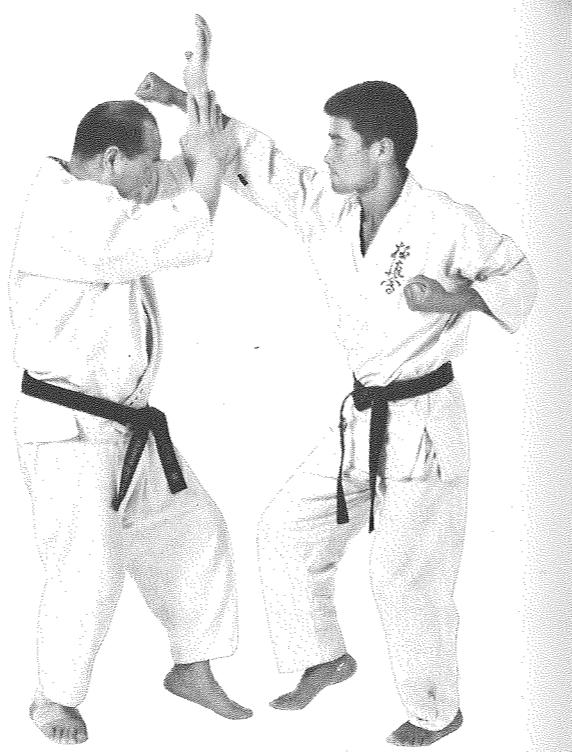


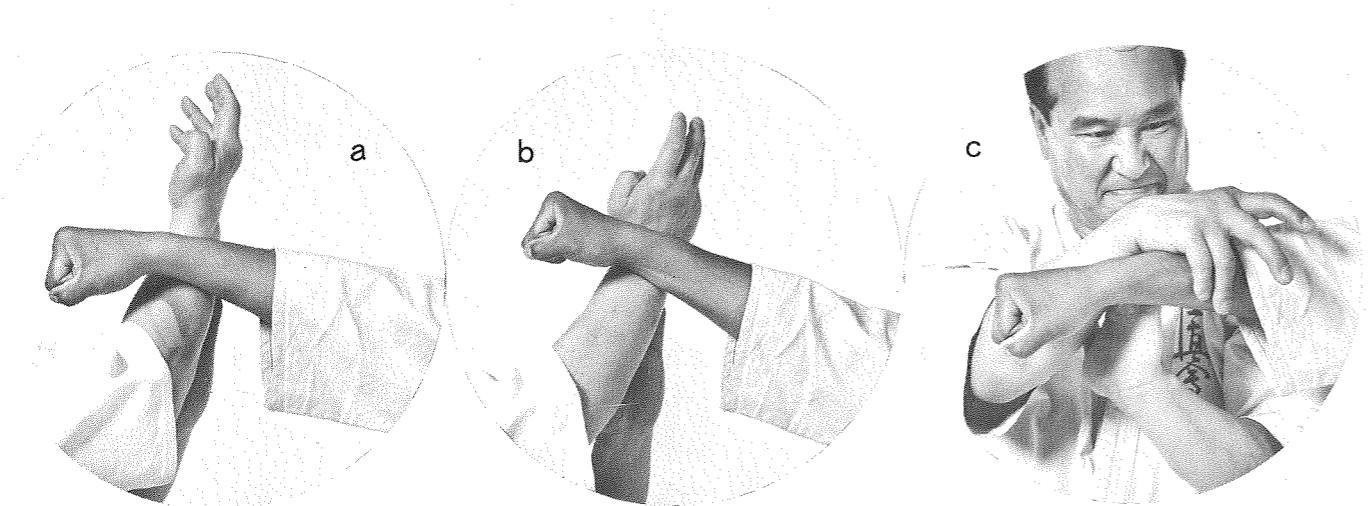
1



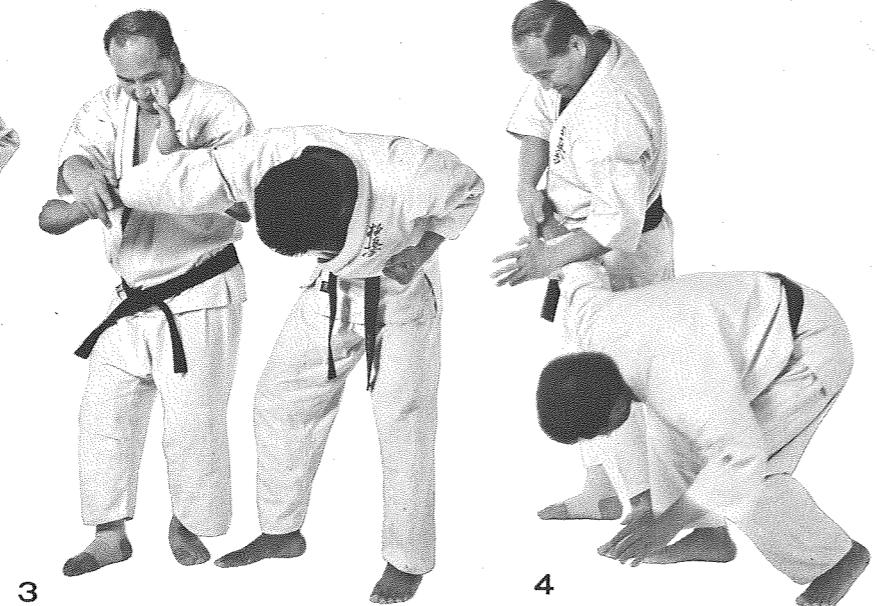
5



6



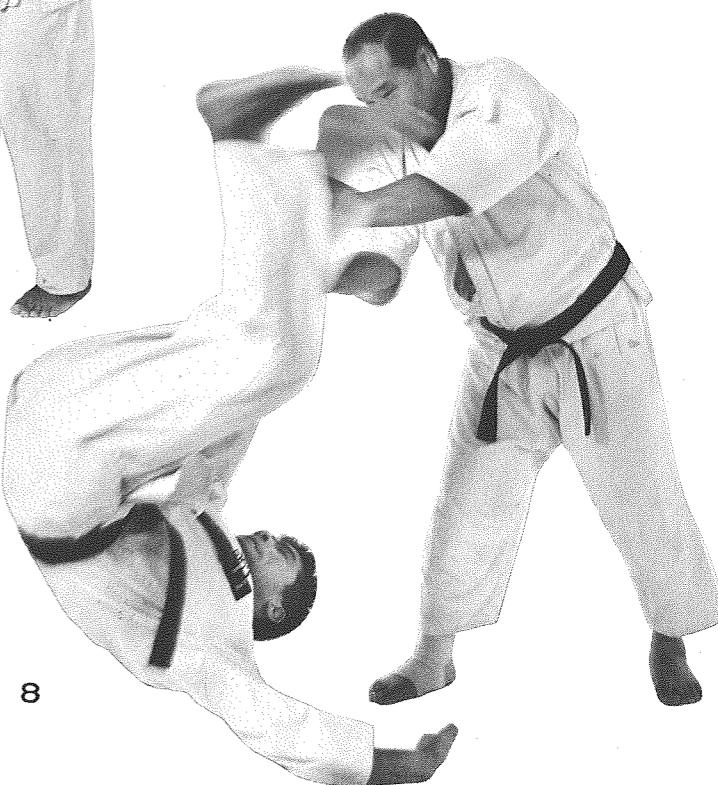
2



3



7



8

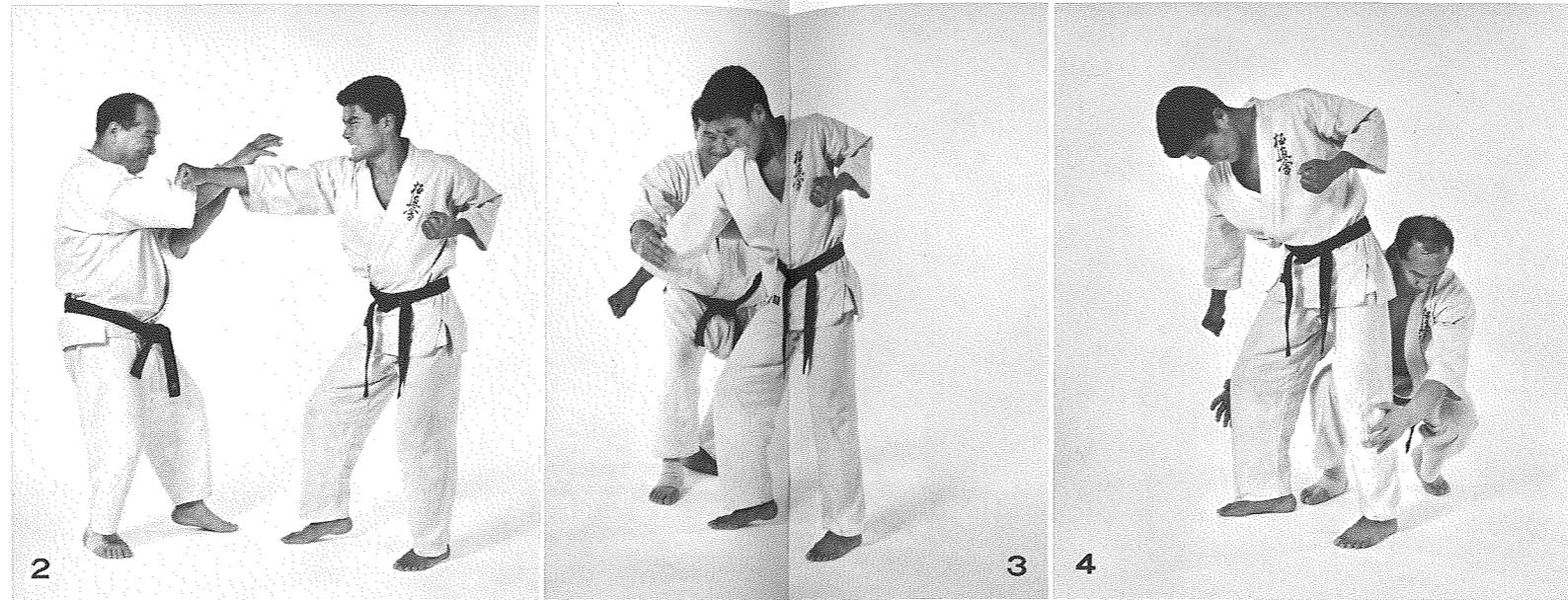
### 背刀掛け崩し

背刀掛けから相手の腕の逆をとり、相手の体勢を崩す技である。背刀掛けは、手刀掛けよりも不器用に思えるかもしれないが、相手の腕の逆をとるためにには、むしろ便利である。

相手が右正拳上段突きで攻めてきたとき、#1の動きで背刀受けし、自分の身体を右へまわしながら、相手の右横にまわりこみ、背刀をまわして相手の手首をつかむ(#2~3)。背刀のまわし方はa~cに見る通りである。このからみつくような手の回転で、相手のバランスが前に崩れるのを誘うとともに、相手を手刀掛けでとらえるのである。前に崩れる相手の右肘を左手刀でぐぐっと抑えつけ、相手を倒す(#4)。

相手の右正拳上段突きを相手の腕の内側から背刀掛けで受けたときは、右手を相手の手首の外にまわしてとらえ、左手で握って、相手の腕をひねるようにして前方に投げる。この練習は実際に行なうときは、投げられる方が相当うまく飛ばないと危険である。逆をとって投げるような技は、高段者が下段の者を面白がって投げないよう注意しなくてはならない。相当できる者同志でなくては、こうした逆投げ技の練習を避けるべきである。その場で危険なだけでなく、関節技、逆技を多用する一部の拳法では、老令に達してからリウマチなどの病気にかかる者が多いということを聞く。十分注意されたい(#5~8)。





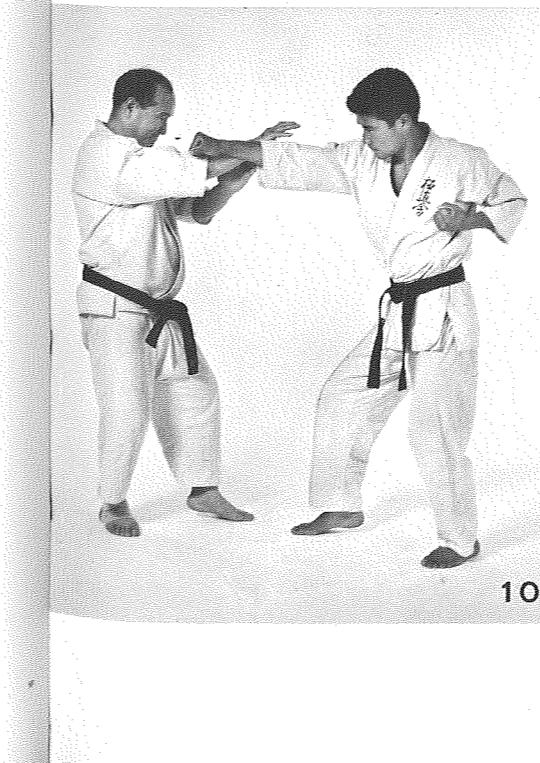
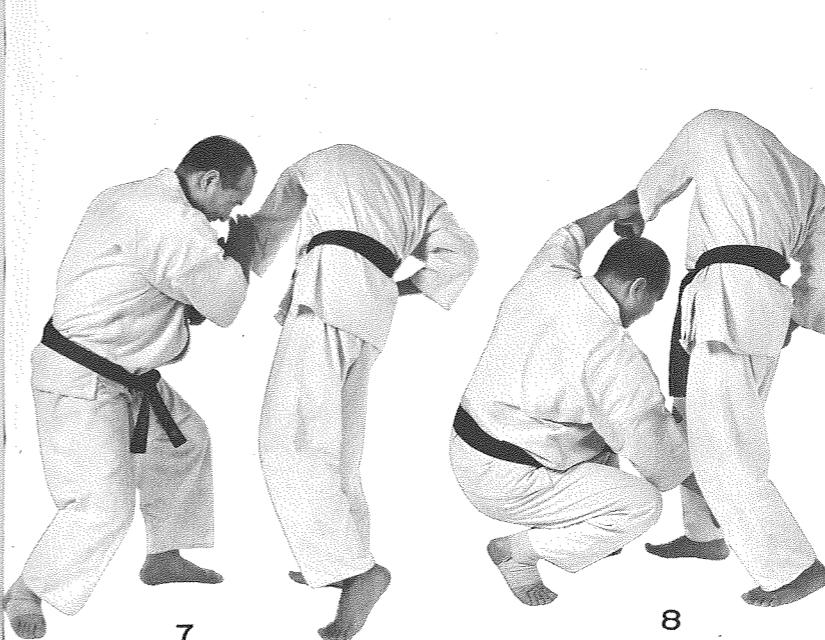
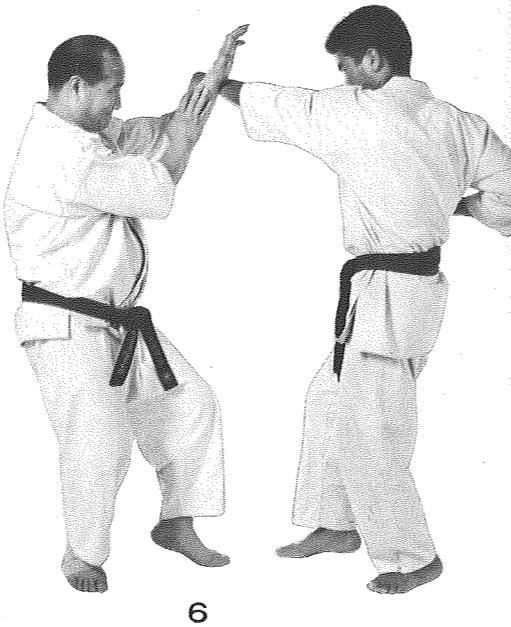
### まわし受け崩し

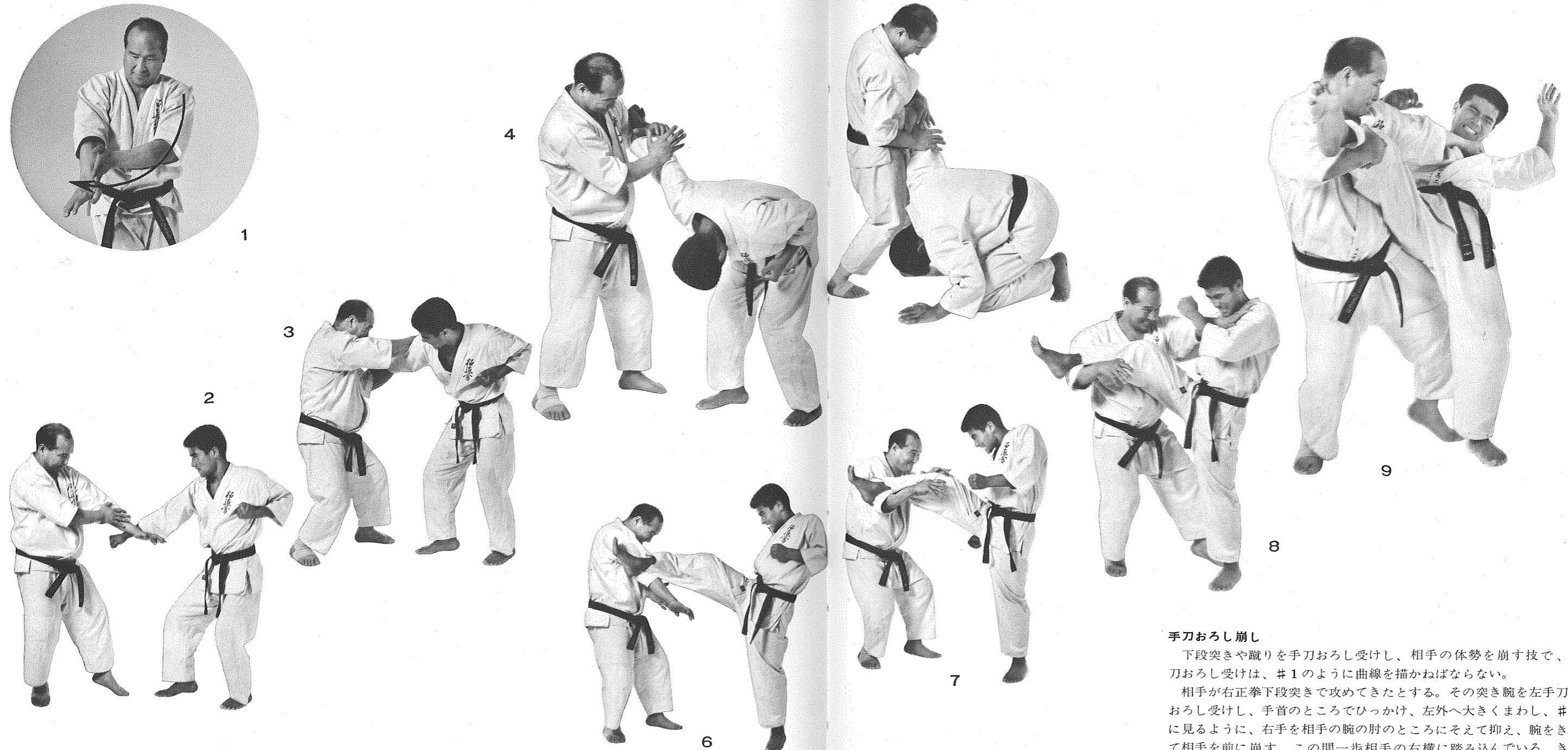
手刀まわし受けについては『秘伝極真空手・正篇』で詳述した。この手刀まわし受けの円の動作で、攻めてくる相手のバランスを崩し、まわし受けの円の運動に連なる円運動でさらに相手を崩す技である(♯1)。

相手の中段突きを大きく弧を描いてまわし受けで受け、相手の攻め腕を手刀掛けする。と同時に相手の攻めの線の外に出るよう足を踏みだし、相手のバランスを前に崩しながらその後にまわり込む。素早く身を屈めて相手の両足をつかみ、両足をもちあげて前に倒す(♯2～5)。♯2、♯3でまわし受けの円運動を引きつき、腕の円運動によって相手を前に崩すこと。

もし手刀掛けしたあと、相手の後にまわり込めなかったときは、相手を横に崩し、相手の足もとにしゃがみ、片足をとって相手を後に倒す(♯6～9)。

まわし受けは大きな円運動を含む強力な受けであるから、相手の攻めの線を変えることも可能である。相手の横にも、後にもまわり込みやすい。間合が極度に狭い実戦では、敵に後にまわり込まれたら、それは敗北を意味する。逆に、敵の後にまわり込むことができれば、勝ちである。♯10～12はまわし受けから、敵の後にまわり込む連絡技の一つ。





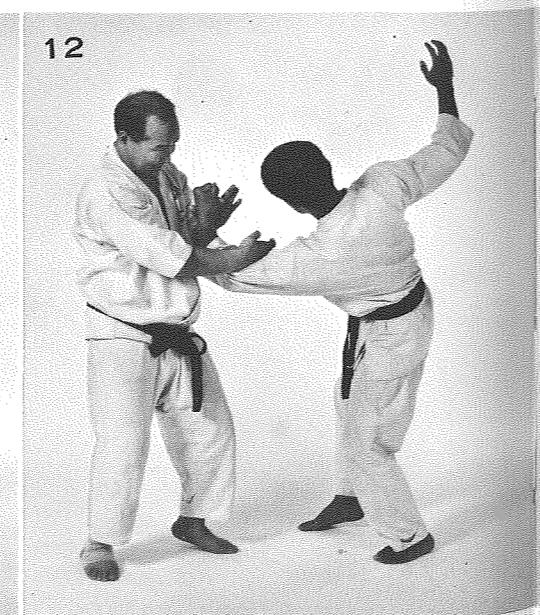
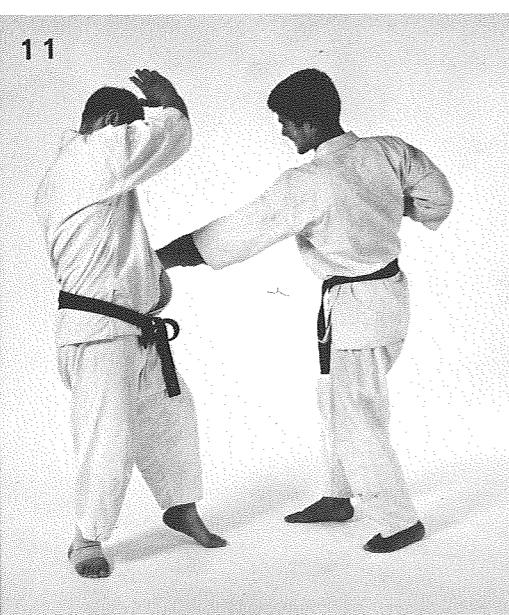
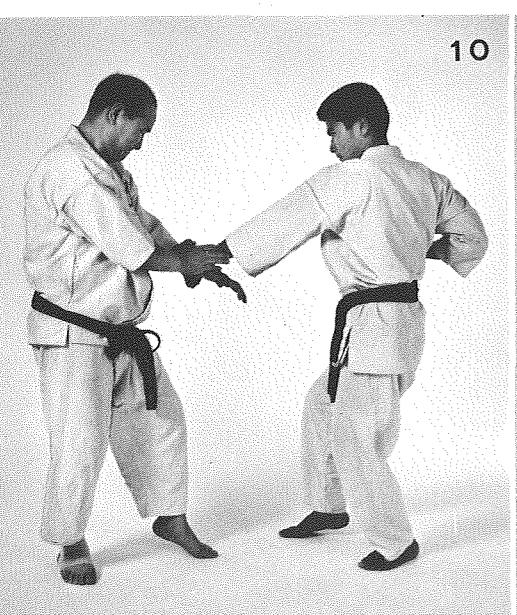
#### 手刀おろし崩し

下段突きや蹴りを手刀おろし受けし、相手の体勢を崩す技で、手刀おろし受けは、#1のように曲線を描かねばならない。

相手が右正拳下段突きで攻めてきたとする。その突き腕を左手刀でおろし受けし、手首のところでひっかけ、左外へ大きくまわし、#3に見るように、右手を相手の腕の肘のところにそえて抑え、腕をきめて相手を前に崩す。この間一步相手の右横に踏み込んでいる。きめた腕は自分の胸まで引きつけ、完全に相手を制する（#2～5）。

相手が前蹴りしてきたときは、攻撃の線を外して蹴り足を外から手刀おろし受けで受け、腕の円運動でくいあげる（#6、7）。片方の手を手刀にして相手の喉を攻め、相手を後に倒す（#8、9）。

相手が左正拳で下段を突いてきたとき、左手刀おろし受けで受け、相手の突き腕を横に押しやり、相手の体勢をくずして、右手刀で相手の突き腕の肘の内側を強く打ちすえ、相手を前に崩す（#11、12）。さらに左手で相手の手首をひねり、右手で肘のあたりを押して、相手を投げる（#13）。



# 第三部 型



## 第6章 型の練習

型は基本技を組み合わせて、基本技に動きを加えて、やや実戦に近づけたものである。重心の移動、足さばき、身体さばきの動きのなかで、受け技や攻め技に瞬間に力をこめたり、あるいは、力をぬいて動きにスピードをつけたりすることを習得するのが型の眼目である。

型は初心者にはダンスのように見え、ややもすると、右にのべた型の真の目的を忘れがちであるが、ダンスが動作自体の美しさを追求するのに対し、型は武術としての、技の鋭さを追求するのであるから、両者には、おのずから相違があるものである。

ダンスの場合と同じように、空手の型を正しく完全にマスターしたものの演武は、実に美しい。しかし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、間のとり方にも無駄がなくなったりする。はじめて、美に昇華するのである。その美しさは、ダンスの単なる動きの美しさとは異って武道のすべてを表わす美であり、武道家にしかわからないものといつてもいい。型は人に見せるためのものでなく、あくまでも闘技の理を追求するためのものだから、「いい」とか「美しい」とかが武道家にしかわからなくとも別にさしつかえはない。同時に見せびらかすための不要な誇張をもった演武や、空手の本義から逸脱した演武は、たとえ、いかに美しく見えようとも価値はないのである。

要は、型の演武は一つ一つの動作が、あくまでも自分の技の追求に徹したものでなければならないということだ。

また、空手を数年習って、いろいろの型を覚えはしたもの、型の一つ一つの本当の意味を理解せずに、これをマスターしたと思い込んでいる者も少なくないが、このように表面的な把握だけでは、ダンスとなんらかわりない。あくまでも、一つ一つの動作の本当の意味を身体で理解し、実戦にどんどん生かせるようではなくてはならない。

私は型について、またさまざまの型の手順を何冊もの本で説明してきた。またほかの空手家も同様の型の説明をしているが、それぞれの流儀によって、型の解釈はかなり異なってきてている。それはそれでよいかもしれない。しかし、私にとってどうにもがまんならないことは、一般的に型の解釈を直線的に、直線的にしていく傾向のことである。

武術は技が円型に、なめらかになるほど、高度化する。つまり強くなる。ところが、実戦経験がないと、どうしても直線的な動きにこそ強さがあるような錯覚をするらしい。しかも、どんな動きも直線として覚えるほうが覚えやすいので、型の解釈が、基本技の解釈と同様、直線化してしまう。

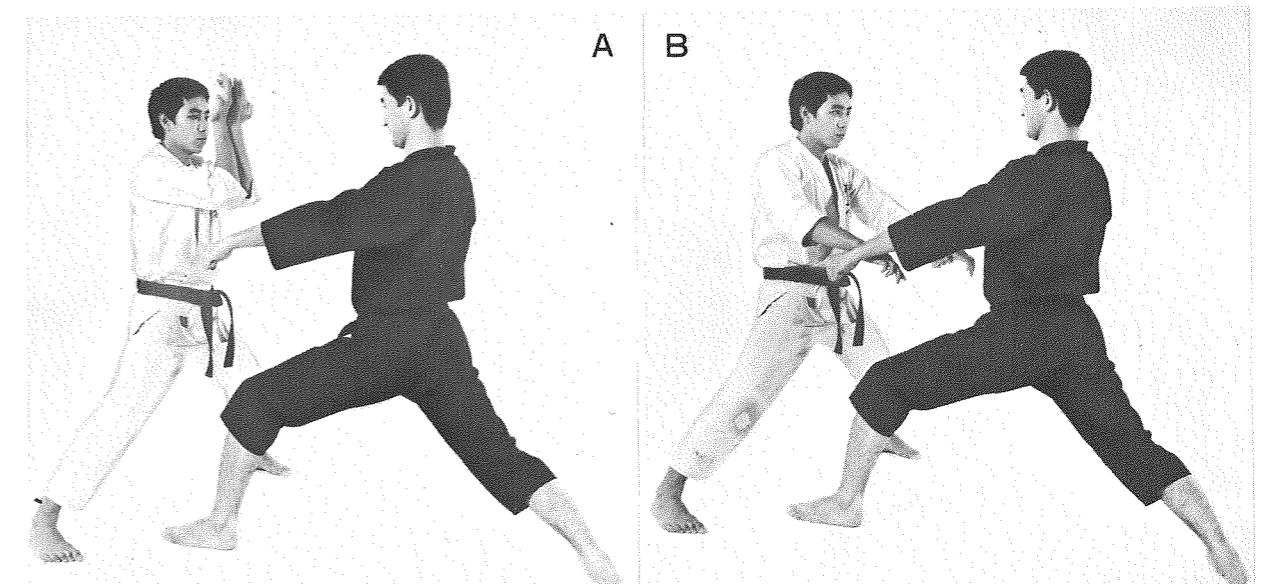
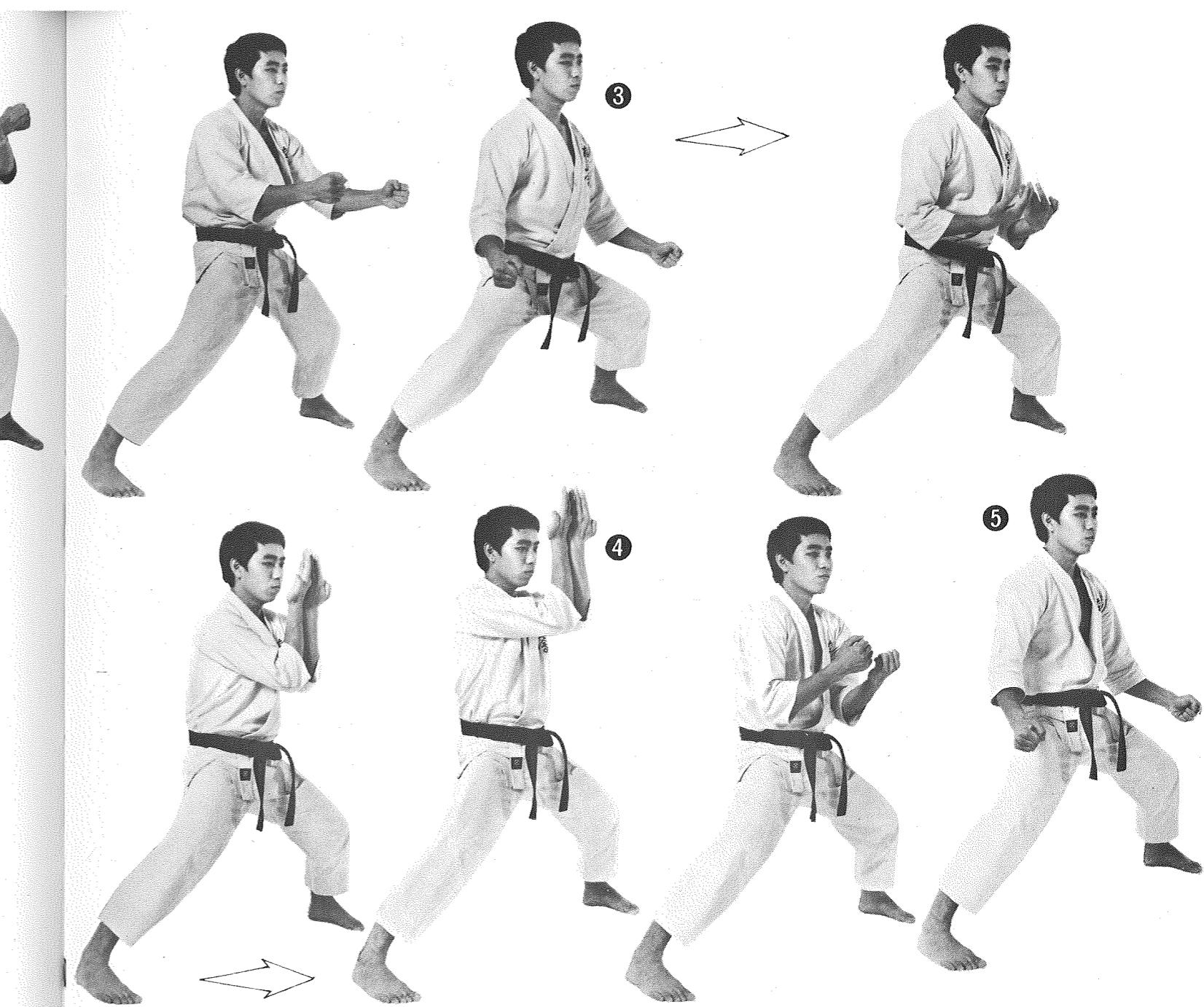
型の演武についても、円を描くということが最もたいせつであることを忘れないようにしてほしい。この本では観空、セイエンチン、臥龍、スーシーホとかなり高度の型をこまかく分解して説明した。そして、型の動きの意味について、できるだけくわしく説明し、その技を聞いた場合を写真で示した。くわしく説明しなければ、これから高度な型はなかなか理解できないだろうと思うからである。一こま一こまについて、じっくり型の意味を味わい、くり返し練習してもらいたい。1つの型だけを1日100回というのが、型の練習の標準である。

また、重要な型でこれまで説明していなかった平安Ⅳ、平安Ⅴ、最破を足の位置がわかるように紹介した。平安Ⅰ～Ⅲ、安三は『ダイナミック空手』に、太極Ⅰ～Ⅲ、転掌は『秘伝・極真空手』に説明したので、これらをマスターしていないものは、なるべく基礎的なものから、マスターしていただきたい。



### セイエンチン

- 1. 精神の集中をはかるため、結び立ちで、両手を前に重ねて立ち、静かに目を閉じる。重ね合わせる手は左を上にする。
  - 2. 眼を開き、顔を正面にむけ、内八字立ちとなりながら、いぶき呼吸をする。(いぶき呼吸については、『ダイナミック空手』83ページを参照のこと)内八字立ちから平行立ちとなる。
  - 3. 2の位置から、左足はそのままに、左へ45度回転し、右足を前に踏みだす。胸前で両正拳を十字に交叉させて、両外下段にぐいと引きつつ、騎馬立ちとなる。(各種立ち方は、『秘伝極真空手・正篇』60~63ページを参照のこと)右足で踏みだすとき、足の裏を床から離さないここと。このことは、動きを静かにゆっくりと行なうことを意味する。
  - 4. 騎馬立ちとなってから、指をのばしつつ両手の手のひらを内側に、小指側を手前に、小手を合わせるようにして胸前から、額のあたりの高さまであげる。
  - 5. その姿勢から、両手を正拳に握り、胸前で交叉させ、両外下段までさげる。
- 4と5の動きは、相手の顔面への攻撃をかわしたあと、あるいは下段、中段への攻撃を誘ったあと、相手の諸手突きを両内側から受けすることを意味する。写真A、Bで示す通りである。ただし、写真では手刀で受けている点が型とは違っている。実戦では受けは開手の場合が比較的多い。



■ 6. 5の体勢から右背刀中段外受けを行なう。左引手をしっかりと引きつけること。この受けは写真Aのように相手の中段突きを受けるものである。

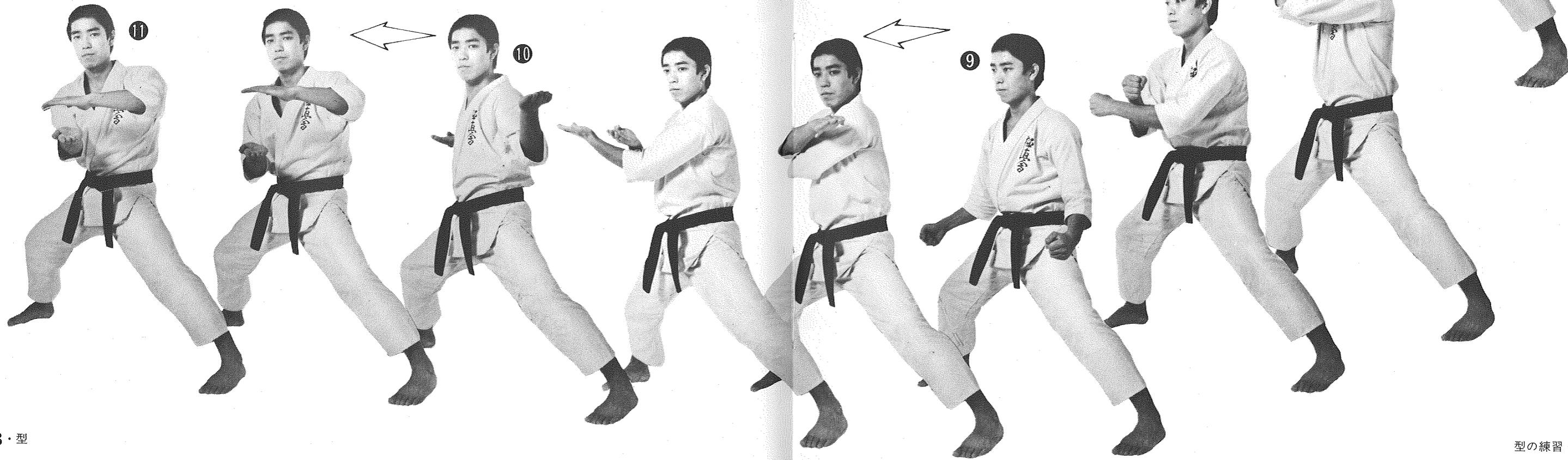
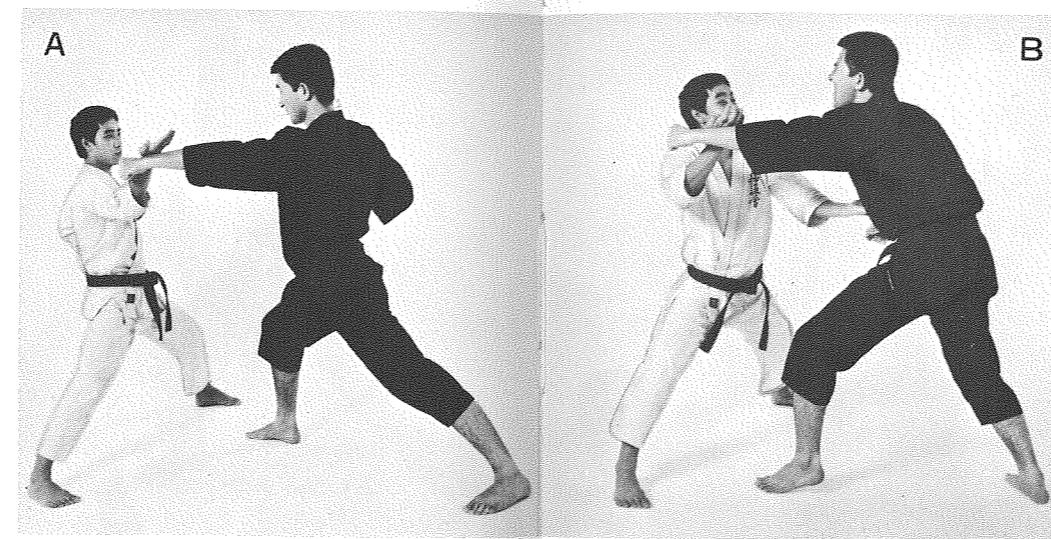
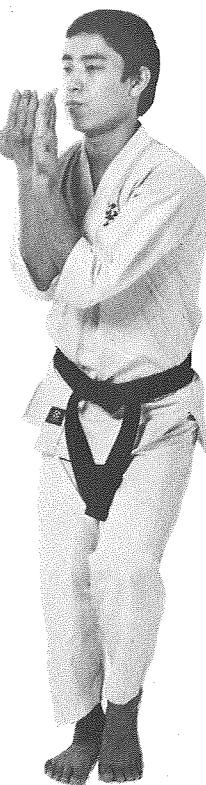
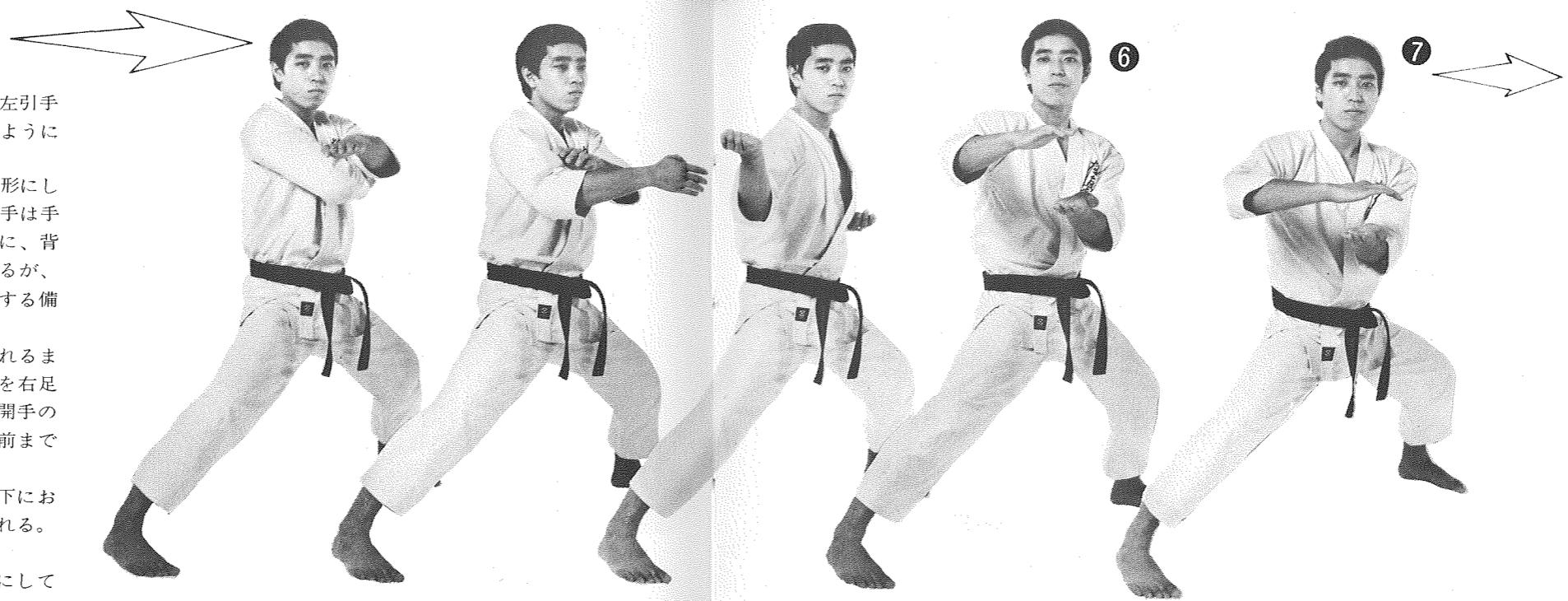
■ 7. 背刀をくるりと翻し、手のひらを下にした形にして胸もとにもどしながら、左貫手を前にだす。貫手は手のひらを上にしたままである。写真Bに見るよう、背刀受けのあと、左貫手で相手を攻めているのであるが、右手を胸前にもどすのは、相手のつぎの攻撃に対する備えである。

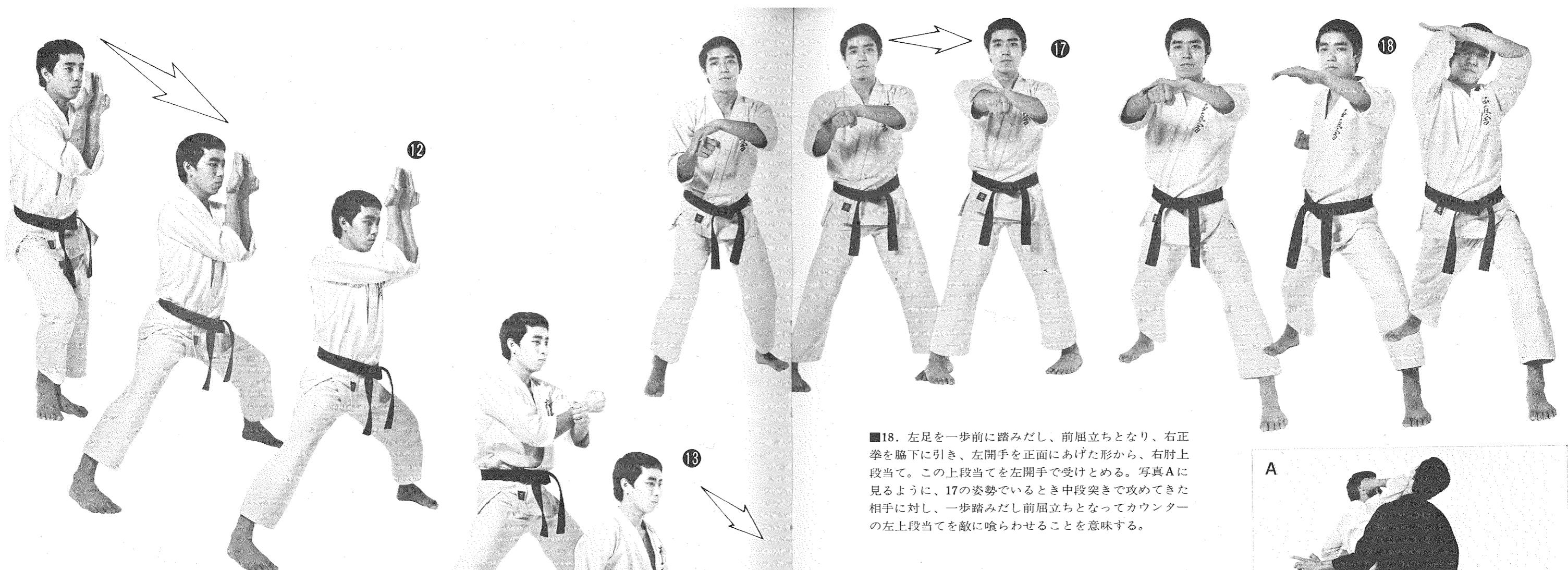
■ 8. 7の貫手突きを終えて、左足を右軸足に触れるまで引きつけつつ、右軸足で90度右へまわる。左足を右足に平行に、横に、騎馬立ちとなるまですべらせ、開手の小指を合わせ、小手を合わせた両手を胸前は額の前まであげる。この手のあげ方は4に同じ。

■ 9. 両手を正拳に握って、胸前で交叉させつつ下におろして両外に開き、騎馬立ちのままぐっと力をいれる。これは5と同じ。向きが異なるだけである。

■ 10. 両腕を胸前に、左腕を下に、双方とも開手にして胸を抱くように重ね合わせた形から、右手を脇下に力強く引きつつ、左背刀中段内受けをする。

■ 11. つづいて右貫手中段突き。この貫手の上をカバーするような形で左手を手のひらを下に翻しつつ胸もとにもどし、敵の上段への攻撃に備える。8から11までの動きは、4から7までの左右逆である。





■12. 右足を左足の方へ引きつけつつ、左足を軸足として、90度左へ身体をまわす。右足を左足に平行にして、大きく横にすべらせて騎馬立ちとなる。ここでまた、手のひらを内側に、小指と小手を合わせた開手の両腕を胸前から額まであげる。

■13. 両手を正拳に握り、胸前で交叉させて下へ引きおろし、両横に開く。

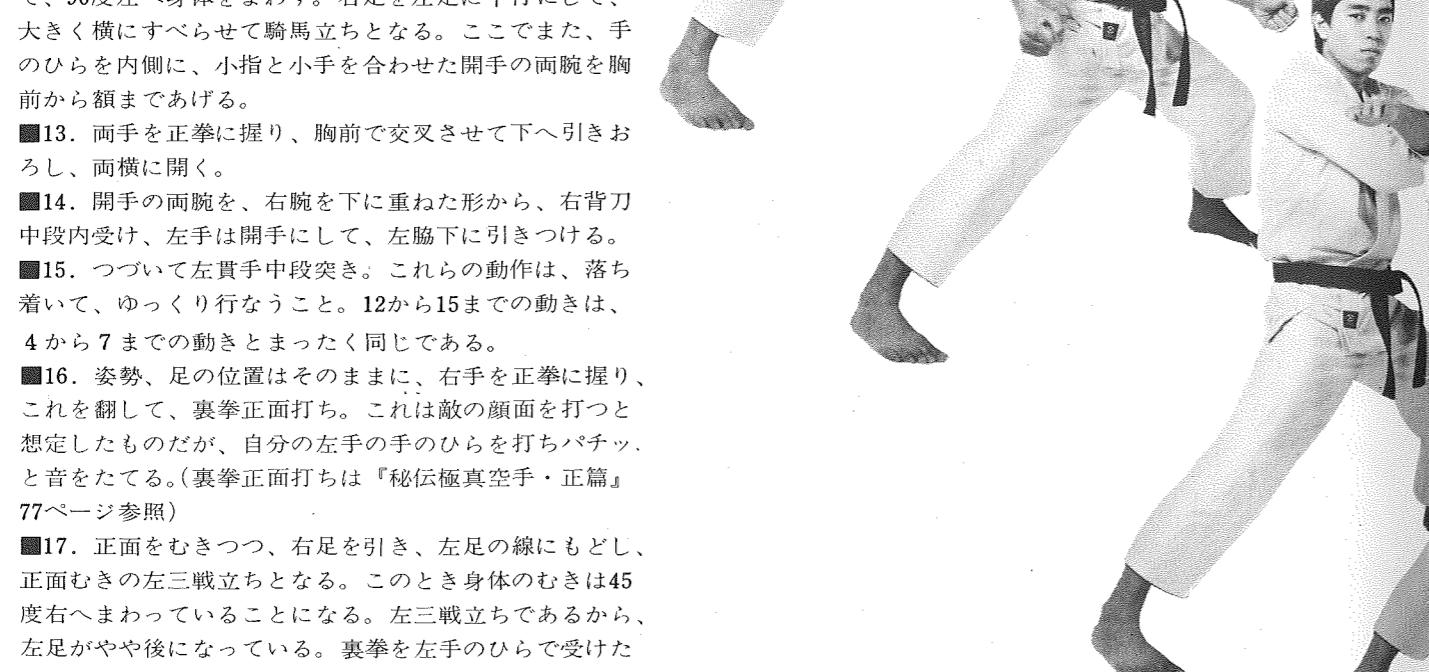
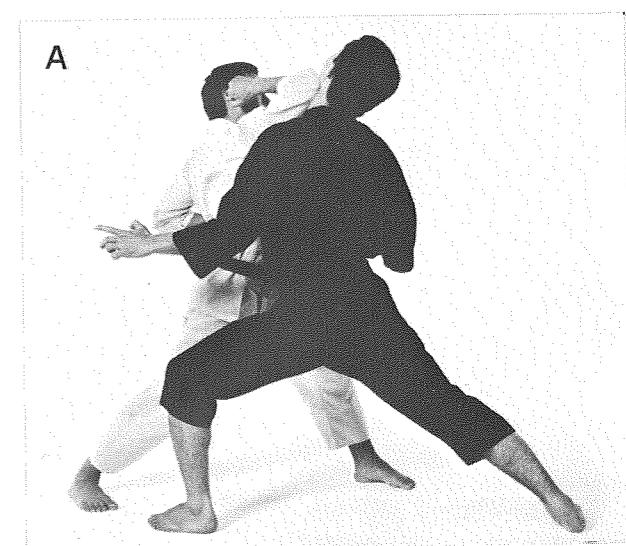
■14. 開手の両腕を、右腕を下に重ねた形から、右背刀中段内受け、左手は開手にして、左脇下に引きつける。

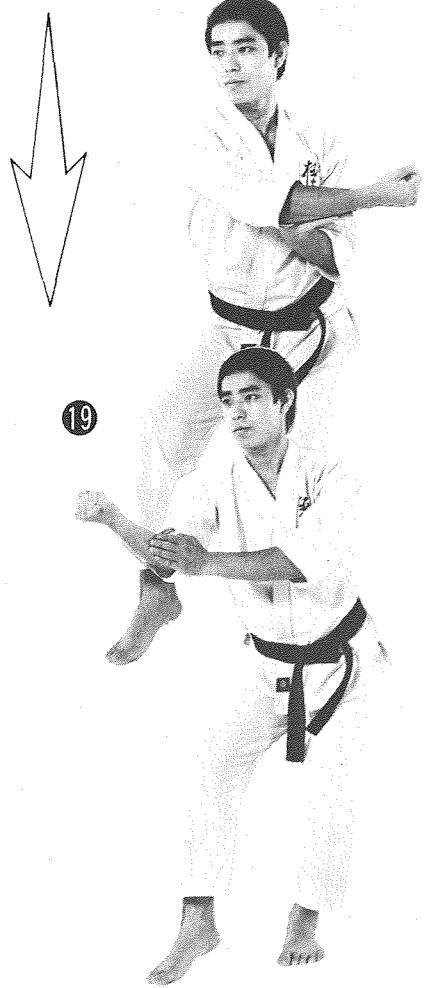
■15. つづいて左貫手中段突き。これらの動作は、落ち着いて、ゆっくり行なうこと。12から15までの動きは、4から7までの動きとまったく同じである。

■16. 姿勢、足の位置はそのままに、右手を正拳に握り、これを翻して、裏拳正面打ち。これは敵の顔面を打つと想定したものだが、自分の左手の手のひらを打ちバチッ、と音をたてる。(裏拳正面打ちは『秘伝極真空手・正篇』77ページ参照)

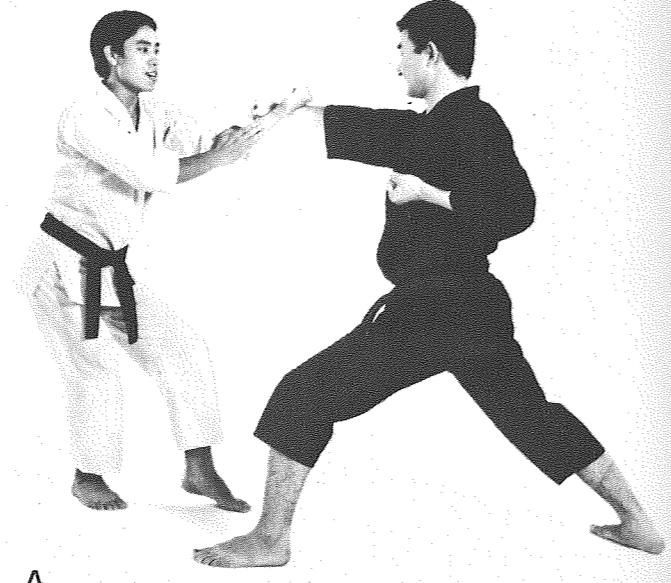
■17. 正面をむきつつ、右足を引き、左足の線にもどし、正面むきの左三戦立ちとなる。このとき身体のむきは45度右へまわっていることになる。左三戦立ちであるから、左足がやや後になっている。裏拳を左手のひらで受けた両手を180度回転させるようにして、右正拳中段突きをするが、その前に左手は右正拳拳頭から右肘まで、右手と接するように引いておく。

■18. 左足を一步前に踏みだし、前屈立ちとなり、右正拳を脇下に引き、左開手を正面にあげた形から、右肘上段当て。この上段当てを左開手で受けとめる。写真Aに見るように、17の姿勢でいるとき中段突きで攻めてきた相手に対し、一步踏みだし前屈立ちとなってカウンターの左上段当てを敵に喰らわせることを意味する。



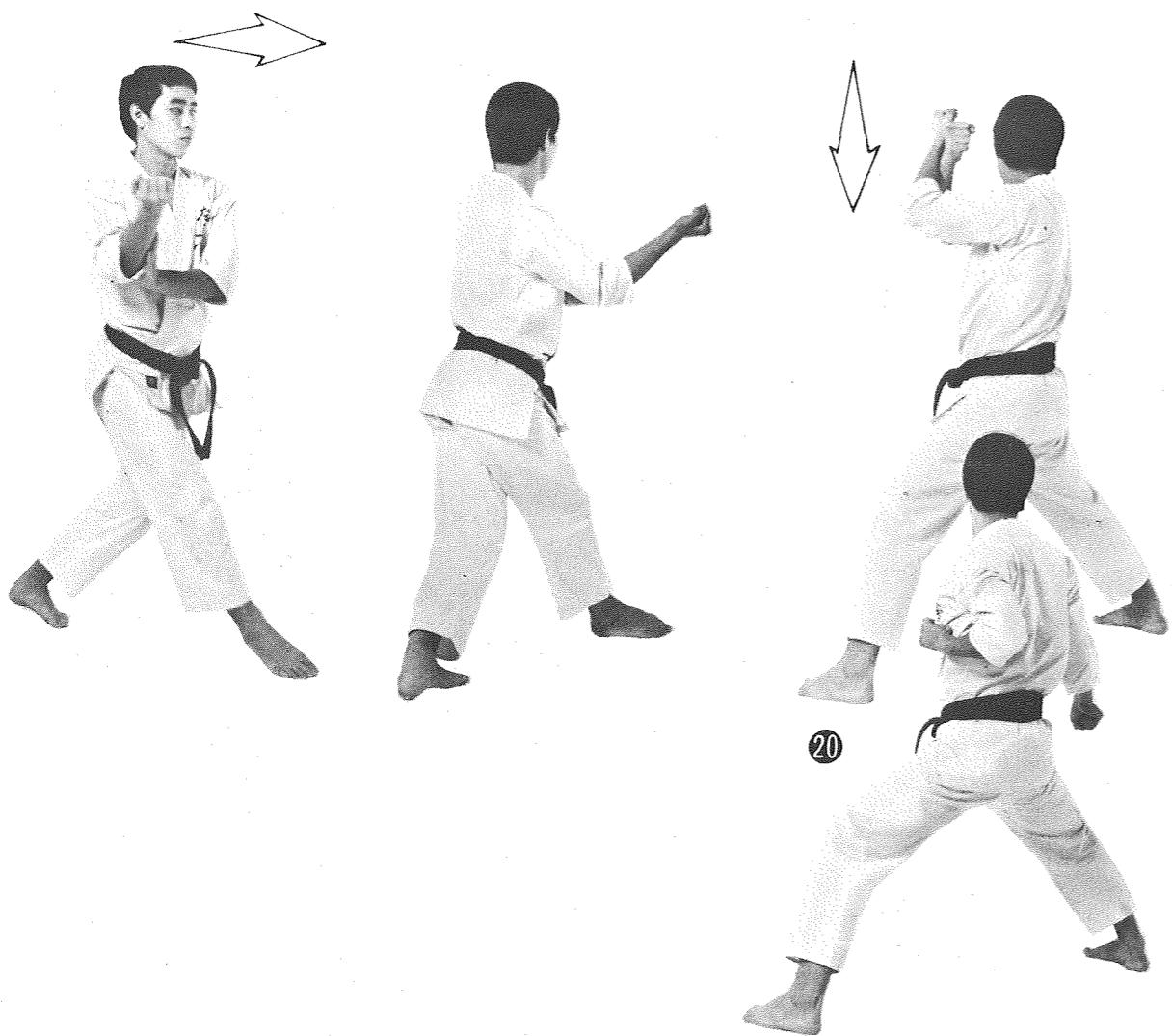


19

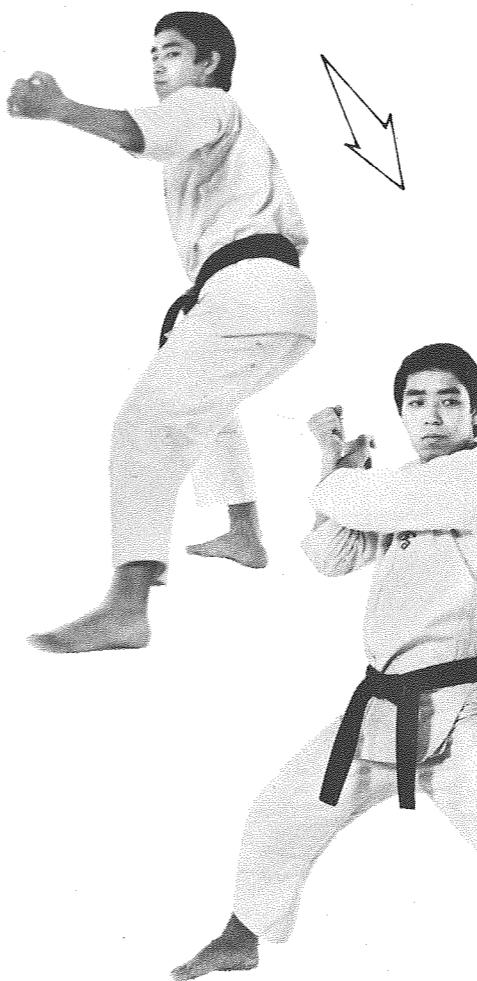


A

■19. まず一度右足を左足まで引きつけてから、右足を半歩前に出し、猫足立ちとなる。このとき両手は右拳を左横に倒した形となっている。この右拳を右へ強くふって右正拳内受け。このとき左手で右小手を強く打ち、内受けを補強する。これは写真Aに見るよう、相手の中段攻撃への受けである。なお写真Aでは左内受けとなっている。この受けを諸手受けという。



20



■20. その場で、左足を軸に、右足を左へ180度ふり、騎馬立ちとなりながら、両正拳を左正拳を外側にして左耳外あたりで重ね合わせ、その形から右下段払いを行なう。この身体の回転と下段払いの組み合せは、後にいる敵に身をむけ、敵の蹴り技を受けるものである。写真Bを参照されたい。

■21. 右足を軸にし、左足を270度左へまわす。一回転に近い大きな回転だが、決して右足をあげないようにすること。270度左へまわったところで、騎馬立ちとなって、右正拳を外に、左正拳と重ねて右耳外あたりに重ね合わせ、右下段払いをする。これは20と同じ、後にいる敵の蹴りをふせぐ動きである。

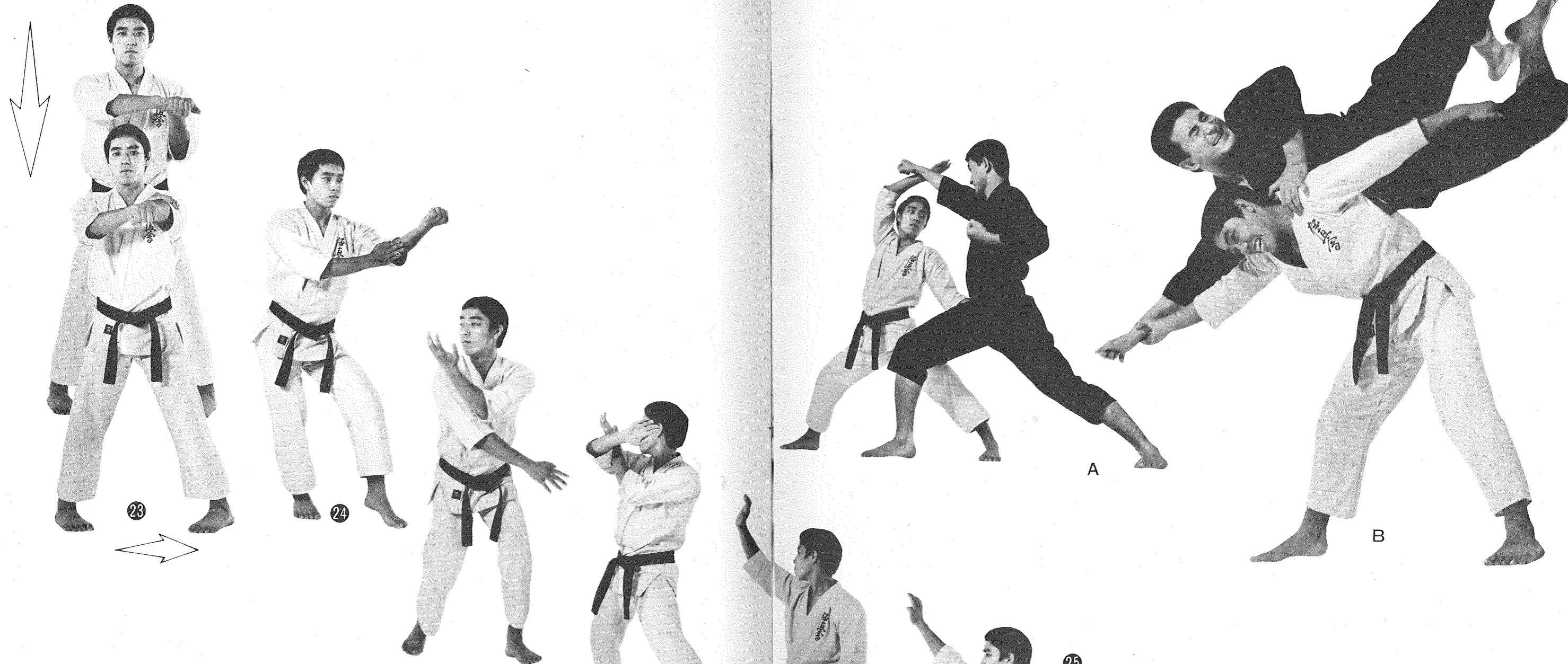
■22. 立ち方はそのままに、右手を開手にして胸前にだすとともに、左裏拳で右手のひらを打つ。



