

秘伝 日本語版  
This is Karate 大山倍達 著

# 極真空手



秘伝 日本語版  
This is Karate 大山倍達 著

# 極真空手



日貿出版社

亡き吉川英治先生を偲び  
全空手愛好家諸君へ捧ぐ……

# はじめに

昨1975年11月、私たちは念願の第一回世界大会を東京都体育館で、二日につわたって開催した。結果は、極真会館の日本選手が五位までを独占し、八人のうち七人が十位内にはいり、日本選手の圧勝の形となった。だが、実際に試合を見ていただいた人には感じられたように、日本選手の試合内容は決して満足すべきものではなかった。このままで、ごく近い内に、外国人選手のバネとパワーが日本選手を追いつめるにちがいないと、多くの人が感じたであろう。

この書は、英文書として11年前の1965年(昭和40年)に発行された“*This is Karate*”の日本語版である。版元の日賀出版社から、世界大会優勝記念に、この書の日本語版を出版したいとの申し出があり、この書が生れてから11年ぶりに、日本の空手ファンにこの書をお見せすることができるようになった。この本が空手の本として、非常にスケールが大きく、また造本の上でも、レイアウトの上でも、日本の本には見られない工夫がこらされていることに驚かれる人が多いであろう。しかし、この本は、11年も前から、世界の空手ファンの手に、年間一万部づつほどわたらっていたのである。英文書であるために、日本人々にはこの本の存在は知られなかつたが、この本は、その後10年間のあいだに、日本が輸出した一冊の本として総額において新記録を達成し、その後も記録を更新中であるという。日本の定価にして、現在七、八千円に相当する本が、10万部を超えたのだから、それは当然といえば当然だが、私自身もこの本の出版に関わった人々も、顔を見合わせては、よくあの頃に、こんな大きな本を作ったものだなと語り合う。

日本人は、空手は日本の武術であり、武道であると思っているかもしれない。歴史的には、それは多分正しいといえるだろう。しかし、この20年ほどに限っていえば、空手は日本のものではなかつた。つまり、日本人は空手というものを誤解しつづけていたし、世界の青少年がどんなに熾烈な憧れをもって空手練習に励んでいるかも知らなかつた。私はその20年、一年の約半分を外国で過し、空手普及につとめたが、メキシコのパンパスのなかでの本屋でも、アフリカの黒人街の本屋でも、チェコスロヴァキアの古めかしい本屋でも、私の“This is Karate”をみつけて、うれしく思ったものである。いまや空手は、世界の津々浦々で学ばれているといつても過言ではない。ソ連にすら、当局の許可がないまま、地下道場ができ、先年私のところへ連絡してきた。

この20年、そして“This is Karate”が刊行されて11年、日本人々は空手についてまったく何も知らなかつた。そのあいだに、カラテという言葉すら知らなかつた世界の人々のあいだに、何千万人という空手人口が生じた。その空手が20年ぶりに日本に逆輸入されたわけである。

日本選手は戦いに勝ったけれども、これははっきりいって、私たちの作戦勝ちにすぎなかつた。世界大会を行なう三年も前から、私たちは何人かの選手を特訓につぐ特訓で鍛え、外人選手の弱点を研究し、徹底的にパワー・アップを計った。組み合わせ、判定については決してえこひいきはせず、観衆の納得できる判定というこれまで通りの姿勢を貫いた。だが、實際には、外人選手の素質や技のすさまじさは、日本選手のそれをぬいていたといつていい。もし私が、日本選手を特訓指導せず、かりに、何人かの外国人を指導して日本選手の弱点を研究し、特訓させていたら、結果はおそらく反対になっていたろう。

では、日本の空手は弱いのか。日本の選手は弱いのか、と性急に疑問をもつ人もあろう。

私はその質問に対してこう答える。弱いのは当たり前ではないか。日本人はこの20年空手を知らず、空手を無視してきた。反対に世界の若者は、必死になって空手を求め、空手を吸収しようとしていた。その証拠がこの本、つまり“*This is Karate*”が11年も日本語版にならなかったことである。

私の空手英文書には、この“*This is Karate*”のほかに、同じ大きさの本で“What is Karate?”と“Advanced Karate”がある。この3冊の本の読者が外国で30万人を超える、それらの本をもとに作られたペーパーバックス“Vital Karate”は十数か国に翻訳され、合わせて二百万人に達する読者をもった。外国人のこの空手に対する熱意を見れば、日本の空手が危いのは当然である。

世界の空手熱は私が1951年に、日本の空手代表として北米にわたり、数百回のエキジビションとほかの闘技家との決戦してから燃え上った。戦後の日本は古武術に対して、きわめて冷淡だったので、当時全盛期だった私は、外国で自分の力を示すほかはなかったのである。その空手熱が、空手書の出版、私自身の指導、私の弟子の派遣を求める声となり、世界各地に支部が作られ、今日では、世界100か国に500支部が生れた。

世界の空手ファンは、九割以上が、私の本によって練習している。従って、世界の空手は極真スタイルであり、こんどの世界大会の日本選手の優勝も、日本の極真空手が、外国の極真空手に勝ったというだけのことすぎぬ。日本の空手はいま二つに分れているが、もう一方の空手は国際試合で惨敗を喫した。その真実をいえば、世界の極真空手に、日本の旧来の空手が敗れたのである。

日本にもやっと、この二、三年新しい空手が理解されつつあり、極真会館への入門者も急激に増えてきた。これからは、よりいっそう、強い選手を出してゆけるだろうとは思うが、この10年の遅れを取り戻すのはたいへんである。

それに、私はもう、日本の空手のことばかり考えるのではなくおかしいのではないかと思いはじめた。外国人は必死に、日本人よりも必死に、空手を練習し、学んでいる。ひたすらにこの道を追及する者が、最後には勝つのである。それが当然のことなのである。音楽に国境はないといわれるよう、闘技にも国境はない。

先日、世界大会のお別れパーティで、あいさつに立ったイスラエルの一選手がこんなことをいった。

「ここには世界中の国々の人々が集まって、仲良くうちとけ合っている。私たちはつい先日、武術試合をしたばかりの仲間だ。だが、こんなに打ちとけ、親しく、友情をもって語り合っている。黒人も、白人も、ユダヤ人も、アラブ人も、アジア人も、なんの心のわだかまりもなく楽しく話し合っている。私はこれが世界の平和ということだと思う。武器をもたない武術である空手が、きっと世界に平和を作りだすはずだ。世界の平和のために、私たちはさらに空手を広め、空手を通じての友情を深めようではないか…」このあいさつを聞いて、私は泣いてしまった。

人々はよく、世界の人々に対して友情をもつべきであることをいう。だれもそれには反対しないであろう。友情はたしかに平和実現のもととなるにちがいない。しかし、人が人に対して友情を感じるには、まず人と人が接触せねばならぬ。つぎに、なんらかの方法で意志を通じ合わさねばならぬ。その主たるもののが言語である。言語以外の芸術的表現もコミュニケーションの手段であろう。しかし、私は世の多くのコミュニケーション論者に対して、もう一つの言語をその情報論のなかに加えることを提言する。それは、武術、スポーツなどを通じての身体と身体の接触、さらには、身体の力を競い合うことそれ自体である。とくに、男同志の理解は、この言語で理解し合うことが一番早いということができる。

私はわずか25年間で、世界に空手を普及させることができ、また世界の

空手を組織化することもできたが、ほかのジャンルのことであれば、こんなに早い普及と組織化は、とても望めなかつたであろう。つまり、見知らぬ人間、ほかの文化圏に属する人間に、自分の文化的価値を認識させ、それに所属させるということは生やさしいことではない。

空手によって、それができたのは、まさしく、空手が男性的精神によつてもつともわかりやすい言語だからである。私が見知らぬ国へ到着するしよう。そして、私の指導書によって、空手を練習しているグループを尋ねてゆく。まず、彼らの練習ぶりを見学し、ときどき注意をあたえ、やがて、二、三人の者を相手に組手をする。おおむね、まだ未熟である場合が多いから、私が相手を打ったり、蹴ったりする必要はない。相手に攻撃させておいて、受け、外しているだけで、相手はバランスをくずし、転倒する。このときの他の若者の表情は、驚きと羨望のためにたまらないような顔になっている。彼らは強くなりたい一心で空手をはじめた。かなり強くなつたつもりでいた。しかし、まだまだ、私と組手をすれば、技がかするということすらえない。

彼らは、よい技とはどんなものか、基本とは、円型の動きとは、正拳突きとは、といったことを、肌と動きとで、眼と痛覚とで、はじめて確認するのである。彼らの眼はだんだん輝きだし、私の言うことをおそるべき貪欲さで吸い取ろうとする。こういうときの若者の憧れのまなざしにも国境はない。若者は世界のどこに育った者でも、強くなりたいのだ。だから、自分が戦ってみて、無条件に強い者には、畏敬の念を感じる。もちろん、強さだけではだめだが、技や精神を教えるには、相手がそれについて指導者を尊敬し、信頼していることがたいせつである。

私は、組手のあとで、練習をやり直させる。号令をかけ、私自身が模範を示し、一人一人の技を、手をとり、足をとり、ときには、お尻をどやしたりして教えてゆく。こうして、たった二、三時間で、私と彼らとは、肉親の兄弟以上の親密さになってゆく。いっしょに、なぐり合いをしたこと、いっしょに汗を流したことが、人間同志の理解を妨げるあらゆるものを克服させてくれるのである。ともにルールに従って戦い、ともに汗を流すことほど、友情を作るに適した言語はない。ことに、空手のような素手の闘技は、この種の言語として最も秀れている。だから、世界の空手家同志は、すぐに仲良くなれるのである。私は、極真空手をもって世界の友情と平和のために寄与したいと真面目に考えている。

日本の空手ファンにも、やっとこの本をお見せすることができるようになって非常にうれしい。この本は基礎から応用、秘伝までを含んでおり、当時、私が五年間にわたって精魂を尽した本である。日本語版を作るに当たって、私は新たに、原稿を改め、完全を期した。この書が、空手ファン、練習生のよい指標となってくれるよう、心から祈りつつ。

1976年1月2日

大山倍達

# 目 次

はじめに

口 絵

## 第一部 基礎篇

### ■第1章 空手とは

### ■第2章 技と練習の体系

- 1. 技の体系 37
- 2. 基本技の分類 38
  - a. 打ち技と突き技 38
  - b. 蹤り技 41
  - c. 受け技 42
  - d. 掛け技 43

### ■第3章 手と足の武器

- 1. 手 45
    - 裏拳 46
    - 人差指一本拳 46
    - 中指一本拳 46
    - 二本拳 46
    - 正拳 47
    - 竜頭拳 47
    - 一本貫手 48
    - 二本貫手 48
  - 2. 足の武器 52
    - かかと 52
    - 足刀 52
    - 膝 53
- 鶲口 49
  - 貫手(変型貫手) 49
  - 背刀 50
  - 掌底 50
  - 弧拳 50
  - 鉄槌 50
  - 肘 51
  - 手刀 51
  - 小手 52

### ■第4章 準備体操

- 足指の運動 54
- 足首の運動(1) 54
- 足首の運動(2) 54
- 膝の運動 55
- アキレス腱の運動 55
- 股関節の運動 55
- 足を広げる運動 55
- 足を広げ身体を前屈させる運動 55
- 安坐して身体を前屈させる運動 56
- 両足開き腕立て伏せ 56
- 腰の運動(1) 56
- 腰の運動(2) 56
- 腰と背中の運動 56
- まわし受け体操 57
- 背筋のためのまわし受け体操 57
- 胸筋のためのまわし受け体操 57
- 首の運動 57
- 腕の運動 58

指関節の運動	58
変型腕立て伏せ	58
三本指腕立て伏せ	59
二本指腕立て伏せ	59
一本指腕立て伏せ	59
二本指による逆立ち	59

■第5章 立ち方 50

1. 空手の立ち方

閉足立ち	60
結び立ち	60
平行立ち	60
内八字立ち	60
不動立ち	61
四股立ち	61
騎馬立ち	61
2. バランス	64
3. 歩き方と回転	66
a. 歩き方の種類	66
b. 回転の方法	66

第二部 技術篇

■第6章 基本技の練習 69

1. 突き, 打ち	69
a. 正しい突き方	69
b. 各基本技の正しい例と悪い例	
1. 正拳中段突き	72
2. 正拳上段突き	74
3. 正拳あご打ち	75
4. 正拳まわし打ち	76
5. 裏拳正面打ち	77
6. 裏拳左右打ち	78
7. 裏拳脾臓打ち	79
8. 裏拳下突き	80
c. その他の技	

2. 蹴り技

a. 正しい蹴り方, 悪い蹴り方

1. 蹴上げ	97
2. 膝蹴り	98
3. 金蹴り	99
4. 前蹴り	100
5. まわし蹴り	101
6. 横蹴り上げ	102
7. 横蹴り	103
8. 関節蹴り	104
9. まわし首蹴り	105
10. かかと蹴り	106
11. 後ろ蹴り	107

3. 受け技

a. 正しい受け, 悪い受け	109
1. 正拳上段受け	110
2. 正拳中段内受け	111
3. 正拳中段外受け	112

4. 正拳下段払い	113
5. 正拳中段内受け下段払い	114
6. 手刀上段受け	115
7. 手刀中段受け	116
8. 手刀中段外受け	117
9. 掌底上段受け	118
10. 掌底中段外受け	119
11. 掌底下段受け	120
12. 弧拳中段内受け	121
b. 木刀に対する正しい受け	122

■第7章 追い突き 124

1. 追い突き, 追い打ち	124
a. 正拳中段追い突き	125
b. 正拳中段追い逆突き	126
c. 三戦立ちからの追い突き	127
d. 騎馬立ち追い順突き	128
e. 肘上段追い当て	128
2. 追い蹴り	129
a. 追い前蹴り	129
b. 追い前蹴上げ	129
c. 追い金蹴り	130
d. 追いまわし蹴り	130
e. 追い横蹴上げ(回転横蹴上げ)	130
f. 追い横蹴り(回転横蹴り)	131
g. 追い膝蹴り	132
h. 飛び蹴り	132
3. 追い受け	133
a. 上段追い受け	133
b. 中段追い外受け	134
c. 45度騎馬立ち追い下段払い	134
d. 手刀追い受け	135
e. 背刀追い内受け	135
f. 掌底追い外受け	136
g. 猫足立ちによる弧拳追い受け	136

■第8章 型 137

1. 型の練習について	137
2. 太極 I, II, III	
a. 太極 I	139
b. 太極 II, III	144
3. 転掌	
a. 転掌の練習	146
b. 息吹き呼吸法	154

■第9章 約束組手 156

1. 組手について	156
2. 三本組手	157
a. 手による攻め, 手による受けの三本組手 1~8	157
b. 足による攻めの三本組手 1~8	162

- 3. 一本組手 1~36 166
- 4. 自由組手 1~21 180

### 第三部 秘伝篇

#### ■第10章 まわし受け

- 1. まわし受け 193
  - a. 右まわし受け 193
  - b. 左まわし受け 195
- 2. 手刀まわし受け 196
  - a. 右手刀まわし受け 196
  - b. 手刀まわし受けの意味のするところ 197
  - c. 左手刀まわし受け 198
  - d. 手刀内打ちと手刀まわし受けの相違点 198

#### ■第11章 円型逆突き 199

- 1. 円型逆突きの手順 199
- 2. 円型逆突きの使い方 201
- 3. 転掌掛けと手をつかむ練習 204

### 第四部 特別訓練 209

#### ■第12章 特別訓練 211

- 1. 突き 211
  - a. 紙突き 211
  - b. 大豆突き 213
- 2. 蹴り 219
  - a. 蹴りによるろうそく消し 219
  - b. タバコ蹴り 220
  - c. 帽子蹴り 221
- 3. 受け 222
  - 弓矢受け 222

#### ■第13章 石割りの技法 223

- 1. 試割りについて 223
  - a. 試割りとは 223
  - b. 注意すること 223
- 2. 試割りの力学 224
  - a. 精神集中ということの力学 224
  - b. スピードの力学 224
  - c. 材料と武器の部分について 225
- 3. 瓦割り 226
  - a. 頭突き 226
  - b. 正拳突き 226
  - c. 手刀うち 227
- 4. 板割り 230
  - a. 正拳 232
  - b. 肘上段当て 232
  - c. 貫手 233
  - d. 肘当て 228
  - e. 足刀蹴り 229
  - f. 前蹴り 235
  - g. 横蹴り 235
  - h. 前蹴上げ 236

- d. 吊るし板割り 234
- e. 頭突き 234
- i. まわし蹴り 236
- j. 二段蹴り 237
- 5. レンガ割り 238
  - a. 手刀(1) 240
  - b. 手刀(2) 241
  - c. 正拳 242
  - d. 頭突き 242
- 6. 石割り
  - a. 手刀 245
  - b. 正しい例と悪い例 246
- 7. 氷割り 248
  - a. 頭突き 249
  - b. 裏拳 249
  - c. 手刀 250
  - d. 肘おろし打ち 250
  - e. 足刀 250
- 8. 壇切り 251
  - a. 壇の置き方 252
  - b. 壇の打ち方 253

### 第五部 応用篇

#### ■第14章 逆 技 257

- 1. 手をつかまれたとき
  - a. 片手(1) 258
  - b. 片手(2) 258
  - c. 両手をつかまれたとき 259
- 2. 襟をつかまれたとき 260
  - a. 片襟をつかまれたとき(1) 260
  - b. 片襟をつかまれたとき(2) 260
  - c. 片襟をつかまれたとき(3) 261
  - d. 片襟をつかまれたとき(4) 262
  - e. 片襟をつかまれたとき(5) 262
  - f. 片襟をつかまれたとき(6) 263
  - g. 両襟をつかまれたとき 263
  - h. 後ろ襟をつかまれたとき 264
- 3. 脇下, あるいは帯をつかまれたとき 264
  - a. 脇下をつかまれたとき 264
  - b. 両脇をつかまれたとき 265
  - c. 両手で帯をつかまれたとき 265
- 4. 掛けと受け 266

#### ■第15章 寝 技 267

- 1. あうむけ姿勢から 268
  - a. 正拳突きの攻撃に対して(1) 268
  - b. 正拳突きの攻撃に対して(2) 269
  - c. 正拳突きの攻撃に対して(3) 270
  - d. 相手が襟をつかもうとするとき(1) 270
  - e. 相手が襟をつかもうとするとき(2) 270
- 2. 自分が坐った姿勢のとき 272
  - a. まわし蹴り 272
  - b. 左前蹴り
- 3. 固め技に対して
  - a. 肩固め 273
  - b. 半肩固め 274
  - c. 正四方固め 274
  - d. 横四方固め 275
  - e. 裸締めされたとき 276
  - f. 前から首を締められたとき 276
  - g. 腕固め 276

## ■第16章 日常の護身術 277

1. ステッキ護身術 278
  - a. ステッキ受けa~f 279 b. ステッキ攻撃a~h 282
2. 二人に身体をつかまれたとき 287
  - a. 前後からつかまれたとき(1) 287
  - b. 前後からつかまれたとき(2) 288
  - c. 両手を二人につかまれたとき(1) 289
  - d. 両手を二人につかまれたとき(2) 290
  - e. 後からつかまれ、前から突かれるとき 291
3. ナイフに対して 292

## ■第17章 女性のための護身術 293

1. 素手の相手に襲われたとき 294
  - a. 後ろから抱きつかれたとき(1) 294
  - b. 後ろから抱きつかれたとき(2) 294
  - c. 前から手をつかまれたとき(1) 295
  - d. 前から手をつかまれたとき(2) 296
  - e. 後ろから手をつかまれたとき 297
2. ナイフで襲われたとき 298
  - a. 前から突いてきたとき(1) 299
  - b. 前から突いてきたとき(2) 299
3. ナイフ対素手の心得 300

## 第六部 空手の意義、試合規則

### ■第18章 空手とモラル——極真精神——305

1. 武の真髓は礼節にあり 305
2. 礼節とは 305
3. 孝心義拳 307
4. 生死を超える勇気 309
5. 日々の鍛練 311
6. 極意の道 313

### ■第19章 空手と禅 314

1. 心頭を滅却すれば 314
2. 精神統一の修行法 316
3. 丹田訓練と呼吸法 319
4. 完全呼吸法 320

### ■第20章 世界に伸びる空手——試合規約——322

1. 試合規約 324
  2. 審判動作基準 326
- 国際空手連盟機構図 328

## 第七部 補 遺

### ■第21章 道衣と礼 331

1. 道衣の正しいたたみ方 331

## 2. 帯のしめ方 332

## 3. 礼の仕方 333

## ■第22章 機具を使っての訓練

- a. バーベル 335
- b. 鉄下駄 337
- c. 錐型石（サーシー） 340
- d. 据石（チーシー） 341
- e. サンドバックとパンチング・ボール 342
- f. 木馬 344
- g. 繩跳び 345
- h. 卷藁 346
- i. 壺まわし 347
- j. 鏡の前での練習 348

## ■第23章 身体の構造と急所 349

## ■第24章 空手道場 352

- a. 道場練習 352 b. 戸外練習 354
1. 練習の順序と方法 357
2. 昇段について 357  
昇段規定及び資格 357 入門誓約書 359
3. 極真塾学会 極真会館道則 360
4. 道場訓

あとがき

参考文献

索引

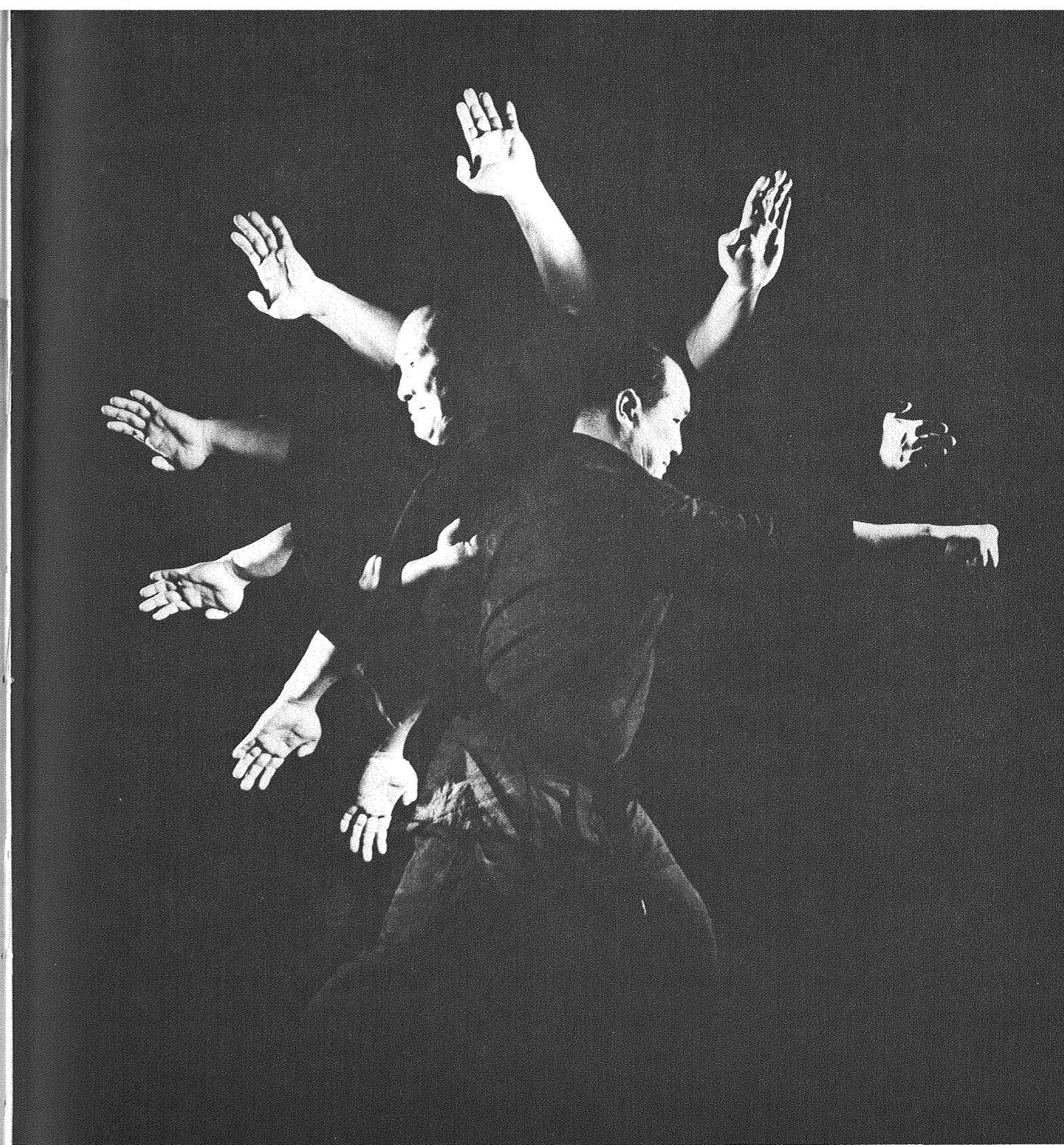
秘伝  
極真空手





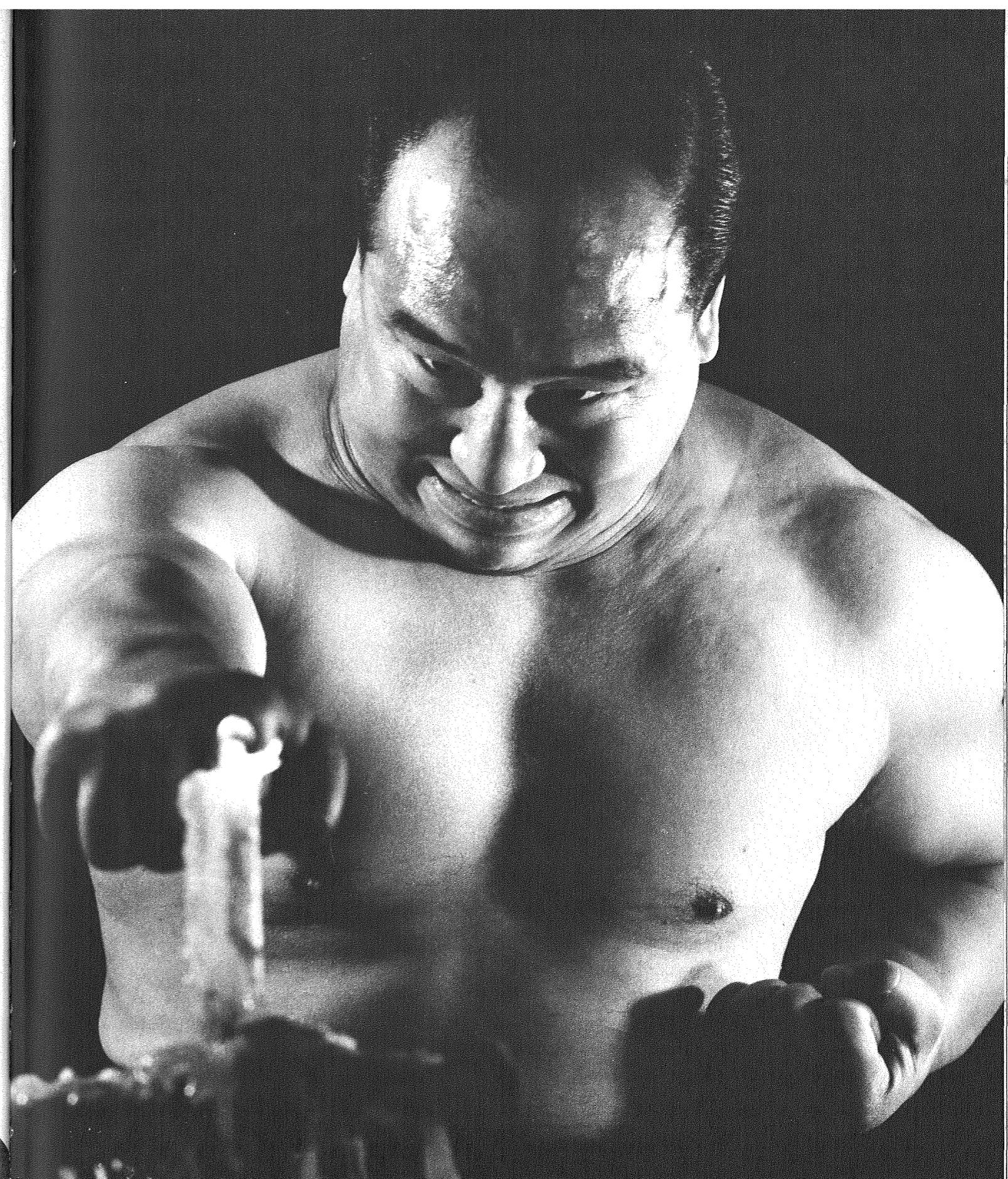
飛び蹴り。蹴りは、突き、受けとともに、空手の攻防の三つの基本のうちの一つである。写真に見るような飛び蹴りは、蹴りのなかでも最も高度な技術を要するが、現代の空手試合では、飛びまわし蹴り、飛び後ろまわし蹴りなどが、花形技となっている。極真空手の世界大会では、KO技の五割が飛び蹴りであった。飛び蹴りにはなんといってもジャンプ力が必要である。極真空手ではほかの空手の10倍ほどもジャンプ訓練をする。バネのある黒人選手がのびてきた。日本の選手はもっともっとバネをつけねばならぬ。

組手は空手の生命である。本来、武道であり、武術であった空手が、闘争術であることを拒否すれば、たんなる武道ダンスにすぎなくなる。戦って効力ある武術であること、それをひたすら追究することによって、道としてのきびしさも生れてくるのである。実戦的な組手をしない空手が、日本にも世界にも横行しているが、それは牙なき獅子のごときもの、飾りものとなることに眞の人間的な戦いはない。戦いが、戦いこそが、人間を鍛える。

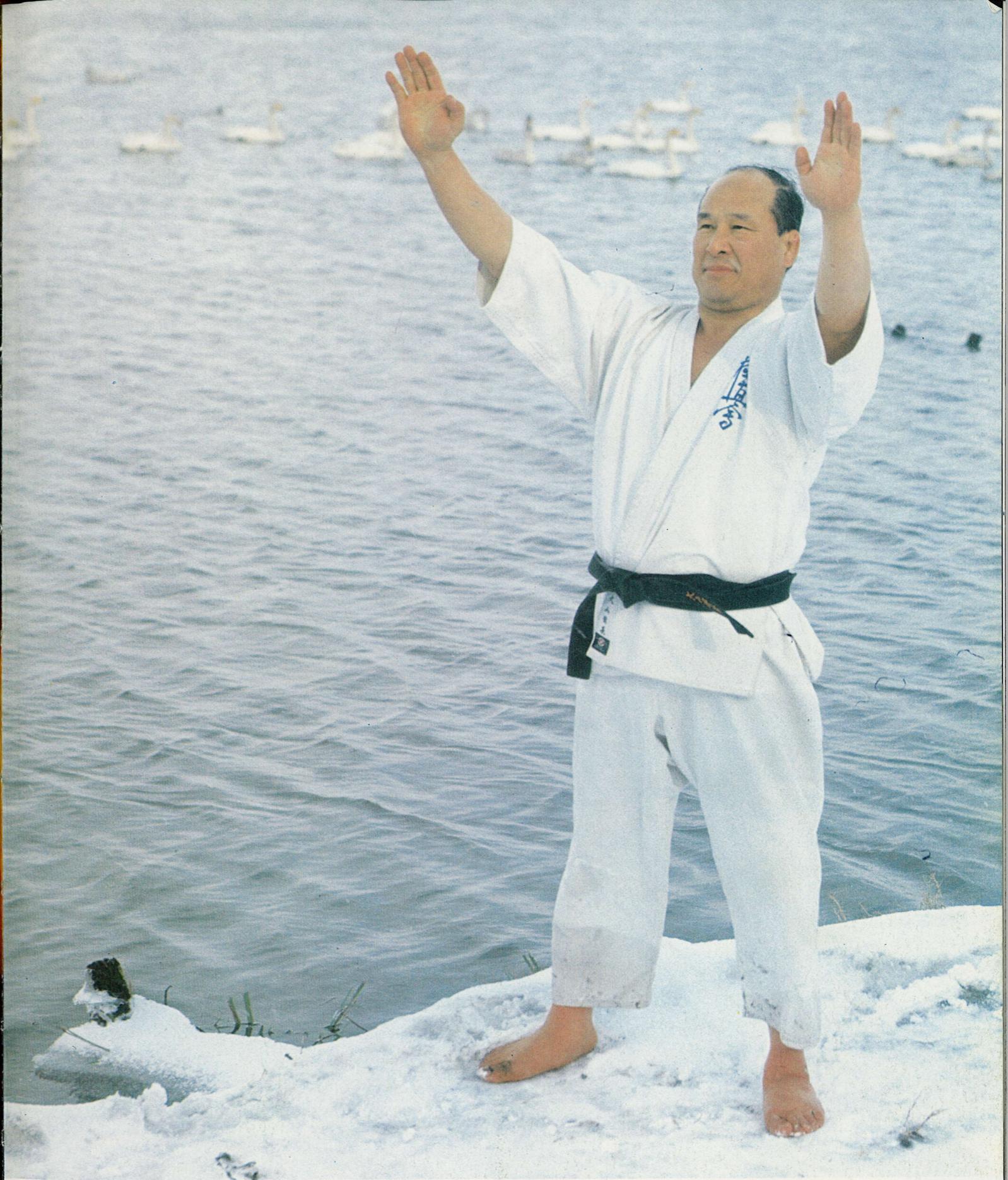


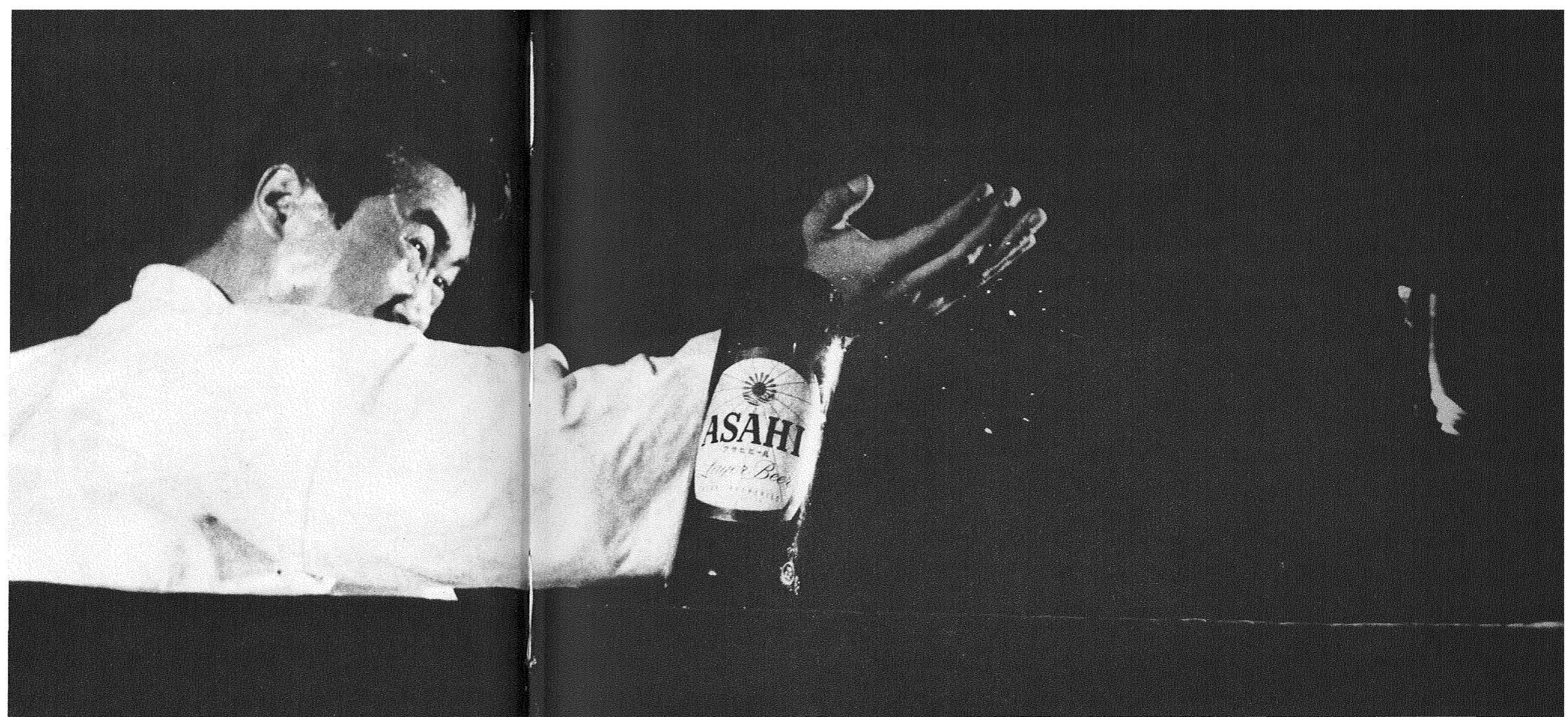
空手の理想的な動きは、写真に見るような、円の動きにある。空手はもとより、中国拳法と関係が深く、それが日本化されるに従って、突き、蹴りが直線的なものとなっていました。しかし、あらゆる動きが円を描くときに、空手の技は最高度の威力を発揮するのである。たとえば、突きにしても、まっすぐ前に突きだした突きよりも、ボクシングでいうフック、スウィングにあたる“まわし打ち”的の方が破壊力がある。日本の空手にあるこの種の脆さを克服するために、極真空手では“点を中心として円を描く”という基本原理にもとづき、あらゆる技に円の動きをあたえるようにしている。写真は、円型逆突きの動きを、マルチ・ストロボ撮影法によってとらえたもので、円を描くまわし受けと正拳突きを組み合わせた技である。技に真髓というものがあるとすれば、それはこの円の原理である。10, 11, 12章参照。





激しい鍛練を長年つづけた空手の達人は、そのスピードと精神力とによって正拳突きで百目蠟燭の火をも消しさることができる。ろうそく消しは、空手の技のスピードと威力を計る試割りの一種で、手刀、足刀などでも試みるが、正拳突きで大蠟燭の火を消すのは、至難の技である。暗闇のなかで、ろうそくの火と対決することは、精神の集中力をたかめる訓練ともなる。



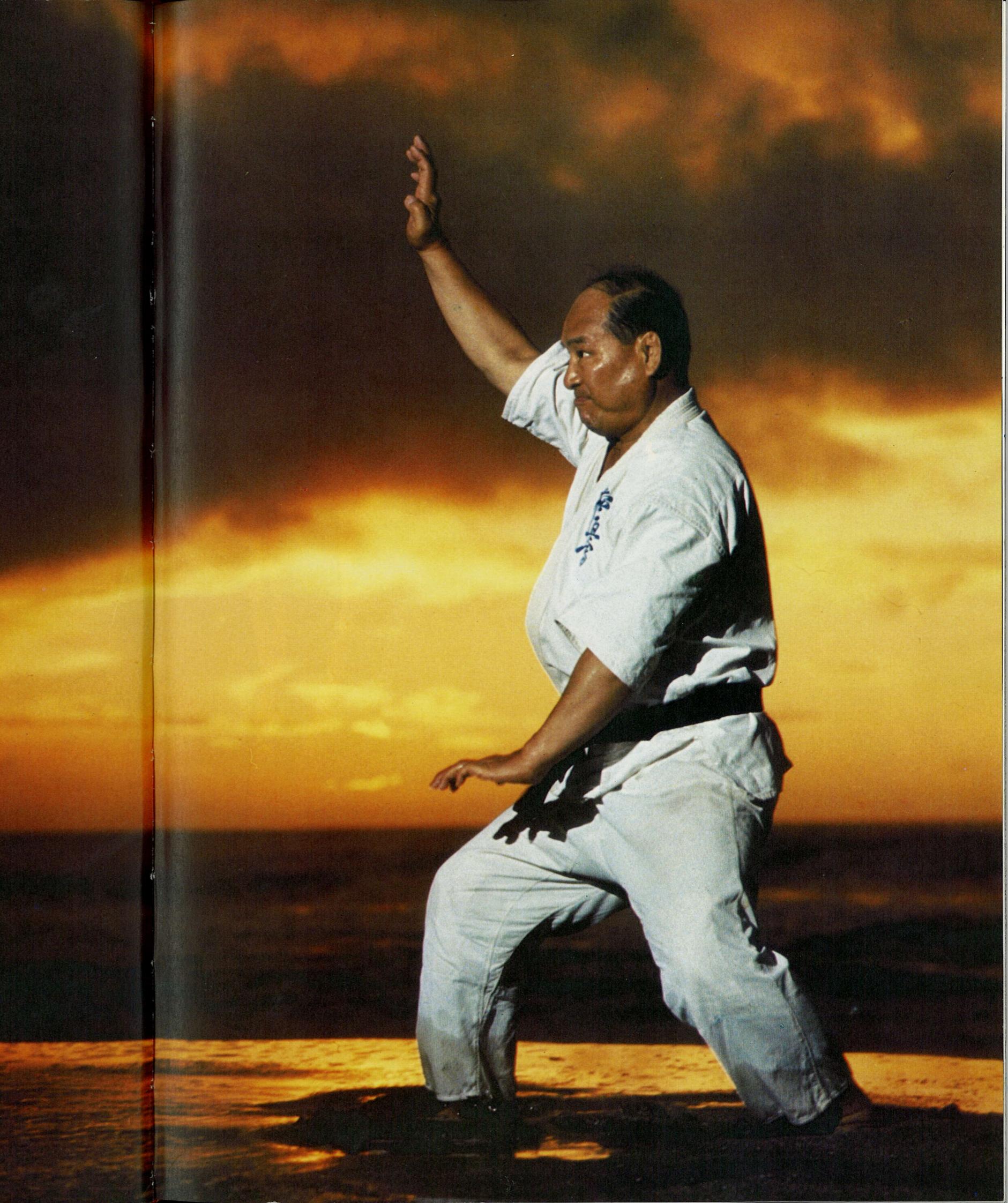


試割りは、空手の威力を人々に知らしめるためには、最も有効な手段であろう。また、試割りに挑戦することによって、自分自身の技の切れと、パワーを認識し、その結果を一つのめやすとすることもできる。しかし、試割りが、空手のすべてでないことはもちろんである。空手の武術としての目標は、あくまでも闘争術としてのそれを完成することにある。試割りによって突き蹴りの効果を確認するのも、空手がつねに生きた力をもっていなくてはならないからである。

上の写真は、試割のなかでも最も難しく、見た目にも最も迫力のあるビール壙切りで、私はこの技を会得するまでに、何十回となく、手の甲をビール壙の割れ目で傷つけた。だが、手刀一閃、ビール壙や、ウイスキー壙の首をふっとばすその技は、外国人に私の空手の技を知ってもらうためには、大いに役立った。外国人はゴッド・ハンドといって、私の手に触りにきて、私の手の柔かさに、驚愕していた。壙切りには、手は、柔かな方がいい。写真下は女性有段者による肘板割り。



武道家にとっては、毎日毎日が、毎瞬毎瞬が、厳しい修行の連続である。鍛練は、道場でだけ行なうものではない。禅と同じように、日常の一挙手一投足が、訓練であり、目標なのである。不動の心を培うために、雪のなかを走ったり、真冬の滝にうたれたり、足をとられやすい砂浜で組手をしたり、雑念を捨てるために朝陽をみつめて黙想したりする。空手はもともと闘争術であるが、修行が進むに従って、それが精神修行につながっていることをだれもが感ずるであろう。確固たるおのれをもつこと、これがこの闘争術の究極の目的である。



# 第一部 基礎篇



# 第1章 空手とは

1. 空手とは
2. 技と練習の体系
3. 手と足の武器
4. 準備体操
5. 立ち方

空手は素手の闘争術である。従って、武器をもたずに、自分の身を守り、暴力をもって迫ってくる人なり、外敵に対抗し、敵の暴力を抑えることを目的とする。

空手の闘争術としての最大の特徴は、「空」つまり、からっぽの手というところにある。なにももたないで、敵に対向しようというのである。実は空手という言葉が用いられるようになったのは、第二次大戦だけなわの頃のこと、それまでは「唐手」と書いてカラテと呼んでいたのを、なんでも外来のものを軽蔑し、追放しようとした軍部の意向に沿って、「唐」を「空」としたのである。そういうあまりかんばしくない事情で、文字を変更したにもかかわらず、「空手」の場合は、かえってそのためにこの武術の本来の主旨をよく表わす言葉となった。

昔から手になにももたないことを表わす“徒手”という言葉があった。これを強調するとき、人々は“徒手空拳”といった。この言葉は、主として、なにももたないでは、打つ手がない、対抗できないという意味に使われた。つまり“なにももっていない”という意味の強調語であった。これは空手という闘争術の社会的な面での、本義そのものであるといつていい。

“なにももたない”ということは、正義である。古今の倫理道徳で“富”が軽蔑されるように、人間の社会では“なにももたぬこと”が美德とされる。いわば、そこが人間の社会と動物の社会のちがいである。動物の社会なら、もてる者が支配者であり、より優位の立場に立つ。人間の社会でも、人間も動物の一種であるから、大きな財産をもつものが世の中を支配するという現象がたしかにある。しかし、一方で、資産家や支配者は、ものをもちすぎるゆえに軽蔑されることがある。

貧しさということは、苦痛なことではあるが、人間の社会では、貧しさが美德の一つとなっている。古今の聖人や詩人は、清貧を愛し、貧しい生活のなかで、行ないますことを人生の目的とした。どんな立派なことをいっても、その人が榮華をきわめていれば、その人は信用されないとところが人間社会にはある。

どうして、人間の社会だけに、そういう価値観が生れたかは、すこしも不思議ではない。人間は社会的な、また理性的な動物であり、量的に限られた富をわけ合って仲良く生きる動物だからである。よいものの一人占めを許さないというのが、人間社会の掟の一つであり、独占を否定する倫理が、“なにももたぬこと”、“貧しさ”を美德としたのである。それゆえに、この世の眞の指導者は、財産や権力を一手に掌握した人物よりも、いつも一人の乞食坊主であるべきだともいいう。

武術というと人々は、半分は暴力的なかげりをもった

ものと考える。しかし、それは武術の使い方の問題であって、武は本来闘争を抑えることを意味した。闘争を止めなければ、人間的な、理想社会は作り出せない。司馬遷の史記を見ても、その冒頭の五帝の理想社会においても、干戈の修養が、文化的修養と並ぶ二大教養の一つであった。干戈とはタテとホコであり、暴力から身を守ることが、理想的な生活のための前提条件だったのである。武という漢字も、よく見れば、弋(ほこ)を止めるという意味を表わしている。帝堯が天下を治めたときは、弋、矛、弓矢だけが武器だったが、それさえ用いずに敵国が屈伏した。また、一人を死刑にし、二人を刑しただけで天下が治まった。それは、堯の時代の人々が礼節を心得ていたからであるが、武とは本来このように、礼節をたかめ、人間としての基礎的な力を蓄積し、外敵や侵略者や犯罪者にスキを見せないことにある。

空手は、その武の本来の目的を、文字通り徒手空拳で果たそうとする武術である。

素手の闘争術は、人類の歴史の開始とともにはじまつた。しかし、人間は、直立して手と脳を使うようになってサルとは別の動物となったので、原始人が素手の闘争術だけにたよっていたと考えるのは、まちがいである。彼らは、今日の人間よりも、多くの外敵に取り囮まれていたために、闘争力をたかめることができて重要な意味をもった。だから、闘争するために、彼らが原始時代から、棒や石を手にもったことは疑うことができない。つまり、素手の闘争術は、最初から二義的なものであったと考えられる。

人間が真剣に相手を倒そうと企てるときは、道具を用いる。突きや蹴りだけで、敵を殺すなどとは、だれも発想しないであろう。素手の闘争術は、従って最初から護身的な意味をもったものであった。そして、それは軍人、武人の必須の武術と考えられることはあっても、基礎体力づくりか、武器を手にしないとっさのときの心得として伝えられていた。

このために、石器時代から、青銅時代、鉄器時代、さらに中世、近世、火薬時代、核兵器時代と闘争術、武器が進化してきても、素手の闘技は衰えることなく、連綿として受けつながれてきた。

今日、種子島といわれるような火縄銃の打ち方を練習している人はいないであろう。もっと近代的で、手軽なレボルバーがあるからである。しかし、空手のような素手の闘技は、何千年前と比較しても、そんなに変わっていないはずである。その空手が、これまでの世界の歴史にもありえなかったような空前のブームを巻き起こしている。

もはや、武器の進歩は、人間の闘争を人類の破滅にまで直結させるものとなってきた。徒手空拳をいくらかでもまわしても、頭上で核ミサイルが炸裂したら、なにもかもがけし飛んでしまう。核兵器とはいわないまでも、機関銃一つで、無数の人間をたちまちのうちに射殺すことができる。こういう時代に、空手が若者をもっとも魅きつける闘争術となったのである。それは空手がまさに徒手空拳の武術であり、“なにももたぬもの”の正義にのっとっているからであろう。

このあたりの事情は、東洋で空手およびその系列の武術の辿ってきた運命をしのばせるものがある。空手のおおもとと考えられるインド古代拳法は、ヨガなどの宗教修行法の一部であり、杖ひとつで森や山や砂漠を歩いてゆく行者のための、護身術の役割を果たしていた。虎や狼、ひょうのような猛獣の襲撃を、行者たちは、杖ひとつで、あるいは眼光や呼吸法だけでしりぞけねばならなかつた。なにももたないとはいっても、盗賊や山村農村の荒くれ者は、彼らをなぶったり、いやがらせをしたりしただろう。

