

月刊空手道

【カラー特集】

捕獲&認識不能!
見えざる動きの
謎に挑め!!

山根流棒術 大城利弘

【カラー大会特報】

学生日本一決定戦!

第47回全日本学生選手権

社会人王座は誰の頭上に輝くのか!

第22回全日本実業団選手権

【入門マンガ】ついに最終回!

空手のタマゴ

「ブルースリー ジークンドー」

【特集】

剛柔流に光を差し込んだ漢

呉賢貴とは誰なんだ!?

〈後編〉

2004 FEBRUARY VOL.398

2

定価

760 YEN

本体 724 円

<http://www10.ocn.ne.jp/~fuku/>
E-mail : fukushodo@ninus.ocn.ne.jp

【特別付録】

全員の名前が掲載!
大学全日本番付表!

今年はなんと
カレンダー付きだ!



捕獲&認識不能！ 見えざる動きの 謎に挑め！！

山根流棒術 大城利弘

武道の歴史を紐解くと、信じられないような話に出くわすことがある。「知らぬ間に相手を押さえ込んだり、まるで時間を止めたかのように相手の眼前に出現したり、…」といった類の話だ。

「まあ、なにせ古い話だし、脚色も入っているであろう」と本気にされないのが、普通だ。

ところが最近、様々なスポーツ界で古流武術が着目され、その体捌きを取り入れた選手が復活を遂げたり、輝かしい実績を残したりしている。

プロ野球の桑田真澄選手(巨人)や、2003年にパリで開催された世界陸上男子200メートルで銅メダルを獲得した末續慎吾もその一人だ。

極限まで研ぎ澄まされた一流のアスリートをさらに極みへと導くだけの身体動作が古流武術には、存在するのであろうか。

さらには2000年、古武術を取り入れた戦法で一日1時間20分の短い練習ながら、インターハイへと出場した桐朋高校バスケットボール部の例まで出現してきた。

そこで方々に当たってみると、月刊空手道で「空手三国志」連載中の新垣清氏をして「古流の空手の動きをしている。動きが見えない…」と言わしめた人物がいる。

それこそが大城利弘氏、その人である。

古流の空手と棒術に精通した大城氏の動きは、我々現代人とは異なる発想、動きをしている。

それゆえ、一瞬動きが見えなくなる、と言うのだ。

それは一体、どういうことなのであろうか。

空手を学ぶ上でいかに取り入れるべき動きなのであろうか。

大城氏の「見えざる動き」の謎を解明していこう。



全てが一つの動作に集約される！ これぞ古流空手の神髄なり！



「現代人は体を動かす時、脚を用いて動く。これも確かに一つの方法であるが、別の身体運用動作もある。それが重心をコントロールすることだ」（大城氏）

大城利弘（おしろ・としひろ）

1949年5月1日、沖縄県に生まれる。16歳の時、松林流入門。24歳で宮城長順の最後の弟子の一人であり、幻と謳われた山根流棒術を極めた喜舎場朝義師の元入門。28歳の時に渡米し、37歳でヨルダンに招かれ、空手、古武道を指導する。現在、サンフランシスコ在住。北米空手道連盟・古武道部門、技術委員長と、琉球空手武術研究同好会のアメリカ本部長を務める。島派松林流八段・山根流八段。アメリカ、ヨーロッパで好評のビデオ「山根流棒術1巻」「沖縄空手I・II」（アメリカ・ツナミ社より発売）に出演。



伝説の動きは、可能なのか？

古来より、武術の達人は数々の伝説を残している。

知らぬ間に相手を押さえ込んだり、まるで時間を止めたかのように相手の眼前に出現したり…といった動きである。

そんな“見えざる動き”は、可能なのであるか。

その答えを大城利弘氏は、ゆっくりとした口調で語り出した。

「確かに古くから伝わる逸話から、推測される動きを行うことは可能です。

しかし、現在、広く普及している動きでは、それを成し遂げることはでき

ません。

もつと別の発想を持って、動かなければなりません。それによって、前出の動きができるのです。

こう表現するとんだか特別なことのように感じたり、信憑性がなくなったりしますが、そもそも生死をかけた武術的な動きは、相手に悟られず、素早く動くことが基本となりますから、私にとっては(武術的な見地から見れば)、普通のことになりません。正しい先生について、きちんと学べば誰にでも可能となる動きです」(大城氏)

