

協会総合王者の技 沖縄空手の極意 出村文男の型分解 関西個人&関東個人
WORLD'S LEADING MONTHLY MAGAZINE OF KARATEDO

1978年9月29日第三種郵便物認可
2008年6月25日印刷
2008年7月1日発行(毎月1回1日発行)

月刊 空手道

2008 July VOL.457

7

定価 760YEN

本体 724円

<http://fukushodo.com/>

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



出村文男が型を読み解く!

白鷺の舞いの如く



関西個人&関東個人

POINT & K.O., 東都新人戦他



初心者の型ではない?!

平安の型に
隠されし秘伝とは?



小よく大を制す
明日から使える!

協会総合王者、 伝説の技術とは!?

初心者の型ではない!?

古伝の動きで甦る！ 平安の型に隠されし 秘伝とは？

平安という型がある。初段、五段まであるこの型は、沖繩の首里で広く普及した首里手の流れを汲む流派（小林流、松林流、少林寺流、本土では松濤館流、和道流、糸東流など）で、初心者が学ぶ型として教えられている。しかし、初心者の型と侮るなかれ。平安の型を作った拳聖・糸洲安恒は、古伝の失伝されかけた型の特徴を付け加え、この型を創作したとも言われている。ゆえに読み解き方次第では、高度な身体操作を学ぶことができるのだ。

文／加地伸行

資料・参考文献／空手道大観（仲宗根源和著） 榕樹書林

退化か、進化か？ 今一度常識を疑う

現代のそれとは異なる！ 武術的尺度が鍵となる！！

型はなぜ存在するのか？ そこから何を学ぶのか？ それを知るためには物差しがいる。しかし、どの物差しを使うかによって、自ずと答えが変わってくる。伸び悩む修行者はいかなる物差しを使えばよいのだろうか――。

型稽古の真意を 知らねばならぬ

日本武術本来の型とは、その型の動きを繰り返して稽古・研究する事により、攻撃してくる相手に対して、瞬時に正しい対応ができるよう作られたものである。

その正しい対応とは、正しい姿勢をもつて初めて可能にすることができる。

しかし、その動き方や姿勢には口伝等があり、また「型は教えても、手は教えるな」と言われ、昔の沖繩では公にしてはならない事であった。

もちろん、敵に知られては困ると言うのがその理由だが、昔の言葉では説明が難しかった可能性もある。

また説明ができたとしても、そう簡単できるものではない。しかも一番の問題は、その動きができた武術家と、その弟子の「研究」方法が、必ずしも同じではない点だ。

昔はその動きが『できた事』が重要であって、できる様になった過程は、

人によって異なるし、それこそが秘密であったのだ。

そのため、型という基準になるモノを作り、それをやらせる事で、その弟子の動きの出来を観察したのである。

だから、その型だけをただ繰り返しやっても駄目なわけだ。

本来の武術の型稽古とは、その型の内容を正しく知る人を師に持つ事で、修行者本人の才能と工夫に依る所が大変大きいのである。

立ち方や 歩き方から異なる

ところで、正しい動きや姿勢と書いて、そもそも本来の武術の正しい動きや姿勢とは、現代武道のそれと比べると、その本質が全く異なっている。

その一番の良い例は、現代スポーツ競技の各大会で見られる入場行進だ。両手を振って胸を突き出して歩く――それ自体が西洋の軍隊教練のものであり、日本武道の歩き方ではない。

スポーツと武道は、その立ち方や歩き方からして異なっているのだ。

単刀直入に言うとう、空手の型の立ち方や動き方は、古伝の組手のそれと同じでなければ、型稽古の意味がない。

しかし、現在の型競技は組手競技と比べて、その動きの違いが著しい。

本来武術であるはずの『型』が、その『動き方』や『姿勢』までが現代様式化、スポーツ化している。しかも、スポーツ的に変えられた姿勢や動きについて、今まで言及されてこなかったのが現状であり、また競技化を進め過ぎて、型試合で勝つという事が、武道的にどんな意味があるのか、曖昧になってしまっている。

空手の普及の一端としての役割を担う競技は、世界中に広まり、スポーツ化の一途を辿った。戦後の日本空手界のスポーツ化は、オリンピック競技加入を除き、達成されたといえるだろう。

それは、それで良い。ルールの中で発展する技術もある。が、空手が武道ならば、武術稽古中心の武道空手も残

さねばならない。

日本武道における本来の武術稽古とは、年齢と共にその技が冴えていくべきものである。だが、その稽古内容がスポーツを基準としたものでは、年齢と共に衰える一方となる。

退化か、進化か？

第二次大戦後、日本社会の急速な西洋化に伴い、日本伝統芸能は忘却の途を辿った。そうした中、空手も現代武道の最先端を走る柔道、剣道に続いて、組手の競技化が進められていった。

しかし、この流れは、あくまでも戦前日本の軍国イメージを拭い払い、日本武道の全面廃止に歯止めをかけるための苦肉の策であつたはずだ。

それは外国人修行者の手助けもあつて達成された。

そして、当初から『日本武道はスポーツにあらず』とする意見が一部あつたものの、東京オリンピックでのアントン・ヘーシンクによる柔道無差別級

優勝によって、日本武道界のスポーツ化に拍車がかかる。

(東京オリンピックの日本人の身体運動に与えた悪影響は計り知れない)

日本人がそれまで持っていたアイデンティティを「かっこ悪くて、ダサなもの」と自ら決定付けたのだった。

こうした視点で模索を続けた競技ルールは、もともと日本武道を残すのが目的であつたにも関わらず、時代を下るうち、本来の日本武道の要素からかけ離れたものになっていく。古伝の型が本来の日本武道の動きでは無く、近代スポーツとして変化していった。

この変化は、日本武道本来の動き方が「退化」してしまった事を示している。けれども、現実にはスポーツ化したことが「進化」したと考えている指導者が大半ではなからうか。

その物差しはあっているのか？

現在では型競技で勝つ動きと、組手競技で勝つ動きとが全く別物になっている。

しかし本来ならば、型競技で勝つ動きは、組手で勝つ動きでなければならぬはずだ。

すなわち、武道の型として判定するのなら、『あの立ち方なら、居着いていないので組手に使える』、『そのような立ち方だと、居着いているので、組手に使えない』と判定すべきである。

だが悲しい事に、日本武道の居着かない立ち方がどういう立ち方なのか、

具体的に理解されていないので、反動を付けて勢いよく動いたり、高く蹴ったり、飛んだり、はねたり、ピツタリ止まった体勢を直し、とされることが多い。これでは体操競技の床運動の方が、技術は比べ物にならないほど上ではないか。

