

空手道の体系について

杉浦 初久二

序 論

1922年(大正11年)5月沖縄県学務課の懇請に従い上京した富名腰義珍¹⁾はお茶の水教育博物館に開催された文部省主催第一回体育資料展覧会に於て初めて唐手を説明し、爾来国内各界の要請に応じて滞京し指導に当り、その傍ら同年11月に「琉球拳法唐手」を1924年(大正13年)には「練胆護身唐手術」を著わし、更に1935年(昭和10年)5月には「空手道教範」を著わした。富名腰はこれらの著書に於て空手の沿革を説き、価値を考察し、指導理念を確立して、古来の型を精選し詳述した。以来多くの愛好者によって研究され、1958年(昭和33年)社団法人日本空手協会が設立されてからは「科学する空手道」として組織的な研究と指導が行われるようになり、基本技術の解明と応用が進められて今日に至った。中山正敏著「空手道新教程」はその白眉である。基本技術の基礎的解明は進み指導面に応用されてきたが、技術の全内容とその練習について之を一定の原理の下に系統的に捉える体系化の試みは未だ為されていない。

富名腰は教範の中で「術より道²⁾へ」と題し「空手の利害」に言及し「空手を学ぼうとする者にも先ず空手の何物たるかを理解せしめ之が正しき用い方を教えなければならぬ。空手の正しい理解と正しい用い方これが空手道である」と述べているが「空手の正しい理解と正しい用い方」に資する為に空手道の体系を確立する必要があると考えられる。

空手道の体系は空手の技術の原理的体系であると共に、その練習を人間陶冶という努力目標をもつものとして捉えるものでなければならぬと考える。筆者は此の考え方により富名腰の「空手道教範」と中山の「空手道新教程」を基礎に筆者の考察を加え空手道の体系化を試みた。

ここで考察を進める前に先ず明らかにしておかねばならない事は、一つは「空手道」の成立と用字及び理念の問題であり、いま一つは「空手の本質」であろう。何故かならば近年「空手」という用字の乱用と僭称は甚だしいものがあるからであり、又空手の技術の原理的体系の確立は空手の本質を正しく認識する事から始められなければならぬと考えるからである。

「空手道」の成立と用字及び理念について

「空手道」という用字と呼称は1936年(昭和11年)2月慶応義塾体育会空手部が発行した「空手道集成」によれば、1929年(昭和4年)10月20日慶応義塾唐手研究会創立5周年記念大会に於て「空手道の確立完成に向って精進する事」を宣言したのに始まる。²¹⁾富名腰は教範の中で「唐手と空手」³⁾と題して「著者も旧慣に従って従来は『唐手』の字を用いて来たが、往々、支那拳法と同一視される事があり、沖縄の武術『から手』と言わんよりも、既に日本の武術『から手』となっている今日、『唐手』の字を当てる事は甚だ不見識、且、不適當と思われるので、世と推し移ると云う意味を以て、今後は『唐』字を廃して『空』字に改める事にした」と述べ、更に「空」の字に次の様な指導理念を託したのである。

「空の意義。空手は徒手空拳以て身を護り敵を防ぐの術である。空手の『空』の字は一に之に拠る。『空手』を学ぶ者は明鏡の物を映すが如く、空谷の声を伝うるが如く、我意・邪念を去り、中心空虚にして只管受くる所を窮めなければならぬ。空手の『空』の字は一に之に拠る。『空手』を学ぶ者は常に内に謙讓の心を養い、外に温和の態度を忘れてはならぬ。而も一旦義を見て立てば千万人を敵とするも恐れぬ勇気がなければならぬ。か

の猗々たる緑竹の如く中は空しくして外は直く、そして節がありたい。空手の『空』の字は亦一に之に拠る。宇宙の色相は觀じ来れば一切空に歸する。而して空は即ちこれ一切の色相に外ならぬ。柔、劍、槍、杖、武術の種類は数多あるが、詮じ来れば悉く空手と其の揆を一にする。即ち空手は一切武術の根本である。色即是空、空即是色、空手の『空』の字は亦一⁴⁾に之に拠る。」

本稿に於て考察するのは此の「空手道」であり、富名腰の「空手道二十箇条¹³⁾」をも参考にし乍ら、空手の本質を中心に「空手道の体系」を提示する事にする。

空手の本質について。富名腰が「空手は徒手空拳以て身を護り敵を防ぐの術である」と述べ、又富名腰の師糸洲安恒は「十訓¹⁴⁾の二」に於て「唐手は專一に筋骨を強くし体を鉄石の如く凝堅め又手足を鎗鋒に代用するを目的とするものなれば自然と勇武の氣象を發揮せしむ」と述べているが、「徒手空拳以て身を護り敵を防ぐ」為に「手足を鎗鋒に代用する」事が即ち空手である。「人の手足を劍と思え(二十箇条第十五)」と云い又「就ては万一盜賊又は乱法人に逢う時は成たけ打ちはずすべし盟て拳足を以て人を傷う可らざるを要旨とすべき事(十訓の一)」と云われる所以である。