21

B

22



■23. 右足を動かさずに、左足をもどして正面むきの右三戦立ちとなり、右手を左拳から左肘までカバーするよう引いてから左正拳突き。

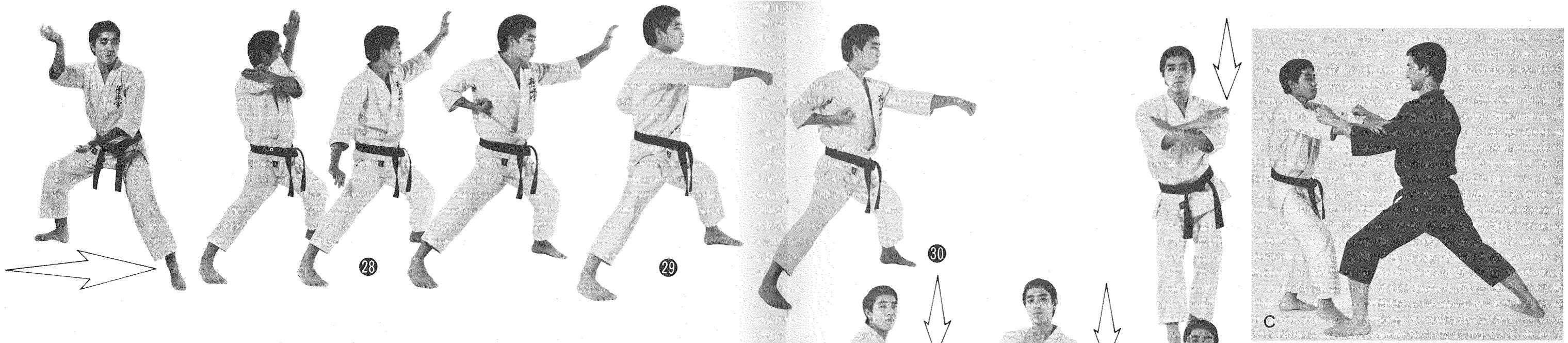
■24. 身体を45度左へまわしつつ、左足を一度右足もとへ引き、ふたたび半歩踏みだして猫足立ちとなり、左正拳中段内受け。これに左小手肘あたりに右手のひらを打ちつけるようにそえて諸手受けとし、受けを補強する。

■25. つぎに左手で顔面をカバーしつつ、身体を180度右へまわし、右足を後に踏みだして騎馬立ちとなりながら、右手刀を大きく左耳、頭上へと円を描いて右手刀まわし受けをする。180度回転するとは、正面から右へ135度のむきになることを意味する。この手刀まわし受けはななめ後方、または横から上段突きで攻めてきた相手の腕を受けするもので、写真Aのように用いる。写真Bのように相手の腕をひっつかんで投げ技として用いることもできる。(まわし受けの詳細は『秘伝極真空手・正篇』193~198ページを参照されたい)

■26. 足の位置はそのままに左正拳中段突き。

■27. つづいて、右正拳中段突き。手刀まわし受けでとらえた相手に連突きをきめる。





■28. 右足を軸にして左足を左にまわし、騎馬立ちとなる。右手で顔面をカバーしつつ、これを交叉するように大きく円弧を描きながら左手刀まわし受け。この動きは27の左右逆である。

■29. 同じ位置で右正拳中段突き。

■30. つづいて左正拳中段突き。

■31. 左足はそのままに、右足を左足に引きつけ、その右足で正面むきに半歩踏みだし、猫足立ちとなりながら右上段肘当て。この上段肘当ては、敵の顔面への攻撃ともなり、写真Aに示すような敵の上段攻撃に対する受けともなる。

■32. 肘当ての右手をそのまま前に折り返すようにして、裏拳正面打ち。(写真B参照)

つまり、セイエンチンのこの動きは、敵の上段攻撃を肘で受けると同時に、その敵の顔面を裏拳で打つものである。この動きは、受け攻め同時法、ないしは同時打ち、交叉法に属する。

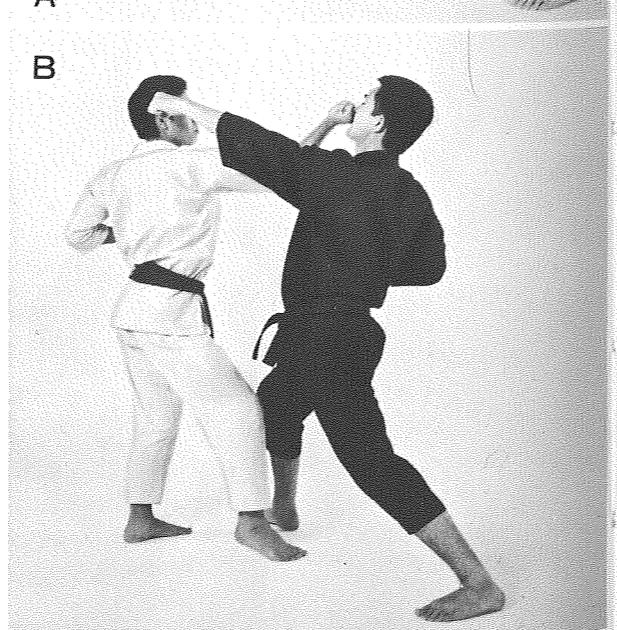
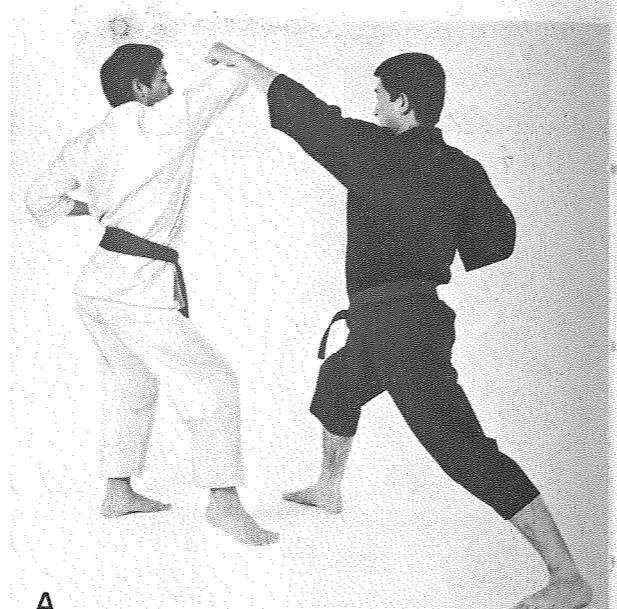
■33. 左足をすり足で右足の半歩前に踏みだして猫足立ちとなり、左肘上段当てをする。引き手は右脇下に正拳で引きつけること。この動作は31の左右逆で、敵の上段攻撃を受ける。

■34. 同じ位置、同じ立ち方で、左肘上段当ての裏拳で顔面打ち。

■35. 右足を左足の前へ半歩踏みだして、猫足立ちとなり、胸前で開手の手を交叉させて上体を守り、指さきを上にあげ、小指の腹、小手を合わせて顔面を両手のひらでかくす形となる。この手の形は4および8、12と同じだが、立ち方が異なる。

両腕を両横外へかきわけるように、開手で内受けする。この諸手内受け、ないしは内掛けの形は、両腕をつかみにくるか、諸手で突いてきた敵の両腕を制し、つかみ、引っ張って体勢を崩すものである。(写真C参照)

■36. 右足を左足のそばにもどし、かかとを合わせ、爪さきを60度開いた結び立ちとなりながら、両手を横外からあげて、額の上で左手を上にして、手の甲が正面にむくように重ね合わせ、静かに額、胸前、帯下の位置まで手を重ねたままおろす。





## 臥龍(ガリュウ)

■1. 結び立ちで両手を前に重ねて立ち、静かに目を閉じて瞑想し、眼を開いて内八字立ちとなっていぶき呼吸する。ここまでではセイエンチンと同じ。つぎに不動立ちとなって、敵がどこからきても応戦できる油断ない気の配りを示す。

■2. 右三戦立ちとなりつつ左手を右前に、開手で手のひらを下にむけてのばし、同時に右手を左肘内側にそえる。左手刀を水平に左外にふり、右手を肘にそえたまま左手刀内掛け。これは写真Aに示したように、相手の右中段突きを手刀内受けから、掛け、あるいは握って引き、相手の攻めを受けるとともに、相手の体勢を崩すきわめて効果的な技である。

■3. 即座に右まわし蹴り、手の形は左手刀内掛けに右手をそえた形のままにしておく。写真BとCで示すように、2と3とは、左手刀内掛けで相手を制し、ひとつらえ、手もとに引き崩しつつ、右まわし蹴りを上段にきめる攻防の連絡技となっている。このまわし蹴りののち、体勢を崩さぬよう注意。

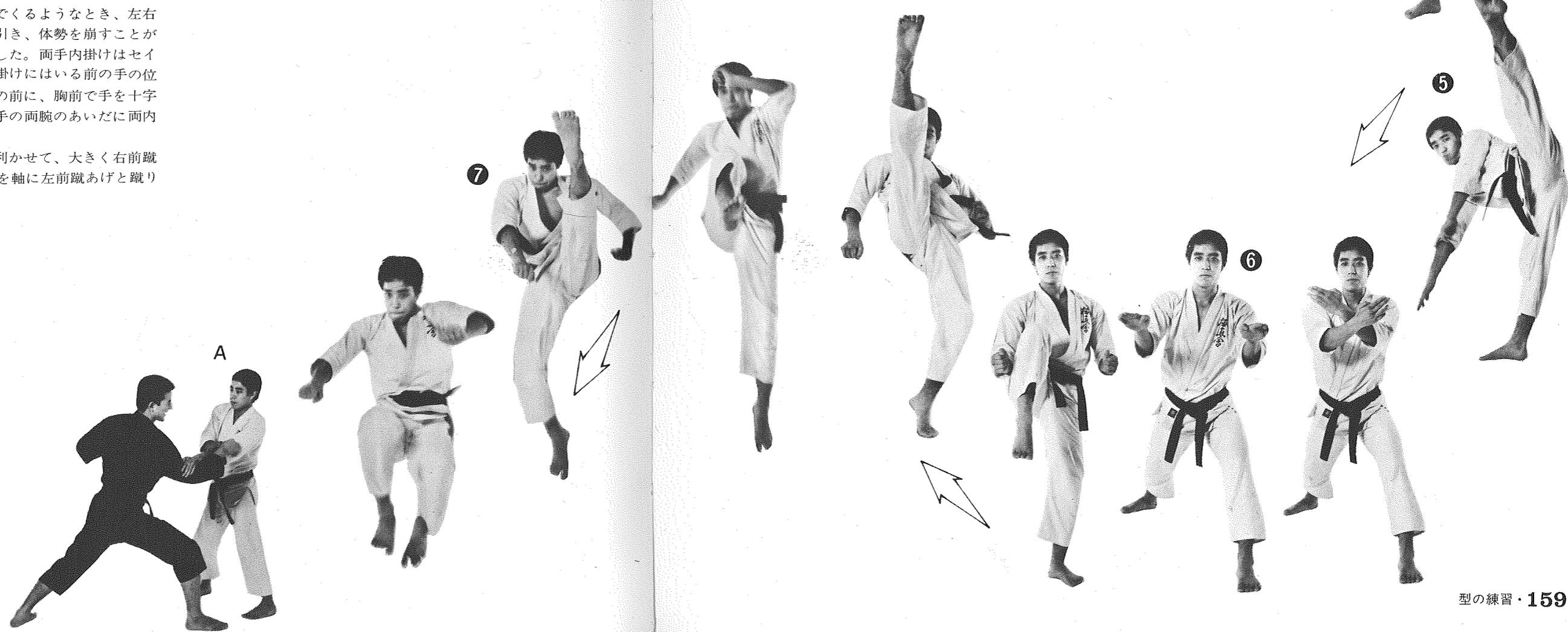
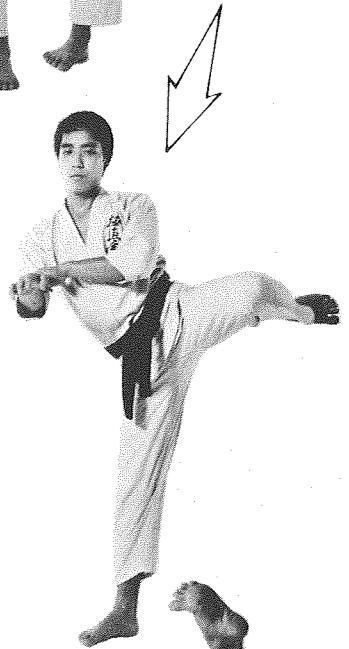
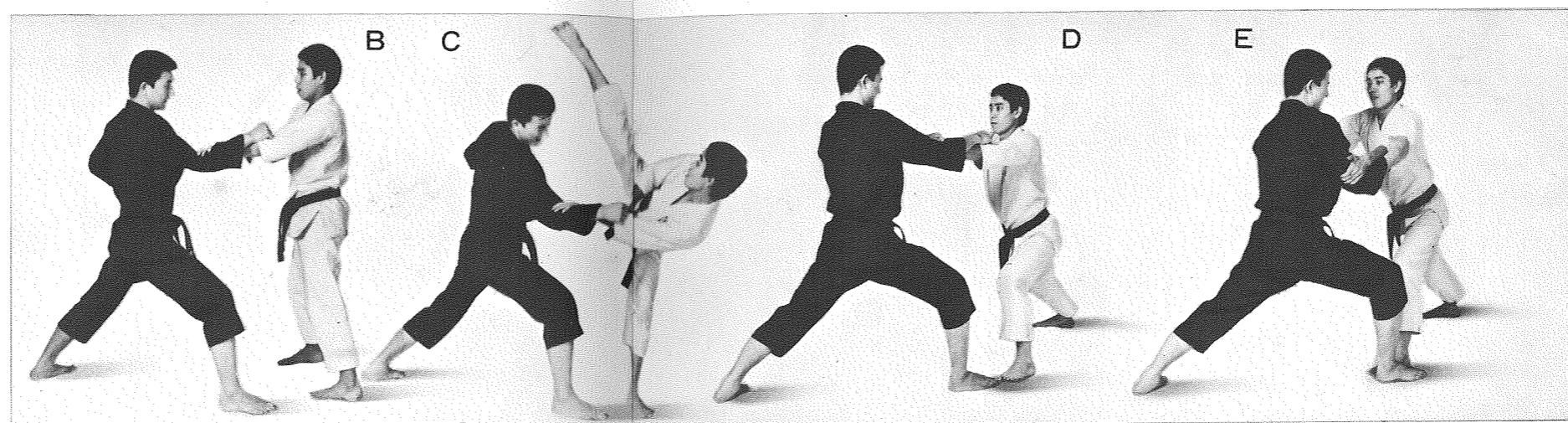
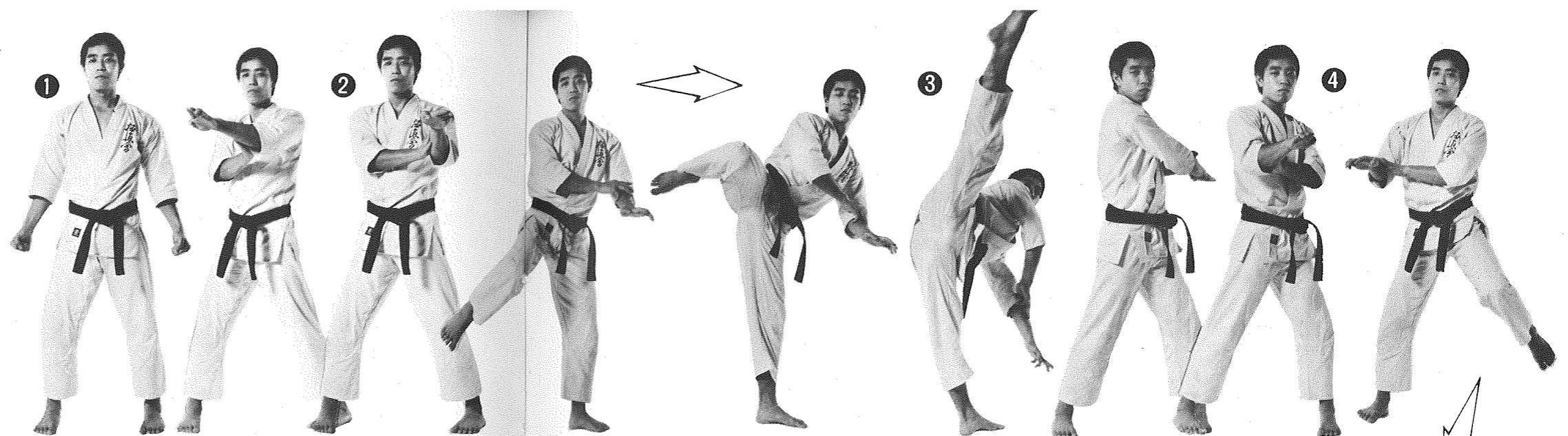
■4. 蹴った足を静かに床の上にもどし、左三戦立ちとなる。右手を手のひらを下にして左外へのばし、左手を右肘内側にそえ、2の左右逆の形で右手刀中段内掛けを行なう。

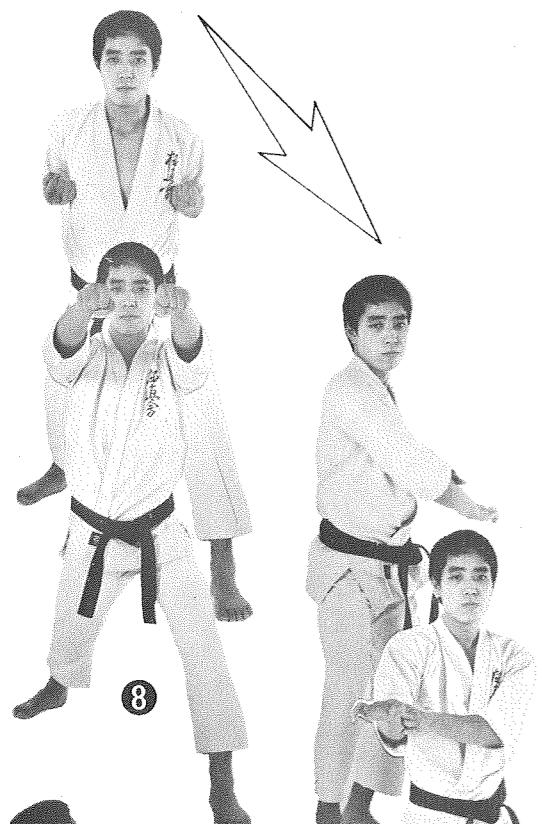
■5. 手の形を残しつつ、左まわし蹴り。これは3の左右逆である。

■6. 蹴った足を前に一步踏みだしておろし、前屈立ちとなり、手刀にした両手を胸前で十字に重ね合わせる。右腕を外にすること。この両腕を両外にかきわけて、左右手刀内掛けをする。

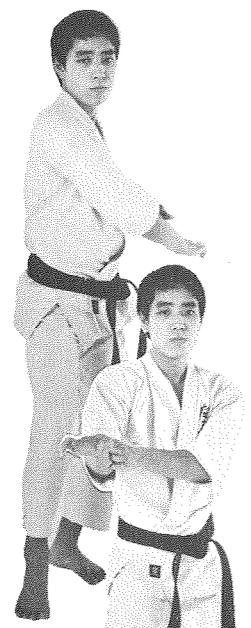
相手が両腕でこちらをつかんでくるようなとき、左右の手刀内掛けで、相手の両手を引き、体勢を崩すことができる。写真D、Eでこれを示した。両手内掛けはセイエンチンの最初もあるが、内掛けにはいる前の手の位置が違っている。臥龍で内掛けの前に、胸前で手を十字に組むのは、こうした方が、相手の両腕のあいだに両内掛けをいれやすいからである。

■7. 前屈の左足を軸にバネを利かせて、大きく右前蹴あげ、右足がおりるやその右足を軸に左前蹴あげと蹴りを連続する。





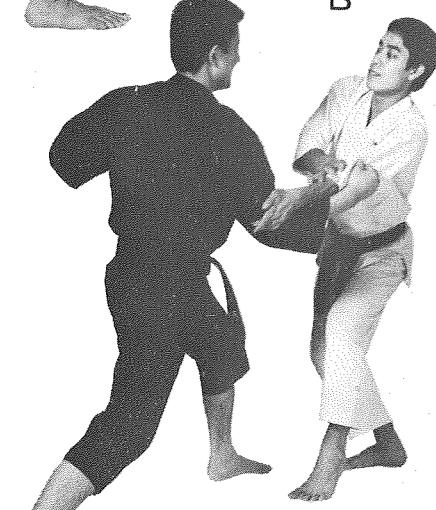
⑧



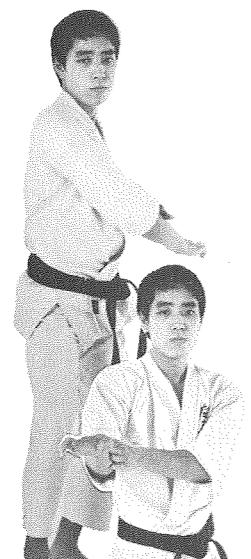
⑨



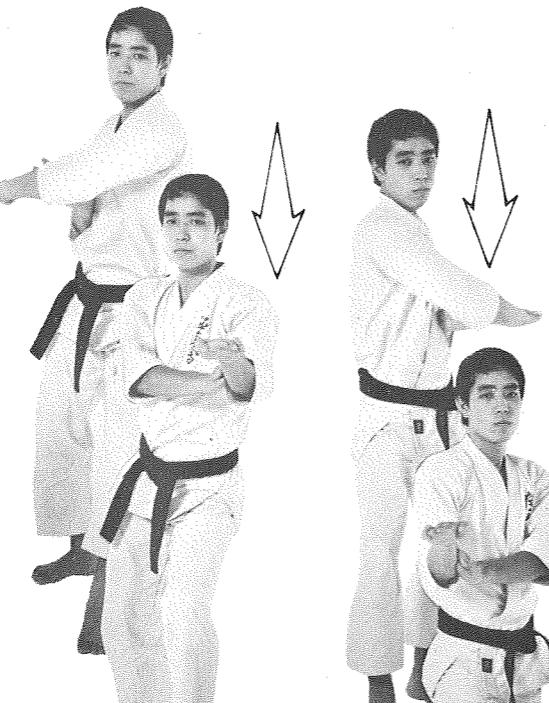
A



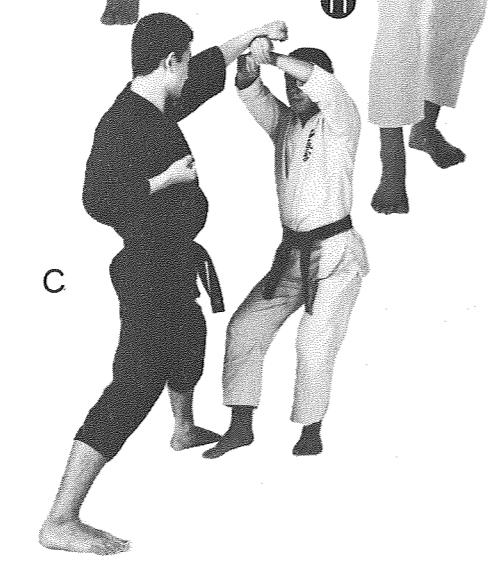
B



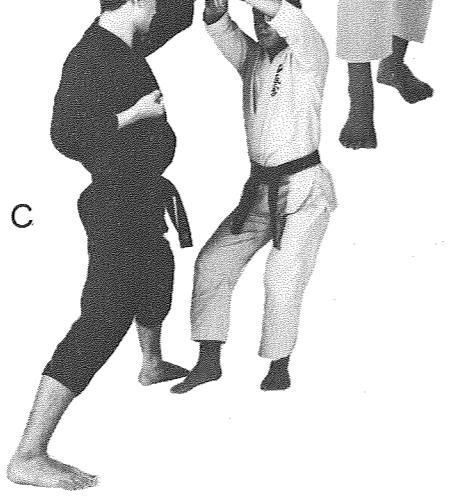
⑩



⑪



C



⑬

- 8. 左蹴りを終え、足を床上に戻すとき、左足を一步前に踏みだして左前屈立ちとなる。このとき、両正拳はあらかじめ両脇下に、拳を裏返しにして引きつけておき、前屈立ちとなってすぐ諸手突きを行なう。これは大きく踏み込んで相手の上段に写真Aのように正拳諸手突きをきめる動作である。
- 9. 左足はそのままに、右足を半歩前に踏みだして、左猫足立ちとなり、左手を右手肘あたりにそえつつ、右手刀内掛け。
- 10. 左足を半歩前に踏みだし、左猫足立ちとなり、右手を左手の肘あたりにそえて補強しつつ、左手刀内掛けを行なう。この右左の手刀内掛けは、写真Bに見るように、相手の中段への攻めを受け、手前に引き崩すものである。
- 11. つづいてまた、右足を半歩前に踏みだして右猫足立ちとなり、右手を左手肘あたりにそえて、右手刀内掛けで中段をカバー。
- 12. 位置を変えず、開手の両手を、右手を左手の前に重ねるようにして、左下段を掌底おろし受けする。これは相手の前蹴りを受けるものである。

■ 13. 足の位置はそのままに、おろし受けした両手を弧拳にして、両弧拳で右上段をあげ受けする。写真Cのように用いる。

■ 14. 右足で半歩さがって左猫足立ちとなり、両掌底を右を上にして重ね合わせ、右下へおろし受けする。これは12の左右逆で、写真Dのように相手の前蹴りを受けるもの。

■ 15. 両弧拳であげ受け、こんどは左上段を受ける。このあげ受けは、弧拳打ちと解釈してもよい。

■ 16. 左足で半歩さがり、右猫足立ちとなりつつ、両掌底で左下へおろし受けする。これは14の左右反対。

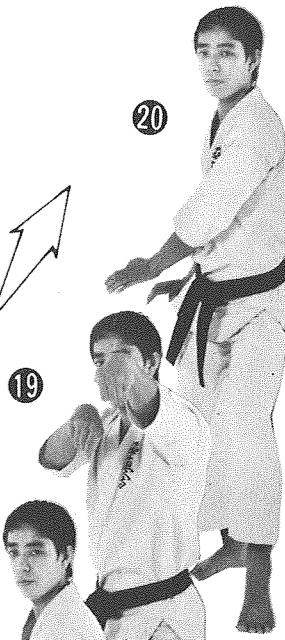
■ 17. 両弧拳であげ受け。これは右上段を受ける。

■ 18. 右足で半歩後へさがり、14でやったように、両掌底で右下を掌底おろし受けする。

■ 19. 位置を変えずに、15でやったのと同じように、両弧拳で左上段を受ける。

14から19まで、右左右と半歩ずつ後退し、両掌底で下段を受け、両弧拳で上段を受けつけたことになる。

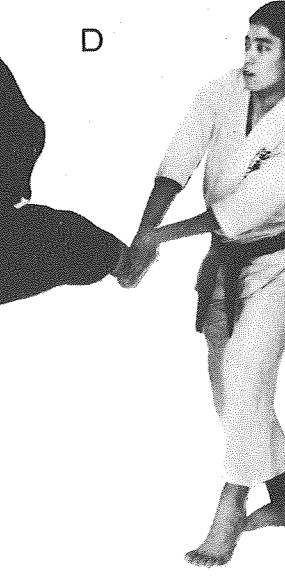
■ 20. こんどは後退せず、そのままのポジションで、両掌底を重ね（右が上）、右下をおろし受け。



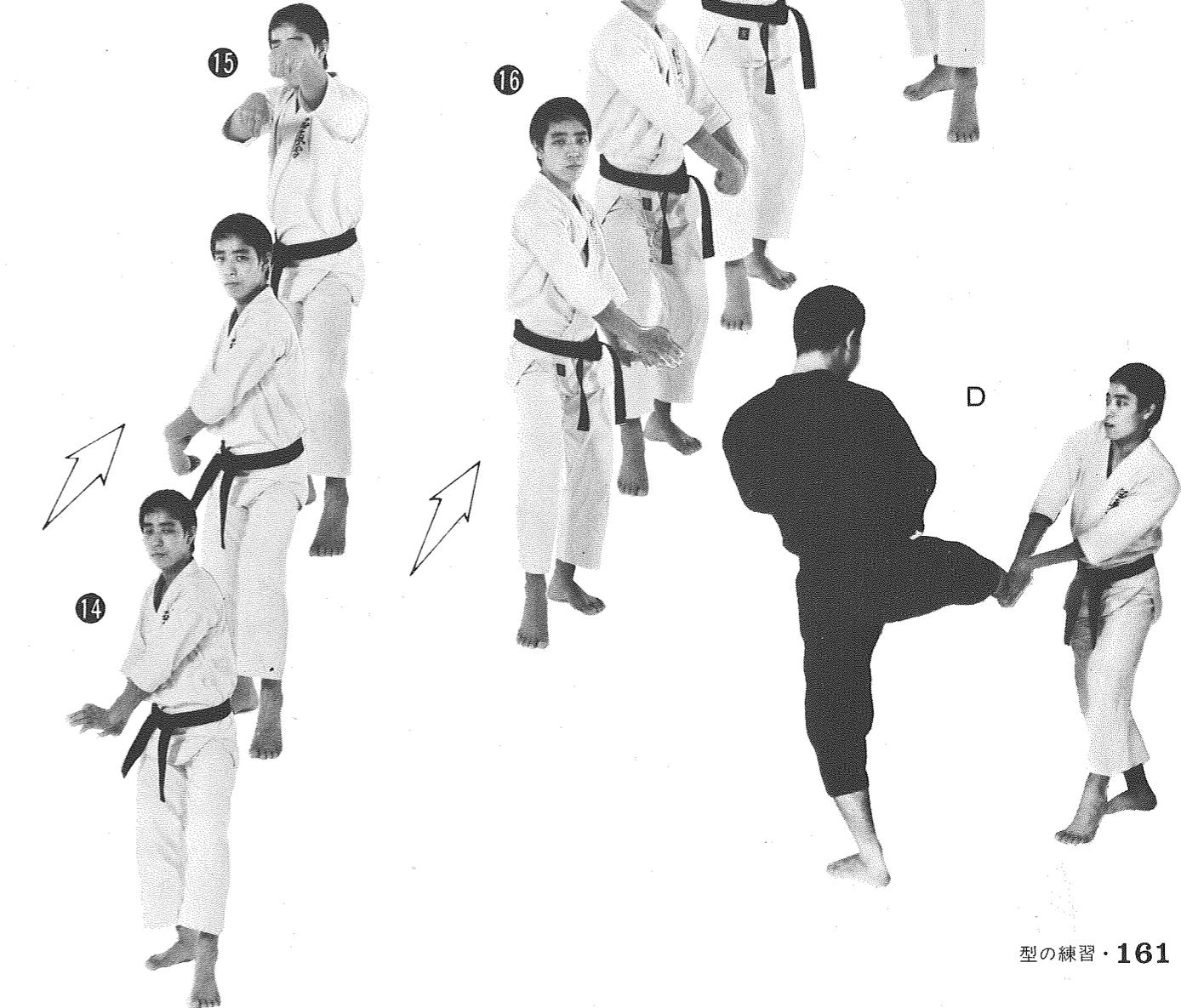
⑳



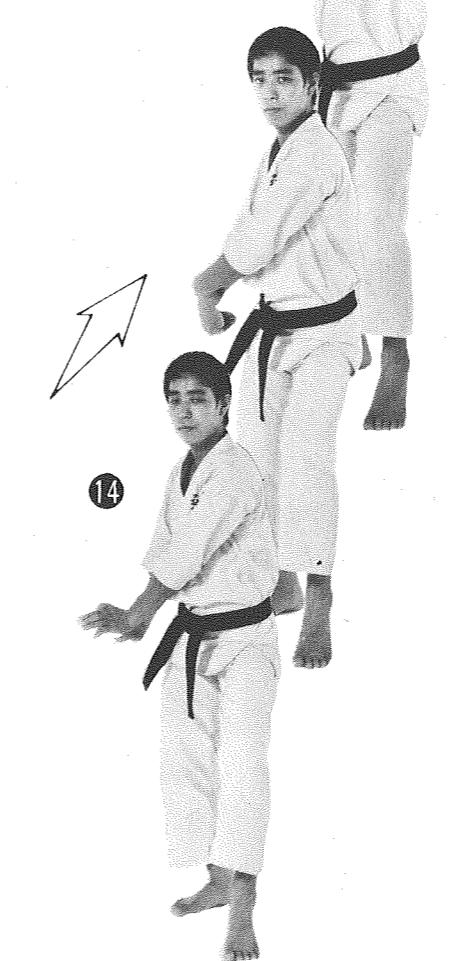
⑱



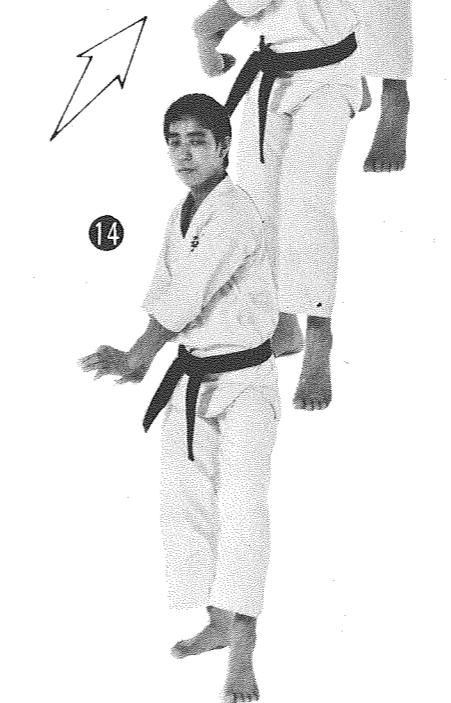
⑲



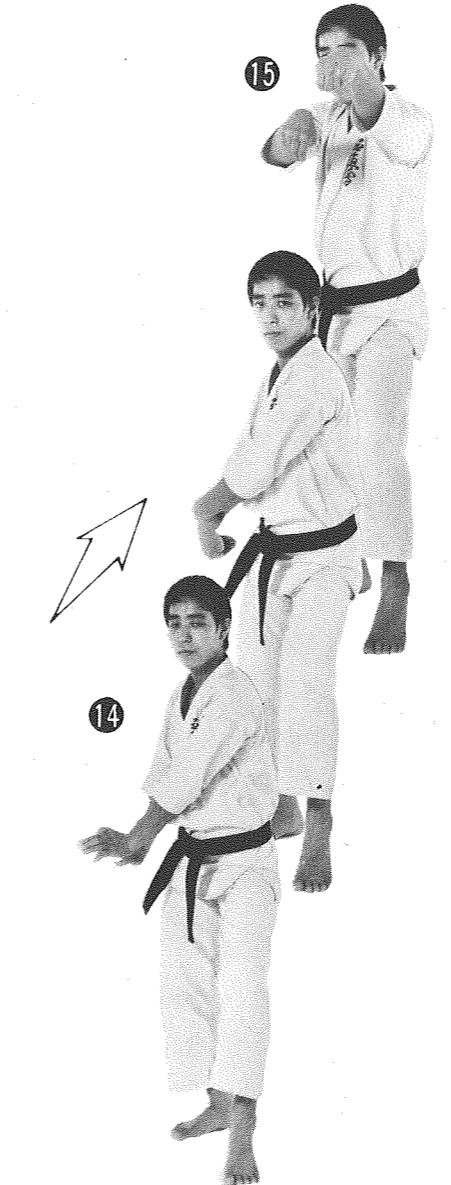
⑯



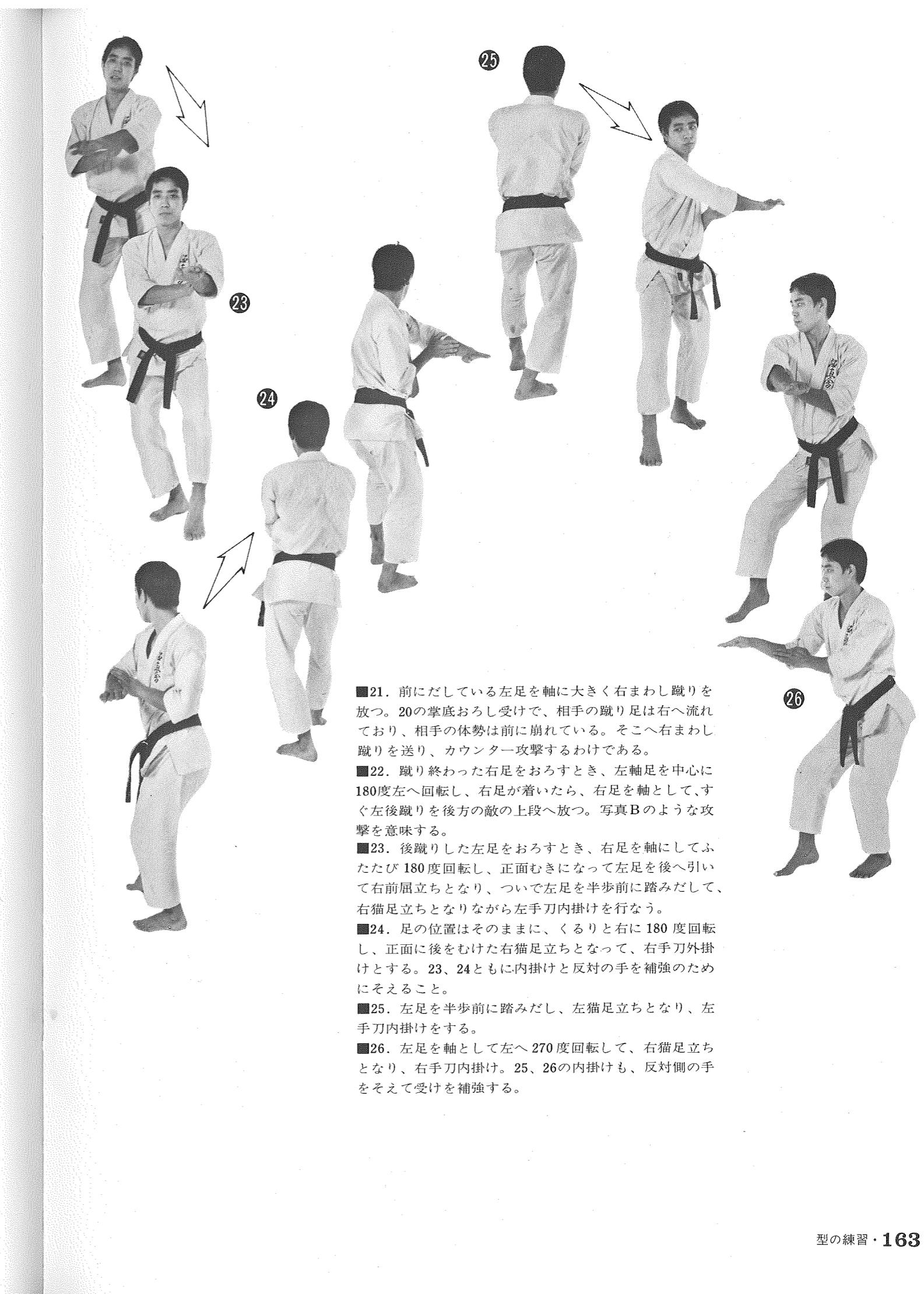
⑭

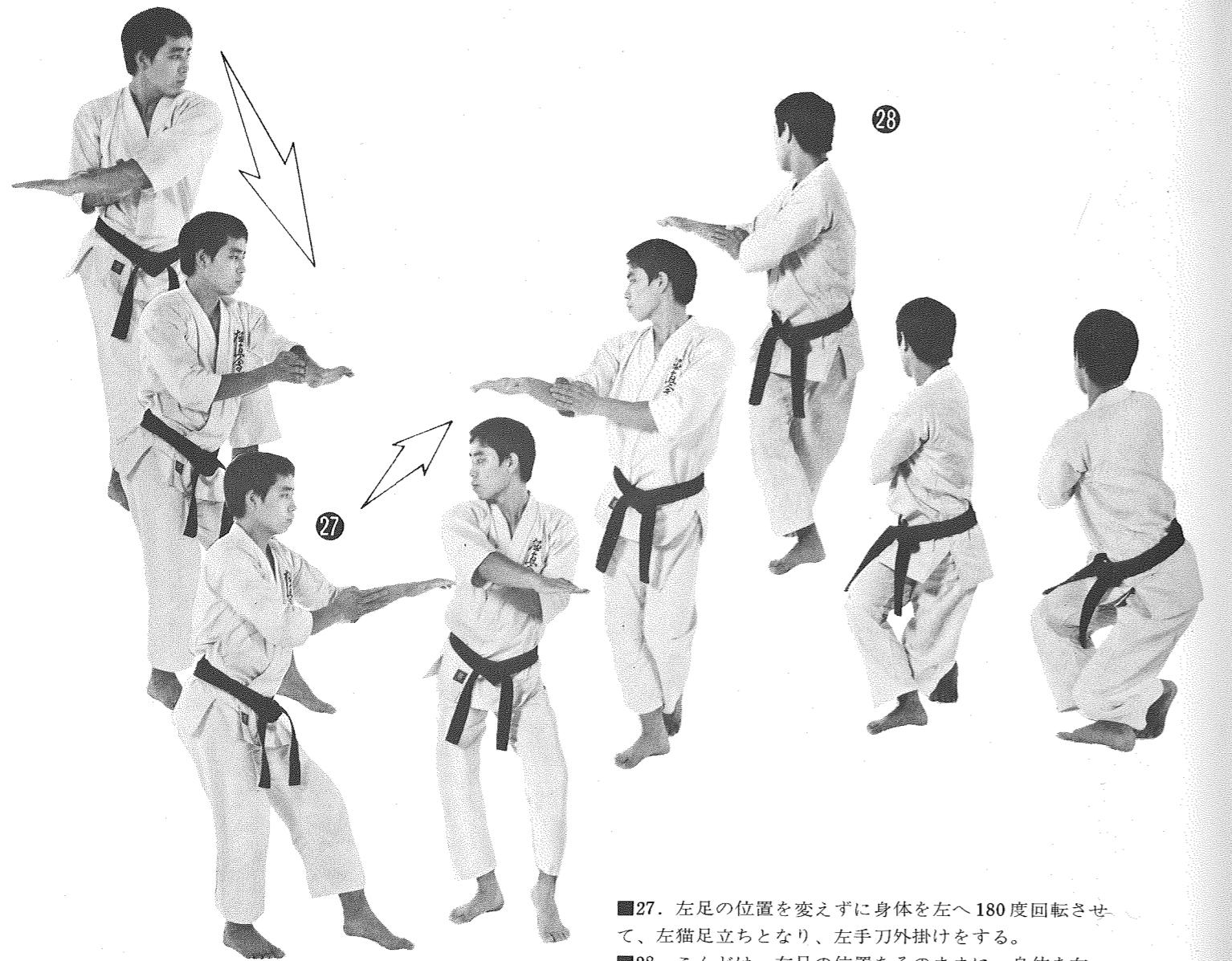


⑮



⑯





■27. 左足の位置を変えずに身体を左へ180度回転させて、左猫足立ちとなり、左手刀外掛けをする。

■28. こんどは、右足の位置をそのままに、身体を右へ180度回転させて、左足を右足かかとの後へもっていき、さらに左足を半歩後へさげ、右手刀外掛けをする。

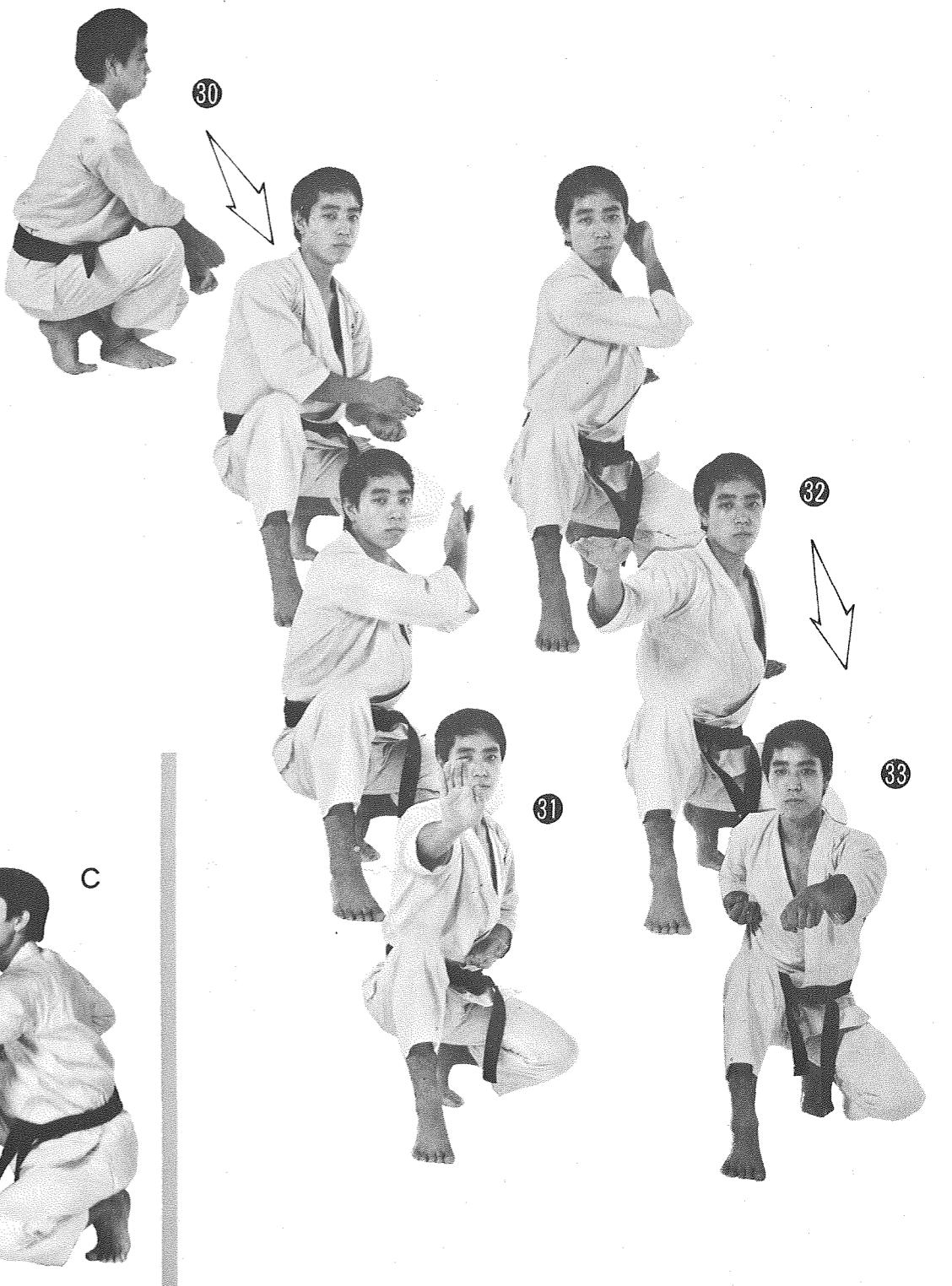
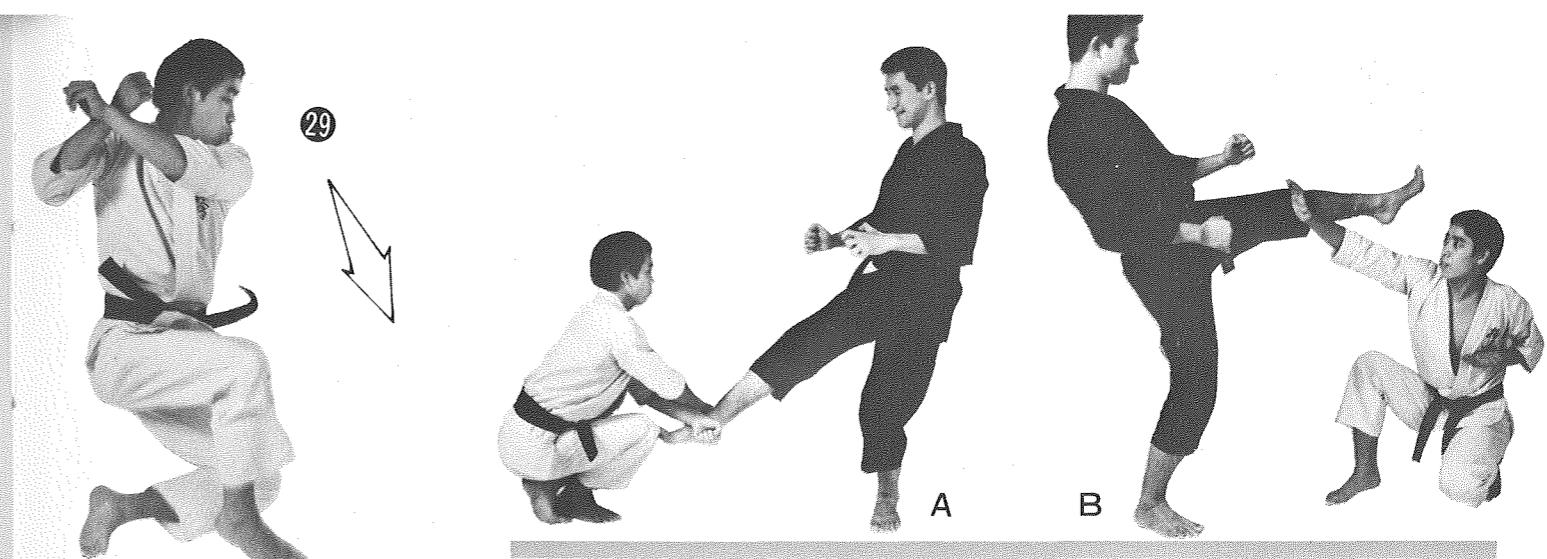
■29. 右手刀外掛けを右に振ったあと、正面に対して真後をむけながら深く膝を曲げて屈みこみ、屈んだ反動を利用して、約90度右へ回転しながら跳躍し、両手正拳を左を上にして右耳後にあげ、着地と同時に膝を屈めたままの姿勢で十字下段受けをする。このとき正面に対して右横をむけた角度になっている。

■30. 下段受けが終わった形。この十字下段受けは、写真Aのように、後にいる敵に対して身を屈めながらジャンプしてふりむき、敵の金蹴りを受ける技である。28から29へ段階的に180度回転している。

■31. 身を屈めたまま右足を右にふって、右へ90度回転し、身を屈めたままの右前屈立ちとなる。両手を左耳外へあげて右手刀上段内受けを行なう。引き手は左脇下にしっかりと引きつける。写真Bに見るように、この手刀内受けは、しゃがんでいる自分に対して、相手が放った前蹴りを受けるものである。

■32. 31に引きつづく動作で、右手刀内受けを行なうがこのとき左手はそえない。

■33. 位置、姿勢をかえずに、左正拳中段突きを行なう。32は敵の蹴りをきっかけに、前に引いて体勢を崩す技であり、33は引きつづき敵の足を突く技である。





■34. 両足を同じ位置においたまま、爪さきだけで180度左に回転し、左手刀上段内受けをする。

■35. 引きつき左手刀内掛け。これは32と左右反対である。

■36. ただちに右正拳中段突き。これは33と左右反対である。

■37. 同じ位置、姿勢で両手を大きく開き、胸前で手をのばしますするどく両手を打ち合わせる。

写真AとBに見るよう、この動作は相手の蹴りを受け、相手の体勢を崩すのに効果的な技である。写真Aのように、右手で相手の蹴りの内側の膝あたりを払ったとすれば、左手で外側から足首をつかみ、写真Bのように、足をひねりつつひけば、相手は後に倒れる。

■38. 立ちあがって右足を半歩前に踏みだし、猫足立ちとなりながら、右手を左横外に大きく振り、左手を右小手にそえた形から、右手を右へ振って右背刀内掛けを行なう。この技は相手の突き腕を引っかけて、相手を引き崩すもの。



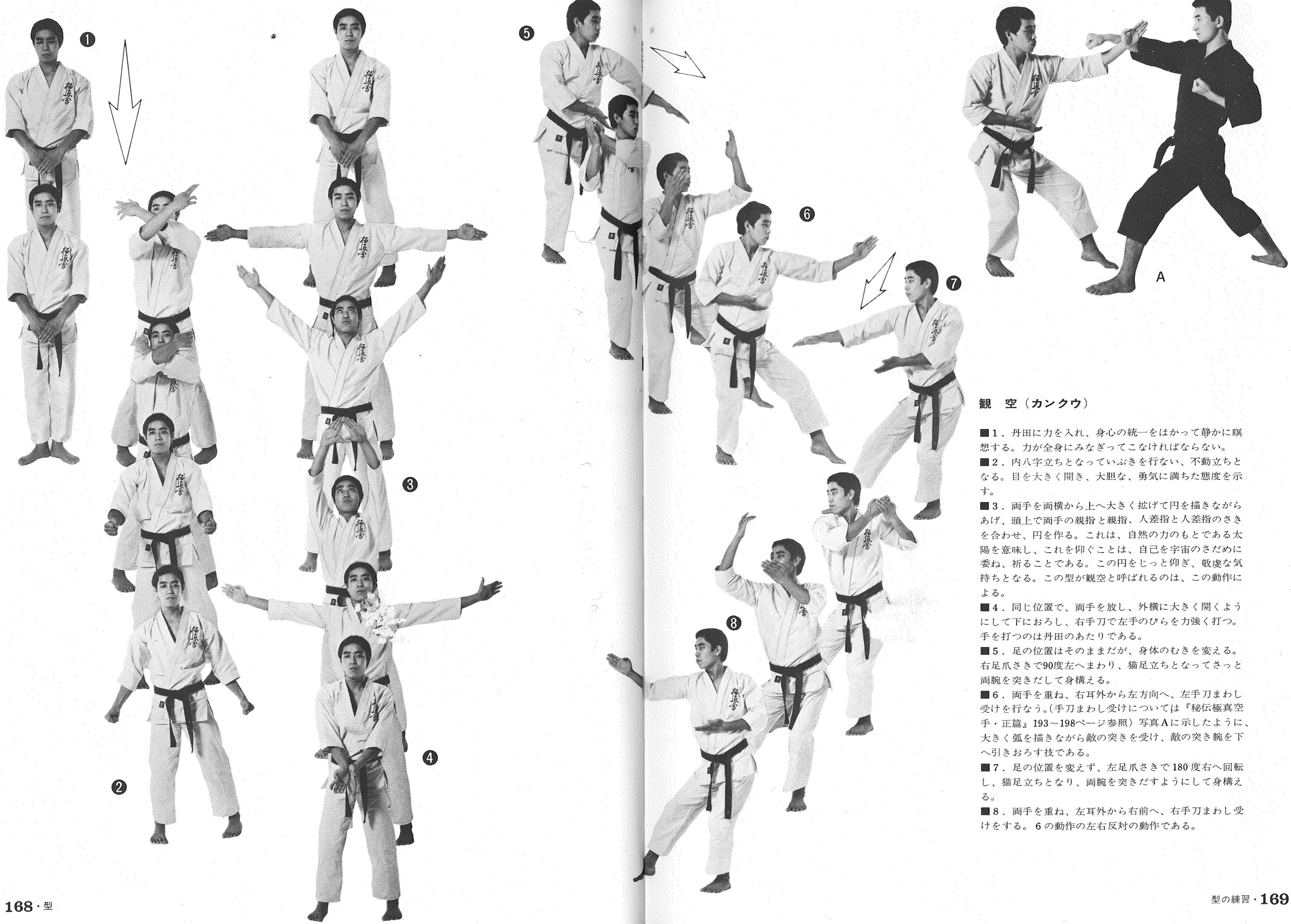
■39. 左足を半歩前に踏みだし、猫足立ちとなりながら、左腕を右横外へ振り、右手を左小手にそえる。この左手を右へ振って、左背刀内掛け。この動きは38と左右反対になっている。

■40. 右足を半歩前に踏みだし、猫足立ちとなりながら、右手を左横に振り、これに左手をそえ、38と同じように右背刀内掛けを行なう。

■41. 足の位置を変えずに、爪さきだけで180度左へ回転して、正面にむき、猫足立ちとなって左背刀外掛けをする。

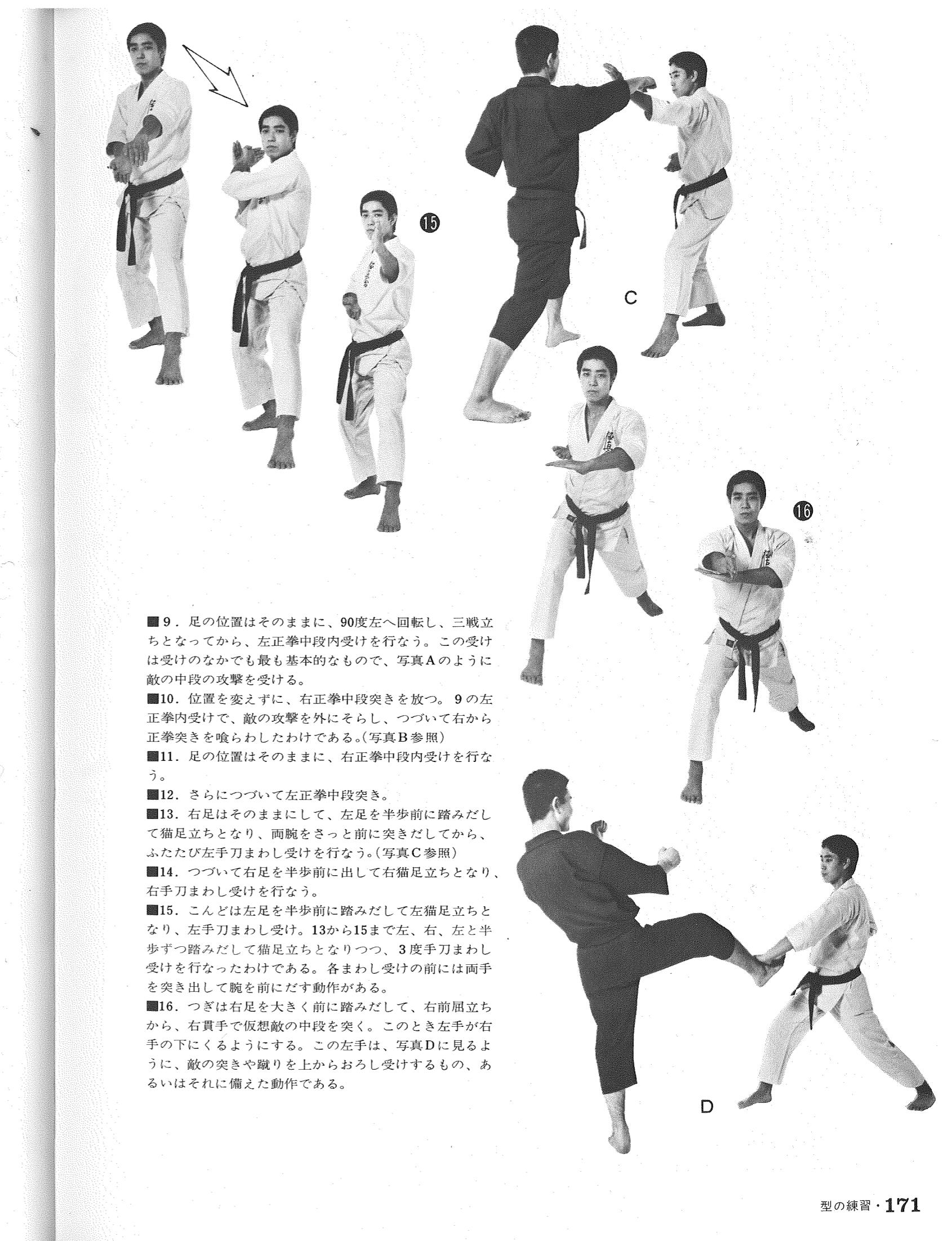
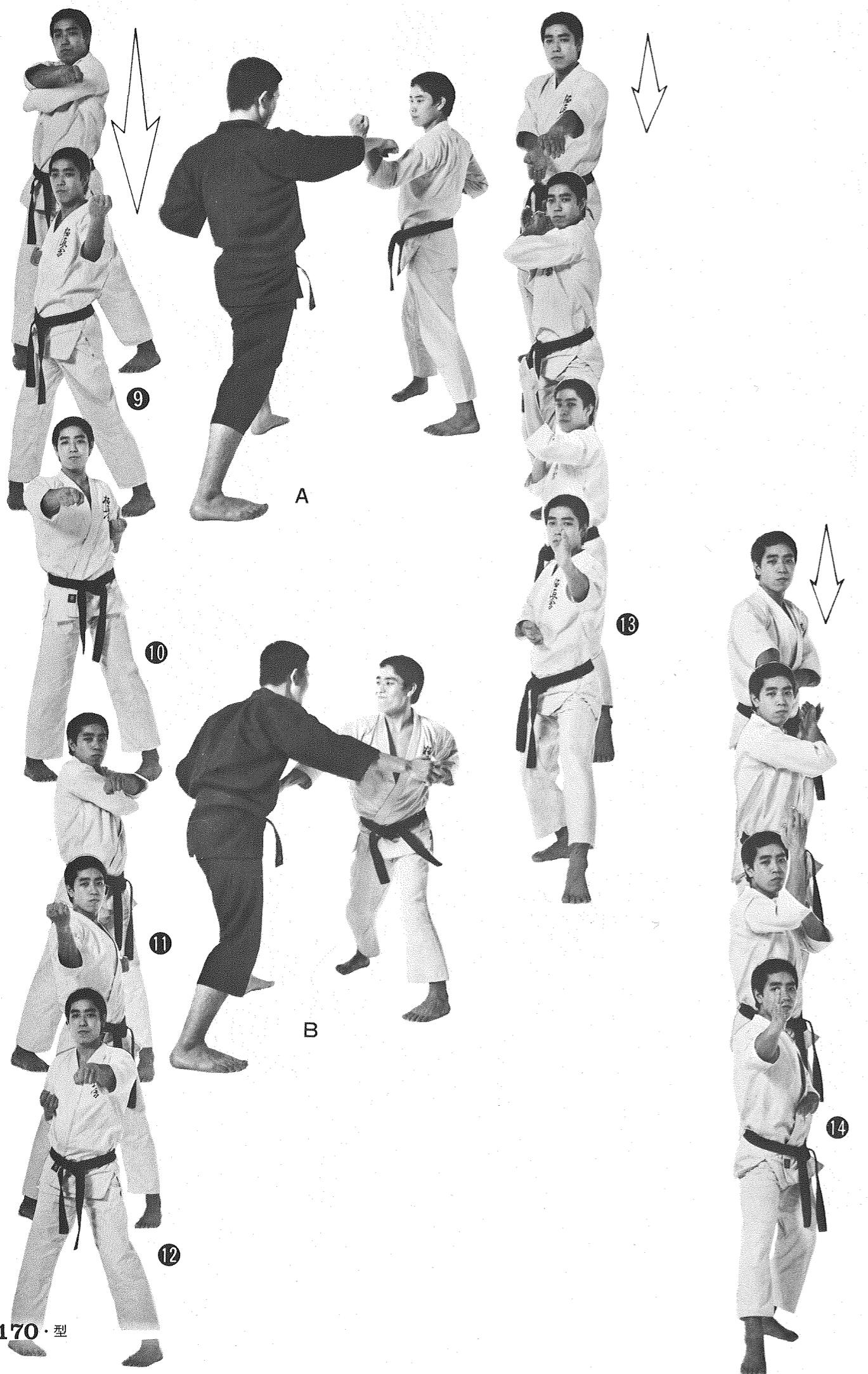
■42. 左手を脇下に開手のまま引きつつ、鋭く右手刀中段突き。

■43. 左足を引き、両足のかかとをくっつけ、爪さきを60度に開いて結び立ちとなり、両腕を外から上へあげ、額の上あたりで手甲を前むきにして、左手で右手をカバーするように重ね合わせ、身体の中心線にそって帶の下まで、手を重ねたままおろす。



### 観 空 (カンクウ)

- 1. 丹田に力を入れ、身心の統一をはかって静かに瞑想する。力が全身にみなぎってこなければならない。
- 2. 内八字立ちとなっていぶきを行ない、不動立ちとなる。目を大きく開き、大胆な、勇気に満ちた態度を示す。
- 3. 両手を両横から上へ大きく括げて円を描きながらあげ、頭上で両手の親指と親指、人差指と人差指のさきを合わせ、円を作る。これは、自然の力のもとである太陽を意味し、これを仰ぐことは、自己を宇宙のさだめに委ね、祈ることである。この円をじっと仰ぎ、敬虔な気持ちとなる。この型が観空と呼ばれるのは、この動作による。
- 4. 同じ位置で、両手を放し、外横に大きく開くようにして下におろし、右手刀で左手のひらを力強く打つ。手を打つのは丹田のあたりである。
- 5. 足の位置はそのままだが、身体のむきを変える。右足爪さきで90度左へまわり、猫足立ちとなってさつと両腕を突きだして身構える。
- 6. 両手を重ね、右耳外から左方向へ、左手刀まわし受けを行なう。(手刀まわし受けについては『秘伝極真空手・正篇』193~198ページ参照) 写真Aに示したように、大きく弧を描きながら敵の突きを受け、敵の突き腕を下へ引きおろす技である。
- 7. 足の位置を変えず、左足爪さきで180度右へ回転し、猫足立ちとなり、両腕を突きだすようにして身構える。
- 8. 両手を重ね、左耳外から右前へ、右手刀まわし受けをする。6の動作の左右反対の動作である。



■9. 足の位置はそのままに、90度左へ回転し、三戦立ちとなってから、左正拳中段内受けを行なう。この受けは受けのなかでも最も基本的なもので、写真Aのように敵の中段の攻撃を受ける。

■10. 位置を変えずに、右正拳中段突きを放す。9の左正拳内受けで、敵の攻撃を外にそらし、つづいて右から正拳突きを喰らわしたわけである。(写真B参照)

