

ダイナミック空手

増改
補訂版

大山倍達著

¥2,000

0075-16701-6135

日貿出版社

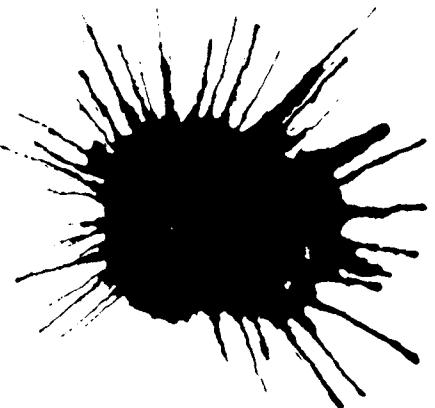
ダイナミック空手

大山倍達著
<改訂増補版>



ダイナミック空手
〈改訂増補版〉

大山倍達著



日貿出版社

改訂増補版の序

この書が刊行されて、早くも3年の月日が過ぎた。この書は英文書“*This is Karate*”と“What is Karate?”をもとにしてできた、私のはじめての日本語版空手書であったが、幸い英文書の場合と同様、3年の間に何回か版を改めることができた。多くの読者、空手愛好家から、この間数百通にのぼるはげましと賛同の手紙を頂き、実証的に、公正に、空手を追究する私の態度が、日本の読者にも受け入れられたことを知ったことは、なにごともかえがたいよろこびであった。

昨1969年には、オープントーナメントによる第1回空手道選手権大会も催すことができた。その際、第1回目にもかかわらず、7000人の観客が大会を見守って下さり、その後も、厚いはげましと賛同の言葉をかけて下されたことは感激に耐えない。空手が形式化し、舞踊化し、生命なきものにされてしまっていた日本から、私が欧米に決闘旅行しながらの旅をはじめたのは、ほんの十数年前のことだったが、空手はもう世界の数百万、数千万人の人々の愛好する武術となっている。そしてそれが、逆輸入という形ではあれ、いま日本にもよみがえりつつあることは喜びに耐えない。

この「ダイナミック空手」は、ある意味で私を故郷日本へ戻してくれた本であり、英文書にくらべ、本の形は小さくとも、私の愛着捨てがたいものである。3年前からくらべると、私の念願であった空手試合の共通ルールづくりもかなり進んでおり、旧来の形のまま刊行しつづけることにためらいを感じていたところ、日貿出版社からも同趣旨の御依頼があり、ここに、新しい観点をつけ加えて、新版として刊行されるはこびとなった。

この改訂新版の発行を熱心にすすめて下さった日貿出版社の皆さんに深く感謝の意を表したい。

1970年2月1日

大山倍達

目 次

改訂増補版の序	3
はしがき	4
口 統	9

■ろうそく消し ■牛の角折り(カラー) ■西瓜貫手宇宙割り ■壇切り ■板割り (女性) ■肘氷割り ■タバコ蹴り ■瓦20枚割り ■組手I ■組手II ■一対二の空手 ■必殺技 ■女性護身術I ■女性護身術II

第一篇 空手の基礎	21
空手の歴史地図	22
第1章 空手の沿革	24
(1) 古代西洋の闘技	24
■古代エジプトの闘技 ■ギリシャの闘技 ■古代オリンピアの闘技 ■テアゲネスとミロン ■パンコラチオン ■死の勝利	
(2) 古代インドの闘技	26
■樹下の瞑想 ■分化していた闘争術 ■武術家としてのシャカ ■インド闘技と地中海闘技の関係 ■ヨーガの呼吸法と闘技 ■呼吸法を運んだ禅 ■仁王の鉄拳 ■千手観音の慈悲無量の手	
(3) 中国の拳法	28
■世界一古い体操 ■詩經, 礼記に出て来る闘技 ■秦漢時代の闘技 ■動物の動作から五禽の術 ■ダルマの拳法 ■隋, 唐, 宋時代の闘技 ■受けは優美に攻めは鋭利に ■柔の思想の起源 ■覚遠上人の拳法大系 ■覚遠上人の十戒 ■急所の発見	
(4) 中国南北と中国周辺の拳法	32
■南拳と北拳 ■朝鮮の拳法 ■借力による訓練 ■蒙古, 中央アジアの闘技 ■南アジアの拳法	
(5) 武器なきものの武術	33
■ゲリラ戦の武術 ■レジスタンスと拳法 ■少林寺炎上 ■拳法家皆殺しにされる ■中国での新しい拳法 ■沖縄の手 ■空手は沖縄独自のものか? ■沖縄手と中國拳法の関係 ■日本へ唐手を伝えた人々 ■冷遇された空手	
(6) 日本の闘技と空手	36
■神話の手乞い ■すもうは蹴り技が主だった ■体術, 鎧組打ちに発展 ■中国人から発祥した柔術 ■詩人陳元賛の拳法 ■柔道は中国的な闘技である ■當て身術を禁じた柔道	
(7) 世界の闘技—空手	37
第2章 拳と足—空手の武器	39
(1) 手の武器	39
■正拳 ■正拳の正しい握り方と突き方 ■裏拳 ■手刀 ■背刀 ■貫手 ■貫手の変型 ■一本貫手 ■二本貫手 ■鶏口 ■親指一本拳 ■人差指一本拳 ■中指一本拳 ■鉄槌 ■掌底 ■平拳 ■刀峰 ■弧拳 ■肘又は猿臂 ■小手	
(2) 足の武器	43
■足刀 ■中足 ■背足 ■底足 ■かかと ■膝	
第3章 準備運動	44

■手首の運動 ■膝をまわす運動 ■かかとの運動 ■足指の運動 ■アキレス腱の運動 ■足をひろげる運動 ■腰の運動 ■腰と背中の運動 ■まわし受け体操 ■まわし

はしがき

私が日本語の空手書を出版するのはこの〈ダイナミック空手〉がはじめてである。これまでに何回かチャンスはあったが、外国への指導旅行と、英文書の逼迫した需要にこたえて英文出版に力を入れたために、日本語版の出版が10年以上もおくれる結果となった。

外国の空手ブームはいまは日本以上であり、たった10年の間に世界中に燎原の火のように燃えひろがった。

外国に日本の武道の真の価値を知らせるために、私が空手代表として1952年に遠藤幸吉氏と一緒にアメリカに渡った頃は、アメリカにカラテという言葉を知っている人が一人もいなかった。

私はもっとも直截に空手の威力を教えることのできる試し割りでアメリカ人たちを驚かしたが、彼らはそれでも納得せず、プロレスラーやボクサーと私を対決させた。すべて血みどろの試合だった。そして私は全勝した。私は帰国して千葉県で牛の角折りの公開をしたが、種々の干渉があって田園コロシアムでの闘牛以後はそれもできなくなり、すぐ英文書の“What is Karate?”を出版した。

この書は10年間に12万部を売り昨年4月に出版された“This is Karate”(15ドル)もたった1年半で3万部売った。これらは勿論日本で作った英文書の新記録であった。そしてすでに御存知の方もあるように、フランスでは、“This is Karate”的海賊版まで出まわる始末となった。

私の7度にわたる海外旅行と両英文書の出版で世界42ヶ国に160の道場ができるところが、“What is Karate?”と、“This is Karate”を何かの機会に見た日本人から「なぜこれだけの写真を利用して、日本で出版しないのか?もっと日本の空手のためにも力を割いてほしい」という声があがりはじめた。

日本人である以上、日本の空手を強くしたいの

は当然である。私も早く出版しようといつも思っていたのにそれができなかつたのであった。

日貿出版社の編集者諸君に話してみたところ、編集者もきわめて積極的であったので、遂に日本語版が陽の目を見ることになったのである。

おそらくこの書を手にとられた方は、この書が従来の空手書とはまったくちがつたものであることに気づかれるだろう。もしそう感じて下さる方が多ければ、それは私自身の空手に対する熱情のせいであると、それだけでも自負させて頂きたい。これらの写真、これらの内容のために私は15年の間全身をかけて来た。例えばこの書の前身である英文書 “This is Karate” は企画から発行まで実に6年間かかったのである。

空手はいま日本よりもアメリカやヨーロッパの方が盛んである。ジェイムス・ボンドのショーン・コネリーも、空手で活躍しているし、F.B.I. も空手を逮捕術にとりいれた。欧米の青年がそれを黙ってみているわけはないのである。

おそらくいまのままでは、日本の空手は外国の空手に実力的にも負けるようになるだろう。空手は日本に残った最後の武道であり、どうしても柔道の二の舞になりたくない。

私はこの書を日本青年の奮起を祈りつつ書いた。もちろんただ単に日本の空手だけのためにではない。日本の新しい建設の道にとって、最も重要なのは国民の武の精神、すなわち忍耐と節制の精神である。

読者はよく空手の武が暴力ではなく忍耐する武である事を理解して頂きたい。こうした新しい武の精神を通じて、共に平和な世界と新しい文化と文明の国日本を築きあげることこそが私の最大の目的だからである。

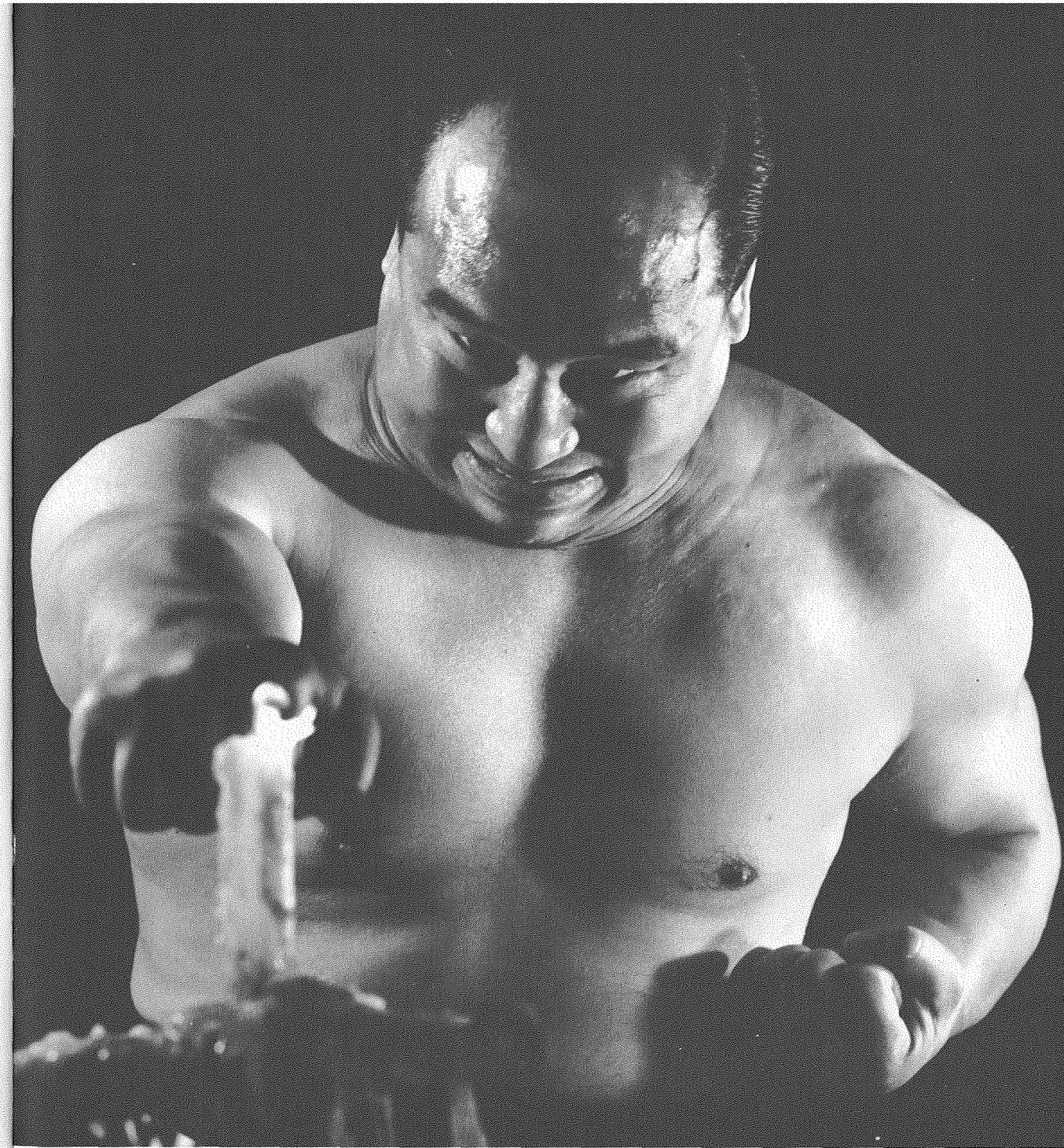
最後にこの書の出版のために勞を惜しまなかつた編集のみなさん、私の写真に助力して下さった小谷明カメラマンに深く感謝の意を表したい。

1967年2月11日

大山倍達

受け背中の運動 ■ まわし受け胸筋の運動 ■ 腕たて伏せ	
第4章 立ち方	48
■閉足立ち ■ 結び立ち ■ 内八字立ち ■ 平行立ち ■ 前屈立ち ■ 後屈立ち ■ 不動立ち ■ 四股立ち ■ 騎馬立ち ■ 三戦立ち ■ 鶴足立ち ■ 猫足立ち ■ 双足立ち ■ 掛足立ち ■ バランス	
第5章 手による突き、打ち	52
■ 正拳中段突き ■ 正拳上段突き ■ 正拳あご打ち ■ 正拳まわし打ち ■ 裏拳正面打ち ■ 裏拳下突き ■ 裏拳左右打ち ■ 裏拳脾臓打ち ■ 手刀鎖骨打ち ■ 手刀鎖骨打込み ■ 手刀内打ち ■ 手刀顔面打ち ■ 手刀脾臓打ち ■ 肘上段当て ■ 肘あげ打ち ■ 肘中段当て ■ 肘おろし打ち	
第6章 特殊攻撃	60
■ 中指一本拳人中打ち ■ 中指一本拳あご打ち ■ 中指一本拳眉間打ち ■ 人差指一本拳眼突き ■ 中指一本拳水月突き ■ 刀峰のど突き ■ 掌底鼻打ち ■ 掌底あご打ち ■ 平拳頬打ち ■ 裏平拳のど突き ■ 弧拳内打ち ■ 左右への頭突き ■ 前頭突き ■ 後への頭突き ■ 鉄槌顔面打ち ■ 鉄槌打ちおろし ■ 二本貫手 ■ 貫手水月突き	
第7章 跳り	66
■ 跳上げ ■ 前蹴り ■ 金蹴り ■ かかと蹴り ■ 膝蹴り ■ 横蹴あげ ■ 後蹴り ■ 横蹴り ■ 関節蹴り ■ まわし首蹴り ■ まわし蹴り ■ とび蹴り	
第8章 受け	74
■ 正拳上段受け ■ 正拳中段内受け ■ 正拳中段外受け ■ 正拳下段払い ■ 手刀上段受け ■ 背刀中段内受け ■ 手刀中段内受け ■ 手刀中段外受け ■ 手刀下段払い ■ 正拳中段内受け、下段払い ■ 掌底上段受け ■ 掌底中段外受け ■ 掌底下段払い ■ 正拳上段十字受け ■ 正拳下段十字受け ■ 正拳中段十字受け ■ 手刀上段十字受け ■ 手刀下段十字受け ■ 手刀中段十字受け ■ 弧拳受け ■ 双手受け ■ 膝受け ■ 底足外受け ■ 舵受け	
第9章 空手のポイント	82
(1) いぶき 82 ■ 丹田とは何か ■ 円心の呼吸法 ■ いぶき(陰陽の呼吸法) ■ のがれ表呼吸 ■ のがれ裏呼吸	
(2) 円と点 86 ■ 両手内受け ■ 転掌内掛け ■ 手刀内掛け ■ 掌底上段受け ■ 上段から中段へ手刀内掛け ■ 弧拳受けから掌底または手刀鎖骨打ちこみ ■ 弧拳中段内受けから掌底中段突き	
(3) まわし受け 88 ■ まわし受け ■ 手刀まわし受け ■ 手刀まわし受けと手刀内打ちのちがい	
(4) 円型逆突き 90	
(5) 空手とりズム 92	
第二篇 組手	93
組手について 94	
第10章 三本組手	95
(1) 攻撃側が手で攻撃する場合 95	
(2) 足で攻撃して行く場合 97	
第11章 一本組手	98
第12章 自由組手の構え	104
■ 双手の構え ■ 円心の構え ■ 前羽の構え ■ 龍変の構え ■ 尾鱗の構え	
第三篇 型	107
型について 108	
第13章 追い突き	109
(1) 追い突き、追い打ち 109 ■ 正拳中段追い突き ■ 正拳中段追い逆突き ■ 三戦立ちによる追い突き ■ 騎馬立ち順突き	
(2) 追い蹴り 111 ■ 前蹴り ■ 回転横蹴上げ ■ 交叉横蹴り	
(3) 追い受け 112 ■ 騎馬立ち下段払い ■ 手刀外受け ■ 猫足立ち弧拳受け	
第14章 型	114
(1) 平安 I 114	
(2) 平安 II 118	
(3) 平安 III 122	
(4) 安三 126	
(5) 棒術の型 131	
(6) その他の型 140	
第四篇 試し割り、訓練	141
第15章 試し割り	142
(1) 試し割りの意義 142	
(2) 瓦割り 146 ■ 正拳 ■ 手刀 ■ 肘割り ■ 頭割り ■ 足刀 ■ 試し割りにおけるバランス	
(3) 板割り 147 ■ 正拳 ■ 貫手 ■ 吊した板 ■ 前蹴り ■ 蹴あげ ■ 横蹴り ■ まわし蹴り ■ 二段蹴り ■ 板割りから学ぶこと ■ 引き手	
(4) レンガ割り、石割り 151 ■ 手刀レンガ割り ■ 手刀石割り ■ レンガ宙割り	
(5) その他の試し割り 153 ■ 手刀氷割り ■ 頭氷割り ■ 裏拳氷割り ■ 氷割りの注意 ■ ろうそく消し ■ 帽子蹴りとタバコ蹴り ■ とび後蹴り ■ 火板割り ■ とび蹴上げ	
第16章 手足の訓練	160
(1) 訓練の仕方 160	
(2) まきわら 160 ■ 正拳逆突き ■ 手刀内打ち ■ 横蹴り ■ まわし蹴り ■ 卷藁練習の注意	
(3) 鉄下駄 162	
(4) 錠形石(サーシー) 163	
(5) 据石(チーシー) 163	

(6) パンチングボールとサンドバッグ	164
(7) 跳び馬	166
(8) バーベル	167
(9) その他の訓練法	168
■紙突き ■壺まわし ■砂箱突き ■鏡の利用	
第五篇 応用	169
第17章 関節技の応用	170
(1) 手をつかまれた場合	170
■片手をつかまれた場合 I ■同 II ■両手をつかまれた場合	
(2) 襟をつかまれた場合	171
■片えりをとられた場合 I ■同 II ■同 III ■同 IV ■同 V ■両えりをとられた場合 I ■同 II ■後からえりをとられた場合	
(3) その他の場合	174
■袖をとられた場合 ■両手で帯をとられた場合 ■両脇下をつかまれた場合	
第18章 女性の護身術	175
■後から抱きつかれたとき I ■同 II ■前から片手を握られたとき I ■同 II ■後 から手を握られたとき I ■同 II ■後から両手を握られたとき ■前から手をかけ られそうになったとき ■後から口をおおわれたとき ■傘を持っている手を握ら れたとき ■ナイフでおそわれたときの一例	
第19章 一対二の空手	181
■前後からつかまれたとき I ■同 II ■両手を前後につかまれたとき ■両手を後 左右からつかまれたとき ■後から手をつかまれ前からなぐられかかったとき	
第六篇 新しい空手—私の半生と空手観—	185
第20章 牛と戦う空手	186
(1) 少年時代、そして修業へ	186
■腕白小僧 ■空手入門—軍隊—終戦 ■身延山で山ごもり一年 ■日本選手権	
(2) アメリカでの血戦	188
■47頭の牛の角を折る ■米国で連戦連勝 ■FBIを指導	
(3) 騛牛の公開へ	190
■実力を実証するために ■生きるか死ぬか ■しばらくは一進一退	
(4) ついに折れた角	191
■急所を連打 ■ひねり倒し、角を折る ■田園コロシアムでも闘う	
第21章 空手の新しい方向	193
(1) 武の精神の新しい活用	193
(2) 空手技術と道場の近代化	193
(3) 空手試合の近代化	194
(4) 試合規約	196
(5) 女性・子供・老人の空手	197
第22章 道場風景	199
■道場訓 ■柔軟体操 ■空突き ■特練部 ■夏季合宿 ■壮年部 ■見学者（ショーン・ コネリー） ■冬季合宿 ■練習の終了 ■極真会館への案内	
付・急 所	202
■顔面 ■後頭 ■急所の三つの線 ■前半身 ■後半身	
索 引	204



空手、それは何も持たぬものの武術である。それは人間の手をと
ぎすまされた刀剣とし、全身を灼熱の弾丸とする。何のために？そ
れは人間の身体と精神の、自然のままのまったく完成のためである。
(写真はろうそく消し155頁参照)



私がはね起きたのと、牛が突っ込んで来たのはほとんど同時だった。私はすれちがうせつな、右腹に激しい痛みを感じた。右脇腹に手をあてると、赤い血が手のひらを濡らしていた…………。
(第20章「牛と戦う空手」186~192頁より)



幾年かの訓練によって、手は斧となり、ハンマーとなり、またカミソリとなる。スピード、タイミング、バランス、そして精神の集中が、その超人的な破壊力、切れ味を生み出す。下の写真は空中の西瓜割りである。投げた西瓜を貫手でつらぬき、まふたつにする。この技はジェームス・ボンドの「007は二度死ぬ」の撮影スタッフを啞然とさせ、急遽この映画のワンカットとして組み入れられた。(149頁参照)



ビール壠切りこそは、空手をやった者が一度は成功したいと夢にまでみる試し割りである。しかし、それだけに、非常に難しい。私がこの技を発見したのは、ドスをもった暴力団員五人にとりかこまれたときのことだった。私は友人と一緒にビールをのんでいたのだが、彼らは私の声が大きいといって因縁をつけて来たのである。私は本能的に目の前に立っているビール壠を手刀で打った。するとビール壠の先が2メートル横のカウンターにすっとんだ。頭のないビールはゆらぎもせず、そのまま立っていた。驚いたのは私に因縁をつけ

た暴力団員ばかりではない。私もまたあっと驚いた。私自身そんなことができるとは夢にも思っていなかったのである。暴力団員は、おそれをなして、引きあげて行った。

その夜すぐ家へ帰ってビール壠を叩いてみたが何回やってもダメだった。その翌日も、翌々日も……。一年の間私は工夫したが、この間ビンが割れたときに手を切るという事故が何回かあった。そして私がビン切りのコツに気がつくまで一年半もの歳月を要したのである。





板割りは最も標準的な試し割りである。試し割りの競技も板で行なわれる。もちろん、女性でも試し割りはできるが、私はあまりすすめないようにしている。(147頁参照)



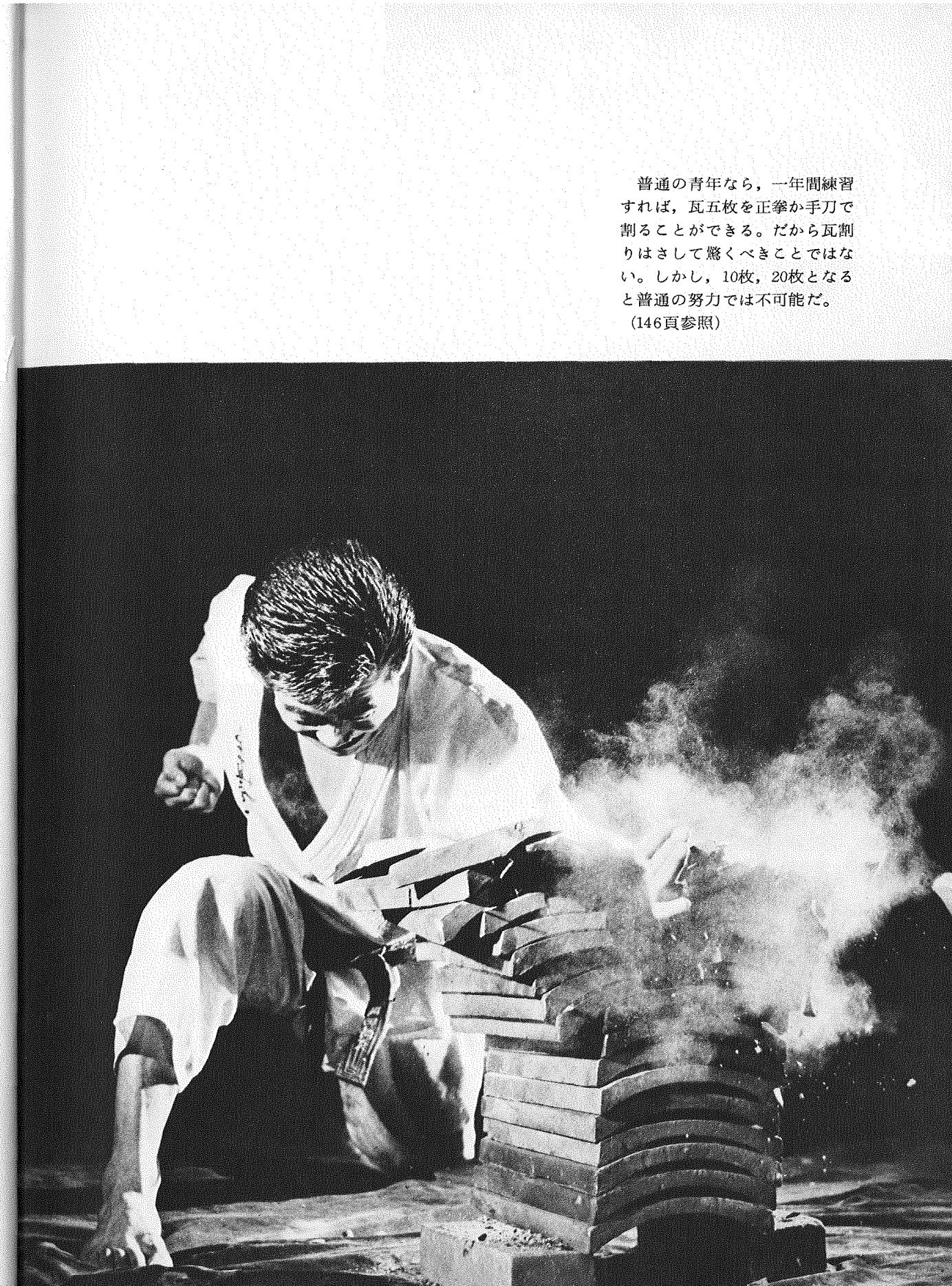
氷は壊切り以上に危険な試し割りで、有段者以外にはすすめたくない。破片がとびやすいだけでなく、氷で負った傷はなおりにくいかからである。

(153頁参照)



人が口にくわえたタバコを蹴ったり、帽子を蹴り落したりすることも、蹴りが上達すれば出来るようになる。前蹴上げ、まわし蹴りでやる場合が多い。もちろん、これなどは練習を終えてから、道場生同志で楽しみのためにやるもので、空手を知らない人を相手役にして実験することは許されない。蹴上げの技が上達すれば、自分で自分の帽子を蹴りおとすことができる。

(155頁参照)



普通の青年なら、一年間練習すれば、瓦五枚を正拳か手刀で割ることができる。だから瓦割りはさして驚くべきことではない。しかし、10枚、20枚となると普通の努力では不可能だ。

(146頁参照)

組手は空手の真の結論であり、真の目的である。これなしの空手は、太陽のない昼、響きのない声、キバのない獅子であり、死んだ空手である。組手を避ける空手家は、必ず空手を知らない人に暴力をふるって問題を起こす。それは空手の真の威力を知らないからである。自分のもっている拳が、刀剣と同じ切れ味をもつと真に知っていれば、誰が軽々しくそれを人の上に振りかざすことができようか。

私は死んだ空手は、暴力に通ずると信じている。道場で迫力ある組手の練習をし、自分の力を熟知すれば、もはや街路でその力を試す必要はまったくないのだ。



組手にはいろいろのコツがある。またもって生れた勘も組手の実力を左右する。しかし、組手の際にもっとも必要なのは闘魂である。すべて戦うことにおいて、臆病は最大の敵である。私は初心者を指導する場合、組手では絶対に後へしりぞくなという。初心のうちから、後退をするようではまったく見込みがないからだ。打たれても打たれても前進するうちに、打たれることができなくなる、それによって、構えにも技にも凄味が出てくる。後退の術をおぼえるのはそれからでもよいのである。（93～106頁参照）

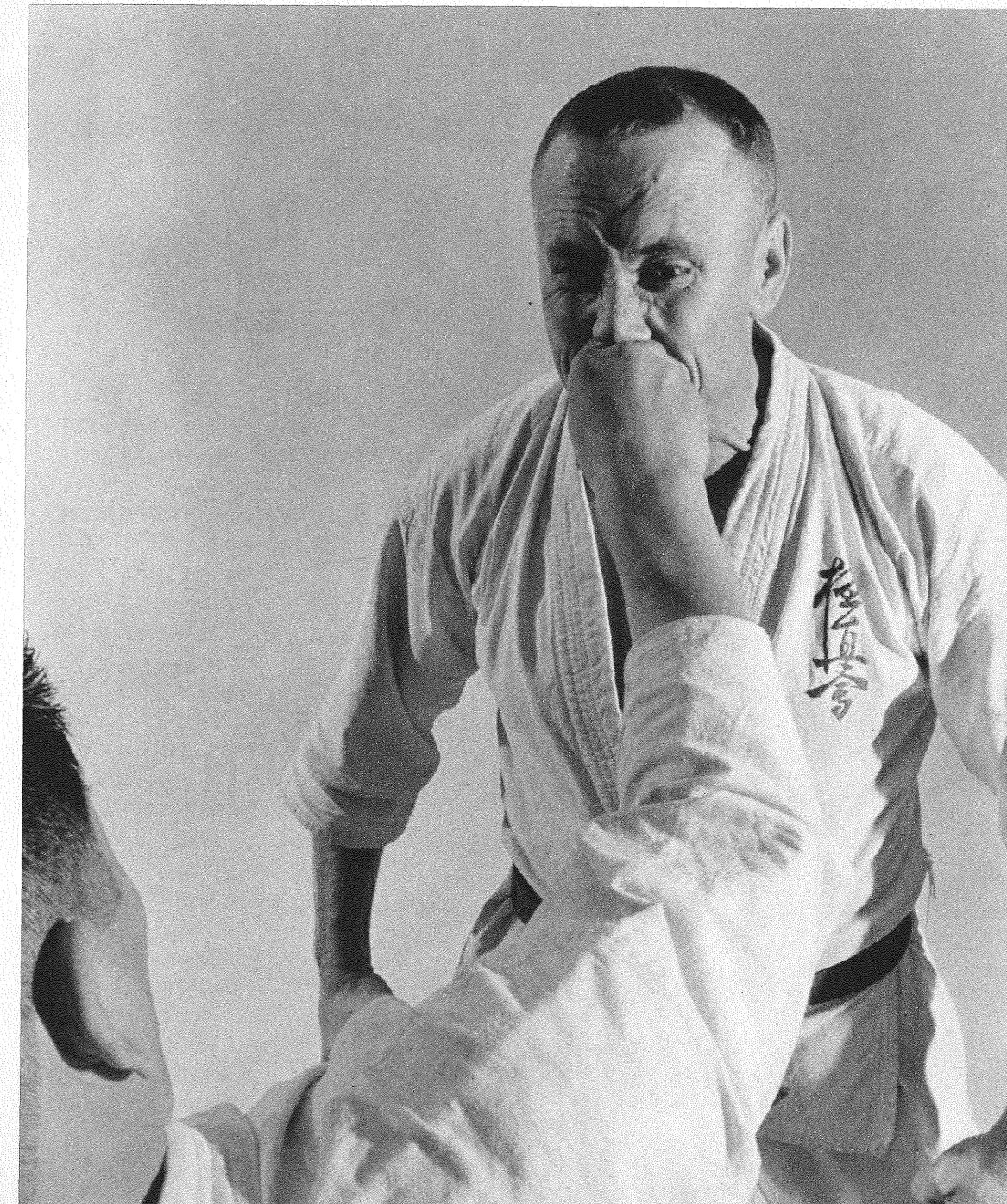




空手を達成すれば、相手が4人でも5人でも同じである。体のさばきのスピードが、普通の人とケタはずれにちがってくる。また相手の動きを見る眼も正確だから、決して攻撃を受けず、また自分の攻撃をそらされることもない。空手が他の闘技以上の威力を持つのは、また武器の多様さのせいでもある。両手をとらえられていて、両足で、二人をKOすることもできる。空手はまさに奇蹟の闘技である。(181~184頁参照)

空手の武器は人間の全身である。そして空手は一本の指で、急所を突いて人を死に至らしめる。しかし、そのような技は死に物狂いの訓練を通じてしか習得できない。そしてよこしまな心で空手を学ぶものは、みな空手を途中でよしてしまうのである。

写真は必殺の技のひとつ、二本拳入中突き。いかなるときにも、使ってはならない。(60~65頁参照)



第一篇 空手の基礎

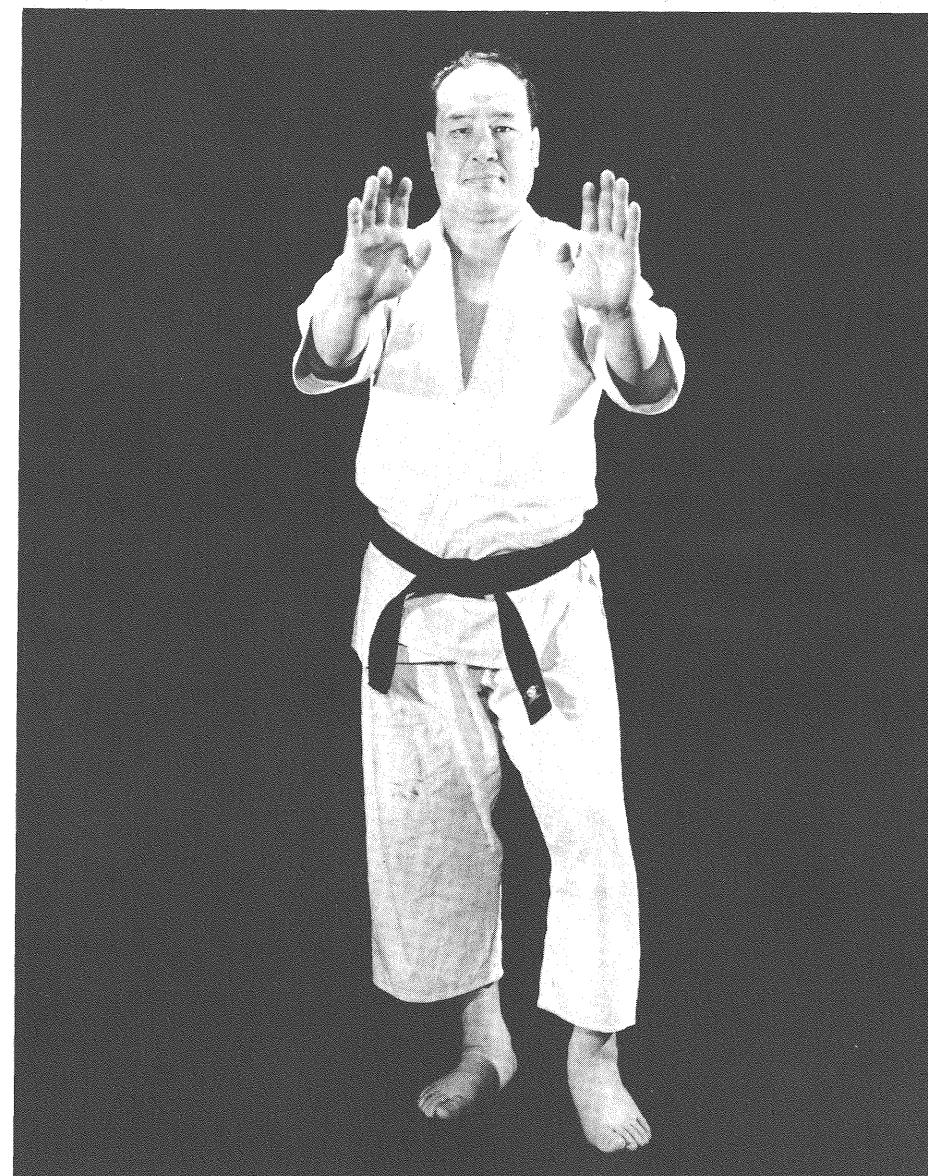


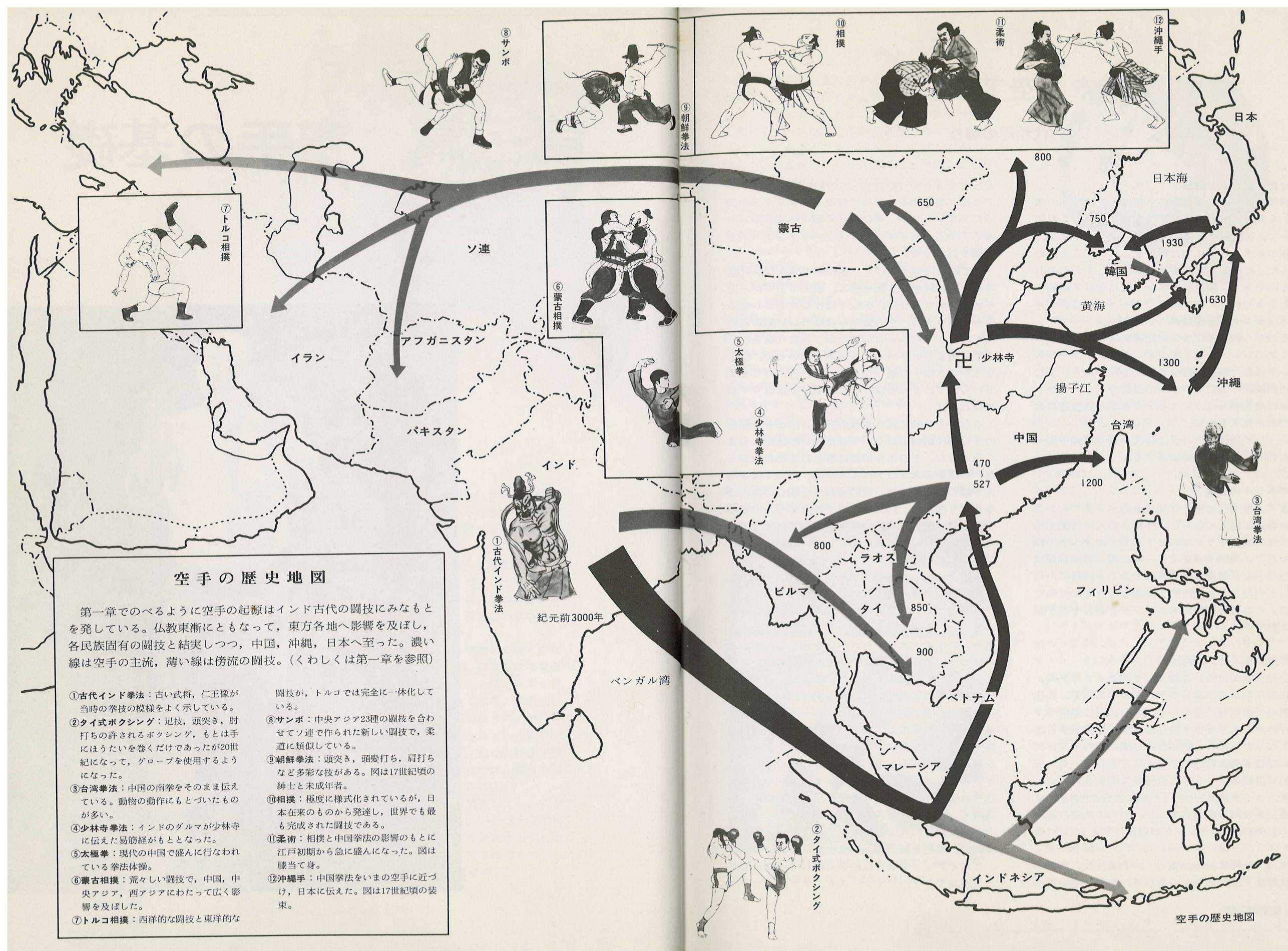
女性は空手という言葉を聞くだけで身をすくめる。そこにすでに敗北した姿がある。空手と接することが、自分の気品や優しさをそこねると思うのだろうか。もしそうだとしても、その気品や優しさは一瞬の暴力によってまったく打ちのめされるのではないか？

私は空手を練習した多くの女性を見て來た。彼女らはみな空手を練習することによってますます女性らしくなり、礼儀正しくなり、明朗になった。からだの線が美しくなるという副産物は別としても、私は女性空手家をつくり出すたびに、驚きを新たにするのである。

空手は男を男らしくし、女を女らしくする。いわば人間的に完成して行くことによって自然にそうなって行くのである。

(175~180頁参照)





第1章 空手の沿革

(1) 古代西洋の闘技

古代エジプトの闘技

闘技に関する世界最古の史料は、エジプトの墳墓から発見された象形文字の文章である。これによると、紀元前4000年頃、エジプト軍の軍人が、現在のボクシングに似た闘技をしていたことがわかった。この競技は軍事的な訓練として行なわれたものであり、競技者は手から肘にかけて動物の皮をまきつけ、たがいになぐりあった。このグループはセスタスと呼ばれていた。

それから約1000年後の紀元前3000年頃、メソポタミアのシュメール王朝でも、ボクシングやレスリングに似た闘技の行なわれた形跡があり、また紀元前2300年頃のエジプトの遺跡であるベニハッサンの墳墓からは、レスリングをする競技者群像の壁画が発見された。

こうして発達した斗技は時代を追って地中海へつたわり、ギリシャに到達する。

ギリシャの闘技

まず、地中海に栄えた文化の島クレタでこの二つの競技が盛んになった。クレタの人々は紀元前2000年以前にギリシャのオリンピアに、ヘラの神殿をたて、舞踏やロデオと一緒に種々の奉納競技を行なった。競技は軍事教練であると同時に、古くはどの地方でも呪術的な要素をもっていたのである。この競技種目にボクシングとレスリングが含まれていた。

古代オリンピアの闘技

紀元前2000年頃から侵入してきたイオニア人、前1800年頃から南進してきたアカイア人も、先住民族のこの風習にならって別の日に同じ場所で、彼らの神であるゼウスのための奉納競技をするようになった。それが統一された第一回のオリンピック競技大会は前1580年頃と推定されている。

前12世紀のドーリア人の侵略で廃止されていたオリンピックは前776年（一説によると884年）に復活し、18回目の前700年にレスリングが、23回目の前688年にボクシングが競技に加えられた。当時レスリングはパレ ($\pi\alpha\lambda\epsilon$)、ボクシングはピュジ ($\pi\psi\chi$ のちに $\pi\psi\gamma\mu\alpha\theta\xi\epsilon$) と呼ばれた。当時の競技の模様を伝えるものとして、もっと古い資料

としてホメロス（紀元前800年頃の人）のイーリアス第23巻がある。戦場で親友パトロクロスを失ったアキレウスが、その葬式に種々の競技をさせるのである。まずエペイオスとエウリュアロスが拳闘をはじめる。

『さて兩人は緒を着けて、競技場のまんなかに進み出て、相対峙して腕を構え、頑丈な手でがっぷりとぶつかり合った。そしてはげしくこぶしをふるって闘ううち、その顎からは恐ろしい歯がみの音がし、からだじゅうから汗がしたり落ちた。突然に勇ましいエペイオスが躍りかかって、様子をうかがう相手の頬を撃つと、長くはこられていられず、どっとばかりに見事な手足はくずれて倒れた。

さながら北風に荒れる波の間で、魚どもが藻草の多い岸に跳ね上がり、それを黒い怒濤がたちまち呑みこむ、そのように彼は撃たれて跳ね上がった。が気象の大きなエペイオスは、両腕で彼を抱えて起こしてやった。彼のまわりを親しい友人たちが取り囲んで、両足を引きずりながら人の輪の中から連れ出しがたが、彼はべつとりした血を口から吐き、首を片方に傾けたきりで、意識も朦朧としていた。……

さて、ペーレウスの子アキレウスは、……立ち上がって、アルゴス入らの間でいうよう、「さあ出でくれ、二人だけ、レスリングをやってみようという武士は」こういうと、すぐに、テラモーンの子の大アイアースが身を起こしたが、それにつづいて知恵に富んでいる、利益に敏いオデュッセウスも、立ち上がった。二人は、緒をつけて、競技場のまんなかへと進み出て、たがいに相手を頑丈な手で抱きかかえて、がっつきと組んだ、さながら棟の梁のように、それを名のある工兵が、高くそびえる屋根の下で、組み合わせて、風の力を避けようとするものだ。するとたがいの背筋はきしみを立て、大胆な腕につかまれしっかと抑え込まれて、汗はたらたらと流れ落ち、脇腹にも両肩にも、ほうぼうにみみず腫れが、まっ赤に腫れ上がったが、二人は終始力んで、造りの見事な鼎を的、勝利を得ようと氣負いたった。

