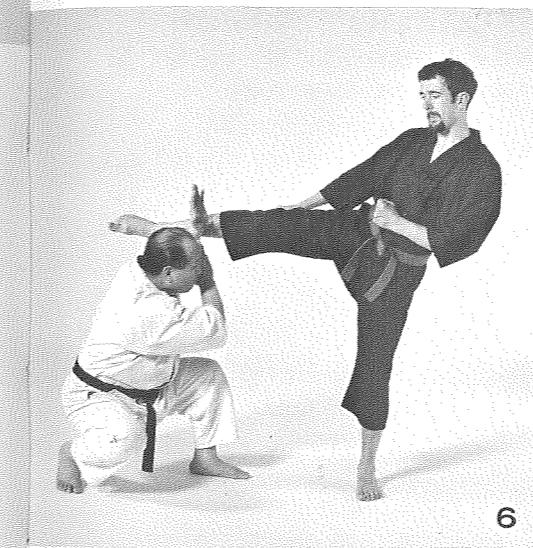
9



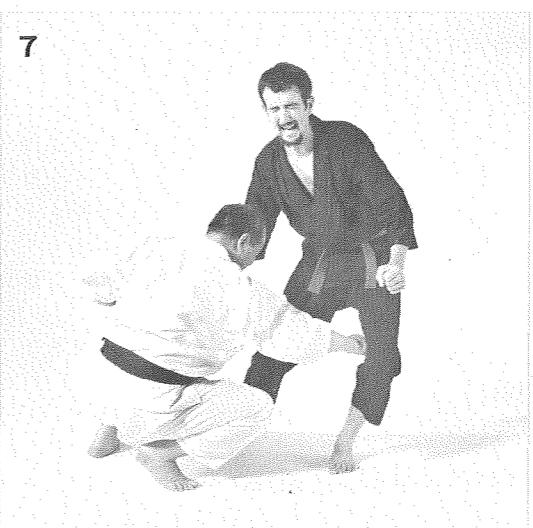
10



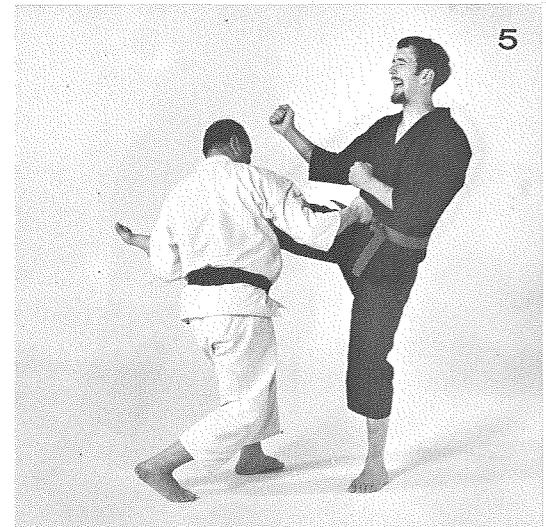
4



6



7



5

f. 東天の構え

この構えの特徴は、腰を下した体勢から瞬間的に立ちあがったり、ジャンプしたりして反撃にうつりやすいことである。片方の足は膝を折って床につけ、爪さきを立てすぐにも立ちあがれるようになる。もう一方の足は、前横に出して身体の安定をとる。手は相手の動きに對して「さあ来い!!」の構え(#1 ~ 3)。

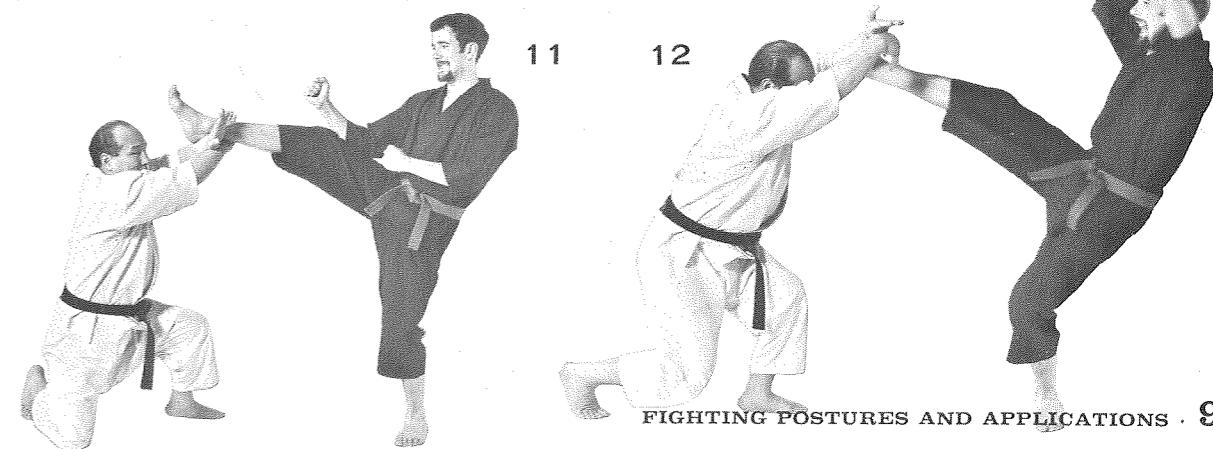
相手の前蹴りに對しては、これを外側から巻き込むようにして抱えて止め、持ちあげて相手を後に崩し、立ちあがりざま水月を突く(#4、5)。

相手のまわし蹴りに對しては、その蹴り足の内側を手刀で受け、そのまま早く踏み込んで相手の支え足の内側を手刀で打つ(#6、7)。

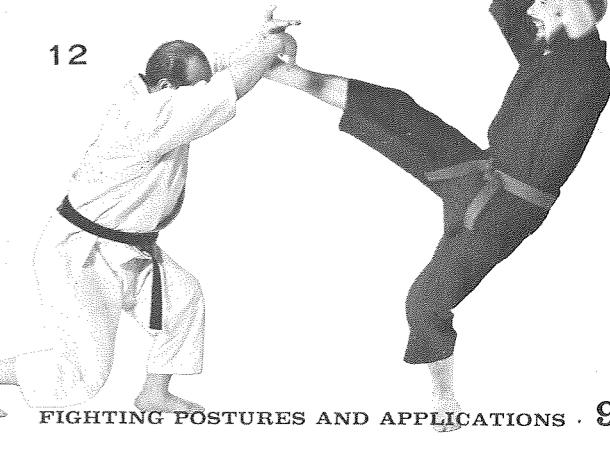
相手の蹴りを手刀で受ける場合は、もう一方の手をそえて受け腕を強化する。片方の手だけで受けると、相手の蹴りが強い場合にバランスを崩されることがある。

相手の前蹴りの内側を受けるときは、掌底を重ねて外側に強く払いのぞき、相手が足を戻して、身體を安定させようとする隙に片手を床について身を横に倒して、まわし蹴りを腹部へ送る(#8 ~ 10)。

相手が蹴りあげて攻めてくるとき、その足を下側から十字受けで受けたてはさみつけ、立ちあがりながら相手の足を持ちあげて後へ倒す(#11、12)。



11



12

第5章 交叉法

空手の組手技術のなかで最高等技の一つとして、交叉法という、有力なそして重要な技がある。交叉法というのは、受けの動作と、攻めの動作が一挙動のうちにできるものである。

一般に、基本的な約束組手や、初步の自由組手では、相手の攻めをいったん受けてその体勢を崩し、そこへ有効な攻めを行なうのであるが、組手をやるときの相手が自分より著しくテクニシャンであったり、体格の相違があつたりすると、このようにいったん受けて、それから攻めるというような方法では、間に合わなくなるし、また大事な試合や実戦では思ひぬ不覚をとることがよく起こる。

なぜなら、相手の攻めを一つ一つ確実に受けているかぎりは、自分は安全でいられるのであるが、いかに経験が豊かであっても、ときには相手の攻める力量の計算に誤りが生じたり、間合のとり方を間違えたり、相手の技のスピードを間違えたりする可能性がかならず生じ、また、相手の技をいかに上手に受けたとしても、受けるときにはかなりのショックを覚悟しなければならないからである。しかし、ここに説明する交叉法の技は、相手の攻めをまともに受けず、相手の技をなんらかの動作で自分の身体からやり過ごせるものであるから計算違いや不覚のない理想的な受け、攻めとなるものである。

わかりやすく例を挙げて説明すると、初期の時期に行なうあの受けと攻めの二挙動にわかれた技は、道路でいえば、十字路に相当するものである。そして相手の技は、自動車である。十字路に自動車が多く殺到すればするほど、また、自動車のスピードが早ければ早いほど、十字路には危険が多くなる。つまり、自分がいくら通りたくても、前の数多くのそしてフルスピードの自動車が走っていては、危なくて前に出ることはできない。うかつに出ていけばまともに当てられてしまう。

一方、交叉法は、道路でたとえれば、立体交叉の道路に相当するもので、決して相手の力やスピードにまともに当らぬようできている。相手の自動車が、いかにフルスピードできても、いかなる角度から自分に向かってきてもこれがまともに接触しないかぎり、決して自分はショックは受けずにすむ。

これが二者のいちじるしく異なるところである。

交叉法では受けと攻めが複合されて、一挙動になっているということに疑問を持たれる方が多いかもしれない。その具体的な個々の技はこのあとの技の説明で見ていただくことにして、ここでは、交叉法におけるそのタイミングや気合を説明しよう。

交叉法におけるその気合は、自分の浜辺へ打ちよせ、そして引き返すあの波濤におきかえたらよくわかると思う。

すなわち、浜辺に打ち寄せて引く波は、つぎに打ち寄せる波に先立ち、つぎに打ち寄せる波へ流動的にその力を移動するのである。

交叉法の技は、これと同じく、受けは引く波であり、攻めは打ち寄せる波であり、この二つが流動的に移行するものなのである。引く波、打ち寄せる波にはなんらかの断続があるはずではなく、つねに一つであるように交叉法も一挙動のうちに構成されるのである。

また、大きく引き、そして力強く寄せるあの波の運動が、この交叉法の理想的なタイミングでもある。波が引くときのあの柔軟な、そしてすべてのような決して直線的ではない円的な動き、そして、低い重心から盛りあがってきた力で、一気に寄せ、力強くくだけ散るあの力、この一挙動として連携する、表裏一体の力の複合が交叉法なのである。

ところが、この最高のテクニックは、技が高等するために一朝一夕にして体得できるようなものではなく、また、右のべたこの気合だけを知っているからといって十分なのでは決してない。

なにぶんにも組手では、自分に対する相手がいるからである。相手は浜辺のように固定した位置に、そして固定した姿勢でいるわけではない。そればかりか、相手の攻めを受け

とめるのではなく、相手には的である自分自身の身体の危険な部分ぎりぎりの所へ、相手のその攻めを、かすかに反らして、ついで相手の攻撃のベクトル線に沿って逆に攻撃の波を送らねばならないのである。

交叉法の受け、攻めと一挙動になる動作を便宜上、受けと攻めに分けるならば相手の攻撃を受けるときは、その攻撃の線を自分の身体すれすれのところを通してやり過ごすことが理想的である。とにかく、通り過ぎる相手の攻撃の線が自分の身体に近ければ近いほどつぎの自分の攻めが効果的になるのであるから、極端にいえば相手の攻めが自分の身体にかすめるほどでなければならない。

このようにして相手をやり過ごしながら、相手がやり過ごされて、まだ踏み止まらないうちに自分の身体とすれ違ひざまのカウンター攻撃を行なうわけである。

危険を承知の上でも「虎穴に入らずんば虎兎を得ず」という通り、交叉法はまさにすれすれの危険において成立する最高級の技である。

交叉法が高等技術であるわけは、このようにして相手の動きや力をを利用して、相手を倒し、しかも自分は少しの衝撃も受けず、また力も要しないことにある。また、練習によって、敏捷になればなるほど、この技の機能も十分活用しうるようになる。



a. 受け攻めの同時法

交叉法をマスターするには、まず受け攻め同時法の練習をするとよい。受け攻め同時法とは、相手の攻めを受けた瞬間に、ほとんど同時に攻めをしかけることである。この練習をすれば、相手の攻撃に対する直感力、間髪いれぬ攻防のタイミング、間合をつめて相手に接近するテクニック、微妙なバランスのとり方、身体の微妙な連続動作、瞬間のうちに大きな力を発する能力などが身につく。

受け攻め同時法は、組手の極意ともいふことができる。まさに、相手の身体と自分の身体が接近し、たがいに打撃を与えることのできる範囲にはいったときのテクニックだから、ほんのちょっとしたタイミングの違いで有利不利が逆転する。この練習法はもちろん『秘伝極真空手・正篇』で紹介した一本組手の練習のやり方をする。

まず、相手が右上段突きで、踏み込んで攻撃してきたとする。受け手は攻め手の右腕の外側から右手の上段受け、あるいは右手のまわし受けで受け、受けながらぐいと一步踏み込んで、左中段突きを相手のみぞおちにきめる(#1)。この一連の動作を、二人でくり返して練習すること。練習のときは、最初の攻撃は当てないようにする。踏み込みと受けと攻めの三つの動作は、連続動作となっていなくてはならない。また、踏み込みや受けは、相手の攻めにむかっていくような形になっているので、タイミングが狂ったら危険である。さらに力強く踏み込み、かつ受けなければ、相手の攻めの力に押し込まれてしまうおそれもある。スピード、タイミング、パワーの三つが動きに備わっていなければならないので、実戦的にはかなり高度な技術であるが、練習を十分に積めば、こうしたテクニックも十分に使えるようになる。難しいだけに、この技がきまれば、相手の力や動きを利用することになるので、パンチ力は倍加する。

相手の右上段突きに対して、その右腕の内側から掌底受けをした場合、踏み込みはかなり楽になる(#2)。こうして受けると同時に、左正拳上段突きを相手の顔面に放つ。前に踏み込む最良のタイミングは、相手の右腕と自分の攻め腕が交叉する瞬間である。 #1 と同様、踏み込み、受け、攻めの三動作が一瞬に行なわれるのが理想である。

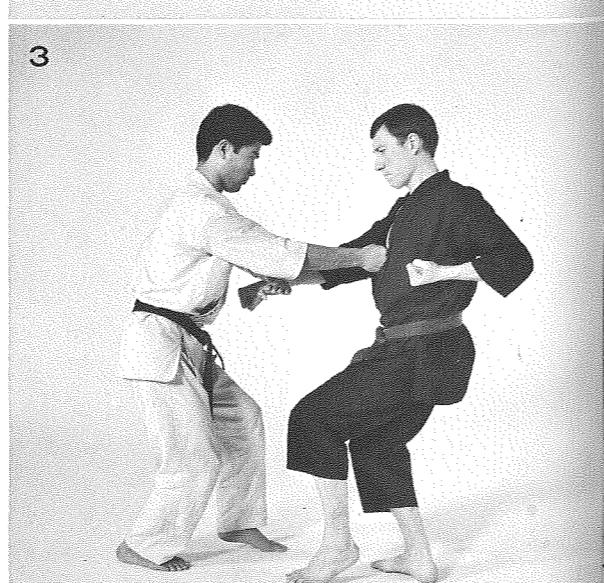
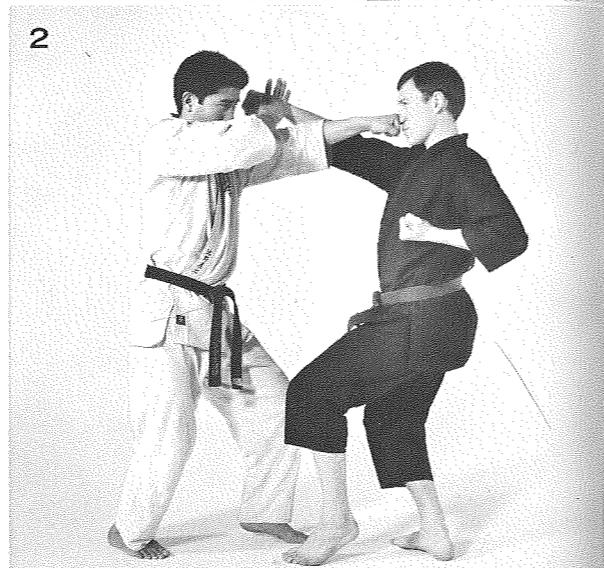
相手の右中段突きを、左掌底でおろし受けし、同時に右中段突きをきめる(#3)。

また、同じ相手の右中段突きを、相手の腕の外側から掌底で内にいれるようにして受け、右裏拳正面打ちをきめる(#4)。この場合、反撃は右上段突きでもいいのであるが、裏拳正面打ちの方が技としてスムーズに行なえるはずである。

相手が下段突きをしてきたときは、 #3 と同様に掌底でおろし受けし、相手の上段に正拳突きをきめる(#5)。

相手が諸手突きで攻めてきたときは、相手の両腕の内側から、両腕で力強く受け、踏み込んだ力を利用して、左右の両拳でそのまま相手の顔面を攻撃する(#6)。あるいは両掌底を十分にして相手の諸手突きを受け、顔面を守り、前蹴りで攻めてもよい(#7)。

極真空手の実戦なる組手では、この受け攻め同時法は、しばしば見られるはずである。間合が短くなつて、小競り合いになつているように見えるとき、双方が受けと攻めを連発している。空手大会や道場での高段者の組手をよく見ることも、こうした高度な技のタイミングを嗅ぎとるために必要である。もちろん、こうした高度な技が連発されている組手がわかるようになるためには、組手のスピードに眼がついていけるだけになつていなくてはならない。



b. 同時打ち

この同時打ちの技術は、受け攻め同時法をさらに微妙に、かつ危険に、かつ効果的にしたものであり、これがマスターできたということは、達人になったといつてもよいような高度な技である。同時打ちとは、相打ちとも非常に近いものであり、相打ちといわれるものをも含んでいる。これは、相手の攻めに対し、同時に攻めるテクニックである。相打ちとは、相手と自分の攻めが同時にあたることを意味する。そのとき、相手の攻めと自分の攻めのパワーに格段の差があり、相手をKOできるなら、相打ちも十分作戦となりうる。空手でもそういう作戦をとるときはもちろんある。しかし、攻めが部分的に受けとなっていたり、かわしながら攻めることもある。それは相打ちよりは技術的に難しい。同時打ちとは、そうしたテクニックを中心としたものである。つまり、作戦としての相打ちを技術的に高度化した技が主である。

この同時打ちでは、相手の攻撃の線と自分の攻撃の線が、すれすれで違ったり、ほんの1、2度の角度で交わったりする。しかも、身体の動きとしては、攻めてくる相手に対し、みずから飛び込んでいく体勢となるので、うっかりすれば自分がダウンする危険もある。

だが、この危険で、困難な技も、練習を積み重ねれば、決して不可能ではない。こうした難しい高度な技が使えるかどうかは、自分自身の修練の程度によることはもちろんだが、相手との実力差によることももちろんある。いやしくも極真空手の有段者なら、空手を知らない相手に対してこれが使えないということは、ほとんど考えられない。

以下、写真を見ていただけばわかるように、攻撃の腕で相手の攻撃をいくぶん殺しながら、正拳を押しこむといったケースが多い。こうした技には、タイミング、スピードもさることながら、パワーも必要である。つまり、タイミングのつかみ方、スピード、パワーの三点で相手をしのいでいるなくては、使えないものも多い。だがなかには、パワーなしでも使えるものもある。#1のように、相手の攻めをかわして、同時打ちする技である。同時打ちとしては、これが理想であることはいうまでもない。

まず、相手が右上段突きで攻めてきたとき、やや身を沈めるように諸手突きを突きだし、左腕で相手の右攻め腕をややはじき、的をそらしながら、ぐんと踏み込んで諸手突きを顔面にきめる。前ページの受け攻め同時法の#6は、これに非常に近いものである。同時打ちと受け攻め同時法の違いは、はっきり受けるか、受けを極限に近いまで省略するかの違いである。

つぎに、相手が左中段突きで攻めてきたとき、その外側から強く右腕で、相手の攻め腕を押し込みつつ、相手の腕の上をすべるように右正拳を顔面にきめる(#2、3)。#2の腕と腕が接するときが、勝負どころといえる。相手の攻め腕に、攻めとしてのパワーがなくなったとき、体重をのせて正拳を突き込むのだが、右腕の動きは、#4に見るように、やや下方から相手の腕の上を越えて、相手の顔面に至る弧線を描く。この動きを十分に練習すること。相手の腕を自分の右肘でくじくようなつもりで押し込んでもよい。相手の攻めがうまく殺せないときは相打ちになる。

相手の右正拳突きの外側から、左へ身体をまわしながら、左正拳突きをきめる(#5)。自分の左腕を相手の右腕に外上からこすりつけるようにして、突きを放ち、相手の右突きを殺す。相手の右突きに対し、右へまわりこんで右上段突きを放ってもよい(#6)。



中段突きに対して、相手の攻め腕の外へまわりこみつつ、腕の相手の腕の下から脇腹を突く（#1）。腕をこすりつけるようにして突き、相手の攻めを殺すこと。

相手の突きを肘あげ受けの形で受けることができたら、その腕をあげ、相手のふところに飛び込んで、その肘を脇下へあてる。相手の攻め腕は自分の肩の上にかつぎこむようにして殺す（#2）。

相手が直線的な動きで攻めてくる場合は、その攻めをかわすのは比較的容易である。相手の中段突きを、右へまわりこんで避けながら、右まわし打ちを相手のこめかみあたりにたたきこむ（#3）。

相手がまわし打ちとか、フックの形でパンチを出してきたときは、なかなかかわしにくいものであるが、その場合は一步後退してパンチを避け、身をややかがめながら手刀脾臓打ちをきめる（#4）。

上段への突きに対して、やや身を屈めて突きを避け、身を屈めた反動を利用して相手のふところに飛び込み、相手の脇腹にまわし打ちをきめる（#5）。もちろん、このとき相手の攻撃の線から顔をそむけるようにななくてはならない。

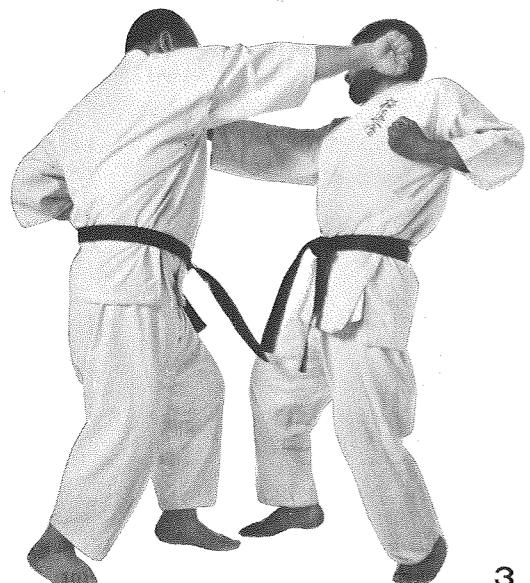
相手の攻めをかわすなり殺すなりして攻めた、以上の例と違って、相手の攻め腕を直接攻めるのも、同時打ちのなかにはいっている。た



