

摩文仁賢和
仲宗根源和
共著

攻防自在
護身拳法

空手道入門
からてだう
別名 空手術教範

東京
文
社
刊

教育勅語と糸洲先生

摩文仁賢和

或る時、私は毎日の通り學校から歸り途にそのまゝ糸洲先生のお宅へ稽古に廻りました。その日私は手に小さい巻き物を持つて居りました。先生はそれを御覽になつて「それは何かネ」とおきゝになつたので「教育勅語であります」とお答へすると「拜見！」とおつしやるので、巻物を先生にお渡ししました。先生はそれをおし頂いて、謹嚴な態度で捧讀して居られました。やがてそれを巻き納めて「此の巻物を私に譲つてもらへないか」とのお話でしたから「よろしう御座います」と申し上げると「有難う、毎日捧讀致しませう」と言はれて先生はその巻物を再びおし頂いてから納められました。

其後、糸洲先生は毎日勅語を捧讀せられることを日課の一つとして居られましたが、時には勅語を謹寫して居られることもお見受けしました。

私は仲宗根氏との共著で、恩師糸洲安恒先生の正しい流派を世に公表することになりましたが、糸洲先生の流派を學ばんとする人は、型の形骸だけを學ばずに生先の此の深き精神的御態度の意義をもよく噛みしめて頂きたいと希望する次第であります。

(拳友 第二號)



摩文仁賢和先生

摩文仁賢和先生は其の研究の深さと廣さ兼備の點に於て、我が空手界の第一人者であります。

摩文仁家は舊琉球王國時代の大名家でありまして、琉球史上に有名な勝連城主阿麻和利の亂を征討した忠勇無双の豪傑鬼大城の後裔で、先生は鬼大城第十七代目の孫であります。幼少の頃頗る虚弱であつた先生は十三四歳の頃祖先鬼大城以來の武勇談に感ずる所あり、發奮して武藝に志し、寢食を忘れて修業に専心し、首里の糸洲先生、那覇の東恩納先生の兩大家に師事して二流の奥儀を極め併て新垣先生の棒術及其の派の空手型、多和田派の釵、其他琉球武術の各流派殆ど涉獵し盡されたのであります。先生は沖縄縣警察部及水産學校等に空手師範として職を奉じて居られましたが、數年前より居を大阪に移され、目下同地に於て斯道普及のために獻身して居られます。



作動二第段二安平 三



作動一第段二安平 二



(章三十第)方へ構の型の安平 一



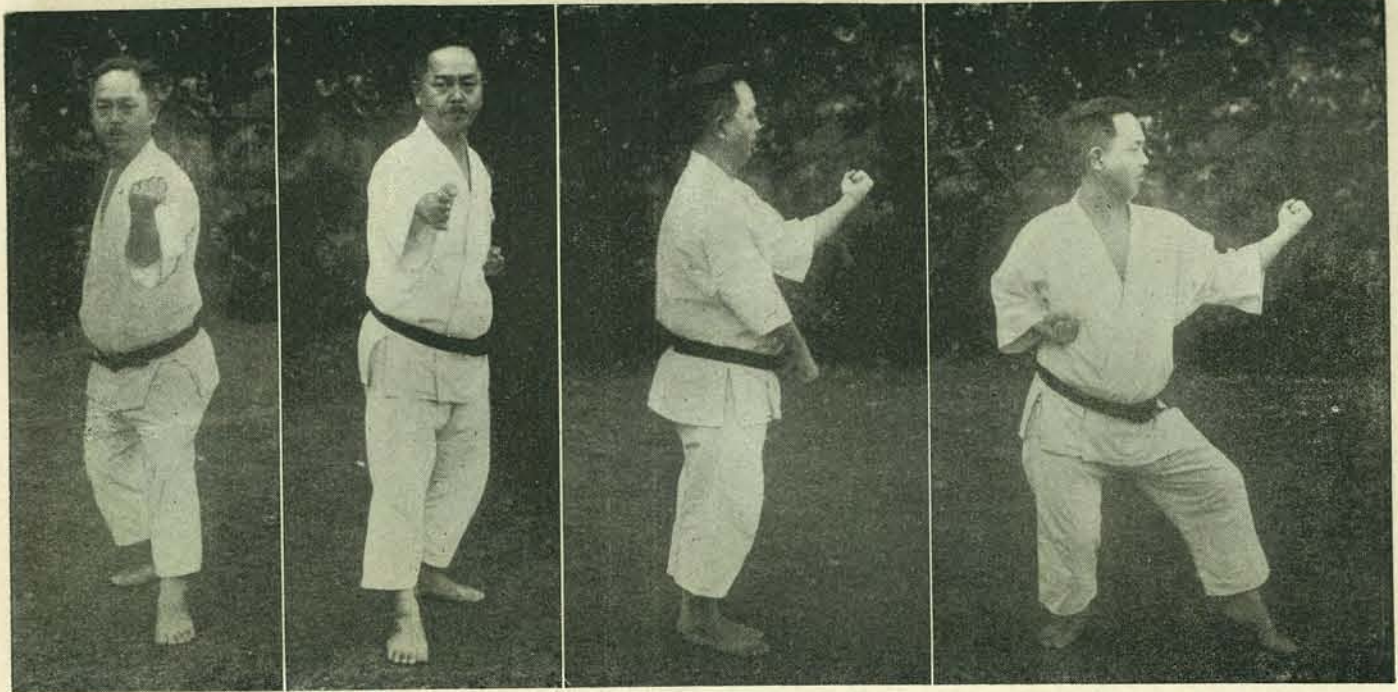
作動〇二第段二安平 六



作動七第段二安平 五



作動三第段二安平 四

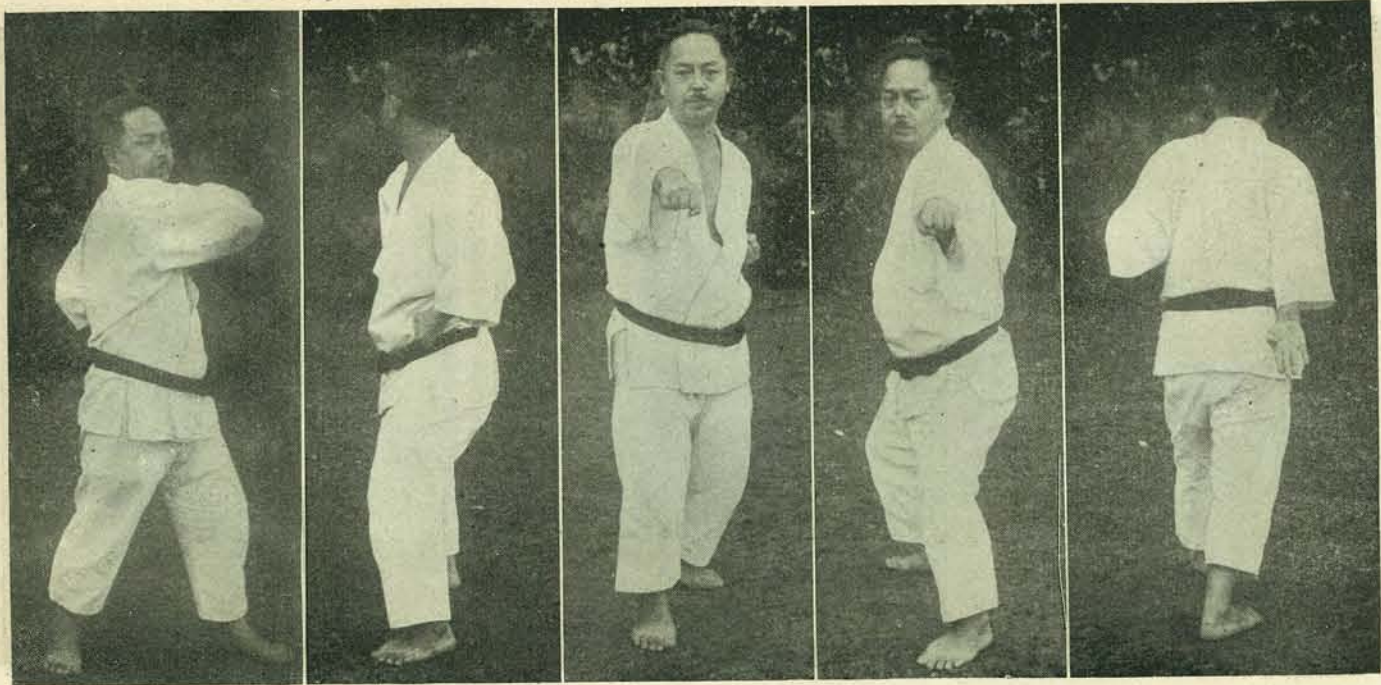


作動七第段三安平 十

作動八第段三安平 九

作動二第段三安平 八

作動一第段三安平 七



作動八十第段三安平 五十

作動三十第段三安平 四十

作動一十第段三安平 三十

作動十第段三安平 二十

作動九第段三安平 一十



(章一十第)受弧 八十



(章二十第)法轉反・動運助補 七十



(章二十第)法木倒・動運助補 六十



(章四十第)受揚外段上 一十二



(章四十第)受拂内段下 十二



(章四十第)擊迫とし落打外 九十



變に受拂外りよ受横内 四十二
(章七十第) く突に時向てじ



(章七十第)受横内 三十二



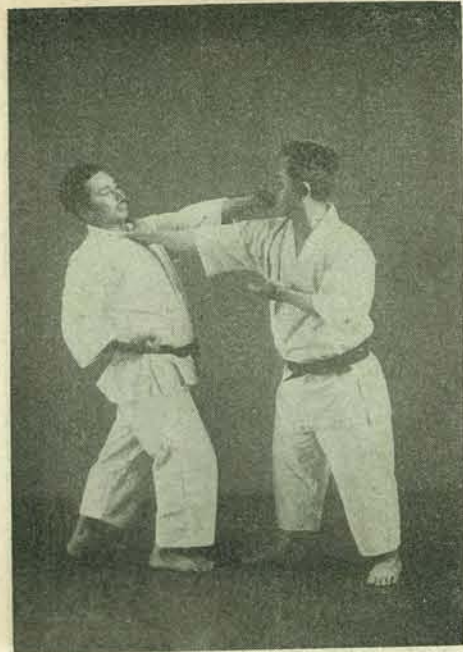
(章四十第)蹴足左てし止ひ掬外段下 二十二



(章八十第)投りよめ止ひ掬外 七十二



(章八十第)め止ひ掬外 六十二



(章八十第)め攻喉咽挾指 五十二



(章八十第)投足寄りよ受揚段上 十三



(章八十第)押逆りよ受揚外段上 九十二



(章八十第)突段上てし落引受揚内段上 八十二



(章八十第)るとを逆れ入を當臂に更 三十三



(章八十第)てし突裏し返でのた來てい突で手右 二十三



(章八十第)てつと藏胸で手左 一十三



(章八十第)打横内 六十三



(章八十第)投剪ち即投逆でけた足 五十三 (章八十第)るげ投らた來てつ打で手片り取を襟 四十三



(章八十第)め止ひ掬内 九十三



(章八十第)撃反受空 八十三



(章八十第)突手變のりよ打横内 七十三



(章八十第)投表受外 二十四



(章八十第)投裏受外 一十四



(章八十第)受手刀手外段中 十四



(章八十第)ふ奪を棒らかていおてつ蹴 五十四



(章八十第)てえ押で受空らた來てつ殿四十四



(章八十第)時るすとんら殿で棒 三十四



範師仁文摩は左・氏門衛左利原松は右・具防用習練手空

緒言

本朝以武爲先とは山鹿素行先生の道破したる至言にして、尙武の風は我が國初からの傳統的精神であります。

空手道は教育に關する御勅語の御趣旨を根本精神として、護身保健のために心身を鍛錬する無手空手の基本武道であります。之を單獨に修むるも可にして又他の武道と兼修する更に妙なりと云ふべきであります。何人も入るに易く修むるに速きこと、他に其比なき理想的の武道であります。先覺の士は之を推賞して「國民教化の良資料なり」「攻防共に自在、全國的に普及すべし」となして居られます。

吾人の期する所は、即ち斯道を全國津々浦々にまで普及徹底して、國民體格の向上並に國民精神の涵養に資せんとするにありであります。空手道とは如何なるものなりや、請ふ、其の詳細は本書に就きて承知せられんことを。

著者

第十一章

拳の握り方と足の立ち方

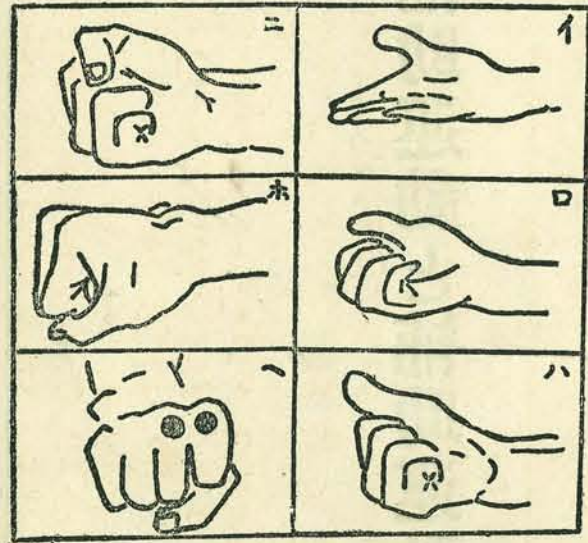
第三九節 手足各部の名稱

▲拳の握り方と名稱

空手に於ては握り拳を主として使用しますが、その他にも各部使用するところがあります。それ等の名稱を挿繪によつて次にお話し致します。先づ拳の握り方から始めませう。

柔術に於ては拇指を中にして拳を握りますが、空手に於ては四本の指を深く握り、その上を拇指にて堅くおさえます。これを正拳と云ひます。

▲正拳の握り方は、先づ両手の指を出るだけひろげ、小指と小指と第一節



第一圖 正拳の握り方

の腹を合せ、次に拇指と拇指とも第一

節の腹を合せ、次に他の三指とも各向ひ合せた指の第一節腹面をくつつけます。斯くすると五本の指が指頭だけをくつつけ合せて弾力性のベネの様になりますから、左右の手に力を入れたりゆるめたりして其の弾力を利用しつゝ、拇指を除く他の四本の指が根のところまでくつつき合ひ、その下方に左右の掌が山の形を作ります。此の兩掌のひらきがなるべく廣く開くやうになれば、

両手の指は根の方から十分に反る様になります。以上は拳を深く握るための豫備操作ですから、ひまの時には何時でも繰り返へし練習しておいて下さい。

次に、右の様にして十分後方へ反りかへる様に指の關節を慣らしておいた手い、挿繪に示す通り、ロハの二段にしつかりと深く握り込んでしまひます。その上をニの如く指指でしつかり抑へますと正拳が出来たわけです。今は横から見た正拳の形、へは正面から見た正拳です。人差指と中高指のつけ根のところを印をつけてあるところが正拳の使用部分です。

▲個人的なクセによつては人差指の第一關節を伸ばして拳を握る人がありますが、それは甚だよくありません。拳の握り方は拳の形を整へるためだけでなく、拳を握ることそれ自身が握力の養成に重大な意義を持つものです。空手に於て握力を如何に重要視するかといふことは補助運動具の大部分が握力養成のためのものであることを見ても理解し得られませう。人差指の第一關

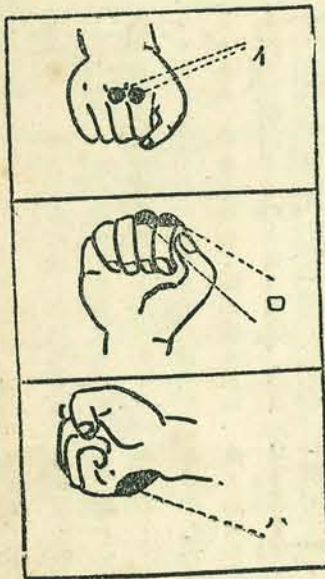
節を伸ばして拳を握るのは、拳の外形を整へる以外の意味はありません。然しその方法によつて拳の外形をととのへるべきものではなく前述べの豫備操作と握拳操作の不斷の練習によつて正拳の正しい握り方に熟達すべきものであります。

斯くして拳の握り方を不斷に練習して居ると、人差指中指の指頭にあたる部分の掌面、拇指を以ておさえる人差指の第二關節部等にクセが出来る様になります。

薬指や小指も出来る限り深く握り込むべきもので、決して浮かしてはいけません。

▲要するに正拳は空手を表象するもので其の握り方は不斷に練習しておかなければなりません。此の練習は、精神的には、決意、斷行、敢意、勇氣等の空手魂を知らず識らずの間に養成することになりますから、決していゝ加減なやり方をしてはいけません。

正拳のことを平常は拳と稱します。故に拳を握るとか拳で當てる等と云ふ時は正拳を意味するものであります。



第二圖

▲大拳頭——正拳の當てる位置は人差指と中指との付け根のところと云ふことです。次の小拳頭と特に區別する

場合に大拳頭と稱しますが平常は拳頭

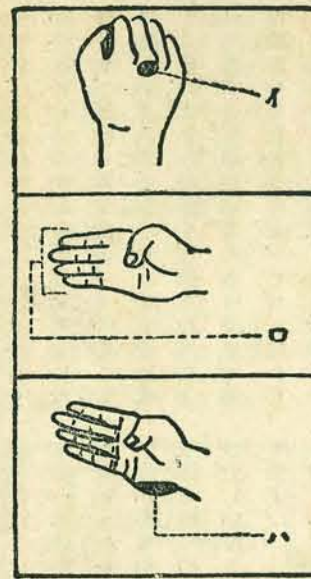
といへば大拳頭の意味です(第二圖イ)

▲小拳頭——平拳の拳頭を稱します。

平拳は人差指の横に拇指の頭をつけた形で、使用する部位は小拳頭です(第二圖ロ)

▲拳槌——正拳の形に拳を握つたとき掌の横側面の下部のところを使用するのが拳槌です(第二圖ハ)

▲裏拳——裏拳は正拳の甲の方から見中指の付け根のところを使用します



第三圖

(第三圖イ)

▲貫手——拇指を曲げ他の四指を伸ばした形で、四本指の尖を使用する時に四本貫手(又は諸手貫)と云ひます。

甲を横にし指が縦に並んだ形で使用するときと、甲を上にして指が横にならんだ形で使用する時とあります。前者を縦貫手、後者を平貫手と稱して區別する時もあります。縦貫手は普通に貫手として型に多く出て来ますが、平貫手は中段輪受(三戦の型の終りの方にある)や振り受などと關連して使用さ

れます。振り受は第六講平安三段の講義研究と習熟の項を参照して下さい。第三圖ロは縦貫手です。

▲手刀——手刀は貫手と同じく拇指を曲げ他の四指を伸ばした時、掌の横側面下三分の二を使用します。(第三圖ハは手刀を示す。掌の横側面の上三分の一即ち小指の付け根に近い部分は、手刀にも拳槌にも用ひません。試みに掌を見ると手首から約三分の二のところを横に大きな條が通つて居りますが、その條から下のところを使用します。



第四圖

此ことはよくおぼえておいて下さい。手刀を使用する所に手の持つて行き方が間違つたり、力の取り方が間違つたりするのは手刀そのもの、使用部位がはつきり解つて居ないためです。

▲掌底——掌をひらいた儘で使用する時は掌の下部(第四圖イ)即ち掌底で押し又は突きます。顔面や胸や肩等を正面から押し又は突き上げる時に用ひます。拇指は第一節を曲げ掌側面にくつつけておきます。

▲人差一本拳(第四圖ロ) 平拳の握り方で、特に人差指だけを圖の如く突出させた形です。水月、人中等急所の當身にも用ひますが、特殊の用法としては、甲を横にした儘手首を急速に上下へ(圖の矢印の方向へ)運動させて肋骨に打撃を與へる時に用ひます。其時の手首及び人差小拳頭の運動は鶏が



第五圖

▲なほ一般には廣く用ひられてゐませんが、拇指を掌につけ

嘴で米を啄ばむに似てゐるので鶏口米といふ名稱をも附けられて居ます。

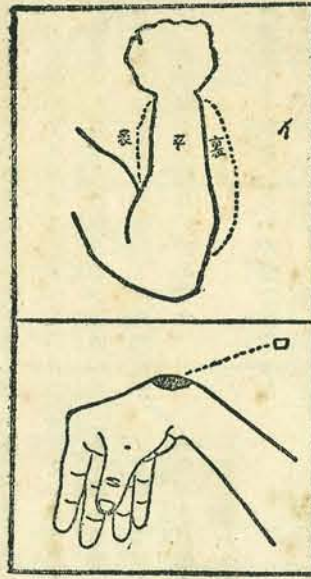
▲中高一本拳(第四圖ハ) 正拳の握り方で特に中指の小拳頭を突出させた形人中、水月等の當身に用ひます。(摩文仁先生著「セイバイの研究」参照)

▲二本貫手(第五圖イ) 薬指と小指及び拇指の三指を曲げ、人差指と中指とを伸ばした形。

▲指鉞(第五圖ロ) 中指薬指小指の三指を深く曲げ、人差指と拇指とを以て鉞の形を作りたるもの、敵の咽喉部を中指の小拳頭で突きながら鉞で咽喉を締めるときに用ふ(第六講補習の項参照)

て掌の中央まで二段に深く曲げ、拇指小拳頭を以てアゴを下から突き上げたリ、或は前述の形のままで平手打をして拇指小拳頭の側面をきかせたりする用ひ方もあります。

▲小手(第六圖イ) 小手には三つの名稱を附けます。第六圖イの通り拳を握り腕を正面に(甲を外へ向けて)立てて見て下さい。その時拇指に沿ふた側面を表小手、小指に沿ふた側面を裏小手、その中間即ち甲から下の方の平壁



第六圖イの通り拳を握り腕を正面に(甲を外へ向けて)立てて見て下さい。その時拇指に沿ふた側面を表小手、小指に沿ふた側面を裏小手、その中間即ち甲から下の方の平壁



第七圖 内横受

になるところを平小手と名づけます。表小手及び裏小手の名稱は「氣ヲ付ケ」の姿勢のときに拇指側が表になり、小指側が裏になりますから、それを聯想しておぼえて下さい。例へば第七圖の如く敵が右拳で突いて来た時に、我は右足を一步後へ引きながら左拳を以て内側から敵の攻撃をはねのける様に受けたとします。

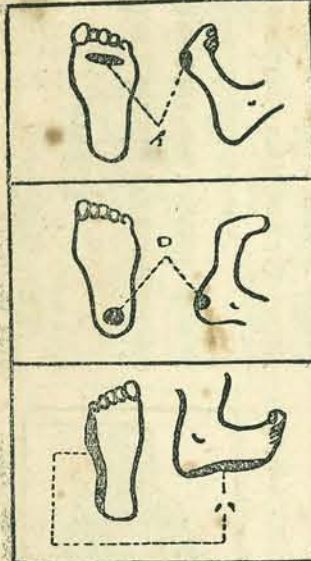


第八圖 弧 受

す。(之は内横受です) 此の時は我が表小手と敵の表小手が撃突してゐます。若し敵の左拳攻撃に對して我は前と同一姿勢の受方をすると(之は外横受です) 我が表小手を以て敵の裏小手を受けることとなります。其他受方によつて小手の關係には一定の規則が自然に生じて來ますが、之は型の講義のところまで詳しくお話しします。

空手に於ては主として表小手と裏小手を使ひますが、平小手を使ふこともあります。(驚牌初段の型)

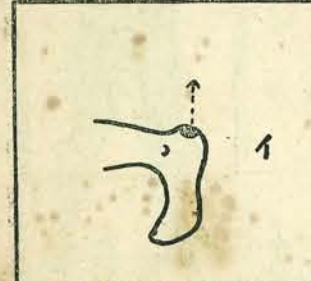
▲弧拳(第六圖ロ) 弧拳は主として受に用ひるもので、敵が突いて來る時第八圖の様になら上にバツと弧拳ではじき上げる様にして用ひます。(此の受方を弧受と云ふ)



第九圖

言ひ換へると表小手と手首の弧線とが相會する點が弧拳の要點です。然し弧拳の用ひ方は初歩の人には困難ですから講義が進んでから詳しく講述致します。それまでは弧拳といふものがあることだけ知つておいて下さい。

