

# 月刊 空手道

Karate-do



SENSEI

## 身体理論バイブル2010

常識が非常識、非常識が常識となる!



KURO-OBI



BUDO

第34回全空連全日本からピックアップ!

正沖縄古伝の当破 & 正中線で空手が変わる!  
王者の最強テクニックを学べ!!

短期集中で完結!  
28日間で完結!  
マスター!

# 松岡蹴りの達人養成

2007 MARCH VOL.440

3

定価  
760 YEN  
本体 724円

# 新説「型理論」

沖縄古伝の当破と  
空手が変わる

アティファ



スポーツ化する」とで全世界に広まった空手。

しかし、その一方でスポーツ化の波は、沖縄古伝の空手と世界に広まつた空手との間を引き裂いてしまったよう

に感じられる。この両者は、このままさらに乖離していくのか、それとも邂逅する日はくるのか。

沖縄古伝武術に精通する大城利弘氏は、沖縄古伝の術を現在の空手に生かす道を探る。

# その一 スポーツと武術

「突きましたよ」という様式

今回は、沖縄空手、琉球古武術に精通されている先生に、スポーツ化された現在の空手と沖縄空手はどうのにあるべきかをお聞きしたいのですが?

**大城** そもそもスポーツと武術は相反するものです。というのは、スポーツはエンターテイメント性を含むのですから、観客(=他者)に対して分かりやすいものでなければなりません。しかし、武術は他者に分からぬないように工夫されたものです。

しかし、空手が世界中に普及したのは、スポーツ化した結果だと思うですが?

もちろん、そうです。スポーツとして空手が認知されたからこそ、ここまで普及したのだと思います。



——様式というのは  
具体的にじのよくな  
ことなのでしょう  
か?

もはや空手ではなくなる!?

—様式という要素がスポーツと結びついたことより、ここまで空手が普及したということですが、一方で鍛錬、武術という要素は見落とされる傾向にありますね。

大城

す。これは、武術的に考えれば、いかかということを練習することが本来のずですが、スポーツにおいては、いかづけるかということが競われています

か？——それは、具体的にどのようなどころに感じます

**大城** が全然違つてくると思います。  
西洋で発達してきたスポーツの中で戦つても、日本人は西洋人に対して不利だと思います。ですからスポーツにおいても、武術的な要素を取り入れていいべきだと思いますし、そうでなければ型から鍛練的、武術的な要素が消失してしまう恐れがあります。

大城利弘（おおしろ・としひろ）

1949年(昭和24年)5月1日、沖縄県に生まれる。16歳で松林流に入門。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した。その後、28歳のときに渡米。37歳でヨルダンに招かれ、空手、古武術を指導する。現在サンフランシスコ在住。自ら出演・解説した「山根流棒術1巻」「沖縄空手I・II」(アメリカ・ツナミ社より発売され、㈱チャンプが委託販売)は欧米諸国で大反響となった。島返松林流八段、山根流八段。

★連絡先

## 大城道場(Oshiro Karate Dojo)

178 West 25th Avenue San Mateo CA94403 USA  
TEL : 650-522-9649 FAX : 650-522-9749  
E-mail : oshirodojo@earthlink.net



スポーツにおいても鍛練、武術、様式という三要素を踏まえたうえで取り組めば型が変わっていくだろう。

――型にある武術的な要素から離れると、それではもはや空手ではなくなつてしまふ可能性もありますね? 大城 流開祖先生は組手も分解も教えなかつたといいます。しかし、型に関しては「私がいなきない」と言つていたそうです。このことを推し量つて言えば、「分解も組手も自分で考えてやりなさい。けれども、型の動きだけは、私がいないと教えられないですよ」ということでし