■11. 足の位置はそのままに、右正拳中段内受けを行なう。

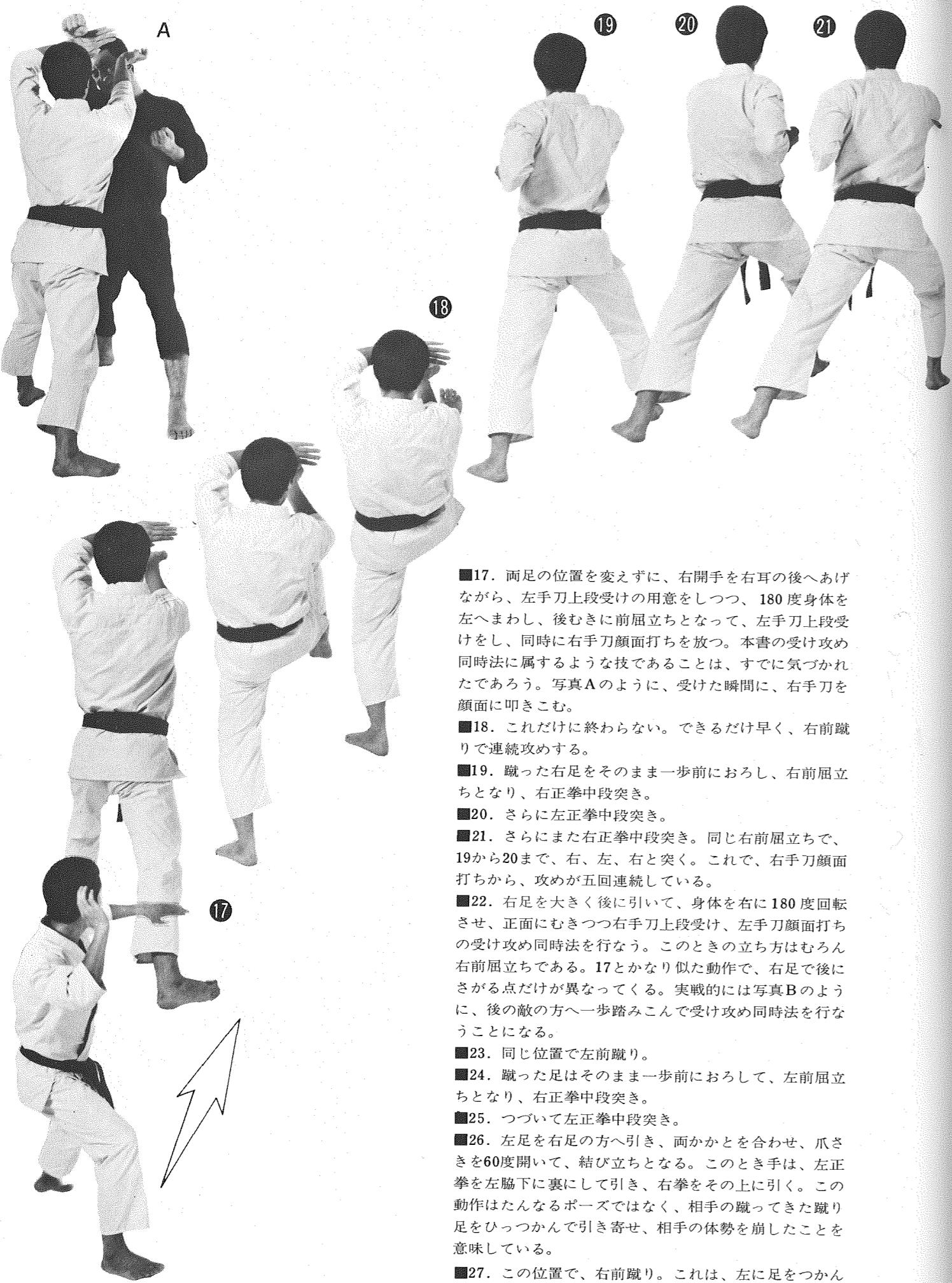
■12. さらにつづいて左正拳中段突き。

■13. 右足はそのままにして、左足を半歩前に踏みだして猫足立ちとなり、両腕をさっと前に突きだしてから、ふたたび左手刀まわし受けを行なう。(写真C参照)

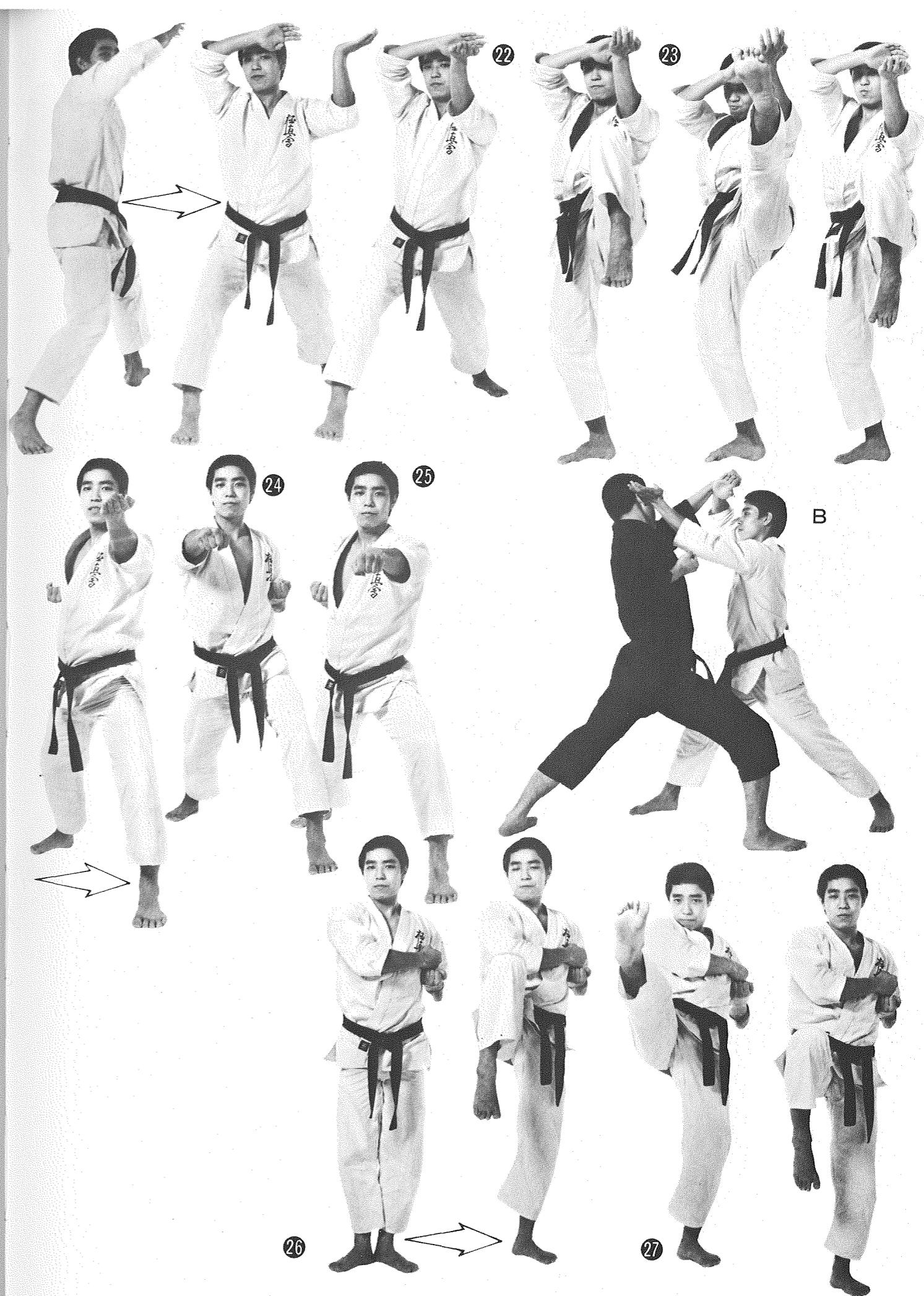
■14. つづいて右足を半歩前に出して右猫足立ちとなり、右手刀まわし受けを行なう。

■15. こんどは左足を半歩前に踏みだして左猫足立ちとなり、左手刀まわし受け。13から15まで左、右、左と半歩ずつ踏みだして猫足立ちとなりつつ、3度手刀まわし受けを行なったわけである。各まわし受けの前には両手を突き出して腕を前にだす動作がある。

■16. つぎは右足を大きく前に踏みだして、右前屈立ちから、右貫手で仮想敵の中段を突く。このとき左手が右手の下にくるようになる。この左手は、写真Dに見るように、敵の突きや蹴りを上からおろし受けするもの、あるいはそれに備えた動作である。



- 17. 両足の位置を変えずに、右開手を右耳の後へあげながら、左手刀上段受けの用意をしつつ、180度身体を左へまわし、後むきに前屈立ちとなって、左手刀上段受けをし、同時に右手刀顔面打ちを放つ。本書の受け攻め同時法に属するような技であることは、すでに気づかれたであろう。写真Aのように、受けた瞬間に、右手刀を顔面に叩きこむ。
- 18. これだけに終わらない。できるだけ早く、右前蹴りで連続攻めする。
- 19. 蹴った右足をそのまま一步前におろし、右前屈立ちとなり、右正拳中段突き。
- 20. さらに左正拳中段突き。
- 21. さらにまた右正拳中段突き。同じ右前屈立ちで、19から20まで、右、左、右と突く。これで、右手刀顔面打ちから、攻めが五回連続している。
- 22. 右足を大きく後に引いて、身体を右に180度回転させ、正面にむきつつ右手刀上段受け、左手刀顔面打ちの受け攻め同時法を行なう。このときの立ち方はもちろん右前屈立ちである。17とかなり似た動作で、右足で後につかんで引き寄せ、相手の体勢を崩したこと意味している。
- 23. 同じ位置で左前蹴り。
- 24. 蹴った足はそのまま一步前におろして、左前屈立ちとなり、右正拳中段突き。
- 25. つづいて左正拳中段突き。
- 26. 左足を右足の方へ引き、両かかとを合わせ、爪さきを60度開いて、結び立ちとなる。このとき手は、左正拳を左脇下に裏にして引き、右拳をその上に引く。この動作はたんなるポーズではなく、相手の蹴ってきた蹴り足をひっつかんで引き寄せ、相手の体勢を崩したこと意味している。
- 27. この位置で、右前蹴り。これは、左に足をつかんでいる相手に対しての攻めである。





■28. 前蹴りした右足を床におろさず、膝を曲げて左膝内側につける。そのとき右足の形は足刀にしておく。この姿勢から右横蹴り。このとき、横蹴りをする方向、つまり右横を正拳で突く。ただし突き終わったとき正拳は横むきになっている点が通常の突きと異なる。

■29. 右足をおろさず、ふたたび左膝内側に足刀を押しつけるようにしてから、右へ90度まわりつつ右足を一步踏みだしておろし、右前屈立ちとなる。このとき右手を開手にしておき、左肘上段当て、この上段当てを右手の手のひらでパチッと受ける。

■30. 右足をそのままに、身体を正面にむけつつ、左足を右足もとに引きつけて、かかとを合わせ、爪さきを60度開いて結び立ちとなる。このとき、26で行なった動作の左右逆、つまり右正拳を裏にして右脇下に引きつけ、左正拳をその上に置く。これは蹴りを引っ張りこんだ動作なので力強く。

■31. その位置から左前蹴り。

■32. 前蹴りした左足をおろさず、足刀にして膝を曲げ、右膝内側あたりにつける。28のときと左右逆の構えだが、この立ち方が鶴足立ちである。(『秘伝極真空手・正篇』62ページ、『ダイナミック空手』50ページを参照) ただちに左横蹴りを放ち、同時に左正拳で左横を突く。

■33. 瞬間に左足刀を右膝内側にもどして鶴足立ちとなり、すぐに左へ振って一步踏みだした位置におろし、90度左へまわって左前屈立ちとなり、右上段肘当て。これを左手のひらでパチッと受ける。30から33までは26から29までの左右逆。

■34. 左足はそのままに、右をななめに前に出して騎馬立ちとなり、基本の右正拳上段受けをする。この受けは写真Aのように敵の上段攻撃を受ける。



■35. 同じ位置で、右正拳を左へまわし、裏拳左右打ちをする。(『秘伝極真空手・正篇』78ページ) これは写真Aのように用いる。基本の左右打ちとは構え方がやや違っている。

■36. まだ同じ位置で、右肘をできるだけ後に引き、左肘を前にだした形から、するどく右肘中段当てる。これは写真Bのように用いる。

■37. 右肘を曲げたまま右後にあげ、とつぜんしゃがみこんで右肘おろし打ち。このとき左肘は左脇奥へ強く引く。このおろし打ちのとき、力強くかけ声をかける。肘おろし打ちは、写真Cのように用いる。

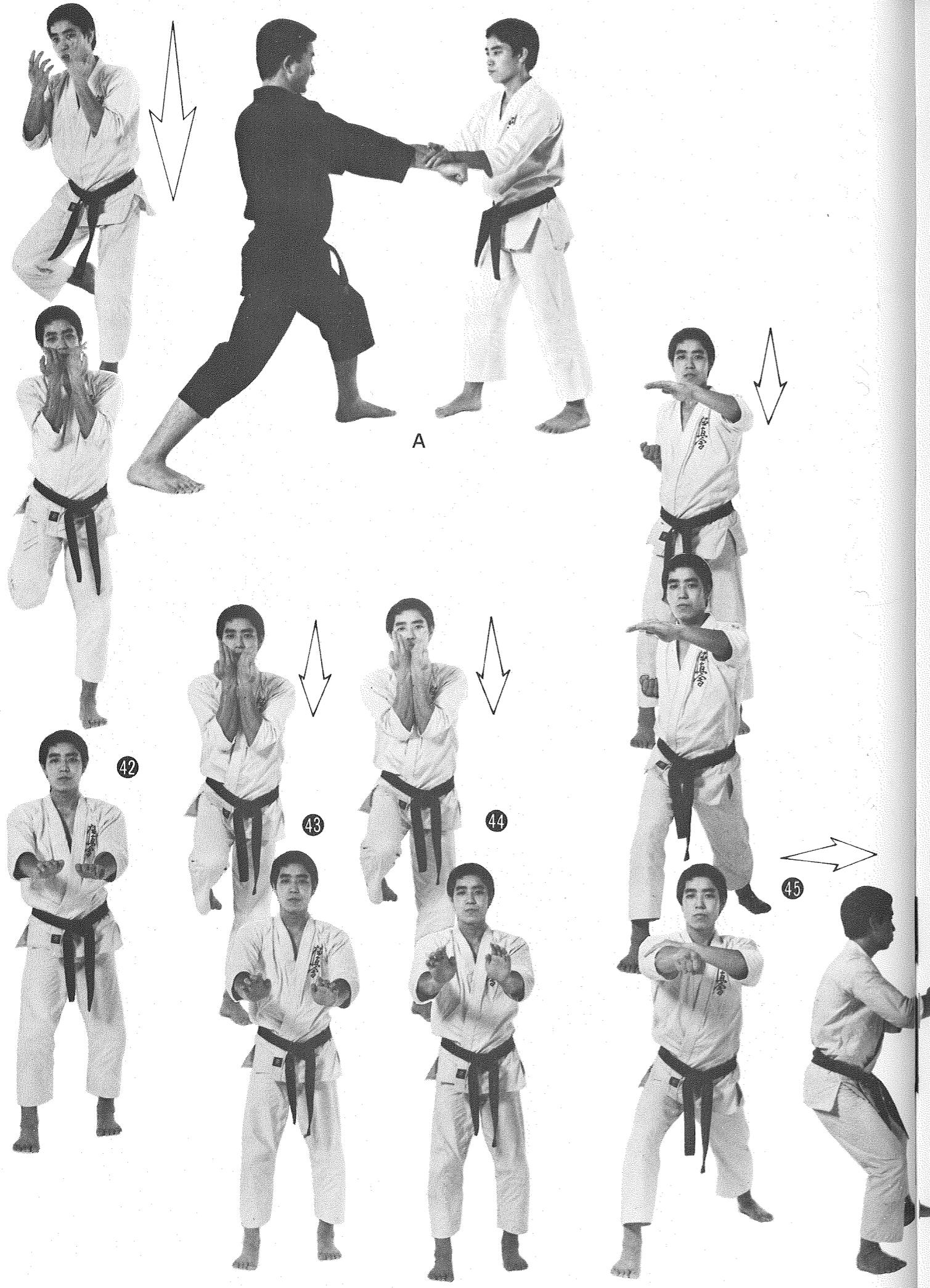
■38. 肘おろし打ちしたしゃがんだ姿勢から立ちあがって、左足爪さきで180度右へ回転し、左足をななめ前にだして騎馬立ちとなる。回転しながら左上段受けの準備をはじめており、騎馬立ちとなったとき、基本のままの左正拳上段受け。

■39. 位置を変えずに、左裏拳を右脇の方へ引きつけ、これを左へ弧を描いてふり、仮想敵の顔面を左右打ちで打つ。

■40. 同じ位置で、左腕を引き、右肘を前にだした形から、力強く左肘中段当てる。

■41. この左肘を後へ引いてから左頭上にふりあげるようにして、とつぜんしゃがみこみ、左肘おろし打ちを放つ。このとき、37の場合と同様、力強いかけ声をかける。肘おろし打ちで気合を発するのは、肘おろし打ちが決定的な破壊力をもっており、この一連の動きのなかでも決め技のように考えられているためである。





■42. 立ちあがり、左爪さきで左に回転し、正面へむきかわり、両手をあげて手甲を前にややひねった形で合わせ、顔面を守る。このとき右膝を曲げて右足をあげ、この右足を半歩前にだして、右猫足立ちとなりながら、両掌底を下にさげ、おろし受けする。

この受けは、写真Aに見るように中段、あるいは下段を突いてきた相手の腕を制するものである。

■43. 右膝を曲げて右足をあげ、半歩前におろして猫足となり、両掌底おろし受け。つまり42のくり返し。

■44. ここも42のくり返し。同じ動作を三回する。

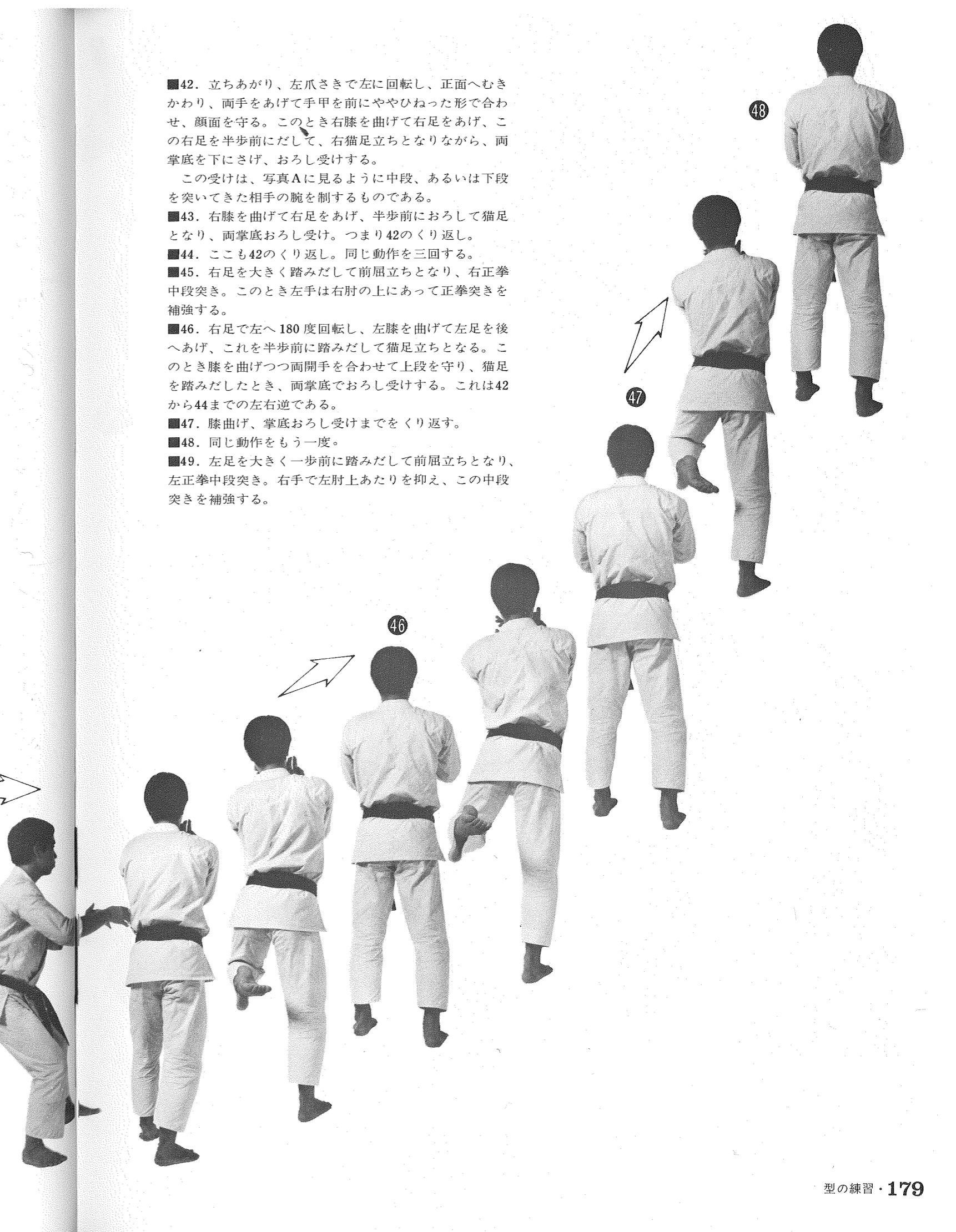
■45. 右足を大きく踏みだして前屈立ちとなり、右正拳中段突き。このとき左手は右肘の上にあって正拳突きを補強する。

■46. 右足で左へ180度回転し、左膝を曲げて左足を後へあげ、これを半歩前に踏みだして猫足立ちとなる。このとき膝を曲げつつ両開手を合わせて上段を守り、猫足を踏みだしたとき、両掌底でおろし受けする。これは42から44までの左右逆である。

■47. 膝曲げ、掌底おろし受けまでをくり返す。

■48. 同じ動作をもう一度。

■49. 左足を大きく一步前に踏みだして前屈立ちとなり、左正拳中段突き。右手で左肘上あたりを抑え、この中段突きを補強する。

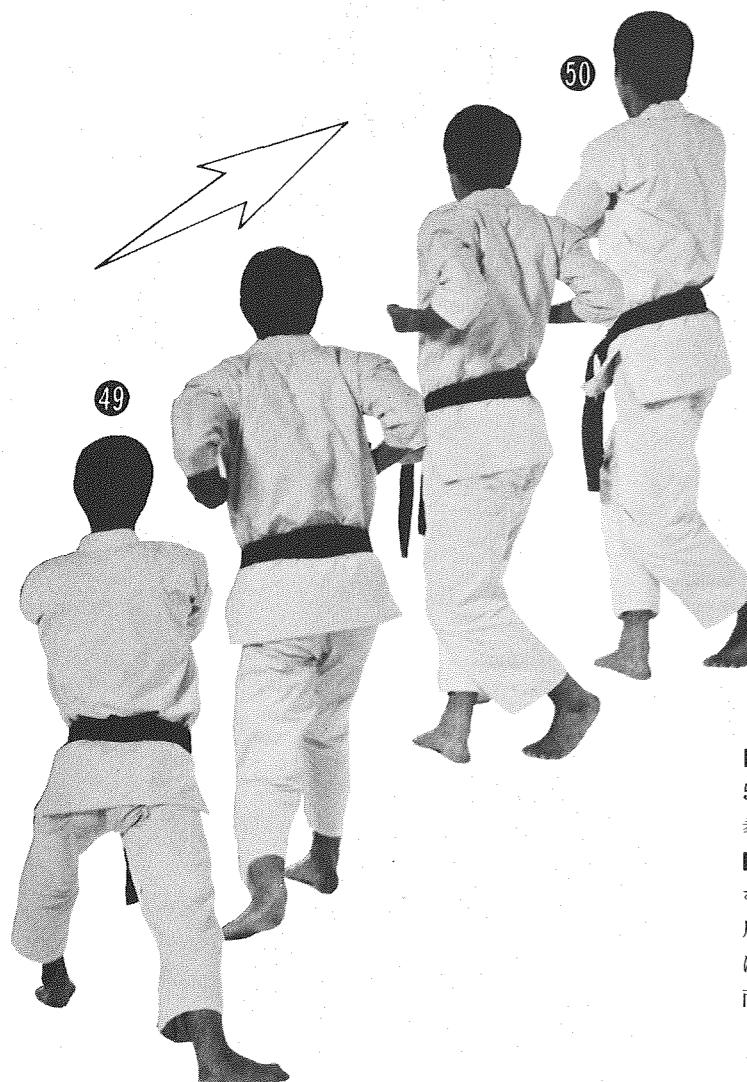
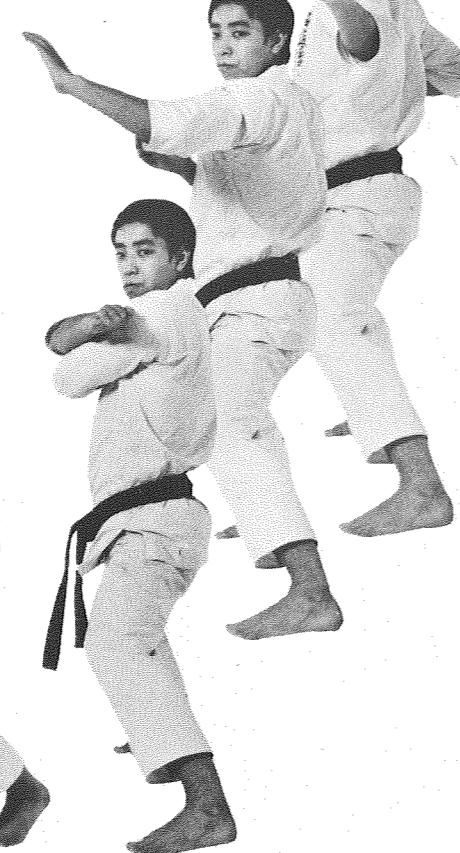


■50. 左の足ごしに右足を半歩前に踏みだし、90度左に回転し、両正拳を両脇下に引きつける。左足は右足と交叉して後方にあり、その爪さきは右足の方にむいている。この立ち方を記憶されている人も多いであろう。『秘伝極真空手・正篇』の立ち方の項にある掛け立ちである。この掛け立ちのまま、両正拳で身体の右前を突く。50の写真では突いたところは見えないが、54の写真は左右前後逆の動作であるから、これを見ていただきたい。

■51. 右足を一度左足に平行に並ぶところまでもどしてから、右横にステップして騎馬立ちとなる。同時に腕は右腕を上にして胸前に抱きこむように重ね合わせ、顔は正面、つまり左横へむける。この姿勢から、左手刀中段内受けを行なう。受け終わった左手を、さらに左の方へいっぱいにはる。

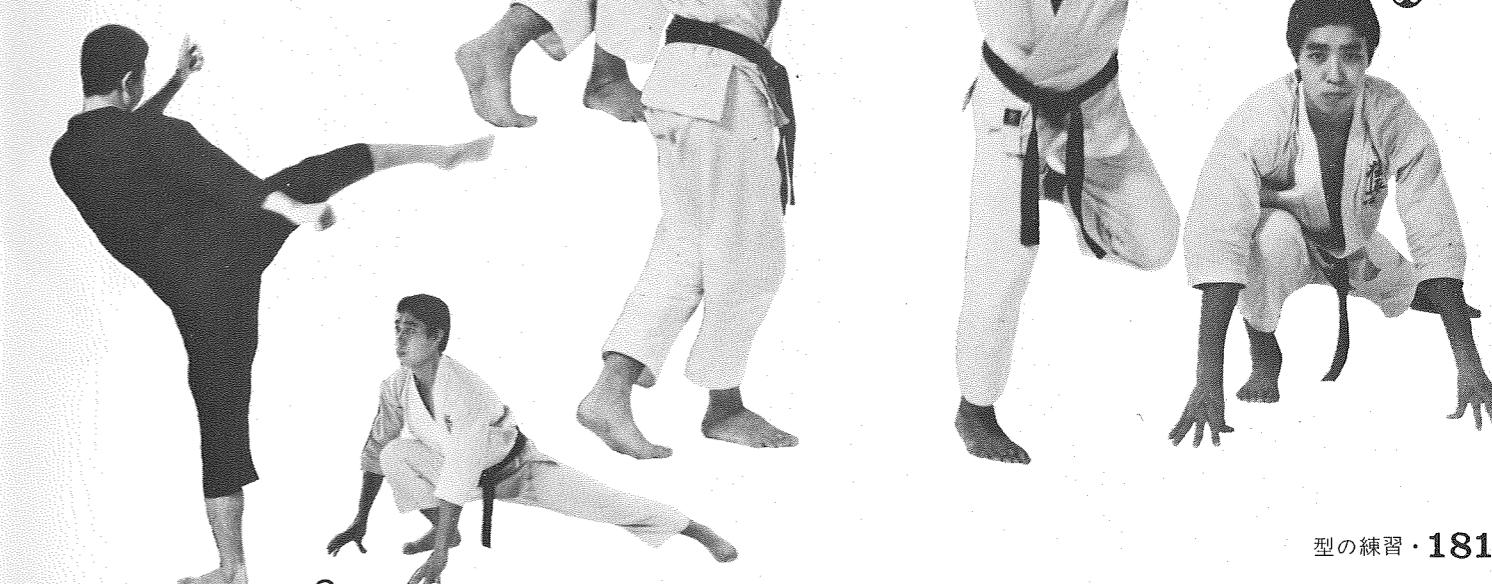
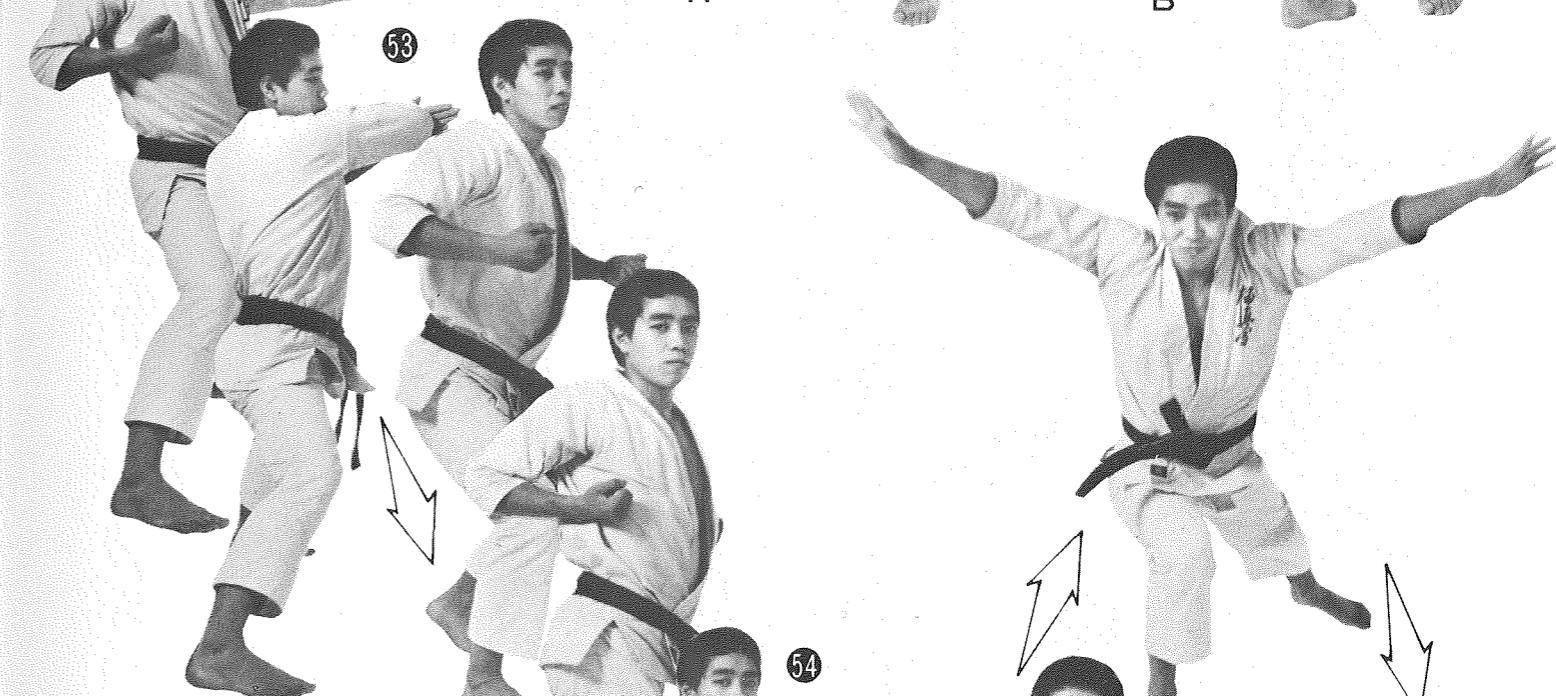
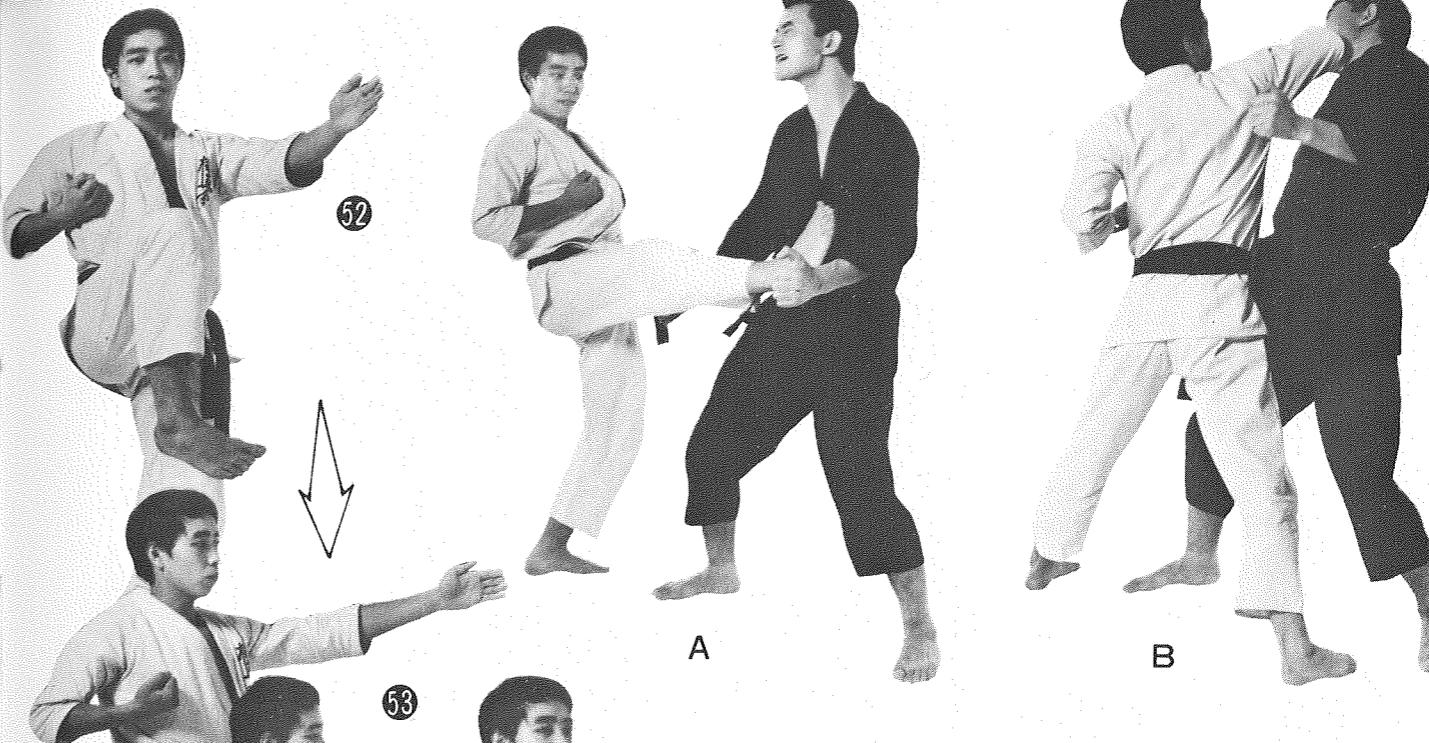
■52. 90度左へまわりながら、左足だけで立ち、左足底足（土ふまず）で、51の最後に左へぐいと張った左手のひらを蹴る。この底足による蹴りは、ななめ後方にいる敵の腹部を、写真Aのようにまわりながら蹴り込むものである。

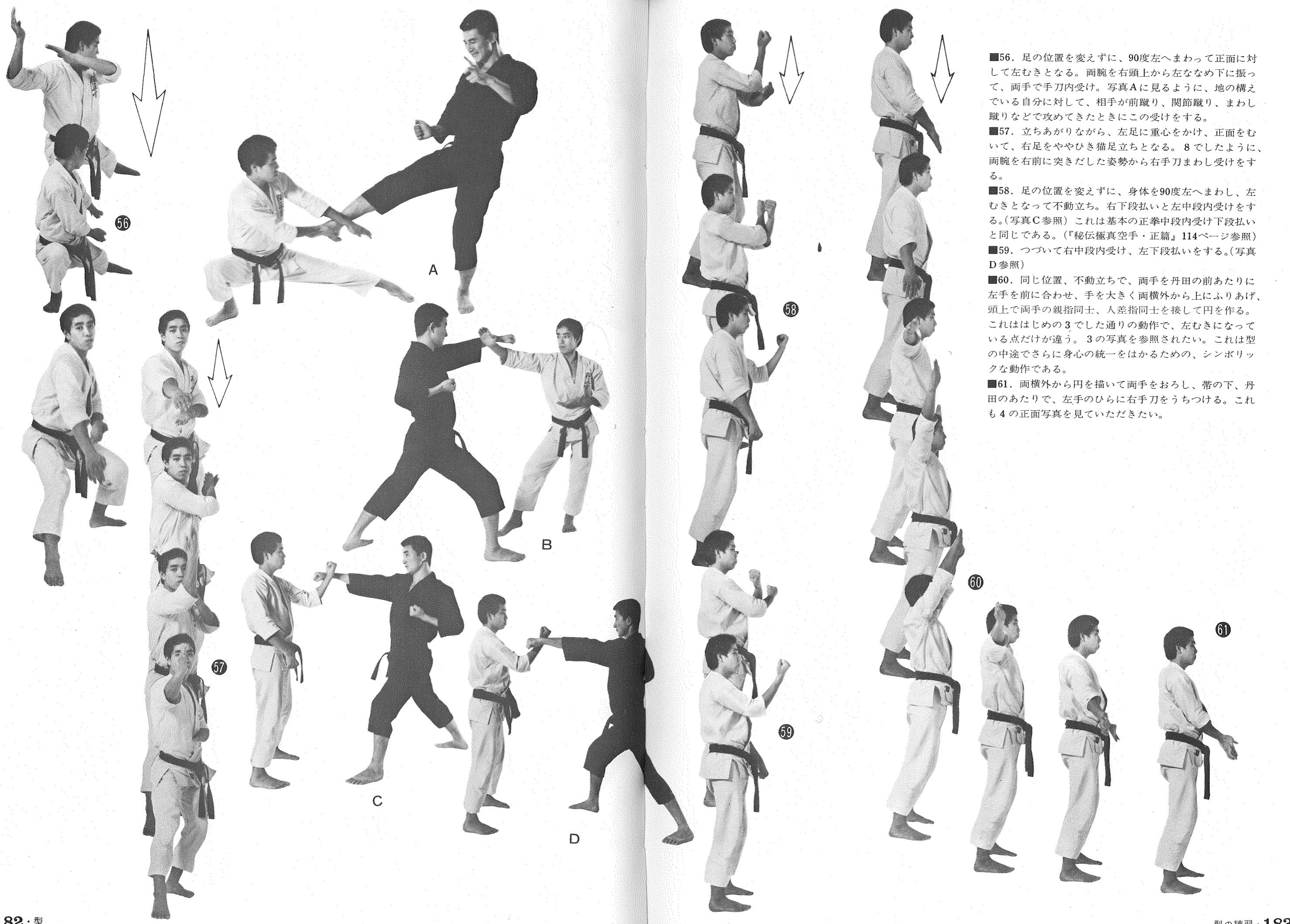
■53. 左足と平行に並ぶところへ右足をおろし、左へ回転しつつ騎馬立ちとなり、左手刀を手のひらを内側にむけて前に突きだす。いいかえれば、51のちょうど逆むきになっている。ただし内受け、底足蹴りではなく、のばした左手に、右肘中段当てをする。（写真B参照）



■54. 左足爪さきを後へ踏みさがって右足の右側へだし、50とは反対の掛け立ち。両脇にひきつけていた左右の正拳で身体の右側を突く。

■55. 右足を軸として、身体を90度右へまわして正面にむき、両手を下から後へ抜げて振りあげ、その反動を利用してできるだけ高く飛びあがる。着地するとき、左足は後へのばし、右足は曲げたまま、両手とともに着く。両手は五指を開き、爪さきで床面につく。こうして素早く身を沈めることによって、写真Cのように、敵のまわし蹴りを避けるのである。





■56. 足の位置を変えずに、90度左へまわって正面に対して左むきとなる。両腕を右頭上から左ななめ下に振って、両手で手刀内受け。写真Aに見るよう、地の構えでいる自分に対して、相手が前蹴り、関節蹴り、まわし蹴りなどで攻めてきたときにこの受けをする。

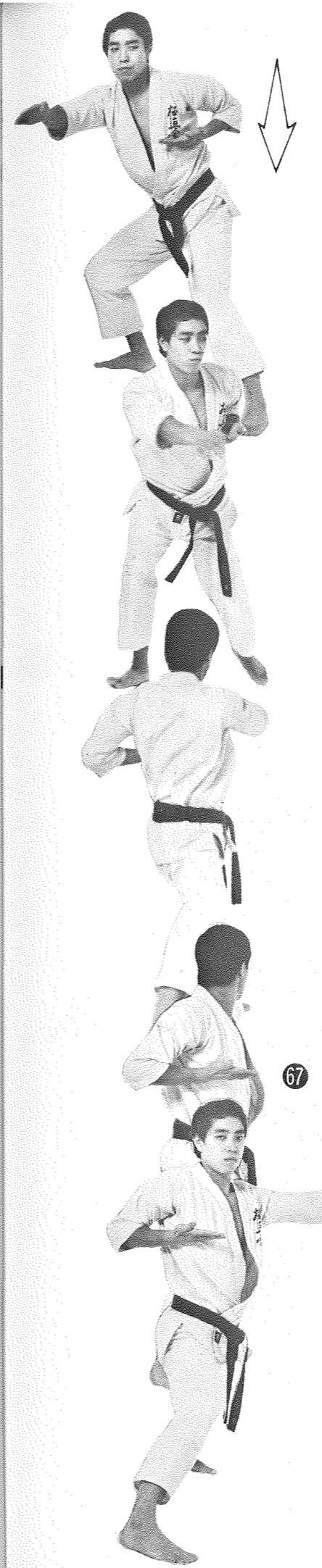
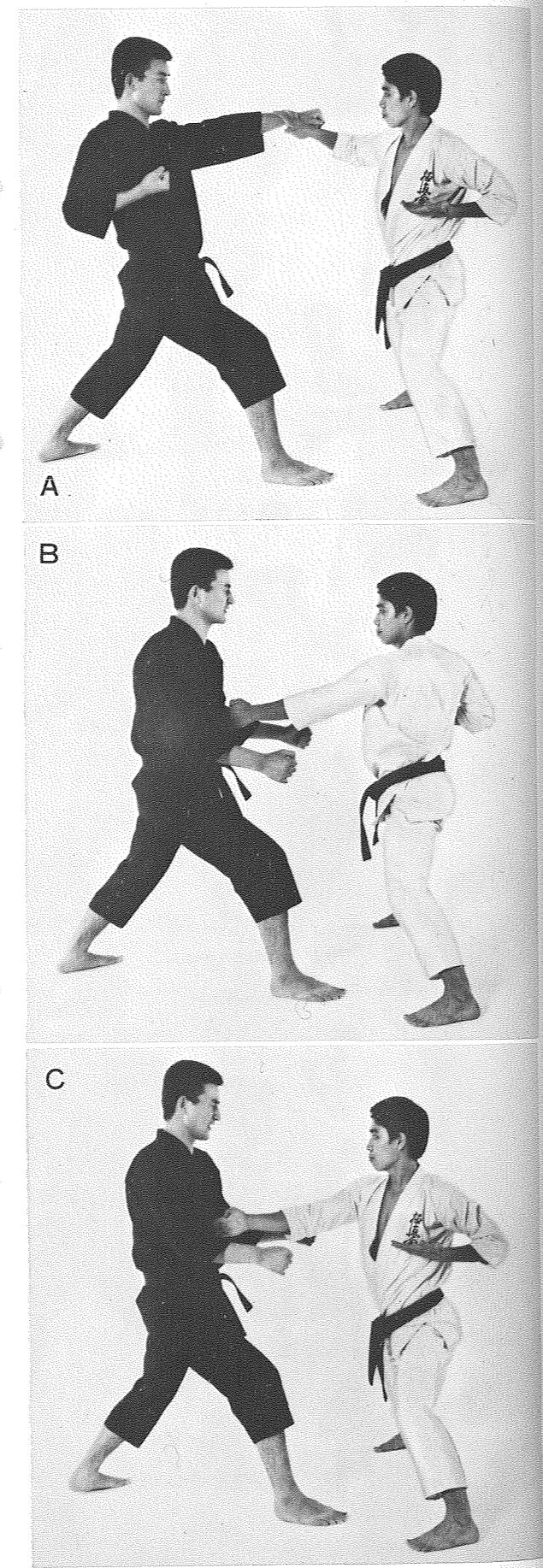
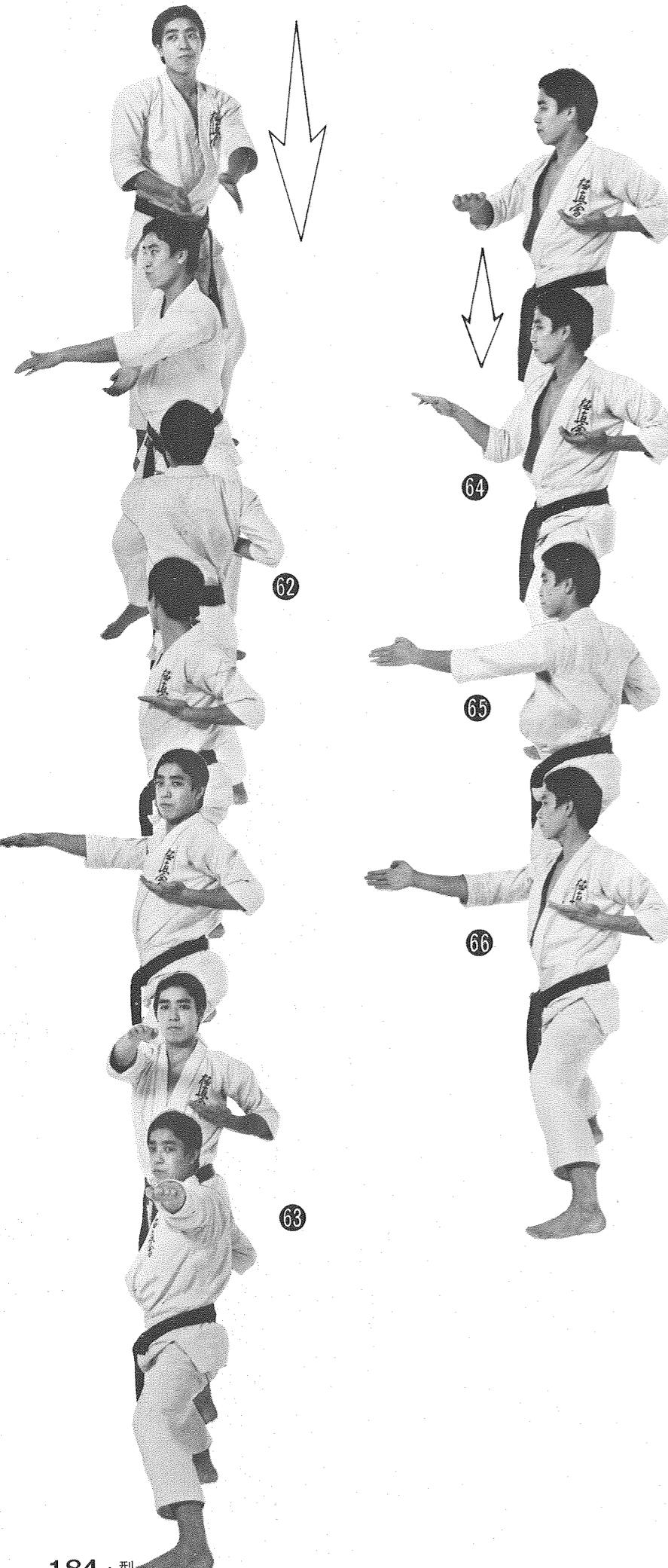
■57. 立ちあがりながら、左足に重心をかけ、正面をむいて、右足をややひき猫足立ちとなる。8 でしたように、両腕を右前に突きだした姿勢から右手刀まわし受けをする。

■58. 足の位置を変えずに、身体を90度左へまわし、左むきとなって不動立ち。右下段払いと左中段内受けをする。(写真C参照) これは基本の正拳中段内受け下段払いと同じである。(『秘伝極真空手・正篇』114ページ参照)

■59. つづいて右中段内受け、左下段払いをする。(写真D参照)

■60. 同じ位置、不動立ちで、両手を丹田の前あたりに左手を前に合わせ、手を大きく両横外から上にふりあげ、頭上で両手の親指同士、人差指同士を接して円を作る。これははじめの3 でした通りの動作で、左むきになっている点だけが違う。3 の写真を参照されたい。これは型の中途でさらに身心の統一をはかるための、シンボリックな動作である。

■61. 両横外から円を描いて両手をおろし、帯の下、丹田のあたりで、左手のひらに右手刀をうちつける。これも4 の正面写真を見ていただきたい。



■62. つぎに左足を軸足として右へ180度回転し、右足を左足と平行に並ぶ位置にもどしてから、右に踏みだして騎馬立ちとなる。右手を脇下に引きつけ、左手を右手同様開手にしてのばし、左手の手のひらを下むきに右へぐんと振り、その反動をきかせて右貫手中段突き。これは手のひらを下むきにして突く。引き手は手のひらを上にして左脇下に引きつけること。

■63. 突いた貫手をそのままのばし、地面に平行に右方向へ大きく振り、十分左へ振った反動を利用して左貫手中段突き。右手は右脇下に引きつける。

■64. 同じ位置で右手刀内掛け。写真Aのように、相手の中段攻撃を引っかける。

■65. つづいて左貫手中段突き。このときは、貫手を地面に対して垂直にだす。(写真B参照)

■66. さもに右貫手中段突きをする。この貫手も65のやり方と同じ。(写真C参照)

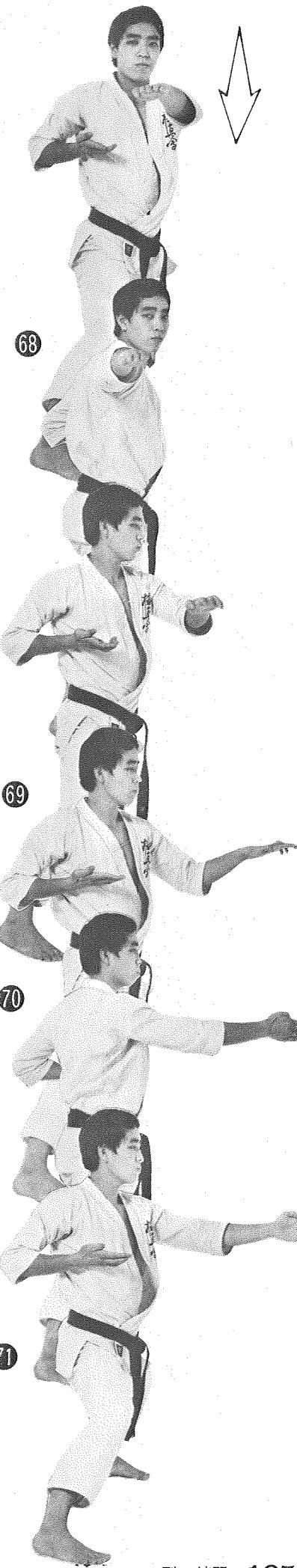
■67. 同じ姿勢を保ったまま、右足を軸にした足を振り、左へ180度回転する。のばした右手を地面に平行にし、左へできるだけ大きく振り、振りきった反動を利用して、左貫手中段水平突き。右手は手のひらを上にして力強く右脇下へ引きつける。

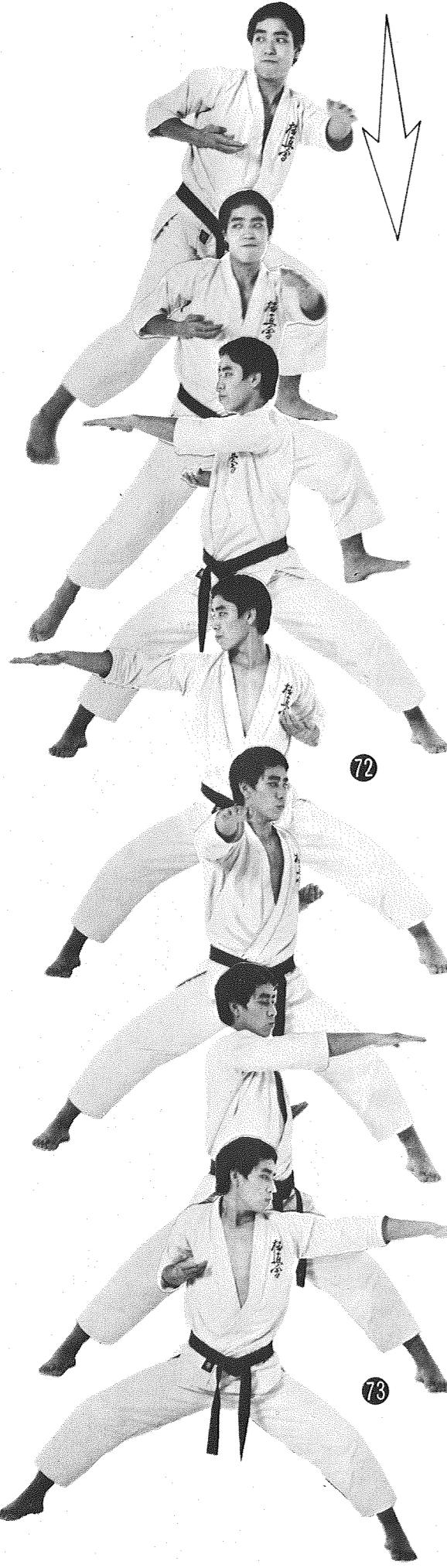
■68. 左手を手のひらを下にしてのばしたまま、右へできるだけ腰をまわして振り、まわしきったところでその反動をきかせて右貫手中段水平突き。左手は左脇下に手のひらを上に強く引きつける。

■69. 同じ位置で左手刀内掛け。

■70. 右手刀中段垂直突き。

■71. 左手刀中段垂直突き。



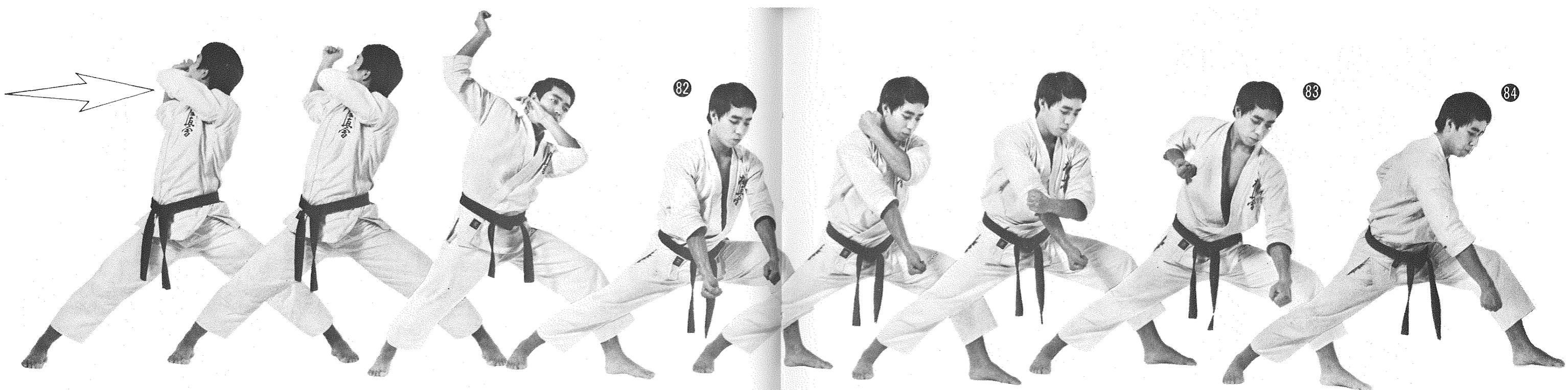


- 72. 左足の位置を変えずにこれを軸足として、身体を右へ90度まわし、正面をむいて騎馬立ちとなる。左腕をのばし、手のひらを下にして思いきり右へまわし、まわしきった反動を利用して右貫手中段水平突き。左手は強く、手のひらを上にして脇下へ引きつける。
- 73. 同じ位置で、右手をのばし、手のひらを下にして、思いきり左へ振り、振りきった反動を利用して左貫手中段水平突き。右手は強く右脇下へ引きつける。
- 74. 同じ位置で正面をむいて右手刀内掛け。
- 75. つづいて左貫手垂直突き。
- 76. さらに右貫手垂直突き。
- 77. 右足を左足の前に交叉させ、それから左足を右足

に平行になるように踏みだし、さらに左へ右足を踏みだして騎馬立ちとなる。右手を手のひらを下にして左へ思いきり振り、振った反動を利用して左貫手中段水平突きをする。

- 78. 左手をのばし、手のひらを下にして、十分右へ振り、その反動を利用して右貫手中段水平突き。
- 79. そのままの位置で左手刀内掛け。
- 80. 正面にむかって、右貫手中段垂直突き。
- 81. つづいて左貫手中段垂直突き。77から81までは、67から71までと同じ動きであるが、右むきと正面むきの違いがある。





82

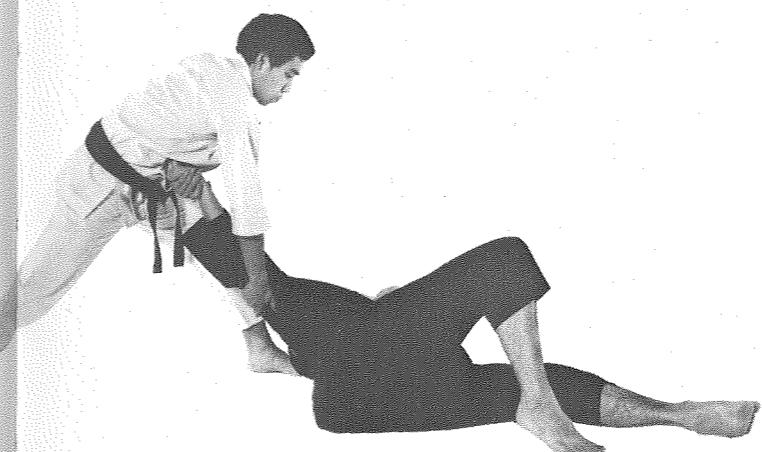
83

84

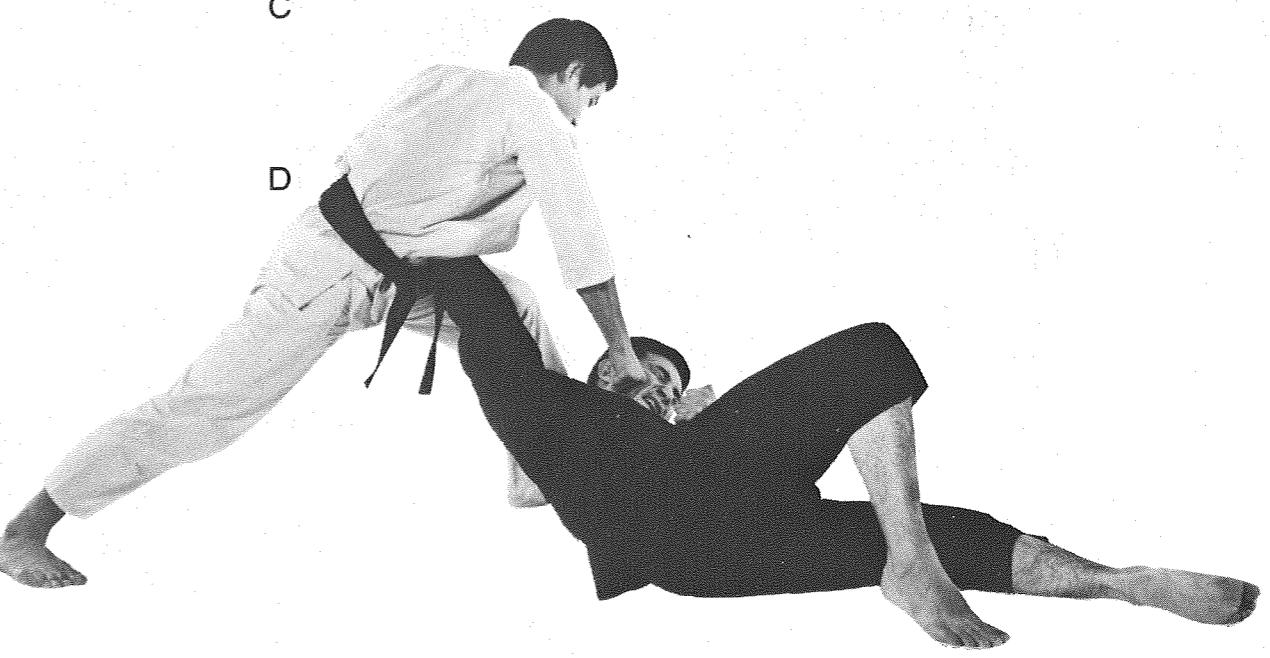


A

B



C



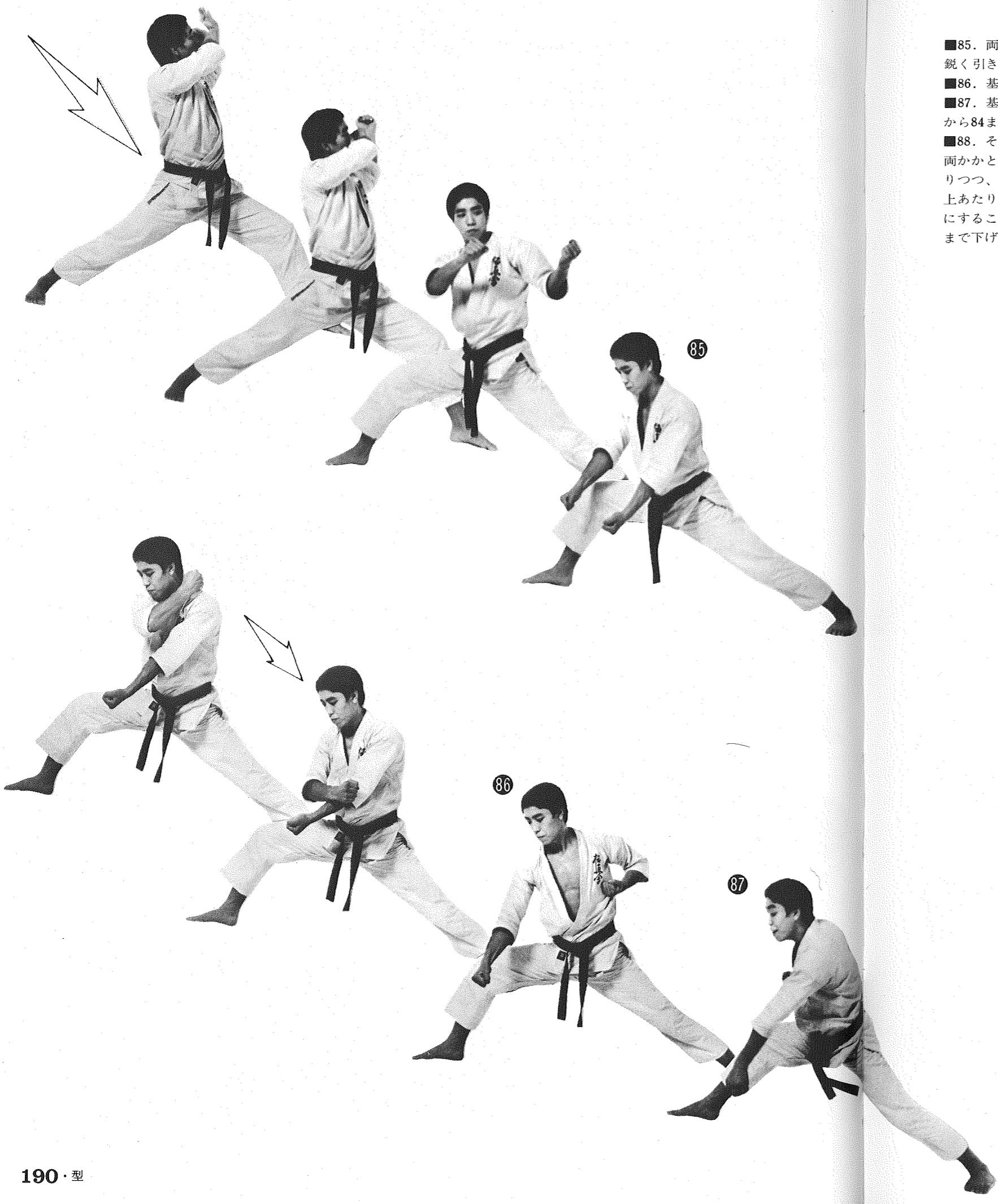
D

■82. 両腕を右耳の後へあげ、その両腕を左膝内側まで鋭く引きおろす。

■83. 基本通りの左下段払いを行なう。

■84. 基本通りの右正拳おろし突き。

82から84までの動きは、写真A～写真Dに見る通り、後から攻めてきた相手の片腕をひっつかみ、一本背負い投げで自分の前に投げ倒す技と、その連続技である。最後の正拳おろし突きは写真Dのように、投げた相手の顔面を突く。

