

空手探究



空手家

新里勝彦先生の下に入門を許されてから、十七年もたつてしまいました。

先生の出される技・理論・人格に驚き、魅せられ、指導を受けられることに喜びを感じています。

人生においてよき教師と出会えることは、大きな幸せであるといわれています。しかしながら、「生涯の師」に出会うことは極めてまれなことです。芸事をはじめるにあたっては、『良師』は三年かかっても捜せ』と申しますが、あまたの空手指導者を見回しても「本物」はめつたにいません。また、先生の指導を受けるため、世界中から訪れる空手家を見るにつけ、「本物」の先生にじかに習えることは幸運だと思えます。

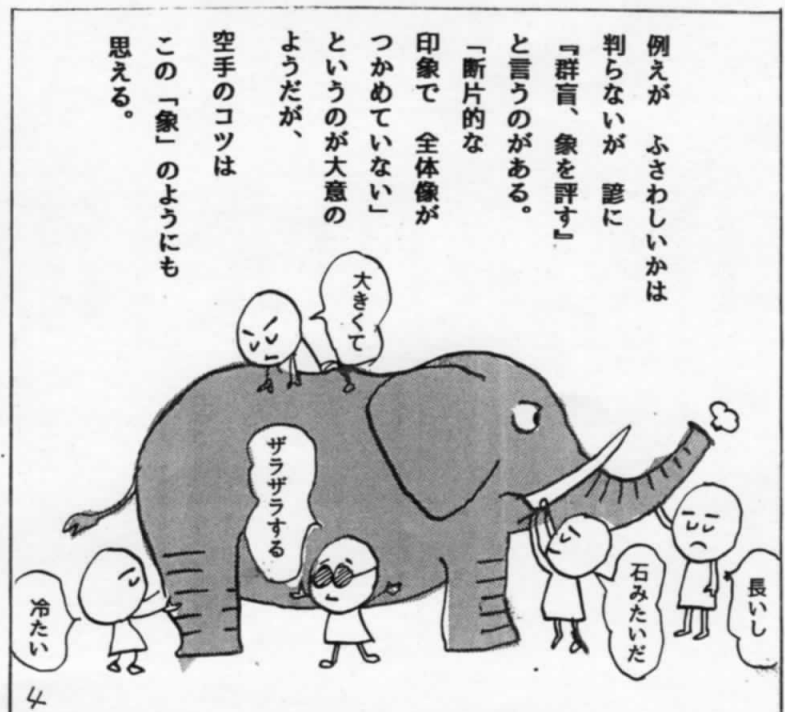
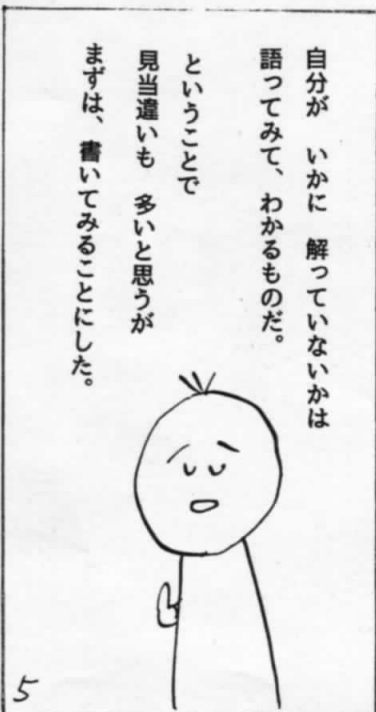
先生は熱心に、惜しみなくすごい技を教えてくださいます。穴の開いたバケツのように、なかなか技を取りかねているのが申し訳ないのですが。

今年、戯れにはじめてマンガを描いてみたところ、先生にお褒めいただき「空手のマンガ」も描くよう薦められました。

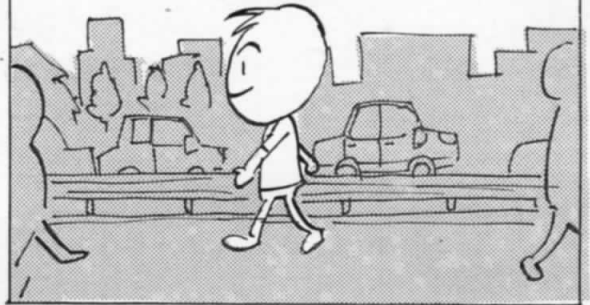
空手を語るにふさわしい実力はあるとは思えませんが、恥は承知で、成長のために描いてみました。ご指摘・ご鞭撻を受けられれば幸いです。