▲上足底(第九圖イ) 足の裏面で足指の付け根の處を名づけます。蹴り上げる時に用ひます。
▲下足底(第九圖ロ) 足の裏面で踵の部分に云ふ。蹴り上げる時の補助的働き



第十圖

▲後踵(第一〇圖イ) 踵の後の部分を名づけます。矢印は運動の方向を示すもので、後方から敵に抱きつかれた時などに金的又は向ふ脛等を蹴ります
▲足首(第一〇圖ロ) 足首は主に金的を蹴るに用ひます。

をなし、又下方へ強く踏み下ろして敵の足の甲を踏みくちく時等に用ふ。
▲足刀(第九圖ハ) 足の小指側の側面を手刀と對應して足刀と名づけます。主として敵の膝關節を蹴る時に用ふ。

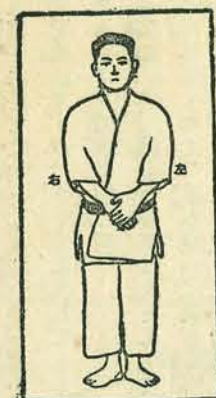
第四〇節 立ち方名稱と演武

方向圖

▲空手の型の構へ方（即ち用意姿勢）には足の立ち方が、結び立、閉足立、八字立の三種類あります。

▲型を演武する進行中には右の外に、内歩進立、三戦立、四股立、踏足立、驚足立、前屈立、後屈立、交叉立、丁字立、レの字立等があります。八字立には内八字、外八字があり、驚足立には前驚足、後驚足があり、レの字立には右レの字、左レの字があります。次にそれらの立ち方について簡単に説

第十一圖 結び立



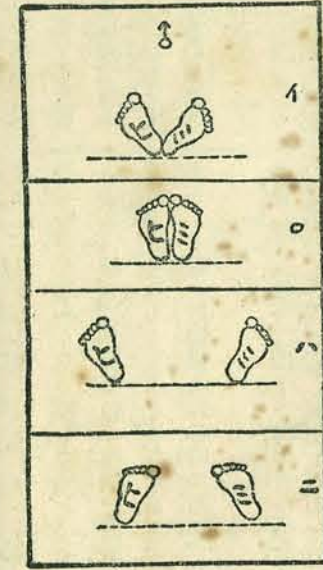
明します。



第十二圖 外八字立

▲結び立（第十一圖）結び立は左右の踵をひきつけて爪先をひらいた立ち方であり、丁度氣ヲ付ケと同じ形です。第一一圖は結び立の立ち方で踵はひきつけ、両膝は伸ばし、あごをひきつけ、胸を張り、両肩をさげ、下腹に力をとります。手の構へ方は其の時々に応じて異つて居りますから、其の點は型の講義の時

第三十圖



▲閉足立
閉足立は結び立の更に爪先までひきつけた立ち方です。

▲八字立（第十二圖）
八字立には外八字立と内八字立とがあります。外八字立は爪先の方が広く開いた八字立で、内八字立は踵の方が廣くなつた所謂内股の立ち方であり、第十二圖は平安初段から五段まで

の用意姿勢で、足は外八字立になつて居ります。

第十三圖はイが結び立、ロが閉足立、ハが外八字立、ニが内八字立で、足形の中にミは右足、ヒは左足を示す記號であります。

▲内歩進立と三戦立

内歩進立は内歩進の型の特色をなす立方であり、型の名稱を以て立ち方の名稱にも移し用ひるのであります。

第十四圖 内歩進立



第十五圖 三戦立



▲内歩進の型は一段から三段まで全部が左右の往復（横歩き）行進であり、三戦は前後の往復行進といふ差異はありますが、若し内歩進立を半歩前に左

右何れかの足を出して少しく膝を伸ばせば即ち三戦立となり、三戦立の左右の足を左右直線上において少しく膝を屈すれば即ち内歩進立となるのであります。

さて内歩進立の立ち方は左右直線上に左右の足を内八字形に開き、兩足の間隔は一方の膝を他の足の踵へ向けて内側へ倒した長さに更に拳一つはいるだけの間隔を以て兩足の開きの定法とする——といふ事になつて居ります。此の間隔に左右の足を内八字形に開いて幾分踵を内側に縮めると、爪先と踵の描く線が左右ほど平行になる上體は眞直ぐおこし、兩肩を下に下げ、胸を張り、腰を落し、膝を内側に締める心持にて足の位置を動かさず、上體からの力と下肢からの力が膝下丹田に集中する——といふのが内歩進立の

正しい立方でありまして、上體の運動で腰から下の安定が破られない様にすゝるのが此の立ち方の特に注意すべき點であります。(第十四圖)

▲次に三戰立(第十五圖)の立ち方は右の内歩進立からそのまゝ左右何れかの足を前又は後方へ爪先から踵までの長さだけずらして置き(即ち前に出て居る足の踵と後の足の爪先とが左右直線上にあること、兩足の間隔は内歩進の時より心持ち狭い。内歩進の時より少しく腰を伸ばし、前に出た足は膝頭からの垂直線が爪先に落ちる程度に、膝を曲げ、(後の足も同じ)兩膝共に内側に締める心持ちで、上體をおこし兩肩を上げ、胸を張り、臀を下から前上へ押し上げる心持ちに丹田に力を取り、進行して足をとどめると同時に其足の踵を幾分内側へ締める(爪先と踵の描く線が左右ほど平行になる程度)



第十六圖 四股立

—といふのが三戰立の正しい立ち方でありまして。(三戰の進行法は特殊の形がありますから摩文仁先生著「護身術空手拳法三戰の解説」を参照して下さい。)

▲内歩進立と三戰立とが如何にやかましいものであるかといふことは、右に述べたところでよくわかりますが、それには二つの重大な意味が含まれてゐるのであります。即ち第一には重心の安定、第二には膝關節の内側にある急所の保護であります。

▲内歩進立及び三戰立の安定について、我々が平常電車に乗つた時曲角の動搖に際して最も簡単に實驗するところでありまして、自轉車に乗る時には最も足及び腰を以て、身體の安定をとることが大事ですが、期せずして前記の内歩進立及び三戰立の要領をやつてゐることは、特に注目し値することであると思ひます。

▲内歩進立の説明の時に古くからよく「恰度馬上で鞍に腰を安定しておいて上體を左右に廻はしても足が一定して居ると同じだ」といふ説明をすることがありますので、騎馬の姿勢といふ語を勘違して拍車をかける様に踵を内側にひきすぎて足先をひらき外八字形になつてしまふことがよくありますが、この立ち方は内八字系統の立ち方であることをよく記憶して練習すべきであります。その練習は此の内歩進の型の

講義の時にゆづることにします。

▲昔の空手の稽古は内歩進や三戰で半年一年と毎日そればかり繰り返へしやられたものですが、それでは特殊専門的な目的の研究家にはよいとしても一般には向きませんから、本講義録では簡単なやりいゝものから次第にむづかしいものへ進むことに致します。

▲四股立(第十六圖)

四股立は兩足を大きく外八字に開いて、上體を真直ぐしたまゝ腰を落し、



第十七圖 猫足立(表)

兩膝を曲げた姿勢であります。即ち四股立は内歩進立の爪先及び膝頭を外側へ開いた形であります。

四股立姿勢は空手の型によく出て来る姿勢であります。剛柔流セーエンチンの型(護身術空手拳法「参照」)や糸東流驚牌初段(本講義録第二巻参照)等には最も多く用ひられて居ます。

▲猫足立(第十七、八圖)

猫足立は後の足に體の重みをかけ、前の足の踵を浮かして爪先を軽くつけ

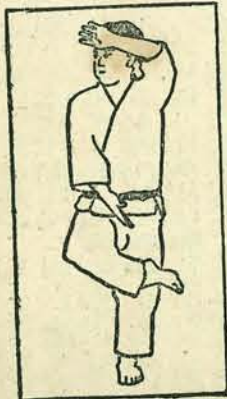


第十八圖 猫足立(裏)

ておき、兩膝は曲げ臀をウソと後へつき出し、上體をおこすと自然に丹田に力が集中します。第十七圖は正面より第十八圖は背面より猫足姿勢を示したものであります。(因に手は後方より抱きつかんとした時の防ぎ方で臂當の一種ですが、詳細は後にゆづります)

猫足立はやつて見ると初めは、ちよつと格構がつきませんが、繰り返して練習するうちに自然にコツがわかつてきますから、そのつもりで反覆練習を怠らぬ様にして下さい。

第十九圖 驚足立



猫足は、サツと體を後へ引いたり、バツと前へ出たり、伸縮自在の妙味ある姿勢でありますから、よく其點を頭において研究する様にすべきであります。詳しいことは型の講義にはいつてから述べることにします。

▲驚足立(第十九圖)

空手の型に於てはよく驚のやうに片足で立つところがあります。その意味はそれ／＼の型によつて異つて居りますから、其の都度お話しすることにします。



第二十圖 前屈立

ます。此處に出て居る挿繪は驚牌初段の型にあるところですが、これは上へあげて居る足が立つて居る足の前へ来て居ますから前驚足立と云ひ、反對に後へ来て居るときは後驚足立と云ひます。(驚牌初段は第二卷参照)

▲前屈立と後屈立

前屈立は前後に廣く開いた足の前方を曲げ、後の方を伸ばした形であります。

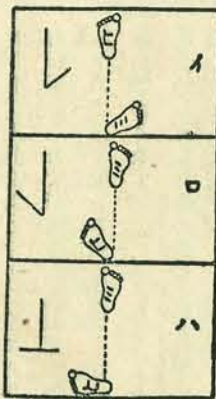
▲後屈立は前屈とは反對に後の足を曲



第二十一圖 後屈立

げ、前の方の足を伸ばした形であります。第二十圖は前屈、第二十一圖は後屈です。前屈後屈共に餘りに廣く足をひらきすぎると、進退の自由を失つてしますから次の點に注意して下さい。前屈は、後の足の膝を伸ばし、前の足は膝が踵から垂直に立つ程度に曲げます。兩足の開きを其のまゝにして、前膝を伸ばし後膝を曲げ(踵から垂直に立つ程度)たのが後屈です。後屈と猫足とは全然違ひます。

第二十二圖 レの字立、丁字立



▲レの字立と丁字立(第二十二圖)

前後の足の中心を通る線結び付けて、その線の形がレの字になる時をレの字立と云ひ、右足が後になる時は右レの字、左足が後になる時は左レの字になります。挿繪を参照して下さい。前後の足の中心を通る線が丁字形になる時は丁字立と稱します。

▲各種の足の立ち方の意義

第二十三圖 前縦臂當



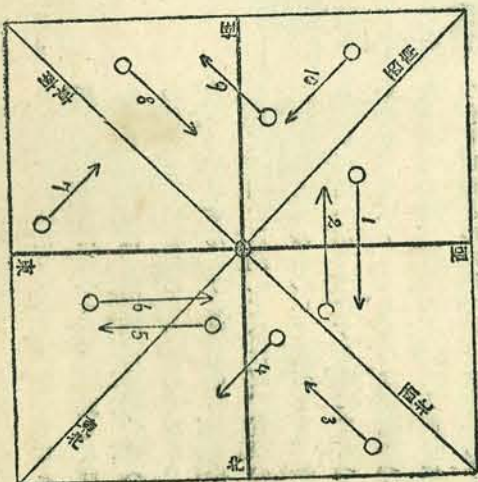
一例をあげて説明します。第二十三圖のやうに敵が前方から抱きつかうとすると、我はサツと一步を後へさがると同時に敵の水月部に縦臂當をけると共にもう一つの手の臂で後方へ突つ張ります。斯くして組みつかうとした敵は敗れてしまひますが、此の時の我が姿勢を願みると、自然に前屈姿勢になつて居ることがわかります。斯くの如く足の立ち方姿勢に

は種々あり、その必然的な意義を持つて居るので、個々の場合は型の講義が進んで行けば自ら明かになつて來ます

▲演武線と方向圖

演武線とは空手の型を演武する際に足の描く線であります。

第二十四圖 方向圖



演武者は最初東に向つて、基点に立つものとします。彼が演武中に動く方向はいろいろになります。何時でもその時々々の位置に於いて運動の方向を指示する線を圖に示したものが方向圖であります。

▲さて基本型たる三戦と轉掌は前後に往復し、内歩進は左右に往復します。故に上圖で言へば三戦及び轉掌の演武線は東西の方向線であり、内歩進の演武線は南北の方向線であります。されば基点に於て直角に交叉する東西線と南北線のえがく十字形を基本線としてこれらの中間を通つて基点に於て交叉する線を準基本線とすれば、基点から八方への方向を指示することが出来ま

す。

▲次に第二十四圖について○印は演武者のその時の位置とし、矢印の方向に運動して居るものとして、一から十ま

での方向圖を讀んで見ませう。但し之は一から十まで連絡あるものではない

- 一、北方へ
- 二、南方へ
- 三、東南方へ
- 四、東北方へ
- 五、東方へ
- 六、西方へ
- 七、西南方へ
- 八、西北方へ
- 九、東南方へ
- 十、東北方へ

以上の様になります。此の方向の讀み方は圖についてよく練習しておいて下さい。斯くすれば、型の練習をはじめの時に、講義を讀んでもはつきり動作の方向が頭にはいりますが、方向圖がよくのみこめないと型の練習になつてから、絶えずまごつかなければなりません。

し致しませう。

▲巻藁の作り方

巻藁は空手の補助運動具中の代表的なものであります。その作り方は、長さ七尺ある四寸角の柱を、幅は上下共にその儘四寸とし、厚みを下は四寸上は八分として下から上に次第に薄くなるやうに削る。地面に穴を掘り柱をその中に二尺五寸埋め、地上を四尺五寸とす。地中に埋没の部分及び地上五寸位まではコー

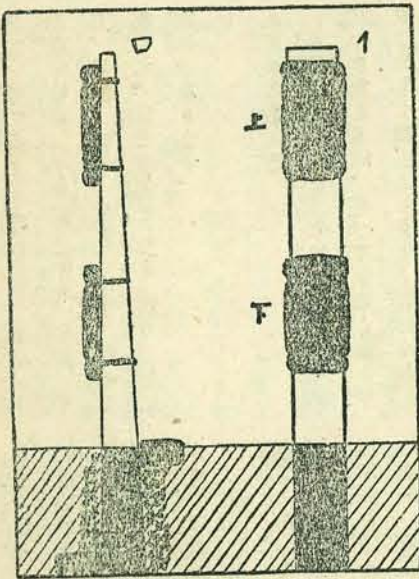
第十一章

補助運動具と鍛練法

第四一節 巻藁と基本的鍛練法

▲豫備運動と補助運動

糸東流や剛柔流に於ては激烈な練習を開始する前に、身體各部の關節や筋肉並に内臟諸機關を徐々に運動に慣らすために、豫備運動を行います。(摩文仁師範著「攻防自在護身術空手拳法」参照) 豫備運動は足さきから運動開始し、次第に身體上部に向ひ、全身の運動をなす組織的なものであります。詳細は別講に於て講述致します。豫備運動を一般的の運動とすれば、



方り作の藁巻 圖五二第

ルターか何か防錆劑を塗り、圖に示す通り穴の底と地上とに石か煉瓦をおいて、しつかりと支へさせる。柱には上下二ヶ所に

巻藁を取り付けるが、其の作り方は藁の縄を縦にならべ、それを横から緊く巻いて、長さ一尺幅四寸厚二寸のものとなし、上は拳を真直ぐ突き出した高さ、下は膝頭の高さとして、柱に緊く縛りつける。之で目的の巻藁が出来あがりました。第二五圖参照）なほ屋外に建てた巻藁は雨が掛かりますから、取りはづしの出来るやうにするか、又はコールターを塗つたブリキの四角な帽子でも作つてかけておきます。

第二六圖



具で、手で鍛えるところは、正拳（大拳頭）平拳（小拳頭）裏拳、拳槌、手刀、平鉄、弧拳、掌底、小手、臂等であつて、足では主として、足刀、上足底等であります。

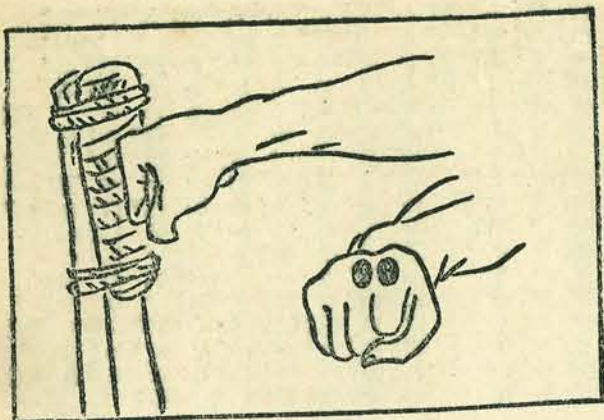
第二七圖



正拳の鍛え方
正拳は大拳頭を以て當てます。大拳頭のきたえ方は、先づ拳を強く握り甲を下にして腰にとりまします。最初は力を入れずに静かに腕を伸ばし甲を上にして巻頭を巻藁にあてます。此の時手首を上下に曲げず真直に伸ばして居なければいけません。腕を伸ばして行く間に拳を廻はして甲が上になるやうに、即ち拳をねぢながら突いて行くのは力が十分に發揮されるからであります。一二度力を入れずにやつて見て、丁度適當な間合をはかり、それから徐々に力を入れて稽古します。慣れないうちは拳頭を痛めますから餘り力を入れないこと、回数もむやみに多く突かないこと、そして拳頭が次第にかたまつた頃から回数もふやし、十分力を入れて巻藁を突きぬく氣分で鍛練します。一度に澤山突いて後幾日も休むより毎日朝夕突くことが巻藁練習の秘訣であります。突く力が十ならば拳を腰にひきもどす力は、十二でなければいけません。無論拳を廻はしながら引き、腰にとつた時は甲が下になります。右手と左手は同等にきかせるのが空

手のよいところですから、左ききでない人は左の方の回数を多くして、右と同等になる様にならせます。

第二八圖 拳の當て方



▲巻藁に對する距離は、先づ巻藁に向つて氣を付けの姿勢で立ち、手を伸ばして拳を巻藁に當てた時に上體が前のごみになつたり肩が前へ出たりしないだけの距離を以て適度の間合とし、右拳を突く時は右足はそのまゝにしておき左足を一步前へ進め、左拳を突く時は反對に右足を前に出します。

▲巻藁に對する位置は大體次の二種あります。(イ)は巻藁と平行に立ち正面に向ひ合つた立ち方。(ロ)は巻藁に對して直角に立ち横側面に巻藁を見る立ち方であります。イの位置からは肩及び拳頭の鍛練を主とし、ロの位置からは實戰的速度の練習を主とします。故にイの位置からは力いづばいの突きと引きを試みます。即ち二舉動になりまします。從つて突ききつてから引くまで巻藁の上に拳が停滞する多少の時間があります。ロの位置からの突きと引きは一舉動です。故に拳の音だけを例へて見ると、イの場合は「前へ進メ」で

は、一、肩の力が出る。二、腰や腹の力が出る。三、間合がわかつて来る。四、氣息の吞吐が自然にのみこめる。五、突きの速度が出る。六、當身の要領がわかる。七、引き方が強くなる。八、力のとり方がわかる。九、拳頭がかたまる。十、手及び肩の關節が反動に慣らされる。以上のやうな種々の効果があるためであります。卷藁は拳頭をかためるためだとのみ思ふのは素人の考へです。

▲卷藁は下から上に厚みを減らすのは彈力をつけるためで、その彈力が手の關節や肩によい運動効果を與へるのです。彈力ある卷藁の簡易製作法が空手研究第一輯に出て居りますから御参照下さい。卷藁の彈力は關節に對して特殊の影響を與へますが、長年卷藁を突き込んだ人は、次第に上下の厚みの差を少くして、最後には四寸角の柱を少

しも削らずにその儘使用した方も澤山あります。然し初歩のうちには、それは關節や肩への反動が強すぎて十分に練習が出来ませんから、最初は必ず基本形によつて練習して下さい。

▲拳頭がよくかたまらぬうちは、少し卷藁を突いても直ぐ拳頭を痛めたり、痛んだりすることがあります。そんな時には卷藁の前に立つて間合を少し遠くして立ち（拳頭が卷藁に届かないで一二寸スキがある程度）空突の練習を行います。拳頭を痛めたからとて卷藁と仲が悪くなつてはいけません。常に卷藁に親しめ「之が空手修業者の標語です。

一旦拳頭がかたまつたら、再びそれが柔かくなならない様に常に手入しなればいけません。手入とは即ち愛することです。我が拳頭のタコを逃がさないやうにすることです。それには「常

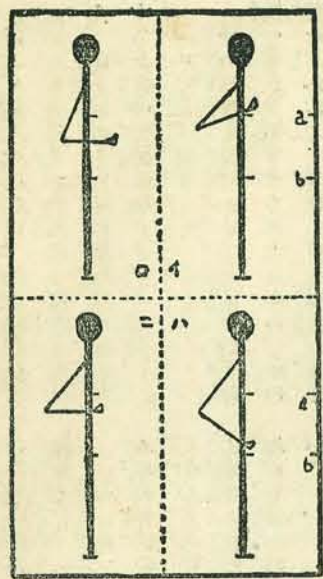
に卷藁に親しむ」より外に方法はありません。拳ダゴの持續手入には懐中巻藁が非常に便利で重寶です。

▲拳頭にタコが出来てゐては職業上困る方もあります。さういふ方は手刀を鍛練し、拳頭は空突き練習の程度でもよろしいでせう。然し一般には劍道の竹刀ダゴが男らしい剛健さを示すことにはなつても「困る」といふことはないので同じく、若し其の人の品性に於て他人に排斥されるやうな人物でさえなければ、拳頭のタコは健實、剛健、男らしさ等を現はすことになりすがそれだからと云つて、さもこれ見よがしに拳ダゴを誇示するやうなことがあつては、空手道の一眼目たる謙讓の美德に反することになります。

▲下げ紙突、突き方練習の一種に「下げ紙突」と

いふのがあります。二三寸の幅に紙を切つて、鴨居から下げ垂らしておいてそれを突く練習をします。バツと突くと紙に觸れないうちに紙が向ふへ押され、サツと拳を引くと紙が拳について此方へ動きます。これは突きと引きとに十分速力がないと出来ません。此の方法も練習して下さい。

▲拳を腰に引いて構へる時の高さについては注意を要する事があります。第二九圖直線人形で、乳の高さは腰



第二九圖

の骨の高さを示すものとします。(イ)は拳が高過ぎていけません(ロ)は臂の引き方が足りません。(ハ)は臂がほぼ直角になり拳は帯の高さに来る低目の構へ方であり、(ニ)は臂と拳を水平を持つて来る高目の構へ方であり、此の二種の構へ方によつて相違があります。何れが善い悪いは決定出来ませんから、兩方ともやつて見て何れでも出来る様に練習したが良いと思ひます。

き方が足りないのです。然し又その練習が十分出来た時は、拳は如何なる位置からでも活用して當てなければなりませんから、(イ)(ロ)の様な位置からの當て方練習も必要です。ただ初歩の場合には十分に臂を引いて拳を大きく突く練習をなし、その練習が出来てから近間に立ち一尺乃至五六寸の距離から拳を當てる(イ)(ロ)の練習をなすべきであります。

(ロ)は臂の引き方が足りないと云ひましたが、當身の力を出す練習としてはなるべく一杯で卷藁を突き抜く意氣でなければならぬので、引

▲突き方の種類、拳の突方には次の四種類あります。(イ)直突き、直突は空手の基本的突き方で、前項でお話した卷藁の突き方が即ち直突であります。直突には上段直突と中段直突とがありますが、上段は敵の顔面をねらひ、中段は敵の水月部(ミゾオチ)をねらつて突き出した高さであります