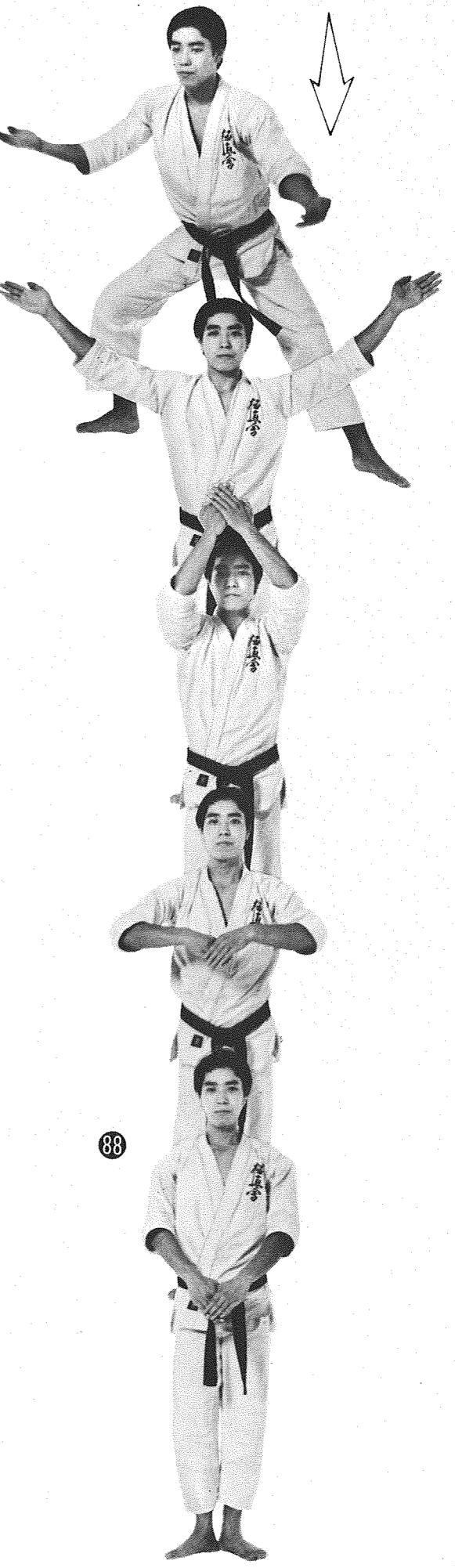


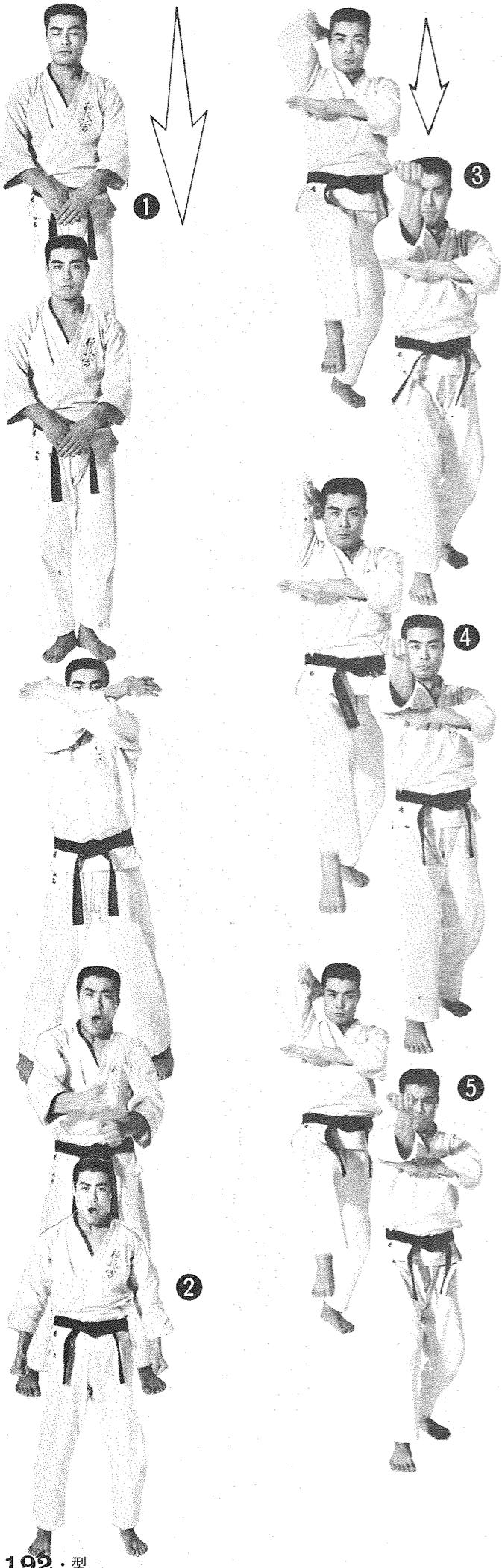
■85. 両腕を左耳の後へあげ、その両腕を右膝内側まで鋭く引きおろす。

■86. 基本通りの右正拳下段払い。

■87. 基本通りの左正拳おろし突き。85から87までは82から84までの動きの左右反対の動作。

■88. そのまま身を起こし、左足を右足の方へ引きつけ、両かかとをくっつけ、爪さきを60度開いて結び立ちとなりつつ、両腕を両横外に大きく拡げつつ上にあげ、額の上あたりで、手甲を前にして両手を合わせる。左手を前にすること。この両手を身体の中心線を通るように掌下まで下げ、静かにたたずむ。



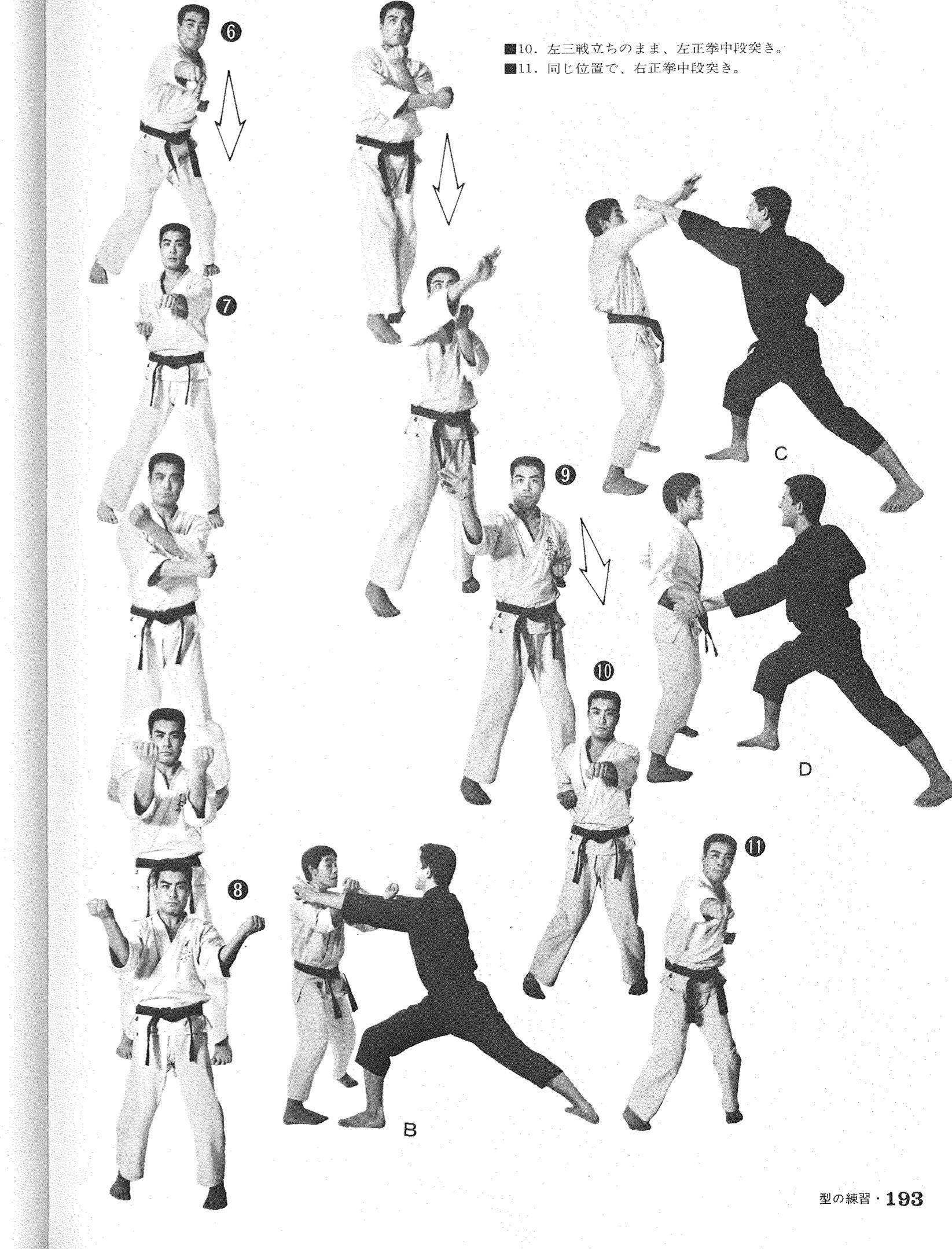


### スーシーウ

- 1. 結び立ちで立って、静かに瞑想する。両手は左手を前にして丹田の前で合わせる。
- 2. 両眼を開き、前方をみつめる。同時に両腕を両横外から上にあげ、顔の前で交叉させて身体の両側にかきおろしつつ、いぶき呼吸をする。両腕をあげたとき、両足の爪さきはそのままに、かかとを開いて自然に内八字立ちとなること。いぶき呼吸が終わったら、かかとを寄せて平行立ちとなる。
- 3. 手のひらを下にして左手を右脇へまわし、右肘を曲げて右拳を耳の上へあげ、右足を半歩前へ踏みだしつつ、右裏拳正面打ち。
- 写真Aのように、左手の掌底で敵の攻撃を払い、右裏拳で顔面を打つ。
- 4. 3をくり返す。
- 5. また3をくり返す。
- 6. 右足をそのままの位置に、左足を左へすこしだして三戦立ちとなり、右正拳中段突き。
- 7. 同じ位置で、左正拳中段突き。
- 8. ふたたび、右足を動かさずに左足を右足爪さきの前から弧を描いて前にだし、左足を前にだした左三戦立ちとなる。つまり、さきの三戦立ちは右を前にだした右三戦立ちである。そうしながら両正拳を胸前で交叉させ、両側に開く。

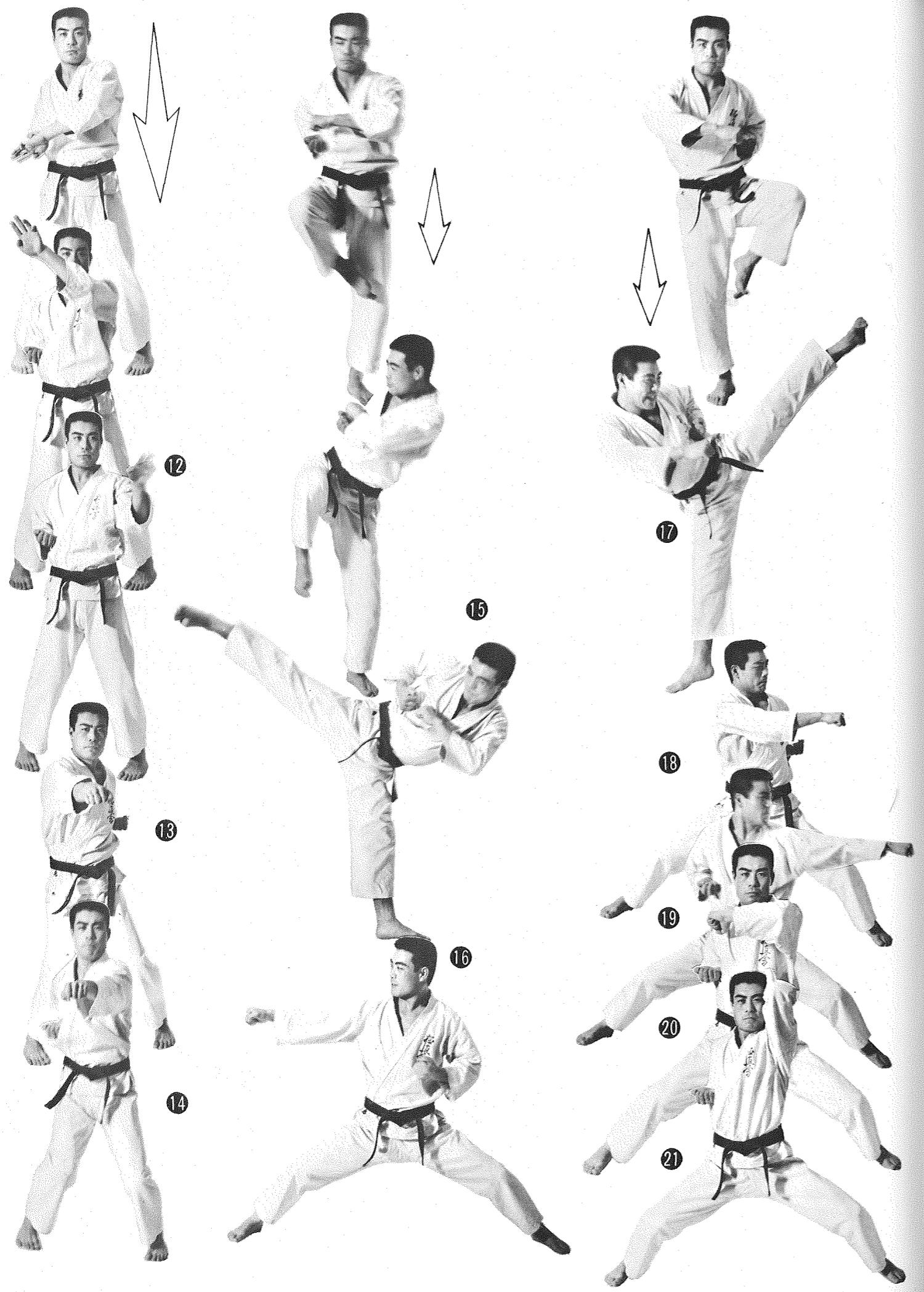
この動きは双方の腕で同時に内受けする動きであり、写真Bのように敵が両腕につかみかかってきたとき、この動きで払いのけるといよい。

- 9. 左足を同じ位置においたまま、右足を弧を描くようにしてやや前にだし、左三戦立ちとなりつつ、右手を開手にし、顔の左側から弧を描いて右へまわし、手刀上段まわし受けをする。これは実戦的には、写真C、Dに見るように用いるものである。

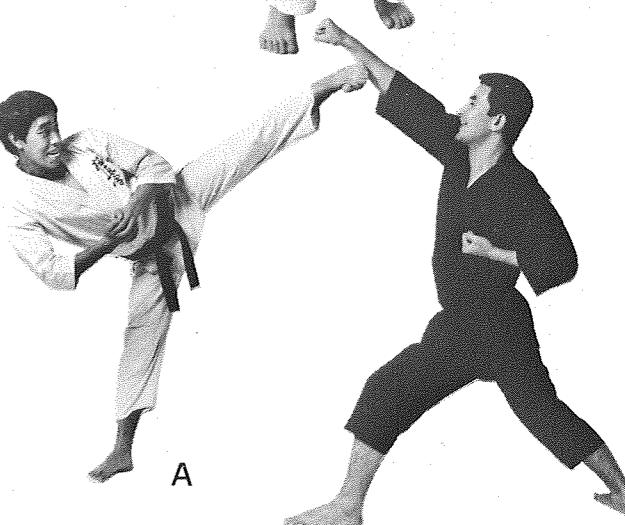
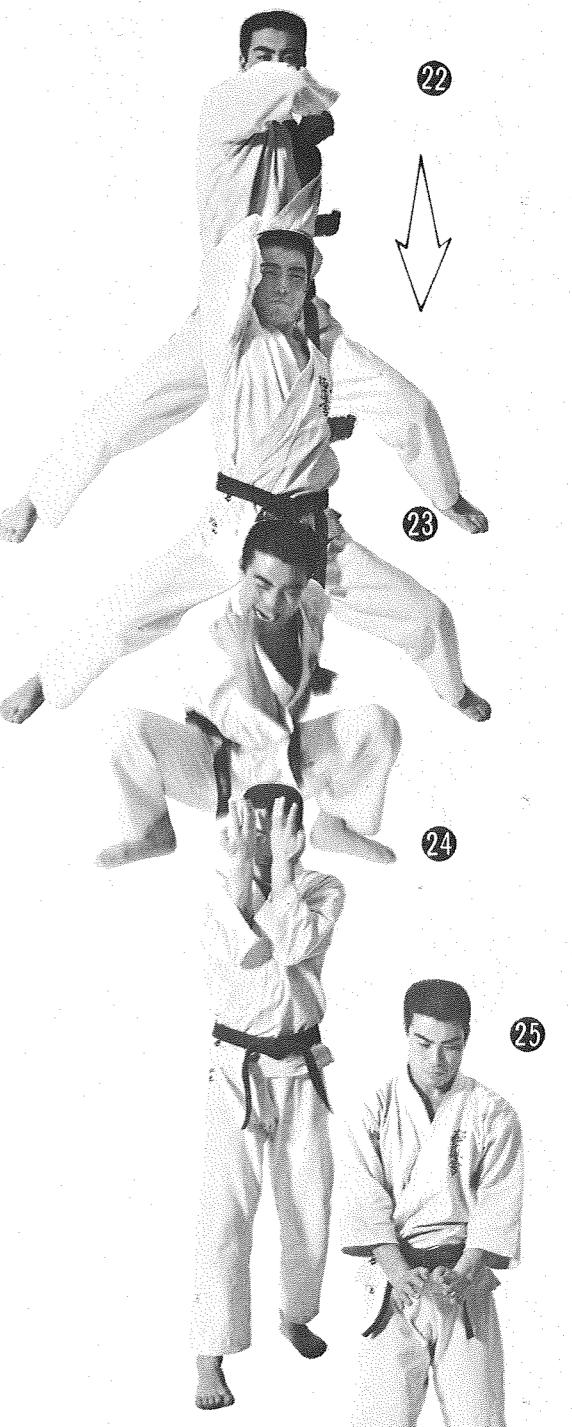


■10. 左三戦立ちのまま、左正拳中段突き。

■11. 同じ位置で、右正拳中段突き。



- 12. 位置を変えずに左手刀を顔の左から弧を描いて左上段へ動かし、左手刀上段まわし受け。これは9の動きの左右逆である。
- 13. 同じ位置で右正拳中段突き。
- 14. 同じ位置で左正拳中段突き。
- 15. 左足をそのままの位置に置き、右足を左膝内側へつけた鶴足の形で、右拳を右脇下へ引き、左拳をその上にのせた姿勢から、鋭く右横蹴りを行なう。
- 16. 蹴った右足を大きく右側へ開き、騎馬立ちとなる。右足が床面についた瞬間、右正拳で右横を突き、左正拳は左脇下へ引きつける。
- 17. 右足をそのままに、左足を足刀にして右膝内側につけた鶴足となる。右正拳は左脇下に引きつけた拳の上に。こうして左横蹴り。これは15の左右逆である。この動きは、写真Aに見るように、相手の体側からの突きを受けるのによい。
- 18. 左横蹴りの足をおろすとき、左へ大きく開いて騎馬立ちとなり、左足が床に着くと同時に、左へ右正拳を突く。この動きは、かならずしも16の左右反対でないことに注意すること。
- 19. 同じ位置で、18の右正拳突きに続き左正拳で左横を突く。このとき、引き手の右正拳を鋭く右脇下へ引く。
- 20. 位置を変えずに、左肘で鋭く中段当て。右正拳は右脇下に引きつけたままである。
- 21. 同じ位置で左肘上段当て。
- 22. 続いて右肘で中段当て。この動きは20の左右反対。したがって、左正拳を引き手として左脇下へ引きつける。
- 23. 右肘上段当て。
- 24. とつぜんしゃがみこんで気合を入れ、右肘おろし打ち。
- 25. 立ちあがって右足を半歩前に踏みだし、両手甲で顔面を守り、この両手をおろして両掌底で下段を受ける。これは、相手の前蹴り、金蹴りに対する受けである。



前から見たところ



26



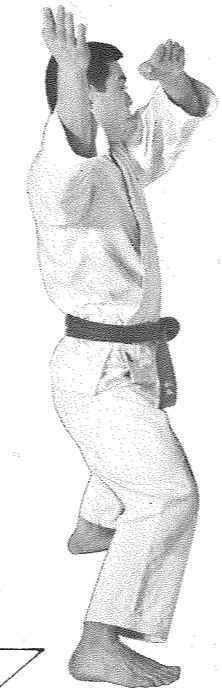
■26. 右足を軸足として、身体を180度左へまわし、猫足立ちとなってから、右貫手で中段を突く。左手は手のひらを下にして右腕の下にそえるようにして貫手を補強すること。

■27. 右足を左足の前へ交叉するようにだしてから、右足を大きく踏みだして、左へ90度回転する。そうしながら両腕を右上へあげ、右足で着地して騎馬立ちとなってから左前方へななめにおろす。手刀内受けに類する受けであり、相手の横からの蹴りに対する受けとして非常に効果的である。

■28. 同じ位置で、90度右へ身体をまわしつつ、右足を左足の前へ半歩踏みだして猫足立ちとなり、右手刀内掛け。

■29. 位置を変えずに、左貫手中段垂直突き。これは26の左右逆である。

■30. 左足を半歩前に踏みだして猫足立ちとなり、右貫手中段突き。これは26と同じ。

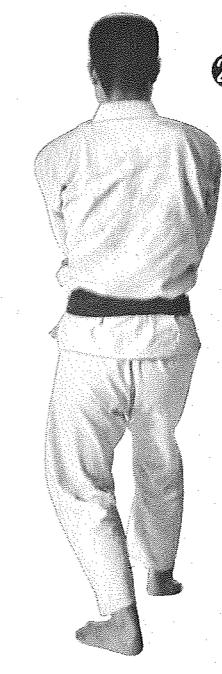


27

28



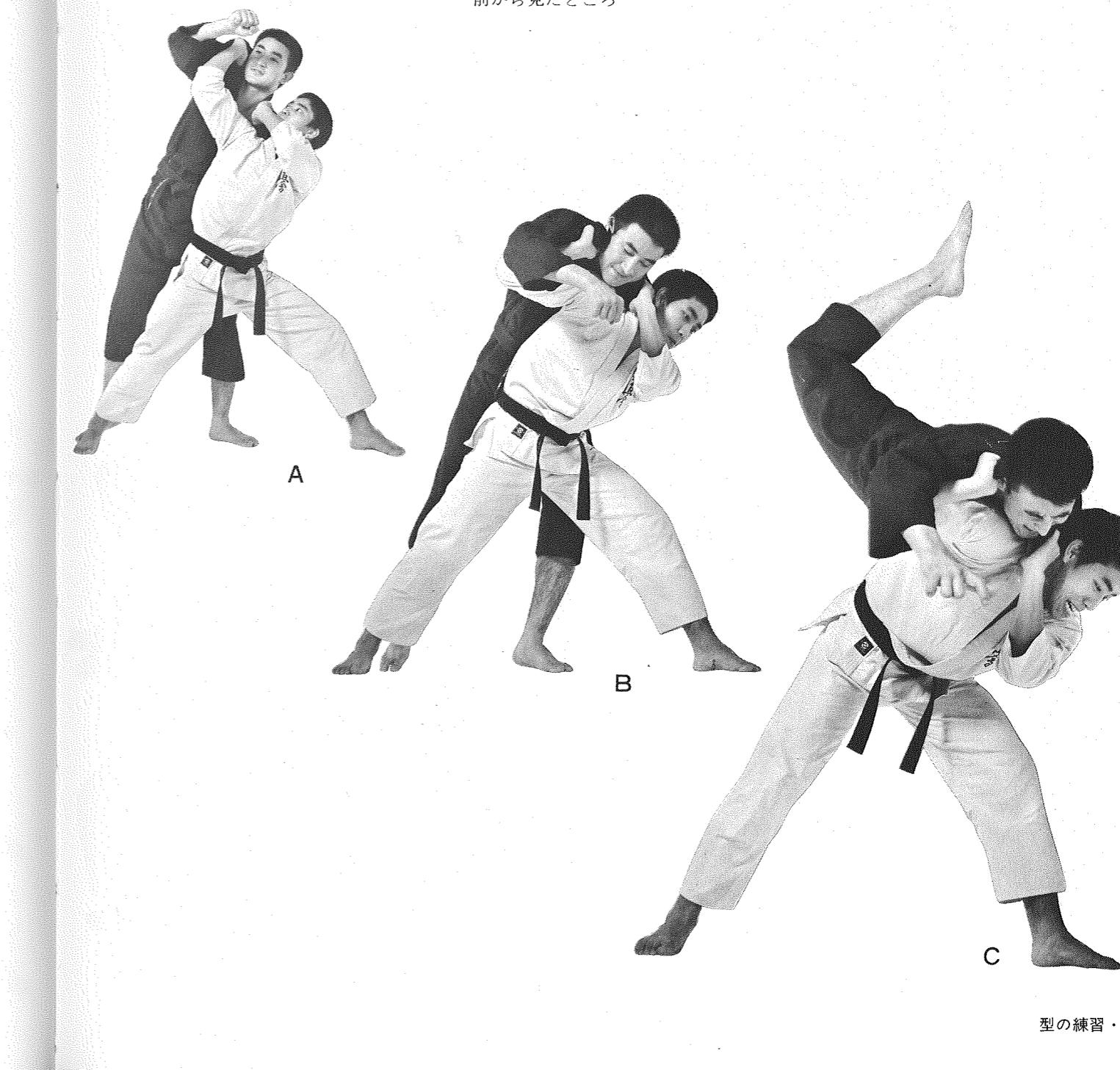
前から見たところ



29



30



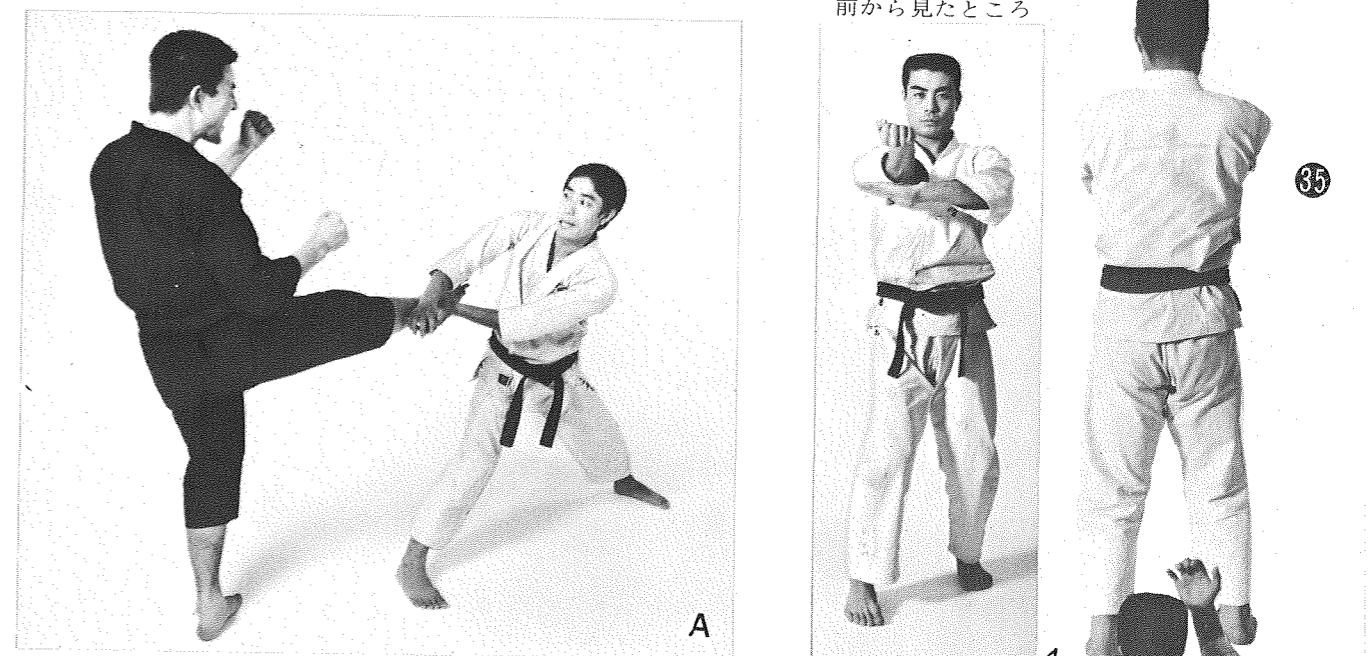


■31. 左足を右足の後にかけて交叉させつつ、右上方を仰ぎながら90度右へまわり、左足と平行に右足を大きく右へ踏みだしして騎馬立ちとなる。両手を右上方へあげて握りしめながら左ななめ下にひきおろす。右上方へむけていた顔も手の動きと同じように左下方へむける。

この動きは、前ページ27とよく似ているが、前ページの写真A～Cに示したように、右後方にいる敵を左前に投げ倒す技である。

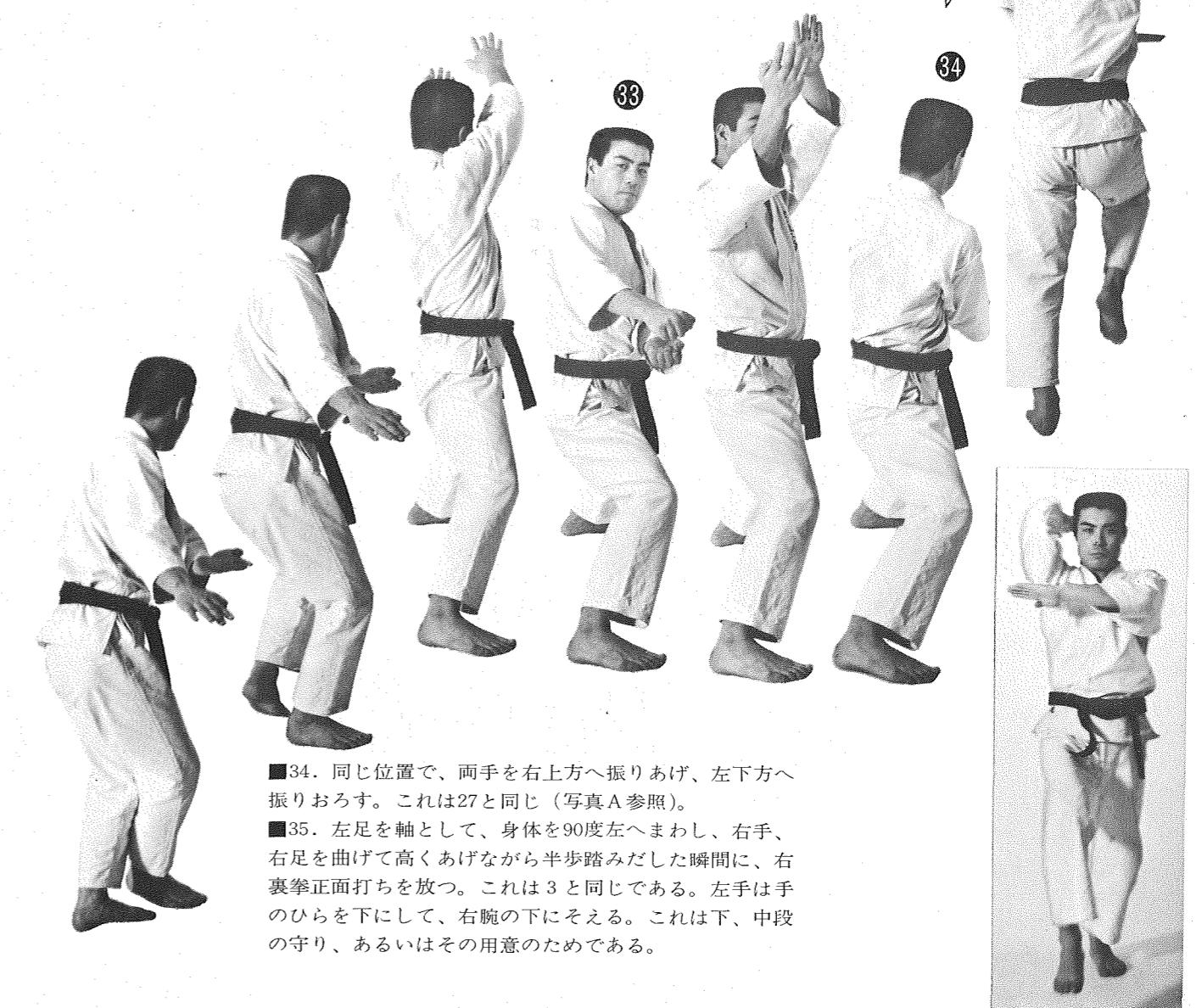
■32. 同じ位置で、両手刀を左上から右下へななめに振りおろす。これは内受けとする。これが27の左右反対の動きである。

■33. 左足の前を交叉するように、右足を左へ踏みだし、左足を大きく左へだして、騎馬立ちとなる。左上を仰ぎつつ、両手を左上へだし、これをひっつかみながら右下へ振りおろす。顔も右下方向を見る。これは31の逆にあたる投げである。足の動きはやや異なる。



前から見たところ

35

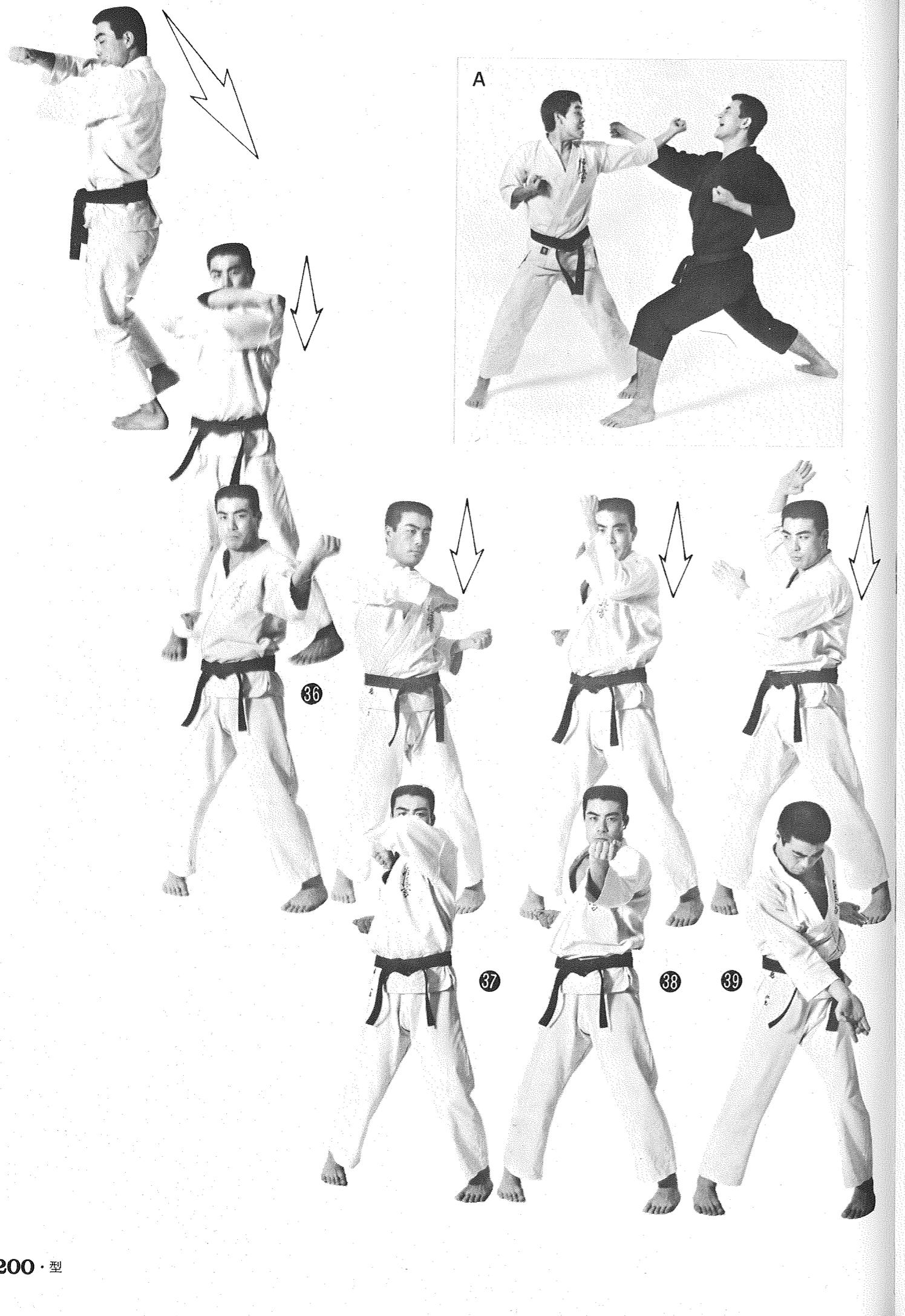


■34. 同じ位置で、両手を右上方へ振りあげ、左下方へ振りおろす。これは27と同じ（写真A参照）。

■35. 左足を軸として、身体を90度左へまわし、右手、右足を曲げて高くあげながら半歩踏みだした瞬間に、右裏拳正面打ちを放つ。これは3と同じである。左手は手のひらを下にして、右腕の下にそえる。これは下、中段の守り、あるいはその用意のためである。



前から見たところ



■36. 左足を180度左へ振り、正面をむいて右三戦立ちとなりながら、基本通りの左正拳中段内受けをする。

■37. 同じ位置で左正拳を左脇下へ引き、左肘を内側へ振って中段当て。

■38. 左肘当ての腕の形をそのままに、これを折り返すようにして裏拳正面打ち。この技は写真Aに見るよう、相手の顔面への攻撃に主に使われるが、相手の突き腕を受けたり、突き腕を攻撃するのにも使われる。

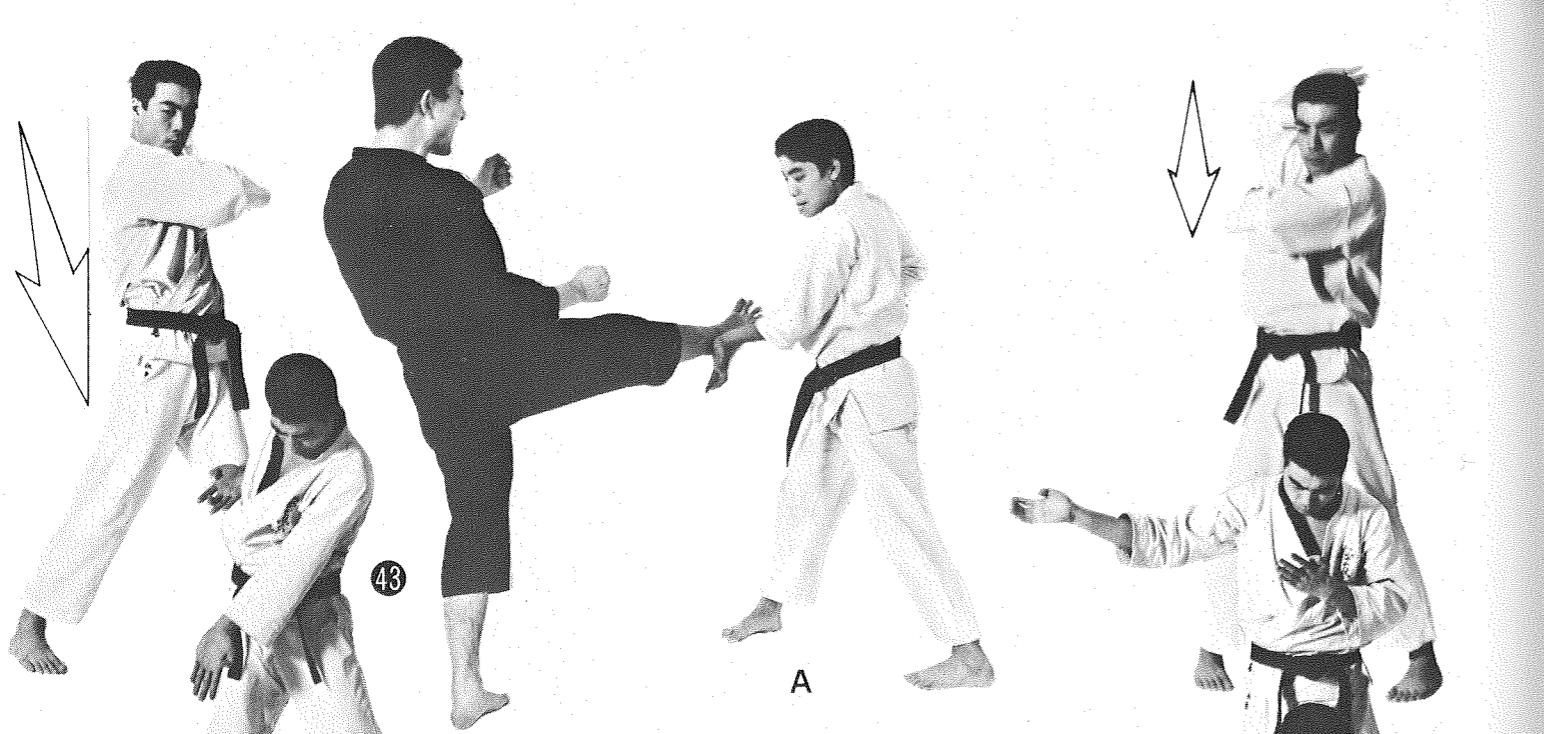
■39. 足は同じ位置で、右手刀を右上へ振りあげ、基本通りの手刀脾臓打ち。

■40. 左足をそのままに、左三戦立ちとなり、左肘を内側に振って中段当て。

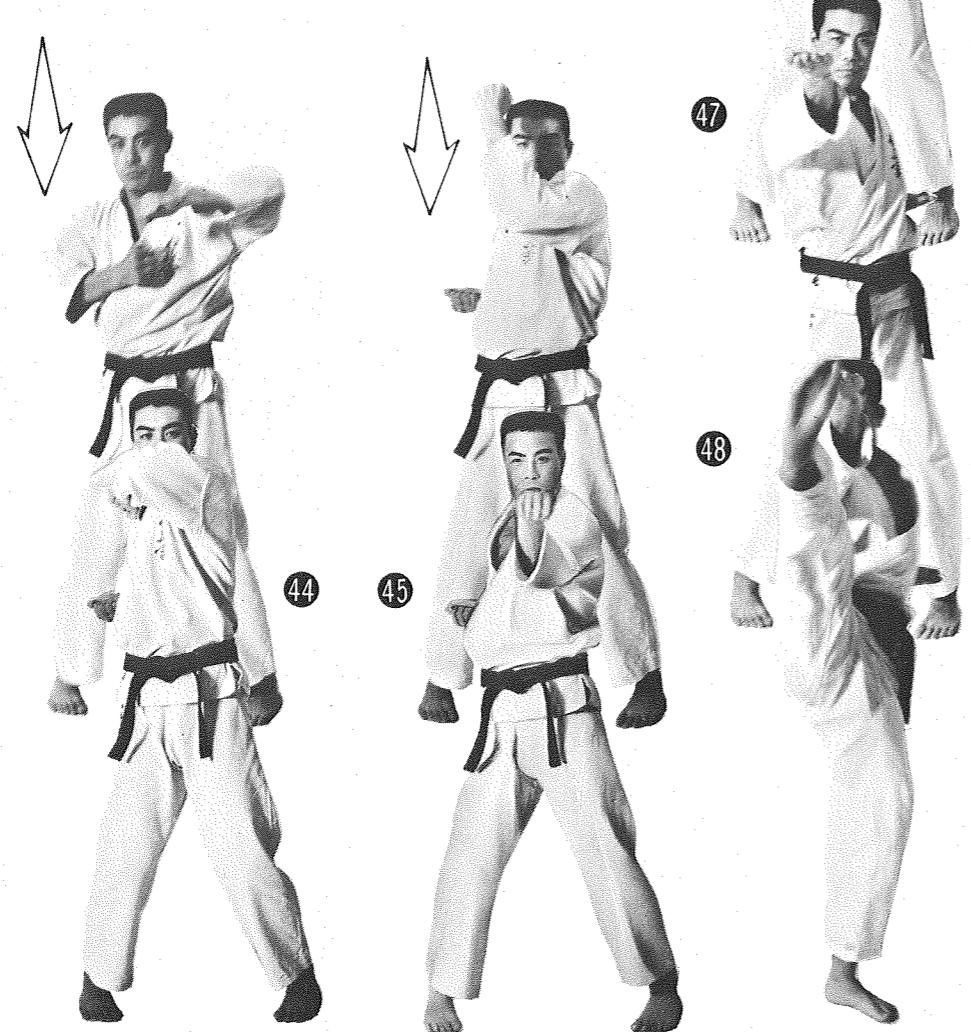
■41. 同じ位置で右肘中段当て。

■42. 右肘中段当てを終わった腕を折り返すようにして、右裏拳正面打ち。これは38の左右逆である。





■43. 位置を変えずに、基本通りの左手刀脾臓打ちを放つ。これは39と左右反対である。写真Aに見るよう、この技は相手の脇腹だけでなく、相手の蹴り足への攻撃にも使うことができる。



■44. 右足をそのままの位置に置き、左足を小さな弧を描きながらだして右三戦立ちとなり、左手を左脇下へ引きつけて左肘を内側へふり、基本の左肘中段当てを行なう。

■45. 左中段当てを終わった腕を折り返すようにして、左裏拳正面打ち。これは42の左右反対。

■46. 同じ位置で右手を右上へ振りあげ、左手で胸をだくような姿勢から、左手を左脇下に引きつけつつ、右手刀脾臓打ち。

■47. 同じ位置で手のひらを上にした右掌底を上へあげる。あげる高さは口のあたりまで。これは相手の上段攻撃を受けるもの。

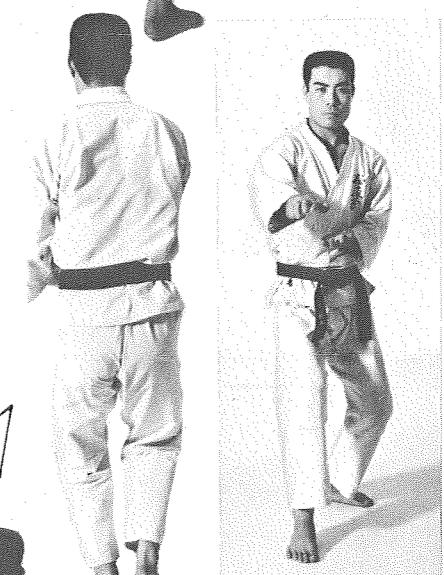
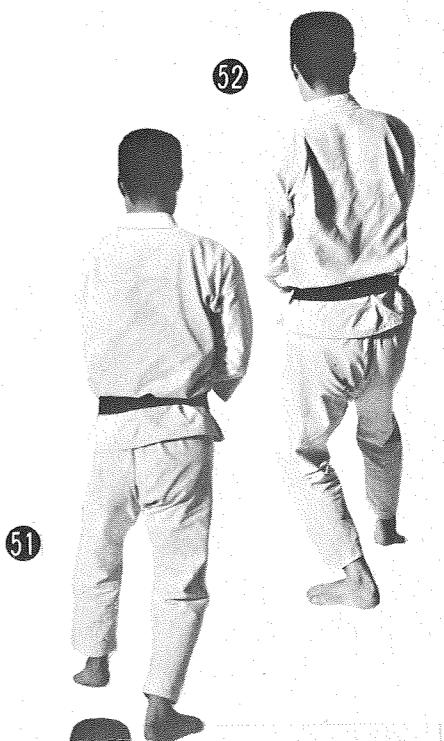
■48. 右手を上にあげたまま右前蹴り。

■49. 蹴った足をもどすとき大きく前へ踏みだし、前屈立ちとなる。左正拳中段突き。左肘の上に右手をそえて突きを補強する。

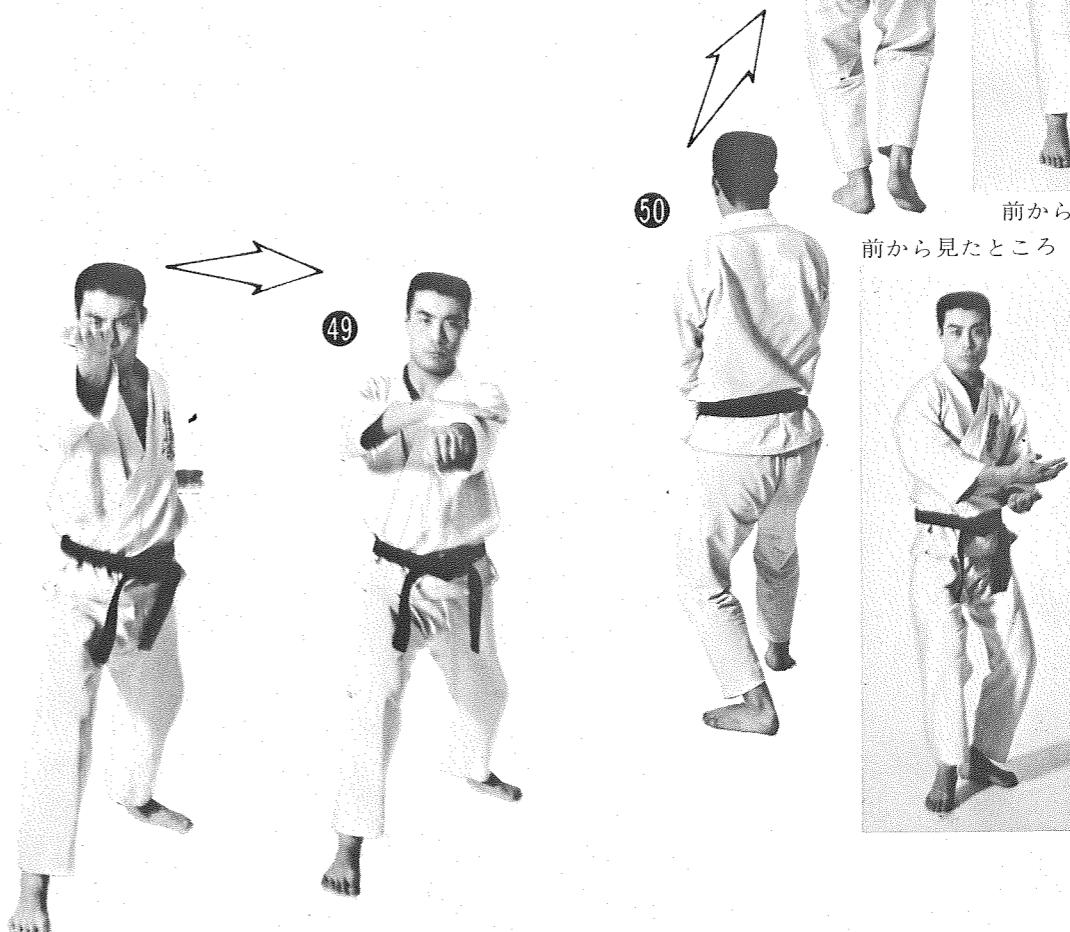
■50. 左足を軸として180度左へまわり、右足で半歩前に踏みだし、猫足立ちとなり、右手刀内掛け。

■51. 左足を半歩前に踏みだして猫足立ちとなり、左手刀内掛け。

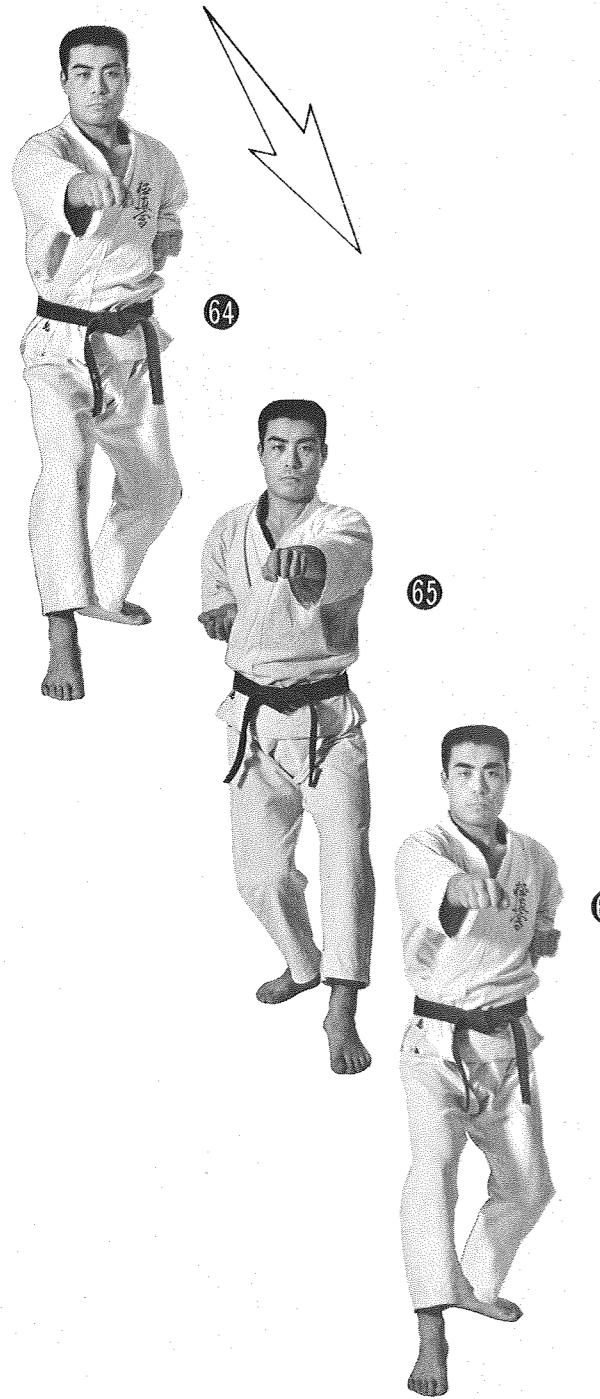
■52. 右足で半歩前に踏みだして猫足立ちとなり、さらに右手刀内掛け。つまり、50から52まで、右、左、右と半歩づつ踏みだし、右、左、右と手刀内掛けをするわけである。



前から見たところ  
前から見たところ







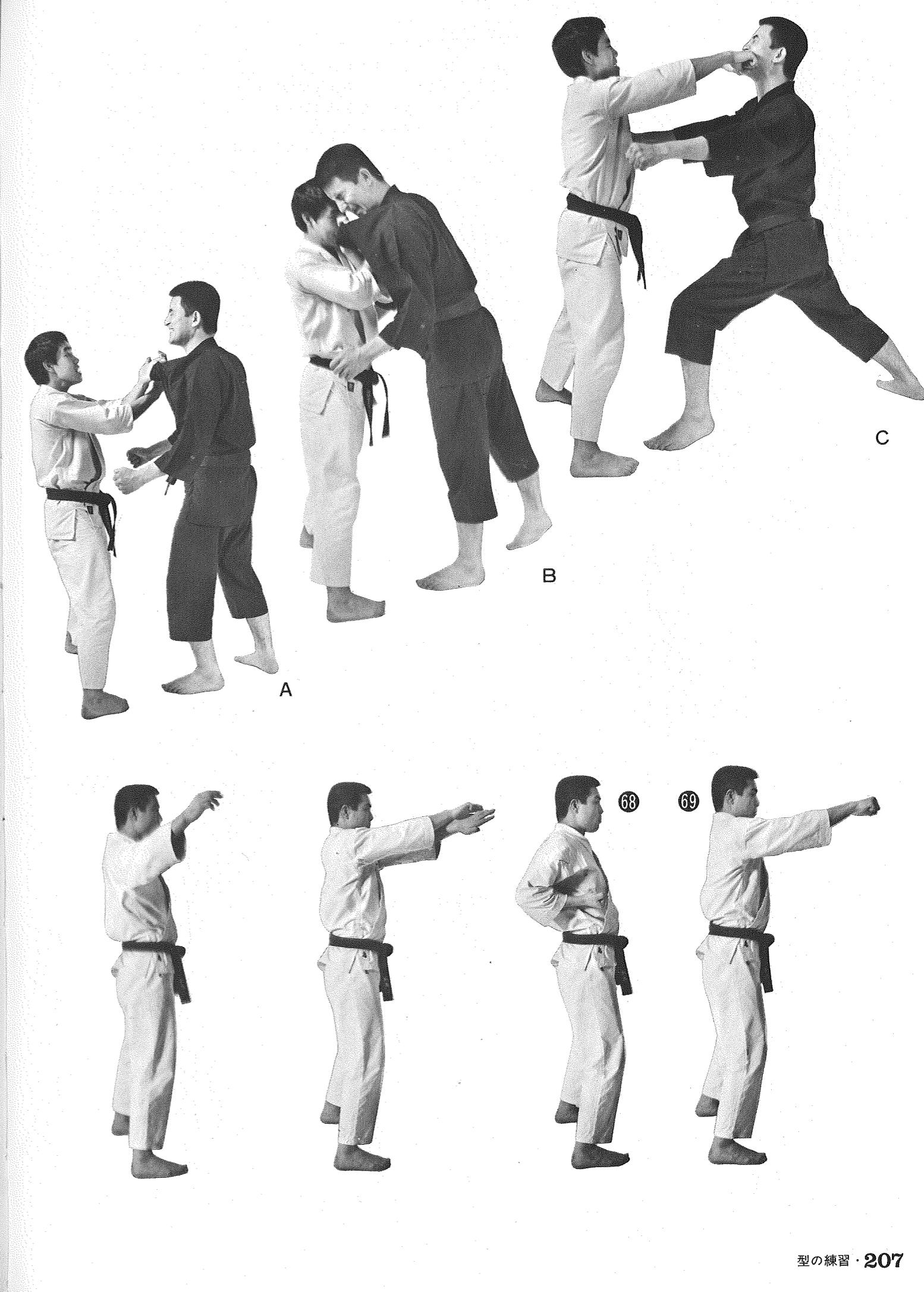
64

66

65

- 64. 左足をそのままに、右足を半歩前に踏みだして猫足立ちとなり、右正拳中段突き。
  - 65. 左足を半歩前に踏みだし、猫足立ちとなって左正拳中段突き。
  - 66. ふたたび、右足を半歩前に踏みだし、右猫足立ちとなって右正拳中段突きをはなつ。
  - 67. 足の位置をかえずに、90度左へまわる。不動立ちとなって、手を正拳に握り、拳を胸前で合わせた形から、裏拳で左右を打つ。左右を同時に打つ点をのぞいては、基本の裏拳左右打ちとまったく同じである。この動きは、両腕をつかみにきた敵の腕を振りはらうのに適している。
  - 68. 両手を開手にして交叉させるようにし、前にのぼす。右手が上になるようにする。指先はやや曲げて、相手をひっかける形にする。この両手を握りながら、するどく両脇下へ引く。
- 写真A、Bに見るよう、この動きは相手の襟をつかみ手前に引くものである。

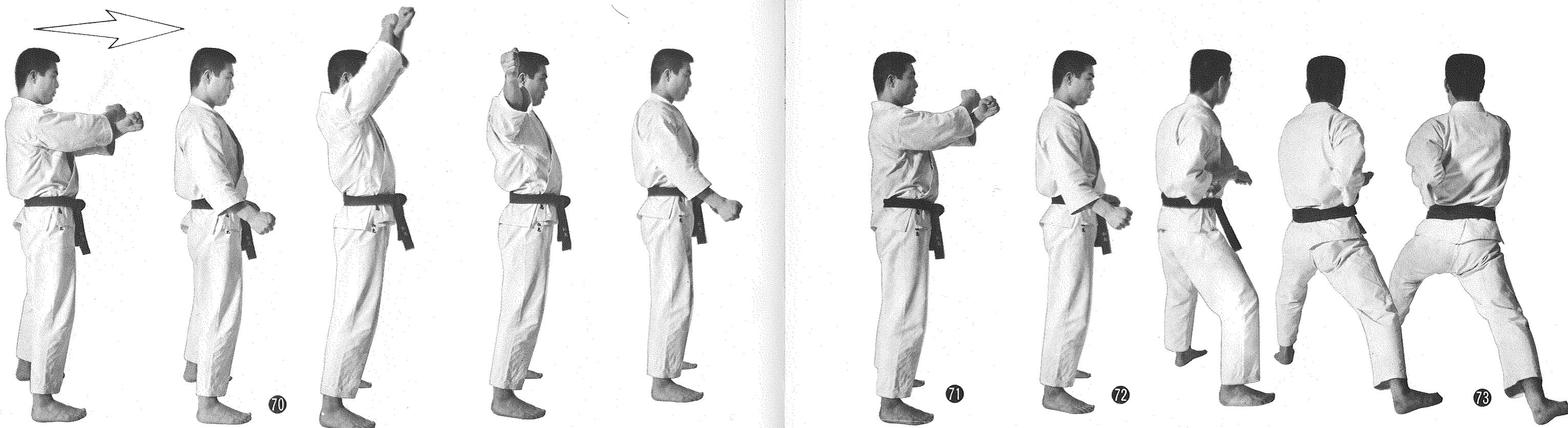
- 69. 同じ位置で引き続き諸手突き。これは写真Cに見るよう、前に引きつけた相手を攻撃する技である。



