

崇武館
館長 飛鳥宗一郎

空手道指導論

第1章 基本編（その2）

1 その場の突き（続き）

今回から、技の稽古（以後、「練習」の字を用いる）や、技の使い方のなどについて説明する。

本来ならば2月分で書かなければならなかったが、その時点ではいささか急ぎ気味であったため、十分意を尽せなかったところがあった。以下について念頭に置いてから技術技法の部分を読んでいただきたい。

◎ 練習に取り組む時、その方法が目的に適っており、早く上手にならないかとの願いは人の常である。上達につながる早道はないけれども、無駄を省き遠回りを回避できる方法なら思い付くはずである。

しかし、練習している本人は、良いところや悪いところなどなかなか自分では気づき難いのが現実である。又頭の中で理解し理屈は分かっている、考えていることと体の動きが一致してくれないのも悩みの種である。

☆ どのような目的でこの種目の練習をしているのか。

☆ このやり方で到達目標に適っているのか。

☆ この行動をずっと繰り返していいのか。

などと、つい考え込んでしまう時があるかもしれない。

◎ 『目から鱗（うろこ）が落ちる』という言葉がある。何かが切っ掛けとなり、急に事態がよく見え理解できるようになる意味で、新約聖書・使徒行伝他が出典である。

これを空手道に当てはめるなら、足踏み状態が続いているときなど、指導者や先輩から適切な良きアドバイスなどを受けることによって、急に事理に沿った動きに発展するとともに、難儀だった動作が楽にできるようになるとすれば、『目から鱗が落ちて』遠回りから脱却できる。ただし、『目から鱗が落ちる』には次の三つの条件が伴う。

☆ 日頃教わったことを頭で考えて記憶し、熱心に取り組むなら強い感受性が身に着く。

☆ 指導者と練習生は教学一体となり、気持ちが一致していること。

☆ 指導者自身が常に鍛錬し、よって感覚が研ぎ澄まされている状態にあること。

以上のことを端的にまとめれば、集中力と頭脳を働かせ、常に体を精一杯動かしていることが必要となる。

◎ 空手道は、言うまでもなく体を用いる体術である。体術は武道やスポーツばかりでなく、芸術や伝統芸能もあれば、茶道や華道や書道のような「道」の付く芸域、物を作る技芸など、或いは田や畑を耕して作物を育てるのも体術といえるかもしれない。数え上げればある目的をもって行う多くの分野に広がる。

しかし、体術はただ単純労働のように無闇に体を動かせばよいものではない。目的に対してより効果的な行動規範があって成り立つので、これが技法といわれる。技法は繰り返し訓練によって好ましい形へと進展し、真剣に取り組むなら心術と相まって目標達成に向かって邁進する「道」につながる。

◎ 現在まで、私が指導してきたことを基にして、その実際を様々な角度から分析し説明することで、一層空手道に対する考え方を深めていただき、指導者及び練習生皆さんの後押になれば幸いとすところである。

◎ 2月分のワンポイントレスンでは、手足の解剖図を写真やイラストをもって説明した。本来ならば、写真を多く使った方が分かり易いのだが、今後の課題として準備検討したいので、ここ当分はご容赦いただきたい。