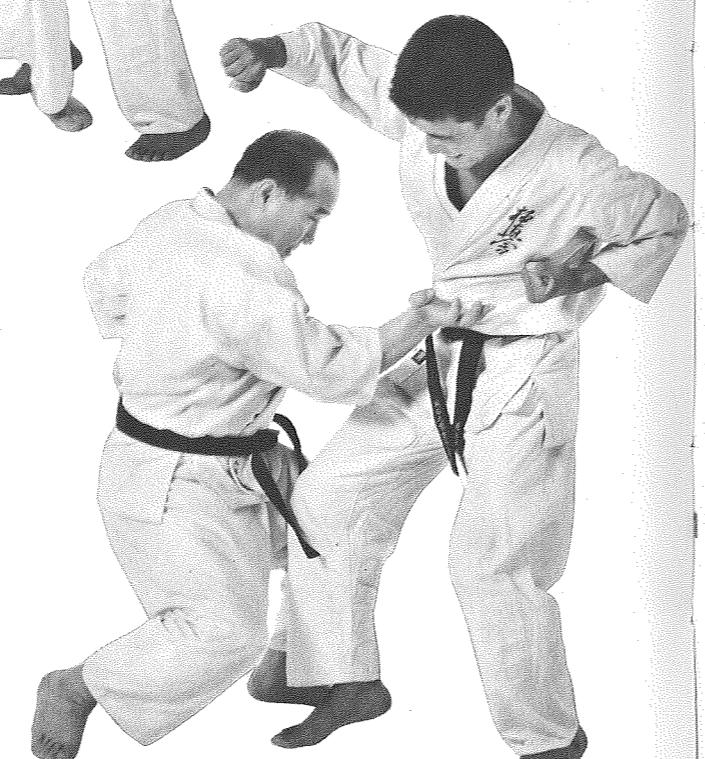
1



2



3



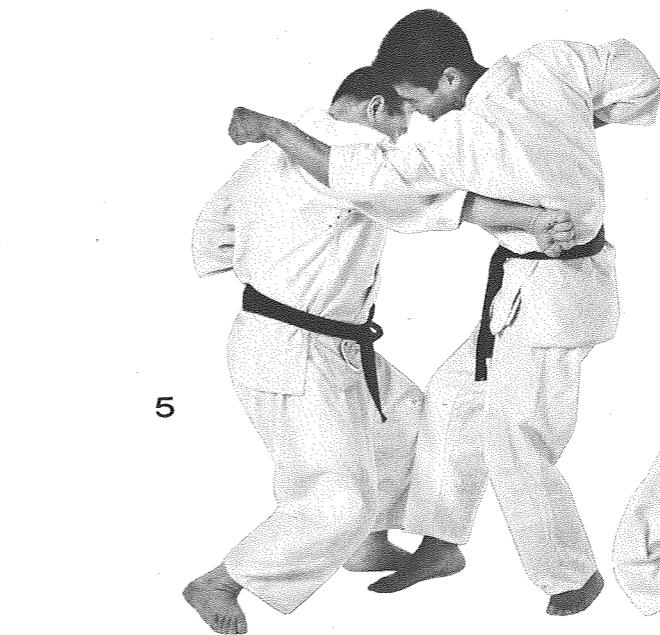
4

とえば、相手が左上段突きで攻めてきたとする。自分がこれを相手の腕の外側から受けるのに、うまく右肘をあてて受けることができた場合、さらに、この腕の内側から手首近くを左肘をあててはさみこむようにすれば、相手の腕に相当の打撃と、関節へのダメージを与えることができる（#6）。このように肘当ては、相手の攻めできた手や足への攻撃に使うことができる。相手の中段突きに対しても、いまの両肘による同時打ちが応用できるが、この場合は#7のようになり、相手の攻めの線を自身の身体の中心線から外すことはできないので、しりぞきながら、相手の突きを抱きこむようにする。相手の突き腕をのびきらせ、腰をのばしてしまえば、少し拳があたっても力は死んでいる。両肘で相手の腕を逆になるように強くはさみつけること。

相手の攻めが非常に強い場合、あるいは自分にはさほど利かないと思われる場合、#8のように当てさせてその攻め腕を攻めることもある。相手の左中段突きを腹に当てさせ、その腕がのびきり、腹にあたった瞬間に、身体をやや右にひねりながら、左小手ないしは鉄槌で、相手の肘の裏を叩く（#8）。相手が腕を引く前にやらなければ、失敗する。むろん、相手の突き腕をつかんでひねりあげて、この技を使うこともできる。



6

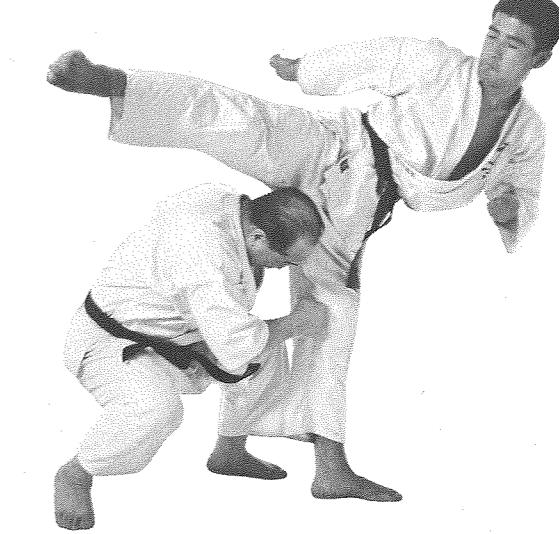
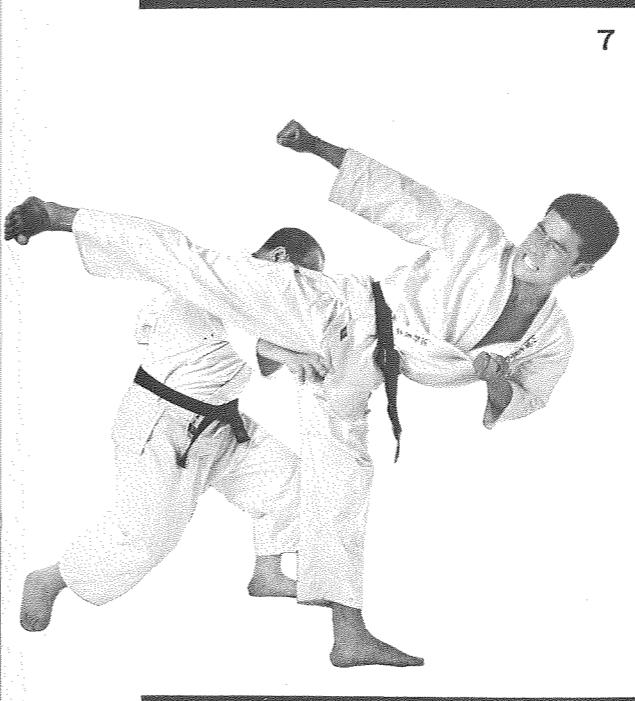
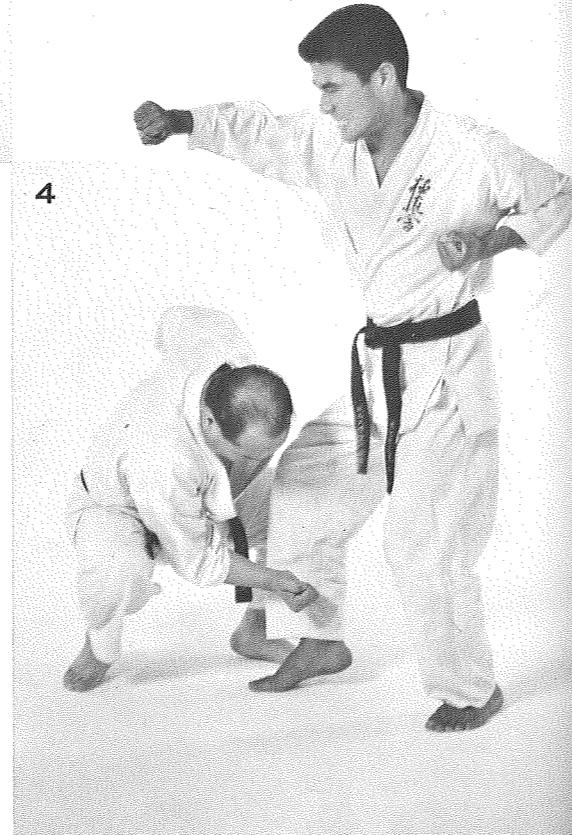
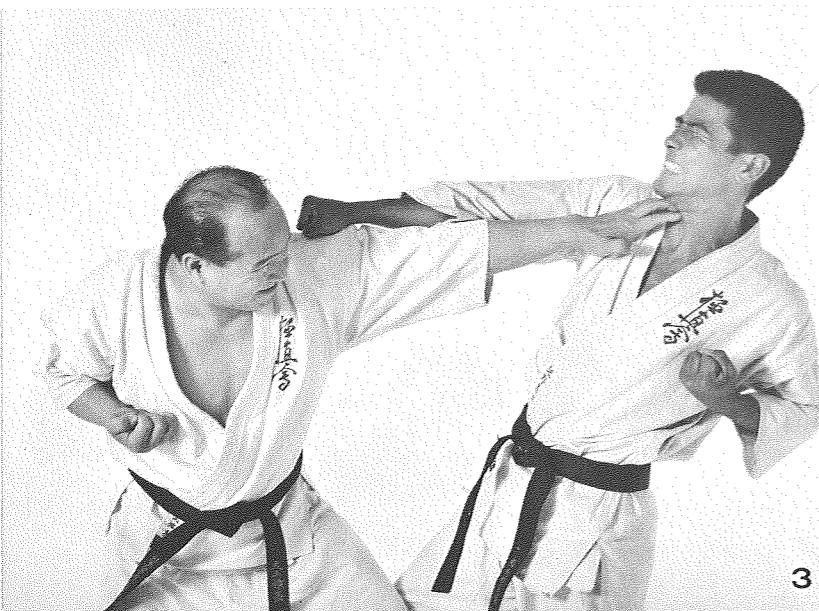
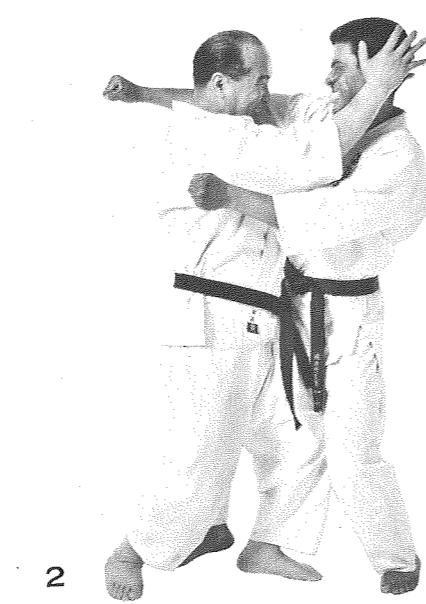


5



8

7



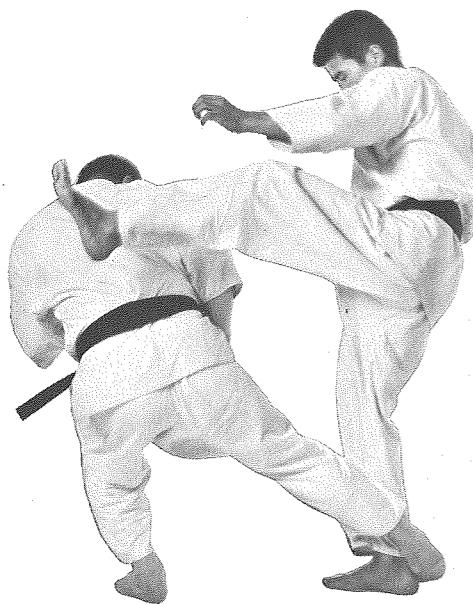
自分の動きのスピードに自信のある者は、相手が右上段、あるいは中段突きで攻めてくるのを、身を屈めて避け、身を屈めた反動を利用して、相手の内側にはいりながら飛びつき、両手拳で相手の両耳をはさみ打ちしてもよい（#1、2）。

自分のリーチが相手よりも明らかに長い場合は、身を屈めずとも同時に打ちができる。リーチがほぼ同じ場合でも、相手が正拳で突いてくるのに対して、貫手を使えば、攻め勝つことができる（#3）。

同時打ちのテクニックを応用すれば、相手の意表を突く奇襲攻撃もできる（もっとも同時打ちはみな奇襲の要素をもっている）。たとえば、上段、中段を突いてきた相手の足もとに、とつぜんしゃがみこみ、右鉄槌で相手の足首を打つ（#4）。これには相当のスピードが必要なのはいうまでもない。

足の動きは手よりも遅いので、相手の足の攻撃に対しては、スピードでこれをしのぐようにする。#5、#6のように、相手の足の内側、外側を、肘で直接攻撃することもできる。

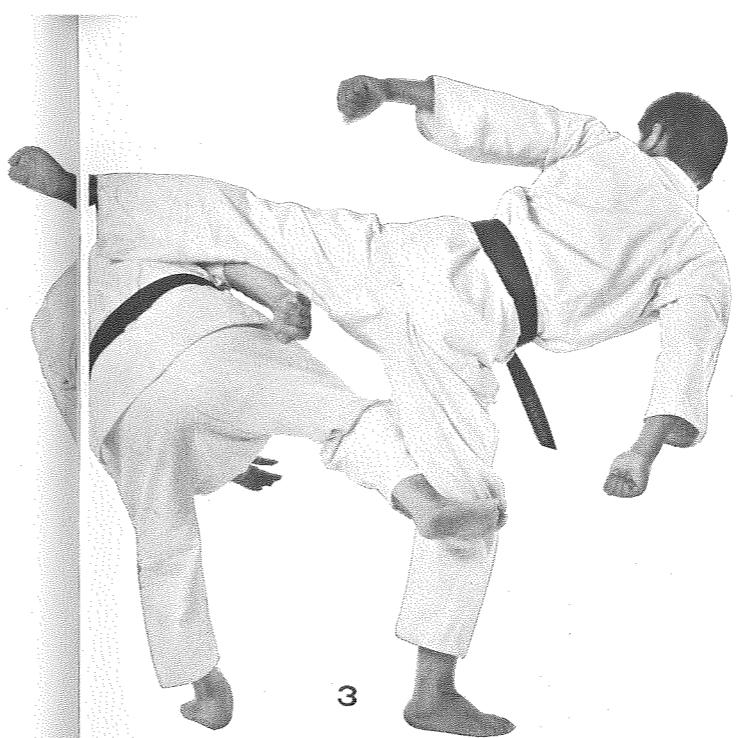
相手が横蹴りで攻めてきたときは、これをかわし、相手の後へくぐりこみながら、背刀で金的を打つ（#7）。相手がまわし蹴りで攻めてきたときは、身を屈めて避け、身を屈めた反動を利用して相手の足もとに飛び込み、正拳で相手の膝内側を攻める（#8）。



1



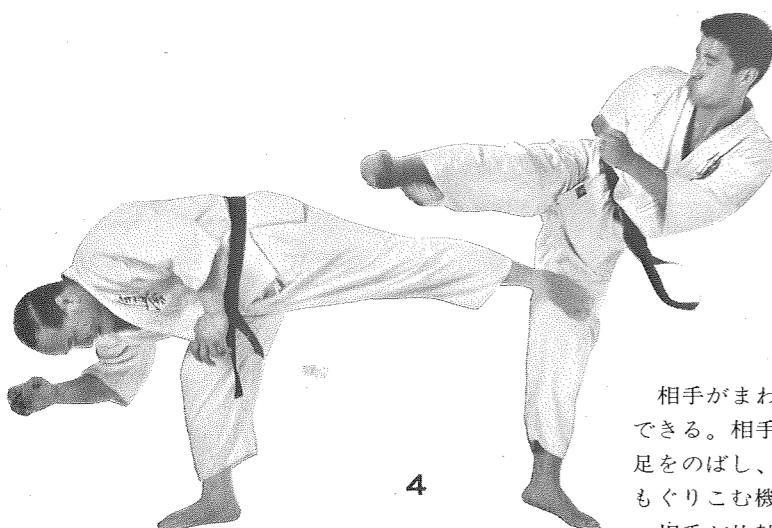
2



3



9

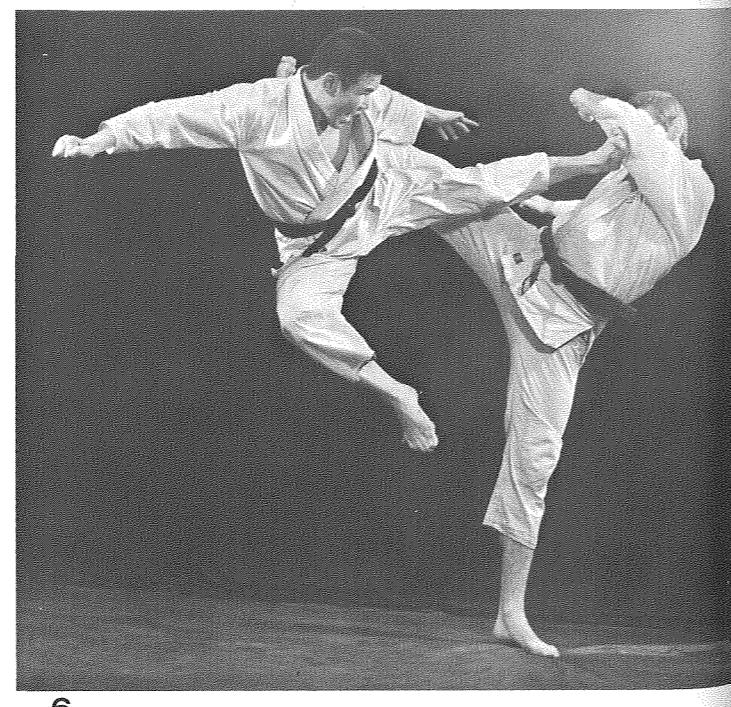


4

相手がまわし蹴りで攻めてきたときは、相手を足でふっ飛ばすこともできる。相手のまわし蹴りを避けて、身を屈めて相手の軸足の後へ足をのばし、足首をひっかけて刈り倒す（#1、2）。相手の足もともにぐりこむ機敏さが必要。

相手が比較的高い横蹴りで攻めてきたときは、身を屈めて避け、ついでこちらも横蹴りで、相手の軸足を攻める（#3）。

5



6



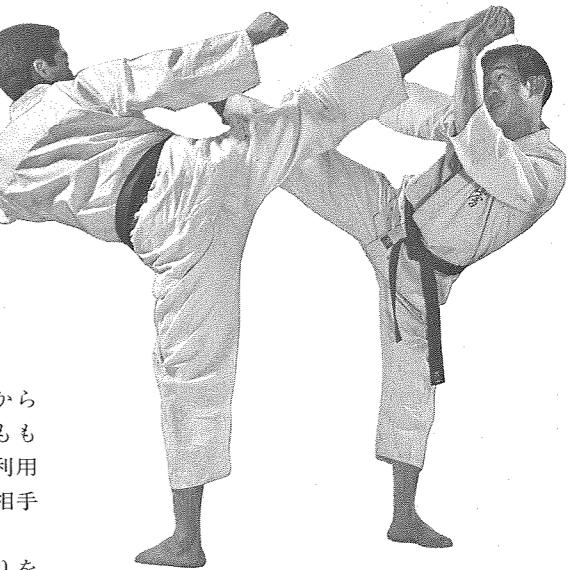
7

相手のまわし蹴りに対しては、まわし蹴りの攻めの効果は、膝から下が当らなければほとんどないので、ぐんと相手に接近し、ふとももにこちらの身体を押しつけるようにする手もある。その防御法を利用して、相手のまわし蹴りを身を屈めながら飛び込んで受けつつ、相手の支持足の膝の内側を攻めることができる（#4）。

相手の前蹴りの攻撃線をうまくかわしたときは、すかさず金蹴りをきめる（#5）。

相手のまわし蹴りに対しては、正面からの飛び蹴りがことに有効である（#6）。写真では横蹴りの形になっているが、その蹴り足の大腿部で、相手のまわし蹴りの大腿部を抑えている点に注意されたい。まわし蹴りに対する飛び蹴りは、実戦でも非常に多い。このコツは相手のまわし蹴りを見ぬき、相手が蹴る瞬間に飛び込み、蹴りつけることである。まさしく、同時打ちの極致ともいえる技である。すこしでも遅れると、飛べない。飛びまわし蹴りに対しては、飛び前蹴り（#7）がよい。また、横蹴上げに対しては、相手の攻撃線を避けながらの、まわし蹴りが適切である（#8）。飛び蹴りしてきた相手の腹を、まわし蹴りで蹴りこむ同時打ちもある（#9）。

8



c. 流水

一般に組手はそれを行なう両者の攻めと受けの技の交換によってなされるものであるが、これがいざ実戦や、試合となると、道場で稽古するときとは大変な相違が生じる。

つまり稽古での組手では、相手の攻めを受けることそのものが練習となるのであるから、つねにそれを安全にしかも効果よく受けることに専念してさえおればよいのである。しかし、実戦や試合では相手の実力や相手の得意技、くせ、手技の威力など十分にわからず対しなければならないときがよくある。

このようなときに相手の攻め技を一つ一つ念入りに受けているは、自分の攻撃力を十分に発揮できなくなってしまう。

ここに紹介する流水とは、このようなときに、非常に役立ち、しかも効果的で、つねに利用されているものである。

この技は、簡単にいえば、相手の攻めを受け技で受けるのでなく自分の身体の最少限の動きで避けることである。

ボクシングを例にとればボクサーが相手の攻撃を避けるためにダッキングしたりウイーピングしたり、上体をのけぞらせているあの動きに相当すると思ってよい。

組手では、極端にいえば手や足の攻めはその届く距離に限度があり、いかに強い手技にしても蹴りにしても、それが届く範囲以外のところではまったく無効なのである。だから、どんなに強い正拳突きで顔面を攻撃されようと、それが自分に届かず、当らぬかぎりなんらの損害も受けない。流水とは、この避け方の技術である。

