

## 空手道指導論

### 第1章 基本編（その3）

#### 1 その場の突き（続き）

##### (3) その場突きの実際

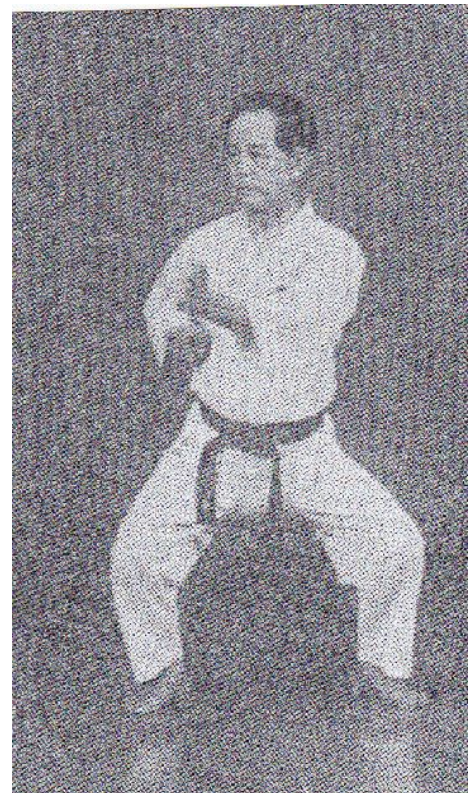
##### 1) 四股立ちによるその場突き（その1. 立ち方の考察）

ア 空手の技法練習において、重心の安定と移動を容易にするため腰を下ろした訓練が重視されるが、「形」の中の特殊な場合を除けば「四股立ち」が最も低く、歩幅も広い立ち方である。相撲の四股を踏んだ形と姿が似ていることから名付けられた。

イ 歩幅については、腰を下ろしたとき脛が床に対して垂直となるように立つのが普通であるが、垂直でなく台形のように下方に広がるのは絶対に避けなければならない。ただし、古くは立ち幅はもう少し狭く垂直よりも内側に入った逆台形となり、その立ち方が本流であった。右の写真は、沖縄松林流の重鎮・長嶺将真師（1907～97年）の「四股立ち」である。

理由として、足幅が狭くても股関節部の角度に余り変りはないが、膝関節の角度はその分強く曲がるため、立ち方としては厳しいけれども、動きに対する反応は機敏な対応が可能となる。意味は違っても、相撲の四股も膝下の脛は垂直よりも若干狭いのが普通である。

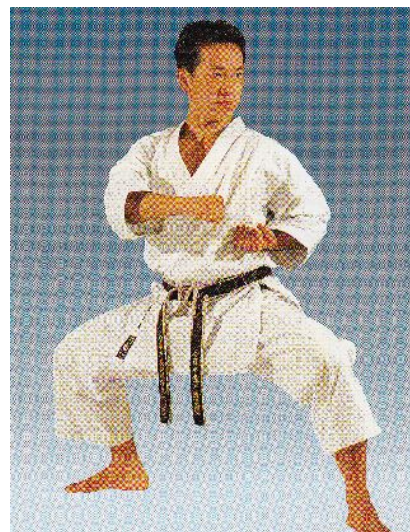
その観点から、今多用されている膝下垂直の立ち方は、見栄えが良いが体が居付いてしまう危険性がある。「四股立ち」は「形」の中にも頻出するが、



「形」のための形（かたち）となってしまうと、生きた動きにはつながらないと思う。

ウ 次に歩幅の決め方であるが、これは腰の高さに依拠している。前項の膝下脛の角度と併せて考えれば、おおよそ理解は可能である。

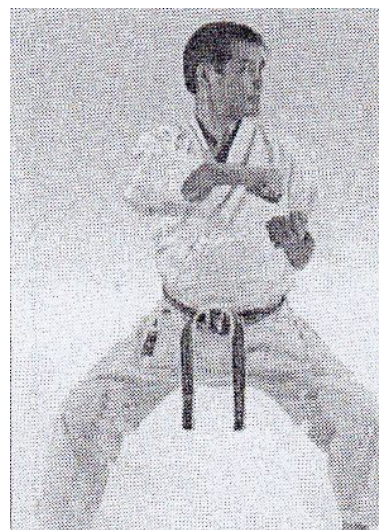
最も深ければ降ろした尻の下部が膝頭の上よりも下がり、中間的なら膝頭の程度となり、浅ければ膝頭より尻の下部が上になる。程度問題はあるとしても、この三つの腰の高さに関連して考察すればよい。