◎ 空手道の全体に及ぶときは「空手道」と、技術技能に限られる場合は単に「空手」と記し、空手道固有の熟語やスポーツ用語には鍵括弧を付した。

また、骨や筋肉の名称など出ることで、用語としてなじみ難いと思うが勉強の一つとして読んでいただきたい。

(2) その場突き

「その場突き」は初心者最初の教習過程で、流派が違っていても同じである。「その場蹴り」も当然最初の段階であるが、やはり先にくるのは「その場突き」の方である。

ア 拳の握り方

「正拳」の握り方については2月分に記載してあるので、重複しないよう進め

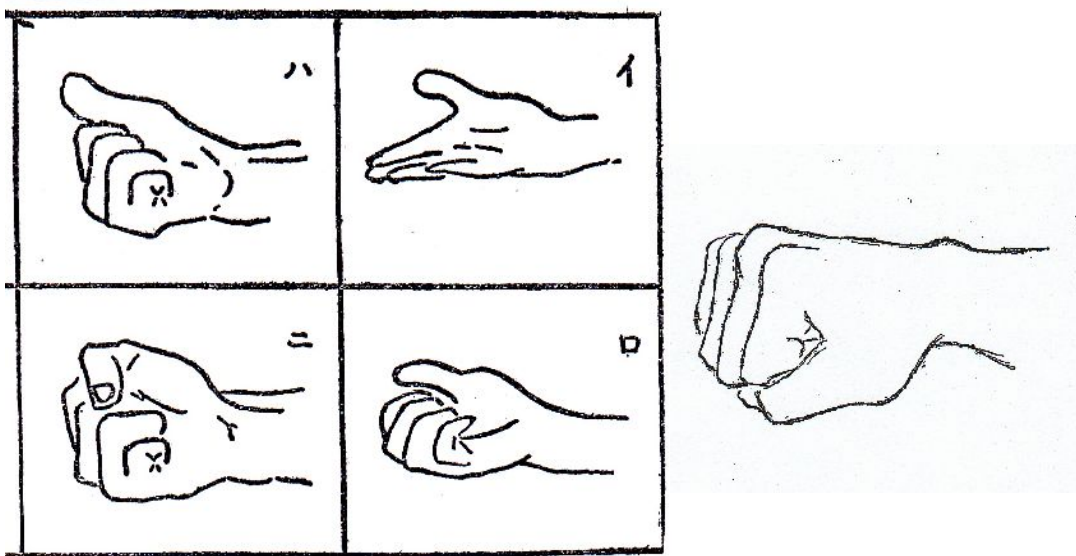
る。ここでは、「正拳」以外にも関連するところは触れておきたい。

その1

握り方における留意点は、「大拳頭」の主たる打突部位は人差し指と中指二本の指節骨底と中手骨頭関節部（指の付け根）であることを認識することである。

拳が緩み正規に維持するには慣れないと難儀なことで、ジュニア層など毎回指摘されても完全に行き届かない。「正拳」の握り方の要点を述べる。

- ① 拇指と他の四指は、例えば締めている帯などを握るような形に向かい合っていてはならない。
- ② 拇指は人差指の側面から添えて、拇指関節を完全に曲げて人差指と中指の指節骨幹の中間部を押さえるようにする。
- ③ ②で指節骨幹の中間部でなく、指頭部の方にずれるようなら「拳」は緩み易くなる。
- ④ 「大拳頭」部は、手甲と指のところが直角になっていなければならない。
- ⑤ 「拳」は緩まずしっかり握るが、必要なとき以外は力を入れない。



拳の握り方（イ～ニの順）

その2

拳の握り方は正確に訓練されなければならない。反対の手掌で指の曲がり具合を確認して整えながら行えばよいかもしれない。この確認については、「拳立て伏せ」（「正拳」を「立拳」にして行う腕立て伏せで、拳によるプッシュアップ、又はプレスアップという）か、「巻藁」鍛錬によって行うことできればベターだが、最近はこのような訓練はあまり好まれない傾向にある。

その3

訓練として素早く瞬時に握ることを考慮に入れなければならない。空手の本領は、スピードや力だけでない、最も適切な行動を瞬時の判断によって行える身体能力の開発である。したがって、「大拳頭」「小拳頭」「裏拳」「手刀」「貫手」「掌底」「熊手」「コーサー」（人差し一本拳の類で、別項にて述べる）「中高一本拳」「弧拳」「背刀」など様々あって、これら全部が手首より先の使用部位であって、その形を作ればよいというものではなく、それぞれが固有の使い方の形態と、力への入れ加減がある。訓練も体力頼りの緩慢な動作では、技法と一致しない。