まずは自分の空手を知る

しかし、その技術を話す前に、まずはその歴史背景を認識しなければならぬ、と大城氏は付け加えた。

それは自分が今どのような空手を学んでいるのか。それが最初の出発点でもあるからだ。

「現在、広く普及している空手は、武術というよりも、体育的なものが多いようです。

ある時期、沖縄唐手界では“武術”野蠻的な唐手をいかに教育に取り入れるか。それが最重要問題とされていました。

そのため、今では拳聖と呼ばれる歴々が頭を悩ませ、体育としての空手を生み出したのです。

それは青少年の育成を念頭に掲げているため、動作は大きく、危険な箇所は削ぎ落とされました。また動きも隠す必要はありませんでした。それを

(船越義珍先生ら)先駆者たちが本土へと持ち込んだのです。

また現在、広く普及している練習法は、明治維新後に西洋の軍事訓練をベースとして、作られた比較的新しいものです。

体罰にしても、昔の沖縄では考えられませんでした(笑)。子供とはいえ、身分の違う士族(の子供)に手を挙げたら、大変なことになりますからね。

それらを理解せずに、これらは古来より脈々と伝わった練習法だと思っ

てはなりません」(大城氏)

空手を広めようとした先人たちのおかげで今のような隆盛を極めることができた。だが、広めるために置いてきたものがたくさんある。

我々の世代は、それをもう一度拾い、吟味し、それを望む人たちに伝える役割がある、と大城氏は力強く話す。

「私たち古流の技術は、古いからといって、使えないという観念を忘れてください。温故知新という言葉があるように古い物でも良いものは残ります。今から紹介する動きは武術の根幹であり、幾人もの手によって磨かれ、積み重なってきた歴史があります。そこで残ったものは、無駄がなく理論や動作も限りなく、完成に近いと思われます。

まあ、空手は人間がやるものです。自ずと似通ってくるものです。現代空手を学んでいる人でも、トップ選手と呼ばれる方々は、理想的な動きを身に付けており、それは古流の動きと合い

通じるものがあります。読者の皆さんにも、積極的に古流の理論を吸収していただければ幸いです」(大城氏)

不安定の中で安定する

では、具体的に“見えざる動き”とはいかなるものであろうか。

「実際に瞬間移動するとか、そういったオカルトめいた話ではありません(笑)。

相手に悟られることなく、無理・無駄のない最短・最速で動くだけです。

だからこそ、相手は認識が遅れ、まるで間合いを盗まれたような錯覚に陥るのです」(大城氏)

ここで実験してみよう。新聞紙を丸めて、誰かに打ち込んでみるのだ。大抵の場合、打つことができて、相手にはその動きを認識されてしまうはずだ。それでは、“見えざる動き”にはならない。

それを成し遂げるには、何が必要なのか。

“見えざる動き”を行うためには、まずは居着いている、居着いていないの感覚がなければ、話が始まりません。

写真1と2は、通常の立ち方です。これに対し、写真3と4は、山根流の立ち方(起式)を大袈裟に行つたものです(本来は相手に悟られないよう、体内の微妙な動きでその状態を作り出します)。

どちらが安定しているか、と聞かれれば、前者を挙げることでしよう。しかし、武術的にどちらが動けるか? 居着いていないか、と聞かれれば、後者になります。



武術的に構えとは、いついかなる時でも、変化しながらでも、動ける状態のことを指します。写真3〜4の立ち方は、あと少し重心を前に移動させれば、自然と体が倒れ、それに足が付いてくる（写真5〜1〜2参照）。意識的に足を動かさなくても、足が前に出る状態です。言い換えれば止まっても、居着いていない構え”と言えます”（大城氏）