沖縄空手道松林流喜舎場塾

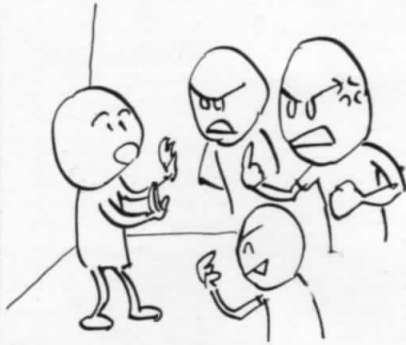
伊志嶺 国裕



法治社会の
現代社会の
中であっても
護身術は
身につけて
おきたい
ものである。



身の危険を
感ずる場
というのに
ほとんど
出くわすことは
ないかも知
れない。



2

それでも 命にかかわる
事件は 多発しているし
万が一の場合に
自分と家族を
守るために
護身の心得は
必要である。

また ひどい
事件だ。



3

むしろ
「いじめ」の
おこりやすい
児童期にこそ
「護身」は
必要なかも知
れない。
空手という
抑止力があれば
いじめには
負けない。

こいつ
いうことを
聞け!



4

また、鍛練を積んで
いざという時に
身を護れる
という 自信がつけば
危機に
接したときに
落ち着いて
対処でき
心に 余裕が
生まれるものだ。



5

新里勝彦先生曰く
まさかの時のために
使えるように
刀を砥いで
備えているのが
日々の鍛練であり
触れると
威力を発するのが
武術である。



6

1/31mm - 27/1mm



護身法 (からまれた時)





だから バリア内に 侵入すれば
無意識の 技を 受けてしまう。



喜舎場朝啓先生も、背後から 肩を
触れられたとたん 裏拳が 炸裂し
相手の顔を 潰した という。



私は 新里先生が パリの地下鉄で
スリの動きに反応して 急所を握り
撃退したのを 目撃した。



鍛錬によって
体がセンサーに
なっている
ということ
である。

だから 達人の家族は
起こす時には 棒を使った
という 話もある。

先生は 無意識の反応
にも 安全装置をかけ
暴発しないよう
コントロールしている。



それは 型の鍛錬から 出るものである。
繰り返しの練習の 大切さは 疲れきって
筋力が出せないときに 技のコツは
顔をだすからだ。



へとへとになって
やっと でてくる
というのは 筋力が
元気なうちは 筋肉が
コツの登場を 邪魔している
ということだ。



新里先生は 武術的な動きができるまでを 書道の書体に例えて説明される。
まず 書では
最初に習う楷書

手



一般的な 空手の型も
この段階が多く 動作も 一画一画
線を引くように キビキビとしている。

2

しかし、技は 一拍ごとに
一挙動であり
「受けて 攻撃」の空手
では 相手とは 五分である。



スポーツ空手が この段階の
空手であるので 「かた」が
実践的でなく 別の原理で「組手」
をやっている。



組手は フットワーク主体の
動きであり 歩法も 受けも
「かた」が活かされていない。

4

次に「行書」の段階にいたる。行書は
一筆書きであり 筆が紙を離れても
空中でつながっているように
すべての挙動が つながる。

手

体のうねりから 技が連続して
くりだされる。

体線ができているので
連続技の使える
体となっている。

一拍で 二挙動 三挙動の
動きができ「かた」「組手」と分け
ない
本来の 空手の動きであり 相手の動きに
優位にたてる 段階であり 実戦に使える。



5

最後に至るのが「草書」の段階である。
字面も「楷書」とは 全く異なり



何が 書かれているのか
心得のある 人でないと
読み解くことができない。
本質以外は
そぎ落とされており

形のみならず 書き順も変化する。
空手も 最後の 技の出所しか
表にでないため 理解に苦しむ。

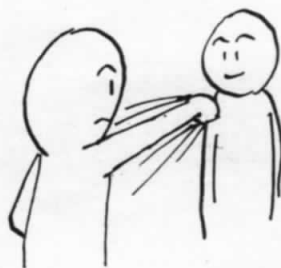
1

つまり
脈絡なく
いきなり
大きな力が 出現する 状態である。
「当て波」(中国拳法でいう発勁)が
予備動作なく 出るか
または 「当て波」さえ 超越して
相手の 力が受け流され そのまま
はね返り 体を 飛ばされる
段階である。



