

## 第12章 自由組手の構え

三本組手と一本組手は、攻撃と受けと反撃がはじめからきまったく約束組手である。この約束組手の練習を少し積めば、つぎは実戦ともいべき自由組手に入るわけである。しかし、空手はもちろん一発必殺の闘技があるので、実際のなぐり合いをするのではない。相手にあたる寸前か、あるいは相手の稽古着に触れたところでピタリと攻撃をとめる。これが防具を用いない場合の組手の常識であり、また鉄則である。最初はかならず、よい指導者の立ち会いのもとに、ルールを守ってやることが大切である。

自由組手自体についてもここで説明したいのだが、自由組手のいろいろのケースを考えて行くとその体勢や動きの種類は無限である。結局は基礎訓練にもとづいた勘と、組手の経験とで各自理解するほかはない。従ってここでは自由組手で相手と向いあって立つときの構え方についてのみのこととする。

自由組手の構えでは、三本組手、一本組手でつ

かった立ち方はほとんど用いない。約束組手や、突き、蹴りの練習でつかった立ち方は、あくまで練習用の立ち方であり、ひとつは丹田の力を養うため、ひとつは体のバランスを保って練習するための立ち方である。初心者はこの点を誤解しやすい。

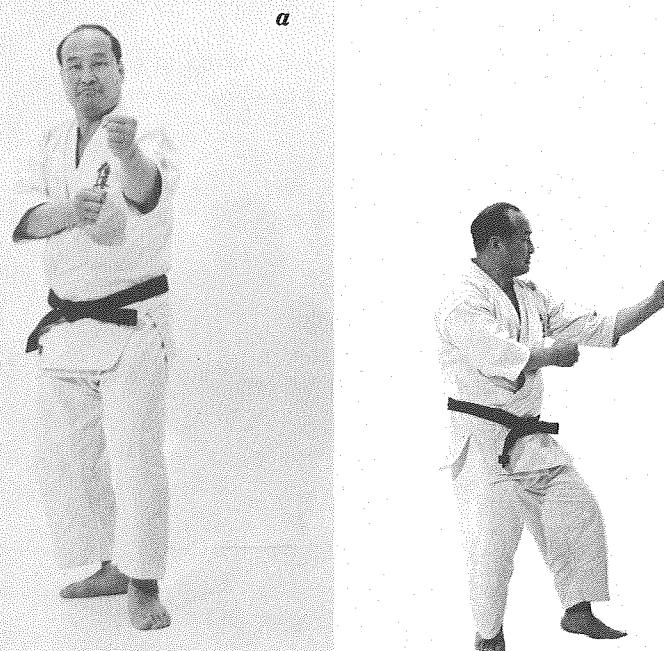
また多くの流派では組手のときに、練習用の立ち方である三戦立ち、騎馬立ち、四股立ち、前屈立ち、後屈立ちなどを用いると教えているが、これらの立ち方には動きのとりにくいものが多く、実戦では通用しない。多くは足をひろげすぎているために、足をひっかけられて転倒したり、相手の攻撃に虚を空かれ無抵抗のままポイントをとられてしまうことが多い。

スタンスは実戦では思いきり狭くし、肩幅の広さ程度にする。これ以上狭くすると、足がもつれたり、安定を欠いたりする。また足を横にならべて立たないようにすることも実戦の構えのコツである。

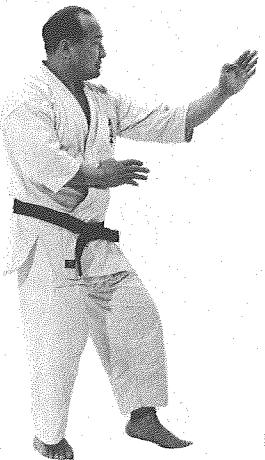
**a 双手の構え**：両手を正拳に握り、右に構えるときは右拳を体の中心の水月にあてがい、左拳を前に出す。初心者むきの構え方である。というのは両方を正拳にするために、突き指や骨折をすることが少ない。開手で蹴り足を払うときは、指の関節をいためることが非常に多いのである。

水月の右拳は体より拳ひとつかふたつ離しておき、敵の蹴り、突きに対し、上段受け、中段外受け、下段払いをするためのものであり、場合によっては正拳、小手、肘をつかって攻撃する。左拳は先制攻撃と受けをかねる。

立ち方はつねに猫足立ちで、以下に説明する構えも、立ち方はすべて猫足立ちである。前足は前蹴り、横蹴りなどの攻撃につかう。初心者ははじめて自由組手の練習をするとき、この双手の構えで、こぶしを決して開かないようにして練習しなければならない。

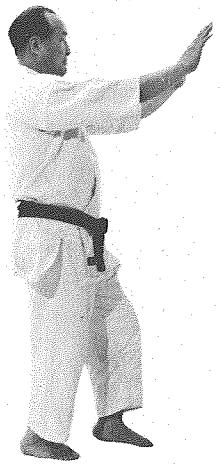


104 組手



**b 円心の構え**：双手の構えの正拳を手刀にかえたものである。立ち方も同じ猫足立ちで、写真の場合、水月にあてがう右手は掌底受け、手刀受けに用い、まわし蹴り、まわし首蹴りは小手で受ける。

左手刀は先制、牽制に用い、手刀受け、掌底受けにもつかう。



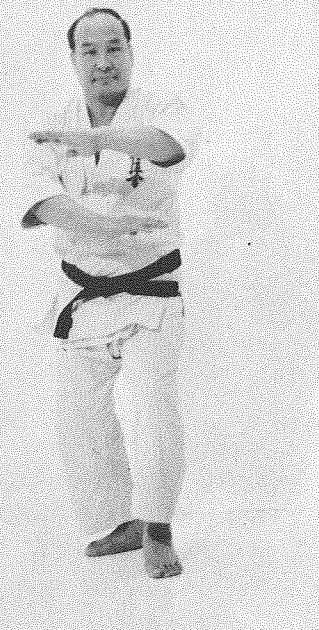
**c 前羽の構え**：猫足立ちで立ち、手のひらを相手に向けて前に出す。この構えは精神統一のため、立ち禅をするときにも用いる。

この構えは受身的なもので、両腕で円を描いて相手の攻撃を払う。自分の体を円の軸として、自分の腕の長さの円内に入ってきた相手の突き蹴りを払うわけであけると同時に攻撃に移る。両足は受け攻撃の双方につかう。この構えは中国拳法の代表的な構えであり、まろやかな心で相手と和し、闘争を否む平和な構えでそれでも相手が攻めて来たときに受けに転ずるわけである。

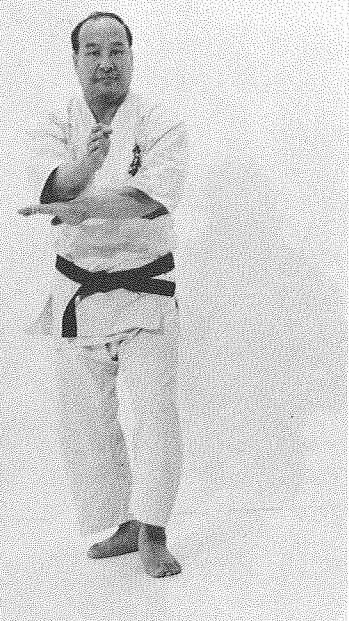


自由組手の構え 105

*d*



*e*



**d 龍変の構え**：猫足立ちとなって両肘をまげ、両てのひらを胸前で、てのひらを下にして上、下に拳ひとつ分くらいの間隔を置いて重ねる。上の手で上半身をカバー、下の手で下半身をカバーする。受けは手刀、掌底、弧拳を中心とし、攻撃には足を多用する。

攻撃する場合は、猫足立ちのまますり足で前にすすみ、犬を追うように舌と歯でシッシッとするどく呼吸を吐きながら相手に迫る。

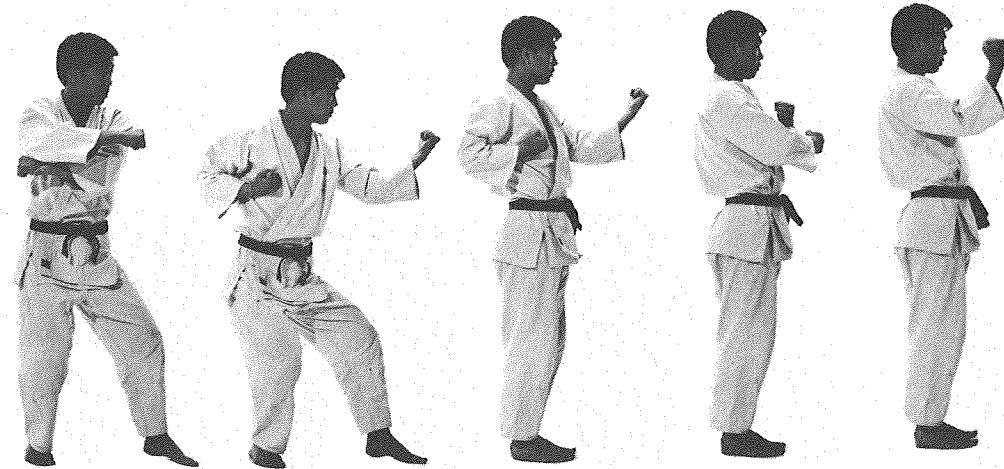
相手を威嚇し、圧倒する構えであり、手足を自由に変化させることができる。

**e 尾鱗の構え**：龍変の構えの上の手を前に突きだし貫手にして構える。前に出した貫手を魚の尾ひれのように鋭どく振って敵に迫るので、この名がつけられた。受けは龍変の構えと同様、手刀、掌底を中心とする。

この構えも攻撃的な構えである。前に出した手で、相手を威嚇、幻惑し、自在に変化して攻撃をくわえる。



## 第三編 型



型は中国拳法の名人や達人が、実戦と基礎を結びつけるものとして作ったものである。後世、中国、沖縄、日本でその古い型をもとにして多くの変型や新しい複雑な型が作られたが、型がいかに実戦に近いといっても、必ずしも実戦と結びつかない。多くの型をマスターしたからといって安心するのは禁物である。実戦には相手がおり、相手は相手の意志によって動く。こちらの型通りには決してなってくれないし、それよりも実戦では相手の攻撃や受けが実際に意外な感じである場合が多い。従って実戦のときは型のことなど考えるひまはない。にもかかわらず、そんなときにも体がちゃんと基礎を守っているというのが達人や名人の技である。

型の練習では技や体の運び、体の動きと呼吸の関係、間合い、技の極めなどをからだに覚えこませることが最も大切である。

型は初心者にはただのダンスのように思えるものだが、型とダンスは目的がまったくちがっている。ダンスがそれ自身の動作の美しさを目的とするにくらべ、型はあくまでも、実戦への応用と基礎の完全な習得を目的とする。

ダンスと同様、空手の型を完全にマスターしたもの演武は実に美しいが、空手の型の演武が純粋な武道精神の表現となり、武術の技として一分の隙もなく、動きにも間合いにも無駄がなくなったときに、はじめて美に昇華するのである。それはダンスの美、単なる動作の美とはちがって、武道の美なのである。

それは見せるためのものではなく、戦うためのものであり、見せるための誇張や空手の技から逸脱した動作は、たとえいかに美しくはなやかに見えようとも絶対に許されない。

最近の空手界には武術のきびしさを忘れたものが多く、型を体操化し、覚えた型の数をもって実力と判断するむきが多い。空手の型から武道とし

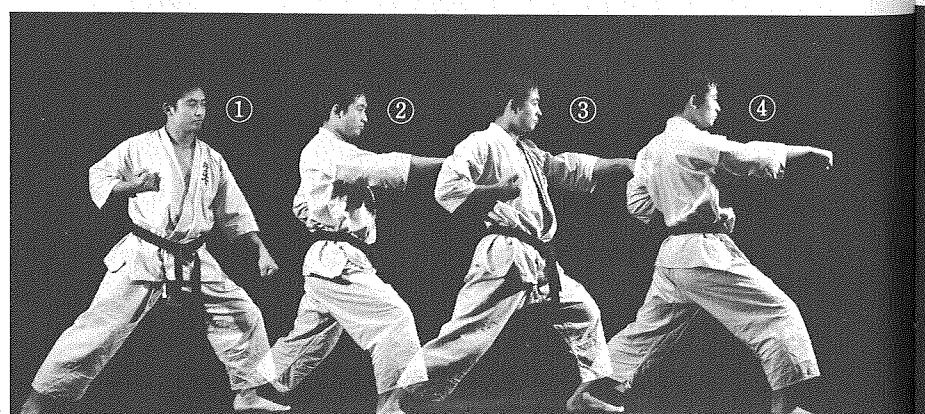
ての迫力とダイナミズムをとりされば、もはや奇妙な手振りの猿踊りに過ぎない。

型が基礎的な連携動作を身につけるものである以上、多くの型の動きだけを覚えるよりも、ひとつの型を完全に自分のからだに覚えこませる方がよい。この段階に来てはじめて型を練習した成果があらわれるるのである。

いま空手界に残っている型は大小あわせて70近くあって、それぞれの流派がそれぞれの型を持ったり、古来の型を自分流にアレンジしたりしている。が、手を加えられたものの多くは、見世場をつくるための改変であったり、空手の理論的な裏づけを欠いたまやかしものが多いので、注意しなければならない。改良や発案は、実戦の経験や、理論的な裏づけにもとづいてなされるべきものである。

70の型は大体2種に大別される。そのひとつは中国の南派拳法に起源をもつもの、もうひとつは北派拳法にみなもとを発するものである。南派拳法から来たものは、重厚で足の動きが少ない。力強い円型の動作を基礎とし、呼吸法を重視する。一方の北派拳から来たものは全身運動が多く、跳びや蹴りを主とする。動く距離が長いが、攻撃や受けは直線的で硬い。南派拳法はどちらかといえば、体格のよい柔かな体の人むき、北派のものは、体格の小さな敏捷な人にむく。従ってある程度型を習ったら、早く自分に適した型をつけ出し、徹底的に練習することである。ひとつの型をマスターするには、3000回から10000回くらい練習しなければならない。

型のなかでは太極1-3、平安1-5は基礎的なものとされている。ここでは平安1-3と、中国拳法の要素を多く残している基礎的な型安三の4つの型を分解写真で示すが、まず型に入る前に一応追い突きの練習をしておきたい。また他の型の分類は130頁を参考にしていただきたい。



## 第13章 追い突き

空手の技は一発必殺の威力をもつが、空手が武道の本義を守るかぎり、不意打ちはありえない。空手の試合は牽制と受けからはじまるのであり、相手との間合いを保ちつつ動き、その動きのなかで受けや攻撃の技を繰り出す。

あらゆる闘技と同様、空手の動きの基礎は前進運動と回転運動である。例えばすがり打ちのように後退しながらの技もあるが、重心を後に移動させることは、劣勢を意味するのでまず後退はしない覚悟で練習をしておく方がいい。

頭の後には目がないし、つまづいて転倒したり障害物に突きあたったりする。たとえば、後にも敵がいる場合や、後に断崖がある場合を考えてみよ。組手でも実戦でも、つねに背水の陣の心がまえをもつことが望ましい。つねに前進して攻め、前進して受けることを練習することによって、実際に背水の陣をとらざるを得なくなってきたときにあわてずに対応するわけである。

### (1) 追い突き、追い打ち

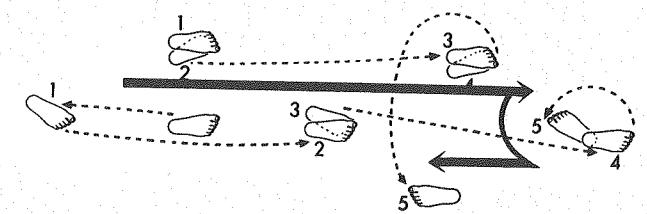
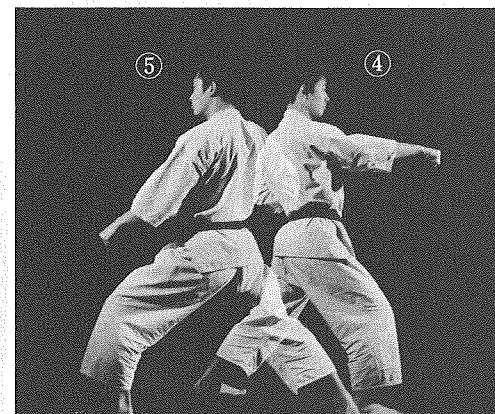
a 正拳中段追い突き：追い突きに入る前に不動立ちから右足を一步引き左下段払いをし、左前屈立ちとなる。②で右足を一步大きく踏み出して右中段正拳突き、③で左足を踏み出し、左中段正拳突き、つぎに④のように右拳を右脇にひきつけつつ左下段払いをしながら足型、写真の通り左へ180度回転する。

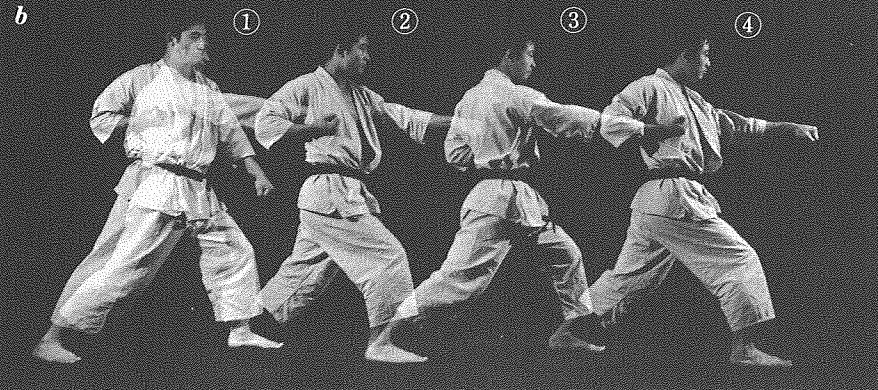
この動作の間、肩の線と腰の線が上下に揺れてはいけない。突くときに肩があがったり、さがつ

が、もちろん、前進運動だけではないのしの武術である。後退はしないが、回転運動によって後退と同じ効果をあげることができる。回転の場合には後退のような危険も少なく、相手に乘せられることも少ない。そればかりか、相手の攻撃や受けの方向を反らし、相手のバランスをくずすことができる。

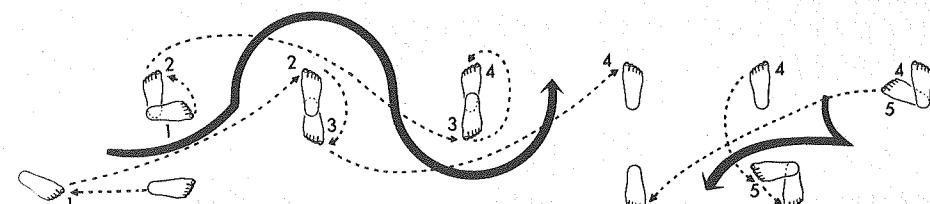
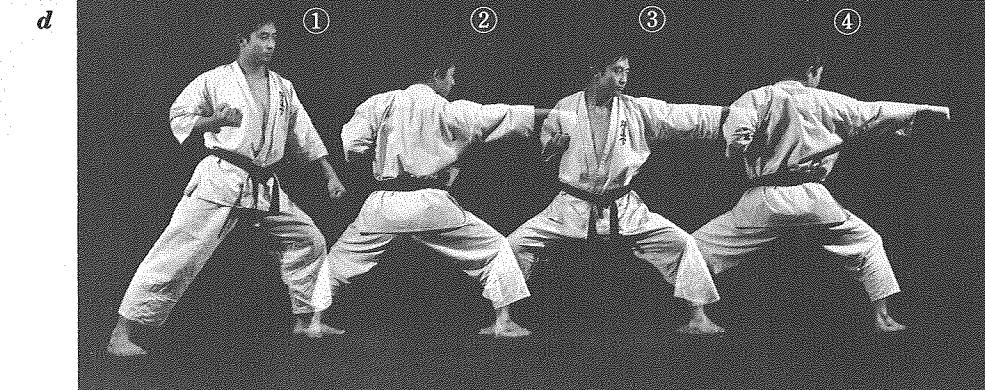
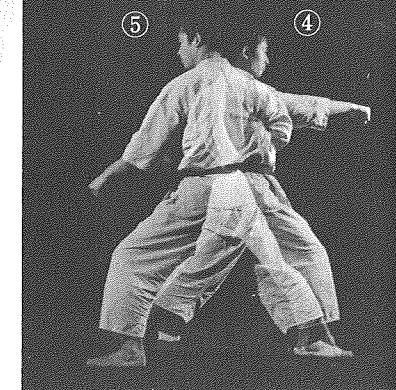
追い突きとは、ひとつの攻撃、受けを3回または5回前進しつつ行なうものであり、最後に回転運動をする。

追い突きは型への入り口である。型の練習と同様、前にいる仮想の敵を圧倒するつもりで、全身に気迫をみなぎらせていかなければならない。ここでは、追い突き、追い蹴り、追い受けの三つにわけ、攻め、受けを3回続けるものについて説明するが、紙数の関係で全部を写真で説明することができない。それらのものについては文章で説明する。





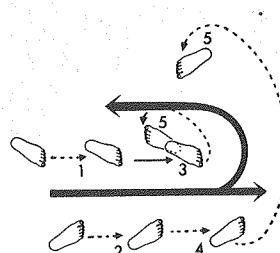
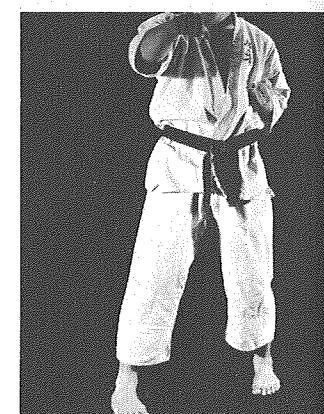
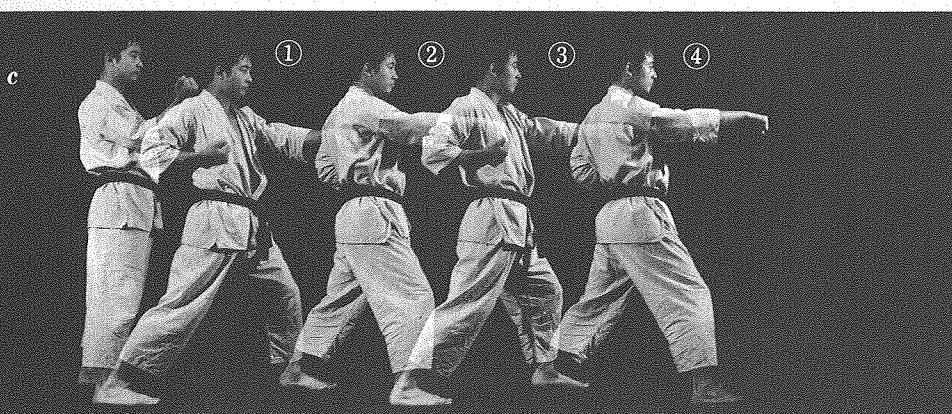
**b 正拳中段追い逆突き**：不動立ちから左下段払いをして、すぐ右逆突き、これがはじめの構えとなる。以下足のステップは前頁図1と同じであるが写真のように右足をステップしたときに右拳を出す。つまり同じステップによる逆突きである。同様に上段逆突き、上段逆受けなどによる追い突き、追い受けを試みてみよ。肩、腰の線を上下させないよう注意する。ただし、追い受けの場合、最後の回転のとき下段払いではなく、上段逆受けの追い受けなら上段逆受けをする。



**d 騎馬立ち順突き**：①で不動立ちから左下段払いをし、つぎに右足を大きく踏み出して、騎馬立ちとなり右正拳順突き、このとき進行方向にむかって完全に横むきとなる。つぎに180度右へ回転しつつ左足を大きく踏み出し、左正拳順突き、つぎに右足を踏みこんで右正拳順突きをする。回転は左足を一步後へ引いてつぎに180度左へ回転しつつ右足を大きく進行方向と反対の方向へ踏み出す。最終の足型も騎馬立ちとなる。

## (2) 追い蹴り

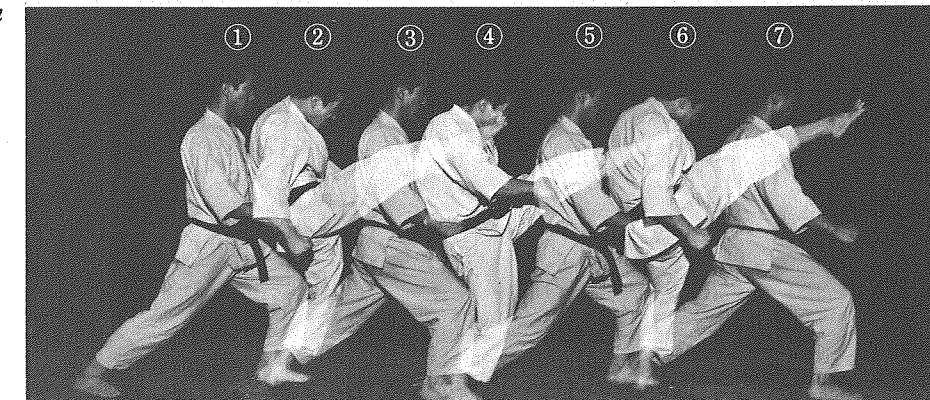
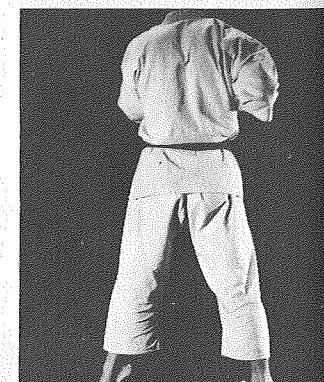
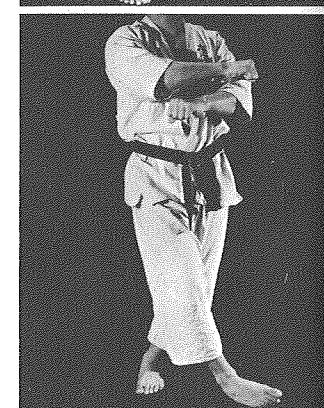
蹴りにはことにバランスが大切なことは、蹴りの項でものべた。蹴りの直前、直後の体のさばきと、安定した破壊力ある蹴りを体得するために、追い蹴りの練習はきわめて効果的である。

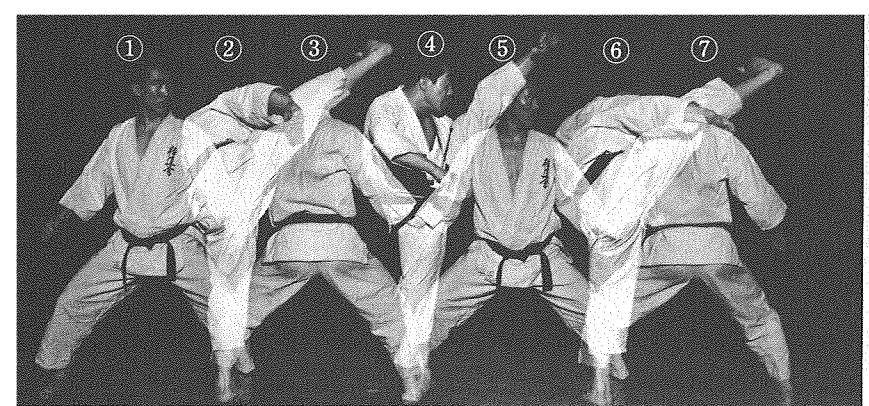


**c 三戦立ちによる追い突き**：不動立ちから三戦立ちとなり、①で左足からステップして左中段追い突き、②で右足を三戦の形のままステップして右中段突き、以下写真③④のように追い突きして左へ回転する。回転するときは最後の右突きを引き手とし左で内受け。

前屈立ちからの追い突きにくらべ、ステップは狭い。また前屈立ちによる追い突きの場合右足を回転の支点としたのに対し、三戦による追い突きでは左足が回転の支点となる。もちろんこれまでのべて来た追い突き、追い受けは、まったく左右反対でやることもあるわけである。

この同じステップで上段突き、各種の肘打ち、逆突き、受け、逆受けなどを試みてみよ。

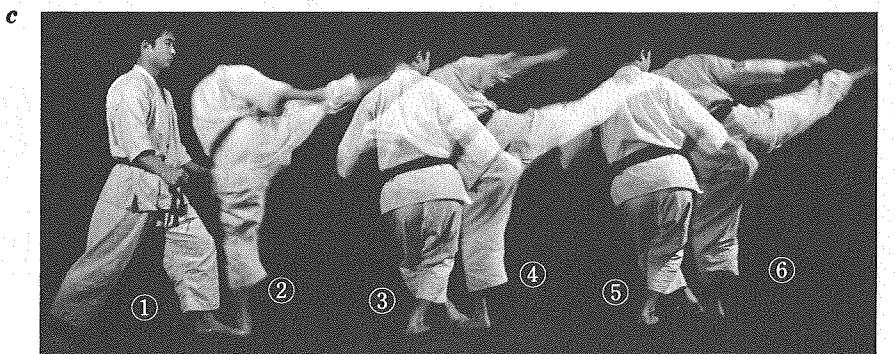




b

**b 回転横蹴上げ**：騎馬立ちによる追い突きのスタンス(図3)で右、左、右とからだを左右に180度づつ転じながら横蹴り上げする。このスタンスで横蹴りも試みよ。

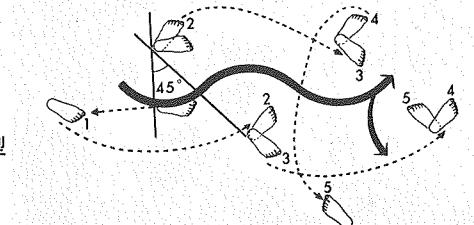
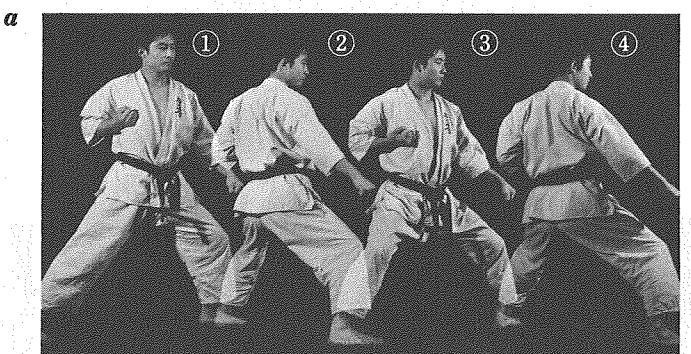
**c 交叉横蹴り**：同じ右足または左足だけで3回蹴って進む。足のいれかえに注意。また体が前後に動かないよう腰を安定させる。



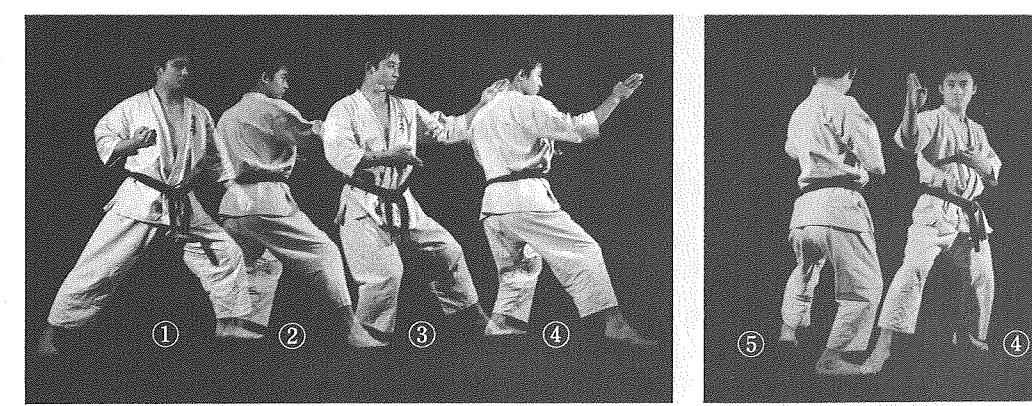
c

### (3) 追い受け

**a 騎馬立ち下段払い**：図4のように、足を45度なめ前に踏みだしながら騎馬立ちとなり、写真のように下段払いを3回つづけ、最後に右足を軸とし、左へ90度回転しつつ、下段払いをする。最後の立ち方も騎馬立ちとなる。



上段追い受け、逆上段追い受け、中段追い外受け、逆中段追い外受けなどは追い突きの図1のスタンスで練習せよ。ただし回転のときは下段払いではなく、上段追い受けなら上段受け、逆中段追い外受けなら、逆中段外受けをすること。



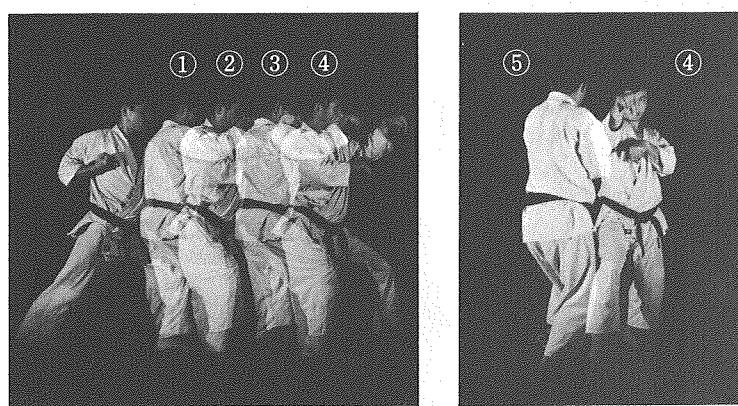
b

**b 手刀外受け**：この追い受けは、後屈立ちで足を運ぶ。①で右足を一步引いて前屈立ちで左下段払い、つぎに②で右足を前に出して後屈立ちとなり、右手刀外受け、③で右後屈立ち、左手刀外受け、④は右手刀外受け、回転は手刀外受けをしつつ、右足を軸として180度左へまわる。

なんどもいうように手刀外受けは頭の上方から円を描く。直線的に相手を打つ手刀内打ちとはまったくちがうものである。この点に充分注意すること。

この後屈立ちの足運びで、手刀内受け、掌底外受けを練習せよ。

**c 猫足立ち弧拳受け**：右足をさげ、前屈立ちで下段払いをし、右足をすこし前に出し猫足立ちとなって右弧拳受け、立ち方の項でのべたように、前足に約10%，後足に約90%の体重をかける。左、右、左と弧拳受けをしたあと、右足を軸として180度左へ回転する。



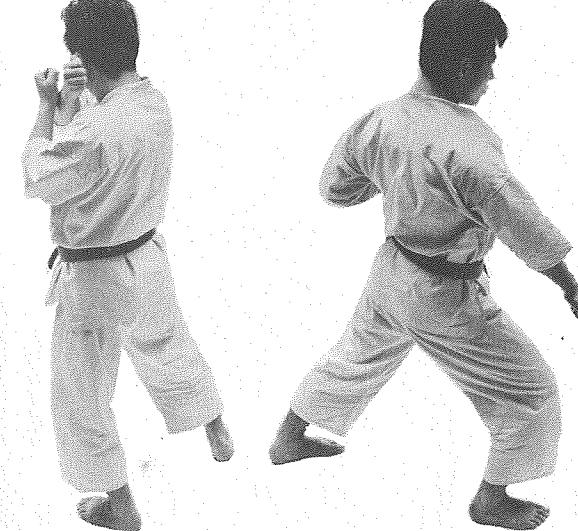
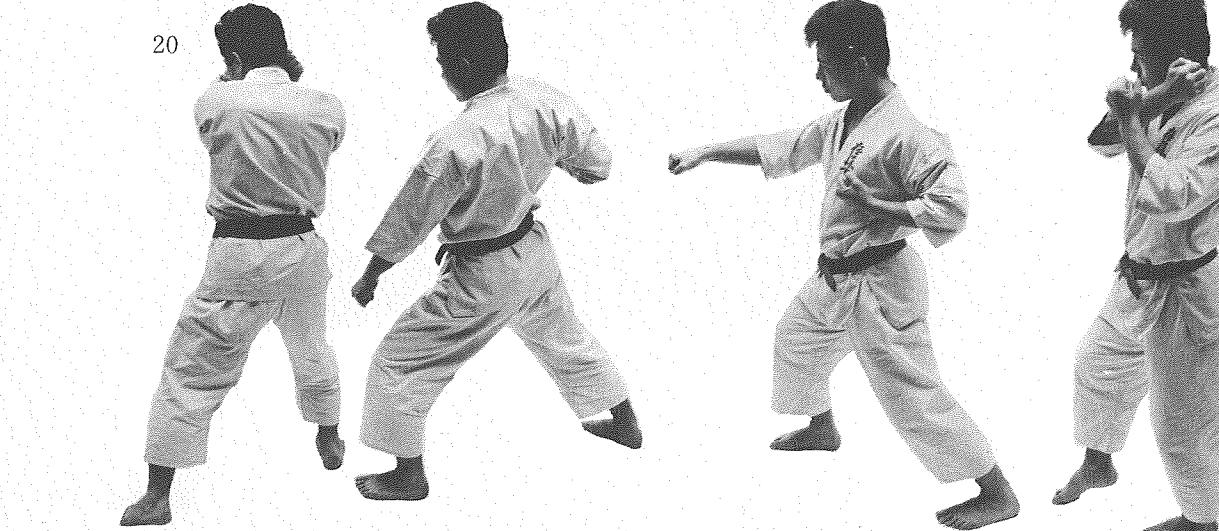
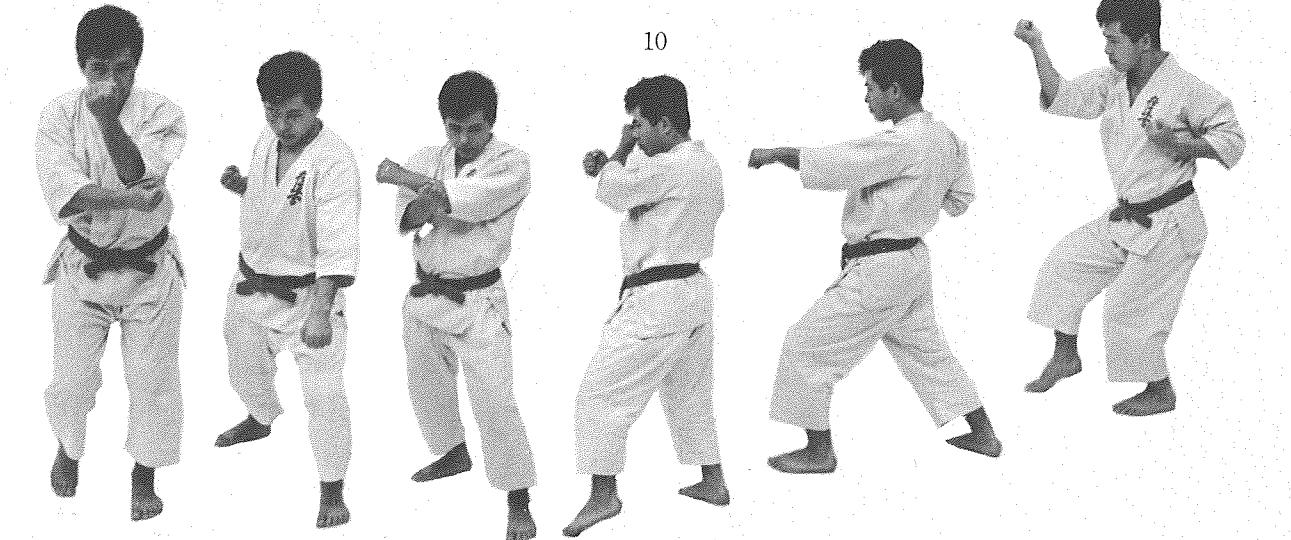
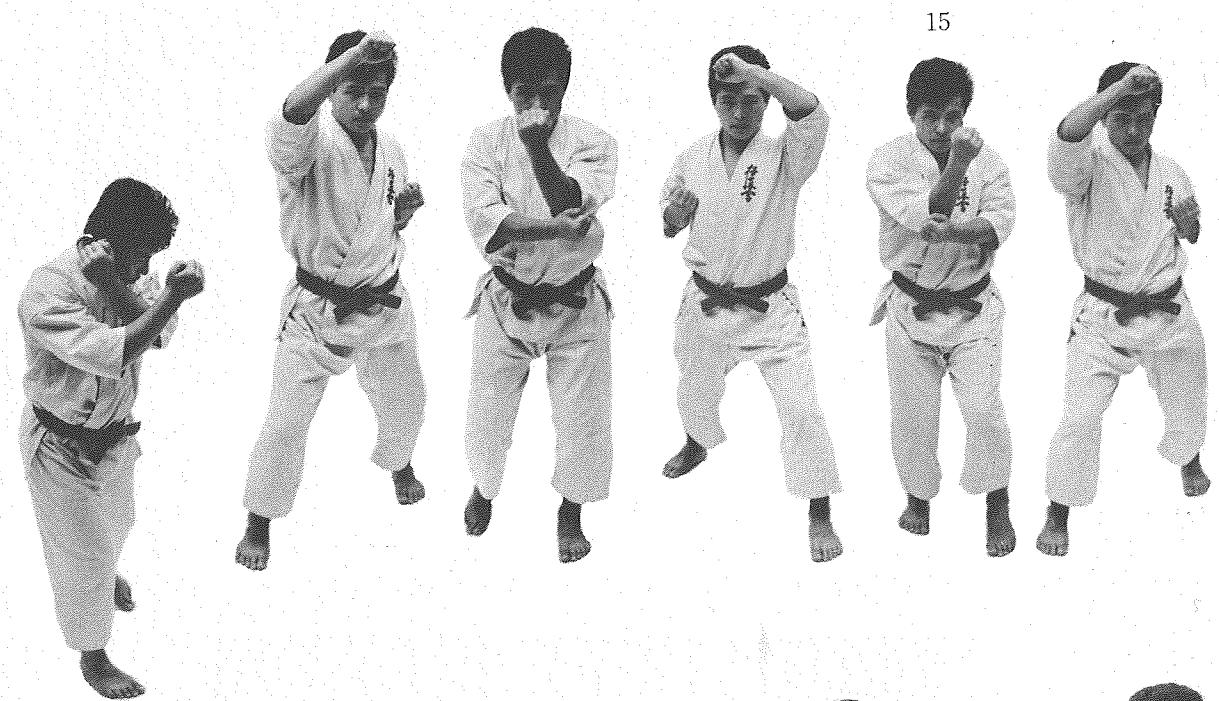
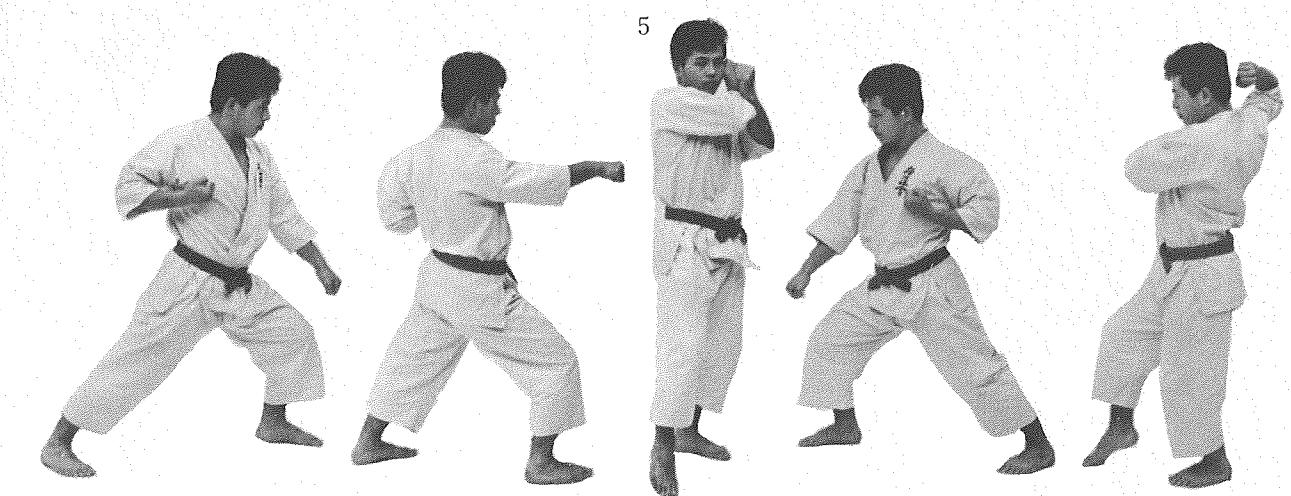
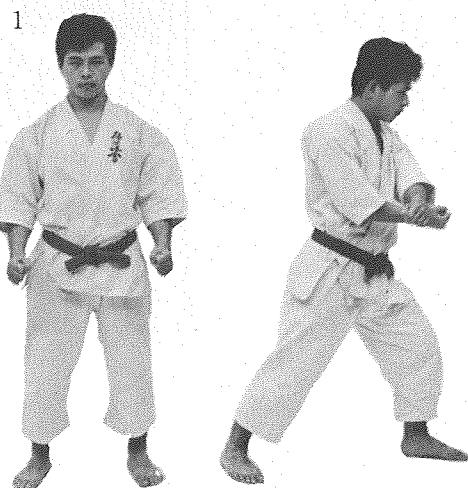
## 第14章 型