だがオデュッセウスは相手を倒して地面に着ることはできず、アイアースも、オデュッセウス

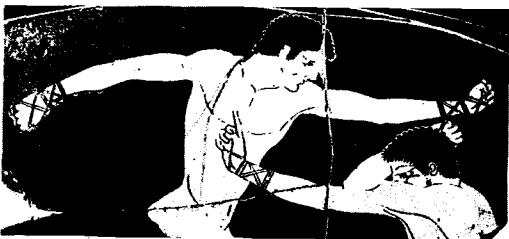
の剛力が持ちこたえたので、負かせなかった。それでとうとう、脛当てをよろしく着けたアカイアの人々があきてきたとき、とうとうテラモーンの子大アイアースは相手にいうよう、

「ゼウスの裔であるラーエルテースの子の機略に富んでいるオデュッセウスよ、私を持ち上げてみろ、それとも私が持ち上げるか、その先はみなゼウス任せだ!」

こういって持ち上げようとしたが、オデュッセウスはたくらみを忘れていたために、うしろのほうから、ひかがみを狙って打ち、腱の力を抜いてから、おおむけにひっくり返し、その胸の上にオデュッセウスも倒れると、人々はこれを見て、目をみはった。今度は辛抱づよい、勇敢なオデュッセウスが持ち上げようとして、地面からちょっとばかり動かしたが、持ち上げるにはいたらないので、足がらみをかけた、すると二人とも地面へどっと落ち、たがいに間に転がり伏して、砂塵にまみれて肌を汚した。そこであるいは三度目に、またもや跳りかかって組み合ったであろう、もしアキレウス自身が立ってとめなかったら。』

（呉茂一氏訳によるイーリアス第23巻）

こういう荒っぽい試合方法であったから、競技者が負傷するのはもちろん、大半は相手が死ぬことによって競技が終了した。



ギリシア壺絵に残された訓練のもう一つ
(ベースボール・マガジン社提供)



ギリシアのレスリング風景
(ベースボール・マガジン社提供)

テアゲネスとミロン

一説によると紀元前5世紀頃の最強のボクサーであるテアゲネスは2102人にKO勝し、このうち1800人を死に至らしめた。

レスリングで最も有名なのはミロンである。ミロンはオリンピックで5回、ピティアの競技6回、イストミアの競技で10回、ネメアの競技で9回優勝した。彼は大きなからだと強い力で相手を押さえこむことを得意とした。クインティリアンによると、ミロンは力をつけるため、毎日子牛を差しあげて訓練し、子牛が牡牛に成長してからも、差しあげることができた。オリンピアでミロンは牡牛をかついでスタディオンを一周し、その後でその牛を殺して一人で食べてしまった。彼は毎日8.68kgの肉と同量のパンと9.8リットルのぶどう酒を飲む大食漢だった。ソリヌスという人のコレクタニアによるとミロンは牛を一撃で殺した。

パンコラチオン

レスリングとボクシングにははっきりした区別があったが、レスリングのときになぐりつけたりボクシングのときに首をしめたりする反則が多かった。双方とも荒々しい競技であったからエキサイトした競技者に規則が通じなかったのである。そこでパンコラチオンというボクシングとレスリングを合わせた競技が前648年の33回オリンピアードで採用された。この競技は反則なしで、手、足、肘、膝、頭など身体の全部を武器として戦った。相手の目をえぐり取ることも、耳をひきちぎり、髪をむしりとり、歯で指を噛みきることも、なんでも許された。相手を窒息させても違反ではなかった。

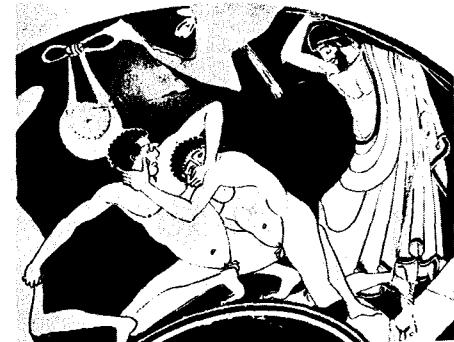
死の勝利

52回、53回目のオリンピアードで勝ったアルハビオンは54回目にも出場し、無名の選手と戦った



パンコラチオンの訓練（ベースボール・マガジン社提供）

が、その選手は両脚でアルハヒオンの首を始めた。アルハヒオンはこの苦しみからのがれようと相手の足の爪を引きはがしてねじまげた。相手は苦痛のために試合を放棄した。しかしアルハヒオンはすでに死んでいた。審判はアルハヒオンの死体の



上に栄冠を飾った。

このパンコラチオンはローマ時代になって「人間の殺し合い」となる。これは空手の真剣組手そのものであった。

(2) 古代インドの闘技

樹下の瞑想

古代インドのアーリヤ人侵入以前にどんな闘技が行われていたかを示す事蹟は残っていない。ただ、のちのヨーガの起源ともいべき樹下の瞑想の習慣が、インド先住民族のインダス文明時代にも行なわれていたらしいことを、推理することができるだけである。

こうした先住民族のヨーガ的な知恵が、素手の闘技をも含む広いものであったか、あるいは単に宗教的な瞑想のポーズと呼吸法とに過ぎなかつたか、そこまで推測の糸をのばして行くことはかえって歴史的事実と反するおそれが多い。ここではアーリヤ人侵入の紀元前12世紀～10世紀以前に、のちのインド闘技また東洋のあらゆる闘技に重要な影響を与えるヨーガ的知恵が、先住民族たちによってはぐくまれていたことを知れば、それだけで充分である。

分化していた闘争術

このヨーガが、アーリヤ民族によって吸収されウパニシャッド哲学の一部として成文化されたのは紀元前6～5世紀のことであり、それはインドの闘技の記録があらわれた時期とほとんど同じである。

例えば法華經安樂品第14には
「相撲相撲及那羅變現及戲……」という句が見ら

れる。相撲は相手の関節をとる関節技、逆技のことであり、相撲は拳でなぐり合うこと、那羅は組みうちして投げ合う競技である。これによって、紀元前5～4世紀にはかなり分化し、進歩した斗争術のあったことが明らかである。

武術家としてのシャカ

仏教の生れた頃、インドはバラモン教の時代であった。バラモン教では男子のすべてが一生に何度か出家し僧侶の生活を送るのがつねであった。また当時インドは16の国家にわかれしており、戦乱が絶えなかった。バラモンの男子は、武士として闘争術を覚える必要があったとともに、僧侶として遊行するためにも闘争術が必要であった。

彼らは遊行の途中森林では猛獣に、人里へ来れば他民族異教の人々に襲われたし、僧侶である彼らは杖と素手としか武器をもたなかつたからである。

シャカ伝によると、のちにブッダとなったゴータマ・シッタルダは、美しいヤスダラ姫の求婚者としてほかの求婚者たちと徒歩競走、跳躍、石投げ剣術、弓術、拳法などの競技をして優勝し、ヤスダラ姫を得た。またのちに彼の弟子となった五百羅漢のなかでも武術でシャカに叶うものはいなかつたといわれる。

シャカが平和を愛し殺生を憎んだ聖人であるこ

とはいうまでもないが、彼がもともとシャカ族の皇子であり、武人としての教育を受けていたことを忘れてはならない。修業中に彼が多くの悪鬼に打ち勝つことができたのも、伝説では後光が射して相手の眼をくらませ身体をなえさせたことになっているが、ほんとうは、拳法や忍法に似た武術の電光石火の早業が、相手の眼をくらませたのかかもしれない。

インド闘技と地中海闘技の関係

こうした素手の斗技は、もし先住民族のものでなければアーリヤ人がもって来たものであろう。彼らは相当に発達していたインダス文明を滅したのだから、かなり優秀な武器と武術をもっていたはずである。ここで、さきにのべたシャカの求婚のときの競技会を思い起こしてみよう。競技の種目といい、求婚者たちに競技をさせたことといいその情景には地中海的な匂いがたちこめているではないか。アーリヤ人たちは、地中海的な闘技と同じ根をもつ闘技をインドへ運んで来たのではあるまいか？

しかし、この点については断言することをさしつかえたい。ギリシャのボクシングやレスリングと、古代インドの闘技とを結びつけることはきわめて魅力的なことであるが、いささか証左にかけられるからである。

ただ私は地中海的であったかもしれない闘技がアーリヤ人によるヨーガの体系化と同じ時期に、インド的なものへと変質しつつあったことを力説したいのである。

ヨーガの呼吸法と闘技

インドでは古來ヨーガは教養のひとつと考えられており、大なり小なり誰もがヨーガ的な訓練に接している。例えば現代の聖人といわれるガンジー、ネールもヨーガを実践していた。古い時代の闘技にもこれが取りいれられたことは疑うべくもない。ことにその呼吸法は後の東洋の闘技に決定的な影響を与えた。呼吸法のことは第9章空手のポイントの章で詳述するが、ヨーガの呼吸法にみなもとをもつ呼吸法が、空手にも見られるのである。

呼吸法を運んだ禅

ヨーガの呼吸法について、空手のインド的な起源として重要なのは禅である。禅はいわばヨーガの変形であり、ヨーガと同じ影響を闘技に与えたが、禅はむしろインドの闘技や高度に完成された



仁王の像（法隆寺中門開口の仁王像）

（毎日新聞社刊「法隆寺」より）

ヨーガ的知恵をごく早い時期に中国へ運んだ点で重要な役割りを果した。

俗伝によると、紀元5世紀の終り頃、禪宗の祖であるダルマ大師は小舟に乗って中国へわたり、少林寺で中国僧たちに、易筋經と洗髓經にもとづく闘争術を教えたといわれる。たとえ、ダルマ大師が拳法を教えなかったとしてもそれ以前にあった少林寺の拳法に呼吸法を伝えたか、あるいはのちに発達した少林寺拳法に呼吸法の教えがとりいれられたか、いずれにしてもダルマと禪とは中国拳法に決定的な影響を与えたのである。

仁王の鉄拳

この点については少林寺拳法の項でさらにくわしくのべるとして、古代インドの闘争術とは、いったいどんなものだったのか。時代は紀元前2世紀以降に下るが、私たちはその大体の外形を仏教像の神将や武将の像から伺い知ることができる。神将や武将はほとんどが、もとはバラモンの神々であるといわれており、大抵は武器をもって身構えている。そのポーズは私たちの眼から見ればくねくねした感じであり、ヨーガの姿勢ときわめてよく似ている。



千手観音像（創元社刊
「大和路」より）



法隆寺の吽の仁王像



興福寺の仁王像（K.I.刊「The Art of Japan」より）

神将、武将にかぎらず一般に仏像のバランスと重心の置き方には微妙な力感がある。また指先のひとつひとつに感情と神経がはりつめている。こういった神経のこまやかさは、西洋の闘技には見られない。つぎに神将武将の影像の胸や腹の筋肉にはあきらかに呼吸がきざみこまれている。身構えをした影像は歯を喰いしばり息を吸いつつあるか、満相になったときの状態を示し、邪鬼を踏みつける影像はきっと口を開き止息の状態からまさに息を吐こうとしている。

拳技にかぎっていえば、半裸、憤怒の形相で仏門を護持する仁王の像を見れば往古の拳法の様子がよくわかる。たとえば写真で示す法隆寺中門の開口の仁王像は日本では最も古く、しかも最もよくインドの仁王の本来の姿を伝えていたものとされている。この仁王像は左の正拳を肩上にふりかざしている。正拳の握り方は現在の空手の正拳と同じであり、小指までをしっかりと握り、親指で外側からとめ、人差指と中指のつけ根の関節部を強くむきだしにしている。

この正拳の位置は現代の空手の正拳突きの構えとはいささかちがっており不自然であるが、このポーズには少なからぬ芸術的な潤色があると見た方がよい。

(3) 中国の拳法

世界一古い体操

中国には紀元前2600年頃から康復（Cong-Fu）と呼ばれる世界史上最古の健康体操があったといわれる。このような健康体操が行われていたことは闘技の技術の様式化がある程度進んでいたことを暗示している。

しかし、仁王の左拳をもう少し上にあげてふりおろせば鉄槌となりうるし、肘をつき出せば肘打ちとなる。また仁王の眼の向きから見て低い対象に対する攻撃の用意だとすれば、そのまま突きおろしても決して不自然ではない。

吽の呼吸の仁王像は、左正拳で上中下段の防禦をし、右手の開手で貫手の攻撃を用意している。この像の下半身は武人の構えとしてはバランスをかき、もろい感がするが、それはこの下半身が後世につくりなおされたものだからである。

千手観音の慈悲無量の手

また仏像のなかで、拳技そのものとは直接関係がないにもかかわらず、千手観音の輪を描く千本の手が、空手の攻防の理想的なフォームをあらわしていることは大変興味深い。拳技の立ち場から見て一部の隙もないその姿勢が、観音の無量の慈悲と永遠への救済を意味していることは、なんと不思議なことではなかろうか。

話は横にそれるが、空手が禅に通じ、人間の慈悲心に通じるということこそ、私のもっとも力説したいことであり、私はそのよい例証として、いつも千手観音の、優しさと隙のなきをかねそなえたポーズを思いうかべるのである。

ともと「こぶし」を意味していた。この語は※という象形文字にさらに下に手を加えたものであり※は米を握るという意味である。とすれば、当時の素手の闘技は、組み打ち、投げあいよりも、こぶしを用いるなぐり合いであったにちがいない。

詩經、礼記に出て来る闘技

周代の詩を集めた詩經のなかには、こんな句がある。「無拳無勇、職為乱階」勇気も力もなければ、はかりごとで乱を起こす橋わたしができるくらいのものだという意味で、周の人が湿地帯に住む野蛮人を睨った詩である。

また四書五経の一つである礼記月令篇には「武を講じ、射御を習い、力を角す」という句がある。これも周代の武人が、弓術と乗馬につづいて、素手の闘技を重視していたことを示している。ただ拳、撲、打、搏などの言葉が使われていないで角力とされている点を見ると、軍事訓練としては、拳でなぐり合うことが、次第に組み打ちにかわって行ったものと思われる。

齊の管仲（?~前645）が編んだといわれる「管子」の小匡篇のなかには拳勇という言葉が出てくる。この書は実は管子の書いたものではなく、後の時代の学者が管仲の業績にもとづいて編したものといわれているが、一応ここにあげておこう。

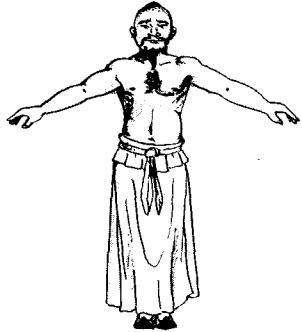
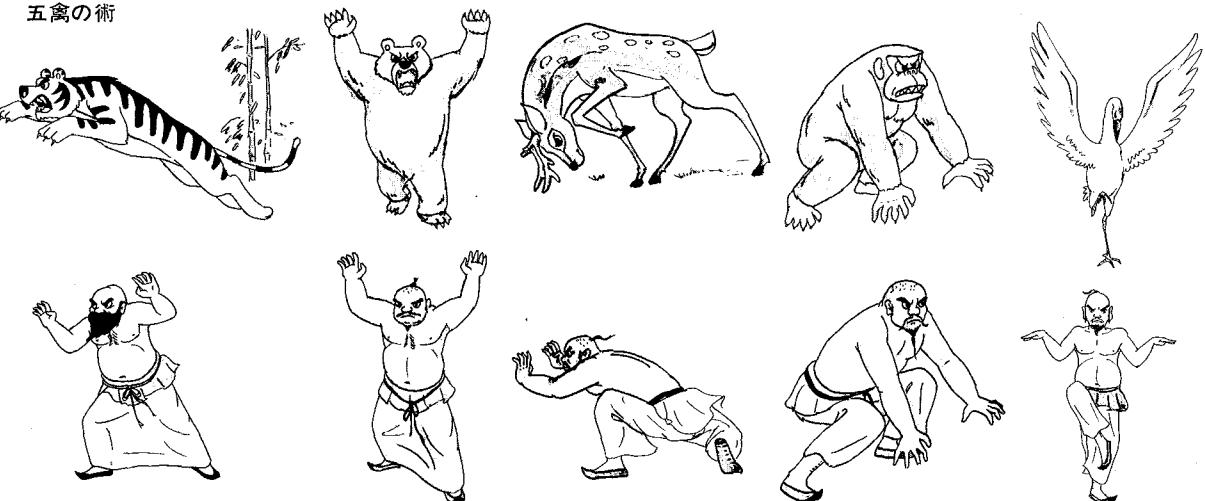
「有拳勇股肱力秀出于衆者、有則以告有司」

武勇や手足の、衆に秀でたものがあれば、すぐに役人に告げるようになると大切だという意味で、小匡篇は管仲が皇帝に忠言をあつめたものである。ここで言う拳勇とは武力を総称したものである。

秦漢時代の闘技

やや時代はくだって「漢書」の刑法志によると秦時代（紀元前221~206年）になって相撲という名

五禽の術



康復の図

の角技がつくられた。また同書の武帝本紀には「元封3年（前108年、漢代）の春、相撲をもよおしたら三百里四方の者が見に来た」とあり、元封6年の記事にも相撲のことが書かれている。相撲という字からみて、これはやはり拳技であったと見られる。このほかH.A. GillesはThe Civilization of Chinaのなかで、BC 2世紀頃「頭押し」という闘技を行なっていたとのべている。これは角のついた牛の頭皮を頭にかぶって、牛の恰好で突き合う闘技で、頭は砕け、腕は折れ、血がほとばしるという惨虐な闘技だった。

漢の時代は、中国漢民族の大帝国が、東西南北にのび、その影響力を世界にもたらした時代である。武術や武器と同様素手の闘争術も、おそらく

蒙古、南アジア、朝鮮などに伝わって行ったであろう。

動物の動作から五禽の術

この漢王朝の滅びた三国時代には、外科医の華佗という人物が、五禽の術という医療体操をあみだした。この健康体操はトラ、クマ、シカ、サル、トリの五種類の動物の動作をうつしとったものである。華佗は三国志のなかにも登場するが、魏の曹操の脳病をオノで外科手術をしてなおそうと進言したためスパイの嫌疑をかけられ虐殺された。彼は紀元2世紀のこの時代に麻仏散という麻酔剤をのませて外科手術し、体内の汚れをとり去ったという秀れた医者であった。この五禽の術も、きわめて合理的なもので、不老長寿の術とされていった。のちに張三峯や白玉峯が動物の動作を拳法にとりいれる発想をもちえたのも、華佗の五禽の術の前例があったからだといえよう。

ダルマの拳法

三国時代から南北朝時代に入り、紀元475年頃、ダルマ大師が舟で中国の海南島付近の海岸に着いた。彼ははじめ梁の武帝に逢って法を説いたが、他力本願の武帝とは意見が合わず、当時の北魏の洛陽の南にある嵩山の少林寺に留錫し、禪宗の開祖となった。このとき、中国僧の動きがにぶく、からだが貧弱なのを見て、ダルマは易筋經と洗髓經の二巻を教え、18羅漢手という拳法を教えたという。一部の人は単なる伝説にすぎないとしているが、ダルマが拳技を知っていたということを、それを中国に伝えたということも有り得ないことはない。ダルマは香至國の第三王子として、武力のたしなみを有していたにちがいないし、その立派な体格や、インドから舟で中国にたどりついだという苛烈な精神から見ても、ダルマが武術に秀いでいたという蓋然性が強い。

ダルマの伝説がもし事実であれば、易筋經も洗髓經もインド的知恵であるヨーガに近かったものと推定される。そして、その字義から解釈すれば易筋はヨーガのポーズに似た拳法にあたり、洗髓は呼吸法と精神浄化にあたるのではないか。

また堅瓠集によると、隋の大業年間(610年頃)に少林寺に盗賊が入った。このとき一人の老拓鉢僧が當て身をつかって賊をことごとく撃退した。それ以来少林寺の僧がこの老僧から拳法を学んだという。

この二つの説のどちらをとるかは、そう重要なことではない。むしろ、少林寺という禅寺で少

寺拳法が生れ、中国の在来の拳法とインドのヨーガ的呼吸法を結びつけたことの方が重大である。ヨーガの呼吸法の「ア」「ウン」は中国の「陽」「陰」となり、近世以後のほとんどの中国拳法が呼吸を重視している。

隋、唐、宋時代の闘技

隋、唐の時代にも相撲が盛んに行なわれていた(煬帝本記及び角力記)。毎年1月15日に相撲大会が開かれ、町中がにぎわった。町民や農民が盛んに自分らで相撲をとっているという記事も出てくる。この頃の相撲は拳法というよりも組み打ちであったのである。ただ陽帝本記に出ている「大戯」という言葉は、拳法や逆技のことを示しているようである。

唐代の後半に至って、從来の微兵制から武举の制度にかわり、文官より武官が重く見られるようになった。武举には相撲の試験もあったので武举の試験を受けるものは、どうしても相撲を学ばなければならなかった。

次の時代を築いた宋の太祖(在位960~975年)は拳法を好み、自分も練習したといわれる。いまでも太祖拳という流派が残っており、清代に出た北



慧可断臂図(雪舟筆)のダルマ



蛇と鶴の戦いから張三峰は内家拳法を発案した

拳彙編には少林寺拳法の創始者は宋の太祖であると書かれているほどである。宋代に拳法が急激に盛んになったのはこのためであろう。

受けは優美に攻めは鋭利に

宋代に出た拳法家のうちで、もっとも有名な人は張三峯(又は張一全)(一説には明代の人)である。はじめ張三峯は少林寺拳法を学び、のちに武当山に籠って野猿や鶴や蛇の動作から独自の拳法を考えだした。彼は自分の拳法を内家拳法と呼び、從来の少林寺拳法を外家拳法と呼んだ。内家拳法は別に武当山拳法とも呼ばれる。

内家拳法の特長は、少林寺拳法にやわらかみを加え、防禦に主点を置いたことにある。彼は蛇と鶴の戦いからこの考え方の啓示を受けた。蛇が襲おうとすると鶴は両翼をやわらかくうってとびすざり、隙を見て鋭くくしばしで攻撃する。張三峯の「受けは優美に、攻めは鋭利に」という攻防のパターンは、中国の拳法を大きく進歩させた。この一連の動きは柔かな円運動と鋭い点でなっており、現代の空手にも重要なポイントとなっている。この点については第9章にくわしくのべよう。

柔の思想の起源

またこの内家拳法は後の太極拳となり、太極拳は長拳又は十三式ともよばれている。

そして、東洋の闘技に柔よく剛を制すという老子の思想が入って来たのはこのときがはじめてで

あり、この柔の思想は、のちに陳元賓によって日本に伝えられ、柔術、柔道の思想の根幹となつたのである。

南宋の頃(紀元1130年頃)には、岳武穆が岳氏散手、岳氏連拳をつくり、医療体操として八段錦をつくった。八段錦は肌を鍛練し、呼吸を重視するもので、近代まで連綿としてつたわかった。現在流布している易筋經、十二段錦、内攻図説などは、みなこの八段錦から出たものである。なお岳氏連拳はのちの形意拳であるといわれている。

覚遠上人の拳法大系

金代(紀元1115~1234)、元代(1279~1368)の間の人である少林寺の覚遠上人は、18羅漢手から72手の拳法をつくり、各地を巡り、五拳の創始者の白玉峯と会ってから、協力して170手に近い拳法の大系をつくりあげた。

このなかに竜、虎、豹、蛇、鶴の五拳も含まれており、つぎのように意味づけられている。

(1)竜拳：全身を自然のままにし、精神を統一し、動作するときは、竜神が空を飛ぶときのように活潑にする。(神)

(2)虎拳：全身動作で腕腰の力を用いる。怒った虎が林から出て来て山をかけのぼる態である。(骨)

(3)豹拳：豹の跳躍のように、両拳をかたく握り、地におりるときびんしょうに動く。(力)

(4)蛇拳：蛇の靈氣を身体に溢れさせ、身体を柔軟にするが、拳をつかうときは力をこめ、肘と腰に靈氣を満たす。(氣)

(5)鶴拳：緩急自在で鶴の精が足に宿るかのごとくにする。精神は静かに統一され、神のごとくでなければならない。(精)

覚遠上人の十戒

覚遠上人の業績は少林寺拳法の技術上の完成にとどまらない。彼は当時の少林寺の僧が、武力をかさに着て無賴の徒とかわりないことをなげき、拳法家の道徳律をつくりて僧たちに守らせた。

①この拳法を学ぶものは身体が強く、精神も剛毅な者でなくてはならない。練習は朝夕のみ。

②仏門に深く帰依し、慈悲心をもつこと。護身の術であるから、自分からしかけてはならない。

③目上の者をうやまうこと。

④友人に誠意をもち、自分の強さをひけらかさない。

⑤拓鉢するときは、市民のどんなほどこしにも感謝すること。

⑥どこで修業したかわからない拳法家と逢ったら左手を眉まであげなさい。同派の者なら右手を眉へあげて答えなさい。

⑦酒と肉を断つ。

⑧仏門に深く帰依した者以外に、軽々しく拳法を教えてはならない。

⑨他人と争う心をいましめ、一時の富や力に慢心しないようにする。

この十戒によって拳法家は質的に向上したが、みだりに人に教えられなくなつたために、拳法をあまりひろげることができなくなつた。覚遠上人の拳法十戒が以後の拳法にとってよかつたか否かは一言にして語ることができない。

(4) 中国南北と中国周辺の拳法

南拳と北拳

広大な面積をもつ中国は東西南北で地形や風土がちがい、住民の生活や体格もちがっている。普通中国は揚子江を境として華南と華北にわけられるが、同じ少林寺拳法も、双方へ伝わったものが、それぞれの風土、体格に応じて変化した。北の拳法を北拳、南の拳法を南拳という。

揚子江の南は河川が発達し、気候温暖で水田経営が多く、漁業舟運にめぐまれている。このため、住民は上体を多く使用し、上体が発達した。

これに対し北部は山岳が多く、畑作を主業とし、交通は馬か徒步である。また狩猟林業生活も兼業するため、下半身が発達した。

この結果、南拳は手と頭の技をつかう力強い曲線的な拳法であり、北拳は足技を主とした軽快な直線的な拳法である。

また南拳では、貫手が多用されるが、これは南方の人たちのほとんどが肝臓の腫れあがる風土病にかかっているため、ここを指で一突きすれば致命傷となるからである。

朝鮮の拳法

台湾の拳法は南部の拳法のひとつと見てよい。満州についたわった18技拳法はやはり北方系であるが、朝鮮の拳法は中国とは別の要素をいくぶんもっているようである。

朝鮮には紀元前の高句麗新羅時代から独自の闘技があったが、これに古代中国の闘技、さらに少林寺拳法が影響して、新羅に跆拳といふ闘技ができあがった。

この闘技につかわれた攻撃法は、頭打ち（バッ

急所の発見

円運動を中心とする中国拳法の柔軟な動きは、世界闘技史上きわめて意義深いものであった。中国人たちは自然の動物の動作からこの発想を得た。それは自然と人間の融合に最高の人間的境地を求める中国哲学のしからしめるところである。

中国では拳法が医術と結びつくケースが多かったが、人間の体の「急所」を考え出したのも中国人である。急所はハリやキューの要所として考えられていたものであり、やがて拳法の攻撃対象として応用されることになった。急所については巻末の急所図を見て頂きたい。

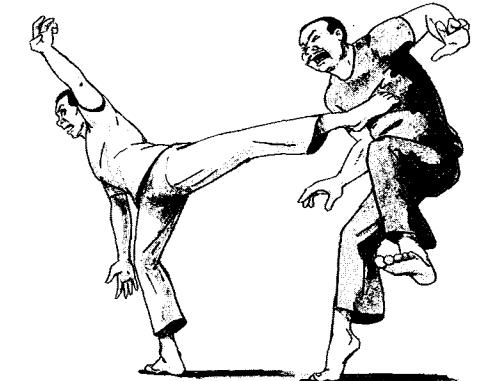
のである。

蒙古、中央アジアの闘技

蒙古には古来蒙古相撲があって、元時代には中国でも蒙古相撲が行なわれた。その激しい投げや足技が中国拳法に及ぼした影響は大きい。ジンギスカンの軍隊が、はるかにヨーロッパへ至り、アフリカに至ったときおそらくこの蒙古相撲も世界中に伝えられたのであろう。直接支配下にあった中央アジアやトルコにはことにその影響が大きかった。ソヴィエト連邦が連邦内の23種の闘技を総合して作ったサンボにも、もちろん蒙古相撲の技がとりいれられている。サンボにとりいれられた主な闘技についてのべるとグルジア共和国のチダオバ競技は、寝わざがなくグレコローマンレスリングに似た競技で、パンツと袖なし上衣を着る。アルメニア共和国のコホ競技は立ち技が主だがフリースタイルレスリングに似ており、パンツ一枚で戦う。そのほか、アゼルバイジャン共和国のグレシュ競技、タジック共和国のカウ競技、ウズベック共和国のクラッシュ競技など、中央アジアはまさに闘技の宝庫である。

南アジアの拳法

中国の南の国には足技を主とした闘技がある。キックボクシングとして有名なタイ式ボクシングもこのうちのひとつで、かつては手にほうたいを巻くだけであったが、試合が残酷すぎるために、いまでは西洋ボクシングと同じグローブを手にはめている。タイ式ボクシングのキックは空手のまわし蹴りに似ているが、足をふりまわすように蹴る点、また右蹴りが相手にかわされるとすぐに左蹴りに移るよう訓練している点がちがっている。



南アジアの拳法にみられる後まわし蹴り

空手ではこれほど素早い蹴りの連発ができない。タイ式ボクシングでは肘打ち、膝蹴りも許されており、現代では空手について峻烈な闘技である。

タイ式ボクシングの原形がいつからはじまったかはわからない。現代のビルマ、インド、インドネシア、フィリピンにもこれと似た足技のあることから推して、その起源はかなり古く、おそらく仏教の伝播によってインドの闘技が伝わり、それぞの民族の闘争術と合体したものと思われる。またそれぞの国が中国の歴史ときり離せない密接な関係を有しており、当然中国拳法の一部も取り入れられたにちがいない。

インドネシアのブンチャ、フィリピンのシカラーンなどもつい最近まで残っていたが、いまでは両国とも空手の方が盛んである。

ブンチャとシカラーンはくねくねした奇妙な闘技で、相手の意表をつく後まわし蹴りなどに特徴がある。またバリ島にはカマキリの闘争から発想を得た奇妙な闘争術がある。

(5) 武器なきものの武術

対する抵抗の手段として、またゲリラ戦に必須の武術として用いられたからである。

それは、もはや個人の護身術ではなく、国家の護身術、民族の護身術、部族の護身術と変化して来た。それは乱暴や狼藉のための武術ではなく、横暴や専制に対抗する栄光ある武術となったのである。

レジスタンスと拳法

東洋近世の素手の闘技の歴史を語るのは、近世の先進国による侵略に対する抵抗運動の歴史を語るよ

うなものである。蒙古民族が中国大陆を席巻した頃から、中国共产党が長い革命戦争をなしとげるまで、拳法はあらゆる抵抗運動の味方となって来た。

まず中国が元朝の支配下にあったとき、白蓮教をひきいる韓山童と息子の韓林児が、異民族の支配に対して反旗をあげた。対元朝反乱軍の主たる戦争手段はスキやクワと、拳法とであった。韓林児は宋の最後の帝の子孫であるといわれていたが戦い途中に死に、一部将であった朱元璋が以後の戦いを指揮して、元の軍隊を打ち破った。この朱元璋こそ明の洪武帝である。大漢民族の復活を願う民族主義者たちの握りこぶしが、日本の台風以外には負けたことのない無敵の元軍を破ったのであった。洪武帝は貧家に生れた孤児であり、少年時代には仏門に入っていた。彼の善政は以後300年にもわたる明の基礎を築いた。

少林寺炎上す

明末には滿州方面で金の後裔が勢力をのばして来たため、集団で拳法を練習し、後金の侵入にならえていた。しかし、統一のとれた後金の八旗軍は明の軍隊を撃破し、清朝をたてた。拳法家たちは清朝に追われ、全国に四散し、そして他国へ流れて行った。陳元賛が日本へ柔術を伝えたのもこのころのことであり、沖縄へ唐手が伝わったのもこのときである。

中国に残って秘かに拳法の練習をはげみ、少林寺拳法を通して同志を集め、反清朝運動を続けた人に、儒者顧亭林(1613~1682年)がある。彼の結社には五万人の人がいたといわれる。こうした拳法家たちに対する監視の眼はきびしくなり、ついに拳法は禁止されるに至った。この間、拳法の本山である少林寺は反清運動のアシトと見なされ清朝によって二度も焼き打ちに合い、少林寺拳法は壊滅の状態になった。

1851年には洪秀全のひきいる太平天国の徒が反清運動を起こした。白蓮教や上帝会もこれに加わっていた。この一団は南方の農民を主力とし、スキ、クワなどの農具と拳法を武器として、一時は南京をおとしいれた。しかし、その後イギリスのゴルデン常勝軍、清の湘軍、淮軍に滅ぼされた。

拳法家皆殺しにされる

しかし、元末、明末にも反乱を起こした白蓮教が、1896年三たび拳法を武器として、清朝の封建制に対して起ちあがった。やがて、この運動は山東半島を侵略したドイツなど外国勢力に向かられ

太刀会、紅槍会もくわわり、義和團の乱と呼ばれる大きな叛乱となった。この乱が拳匪の乱と呼ばれるのは、指導者たちがみな拳法の達人であり、白蓮教、太刀会、紅槍会のいずれも、拳法者たちの集団だったからである。拳法は青竜刀術、槍術とも結びついていたので、これらの名がつけられていた。また彼らの拳法は義和拳と呼ばれた。外國勢力に対する反乱に転じたとき清朝は、英、独、日などの侵略に対する牽制として利用しようとしたが、逆に諸外国のおどしを受けた。このため、義和團の乱はやがて清朝に見はなされ、孤立無援となって1805年ドイツ、日本などの外国軍にはねらばされた。この義和團には中国のあらゆる流派の拳法の達人、名人が加わっていた。が、西欧諸国の砲火の前にあって、それらの名人、達人は無残にも皆殺しにされ、長い中国拳法の伝統は最大の危機におちいった。しかし、中国拳法は滅びなかった。

中国での新しい拳法

外国との戦争に敗れつづけるため、民族の身体を強くしなければならないという考えをもつ人があらわれた。霍元甲もその一人である。彼は衰退していた拳法を再興し、1910年、上海に精武体育会を作った。

毛沢東は義和團の乱、太平天国の乱にならって共産軍に拳法をとりいれた。新しいゲリラ戦法と結びついて、中国拳法は、近代的な砲火を有する國府軍を破り、毛沢東らはついに革命を成功させた。革命後の中共では太極拳が簡易体操として再編成され、老若男女に奨励されている。

沖縄の手

拳法がレジスタンスや自衛に用いられていたのは中国にかぎらない。明の拳法家たちが清に追われて他国へ逃れて行つたちょうどその時期に、琉球(沖縄)は島津藩に蹂躪され、その支配下にあった。沖縄は15世紀まで中山、南山、北山の三山に分れていたが、首里中山の尚巴志が1470年に沖縄を統一した。その孫の尚真は文治政策をとり、市民から武器一切をとりあげていた。島津藩もその政策をつき、武器を持つことを許さなかった。琉球はそれまで、明に朝貢し、貿易によって大きな利益を得ていたが、島津氏は年貢とその貿易の利益の双方を奪った。

武器を有する薩摩の武士が、武器なき島民に君臨した。沖縄人はもとより日本民族であるが、同等に扱いを受けない以上、彼らが内心薩摩武士に

敵愾心を抱き、夜間にまぎれて拳を磨いたのは当然であった。

空手は沖縄独自のものか?

沖縄の空手家たちは、空手の原型が沖縄にあったと主張しているが、それはおそらく、日本古代のノミノスクネたちの相撲と同じ起源のものであったろう。

このことは、17世紀まで沖縄に属していた奄美大島に空手がないことから見てもよくわかる。奄美での闘争は日本国内と全く同じである。

また沖縄の空手家たちは、中国拳法を唐手と呼び、在来の拳法を手と呼んでいたと主張するが、これにも確証がない。一般に拳法のことを手と呼び、唐からわたりて来たことをあえて強調するときに唐手と言つたのではなかろうか。空手のほとんどの型が中国名であることからも、空手が沖縄独自のものであるとは信じられないである。

ただ、私は中国から来た拳法を、沖縄の人が熱意をもって発展歩進させ、日本へ伝えたことは否定しない。拳を巻藁にうちつけて武器としてみがき、攻防に銳どさを加えたのは、まさに沖縄の人だったのである。

彼らが沖縄に古くからあったと信じている手が、慶長以前にもしあつたとしても、明の洪武帝の頃からの両国の流通によって徐々に沖縄に伝えられていたものではあるまい。

沖縄手と中国拳法の関係

沖縄の手は地名によって、首里手、那覇手、泊手と名付けられている。

このうち、那覇手は体格の大きな者にむく重厚の拳法で、中国拳法の南拳に似ており、首里手は軽快な北派拳法に似ている。

沖縄の人は、前者を昭靈流、後者を昭林流(または少林流)としている。

慶長以後中国から沖縄へ伝わった手を見ると。

①1700年頃、首里赤田の佐久川氏が中国へ行って拳法を学び、帰島後「唐手の佐久川」と謳われた。(口碑)

②土佐人、戸部氏の筆になる大島雑記によると首里人潮平氏の談として以下の文章がある。

「一年組合術(良憑謂武備志載する所の拳の法と
きこゆ)ノ手トシテ本唐ヨリ公相君(是ハ称美ノ号
ナル由)弟子ヲ數々ツレ渡レリ其ワザ左右ノ手ノ
内何分一ツハ乳ノ方ヲオサヘ片手ニテワザシ拘
足ヲキカスル術也甚瘦タ弱々トシタル人デアリシ
ガ大力ノ者無理ニ取付タラ其倒シタルコトナド

有シ也。」

③冊封使について来た清の武官「アソン」に那覇の崎山、具志、有寄氏が拳法を学んだ。

④首里の松村、久末の前里、湖城氏は中国人「イワ」に拳法を学んだ。

⑤右衛門殿の島袋、九年母屋の比嘉、瀬名波、具志、長浜、新垣、東恩納、桑江氏は「ワイシンザン」に習った。

⑥泊の城間、金城、松茂良、親泊、山田、仲里、山里、渡口氏は、ある安南人に拳法を学んだ。

以上の史実を見て行くと、慶長後において、拳法の盛んなほとんどの地域で中国人が中国拳法の指導をしていることがわかる。また大島雑記では、小さな人が力持ちを倒したということで、首里の潮平氏がみなみならぬ驚きをしめしている。もし、首里に在来の空手があれば、こんな驚きは示さなかつたであろう。なお、公相君の伝えた型は現在でも公相君または觀空として残っている。

日本へ唐手を伝えた人々

これらの拳法は、唐手として富名(船)腰義珍氏(松濤館流)、麻文仁賢和氏(糸東流)、宮城長順氏(剛柔流)、本部朝基氏らにより、1920年以後日本に伝えられた。唐手はから手と呼ばれ、後に空手と改称された。

冷遇された空手

沖縄の人々は中国拳法を現代の空手に近づけたが、多くの流派をつくり、秘密主義を保とうとしたので、日本大衆の受けいれるところとならなかつた。軍国時代には武徳会の武術として承認されたが、中学校の正課であった柔道と剣道のようには国民の関心をひかなかつた。

戦前、戦時に、空手のような実効ある武術がこのような冷遇をうけたのは、まことに奇妙である。それは所詮は異国的な闘技であり、「たかが沖縄の闘技である」というような軽視があつたためであろう。そういう偏向性のために空手の実際のダイナミズムを見逃したということも、当時の狂った日本軍部の考え方をよく示している。

これには無論、空手家の責任もあつた。沖縄の空手家たちは「空手に先手なし」というような体のいいことを口走り、型のみを偏重し、眞の武術としての空手を、忘れていたからである。空手はスポーツ化する方向にあるが、空手を完全にスポーツ化すれば、眞の空手の迫力は失なわれる。たえず武術というカンフル注射があつてはじめて眞の空手が生き残るのである。

(6) 日本の闘技と空手

神話の手乞い

古来日本の闘技は手乞いといわれていたらしい。古事記に伝えられるところによると、天照大神につかわされた建御雷神が、出雲の国譲りを大国主神に迫り、息子の建御名方神と力くらべをする。

「誰ぞ我国に来て、忍び忍びに如此物言う。然らば力競せむ。故、我先に其の御手を取らむ。」と建御名方神が建御雷神の手をとるが、建御雷神は「即ち立氷に取りなし、剣刃に取りなし」ため、建御名方神はおそれてしりぞく。「立ち氷に取りなし、剣刃に取りなし」とは、想像するに関節技を使って相手の手を反らせ、身体をのけぞらせたことらしい。

こんどは建御雷神が手を乞い、建御名方神を、「若草を取るかごと、搾ひしきて投げ離ち」、勝負がつく。往古の力くらべは呪術的なものであつたらしく、これは古代オリンピアの神前競技と同じである。

すもうは蹴り技が主だった

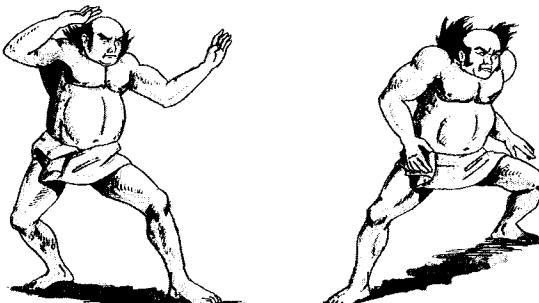
日本書記に記されている當摩蹶速と野見宿禰の角力は、より一層古代闘技の実情を伝えている。

この角力では、両者足をあげて相蹴み、野見宿禰が蹶速の肋骨を蹴りくじき、腰を踏みくじいて蹶速を死なせた。その足技を主とした決闘の模様は空手の真剣組手やギリシアローマ時代のパンコラチオンとかわらない。まさに生命をかけた真剣勝負であった。

この角技は5世紀末頃から「素の舞い」(はだかの舞い)と呼ばれ、やがてすもうと呼ばれるようになつた。天皇がうね女たちに相撲をとらせた女相撲の記録も残つてゐる。現代の女レスリングのさきがけである。

すもうがあまり残酷であるため、八世紀の名力士志賀清林が、突く、なぐる、足でまむこうから蹴るの3つの殺し技を禁ずるように上奏し、以後

相撲の古式のしきり



は現在のすもうに似たものとなった。節絵相撲は武士階級が力を得て来た12世紀頃から廃絶したが新興の武士たちは、相撲を実戦に応用した。

体術、鎧組打ちに発展

体術、鎧組打ちといわれる闘技がこれで、源平盛衰記によると、内搦み、外搦み、大渡懸、小渡懸などの技があった。実戦は組んずぼずれつ上になり下になるというケースが多く、寝技や絞め技もこの時期に生れた。

戦国時代になると、軽装の足軽が戦の大きな戦力となつたため、腰廻り、小具足などの小まわりの利く闘争術が発達した。純日本的な闘争術のうち、江戸時代へ受け継がれたものには、小具足から発展した作州(いまの岡山県北部)の竹内流(1532年創始)、15世紀初期に、堤宝山が鎌倉の地福寺の僧慈恩に学んだといわれる鎧組打のち堤宝山流柳生の新陰流の一部である荒木流(無人斎、又右衛門の二派がある。これは忍法とともに発達したものと思われる。), 小具足の夢想流、浅山一伝流、紀州の関口新心流、その系統をひく渋川流(渋川伴五郎)、黒田家の笠原四郎左衛門の作った良移心当流、為我流、吉岡流、扱心流、合氣道の母体である大東流などがある。

中国人から発祥した柔術

純日本的な流派とは別に、当時清に追われて來た中国人から、中国拳法を学び、在来の日本的な闘争術と合体させたものがいた。

肥前長崎で、秋山四郎左衛門義時は「武官」という者に捕手活法を学び楊心流をたてたが、武官というのは明の武官であろうと思われる。黒田の藤田麓憲貞は良移心当流とこの楊心流を学び、為勢自得天真流を創始した。

また水早長左衛門信正は「制剛」という名の僧に柔法を学び、制剛流をたて、梶原源左衛門は制剛流から出て梶原流を創始した。制剛は中国僧の変名の匂いが強い。というのは柔よく剛を制すの思想が、当時の中国の内家拳法の根本思想だからである。

詩人陳元贊の拳法

当時日本へ來た中国拳法家のなかでもっとも有名なのが、明の詩人陳元贊(1587~1671)である。彼は瀬戸焼を伝えた人でもあったが、寛永五年(1628

年)清朝から追われて日本へ亡命し、江戸麻布の国正寺で武士たちに詩文を教えた。陳元贊は多少の拳法を心得ており、国正寺にいた摺州浪華の福野七郎右衛門正勝、東武の三浦興次右衛門義辰、磯貝次郎左衛門の三人に、「本国で拳法を見たことがある」といって柔法を教えた。この三人はそれぞれ、福野流、三浦流、磯貝流の創始者となり日本の柔術界に新しい波紋をおこした。

日本の柔術の歴史をたどってみると、「柔」という言葉をつかっているのは、この陳元贊の教えた術がはじめてである。このほかでは関口流氏心が寛永八年に初心流柔の序で「柔」という言葉をつかっているのが新しいが、これは陳元贊の来朝以後のことである。しかも、さきにものべたように当時の中国内家拳法家は柔よく剛を制すという老子の言葉を根本理念としていた。この点から見て柔の思想は、陳元贊と他の亡命中国人が伝えたものと見るのが妥当である。もしそうでないとしたら、何故江戸初期に忽焉として「柔」(やわら)の考え方方が生れたのであろうか。陳元贊の来朝と柔の誕生とには偶然の一一致とはいいがたい事実の符牒がある。

柔道は中國的な闘技である。

陳元贊から出た三浦流から、寺田勘右衛門の起倒流が出、これが後に嘉納治五郎の柔道の基礎となつた。起倒流からは灌心流が出、中国の「武官」より出た楊心流から真神道流が出た。嘉納治五郎が最初に学んだ天神真楊流もこれらの系列にあり当て身、固め技を主とした流派で、これも柔道の基礎となつた。柔道の基礎となつた二つの柔術の流派の波が、江戸初期から中期にかけて、中国拳法より発しているのである。

柔道が勃興したとき、姿三四郎のモデルである西郷四郎らが古流柔術と対決した際、柔道の狭いスタンスと敏捷な足さばきが目立つた。狭いスタンスは中国拳法の特徴であり、いわば中国拳法的な柔道が日本体術を凌駕したのである。

(7) 世界の闘技—空手

私はこれまでパンコラチオンから柔道、現代相撲まで、空手と関係ある闘技について、その歴史と空手との関係をのべて來た。他の空手書の空手の歴史にくらべれば、私の空手史はいささか間口が広すぎると思われるかもしれない。

しかし、私はむしろ從来の狭い空手觀や、空手

當て身術を禁じた柔道

ただ、嘉納治五郎の学んだ天神真楊流と起倒流は明らかに中国拳法から生れたものであるが、従来の日本の鎧組打ちや腰まわり的な要素ももっていたことは事実である。また中国拳法では突き蹴りが主であるのに、起倒派、柔道などでは投げが



富名腰義珍



嘉納治五郎

主であるという疑問も生ずるが、内家拳法には、関節投、逆技、投げ技がかなり含まれていた。中国拳法を受け取った後、腰が強く、引き手の強い日本人が投げ技中心にして行ったのである。

嘉納治五郎はこの二派にかぎらず古流の柔術をあまねく研究し、當て身術を排してスポーツ化し弟子に四天王といわれた西郷四郎、富田常次郎、横山作次郎、山下義韶らの後英を得て、他流派をなぎたおし、講道館柔道を日本國中に広めた。沖縄手が日本に入って來たのは、講道館の地固めが終った時期であり、異国の奇妙な闘技として扱われたことと、多くの流派に分れたことのために柔道の後塵を拝するに終つた。柔道と空手とは血を分けた兄弟であるにもかかわらず、全くちがつた運命をたどつたのである。日本へ來た沖縄の人々が空手を体操化するきらいがあり、かつての迫力を失つたことも戦前、戦中に空手がのびなかった一因となつた。

しかし戦後はようやく空手も盛んになり、ことに世界各国の人々から、実効のある闘技として迎えられ、今日の隆盛を見るに至つたのである。

家に多い我田引水の空手觀に挑戦するつもりで、空手の歴史をのべて來た。

人間は自衛のための身体の力を誰もが平等にもつ、どの民族も自衛の闘争の歴史をもつてゐる。その闘争術は歴史とともに、たがいにあいまじわり、よいものが残されしだいに高度化して來た。

空手はいまでは世界の素手の競技のなかで、もっとも新しい、もっともダイナミックな闘技として迎えられつつある。FBIが空手を習い、現代の英雄であるジエイムス・ボンドが、空手を使う。これはつい20年前までには考えられないことであった。

私はアメリカに渡った最初の空手家として各地で300回に及ぶエキジビションをし、マディソン・スクウェア・ガーデンでもエキジビションをしたが当時のアメリカ人は、何か仕掛けがあるとしか考えなかつた。武術というより、魔術として目に映つたのである。私はアメリカ人の要求に応じて、飛び入りを募集し、ボクサーラと何度か試合をしたが、そのたびに相手を半死半生にしてしまつた。同国人が血に染まって倒れ、マットに呻いでいるさまを見て、アメリカ人たちは激昂し、獣銃で私を追いまわした。が、この明らかな証拠が、はじめて彼らを納得させた。FBIからの依頼が来て私は空手の指導をした。

また私はその足でヨーロッパへも行き、ほとんどの国でエキジビションをした。

現在の空手の隆盛はそのころの私には想像もできなかつた。いまはもう、沖縄の空手であるとか日本の空手とか言つてゐるときではない。空手は誰のものでもなく世界の空手なのである。

こういう広い視野から見て行くと、空手の歴史もちがつた風に見えて来る。私はここ数年資料集めと研究に日常をついやしながら、単なる素手の闘技である空手がこんな深いものであることにあらためて感動した。空手には古代インドの人々の樹下の瞑想や、面壁九年のダルマ大師の横顔やまた猿と遊ぶ張三峰の柔の心や、国を追われた明人の涙や、悲憤する沖縄男児の心が通つてゐる。

私が空手の歴史にこれだけのスペースを割いたのは、こうした空手の深甚な歴史と、新しい意義とを強調したいためであった。空手の歴史的事実のみでなく、そうした点を是非とも汲みとて頂きたい。

第一章の参考文献

〔空手関係〕 ▶唐手拳法（陸奥瑞穂他編）東京帝国大学唐手研究会 ▶鶴拳法（蔡長庚著）内外タイムス社 ▶太祖拳（同）同 ▶日本拳法（沢山宗海著）毎日新聞社 ▶空手道教範（船越義珍著）日月社 ▶空手道入門（長谷義勝著）文進堂 ▶大島雜記 ▶中国体育史（笠島恒輔著）逍遙書院、その他同書院より発行された新体育講座1巻～26巻 ▶琉球の武勇伝（石川文一著）花城書店 ▶大動乱一空手由来記一前後篇（同）同 ▶太極拳運動（一）（武术科篇）人民体育出版社 ▶岳飛拳、香港祥記局 ▶北派仏家拳、同 ▶少林金剛拳、同 ▶武當八卦拳、同 ▶梅花单刀、同 ▶全閩易筋經（ダルマ）南風出版社 ▶全図易筋經（ダルマ）眞善美出版社 ▶内家八卦掌（倪清和著）眞善美出版社 ▶五大健康修練法（洪萬馨著）眞善美出版社 ▶少林棍槍法闡宗（冲斗宗著）南風出版社 ▶武功秘訣の一鉄砂掌功（袁楚材著）南風出版社 ▶達摩劍（趙連和、陳鉄生著）南風出版社 ▶武術大観（劉法孟著）南風出版社

〔空手関係洋書〕 ▶This is Karate, Masutatsu Oyama, Japan Publications ▶What is Karate?, Masutatsu Oyama, Japan Publications ▶Secrets of Chinese Karate, E. Parker ▶Korean Karate, Woo Kongsu.