敵と相對した時には、間合の關係で必ずしも直突きが出来るとは限りません。敵と接近した時の變化突きは大別すると次の三種になります。

(九) 上げ突き

敵の攻撃を受けとめて其儘その手を握つて引き倒すやうにしながら、敵の頭を下から上に突き上げる場合の突き方であります。

(ハ) 振り突き

拳を右又は左に振り廻はす様にして敵の顔面や脇腹をめがけて突くのであります。

(ニ) 輪突き

自分の突き出した拳を敵に受けられた時にその位置からくるつと拳を轉化させて輪をえがく様にして突き出します。

然し之等變化突きは抽象的に話したただけではよく解りませんから、型

の講義の時に詳しく述べることになせう。

▲手の各部の鍛え方

手の各部のきたえ方については、左に簡単に説明致しますから、自分で實地に巻藁に向つて細かく研究して下さい。

(イ) 小拳頭

平拳は小拳頭で當てます。小拳頭は巻藁の正面に立つて、斜上(即ち頭の横から)巻藁に打ち下ろす様に當て、又大拳頭の突と同じ要領で突く。或は又斜横の位置に立つて小拳頭で打つ。

(ロ) 裏拳

裏拳は巻藁の正面に立ち、拳を顎下に構へてその位置から打ち當てます。又斜横の位置から打ち當てます。

(ハ) 拳槌、手刀、小手

右の各部は何れも巻藁の斜横から打

ち當てます。その時、手首を曲げず真直ぐにする様注意を要します。

(ニ) 弧拳

弧拳は巻藁の斜横から打當てます。手を引くときに、手首を甲の方へそらしながら引き、十分引ききつたところから再び巻藁に向つて弧拳が飛ぶ様に打ち當てます。

(ホ) 臂當

臂當には縦臂當と横臂當及び下げ臂當とがあり、縦横ともに前後の區別がありません。順に述べます。

前縦臂當は巻藁の正面に立つて下から上に即ち自分の拳を耳の側へ急にかつぎ上る様に持つて行き(拳の指側が耳の方へ向く)臂を縦に巻藁に當てます。無論此の時は腰をおとして四股になります。

後縦臂當は巻藁を一步後斜にして立ち、一旦正面から拳を耳の側まで持つ

て行き(甲は上向き)或は直突に突き出した位置から、丁度直突の拳の引き方の時と同じ様に臂をぐつと後へひきひききつた利那に下から上へあげる心持ちで巻藁に後臂を當てます。

前横臂當は甲を下にして、腰に構へた拳を前横に突き出す(甲を上にして)心持ちで、臂と拳とが水平に胸の前面に来る様にして臂當をします。

後横臂當は、巻藁に對する位置をかへて、前横にあげたところから拳の甲を上にしたまゝで後横にあてます。

▲砂袋と其の用法

南京袋のやうなものに砂を入れてころがして置き、拳を以て上から突き、又は臂を上から下へ動かす下げ臂當を練習します。

▲蹴り方練習

蹴り方練習に巻藁を利用するには、巻藁の正面から足裏の上底で蹴ること斜横から足刀で蹴る練習をします。足刀蹴りは敵の膝關節を蹴るのが主目的ですから、上から斜下に足刀を踏下ろす様な氣分で蹴方の練習を行ひます。

▲クバ笠蹴り

クバの葉で作つたクバ笠(沖繩で廣く常用されてゐる笠)のなるべくツバの廣いものをかぶり、自分の足で自分の笠のふちを蹴る練習をします。これは足を遠くから振りながら蹴らずに、立つて居るその儘の位置から足をあげる稽古です。此と同じ目的の蹴り方に壁に向つて立ち、なるべく壁との距離をせまくして足を高く蹴る練習をします。但し壁を蹴るものではありません。實際に敵と相對した時に、足を大きく振りながら蹴るときは敵に直ぐ悟ら

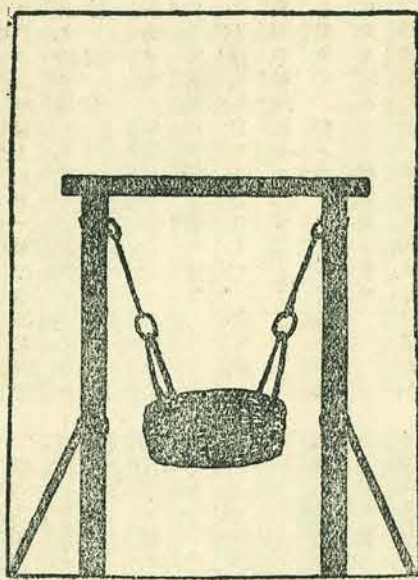
れて、反對に利用されるおそれがあるので、敵と接近した時にスキがあればその場から足を利用し得る様に、足の使ひ方をいろいろに慣らしておくのであります。クバ笠の代りにツバの廣い麥藁帽を利用しても結構です。

▲空手の大家諸先生方のお話では、實戦の場合には足は金的より高くを蹴ることは禁物とされて居る様であります。その理由は、足を高くあげるときは體勢が崩れ易く、且つ揃ひ止め、振り捨て等の技にかかり易く、危険が多いからであります。空手の實戰談にも足を高くあげたために敗れた話しがよくあります。然し平常の練習に際しては、足の使用が自由に敏速に出来る様に鍛えておくことが肝要であります。なほ蹴り方に關する種々の注意すべき事項は、型の練習にはいつてから述べることにします。

第四二節 握力、腰力の鍛練法

▲握力や腰の強さは如何なる武術に於ても大事なことにされてゐますが、特に空手に於ては、握力や腰力等を増進するために、特殊の器具を用ひて鍛練します。次に各種器具とその用法についてお話し致します。

▲下げ巻藁(第三〇圖)



第三〇圖 下巻藁

下げ巻藁は、腰の力を強くするための補助運動具であります。南京袋に砂と鏝屑とを半半に入れて重さ約十貫となし、藁の如く一丈位の處から自分の胸の高さに、鞆のやうに吊り下げます。先づ砂袋を平手で押しやり、それがかへつて来る反動力を、腰を落して四股に立ち、掌又は前腕で受け止めます。一方の手は臂を後方へ突き出して平均をとります。手で突き離す代りに足で蹴る練習を兼ねてやることも出来ます。

下げ巻藁は最初は前後の足の開きを普通の前屈姿勢とし、漸次その開きを狭くした浅い前屈で練習をします。相當練習が出来るまで。

来た方立ち方をいろ／＼にかへて練習を行います。下げ巻藁を平手でぐわんと押し離すと、振り子のやうに自分の方へ振り返へて来ます。その時に、さつとその上を飛び越えて反対側に下り立つと同時に再び下げ巻藁は自分を押し倒さうと振り返へて来ますから、敏速に立ち直つてそれを受け留めます。此の練習法は相當に稽古が出来てから行はないと、下げ巻藁のためにはじき倒されることがあります。

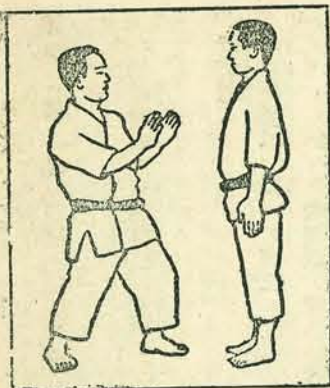
▲腰力養成法

下げ巻藁を建てる事が出来ない場合には之れに代るべき運動法を行います。此の運動法は下げ巻藁と併用することも出来るし、又道場内で幾組も同時に出来ますから、大いに練習して下さい。これには種々の運動法があります。

すが、次に倒木法と反轉法の二種類だけ挿繪を以て解説します。

▲倒木法

これは第三一圖(倒木法イ)の如く甲乙兩人向ひ合つて立ち、甲は直立不動の姿勢をとり、乙は浅き前屈姿勢(即ち前後の足の開きを狭くした前屈立)に立ち、両手を開き拇指は第一節だけ曲げ自然の儘に掌の横側にくつつけておき、藁の如く構へます。臂は腋から



第三一圖 倒木法(イ)

離さぬ様注意のこと)

次に甲は膝及び腰を曲げずに、恰も柱を倒すやうに乙に向つて倒れます。乙は腰だけせぬ様にぐつと下腹に力を入れて両手で甲の體重を受け支へます。此時乙は一旦受け支へた倒木の重量を玩味する様な心持ちで、出来るだけ深く上體を後方へそらし、後に静かに上體をおこしながら両手を伸ばして倒木を真直ぐ立てなほします。甲は常に硬直したるが如く膝、腰、首を一直



第三二圖 倒木法(ロ)

線に伸ばしたきりにしておきます。第三三圖(倒木法ハ)は立て直してあります。此運動は甲乙相互に數回づつ倒れと支へになつて練習をします。二人の間合が遠過ぎてはいけませんし、又乙の足の開きが大き過ぎて深い前屈になつては運動効果を非常に減殺します。故にこれは二人で立つてやりながら、適度の間合と足の開きを工夫して下さい。右の様にして腰の力が或程度に養成

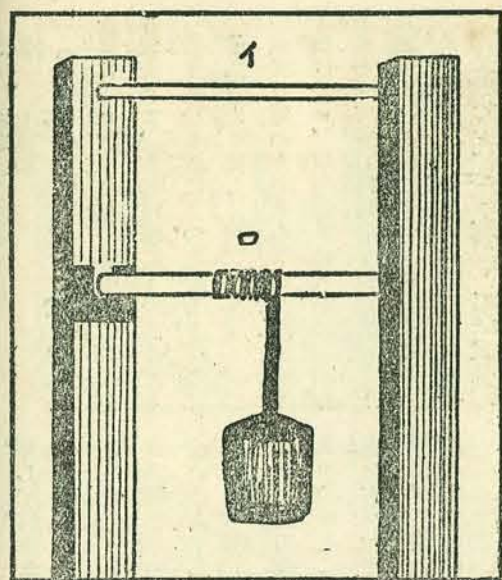


第三三圖 倒木法(ハ)

▲横棒（第三八圖イ）

これは立木と立木、又は柱と柱との間に横に棒を結びつけて、金棒操のやうに両手で全身を吊り下げて種々の運動をなす、全身の筋力に効果あるものであるが、特に腕及び肩の筋力を増す運動であります。

▲巻揚（第三八圖ロ）



（ロ）げ巻揚と（イ）棒横 圖八三第

巻揚は握力の養成、手刀や臂の鍛練に用ふる運動具であります。二本の柱の間に取りはづしの出来る様に差しわたりしたる直径一寸五分位の棒に、繩の一端を巻きつけ、他の一端に重石を結びつけておく。両手を以て棒を握り静かに力を入れて棒を廻して繩を巻き上げると廻つて繩が伸びて行くわけであるが、手刀又は縦臂でバツと棒を押さへて廻轉をとめる。重量は軽いものから次第に重いものにして、徐々にきたえます。

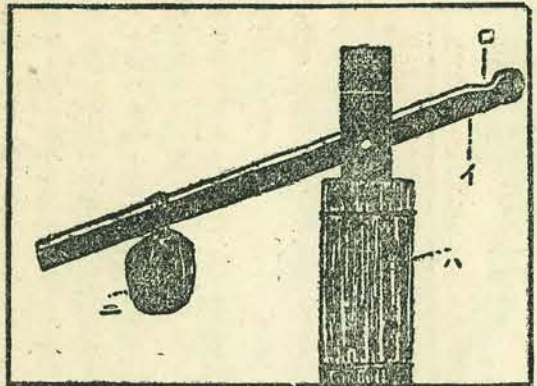
▲掛手引（第三九圖）

掛手引とは掛手引手臂當貫手の運動具の略稱であります。一本の柱の下部をしつかり地中に埋め、地上三尺五寸位までは籐又は細竹で大きく巻き、柱の上部（地上四尺）に穴を穿つて棒を差し通し心棒を以てとめ、棒の両端が上下へ動き得るやうにしておく。斯くして圖の如き運動具が出来上ります。これは掛手、引手、臂當、貫手を練習する運動具であります。

△此の運動具の用法は、第一に横腕のイの部分で右の表小手で横受する（甲は外向き、拳は握つてもよし、握つて居なくともよし）第二に横受した手を棒にくつつけた儘で手のひらをかへしてロの部を握つて下へ引く。（第四〇圖参照）棒の他の一端には砂袋（ニ）を吊り下げ、その大きさと位置とで適宜に重量を加減してロの部を握んで引き下

げる時に十分手ごたへのあるやうにしておく。第三に前の引き手の動作と同時に足で竹束を蹴つて直ちに左臂の前横臂當で竹束にぶつつけます。此の第一から第三までの動作は敵の攻撃を小手で横受すると同時にその手を掴んで

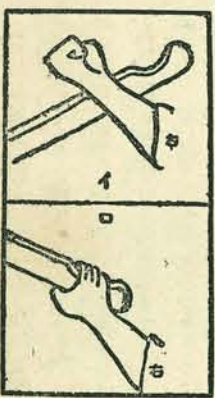
第三九圖 掛け手引き



敵を引き倒しながら膝關節を蹴つて脇腹へ臂當を入れる動作であります。掛手、引手、臂當は左右の手で交互に練習します。

▲掛け手（第四一圖参照）とは、敵味方が互に表小手を引掛けて（手首の指の下のところを）丁度剣道で言へば太刀尖三寸を交へた構へと同じで、相手がどう變化するか知れないのです。沖繩では掛け試しと稱して、互に「引つ掛けて」即ち掛け手の構へに拳を交へてよく技を試しあつたもので、ただ引つ掛けて見ただけで互に相手の腕前がわかるとされたものです。引つ掛

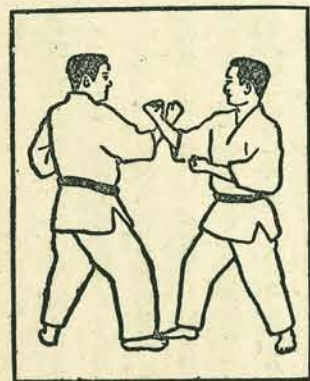
第四〇圖



けて見て互角だと思へば「行くぞ」とか「いゝか」とか聲をかけて技を争ひます。

▲此の運動具は横に出た腕木を敵の腕に見たてて掛手練習をするのですが、ただ腕を當てるだけでは物足りないから、ついでに小手の横受をして小手をきたえるのです。小手は腕木にバツと横受けでぶつけると最初は少々痛いけれども、我慢して徐々にきたえて行き

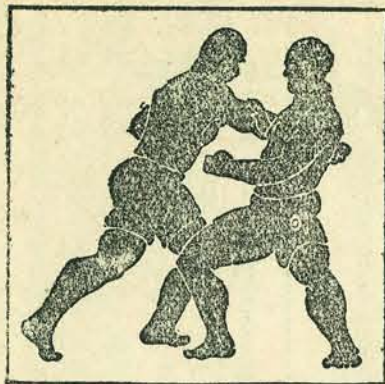
第四一圖 掛け試し



ますと、敵が突いてきたとき此の小手横受で敵の小手をばつとはじきかへせば、敵は第二の攻撃が出来ないほど痛みを與へられます。防禦即攻撃の空手の妙味です。

▲貫手の練習としては、四本の指を揃へて竹束(ハ)の中に突き入れ、そのまゝ竹を握んで引つ張り、後これをはなす。指頭及び握力の練習であります。

第四二圖

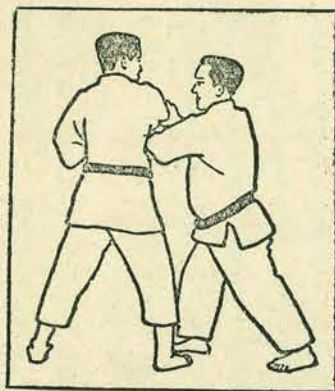


第四一圖掛試しの右側の人の左拳が右臂の近くまで出張つて居るのは、即時の變化に備へたもので、夫婦手ともいひ、陰陽の構へとも云ひます。

▲第四二圖は敵の攻撃を小手受して引き押へ左拳で(甲は下向)脇腹を突くところ。

▲第四三圖は敵の攻撃を以て臂當を入れるところ、何れも掛手引の練習による鍛練の實戰的應用を示したもので

第四三圖 前横臂當



あります。

▲鐵下駄と石下駄(第四四圖イ、ロ)これは足の諸筋肉を發達させるためのもので、沖繩では首里那覇間一里の道を鐵下駄をはいて往復して鍛えた人もあります。稽古場では鐵下駄(イ)や石下駄(ロ)をはき薙か大形の鏡形を兩手にさげて、三戦式の足取りで靜かに場内を歩き廻つて鍛練します。

▲鏡形石(第四四圖ハ)

石又は鐵で圖のやうに作る。(サーシとは鏡前の意)心棒のところを握つて胸部を甲の上へ廻して持ち(但し甲にのせるのではない)腕を上下左右に屈伸して運動を行います。第四五圖ロは即ち鏡石を用ひる運動です。

▲据石(第四四圖ニ)

圓錐形の石に一尺五寸位の木の柄をつけたもので、重量は一貫目内外、重

過ぎない方がよろしい。(チーシーとは婦人が機織の糸を巻く杵を据えるために竹筒を差し込んだ石のことで、形が似てゐるところから同名を用ふ)

据石の用法は柄の先端を握り四股に立ち、(1)臂を上にあげ石を下にして肩の周圍を數回まはし、(2)後から前へ起して石を上にして立てること

第四五圖イの如し。手は肩の高さより少しく下げ真直ぐ前方へ伸ばす。此の前後運動數回、(3)石を上にして手を肩の高さに前方へ伸ばしたまゝで、石を靜かに左右へ倒したり起したりする。此運動數回、(4)石を上にして立たまゝ腕を側方へ屈伸すること數回、(5)手を前方へ伸ばし肘を僅かに曲

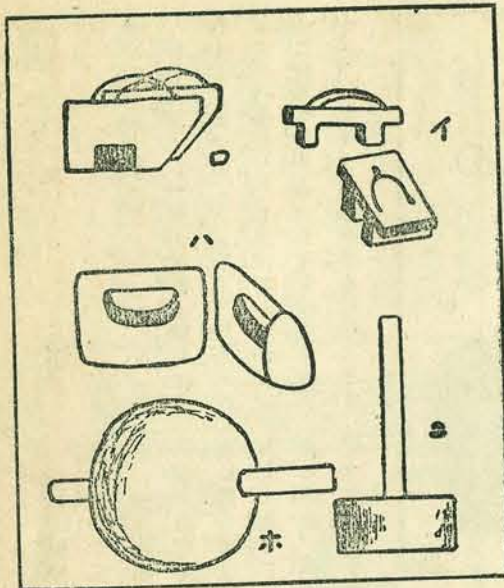
げる程度に動かして、石を外側斜横下から廻はしながら正面へ起し立てること數回、(6)前と同じことを内側斜横下から廻はし

ながら正面へ起し立てること數回、(7)兩手にて柄の先端を握り、石を上より下へ弧線をかき(又その反對に下より上へ)外側へ起したり倒したりすること數回、(8)前と同じことを内側へ行ふ。即ち石が我が頸、胸の近くを上下に起倒する運動を行ふこと數回。

以上八種の運動を左右兩手で交互に適當量だけ行ひます。

▲力石(第四四圖ホ)

柄を左右の手で握り上下に挿し上げて運動を行います。力石は柄のないものでもよいが柄があると握力の練習に



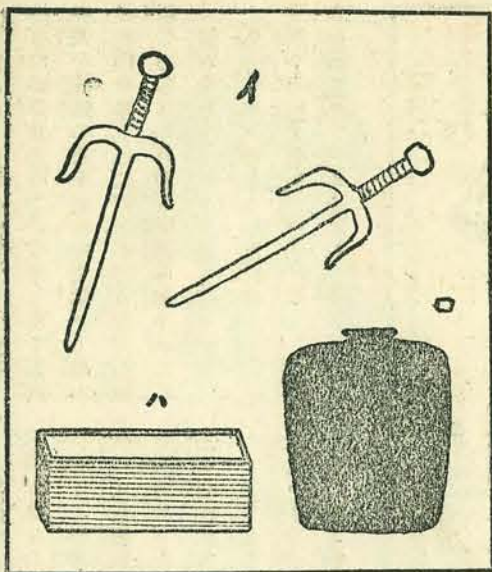
圖四四第上
圖五四第下



もなります。

▲釵(第四五圖イ)

釵は獨立した一種の武器(鐵又は眞鑄製)であるが、その振り方練習が手首の力を養成するに効果があるので、空手の補助運動具としても愛用されて居ます。持ち方と振り方を説明します



圖六四第上
圖七四第下

(一) 拇指を翼の下からかけ、人差し指は柄にかけて眞直ぐ柄頭の下へ伸ばし、中高指薬指小指の三指を以て他方の翼を上からおさへれば、棒の方は自然に臂の方へ伸びます(棒は臂と同じ長さが定寸)これが持ち方です。之を振る時は、拇指をかけて居る翼を拇指のマタにはさみ他の四本の指を揃へて

(人差し指を翼側に、小指を柄頭下に)柄を握り、同時に拇指を伸ばして棒の下端に添へる(二)元へもどす時は、拇指を横へ倒し拇指の

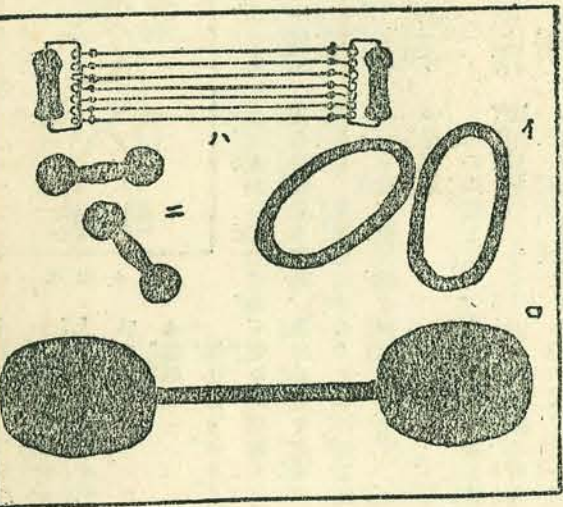


第四七圖イは翼を持つての補助運動で、第四七圖ロは力石を持つところ。

へ二段に折り曲げ、其の第一節の側面と他の四指の各第一節の腹面とで翼の首を掴みます。此の掴み方は拇指の腹面を使はないので、所謂鷲掴みとは異つて居ます。

箱に砂を入れて指頭を以て突いて之をきたえます。砂できたえたら、砂の代りに豆を入れて突きます。然し五本の指頭をそろへて巻薬をたたいても指頭を或程度にきたえる事は出来ません。

第四八圖



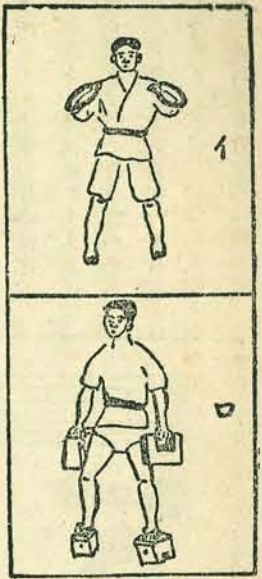
翼は最初は何も入れず空のまま、両手に下げて三戰式足取り(足を床につけたまゝで靜かに内から外へ半圓をえがきながら前進。立ち方説明参照)で前進します。持ち方の要領がわかつて來たら、砂を少量づつ入れ、慣れるに従つて砂の量を多くします。若し砂を満たして尙十分でなければ、砂の代りに礫又は鉛を入れて重くします。これは腰の力と肩の力並に握力をきたえる運動であります。

▲砂箱(第四六圖ハ)

▲鐵輪(第四八圖イ) 直徑一寸乃至一寸五分位の鐵棒を以て、長徑一尺五寸位の楕圓形に作つた輪で、握力及び腕の力をきたえるものであります。

▲球棒(第四八圖ロ) 直徑一寸五分位で長さ三尺五寸の鐵棒の兩端に石又はコンクリートで堅めた球をぬけない様に取り付けたもので、重量は十貫から二十貫位までの間で適宜に作り、両手で挿し上げて運動を行います。或は、仰臥して球棒の挿しあげを行います。

▲エキスパンダー及び鐵啞鈴 (第四八圖ハ、ニ) 鐵で作つた二個の握りに麻繩を張り左右の両手で引張る道具が握力増進用



圖九四第

それを両手で握つて、靜かに全身を上下する運動を行います。

▲繩高跳

横に繩を張り二

▲平手押
立木又は柱、或は石垣、壁等に向つて(イ)兩手を以て平手で押し(ロ)兩手を上下にして體を側方に曲げて平手押しを行います。無論之は押す力を養成するのでありますが特殊の器具はありません。