つぎに、中国拳法と結びついた、禅宗の拳法は、やはり武器をもたない禅僧たちの護身術となつた。寺を襲う盗賊も決して少くなかった。少林寺にはじまった少林拳は、禅僧たちが行なっていた拳法であり、太極拳は宋の時代にさらに中国化されたものである。

反清運動を起こした儒者觀亭林は、武器のない人々に拳法を教えた。さらに太平天国、義和団、毛沢東の共産軍と拳と棒とを唯一の武力とするレジスタンスの歴史が繰り返えされる。義和団の拳は、義和拳といわれて今日まで伝わっており、これらのレジスタンスの人々は、当局筋からは、拳匪と呼ばれることが多かつた。拳法を用いる匪賊という意味であるが、武器をもたずに生命がけで起ち上ったこれらの人々に義のあったことは、今日のすべての人々が認めている。1900年の義和団の乱（北清事変）に、中国の拳家のほとんどが参加し、拳法家八千人が殺害されたために、今日、正統の拳法は伝わっていないとある中国拳家の嘆くのを聞いたことがある。義和団は、列強の中国分割反対のために起ち上ったのであって、拳法家たちを銃で殺害した八カ国連合軍のなかには、明治日本の帝国軍ももちろん加わっていた。

空手の発祥地とされていた沖縄の拳法は、中国拳法の流れの一つであるが、この素手の武術を唯一の武術として、多くの人々がこれを学んだという意味では、獨得の発展形態をもつた地域であり、日本の「唐手」は沖縄の「手」の流入によって、異國的な闘争術として迎えられた。しかし、日本のやわらは、拳法的な要素を十分にもち、中国拳法のそれも、江戸時代にはかなり多く吸収しているので、日本にそれと同じものがまったくなかったわけではなかった。だが、沖縄の人々は、まさに空手の申し子のような人々である。沖縄人は、17世紀以来、島津藩の支配下にあり、あらゆる武器を取りあげられた。彼らはひそかな抵抗心から、ひたすら拳法の腕をみがいた。一つの地域で、一つの武術がこんな発展を示したのは、まことに珍しい。唐手は沖縄人の義によって守り育てられ日本に伝えられた。沖縄の唐手が伝わらなかつたら、今日の日本の空手はありえなかつたであろう。

現代の世界では、空手が流行現象を起こしている。空手修行者は、すでに何千万人にも達するであろう。極真空手は世界百カ国以上に支部をもつておらず、空手支部の数は年々倍増の勢いである。この現象を、たんなる流行現象として軽視するのはたいへんなまちがいである。私は、現代の世界の人々は、ちょうど、半世紀前の中国や島津藩の圧政下にあった沖縄の人々と同じような境遇に置かれているのだと思う。つまり、今日の世界では、人間の運命が、二、三の大國の政治家の手に握られている。国によって、ピストルのような武器をもつことを許されているところもあるが、国家という強大な暴力組織の下では、個人の抵抗力はまったく失われている。この集団のなかでの個の小ささ、無力さ、これが、なにももたぬものための武術への憧れとなつてゐるのではあるまい。子どもの見る怪獣映画でも、正義のナントカマンは素手で空手の技を使う。人は正しく、しかも強くならないのだ。子どもたちは、そのことを実によく知つておらず、なにももたぬ者として、強くなる方法を探してゐる。それが、今日の空手ブームを生みだしたのであろうし、おそらく空手を流行させてゐる個人の無力感は、世界が文明化され、組織化されるに従つて、より一層強まってくるだろう。空手はまさに正義の武術であると私は信ずる者である。

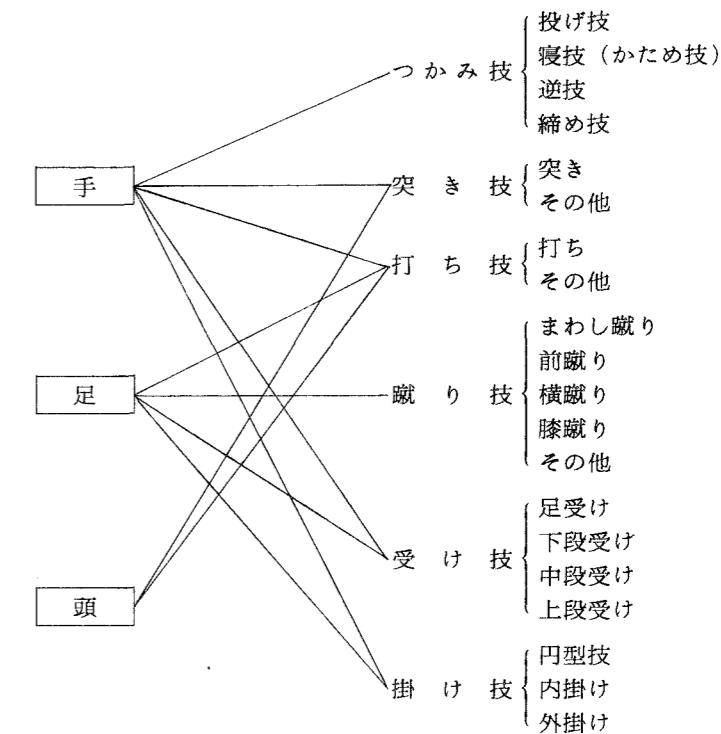
## 第2章 技と練習の体系

### 1. 技の体系

人間の身体器官は、もともと闘争術のために自然が作ったものではない。ライオンの強靭な前脚や牙、鷹の足爪や鋭いくちばし、サメの三角の歯と、人間の四肢とは、その物理的な破壊力においては比べべくもない。人間の手足はもともと平和的なものだといふ。空手家の私がこんなことをいうのはおかしいかもしれないが、人間の機能のうちもっとも破壊力がある、しかもそら恐い武器となりうるもののは、頭脳であろう。

さて人間はその平和的な身体をもつて、外敵から身を守り、あるいは外敵と戦う術を発展させてきたのだが、空手の系列にある素手の闘争術では、三つの身体器官を武器として考えた。手と足と頭である。技はこの三つの武器を用いることによって生れるので、18技とか36技とか48手、72技というように、技の数え方はみんな三の倍数となっている。

過去の名人たちも、技を体系化するに当たっては、みんな三の倍数の数字を用いている。空手の基礎技術を分類すると、以下のように、六つの基本技に分けることができる。これはまた、あらゆる素手の闘争術の技の分類である。



## 2. 基本技の分類

第一節の六つの基本技のうち、この本では、打ち、突き、蹴り、受け、掛け技の五つを強調する。空手にもつかみ技はないことはないが、空手の特長は相手をつかむ以前に勝負を決することにあるからであり、離れて勝負をするというその基本的な姿勢が、空手の実効性、威力ともつながっているからである。

さまざまな技は、必ずしも、一定した考え方で名称がつけられていない。武器そのものの名称や、当てる部分の名称、打ち方、突き方、蹴り方を表わした名称、その技を文学的に表現した名称、上中下内外など位置関係を示す名称などが入り乱れている。そして、その上それらの複合技がある。ここでは、武器とその武器による技、その技によってねらう相手の身体部位を体系としてあげておこう。武器、打ち、突き、蹴り、受け、掛け技のそれぞれについてのちに具体的にくわしく説明する。

### a. 打ち技と突き技

(1) 各技のねらい場所、相手の身体部位、補足説明の図と文に十分注意せられたい。ここにあげたねらい場所は、一般的な例、頻度の多い例であって、ほかの部分を打ち、突くことも十分にありうる。

(2) 技の最初には、用いられる武器の名称がつくのがふつうである。例えば“正拳上段突き”。

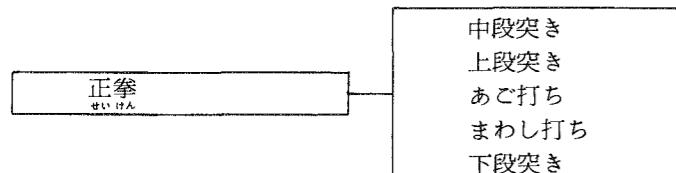
(3) “逆”という文字は打ち、突きに用いた手が、前に出ている足と反対側の手であることを意味する。例えば、左足が前に出ている状態で、右正拳で相手を突いた場合“右正拳逆突き”という。従って逆突きは、ロング・パンチとなる。

(4) 右手、左手を使ったことを、技の名につけることがある。例えば右正拳で相手の上段を突いた場合は“右正拳上段突き”といい、左を使った場合は“左正拳上段突き”という。

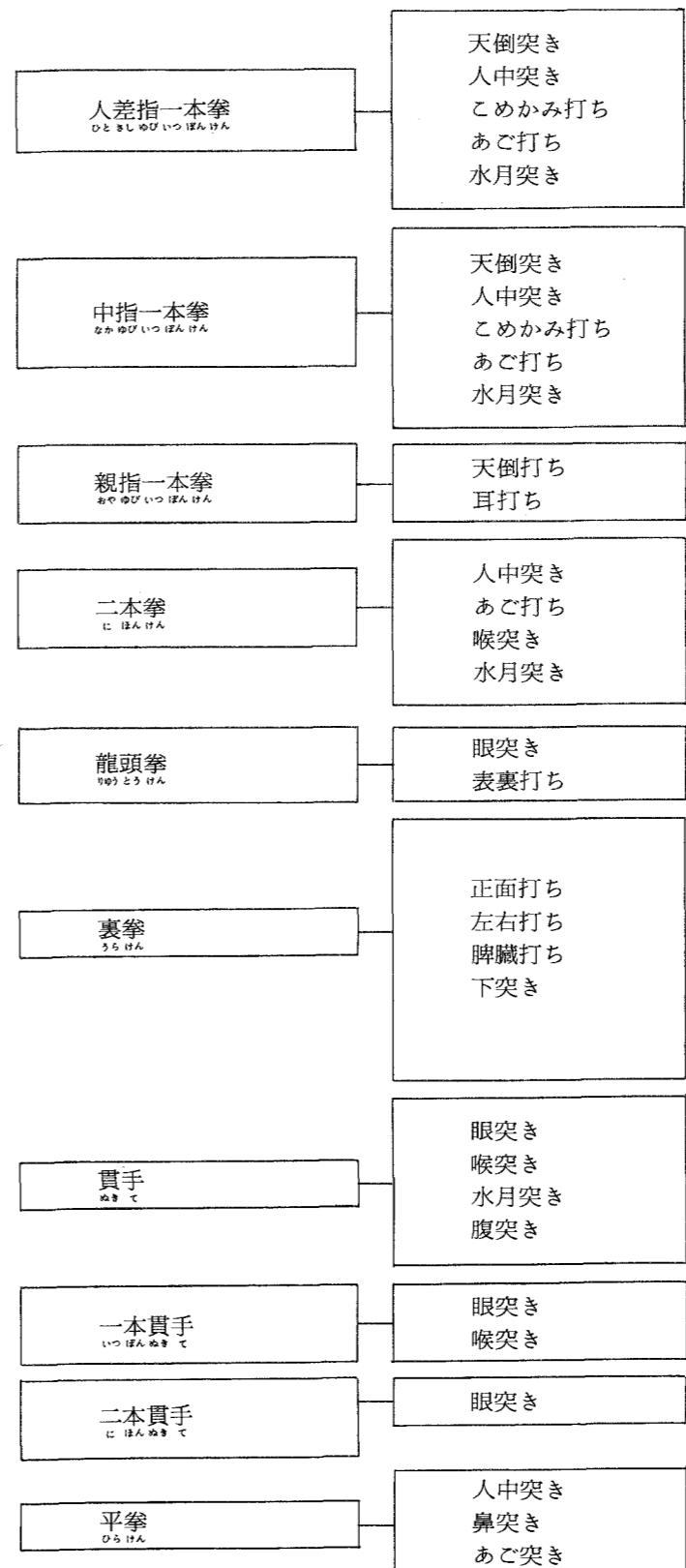


下段突き

(胸腹部)  
(顔面)  
(こめかみ)  
(下腹部)



まわし打ち



(髪生え際の中央)  
(鼻と口唇のあいだ)

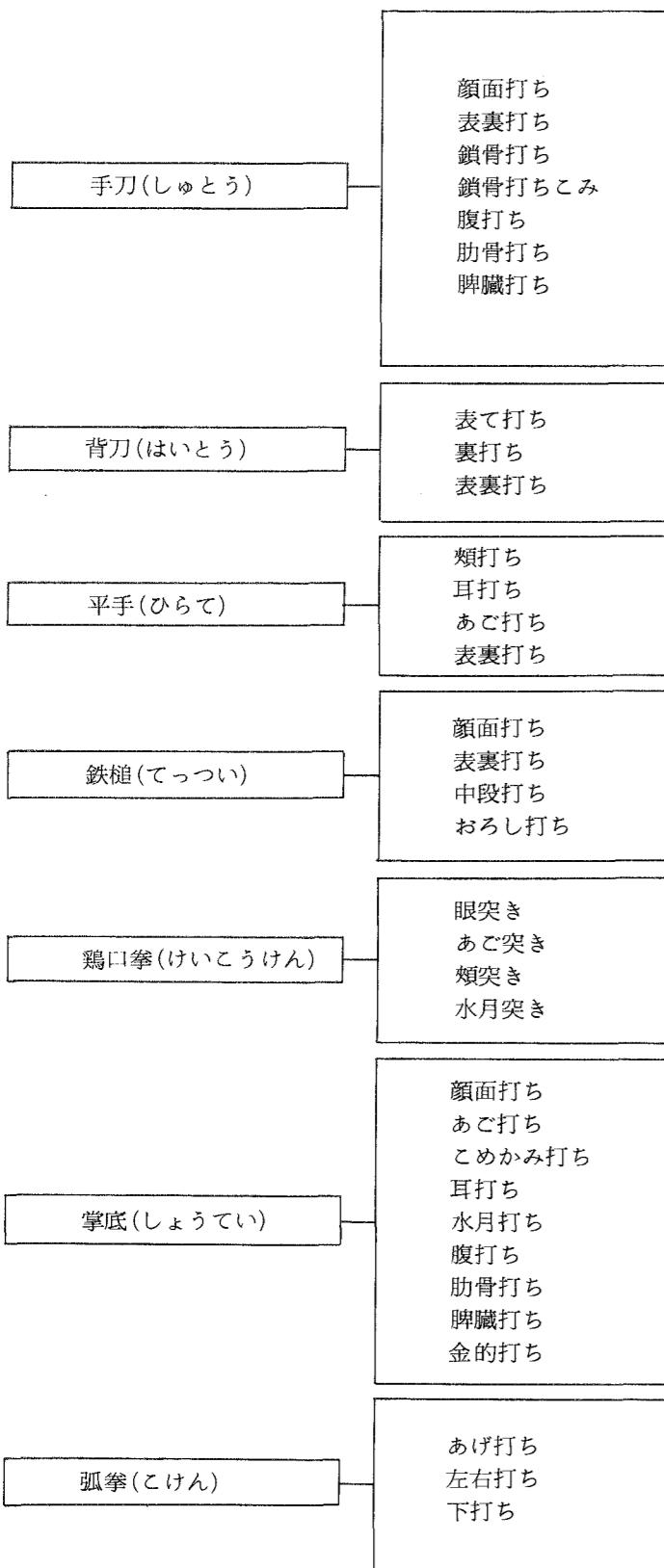


表裏打ち  
表裏打ちとは、上図のように、龍頭拳をはじめ身体の前で、手の甲を上にした状態から、手を返しながら、外へふりだし、拳頭で打つ打ち方。

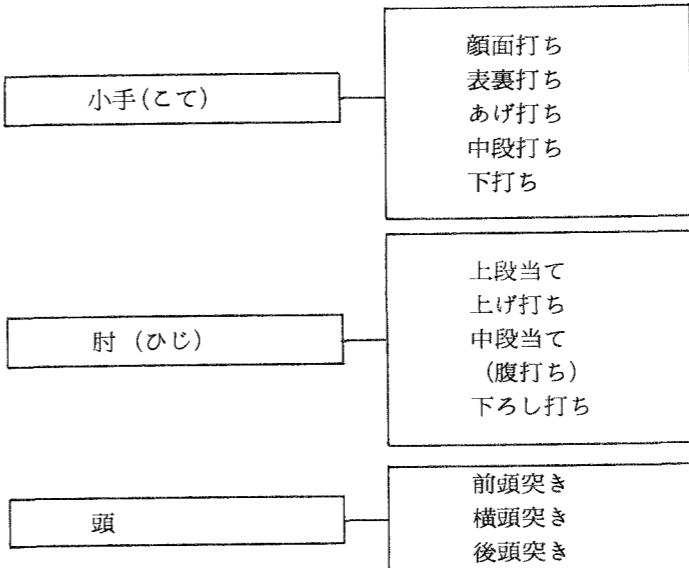
(眼、あご、喉)  
(顔面)  
(上半身)  
(脇腹)  
(下腹部)



左右打ち  
1～2、あるいは2～1の順序に左右の敵を裏拳で打つ。



- 1) 鎁骨へ上から打ち下ろす  
(鎖骨打ち)
- 2) 鎁骨へまっすぐ打つ  
(鎖骨打ちこみ)



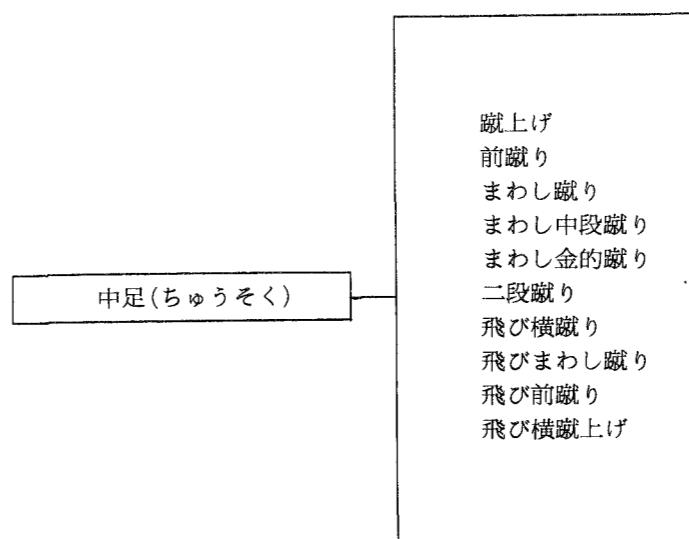
打ちと当ての意味はほとんど同じ

#### b. 蹤り技

(1) 各蹴り技のねらう場所、相手の身体部位に注意されたい。もちろん、ここにあげた例は、一般的な頻度の多い例であって、ほかの場所を攻撃することも十分にありうる。

(2) 蹤りの場合、打ち、突きとちがって、技に武器の名前をつけないのがふつうである。ただし、膝とかかとの場合は例外的に、技の名称に“膝蹴り”というふうに名前をつける。背足(足の甲)もときにつけることがある。一般的には、“前蹴り”, “蹴上げ”といっただけですむ。

(3) 打ち、突きの場合と同じように、用いた足の左右を技につけることがある。例えば“右前蹴り”, “左前蹴り”。





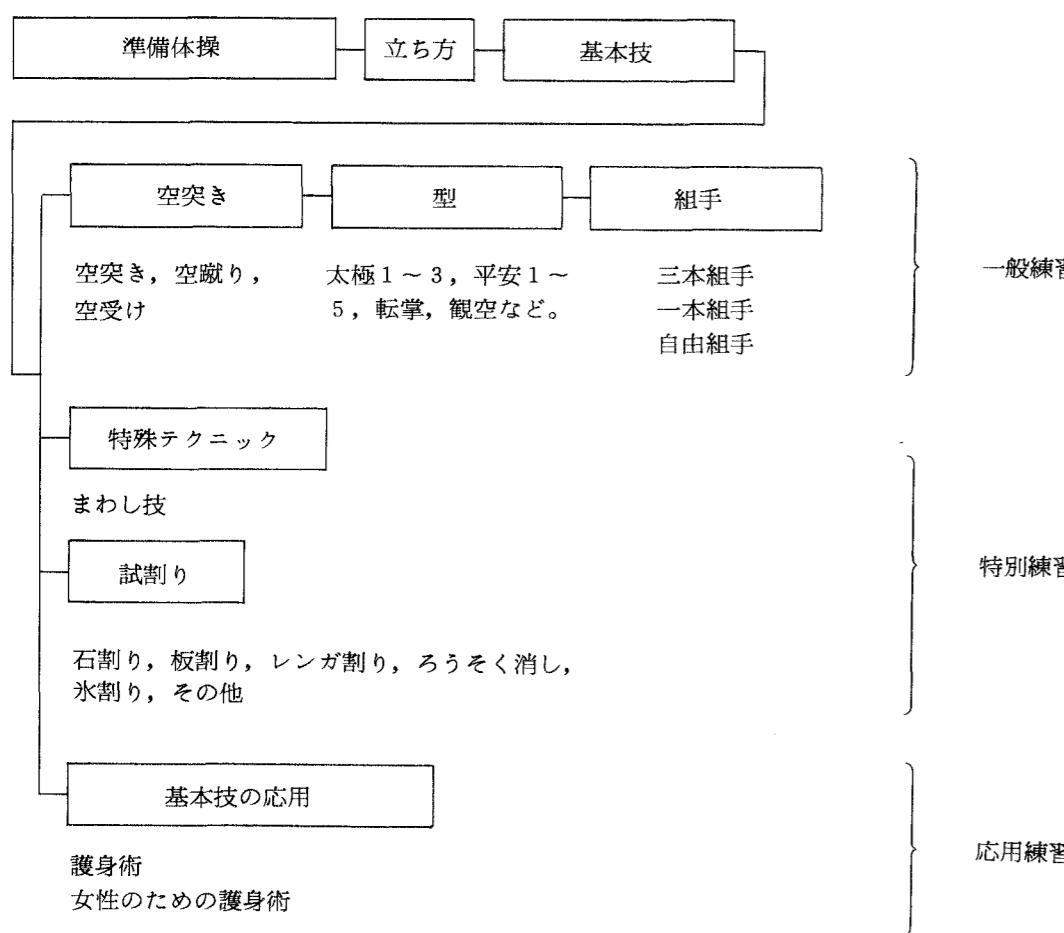
#### c. 受け技

- (1) 名称は、打ち、突きの場合と同じようにしてつけられている。例えば“上段手刀受け”。
- (2) “逆”という文字の使われ方も、打ち、突きの場合とまったく同じである。例えは“掌底逆中段受け”。ただし、膝や足による受けには、“逆”という文字をつけることはない。
- (3) 技に、右、左をつけるのも、打ち、突き、蹴りの名称の場合と同じである。例えは、右正拳で中段受けをした場合は、“右正拳中段受け”となり、左正拳で中段逆受けをした場合は“左正拳中段逆受け”となる。
- (4) 受けの名称には“内”, “外”という言葉がつくときがある。これは、受けにつかった手か足が、攻撃してきた相手の手、足の内側から受けたか、外側から受けたかによってきまる。例えは“右正拳逆内受け”は、相手の攻撃してきた腕の内側を、右正拳で逆受けしたという意味になる。

#### d. 掛け技



### 3. 練習のシステム



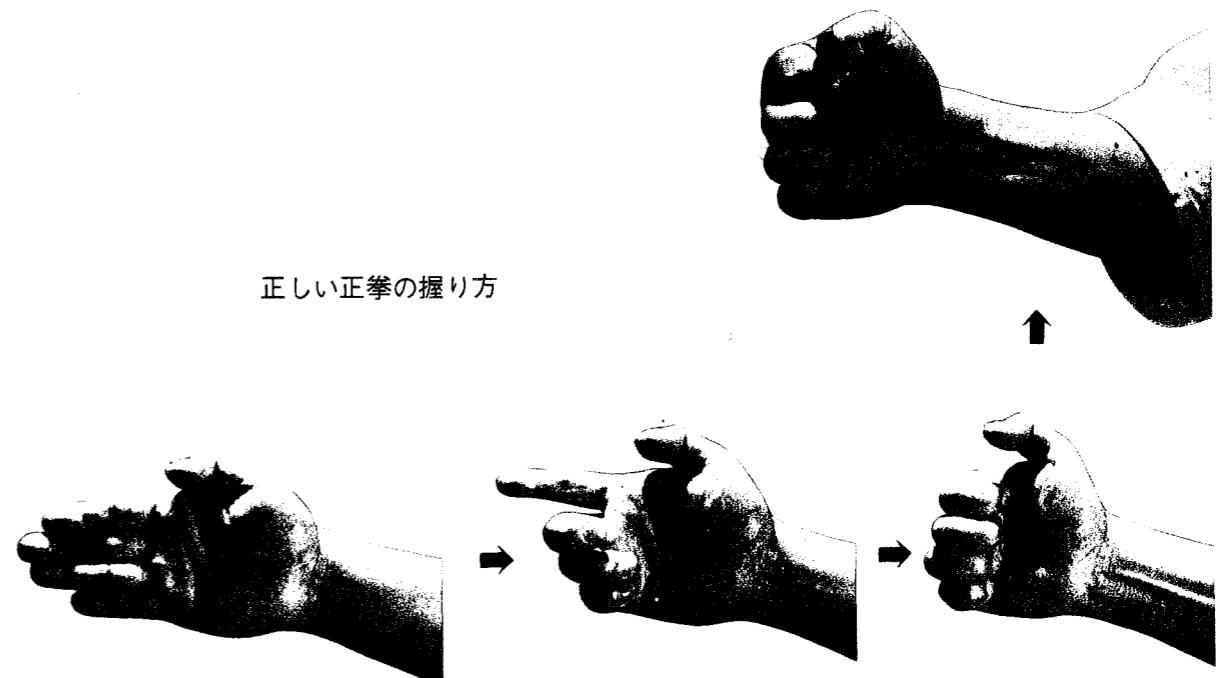
本書では、上にあげた練習のシステムに従って、第4章準備体操から第9章まで、練習の具体的な方法を説明している。第10章から第13章までは特別訓練の説明にあて、第14章から第17章まで、応用練習の説明をする。特殊訓練や応用法は、かなり高度の技を含んでいるので、ある程度基礎を習得してから練習することが望ましい。もっとも、第4章から第9章までの基礎訓練は、どんな高段者になっても欠かすことができないもので、一つの課程が終わるということは、武道の世界ではありえないことである。道場での練習風景は第24章にあげている。

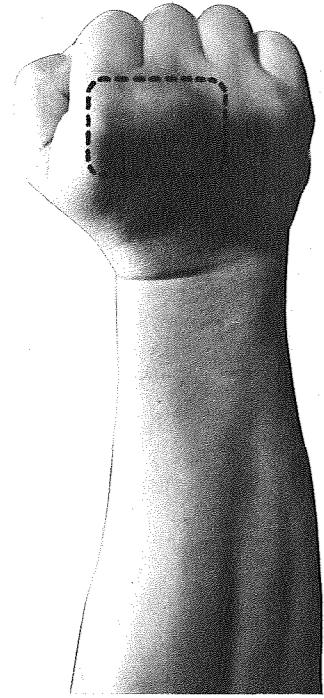
ほかの空手書とはちがって、本書は特殊技法や応用法まで、極真空手の極意といえるものをほとんど完全に集録している。ただ、ここにある空手のすべてを、本を見て独習し学びとるということは、不可能であると思われる。何か月か、あるいは何年かは、適切な指導者の指導を受けなくては、こまかにとこらや、実際の速度感、技の機微は到底理解しえないのであろう。空手はあくまでも、実践道であり、まずははじめることが第一、つぎによい指導者につくことが肝要である。

## 第3章 手と足の武器

空手の技のポイントは、いかにして相手に当たる自分の身体部位に、力を集中するかにある。力を集中しやすく、多様な運動が可能で、しかも相手に当った場合、打撃力となりうるだけの硬度をもった部位が、自然に空手の武器となっていた。手先き、足先き、肘、膝がその主たるものだが、頭が使われることもあり、空手の系列にある拳法では、編んだ髪を振りまわして武器とした例もある。手先きは最も変化に富んだ武器であり、武器の種類も多いが、その効果は鋭くて軽い。足先きは、振り幅が大きく、足の重量も大きいので訓練しだいでは、かなりの破壊力をもつ。肘と膝とは、いわば鈍器のような効果をもつが、振り幅が短い。手先き、足先きは器用だが、骨が比較的細いため、まちがった使い方をすると損傷を受ける。武器の正確な作り方、正確な当て方を習得し、手首足首など関節部を強化しておかねばならない。

### 1. 手の武器 正拳の握り方



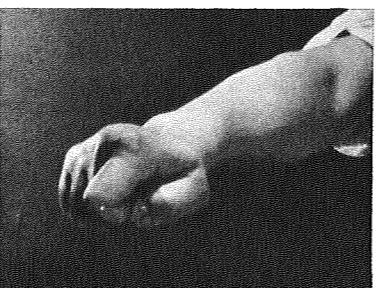
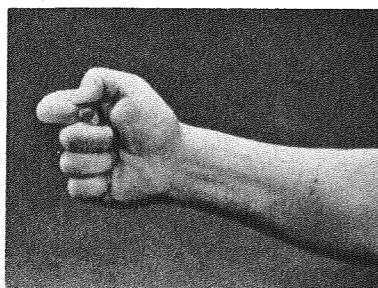


### 裏拳（うらけん）

握り方は正拳と同じだが、使い方がちがっている。手首のスナップを利かせて、拳頭を相手の鼻、あご、脾臓などに当てる。突きよりも、打ちに多用する。

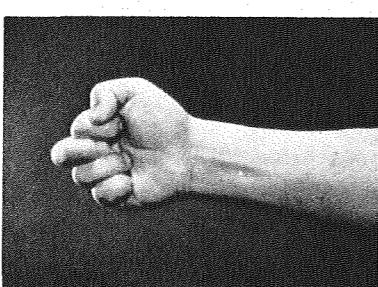
### 人差指一本拳（ひとさしゆびいっぽんけん）

人差指の第二関節を突きだし、親指で人差指の爪先きを横からしっかりと抑えつける。突きだした人差指関節で、上から振りおろして打ったり突いたりする。



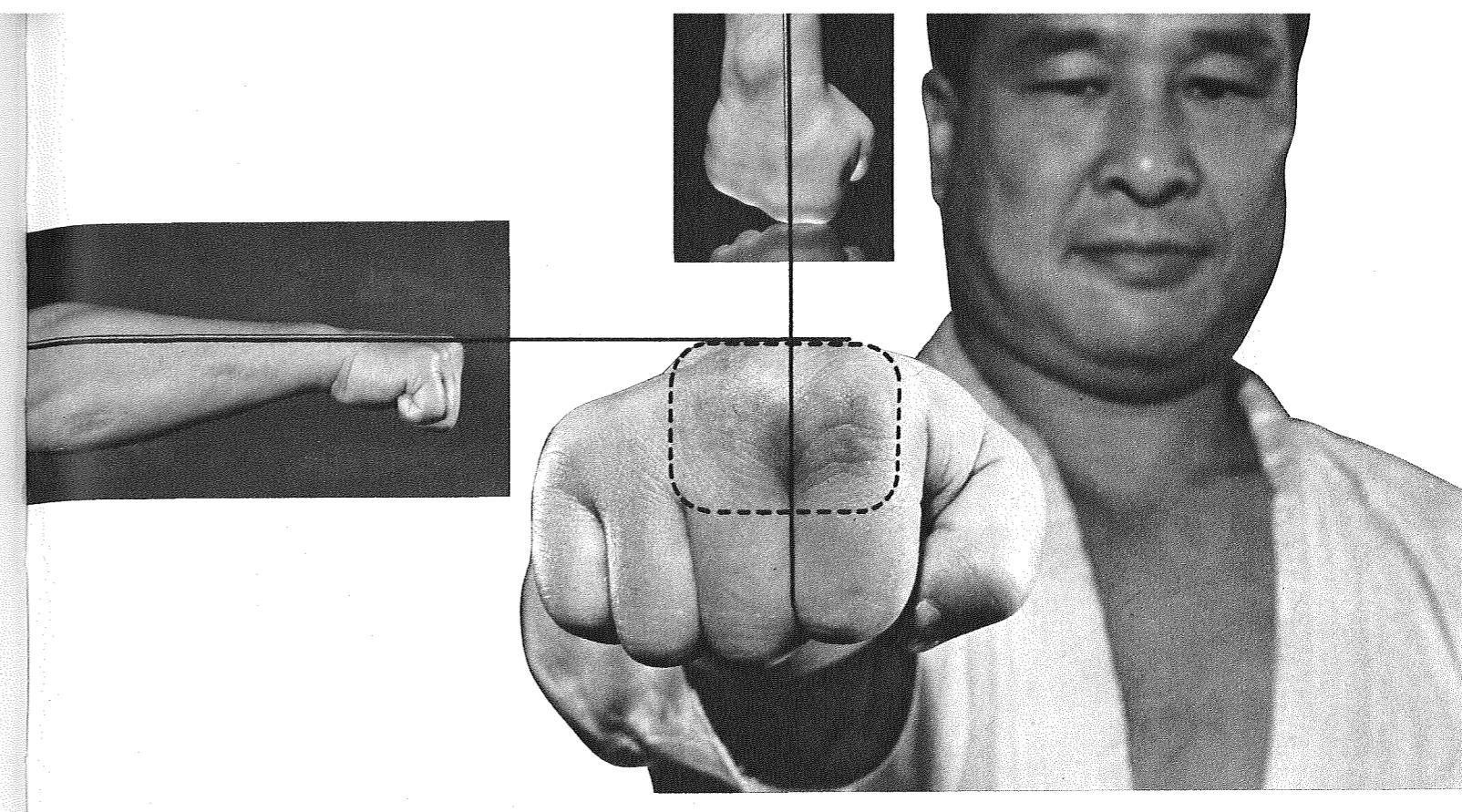
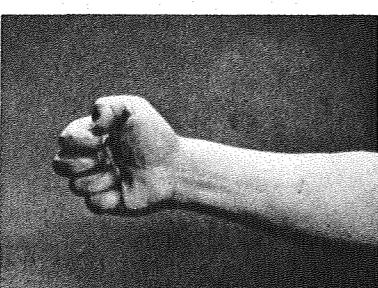
### 中指一本拳（なかゆびいっぽんけん）

中指第二関節を突きだして握る。親指で人差指をしっかりと止める。使い方は人差指一本拳と同じ、やはり急所ねらい打ちにむく。



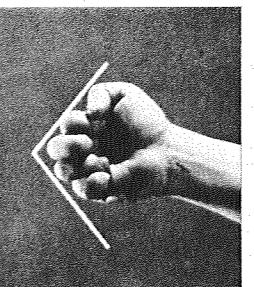
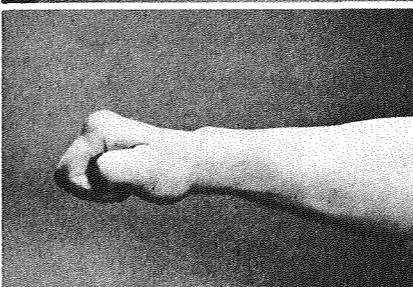
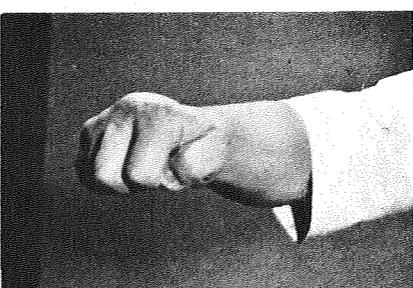
### 二本拳（にほんけん）

上の二つの握り方で、人差指、中指の第二関節をともに突きだす。使い方は上と同じ。



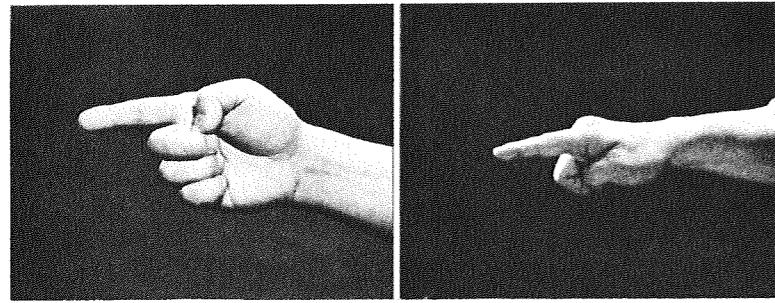
### 正拳（せいけん）

空手で最も多用される代表的な武器。手、手首、肘が一直線になったとき、相手に当たるように突くとともに効果がある。人差指、中指の二本の指の基関節の部分を、拳頭という。拳全体を当てるのではなく、この拳頭を当てるのである。正拳突きは、腹部、胸部、顔面、正拳打ちは顔面をねらうに適する。正拳は空手のシンボルである。



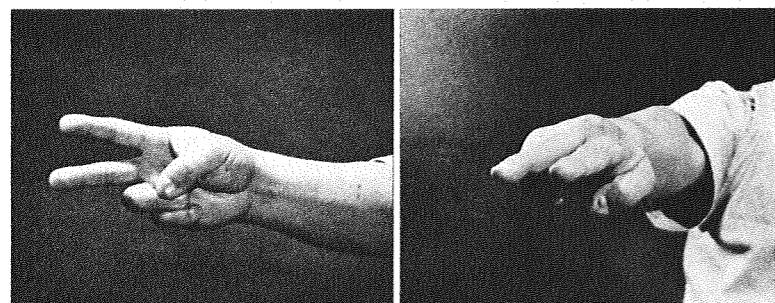
### 龍頭拳（りゅうとうけん）

五本の指の第二関節を、中指を最も高く突きだし、人差指、薬指の関節をやや低くし、小指、親指の関節はさらに低く、写真のように山型に握る。使い方は人差指一本拳と同じ。



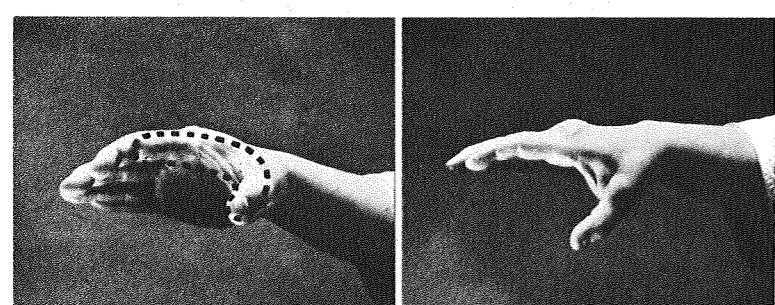
### 一本貫手（いっぽんぬきて）

人差指一本を突きだした形。この指先きで槍のように、眼や水月をねらう。



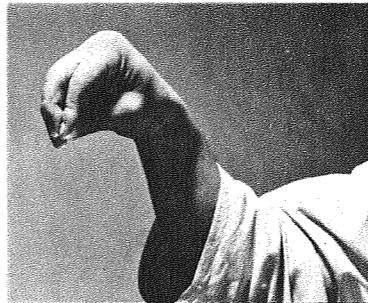
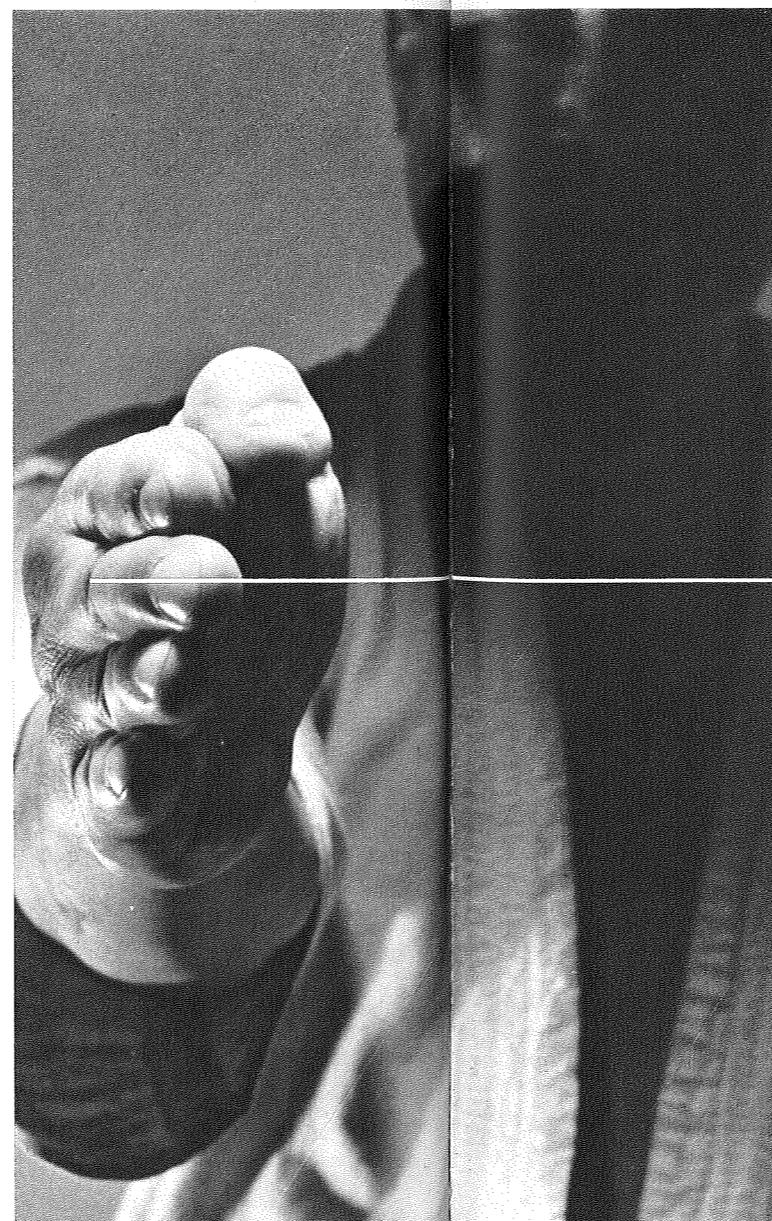
### 二本貫手（にほんぬきて）

人差指と中指をのばし、V字型を作る。主として眼を攻撃あるいは牽制するのに使う。



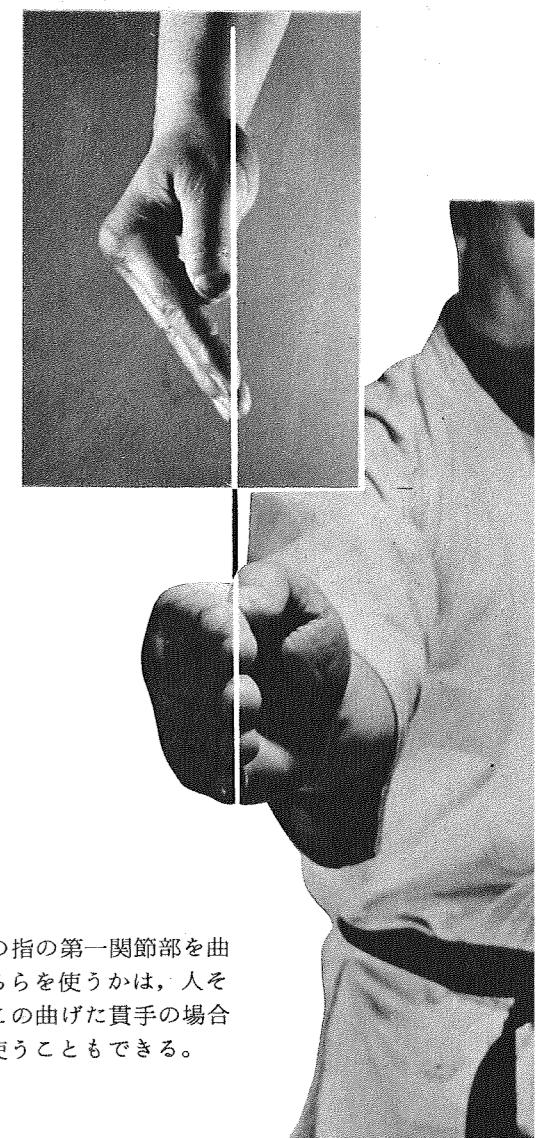
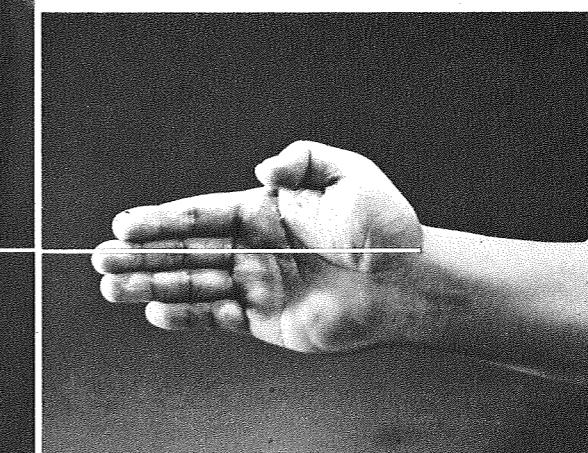
### 刀峰（とうほう）

てのひらを下にして、親指を横に開く。人差指先きから親指先きまでの弯曲部が武器。首、喉を突き、はさみつけ、つかんで引き寄せる。



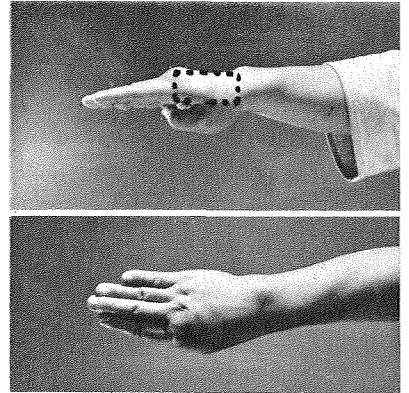
### 鶴口（けいこう）

五指の指先きを集めるようにして作る。手首を曲げた形から、鶴がついばむように、下むきに指先きで打つ。水平に用いることもできる。空手よりも、中国拳法でよく使う武器である。顔面攻撃に適する。



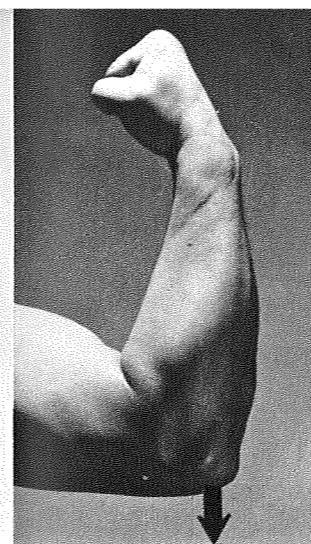
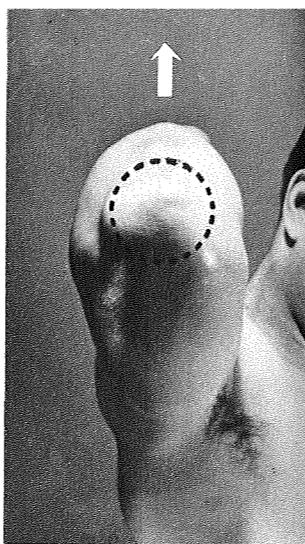
### 貫手（ぬきて）

四指をのばし、親指を軽く内側に曲げ、四本の指先きを槍のように突きだす。この形の貫手は腹部、水月の攻撃に用いる。



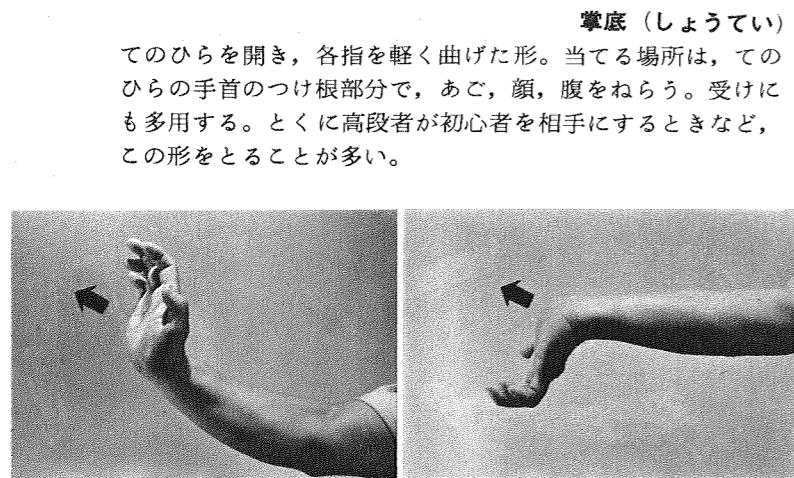
### 背刀（はいとう）

四本の指をまっすぐにのばし、親指をてのひらの方へ深く折り曲げる。人差指つけ根の横腹部分を当てる。表、裏の水平打ち、上からの振りおろしもできる。顔面、喉の攻撃に適す。



