

底力を磨く、基本練習

通販商品テスト&短期集中パンチ力UP! 第24回全国高校選抜

1978年9月29日第三種郵便物認
2005年5月25日印刷
2005年6月1日発行(毎月1回1日)

WORLD'S LEADING MONTHLY MAGAZINE OF KARATEDO

月刊 空手道 Karate-do



KURO-OBI

世界を揺るがす、美しき王者

エリサ・アウ Elisa Au

女神は、 2度輝く。



SENSEI

底力を磨く、最速の練習法!

津山の基本に迫れ!



TATAMI

第24回高校センバツ 詳細



BUDO

沖縄空手打撃法

光緒(アライア)の...

2005 JUNE VOL.415

6

定価

760 YEN

本体 724 円

<http://fukushodo.com/>

E-mail : fukushodo@ninus.ocn.ne.jp

2005年

当破(アティファア)の謎に迫れ!!



大城利弘 おおしろ・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に入門。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・(株)チャンパが委託販売)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

加地伸行(かち・のぶゆき)

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。『武芸者マガジン』テクニカルアドバイザー。大城利弘氏には、良き理解者でもある。

アティファアの有る無しが、その修行者の力量を示すといわれる沖縄空手。「アティファア」と聞くと、どうしてもパンチ力の強弱のことと受け取られやすいが、それはあくまでも結果であって、その真意はむしろ身体の動き方の事である。

日本武道の完成された身体操作とされる沖縄空手は、現代のスポーツ競技としての型とは対極をなす。

今回は「口伝」をまじえて、アティファア(当法)を知る男・大城利弘氏にその極意を聞いた。

著◆加地伸行

アティファアを得るための型稽古

沖縄では空手家(武道家)である以上は、アティファアの有る無しが、その修行者の力量を示していた。

70年代頃までの沖縄空手の演武会では、長老らはよく「あれは、アティファアがある」とか、「今のやつは、もう一つアティファアがない」というようなことで、演武や演武者自身を評価し

ていた。

つまり、型の動きさえ見る人が見れば、一目瞭然のことであったのだ。

「アティファア」と聞くと、どうしてもパンチ力の強弱のことと受け取られやすいが、それはあくまでも結果であって、その真意はむしろ身体の動き方の事である。

そのために「アティファア」とは、大儀の意味での「当てる方法」であり「当法」と記す。

それでは、その身体の動き方とはどう動くのか？

その稽古法に迫る

その稽古方法とは、いかなるものなのか？

「アティファア」を習得するための稽古方法とは、すなわち型稽古のことです」と大城師範は断言する。

「沖縄空手の型は動きの一つ一つの身体が鋭角に瞬時に動かなければならず、丸くなっているはいけません。」

特に背中が丸くなってしまうと技が流れてしまいます。そして技自体はいきなり動く事を要求されるのが武術ですから、腰を回転させては相手にすぐ読まれてしまいます。

それから、これはよく誤解される事でもありますが、武術としての身体の柔らかさとは、脱力やリラックスしている事ではありません。張りが必要なのです。

この張りがなければ、アティファアを習得できませんが、かといって、力を入れる事でももちろんありません。

一般によく言われているように、下腹に力を入れたりしたら、まず動けないし、アティファアどころではないのです。

ここまでも驚くべきことだが、大城師範の言葉は続く。

「それともう一つよく聞く事に、膝をぬく」というのがありますが、これもただ居着いてつつ立っているから、膝を抜かなければ出られないわけで、これでは一調子で動いている事にはなりません。



武術としての身体の柔らかさとは「張り」が必要と説く大城弘氏。

せん。つまり、スポーツ競技だから膝を抜くという行為が必要な事になり、日本武道の完成された身体操作では、わざわざ膝を抜いて移動する事もありません」と、大城師範は説明する。

口伝にて伝わりつづ

しかし、大城師範のこの意見は、現在の空手道修行者の稽古内容と全く正反対の事をやらなければ武道の動きでは無く、そして結果として「アティファ（当法）」を習得できないという事ではないか？