空手の使用部位は上肢では突に使用する部位8、打に使用する部位15、受到使用する部位14であり、これらの内重複して使用する部位を各々1として数えれば上肢全体では25である。又下肢では蹴に使用する部位7、受到使用する部位3であり、重複して使用する部位を各々1として数えれば下肢全体では8である。之を具体的に示せば表(1)の通りである。社団法人日本空手協会に於て研究されている25種類の形、挙動総数923挙動と中山正敏著「空手道新教程」を基礎に若干の応用を加え筆者が計算した結果によれば、具体的な技の種類数は次の通りである。即ち突は上段15、中段24、計39、打は上段13、中段13、計26、蹴は上段9、中段19、下段2、計30であり攻撃技全体では95である。又此の95種類の攻撃技を加撃目標により示せば表(2)の通りである。最も多く目標とされる加撃部位は水月の39で

あり、次いで三日月の17、霞の13の順である。次に受については上段受15、中段受23、下段受18であり受技全体では56である。これらの内突手の前腕の手首に近い部位又は蹴足の下腿の足首に近い部位に力を集中して受ける受は上段受10、中段受11、下段受10、計31であり受技全体の過半数を占めている。但しこれらの計算に際しては本稿の「衝撃力の作用線と前腕又は下腿との角度」に於て問題提起するが筆者の考え方により技を類別し、猿臂は突と打に分け、貫手は突に入れた。又蹴は蹴込も含め、膝植は蹴に入れた。なお受技の上段受とは顔面攻撃を受ける受であり、中段受は胴部攻撃を受ける受であるが、下段受とは下段攻撃を受ける受と云う意味ではなく、胴部に対する蹴を受ける受である。

以上の考察によって空手の本質は「彼我の状態に最も適った技により自分の発揮し得る最大限の衝撃力を相手に加える事である」と云えよう。即ち一般に「極（キメ）」と言われるものである。

空手の本質である「極」即ち「最大限の衝撃力を発揮する」為に不可欠の要件は何であろうか。以下之について考察する。

I 空手の基本原理

(1) 「極」の為の不可欠の要件

空手の本質が「極」即ち「最大限の衝撃力を発揮する事」にある以上身体運動の力学の一般原理から「動作を決める時に全身同時に緊張硬直し、関節を至適角度で固定する事によって身体全体のもつ運動量を加撃部位に集中させて運動量の変化を大きくし力の作用時間が長びかない様に小さくする事」が不可欠の要件であろう。「体を鉄石の如く凝堅め」とは此の事を言ったものであろう。そこで此の様な「動作を決める時の状態」については最大効果を発揮する為に更に次の様な吟味が必要であろう。

「極の状態」に関する吟味

(A) 目標に対する作用、反作用と床面（地面）に対する作用、反作用

目標に加撃した事によって自分の身体にはね返ってくる反作用力は自分の身体全体を床面（地面）に対して強力に作用させる事によって支えなければならない。即ち目標に対する作用、反作用と床面（地面）に対する作用、反作用とは表裏一体の関係にある事を知り「極の為の立方姿勢」について精密な吟味をする事が必要であろう。「極の為の立方姿勢」とは間合に適った技により自分の最大限の衝撃力を発揮する為に最適の立方姿勢である。

(i) 立方とは下肢のフォームを云う。間合の広狭と技に応じた各種の立方が精密に工夫されて来たことは空手の一つの大きな特徴である。極の為の立方としては前屈立、不動立、騎馬立、後屈立、半月立、三戦立及び片脚立（蹴の場合の支持脚）の7種類の立方があり、これらの立方によって基底面の広狭と重心の前後位置、従って極技の有効な間合が決定される。次の事柄は各立方に共通の要点である。①足底部は床面（地面）に密着させる。②膝関節を屈曲する場合その屈曲方向は爪先の指向方向と同方向である。③重心の高さは各立方共一定不変に維持する。④足関節と膝関節を立方の種類によって至適角度で固定する。

(ii) 姿勢とは一般には頭部、体幹、体肢相互の空間的位置関係を云うが、空手では上体のフォームを云う。目標に対して正対、半身、逆半身、横向ききの4つの状態がある。要点は次の通りである。①脊柱の自然の彎曲に従い起立する。②腰の横断面(重心点を通る水平面)は常に水平に維持する。

此の「極の為の立方姿勢」は「動作を決める時の立方姿勢」として吟味すると共に「技を掛ける為に動作を起す時の基本的な準備のフォーム」「動作中のフォーム」及び「動作を決めた後のフォーム」とも関連して吟味すべきであろう。そのフォームは掛ける技により又段階に応じ最大限の衝撃力を発揮する為に最適のフォームが用いられるべきであろう。之については動作の過程に関する吟味に於ても考察するが、基本的には外形上「動作を決める時の立方姿勢」と同じ或る特定のフォームが動作開始時、動作の過程及び動作終了後に於ても使われ、身体各部の諸筋群の適切な緊

張と弛緩の配分と切替えの仕方を体得する事になるであろう。此の体験を経て外形上は特定のフォームであっても内実は自然体であるという段階を会得する事になると思われる。所謂「構えは初心者にあとは自然体(二十箇条第十七)」の体得である。故に自然体とは特定の立方姿勢やフォームを意味するのではなく「捉われざる体」の意であり「即応出来る心身の状態」であると云えよう。此の意味に於て空手の基本的な性質は「自然体から一気に極の状態となり、極めた後は直ちに自然体に戻る」という心身の働きであると云えよう。

