

接近戦で勝つ方法!

東&西日本実業団 全自衛隊 関東個人&西日本学生

1978年9月29日第三種郵便物認可
2005年7月25日印刷
2005年8月1日発行(毎月1回1日発行)

WORLD'S LEADING MONTHLY MAGAZINE OF KARATEDO

月刊

空手道 Karate-do

2005 AUGUST VOL.418

8

定価
760YEN
本体 724 円

<http://fukushodo.com/>

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



Kata

付録ポスター

和道「チントウ」



KURO-OBİ

危険な首への攻撃を回避せよ!
人体の急所・首について考える!



BUDO

手の内を知る男、緊急来日!

当破(アティファ)の謎に迫れ!<後編3>



TATAMI

第39回東&第45回西日本実業団

第44回全自衛隊

第33回関東個人&第43回西日本学生



KIAI

離れ際の刹那で勝負を制す!

接近戦で、蹴る、打っ、投げる

当破の謎に迫れ!

後編 3

【特集】手の内を知る男、緊急来日!

上体をひねったり、ねじったりしてはならない、ということを前回から何度も繰り返して述べてきた。それは居着かないためであり、また武道としての型を正しく演武するためである。本来、沖縄で生まれた空手の型は、現在のスポーツ競技の動きとは対極を成すものであった。しかも、そのような沖縄空手の身体操作は、じつは日本武道と同一の理合によって成り立っている。

「沖縄空手の身体操作は、上体をねじらないという点で日本武道の理合と一致する」と語る大城氏。

加地伸行(かぢ・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。

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)チャンプが委託販売)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

ひねらない動き

前回から何度も繰り返して、上体をひねったり、ねじったりしてはならない、ということを書いてきた。

これは見る人が見ればすぐに分かることだが、一般の人にとっては、見てとることが非常に難しいものである、とくに糸洲のバツサイの前半には、どんなに目を凝らしても武道を知らない人間が見ると、ひねっているかと思えない動きが多く出てくる。

だが、ひねっているように見える動作も、大城利弘師範のようにズボンのつけ根の内側（鼠蹊部）を開き、腰を立てて動けば、上体をひねらずに済む。そして、このような身体操作をするこ

とによって、前足と逆の手で突く“逆突き”が、上体や腰をねじることなく、或いは腰を回すことなく、できるようになるのだ。

この突き方は追い突きや順突きといわれる動きと同じ理合で、腰をねじらず、回さない日本武道の動きと一致する。順体でも逆体でも、どの立ち方でも共通することである。

立ち方に名称はない!!

しかし、大城師範は次のように語る。「現在では、空手の立ち方に様々な名前がつけれられ、分類されています。たとえば型をひとつ学ぶときでも、この動作は前屈立ち、次の動作は後屈立ちというように区別していると思います。」

しかし、昔の型稽古は“先生の動きについていく”ということだけでした。立ち方云々は、だいたい中腰で動くという程度で、それについての詳しい説明などないのが当たり前でした。空手だけではなく、昔の古典芸能もそのように指導していたはずだ。

ですから、どんな立ち方であっても、常に股のつけ根の内側（鼠蹊部）を開き、腰を立てていることが基本であり、太前提でした。“これをきくかできないか”が“アテイファー（当法）”があるかないか“を決定する大事な身体の使い方だったのです。

しかし現在の型競技では、この点がないがしろにされています。というより、その逆の動きをしなければ、競技・試合に勝てないのが現状なのです」

進化ではなく、変化しただけ

これは空手をあくまで武術として修行してきた、大城師範だからこそ言えることである。

もし現在の型競技の技術内容がスポーツ理論であるならば、或いはスポーツ空手の競技用の型としてならば、今のままでなんら問題はないであろう。ただ、それをさも昔から伝わっている武道の型であると言うのであれば、“それは違う!”と言わざるを得ない。

なぜならば現在行われている競技用の型は、すべて明治維新、第二次世界大戦を経て、体育用にスポーツ化されてしまったものだからである。

それは日本武道の型が“進化”したのではなく、日本武道の型からスポーツの型に“変化”しただけのものである。スポーツであれば、いくら型がショー化しても構わない。むしろその方が楽しいし、観ていても面白いであろう。

