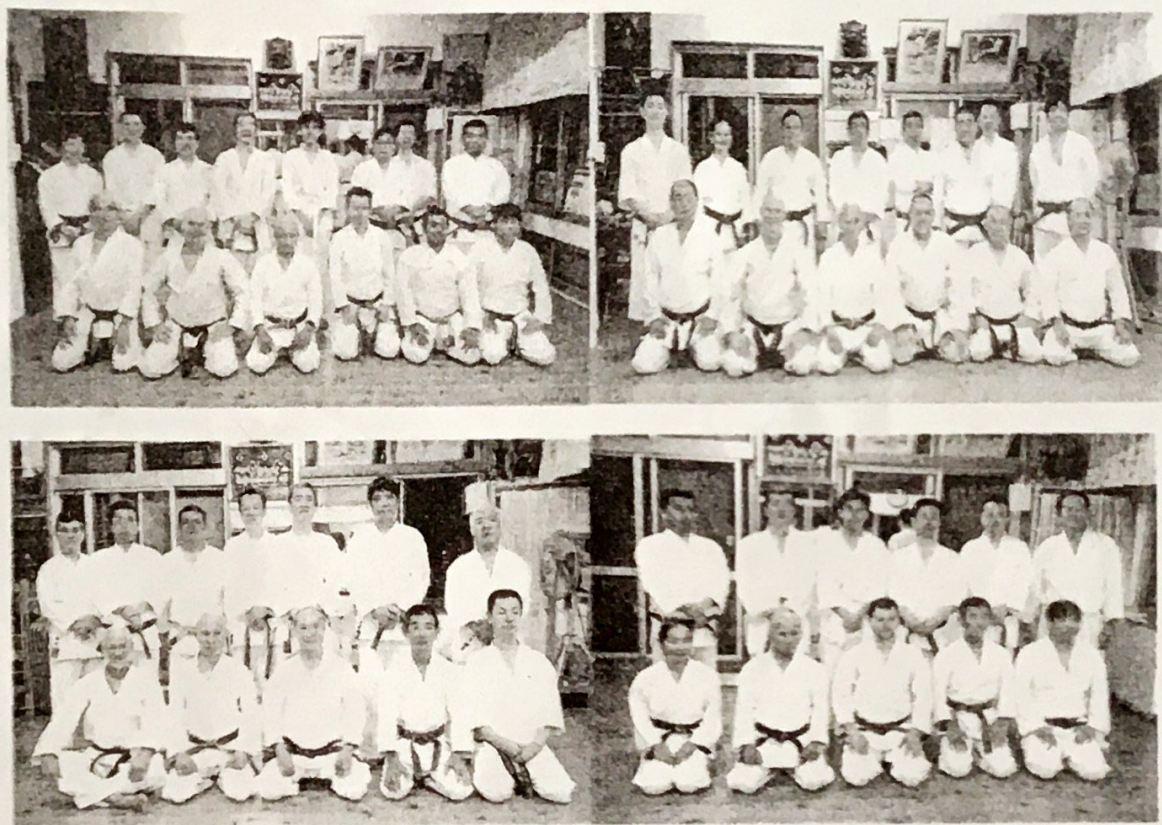


沖繩空手道松林流喜舎場塾

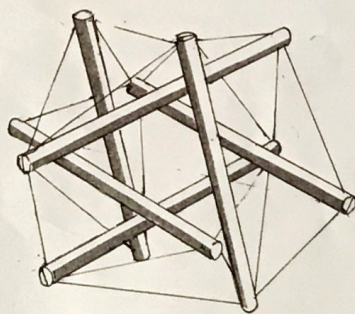
空手探究Ⅱ



テンセグリティ (tensegrity) とは、

Tension (張力) と Integrity (統合) の造語で張力統合構造物である。

棒が空間に浮かんでいるようで、不思議な形状だ。しかも、外的刺激を受けても、ゴムなどの張力が構造体全体に働き、衝撃を分散し力は跳ね返し、形状が安定している。



↑ テンセグリティ

空手の姿勢も、このテンセグリティのイメージに重なる。

テンセグリティの棒の部分が「骨格」に ゴム紐の部分が「筋肉」に相当する。筋肉主導（筋肉を締めて固める）ではなく、伸筋主導（力みをとる）の状態でなければならない。

昨年来の新型コロナウイルスは未だ猛威を振るっています。この度の疫病の流行は私達の生活を一変させました。集会の自粛が求められ、今なお多くの活動が制限されています。同時多発テロ、東日本大震災、新型コロナウイルス等、想像もできなかった事が起こる度、当たり前の日常がいかに有難い事が痛感しました。