A

B

C

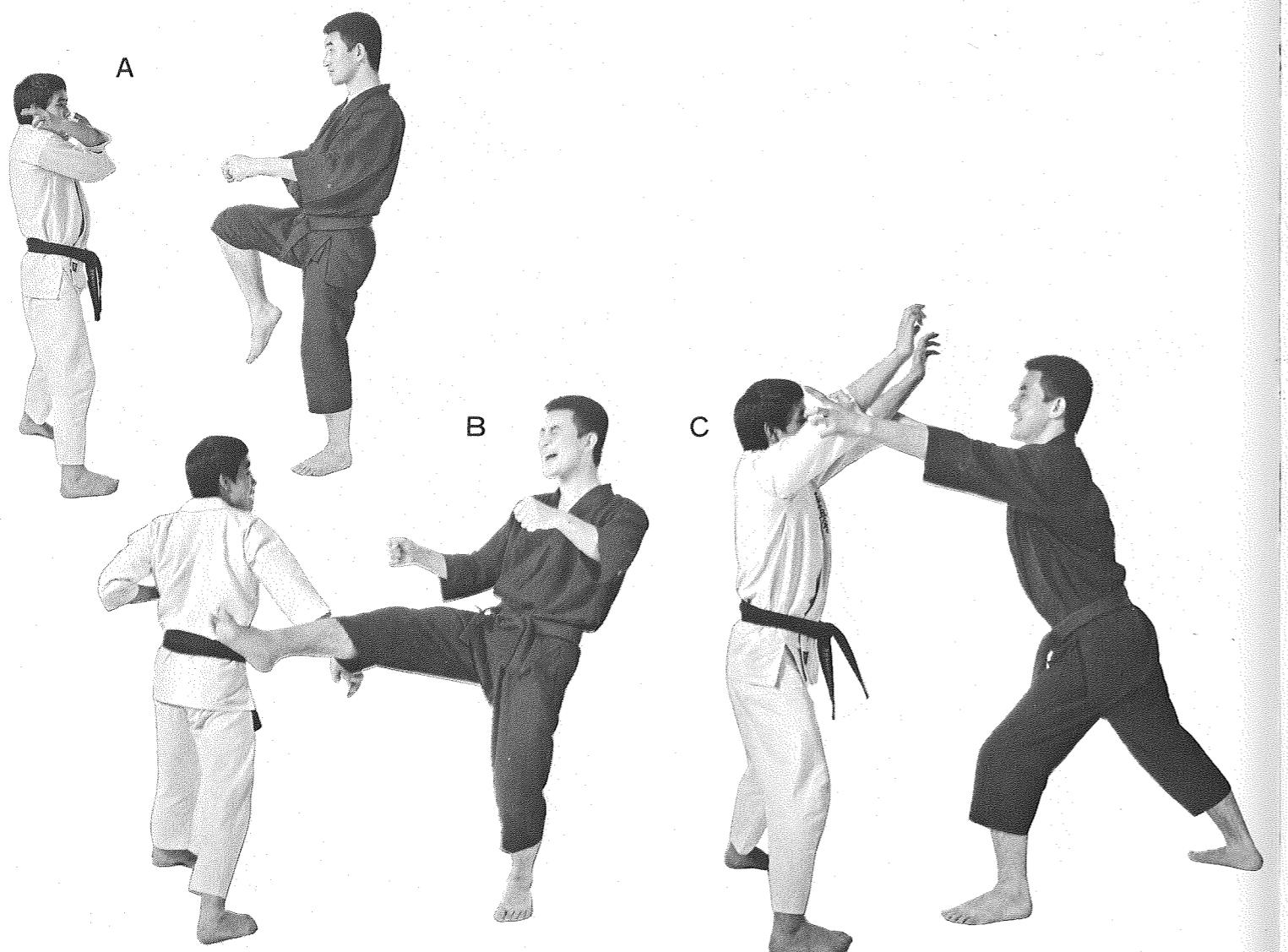


70

71

72

73



D

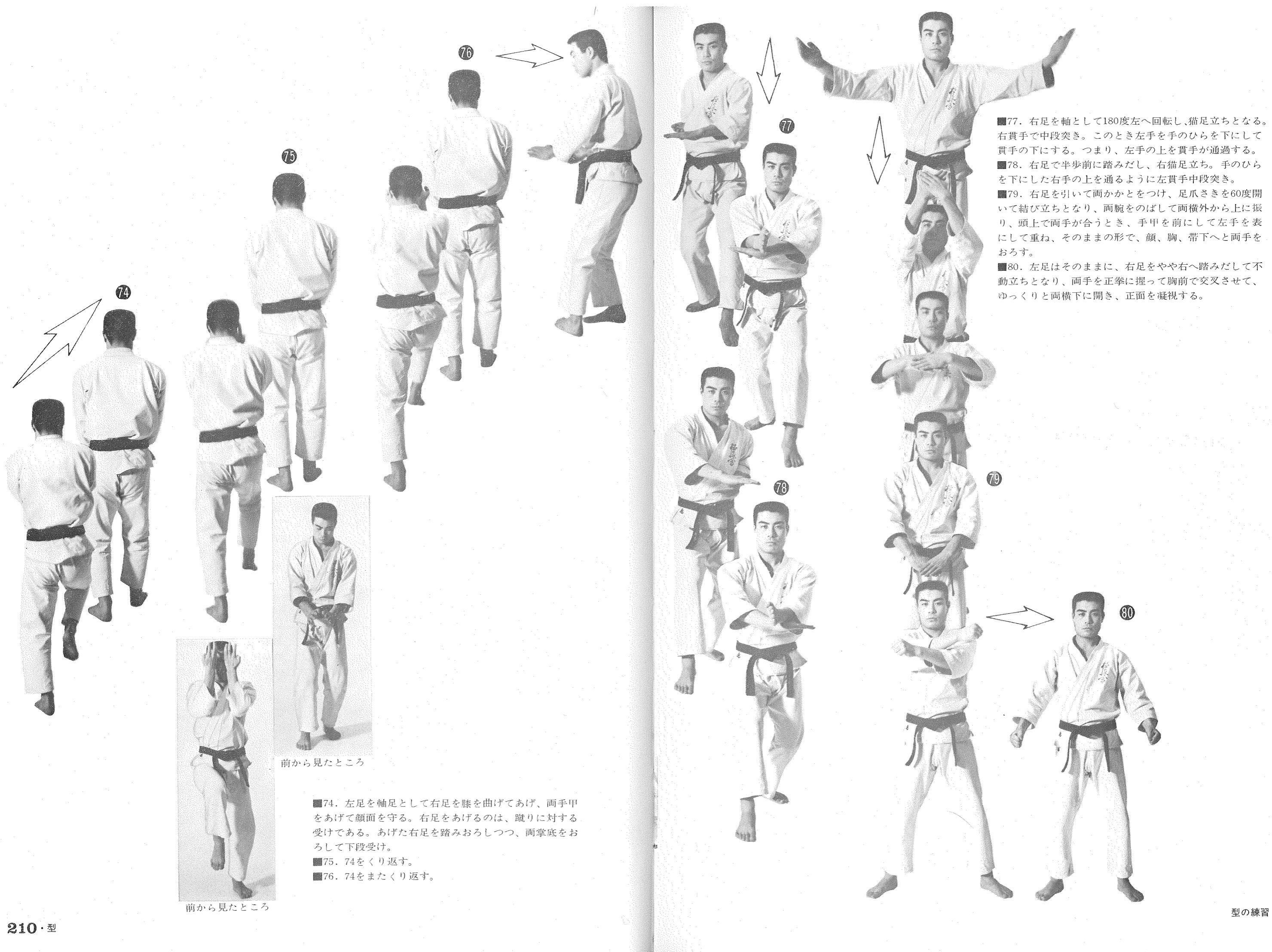
■70. 位置はそのままに、両腕を正拳に握り、手首のところで交叉させて胸前に腕をのばしてあげた形から、両腕を横下へ引きおろす。これは写真A、Bのように相手の蹴りを下段払いする技である。

■71. 両腕を振りあげ、頭上で交叉させ、両横から下へ振り、さらに胸前まで振りあげて両腕を手首のところで交叉させる。

この両腕の動きは、両腕につかみかかってきた相手の両腕の内側からはねのける動きである（写真C、D）。

■72. 位置を変えずに、両正拳を両横下段に開く。これは70と同じ動作。

■73. 90度左へまわり、左足を一步前に踏みだして前屈立ちとなり、右正拳中段突き。



■74. 左足を軸足として右足を膝を曲げてあげ、両手甲をあげて顔面を守る。右足をあげるのは、蹴りに対する受けである。あげた右足を踏みおろしつつ、両掌底をおろして下段受け。

■75. 74をくり返す。  
■76. 74をまたくり返す。

■77. 右足を軸として180度左へ回転し、猫足立ちとなる。右貫手で中段突き。このとき左手を手のひらを下にして貫手の下にする。つまり、左手の上を貫手が通過する。

■78. 右足で半歩前に踏みだし、右猫足立ち。手のひらを下にした右手の上を通るように左貫手中段突き。

■79. 右足を引いて両かかとをつけ、足爪さきを60度開いて結び立ちとなり、両腕をのばして両横外から上に振り、頭上で両手が合うとき、手甲を前にして左手を表にして重ね、そのままの形で、顔、胸、帯下へと両手をおろす。

■80. 左足はそのままに、右足をやや右へ踏みだして不動立ちとなり、両手を正拳に握って胸前で交叉させて、ゆっくりと両横下に開き、正面を凝視する。

## 平安Ⅳ（ピンアン4）

※平安I、II、IIIは『ダイナミック空手』に、太極I、II、IIIは『秘伝極真空手・正篇』に紹介している。

⑬



⑫



⑪



⑩



⑨



⑧



⑦



⑥



⑤



④



③



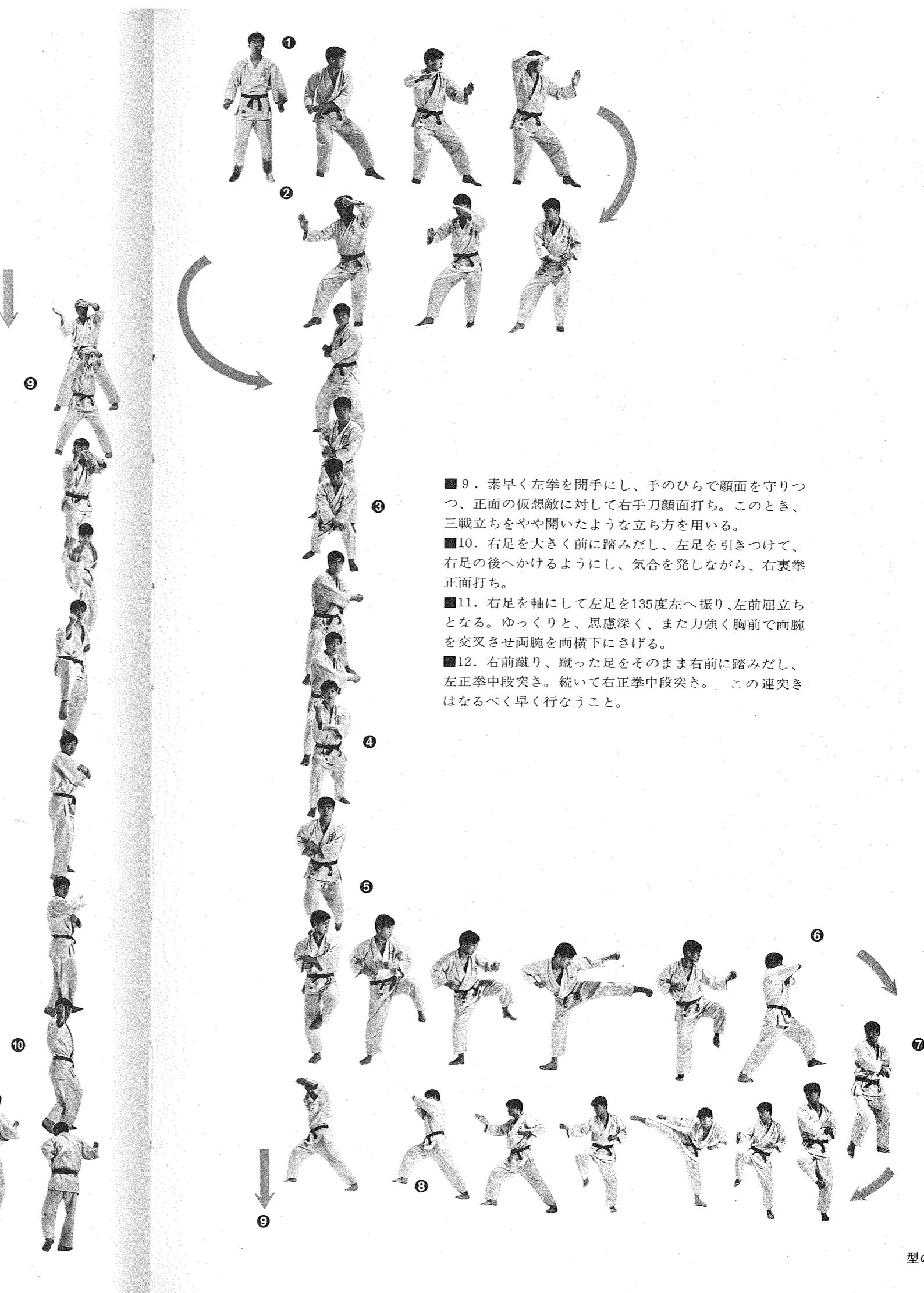
②



①



- 1. 不動立ち、丹田に力をこめ、正面を凝視する。「用意」の声とともに、両腕をあげ、腹前で交叉させて両横外へ開き、もとの構えにもどる。「はじめ」の声とともに左横向きとなり、左へ一步踏みだし、右後屈立ちとなる。手は双方とも開手にし、右腰あたりに両手を集めめた形から、右上へまわし、左下へ左手刀を振りおろして左手刀中段受け。このとき右手で顔面を守る。
- 2. 身体の重心を右足から左足へ移し、右手刀内打ちを行なう。このとき左手で顔面をカバーすること。
- 3. 右足を軸足として、左足を大きく前へ踏みだして左前屈立ちとなり、右腰の両拳を十字に組んで下におろしさげ、足を深く曲げて、正拳下段十字受け。このとき背中を曲げないように注意する。
- 4. 左足を軸として、右足を大きく一步前に踏みだし右前屈立ちとなりながら、右正拳中段内受けをする。このとき、左正拳を右肘にしっかりとそえて受けを補強する。
- 5. 左膝を曲げて左足をあげ、左足刀を右膝内側につけて鶴足立ちとなる。右拳を右脇下に引き、左拳をその上にのせ、左横にいる仮想敵の方をみつめる。
- 6. 左裏拳で敵の顔面を打ちつつ、左横蹴り。蹴った足で左へ一步踏み込み、右肘中段当て。左手は開手。
- 7. 右足刀を左膝内側につけて鶴足となり、左正拳を左脇下へ引き、その上に右正拳をのせ、右をみつめる。
- 8. 右裏拳で仮想敵の顔面を打つと同時に右横蹴り。右足を踏み込んでおこし、右手を開手にしてから、左肘打ち。左拳を右開手につつむようにして補強する。

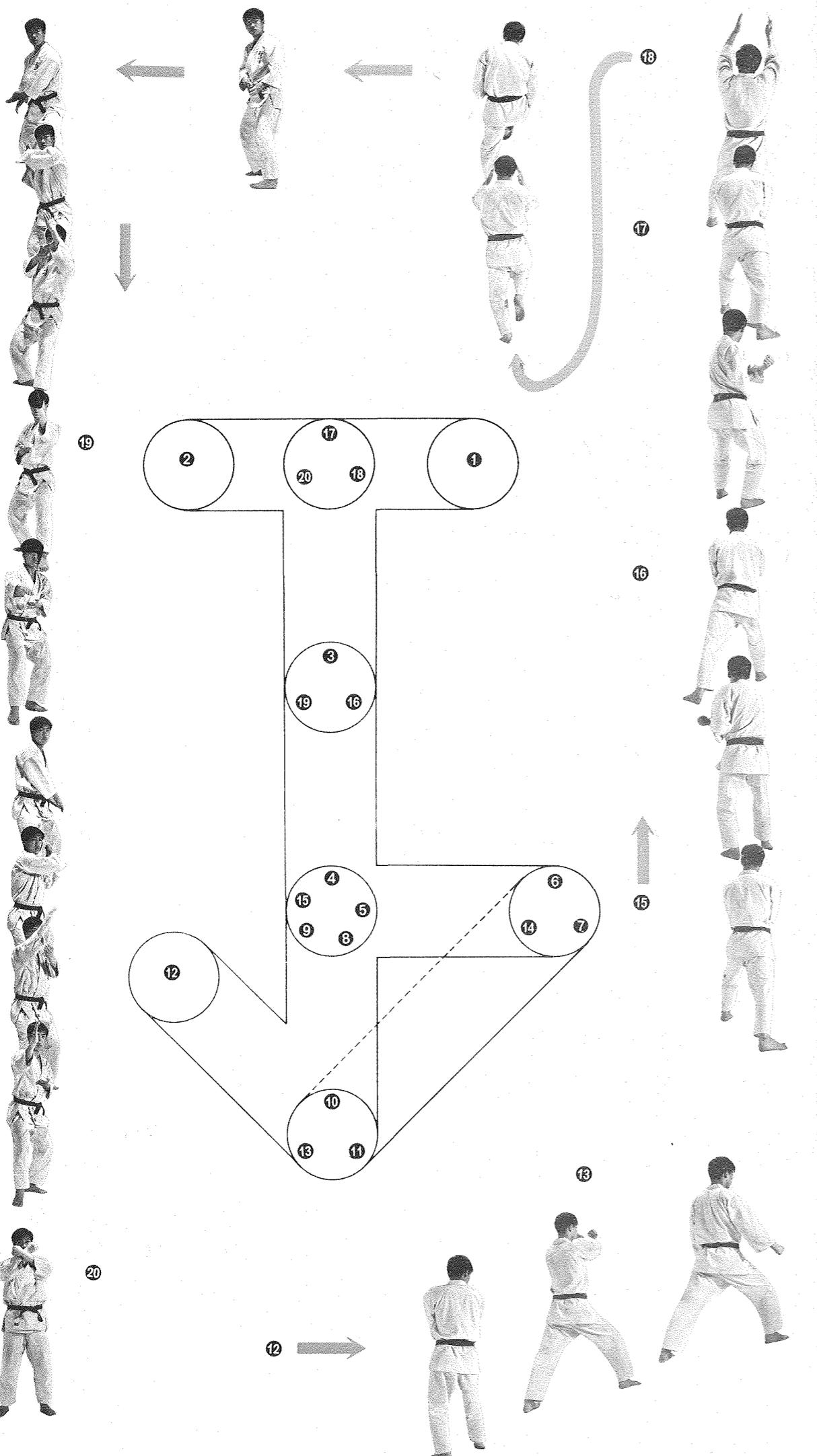


■ 9. 素早く左拳を開手にし、手のひらで顔面を守りつつ、正面の仮想敵に対して右手刀顔面打ち。このとき、三戦立ちをやや開いたような立ち方を用いる。

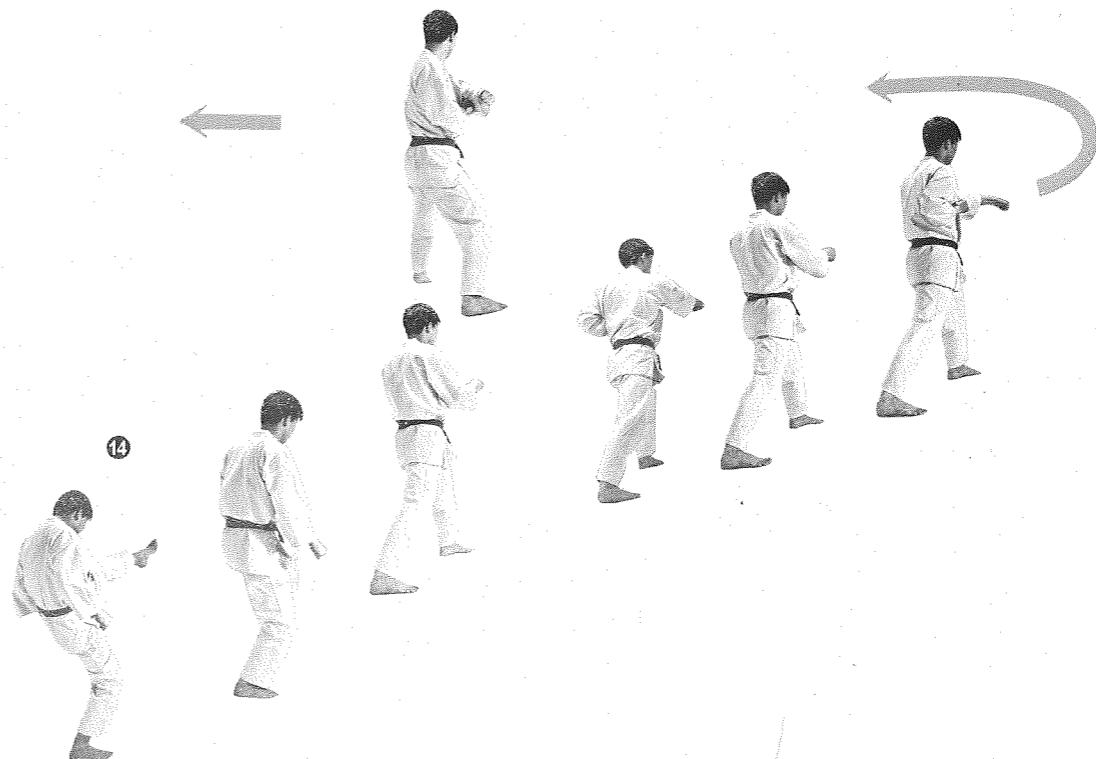
■ 10. 右足を大きく前に踏みだし、左足を引きつけて、右足の後へかけるようにし、気合を発しながら、右裏拳正面打ち。

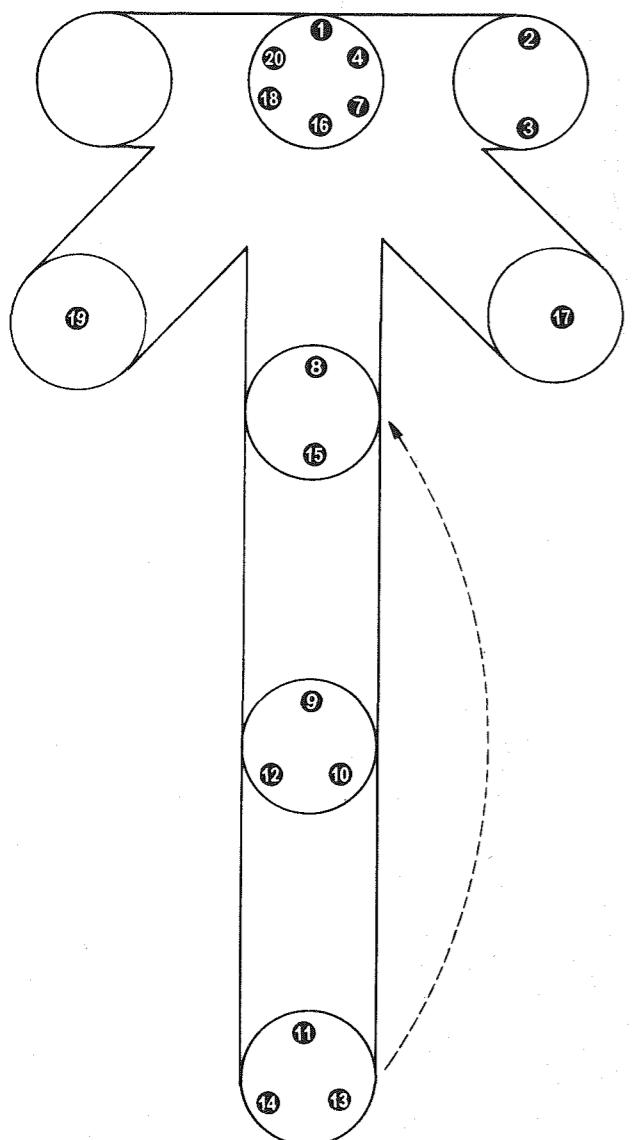
■ 11. 右足を軸にして左足を135度左へ振り、左前屈立ちとなる。ゆっくりと、思慮深く、また力強く胸前で両腕を交叉させ両腕を両横下にさげる。

■ 12. 右前蹴り、蹴った足をそのまま右前に踏みだし、左正拳中段突き。続いて右正拳中段突き。この連突きはなるべく早く行なうこと。



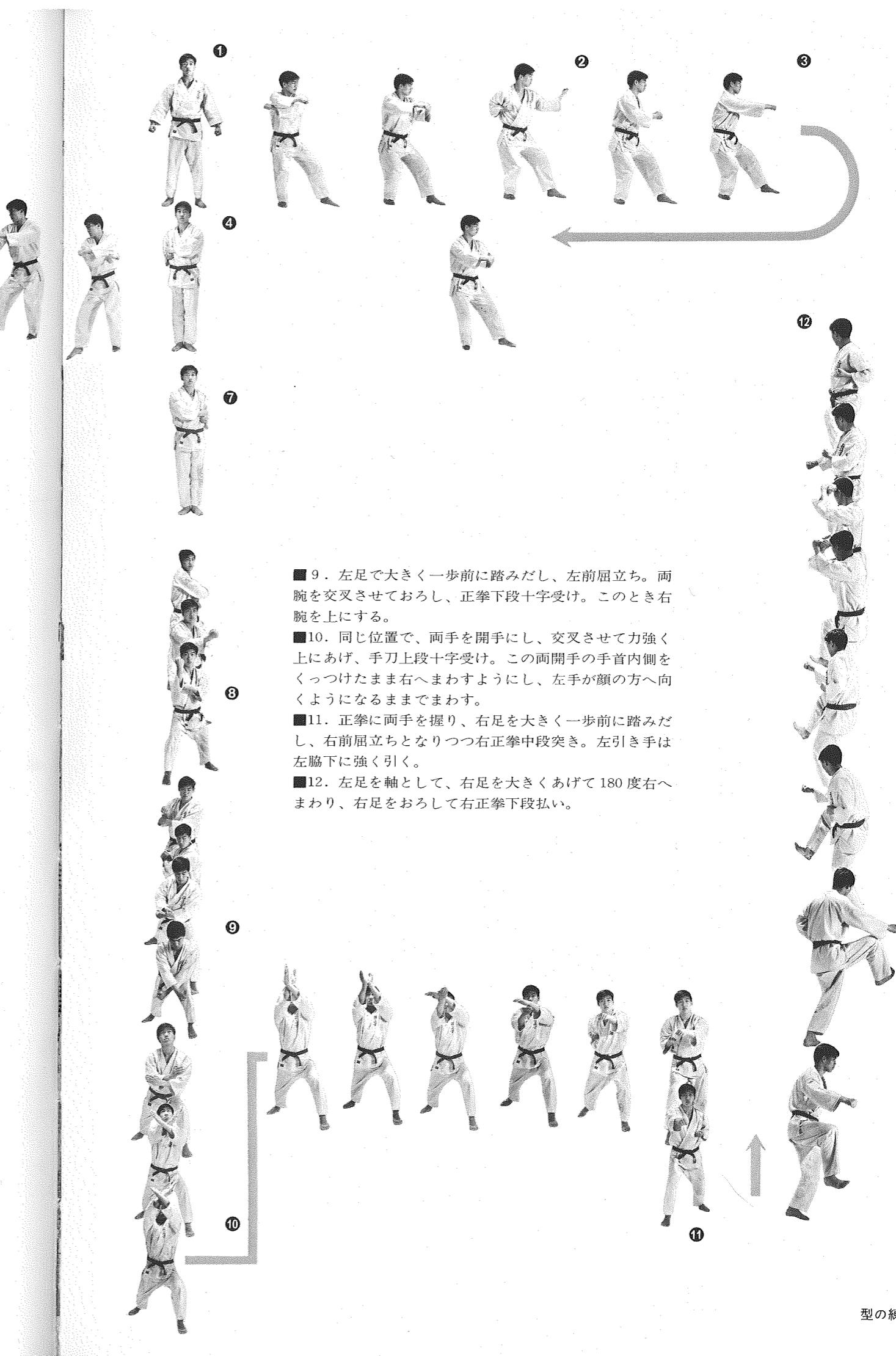
- 13. 左足を軸として90度右へまわり、右足を一步右へ踏みだして右前屈立ちとなる。11と同じように両腕を胸前で交叉させ、両脇へ引きおろす。
  - 14. 左前蹴り。蹴った左足を一步前におろし、左前屈立ちとなり、右、左と正拳中段突きを連突きする。これは12と同じ。
  - 15. 45度左へまわって左前屈立ちとなり、右正拳を左肘にあて、左正拳を右へまわした形から、左正拳中段内受け。
  - 16. 右足で一步前に踏みだし、右前屈立ちとなり、右肘に左拳を押しあてて、右拳を左へまわした形から右正拳中段内受け。
  - 17. 左足を一步前に踏みだし、左前屈立ちとなる。右拳を左肘へ当て、左拳を右へまわした形から、左正拳中段内受け。
  - 18. 仮想敵の髪をひっつかむために、両手をのばし前上にあげる。目は指さきをみつめる。
  - 19. 両手を手前に引きおろしつつ、仮想敵のさがった顔をねらって右膝蹴り。右足をおろし、90度左へまわり、左足を半歩前にだして後屈立ちとなり、左手刀受け。
  - 20. 左足を軸として右足を踏みだし、左後屈立ちとなって、右手刀受け。
- 「やめ」のかけ声とともに、右足を引き、不動立ちとなり、胸前で両腕を交叉させ、これを両横下に引きおろして最初の構えにもどる。





### 平安V（ピンアン5）

- 1. 不動立ちとなる。静かに、油断なく立っていること。
- 2. 左足を左へ半歩だし、左向きになり、後屈立ちとなって、左正拳中段内受け。
- 3. 同じ位置で右正拳中段突き。
- 4. 右足を左足の方へ引き、90度右へまわって正面向きとなって結び立ち。両手は正拳に握り、右脇下へ引いた右拳の上に左拳をのせた構え。
- 5. 右足で半歩右へ踏みだし、右向きとなり、後屈立ちとなつて、右正拳中段内受け。
- 6. 同じ位置で、左正拳突き。
- 7. 右足の方へ左足を引きつけ、左拳を右下へ引き、その上に右拳を横にしてのせた形となる。足は結び立ち。これは4の左右反対のポーズである。
- 8. 右足を大きく一步前に踏みだし、前屈立ち。左正拳を右肘にそえて、右正拳中段内受け。

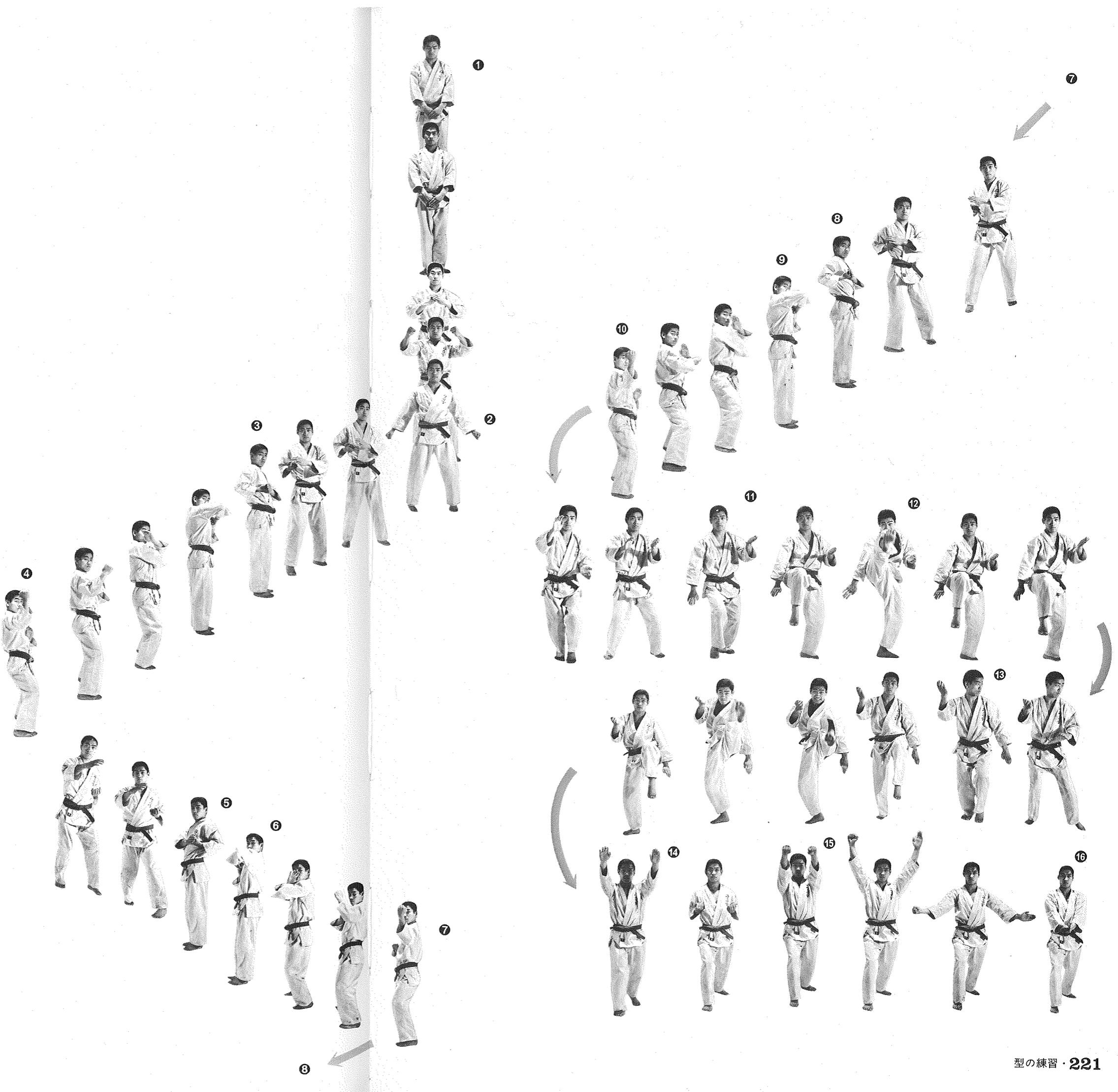


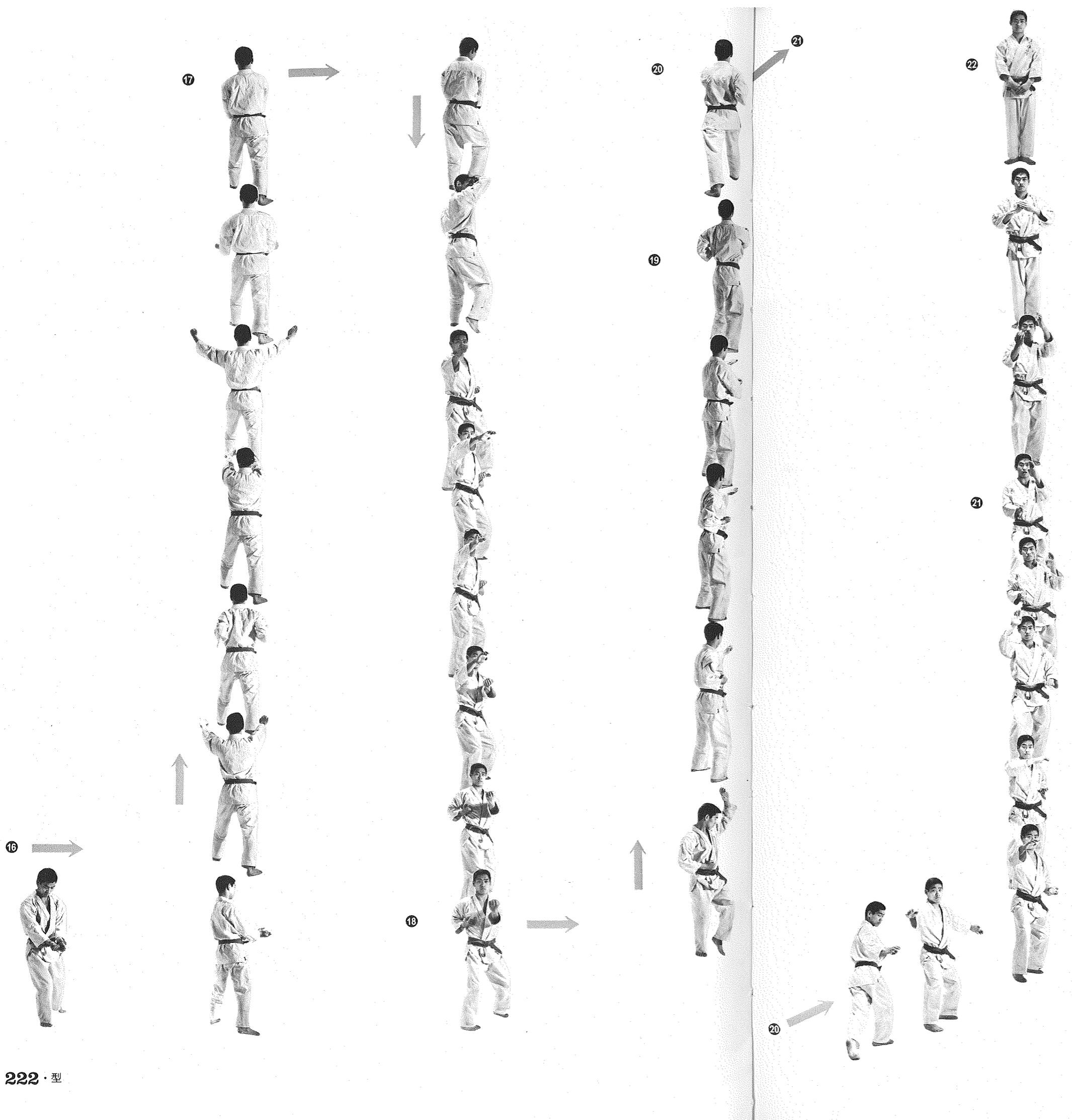


- 13. 両腕を胸前にあげ、右腕を上にした形から、正面の方を向いて、左手刀内受け。内受けした手刀の手のひらを、右まわし蹴りで蹴る。蹴った右足を右前におろしつつ、右正拳を左手のひらに突きこみ、右肘を前に突きだして、右肘中段當て。
- 14. 左足を右足の後にかけ、右足を右へ踏みだし、右正拳で真上を突く。これは仮想敵の顎を下から突きあげる技である。
- 15. 大きく後へジャンプし、180度回転して、左足を右足の後に交叉させた形で着地する。そのまま正拳下段十字受け。
- 16. 右足を一步前に踏みだしして右前屈立ちとなり、左正拳を右肘へ押しあて、右正拳中段内受け。
- 17. 右足かかとを軸に左足を45度左へ振り、向きなおって、上にかざした右手をぐいと左下にさげると同時に左手は右肩の方へあげ、右手は正拳に握りしめつつ上へ引き、左手は右腕にそって下にさげて左下段を払う。右手はそのまま大きく右上へあげる。この右手は相手の金的をひっつかみ引きあげたのである。
- 18. その形で左足を引く。
- 19. 右足で右ななめ前に一步踏みだし、右手を左肩にまわし、左手を右下にのばし、左手で仮想敵の金的をひっつかみながら左上にあげ、右手で右下段払い。
- 20. 右足を引いて正面向きの不動立ちとなり、胸前で両正拳を交叉させて左右に引きおろす。

## 最 破 (サイハ)

- 1. 結び立ちで立ち、静かに瞑想する。両手は帯下で左手を上にして重ねる。無心の境地になつたら眼を開き、正面をみつめる。
- 2. 両足を拡げて内八字立ちとなり、爪さきに力を入れながら、両手を身体の中心段を通って重ね合わせたまま顔あたりまであげ、正拳に握って、両横下に引きおろす。両外へおろすとき、弧を描くようにする。
- 3. 右足を45度右へ踏みだし、すぐに左足を右足の方へ引きつけ、正面に対して右横を向きながら、右脇へ引いた右拳を左手のひらに押しあてるようとする。
- 4. 左手に右拳をあてたまま、右肘を強く振って肘中段当て。左足を左へ一步踏みだし、左手を左脇下へひきながら、右裏拳左右打ち。
- 5. 左拳を右手のひらにあて、左脇に引いた形となりながら、左足を135度右へまわし、その後に右足を左足へ引きつける。これで完全に3の逆むきとなったわけである。
- 6. 同じ位置で、左肘を力強く振りだす。左拳は右手のひらに押しあてたままであること。
- 7. 右足を一步右へ踏みだしつつ、右手を脇下へ引き左裏拳左右打ち。
- 8. 右正拳を左脇下の左手のひらに押しあてながら、右足を135度左へまわし、その後に左足を右足へ引きつけ、ふたたび反対むきの姿勢となる。
- 9. 同じ位置で、右肘打ち。
- 10. 4と同じ。右裏拳左右打ち。
- 11. 左足を一度右足もとへ引きつけてから、さっと左横へ踏みだし、こんどは右足を左足へ引きつけつつ、右掌底を下段におろし、左掌底で上段を受ける。このとき右方を眺めること。左へ引きつけた右足は、爪さきだけ床に接するようにしておく。
- 12. ふいに右前蹴り。
- 13. 右足を左足のそばにおろしてから、右横へ一步踏みだし、右掌底おろし受け、左掌底あげ受けをしつつ、左方をみつめ、左足爪さきを床にこするようにして右足もとに引きつける。
- 14. とつぜん正面を向いて左前蹴り。左足を大きく後へさがるようにおろして、両手のひらを正面に向か、高くかかげる。これは前羽の構えである。
- 15. 両手を両脇下へ、正拳に握りつつ鋭く引く。拳は脇下へ引いたとき、当然裏返しになっている。この両正拳で上段へ諸手突き。
- 16. 両手を上にあげた形から、左手のみを開手にし、両腕を大きく外横に弧を描いて振りおろして、帯の前で開手の左手を右鉄槌でバチッと打つ。





■17. 両足の位置はそのままに、左へ180度回転し、両手を開手にして、前上へ腕いっぱいにのばす。両手を正拳に握りつつ、両脇下へ引きつけ、正拳上段諸手突き。右手だけを開いて、大きく弧を描くように、両横へ両腕をおろしていき、帯のあたりで、右手のひらを左鉄槌で打つ。

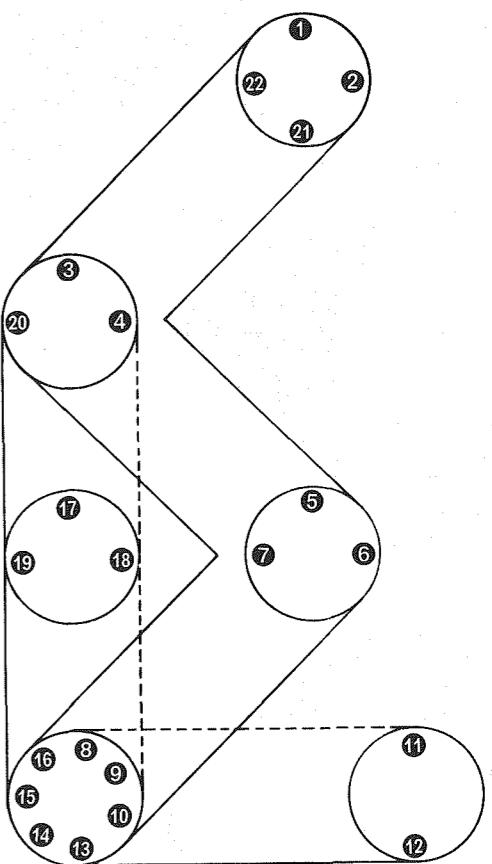
■18. 右足を90度右へまわし、左足は床をはくように右足のすこし前あたりまでだす。その左足をまたあげて、もとの位置に戻しつつ、振りかえりざま右鉄槌で正面の方向つまり自分の右横を打つ。このとき掛け声を発すること。鉄槌の右手を開き、なにかをつかんだように、漸次握りしめながら右脇下へ引きつけ、これを引き手として激しく左裏拳下突き。

■19. 18の左右反対。

■20. 右足を一步前に踏みだして、左正拳中段突き。

■21. 左足を135度右へ振り、左足の方へ右足を近づけて猫足立ちとなり、右手刀を頸の下に、左正拳を左脇下に引く。その姿勢から左手を貫手にして、貫手中段突き。両開手をまわし、右手が帯のあたりで左向きに、左手が肩の高さで右向きになったところでとめる。

■22. 両手を顔の前まであげ、左手が上になるように、手甲を前にして重ね合わせ、結び立ちとなって両手を下におろし、はじめの姿勢に戻る。



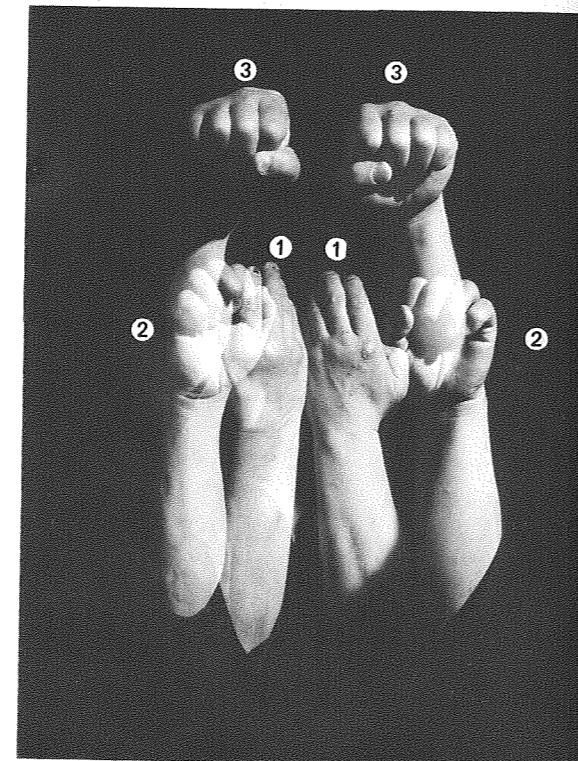
## 中国拳法の突き方

空手は中国拳法と密接なつながりをもっている。今日、カンフーと呼ばれる中国拳法は、世界大会で極真空手に刃がたたなかつたように、往年の精彩を欠いているが、中国拳法に秘められた円型の動きを決して無視してはならないのである。

今まで紹介した型の多くも、中国拳法に源流をもつものが多いと思われ、したがって円の動きを含んだ動作が多い。ここでは、中国拳法の円運動を利用した手の動きを紹介しておこう。これらの動きを見れば、さきに紹介した受け改め同時法、同時打ち、交叉法と同じ類いの動きであることがわかつていただけよう。

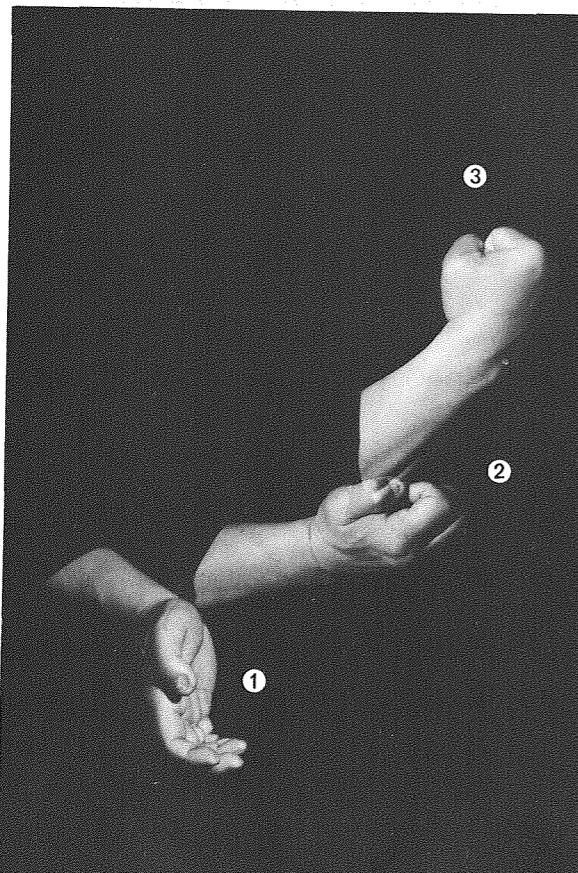
### 1. 諸手上段突き

両腕を合わせ、手甲を前にした形で、上段中段を守った形から、両手を開いて相手の改めをはねのけるか、ひつかむかし、さらに③で諸手突きをする。



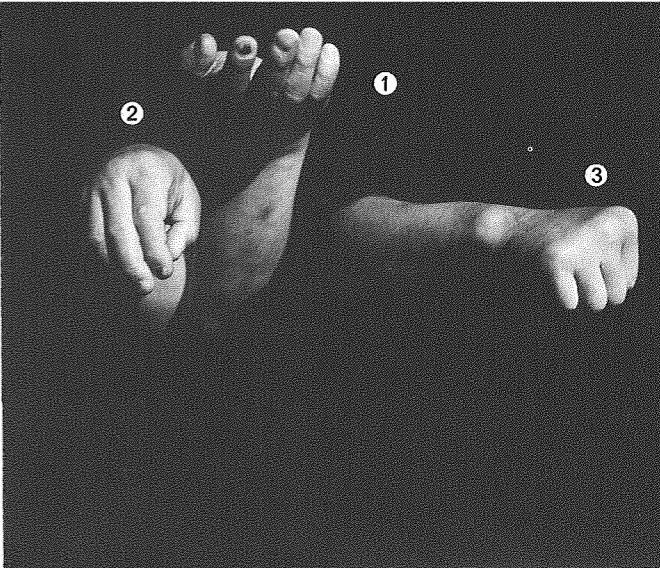
### 2. 上段突き

この突きは、相手が腹部を攻めてきたときにしばしば用いるものである。顔の攻撃を①の掌底で受け、手を握りながら弧を描いて上に突きあげ、相手の顎を突きあげる。最後の突きはボクシングのアッパーカットと同じ形となる。この突きは、相手に接近していかなければ、当らないことが多いので注意。



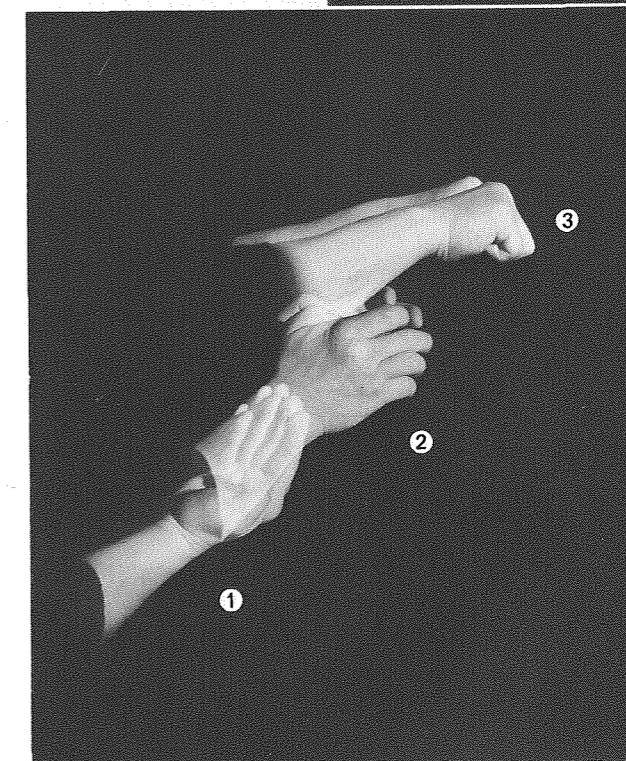
### 3. 払い突き

相手が顔面を突き打ちしてきたとき、手刀か背刀で払う。この手刀、背刀を弧拳、あるいは正拳にし、払いの反動を利用して、別方向への突き、打ちにかえ、相手を反射的に、カウンター攻撃するものである。



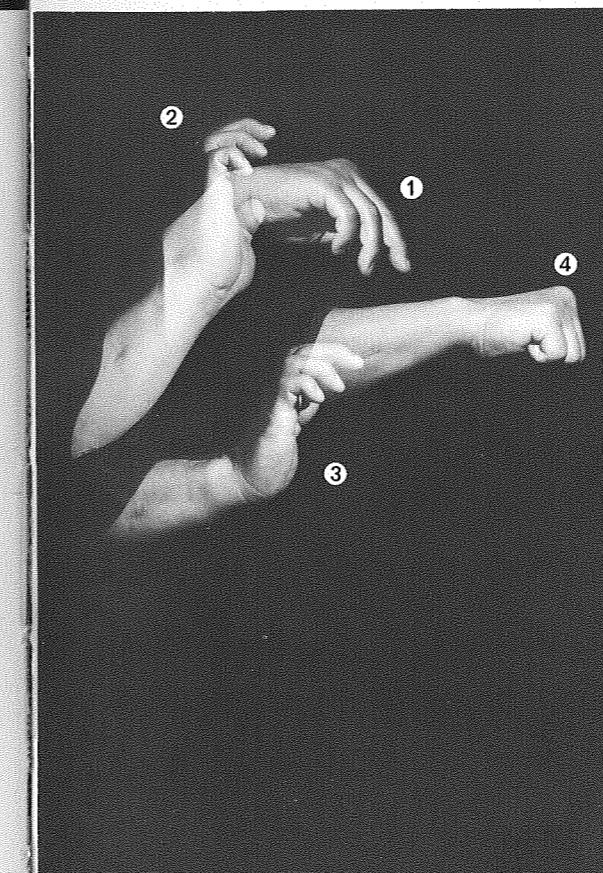
### 4. 諸手上段突き（横から見た写真）

1の諸手上段突きを横から見た写真である。相手の攻撃を受ける瞬間に手をまわし、即座に突きに変える機敏さが必要である。この種のパンチはショート・パンチになる。ショート・パンチが利くようになるには、パワー・トレーニングとスピード・トレーニングが必要である。

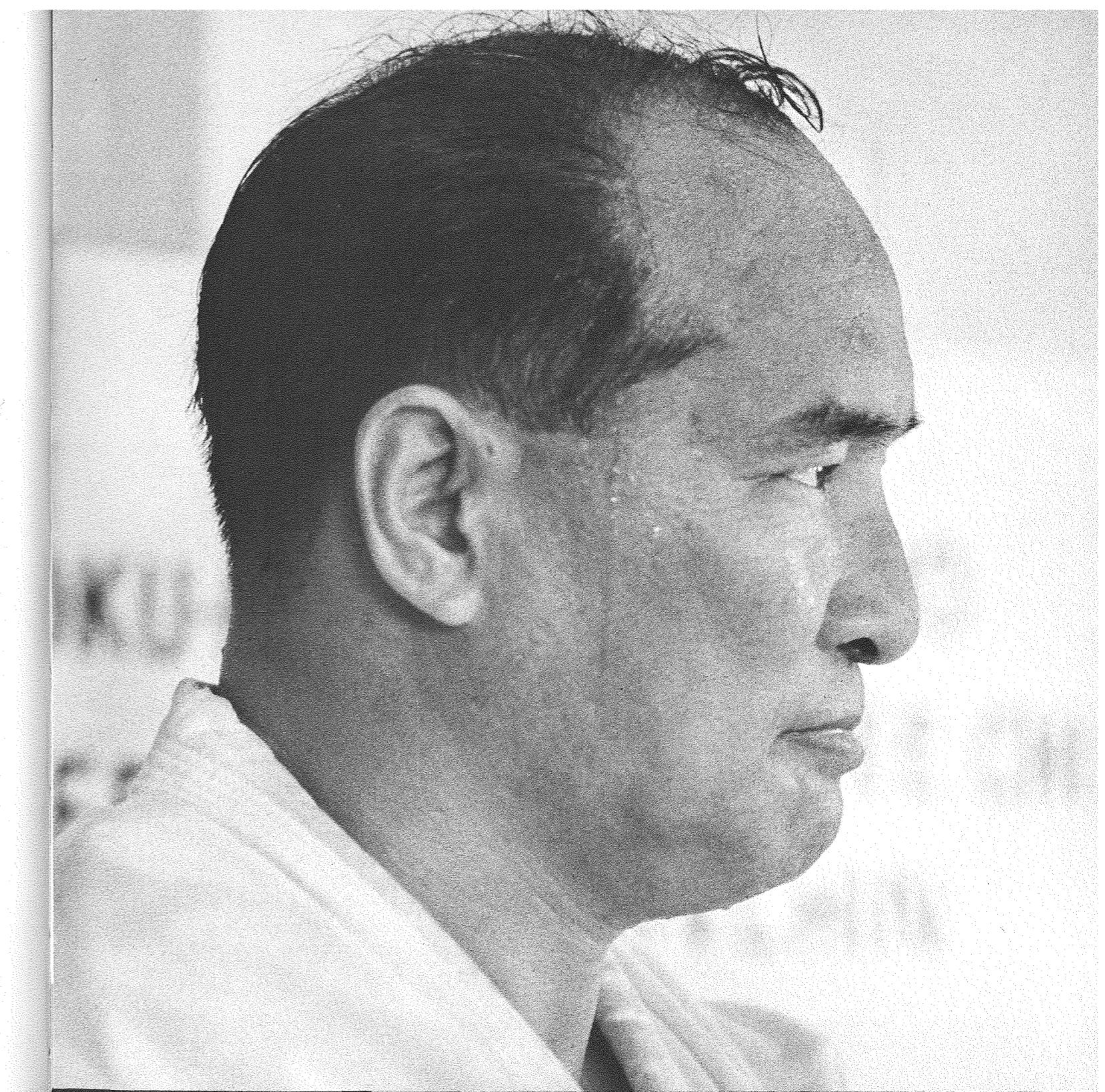


### 5. 掌底受け、前方突き

相手の突きを受けて下へ①②③とおろし、相手が前へ崩れてくるところを突く。



# 第四部 應用



# 第7章 護身術

ほどこうした境地に近づくはずだ。

どのような人間でも、自分よりも精神的にも肉体的にも強い立派な人間には、いたずらに争いごとを挑むようなことはしない。空手を通してそのような人間になれと、私はいいたい。それこそが人生における最大の護身術であるといえよう。

## 2. 護身術としての無想打ち

最高等技術の護身術として、無想打ちを紹介しよう。無想打ちとは、無念無想の心身の状態、つまり外観は、何らかわからぬ姿勢から一瞬にして相手を攻め、身を守る術のことである。

日本の武道史上に名を残した剣聖の一人である上泉伊勢守は、身体の自然の機能、自然の心の動きが武術の極意であるといった。なにごとももとらわれず、思うまま自然に動くことが、身体の機能がもっともよく発揮できるというのである。

彼の剣法のことを、無想剣という。

空手における無想打ちも、また、本義的にはこれと同じであり、剣道における居合抜きと相似している。居合抜きとは、剣を鞘におさめていて自分に向ってくる相手に対して、剣を抜き払いざま、一撃か二撃のもとに相手を斬り払い、すばやく剣を鞘に戻しあさめる剣法である。この居合抜きも、無想剣も、もとは相手の不意打ちに対処すべく考案されたものであった。

ここに紹介する無想打ちも、自分が闘う準備をしていないときに相手がとつぜん襲いかかってきたたり、自分にピストルやナイフをつきつけているとき、あるいは、自分に対する攻撃のきざしがはっきりと表れたときに、用いる護身術である。

前にものべた通り、相手が自分を攻撃しようとしていることがわかれば、これを避けて争いを逃れることもできるが、相手がわざと自分に対して敵意をかくし油断をさそって急襲してきたら、これを避けることは、至難のことである。もちろん相手に油断を見せぬ心構えがないせつであるが、いったん不利におちいったときにもこの無想打ちを知っておれば、一発逆転も可能である。

無想打ちは、相手が襲いかかってきたとき、あるいはその気配を見せた刹那に、間髪をいれず用いるものだから、0.0何秒といったきわどい瞬間的な運動神経が必要であり、とっさにこれが使えるようになるには、よほど心身とも訓練をつまなくてはならない。

この技で、最もたいせつなことは、技に瞬間的な爆发力を与えることである。無念無想の心から、そして、ふつうの状態の姿勢から、この一瞬の力を発することができるようになるためにも、くり返しきり返したんねんな反復練習をしなければならない。

## 第7章 護身術

### 第8章 活法と救急処置

### 第9章 試し割り

## 1. 護身とはなにか

空手は、はじめから自衛的な闘技であり武器なき武術である。したがって空手は、世界を制するような武術では決してない。しかし、この人間の基本的闘争術である空手は、ますます根強く人々に愛好されている。その理由は、空手がなにも持たないからである。

現代では、一般の人々は武器を携行しないのが常識である。戦争さえなければ、大体は安全な暮らしができるし、武器などを持たないことによって、たがいに信頼し合っているからであろう。空手は、心にも、手にもなんの武器も持たぬことを理想とするので、なにも持たぬという覚悟の上で練習する武術である。

いったん空手をやる以上、できるだけ武器をとらぬようにならなければならない。いざというとき、やむをえないとき以外は決して空手を使ってはいけない。空手はナイフと同じものと空手修行者は考えるべきである。

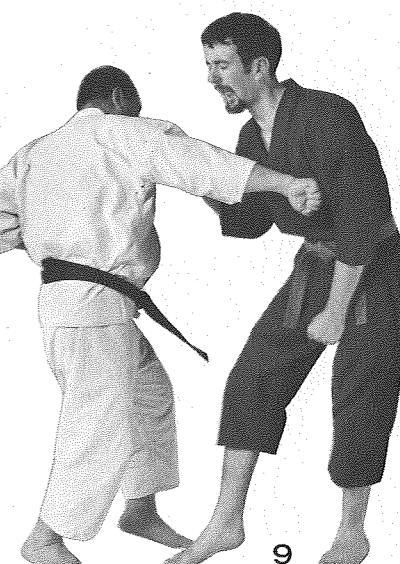
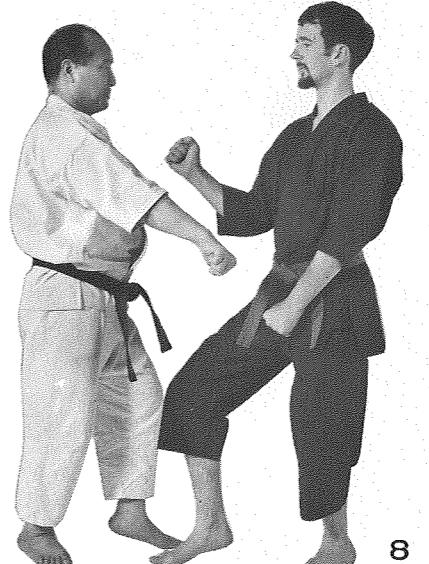
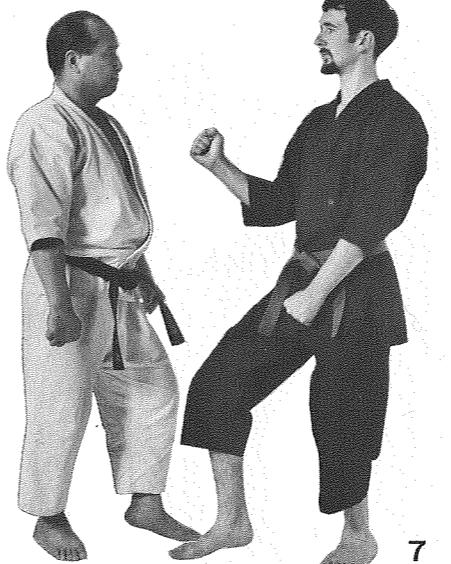
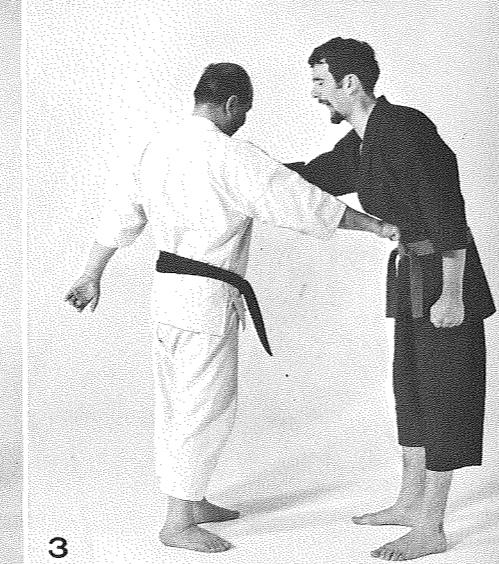
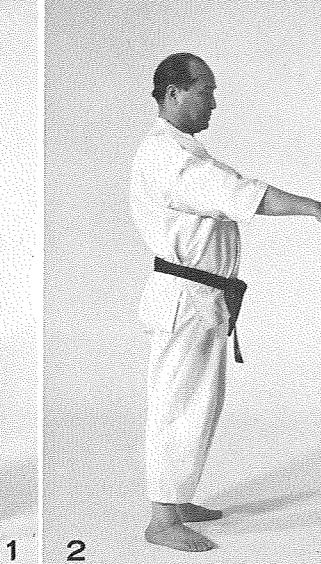
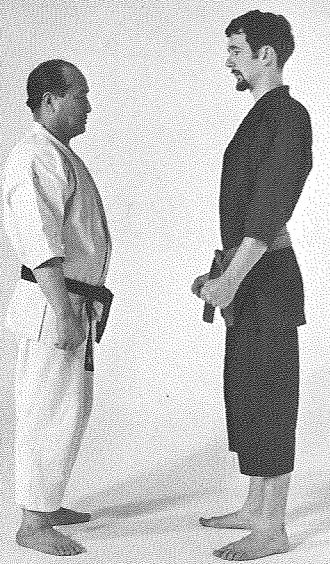
空手を使ってよい、やむをえないときは、どのようなときなのかと私はよく人に聞かれる。この質問を受けたとき、一生のうちそのやむをえざるときは一度もないかもしれませんと私はいっている。というのははじめから避けなければならないがいの争いごとは起こさずにすむからだ。ある場所に、自分に危害を及ぼそうと思っている人間がいるのを知りていれば、その場所に近づかぬように心掛ける。あるいは、だれかが自分をやっつけようと迫ってくれば、自分の行方をくらませてしまえばよい。

家には泥棒や強盗がはいらぬよう戸締りを完全にして、やくざやチンピラのいる場所に近づかないようにする。人にいいがかりをつけられないよう、平素から、言動を慎む。こういう慎しみの心を持てば、人は一生ケンカをせずにすむかもしれない。

が、こうして、常に警戒し、慎んでいてもなにかに襲われることがある。それでもなお、条理を尽して争いは避けるべきであるが、それでもなお、襲ってくるならば、相手がそのとき、素手であったら、黙ってその殴打を受けてみよ。自分が空手を正しくマスターしているなら、相手の力の程度はわかるはずだ。相手が闘技の専門家でもないかぎり、一つや二つ殴られても平気なはずだ。たとえ自分の口から血が流れても、自分の手を戦いで汚すよりは、はるかにましなことではないか。

が、相手の攻撃が自分には耐えられそうにもないときは、受け技を使わねばならない。しかし、これも受けたるだけで十分である。受けても受けても相手が攻めてきたら、やむをえないときは、相手を傷つけぬ程度の関節技をかけねばよい。

