

西村誠司「流水の足捌き」 大城利弘「見えざる動き」 特別付録 猛獣vs空手

1978年9月29日第3種郵便物認可
2004年2月25日印刷
2004年3月1日発行 毎月1回1日発行

月刊 空手道

[カラー特集]

居着かぬ足捌きで
世界を我が手に!

流水の脅威

[特集]

捕獲&認識不能!

見えざる動きの
謎に挑め!! 〈後編〉

山根流棒術 大城利弘

全空連ナショナルチームコーチ
西村誠司

2004 MARCH VOL.399

3

定価
760 YEN

[カラー大会特集]

連覇者続出! 磐石の王者誕生の予感!?
空手最強日本一決定戦!
第31回全空連全日本!!

【特別付録】

これで襲われても
大丈夫!?

猛獣vs空手

<http://www.jo.ocn.ne.jp/~fukushodo/>
E-mail: fukushodo@nifty.ne.jp

【特集】

捕獲&認識不能!

山根流棒術 大城利弘

見えざる動きの謎に挑め!!

【後編】

【第一章】大城利弘インタビュー

発想の転換こそが、

上達への近道!

古流の動きで空手が変わる!!

先月号では現代人の動きとは異なる動きから派生する“見えない動き”を紹介した。今月号も引き続き、大城氏の持論に迫ってみよう。

第一章では、先月号では補足しきれなかった話——本来の型の見方や、日本人の身体や環境にあわせて生まれた古流の動きが西洋化した歴史などを

大城氏に語ってもらった。

大城利弘(おおしろ・としひろ)プロフィール

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1・II」(アメリカ・ツナミ社より発売)に出演。

【連絡先】

大城道場(Oshiro Karate Dojo)

Tel:(650)522-9649 Fax:(650)522-9749

E-mail:oshirodojo@earthlink.net

住所:178 West 25th Avenue San Mateo CA 94403 USA



現代の空手とは?

まことしやかに囁かれた偉人、達人の逸話。実在するのか、事案なのかにかかわらず、誰しも一度は、その様を脳裏に浮かび上がらせて、『そんなふうになりたい!』と思ったことがあるだろう。その思いは夢と言ひ換えられる。しかし、日々の稽古で、あるいは競い合うことで、君は目の前の空手に埋没していく。そして、レールの上に載

せられていることにも気付かず、その上をいかに上手く、速く進むかという世界にいる。それが君の進むべき道だろうか? このままでは、狭いゲージで大量に飼育されるプロイラーよろしく、教本に載るような企画どおりの空手しかできなくなってしまうだろう。身体の面から考えても同様である。長い進化の歴史の中で、猿からヒトへ

と変化を遂げてきた現在の我々の身体は、ここ10万年も進化していない。実は、そのほとんど完成型である身体をして、できることは大差がない段階まできているのだ。

では、どうしたらいいのか? 空手とは、身体が繰り出す動きであるが、身体を動かすのは頭脳である。つまり、今の空手に限界を感じたら、あとは発想の転換があるのみなのである。

実は昨今、その発想の転換の好例は、様々なスポーツの分野で見受けられる。

プロ野球の桑田真澄選手(巨人)や陸上の末續慎吾選手、桐朋高校バスケットボール部など、枚挙にいとまがない。実は、これらの発想はすべて古流武術に端を発している。他のスポーツでできることが、ルーツがそこにある空手において、できないはずがない。

そこで、我々は古流空手の大家・大城利弘先生に古流武術を現代の空手に生かすべく、インタビューに臨んだ。

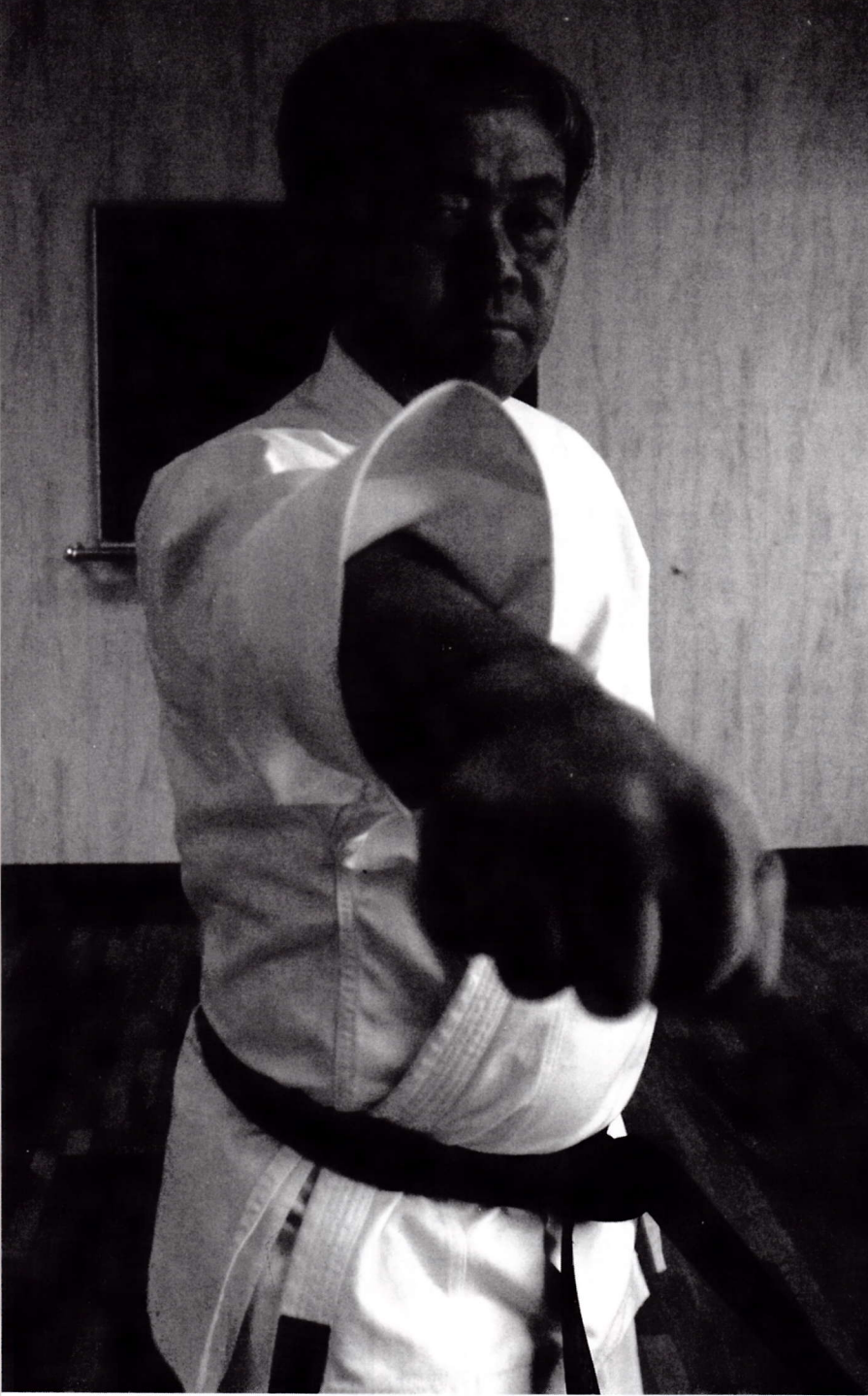
——では、まず我々がやっている現代の空手とは、どのようなものなのでしょう?