そしてわが沖縄空手道松林流喜舎場塾も、大きな転機にさしかかっています。新型コロナウイルスによる活動自粛、そして本部道場の閉鎖といつか来るであろうと予想された出来事が訪れました。また、我々をご指導して下さる新里勝彦先生も八十代のご高齢となりました。新里先生におかれましては、大学教授としてのお仕事の傍ら、ご自宅に道場を開かれて数十年も稽古場として提供して下さいました。これまでご家族のご負担、ご協力も大変だったと思います。心から感謝申し上げます。本当は八十代とはいえ、若手の現役猛者をもよせつけない圧倒的強さに、先生を高齢者と感じたことはありません。稽古の質と量に応じて歳を超越した力を持つというのには私達にも本当に励みになりますし、これまでの親身で卓越したご指導にあためて感謝申し上げます。これからは益々お元気で、そしてご指導して頂けたら有難い限りです。

さて、私は数年前に稚拙な漫画を描いてみて、描き直したいながらも実行に移さずにいました。今年、先生から脱力技法のイラストを勧められたことがきっかけとなり、私のメモ書きに詳しい補足を頂いたことでこの小冊子を作ることができました。内容の気になる点や表現等おかしいところは私の理解や能力の足りないところですので、ご指摘頂けたら有難く思います。それでは、これからは楽しく空手を探究していきます。

二〇二一年（令和三年）三月

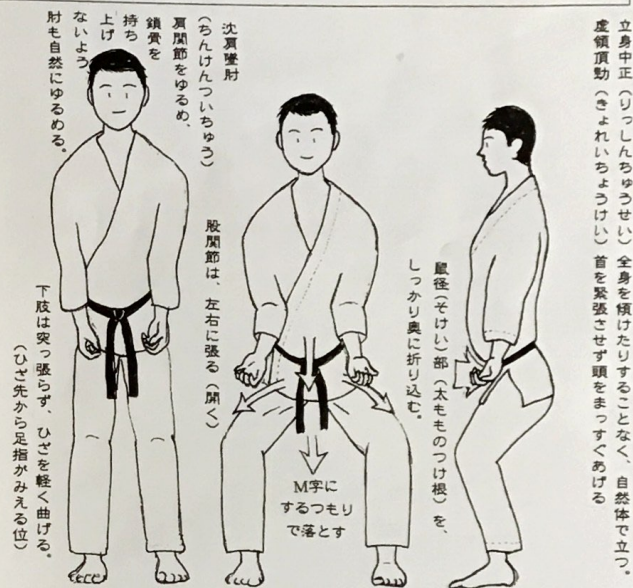
伊志嶺 国裕

「ナイハンチ立ち」の検証方法



1. 立ち方

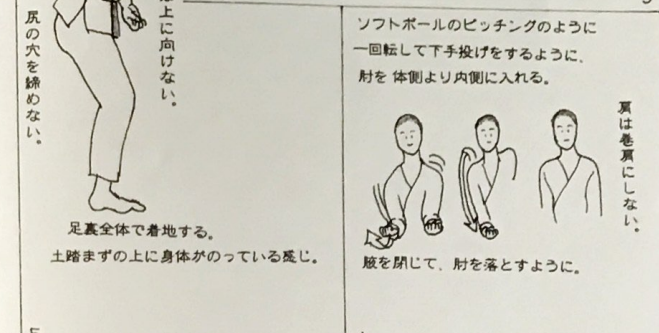
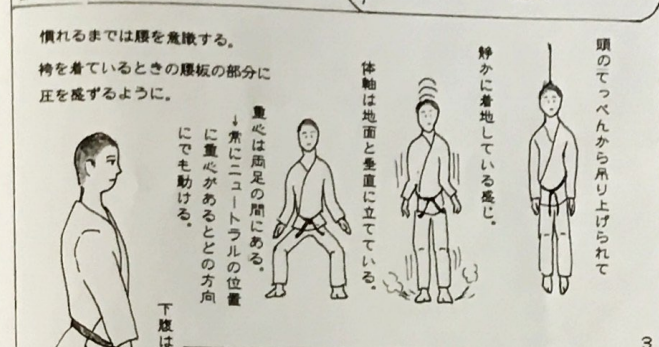
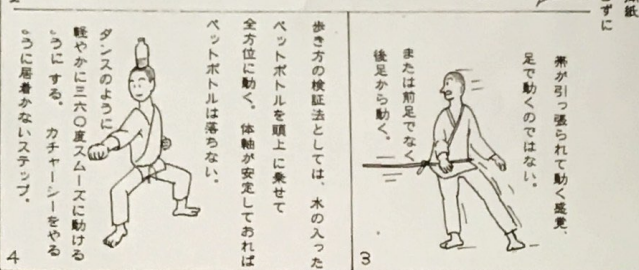
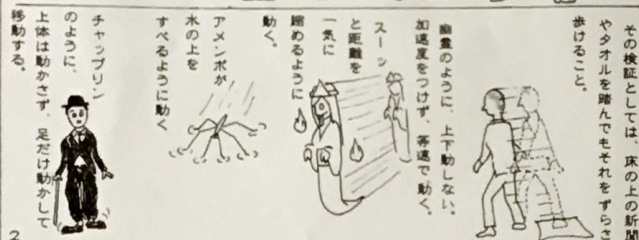
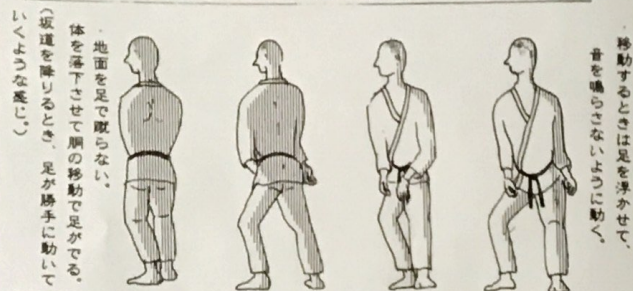
正しい「ナイハンチ立ち」になると 身体の要となっている 腰の股関節が緩み（リラックス） 同時に膝関節、肩関節、肘関節が 緩み 付随している筋肉も 緩む ⇒ そうすると 重力が動き 両足に体重が 均等（50・50）に乗り、自然に身体の「中心軸」（体軸）が生成される⇒ その結果、身体は脱力構造体（腰割）となる。