では、重心をコントロールし、動く

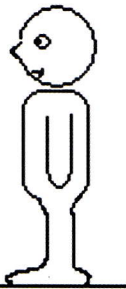
感覚を少しだけ体験してみよう。電灯などのスイッチの前にある程度距離を空けて、立つ（イラスト参照）。この時、写真3〜4のように膝は曲げ、背筋は伸ばし、両肩を下げ、前傾姿勢で立つ。そしてゆっくりと重心を前に倒しながら、片手を上げ、スイッチを押してみるのだ。すると前に倒れまいと勝手に足が前に出るのを体験できるは

ずだ。

今度は普通に立って、スイッチを押してみよう。距離が遠ければ遠いほど、足で蹴らなければならぬし、それは、二挙動（蹴るで一挙動、スイッチを押す行為で二挙動）となり、遅い。どんなに一・二の動作を速く行い、その間隔を短くしようとも、結局前者の一挙動には勝てないのだ。重心をコントロールする動きと言うのは、一挙動の動作に他ならない。

「どちらから攻められても大丈夫、攻撃にも耐えられる——という立ち方を目指すよりも、その場から八方向にすぐさま動く立ち方を目指さなければなりません。確かに打撃には耐えられるかもしれませんが、それが刃物などであった場合、どうなるでしょうか。立つことで安定を生み出すのではなく、きちんと立つことで不安定を造り出し、その状態を保つことによって、いつでも動ける構えを目指しましょう」（大城氏）

イラスト



一拍子で動くこと

いかなる動作も”1”で動かかなければならない。1・2のリズムで動いていては、どんなに速く動こうとも、二拍子であり、一拍子の動きに勝ることができない——と説明した。

ところが 現代武道の追い突きは、足が着いてから（写真6〜7参照）、拳が繰り出すことがある（写真8参照）。つまり、二拍子だ。

しかし、古流の動きでは、絶対に一拍子（写真9〜11参照）で動かかなければならない、と大城氏は言う。

その理由は、速さだけではない。その昔、早稲田大学空手道部出身の故・



5-2



5-1



8



7



6



11



10



9

江上茂が、空手家や、ボクサー、素人などを集め、その突きの威力を図る実験を行った。

自らの腹にそれぞれの打撃を打ち込ませたのだ。

ところが、絶対的な力を持つと期待された空手家の突きは、威力がなかった。それもそのはず、空手家は脚を固定して、突きを放ったからだ。

結論から言えば、威力を出すために

は、足が着地してから打つてはならない。足の捌きの着地に合わせて拳を繰り出し、全身の力を一致させなければならない。

それゆえ、中に入ってから（写真12〜13参照）、打つのではなく（写真14参照）、入りながら、打つことが大切だ（写真15〜17参照）。



床を蹴るな！

話を進めていこう。古流の構えとは不安定な状態の中で安定した状態であり、そこから重心をコントロールすることによって、一挙動で動けることは分かった。

賢明な読者ならば、最初は床を蹴る感覚を捨てきれないが、自然と重心をコントロールするだけで、移動できる感覚を掴み取っているはずだ。

体育的な足捌きは、地面を蹴り、推進力を得る。我々も学校教育の中で速く走るのならば、地面を強く蹴ることを教えられた。

それに対し、武術的な足捌きは重心を操り、中心線から外すことによって、移動することを教えられる。前足の速さ・威力の他に両者にどのような違いがあるのであろうか。

「最大の違いは、反動やタメがないことです。それゆえ、相手には技の起こりが見えにくいという利点があります。これにより、相手は実際の速さがより速く感じられるはずだ。

だからこそ古来より「踵をあげるな」と注意されたのです。踵が地面に着いているということは、足（親指など）で蹴って進んでいないということですから」

（大城氏）
極論すれば、どんなに速く動こうとも、相手に認識



されれば、対処されてしまう。それに對し、いくら遅くても、相手に悟られなければ、速い。しかもその動作が実際に無理・無駄なく速ければ、それは相手の認識する速度が付いていけず、見えざる動き になるというのだ。