大城 現代の空手は戦後の生まれといえます。闘うためとしてではなく、体を鍛えるものとして、体育化され、広く一般に浸透していききました。

空手の源を考えた時に、沖縄で、宮城長順先生ら蒼々たる面々が立ち上げた「唐手研究会俱樂部」(大正14年発足)は、武道について研究していたのではなく、いかに空手を体育的にするかということを考えていたのではないかと私は思います。

つまり、体育化は空手を広めるためになされたとも言えます。ここまで普及した現在、動きの本来の意味を再考する時期にきているのかもしれない。

——我々が、『空手』と呼んでいる空手は、『体育化された空手』だったのですか?



変わってしまった空手

大城 空手が体育化された過程に、競技として求められてきたことがあります。

例えば、古武道にはアピールがありません。しかし、現代の空手で足で「ダン！」と床を蹴ったりするのは、あれは「やってます」というアピールですから。現代の動きは競技で求められるうちに出来た物で、いわゆる、流行りの型です。私なんかを見ると、とてもおかしい動きなんです。

そして、現在の空手の動きというのは元々西洋の動きから始まっています。しかし、この西洋人の作った型というのは、本来の空手とは別物なのです。そういう型というのは全くのパフォーマンスであって、美しく、力強く、高く跳ぶのを見せるのが型なら、体操の選手がやった方が、よほど上手くできるはず。

また剣術には表と裏の型があります。表は人に見せる技で、打って来た刀を受けて切り返したりするけど、実際には、そんなことはあり得ないですよ。刀で刀を受けると、刃がかけてしまつて、刀が使えなくなってしまう。

ですが、裏でやる時、つまり人に見せるのが目的でない時には、絶対に相手の刀には触らずに斬っているわけです。剣道でいうところの竹刀同士の競り合いは無いのです。

相手に触れずに攻撃する、空手も元々はそういうものであったと思います。

例を挙げてもらえますか？

大城 一番簡単な例は、皆さん上段上げ受けというのをやりますよね。あれは、「相手が武器を持って来た時に本当に通用しますか？」という事なんです。そこまで考えないで、教えられるままやっているのが今の空手なんです。

例えば、空手が武術であつたという時代からすると、相手は刀とか棒とか、何を持ってきててもいいわけだから、持つて来ますよね。そうすると、上段上げ受けというのは、絶対にあり得ない、真つ二つになつてしまいます。だから上段上げ受けというものの自体、私も練習しましたけど、全く別の意味の物であつて、「じゃあそれはどういう意味の物なのか」という話になるんですよ。

上げ受けは、相手の突きを上へ捌くのではなく、実際は横へそらす動きなんです。そして、相手の中へ入つていって攻撃する。体を縮めて伸ばす動きを利用した動きなんです。それが、空手の体育化とともに、型という物が変わ化して、今のようになつてしまつたんです。

—— 理屈的に考えると、体育化された空手は、実戦で使えるものではないという事です。しかし、実戦とは、相手がいること。ところが、空手の型には相手がいません。

大城 そうなんです。型をやる時には相手がいる方向を想像して動かなければならぬはずなのに、相手のいない方向に向かって動いてしまつてい

ですね。つまり、自分の正中線と演武線が理解出来ないんです。だから、半分以上がお芝居みたいになつてしまつています。

例えば、演武をする時に、正面に対して礼をして、半歩足を開いた時点で、

—— 大城先生は実践の中で、古流の動きとは異なることを確信されるに至つたのです。

大城 こんなこともありました。アメリカで、先生の前で、棒をやつてみると言われてやつた時に、「お前のは全然まっすぐにいってない」と言われて、初めて気づいたんです。今の立ち方は、足を横に開いていますが、本当はまっすぐ、足は前後に開かなければならぬんです。つまり、演武線は絶対にまっすぐであるべきなのです。

—— 演武線が直線一本にすることによつて、変わってくることは何でしょうか？

大城 足を横に開いて構えるということとは、自分の守るべき所を守つていないということなんです。そうすることとに気がついていない。

足は前後に開いて、演武線上に肩を一直線にすることで初めて、自分を守る体勢になれるんです。

—— 演武線をまっすぐに保つのは、攻撃する場合も同じですか？

大城 攻撃する場合も体を通つ直ぐに出す。そのためには、体を折る以外にないんです。自分の正中線を中心に中

すでに仮想の敵から半歩はずれてしまつています。それから演武をする、というのは、本当におかしい。武術として考えた時に、絶対におかしいんです。私はやるうちにおかしいと思つて、考へて直したんです。

古流の動きとは？

と外に胸を折つて体を使うことです。

例えば突きを出す時、武術として打つには、肩は相手に対してまっすぐに行く様に肩を回さずに出すこと、そして突きを出した方のまっすぐ後ろに反対の肩は隠れるようにして、防御するのです。肩を柔らかくして腰を入れて、体を開きながらまっすぐに突きます。

—— 体を開くとは？

大城 ここで言う、体を開くこととは、体を割り、股関節を開くことです。今は逆のことをして、閉じてしまつています。そうすると、動けないんです。

すぐ次の動作が出来るためには、体を開いていなければなりません。

—— なぜ、体を開いていると、次の動作が出来るのでしょうか？

大城 体が閉じた状態から、それを開く、それから次の動作の二拍子になつてしまふので、遅くなつてしまふんです。

これはあらゆる日本武術の基本です。刀や棒を持っている時も同じです。逆に閉じていると次の動作がすぐに出ないんです。

首里手はルーツが分からないのですが、剣術と同じところから発生しているんだと思います。

武道の生い立ち

——空手はもともと独立したものでなく、派生してできてきたものなのですね。

大城 それから、生活環境です。畳や床の間の生活。その中で、術として刀や棒を使うには、一直線に体を使うしか出来ないですね。

これは空手だけの問題ではありません。時代の移り変わりと共に、日本人の生活習慣も変わってきました。生活様式の変化により、そこで求められる動きも変わってきたのです。

例を挙げれば、着る物も、和服から洋服へと移り変わりました。しかし、着慣れないためか、旅館などで浴衣を着ていると、気がつけば着崩れを起こしているのです。

——それも、古流の動きから変化してきたことに原因があるのですか？

大城 原因はいろいろ考えられます。しかし、その一つに現代人の歩き方があげられるでしょう。

我々現代人の歩き方は、前に振り出した手と反対側の足が前に出ます。右足なら左手、左足なら右手です。洋服なら問題は無いのですが、和服を着用している場合、足を一步一歩出すたびに、腰に振れが生じます。和服ではここに帯があるため、振れにより和服がずれたり、ゆるんだりして着物全体の着くずれを起こすのです。歩き方一つをとっても、現代人と異なる身体操作を行っていた、ということでしょう。

——なるほど、当然のことながら、古

武道は育まれた生活環境にも影響を受けている。それは、さらに演武線や体を開くこと、正中線を意識することなど、古流の動きを導き出してきた。興味深い話です。

大城 生活環境だけではありません。武道本来の動きは、日本人の動きに合ったものなのです。おもしろい話があります。

私はアメリカに住んでいますが、アメリカ人が、『椿三十郎』でしたか、『用心棒』でしたか、映画の三船敏郎の走り方を観て、大笑いするんですが、あれが日本人の本当の走り方なんです。よ、腰を安定させて、手を大きく振らず、足で蹴らないで走るんです。