本来の武道の型稽古とは、組手で使うための居着かない(武道的な)動きや立ち方を学ぶことである。

しかし、型競技の第一の問題は、現在の空手指導者らが、スポーツの動きの方が古伝日本武道のそれよりも優れている、と考えている事だろう。

科学が進歩したように、空手も進歩したと思つてゐるのだ。他のスポーツをよく引き合いに出して、60年代より今の方が、記録上ではかなりの差がある。

だから、古い型稽古よりも、ウエイトやサーキットなどのスポーツトレーニングの方が、効果があるとされ、それが主流になっている。

確かにスポーツ競技として捉えるのなら、それは正しい。しかし、武道は別だ。

沖縄には、今でも少なからず昔ながらの稽古方法が残っている。型競技で勝つための以外の、真の武道的な型稽古だ。

組手や棒術で使うための。型稽古であり、相手を見立て、仕掛けてくる攻撃を捌き、さらに倒す動きを修得するためのものである。

ゆえに、型を稽古する、という意味が、本土のそれとは、異なる意味を持っているのである。

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。『武者芸者マガジン』テクニカルアドバイザー。

沖縄空手、最後の伝承者の一人が語る！

平安に隠れた問題点、 真の練習システムとは!?

糸洲の作りし、 平安の初～五段

平安の型（初～五段）は、拳聖・糸洲安恒先生（これより、糸洲）が、明治34年（1901）に学校体育用に創作したとされている。

（『学校体育用』Ⅱ第二次大戦後のスポーツ競技化とは同じではない）
この学校体育用に作られた平安の最大の問題点は、動きではない。
団体訓練用に号令をかけて動くように型を区切ってしまったことだ。

この団体訓練こそ、糸洲が始めた事であり、その後の空手界の方向性を決める第一歩となった。

それ以前の沖縄における空手の稽古は、誰にも見せない1対1、もしくは1対2～3人で各人バラバラの型稽古である。

団体訓練用に号令をかけると、全員が同じタイミングで動く。そんな事は武術としては、全く無意味な事である。しかし、悲観することはない。その

問題さえ解決すれば、道は見えてくる。

事実、平安の型（初～五段）を武術の動きに導くための基本型として採用している首里手系道場が沖縄では少なくない。

西洋風が流行していた

沖縄空手の探求者であり、山根流棒術の使い手として、世界に名高い大城弘師範に話を聞くと、次のような答えが返ってきた。

——平安初～五段についてのご意見を聞かせて下さい。

大城 平安初～五段は、糸洲が学校体育用に創作したのですが、その内容が体操かという点、そんな事はありません。

沖縄首里手系の中には、平安の型の動きを基本にして、組手を稽古している流派もあるくらいです。

ただ誤解されては困るのは、今言った

団体訓練こそ、糸洲が始めた事であり、その後の空手界を近代化する第一歩となった。

この章では、沖縄空手、最後の伝承者の一人と言われる大城弘師範に登場頂き、今から約100年前に拳聖・糸洲安恒が作った平安初～五段の問題点、真の練習システムについて語ってもらおうことにしよう。

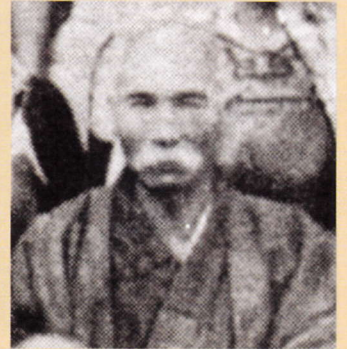




大城利弘（おおしろ・としひろ）プロフィール

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入門。28歳の時に渡米し、空手・古武道を指導。現在、サンフランシスコ在住。最後の沖縄空手の伝承者の一人として、欧米諸国、中東などからセミナーの依頼が後を絶たない。島派松林流八段・山根流八段。

左／「沖縄では、平安の型（初～五段）について、糸洲安恒先生がチャンナンをもとにして作ったのは、初段から四段までだけだという意見もあります」と語る大城利弘氏。



右／拳聖・糸洲安恒（1831～1915）の写真。首里尋常小学校（現・那覇市立城南小学校）で唐手指導を始めるなど、体育化を推し進めた。

「組手の稽古」が、あくまでも約束組手であるという事です。自由組手ではありません。この様に言う、約束組手だけでは実戦的ではないと、失望されるかも知れませんが、防する地稽古が、組手稽古の中心となると思われることでしょう。しかし、自由組手はどつき合いに馴れるとか、ポイ

ントを取るための得意技だけを磨く練習になりがちで、技が結果的に狭くなる可能性があります。

沖縄空手が日本本土に紹介された当時、型や約束組手だけを反復する稽古に不満を抱いた練習生たちが、柔道の乱取りや剣道の試合に見立て、剣道の面、小手、胴を付けての自由組手を積極的に取り入れました。

当時は西洋風が、日本風より流行していた事が原因です。

本来の約束組手は、古伝の「型」で練った動きを『相手を立てて試みる』というもので、競技組手だけではなく、千差万別の攻撃を捌くための武術本来の稽古でなければなりません。

——武術の動きは、古伝の型稽古と約束組手でのみ修得可能ということでしょうか？

大城 その通りです。しかし、古伝の型を習うとしても、昔はせいぜい2、4種類が限度で、ただそれを繰り返し行うという練習システムでした。現在の様にマニュアル化された練習カリキュラムや指導書などはありませんでした。入門型としては、ナイハンチ・セイシャン・三戦の三種類で、これが一応昔の沖縄空手の三大門派と言えるかも知れません。

例えば、ナイハンチから入ると、バツサイ、チントー、またはクーシヤンクー。セイシャンから入ると、ワンシユウ。三戦から入ると、セイユンチン——といった具合でした。



沖縄から本土に伝わる過程で、様々な要素が失伝していった。

なぜ型の数が少なかったのかと言うと、型に内蔵されている組手が、その修行者のレベルによって、何種類にも何段階にも変化していくからです。これこそが技が本当に進化するという事だと思えます。