軸足をなくす

さらに足捌きについて、理解を深めていこう。現代人は、足を前に出す時、どちらか一方に体重をかけている。それが、普通だ。

「移動稽古では今までの感覚ですと、軸足を作り、移動していました。左足を軸足として、右足を前に出していく」といった感じですよ。

しかし、古流のやり方では、重心を前に置いた左足を抜いて（引いて）しまします（写真18参照）。それゆえ左足は軸足とはなりません。

もちろん自然と体は前に倒れていきますから（写真19参照）、そこですぐ

さま右足を出し（写真20参照）、体を入れ変えます（写真21参照）。これで一応、動きは終わりますが、前出の居着かない構えと同じ状態なので、止まってはなりません。すぐに次の動作に移ることができません。

動くたびにどちらか一方の足に重心を乗せては、二挙動になるので遅いため、重心移動をせずに移動するのが、古流の足捌きです。これにより、前出した構えの写真3〜4（いつでも動ける体制）をずっと続けていることになり、移動途中に攻撃されたとしても、その状況に合わせて、移動を変化させることができます」（大城氏）

写真では、ただ単に足を入れ替えているように見えるが、大城氏はこの運足を連続で行っても、上半身がぶれることもなく、また動きの起こりを見せることもなく、水の上を滑るように移動し、間合いをつめてくる。

また通常、運足には始まりと終わりがあつたのに対し、大城氏のそれはいつ終わりにしても、始まりにしてもかま



わないのが印象的であつた。これも我々の経験則からもたらされる予想を裏切る“見えざる動き”の秘密の一つといえよう。

そしてこれらの運足は、比較的筋力の衰えには関係なく、年齢を重ねてもできるものだそうだ。

動かしな無拍子の欠かせぬ無拍子の動き

いつでも出られる。重心をコントロールする。床を蹴らない。軸足を作らない。

これら前出の反動をつけず、居着くことがない動きを古流剣術などでは“無拍子”と呼ぶ。この動作は、武術だけでなく、日本の古典的な舞踊・能楽でも見ることができると。つまりは、日本文化では、当たり前の身体動作であつたものだ。

これを基本とした上で、話を核心に進めていく。

現在の空手道で失われているもの、そして今回の“見えざる動き”に必要不可欠な認識。それこそが、『真の演武線』である、と大城氏は言い切る。

演武線とは、型を行う場合、その進むべき方向を示すものだ。

もしイメージするのであれば、“地面に書かれている矢印”といったところであろう。

しかし、大城氏は次のように語る。

「それは、真の演武線とは言えない。演武線はもう一本ある。それが目の前にある一般的な演武線から伸びた垂線なのです（写真22参照）。

今から20年前、喜舎場先生から、『君の足運びはバラバラだ。まっすぐに動いていない』と言われました。その時に、真の演武線の存在に気がつきました。

そしてその垂線（真の演武線）に体を合わせ、一拍子で動いていくことが大切であり、この演武線の感覚を養う



「瞬きをするな、と言われました。これは相手から目を離さないことだけでなく、目をつぶることによって、自分の動きが抜けた、あたたかも遠くなったように感じるためだ」（大城氏）



ために型を行う必要があるのです」

これを受けて「なんだ、そんなことか。そんなこと簡単だ」と写真23と25のように移動する人がいるかもしれない。しかし、大城氏の垂線（真の演武線）に沿って移動するそれ（写真26、28参照）とは明らかに異なる。

足の運びにのみ注目しても、前者は床に書かれた演武線に足がなく（通過

はする）、また動くたびに重心が片足に移動するため、一見、正中線と真の演武線はあっているようにみえるが、左右にぶれて重なるてはいない。はっきりいえば、真の演武線に合わせて動いていないことになる。