空手はボクシングとちがい、ボクシングがただ手の一部で突くだけに限られているのに対し、空手は蹴りを多く使い、しかも手技にしても足技にしても技が多様で、しかも破壊力が強力なので、おのずからボクシングとは違った避ける技術が必要である。

その最も著しい違いは、空手では、たんに相手の攻撃を受けるために避けるのではなく、つぎに自分がくり出す攻めを考慮に入れた避け方でなければいけない点にある。

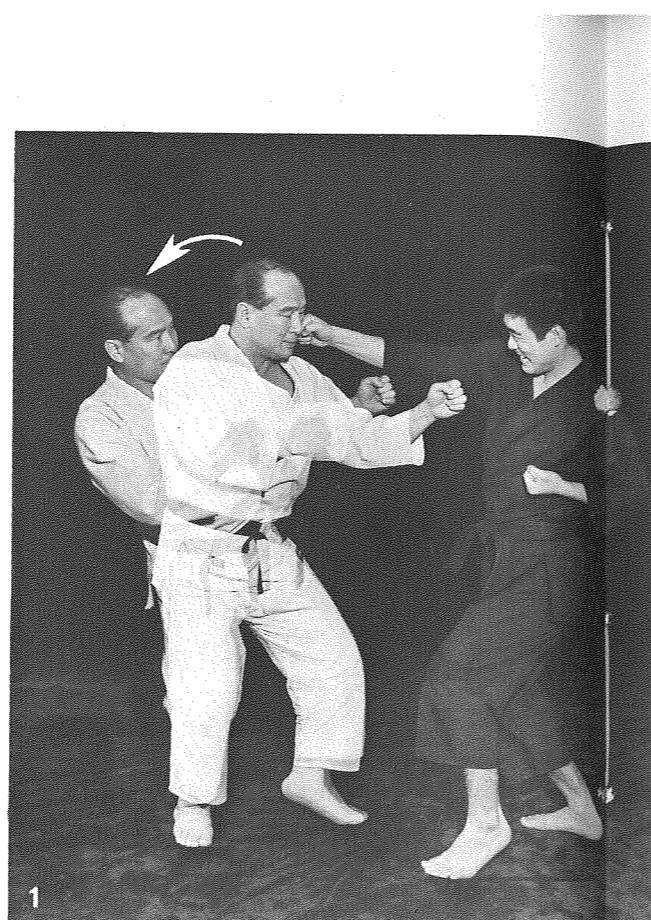
このことを考えて技としたものが、流水なのである。だから流水の技は、単独的に使われるものではなく、前にのべた、間合のとり方や目のつけ方、心の持ち方などすべての要素が含まれて技として構成されるものであり、また、組手の高等技=交叉法の技と関連させてはじめて効果を発揮するものである。つまり、流水とは、組手における身体さばきの方法であるといえよう。

驚くべきことに、かなりの高段者でも、足を動かさず、上体だけで相手の攻めを避ける（#1）利点を知らない者が多い。間合を大きくすれば、たしかに相手の攻めも届かないが、自分の攻めも相手に届かない。それに安んじていては組手はいっこう進歩しないのである。相手がねらってくる身体の部分だけを動かして、相手の攻めを避けることができれば、どんなに間合が近くてもよいのだから、流水のテクニックは、相手から離れないためのテクニックでもある。そればかりか、避けながら、接近する、有利な体勢になるというのが、この技の醍醐味である。

相手が上段突きで攻めてきたとき、身をのけぞらせて避けながら、右足を相手の方へ踏みだす（#2）。相手の足の外側に出すようにした方がよい。右手で相手の左攻撃を防ぐ用意をしておくこと。

相手の右上段突きの外側にまわりこんで避ける（#3）。同時に一步、相手に接近している。左手の位置と形に注意。これは相手の左拳の攻撃に備えている。

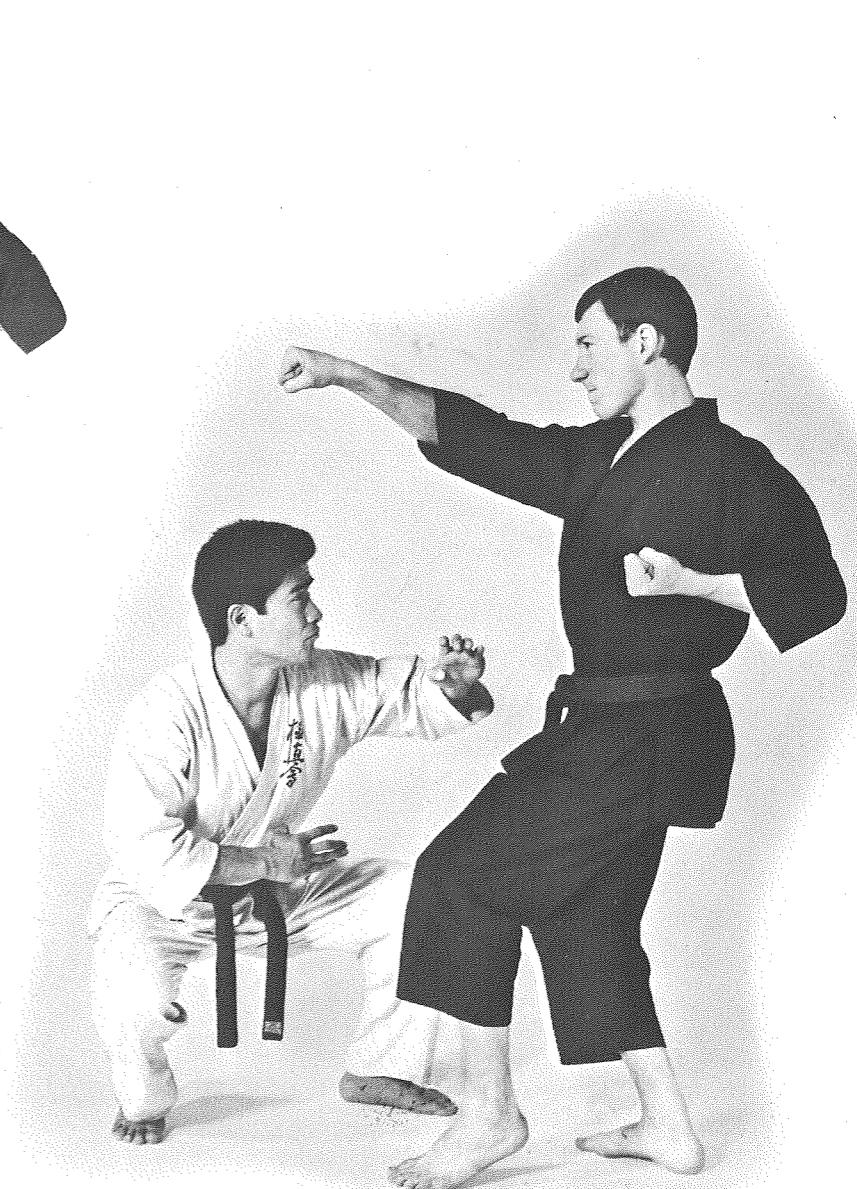
#4では相手の右突きの内側にまわり込んでいる。この場合、右手で相手の突き腕を外側へ押しだすようにしてもよい。#5のように身を屈めて避け、意表をつくこともできる。この場合も相手の足もとに飛び込めば、足をすくいあげるなどの攻撃ができる。



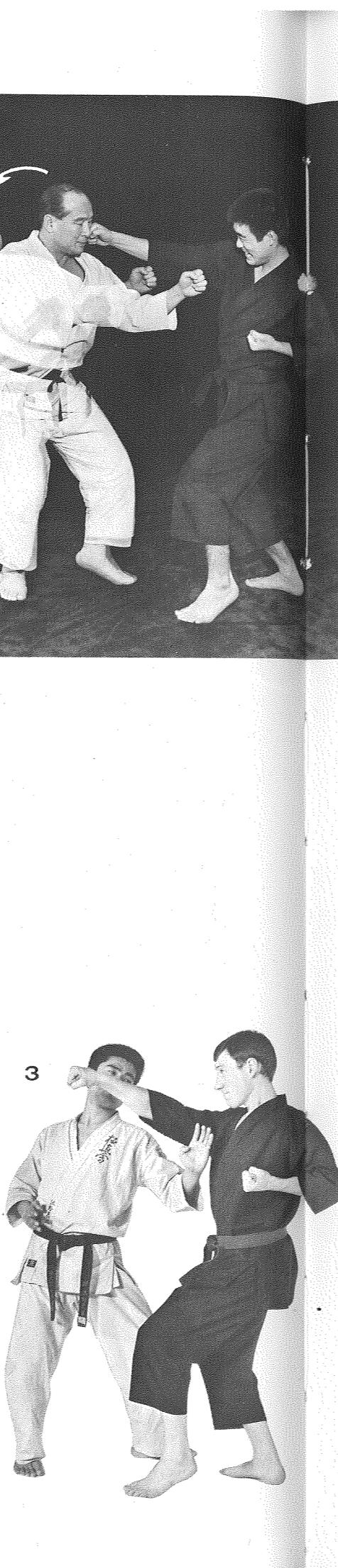
1



2



5



3



4

中段突きに対して、腹をひっこめてかわす（#1）。足でやや下がってもよいが、上体はもとの位置に残しておく。

右足を踏みこんでまわり、相手の腕の内側に動いてかわす（#2）こともできる。

あるいは左足を軸足として大きく右に回転して相手の突きを避け、さらに回転して、相手の後にまわりこむ（#3、4）。この体勢になれば、相手の背中、脇腹を肘あて、あるいは裏拳脾臓打ちで攻めることができる。あるいは、相手の後に完全にまわりこんで、後襟をつかむなどの攻撃もできる。

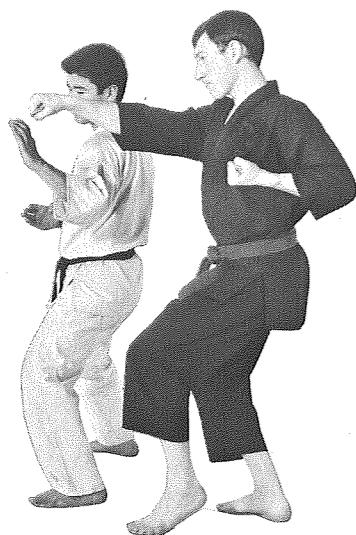
こうしたかわし技つまり流水は、蹴りに対してはとくに有利である。というのは、蹴りで攻めた場合、最初の蹴りをはずされると、つぎの攻撃に移るまでにかならず身を立て直すための空白の時間が必要になる。流水で相手の蹴りをたくみにはずせば、相手が身を立て直すまで



1



2



3

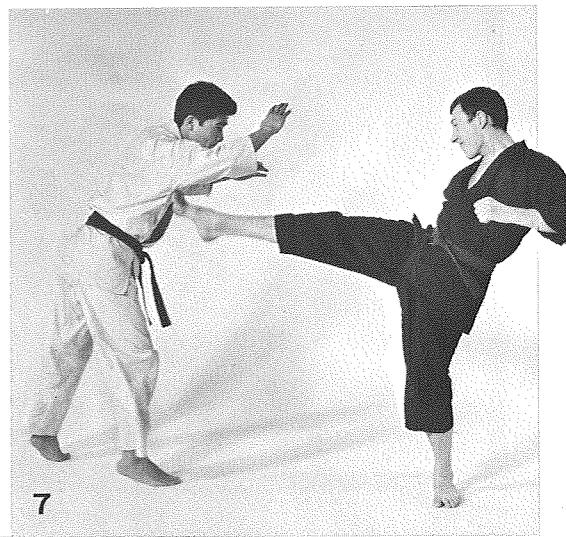


4

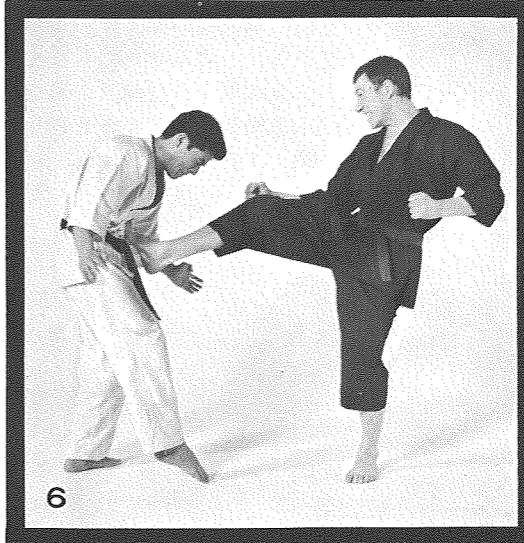
に攻撃の絶好のチャンスが訪れるのである。したがって、まず相手の蹴りを避け、それからぐんと戻さして攻撃をしかけるとよい。

相手がぐんぐん踏み込んでいて、前蹴りで攻めてきた場合、じっとしていれば当然#5～6のように蹴りを喰ってしまう。かわし方の一つは、この写真の体勢でいえば、左足を引き、右側に身体をひねって、相手の攻撃線をかわす（#7）。右足はそのままの位置でもよい。右足を動かすかどうかは、相手の蹴りによる。#7のケースでは写真のように右半身にかわるのが普通である。

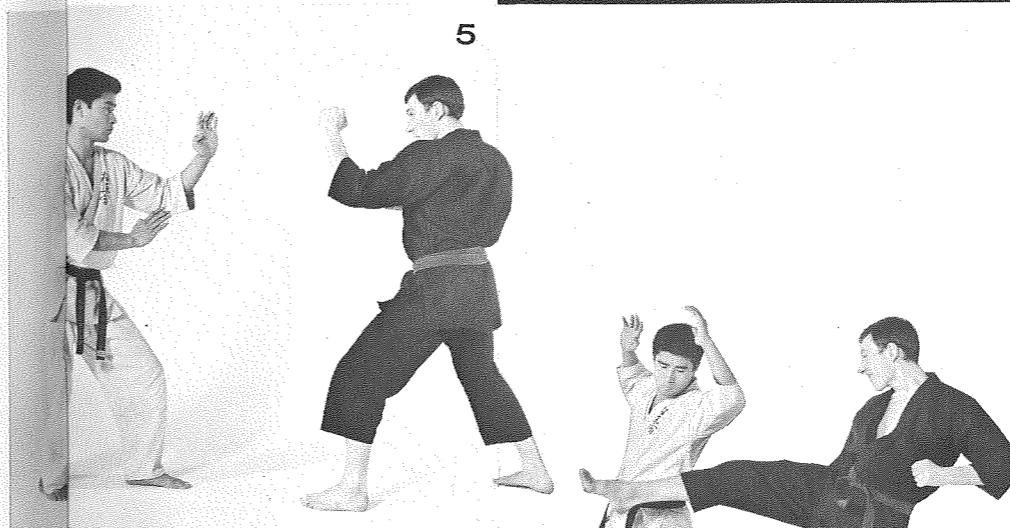
同じ蹴りに対して、左足を軸に相手の足の外側にまわりこみ、くるっと回転して、相手の脇腹、あるいは背中を攻撃するテクニックもある（#8、9）。こうした回転技に対して、ふつう相手はあっけにとられて、なにもできないものである。よほど慣れたものは、すぐ足を踏みかえてくるので注意。



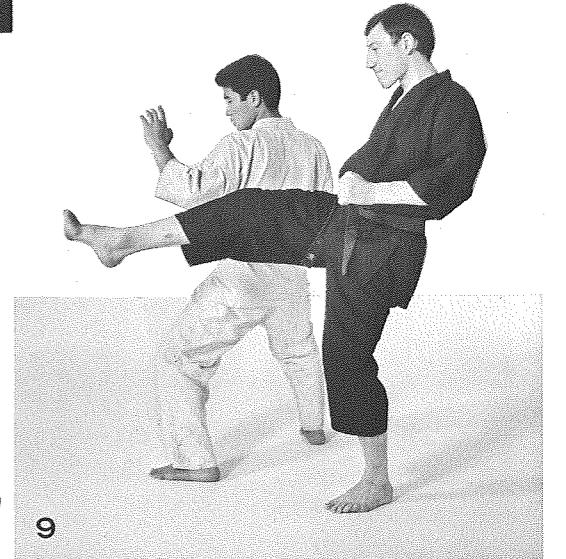
7



6



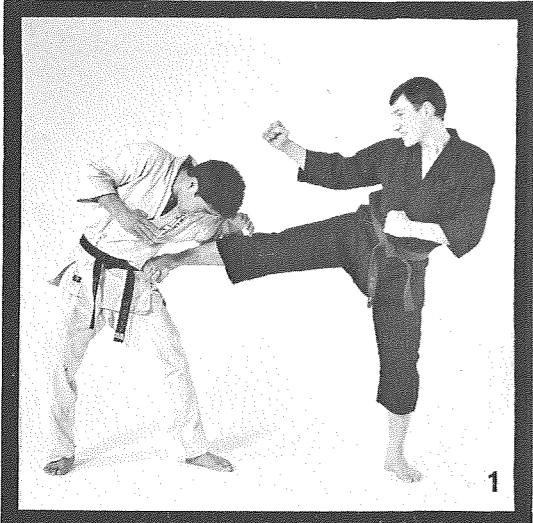
5



9



8



1



2



3

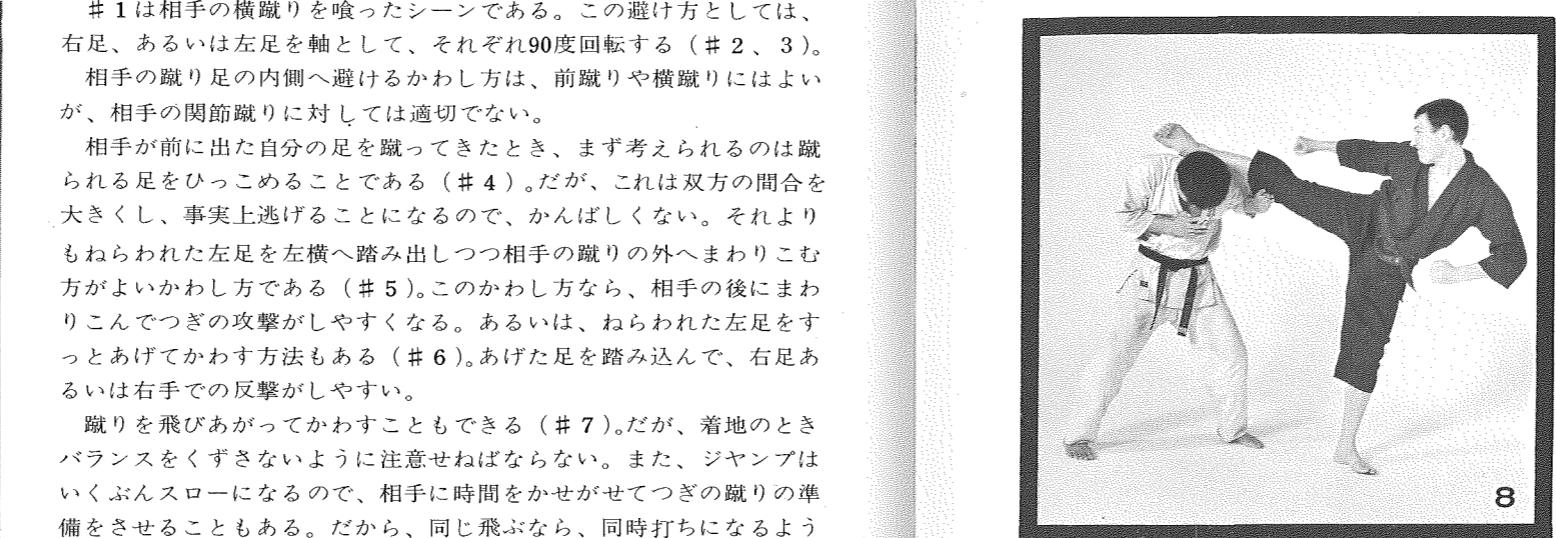
#1は相手の横蹴りを喰ったシーンである。この避け方としては、右足、あるいは左足を軸として、それぞれ90度回転する（#2、3）。

相手の蹴り足の内側へ避けるかわし方は、前蹴りや横蹴りにはよいが、相手の関節蹴りに対しては適切でない。

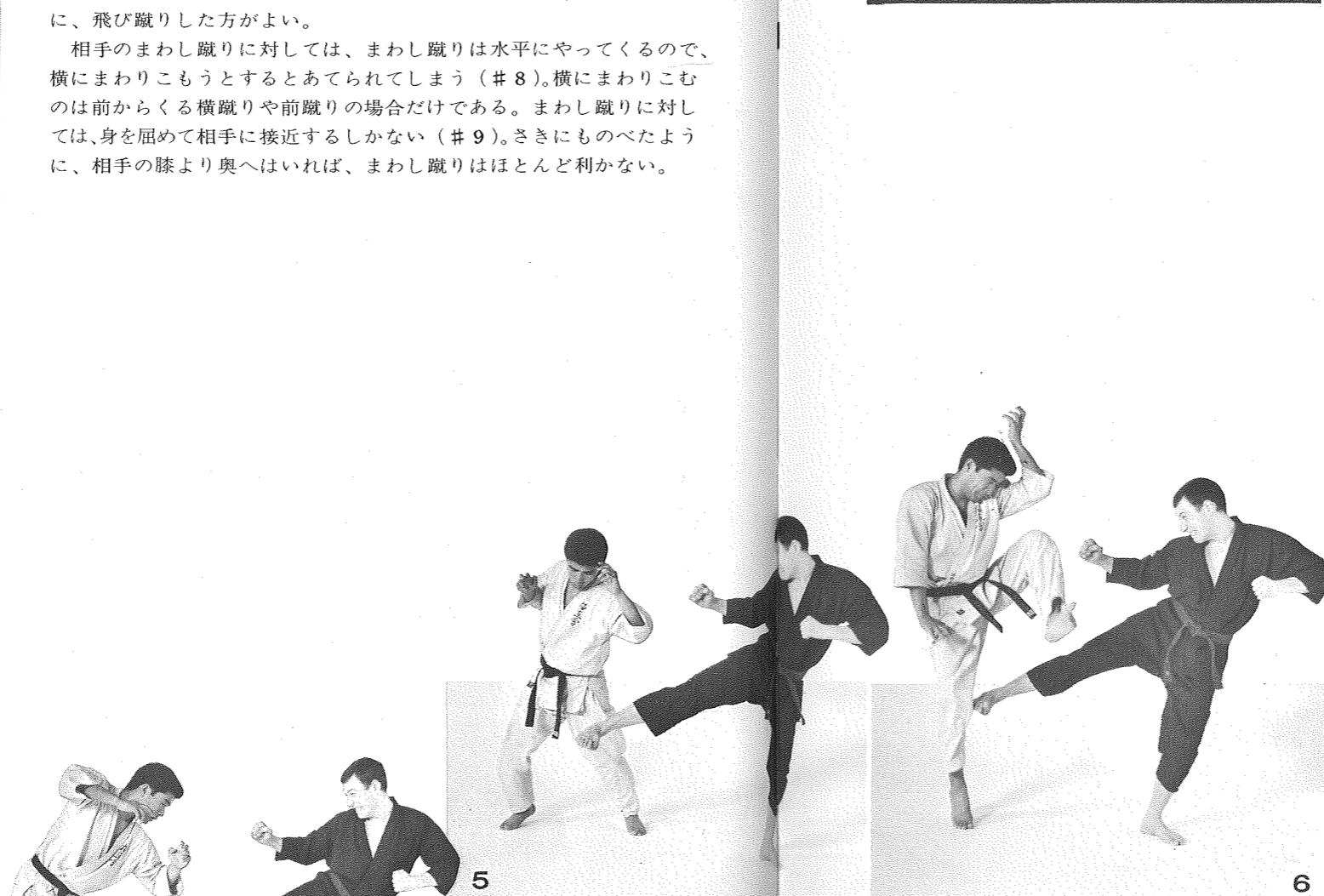
相手が前に出た自分の足を蹴ってきたとき、まず考えられるのは蹴られる足をひっこめることである（#4）。だが、これは双方の間合を大きくし、事実上逃げることになるので、かんばしくない。それよりもねらわれた左足を左横へ踏み出しつつ相手の蹴りの外へまわりこむ方がよいかわし方である（#5）。このかわし方なら、相手の後にまわりこんでつぎの攻撃がしやすくなる。あるいは、ねらわれた左足をずっとあげてかわす方法もある（#6）。あげた足を踏み込んで、右足あるいは右手での反撃がしやすい。