(B) 衝撃力の作用線と目標への入射角

衝撃力を目標に対して直角に作用させる事が必要である。此の場合突や打に於ては手関節と肘関節を蹴に於ては足関節と膝関節を技の種類と目標に応じ至適角度に保つ事が大切である。

(C) 衝撃力の作用線と前腕又は下腿との角度

使用部位の使い方即ち極技をはっきり掴む為に目標に対して加える衝撃力の作用線と自分の前腕(突、打、受の場合)又は下腿(蹴の場合)との角度について吟味する事が必要であろう。従来、肘関節や膝関節の屈伸又は振幅という見方から突、打、蹴の分類が為されてきたが、身体は関節に於て①屈曲する②伸展する③振れるの何れかの運動をするのであり、関節を中心として2つの骨が互いに回転運動をする、之が身体運動そのものであり、身体運動では関節に於ける回転運動のみが可能な運動である事を考えるならば明確な分類とは云えないと考えられる。

(問題提起)そこで空手の基本的な極技の種類は此の「衝撃力の作用線と(自分の)前腕又は下腿との角度」という見方から次の如く類別整理できるものと考えがどうであろうか。今後の客観的な研究が望まれる。一般に意識的には次の様に捉える事が可能であると思われる。即ち衝撃力の作用線が①前腕の延長線上にある場合は突。②下腿の延長線上にある場合は蹴込。③前腕と直角である場合は打、受。④下腿と直角である場合は蹴。

なお「猿臂」は従来一般に独立した技として扱われているが、此の見方

によれば次の如く突の部類に入るものと打の部類に入るものとに類別する事が可能であろう。横猿臂、後猿臂、落し猿臂は突、縦猿臂、前猿臂、回し猿臂、振猿臂は打。

「膝槌」は蹴脚のかい込み動作として考えられるであろう。

又受については「受は即ち極也」という空手独特の考え方に基き、自分の前腕の手首に近い部位で突手の前腕の手首に近い部位又は蹴脚の下腿の足首に近い部位に強い衝撃を与え乍ら受けるという受け方を基本として考えるならば打の部類に入れる事が可能であろう。

(D) 極技の種類と射程距離

各種の極技には各々最大の衝撃力を発揮できる最も有効な射程距離がある。故に例えば突や打の場合には肘関節を支点として前腕を上腕に対して固定する角度、即ち上腕の伸筋群と屈筋群との適切な収縮、緊張の仕方と肩関節を支点として上腕を体幹に対して固定する諸筋群の収縮、緊張の仕方に於て微妙なコントロールが重要となる。更に此の射程距離の問題は動作の過程に於て考察するが「胴部の運動の種類」「重心移動距離」及び「極の為の立方姿勢」と関連して各種の極技の間合を決定する重要な要因となる。之を体験確認する為にも巻葉等による基礎鍛錬は極めて重要であると云えよう。但しここで云う「各種の極技の間合」とは「各種の極技の最も有効な射程距離」の事である。試合規約に云う「適正な間合」と云う場合と同義の「間合」である。

以上空手の本質である「極」を実現する為に不可欠の要件及び最大効果を発揮する為の「極の状態」について考察したのであるが、次に「極技の動作過程」について考察する。

(2) 「極技の動作過程」について

一つの極技を極める迄の途中の動作は「衝撃力を大きくする為の動作」でなければならない。故により大きな速度や加速度を得られる様な身のこなしが要求され又衝撃の直前に直線運動の運動量を回転運動の運動量に転

換する事によって更に衝撃効果を大きくするテクニックも必要である。その為には運動器官の機能を単一機械特に挺子や輪軸の原理に基いて吟味し必要な筋肉について適切な筋力トレーニングを行う事によって筋肉を発達させ発揮し得る筋力そのものを増大する事も必要であるが、より重要な事は筋力の有効な利用の仕方を吟味する事であろう。即ち極技の動作過程に於ける使用部位の運動は身体全体の運動との関係に於て吟味し又身体全体の運動は床面（地面）に対する運動として吟味すべきであろう。

「極技の動作過程」に関する吟味

(A) 床面（地面）に対する作用，反作用

極技の動作過程に於て床面（地面）に対する下肢の働きは次の2つに分けて見る事ができよう。

(i) その動作の為に足底部全面で床面（地面）を後方へ強力でケル事によって技の原動力として収縮動作をする脚。

(ii) 体姿を保つ為に足底部を床面（地面）に密着させ足関節や膝関節を至適角度で保持する脚。

仮に(i)を動力脚，(ii)を保持脚と名づけ之を重心移動の場合に於ける軸脚と運足及び蹴の場合に於ける支持脚との関係について考察するならば次の様になるであろう。

なお空手では一般に動作を起す為に左右何れか一方の脚で体重を支え乍ら他方の脚を移動させる場合前者を軸脚と云い後者を運足と云う。又運足の移動の仕方を足捌きと云う。

①目標の方へ腰を推進し乍ら技を掛ける動作の場合には軸脚が動力脚として働かねばならない。送り出す運足は動作を決める為に保持脚として働くのである。②蹴の場合には支持脚が其の儘保持脚であると共に動力脚としても強力で働かなければならない。③腰を引戻し一步後退し乍ら受ける様な動作の場合には軸脚が終始保持脚として働かなければならない。引下げる運足は動作が決る時受技の為に動力脚として働かねばならない。故に此の様な動作は腰を推進し乍ら技を掛ける動作よりも難しい動作であると