それに対し、「駄目な立ち方・移動は、一つの演武線に対し、2つ以上の直線・曲線で動いてしまうことです」

と語る大城氏のそれは、二つの演武線の上を一直線で動いている。これにより、全身の動作が垂線（真の演武線）の上で行われ、相手に動作が読まれにくくなる。

さらに写真29のように胴体と拳・腕が重なることにより、攻撃される範囲が狭まる。拳を相手と自分の一直線に置くことがポイントだ。また拳の後ろ

に隠れることによって、動きを消すのだ。通常の受け（写真30参照）と比べるとその差は歴然だ。これが、見えざる動きの一つの要因である。これは棒術においても同じことだ（写真31参照）。

また逆側の拳は見えなくても良いが、起こりを示す肩の部分を意識的に隠すこと。これによって見えない見えざる動作がさらに深まる。

「前出の無拍子の動きで二つの演武線上にいかにも運足を行い、体を捌くか。山根流棒術の型稽古では、まっすぐに動作しているかが、非常に大切なポイントとなります。これができなければ、見えざる動きはできません」（大城氏）

一直線上に足を置く

ここで問題になるのが、足の位置である。

現代に広く普及したそれと、真の演武線を移動するための古流の足の位置は、大きく異なる。ゆえに一直線上を最短・最速で動くことは難しい。

写真32を見て欲しい。首里手の大家と言われた花城長茂先生の下段払い（前屈）の写真だ。

現在の価値観で見れば、「できていない」ことになるが、武術的な見地から検証すると「さすが達人！」と評価される。

「足元に注目してください。両足が一直線上に置かれています。古流では演武線を一直線に歩くために足が一直線





上にありま
た。これがま
基本となりま
す」(大城氏)
しかし、その
一直線上を歩く
過程において、
決定的なミスで
犯すと言う。

ここでまたも
や実験をしてみよう。まずは床に目印
となる一本の直線を引く。その上を一直
線上になるように歩いてみる。我々
現代人は、右足を出せば、左手が前に
出る、左足の場合はその逆だ。両手を
振って歩く行為は、それは腰が振れて
いることの証明でもある。

しかし、現代的には自然なこの動き
が武術的には、やってはいけない行為
となる。

武術的な見地で見ると、腰の水平回
転を中心とし、力を生み出すことは、
一見力強く感じられるが、そうではな
い。

ある程度経験のある読者ならば、理
解できると思うが一挙動で動くと言
うのは、一瞬にして体を整合させるこ
ともある。

整合させると言うことは、全身の力
を集約させることでもある。それは正
しい形でなくては発揮できないもの
だ。その正しい形の基準となるものが、
肩と腰を捻らないこととなるのだ(写
真33〜35参照)。

初心者の場合、利き腕の逆突きより
も、利き腕でない追い突きのほうが、威
力が出てしまうのは、このような理由

によるものだ。

この捻らないという姿勢は、日本古
来の武術だけでなく、古典舞踊など
は基本中の基本とされることである。
それを捨てて、腰を捻るのは、武術的
な動きを捨てることとなる。

「これは私の考えですが、現代の空手
の稽古を見ていると、腰を入れる」と
強調されることがあります。

しかし、私たちが稽古していた頃の
沖繩ではこのような指導は行ったこと
がありません。これは空手が本土に伝
わる過程で『ガマクを入れる(後述)』
と言う方言が間違って訳されたのでし
よう。

またこの捻りは、タメや反動をつけ
ることとなり、相手に見えてしまいま
す。動きながらも体を回さずに一直線
に進むこそが、日本文化の集大成
とも言える身体動作であり、これがわ
かっているか、いないかで同じ動作を
行っている、全く違う結果を生む事
となります」(大城氏)

腰は捻らない

腰を捻らないこと。それが武術的な
動きであることがわかった。それをふ
まえた上で、今度は、腰が振れないよ
うに歩いてみよう。肩と腰を捻らず、
タメや反動を用いず移動してみるの
だ。すると今度は胴体が一枚の平面と
なり、まるでドアを開けたり、閉め
たりするように動いていると感ぜられ
るはずだ。しかし、賢明な読者は「これ
ではおかしい」と察することであらう。