日本人の2003年パリで開催された世界陸上男子2000mで、末續慎吾選手が世界3位になりましたけど、あれは日本人の動きにあった走り方で勝ったんです。日本人の動きは元々手を振らない物だったのです。手を振ると、居着いてしまうから。だから、手を振る習慣はなかったんです。手を振って歩いていたら、刀を抜けないし、着物も着崩れてしまいますよね。刀は手、腕で抜くのではなく、腰で抜くのです。刀を持つ手の反対側の腰を割って抜くんです。そうすると、相手に対して抜いた時まっすぐになります。拳で突くのも受けるのも同じ事です。そういう風に、日本人の動きに合った動きが、武道本来の動きなんです。

——ところが、現代の動きは日本人に

合わせられていない……。

大城 ですから今、ヨーロッパ人がルールを左右するWKFなどの競技では、ヨーロッパ人がチャンピオンになるの

は当然だと思います。武道の動きではないのですから。ただ、外国人は、又、多くの日本人も、そのことを理解していません。



古流の動きを空手に生かす！

速さ、そして、強さを繰り出す動き

——では、実際に古流の動きを生かすにはどうすればいいでしょう？

大城 今の空手は、突きを出す時に、

足を前に出し、それから腕が来る、つまり二拍子になっているけれど、これはおかしいのです。一步を出している間、相手が待っているわけではないです。本当は、足と肩、腕が同時にしなければならぬのです。足、腕がバラバラな、1、2の動きは、体操です。力が入っているように見えますが、実際はあまり威力はありません。1の動きで同時にすっと出さないと、力はいりません。

——力においても、速さにおいても、古流の動きでは、一拍子で動くという

ことが大切ということですね。同様にその考え方は、構えとしての立ち方にも応用できそうです。

大城 バランスを良くするというのは、不安定な状態、今にも転びそうな状態を作って、そこでそのまま立っている状態を言うんです。多くの方は初めから安定した状態だと考えているのではないのでしょうか。ですが、それは自然なバランスですから、バランスを取る必要がない。技術でもなんでもないのです。前傾で、すっと出られる状態を作っておくこそ、バランスの良い状態なんです。初めから安定した状態だと、一度不安定を作ってから出るので、二拍子になってしまうでしょう。それ

では勝てるわけがないんです。

——安定した体勢で構えることが良いことじゃないんですか。

大城 足が強くなければいけない、と言われますが、それは、基礎体力の問題であって、本当は腰で立ち、腹で立っているのです。空手では、バランスを崩した状態で立っていられる様に、足の力が必要なんです。どっしり構える為ではないのです。バランスを保つ事、そして、それを外した時についていく為の脚力が必要なんです。足ばかりが強調されてしまった為に、動作が二拍子になってしまったんですよね。

——では実際に、どのように立てば良いのでしょうか？

大城 親指の付け根に体重をかけて、かかとを少し上げるようにし、動くときに膝を抜きます。踵と床の間に蟻が一匹いて、それを逃がさない、潰さないつもりで。それから、腹に力を入れろと言いますが、そうすると、それがつかえ棒になってしまつて、突いた時に自分の力が向こうに放てません。ですから、腹をひいて、腰で支えて立つ。ふくらはぎを引き上げる様な感じで、胸は前に。これだとすぐに出来ます。一拍子で動けるわけです。前を柔らかくして、後ろを使う。そうしないと、突きに力が入らないんです。

——拳の作り方にも違いはありますか？

大城 拳は、手の内で作るんです。この拳だと、体の内部を破壊することができます。

(※詳しくは第2章にて。)

——立ち方、拳、とやってきました。

更に古流の目付について教えて下さい。居着かない目付というものは、あるのでしょうか。

大城 目付はよく、「目を見なさい」と言われるけれども、これは本当は、「目を中心にして見なさい」という事なんです。目だけを見ていては、居着いてしまうんですよ。その一点に集中することで、動けなくなってしまう。それから、相手を見たら、時として恐怖心が出てしまうんですよ。視野も狭くなりますしね。型をやる場合も同じです。

——すると、相手の技量に合わせた目線があるということですか。

大城 相手が自分と同等の技量の場合は大体目を中心にした辺りを見てやりますが、相手の方が、技量が上だと思つたら、少し下の方を見てやった方がいいですね。

足の速さ

——一拍子の動きのメリツトは、その瞬発力と素早さということになりますか？

大城 速さには、物理的に速い、視覚的に速い、実際に速いのと3つあると思います。例えば、相手が肩に打ち込んでくるのを避ける時に、狙われて

いる肩に気を取られて、肩から動作に入つて動くと、どんなに速く動いても遅くなってしまいます。肩を上げて、それから体全体で避ける、二拍子になつてしまうのです。肩だけでなく、全体を動かす事で、ゆっくりの動作でも素早くかわすことが出来るのです。一

の動作でかわすことです。そのためには、踵を浮かせても、上げないことが大切です。踵を上げていると、それを降ろしてから蹴る、二拍子になつてしまいますから。

それから足を開いて腰を入れてぐつと体を落として構えていると、次の動作がすぐに出せません。これは、元々は意味がある構えだったのです。深く構えれば、その分深く前に出られます。だから体を落とせと言われていましたが、今はそれが形だけの体操になつてしまつて、意味がなくなつてしまつています。

つまり、速さでも、二拍子ではどんなに速くしても、一拍子には勝てません。自分の正中線を意識して、足と肩が前後に一直線になるように構えるのと、横に開いて構えている場合よりも、前に出るのが速くなります。そして、前に出る時には、床を蹴らない事です。膝を抜きながら、スケートの様に前に出ると、技の起りがなく、スムーズに出られます。蹴ると、相手に来ることが読まれてしましますが、蹴らなければ読まれない。相手の反応が起きにくいんです。

これらが、物理的な、そして実際の速さです。

——では、動きの視覚的な速さについて教えてください。

大城 今のやり方ですと、例えば前蹴りは、蹴りを出す所が丸見えですよ。でも本当は相手に気付かれないに出さなければ意味がないんです。前に出している軸足の膝の後ろから、気付かれない蹴りを出す。足を上げて蹴りを出す、

という行為は筋肉を使って技を出していることなんです。そうすると歳を取ると、筋力が衰えて、技が出せなくなつてしまう。本当は重力を使つての技を使わなければならないんです。筋肉を使つていって、最初から最後まで力を入れていって、腰や膝も痛めてしまふ。本来の武術というのは、当てる時にだけ力を入れれば良いように動く事なんです。

——「読まれない動き」は、無駄な力を使わない動きでもあるのですか。その古流の動きを表す沖繩の古い言葉があるそうですが。

大城 沖繩では昔は「極め」という言葉がなくて、「アティファ」と言っていました。「アティファ」は一般には物を破壊する力と解釈されていますが、私はその他に当てる方法とも考えています。いくら当てる力があつても、当てる方法を知らない奴はダメだ、ということなんです。いくら力があつても、実際に当てる方法、技を知らないこと。今の空手の技にはそれがないのです。「アティファ」がなければ武道としては何もないのと同じなんです。アティファというのは、関節を使う事です。A点からB点まで動く移動の力で打つ、膝を抜いて当てる時に力を放つ、当てる瞬間に体を割ることによって、全身の力を使います。