云えよう。但し一步後退し乍ら後屈立になる場合には運足が保持脚と動力脚と両方の役割りをしなければならない。

衝撃力を大きくする為には動力脚を床面（地面）に対して強力に作用させる事によって生ずる反作用力の分力の内推進力として働く水平分力をできるだけ大きくする動作が必要である。故に動作の途中で腰の高さを高く変える事なく腰を出来るだけ低く敏速に思い切ってつき出す様な気持で動作をする事が肝要であり、その為にも足捌きは床面（地面）に対して所謂「足裏薄紙一枚位の間隔（感覚）」で軽く速く行う事が大切である。

（B） 身体各部の相関作用

之について吟味する為に先ず胴部の運動の種類に着目して極技の動作過程を類別すれば次の3種類に整理できるであろう。

（i） 腰を主体として胴部を目標の方へ直進させる並進運動。例えば八字立から前方の目標へ順突をする様な場合が之に相当する。

（ii） 腰を主体として胴部を右或いは左へ水平に回転させる回転運動。例えば前屈立半身の姿勢で重心移動を加えないで其場で前方の目標に対して逆突又は刻み突をする様な場合が之に相当する。

（iii） 腰を主体として胴部を右或いは左へ水平に回転させ乍ら目標の方へ推進させる又は目標から後退させる、回転運動と並進運動とを組み合わせた運動。例えば前屈立半身の姿勢から目標の方へ腰を推進し乍ら順突をする場合や目標の方へ重心移動を加え乍ら逆突或いは刻み突をする様な場合が之に相当する。

極技の動作過程を胴部の運動の種類に着目して類別すれば此の3種類以外にはあり得ないであろう。そして仮に総ての条件が同じであるならば、目標の方へ腰を主体とした胴部の回転運動と並進運動とを組み合わせた運動をする事によって技を掛ける場合、例えば前屈立半身の姿勢から順突をする様な場合の方が他の胴部の並進運動或いは回転運動のみによって技を掛ける場合よりもより大きな効果が得られるのではなからうか。此の意味に於て前屈立半身の姿勢から腰を回転し乍ら推進し順突をする動作は空手独

特の動作として重視すべきであると思われる。

これらの胴部の運動をする場合腰の回転と重心移動は床面（地面）に水平且つ敏速に行う事が必要であり、之によって生み出される胴部の運動量を巧みに使用部位に伝達する事が吟味されねばならない。例えば胴部の回転運動と腕（例えば突手と引手）の動きは輪軸として見る事ができ腰→背柱→肩→腕→手という連鎖的な力の伝達として吟味すべきであろう。吟味事項としては身体各部の動作の順序、タイミング、方向及び使用部位のコースの4つであろう。

(a) 身体各部の動作の順序について

「各関節の両側に互に拮抗する筋群があり大きい筋力を要するところには大きい筋があり巧緻な動きを要するところには数多い小さい筋がある（宮畑彦著「身体運動学」²²⁾p. 298）」「一連の動作において強力な筋肉群と弱い筋肉群とを順序よく働かさなければその運動全体が弱い筋肉群によって支配されてしまう（飯塚鉄雄著「体育を計算する」¹⁵⁾p. 90）」。「運動量保存の法則から身体の一部の運動量は全体に転移し、全体の運動量は一部分に運動量を分け与える（宮畑彦著「身体運動学」²³⁾p. 298）」。

これらの身体運動学上の一般原理に基き強大な筋から弱小の筋へと順序よく動かす事が必要であり、所謂「腰は早く手足は遅く」という表現を充分に生かす様にすべきであろう。

(b) 身体各部の動作のタイミングについて

（問題提起）最大効果を発揮する為には無駄のない洗練された動作が追究されねばならないが、身体各部の動作を順序よく行うに際しては各部の動作をどの様な時期に始動するのが理想的であろうか。之については次の様な「動作継続の原理」¹⁶⁾が援用できるであろうか。「身体各部の力が継続的に加えられる場合それぞれの力或は動作は体の運動速度が最大で且つ前の力或は動作によってつくられる加速度が最小となったとき加えられ或は始動されなければならない。加力のタイミングは運動中最大速度でしかも最小の加速度の時でなくてはならない。多くの場合手或は足の動作は一つの

動作が最終段階に至って始めて継続的に起されなければならない（飯塚鉄雄著「体育を計算する」p. 89）。

之は例えば水泳の様に同じ動作を継続して繰返す様な場合について云っているのであるが、空手に於て或一つの極技を行う様な場合にその一つの極技の動作過程に於ても援用できるであろうか。今後の実証的な研究が望まれる。

(c) 身体各部の動作の方向について

身体運動の力学に於て力の平行四辺形の原理から「体の各部によって加える力を最も有効に生かすためには予定された運動方向に対してなるべくそれらの力を同じ方向に加えなければならない。実際有効に働く力は体の各部分の力の総合力である。但しこれらの各部分の力は継続的に作用し而も同一の方向に向って用いられなければならない（飯塚鉄雄著「体育を計算する」p. 88, p. 98¹⁷⁾」。と云われる様に胴部の運動の方向と使用部位のコースの方向とが不合理であって、その為に最終的に目標に対して発揮される総合力が減殺される様な動作であってはならないであろう。例えば捌き乍ら技を掛ける場合捌く方向即ち重心移動の方向と技を掛ける方向とに留意しないと不十分な結果になってしまうであろう。