### (1) 平安 I ピアン

①—③ 不動立ち、正面をみつめ、丹田に力をいれる。左横をむき、左足を一步前に踏みだし前屈立ちとなりつつ左下段払い。

④—⑥ 右足を一步踏みだし、右正拳中段突き、左足を軸とし、右足を右へまわし 180 度右へ回転しつつ下段払い。

⑦—⑧ 前屈の右足を半歩引きながら、右下段払いの右手を右耳後へもって来つつ猫足立ちとなり、右横鉄槌打ち。



⑨ 左足を一步前に踏み出しながら、左正拳中段突き、前屈立ちとなる。

⑩—⑫ 右足を軸として左へ90度回転しつつ左下段払い。

⑬—⑭ 右足を大きく踏み出し右上段受け。

⑮—⑯ 左足を大きく踏み出し左上段受け。

⑰—⑱ 右足を大きく踏み出し右上段受け。

⑲—⑳ 左足を大きく右足の後の方に引き、右足を中心として左へ90度回転し、左下段払い。

㉑ 右足を踏みこみ右正拳中段突き。

㉒—㉕ 右足を左足の後へ引き、左足を支持足として90度右へ回転し右下段払い。下段払いの構えのとき両手を左耳の外側にもって来て、打ちおろす手を内側にしておく。

平安 I のつづき  
ピンアン

㉖ 左足を大きく踏み出して、左正拳中段突き。  
㉗-㉙ 左足を左へまわし、右足を軸として左へ90度まわりつつ左下段払い。

㉚ 右正拳中段突き。

㉛ 左正拳中段突き。

㉜ 右正拳中段突き。

㉝-㉞ 右足を支持足として、左へ180度回転し、右足を左足へひきつけたあと、右足を踏み出して左後屈立ちとなり、右手刀まわし受け（88頁参照）。

㉟-㉙ 左足を大きく踏み出し、右後屈立ちとなりつつ左手刀まわし受け。

㉛-㉜ 左足を支持足とし、右足を右へ大きくまわして踏み出し、右へ180度回転しつつ、右後屈立ちから手刀まわし受け。

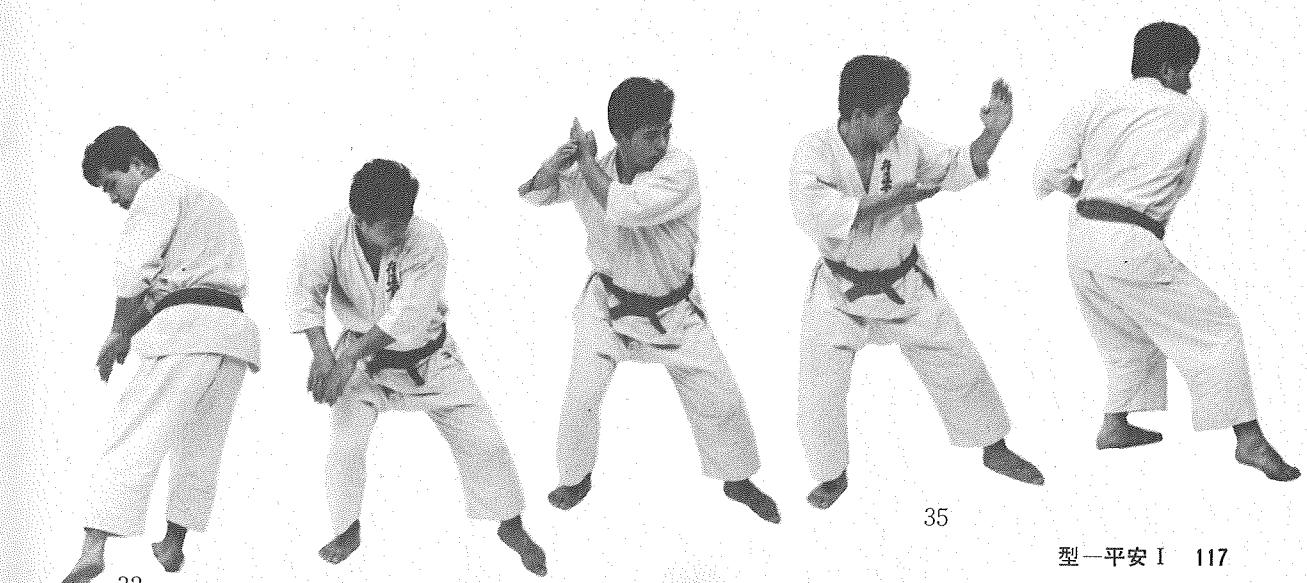
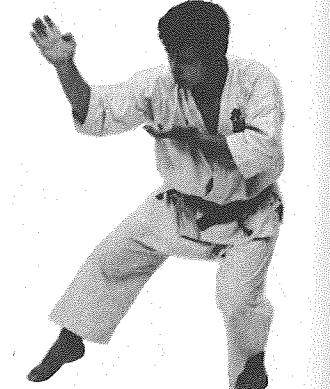
㉝-㉞ 左足を大きく前に出し、右後屈立ちから左手刀まわし受け。

㉟ 左足を後へ引きながら、右手を上にして両手を胸前で交叉させ、胸前あたりで両手を正拳に握りつつ両脇下へおろし、足は不動立ちとなる。

43

45

35



30

32

型一平安 I 117

→ 26

## (2) 平安II ピアン

① 不動立ちで、丹田に力をいれる。眼は正面を正視。

②-③ 左足を90度左へ回転させ右後屈立ち、左側を見る。右引手の上に左正拳を寄せ、③で左中段内受けと、右上段受けを同時にする。

④ 上段受けをした右手を鉄槌にかえて左横を打つ。左引き手は首の右側の方へあげる。

⑤ 左足をすり足で半歩左へ出し、騎馬立ちとなりながら左正拳中段順突き。右引き手は脇に強くひきつける。

⑥~⑨ ②-⑤と左右反対である。

⑩-⑪ 右足を左軸足へひきよせ、右足を膝の高さまであげて鶴足立ち（49頁参照）、右手正拳を左手正拳の上に寄せる。鶴足立ちはなったとき左足を軸として右後方へ90度回転する。

⑫ 右足刀による横蹴りを後方の仮想敵の腹部右裏拳で仮想敵の顔面を打つ。

顔も仮想敵の方へむける。

⑬-⑯ 顔を正面へ戻し、右足を左足につけるようにしておろし、つぎに左足を半歩前に出し右後屈立ちとなりながら左手刀まわし受け。右手は水平にしてみぞおちをカバー。あるいは手先を下にむけて相手の蹴りを掌底ですぐにも落とせるようやり方もある。

⑯-⑰ ⑬-⑯の左右反対。。

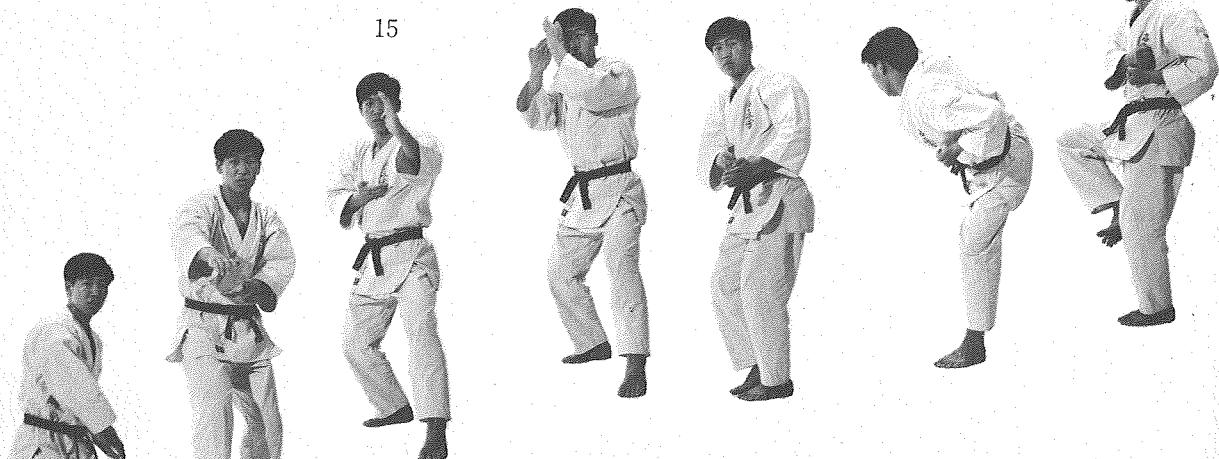
⑲-㉑ ⑬-⑯と同じ。

㉒-㉓ 右足を前に出し前屈立ちとなりながら仮想敵の中段攻撃を左掌底でおろしつつ、「エイッ」と気合いをかけ、右貫手で相手のみぞおちをつらぬく。

㉔-㉕ 右足を軸とし、左後へ180度回転し、右後屈立ちとなりつつ、左手刀まわし受け（87頁参照）。

㉖-㉘ 右足を右前45度の方向へ一歩出し、後屈立ちとなりつつ右手刀まわし受け。

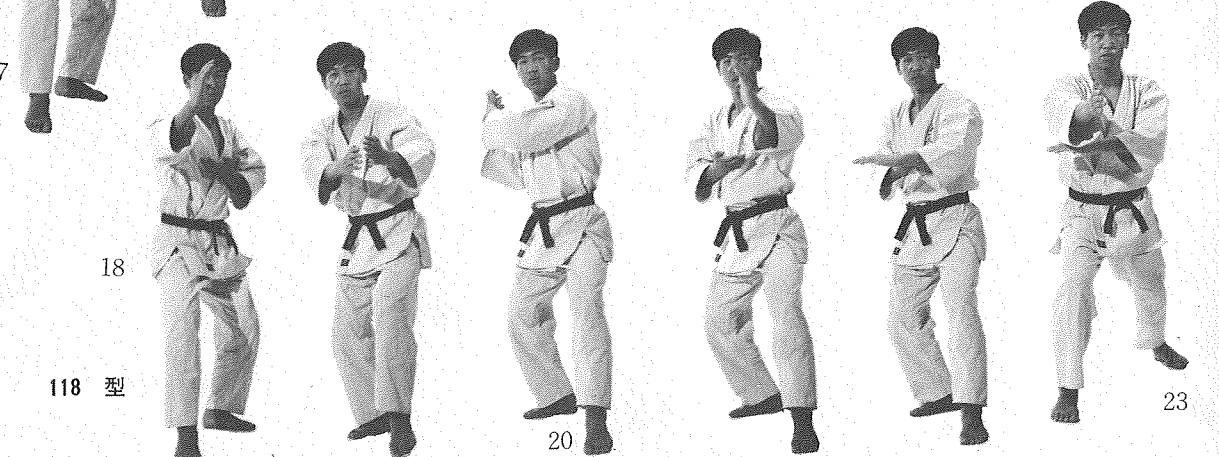
15



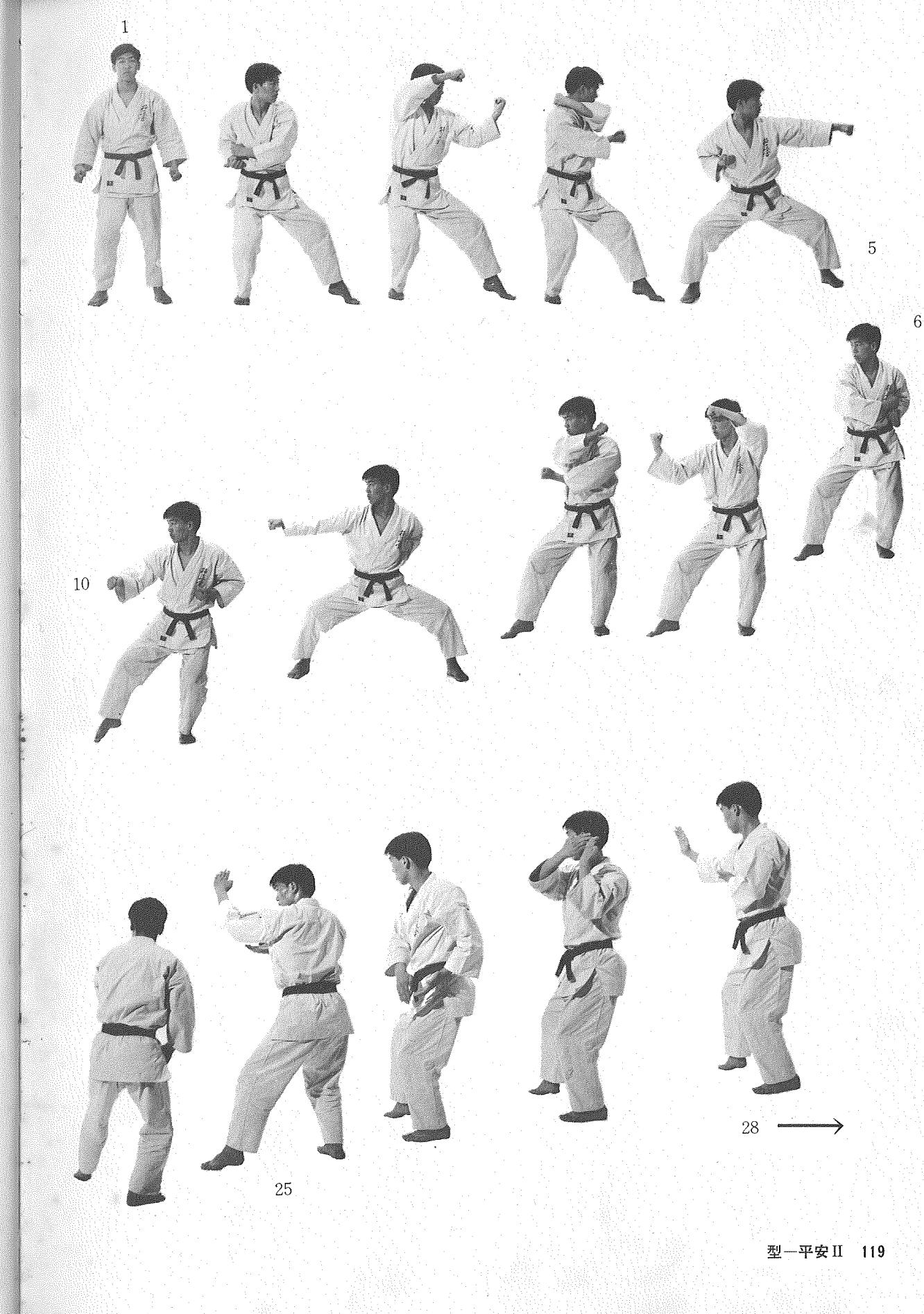
17

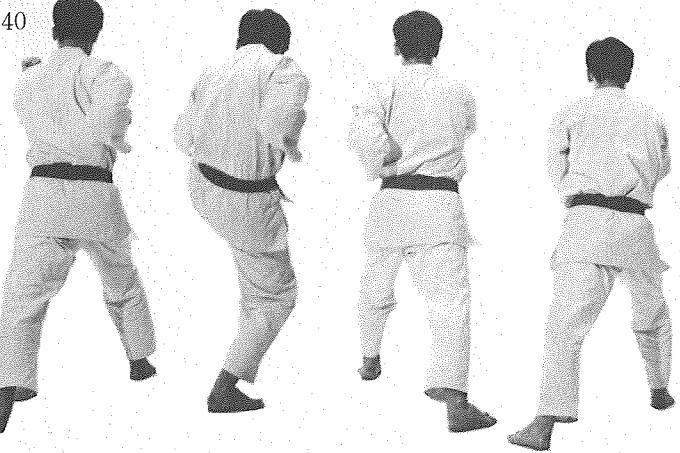


18

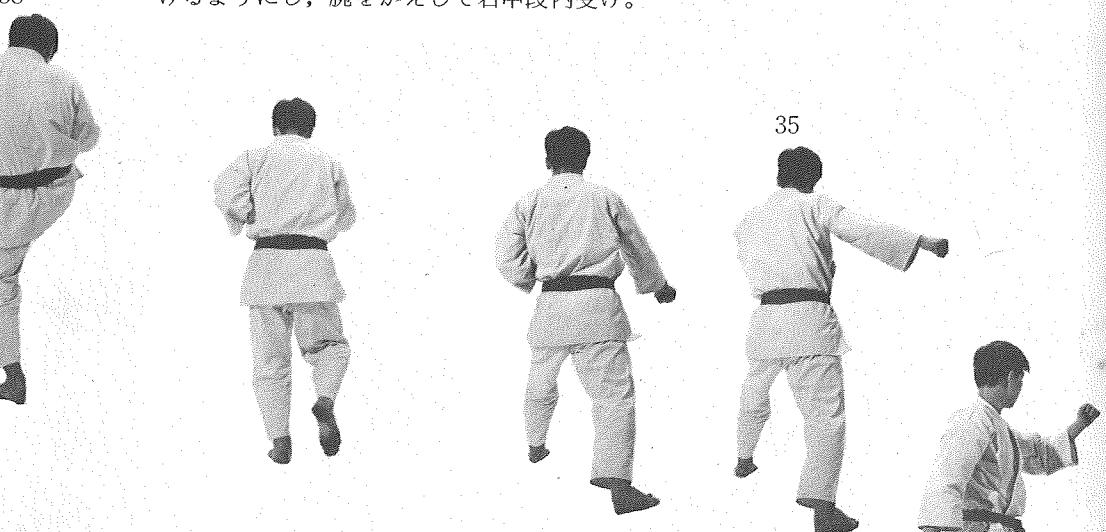


23





38

→ 29  
30

33

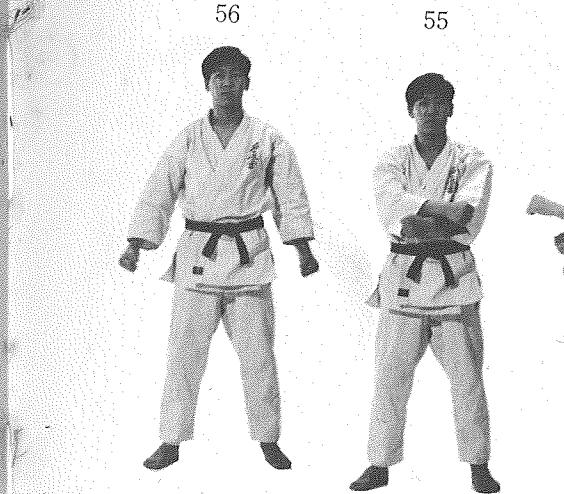
45

## 平安IIのつづき

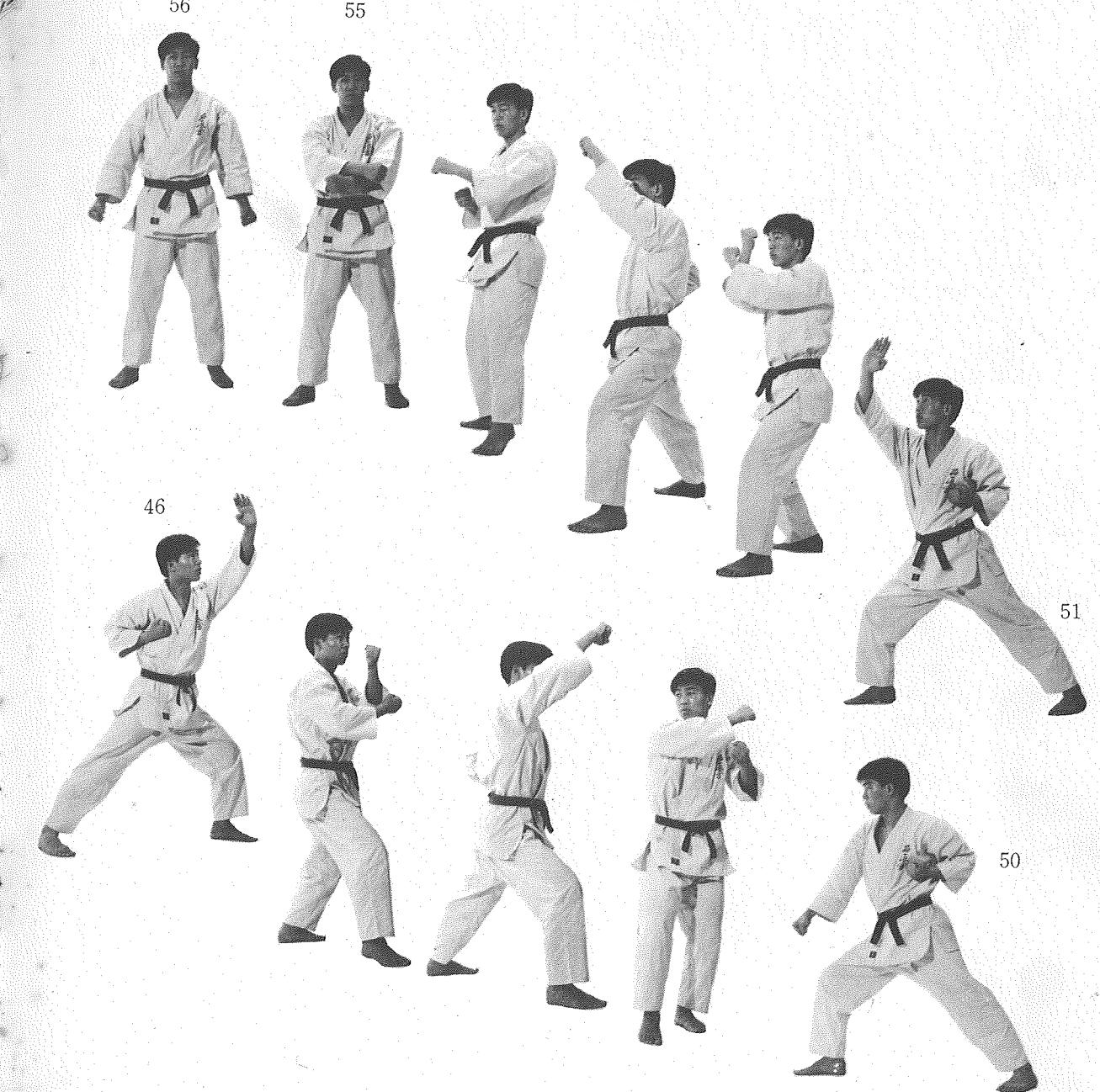
㉙-㉚ 左足を軸とし、右足を引き左へ135度回転し、後屈立ちとなりつつ、右手刀まわし受け。左手は水月をカバー。

㉛-㉜ 左足を左前方45度の方向へ一步踏みだし右後屈立ちとなりつつ左手刀まわし受け。

㉝-㉞ 左足を左前方45度の方向へ出し前屈立ち、右手で大きく相手の蹴って来た足をすくいあげるようにし、腕をかえして右中段内受け。



46



51

50

㉟ 右前蹴り。足はすぐひいて元に戻す。

㉞ 右足を一步前に出して右前屈立ちとなり左中段逆突き。

㉙ 間髪をいれず左内受け。

㉚ 左前蹴り。左足をすぐひいて元に戻す。

㉛ ㉞のように、左足を一步前に踏み出して左前屈立ちとなりながら右中段逆突き。

㉜ 右足を大きく踏み出し右前屈立ちとなり右双手受け(78頁参照)

㉝-㉞ 右足を軸として、左足を後へ引き90度左へ回転して左前屈下段払い。

㉟ そのままの立ち方で左上段手刀受け。(貫

手による目突きと考えてもよい。)

㉟-㉞ 右足を右前方45度の方向へ踏みだし、右前屈立ちとなりながら右上段受け。

㉙-㉚ 左足を軸とし、右足を大きく後へ引いて右へ135度回転し右前屈下段払い。

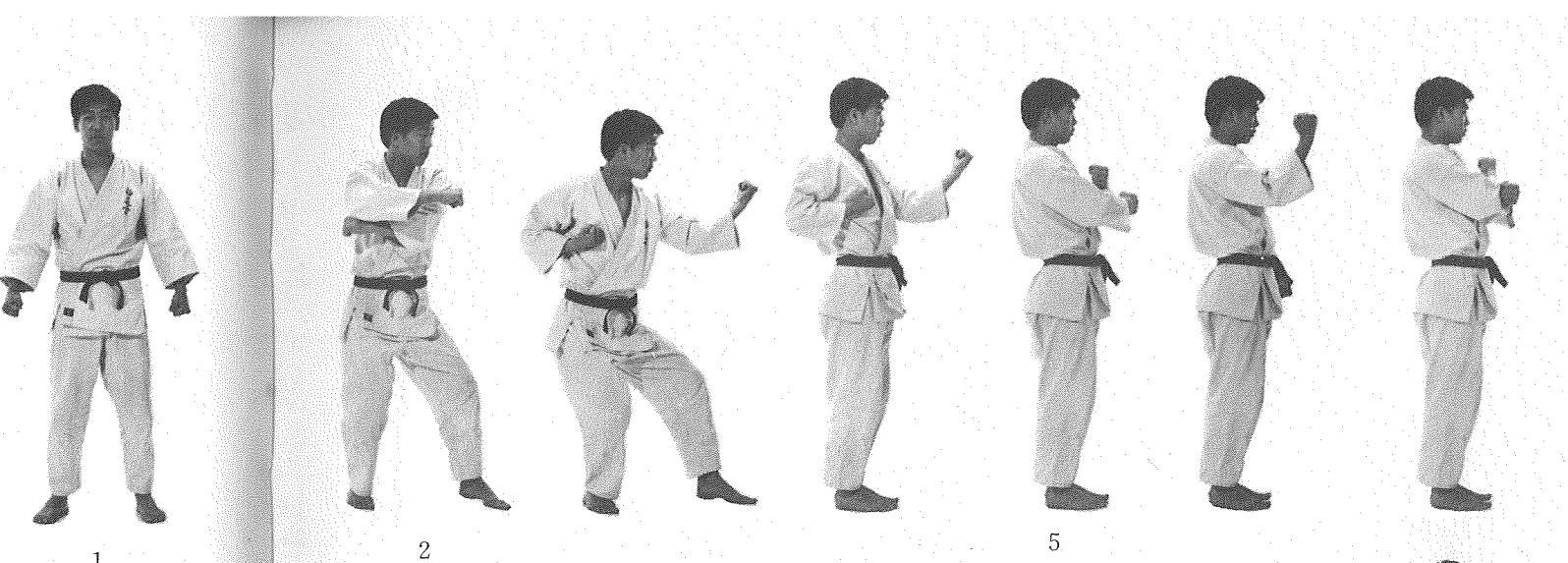
㉛ はそのままの立ち方で右上段手刀受け(または目突き)

㉜-㉞ 左足を左前方45度の方向へ出し、「エイッ」と気合いをいれて左前屈上段受け。

㉟-㉞ 左足をひきつつ、両腕を胸前で交叉させ十字を切ってから、両腕を両脇外へひきはじめの姿勢にもどる。

(3) 平安III  
ピアン

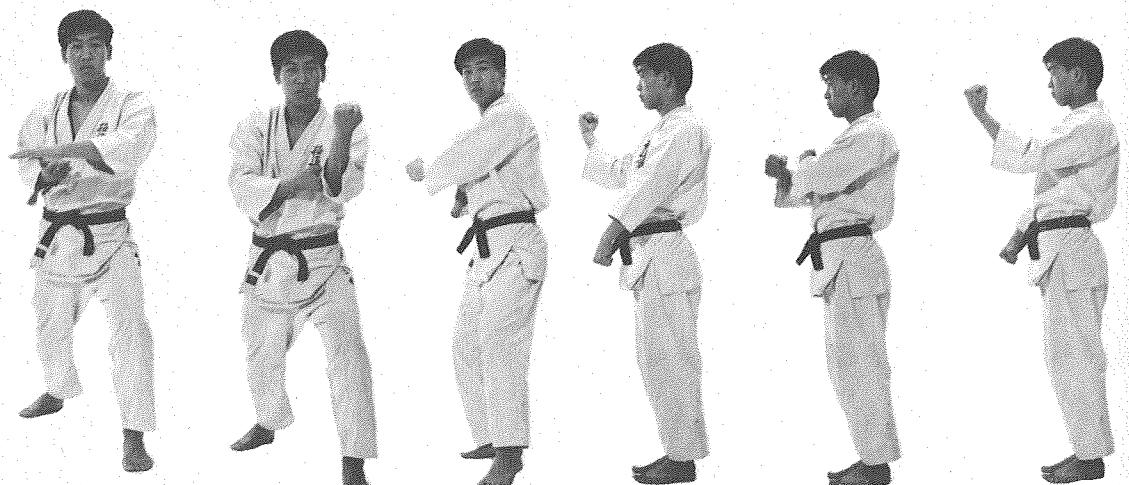
- ① 不動立ち、丹田に力をいれ、目は正面を正視する。  
用意の声で両腕で十字をきる。
- ②—③ はじめの声で即座に、左足を90度左へまわし、右後屈立ち。左内受け（右引き手は脇下にひきつける）。
- ④—⑥ 右足を左足へ寄せ、結び立ちとなりながら、右中段内受け左下段払い。（77頁を参照）
- ⑦—⑧ つづけて左中段内受け右下段払い。
- ⑨—⑪ 左足を軸とし、体を180度右へまわし、左後屈立ちとなりながら、右内受け。
- ⑫—⑭ 右足に左足をよせ、結び立ちとなり、左中段内受け右下段払い。
- ⑮—⑯ つづいて右中段内受け左下段払い。



1

2

5

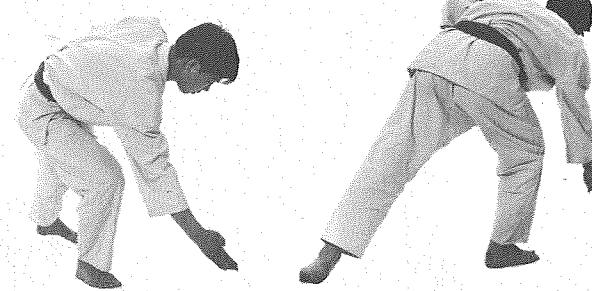


15

10



20



25



⑰—⑲ 右足を支持足とし、左足を左前方へ大きく踏みだし、左前屈双手受け。（78頁参照）

⑲—⑳ 右足を大きく前に踏みだし、右前屈立ちとなりながら、仮想敵の中段攻撃を左掌底で落とし、右中段貫手をきめる。

㉑—㉔ 右足を軸とし、体を前に沈めて、仮想敵の足をすくいながら、左足を大きく後へまわして、体を左へ180度まわし、右肩の上あたりから左鉄槌で水平に左を打つ。

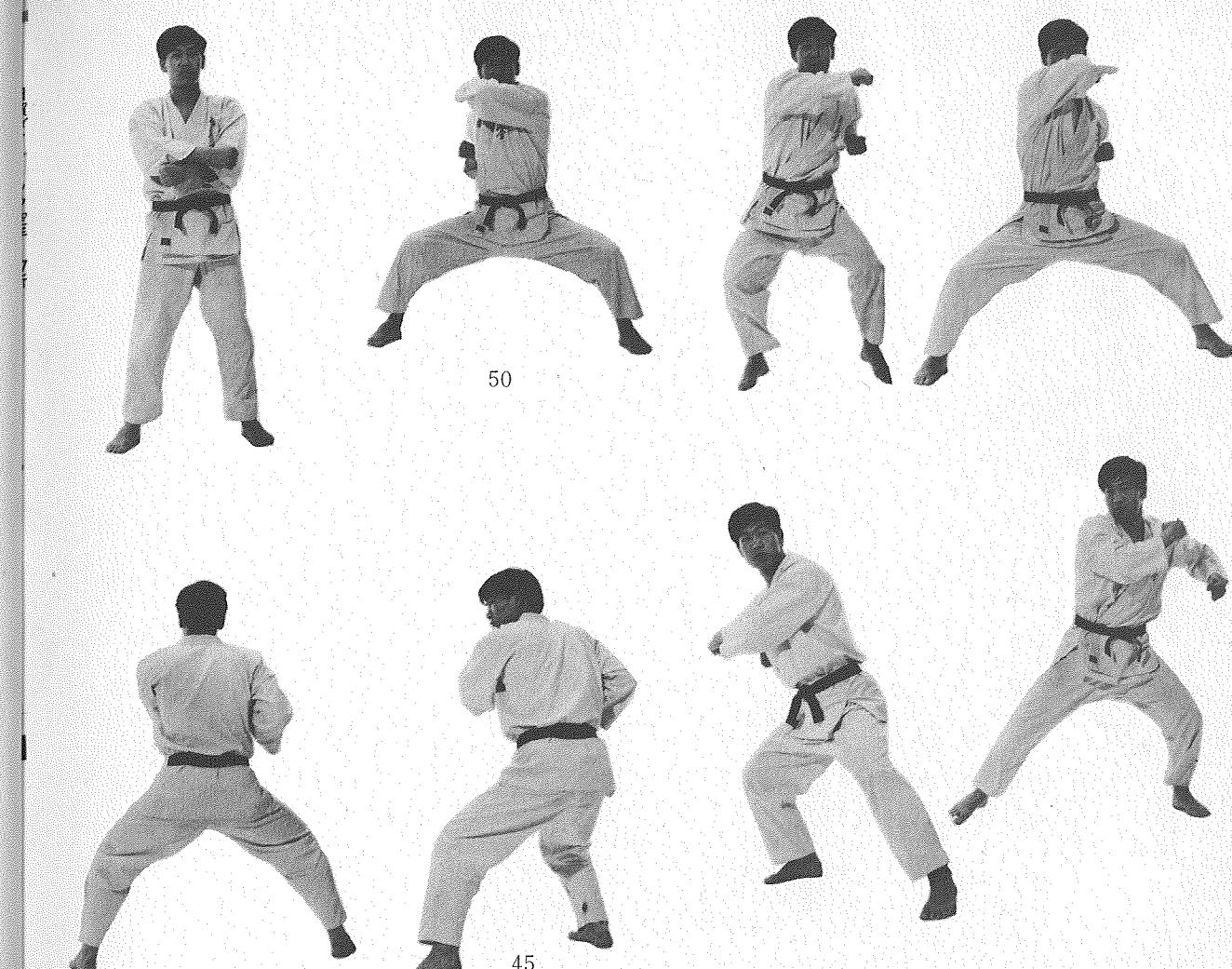
㉕—㉖ 左足を軸とし、右足を大きく前に出して右前屈立ちとなりながら、右中段突き、左引き手は脇の下にしほる。このとき鋭く丹田より「エイッ」と気合を発し、仮想敵を威圧する。



52



30



50

45

### 平安IIIのつづき

ピンアン

㉗—㉙ 右足を支持足とし、左足を寄せ、左へ180度まわって結び立ちとなりつつ、両拳頭を腰につける。手の甲が上向きになるようにつけること。目を正面にむけ二呼吸（2秒程度）そのまま静止し、呼吸と精神を整える。

㉚—㉛ 右前蹴りし、膝スナップを利かせて足を一度引きすぐ足刀で前方へ関節蹴り、その足を前へ（横むきに）おろして騎馬立ちとなり、仮想敵の中段攻撃を右肩で払いおとす。このときまで両拳は腰にあてたまま、目はじっと仮想敵をみつめ肩を振るときも目を下にむけないようにする。

㉜—㉝ 右肩を前へ振ったその反動を利かし、右裏拳顔面打ち、打った拳はすぐもとへもどす。

㉞—㉟ ㉚—㉝と左右反対である。

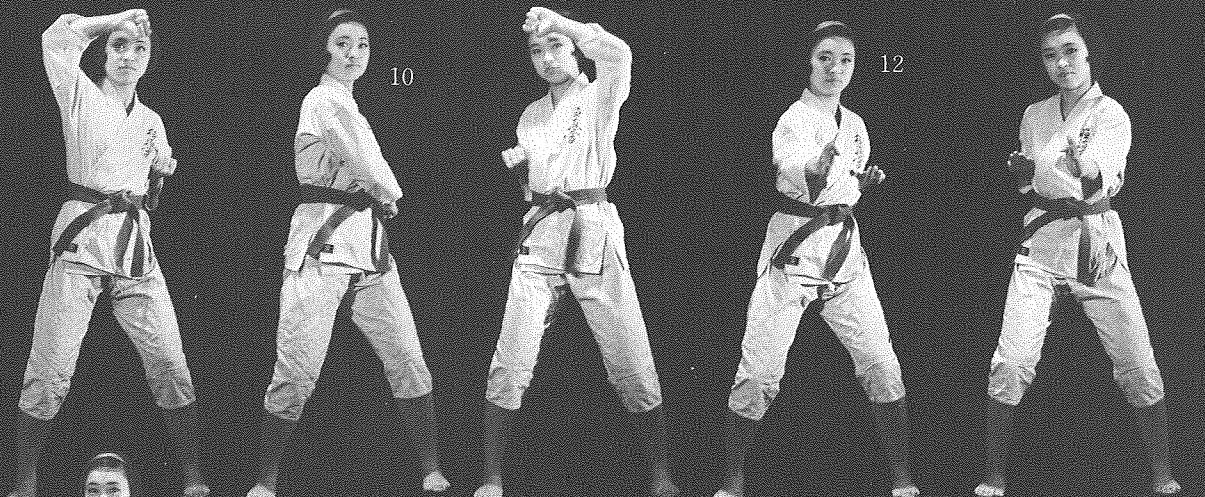
㉞—㉟ 右前蹴りから左裏拳顔面打ちまで㉚から㉝とまったく同じ。

㉛—㉜ 左足を前方に踏みだし、左前屈中段突き。

㉖—㉗ 左足に一度右足を寄せるようにし、そのまま右横に大きく開き、体重を右足へ移行させながら、右足を軸として左後へ180度回転して騎馬立ち、左肘で後方を打つと同時に右正拳で背中の方にいる敵の顔面を左肩越しに打つ。敵は後方からかかえつくようにして攻めて来たと仮想しているのである。

㉘—㉙ 右横へ大きく飛び、仮想敵を振り払いつつ右肘で後方を突き、左正拳で右肩越しに敵の顔面を打つ。打つときに「エイッ」と気合いをかける。

㉚—㉛ 「なおれ」の号令で右足を左足に近づけ、不動立ちとなり、外から内へ両腕をまわし、胸で交差させて十字を切り、両脇外へ自然に腕を開き、はじめの姿勢に戻る。



10

12

(4) 安三  
ヤンツー

この型は中国拳法で基本型として使われているところが多い。この型の特徴は同じポジションで前後左右にむきをかえることである。点を中心とし腕と足で半円を描くだけで、歩くことは少ない。

① 立ち方は結び立ち、丹田の上に左手を上にして両手を重ねる。腹よりこぶしひとつ分くらい離し、両親指を交叉させること。眼をつむって無心となり、力は丹田に集中する。

「ヤンツー」という号令で眼を開いて仮想敵をみつめる。

② 両手をはなして外側から上にあげ、頬のあたりで手首を交叉させつつ息を吸いこみ、両足を不動立ちに開く。内八字立ちでもよい。

③～④ 両手を引きかきおろしながら、吸った息をすこしづつ出し、息を吐ききると同時に口を結び不動立ちとなる。この呼吸は9章でのべた息吹きである。

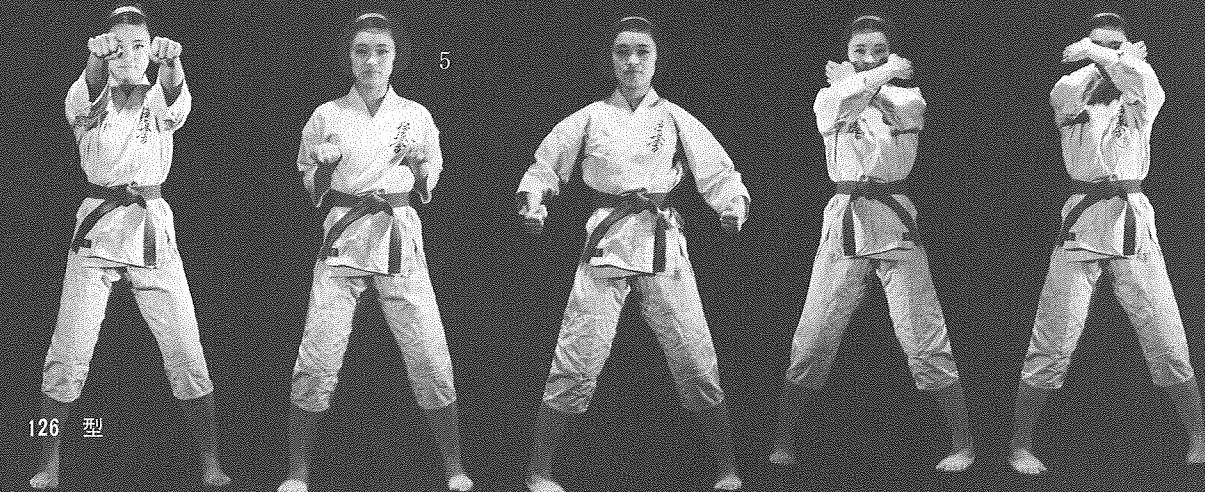
⑤ このままの姿勢で両拳を脇下の乳の線の高さへ引き、⑥で仮想敵の顔面へ双手突き。鎖骨への双手突きと想定してもよい。

⑦ 両拳を脇下の乳の線の高さへひき戻し、右拳を背にかくし拳頭を背中に押しつけるようにしておき、左拳を右脇の方へのばした形から右まわし打ち、⑩⑪はこれと同様左まわし打ち。

7

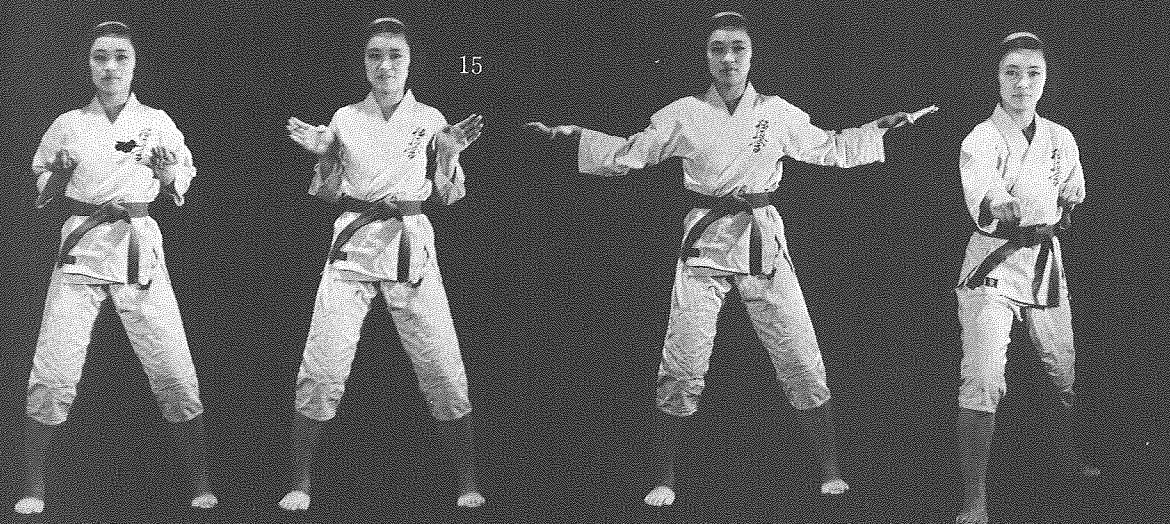


126 型



5

1



15



20



⑫ 同じ姿勢で右貫手、引き手も開手のまま脇下へ強くひきつけ。つづいて左貫手⑬がおわると、両手を開いたまま、てのひらを上にむけて両脇下へ引く⑭。

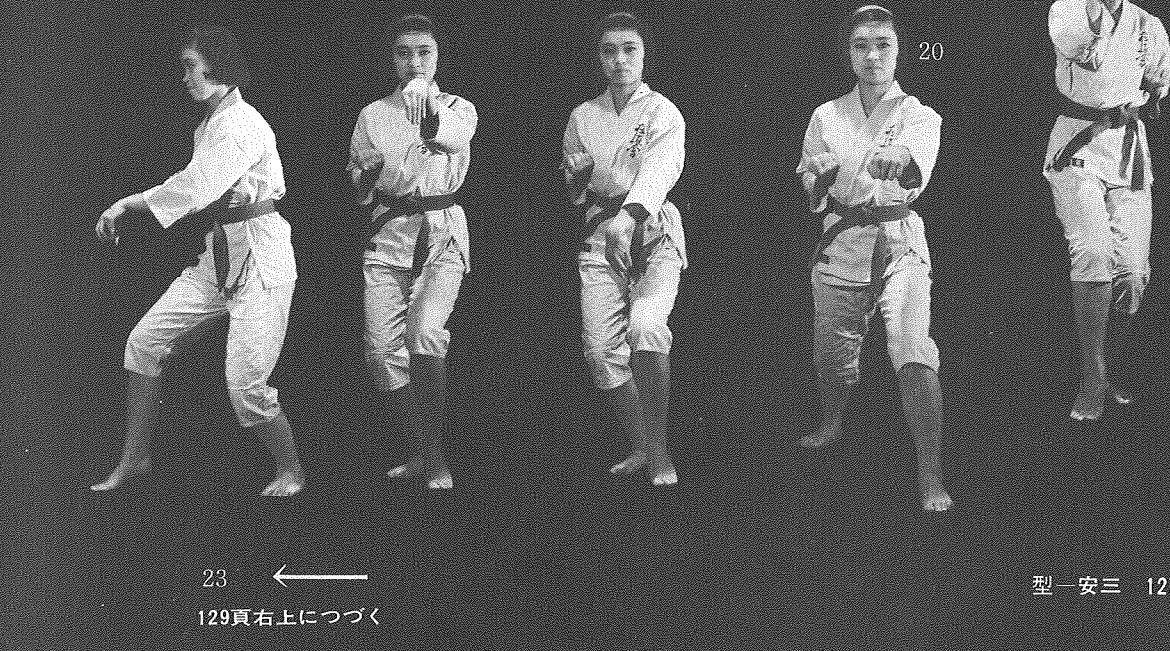
⑮～⑯ 左右にいる二人の敵の喉をつらぬく気持ちで、両手先に力をこめ、ゆっくり突き出す。⑯のような形を鵬翼の構え、または無双の構えといい中国拳法でよくつかわれる。丹田、脇下、人差指と中指の先に力をいれること。