沖縄にも近代化の問題有り

——ところで、糸洲は古伝の失伝されかけた型の特徴を付け加え、平安の型を創作したとも言われていますが、糸洲に関してはどうに考えていますか？

大城 糸洲は、空手を学校体育として採用した教育者であり、まさに歴史に



糸洲安恒の初期の弟子・花城長茂（1869～1945）のジオン。



1899年から13年間、糸洲安恒のもとで学んだ知花朝信（1885～1969）のバッサイ。



明治30年代、糸洲安恒の中後期の弟子であった城間真繁（1890～1960）の組手。

——1960年代頃の先生方や先輩方の『今はこうだが、昔はこうしていた』という意見は、現在どのように活かされているのですか？

大城 当時は「ただ形が違うだけかな」と思っていました。今は体育的に意図的に変えられた所がはっきりと解ります。

名を残す偉人です。近代社会に通用する武道の心を、できるだけ多くの青少年に正しく伝えようとしたことは、それまでの武術家にはできなかったことです。糸洲が学校体育として残さなかったならば、その後、空手がどうなっていたか分りません。

しかし、この体育空手に真つ向から批判したのは、糸洲の師でもあった松村宗棍、時代が少し下った後に登場した実戦の雄・本部朝基らでした（パート3の系統図参照）。

特に松村宗棍は、武術稽古に欠かれない鐘木立ちで立つ事や、真の演武線に沿って真つすぐに動く事、居着かない事、そして約束組手などは、糸洲の行った団体訓練では修得が不可能だと、厳しく批判しています。

当時の沖縄武術界の大半は、糸洲の体育空手には批判的であったのです。

また空手を武術として見た場合、松村宗棍や安里安恒、松茂良興作らのやっていた空手に戻らねばならないというのが、私が沖縄で稽古していた1960年代の先生方の意見でもありました。

例えば、平安でも今は足から先に動かしている。これは糸洲が多人数に号令をかけて指導したため、形として全員が同じ動きをして止まってしまったのです。

全員が同じ時に止まるという事は、次の号令を待っているわけですから、その待っている間は何もしなくていいわけです。

つまり体がお休みをしている。体がお休みをすると、その次の動作のために動こうとするので、どうしても足から動いてしまう。

これが武術的ではない。逆に居着くことを学んでいる様なものです。また型の正中線も無くなってしまふ。

しかし、本来のマンツーマンでの型稽古なら、正しく止まる事を学ぶ。

つまり止まっても、体の中が動くという居着かない技術を師から学べるのですが、団体教練ではどうしても目が全員に行き届かない。

空手道大観に掲載されている糸洲の弟子の写真を見ると、鐘木立ちで立っています。

特に花城長茂のジオン、知花朝信のバッサイ、城間真繁の組手などは、かなり昔の立ち方です。だから正中線が鋭く立っている。

つまり、糸洲の近代的な空手の指導方法には社会的に見て賛同はできても、彼らがそれまで修行した武術としての空手が身についていたため、それが写真に残ったわけです。松村宗棍の頃の空手を探る上で、かなり貴重なものといえます。

【パート3】技術

実際に平安初段を読み解いていこう！ 真の演武線、ガマクが動きを変えろ！！



「初段から五段まである平安は、両手の位置は違っていますが、全て同じ左方向から左足前の低い姿勢で始まります」（大城）

空手の体育化や競技化を認めつつも、武術としての空手を研究する大城利弘師範のもとには、ヨーロッパの空手修行者たちが数多く集まってくる。皆、武道としての動きを求めているのだ。この章では、平安の初段（松濤館では二段）について大城氏に説明してもらい、理解を深めていこう。

武術としての型 平安

糸洲が創作した平安初～五段は、空手の入門型とされてきましたが、そこに問題があります。

初心者用として体育化したので、動きが単純だと思われている事です。

確かに平安の型1つだけなら、小学生でも30分ほどで憶えられる短さです。しかし、そこに秘められた動きが初心者にはすぐできるかと言えば、そうではありません。

平安初段から、いきなり高度な動きが出

てきます。

(※沖縄の平安初段は、糸東流と和道流が同じで、松濤館では平安二段となります)

糸洲は古伝の失伝しようとしていた型の特徴を加えて、平安の型を創作しました。

ゆえに、古伝の動作をそのまま取って付ただけなのです。

古伝そのままの動作が簡単にはありません。武道の技は武術として平安の型を使うためには、古伝の型の術理を知る必要があるのです。

ガマクを 中に引き入れる

細かく平安初段(松濤館では平安二段の動きを見ていきましょう。

まず正面に礼をして、両足を肩幅に開き、両拳を腿の前に置いて、用意の姿勢を取ります(写真へ意図参照)。

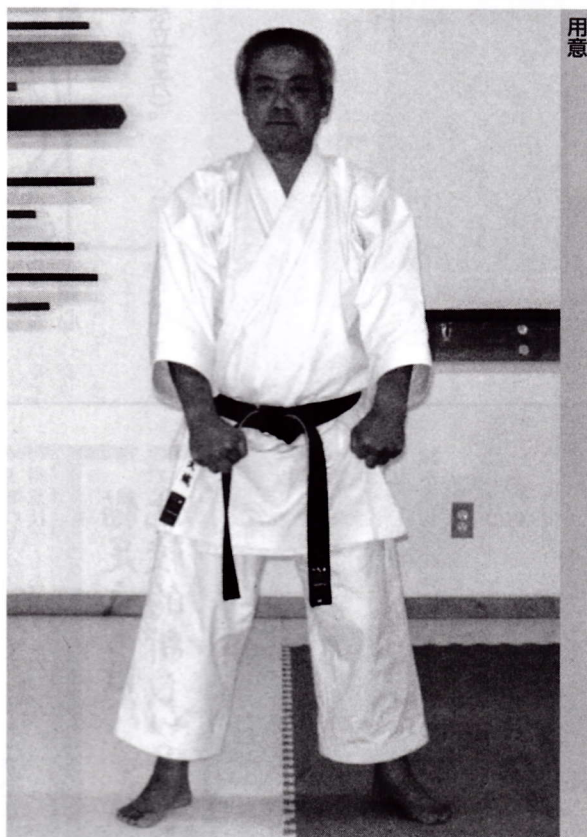
このとき、重心はあくまでも自分の前に垂直にある正中線へ置いておきます。

具体的なポイントを上げると、次の通りになります。

- (A) 足裏全体に体重をかけない。
- (B) 足の親指の付け根である虎趾の一点で立つようにする。
- (C) 踵は決して浮かせない。踵の下に紙一枚はさむ感じ。
- (D) この時足裏の土踏まずが、ピンと張っている。
- (E) ふくらはぎが上がっている。
- (F) 膝の裏側が張っている。

