

東京オリンピック開催まで、あと **489** 日

OSS!!

KARATE

空手道マガジン

Japan Karatedo Fan

JJK Fan

5

2019

Vol.196

www.jkfan.jp/jp

WKF 競技規定

形点数制新ルール、
国内実施へ



プレミアリーグ
シリーズA

ドバイ
ザルツブルク

佐久本嗣男

チャンピオン育成法2

大城利弘の

身体操作理論②

食事で勝てる
身体づくり

スポーツ分子栄養学

「大和魂」

海外代表として
活躍する日本人

泊手 実戦秘術の
伝承

スケジュールいっぱい!!

空手イベント情報局

毎回1人ずつ紹介

外国人選手名鑑

1回だけ復活!

ファッションチェック

【成人式】

親の目線で見えた!!

形試合「コート係」のなぞ

突貫娘!!

宮原美穂

MIHO STYLE

の組手

新説 組手の基本

苦手な技を克服する!

緊急告知

パリ五輪へ、空手はあきらめない!

大城利弘の 身体操作理論 2

温故知新の精神

先月号から2回連続の特別企画として大城利弘氏に執筆頂き、氏独特の身体論と運用法を解説。古流の空手と棒術に精通した大城氏が武術としての空手道を解明する。今回は、現代の形競技で最もよく使われる一つであるチャタンヤラ・クーサンクーの技の説明を基本的な分解の一部を交えながら紹介する。今月号以降は、不定期連載として、大城氏の考える空手道の真髓をできる限り紹介していく予定だ。どうぞ期待！

琉球武術研究同友会最高師範
山根知念流棒術 大城利弘

文＝大城利弘

写真・構成＝寺島孝博 (Takahiro Terashima)

撮影：沖縄空手会館、沖縄県立武道館

武術としての空手道とは？



Special Thanks

大城 利弘 (おおしろ・としひろ)

1949年5月1日生まれ。沖縄県出身。16歳の時に松林流入門。宮城長順の最後の弟子の1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に24歳で入門。28歳の時に渡米し、37歳でヨルダンに招かれ、空手と古武道を指導する。現在は那覇市に在住。島派松林流9段。琉球武術研究同友会最高師範。山根知念流棒術8段。

モデル協力

下地 英作 (写真左・琉球武術研究同友会)
平井 建史 (写真右・琉球武術研究同友会)

チャタンヤラ・クーサンクー について

空手道の真髄なり

現在、形競技で最もよく使われる形の一つであるチャタンヤラ・クーサンクーの技の説明を基本的な分解を交えながら試みてみたい。

クーサンクーの用意の姿勢は、足を肩幅よりやや広めの八字立ちで両手を右手を下に手刀で交差させ、頭上に差し上げる初発の動作から始める(写真1a-b)。これを**打ち出し**ともいう。この場合、現在は左足を開いて八字立ちになっているが、これでは最初から正中線を外してしまう。正中線を維持するためには、頭部をブレさせずに右足、左足またはその逆で両足を動かして八字に立つ。

その後、**脇を締め、体を少し前傾させながら**、手から先になるように両手を頭上に差し上げ、両手を

大きな円を描き丹田の部分で両手を合わす(この場合両手を打ち合わせても良い)(写真1c-d)。

体を前傾させるのは、重心点を体の外に出してバランスを崩し、直ちに動ける態勢を取るためで、両手を頭上に差し上げるのは背筋を使う訓練でもある(両手を上げる時、背筋を使わないと脇がガラ空きになる)。

両手を合わせた後、正面を向いたまま(正中線を保つ)、両足を開いて右前屈で左手手刀受けの後、その場で体を切り返ししながら、左手を前額部、右手は股間前部に位置させた後、直ちにその逆をなす(写真2a-d)。

重要なのは手刀受け後の最初の部分を正確にすることで、この部分を中途半端にすると意味をなさない。この部分を分解すると、**相手の突きを手刀で受けながら相手の腕をつかみ、体を切り替えて右手を相手の股間に入れ投げを打っている**のである(写真3a-d)。

居着かない構え

→写真1bは、あと少しで重心を前に移動すれば、自然と身体が倒れ、それに足がついてくる「居着いていない」状態。



足の母指球を支点として体を回転させない。

手刀受けの分解

左手刀で受けながら相手の腕をつかむ。体を切り替えて右手を相手に当て、股間に入れ投げを打つ。



次は左中段正拳受けの後、体を切り返ししながら右左の連続中段突きを行う（写真4a-b）。この技の肝は中段突きの後、直ちに肘を落とす技で（肘を引くのではない）、これは突く時に重心点を体の外に出し、微妙にバランスを崩して直ちに動ける態勢を作るため、もちろん突きに体重を乗せる意味もある。