⑰ 右足を一步出し、前屈立ちとなりつつ、右正拳中段突き。

⑱ 前屈立ちの前足を半歩引き猫足立ちとなりつつ、突いた右正拳で掌底下段受けをしたあと、右手の親指を薬指のつけ根につけ弧拳とし、⑲で下から上へ弧拳受け。

⑲～⑳ 右足を踏みだし、左正拳中段突き、猫足立ちとなって左掌底受け、左弧拳受け。⑯⑰と左右反対である。

㉑ 猫足立ちの左前足を元の位置へ戻し左へ90度回転し右足を一步右方向前へ出す。



23



129頁右上につづく

型一安三 127



安三のつづき  
ヤンツー

②4 右前蹴立ちとなりながら右下段突き。  
②5～⑦ 同じ姿勢で「エイッ」という気合いのもとに、左上段逆突きと、右中段突きを、一気に連突き。右中段突きと同時に、左足で前蹴りの構えとなり、⑦で前蹴り。

⑧ 前蹴りした左足を素早く、右足よりやや後に引いて、右猫足立ち、右の開手をてのひらを上にして右脇下へまわし、左手を右手の上から右胸の方へまわして、右背刀中段受け。右手背刀と左引き手は胸前で交叉することになる。

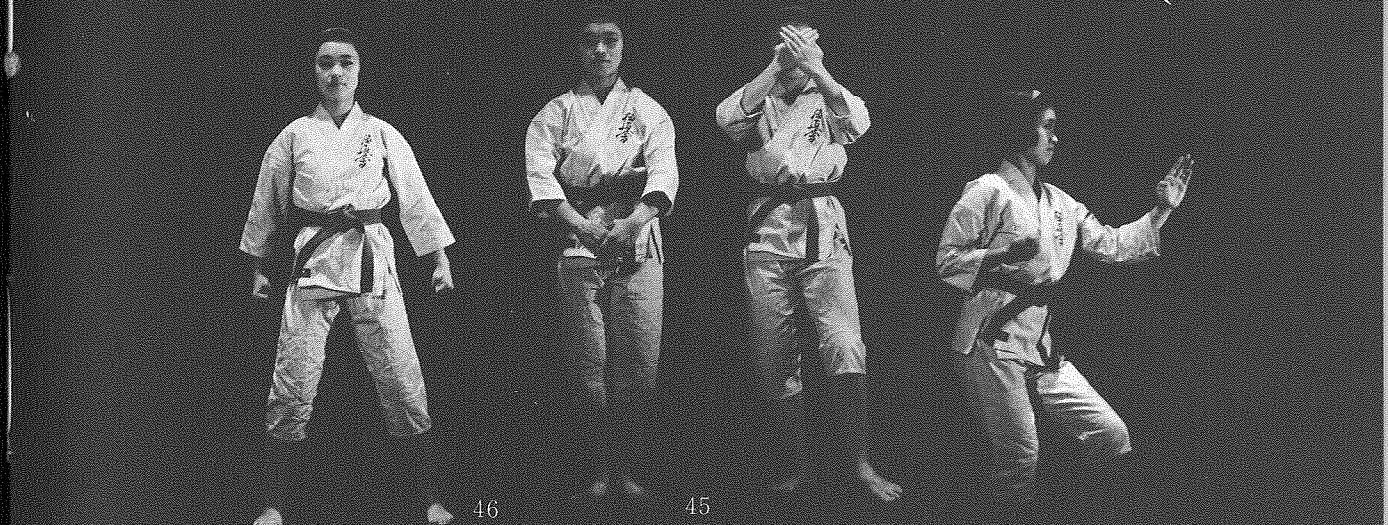
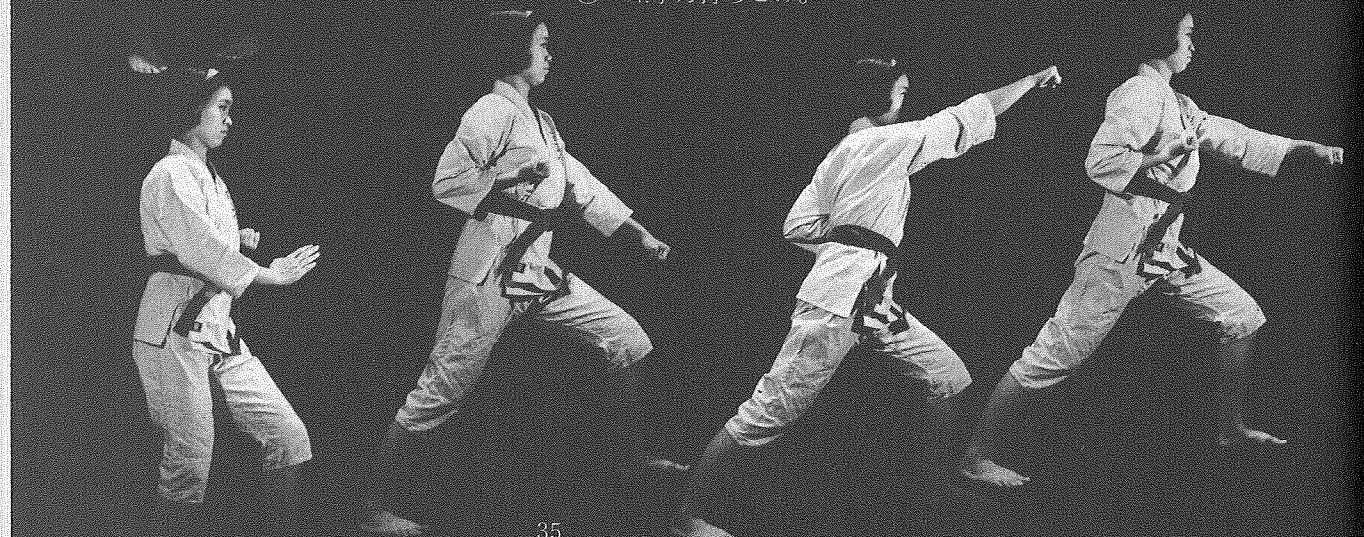
⑩～⑪ 猫足立ちのまま掌底受けをゆっくり引き戻し、つぎに右掌底受けで敵の金蹴りをふせぎ、素早く右手の親指を薬指のつけ根につけ、仮想敵の中段突きを弧拳受けする。

⑫ 弧拳受けの右弧拳を手刀にかえ、右手刀打ちこみ。

⑬～⑯ 右足を支持足とし90度回転して左猫足立ちとなる。⑭⑮⑯と左右反対に、左下段突き、気合いをいれて右上段逆突き、左中段突きを連突き。

⑰～⑲ 右前蹴り、左背刀受け、左掌底中段受け、左弧拳あげうけ。この項は⑦～⑯までの左右反対である。

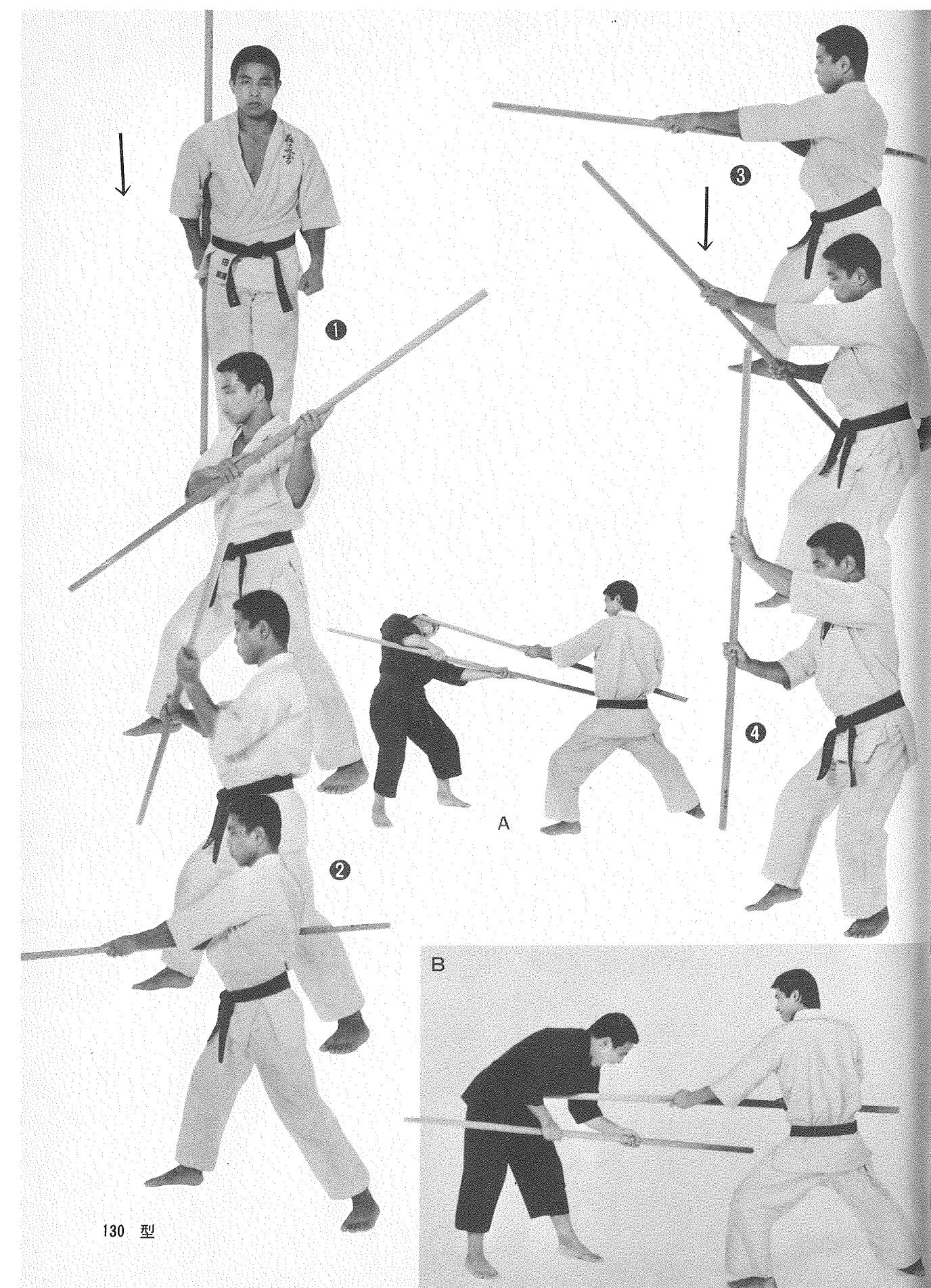
⑳ 左手刀打ちこみ。



⑭～⑯ 右へ90度回転し、体のむきを最初のむきに戻しながら頭の上で、左手を外にし、てのひらを内側にむけて両手を合わせ息を吸いこむ。こうしながら左足を右足の方へひきつけて結び立ちとなり、手を丹田の方へさげて軽く息を吐きつつ、眼を正面にむける。

⑰ 軽く息を吐きながらじりじりと不動立ちとなる。





130 型

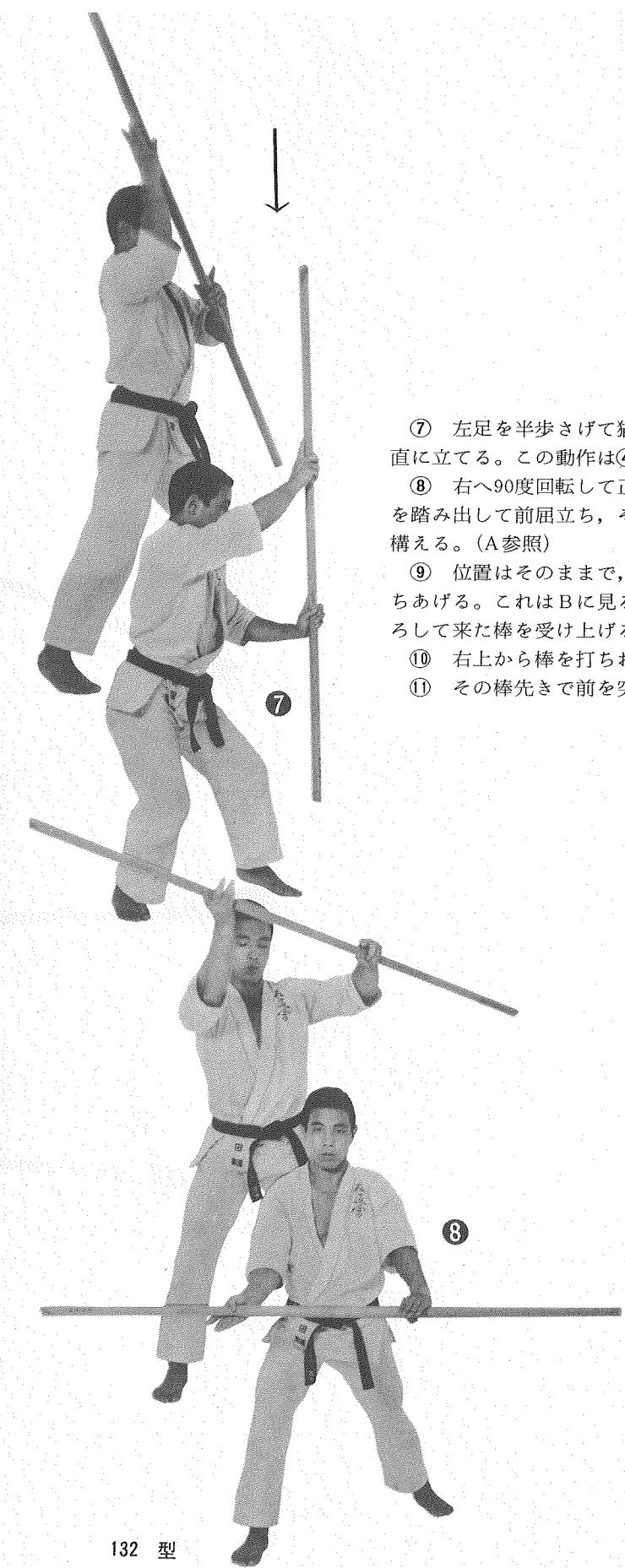


## (5) 棒術の型

ここに棒術のもっとも基本的な型を紹介するのは、私の経験から言って、体の動きを習得するのに非常に有益だからである。六尺の棒が自分の身体の延長のように感じられるまで、繰り返しよく練習すること。

- ① 右手に棒をもって、右後腰にあてるようにし、結び立ちで立つ。
- ② 右横に右足で一步踏みだし、前屈立ちとなり、左上から右下へ棒を打ちおろす。(A参照)
- ③ つぎにその棒先きを突き出す。(B参照)
- ④ 右足を半歩さげつつ猫足立ちとなり、棒を垂直に立てなおす。(C参照)
- ⑤ 右足の位置はそのままに、体を 180 度左へ回転させ、左足を踏み出して前屈立ちとなり、棒を右上から左下へ打ちおろす。この動作は②と対の動作である。
- ⑥ ここでさらに、棒先きを前方に突く。

棒術 131



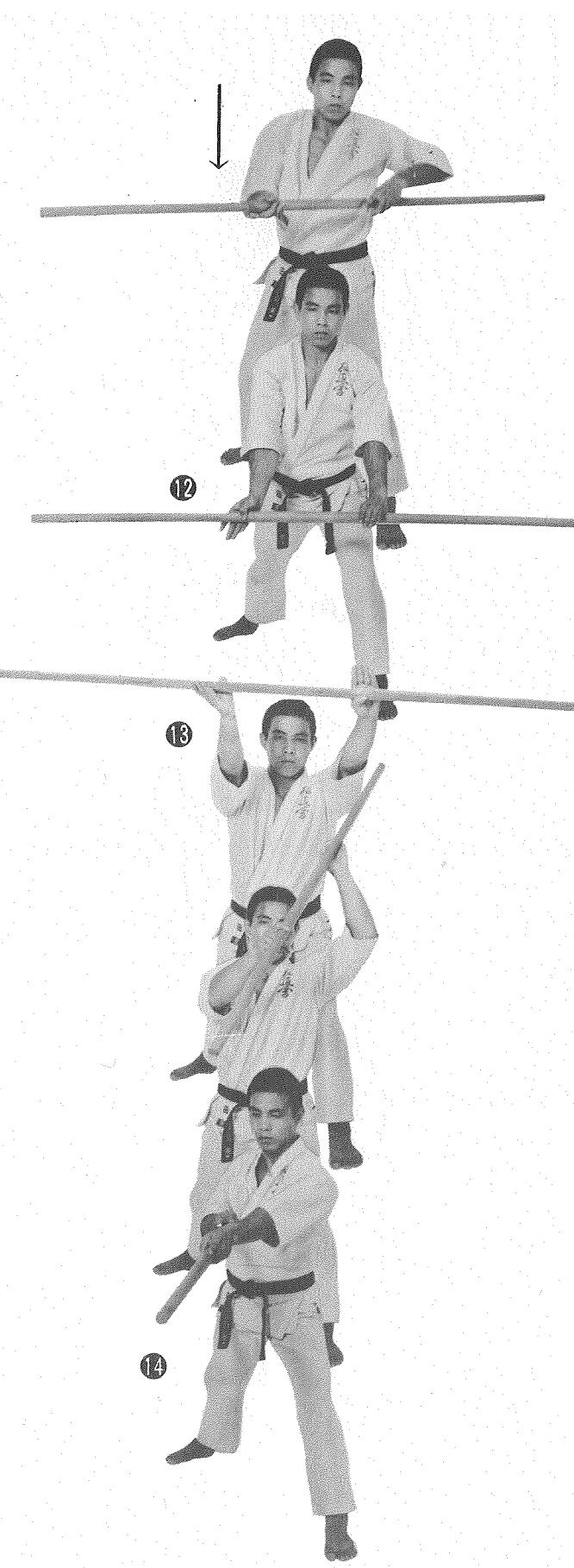
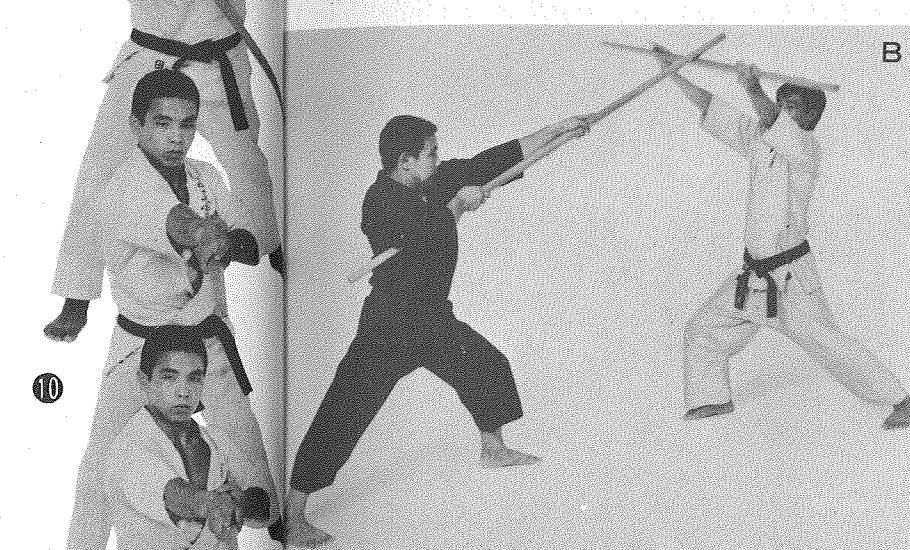
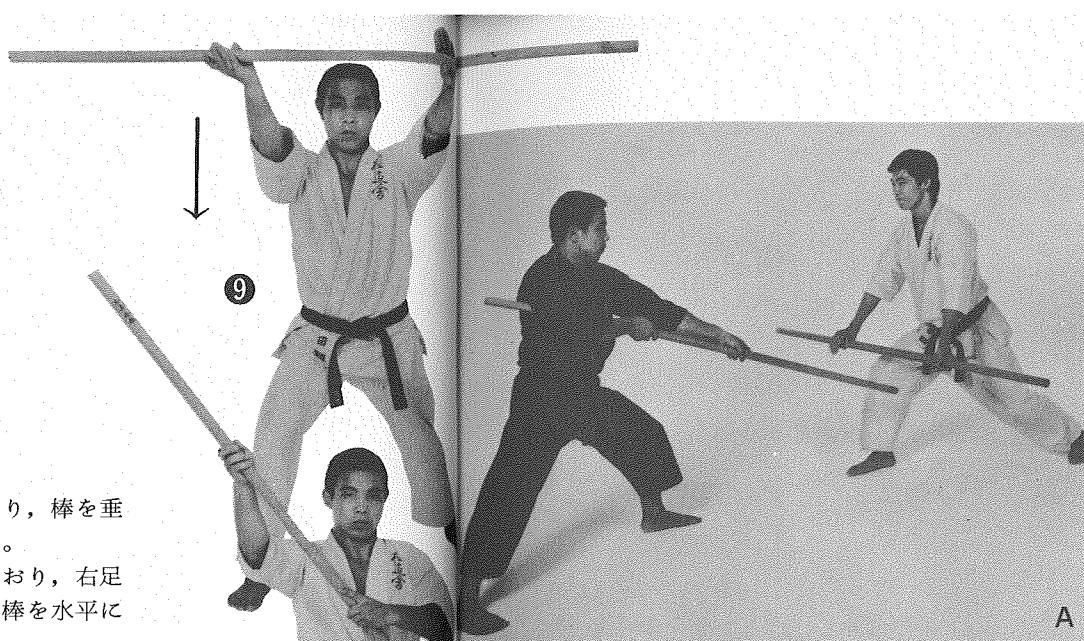
⑦ 左足を半歩さげて猫足立ちとなり、棒を垂直に立てる。この動作は④の対である。

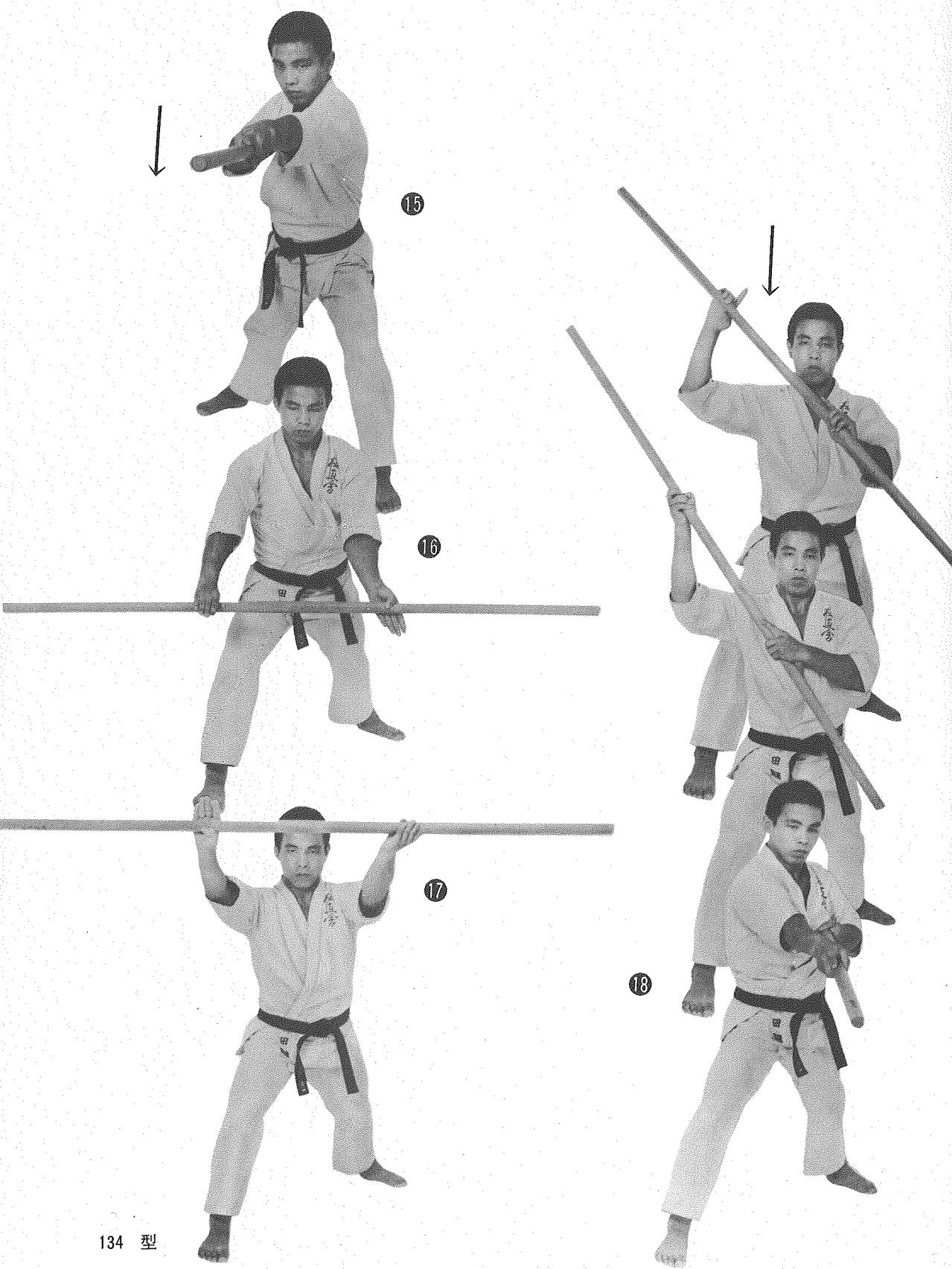
⑧ 右へ90度回転して正面へ向きなおり、右足を踏み出して前屈立ち、そうしながら棒を水平に構える。(A参照)

⑨ 位置はそのままで、棒を水平のまま上へ持ちあげる。これはBに見るよう、相手の打ちおろして来た棒を受け上げる動作。

⑩ 右上から棒を打ちおろす。

⑪ その棒先きで前を突く。





⑫ 左足をそのままに、右足を大きくさげて、前屈立ちとなり、棒を水平に低く構える。

⑬ 同じ位置で、棒を水平にしたまま、上にあげる。

⑭ 左上から棒をふりおろす。

⑮ つぎに棒先きをそのまま前に突き出す。

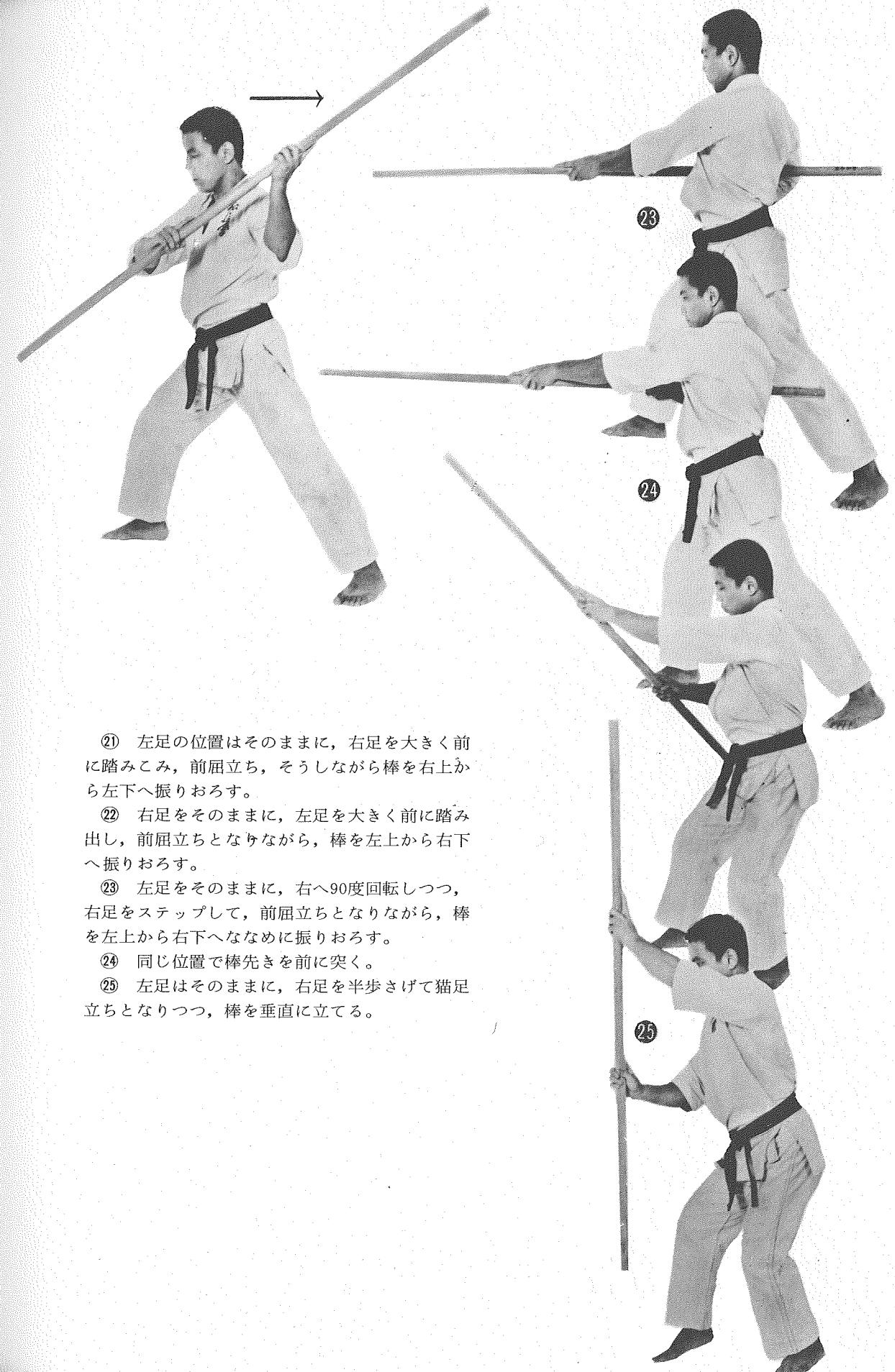
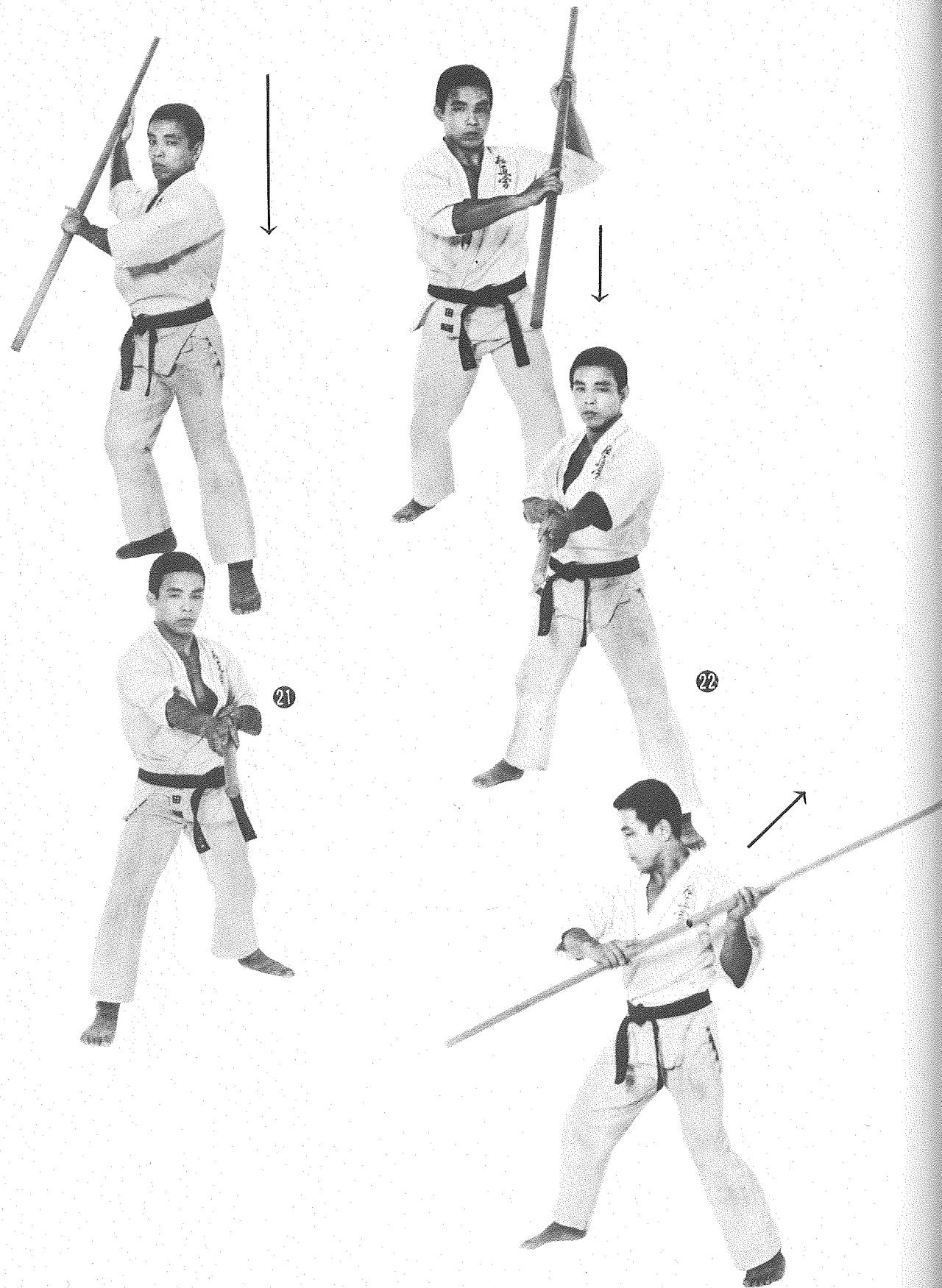
⑯ 右足はそのままに、左足を大きく後へ踏み下り、前屈立ちとなって棒を水平に低く構える。

⑰ 同じ位置で棒を水平のまま上に。

⑱ 右棒先きを上にまわし、右下へ打ちおろす。

⑲ 棒を前に突く。

⑳ 左足をそのままに、右足を大きくさげて前屈立ちとなりつつ、左棒先きを上にふりあげて、左下へ打ちおろす。



㉑ 左足の位置はそのままに、右足を大きく前に踏みこみ、前屈立ち、そうしながら棒を右上から左下へ振りおろす。

㉒ 右足をそのままに、左足を大きく前に踏み出し、前屈立ちとなげながら、棒を左上から右下へ振りおろす。

㉓ 左足をそのままに、右へ90度回転しつつ、右足をステップして、前屈立ちとなりながら、棒を左上から右下へななめに振りおろす。

㉔ 同じ位置で棒先きを前に突く。

㉕ 左足はそのままに、右足を半歩さげて猫足立ちとなりつつ、棒を垂直に立てる。



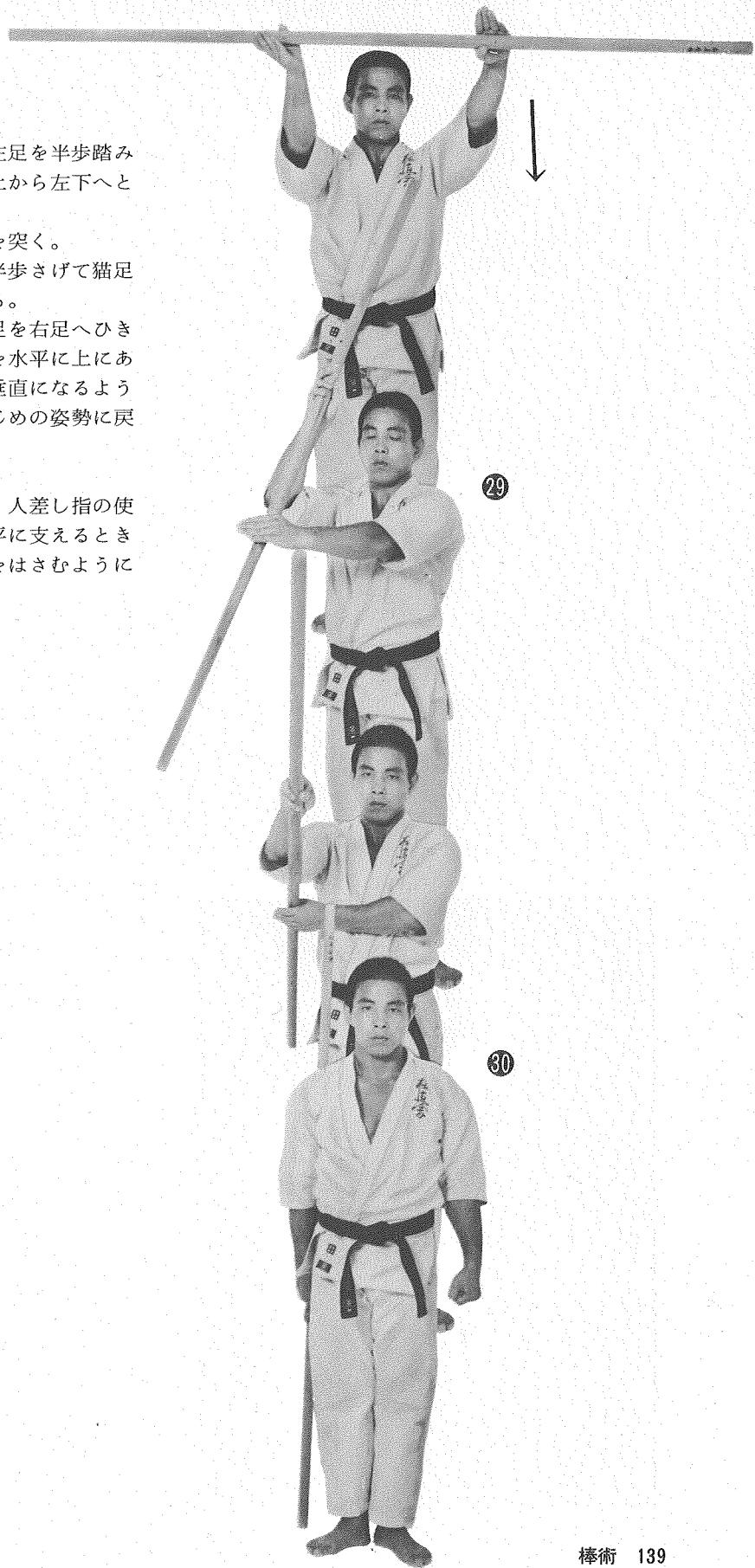
⑯ 体を180度左へ回転させ、左足を半歩踏み出して前屈立ちとなりながら、右上から左下へと棒を打ちおろす。

⑰ 位置を変えず、棒先きで前を突く。

⑱ 右足をそのままに、左足を半歩さげて猫足立ちとなりつつ、棒を垂直に立てる。

⑲ 体を90度右へ回転させ、左足を右足へひきよせて結び立ちとなりながら、棒を水平に上にあげ、さらにその棒を、体の右側に垂直になるようにおろし、右手だけで持って、はじめの姿勢に戻る。

**注意** 棒を持つとき、写真の通り、人差し指の使い方に注意すること。また棒を水平に支えるときは、てのひらと親指でしっかり棒をはさむようにすること。



## (6) その他の型

さきにのべた通り、型は南派拳系統のものと北派拳系統のものにわけられている。沖縄では、南派拳が那覇手として、また北派拳が首里手として発展し、泊手がその中間的存在である。はじめはそれぞれの流派が、自分の型のみを修業したが、現在ではどの流派でも他派の型の練習をするようになった。ただ、演武の仕方が、同じ型でも流派によって全く異なっている。首里手系統の流派は軽快に速く演武するのに対し、那覇手系統の流派はゆっくりと力強く演武する。また立ち方や技も各流派で少しづつ変えており、同じ型に別の名前をつけたりしている。

北拳、首里手、糸州派、昭林又は少林流系統の型のうち主なものはつきの通りである。

①太極 1, 2, 3：これは松濤館流の創始者船越義珍氏が、小中学生の体操用として作った最も簡単な型である。

②ナイハンチ(内歩進)または鉄騎：内歩進と呼ぶ流派では内八字に似たナイハンチ立ちで、鉄騎と呼ぶ流派では騎馬立ちで演武する。この古い型でナイハンチ古式型を区別する流派もある。

③平安(ピンアン又はヘイアン)：1, 2, 3, 4, 5 まであって、北拳の基礎といわれるもの。

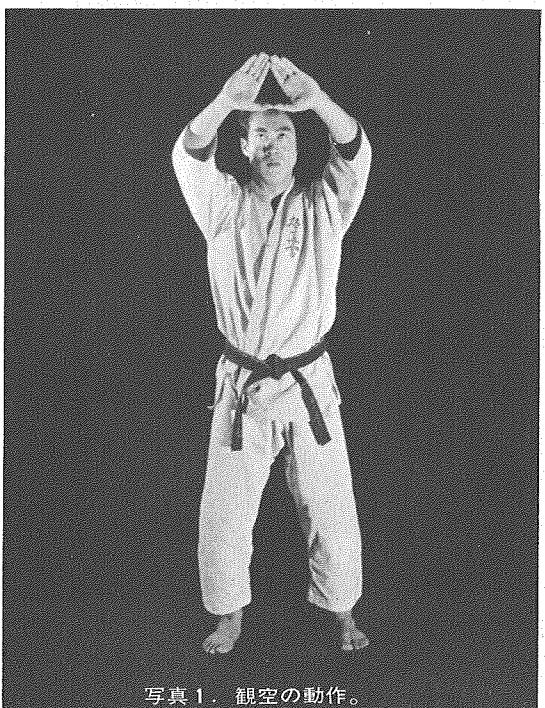


写真1. 観空の動作。



写真2は最破の動作、左写真は掌底下段、上段受け、それからすぐに右写真の前蹴りに移る。

④パッサイ：抜塞と書く。大と小とをわける流派もある。

⑤公相君(コウショウクン又はクーシャンキン)：別名、觀空。中国の武官公相君が沖縄首里に伝えたといわれる。觀空と呼ばれるのは、型の最初に両手を額にあわせ空を仰ぐ動作があるからである。四方公相君と呼ばれる変型もある。(写真1は觀空の最初の動作)

このほか、ジオン、ジッテ、ジイン、ワンシュウ(又の名ワンダウン、汪輯)ローハイ、チントー、チンシュウ、チンティイ、五十四歩など多数の型がある。

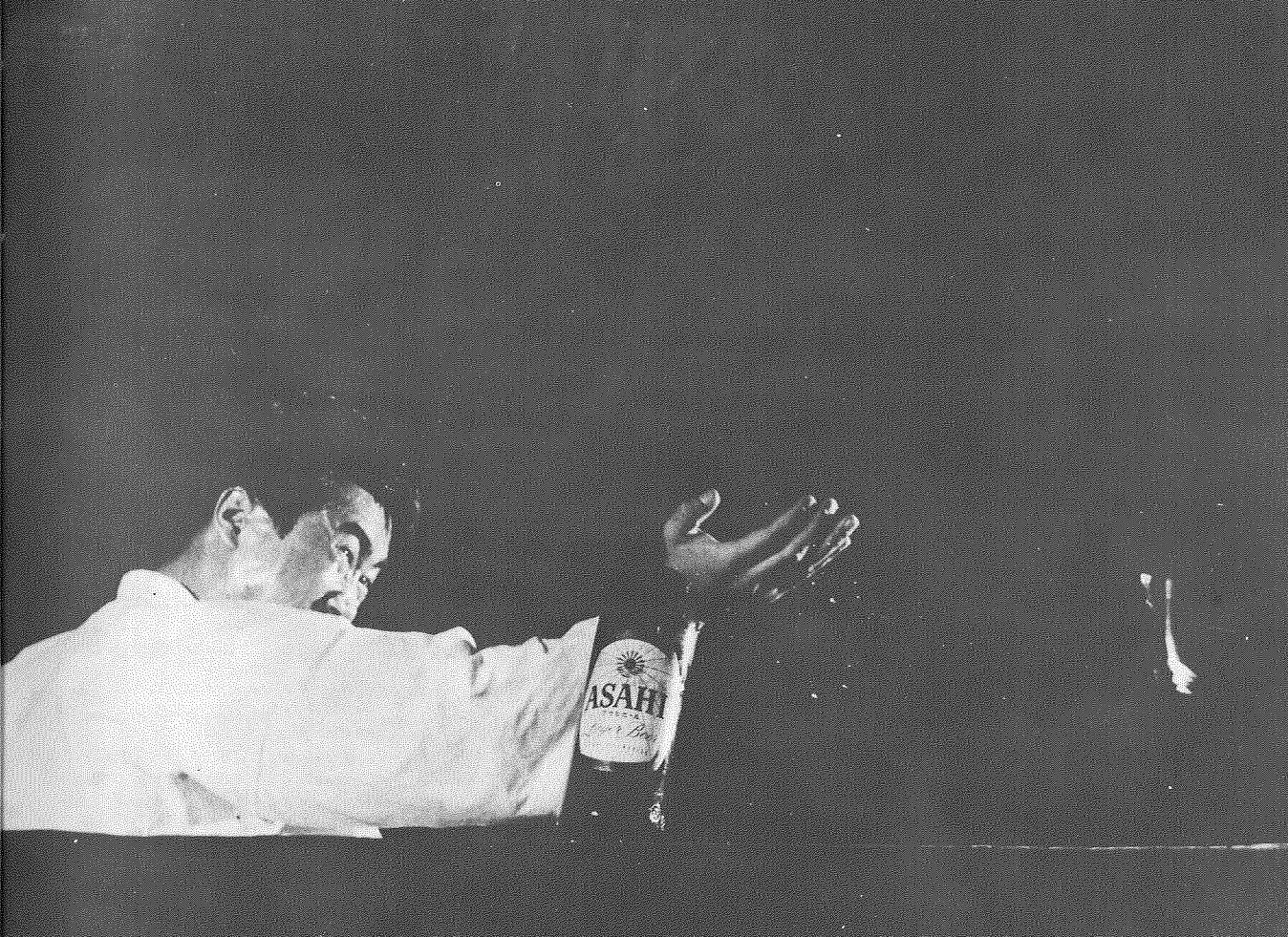
南拳、那覇手、東恩納派、昭霊流系統の型の主なものは

①三戦：三戦立ちによる型であり、息吹き呼吸を用いる。南拳の型は呼吸を重視し、動作をゆっくり力強く演武するのが特長。全体の動きは小さいが、手、足、腰の動きは柔軟である。