握り方等の訓練法は次のとおり。

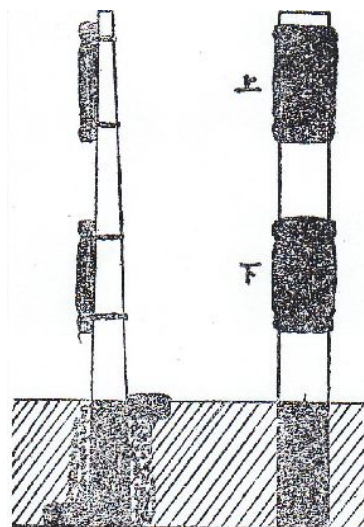
- ① 「大拳頭」から「背刀」まで上記のそれぞれの正確な形と、機能できる力の入れ具合を整えながら、各部位の使い方を素早くできるように繰り返し行う。適正にできないときは、反対の手で形を整える。
- ② ①の訓練を左右の手で行う。
- ③ ②のとき、左右を別の形（違う使い方）で行う。
- ④ 五本指の先端（指節骨頭）の腹部（爪側と反対のところ）の5本指を反らして胸前に合わせ、瞬間的に離して「正拳」に握るのを繰り返し行う。これは、空手を長く続けることで起きる指関節部の変形防止にもなる。



これは崇武館「館旗」のデザインで、崇武館のロゴマークとなっている。作成時（昭和52年5月）に私の「拳」を写真撮影し旗の作成業者がデザイン化したものである。

その4

「拳」の各部位は、突く、打つ、刺す（貫手の場合）などであるが、直接物体に当ててみなければ本当の技法の意味がわからない場合が多い。空手の鍛錬用具は、伝統的には右図の「巻藁」があって、様々な鍛錬に使用した。その他に「下げ巻藁」といって俵のように作られたものを両端に紐をつけて吊り下げた物があったり、様々な用具が工夫された。近頃は「巻藁」類を使用する人は少なくなったが、これらの「巻藁」類の鍛錬用具は、中国拳法にはなかったもので、空手技法独特の「極め」に表現さ





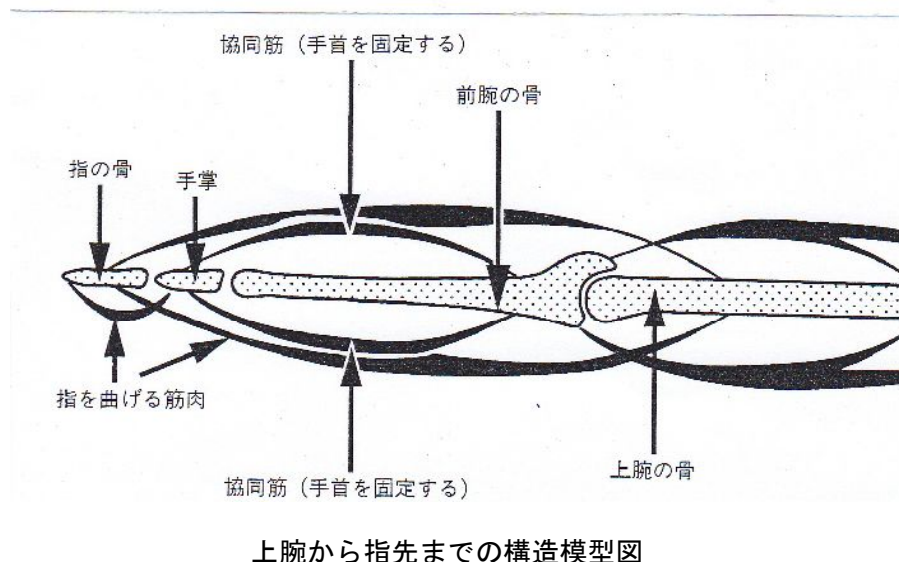
金城先生米寿記念の写真

れる特徴は、琉球国（沖縄県）で生み出された固有のもので、「巻藁」鍛錬の影響によって固有のものとなって定着した。

使用部位の全てを打って当ててみないと分からないと提唱した方に、私も40年以上前に指導を受ける機会があった金城 裕氏（1919～、首里手の大家で日本空手道研修会会長）がいる。金城氏は、「上段突き」用の「巻藁」も使用した。

その4

手首や手を取りまく筋群にも無関係ではられない。上腕（二の腕）も無関係でないし前腕（尺骨、撓骨部）は直接関連する。この中で、掌側にある屈筋支帯と甲側の伸筋支帯という手首の上下をリストバンドのように巻く靭帯は余り知られていない。この二つの靭帯が、「閉手」（握る）「開手」（開く）手法に関連する。他にも下図のように前腕・上腕の各筋群は手の各使用部位の協同筋として作用している。