# 手首の使い方

——失われつつある武術的な要素は、たとえば、どのような点にみられますか？

拳の握り方でも違和感があります。力感がいっぱい握った拳を突き出せば、力感が

しかし、拳を振り込んでしまったら、武術的には通用しません(写真①参照)。

伝わって見た目は強く感じるでしょう  
しかし、拳を握り込んでしまつたら

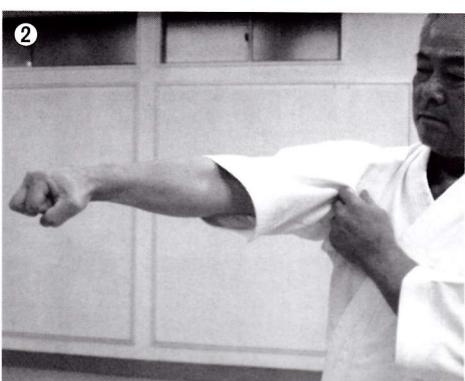
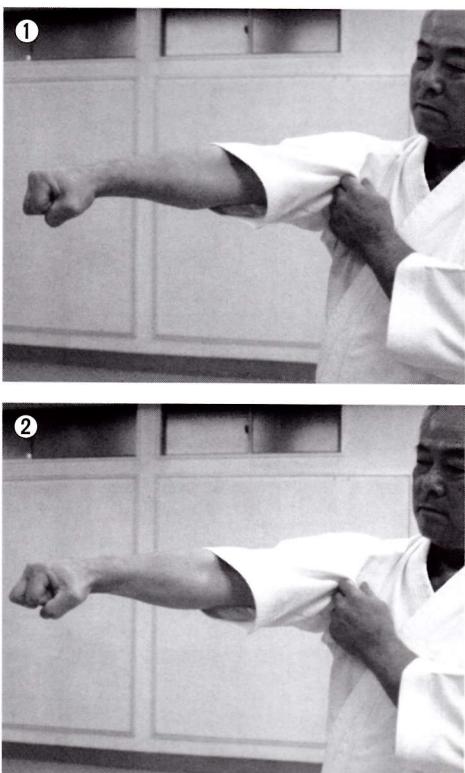
## 当破とは何か？

つまり、型に秘められた本来の意味を知らなければ、いくら型をやつてもしようがないのです。むしろ、他の運動をやつた方が効果的です。

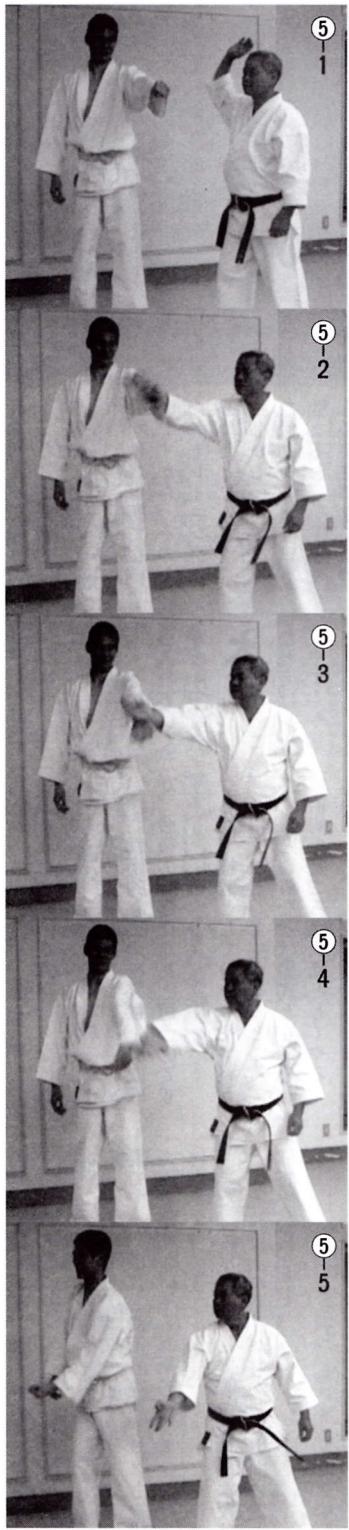
——となると、いかに武術的な要素をスポーツに取り入れていくかが、今後の課題になると思うのですが……？