糸東流の四股立ち

エ 浅い立ちの方を念頭に置かならば、和道流創始者の大塚博紀師（1892～1982年）の考えから、和道流の「四股立ち」は本来的にはこれに類する。

無理に重心を下げたり、踏んばったりするのは余り意味がないとの基本理念が基になり、「自然体」との融合を念頭に置いたからである。例えば、「チントウ」のように「四股立ち」から足底を動かさずに膝を伸ばして立ち上がれば、広すぎて動けなければ無意味となるので、膝を伸ばして違和感なく立てればこの「四股立ち」の歩幅となる。「チントウ」には二回膝を伸ばして立つ動作があって、歩幅を変えないで然も体勢を保てることが要件となり、これが和道流の「四股立ち」の歩幅であって、「自護体」の歩幅より一足程度広い。



和道流の四股立ち

この両者は、たった一足程の違いだが内包する意味合いには大きな差がある。

オ 「形試合」で和道流の「形」を演武する場合、「チントウ」を除いてもっと深く立つ事例をよく見かけるが、これは試合の場における使い方であろうから、他の流派との対比の中で試合を行うに当たり、一概に駄目だと否定すべき問題ではない

カ 全空連や各流会派の講習会で、多分に見かける立ち方の指導法が次である。

- ① 両足の内側を揃えて立てば「閉足立ち」である。
- ② 「閉足立ち」から爪先を60度開けば、「結び立ち」となる。
- ③ 「結び立ち」から、爪先はそのままに踵を外側にずらし、拇指側（内角）が真直ぐに向かい合えば「平行立ち」となる。
- ④ 「平行立ち」から爪先を60度程度開けば、「外八字立ち」となる。
- ⑤ 「外八字立ち」から踵を外側にして、爪先が内向きに、足刀の方が前方に平行に立てば「ナイハンチ立ち」となる。
- ⑥ 「ナイハンチ立ち」から踵を動かさず爪先を開けば「四股立ち」となる。
- ⑦ 「四股立ち」から片方の足を伸ばせば「前屈立ち」になる。

このような場面を体験された方は多いのではと思うが、立ち方とはそんな生易しいものではない。

何故ならば、立ち方は「基本」や「形」技法の主体をなすものであっても、各人それぞれの体型的かつ行動上の特徴があるからで、歩幅が何センチとか爪先や「足刀部」の角度は何度とか、腰の高さはこの位を目途とするなどは一概に決め付けできないからである。したがって、上記の①から⑦までなどの指導法は、私からすればナンセンスときり言いようがない。

キ 今は何事も寸法で計り、分度器をもって角度を定めないと理論的でないとする風潮があるようだが、それは我が国の伝統的な物の考え方と違うのではないかと思う。

古い時代の先駆者たちは、そのような細々としたことよりも、もっと実利ある稽古を行い、同様に門弟に指導をしていたように思うため、外形ばかりの追求はかえって技法の形骸化を招くので、それを避けたいというのが私の提言である。

ク 人体は、身長に対して手足長さの比率は一人ひとり異なり、腰の幅や足の太さも違うのが当たり前で、歩運びの特徴にも個人差がある。そのようなことを勘案しながら各人に対して最適と思われる立ち方や腰の高さなど決めてあげなければならない。そこが指導者としての洞察力と慧眼がものを言う場面である。