今の空手の「極め」というのは、突きを出した時、ブレイキをかけています。

ブレイキをかけるということは、アティファにはなっていないんです。相手に当てられないのですから。ブレイキをかけずに力を相手に向かって放つこ

とで、アティファが生まれるんです。
それから、「ガマク」。このガマクというの、あばらの辺りのことです。ここを入れて、相手に気づかれずにパランスを取ったり崩したりします。
※「ガマク」については第2章を参考にしてください。

大城 また、組手をやる場合は、一拍子で出来ているのに、型では、二拍子になってしまふことが多いですね。これでは、型の意味がなくなってしまうのです。

——では、型と組手を、どのように捉えていけば良いのでしょうか？

大城 型は組手と全く同じであるべきなんです。型と組手は別物と言われませんが、全く別の物という意味ではなくて、型というのは、一定の法則に従って動く、組手は自由に動く、そういう違いの事で、中にある原則というのは同じなんです。そうでなかったらなぜ型をやるのでしょうか。昔は競技トーナメントというのはなかったわけですから、動きを理解するために型というものは存在するのです。

——では、型を見る時のポイントはどこにありますか？

大城 3つの要素として、今話した、自分の正中線を自覚すること、演武線を含ませること、そして、アティファ（当破）というのがあるんです。私たちが人の型を見る時に何を基準とするかというと、この3つなんです。その人がこの3つを分かっているか、そうでないかを見るんです。

例えば、現在の空手は、相手が打ってきた所を、捌いて打つものになって

います。それはそれで良いのです。捌いて、打つ。しかし、実際はそこからもう一つ技があるのです。捌く手が同時に攻撃になる事です。

内受けというのは、実際にはないんです。相手が突いてきた腕は相手の武器なのですから、それを壊してしまえば、後はどうにでも出来るわけです。だから、壊して且つ、攻撃をする。競技として組手をやる場合には、捌いて打つので良いと思うのですが、型でそれをやってはおかしいのではないかと私は思っています。

——では、これからどのように空手を学んでいけば良いのでしょうか？

大城 武道というのは、口で教えられものではないんですよ。技術というの、やるうちに分かって出来るようになっていくものですよ。それを分からずに、「教えてくれ」とか「教えてもらえなかった」とか思って、多くの人が自分流で空手を作ってしまった結果がいまの状態だと思えます。

私も今、道場を持って指導をしています。月謝というのは教えてくれる人への謝礼ではなく、道場の空気に払うものだと思います。長く道場へ通ううちに、だんだん動きが自分の先生に似てくる。それは、口でこうしろと教わっているのではなく、見ているうちに体得していくものなんです。それを学ぶのが道場で、そういう風にしてしか習えないものだったと思えますよね。

——そのような中であって、型というものの役割は大きいですね。

大城 そのとおり。型というのは、便

利な物だったんです。見て、体で覚えて行く、それを受け継いで行くというのが、武道が続いて行くのにふさわしいシステムなんです。

それでもし、原理原則を自分の世代が理解出来なくても、次の世代が理解出来るかもしれない、可能性はあるんです。だからそれは、そのままの形でずっと受け継がれていくべき物なんです。古武道の世界では宗家は強い必要はない、型をしつかりと引き継いで行くことで、門下生たちが盛り上げてくれるから、宗家の役割は型をそのままの形で引き継いで行く事なんです。もちろん理解していること、強いことにしたことはありませんが、最低の義務として、型の順序さえ覚えておけば、誰か、原理原則に気付く人が必ず出てくる、と言われているんです。

——空手を学ぶということは、空手の伝承の歴史に身を置くことでもあるのですね。

大城 ある意味、古流の空手を見直すことは近道でもあります。今の空手は残す必要がないんですから、今のままでは、空手の型の目的が変わってしまう。原理原則を学ぶ為の物が、見せ物に変わってしまう。それでは残って行くはずがない。

「空手の型が大切だ、空手の生命だ」と言うのなら、それが一体何なのか、どういうことなのか、その必然性を説明する義務がある。順序を覚えるだけでなく、なぜこのように動かなければならないのか、それを説明する時期にきていると思うんです。それをやらないと、将来本当にどうしようもなくな

ってしまう。まだ今なら間に合うと思います。多くの人は、そのことに気付いていないですから、説明されれば納得すると思うんですよ。自分がやってきた事の意味に気付いて、意識を改められると思うんです。

——大城先生は、個人の理解や上達のみならず、常に空手の将来を見据えていられるんですね。我々編集部も考えさせられました。

本日は、ありがとうございました。

古流武術を取り入れて、発想の転換を謀るべく、大城先生にお話を伺って

きた。
元をただせば、ひとつのものであった空手。それが様々な流派に分かれたのは、伝えるシステムの違いである。その結果、形のないものを、人から人へ伝えるために、型が生まれた。

いわば、型は設計図。それを読み解く術が、必要になる。天才ならば、何の努力もせず、自分のものとして出来るだろうが、凡人である我々は、その型を分解し、学んでいくことによってのみしか、手に入れることができない。しかし、裏を返せば、手に入れられるチャンスは、万人に与えられているというところでもある。

そして、今回、その設計図を読み解く術のひとつを手に入れることができた。現代の空手をそのまま受け入れてきた我々にとって、古流の動きを知ること、まさに温故知新という発想の転換。今を否定するのではなく、今あるものが違う意味を持つてくるに違いない。

【第二章】武器を持つことが近道となる！

山根流棒術で

“見えざる動き”を

身に付けろ！

この章では、大城氏の十八番でもある棒術の練習法を教えてもらった。

もちろん、初心者でもすぐにできるような型の名前の最初の部分のみの紹介とした。しかし、本気で練習すれば、僅かな動作だけでも先月号のような“見えざる動き”の根幹の部分を学ぶには十分である。ポイントを抑えながら紹介していこう。

空手にも大いに役立つ

では、実際に技術を見ていこう。

大城氏の山根流棒術は、現在広く伝承されているものとは、立ち方・足捌きが異なり、居着きのない体捌きは、実戦で真剣などの武器に對峙する古流の日本武術に近いと言える。

「古くより沖縄では、空手を学ぶ者は、古武術を学ばなければならぬ」と言われていました。素手の空手のみでは、何でもありの実戦的な感覚を養いきれないからです。

正しい動作を知らない初心者にはか

えて、武器を持つことで、体を正しい型にはめる事ができ、先月号で紹介したような“見えざる動き”の習得も早いこともその理由の一つとして挙げられます」（大城氏）

ここでは初心者でもすぐにできるような型の名前の最初の部分のみの紹介とした。しかし、本気で練習すれば、僅かな動作だけでも先月号のような“見えざる動き”の根幹の部分を学ぶには十分である。ポイントを抑えながら、紹介していこう。

●写真①の解説

まず立ち方から見ていこう（写真①参照）。正面から見ると、ただ立っているように見えるが、実際は写真A（先月号の写真④）のように重心が前へと移動している。

号の写真④）のように重心が前へと移動している。
具体的なポイントを挙げると次のようになる。

- ① 背を反らしてはならないこと
- ② 両肩は前を向き、胸を起こすこと
- ③ 両手の掌が太腿の前につくこと
- ④ 膝はほんの少し曲げること

この立ち方は、いついかなる時でも、動ける体勢である。少しでも重心を前に移動すれば、体が前に倒れ、自然と足が前に出る。この原理を利用して、動くことが第一前提だ。

また相手に意図することが見抜かれぬよう、微妙に身体をコントロールすることを念頭に置かなければならない。棒の握りに関しては、決して強く握らないこと。手が棒に對し、直角にならないよう、五指で棒を優しく包み込むような感じで握る。通常、沖縄の棒術は棒を三等分にして用いるが、山根流では手の内を変化させ、その状況に応じて、棒の握る位置を変えているそう。