(d) 使用部位のコースについて

腰を主体とした胴部の運動量を最も有効に伝達できるコースでなければならない。その為には次の様な吟味が必要であろう。①力学的な原理を適用する場合之を可能ならしめる生理学的な配慮が必要である。故にコースの基本的な出発点については「筋肉は伸張状態（Under Stretch）にある時の方がより強力に作用する性質を持っている（飯塚鉄雄著「体育を計算する」p. 123¹⁸⁾」。という指摘と共に主働筋と拮抗筋の緊張と弛緩のかねあいについても考慮すべきであろう。例えば構え手を「帯高」にとる事は極めて合理的であるといえよう。②技によって例外はあるが一般的には膝関節や肘関節を胴部にできるだけ近く動かす事が大切であろう。特に蹴の場合には蹴脚の膝関節と足関節を胴部にできるだけ引寄せ蹴脚の重心を身体の総合

重心にできるだけ近づけ乍ら動かす事によって「腰で蹴る」事も可能であり、又バランスも維持し易くなるであろう。③「回転速度を直線速度に移行する場合最大速度を得るためには直線運動の方向は回転半径に対して直角でなければならない(飯塚鉄雄著「体育を計算する」p. 57)¹⁹⁾」。この事は逆突の様な場合には十分活用されなければならないであろう。④打や蹴の場合には手や足の末端の回転速度を大きくする事が必要であるが、その為には①及び②に於て指摘した吟味に基きコースをできるだけ大きくとる事が必要であろう。⑤力の作用時間を小さくして衝撃力を大きくする為にも又バランスを維持する為にも極めた手足は反射的に伸筋群の弛緩と屈筋群の収縮によって繰出した時と同じコースで直ちに引戻す事が必要であろう。これらは基本的な吟味であり窮極に於ては使用部位のコースは現在位置から直ちに始動するべきであろう。故にコースの省略もあり得る事であるが、重要な事は腰を主体とした胴部の運動量を最も有効に使用部位に伝達する事であろう。此の意味に於て突、打、受の場合に引手を腰に引寄せせる動作は極めて合理的であると共に重要な意味をもつものと云えるであろう。

以上身体各部の相関作用を身体各部の動作の順序、タイミング、方向及び使用部位のコースから吟味したのであるが、空手は使用部位の武器化という事から、とかく手足末端の一小末技に捉われ徒らに技巧的になり易い傾向があるので、腰を主体とした胴部の運動との関連を重視し身体全体の働きに留意する必要があると思われる。

(c) 空手の正しい基本動作について

弓馬礼法の小笠原流三十世家元小笠原清信はその著「小笠原流」に於て「身体各部の働きが根本から統一されて身体全体として一つにまとまり、そのまとまりを自覚できたとき自己の最高の力が発揮できる。」²⁴⁾と述べ又「胴体が主、腰は芯、手は影」²⁵⁾と指摘し小笠原家の伝書「体用論」の中から次の様な一節を紹介している。「五体その本を正しくすれば末も又自ら直し。臍を張る心地にて腰を据うべし。腰に心あれば落着きて体備わる。もし腰据わらざるときは放心す。故に腰は本也。中也。腰よりして胴、胴

よりして首、首よりして頭、肩につきたる二の腕、二の腕につきたる小腕、小腕につきたる手先なり。又腰よりして腿、腿につきたる脛、脛につきたる足と、かくの如く一身の内本末をわきまえ其本を直くすれば其末なる筋骨は自ら直かるべし。又曰く体は心を主とし四肢は胴体²⁶⁾を主とする。」更に又「大小の意味²⁷⁾」についてふれ「正しい格を守って極限から極限まで態を大きく仕習うことが肝要である。」と述べている。

空手の正しい基本動作を究める為に貴重な参考となるであろう。又此の言葉を借りるならば空手の正しい基本動作は「胴体が主、腰は芯、手は影、そして脚は動力」でなければならないであろう。

(3) 基本練習の意義

以上空手の本質である「極」を実現する為に不可欠の要件及び最大効果を発揮する為の極の状態並びに極技の動作過程について考察したのであるが、これらは「極技の原理」即ち「空手の基本原理」であると云えよう。此の原理に忠実に神経支配をする事によって自己の最大限の衝撃力を発揮できる各種の極技を体得する事が即ち空手の基本練習である。故に基本練習に於ては不断に原理的吟味を行い、原理に忠実に反復する事が必要であり、徒らに独善に陥り或は易きにつく事は禁物であろう。此の事は単に技の上達の為ばかりでなく人間陶冶の為に重要な意義をもつものとして考えられなければならないであろう。富名腰は教範に於て「空手道を修める者は自己を虚しくして教えを受けねばならぬ。」⁵⁾と述べ「苟も空手を学ばんとする者は必ず手足の一小末技に終始する事なくして飽くまで真の『空手道』を習得せられん事を切に希望して已まぬ次第である」⁶⁾と述べているが、空手の基本練習の意義は真の空手道を習得する為に先ず「自己を虚しくする」努力をする事にあると考えるべきであろう。