答えは、その通りなのである。日本武道の動きは相手に対して最短距離を動かすために腰を回さず、身体をひねらない事など、当たり前の鉄則で

あったのが、明治以後の西洋化のために、この鉄則まで忘れさられてしまった。

「沖縄空手の型は一人型（単独型）であるために、どうしても一人よがりになつてしまいがちなので、良師の「口伝」は欠かせないものでした。」

しかし、いくら「口伝」と言っても、剣術の巻物に書いてあるようなそんな大げさなものではありません。助言、またはアドバイスと言つてよい。そんな感じですよ。

如何せん、私の先生方は、明治、大正生まれの長老たちですから、なかなかオイソレとは話してくれません。みんなかなり頑固オヤジですから、私達が一所懸命に稽古しているか、どうか

を見てないようで、ちゃんと見ている。一言でも声をかけてもらおうと大変うれしいのですが、そのアドバイスの意味がすぐには分らない。かなり後になってから「アッ！そうか。そういう意味だったのか！」というの、よくありました。

そういう私の先生方から頂いた「口伝」を私なりにまとめてみたのが、次に説明します型の三要素です」

型稽古の三要素

型競技で行なわれている動きと、沖縄空手の動きの違いは、前記したように腰をひねったり、回したりしないことである。

これはすなわちスポーツと、日本武道の違いなのだ。今までの文献や資料は、日本武道の精神面だけが取り上げられ、動きの方の違いを説明したのは少ない。

その武道の動き方には、型稽古の心構えとして三要素が必須であると大城師範は説く。

「型の動きの三要素とは、次の三つです。」

- ①スロー、Slow、ゆっくり
- ②クイック、Quick、敏速・迅速
- ③フリーズ、Free、静止

大抵の空手修行者は、この三つの言葉を聞いて、『なんだ、そんな事か。今さら……』とか『スポーツと、どこが違うのだ』と思われるが、これは沖縄空手の型の理合を外国の人達に説明するために、私が英語で使っている言葉で、従来の意味とはその内容がまる

首里手（しゅりて）とは？

首里手とは、沖縄の首里を中心に広まった琉球語で「デー」と発音し、武術全般を意味する。樺術と拳法の名人・松村宗根などを生み出した系統である。松村宗根は、幼少の頃より頭脳明晰。

3人の王に使い、後に沖縄の政治・経済を支える人材を育てた。また、薩摩の示現流も学び、空手の巻藁突きは、薩摩示現流の「立ち木打ち」をヒントに、松村が始めた」とも伝えられる。空手にあっても優秀な弟子（糸洲安恒・桑江良正・屋部憲通・船越義珍・花城長茂・喜屋武朝徳など）を多数育てた。

船越義珍（松濤館流創始者の系統に大塚博紀和道流創始者がいるため、後の本土四大流派のうちの二流派が、この首里手から発生したということになる。

で異なります。

つまり、それは動きの「リズム」でも「拍子」でもありません。

武道の動きはあくまでも「無拍子」で動くものですから、音楽のリズムになど合わせて動けるものではないのです。

英語の単語ですから、現代のスポーツやダンスなどの意味と受け取られやすいですが、その中身が意味するものはあくまでも古伝の動きです。

この三要素が今の型競技に欠けている最大の問題点ともいえるので、順次くわしく説明しましょう。

①スロー、Slow、ゆっくり

これは「身体の各部分を別々に切り離す様にしてバラバラに動けるように、自分で確かめながら丁寧にゆっくりと動く」というものです。

これもある程度、身体に張りをもたせなければ、ゆつくりと動けるものではないかもしれません。「ゆつくりと動く」と言うのと、どうしても「リラックス」したり、「脱力」したりすると思われるでしょう、身体が丸くなりやすく、そうなる武道の動きではなくなるのです。