〔その他〕 ▶生活の中の合気道（藤平光一著）大芸書房 ▶柔道講座1～5（工藤一三他編）白水社 ▶少林寺拳法（宗道臣著）光文社 ▶合氣道の樂しみ方（塙剛三著）西東社 ▶武道物語（仲宗根原和著）万里閣 ▶ソ連の格斗技サンボの技と訓練（道明弘章著）光和堂 ▶体育の基礎理論（C. A. ブッヒエル著、江橋慎四郎訳）協同出版 ▶図説世界体育史（東京教育大体育史研究室）新思潮社 ▶世界体育史（エミット・ライス著、今村嘉雄、トミ訳）不昧堂 ▶身体運動の力学（マリオン・R. ブロアー著、宮畑虎彦訳、ベースボールマガジン社） ▶古代オリンピックの歴史（フレンス・メゾー著、大島鎌吉訳）同 ▶毛沢東の「体育の研究」付太極拳（山村治郎訳）同

〔その他洋書〕 ▶Aikido in Daily life, K. Tohei ▶What is Aikido?, K. Tohei ▶Aikido: The Art of Self Defense, K. Tohei ▶Secret Fighting Arts of the World, J. F. Gilley ▶Athletics of the ancient world, E. V. Gardiner

第2章 拳と足一空手の武器

空手は、人間が自然から与えられた身体だけを利用して、戦う闘技である。いわば空手の武器は神が私たちに与え、父母が私たちに与えたものである。

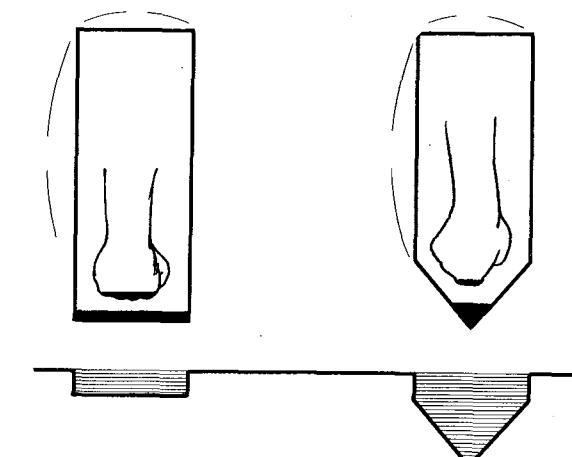
私たちは、手や足を武器としてきたる前にまずそのことに思い到らなければならぬ。私たちの手足には神が宿り、人類発祥のときから伝えられた祖先の血が流れている。

空手の武器は刀剣や槍と同じ効果をもつが、それはまた同胞を優しく抱くための手であり、同胞とともに重荷を背負って歩きつづけるための足である。その手足を武器とするのは自分の同胞の生命と自由を守る時、また心に抱く神と父母とが私

たちに命じたときにかぎらなければならない。

空手の武器は手と足に大別することができる。組手だけを考えた場合、皮膚や骨を特別に鍛えるより、要領のいい當て方、からだのバランスの訓練に打ちこんだ方が効果的であるが、試し割りの競技に挑むためには、拳頭や手刀、肘、手指の先などをある程度強くしなければならない。よく鍛えた拳頭は軟骨が盛りあがり、皮膚も厚くなつて拳頭として効果の大きとなびでた形となるし、手刀は足の皮膚のようにかたくなる。（手足の訓練については146頁以降を、武器を使っての攻撃の仕方については52～80頁を参照）

(1) 手の武器

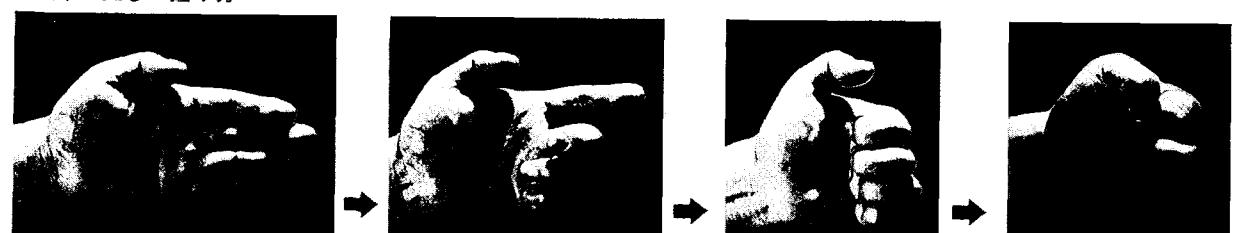


a 正拳：正拳は手の武器のうち最も実戦的な握り方である。顔面、あごに対する上段突き、胸、みぞおち、腹に対する中段突き、下脇腹、下腹、金的に対する下段突きに用いられる。また相手の攻撃して来た手や足を正拳で打ち、受けると同時に相手の手足の筋肉に打撃を加え使えなくしてしまうこともできる。

正拳は脇下からまっすぐに對象に向って突き出しが、原則として脇下にあるときてのひら側を上にむけ、内側にまわしながらねじこむように突く。当たったときは手の甲側が上向きになる。

b 正拳の正しい握り方と突き方：握る順序は図のように、小指の方から、4本の指の指先を指のつけ根にくいこませるようにかたくしめ、人差指と中指の中節部を親指でしっかりと握りしめる。当てる部分は中指と人差指のつけ根の関節部で、正拳を用いる場合ここだけをあてるのがコツである。正拳の角度で指の中節と末節の間の関節部をあてると指骨を脱臼することもあり、また打撃面積が広くなるのでそれだけ拳の鋭どさが失なわれる。

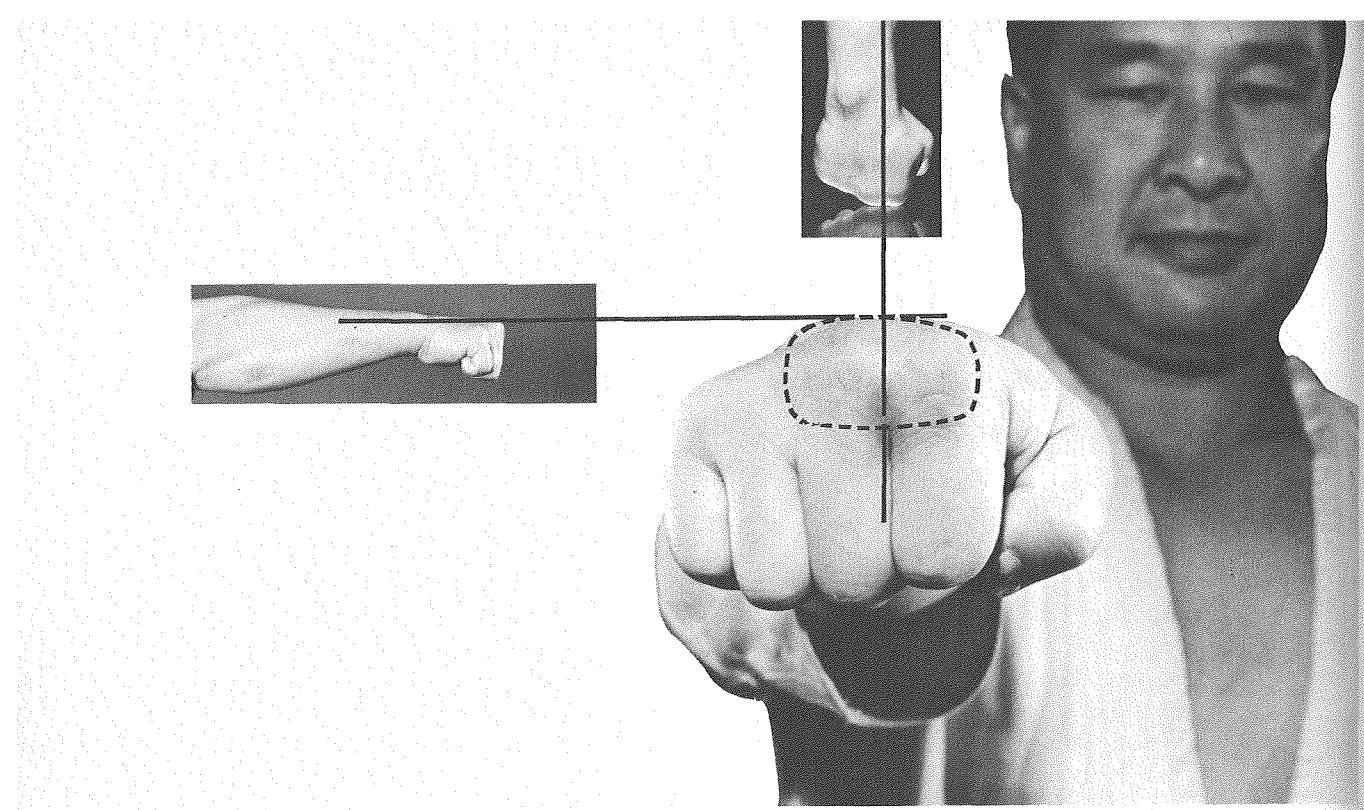
また図に示すように拳の小指側まで全面を当てる
b 正拳の正しい握り方



のはとくに悪い、あたる面積が5倍になれば、鋭どさは5分の1になる。

$$\frac{\text{力}}{\text{面積}} = \text{力のくいこむ鋭どさ}$$

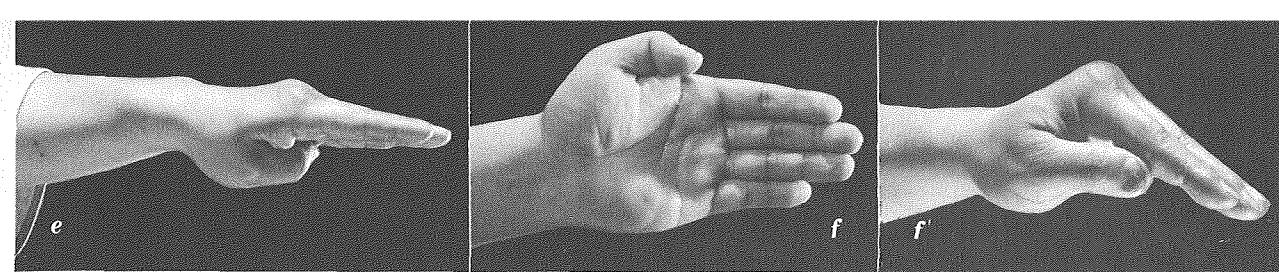
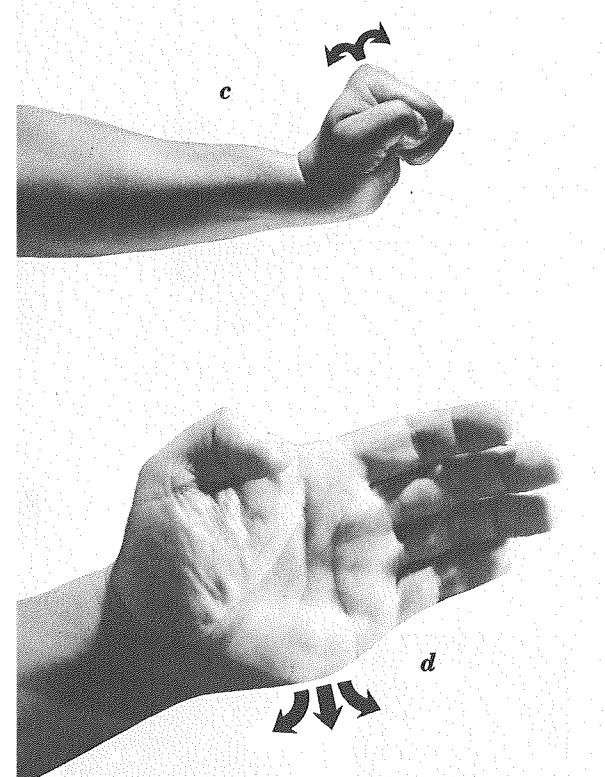
また突く場合腕と手の甲を直線にしないと、手首の関節をこねていためがある。それはボクシングでも同じことである。



c 裏拳：裏拳と呼ばれるものに、二種類がある。ひとつは握り方は正拳と同じであるが、人差指と中指の基部、関節のこぶの裏側をあてる。手首のスナップを利かせ、自分の体の横にいる相手を攻撃する場合に多く用いられる。これには脾臓打ちと左右打ち、上からふりおろす裏拳正面打ちなどがある。

裏拳のもうひとつのケースは、脇下に掌を上にしてひきつけた正拳を、そのまま回転させずに突き出す場合である。攻撃対象にあたったとき正拳で突いた場合とは拳が反対になっているわけであり、相手に当ったとき、拳を甲の側にこねて拳頭のこぶの両側をあてる。これには裏拳下突きと下からつきあげる場合の裏拳正面打ちがある。

d 手刀：写真のように親指をまげ掌の脇に強く押しつける。ほかの指にも力をいれるので、指は自然内側にすこしまがる。当てた瞬間、手元にひくようにする場合、押し切るようにする場合、たたきつける場合の三つがある。たとえば手刀鎖骨打ちのときは引き、鎖骨打ち込みの場合は押すようにする。



e 背刀：たなごころの方へ、親指を深く折りまげ、親指のつけ根から、人差指のつけ根までの部分を当てる。手刀にくらべれば破壊力はやや弱く、用いるチャンスも少ない。たなごころを外側にして上から打ちおろす場合、手の甲を上にし、横から大きくスイングしてある場合、背刀を使う手と左右反対の胸の方から、たなごころを上にし、横に打つ場合の三つがある。

f 貫手：親指を少しまげ、残りの四本指をまっすぐにのばし、指の全関節に力を入れる。力をいれれば自然に各指の関節部で少し内側にまがる。指を反らせるとき怪我をすることがあるから注意すること。主として相手の腹部、のどぶえを攻撃する場合に用いる。

f' 貫手の変型：基節関節で四本の指を曲げる。fとf'のいずれを使うかは好みの問題であるが、f'は指の損傷が少なく効果も強い。またfがまっすぐに突き出す攻撃にかぎられるのに対しf'の場合は横からスイングして脇腹などにあてるともできる。

g 一本貫手：人差指をのばし中指から小指までを握り、親指をまげて中指の横につける。手の甲を上か外側にむけて攻撃する。攻撃対象は眼、人中(鼻と口の間)、のど、みぞおちなどである。人差指を反らせず心持ち内側へまげること。

h 二本貫手：写真のように二本の指をのばし、親指で薬指をおさえる。この場合も指を反らせないようにする。攻撃対象は両眼。

i 鶴口：物をつまむときのように、5本の指を尖端であわせる。親指は薬指の尖端の下に来る。中国拳法に多くつかわれる。上からと横からの攻撃ができる。

j 親指一本拳：人差指から小指までを正拳と同じように握り、人差指の中節部を親指の尖端でおさえ、親指の関節をとびだせる。とびだした関節部が武器で、横から相手のこめかみ、または耳下を打つ。この技は致命傷となるので注意すること。

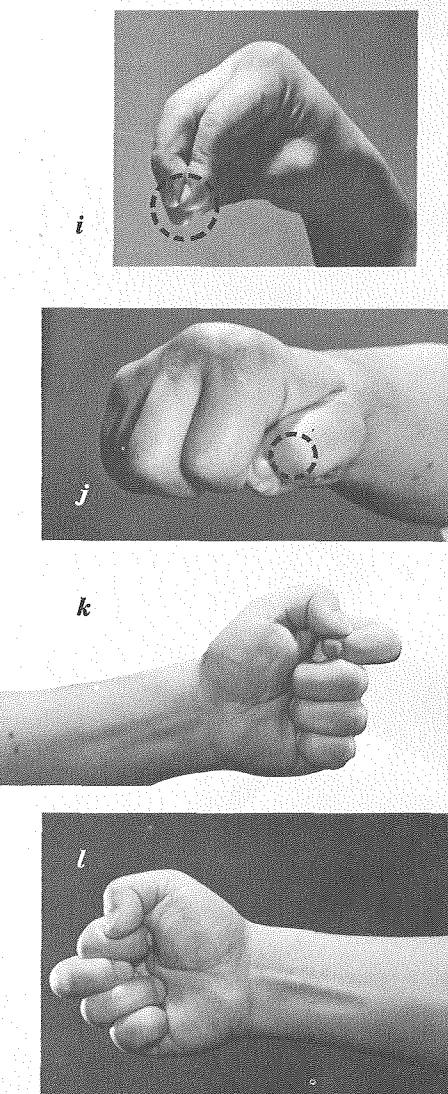
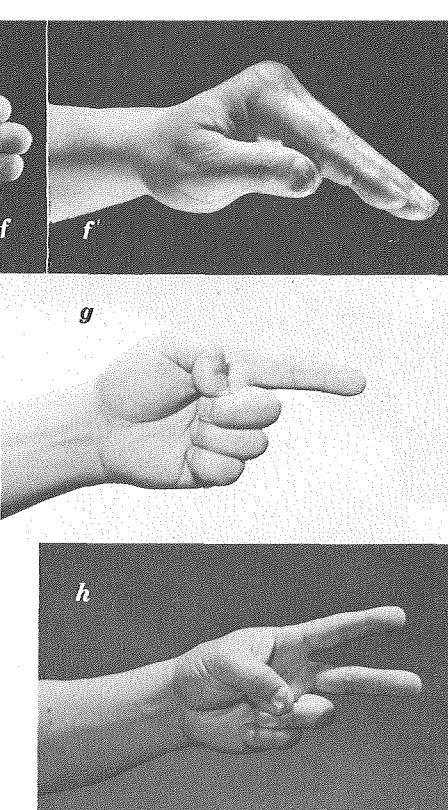
k 人差指一本拳：人差指の中節関節を突きさして握り、親指で人差指の爪の横の部分をおさえる。上からたたきおろすか、まっすぐ突き出す。眉間、人中、首、みぞおちの攻撃に用いる。

l 中指一本拳：中指中節関節を出して握る。親指は人差指の中節部を強くおさえる。使い方は人差指一本拳と同じ。このほか人差指と中指の中節関節の双方を突き出して握る二本拳、中指の中節関節を頂として山の形に握る竜頭拳がある。これらの拳でみぞおちを突くと相手は気絶するおそれがあり人中を突くと発狂のおそれがある。それは自分で軽く当ててみるとよくわかる。

二本拳



竜頭拳





m 鉄槌: 正拳と同じ握り方であるが、小指側の肉の多い部分で打つ点がちがう。当たる面積が大きいので、鋭さはないが、鈍器のように重く圧迫する力がある。ふりおろす場合は頭または肩に、横から打つ場合は相手の首、耳の後などをねらう。これで頭部を打たれると、こん棒でなぐられたときのように、脳震盪を起こす。

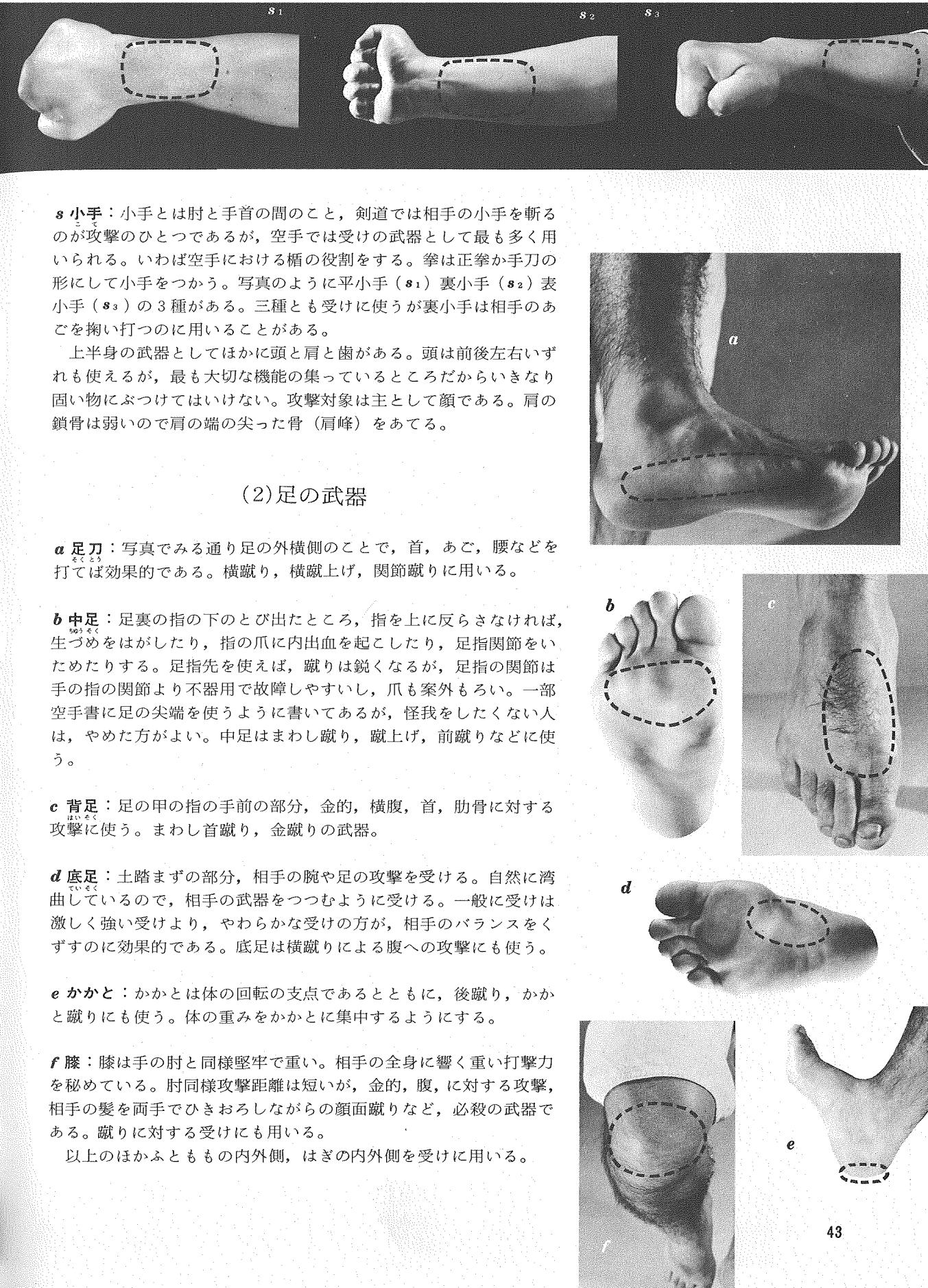
n 掌底: たなごころで押すようにして突く、手先は上にむけても下にむけてもよい。手先を上にむけた場合は現代の相撲のつっ張りと似ているが、空手の場合はあごや顔ことに鼻や口にきめる。またしばしば受けに用いる。

o 平拳: 野蛮なケンカのときにはよく相撲の張り手のように指をのばした平手で頬を打つが、空手の正拳は指をまげる。こうすれば重みがつき指の関節の硬い部分があたるので効果が大きい。打つ場所は耳、頬で、これで耳を打つとコマクが破れ、頬を打つと歯が折れる。平拳は中節関節で相手ののど、顔面を突くのにもつかわれる。

p 刀峰: 刀峰は親指と人差指の間をひろげ、この鉄の部分で、相手の咽喉を突くのに用いる。相撲ののど輪と、酷似しているが、相撲が相手をのけぞらせる目的で、押しあげるように突くのに対し、空手の刀峰はのど仮をねらって強く鋭く突き相手ののどぶえを指でつかんで手もとへ引く。つかみ技の発達した人はこれで相手の喉をねじ切る。のけぞらせるだけでも相手の体勢をくずしつぎの攻撃をかけることができる。

q 腕拳: 手首を内側にまげ、親指を薬指のつけ根につける。こうして手首の関節骨で相手を打つ。脇腹(脾臓)、あご、顔面など、上からふりおろしたり、下から上にあげたり、また左右へすくいあげることができる。高等技術を持つものはしばしば受けに用いる。この拳は想像以上の破壊力を持つが手首関節は手の神経の集っているところがあるので、練習のときあまり硬いものを打たないこと。

r 肘(又は猿臂): 肘は女性の武器とされているが、空手でも最も破壊力のある武器とされている。肘の骨は硬く、肩から近いので力も強く、関節や神経の多い指先きや拳にくらべ当てる角度にそう厳密な注意がいらない。前上へ突きあげる場合、上から下へ打ちおろす場合、横へ突き出す場合、後の相手への肘鉄砲の四つの使い方があり、あてる部分はそれぞれちがっている。



s 小手: 小手とは肘と手首のこと、剣道では相手の小手を斬るのが攻撃のひとつであるが、空手では受けの武器として最も多く用いられる。いわば空手における楯の役割をする。拳は正拳か手刀の形にして小手をつかう。写真のように平小手(s1)裏小手(s2)表小手(s3)の3種がある。三種とも受けに使うが裏小手は相手のあごを掬い打つのに用いることがある。

上半身の武器としてほかに頭と肩と歯がある。頭は前後左右いずれも使えるが、最も大切な機能の集っているところだからいきなり固い物にぶつけてはいけない。攻撃対象は主として顔である。肩の鎖骨は弱いので肩の端の尖った骨(肩峰)をあてる。

(2)足の武器

a 足刀: 写真でみると足の外横側のことで、首、あご、腰などを打てば効果的である。横蹴り、横蹴上げ、関節蹴りに用いる。

b 中足: 足裏の指の下のとび出たところ、指を上に反らさなければ、生づめをはがしたり、指の爪に内出血を起こしたり、足指関節をいためたりする。足指先を使えば、蹴りは鋭くなるが、足指の関節は手の指の関節より不器用で故障しやすいし、爪も案外もろい。一部空手書に足の尖端を使うように書いてあるが、怪我をしたくない人は、やめた方がよい。中足はまわし蹴り、蹴上げ、前蹴りなどに使う。

c 背足: 足の甲の指の手前の部分、金的、横腹、首、肋骨に対する攻撃に使う。まわし首蹴り、金蹴りの武器。

d 底足: 土踏まずの部分、相手の腕や足の攻撃を受ける。自然に湾曲しているので、相手の武器をつつむように受ける。一般に受けは激しく強い受けより、やわらかな受けの方が、相手のバランスをくずすのに効果的である。底足は横蹴りによる腹への攻撃にも使う。

e かかと: かかとは体の回転の支点であるとともに、後蹴り、かかと蹴りにも使う。体の重みをかかとに集中するようにする。

f 膝: 膝は手の肘と同様堅牢で重い。相手の全身に響く重い打撃力を秘めている。肘同様攻撃距離は短いが、金的、腹、に対する攻撃、相手の髪を両手でひきおろしながらの顔面蹴りなど、必殺の武器である。蹴りに対する受けにも用いる。

以上のほかふとももの内外側、はぎの内外側を受けに用いる。

第3章 準備運動

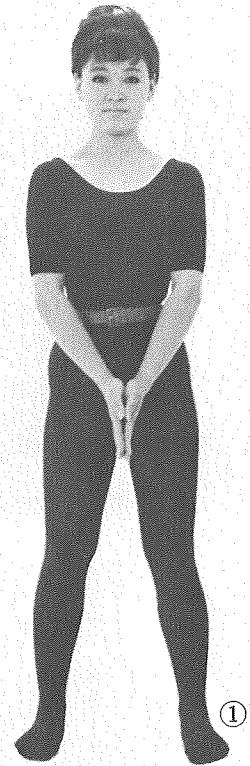
空手は全身の筋肉と神経とを鋭く使う。また関節にも日常の生活にない素早い回転を強いる。空手の訓練が体をいきいきとさせ、いつも張りつめた精神力を養うのはこのためである。しかし、練習の前にからだをほぐしておかないと、神経や筋肉に急激な運動を命ずる結果、手足がつったり、筋をたがえたりする。

準備運動はこうした事故をふせぐためのものであり、空手に適した柔かなからだを作りあげるためのものである。独習者はしばしばこの点を見逃しがちで、拳を硬くしたり、攻撃の仕方ばかりに熱中するので、バランスのとれた進歩ができない。答のように柔軟でハガネのように強靱なからだを作ることが、空手の基礎であり、ひとつの目的でもある。

a 手首の運動：平行立ちまたは三戦立ちとなり両手でのひらを指先を下に写真①のように合わせ、両腕に力をいれ、てのひらを強くおしつけ合いながら胸まで高くもちあげ②、指先を前にむける③。力をこめててのひらを前につきだし④、もとへもどしてからこんどは指先を上にむけ上に高くゆっくり力をこめて突きだす⑤。胸もとへ戻し指先を下にむけ、下へ突きおろす。この運動は手首と裏小手の筋肉を強くする。



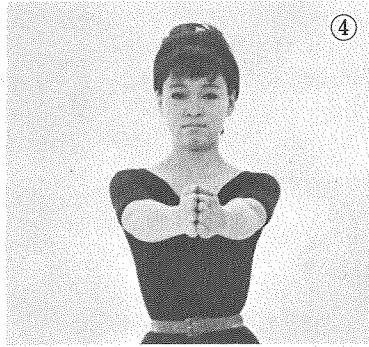
②



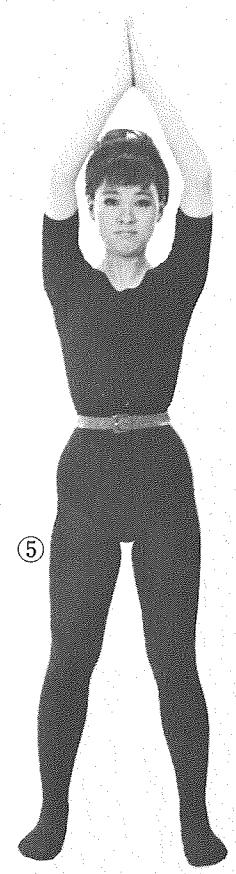
①



③



④



⑤

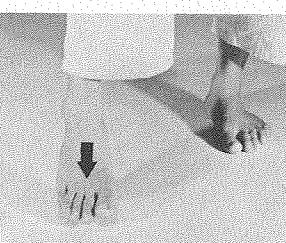
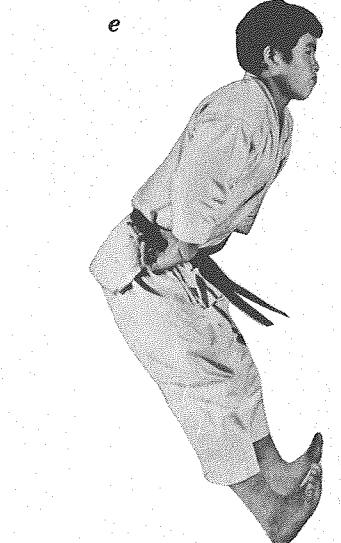
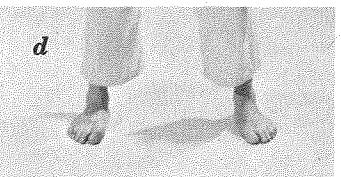
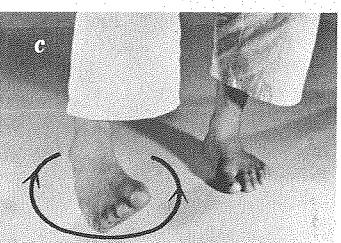
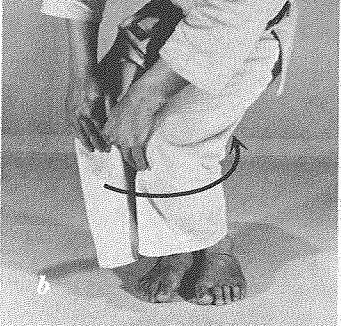
b 膝をまわす運動：膝を深くまげ、両手で両膝頭をおさえ、左右に両膝を回転させる。膝はつねに蹴りの支点となり、支え足の重要なポイントでもあるから、柔かで強くなければならない。

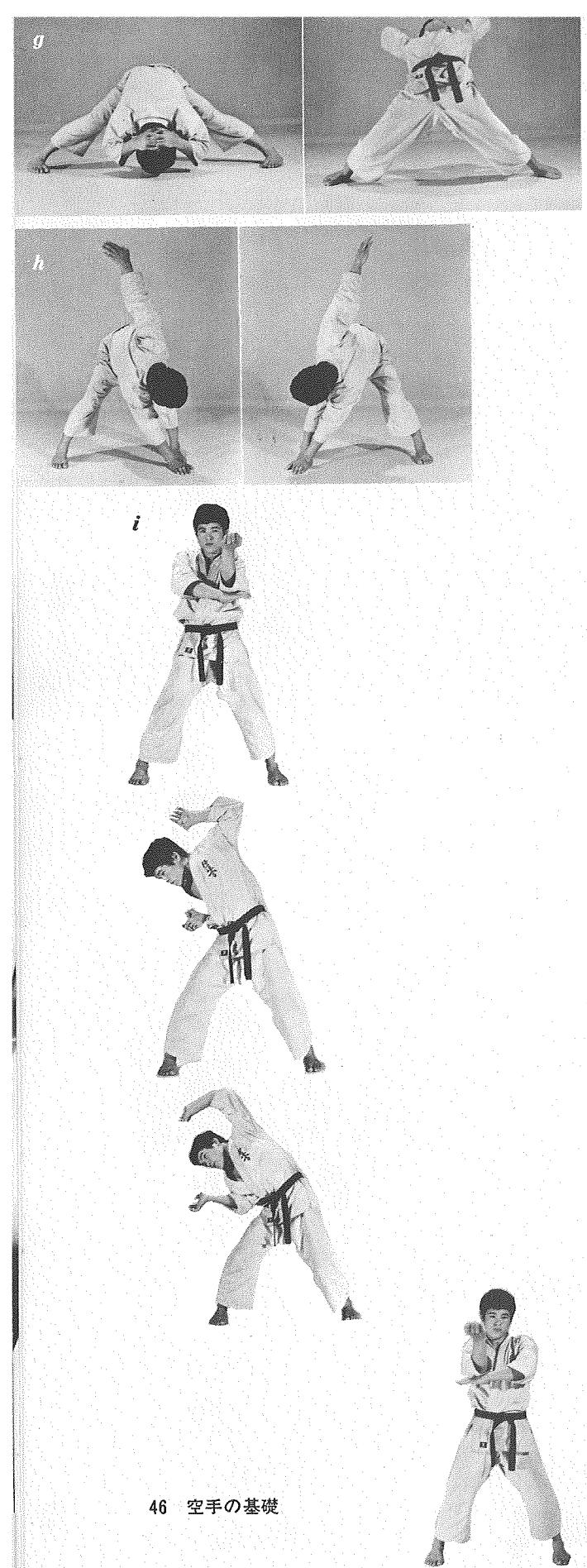
c かかとの運動：片足を心もち持ちあげ、かかとを左右にまわす。かかとのスナップ、回転をよくする運動である。c'は足指をのばして緊張させ、前へ軽く突き出す。

d 足指の運動：平行立ちとなり手は帯をつかむ。まず足の親指を上にひねりあげ、つぎに他の指も上にそらせる。中足（足裏の指の下のまるくなっているところ）で蹴る場合、足指がかえっていいないと、怪我をすることがあります。効果もうすい。

e アキレス腱の運動：爪先で立ち膝を深くまげ、腰を低くおろす。つぎに体重をかかとに移しかかとでたち、腰をまげたまま膝をのばす。アキレス腱はかかとのスナップにあづかるところであり、俊足の勇士アキレスの泣き所であったように急激な運動で腱がきれることがあるから必ずこの運動をかかさないこと。

f 足をひろげる運動：足ができるだけひろげ、両手で片足の足首をつかみ左右の膝に額をつける。またこの姿勢で頭を前の床につける運動をする。膝の裏（ひかがみ）の筋とふとももの筋肉をのばし、足を大きくひろげられるようにする運動である。まわし蹴り、まわし背足蹴りなどの蹴り技の上達は、この運動にかかっているといっても過言ではない。

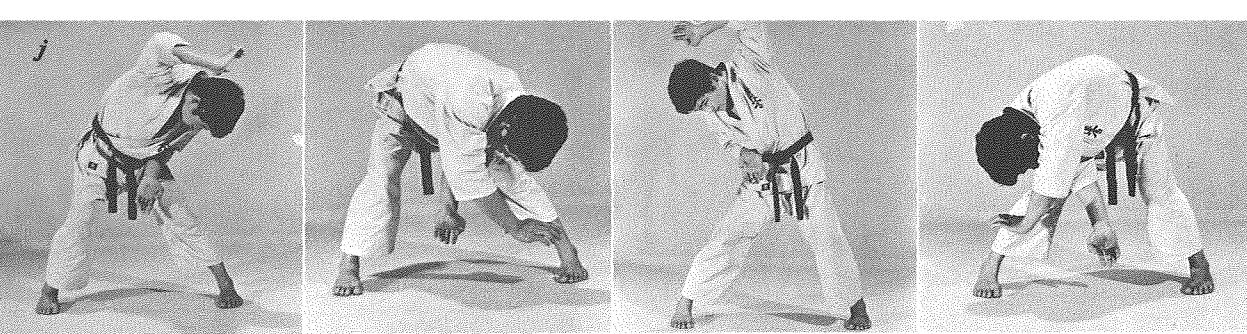




g 腰の運動：股を大きく開いて立ち、両手を後頭部へまわして、前へ体を倒し、つぎに後へ反りかかる。この運動を繰り返しながら次第に足の開きをせばめて行き両足が閉じたときに運動を終る。

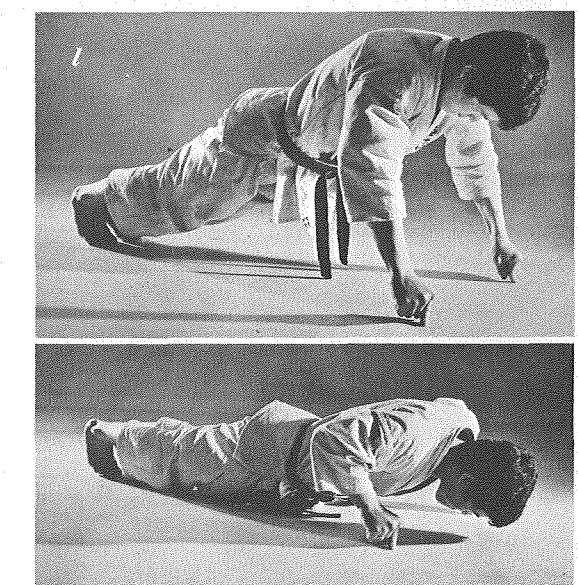
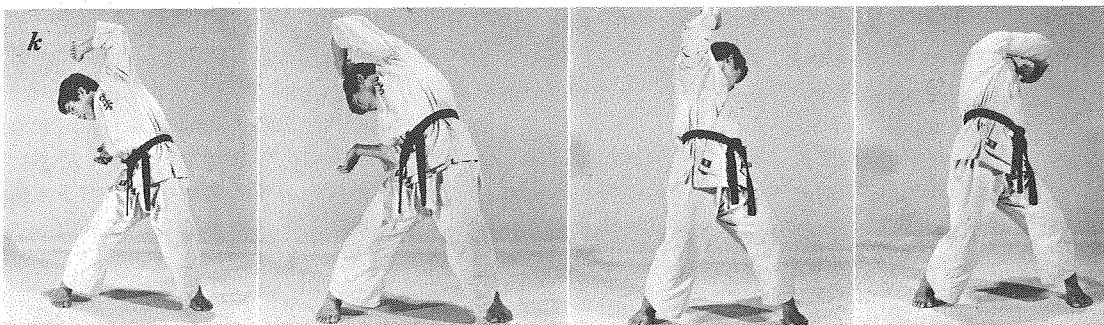
h 腰と背中の運動：足を開いて立ち、膝をまげないように体を右ななめ前に倒して左てのひらを右足先の前の床につける。つぎに右手を左足前につける。腰のなめらかな回転、背の強靭さが、体重を突きや蹴りにいかすポイントとなる。それは野球の投球、打撃、すもう、柔道の投げにも共通する。

i まわし受け体操：まわし受けは第九章88頁まわし受けの項で説明する通り、空手の受けの基本である。写真のように片手は上段を受け、片手は下段を受けるようにして、脇腹の筋肉を充分にのばす。はじめのポーズを省略しないこと。このポーズも受けの基礎である。



j まわし受け背中の運動：まわし受けのはじめのポーズから上体をかがめ、背中の筋肉と脇下の筋肉をのばしまわし受け運動をする。

k まわし受け胸筋の運動：iと同じはじめのポーズから体をのけぞらせて胸の筋肉をのばす。iのはじめの姿勢を省略せぬこと。胸筋は手による突き受けの全てに影響する。この運動の前か後に首の前後の運動、首をまわす運動を行なうこと。



r 腕たて伏せ：普通の腕立て伏せ、四本の指で立つ腕立て伏せ、三本指、二本指、一本指と順を追って試みてみよ。三本指で一度でもできれば大したものである。写真の演者は一本指で腕たて伏せをし、二本指で逆だちする。また忍者のように二本指で天井の桟をつまみぶらさがったまま部屋を渡ることができる。貫手、一本貫手が皮膚をつらぬく力をもつことも伺い知れるだろう。またこれほどに指の力が発達すると敵を指先でつかむことがひとつの技となる。