これを行うためには、意識を下腹に落とし、左右下腹(ガマク)を身体の中に引き入れる必要があります。

用意



① 自らの意識を下腹に落とした時の目が、目で見るのではない。武術の目付け、観の目になるのです。

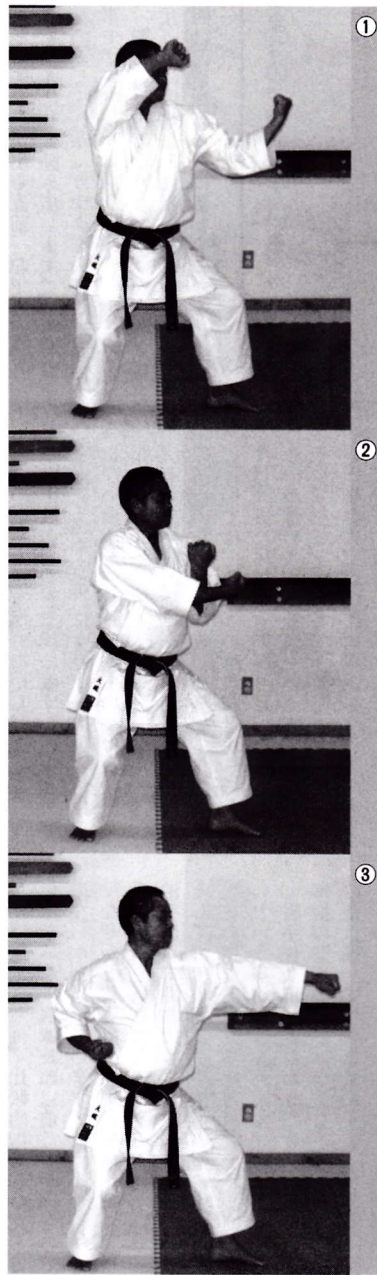
② その結果、自分の前に垂直に正中線が立つ。地面に対し、垂直にある線が型を行う際の出发点になります。

③ この最初の3つの動作は、技としては高度なものです。号令をかけて区切ってやるべきではありません。

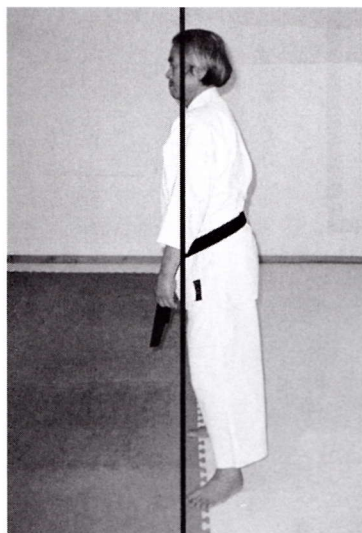
実際の説明を 始めよう

用意の位置から、左側に向かって、次の動作を行います。

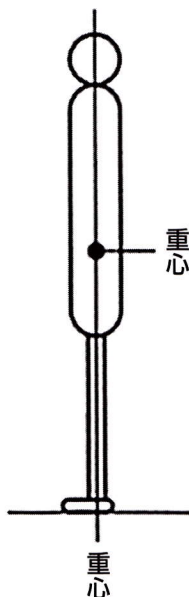
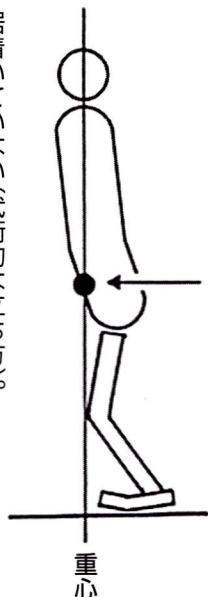
- ① 左足を出して半身となり、左拳を中段、右拳を上段に置く(写真①参照)。
- ② 立ち方はそのまま、左拳甲を内側に向けて右肩の前、右拳甲下に向けて下段打ち(写真②参照)。
- ③ 立ち方はそのまま、左拳甲を上にして突く又は打つ、右拳甲下に向けて右腰に取る(写真③参照)。



【イラスト④】



居着いていない(武術的な立ち方)。



重心が身体の中にあるままなので居着いている。
ただの棒立ちである。

はどうなるか？ 答えは重心をどちらにも
かけず、左足を出す。むしろ、動かす方の
左足にかかるようにして下さい。
これは前出の用意の姿勢時から、下腹を
引き入れて、重心が体の中心から前方に外
れていなければなりません(イラスト④参
照)。

そして左足が出る直前、左下腹をさらに
引くようにして動き出します。この左右下
腹の差し入れが『ガマクを入れる』という
事です。
難しい表現となりますが、左右の下腹を
互いに差し入れる事によってできる空
間に体を沈める様に落とすのです。

このとき上体を沈めながら、同時に「左
拳を中段、右拳を上段に置く」となります。
「上体を沈める事」により、腕の動きだけで
はない背中を使った両拳での受け&攻撃と
なるわけです。

そして、②の動作を途切れる事なく続け
て、③の左の中段の攻撃を極めます。

古伝では、この①の時に左足からできる
だけ大きく出て、右の寄り足、そして右足
を一步進めて右足前の交差立ちで②の動作
そして左足を出して、③の左の中段攻撃と
いう具合に、各動作に歩法をつけて、大き
く踏み出す練習もやりました。

その逆に、できるだけ小さく動く②その
場で足を入れ替えるだけで型を行うことも
私は教わりました。

ですから一つの型には、かなり多くの歩
法や動き、そして隠し技が含まれているの
です。

ちなみに、平安初段の最初の部分は、私
の恩師でもありました故・喜捨場朝啓先生
の得意技でもありました。

猫足立ちは 比較的新しい？

ところで、この最初の①の動作Ⅱ『左足
を出して半身となり』の半身ですが、私の
学んだ沖繩松林流では、一応猫足立ちにな
っています(他の首里手系では、浮き足立ち
です)。

私は、現在これを半身の腰を低く取った
鐘木立ちでやっています。

一見、後屈立ちの様ですが、重心は後ろ
足にかかっています。軸足を作らないと
いうのが、武術の基本でもあるからです。
これは猫足立ちも、浮き足立ちでも同じ
です。

私は猫足立ちは、比較的に新しい立ち方
ではないか、宮城長順以前はなかったのだ
はないかと思っています。

なぜかと言えば、沖繩武術はやはり首里
手や棒術を抜きにしては考えられない事、
泊手は、あくまで首里手が飛び火したもの、
そして古伝の首里手や棒術の型の中には、
現在の様な猫足立ちなどは、全く出てこな
いという事があげられます。