II 極技の適用

前述した通り各種の極技には各々最適の間合がある。故に彼我の動きの

中で此の「間合を見切る」事が極技の適用即ち空手技術の要諦であると云えよう。

(1) 組手練習の課題

ここで「間合を見切る」という事は「各種の極技の最も有効な射程距離を見切る」事であると共に、その距離は彼我の動きの中で極めて流動的に変動するものであるから極技の種類を見切る事でもあり、又相手との関係によって生ずる時間的な間隔「間(マ)」を見切る事でもある。即ち現実には常に空間と時間及びそれらに対応した各種の極技を総合的に一体のものとして同時同機に見切る事であると云えよう。「見切る」とは「見てとる」事で識別判断の能力であり、識別判断した事は直ちに有効適切な動作として表われなければならない。故に識別能力と動作能力と一体となった識別反応時間を短くする事が要訣であろう。之が組手練習の課題である。

(2) 組手練習の段階

富名腰は教範の中で「組手というのは型に於て練習した攻防の技を実地に当て嵌めて練習する一種の型である。」と述べ又「組手というのは型を離れてあるべきものでなく、すべて型の応用なのであるから組手の為に型を乱す様な事があってはならない。空手は飽くまで型を主とし組手を従として稽古すべきである。」と述べている。此の意味の組手は今日では型の稽古研究と並行して行われており所謂組手の練習は一般に次の様な段階で行われている。

(A) 静から動へ。技を仕掛ける者は剣道で云う「一足一刀の間合」から呼吸を図り約束に従って一本だけ思い切った攻撃をする。之を受ける者は「受極一呼吸、一拍子」で最も間合に適った技で反撃するという練習であり、之を「一本組手」と云う。五本組手や三本組手は独特の基礎鍛練である。

(B) 動中の極。技を仕掛ける者は自由に間合を詰め乍ら相手を動かし、

約束に従って思い切って許された一本だけの攻撃をする。之を受ける者は彼我の動きの中で相手の起り頭、或は相手の技の尽きた所に対して最適の技で「一呼吸、一拍子」で反撃するという練習であり、之を「自由一本組手」と云う。

(C) 間合の見切から気の見切へ。剣道で云う所の「気の働く所に虚を認めて未だ発せざる所を打つ。」という鍛練に相当する。所謂「自由組手」である。

これらの段階を踏んで行われる組手の練習体験は即ち富名腰の云う「明鏡の物を映すが如く、空谷の声を伝ふるが如く我意邪念を去り中心空虚にして只管受くる所を窮めなければならぬ」という事の実践であり、此の場合「勝つ考えは持つな、負けぬ考えは必要(二十箇条第十二)」という指摘は人間陶冶の為に重要な意味をもつものといえよう。又これらの段階の(A)と(B)に於て約束に従って許された一本だけの攻撃をする場合に心を残さず思い切って技を掛ける事が大切であり、之によって技を掛けた後の残心が自然に発揮される様になるが、この事は「極の状態に関する吟味」の中で「自然体」に関連して考察した様に「自然体から一気に極の状態となり、極めた後直ちに自然体に戻る」という心身の働きを基本練習の過程に於ても体得している事が重要な要因となっているものと考えられる。

(3) 組手練習の意義

これらの組手練習によって基本練習だけでは充分に体得できない次の様な重要な態度を涵養すべきであると考えられる。それは「自己制御 (self control)」という事である。組手の練習に於て受以外の極技を相手の身体に当てる事は許されない。この事は他の格技と比べると不明確になり易い欠点をもつと共に反面では情動的なものによって支配されないで「真の間合」を見切る事のできる冷静な心技一体となった自己制御能力を要求されるという大きな特長をもつ事にもなるものと思われる。之なくしては組手の練習は不可能であり又組手の試合は成立しないのである。人間陶冶の為

には欠点は欠点として充分配慮しつつ寧ろ積極的に此の特長を強調すべきであろうと思われる。富名腰は二十箇条の第一に於て「空手は礼に始まり礼に終る事を忘るな」と述べているが此の訓戒を生かす努力が何よりも大切にされるべきであろう。

(4) 呼吸と虚実について

此の問題については「空手道の突き動作時の呼吸調整とタイミングの関連²⁰⁾」と題して日本武道学会第9回大会に於て発表された池田の研究がある。池田の考察によれば「空手道の技のひとつである突動作において任意条件の結果から吸気相の終期に動作開始が行われ、呼気相の初期で突きの終了する場合が最も動作が速く、かつ強い出力が出ることが判明した。また合図条件の結果により吸気相の中期に合図がだされた場合に最も速く動作が行えることもこの結果と一致する。一方反応時間の結果から吸気相の頂点前後の呼気移行時に合図がだされた場合が最もやりにくいと考えられ、前回の大会で報告した結果と同じ傾向が空手道の技でも認められた。とくにW波形が生じた場合動作開始のタイミングのズレが生じやすいことが示唆され、このことは相手の競技者との関係ではスキの問題となる。」と指摘しているが、筆者の体験とも合致するものがあり、今後の客観的な研究に期待すると共に呼吸の問題は「戦は虚実の操縦如何にあり（二十箇条第十四）」の虚実と密接な関係にあるものと考えて、虚実の識別能力即ち「見切」との関係に於て微妙な体験を深める事が大切であろうと考える。

III 「極」の表現

これ迄考察した様に剛の極地ともいうべき空手の「極」というものを緩急、強弱、伸縮の流れの中で律動的に美しく表現するのが空手の個人型である。故に基本や組手の練習では体得できない独特の意義をもつものであり、その教育的価値は極めて高いものがあると思われる。以下之について