2

幸い 新里先生は この段階に
いらつしやるので 私は 実際に
こういう動きが あることを
体験しているが 実に 不思議である。



3

例えば 思い切り 突いても
のれんを 突いたように
手ごたえなく 先生に
詰まっている という 動きである。



4

「カウンター」で すり抜けた瞬間
数発パンチを もらう
気味の悪さである。



5

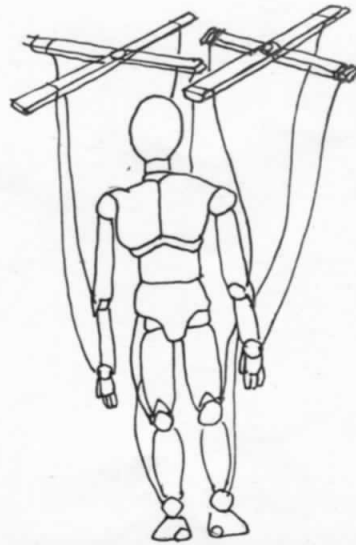
何しろ 見た目は 軽い受けが
重くて 骨に
ひびくのだ。

鉄筋や
角材の角で
打たれたような
痛みがする。

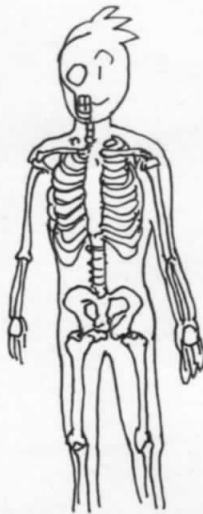


6

人間の体は 骨と 間接 筋 筋肉で
動けるようになってる。



たくさん の ばらばらの パーツが
つながっている わけだが



位置と 角度を 調節すれば
ひとつの パーツとなる。

たとえば 手首は ぶらぶら
動くが



手の 側面の 骨の線に
そって 起こせば

上腕と
手は つながる。



ここまでしか 動かない

次に 肩を下げ

腕を 体側の ラインに合わせ
肘を 腰骨に 近づけると



上体全体が つながり
一枚板 となる。

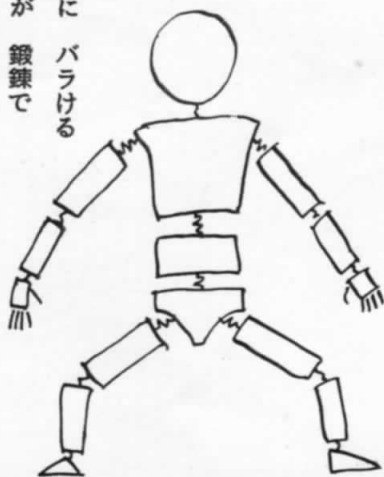
下腹部 (金的) を
上に 向けると
上体と 下体が つながる。



人間の体を一瞬に一枚板にし



瞬時にバラける
ことが鍛錬で
できるようになる。



一枚板 (体線をつくる) に
するのは腰から発動される

エネルギーを
(パルス・電気信号の
ようなもの)