第4章 立ち方

人間は樹の上の生活をやめた猿から派生したといわれる。荒野に出て手で物を持っているうちにいつか立って行動するようになった。立って歩くということはなんでもないようだが、ほかの動物にくらべるとまことに奇妙であるで棒が立ったまま動いているようなものである。この点を考えれば、人間の行動が全身のバランスによってやっと保たれていることがわかるだろう。

空手をはじめようとする人は、赤子のときの初心に帰って、立ち方、足の運び方を学ぶ必要がある。空手は動きの激しい斗技であり、体のバラン

a 閉足立ち：両足をぴったりつけて立つ。背筋をのばし、拳をしっかり握って自然に左右に開く。眼は正面を正視し、無心となる。型の動作をはじめる前の「瞑想」の姿勢である。以下眼のむけ方心の置き方は同じ。

b 結び立ち：閉足立ちの姿勢で足先を60度左右に開く。気をつけの姿勢である。組手、型の開始、入場に際し礼を行なうときに用いることもある。

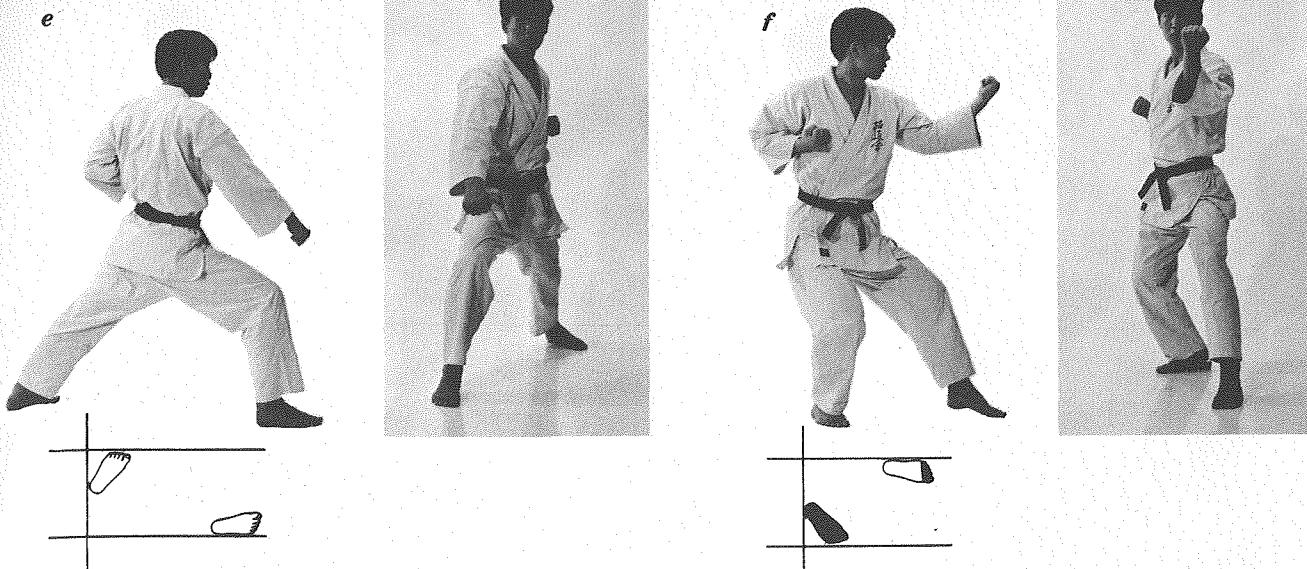
スをくずすことが敗北につながり、攻撃と勝利のチャンスを逃がすことにつながるからである。

子曰く、「われ十有五にして学に志す。三十にして立つ。四十にしてまどわす。五十にして天命を知る。六十にして耳順う。七十にして心の欲するところに従いて、矩を踰えず」（論語為政第二）

孔子は十五のとき学問に志し、三十才でやっと分宣を心得、道に立つことが出来たという。立つことのむつかしさは空手においても同じ、技より立ち方にこそ空手の深みがかくされているのである。（実戦の場合の構えについては104頁参照）

c 内八字立ち：肩幅の広さで両足先を内側にむけかかとを外にむける。力は足の内側にみなぎる。丹田、背筋、脇の下に力をこめること。

d 平行立ち：肩幅の広さで足を平行にして立つ。攻防に応ずる立ち方である。一見平凡だが、この立ち方が完成すると不動立ちと同様、無気味な静けさを秘めた立ち方となる。



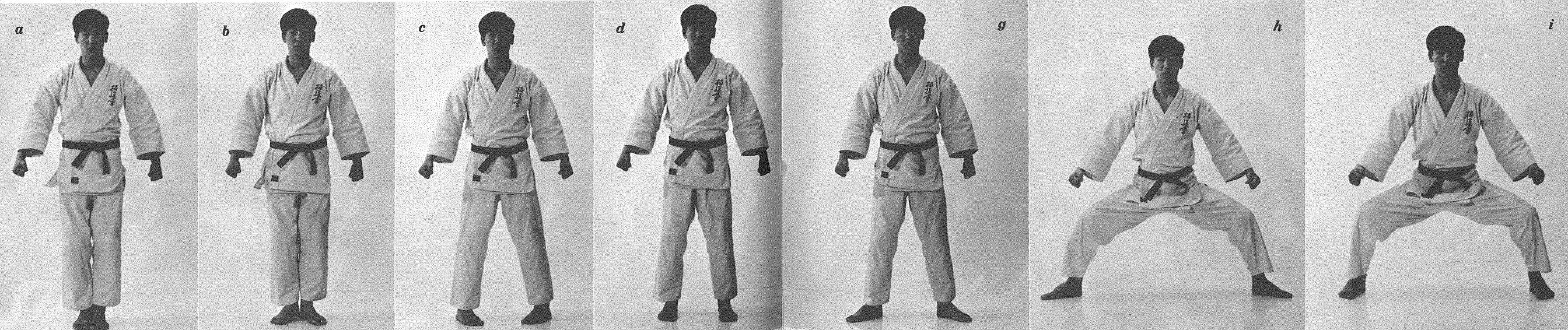
e 前屈立ち：片足を大きく後へ引き、前足をまげ背骨をまっすぐにしたまま、上体を前傾させる。後足はのばしたまま足先を外側へ開く。後屈立ちよりスタンスがひろい。この立ち方は初心者が左右下段払い、中段突きの練習をするときバランスを保つため用いられる。

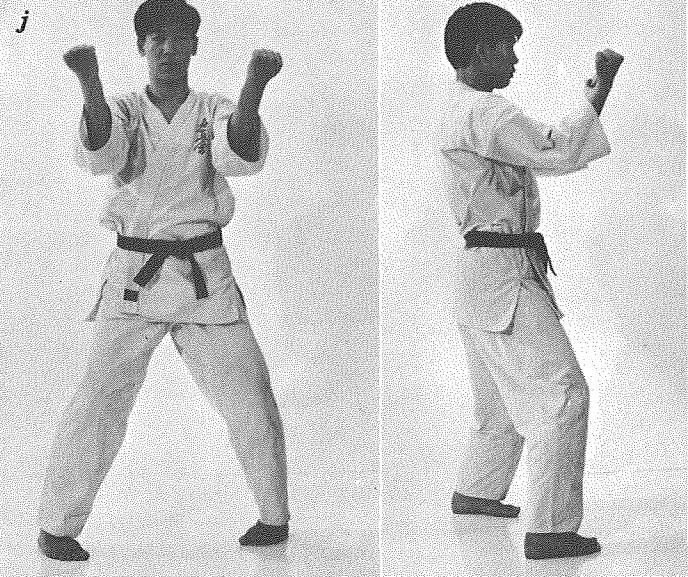
f 後屈立ち：片足を真直ぐ一步前に出し、足指だけを床につけ、約30%の体重をのせる。後足は前足よりやや深くまげ、約70%の体重を支える。前足先はまっすぐ前にむけ、後足は爪先を外へ向ける。この立ち方は膝の力をつかうのでまた足の訓練に適している。内受け、突きの練習に用いられる。

g 不動立ち：肩幅の広さで、両足先を外へむけて立つ。肩を怒らせないこと。いわば構えありて構えなしの構え。用意の立ちともいう。

h 四股立ち：すもうのシコの立ち方。肩幅の約二倍の広さに、足先を外へむけて立つ。背筋をのばし、両膝をまげて重心をさげる。安定している反面、素早い足さばきは出来ない。四股立ち、騎馬立ちは足腰、丹田の訓練のために用いる。

i 騎馬立ち：四股立ちのスタンスで、両足先を正面にむけ、足の内側を緊張させ、内部へしぶる。乗馬の心持ちである。





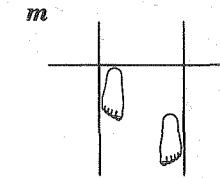
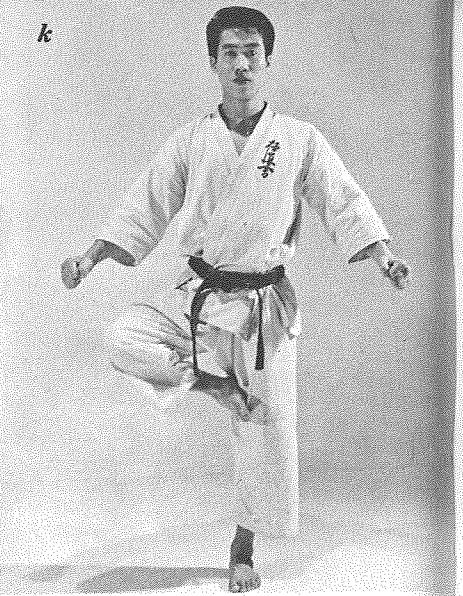
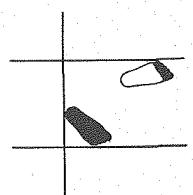
j 三戦立ち：練習のときに最もたくさんつかわれている立ち方である。片足を少し前に出し爪先を内側へむけ、残った足の爪先も内側にむける。図に示す通り、後足の爪先と前足のかかとを結ぶ線が相手と自分を結ぶ線に垂直になるように立つ。

右足を後に引いた場合を右三戦立ち、左足を後にした場合を左三戦立ちという。

この立ち方では両足が内側からしめ合い、自然に力が内にこもる。基礎篇第9章でのべる息吹き（空手の呼吸法）の練習もこの立ち方で行なう。

k 鶴足立ち：全身を片足で支え、あげた足の底足を支持足のふともも内側にあてる。鶴が一本足で立つさまに似ているところからこの名が付いた。足は横蹴りに移れるように心し、手は受けまたは裏拳の用意をする。組手試合で相手の攻撃をさけてとびすぎり突差に構える立ち方。相手にとびかかる直前にもつかう。

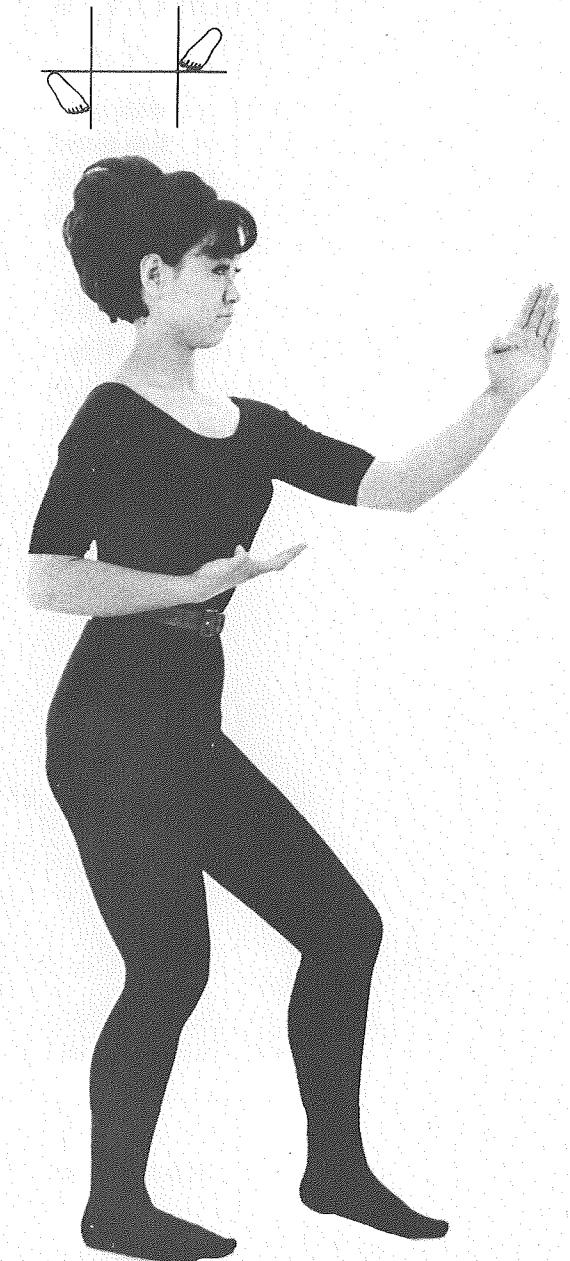
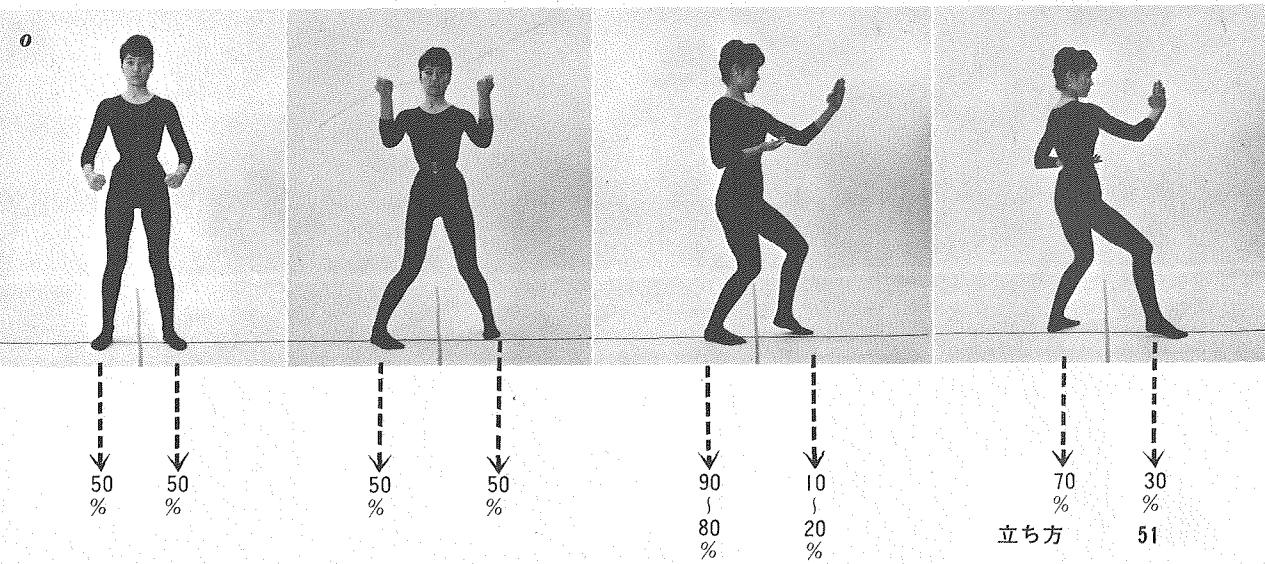
l 猫足立ち：この立ち方の足の恰好は猫の後足に似ている。後屈立ちよりスタンスを狭くし、前足のかかとを軽くあげ前足爪先に10%～20%程度の体重をかけ、残り約90%は後足に残す。前足はそのまま前蹴り、金蹴りに移すことができるし、後足でも攻撃が可能である。一般にスタンスが狭いほどつぎの動作が早くなるが、猫足立ちは最も動きやすい立ち方である。組手の実戦に最もよく使われる。



m 双足立ち：肩幅の広さで片足を四分の一歩真直ぐに前に出す。残った足先も正面を指す。動きの自由な立ち方である。膝を楽にすること。

n 掛足立ち：右足を正面にむかって90度右方へ向け、左足を右足の膝裏に掛けるようにし、正面にむかって真直ぐに軽くおきかかとをあげる。実戦中、例えば後屈立ちから一步しりぞいて身構える形、つぎにもう一步足を引く用意と、左の蹴りの用意ができる。この写真の場合手は双手受けて、相手が手をつかんできたのをふりほどいたところである。右手鉄槌を相手の首に打つ構えであり、手刀で打つこともできる。鶴足立ち、掛け足立ちなどは突差の立ち方であって、じっとこのままの姿勢でいるわけではない。

o バランス：バランスは立ち方の生命である。いずれの場合も背骨をまっすぐにして腰の上に安定させ、足の置き場所に注意しなければならない。下の写真は垂直に交わる線上で撮影したものである。足のまげ方に注意せよ。歩き方、足の運びについては追い突き（109頁）を参照。



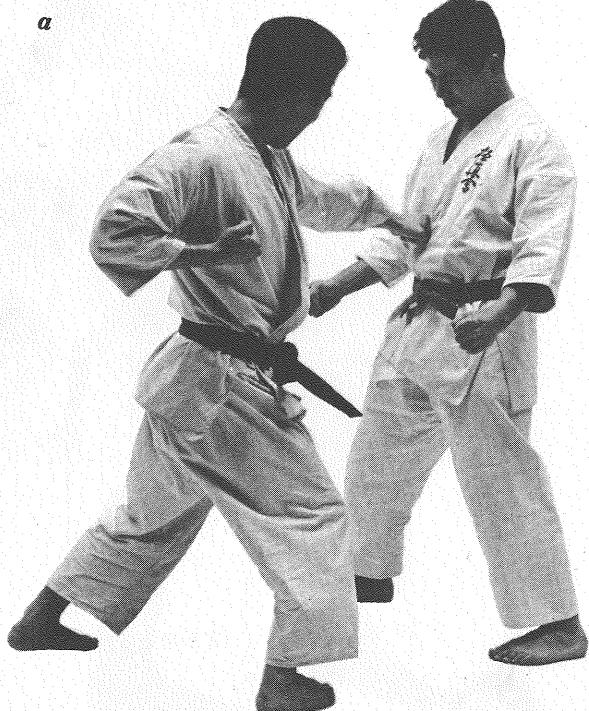
第5章 手による突き, 打ち

手は人間のからだで最も器用な部位で、人の緻密な生産活動を担っている。従って手による空手の攻撃、受けの技は足などにくらべて種類が多くその技法も複雑で応用範囲も広い。手の攻撃では要領、工夫の占める割り合いが大きいわけである。

空手が闘技として最高度のものとして受けられているのも、手足の使い方が多年の歴史によってときめき、技が高度化したためである。空手をはじめる人は相手をなぐりつけただけでいいと思うかも知れないが、技術を習得すれば、その効果を通じて先人の経験と発見とにうなづくだろう。

空手家の器用さは、ギタリストや、編物、刺繡をする女性や、彫金師の器用さに通ずる。私がまだ若い頃、空手の技に迷い、どうしていいかわからなくなってしまったことがあった。私はある日、畳に寝ころんで、妻の縫い物を見ているうちに、はっと自分の技の欠陥に気がついた。なに気なく縫う妻の縫い目が、いずれも同じ幅であるのに気がついたからである。私はまだ練習が足りず、従って技の正確さも鋭さも身につかないのだと悟り、その日から一心に同じ技を繰り返して練習した。

器用さとは死に物狂いの繰り返しで得る身体の習慣である。



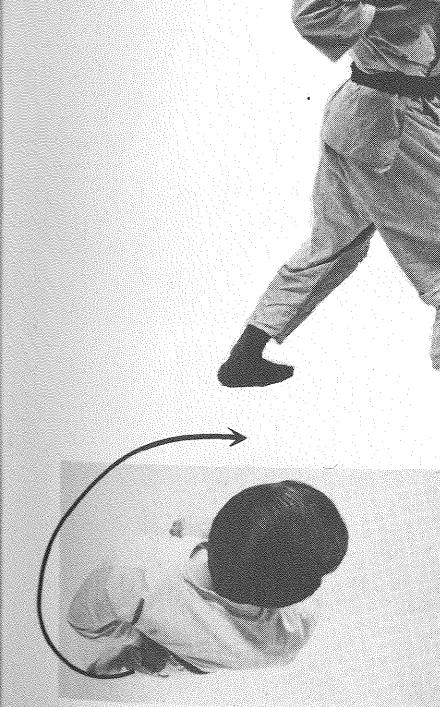
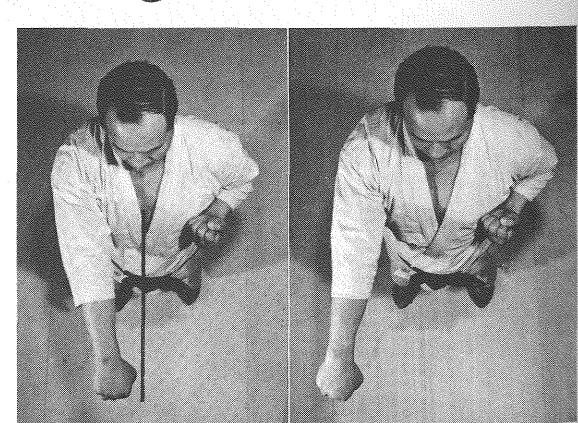
a 正拳中段突き：脇下の乳の高さの線から、相手の胸、腹部めがけてまっすぐに突き出す。相手にあてる瞬間に満身の力をこめる。脇下にあるとき拳の裏を天にむけ、内側にまわしつつ突き、あたったときは拳の甲が上向きになるようにする。錐のようにねじこむわけである。手を脇下にひきつけるはじめの段階で指をのばしておき、突き出しながら拳を握ってもいい。手の甲と平小手を直線に保たないと、手首関節をいためることがある。とくに拳が下へ垂れているような形はよくない。

また拳を突き出すとき、肩から正面にむかう線より内側へ突くこと。

突きはじめから突き終りまで一貫して上体を腰の上にしっかりと安定させ、脇の下の丹田、脇の下に力をこめる。のけぞっていたり、および腰になつければ、突きの効果はうすい。

あごを引き、正面に眼をむける。肩には力を入れず、腰の回転を利かせ、突き腕と反対の腕は、突きと同時に、脇下へ拳の裏を天にむけて鋭く引く。これは腰の回転を助け、突き腕に加速度をつける重要なポイントである。これを引き手という。引き手はつぎの攻撃、防禦への用意でもある。

中国の古い拳法では突き方に3年かかるといわれていた。以上のべたことを完全にマスターするには、いまでもそれくらいの日数を要するのである。

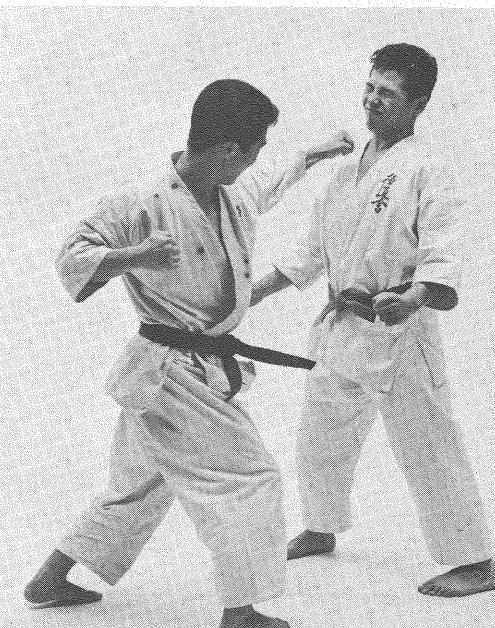
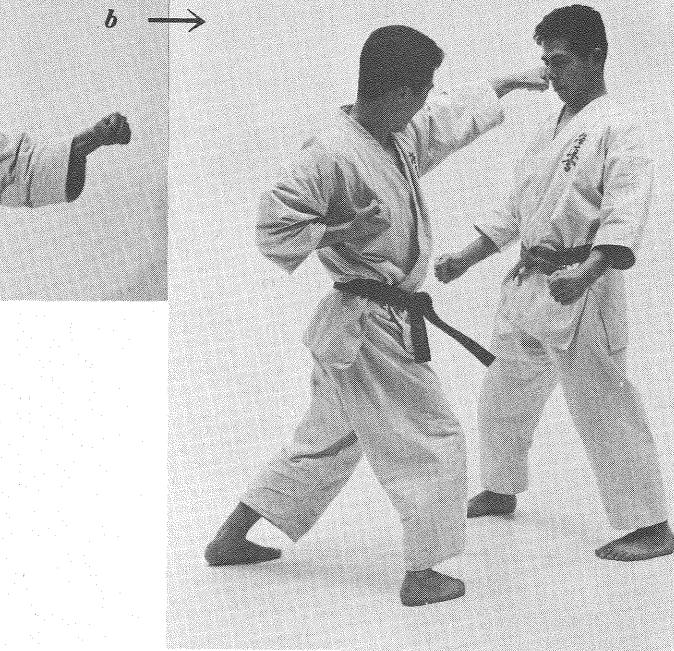


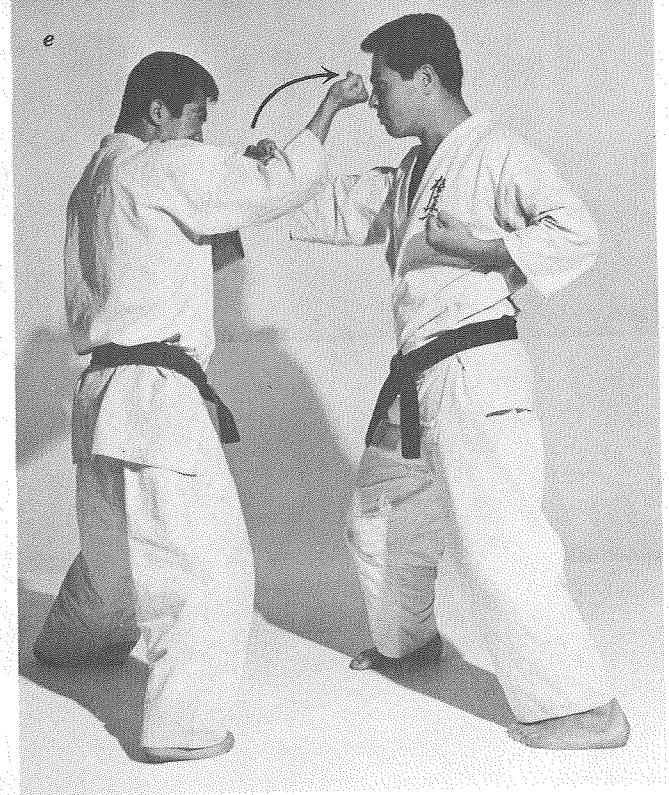
b 正拳上段突き：中段突きと同じ要領で、相手の顔をねらって突く。

c 正拳あご打ち：打ち腕を上にまげ、拳頭を天にむけた構えから、相手のあごを打つ。引き手は肘を後へするどく引く。

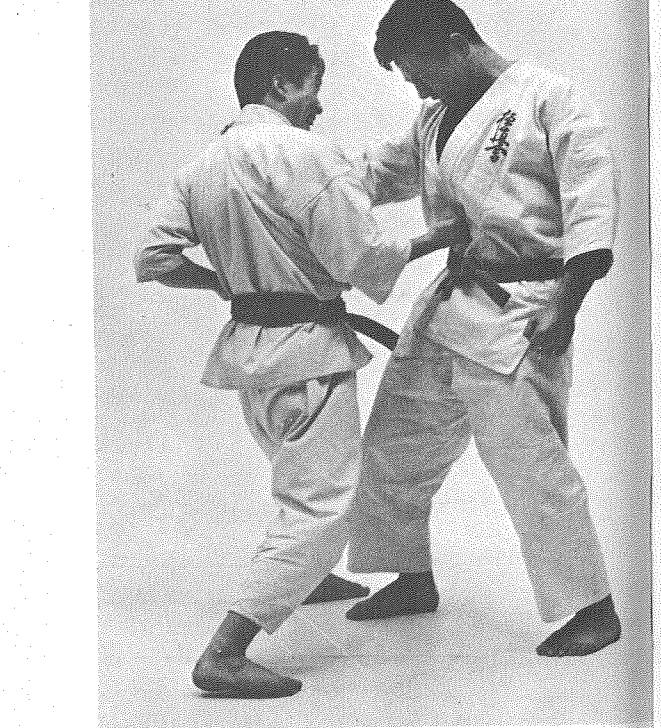
この場合、打ち腕は当てたつぎの瞬間すばやく引く。この点が上段突き、中段突きとちがっているが、当てるのはやはり拳頭の2つの関節である。

d 正拳まわし打ち：拳を背中にかくすような構えから、外横にまわしながら、相手の耳の後、側頭部に打ちこむ。腰のひねりを利かせる。背の高い人が小さい人につかいやすい技である。





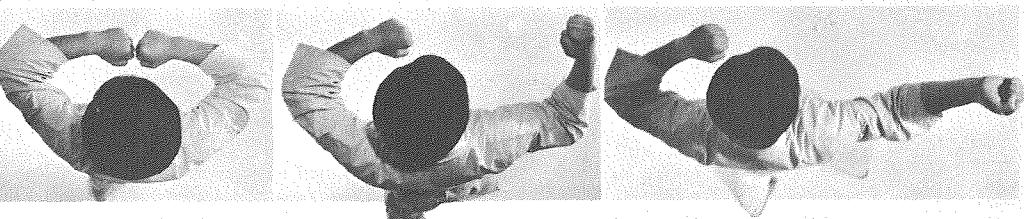
e 裏拳正面打ち：肘を下にし両拳を目の高さにあげ、拳の甲を相手にむけた構えから、裏拳で相手の顔面を打つ。下からつきあげる打ち方と、上から手首スナップを利かせて叩く打ち方と二種類がある。



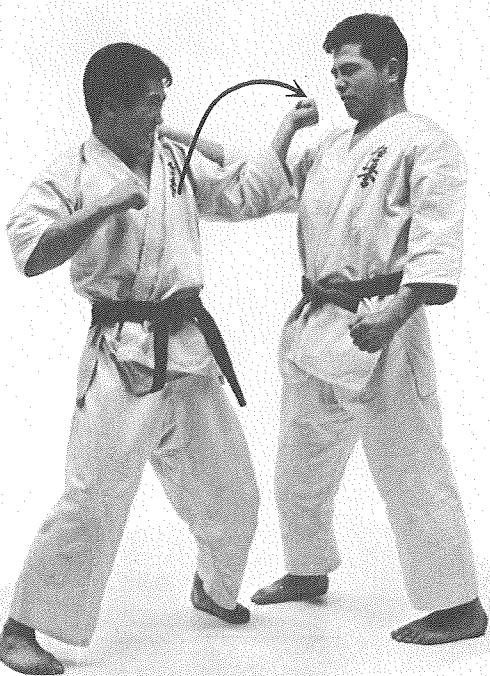
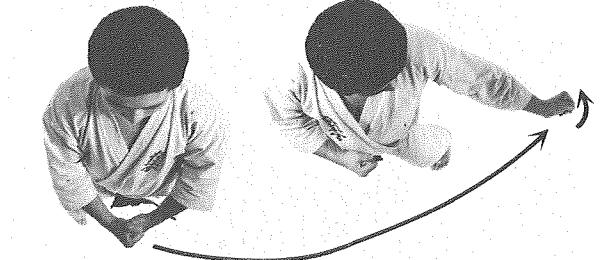
f 裏拳下突き：正拳中段突きの正拳を裏拳にしたものである。拳頭を下にむけたまま相手の下腹、胸などを打ち、あたる瞬間手首をこねて拳頭をくいこませる。この技は相手につかまれたとき腹部を打つのに用いるとよい。

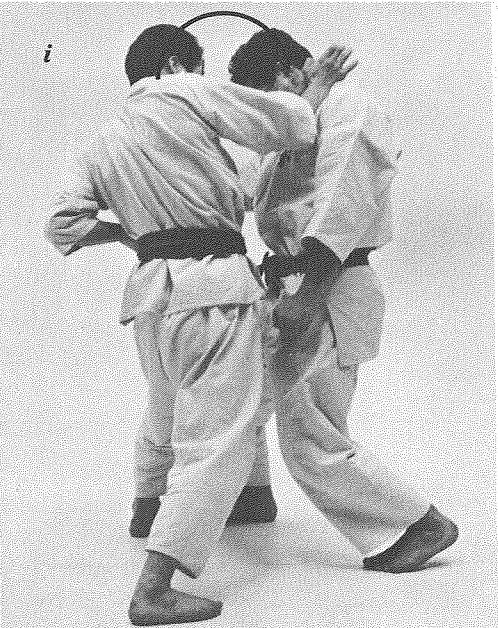


g 裏拳左右打ち：肘を乳の高さまで外横にあげ、両拳を胸の前で合わせた構えから、肘を支点として裏拳をななめ上に交互にふりだして練習する。ねらう場所は敵の顔面または鎖骨で、当たった手はすぐ引く。腰の回転、手首のスナップがこの技のポイントである。左から、あるいは右から自分より大きな相手がつかみかかって来たとき、相手のひきよせる力を利用してうちこむとよい。



h 裏拳脾臓打ち：脇のあたりで右拳を上に左拳を下に重ね小指側を下にし拳頭を前にむけた構えから、肘を支点として裏拳を左右にふり、主として半身の姿勢から、相手の脇腹へスナップを利かせてあてる。自分より大きな男に肩をつかまれたとき、つかんで来た方の脇腹を打つとよい。

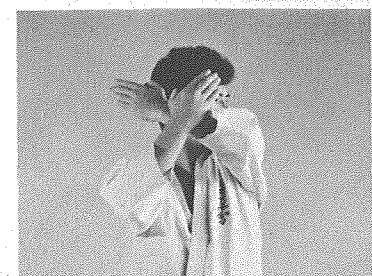
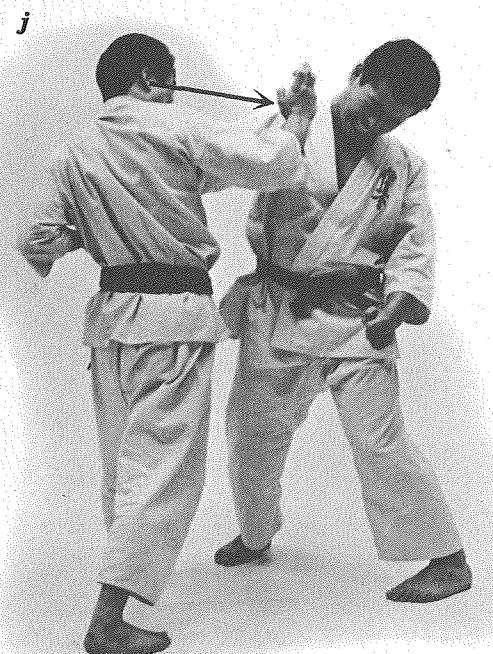
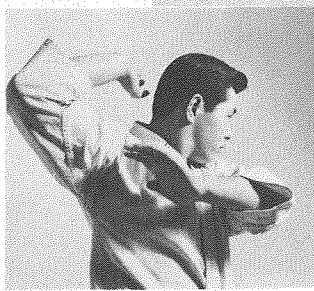




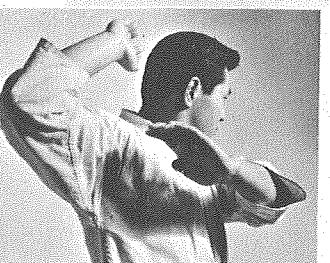
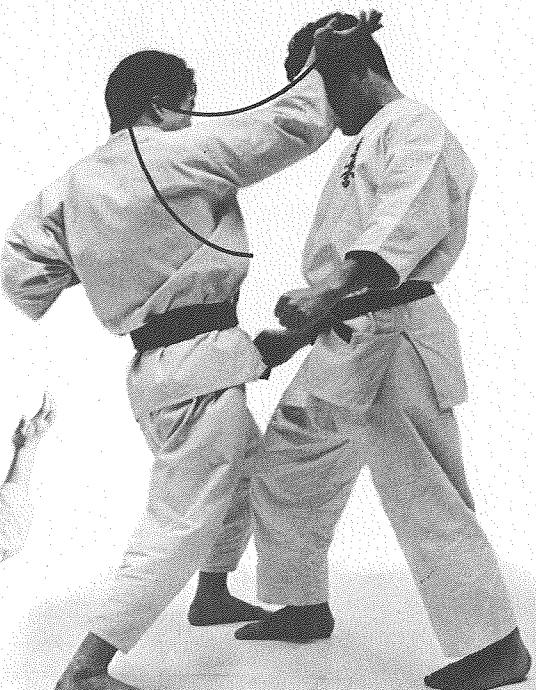
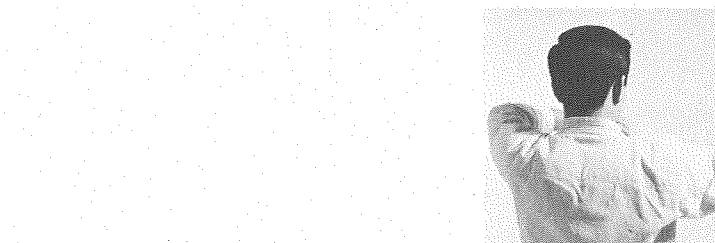
i 手刀鎖骨打ち：打ち腕と同じ側の耳の後から、正面にいる相手の鎖骨をねらい、円を描いて下に打ちおろす。引き手も手刀の形で反対側の首あたりから脇の下へひきつける。鎖骨は肩と首の間の体の前側にある弧形の骨で胸骨と肩を接続する。この骨は案外もなく、ここにダメージを受けると呼吸が苦しくなり、腕がつかえなくなる。

j 手刀鎖骨打ちこみ：体を開き、手刀を肩上にあげ、相手の鎖骨へまっすぐに突きこむ。この場合は押し切るように手刀をつかうわけである。効果は鎖骨打ちと同じであるが、敵が自分にむかってくる力と、手刀の力が一致したとき、つまりカウンターになったときに効果が大きい。

k 手刀内打ち：反対側の耳から手刀を回転させながら打ちこむ。これを手刀受けとしてつかう流派もあるが、それは正しいとはいえない。手刀受けでは頭の上から円型を描くのに対し、手刀内打ちでは手刀はななめ前にまっすぐに出て行く。ねらう場所は相手の顔面、首、のど、肋骨、腕などである。

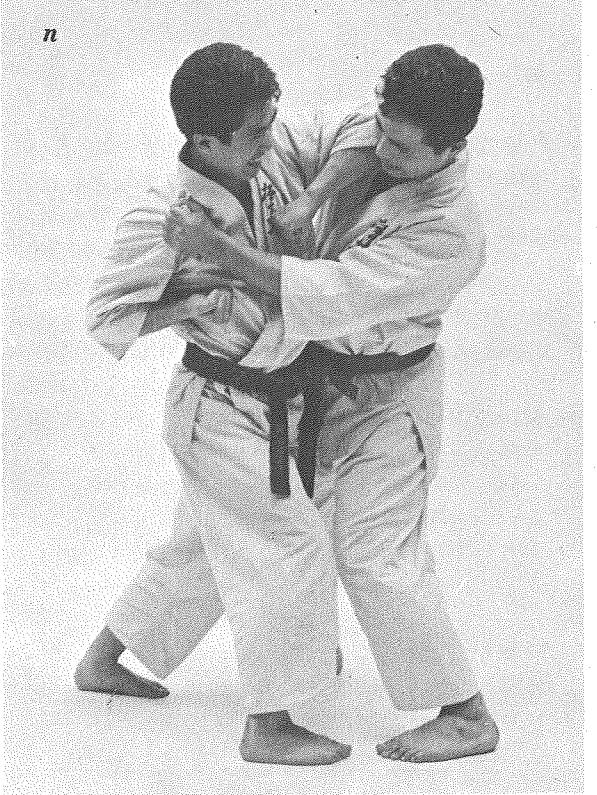
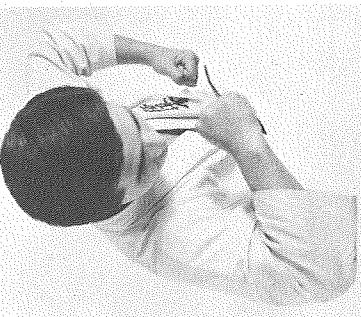


l 手刀顔面打ち：耳の後から手刀をふりだし、相手のこめかみ、顔、側頭、耳の下、首などをねらって、鋭くスイングして打ちこむ。引き手も手刀の形で、胸の乳あたりから脇下へ引き、腰の回転、手刀の切れ味を助ける。腕はのびきらず、軽くまがっている方がいい。及び腰になったり、腕がかじかんでしまうのはよくない。

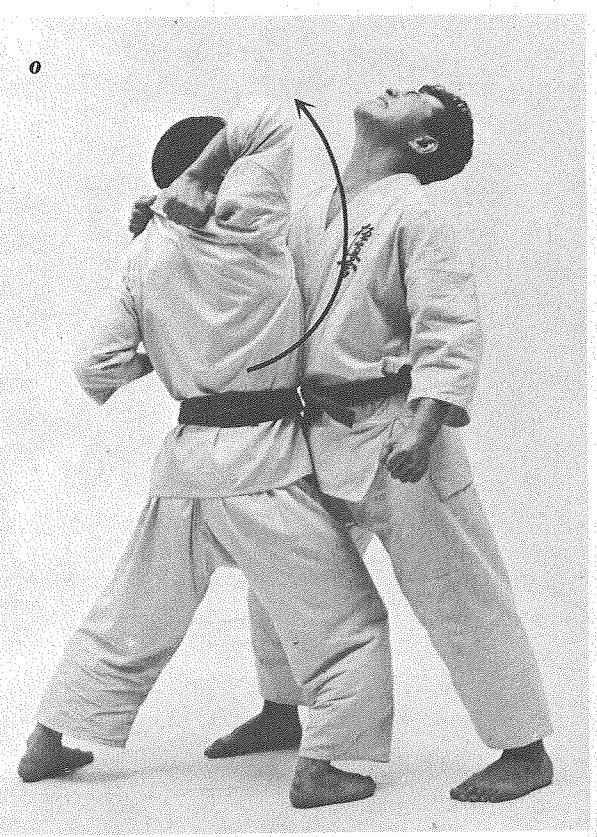


m 手刀脾臟打ち：打ち腕側の耳の後から、手刀を相手の脇腹へ打ちおろす。引き手は手刀顔面打ちと同じである。手刀下打ちということもある。

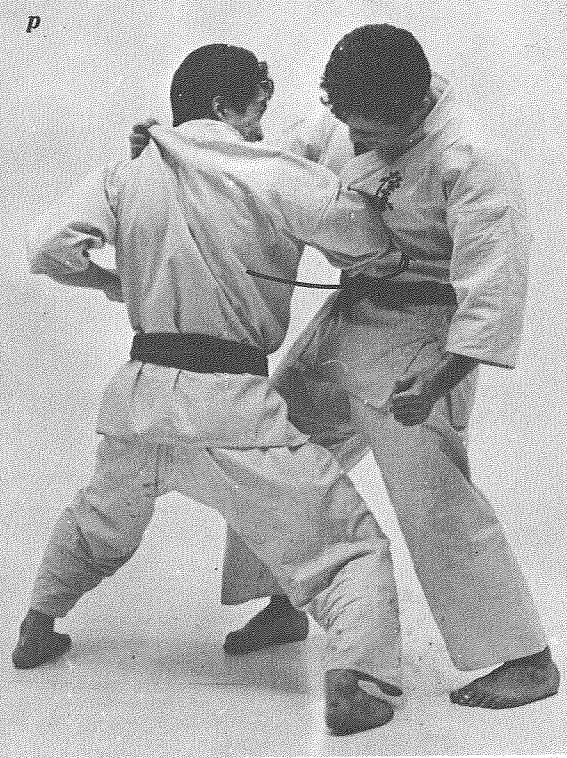
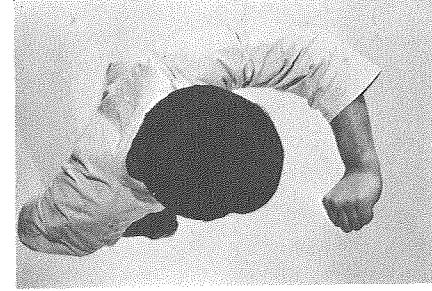
n 肘上段当て：肘を外横に張った構えから、相手の顔、あごに肘をあげて打ちこむ。攻撃距離は短いが骨をも碎く破壊力がある。相手に抱きつかれ組み打ちになったときなどにつかう。肘をつかう場合、手は正拳に握る。