空手を習い、空手の技を最少限に用いるということは、そうなまやさしいことではない。が、訓練をつめばつむ



1

2

3

7

8

9

### 3. 無想打ちの応用

#### 正拳無想あげ打ち 1

向かい合っている相手が攻撃しようとしてきたとき、さげていた正拳をそのまま上へ振りあげて打つ。肩に力を入れず、素早く腕を振ること。(# 1 ~ 3)。

#### 正拳無想あげ打ち 2

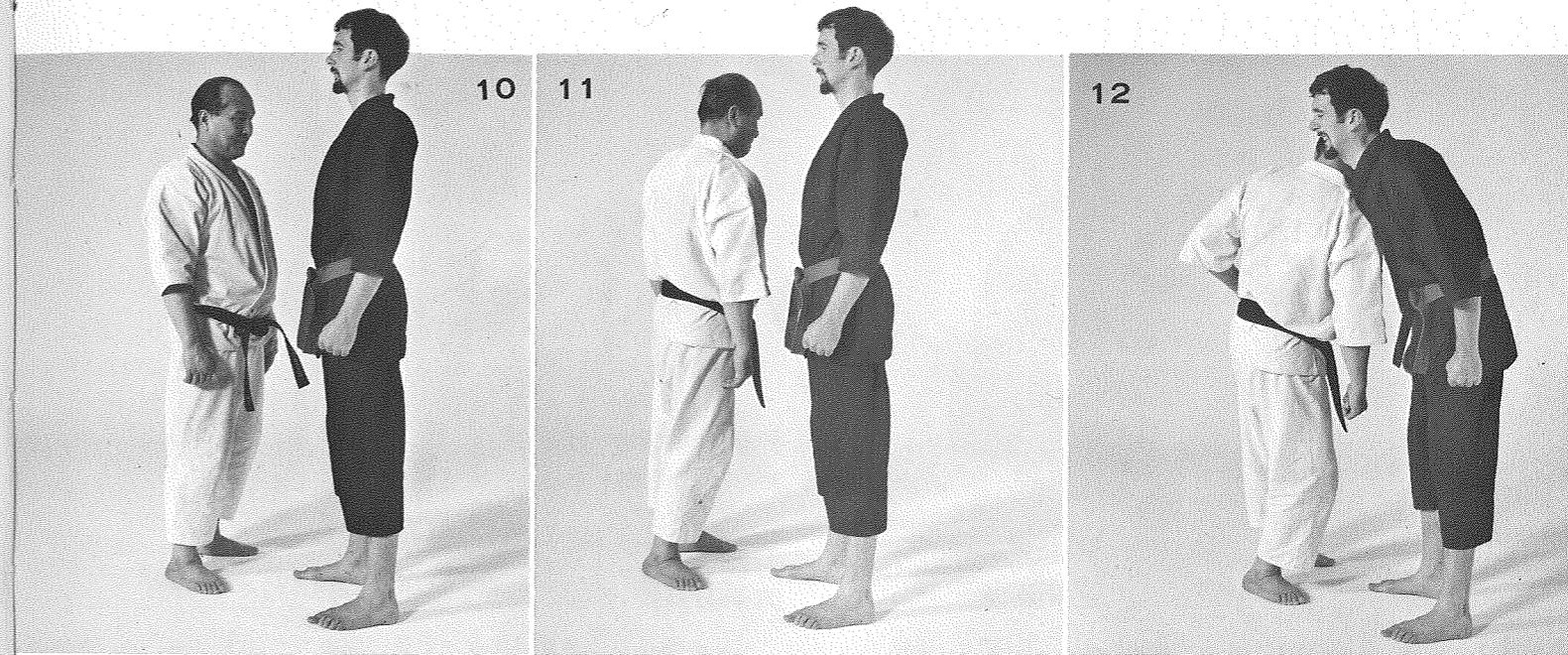
同じ状況で、相手の顎を正拳で打つ。(# 4 ~ 6)。

#### 正拳無想まわし打ち

同じ状況で、腰をひねりざま、正拳をまわすようにして水月を打つ (# 7 ~ 9)。

#### 肩打ち

前へやや踏み込み、相手の胸に片方の肩を当てる。このあと投げ技に入るとよい (# 10~12)。



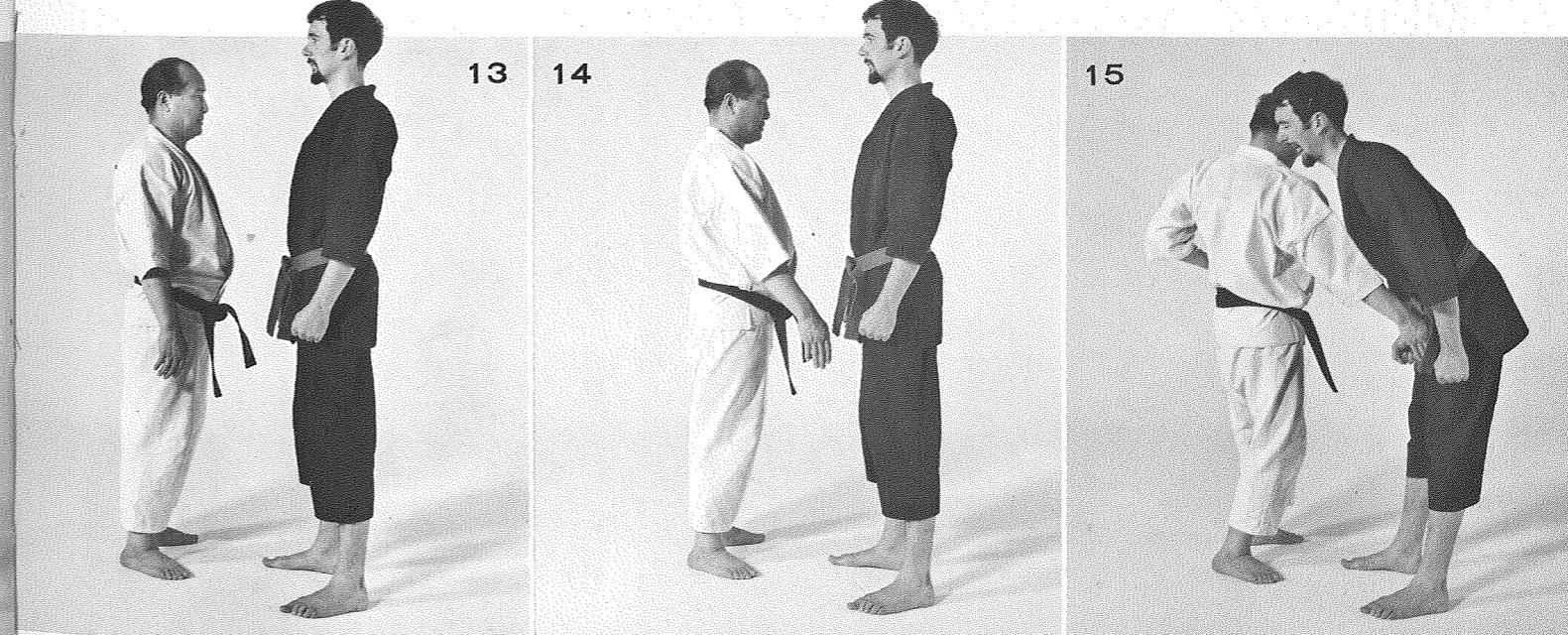
10

11

12

#### 背刀無想金的打ち

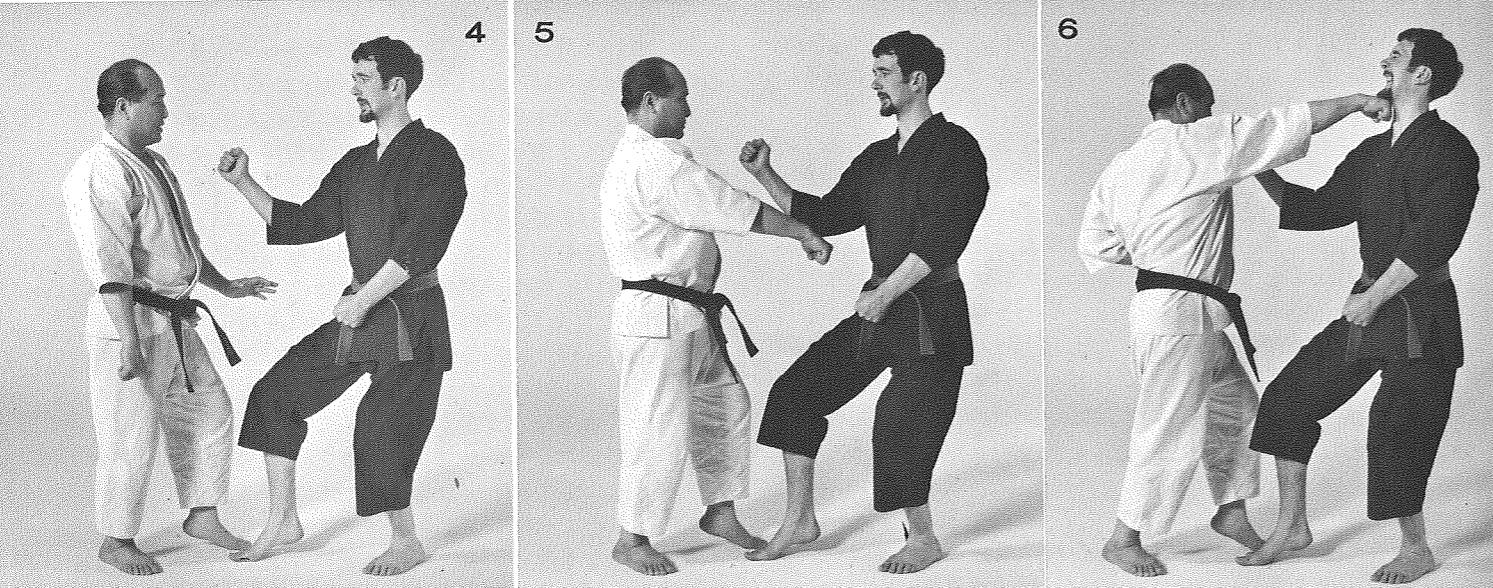
下へのばした手で、攻めてくる相手の金的をねらい打つ (# 13~15)。



13

14

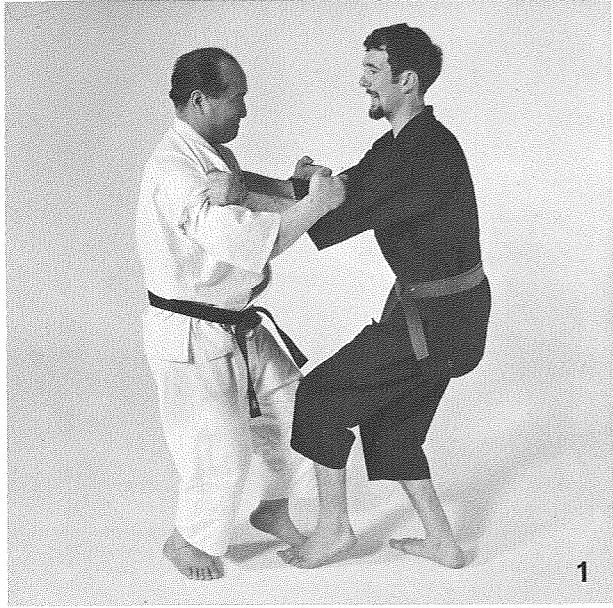
15



4

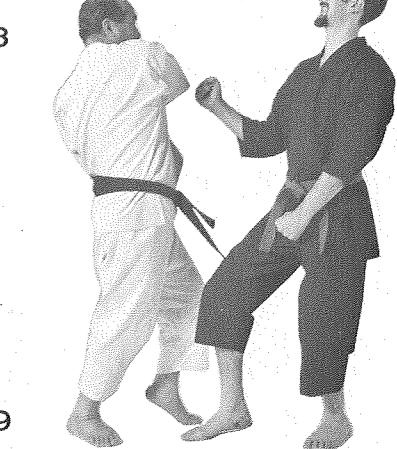
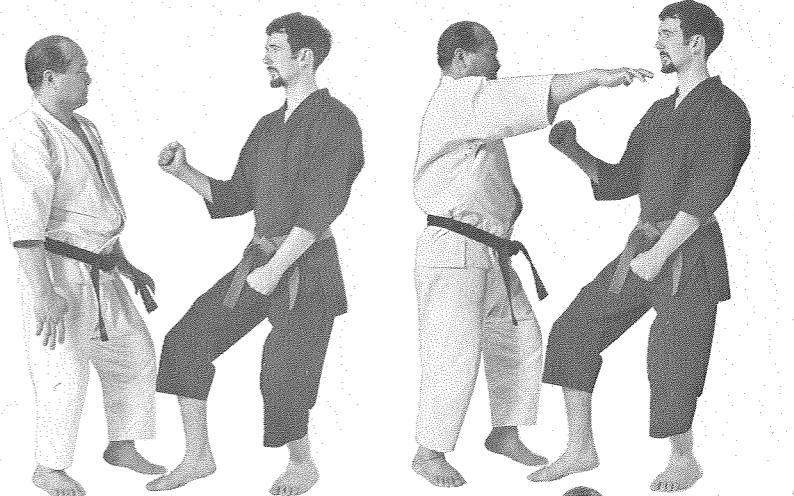
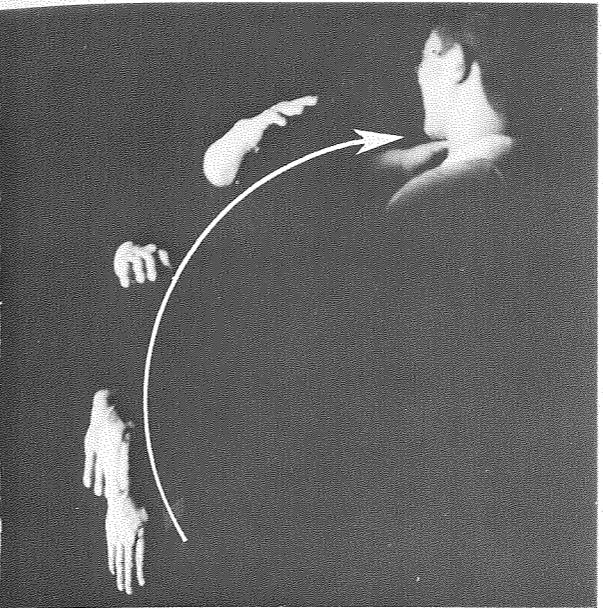
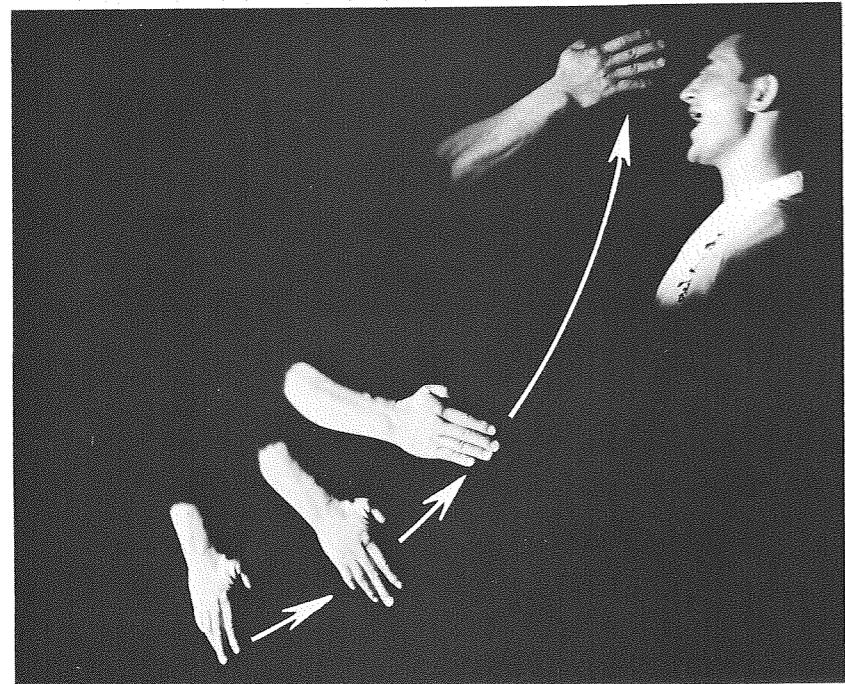
5

6



#### 両手刀外掛け

相手が両肩をつかまえてきたとき、両手刀を相手の両肘あたりに外からかけて、下へ引きさげる (#1、2)。



#### 両手刀内掛け

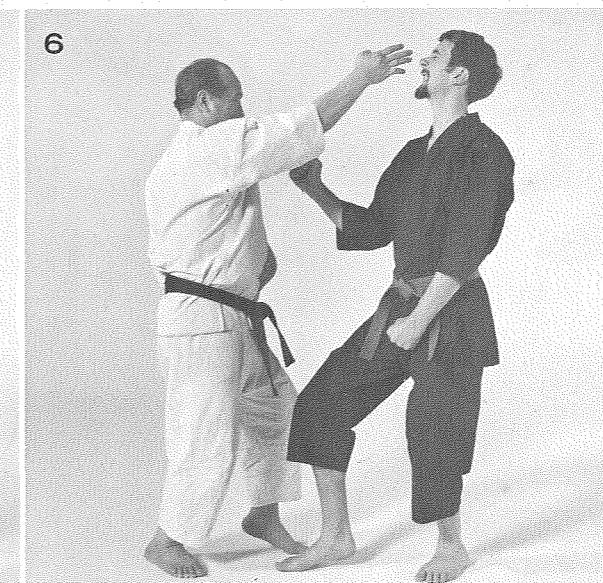
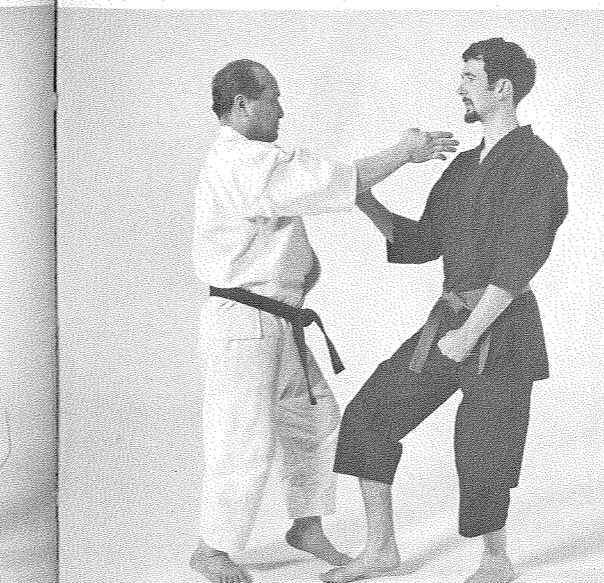
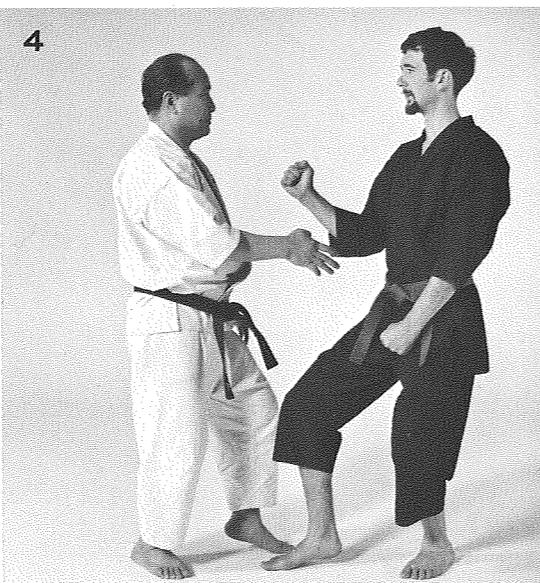
両手が両肩をつかまえてきたとき、両手刀を相手の両肘に内からかけて下へ引きさげる。内掛けは肘あたりをつかまれたときも使いやすい (#3)。

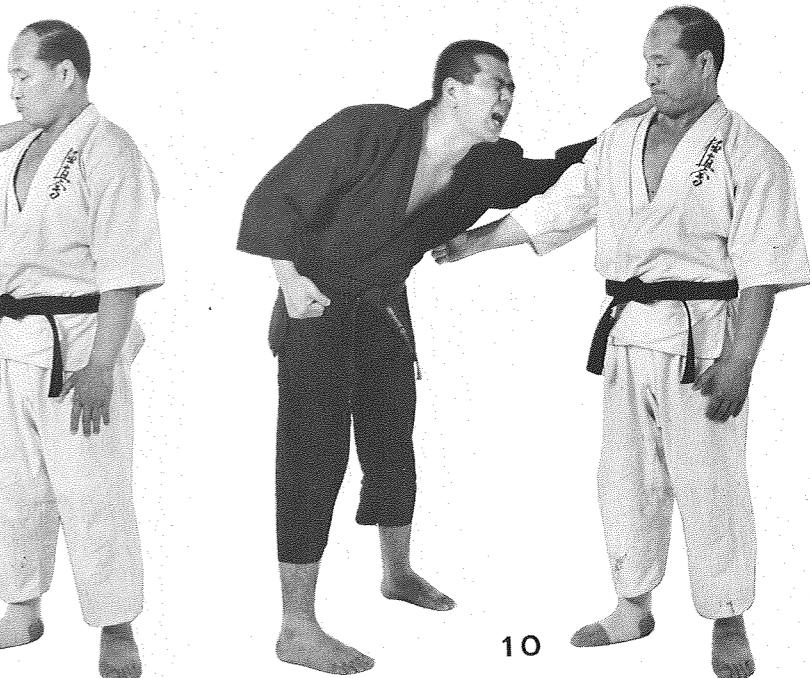
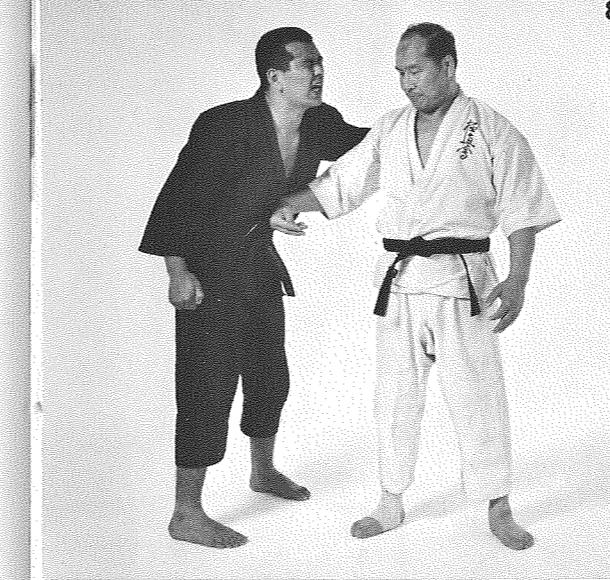
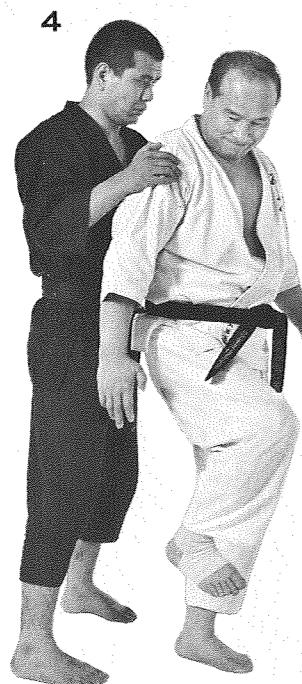
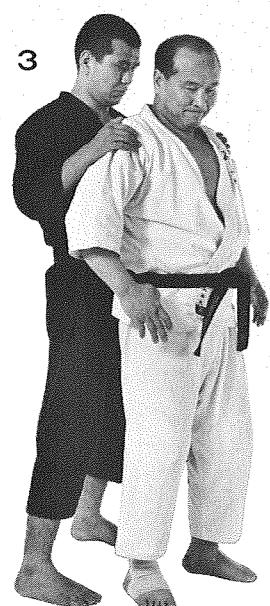
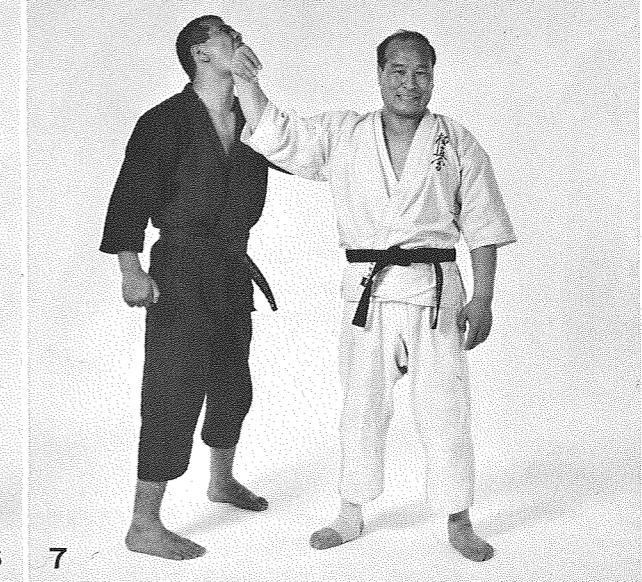
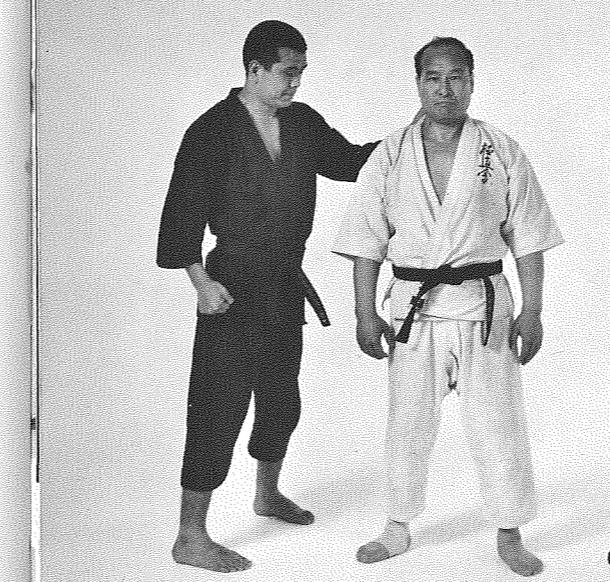
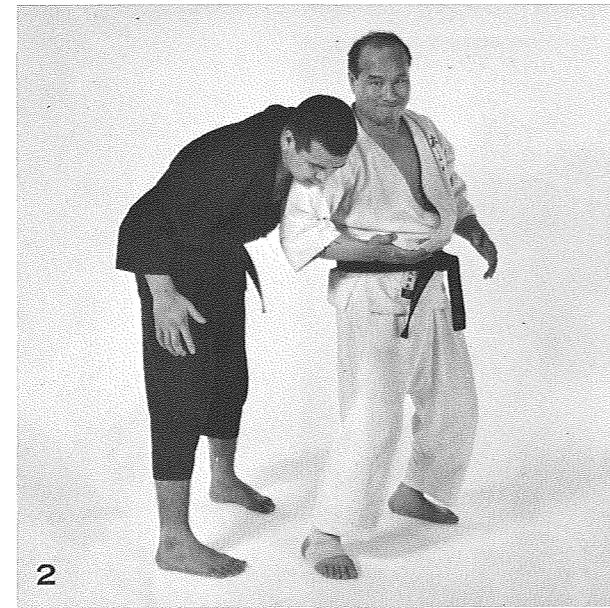
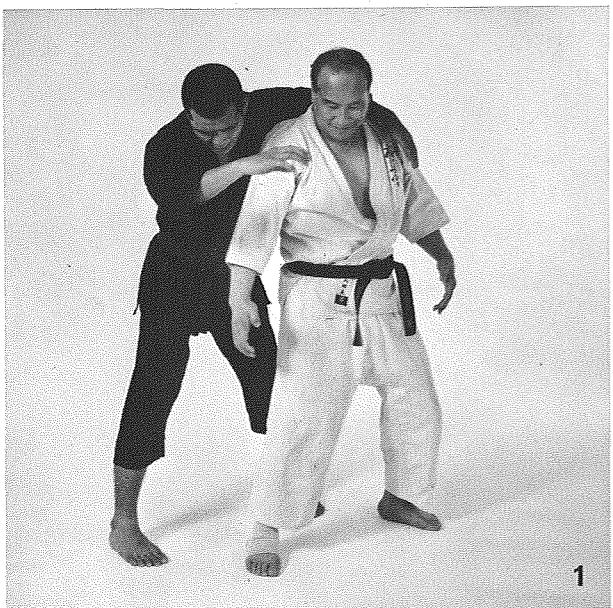
#### 背刀無想幻惑打ち

相手にショックを与えて、戦意をそぐ打ち方。下にさげた手を背刀にして、指さきで相手の鼻あたりをこすりあげる無想打ち (#4～6)。

#### 背刀無想幻惑まわし打ち

同様にして、外からまわすように、背力の指さき部分でのどをかすめるようにして打つ (#7～9)。





### 手刀背後打ち

後にいる相手、後からつかみかかってきた相手の金的を手刀で打つ (#1)。

### 肘後突き

後の相手を肘で突く。いわゆる肘鉄である (#2)。

### 後踏みつけ足

瞬間的な反撃のためには、相手を驚かせるのが一番よいが、この技ほど相手の意表をつくものはすくない。かかとに全体重をのせて、相手の足の先を踏みつける。ハイヒールをはいた女性にとくにむいた護身法である。前から踏みつけても、敵は一瞬金縛りに合ったように動けなくなるものだ (#3～5)。

### 弧拳無想あげ打ち

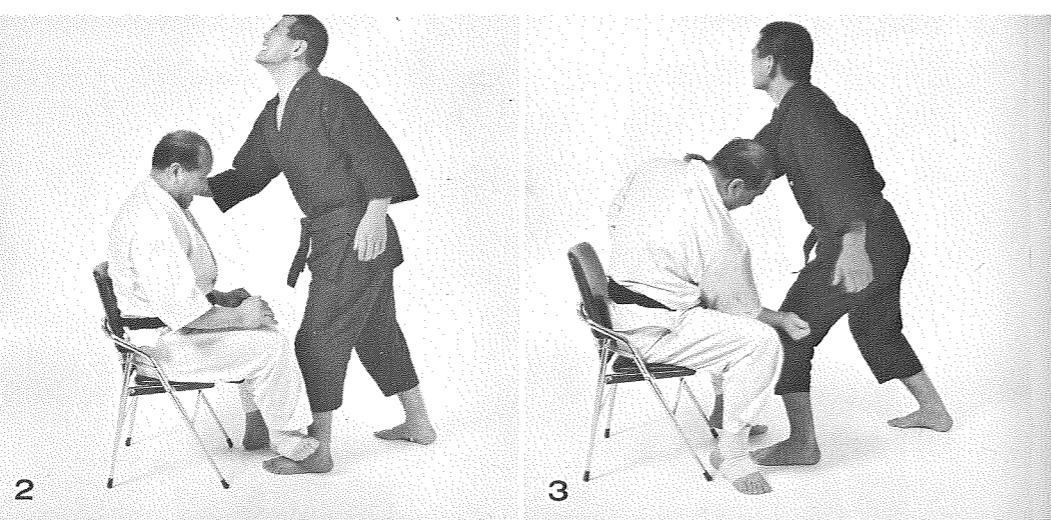
横からつかみかかってきた相手の顎を、弧拳で無想打ちする (#6、7)。

### 弧拳無想横打ち

同じ状況で弧拳を横に打つ。相手の水月あたりをねらうこと (#8)。

### 背拳無想打ち

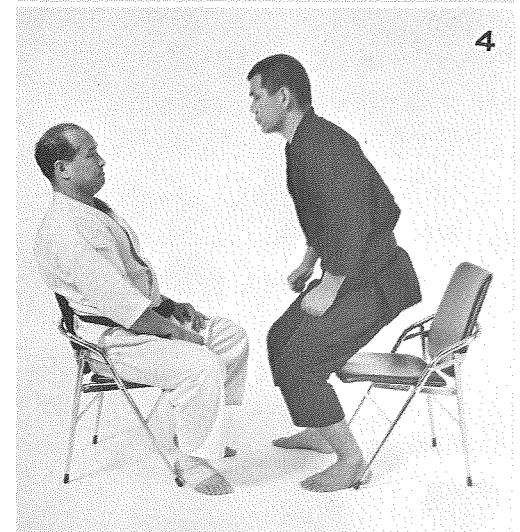
片方の手で襟などをつかんできた相手の肋骨の一番下の骨をねらって、背拳で打つ。背拳は鉄槌の反対側である (#9、10)。



1

2

3



4

### 弧拳無想金的打ち

坐っているとき、前から襲いかかってきた相手の金的を弧拳で打つ (# 1)。

### 前踏みつけ足

坐っているとき前から襲いかかってきた相手の足を踏みつける (# 2)。

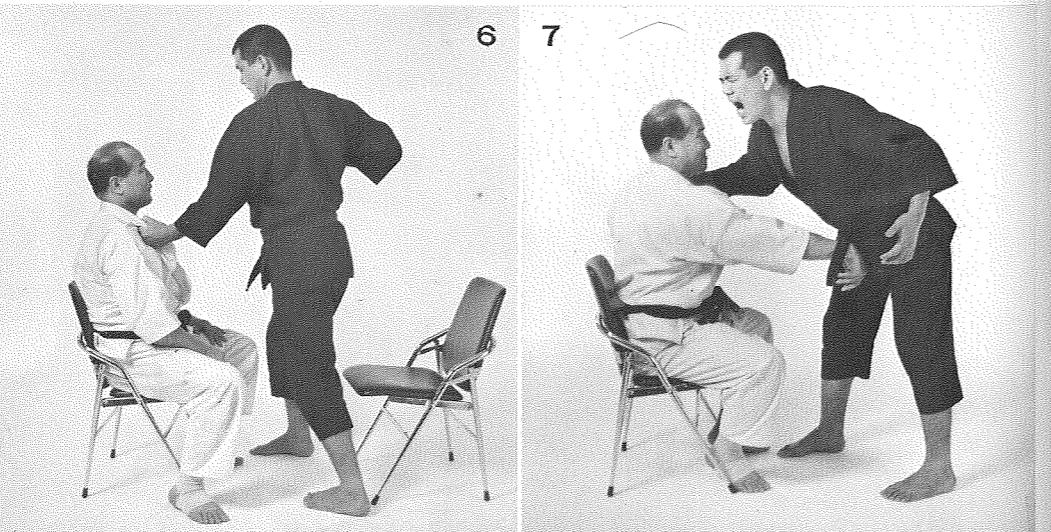
### 鉄槌膝打ち

同じ状況で、やや前にかがみながら、鉄槌で相手の膝の横を打ちする (# 3)。

### 掌底膝打ち

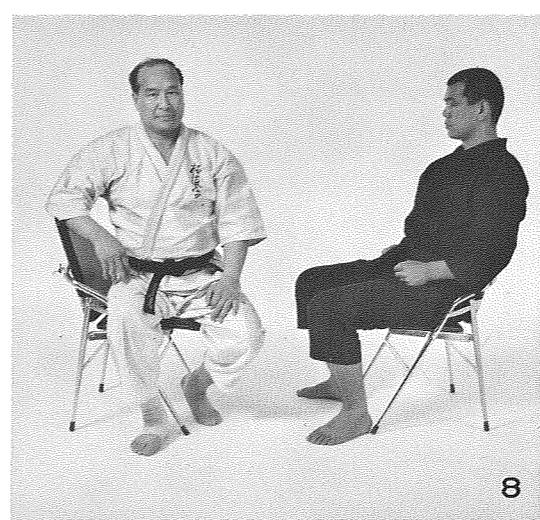
同じ状況で、やや前にかがみ、掌底で相手の膝を打つ (# 5)。

### 弧拳無想金的打ち (# 6、7)



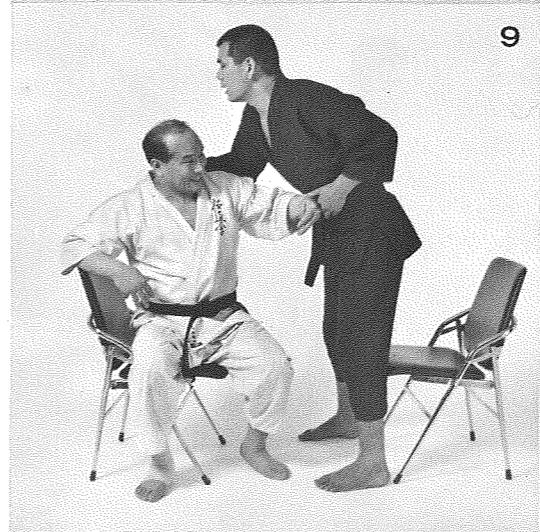
6

7

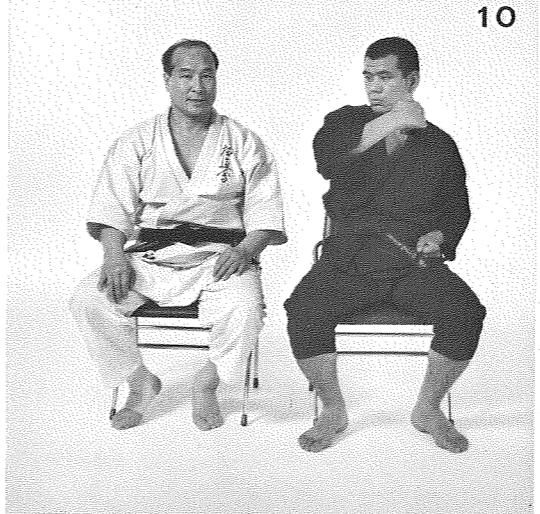


8

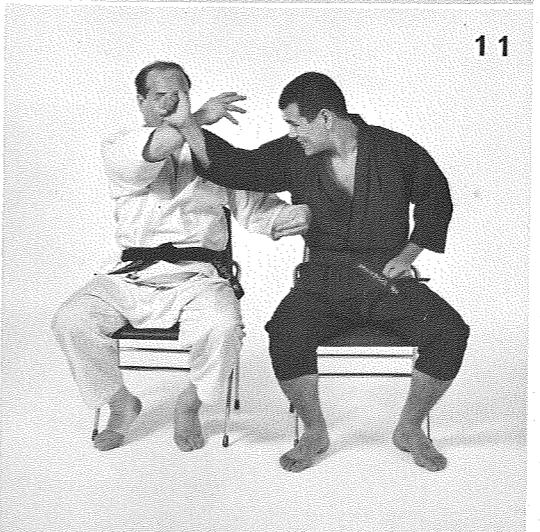
9



10



11



### 弧拳無想横打ち

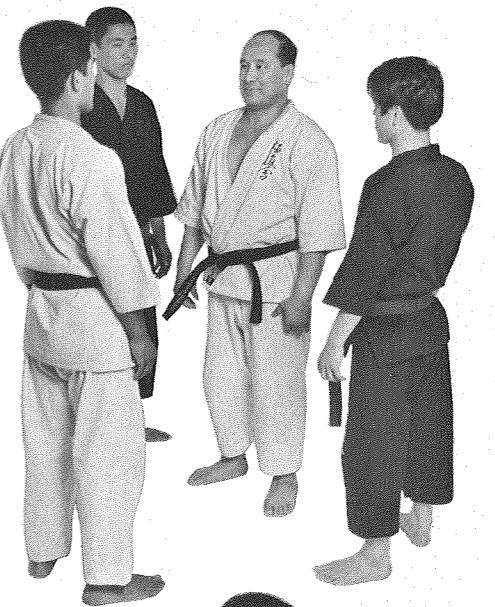
坐っているとき、横からかかってきた相手の腹を弧拳内打ちで打つ (# 8、9)。

### 弧拳無想横打ちの応酬

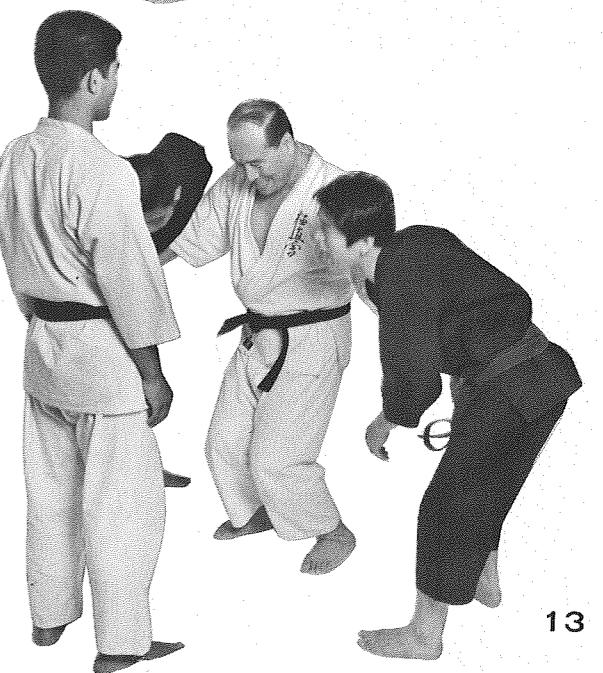
相手が左側から弧拳横打ちで攻めてきたとき、右手でこれを受け、左弧拳で相手の肋骨を打つ (# 10、11)。

### 左右手刀金的打ち

二人か三人に囲まれたとき、横にいる相手を視野のすみにおく。つまり、中央にいる相手に目をつけ、横にいる相手の動きを目のすみでうかがう。横にいる相手がたいてい油断を見せるから、横にいるどちらかの相手の金的を手刀で打ち、引き続いて素早くもう一人の金的を手刀で打つ (# 12、13)。



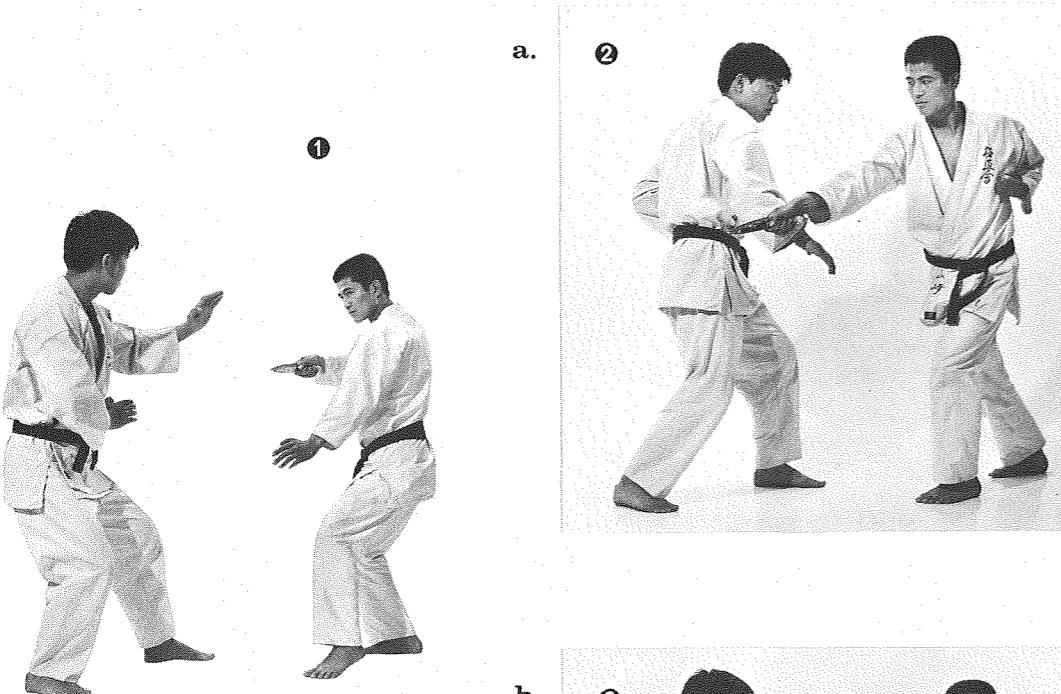
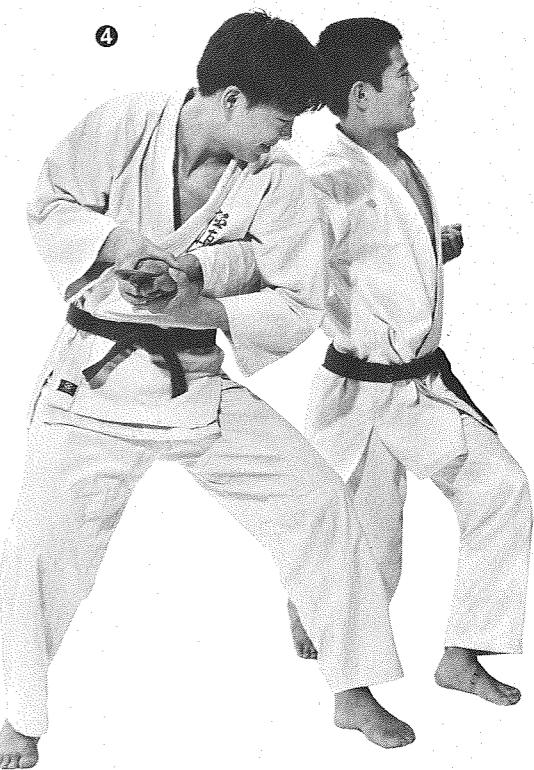
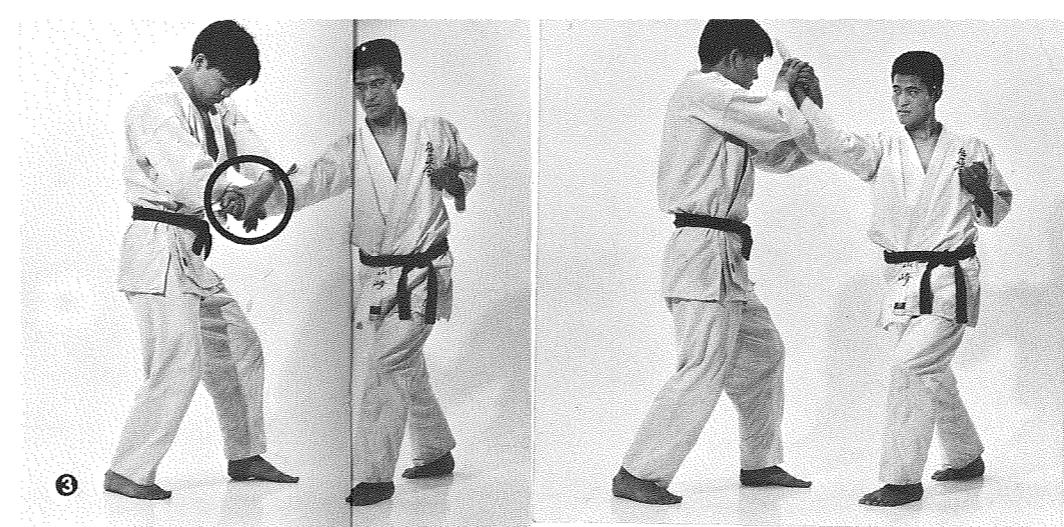
12



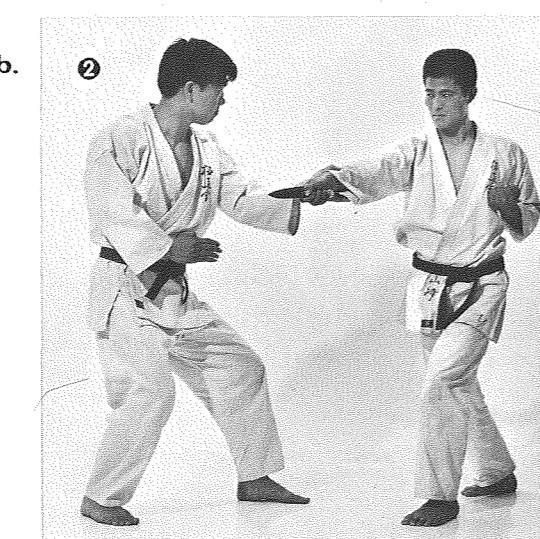
13

#### 4. 対ナイフ護身術

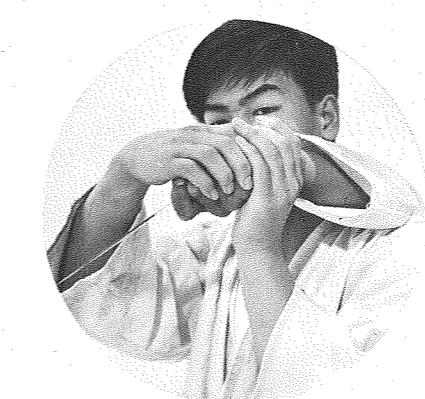
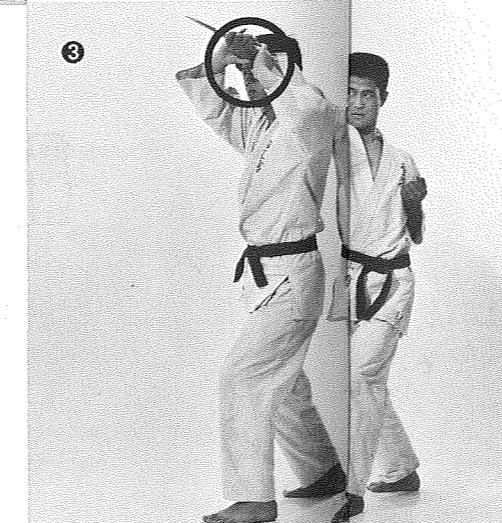
ナイフなど武器をもった者に襲われたとき、まずあわてないようにすることが第一である。ナイフはおそろしいが、顔、腹(胸を含む)を刺されなければ、死ぬことはない。空手をよく練習していれば、顔、腹部の守りは十分にできるはずである。相手の突きをうまく引っかけ、つかめば武器を取りあげることもできる。ここに、四つの対ナイフの護身術を紹介しよう。これらの技を習得するためには、一つの扱いについて百回は練習してもらいたい。

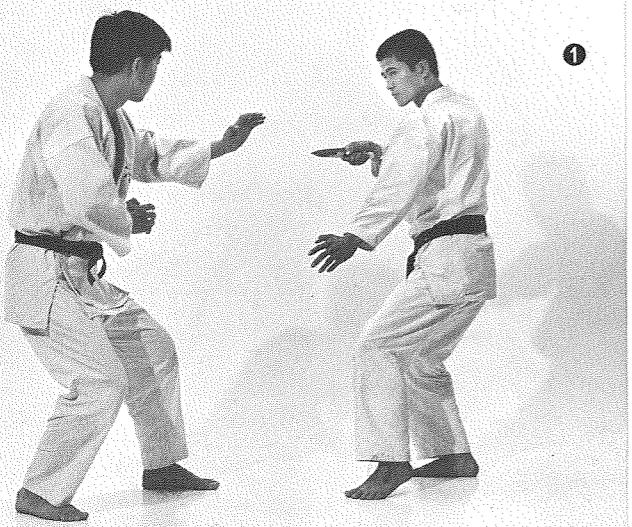


- a.**
1. 相手が前から刺そうと進んでくるとき、左半身となって、左右の腕で身体の急所を守り、受けの準備をする。
  2. 相手が突いてきたら、刃を避けて相手の腕を右手刀下段払いで受ける。
  3. 同時に相手の腕の外から左手をまわして相手のナイフをもった手を抑える。抑え方は円内の写真の通り。
  4. 同時に左足で大きく踏み込み、身体を右へ開き、腰を利かして相手のナイフをもった腕をきめる。

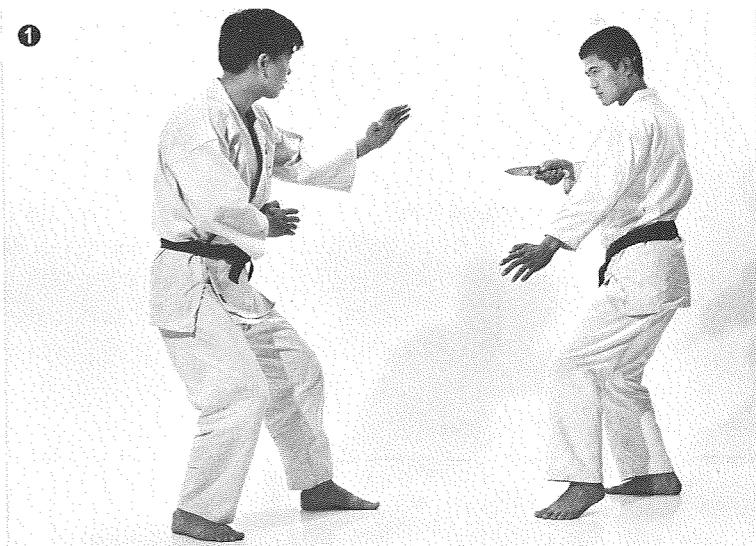


- b.**
1. 相手が前から突いてくるとき、急所を守りつつも、左手を前にのばして構える。
  2. 突いてきたナイフを避け、左掌底で相手の突き腕の外から受ける。
  3. つぎの瞬間、右手で相手の手首をすくいあげるようにとらえ、相手の腕を高くあげながら後向きになって、相手の腕をかつぐようにする。
  4. かついだ相手の腕の肘を肩をあげてきめ、相手の手首を前下へ引く。円内の写真のようにつかみ、左手親指で強く相手の親指と人差指のあいだの柔かな部分を強く押す。

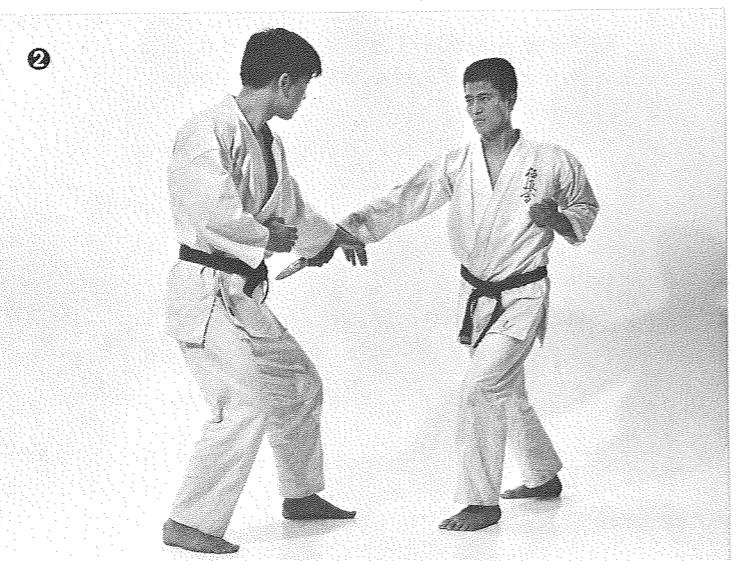




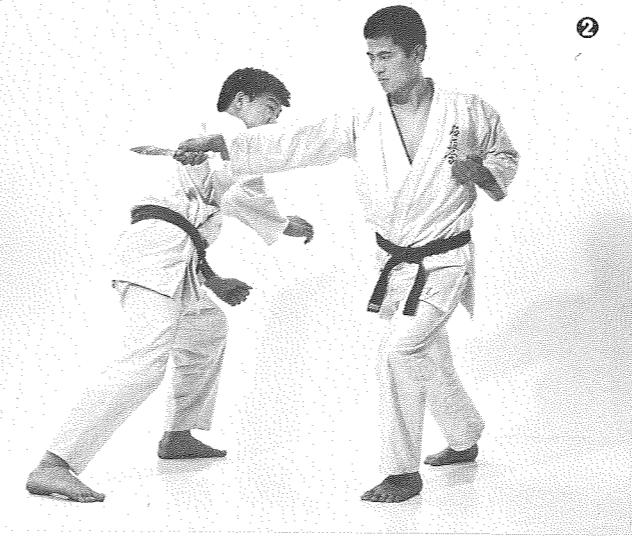
c.  
1. 相手が前から、下腹をねらってくる。



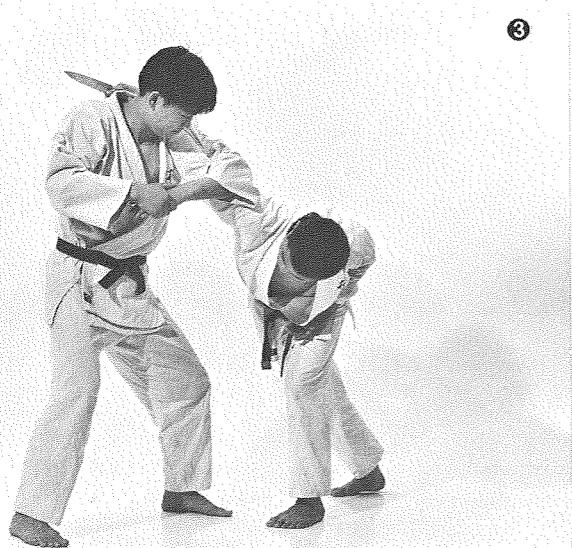
d.  
1. 相手が胸を刺そうとまっすぐに突いてきたとき。



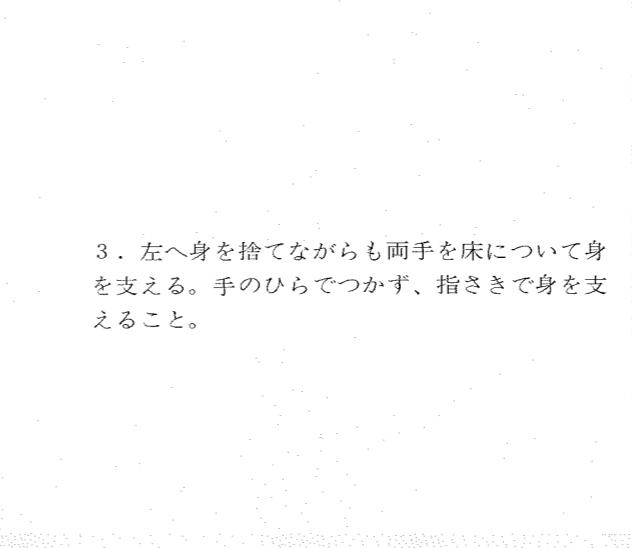
2. ナイフの突端に十分注意を払いつつ、左下段払い。



2. 相手が刺そうとする瞬間、身体を左へ沈めてナイフを避ける。



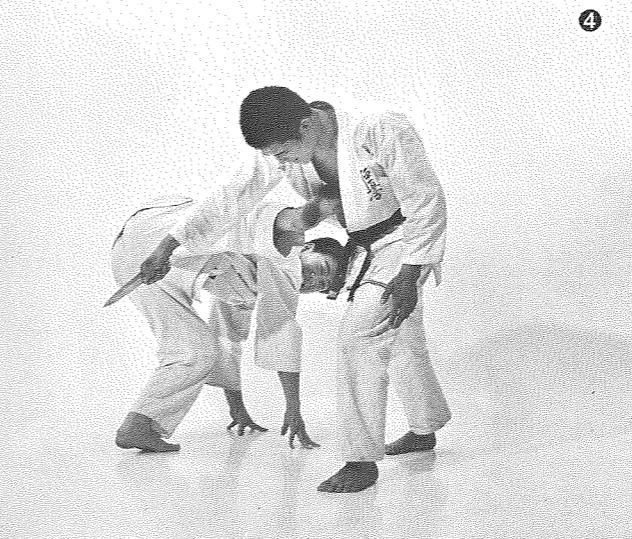
3. 下段払いした腕を相手の突き腕からはなれないように、大きく左横上へまわし、相手の腕を肩へかづぎ込み、左腕をまきつけて腕をきめる。



3. 左へ身を捨てながらも両手を床について身を支える。手のひらでつかず、指さきで身を支えること。



4. 肘をぐんぐんきめて押しさげ、さがってきただ相手の顔へ右膝蹴りをきめる。



4. 相手の水月へ右まわし蹴り。これは本書に紹介した同時打ちの一例であり、敵をあざむくだけのスピードが必要である。

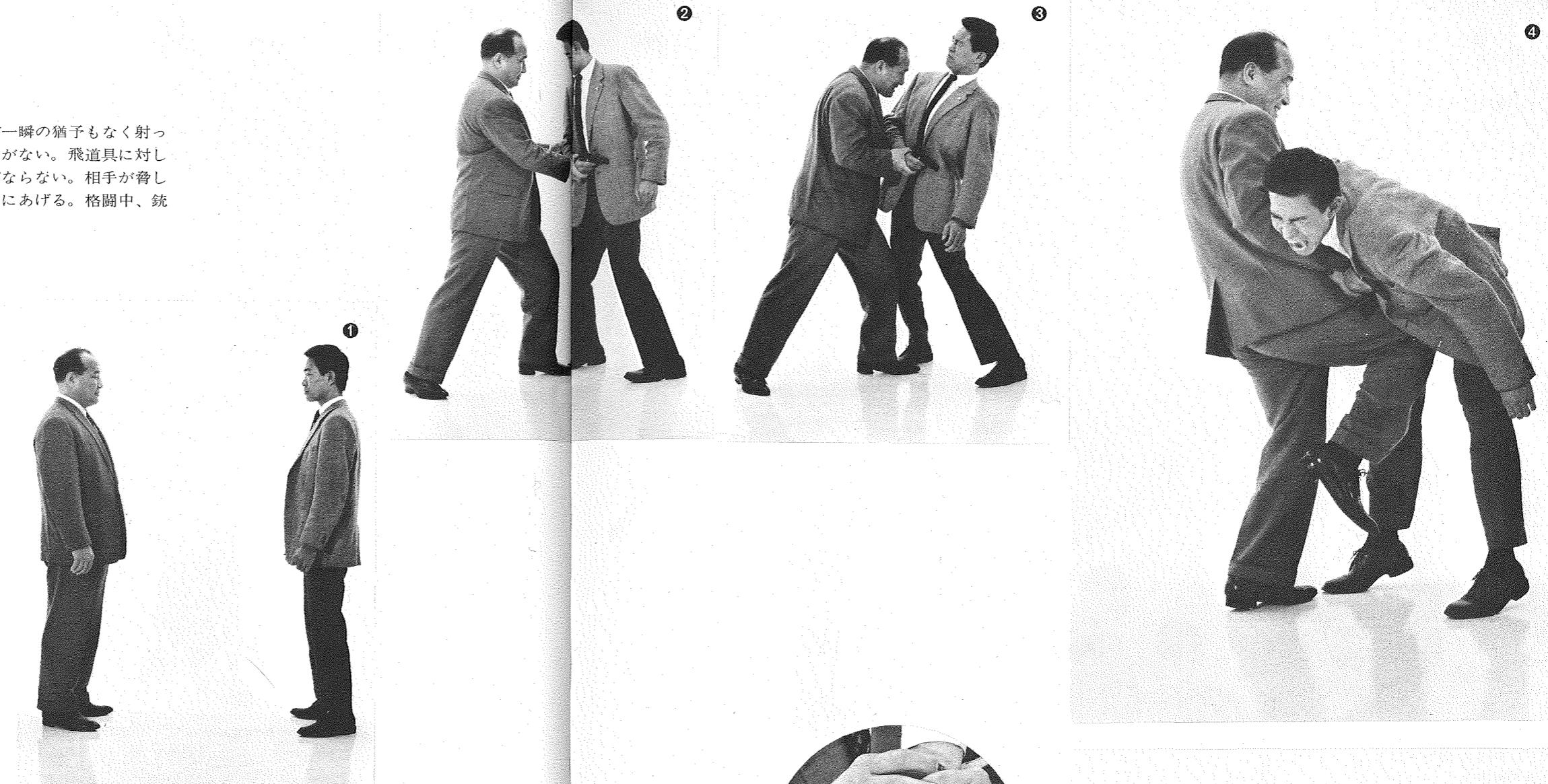
## 5. 対ピストル護身術

ピストルに対する護身術といっても、もし相手が一瞬の猶予もなく射つてくるとしたら、素手の人間にはほとんど避けようがない。飛道具に対しては、自分の空手の技を過信しないよう注意せねばならない。相手が脅しのためにピストルを向けているときの護身術をここにあげる。格闘中、銃口が自分の方へ向かないように注意すること。

a.

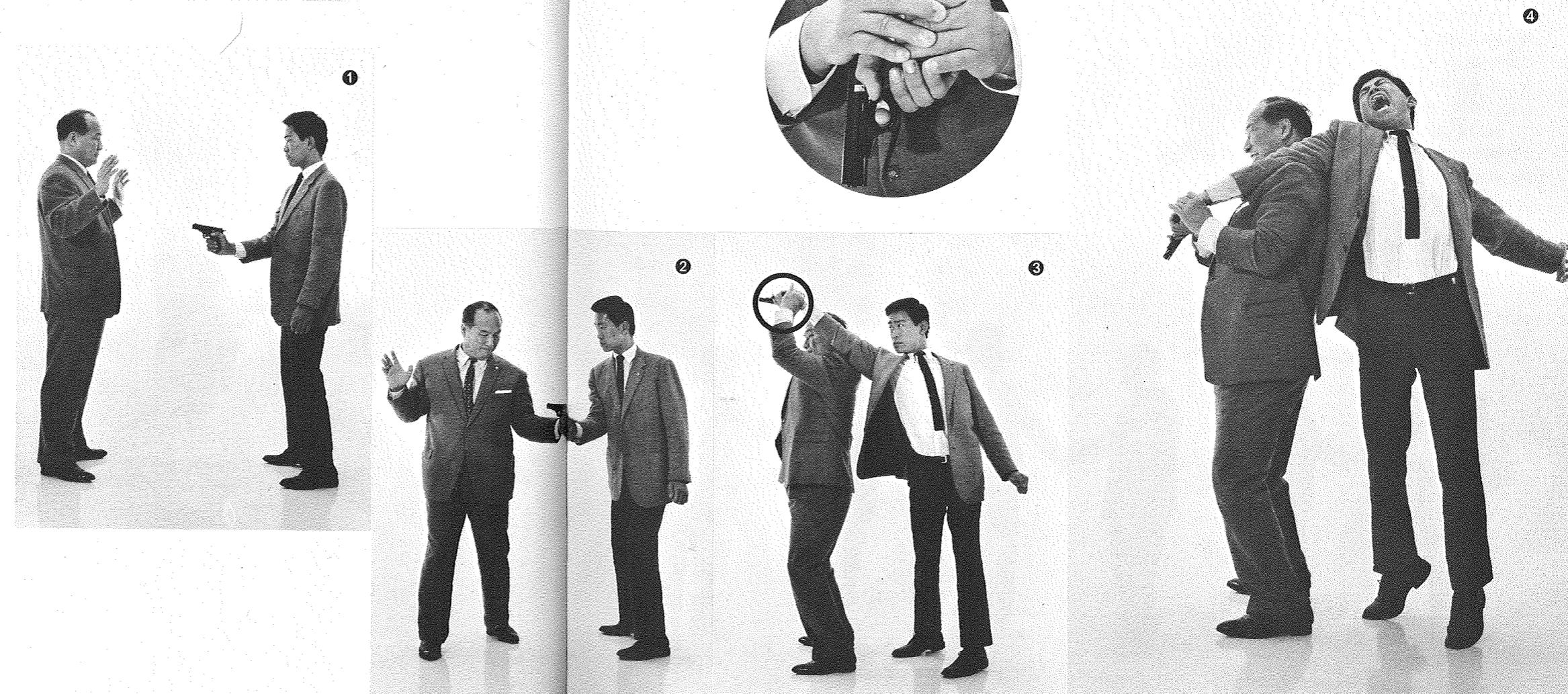
1. 向かい合った敵がピストルを抜いてこちらへむけようとするときの護身法である。
2. すばやく左足で一步踏み込み、ピストルを抜きもった腕の肘を左手でとらえ、右手で相手のピストルをもった手さきを相手の身体の方へむける。銃口が自分にむかないと、くれぐれも注意すること。
3. ピストルの銃口を相手に押しつけながら、頭突きで相手の顔面をねらう。相手はこれを避けるためにのけぞる。
4. このとき右膝蹴りを金的にくらわす。

これらピストルに対する護身術はなるべくオモチャのピストルを使って練習する。それも本物に近い、重いものがよい。



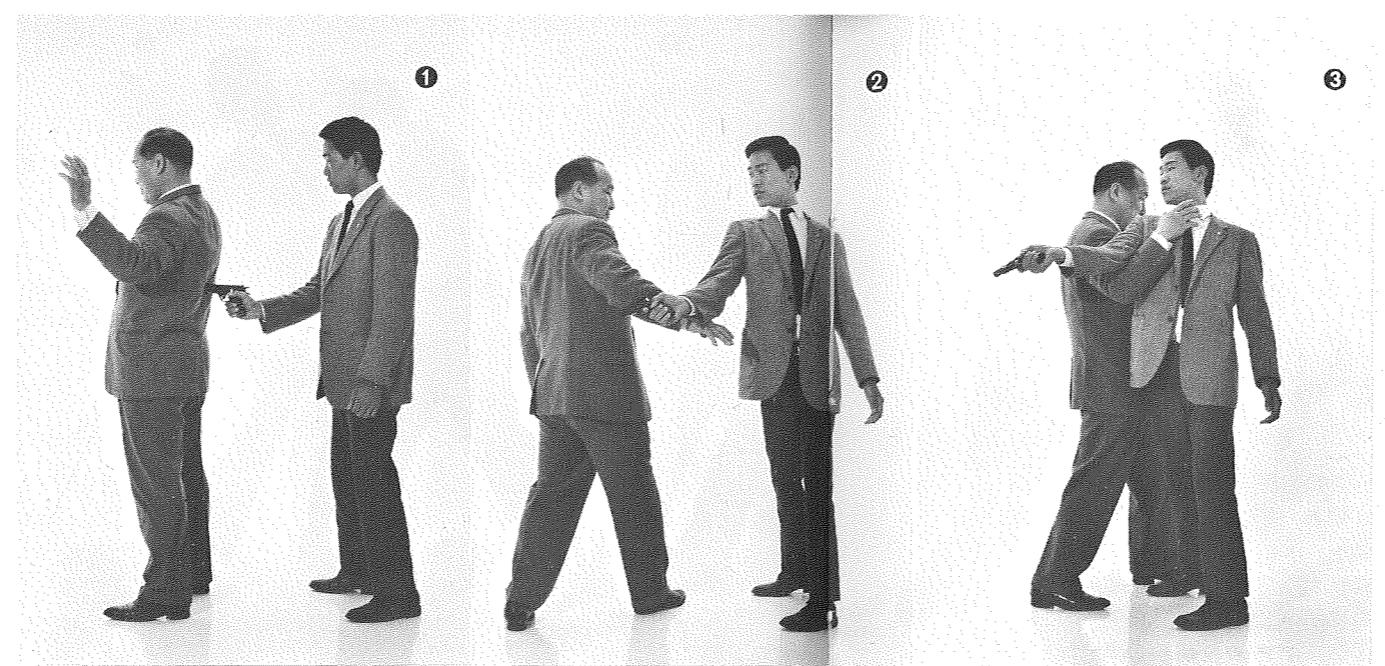
b.