伝える道を

つくるためだ。



道ができてはじめて
エネルギーを

飛ばす
体となる。



体線をつくれば
パーツは合体し
リラックスして
弛緩するとばらける。

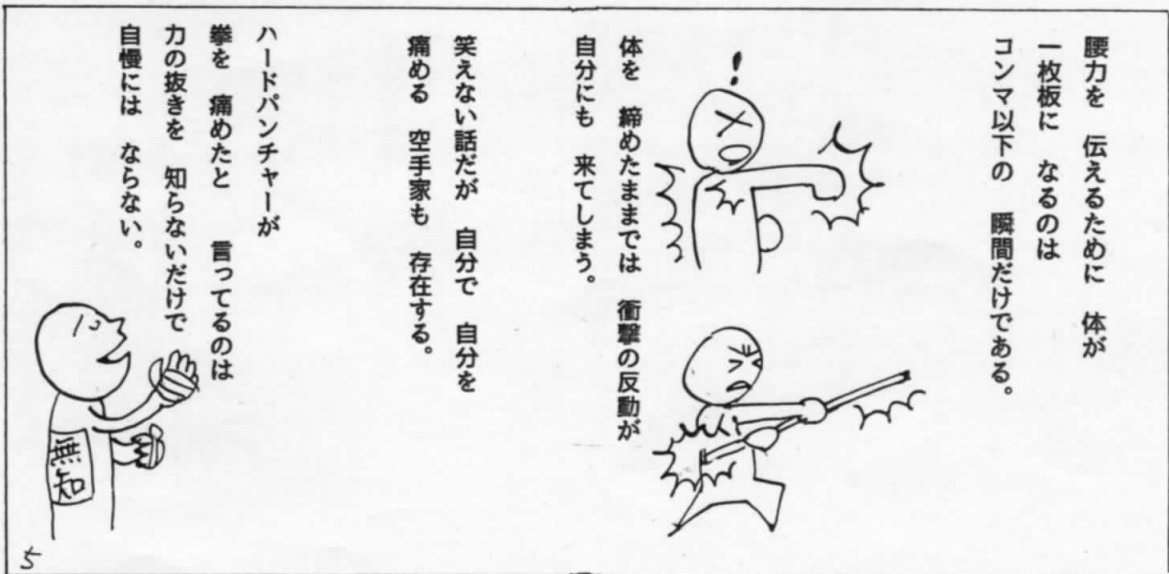
上体だけ一枚板に
することもできるし



片側だけ
つなげたり

体を何分割に
することもできる。





リラックスして 腹も 締めない。
あやつり人形を 立たせたように
持ち上げられている状態。
重力に まかせて
水の上にいるような 感じ。



下腹部は 上に向けず
膝は 少し曲げて
ひざ先から 足指がみえる位。

腕は 肩を一度 後ろから 回して
肩甲骨と 上腕が つながる
背中から 腕が 伸びているような
感覚を 保つ。



新里先生は、袴を 着ているときの
腰板が 背中に あたっている様な



「袴腰」の 感覚を 強調される。

腰から 背中にかけて 圧力が
かかった状態 だろうか。



下腹部を 上に向けると
上下体が つながるが
全身が 居ついた状態 となるので
普段は この形は とらない。

体が 一体化するのは 技が放出される
一瞬だけである。

線をつくるのは 大事だが
居ついた 剛体 であり

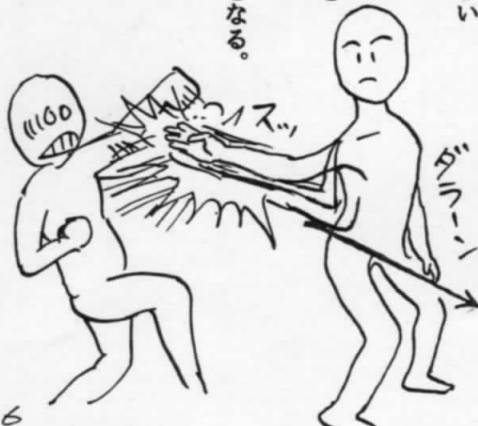
このままでは
不十分である。



脱力して 下腹部を 上げない 受けが
居つきのない

相手の
攻撃に
ダメージを
与える

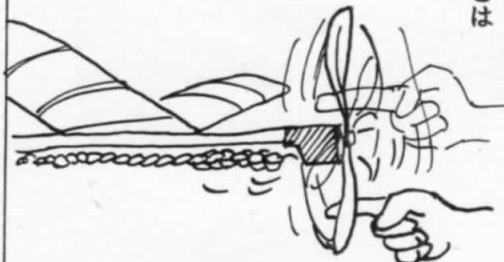
「受け」となる。



技の源となる エネルギー（腰力）は
体の うねりから生まれ 下腹部の
丹田と いうところに 蓄積される。

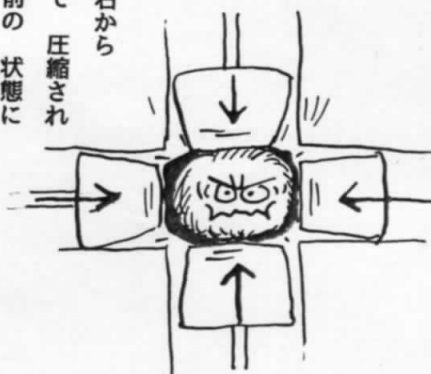


うねりから 生まれる
エネルギーとは
プロペラ
飛行機の
ゴムの様な
ものでもあり