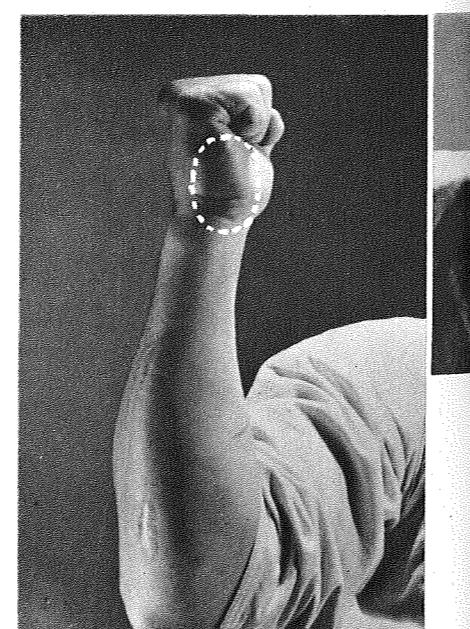
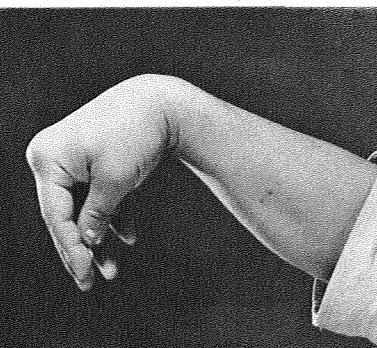
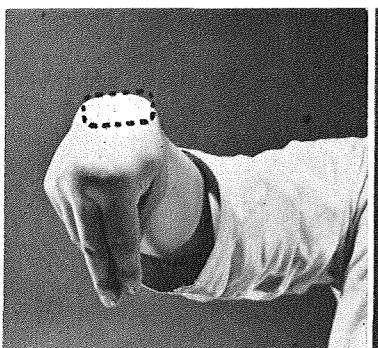
### 肘（ひじ）

腕をまげ、突きだした形の肘を用いる。上へ、あるいは下に、横に使うことができる。



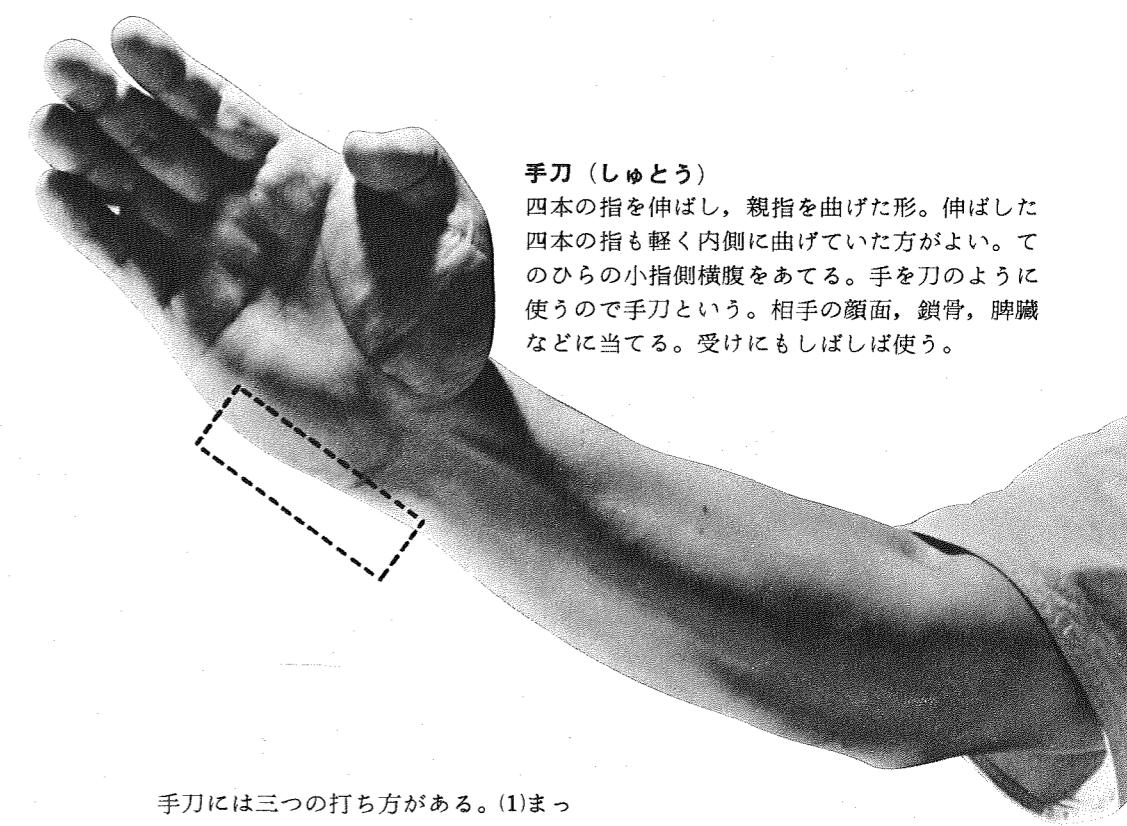
### 弧拳（こけん）

手首を深く曲げ、手首関節の盛りあがった部分を武器として使う。親指は人差指と中指の腹のあたりに当て、人差指、中指をのばしておく。下から上、上から下、水平打ちにも使え、高段者は受けにも多用する。



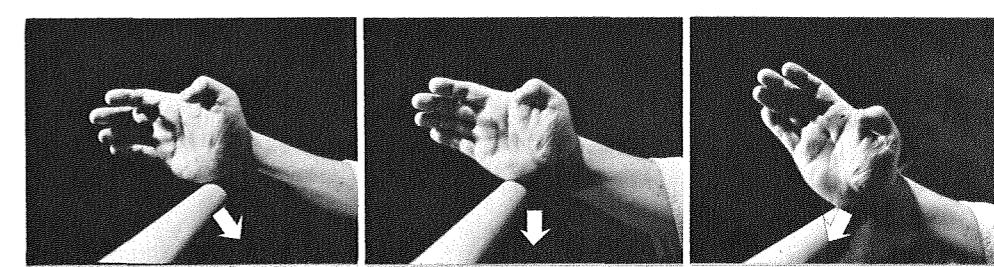
### 鉄槌（てつつい）

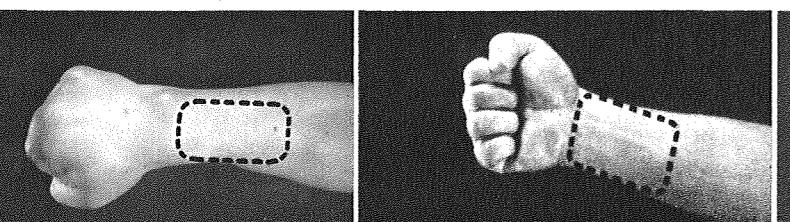
握り方は正拳と同じだが、当てる場所がちがう。拳の小指側の横腹部を当てる。打ちおろし、水平からの攻撃ができる。手の武器としては重い武器。



### 手刀（しゅとう）

四本の指を伸ばし、親指を曲げた形。伸ばした四本の指も軽く内側に曲げていた方がよい。てのひらの小指側横腹をあてる。手を刀のように使うので手刀という。相手の顔面、鎖骨、脾臓などに当てる。受けにもしばしば使う。





平小手

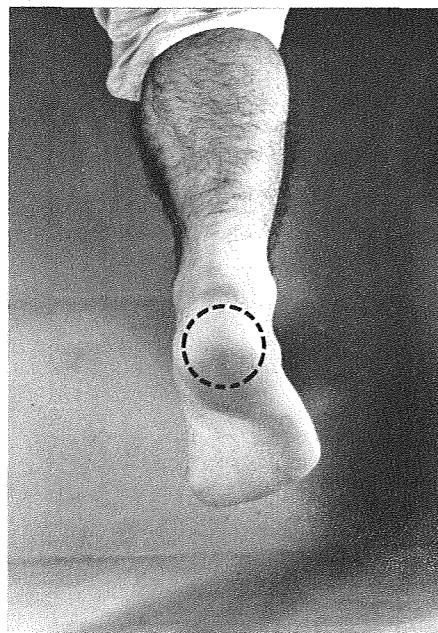
裏小手

表小手

### 小手（こて）

手首のすぐ下の下腕部を小手という。小手には手甲側の平小手、掌側の裏小手、親指側の表小手の三種があり、ごく稀にこれを攻撃に使う人もある。攻撃を使う場合は、あご、喉、顔面をねらうが、小手を使うよりは、裏拳なり、弧拳なり、掌底なり、背刀を使った方がはるかに便利である。従って、小手は受けに使う方がはるかに多いが、今日の空手ではその受けも肘よりの下腕部を使うことが多い。平小手は、相手の顔面、胸部に対する攻撃、あるいは蹴りの受けに、裏小手はあごに対する相手の攻撃の受けに、表小手は中段受けによく使う。

## 2. 足の武器

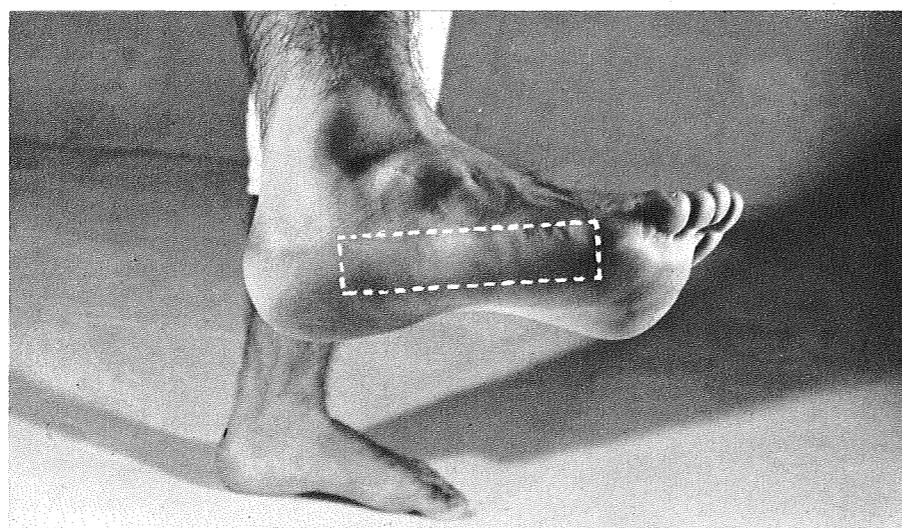


かかと

かかとは身体の回転を使うだけでなく、相手の腹、顔に対する攻撃の武器ともなる。蹴込み、後ろ蹴り、相手が倒れたときのかかと蹴りの武器。自分が倒れたとき逃げながらかかとで蹴ることもある。

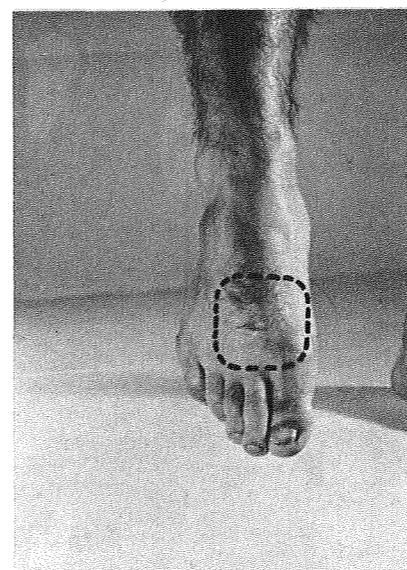
### 足刀（そくとう）

足刀は足の外横側。首、あご、腹部の攻撃に適する。



膝（ひざ）

相手の腹、金的、足への攻撃に適するが、手で相手を引きおろしながら、顔を蹴ることもできる。こうした場合の膝蹴りは決定的な破壊力をもつ。相手の中段、下段に対する攻撃の受けにしばしば使う。

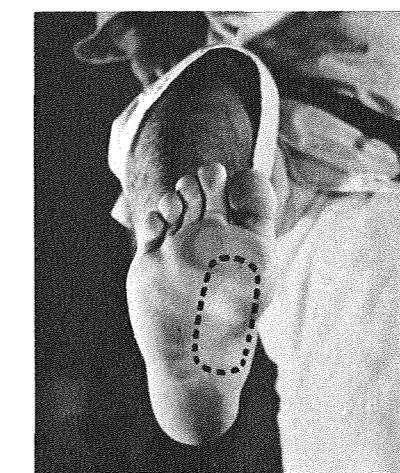


中足（ちゅうそく）

相手の顔面、あご、腹、足に対する蹴りに使う。

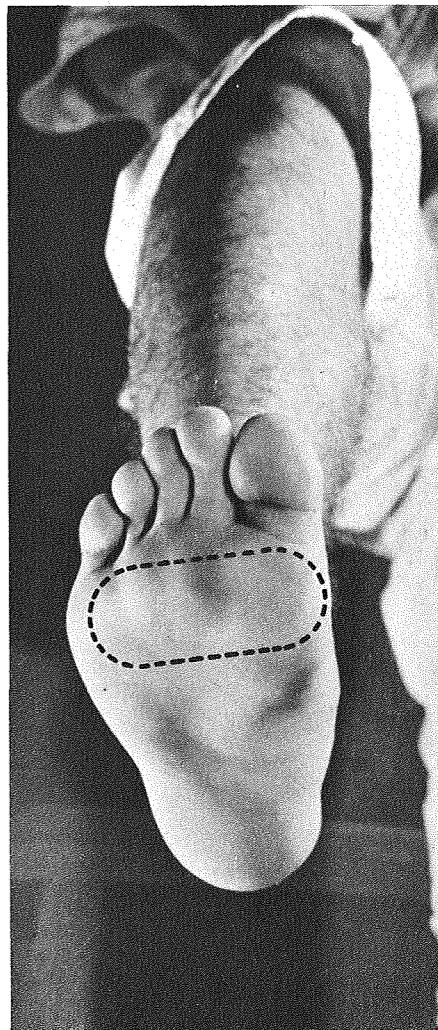
背足（はいそく）

金的、胸部、脇腹、首への蹴りに使う。



底足（ていそく）

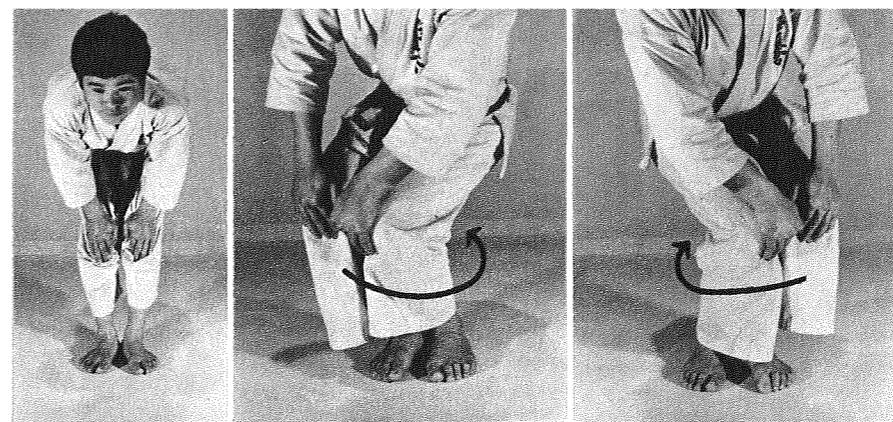
相手の腕、腹を蹴るときに使う。



## 第4章 準備体操

空手の準備体操の特徴は、筋肉よりも関節の強化、柔軟化に主点を置いていことがある。以下の準備体操は、指、足指、足首、膝、股関節、背柱、手首、首など、身体の全関節を動かし、強化するようになっている。

準備体操は、空手そのものではないが、これを十分にやって身体をほぐし、関節の動きをなめらかにしておかないと、脱臼、捻挫、肉ばなれ、骨折などの傷害を起こしやすい。一度ひねった筋などは、慢性にもなりやすいため、最初から手ぬきせずに、毎日準備体操をすることが望ましい。空手は全筋肉全関節を極限まで生かす武術であり、毎日の準備体操と空手練習によって、身体全体のばね、柔軟さを強化してゆく。



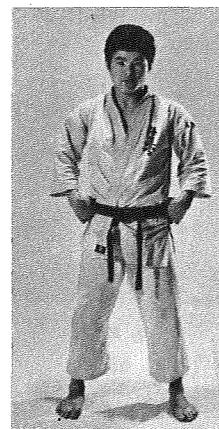
膝の運動

膝を深く曲げて前屈みになり、両膝に手をついて膝をまわす。右へ何回かまわし、左へ何回かまわす。



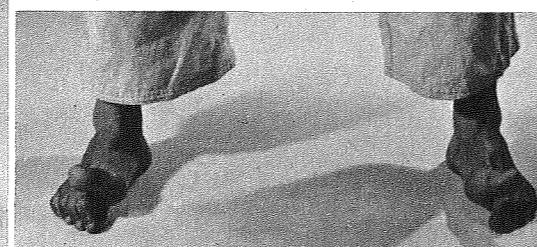
アキレス腱の運動

かかとをあげ、足指で身体を支え、膝を曲げて腰を落とす。つぎに、膝とアキレス腱を強くのばしながら、お尻を突きだし、かかとで身体を支える。何回か繰り返す。



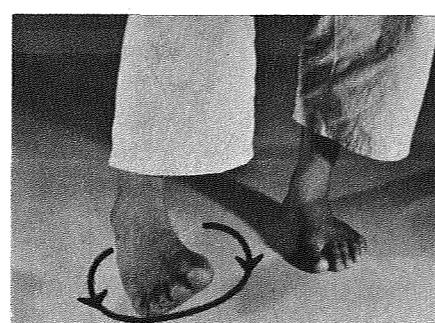
足指の運動

平行立ちとなり、両手で帯をつかむ。まず足親指をあげ、つぎに残り四本の指をあげる。これを交互に繰り返し、身体の重みを足の内、外側に交互にかけるようにする。



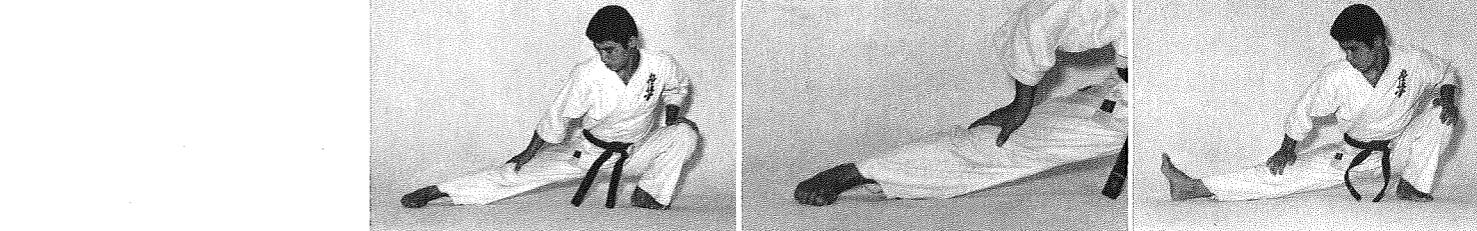
足首の運動(1)

右足をすこしあげ、何回か足首をまわす。次に左足首をまわす。



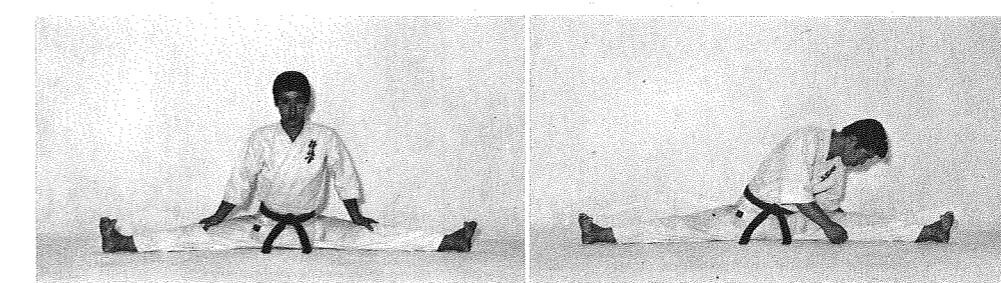
足首の運動(2)

足指に力をいれ、足をすこし前にだす。何回づか左右を行なう。



股関節の運動

足を横に出し、膝を伸ばし、足首を十分にのばす。足裏はぴったり床につけておき、足が横むきになるようにする。足裏をあげ、足指を上むきにまわし、手で膝を抑え、足が床に着くまで押しつける。別の足も同様にする。



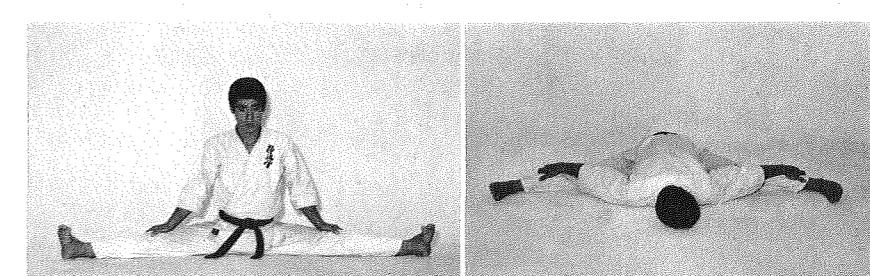
足を広げる運動

両足をできるだけ大きく開き、伸ばす運動である。足が180度開くようになるには、相当の訓練を要するが、この運動は強い足蹴りを身につけるためにもきわめて重要である。足をじょじょに開き、180度に近づけ、

まず片側の足の方に、身体を倒して、顔が膝につくまで曲げる。このとき足首も十分にのばしておくこと。これが終わったら、反対側の足の方へ身体を倒す。

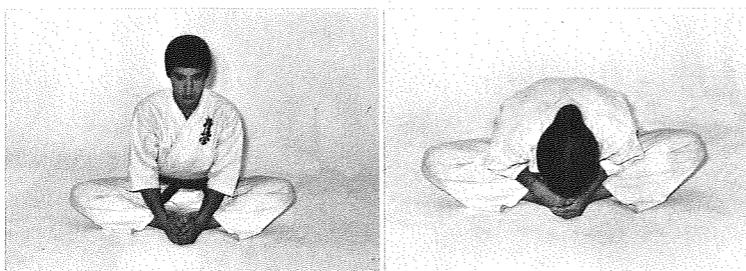
足を広げ、身体を前屈させる運動

できるだけ大きく足を開き、足の後ろ側に両手をまわし、身体を前に倒してゆく。頭が床につくまで身体を倒す。



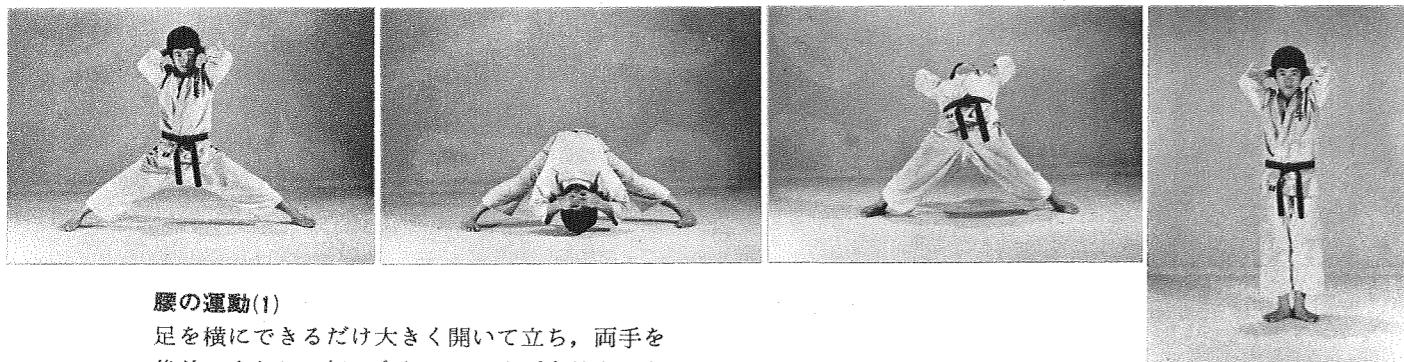
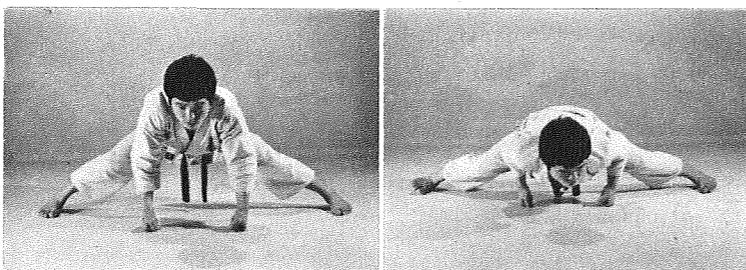
### 安坐して身体を前屈させる運動

ふとももをできるだけ横に大きく開き、身体の前で両足裏を合わせ、引き寄せるようにし、頭が足爪先につくまで身体を前に倒す。



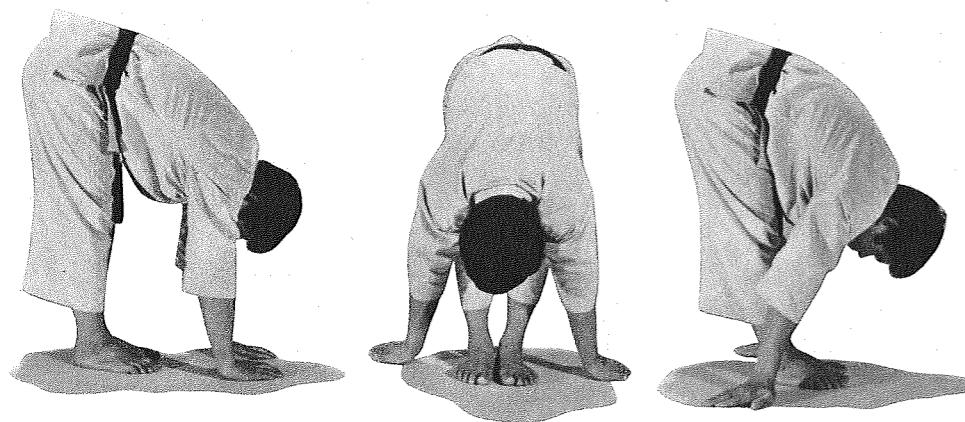
### 両足開き腕立て伏せ

両足をできるだけ大きく開き、腕立て伏せをする。写真のように、正拳で腕立て伏せしてもよい。肩と腕を強化する運動。



### 腰の運動(1)

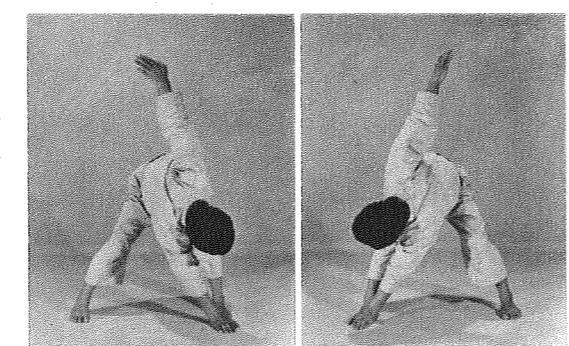
足を横にできるだけ大きく開いて立ち、両手を後首にまわして組み合わせる。まず身体をできるだけ前に倒し、ついで身体を後ろにそらす。両足の間隔をちじめながら、何回か繰り返し、最後には両足を揃えた状態で行なう。



### 腰の運動(2)

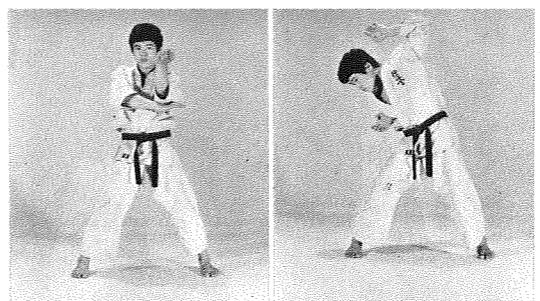
閉足立ちで、まず身体を前に倒し、両てのひらを足の前方の床にぴたりとつける。身体を起こ

し、こんどは、両てのひらを足のできるだけ後ろの床につけ、腰を極限まで深く曲げる。



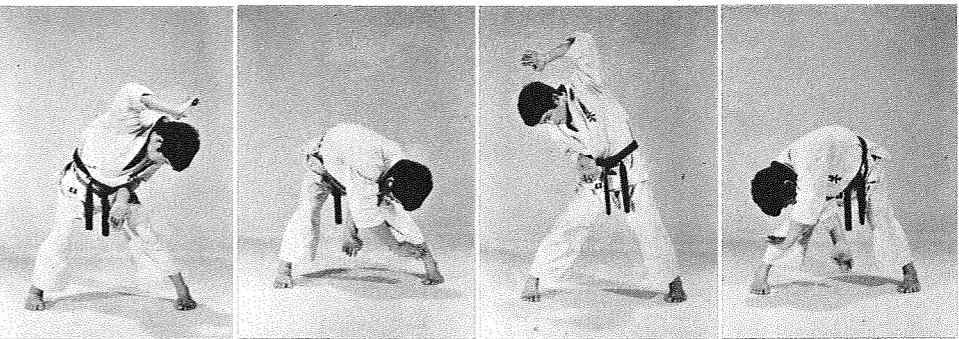
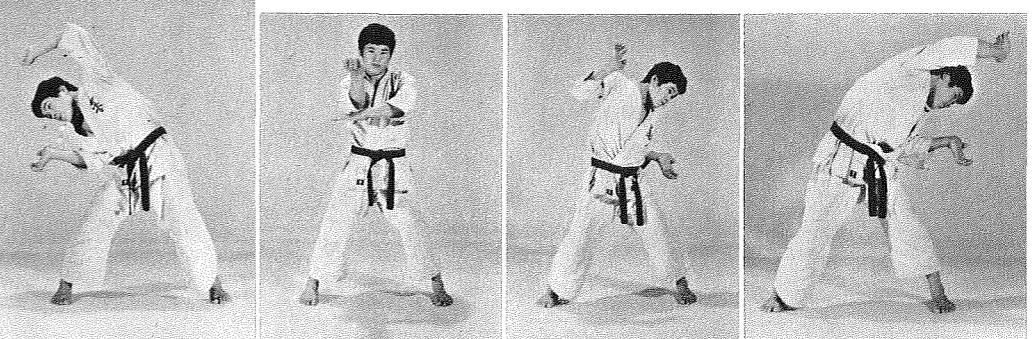
### 腰と背中の運動

両足を大きく開いて立ち、両足をまっすぐに保ったまま、左手を右足先きにつけるように身体を右前にねじり倒し、右手は反動をつけて後左方にまっすぐにあげる。反動をつけて身を起こし、こんどは右手を左足先きにつけるように身体をまげ、左手をあげる。強いリズムで。



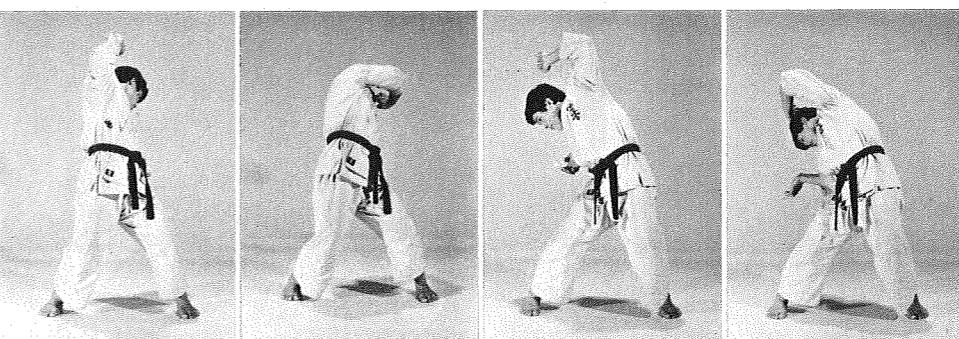
### まわし受け体操

空手の受けのなかでもきわめて重要なまわし受けの基本動作を、体操化したものである。まず、上段を受け、下段払いの用意をした体勢から、体側をのばして、上段受けの手は頭上に、下段払いの手は下に、押すような気持ちで、円を描いて突きだす。片側が終わると、同様に反対側に構え、まわし受け体操をする。背柱、体側の運動となる。



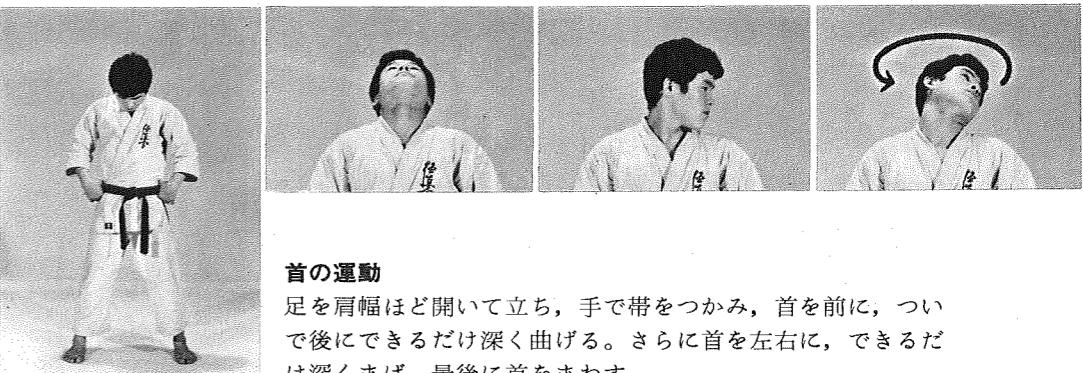
### 背筋のためのまわし受け体操

同じ体勢から下に屈むようにしてまわし受け体操をする。



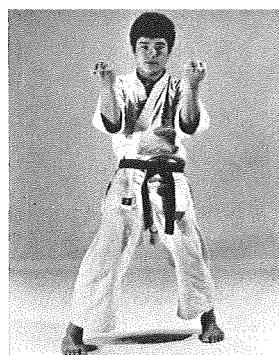
### 胸筋のためのまわし受け体操

同じ体操からのけぞるようにしてまわし受け体操をする。



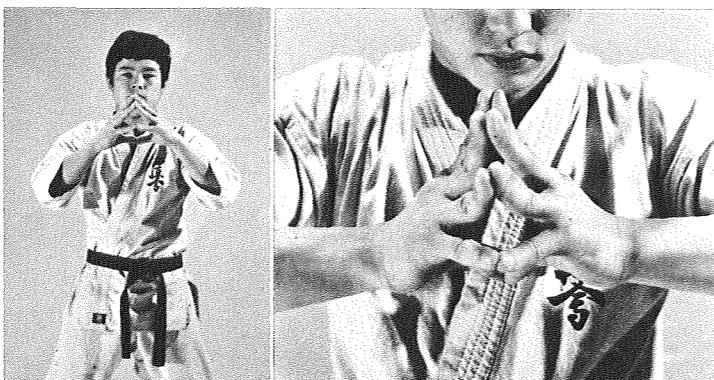
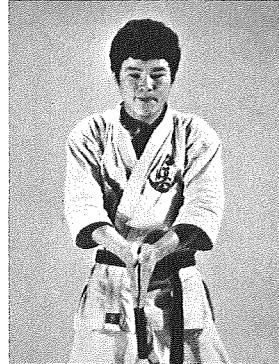
### 首の運動

足を肩幅ほど開いて立ち、手で帯をつかみ、首を前に、ついで後にできるだけ深く曲げる。さらに首を左右に、できるだけ深くまげ、最後に首をまわす。



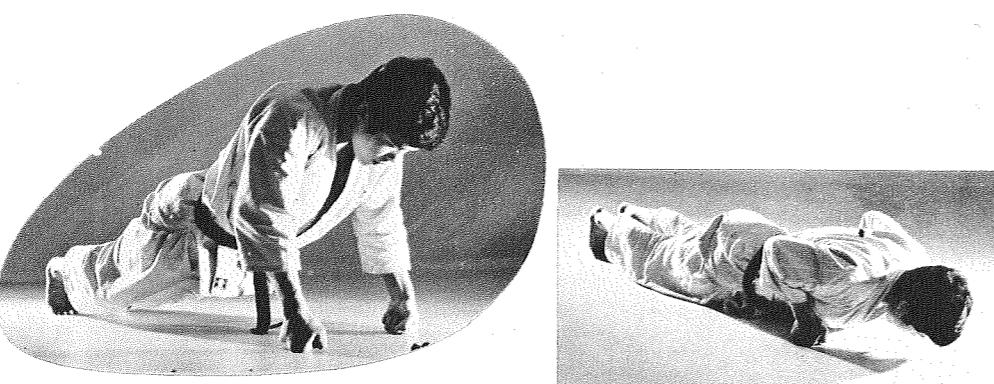
#### 腕の運動

三戦立ち（第5章参照）となり、腕を下げて両掌を合わせ、掌を合わせたまま、腕ができるだけ高くもちあげる。掌が胸前まできたら、その両掌を強く胸の方へひきつける。つぎに両掌の爪先きを上にむけ、腕ができるだけ下げ、合掌した両掌ができるだけ腹部へ引き寄せる。これは、腕の下側の筋肉のよい運動となる。



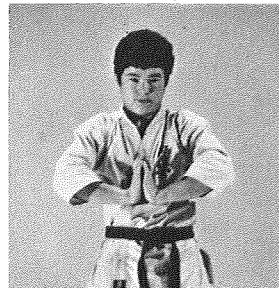
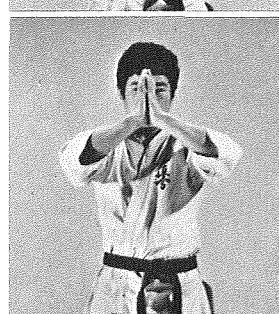
#### 指関節の運動

指を開き、左右の手の各指先きを合わせ、てのひらは離したまま、力を入れて両手を強く押し合わせる。



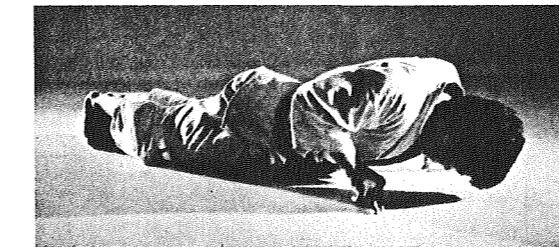
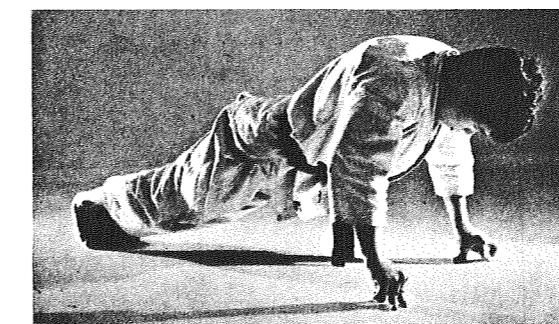
#### 変型腕立て伏せ

てのひらによらず、正拳による腕立て伏せ。やり方はふつうの腕立て伏せと同じ。拳頭、つまり中指、人差指の第一関節部だけで身体を支えるようにする。この腕立て伏せは拳頭をきたえるだけでなく、手首を強くし、正拳のパワーをアップする。



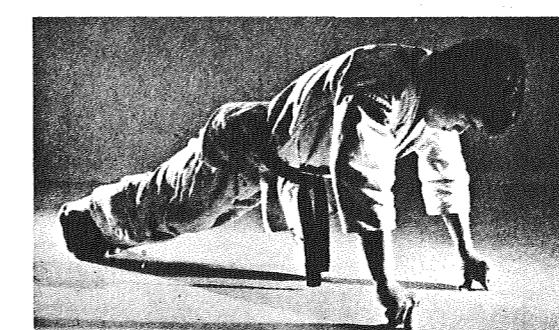
#### 二本指による逆立ち

二本指の逆立ちができるようになるまでには、相当長期間の訓練が必要だが、そこまで指の力を訓練しなければならない。



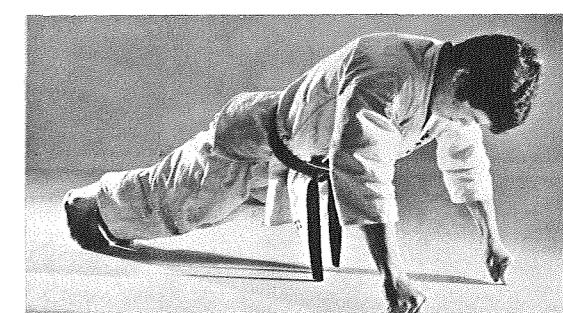
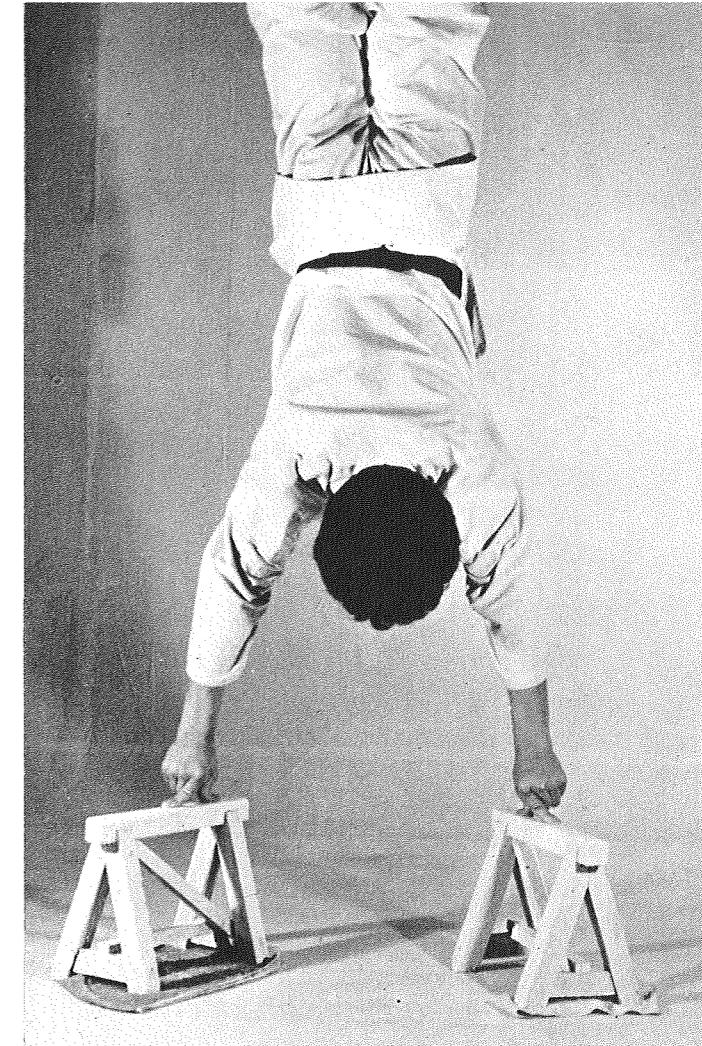
#### 三本指腕立て伏せ

親指、人差指、薬指の三本で。



#### 一本指腕立て伏せ

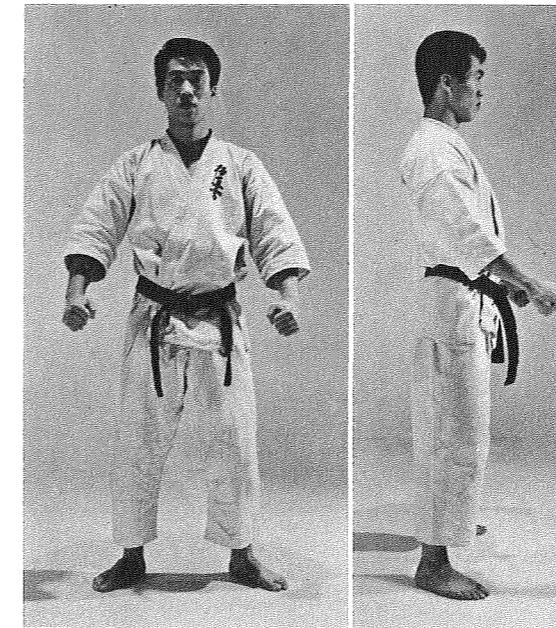
人差指のみを用いる。



# 第5章 立ち方

## 1. 空手の立ち方

立つことと歩くことは、人間の生活にとって、きわめて重大なことである。直立することと、二足歩行することによって、人間はサルから進化した。直立することによって、より重い脳を支えることができるようになったからだとう。空手にとって、立ち方は非常に重要なポイントとなる。ふつうに立っているだけでは、空手のしっかりした土台を作ることができない。練習時、訓練時にさまざまな立ち方をして、足腰をきたえておかねばならない。



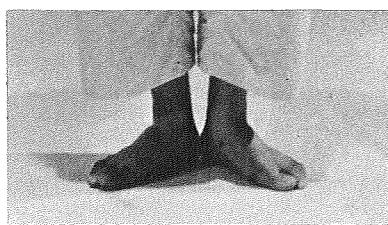
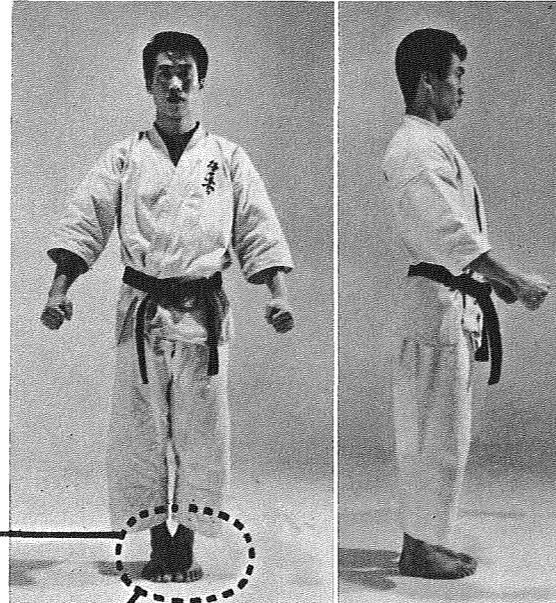
不動立ちまたは用意立ち

肩幅の広さに足を開き、爪先きを外に開く。ほとんどの型は、この不動立ちの姿勢からはじまる。



閉足立ち

足をぴったり合わせ、まっすぐに立つ。どの立ち方でも同じだが、眼は正面をみつめ、手は正拳に握り、体側からこぶし一つか二つくらい外に出し、肘は自然に曲げる。



結び立ち

かかとを合わせ、親指先きを約60度離す。



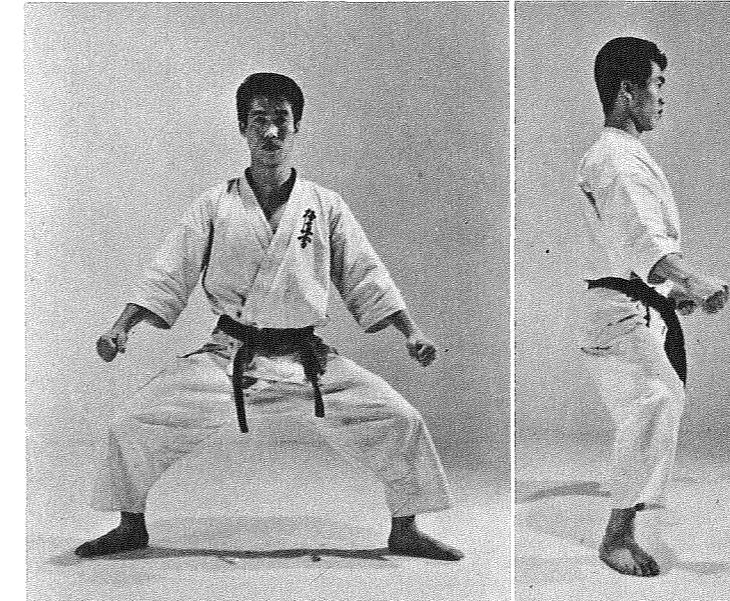
内八字立ち

両足を肩の広さに拡げ、両爪先きを内側にむけ、かかとを外に開く。



平行立ち

肩幅の広さに足を開き、かかとを外に開き、足の内側に力をこめる。



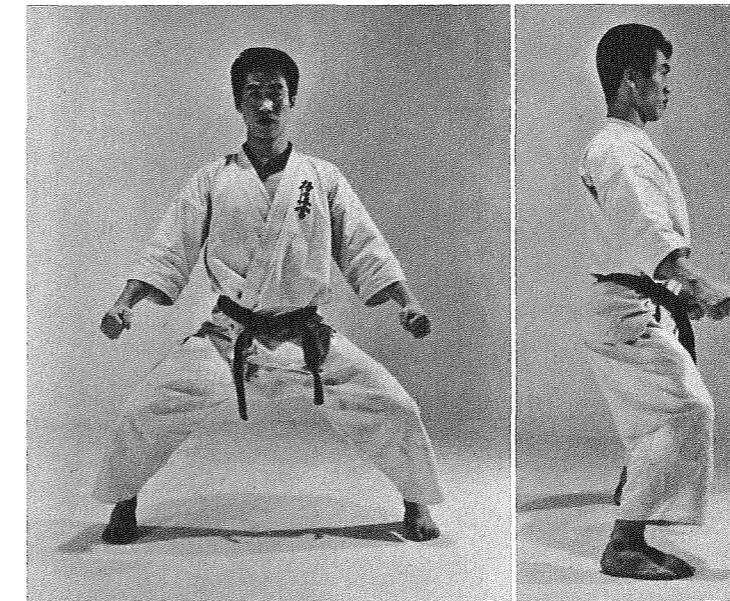
四股立ち(しこだち)