蹴りを飛びあがってかわすこともできる（#7）。だが、着地のときはバランスをくずさないように注意せねばならない。また、ジャンプはいくぶんスローになるので、相手に時間をかせがせてつぎの蹴りの準備をさせることもある。だから、同じ飛ぶなら、同時打ちになるように、飛び蹴りした方がよい。

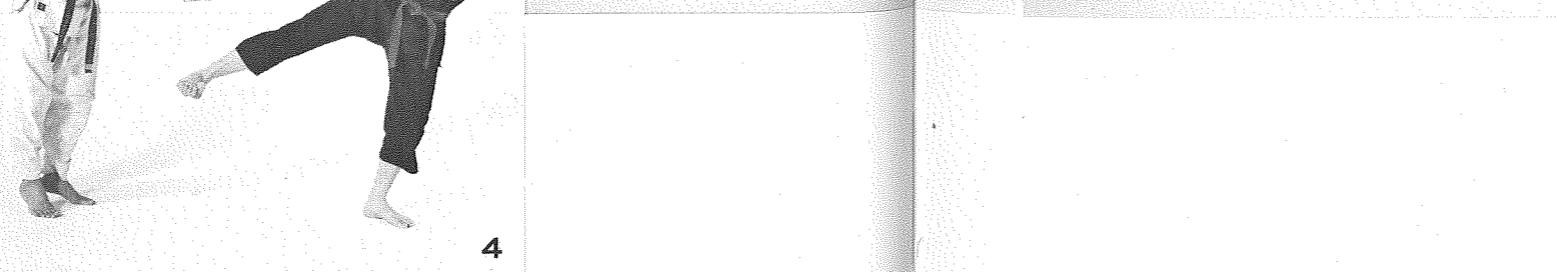
相手のまわし蹴りに対しては、まわし蹴りは水平にやってくるので、横にまわりこもうとするとあてられてしまう（#8）。横にまわりこむのは前からくる横蹴りや前蹴りの場合だけである。まわし蹴りに対しては、身を屈めて相手に接近するしかない（#9）。さきにものべたように、相手の膝より奥へはいれば、まわし蹴りはほとんど利かない。



8



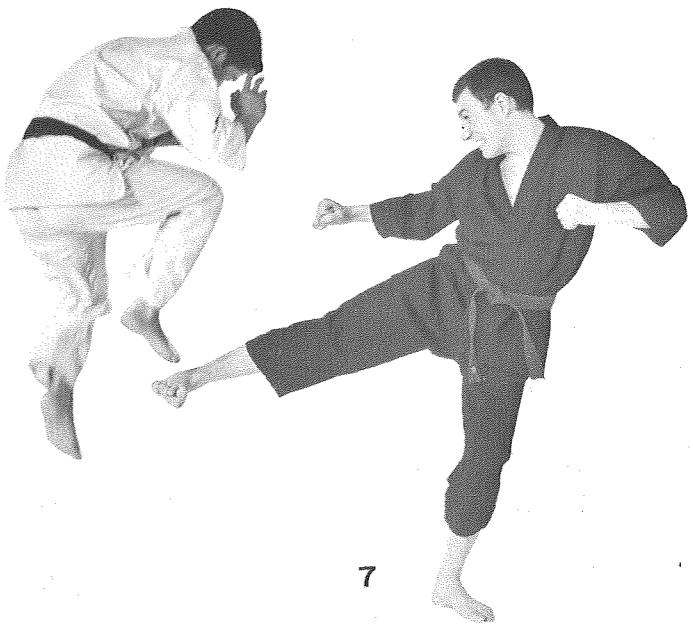
6



4



9



7

d. 掛け受けと攻めの連絡技

組手試合で相手に対して有利になる最善の方法は、相手の動く力をを利用して相手の体勢を崩し、すぐに攻撃を加えることである。相手の力をを利用して相手を倒すというのは、あらゆる闘技の理想的な原理となっている。

これまでに説明した同時打ち、受け攻め同時法も、相手の力を利用したテクニックである。これらの技の大部分は、出てくる相手に対して、その力の線に対向する反撃を加えるものであった。つまり、カウンター・アタックであり、自分だけが前に進んで放つパンチよりもはるかに大きな打撃力となる。相手の力と自分の力がぶつかるのだから、単純に計算しても倍の力である。

ここで説明する掛け受けと攻めの連絡技は、相手の動いてくる線を助長して、相手の体勢を崩し、崩れた相手に関節技や逆技を仕掛ける連絡技である。

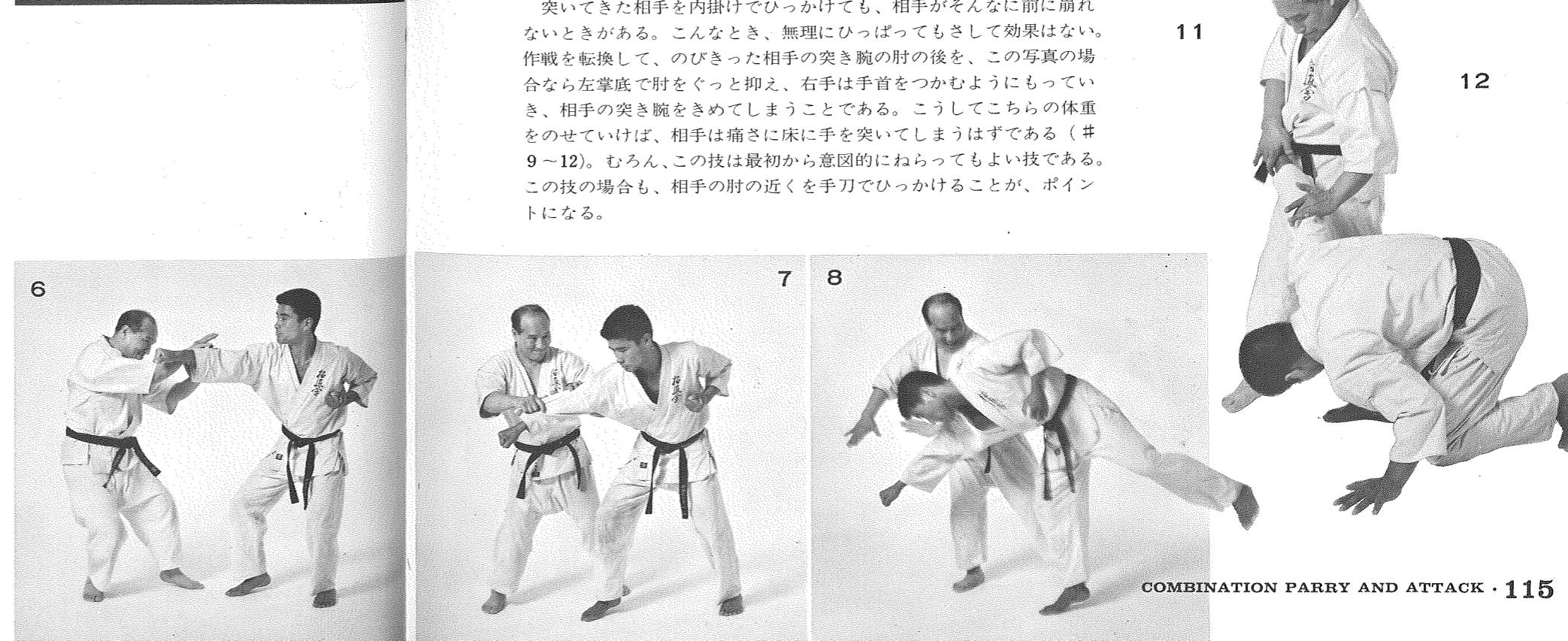
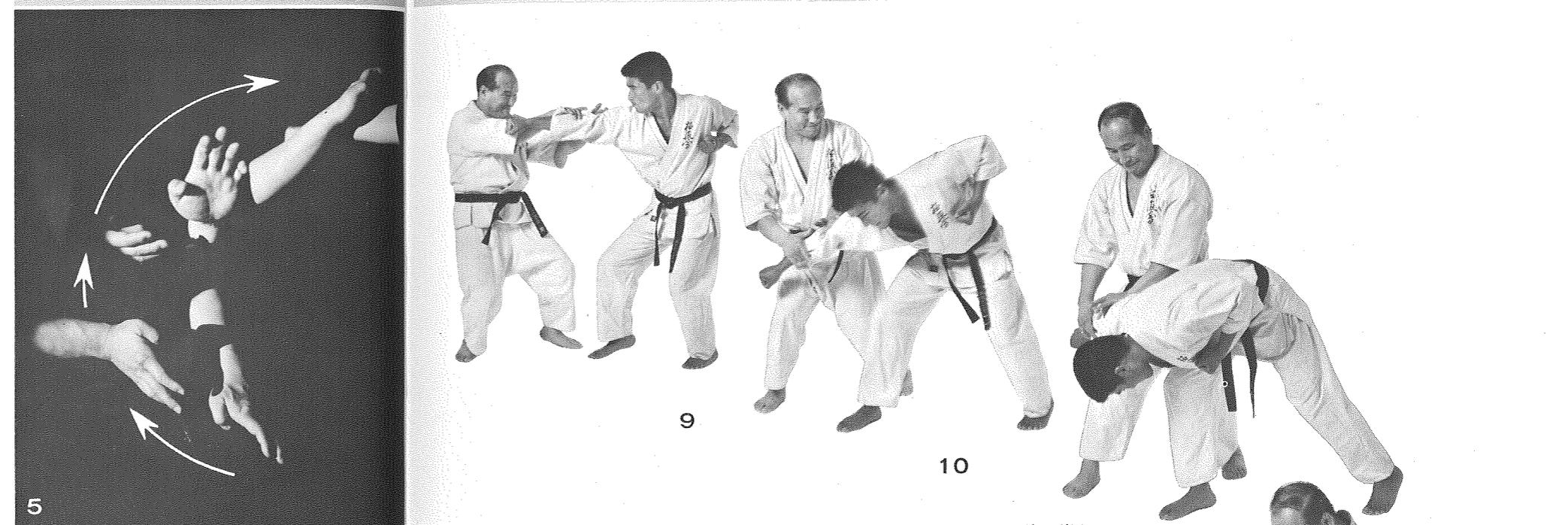
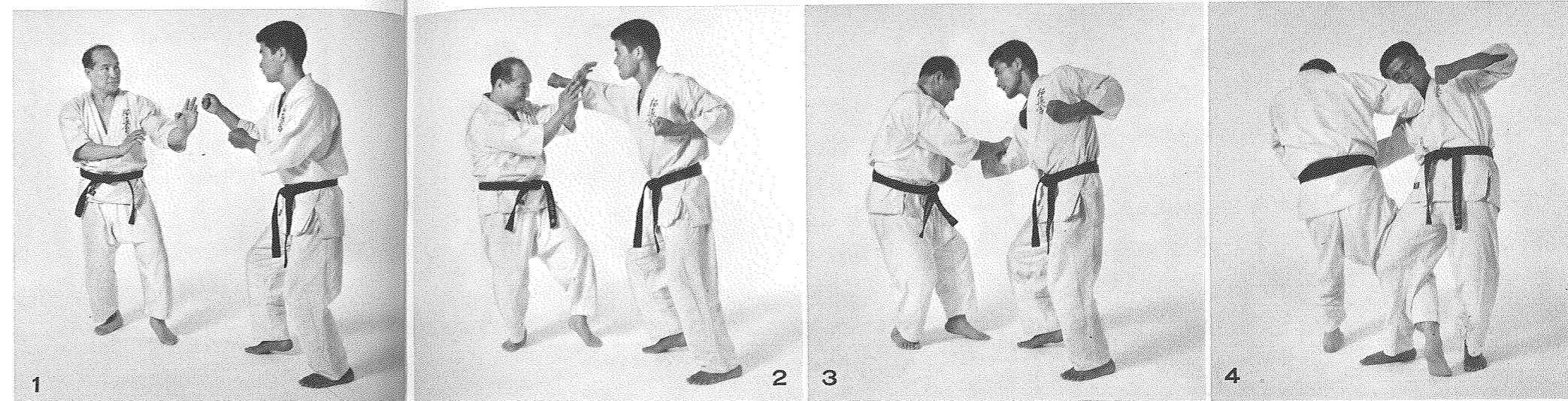
内ひっかけ崩し

手刀で相手の攻め腕や攻め足を、自分の内側からひっかけて、攻めてきた相手を、攻める方向にそって崩す方法である。内側から手刀で受ける手刀内受けによる掛け技であるから、内ひっかけという。この掛け技がうまくいけば、相手は突き、あるいは蹴ってきた方向へふつ飛んでいく。あるいは、体勢を崩しただけでも、その反動を利用したりすれば、相手を自分の術中におとしいれることができる。もっとも、最初は相手の攻めを誘わなくてはならない。相手が攻めてこないかぎり、この技は使えないからである。

相手が右正拳上段突きで攻めてきたとする（#1）。相手の突き腕を手刀内受けで受け、この腕に手刀をひっかけて円運動させながら掛けおろし、左手もそえて前に引く（#2、3）。これで相手が前に仰向け、あるいは横むきに倒れれば、そのままかかと蹴りでもきめればよい。相手がそこまで崩れず、突き腕をぐいと引き、後へすさろうとしたとき、その引きに呼吸を合わせてぐっと左足で踏み込み、右足を相手の右足膝の裏あたりにかけ、肩と腕を押して後へ倒す（#4）。この技のコツは相手があわてて後にすさろうとする力を利用することであるが、それには相手を前に崩す最初の掛け技が十分効いていくなければならない。

手刀掛けは手首のひねりを十分に効かし、#5に見るように円運動をすること。直線的に受けたのでは、うまく相手の力を利用することはできない。また、手刀をかける位置は、相手の腕の肘近くがよい。手首の近くを掛けたのでは、逃げられるおそれもあるし、身体全体をこちらの意のままにすることが難しいからである。

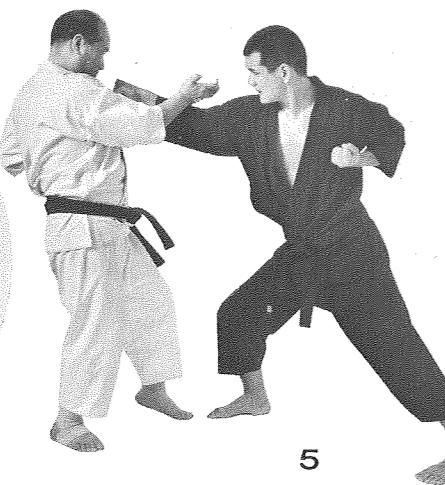
右上段突きしてきた相手の腕の外側から、手刀内掛けをする（#6）ときは、小さく速い動きで、相手の腕を自分の身体の外へひっかけて出し、別の腕をもそえて相手を前に崩す。相手の突きの動きをうまくひっかけてとらえいれば、相手は前にすっ飛んで転倒する。見ている人には、攻め手が一人で前に飛んで倒れたように見えるものである（#7、8）。



突いてきた相手を内掛けでひっかけても、相手がそんなに前に崩れないときがある。こんなとき、無理にひっぱってもさして効果はない。作戦を転換して、のびきった相手の突き腕の肘の後を、この写真の場合なら左掌底で肘をぐっと抑え、右手は手首をつかむようにもっていき、相手の突き腕をきめてしまうことである。こうしてこちらの体重をのせていいけば、相手は痛さに床に手を突いてしまうはずである（#9～12）。もちろん、この技は最初から意図的にねらってもよい技である。この技の場合も、相手の肘の近くを手刀でひっかけることが、ポイントになる。



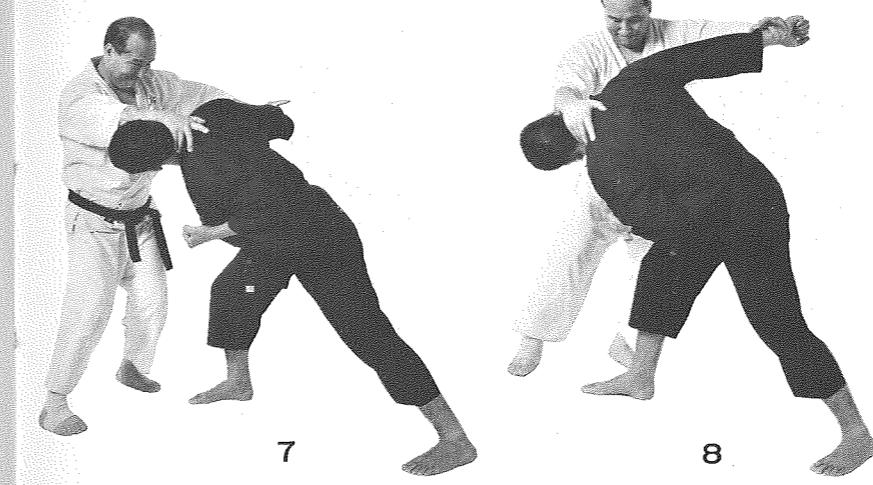
1



5



6

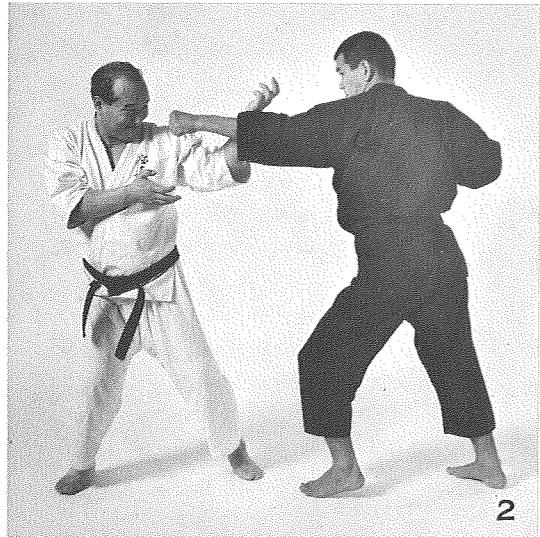


7



8

9



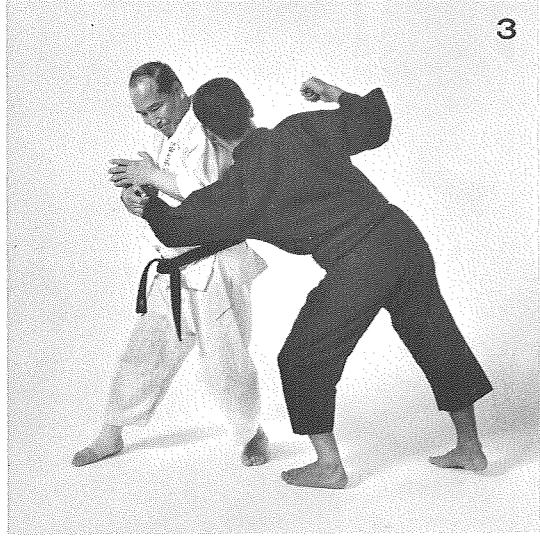
2

外ひっかけ崩し

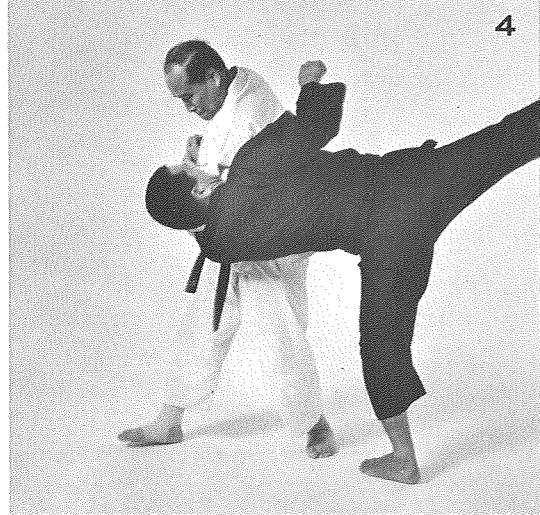
手刀外掛けで相手の突きや蹴りを引っ張り込み、相手の体勢を崩し投げたり、逆技をかけたりする。手刀外掛けでは、外から内への円の動きをするので、相手の攻めを自分の身体の中心部の方へ引くことになる(#1)。

まず、相手が左正拳上段突きで攻めてくるとする。相手の突き腕を左手刀外掛けでひっかけ、右手もそえて相手を前にひき崩す。このとき自分の身体を右へまわし、相手の腕と身体をまきこむようにして倒す(#2~4)。