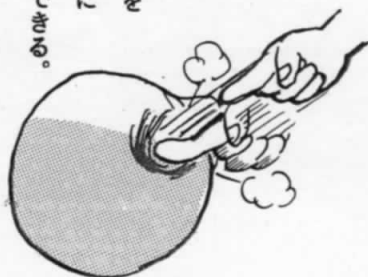
2

上下左右から
限界まで 圧縮され
爆発直前の 状態に
なっているものだ。



3

ボールの
ようでもあり
外からの 刺激を
はね返し もとに
もどることが
できる。



4

新里先生は この「腰力」を
つくる一連の 動きを 8字形と
表現している。



6

圧縮によって 力が 生まれ

左右上下の 圧縮で 力を
逃さないように している状態だ。



5

初心者の中には この「腰力」を
つくるため うねうねとした
大きな
動きから
はじめる。



熟練するうちに
このうねりは
外部から
内在していき
外形に
表れなくなる。



さらに 8字の うねりは
瞬間に できるようになり

「腰力」をつくる 準備に
時間を 要しなくなる。



最終的には 触れた 瞬間に
スパーク するようになる。

「当て波」のある技が
(中国拳法という「発動」
飛び出す。



新里先生は

この

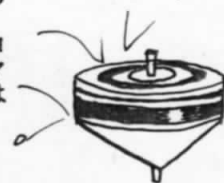
一触即発の
動きを

「高速回転する コマは

止まっている 様に見えても
米粒を 弾き飛ばす」

と表現された。

瞬間高速回転コマである。

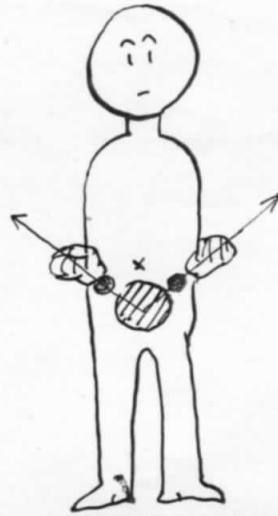


外部刺激で
スイッチが入り

通電する という
イメージである。

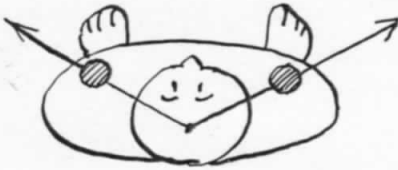


「腰力」は 腰骨の あたりから
発射される。



1

上から
見ると
こんな感じ。
真横でなく
30度
あたりにある
骨の
ところ。



2

肘が この 腰骨の位置に
きたときに 「腰力」由来の 技は
発射できる。



3

「腰力」の 発射台に
肘を のせなければ
腕力頼みの
技に なってしまう。



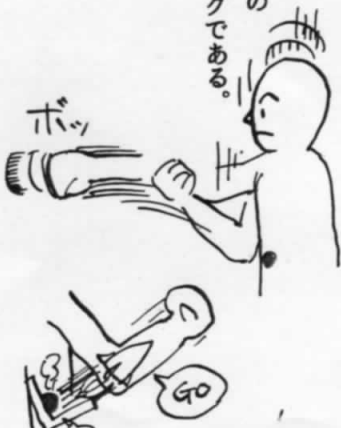