▲走り方

走り方の練習は長距離でなくて短距離を敏速に走る練習をします。又走り方の一種として土手の傾斜面を走る練習をなし、漸次に急勾配の土手の傾斜面にて練習を行います。

第四三節 其他の補助的鍛練法

と一般的注意事項

▲下げ繩

高い木の枝から太い繩を吊り下げ、

三間先から走つて來て繩を跳び越す。走る距離をちぢめ、繩の高さを次第に高くし、最後には走らずに其の場であるべく高く跳び越す練習をします。

▲繩振跳

繩の兩端を握り、自ら振りながら跳躍運動を行います。此の繩振跳は普通に云ふ繩飛と同じことですが、其の効果は心臟を丈夫にし、足の筋肉を發達させ、身體の動きを輕快にする等頗る効果の多い運動であります。繩飛に於ては上足底に全身の體重をかけて跳躍しますから、蹴足としての練習をも兼ねて居ることになります。大いに練習

▲補助運動の一般的注意

補助運動はすべて重量の大きいもので無理をするよりも、樂に扱へる程度の重量のもので一度の回数を多く、そして度々練習することを以て効果が多

いのであります。重量の大きいものを備へ付けて見ても、無理な運動になつたり、運動がおつくらになつたりしては何にもなりません。錠形石、据石、エキスパンダー、鐵亞鈴等を扱ふ際には、運動は敏捷にせずなるべく靜かにゆつくり行ひます。

均等に發達し、内臟諸機關もよく調整がとれた發達をなして、理想的運動効果を納めることが出来るのであります。特に注意すべきことは、決して急速に無理をせず、徐々に鍛練することが肝要であります。

▲補助運動具はなるべく手近な所に置き、特に運動の時間を設けずとも絶えずちよいと簡單に扱ふ方が効果的であります。運動具が手もとにない時には、運動具を扱つて居る氣分と要領で力を入れて空に行ひます。これも頗る効果があります。

▲要するに各種の運動具を用ひて(持たない時にもその同じ要領で)身體各部の筋骨を徐々にきたえあげて行くので、如何にも合理的な科學的鍛練法であります。故に此の補助運動と型や組手の練習とを併せ行ふ時には、全身が

第五講 平安二段の型の講義

第十三章

平安二段の型の手数

第四節 平安二段の型の概観

▲平安の型
平安はピンアンと読みます。近來へイアンと読む人もありますが、差支へありません。

平安の型は糸洲先生が、古來の種々の型の粹を取り、自己の研究を附加して、新たに作られた型であります。現在一部に行はれて居る平安の型は本講義録に出て来る型とは、多分に相違點がありますが、それは傳へる間に變化したものと思はれます。然し本講義録に掲載する平安の型は全部糸洲先生の

本講義録に於ても、この順序に従つて、平安の講義は、二段三段一段四段五段といふ順で、講義を進めて行かうと思ひます。

▲概説

平安二段の型の稽古をはじめる前に一應其内容を概説しておきます。平安二段の型の内容を分解して見ますと、次の五種類の働きと四種類の足の働きとから出来てゐます。

- 手——中段直突、上段揚受、中段打落、下段拂受、下段手刀受。
- 足——レの字立、前屈立、猫足立、四股立。

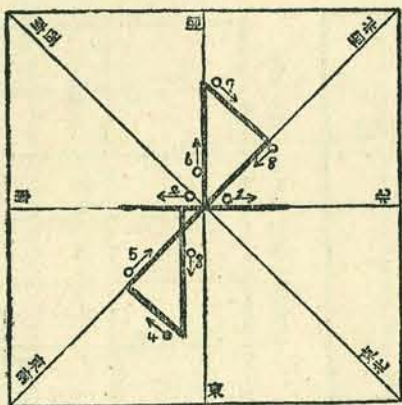
右の要素から見ても、平安二段の内容は攻撃としては直突きの一種があるだけで、防禦は上段揚受、中段打落、下段拂受、下段手刀受の四種類になつて居りますが、別項でもお話しした通

り、空手に於ては形は防禦でも、自分に實力がしつかりして居れば、それが攻撃と同様の効果があるものであります。例へば此の二段の型にある中段打落しの場合に、防禦者の實力がしつかりして居れば、攻撃者の突いて来る腕をグワンと打落しただけで、攻撃者は二度と攻撃出来ないほどの痛手を受けます。攻撃者の蹴つて来る足を下段受又は下段手刀受でグワンとやられるとそれだけで敵は二度と足を使ふことが出来ず、或は立つて居ることさへ出来なくなりません。

▲斯くの如く防禦力が強ければ防禦即攻撃といふ結果になりますから、此の平安二段の型は、形の上から見れば攻撃一防禦四ですが、實際の効果から見れば全部攻撃と同様の効果を奏することになるのであります。故にすべて空手の型を稽古するときには常にその心

持ちで、防禦が單なる防禦でなく即攻撃であるといふ氣分を持つて、力の入れ抜きをよく研究して下さい。

第五〇圖 平安二段の型の演武線



▲演武線

平安二段の型は全部で二十一動作から成り演武時間は約一分間であり、演武線は挿繪第五〇圖の如く、大體八つの方向線をえがきます。行動の順に従つて演武方向線を並べて見ますと

次の通りになります。

- 一、北方線
- 二、南方線
- 三、東方線
- 四、西南線
- 五、西北線
- 六、西方線
- 七、東北線
- 八、東南線

▲右の方向線の名は、何時でも演武者自身の其の時の進行の方向を指すものであります。一動作毎に詳しく足取圖をつけておきますから、それについて詳細は研究して下さい。足取圖は移動撮影式に詳しく足の位置を寫生しておきますから、動作圖及び演武線とも照りあはせれば誰にでもよく解るだらうと思ひます。

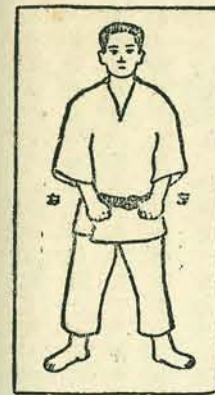
東西南北の方向は實際の東西南北とは何の關係もなく、演武者自身が最初に向つて立つ方向を東と假定して東西南北を定めるのですから其點を誤解のない様に心得ておいて下さい。

第四五節 平安二段の型の手数

次に平安二段の型の手数を圖によつて説明致します。

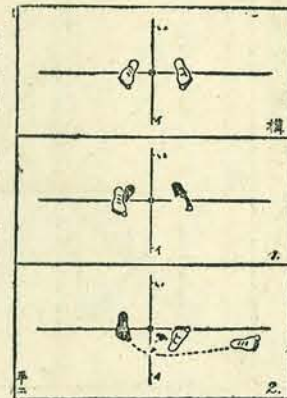
▲構へ方(第五一圖)

(イ) 足は外八字立に開き兩膝伸ばす
(ロ) 手は左右共に堅く拳を握り兩腿の付け根のところへ甲を外向きにして構へ金的守護の姿勢をとる。(ハ) 目は額をひきつけ遠山を望むが如く前方を見る。(ニ) 體は眞直にして胸をひらき肩をさげ臍下丹田に力を取る。



第五一圖 平安二段構へ

▲第一動作(第五三圖)
主眼點、北方へ左拳槌の打落し。
説明、(イ) 體は正面即ち東方に向きたる儘で頭だけ左に向け北方の敵に

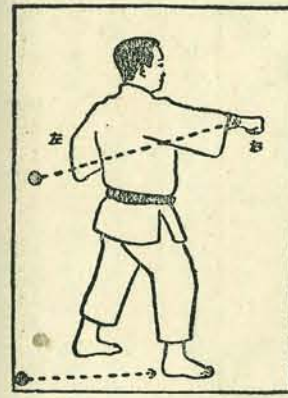


第五三圖 平安二段第一動作

注目する。(ロ) 右足はもとの位置にその儘、左足は爪先を北方へ向けて猫足となる。(ハ) 右拳は、ぐつと肘を後にひき甲を下にして右腰に構へ、左拳は水月前面を通り圓をえがく心持ちで左側から来る敵拳を拳槌を以て強く打落す(甲は後向き)。以上の動作を同時に進む。

▲第二動作(第五四圖)

主眼點、北方へ右拳追撃
説明、(イ) 北方注目、右拳を北方



第五四圖 平安二段第二動作

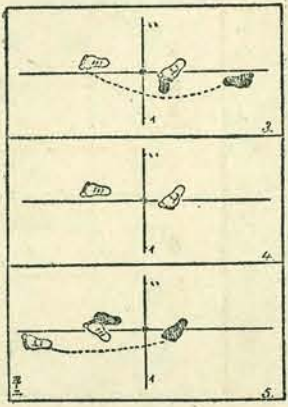


▲第三動作(第五五圖)
主眼點、南方へ右拳下段拂
説明、(イ) 左足(上足底)を軸として右足を南方へ一歩移し前屈となる(ロ) 同時に右拳を以て敵の蹴つて来る足を下段拂受けする、甲は上。(ハ) 左拳左腰の構への儘。(ニ) 目は下を



第五五圖 平安二段第三動作

▲第四動作(第五七圖)
主眼點、右膝を伸ばし右拳槌打落し。
見ず敵の顔面注視。以上一舉動。

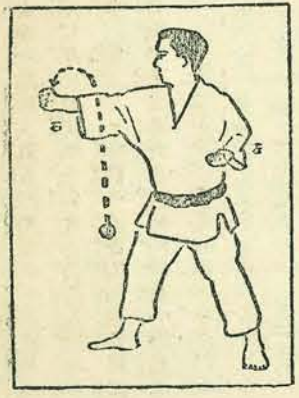


第五七圖 平安二段第四動作

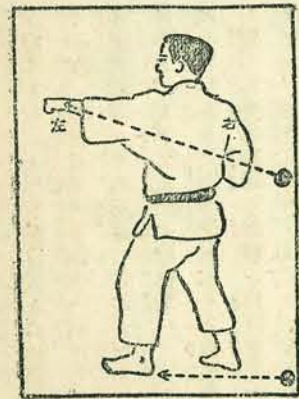
説明、(イ) 南方注目。(ロ) 兩足その儘の位置にて右膝を伸ばしながら右拳は肘を少し曲げ腕を上にかかして圖の如く拳槌の打落をなす、甲は後向(ハ) 左拳は左腰に其儘。以上一舉動に行ふ。打落の動作は敏速になす。

▲第五動作(第五八圖)

主眼點、南方へ左拳追撃。
説明、(イ) 南方注目。(ロ) 右足その儘の位置、右拳を右腰にひき(甲下向)ながら、左足を南方へ一歩踏み



第五八圖 平安二段第五動作



出し、同時に左拳を中段直突きする。甲は上向き。以上一舉動に行ふ。

▲第六動作 (第五九圖)

主眼點、東方へ左拳下段拂。
 說明、(イ)右拳其儘、(ロ)右足を軸(上足底)として左足を東方へ一歩移し(前屈となる)同時に左拳を以て敵の蹴つて来る足を下段拂受けする。甲は上向。(ハ)東方注目。以上を一舉動に行ふ。

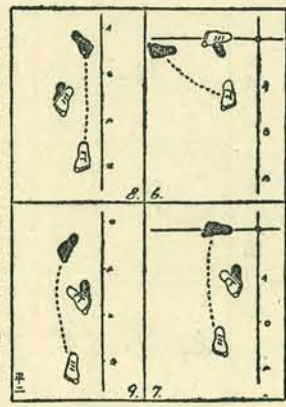
▲第七動作 (第六一圖)

主眼點、東方へ右拳上段揚受。
 第五九圖 平安二段第六動作

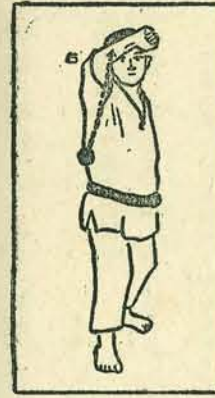


說明、(イ)東方注目、(ロ)左足その儘、左拳を左腰に引き(甲は下向)ながら、右足を一步前へ進み出ると同時に右腕を下より斜上に額の前面へ押し上げる。甲は後向。これは敵が我が顔面を突いて来るのを下からはねあげるの

第六〇圖 (第九動作までの足取り)



第六一・六三圖 平安二段第七・九動作



であるから、その心持で行ふ。

▲第八動作 (第六二圖)

主眼點、東方へ左拳上段揚受。
 說明、(イ)東方注目、(ロ)右足を儘、右拳を右腰に引き(甲は下向)ながら、左足を一步前進すると同時に左腕を下から斜上に額の前面へ押し上げる。甲は後向。目的は前と同じ。

▲第九動作 (第六三圖)

主眼點、東方へ右拳上段揚受。
 說明、東方へ右足一步前進、右拳上

第六二圖 平安二段第八動作

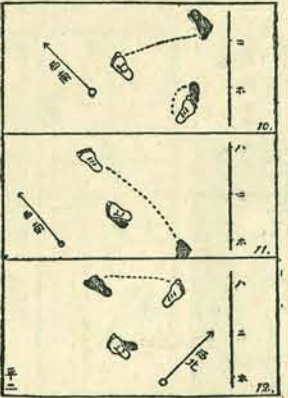


段揚受、左拳左腰、すべて第七動作と同じ。

▲第一動作 (第六六圖)

主眼點、西南へ右拳追撃。
 說明、(イ)西南方へ注目、(ロ)左足を其儘の位置にて、左足を一步西

第六五圖 第一二動作までの足取り



第六六圖 平安二段第一二動作



南方へ前進する。(ハ)左拳を左腰へ引く(甲は下向)と同時に、右拳を中段直突きする。(甲は上向。以上を一舉動に行ふ。

▲第二動作 (第六七圖)

主眼點、西北へ右拳下段拂受。
 說明、(イ)左足を軸(上足底)として右足を西北へ一步移して前屈となる。(ロ)右拳を以て敵の蹴つて来る足を下段拂ひする、甲は上向。(ハ)左拳は其儘左腰に構へておく。(ニ)西北方注目。以上を一舉動に行ふ。

第六七圖 平安二段第二二動作



注意、第七、八、九の三動作は上段揚受の繰返へし。足は兩膝共に伸ばす

▲第一〇動作 (第六四圖)

主眼點、西南へ左拳下段拂。
 說明、(イ)右足を軸(上足底)として左廻りし、西南へ左足を移して前屈となる。(ロ)左拳を以て敵の蹴つて来る足を下段拂ひする。甲は上向。(ハ)右拳は右腰へひく、甲は下向。(ニ)西南へ注目。

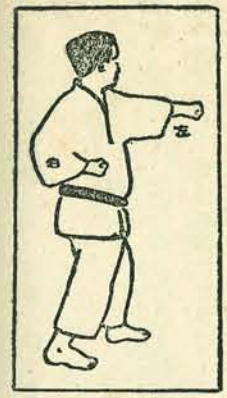
第六四圖 平安二段第一〇動作



注意 一、中段直突の時に體が前に傾倒らぬ様に氣を付けること。二、下段拂受の時は前屈の腿と下段拂の腕とは並行になる程度。三、下段拂受の時に目は下を見ず真直ぐ敵の顔面を見る事

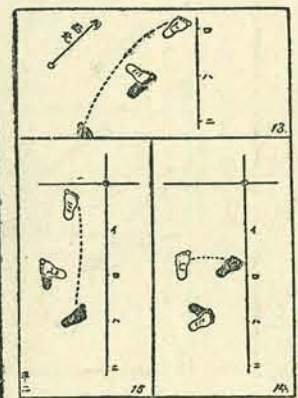
▲第一三動作 (第六八圖)

主眼點 西北へ左拳追撃
 説明 (イ) 西北方注目(ロ) 右足を其儘の位置におき、左足を西北方へ一步前進する。(ハ) 右拳を右腰にひく(甲は下向)と同時に、左拳を中段直突する、甲は上向。
 以上を一舉動に行ふ。



第六八圖 平安二段第一三動作

▲第一四動作 (第七〇圖)
 主眼點 西方へ左拳下段拂受
 説明 (イ) 右足を軸(上足底)と第六九圖(第一五動作までの足取り)



平安圖〇七第
 作動四一第段二
 見りよ方東は下
 形るた

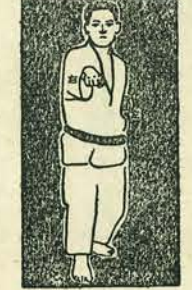


して左足を西方へ一步移し前屈となる(ロ) 左拳で下段の拂受をなす、甲は上向。(ハ) 右拳其儘。(ニ) 西方注目。以上を一舉動に行ふ。

▲第一五動作 (第七一圖)

主眼點 西方へ右拳中段直突
 説明 (イ) 西方注目(ロ) 左足を其儘の位置で膝を伸ばす、(ハ) 右足を一步前進すると同時に右拳中段直突

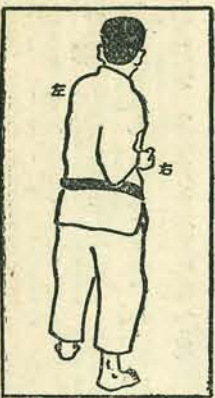
平安圖三七・一七第
 作動七一・五一第段二
 見りよ方東は下
 形るた



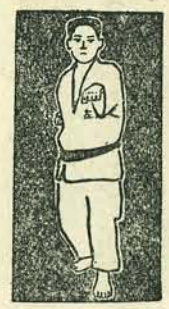
する、甲は上向。(ニ) 左拳を腰をひく、甲は下向。
 以上を一舉動に行ふ。

▲第一六動作 (第七二圖)

主眼點 西方へ左拳中段直突
 説明 (イ) 西方注目、(ロ) 右足を其儘で左足を一步前進すると同時に左拳中段直突する、甲は上向。(ハ) 右拳を腰へひく、甲は下向。



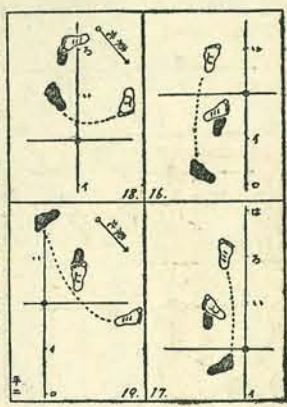
平安圖二七第
 作動六一第段東
 形るた見りよ方



以上を一舉動に行ふ。

▲第一七動作 (第七三圖即前頁下段)

主眼點 西方へ右拳中段直突
 説明 右足一步前進、右拳中段直突



第七五圖 平安二段第一八動作



すべて第十五動作と同じ

▲第一八動作 (第七五圖)

主眼點 東北方へ下段左手刀受
 説明 (イ) 右足を軸(上足底)として左廻りし、左足を東北方へ一步移して四股立となる。體は上體を東北方へねぢむけるのではなく頭だけ東北方へ向け(即ち左半身の構へ)て其の方を注目す。(ロ) 左手刀を以て、敵の蹴つて来る足首を打つ心持ちで下段へ打ち伸ばす、甲は上向。(ハ) 右手刀は水月の高さに、甲を下向きにして構へる。以上一舉動。



第七六圖 平安二段第一九動作

▲第一九動作 (第七六圖)

主眼點 東北方へ下段右手刀受
説明 左足を軸として右足を東北方へ一步前進して四股となり、右手を以て下段受、左手刀を水月に構へる。

▲第二〇動作 (第七七圖)

主眼點 東南方へ下段右手刀受
説明 (イ) 左足を軸として右足を東南方へ一步移し四股となり、右手刀(甲は上向)で下段受をなす。(ロ) 左手刀は甲を下向にして水月に構へる

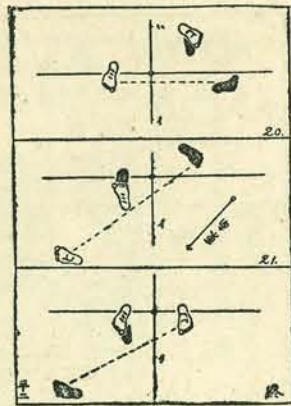


第七七圖 平安二段第二〇動作

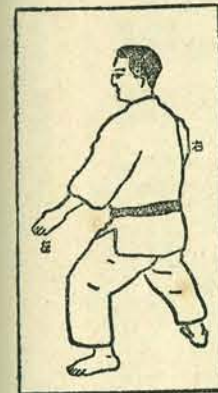
(ハ) 上體は東南方へ向けず、頭だけその方向へ向けて、目を敵に注ぐ。(右半身の構へ) 以上を一舉動に行ふ。

▲第二一動作 (第七九圖)

主眼點 東南方へ下段左手刀受
第七八圖 (終演までの足取り)



第七九圖 平安二段第二一動作

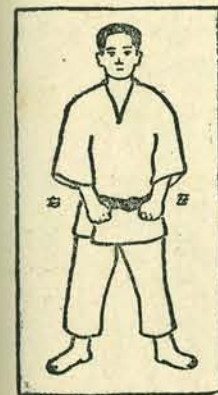


説明 (イ) 右足を軸として左足を一步東南へ前進し四股となる。(ロ) 上體を東南方へ向けず、頭だけその方向へ向けて、目を敵に注ぐ。(ハ) 左手刀下段受、甲は上向。(ニ) 右手刀は水月部の構へ、甲は下向。以上を一舉動に行ふ。

▲演武終り (第七九圖)

主眼點 最初の姿勢に還へる。
説明 第二一動作を以て平安二段の型の動作は終了したことになるので、次の通りに演武を終了する。

第七九圖 平安二段終演



へ引いて八字立となる。(ロ) 兩手は拳を握りながら、水月の兩側を、甲を外向きにして靜かに下方へおろし、兩腿のつけ根のところへ構へる。以上イロを同時に靜かに行ふ。目は遠山を望むが如く東方を眞直に見る。靜かに一呼吸して後一禮して退く。

第四六節 演武上の注意事項

平安二段の型の演武上の注意すべき事項について次にお話致します。

▲眼の配りの事

すべて武術に於ては一眼二足三膽四力と云ふ位で、眼の配りについては絶えず注意を與へ最も大事なことでして居るのであります。型を演武する際にも常に敵と相對して居る心持にて、敵の眼の色に注視を怠らぬ様にして居なけ

ればなりません。目は心の窓」といつて、行爲に現はれる一瞬間に必ず目に其の心が現はれるものですから、敵の目を見てその心を察する様にしなければなりません。型の演武の時に下段を拂受したからとて下段の方へ眼を配つて居たら、直ちに上段にスキが生じて來ます。故に眼の配りは何時でも敵の眼と相對して居る心持ちで、敵をにらみ殺す意氣を持つてかかる様に心掛けて練習します。

▲最初と最後の構へのところで「目は遠山を望むが如く眞直ぐに見る」とあります。これは非常に重大な意義のあることであります。單に敵の目に注意すると云つたからとて、敵の目そのものに我が心が留まつてしまつて其の他は少しも見えない様では、相手が非常に優れた相手である場合には往々にして思はずぬ不覺をとることがあります

殊に目と目との氣合の掛引になると餘程しつかりして居なければ、にらみすくめられてしまひます。さうなると敵の目にいよゝ我が心を吸ひ付けられてしまひおちけを生じて、我が手足はすくんでしまつて、敵の自由な働きに應ずる事が出来なくなります。これは即ち敵の目に我が心が留まることから生ずる難であります。

「目は遠山を望むが如く眞直ぐに見る」とは、即ち敵の目を見ながら然も敵の目に我が心を吸付けられず、敵の手足の働きをも一望のもとに監視するといふ、眼の配りの極意を示したものであります。これは然し初歩の人には出來るものではありませんが、空手の型の始めと終りにある眼の配りが此の武道極意の眼の配りであることをよく承知して居て練習すれば、何時の間にかそれだけのことを實地に會得し得る

右にも同じやうに體をかはし得るもの
だぞ、と云ふことを訓へるものと解す
るのであります。

故に本講義録に於ては、必ずしも動
作の方向線に執着せず、右の(イ)(ロ)
二種の解釋を併用して、型の持つ意義
を最も正しく解し、活用自在たらしむ
るやうにしたいと思ひます。