しかし再び明確にするが、それは西洋身体文化のスポーツ、或いはエンターテインメントであって、決して武道ではない。

軍事教練の影響

糸洲安恒は空手を学校教育に取り入れようとしたが、それは近代社会に必要な



上／糸洲安恒の似顔絵（沖繩空手・角力列伝／長嶺真真）

左／糸洲安恒によって空手は学校教育に取り入れられたが、近代社会に必要ななくなった武術を保存するためには、そうするしか方法はなかった。中央で模範演武しているのは、糸洲安恒直系の城間真繁。



なくなった武術の型を残す唯一の手段であつたからである。これは先見の明がなければできないことであつた。

だが、糸洲が学校教育のために再編成した平安の五型、ナイファンチの三型などは、現在一般的に考えられているような“危険な技を除いて簡潔にした”という程度のものではない。

当時の学校教育は現在のそれとは違い、軍事教練に近いものであり、軍隊で



首里手のナイファンチ立ちちは、日本武道の撞木立ちに直結する立ち方である。

団体行動をするための号令練習という色合いも濃かったはずだ。

つまり、「ひとつの号令で全員が一斉にひとつの動作をしやすい」型にする必要があった。言い方を換えれば、糸州は武術の型から号令をかけた際に動きにくい動作を省いたのだ。

型の稽古に「号令をかけること」と「団体で同じ型をすること」は、それ以前にはなかったものである。

また武道の稽古に準備運動などもなかったはずだが、空手を体育とする以上は当然のごとく、当時の真新しかったスポーツを参考に準備運動や体力トレーニングなどを積極的に取り入れていった。

真の武道の型とは？

このようにして、武術の型稽古に最も大切な要素——正中線と演武線を一致させること——を誰も指摘しなくなってしまった。このことは、型が武道のそれではなくなったことを意味する。

現在では、型を修行し、演じれば、その動き方がどうであれ、武道を修行している人だと思ってしまう。

しかし、自分の正中線と型の演武線をあわせるときに生まれる「真の演武線」がなければ、武道の型とは言えない。

そして、そのためには腰を立て、服のつけ根（鼠蹊部）を開き、身体を浮かせなければならないのだ。

この身体操作をともなった型が、武道の型であり、同時にアティファア（当法）を修得する唯一の方法である。

アティファア（当法）を、ただ拳を素早く出す方法、または拳の破壊力を上げる方法のことだと誤解して、巻藁をただがむしゃらに突いても、それは拳を痛めるだけである。

なぜ武器術をやるのか？

また空手が体育化したことで、武器術も忘れられてしまった。明治以前の沖縄では、空手と棒術などの武器術は必ず両方修行すること

が必須とされていたが、糸洲の空手は体力を主とし、武道の本質とはまったく逆の「力を身体の中に入れる」という方法を歩んでいくことになる。

では、なぜ昔は武器術（とくに棒術）をやらなければいけなかったのだろうか？

その理由は、武器を持たない空手の型稽古だけでは、どうしても力を身体の中に込める体力中心の稽古になりやすく、身体を固めてしまうからである。

その反面、棒などの武器の効果を最大限に発揮するには、決して身体を固めてはならず、常に腰を立て、服のつけ根（鼠蹊部）を開いた順体で動かさなければならない。

これは最近話題になっている「ナンバ歩き」と同じような身体操作になる。そして、このナンバ歩きも明治維新を経て忘れ去られた身体動作であろう。

かつての日本人は皆、このナンバがクセになっていた。いや、身に染みついて生活していたのである。ところが、ナンバ歩きでは軍隊の行進ができない。

そこで、この日本人のクセをなんとかして早急に変えようと、明治政府は国家を挙げた政策を導入した。和風の習慣を西洋風にしよう

日本武道の極意は順体にあり！

しかし、ここで勘違いをしてはならない。

ナンバ歩きを習得することが、すなわち武道の習得となるかといったら、その答えは「ならない！」と言うしかない。



かつて空手と武器術は必ず両方習得することが必須だった。写真は首里手の大家、祖堅方範。



船越義珍は武器術にも造詣が深かったという。

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手（琉球語で『ティー』と発音し、武術全般を意味する）。棒術と拳法の名人・松村宗棍（まつむら・そうこん）などを生み出した系統である。松村宗棍は、幼少の頃より頭脳明晰。三人の王に使え、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。空手においても優秀な弟子（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。船腰義珍（ふなこし・ぎちゃん／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。