この修行は、あくまでも『真の演武線上』を真つ直ぐ、鋭角に動けるようになるためです。

②クイック、Quick、敏速・迅速

これは身体をバラバラにして、一気に集中してパツと動くというものです。これが完成すれば肉眼では捕らえる事ができないほど、いつの間にかそこに行っているという所作です。

つまり、見ている人が速い動きだと分かつてはダメなのです。

③フリーズ、Freeze、静止

これも大変誤解されやすいものです。が、読んで字のごとく静かに止まっているという事は、自分の「気配」を消す「稽古をしている」と言う事です。

しかも、いつでもすぐ動ける体勢を意味し、決してピタツと伸びきって踏ん張って止まっている「ポーズ」の事ではありません。

現行の型試合では勝つために、見栄を切って、「ピタツ」と止まっています。それが、それとない高得点が取れないという審判側の武道に対する認識不足も問題です。

つまり、古流であるはずの型を、うつかり、スポーツ理論で解釈したため

に、すべて観客に見せる動きとなってしまう。
本来の武道の型稽古とは、練習すればするほど、見えなくなっていくもののはずです。

それでは武術としての型の動き方を、大城師範の写真を見ながら説明していく。

糸洲のバツサイ

糸洲のバツサイという型がある。

この型は糸洲安恒が明治後期になってから、時代に合った体育のための型として、古伝の型を再編成して作り変えたうちの一つである事はよく知られている。

その後、富名腰（のち船越）義珍や摩文仁賢和などを経て「バツサイ大」となり全空連の指定形の一つとして全国に普及しているが、その動き方は体操化している。

現在沖縄では、知花朝信系ちばあさのぶの小林流が「バツサイ・グア（小）」と、当時の名前と呼ばれ稽古されている。ちなみにバツサイ大の型は、「松村のバツサイ」を指している。

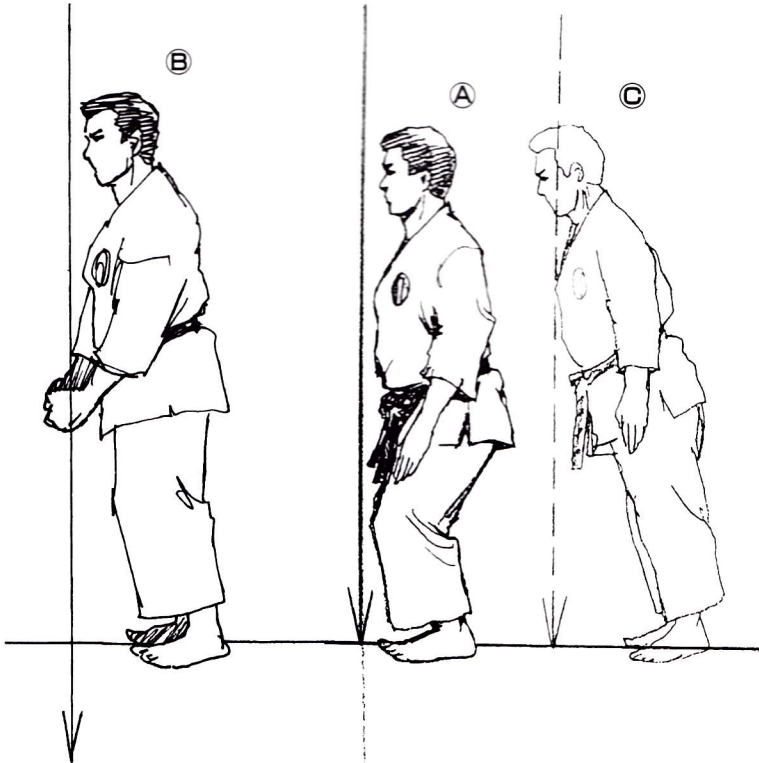
これは余談になるが、本来沖縄では空手の型には「大・小」という厳密な分け方は無かったのでは思われる。文献や証言からみても、誰がどのような型の手を変えようが、バツサイはバツサイ、クーシヤンクーは、クーシヤンクーと呼ばれていたはずなのだ。