②転掌：三戦と同様呼吸を並行して演武する。本書80頁に説明した転掌掛けはこの型に入っている。

このほか南拳系統のものには、十三、セイエンチン、ナハ、三十六、スーパールンペー、ソーチン、サイハ(最破)，センチン、サンセールー、セーサン、セーパイ、ゲキサイ1, 2などがある。

このほか、糸東流、和道流、新垣派、上地派、喜屋武派などでも、それぞれ独自のもの、先にあげた型を変形したものなどをもっており、ほかに台湾系統の流派でも、鶴拳法など動物の動作を多くとりいれた型をもっている。



# 第四篇 試し割り、訓練

# 第15章 試し割り

## (1) 試し割りの意義

多くの臆病者の空手家たちは、「試し割りは大道芸人のすることだから自分はやらない」などとうそぶいている。またある空手家は空手の力で人を威嚇するのはよくないという。

が、口先ではこんなことをいうが、ほんとうは試し割りで自分の非力が白日の下にさらされることをこわがっているのである。

私もまた空手の試し割りを威嚇のために用いるのはもってのほかだと思う。空手は武道の練習を通じて、精神と肉体を完成し、その靈肉を人類のために役立てることを目的とするものであり、よき隣人をおびえさせ、こわがらせて自分の目的を達するのは、もはや「武」ではなく「暴」であるといえよう。

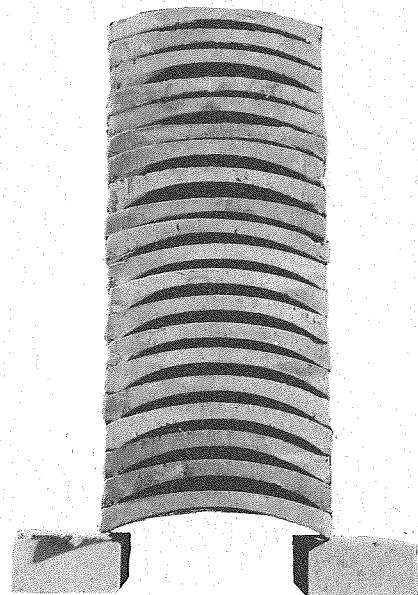
空手を学ぶものは何よりもこのことに注意しなければならず、またこの精神的な基礎を習得することが、空手家にとって必須の第一条件である。

空手を学ぶゆえに自分の欲をいましめ、ひたすらひとりつつしみ、耐え、忍び、私の感情を捨て現代のように複雑な時代にあっても、自分の役割りと自分の道をしっかりとみつめ、一歩一歩歩んで行く、これが空手家としての理想の姿である。

さて試し割りをすることは、空手家としての、武道家としての精神にもとるであろうか。この問題は大変むずかしい問題であり、若い頃から私もいろいろと考えて来た。もともと私は小さな子供のときから誰よりも強くなりたいという夢をもっていた。私が青年となるに従って、私は一步一歩自分の夢に近づきはしたが、この世の中で誰よりも強いことを実証し、自分で納得することはなかなかできなかった。

あるいはある時期に世界中の誰よりも素手と素手で真剣勝負をすれば強かったかもしれないと思う。が、私は日本の空手選手権をとり、アメリカで多くのボクサーとレスラーを破り、牛50頭と戦って勝ったのちも、まだ自分が世界一の強者だと思えなかった。宮本武蔵の時代のように挑戦してくるものをかたっぱしから倒してしまうわけには行かず、また誰も私に挑戦して来ようとはしなかった。

たまたまアメリカではエキジビションを見に来た群衆が型や試し割りの演武だけでは満足せず、



レスラーやボクサーと戦う破目になって、そのみんなを半殺しにしてしまった。

というのは、アメリカのレスラーやボクサーは敗戦国から来たジャッップなどひとひねりで殺してしまおうと思ってマットにあがって来たからである。私が相手を半殺しにせねば、私はとくの昔に異国のマットの上で死んでいただろう。私がある人気ある白人レスラーの肋骨を折って倒してしまったときなどは、銃をもった白人の群衆に追いまわされ、命からがら州境へ逃げたこともあった。

私がこのようにして戦ったのは、日本の空手のためにやむを得ないことであった。

しかし、こうしたことが、今の空手の世界的なブームを作りだしたことと思えば、私としても感慨無量である。

いまでは、このような実戦も不可能であり、空手家たちは組手試合を通じてしか、自分の実力を知ることができない。昔の武士ならつねに外へ一歩出れば、真剣の勝負が待ち受けていたのだから

あえて競技などする必要もなかったのだが、いまは競技によってしか自分の実力をためす機会がない。

私が組手試合を奨励するのは、武道としての空手の存続を願うからであり、同時に新しい闘技スポーツとしてすべての人に愛されるものとなるよう願うからである。

ところがいまの空手の組手試合だけで空手の実力を比較することはできない。採点の標準もまちまちであり、審判員の恣意によって勝敗のきめられる場合が多い。相手に当ててしまえば反則負けとなるし、そのため思い切り戦えない。自分が一本だと思っても審判員に見えないことが多い。素早い手足の動きのなかで攻撃の効き目を判断することは大変むづかしく、同じ中段正拳突きにしても人によって威力がちがう。

私はこのような考えから、ここ数年、組手試合と平行して試し割りの競技を行なうべきだと考え、内外の空手競技会では、すでにそれを実施して来た。

不幸にして日本では他の空手家が卑劣にも力の比較を拒否するため、これまでに試し割り競技会を実施することはできなかったが、以後の空手選手権には試し割り競技を必ず行なうことをきめた。

従って今後は組手での優勝者と試し割りでの優

勝者の二人が出るわけであり、その両方に優勝したものは、まさに眞の優勝者となるわけである。

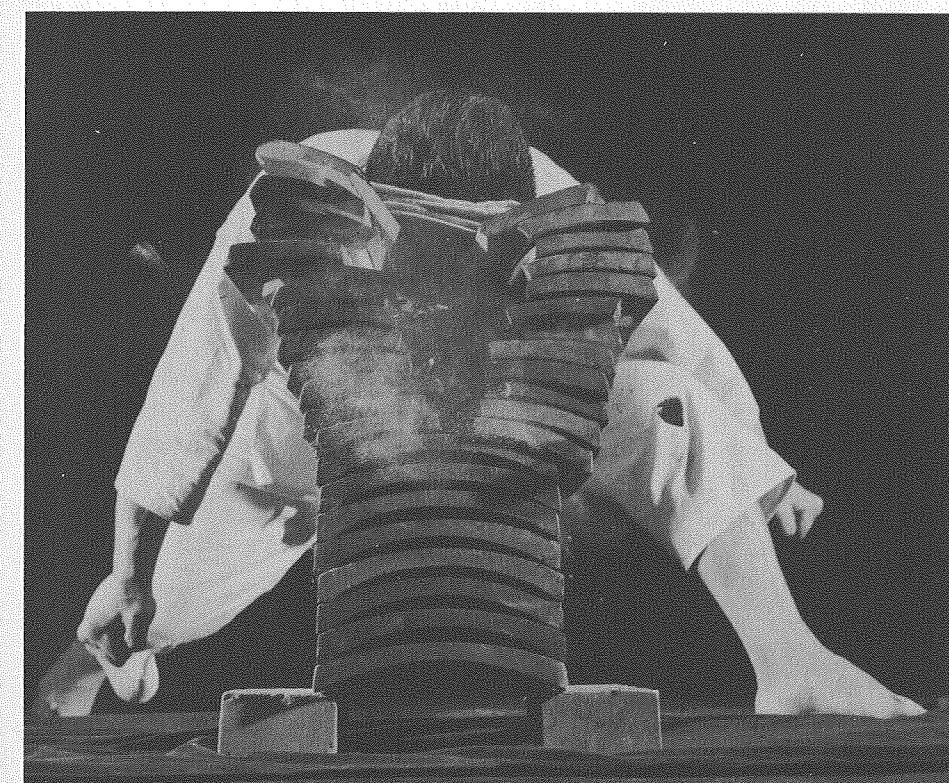
試し割りの競技はいまのところ、大体重量あげと同じようなシステムになっている。種目は正拳突き、手刀、肘打ち、蹴りの四つで、それぞれの割った枚数の総計で優勝者をきめる。同点の場合は正拳と蹴りを合わせた点数の多いものを優勝とする。正拳と前蹴りは、実際の組手で非常に使用頻度が高いからである。また試し割り4種のそれぞれにおいても優勝者をきめる。

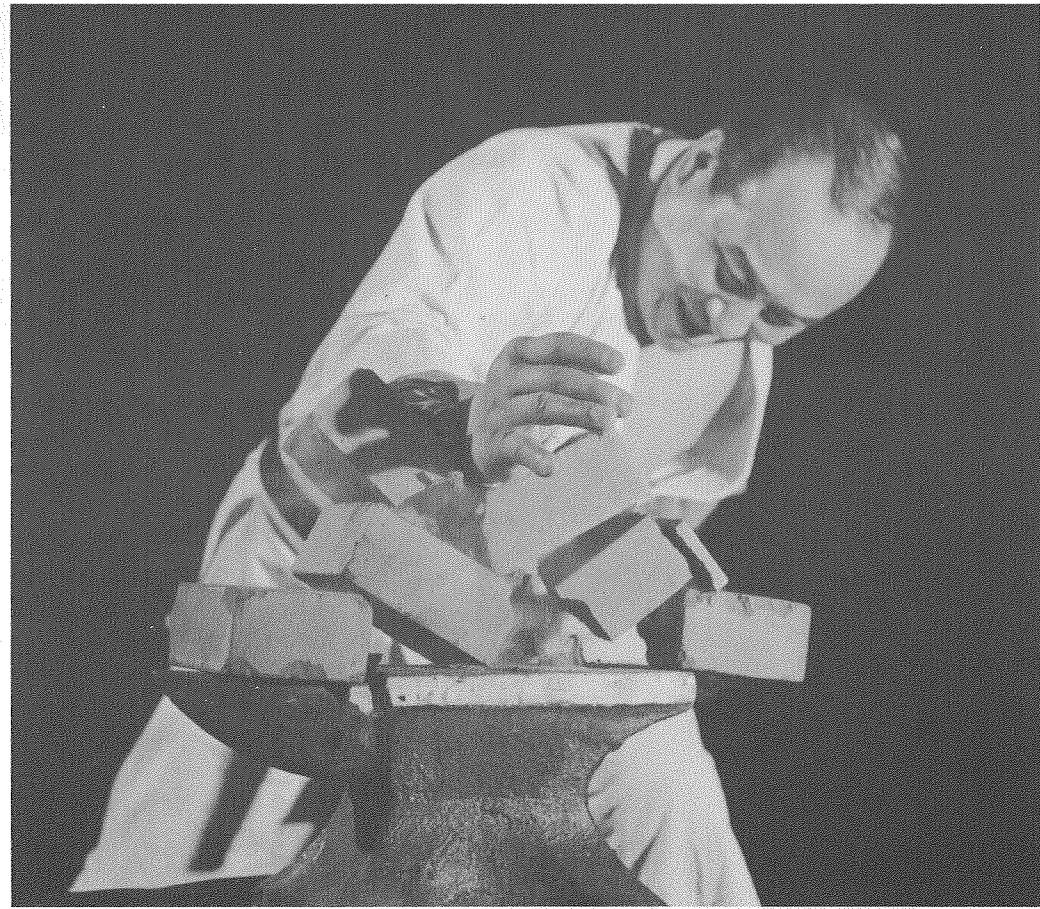
こうした試し割り競技を組手試合と平行して行なえば、空手の競技会はより公平なものとなり、観戦者にとっても面白いものとなるだろう。

目下のところ、試し割りの材料は8分板をしているが、大会ごとに同じ材質のものを用意することは困難なため、近く比較的廉価で、手足の損傷の少ない材料を工業的に生産する予定である。また当面、蹴りなどの場合板をもつのは人間であるが、これも将来は機械化し公平を期したい。

このように、試し割りを秘密化し罪悪視せずにむしろそれを明朗な公平なものとして行くことには空手の新しい方向があると信ずる。

いたずらに秘密主義をとり、力をくらべもしないで、自分の流派こそ眞の空手だと、かげでこそ言っているのと、公平明朗な競技で技を競い





合い、空手を統一し発展させて行くのと、読者諸君はどちらが正しいと思われるだろうか。またどちらがフェアだと思われるだろうか。

空手専門の人間が、試し割りで力を競い合うことをおそれると反対に、一般の人々は空手の試し割りを神技と考え、脅威的なものと思いつきすぎる傾向がある。こういう考え方も決して正しいとはいえない。

というのは、誰でも空手の基礎を練習すれば、ある程度瓦や板を割ることができるからである。例えば普通の体格の男性が、一年間空手の基礎を勉強すれば、正拳で瓦を5枚以上割るのが普通である。試し割りでも一番大切なのは、拳のつくり方とフォームである。普通空手をやる人は拳薙を突いて拳頭にコブを作っているが、試し割りをするとしても、コブはさして必要ではない。それよりも、正確に瓦や板の中央に拳頭や手刀をあてること、突き腕以上に引き手をするとしばり、腰を回転させ、突き打ちのバランスをくずさないことなどの方が大切なのである。

瓦や板がうまく割れたときは、拳は一向に痛く

ない。一枚も割れず、打ち方をまちがえた場合に損傷を受けることもあるが、正しい突き方で比較的少ない枚数から練習して行けば、まずケガをすることとはめったにない。

ただ瓦5枚から瓦10枚まで記録をのばすのは大変なことである。10枚以上割るにはある程度空手道を達成したあとでなければ不可能であり、10枚はまず初段クラス。

さらに15枚となると3段クラスである。これにはある程度生れつきの才能も必要であり、その上に人以上の練習をしなければならない。

私は20才の頃に瓦20枚を手刀で割り、24~28才の間に、瓦30枚を手刀で割った。またレンガ2枚を手刀で割り、12センチの直径の牛の角を手刀で折った。

私に何故そんなにたくさん割れたのか、その答えは簡単である。私は9才のときから空手をはじめ、強くなることだけを考えていた。普通の空手家の3倍は練習し、実際に二度にわたって計3年間の間山籠りし、空手練習だけの生活を送った。体格も子供のときは小さかったが当時は20貫程度で、気力も充実し、あらゆる意味で最高潮であった。その頃誰を相手にしても負けるかもしれない

と思ったことは一度もなかった。

私は山で石割りを研究し、ついにその割り方を覚えた。私が毎日叩いていた直径一尺ばかりの松の木は1年間で枯れてしまった。

山を降りて瓦を割ると、瓦はまるで薄手の陶器のようにもろく感じられた。私にもう少し身長があれば、35枚でも40枚でも割れたであろう。積みあげた瓦が胸以上の高さになると、なかなか割れないからである。

初心者がまずははじめにぶつかる壁は5枚から10枚までの壁であるが、この壁を超えるには空手に対して執念をもち、繰り返し繰り返し練習するほかはない。もちろん、空手を習う人すべてがそのような執念をもつ必要はないが、そこが且に空手家と空手愛好家の別れ目である。空手家となるための訓練は、趣味として空手をやる人にはきびしそうに思われるが、もちろん私はそのような人にまで、組手をやれ、試し割りをやれとはいわない。が、空手道をきわめ、将来人に空手を指導しようとするような人は、試し割りなどを通じて空手の技の本質を徹底的に追究しなければならない。

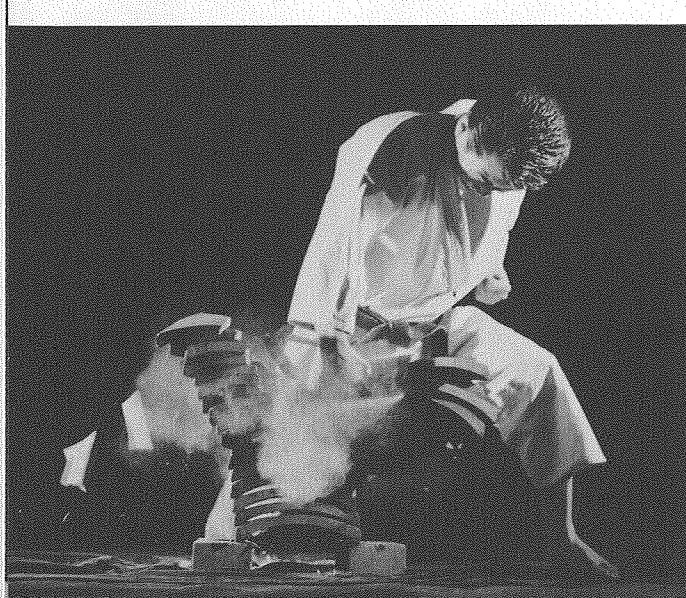
試し割りは組手と同様、空手における実践であ

りまた戦いである。前に置いた瓦が割れるか否かは、拳頭のコブの大きさより、バランスのたしかさとフォームの完全度に依存し、またそれ以上に精神の集中力、冷静さに依存している。

この精神の力を別の言い方で言えば、死ぬということである。このことは古くから言いふるされていることであり、また最近も根性論などでよく言われていることであるが、人間がある瞬間に死ぬ気になることによって最大の力を発揮するということは、あらゆる角度から見て真実だと思う。その場にのぞんで、あがったり、ひるんだりしては力の半分も出せない。重量あげも、体操競技も、大道芸人とすることとさしてかわりはない。しかし、これらはスポーツとして認められている。身体の訓練や競争が芸となるか、スポーツとなるかはただその背景にある精神によるのである。

試し割りを見せ物などと自覚していれば、おそらく瓦10枚も割れないだろう。それが自分の技をみがき、空手の本質に近づく道であるという信念をもってはじめて技も進歩するのである。もし観衆の前でやるとしたらそれは一層よい試練の場である。観衆がいればこそ、自分を殺して精神を統一しなければならないからである。

## (2) 瓦割り



**a 正拳**：はじめに距離をはかり、両足の位置をさだめ、真上からまっすぐ下に正拳で突きおろして割る。引き手を強くしぼり、腰の回転、全身の重みをスピードにのせる。瓦にあたる瞬間のスピード、引き手による腰のきが大切である。

その信念は割ったことがあるという実績から生れる。そのためにも、はじめは少なくし、一枚一枚ふやして行くことである。

試し割りでケガをするのは、試し割りが不成功に終ったときである。はじめのうちは拳のつくり方が正しくなかったり、突く位置が狂ったりすることも多いから、できるだけ少ない枚数からはじめた方がいい。

**b 手刀**：はじめに位置を計り、瓦の中央を手刀で打つ。引き手を強く引き、なるべく手刀の根もとをあてるようにする。押し切り、引き切り、たたき切りのいずれでもよい。腕はのびきらず、すこし曲っている程度にする。概して正拳突きは身長のある人に、手刀は背の低い人にむいているようである。

**c 肘割り**：立って肘をふりあげた姿勢から、引き手を強くしぼりつつ腰を落とし、肘おろし打ちで瓦の中央を打つ。初心者は肘による試し割りからはじめるとよい。肘は比較的の損傷が少なく、破壊力も大きいからである。

**d 頭割り**：143頁の写真を参照せよ。まずははじめに頭と瓦の距離を計り、腰をしっかり安定させ、上半身を柔かくする。上半身を前に振り、前頭部で瓦の中央を打つ。頭は損傷を受けやすいので、瓦の上にタオルを必ずのせる。頭突きの技を特に訓練し研究した有段者以外は、大変危険なのでやらないようにすること。頭は知的中枢のあるところであり、無理をすると一生廢人になるおそれもあるからである。



**e 足刀**：膝を高くあげ足刀で瓦の中央を蹴おろす。体重が全部足刀にのるよう、蹴りながら体重を蹴り足に移して行く。

**f 試し割りにおけるバランス**：試し割りを写真に撮ってみると、成功、不成功の別れ目が、バランス、腰のきれ、打った位置によってきまることがよくわかる。試し割りは力ではなく、スピード、正確さ、バランスである。

私の道場の身長150センチ、55キロの2段の青年が正拳で瓦12枚を割るのに、身長192センチ、130キロの外人有段者がやはり正拳で12枚しか割れない。写真で見ると外人は腰が高く、引き手が甘いことがわかった。また外人はいろいろのことを探して、精神を統一できないようである。

またもうひとつ重要なことは、腰から下が強くなければ、手による突き、打ちも駄目だということである。私は実験的に一人の道場生に巻藁を中心とした練習をさせ、もう一人にジャンプと空突き、空蹴りの練習をさせて、一年後に試し割りをやってみた。二人の体格も才能も同じであった。ところがジャンプと空突きの練習した者の方が、手でも足でもよい成績を示した。

故に手にタコをつけているからといって必ずしも強いとはいえない。空手ではスピードと下半身のバネが重要であり、巻藁を10回つけば空突きは100回やらなければならない。

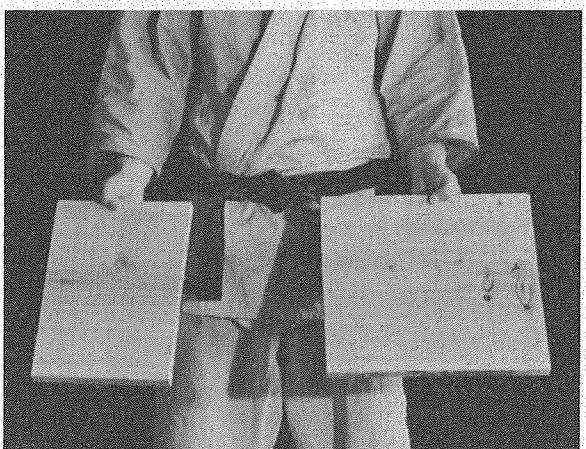
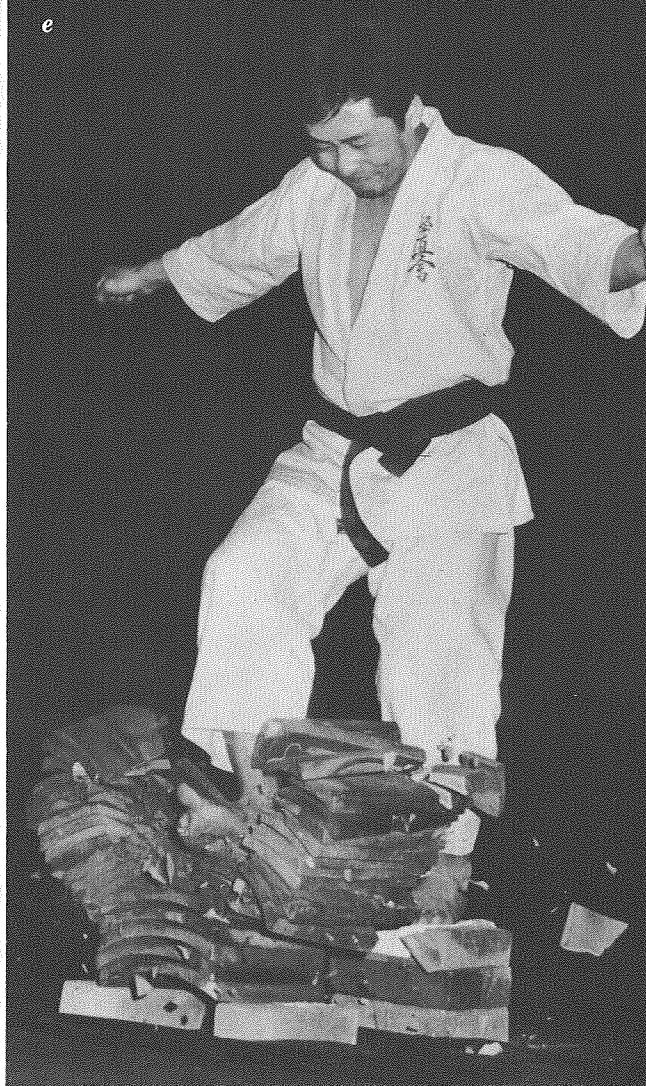
## (3) 板割り

板割りは、木の種類、板の目のむきによって大いに左右される。普通試し割りにつかわれる板は板の目が真直ぐに通っている柾目の板であり、目の走っている方向に割るのである。板は松か杉が割れやすく、安価なので最もよい。また硬い板に挑むより、割れやすい板の量で技を競う方が、拳を痛める危険が少ない。

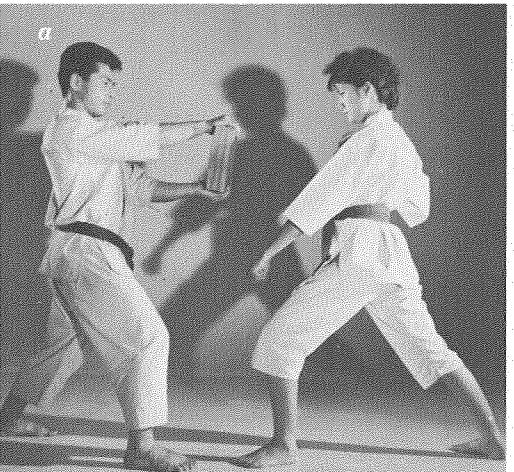
板は割る方向の長さが短かく、横幅の大きなものほど割りやすい。

従って同じ3分の杉板を何枚割ったとうそぶいても、板の形によってことなるのである。

板は瓦より安価で、持ち運びも便利なので、試し割り競技に用いる。しかし今後は板に似た材質のものを工業的に生産して行く予定である。



同じ材質でも右の板の方が割りやすい

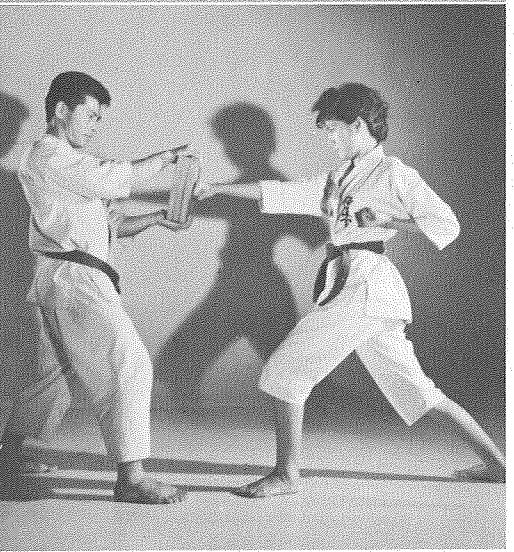


**a 正拳：**上に示す写真2枚が板を割る場合の正しいポジションである。試し割りの場合突きの距離の長い逆突きの方が一般的に効果的である。板との距離は、腕をのばして板を拳頭にあてた場合、腕がのびきらはずこしゆとりがあるようになる。打つ前に必ず、腕をのばして距離を計り、板の中央を打つように、足の位置をなおす。丹田に力をいれ、脇下、拳頭にその力を充分に働かせる。目は動かないようにし、肩の力をぬく。

また板を持つ人は、下側を持つ手の肘をしっかり脇にあて、たなごころで板の後をとめ、腰を落として不動の体勢をとる。

持つ人の手が動くと、打撃の力が緩衝されて板が割れないことがある。

写真下右は割ったところ、割るときは気合いをいれるとよい。



**b 貫手：**写真右は貫手で一寸板を二枚割ったところである。貫手は空手のなかで最も鋭利な技で、空手の達人といわれるような人は、この貫手で相手の首や肋間あつかんをつらぬく。

しかし貫手の試し割りで失敗すると、手指、爪、指の関節などを損傷するから試し割りの前によほど基礎的な訓練を積まなくてはならない。

訓練の項で示すように、貫手の訓練は豆、砂、米などを何度も突いて行なう。そしてはじめは自信を失なわぬように三分板一枚くらいからはじめた方がいい。

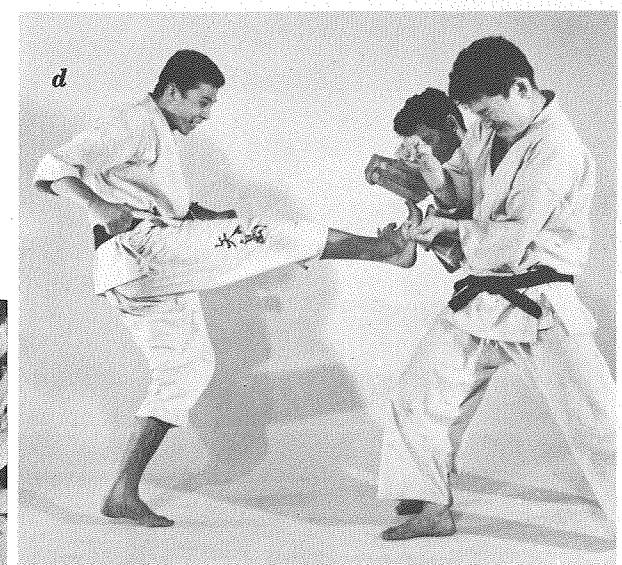
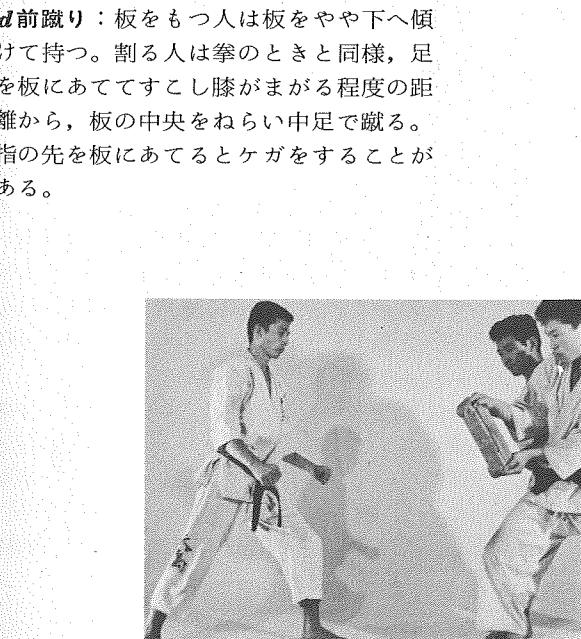


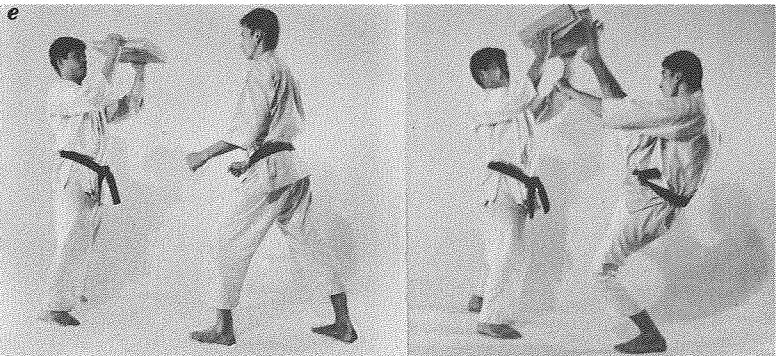
**c 吊した板：**板の底辺に穴をあけ、紐か針金で吊し、これを正拳、手刀などで割る。写真は正拳で割ったところである。この試し割りでは、正拳をまっすぐに突かないで、やや下の方へ円型を描いて突くのがコツである。

体のひねり、あたる瞬間の拳のスピード、引き手に充分注意する。



**d 前蹴り：**板をもつ人は板をやや下へ傾けて持つ。割る人は拳のときと同様、足を板にあててすこし膝がまがる程度の距離から、板の中央をねらい中足で蹴る。指の先を板にあてるとケガをすることがある。



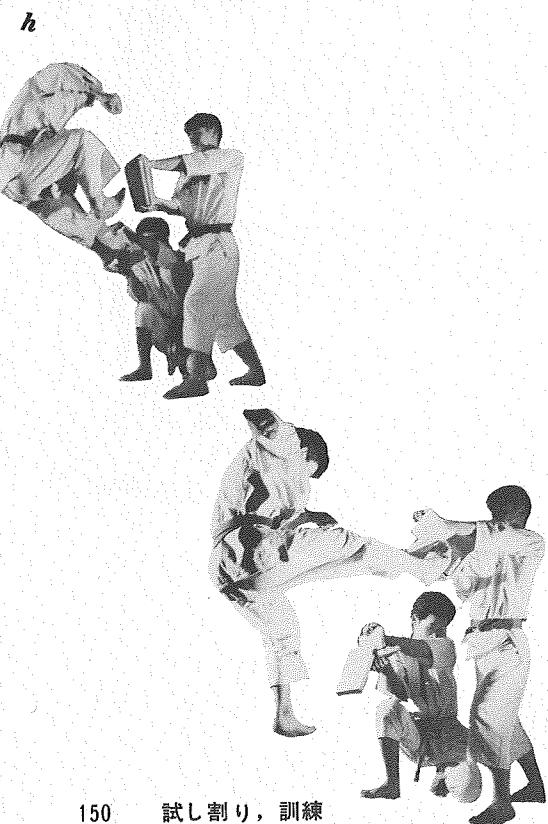


*e* 跳上げ：左上端の写真のように、目の位置に板を支え、割る人は膝をまげずに、板の中央をねらって真上に蹴りあげる。

*f* 横蹴り：水月のあたりに支えた板を横蹴り足刀で割る。膝をいったん高くあげ、膝のスナップで鋭く蹴りこむ。板はあまり下に傾かせない方がいい。

*g* まわし蹴り：水月のあたり、あるいは肩上あたりに板を支え、割る人はまわし蹴りで板の中央をねらうが、まわし蹴りは距離のとり方が大変むづかしい。足の軌道、あたる位置を軽く蹴って何度もたしかめるようにする。

またまわし蹴りは中足であるが、足指のそらしと足首のひねりが充分でないと、足指先から板にあたってしまう。足指のケガはなおりにくいので充分注意すること。

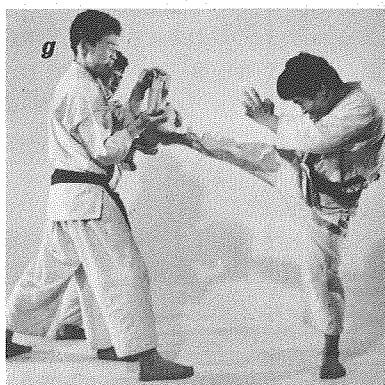
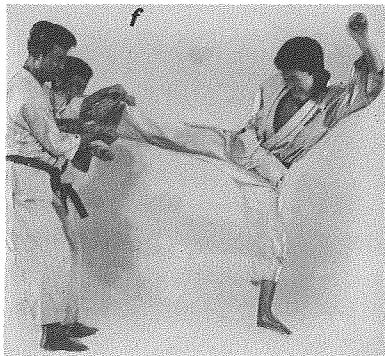


*h* 二段蹴り：ひとりは板を高くもち、ひとりは板を低くもつ。右で高い方を蹴るか左で高い方を蹴るかは、その人の得意による。またはじめにどちらを蹴るかも、その人次第である。しかし、いずれにしても、一瞬のうちに左右を蹴らなければ失敗する。

またたとえ両方を割っても、着地で転倒するようでは完全とはいえない。

*i* 板割りから学ぶこと：板割りではいろいろの技による試し割りが可能である。もし板を割るチャンスがあれば、色々の技で試し、突き方、蹴り方をよく研究する。いろいろの技で試せば、自分のどの技がよく、どの技が悪いかがはっきりわかってくる。その欠点がどこにあるかを研究し、より効き目ある突きや蹴りを習得するのが、板割りの目的である。

空手の技がある程度以上に達すると、理論よりも、こうした実験的訓練によって、技を進歩させることが大切だ。いかに理論が秀れていても実際的に効力がなければ何にもならないからである。また各人の個性に応じた訓練や技の工夫もこうした実際的な訓練を通じて研究すべきである。

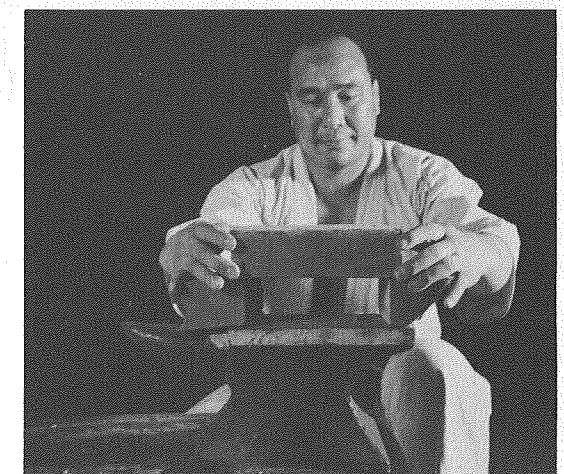


*j* 引き手：試し割りをするときは、利き腕だけでなく、右手の人なら左手の方も試し割りにつかってみるとよい。大体右引きの人は右ばかりをきたえるが、右が強くなれば、左も自然に強くなっているものである。私は右引きでやはり右を主としてきたえたが、試し割りをやってみると左手のコブの破壊力の方が強いのである。

それは何故だろうか。それは右にスピードがつけば左も速くなるし、右利き腕が引き手となって腰のきれをよくするからであろう。つまり引き手は突き腕より大切だといっても過言ではない。また逆に左をきたえることによって右突きに威力をつけることもできるのである。

足は手に、手は足に、左は右に、右は左に影響力をもつ。つまり、小さなひとつの技にも、全身の筋肉がかかりをもち、全身の筋肉の円滑な複合的な働きが、その技の威力を決定するのである。

#### (4) レンガ割り、石割り



試し割りのなかでも、レンガ割りと石割りは、硬いものを割るので大変興味深い。レンガはともかく、普通の丸い石が割れるかどうか、私も20才頃までは疑問に思っていた。

石割りは当時伝説に過ぎなかった。しかし私ははじめに山に籠った23才のとき、木と石以外に相手がないので、山の中で懸命に石割りの研究をした。

この石を割れといわれたとき、読者諸君はどうにして割るだろうか。単に石を割るだけでも実にいろいろの方法が考えられるが、実際にいろいろの方法を試してみても決して石は生やさしく割れないものである。

石割りの方法はただひとつしかない。私はあらゆる角度から石割りを試み、一年有余にしてついにその方法をみつけだした。

内心空手の真の力に疑問を抱いていた私は、そのときははじめて空手の威力を知った。

私の試し割りの力が一番進歩したのはこの時期であった。山に入る前には20枚しか割れなかった瓦が、下山後30枚を完全に割ることができた。また手刀でレンガを2枚割るという記録も作った。私が自分でこうしたことを行うのは自慢のように聞えるかもしれないが、空手の実力は今日では組手と試し割りとでしか判断できないし、自分の記録をのべることは武道家としてもスポーツマンとしても、決してはずかしいことではないと信ずるからである。もし宮本武蔵の時代のように、真剣

勝負のある時代なら、私がこんなことを言う必要はまったくないのである。そして私の瓦30枚、またレンガ2枚手刀割りの記録もやがては破られる運命にあるのである。

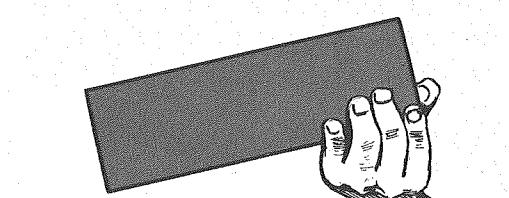
それは、日本人よりも体格のいい外国人がいまは50万人以上も空手を学んでいるからである。そしてまことに残念なことに、日本の若い人们は空手に奇妙な偏見をもっている。空手よりボクシングの方がカッコイイという考え方である。が、ボクシングより空手は強く、そのことは何度も証明された。その実証があったからこそ、実証的なことを好む欧米人の間に、空手が流行しているのである。

**a**

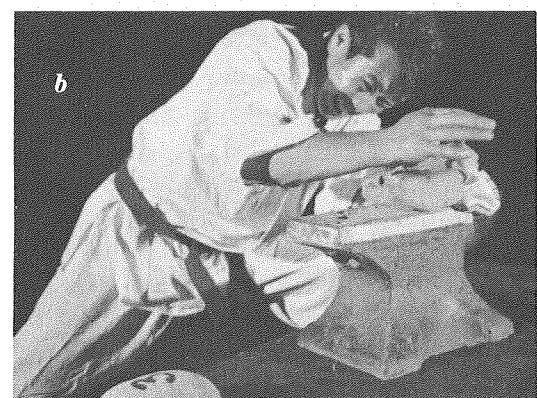
**a 手刀レンガ割り**：堅固な台の左端にタオルを置き、その上に左手をてのひらを上にして置き、レンガの左端三分の一を握って、たたく寸前にレンガの右端が指一本くらい浮きあがるようにする。打つ前に手刀で当てる位置を計るが、当てる場所は右端より九分の四くらいのところがよい。

レンガの高さは各人によってちがうが、大体丹田に近い高さが普通で、レンガの上にもタオルを置いて、手刀の損傷をふせぐ。

135頁の写真のようにレンガの両端をレンガで支えて手刀で割ってもいい。2枚以上になれば、この方法が適切である。正拳、鉄槌、頭割りなどの試し割りができるが、もっともレンガ割りに適しているのは鉄槌である。



**b 手刀石割り**：石割りも **a** のレンガ割りとほとんど同じである。はじめは細長い薄い石をえらび、次第に部厚く短い石にして行く。写真のような目の入っていない丸石がダメなら目の入っている褐色の石からはじめてもよい。丸い硬い石を割れば自分の力を信ずることができる。それはいついかなる場合でも心の大きな支えとなるものである。



**c レンガ宙割り**：一人がレンガを宙にさげてもち正拳で割る。持つ人は両手のたなごころで強くレンガを支える。初心者には大変むづかしい試し割りである。

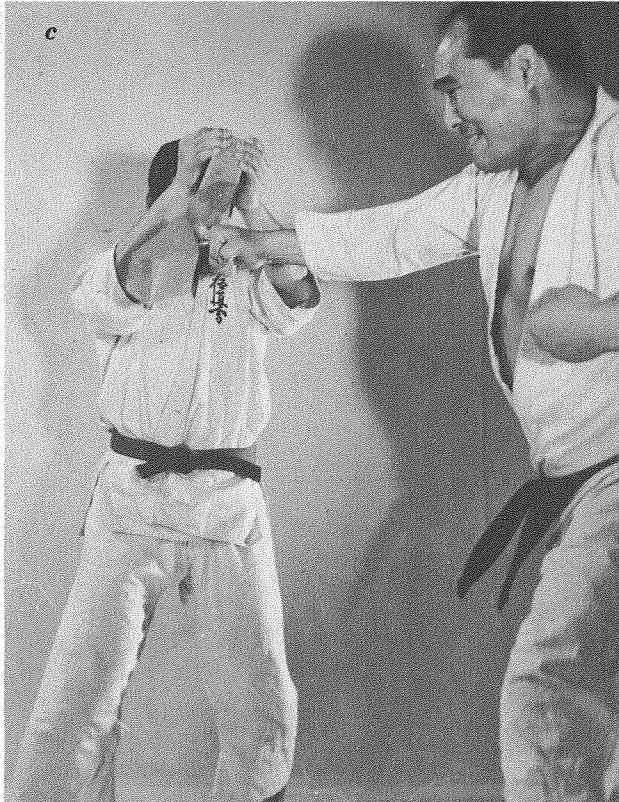
### (5) その他の試し割り

以上にのべたものが、代表的な試し割りであるがこのほかにも特殊な試し割りがたくさんある。たとえば口絵と第5篇の中扉に写真をあげたビール壙切り、口絵に写真をあげた西瓜貫手宙割りなど高等な試し割り、そのほか氷割り、水に浮んだ板を飛沫をあげずに割る試し割り、帽子蹴り、タバコ蹴り、四方割りなどここでは全部を紹介しきれない。

このような特殊技能はひとつマスターすれば充分である。例えば西瓜貫手宙割りやビール壙切りは誰にでもできるというわけには行かない。またどちらかひとつができるからといってもうひとつができるとは限らない。