4

肘が 腰骨の 位置に
きたときは 発射台に 砲弾が
のった状態であり



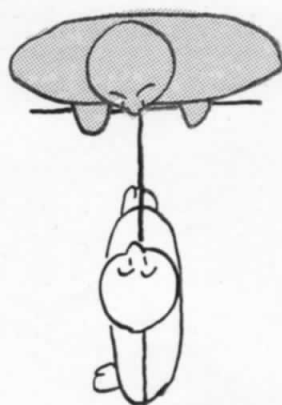
5

腰を 落とした
(自由落下で重心がうきあがった)
瞬間が
技の発動の
タイミングである。



6

相手と 対峙するときは
必ず 丁字形の 形をとる。



1

相手に 対し 正対して
(両肩が 見える 姿勢)
向き合っては ならない。



2

半身の 形をとる。
なぜなら 技は 体側から
発動されるからだ。



股関節を ひらくため
足形は L字形をとる。

3

ちなみに スポーツ空手は
こういう 形を とっている。



正対しているので 腰力は 使えず
肩から 腕力で 突き出す。
「型」とは 無縁の フットワーク である。

4

半身だと 当然 正対より 拳が 届く。



5

しかも 体線ができていたので

腰力の
ともなった

技が
縦横無尽に
繰り出せる。



6

2 M 200kg の
オレ様のパンチを
くらえ!



どんなパンチが来ようとも その場で
受けてはならない。

必ず 両足同時に 縦に 転身する。

(相手に対し T字形となる。)



丸太みたいな 突きでも 当たらなければ
意味はない。

2

これは ナイハンチの型 そのままである。



受けと 同時に 攻撃がはじまる。

パンチがあたる 時には 次のパンチが
放たれており 「あたたたた!」とばかりに

パンチを繰り出せる。

(マンガの『北斗百烈拳』は存在する!)



4

右でも 左でも ともかく 縦に
転身して T字形となる。



内に入ったときは 受けと 同時に
相手の次の 技の出どころを 押さえて

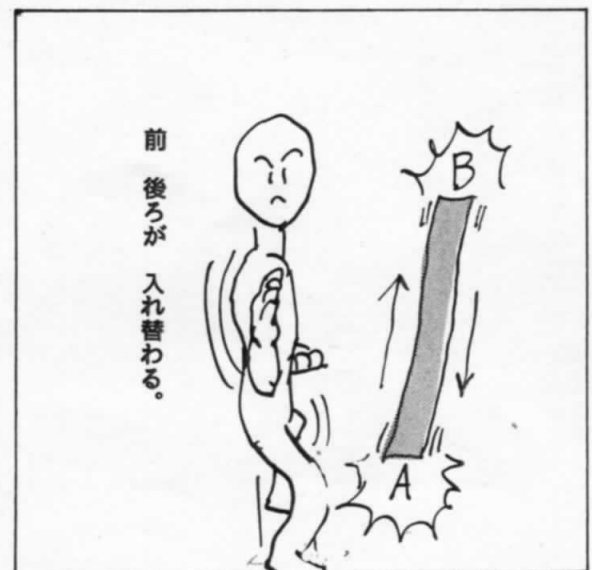
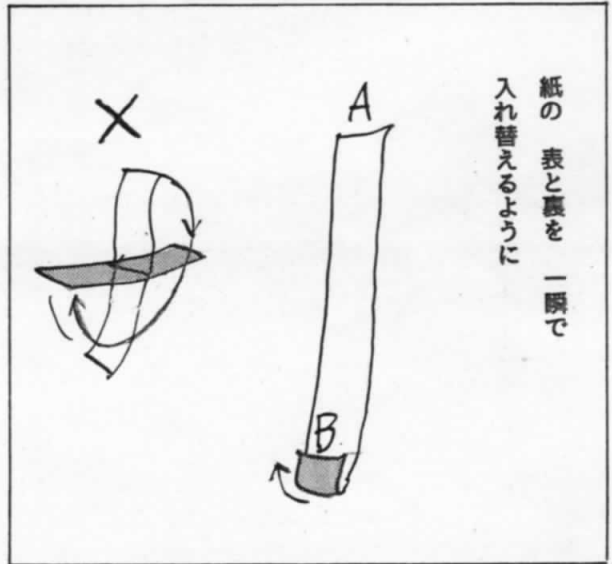
腰からの 技の 発動で 対処する。