武道具販売サイト

http://www.chuobudogu.com/

武道具買うならこのホームページ
1つでらくらくショッピング

ショッピングスタート



特集を毎月更新
(ニューメンホー特集)

空手・柔道・合気道・少林寺拳法・
剣道等・武道具の販売を中心とした
ショッピングサイトです。
電話・FAXでの注文もOKです。

- 各種有名メーカー信頼の取り揃え
- 武道衣・試合用品・鍛錬商品等
- 品揃え豊富 400アイテム
- 買ってのおどろきサービス
- 全品カードか代金引換え安心精算

店舗情報

水道橋駅から徒歩4分、おしゃれな店舗です

- 当日使える商品券プレゼント
- サプリメント・テーピングも充実



忠央武道具店

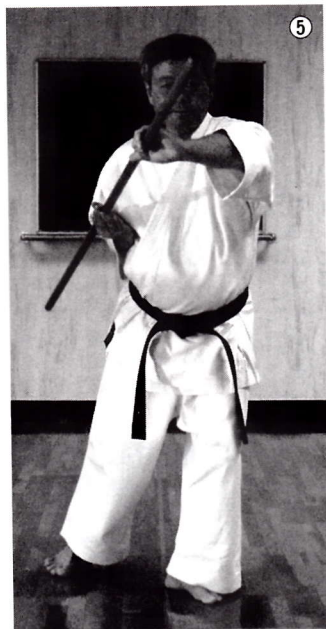
〒101-0061

東京都千代田区三崎町1-1-1CL第1ビル3F

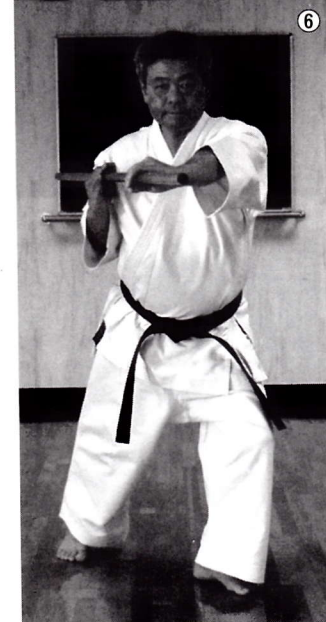
TEL 03(3233)9703 FAX 03(3233)9704

MAIL chuobudogu@chuobudogu.com

http://www.chuobudogu.com/



⑤



⑥

●写真⑤⑥の解説

棒の打ち出しを説明している。右足に体重をかけながら、その右足

を後方へ一歩引く(写真⑤⑥参照)。動いているほうの足に体重をかけて軸

足を消すことがポイントとなる。どちらか一方の足に重心を乗せない、ということとは、「タメ」や反動を使わずに動くか、ということである。この足捌き(運足)を前出の居着かめ体勢を保ちながら行う。普段から稽古している慣れた型で、前出のような練習をすることから始めよう。

●写真②④の解説

続けて動作を見ていこう。まず目札

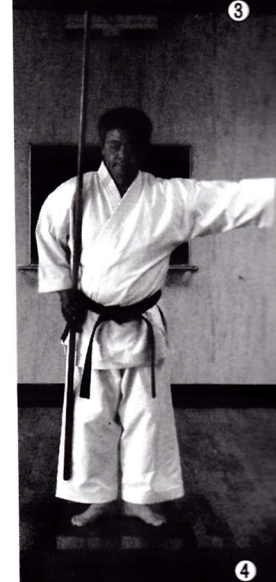
をした後、左手を自身の右耳上あたりまで静かに持っていく。そして棒に触れると同時に棒を持つ手を右腰上まで

引き上げる(写真②④参照)。同時に両手を動作させなければならぬ。この時、肩を上げずに姿勢を保つこと。

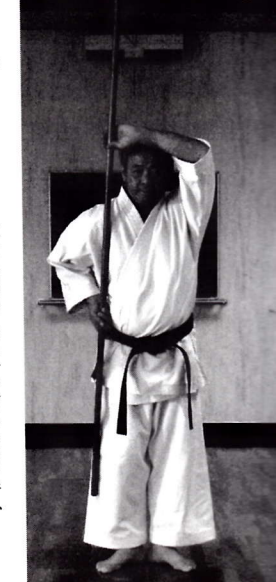
もちろん写真①での立ち方を崩さず、いつでも動けるようであればならぬ。



②



③

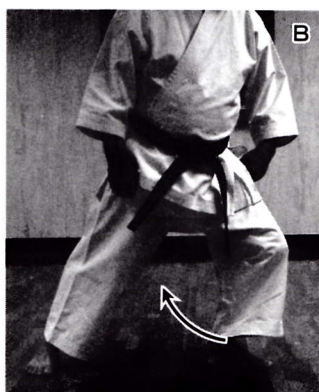


④



●写真⑦⑧の解説

写真⑥の状態から重心を前方に置いたまま、写真Bのように左足を引く。いわゆる「膝を抜く」のだ。すると自然に体が前に倒れていくので、そこで右足を差し出し、体を入れ替える(写真⑦⑧参照)。さらに両足とも常に親指の付け根の一点で立ち、この両足の二点が真の演武線上にあることを心がける。



これらを行いながら、左手を前方へ下ろし、右足を右肩前へと移動する(写真⑦参照)。そして打ち出し時の右手は、構えの位置から真っ直ぐ出すこと(写真⑧参照)。決して棒を持ち上げ、振ろうとしないこと。棒の先端が弧を描かないように心がける(腰だけで打つとこのようになる)。そして右肩を後

方へと引かず、「タメ」や反動を使わないこと。両脇を締める点などに注意する。写真⑦⑧だけに限らず、注意しなければならぬのは、左足に体重をかけて、右足を出し、体が回ってしまふことだ。それでは武術的な歩法とは言えない。

それゆえ腰を捻らないことが肝要だ。武術的な基準となる両肩と両股関節は、

常に一体となる(写真C①E参照)。そのためにも胸や股関節を開閉し、両肩と両股関節が一致させながら、真の演武線上を移動できるよう心がけることが大切だ。

「真の演武線上で体を入れ替え、技を行うには、手と足、上体と棒が同調しながらも、それぞれが体の中で違う方向を向きながら動き、同時に完了しなければなりません。

難しいかもしれませんが、この「体を割る」動きができるようになれば、違う次元の武術となることは間違いありません。

また、今まで見てきた一連の流れにおいて、「ガマクを入れる」ことを学ばなければなりません」(大城氏)

ガマクとは 沖繩では一般的に「腰」と言われますが、実は左右の肋骨の10

→体を入れ替えるときなどは、左右のガマクを動作の中でずらしながら行う。その時に気をつけなければならないことは、下腹に力を入れてはならないこと。下腹に力を入れると筋肉が硬直し、前出の柔らかな動作の妨げとなる。という大城氏の棒の全ては写真で撮りきることは不可能だ。