さて、以上のことをよくのみ込んで
頂き、これから平安二段の型に含まれ
て居る五種類の働きの意味を解釋する
ことに致しませう。

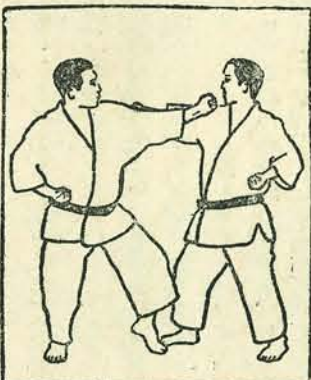
▲打落と直突

甲(第一、第二の動作)

乙(第四、第五の動作)

平安二段の型で打落と直突きの連
結して居るところは右の通り二個所あ
ります。それぞれの場合について説明
します。

◇甲の場合。敵が我が水月部をめぐら
して右拳を以て攻撃して来る場合に、我
は右足を一步後方に引き、體を落して
猫足立に變じ、我が左拳を以て敵の
右拳を打ち落とす氣持にて受け止め(第
八〇圖 左拳内打落)



八〇圖参照)同時に我が左拳をひら
いて敵の右腕を押さへ、體を眞直ぐに踏
み立ちながら我が右拳を以て敵の水月
部に直突きする。
◇乙の場合。前と同じく敵が我が水月
部をめぐらして右拳を以て攻撃して来る

場合に、甲のとときは反對に我は左足
を一步後方に引きて猫足立となり、我
が右拳を以て敵の右拳を打ち落とす氣
持にて受け止め、同時に我が右拳をひ
らき敵の右腕を押さへ、體を眞直ぐに
踏立ちながら我が左拳を以て敵の右腕
下の急所に當てる(第八一圖参照)

甲乙共に打ち落しではあるが、甲の
場合は内側から打落すから之を内打落
と稱し、乙の場合は外側から打落すか
ら之を外打落と稱します。

第八一圖 右拳外打落と左拳追撃



右の例に於ては敵が右拳を以て攻撃
して来たので内打落は左拳、外打落は
右拳を受け止めて居ますが、敵が反對
に左拳を以て攻撃して来る場合は、受
ける方も右拳(左足を引いて)で内打
落しをなし、左拳(右足を引いて)で
外打落しをなすこととなります。これ
は實際に二人でやつて見ればよくわか
ります。

▲下段拂と直突

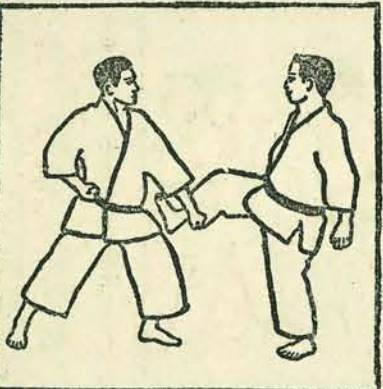
甲(第十、第十一の動作)

乙(第十二、第十三の動作)

◇甲の場合。相對して居る敵が右足を
以て我が腹部に蹴つて来る場合に、我
は右足を一步引きながら左前屈となり
同時に我が左拳を以て敵の右足を内側
から下段拂受をなし(第八二圖参照)
敵のひるむところを我が右拳を以て敵

を攻撃します。
◇乙の場合。相對して居る敵が右足を
以て我が腹部に蹴つて来る場合に、我
は左足を一步引きながら右前屈となり
同時に我が右拳を以て敵の右足を外側
から下段拂受をなし、敵のひるむところ
を我が左拳を以て敵を攻撃します。

第八二圖 左拳下段内拂受



甲乙共に下段の拂受ではあるが、甲
の場合は内側から拂受するから之を内
拂受と稱し、乙の場合は外側から拂受

するから之を外拂受と稱します。

右の例に於ては敵が右足を以て攻撃
して来たので内拂受は左拳、外拂受は
右拳で行つて居ますが、敵が反對に左
足を以て攻撃して来る場合は受ける方
も右拳(右前屈)で内拂受をなし、
左拳(左前屈)で外拂受をなすこと
となります。

▲下段拂受と打落と直突

(第三、四、五動作)

第三、四、五の三動作を一連結とし
て意味を考へると、相對して居る敵が
右足で蹴つて来たので我は左足を一步
引きながら右前屈となり、我が右拳を
以て外拂受をなしたところが、敵もさ
るもの直ちに蹴つた右足を其儘踏み下
すと同時に、右拳を以て我が顔面に攻
撃して来た。そこで我は下段拂受した
儘の右拳を以て(右前屈姿勢の前屈を

伸ばして體勢を高くとりながら、敵の攻撃を打落で防禦し、同時に右拳を開いて敵の腕を押へながら直ちに我が左拳を以て敵の脇腹へ攻撃する——といふことになるのであります。

敵の左足左拳の攻撃ならば我も左前屈左拳下段拂受、左拳打落、右拳直突と云ふことになり前の場合と反對になります。

▲上段揚受

甲（第七、九の動作）
乙（第八の動作）

◇甲の場合。敵が右拳を以て我が顔面を攻撃して来る場合に、我は左足を一歩退きながら我が右腕を以て下より上に敵の臂關節部を強くはね上ぐる氣持にて上段揚受をなし（第八三圖参照）敵の體勢が崩れるところをすかさず我が左拳を以て敵の右腋下を突く。



第八三圖 右拳外上段揚受

◇乙の場合。敵が右拳を以て我が顔面を攻撃して来る場合に、我は前と反對に右足を一歩退きながら我が左腕を以て下より上に敵の臂關節部を強くはねあげ、同時に敵の水月部を我が右拳を以て突く。

甲乙共に上段揚受ではあるが、甲の場合には敵の體の外側から押しつけることになるので之を外上段揚受と稱し、乙の場合には敵の體の内側から受け止めることになるので之を内上段揚受と稱す。

前に述べた打落の外、下段拂受の外、何れも敵と自分との體の位置は右の通りになつて居りますからよく考へ合せて見て、内外の意味をはつきり記憶しておいて下さい。

上段揚受の右の例に於ては、敵が右拳を以て攻撃して來たので、右手で外上段揚受となり、左手で内上段揚受になつて居ますが、敵が反對に左拳を以て攻撃して來る時には、我は右足を引いて左拳で外上段揚受をなし、左足を引いて右拳で内上段揚受をなすことになりなす。これも實地に二人でやつて見て下さい。

▲下段手刀受

甲（第十八、第二十一の動作）
乙（第十九、第二十の動作）

◇甲の場合。相對して居る敵が右足を以て我が腹部を蹴つて來る場合に、我は右足を一歩引いて四股立となり、同時に我が左手刀を以て下段に敵の右足を拂ひ受ける。

◇乙の場合。相對して居る敵が右足を以て我が腹部を蹴つて來る場合に、前とは反對に我は左足を一歩引いて四股立となり、同時に我が右手刀を以て下段に敵の右足を拂ひ受ける。

甲乙共に下段の手刀拂受ではあるが甲の場合には敵の體の内側から受けたので之を下段の内手刀受と稱し、乙の場合には敵の體の外側から押しつけられることになるので之を下段の外手刀受と稱します。

右の例に於ては敵が右足を以て攻撃して來る場合であるから内手刀受は左手刀で、外手刀受が右手刀になつて居ますが、敵が左足を以て攻撃する際には、左足引いて右手刀で内受けをなし

右足引いて左手刀で外受けすることに なります。これも二人で立つてやつて見て下さい。

▲以上で平安二段の内容は一通り解説したことになりますが、なほ考へやうによつては、第六、第七の動作を連結させて考へることも出來ますが、此の場合にはあらためて解かなくとも、今までの解釋を應用すればよく理解し得られますから、讀者自身に考へて見て下さい。

▲なほ同じ動作が連続して居る所があります。即ち第七、八、九の三動作が上段揚受の連続であり、第十五、十六、十七の三動作が直突きの連続であり、第十八、十九、二十、二十一の四動作が下段手刀受の連続であります。之は（イ）連続動作そのものの練習と考へることも出来るし、（ロ）一つの動作

をいろ／＼の形で練習するものと考へることも出來ます。何れかと言へば、（ロ）の解釋の方が妥當であります。然し（イ）の解釋も全然排斥すべきものではありませぬ。

右の（イ）の解釋を下す場合に、直突の連続はどしどし踏み込んで突いて行くと考へてよいが、上段揚受の連続は型の表に現はれて居る通り進みながら上段受を連続すると解釋すると、敵は退きながら突いて居ることになり、變なことになるから、此の際はどうしても型の裏を考へて退きながら上段揚受を連続するものと解しなければいけません。下段手刀受も型では進むことになつて居るが、（イ）の解釋により連続動作そのものに意味を持たせやうとすれば、型の裏を考へて退きながら下段手刀受を連続するものと解しなければなりません。

第四八節 平安二段の 研究と習熟

▲研究と習熟の必要

何事でも其の道に於て上達しやうと思ふ人は、眞面目なる研究心と熱心なる練習とが伴はなければ、決して目的を達する事は出来ませんが、特に空手道に志す人はこの『研究と習熟』の五字を一日も忘れてはなりません。習熟とは練習熟達の意であります。

如何に眞面目に研究していろ／＼の技法を知つて居ても、平常の練習が足りなければ、いざと云ふ咄嗟の場合に間に合ひません。又如何に平素練習に熱心でも、眞面目な研究的態度が缺けて居ると、教へられただけのこと以外に活用が出来ないことになり、思はずの不覺をとるものであります。故に本講義録に於ては、空手の型一

材料を持ち込んで来てはいけません。これから型の勉強が一つ一つ多くなつて行けば、それだけづつ知つて居る材料が多くなるわけですから、それをいろいろに結び合せて研究することになります。兎に角ただ今は平安二段の型だけを材料にして研究して見ませう。

▲下段拂受

第一に考へなければならぬことは、此の二段の型に下段の拂が拳を握つて居る時と手刀の時とがあります。何れの場合でも敵が蹴つて来るのを拂受けるのでありますから、型そのものの表に現はれたところでは足を使つて蹴ると云ふところは一つもありませんが、拂受と云ふ點から考へて空手では足で蹴ることも一つの攻撃法だと云ふことがわかります。

ついでにこの拂受は敵の足の攻撃を

つづつの講義に必ず「研究と習熟」の項を設け、その型の研究法並に習熟法について述べることに致しました。然し技法は無限でありますから、その悉くを書き盡くすことは到底出来るものではありません。ただ如何に研究し、如何にして習熟するかを極く一端を書くに止め、あとは修業者自身の研究工夫と熱心とによつて上達する様に針路だけを示しておくことに致します。先づ最初に前に講義した平安二段の型をもう一度研究的に調べて見ませう。

▲研究法

平安二段の型は分解して調べて見た結果は前述の通り、直突、打落、上段揚受、下段拂受、下段手刀受の五種の技があります。なほこれをこまかく考へると、直突が左右二通り、その他は何れも内外がありそれを左右でやつ

受け拂ふだけでなく、これを少し變化させるると敵の足をとらへることが出来ます。

そこで、敵が足で攻撃した時にその足をとらへると同時に自分の方も足で

第八四圖 下段左手刀受の變化



逆襲して見たらと云ふ考へが起ります。これは平安二段の下段手刀受の變化であり、かなり効果的な技法であります。

即ち敵が右足で蹴つて来るときに、我は左足を一步退きながら體勢を落し

て見ると一種の技が四通りになることになり、これを合せて見ると總計十八通りになります。

さて平安二段の内容は結局この十八通りの技法が含まれて居ることになり、此處まではただ表面からの調べ方に過ぎません。これ以上に研究を進めて行かなければ、所謂論語讀みの論語知らずで、眞に平安二段を我がものとしてしまつたとは云へません。

然らば、これ以上の研究とは、どうすればよろしいか、といひますと、即ち右の十八通りの技法が如何に變化するか、それを考へて行くことであります。ところで、此處で注意しなければならぬことは、變化を考へると云ひましても、我々はまだ空手については全然無知であつて、知つて居るのは僅かに今學んだばかりの平安二段の型一つだけであるわけですから、それ以外の

て四股立となり、右手刀を以て外拂受けする氣持ちで敵の右足をとらへ、同時に我が左足で敵の金的を蹴ることが出来ます。(第八四圖参照)

敵が左足で蹴つて来る場合は、我は右足を一步退き、左手で外拂受けの形に於て敵の足をとらへ、我が右足を以て敵の金的部に攻撃することに出来ます。

それから今一つ下段手刀受の場合について別の變化を考へて見ませう。

敵が右足で蹴つて来る場合に、我は左足を引いて我が右手の掌で力一ぱいに敵の足首を打ちはたくと、敵の體はぐるつと廻つてしまふ。その時我は左足を一步踏み出し左拳を以て敵の脊骨を突く。敵が左足で来た時は我は左手で外から拂つて右拳で突きます。

▲上段揚受

次に上段揚受について一つ考へて見

ませう。敵が右拳で我が顔面を突いて来た時に我は左足を引きながら右腕を以て下より上に敵の臂關節部を強くねあげ（即ち右手上段外受）ると同時に、そのまゝ我右拳の拳楯を以て敵の右腋下を打撃する。敵が左拳で来る時は我も左上段外受して其儘左拳楯を以て敵の左腋下を攻撃する。（拳楯は打落しのところで用ひた材料です）

▲上段揚受と下段拂

今度はちよつと趣をかへて、もう少し複雑なところを考へて見ませう。敵が右拳で我が顔面を攻撃して来た時に、我は例の通り左足を一步引きながら右手上段外受をしたが、敵もさるもの直ちに左拳を以て我が右脇腹を攻撃して来た。此時我は上段に受けた右手を以て直ちに敵の左拳を下段に内拂受をなし同時にその儘右拳を以て敵の水月部に突撃します。（此の時の下段拂

は體勢をその儘にして前屈にならず）右の様にしておぼえただけの材料を色々に変化させて考へて行くことが即ち研究であります。その技法が良いかは拙劣であるかは、自分自身で研究が深まつて行くに従つて判断が出来るやうになりますから、これで良いと満足してしまはずに、絶えず研究を續けて行かなければなりません。

▲習熟法

右の通り自分のおぼえただけの材料をいろいろに変化させて研究をするとは非常に重要なことではありませんがただそれだけでは決して上達するものではありません。研究すると同時に練習熟達することが絶対的に必要であります。

▲此處で前進後退の線形について簡單にお話しておきませう。挿繪（第八五

受けかえながら前進します。隅から隅まで前進して進めなくなつたら、今度は後へ退きながら左右交互に受けかへます。これを前進後退くりかへし幾度も稽古するうちに、四股立と下段手刀受けによく習熟することが出来ます。（直線進行、波形進行共に練習す）

二、下段拂の連續練習

これも型にある前屈下段拂（他の拳は腰に構へて左右交互に前進後退しながら連續的に稽古して、前屈下段拂に習熟します。（直線進行並に波形線進行共に）

三、打落しの連續練習

型にある打落し姿勢（猫足）を左右交互に前進後退しながら連續的に稽古して打落しの技法に習熟します。（前後直線進行、左右直線上）

四、上段揚受の連續練習

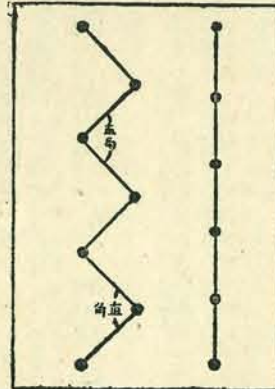
これも左右交互に連續的に前進後退

して上段揚受の技法に習熟します。

五、直突の連續練習

直突の連續練習を四通り行ひます。第一——前後直線上の前進で、右足と右拳、次には左足と右拳、これを連續して行ふ。

第八五圖 進退線



第二——前後直線上の前進で、右足と左拳、次に左足と左拳。これを連續して行ふ。

第三——波形線上の前進で、右足を踏み出すときには同時に其の方向（即ち踏み出した方向）へ右拳直突をなし、

（圖）に見る通り、（イ）前後直線或は左右直線（ロ）波形線の三通りになります。波形線は前進のとき又は後退のときに右斜或は左斜へ行動する時のことであります。各線上の●印は足の位置の移動を示したものです。

▲習熟法には連續練習法と連結練習法との二種あり、連續練習法とは同一技法の連續であり、連結練習法は二つ以上の技法を連結して反覆する練習であります。最初に連續練習法から稽古しませう。

▲連續練習法

一、下段手刀受の連續練習

これは型にあつた通り四股立になり右下段手刀受けをなし、同じ方向に左足を一步前進しながら左手刀受となり更に右足前進右手刀受けをなし、又左と云ふ風にいくらでも續けて右左交互に

左足を踏み出すときには左拳を左足を踏み出した方向へ直突する。これを連續的に行ふ。

第四——波形線上の前進で、右足を踏み出すと同時に其の方向（即ち右足を踏み出した方向）へ左拳を直突し、左足を踏み出した時は踏み出した方向へ右拳を直突する。これを連續的に行ふ

▲以上の連續練習はただ続けければ良いと云ふわけではなく、（イ）はじめのうちはゆつくりして技を確實に行ふこと（ロ）練習が積んで技が確になれば、その次には速度をはやくする稽古にうつります。このことはよくおぼえておいて下さい。不確實な技はいくら速くても役に立ちません。受け損じてしまひます。然しいくら確實な技でも速度がおそくては之また役に立ちません。敵の攻撃が當つてから受けることになつてしまひます。故に『確實に迅速に』

第十六章 平安三段の型の手數

第五一節 平安三段の型の概説

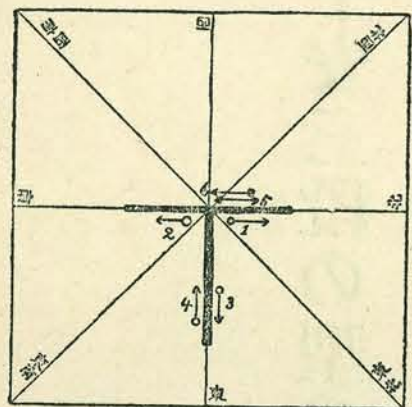
▲平安三段に於て我々は如何なる技法に接するか、それをあらかじめお話しして、その詳細の研究にはいりませう。平安三段は二段より動作の數は少く總てで十九動作しかありませんが、技法の種類としては次の九種あります。

- 一、直突
- 二、横受
- 三、拂受
- 四、貫手
- 五、打上
- 六、臂受
- 七、打込
- 八、臂當
- 九、振突

平安三段は短かい型である割に内容は豊富で、(イ)横受の如き重要な技法(ロ)敵に後手を取られた時の逆のはづ

し方、(ハ)咄嗟の場合などに活用される臂受(ニ)敵に後から抱きつかれや

第八六圖 平安三段演武線



ろとした時の防ぎ方等——いろいろと面白い技法があるのであります。

- ▲足の方は
- 一、猫足立
 - 二、結び立
 - 三、丁字立
 - 三、前屈立
 - 五、八字立
 - 六、レの字立
 - 七、四股立
 - 八、寄り足
- 以上の八種類になつて居ます。手と足との結合は型の説明にゆづります。

▲演武線

平安三段の型は前述の通り十九動作より成り、演武時間は一分以内であります。演武線は挿繪第八六圖の如く丁字形をえがき、六種の方向線を作りま

- す。行動の順に従つて演武方向圖を讀んで見ます。
- 一、北方線
 - 二、南方線
 - 三、東方線
 - 四、西方線
 - 五、北方線
 - 六、南方線
- 右の方向線は何時でも演武者の進行の方向を指すことは二段の時と同じであります。

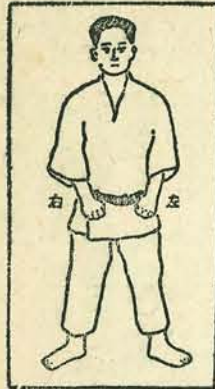
第五二節 平安三段の型の手數

▲構へ方 (第八七圖)

(イ) 足は外八字立に開き兩膝を伸ばす。(ロ) 手は左右共に堅く拳を握り兩腿の付け根のところへ甲を外にして構へ金的守護の姿勢をとる。(ハ) 目は額をひきつけ遠山を望むが如く真直ぐを見る。(ホ) 體は眞直にして胸をひらき肩をさげ丹田に力を取る。(平安二段の構へと同じ)

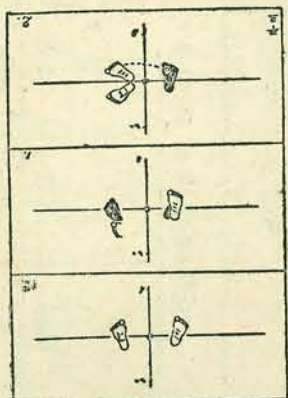
▲第一動作 (第八九圖)

第八七圖 平安三段構へ



主眼點、北方へ左拳横受
説明 (イ) 構への時の位置にて上體は東方へ向けた儘で、頭だけ北方へ向け、北方の敵に目を注ぐ。(ロ) 同時

第八八圖 (第二動作マテ足取)



第八九圖 平安三段第一動作

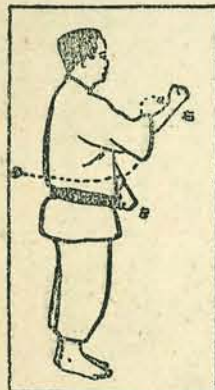


に腰を落して猫足に變じ、左拳は甲を外に向けて圖の如く横受をなす。拳の高さは肩より心持ち低く、左肘と脇腹との間は拳一つはいる位の距離とす。(ハ) 右拳は甲を下にして腰に引いて構へる。以上一舉動に行ふ。

▲第二動作 (第九〇圖)

主眼點、北方へ右横受 左拂受
説明 (イ) 北方へ向ひたる儘、右足を左足のところへ引きつけて結び立となり、(ロ) 左拳は横受をなし(甲は外) 左拳は拂受(甲は外)をなす。イロを一舉動に行ふ。

第九〇圖 平安三段第二動作



▲第三動作 (第九一圖)
 主眼點、北方へ左横受、右拂受
 説明、北方注目。其儘結び立にて、左拳にて横受をなし (甲は外) 右拳にて下段へ拂受をなす (甲は外) 左右同時に動作をなす。

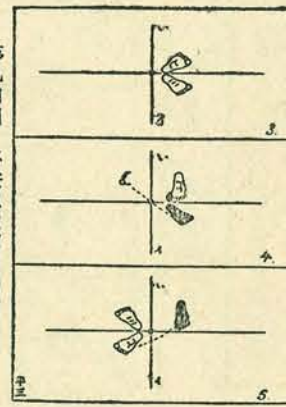
▲第四動作 (第九四圖)
 主眼點、南方へ右横受
 説明、(イ) 左足を軸として右足を南方へ一步踏み出して猫足となる。(ロ) 上體は東方へ向け頭だけ南方へ向けて其の方向の敵に注目する。

第九一圖 平安三段第三動作



(ハ) 右拳横受、甲は外。左拳は甲を下にして左腰に構へる。以上一動作として行ふ。(右半身の構へ)

第九三圖 (第五動作マテ足取)



第九四圖 平安三段第四動作



▲第五動作 (第九五圖)
 主眼點、南方へ左横受、右拂受
 説明、(イ) 左足を左足にひきつけて結び立となり、目は南方注視。(ロ) 左拳にて横受、甲は外。右拳にて下段へ拂ひおとす、甲は外。以上を一動作として行ふ。

注意 横受は敵が我が水月をねらつて攻撃して来る時に我が表小手で受けるのですから我が受手は拳の高さが肩より高くならずに、むしろ心持低い位、横受して居る手の臂と脇腹とは拳が一

第九五圖 平安三段第五動作

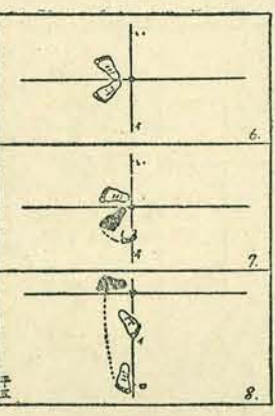


つはいる位に離しておく。斯くすると丁度横受の正しい形になります。

▲第六動作 (第九六圖)

主眼點、南方へ、右横受、左拂受
 説明、南方注目。其儘結び立にて、右拳にて横受、甲は外。左拳にて下段へ拂ひおとす、甲は外。これを一動作として行ふ。

第九六圖 平安三段第六動作



第九七圖 (第八動作マテ足取)

