

## 空手道指導論

### 第1章 基本編（その4）

#### 1 その場の突き（続き）

##### (3) その場突きの実際

##### 5) 前屈立ちによるその場突き

「前屈立ち」で前進や後退、回転が伴わないで「突き」を行うなら、これらは全て「その場突き」に変わりはない。したがって、「前屈立ち」で移動をしないまま「突き」を行うならこの範疇となる。

##### ア 「前屈立ち」で両足固定の場合

「前屈立ち」の立ち方をそのまま崩さずに行う。

和道流基本技法特徴の一つに、「順突き」（前足と同じ側の手で突く）と「逆突き」（前足と反対側の手で突く）の足底の位置、歩幅の違いがある。和道流を学ぶ人は無意識のうちに「順突き」と「逆突き」で歩幅を変えて行っているが、他の流派なら同じ歩幅の立ち方から「順突き」と「逆突き」の双方を行っていることに気付いているだろうか。

このことの詳細については「順突き」「逆突き」のところで詳しく述べるが、和道流空手道の開祖である大塚博紀先生の考え方について少しだけ触れるとすれば、あくまでも想像の域を出ないが次の枠中の文のような考えでなかったかと思っている。「想像の域を出ない」とした理由は、大塚先生から直接指導を受けたこと、著書「空手道」にある解説の言葉以外は、『先生が考えられた意味は斯く斯くしかじかである』などと知ったかぶりでものを言えないからで、多分このようでなかったかときり説明できないと思うから「想像」と書いたのであって、それでも先生の本意と違っている可能性は多分にしてあるだろうと思われる。

大塚先生は、天才的な武道感覚と、それを実現できる努力と才能の持ち主であったと私は確信するので、大天才の教えに少しでも近づきたいと願ってみても、

所詮我々は凡夫の身なのである。

基本練習は、形（かたち）や姿と練習法をまず教わり、「突き」や「蹴り」ができるようになれば、その稽古（練習課程）では全身全霊をもって事にあたらなければならない。それが修行というものである。

旧来の練習法（沖縄伝来の方法）なら、「順突き」と「逆突き」で足底の位置や歩幅（スタンス）は同じ立ち方で行なっているが、「順突き」と「逆突き」では、立った足に対して手の用い方は正反対であり、腰の使い方もそれに応じて相違する。それなのに立ち幅などが同じなら不都合は発生しないだろうか。

もし、この不都合が行動に制限を与え場合、技の使い方や力量の発揮を阻害するのでないかと思う。

基本練習は、意識の中では全力行動（意識的に 100%）を行えるようにして取り組まなければ向上は期待できないから、その取り組み行動の中で不都合があったなら肩に力が入ったり、足底に掛る重心がずれて踵が浮くようでは効果が薄らいでしまう。

したがって、「順突き」なら「順突き」をやり易い歩幅で立ち、「逆突き」なら「逆突き」をやり易い歩幅にして立つように心掛ければ、その目的に合う動作を全力で行う可能性が大きくなる。

要は、目的をもって動作を起こすとき、それに伴う前段の姿勢や立ち方が、行なおうとする動作の目的に適合するような姿勢を選択できるよう念頭に置いて研究することで、「突き」、「蹴り」、「受け」の技法練習も行き届くのでないかと思うところである。

この「前屈立ち」で「その場突き」を行うのは、次の二通りが考えられる。ところが、この項の場合は「順突き」と「逆突き」の場合でも足底を動かさず歩幅も変えないで行うよう注意しなければならない。

それは、前段の枠内で述べた和道流の「順突き」や「逆突き」の論理と相反する方法となるが、これも練習過程における一つのタイプであると心得てほしい。

しかし、この歩幅と足底の位置を変えないで行うということは、他流派の立ち方の歩幅を変えない場合と同様でないかと思われがちだが、それは同一視点では解釈できない。詳しくは別の機会に述べることにする。

和道流では、この立ち方を固定して行う練習は、「引き手」と同時に行う「引き腰」（「逆腰」という人もいるが、私はその言葉を使いたくない）の使い方と重心の掛け方に関しては、ウの項で述べる「縦セイション立ち」のケースもあるため、簡単に説明するのが難しい

## ① 左右の手を交互に突く

立ち方は「順突き」の歩幅とする。

この練習では「順突き」と「逆突き」で歩幅を変えないで行なうので、「順突き」の方はいいとしても、「逆突き」では移動基本練習と違い歩幅が狭くなるのでやり難さが伴うが、慣れれば余り苦にもならないで行える。