番目の部分を指す(写真F参照)。

古流の技術では、ガマクの部分を引き上げて、腰を吊り、さらには腰から下の両足が自由に動くようにしなければ、武術的な身体動作はできない。この感覚が理解できなければ、結局は腰の捻りに頼った動きになってしまう。動いている足に重心をかけて、体を入れ替えることも、「ガマクを入れる」ことができれば、それは形だけの動作に限りなく近くなる。ましてや、それに棒を振る動作が加わったとしたら、それは居着く動作を練習することになりかねない。

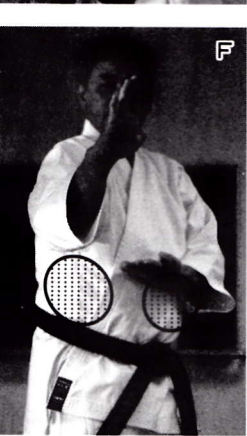
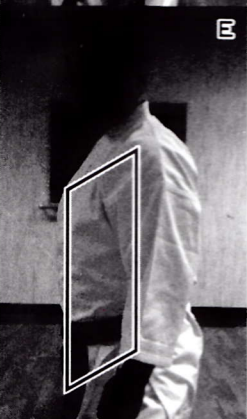
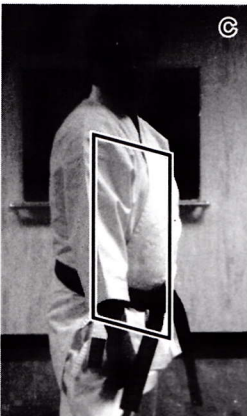


©

D

E

F



●写真⑨～⑩の解説

理にかなった棒の打ち出し方は、体を振らず、途中で止まらず、体が一重身（説明が必要の姿勢を保ったままで

棒の打ち出しが完了する。袈裟打ち終了後、すぐ右手で棒を引き寄せる。この時、右手は時計回り、左手はその逆回りで返しつつ、小さな螺旋を描くように引き戻す（写真⑨～⑩参照）。

これで技術の説明を終えるが、これ以降で一段落ではない。写真①で説明したように身体を中心線から重心をずらし、いつでも動ける立ち方を心がけなければならぬ。これをしなければ、動作



のたびに一度止まる癖ができて、居るくことを繰り返すこととなる。
「型を行う時は、そのものの順序・分解も大切であるが、そこに見えない部分、居着くことなく、いかにも変化できる身体動作を身に付けるかを考えなければなりません。それを学ぶことができるのが、古来より正しく伝えられた型であり、それを理解できた師のもとで学ぶことが近道である。だからこそ、型は変えてはならないし、正しく伝えなければならぬのです」（大城氏）

当破（アティファ）とついで

拳の握りからして違う

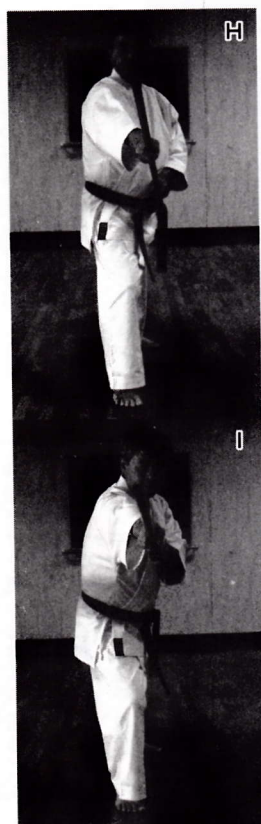
「私が型を見るときはチェックポイントは、以下の3つ——①（真の）演武線②正中線③当破です。」

③の当破（アティファ）は、流派によつて若干の意味合いが異なり、威力や当てる方法の事を指します。

私自身は、当てる方法と捕らえ、指導しています。もちろん、当てる力も必要となりますが、それは突きで用いる

全ての関節をリラックスし、一気に力を集約させることによって、生み出すことができるものです（写真G参照：上半身のみ）。なかなか巧く表現できませんが、現在の空手界で言われている「極め」とは少し異なるものです。そもそも極めというものは沖繩には存在しなかったのですから」（大城氏）

「ただ居着いて格好だけの突きなのか（写真H参照）、それとも相手に打ち込む突きなのか（写真I参照）。少し心得のある人ならば一目瞭然です。写真Hは、捻った腰が真正面を向き、肩と交



差したままでふんぞり返っている。しかも両足を踏ん張り立っているの、見かけは良いが、次の動きに移るためには二拳動以上かかってしまい、遅い。なんのための突きなのか。自分自身に問いかけながら、稽古に励まなくてはなりません」（大城氏）

古流は、二度打つ！

では、大城氏はいかに当ているのであろうか。よくよく話を聞いてみると、まず拳の握りから違ふことに気がつく。

通常は写真Jのように握るが、別の

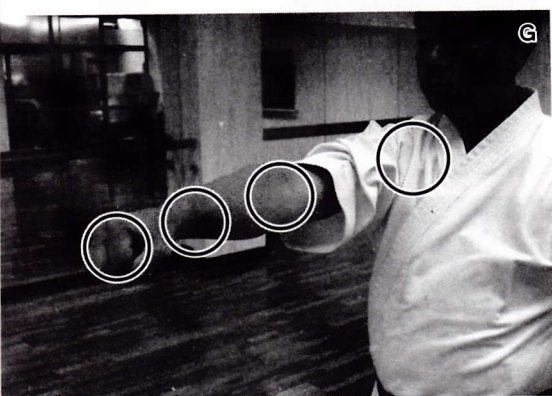
握り方も存在すると言う（写真K・M参照）。強く握りこまない拳の作りである。

「古流では、拳を握りこむことは教えられていませんでした。

拳を握りこむ行為は、屈筋を用いることです。それを必要以上に行えば、せっかくの突きにブレーキをかけることとなる。また拳を握りこむことによつて、ある打ち方ができなくなってしまうからです」（大城氏）

それは、いかなる打ち方なのであろうか。

「全身を力ませることなく突きを繰り返す」





出し、中指が当たった瞬間に写真(写真N・O参照)のように用い、手首を用いて相手の身体の中に突き込むのです。これにより、一層の破壊力・貫通力を生み出すことができます。もちろん、相手に悟られないよう動作しなければなりません」(大城氏)

さらにこの打ち方は、一度目の接触(中指が当たった時)から、すぐに二度目の接触(拳が当たる)までに角度を変化させることができる。つまりは相手の予想を裏切る角度で相手を打つことができるのだ。人間は一方の力が来



↑「ガマクを入れる」「浮身」「一挙動で打つ」「腰を捻らない」といったことが理解できなければ、今回紹介した技術は、形だけとなりますので、気をつけてください」(大城氏)

ることを予測できれば、ある程度耐えることができるかもしれない。しかし、それが予想を超える角度から打撃が浸透してきたら、どうであろうか。

「本部朝基の写真(写真P参照)を見てみるとわかるはずです。実際に実戦的に突きを考えていた唐手家は、このような握りをして、効かせていました」

拳頭だけを使った突きが鈍器だとしたら、この打ち方は鋭利な刃物でえぐられるような威力であり、当てられた者は、グニャッと倒れるそうだ。



居着かない身体を

つくる型稽古とは!?