▲第七動作 (第九八圖)

主眼點、東方、左横受
 すのすから、其の氣分でやつて下さい。拂受は我が裏小手にて敵の手をぼんと下段へ拂ひ落とす心持ち。

第九八圖 平安三段第七動作

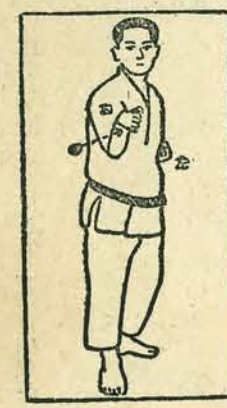


説明、(イ) 右足その儘の位置にて左足を東方へ一步進めて猫足となり、上體を南方へ向けた儘で頭を東の方へ向けて其の方向へ注目。(ロ) 同時に左拳横受、甲は外。右拳は甲を下にして右腰に構へる。以上を一動作に行ふ (第一動作と同じで方向だけ異なる)

▲第八動作 (第九九圖)

主眼點、東方へ右手四本貫手
 説明、東方注目。左足を其儘の位置に踏みしめ、右足一步前進、同時に右四本貫手 (小指は下) にて東方へ中段

第九九圖 平安三段第八動作



注意 横受の拳の高さは前述の通りですが、横受は敵が拳で突いて来るのを我が表小手にて敵の小手をはじきとば

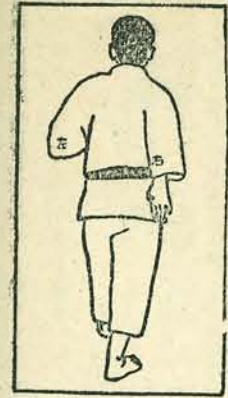
突。左拳は甲を下にして左腰にひいて構へる。左右の手の動作を同時に行ふ。

ぢられた事を意味する故にその積りで行ふ。

▲第九動作 (第一〇〇圖)

主眼點、逆をとられて西方へ廻轉。説明、兩足その儘の位置にて、ぐるりと左廻りに西方へ廻轉して前屈(左足)となり、右手はその儘(四本指を伸ばし拇指を曲げた形)で、掌を上につけ臂を伸ばして下方へ下げる。(右臂にくつつけるのではなく、七八寸位はなれる)此の動作は敵に手を捕れて後手にね

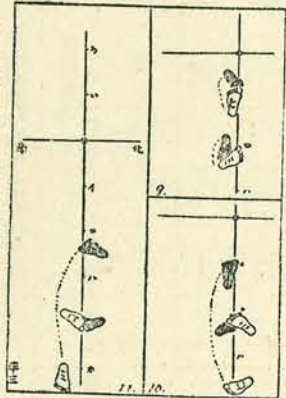
第一〇〇圖 平安三段第九動作



▲第十動作 (第一〇二圖)

主眼點、東方へ左拳打上げ。説明、(イ)左足を軸(上足底)として行ふ。

第一〇二圖 (第一動作マテ足取)



第一〇二圖 平安三段第一〇動作



▲第十一動作 (第一〇三圖)

主眼點、東方へ右拳中段直突。説明、東方注目。左足を其の儘として行ふ。注意、上體は南方へ向け頭は東方へ向けて其の方向に注目すること。

第一〇三圖 平安三段第一一動作

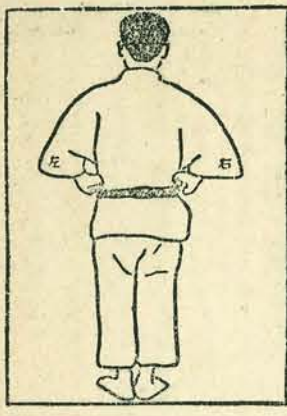


右足を一步東方へ進出すると同時に右拳中段直突、甲は上。左拳は甲を下にして左腰に構へる。

▲第十二動作 (第一〇四圖)

主眼點、西面して兩臂横に張つた構。説明、右足をそのまゝの位置にて後(即ち西方)へ向ひ、同時に左足を右足に引きつけて結び立となり、左右の拳は甲を前向にして腰にとり、肩をさげて兩臂を左右に張る。西方注目の事

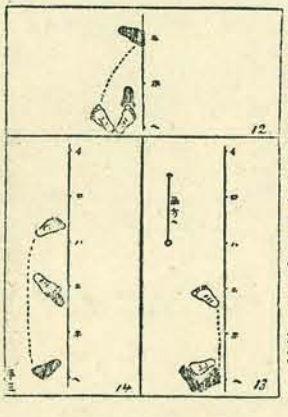
第一〇四圖 平安三段第一二動作



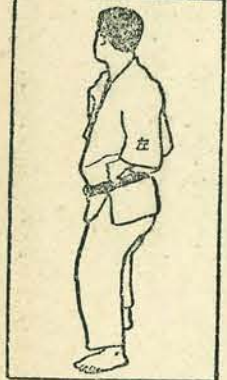
▲第十三動作 (第一〇六圖)

主眼點、西方へ右臂受と打込。説明、(イ)左足その儘の位置、右足を西方へ一步前進して四股立となり上體は南方へ向つた儘で頭だけ西方へ向け其の方向に注目。兩臂は左右に張

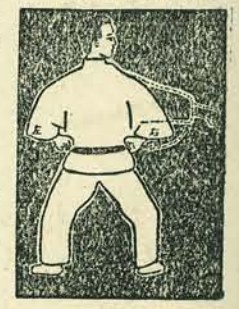
第一〇五圖 (第一四動作マテ足取)



第一〇六圖 平安三段第一三・一五動作

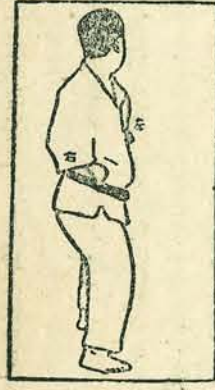


圖七〇一第 南を作動五一・三一第 形るた見りよ方



つた儘の姿勢であるが、右臂は敵の攻撃を臂で拂ひのけるのであるから其の心持でちよつと前方へ振る。(ロ)臂受すると同時に第一〇七圖の如く右拳を敵の下腹部へ打込む意味で臂を伸ばし直ぐ元の位置にもどす。右は打込の時も甲は前むき。イロを急速度連続動作として行ふ。

第一〇八圖 平安三段第一四動作



▲第十四動作 (第一〇八圖)

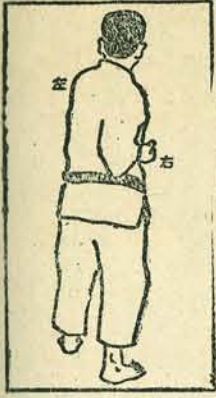
主眼點、西方へ左臂受と打込。
 説明、右足其儘、左足を西方へ一步前進(四股立)西方注目。左臂受と左拳打込。

▲第十五動作 (第一〇九圖)

主眼點、西方へ右臂受と打込。
 説明、右一步前進して、第十三動作と同じ。
 注意、臂受の前進は足をどんと踏下さ

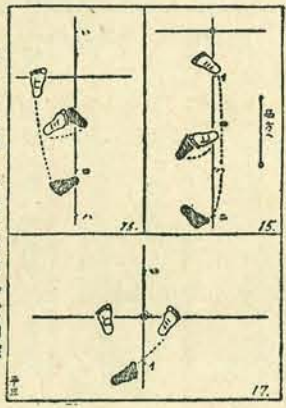


第一一四圖 平安三段第一九動作

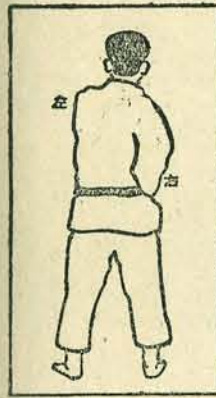


▲第十六動作 (第一一〇圖)

主眼點、西方へ左拳中段直突。
 説明、西方注目。右足その儘。左足一步前進、同時に左拳中段直突、甲は

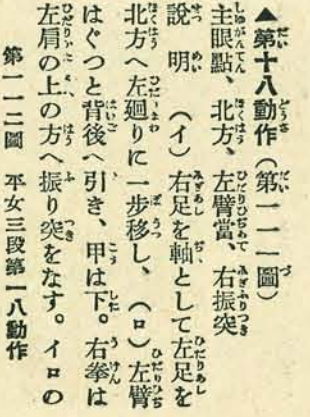


第一一四圖 (終演マテ足取)



▲第十七動作 (第一一一圖)

主眼點、西方、右足一步前進。
 説明、西方注目。左拳を突き出した儘で、右足を一步前へ進めて八字立となる。右拳左足そのまゝ。



第一一二圖 平安三段第一八動作



動作を同時に行ふ。従つて上體は左へねぢれた様になる。但し左側へ上體を倒すのではなく伸ばしたまゝで左へねぢれるのであつて、足は左右共踵を床につけ、膝を伸ばした八字立。目は東南方注視。

▲第十九動作 (第一一三圖)

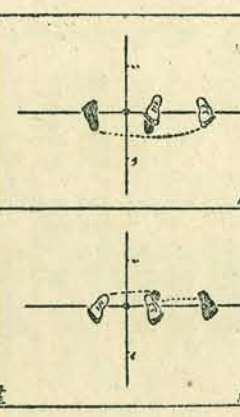
主眼點、南方へ寄足。右臂當、左振突
 説明、(イ) 右足を右横即ち南方へ一步開くと同時に、左足を元の右足の位置まで引き寄せ(之を寄り足と云ふ)て八字立となる。(ロ) 右臂をぐつと



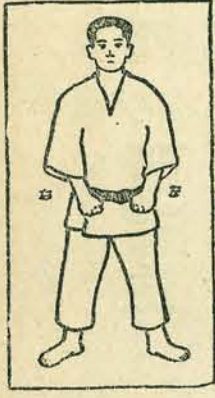
第一一四圖 (終演マテ足取)

背後へ引き、甲は下、左拳は甲を上にして左肩の上方へ振突する。イロを同時に引き、目は西南方注視。此動作も兩足の踵は床につけ膝は伸ばした儘です。

▲演武終了 (第一一五圖)



第一一四圖 (終演マテ足取)



▲足の移動について
 一、足の動きは常に床とつかず離れずの程度にて移動し、決してやたらに足を踏みならしたり又は足を床につけて引きずる様な動かしかたはよくありません。軽く敏捷に動かすべきであります。
 二、寄足は側面への寄足だけではなく前方又は斜前方への寄足もあります。

第十七章

型の分解的説明と研究法

第五三節 平安三段の分解的説明

▲平安三段の型の各動作の持つ武術的意味を分解的に説明致します。

先づ最初に平安三段の型の各動作の特徴を一覧することにしませう。

- 一、左拳横受、右拳右腰
- 二、右拳横受、左拳拂受
- 三、左拳横受、右拳拂受
- 四、右拳横受、左拳左腰
- 五、左拳横受、右拳拂受
- 六、右拳横受、左拳拂受
- 七、左拳横受、右拳右腰
- 八、右四本貫手、左拳左腰

- 九、右手逆を取られ後向、左拳左腰
- 十、左拳はね上げ、右拳右腰
- 十一、右拳直突、左拳左腰
- 十二、両拳兩腕、結び立
- 十三、右臂受と打込、右臂其儘
- 十四、左臂受と打込、右臂其儘
- 十五、右臂受と打込、左臂其儘
- 十六、左拳直突、右拳右腰
- 十七、左拳其儘、右拳右腰
- 十八、左臂當、右拳振突
- 十九、右臂當、左拳振突

この一覧表に現はれた平安三段の型の特徴は、(A)横受(B)逆はずし、(C)臂受(D)後から抱きつかれた時のはづし方として臂當と振突、以上の四種類で、その他に四本貫手の攻撃も一つあります。

足の方でも猫足が三度も出て居り、その時の左右の拳との結合は大いに研究習熟すべき體勢をなして居ます。では各動作の解説を致しませう。

▲横受と猫足

甲(第一動作)

乙(第四動作)

丙(第七動作、第八動作)

甲の場合。敵が我が水月部をめぐけて右拳で攻撃して来る場合、我は右足を一步後方に退いて左半身に即ち體を左横向きに猫足となり、同時に左手にて横受をなす。右拳は攻撃の用意。

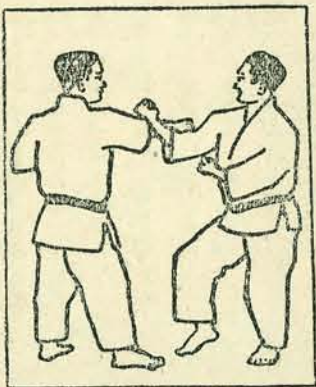
乙の場合。敵が我が水月部をめぐけて右拳を以て攻撃して来た場合、我は左足を一步後方に退いて右半身に即ち體を右横向きに猫足となり、同時に右

手にて横受をなす。(第一一六圖参照) 丙の場合。敵が我が水月部をめぐけて右拳を以て攻撃して来た場合、我は右足を一步後方に退き體を其儘敵に正面した儘で猫足となり、左手にて横受けをなし、同時に右手は貫手を以て敵の水月部を攻撃する。

甲と丙とは、左拳を以て敵の右拳を内側から横受したから是を内横受と云ひ、乙は右拳を以て敵の右拳を外側から横受して居るから之を外横受と云ひます。

若し敵が左拳を以て攻撃したとすれば、甲と丙の時は外横受となり、乙の時は内横受となります。そこで表小手裏小手の關係を調べて見ますと、横受する方は常に表小手を用ふることは型の手數説明の時にお話した通りであるが、受ける時に攻撃者の表小手を受けるときが内受となり、裏小手を受けるとき

第一一六圖 外横受



が外受けになります。故に二人で實際にやつて見て、よく横受の内外をおぼえて下さい。

▲敵の右拳の攻撃を我が左拳で内横受した時(第一動作と第七動作)には右

拳は直ちに敵の水月部を攻撃する。此の攻撃は拳でもよいが、第七動作に續く第八動作が貫手になつて居る點は水月部の攻撃に貫手も効果的に用ひ得ることを教へたものであります。

▲猫足の働いた點

甲、乙、丙の三つの場合共に猫足になつて居る點も大いに意味のあるところ、我が控の手が攻撃にうつるとき猫足の低い體勢からさつと踏み立つて體勢が高くなつて行く、この伸びて行く勢が我が攻撃力をして極度に偉力を發揮させるものであります。すべて猫足姿勢は防禦姿勢の中でも次の攻撃に移る瞬間の體勢の變化即ち伸び立つ勢を活用するものであります。敵の攻撃に對して、さつと退いて猫足となるのは、それだけ我が體勢を落すことによつて、敵の攻撃をして勢を殺し得ることにあります。例へば彈丸の如く飛んで来るボールを受ける際には、必ずキヤツチする手は後へ引きます。更に飛球が我が胸部に撃突し、さうな勢のときには、キヤツチする手を後へ引くだけでなく、同時に體勢

をも低く落します。これは飛球の勢を弱めて我が體に無理をさせないためであります。或は又、高い所から跳び下りる際に、棒の様に突つ立て居たらどうでせう。足にあたる力が瞬間に腦に傳はつて、悪くすると腦振蕩を起します。ところが、跳び下りる際には、必ずつままきき地につけ、膝も腰も曲げて、撃突の勢を殺ぐことにします。此等の實例を考へて見ても、防禦姿勢としての猫足の價値がよくわかります。斯くの如く、猫足に變ずる際（即ち防禦）猫足より伸びる際（即ち攻撃）の二つの場合の瞬間の力の減殺と増大の關係をよく考へて猫足の意味を十分理解するやうにして下さい。猫足を論ずる人で、形の極まつた時だけを以てかれこれ云ふ人がありますが、それは右の重大な二點然かも猫足の最もよいところを忘れて形骸を論じて居ること

が往々ありますから、讀者は右の二點について十分研究して見て下さい。平安二段の第一動作と第二動作の場合も此處でもう一度思ひ出して下さい

▲横受と拂受（其の一）

甲（第一動作——第二動作）
乙（第四動作——第五動作）
甲の場合、敵が我が水月をめぐらして右拳を以て突いて来た場合に、我は右足を一步退いて猫足に變じ、左手にて内横受をなし、直ちに我が右拳を以て攻撃に移らんとしたが、敵もさるもので最初の攻撃が効を奏しなかつたことを知るや否や、間髪を容れず即時に左拳を以て第二弾を我が水月部に向つて發射して来た。アデなことをするものかなと我は第一弾を横受した左拳をそのまゝさつと下に拂ひ落して第二弾を外拂受して敵の攻撃を封すると共に我

が體勢を猫足からさつと伸び立ちながら、満を持して居た我が右拳を以て疾風迅雷的に敵の人中（鼻下）めがけて殺到し、以て敵を完全に仕止めることが出来た。——といふことになりました（第一一七圖参照）。即ち此の時には我が右拳の第二動作に於ける横受を上段直突と變じて考へるのであります。乙の場合、此の場合はずべて甲の場合の反對に考へるとよろしいのです。即ち敵が左拳を以て第一弾を我が水月部に發射して来るとき我は左足を退いて猫足となり右手にて内横受けをなす敵は直ちに第二弾（右拳）を以て攻撃して来るので、我は右手をそのまゝ下に落して敵の右拳を外拂受すると同時に、我が左拳を敵の人中めがけて上段直突を飛ばす——と云ふことになりました。此時には第五動作の左拳横受を上段直突きに變じて考へるのであります

▲拂受と小手の關係
横受は表小手を以て受けるものでありますが、拂受は裏小手で受けるのであります。敵の表小手を受ける時は常に内拂受になり、敵の裏小手を受ける時は常に外拂受になります。これは實際にやつて見るとよくわかります。

▲横受と拂受（其の二）

丙（第二動作、第六動作）
丁（第三動作、第五動作）
横受と拂受との意味を考へるに際して、其の一は二種の動作を連結して考へましたが、今度は各動作を個々獨立のものとして考へて見ませう。丙の場合には右拳横受、左拳拂受であり、丁の場合には反對に左拳横受、右拳拂受になつて居ます。それ／＼の場合について考へて見ます。

下腹部を突き上げる——と云ふことになりす。丁の場合、敵が右拳を以て我が水月部を攻撃して来たとき、我は其の儘の位置にて左拳を以て之を内横受した。すると敵は直ちに左拳を以て第二回の



部を攻撃して来たとき、我は其の儘の位置にて右拳で内横受した。すると敵は直ちに右拳を以て第二回の攻撃に移り、我は之を左拳を以て下段に拂ひ落とし、同時に我が左膝頭でどんと敵の第一一七圖 左拳内横受より外拂受に變化

攻撃に移り、我は之を右拳にて内拂受をなし、同時に我が右膝頭を以て敵の下腹部を突き上げる——と云ふことなるのであります。▲さて此の第二、三、五、六の四動作は何れも足が結び立になつて居ますがこれは特に意味を持たせて考へると、實際的には後へ一步も退かれぬ様な場合、假令後が塙とか石垣又は壁等のやうなところを想像することになります。斯様な場合には、其儘の位置で敵の攻撃を受け止めるか、或は横受のときにも一緒に一步踏み出さなければなりません。それから横受と拂受をなして、足の攻撃に移る際には間合（敵との距離）の如何によつては膝でなく足で蹴ることも出来ます。此等は相手を求めて組手で種々とやつて見て下さい。

▲横受の意注

平安三段の型に於ては全動作の三分の一以上の數を横受のために費やし、横受の各種の場合を練習させやうと努力したことが、型の創作者の意志として伺はれます。横受を斯くの如く重要視して居るのは、何故かと考へますと横受けは空手の受け方の重要なものであり、之を十分に習熟することは最も大切だからであらうと思はれます。

▲横受はまた直ぐ變化し得る受け方であると共に、横受が不確かな場合は敵のために利用され易いものであります。横受の拳が肩より餘り高すぎると敵から逆やその他の變化で、死地に追ひ入れられることがありますから、よく氣を付けなければなりません。横受した自分の拳の高さは自分の肩の高さか、或はそれより心持ち低い位で、臂は腋から餘り離すとそこにスキが生じますから、腋と臂との間は拳が一つは

ますから、腋と臂との間は拳が一つはいる位が適當であります。横受けについてはなほ研究と習熟の項をよく讀んで下さい。

▲逆をとられた時のはづし方

(第九—第十一動作)
敵が我が右手をとつて内側へねぢられると我が體は自然に後向きになります。或は又、後から手をとられてねぢられたと考へても差支へありません。要するに敵に右手をとられ之を内側へねぢられたとき、我は後向きのまゝ出来るだけ上體を十分前に伸ばします。(前屈)之は次の動作に移つて我が技を効果あらしめるために敵と我が身體の間をなるべく広くあけさせるためであります。

次に前に出て居た我が左足を、さつと大きく一歩後へ退いてなるべく敵の

ろ。第一一九圖は左手の打上げで逆をはづし、はづれて樂になつた右手で逆襲して居るところ。なほ注意すべき事は打上げた我が左手は、目的を達した直ちにさつとひいて腰にかまえること

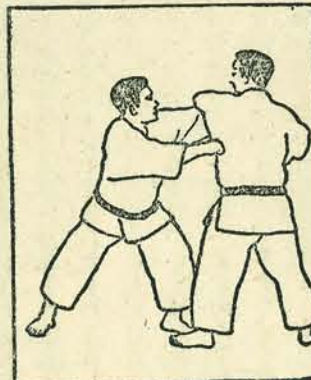
第一一八圖



とが必要であります。挿繪では順序を見せるために左手は打上げたまゝ右拳で攻撃して居ますが、實際の場合には右拳の攻撃と左手の引き方は同時でなければいけません。ながく敵の腋下に我が左手をあづけておくことは危険です

▲若し第十動作の如く我が體が四股に低くなると同時に敵も四股に體勢を落して來て、我が左拳を下から打上げられない場合があるかも知れません。斯る際には反對に敵の顔面か首の

第一一九圖



ろあたりへスキが生じて居るに違ひないのですから、そこへ攻撃を如へて我が不利の地位を建て直します。要するに左手を有利に活用することが大切です。敵が我が右手を取るのに右手だけで

兩足の間に踏み込むと同時に、我はなるべく體勢を低く四股になり、我が左手は肘をぐつと後へひけば、敵の腕の下にはいりますから、其の時我が左拳を下から上へ勢よく打ち上げます。我が左肘が敵の腕にひつかかりさえすれば大抵は逆ははづれてしまひます。敵がどこまでも我が手を握つて離さないやうに頭張れば、敵自身がかえつてその手が逆にかゝることになりますから、我が左拳の勢よい打ちあげには大抵の場合敵は思はず手をはなしてしまひます。

敵は手をはなすだけでなく、最初前へ強く引張つてからぐるつと後向きになられたため反動をくらつて、敵の體勢は崩れてしまひます、そこをすかさず、樂になつた我が右拳を以て敵を逆襲します。

▲挿繪第一一八圖は右手を取られたとこ

とつても兩手でもつても、逆のはづし方は同じことあります。なほ敵が我が左手をとつたときは、同じ方法を反對に行ひます。即ち右手で打ち上げをやつて左手を樂にし、その左手で逆襲します。これは左手、右手共によく練習して下さい。

▲臂受と打込

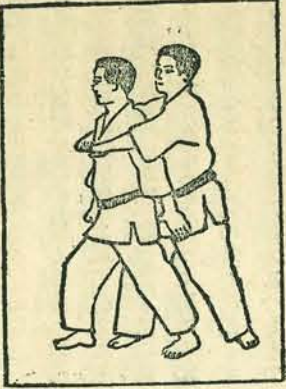
甲(第十三動作、第十五動作)
乙(第十四動作)

甲の場合。敵が右拳を以て我が水月部を攻撃して來た場合、我は左足を一歩退いて四股になり、右臂を以て敵の攻撃を打ちのけ、同時に右拳を伸ばして急速に敵の水月か腹部を打つ。