「唐手佐久川」と言われた佐久川貫賀は、
棒術の型を残してはいるものの、彼の唐手
の型は残ってはいません。

その直弟子といえる松村宗棍がバツサ
イ・クー・シャンク・ナイハンチ・五十四
歩の型を伝えていた事が、それらを佐久川
から伝授された可能性はありますが、それ
らの型が、例え中国伝であっても、その中
の猫足立ちは、現在のようなものではな
かったのではないか。船越義珍のクー・シャ
ンク(後の観空)の写真にあるような鐘木
の半身ではなかったか、というのが、現在の
私の意見です。

また猫という言い方自体が日本語で、沖
縄では猫とは言わず、マヤーと言いますし、
私の山根流棒術の師で、宮城長順の直弟子
でもある喜捨場朝啓先生の実弟・喜捨場朝
義先生は「今の様な猫足立ちでは使えない。
宮城長順先生の立ち方は、全然違っていた」
とはっきり言われたのです。

その理由は、後ろ足にもろに体重をかけ
ている&上体がそっくり返るほど真正面に
向きすぎている事です。これでは、いざと
言う時に動けません。

もし猫足立ちを武術としてやるなら、後
ろ足に体重がかかっているように思えるだ
けで、実は前足の方にかかっているべきで
す。

当然この時、下腹を引いていなければい
けません。だから昔のものは、少し前かが
みに見えるわけです。猫足立ちが体操化し



↑若き日の剛柔流開祖・宮城長順(1888年～1953年・写真左)。



↑本土に空手を紹介した功績から“近代空手の父”とも呼ばれる船越義珍(1868～1957)。

外形だけの 中身の無いもの

たのは、宮城長順の以後の事でしよう。

また猫足は前足での前蹴りを出しやすしい
実戦用の立ち方だと言われていますが、真
剣の実戦の場で、相手に何の攻撃が来るの
か分かるような立ち方をするのでしょうか。
これは猫足だけでなく、型の動作を、号
令をかけて区切ってしまったために、考え
違いをしたまま、日本本土に伝わった部分
と言えましよう。

かき分け受けや、諸手受けなどは、その
代表ではないでしょうか？

「相手が両手で胸倉を掴んできた場合、そ
の両手を内側からかき分ける」や「片方の
内受けの肘あたりに支えるように、もう片
方の拳を添える」などと、実戦に置き換え
ると答えが見えてきます(もちろん、196
0年代の沖縄では、その様な解釈はされて
いませんでした)。

両手の位置だけから、後で勝手に想像し
たのでしよう。しかしこの事実から、それ



④

ほどまでに、空手の型は曖昧のまま受け継
がれてきてしまった、と言えます。
船越義珍がまだ東京大学で指導していた
頃の弟子であった三木二三郎は、その後自
ら沖縄に行き、空手の古老たちを尋ね歩き
ました。
そして、それを昭和5年、一冊の本にま
とめています。
その本の中で三木は「東京で学んだ空手
の型が、まだ外形だけの中身の無いもので
あると思ひ知らされた」と、はっきりと書
いています。
沖縄空手が日本本土で変化、進化したの



⑤

型は、その外形を真似るだけでは、機能
しないように作られています。つまり、憶
えやすい型はあっても、その中身がすぐ
にできる型など無いのです。

そのままでは 使い物にならぬ

ではなく、その武術としての肝心なところ
が、最初からきちんと伝わっていないか
可能性があります。



⑥

ここで難しいのは、③の左拳にて攻撃し
た後、逆方向に向きを変える④の部分です。
一応「左足を右前に少し出し」としていま
すが、これはこの左足から右足をトントン
と、その場で足踏みをしていかまいせん。

私も型の指導中は、できるだけ簡潔に説
明しようとしています。言葉ではやはり
限界を隠しきれません。特にガマクについ
ては、『左右の下腹を互い違いに入れる』と
しか言いようがありません。こればかりは、
習っている本人が見て感じる力がなければ、
伝え切れません。
話を平安初段に戻しますが、動作①→③
の後、逆の方向に向きを変え用意の姿勢か
ら右方向、反対の手で同じ動作を行いま
す。

④ 左足を右前に少し出し、向きを変えて、
右足を出して半身となり、右拳を中段、
左拳を上段に置く(写真④参照)。

⑤ 立ち方はそのまま、右拳甲を内側に向
けて左肩の前、左拳甲下に向けて下段打
ち(写真⑤参照)。

⑥ 立ち方はそのまま、右拳甲を上にして
突く又は打ち、左拳甲下に向けて左腰に
取る(写真⑥参照)。

⑦ 立ち方はそのまま、右拳甲を上にして
突く又は打ち、左拳甲下に向けて左腰に
取る(写真⑦参照)。

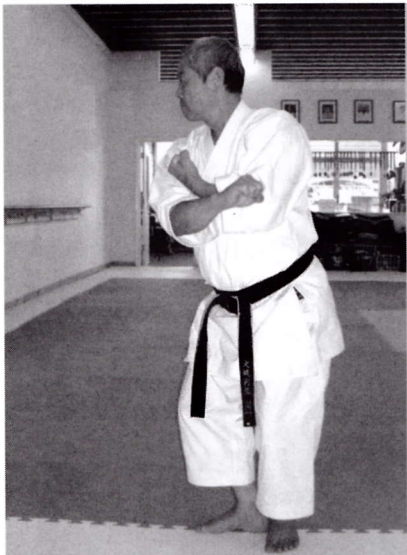
むしろその方が、演武線がずれにくいでしょう。とにかく、向きを変える所は、どの型であろうと注意が必要です。
例え、その場で向きを変えるだけでも、その方向のガマクが入って、膝が抜け、腰