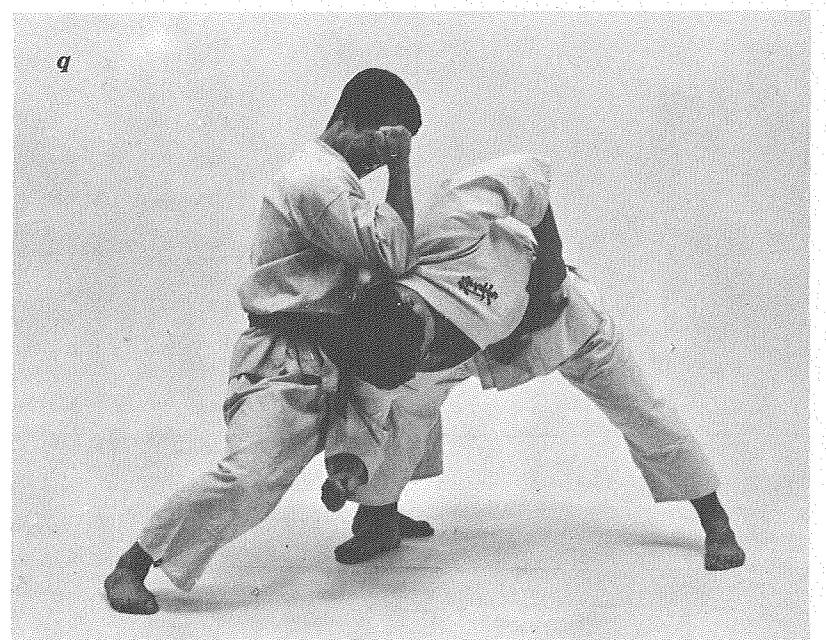
o 肘あげ打ち：真下から相手のあごを肘で打ちあげる。これも接戦のときの技で、あご骨を碎くか脳震盪を起こさせる危険な技。



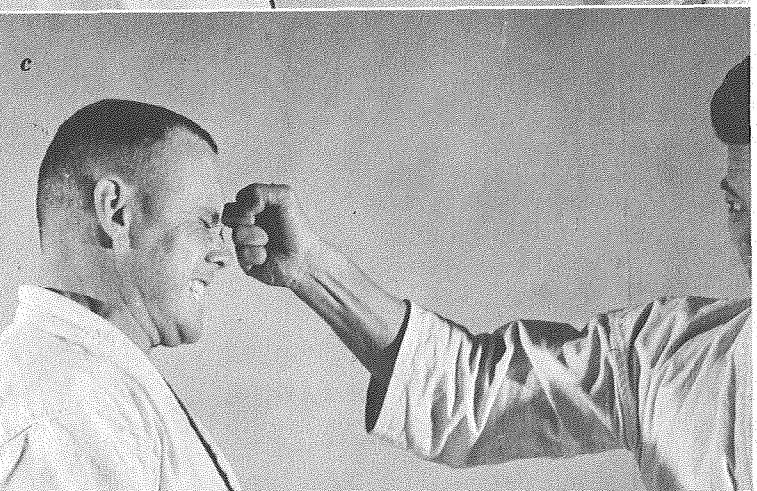
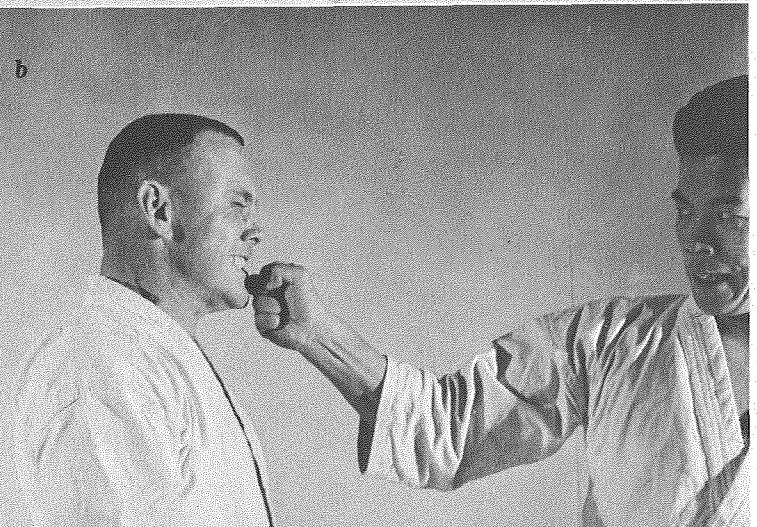
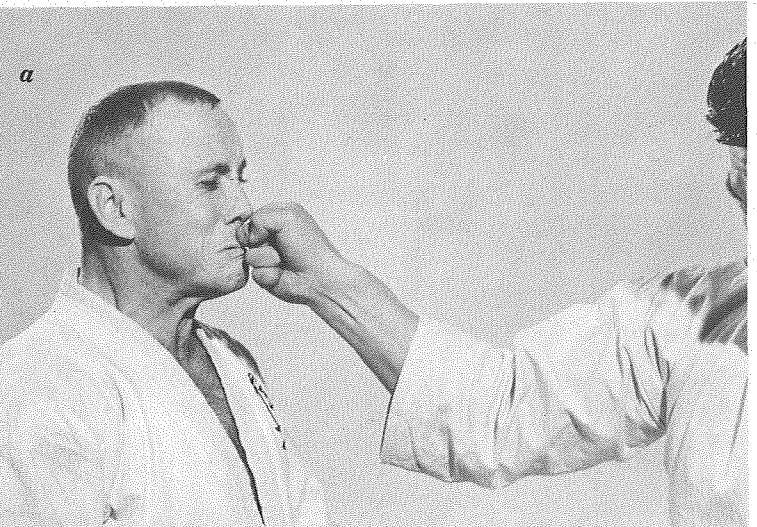
p 肘中段当て：肘を横から相手の水月あるいは脇腹へあてる。相手がえりをつかんで来た場合など一步踏みこんで打つ。みぞおちにうまくあたれば相手は気絶し、肋骨にあてれば肋骨が折れるほど力をもつ。



q 肘おろしだち：倒れかかった相手、あるいは倒れた相手の後頭部などに、上から腰をおろしつつ肘を打ちおろす。前のめりにならぬよう、腰をしっかりとさせること。このほか、からだの内側へ肘をもって来ておいて外側へ振りだす上中下段の逆打ち、後肘打ちがある。後突きの際は手を貫手の形にしておくとよい。



第6章 特殊攻撃



これまでのべた手の突き打ちは空手の攻撃としてきわめてオーソドックスなものである。しかし、いざ実戦、組手となると、オーソドックスな攻撃だけではすまない。思いがけぬかわった体勢になって、突差の場合オーソドックスな攻撃より、特別の攻撃法をとった方が都合のいい場合がある。以下は特別な攻撃を写真を中心として集めたものである。読者は空手の攻撃の多様さに驚かれるだろう。

これらの技のうち、顔面に対する攻撃はことに残酷な感じを与えるが、武術としての空手が必要なとき、たとえば民族が不当な侵略によっておびやかされたとき、あるいは狂気の暴力によって家族の生命がおびやかされるときなどをのぞいて、決して使ってはならない。以上のことをよく念頭においてほしい。

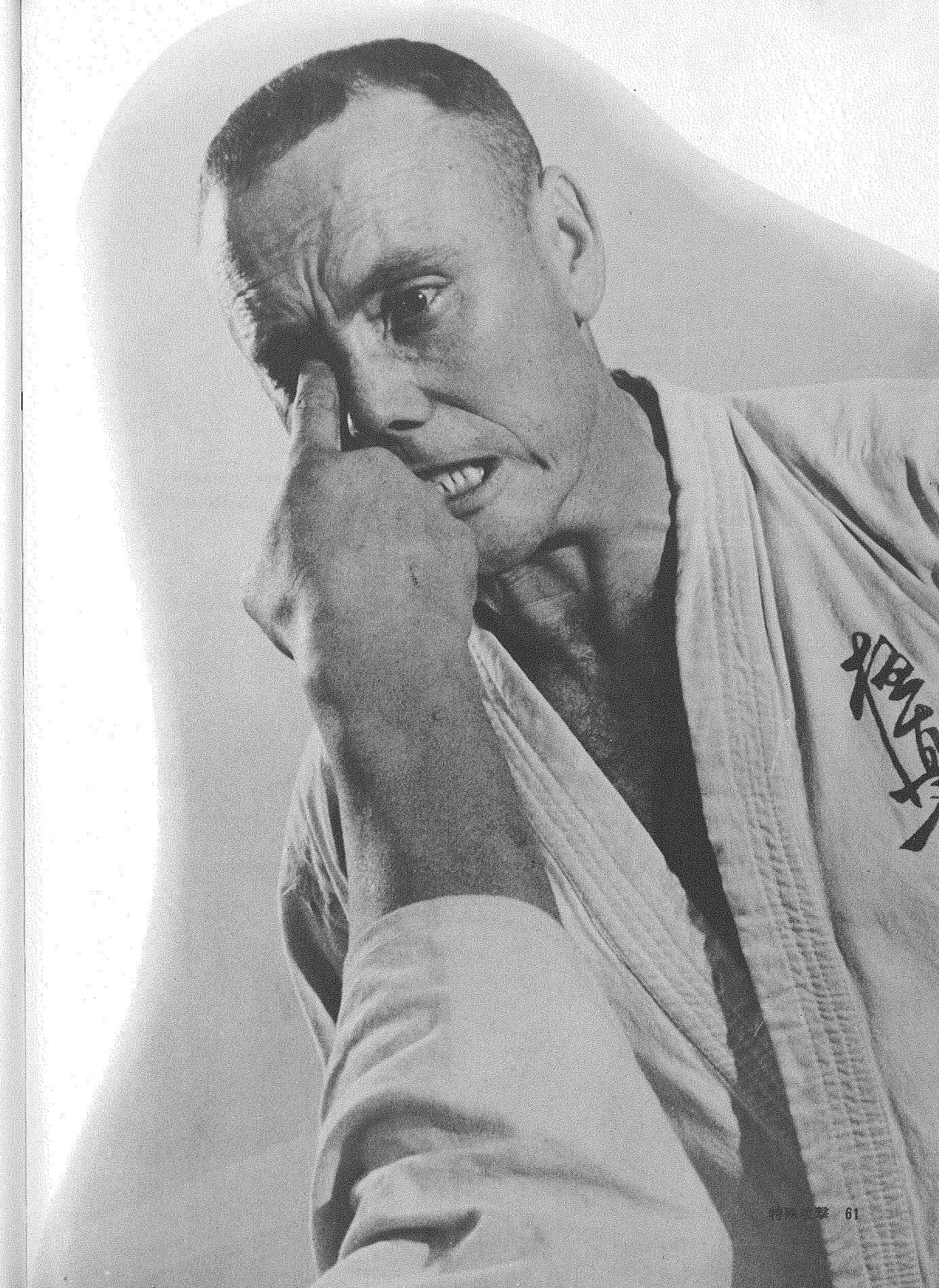
これらの攻撃は空手の極限であり、決して実在させたくないものだからである。

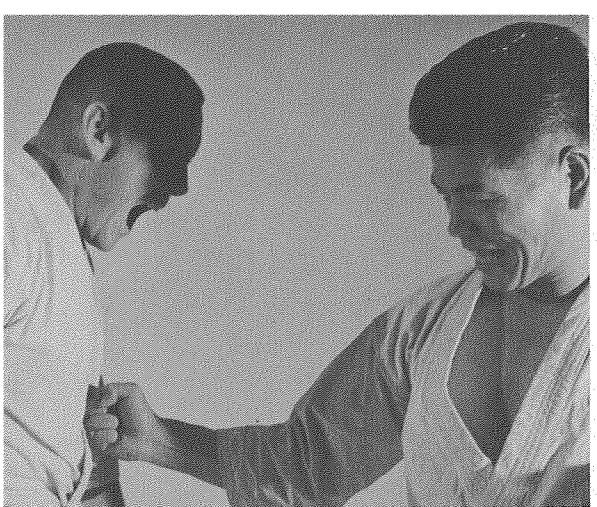
a 中指一本拳人中打ち：中指一本拳を人中（鼻と口唇の間）に打ちおろす。相手が発狂するおそれがある。

b 中指一本拳あごうち：下口唇とあごの間にふりおろす。a 同様危険な技。

c 中指一本拳眉間打ち：中指一本拳を相手の眉間に對して打ちおろす。

d 人差指一本拳眼突き：眼の鼻側をねらう。指先は眼球をえぐりとるようにする。
(61頁写真)

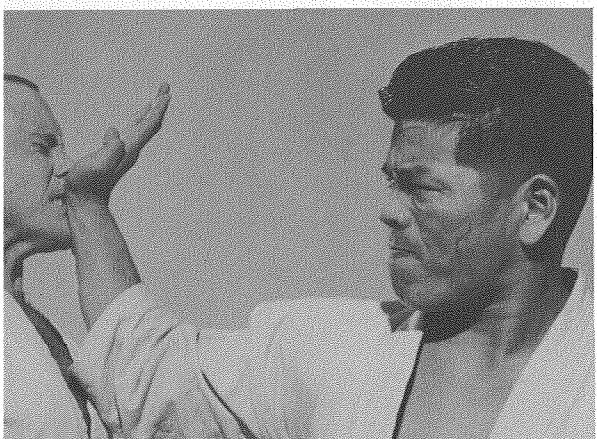




e 中指一本拳水月突き：中指一本拳を相手のみぞおちに突きこむ。



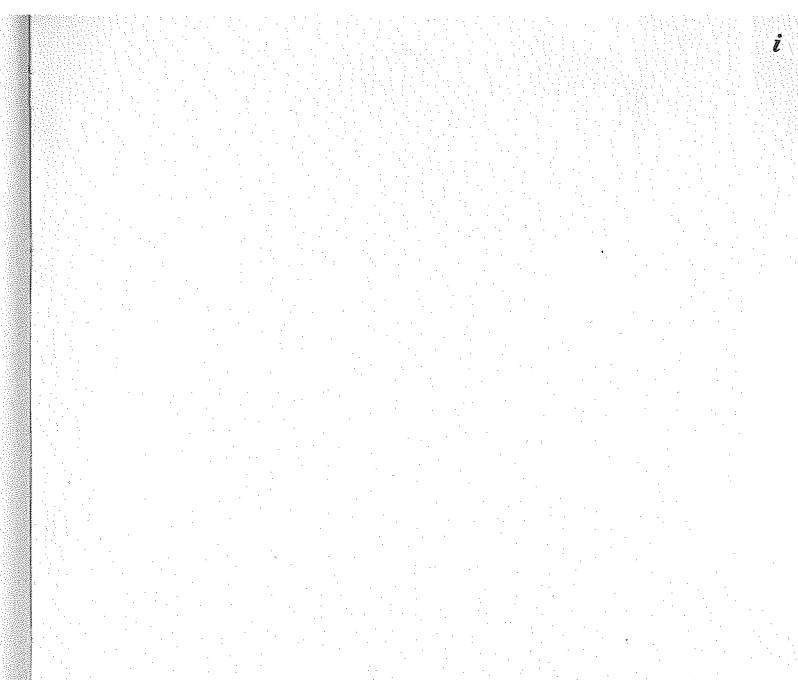
f 刀峰のど突き：刀峰を下から鋭くうちこみ、のど笛をつかんでひきよせる。



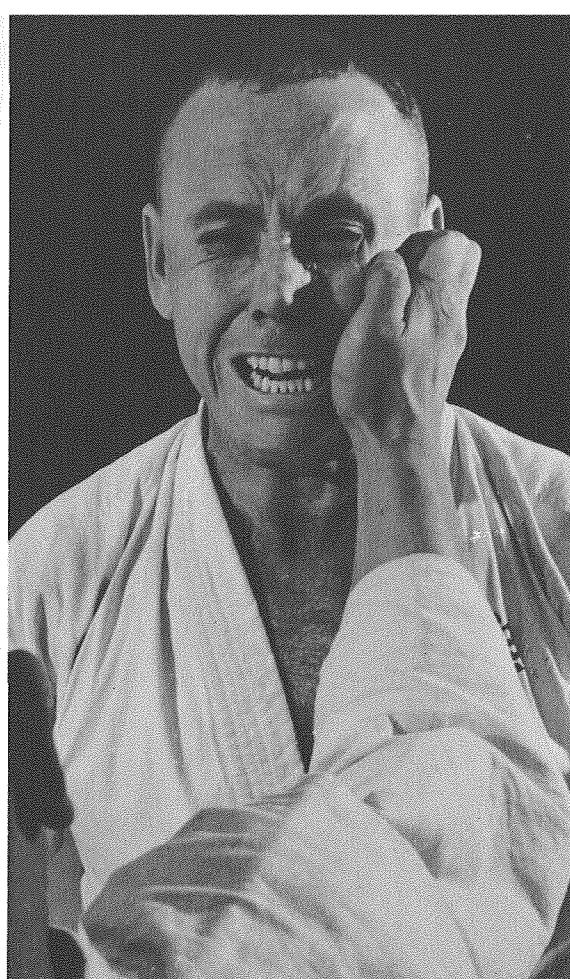
g 掌底鼻打ち：掌底で相手の鼻を下から突きあげる。これがきまると相手は錯乱する。



h 掌底あご打ち：掌底で相手のあごを突きあげる。

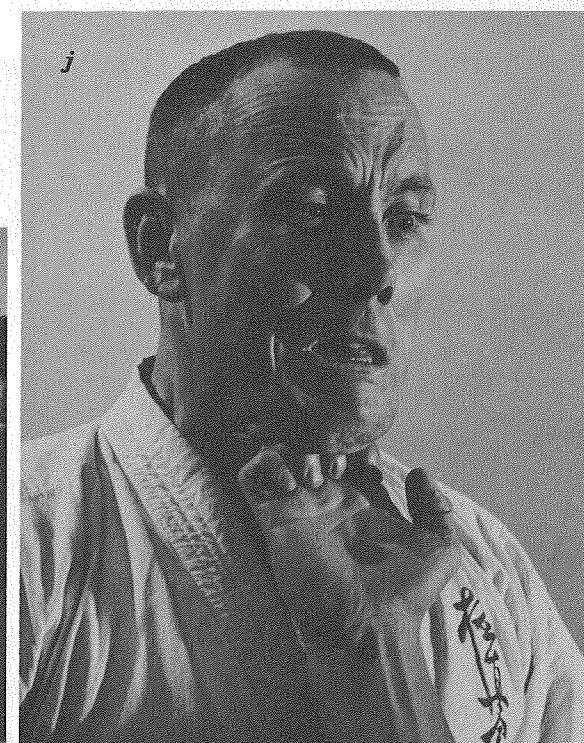


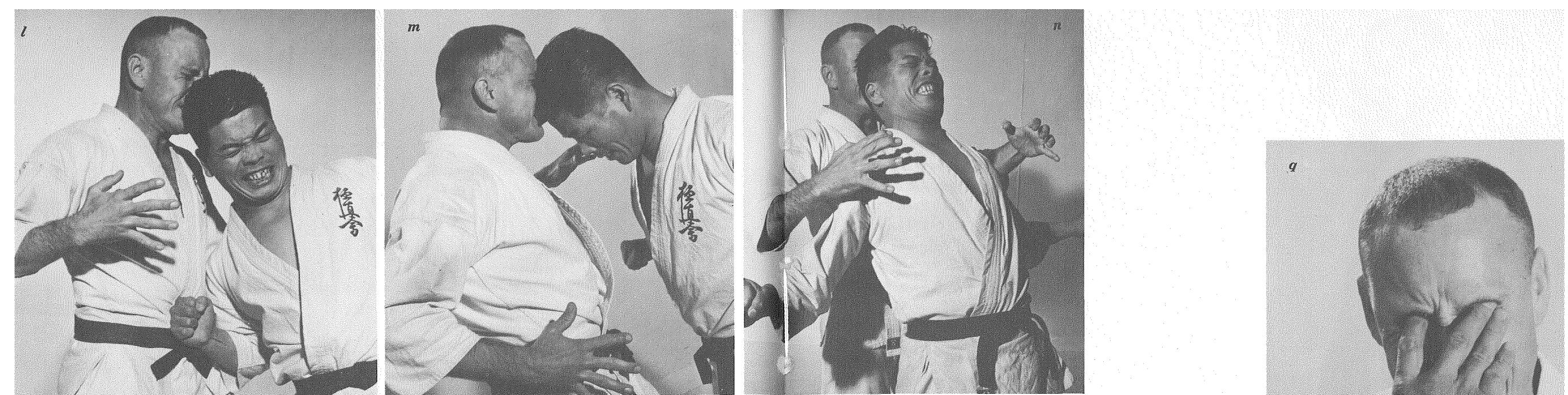
i 平拳頬打ち：平拳で相手の頬を打つ。たなごころと指関節を頬骨、あご骨に利かす。



j 裏平拳のど突き：平拳のたなごころを天にしてまっすぐ突き出し、のど笛にあてる。相手を瞬間に窒息状態におとし入れる。平拳でのひら側を下にむけてもよい。

k 弧拳内打ち：弧拳を利き手の反対側から相手のあごへすくいあげる。弧拳には利き手側からの弧拳外打ち、真下からあごへ打ちあげる弧拳あげ打ち、上から下への打ちおろしなどがあり、内打ち、外打ちは中段への攻撃にもつかう。





l 左右への頭突き：半身になって相手のふところへ入り、側頭部を相手の顔面へ打ちこむ。

m 前頭突き：一步踏みこみ、前頭部を相手の顔面に打ちこむ。

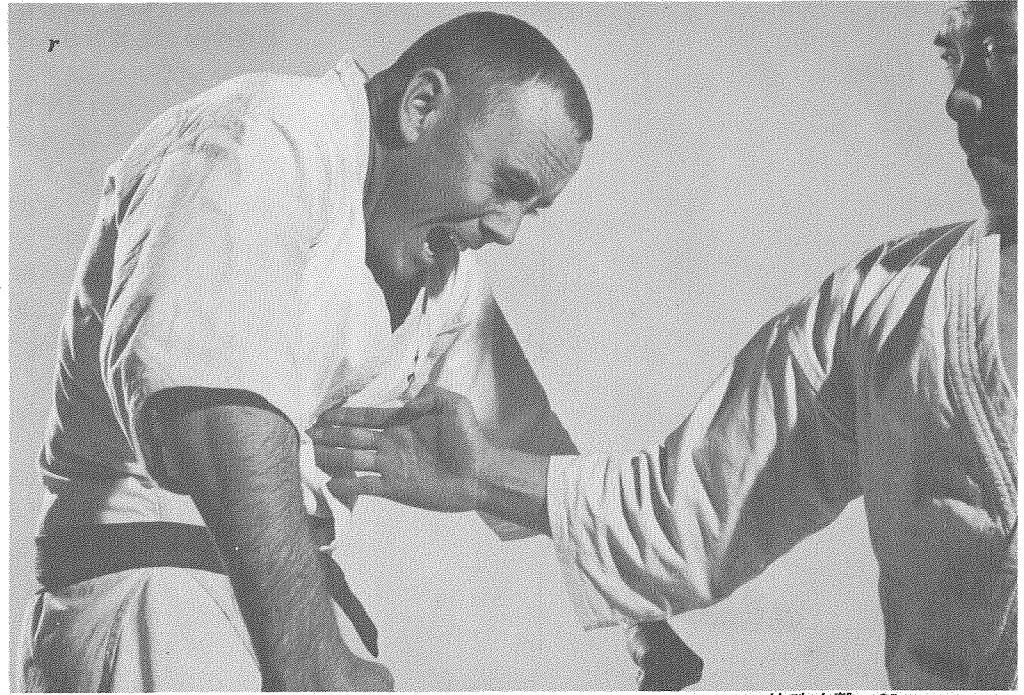
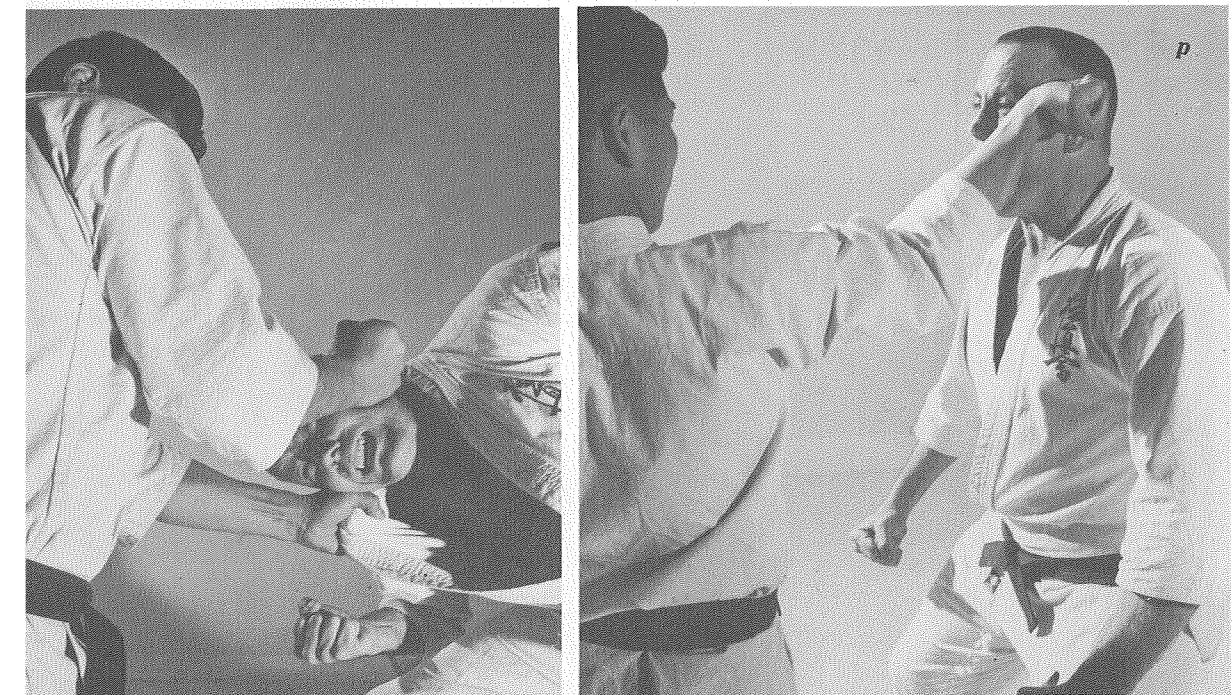
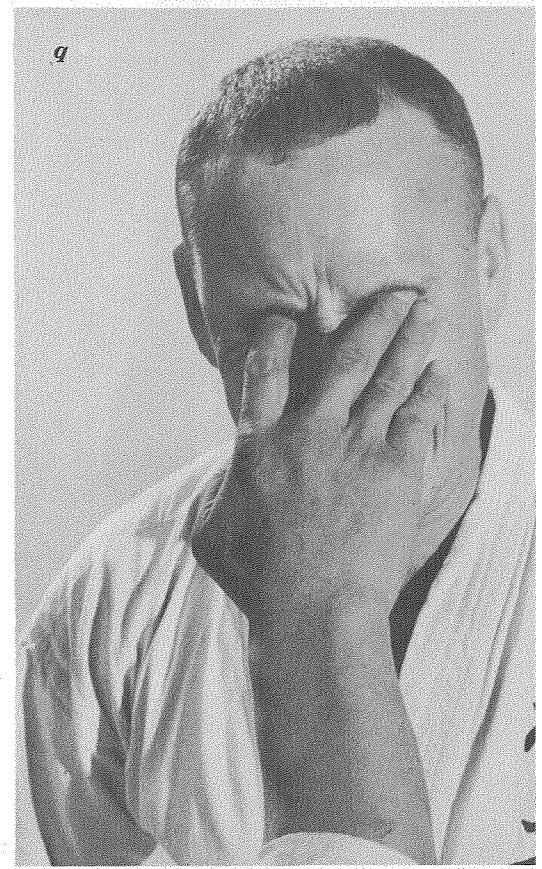
n 後への頭突き：後へ頭を振って後から抱えて来た相手の顔にあてる。

o 鉄槌打ちおろし：手で相手をつかんで、手元にひきおろしながら、鉄槌をこめかみ、耳の後、頭の頂、鎖骨、背中などに打ちおろす。利き腕と反対側から打つ鉄槌打ちもある。

p 鉄槌顔面打ち：鉄槌を横からふって相手のこめかみか耳の後、頬にあてる。

q 二本貫手：二本貫手で相手の両眼眼球をつきあげる。

r 貫手水月突き：貫手をみぞおちにきめると相手は気絶する。貫手を横にした場合は肋間をねらう。貫手は肋間をつらぬく威力をもつ。貫手はほかに喉への攻撃につかうと効果的である。



第7章 跳り



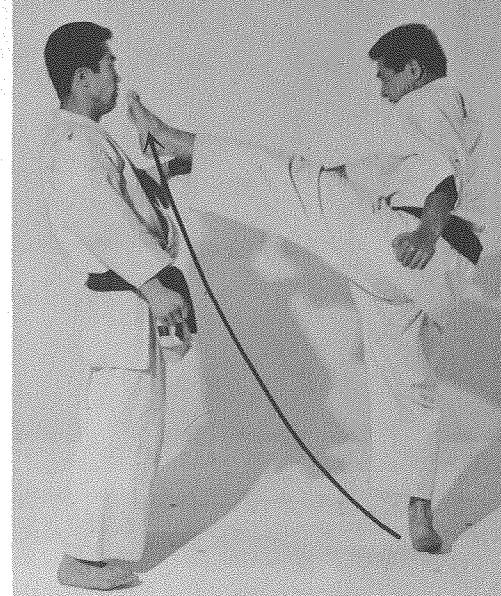
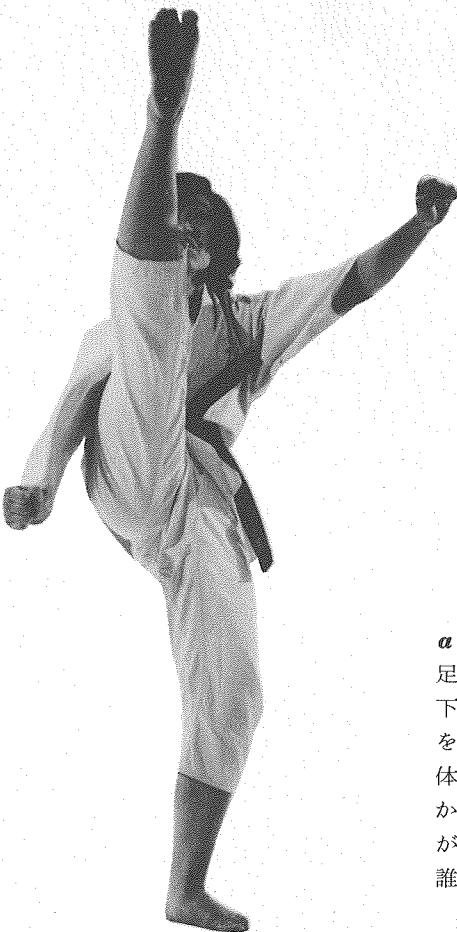
跳りは手の武器にくらべて攻撃距離が長いので空手の武器の中では、飛び道具的な存在である。振幅が大きく、力も強く、体重を全部のせることもできるので、破壊力も一般に手の3倍であるといわれる。しかし、初心者の場合、スピードが手よりも遅く、バランスもくずれやすいため、つかいこなせないようである。

が、練習によって、足の攻撃は手よりも早くなる。足が手よりも早くなければ、破壊力は手の5倍にもなるのである。例えば手で一寸板3枚を割るものが、練習によってこれを足で15枚割れるようになる。また実際の組手試合で跳りは攻撃の70%を占める。

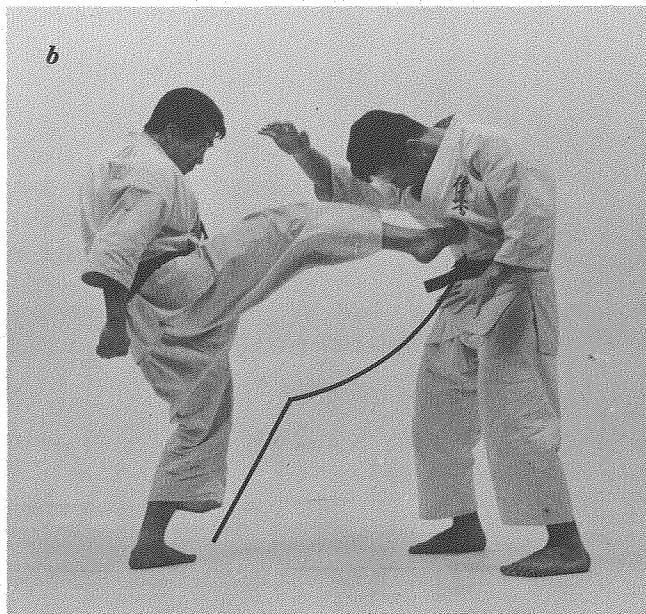
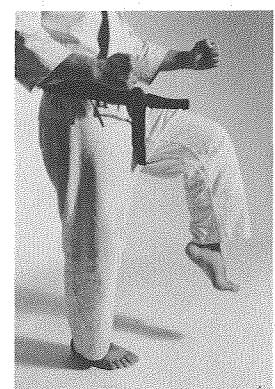
跳りについて一般的に言えることは、足で跳るのではなく、足腰で跳るということである。腰で跳るということは、跳りに全体重をのせることを意味する。

つぎに重要なことは、跳りのなかにはまず膝を高くもちあげ、それから膝先で跳り出すというケースが多いため、膝関節のスナップが跳りのスピードを決定するということである。さきにものべたように、力は質量×速さの2乗であり、早さが半分になれば力は4分の1になるし、速さが10分の7になれば、力は半分になる。このスピードをきめるのが膝関節のスナップの鋭さである。これと同じ意味で足首のスナップも重要である。いくらスピードが速くても、足首に力がこもらなければ、あたる瞬間のスピードは、足首のクッションでかえって減少することになるであろう。足の振り出しのスピードを倍加するほどの足首のスナップの鋭さが必要である。

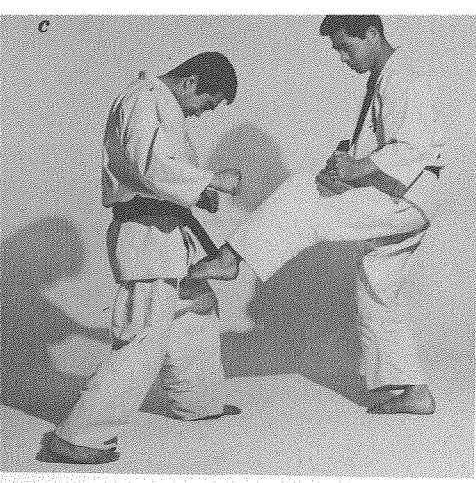
足の当てる箇所の筋肉をかたくひきしめること、肩に力をいれず、あごを引くことも大切である。跳りの場合、残った足一本で体重を支えるためにバランスをくずしやすく、もしこれを外されれば、敵に乗ずるよい機会を与えることになる。足をとられたり、ひっぱられたりして、結局試合を失なうケースが組手試合でしばしば見られる。これをふせぐには、いい形で跳ることはもちろんのこと、跳った足を素早く引いて、つぎの防禦、攻撃に備えることである。また、きまりそうもないのに軽く跳り出さないようにしなければならない。



a 跳あげ：膝をまげずに相手のあごをねらって中足でまっすぐ上に跳りあげる。中足は足裏の指の下のふくらんだ部分である。指先で跳らぬよう指を十分反らせておかないと指の関節をいためる。体がかたむいたり、手の位置が狂ったり支持足のかかとをあげたりすると、跳ったあとのバランスがくずれるし、跳りの効果もうすい。練習すれば誰でも自分の頭の上まで跳ることができる。

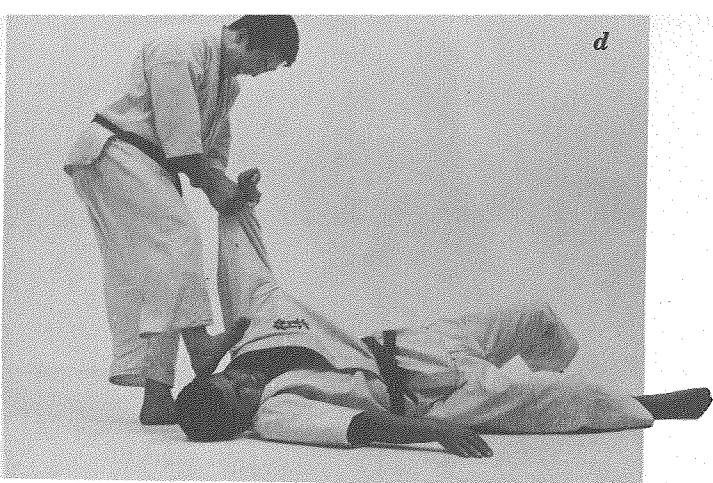


b 前蹴り：まず膝をへそあたりまで素早く高くあげ、相手の腹、水月などに中足で跳りこむ。指をそらせることに注意。跳上げ、前蹴りの場合、あごを引いて上体は猫背にし、20~30度後へ傾斜させるようする。

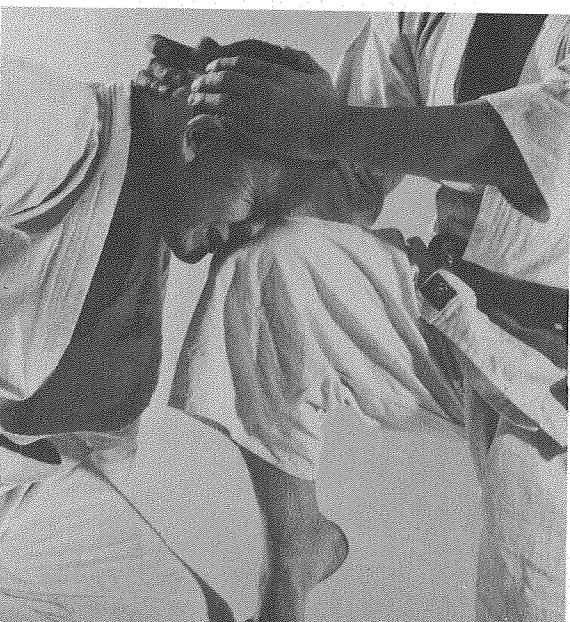
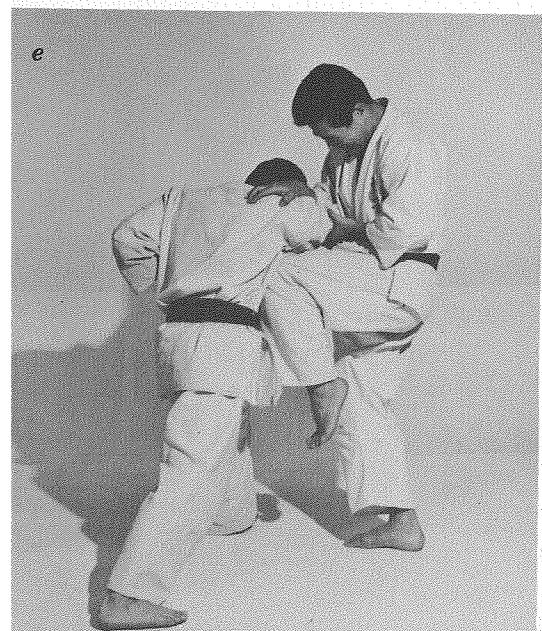


c 金蹴り：膝を高くあげ、背足（足の甲）で相手の金的を鋭く蹴りはねる。金的は最大の急所であり、組手のとき間違っても実際にあてないようにする。但し女性の護身術としては大いに勧めたい。この蹴りは足首関節のスナップが大切。

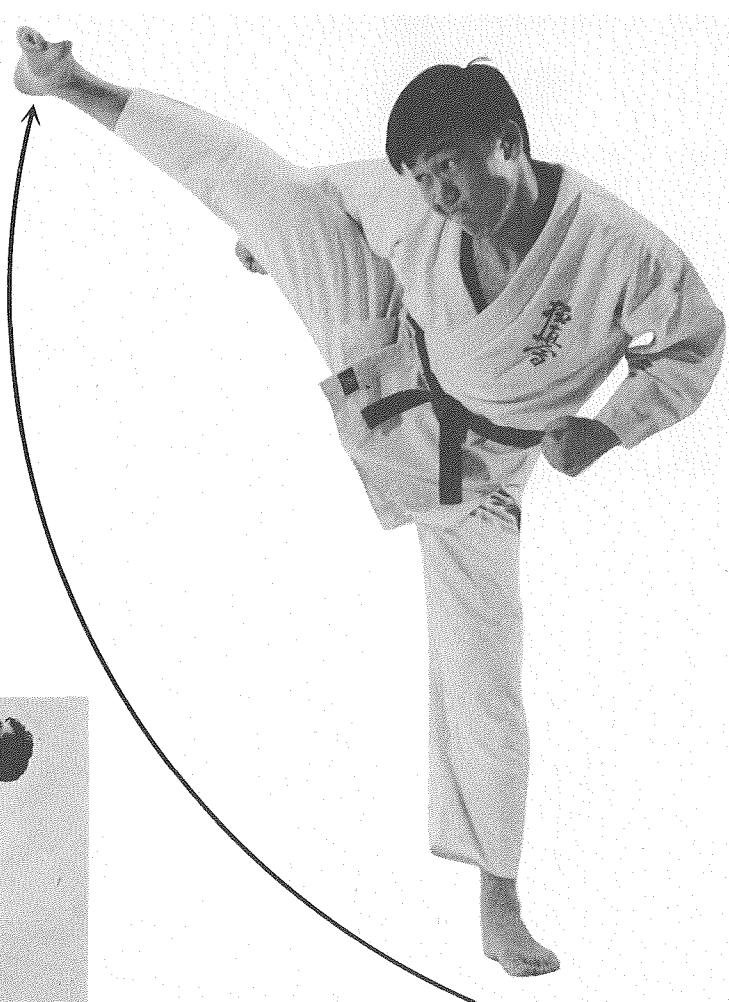
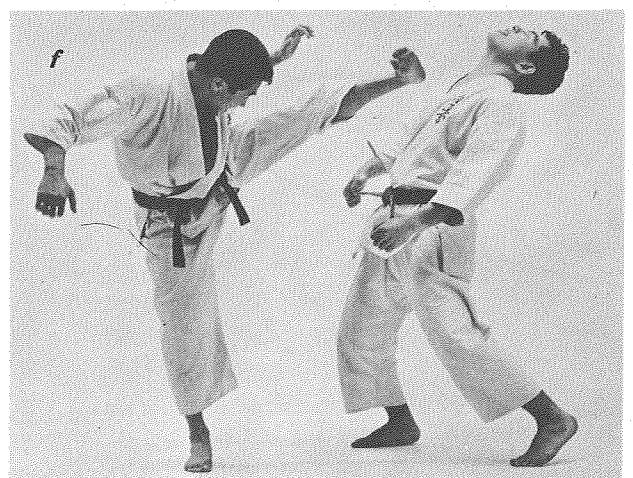
d かかと蹴り：倒れた相手の頭部、顔、腹にかかとで蹴おろす技、膝を高くもちあげ、脛から爪先まで直線にまっすぐのばし、素早くおろしながら、爪先をあげかかとに全体重をのせて蹴おろす。きわめて危険な技。蹴りで一番強いのはこのかかと蹴りのように下へ蹴おろす蹴りである。手の場合は下へふりおろす鉄槌がもっとも強い。手足は自然の習性で上下運動に強い力を発する。従って実戦で相手にきめれば、きわめて効き目が大きいわけである。



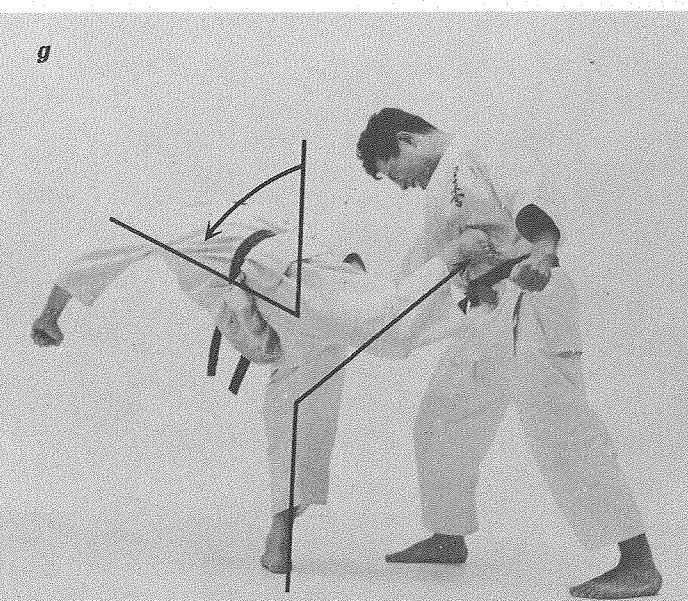
e 膝蹴り：相手に体を寄せ、すばやく膝頭で相手の金的、腹部を蹴あげる。あるいは両手で相手の髪をつかみ、相手をひきおしながら顔面にきめる。足首からつま先までまっすぐのばすこと。