型ならば、様式として分かりやすいところ、スポーツとして生かせるところなどは様式として分かれりやすくやり、武術的なところは武術としてやる。

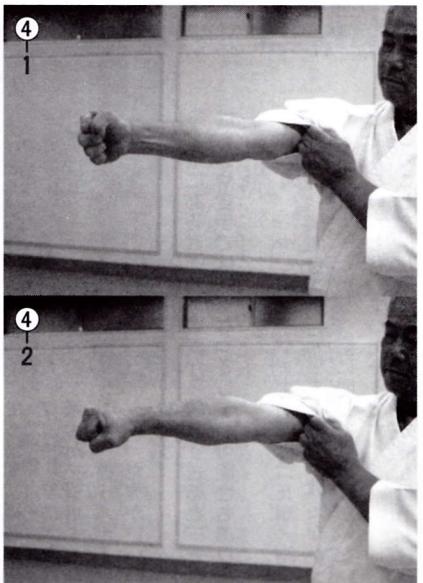
型には鍛練、武術、様式という三要素があるのですから、この三つをよく理解た上で取り組まなければなりません。もちろん選手だけではなく、審判や観客の理解も必要ですが、様式と武術のコントラストを出せれば、スポーツにおいても武術的な要素は受け入れられるはずです。また、スポーツとして競つたら日本人は不利ですし、それ以上に空手がおかしな方向に進んでしまう可能性があります。



トロールできなくなるのかといつて、ある程度の張り(=緊張)がなければ、強く振れません。拳の握りも棒の握りも同じです。もちろん拳を相手の身体に当てるわけですから、ある程度の張りは必要ですが、握り込んではいけない(写真②参照)。



手刀が振り下ろされる軌道の延長線上ではなく、衝突面から屈折するように力が別角度に加わる。相手にとっては予期せぬ方向に力が加わるため、手刀が衝突した部位だけでなく、肘関節が抜けけるようなダメージが加わる。

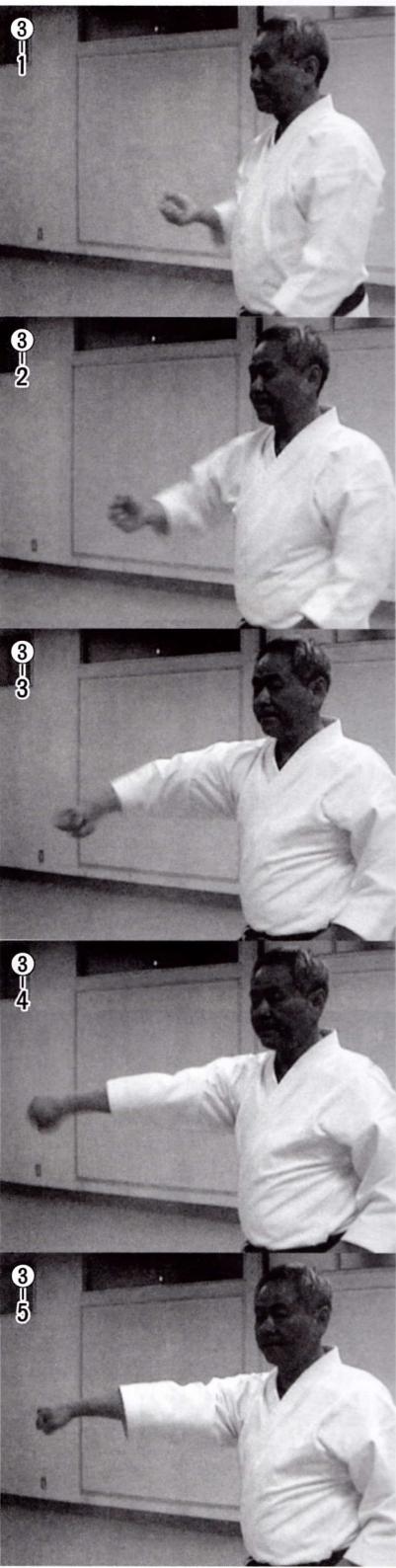


空手では「手首を返せ」と言われます(写真③参照)。しかし、拳を握り込んでしまったら、それは腕を返していくことにしかなりません(写真④参照)。——沖縄には当破(アティーファ／87ページのコラム参照)という言葉があると聞きますが、手首の使い方も当破を修得するには重要なになってくると思うのですが?