そして、後方に正拳中段受け、中段前蹴りの後、前方に猫足中段手刀受けをなす（写真4c-d）。この部分は、クーサンクーだけでなく空手の形を研究、理解し、こなすために重要な部分である。現在は右足または左足を他方の足に引きつけて、後方に中段受け・前蹴りをしているが、これでは正中線がずれてしまい、相手のいない所に受け蹴りをしてしまう。

正中線を保つためには、両足を正中線の位置まで踏み替えて、技を行う必要がある（写真5a-d）。

分解するときには中段受けは裏突きや裏拳でも良い。**重要な点は前蹴りの引き足を一瞬空中で止め、着地した時は既に猫足中段手刀受けの姿勢になっていな**

ければならない。

これは筆者の恩師である故・仲村正義師から伝授された技で、相手は前方にいたのではなく、蹴りがいなされたか、不十分であったために、**相手に体当たりをした**のである。前方に猫足中段受けをしたのは技を隠すための構成上のことで受けとしての意味はない（写真6a-d）。

次に猫足立ち手刀受けを3回繰り返すが、相手が後退しながら突きを繰り返したのではなく、猫足で左右交互に体を入れ替えながら進む体の錬りである。

現在は一方の足を軸に他方の足を浮かして進んでいるのを多く見かけるが、これでは相手から体当たりされた場合に防ぐことができない。実際は逆で、一方の足の膝を抜き、進む足に体重をかける。

次にチャタンヤラ・クーサンクーの特徴である**交差立ち**で左手を開いて脇を締め、左肩の上部に付ける部分は、**枕手**というが手の位置は後頭部ではない。後頭部にすると脇がガラ空きになる（写真7a-b）。

正中線を保つ



両足を正中線の位置まで踏み替える。

正中線を保つ

⇒前蹴りの引き足を一瞬空中で止め、着地と同時に猫足中段手刀受けの姿勢になる。



体当たり

⇒上記5a～5bの分解では、相手の身体を弾くように体当たりをする。



そして、右手刀打ちで右前蹴りの後、蹴りの引き足をそのまま、左足を伸ばして体を落とし、上半身は右手正拳は前額部、左手正拳は伸ばした左足の膝付近に位置する、これを裏構えという（写真9 a-d）。

裏構えの後、左足を引きながら、両腕を交差させ立ちながら左中段突きをする。首里手、泊手の形は

交差立ち

⇒棒に自分の身体が隠れるように構える。



棒術の影響を強く受けており、筆者が学んだ山根流棒術の稽古法に棒を持たずに棒の形を行う方法がある。昔から空手の形に迷いがあれば、棒術の形をみよ！と言われていた。チャタンヤラ・クーサンクーの交差立ちで左枕手、右手刀打ちの部分は重い棒を使って相手のこめかみを打つ技と似ており、体を落とした裏構えの部分は、佐久川の棍に出てくる。余談だが筆者の佐久川の棍を見たある首里手の大先輩は、やはり昔の空手の形は棒術に残っていたか、と言われた。

交差立ちをしながら、左枕手、右手刀打ち、右前蹴りの分解であるが、相手が髪の毛を掴みにきた手を打ち払い、または流し受けをしながら手刀で打つ（掌底当てでも良い）。交差立ちをするのは順体を保ち蹴り技を見せないためである（写真8 a-d）。

体を落とした裏構え腕の交差であるが、これは首里手唯一の足取りの技であり、変えてはならないと言われている。チャタンヤラ・クーサンクーでは、立ちながら突いているが、実際は倒れた相手を下段

に攻撃するため、立ってはいられない。筆者が学んだ松村クーサンクーでは、この部分を右膝を地につけたまま、腕を交差し中段突きをしている。次に左手を右足で払い、地に伏せる技の分解であるが、これ

は相手が右前蹴り、右追い突きをしてくるのを蹴りを膝で受けながら相手の眼前からかき消える様に素早く地に伏せ投げを打っているため、体を回転させてはならず、左足を直線で後ろに引くのである。

交差立ちの分解

➡前蹴りは、かい込んで当てる瞬間にかかとを引く。足を戻す時はかかとから引く。



足取り技

➡左足を伸ばして体を落とし、左手 正拳は伸ばした左足の膝付近に位置する。



健栄製薬

いつでも、どこでも、
もっと、もっと、
キレイな手。

売上げ
No.1^{※1}

黄色い
キャップが
目印

除菌力アップ^{※2}

有効成分エタノールの
pHを酸性にすることで、
より広範囲の
ウイルス・細菌に効く!!

※1 手指消毒剤調査2015年11月～2016年4月
総合企画センター大阪調べ
※2 当社従来品比

指定医薬部外品