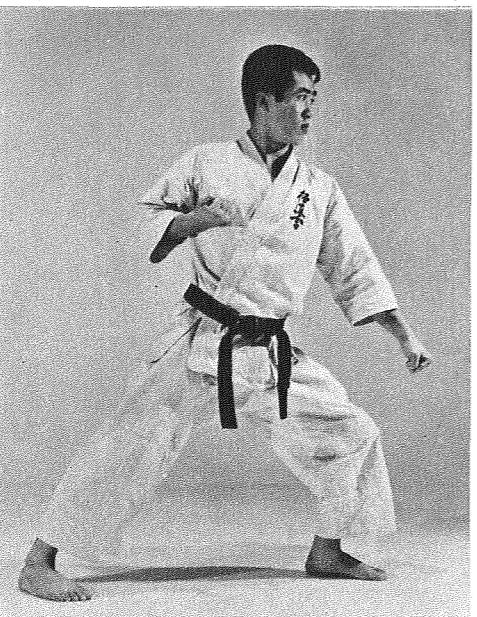
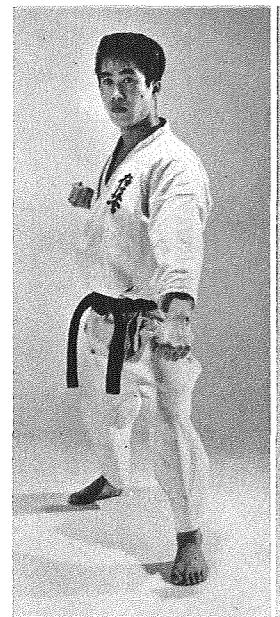
肩幅の二倍の広さに足を開き、足爪先きも開いて両足に力をこめる。もっとも腰の低くおりる立ち方。安定はしているが、すばやい動きにはむかない。



騎馬立ち

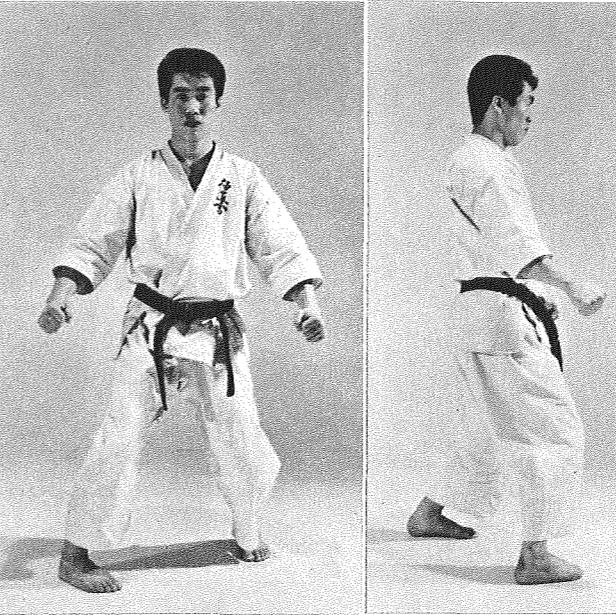
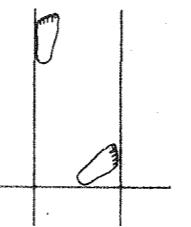
四股立ちと同じく、肩幅の二倍に足を開き、足を平行にして立つ。馬に乗るときの姿勢。





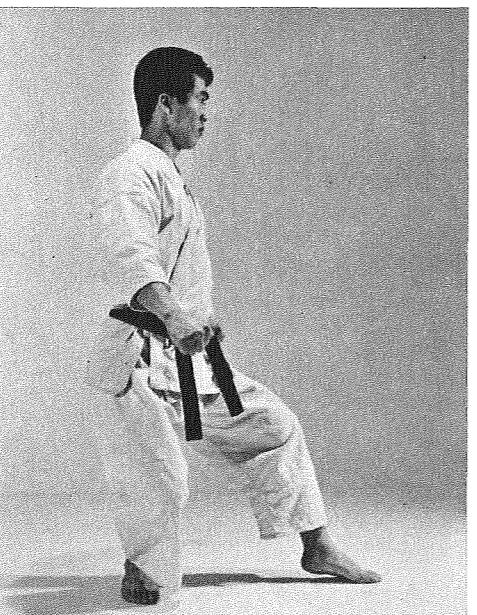
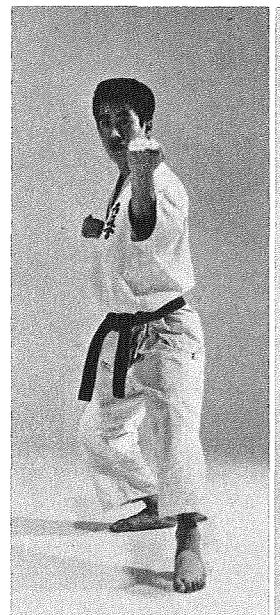
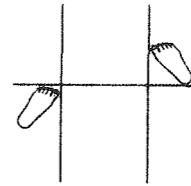
### 前屈立ち

片足を前に出し、膝を曲げ、身体を前傾させる立ち方。後ろ足はまっすぐにのばし、前足先きはまっすぐ前に、後ろ足先きは外にむける。



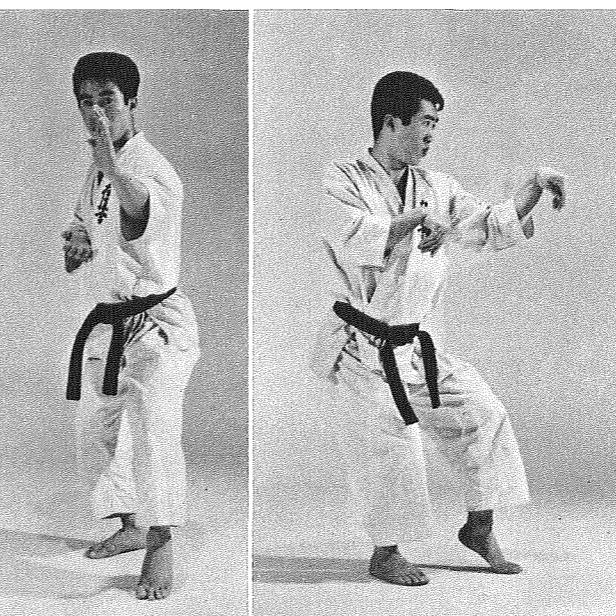
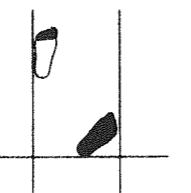
### 三戦立ち (さんちんだち)

空手では最もよく使われる立ち方。左右の三戦立ちがある。右三戦立ちを説明すると、左足をやや前に、右足をやや後ろに、たがいに爪先きをやや内むけにする。写真及び図は左三戦立ち。



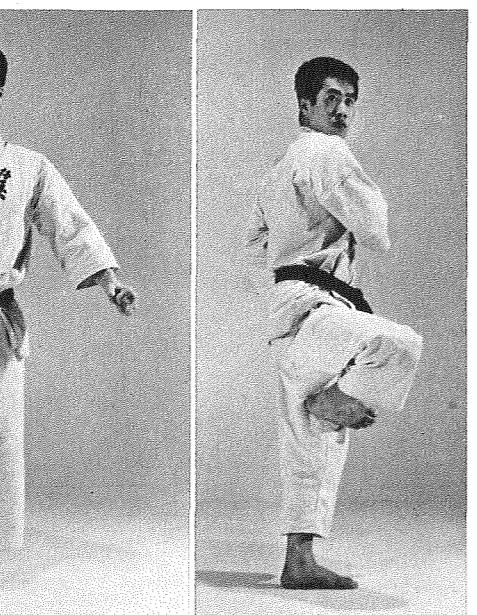
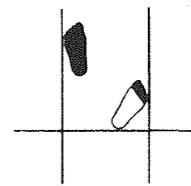
### 後屈立ち

片方の足を前に出し、膝をまげ、爪先きに力をいれ、足の前30パーセントを床につけ、かかとをうかせる。体重を後ろにかけ背筋をのばす。



### 猫足立ち

片足を軽く前に出し、足先きだけを床につけ、後ろ足に90パーセントの体重をかける。前足はいつでも、蹴りだせる体勢にある。極真空手の実戦では、この立ち方をしているときが多い。



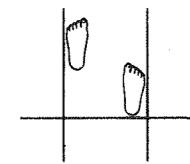
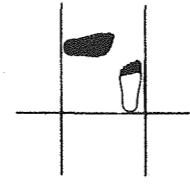
### 鶴足立ち

鶴の立ち方に似ているところから、こう命名された。片方の足の膝上のあたりに、他方の足を軽く添え、一本足で立つ。



### 掛け立ち

真横にむけた足の後ろに、他方の足を掛けて立つ。後足のかかとは浮かせる。後退したときなどこの立ち方になる。



### 双足立ち

肩幅の広さに足を開き、足は平行にするが、片方の足がやや前に出る立ち方。

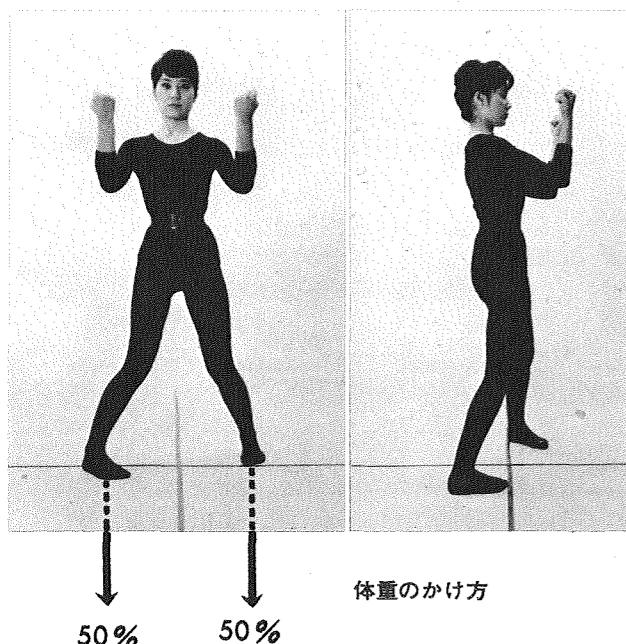
## 2. バランス

立ち方についての、バランスをここで検討する。さきにのべた立ち方は、空手練習の際、また型を学ぶ際に、その理想型を求められる。つまり、この理想的な立ち方を、練習、型のときに行なっていれば、自然、空手の技も理想的なものになる。組手の試合においては、そのときそのときで、さまざまな立ち方、バランスが生ずるが、空手の熟練者は、試合中でも、ほとんど理想的な立ち方をしているものである。初心者は、いつも立っている通り立とうとし、バランスなどは自然のままでいいと考えがちだが、空手を学びはじめると、身体の癖も直しておいた方がいい。

この両ページの写真は、垂直にまじわる線の上で撮影したもので、三戦立ち、後屈立ち、不動立ち、猫足立ちなど、もっとも重要な立ち方での、身体の体重のかけ方を数字で示した。

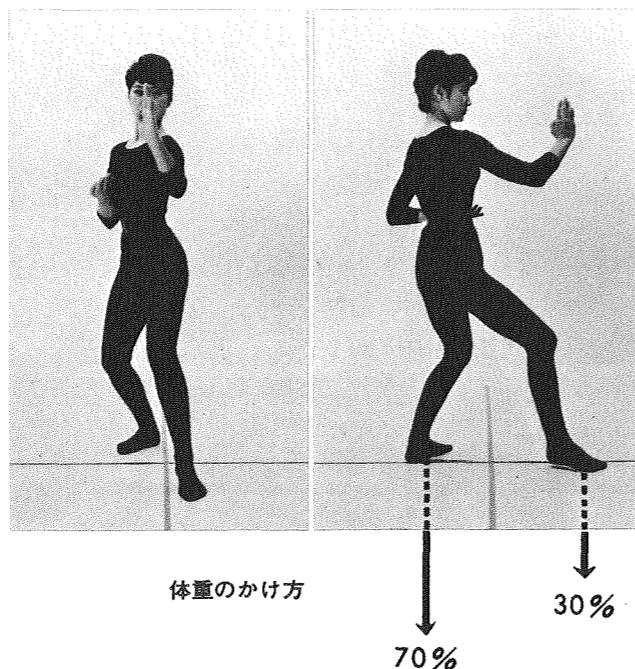
### 三戦立ち

体重は両方の足に等しくかける。



### 後屈立ち

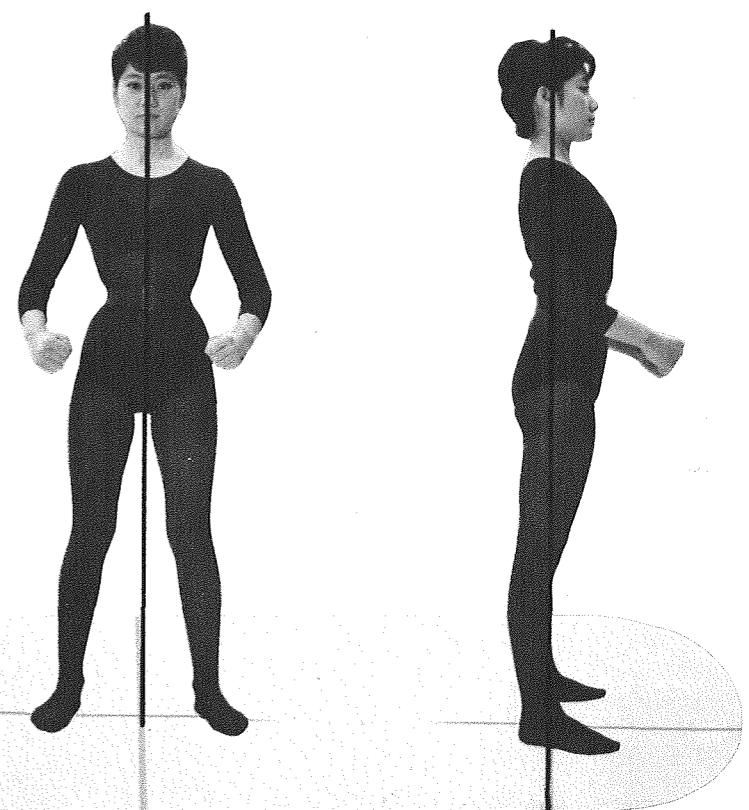
前足に30%，後に70%の体重をかける。



### よい立ち方と悪い立ち方の比較

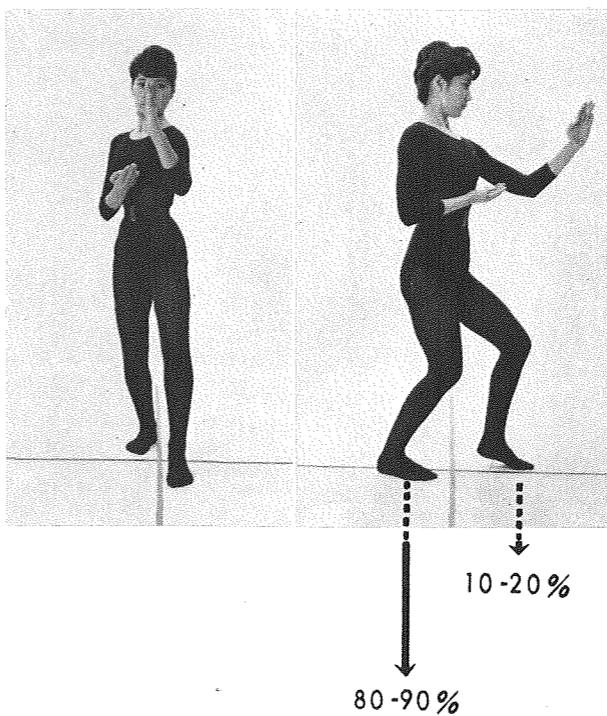
#### 不動立ち

体重は両足に均等にかかっている。

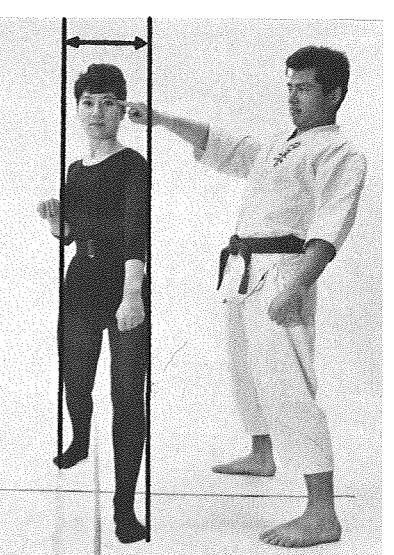
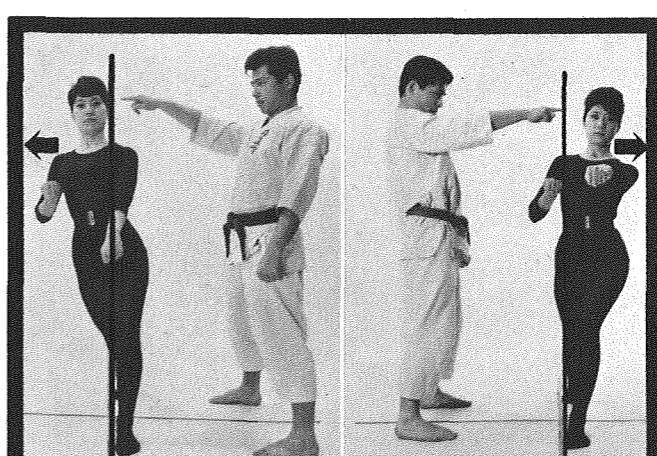


#### 猫足立ち

前足に10～20%，後足に90～80%の体重をかける。



肩幅の広さに足を開き、正しい立ち方をしているときは、身体が安定している。



### 3. 歩き方と回転

昔の中国拳法では立ち方三年、歩き方三年、握り方三年、突き方三年といつたくらい、立ち方と歩き方に時間をかけたものである。歩き方についても、くわしく説明すべきだが、それは第7章にまわし、ここではその名をあげるにとどめる。

#### a. 歩き方の種類

初心者むき	前屈歩き 後屈歩き 三戦歩き
中級および熟練者むき	猫足歩き 四股歩き 騎馬歩き 双足歩き 鶴足歩き

#### b. 回転の方法

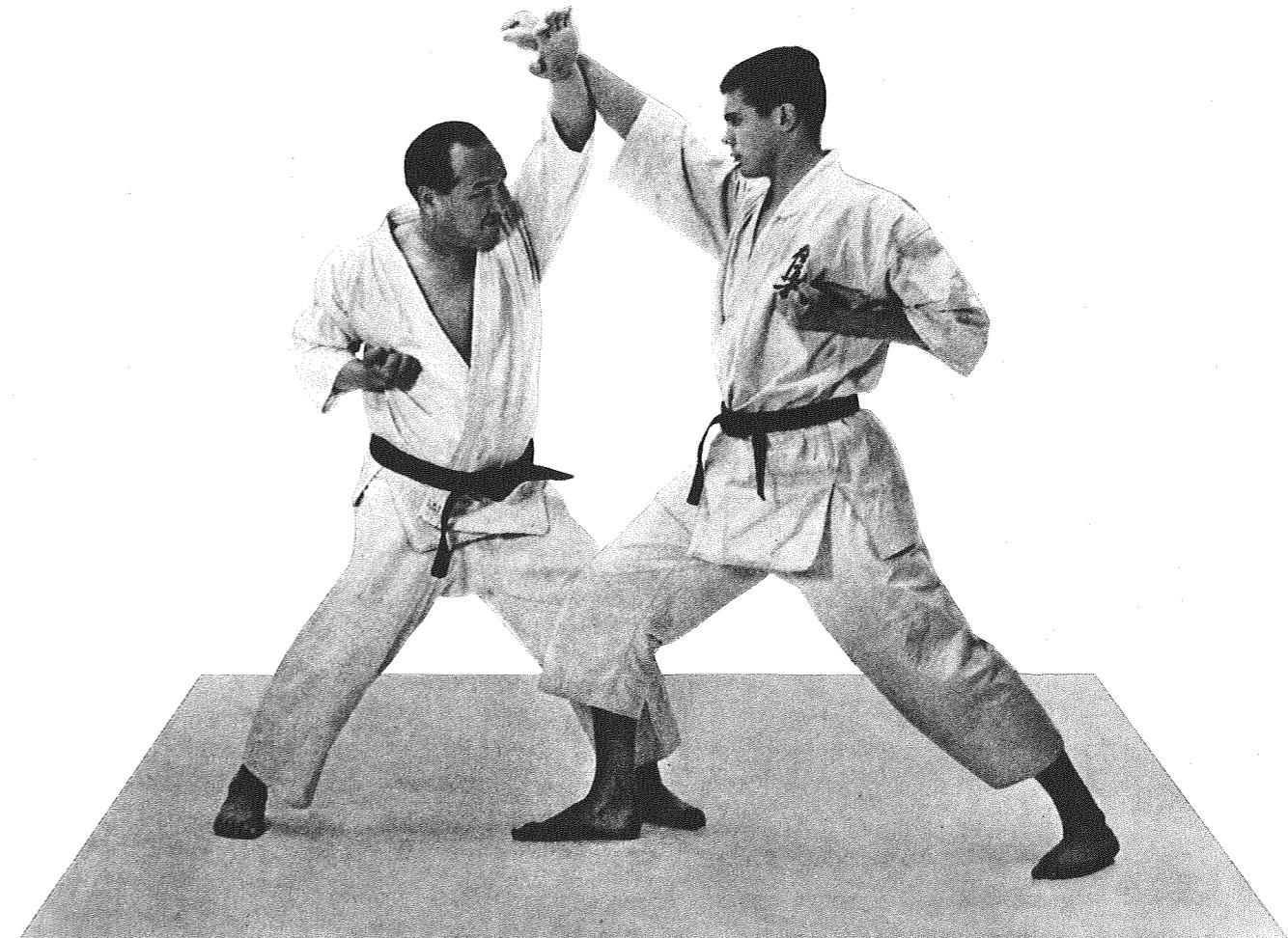
歩き方とまったく同じように、それぞれの立ち方について、回転の仕方があり、その難易度の分け方も、歩き方と同じである。

空手の立ち方にもとづく、歩き方、回転方法だけでなく、さまざまな歩き方、回転方法の訓練も行なわねばならない。すり足、しのび足、宙転なども、有段者になると練習する。しのび足については、昔、忍びの者が行なった練習方法をとるとよい。床の上に水を流しておき、この上に障子紙をわたす。水にぬれた障子紙は非常に破れやすい。この上を静かに歩いて、紙が破れなければ、忍び足は合格である。この歩き方を会得すると、人のあとをつけても気づかれないと、気づかれずに部屋にはいることもできる。

一般に、武術の名人は、板の間を歩いても決して足音を立てないものである。またたとえ、急ぎ足になってしまっても、さっと相手に走りよるときでも、足音を立てないものである。それというのも、足先きが発達していて、いつもかかとをつけずにいるためで、歩くとき、かかとをほとんど上にあげない。昔から「名人は背骨で呼吸し、達人はかかとで呼吸する」というが、かかとで呼吸するとは、その足さばき、かかとさばきのことをいったものであろう。人はだれでも歩くことくらいはできる。だが、昔の人は、歩き方だけでその人の修養の程度がわかるといったものである。

今日、そうした意味での修養が忘れられているが、空手のような武道にはまだそれがはっきりした形で残っている。非常に高度な歩き方には、身体的訓練だけでなく、精神的訓練も必要である。割れたガラスの上や、炭火の上を歩いたりできるのも、身体的、精神的訓練の成果である。

## 第二部 技術篇



# 第6章 基本技の練習

- 6. 基本技の練習
- 7. 追い突き
- 8. 型の練習
- 9. 組手

準備体操、立ち方の説明を終えて、これから基本技の練習にはいるが、初心者にとって、基本技の練習が重要であることはいうまでもない。一つの技の練習をすくなくとも30回づつ、全体で40~50分行なう必要がある。空手といふとすぐ、自由組手を思いうかべるであろうが、今日空手をはじめて今日自由組手をやろうというのは、とうてい無理である。すくなくとも二、三週間は、空突き、型、約束組手の練習をしてからである。技の練習には、さきに説明した三戦立ちがもっとも適している。四股立ちや騎馬立ちは好もしくない。

三戦立ちは、丹田に力を集中しており、技の練習にちょうどよい。技を出すときは、丹田に集中した力を、脇の下(三角筋)、武器にと伝えてゆく必要があるからである。といって、技を出したとき、丹田の力をぬくわけではなく、丹田、脇下、武器の順に力のはいっていることが望ましい。

基本技の訓練を決して軽視しないこと。空手の生命は組手にあるが、その組手の生命は、基本技の練習にある。組手の力は、型、技本技というレンガを積み重ねていってできるビルディングのようなものである。

型は、基本技のいくつかを組み合わせたもので、型の練習によって、技の連携やさまざまな動きをするときのコンビネーションを知ることができます。また、型は空手の名人や達人の考えたさまざまの智恵を含んでおり、二十年三十年後に、はじめて型のなかのある動きの意味がわかるということもすくなくない。約束組手では、相手をつけ、きまった動作を二人で何回も繰り返す。基礎をしっかりと守った基本技を、相手とともに行なうことによって、突きや受けの呼吸を会得し、基本の大しさをよく認識することである。

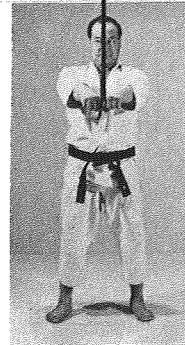
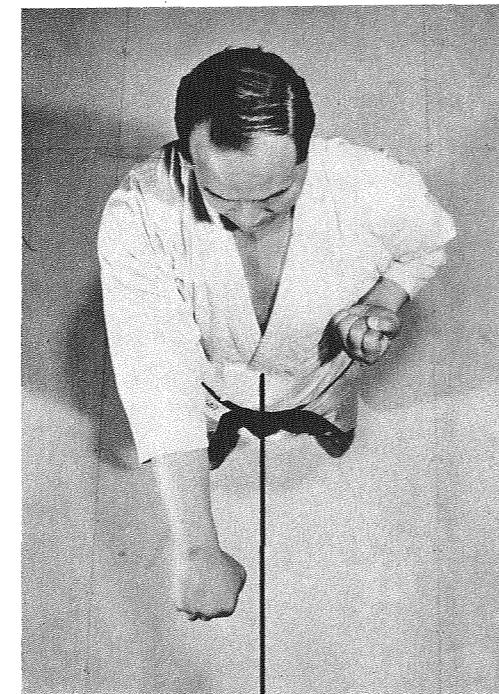
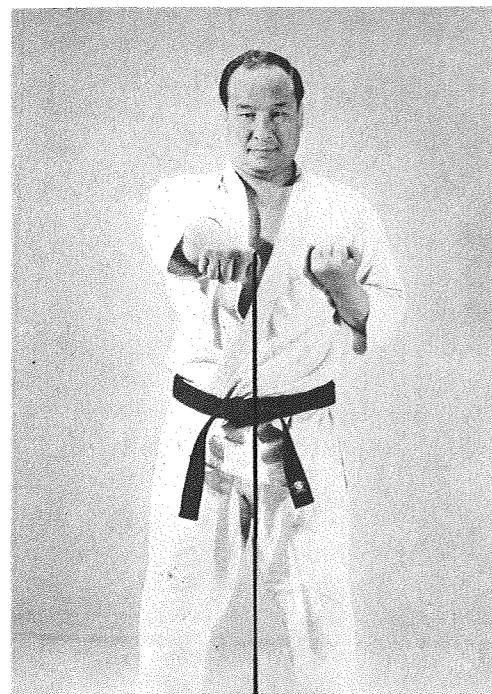
以下の技の説明には、正しい例と悪い例の双方をあげた。黒枠でかこった写真が悪い例である。

## 1. 突き、打ち

### a. 正しい突き方

正拳突きのなかで、もっとも基本的なのが、正拳中段突きであり、三戦立ちからの正拳中段突きは、何万回、何十万回練習しても十分とはいえない。丹田、脇下、中指と人差指の基関節(拳頭)の順に力をいれる。はじめ、手の甲を下にむけた位置から、突きだしながら、手の甲が上になるように突く。反対側の手は強く脇下に引きつける。これを引き手という。引き手によって突きの力は増し、身体の回転も利く。正拳はしっかりと握っておくこと。小指や薬指が浮いていると、骨折するおそれがある。引き手も正拳に握り、つぎの動きに備える。

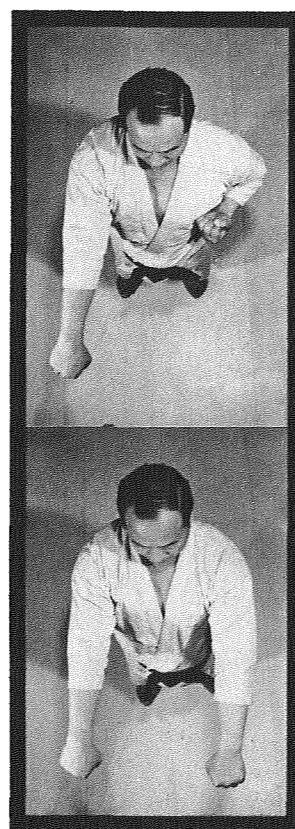
### 正しい突き方



肩の線より内側を突くこと。しかし、身体の中心線よりは外である。両方の正拳を突いたとすれば拳が触れるか触れないかくらいのところがよい。この方向に突くと、丹田の力がそのまま、拳頭に集中する。

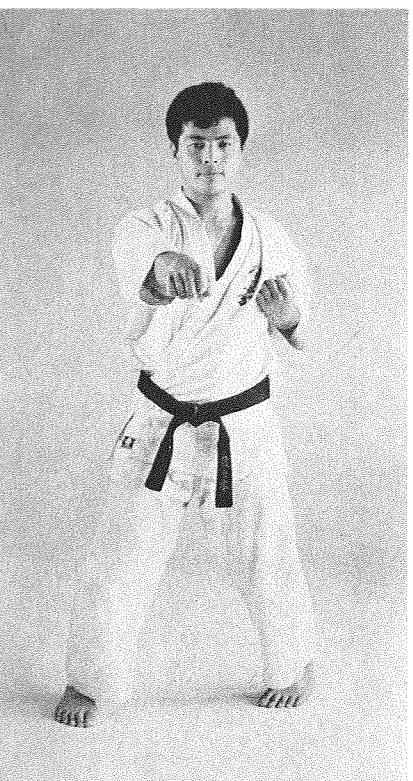
### 悪い例

肩の線、あるいはそれより外に突いた場合、力が外に流れてしまい、利き目がほとんどなくなってしまう。

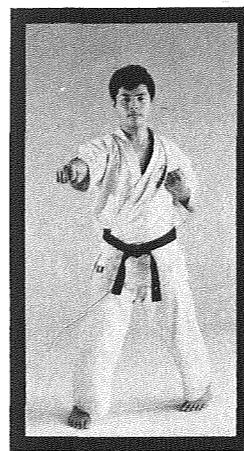


拳を出すのは、脇下乳の高さから、仮想敵の水月、肋骨のあたりを突くつもりで、力をこめて突く。初心者ははじめから正拳をしっかり握っておいた方がよい。握りながら突く練習もすること。手首はまっすぐにする。手の甲と腋の線がまっすぐにならず、正拳が下っていたり、上っていたりすると、かえって自分の手を痛めてしまう。あごを引き、腰の回転を十分に利かせることが。中国の拳法では突き方三年といわれた。三年間、正拳中段突きしかやらせないといった指導法もあったようである。もっとも現代では、そんな悠長をことをいったら、だれも空手を学ぼうとしないであろう。

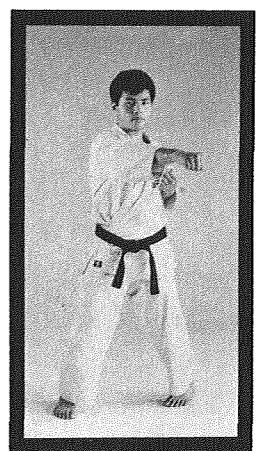
### 三戦立ちからの正しい正拳中段突き



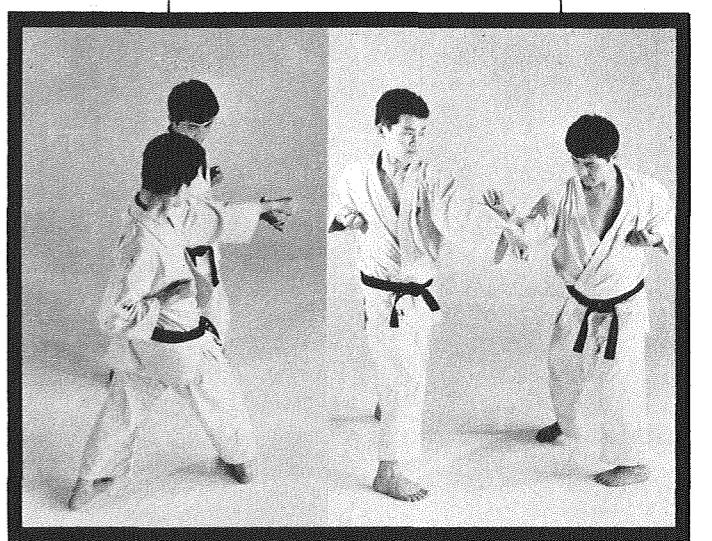
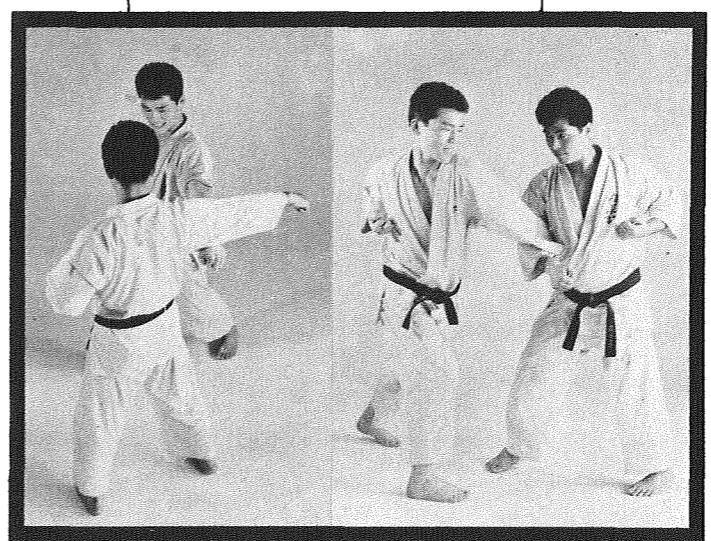
以下の写真は、内を突きすぎたり、外を突きすぎたりしたとき、相手がいるとどうなるかを示したものである。



外を突きすぎた場合、相手に内受けされ簡単に内ぶところに入られたり、脇下に拳を挟まれ、逆技で責められたりする。



内を突きすぎた場合、相手に簡単に手刀や掌底で外受けされ、身体をいなされてしまう。脇下をねらわれるであろう。



以上で正しい突き方は、わかっていていただけたであろう。正しい突き方をした場合、よほど訓練した相手でなければ、簡単に受けられるものではない。正拳突きだけをマスターしても十分なのである。

## b. 各基本技の正しい例と悪い例

### 1. 正拳中段突き

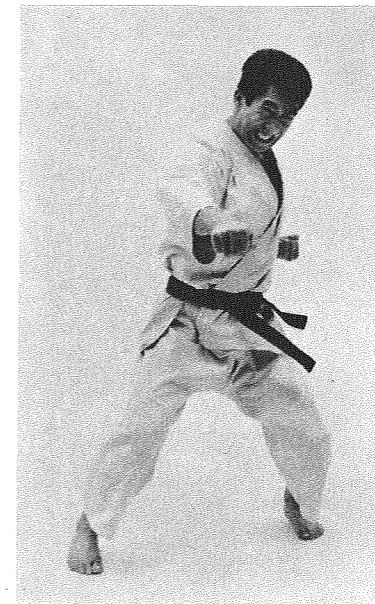
- 両方の手で正拳を握り、正拳を突く方の手を脇下にぐいと引きつけ、反対側の正拳を前に出しておく。(写真の引き手の位置を見よ)
- 前に出した手を引きながら、脇下の正拳を突きだすが、このとき、前にだしていた正拳も、突き出す正拳とともに裏表反対になる。つまり、手の甲が上にむいていた前方の拳は、手の甲が下になり、突き出した正拳は手の甲が上にむいている。
- 拳が相手に当たるところで、全身の力をこめる。練習では、このとき「やあ」と発声する。
- 引き手にも十分力をこめる。引き手は、反動をつける役割と腰の回転をきかす役割りをはたす。高段者の中段突きでも、よく利くものと、利かぬものがあるが、初心者のときに、引き手をおろそかにしたのが習慣になっ

て正拳突きが弱いままになっている者が案外多い。十分初心のときから注意せねばならない。

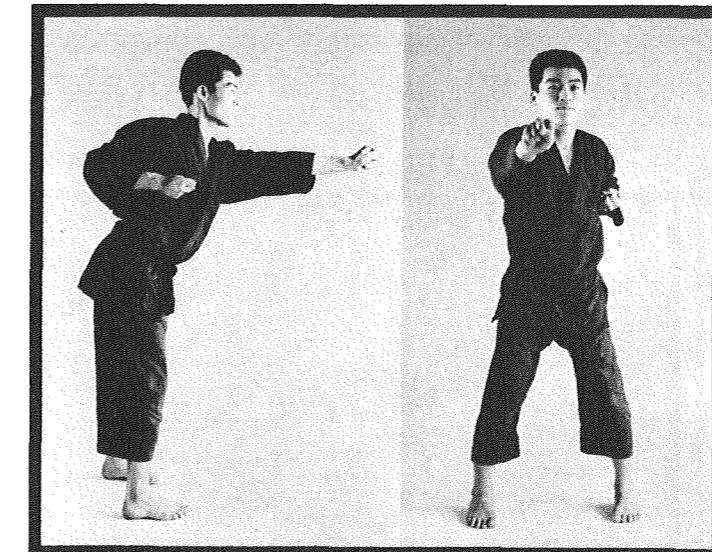
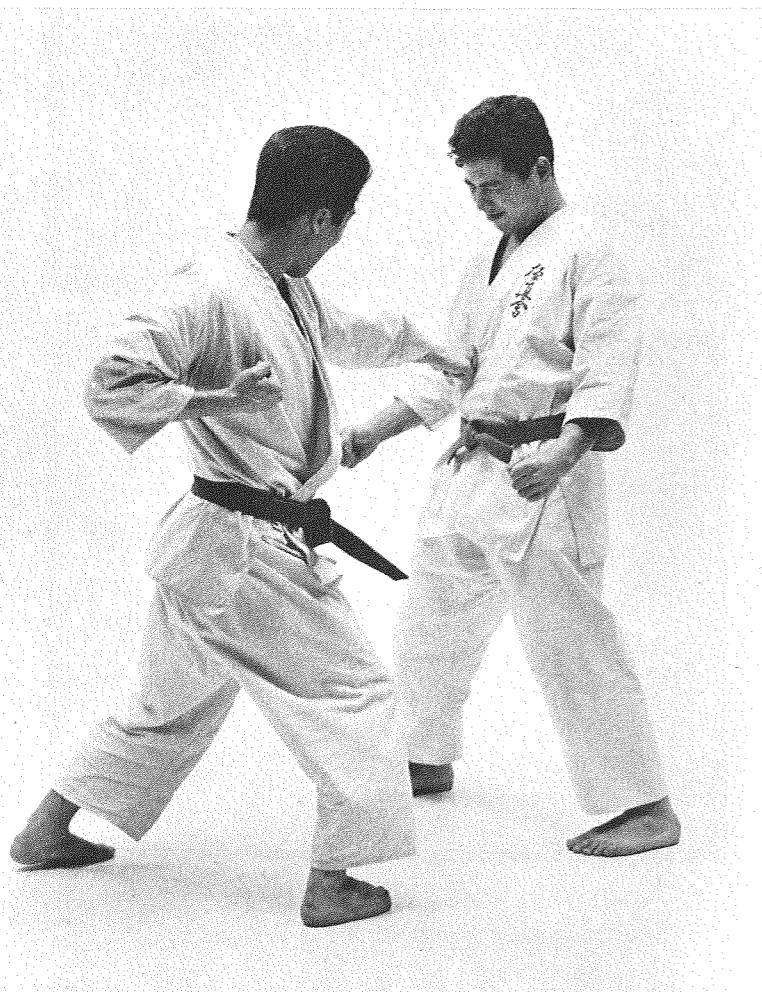
5. 終始丹田に力をこめ、腰を安定させること。肩の力はぬけている方がよい。腰の回転は必要だが、上体のねじりで突くのは感心しない。足は親指に力をいれ、足の内側に力をいれる。

6. あごを十分に引き、目の線は、相手の顔あたりにおく。たとえ相手がいなくても、相手の顔をそこに想像するようとする。戦闘中は全体を視野におさめていなければならぬので、拳頭を見るのは危険である。

7. はじめは、右、左、右、左と間を置いて、正しく突くことに心がけ、突き方のおおよそが身についたら、右左右左と連続的に突く練習をする。これは、ほかの技についても同じである。

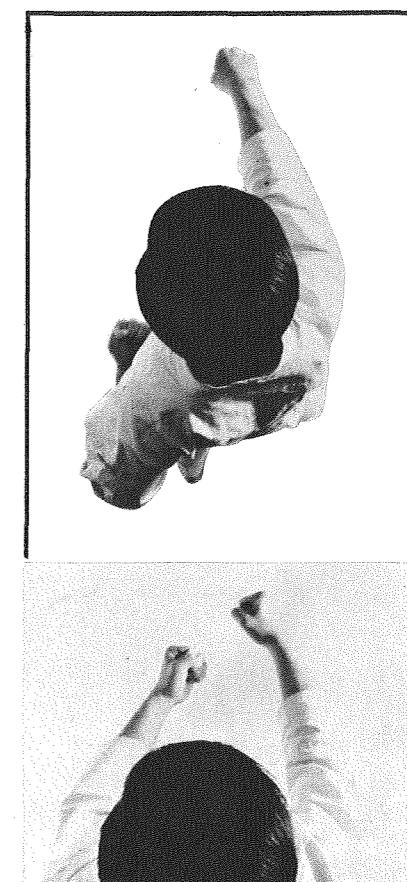


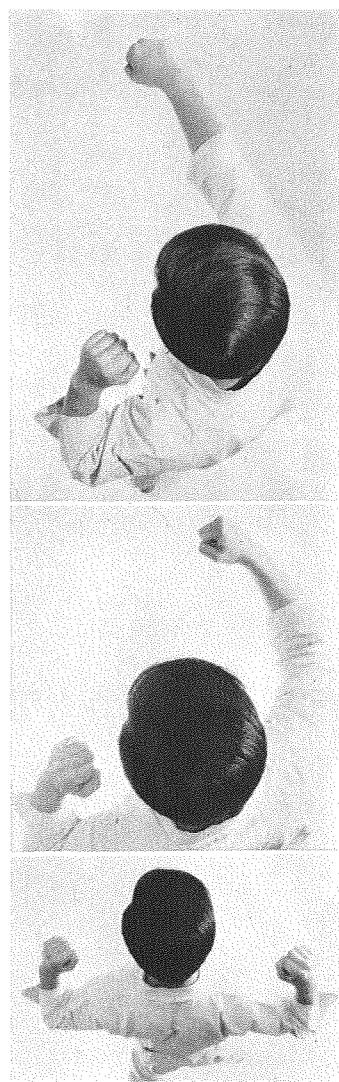
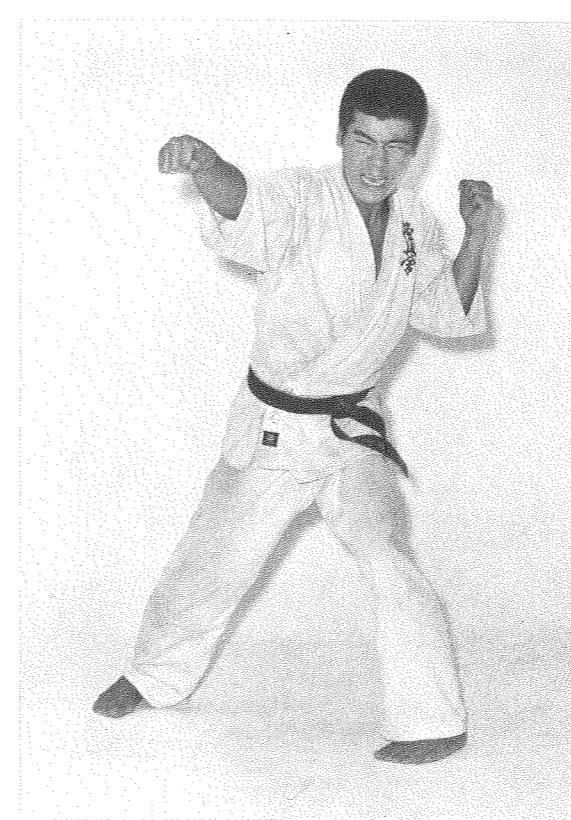
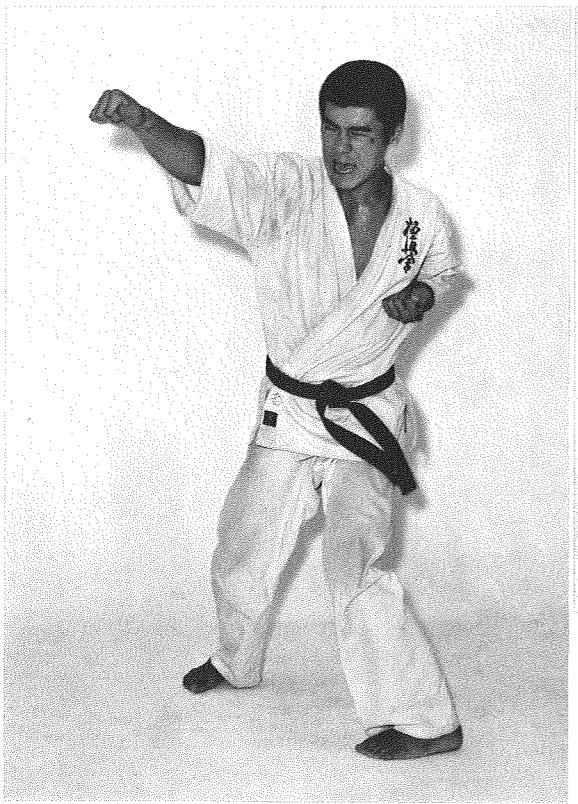
正拳中段突き



悪い例

握り方が悪く、手首が曲っている。腰が立ち、足がのびきっており、上体が前傾しすぎている。引き手も十分引きつけられておらず、あごが出ている。



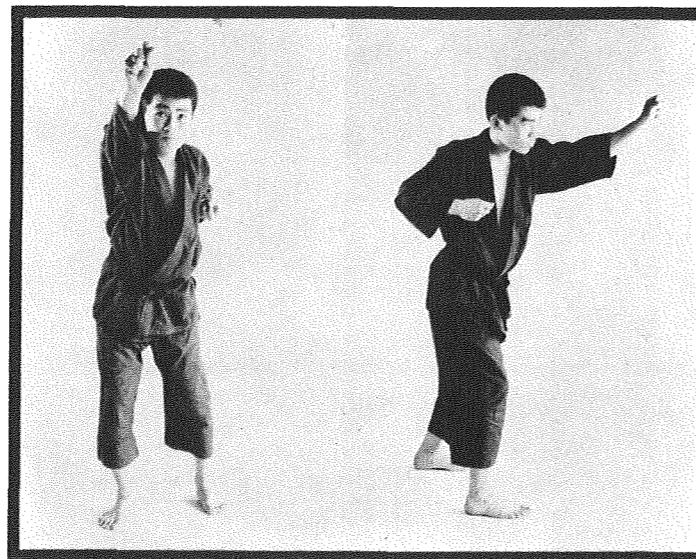
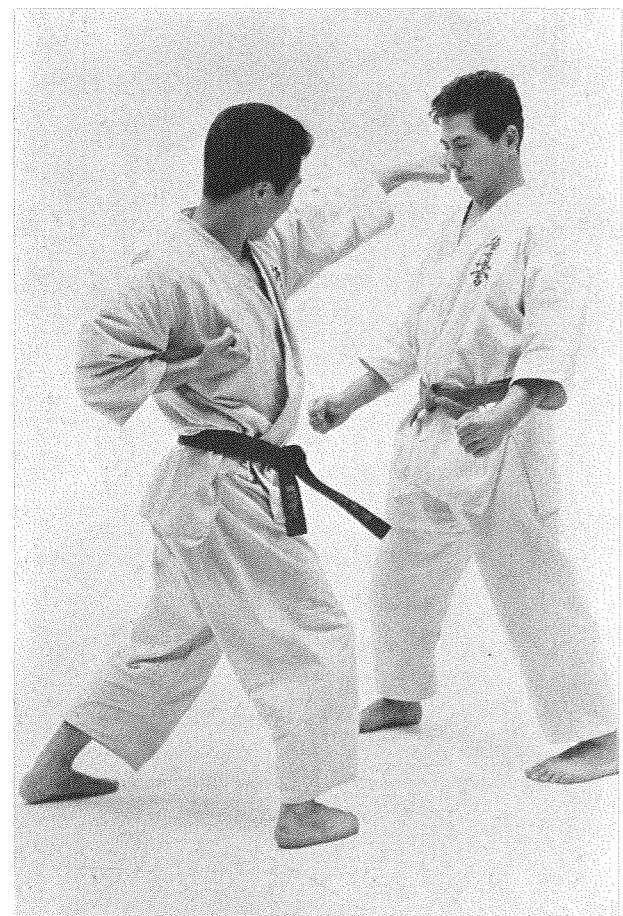