大城利弘氏には、良き理解者がいる。加地伸行、その人である。

この章では、自らも壁にぶち当たり、答えを求めた経験を持つ加地氏の卓越した目を通して、古流空手の身体動作を分析し、さらに理解を深めていこう。

◆文・イラスト／加地伸行

抹消された 日本古来の動き

日本武道は第二次世界大戦後、現代スポーツとしてその形を変え、一般市民の誰にでも楽しんで学べるものとして現在に至った。特に空手道は今では世界各地で試合が行なわれているほどポピュラーなスポーツになっている。その反面、空手競技のルールまでが、諸外国のスポーツでの認識だけで決定されてしまっ、日本武道の本質の動きを基準にして判定されてはいないのが現状である。

日本武道の本来の動きとは、現代スポーツ科学ではとても捉えられないほど速いもののだが、歴史の境目となった時代の変化に対応しきれず、日本武道の真の動き方などは容赦なく抹消

されてしまったのである。そして新しい文化、スポーツとして生まれ変わった日本武道は、現代武道となつて世界へと広まっていくのだった。しかしその現代武道の中身はというと、全くのスポーツトレーニングで、真の日本武道の動きでは行なわれてはいない。尚、剣術とか柔術などと「術」という字がつくと「古武道」で、「道」がつけば現代武道と受け取られているが、それはただ単に時代の差という事だけで区別されている。

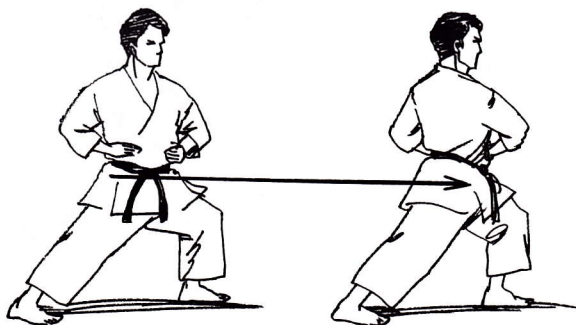
この稿では、あくまで日本武道の本来の動き、すなわち術の部分掘り起こし、現代の武道スポーツとの動き方の違いや身体の使い方の差を、沖縄空手の古伝の型と照らし合わせながら考えていきたい。

腰を回すと身体が居着く

日本武道のみならず、この「腰」は全てのスポーツとして身体を使う古典芸能の要として一番重要でやつかいなものなのだが、この腰の使い方が、現代空手の動き方と古伝の沖縄手のものとは、天と地ほど離れている。古来の武道からすると、腰は回してはいけないのである。この腰を水平に一方向のみ回す事こそ、昔から日本武道では勧められない動きとして避けられてきた事なのである。そしてそれは沖縄空手でも例外ではない。

ではなぜ腰を回す事はいけないのか？ その理由は、腰を回すと身体が居着くからである(図A)。とはいってもこの「居着く」という言葉の武道的な意味を、ただ立ち止まるとして

図A 現在の日本武道における腰の水平回転



だけ理解されている現代武道家は実に多い。形試合では居着いた構えが頻繁に見受けられる。現代の武道がスポーツトレーニング中心で行なわれているからだろう。

ここで、一般的な現代空手の逆突きを見てみよう(図B)。まず両足は幅を広く取って踏ん張り、山のように安定

★加地伸行(かちのぶゆき)プロフィール
1958年5月27日生まれ、兵庫県神戸市出身。17歳の時に糸東流空手道を学ぶ。24歳で渡米し、現在サンフランシスコ在住。米国少林流空手・古武道五段。「武者マガジン」テクニカルアドバイザー。

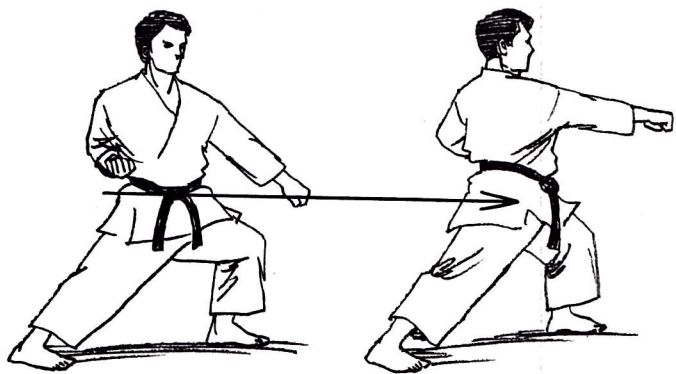


図2 腰の水平回転による居着いた逆突き
この動作は、やればやる程動けなくなってしまう。

した体勢で一方の腰を引いて「タメ」を作り、体中線を中心に腰を水平に回す、それと同時に腰にあった拳を前方に出す。そして拳が伸びた瞬間、急ブレーキをかけるようにストップさせる。これは両足を踏ん張って、すなわち居着いているからブレーキをかける事ができるのである。おまけにこの安定した体勢とは身体の重心が足幅の中心にあり、つまり身体の中にあるので拳に体重が乗らない腕だけのパンチで、これは当たっても安全だ(図1参照)。しかし、これだとせっかくの毎日の稽古が、居着くための稽古になってしまいうちなみに古流では図2のように突く。

居着かない体勢とは

図1 現代武道スポーツの逆突き



足幅を広く取っているので大変よく安定しているが居着いている。腰を水平回転させて、両肩と腰とがネジれた所で、拳をピタッと止めているために力強く見えるが、肩の回転のために打ち出される拳が、どれ程スピードがあっても相手からは、まる見えになってしまう。おまけに体重が拳に乗っていないので、たとえ相手に当たっても安全である。

必要になってしまふ。

居着かないという事は、「相手の攻撃をいつでも躲す事のできる体勢」の事で、何もちよこまか動き回る事ではない。居着かない動きの事をボクシングのフットワークと勘違いしている人もいる。構え体勢は丹念に練習する。型をゆっくり行なうという事は、それによって自分の重心を常に体中線から外して、なるだけ身体の外にもっていく練習をしているのである。この自分の重心が身体の外へ出る事が、正中線が立つという事である。「型をゆっくり行なう」という事は、なにも太極拳だけではなく(図C参照)。

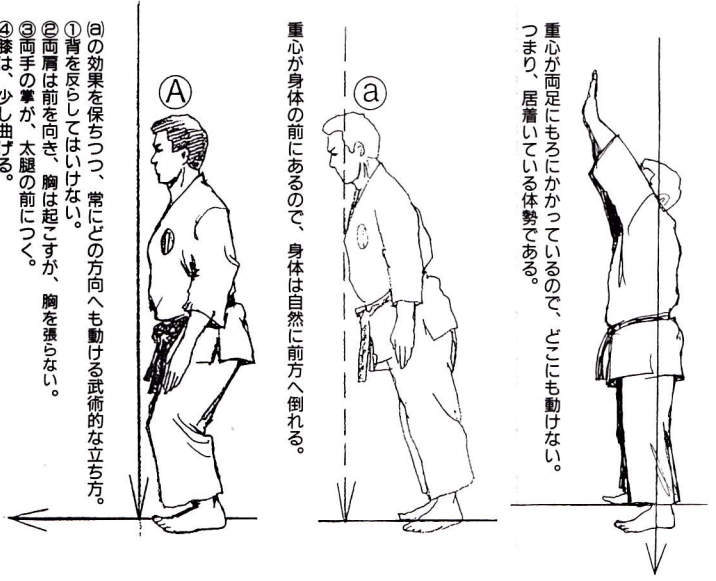
この「正中線が立つ」事がクセになつてくると、足を使うことなくスッと歩く事ができて、それが進むと「何の前触れもなく動く」という事が可能になつてくる。だから両足をガバツと広く取り、安定した体勢では、この重心を本中線から外すための余分な動作が