## 大城

もちろんです。手首を柔軟に使うことによって、様々な角度に打撃を浸透させることができます(写真⑤参照)。

相手の予想を裏切る角度で力を加えれば、その威力が何倍にもなることは言うまでもありません。しかし、このようなことも、拳を握り込んだらできなことです。



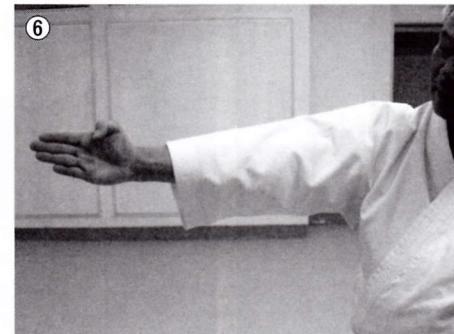
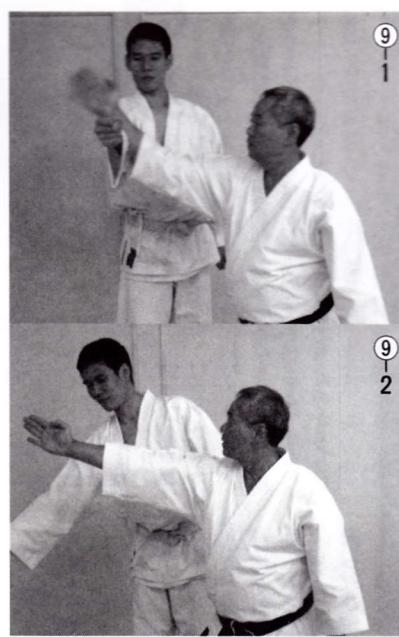
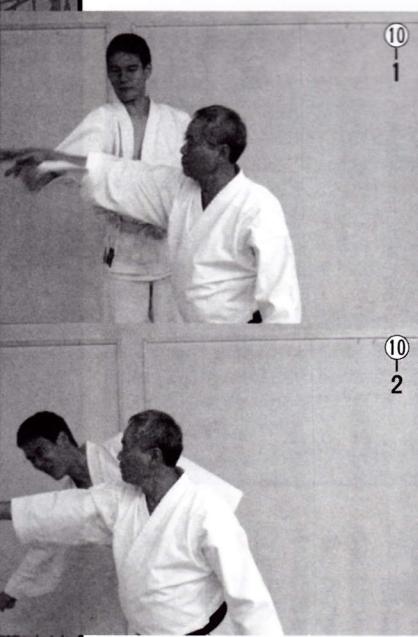
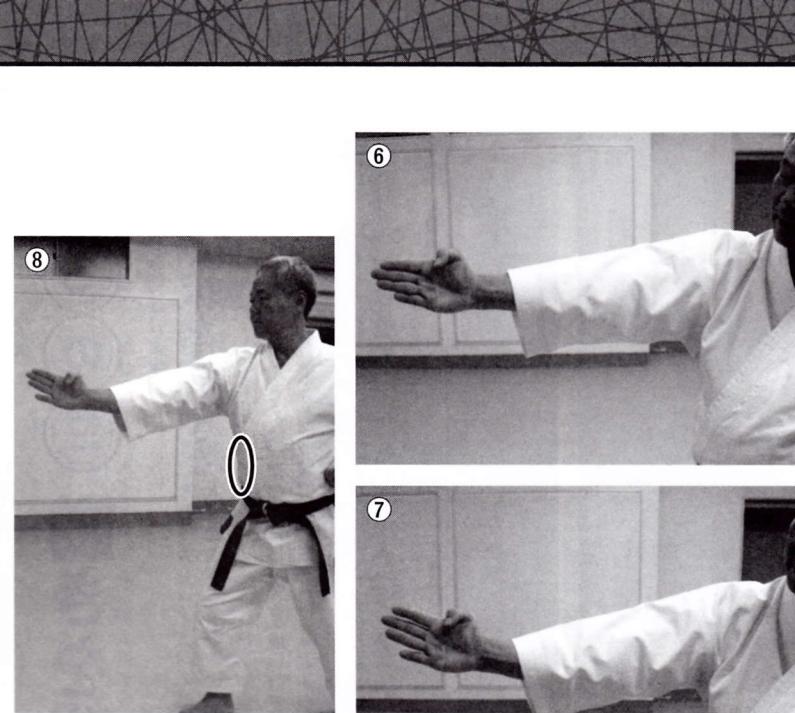
握り込みない大城氏の突きは、手首が十分に活かされているのが分かる。