だからはじめは何かひとつをマスターするよう、ひとつの技を何度も繰り返し練習した方がいい。

**a 手刀氷割り**：手刀レンガ割りと同様、氷の両端を支え、氷の中央を手刀で打って割る。氷は厚さ15センチが適当であろう。氷の上にタオルをのせて手の損傷をふせぐこと。

**c**



**b 頭氷割り**：氷の両端を台の上にのせ、後から二人で氷を支える。演者は氷の前から前頭頭突きで氷の中央をねらう。これも大変危険なのでうすい氷からはじめよ。

この頭氷割りは頭瓦割りよりも一層危険であるので、初心者には厳禁する。

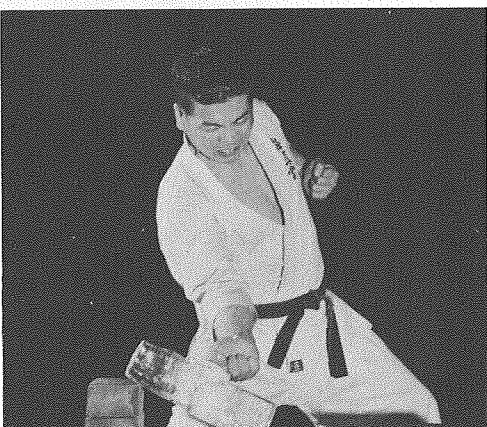
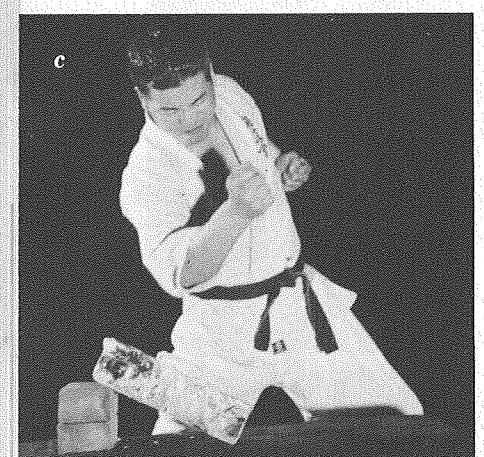


**c 裏拳氷割り**：レンガ2枚に氷の一端を支えて、裏拳でなめ下に打ちおろす。からだのひねり、手首のスナップに注意。肘をまっすぐのばし過ぎると効果が少ない。氷は厚さ15センチが適当である。

**d 氷割りの注意**：氷は手や頭や足をいためやすいので、なるべく布をあてて割るようにする。手なら手袋をしててもよく、頭なら頭布のようなものをかぶってもいい。それでもなおケガをすることがあるのである。

たまたまここにあげた写真の演者はそのようなプロテクターをつけていないが、彼らは拳や頭を鍛えぬいた高段者である。初心者が彼らと同じようにできると考えてはならない。

そればかりでなく、石割りや氷割りをすぐ近くで見ることも大変危険である。石と氷は割れたとき無数の鋭い細片となってとぶことが多く、これが目に入ったりすると大変である。5メートル以上離れたところから見るようにしなければならない。



**e ろうそく消し**：ろうそくは試し割りというより特殊な訓練法といった方がよいかもしれない。写真上のように上半身はだかになり、直径2~3センチの太いろうそくに火をともして、正拳でのおの間近かを突き火を消す。

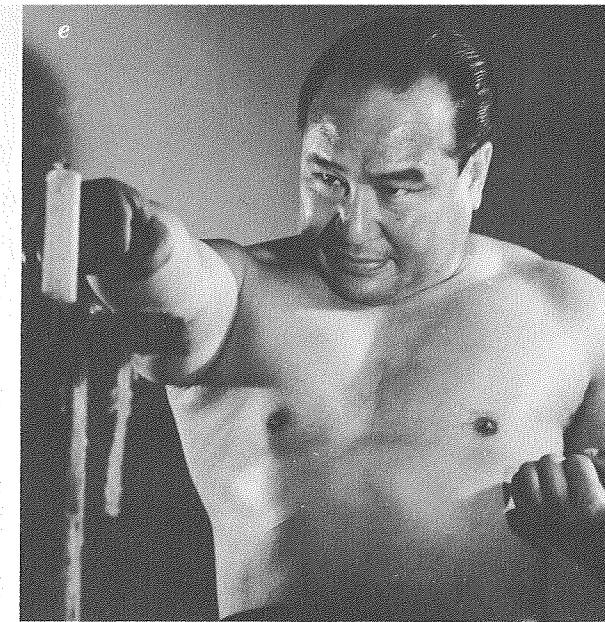
ケイ古着を着ていると、ケイ古着の袖の起こす風で、比較的簡単に火が消え、訓練の意味も、試し消しの意味もなくなってくる。また直径の小さなろうそくは簡単に消えるので意味をなさない。

ろうそく消しは手刀でやればより簡単であり、また裏拳でも試みることができる。また写真右のように、まわし蹴りで消すのも、よい鍛錬法となる。

**f 帽子蹴りとタバコ蹴り**：口絵の写真でタバコ蹴りを紹介したが、向って立っている人の帽子を、蹴上げで蹴りとばす帽子蹴りもある。これも試し割りというよりは、心と技の訓練法であり、またきびしい訓練の途中で心を柔げる楽しい遊びでもある。しかし、遊びとは言っても相手の顔を蹴ってしまうとたいへん危険であるから充分注意すること。

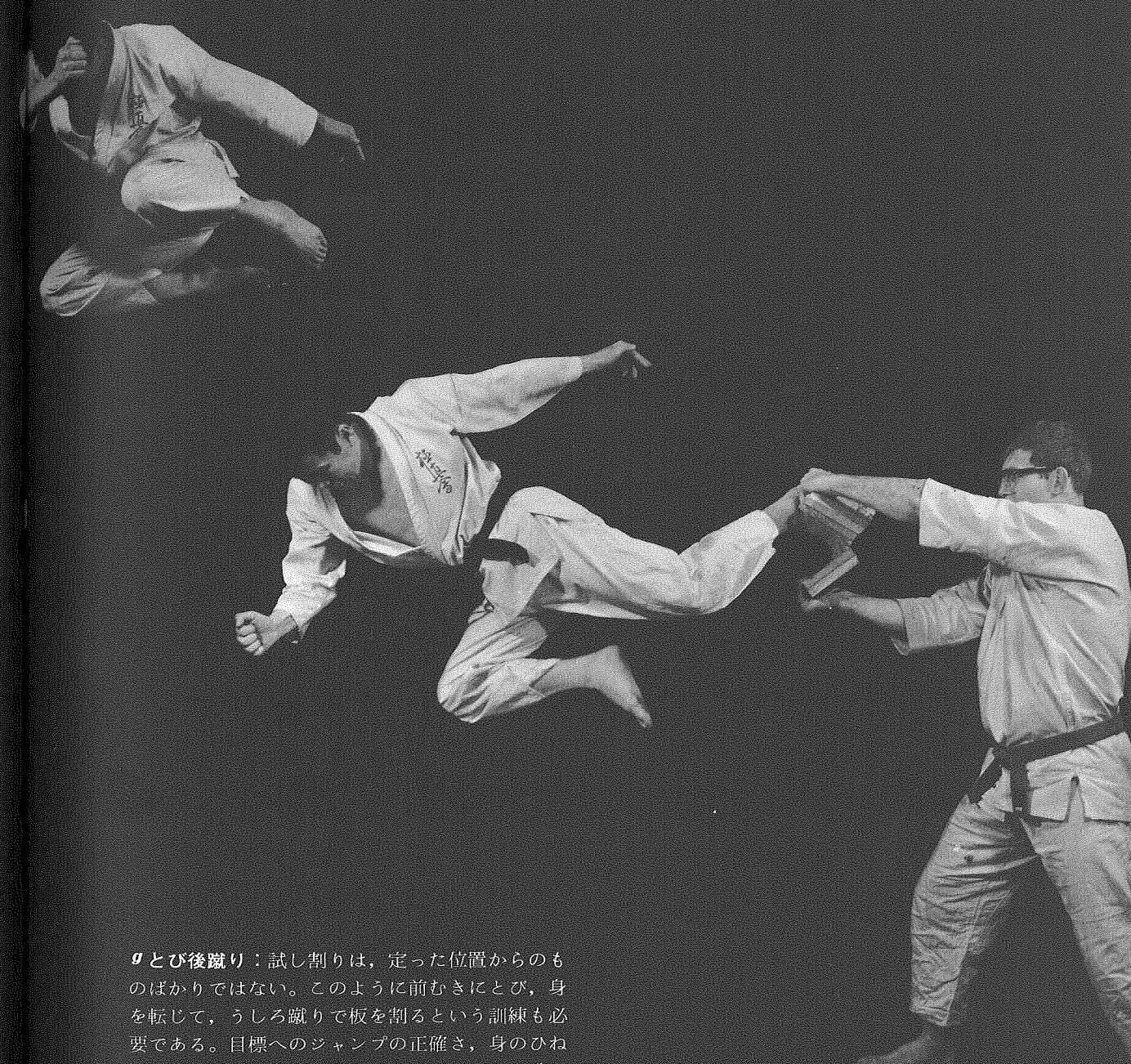
帽子蹴りとタバコ蹴りは、まわし蹴りでも横蹴上げでもできる。帽子はフチの大きなものほど蹴落としやすいが、帽子にフチのついていないものは不可能である。

また帽子蹴りが上達すれば、自分のかぶった帽子でも落とせるようになる。





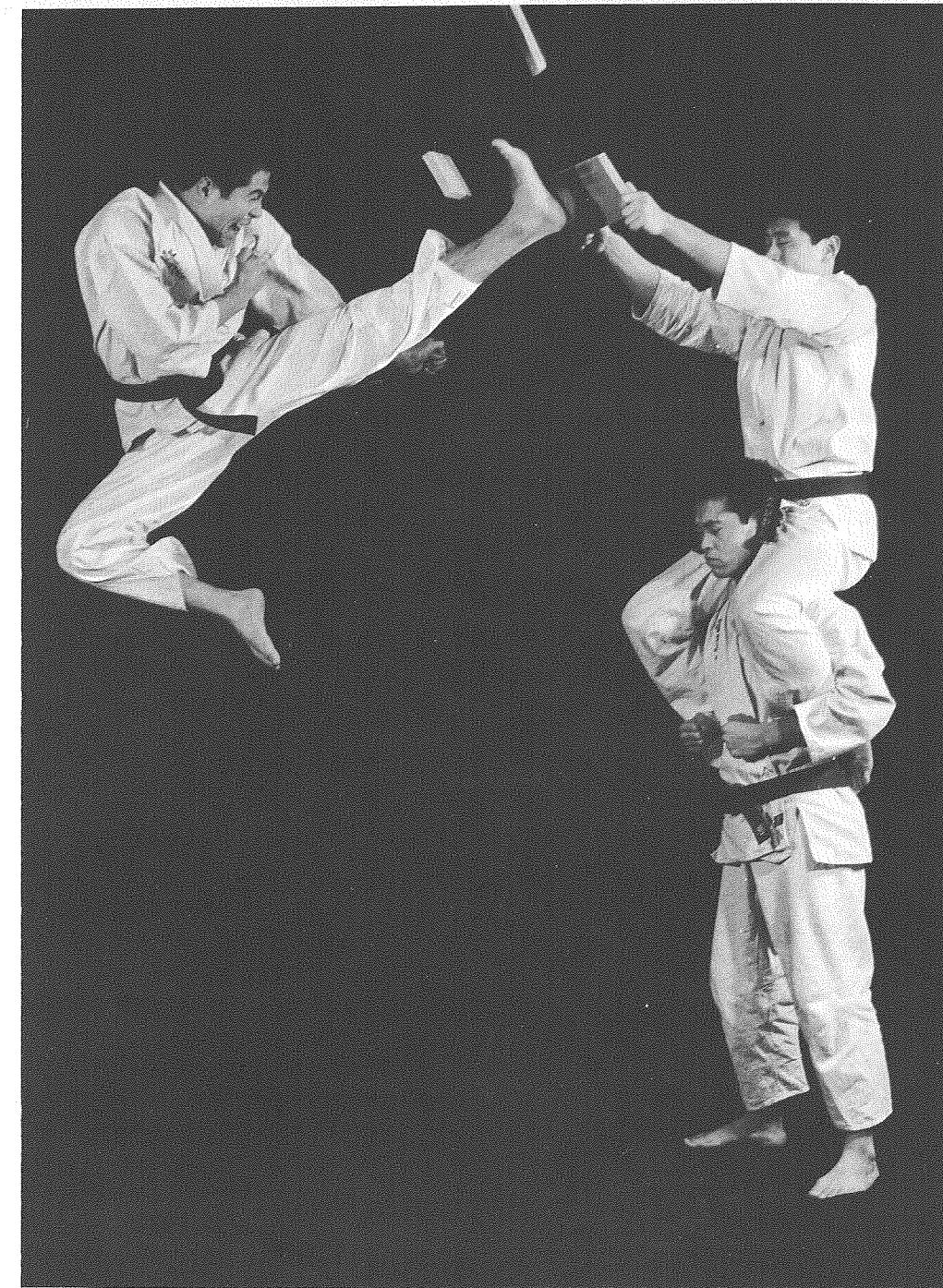
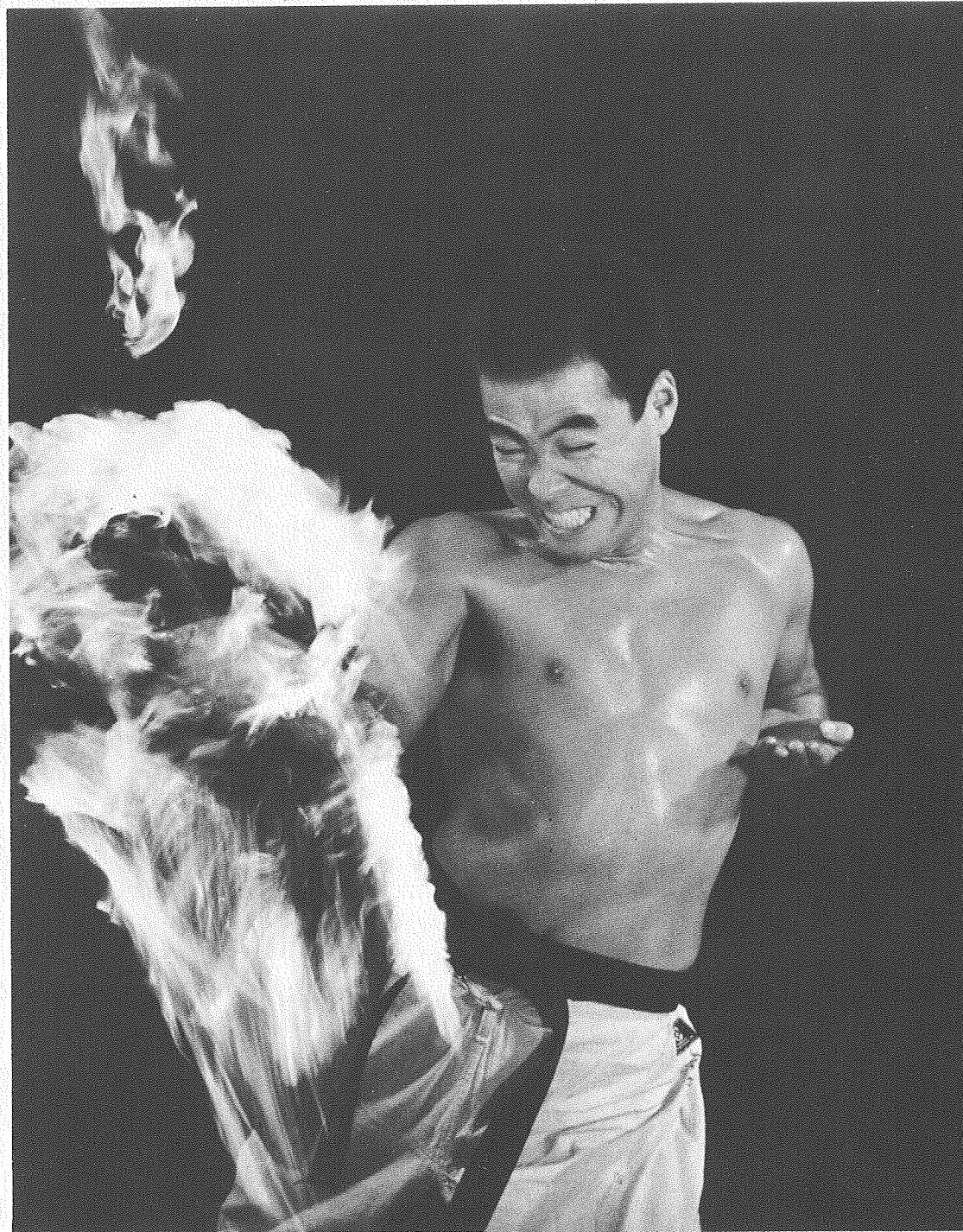
156 試し割り、訓練



❹とび後蹴り：試し割りは、定った位置からのものばかりではない。このように前むきにとび、身を転じて、うしろ蹴りで板を割るという訓練も必要である。目標へのジャンプの正確さ、身のひねり、蹴りの力の確かさ、これらがぴたっと一致したときでなくては、このような試し割りはうまく行かない。

試し割り 157

*h* 火板割り：この試し割りは、はじめて試みたものである。8分の厚さの板をもやし、これをなげる。技は手刀脾臓打ちである。技のスピードのために、火が板からちぎれてとぶ。また約半数は、割れるときの衝撃で火が消えてしまう。これは、技のスピードを写真的に示すために試みたものであるが、普通、板をなげつけてこれを割るものよりも、演者が恐怖感を覚えることがわかった。火というものの魔力であろうか。こうしたことでも精神練磨になるであろう。



*i* とび蹴上げ：とびの力と蹴りの力を試すもの。前の試し割りと同様、目標がとらえにくい。はじめは普通の蹴上げで、目の位置ぐらいから練習し、じょじょに高くして行くとよい。この技は実戦にはほとんど見られないが、とび蹴あげが充分になれば、とび蹴りが全般に上達する。

# 第16章 手足の訓練

## (1) 訓練の仕方

手足を訓練することを、手足にコブをつくることだと誤解している人が多い。何度も言うように空手にコブは必要ではない。コブを作ることよりスピード、力、正確さを身につけることが大切である。

ただ試し割りに挑むためには、基節の関節をある程度強くした方がよいだろう。板や瓦で皮膚を破ることがあるからである。ある空手の指導書によると、手が腫れるまで突き、皮膚が破れても突き、骨が露出しても突くと書いてあるが、そんな無暴なことは絶対に避けなければならない。手は父母であり、神である。大切に損傷から手足を守り、徐々に強くして行く忍耐をもたなければならない。せっかちな方法で拳を強くしようとしたものは悪質な関節炎にかかり、年をとってから大事な右手の指をダメにしてしまうことがある。

徐々に強くして行く過程でもし手足をケガした

ら必ず医者に見せる。そして医者の指示に従って無理な練習をしないことである。空手には空手の専門家がいるように、ケガにはケガの専門家がいる。少し空手が強いからといって、ほかの分野の専門家以上の判断力をもつと思いつかるのはまったく言語道断のことである。往々にして空手家には、呪術やインチキ療法を宣伝する人物がいるから注意しなければならない。

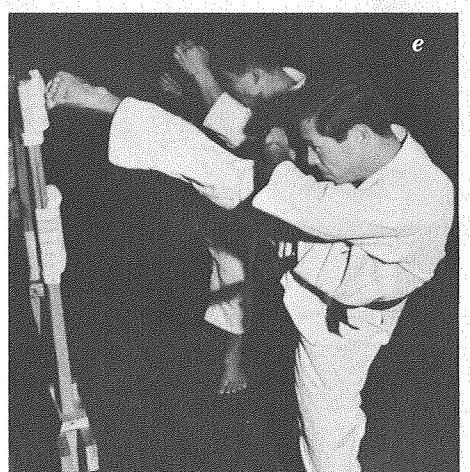
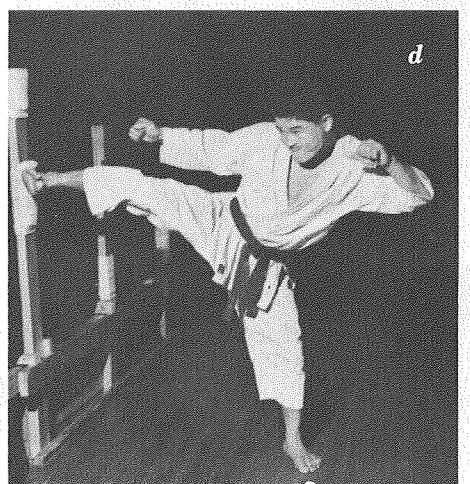
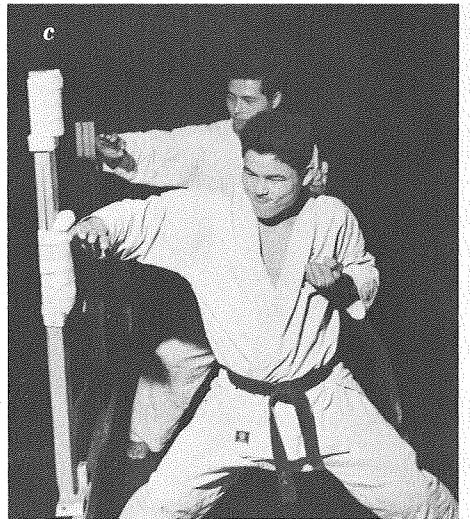
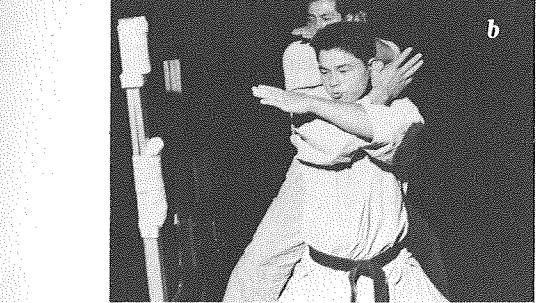
ここには道具をつかった訓練法をあげるが、実際の空手の訓練の90%は道具をつかわない。空突き、空蹴り、空受け、柔軟体操、追い突き、型である。道具をつかった場合は筋肉をかたくしてしまうことが多く、それは空手のスピードを殺すこともあるので、それ以上に柔軟体操で体をやわらかくし、空突きでスピード訓練をしなければならないわけである。

## (2) まきわら

まきわらは空手の手足の訓練のなかでもっとも伝統的なものである。拳薙は自分でつくることができる。長さ2m20センチ程度、幅15センチ、厚さは先端が2センチ程度、根元が5センチ程度の木板を、根元の部分を70~80センチ程度埋めて、先端が自分の肩の高さにくるようにする。その先端に藁を巻きつけ、さらにその上から布を巻き、拳座を作る。それより低いところ、ちょうど金的にあたるところにも拳座を作ってもよい。

今日では市販されている巻薙の方がよくつかれており、伝統的な巻薙は形からいっても実用性からいっても時代おくれの感がある。市販のものにはいろいろの種類があるが、そのどれも完全とはいひ難く、なお一層の研究が必要である。

**a 正拳逆突き**：写真のように前屈立ちとなり、正拳で拳座を突く。これは拳頭を強くし、手首を強くするが、より大切なのは拳のとどく間合い、突き方などを正確に何度も行うことである。あたる瞬間にねじこむようにし、拳頭の部分だけをあてるようにする。あたる瞬間に鼻で息を出し、拳を引きながら息を吸う。丹田に力をいれ、肩の力を



ぬき、上半身が上下に揺れないようにする。また引き手を強くしづり腰の回転を利かさなければならない。はじめは軽く打ち次第に強くして行く。

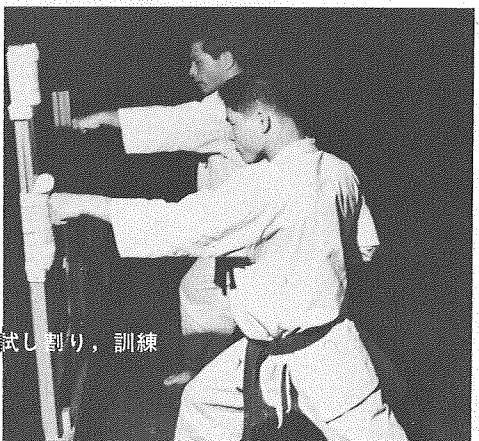
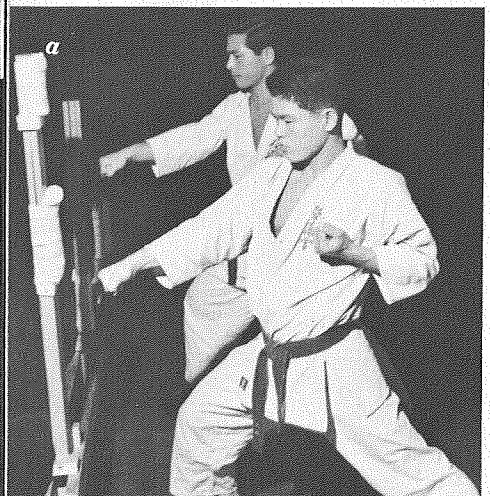
**b 手刀内打ち**：騎馬立ちとなり、打ち腕を内側にして首前のところで小手を交叉させ、手刀で拳座を打つ。打つ瞬間、鼻で少し息を出し、引きながら息を吸う。ゆっくりつづけ、正確なフォームで打つようにする。手刀外打ちも練習せよ。

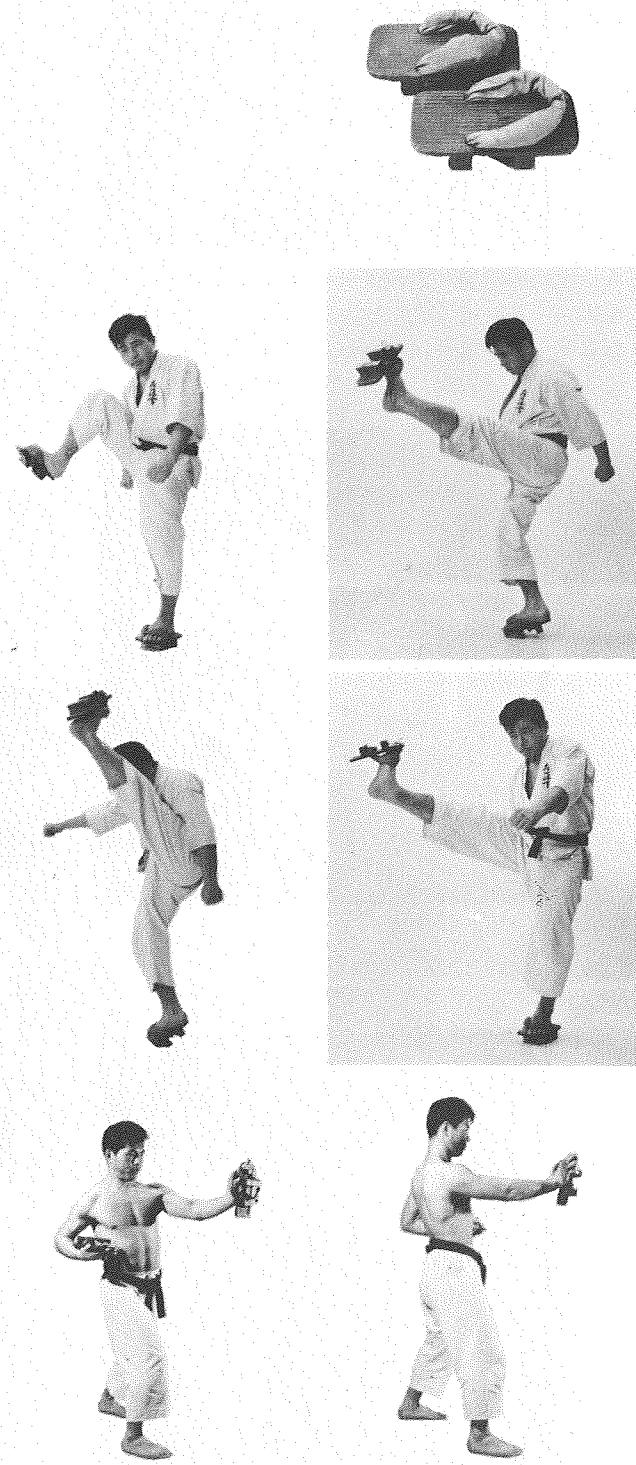
**d 横蹴り**：騎馬立ち、あるいは平行立ちから膝を高くあげ、膝スナップで足刀を拳座に打ちこむ。目標を正確にとらえること、足のスピード、膝のバネ、腰の安定と、両手のバランスに注意すること。

**e まわし蹴り**：やや半身となって、騎馬立ちに近い立ち方から、膝を高くあげ、横から円型を描きつつ、中足で拳座を打つ。蹴りでは中足をもっともよくつかうが、あやまって足指の先を打ちつけないようにする。指をよく反らし、足首をよく曲げて、はじめはゆっくり蹴ること。

**f 卷薙練習の注意**：まきわらを突けば、たしかに手足の皮膚は硬くなるが、さきにものべたようにあまり突きすぎると、腕の筋肉、足の筋肉を硬くし、反射神経をにぶくしてしまう。従ってスピードを落とす危険もあるから、突き、蹴りの正確さを学ぶつもりで、鋭く、軽くやるようにする。あまり長時間巻薙についてはいけない。空突き、空蹴りの練習が100したら、巻薙突きは20~10程度でいい。独習者は巻薙にたよりがちで、ときに巻薙でかなり独習した人が入門することがあるが、手足が硬くなっていてそれ以上進歩しない場合がある。拳頭を強くするためには、むしろ、手首の動きだけで何かを叩くとか、拳を作つておいて、別のものでその拳頭を叩く方がよいわけである。

またこれと同じ意味で、巻薙を突いたあとは、指、手首、腕をやわらかに振って、筋肉をほぐさなければならない。



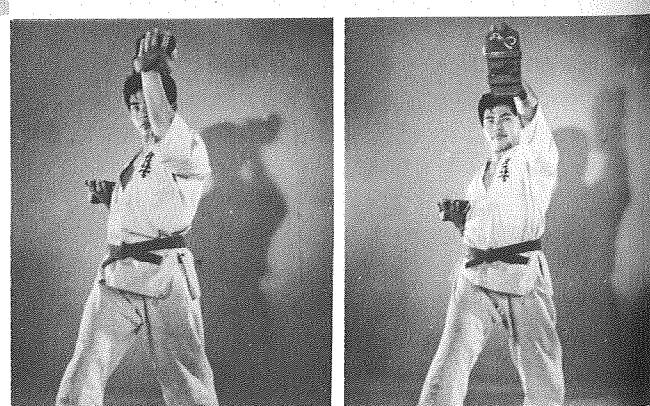


### (3) 鉄下駄

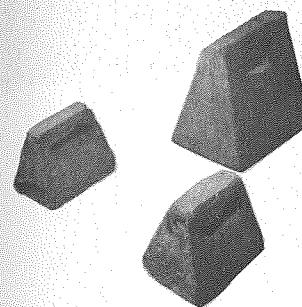
昔の武士は鉄下駄で歩いて下半身を鍛えたといわれる。下半身は体を支えるし、いかなる闘技でも下半身は鍛えぬかなければならない。私の指導経験では、下半身の発達したものほど、手の突き受けの進歩も早い。手の技も体全体のバランスから効果が生れるのであり、手の技に体重を活かす腰のひねりは、さらに根源をたどれば、下半身のバネから生じている。不世出の四つ相撲といわれる若乃花の豪快な投げは、足腰のバネに負うところが大きかった。かいな力の強い力士はほかにもたくさんいるが、彼ほどの切れのよい投げのできるものはいない。彼の投げはねじ倒すではなくはねとばすのである。従って下半身を鍛えることが、足技だけでなく、手技をも進歩させることができるとわかるだろうと思う。鉄下駄は下半身に力をつけるために、大変有効な訓練方法である。

鉄下駄は片方で約4キログラムもあり、はいて歩くだけでも訓練になるが、写真のように膝を高くあげたり、前蹴りや蹴上げの訓練をすればより一層効果があがる。ただし練習の前に鼻緒が切れてかかっていないかどうかを確認しなければならない。練習中に鉄下駄が飛んではかの人に当たると大ケガをするからである。

鉄下駄は写真上のように、手にはめて手刀打ち受け、掌底突き、掌底受けの練習に用いる。



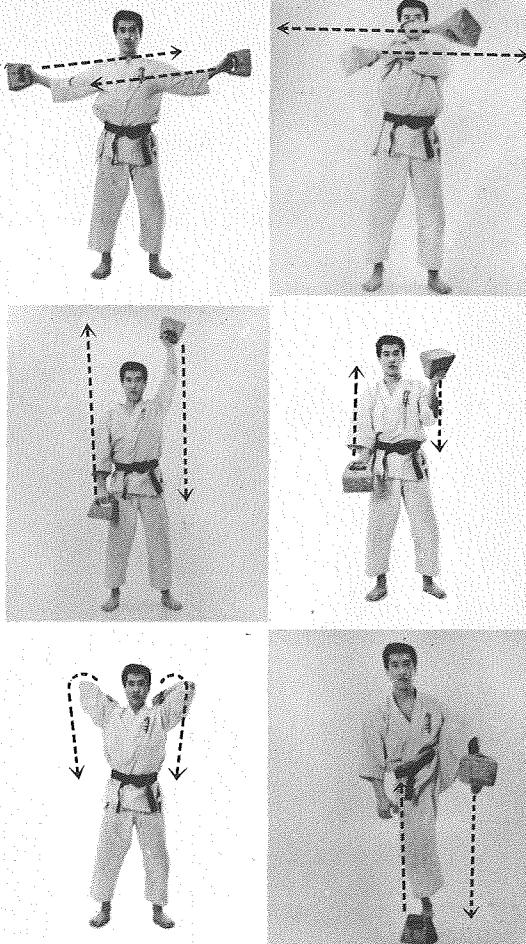
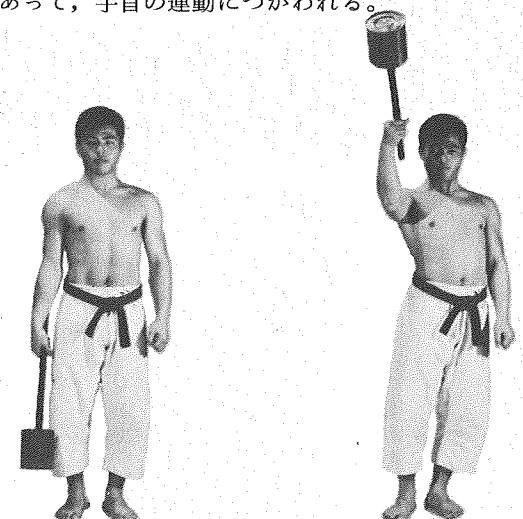
### (4) 錠形石 サーサー



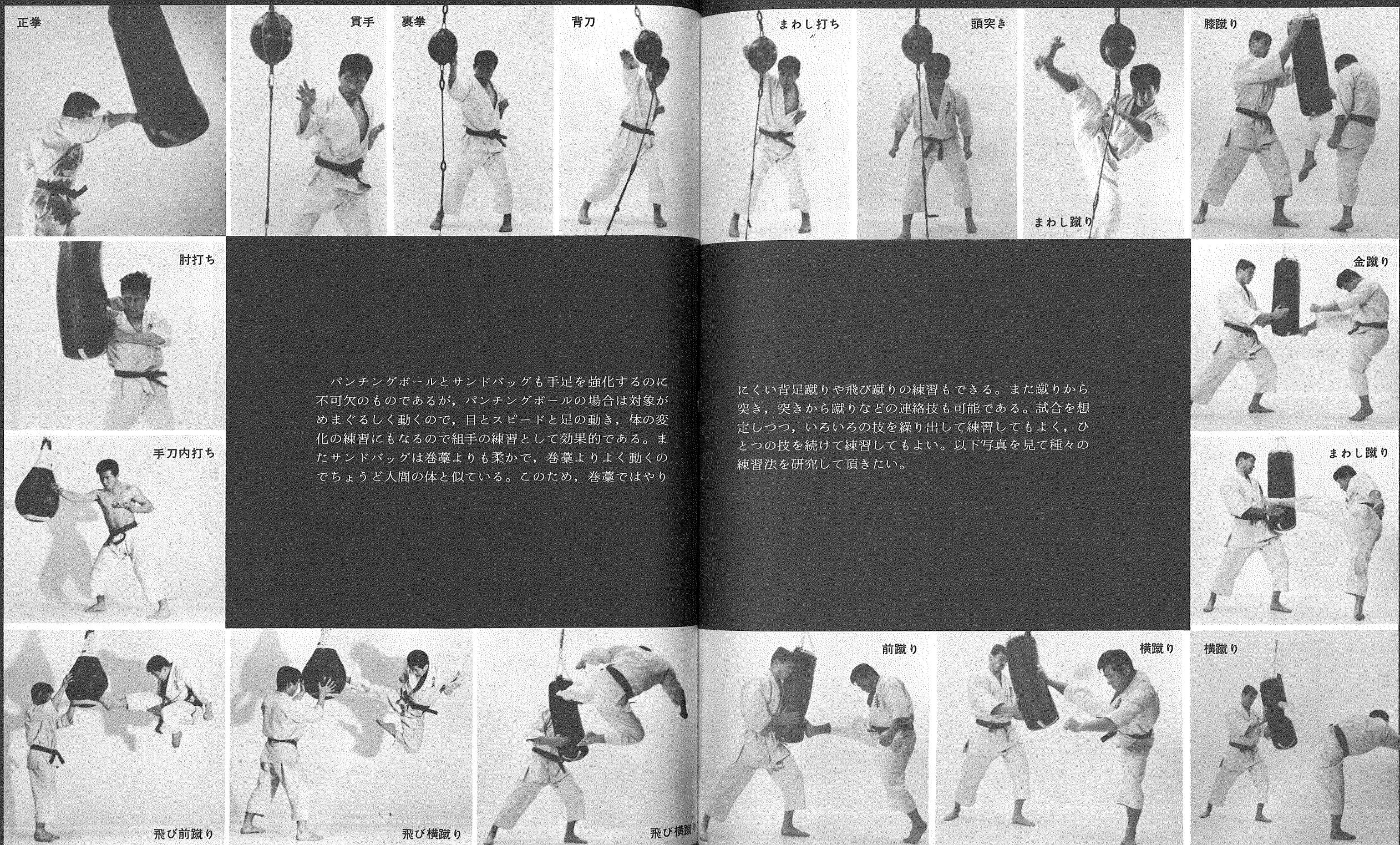
錠前の形をしている石または鉄で、いわば中国式の鉄亜鉛である。2つのサーサーを用意し、両手で穴をつかみ、写真のように胸、腕の筋肉を強くするために、上下左右前後に運動する。また足にはいて膝蹴りの練習にもつかう。古くから東洋でもウェイト・トレーニングをしていたことは大変興味深い。空手が国際的となるに従って体格のいい外国人を指導し、試合をするチャンスもふえたので、ウェイト・トレーニングは欠かせないものとなって来た。サーサーは握力の訓練もある。サーサーをつかう場合、五本の指でしっかりと握るようにする。セメントのものと、鉄のものとがあるが、鉄の方がより効果的である。

### (5) 据 石 サーサー

円塔形の鉄に長い柄のついたもので、腕の上下運動につかう。これは小手を強くする道具である。また据石には柄の短いものもある、手首の運動につかわれる。



(6) パンチングボールとサンドバッグ

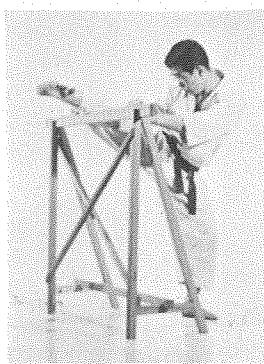


パンチングボールとサンドバッグも手足を強化するのに不可欠のものであるが、パンチングボールの場合は対象がめまぐるしく動くので、目とスピードと足の動き、体の変化の練習にもなるので組手の練習として効果的である。またサンドバッグは巻藁よりも柔軟で、巻藁よりよく動くのでちょうど人間の体と似ている。このため、巻藁ではやり

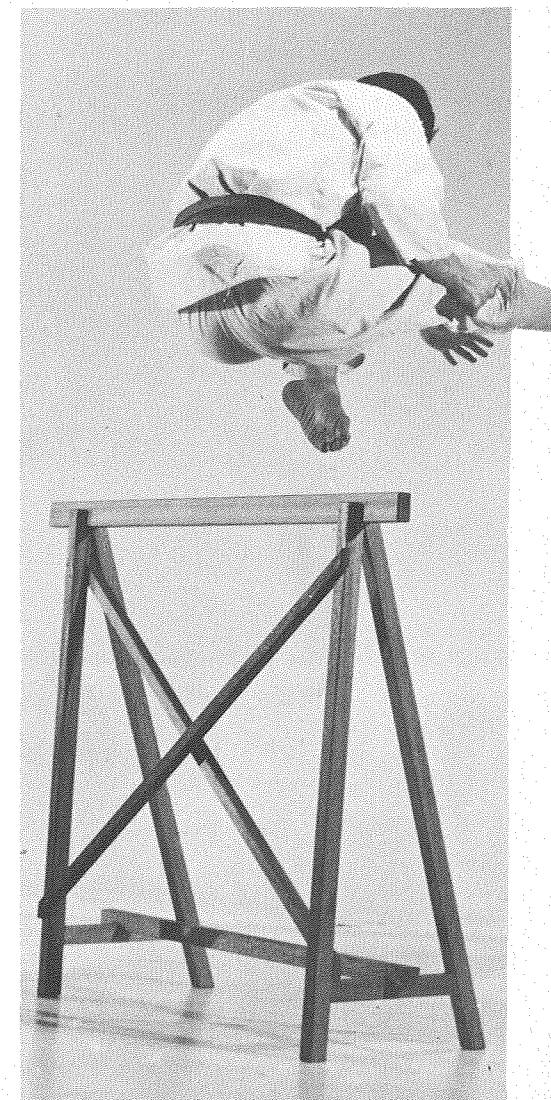
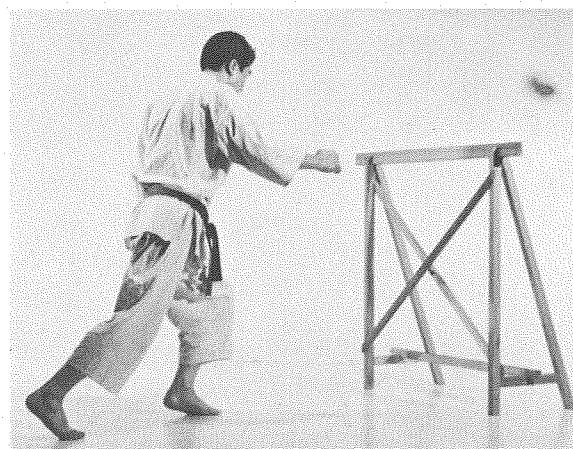
にくい背足蹴りや飛び蹴りの練習もできる。また蹴りから突き、突きから蹴りなどの連絡技も可能である。試合を想定しつつ、いろいろの技を繰り出して練習してもよく、ひとつつの技を続けて練習してもよい。以下写真を見て種々の練習法を研究して頂きたい。

## (7) 跳び馬

空手にとって足腰はもっとも大切である。これをきたえるには、跳ぶことが一番いい。跳びは足にバネをつけるとともに、着地のときのバランスをとることも、足腰の訓練になるからである。空手の跳び馬は丁度写真のような木の枠を使う。これはちょうどハードルに似ている。高さは各人の跳びの力に応じて、1メートル20センチから1メートル40センチくらいまでが適当である。ただし助走はせず、一步踏みこんでからとび、飛ぶと同時に飛び蹴りをする。足腰の訓練であるとともに飛び蹴りの訓練でもあるわけである。この練習は少なくとも5年以上の空手の訓練をした人でなければ危険である。馬に足をひっかけたり、落ちるときにバランスを失なって、足首をねんざしたりする。従って初心者は枠を用いないでその場飛びをし、徐々に自信をつけるようにする。また足腰の訓練のために縄とび、ランニングも毎日かかせなければならない。



跳び馬をはじめる前に、下半身を中心とした柔軟体操を充分にすること。



## (8) バーベル

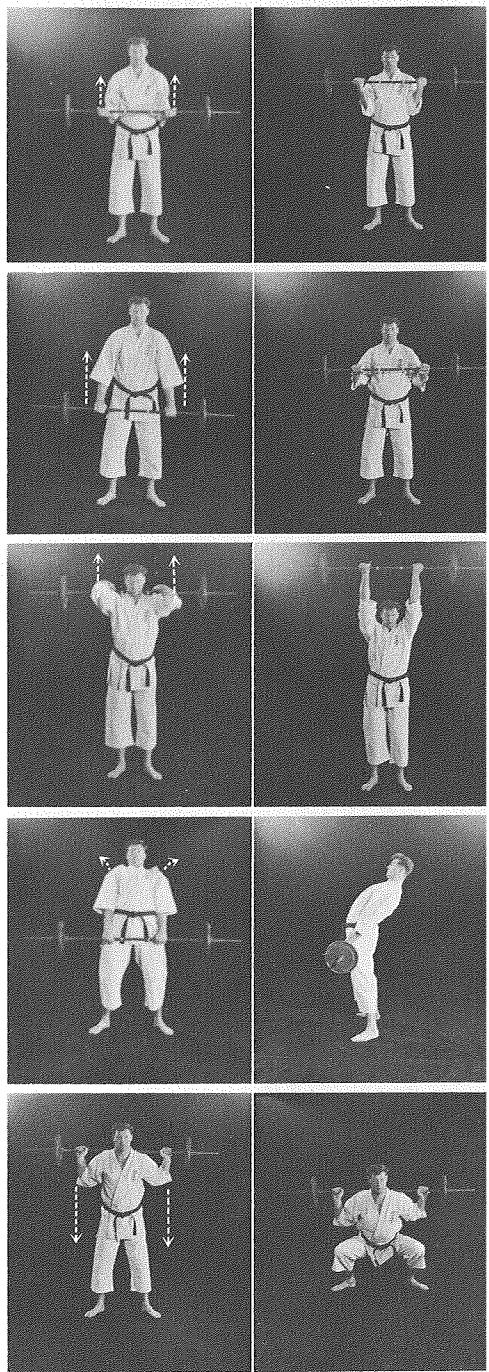
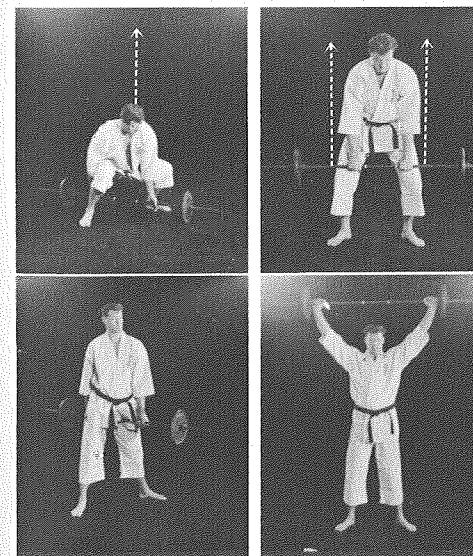
外国の空手練習生は六尺以上の大男が大半である。彼らは食生活のちがいで、骨も太く肉も厚く、足も長いので、これから外国空手の進歩はなどりがたいものがある。いまでも日本の空手は一応外国の空手より技術的に、また精神的にも秀れているが、日本を訪れ、私の道場で訓練した多くの外国人は、日本の空手家に肉薄する技倅をもって帰る。あと10年もたてば日本の空手の優位はアメリカかオランダに奪われるかもしれない。