「確かにその通りです。写真36を見てください。これは壁を真の演武線、壁と地面の境を普通の演武線に見立て移動したものです。」

肩と腰を合わせることを意識した状態で体を移動する（写真37〜39参照）と、写真38のように体が正面を向きます。これでは相手に最大限の攻撃的をさらすことになります。また視覚的にも相手にこちらの体が膨らんでいくことが分かるので、相手に合図していると同じことになります。もちろん、真の演武線に沿って移動していかないことは言うまでもありません」（大城氏）

それでは一体、どうすればいいのであろうか。腰を回せば、これらを解消できるかもしれないが、それに伴い失うものも大きい。

真の演武線を一直線に動く秘密はどこにあるのであろうか。

「答えは、股関節を割り、胸を折って動作することです。腰を捻らなくとも、股関節と胸の開閉によって、一直線に進むことができるのです」（大城氏）

なるほど。もう一度、改めて大城氏の動きを部分的に見てみよう。まずは下半身だ。写真40から始まるわけだが、最初股関節は開いている。居着かない動き、無拍子で動くためには、股関節は開いて立っていることが条件となる。それを写真41では閉じ、最後の写真42で開いている。

また上半身も見ていこう。動いていく中で写真43では開いていた胸を片方ずつ折り（写真44参照）、移動を終えた状態では、開いている（写真45参照）。これらの二つの動きを合わせれば、



腰を捻らずとも肩と腰を一致させたまま動くことができる、と言うのだ。

「またこの稽古を続けているうちに体を左右非対称に扱うことができるようになります。前出の移動にしても、胸・股関節を左右同時に割っているわけではありません。別々に動作させており、実際にやってみれば、その感覚はすぐにつかめるはずです。」

そのため、慣れてきたら、胸・股関節を左右どのように扱えばよいのかを考えて稽古することが大切です。

これを身に付ければ、見えていながらも、「見えざる動き」ができるようになります。

体をバラバラに使う

見えていながらも「見えざる動き」……？

謎かけめいた言葉である。

「簡単に説明すれば、体をバラバラに扱うことです。左右対称ではなく、非対称に扱うことによって、相手はこちらの動きや力の方向性を見出すことができなくなります。」

ここで再度実験してみましょう。家族でも知り合いでもいいですから、一人目は、前から右肩を押してもらおう。二人目は、後ろから、左肩を押してもらおう。三人目は、手を下に引っ張ってもらおう。そして呼吸を合わせて力を入れてもらいましょう。

すると今までは経験したことのないような崩れ方をするはずです。普通の人間の体は、二方向以上の攻撃にはついていけないからです。また力を加える三人も呼吸さえ合えば、女の子の力でも簡単に崩すことができます。

これは空手にも共通することです。もしも相手に動きを読まれ、接触したとしまししょう。その時にこのような他方向の力を用いることができれば、相手はこちらの力の方向を正確に把握できないため、小さな力で相手を崩すことができるのです。達人と呼ばれる人間は、見た目とは違うことを行っています。

まさに見えていながらも「見えざる動き」が可能となるわけです」（大城氏）

ガマクを入れる

さらに2つの演武線上を歩くために必要不可欠な要素を紹介しよう。それが「ガマクを入れる」ことだ。

「ガマクとは沖繩の方言であり、腰のことを指しますが、武術用語になると、

それは左右の肋骨の10番目の下辺りの事を指します（写真46参照）。へその横辺り、肋骨下あたりと言ったほうがわかりやすいかもしれません。

この部分を引き上げることが「ガマクを入れる」と言い（写真47参照）、これができなければ、本来の空手の動きを行うことができません。あくまでも武術的な観点で動くため、その動作は微妙であり、道着を着ていては分かりにくいのが残念です（写真48がガマクを入れている・写真49がただ立っているだけ）。

よく「腰を入れろ！」と注意されますが、この部分を入れることを言うのです。方言を誤って意識されたのだと思いますが、前出した腰を水平に回転させると言うことではありませんの