「あたたたた!」



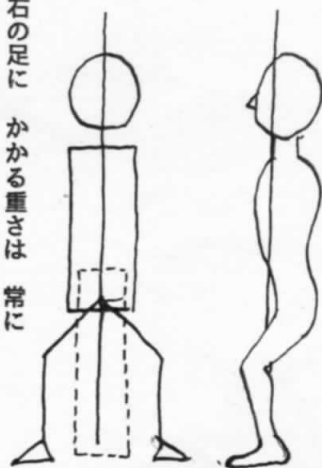
6

5

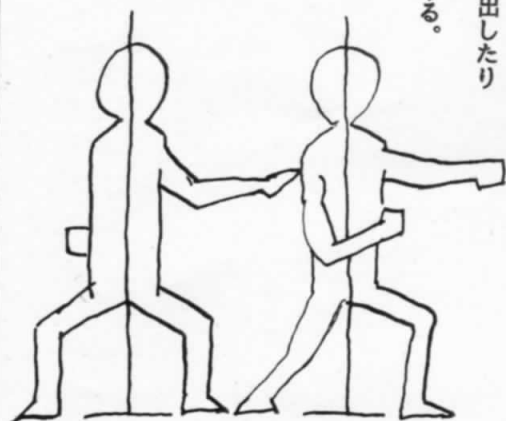


体軸は 地面に 垂直に 立てる。

左右の足に かかる重さは 常に 半々ずつ。

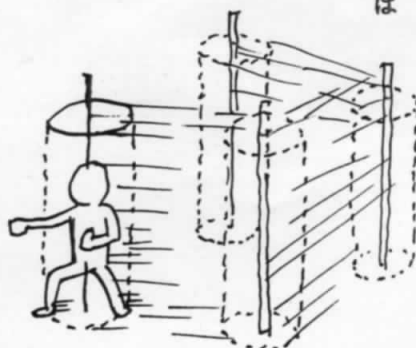


体の 軸を 作ってから 技を 出したり 移動する。



2

移動するのは 足で進む のではなく 軸ごと 垂直を 保って 移動する。



3

前足に 体重が かかったりして 体軸が 傾くと 技は 威力を失う。



4

体軸が できていると どんな形にも 対応でき 復元力がある。



5

軸を作って 技を出す。 肘と 腰骨を合わせ 腰力の 通る 道を作る。

これを 徹底して 馴染ませるために 型の稽古 はある。



6

重みは 通常 下にある。



1

ジャンプすると
一瞬 重さが 移動して

戻る。



2

ジャンプを しなくても 座ろうと
した途端 イスを 引かれた場合



同じように 重さは一瞬 浮き上がる。

3

急に 体を
落として 自由落下状態を

作れば

体重が

一瞬 浮き上がる。

この時 突きを出す

全体重の 乗った パンチが出せる。



4

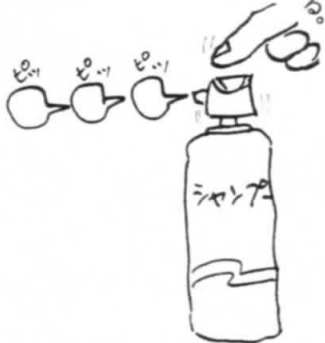
筋肉による 突き出しでは
疲れてしまい 多連発は できないが



重心落下を 利用する
この やり方なら 何発でも出せる。
しかも 重い パンチを。

5

これは ポンプや スプレーにも
動きが 似ている。



落下しても 自然と 元の位置まで
体が 戻ってくるので その都度
体を落とせば 技が 繰り出せる。

6

4kgの重さを持つことは
簡単にできるが



形状や 重心の位置が 変わると
急に 持てなくなる。

これは 体軸と 重さが
合っていないから である。



ハンマーを 「ひよい」と 垂直に
持ち上げるような
重みを 浮かせて
移動するような
感覚と

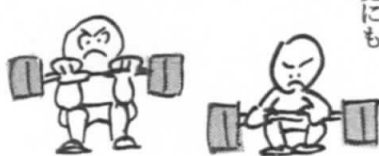
空手の
動きは
同じである。



重さを 瞬間に 移動する。

重量挙げの パーベルを
引き上げる 感覚にも
似ている

ひじと 先端が
入れ代わる 感じ



たとえば 「上段受け」 なら
自由落下によって 体重が

浮いた時に 肘を 腰から上に

放り投げ

その下に

もぐりこむ

ような 感覚である。



この感覚を 使うと
技は 円運動には ならない。



重さの 移動は 自由落下の
瞬間であり

肘や ひざから
技が 飛び出す
軌跡は 一直線となる。