考察する。

(1) 「型の三要諦」の意義

富名腰は教範に於て「型の名称は従来口碑のままにピンアン、セーション、ナイハンチなどと称していたが中にはその意味の不明なものもあり、教授上にも紛れ易く、且つ立派に我が国の『空手』になり切っているのに強いて支那風の不可解な名称を襲用したくないので不適當と思われるものは或は古老の形容を参酌し、或は著者の卑見を以て改称する事としたのである。」と述べ古来の型を精選し、それ迄ピンアン、ナイハンチ、パッサイ、⁹⁾クージャンク、ワンシュウ、チントウ、ジッテ、セーション、ジオンと呼ばれていたものをそれぞれ平安、鉄騎、拔塞、観空、燕飛、岩鶴、十手、半月、慈恩と改称し、これらの型を空手道の重要な教材としたのである。この事は一見識であり又これらの型の名称に込められた教育上の配慮を見落してはならないと考える。即ちこれらの名称は正に「名は体を表わす」で、各型の特長を巧みに表現しているのである。故に型は単なる基本技の組合せではなく、それぞれの型にその型に抛らなければ体得する事ができないものがある。之が即ちその型の特長であり、手の意味と相俟ってその型独特のリズムや持ち味を形成しているのである。故に型は始めから終り迄流動的に寸分の際もなく一つのまとまりをもった使い方が為されなければならないのである。富名腰は二十箇条第十九に於て「力の強弱、体の伸縮、技の緩急を忘るな」と説き之を「型の三要諦」とし「この三要諦を会得するには先ず其の型の特長及び其の手其の手の意味を正しく理解しなければ出来るものではない。」¹⁰⁾と教えている。前記の富名腰の選定した型の内最も挙動数の少ないもので20挙動、最も多いもので65挙動であり、1回の演武所要時間は普通約1分間、最も長いもので2分間である。型の各挙動には総て攻防の意味が込められており、この意味を組手に当て嵌めて研究する事によって様々に応用できる様に作られているのである。故に各挙動の意味を正しく学び更に型の特長を理解し、緩急、強弱、伸縮を正しく

表現できる様にしなければならないのである。各型に独特の特長があり、その使い方に力の強弱、体の伸縮、技の緩急という型の三要諦があるという事は技術的には様々な極技の運用の「はずみ」を体得させる事であり、此の点は「運動動作の筋電図学的考察から動作の様式を特定の筋だけが選択的に運動に参加し、時間系列をもって筋が活動し、ある強さをもちながら時間とともに変化するとして、空間的配列 (spacing), 時間的配列 (timing), 強さの調節 (grading) といった三次元に展開することによってスキル動作を説明する猪飼理論²⁸⁾」と考え合せてみると興味深いものがあるが、更に又之を人間陶冶の教材として見るとき極めて重要な意義があるものと考えられる。即ち其の儘ではとかく殺伐になり易いものを厳しきは厳しきとして歳し乍らも巧みな表現によって之を昇華させ、而も之を使う者の気分を昂揚させる働きをもっているのであって、この事は自然に豊かな情操を生み出すという大きな働きをするものと考えられるからである。

此の意味に於て社団法人日本空手協会が、1957年(昭和32年)の第1回全国大会以来、組手の試合だけではなく形の試合も採用し、独特の方法を研究して実施してきた事は単に空手道史上ばかりでなく体育史上極めて有意義な事として高く評価されるべきであると考えられる。

(2) 型に於る諸動作の吟味要点

次の事柄は基本や組手の練習だけでは十分に体得できない重要な要素であり、これらの要素を厳格に吟味する事によって「極」そのものが更に厳しく洗練され組手にも反映されるものと考えられる。①前の技の終りが其の儘直ちに次の技への出発点であり、技から技への移行に無駄な動作があってはならない。②方向転換は腰の回転で鋭く、運足は円滑に、方向転換と同時に技が決まる様に行われなければならない。③後脚を軸として後方へ180°回り込む場合や一歩後退する場合に、軸脚の足底部を床面に密着させた儘足関節と膝関節を柔軟に粘り強く屈曲させ速やかに重心が移動できなければならない。④受技を緩りしぼる様に表現する場合足捌きが伴う場

合には手も足も同時に緩り動き同時に決まる様にしなければならない。その為には軸脚の粘りが極めて重要である。この様な緩りした動作は敏速な動作よりもはるかに難しいものであり、それだけに軸脚の鍛練効果は非常に大きいものがあると考えられる。⑤呼吸は静かに其の長短吞吐が緩急、強弱、伸縮の動作と一体となり、自然に合っているものである事が大切であると思われる。之は虚実にかかわる問題である。⑥「行くものは必ず元¹¹⁾に帰る」と富名腰が教範の中で述べているが演武線を正しく使い演武開始位置に必ず戻る様にしなければならない。之は立方や運足の良否にかかわる事である。⑦定められた挙動数と所要時間を正しく使う事が大切である。之は手の意味と間(マ)にかかわる重要な事柄である。なお緩りしぼる様に使う場合に間の置き方(筋収縮時間)によっては充分静的筋力トレーニングになるものと思われる。