## 手刀のつくりはどうでしようか?

手刀も見直す必要があると思います。親指以外の四本の指をピッタリくっつけてしまうと、うまく緊張状態をつくれません(写真⑥参照)。

そこで、指と指の間には、それぞれ紙一枚を挟めるような間隔を空けておきます(写真⑦参照)。そうすることで、それぞれの指が独立して力を発揮し、適切な緊張状態をつくることができます。

また、ここで重要なのが指の向きです。人差し指を少し上に向け、それぞれの指を人差し指にそろえていきます。そうでなければ、ガマクと呼ばれる部分(肋骨の一番下)を使うことはできないからです(写真⑧参照)。



## 当破(アティファ)とは?

当破(アティファ)とは、大義の意味での「当てる方法」であり、「当法」と記されることもある。

よくパンチ力の強弱のことと受けとられているが、それはあくまでも結果であって、真意はむしろ身体の使い方にある。

70年代頃までの演武会などでは、長老たちは「あれは当破がある」「今のは当破が足りない」という言葉で演武や演武者を評価していた。

沖縄には、そもそも「極め」という言葉はなかつたそうですが、突きにしても本土と沖縄では様々な相違点がありますね?

大城

沖縄では、昔から筋肉ではなく、関節を重視してきました。

突きならば、突きで用いる全関節をリラックスし、力を集約することで威力を生み出します。もちろん先述したように、ある程度の張りは必要です。

よく突き蹴りはムチにたとえられることがあります、ムチは先端が対象に接触した瞬間に手首を返すことによって、先端部を加速させて打ちます。

この最後の返しが、沖縄空手の場合、「ガマクを入れる」という行為になるのです。

普通に打てば衝突面で威力が散らばってしまいますが、ガマクを入れることによって、力が逃げずに打撃が浸透し、ダメージが長く体内に残ります。

なぜ打撃が漫透するのか、その仕組みがよく分からぬのですが?

## 大城

なかなか言葉で説明できるものではありませんが、

たとえるならば、車で急ブレーキをかけたとき、車内にあるものが一斉に前に飛び出すように、打撃がミートポイントに衝突しても力は死なないということです。

当たった瞬間に技を止めるのではありません(写真⑨参照)。それでは力が死んでしまいます。

ガマクをかけることによって、手刀そのものの重さを利用して先端部を加速させるのです(写真⑩参照)。

ガマクを入れるということと、腰を入れるということは混同されやすいと思うのですが?

## 大城

それが問題です。腰とガマクは違います。沖縄の長老が「腰を入れる」というとき、それは「腰をまわす」という意味ではありません。「腰をする」「腰を立てる」という意味です。

私も若い頃は、先生や先輩の動きを見て、ガマクを入れる動作が腰をまわしているように見えたことがあります。

そのように見えたのは、今から考えればですが、他人に分かりやすく伝えるために、或いは自分の動きを確認するため、あえて腰を大きく振っていたからです。

ガマクを入れる動作は、見た目にはほとんど分からぬ動きでなければなりません。そうでなければ

## その三 動きを消していく

### 身体をまわさない!

あります。  
実戦においては、正面に突き(受け)を3回も続けるなんてことは、ほとんどありえないことです。だから、型は使えないという声も出てきたのかもしれませんね(笑)。

## 大城

たとえば、型の中には、突き(或いは受け)を3回連続で真っ直ぐに行う動作が

と、みんなガマクがエクステンド(=伸張)していますが、それは本来的にはありえないことでした。というのは、型を見れば分かることで、受けたとき相手の身体が至近距離にあるわけですから、ガマクがエクステンドするはずがない。これは、やはり競技化されてからの流れだと思います。

## 大城

てやりなさい」という一文があるはずですが、今は自分本位の型が多いように思います。つまり、自分の都合いいように相手を置いてしまつて

いる。  
きちんと相手を想定し、どのように相手をかわしながら入っていくのかを考えれば、一つの動作が終わった際に両足が演武線の上になければおかしいし、身体が斜になつていなければおかしいのです(写真⑪-1、4参照)。