いだろう。

ナンバとは、簡単に言えば、左右の同じ側の手足を出すことで、身体をひねった、ねじったりせず、長時間の仕事をしたとしても身体に無理がない身体操作法である。そして、それは昔の農民や町人、漁民、飛脚や運送業などの人々のそれぞ

れの経験から発したものであるはずだ。

しかし武道には、ナンバ以外（以上）にも、「気配を消す」とか「居着かない運足」とか「拍子のない身のこなし」などが必要である。

また日本の武道では、昔から“順体”をその根本理合としている。順体とは、“両足のどちらにも重心をかけないこと”であり、日本武道はそのことを究極の目的、つまり極意としている。

同じように、空手の型稽古もそれを学ぶことを目的とし、沖縄本来の首里手の型は、すべて順体を理合としていた。

いくら“ナンバ”で歩いてても、この武術的な理合による身体操作がなければ、それは武道にならない。ましてやナンバ歩きができる＝武術ができる、という公式が当てはまるなら、江戸時代の農民や町人はすべて武術の達人となってしまう。

様々な資料・史料に残されている江戸期の侍の歩き方が、農民や町人のそれと比べて、凛々しく、颯爽としていると記されているのは、やはり武術的な理由があるからである。

武道とかけ離れた現代

ところが、例えば現代人が“颯爽と歩く”と聞くと、どうしてもオリンピックの入場行進などにおける、両手を振り、胸を張って歩く方法を思い浮かべてしまう。

これでは武道どころの話ではない。

ナンバで歩く日本人がいなくなってしまうように、日本武道の理合である順体で型ができる日本人武道家もいなくなつたのであろうか。そう嘆きたくなるほどに、現在の型試合はねじれまくっている。もはや日本という国に武道が息づく土壌がないのかもしれない。

これまで何度も述べているように、沖縄首里手の型稽古では、“居着かないこと”と“両足に重心をかけないこと”をまづクリアしなければならず、このことは昔の修行のカリキュラムに最重要項目

の一つとして当然のごとく含まれていた。だが、“両足に重心をかけずに型を行なうこと”は、江戸期の侍でも困難であったはずである（だからこそ、極意であったはずだ）。ゆえに、これができるか、できないかで、その実力を計るものさしとしていたのである。

本稿の表題であるアティファ（当法）を獲得するためには、現代人の我々にとつては、日常の立ち振る舞いから考え直す必要があるかもしれない。

糸洲のパスサイ

では、糸洲のパスサイの前回からの続きをみていこう。

②④ ②③の踏み込み完了の後、真っ直ぐ後方に左手刀、右手胸前、左足前の浮き足立ちで半身。

前回でも少し説明した通り、この半身の立ち方は、後ろ足に重心をかけた今の型競技にみるようなネコ足立ちではない。ネコ足とは、やはり虎やネコのように柔軟で敏速に動ける体勢のことを意味し、現在のようにな後ろ足に体重のほとんどを乗せた、居着いた立ち方ではないはずである。

またネコ足立ちはいつでも前蹴りを蹴れる態勢だと言われているが、蹴る用意を相手に見せてしまっている立ち方などあるわけがない。ましてや金的をカバーしているというような、子供だましでもない。

②⑤ ②④の反対動作。右手前手刀、右足前。

②⑥ 右足を引き、身体は右側がやや前にして、斜（はず）に閉足立ちとなつて諸手上段打ちあげ。スロー、そしてフリーズとな



り、気をつけの姿勢にならないように。

②7 腰を一気に落とし、諸手中段打ち落とし。

②8 すばやく右拳を打ち出し、左拳は左腰。②7と②8は一調子でクイック。

②9 左足を右足に寄せて、正面を向いて閉足立ち。右拳は顔の高さ、左拳は下段。これは②8から続く投げの所作である。スロー、そしてフリーズの動き。ここでも気をつけにならないように。