1. 相手が正面からピストルをむけてきて、ホールド・アップを命じてきたとき。
2. 上体を右へ開きながら、右足を半歩引き、銃口を避けながら、左手でピストルをもった手をつかむ。
3. それに右手をそえ、円内のようにつかみ、左足を軸にして回転し、相手の腕を振りあげ、自分の肩の上にのせるようする。
4. 相手の腕を肩できめ、両手を下へ引きおろすと相手は苦痛のためにのけぞり、ピストルもたいていは落としてしまう。相手の腕を前へ引くとき、銃口が自分の方へむかぬよう注意。



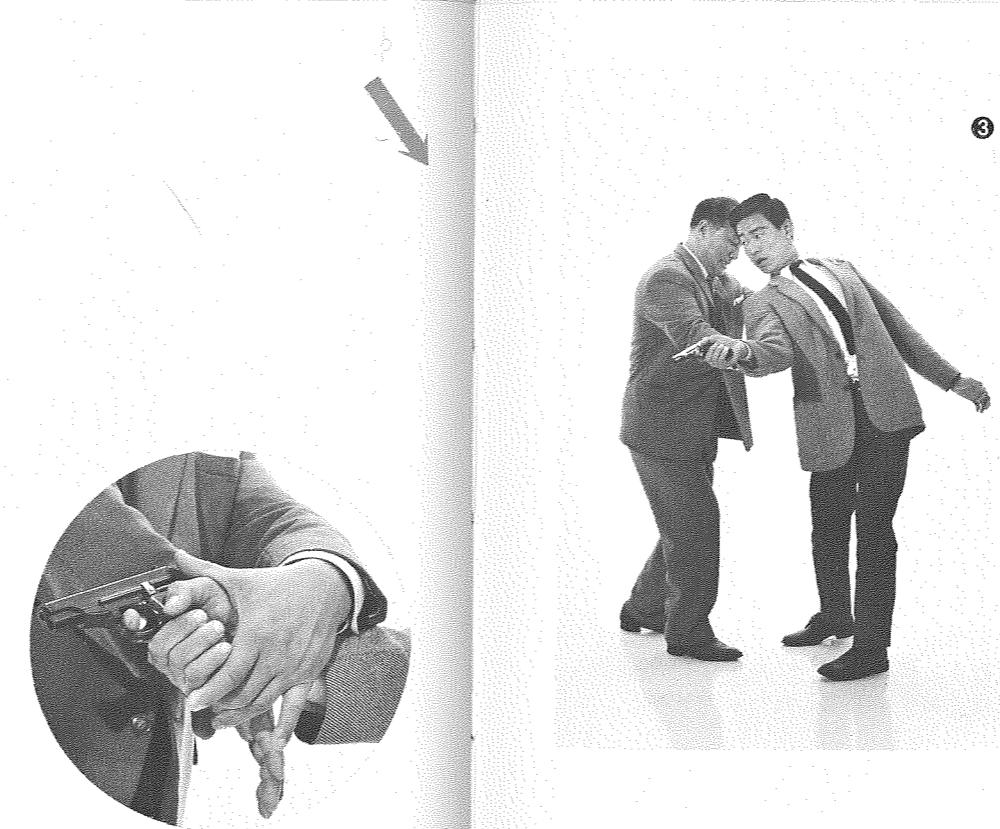
c.

1. 相手が背後にピストルをつきつけ、ホールド・アップを命じてくる。
2. 手をあげながら右足を半歩さげ、くるりと右へ体を開きながら、右手刀下段払いをする。この技は案外成功することが多い。ことに空手のこうした下段払いは、このケースではきわめて効果的である。
3. 下段払いの腕のスピードをゆるめず、円運動で相手の腕の内側へまわし、相手の右侧へ踏み込んで、ピストルをもった腕を下から抱きあげるようとする。
4. 相手を後に押し倒しながら、喉をひっつかむ。



d.

1. 相手が前からピストルをつきつけてきたときの例をもう一つあげよう。
2. 右手刀下段払いでのピストルの銃口を身体の外へ向け、右手でピストルをもった手をつかみにかかる。
3. 左手もぞえて、円内のように相手の手をとらえ、素早く踏み込みながら、腕をひねりあげて、銃口が空に向くように左へひねる。
4. 相手がのけぞるところへ、手刀顔面打ちを首へ放つ。

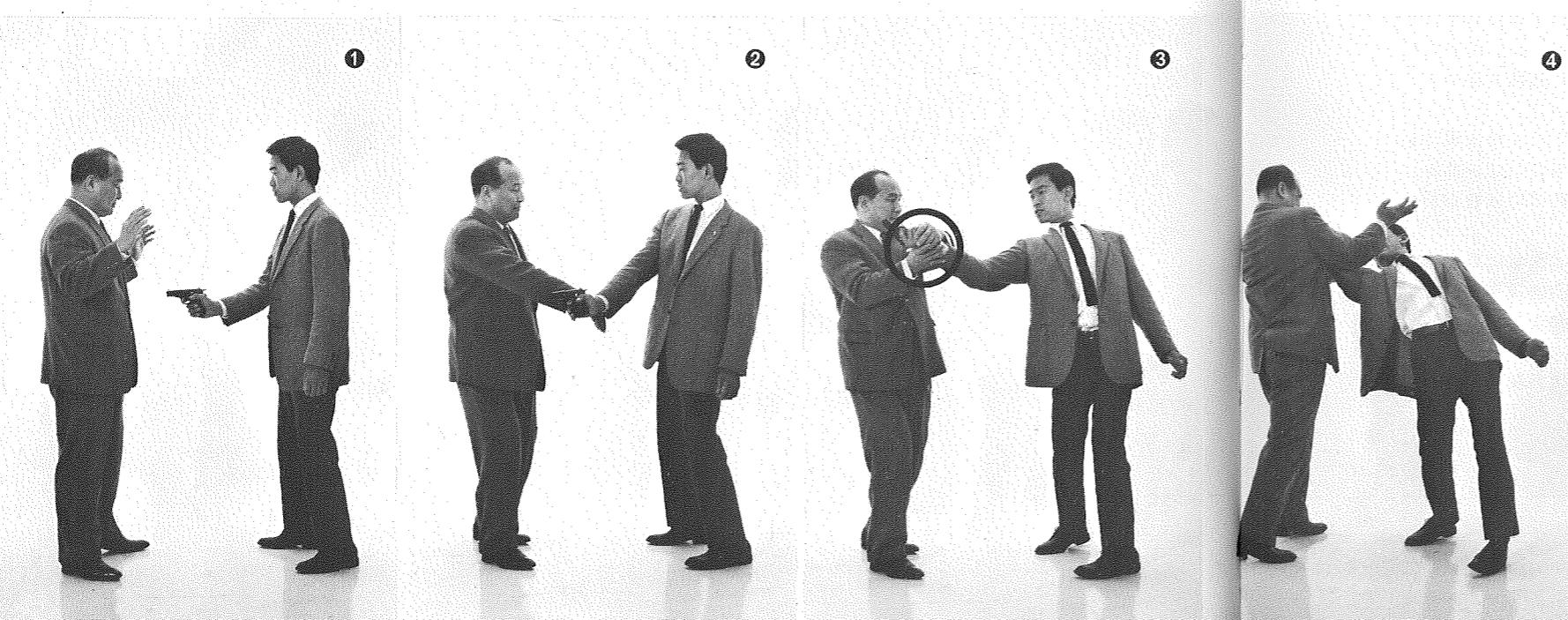


③



e.

1. 2. はCと同じ。
3. 素早く敵の後にまわりこむ。このときピストルをもった腕の肘をしっかり決めておくとなお安全である。
4. 相手の右膝の裏側を左足で踏みつけ、ねじり倒す。



## 第8章 活法と救急処置

空手にかぎらず、ほかのすべてのスポーツにおいても、思わぬ怪我は避け難いものである。空手は、激しい格闘技であるので、指導者はとくに危険性を十分考慮して指導すべきである。だが、そのような心掛けで稽古を行なっていても、ことに生徒数の多い道場など指導者の目のいき届かないところでは、ときたま事故が発生するものである。

指導者は、たんに空手の技を指導するばかりに終始すべきものではなく、不慮の事故が発生した場合、その状況を正しく判断し、かつ最も適切な処置を施しえねば一人前の指導者とはいえない。

この章は、空手道場で起こりそうな事故に対する処置の方法を、とくに指導者のためにもうけたもので、専門医師が治療をするに及ばない軽度の傷の手当方法、あるいは医師に治療させねばいけない重症の傷の見分け方などを紹介する。

空手をより正しく普及させるためにも、また、技の上達のためにも、空手家として自信をもってすべてに対処するために活法や救急処置は心得ておかねばならない。およそ空手家なら、通りがかりのケガ人を助けるくらいの救急法の知識をもっていたいものである。人を倒すばかりが能じやない。また、ケガというものの、人の身体というものをよく知って、限度をわきまえることもたいせつである。やむをえない戦闘でも、相手にあえて重傷を負わすべきではない。恐怖にかられて、あるいは人体というものに関する無知のゆえに、大ケガをさせることがある。そういうことを起こさないように、つねに研究を怠らぬようにしなければならない。

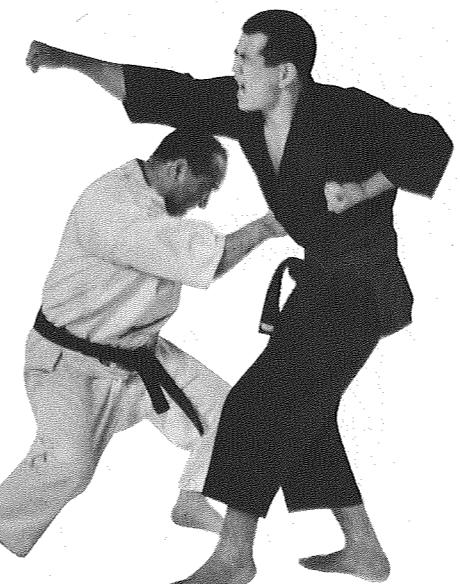
まず、救急処置の第一歩は、自分勝手な素人判断を絶対にしないことである。不確かなときはかならず経験者、医者に尋ねることをつねに心掛けなければならない。見た目には軽傷の場合でも、医学的には重傷であったり、はじめの処置を誤ったために手遅れになってしまう例もよくあります。これは、その場に居合せた責任者の過失である。指導者は一にも二にも慎重に、どのような小さな怪我にも細心の注意を払って処置に当たるべきだということを強調しておく。

救急処置には、おおかた二通りの方法がある。一つは、突き指や、軽い傷のように、その場で治療できるもの、もう一つは、医者の治療が必要とされる脳震盪、骨折などの重傷である。前者は一般常識と比較的簡単な治療ですが、後者の場合が問題である。つまり、いかにして負傷者を医者にわたすかの判断が重要である。負傷者を病院へつれて行くか、医者を呼び寄せるかの判断、あるいは、負傷者を病院へつれて行く運搬方法など、慣れない者や知識のない者にはなかなか判断がむずかしい。

不慮の事故が発生したとき、指導者は、まず、落ちつくことが大事である。指導者がその場であわてていては、適切な判断ができるばかりか、負傷者もほかの者も不安を覚えるばかりで、決してよい結果にはならない。まず落ちつくことである。

そして事故の起きた状況をくわしく調べること。これは医者に負傷者を渡したとき医者が手当をする場合の大変な参考となる。治療は事故時の状況、原因をよく考慮した上でなされるべきである。以上のことにも心し、以下に説明する処置を正しく施してもらいたい。

なお、道場には、その大、小にかかわらず、かならず救急箱を備え、どのような小さな傷も、大事に至らぬよう治療すること。



### 1. 活法

活法とは衝動を受けて昏倒したり、首を締められたり、あるいは水に溺れたり、煙にまかれたりして仮死におちいったようなとき、即坐に施す日本古来の伝統的な救急処置である。

仮死とは、心臓は搏動しているが呼吸が停止している状態のこと、柔道で締め技が用いられるときによくみられる。空手の場合は締め技は使わないので、締めによる仮死状態の事故は、まずないのであるが、ごくまれに、みぞおちなどに突きを受けて、これにもちいることがあるから、よく覚えて応用すればよい。

仮死状態におちいった場合、医学的には、呼吸停止が5分以上になると死亡するという。したがって、救護者はできるかぎり迅速に蘇生させるよう心掛けねばならない。しかし、あわてて活法を行なえというのでは決してない。あわてて行なえば、かえって逆の効果をもたらす危険がある。まず落ちついで、行なうことである。

おおよそ、すべての生物は、いかに打ちのめされようとも、その体内には生きよう生きようとする力が働いているのである。この生きようとする力を自活力といい、活法はその自活力を促進させ、自発呼吸を誘起するものなのである。したがって、この自活力を促進させるには、かかるべきテクニックと注意が必要となる。

仮死状態にあって、呼吸が停止している場合、その腹部を掌底でかるく押しただけでも200CCから300CCの空気が肺に入り出す。200CCから300CCの空気が出入りすれば、活の効果は十分である。だからわずかの力で行なうことができるのであり、やたらと力をいれて行なったり、荒々しく行なってはいけない。

活入れのそのコツは、手で腹部を押し、それをはなすときのはずみで胸郭の弾力を利用して止まっている呼吸運動に始動を与えるところにある。このようなときは、万が一脳震盪を起こしたり頭蓋骨内出血を起こしているかもしれないから、あわてて負傷者を抱き起こしたり、声をかけたりしないでまず落ちついで観察をする。そして上のような恐れがあるときは、むしろ手をつけずに静かに衣類をほどいて、負傷者を楽にさせ、すみやかに医者に連絡する(脳震盪に関してはつぎの項を参照されたい)。

なお、活を施すときに注意せねばならないことは、仮死者がひどく強直している場合、仮死者の強直を解きほぐしてやる必要があることである。その方法は仮死者を腹ばいあるいは仰向けに寝かせて、その腰のあたりの床に膝を立て、自分の体重がかからぬよう注意して馬乗りになって、自分の両手のひらで、仮死の全身ことに肩さきから胸部・腹部を経て大腿部のあたりまでくり返し擦りさげる。また仮死者は意識を失なっているので、グニャグニヤしていることがある。ことに首がグニャグニヤしているときは重症の場合が多いので、このような仮死者を動かすときは、頭をぐらつかせぬよう気をつけてやる必要がある。

いずれにしろ、仮死者を救護するのであるから、決して乱暴にあつかわぬことである。また、活を入れて蘇生させたのちは、負傷者を安静にさせておく心づかいもたいせつである。

#### a. 呼吸活

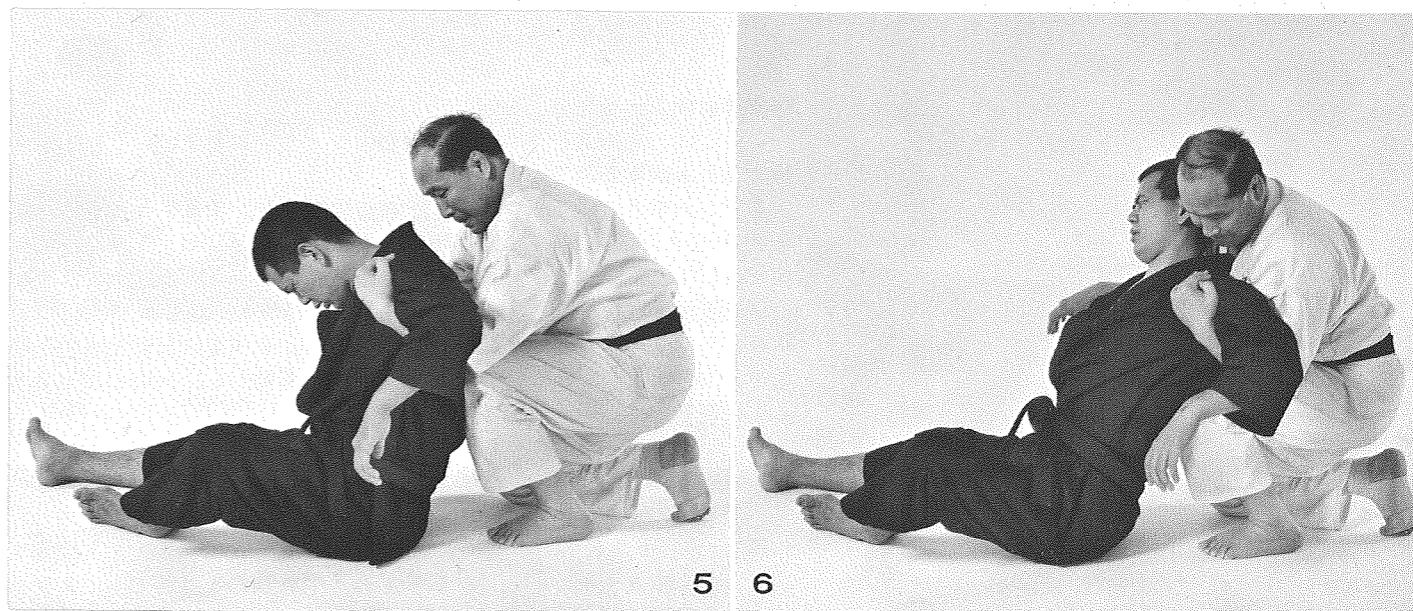
##### 背活その1

水月に打撃を受けて気絶したときなど、それがさほど重症でない、軽い程度のものなら、頬を平手で二、三度パチパチ叩いてやれば意識をとりもどすものである。あるいは、顔や頭に水をかけて目を覚すこともある。要するに、なんらかの刺激を与えてやればよいわけである。しかし、これよりも少し重い場合は、上記のような刺激を与えても覚醒しきれない。

そのようなときは、まず患者の頭をぐらぐらしないよう固定させて起こし(#1、2)、その背後にまわって、片方の足の膝を曲げて、その膝頭を背骨に当てて支え、失神者の後頭部を自分の大腿部の上にのせて安定させて坐らせる。このときは約30度ほど後ななめに坐らせる(#3)。

以上のようにして失神者を安定させたら、自分の左手を失神者の頸にあてがって頭を前に垂れないよう固定し、右足の膝頭で彼の身体が後に倒れないように支え、自分の身体の前面を彼の背中に密着させるよう心持ちで彼の身体を保護し、その姿勢から右掌底で、彼の胃の真後あたりの背骨をドンとたたく(#4)。

左手で彼の頸を支えるのは、活を入れる拍子に彼の頭がガクンと垂れないように保護するためである。ガクンと首が垂れる拍子に頸骨を脱臼する恐れがあるからこれは欠かせない。同様に頭の重みで後に彼の頭が垂れぬよう、自分の左肩さきをその後頭部に当ててやるように注意する。



### 背活その2

背活その1の要領で失神者を坐らせ、こんどは彼の両脇を通して両腕を差しいれ、彼の胸のあたりに手のひらを当ててかるく抱き(#5)、抱いたまま、彼を後に倒しながら、自分の肩の前面を彼の肩の後にして支え、彼の頭を自分の右肩にもたせかけて彼の身体を安定させ、左膝頭を彼の胃の後側あたりになる背骨に当てて、膝頭をドンと当てる拍子に彼の身体をグンと抱きしめて活を入れる(#6)。ムチ打ち症にさせぬよう、首にくれぐれも注意すること。

### 抱き活

失神者を前記の要領で坐らせ、後の背骨に膝頭をあてて、後方に倒れからせて彼の両脇下から自分の両手を差しいれて、彼の肋骨の一番下の肋骨あたりに手のひらをあてがって(#7)、自分の肘引きをさげる勢いで手のひらを一気にグンッと下に引きさげて、胸の胸板をしばるように締めさげて、ポンと手を放す拍子に活入れをする。

以上の活法は、比較的軽症の失神者に対する活法である。

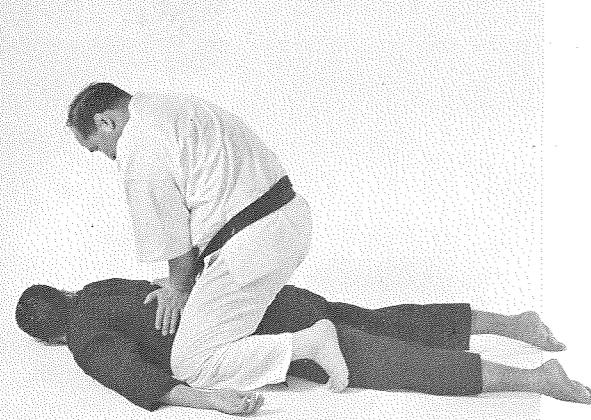
### 脾腹活その1

さきにもちょっと触れたように、失神者が強度にグニャグニヤしているときは重症の場合が多い。このような患者は、非常に動かしにくく、また動かすにも首が垂れさがってきて危険である。

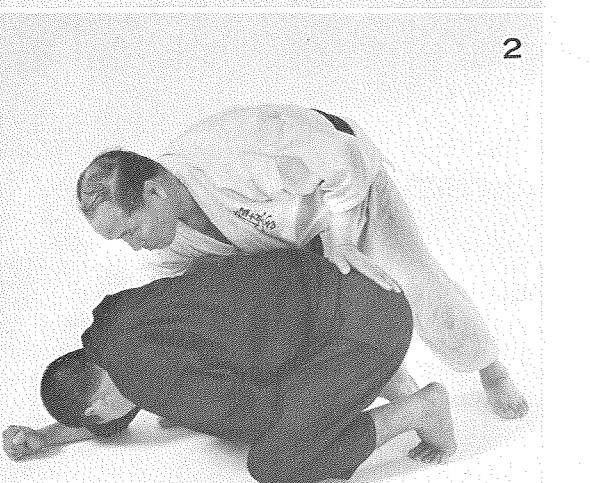
こんなときは、寝かせたままの状態で活を入れなければならない。

失神者が仰向けの状態になっているときは、まず、彼の手足をかるく伸ばした状態にして、自分は彼の横に位置し、片手を床につけて自分の身体を安定させ、片方の掌底の指を開いて彼の胸にピッタリとあて、自分の体重をこの腕に伝え、指さきに力をいれ、掌底で下胸を内下方(胃の方)へグーンと引き絞りさげて押し入れ、同時にはじき返るように掌底を離して活入れする(#8)。

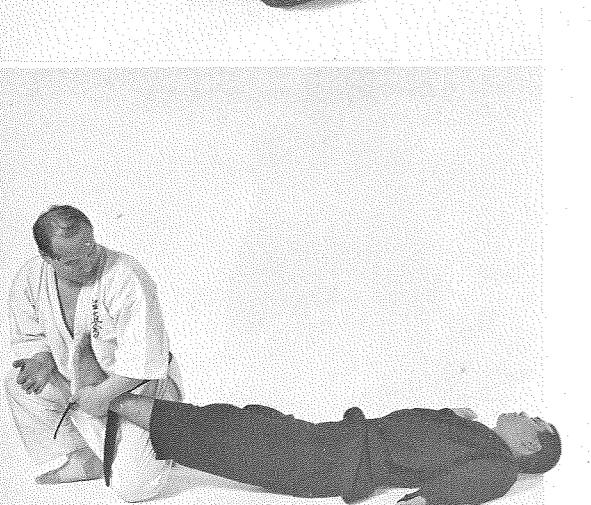




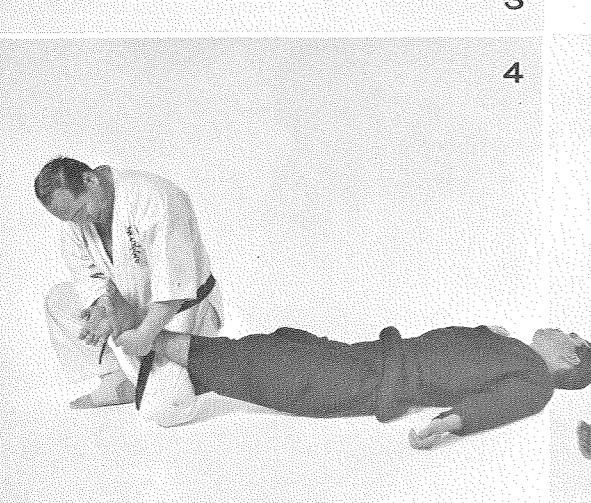
1



2



3



4

### 脾腹活その2

こんどは、失神者がうつぶせの状態になっているときに、そのままの状態で活を入れる方法である。

まず、失神者の頭を横に向けて、首を安定させ、手足をかるく伸ばす。その腰のあたりに両膝をついて、体重が彼にからぬよう馬乗りになり、両掌底を指をひらいてその親指のつけ根あたりが合うようにして、彼の乳の裏側になる背中に置く(№1)。そして、自分の体重を両掌底に伝え、掌底に力をこめながら、押し込むようにして、その掌底を下方へ引き絞りさげ、自分の方へ引きつけるような感じで圧を効かし、同時にはじき戻るような調子で掌底を離して活入れをする。

### b. 奉丸活

奉丸活は、キンタマを蹴りこまれたりして、気絶したような時に施すものである。もともと、奉丸は妊娠6か月か7か月のころまで、つまり母胎内では腹腔内で発育し、そのち数種の腹筋につるされて陰のう内に下降していく。したがって、奉丸に強い衝撃を受けると、激しい痛みと同時に、下腹部を支配している神経も刺激されて奉丸挙筋がけいれんして縮みあがり、奉丸をつりあげる。

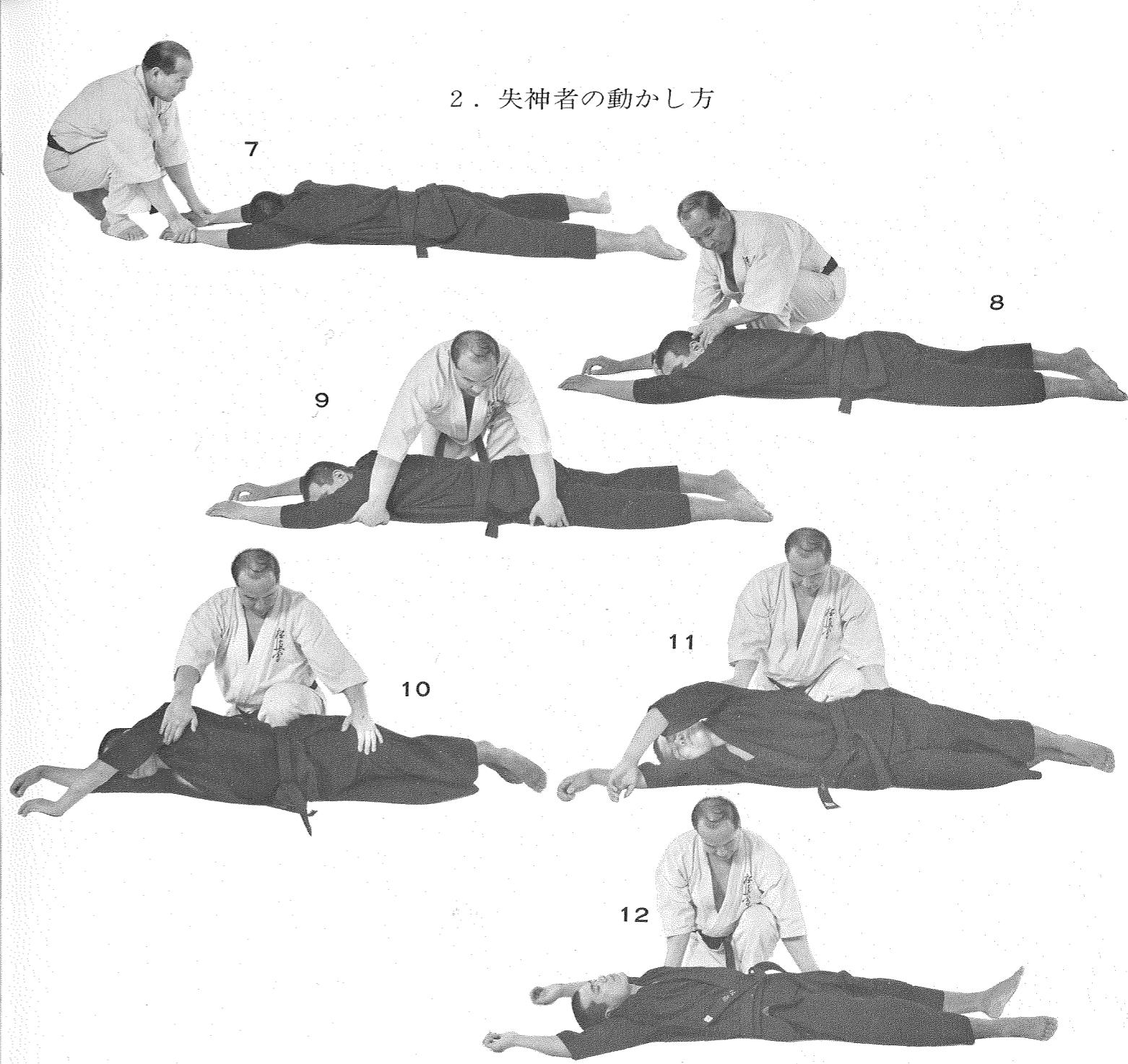
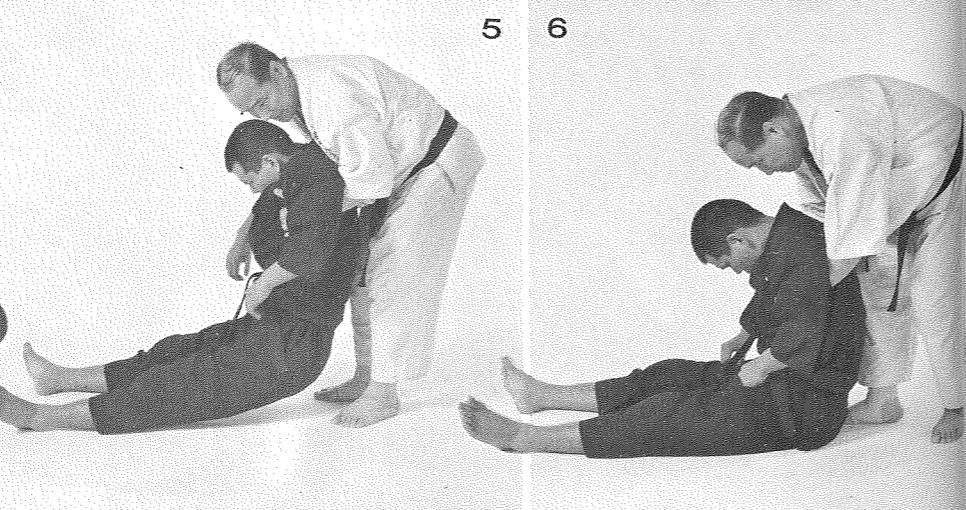
奉丸を打たれて悶絶するかの苦しみはこのために起こるのである。したがって、奉丸に衝撃を受けたときは、激痛と同時に下腹部の筋肉もけいれんして強直している。重症の場合は、反射的に全身の筋肉がけいれんすることもある。重症の場合は負傷者の膝を曲げさせ前かがみにして坐らせ、下腹部をよく揉みほぐしてやらねばならない(№2)。

### 奉丸活その1

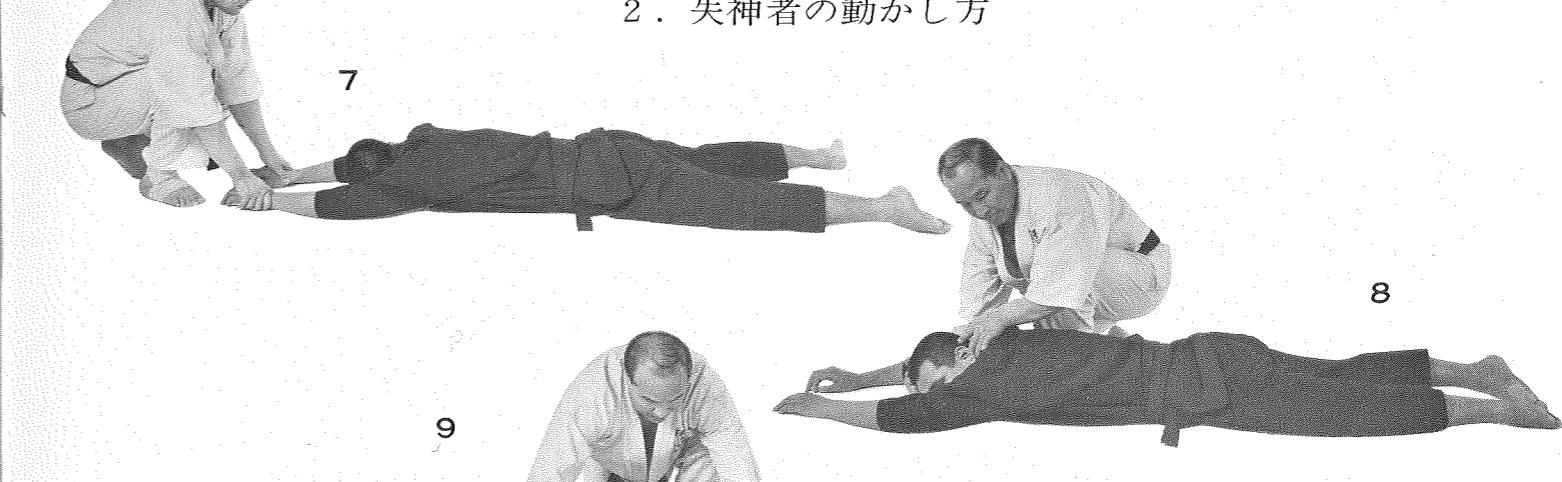
仰向けに寝かせて、その片足の足首を左手で前からまわし、しっかりと握りこんで抱え、それを自分の片足の上において彼のその足が曲らないよう固定させる(№3)。つぎに右手で、その足裏の土踏まずをトントンと腰に響くように打ちつけ、キンタマをおろす(№4)。

### 奉丸活その2

両足をかるく伸ばして坐らせ、両腕を背後から、その両脇下に差しいれて、しっかりと抱きかかえ、10センチほど抱き上げ、ドスンと落とし、これをなんどもくり返す(№5、6)。なお奉丸活を施したあとも相当の痛みが残るので、からなず下腹部の一番下(陰茎のつけ根)あたりの腹筋をよく揉みほぐして和わらげること。意識が戻れば自分でもできることである。



7



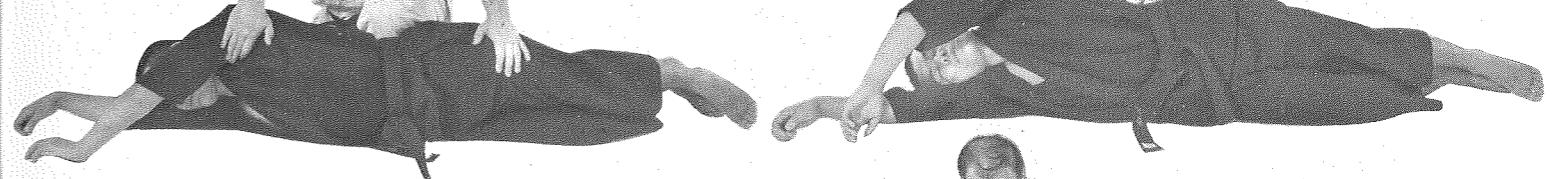
8



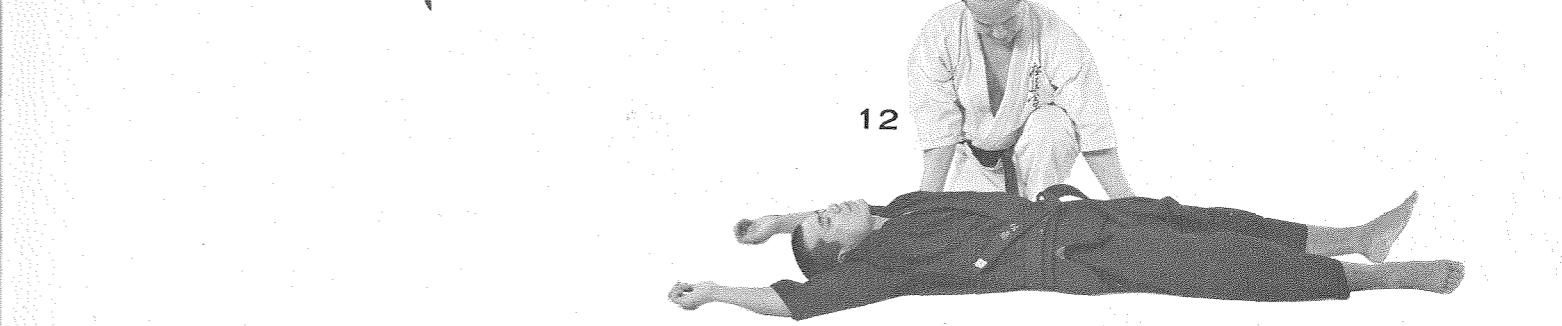
9



10



11



12

負傷者が床の上にうつぶせの状態で失神しているのを動かすのはたいへん困難である。まして自分の体重よりいちじるしく重い者を扱うのはたいへんなことだ。うつぶせの失神者をどのように動かすにしても、まず仰向けにしなければならない。たとえば、うつぶせの失神者をそのまま抱きあげて坐らせようとしても、相手はグッタリしているから意外に重く、自分が体重があっても、なかなか思うように動かせない。また、坐らせようとして途中まで抱えあげてもなにかの拍子で手が離れたりしたら、相手はまともに床に打ちつけられてしまう。

仰向けにする方法の第一は、まず失神者の両手足を十分に伸ばしきり(№7)、つぎに彼を転がすとき床に顔をつけないように、転がす方向と反対側に顔を向かせる(№8)。つぎに転がす側に自分が位置して、彼の脇と大腿部の下に手を差しいれ(№9)、自分の方へ引き起こし彼を90度転がした段階で(№10)、両手を彼の背部に移して静かにおろす(№11、12)。

この状態から失神者を動かすのは容易である。

### 3. 脳震盪

脳震盪は空手道場で起こる事故としては、非常にまれであるが、とくに初心者が組手の稽古中に後に転倒したときなど、不用意に後頭部を床に打ちつけた脳震盪を起こすことがある。指導者は、とくに初心者には後に倒れる場合十分顎を引いて、後頭部を打たないようつねに指導する。

脳震盪は頭蓋骨に打撃を受けたとき、頭蓋骨の骨折の有無にかかわらず、脳の実質には変化なくして脳がショックを受けるものである。かるい目まいを覚える程度の非常に軽度のものは心配ない。ただ安静にさせておけばよいのであるが、重傷の場合は患者を動かすことも危険な場合があるからとくに注意せねばならない。脳震盪の症状は「顔面蒼白となり、めまい、耳鳴り、吐き気があり、脈搏が小さく遅くなり、呼吸が弱くなり、意識がもうろうとなる」のが特徴である。

重症の場合は、意識喪失、嘔吐、昏睡状態、いちじるしい遅脈、弱呼吸の症状がみられるので、よく観察して軽度のものか強度のものかを正しく見わけることが一番たいせつである。

とくに強度のものは、絶対に患者ことに頭部を動かさぬようにして、ただちに医者に連絡して処置をしてもらうより方法はない。強度の脳震盪による意識喪失は、外部からの刺激で回復させることはできないのである。

結論としては、頭を打った負傷者がでたとき、かならずその場所でその症状を落ちついてよく観察し、とくに上にのべた重症の場合の症状の有無を見わけ、重症のときは呼吸と脈搏に気をつけて医者に連絡すること。吐き気を訴える負傷者は重症であるから、比較的に見わけることが容易である。とくに注意を要するので上の注意を守ること。

注意すべきことは、軽度の脳震盪の場合にも及ぶ。つまり、軽度のものは意識混濁程度の症状でまもなく回復したり、一時、意識不明になってしまい回復したりして、元気になる場合がふつうである。だからといってまったく安心して放置せず、かならず医者に診察されることである。

また、気の強い生徒によく見られる例であるが、頭を打って軽い脳震盪を起こしても、すぐ起きあがって稽古を続ける者がいる。往々にして、20分間ほどまったく記憶を失なったままの状態で稽古しているものである。こんなとき、特別に心配することはないが、やはり数日間、頭痛を覚えることもあるので、頭を打った場合はそれが軽度のものであっても、当日あるいは翌日まで、稽古を休ませるよう注意すること、そして、医者の診断を受けさせること。

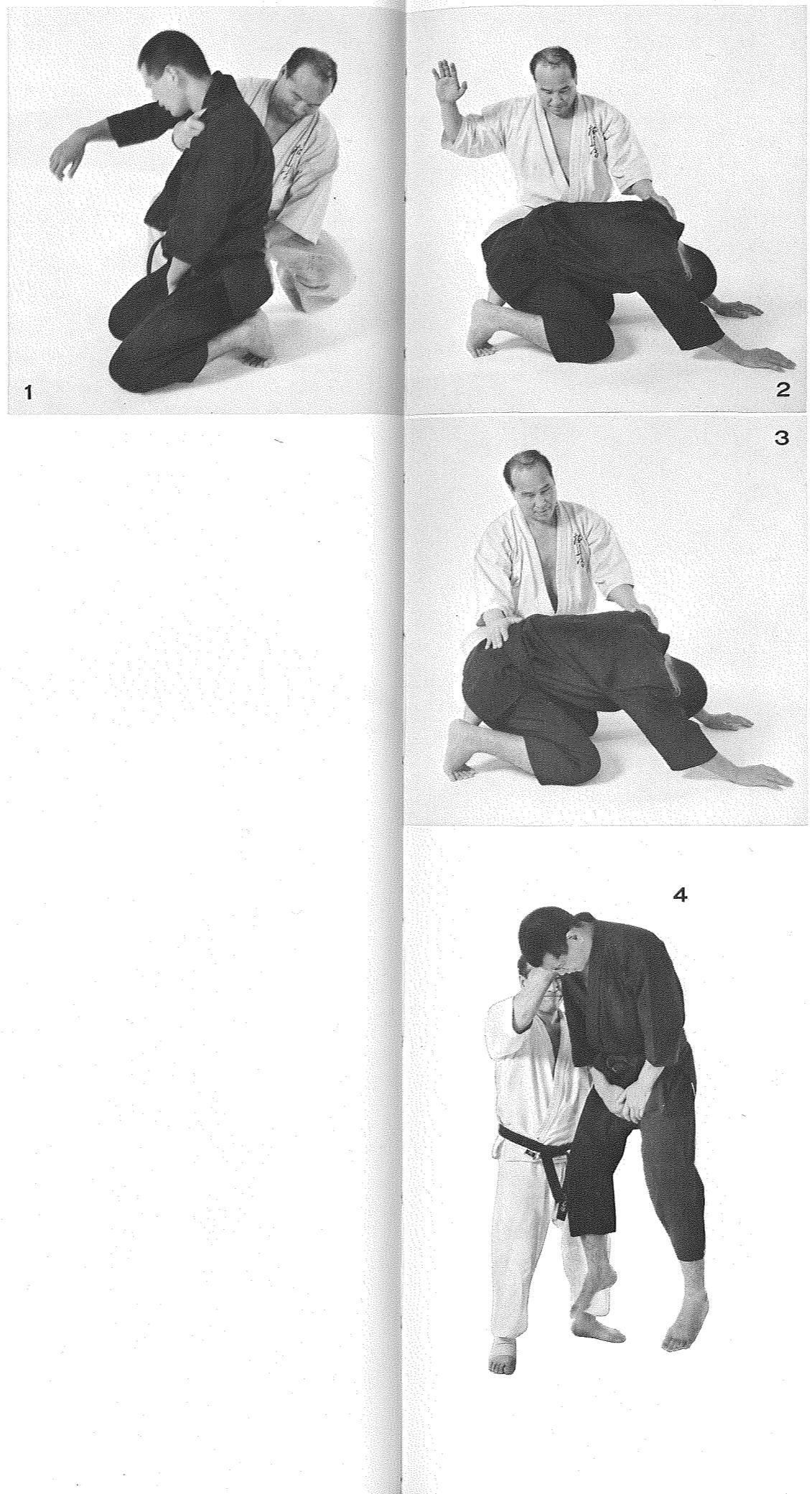
### 4. 突き、蹴りによる事故

#### a. 水月に打撃を受けたとき

水月に拳や蹴りを受けたときの苦しさは、よく経験することであるが、非常なもので呼吸もできないほどである。とくに腹筋の力を抜いているときは、たまらぬ痛さを感じる。

ひどい衝撃による内臓傷害、意識喪失、骨折、ひどい吐血などの重症はすぐに医者に連絡することにして、負傷者がうずくまって痛みを訴える程度の軽症の場合、つぎの手当で比較的早く痛みを取り除くべきである。

水月に打撃を受けたとき、たいていうずくまって呼吸を乱しているので、まず坐らせて上体を後にそらせるようにし、背すじを伸ばしてやる。さらに、救護者は負傷者の背後に位置し、片足を背すじにそってあてがい、わずかに後に倒してちょうど胃の後側になるバックボーンを掌底でかるくトントンとたたくとよい(図1)。負傷者の呼吸が整い、痛みがなくなるまで続ける。



#### b. 奉丸を蹴られたとき

キンタマを蹴りこまれて意識不明になるような重症は別として、たいていの場合は下腹部の筋肉をほぐしてやれば痛みはとれる。打った直後は股をすばめてうずくまってしまうので、負傷者を坐らせ股間を押さえさせて、救護者はその背後から脇下に手をいれ、かるく持ちあげ、手をはなして負傷者の臀部を床に落してやる(奉丸活そのII参照)。あるいは、四つ這いにさせて、腰を後からトントンとたたく(図2、3)。負傷者が十分元気なときは自分でトントンと飛びあがってもよい(図4)。

#### c. 筋肉打撲

道場で起こる軽い傷で最も多いのは、筋肉打撲である。ことに初心者に多い。組手で相手の突きや蹴りを直角的に受けるので受けた部分、主に前腕やふとももに強い衝撃が働いて打撲傷となる。たいていそのまま稽古が続けられるほどのものだが、患部がはれたり、アザとなったり、黒ずんだりし、かなり痛みが残って後日の練習にさしつかえることもある。ことに試合などを近日にひかえたときなどは、試合で思う存分の成果があげられなかったりするので、指導者は道場で手当をしてやる必要がある。

筋肉に打撲を受けたときは、すぐに患部を冷やすのが無難である。これは打撲直後の痛みをとるのに役立つ。

また、極度に緊張している筋肉部位に打撃を受けると、その部分が、その後に固いしこりとなって腫れあがり、激痛をともなう。こんなときはまず、患部とそのまわりの筋肉をよくもみほぐして、氷か冷水で冷やすとよい。

最もたいせつなのは、その後の処置である。打撲傷は、受傷後に大なり小なりの内出血の症状を起こす。これが数日間痛みとなって残るのだから、できるだけ早く処置をせねばならない。その方法は、こんどは風呂や温水などで、患部をよく温め、血行をよくすることである。

私は打撲後の痛みを冷やしてとりさしたら、すぐにマッサージをして温めるようにしている。道場の練習中に起こる軽度の筋肉打撲に対しては、これくらいの手当でOK。ただし、骨折の疑いがあったり、筋を痛めるほどの重症の筋肉打撲では——このようなときは負傷者は動けないからすぐわかる——その有無を確かめて、上にのべた手当をするかたわら、すぐに医師に連絡する。この場合は、負傷者とくに患部を動かさないよう注意。

また、肉の少ない部分、たとえば、すねの前面部、側面部などの打撲傷も、骨折や、出血がない程度の傷は上記の手当を応用するとよい。

#### d. 顔面に打撃を受けたとき

道場で空手練習中に顔面に受ける負傷は、そのほとんどが組手の稽古中、相手のパンチを顔に受けた場合である。それも、目、鼻、口の三部分にはとんどかぎられている(脳震盪は別項参照)。

まず目に打撃を受けた場合、眼球の奥に視神経の束が脳の近くに集まっているので、重傷の場合は脳の方に注意を向けねばならない。

もし負傷者が目のあたりに打撃を受けて、吐きを訴えたり、鼻血をだしたり、意識を失なったりしたときはかなり重症であると思ってよい。脳にまで傷害が及ぶときは、たいてい吐きを訴えるからである。重症の場合は、その症状をよく観察して即刻くわしく医者に連絡する。軽傷の場合はできるだけ早く冷やすこと。眼が赤く充血したり、目の周囲にクマができるので、冷やすことはたいせつである。

道場での軽傷の目の負傷の手当はこの程度にし、自分勝手に目薬を使ったりしないで、できるだけ眼科医へ行き、適切な事後処置をしてもらうよう受傷者に注意する。なお、細かいことだが、打撃を受けた目を冷すときは清潔なタオルを使うこと。

つぎに口に拳が当って、歯を痛めたり、歯で口唇を切って出血したりする事故がよくある。これも特別の重症をのぞいては、さほど心配することはないが、口腔内に傷を受けて出血がある場合はその傷の位置と傷の程度を確かめて、出血がひどいときは清潔なガーゼを患部に当てて止血する。

歯に直接損傷を受け——とくに前歯が多い——歯が曲ったり、欠けたりすることがある。歯が曲る場合、奥に曲りこむのがふつうだが、こんなときは、歯を元どおりに戻して、歯科医につれて行くこと。

顔面に打撲を受けた負傷で比較的に多いのが鼻血である。鼻血は軽度のものは比較的に簡単な方法で止血できる。出血が軽度のものは、負傷者を座らせ、顔を仰向けにして、救護者はその頸を片手で支え、手刀で首のつけねをかるくトントンとたたいて止血する(図1、2)。止血ができたら脱脂綿をガーゼでくるんで、鼻穴の大きさの栓を作り、出血している方の鼻へかるく押しいれて、仰向けの姿勢のまましばらく安静にする。ごく少量の出血であっても、決して栓をとりかえたりしないこと。完全に血が止まるまでこの栓はとらないほうがよい。血液は空気に接すると酸化して、凝血し、その凝血がつぎの血液の凝血を促進するからである。

## 5. 骨折、捻挫、脱臼

骨折、捻挫、脱臼などの事故は、道場の指導者の適切な指導があり、無理な技をやたらと使わぬかぎり、あまり発生するものではない。

この種の事故は、私の指導経験から観ると、技の稽古や試合などよりも、そのほかの意外につまらない、注意さえすれば避けうるようなことに帰因している。たとえば、稽古のはじまる時間に遅れて道場にはいり、ろくに準備運動もせずに、急に激しい稽古にはいったり、あるいは、稽古中に気を抜いて、注意力が散漫になっていたり、ふざけて緊張力を欠いていたりしているときに事故が発生する。不注意による事故は不可避のものでは決してなく、指導者の教育しだいである。これを注意事項を守っていてもなお事故が発生した場合は、以下のような処置を行なわねばならない。

### a. 骨折

骨折は、それが非常に重症の場合は、外観からでも、比較的に見わけやすいが、軽症の場合は素人には非常に見わけにくい。たとえ専門医でさえも、骨折の有無を即断するのはむずかしく、レントゲン写真などでくわしく診察せねばならない。

したがっていいかげんな素人判断でやたらと患部に手を触れて、間違った処置をせぬよう注意し、ます、骨折の疑いがある部分を固定して医者に送るのが最もたいせつな救急の処置である。

骨折の特徴は、その程度にかかわらず、患部に痛みを覚えるのがふつうである。ただ、非常に軽傷の場合、たとえば骨にヒビがはいった程度とか単純骨折などの場合は、患部を動かさないでいるとさほど痛まないことがある。そのような場合でもその部位に近い関節、たとえば前腕の場合は、手首をかるく握って、ごく静かに手首をねじるとかならず患部に疼痛を訴えるはずである。

以上のような方法で患部の位置を確かめたら、つぎの要領で患部を固定して医者に送る。

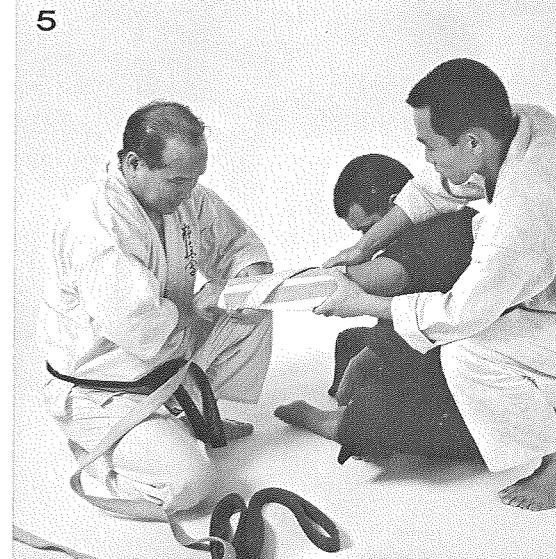
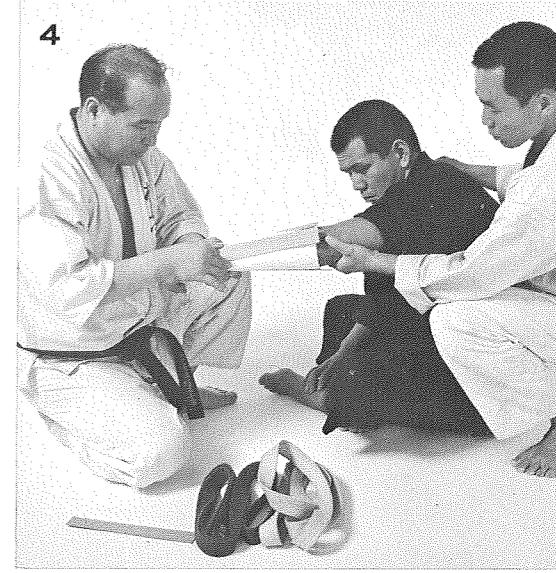
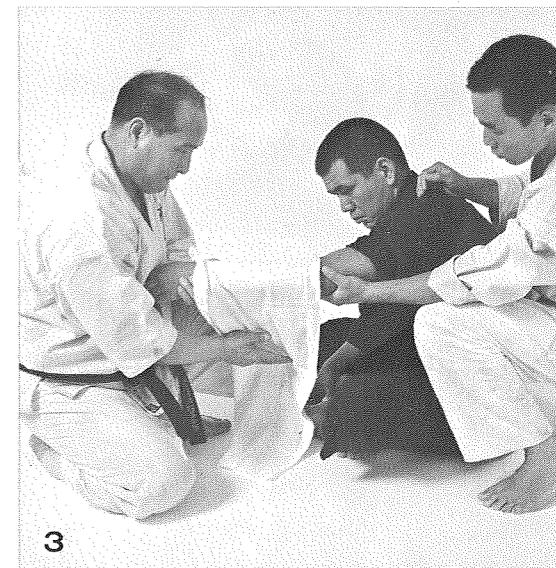
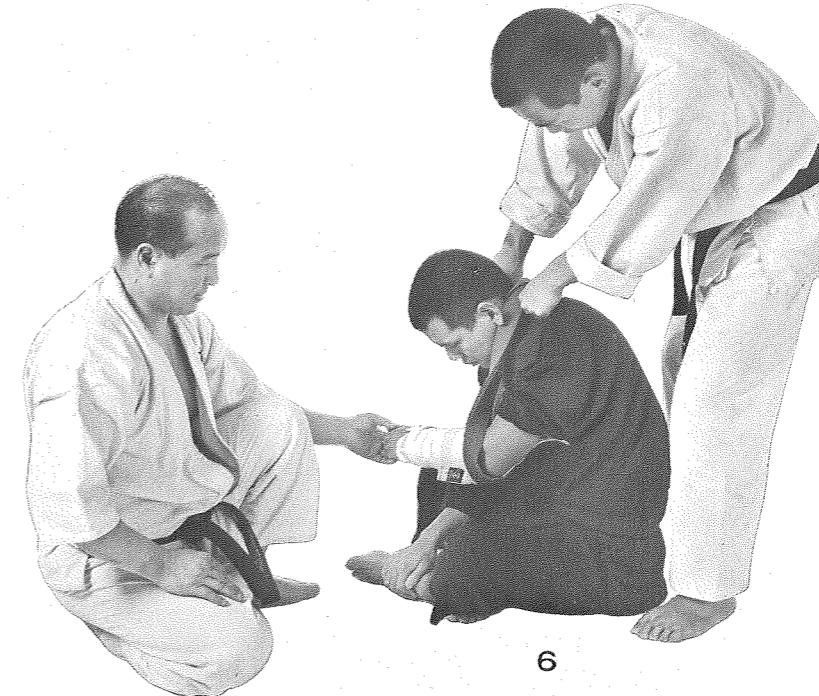
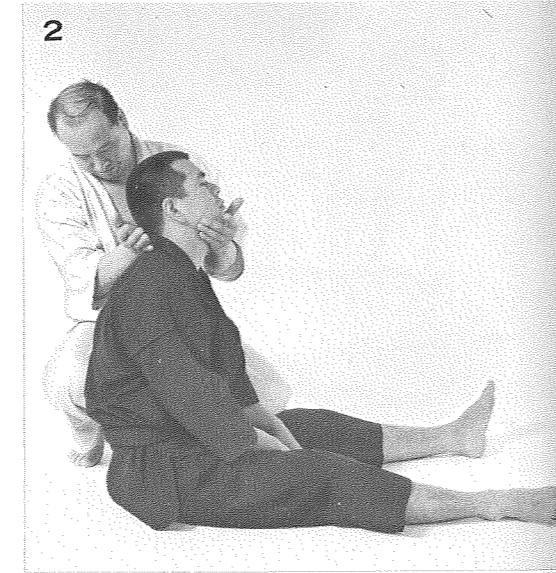
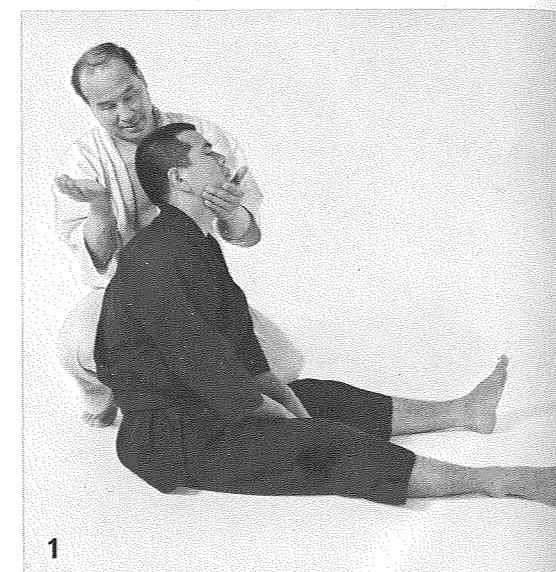
空手道場での骨折事故は、そのほとんどが、足のすね、前腕に多い。この部分は、幸い、固定しやすいところである。

まず、患部固定の基本は、患部をはさむ二つの関節を固定することである。たとえば前腕の場合は肘と手首の関節ということになる。固定させる材料としては、その場にありあわせの固いものであれば、なんでも役に立つ。たとえば傘、ほうき、板ざれなど手首から肘関節以上の長さのものを使用すればよい。このような事故に備えて、普段から種々の長さの副

木を準備しておけば便利である。

その方法は、まず患部に柔らかな布、たとえばタオルなどをかるくあてがい(図3)、その上から副本をあてがって関節を固定し(図4)、ありあわせのひもでもよいから両端を結ぶ。包帯があればなおよい。結ぶ要領は、両端を動かないようしっかりと結び、骨折の部分は、かたく巻きつけると患部が痛いのでごく柔らかく巻きつけるか、むしろ巻くのを避けててもよい。要は、患部が動かなければよいのであるから、ただ両端さえしっかりと結びつけておけば十分である。道場で最も手近かにあるひもの類は帶だから、私はよく帶を使用しているが、帶は適当な厚味と柔軟性があるので患部を固定するのに非常に都合がよい(図5、6)。

骨折の症状が重症の場合、たとえば複雑骨折などは、折れた骨が筋肉を内部で傷つけたり、内出血を起こしたりして患部が腫れたりするので、このときは速やかに患部を冷し、上記の要領で固定して医者に送ればよい。



# 第9章 試し割り

## b. 捻挫

捻挫は関節が曲りうる正常の範囲を越えて、曲ったときなどに起こる症状である。

捻挫を起こしたときは、その関節部分が腫れるのがふつうである。それはその関節が炎症を起こすからで、したがって、まず冷やすことが、救急処置の第一手段である。このような患者を医者へ運ぶときは、椅子に腰かけさせて、帶で患者を動かぬようにしばって椅子ごと二人でかかえて運んだり(♯1、2)、あるいは椅子がないときは写真のように二人が手を組み合わせて、静かに運べばよい(♯3、4)。

ごく軽度の捻挫で、医者に診せる必要のない程度のものでも、腫れが完全になくなるまでは安静にして動かさぬよう注意し、数日して腫れと痛みがなくなれば、こんどは、捻挫した逆の方向へ曲げて運動をしなければならない。たとえば、足首を内側へひどく曲げて捻挫をしている場合は、外側へ曲げる運動をする。あまりに大事をとて患部を運動させないと、関節が固まって、以後運動がやりにくくなるケースが多い。しばらくは稽古を休み、患部の運動だけを根気よく続けることである。

## c. 脱臼

ふつう空手道場では、これに類する事故で突き指がときにあるので、それに触れておこう。

脱臼や突き指をしたら、すぐに引っ張りさえすればよいと思って、やたらと引っ張っている者をよく見るが、私は、そのたびにゾッとする思いである。というのは脱臼といつてもいろいろあって、関節がはずれてその部分が重なっているときなどは、引っ張ってもとの状態にもどさねばならないことは事実であるが、素人ではなかなかむずかしいもので、無理に引っ張りすぎて患部の筋を切ったりしては逆効果もはなはだしい結果になってしまう。このようなことはまず専門医にまかせることである。

決して、やたらに引っ張らぬよう気をつけること。ただ突き指などで比較的軽いものは、素人でも治せる。その方法は、負傷者の腕をのばさせ、その関節の方をにぎって、内側へひねるようにしながら、徐々に強く引っ張ってやる。急激に引っ張らぬこと。そして十分引っ張り終ったら、包帯やタオルなどで患部が動かぬよう固定して、十分に冷やしてやればよい。数日して痛みが和わらいだら、少しずつその部分を動かすように注意すれば治りも早い。