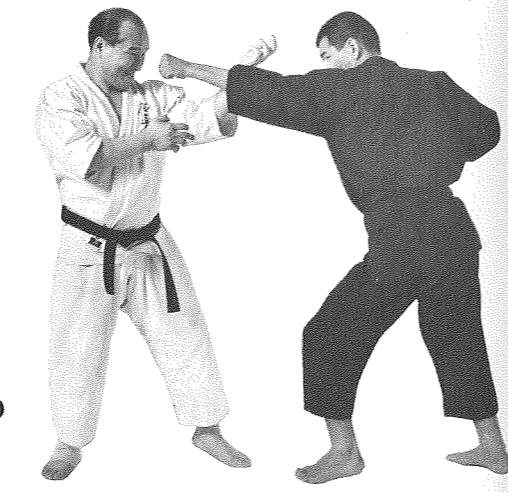
この技の変化技を一つあげておこう。相手が右突きで攻めてきたとする。これを右外掛けでひっかけ、相手を前へひき落とす(#5、6)。相手が前に傾いたとき、右手を相手の首の後にかけ、強く押しながら右に回転し、相手を投げる(#7~9)。この技は相手が前傾しながら右足に力をこめ踏んばっているときなどに、効き目がある。手を首にかけた段階で、技は転換しており、相手の踏んばる力を利用しているのである。右手で首の後を押しているあいだ、左手で相手の右手首をねじり、首をさげさせながら、これを上へあげるようにする。相手はたまらずふつ飛ぶものである。



3



4



10

外掛けでひっかけて、すぐに関節技に移る場合もある。ここでは一つだけ例をあげておこう。

相手が左上段突きで攻めてきたとする。左手刀外掛けで相手の腕の肘近くをひっかけ、相手の正拳を右掌底でとらえ、手刀をまわしこみ相手の肘を曲げさせる(#10、11)。そうしながら相手を前にひいてバランスを失わせ、相手の拳を右手で強く押し込み、相手を後に倒す(12、13)。ひっかけから、相手の拳をとらえ関節技に移るまでのスピードは、あっという間の速さである。こうした関節技はあまり鋭くやると相手の関節をいためたり、後頭部を強く床に打ちつけさせたりすることがあるから、練習のときは手加減しなくてはならない。

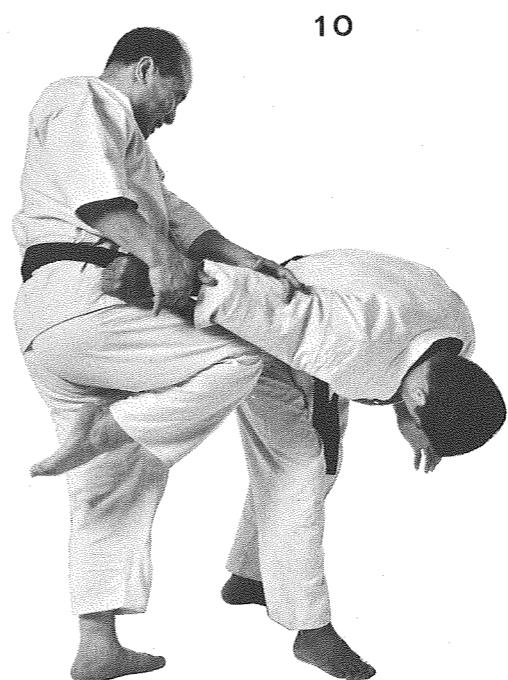
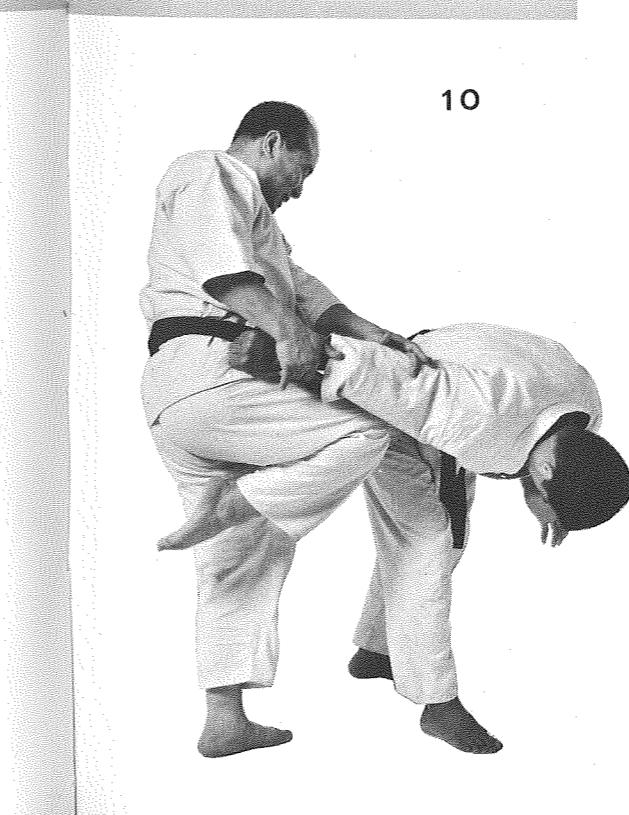
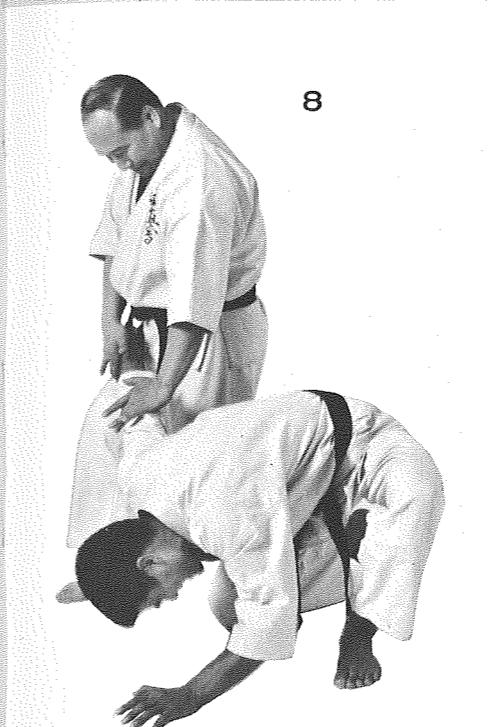
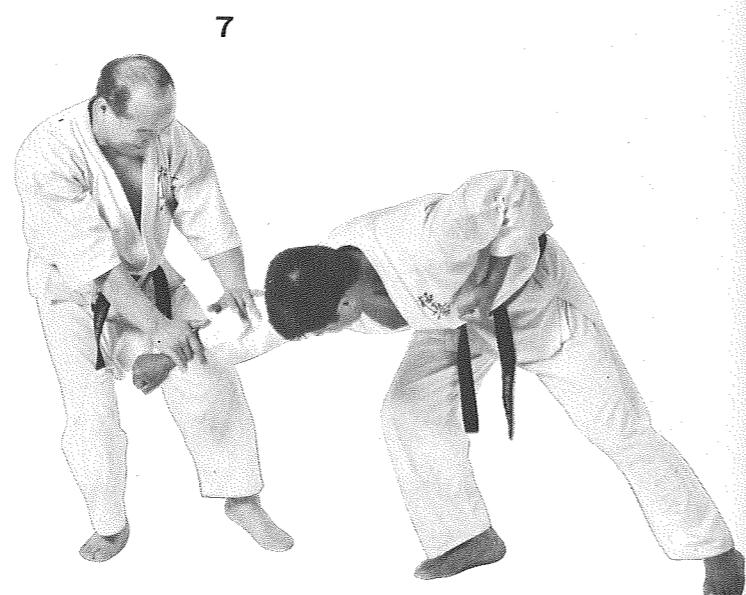
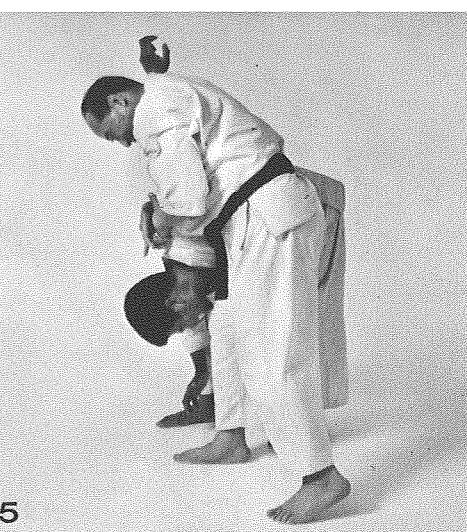
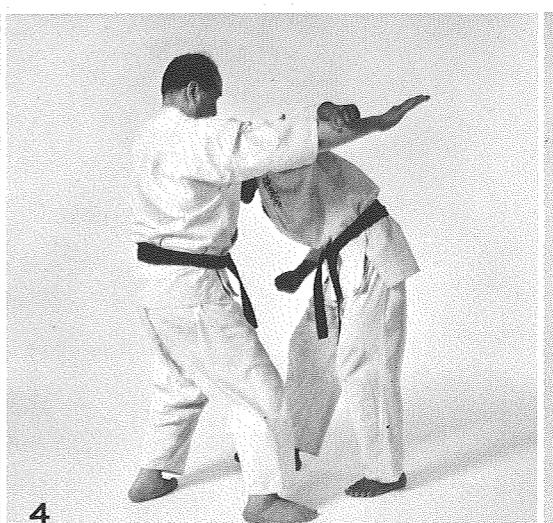
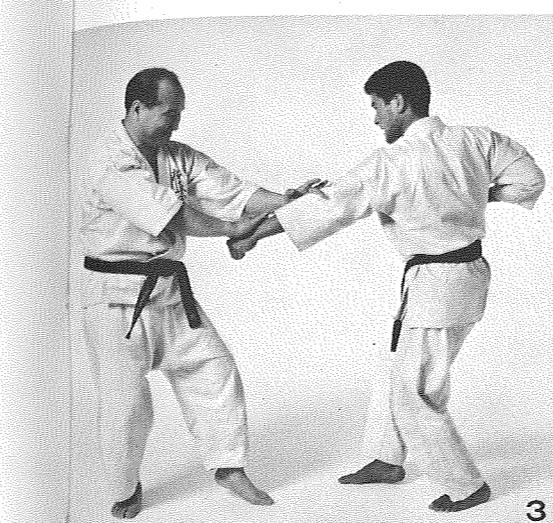
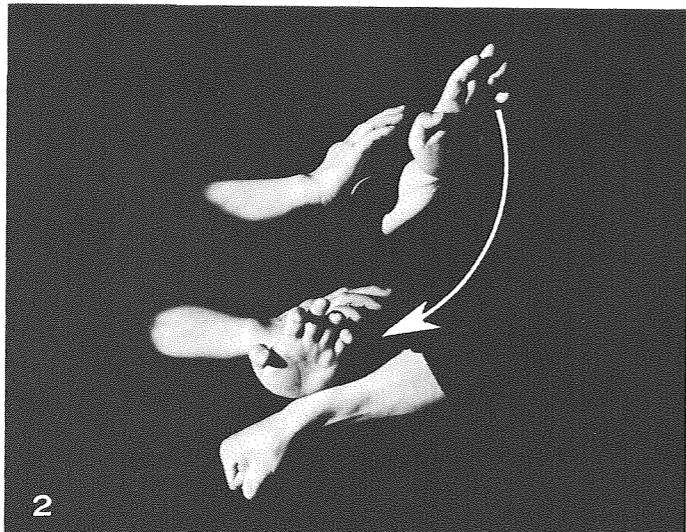
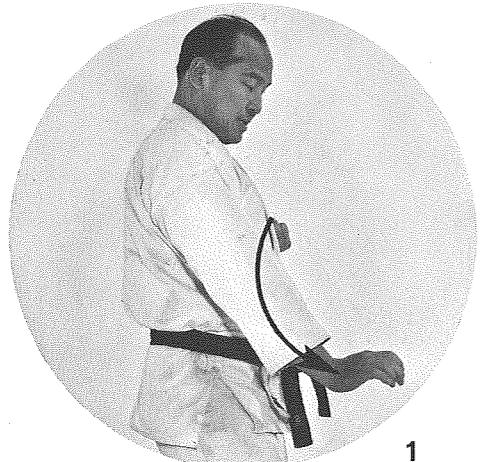


11

12

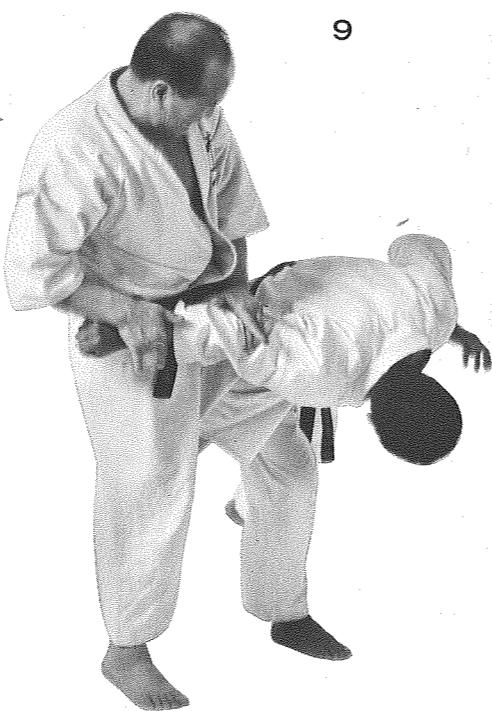
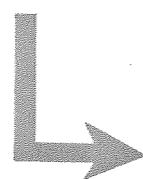


13



掌底おろし崩し

掌底下段受けを掛け技として用い、相手の動きを利用して相手を崩す技である。掌底で下段を受ける場合、#1と#2に見るよう、二種類の円運動の受け方がある。#1は押しつける受け方であり、#2は手もとに引く受け方である。



まず#1の動きの掌底おろし掛けから説明しよう。相手が左正拳中段突きで攻めてきたとする。相手が突きはじめたとき、かすかに後退しながら、相手の突き腕の上から両掌底をかけて受ける(#3)。最初はそのまま掌底を下におろせば、相手の体勢は前に崩れる。それを見計らって、ぐいと相手の右側へ踏み込みつつ、相手の腕の下に右手をまわし、左手で肘より上を抑え、左に回転しながら相手の後にまわり、相手の左腕を肩につかぎあげるようにして、相手の肘の逆をとる(#4、5)。相手は前のめりに倒れるはずである。この動きは速く鋭くなければならない。ことに#3から#4にかけて、相手の腕の下に右腕をさしいながら踏みこむスピードがこの技の成否をきめるとてもよい。

掌底の#1の円弧の受けから、なめらかにはいっていくことである。直線的なおろし受けから、この技にはいることはとてもできない。円の動きではじめて相手の体勢を崩すこともでき、こうした連絡技にはいるものである。

つぎに#2のように、掌底を引きつけるようにおろし掛ける場合を説明しよう。掌底おろし掛けでは、どちらかといえばこちらの動きをとることの方が多い。相手が右正拳突きで攻めてきたとする。すばやく後退しつつ、突き腕を両掌底で上からとらえ、前に引いて相手の体勢を崩す(#6、7)。相手がすっかり前のめりになり、腕がのびいたら、相手を引きおろしつつ、自分は相手の右横に回転しながらまわり込み、#8のように、相手の手の右肘を左手で抑え、右手で手首をひねり、相手の右腕を上げて底に這わせる。

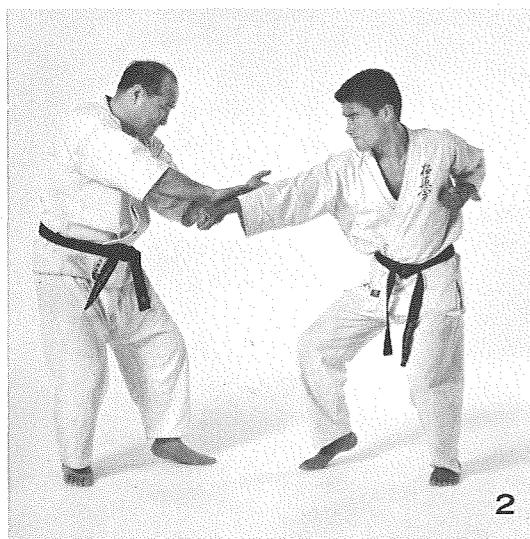
相手の肘をのびきらせるためには、#6、7での左掌底が相手の肘をうまくとらえひっかけていなくてはならない。相手の肘の逆をとったところで、#9、10のように、膝蹴りをきめてもよい。



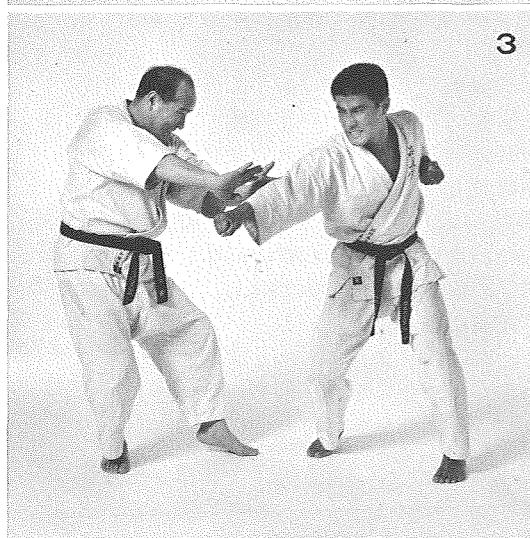
1



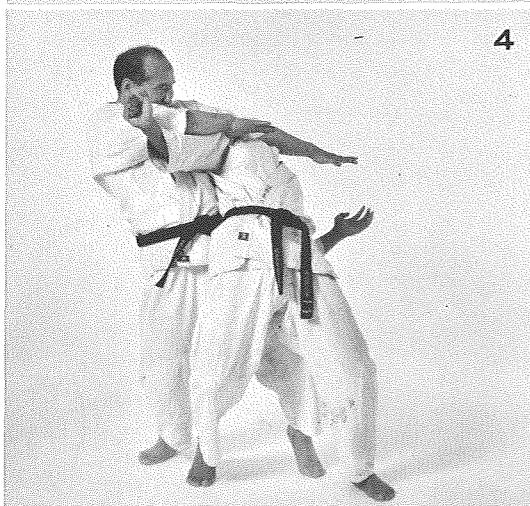
6



3



4



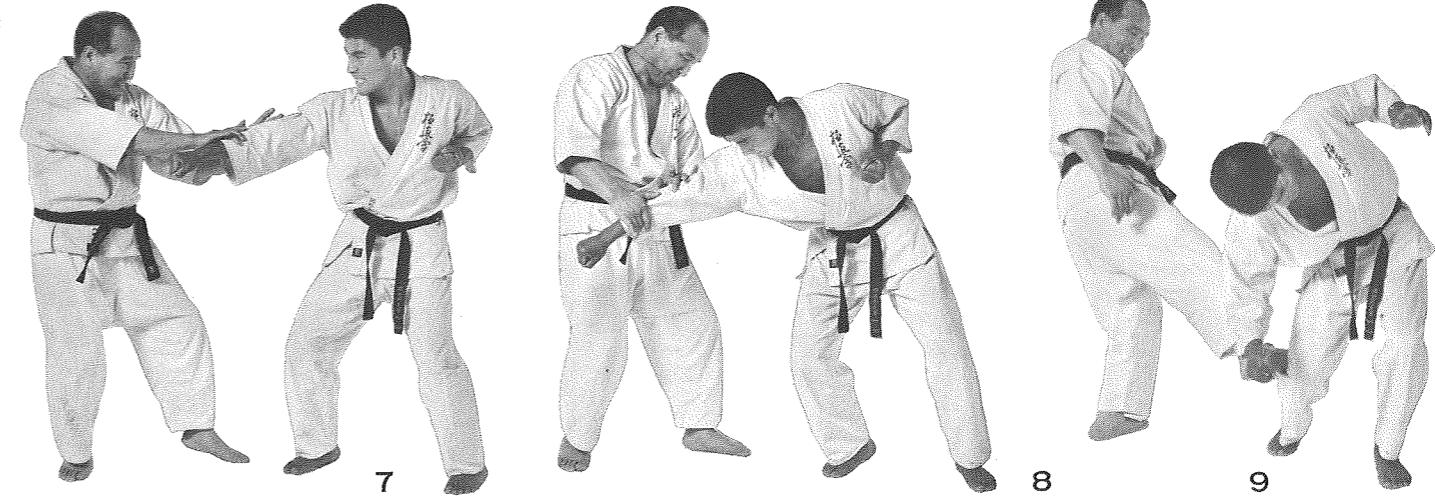
掌底外崩し

掌底で攻めてきた相手の腕や足を払い、改めて方向を変えさせ、相手のバランスを崩すことができる(♯1)。

相手が右正拳突きで攻めてきたとする。片方の掌底、あるいは両掌底で相手の腕の肘の近くを払い(♯2)、円運動を利かして相手の体勢を右前にまわすように崩す。したがって自分は相手の右横に位置することになる(♯3)。

つぎに左足ですと相手の後に踏み込み、まっすぐにした左腕で相手の喉あたりを強く押しつけ、右手もそえて、相手を後に倒す(♯4)。

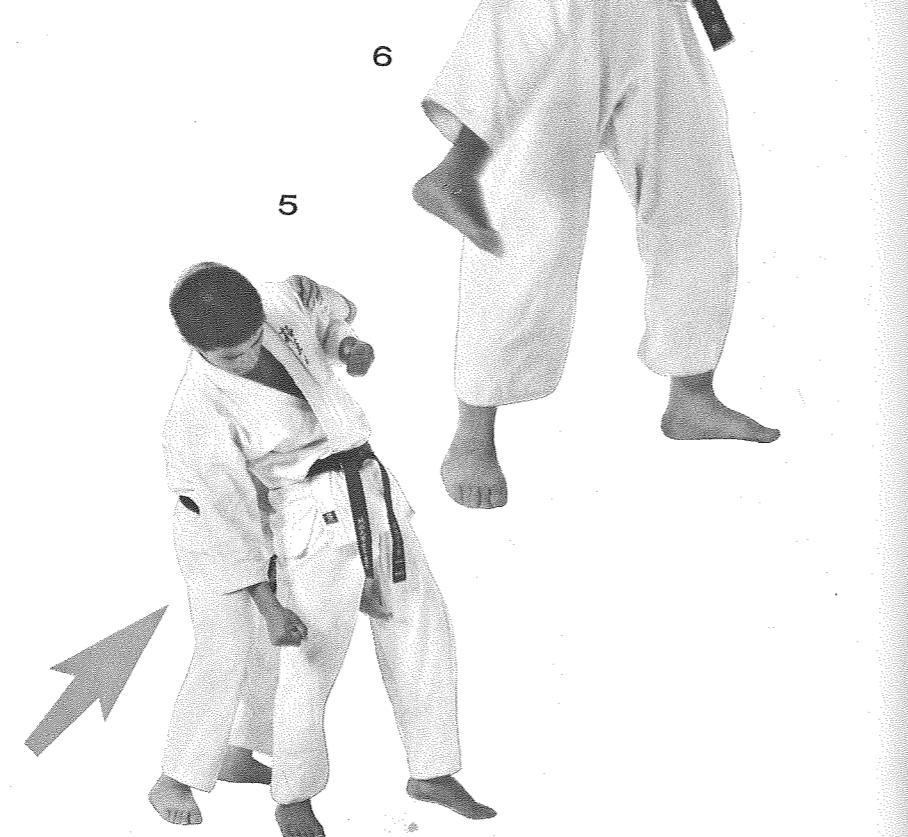
相手が完全に横むきになってしまわなければ、この技はうまくいかない。相手を完全に横むきにさせるためには、♯2から♯3にかけての掌底掛けで相手を円運動に乗せてしまう必要がある。♯4の技は相手が大きすぎたりすると、うまくきまらないこともある。そんなとき、♯3でうまく後にまわりこめれば、右手を相手の股間にさしいれ、左手で相手の左肩あたりをつかみ、♯5～♯6のように投げとばしてしまうとよい。