上腕から指先までの構造模型図

イ 引き手の練習

「突く」の前に「引き手」の練習から入ればよい。両手を同時に引く場合と、片手ずつを引く場合の二種類ある。

1) 両手を同時に引く

この場合の「立ち方」は、「外八字立ち」でよい。何故ならば、この引きの

動作では腰の回転や左右のぶれがなく、重心が高くとも不安定になる要素が極めて少ないからで、力やスピードを加えてもぐらつくことはない。

この両手同時の「引き手」は、最初は緩やかにして形を整えながら、次いで最大スピードまで高めるようにする。方法と留意点は次の通り。

① 両手を「中段突き」の位置に掌を下にして指先を伸ばし、肩幅に構え脱力状態から一気に「拳」を握り即座に外旋（外回）して引く。「拳」と上腕は180度の外旋である。そのようにしないと、肘が脇から離れる。これを最初に行う理由は、引き手が極まる（引き終わり）まで直線上の動作が可能だからで、共通する留意点は次である。

☆ 背部両方の肩甲骨内側面（内側）が寄せ合って近くに納まり、背面最大の広背筋は収縮する。肩は下ろし、前面の大胸筋は弛緩する。「引き手」は、必ず両手並行を保たなければならない。肘の外開きや内寄りとは絶対に避ける。

☆ 肘から手首までの前腕部は、床面と並行よりもわずかに下向き程度とする。床と並行なら「拳」の位置が高くなり、肩に力が入り易くなる。

☆ 「拳」の位置は、腰から腋下（腕の付け根）までの中間程度を目安とする。

② ①と同じ構えで、伸ばした両手を中央寄り（手の間は少し空ける）に置いて行う。留意点は同じ。

③ 「両拳」を握った状態から①と②を行う。

④ ①～③を「上段突き」の位置から行う。

2) 片手ずつ引く

「その場突き」用意の姿勢から、片方の「引き手」を行い、次いで引いている別の手をゆっくり正確に正面に「突き」、同じく突いた方の手を強く「引き手」にする。左右交互に繰り返す。

ウ 「拳」と前腕の回転

回旋（スピン）は、腕や手の各部を用いるとき空手技法の中核をなす。

空手に限らずスポーツの世界でこの回旋を伴う技術の場合、位置移動と時間経過の中でどのように回旋して技が行われるかを、回旋角速度ということできる。

その回旋する角度は、主たる目的をなす動作の中で一定の位置移動を行うのに角度が一定の速度で回旋しているケースは少ない。簡単な例をあげれば「どこかの位置や時点で強調されるスピン」が掛けられていると思う。スピンのタイミングや強弱、技術の巧拙として個人差が生じる所以である。

「突き」を行うとき、「拳」の内旋（内回）は「基本練習」と「形」なら180

度で、初動から「突き」の終わり「極め」までの中で180度内旋することを意味する。最初は肘の移動とともに緩やかに内旋し、前に進むごとに内旋する角度が増して「突き」終わりの「極め」になる。

一方「引き手」場合は外旋で、初動（動き始め）から拳と前腕部が素早く外旋し、肘の位置移動は「肘打ち」するように真後ろに向かって終結する。

両者ともに、脇や上下のぶれないように直線的な軌道を描くことを考えれば、初動から早い時期に外旋する「引き手」と、緩やかな内旋から最後にスピンを効かせる「突き」との違いを承知しなければならない。

左と右で苦にもしないで突いたり引いたりしているが、「引き手」と「突き」は全く反対とっていい動きをしていることになり、本当は容易でない技術を行っていたのである。

また、この回旋法は「組手基本」になると回旋角度が半分の90度になる。

以上は、一応念頭に置いていただくだけにして、それぞれの項目で詳述することにしたい。

空手技の行使に、次の指針があるので承知されたい。

<p>技を行使するとき、現在の位置から目標に向かうまで、その二点間を結ぶ直線上を移動する。</p>

(つづく)