何故ならば、和道流「順突き」の前後の横幅は他流派に比べ少々狭いが大きな差はないので、他流派の人たちが普通にこなしている練習法ができないわけではないからである。

この場合、左右一つずつをそれぞれ突くのと、「連続突き」で行なう二通りがあって、突く高さの位置も「上段」「中段」と位置を変えることができる。

先ず、左右交互の一つずつ突くときは、「引き手」に十分注意し、それぞれに全力を傾注することであり、立ち方や腰の余分なブレが生じないように行う。

次いで、連続で突くということは、一呼吸で二度又は三度と突くことである。

普通の練習過程においては、連続突きで効果を狙うには三度までである。四度あるいはそれ以上の回数で行うのは特殊な狙いがあるときで、おおよそ連続は三度までで十分他の用法に応用すること可能である。

## ◎ 留意点として

立った足底がずれないこと、踵が浮かないことである。それに、前足付け根前面と上体の角度の適正な保持が重要な意味を持ち、肩や上半身の姿勢を保つ要点とともに、体勢を維持するたあめのストッパーの役割を担うもので、このことはなかなか文章では表現し難いところがある。簡単に言えば、前足の脛が床面に対して垂直になるように立ち、前足付け根部分の正しい屈折の維持である。

次いで、「前屈立ち」前足の膝であり、これは立つときの調整（コントロール）の役割、後ろ足は力発揮の推進役となる。

「連続突き」の場合は、一つずつ突くのと違うことを理解しなければならない。足腰が強く関連するのを体で理解できるようにすることと、一呼吸で連続突ける努力、それに視線が動き易くなることへの注意などで要点となる。

## ◎ 効果として

大きく腰が振れることや肩が流れる欠点が是正され、重心を一定の高さに維持できる感覚の習得に役立つ。

## ② 片方の「突き」だけを行う

両足の立ち方を固定し、突く前は腕を前方に伸ばすか、胸前に「構え」た前手

を引きながら「順突き」又は「逆突き」を行う練習の繰り返しである。

突いた形に伸ばした前手を引きながら突くなら、その一つのことに専念することでよいが、「構え」た前手の場合なら違った変化が考えられる。それは、ただ「構え」た手を置くだけでなく、「上段受け」、「中段内受け」、「中段外受け」、「下段払い」を行うのと連動させて「突く」ことのできるからで、突く位置も「上段」「中段」と変えることができる。

多くのコンビネーションが考えられるとしても、両足が固定されている以上、行動に制約があるため、どちらかといえば「逆突き」で行うケースが多くなる。

#### ◎ 留意点として

後方足底が浮かない、肩で突かない、視線がぶれない、突く前と突いた後も重心に片寄りが出ないなどである。もし、体勢の崩れが発生したなら直ちに足底の場所と歩幅を点検して修正を加える。

#### ◎ 効果として

前方にある手を「引き手」にしながらか「突き」を行うという連携が理解でき、「突き」(上肢)を行う上半身の運動が、下半身(足腰)と深く関わる意味が分かり、「突き」のコースに不備(脇が空く、真直ぐ突いていない、極めが弱いなどの弱点)があれば自分で気づき易い。

また、片方だけというのは意味がある。それは、左右交互に突いたり蹴ったりしているときは、自分で弱点に気が付きそれが記憶の中に残しながら、次に同じことを行うとき欠点を矯正しようと思っても、間に反対側の動作が入ることによって、半分以上は記憶から削減してしまう。記憶(或いは意識)が半分以下になるということは、とても大きな損失と承知しなければならない。

ところが、片方だけを繰り返し行えば、是正しようとする記憶の大部分が残るので、弱点や欠点を矯正し修正するための頭脳の働きによる効果は大きい。

残る課題は本人の集中力と、向上心がいかにあるかである。

#### イ 「前屈立ち」で後足のみ固定

これは後足のみ固定であるため、前足は踏み出しは自在に使えるから、同じ「その場突き」といっても応用の段階に近くなる。ただし、アの項も同じであるが、「基本練習」の中の「その場突き」である以上、「突き」「引き」とともに「拳」は180度の回旋であり、「引き手」は掌側が上向き甲側が下向きであることを忘れてはならない。