7

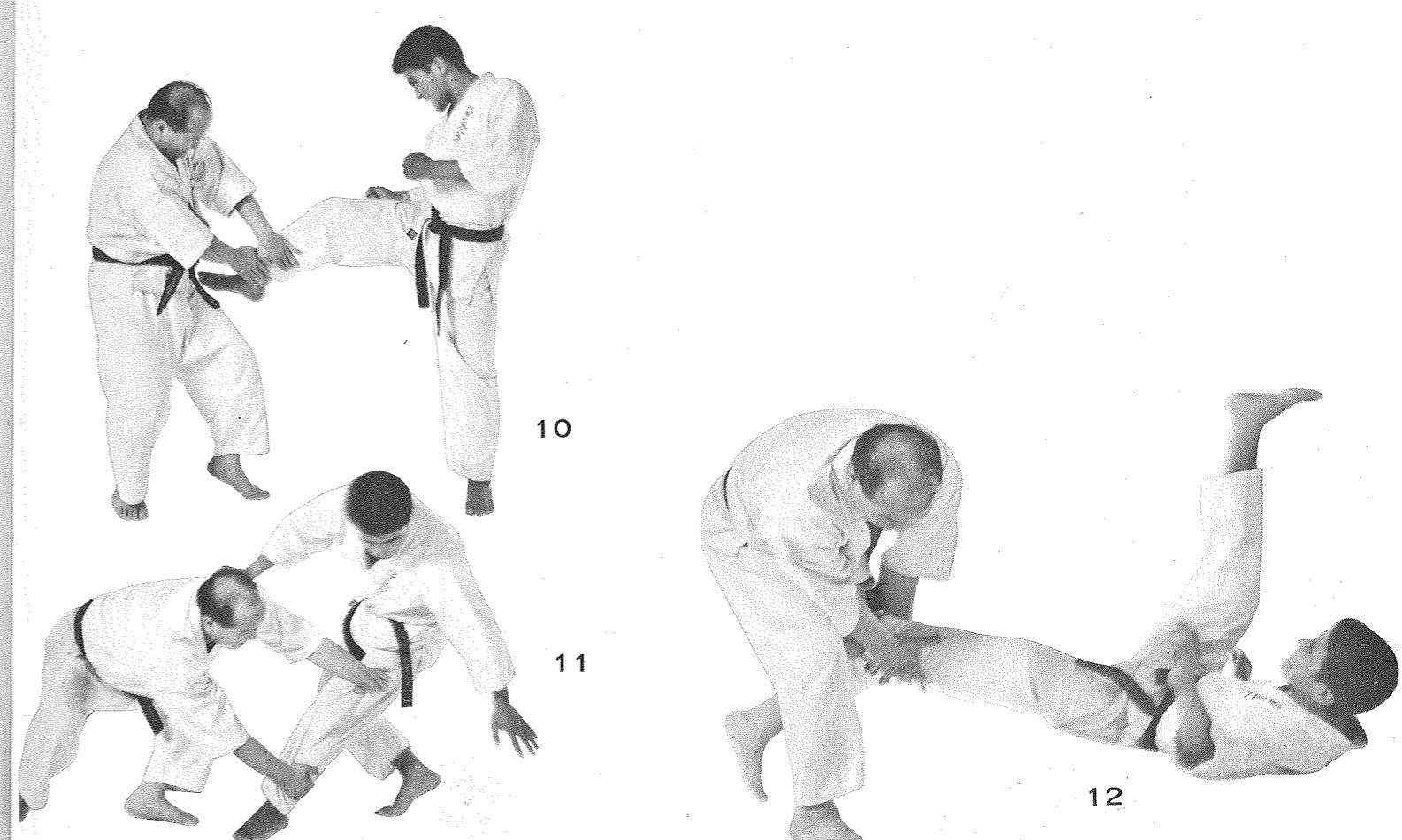
8

9



5

6



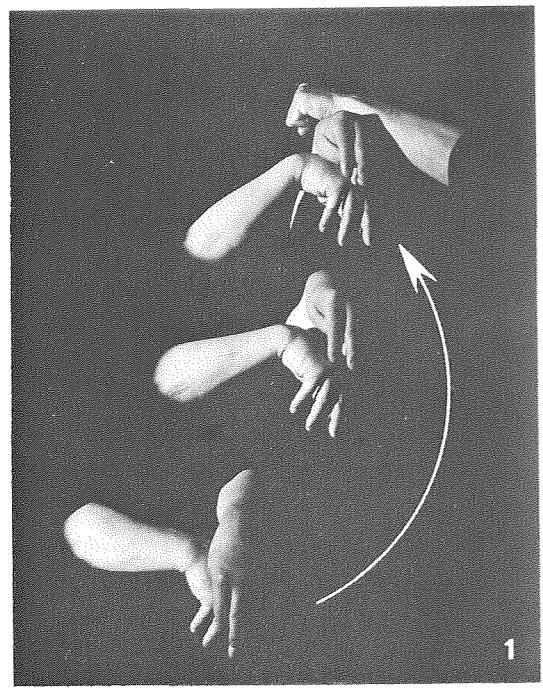
10

11

12

思ったより相手が簡単に前のめりになったときは、片手で相手の腕をつかんで、さらにぐいと前に引いてやる。相手が右前に傾いて倒れるところを、右関節蹴りで相手の右膝横を蹴れば、相手は相当のダメージを受けるはずである。この技でも、相手を自分の足もとにまっすぐ引くより、自分の右前の方へまわすようにしてやった方がよい(♯7～9)。

相手が右前蹴りで攻めてきたとき、♯10のように相手の足の内側から掌底で受けたときの連絡技を一つ紹介しよう。強く相手の足を外に出せば相手はやや股を開いたような姿勢で崩れかかる。このとき、♯11のように素早く相手の軸足である左足に飛びつく。右手で相手の左足の足首をつかみ、左手で大腿部をつかみ、右手をぐいと引きあげれば相手は♯12のように転倒する。左手は大腿を押しこんだら、右手を助けるように用いる。



弧拳あげ受け

弧拳あげ受けによる崩しである。弧拳はまるみを帯びているので、相手の攻めをあげ受けした場合、ちょうど球の上に乗せたような効果がある。その弧拳あげ受け自体を、#1のように円弧を描くようにすることが肝要である。

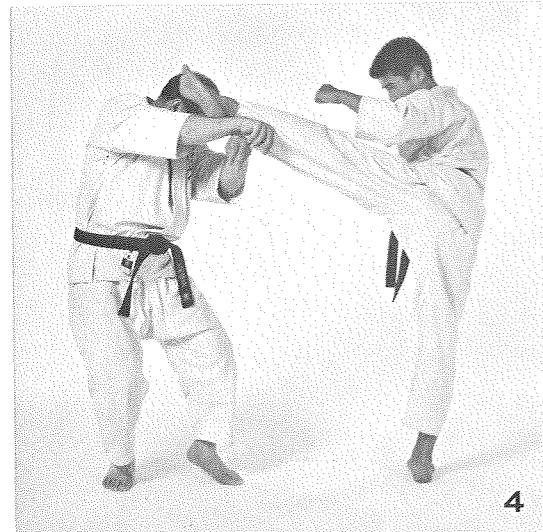
相手が右正拳突きで攻めてきたとき、下から両手の弧拳を交叉させるようにし、強く、円弧を描きながら、大きくあげて受け、左から右へまわし、相手を横に投げる(#2、3)。この動きを大きく、素早くやることができれば、相手は右へ大きく飛ぶはずである。弧拳は相手の肘の近くを受けた方が効果的で、相手の手首に近すぎると、外れる危険もある上、崩しの効果もうすい。

さらにいえば#3のとき、弧拳を大きくまわしながら、相手の方へ一步踏みだせば、崩しの効果を大きくする。

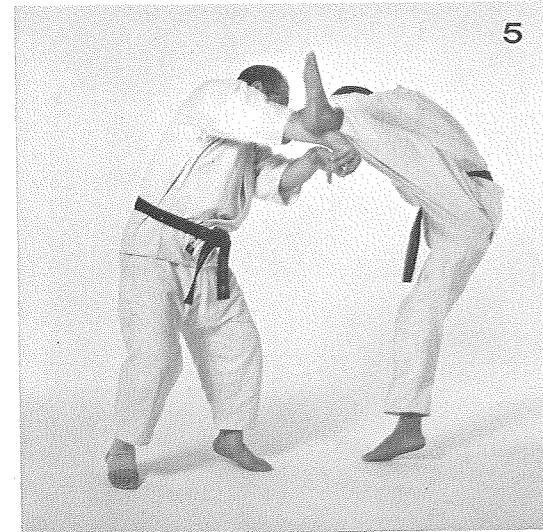
この弧拳あげ崩しは、蹴りに対してはなおいっそう効果的な技である。前蹴りやまわし蹴りに対して、相手の足の下から両弧拳でくいあげ、#2、#3の要領で大きくまわせば、相手は足一本を宙に浮かせているだけに、腕の場合よりも崩れやすい。ただし、蹴りを受ける場合の方が、力が必要なことはいうまでもない(#4、5)。

相手が上段突きで攻めてきたときは、やや身を屈めて相手の上段突きをかわしつつ、一步前に進み、両弧拳で相手の腕の下をはじきあげ、相手を後に崩す(#6)。のけぞった相手の左首に左腕をつきつけ、身を屈めて右手で相手の右足を取り、#7～#8のように後に投げ捨てる。

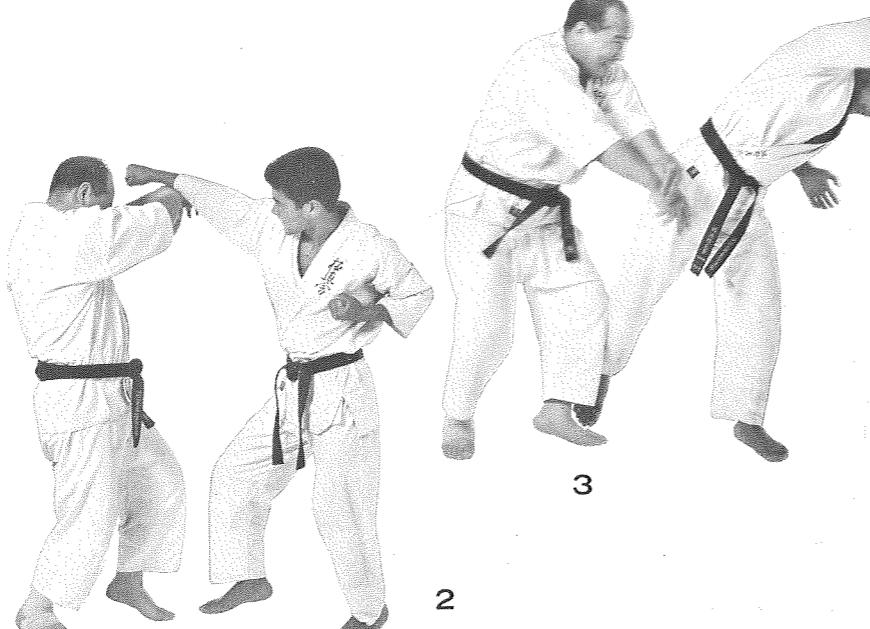
相手が右正拳突きで攻めてきたとき、鋭く両弧拳で相手の突き腕をすくいあげ、相手を後に崩し、身を屈めて相手のふところにはいり、右手で右足を取り、左手で相手の右脇下を突き、右足をもちあげて相手を横むきに倒す(#9～11)。



4

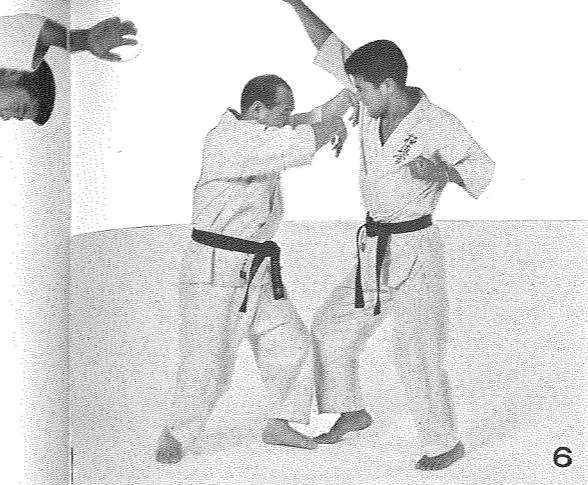


5

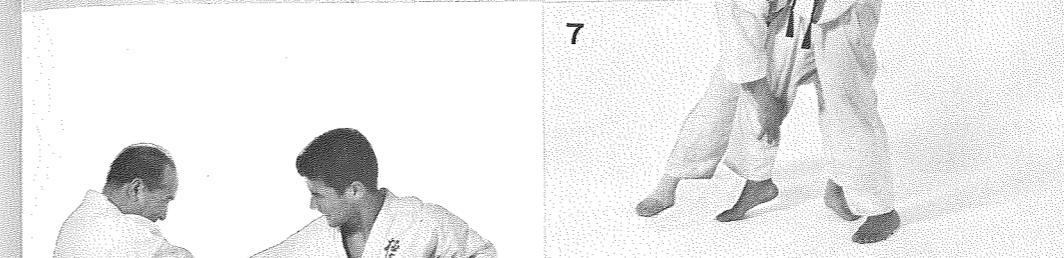


3

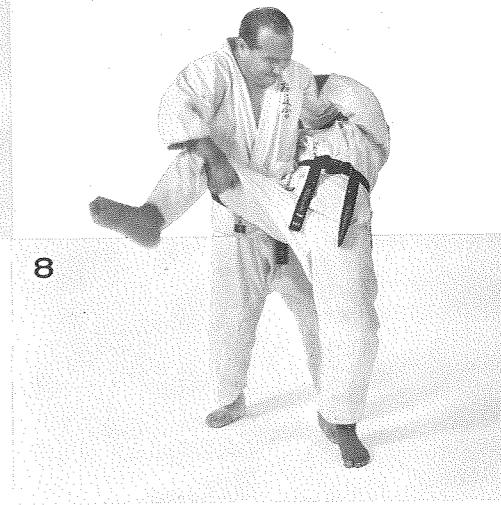
2



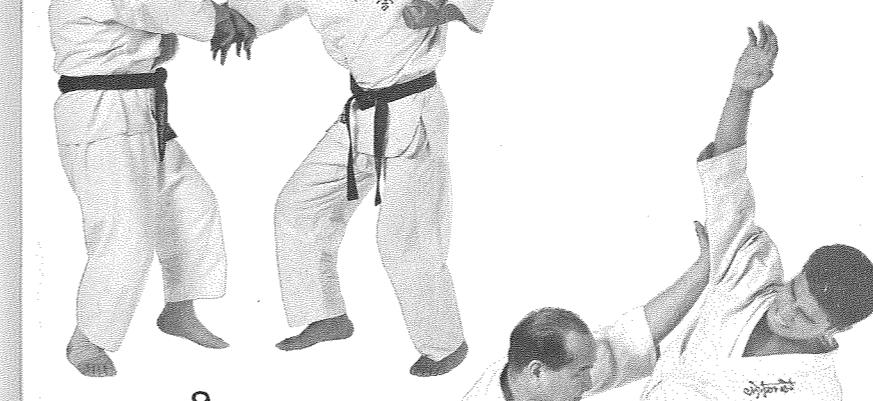
6



7



8

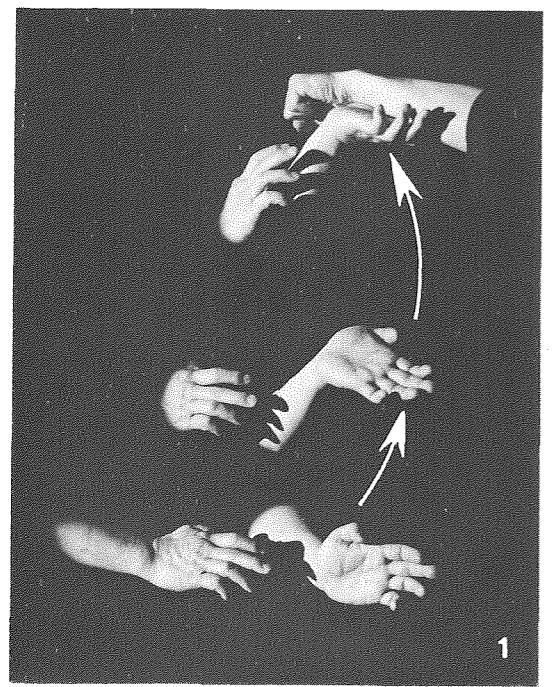


9

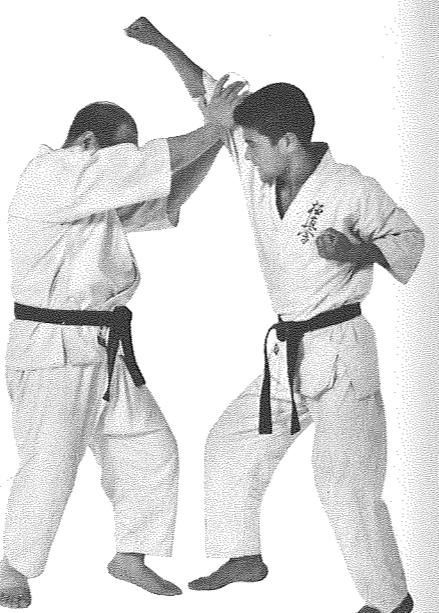


10

11



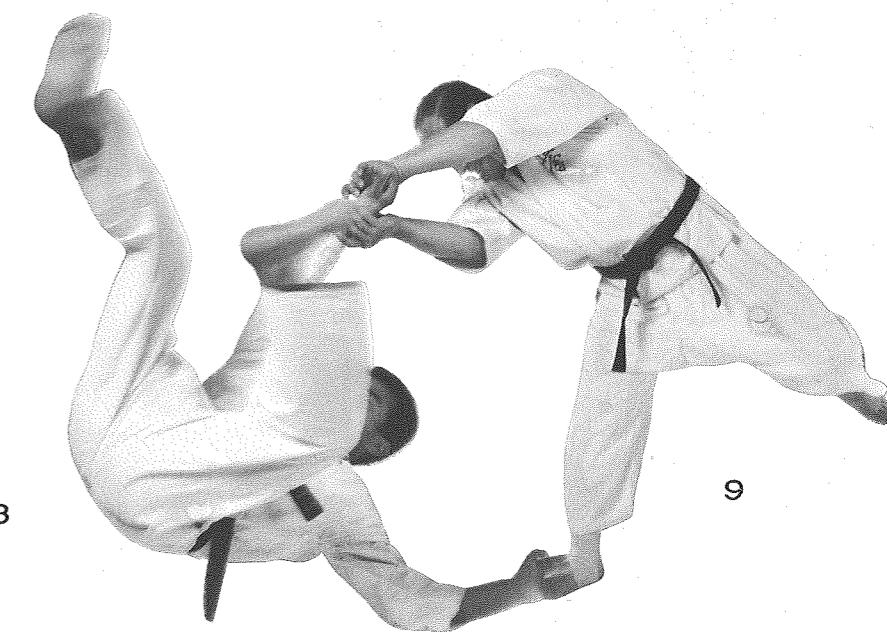
1



7

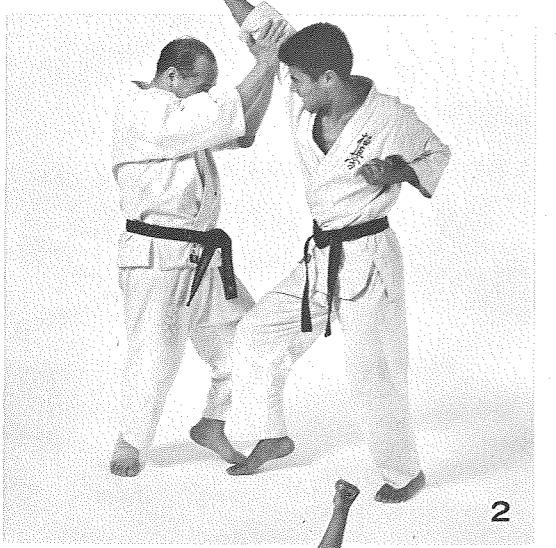


3



8

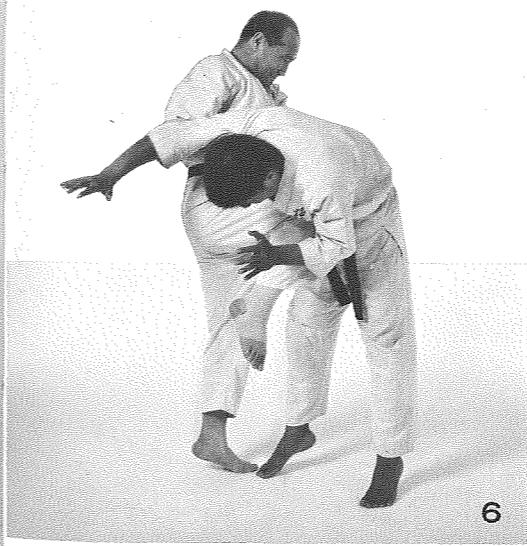
9



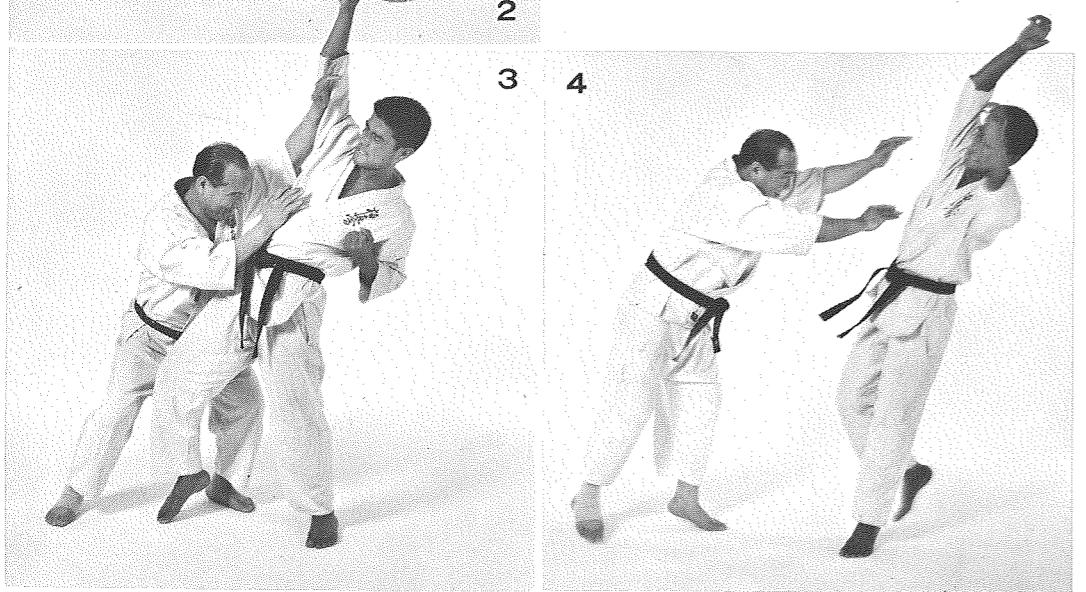
2



5



6



3 4

掌底あげ崩し

相手の突き腕や蹴り足を、下から掌底でくいあげ、相手を崩して投げる技である。掌底のあげ受けは、#1のように円弧を描く。『秘伝極真空手・正篇』で紹介した型「転掌」のなかにこの動きのあることはご記憶のことと思う。