## 2. 正拳上段突き

正拳中段突きとちがっている点は、相手の顔面あたりをねらうことである。

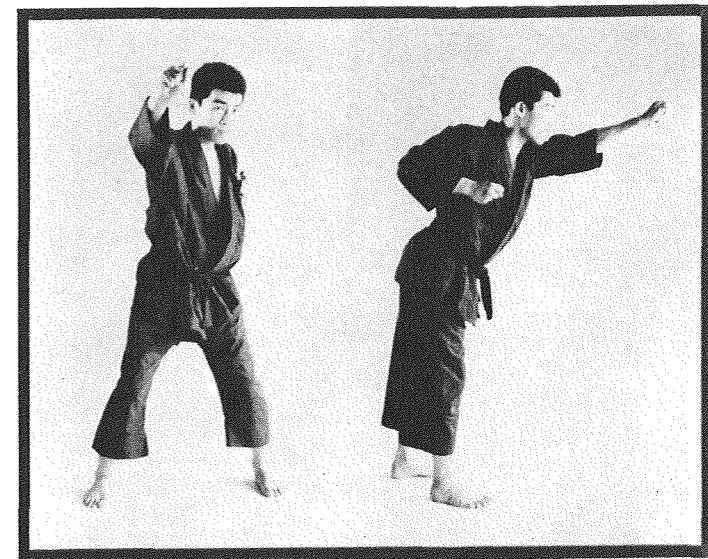
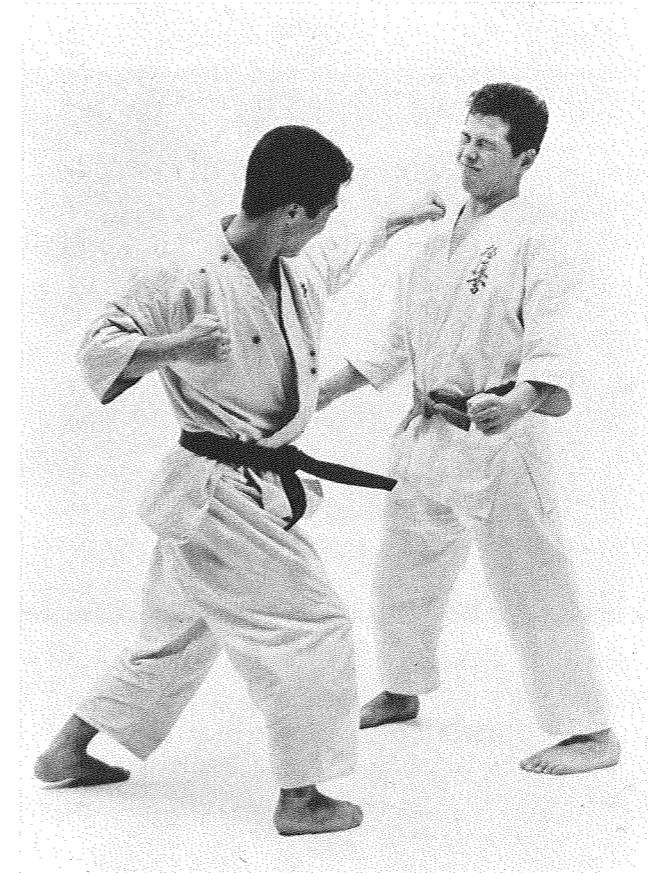
## 3. 正拳あご打ち

両拳を耳の外あたりまで上げた形から、打ち腕をすこし引き、相手のあごを打つ。引き手は、肘を後ろに引くようする。中段突き、上段突きとちがって、相手に当てたつぎの瞬間に拳を引くこと。



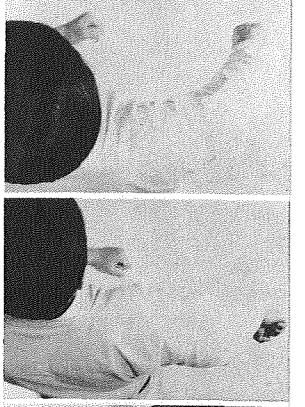
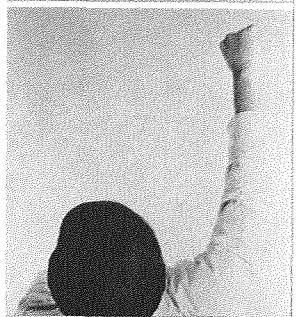
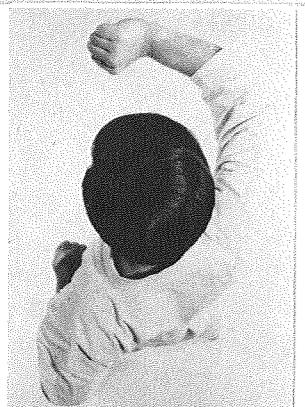
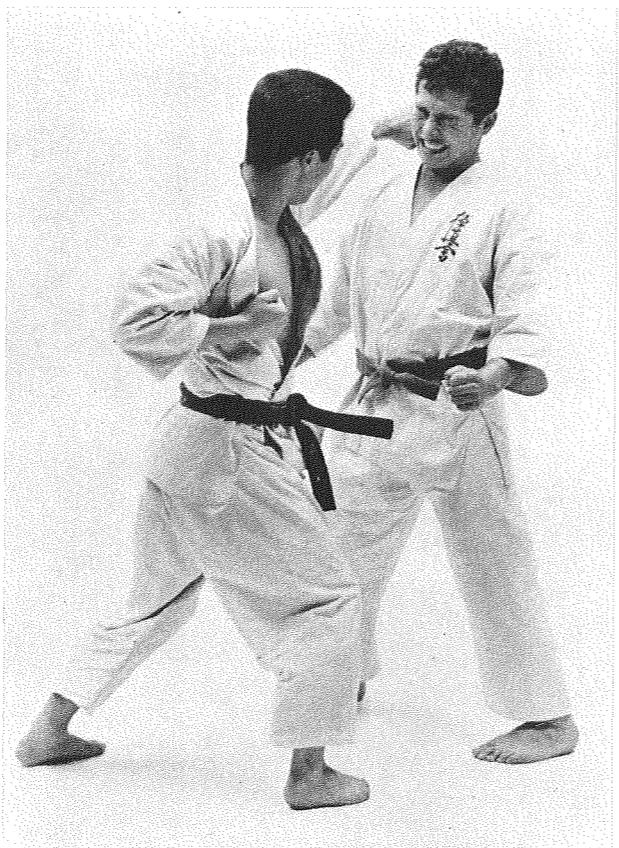
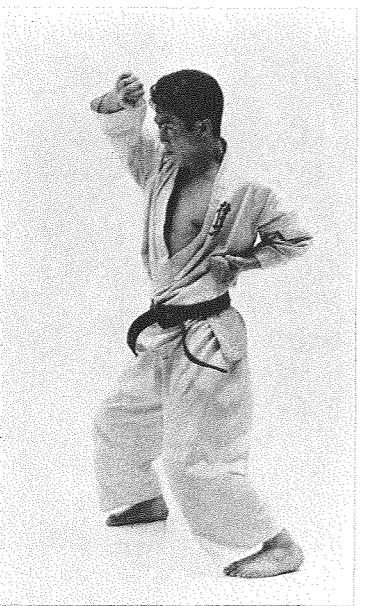
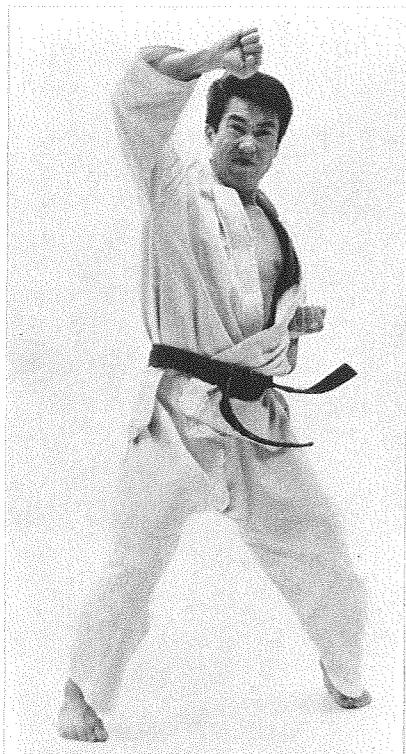
### 悪い例

腰がのびきって及び腰になっており、手首が上にまがっている。引き手も十分引きつけられず、正しい正拳となっていない。腰の回転まったくなし。



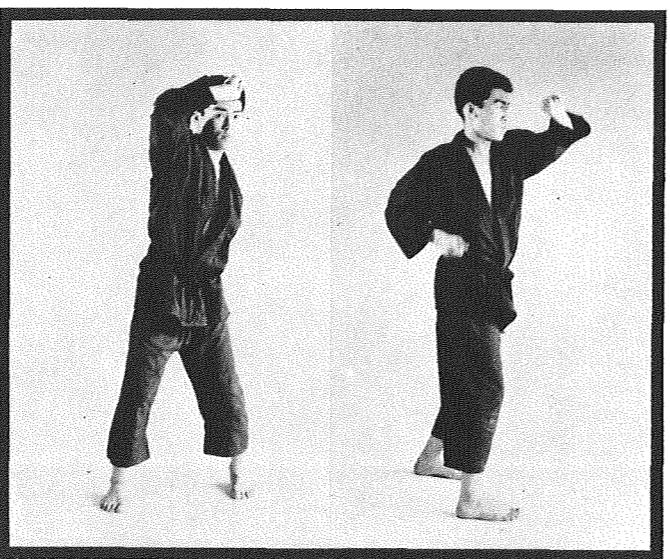
### 悪い例

腰を引きすぎ、上体が伸びきっており、手首はまがっている。足の外側に力がはいっている。



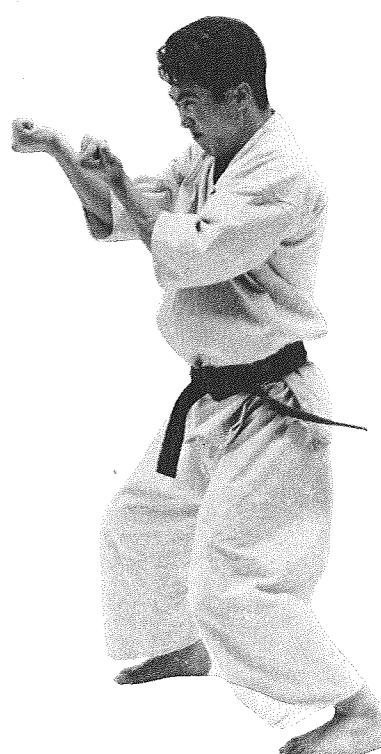
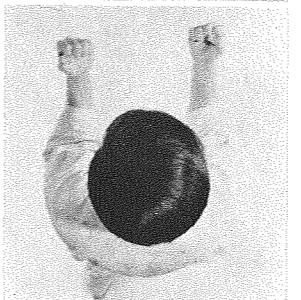
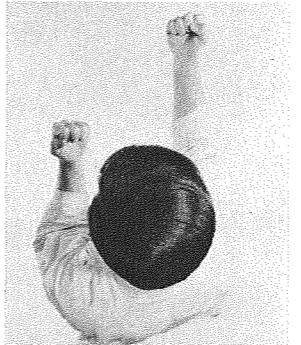
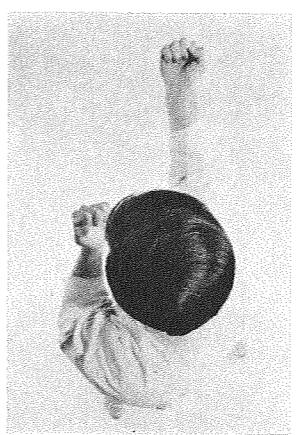
#### 4. 正拳まわし打ち

正拳を背後、肝臓の後ろあたりにかくした形から、拳を外へ振り、相手の側頭、あるいは耳の後ろあたりにまわし打ちする。意表をつく打ちである。相手に当たるとき力を入れる。引き手は胸前から脇下へ引きつける。



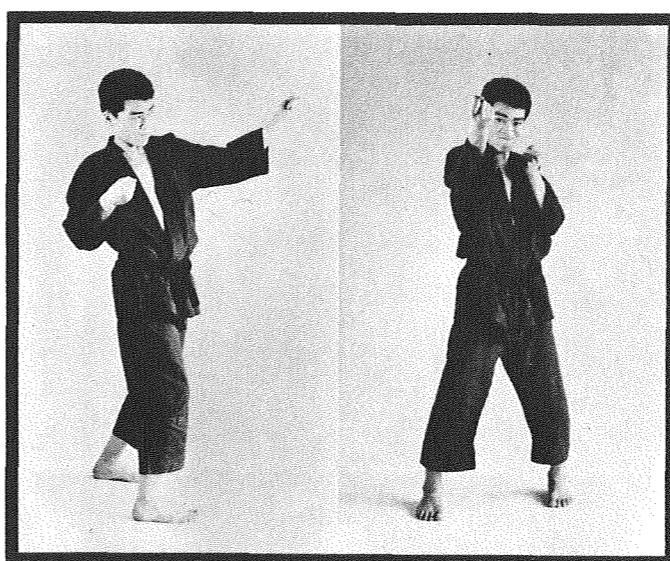
#### 悪い例

全体に身体が突っ立っており、手首が曲がり、拳に力がない。引き手が甘く、垂れ下っている。



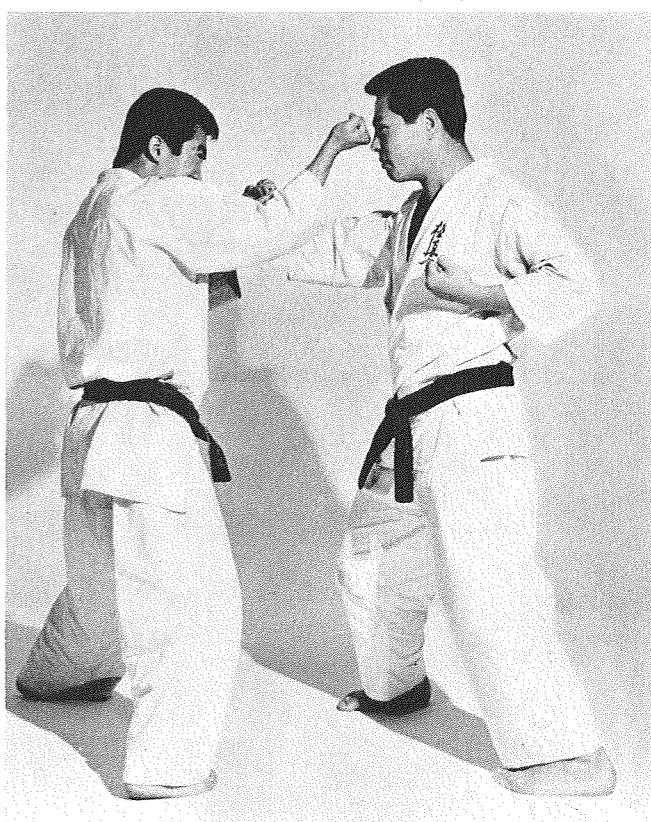
#### 5. 裏拳正面打ち

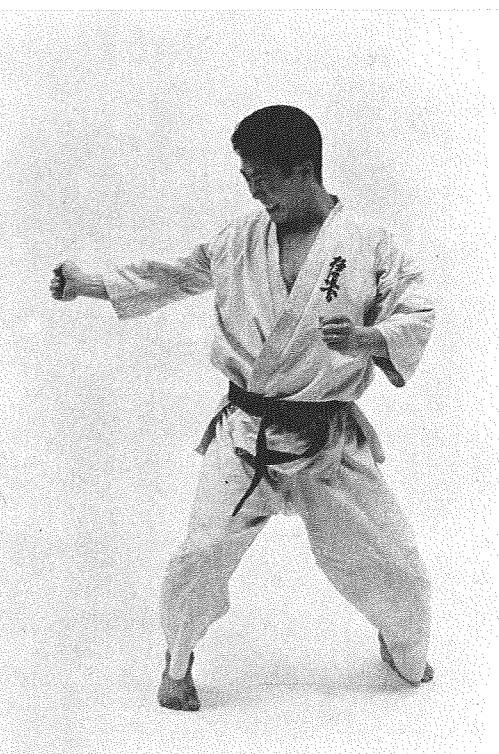
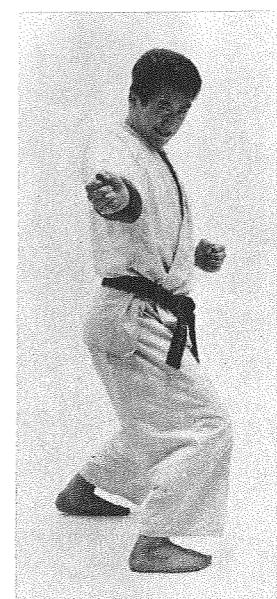
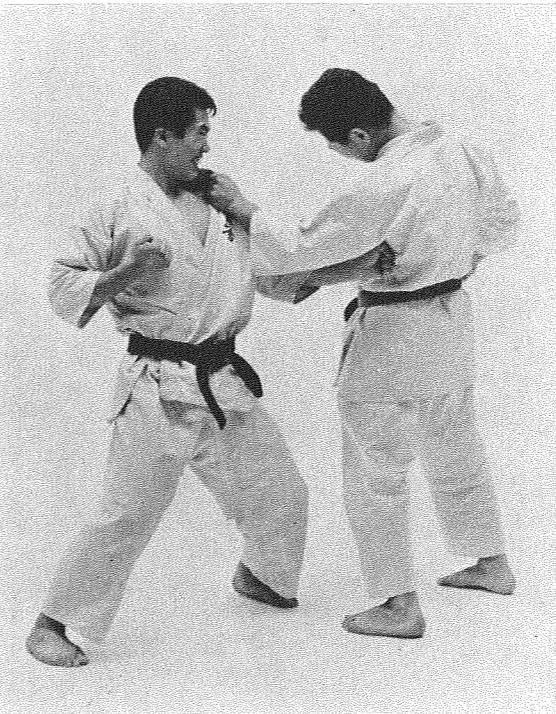
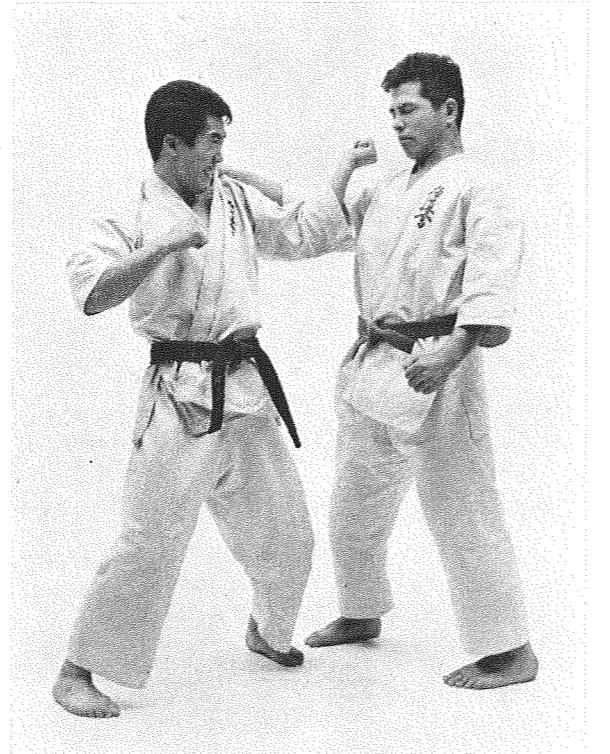
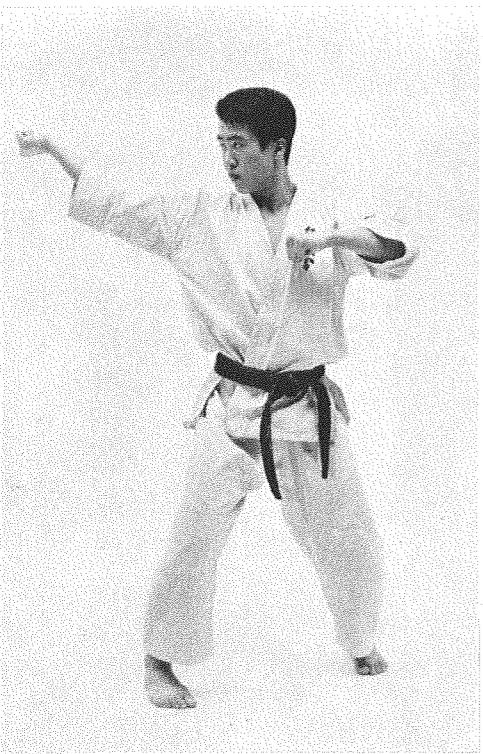
正拳を双方、手甲を下にして胸の上でかまえた形から、一方を鋭く、まっすぐ相手の顔面に突きだす。一方の手を引いて引き手とする。正拳あご打ちと同様、当たった瞬間に手を引く。握りは正拳だが、裏拳となる。



#### 悪い例

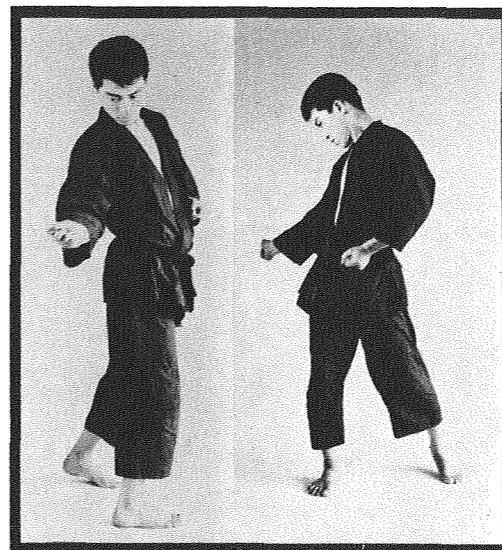
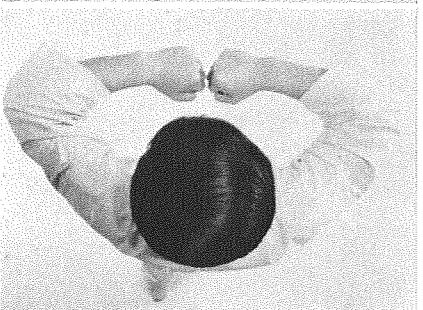
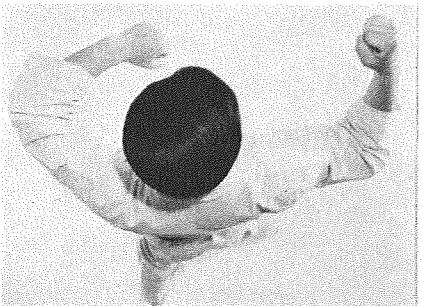
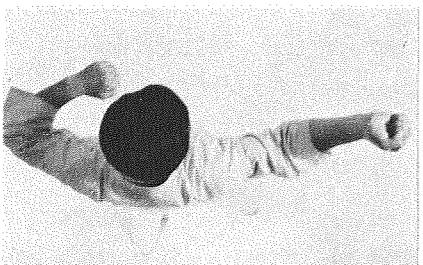
両腕の間隔がまちがっており、握り方も不完全。立ち方も悪く、身体がのけぞっている。





#### 6. 裏拳左右打ち

正拳を手甲を上にして胸前に合わせた形（正拳は触れ合わせないこと）から、拳を上に振って、相手の顔面を打つ。打ったつぎの瞬間に引くこと。ついで、片方の手を振り出す。左右打ちは、左右にいる二人の敵を攻撃する打ち方だが、実戦のとき、片方だけこの打ち方で打った場合も左右打ちという。



#### 7. 裏拳脾臓打ち

水月あたりで、拳を重ねたような形から、拳を横に振って、相手の脾臓（脇腹）にあてる。あたる瞬間スナップを利かせ、拳をすぐ引く。



#### 悪い例

打った腕がのびすぎている。立ち方が悪いので、重心が不安定に横に流れており、裏拳も力なく不完全。

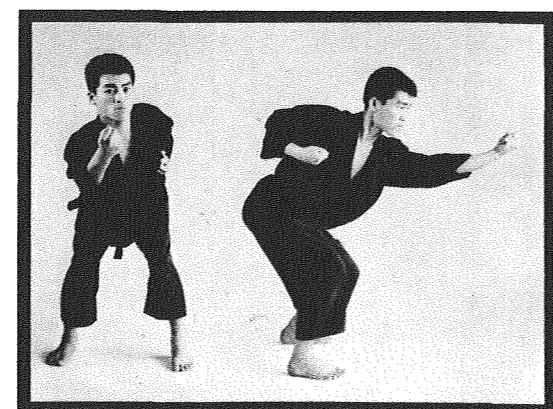
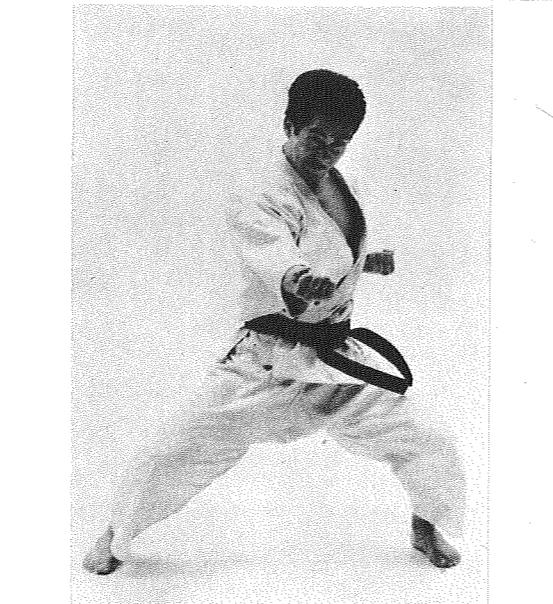
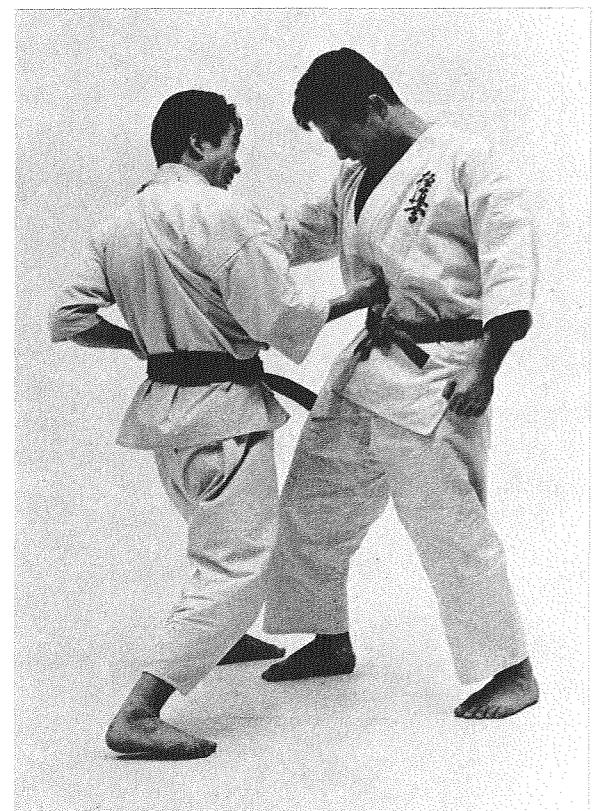
#### 悪い例

上体がねじ曲がっており、左かかとが床から浮き上っているため、バランスを失っている。裏拳の拳頭が当たっていない。



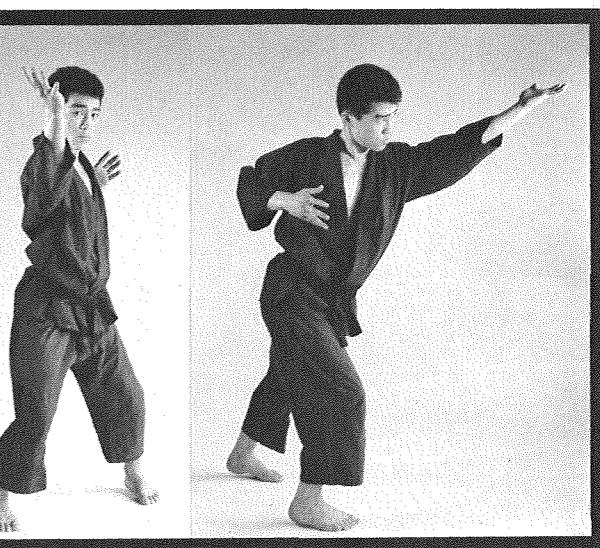
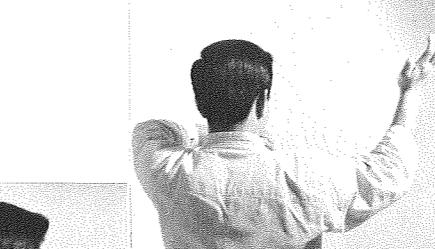
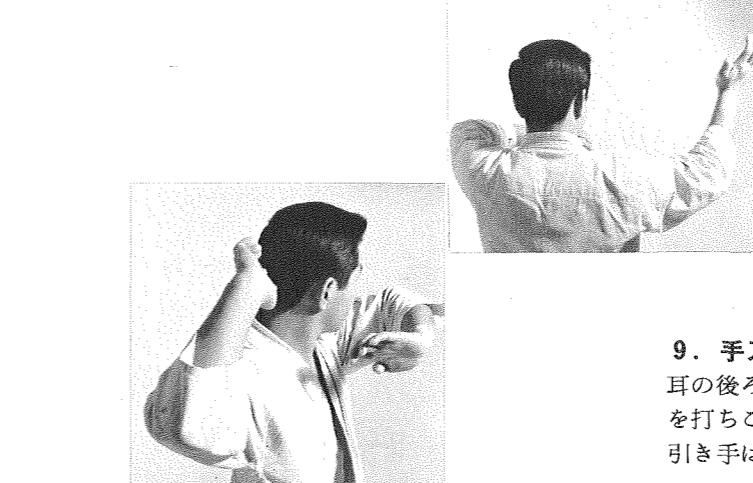
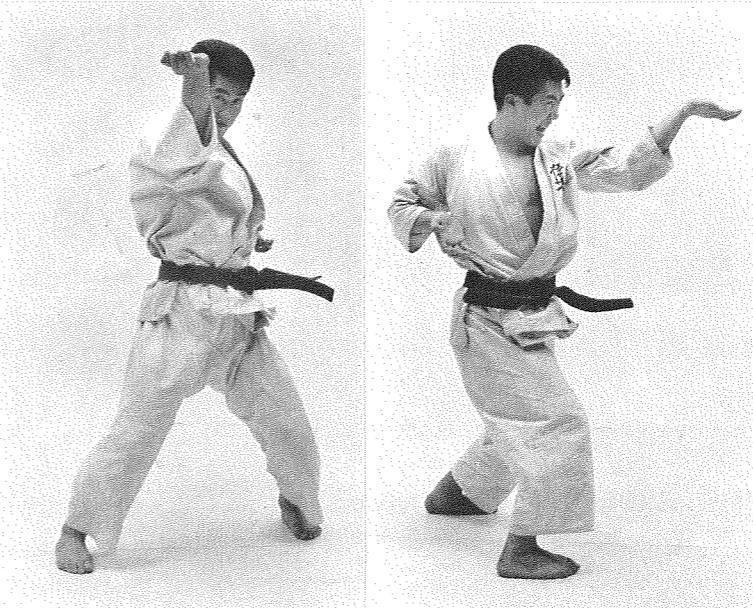
### 8. 裏拳下打ち

脇下に構えた裏拳を、騎馬立ちから、突きだして、スナップを利かせ、相手の水月、下腹あたりに打ちこむ。引き手は脇下に引きつける。



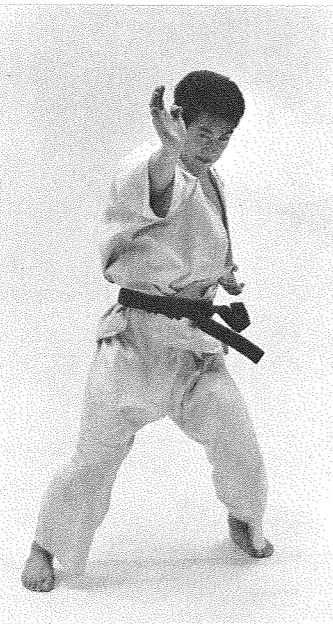
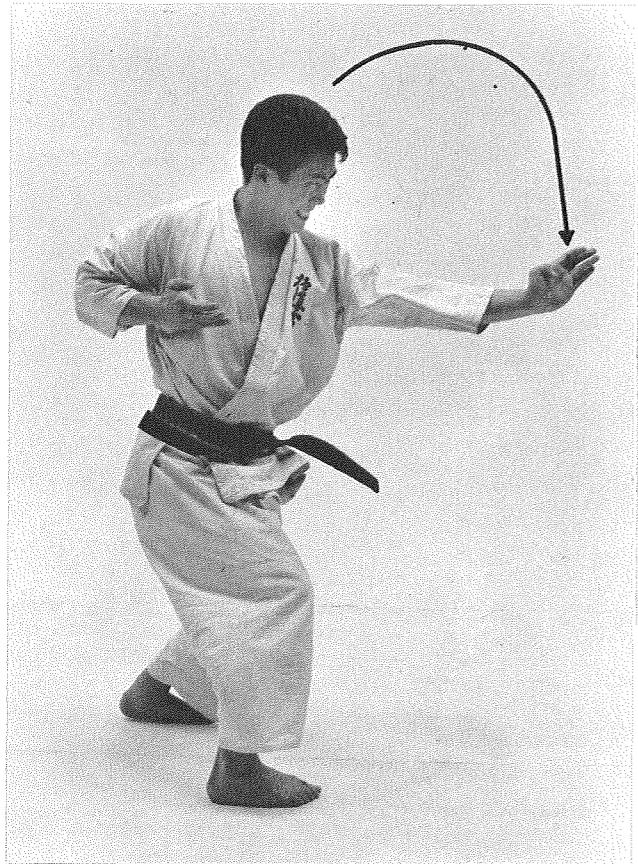
#### 悪い例

騎馬立ちになっていないため、技に力がはいっていない。  
尻を後ろに突き出しそぎ、上体が前に倒れすぎて、拳に力  
がはいらない。手首が曲がって拳も浮いている。

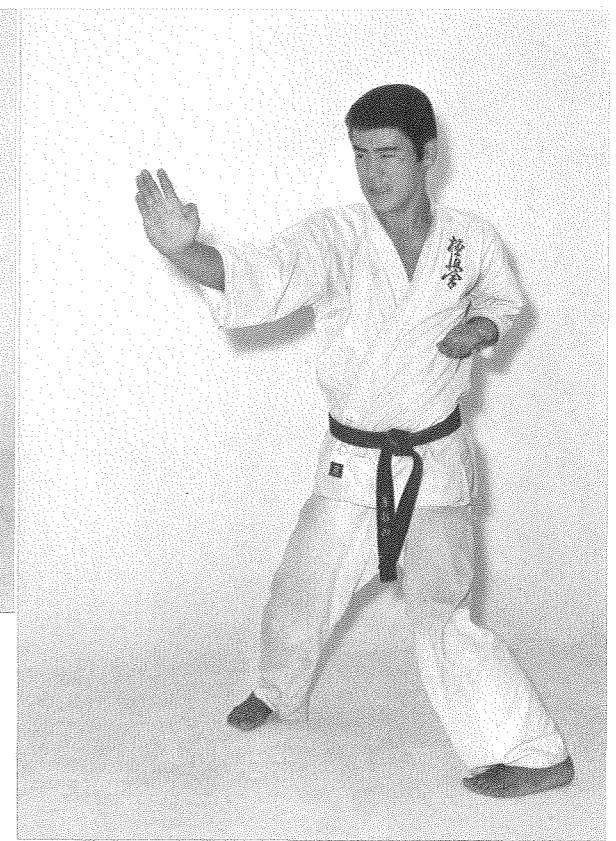
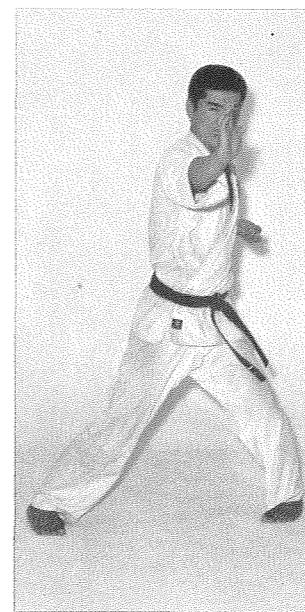


#### 悪い例

手刀がのびすぎたため、まったく力がはいっていない。  
手刀も、引き手も指が開いてしまっている。

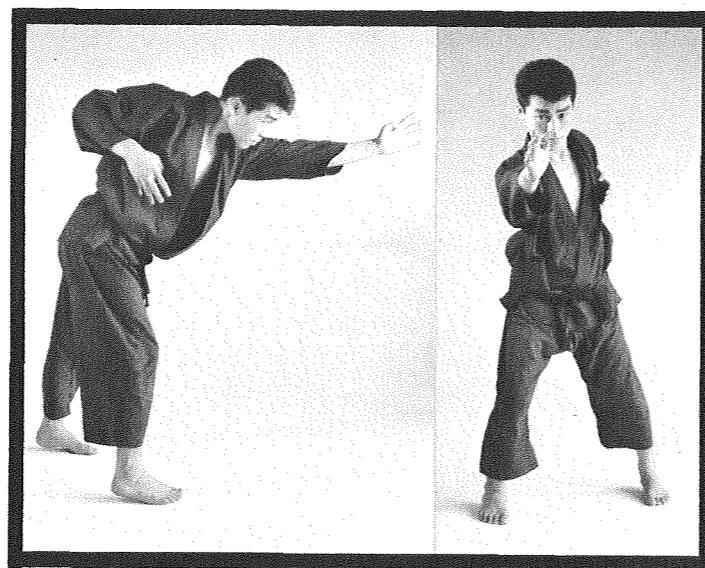
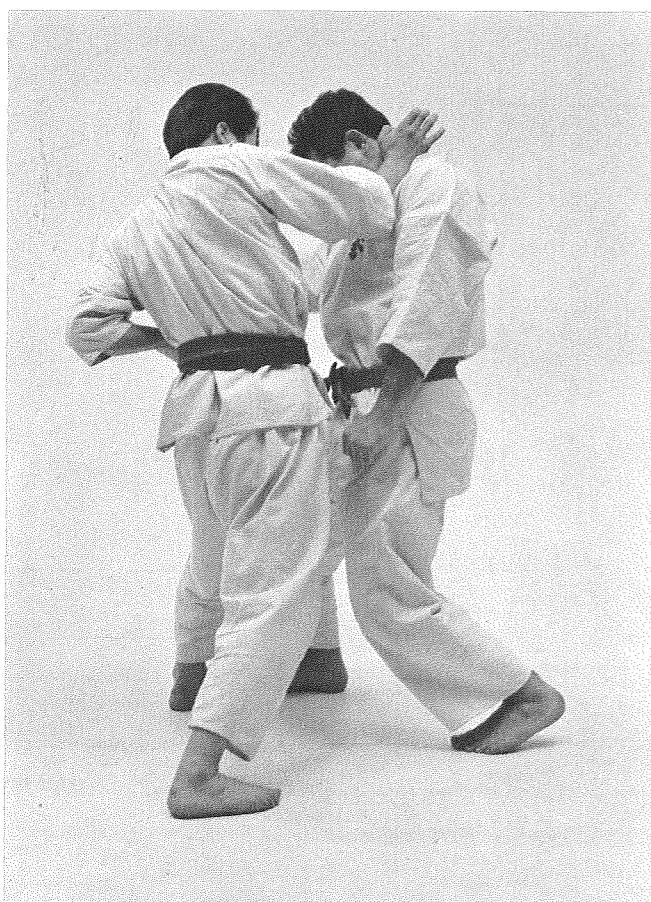


10. 手刀鎖骨打ち



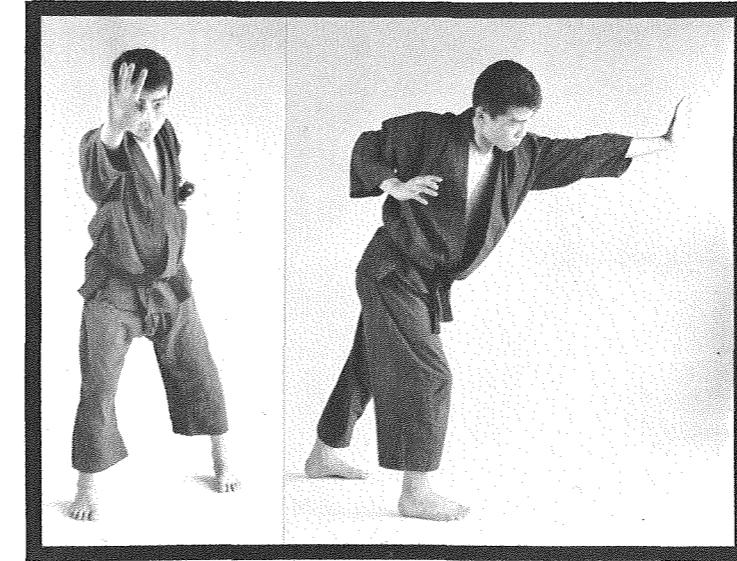
11. 手刀鎖骨打ちこみ

9, 10, 12とはちがって、この場合の手刀は、胸前からまっすぐに出てゆく。当たった瞬間力をいれること。



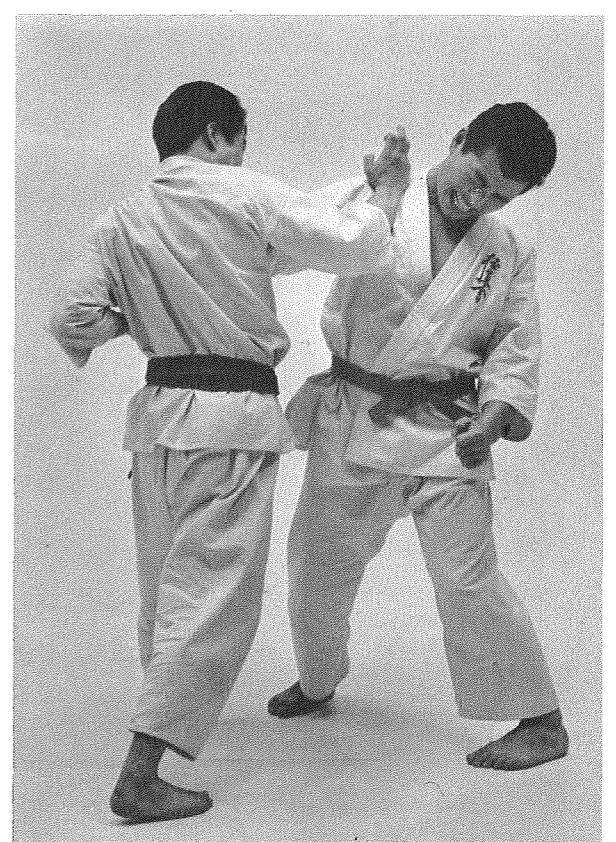
悪い例

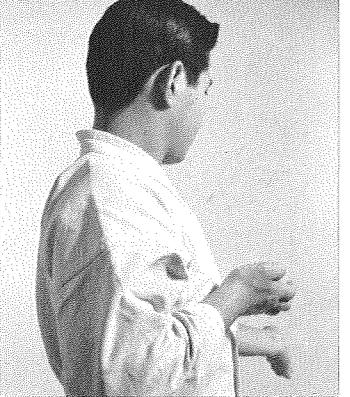
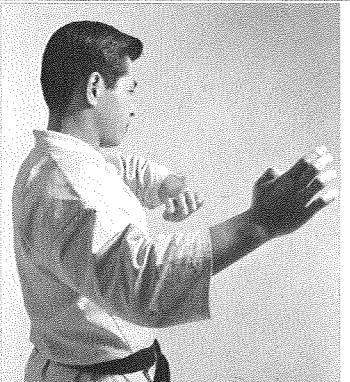
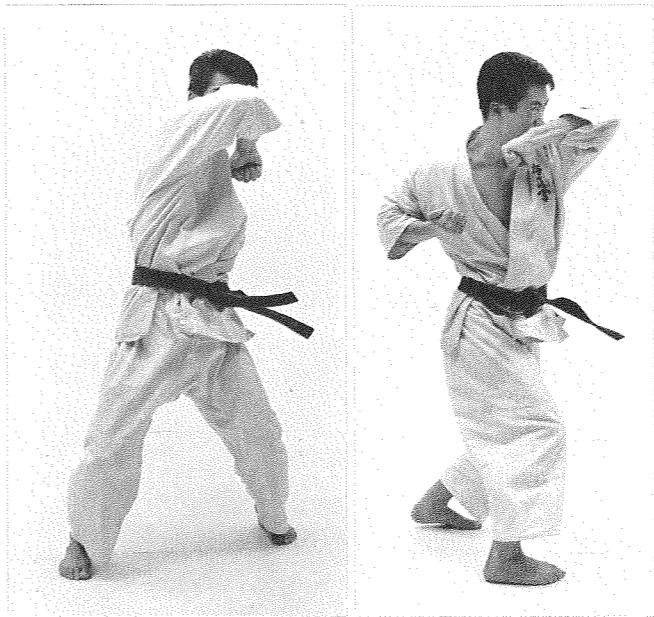
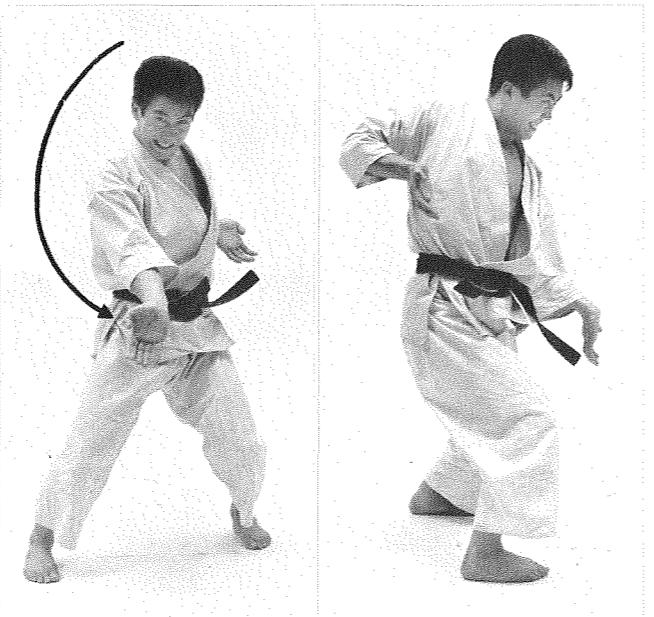
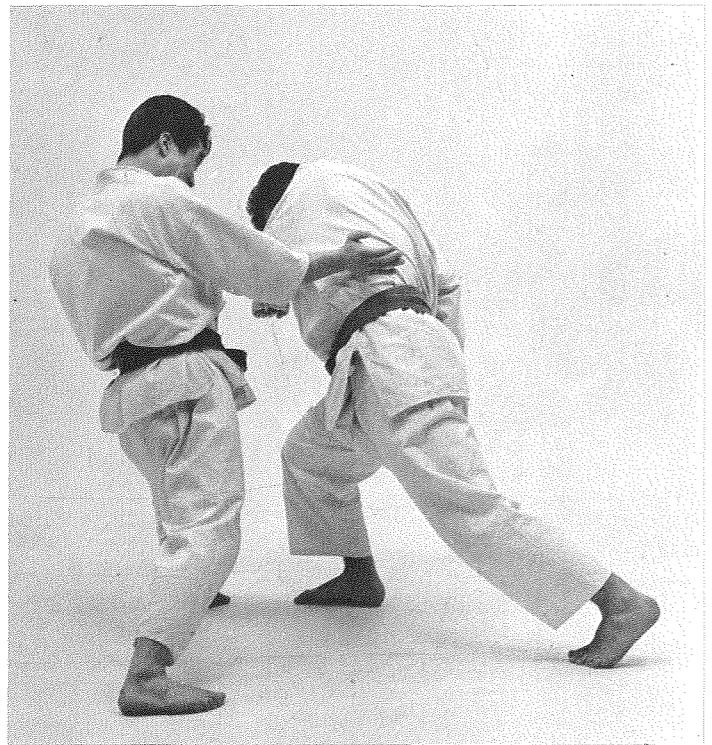
上体が泳いで、打ちこみにまったく力がない。引き手も不十分。