③0 左足を少し前に出し、そして右足を真っ直ぐ進めて右足前の四股立ち。右拳下段、左拳胸前。

③1 腰を回さずに後方を向き、左足前、右拳を真っ直ぐ打ち出す。③0③1は急速に行う。

③2 右足前蹴り。

③3 右肘当ての肘は決して回さず、真っ直ぐに打ち出す。右足前の半身前屈、

両股のつけ根は開く。クイック、そしてフリーズ。

③4 立ち方はそのまま、右拳下段、左拳胸前。ここで注意することは、両拳は常に正中線に沿っているということ。したがって身体は斜（はす）に構えねばならない。

③5 立ち方はそのまま左拳下段、右拳中段。

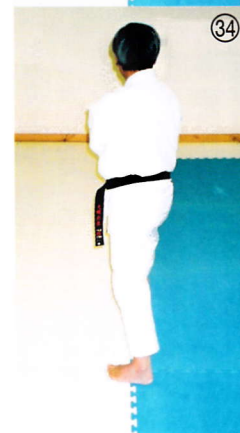
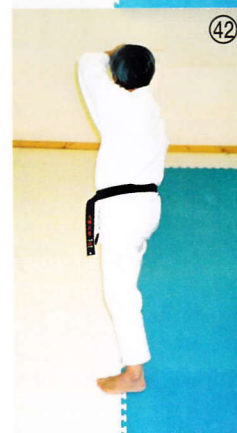
③6 ③4と同じ。

③7 両拳を左腰に取る。

③8 左拳上段、右拳中段同時打ち。

③9 右足を引き、左前の半身閉足立ちとなり、両拳右腰。気をつけにならないように。

④0 ③8と反対動作。



型の三要素

①スロー（ゆっくり）

身体各部分を別々に切り離すようにしてバラバラに動けるように、自分で確かめながらゆっくりと動く。

②クイック（すばやく）

身体をバラバラにして一気に集中して動く。動きを見せないように、いつの間にかそこにいるという感覚が必要である。

③フリーズ（静止）

静止するということは、自分の気配を消すということ。なおかつ、いつでもすぐに動き出せる態勢でなければならない。

これら3つは決して“リズム”や“拍子”ではない。武道の動きはあくまでも“無拍子”で動くものであるから、音楽のリズムなどに合わせて動けるものではない。これらは、型の一人稽古に必要な不可欠な動き方、心構えのようなと考えてほしい。

このように腰を回すことなく、身体を倒れ込むようすると、前記したコンパスのように回る方法より、格段に能率よく効果的に技が出せる。腰を回せばエ

④2から④3に移行するとき、右足を軸にしてコンパスのように回ってはいられない。正しい方法は、まず右足を軸にしないことである。そして、上体を後方へ倒れかかるようにして、動いている左足に体重をかければいい。

④8 完了。

④7 ④5と反対動作。

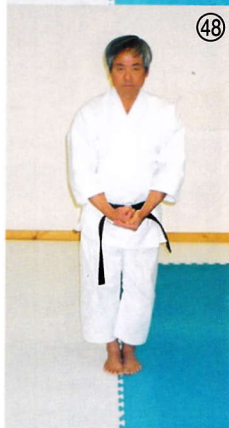
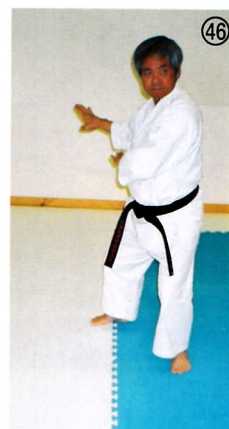
がら行うこと。

④6 右足を右後方へ置き、両手は右後方に。スローな動きで自分の身体を確認するように、とくに股のつけ根が開いているか、膝頭がきちんと張っているか、腰が立っているかなどを注意しながら行うこと。

④5 左足を少し引き、右斜正面へ向きを変えて右手右足前。手は探り手。

④4 ④3から身体を一直線に左右をずらして左側に返し、左拳打ち落とし、右拳右腰。④3と反対動作。④3と④4はクイックの動き。手の平を返すように迅速に行く。

ネルギーを失ってしまうことになる。



本当の立ち方

糸洲のバツサイに出てくる“ネコ足立ち”は、船越系ではすべてといっている。或いは日本武道（剣術）との混交であるはずの部分がスッポリと抜け落ちた、まったく変形されたカタチになっている。