乙の場合。敵が右拳を以て我が水月部を攻撃して來た場合、我は右足を一歩退いて四股になり、左臂を以て敵の攻撃を打ちのけ、同時に左拳を伸ばし

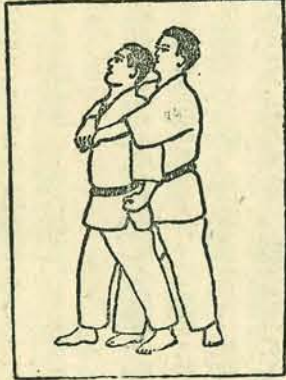
りますと、大抵の場合敵はスキを生じるものです。その時をはずさず後へ手を廻して金的をとるか、或は後臂當を喰はすとか適切な技法を施せばよいのであります。若し敵が體を落し、兩足を後へ引いて居るために、我が足の踵

第一一九圖



を我が踵でドンと踏みくちくことも出来ません。以上の各種の方法をよく心得て居て其場合によつて適切な技法を用ひれば、後から組み付いて来る敵をふりほどいて我が身の位置をたてなほすことが出来ます。

第二一〇圖



を以て敵の向脛を蹴ることが出来ない場合は、我が蹴を後方へボンと蹴り上げる(自分の臀部を蹴るつもりで)と必ず敵の急所——金的か水月か敵の姿勢によつて異なる——へ當ります。時に又後から抱きついて居る敵の足の甲

空手では足を後方へ使つて、後の敵の金的や向脛を踵で蹴ることもあるわけですから平常よく心得て居て、いざといふ時に活用すべきであります。後からかたく抱き付いて居る時は我が後頭部を以て敵の顔面へ當てること

る振り突きは後方から抱きついた敵に對して振り突くので、拳は自分の顎の前を通つて後へ行きますから、之を上段の後振突と名づけます。振突きに必ずしも後方だけでなく、前面の敵に對しても上段振突、中段振突を活用することが度々あります。上段振突は横面をねらひ、中段振突きは横腹をねらひます。然し此等は型に出て来る時にお話ししませう。此處では上段の後振突について注意すべき點を述べておきます。▲上段後振突きは、頭を眞直ぐにして居て振突きすると、自分の腕で顎を打つことがありますから、首を横へ廻はすとか、横へ曲げるとかして、拳が充分後方へ廻はる様になければいけません。又平常から後へ拳を飛ばす練習も必要ですが、それには次の方法で稽古します。

右臂の下から左拳の甲を當て、右拳後振突きのときに充分後方へ右拳が行く様に左拳で押し上げます。これを連続的に幾度も幾度も練習します。左拳後振突きの練習には右拳の甲を左臂下に當てがつて、強く押し上げます。臂を伸ばしたり振り突きたり(其間絶えず他の拳は臂を離さず)に幾度も練習して居るうちには、後方へ充分廻はる様になります。拳がよく後方へ届くやうになつたら今度は少し頭を後へそらしておいて、左右交互に(他の拳の補助を受けずに)後振突きの速度をつける練習をします。斯くして振突の拳がよく後へ廻はること(正確に)そして速く突くこと(迅速に)に習熟すれば後振突きの効果を充分に發揮することが出来ます。習熟の理想は「正確に迅速に」と云ふことを忘れないやうにして下さい。

も出来ます。然し頭を後へ振る時には必ず口を開くやう注意を要します。(口を結んだまゝ後へ頭を強く振るとメモマヒすることがあります)▲以上は後臂當の技法を施し難いときに、敵を誘つてスキを作らせる方法でしたが、後臂當そのものとしての注意をお話ししておきましょう。後臂當はたゞ臂を後へ強く引いただけでは充分の効果はあらはしません。後へ引いた臂を上へ突きあげると云ふときに、はじめて充分に効果を發揮するものです。故に後臂當は後へ臂を引きながら臂を上へ突きあげる——これを二つの動作に區切らずに一動作として平常練習しておくべきであります。右も左も同じ要領でやつて下さい。

▲振り突の研究と習熟法
平安三段の第十八、十九の動作に

▲右に述べた上段後振突きは、型にある通り右拳を左肩上へ振り突き、左拳を右肩上へ振り突くのですから之を横振突と稱します。なほ後振突には縦振突と云ふのがあります。是は右拳を以て右肩上から後方へ振り突き、左拳は左肩上から後方へ縦に振り突く技法です。縦振突は甲を外向きにして突きます。その習熟方法は横振突の習熟法と同じ要領で「正確に迅速に」の理想にかなふ様にやります。上段後振突の縦横は共に拳の引き方を極めて迅速に引きもどします。總ての攻撃の技法は突き出した手を引くときが大事ですが、後方への振突きの時は特に敏速に引くことを練習しておくことが肝要であります。

▲横受の習熟法

横受は空手の重要な受方であり、その練習も充分に行つておかなければなりません。一人での練習法と二人での練習法を述べる事にします。

受け方の時は必ず第二弾に對する用心を怠つてはいけません。故に横受と拂受とは常に連結して習慣的に無意識的に第二弾の防禦が出来る様習熟しておく事が必要であります。平安三段の第二動作第三動作、第五動作第六動作は無言のうち此の連結練習の重要性を訓へて居るものであります。次に横受と振受の連結練習法を色々工夫して見ませう。

▲一、横受と拂受の連結(その一)

結び立又は外八字立として型の通り反覆練習をなす。

▲二、横受と拂受の連結(その二)

横受と拂受の連結だけでなくそれに

左右の直突を連結させて練習する方法

はじめ一人で行り、後二人でやると「正確に迅速に」と云ふ習熟法の理想を達するに最も有力な方法であります。立ち方はすべて八字立又は三戦立。

▲第一練習——(イ)右拳中段直突。

(ロ)左拳中段直突、右拳は腰に引く。

(ハ)直突した左拳をそのまま横受に變する。(ニ)横受した左拳をそのまま拂受に變する。これだけを一区切として反覆練習します。ニからイに戻る時には無論右拳直突と左拳を左腰に引くのと同時になければなりません。

▲第二練習——(イ)左拳中段直突。

(ロ)右拳直突、左拳腰に引く。(ハ)直突した右拳を直ちに横受に變ず。(ニ)横受した右拳を直ちに拂受に變ず。以上を一區切として反覆練習します。

第一練習、第二練習共に、はじめは靜かにゆつくりやつて見て、順序をお

ぼえたらいくらか力を入れてやり、熟練したら速度をはやくても、順序が狂はず手がきまつて来なければいけません。第一、第二の練習は一人で行ひます。單獨練習を積んで熟練したら二人で組んで、第三練習と第四練習を行ひます。

▲第三練習——甲乙相對して八字立又は三戦立に立ちます。間合は拳を突き出して相手の體に五寸位スキのある程度、然し熟練したらもつと間合をちめてやりませう。先づ(イ)甲が右拳で直突すると、乙は之を左手で内横受する。(ロ)甲は直ちに右拳を引き左拳を以て第二弾を送る、乙は横受した左手をその位置から直ちに拂受で甲の第二弾を受ける、それと同時に(ハ)乙は右拳直突を以て甲に逆襲第一弾を送る。甲は左手横受を以て之に應ずる。(ニ)乙は何をツと左拳直突の逆襲第二弾を

飛ばせば、甲は得たりとばかり左手を横受から拂受に變じて應戰する——之が一区切で、ニからイにかへり幾十回も反覆練習を行います。

▲第四練習——(イ)甲左拳直突、乙右手横受。(ロ)甲右拳直突、乙右手拂受。(ハ)乙左拳直突、甲右手横受。(ニ)乙右拳直突、甲右手拂受——ニよりイにかへり反覆練習。

第三練習と第四練習は非常に効果の大きい受方練習でありますから、是非しつかりきたへて下さい、此の受方練習によつて得るところは(一)小手を鍛練すること、(二)受けられたら直ぐ第二弾を發射する習慣、(三)受ける方としては受方が正確に迅速になる事、(四)横受から拂受到即時變化の習慣、(五)目をならすこと、(六)受けることに自信と落着が出来る——等まだいくらでも其の効果をあげ得るの

であります。

この練習法を以て絶えず稽古をはげんで居ると非常にワザが敏速になり、其の練習を見て居る人が受けや突きの手がどう動いて居るかわからぬ位になります。斯くして此の受方練習を積むと、眞劍組手の時などに突きも受けも「迅速正確」になり、利するところまことに大なるものがあります。

相手のない時は第一練習と第二練習とを單獨に毎日怠らずやつて下さい。なほ横受と拂受の連結練習法で變つたやり方もありますが、それは摩文仁先生著「十八の研究」に寫眞入りで出て居りますから此處には省略します。同書を参照して下さい。

▲三、横受と下段拂との連結練習

(イ)右足を一步前進しながら右拳横受をなし、(ロ)そのまゝ前屈(右足)

となり横受より下段拂に變ず。イロの動作の間左拳は左腰に構へておく。次に左足左拳を以てイロの動作をなす。左右交互に前進後退共に行ひませう。

▲臂受と打込との連結練習

型には前進だけしかありませんが、前進後退共に練習します。後退の時は視線と動作は前進の時と同じ方向に行ひ、たゞ足の運びだけが後退すること、は他の後退の場合と同じであります。

第十八章

補習的研究諸問題

第五節 受方内外と

八方轉身法

▲受方の内外

問「敵の右拳攻撃に對して、我は横受ならば左で内受になり、臂受ならば右で内受になりますネ。各種の受技によつて内受外受の關係が異つて居てはその種類が受技の數ほどあることになつて記憶えるのに、随分骨が折れるだらうと思ひますが……？」

答「内受外受の關係は、そんなむづかしいものではなく至極簡單です。つまり敵の内側から受けるときを内受と

云ひ、外側から受けるときを外受と云ふことに決定しておくのです。

さうすると内外の關係がはつきりしてきます。なるほど受技の種類によつて左で内受になつたり、右で内受になつたりしますが、然しこれを一つの表にして見ると其の關係は一目瞭然します。試みに第一二二圖を見て下さい

受技の内外の關係はすべてこの表の中にはいつてしまひます。」

問「なるほど、内受外共に二通り合せて四通りになつて居りますネ。此の四通りの間に何か相互關係がありますか。」

答「あります。その相互關係を二組に分けることが出来ます。

に分けることが出来ます。

- 第一組 甲と丁
- 第二組 乙と丙

例へば前に貴君が問題にした横受は第一組に屬し、臂受は第二組になります。其他各種の受技の内受外受の關係は、右の第一組か第二組かの何れかにはいつてしまひます。」

▲演武八方と轉身八方

問「受方の五つの原理といふお話を承はつてからは、何だか斯うほのぼのと目の前が開けて明るくなつて來つたある様に思はれますが、轉身法についてその様な原理的な法則はないものでせうか。」

答「ありますとも、八方轉身の法といふ原則があります。それを一通りお話し致しませう。

先づ第四講のところ演武線のこと

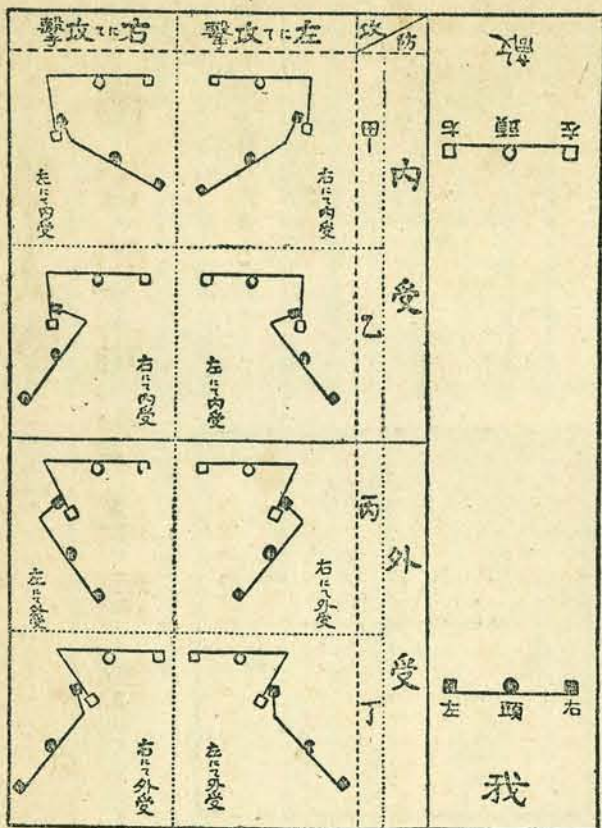
をお話しましたネ。あれを思ひだして下さい。おぼえて居ますか。」

問「東西に引いた線と南北に引いた線とが直角に交叉する、これを基本演

武線とし、その直角を等分して準基本演武線が……」

答「さうく、そのところですか。つまり基點に立つた自分の周圍八方に

第一二二圖 内受外受表



走る線になりましたネ。あの基本線と準基本線との指示する八方を東西南北といふ語をつかはずに第一二二圖の様に言ひ現はすことも出来ます。即ち基點に立つて東方に向へば次の通りです

- | | |
|----|-----|
| 東 | 真前 |
| 南 | 右横 |
| 西 | 左横 |
| 北 | 真後 |
| 東南 | 右斜前 |
| 西南 | 左斜前 |
| 東北 | 右斜後 |
| 西北 | 左斜後 |

ところで型の演武の時には基點は一定しておかなければ、型の動作の方向を規定することが困難ですから東西南北の方向で呼ぶのが便利ですが、組手の時には常に自己の現在の位置を基點として方向を指示した方が便利です。即ち型の時には基點を不動として方向

出足、引足、寄足、廻足、跳足
次に此の五足について簡単に説明いたしませう。

▲出足 これは前方又は側方へ足を踏み出す事。

▲引足 後方へ足を引く事。

▲寄足 左右の足の配置をかえずに左右又は前後へ身體の位置をかえる事。

▲廻足 大きく又は小さく身體の方向をかえる事。

▲跳足 跳んで身體の位置をかえる事。此の轉歩五足は敵の攻撃に對する轉身の時だけでなく、自ら攻撃する時の移動にも通用することは勿論です。

別にむづかしいことではないのですが斯うして法則として並べて見るとはつきり頭にはいり、その運用にも便利でせう。

問「八方轉身法とはつまり轉身八方の方向へ五足の法によつて移動すると

がよいとは決められません。互にらみあつて居ます。

それつ！ 甲が突きを入れました。

右出足右拳の上段突撃！ 顔面をねら

つたらしいがいくら低かつた様です

乙はびくともせず、右足を右斜後

へさつと引いて、甲に空を突かせなが

ら敢て右拳右腰の構をさへ崩さうとは

しません。(第一二四圖参照)

若し甲の腰と肩がしつかりして居なければ、乙の轉位による流し空受にひ

第一二四圖 流し空受



いふことになるわけですね

答「その通りです。そこで受方の五

つの原則即ち落花、流水、屈伸、轉位

反撃の五法則と轉身八方及び轉歩五足

の法とがいろ／＼に結合し複合して、

千變萬化の巧妙な受方が出て来るので

す。先づ此等の法則のあることを知つ

て型や組手を研究して行くと、修業が

無駄なく進歩が速いわけです。道に志

ざす者は必ず理と技との兼修を怠つて

はいけません。」

第五六節 組手の研究

▲組手觀戰記

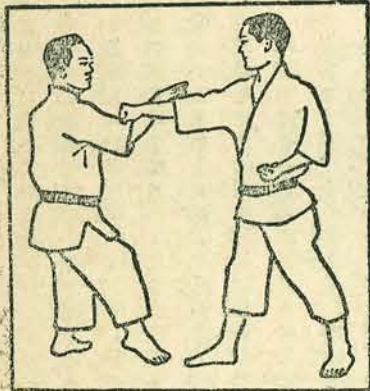
組手の研究には、技法の變化についてゆつくり考へながらやつて見る場合もあり、或は何等約束なき自由な真劍組手をやつて見て、その時に自然に急速に變化する技法を觀察する場合もあ

つかかつて、甲は乙の目の前を流れてしまつたかも知れぬが、然し甲もさるもの、流石に敵の目の前でそんな醜體は演ぜず、直ちに陣容を立てなほしました。

然るに一方乙はまだ戰鬪氣分が高潮して來ないのか、折角の好機を空しく見送つてしまひました。

▲鉤手引流し

第一二五圖 鉤手受



ります。故に此の節は二項に小分して組手觀戰記と組手考察録との二形式にして書いて見ます。

▲流し空受

甲と乙とが向ひあつて構へました。甲乙共に右足を一步引き、左拳を下段に右拳を腰に構へて居ます。(第二二三圖参照) 腰に引く程度は甲は淺く、乙は深く引いてゐますが、それ／＼の個性と作戦とがあることですから、何れ

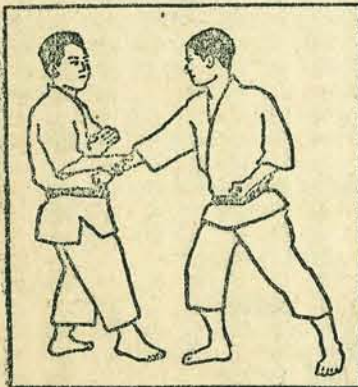
第一二三圖 組手構へ



甲は仕損じたとわかると、直ちに右手右足を引きながら、右斜前へ廻りこんで再び乙と正面に對ひあひました(注意 甲乙共に方向は轉身八方の法則により彼等自身の移動基点即ちその時その時の立場からの方向を指す)

甲は頗る調子がよいと見えて、再び積極に出やうとするらしい氣分が感ぜられます。ヤッ！ 案の定！ 再び右出足右拳の突撃！ 今度は水月をねら

第一二六圖 鉤手引流し



つての中段直突。

乙は此の事ありと豫期したかの如くさつとばかりに左足を後方へ引いて猫足に體勢を落しながら、右鉤手受にて敵の右拳を釣にかけて引き落しつゝ、體勢を伸ばすと共に左掌にて甲の顔面に一本美事に入れました。

◎鉤手受から引流になつて引くときは拇指と小指、薬指の三本に力をとり、他の指はただ添えておく程度です。第一二五圖は鉤手受した

第一二七圖 指鉄咽喉攻

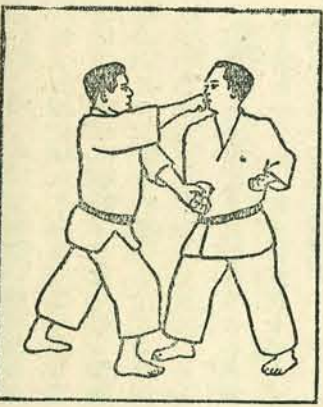


利那、第一二六圖は引手にかけて

將さに左掌の攻撃にうつらんとする利那（鉤手の構へは「セーバイの研究」参照）

◎此の鉤手引き流しは、乙が左手の攻撃をせずに引き流しを力強くやれば甲はその方向に泳がされてしまひますが、その時更に乙が泳ぎかけた甲の背後からドンと押すか蹴るかすれば、甲はその儘前傾倒してしまひます。

第一二八圖 揚受引落



△指鉄咽喉攻め
二度右拳攻撃で失敗した甲は何事か心中に計劃するものゝ如く、右拳を一段に伸ばし左拳を腰に構へながら左へ左へと小さきみに廻つて行きます。之に對して乙は右半身に、體勢を低くして中段鉤手の構へを以て油断なく甲の廻轉に伴れて同じく小さきみに廻り合ひ側面に敵の攻撃を受けぬ用心を怠つて居りません。
甲は果して、左足で軽く誘ひの蹴りを入れその儘左足を後方へ引くと同時に左拳を以て上段に猛射して來ましたが、然し乙は甲の左足蹴りを誘ひと見破つたか少しもそれに應酬しやうとはせず、却つて乙の左足の引きを追ひかけるが如く體勢を高く伸び立ちながら右手中段の鉤手を指鉄の奇手に變じて甲の咽喉へ肉迫しました。（第一二七圖参照）

甲の左拳の上段攻撃と乙の右手指鉄とは時間にしては一瞬の差で乙が速いのみならず、乙は内からの反撃で完全に効を奏するが、甲の攻撃は外側へ押し出されたために當たりがなく二度乙をして名をなさしめることになつたのであります。

乙が若し右手指鉄の反撃に出ず、何か他の受技を用ひたとすれば、或は待機して居る甲の右翼軍と乙の左翼軍との間に猛烈なる白兵戦が展開されたこととせうか、然し甲城既に陥落してしまつては殘兵も又旗を卷くの外はありません。

△揚受引落し

甲は度々の失敗にいらだつ心を押し鎮めて慎重に構へて居ます。乙は續けざまの好運に大分活氣づいて來た様です。今に積極的に技を爲かけて行くこ

とせう。

それッ！ 乙の右拳が甲の顔面めがけて上段直突に出来ました。甲は直ちに、左手揚受を以て下から上にはねあげましたが、揚受が幾分淺かつたので

第一二九圖 揚受逆押え



乙はさつとさがつて再び陣容を立て直すか左拳直突で中段に第二弾を送るかすべき筈のところを、乙にそのスキを與へぬ甲の手録の速技、淺い揚受から

その場の變手に出て、乙の右手首を握

つて右斜下に引き落とすと同時に、満を持して居た右拳を以て乙の人中にとどめをさしました。（第一二八圖参照）
甲が揚受からの引落しをなす時、若し甲自身の身邊近くへ引き落したとしたら、乙は好機逸すべからずとばかり體當りのその儘甲の下腹部へ右拳を押し出して行つたこととせう。斯くなれば甲は乙の右拳をわざ／＼自分の手で引つばつて來て自分自身の下腹へぶつつけさせることになるわけですが、然しそこは甲も心得たもので、引落しをなるべく自分の體から遠くへ右斜下へぐわんと引つばつたので、完全に乙の右肩を殺すと同時に乙の連突に出るべき右拳の出動をも封じてしまふことが出来ました。

◎今の内揚受から引落しに變ずるには揚受の時は我が裏小手が敵の右手に接して居るので、我は敵の手

首と離れないやうにくつつけて居ながら拳をひらき敵の平小手の方から其の首を握つて、外から内へ引落せば、落ちた時に敵味方共に手の甲が下になり、敵の手はいくらか逆になります。

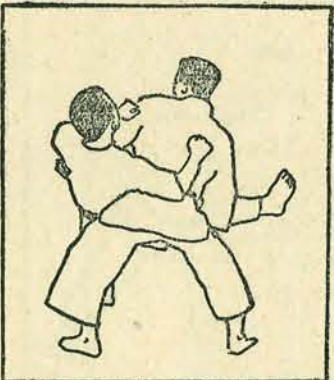
▲揚受逆押へ

甲乙兩人再び相對して構へました乙は一度失敗つたが、些のひるむ色もなく張りきつて居ます。忽ち、乙の面上決意の色動くかと思えた途端、右出足右拳上段直突と出ました。先と同じ攻撃です。

甲は同じ攻撃に對して此度は外揚受け、右手を以ての淺い外揚受に出て、乙の左拳連突の作戦の裏をかき、例の速技を以て又しても乙の右手首を掴み取るよと見る間に、右足を大きく右斜後へ引きながら右手をぐつと横へ引き

のばすと共に、左裏小手を以て下から上へしめあげるが如く、甲の右肘關節部を逆押へにかけました。(第一二九圖参照)
乙は逸早く左から廻り込んで、逆技

第一三〇圖 揚受寄足投



を破らうとしましたが、甲が左手で押えつつ右手を引張る確かな技振りに、逆は完全に極まつてしまひました。

▲揚受逆押投

▲揚受入身投

甲乙兩氏共に三勝三敗、何れが菖蒲花アヤメ、技術に優劣の見分けはつけられぬ壯烈な激戦であります。

乙は此度は構へをかへて何事か新しい試みを爲さんとするもの如く、左半身に中段横受の構になり體勢を低く落して居ます。

甲は乙の意をはかりかねてか、用心深くやゝ遠間合にさがつて油断なく警戒して居ります。

甲乙にらみあつて構へました。甲は、何思ひけん突如として右出足右拳上段の直突に出ました。

乙は、してやつたりとばかり、作戦圖星にあたつて巧みに甲を誘ひ出しておき、今の今、甲がやつたと同じ右手外揚受からの變手を以て甲を逆押にかけ、それだけでは物足らぬとばかり敵の右足の後にあつた我が左足を敵右足の前面へ廻はしたかと思ふ間に、後踵を敵の足首にかけて刈り込む。此の投技が見事に極まつて甲は腹道になつてしまひ、乙は忽ち作戦通りの勝利をかち得ました。