が落ちるからです。つまり、軸足に体重をかけずに向きを変える事に注意する必要があります。

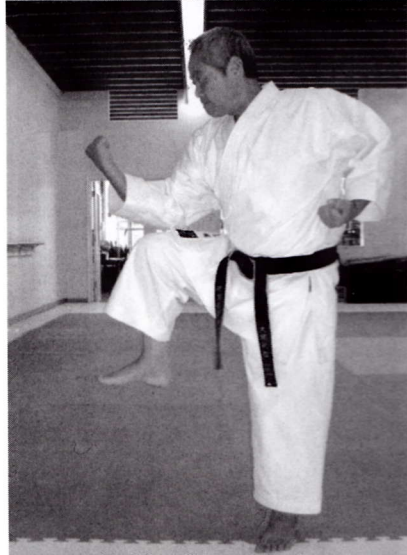
⑦ 1



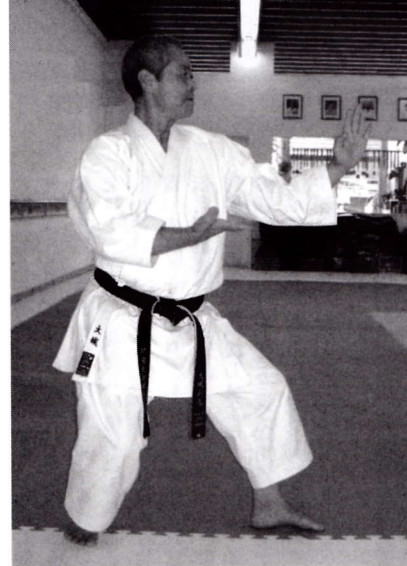
⑦ 2



⑧



⑨ 1



正中線を通すことが一番大切

ここから、一気に平安初段の説明をしていきましょう。

⑦ ⑥の体勢から、右拳を左拳前に交差させて(写真⑦-1参照)、右膝を上げ、用意の姿勢の真後ろの方向へ(写真⑦-2参照)。

その後、右拳中段受け、左拳は左腰のままで左足に体重(重心)をかけずに右足前蹴り(省略)。

前蹴りの場合は、膝を伸ばさず蹴る。伸びる直前に引くこと。これによって、相手を突き刺す蹴りになる。蹴り4割、引く6割を心がけること。

⑧ 蹴り足を、膝を少し上げて引き、右膝を上げたそのままの姿勢を(左足の一本足立ち)、少し保つ(写真⑧参照)。この時体重(重心)を左足にかけない。

⑨ 右足裏全体が一気に着くように右足を

下ろして、直ちに正面に向き、左足前の半身鐘木立ちになり、左手前に手刀受け(写真⑨-1参照)。右手刀は、その手首を鳩尾の前につける。かなりの注意が必要。

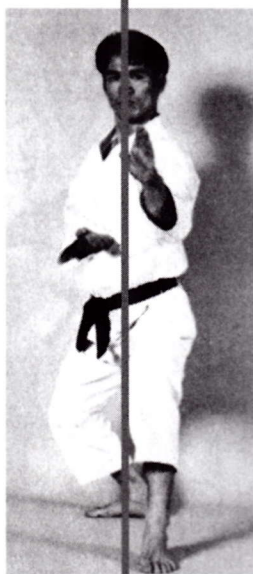
ちなみに、蹴りの後の手刀受けとは、蹴り足を一步踏み込んだの体当たり↓投げ技が解釈の一つで、振り返る際、一瞬その姿勢を低く取ったり、左手刀を頭上から大きく回し下ろしたりするのはそのためです。

ゆえに、型の分解を考えると、手刀受けが型の中で3回続けて出てきますが、それぞれ違う技であると認識しましょう。

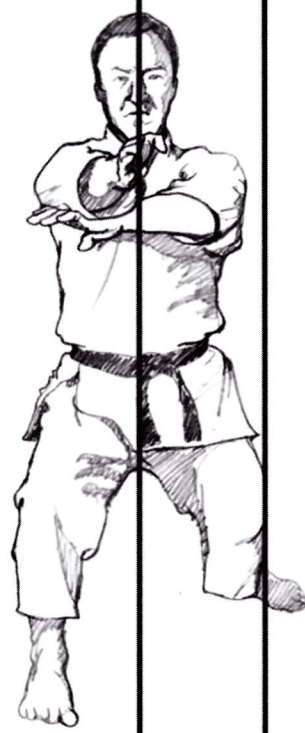
しかし、型稽古においては、決して分解に囚われてはいけません。それよりも3回続けて正しく正中線を通して、手刀受けを行う方が大切で難しいことなのです(イラスト⑨参照)。

【 イ ラ ス ト ⑥ 】

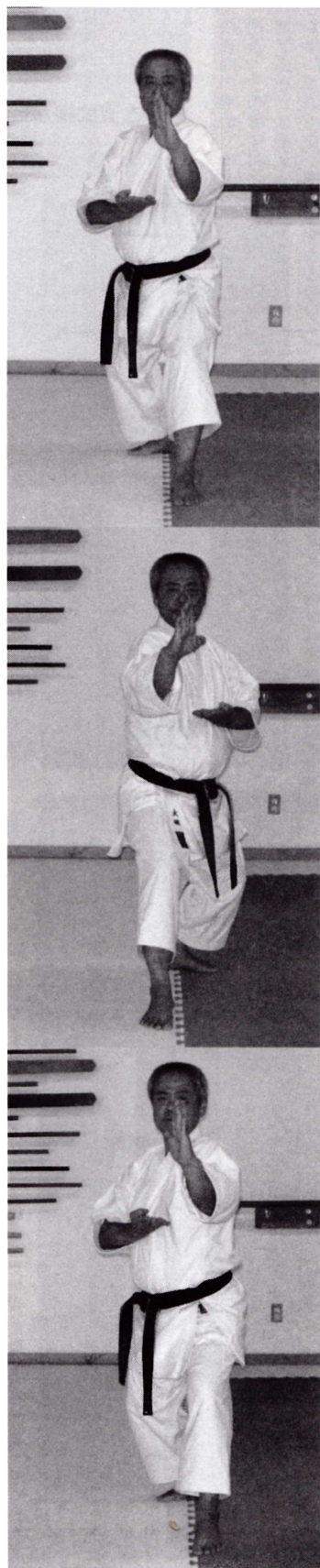
身体と演武線がピッタリ合っている。



身体と演武線から、外れている。



9
2



ガマクの差し入れは必要不可欠

12



10

写真⑨より、右足を正面に一步進めて、右足前の半身鐘木立ちとなり、右手前に手刀受け(写真⑩参照)。左手刀は、その手首を鳩尾の前につける。

11

左足を正面に一步進めて、左足前の半身鐘木立ちになり、左手前に手刀受け(写真⑪参照)。右手刀は、その手首を鳩尾の前につける。

13



14



15



16



12

右足を正面に一步進めて、右足前の半身鐘木立ちになり、右中段貫手(写真⑫参照)。左拳は左腰につける。

13

右足から左足へ、トントンとその場で足踏みをしなが、その時の両膝の抜きと上体の落下を利用して、身体を時計の逆回りに向きを変える。左足を正面から右方向に一步進めて、左足前の半身鐘木立ちになり、左手前に手刀受け(写真⑬参照)。右手刀は、その手首を鳩尾の前につける。