もし手足の長い（例えば外国人など）人にカの①から⑦までの立ち方をそのまま教えるなら大変なことになりはしまいか。何らかの目安がなければとの発案から指導の場に取り入れたのではと思うが、世代が違えば、足底の寸法や手足長さの比率が異なれば通用しなくなる。何十年も先のことを見越したうえで、普遍性を持った理論付けによって指導の要綱を定めるのが優れた方策かと考えるのが世の常である。

ケ 立ち方と重心に関しては、人体が行動するとき重心は流動的であることを考慮

に入れるなら、技法の主体とされる「基本技」の立ち方は、移動や回転など個人の特性と広汎な観察力を基にして考察されなければならない。

コ 「四股立ち」のままで「突き」など行えば、長くこの体勢を続ければ苦痛が伴いそうだ。初心者や経験や足りない者に対して、「四股立ち」による訓練が度を越せば、筋肉が痙攣を起こすかもしれない。しかし、これも心身鍛錬の一つであるとするならば、安易に妥協できないところもある。では、これによってどのような効果を狙いとするのか。

ある程度の期間継続することで筋持久力が増大して耐える力が発生し、加えて大腿部などの筋肥大をもたらす。これは、トレーニング種類の分類から「受動的筋収縮」(passive contraction) という。動作の中で筋肉の伸び縮みがないのは「等尺性筋収縮」(isometrics contraction) と同じように思えるが、内容的には似て非なるものである。

サ 大腿部の筋肥大は足腰の強化となって、次の段階では蹴りの強さになり、下半身運動の進展につながる。

シ 足底の内側は90度よりも開き、同様に大腿部も開くこと肝要である。股関節の角度と腰や重心の高さは関連し、特に股関節角度の安定確保が最重要課題となるのは、あらゆる立ち方を見回しても、ここが欠かせない調整役だからである。

ス 「四股立ち」は、左右対称形である。相撲の四股を踏んだ姿から名付けられていながら、課せられた意味は全く違う。「四股立ち」で行動するとき、この左右対称形が崩れないように注意を要する。

セ 「四股立ち」それ自体が、動作の中でぐらつかない、ぶれない、全身の一体化などが追及されることを承知して、目的に合う動作となるように心掛ける必要がある。

## 2) 四股立ちによるその場突き (その2. 突きの実際)

ア 「四股立ち」による「その場突き」の特徴は、腰の回転による力の増大をほとんど期待できないことで、頼りになるのは「引き手」だけである。したがって、空手の重点項目の一つである『引きが十分で、突きが八分』に直結する。

イ 腰が使えないことにより、「突き」や「引き」腕の回旋とそれぞれのコース取りがはっきりと目に見えるため、是正すべきところが自ずから分かり理解し易い利点がある。

ウ 膝頭や股関節部分が揺らぐやり方が悪いのは当然として、初心の内はこの立ち方によって是正が可能である。

エ この場合、重心は中心部の一つを保つ必要がある。それは左右が違う行動を課せられて、低く安定度の高いこの立ち方においても必ず揺らぎが生じるため、重心が外れるようでは効果が少なくなるので、この対策を念頭に置くべきで、突いて引いたときの揺らぎを最小限に止め、「突き」と「引き」の技法訓練の効果を増大できるように努めるべきである。

オ 長時間この「突き」の訓練を続ければ、我慢と忍耐が必要となる。各個人の根性レベルの差が顕著になる場面である。耐えて続ければ対応できる能力は徐々に形成される。

カ 「突き」は「中段突き」ばかりでなく、「上段突き」「連続突き」（2本、3本、それを「上段突き」、「中段突き」など変化を付ける組み合わせなど）へと発展させられる。

キ 「突き」と「引き」の「拳」の距離が特定され、この場合はどちらかといえば短くなるきらいがある。とすれば、重さのある「突き」（力積が大）になるがスピード（加速）が乗り難いと思う。