▲揚受寄足投

甲乙共に闘志は愈々張りきつて來ました。物凄くにらみあつて居ます。此のところ互に相手の顔面に必殺の一撃を見舞はんものといきり立つもの様

たかと、見學の諸氏ははず目をつぶらんとする一瞬、何事ぞ！ ドンと地響立て、投げ出されたは、そも誰ぞや乙氏にあらで甲氏であります。

最高潮に達したる此の一戦、勝敗の機に分るところは、乙の迅雷の如き揚受入身投げの速技が極まつたためでありました。即ち乙ははじめ左拳中段の横受からその儘左平拳を伸ばして上段攻撃に出たが、甲に軽く空流され、左拳を引いて構へなほさんとした時、間髪を容れざる甲の逆襲がピンと第六感にひびくや否や其儘左拳を揚受到變じたので都合よく深く揚受がきくと同時に右足を左斜前に踏み込み(即ち甲の右出足の後へ)入身になると共に右拳を短かく鋭く水月へ直突して揚受、入身、水月の三技が同時にはいつたので、見學の諸氏をしてあつけにとられさせる速技になつたのでありま

であります、勝負の程にはかに豫想を許しません。
闘志横溢するところ見學の我等も知らず識らず手に汗を握つて、咳、一つせず氣息をのんで控へて居ります。
やッ！ 短刀の白刃を思はせる様な短かく鋭い氣合と共に、乙は思ひ切つた右出足右拳上段の直突に出ました。
乙は見ん事してやられたかと思ひきや必死の意氣を以て右引足で體勢を低目にして下から上へ思ひきつてはねあげた深目の左上段外揚受のびえた技、乙は臂をはねあげられて思はず體勢を崩されてたち／＼となるところを、間髪を容れず甲は乙の右出足の後へ其の儘左半身に寄り込んで、左手は其儘乙の胸へかけ、右手で乙の右足を掬ひあげてどつとばかりに投げをかけました。(第一三〇圖参照)

した。

▲揚受刈倒

鐵拳去來し肉彈相搏つ所、觀る者をして膚に粟を生ぜしむるのであります。が、兩戰士の血はいやが上にも湧き立つて意氣益々軒昂。されど、血に狂ふ猛獸の死闘にはあらず、又惡鬼羅刹の邪闘にもあらず、生死を超越したる氣魄の相剋、互に鐵火相搏つてきたえあげる精神の鍛冶場。鍛えあげ磨きあぐるは日本男の子の信の一念！ 富貴も淫する能はず、水火も侵す能はざる大和日子等の輝ける魂であります。

烈々たる意氣、満々たる闘志根限り精限りの激戰奮闘既に七八合されど死地に入りて愈々不撓の空手精神を發揮する兩勇士は、今や一撃以て戦局の大勢を決定せんものと、互に斷乎たる決意を肩宇の間に漲らせつつ、焰となつ

て閃めき燃ゆるかと思はるる阿吽の呼吸をはかりあつて居ります。

乙は用心堅固に左半身に手刀中段の構へ、甲は之に對して右拳上段揚受右前屈の備へ堅く、互に睨みあつて進みも退きもせず、寄らば突くぞの無言の威嚇、何時果つべしとも見えません。

猪突は戒むべし、されど戰場に臨んでの因循姑息は男子の本懐にあらず、よしさらば退いて瓦たらんより進んで玉碎せんものをと決心の臍を堅めた乙氏は、敵の右翼から冒險的誘導をかけた上段の守備軍を之に誘び寄せ、その虚に乗じて敵の本丸を一舉に乗取らんとする作戦成るや、突如左横に大きく一步左足を踏み出すと同時に、右足底を以て肋骨も折れよとばかりの猛蹴を試みましたが、甲氏は右膝を伸ばし少し腰を内にねぢむけながら、上段の右拳を手刀にかへて横斜への薙ぎ落

しを以て強かに乙氏の右足首を切りました。右足の誘導に敵の上段の備へを誘び寄せせることは出来たが然し誘導が餘りに猛烈に深入りしすぎたために乙の受けた打撃は意外に大きく左拳の

出動に志氣の沮喪を來たしはせぬかと危ぶれたが、然し乙は玉碎の意氣物あく我が計略成れりと一氣に敵の顔面目がけて殺到しました。あはや甲城の本丸忽ち敵軍の奪取に委ぬるかと思れば手刀下段受に伸びて居た甲の右手は拳の握りに斷乎たる意志を堅めて上投揚の受けに變じ、乙の左拳を深くはねあげると同時に、左拳を以て水月に猛襲し右足後踵を乙の右足後踵にかけて刈り込みましたので、上段揚受、中段水月攻、下段後踵刈込の三拍子揃つては流石の乙も一たまりもなく、どつと後に倒れて、男らしく玉碎してしまひましたが、全力を盡しての戦死は男子

第一三二圖 組手構へ



第一三三圖 内横打



の本懐であります。

(組手觀戰記は主として、上段揚受を以上の様に戰記的に書いて見ました。上段の受方は揚受の外にも種々の技法があります。)

▲組手考察録

組手觀戰記によつて、讀者は組手の眞剣な氣分を想像することが出来たとと思ひます。次には組手の材料の一部分を集めて、それに簡単な説明を附しておきますから、讀者自身に於て此等の材料を用ひていろ／＼に組手を考案し研究して下さい。勿論本書は入門書として初歩的なことしか書けません。が、第二卷、三卷と繼續刊行されます故引續き研究して行かれれば組手に關する深い研究が出来るわけであります

▲横打の變化

第一三二圖——甲乙相對して構へて居ます。甲は右、乙は左。

第一三三圖——乙が右出足右拳直突にて中段に攻めて來たので、甲は右足を軸として左足を眞後へ引き(即ち乙の突く方向と並行になる様に轉位す)同時に右裏小手を以て乙の右表小手を強く打つ。之を内横打と稱す。

第一三四圖——内横打をなすと同時に甲は其儘右拳(正拳又は平拳)を以て乙の人中(鼻下)或は下尻(下唇の下)を突く。

◎注意 甲は左足をあまり深く引ぎ過ぎて斜後まで行くと乙の左拳で攻撃されますから足の引き方特に注意を要す。

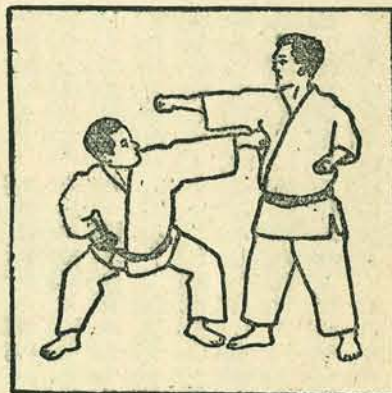
▲平鉄獨古打

拳を握らずに横打する時はその儘敵の獨古(耳の下)松風(頸の横側)等へ平鉄(第四講参照)を打込ます。

第一三三圖 内横打より變化突



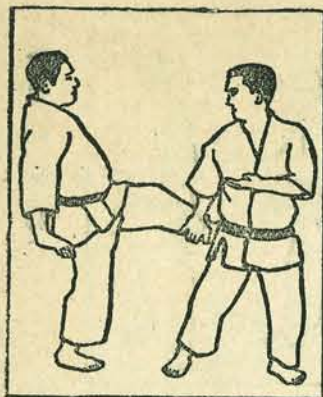
第一三五圖 空受反撃



第一三七圖 拂ひ裏打



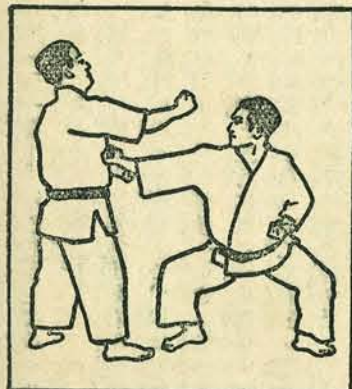
第一三四圖 掬ひ止め



第一三六圖 押へ裏打



第一三八圖 反し裏突



▲裏拳獨古打

拳を握つて居て横打する時は裏拳を以て前と同じ攻撃が出来ます。

▲裏拳霞打

外横打（我が裏小手にて敵の裏小手を強く打つ）からの變化は敵の霞（兩眼の間）へ裏拳を打ち込む。

▲掬ひ止め

第一三四圖——内横打から變手の攻撃にうつる時敵がひるまず左足で蹴つて来たので、甲は腰を内側にひねりながら右手を以て掬ひ止めした。右足で蹴つて来れば左手刀にて切り落とす。

▲空受反撃

第一三五圖——甲が右拳で突いて来たので乙は右足を大きく後へ引いて四股の低い體勢となり、同時に左拳を以て右腋下に反撃す。

▲押へ裏打

第一三六圖——（此圖以降、甲は左乙は右）乙が右拳で突いて来たので甲は右足を引きながら左掌にて押受して右拳で敵の顔面に裏打をなす。

▲拂ひ裏打

第一三七圖——同じ場合を左拳で内拂受して右拳裏打をなす。

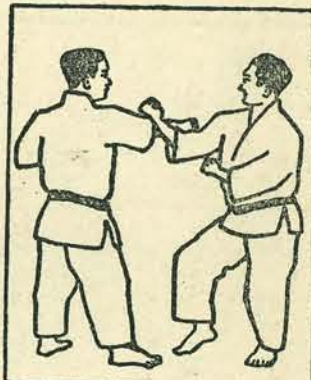
▲反し裏突

第一三八圖——乙が拂受で餘り外へ拂ひ過ぎたのでスキを生じ、裏打ちする前に甲が四股に低くなつて反對に乙の水月へ右拳の裏突（甲を下にして）を入れる。

第一三九圖 外手刀受



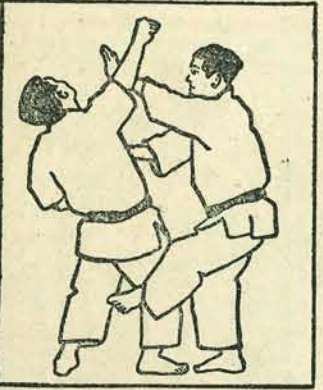
第一四二圖 外横受



第一四〇圖 外受表投



第一四二圖 外受裏投



▲外受表投

第一三九圖——甲が右出足右拳直突に來たので、乙は左足を左斜後へ引いて猫足となり、右手刀を以て深く甲の右の腕を打つ（即ち外受）

第一四〇圖——外受すると同時に其儘右掌を以て敵の腕を押さえ、左掌にて腰を押さえ、右足にて敵の右足を拂ひ三拍子揃えて表投（前倒）をなす。

▲外受裏投

第一四一圖——甲右攻、乙右外横受
第一四二圖——乙は右外受をなすと同時に左手を以て甲の右腕を下から強くはねあげ、左足を以て甲の右膝を裏から刈り込み、右拳を以て甲の水月を突き、三拍子揃えて裏投（後倒）をなす（表裏共に手刀受横受何れにても可し）

第一四三圖 片手襟取り



第一四五圖 片手襟取り逆反し



第一四四圖 片手襟取りの反し裏突



▲襟をとつて咽喉を締めた時

これに對する方法はいろいろありま
すが、その中二三を説明します。
一、両手で締めて來たら、敵の顔面横面にある澤山の急所を、正拳、平拳を以て突き或は打つことも出来るし、水月を突くことも出来るし、金的を蹴ることも出来ます。敵はスキだらけですから、こちらの自由に出來ます。
二、敵が左手で襟をとつたら、直ぐそ

の手の甲に我が右掌を當てて敵の拇指の逆を取ることも出来るが、最も簡單で効果のあるのは日頃手練の我が右平拳を以て敵の手の甲を骨も推よとばかり強打することです。

三、右の場合、手の甲を打つ間のないうちに敵が右拳で突いて來たら、我は左手にて敵の左手を押さえつつ左足を引いて體を落し同時に右拳にて敵の水月を突く。（第一四四圖）

第一四五圖は前の如くして水月を突くと同時に敵の手首を握り、ぐるりと廻り敵の腕關節を肩にかついで逆をとり、同時に右肘にて強く後臂當をなす臂當をして後右手は更に伸びて金的攻撃（打ち又は掴む）をなすことを得。

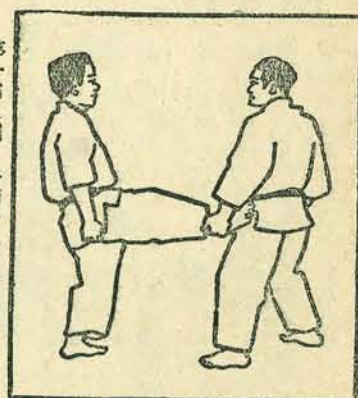
第一四六圖 片手襟取り



第一四七圖 片手襟取反し投



第一四八圖 外拘ひ止め



第一四九圖 外拘ひ止め逆投げ



▲ネクタイ締めにかゝつた時

ネクタイを掴んで引張られた時は我は片手で同じく我がネクタイを握つて引き寄せるか或は進むかして、締められてしまわぬ様にしながら、ネクタイを掴んで居る敵の手の甲を平拳で強く打つ。

▲襟取り片手打は投げる

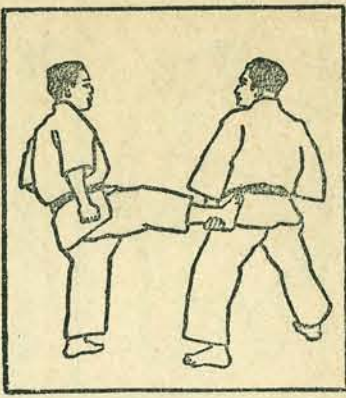
左手で襟を取つて右手で殴つて来たときは、我は右手で敵の左袖(肩の所)を握つて引きながら左足を左斜前に大きく移して體を落し、殴つて来る右手を我が左手にて下から掴んで引けば敵はころりと投げ出されてしまふ。(第一四六・一四七圖)

▲掬止と逆投

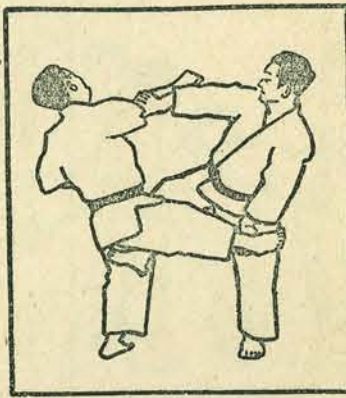
第一四八圖——甲が右足で蹴つて来たので乙は之を圖の如く掬止めた。

第一四九圖——掬止めた手を高くあげて倒すもよし。或は掬止と同時に右

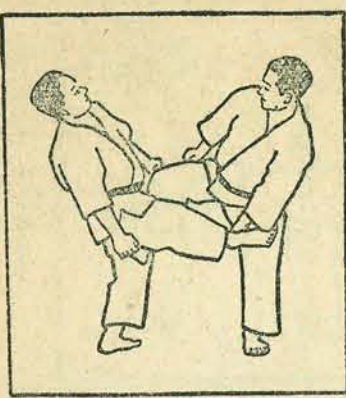
第一五〇圖 内拘ひ止め



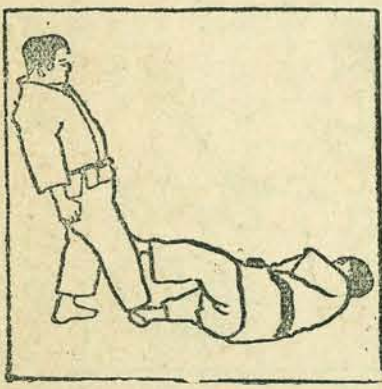
第一五二圖 内拘ひ止め



第一五一圖 内拘ひ止め膝かへし



第一五三圖 剪投



手で敵の右膝關節を内から押せば膝は逆になつて倒れるから、我が右膝を以て敵の金的を押しに行く。

▲掬止金的蹴

第一五〇圖——蹴つて来る敵の右足を左手刀の下端受を變化して掬止めた

第一五一圖——掬止めると同時に我が右足首を以て金的を蹴り、敵のひるむところそのまゝ我膝にて敵の膝を逆

押せば難なく敵を倒すことが出来る。金的蹴りをなさずして膝の逆をとらんとすれば敵は勢よく右足を踏み込んで来るから、先づ金的蹴りを入れることを忘れぬ様注意すべし。

第一五二圖——右の場合、投げを打たんとする時に敵が右拳の突きを入れたら、我は右手を以て外受し其儘臂を下から強く押しあげるか、臂を掴んで押して行くかすれば、投は完全にきま

第一五四圖 内足裏拂受の變化蹴



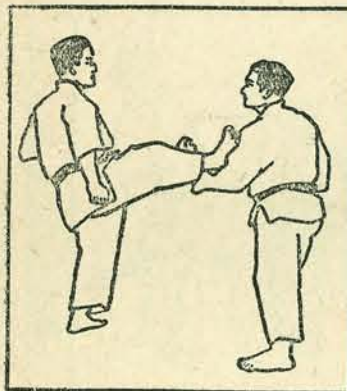
第一五五圖 内足裏拂受の變化蹴



第一五六圖 刺又受



第一五七圖 振り捨て



▲足だけで逆投(剪投)

第一五三圖——敵の右足後踵に我右足首をかけて強く引き、左足裏にて敵の膝を内側から強く踏めば、足のみにて投げを打つ事が出来る。心得えおきて活用すべし。斯かる時我が左右の拳は常に水月及び金の的の守護を忘れず、足を用ひる様、心掛くることが肝要であります。

▲膝又は足裏にて足を受ける方法

敵が右足にて我が金的を蹴つて来る時、我は右膝を左腿の處へ高く曲げて出せば敵の蹴りを受けることが出来る。或は右足裏にて拂受する。同時に其まゝ右足を伸ばして敵の金的を蹴ることが出来る。(第一五四圖は右足裏にて内拂受、第一五五圖は其の儘蹴込)

▲刺又受

第一五六圖——蹴つて来る足を、ぐつと體を落して両手(掌底)で向脛を

第一五八圖 組手拂へ



第一六〇圖 棒取り



第一五九圖 流し押へ受



突く心持にて受け、同時に變化して投げる。

▲振り捨て

第一五七圖——蹴つて来る足を、内横受の要領を受けて強く外側へ振り捨てる。左振捨の時は體を右へ、右振捨の時は體を左へ、斜前屈となる。

▲棒にて打つて来た時

第一五八圖——甲が棒を持って將さに打ちかゝらんとするところ。

第一五九圖——甲が打つてかゝれば

乙は左足を軸として右足を大きく左横まで後へ廻し(棒の打ち下された方向に左半身に直角の位置になる)同時に左手を以て甲の右手關節を押へ取る。

第一六〇圖——直ちに棒を持てる手首を右手にて強く握ると同時に、右足にて強く脇腹を蹴つて抵抗力を弱め、右足を元へもどすと共に其儘逆押しに押し倒して後棒を奪ひとる。

棒を持てる手首を握るには上即ち甲の側から握るよりも、下即ち掌の側から握つた方が臂の逆にはよく効く。若し甲の方から握つてしまつた時はなるべく強く握つて離されぬ様注意すること。

△羽交縮にかけられた時の投げ方

裏投——兩腋(うで)下から手を入れて羽交縮(はねまじり)にかけられた時は、我はなるべく兩手を上へあげて手の甲(うで)と甲(うで)をくつつける様にすれば敵は勢(いきほ)ひに生じて愈々縮めつげんとするから、その時に思ひきつて強く天井(てんじやう)からぶらさがつて居る繩(いし)を引き切る心持にて全身(ぜんしん)の體力(たいりき)を以て左右(さゆう)の臂(うで)を下方(さかた)へぐわんと真直(まじく)く突き落す(おち)す(砂俵(すなはら)に下げ臂當(うであた)の鍛練(たんれん)をなした

第一六一圖 羽交縮



△如く敵の腕に手練の下げ臂當をなす

此の時敵は思はず羽交縮(はねまじり)をゆるめてしまふ故、直ちに後頭部(ごうとうぶ)を以て敵の顔面(かお)を打ち(若し敵がすつかり兩手(りやうて)を我が腋(うで)下まで落されて居れば我が後頭部(ごうとうぶ)は敵の咽喉(のど)又は胸(むね)にあたるであらう)ながらさつと體(てい)を落して、後へ兩手(りやうて)を廻(まわ)して敵の足(あし)をとり、後頭(ごうとう)を以て後方(ごうほう)へ當て倒す。

注意 後頭部(ごうとうぶ)を以て頭突き(づつき)するとき口(くち)を開くべし。さうでないとい我(われ)自ら

第一六二圖 羽交縮はづし



△メ、ヒすることがあります。

裏投——若し、敵がしつかりして居て我が下げ臂當(うであた)で羽交縮(はねまじり)をゆるめない時は、我はお尻(しり)を以てぼんと後へ突きあげるやうにして敵の金的(かね)に當ると敵は少しく腹(はら)をへこます故、其時直ちに我は思ひきつて兩手(りやうて)を以て逆立(さか)する様に強く腰(こし)を曲(ま)げ上體(かみ)を斜(かた)へ倒(た)し頭(あたま)を低(ひ)く下げれば敵はもんどりうつて前へ投げ出(な)されます。

第一六三圖 羽交縮反し裏投



▲組手(くみて)觀戰(くわんせん)記(き)及び組手(くみて)考察(くわくさつ)録(ろく)に出て居るところは、すべて相手(あいて)と二人(ふたり)でやつて見てよく研究(けんきゆう)して下さい。はじめは順序(じゆんじゆ)をおぼえて、後(あと)でしつかり練習(れんしゆ)することは例(れい)の通りです。

▲逆及び投げに就いて

(剛柔流(ごうじゆうりゆう)研究(けんきゆう)の必要(ひつや))

従來(じゆんらい)東京(とうきやう)には空手(からて)の僅(すく)かに一部分(いぶく)しか紹介(せうかい)されて居(ゐ)ないので、東京(とうきやう)で空手(からて)を修業(しゆぎやう)した人々(ひとびと)は空手(からて)は當身(あてみ)と蹴技(けうぎ)ばかりの様に思(おも)ひ、逆技(さかぎ)や投枝(なげえだ)と云(い)へば

柔術(じゆうじゆつ)や柔道(じゆうだう)のみ考(かんが)へて居(ゐ)るのは甚(はな)だ空手(からて)そのものに對(たい)する認識(にんしき)不足(ふそく)と言(い)はなければなりません。それは空手(からて)の紹介(せうかい)が僅(すく)かにその半面(はんめん)しかなされて居(ゐ)ない實狀(じつじやう)から生(な)じた止むを得(え)ない認識(にんしき)不足(ふそく)であると言(い)へ、空手道(からてだう)の普及(ぱいき)及(およ)び上(かみ)達(だ)遺憾(いこん)なことであつて、空手道(からてだう)の將來(しやうらい)を思(おも)ふ志(こころ)ある人(ひと)は、決(けつ)して一流(いちりゆう)一派(いっぺい)の殺(ころ)にとちこもる偏狹(へんけつ)な心(こころ)を持たず、空手全體(からてぜんたい)を綜合(ごうごう)的に研究(けんきゆう)されんことをお奨(すす)め致します。

剛柔派(ごうじゆうはい)の型(かた)には従來(じゆんらい)東京(とうきやう)に紹介(せうかい)されて居(ゐ)ない空手(からて)の投技(なげぎ)や逆技(さかぎ)の面白(おもしろ)いものが種々(しゆしゆ)あるし、その流派(りゆうはい)の人々(ひとびと)は投

技(わざ)や逆技(さかぎ)についての研究(けんきゆう)も怠(おろそ)かして居(ゐ)りません。羽交縮(はねまじり)めをはずす投技(なげぎ)は剛柔派(ごうじゆうはい)の型(かた)にある一例(れい)です。

剛柔流(ごうじゆうりゆう)には進(すす)んで研究(けんきゆう)すべき材料(ざいりやう)が豊富(ほうふ)にあるのですから、空手修業者(からてしゆぎやう)は「自由(じゆう)にして強い日本精神(にっぽんしんせい)」を以(も)つて大いに進取(しんしゆ)の氣象(きせう)を發揮(はつはい)して頂(たま)きたいと思(おも)ひます。