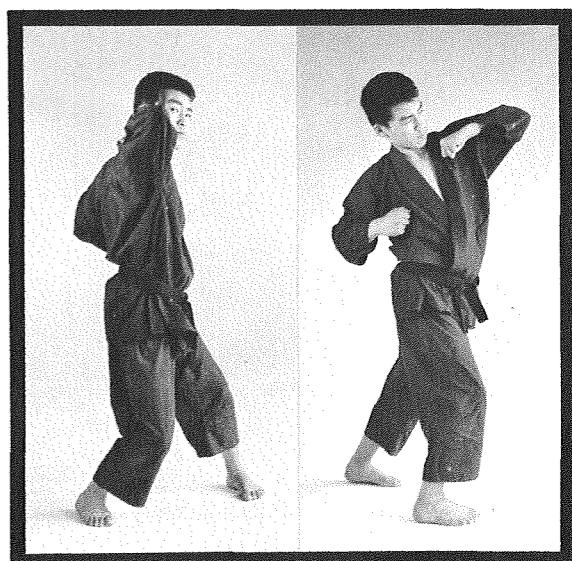
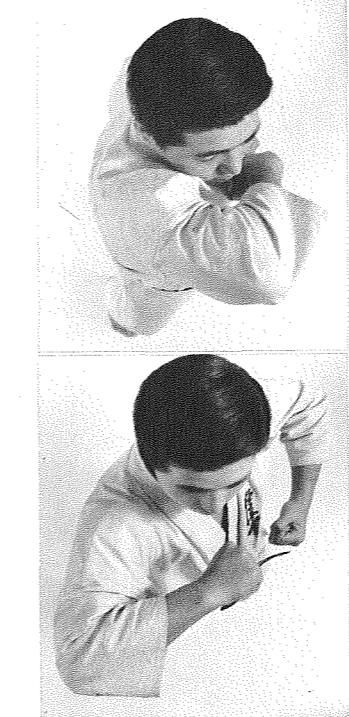
悪い例

手刀がまったく形になっておらず、掌底にもなっていない。上体が泳ぎ、身体の重心が前に来すぎている。引き手も貧弱である。

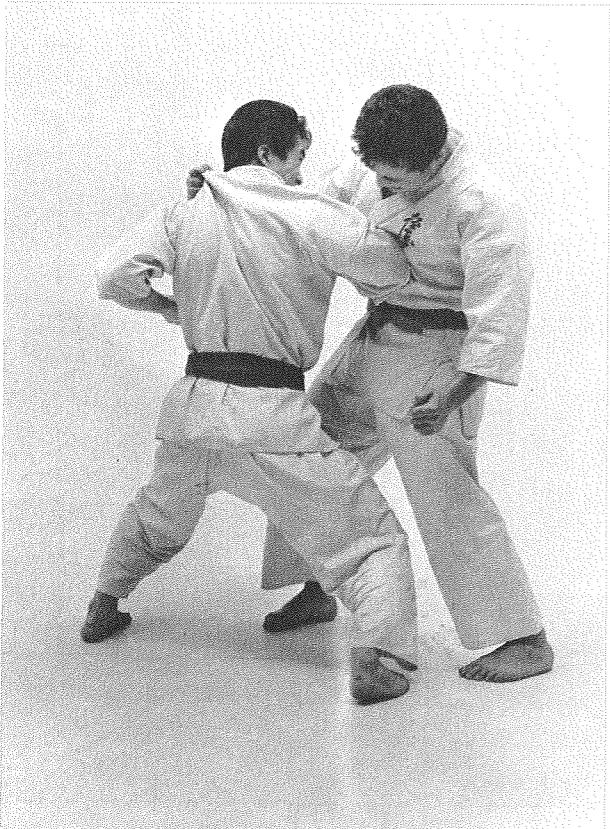




**悪い例**  
手刀が開きすぎて力なく、身体が突っ立ち、引き手もきいていない。

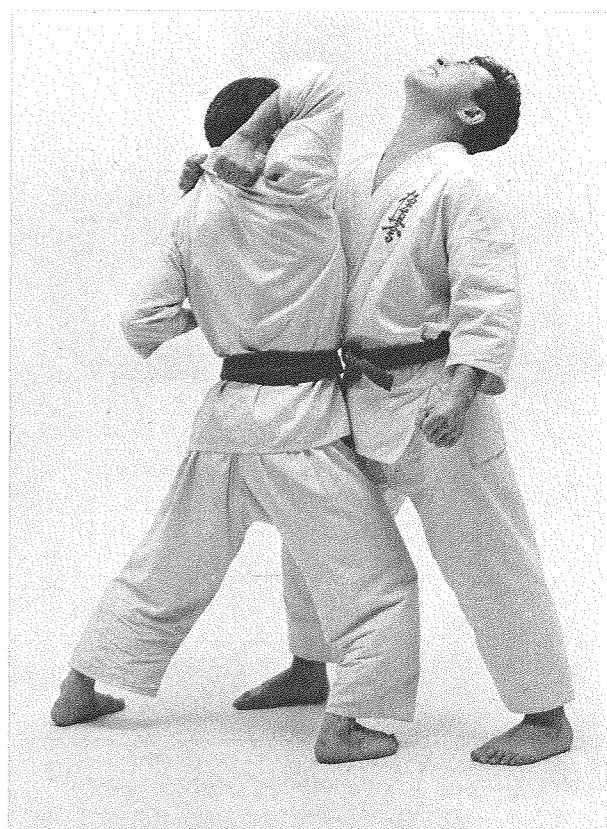
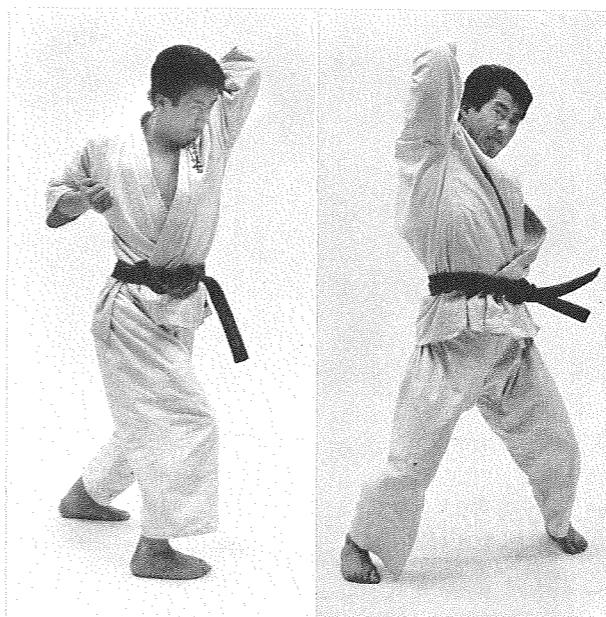
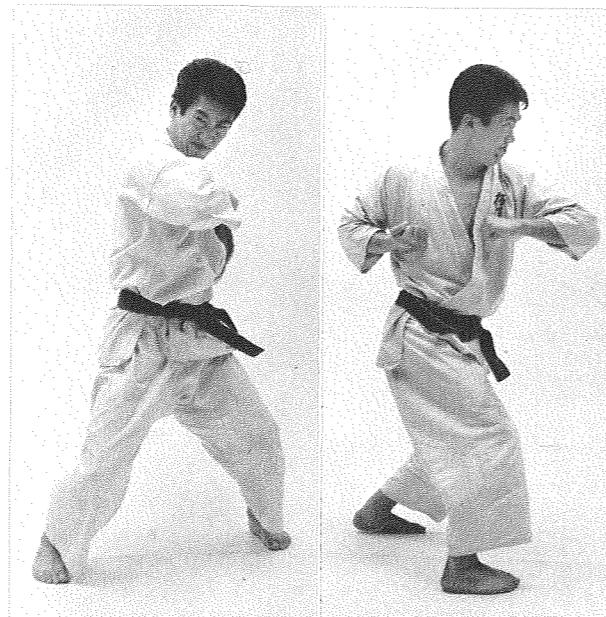


**悪い例**  
立ち方、腰の構えができていないため、上体がぐらついている。右足が曲がっているため、肘当てにまったく力がはいっていない。



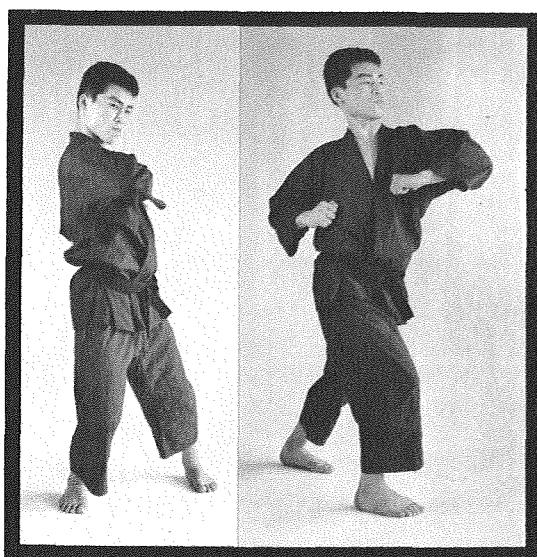
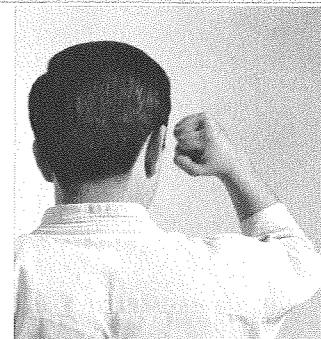
#### 14. 肘中段当て

13と同じようにして、相手の中段に当てる。肘による技は、いずれも当然接近戦むきで、破壊力がある。



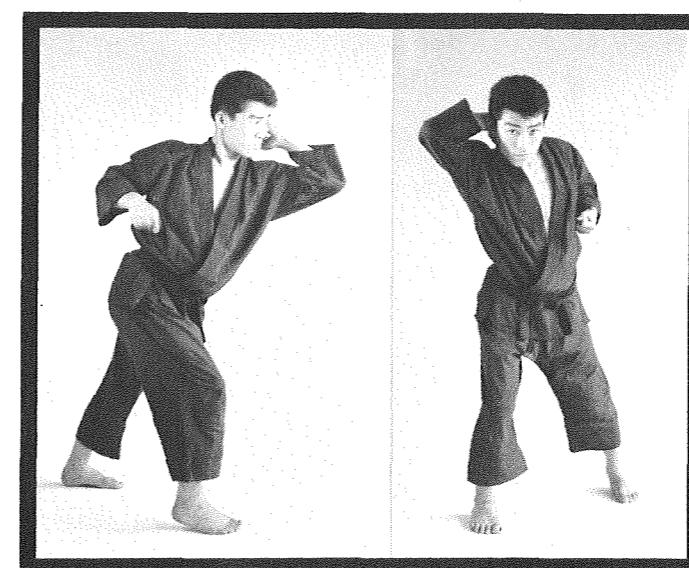
#### 15. 肘上げ打ち

両肘を曲げ、片肘を脇下におろし、片肘をあげ、拳が耳の後ろへくるような形から、下の肘を上に振りあげ、相手のあごを打つ。引き手は上にあげた肘を下へ引く。



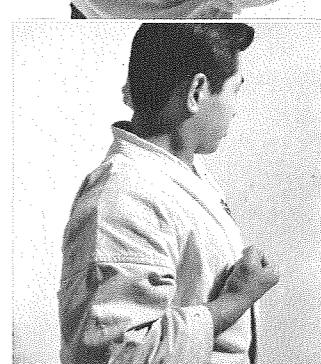
#### 悪い例

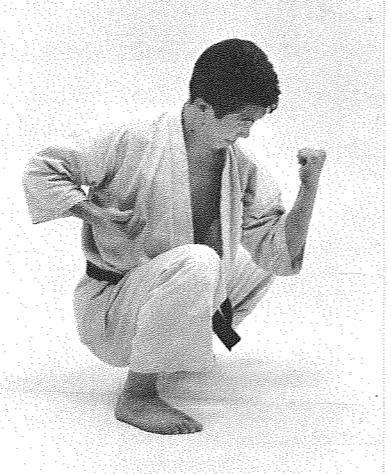
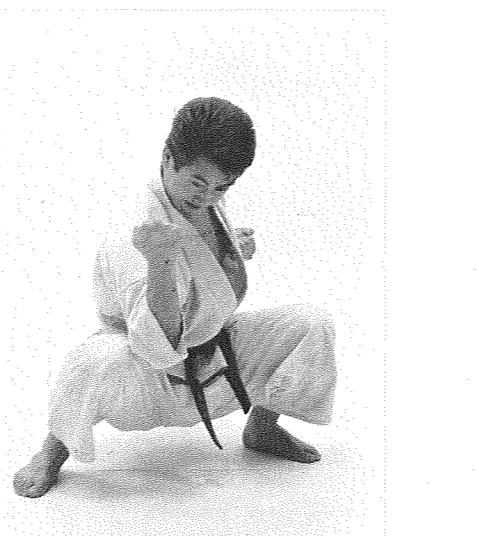
上体が右に流れ、肘当てに力がなくなっている。立ち方も悪く、腰の回転がきいていない。



#### 悪い例

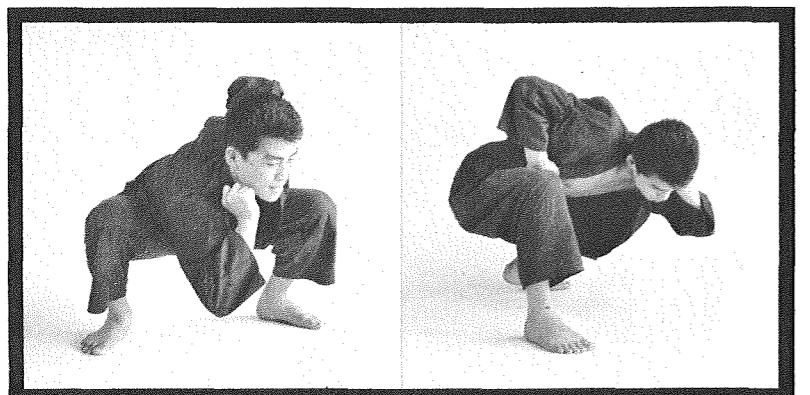
前屈立ちの姿勢になっているため、腰がのびきて、肘打ちに力がはいらない。正しい例の場合は、三戦立ちになっている。引き手も散漫、肘も十分上っていない。





#### 16. 肘おろし打ち

体勢をくずした相手、倒れた相手などに対して、上から肘をおろし打つ。以上の肘当て、肘打ちは、すべて正拳に握った例を示したが、肘を使うとき、手はすべて手刀にしてもよい。概して、正拳の方が肘に力がこもり、手刀の方が、肘がよく伸びるようである。

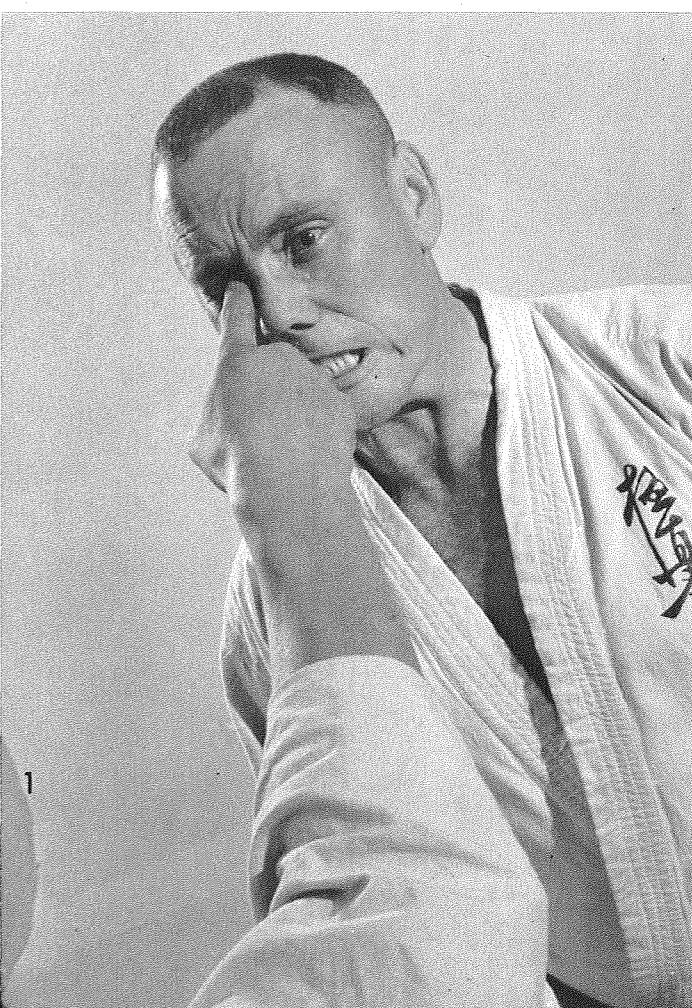
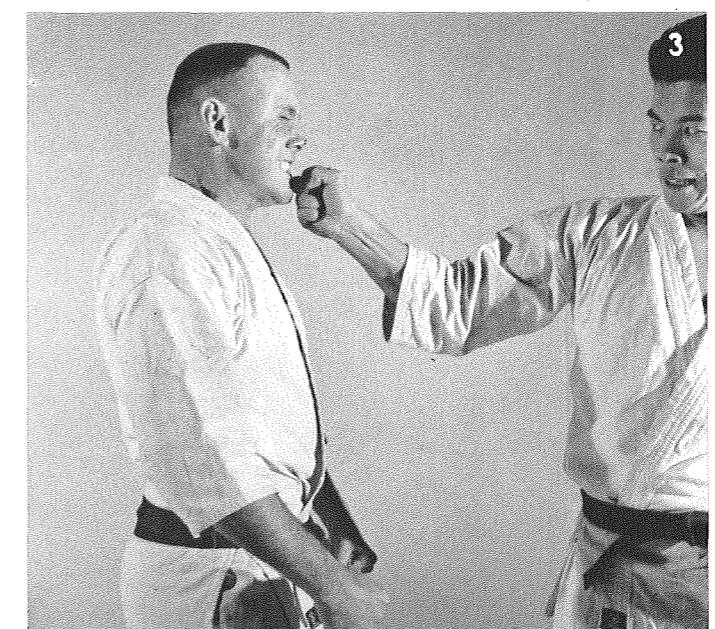
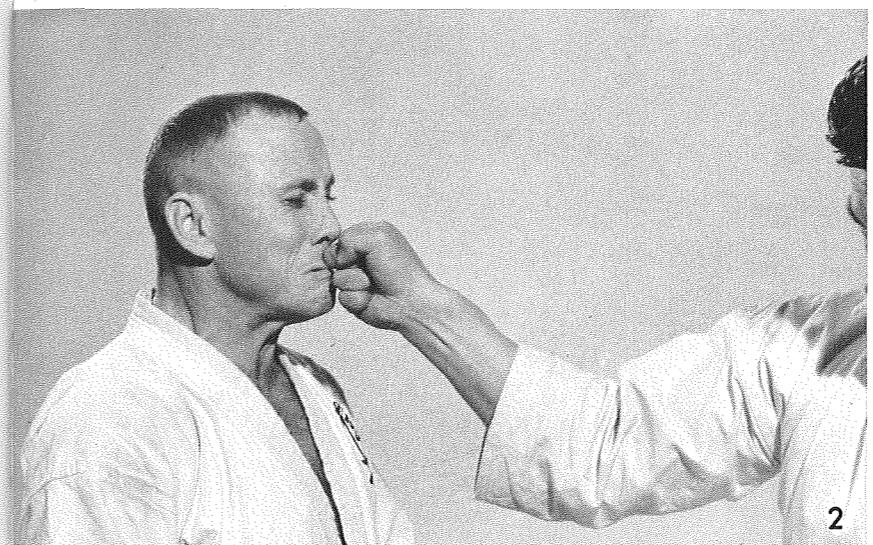


#### 悪い例

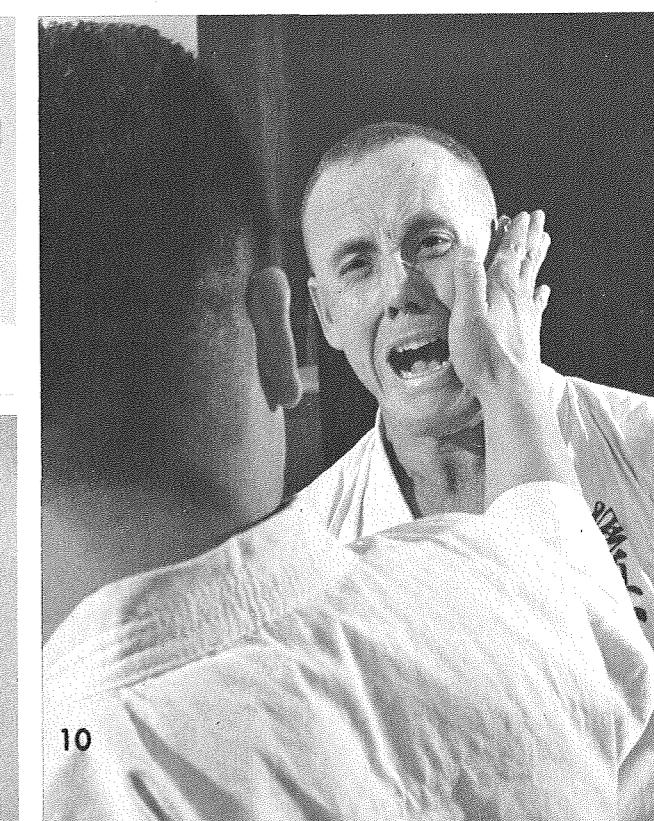
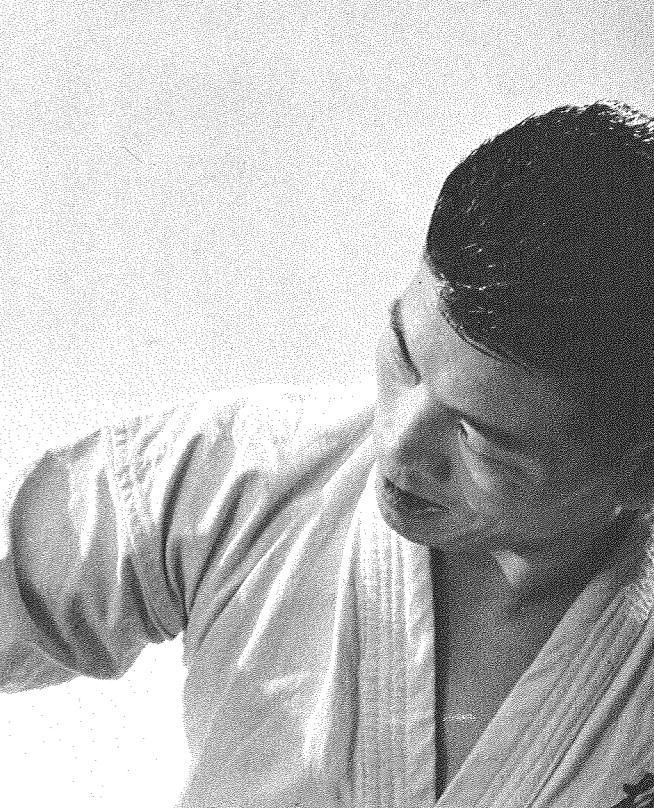
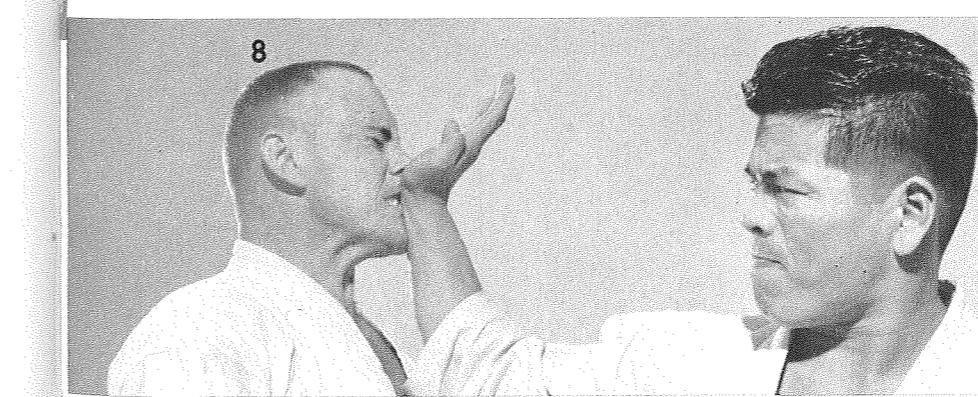
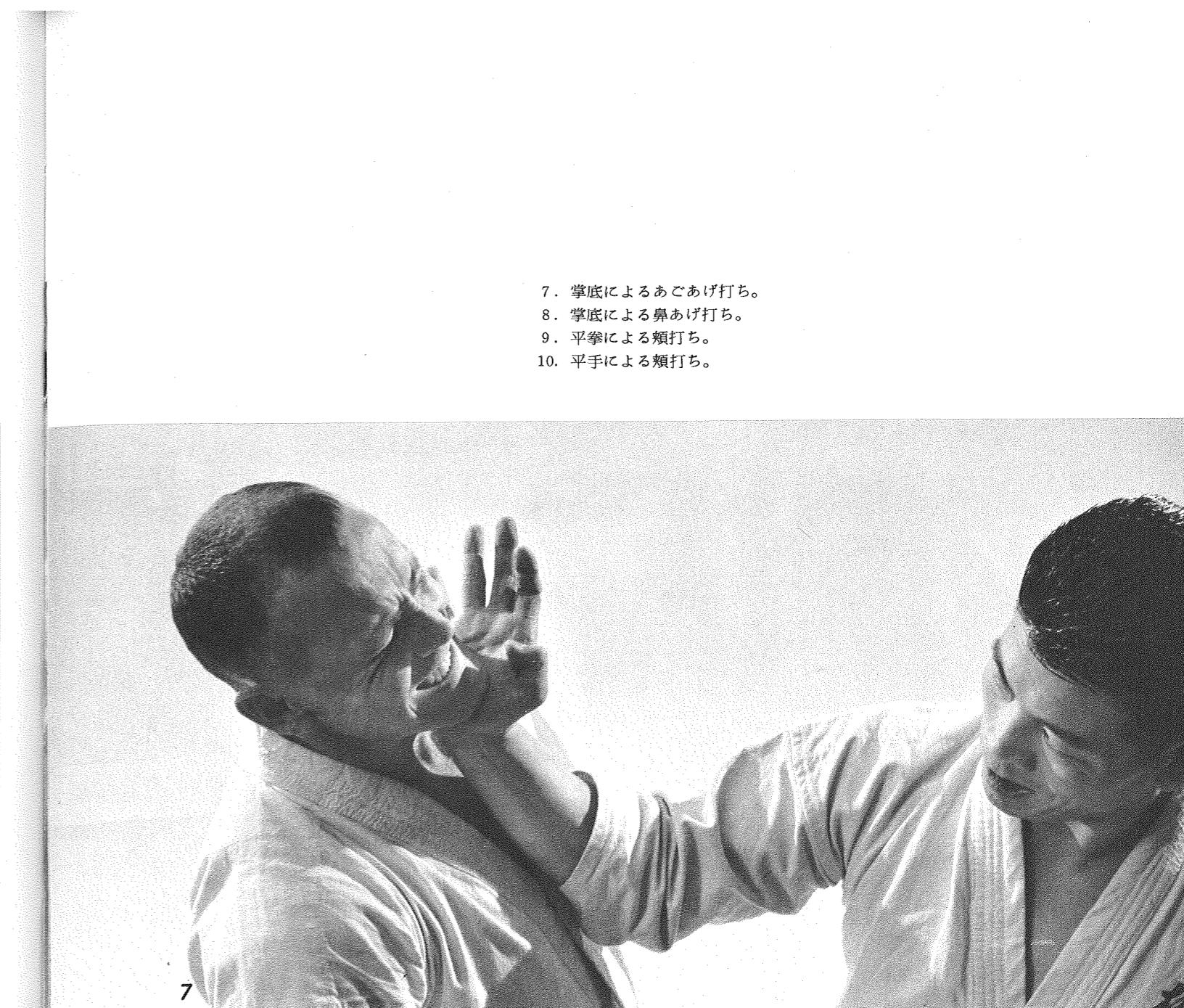
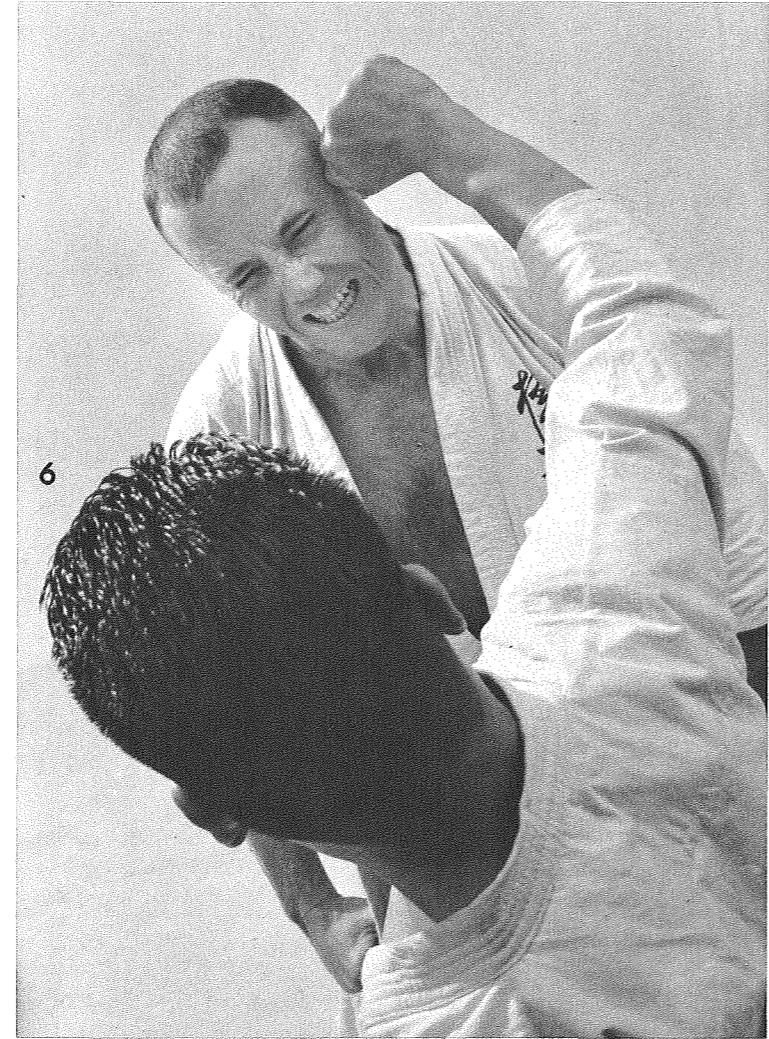
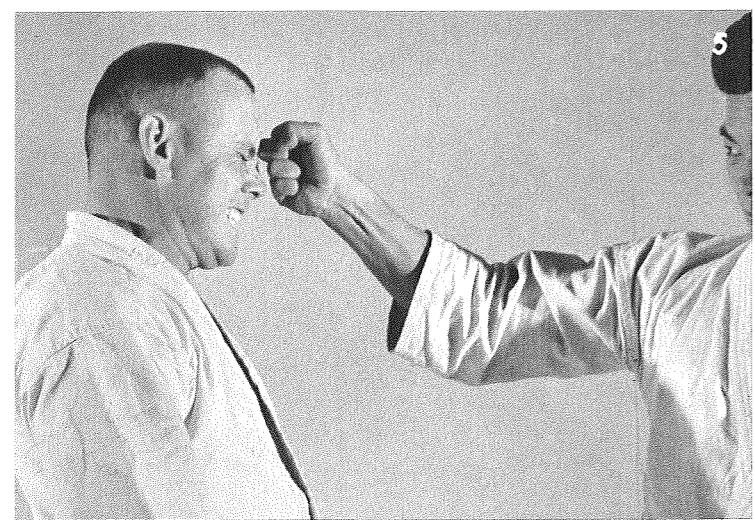
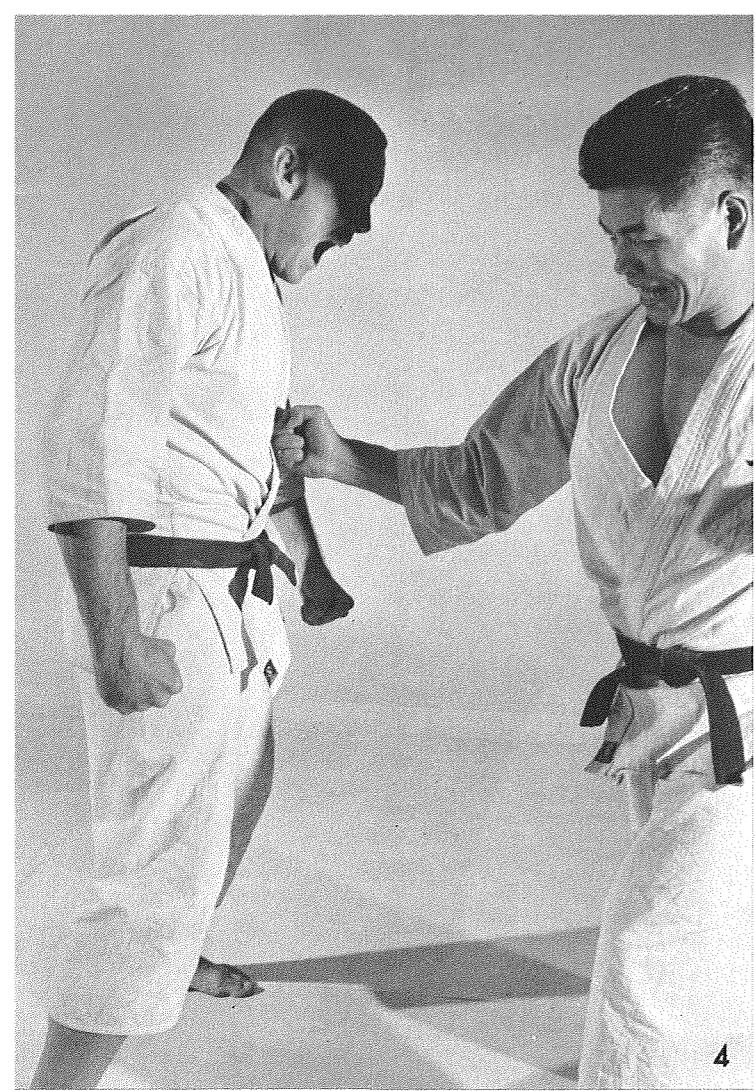
上体が前へ泳ぎ、技に力がない。手甲と腕は一線にならるべきである。また、まっすぐに打ちおろしてもいいようだ。

#### c. その他の技

正拳突きが、まったく完全なら、ほかの攻撃技を知らない相手なら簡単に倒せるだろう。だが、ここでは、空手独特の、いさか危険な技を紹介する。これらの技は、正拳突きなど基本技を十分習得してから練習すべきものである。もっとも、私自身、練習こそそれ、一度も使ったことのない技もある。一本貫手を目に突きたてるような必要は、特別なかったからである。しかし、これらの技も、いつでも使えるようにしておく必要はあるだろう。



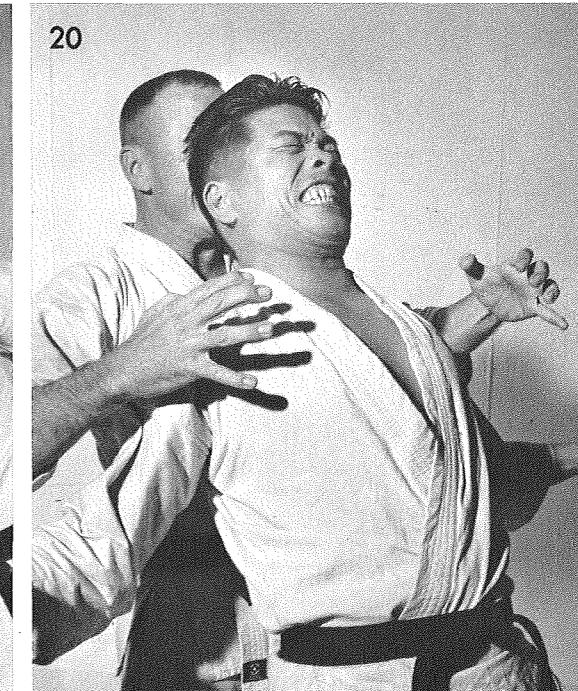
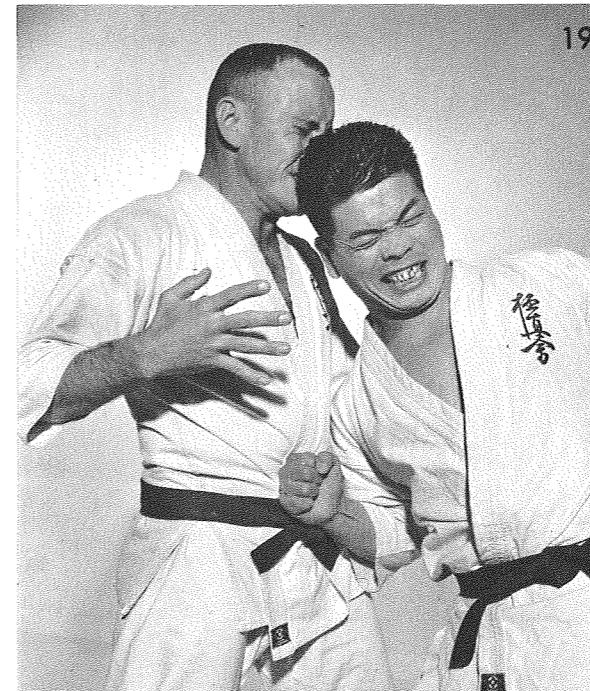
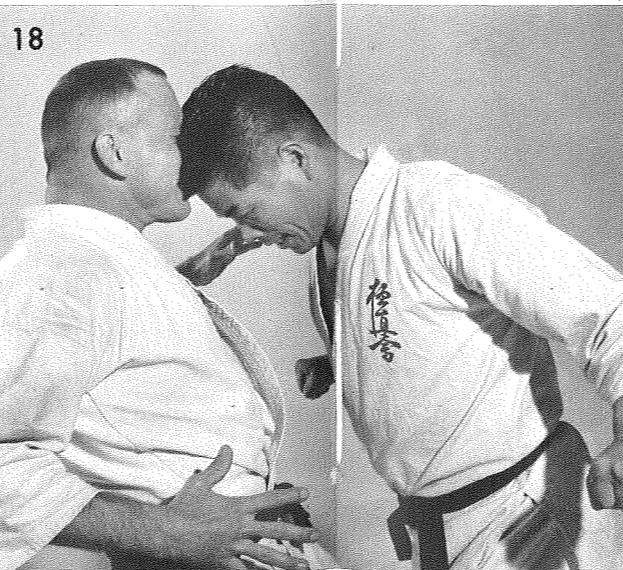
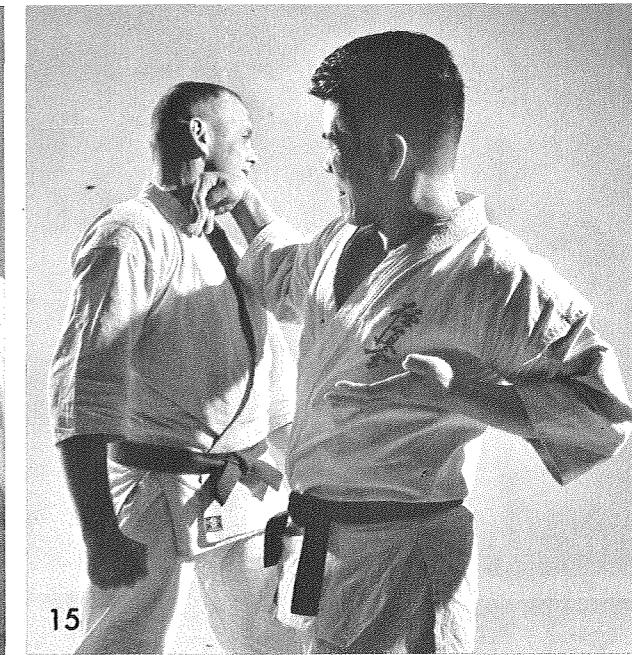
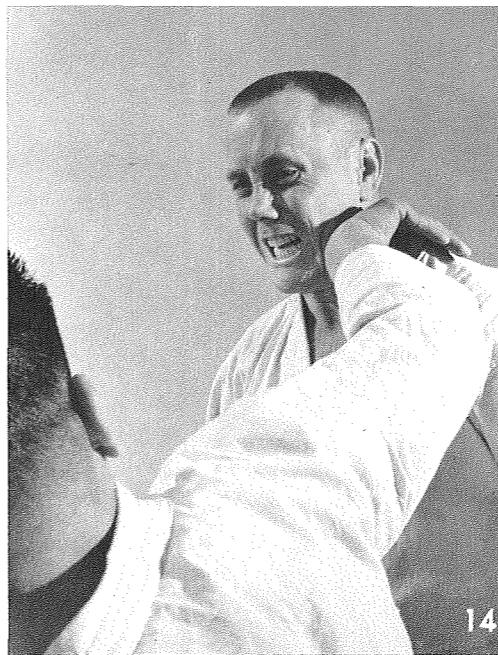
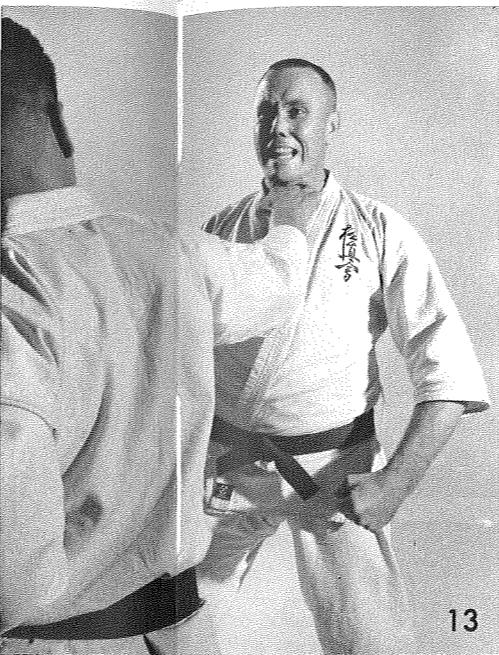
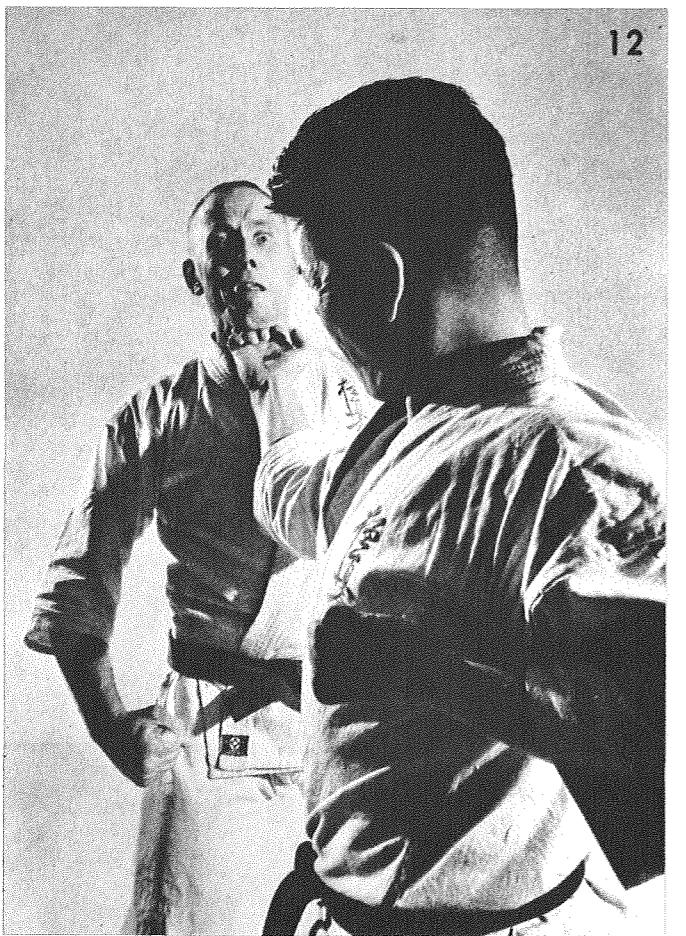
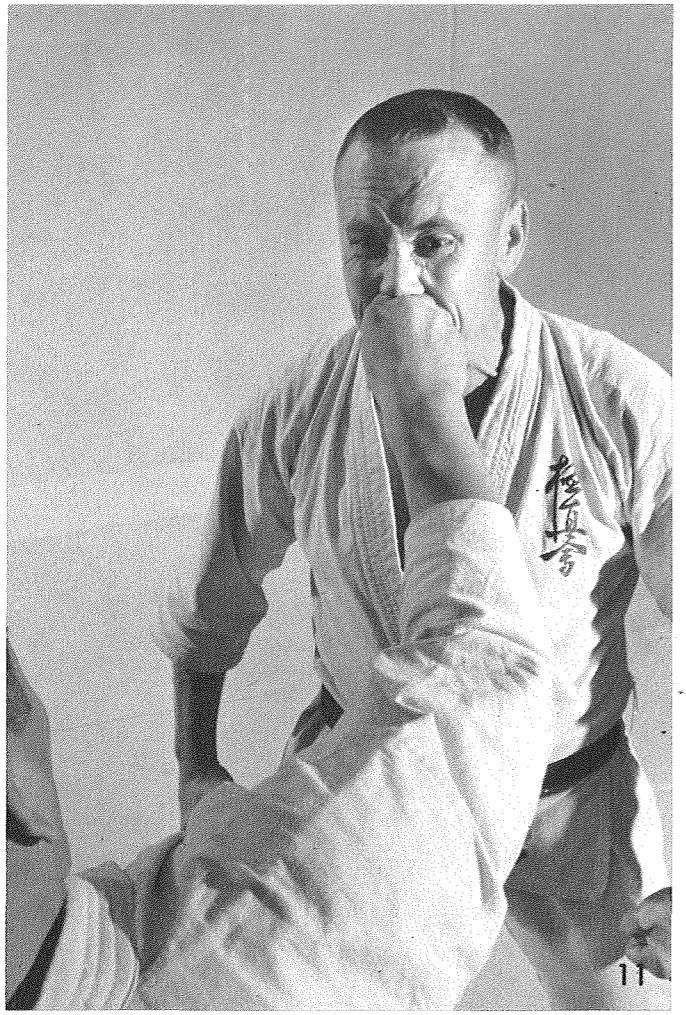
1. 一本貫手による眼突き
2. 中指一本拳による人中打ち。これは突きではなく上から振り下ろす技である。
3. 中指一本拳によるあご打ち。



4. 中指一本拳による水月打ち。水月とはみぞおちの急所。

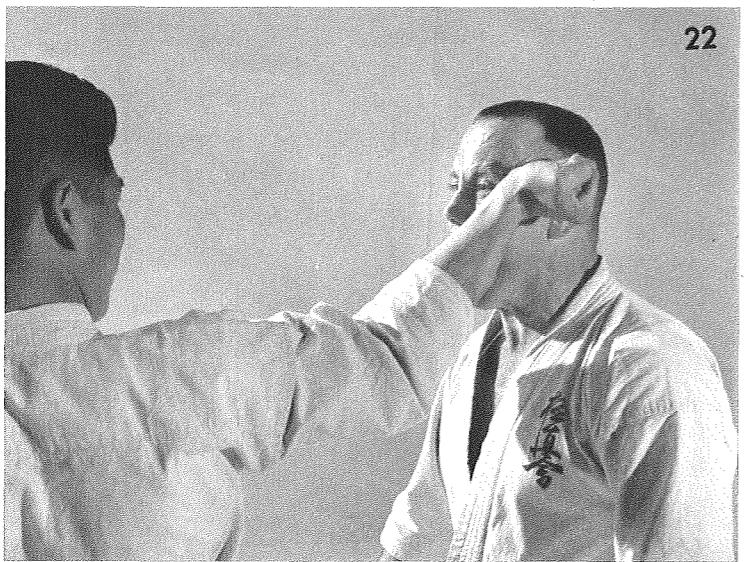
5. 中指一本拳による眉間打ち。

6. 親指一本拳によるこめかみ打ち。外からまわして打つ。





21



22

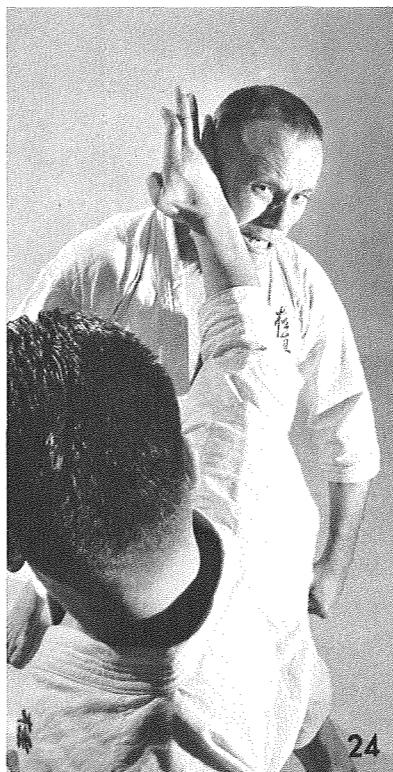


21

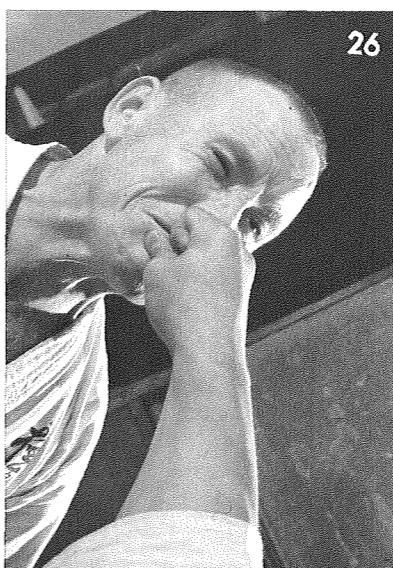


23

23. 鉄槌おろし打ち  
24. 手刀逆打ち  
25. 二本貫手による眼突き。この場合、上から二本貫手で眼をねらうではなく、二本指で鼻梁の両脇を伝うようにして眼をねらった方が眼にあたりやすい。むろん、ストレートに眼をねらう方法もあるが、ねらいを外しやすい。眼突きは、牽制となれば十分であり、眼を指がかすめただけで相手は錯乱する。  
26. 二本拳による人中攻撃。  
27. 一本貫手による眼突き。一本貫手で喉を攻撃することもある。だが、非常に危険な技なので、みだりに用うべきではない。