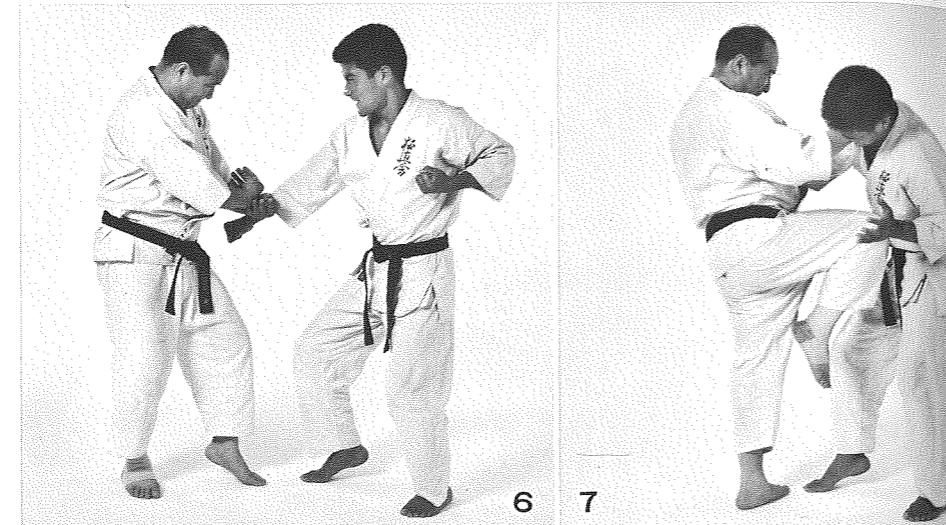
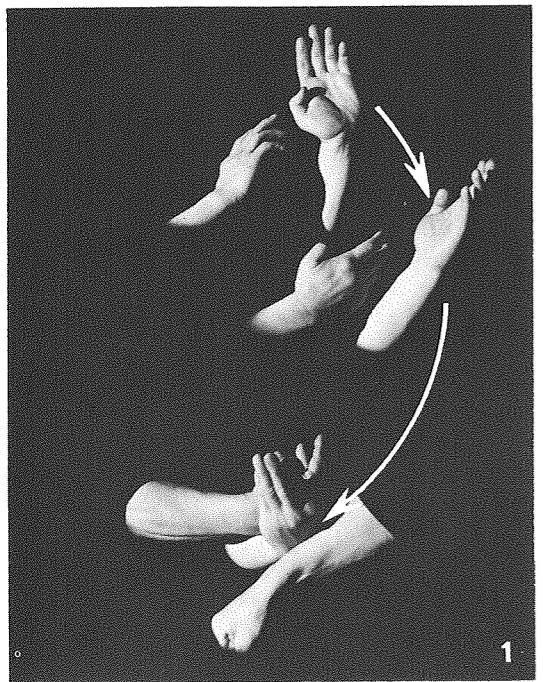
実例で説明しよう。相手が右正拳上段突きで攻めてきたとする。両掌底で相手の突き腕をはさみつけるようにしてとらえ、くいあげ、相手を円の動きで前に誘う。すると相手は後に残ろうとするから、片手で水月あたりを突き、片手でお腕を押しあげて相手を後に押し倒す(#2～4)。掌底であげ受けして、相手を突き放すまでは、よどみなく素早く行なわなければならない。はさみつけてすぐ突き放すくらいのタイミングでよいのである。

もう一つ重要なことは、相手の突き腕の手首あたりではなく、なるべく上腕部をはさみつけることである。手首をあげ受けした場合、相手は腕をあげるだけで、あげ受けに耐えてしまう。上腕をとらえれば、相手は身体全体を浮きあがらせざるをえないからである。

相手がこちらの突き放しに対して、強い抵抗を見せ、がんばって踏みこらえるときは、とつぜん前の方へ引いてやるとよい。前へ引く反動を利用して膝蹴りで相手の股部をねらえば、前へ崩れてくる相手へ見事なカウンター・キックがきまる(#5、6)。前へ引くか、後へ押すか、このあたりの一瞬の呼吸は、一本組手の練習としてなんども後退し、かつ自由組手で実際に使ってみて覚えていくことである。

この掌底あげ受けで、相手の突き腕を高くあげさせることができれば、相手をハンマー投げでふっ飛ばすことができる(#7～9)。#7の体勢から、右手で相手の手首をつかみ、左手で肘の後を抑えて、左手を強く押しつけ、右手をひきおろしながら、大きく身体を回転させて相手を投げるるのである。

この間、相手の腕が曲らないように、肘の後をしっかりと抑え、きめていなくてはならない。



弧拳おろし崩し

弧拳をおろして、相手の攻め腕、攻め足の上から弧を描くように受け、相手を前に崩す。その弧拳は#1に見る通りである。

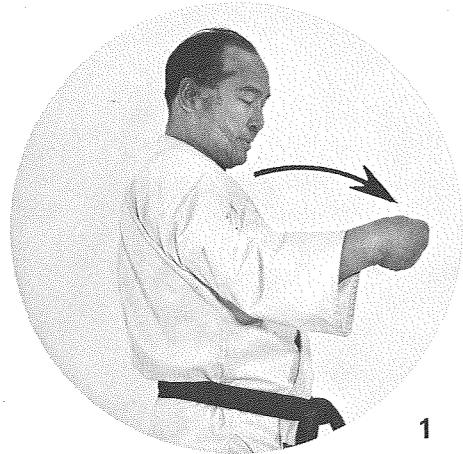
たとえば、相手が右正拳中段突きで攻めてきたとする。両弧拳を上からおろし、相手の突き腕を受けてその腕を相手の右外に出すようにし、左足を一步踏み込む(#2, 3)。素早く相手の腕の下へ左腕をまわし、左へまきこむようにし、相手の腕を自分の左肩にかつぐようする。#4に見るよう、このとき相手の右肩のところで、自分の左手首を右手でしっかりとつかみ、体重をのせて肩をきめ、#5のように鋭く相手をねじおろす。

#3、4で、相手に腕をぬかれてはおしまいである。だから、相手の右腕を右外へ出したとき、左弧拳が相手の手首から離れないように、素早く大きく左手をまわして、#4のように相手の腕をまきこまなくてはならない。この円運動がこの技のポイントである。弧拳あげ崩しの場合の円運動と同様、大きな円弧を素早く描かねばならない。こうしたコツは、なんどもくり返し練習して覚えるしかない。こうした円を描く動きは、相手にとっつきわめて意外なものなので、いったん身体に覚えこませれば、想像以上に実戦的效果があるものである。

突いた腕を上から受けられ、抑えられると、つぎの突きのために腕を引くことが非常に難しいものである。それでも相手が腕を引こうとするとき、その後への動きを利用すれば、一気に相手を攻め崩すことができる。たとえば、相手の右正拳中段突きを、弧拳おろし受けで受け抑え込むと、相手はしりぞこうとする(#6)。相手の重心が後に移ったときをねらって、すかさず一步踏み込み、手で突き放しつつ、右膝蹴りをきめる(#7)。

ここで相手が自分の両襟をつかんできたときの、弧拳を使った護身術を一つ紹介しておこう。まず一步後退しながら両腕を左右の外へ大きくまわし、上から、のびきった相手の肘あたりに弧拳を打ちつける。後退するのは、相手の腕をのびきらせるためである。弧拳で打ったあとは両手を合わせ、きまったくの上に体重をのせるようにする(#8～10)。



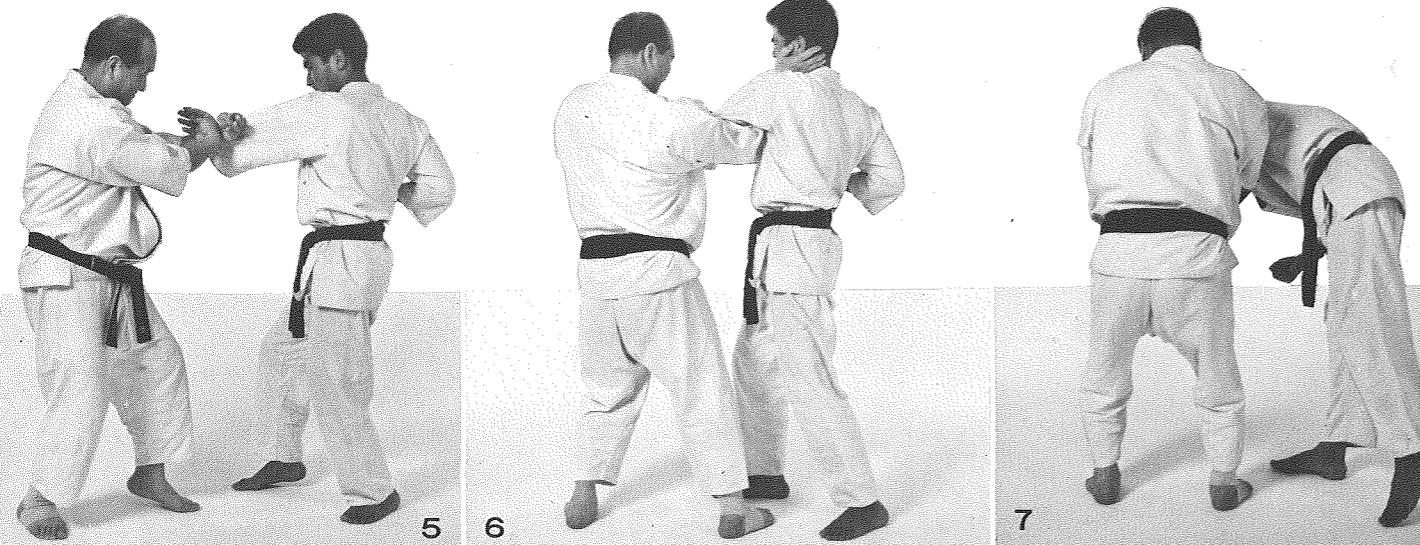


弧拳内崩し

弧拳による内受けで、相手の突きや蹴りを受け、相手の体勢を崩す技である(#1)。相手の攻めの外らし方は、手刀による内ひっかけ崩しと変わらないわけだが、手を弧拳にしていることで、その後の変化がかなり違ってくることに注意されたい。

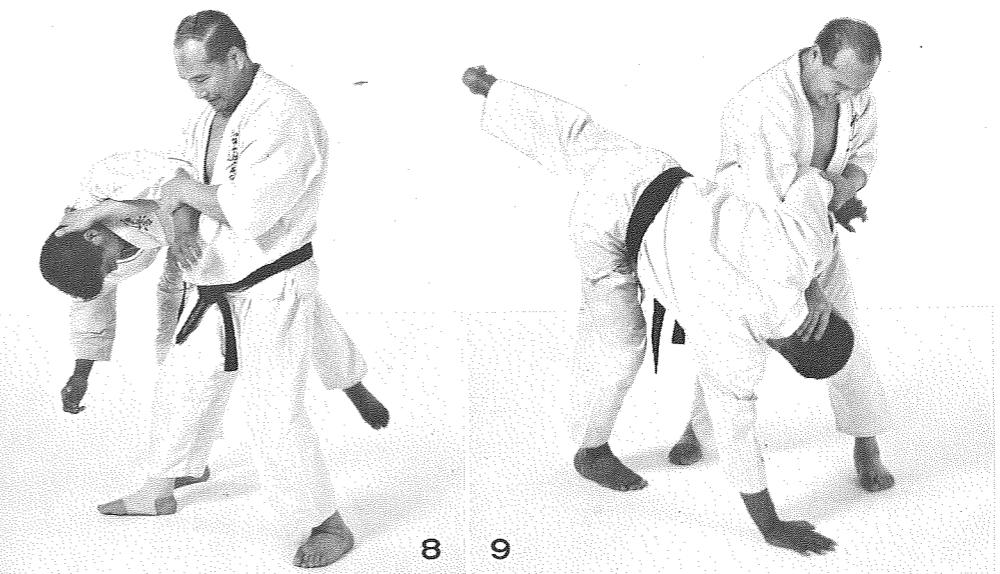
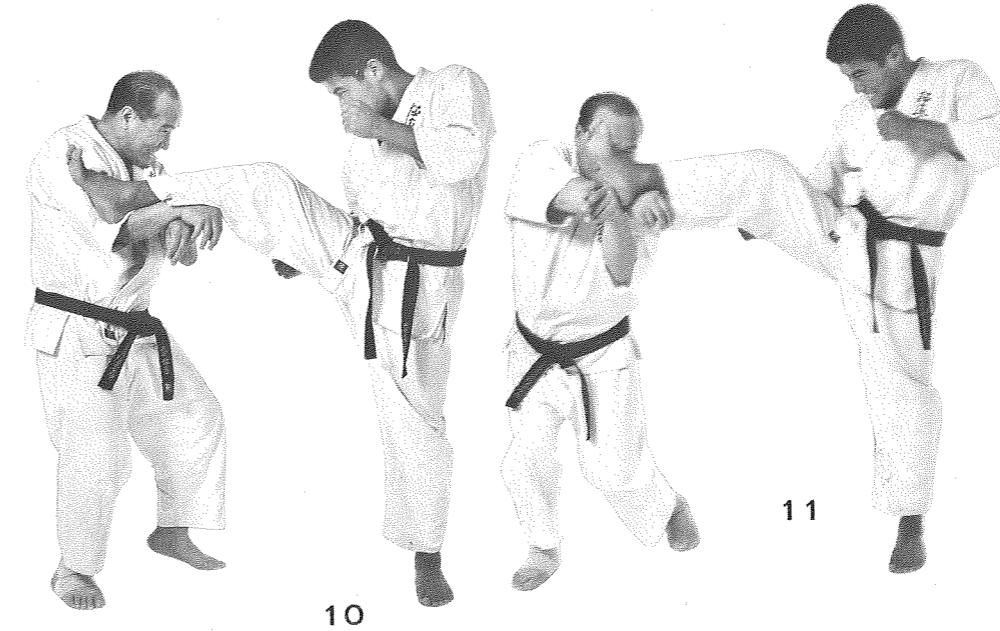
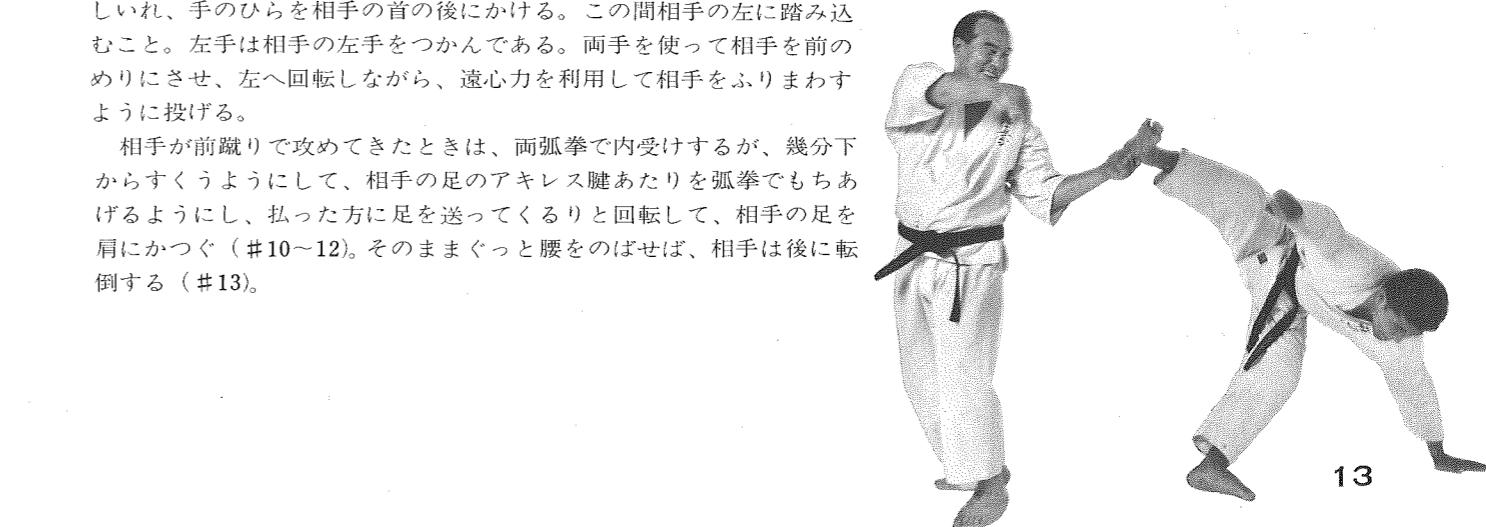
相手が右正拳中段突きで攻めてきたとき、大きく円を描きながら、相手の右腕の外、肘のあたりを弧拳で払い、円の動きで相手の体勢を相手の左前に崩す(#2)。その瞬間左足をぐいと踏み込んで、右足をさらにその左足の前に踏み込み、右腕を相手の右脇下にいれる(#3)。右腕で相手をぐいと引きつけ、腰をいれて後に投げる(#4)。

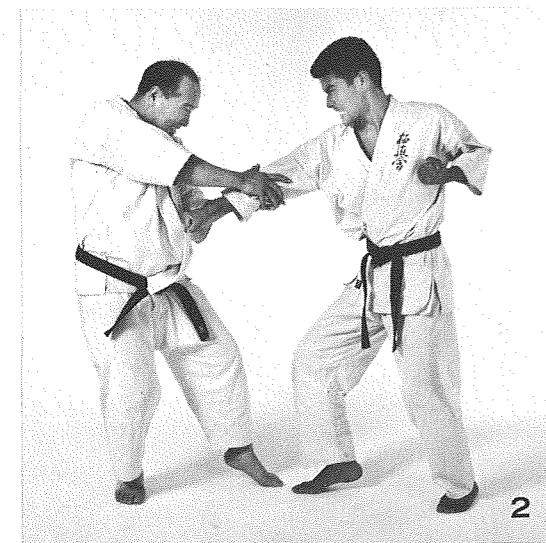
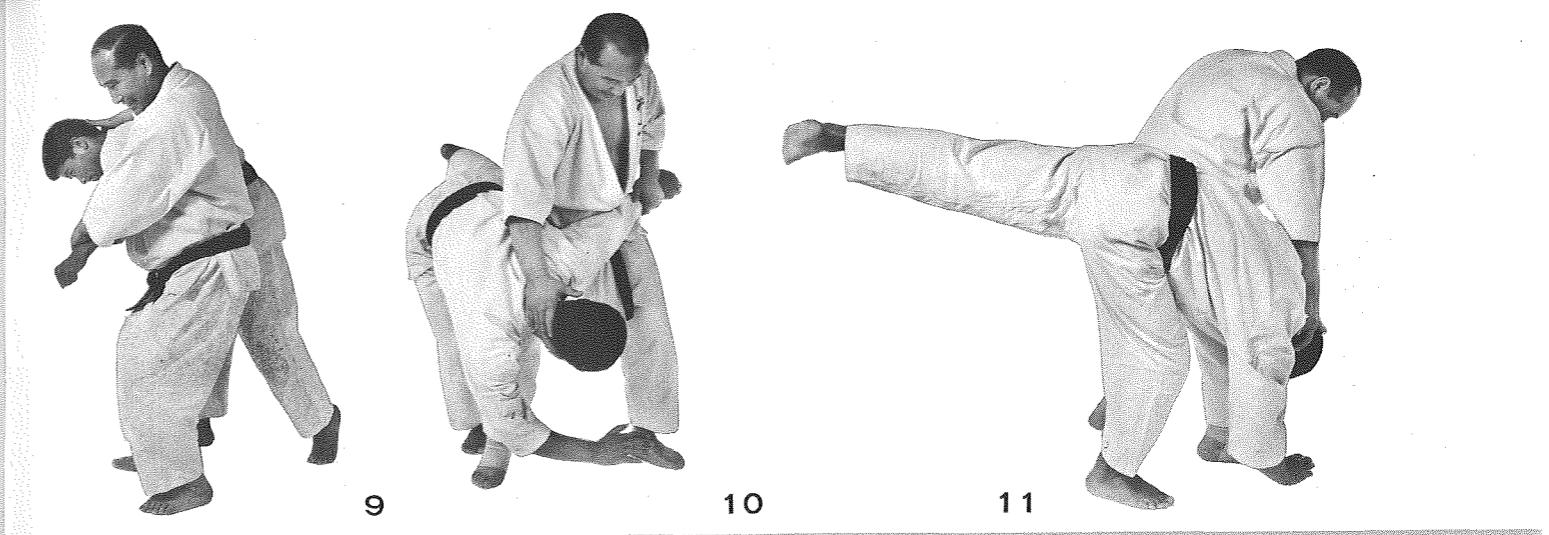
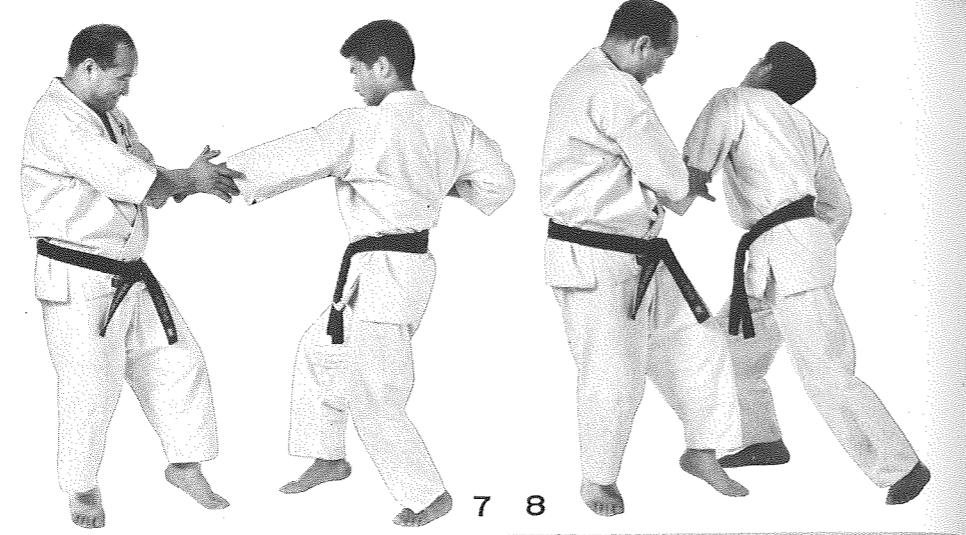
相手が左正拳突きで攻めてきたときは、体勢の崩し方はさきの例と同じだが、別の投げ技を使うこともできる(#5~9)。左正拳突き