ク 「突き」が水月（みぞおち）部を目標とする「中段突き」が最もやり易い高さとなり、重くて正確な「突き」、「引き」となる。

ケ 「中段突き」は難なくこなせるが、「上段突き」は難点がある。「連続突き」は加速が少ない分、力みが出易い傾向にある。

コ 「引き手」は動き出すと同時に素早く回旋して「肘打ち」の形で脇に添い真後に向かうが、早い時期に回旋が完成してしまうのではなく、最後の引きの「極め」の時点が回旋の終了となる。

「突き」は初め緩やかに、徐々に回旋角速度を増して最後に「突き」が完成する時に終わる。

これらは技術に関するもので、何も説明を受けなければ、「突き」も「引き」も一定速度で回旋しているよに思って練習していることになる。「四股立ち」ではこの動作が分かり易い。

サ 「拳」の握りは正確に心掛け、動作を起こす前は力まず、「突き」や「引き」が決まった瞬間に内側にしっかり握り締め、終われば直ちに力を抜くこと肝要である。

### 3) ナイハンチ立ちによるその場突き（その1．立ち方の考察）

ア 「ナイハンチ（又はナイファンチ）立ち」があるのは和道流と糸東流であって、これは「ナイハンチの形」の立ち方に由来する。この立ち方は、首里手系統に伝わったものだが、那覇手の祖地である福州においても、歩幅が違っても同類に属する「平行立ち」や一足進めた「三戦（さんちん）立ち」の手法があるため、淵源を辿れば一概に首里手だけと限定するのではなく、広くこの足底と大腿部が内方向きに締めながら立つ方法は存在したと考えると然るべきと思う。

イ ナイハンチは「内歩進」と当字されることもあるが「内膝」が正字とする説（金城昭夫、1936～。「空手伝真録」P248）がある。それによれば、台湾伝来の鶴拳法に「ナイセン（内膝）」の形」として「内足払い」の技を含むものがあって、これを中国福州語の発音ならば「ノーハンチ」といい、沖縄訛りから「ナイハンチ」となって定着したということである。ただし、私は「内膝」と書いて福州語の発音で「ノーハンチ」と発音はしないので、字が違うのではないかと考えている。

ウ 松濤館流も首里手から発しているが、「ナイハンチ立ち」からもっと歩幅を広げ、「騎馬立ち」を派生させ、他に「四股立ち」も全て「騎馬立ち」に統合してしまった。併せて、「ナイハンチの形」を「鉄騎」と改称した。

この「騎馬立ち」は松濤館流開祖の船越義珍師の考えと指導ではなく、16歳で父を頼って上京した三男の船越義豪氏（1906～45年）が、一度沖縄に帰って空手を修行し直して本土に再び帰った後に行った技法で、これが今に引き継がれる松濤館流技法のベースとなっている。

この流儀では、「その場突き」にしてもこの「騎馬立ち」で行い、「前屈立ち」「後屈立ち」も全てに「騎馬立ち」を基にした足底や足首、膝と股関節などの使い方に関連させている。