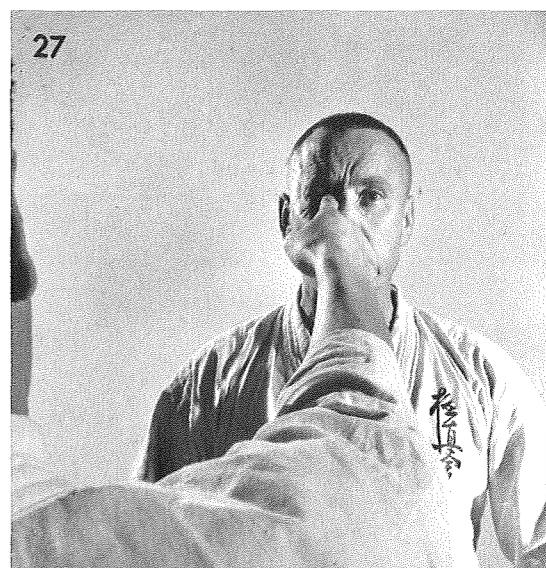
24



26



25



27

21. 貫手による水月突き  
22. 鉄槌によるこめかみ打ち。

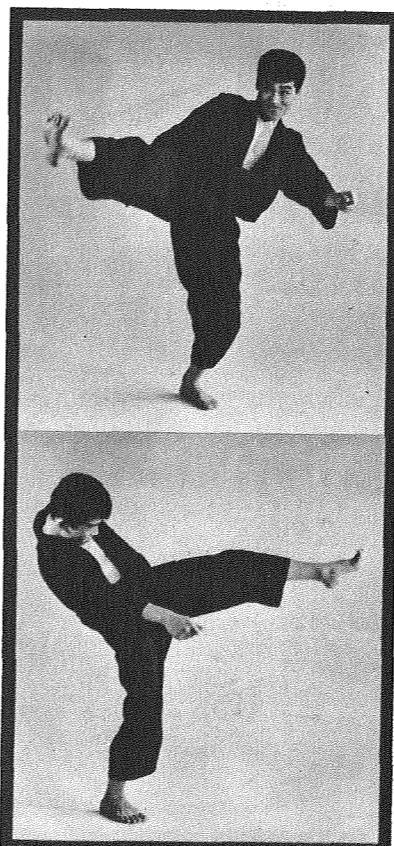
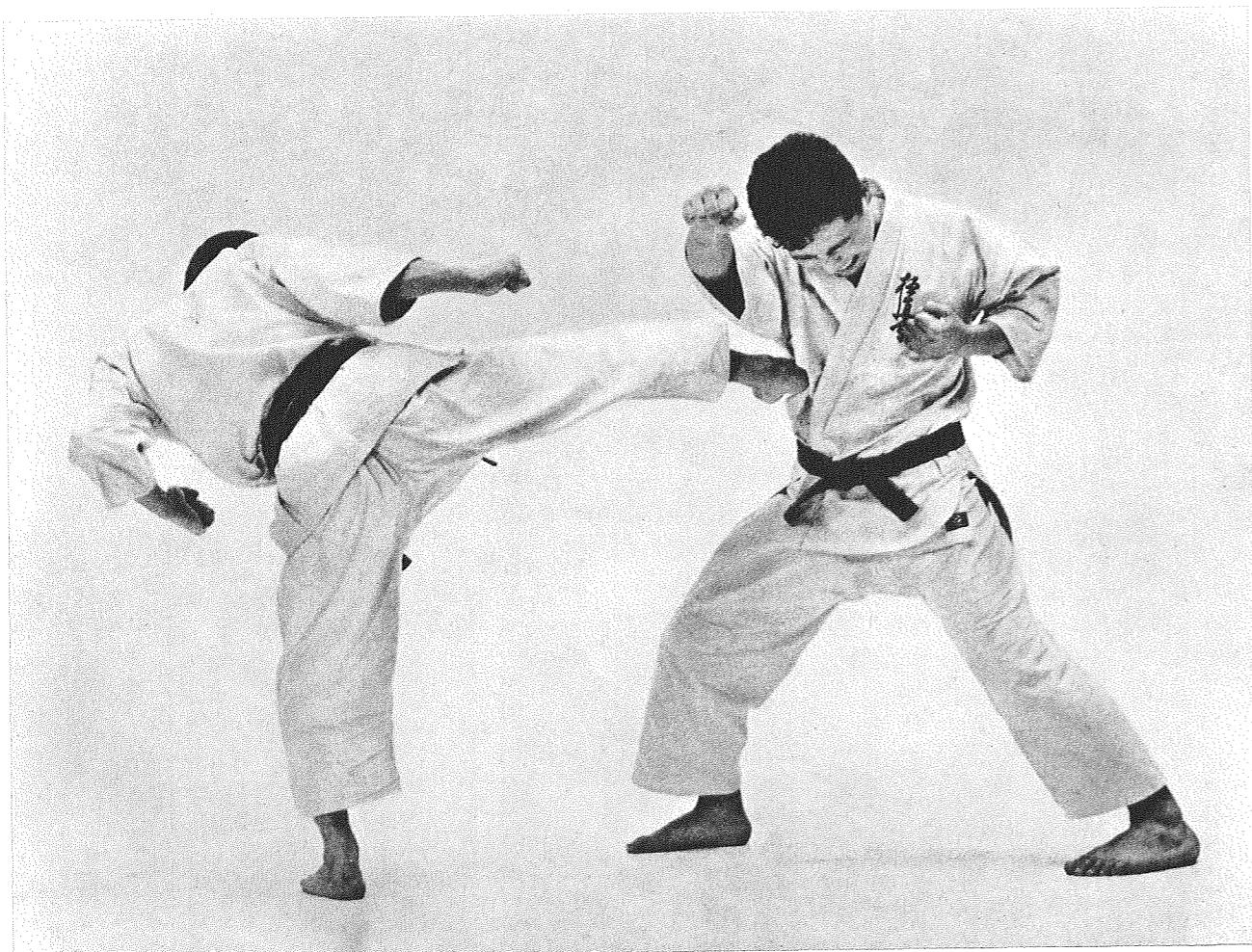
## 2. 跳り技

### a. 正しい跳り方, 悪い跳り方

極真空手の組手の実戦では、試合の決め手は、蹴りが約80パーセントをも占めている。空手が世界的になってから、バネのある外人選手が、しばしば鮮かな飛び蹴りを見せる。蹴りは、ますます大事になってきた。

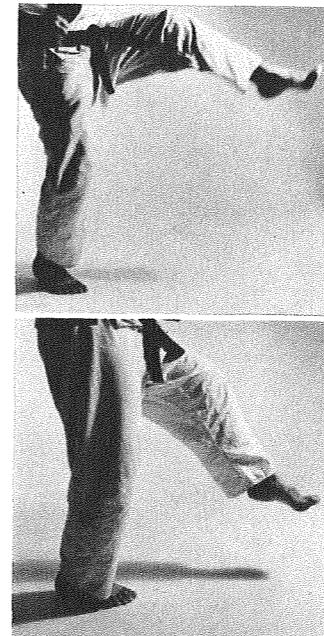
蹴り技の場合、もっとも注意すべきことは、蹴ったときに両手を腰、帯のあたりに引きつけることである。手が上にあがったり、左右に泳いでいる蹴りの力はぬけてしまう。また、手はしっかり正拳に握ること。突き、打ちのときと同様、目はいつも相手の顔面あたりにつけ、空蹴りの場合も相手の顔のあたりを見て、あごを引きつける。

腰、膝、足首のバネが、蹴りの効果を左右するので、各関節のはずみに十分気をつけ、蹴りにスピードをつける。破壊力はスピードの二乗に比例するから、突き、蹴りにかかわらず、スピードは技の生命である。横蹴りの足刀(写真下)、まわし蹴りの中足、金蹴りの背足など、敵に当たるところに、当たる瞬間力をこめるようにする。また当たった瞬間に、技がのびきるように注意すること。丹田に力をいれ、腰を安定させることも、突き、打ちのときとまったく同じである。



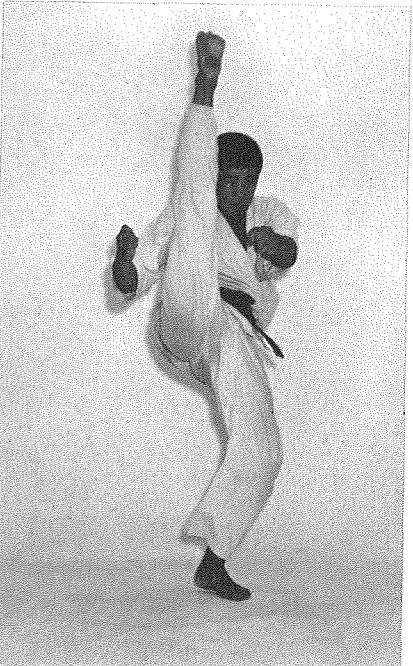
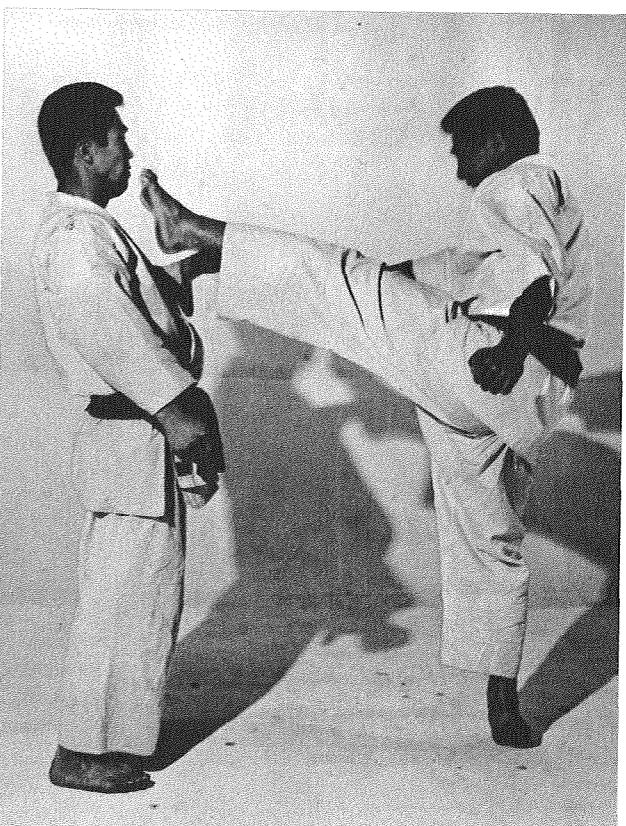
悪い例

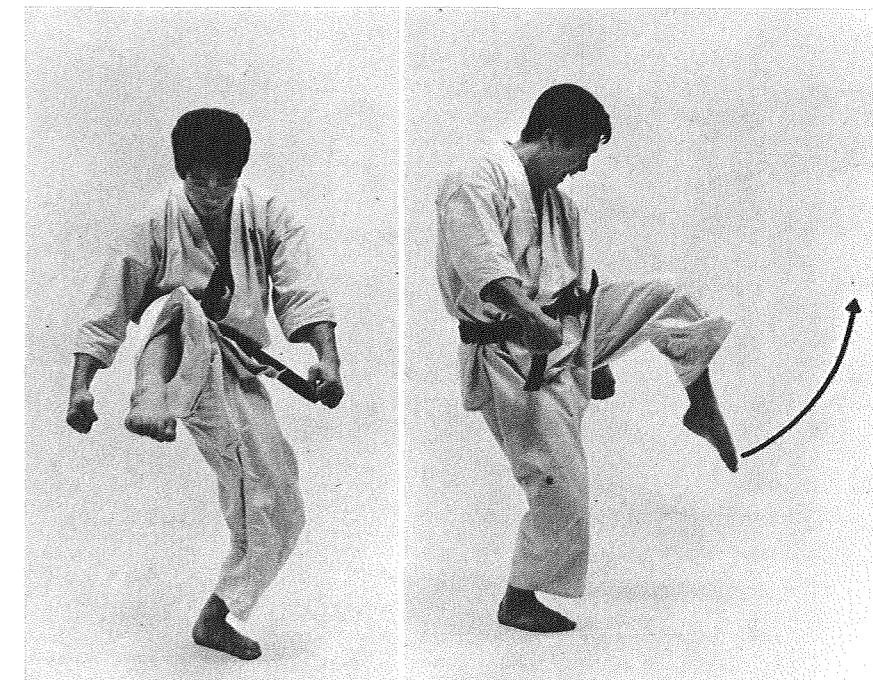
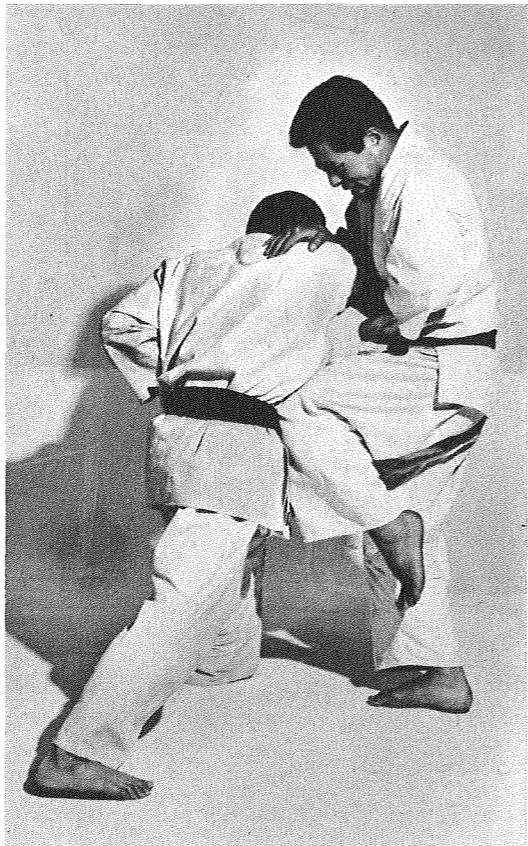
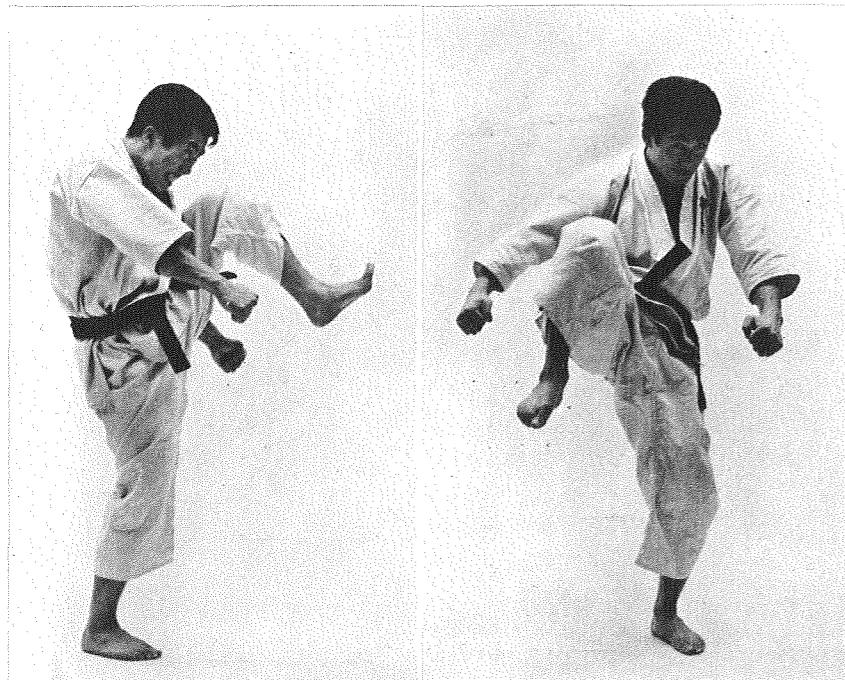
身体が後ろへのけぞってしまい、蹴り足が十分上っていない。左手が流れ、正拳の握りも貧弱である。



1. 跳上げ

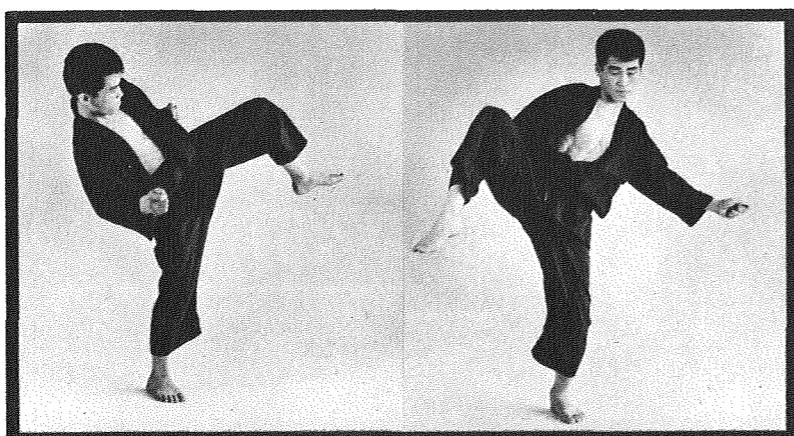
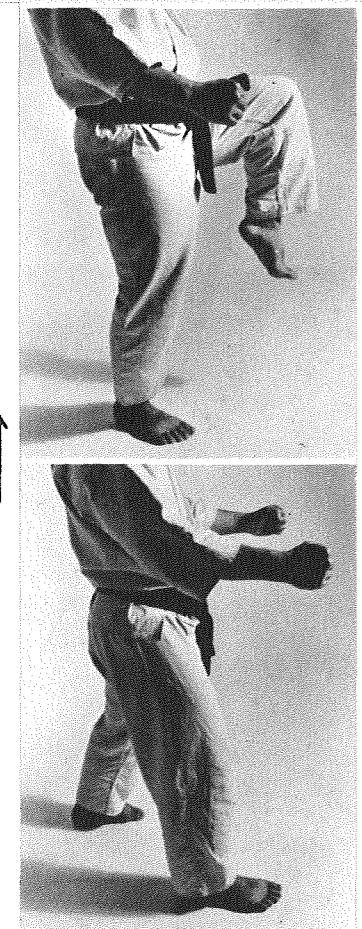
足を下におろした形から、膝をのばしたまま、相手のあごを中足で蹴りあげる。背足を用いることもある。かかとをあげるとバランスをくずすので注意すること。





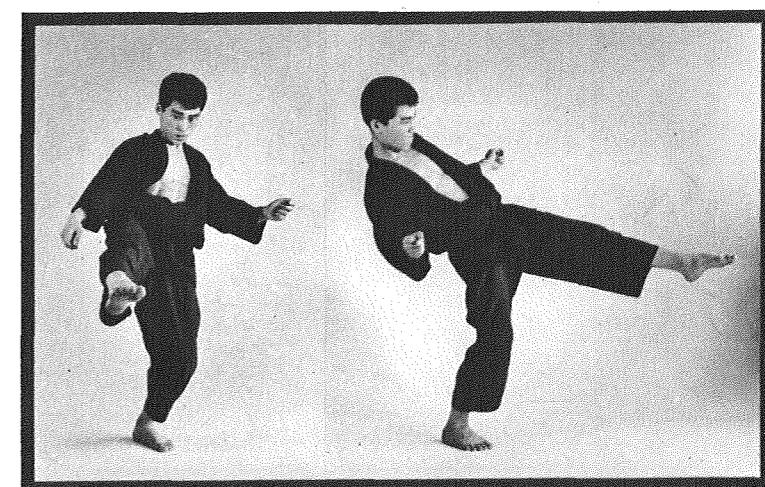
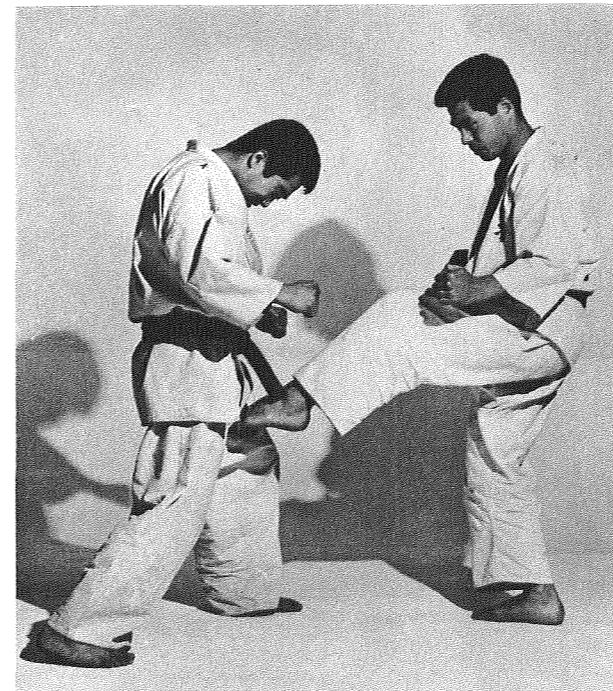
## 2. 膝蹴り

膝を曲げ、膝を高くあげて蹴る。



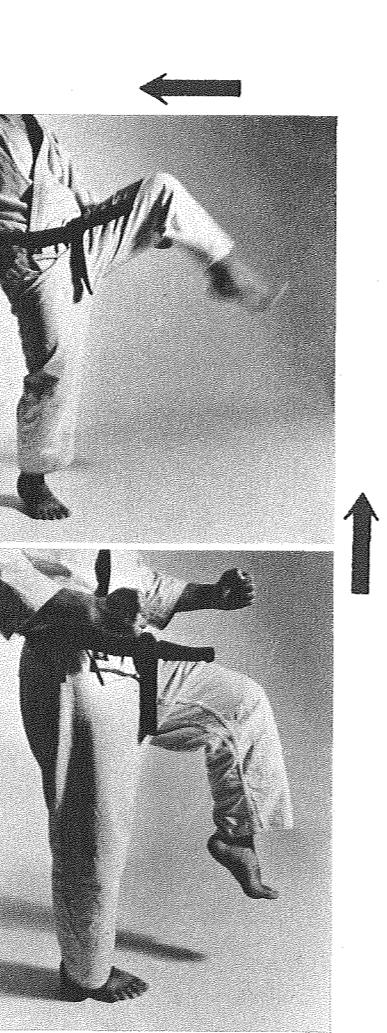
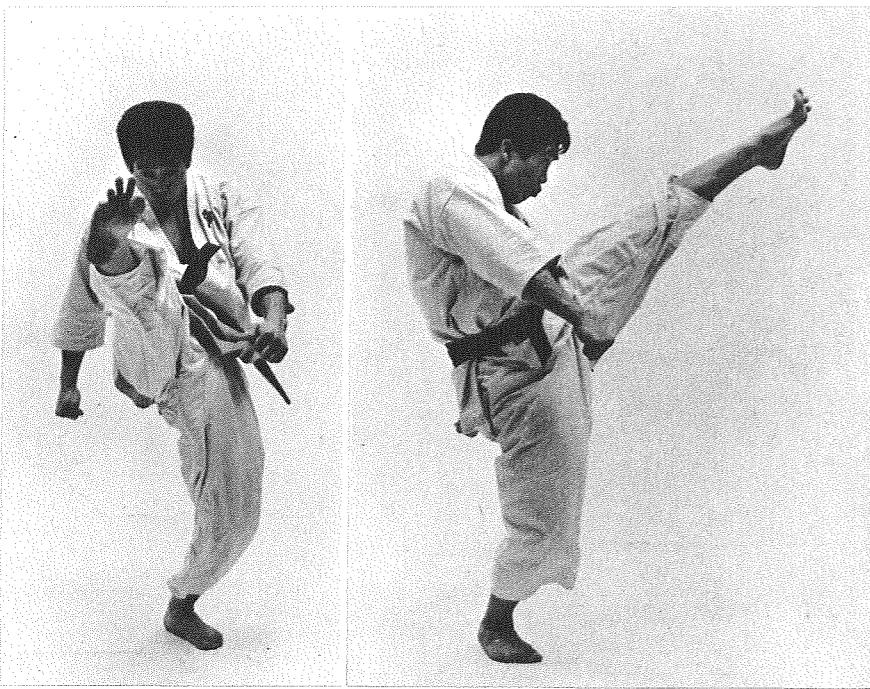
## 悪い例

膝が横に流れて効果なし。また上体がのけぞって、バランスをくずしている。



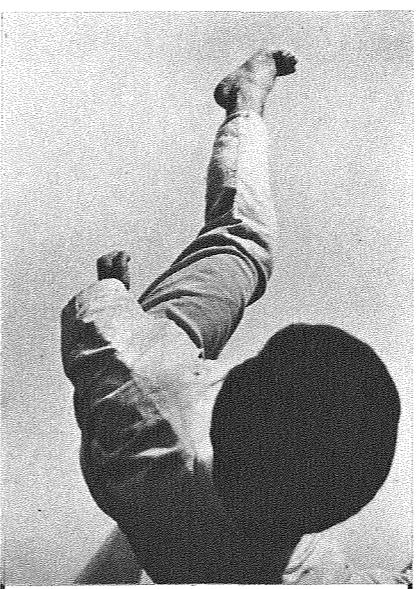
## 悪い例

上体が後ろへ流れ、力がこもらない。また膝が上っておらず、このためスナップ力もきいていない。



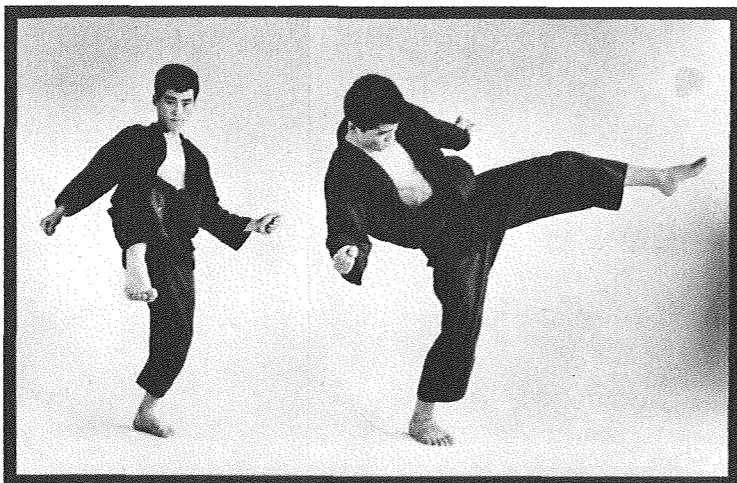
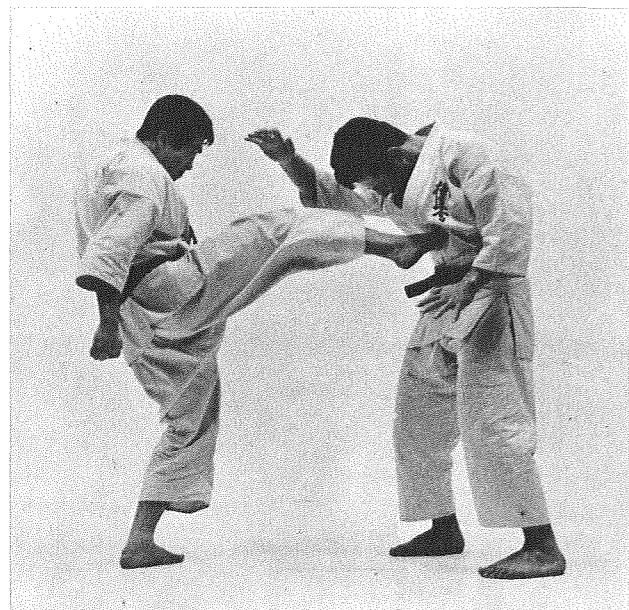
#### 4. 前蹴り

膝をあげ、膝のスナップを利かせて、中足で相手の腹を蹴る。



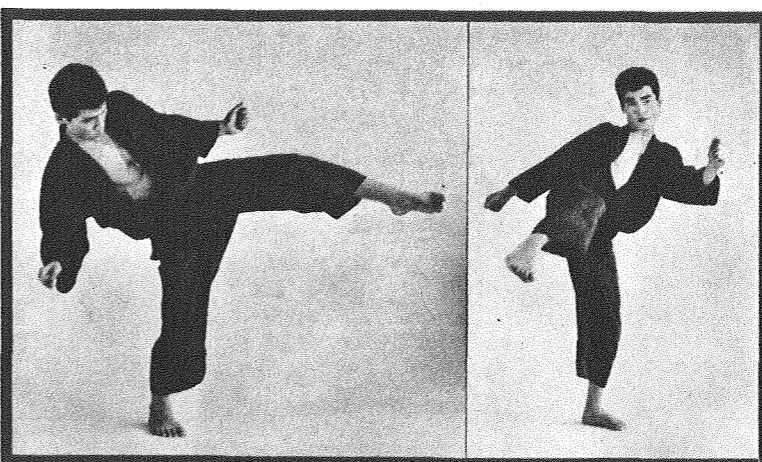
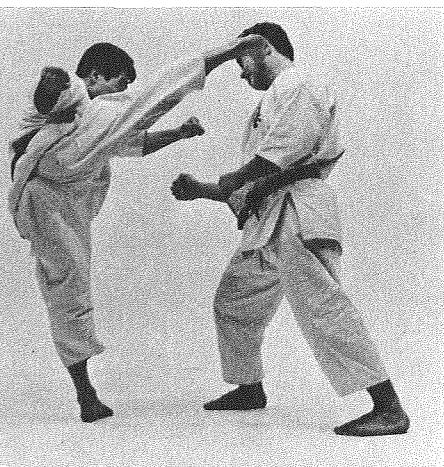
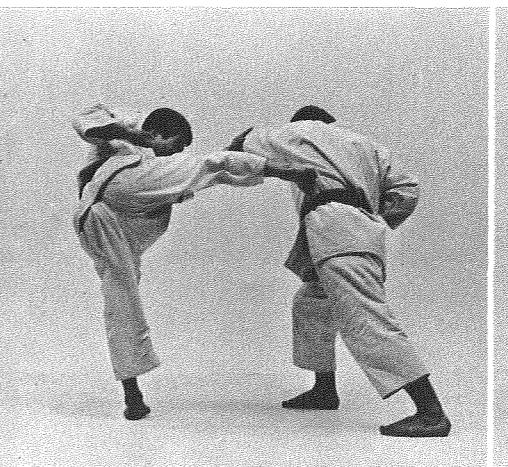
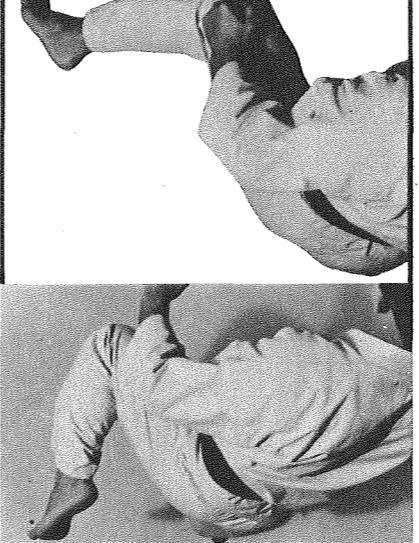
#### 5. まわし蹴り

外からまわすようにして、中足で、相手の顔、脇腹を蹴る。



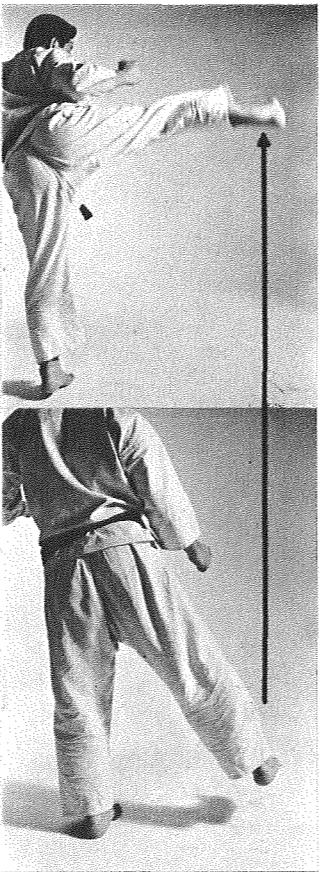
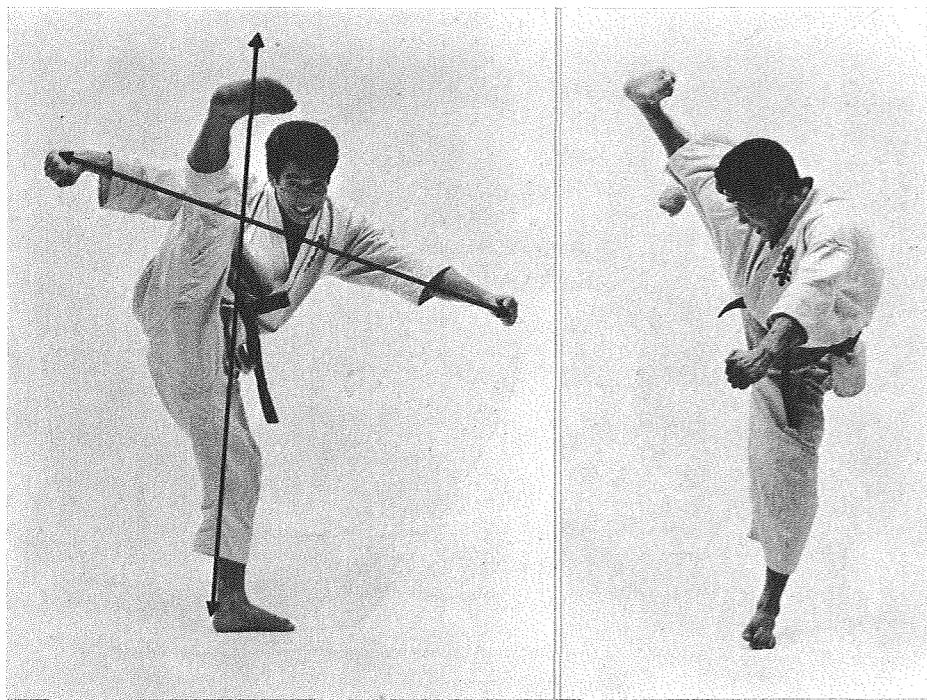
#### 悪い例

上体が後ろへ流れ、蹴り足に力がない。両手も左右に開いている。



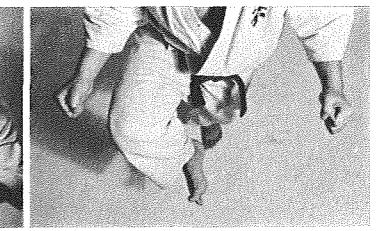
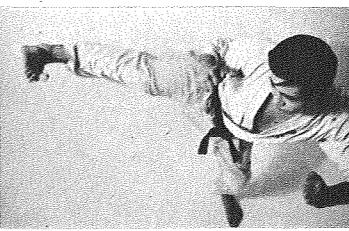
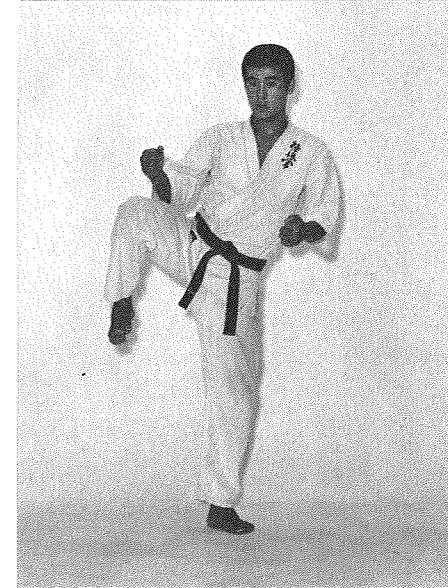
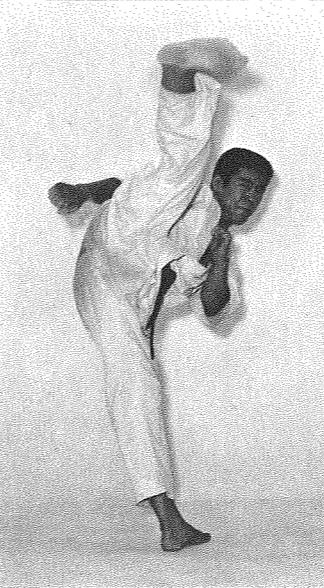
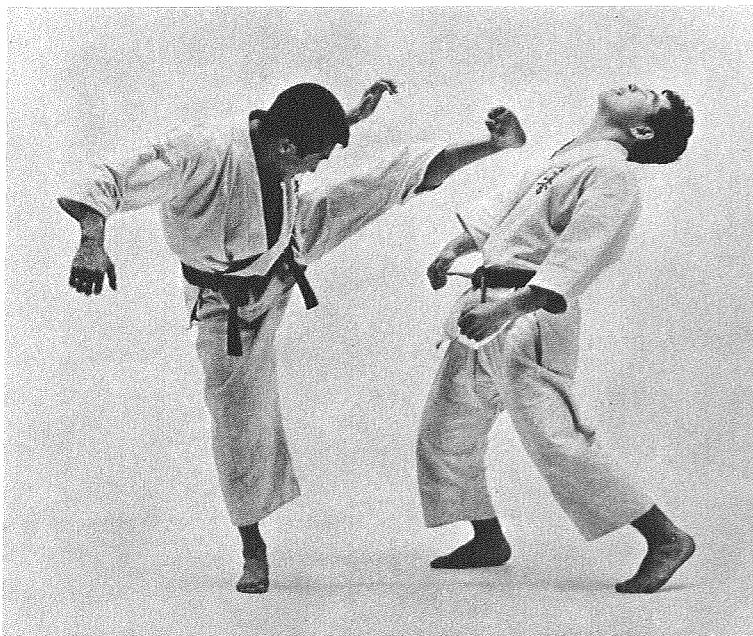
#### 悪い例

上体が後ろへ流れ、足が十分まわっていない。



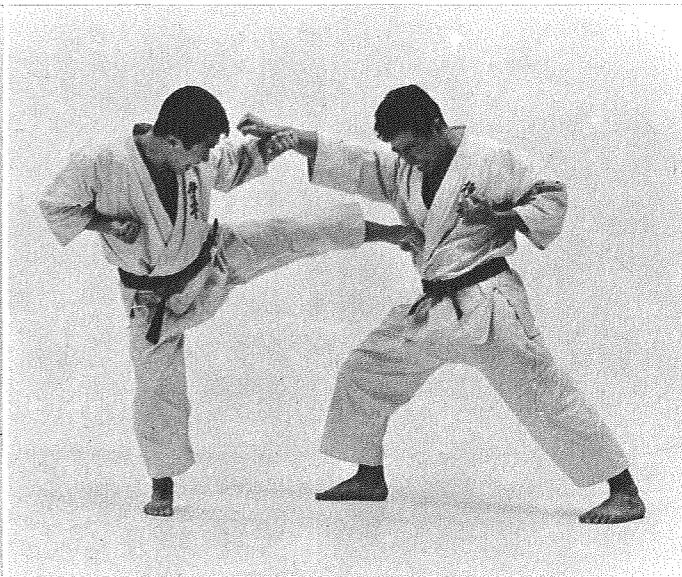
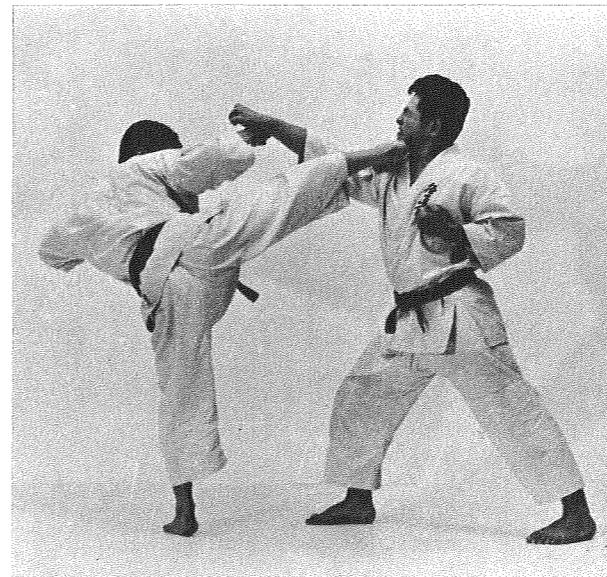
#### 6. 横蹴上げ

足を下へおろした形から、膝を曲げずに、横から足を上げて足刀で相手のあごを蹴る。上の写真のように、正拳をしっかり握って、よいバランスをとること。



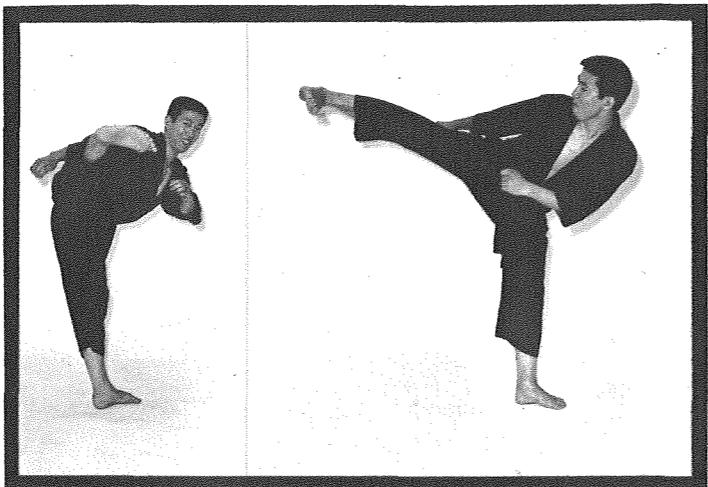
#### 7. 横蹴り

膝を曲げて足を上にあげ、膝のばねを利かせて、足刀で相手のあごや腹を蹴る。



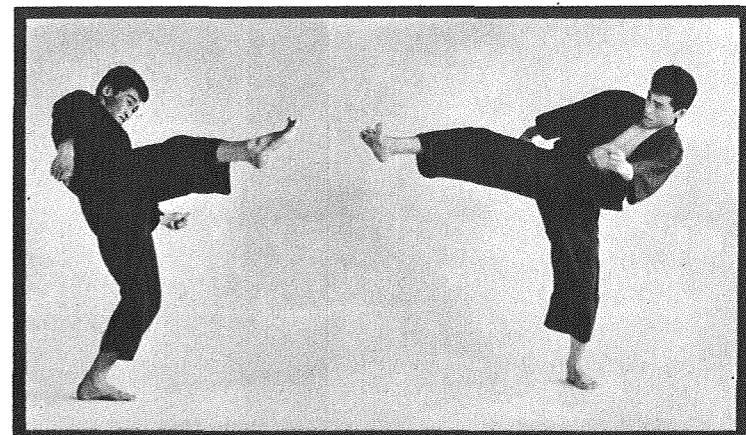
#### 悪い例

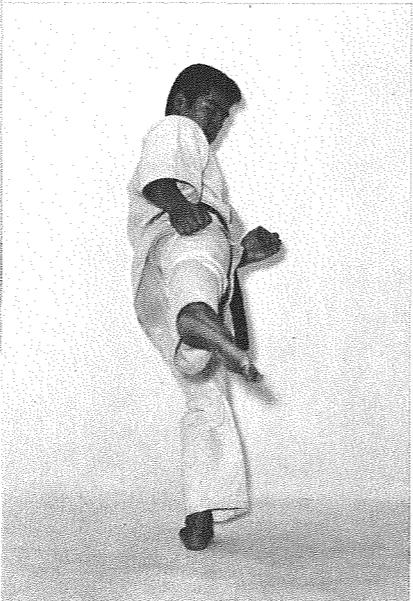
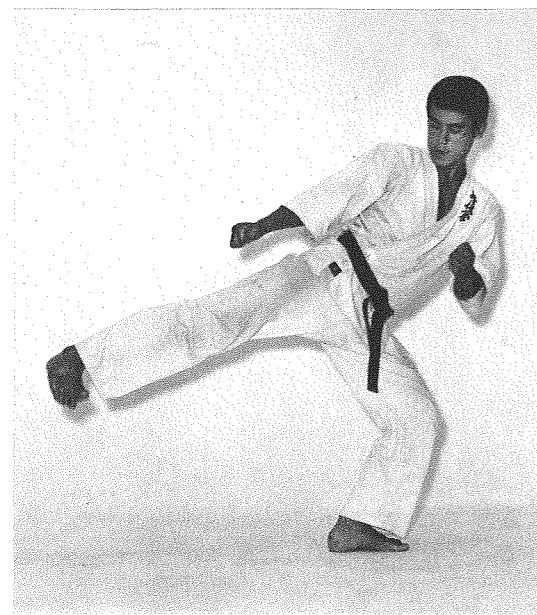
上体が後ろへ流れ、蹴り足が十分上っていない。



#### 悪い例

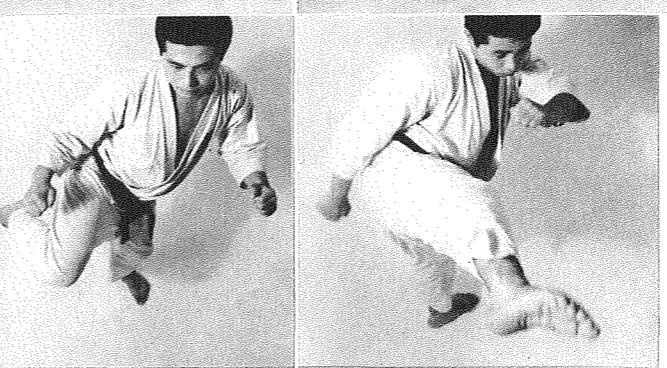
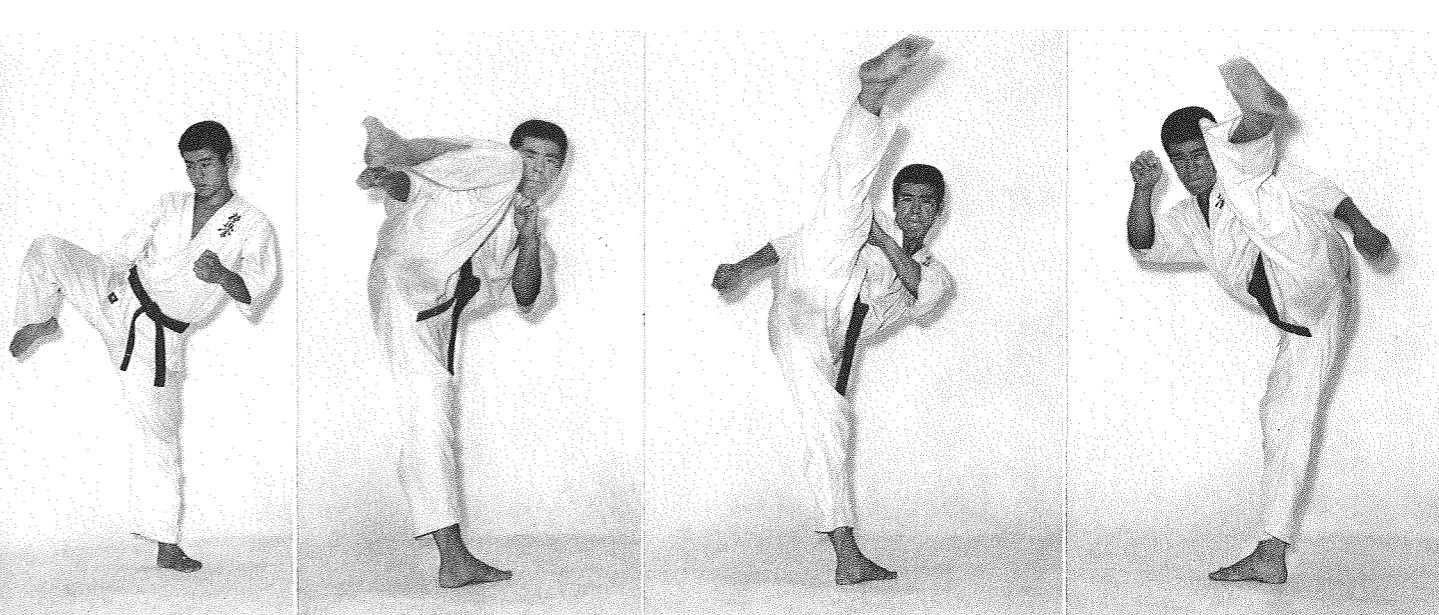
上体が後ろへ流れすぎ、十分な足刀となっていない。