3

4

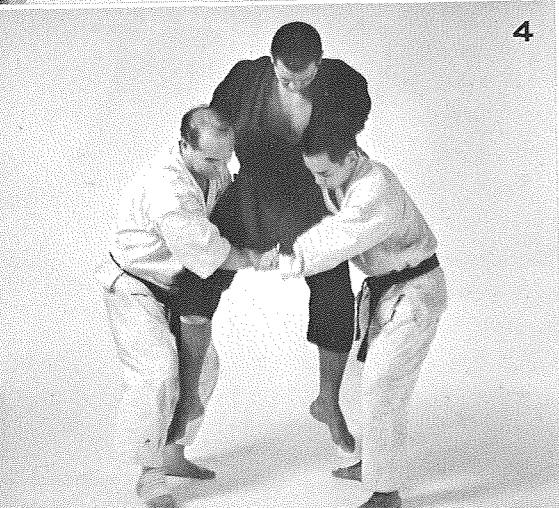
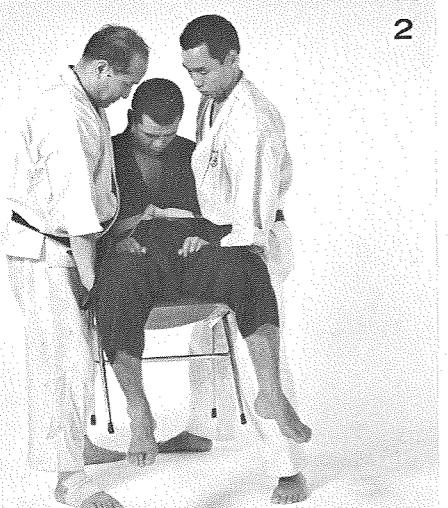
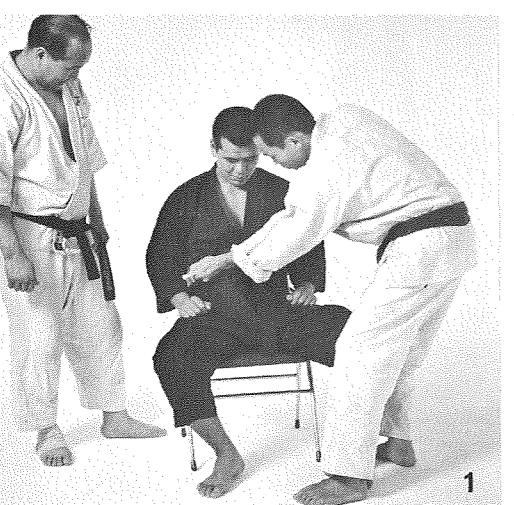
5

1

2

3

4



## 1. その消極的意義

試し割りの問題は、私が長年空手を修行して最もその意味づけに困窮した問題である。というのは、ある種のとても困難な試し割りに成功すると、空手に対してあまり知識を有しない人でも武道の好きな人は、その威力に驚き、その魅力を感じて演技者を讃美するが、多くの専門家や、暴力ということに極度にナーバスな人は「芸人のすることだ」とか「破壊主義に通じるものだからいけない」とか非難するからである。

さきに私が出版した『秘伝・極真空手』では、あくまでも、技を追求するために試し割りの章をもうけてこれを強調したのであるが、さらにこれをより深く理解させるために、また、自分の試し割りについての考え方もまとめてきたので、さらにここでのべておきたいと思う。

まず、人はなぜ空手に興味を感じるのであろうか？ その動機から考えて行きたいと思う。普通の人は、強くなりたいために空手をはじめめる。護身のためとか、健康のためとかいう人もあるが、強くなりたいという気持ちが空手をはじめめる動機の第一番のものであろう。私が空手をはじめたのも、強くなりたいという動機であった。そして夢中で空手の稽古に励んだ。

強くなりたいと思って、空手を学べば、その強く激しい組手の練習や試合でもすれば、自分の強さはだいたいわかるものだ。しかし、自分の拳の効きめだけは組手ではわからない。拳を相手に当することは、たいへん危険であるし、どこの道場でも、組手で拳を相手に当てるることは禁じられているからである。

とすると、試し割りで自分の力を試して、確認するほか方法はない。

空手の第一の目的は、精神修行であって、自分の技の威力を試すというようなことは、理想的な空手ではないかもしれない。しかし、空手の修行をして、精神修行が完全にできたといえる域に達するまでには、かなりの時間がかかる。ことに若いちは、精神的な追求よりも、つい肉体的な技の追求に走りがちで、これが、かならずしも悪いとはいえないものである。

日本一の剣聖として名を残している宮本武蔵（1584-1645年）でさえも、「勝負の執着をはなれ、戦わずして勝負がわかるようになったのは五十歳になってからで、それまでに自分が六十数回もの真剣勝負をして勝ち続けたのは、幸運のせいであった」といっている。これでもわかるように、たった三年や五年で、空手をいくらやったからといって、また、空手がいかに優れた闘技であるからといって精神的に完成するものではない。

空手における第一の理想は、精神の完成であるが、この理想を標榜するあまりに、精神面だけを強制して、試し割りへの欲求を、まったく抑えてしまうのは考えものではなかろうか。私の道場では、これと同じ意味で、組手の稽古も実戦とかわらぬつもりでやれ、といってやらせているが、このようにして道場で自分の力をできるだけ試させ、自分の力を知らせておくことによって、道場以外で自分の技を試したくなるような気持ちにならぬよう努めているのである。

以上、強さを試すという行為として試し割りを見ても、これは十分やるべき必然性をもつことがわかるであろう。

## 2. その積極的意義

さて、動機から思考しても、試し割りはやるべき必然性があるのである。では、これを目的から考えてみればどうなるであろうか。

試し割りを実際やってみればよくわかるが、これは大変な試練である。ことに、人が見ていたりすると、一度成功したことのある試し割りでもなかなかうまくいかない。「今日は身体の調子が悪い」などと、ふと思ったりすると、もう不安でたまらなくなる。「もし割れなかったらどうしよう」「どうも足場が悪い」「いやな奴が見にきているぞ」、こんな具合にあれこれ迷うと、試し割りは、たいてい失敗してしまう。その理由は、単純明白だ。これは、ただ精神が集中しないからである。

このようなときは無念無想の境地で天地大自然と一体となり、いわゆる禅でいう「無」の境地に至れば、このような精神的障害は一挙に解決するであろう。

すなわち試し割りは、精神を試すものなのである。

この試し割りから得られる反省は、したがってきわめて大きい。この試練は、組手と同様、精神集中の重要性を教えるものだ。つまり、組手試合の失敗は、きわめて複雑な力関係から生じるから、そこに働く精神力の量は、なかなか計り難いものであり、組手試合は、あくまでも相手がいて、勝敗はその相手次第によるものであるが、試し割りの場合は、相手が自分自身となるので、組手の場合よりは精神力をより計り知ることができる。

試し割りの対象であるかわらや板は静止しているので自分は自分の得意な構え、スタンスで的を突いて割ればよいのである。

こうなると演技者は、自分と対決するのみである。完全に自分の力を発揮できるように自分をもっていくほかはない。

もちろん、技の面でも、試し割りは、大きな示唆を与える。フォームが崩れればダメ、間合が狂えばダメ、当て方が狂えばダメ、真中を打たなければダメ、まったく正直なもので技に欠陥があると、相手はなかなか割ってくれない。

こう考えれば、自分の精神力、技術について、これを計り知ろうとするとき、試し割りは、きわめてよい刺激となること、また、試し割りが、技の面でも、精神力の面でも、その程度を、かなり正確に採点するものであることが、読者諸君にも十分理解していただけるだろう。

試し割りは、組手と同様、空手修行の上の修練として、積極的な意義を有するのである。

### 3. その最高の意義

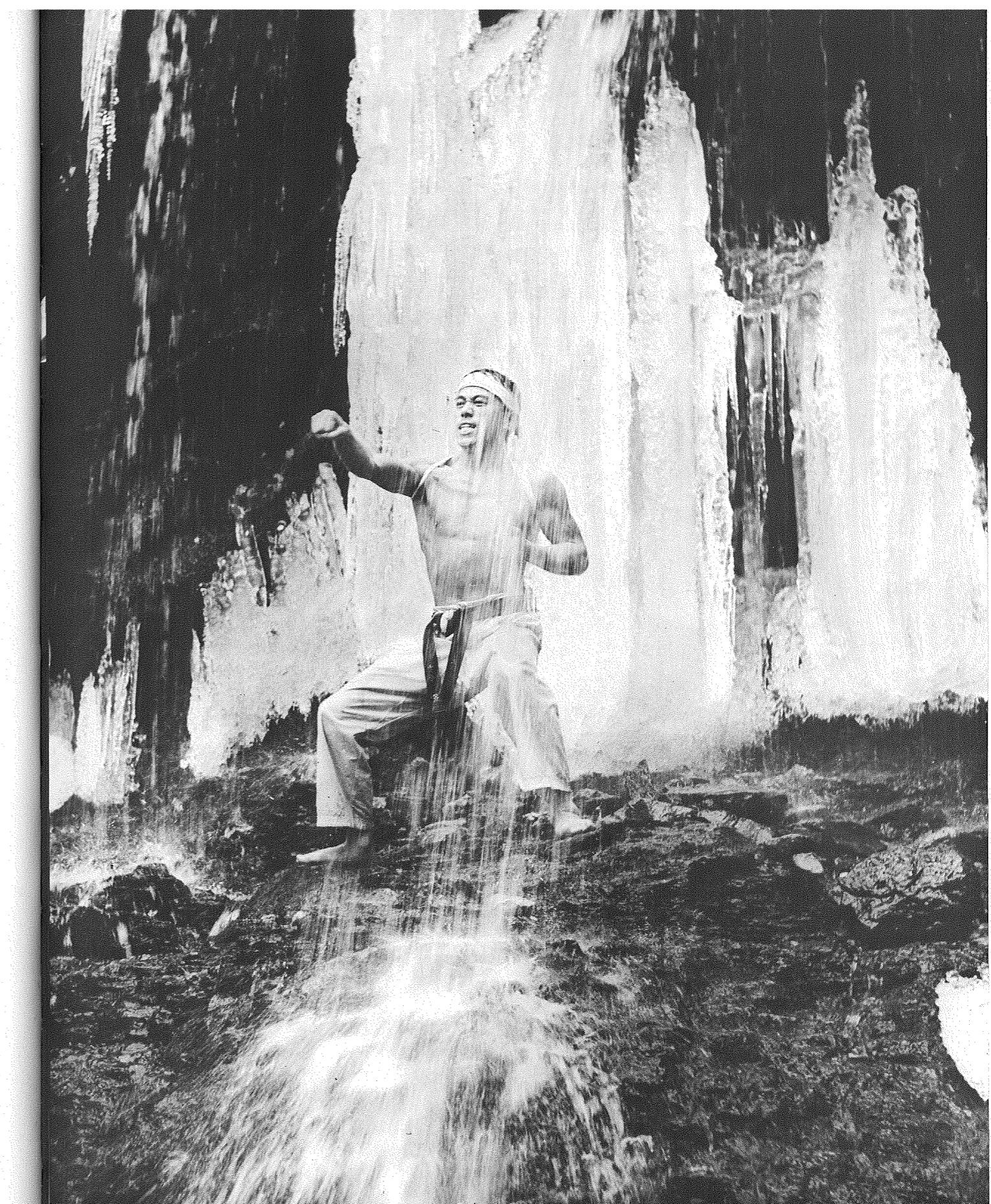
以上のべた試し割りの意義は、いまだ初步の試し割りにすぎない。試し割りの最高の到達点は、試し割りが純粹に瞑想力自体の修行となるときであらねばならない。つまり試し割り禅ともいえようか。一種の動作禅である。この域になれば「試す」という意味は、たんなる機縁にすぎず、その意味は、最初の瞑想にはいった瞬間に消えてしまわねばならない。あくまで修行としての意味は失なわないが、それは、無の境地にはいるための修行であって、一瞬に発する直感自体が拳であるように、また気合であるように、ただ自分のこの行為に宇宙と自己を合一させるための修行なのである。

業鏡高く懸く三十七年

一槌に打碎す 大道坦然たり

この意味は「宿業深い私という鏡を高くかざして三十七年、いま、私は、一挙にこれを打ち碎こうとしている。あとは坦々と大道が見える」ということである。

これは鎌倉時代の優れた將軍で、晩年、禪僧となり日本での禪宗の普及に貢献した北条時頼（1227～1263年）が、三十七歳の年令で坐禅を組んだまま逝去したときの悟りの句である。この句は、堂々たる大悟の言葉として、日本歴史においてもさん然ときらめいている。試し割り禅もまた、宿業の鏡を一挙に打ち碎くごとくにならねばならない。つまり、試し割りにおけるその対象は、板であって板でない。かわらであってかわらでない。いわば、自己の業であり邪念なのである。すなわち、試し割りの到達点は、邪念を打ち碎く、瞬時の動作禅でなければならないのである。



冬季合宿中の猛訓練。凍った滝の身を切るような水に打たれる。精神力を鍛えるに最適の訓練法である。

#### 4. 自分自身が試し割りの意義をきめる

以上、私は試し割りの意義を三段階に分けてのべてみた。これは階段のようなもので一気に登ることは困難で、一段、一段とその意義を十分に理解しないとつぎの段階へは登れない。換言すれば、この段階の意義を正しく理解するのは自分自身であるということである。いずれにしても試し割りが、本質的に間違ったもの、悪いものとはいえないはずである。

ここで、一応、試し割りについてよく聞かれる非難について私の考え方をのべておきたい。「試し割りはショーにすぎない」について、試し割りがショーであるということは、さきにのべた三段階のさらに下にあるマイナスの段階といっていいだろう。ショーを目的とした試し割りもないではないだろう。私自身も、かつて、ショーに似た試し割りをしたことはあるが、しかし、そのときの私には、ショーマン的な意識は、毛頭なかった。私には武術家としての誇りがあったし、禅修行から得た空手における精神主義のすばらしさを世界の人々に知らせる責務を感じ、それに邁進していたのであった。

当時、欧米では、空手に関して無知の人がほとんどで、空手がどのようなものかを示すには、人間を相手にしては危険にすぎないので、試し割りという方法を選んでいたのである。

試し割りは、素人に空手の効果を知らせる最も有効な手段であるが、試し割りは空手の目的のすべてではないのである。試し割りの目的は、前にものべたように自分自身の内面にあるものなのだ。

肩や胸が異状に発達した、怪奇な感じの人間が、バーベルを持ちあげる重量あげも、マットや、平行棒で美技をみせる体操も、まことにショー的な要素があるものであるが、現在では、スポーツとしてオリンピックの種目にはいっている。やはり、これを演じる人のりっぱなスポーツ精神にあるのである。

試し割りがショー化するか、しないかも、やはり、演技者の精神にあるというほかない。現在は、空手が国際化し、闘技としての形を整えつつある途上にあるから、多少の疑惑が起こるのはやむを得ないかもしれない。ただ、この疑惑を断ち切るべく空手家自身がつねに潔べきであり、道徳的であることが肝要であることを、私は改めて強調したい。

「試し割りは、破壊主義を育てる」という批判に対しても、ここで一言のべておこう。試し割りは、板や、かわらや、氷を割る。子供がこれを習えば、家のものをこわすだろう、あるいは、公共物を、国家を、平和をこわすだろう。だから空手は、破壊狂を育てる悪いものだという人がある。たとえば、子供がのこぎりの使い方を習えば、たしかにのこぎりをやたらと使いたがる、たいせつな机にのこぎりを当てるかもしれない。たいせつな庭の樹の枝を切り落すかもしれない、また、のみの使い方を習えば壁にでも穴をあけかねない。また、マッチの使い方を知ればすぐ紙などを燃したがる。つまり好奇心が強いのである。子供の好奇心は、なかば本能的なものでこれを善の方へ導びくのが教育である。

しかし、のこぎりの使い方を習った子供がみながみな、樹を見れば樹を切り倒し、公共物をやたらと傷つけるような人間となるであろうか。

人間とは、やたらとのこぎりで切りまくる破壊的な心情より以上に人をあわれみ、事物を大事にしようとする心を有しているものなのである。マッチの使い方を覚えた子供全員が放火魔に育つわけではないのである。

まして、空手とは素手の闘技である。ここに使われる武器は、自分自身の手であり足であり、両親から有難く戴いた、また、神より造って戴いた、たいせつな身体である。

万人がこの自分の身体を愛し、また清くするのは本能なのだ。この自愛すべき身体を用いて悪に加担することが、どうして容易にできよう。

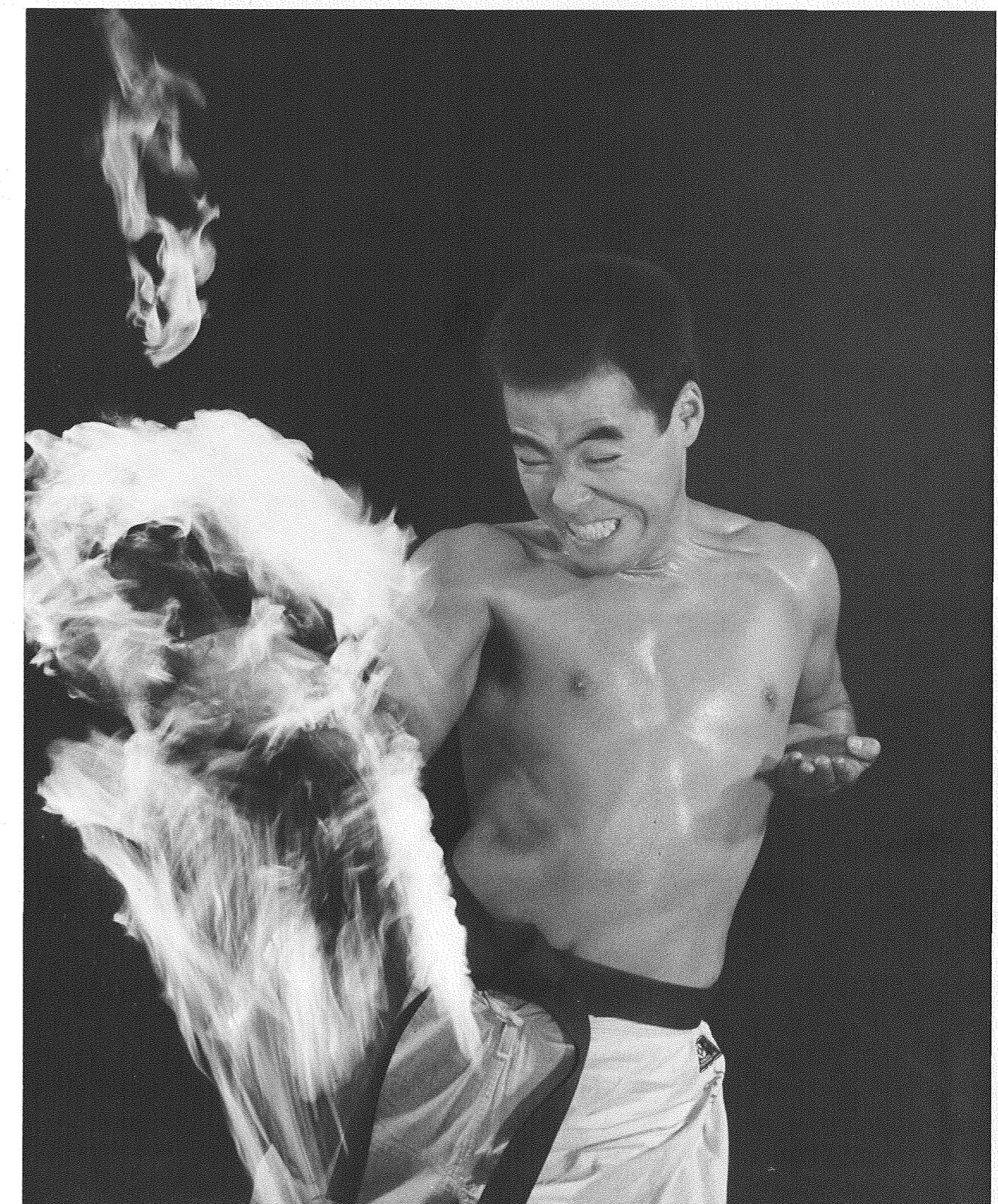
空手は、しかも、手足を鍛え、その価値を教えるものだ。しかも、手足は、刀や凶器ほどに鍛えられるものであるから、めったなことでは使わなくなる。

少なくとも、適切な指導の下に修業をすれば、やたらに技をふりまわすようなことはない。私が最も恐れるのは、適切な指導者を持たず、一人勝手に武術というものを解釈している者である。人間は、ある程度の訓練をすれば、人を傷つけるぐらいの力は得られる。このような者が、自分の力を十分に認識せぬままこれを使ったときに危険が生じるのである。

#### 5. 試し割りのケガ治療について

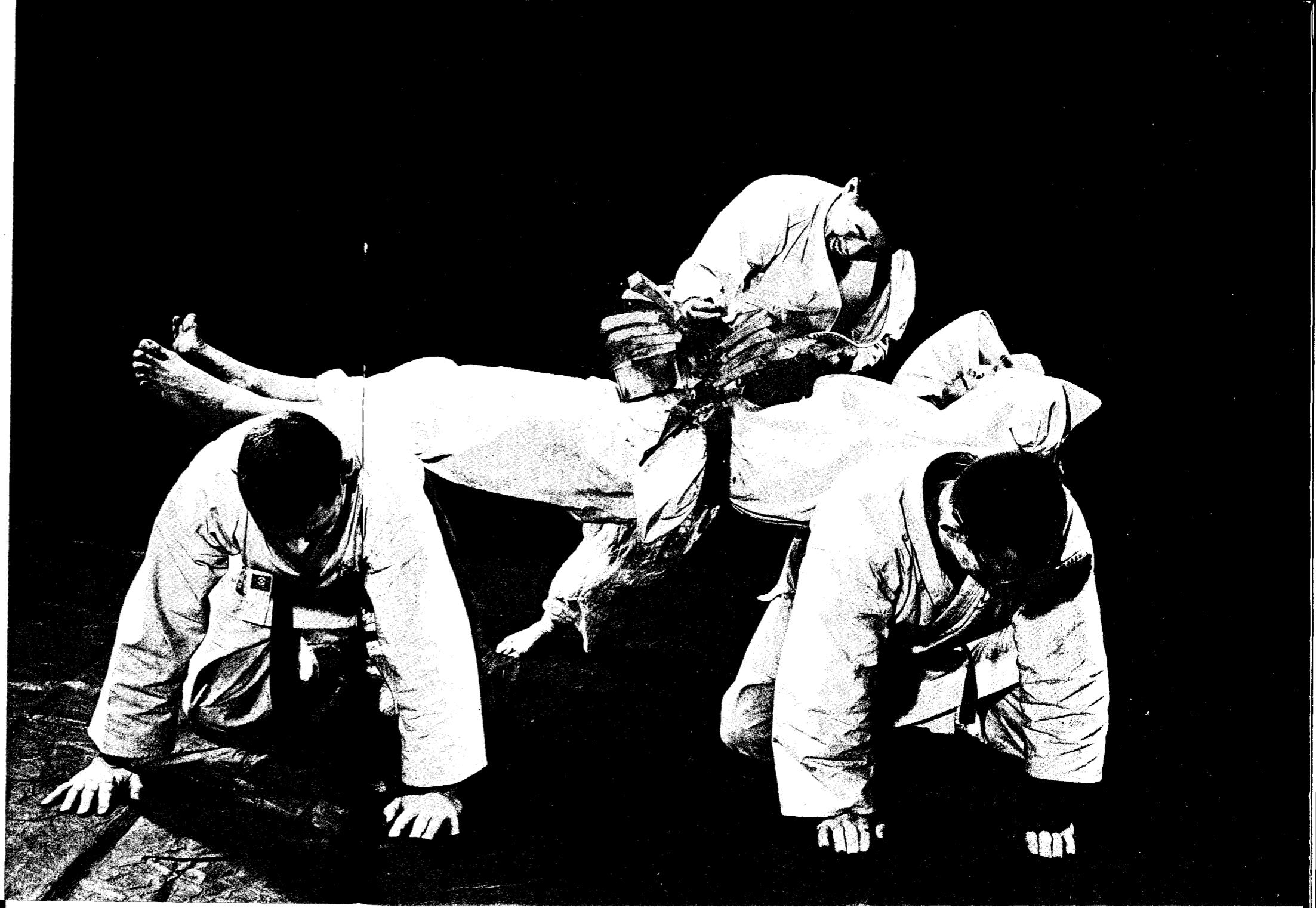
試し割りのとき手がはれることがある。医学の発達した現代では適切な治療法はいろいろあるが、空手では手がはれたり内出血した場合、かならず塩水につけて治すことになっている。この療法は、古来から空手の名人、達人たちがやってきたことである。中国には打ち身、切り傷につける拳頭薬という薬があるが、このような薬をつけるよりも私の経験からは手のはれや内出血は塩水につけるのが最も効果的だ。塩水につけたあとで、ほかの治療薬をぬってもよい。

燃える板を割る。

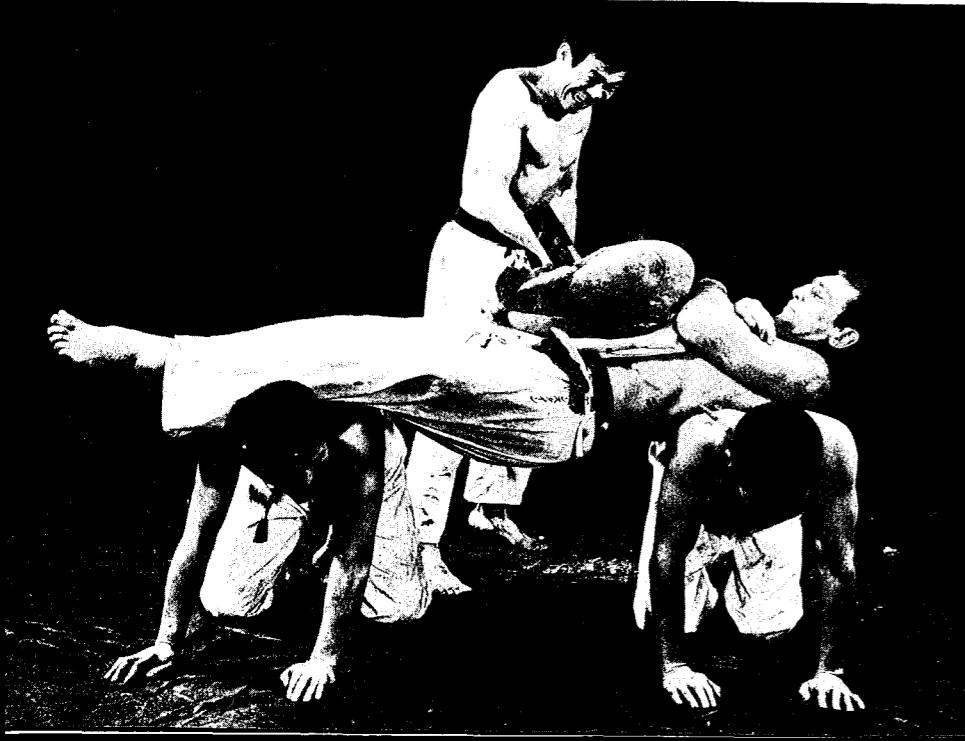


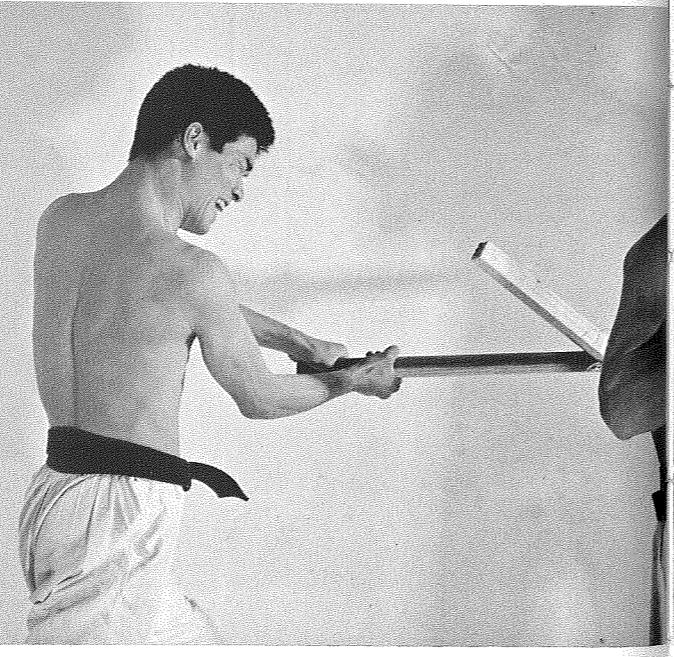
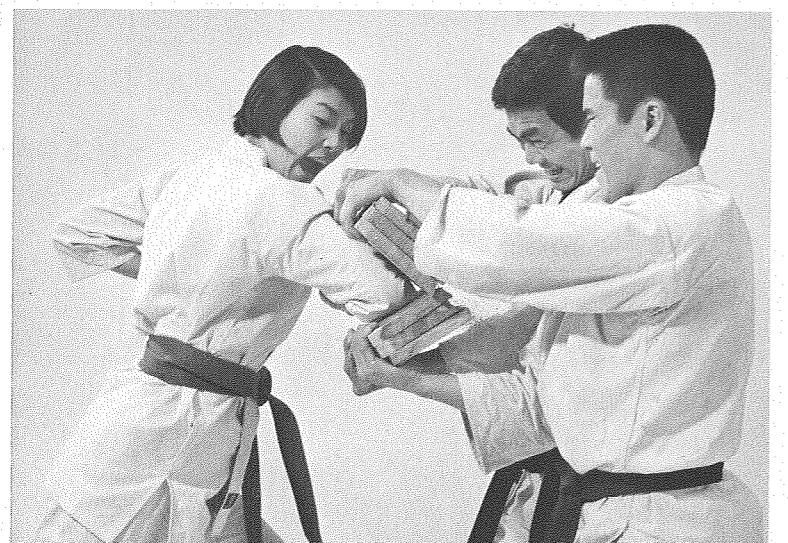
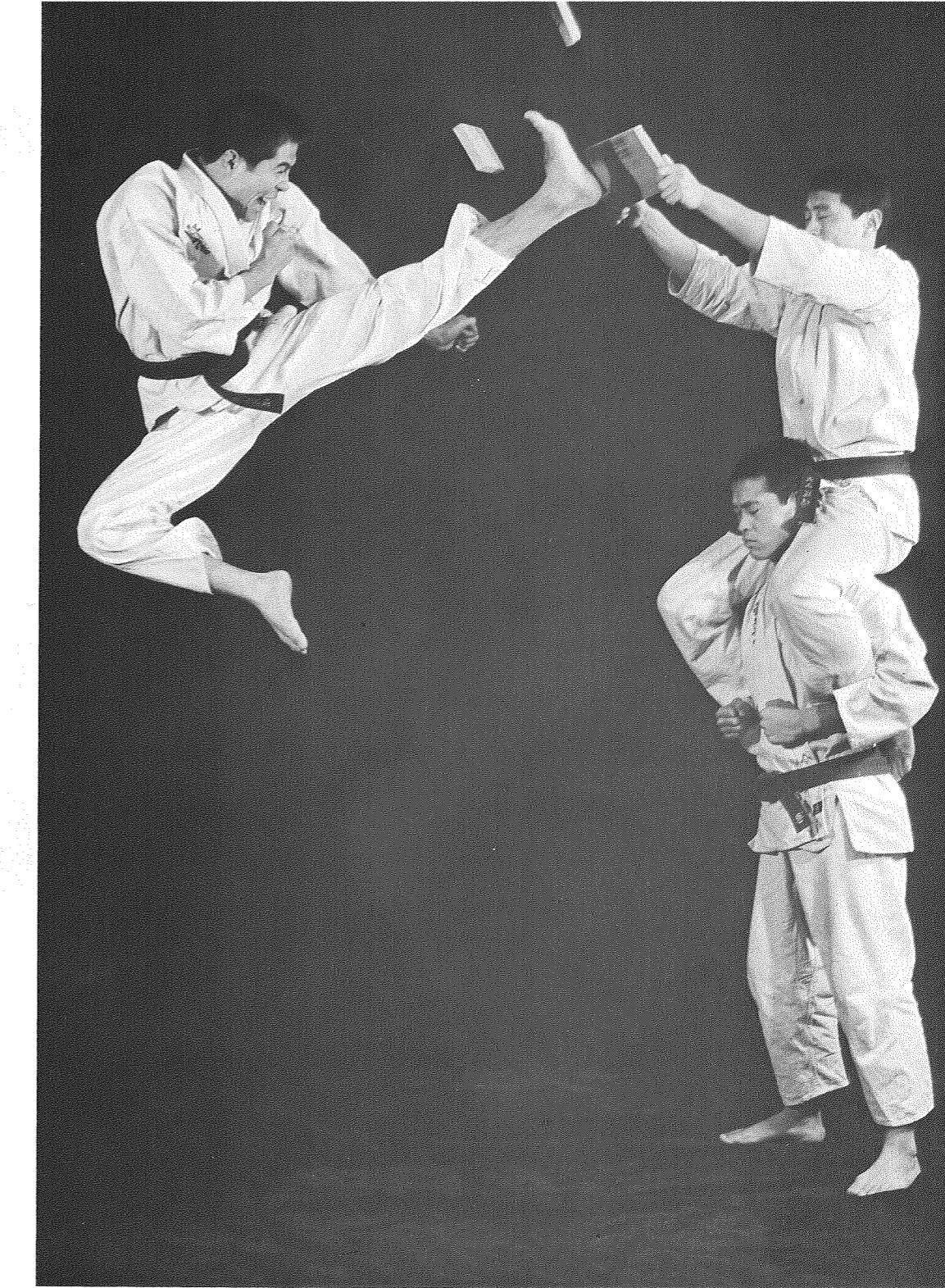
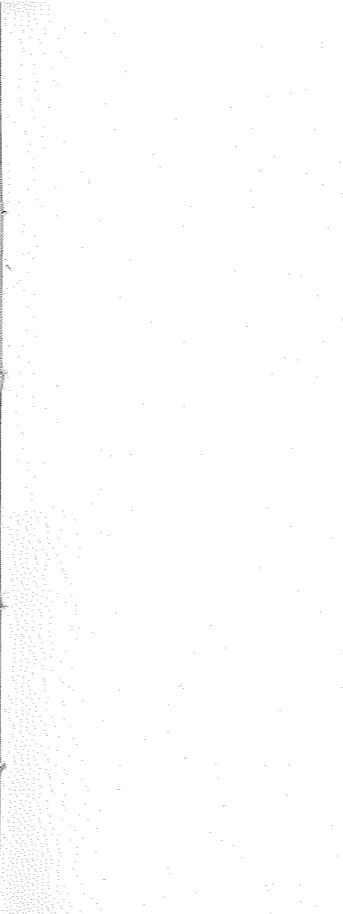
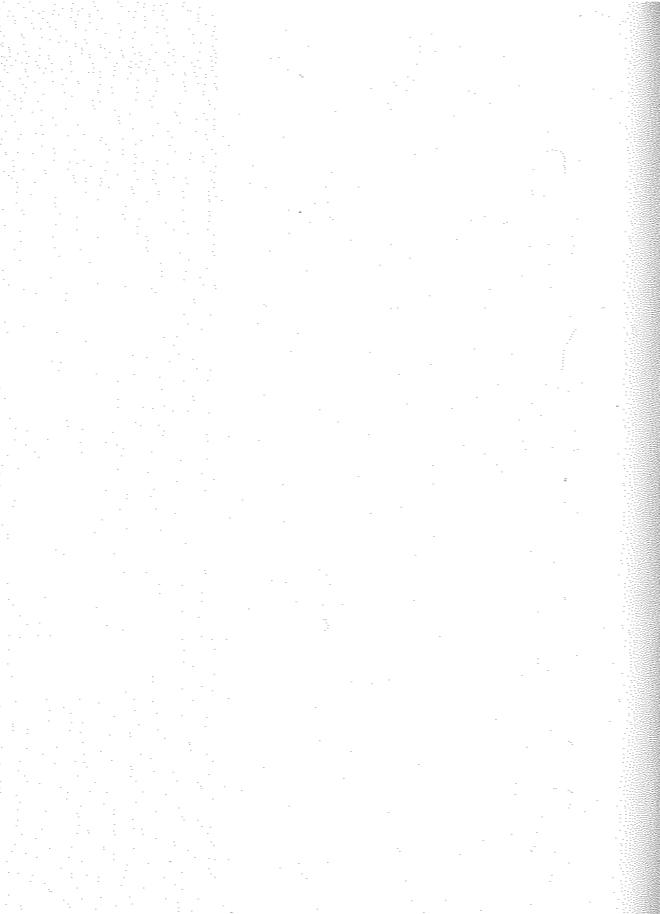
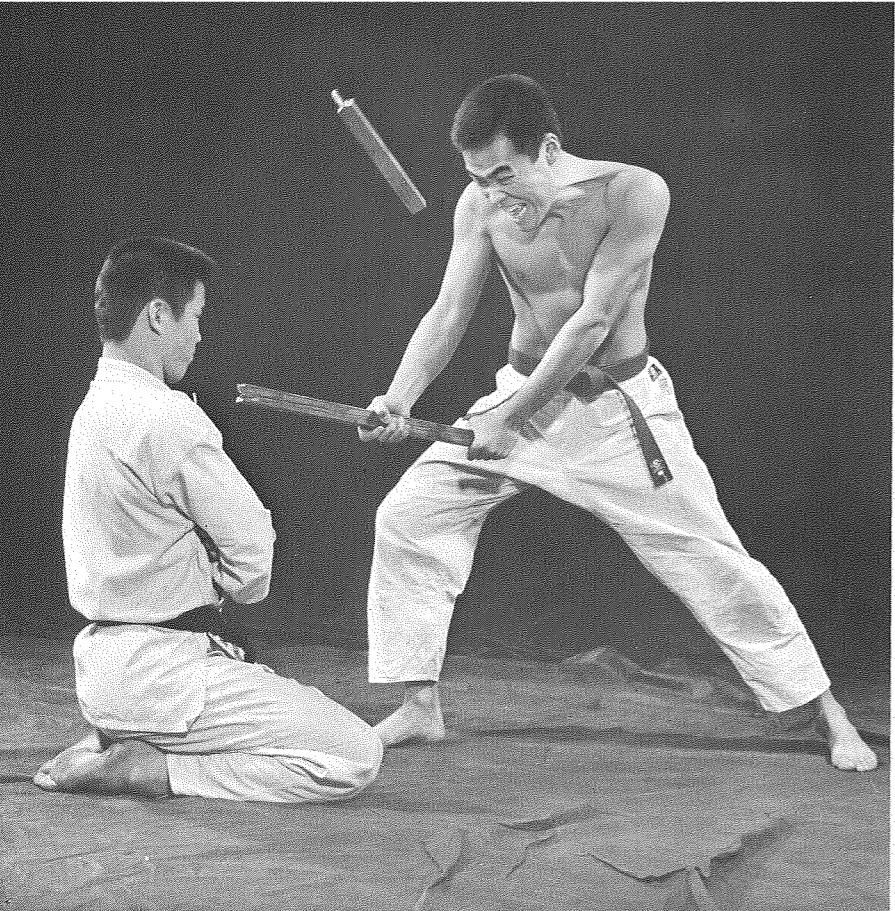


飛び後蹴りによる板割り。ねらった的に飛び蹴りがきまったくとき、はたしてどれほどの力があるか。飛んで蹴って、蹴りが当ったとき最高のパワーをもたらせることは案外難しい。空中では力が失われやすい。



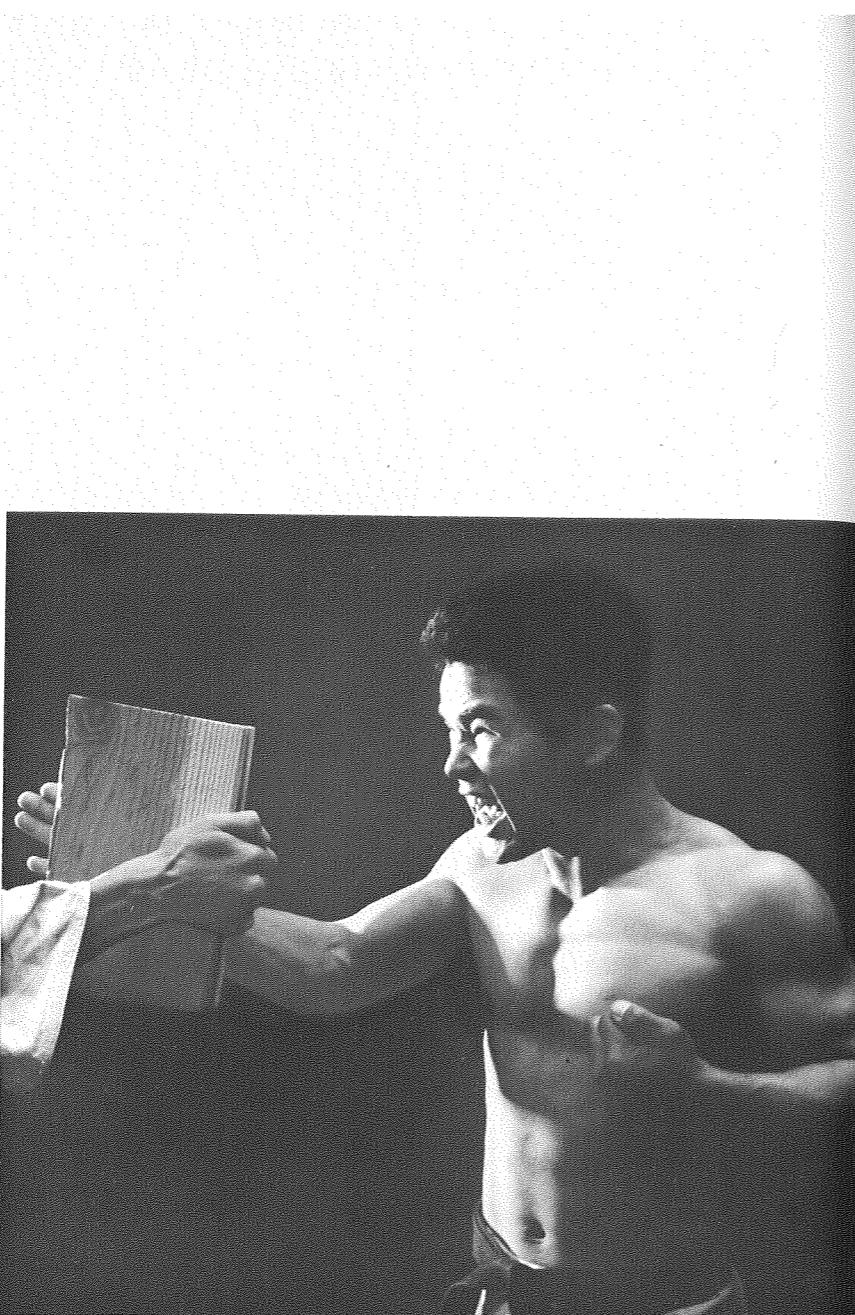
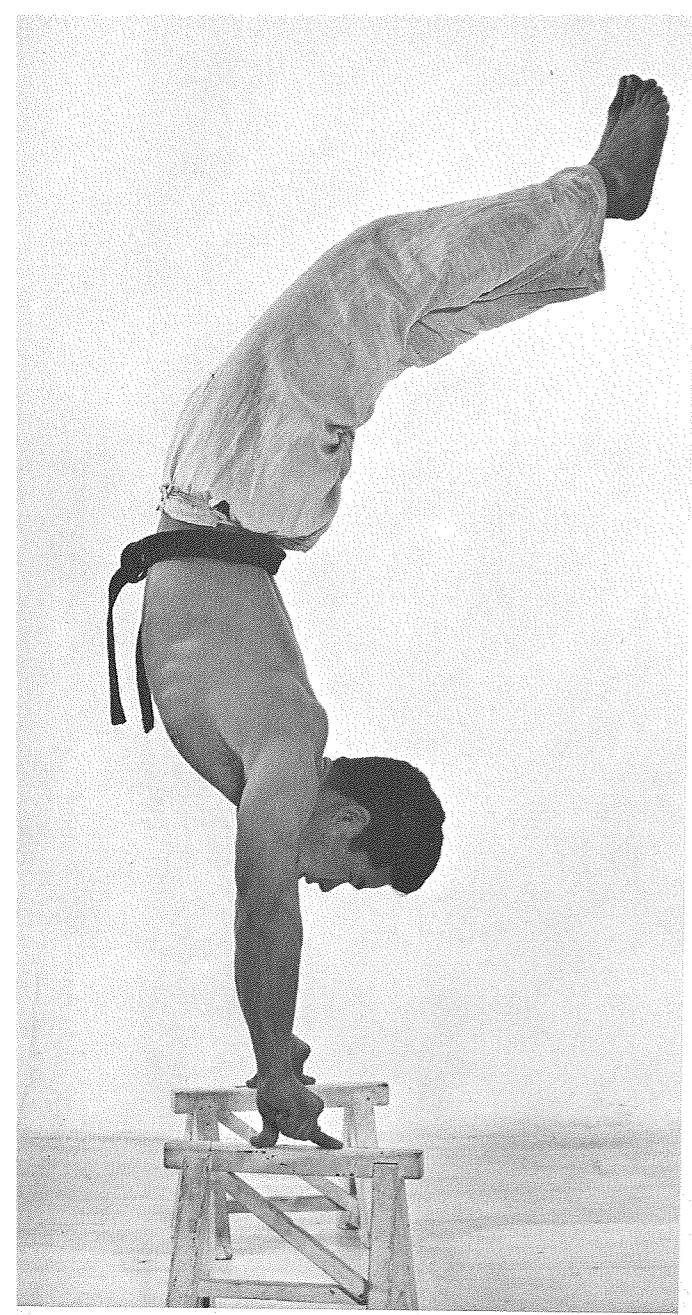
空手で鍛えた身体の上で、大きな自然石や瓦を割っても腹はびくともしない。空手の修練は、すべて丹田に力を集中して行なう。鉄のように強靭な腹筋力なくして、空手の上達はありえない。空手はバネの闘技である。





空手で鍛えた筋肉は、それ自体はがねのようになり、相手の打撃にもたえられる。丹田の力を入れて耐えていれば、ふつうの人が叩いたくらいではびくともしない。

女性の試し割り。アメリカの女の弟子はまわし蹴りで板を四枚割った。男でもまわし蹴りで四枚板が割れる者はきわめて少ない。



空手は指の力、手首の力を徹底的に鍛える。握力などはふつうの人の数倍にも達しよう。さもなくば、手刀内掛けのような掛け技は効果的にならない。二本指で逆立ちできるまで訓練することが望ましい。

## 極真会館全国支部一覧

支部名	支部長名	道場	〒 支部所在地
1. 北海道	高木 薫	札幌 深川 滝川 岩見沢 旭川 夕張 小樽	065 札幌市北区北15条西4丁目 ファッショングーポ506 074 深川市2条14番 深川トレーニングセンター内 073 滝川市西町 総合福祉会館 068 岩見沢市武道館 070 旭川市知新小学校体育館内 068-07 夕張市真谷地体育馆 047 小樽市駅前第1ビル3F
2. 秋田	真壁 忠	本庄 秋田 大潟 男鹿 新庄 八戸	015 本庄市桜小路37-1 010 秋田市山王5-12-29 017 大潟市五城目町広域体育馆 010-03 男鹿市船川港南岡 996 新庄市金沢 031 八戸市民体育馆
3. 宮城	東 孝	仙台	980 仙台市八幡1-4-24 桂コーゴ内
4. 栃木	小林 功	小山	323 小山市小袋585
5. 群馬	松島 良一	高崎 前橋 桐生 伊勢崎 太田 藤岡 赤堀	370 高崎市高関町176-6 371 前橋市南町1丁目 376 桐生市桐生町1丁目出林608-3 372 伊勢崎市大手町 373 太田市新井164-1 375 藤岡市宮本町 379-22 佐波郡赤堀村下触659-18
6. 埼玉	添野 義二	所沢 浦和 川越 飯能 深谷 上尾 熊谷 坂戸 入間 長瀬	359 所沢市美原町3-2947 336 浦和市元町1-8-10 梅若幼稚園2F 356 川越市砂新田東裏84 357-02 飯能市大字川寺字新井原3384 366 深谷市大字宿根486 三協自動車 362 上尾市今泉112-3 GLS上尾教育センター 360 熊谷市大字小曾根173-27 350-02 入間郡坂戸町片柳1531 358 入間市狭山ヶ原130-5 350-04 入間郡毛呂山町 長瀬公民館
東京都下		東久留米 昭島 八王子	180-03 東久留米市本町2-12-35 196 多摩スポーツ会館内 192 八王子市民体育馆内

支部名	支部長名	道場	〒 支部所在地
7. 東京	郷田勇三	田端	114 北区田端町5-14-2 フジミマンション地階
8. 東京	真樹日佐夫	渋谷	150 渋谷区渋谷3-7-1平善ビル6F マス・オーヤマ・カラテスクール(通信教育)
9. 千葉	小嶋幸男	あやめ台 木更津 佐倉 津田沼 千代田 蘇我 市原 多古町 手塙鴨 流山	281 千葉市あやめ台団地集会所 292 木更津市清見台2-2-6 285 佐倉市生谷1572 堀切バネ製作所体育馆 275 習志野市袖ヶ浦団地集会所 284 印旛郡四街道町千代田3-6-5 280 千葉市白旗1-5-3 290 市原市五井会館 289-23 香取郡多古町東松崎1749 270-01 流山市平和台4-5-11
10. 神奈川	渡辺十也	横浜 小田原 大船	221 横浜市神奈川区神大寺町413 250 小田原市東町1-1-20
11. 新潟	関川博明	新潟 新発田 三条 高田 泉	950 新潟市寺尾村下1036 957 新発田市大手町警察道場 955 三条市いぐり さらしな方 上越市南本町3丁目 新潟市浜松 日本歯科大学空手部
12. 石川	浜井誠安	七尾	926 七尾市橋町1
13. 福井	高橋康夫	福井 武生 森田 鮎江	910 福井市文京4丁目 牧の島会館 915 武生市高瀬1-10-5 武生市立体育馆 910-01 福井市下森田新竜川会館 916 鮎江市日の出 借陰小学校
14. 山梨	大石代悟	富士吉田	403 富士吉田市下吉田 織協ホール
15. 広島	森周治	広島	731-02 広島市可部町可部552
16. 徳島	長谷川一幸	徳島 鳴門 高松	770 徳島市勢見町1丁目 金比羅神社 772 鳴門市撫養町木津 760 高松市伏石町
17. 愛媛	芦原英幸	八幡浜 宇和島 松山	796 八幡浜市神宮前 798 宇和島市山際二区 790 松山市愛光町

# 索引

あ  
相打ち ..... 100  
足の受け ..... 36  
足のけん制攻撃 ..... 36  
足の連絡技 ..... 35

い  
居合抜き ..... 229  
一本組手 ..... 98, 125  
一本背負い投げ ..... 189  
いぶき呼吸 ..... 146, 158, 169, 192

う  
受け攻め同時法 ..... 98, 100, 114, 172, 224  
後蹴り ..... 38, 43, 44, 46, 48, 59, 62, 163  
後踏みつけ足 ..... 234  
内受け ..... 29  
内八字立ち ..... 146, 158, 169, 192, 220  
内ひっかけ崩し ..... 114, 128  
裏拳あけ突き ..... 78  
裏拳左右打ち ..... 177, 206, 220  
裏拳下突き ..... 223  
裏拳正面打ち ..... 98, 150, 199, 201, 203, 204, 205, 213  
裏拳脾臓打ち ..... 110

え  
速心力 ..... 129  
円錐の構え ..... 88  
円と点の原理 ..... 29  
円の動き(円運動) ..... 29, 30, 130, 138, 224, 244

か  
開手の構え ..... 60  
かかと蹴り ..... 114  
掛け受け ..... 154  
掛け立ち ..... 180  
仮死状態 ..... 247  
肩打ち ..... 230  
活法 ..... 246, 247  
上泉伊勢守 ..... 30, 229  
空手の攻防 ..... 36  
臥龍 ..... 145, 158  
臥龍の構え ..... 76  
観空 ..... 145, 169  
関節蹴り ..... 36, 37, 41, 42, 112, 121, 183  
岩石の構え ..... 72  
顔面に打撃を受けたとき ..... 253

き  
気合 ..... 34  
騎馬立ち ..... 146, 147, 150, 153, 154, 174, 177, 180, 185~187, 195, 196, 198, 204, 205  
逆投げ技 ..... 137

救急処置 ..... 246, 247  
金蹴り ..... 36, 38, 45, 46, 48, 49, 92, 107, 164, 195  
筋肉打撲 ..... 253

く  
組手 ..... 29~36, 41, 52, 72, 86, 88, 108, 257

け  
蹴あげ ..... 42, 44, 46, 158  
蹴あげ受け ..... 46, 48  
下段受け ..... 210  
下段の構え(地の構え) ..... 52, 53, 86, 183  
下段払い ..... 153, 183, 189, 209, 219, 240, 244

こ  
壺丸活 ..... 250  
壺丸を蹴られたとき ..... 253  
後屈立ち ..... 35, 212, 215, 216  
交叉法 ..... 96~98, 108, 224  
交叉弧拳 ..... 73  
呼吸活 ..... 247  
弧拳あげ受け ..... 85, 122  
弧拳あげ崩し ..... 122, 126  
弧拳内崩し ..... 128, 129  
弧拳おろし受け ..... 68, 127  
弧拳おろし崩し ..... 126  
弧拳無想あげ打ち ..... 235  
弧拳無想的打ち ..... 236  
弧拳無想横打ち ..... 235, 237  
弧拳無想横打ちの応酬 ..... 237  
心構え ..... 52  
心の持ち方 ..... 30, 31  
腰あげ受け ..... 37  
護身術 ..... 229  
骨折 ..... 252~255

さ  
最破 ..... 145  
左右手刀金的打ち ..... 237  
三戦立ち ..... 150, 154, 158, 171, 192, 193, 201, 203, 213

し  
滋恩の構え ..... 70, 72  
自悟の構え ..... 90  
自生力 ..... 247  
自表の構え ..... 62  
下十拳の構え ..... 84  
下十字の構え ..... 82, 84  
自由組手 ..... 125  
手刀受け ..... 57, 215  
手刀内受け ..... 114, 158, 180, 183, 196, 219  
手刀内打ち ..... 212  
手刀内掛け ..... 114, 158, 160, 163, 164, 166, 185~187, 203, 204  
手刀おろし受け ..... 141  
手刀おろし崩し ..... 141  
手刀掛け ..... 137, 138, 196

手刀掛け受け ..... 38  
手刀顔面打ち ..... 172, 213, 244  
手刀下段十字受け ..... 80  
手刀下段払い ..... 239, 244  
手刀上段受け ..... 70, 172  
手刀上段内受け ..... 164, 166  
手刀上段十字受け ..... 217  
手刀上段まわし受け ..... 192  
手刀外掛け ..... 116, 117, 163, 164  
手刀中段受け ..... 212  
手刀中段垂直突き ..... 185  
手刀背後打ち ..... 234  
手刀脾臓打ち ..... 102, 201~203  
手刀まわし受け ..... 138, 154, 169, 171, 183  
十字受け ..... 80, 82, 95  
十字下段受け ..... 164  
十字の構え ..... 64, 65, 82  
掌底あげ受け ..... 68, 85, 125, 220  
掌底あげ崩し ..... 125, 132  
掌底受け ..... 225  
掌底おろし受け ..... 98, 160, 161, 163, 179, 220  
掌底おろし掛け ..... 119  
掌底おろし崩し ..... 118  
掌底掛け ..... 120  
掌底下段受け ..... 118  
掌底下段十字受け ..... 80  
掌底外崩し ..... 120  
掌底はさみ崩し ..... 130, 134  
掌底ひき崩し ..... 134  
掌底肘打ち ..... 236  
少林拳 ..... 65  
上下の構え ..... 57  
上段の構え(天の構え) ..... 52~54, 78, 82

す  
スーシーホ ..... 145  
水月に打撃を受けたとき ..... 252  
すね受け ..... 36, 38  
頭蓋骨内出血 ..... 247

せ  
セイエンチン ..... 145, 158  
正拳内受け ..... 152, 154, 171, 183  
正拳おろし突き ..... 189, 191  
正拳下段十字受け ..... 212, 217, 219  
正拳下段突き ..... 141  
正拳下段払い ..... 191, 217  
正拳上段受け ..... 174, 177  
正拳上段突き ..... 114, 125, 137  
正拳上段諸手突き ..... 223  
正拳中段内受け ..... 183, 212, 215, 216, 219  
正拳中段突き ..... 29, 119, 126~128, 150, 154, 164, 166, 171, 172, 179, 192, 193, 195, 203, 206, 209, 213, 215~217  
正拳突き ..... 29, 98, 100, 108, 119, 120, 122, 128, 154, 171, 177, 179, 195, 216  
正拳無想あげ打ち ..... 230  
正拳無想まわし打ち ..... 230  
正拳諸手突き ..... 160  
背負い投げ ..... 134

前屈立ち ..... 72, 158, 160, 163, 164, 171, 172, 174, 179, 203, 209, 212, 215~217, 219  
前方突き ..... 226

そ  
双心の構え ..... 92  
足刀蹴あげ ..... 42, 43  
足刀横蹴り ..... 45  
外受け ..... 29, 68  
外ひっかけ崩し ..... 116

た  
太極 I ~ III ..... 212  
対ナイフ護身術 ..... 238  
対ピストル護身術 ..... 242  
抱き活 ..... 249  
他心の構え ..... 80  
立ち禅 ..... 54  
脱臼 ..... 254, 256  
試し割り ..... 257, 258, 260, 261  
丹心の構え ..... 66, 78  
丹田 ..... 34, 169, 183, 192, 212

ち  
中堅の構え ..... 74  
中国拳法 ..... 58, 70, 74, 76, 224  
中手の構え ..... 78  
中足払い受け ..... 49  
中段の構え(字の構え) ..... 52, 53, 68

つ  
鶴足立ち ..... 174, 212

て  
底足あげ受け ..... 41, 44, 50  
底足受け ..... 38  
底足蹴り ..... 180  
鉄槌膝打ち ..... 236  
転掌 ..... 125, 145

と  
同時打ち ..... 100, 102, 103, 105, 107, 112, 114, 224, 241  
東天の構え ..... 94  
飛び後蹴り ..... 243  
飛び蹴り ..... 107, 243  
飛び前蹴り ..... 107  
飛びまわし蹴り ..... 107

な  
波かえし ..... 41

ぬ  
貫手垂直突き ..... 186  
貫手中段垂直突き ..... 187, 196, 205  
貫手中段水平突き ..... 185~187

貫手中段突き ..... 148, 150, 185, 196, 205, 211, 223  
貫手突き ..... 148

ね  
猫足立ち ..... 35, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 74, 152, 154, 160, 161, 163, 164, 166, 167, 169, 171, 179, 183, 196, 203, 204, 206, 211, 223  
猫型の構え ..... 58  
捻挫 ..... 254, 256

の  
脳震盪 ..... 246, 247, 252

は  
背活 ..... 247, 249  
背拳無想打ち ..... 235  
背足あげ受け ..... 44, 45  
背足まわし受け ..... 44, 45  
背刀受け ..... 137, 148  
背刀内掛け ..... 166, 167  
背刀掛け ..... 137  
背刀掛け崩し ..... 137  
背刀外掛け ..... 167  
背刀中段内受け ..... 148, 150  
背刀中段外受け ..... 148  
背刀無想金的打ち ..... 231  
背刀無想幻惑打ち ..... 233  
背刀無想幻惑まわし打ち ..... 233  
払い突き ..... 225

ひ  
膝蹴り ..... 41, 74, 119, 125, 127, 240, 242  
膝受け ..... 38  
肘あげ受け ..... 102  
肘後突き ..... 234  
肘おろし打ち ..... 41, 177, 195  
肘上段当 ..... 195  
肘中段当 ..... 195, 201, 203, 212, 219, 220  
脾腹活 ..... 249, 250  
平安 I ~ III ..... 145, 212  
平安 IV ..... 145, 212  
平安 V ..... 145, 216

ふ  
不意打ち ..... 33, 229  
不動立ち ..... 86, 158, 169, 183, 206, 211, 212, 215, 216, 219

へ  
平行立ち ..... 146, 192

ほ  
北条時頼 ..... 238  
北拳 ..... 60, 62

ま  
間合 ..... 30, 32, 33, 35, 62, 98, 108, 112, 138  
前蹴り ..... 37, 38, 46, 51, 59, 62, 68, 71, 76, 82, 91, 94, 95, 98, 107, 111, 112, 121, 122, 129, 141, 160, 161, 164, 172, 174, 183, 195, 203, 213, 215, 220

ね  
前羽の構え ..... 48, 54, 220  
前踏みつけ足 ..... 236

ま  
まわし受け ..... 98  
まわし受け崩し ..... 138  
まわしだち ..... 102  
まわし蹴り ..... 36~38, 41~44, 46, 48, 51, 57, 59, 76, 78, 89, 93, 94, 105~107, 112, 122, 158, 163, 180, 183, 219, 241

み  
身構え ..... 52  
宮本武蔵 ..... 31, 32, 257

む  
結び立ち ..... 146, 158, 192, 211, 216, 220, 223  
無想打ち ..... 229, 230  
無想剣 ..... 229  
ムチ打ち症 ..... 249  
無変の構え ..... 86

め  
目のつけ方 ..... 31, 32

も  
諸手受け ..... 152, 154  
諸手下段突き ..... 224, 225  
諸手突き ..... 57, 98, 100, 132, 160, 206, 220, 224

や  
安三 ..... 145

よ  
横蹴あげ ..... 38, 42, 107  
横蹴り ..... 38, 41~44, 46, 105~107, 112, 174, 195, 212

り  
両手刀外掛け ..... 232  
両手内掛け ..... 158, 233  
流水 ..... 108, 110

れ  
連突き ..... 154, 213, 215

# 続・秘伝極真空手

大山倍達（おおやま ますたつ）

一九二三年満州生まれ。

現住所 東京都豊島区西池袋三二二九  
国際空手道連盟（財団法人）極真奨学会 極真会館館長 九段

九歳の頃から拳法を学び二十歳で四段となる。

一九四七年全日本空手選手権大会で優勝

現在世界四十六か国に一六〇の支部道場をもつ。

定価 七、五〇〇円

発行日 昭和五十二年九月十五日 初版発行

昭和五十三年三月二〇日 第二刷発行

昭和五十三年六月二〇日 第三刷発行

著者 大山倍達

発行者 豊島宗七

印刷者 北島義俊

発行所 株式会社 日貿出版社

東京都千代田区猿楽町一一二一新日貿ビル内  
郵便番号一〇一

電話 東京（〇三）二九五一八四一一（代表）

振替 東京八一一八四九五番

印刷所 大日本印刷株式会社

製本所 大日本製本株式会社

○1977 by Masutatsu Oyama Printed in Japan.

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。

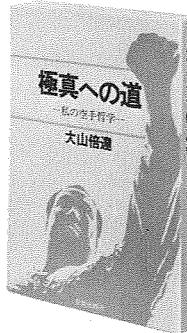
# 日貿の極真空手シリーズ

## 極真への道

### 一私の空手哲学

最強の格闘技とは、最強のパワーと高度な技術、そしてなにごとも屈することのない強力な精神が結びつかなければならない。大山師範の強烈な体験によつて築かれた極真的精神を初めて体系づけた空手練習生待望の書！

- 第4版発売中
- 定価／1,000円
- 四六判／240頁



内容／志をたてよ／たゆみない修練／生死を超える勇気／礼節の使者となれ／孝子の拳／武とはなにか／何のために戦うか／空手と禅／呼吸と精神／妻をめとらば／金錢の奴隸となるな／無心拳／無想拳／現代における空手の意義。

■送料 200円

### 話題のロングセラー

“This is Karate”発刊以来12年にわたり、極真空手の技法、思想、パワーを紹介する3部作!!

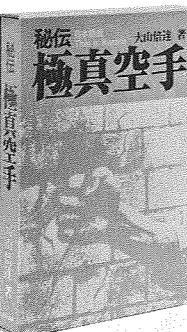
ファン必読の話題のロングセラー



## 秘伝極真空手

極真空手の精髄、高度な技、型、組手を全網羅した空手技法書。「地上最強のカラテ」といわれた最高の技を全て詳解。世界制覇直後の若き大山倍達師範が自ら1,500枚の写真に登場、解説、指導する。秘伝篇にいたる圧倒的内容を誇る座古の書！

- 第6版発売中
- 定価／8,000円
- A4判／368頁



内容／空手とは／技と練習の体系／手と足の武器／基本技の練習／追い突き／型／約束組手／まわし受け／円型逆突き／特別訓練／石割りの技法／逆技／寝技／日常の護身術／空手とモラル、極真精神／空手と禅／世界にのびる空手／試合規約／他。

■送料 400円

## ダイナミック空手

基礎技法を中心に、その実戦応用までを解く実戦空手書。世界の“オーヤマカラテ”的破壊力と基礎の技をつぶさに解明し、その実戦応用への手がかりを詳述する空手独習書。連続写真1,000枚で猛牛との格闘やその他歴史的シーンを迫力に再現！

- 改訂増補版発売中

- 定価／2,000円

- B5判／208頁



内容／空手の沿革／拳と足／準備運動／立ち方／手による突き、打ち／特殊攻撃／空手のポイント／組手について／三本組手／一本組手／型について／平安I-II・III／安三／試し割り／手足の訓練／関接技の応用／牛と闘う空手／アメリカでの決戦／他。

■送料 300円

### ご注文方法

最寄の書店にご注文ください。書店店頭にない場合でも、ご予約またはお取寄せができます。直接弊社にご注文の場合は、送料を加算の上前金にてお申込みください。

欧文・和文  
国際図書出版



株式会社 日貿出版社  
JAPAN PUBLICATIONS, INC.

〒101 東京都千代田区猿楽町1-2-1  
新日貿ビル内 電話 (03)295-8411(代)  
振替東京8-18495番