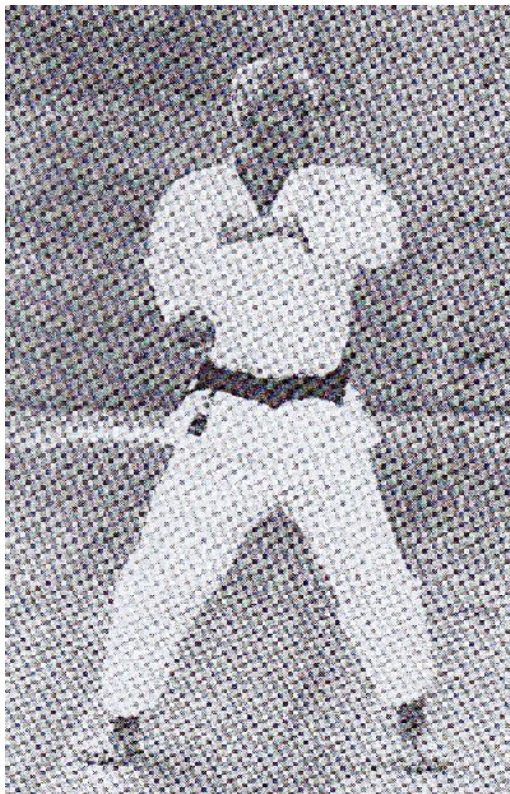
船越義豪氏のジオンの形



右側が義豪氏

エ 和道流の場合、「ナイハンチ立ち」の歩幅を決めるに当たり足首を直角に立てたまま膝を真横に倒し、反対側の踵との間に拳が一つ半から二つ位と指導されるが、これも1)の四股立ちの歩幅で述べたようにあくまでも目安であって、絶対的な歩幅ではないことは確かである。体型や腰をどの辺まで下ろすかなどの条件によって異なるからで、私は先ず立った姿から見てその人に合ったように微調整を行っている。

下方左の写真は和道流開祖の大塚博紀師の「ナイハンチの形」で、右方は豪勇で名を轟かせた本部朝基師（1890～1941年。本部御殿手の一族）の「ナイハンチの形」で、それぞれ歩幅や膝の使う考え方の違いがあること分かります。



大塚師は「セイシャン」や「チントウ」などこの形ができなければ無意味だと言ひ、本部師は生涯人前では『私はこの形きり知らない』（実は多くの「形」に造詣が深かった）と言つて、この形以外は見せなかつたといわれる。

両氏のこの立ち方は見事に安定し、次の行動に即移り得る体勢を伺うことができる。そして、「形」や単なる立ち方云々でなく、「組手」そのものの構えさえ感じられるのは、「基本」や「形」は主体で「組手」は客体であるという考え方を基に考えるなら、この二人の「形」を見る限りにおいては主体と客体は一つのもの（一体）であつたと断言できる。

これら先師の「形」ならば、さぞや日々の稽古が身に着くであろうこと容易に想像できる。全て稽古や試合においては、目指す取り組みが理に適っており、精神性の裏付けがなければ、望むべき目標に到達できないことを思い知らされる画像である。

オ 和道流の「ナイハンチ立ち」は、同心円状に一足歩を進めるとセイシャン立ちになり、和道空手の根本をなす立ち方の理法である。

那覇手（剛柔流糸東流技法の一部）なら平行立ちから同じく一足歩を進めると三戦（サンチン）立ちとなる。ただし、糸東流の場合、首里手と那覇手の両方を修行した摩文仁賢和師（1889～1952）が創始したもので、両系統の中間的な要素を持っているため、歩幅にもその影響が現れている。

カ 「形」としてのは、「ナイハンチの形」の演武線は横一線だが、この「形」の特徴として前方や左右の横だけを想定する技法の意味ではない。例えば、「形」には「チントウ」のように縦一線（少林流のチントウは斜め一線）もあるが、定められている進行方向や回転方向にのみに意を注ぐのではなく、身の回り全ての方向に変化対応できる技の行使が各挙動の目標となっていることである。「ナイハンチ」を行う場合は、真後ろの方こそ「気」をもって感じ取らなければならないのである。「気」や「気配り」は全てに通じる感覚の土台として、修練の最たる目標の一つといえる。

キ 「ナイハンチ立ち」は爪先が内側に向くように入れるが、その目安は親指と反対側の小指の方が前方に両足が平行程度になればよい。

膝を外に張りすぎると窮屈になるとともに、膝の内側側副靭帯と足首の腓骨筋支帯や第三腓骨筋腱に負担が掛り過ぎる。大塚師は生前、『提灯を潰さず、落とさずの気持ちで立てばよい』と教えられた。といつても現代っ子には「提灯」のイメージは浮かばないかもしれない。