日本の空手を守るには、優秀な若い人をどんどん訓練し現在日本人のもっている精神性とテクニックにさらにみがきをかけることが第一であり、第二には、体力的にも外国人に劣らぬよう、ウェイト・トレーニングに励むことである。私の道場では極真会館ビル2階の道場を、空突き、組手、巻藁による練習の道場とし、一階の道場をバーベル、亜鉛などのウェイト・トレーニング、パンチングボール、サンドバックによるトレーニングの道場としている。

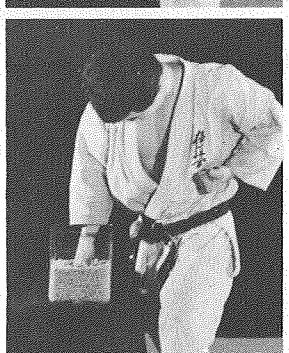
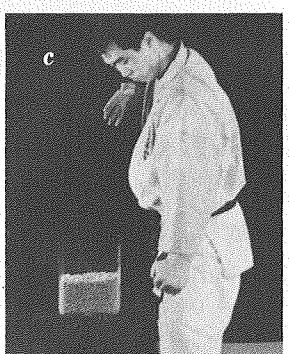
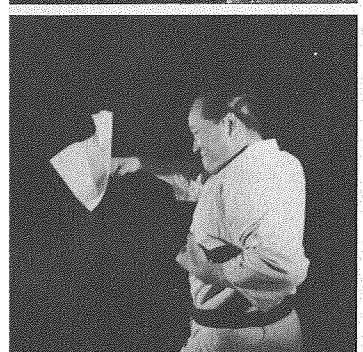
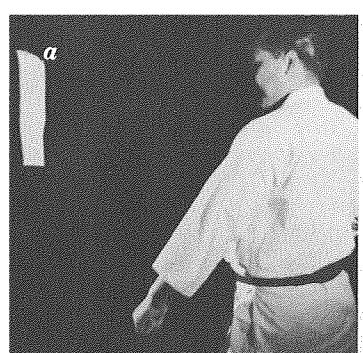
10年後の空手界を想像すると、世界チャンピオンになるとには、最低180センチ、80キロ程度の体力は必要であると思う。もちろん小さな者が大きな者に勝つところに、この東洋の武道の特長があるのだが、小さいものも小さいなりに力をつけて行かなければならない。

強さは体の大小とさして関係ないかに思えるが、小さくて強い者が、もっと大きければ、もっと強くなるのは当然である。

昔のように茶漬けをたべ、ぜいたくはしないなどうそぶいて、痩せた小さな体に眼だけぎらぎらさせていても通用しない時代である。生活の許すかぎり栄養をとり、内臓の許すかぎり体力をつける。新しい空手の方向はまさにダイナミズムにあるのである。



# 第五篇 應用



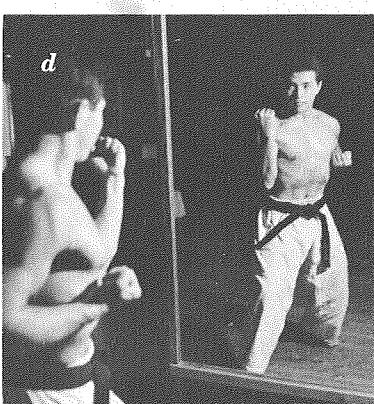
## (9) その他の訓練法

**a 紙突き**：写真のように紙をぶらさげて、正拳で突き、素早く拳を引く。紙が拳の風で浮きあがるようではいけない。引きの強さで、紙が戻って来て拳に巻き突くようになるまで訓練する。

**b 壺まわし**：写真のような壺に砂をつめ、口を五本の指の尖端でつかんで左右にまわす。親指の根元部分はつかわないことに注意。この運動は手首と指先を強くする。指は転掌掛け、逆技でしばしば用いるので、五本とも強くなければならない。とくに小指の強化を念頭に置く。

**c 砂箱突き**：箱または金魚鉢に、砂、豆、米、ぬかなどを満たし、貫手で何回も突く。なお、手足の爪は毎日手入れし、長くのばさないようにする。あまり深く切ってもよくない。これは自分の爪と指を守るために、また組手の相手に対する礼儀でもある。

**d 鏡の利用**：大鏡の前で空突き、空蹴り、空受けをし、自分の技を客観的に観察して、悪いところをなおす。人の悪い癖はよくわかるが、自分の欠点や隙はなかなかわからない。常日頃、鏡にむかっていれば、そうした欠点や隙が少なくなる。また新しい技の研究や、技を進歩させるためにも、友人、先輩、指導者に相談をもちかけ、鏡で自分のフォームを見て研究することが大切である。

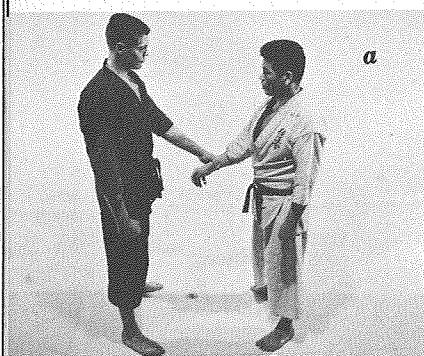


# 第17章 関節技の応用

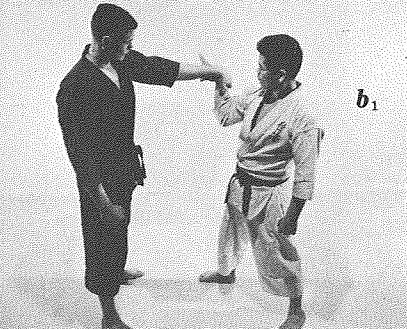
空手は突き蹴りを主体とした闘技であるが、また同時に禁じ手のない武術である。従って関節技、寝技も含んでいるのであり、その多様な技が残されている点で、護身術として最も応用しやすい闘技である。空手を護身術として応用する場合技が発達すれば、もちろん指一本で敵の攻撃をふせぐことができるが、現実に賊におそわれた場合手をつかまれたり、えりをつかまれたりすること

が多く、関節技、逆技を利用した方がよい場合もある。ことに空手の突き蹴りは致命傷となることもあるので、例え相手が犯罪者のような場合でもその技をフルに使ってしまうのは考えものである。こうしたとき、関節技、逆技を用いて相手の動きを封じてしまうとよい。護身術として用いられる関節技の一部を以下に紹介する。

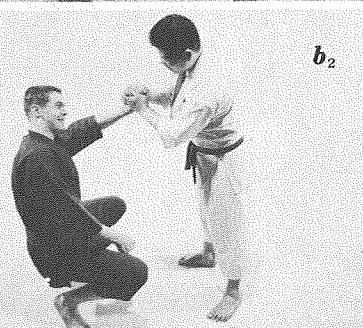
## (1) 手をつかまれた場合



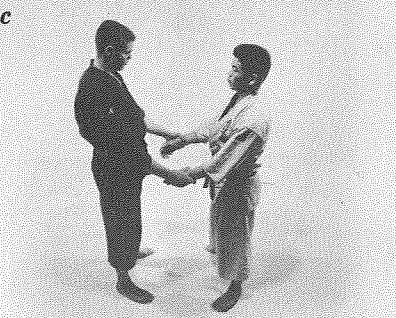
**a 片手をつかまれた場合 I**：左手で右手首をつかまれた場合、写真 **a** のように右足を半歩踏みこみ、相手の左腕を右手手刀の手首を回転しつつ押しあげるようにして手を外し、写真 **a<sub>2</sub>** のようにそのまま右掌底で相手のあごを打ちあげる。相手に手をとられた場合は拳をにぎらず開手のまま、小指と薬指に力を入れるようにする。相手の手からのがれる場合は、前後に引いたり押したりするより、相手の握った手の指先の方から手をぬいた方がよい。



**b**



**b 片手をつかまれた場合 II**：つかまれた右手の小指と薬指に力をいれ、**b<sub>1</sub>**のように相手の手首の下から外へ、手をまわし180度回転、人差指の方から相手の手の平小手の手首寄りを押さえ、**b<sub>2</sub>**及び丸写真のように左手をそえて、手首関節を下へひねる。



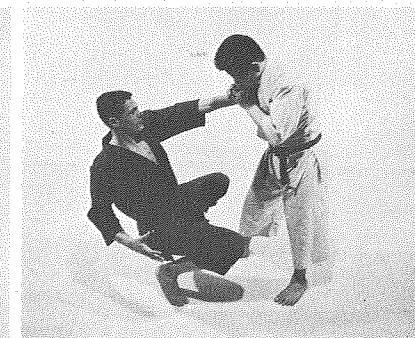
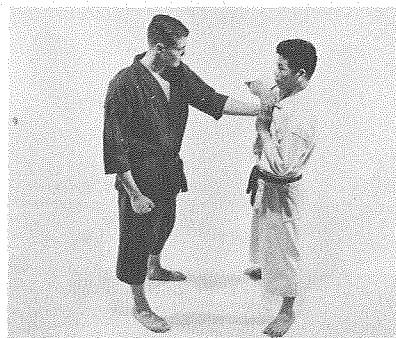
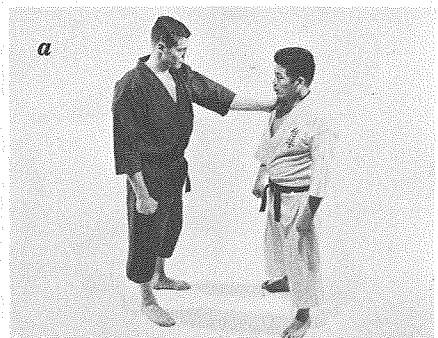
**c 両手をつかまれた場合**：両手にせよ片手にせよ手をつかまれた場合は前後に引いたり押したりするより、左右に動かした方がよい。つかんだ者は前後の動きに強いのである。左右に動かす場合も円型の運動をした方が効果的である。

写真 **c<sub>2</sub>** は手首をまげ相手の両手を外上へ持ちあ

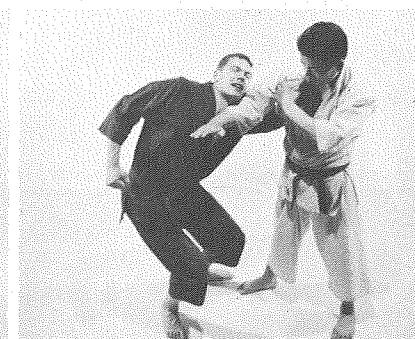
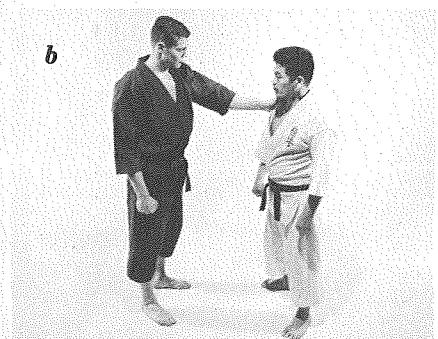


## (2) 襟をつかまれた場合

**a 片えりをとられた場合 I**：両手で、えりをつかんで来た手を押さえ、下へねじるようにする。相手の手に両手をかけた際は、右手の親指で相手の小指側をおさえ、残り四本の指で親指と人差指の間をおさえ、その上から左手でかためる。両手の小指と薬指に力をこめ、相手の手を両方からしめ

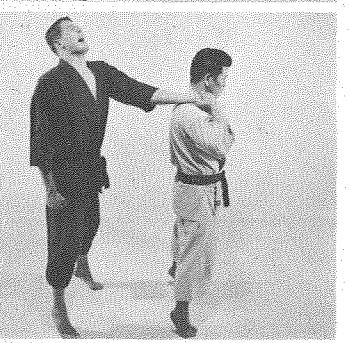
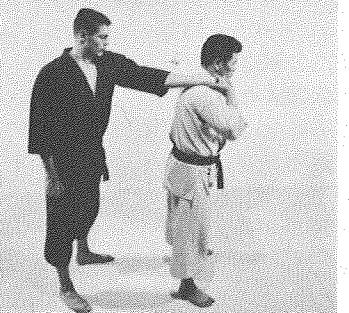
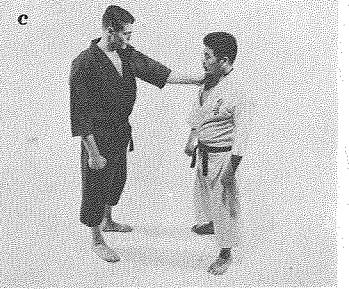


**b 片えりをとられた場合 II**：同じケースのとき、左手親指で相手の手の親指と人差指の間をとらえ残り四本指で小指側をおさえて外側へひねりつつ右手を相手の腕の上にあげ、相手の腕に右腕をかさね重みをのせる。相手の手をねじる左手は親指と中指に力をいれる。



げるようにし、弧を描いて頭上で相手の両手の甲を強く打ちあわせる。これが成功すれば相手は手の甲をいため、手を放さざるを得なくなる。相手が手をあげさせないときは胸前で合掌するような形から、合掌した手の手先を下から上へまわしつつ上へあげ、指先で相手の顔面をつく。

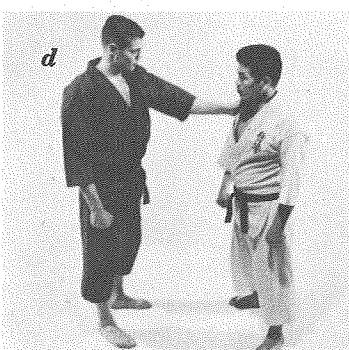
るようになる。下へねじながら、心もち相手の方へ押すようにすると一層効果的である。相手が痛みのために、腰をおろしあじめたら、さらに一步踏みこみ手をまげつづけると、相手は尻もちをつき動けなくなる。



**c 片えりをとられた場合Ⅲ**：同じケースで、左足を軸とし、右足を左前へ踏みこみつつ両手で相手の手をとらえ、くるりと一回転して相手の腕を肩の上にのせ、背のびするようにして関節をきめる。この場合右手四本の指で相手の左手の親指と人差指の間を、親指で小指側をとらえ、左手で相手のひら側をおさえ逆をとる。

**d 片えりをとられた場合Ⅳ**：Ⅲと同様、右手で敵の手をつかみ、左足を相手の左足の後へ大きく踏みこんで身を低くし、脇下をくぐって敵の後へまわり左手をそえ手をねじあげ逆をとる。

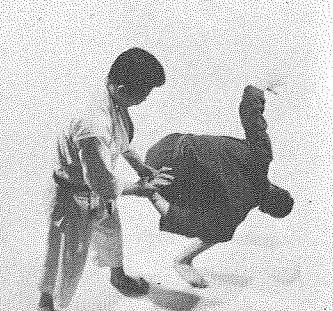
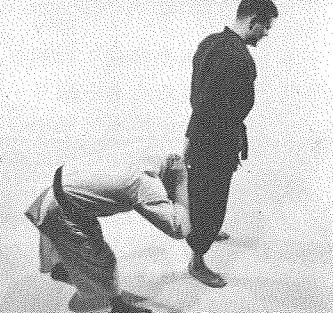
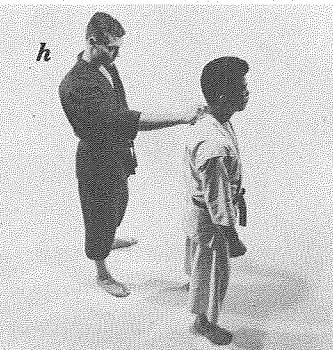
**e 片えりをとられた場合Ⅴ**：相手が左手で左えりをつかんで来たときは右手四本の指で相手の握りの親指と人差指の間をおさえ親指で小指側をおさえて、相手の手首を封じ左手でしっかりと固めて外へねじり逆をとる。



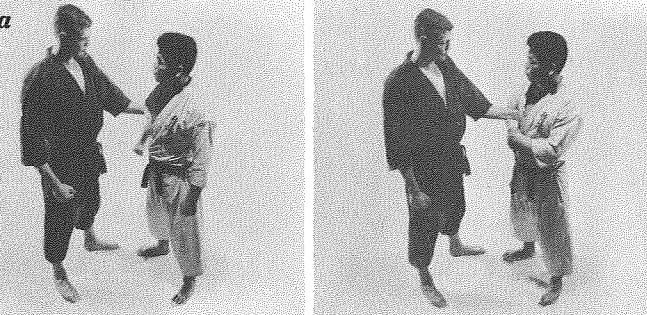
**f 両えりをとられた場合Ⅰ**：えりをつかんで来た相手の両腕の下内側から弧拳で打ち払いつつ右足で一步さがり、相手が前のめりになったとき一步下った足で相手の腹部へ前蹴りまたは金蹴りをきめる。

**g 両えりをとられた場合Ⅱ**：左足で一步さがりつつ相手の両腕の外から相手の両肘関節を手刀で押すようにして打ち、相手が前かがみになるとろを左前蹴りで、腹部か金的を蹴る。

**h 後からえりをとられた場合**：両手を首の後へまわして、相手の手をしっかりとらえ、身を沈めてすばやく2、3歩あとずさりし、敵の後へまわって手をきめ、相手を前へ泳がせて逆をとる。



## 第18章 女性の護身術



### (3) その他の場合

**a 袖をとられた場合：**相手が左手で右袖をとって来たとき素早く右腕を360度外側へ回転し相手の左腕の外へまわし自分の左手で自分の右手首をつかんで、相手の左腕を脇と右腕できめ手首関節の逆をとる。自分の体を後へやや傾かせ、腕をあげると、相手も次第にのけぞって行く。はじめ腕を外へまわすとき、相手の方へにじりよるようにすればそれだけ相手の手が深くきまるわけである。

**b両手で帯をとられた場合：**相手の両腕の外側から下へ腕をまわし、片方の手の手首をしっかり握って、背を後へ傾け両手首をきめる。相撲のかんぬきとほぼ同じである。片手の手首をもうひとつの手で握ることが大切。



**c 両脇下をつかまれた場合：**両腕をあげて手刀で相手の両肘関節部を強打、このとき右足を一步後へ引き、相手が前のめりになったとき、両手で相手の後首をおさえて前へひき落としながら、右足膝で顔面に膝刀をきめる。相手の髪をつかんで引きおろしてもよい。



近年、女性は強くなったといわれるが、一面非常に弱くなり脆くなつたように思われる。ひとつは誘惑に対する弱さであり、ひとつは男性の暴力に対する脆さである。その証拠に強くなつたはずの女性が不幸な目にあう事件が一向に減らないではないか。

私は女性にこそ徹底的に護身術を教え、武の精神を植えつける必要があると思う。最近、柔道や剣道が学校の正課となる風潮もあると聞くが、もちろん空手もこのなかに組み入れられるべきであり、ことに女性には学校の正課として、空手にもとづく護身術を教えるべきだと考える。というのは空手は道具もいらず禁じ手もないで、時間、場所、状況に制約されない完全な護身術を教えるからである。

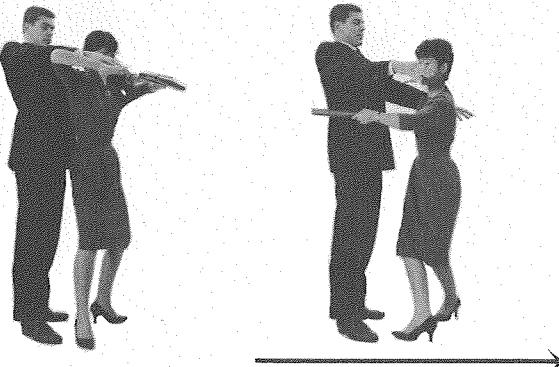
また例えば柔道などでは腰をつかいすぎるため体の成長を阻害するおそれがあるのに対し、空手ではまったくそのおそれがない。空手の基礎練習で最も重視するのは、体の柔軟さと足腰のバネである。足の裏側と内側の筋肉を蹴りでつねにのばすので、足は自然にいつもはりつめているようになり、成長期の子供や、少年、少女の足の成育を促がす。現在外国で空手が柔道をしのぐ人口を有する一因は、柔道をやると子供がガニ股になり、身長の伸びがとまるからであるという。これに反し、同じ東洋の闘技でありながら空手は子供の全身の筋肉、骨格を平均して生成させ、しかも護身術としてはるかに有効なのである。

もちろん、何度もべるよう、女性が拳頭のコブを大きくする必要はまったくない。むしろ女性は護身術と美容法と健康法をかねるつもりで空手を練習すればいいのである。空手の美容上の効果については、本書にあげた女性の道場生のプロポーションを見て頂ければ、納得して頂けることと思う。

以下にあげる女性護身術は、ごく初步的な空手の技術だけを応用したもので、誰にでも簡単にできる。ただし、これを実用する前にひとつの技に対し100回くらい練習しなければならない。



a



**a 後から抱きつかれたとき I**：前頁の写真のように後から暴漢に抱きつかれたときは、左足を半歩前に踏みだして、少し腰をさげ、相手の腕を両肘ではねあげる。肘を肩の高さまであげること。

相手の腕があがったら、腰をしっかり安定させて右へ回転し、左手のハンドバッグで相手の右脇腹を打つ。ハンドバッグで打つ場合は止め金の方で打ち、ハンドバッグを持っていないときは左手刀で打つ。

腰を意識してしっかりさせないと、腰くだけになることもある。相手の腕がなかなかあがらないときは、両脇の後肘打ちで、相手の胸を打ってから肘をあげる。

もちろんこれと左右反対も可能である。



b



**b 後から抱きつかれたとき II**：左足を半歩前に出し、身を沈めながら肘を高くあげて相手の腕をあげ、腰を落として右に少し回転し、半身となって右足のヒールで相手の左足の靴を踏みつつ、右手のハンドバッグまたは手刀で相手の金的を打つ。金的は男の最大の急所である。従って護身術では金的をねらい所とする。いざというときにためらわないようにしなければならない。



c



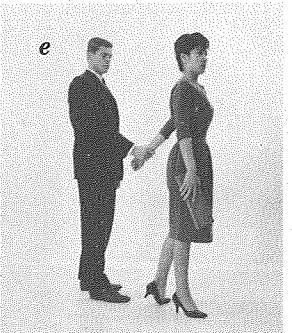
**c 前から片手を握られたとき I**：男が左手で右手を握って来たとする。女性は右足を一步前に踏みこみ、右手を開いて指に力をいれ、男の腋の方へ腰を入れて突きあげる。こうすれば腕がはずれるから、その右腕をまげて男の肩関節をきめ、前のめりにさせて、左手のハンドバッグを右手でも持つ。こうして両腕で相手の背を押しさげつつ、左膝で相手の顔面を蹴りあげる。ハンドバッグをもたないときは、右手で左手の手首を握るようにする。女性は肘、膝を多用せよ。



**d 前から片手を握られたとき II**：男が右手で左手をつかんで來たとする。女性は左手の親指と人差指の間を開き、指に力をいれて、外に半円を描くように腕をあげつつ、右足を左へ大きく踏みこみ相手の腋下からさらに左へ回転して男の後へまわる。このとき右手の親指と人差指の間で男の左手の手首を握りつつ腕をねじあげ、右手のハンドバッグか、右手刀で相手の首または左耳の後を強打する。

相手の後へすりぬけるとき、左手親指を相手の右裏小手へあてるようにしておくと、簡単に相手腕の逆をとることができる。これらの動作はすべて素早くしなければならない。

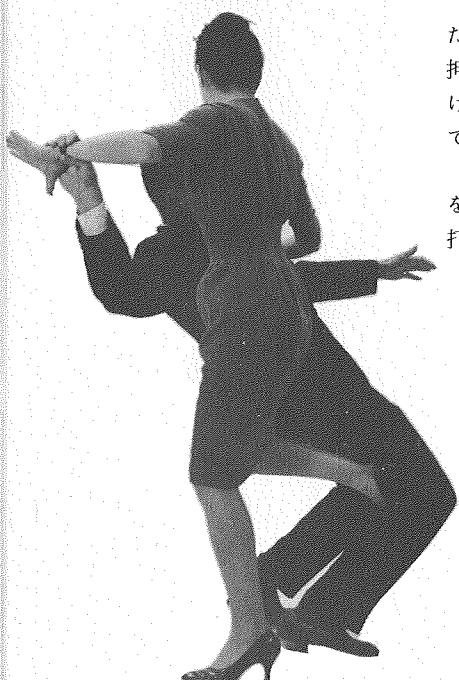




**e** 後から手を握られたとき I : 男が後から右手で左手をつかんできたとする。左足を右後へ引き、ふりむきざま左手を力をこめて開き、左横へ半円を描くようにして上へあげる。

相手の体がのびたとき、右手のハンドバッグまたは裏拳で顔面を打ち、その手で相手の喉か胸を押しさげつつ、左足を半歩踏みこみ右腕を高くあげて、相手の右膝の裏を後から右ヒールのかかとで蹴る。

はじめに振りかえったとき、右足で相手のすねを蹴ってから、ハンドバッグ、裏拳で相手の顔を打ってもよい。



**f** 後から手を握られたとき II : 相手が後から右手で右手をつかんで來たとする。このようなとき、決して前へ逃げようとしてはいけない。

とられた右腕を脇へひきつけるようにし、右足を左後へステップし、左足を右前におくって右へ半回転しながら、右手で相手の右腕をひねりつつ左手を右手の上からおろして相手の右手をとる。とり方は親指で相手右手の小指側をおさえ、残り四本で親指と人差指の柔かな部分をおさえる。下から手をまわした場合はこの逆になる。

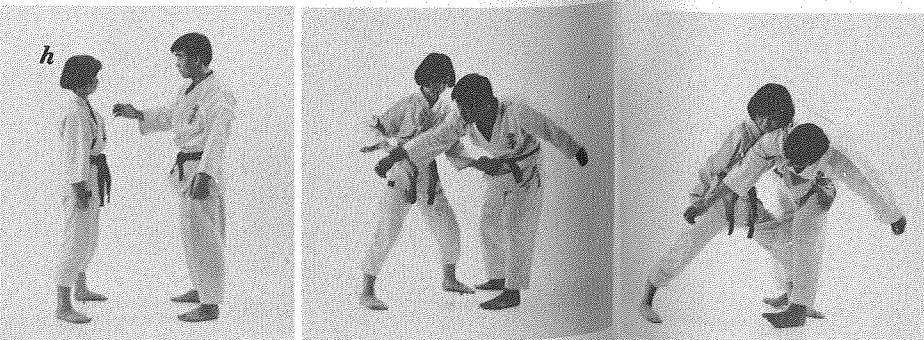
親指と中指に力をいれて両側からはさみつけ、自分の手首を内側へまげるようひねり、左肘で相手の右肘関節を押す。腕がきまれば、相手は苦痛のために膝を着くので、このときすかさず右足で顔面を蹴あげる。



**g** 後から両手を握られたとき : 相手が後から両手をとつて來たとする。女性は両腕を外上へ円型を描いてあげつつ、左足を右足の後へステップし、相手の右足の外側へ出して90度回転し、すばやく右手を振りつつ、右腕を相手の握りに押しつけるようにして下へふりおろし、相手の右腕が逆になったところで、左手刀でその腕の肘を強く押す。左手は相手につかまれたままの方がよい。相手は手刀の力と自分の重みを片腕に受け、前に転倒してしまう。



**h** 前から手をかけられそうになったとき : 男が右手で肩か胸をつかもうとしたとする。女性はその手首をすばやく右手でつかみ、左足を一步踏みこんで相手の右手を強くひっぱる。つづいて左背刀で相手の右腹を打ち、相手が前のめりになったとき、強く手首を握ったまま、左足を相手の股の間へ大きく踏みこみ、すばやく左手を相手の左ふとももの外へまわしてふとももをつかみ、左肩で相手を激しく突き体重をあずけて押し倒す。

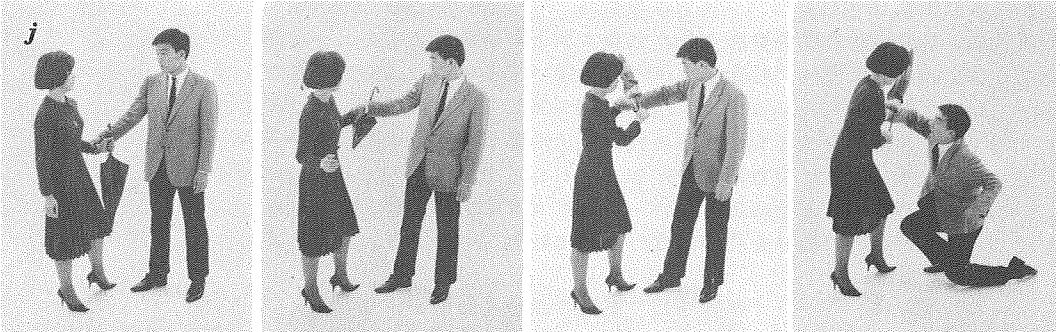


## 第19章 一対二の空手



*i* 後から口をおおわれたとき：男が後から片腕をとらえ、片手で口をおおって来たとする。また女性は傘をもっているとする。

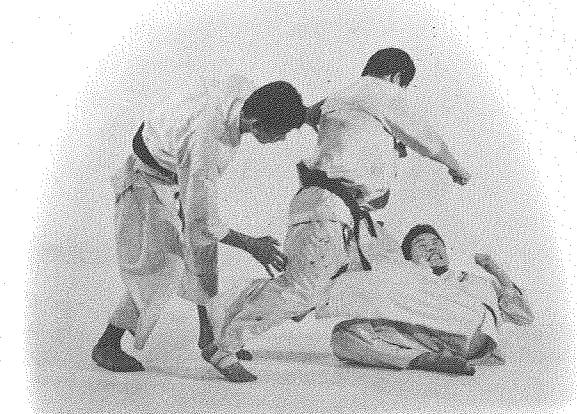
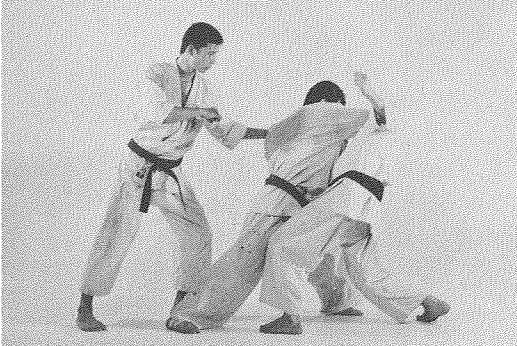
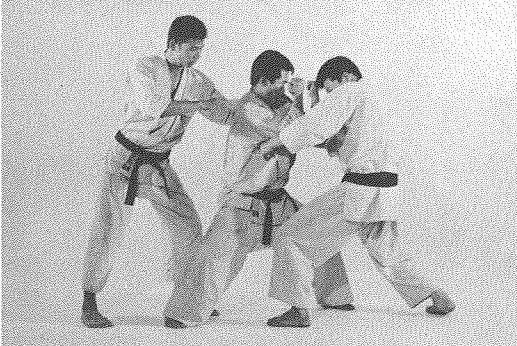
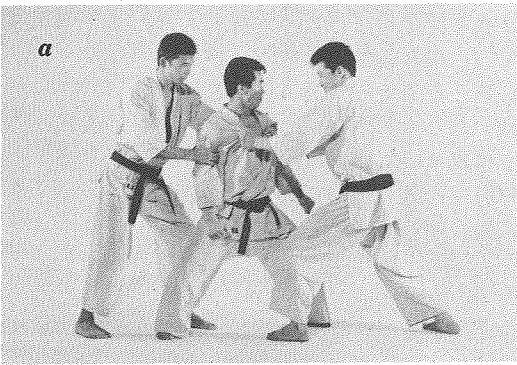
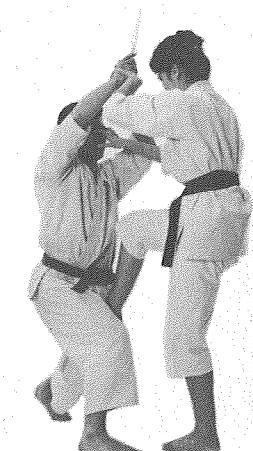
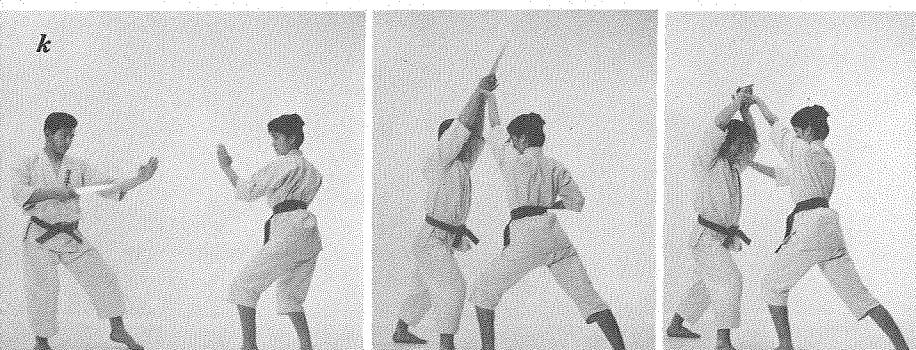
まず女性はあわてず静かに立ちど matte, 後足の方へややからだをひねり, 手にもったパラソルの柄で相手の喉をつきあげる。さらに右肘で後肘打ち, 相手がからだを前に折るようにしたとき, さらに傘の柄でもう一度喉を突きあげる。



*j* 傘をもっている手を握られたとき：男が前から右手で女性の傘をもっている左手首をつかんで来たとする。女性は手首を外へまわすようにして, 傘の柄を相手の右腕の外へ出すようにし, 上から内側の方へまわし, その柄を右手でつかんで手もとへ引き下げる。

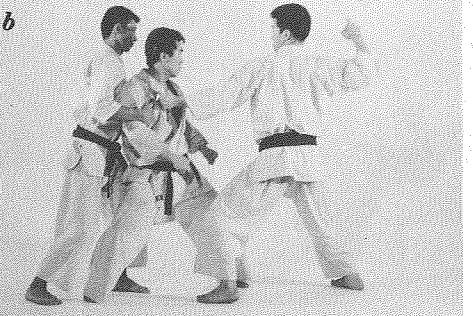
*k* ナイフでおそわれたときの一例：ナイフでおそわれるのには, いろいろのケースがあるが, ここでは一例だけをあげておこう。相手が両手でナイフをもち, 頭か首をねらってナイフを突き出して来たとする。女性は手先きを下にむけた左掌底で相手の手首を受けて上に反らし, 二本貫手で相手の両眼を突く。

相手が驚がくしてたじろぐとき, 右の金的蹴りをきめる。この護身術では掌底受けをうまくやることがまず一番大切。ぬき手はまっすぐに突きだすのではなく, 二本の指を相手の鼻梁の両脇から上にこすりあげるように, 眼球を正確にとらえて突きあげる。

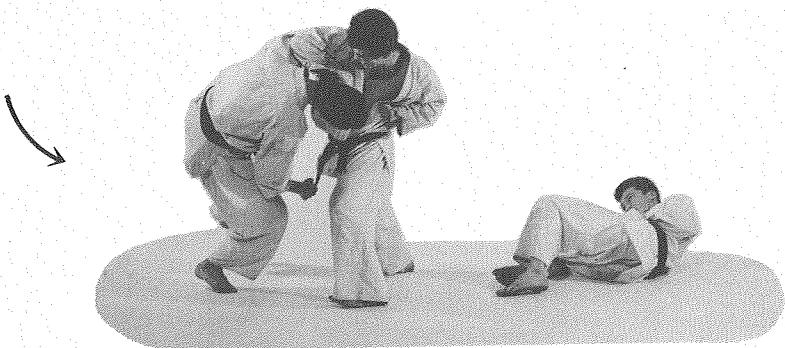
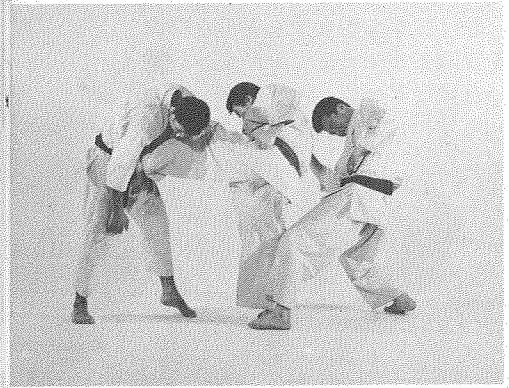
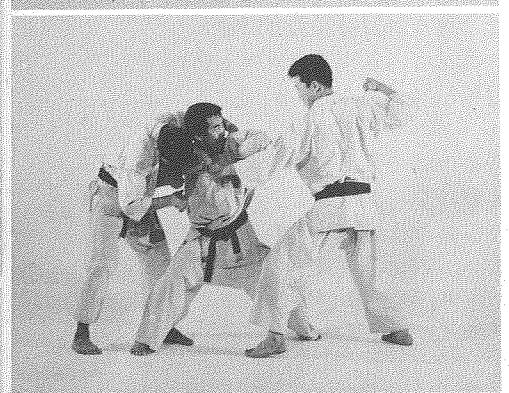


複数の相手に襲われたときはどうすればいいだろうか。一般に男が襲われる場合は相手が複数のときが圧倒的に多い。しかし, 空手をマスターすれば素手の四人の相手なら簡単に逃げられる。5人以上になると, 技は複雑になるが, 空手の達人ともなれば, 相手がみな素手である限り, 何人いても同じである。ここでは2人の相手に対する防禦術の例を5つ示すことにする。

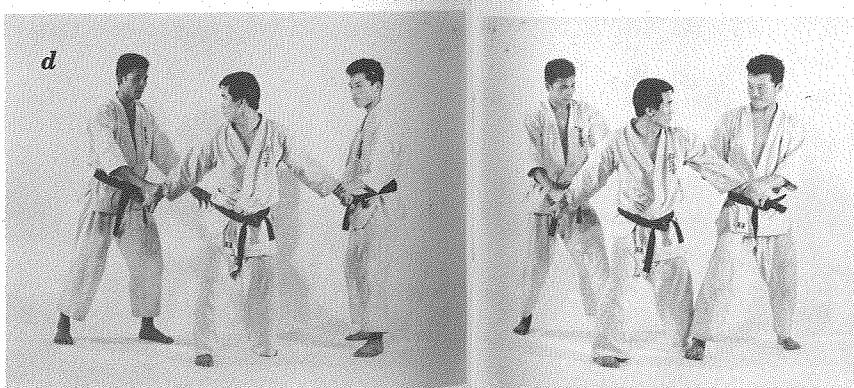
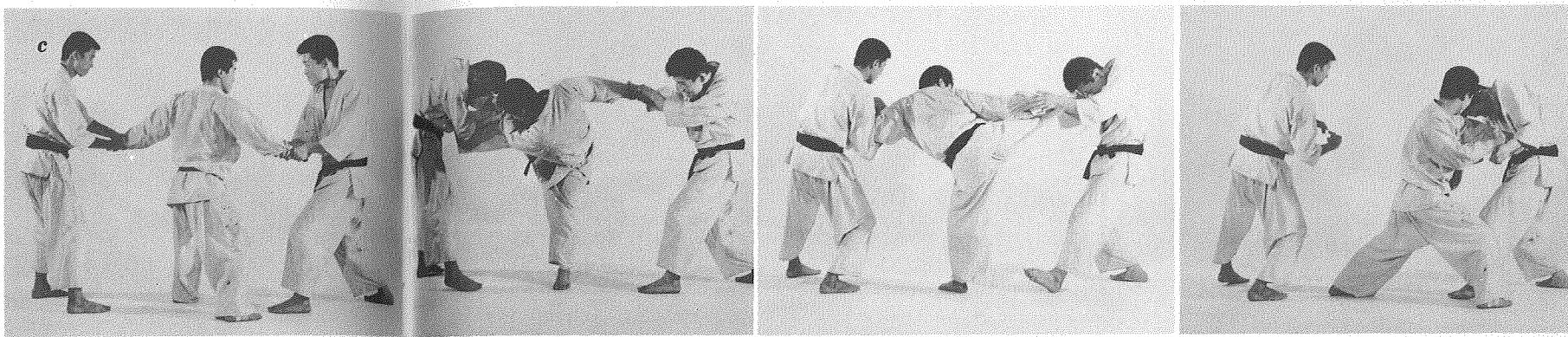
*a* 前後からつかまれたときⅠ：敵のひとりが前から両えりをつかみ, 後の敵が両腕をおさえて来たとする。両肘をはねあげ後の敵の手をふりほどきはねあげた両肘で, 前からえりをつかんでいる敵の肘関節内側をおろし打ちする。つづいて右肘あげ打ちで前の敵のあごを打ち, 左手で前の敵を突き放しながら, あげ打ちした右肘で後の敵の水月か脇腹へ後肘打ちする。さらに前の敵に対し右正拳で中段突きし打ち倒す。練習によって早い動作を身につければ, 敵は抗する術もなくこちらの術中におちる。敵を呆然とさせるほどの早さ, 的確さを身につけなければならない。相手が別の動きをした場合の変化技を各自研究してみよ。



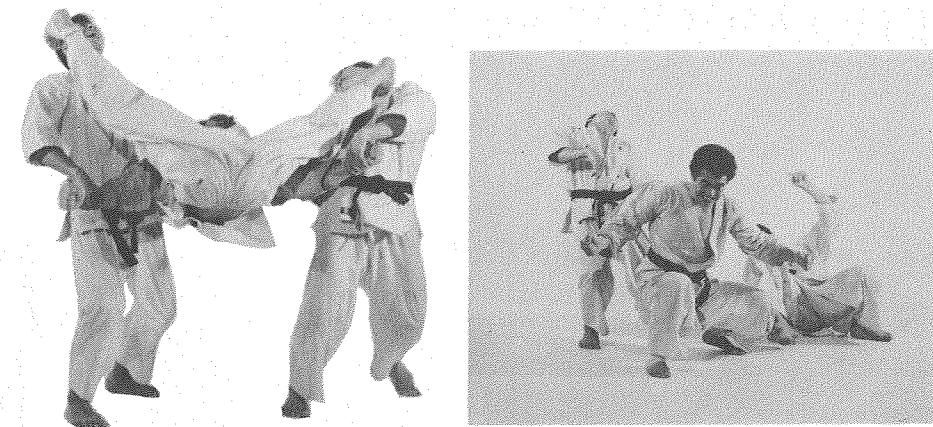
**b 前後からつかまれたとき II**：こんどは後から一人が両腕をおさえ、前から一人が左手で片えりをつかみ、右手でなぐりかかって来たとする。右肘で後の敵の水月を後肘打ちすると同時に、鋭く左肘をあげて腰をひねり、左肘はなるべく高くあげて、あごと顔面を前の敵の攻撃から守る。打ちを受けるかはすしたあと左足を一步踏み出し左へ回転しつつ、前の敵の体とすれちがいながら右肘で左脇を攻撃、さらに後にいた敵がまだ立っていれば左前蹴り、右肘打ちの連発で打ち倒す。さまざまな変化について各自研究せよ。