ところが、みんな身体をまわしているから、正中戦がカラ空きになつています(写真⑫参照)。

身体がまわるとは、どうしたことなのでしょう

動きがバレてしまうからで、熟練すればするほど動かなくなります。

### ——ガマクを入れるという身体操作も失われつつありますね?

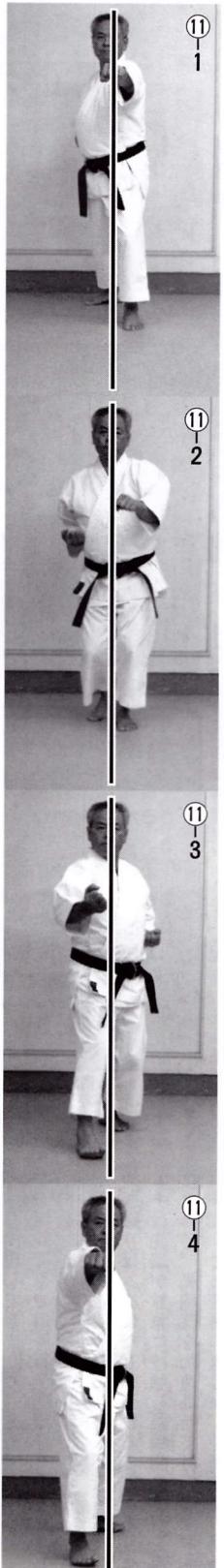
の攻撃を最短最速でかわしながら技を出すという意味が秘められています。つまり、自分の正中線を守りながら一拍子でどうやって入っていくかという、武術において最も重要視されるべき動作を含んでいます。

ですから、わざわざ分解しても意味はありません。

昔は分解をやらなかつたというのは、本来の意味を知っているから、あえて分解をやる必要性がなかつたのでしょうか。

——先生は以前から「真の演武線」(89ページ)の「ラム参考」について提唱されていますが?

型競技の審査基準にも「相手を想定してやりなさい」という一文があるはずですが、今は自分本位の型が多いように思います。つまり、自分の都合いいように相手を置いてしまつて





## 真の演武線とは？

通常の演武線とは、型を行なう場合の進むべき方向を示すものであり、型の解説書で目に見える「地面に書かれている矢印」のことだが、ここで大城氏のいう「真の演武線」とは、通常の演武線から真上に伸びた垂線のことを指す。

この線上に体を合わせて動作することにより、相手の技をかわしながら最速最短で技を出すことが可能となり、また相手から動きを読まれにくくなる。

そこには「相手に打たれずに、いかに相手を打つか」という武術として最も重要視される点が秘められているが、真の演武線上で動作するには、腰をまわさず、身体をひねらないなどの古伝の身体操作が求められる。

(詳しくは、本誌04年2月号、3月号を参照)

つまり、胴体を一枚の平面として動かしている状態です。この動きは腰の力で動いていますが、これでは挙動が大きいほど反動が必要となります。

ここで、試しに写真⑬のように壁際に肩と腰を寄せた状態から追い突きをやってみてください。胴体をまわしてしまつたら前に出ることができないはずです。

前に出るには、足の付け根(鼠けい部)を開放し、胸を左右に割り、全身をバラバラに使った上で、な

か?

## 大城

している状態です。この動きは腰の力で動いていますが、これでは挙動が大きいほど反動が必要となります。

そこで、試しに写真⑬のように壁際に肩と腰を合

わせた状態から追い突きをやってみてください。胴

体をまわしてしまつたら前に出ることができないは

おかつ全身を整合させる必要があります。

このことは、棒術をやつていれば分かることです。棒を真っ直ぐに振るには、身体をまわさずに一直線上で動作しなければなりません。ここに「空手をやる者は棒をやれ」と言られてきました。そこで、「空手をやれだけ相手に狙われる面積が少なく、相手に動きをやれ」と言われてきました。

また非常に狭いスペースを動いていますが、それが相手に狙われる面積が少なく、相手に動きをやれ

悟らせないということでしょうか?