してきた相手を弧拳内崩しで崩したあと、右腕を相手の左脇下からさしいれ、手のひらを相手の首の後にかける。この間相手の左に踏み込むこと。左手は相手の左手をつかんである。両手を使って相手を前のめりにさせ、左へ回転しながら、遠心力を利用して相手をふりまわすように投げる。

相手が前蹴りで攻めてきたときは、両弧拳で内受けするが、幾分下からすくうようにして、相手の足のアキレス腱あたりを弧拳でもちあげるようにし、払った方に足を送ってくるりと回転して、相手の足を肩にかつぐ(#10~12)。そのままぐっと腰をのばせば、相手は後に転倒する(#13)。





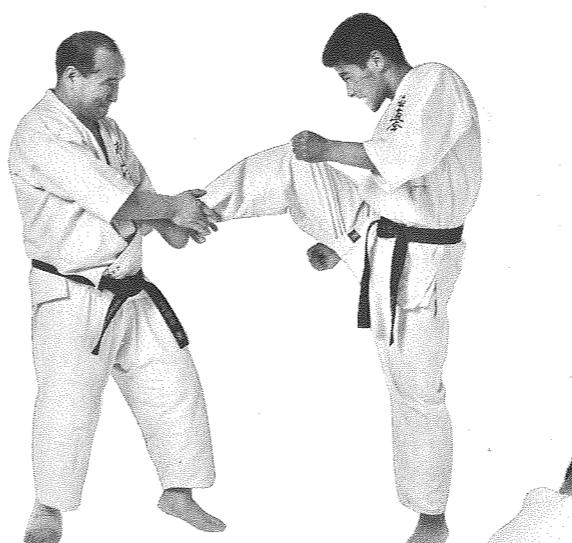
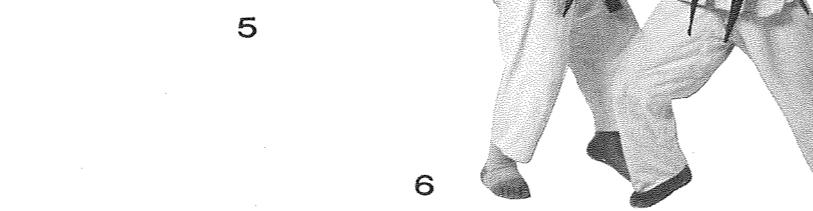
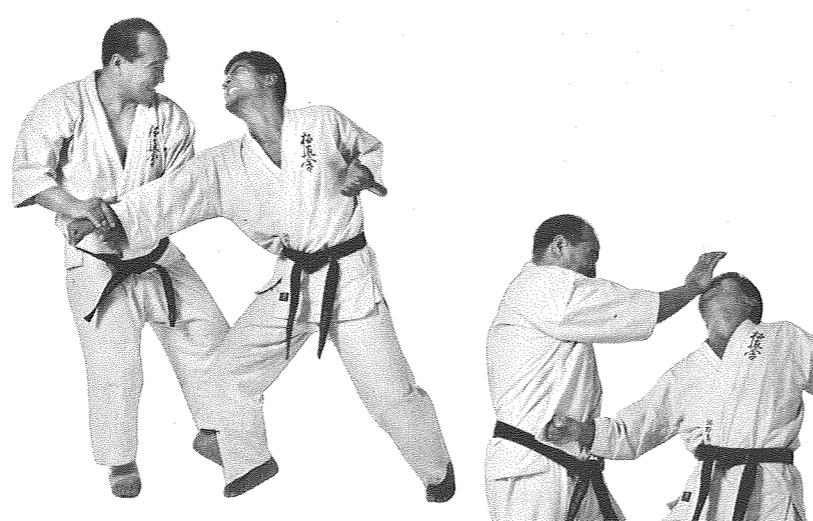
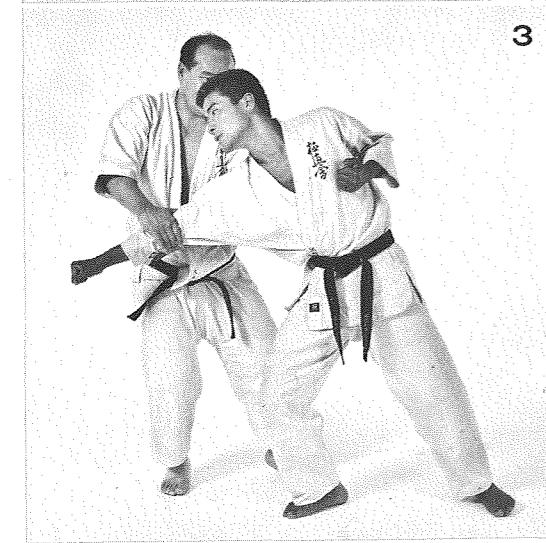
掌底はさみ崩し
攻めてくる相手の腕や足を、両掌底ではさむようにして受け(#1)、相手を引いて体勢を崩す技である。

相手が突いてきたとき、突きの線から身をかわしつつ、両掌底で相手の突き腕をはさみ、自分の身体を横むきにしながら、相手を前に引いて前方に倒す(#2～4)。攻めてくる相手を、身をかわして、攻めの方向へそのままふっとばす技で、両掌底でかわしてやるのである。

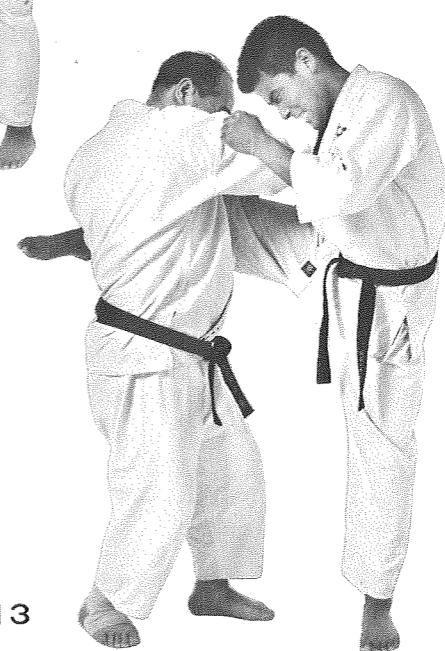
掌底ではさみ受けしたとき、相手が腕をぬきとろうと後に力をいれたら、ふいに手を放し、掌底か正拳かで顎を打つとよい(#5、6)。

はさみ受けして、相手の真横にまわりこめたときは、片手で相手の首の後をつかみ、身体を回転して振りまわすように相手を投げてもよい(#7～11)。

掌底で足をはさみ取ったときは、足をぬかれないように前に踏み込みつつ、相手の足を外へ振り、円弧を描くようにしてあげ、自分の肩にかつぐようにして相手を前むきに倒す(#12～14)。ここでも円の動きが重要になる。



12



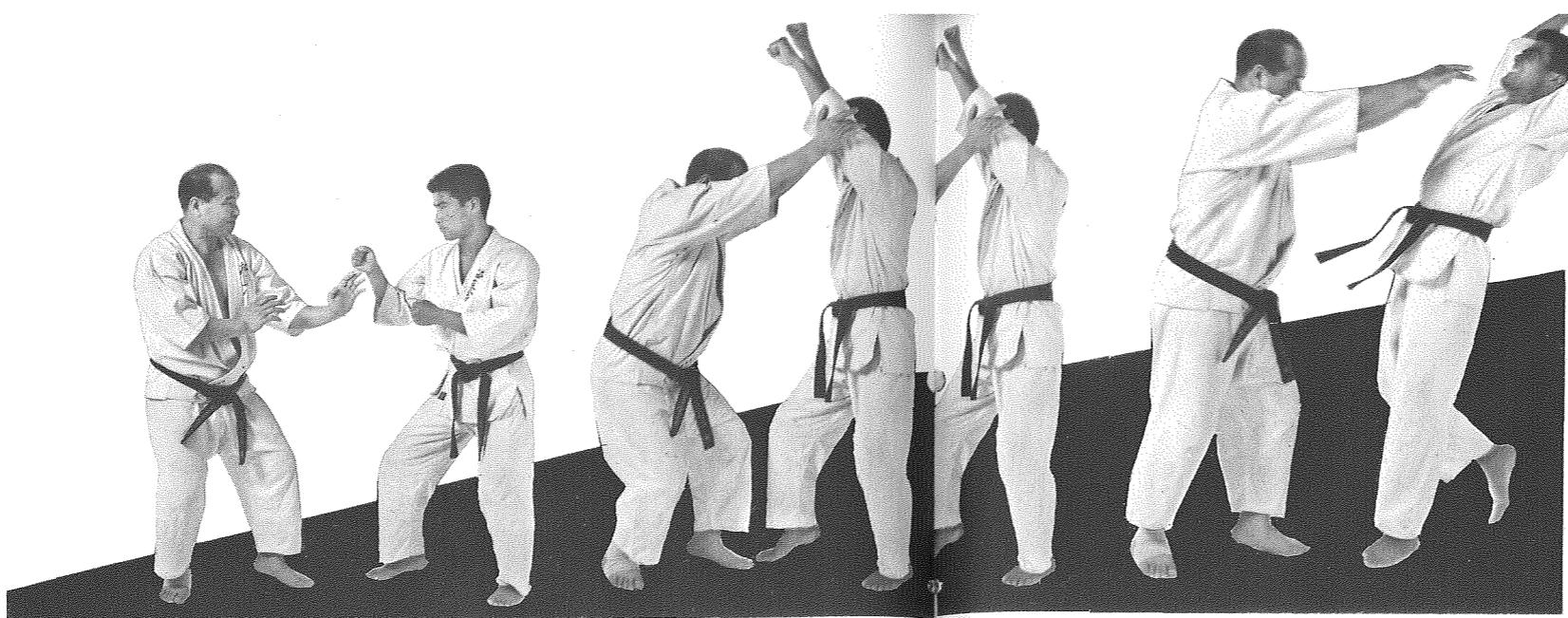
13



14



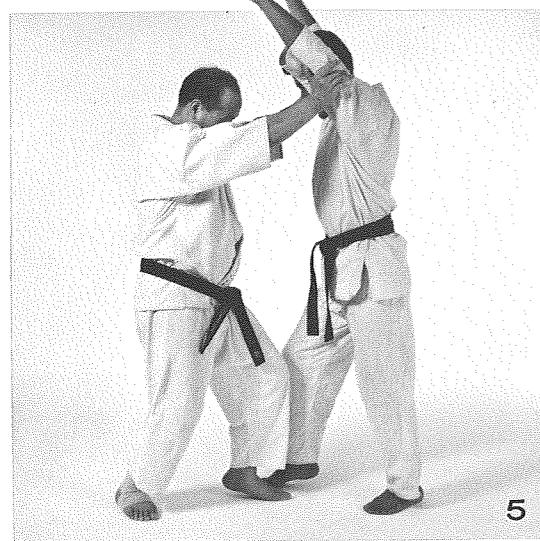
1



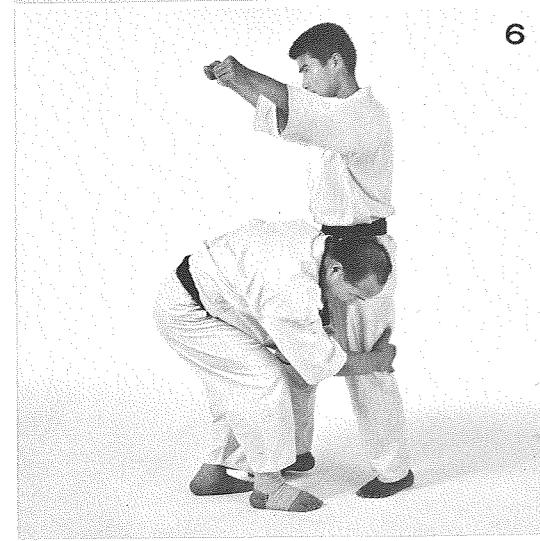
2

3

4

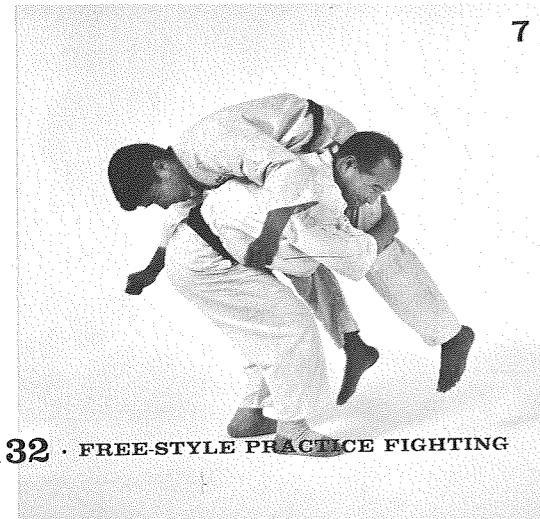


5

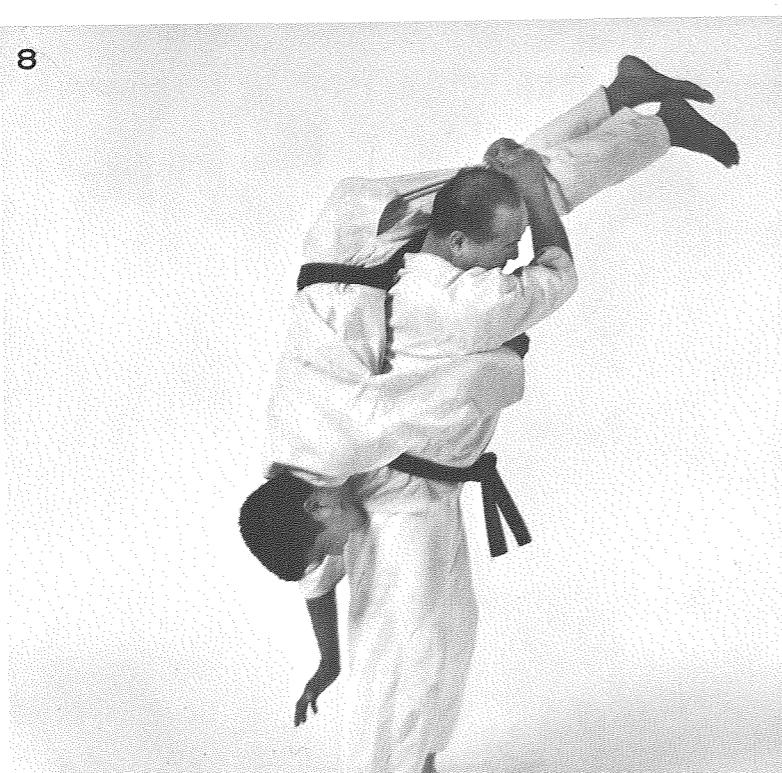


6

8



7



11



10



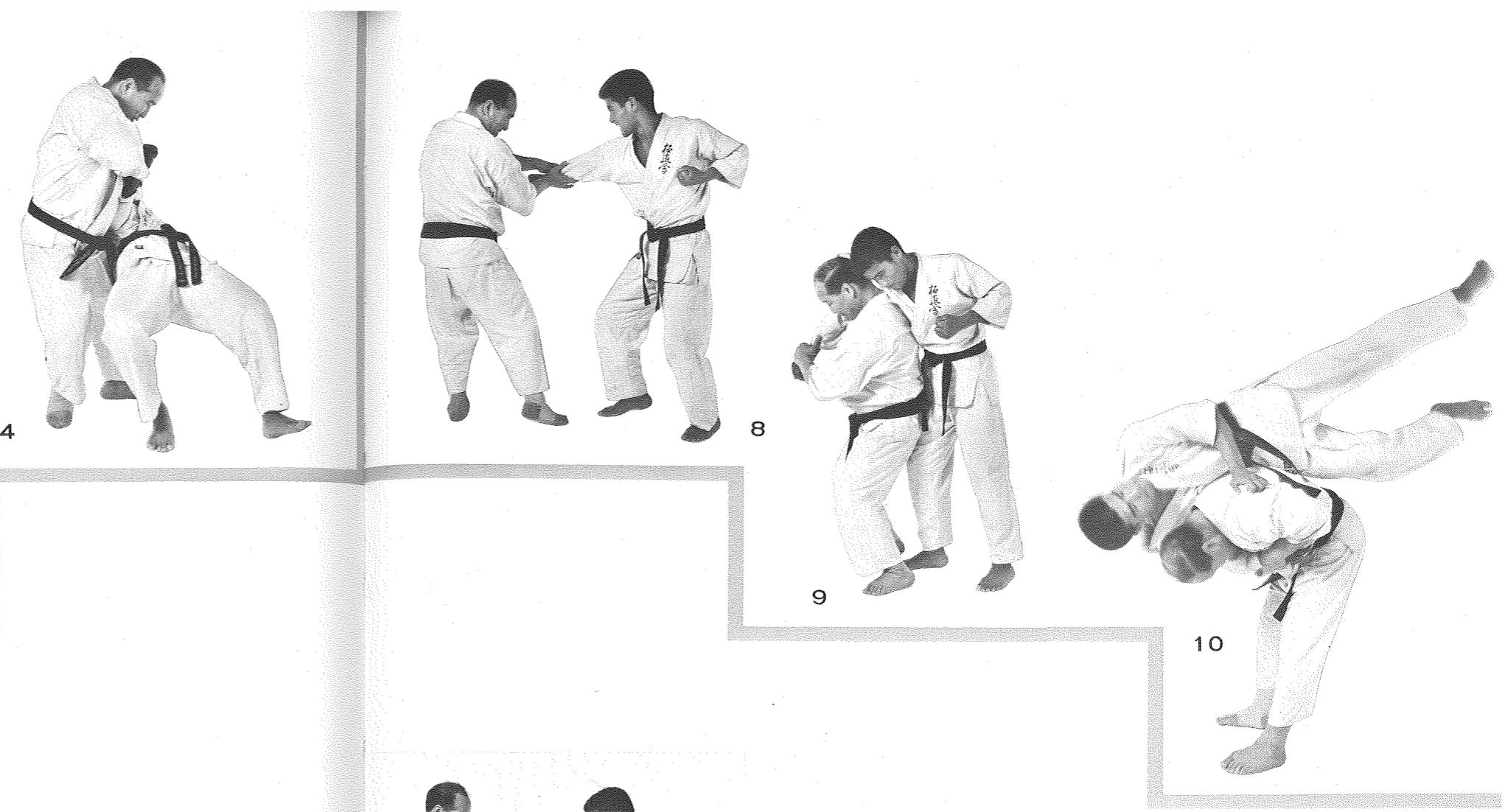
9

ではそうした誘いがきわめて重要な意味をもっていることはいうまでもない。さて、本題にもどうう。

相手が相当強い場合、後に押されるのをぐっと踏みとどまることがある。そんなときは、とつぜんしゃがみ込み、両腕で相手の膝あたりを抱きかかえ、自分の後に頭から投げつける。相手の重心は前に移っているのでひとたまりもない(#5～8)。

同様に押し返してきたとき、相手の横にまわって自分の前に相手を崩し、踏みとどまろうとする相手の足を後からくっついて投げる連絡技もある(#9～11)。

#3、#5、#9で腰を引いて、相手から身を離すと、相手の蹴りを喰うおそれがある。それを避けるには、なるべく相手にぴったりくつき、前方に押しあげる最初の受けを完全にし、相手の力のかかり方によって素早く動くことである。相手の重心がゆらいでいるかぎり、突きも蹴りもそう出せるものではないから、あまり心配はいらない。どちらかといえば、こうしたからみ合いのなかでは、相手はバランスを崩しているので、こちらの道着などをつかんでくることが多い。



掌底ひき崩し

掌底はさみ崩しとよく似ているが、両掌底をそろえて#1のような円弧を描いて、相手の攻め腕、なめ足をひっかけ、あるいは取ってひっぱり体勢を崩す技である。

相手が右中段突きで攻めてきたとき、両掌底をおろして受け、やや左へ体をかわし、相手が前に崩れてくるところを右手でひいてやりながら、左手刀を一閃してカウンター気味に相手の喉にきめる(#2～3)。これだけでも十分だが、さらに相手を後にひねり倒す(#4)。

タイミングのとり方を失敗したり、相手がバランスを失わなかった場合は、右手で相手の突き腕の手首を握り、相手の方に踏み込んで、左手を相手の脇下にさしこみ、強く左腕を外上にまわし、右手を離し、相手を前に崩して腕の逆をとり、相手の肩のところで両手を重ねる(#5～7)。#6から#7にかけての左腕の動かし方がこの技のカギとなる。

相手の腕がうまくひっぱりこめたときは、柔道のいわゆる背負い投げを打ってもよい(#8～10)。