(註)「かた」の用字について

空手道の「かた」の場合今日「形」という字が多く使われているが、本稿では富名腰の用字に従い「型」という字を用いた。何れを使用するも要は本稿に於て考察した様に之を正しく修める事によって情操を陶冶し豊かな精神を涵養する事が大切であろう。

結 論

普通一般に空手の技術の練習は巻藁等の補助具を使用する基礎鍛練をも含めて所謂「基本」と云われるものと、「組手」及び「型」の三部門に亘って行われる。本稿に於てこれ迄考察した様に各々独自の領域と意義があり、これらを空手の本質即ち「極」を中心に位置づけるならば、「基本は極(技)の体得」であり、「組手は極(技)の適用」であり、「型は極の表現」であると言えよう。故に基本練習に於ては「極技の原理」即ち「空手の基本原理」に忠実である事が不可欠であり、組手の練習に於ては「極の間合の見切」が要訣であり、型の練習に於ては「力の強弱、体の伸縮、技の緩急」が要諦であろう。そして基本や組手の練習体験は富名腰の言葉を借りるな

表1 使用部位と技

使用部位		技			突		打		受		使用部位		蹴		受		
		技	突	打	受	技	蹴	受	技	蹴	受	技	蹴	受			
上 肢	手	拳	1	正拳	○							下 肢	足	1	虎趾(上足底)	○	
			2	裏拳		○					2			足刀	○	○	
			3	拳槌		○					3			円踵	○		
			4	裏槌		○					4			足底	○	○	
			5	表拳		○					5			背足	○		
			6	平拳	○						6			馬蹄	○		
			7	中高一本拳	○	○					下腿		1	石脛		○	
			8	人指一本拳	○	○					膝		1	膝	○		
	開 掌	1	手刀			○	○			8		計	7	3			
		2	背刀			○				(註) 表中○印が該当するものである。なお「貫手」という名称は技の名称であるが、慣例に従い使用部位の名称とした。							
		3	背手			○	○										
		4	平手					○									
		5	熊手					○									
		6	背熊手					○									
		7	底掌	○	○	○											
		8	青竜刀	○	○	○											
		9	鶏頭					○									
		10	鶴頭					○									
		11	鴛手			○											
		12	貫手	○													
		13	虎口			○	○										
	前 腕	1	表腕(尺骨側)			○	○										
		2	裏腕(橈骨側)				○										
		3	背腕					○									
	肘	1	肘	○	○	○											
25	計			8	15	14											

表2 加撃部位と極技の種類数

部位		技		突	打	蹴	計
上 段 (37)	1	三日月	10	2	5	17	
	2	人中	2	2		4	
	3	霞	1	8	4	13	
	4	眼星	2			2	
	5	頸中		1		1	
中 段 (56)	1	水月	18	6	15	39	
	2	稲妻	3	3	3	9	
	3	明星	1		1	2	
	4	雁下	1			1	
	5	村雨	1			1	
	6	手背部		4		4	
下 段 (2)	1	足背部			1	1	
	2	膝蓋部			1	1	
計			39	26	30	95	

(註) 加撃部位の名称は富名腰義診著「空
手道教範」¹²⁾の急所名によった。同書の
解説によれば次の通りである。

三日月 (下顎骨の下端, 下顎骨の左右端)
 人中 (左右上顎骨の縫合部)
 霞 (前頭骨と観骨との縫合部)
 眼星 (眼球)
 頸中 (第3頸椎と第4頸椎の間)
 水月 (胸骨の直下の凹処)
 稲妻 (上腹部の前側面, 第11, 第12浮肋
部遊離下端)
 明星 (臍下約1寸)
 雁下 (両乳の下部, 第5肋骨と第6肋骨
との間)
 村雨 (頸の前側面, 鎖骨の直上, 胸鎖骨
乳頭筋起始の外側)

らば「自己を虚しくして、只管受くる所を窮める」努力をする事であり、
 又自己制御能力をたかめる精進でなければならない、即ち「克己」と云う
 事に尽きると云えよう。更に又「空手の本質」と「人間陶冶」について配
 慮するならば「型」による「情操陶冶」は無視できない重要な意義をもつ
 ものと云えよう。以上考察吟味した所を要素的に関係図示する事によって
 「空手道の体系」をまとめるならば一応表(3)の如くなるであろうが、
 人間陶冶という努力目標をもつものとして空手を考えるならば今後なお一
 層の吟味検討が必要であると考え。

- 14) 糸洲安恒先生十訓 1908年(明治41年)10月
 15)~19) 飯塚鉄雄,「体育を計算する」第1版,不昧堂(1958)
 15) p. 90 16) p. 89 17) p. 88, p. 98 18) p. 123 19) p. 57
 20) 池田守利,「空手道の突き動作時の呼吸調整とタイミングの関連」武道学研
 究 9-2 (1976) p. 49
 21) 慶応義塾体育会空手部,「空手道集成」(1936) p. 26
 22), 23) 宮畑虎彦,高木公三郎,熊本水頼,「身体運動学」第2版,学芸出版社,
 (1967) p. 298
 24)~27) 小笠原清信,「小笠原流」重刷,学生社,(1970)
 24) p. 84 25) p. 109 26) p. 125 27) p. 71
 28) 矢部京之助,「習熟過程の生理的要因,猪飼理論を中心として」体育の科学
 24-7 (1974) p. 432

参考資料

中山正敏「空手道新教程」第1版,鶴書房(1965)