14

⑬から右足を進行方向45度右前へ進めて、⑩と同じ動作(写真⑭参照)。

15

⑭から時計回りに右足を正面から左方

16

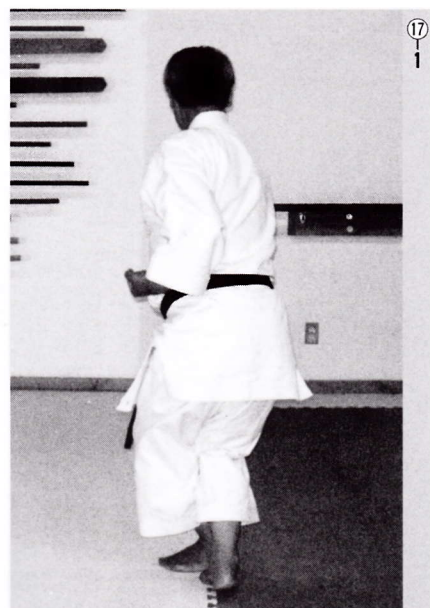
向に一步進めて、右足前の半身鐘木立ちになり、右手前に手刀受け(写真⑮参照)。左手刀は、その手首を鳩尾に付ける。

15

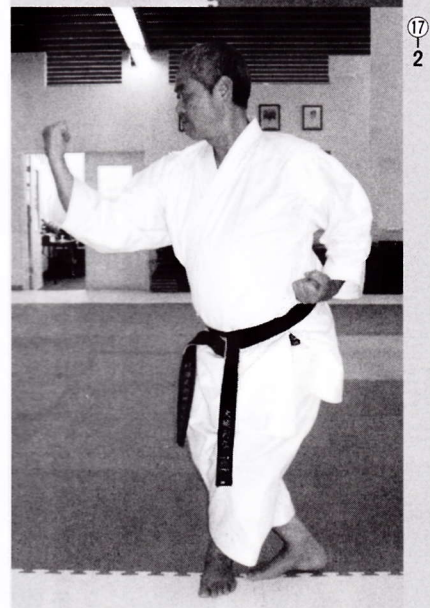
⑮から左足を進行方向45度左前に進めて、⑪と同じ動作(写真⑯参照)。

身体を方向転換する際、足をトントンと足踏みをする場面ですが、これは両足を地に付けたまま、実際に足を上げることなく、ガマクの差し入れだけによって行うことが可能となります。ガマクの差し入れとは、型を武術化するためには必須となります。

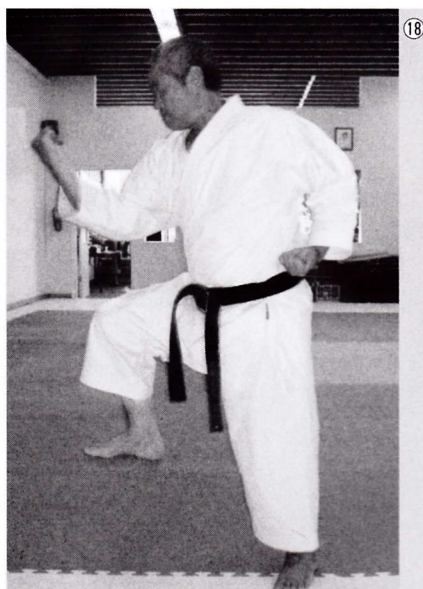
レベルの違いで 学ぶ技術が異なる



17
1



17
2



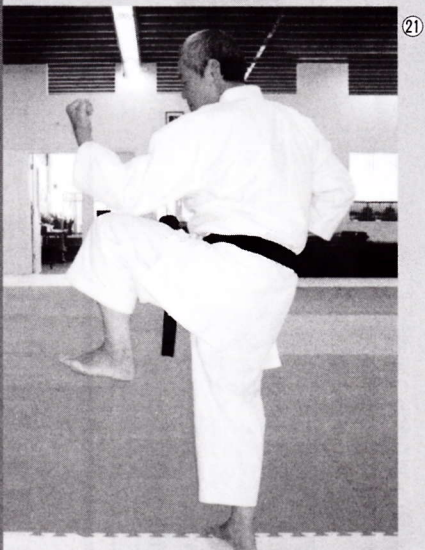
18



19



20



21



22

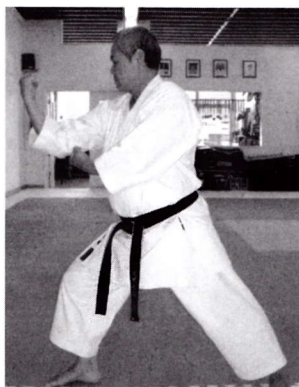
- 17 正面から真後ろ方向に左足を一步進め、右拳中段受け、左拳は左腰に取り、左足前の交差立ち(写真①1~2参照)。
- 18 真後ろ方向に右中段前蹴り(省略)。膝を伸ばさず蹴ることなど、前蹴りのポイントと同じ。
- 19 蹴り足を、膝を上げて引き、右膝を上げたそのままの姿勢(左足の一本足立ちを少し保つ(写真18参照)。回と同じ動作)。
- 20 右足裏全体が一気に着くように右足を下ろして、右足前の自然体。同時に左中段突き(写真19参照)。右拳は右腰に取る。
- 21 左拳中段受け、右拳は右腰に取り、右足前の交差立ち(写真20参照)。
- 22 両拳そのまま、左中段前蹴り(省略)。膝を伸ばさず蹴ることなど、前蹴りのポイントは同じ。
- 23 蹴り足を、膝を上げて引き、左膝を上げたそのままの姿勢を(右足の一本足立ち)、少し保つ(写真21参照)。19と反対の動作。
- 24 左足裏全体が一気に着くように左足を下ろして、左足前の自然体。同時に右中段突き(写真22参照)。左拳は左腰に取る。