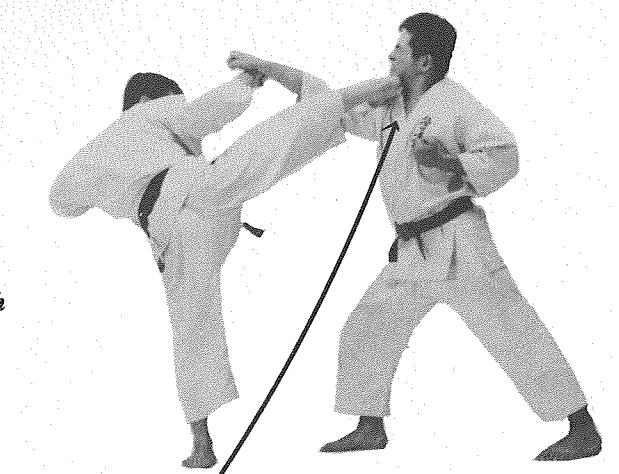
f 横蹴あげ：この蹴りは蹴上げ同様膝をさきに持ちあげないで、まっすぐ高く蹴上げる点ではほかの蹴りとちがっている。足はのばしたまま、横むきに一気に高く足刀で相手のあごを蹴りあげる。蹴りは横むきだが上体は敵の方向に向いていることに注意すること。章のはじめの女性演者の横蹴りのバランスを見よ。



g 後蹴り：後にいる相手に対し、かかとで相手の腹部にむかって蹴りあげる。膝から下に力をこめること。南洋諸島の拳法には、前にいる相手に対し一步踏み込み、体を回転させながら、残った足で後まわし蹴りをする足技がある。これは敵の意表をつく高度な技術である。



h 横蹴り：まず膝を高くもちあげ、横へ足刀で、相手の腹、あごにきめる。

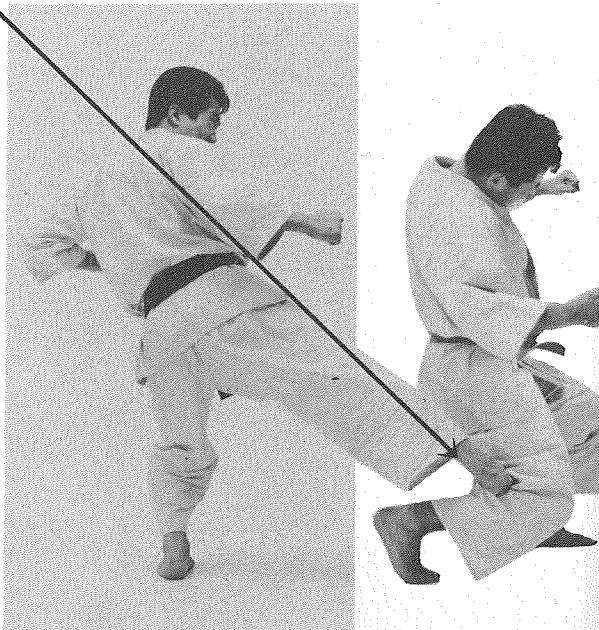


h

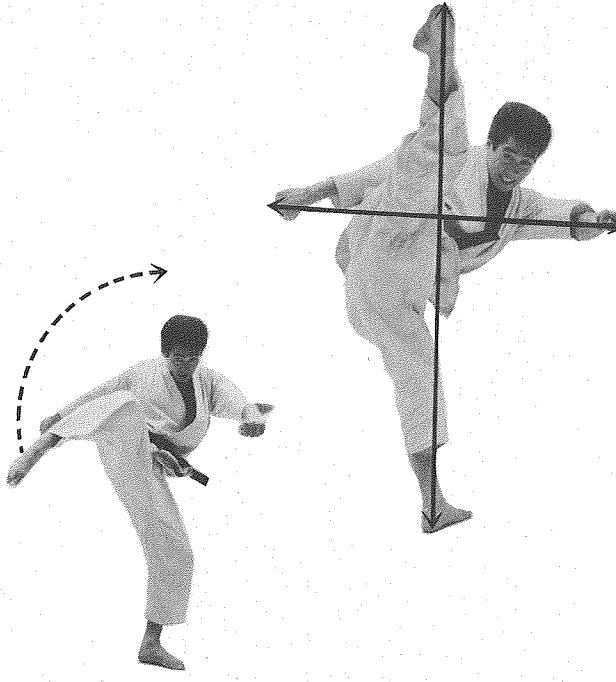


h

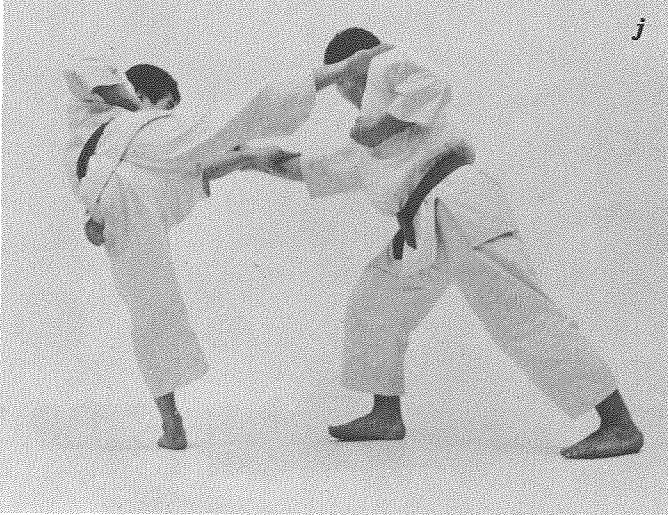
i 関節蹴り：横蹴りと同様膝をあげ、横下へむかって相手の膝の後（ひかがみ）または膝小僧へ足刀で蹴こむ。これがきまると相手は立つことが出来ない。



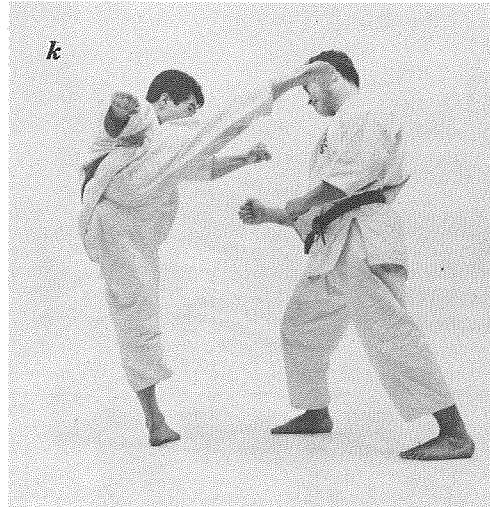
i



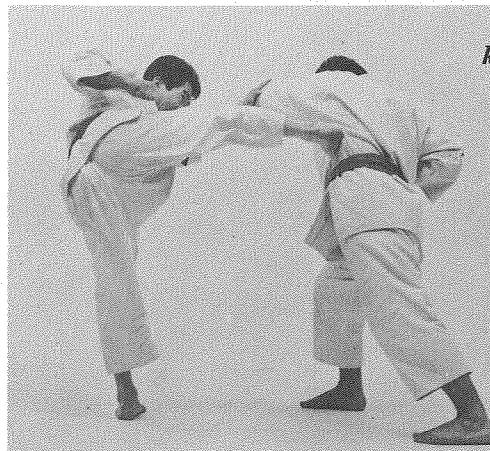
k まわし蹴り：膝のあげ方はまわし首蹴りと同じだが、中足で相手のあご、顔面あるいは横に水平にふって脇腹を蹴る。まわし首蹴り、まわし蹴りはタイミングがよければ、相手を呆然とさせ、防禦する気持ちをなくさせてしまう不思議な魔力をもつ。それは足が横から円を描いてとんでくるからである。

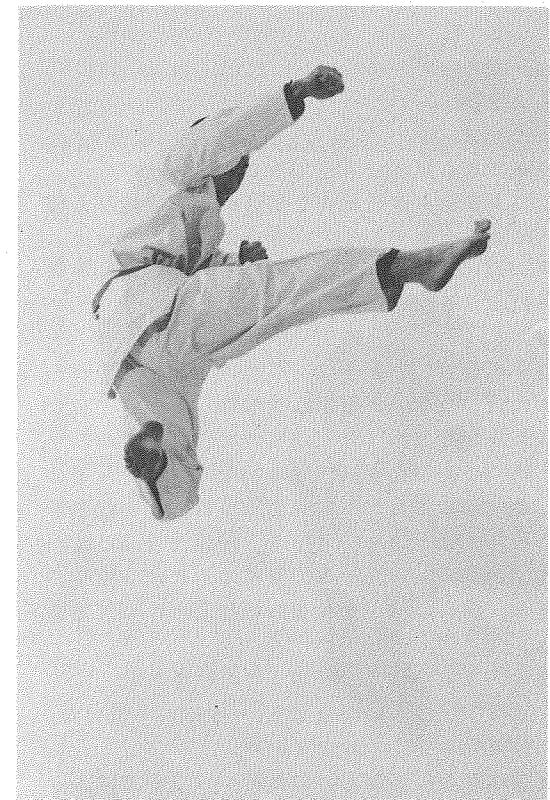
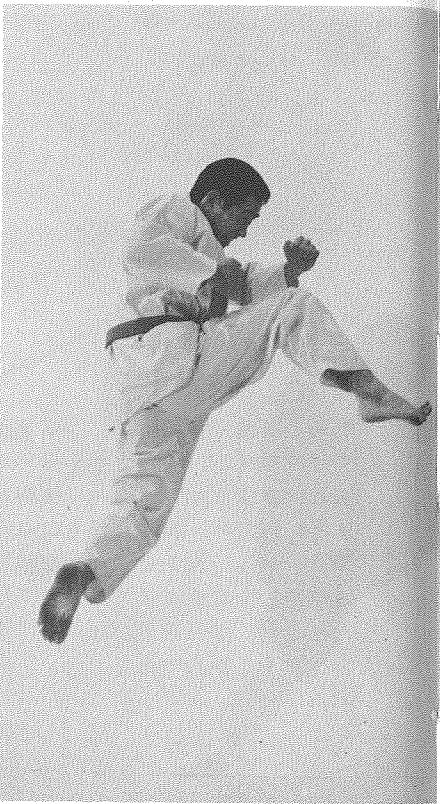
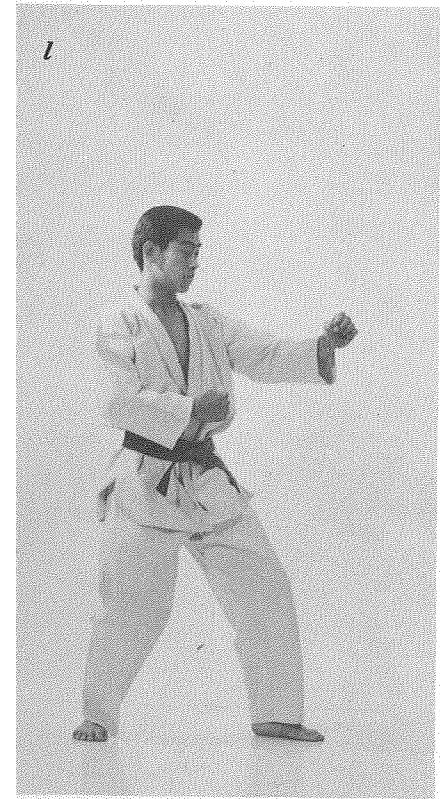


j まわし首蹴り：膝をやや横にあげ、上体を低くしながら円を描いて背足で相手の首を撫で切りにする。相手は転倒するのが普通である。横蹴上げ同様に芸術的な蹴りだが、よほど体をやわらかくしないとこの技は達成できない。



k





いとび蹴り：ばねを利かせ高くとびあがり、頂に達する直前に蹴りを相手の顔、あご、胸などにきめる。横むきから足刀、正面から中足で前蹴り、あるいはまわし蹴り、まわし首蹴り、左右の足で蹴る二段とびけりなど、種々の変化ができる。飛び蹴りは相手の意表をつくが、相当の練習をしないとつかえないし、よほど飛びと蹴りのタイミングが合わないと威力がない。ことに体が落ちかかってからの蹴りは死んでいる。蹴りが外れると、相手に足をとられて、頭から床に落ちたり、おりた直後に猛烈な攻撃をうけたりする。とび終ってからすくと立ちつきの備えができているくらいでなければならない。

実戦でいえば、自分が走っているとき不意に眼の前に敵があらわれた瞬間などに、走る惰力と敵の接近とを利用して思い切りとび蹴りすると効果がある。また自分が相手より高い所にいる場合、逃げる相手の背に追いつきかけた場合などにも用いられよう。

組手の試合でいきなりとび蹴りすることはよほど得意でないかぎり冒険であるが、高度な自由組手ではしばしば用いられる。

第8章 受け

武器をもたない闘技である空手は、武道としての最高の技術と精神的修練と正義の裏づけを必要としている。武器をもたないハンディキャップを精神力と正義の力強い裏づけと技術とでカバーしなければならないからである。

武道における正義とは、耐え忍ぶことであり、戦いを未然にふせぐことである。

従ってスポーツとしての試合の場合をのぞいて受けの第一は、戦う原因を作らないこと、相手の敵意を失なわせること、あるいは文字通り相手の目にふれないでおくこと、相手の目に触れても逃げることである。自分の心のなかにある敵意、無用の闘争心、相手をあなどる気持ち、これを殺すことが、空手家の日常の心得のひとつであり、空手における先手である。

もし敵と相まみえて、戦いがさけられなくなってしまっても、恥をしのんで終うことなら、あえて恥をしおぶことである。が、相手の肩をたたいたり、深くおじぎをしたりして隙をみせ、一発でやられてしまうこともある。適当の間隔を置き、相手の突然の攻撃を十分に計算にいれておくことが必要である。

完成した姿勢、はっきりした態度でいれば、武道をきわめたような相手なら、決して挑んで来ない。それでもなおかつ挑んでくるようなち、技術はともかく、相手の精神がきわめて弱いものと思ってよい。

戦いの前に精神的に勝つということは孫子の兵法にいう、相手を知り、おのれを知ることに通ずる。相手の実力はもはや十分の一程度に減っているのである。

突きの攻撃に対してはまず身をかわすこと、一対一の場合はつぎに一心不乱に逃げることである。

これができるまでは武人とはいえない。

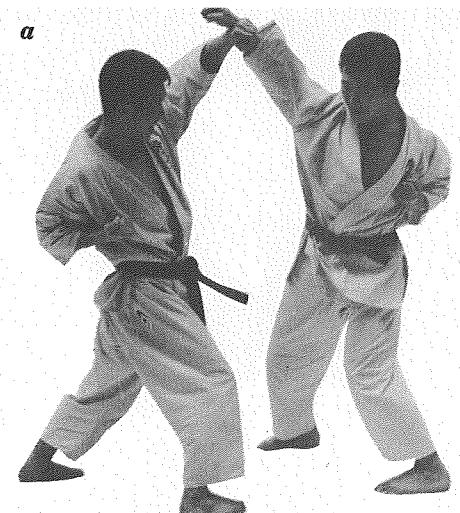
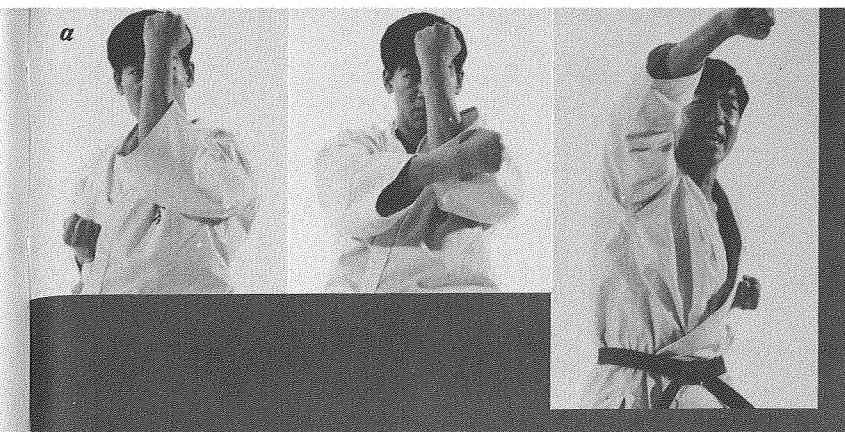
が、組手試合とか、積極的に戦わなければならぬときは事情がちがってくる。積極的に戦う場合とは、戦争状態のとき、自分の家族や同胞が生命の危機にさらされたときである。

このようなときは死をも辞さぬ覚悟で敢然と積極的に戦うべきである。中途半端な戦い方はよくない。戦うとなれば、必ず相手を打ち、勝利を得なければならない。これも武道のひとつの心得である。

組手試合もこのような実戦と同じ心構えで向わなければならない。空手に先手なしといって互いに構えるだけであったり、場外に逃げてばかりでは、組手で闘争力を競う意味がない。ほとんどの現在の空手家たちがこの点を誤解し、組手試合をすることに罪悪感を抱いたり、他流試合はしないと組手の交流試合を拒んだりする。これが空手の発達と、空手の統一をさまたげた最大のガンであった。

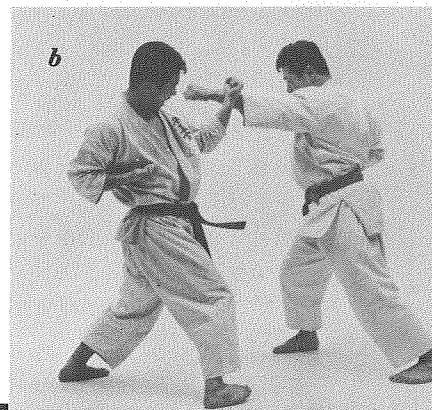
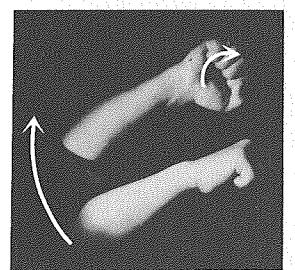
こういう組手試合や実戦では受けもかわってくる。逃げて受けるのではなく、一步進んで受ける、これが実戦の受けのコツである。

攻撃は最大の防禦といわれるが、空手ではよい防禦は最大の攻撃と言いかえてもよい。空手のよい防禦は相手の体勢をくずし、つきの攻撃を容易にする。よい防禦のコツは円運動で相手の攻撃をやりすごすことである。攻撃を正面からまともに受けると、自分の体勢をくずしたり、打撃を受けた腕や足を傷めことがある。また受けでは足の運びがことに大切である。身体そのものも、腰を中心として円運動させる。相手の攻撃は球の上に乗った球のように、すべり落ちころがり落ちるのである。



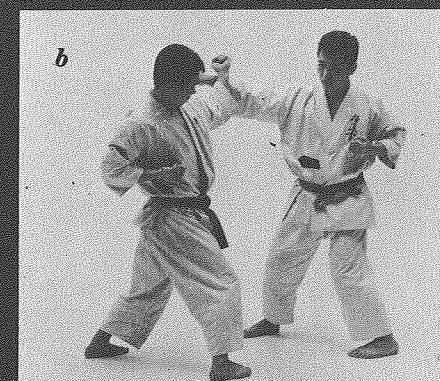
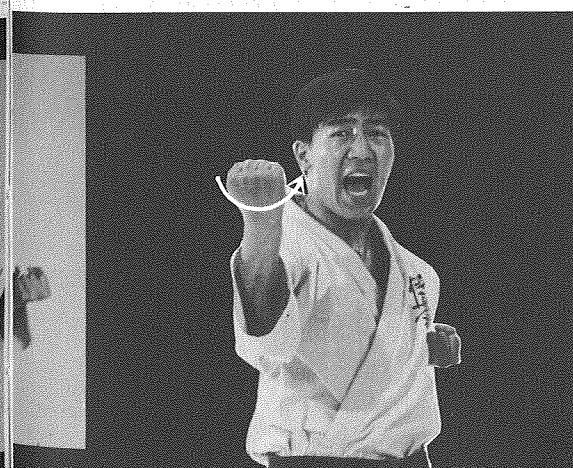
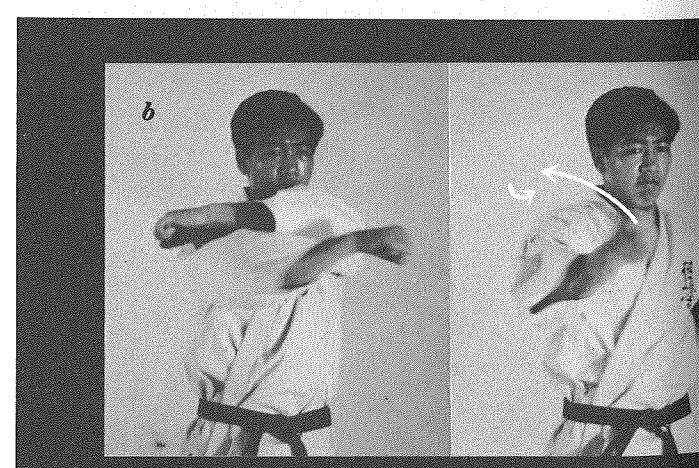
a 正拳上段受け：手を正拳に握り、相手の上段突き、上段への打ちを受ける。受ける腕を反対側の腕の脇下にまわしておき、相手が突いて来たときには、正拳で弧を描きながら、肘寄りの小手（腕の外横側）で受けれる。受けた瞬間に肘をまわして敵の腕をはじきあげる。受け腕の拳は体から拳二つ分くらい前にあることが望ましい。肩には力を入れないが、受ける瞬間、腕に力をいれること。力負けしてはなんにもならない。また相手が打ちおろしてくるとき相手の力を直角に受けては小手をいためる。写真のように拳を肘より上にあげ相手の垂直におりてくる攻撃に対して、30～35度ぐらいの角度をつけるのが望ましい。突き同様、引き手も重要である。この場合引き手は顔の正面へあげて置き、引き手側の脇下へしぶる。

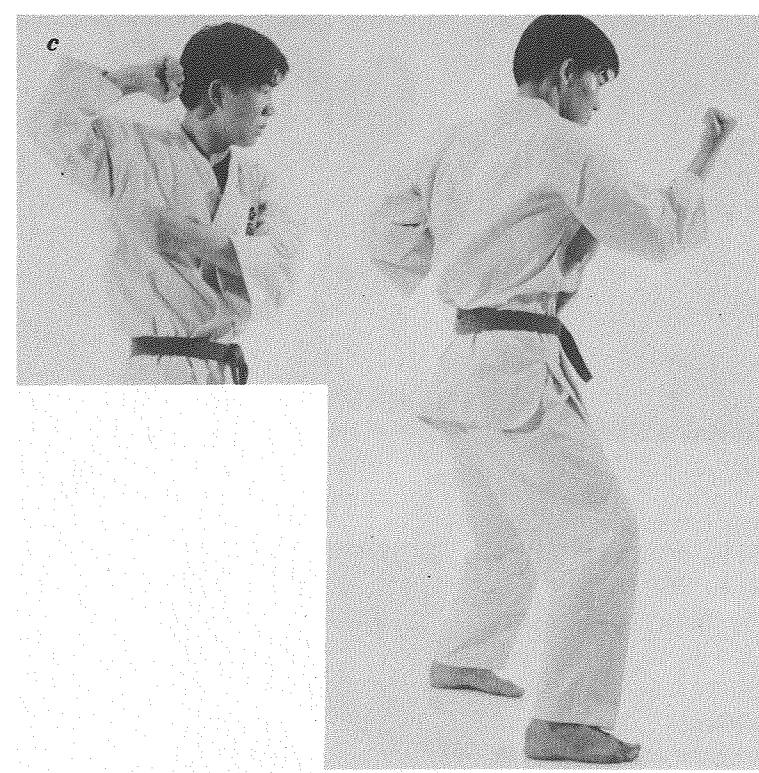
丹田に力をいれ、あごを引き、目は相手を見る。背をまっすぐにし、腰の上に安定させる。上段を受けたあとは、相手の体が上にのびて開いているので上、中段攻撃が効果的である。



b 正拳中段内受け：内受けとは原則として相手の突き腕の内側から自分の腕の外側で受けることである。従って自分の腕の外側で受ける受けを内受けと考えればよい。

拳を正拳に握り、反対側の脇下から、腕をまわしながら外横へ受け流す。受け手の拳と体の間を拳二つ分くらいはなしておく。引き手は受け腕外側から、受け腕の脇へまわしておき、受けると同時に引き手側の脇下へ強くしぶる。なお、たとえば相手が脇腹を攻撃して来たときなどこれと同じ受けで、相手の突きの外側を受けることもある。相手と自分の相対する角度次第である。中段受けからは上段、中段、脇腹などへの攻撃が効果的である。





c 正拳中段外受け：相手の突き腕の外側から受ける。従って自分の腕の内側で受ける受けと考えてよい。受け腕をあげ、正拳を耳の後あたりで握り、引き手もあご近くまであげておく。受け腕肘を体の内側へ弧を描いて打ちおろし、相手の中段突きを平小手で受け流す。中段外受けは、内受けにくらべて用いるチャンスが多い。この受けは体を半身にしないと、受けそこねて相手の突きをそのままに水月に喰うことがある。素早い体のいれかえができる、この受けが成功すれば、相手は横向きとなるので、脇腹を攻撃するといい。受け手と体の間は拳2つ分くらいあける。以下同様である。

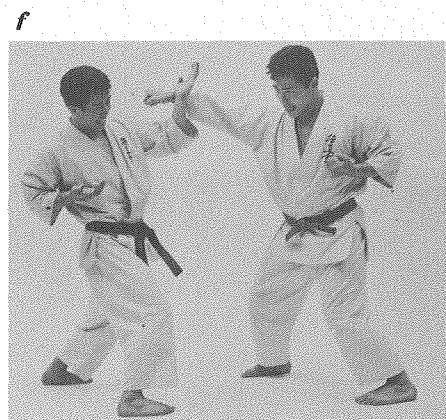
d 正拳下段払い：正拳に握り、胸前の両手を受け腕を下にして、受け腕と反対側の頬あたりへあげ、引き手と交叉させながら弧を描いてなめ下におろし、相手の下段突き、蹴りを払う。引き手は脇の下へ強く引きつける。

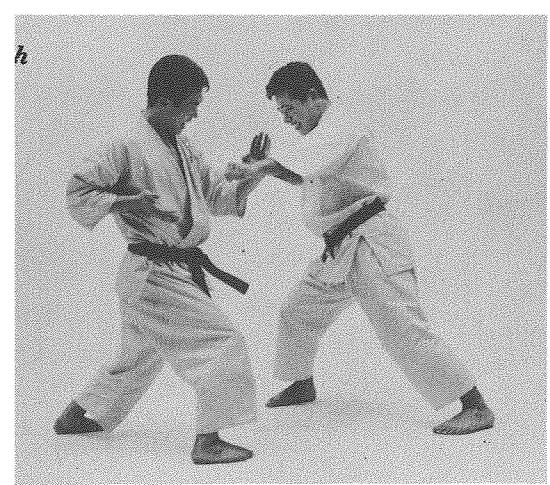


e 手刀上段受け：正拳上段受けの正拳を手刀にしたもの。引き手も原則として手刀にする。手刀による受けからは、相手の手首をひっかけ、手もとへ引きよせたり、相手をふりまわしたり、逆をとって相手の関節を殺したりすることができる。また、手刀の部分を鋭くあてて、相手の小手を傷めることもできる。円型を描いて打ちおろすように受けること。

f 背刀中段内受け：正拳中段内受けの正拳を背刀で受けるもの。引き手も原則として手刀にする。この受けの場合背刀の方で受けるので、逆技、関節技にはうつれない。しかし、親指の下側と手首の弯曲部を相手の小手にうまくひっかければ、かなりの効果がある。

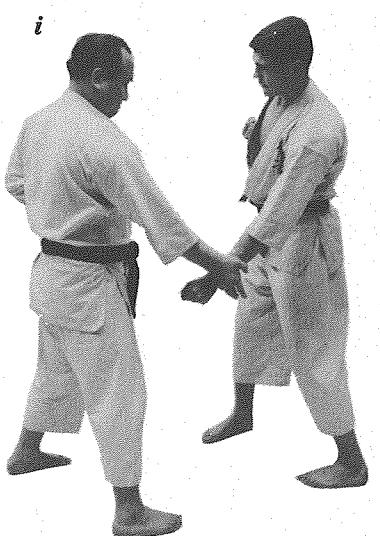
g 手刀中段内受け：中段内受けを手刀で受けるもの。正拳の場合とはほとんど同じであるが、この受けから、相手の腕をひっかけたり、逆をとったりできるので、実戦ではしばしば用いられる。



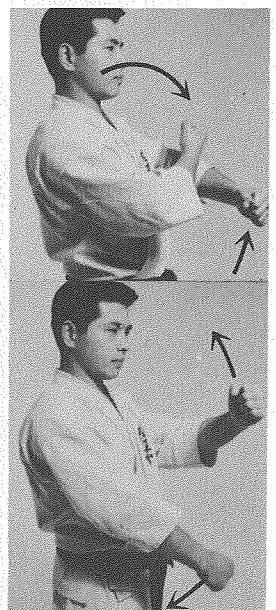


h 手刀中段外受け：正拳中段外受けを手刀でうけるもの。

i 手刀下段払い：下段払いを手刀で行なう。また手刀脾臟打ちの形で外から内へ下段払いすることもできる。

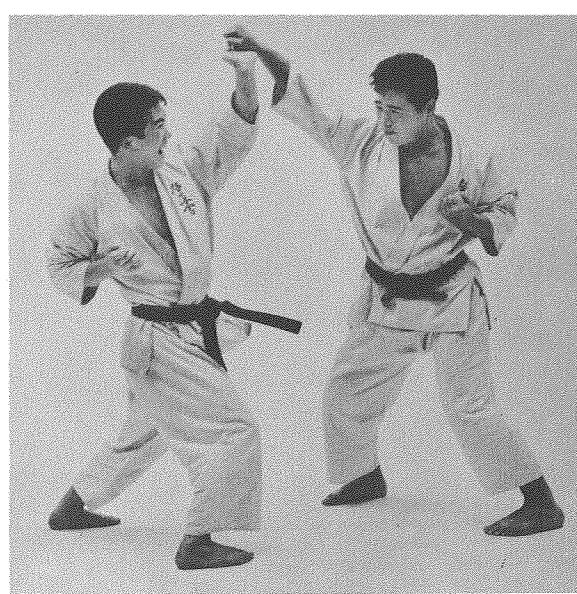


j 正拳中段内受け、下段払い：正拳中段受けと、正拳下段払いを胸前で交叉させつつ同時にする。相手が中段と下段を双手突きで攻撃して来た場合の受け。もちろん必ずこれを使わなければならぬということはない。どちらかに半身になれば、一方を受けるだけでも充分である。が、この受けがきれいにできると、相手の体はがらあきとなるので、どこへでも攻撃できる。高等技術の受けである。

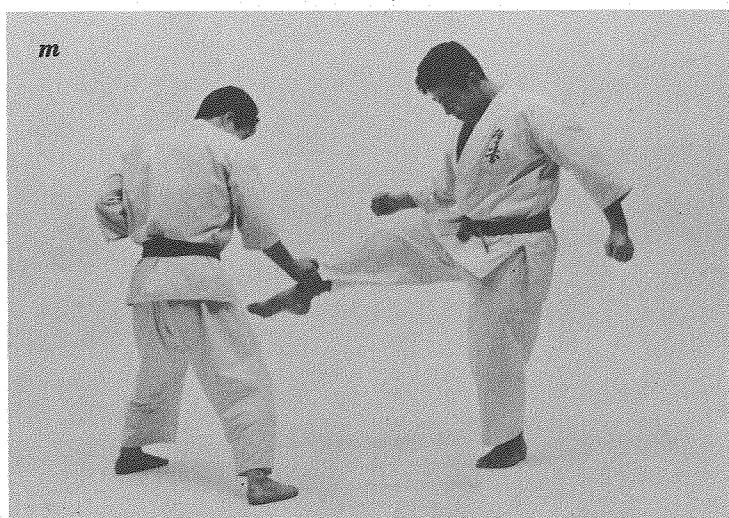
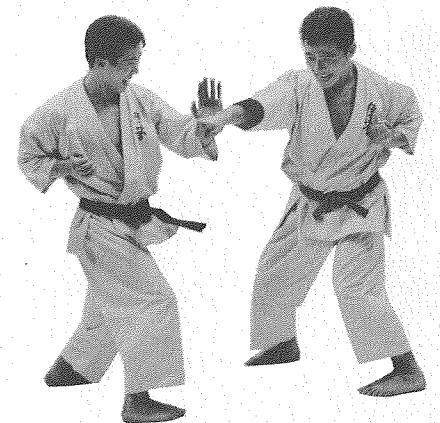


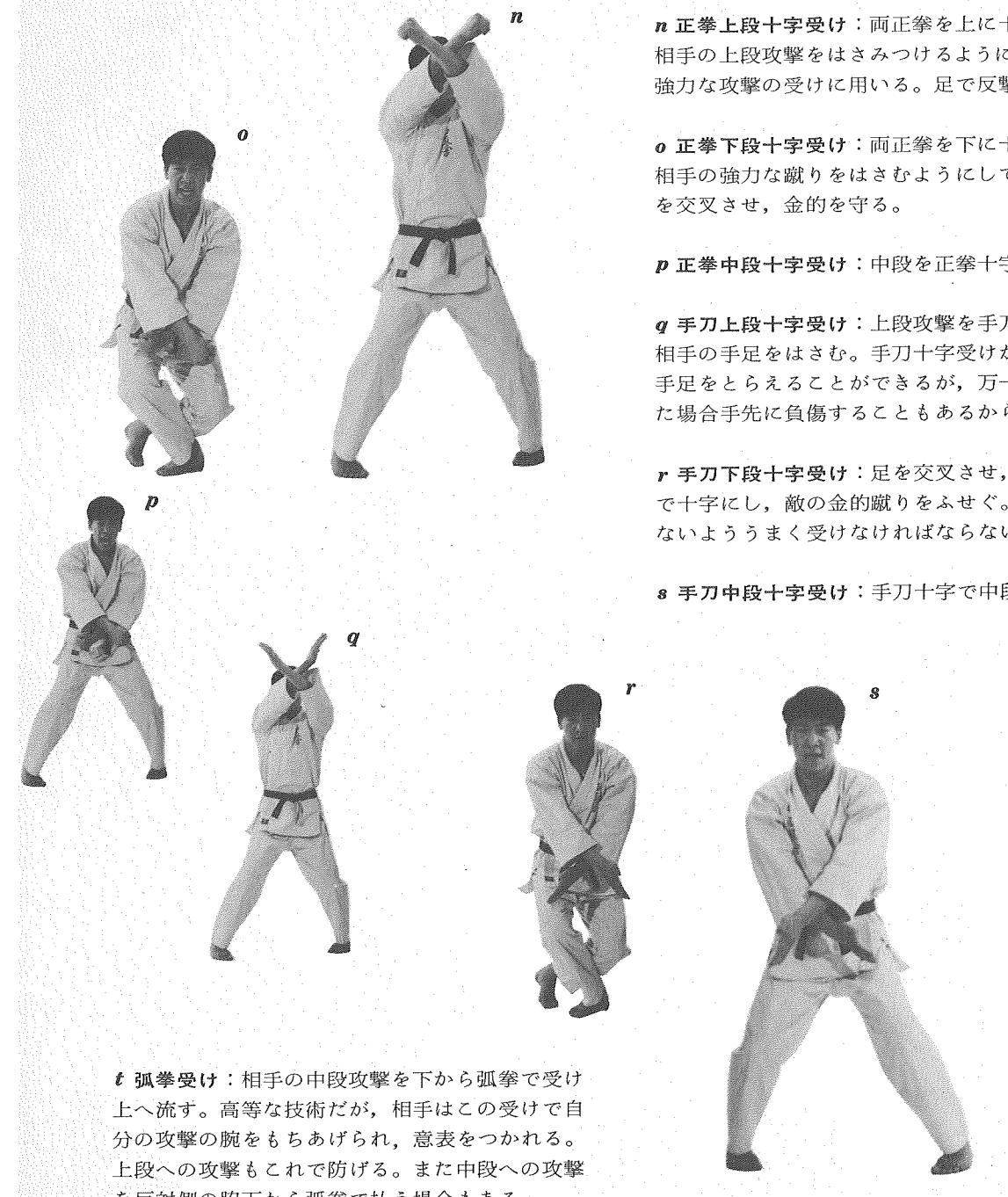
k 手刀上段受け：掌底を高くかざすようにして相手の上段突きを受ける。引き手も掌底にする。かざした掌底は手先を体の外へむけるようにする。受けたあと相手の手をねじることもできるし、手をひっぱって投げることもできる。いずれも鋭い手首の動きと、足さばきが必要。掌底の受けも高等な技である。

l 手刀底中段外受け：突いて来た相手の小手、また足を掌底で横に押すようにして受ける。手先は上にむけておくのが普通だが、下にむけるやり方もある。掌底による中段内受けは相手に脇腹をねらわれて危険である。

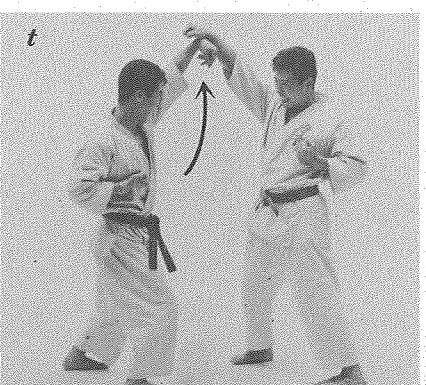


m 手刀底下段払い：掌底で相手の蹴りを押し下げる。一般に蹴りを受けるのは掌底がもっともよい。掌底で落とすか、あるいは掌底を相手の足の横にあって、すくいあげることもできる。掌底の受けは打撃力は少ないが、相手の攻撃を自分の好む方向へ反らしうる点が便利である。





t 弧拳受け：相手の中段攻撃を下から弧拳で受け上へ流す。高等な技術だが、相手はこの受けで自分の攻撃の腕をもちあげられ、意表をつかれる。上段への攻撃もこれで防げる。また中段への攻撃を反対側の脇下から弧拳で払う場合もある。



n 正拳上段十字受け：両正拳を上に十字にあわせ相手の上段攻撃をはさみつけるようにして受ける。強力な攻撃の受けに用いる。足で反撃する。

o 正拳下段十字受け：両正拳を下に十字にあわせ相手の強力な蹴りをはさむようにして受ける。足を交叉させ、金的を守る。

p 正拳中段十字受け：中段を正拳十字で受ける。

q 手刀上段十字受け：上段攻撃を手刀十字で受け相手の手足をはさむ。手刀十字受けからは相手の手足をとらえることができるが、万一受けそこねた場合手先に負傷することもあるから注意する。

r 手刀下段十字受け：足を交叉させ、手刀を下段で十字にし、敵の金的蹴りをふせぐ。手先を損じないよううまく受けなければならない。

s 手刀中段十字受け：手刀十字で中段を守る。

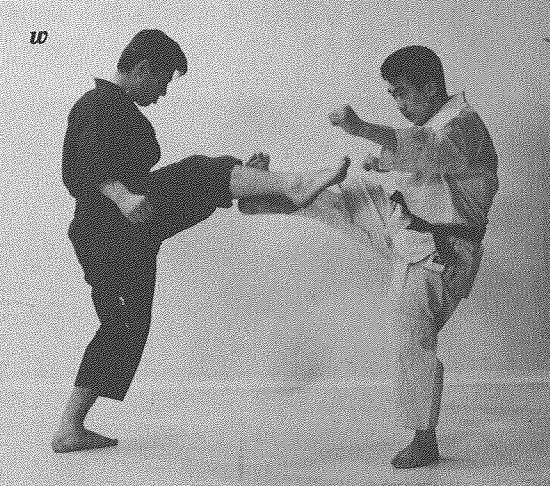
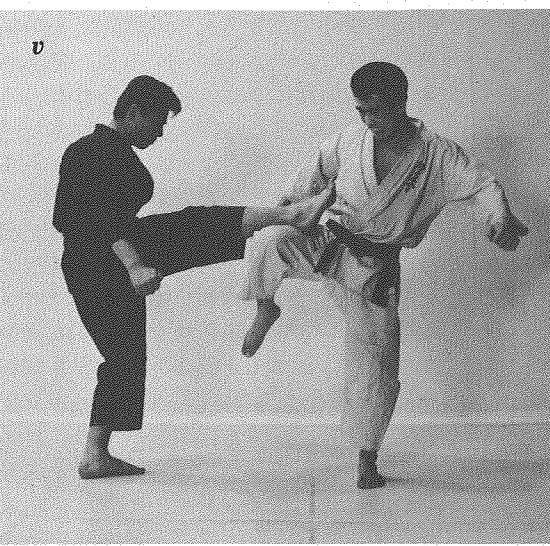
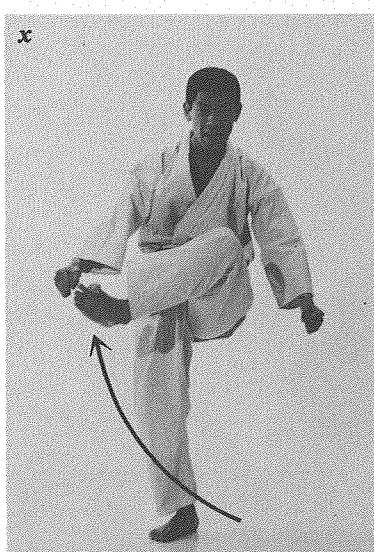


u 双手受け：中段内受けの受け腕の肘に、他の腕の拳頭を強く押しあてて、相手の中段への攻撃を受ける。相手の攻撃の力が強い場合、力負けしないように手をそえるのである。例えば横腹へのまわし蹴りを一步踏みこんで双手受けする。肘に近いところで、受けないと危い。小手の手首寄りは弱く肘寄りになるほど強いからである。また双手受けは相手が手首を握って来たときふり離すときにも用いる。

v 膝受け：主として相手の蹴りを膝で受ける。相手の手足の外側から内へはじいてもよく膝の上にのせるようにして もよく、内から外へはじいてもよい。

w 底足外受け：膝をあげ、足刀の内側つまり底足で円型を描きながら相手の蹴り足、突き腕の内側から受ける。足刀まわし外受けともいう。

x 舶受け：膝を高くあげ、底足の部分で内側へはねるようにして、相手の蹴りを受ける。底足受けは膝から下をまわすようにして受けるが、これは内側へはねあげる点がちがっている。



第9章 空手のポイント

(1) いぶき

空手の吸呼法であるいぶきは、仏教を媒体としてインドのヨーガからつたわったものであるが、この呼吸法は相撲で言うアウンの吸呼や、剣道の氣合いなどに類するものであり、より一層呼吸法として完成したものである。剣道や相撲や柔道には呼吸法の訓練として特別のものはないが、空手では最も重要な訓練とされている。

a 丹田とは何か：古い東洋の知恵によれば、人間の根源の力は丹田にあり、あらゆる活動は丹田を中心を置いてなさる。日本の若い人々は、西洋の機械文明にのみ目をむけがちで、東洋の古い知恵など、博物館の古い化石と同じだと思いつく。しかし東洋の古い知恵は、いまや西洋の若い人たちの憧憬的となっておりこの危険きわまる世界の危機を人類が乗り切るには、東洋の古い知恵を生かすことが、なによりも肝要であるといわれている。

広辞苑（岩波書店刊）によると、『丹田は脇の下の下腹部にあたる所をいう。ここに力をいれると、健康と勇気を得るといわれる。』となっている。

下腹部といっても表面にあるわけではなく、脇の下のちょうど5~10cm下の腹中一帯をいうのである。医学的にはっきりした形のものはないが、腹直筋、左右の腹横筋がともに働く全身の支点であり、また直立したときの人間の体の重心があるところである。

こころみに今なにか重い物をもちあげるつもりで力をいれてみよ。自然に自分が下腹をふくらましそこに力の中心をもってきていることに気付くだろう。

息吹きの呼吸は、自然に力の中心となるその丹田の部分をもっと強くすると同時に、丹田にいつもある程度の強さをもたせる習慣を植えつける。日常、丹田に力の中心を置いておけば、精神はゆったりし、物事に驚かず、それでいて機敏な人柄となる。丹田はいわば、弦楽器の弦のねじのようなものである。人間は自分の弦をいつも適度にピンと張り、日常の生活にいつもある程度緊張したメロディーをかなでなければならない。

現代人はたいてい丹田衰弱の病気にかかっている。なんでも頭で解決しようとするために、頭でっかちになり、肩ばかり怒らせて下半身に力を入れることを忘れている。ストレス、ノイローゼ、精神異常、性的変質、胃腸病、痔疾、病的肥満、高血圧、低血圧、これらはみな、肉体の中心である丹田の練磨を忘れるために起る病気である。

いぶきの呼吸法はこの丹田を強くするという意味で、健康法、美容法、精神安定法としてもきわめて有効なものであるが、一瞬に丹田の力を手先や足先に伝える習慣をつけるために、とくに空手の訓練には不可欠のものである。このほかに、攻撃のときの呼吸法、息が乱れたときの呼吸法の三つが、空手呼吸法の主なものである。しかし、ヨーガや禅の完全呼吸法も、空手を学ぶものとして

は一応心得ておかねばならない。空手ではこの呼吸法を円心の呼吸法といい、立ち禅のとき、また坐って瞑想するとき、滝の水にうたれるときにこの呼吸法をして精神の統一をはかる。

b 円心の呼吸法：円心呼吸法は一般に腹式呼吸といわれているものに近く、横隔膜を吸うときにさげ、吐くときにあげ、吐くときには肛門を閉めるようにするのが特徴である。これは赤子のときの呼吸であり、密林に住む動物たちの呼吸である。