で、注意してください。

私の師であった松林流の開祖である故・長嶺将真先生も「腰は据える、ガマクを入れる」と分けて指導されていました。

「ガマクを入れる」ことによって、そこに空間が生まれます（写真50参照）。そこに体を入れていくことによって（写真51〜53参照）、（2つの）演武線上を歩くことができるのです」

しかも、この「ガマクを入れる」ことによって、腰と足が中吊りになった状態となっているため、「浮身（うきみ）」という状態を得ることができる。

写真54の後屈立ちを見て欲しい。通常は後ろ足に体重をかけているため、動く場合は重心を一度戻し、動ける体勢を立て直してから、動かなければならない。

ところが浮身で構えている場合、後ろ足で体を支えているのでなく、重心は前にかかっているのです。いつでも前足を抜くだけで、すぐさま足と体を入れ替え、動くことができる（写真55、56参照）。つまり、相手に動けないと思わせておいて、動くことができる。これも相手の予想を裏切る「見えざる動き」の要因の一つだ。



「この時に前からガマクの部分を引っ張られるような意識を持つと素早く移動できる。また股関節も実は開いていきます。そしてここで気をつけなければならぬことは、下腹に力を入れないことです。ガマクの部分が緊張し、足が出なくなります」(大城氏)

また、なぜ腰を深く落とすように指導されたのか。確かに足腰を鍛えるためでもあるが、真意は別のところにある、と言う。

「もし、このような浮身で動くことができるのなら、腰を深く落としたほうが早く遠くへと動けるからです。ゆえに腰を深く落とすことを習うのです。」

しかし、浮身の認識がなければ、どちらかに重心を戻してからのスタート

となりますので、二歩動となり「よっこいしょ」という感じの動きになるので、いくら稽古しても意味がありません」(大城氏)

腰を深く落とすというのは、無理をしないでいかに動くかを学ぶ場でもある。

一番動きにくい姿勢こそが自分を育ててくれるというのは、本当のことなのだ。
賢明な読者はお分かりだと思うが、浮身の説明は一番初めに解説した立ち方の説明としても、中間部で出てきた一歩動の説明としても置き換えることができる。

つまり今まで紹介した全ては、一歩動の動作を分析し、並列に並べて解説したに過ぎない。逆に今まで紹介したことを全て正確に行わなければ、武術としての動き——「見えざる動き」——はできないということだ。大切なのは、物事を観る目である。今一度、最初から読み進めることによって、違う目で動きを分析できるはずだ。

「今の型がおかしいのは、自分の守るべき所を守っていないという事なのです。動き方や意味を理解せずに型を行っているので、守れない箇所が多くなっていることに気づいていない人が多いです」(大城氏)



蹴りの時も、ガマクを入れる

“ガマクを入れる”ことについての説明を続けよう。

空手では、肩を落とすことが大切だ、とよく言われる。しかし、ただ肩を落とすだけだと実は肩が緊張してしまふ。ところがガマクを入れることによって、勝手に肩が落ちる(写真57参照)。

もちろん、筋肉が緊張していない分、動きも速くなり、威力も上がる。





また脇を閉めることも注意されるが、これも腕を締めるのではなく、正確にはガマクを入れることによって、自然と脇が閉まることを指しているのだ。さらに、「ガマクを入れる」ことは蹴りでも関係している。

空手の蹴りはそもそも脚力で蹴るのではない。ガマクを入れることによって、筋力に頼らなくとも足を上げることができる、と大城氏は言うのだ。

「昔の首里の唐手家である花城長茂先生の写真58を見てください。この写真もガマクを入れて蹴っています。筋力を使って、蹴り出すといった意識ではなく、重心を前に倒すことによって自然と足が出る。そのような感じで蹴っているのです。運足と同じですね。それゆえ蹴りを出した後も、その勢いにブレーキをかけることなく、次の動作へと繋げていくことができます。」

また、ガマクを入れた蹴りは、膝の裏から出るのが特徴と言えます（写真59参照・入っていない蹴りは写真60参照）。この後の蹴りの軌道は、二つの演武線上にあることは言うまでもありません」（大城氏）