25 右足を一步進めて、右足前の前屈立ち

になり、右拳中段受け(写真23-1参照)。左拳は右肘横へ。諸手腕受けの形(写真23-2参照)。

26 右足を少し手前に寄せるように踏み、左膝を瞬時に抜き、その時の上体の落下

23-1



23-2



を利用して、身体を時計の逆回りに一瞬で向きを変え、正面左45度斜め前に向かつて、左足前屈立ちとなり、左拳下段受け(写真24参照)。右拳は右腰。

27 右足を一步進めて、右足前の自然立ちとなり、右上段受け(写真25参照)。左拳

は左腰に取る。

28 左足の膝を抜き、右足を正面右45度斜め前に出して、右足前屈立ちになって、右拳下段受け(写真26参照)。左拳は左腰。26の反対の動作。

29 左足を一步進め、左足前の自然立ちとなり、左上段受け(写真27参照)。右拳は右腰に取る。

30 右足半歩前に出し、左足を一步引いて、用意の姿勢に戻る(写真28参照)。

大急ぎで説明しましたが、17の動作から25までの動作は、単なる突き蹴りのコンビネーションのようですが、これは松林流の古流ワンカンにも出てきます。

この蹴りの時、軸足を作らない事が肝心です。つまり、動作7の真後ろ方向への前蹴り同じく、軸足に体重(重心)をかけないようにして蹴ることです。

そして、その蹴り足がストンと降りる瞬間と、逆突きが同時に完了すること。蹴り足が地についた後で、逆突きが出てはなりません。蹴りは先に出来ますが、突きと同時に完了します。

最後の26(左足前屈立ちとなり、左拳下段受けから右足を一步進め、右足前の自然立ちになって、右上段受け)から、29の動作に関しては、膝の抜きから出る身体の上の変化、その落差を利用した技となります。

棒術の影響について

本来の沖縄空手を武術として見ると、棒術の影響がぬぐいきれない。

武術を学ぶために武器術を稽古するのは当然だが、なぜ棒だったのだろうか？

それは、沖縄棒術の稽古が日本剣術に匹敵するほどの深い術理を持っていたからに他ならない。

棒術の動きが、そのまま無手の体術へと置き換えられるものであった。

(稽古する事によって、剣や拳の攻撃にも対処できるという内容も持っていた)。

だから剣や棒を持たなければ、身を守る事ができないというのは、眉唾もいいたところである。

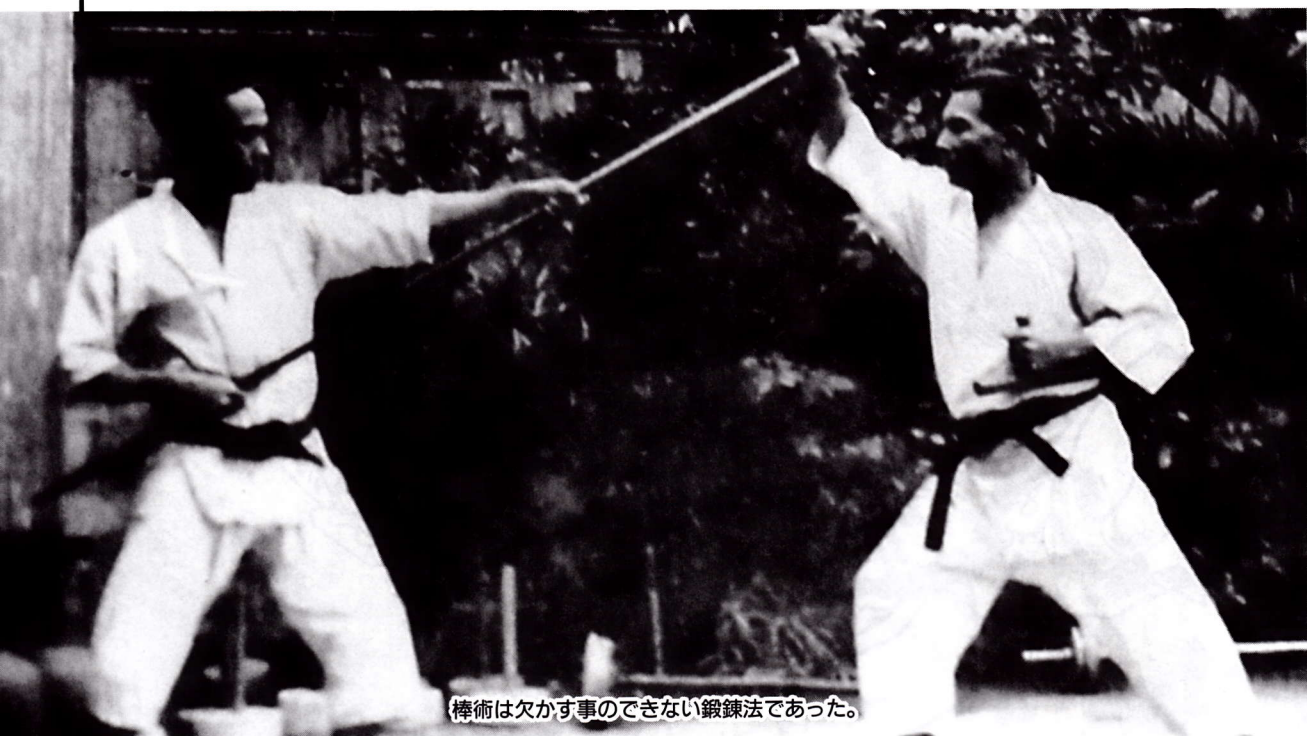
このような理由から、沖縄空手における棒術の位置は、昔は極めて重要であった。この部分を間違えると、年齢と共に衰える筋力中心の、武術の本質からかけ離れた代物を学び続けることとなる。

沖縄古武術として、棒の他には、ヌンチャクやサイ・トンファー・エイク・鎌などの型があるが、それらは近年になって沖縄の村祭り用の踊りから創作された軌跡が強く、武術の動きを振り下げる術理を含む武道としての型とは、お世辞にも言えない。

この膝の抜きは、ガマクの差し入れによって行うことは、先ほど説明した通りです。

★次号予告

〈貫通力を操るノ
当破(アティファ)術編〉へと続く



棒術は欠かす事のできない鍛錬法であった。

【深遠なる技術を
余すことなく公開！】
**大城利弘師範の書籍
出版決定!!**

NOW
PRINTING

真の沖縄空手だけではなく、空手と両輪の輪と言われた古武道＝山根流棒術のそれも余すことなく記載。読めば読むほど、空手に隠された謎が解き明かされていく。まさに空手解析本の決定版だ。現在、鋭意執筆中のため、しばしお待ち下さい！

月刊『空手道』携帯サイトで

動画がみられるぞ!

★アクセス方法①

空メールを送信
karatedo@kmaga.jp

★アクセス方法②

URLを直接入力
<http://kmaga.jp/karatedo/>

★アクセス方法③

QRコードを
携帯電話で
スキャン



●空手の誕生と系統図
【首里手系の系統図】