円心の呼吸法では直立するか正坐して、横隔膜をさげ気味にしつつ下肺に息を吸いこみ、腹を出すようにする。つぎに肋骨をひろげ、肺の中程へ息を吸い胸を突き出し、最後に肩をあげるようにして鎖骨部に息を吸いこむ。

少し息を洩らしてしばらく止息し、息を丹田へ押しこむようにしながら、肩とみぞおちの力をぬき、下腹の丹田に力をこめる。この止息のことをヨーガではクムバクといい、舌を上あごにつけて意識を集中する。つぎに腹をへこましながら、肛門を閉め、上へしづり出すように息を吐き出し、横隔膜を上へあげ気味にする。横隔膜の動きで、内臓の血行が活発になり、内臓を強化する。息が2割程度残ったときに腹、足の力をゆるめ、背筋をのばし、自然にまた息を吸いはじめる。

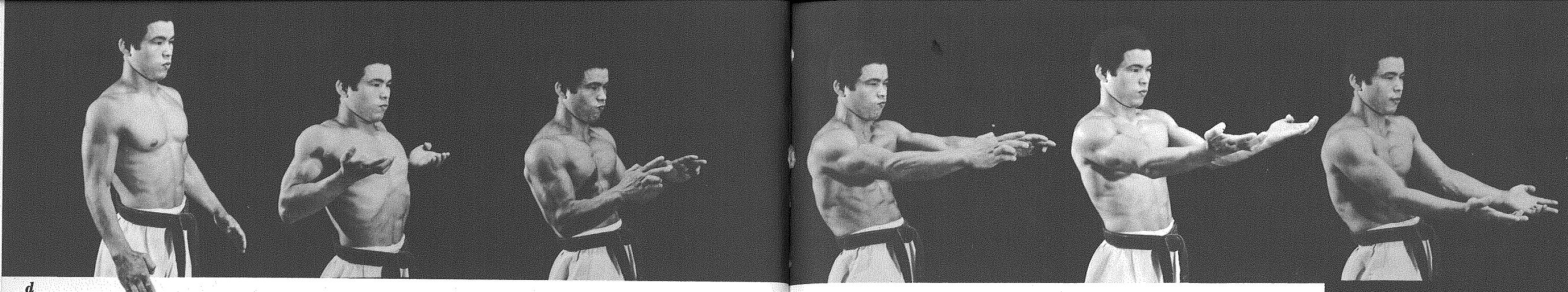
c いぶき（陰陽の呼吸法）：これは道場でもっともしばしば訓練している呼吸法である。まず閉足立ちから、三戦立ちあるいは半平行立ち、半不動立ちとなりつつ、できるだけ長く時間をかけ大きく深く静かに心臓をふくらませるつもりで息をすいこみ、両腕を外側から弧を描いて上にあげ額のあたりで交叉させ、第一に丹田に力をこめ、つぎの力を腋下に、つぎの力を人差指と中指の先にこめ、三戦の足を内へしづるようにして止息する。

肛門を強くしめ、体がぶるぶるふるえ出すまで全身の力線を内側へ内側へと集中する。この状態は人間の極限の力が出る状態である。

両手は怒った熊の手のようにこわばらせ、止息に耐えられなくなったら自分の胸を十字に引き裂くようなつもりで、肘から下外側へおろしつつ、喉の奥を開ききって、カーッと長く自然な音が出るほどに息を吐く。

息を吐ききったとき、両手は写真5のように開いている。しかし、さらに肺に残った息の滓を、舌を噛むようにしてから「カッ」と吐く。これによって肺に停滞している悪い息を全部吐き出すのである。この呼吸法を5、6回つづけて行なうとどんな激しい運動のあとでも、すぐ息を正常にもどすことができる。この呼吸が陰陽の呼吸法と呼ばれるのは、吸うときに静かに長く吸い（陰）吐くときに激しく吐く（陽）からである。ただし、練習の途中呼吸が乱れているときのいぶき訓練では吸う時間が二、三秒になってしまこともある。この呼吸法の吐息のときは、あらゆる機関に丹田の力を伝え、肛門をひきしめねばならない。横隔膜と肛門に力がつけば、消化作用、排泄作用が健全になり從って自然に体力をつけることになる。

空手の技では一瞬のうちに全身の力を発揮しなければならない。残った息をカッと吐き出すのは一瞬に力を集中する訓練である。そして、その力が手先や腕からでなく、丹田から発するようにする訓練である。一に丹田、二に腋下、三に指先と力を配分するのは、この三ヶ所が丹田から指先までの力の回路の3つの重要なポイントだからである。従ってこの3ヶ所の力は、発電所から配電所、配電所から家庭へと送られる電力のように一本つながっていかなければならない。力を内部へ集中するということは、丹田から指先までの力の連絡をよくする練習なのである。



d

d のがれ表呼吸：「のがれ」というのは実戦的な呼吸法で、これに表と裏の二つの呼吸がある。ここで説明するのは、三戦立ちまたは平行立ち、不動立ちで行なうのがれの練習法である。

実戦では三戦立ちではなく、猫足立ち、もろ足立ちなどの構えでこの動作をするわけである。

表呼吸の練習法はまず両手をさげ、前にてのひらをむけた姿勢から、すばやく息を吸いこみ、丹田に力をいれ、両手をあげ貫手の構えで左右の脇の下にひきつける。息を満相のままにとめ、できるだけゆっくり力強く人差指と小指を相手の腹のなかに突きこみはらわたをつかむようなつもりでじりじりと両貫手を前に突き出して行き、息が苦しくなったとき、ちょうど手がのびきるようにする。手がのびきたらてのひらを上にむけ、元の位置に戻しながら全身の力をゆるめて口を軽くあけ歯と歯の間に舌をおいて「フーウ」と吹くようにしてためた息を全部吐き出す。

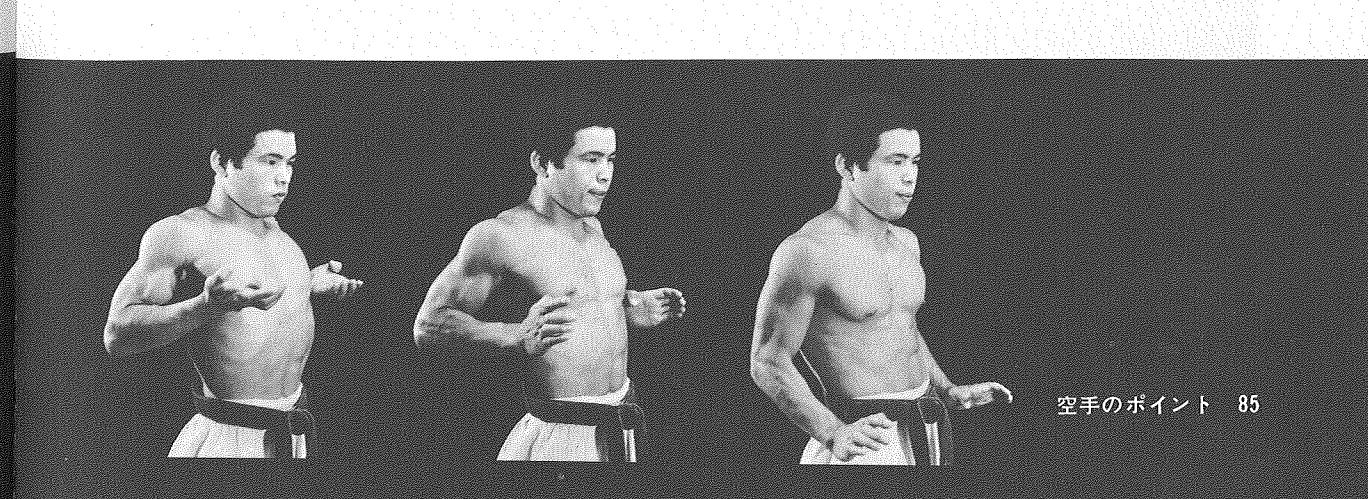
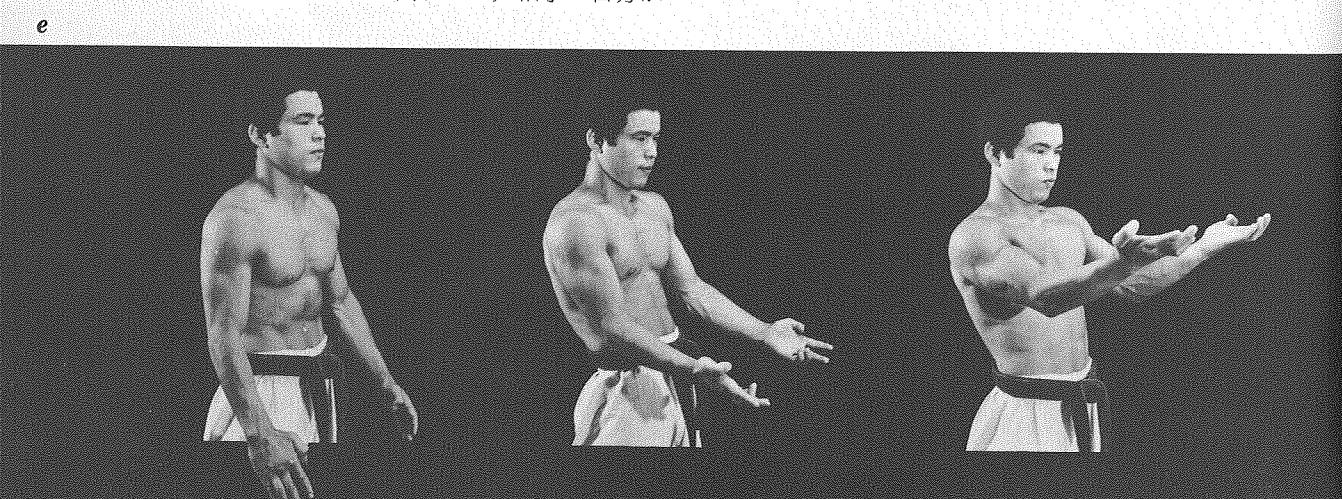
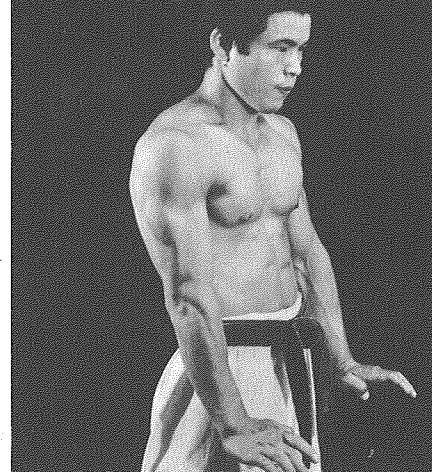
これが表呼吸であり、攻撃的な呼吸である。止息したまま貫手を突き出して行くときは、丹田の力が指先に伝わり、ぶるぶるふるえるほどでなければならない。丹田、脇の下、指先の力の配分は息吹の本呼吸と同じである。肩の力をぬき、背筋をのばし、上体を腰の上に安定させる。

吐くときに息を静かに出すのは、相手に自分が

息を吐くことを悟らせないためである。息を吐ききったときに攻撃されると、十分な動きが出来ないし、万一相手の攻撃を受けた場合、非常な痛みを覚える。反対に満相の状態でいるときは、攻撃をうけてもたいして痛覚を感じない。空手の達人は万一攻撃をうけても、この方法で被害を最少にふせぐのである。またのがれ表呼吸で息を素早く鋭く音をたてて吸うのは、相手が攻撃して来た場合、すぐそれに応じるためと、相手の隙を見て素早く攻撃するためである。また満相の時間を長くするのは、立ちまわりの間中、満相でいなければならないからである。同じ技術の人が立ちあつた場合、早く息を乱す人が負ける率が多い。実戦で呼吸の乱れが生じるのは、息の長さによる場合と精神の状態による場合とがあるが、相手に虚をつかれたり、おびえたりすれば、はっとして呼吸を乱す。精神的に呼吸を乱すのはこのようなときである。こうした心の乱れをふせぐためにも、呼吸法の訓練によって、丹田と精神とをきたえておかねばならない。実戦では虎やライオンのように、相手とにらみ合うときは、舌を歯と歯の間にさむようにして「フムハア、フムハア」と軽く呼吸し、いざ攻撃というときにこののがれ表呼吸が活用されるわけである。

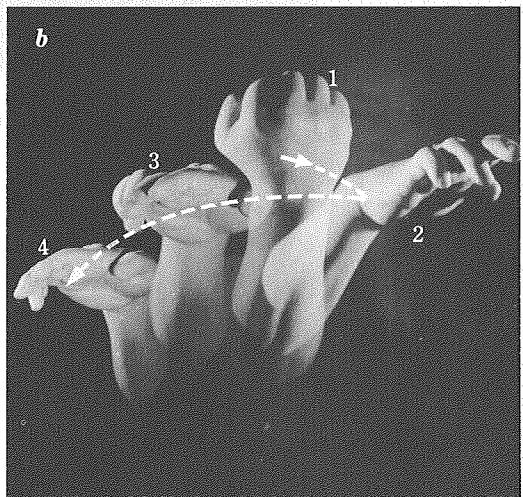
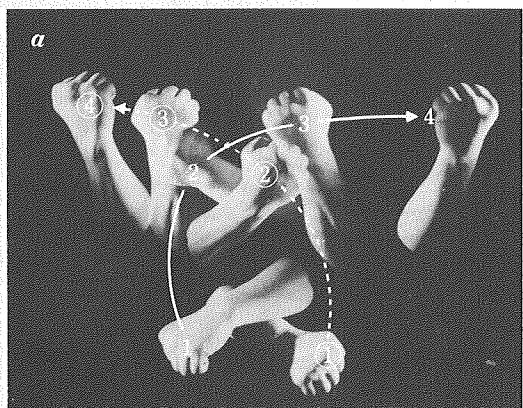
e のがれ裏呼吸：裏呼吸は手を前にのばし、てのひらを上にむけた状態から、音をたてないように早く息を吸い、小指と薬指に力をいれて、相手のえりをひっかけてくるつもりで肘をひき、手を脇の下まで戻す。このとき上へ弧を描くようする。脇の下まで手を戻したときが息の吸いおわりで、こんどはてのひらを下にむけ、下へ押すようにして息を吐き、弧を描きつつ手のひらを体の内側へまわしながら腕をのばす。腕をのばしたときが息の吐きおわりで、このとき、てのひらは上をむいている。また息を吸いはじめる。

裏呼吸は、相手と激しい戦いをした直後などに相手から安全なところまで離れ、呼吸を整えるための呼吸法である。従ってこの呼吸は普通にいう深呼吸に似ているが、少しテンポが早い。と同時に、いつ敵が攻めて来ても動きがとれるように腹でリズムをとり、敵が攻めて来た場合はたぐりよせるような受けをするわけである。足は引き足に移れるように心しておく。この呼吸で息づかいがもとに戻れば自然に、舌を歯の間にさむようにして、「フムハア、フムハア」というにらみ合いの呼吸にかえす。このように、裏呼吸と表呼吸はにらみ合いの呼吸をはさんで実戦ではつながり合っているのである。



(2) 円と点

インド、及び中国の拳法が円の動きであり、これが拳法ではきわめて有効なものであることは第1章でものべた通りである。円と点は空手の生命であり、空手の攻防を要約すれば「点を中心として円を描き、直線はこれに附隨するものである」ということができる。たとえば、真直ぐに出す正



拳突きよりも、腰の中心を中心として体をひねりながら、ボクシングのフックのように円を描いて正拳を打ちこんだ方が力が強く、それは試し割りでも実証しうるのである。円運動は主として、相手の攻撃を反らし、同時に相手の体勢をくずすこと。また体を中心とした円型攻撃に適用される。

以下にのべる円運動の受けと攻撃は、中国拳法の型である転掌（てんしょう）に出てくるものであり、転掌の場合は先にのべた息吹きの呼吸と併行して行なう。立ち方は三戦立ちで、丹田、脇の下、指先に力をいれて練習することが大切。

a 両手内受け：左三戦立ちで立ち、脇の上あたりで左三戦の場合、左手を右手の上にして両手正拳を交叉させた姿勢から、両腕を交叉させながら上へ弧を描いて内受けする。はじめ手の甲は上にむけているが、円運動をしつつ手の甲を前にむけるようにする。地球の公転と自転のように、受け腕全体が円運動を描くとともに、正拳自体も拳の中心を中心として円を描くわけである。受けたとき正拳は眼と肩の中間ぐらいに来るよう、また肩幅より拳ひとつ分ぐらい外へ開く。受けの項で説明した内受けをこの方法で再び練習してみよ。

b 転掌内掛け：**a**の最終動作から、右手の正拳を手刀に開きつつ、胸前まで戻してから、てのひらを下にして、外横へかくように円運動して外に相手の突きをひっかけるようにする。肘を中心とした手の回転と一緒に、手刀自体も手首を中心として円型を描く。相手の攻撃をひっかけ、ななめ後にひっぱる気持ちで、指先に力をいれる。この受けでは、小指と薬指にとくに注意する。小指の方から相手の腕に手をからませ、その腕をねじることもある。練習のとき、いぶき呼吸を並行して行なう。はじめるときに息を吸い、「カーッ」といぶき呼吸の呼気をしつつ受けるわけである。

c 手刀内掛け：**b**の最終動作から、てのひらを上にむけ、からだの内側へ円運動させる。肘を中心としての回転、手首を中心としての手刀の回転を同時にすることは**b**と同じである。**a**、**b**のように、手刀内受け、外受けを練習しなおすこと。練習のときいぶき呼吸と一緒にする。はじめに息を吸い、手をかけながら息を吐き出す。

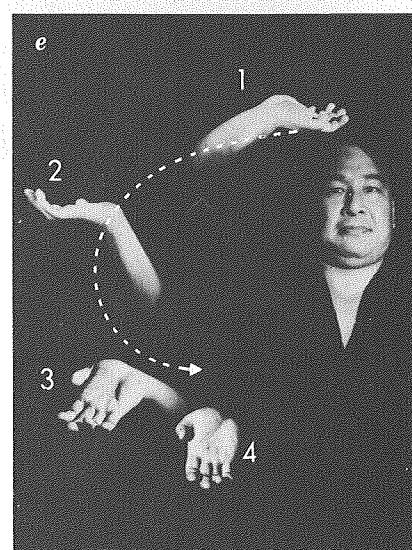
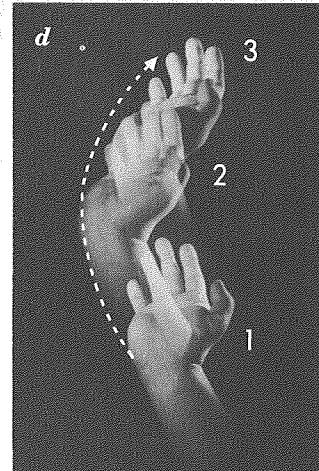
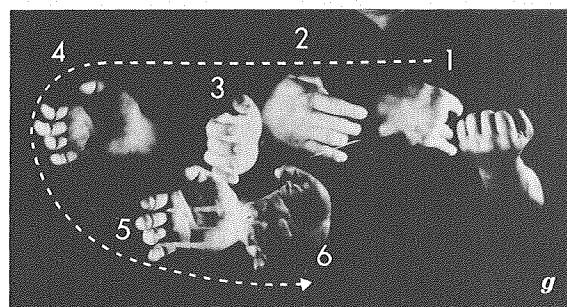
d 掌底上段受け、（あるいは掌底上段突き）：写真で示すように、掌底上段受けを、頭上まで弧を描くようにして行なう。これは相手のあごまたは顔面に対する掌底上段突きでも同じである。いぶき呼吸をしながら練習すること。はじめに吸い、上段受けで吐く。

e 上段から中段へ手刀内掛け：転掌の型では、**d**の掌底上段受けのあと、頭の上から、円運動を描きつつ上段から中段へ内掛けする。手首を中心としての手刀の円運動にも注意せよ。この円運動によって上、中段に対する相手の突きをひっかけるのである。

f 弧拳受けから掌底または手刀鎖骨打ちこみ：弧拳で敵の中段または上段攻撃を下から上へ受け流し、その手で相手の鎖骨へ掌底または手刀を打ちこむ。

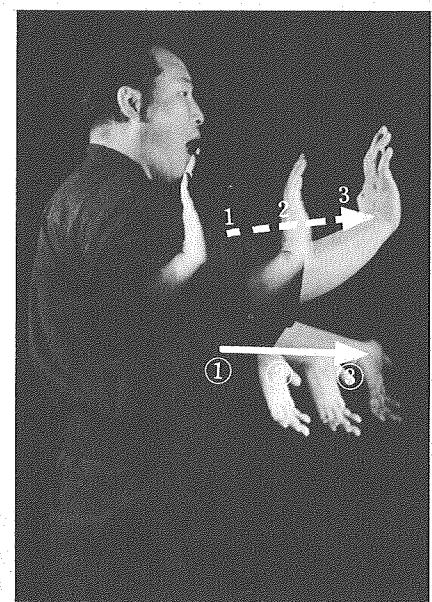
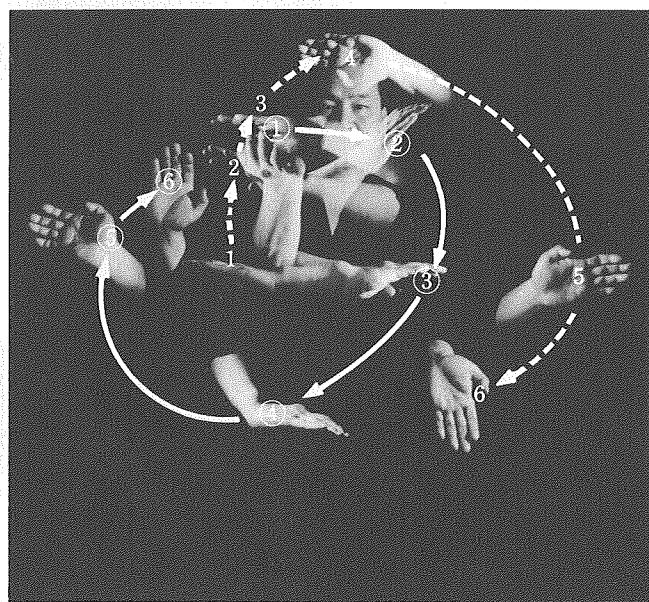
弧拳受けは写真のように相手の攻撃を下からもちあげ、自分の方へ誘いこむように自分の頭上方へ弧を描く。弧拳は親指先を薬指のつけ根につけておくこと。掌底または手刀は相手の水月、肋骨、脾臓に打ちこんでもよい。もちろん転掌の型から離れて言えば、弧拳受けから鉄槌、貫手などいろいろの連絡攻撃が可能である。

g 弧拳中段内受けから掌底中段突き：写真のように相手の中段への攻撃を弧拳で円型を描いて内側から払い、その手を掌底にかえ、相手の水月を掌底で攻撃する。



(3) まわし受け

a



空手に円運動と呼吸法が重要なことは、私は機会あるごとにのべて来た。まわし受けもまた、円運動にもとづいた受けであり、転掌の型に見られる円型の受けとその原理は同じである。このまわし受けの源泉は転掌と同様、中国拳法にあり、中国拳法のエキスともいるべきものである。ただこの技法はきわめて高等であり、実際に組手でつかいこなすまでに何年もの空手修業が必要である。

a まわし受け：まわし受けは写真でみると、両手の円型動作をあわせた動作であり、それだけに転掌の型より複雑に見える。しかし、この動作はほんの一瞬の動作であり、いったん覚えれば案外やさしく、使いこなせば効果も大きい。ただ実戦で応用するのが大変むつかしいのである。

まわし受けには右まわし受け、左まわし受けがあるが、右と左とを反対にするだけなので、ここでは右まわし受けだけを説明しよう。立ち方は一般に不動立ちであるが、初心者は丹田をきたえるために、三戦立ちをしてよい。写真の①は右手のはじめの位置、1は左手のはじめの位置を示している。右手は肘をまげ少し前に出し、開手のてのひらを上にし、爪先を前にむけている。左手はてのひらを下にし、右手肘の下あたりにもって来る。

②は右手で敵の顔面への攻撃を掌底による受け

で左側へ押し払ったところであり、2の左手は右手の上から、やはり側頭や顔面への攻撃を手刀で払うものである。②の右手とこの腕は左手を上に交叉しているわけである。

③の右手は掌底で相手の水月などへの中段突きを払い落とす受けであり、3の左手は頭上にふりおろしてくる相手の上段打ちまたは上段突きを掌底で受ける。

④の右手は金的への蹴りを掌底で受け、4及び5の左手は突きに対するうけである。

⑤⑥⑦で右手を肩上まであけてから相手を左右の掌底で突く。

6で左手を左腰の位置におろし右手と一緒に、つぎの相手を掌底で押す。

最後の掌底突きの動作を横からみると写真2のようになる。両腕を押し出すとき、音をたてて息を吐く。

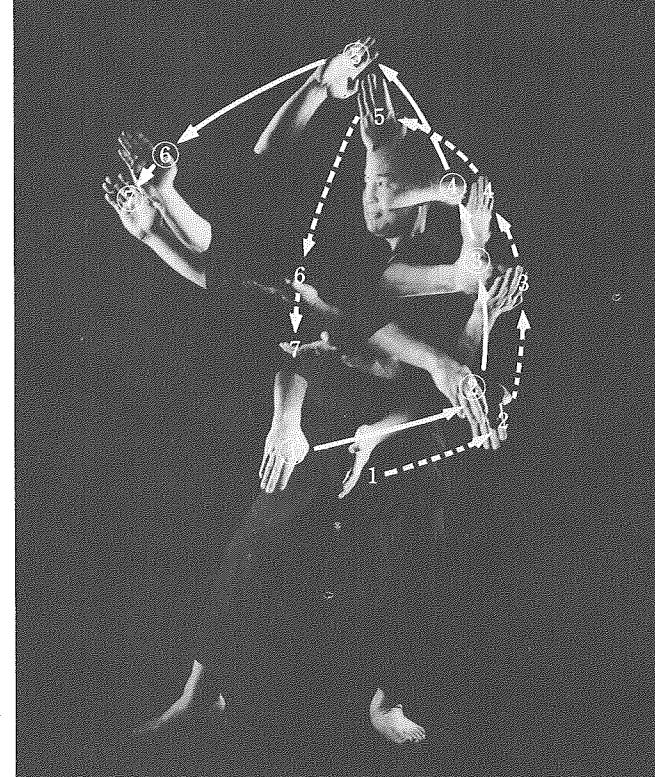
まわし受けでも転掌のときと同様肘と肩を支点とする円運動をすると同時に手首を支点としての手刀の回転をすることを忘れないこと。またこれらは一貫した動作であるから、スムーズに力強く行なうように気をつけなければならない。全体の動きは写真の下部に描いたように二つのスムーズな円運動の重なりであり、全動作で2秒から3秒程度である。ことに受けの動作は早くし、掌底で押す動作には力をこめるようにする。

b 手刀まわし受け：立ち方は後屈立ちはじめの状態では右手を①、左手を1の位置にして、金的をカバーする。金的は最大の急所であり、いかなる受けも必ずここから出発する。例え上段受けでも片手はすぐ、金的カバーへ移れるようにしておくことが大切である。受けのはじめのポーズで受け腕の肘の下に片方の手をまわすのも金的カバーのためである。右手も左手も左後へまわす（②及び2）。③及び3では左でのひらで右手甲をかばうようにし、そのまま④④、⑤⑤まで円を描く。右手は⑤から⑥、⑦まで円運動による手刀の受け、左手は5から6、7までてのひらを上にして水月の高さまでさげ水月を守る。

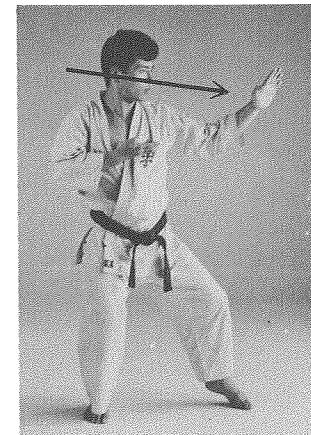
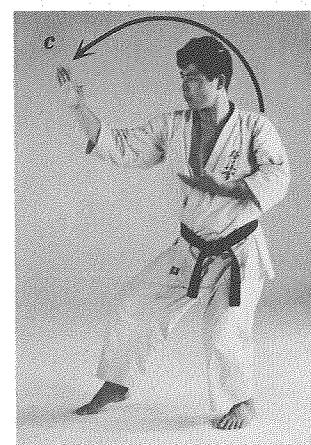
これは右手刀まわし受けであり、左のまわし受けはすべてを左右反対にする。

このまわし受けを分解写真で示すと、写真4のようになる。写真4は左手刀まわし受けである。

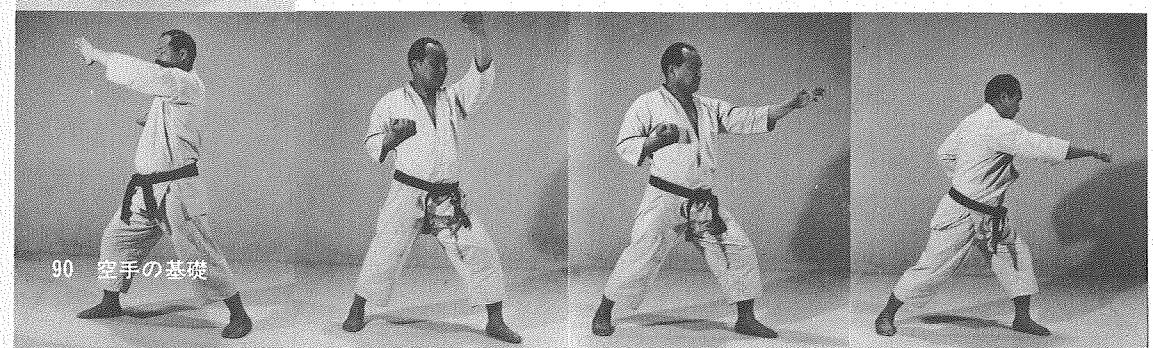
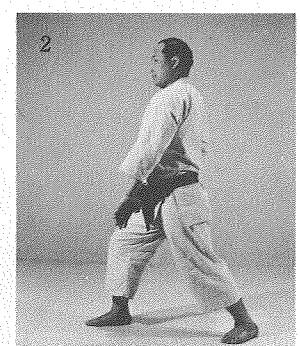
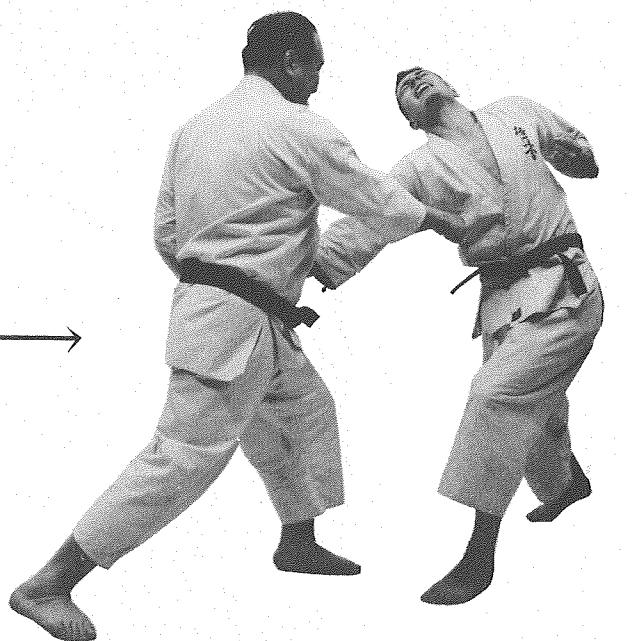
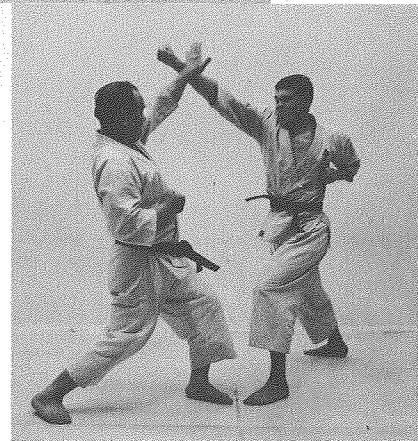
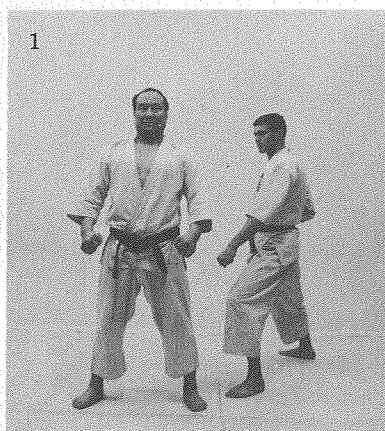
b



c 手刀まわし受けと手刀内打ちのちがい：手刀内打ちでは、打ち手と反対側の耳のあたりから、直線的に、相手の鎖骨などに打ちこむのに対し、手刀まわし受けでは頭上の方から弧を描くようにして、相手の攻撃を受け小指の方でひっかけるようにする。この柔軟性と円型の動きが、受けの効果を生み出すのである。直線的な内打ちも絶対に受けに使えないということはないが、強い硬い振り出しによって、かえって自分のバランスをくずしたりするので、これを受けに用いるのはきわめて危険である。



(4) 円型逆突き



この円型逆突きの動作をさらにくわしく説明すると、写真2の5枚の動作になる。手刀まわし受けの円運動に充分注意せよ。

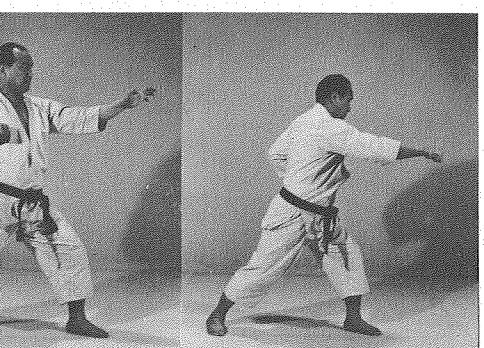
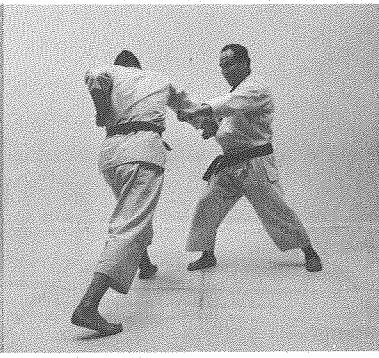
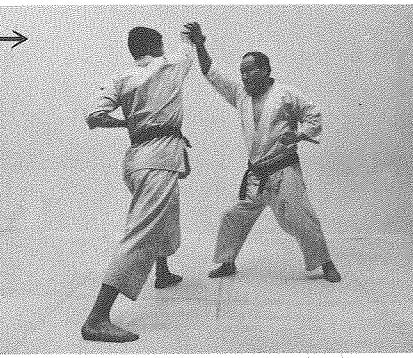
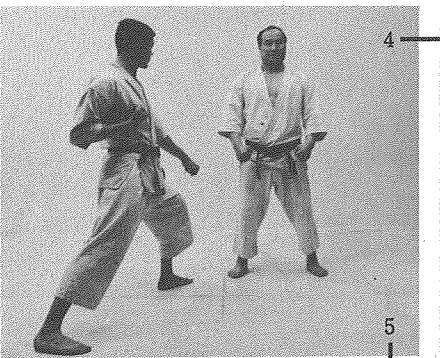
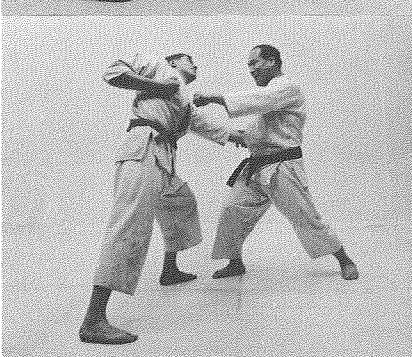
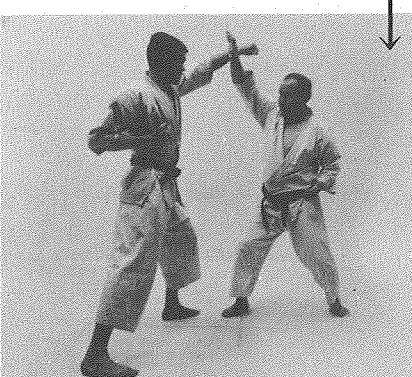


写真1の3枚目の写真で左手の手刀は相手の腕に掛かっている。受けた手の小指から写真のように絡ませ、相手の突き腕をねじ、手もとに引いているわけである。この掛け方では手首を中心とする小指側への手刀のひねりと小指の力とがポイントとなる。また日頃から手首に柔軟性をもたせる訓練が必要なことはいうまでもない。相手の腕の外側から手刀をかけて相手の手をつかむには写真3のようになる。要領は内側からの場合と同じである。



円型逆突きは後からの攻撃に対するものとはかぎらない。写真4と5は、右前からの敵の攻撃に対する2つの円型逆突きを示したものである。4は、相手が右逆突きで攻撃して来た場合であり、右手のまわし受けで相手の右腕を外側からつかみ、手もとへ引きよせて左の逆突きを相手の右脇腹にきめたもの。写真5は相手が左順突きで攻撃してきた場合であり、右手手刀まわし受けで相手の左腕の内側から手をかけてとらえ、手もとに引きよせ、体を開いた相手の胸、水月へ左逆突きを決めるものである。



相手の手をとらえる方法は写真3で説明したが、逆に相手に手をかけられつかまれかかったらどうすればいいのだろうか。それには写真6のように、手首を内側へ曲げ、ちょうど弧拳のような形にして、手を上へ振りあげる。腕が上にあがった形では、相手は小指に力をいれることができないので、すぐ外すことができる。

6



(5) 空手とリズム

一般の人は空手は野蛮な血なまぐさい闘争術だと思いがちである。そして、空手をやる人は長髪で骨ばった体格をした武骨者だという先入観を持っている。

が、それは大変な間違いで、空手の達人は多方面に趣味をもち、芸術や歴史や科学を愛するスマートな人が多い。

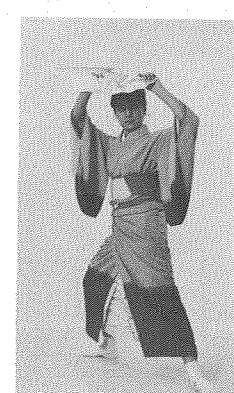
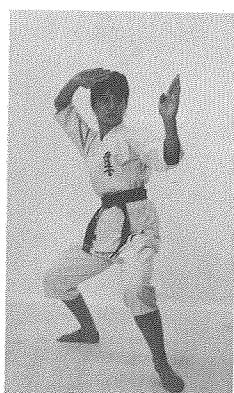
空手はことに音楽藝術と深い関係をもっており心で歌いながらやるものである。

リズムと武道の結びつきは、なかなか理解しにくいが、リズムとダンス、踊りと武道という考え方をすれば、よくその関係がわかるだろう。ダンスの場合は与えられたリズムに乗って、身体のバランスとポーズの動く美しさを作り出して行く。武道の場合はリズムを心に作りながら、バランスとよい呼吸とを保ち、鋭い技を、敵の隙や構えに応じてつくり出す。合理的なリズムに乗った鋭い技は、実に美しい。世界的に有名な彫刻家や、画家は、しばしば舞踏する人よりむしろスポーツマンや馬に乗って戦う騎士を描き出したが、それは舞踏自体が美を目的とするのに対し、スポーツや武術が、ときに意図せずして、美しい肉体のリズムを表現するからである。

音楽と踊り、踊りと闘技との関係は、各民族のそれぞれの音楽、踊り、闘技を比較すればもっとよくわかる。イラン、トルコなどの音楽と踊り、踊りと闘技とは実に深い関連をもっているし、タイ式ボクシングは、民族音樂のバックミュージック入りで行なわれる。

これまでに名を残した武人たちのなかにも音楽を愛した人が多い。

例えば剣豪宮本武蔵は、宮本二天という号をもつ絵と彫刻の達人でもあったが、彼は大変上手に琵琶を弾き、琵琶を愛したという。あの無常な琵琶の音が、非情とさえいわれた彼の刀さばきのリ



ズムだったのではあるまい。

また伊藤一刀斎は丹田の修養として尺八を吹き、尺八の名人となった。また笛川という剣道の名人は琴の腕前も日本一であった。

こうしたことは私の空手指導の経験からもいえることである。どんなに体格の立派なものでも、スピード、間合い、呼吸、足さばきなどのリズムを欠いては、決して強くなれない。反対に音楽を趣味とするような人には空手にむく人が多い。

大分むかしの話だが、ある有名なバレリーナと知り合いになった。彼はそのとき、こんな話しをしてくれた。

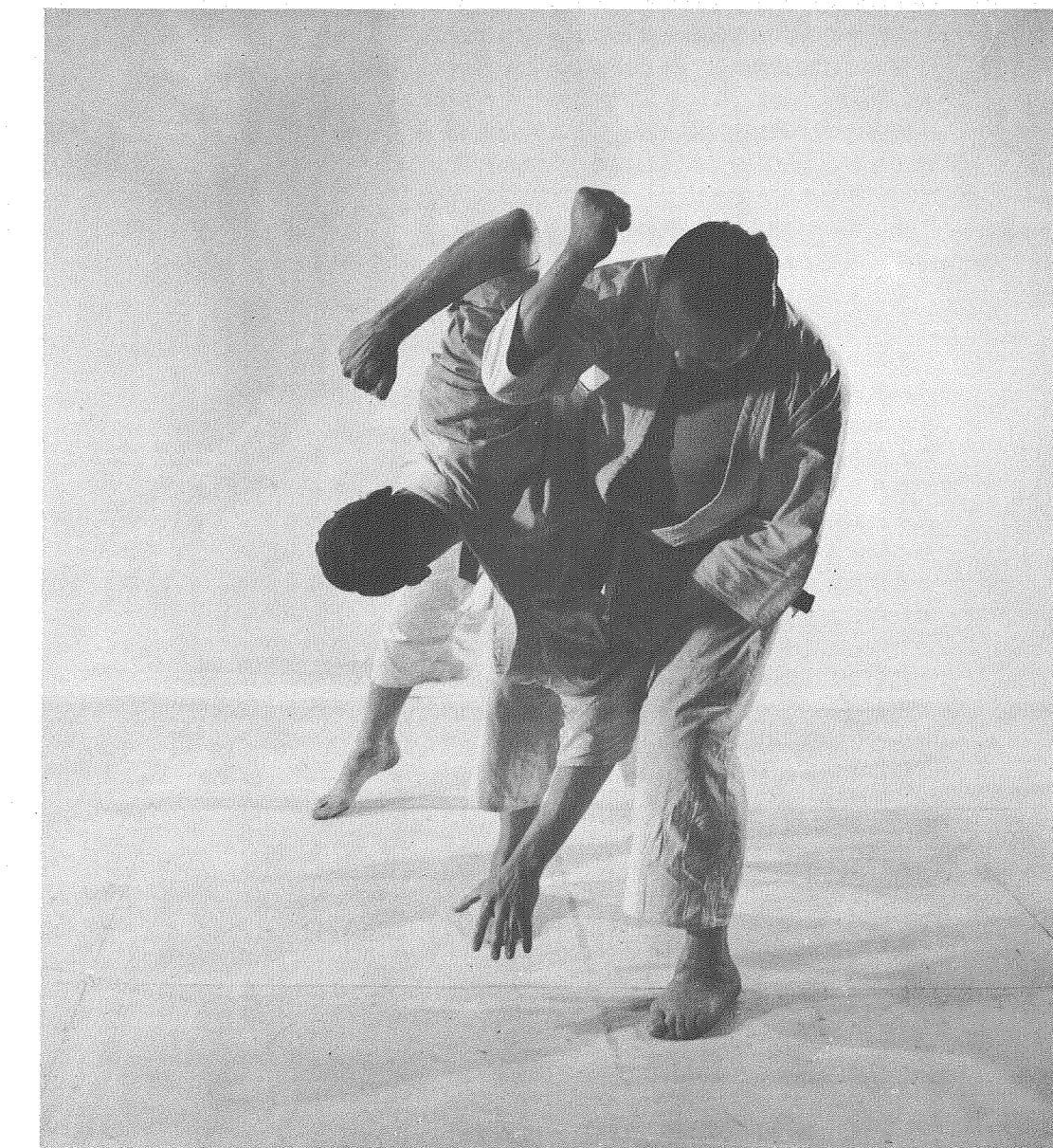
ある日彼は街で愚連隊5人に囲まれて因縁をつけられた。いくらあやまつても許してくれず、相手がなぐりかかるのでとうとうケンカになってしまった。ところが彼はそれまで生れてから一度もケンカしたこともなく、武術の心得もないのに、たちまちのうちにその5人をノックアウトしてしまったというのである。彼は突きと蹴りと頭突きをつかったというが、彼が5人をKOした秘密は彼の身につけたりズムにあったのである。

それから、私は彼を半年間指導した。彼はたった半年間で人の6倍の早さで初段になった。

空手を志す人は音楽とその他の芸術を愛さなければならない。それによって得られる心のゆとりと心のリズムが、空手の上達をどんなに早めるかしれないからである。

私もまた日頃から尺八を好んで吹くし、ダンスも好きである。とくにダンスでは、日本アマチュア・ダンス選手権大会で優勝したことがあったと言えば諸君はびっくりするであろうが、空手とダンスとはリズム感で結びついているのであり、真に空手とダンスとを知るものにとってはなんの不思議もないことなのである。

第二編 組手



組手について

空手が斗争術であり、武術である以上、誰かと戦いをまじえることを前提として稽古するものであることは言をまたない。もちろん、戦いを未然にふせぐことこそが武術家のもっとも大切な心得であるが、私たちはいつ民族や家族の生命の危機を守るために戦わなければならなくなるかわからない。