この件に関しては、まだ確証がもてないために、今後の研究課題として、本稿に記しておく。

その消えて行く段階が修行者の段位としてあるべきなのであって、型競技も武道として行なうのであれば、動きの消え（消し）加減で勝負を決めるべきでしょう。

以上、この三要素は、型の一人稽古にはなくてはならない大事な心がまえです。そしてこの三要素を心がけて鍛錬した結果、アティファールが身につくのです。」

イラスト



実際の演武で理解する

それでは、実際に見ていこう
首里手を代表する型、パッサイは数
種あるが、その始めの動作は、どれも
似ている。

最初に包拳構えで立つが、この立ち
方、写真①の時に決して「キョーツケ
(気を付け)」をしてはならない。
つまり、武道としての立ち方は、す



べて重心を丹田の下に置いてはならな
い(イラスト④参照)。身体の重心は、
身体の外に出さなければならぬので
ある(イラスト⑤参照)。

身体の重心を、丹田の下に置くとい
うこと自体が、居着くことなのだ。

首里手の型はすべて、身体の重心を
外へ出す立ち方で構成されている。そ
のために、動き一つ一つに体重がかか
っている。



これが当てる方法、アティファール(当
法)、すなわち自分の体重百パーセント
乗った突き、蹴りとなる。

その体重の乗った動きを、反動を利
用することなく、すなわち腰をひねる
事なく一気に出るために、重心は身体
の外に出し続けつつ(イラスト⑥参照)、
写真③Aの交差立ち・ささえ受けとな
る。

この交差立ちでは、両太腿は付けな
い。

これに関して大城師範は、以前にも
説明したガマクと腰について、次のよ
うに語る。

「前にも説明しましたが、『ガマク』と

「腰」は違う個所です。

ガマクは入れますが、腰は開くこと
が肝心です。しかし、これは股関節を
開くことではありません。

両足の太腿の、付け根の部分です。

現在の前屈立ちでやられているような
前足の付け根を閉じるような操作では
ダメなのです。これをやると、居着い
て動けません。この部分を開くために、
両腿は付かないのです。

この時もガマクは入っていますから、
重心は丹田の下ではなく前方に出てい
ます。そして、それを演武線に真っ直
ぐ合わせるのが(写真①～③参照)、
『真の演武線』の成立になります」

全ての謎と答えは、型の中に隠されているのだ。

回らず、直線的に動く

続いて写真④～⑦の動作を見てください。

「写真④では、その前の動作(写真③)のそえ手である左手が回ることなく、演武線上を真っ直ぐに出なければなりません。

これは受けだろうが、裏拳打ちだろうが、体重がモロにかかっているのどちらでも良いのです。その次の写真⑤でも、身体は腰を開いているので順体になっています。ここでいう順体とは、両肩と両腰、すなわち身体をひねってはいないということです。

そしてガマクは入れているので、真っ直ぐ出した右拳には、これもまた体重がモロにかかっている。写真⑤から写真⑥は時計まわりに身体を開いていく時に、左拳をいかにして回さずに真っ直ぐ出するか、どうすればいきなり一気に左拳が出るかという稽古です。

これもまず写真⑤から右足が、一瞬さも無くなったかのように後ろに倒れるようにして身体をかえし、左拳は左腰からできるだけ最後まで離さず、正中線上に真の演武線上を真っ直ぐに出す。

ここでは左足前のネコ(猫)足のようではありますが、このネコ足自体が以前は前足の浮き足立ちといわれていた事もあり、首里手は浮き足立ちです。その違いは首里手のものは全て、はす(斜)に構えます。

これは私個人の意見なのですが、安里安恒翁の数少ない直弟子でもあった

富名越(船腰)義珍翁の立ち方は、かなり古い、オリジナルの首里手のもので

はないかという気がします。

〈次号へと続く〉