船越義珍直門で英語版・空手道教範を著した大島勘氏は、その著で自らモデルをされているが、その立ち方の写真から船越の師であった安里安恒翁が伝えたかった首里手本来の姿を見ることが出来る。

では、船越の後屈立ちを見てみよう（写真A、B参照）。その後屈立ちからは、“騎馬立ち”から後ろの足の角度を変えずに、前足の先を前方に向けただけであり、左右の股のつけ根が開いている“ということが分かる。

そして、彼らの騎馬立ちは現行のそれと比べてあまり幅広ではない。

この幅広でない騎馬立ちこそが“ナイファンチ立ち”のことで、首里手では唯一、昔からやかましく、厳しく指導されていたであろう立ち方である。

それは今のようには幅広で、尾てい骨を中に入れてしまった動けない騎馬立ちのことではない。大島氏をはじめ船越系の初期の人たちは、純粹なナイファンチ立ちで稽古修行されたのである。



写真A



写真B

『錬膽護身唐手術（弘文堂）』に掲載されている公相君における後屈立ち。

同じく『錬膽護身唐手術（弘文堂）』に掲載されている船越が本土にきた頃の後屈立ち。

を軽く立て後ろ足に力を取り、腰は真直に臀を外に出して構える姿勢で、特に敵にとびつかんとする動作で進退機敏に出来る立ち形」と記している。

この「後ろ足に力を取り」というところが、誤解しやすい。

これは進退の調子をいくぶん後方にという意味で、体重を後足に掛けることではない。それよりも摩文仁がちゃんと「進退機敏に出来る立ち方」と言っていることに注目したい。ネコ足立ちはいつでも動ける立ち方であったのだ。

居着いてしまったネコ足

この船越・大島両師の後屈立ちこそが、武術として有効な立ち方、すなわち本来の浮き足立ち、そしてネコ足立ちに値するのではないだろうか。

現在よく型試合で見られるネコ足立ちは（後ろ足の）膝が内側に入ってしまった（後ろ足の）股のつけ根が閉じてしまい、武術における「死に体」となってしまう。

おまけにほとんどの体重を後ろ足にかけるので、床や地面を蹴るという反動を利用しなければ動けない。やはり「居着いた」立ち方になってしまっている。

しかし、糸東流・流祖の摩文仁賢和はネコ足について、その著書『護身術空手拳法』の中で「猫足とは前足の踵

順体の撞木立ち

このいつでも動ける立ち方は「丁字立ち」「や」撞木立ち「の」ように、両膝頭を前方に向けてない。前方に向けるのは前の膝頭だけであり、後ろの足先も右足なら右横、そして左足なら左横を向く。そして膝頭も同じく決して内側に入れない。

ネコ足立ちが本来の撞木立ちのように居着かない立ち方から、後ろの膝頭を内側に向けた居着いた死に体になってしまった理由のひとつには、明治以後の試合剣道の影響が少なくないはずだ（他の理由は割愛する）。

現代剣道は有効打突部を面、胴、小手と限定してしまい、またもちろん真

剣で斬るわけにはいかないのです、その部分に竹刀をできるだけ速く当てること（だけ）で勝負を決する。



幅広ではない騎馬立ちこそナイファンチ立ちで、首里手では唯一、昔からやかましく、厳しく指導されていた立ち方である。写真は船越義珍。

ゆえに撞木立ちでは遅くなり、両足先を前方に向けて立つようになった。そして、その結果、竹刀と真剣の素振りも今では天と地ほどの違いが生じている。現代剣道の両足先を前に（右足が常に前）した構えだけでは、竹刀で通じるだろうが、真剣では使えない物にならないだろう。または撞木で立つと、ナンバ歩きと同様に軍隊行進などの団体で歩くことができない理由もあったかもしれない。いずれにしろ両膝を張り、股のつけ

根を開いた本来の首里手のナイファンチ立ちは、日本武道の撞木立ちに直結する立ち方である。

そして、近代化の進む明治時代後期の日本本土に、南海の孤島・沖縄から船越の持ってきた十五の型が日本の古武道と同じ理合である、「順体の撞木立ち」で成り立っていることは特筆すべきである。



撞木に立つ船越義珍。船越が沖縄から運んできた十五の型が、日本古武道と同じ理合である順体の撞木立ちで成り立っていることは特筆すべきことである。