日本が戦争を放棄したといつても、戦争の可能性にまで目をつむることは、世界の長い歴史から見て、危険きわまりないことである。

国際社会はいつどんなに変化するか知れず、いつも日本人が他国の横暴な暴力に襲われるかしれない。

国家的な防衛力の問題は別として、私は国民のひとりひとりが、自分自身の自衛力と武の精神をもつべきであると思う。

そしてもし国民みなが武の精神をもちえたら、軍隊は不用であると私は言いたい。私はヨーロッパのある国の一女性が、侵略して来た國の将校数人を針一本でつぎからつぎにと殺してしまったという話を聞いたことがある。個人のもつ自衛力、武の精神とはまさにこのようなものであろうと、そのとき私は思った。おそらく国民がみなこうした人であれば、その国は決して負けることがないであろう。たとえばある国が攻めて来たと仮定しよう。彼らはたちまち東京を占領し、主要な都市を占領する。が、彼らは決して日本人を皆殺しにするために来たのではない。日本人を大人しい奴れいにしようとしてやって来たのである。

こうしたとき国民みなが、かのヨーロッパの一女性のごとくであり、ひとりの密告者も、追従者も出さなかったら、日本国民が負けるはずはないではないか。

私は人に武術を教えるものとして、戦争というものに対する自分の考え方を一応明白にしておく必要があると思い、あえて戦争についてのべたが、私が道場生たちにもっとも強く強調しているのは空手の技を私の戦いに用いるなということ、空手をふくむあらゆる武道は、戦いを未然にふせぐためのものでなければならないということである。

と同時に、私は組手試合の練習では、ほんとう

の実戦を意識してやるよう、道場生を指導している。私の経験では激しい練習をする者ほど、平和的な、誰にも信頼される武人に育って行く。彼らは街で愚連隊らしい男たちにあうと、自然に避けて通るのである。

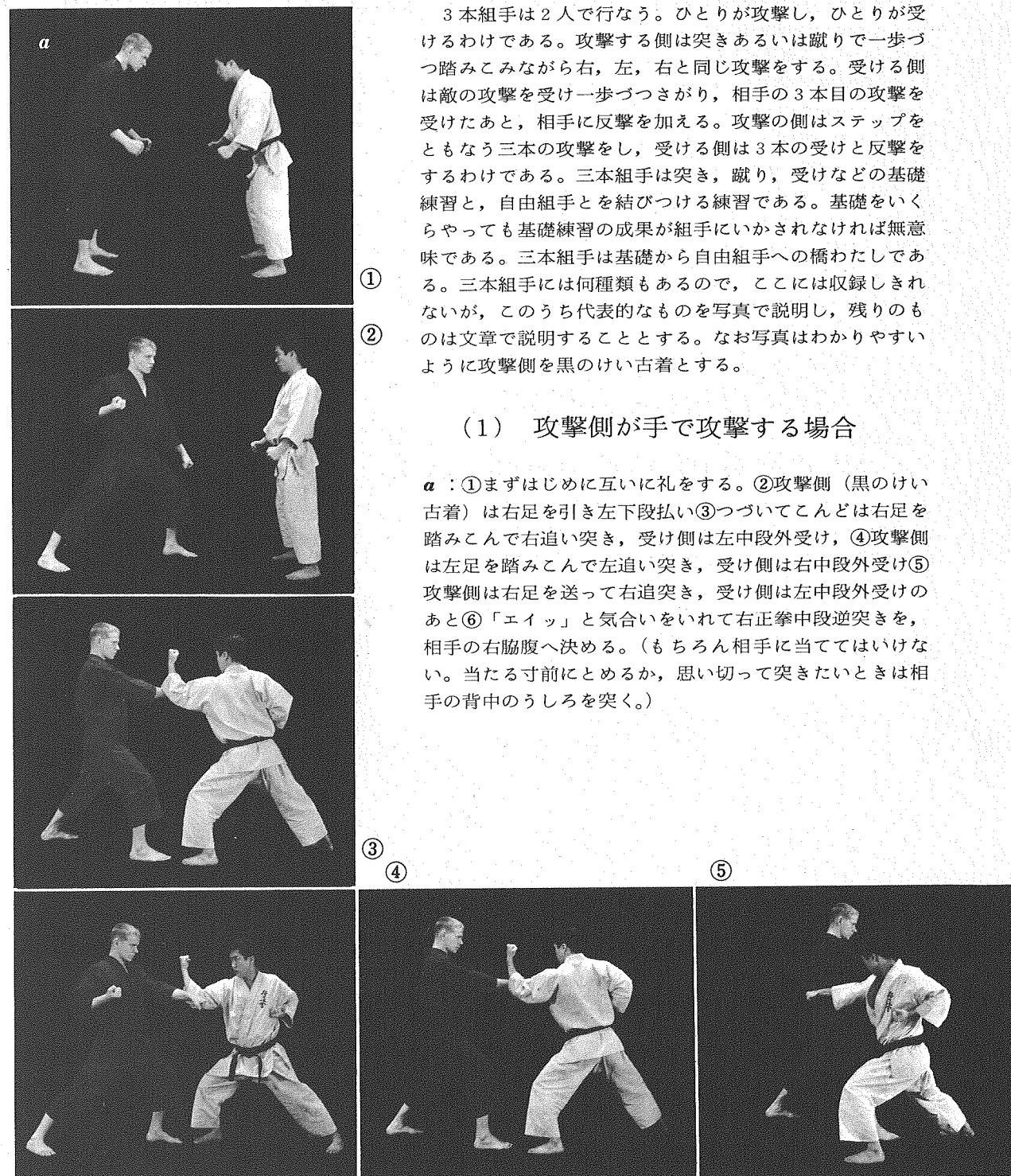
私はある大学の空手部の学生が、空手の拳頭をちらつかせて人を威嚇したり、ときには半暴力をふるったりしたことを小耳にはさむときがある。私がそのときに考えるのは、彼らはきっと、健康体操のような力のこもらぬ空手の練習をやっているにちがいないということである。

彼らが威嚇や暴力に走るのは、真の空手の迫力とダイナミズムを知らないために、空手の威力を試してみたいと思うからである。練習のとき、真の迫力ある空手と接し、自分の力のほどを知っていれば、そんなゆるんだ気持ちになれるはずがない。ある空手家は組手試合を罪悪視し、型ばかり教えているが、こんな大きな間違いはない。空手は必殺の武術であり、空手家は組手試合を通じてそのことをはっきり自覚し、みだりに空手をつかうことをおそれなければならない。以上が私の組手観である。

自由組手は空手に畏敬の念をもつたために重要であるとともに、基礎的練習の成果を具体的に知る絶好のチャンスである。相手の隙、呼吸を見、間合いをはかり、基礎動作を実戦に応用した場合の変化を知り、バランスとスピードの重要さや、突き、蹴りの攻撃距離や、どの技がどんなときに効果的であるとか、自分の空手の力が絶対的なものではなく、相対的なものであるとか、初心者もベテランも自由組手を通じてきわめて大切なことを覚えるのである。

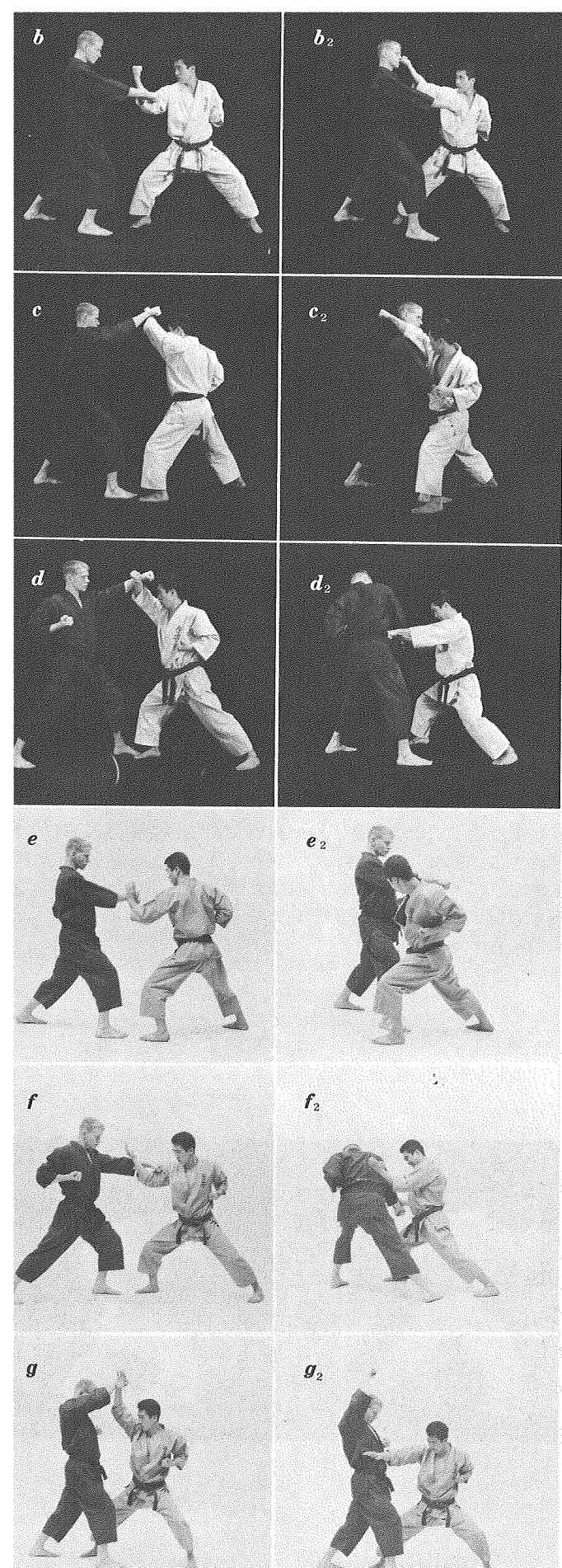
が、自由組手の前に、道場では約束のきまった三本組手、一本組手を指導する。この章では自由組手の前提となる三本組手、一本組手、自由組手の構えを説明するが、自由組手自体については一本組手と口絵の写真を見て想像して頂きたい。自由組手だけはやってみなければわからないからである。

第10章 三本組手



(1) 攻撃側が手で攻撃する場合

a : ①まずははじめに互いに礼をする。②攻撃側（黒のけい古着）は右足を引き左下段払い③つづいてこんどは右足を踏みこんで右追い突き、受け側は左中段外受け、④攻撃側は左足を踏みこんで左追い突き、受け側は右中段外受け⑤攻撃側は右足を送って右追突き、受け側は左中段外受けのあと⑥「エイッ」と気合いをいれて右正拳中段逆突きを、相手の右脇腹へ決める。（もちろん相手に当ててはいけない。当たる寸前にとめるか、思い切って突きたいときは相手の背中のうしろを突く。）



b : 攻撃は前項 **a** の例と同じだが、受けはステップを **a** とは反対にし相手が右で来たとき左足をさげるようにして相手の腕の内側から相手の右突きに対し右外受け、左に対し左外受けをし、最後に受けた腕を上にのばし裏拳で相手の顔面を攻撃する。写真①ははじめの攻撃と受け、(最後の攻撃と受けの場合も同じ形) 写真②は反撃。

c : **a** と同じステップで攻撃側が上段突き、受けが上段受け、最後の上段受けで相手の突き腕を左へ落とし、受けた右手で上段突きの反撃をする。反撃のときは気合をいれる。また受けは手刀上段受けをし、反撃のとき、手刀で顔面を打ってもよい。写真①はその場合の一歩目と3歩目、写真②は反撃。

d : 攻撃側は上段突き、受け側は、**a** と同じステップだが、**c** とちがって、右上段逆受けで相手の上段攻撃を受け、最後の受けで相手の腕を押し落とし、脇腹を左中段逆突きで反撃する。写真①は1歩目、及び3歩目の写真、写真②は反撃の写真。

e : 攻撃は同じ中段突き。受けは **a** と同様、敵の右攻撃に対し自分の右足をひいて、左掌底受け、つぎに左右反対の攻撃と受け、さらにはじめと同じ攻撃と受け。最後の受けで相手の攻撃をそらしたあと「エイッ」と気合をいれて相手の脇腹に手刀を打ちこむ。写真①は1歩目と3歩目の写真②は最後の反撃。

f : 攻撃は同じ、受けは右攻撃に対し左足を後へステップし、右背刀内受け。最後は相手の腕を押しこむようにして左手刀を脇腹へ決める。写真①は一歩目と3歩目の写真、写真②は反撃の写真。

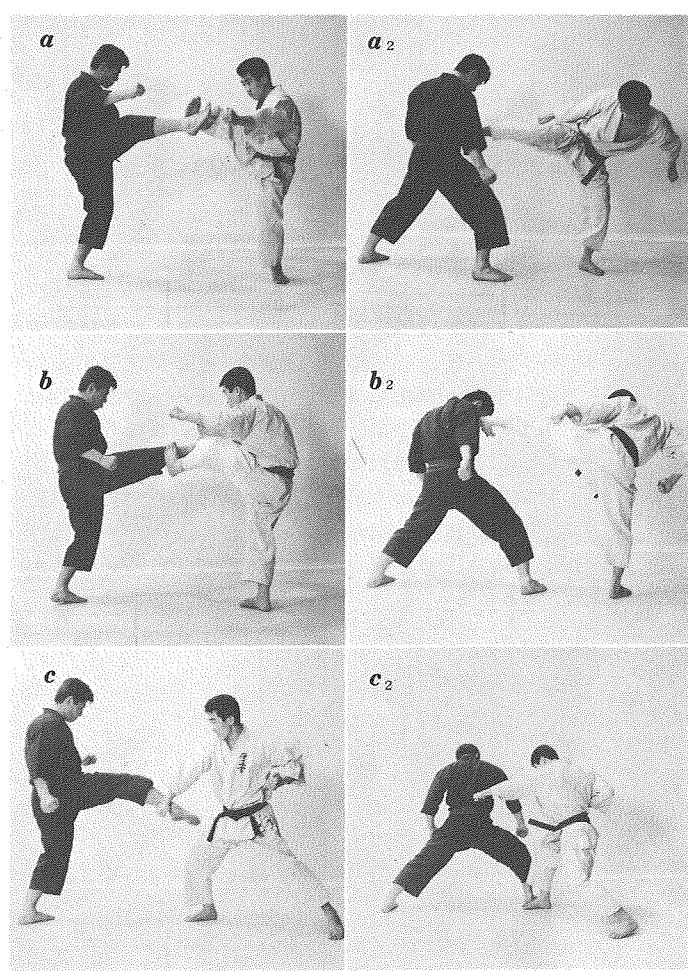
g : 攻撃は上段突き、受けは **f** と同じステップだが、相手の右に対し右手刀上段逆受け、左に対し左で受け、最後の反撃は相手の脇腹へ手刀を打ちこむ。写真①は一歩目及び3歩目、写真②は最後の反撃。

(2) 足で攻撃して行く場合

a : 攻撃側は右前蹴りから攻撃、受けは底足外受け(通称足刀受け)で受け①、つぎに攻撃側は左前蹴り受けはまわし底足外受け、つぎは①と同じ右前蹴り、左底足外受け、最後に受けは気合いをいれて、攻撃側の腹部へ横蹴りをきめる。

b : 攻撃側は **a** と同じ、受けは相手の右前蹴りを左底足外受け、つぎの右前蹴りは底足外受け、最後に横蹴上げで相手の喉へ足刀をきめる。写真①は一歩目と3歩目、②は反撃。

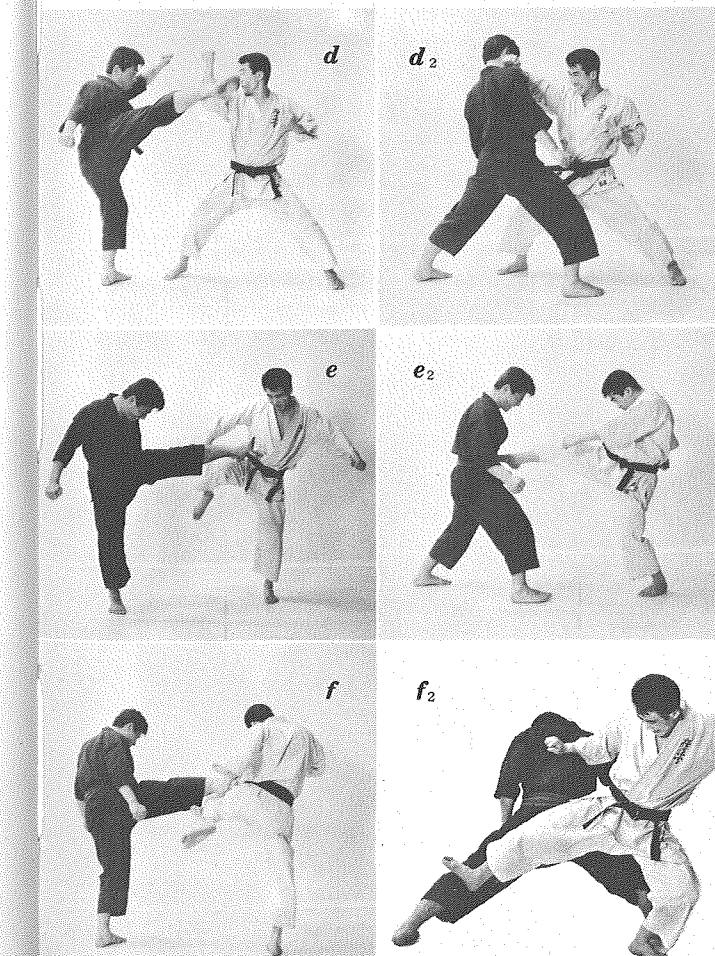
c : 攻撃は **a** と同じ、受けは相手の右前蹴りを右下段払い(写真①)、反撃は敵の背中へ左中段逆突き(写真②)。



d : 攻撃は右まわし蹴り、受けは左足を大きく開いてさげ、右腕で内受け、左、右の攻撃のあと、右鉄槌で相手の首を攻撃する。写真①は1歩目と3歩目、写真②は反撃。

e : 攻撃側は **a** と同じ右前蹴り、受けは右膝受け、左、右と3歩目が終ったあと受けた右膝をおろす前に前蹴りと変化させ、攻撃側の腹へきめる。

f : 攻撃側は右前蹴り、受けは左膝うけで受け、3歩目のあと相手を押しやり、背後から相手の左足膝の裏に右関節蹴りをきめる。



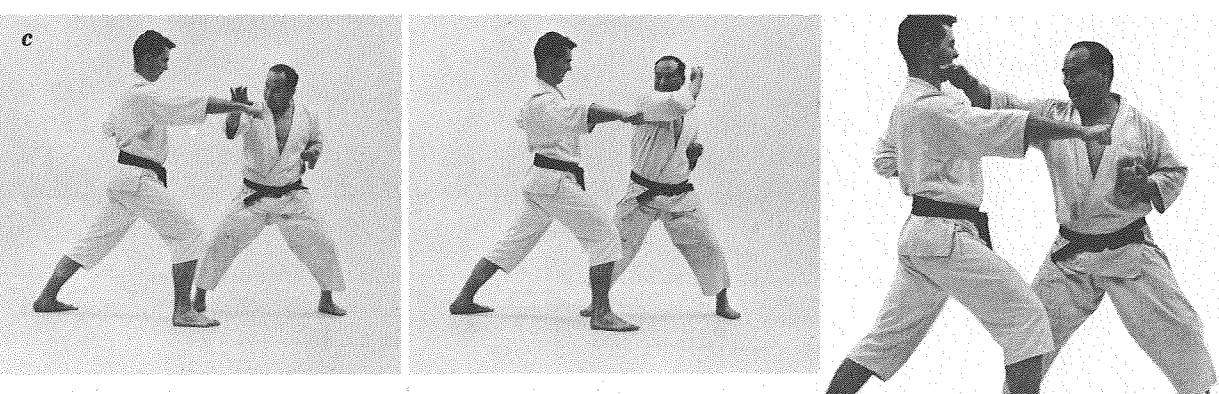
第11章 一本組手

一本組手は原理的には三本組手とかわらないが、三本組手がより基礎的な動作にもとづいているのに対し、一本組手はやや実戦に近い形で行なわれる。三本組手では、たとえば、正拳を握りしめた形が多くつかれるのに対し、一本組手では、開手が多く使われる。

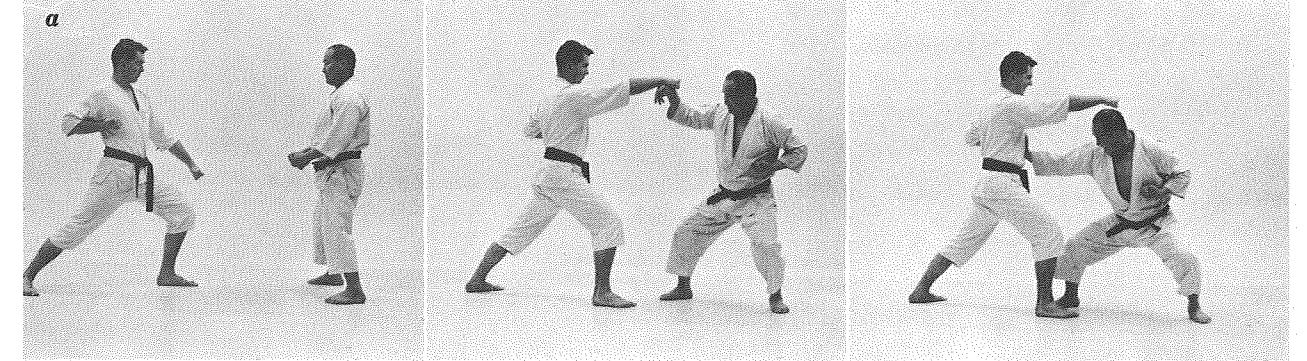
実戦では突き蹴りのスピードが早いため、受けは正確な正拳を握っているひまがない。もちろん

正拳による攻撃の場合は別だが、受けに関してだけいえば、開手のまま応ずることが多くなるのである。

道場で一本組手の練習をするときは、受けはスタンスを狭くした半騎馬立ちの姿勢がもっともよい。やや実戦の構えに近づいた姿勢である。前屈立ち、後屈立ちでやることも丹田の強化になるが、半騎馬立ちが理想的である。

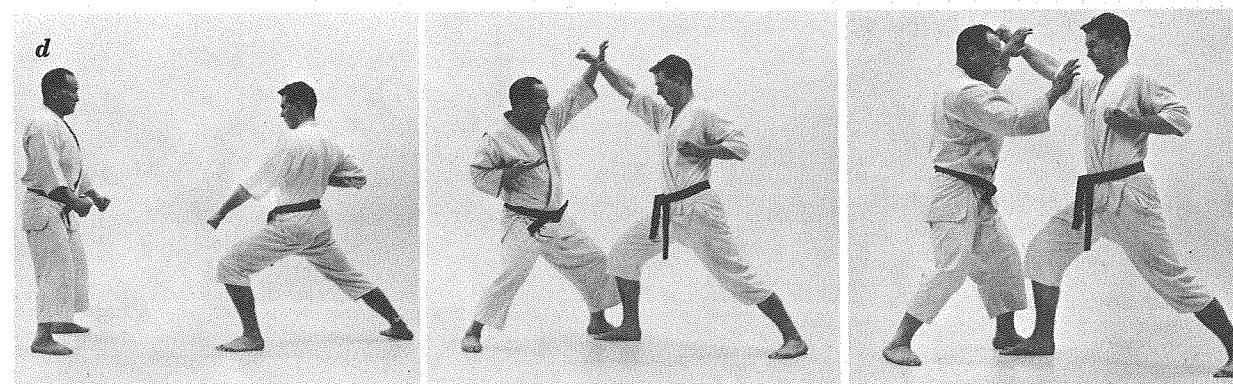


c :はじめは a と同じ、攻撃側の右中段突きを、受けは右足を一步引いて左掌底で相手の右腕を外へ押し出すように受け、その掌底を手刀にかえて右耳の後あたりまで一度引きそこから気合いをいれて相手の喉へ手刀内打ちをする。

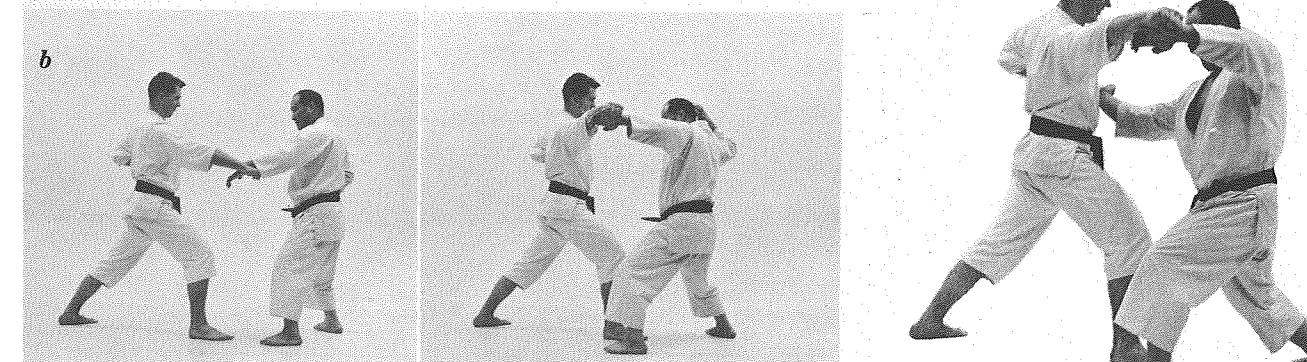


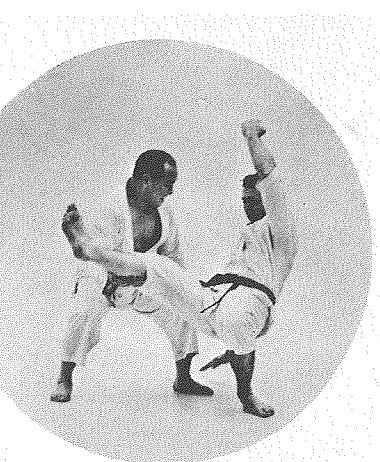
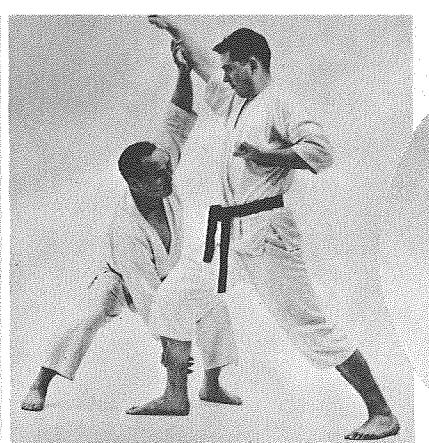
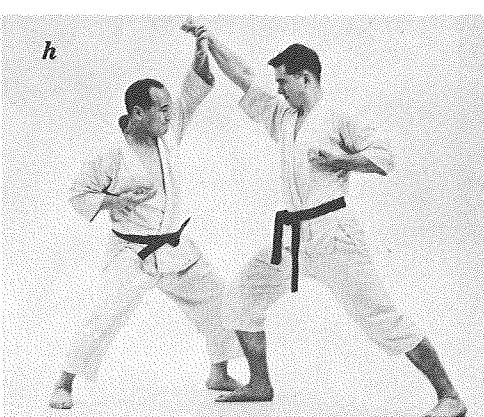
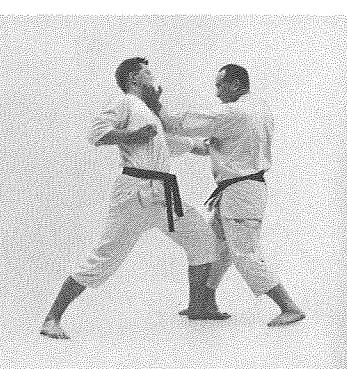
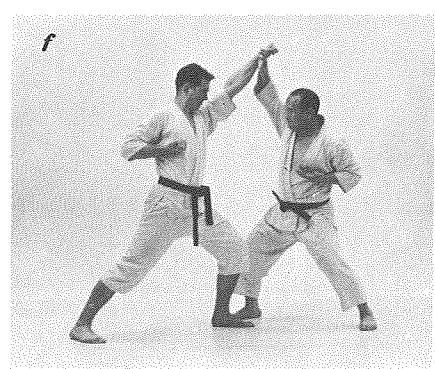
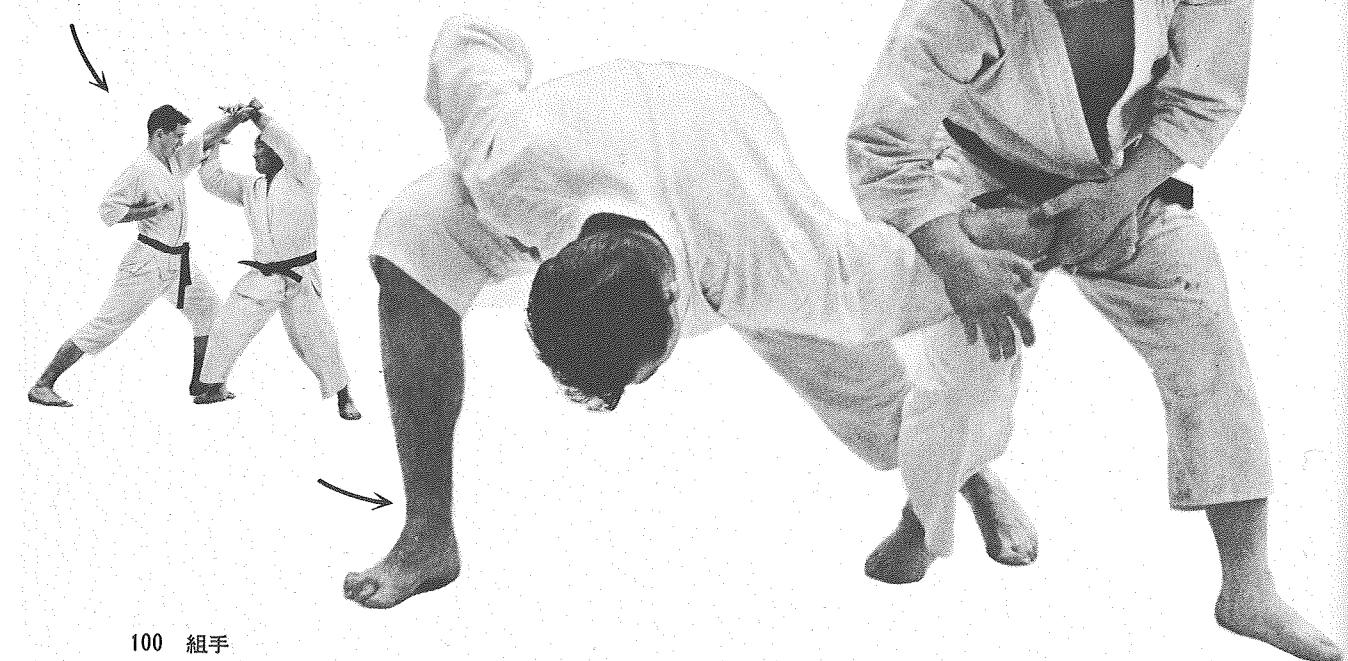
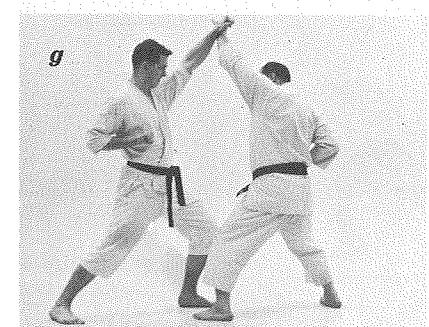
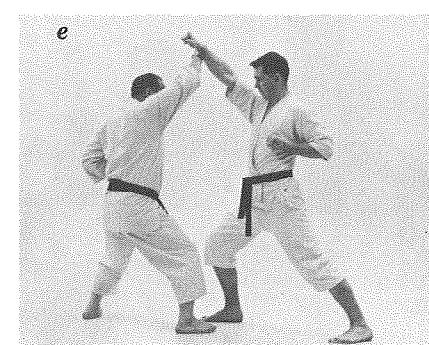
a :攻撃側は前屈立ち、受けは半騎馬立ち、攻撃側の右中段突きを受けは左足を一步ひいて弧拳で受け、その弧拳を掌底にかえ、気合をいれて攻撃側の水月を突く。

b :はじめは a と同じ、攻撃側の右中段突きを受けは左手刀で受け攻撃側の腕を外へ出すようにし、気合いもろとも右手刀を攻撃側の左脇腹へきめる。



d :はじめは a と同じ、攻撃は右上段突き、受けは右足を引いて左手刀上段受け、右貫手で攻撃側の目を攻撃、あるいは反撃を、掌底水月突きにしてもよい。





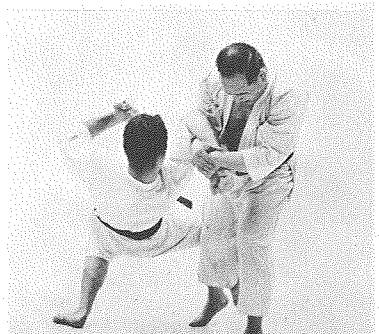
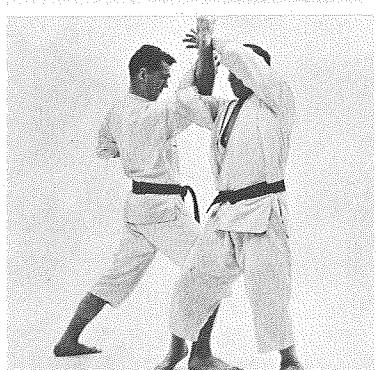
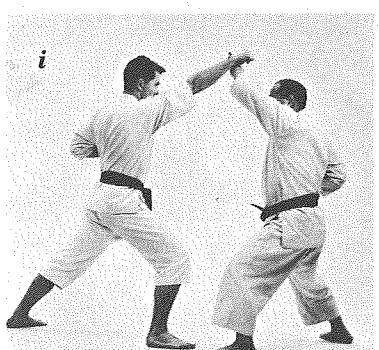
e :はじめのスタンスは同じ、攻撃側の右上段突きを受けは左足をひいて右手刀上段受け、その手刀を攻撃側の右脇腹へきめる。

f :はじめのスタンスは同じ、攻撃側の右上段突きを左手刀上段受けで受け、その腕を転掌掛けでかけ引きおろしながら、右掌底で攻撃側の左あごを突きあげる。

g :同じスタンスから、攻撃側の右上段突きを受けは左足を一步引き、左手刀上段受け、右手を相手の攻撃の腕にかけ、肘を強く押して逆をとる。

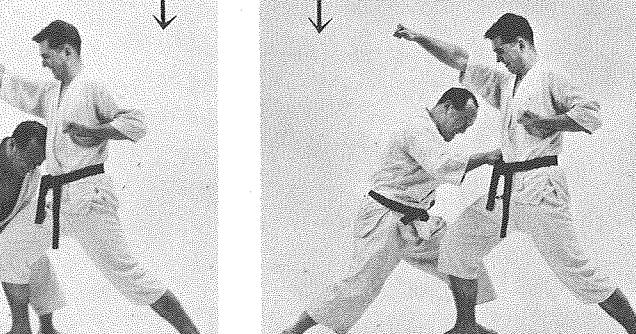
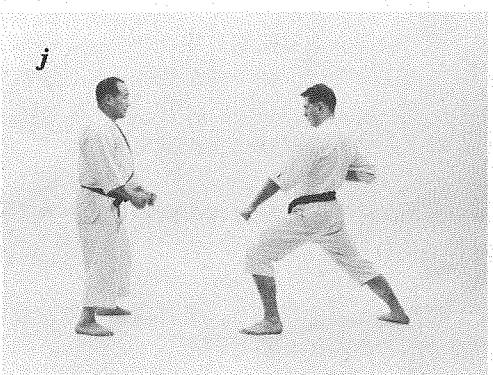
h :攻撃側は右上段突き、受けは右足を一步引いて左手刀上段受け、受けは攻撃側の右足の後へ左足を踏みこみ、体を沈めながら左の手刀を転掌外掛けにかえ、攻撃側の右腕をひっかけ外へ出しながら、右手で攻撃側の右足ふくらはぎをつかみ、左手をさげ、右手で足をもちあげて攻撃側を後に倒す。反撃のときは気合いをいれ素早くやる。

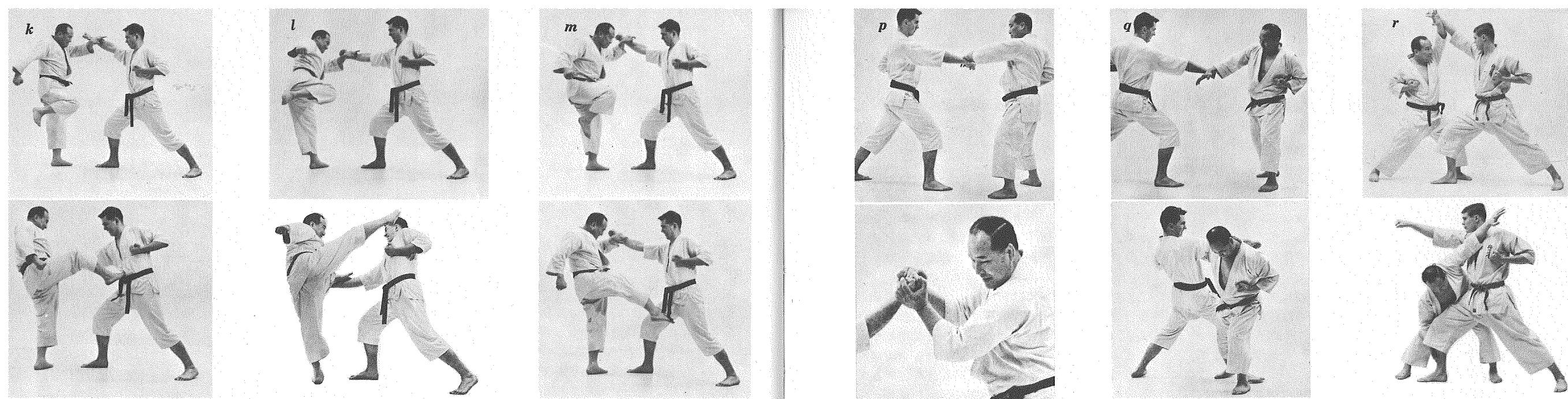
i :攻撃側は右上段突き、受けは右足を一步引い



て左手刀上段受け、攻撃側の右肘の外側から右手をまきつけて、自分の右手で手刀受けの左手首をつかみ、相手の肘関節を後へねじるようにして、左側に相手をふりおろす。

j :攻撃側が右上段突きで攻めたとき、受けは身を沈めて突進し、攻撃側の右脇腹を前頭部で突く。あるいは、右正拳中段逆突きをきめてよい。





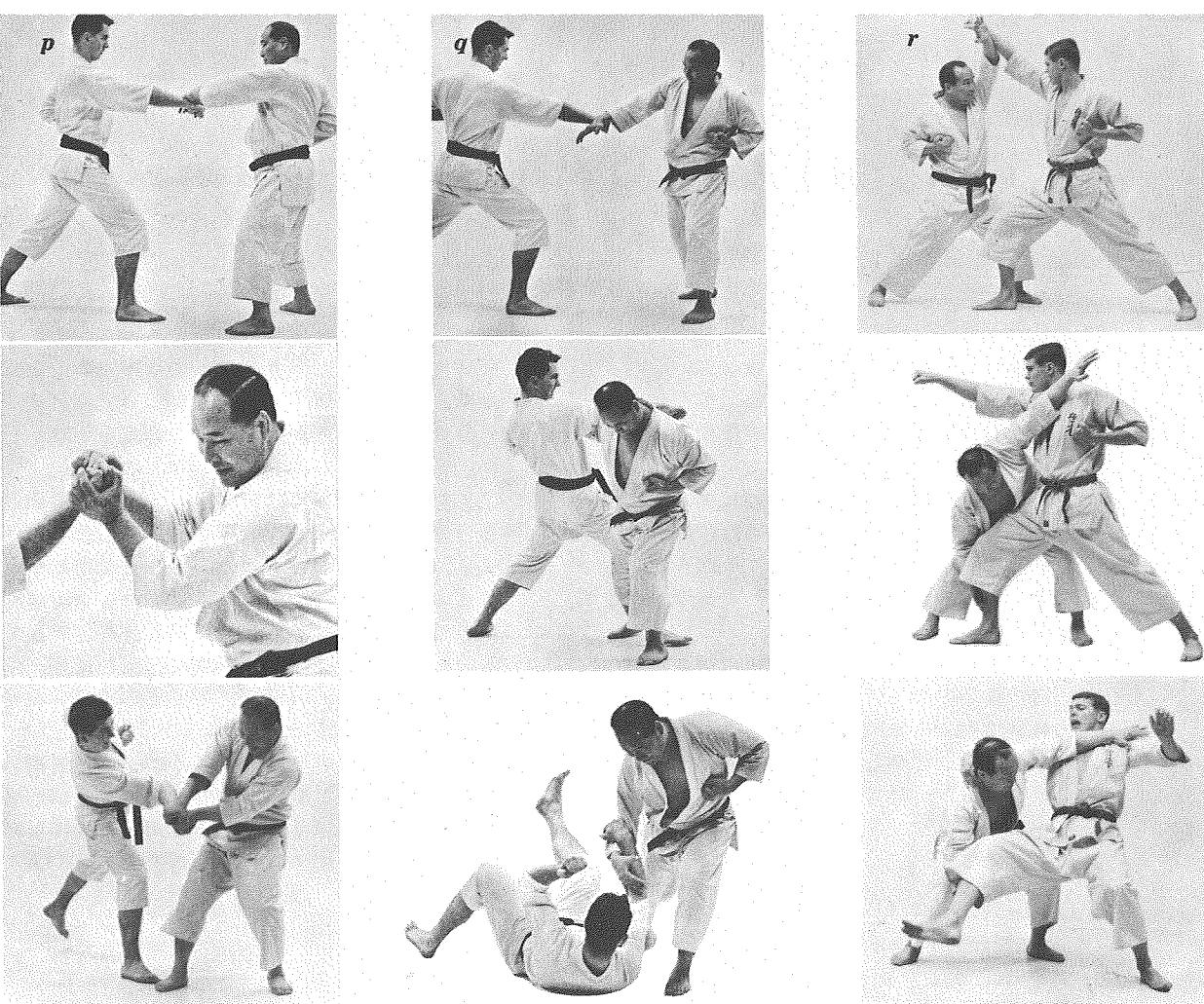
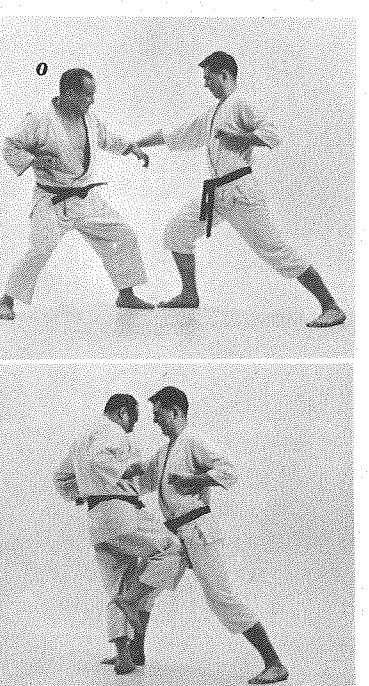
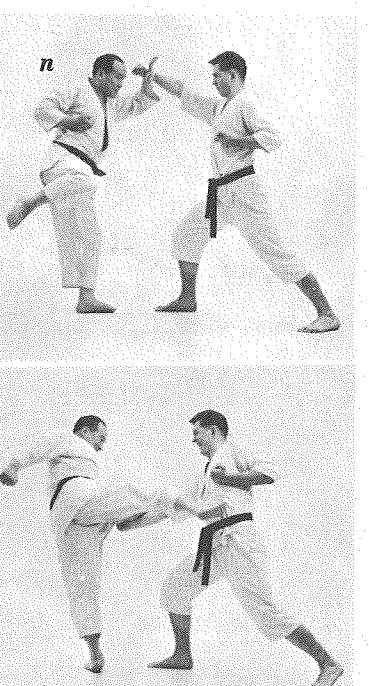
k：攻撃側は右上段突き、受けは左転掌外掛けで受けて右膝を高くあげ、気合をいれて水月に前蹴りをきめる。

l：右上段突きを左転掌外掛けで受けるのは**k**と同じだが右膝を横上にあげ、相手の左首へまわし首蹴り。

m：右上段突きを受けは左転掌で受け、右足で金的蹴り。

n：右上段突きを、受けは左転掌で受け、右足で相手の左脇腹へまわし蹴り。

o：攻撃側は右中段突き、受けは左手刀下段払い受け、右膝で相手の金的を蹴る。



p：攻撃側が右中段突き、受けは左掌底おろし受け。受けは、攻撃側の手をつかみ、右手をそえ左へねじ、相手の手首を折るようにして相手を倒す。右

q：攻撃側の右中段突きを、受けは右手刀逆外受けで受け右足を攻撃側の左足後へ送りつつ、相手の手首を肩にのせるようにして、右手を相手の右腕内側へまわし、相手を自分の左側にひねり倒す。

r：攻撃側は右上段突き、受けは左手刀受けをして、相手の右足のうしろに、左足を送り、身を沈めながら、左手の小手で相手ののどを打ち、右手で攻撃側の左足を後からはねあげ、同時に左手で相手を押すようにこきおろして攻撃側を後へ倒す。