この立ち方は、姿形を教えられ頭で理解していたとしても、それだけでは駄目



である。5年も10年も毎日この形の修練を続けられない限り、一定の段階に到達できないこと承知していただきたい。

### 3) ナイハンチ立ちによるその場突き（その2．突きの実際）

ア 初心者への突き指導で最初に行うのがこの訓練だとすれば、四股立ちから行いかナイハンチ立ちから入るか判断は分かれる。肩が流れないで「突き」や「引き」を行うことを重点に考えれば「四股立ち」が好ましいとしても、各関節部の角度が強くと曲がり重心も低い分、下半身が苦しくなる。一方、「ナイハンチ立ち」なら楽に行える利点はあるが、腰が伸び易く重心も浮きがちで、肩が流れても自分では気付かないことも念頭に置いて判断する必要がある。

イ 「突き」と「引き」の「拳」の距離間は、長さを出そうとすれば融通がきく。引いた位置から「突き」の終了までの距離が長ければ加速は生み易くなる。ただし、距離が長くなれば、その分動作が大きくなり慣れないうちは動作が崩れ易くなる。しかし、熟練すれば距離間の長さに関わらず、一動作を同じ時間でこなえるようになるので、一定の長さを走る「突き」「引き」のスピードは増大する。

ウ 「引き」と一緒に立ち方が崩れない範囲内で、腰の回転（引き腰）が使える。その分、「突き」、「引き」両方に勢い（加速）が生み出し易い。ただし、長く同じ練習を行っているとう立ち方が崩れ重心が上がっても気付かない場合があるので注意を要する。

エ 立ち方が崩れないということは、足底や大腿部、腰の備えが当初と変化せず、下半身全体の締めも揺るがないことを意味し、「その場突き」の動作に伴い締める緩めるという使い方に細心の注意を払いながら、部分的な使い方にならないよう体全体の力が「拳」と「引き手」に達するように配意しなければならない。

オ 腰を使うのに、次の二つの方法がある。この両者の腰の使う方法は反対の動きとなる。①の「突き」は重く、②の場合は加速度が発生し易い。

この両者ともに、回転といっても腰の動く角度はいささかなのである。

- ① 「突き」が極まると同時に、「突き」と「引き」と逆方向に腰を使うもので、「逆腰」と表現すればいいかもしれないが、技法上は正規な言葉ではない。この方法は、「組手試合（競技）」が盛んになる前は主流をなす練習法で、肩が流れ難く「突き」や「引き」は重く（力積が大）極まり易い。

② 「引き手」の引く方向に引き腰をもって回転を行い、「突き」の方には腰を使わないで、「引き手」に伴う自然の力で行う。

カ 「引き手」は素早く回旋して真後ろに「肘打ち」の形で極まり、「突き」は初めのうちは緩やかに、徐々に回旋角速度を増して最後に「突き」が完成するように極まるのが目標となるが、「ナイハンチ立ち」では両肘が外に振れ易く、脇が甘くなるので注意を要する。

キ 「四股立ち」に比べて重心が高く練習そのものは楽であるが、極力下半身の立ち方を崩さずに、重心を下げるように心掛ける必要がある。

ク 「突き」の高さは中段の水月部だけでなく、それよりも高くするのも容易である。水月部より少し高いところを目標として突けば、肘関節が少し上がる分動く距離が増すので、その方が加速を生み易くなる。これは「四股立ち」のところで述べたのと反対の現象である。

ケ 「組手技」につながる素早さは、「ナイハンチ立ち」の方が勝るといえる。

コ 立ち方で大切なのは、「ナイハンチ立ち」を守りつつ股関節部分角度の保持である。

サ 「上段突き」や「連続突き」、「上段突き」と「下段突き」の組み合わせなど、「四股立ち」のときよりもやり易さとスピード感を生み易い。

シ 「突き」は中央に向かうから、その分肩から斜め前方に対し角度がある。一方、「引き手」は真後ろに向かうので視線の方向と平行線に位置するので、背面に対し対し斜め後ろに引き過ぎないように注意する。勘違いしていけないのは、例えばチントウ第3挙動、「順突きの突っ込み」「逆突きの突っ込み」は「引き手」が斜め後方を向いているが、これは見掛け上のことで上体に対しては真後ろ方向なのである。

(つづく)