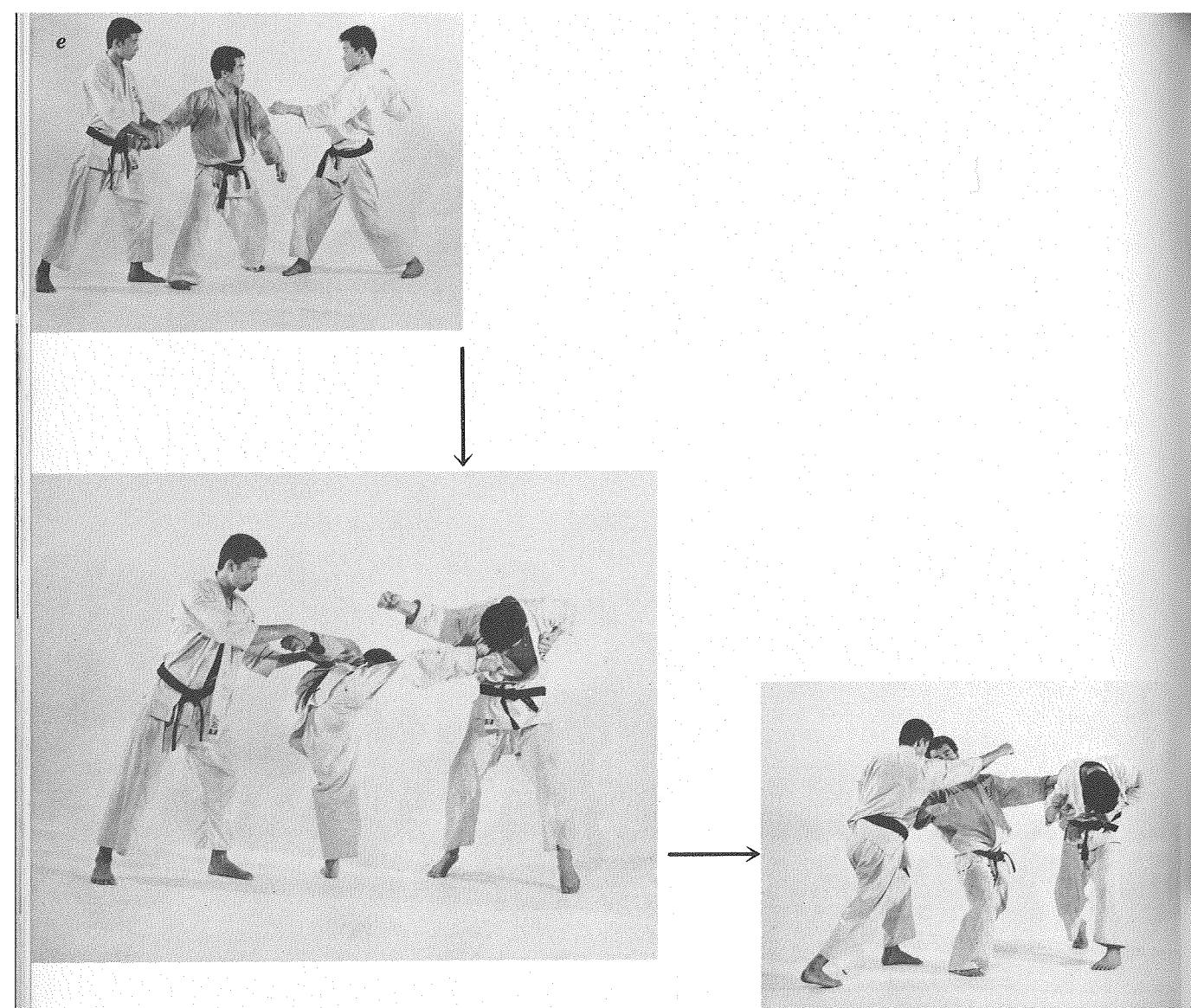


**c 両手を前後につかまれたとき**：両手を前後につかまれたときは、まず左の敵の左脇腹に右まわし蹴りをきめ、この右足をおろさないで右後の敵へ横蹴りをきめる。まわし蹴りから横蹴りへのスムースな動きを何度も練習することが大切。またこのとき、もたれている腕には力をいれないようする。つぎに自由になった左肘で右の敵を打ち倒れかかる右敵の肩を両手で押えつつ、後にいる左敵のあごへ後蹴りをきめる。



**d 両手を後左右からつかまれたとき**：二人の敵が、後左右から両腕をつかんできたとする。まず左右いずれかの足を一步踏み出し二人との距離をはかる。前へ出ると二人は後へ引っぱろうと腕に力をいれる。一度は大人しく後にさがる。するとこんどは二人が後へまわり、前へ突き出そうとする。これはごく自然な心理である。二人が後へまわろうとしたら、身を沈め腕を下に引き、二人の腕にさらに力をいれさせ、力強く両足で両側の敵の上段を蹴上げ、腰を利かせてまたもとのところに立つ。これはきわめて高度の技であり、はじめのかけひきも、両蹴りのタイミングもきわめてむつかしい。相手の腕に力がぬけていたりすると、相手を蹴るどころか自分で転倒してしまうような結果になる。しかし、充分に練習すれば使いこなせるようになる。

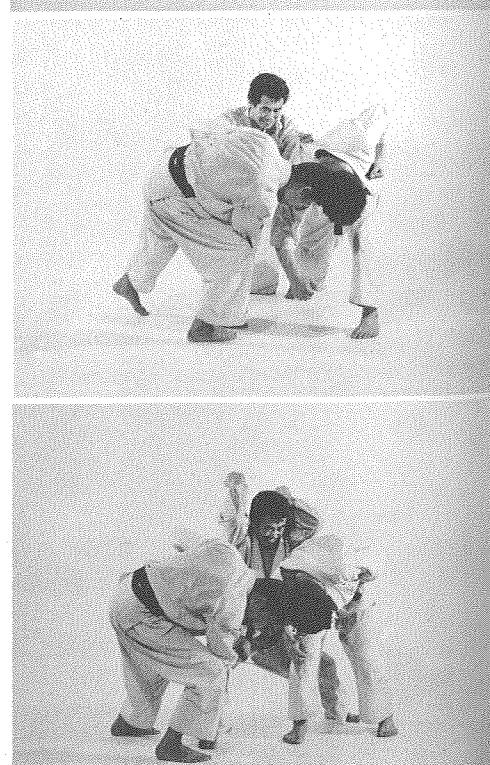




e 後から手をつかまれ前からなぐられかかったとき：後の敵が右手をつかみ、前の敵が顔をなぐってくるとき、すばやく身を左へ沈めつつ右まわし蹴りで、前の敵の水月を蹴る。このとき手に力をいれない。足をもどしながらつかまれた右腕の肘で後の敵の肋間を打ち、左手で前の敵を突きはなす。右足をステップバックし、右(後)の敵の腕をつかみ、左(前)の敵の背中をつかんで両方を引きよせ、頭と頭の同志打ちをさせ、さらに両肘で、両方の敵に肘おろし打ちをきめる。

## 第六篇 新しい空手

—私の半生と空手観—



# 第20章 牛と戦う空手

## (1) 少年時代、そして修業へ

### 腕白小僧

私は関東大震災の年、大正12年に富農の子として生れた。少年時代の私は手のつけられない腕白小僧だった。私はケンカばかりして毎日父にムチでなぐられた。9才のとき、父の雇い人が、5、6人の男とケンカして、またたく間に相手をひとり残らずやっつけてしまったのを見た。これが武道の魔力にとりつかれたはじめだった。私は家の酒をもちだしてこの雇い人の部屋を尋ね、中国拳法の一つである十八技を学んだ。京城の中学校に通いはじめてからは、36技と満州、朝鮮方面に残っている古い拳法を学び、14才にして初段となつた。

しかし、私は拳法家になろうと思ってはいなかった。私は日の丸をつけた飛行機が空をとびめぐるのを見た。そして私は飛行機に乗って誰よりも高いところからゆうゆうと下を見おろし、宙返りをし、空中戦をすることばかりを夢みていた。

中学2年の時、私は山梨の少年航空学校に入學し、飛行機整備や操縦のことを習った。山梨の少年航空学校へ通いながら私は講道館の甲府の道場で柔道を習ったが、柔道がもはや実戦的な闘技でなく武道としての真の迫力をもたないことにすぐ気がついた。

### 空手入門——軍隊——終戦

山梨少年航空学校を出てから、拓殖大学司政科に入學したとき私は空手部に入ったが、強くもない先輩がいはばついて自分よりも強い後輩のばそとしない封建的な部組織にいやがさし、部をとび出して船越義珍先生の松濤館流の門をたたき、17才で初段となつた。

私は牛乳配達をしながら、吉川英治氏の宮本武蔵を読み、松濤館に通いつづけた。しかし私は次第に型を偏重する松濤館流にあきたらなくなり、知り合いをたよって、剛柔流に入門した。

戦争がはじまる前から私は兵役にとられ、習志野の航空隊に入隊した。しかし私は横暴な上官に反抗したかどで営倉にいれられたりした。戦争末

期に、私は特攻隊に志願し、飛行機で敵艦に体当たりすべく九州へむかった。当時の私は石原莞爾中将の東亜同盟に属していた。

石原中将は柳条溝事件をひき起こした人として知られているが、日本が中日戦争に踏み切ろうとした頃から中国侵攻に反対し、そのために兵役を退いた反戦論者であった。

私もその影響を受けていたが、日本が米国と開戦し、やがて南の島々を奪い返されて行くのを見たとき、黙って見ている気にはなれなかった。私は日本の軍人として一命を国民のために捧げることにした。

しかし、私が飛びたつ前に戦争は終った。当時生き残った若い青年すべてがそうであったように私はそれから先の自分の生き方を思って途方にくれた。九州から東京へ帰る途中私は岐阜の先輩宅へ寄った。先輩宅は禪の寺で、その父が住職であった。私は禪門答をしながら心の傷をいやした後一ヶ月後にはひとつの決意を秘めて東京へ向かった。

私の決意はアジアの威信の回復、眞の武道を東洋に起こすことだった。

### 身延山で山ごもり1年

私はある暴力団とかかわり合いになり、大きな争いにまきこまれ、暴力団からピストルでつけねらわれた。当時すでに空手四段であったが、相手が素手ならともかく、遠くから銃でねらわれてはいくら生命があっても足りない。私は住居を転々と変えつつ、早稲田大学の学生となりやがて結婚した。しかし、私をつけねらう人はしつように私を追いまわしたので、私はひとりで山梨県の身延山に籠り、滝にうたれ、岩から岩へ飛び、樹木を打ち、石を割りながら空手の修業をした。

この時私は23才だった。この若さでひとり里はなれた山中の小屋にいることは大変な苦痛であった。朝晩は空手のけい古、夜は絵を画いたり、尺八のケイ古をし、滝の水を浴びて苦行した。私と妻の生活は、自由党の小沢代議士の援助のもとに成り立っていたが、私自身は草の根や、果実や、

野獸を追って自分で食糧をさがした。

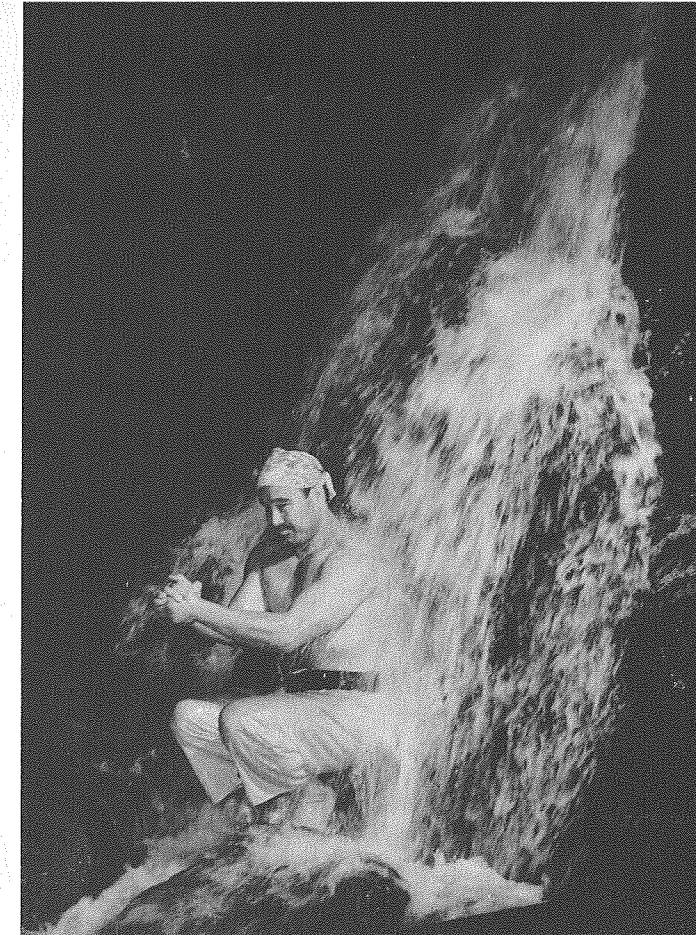
山へ入って三ヶ月目に、私は飢えと人恋しさにたまらなくなり、剛柔流の曹寧柱先生にもう下山したいと手紙を出した。約1ヶ月後に届いた返事を前にして私は自分の弱い心を恥じた。

「美を追究する芸術家も、武を追究する武術家も、人から天才といわれるような人たちはみんな人以上の鍛錬をし、人以上の忍耐をしている。努力と忍耐を怠った天才などどこにもいない。私は君こそ日本の武道にとってかけがえのない人と信じている。その君が人並以上の訓練をすれば鬼に金棒、君こそ無敵の武人、眞の武道家となりうる人である。もし山を下りなければ、眉毛を剃り落しなさい。そうすれば眉毛のはえるまで人と違う気がしないだろう……」

私は眉毛を剃って1年の間稽古をつづけた。

### 日本選手権

下山後、私は京都で行なわれた旧武徳会の円心会主催による全日本空手選手権大会（戦後初）に出席し、優勝した。無名だった私は空手の大山としてはじめて人に知られるようになったが、いまだ自分の力に満足できず、翌年から千葉県の清澄



山中で滝を浴びる著者

山に一人籠って1年8ヶ月の間、風雪と戦い、草の実をくって空手の修業をした。頭髪、ヒゲを剃らず山中をかけずりまわっていたのを、麓の猟師が見かけたのか、「清澄山に天狗がいる」という噂がたち、ある日子供達が山へ来て、「あっ天狗がいた」といって遠くから私を指さした。私は手まねきして子供たちに石を割ってみせたりした。

心の和ごむときといえば、子供たちといふだけだった。それ以外のときは、滝にうたれたり枝から枝へ飛びうつたり、バーベルをもちあげたりして体をきたえていた。

バーベルは135キロまであげることができた。スピード訓練に、ウエイト・トレーニングを並行するというのが、私の独自の訓練法だった。空手はもちろんスピードを生命とするが世界最強となり猛獣と戦うには猛獣に負けないだけの力も必要である。私の最後の目的はヘラクレスやミロンのように、素手でトラやライオンと戦い、そして勝つことであった。

私は若かったせいもあって、ただひたすら自分の強さを実証したかったのである。組手の選手権で優勝したといっても、そんなことはとうてい私の激しい野心を満足させなかった。



金槌で拳頭を鍛える



## (2) アメリカでの血戦

### 47頭の牛の角を折る

1年8ヶ月の練習の後、私は下山してすぐ道ばたの電信柱を叩いてみた。電信柱に拳頭の跡が残り、電線がビューンと鳴るだけで倒れなかった。私は電柱を倒せると思っていたのでいささか不満だった。

猛獸と戦って勝つという目標に近づくために、私はさっそく屠殺場の近くに下宿をかまえ牛と戦わせてくれと屠殺場を訪れた。

屠殺場の人たちは、はじめ狂人と思って相手にしてくれなかつたが、私が数日の間通いつめ瓦やレンガを割ってみせると、やっと牛と対決させてくれた。なお私は手刀で瓦30枚を割ったが屠殺場のオノでは25枚しか割れなかつた。

はじめての牛は小牛だったが、眉間に正拳で思いきり突くと、苦しがってあはれたので大変危険だった。あとで調べると眉間にひびが入っていたそうであるが、その場では死ななかつた。牛の眉間に皮膚と骨の間に脂肪があつて、オノのような鋭利な刃でなければダメなのである。牛の急所

である角と角の間の凹んだところも、狭くて正拳や手刀では打ちようがない。牛が暴れて屠殺場に迷惑を与えてしまつてはと考えこんでいる、「大山さん、では、牛の角を折つてみたらどうですか?」という屠殺場の人の助言があつた。それで私ははじめて牛の角を折ることにした。私は手刀が得意であつたし、牛の角折りの方は成功だつた。私はしばらく屠殺場に通い大小さまざまの47頭の牛の角を折り、自信をつけた。

### 米国で連戦連勝

東京に大山道場を開き、はじめて空手を指導した1952年、私は柔道代表の遠藤幸吉氏とともに、日本の空手代表選手として渡米し、アメリカの32州で270回に及ぶ空手エキシビション、7回にわたるテレビ出演をし、各地でボクサー、レスラーの飛び入りの挑戦を受けて、いわゆるデスマッチをした。この結果は明白だつた。いづれも私より2倍もあるような巨漢であったが、私は誰にも敗けなかつた。もし敗けたら敗戦國から來たジャッ

プなどひとひねりにしてやろうと考えている彼らに殺されてしまうか、片輪にされてしまつただろう。彼らは私の目突きや金蹴りの牽制に幻想され正拳や貫手を胸に受けた悶絶した。それはいかにも残酷に聞こえるかもしれないが、観衆はみな相手の応援をし、しかも自分の2倍もある相手と戦う場合手かげんはできなかつたのだ。そして彼らの中で最強のものを、現実に彼らの前で血に染めて倒さないかぎり彼らは空手を信用しなかつた。もっとも私は金的けりと目突きは牽制のみにつかい相手の腹か、右胸、あごを打つ。もし殺したり失明させてしまつたら、私も白人のリンチによって殺されたにちがいないからである。

### FBIを指導

あるとき人気のある白人レスラーの肋骨を左右の正拳突きで折りマットを血に染めたことがあつた。その頃日本人に味方してくれるのは膚の色から親近感をもつ黒人だけ、白人の大衆は「ジャップを殺せ」と叫んで総立ちとなつた。大勢の警備警官に守られ、なぐられこづきまわされつつ会場を脱出し、ホテルへ逃りついたまではよかつたが、やがて四方から銃声が聞え、数千人の暴徒が

私と遠藤氏のホテルをとり囲んだ。

私たちはひそかに非常口から脱出し、裏口から警察の自動車に乗つて白人たちの追跡を受けながら州境まで逃げた。飛び入りがあらわれると私は必ず相手をKOし、そして必ずこれに似た目に遇つた。

アメリカ人たちは試し割りや血戦の結果を見るまでは決して敗戦国の武道など認めようとしなかつたし、また空手の威力の実証を求めて血戦を要求し、そして私が勝つと「東条を殺せ」と追いかけまわすのだった。当時私は東卿と名乗つていたがアメリカ人たちは「トージー」と呼んでいた。

その頃の私は、気力、体力とももっとも充実していた。例えば親指と人差指で10円銅貨をひねつて曲げたり、ウイスキー壠の先を14本たてつづけに手刀できりとばすこともできた。

私の手は「神の手」であると新聞に書かれFBIから指導を要請された。FBIの逮捕術に空手がとりいれられたのはこの時である。

その後日本の空手家はアメリカで大変に優遇されるようになったが、私がはじめての空手家として渡米したときには、実力で納得させていくほかはなかつた。

### (3) 鬪牛の公開へ

#### 実力を実証するために

帰国後の1953年、私はある映画会社の要請で、千葉の八幡海岸で素手の闘牛をすることになった。それまで私は47頭の牛の角を折り、そのうち3頭をあごのつけ根への一撃で即死させたが、もちろんこれは屠殺場で行なったものであり、公開したことはなかった。いざ公開するとなると失敗は絶対にできないし、大きな雄牛でなければならない。

しかも観衆の前なので牛を殺す事もできず、牛を弱らせてから角を折るのである。

私は武道のために、かつまた空手のために、私の力が口だけのものではなくほんとのものであることを実証するために、どうしても戦い、どうしても勝たねばならなかった。しかもこの巨牛との闘いは、将来の猛獣との果し合いへの道につながる。

もし牛ともみ合ううちに、あの鋭い角で腹部を突きあげられたら、角は私の腹腔まで達し、致命傷を受けるだろう。牛が角を振りあげるのを遠くで見れば軽く頭を動かすだけのように見えるが、

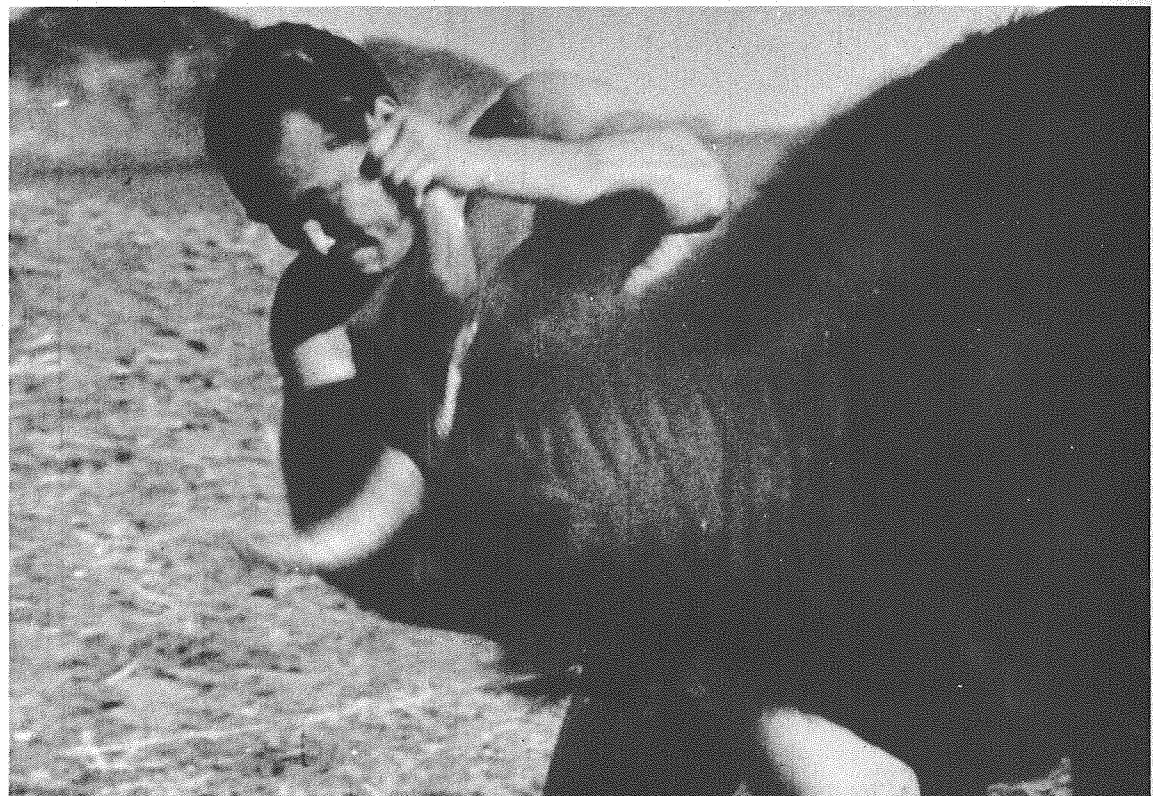
全身の前進運動と、強靭な首の力によって振りあげるその角の鋭さは、牛と闘ったものでなければならない。

戦う間を通じて牛と同じ早さを持続し、しかも牛の突進や後退をさえぎるだけの力が必要なのである。

#### 生きるか死ぬか

私は牛との決戦がきまってから、毎日ロード・トレーニングをし、約30分から1時間の戦闘の間に、突差に50メートルを6秒以内の速さで動けるように訓練した。そして体重は180ポンド約20貫に押えた。20貫の人間が成年の牛をねじり倒すには40貫から50貫のベンチ・プレスを持ちあげる力が必要である。私は日程を決めて重量あげのトレーニングにもはげんだ。そして毎日屠殺場へ通い牛の習性と弱点を研究した。

妻子にも必ず勝つとは約束できなかった。自分には六分四分で牛の有利だといい聞かせ、そのハンドをトレーニングによって克服しようと努めた。



予定の日は雨で一日流れた。

ある新聞記者は

「大山さんこれで1日寿命が伸びましたね」と私に冗談を言った。私にとって敗けることは、死ぬか、一挙にして功を欠くか私の一生にとっては決定的なできごとであるが、彼らは私が敗けて死んだ方がニュース種になると冗談を言った。その冗談を聞いても、私は笑えなかった。私の片手には「おとうちゃん頑張って」と言う私の幼い娘の電報が届いていたから――。

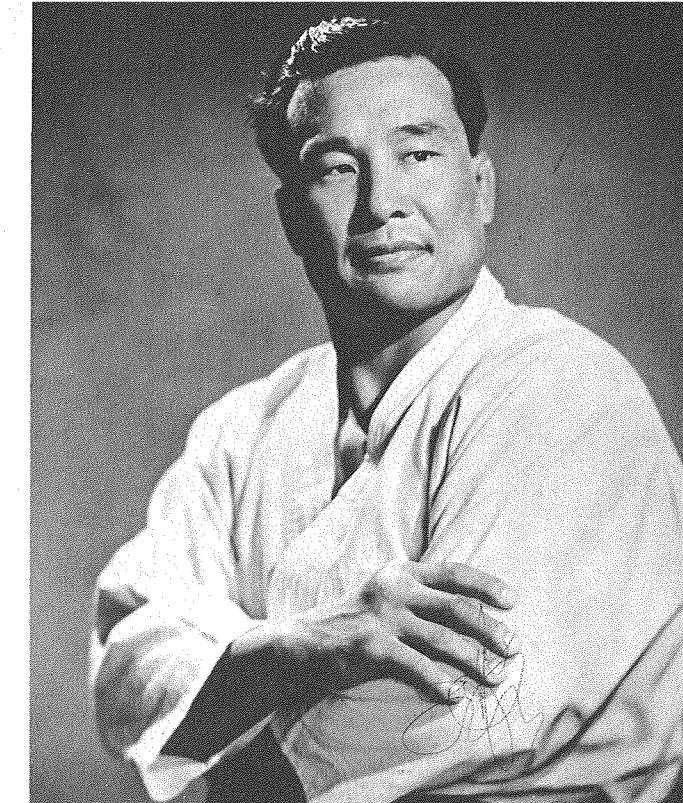
翌日は晴れた清々しい天気だった。定刻の11時に私が八幡海岸へると千五百人の観衆が拍手を送った。私が草の上で柔軟体操をするうちに、巨大な黒牛がひかれて来た。その太い角を見て、私は闘志を燃した。満々たる自信と言う言葉は、この時の私のために作られたようなものだろう。自分の素早く力強い筋肉と、湧き上がる闘争心とから、まるで靈感のように私の自信が生れて来たのである。

#### しばらくは一進一退

映画監督の合図で牛に向って行くと、私の6倍もある巨牛が次第にいらだちと怒りの色を見せ、昂奮して突っかかってきた。私は牛の角を握ったり、首に腕をまわしてひねり倒そうとしたり、しばらく一進一退を続けた。角を手で握れば、嫌がって頭を振り、私の腹をめがけて突いて来る。首に手をまわせば首を振り、前進、後退をして私を振りはなす。いきなり最初からなぐっていってももちろん牛を倒す事はできるが、空手の技はとどめに使うべきである。いきなり空手を使って牛を倒せば、観客もあまりに一方的な私のファイトを見て、空手は残酷だと思うかもしれない。

だから私は、空手を使わないで牛をひねり倒し、手刀で角を折る事ですますつもりだった。

野性の動物の闘争には一つの単純な公式がある。



若き日の著者

勝てると思えば積極的に攻め、敗けると思えばしりぞみし逃げていくことばかり考えるのである。

さすがに1000ポンド以上の体重をもち12センチの角を左右に構えているだけあって、この牛も私同様、かなりの自信屋のようであった。

少くともはじめのもみ合いの間、「このチビめが」というような大胆不敵な目で私をにらみ、私を軽くあしらうような素振りを見せた。私の手を振りほどいたりすると、「どうだ」といわんばかりに尻尾を振り、地ひびきをたてて突進てくる。

それでも私は空手を使う気持にはなかなかなれなかった。憎しみにも似た激しい競争心か、生命に対する危険感か、ある正当な理由が無い限り私は空手を使う気になれないのである。

### (4) ついに折れた角

#### 急所を連打

ところが、突然、角をとらえて身構えていた私に、牛が突きかかってきた。そして牛の角は私の手からすり抜けた。私は足をもつらせて横転した。牛の黒い大きな体がおおいかぶさるように私に迫って来た。私がはね起きたのと、牛が突っこしてきたのとはほとんど同時だった。私はすれちがう

刹那、右腹に激しい痛みを感じた。痛い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。

赤い私の血と大きな真黒な牛と、まばゆいばかりに輝く背景の空を見たとき、私の胸の底に怒りをともなった闘争心が静かに燃えはじめていた。それは静かではあったが、私のからだは野性の獣のように熱くなっていた。

私は牛にとびかかり、後から首をとらえ、一度、2度、3度、4度とたてつづけに左角を手刀で打った。しかし、なかば牛にひきずられていたため、体勢が悪く角を折るほどの大決定打とはならなかつた。私と牛とはなんども体当りし、私は右正拳であごの後の急所を、あるいは手刀で角をねらい、牛は両角で私の腹をおびやかし、体当りで私をはねとばそうとした。

私が急所に近づくと、牛は本能的に危険をおぼえるのか、後退して急所を打たせなかつた。私は息をはずませ、牛も大きな鼻息をついていた。手刀の連打が利いたのか、牛はおりふしに、憎悪の中にちらりちらりとおびえた卑屈な色を見せるようになつた。

#### ひねり倒し、角を折る

長い時間の後、やっと私は牛をかかえ、足をかけて牛をひねり倒した。私が牛を倒してから角を折ろうとしたのにはわけがある。

一つは、牛が立っていると手刀を使うには角のつけ根の位置が少し高すぎ、一つは大きな牛の角は牛の立ちあがろうとする力と、自分の手刀の打ちおろす力との両方を用いなければなかなか折れないからである。そのタイミングをとらえ、牛の角のつけ根を正確に打つのは大変むずかしい。

しかし、この時は私の作戦がまんまと当つた。起きあがろうとする牛の角のつけ根に振りおろした手刀は、刃物のように牛の角のつけ根をえぐり、角はガックリと折れて表皮だけで牛の頭にぶらさがつた。私は手での角をもぎとり、思わず群衆にむかってその角を示した。観衆から歓声と拍手が迫つて來た。私の角折りも、映画の撮影も大成

功だった。片角を失つた牛はションボリと引かれて行つたが、一時間半もしないうちに死んだ。私の急所打ちがかなりこたえていたのだろう。

私はこうして牛の角折りの公開に成功したが、私の空手を邪道だと云つてそしる人もいた。しかし私はほとんど意に介していなかつた。彼らは組手でも、試し割りでも私に挑戦することができなかつたからである。そして挑戦者がないからこそ、私は牛や猛獣まで相手にしようとしたのではないか。しかも、古代のヘラクレスやミロン、日本の柔術の達人はしばしば人前で牛と戦い牛をやっつけている。その上私の場合は角折りが目的である。

#### 田園コロシアムでも闘う

つづいて田園コロシアムでも巨牛と戦つたが、動物愛護協会の反対によって、牛を叩くことを警察から禁じられた。動物愛護協会とは人より動物を大切にし、しかも肉ばかり食べているような連中にちがいないと私は思ったが、また同時に人に血を見せる公開試合にも私自身疑問をもつようになつた。

田園コロシアムでは牛をねじ倒しただけでたつた五分間で勝負がついた。

その後、私は熊と戦う手はずをととのえるために、北海道のアイヌ部落に滞在し、熊殺しの秘術を編み出すべく必死の練習をつづけた。しかし子熊はつかまつても、成長した熊はなかなか生け捕りにできず、やむなく東京へ引き返した。動物園の熊と戦うことも考えたが許可がおりなかつた。こうして猛獣と戦うことができなかつたことが私の一生にとってもっとも残念なことである。

## 第21章 空手の新しい方向

### (1) 武の精神の新しい活用

現代の日本に無いものは無い。なにもかもが、日本に揃つてゐる。

しかし、その日本からなくなろうとしているものがある。それが武道である。

武士道は、よきにつけ悪しきにつけ、中世以降の日本人の精神的基盤であった。武士道は耐え忍び、二言を用いず、節操を尊ぶ心を日本人に植えつけた。それがいまは失なわれようとしているのである。

たしかに武道は封建制度のなかで育つて來たものである。しかしながら武道精神は、禪思想、儒教思想などさまざまな要素を含んでおり、それはまさに男性的という意味では、理想の人格と云いうるものであった。

それがいまの青年にはんの痕跡も見られなくなつてゐることはまことに遺憾である。

私の半生記でのべたように、私の戦後の第一の目的は空手を通じて新しい武道精神をこの日本によみがえらせることであった。こう云えれば、人はあのいまわしい戦時中の「尚武」のかけ声の余韻を聞いたような感じをもつかもしれない。しかし、私のいう武道精神は戦時中の日本軍閥の唱えていたようなものとはまったくちがつてゐる。

というのは、私は武道精神のうちで最大の美德とすべきものは、耐え忍ぶこと、戦いを未然にふせぐことにあると思うからである。すなわち、武は平和を意味する。

あるいは人は武が平和を意味するということを矛盾した言葉といふかもしれない。

しかし武とはもとは戈を止める義から生じた言葉なのであり、乱をふせぐことを意味していた。従つて、戦争拡大の方向へ突っ走つて行つた当時の日本の軍閥の考え方とは、まったく武よりかけはなれたものであり、武というよりは暴というほか

はない。

しかし、一般的風潮として戦後の日本人は武術を練習することを後めたいことと考えていたようである。実際に武術を練習することは、それだけでは危険かもしれない。武術を通じて真の武の精神を身につけなければ、あるいはまた兵法を心得なければ武術は暴力の技術に過ぎないであろう。

武術はたしかに勝つことを教える。人間はあらゆる戦いに勝つたねばならない。が、人間の一生を通じての闘争のうちで、もっとも重大にして最も悪戦を強いられる戦闘は、自分との戦いである。そしてつぎに困難な戦いは、大きな戦いへの挑発にのらない戦いである。武道の第一は自分を殺して忍耐し、言動につつしみをもち、節制することである。

武器なき武術である空手は、こうした新しい武の精神から照らしてみて、もっとも理にかなつたものと云えよう。空手は武装を放棄しているのであり、しかも武器なくして、武器ある者に対する防禦的な武術である。従つて空手は、戦わないことを前提とした武術であり、最高度の忍耐と節制を要求する。

日本は戦後経済的には立ち直つたが、いまだ精神的には完全に立ち直っていない。それは現代の青年全体に見られる武の精神の欠如を見ても明らかである。現代青年は比較的柔軟な考え方をもつており、それは非常によろこばしいことであるが氣骨と気迫に欠けている。氣骨と気迫にかけは文化の面でも、文明の面でも大きな進歩は望めないだろう。世界の力の関係は、いまは核武装時代にあって、思想と思想との関係というより、文明と文化の力のバランスの時代とも云いつるのであり、さればこそ文明、文化の発展のために新しい武の精神の活用が望まれるのである。

### (2) 空手技術と道場の近代化

空手にはもっともらしい神秘主義と秘密主義がつきまとう。特殊な宗教と結びついたり、奇妙な医学と結びついたり、またほんとうに意味がある

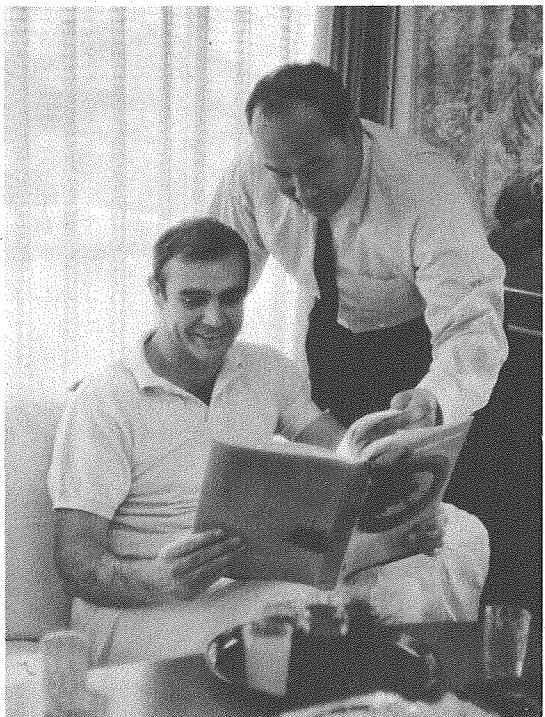
かどうかわからない奇妙な技術も残している。そして新しい技に対して消極的であり、道場のなまは、往々にしてきわめて封建的である。これか

らの空手はそんなアナクロニズムと縁を切らなければならない。ボクシング、レスリング、スモウ、柔道、合気道、サンボなど世界にはいろいろな闘技が残っているが、たえずこれらの闘技と接触し、新しい空手技の研究をしなければならない。

ことに現代の日本の空手についていえば、古くからの武道精神を新しくしつつ受け継ぎ、同時に高度な技の研究と、ウェイト・トレーニングとスピード・トレーニングに重点を置くことである。

その方法の一部は訓練の項で示したが、ウェイト・トレーニングはことに日本の空手家にとって重要である。というのは、青年までに育ったときに、日本人とアメリカ人、ヨーロッパ人の間にはすでに体力的にかなりの差があるからである。空手には重量制がなく、また空手は武術的要素をもっともよく残したものであるゆえに、実力は体の大さきに比例はしないが、同じ技をもつ者が戦えば、大きな方が強いのは当然である。

過去10年の間に外国の空手人口は50万人に達しており、その総数はもちろん日本の空手人口よりも多く、しかも実力は急激に伸びている。私自身は日本の空手家としては最も体格のいい方であるが、外国の道場生を教えるときは背の高い彼らを仰ぐようにして教えねばならない。



世界は空手ブーム、ショーン・コネリーも著者の弟子

アメリカの闘技雑誌ブラックベルトの報ずるところによると、日本の大学代表が、アメリカの都市市チームにしばしば負けている。もう技はさしてかわらない。日本の空手が柔道の二の舞いとならないためには、どうしてもいまのうちにウェイト・トレーニングをすることである。もちろんそのトレーニングがスピードを阻害するようなものであってはならない。ジャンプ、縄飛び、とび馬などで足腰のバネとスピードをきたえつつ、同時に体力をつけねばならない。

巻藁打ちは腕や足の筋肉を異常に固くするおそれがあるので、巻藁つきは間合いを合わせる練習として簡単にしておき、空突き、空げり、ウェイト・トレーニング、スピード・トレーニング、そして激しい自由組手という広範囲な練習が必要であり、またそのために従来のような道場制度を改めなければならない。

道場にはウェイト・トレーニングとスピード・トレーニングの練習場が、組手や空突きの練習場のほかに必要である。

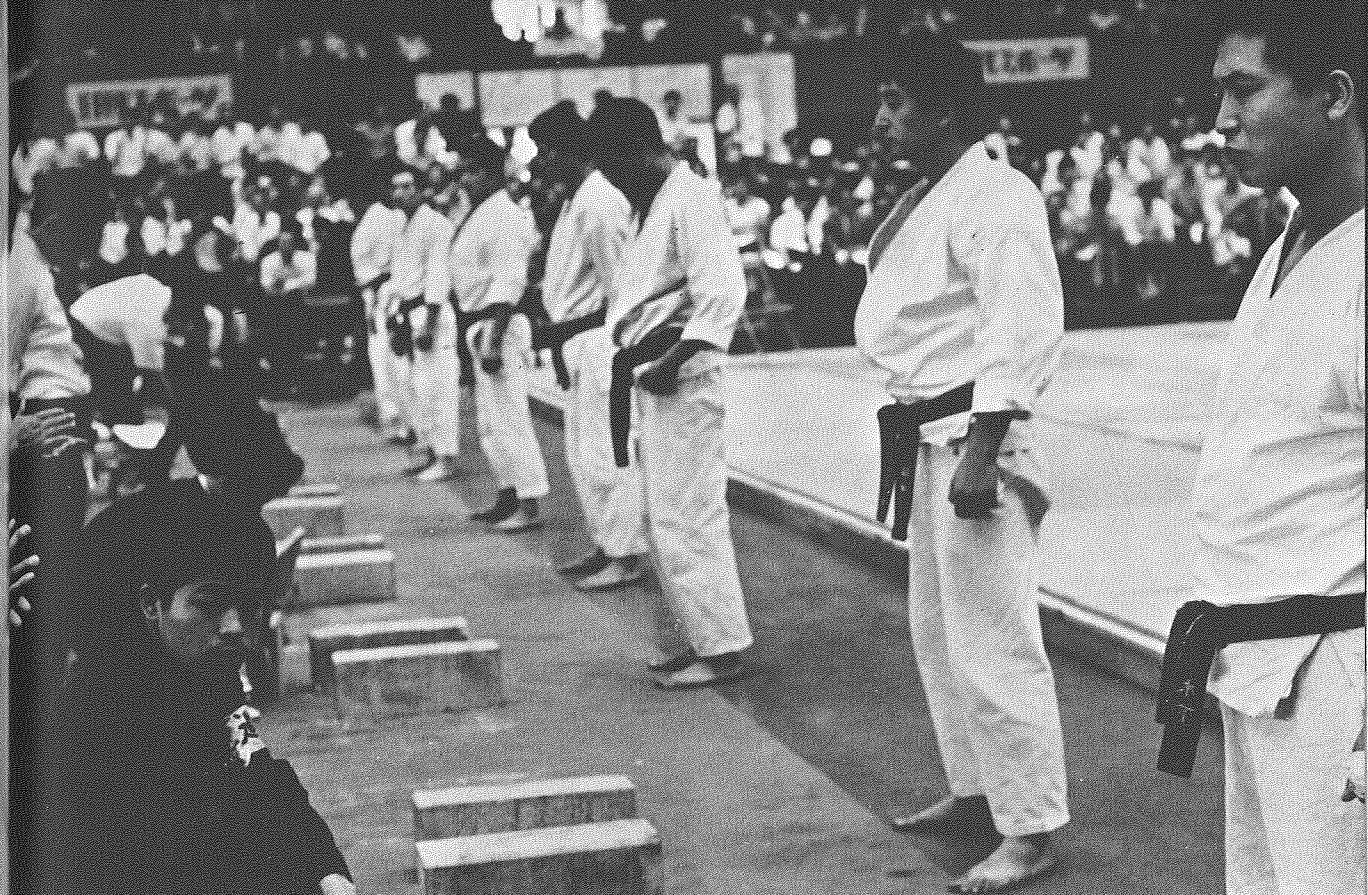
私の道場では一階をウェイト・トレーニング場とし、二階を空突き、組手練習場としているが、きわめてよい効果をあげている。

### (3) 空手試合の近代化

武術としての空手をスポーツ試合にすることはきわめて困難である。しかし、空手を生きたものとして存続させようとするかぎり、私たちは、つねにスポーツとしての空手を、空手本来の姿に近づける努力を怠ってはならない。さもなくば、空手の意味はうすれ、迫力のみならず、魅力までも失われるのである。私は海外での大会で多くの試みをしながら、真に空手の力のあらわれる試合方法を追究してきた。以下は、そのおよその結論であり、1969年の第一回オープントーナメント全日本空手道選手権大会から実施しているものである。

従来、すべての空手大会は、一個の流派、あるいはいくつかの道場の参加という形で行われ、他の流派、他道場との力の比較を拒否してきた。まず、これをオープン化し、世界に共通の規準をつくることが先決問題である。従って、なにもの参加も拒まないことが、公正な空手大会の第一の条件である。

つぎに、空手の真の実力を比べ合うには、真剣



試し割りの板が並べられるのを待つ選手たち

組手を行うことがもっとも公正なわけである。しかし、空手の真剣試合は相手の命を奪うか、それに近い結果となるであろう。それは実際問題として、不可能なことであり、試合にはさまざまな制限を加えねばならない。

ところが、これまでの空手試合はその制限を加えすぎたところに問題があった。相手に当てれば反則負けという規定が横行している。そして、審判の神秘的な眼力によって、0.1秒以内の技を一本かどうか判定している。選手の拳の力の差は問題にされないし、打撃に対する耐久力の差も問題にされない。故意にせよ、故意でないにせよ、審判がある技を見逃してしまえば、それですんでしまうのである。そこで、私たちは、顔面などを除いては当てることができるとした。すなわち相手を倒して勝つこともあるのであり、事実KOによる一本勝ちが見られた。（ルールの詳細は後述）

つぎに、流派によって解釈がちがい、また判定のあいまいな型の試合を排し、そのかわりに試し割り試合を行なっている。これも後述のルールの通りであるが、試し割りはある程度空手の練習を積んだものには、誰にでもできることであり、ス

ピードと力と精神の集中力の増すほどに上達することもたしかである。しかも、その結果ははっきりと数値によって表わされるから、それはまことに科学的であり、同時に精神的である。これを公正な競技とすることによって、かえって好奇な神秘化をふせぐことになるだろう。現に、試し割り優勝者は枚数によってきめられた。もっともよく試し割りをする者が、ひとり神秘的なのではない。その優勝者の枚数は、おそらく破られていくのである。

このようにして、組手と試し割りの双方に優勝者ができる。さらに、組手と試し割りを総合して、総合優勝者をきめる。組手の追真化も、試し割り試合も、ともに、空手の神秘化、あるいは空虚な実のない威嚇を排するためのものである。この実証的な、公正な試合方法は、オープン化とともに選手間にも公衆の間にも非常に好評である。

しかし、私たちは決して型を無視しているのではない。従って、流派に独特な型を演武として紹介するようにしている。真剣試合ながらの組手、迫力ある試し割りの間をぬって行なわれる完成された型の演武は、非常に価値あるものである。私たちはしばしば、空手大会の型の競技、演武に退

屈している公衆を見るが、すべてが型で終るところに退屈の原因がある。私たちのルールによる大会では、代表的な演者の型が、熱気を帯びた組手や試し割りへの喝采や拍手とちがったさわやかな拍手で迎えられている。「型」というものは、「実」のなかにあってはじめて意味を持つものなのである。