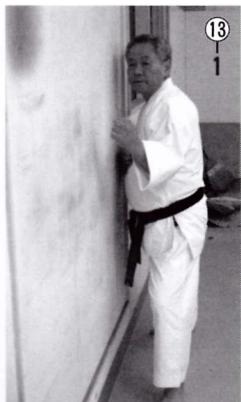
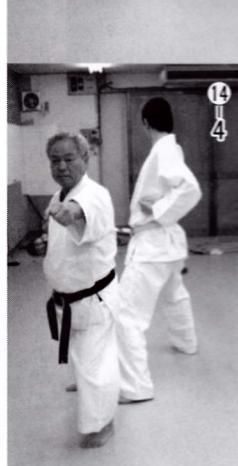
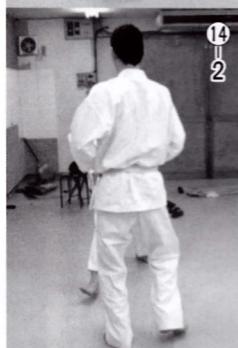
## 大城

うことです。「空手は筋肉ではない」とい

私は喜舎場(朝義先生から「重いものを持つな」と言られていました。

なぜならば、余分な筋肉がつくことによつて、胴

体がまわつてしまい、抜けるような動きができなくななるからです(写真⑭参照)。



支点をつくることで、具体的にどのような弊害がありますか?

**大城** さらに身体がまわる要因の一つには、動くときに支点をつくつてしまっている点が挙げられます。

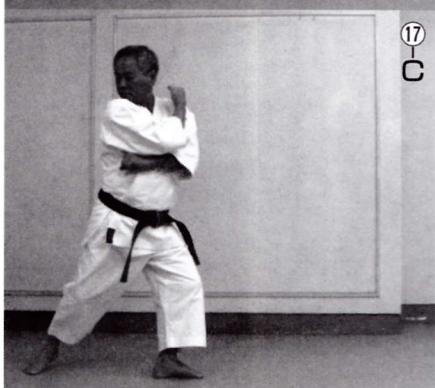
たとえば、後方に振り返る動作を例に挙げると、多くの人が踵や爪先を支点にしてまわっています(写真⑮参照)。

支点をつくることで、具体的にどのような弊害

ありますか?

**大城** 支点をつくる行為 자체が時間のロスになります。

過去にこんなことがありました。まだ私も二十代



17-A

17-B

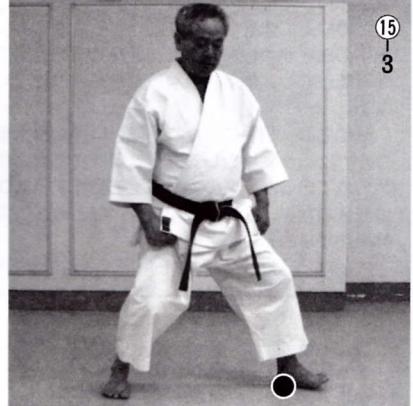
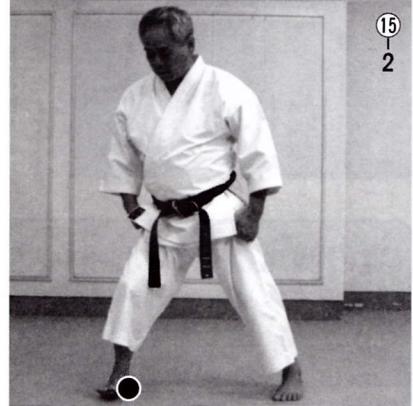
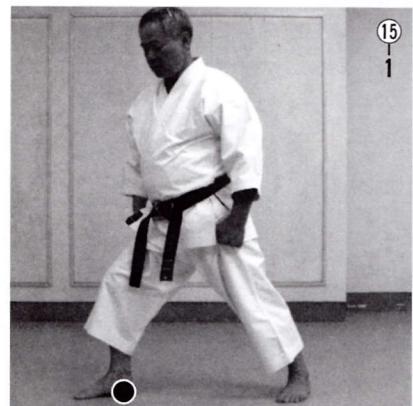
17-C

17-D

で稽古量も多かつたですし、それなりの自信もありましたが、年老いた先生の動きの速さにどうしても勝つことができなかつた。

それは、当たり前のこととて、先生はまわっていいから速いわけです。両足のどちらにも体重をかけて(=支点をつくらずに)、身体を落下させるとともに一拍子で振り向く方が速いに決まっている。

しかし、そのことにずっと気づくことができませんでした。というのも、先生の動きは速いし、つかみどころがないので、何がどうなっているのか分からぬのです。



15-1

15-2

15-3

15-4

15-1

15-2

15-3

15-4

—動きが見えないのでですね?