これは、アの項の②と同じように受けとか払いの技と組合せ連動させた組み立てが可能になるが、「順突き」と「逆突き」双方を行うこと、「連続突き」を加え

ることができる。

前足を踏み出すということは、突く前の姿勢は重心がやや後方に引きつけた状態になければならない。それは、後方の膝を曲げて腰を下げ、突きの始まりから終わりまで、腰の高さが床面と平行移動ができる行動を意味する。

一つ説明を加えれば、どのような立ち方でも、そのまま片方の足だけ前方に踏み出すなら重心は下がる一方で、重心は床面と平行移動ができない。重心が下がりすぎないことに意識をおくなら、前方でなく側方に踏み出し体が開いてしまう恐れがある。

この踏み出しと重心の維持については「力の合成」という理論になり、応用技の「組手基本」のところで詳しく説明したいと思う。

前に足を踏み出すということは、重心が前方に移動することを利用して威力を増大させようとする目的があり、「突き」はスピーディーに空を切って走り、「引き手」も威力を増し、突いたという実感が身体で感じ取れる利点がある。

#### ◎ 留意点として

両足固定（①及び②の場合）と比較して重心の移動が大きいということは、それに伴う体の使い方がより複雑化してくるので、足腰の運動性は大きくなるが、勢い付くことで達成感が得られ易い。

その反面、勢いづくということは初心の内は体勢が崩れ易いので、留意すべきは「突き」が極まった時点の立ち方の安定である。

応用技に近づくことは、難しさもあるが多くの変化が求められ、基本技から組手技への移行する中間形が感じ取れる。

無意識に行えば重心も上下し易いため、着眼もそれに伴い上下に揺れやすくなることに気配りしなければならない。

#### ◎ 効果として

スピード感覚の養成に優れ、前足の踏み出しは組手練習につながるタイミング感覚の初歩的な訓練なる。

これらの練習では、動き易さと技法に関わる訓練の特徴を感じ取ることができれば、効果は増大する。

#### ウ 縦セイションによる突き

「セイションの形」にはこの立ち方による「順突き」や「逆突き」が出てくるし、難しいといわれる「チントウの形」にも「縦セイション立ち」からの「逆突き」が頻出するため、この立ち方による訓練は欠かせない。

この立ち方で「突き」を行うには、横幅がほとんどゼロに近づき、歩幅も「前

屈立ち」と比べて短く、突く動作は頗る行い難い難しさがあるため、初心の内はスピードや力も入らず馴染み難い立ち方である。

しかし、和道流空手技法の特徴においては、大切な部分を垣間見るような心地さえするのがこの練習法である。単に、形の中に出てくるから練習しておかなければならないという短絡的な考え方で取り組めない奥の深さがある。

「縦セイション立ち」は、まず「横セイション立ち」から訓練に入るというよりも、セイションの形そのものから始める必要がある。いわゆる、「ピンアンの形」をある程度できるようになれば、次いで「ナイハンチの形」、そして「セイションの形」へと進むのが定法というより、このセオリーのとおりである。

この場合、左右一つずつを単独で「突き」を行うのと、両手連続で行う場合の二通りである。

「連続突き」の場合、「突き」そのものの強化以外に「身こなし」「体捌き」など「身体の内用」（体の働き）など微妙な感覚を会得できる他、「順突き」で何処まで突き込むのか、瞬時の「逆突き」で突いた時の「引き腰」をどの程度まで使うのかなど、相当お目利きの先生から教わらないと理解できないかもしれない。

腰の高さにしても思いきり行動には適さないと思うが、これを通り越さないと和道空手の中級程度までの体現は無理である。

数を重ねるだけではない工夫を加えた練習の積み重ねと、指導者の良きアドバイスをなれば、「セイションの形」などを行ったとき、「上手く出来た」とか、「上手く出来なかった」という現象面だけの結果で終わってしまう。この練習法の真髄に到達するまでは、急がずに歳月を掛けた修錬と違って取り組む姿勢が求められる。

#### ◎ 留意点として

「ナイハンチの形」「セイションの形」をしっかり練習しない限り、普段より腰が高く、歩幅も狭いため思いきった行動をすればグラつく危険性が大きであって、何のための練習か意味不明になってしまう。

普通「連続突き」を行う場合、なるべく肩や腰を正面に向けたままで二度突くならば最短距離であり、二度上手に「引き手」さえ使えば短時間で「突き」を行えそうな気がするのではと思うが、決してそんな単純なものではないことが分かると思う。