つまり「タメ」の事である。これでは相手に、「今から出ますよ」と知らせているようなものだ。

それではどうすれば良いのか。そして居着かない体勢とは、一体どのような事を言うのか。

これを一言で言えば、「常に「タメ」のできている体勢」となる。この体勢を作るのが「型」なのである。

図C 常にタメの出来ている居着かない体勢



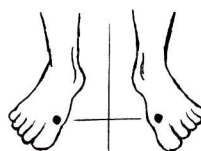
- ① 背を反らしてはいけない。
- ② 両肩は前を向き、胸は起こすが、胸を張らない。
- ③ 両手の掌が、太腿の前につく。
- ④ 膝は、少し曲げる。
- ⑤ 下腹は引く。

重心が身体の前にあるので、身体は自然に前方へ倒れる。

重心が両足にもろにかかっているので、どこにも動けない。つまり、居着いている体勢である。

図2 古流の日本武道の後ろ手での突き

前の肩を動かさずに突いているので、その拳は相手には見えにくい。打ち出された拳は止まらないので、一見ブレている様に見える。足幅は肩幅より少し広い程度で、足親指のつけ根の一点で立っている。これは不安定なようだが居着いていない。そのために体重がもろに拳にかかっている。



この点の所で立つようにする。

常に「ダメ」のときになる 体勢のための型稽古

「常に「ダメ」のときになる体勢」を作るのが一大目的の型稽古というものは、その土台の部分が整ってくるに従ってその修業者各人の形が変化していく。これは各人それぞれの個性を良い方向へと導き伸ばすのだから当たり前の事なのだが、この最初の土台の部分はいくら大事なこととはいえ、上達するにつれて必要がなくなっていくべきでもあるのだ。「基本にもどる」とか「初心にかえる」という事は、初心者と同じ動きなどできなくなっている自分に気付く、という事が目的なのである。たとえそれが基本動作の動きであっても、初心者にはさっぱり解らない動き方になっていなければ修業する意味すらない。それでなければ「術」にはならない。

ところがスポーツの場合、動作そのものの質の変化ではなく同じ動きを何回も繰り返すだけの数量に重点が置かれすぎていて、そのためにある一定の年齢を過ぎると練習自体についていけなくなってしまう。これは日本武道ではない。ところがこの数稽古を、その場基本や移動基本の真意を理解しないまま行なう事は、学生相手の団体練習などには、もってこいの方法でもあった。つまり、ある程度的人数が集まり全員が号令に合わせて同じ動きを繰り返す。これはまさに近代国家の軍隊教練であって、日本武道の真の稽古にはならないのである。武道とはあくまで個人ひとりの身体を稽古によって練り

上げていく、といった性質のもので、その内容はというと、ピアノやバイオリン等楽器演奏者に似てなくもない。

ところで、この軍隊教練が武道の稽古にはならない、というところは考え違いしやすいのである。が、「体育化された後になってから、号令をかけた団体での、その場基本練習を当時の日本軍が採用した」。

今ここで述べている事は明治時代後半の出来事と言えるが、その当時の人々のスポーツ体育に対する認識は憧れ以上に思い入れがあったため、日本武道のスポーツ体育化は素通りできないものがあつた。ところが、この体育化した後の武道スポーツでは、それまでの日本武道、沖繩手が決してやらなかった筋肉を鍛えるトレーニングをやり始めたのだ。現在のウェイトトレーニングである。当時もトレーニングなどとして注目されている。が、この筋肉トレーニングが、古武道では勧められない腰の水平回転と直接的な関係がある。なぜなら、筋肉を大きくするトレーニングは、身体の間節部分を中心点として回す動作を必要とするからである。

腰の切れは技の切れ

本来の日本武道は「筋」や「髓」の部分は鍛え、筋肉の肥大は避ける稽古方法になっている。これは沖繩手、中国拳法にも同じ事だと思ふ。そして、ウェイトトレーニングで得た腰では水平回転はできても、決して「切れる腰」にはならない。日本武道本来の腰の動きは「腰を切る」という事なのである。すな

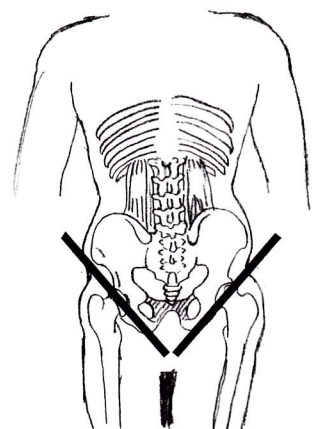
わち、型の動きの一つ一つが、その一步一步の動作が「切れるような動き」でなければならぬ。これが技の切れに直結している。この腰の切れは、何も日本武道だけではなく日本の古典芸能全体に通じる大事とも言えるものでもある。

さて、腰の切れは、腰割れができてい事を要求される。これは股わりの事ではない。

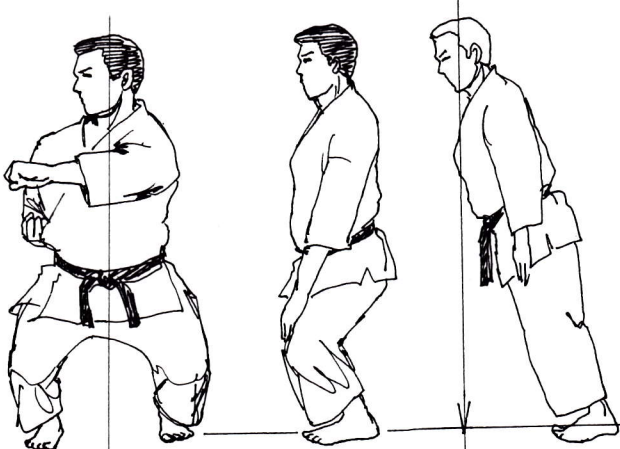
太もものつけ根の部分(鼠径部)を、常に開くような感じの事である(図D参照)。そもそもこれは沖繩手の型「ナイフアンチ」の立ち方と同じで、もともと本来の沖繩空手の型は、このナイフアンチ立ちを基準にして構成されているのであつた(図E)。その立ち方とは、両手の先が膝頭に触る程度まで膝を曲げ、腰を割り、重心はあくまで前方で、足の親指のつけ根の一点で立つ。このナイフアンチの稽古こそ、居着かない運足を可能にする「術」の稽古法なのである。

しかし、この立ち方も体育化された後、日本本土にて騎馬立ちと呼ばれ、現代スポーツ科学の洗礼を受けて全く異質の立ち方になっている。それは古武道での勧められない腰の水平回転を行なうために、尾骶骨を身体の中へ入れるという悪習を生んでしまった事であつた。尾骶骨を入れて腰を水平に回す事自体が、ま

図D 腰割れの部分



図E 沖繩古伝、居着かないナイフアンチ立ち



注：尾骶骨は中に入れない事

すます居着いてしまう事など、現代スポーツ科学では考えも及ばなかったであらう。