**大城** そうです。支点をつくるということは、相手に「これから動きますよ」というテレグラフ(合図)を送っているようなものです。というのは、支点をつくることによって、移動できる範囲が限定されてしまい、動きが読まれてしまうからです。

逆に支点をつくらなければ、どこにでも移動できますから、動きの予測ができない。動きが読めないのです。

## テレグラフのない動き

—テレグラフのない動きというのが、武術としては理想的な動きとなりますね。

**大城** そうです。型稽古は、あらゆるテレグラフをなくしていく作業にはかなりません。

型の動きは、①スロー、②クイック、③フリーーズの三つに分類することができますが(下のコラム参照)、いずれの状態のときも居着くということがあります。たとえとまつている(フリーーズしている)ときも、それは気配を消すという意味であって、重心を落としてしません。

居着けばバランスは安定しますが、そこから動き出すには一度バランスを崩してから動かなければなりません。

りません。それでは、相手にテレグラフを送つてしまいますが、一拍子では動けません。だつたら最初からバランスを崩しました立ち方をすればいいわけです。バランスは崩れていながら、その場に留まっている状態、これが居着いていない立ち方です。

(写真⑯参照)。

—この立ち方のポイントを教えてください。

**大城** 常に身体の外に出してください。重心を丹田に落とし込むのではなく、重心を丹田に置くこと自体が、居着くことになります。重

心を立てる。そうすることでも出られる態勢ができ、また身体をまわさずに動作することができます。

—これまで先生がお話しされてきたことを取り入れることができれば、これまでの動きが変わってくると思います。

**大城** ただし、「質が変化する」ということは、「慣れる」ということは大きく違います。

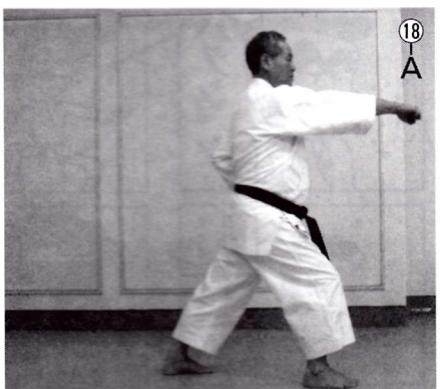
たとえば、AからDにいく動作があるならば、A→B→C→D(写真⑰参照)という手順を踏まえていくわけですが、慣れればその間を短縮することができます。しかし、あくまでもA→B→C→Dの手順は変わらず、動きが速くなつただけです。

これは慣れただけであって、質が変化したわけではありません。いくら型を練つても慣れるだけでは武術的な効果はないのです。

一方で、質の変化というのは、A→D(写真⑱参照)へと一举に移行し、BとCを飛ばします。

そうすると勝手に型を変えたと勘違いされてしまふのですが、始め(=A)と終わり(=D)があつて、

⑯ A



⑰ D



## 動きの三要素

大城氏は、型の動きの中には①スロー、②クイック、③フリーーズという三要素あり、それぞれに意味があると説く。

### ①スロー(SLOW)

身体の各部位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動く。

### ②クイック(QUICK)

バラバラにした身体を一拍子で集約して動く。動きをみせないように、いつの間にかそこにいるという感覚が必要である。

### ③フリーーズ(FREEZE)

制止するということは、自分の気配を消すということ。なおかつすぐに動き出せる体勢でなければならない。

その中間動作(=B、C)をなくしただけのことです。型を練つていく過程は、動きを消していく行為にはなりません。だから上達すればするほど、上級者の型は質素で、簡単なものに見えるわけです。