これを練習を行う場合、失敗を気にしないで何度も自分の考え方を実験しながら、試行錯誤を厭わないことだと思う。

本来ならば、この練習法は「その場突き」の項に入れなくともよかったが、

敢えて記載した理由として、「セイシヤンの形」のところでもう一度詳述するとしても、「形」練習の中で動作順序を追うだけでなく、その中から取り出した一部分を重視し、練習課題に取り入れてほしいという願いからであった。

◎ 効果として

空手道の各流派には、他の追従を許さない独特の優れた技法と習得過程が存在する。

その中で、和道流空手道の特徴の一つに、我が国固有古来の在来武道感覚が加味されているという部分が、他の流派と異なるのだと思う。

それを文字で表現するにはかなりの難しさと、膨大な字数を必要とするであろうこと確実であり、ましてや凡夫菲才の身である筆者にはとても不可能とする次第である。

形（かたち）は真似ることできても、この「縦セイシヤン立ち」による行動も、突き詰めれば和道流空手の特徴を示す難度の高い部類に属するように思うため、その一端に接する意味で効果が大きい。

(4) その場突きのまとめとして

最初に書いたように、空手の道を学ぼうと入門した初心者から、熟練者に至るまで必ず毎日の稽古で行うであろう「その場突き」は、何時も『初心に帰れ』と教えられているような気がする。何年経ってもこれで完璧はないからである。

ここまで、それぞれの立ち方を基に要点を述べてきたが、最後にまとめとして次に記載するので、心に留めて励んでいただきたい。

- ① 正しい「立ち方」を守ることで、身体の安定とバランスを図る。
- ② 「突き」と「引き」の関係と、その連動する意味を理解して行う。
- ③ 『突き八分に、引きは十分』の古諺を心に留める。
- ④ 真直ぐに「突く」、真直ぐに「引く」。それを可能とするのは、突き腕と引き腕の「回旋角速度」に違いがあった。
- ⑤ 突く腕は真直ぐに伸ばし、引き腕は真直ぐに引いてしっかり屈曲する。単純のようだが容易でないことを承知しなければならない。
- ⑥ 「正拳」は正確に握る、必要以外は拳の中に力を入れない。これは初心の内に習慣づける。
- ⑦ 突いたときの「正拳」は、正しく人差し指と中指の「拳頭」で「突く」意識が大切で、場合によっては、「巻藁」や「サンドバック」など実際に突く練習も必要である。
- ⑧ 「突き」の「主動筋」は「上腕三頭筋」、「引き」の「主動筋」は「上腕二頭筋」である。他には、沢山の「協働筋」があって強さを発揮しているが、手首を

上下から挟む「協同筋」は重要な役割を担う。

- ⑨ 引いたとき（掌が上向、甲が下向き）の拳は、手首が下がったり、反対に上方に屈曲したりしては強い突きは不可能である。
- ⑩ 空手道固有の特徴に「極め」があって、「極め」は大切な課題である。これは「突き」にも「引き」にも全ての技法の中にあるため、「極め」の力を高める修練は一生である。
- ⑪ 「極め」を生む要因の一つに、加速度と重さが関係するかもしれない。とくと研究されたい。
- ⑫ 「突く」、「引く」、何れにしても、これを「受け」られたり、流されたり、腕を掴まれたりすることあるかもしれないと、心の中で意識しながら練習に取り組む必要がある。
- ⑬ 身体の重心のあるところ、「臍下丹田」の力が「突き」や「引き手」に反映されるようにして練習に取り組む。
- ⑭ 「着眼点」は重要である。それ以外に、「その場突き」を単純練習と軽んじることなく、鋭い眼光をもって克己精励に努めなければならない。
- ⑮ 肩で突かない、肩で引かない、身体全体を一体化することに意を凝らす。
- ⑯ 教わったことは素直に聞く姿勢大切。
- ⑰ 何時も意識中では全力行動、倒れるまで続ける気概、礼節を守る態度など、後押ししてくれる課題は自分自身の中にあると意識する。
- ⑱ 『人のふり見て我がわがふり直せ』という諺がある。他者の善悪をとやかく言う（或いは思う）よりも、全てを学びの材料としなければならない。
- ⑲ ここまでの記載の中で、『難しい部分』などと記して回答を出していないところがある。それは各自の研究課題であるとともに、教わらないと理解できないところもある。研究と共に指導者の良きアドバイスが必要となる。
- ⑳ 教わったこと、聞いたことは忘れない（メモでもよい）努力が肝心。

今月は言葉だけの説明になってしまったが、これで「その場突き」の項を終わり、来月から「その場蹴り」に入ります。

(つづく)