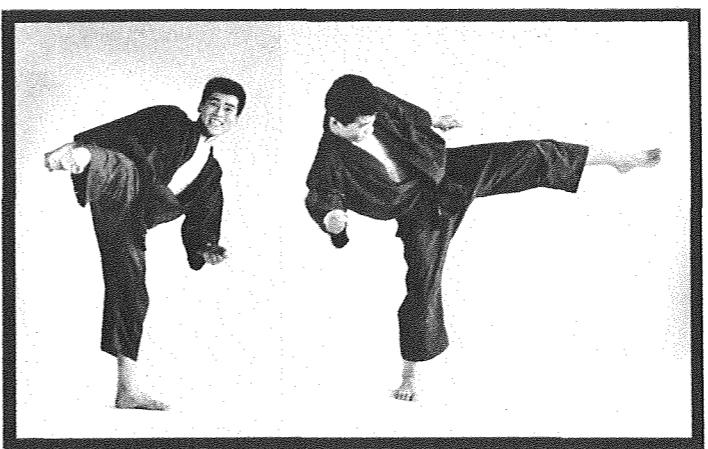
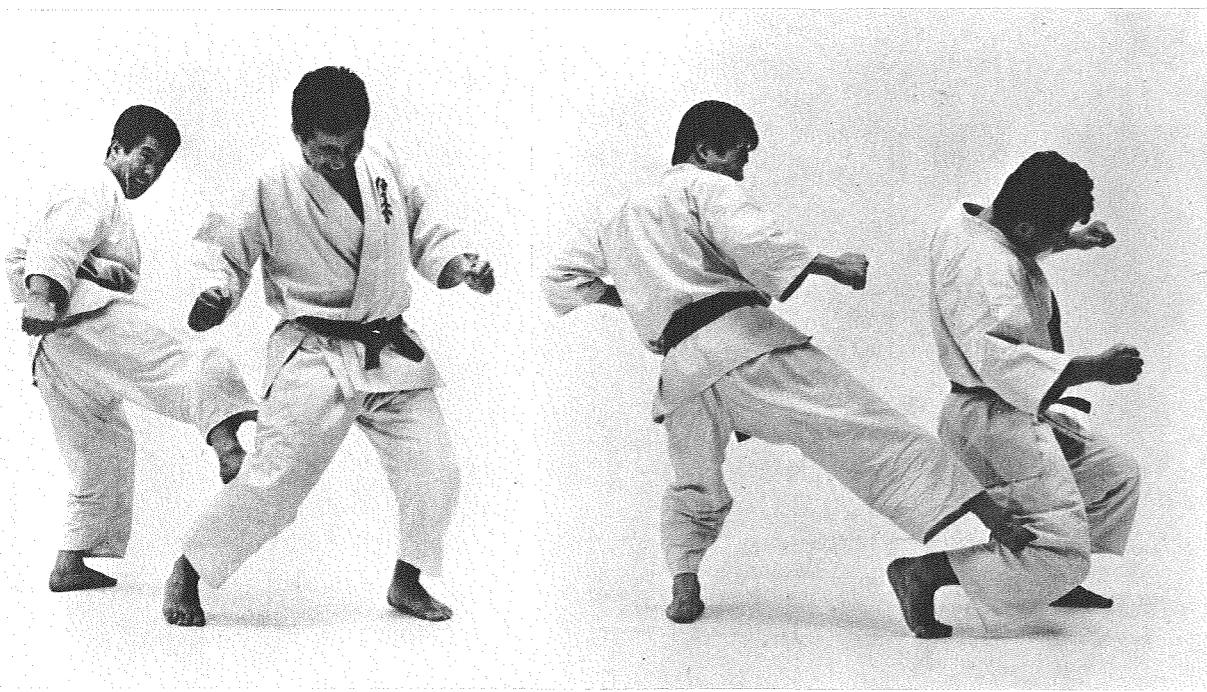
### 8. 関節蹴り

膝を曲げた形から、膝のバネを利かせ、相手の膝関節あたりを足刀で蹴る。



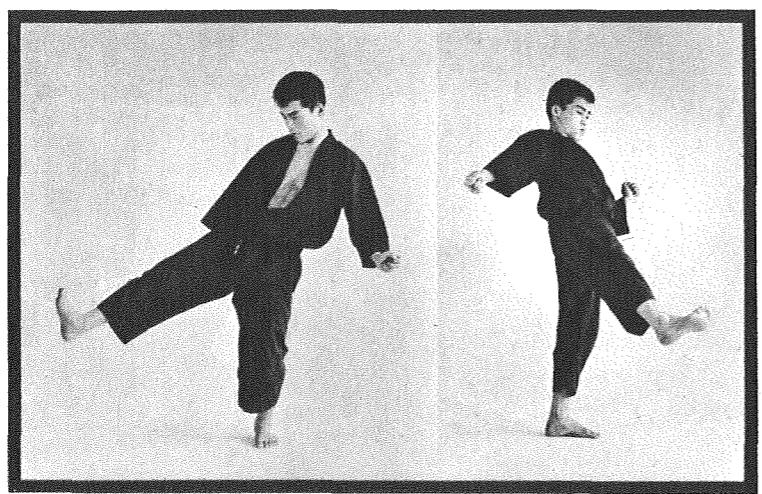
### 9. まわし首蹴り

まわし蹴りと同じようにして、背足で相手の首を蹴る。下写真のように、最近の背足蹴りは、すねを相手に当てることが多い。



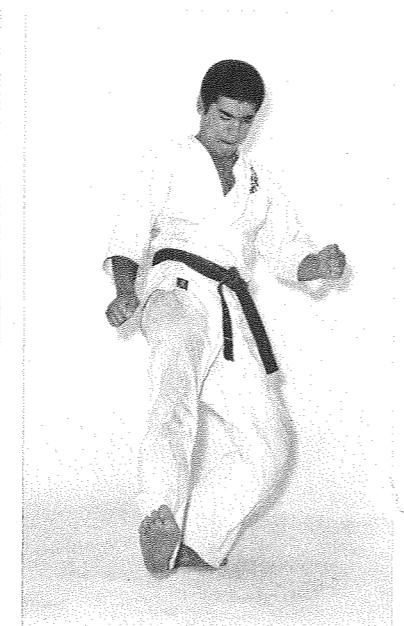
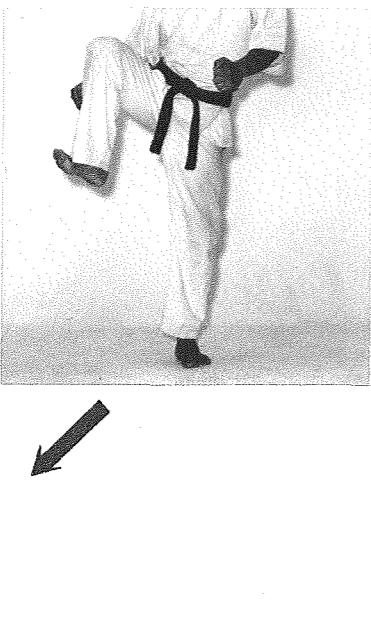
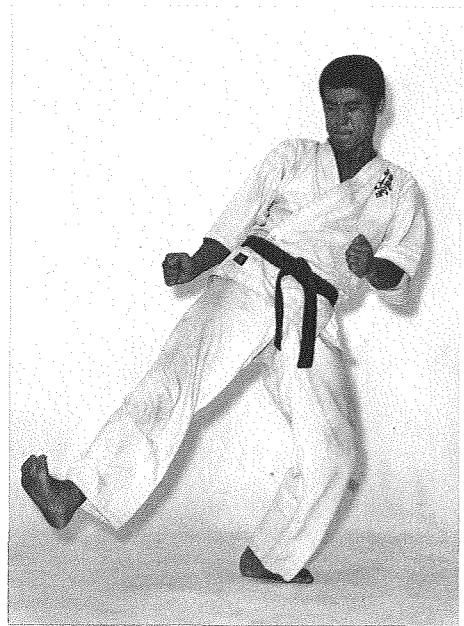
### 悪い例

この蹴りは足刀でなくてはならないが、足刀になっていない。上体が後ろへ流れすぎ、蹴り足の力がぬけている。

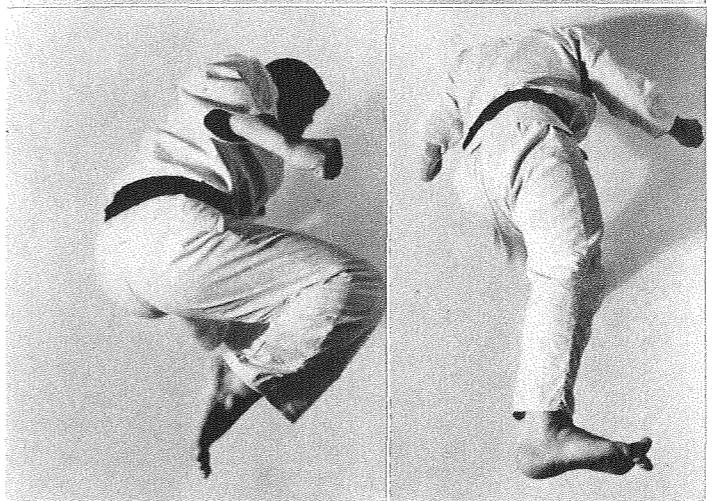
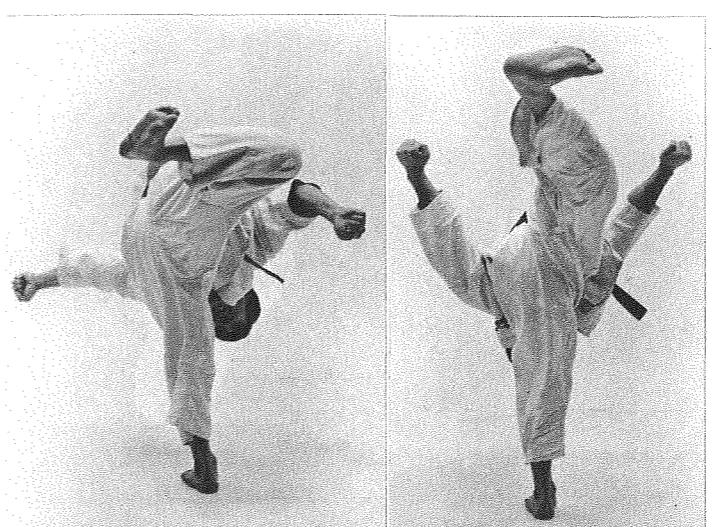


### 悪い例

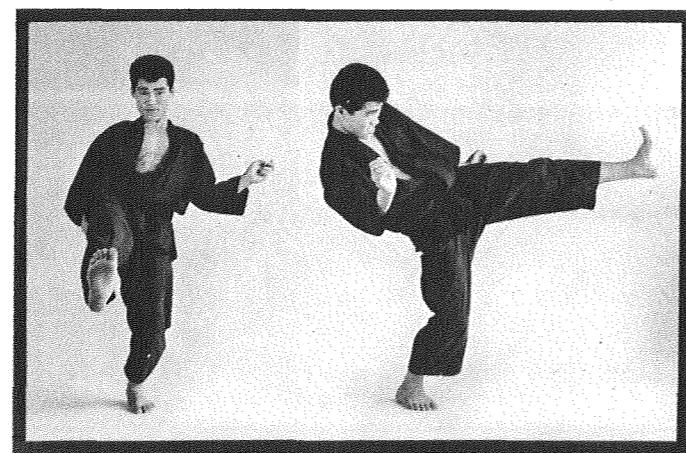
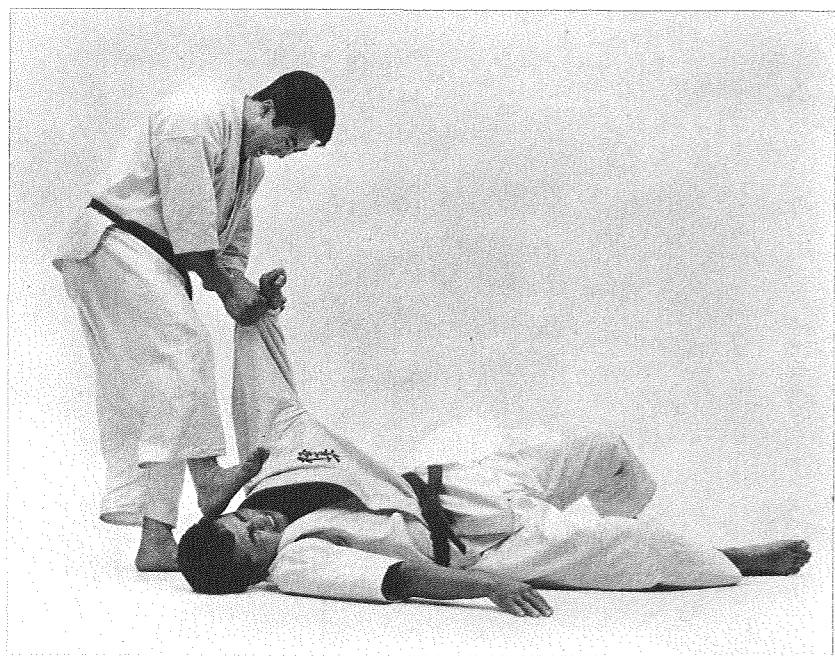
体が後ろへ流れているため、足はあがっていない。



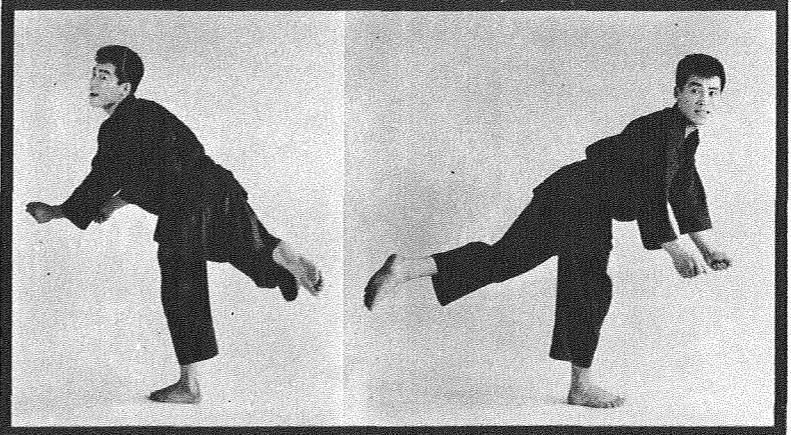
10. かかと蹴り  
かかとで倒れた相手などを蹴る。



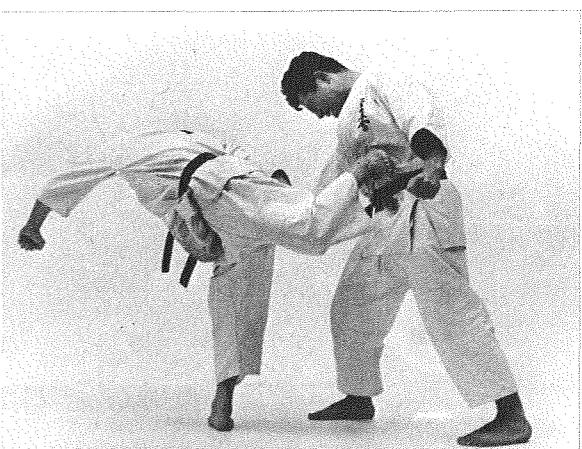
11. 後ろ蹴り  
かかとで後ろを蹴る。



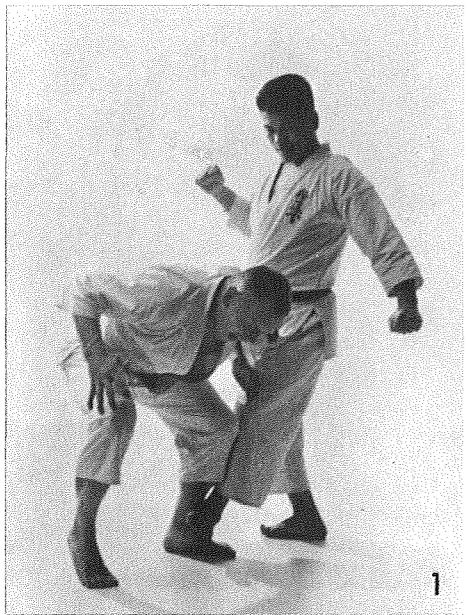
悪い例  
後ろへのけぞったために、かかとが十分におりず、きき目もない。



悪い例  
蹴る方向を見ているために、足が十分後ろにまわらず、力もぬけている。あごを引きしめること。



## b. その他の蹴り技

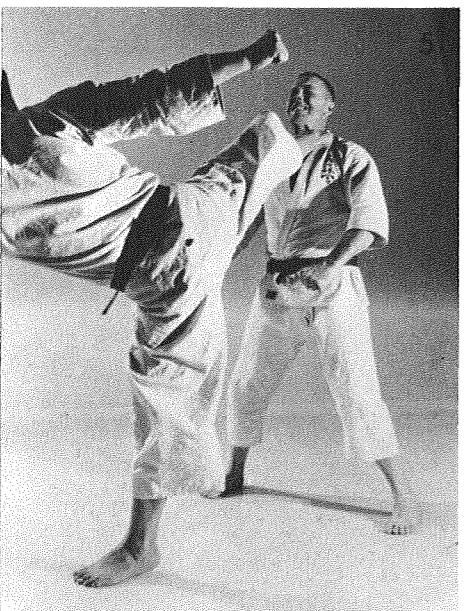


1



2

1. 相手の足の甲へのかかと蹴り。
2. 相手の顔を引きおろしての膝蹴り。
3. あごへのまわし蹴り。中足による。
4. 相手腹部への蹴込み。
5. 喉への横蹴上げ。



4



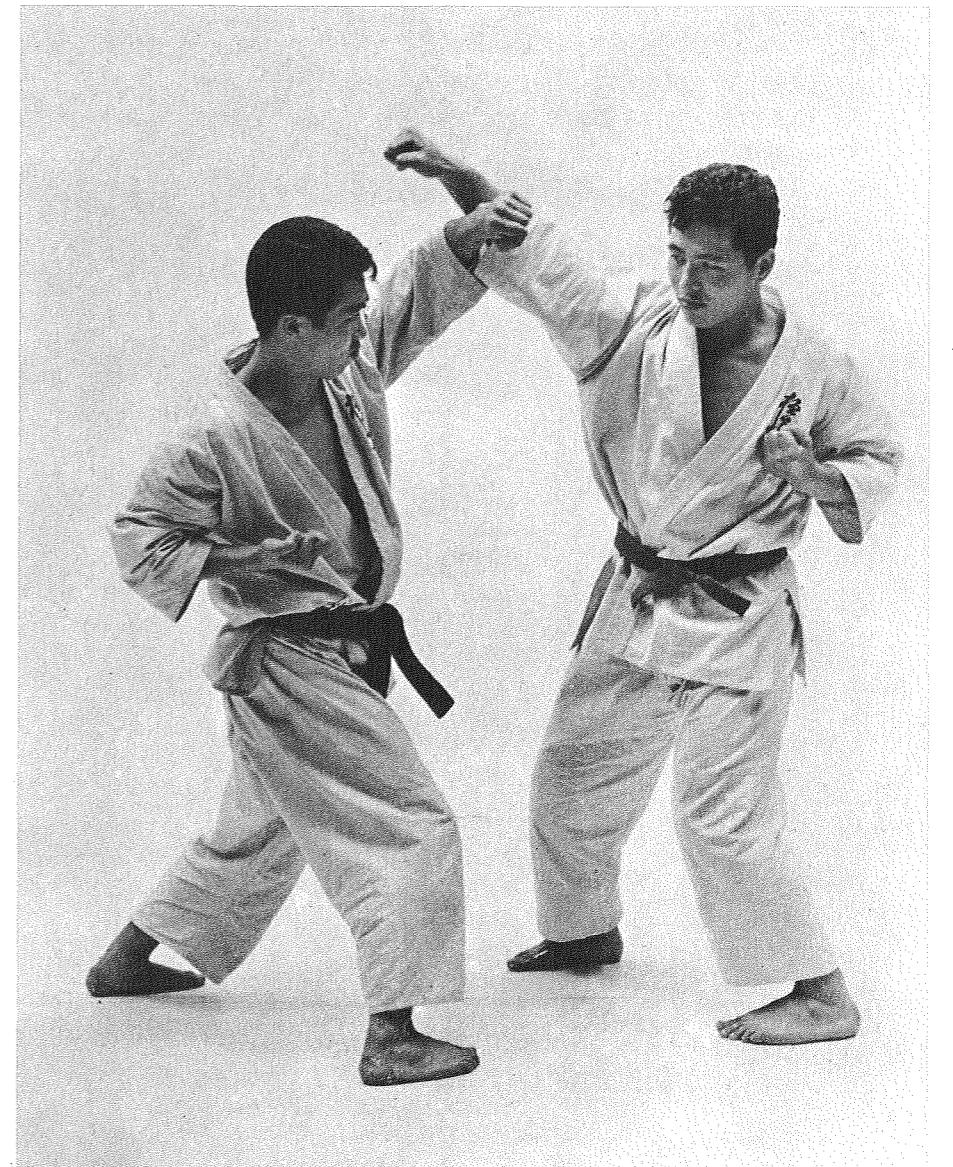
3

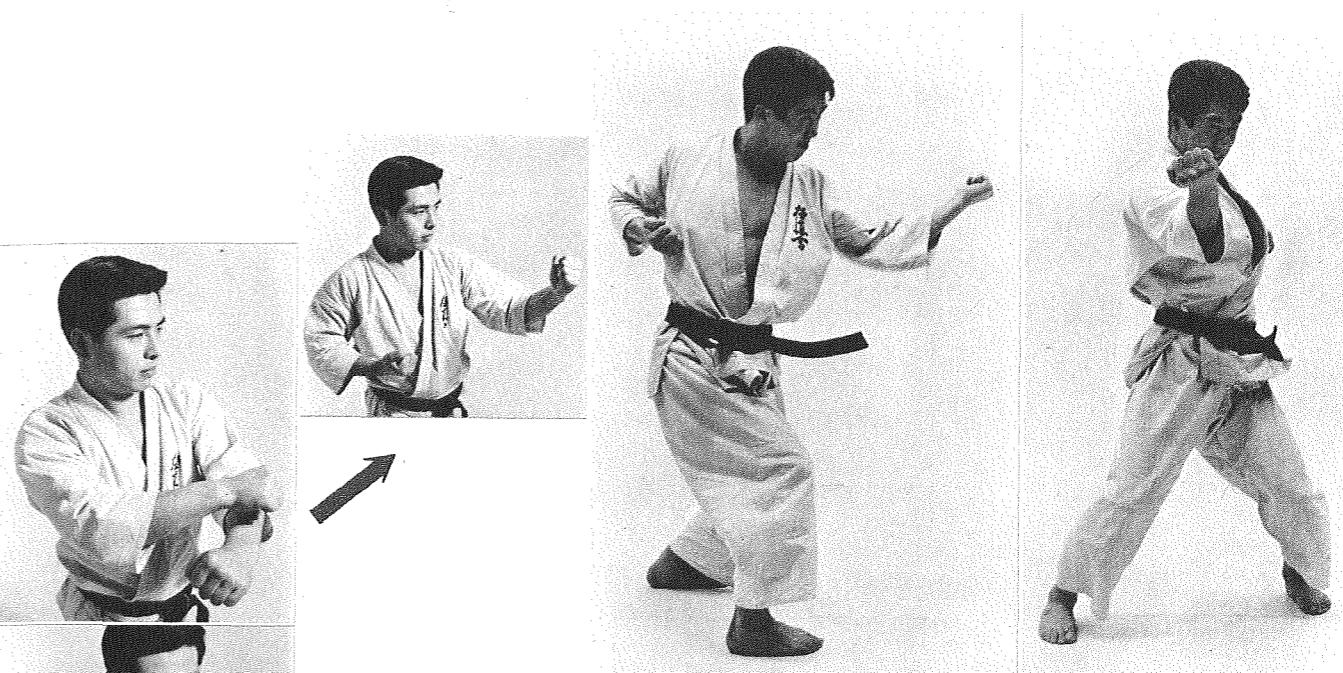
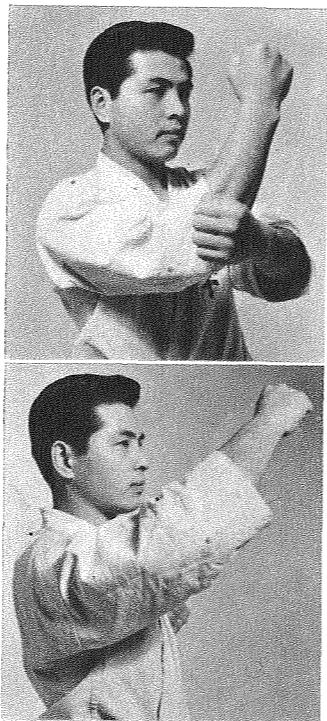
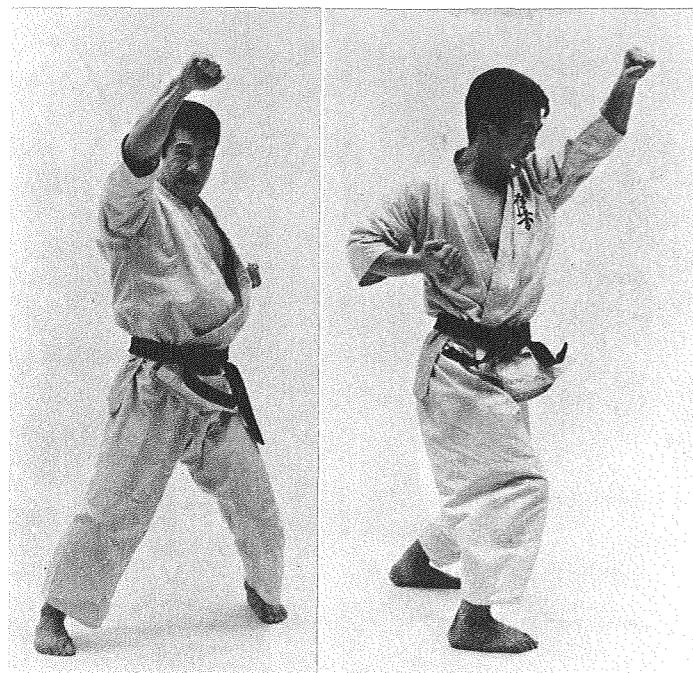
## 3. 受け身

### a. 正しい受け、悪い受け

どんな闘争術でも、そうであるように、受けは空手においてもきわめて重要な技術である。空手の受けの特徴は、理想的に受けければ、相手の体勢をくずしてしまえる点にある。「攻撃は最大の防御なり」とはよくいわれる言葉だが、空手の場合、「よい防御は最大の攻撃なり」とさえいえるのである。いわば、攻めと受けは、空手の場合、同じ銅貨の表と裏のようなものであり、よく受ける者は、よく攻める者であるともいえる。

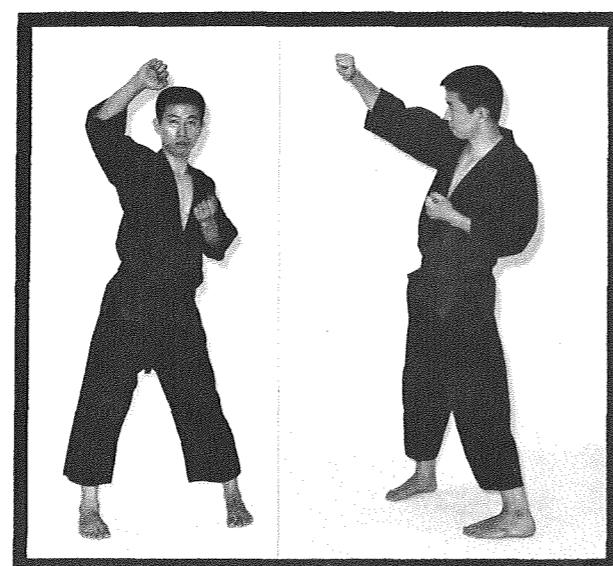
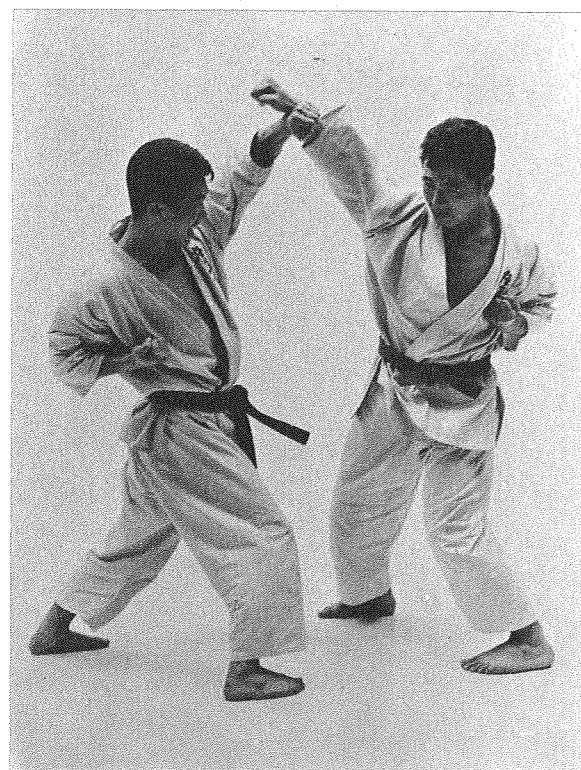
基本的には、空手の受けは円型運動でなくてはならない。相手の攻撃をまともに、直線的に受けることもないではないが、円を描いて受けることによって、相手の力をそらし、相手の重心を狂わせて、バランスを失わせ、受けを攻撃に生かすのがよい受けであるといえよう。





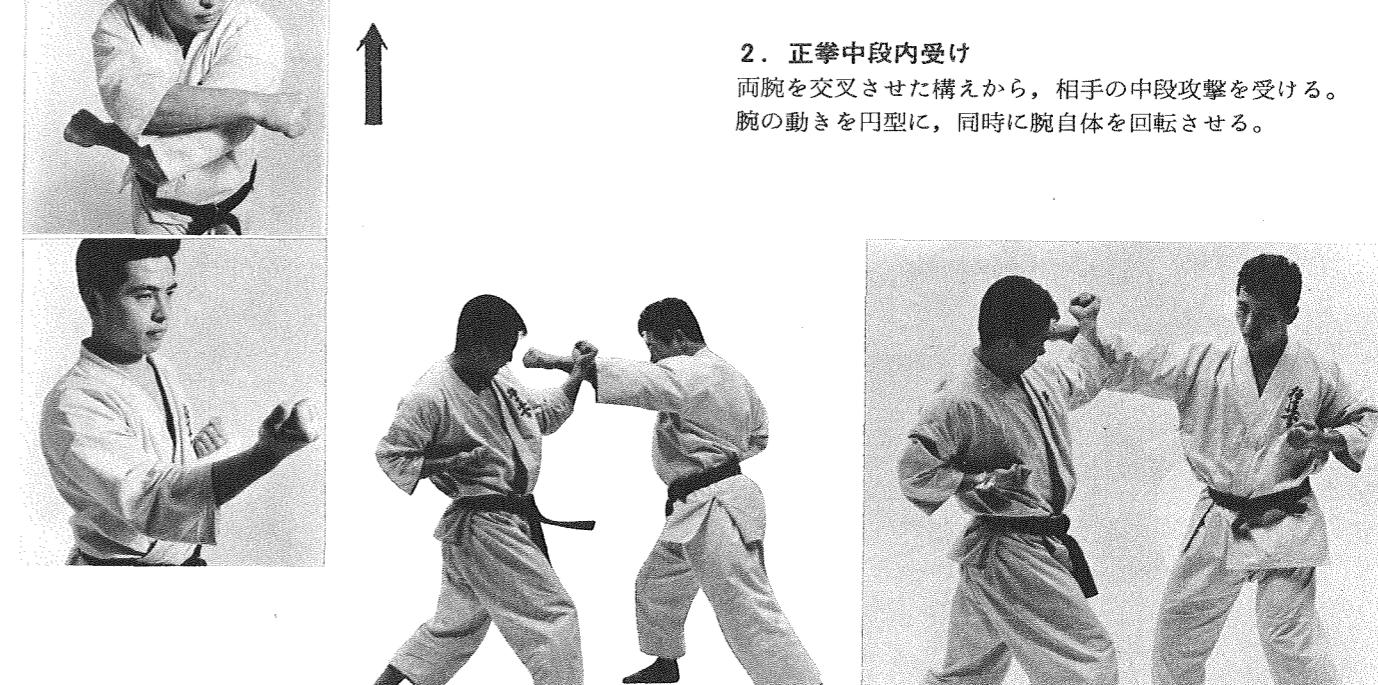
### 1. 正拳上段受け

- はじめに正拳に握った片腕を胸前に立て、正拳が顔の前あたりにくるようする。もう一方の正拳を、下腕を寝かせるようにして、その肘外にそえて、相手の上段への攻撃を、寝かした方の手を高く上に上げて受ける。このとき、相手の攻撃を上後ろに運ぶように、腕の動きそのものを円型にするとともに、腕自体に回転をあたえる。
- 相手と接触の瞬間、受け手に力をこめ、このとき、腕の回転を強くきかせる。
- 真直ぐに立てていた内側の手が引き手となる。引き手はしっかり正拳に握り脇下へ引く。これが反動となって受けを強化する。
- あごを引き、足親指に力をいれ、丹田に力をこめ、肩の力をぬく。眼は相手の顔あたりに。受けるとき、腰のリズムを生かす。



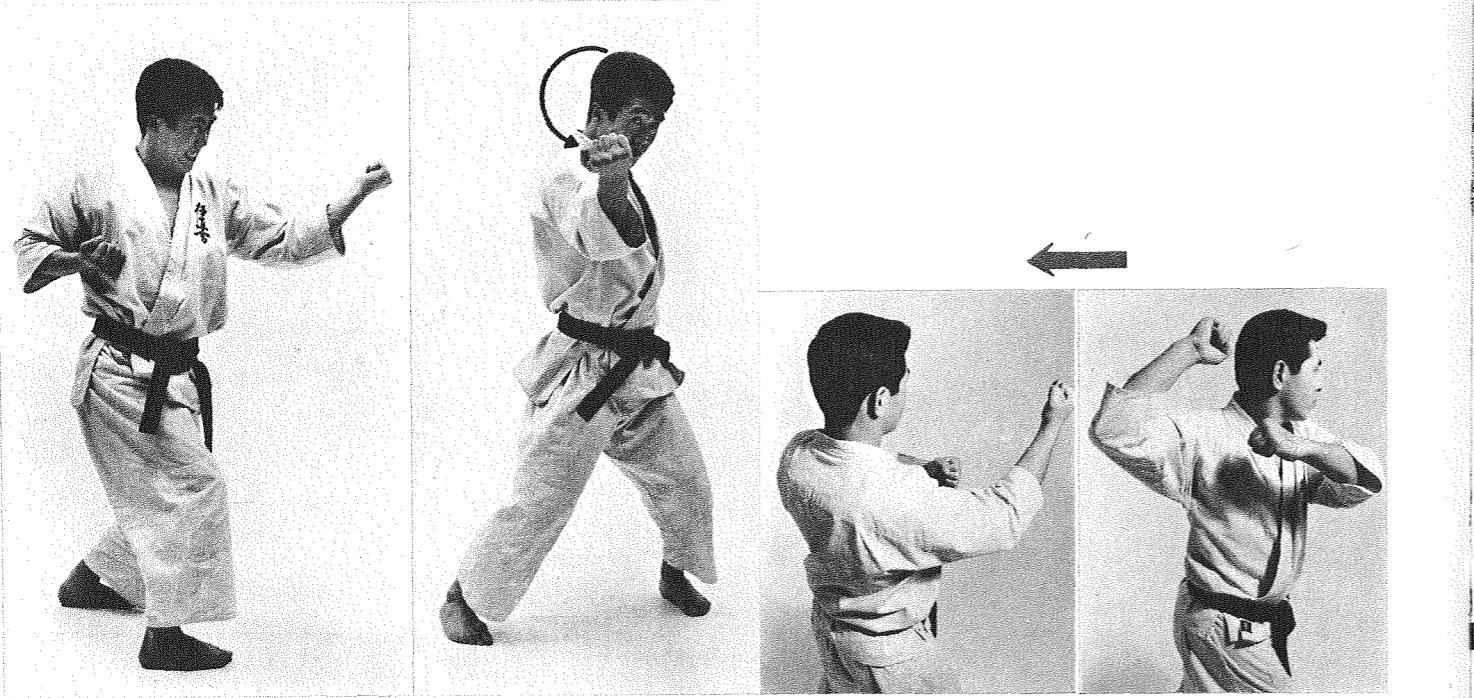
#### 悪い例

上半身がねじ曲がり、受け腕の正拳も手首が曲がっていて力ない。



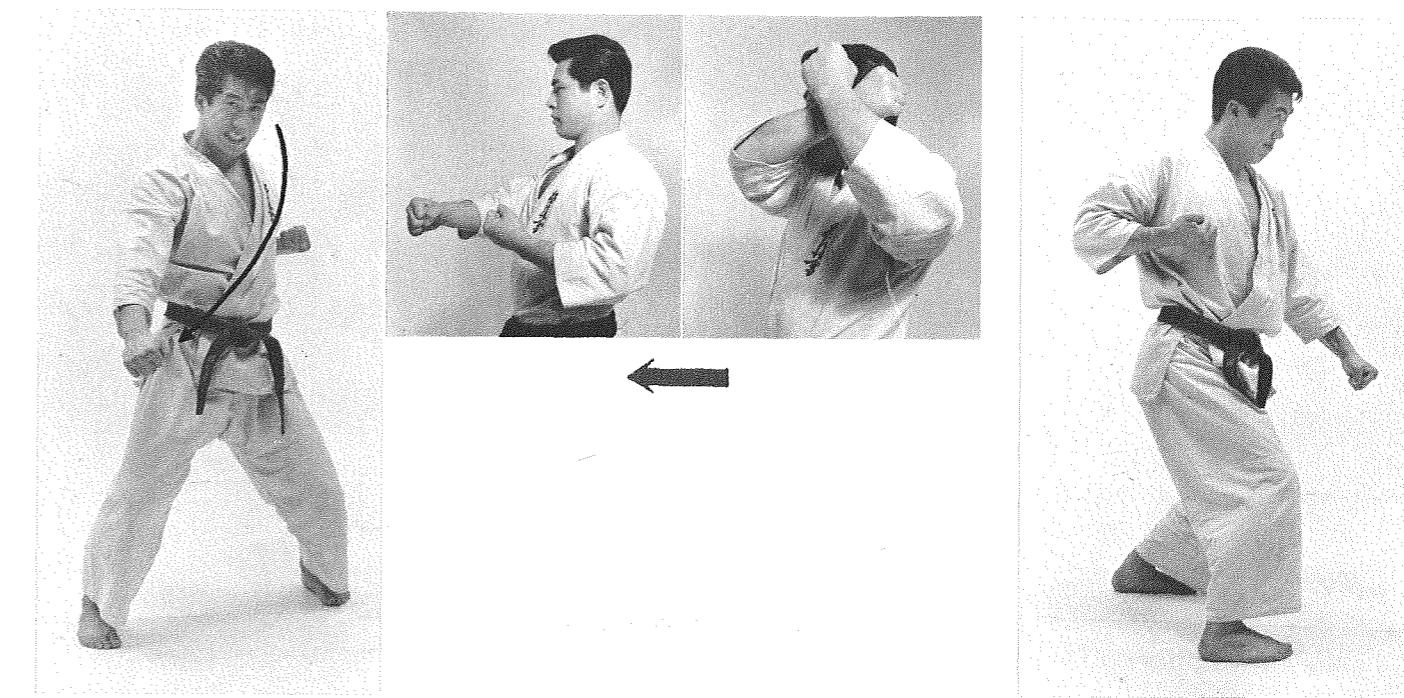
#### 悪い例

上体が左にながれ、受けも外へ流れすぎ、前ががらあきとなっている。



### 3. 正拳中段外受け

正拳の片方を耳の後ろに、片方をあごの下あたりにもってきた形から、後ろの腕を前へ振りおろすように、まわしながら受ける。腕そのものも内側へ回転させること。



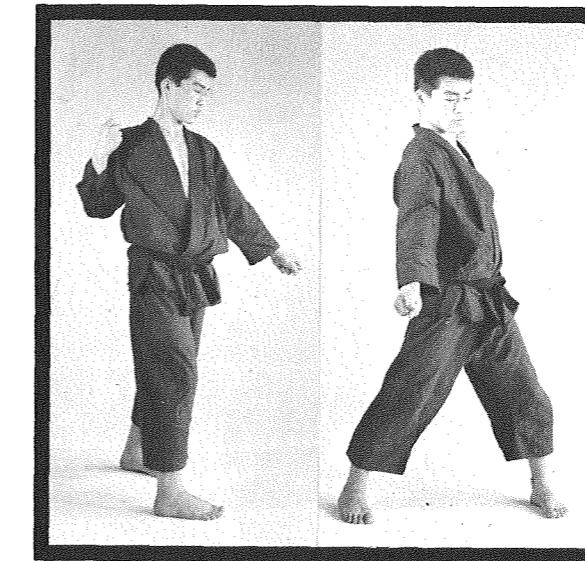
### 4. 正拳下段払い

耳の上あたりで、交叉させていた正拳の内側の腕を、弧を描きながら下へ振りおろし、相手の下段攻撃を払う。外側の手が引き手となる。引き手は脇下に強く引く。動きを円型に、また腕自体を回転させる。



### 悪い例

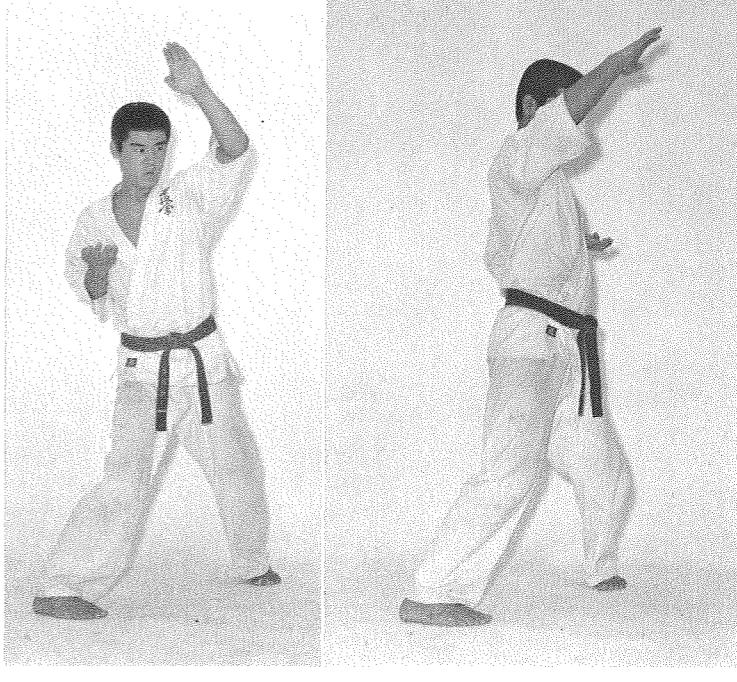
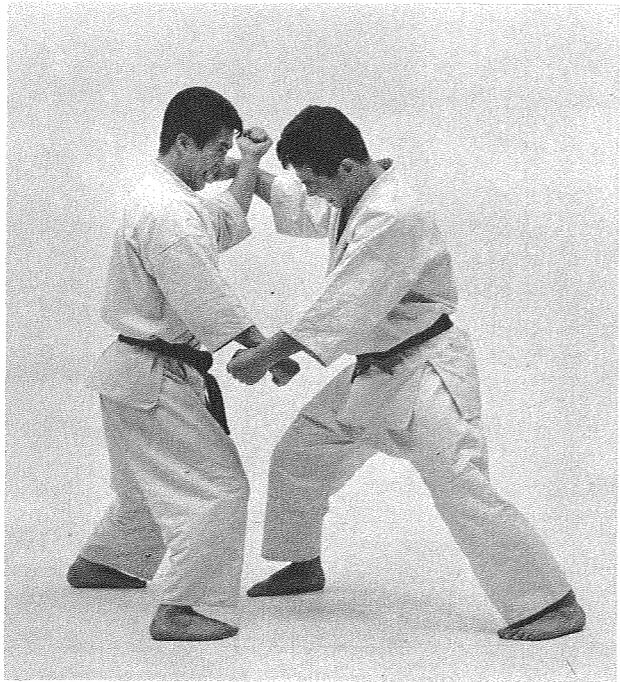
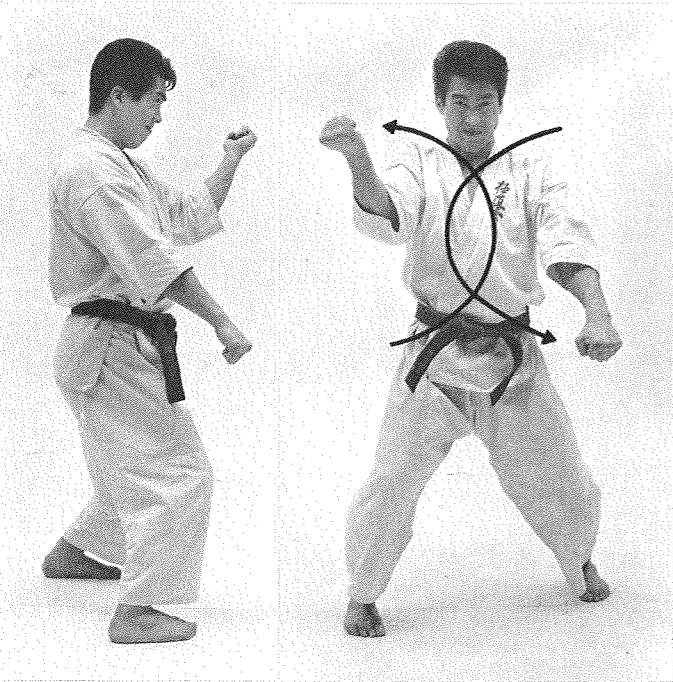
上半身がのけぞり、受け腕の手首が曲がっている。こういう受けでは、転倒をまぬがれまい。



### 悪い例

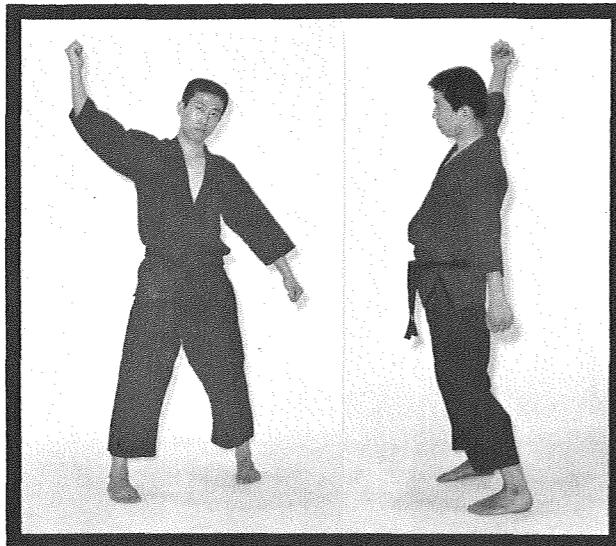
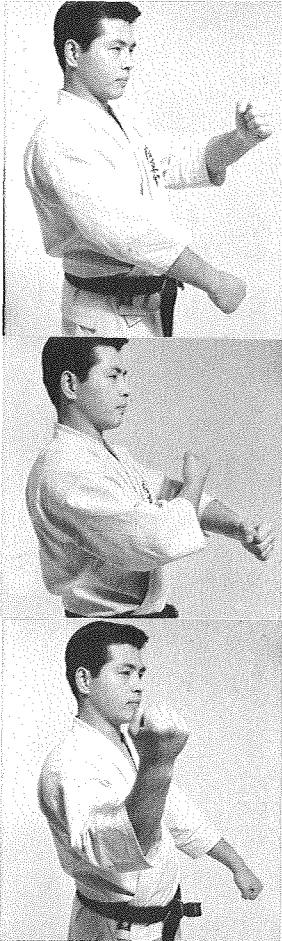
引き手が高すぎる。払い手は硬直し、のびすぎ、手首が曲がっており、強い下段払いはできない。





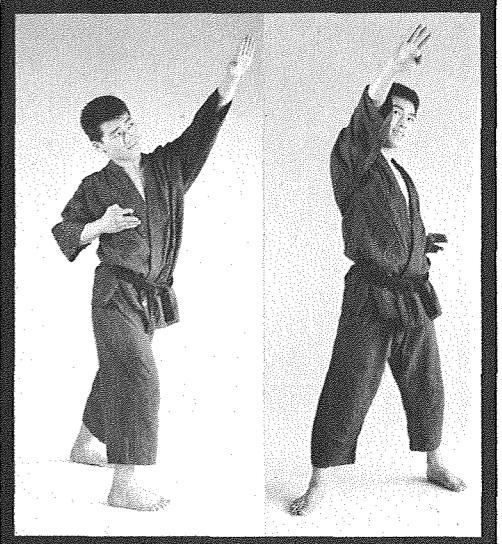
### 5. 正拳中段内受け下段払い

中段内受けと下段払いを組み合わせた技。相手の双手突きを受ける。最初の形は、受け終わった形と同じ。両手を胸で交叉させると、内受けの腕を外側に、下段払いの腕を内側にする。



### 悪い例

上半身が左にかたむきすぎている。また、両腕が開きすぎ力がこもっていない。



### 悪い例

受け腕がのびすぎ、腰がきいていない。受け腕が顔から離れすぎているのも欠点。