試し割りトータル表

	正拳	手刀	肘	蹴り	合計枚数
A	3	4	4	4	15
B	4	5	5	5	19
C	3	3	4	4	14

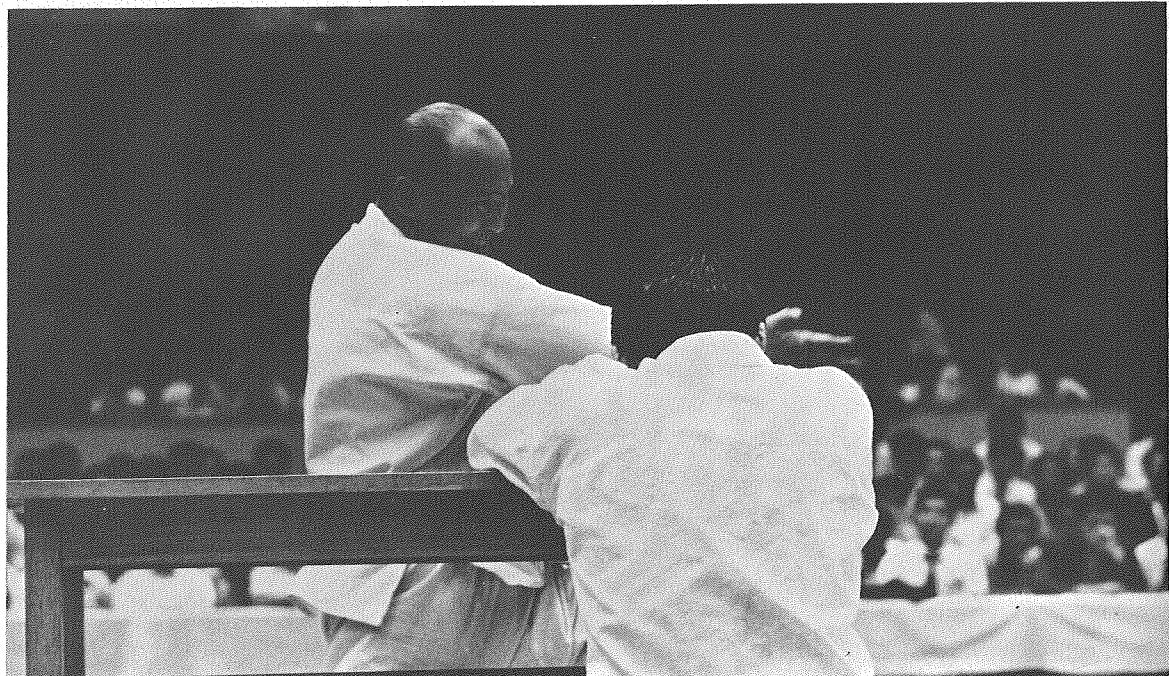
#### (4) 試合規約

##### 組手

勝負は一本勝ち、ないしは判定による勝負、または反則および失格による負けにより決定する。

(1) 1本とは相手に強力なダメージを与えたと見なされた場合を言う。具体的には、

- ① 瞬間に蹴りが決まり(顔面を含む), 倒れたとき、また一瞬戦意をなくしたとき。
- ② 相手が倒れたときにきめた場合(足かけで倒した場合も含む)。
- ③ 突き(顔面を除く)が決まり倒れたとき、また一瞬戦意をなくしたとき。
- ④ 肘打ちで顔面以外にあて、倒れるか、一瞬戦意をなくしたとき。
- ⑤ 相手をひっかけて5秒以内に完全に投げた



大会における著者の壇切り。

立ては、大会審議員を通じて申し立てることができる。「技あり」は使用しない。

##### (4) 減点

① 相手をつかんだ場合(詳細は主審の判定にまかせる)。

② 場外へ逃げた場合。

③ 相手に3回以上連續突きを入れた場合。

##### (5) 失格

① 試合中、審判の指示に従わない場合。

② 時間を守らず、試合に出場しない場合。

③ 見合ったまま3分間を過ぎたときは、戦意なしで双方失格となる。

##### 試し割り

① 板は杉材で横33cm、縦21cm、厚さ24mmの同質のものを使用する(材料は審判員、審議員の検査に合格したもの)。

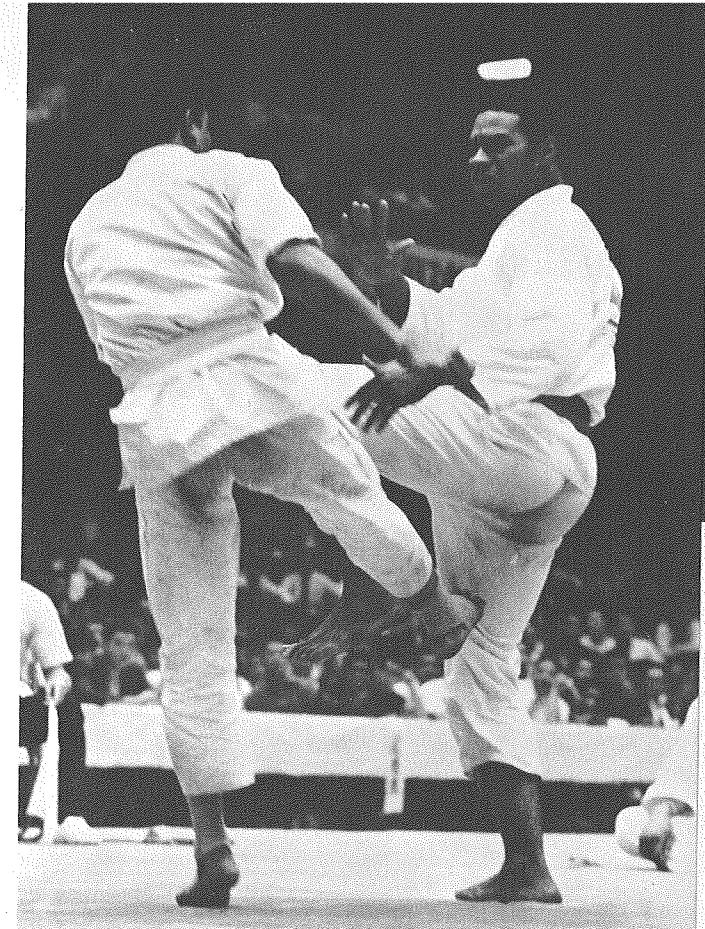
② 板の上に布(手ぬぐい、タオルなど)を置くことができる。ただし、審判員あるいは審議員の検査を受けること。

③ 制限時間は2分とする。そして制限時間30秒前に選手にその旨知らせる。時間を越えたときは、失格とすることがある。

④ 全部が完全に割れなければ、割れたとはみなさない。

⑤ 試し割りで失格したものは審議員に申し出で2回まで実施できる。但し、審判員、審議員の協議の結果による。

⑥ 試し割りは、固定したブロックを台とし、所定の位置で行い、割れた枚数で競い合う。な



黒人ボクサーも参加

お、ブロックの台は動かしてはならないが、審議員、審判員、進行係の許可があればよい。

⑦ 選手は試し割りを行う前に尺度を計るのは良いが板にふれてはいけない。

⑧ 同点の場合は体重の軽い方を優位とする。

#### (5) 女性・子供・老人の空手

女性は肘、かかと以外の試し割り、巻藁突きをやめ、組手練習も相手に当てないようにしてやることである。女性にとっては、日常の護身術としての意味がきわめて大きいので、約50種類以上の護身術を完全にマスターするようとする。空突き、型、柔軟体操、などは男性と一緒になんら差し支えない。

一般に空手をやるには巻藁を突かねばならないと考えがちだが、人間を相手にするかぎり空突きだけで十分である。従って男性でも女性でも、試し割りをやる気がなければ、手足にこぶを作らなくてよいのである。

突きやけりの写真を見てもわかるように、空手はあらゆる闘技のなかでも、もっともスピードと

体の柔軟さを必要とする闘技である。空手による足腰の鍛錬は、足が曲りがちな大多数の日本女性にとって、プロポーションをよくするのに絶好である。このような空手による美容の効果は、普通の美容体操ではえられない。というのは、普通の美容体操が体の線や肌の手入れにだけ重点を置くのに対し、空手では体の活発な動きと体のプロポーションとがつねに結びつくからである。それは骨や筋肉や内臓や精神などの体の中心から湧き出る美をつくりだす。ことに、女性の場合は15~16才から20才くらいまでに空手をはじめると、ほとんどが、健康的な美しい体つきとなるのである。立居振舞いに将来いつまでも若々しさが残るし、しかも空手の技を身につけ、忍耐力をつけること

によってすばらしい人格を身につけることができる。

一般に女は女らしく男は男らしくというが、私は女性が忍耐強く明るくなったときに自然に女らしくなり、男性が忍耐強く正しくなったときに自然に男らしくなると考えている。女らしさと男らしさにはそれほどのちがいではなく、すべては同じ精神の強さ、知のひらめき、肉体の健康さによっているのである。私は長年の間少年少女に空手を指導したが、このなかに男らしくなった女性はおらず、女らしくなった男性もいなかった。女性は女らしく、男性は男らしく、空手の修業を重ねるに従って肉体と精神の最も自然な道へ近づくのである。

私の道場にはいま10才以下の子供たちが数人いるが、成長期の子供たちが体の柔かなうちに空手を練習することは大変有益なことである。私も9才のときから拳法を習ったが、その結果長い間体の柔軟さを保つことができ、子供のときに得た動きや技のカンによって、どれだけ助けられたかわからない。少年時代の空手の修業は自然の本能と合一するのでいつまでも動きや技を忘れない。

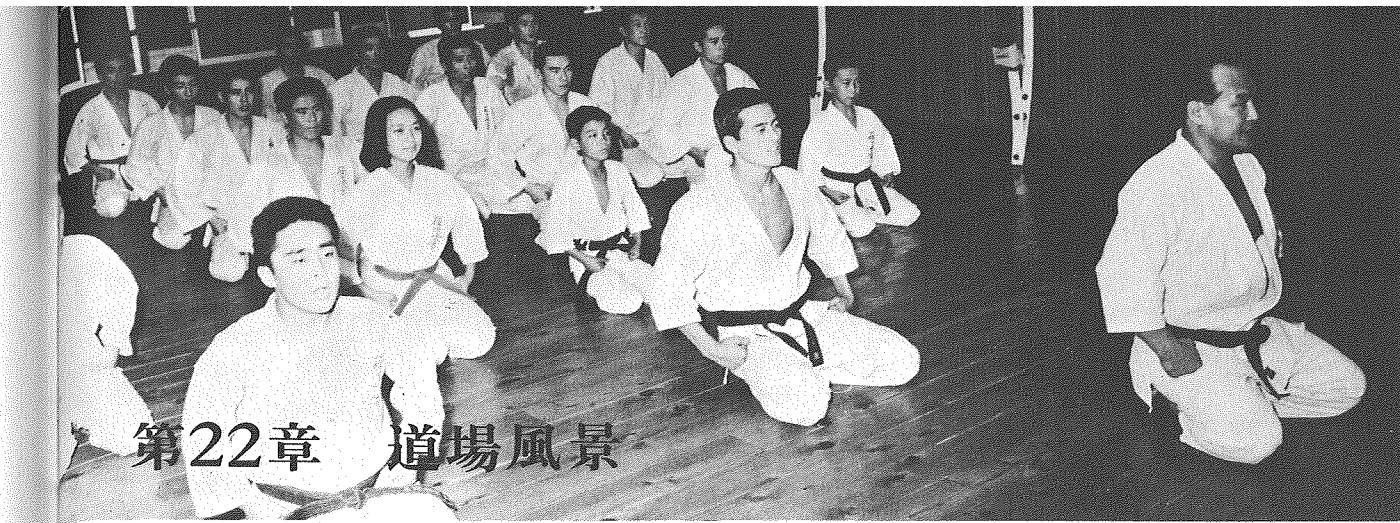
他の闘技では組みつくことが多く、投げたり投げられたりすることも多いので、腰を無理につかいすぎて背がのびなったり、ガニマタになったりするが、空手の場合、足腰のバネをきたえることが中心となるので、ちょうどバスケットボールをやった人のように、手足が発達し、胸も厚くなり、背骨がまっすぐになる。

この結果、体の大きさとともに内臓も発達するので、将来もし空手を中止することがあってもどんどん成長する基礎ができるのである。

子供がこうした道場へ通うようになると、個人の闘争力というものを自然に知るから、暴力というものをきらうようになり、けんかを避けるようになる。また空手によって得た忍耐力で、将来いかなる苦難にも耐える習慣を身につける。ただし子供の場合も女性同様、巻藁やウェイト・トレーニングをさせないようにしなければならない。

30才から80才までの人々には、護身術と健康法をかねたものとして空手をおすすめしたい。空手の沿革の項でも述べたように、中国では拳法が健康維持と密接に結びついていた。日常の生活や、会社での仕事では机の前にじっと坐っていることが多いが、毎日二回づつでも簡単な空手柔軟体操をして、足、腰、背をのばし胸を開くことによって仕事の能率と仕事への意欲と対人関係をぐんとよくすることができます。停滞しがちな内臓の血の循環をよくし、関節を刺激し、曲げたままの体の筋をのばす結果、老人病や老化現象から自分を守ることができるのである。

また週二回でも道場へ通えば、約二ヵ月のうちに別人のように元気になった自分を発見するだろう。私の道場へゴルフから転向して来た人々は、ゴルフよりもはるかに効果的であり、健康的であるといっている。その上、いざというときの護身術を覚えることができるのだから、こんな有益な健康スポーツはない。



## 第22章 道場風景

①練習に入る前に、正坐して正面に一礼し、道場訓を全員で高唱する。

### 道場訓

- 一、吾々は心身を鍛磨し  
確固不拔の心技を極めること
- 一、吾々は武の神體を極め  
機に發し感に敏なること
- 一、吾々は質実剛健を以て  
自己の精神を涵養すること
- 一、吾々は禮節を重んじ  
長上を敬し粗暴の振舞ひを慎むこと
- 一、吾々は神仏を尊び  
謙讓の美德を忘れざること
- 一、吾々は智性と体力とを向上させ  
毎に望んで過たざること
- 一、吾々は生涯の修業を空手道に通じ  
極真の道を全ふすること

(吉川英治氏監修)

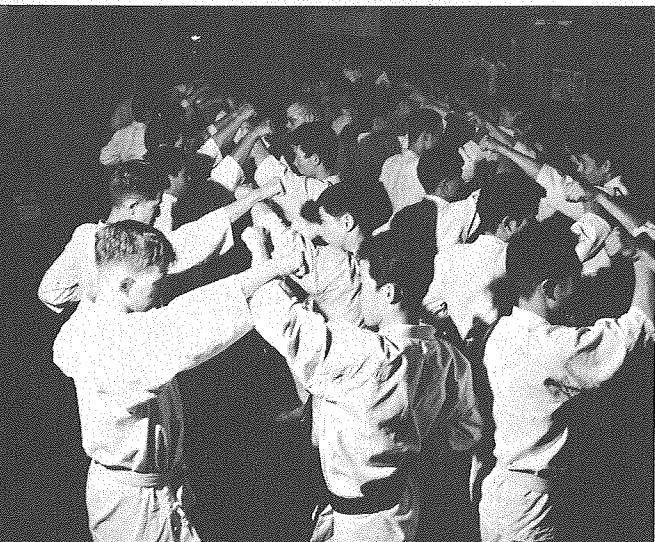
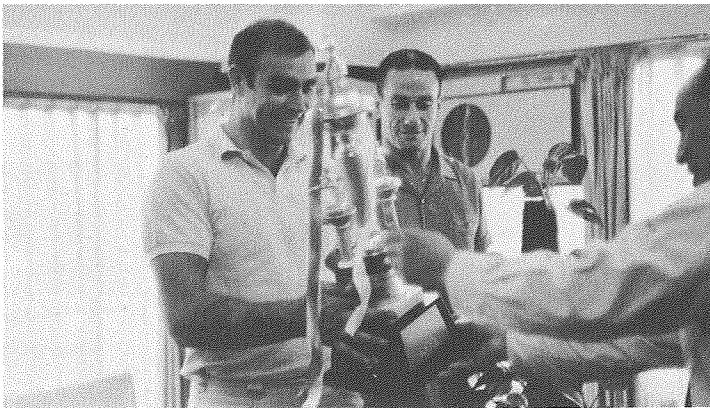
②約10分間柔軟体操、つづいて40~50分間空突きなど基礎訓練、20~30分型の練習、三本組手、一本組手30分間、自由組手は各人30秒~2分。ふたたび柔軟体操をして体をほぐし、縄とび50回、最後に一分間坐って黙想、礼をして練習を終え、シャワーを浴びる。写真②は柔軟体操。



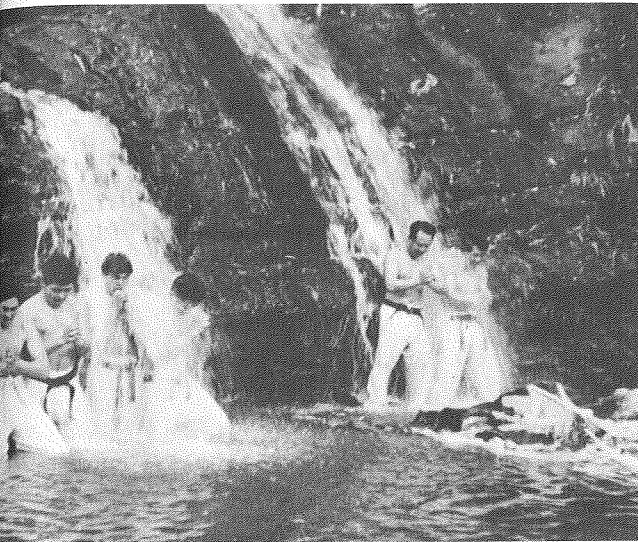
③空突き、空蹴りが稽古の中心と云ってもいいほどである。毎日の空突き、空蹴りなしに、空手の上達はのぞめない。写真③は空突き。



⑦極真会の空手は実力の空手という評判が高いため、外国から賓客を迎えることも多い。ジェイムス・ボンドのショーン・コネリー（3段）も「007は2度死ぬ」の撮影途中極真会館を訪れ、練習、試し割りなどを見学した。写真は、映画を通じて空手を世界に紹介したコネリーが、昇段状とトロフィーを受け取るところ。

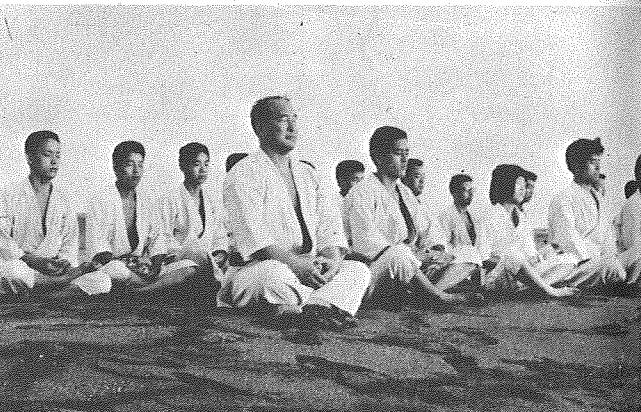


④才能ある道場生たちは、特別訓練部に属し、毎日最底3時間練習する。彼らはウェイト・トレーニング、組手、試し割りなど、骨身を削る練習を通じ、1年半で6課定を終えると2段の昇段状とともに、指導員としての資格を与えられる。この間、英会話、自動車運転など外国へ指導者として行った場合の教養も身につけ、卒業生はどんどん海外道場へ出張する。

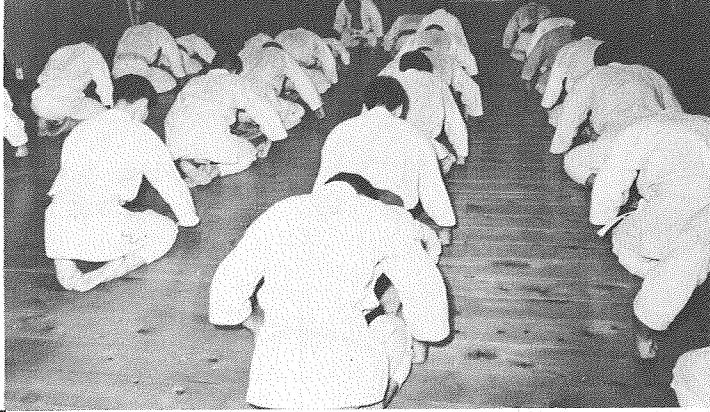


⑤毎年夏には、東京近郊の山か海で約一週間の夏期合宿を行なう。生活を通じて空手の精神的深奥に触れるとともに、技術にもいちだんとみがきのかかるときである。

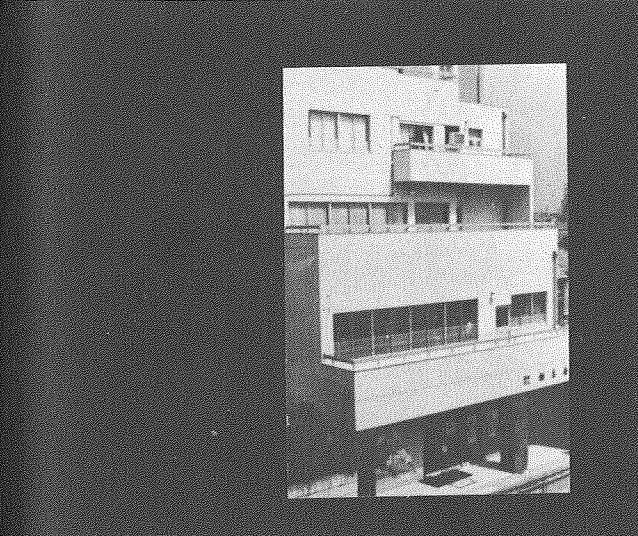
起床は4時、日の出を待って坐禅（写真⑤）、6時まで稽古、朝食、外国人道場生の指導による英会話、昼食、3時から稽古2時間、シャワーを浴びて夕食、九時まで座談会、この間、試し割り練習、騎馬戦、相撲大会も開かれる。



⑨練習を終って正面に一礼する。約2時間の練習で、身体はこころよく汗に濡れている。シャワーを浴び、食事をとり、三々五々帰路に着く。練習を終えて夕風を浴びる気持ちは、なにものにもかえがたい爽快さである。



⑥35才を過ぎたものは壮年部に属し、もっぱら健 康体操、護身術に重点を置いた練習をする。壮 年部に属する人々は重要な役職についた多忙な 人が多いため、稽古は夜七時から九時まで、 自由組手はやらない。写真は壮年部の一人、今 東光氏（名誉3段）。



⑩写真左は極真会館本部（東京都豊島区西池袋3 の3の9番地）国内に14支部、海外には 42ヶ国に160の支部がある。入会金3000円、1か 月の道場使用料2500円。（毎日練習してもかまわ ない）保証人二人。マーク入り稽古着（普通サ イズ）3000円。

# 付. 急所

空手の技は、力と速さと、タイミングが一致すれば、人間を殺してしまうほどの力をもつ。しかし、その技でどこを打つかということが、空手の技の効果を左右する。急所は人間の体のなかで、もっとも弱いところ、衝撃を受けければ生命や意識が危険になる箇所である。これらの急所は中国医学、主としてハリ、キュウの知識から発展したものであり、治療にも用いられるのである。

中国拳法は中国の医学と密接なつながりをもっていたので、当然この急所の考え方を拳法にとりいれた。

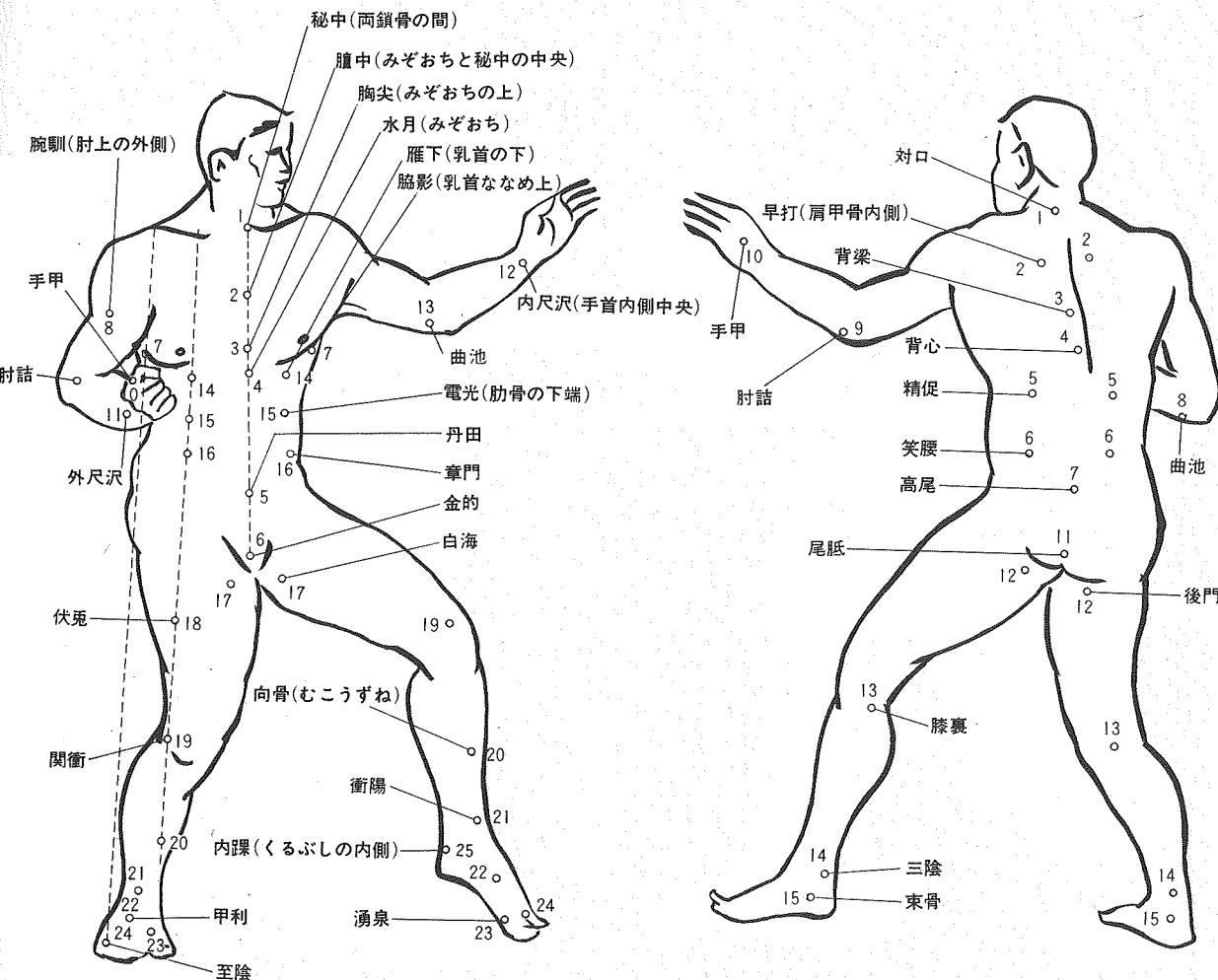
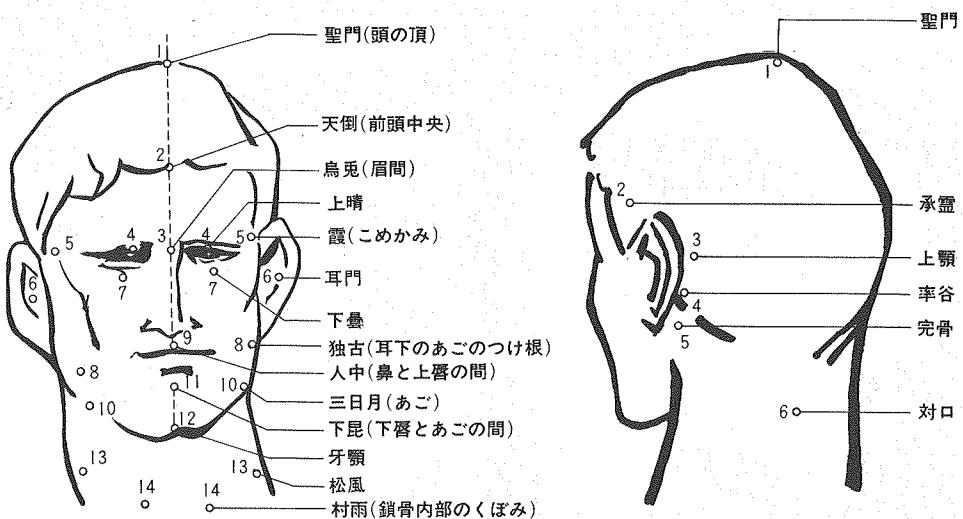
世界の闘技のなかで、その攻撃の箇所をかほどにこまかくわけているものはない。例えばボクシングでは、顔面とか、あごとか、ボディにわたるだけであるのに対し、空手は全身にわたって約52か所左右あわせて104か所に攻撃場所をわけている。以下に急所の名称と、その急所に対する攻撃の方法をあげる。

## a 顔面

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

## b 後頭

正拳	2 ~ 6
裏拳	2 ~ 6
弧拳	2 ~ 5
鉄槌	1 ~ 6



## c 急所の3つの線

最も重要な急所は、体の中心を通る線に集中している。聖門、鳥兎、人中、牙頬、秘中、膻中、胸尖、水月、丹田、金的など、必殺の急所はほとんどこの線に入っている。

つぎに重要な急所は側頭と脇下を通る線にある。霞、獨古、脇影などが含まれる。

またこの第一線と第二線の中間の第三線上に眼睛、雁下、電光、章門などの急所が含まれている。

## d 前半身

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

## e 後半身

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

# 索引

ア

才

- 合気道 ..... 36
- アキレス腱の運動 ..... 45
- 浅山一伝流 ..... 36
- 足さばき ..... 109~113
- 足による受け ..... 81
- 足の武器 ..... 43
- 足指の運動 ..... 45
- 足をひろげる運動 ..... 45
- 頭押し ..... 29
- 新しい空手 ..... 193~198
- 荒木流 ..... 36
- アルハビオン ..... 25, 26

イ

- 為我流 ..... 36
- 石割り ..... 149
- 為勢自得天真流 ..... 36
- 貝具流 ..... 37
- 板割り ..... 145~149
- 一対二の空手 ..... 181~184
- 一本組手 ..... 94, 98
- 一本貫手 ..... 41
- 稻妻 ..... 202~203
- いぶき ..... 82~85
- 医療体操 ..... 31
- インドの闘技 ..... 26
- 陰陽 ..... 30
- 陰陽の呼吸法 ..... 83

ウ

- 受け ..... 74
- 牛と戦う空手 ..... 186~192
- 後稻妻 ..... 202~203
- 後蹴り ..... 69
- 後電光 ..... 202~203
- 後への頭突き ..... 64
- 内八字立ち ..... 48
- 腕立て伏せ ..... 47
- 鳥兎 ..... 202~203
- 馬跳び ..... 160
- 裏拳 ..... 40
- 裏拳左右打ち ..... 55
- 裏拳下突き ..... 54
- 裏拳正面打ち ..... 54
- 裏拳脚蹴打ち ..... 55
- 裏小手 ..... 43
- 裏平拳のど突き ..... 63

エ

- 易筋経 ..... 27, 30, 31
- エジプト古代闘技 ..... 24
- 円運動 ..... 86, 87
- 円型逆突き ..... 90
- 円心呼吸法 ..... 83
- 円心の構え ..... 105
- 円と点 ..... 86

キ

- キックボクシング ..... 33
- 起倒流 ..... 37
- 騎馬立ち ..... 49
- 急所 ..... 32, 202~203
- 投心流 ..... 36
- 胸尖 ..... 202~203
- 義和拳 ..... 34
- 義和團の乱 ..... 34
- 金蹴り ..... 68
- 金的 ..... 202~203

ク

- 組手 ..... 94
- クムバク ..... 83

訓練 ..... 147, 156

ケ

- 蹴上げ ..... 67
- 形意拳 ..... 31
- 下毬 ..... 200, 202
- 蹴り ..... 66
- 健康体操 ..... 28, 30, 44
- 拳 ..... 28, 29
- 拳と足 ..... 39
- 拳頭 ..... 39
- 拳匪の乱 ..... 34

コ

- 後屈立ち ..... 49
- 向骨 ..... 202~203
- 交叉横蹴り ..... 112
- 公相君 ..... 35, 140
- 紅槍会 ..... 34
- 康复 ..... 28
- 氷割り ..... 151
- 呼吸法 ..... 27, 82, 83
- 五禽の術 ..... 30
- 小具足 ..... 36
- 虎拳 ..... 31
- 弧拳 ..... 42
- 五拳 ..... 31
- 弧拳受け ..... 80
- 弧拳内打ち ..... 63
- 腰の運動 ..... 46
- 腰廻り（こしのまわり） ..... 36
- 護身術 ..... 165~182
- 小手 ..... 43
- 顧亭林 ..... 34
- 肩峰 ..... 43

サ

- 三本組手 ..... 95

シ

- 志賀清林 ..... 36
- シカラン ..... 33
- 四股立ち ..... 49
- シャカ ..... 26
- 自由組手 ..... 94
- 自由組手の構え ..... 104
- 十字受け ..... 80
- 柔軟体操 ..... 44
- 十二段錦 ..... 31
- 十八羅漢手 ..... 31
- 手甲 ..... 202~203
- 手刀 ..... 40
- 手刀内打ち ..... 56, 89
- 手刀内掛け ..... 86
- 手刀顔面打ち ..... 57
- 手刀下段十字受け ..... 80
- 手刀下段払い ..... 78
- 手刀鎖骨打ち ..... 56

- 手刀鎖骨打ちこみ ..... 56
- 手刀上段受け ..... 77
- 手刀上段十字受け ..... 80
- 手刀中段内受け ..... 77
- 手刀中段十字受け ..... 80
- 手刀中段外受け ..... 78
- 手刀脾臓打ち ..... 57
- 手刀まわし受け ..... 89
- 首里手 ..... 35, 140
- 準備運動 ..... 44
- 掌底 ..... 42
- 掌底あご打ち ..... 62
- 掌底下段払い ..... 79
- 掌底上段受け ..... 79
- 掌底突き ..... 88
- 掌底鼻打ち ..... 62
- 女性・子供・老人の空手 ..... 193
- 女性の護身術 ..... 175~180
- 少林寺 ..... 27, 30
- 昭（少）林流 ..... 35, 140
- 昭靈流 ..... 35
- 真神道流 ..... 35

ス

- 水月 ..... 202~203
- 嵩山 ..... 30
- 砂箱突き ..... 164

セ

- 正拳 ..... 39, 40
- 正拳あご打ち ..... 53
- 正拳下段十字受け ..... 80
- 正拳下段払い ..... 76
- 正拳上段受け ..... 75
- 正拳上段十字受け ..... 80
- 正拳上段突き ..... 53
- 正拳中段内受け ..... 75
- 正拳中段内受け下段払い ..... 78
- 正拳中段外受け ..... 76
- 正拳中段十字受け ..... 80
- 正拳中段突き ..... 52
- 正拳まわし打ち ..... 53
- 制剛 ..... 36

ソ

- 晴曇 ..... 202~203
- 聖門 ..... 202~203
- 閑口新心流 ..... 36
- 精武体育会 ..... 34
- セスタス ..... 24
- 禪 ..... 27, 30
- 前屈立ち ..... 49
- 洗髓經 ..... 30
- 草履 ..... 202~203
- 相撲相撲 ..... 26
- 双手の構え ..... 104
- 草摩 ..... 202~203
- 足刀 ..... 43
- 外尺沢 ..... 202~203

タ

- 太極 ..... 140

- 太極拳 ..... 31
- 跆拳 ..... 32
- タイ式ボクシング ..... 33
- 体術 ..... 36
- 大東流 ..... 36
- 太祖拳 ..... 30
- 太平天国の乱 ..... 34
- 竹内流 ..... 36
- 太刀会 ..... 34
- 立ち方 ..... 48
- タバコ蹴り ..... 155
- 試し割り ..... 129~153
- 試し割り競技 ..... 141, 194~197
- 達磨 ..... 27, 30
- 膚中 ..... 202~203
- 丹田 ..... 82, 85

チ

- 据石（チーシ） ..... 159
- 借力 ..... 32
- チャバー ..... 32
- 中央アジアの闘技 ..... 33
- 肘詰 ..... 202~203
- 中国拳法 ..... 27, 28~34
- 中国の相撲 ..... 29
- 中足 ..... 43
- 長拳 ..... 31
- 張三峯 ..... 30, 31
- 朝鮮の拳法 ..... 32
- 陳元賛 ..... 31, 34, 36, 37

ツ

- 突き、打ち ..... 52
- 頭突き ..... 64
- 壺まわし ..... 164
- 鶴拳 ..... 31
- 鶴足立ち ..... 50

テ

- 手（でー） ..... 35
- 底足 ..... 43
- 底足外受け ..... 81
- 堤宝山流 ..... 36
- 手首の運動 ..... 44
- 手乞い ..... 36
- 手のとり方 ..... 91
- 手の外し方 ..... 91
- 手の武器 ..... 40~43
- 鉄騎 ..... 140
- 鉄下駄 ..... 158
- 鉄槌 ..... 42
- 鉄槌打ちおろし ..... 64
- 鉄槌顔面打ち ..... 64
- 転掌 ..... 86
- 転掌内掛け ..... 86
- 転掌掛け ..... 86, 87

- 天神真楊流 ..... 37
- 天倒 ..... 202~203
- 唐手（とうでー） ..... 35
- 刀峰 ..... 42

- 刀峰のど突き ..... 62
- 當麻蹴速 ..... 36
- 特殊な攻撃 ..... 60
- 独吉 ..... 202~203
- とび蹴り ..... 73
- 泊手 ..... 35, 140

ナ

- 内踝 ..... 202~203
- 内家拳法 ..... 31
- 内攻図説 ..... 31
- ナイハンチ ..... 128
- 中指一本拳 ..... 41
- 中指一本拳あご打ち ..... 60
- 中指一本拳水月突き ..... 62
- 中指一本拳人中打ち ..... 60
- 中指一本拳眉間打ち ..... 60
- 那霸手（なはでー） ..... 128
- 那羅 ..... 26
- 南拳 ..... 32, 140

ニ

- 仁王の拳法 ..... 27
- 日本古代闘技 ..... 36
- 日本柔術の各派 ..... 36
- 二本貫手 ..... 41, 65
- 人中 ..... 202~203

ヌ

- 貫手 ..... 41
- 貫手水月突き ..... 65
- 貫手の変型 ..... 41

ネ

- 猫足立ち ..... 50, 104~106

ノ

- のがれの裏呼吸 ..... 85
- のがれの表呼吸 ..... 84
- のがれの呼吸 ..... 84
- 野見宿弥 ..... 36

ハ

- 背足 ..... 43
- 背刀 ..... 41
- 背刀中段内受け ..... 77
- 白玉峯 ..... 30, 31
- 八段錦 ..... 31
- パッサイ ..... 140
- バーベル ..... 163
- バランス ..... 51, 143
- パンコラチオン ..... 25, 26
- パンチングボール ..... 160

ヒ

- 引き手 ..... 52~59, 74~81, 151
- 膝 ..... 43
- 膝受け ..... 81
- 膝蹴り ..... 68
- 膝の運動 ..... 45
- 肘 ..... 42
- 肘あげ打ち ..... 59

肘おろし打ち	59	
肘上段当て	58	
肘中段当て	58	
秘中	202~203	
尾脛	202~203	
人差指一本拳	41	
人差指一本拳眼突き	61	
平拳	42	
平拳頬打ち	63	
平小手	43	
尾鱗の構え	106	
ビール壠切り	151	
日蓮教	34	
豹拳	31	
平安I	114~117	
平安III	122~125	
平安II	118~121	
フ		
ファーランドウ	32	
伏兎	202~203	
腹式呼吸法	83	
福野流	37	
二人を相手にするとき	181~184	
武の精神	94, 193	
不動立ち	49	
武徳会	35	
富名腰義珍	35	
ブンチャ	33	
ハ		
平行立ち	48	
閉足立ち		48
ホ		
鶴翼(ほうよく)の構え	125	
帽子蹴り	153	
棒術	130	
北拳	32, 128	
ボクシング	24, 25, 33	
マ		
前頭突き	64	
前蹴り	67	
前羽の構え	105	
まきわら	156	
巻藁練習の注意	157	
まわし受け	88	
まわし受け体操	46	
まわし蹴り	71	
まわし首蹴り	71	
満相	28, 84	
ミ		
三浦流	37	
南アジアの拳法	34	
宮城長順	35	
ミロン	25	
ム		
結び立ち	48	
夢想流	36	
武当山	31	
モ		
蒙古相撲	33	
本部朝基	35	
双手受け	81	
ヤ		
柔(やわら)	31, 37	
安三(ヤンツー)	126~129	
ヨ		
楊心流	36	
ヨーガ	26, 30, 82, 83	
横蹴上げ	69	
横蹴り	70	
鎧組打ち	36	
リ		
竜拳	31	
竜変の構え	106	
良移心當流	36	
レ		
レジスタンスと空手	33, 34	
レスリング	24, 25	
レスリング群像	24	
レンガ割り	149	
練習(訓練)	154	
(柔軟体操)	44	
練習風景	199~201	
ロ		
老子	31	
ろうそく消し	155	

## 参考文献（38頁参照のこと）

〔空手関係〕 空手道講座（日本空手道普及会）東京書院▶空手道入門（日本空手研究会）若葉書房▶空手の習い方（宮城幸武）三洋社▶空手入門（良武館小西道場）魚住書店▶空手道大宝鑑（遠山寛賀著）鶴書房▶空手入門（同）元文社▶空手上達法（小西祐康著）三洋社▶目でみる空手入門（広西元信著）西沢弘文堂▶新武道教範（祝嶽制献著）日本文芸社▶月刊空手道第1巻1号～第2巻15号、空手時報社▶空手道大観（仲宗根源和著）東京図書▶空手道真髓（大日本空手道松浦館）▶空手道教範（船越義珍著）日月社▶空手道新教程（中山正敏著）鶴書房▶日本拳法（沢山宗海著）毎日新聞社▶空手道入門（摩文仁賢和他著）空手研究社興武館▶鶴拳法（蔡長庚著）内外タイムズ社▶太租拳（同）同▶空手早わかり（石黒敬七著）▶空手の習い方（大塚礼吉著）金園社▶空手道入門（小西康祐著）愛隆堂▶空手道（摩文仁賢著）愛隆堂▶空手道の楽しみ方（安城敬著）ベースボール・マガジン社▶秘伝少林寺拳法（宗道臣著）光文社▶空手道入門（長谷義勝著）文進堂▶剛柔の息吹（山口剛玄著）文海堂▶空手拳法（陸奥瑞穂編）東京帝國大学空手研究会▶攻防自在護身術空手拳法（康文仁賢著）空手研究社▶空手研究第一輯、第二輯、空手研究社▶十八の研究（摩文仁賢著）空手研究社

〔空手関係洋書〕 ▶This is Karate, Masutatsu Oyama ▶What is Karate?, Masutatsu Oyama ▶Complete Book of Self Defense.

Bruce Tegnér ▶Super Karate made easy, Moja Rone ▶Zen Combat, Jay Gluck ▶Secrets of Chinese Karate, E. Parker ▶Practical Karate (series), Nakayama & D. Draeger ▶Karate: The Art of "Empty Hand" Fighting, N. Nishiyama & R. Brown ▶Thechnique of Self-Defense, C. Lee & R. Figueroa ▶Karate par l'image (series), H. D. Plée ▶Karate by image, H. D. Plée ▶Natural Weapons: a manual of Karate, Judo, and Jujitsu, K. Freudenberg ▶Manual of Karate, E. J. Harrison ▶Judo and Karate belt degrees, B. Tegnér ▶Judo-Karate for Law Officers, B. Tegnér ▶Mas. Oyama's Karate, B. Love ▶Hand to Hand Combat, R. Begala and J. Louise ▶Karate (Tropical Book No. 40), J. Kuhl ▶Karate is my life, R. A. Trias ▶My Method of Self-Defense, M. Kawanishi.  
 [その他洋書] ▶Aikido: The Art of Self-Defense, K. Tohei ▶Athletics of the ancient world, E. V. Gardiner ▶What is Aikido?, K. Tohei.  
 [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. ▶Advanced Karate, Masutatsu Oyama  
 [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.

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

1967年 3月 第1刷発行  
1968年 4月 第2刷発行  
1970年 4月 改訂増補第3刷発行  
1972年 3月 改訂増補第4刷発行  
1972年 7月 改訂増補第5刷発行  
1973年 5月18日 改訂増補第6刷発行  
1973年 9月10日 改訂増補第7刷発行  
1974年 2月26日 改訂増補第8刷発行  
1974年 4月 9日 改訂増補第9刷発行  
1974年 7月25日 改訂増補第10刷発行  
1975年 2月 7日 改訂増補第11刷発行  
1976年 5月17日 改訂増補第12刷発行  
1976年10月21日 改訂増補第13刷発行  
1977年 7月14日 改訂増補第14刷発行  
1978年 1月25日 改訂増補第15刷発行  
1978年 9月15日 改訂増補第16刷発行

## ダイナミック空手

〈改訂増補版〉

定価2,000円

1967年3月3日 第1刷発行  
1979年7月20日 改訂増補第17刷発行

著 者／大山倍達

発行者／豊島宗七

印刷者／下中直也

発行所 株式会社 日貿出版社

東京都千代田区猿楽町1-2-1 新日貿ビル内 〒101

電話 東京(03)295-8411(代表)

振替口座 東京 8-18495番