技の前にこうした体の動き方を学ばなければ、いくら技を学んでも上達が遅い。土台なくして、立派な城は立たないのだ。もし、武術的に体を動かすのであれば、体を細かく、そしてバラバラに動かしていることをまず認識し、自分が何をしなければならぬのかを考えよう。



もう一つのガマク

ガマクには、もう一つのガマクがあると言う。それが「クシガマク」だ。クシとは、沖繩の方言で「腰」や「後ろ」を表す。よってここでのクシガマクの位置は、写真61の部位を指す。



これも前にあるガマクと同じ使い方をする。つまり、「クシガマクを入れる」ことによって、後ろ方向に前出の「ガマクを入れる」と同じように2つの演武線を歩くことができる。

よってポイントとは同じく足を動かして移動するのではなく、クシガマクが後ろから引つ張られている意識を持つ。そして、後ろ足を抜くことによって、自然と後ろに下がることができるのだ。

誰でもできる下段払いで説明してみよう。

クシガマクを引き付け、空間を確保すると、そこに体を入れていく（写真62・64参照）。この時にクシガマクを引つ張られるようなイメージを持ち、膝を抜くとうまくいく。腕の力のみで下段払いをするのではなく、前出した動きと合わせて振り向き様に下段払いを行う（写真65参照）。見えない角度から一気に拳が出るように工夫することが大切だ。

「喜捨場先生は、重いもの持ってはならない、と指導されていました。重いものを持つと筋肉に頼る。それよりも動きを磨かなければならない、と話さ



れていました」(大城氏)

この場合も、後ろ足でも、膝をなくす感覚、つかえ棒をとる感じで動くイメージを持って動作することが大切だ。

なぜ型を稽古しなければならぬのか

では、今まで紹介をした体捌き、見えざる動き、を身に付けるには、どうすればいいのであろうか。

「なぜ、型を練習しなければならないのか。それが、質問の答えになります。

空手を武術として捉えた場合、古流の型はいかに合理的に動くかを教えるもののなのです。

その型を考えながら行うことで、体の使い方や意味を学んでいくのですね。そして、それぞれが型の練習を通して、考えて学び、各々のレベルに合わせて、同じ型でも動きの質が変わっていくのです。上達すればするほど、その動きは質素で柔らかく、居着かないものになっていくはずですよ。

けれども、個人のレベルや意見によって形を変えられた型は、人を磨く能力が極端に落ちてしまいます。それを防ぐために型というものは、形を変えずに受け継がれてきたのです。そして、これからそれを次の世代に残していくために、型の形を変えずにそのままの状態に、受け継いでいかねばならないのです。

【型】空手の設計図ともいえる、

また型と組手は別物、と言われますが、これは全く別のものという意味ではなくて、型は一定の法則に従って動き、実戦でどう動くかを教えるもので、組手は自由に動く、という違いのことなのです。両者の中にある原理原則は同じなのです。

つまり、型とは、もともと武道者同士の間を闘争としたもので、いかにして、気配を消して相手に近づき、攻撃するか、という歩法が研究されて指導されて来たもののなのです。これはあらゆる武道に共通の方法で、そのことを理解した上で稽古しなければ意味がありません。

そして型を繰り返し稽古するのは、組手(実戦)で勝つため、型自体が上手くなるようにではないのです。そのことを意識した上で、なぜこの動き

はこうなのか、など考えながら、型というものに取り組んでもらいたいと思います。型というのは難しいものですが、考えてもまるて分からないということはありますから。

読者の皆様には、今一度、先人たちの練磨の結晶であり、空手の設計図ともいえる、「型」の素晴らしさを再認識し、その謎を解き明かして、武術としての動きを身に付けていただければ、幸いです」(大城氏)

(次号へと続く)



「武道というのは口で教えられる物ではありません。やるうちに分かってくるものなので、そういう中であって、型というのは見て、体で覚えて、それを代々受け継いで行くもの、それは武道が続いていくのに相応しいシステムなのです」(大城氏)