全ての立ち方は、ナイハンチと要領は一緒である。

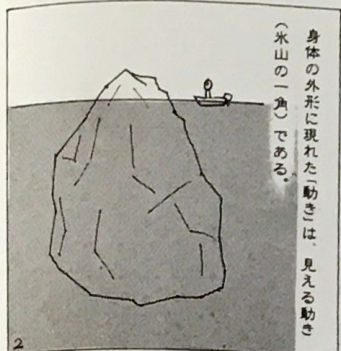
2 歩き方

「ナイヘンチ立ち」の条件を満たした身体（脱力体）であれば、^{はかばかし} 褥腰で「すり足」ができるようになる。イメージとしては、^{かかと} 上足底と踵が同時に床に接するという感じ。あるいは、土踏まずの上に体重が乗るという感じ。その感覚を得るまでは、爪先を軽く立てた歩みを試みる。そのすると爪先が使えないので、^{こかんせつ} 身体が沈み（軽い垂直落下）体軸が前方に移動して歩みとなる。ある意味、足ではなく、股関節が歩みの起点となる。その結果、足音もなく静かに前進しているという印象をあたえる。



動きには、筋肉を動かす動きと、筋肉によらない動きがある。また筋肉の動きであっても使われている筋肉が違ふ部位であることもある。

武術的な動きと言ふのは、技に作用する直近の部位の筋肉の動きではなく、より遠くの大きな筋肉や骨格全体の協合力、重力等を活用した筋力の動きである場合が多い。



身体の外形に現れた「動き」は、見える動き（氷山の一角）である。

一方、身体内の動きは見えない。端的に言えば、体内のうねりや震動が



「見えない動き」（水面下の氷山）なのである。

それをエネルギー源として四肢を操ればいわゆる「見えない動き」となって目に映る。



つまり、力の発生源が見えないのである。

われわれの空手で言えば、

イメージとしては

8字の動きが



結び目に、点として取敢した腰、その内部感覚と完べきな「ナイハンチ腰」が一致している状態を言う。

手技も足技も具体的には、まず腰（股関節）

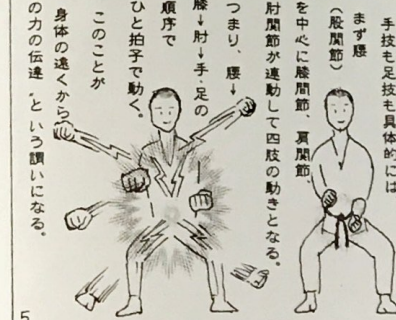
を中心に腰関節、肩関節、肘関節が連動して四肢の動きとなる。

つまり、腰↓

膝↓肘↓手、足の

順序でひと拍子で動く、このことが

身体の速くからの力の伝達、という調になる。



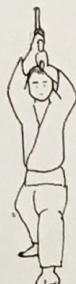
普通、「突き」は腕で突く、

「受け」は腕で受ける、と思われている。



ところが、体の開きで腕が飛び出すほうが威力がある。

刀を振り下ろすのも、腕で振っているのではなく、



腰を落としている

だけで腕の力は使っていない。

もし、腕力をつかっているのなら、大きい人に抑えられたら

もう対抗できない。



しかし、腰の落下を使えば

刀を振り下ろすことができる。同じことが空手でも言える。腕力で突きを受けようとしても動かさず、



大きな力には対抗できないが

腕でなく、腰の落下を使うと大きな力に対抗できる。



しかし、見た目には手で落としているように見える。

上段受け（揚げ受け）も、腕で受けているのではない。身体の上段落下に伴い、脱力した腕が勝手に上方に飛び出す動きを利用して



この時、全体重が腕に移動しているのを受けられた側には大きな衝撃がある。

これらの動きのやり方は、まず
①腕より先に腰を垂直落下させる。
(腕を下げていた場合でもこの瞬間、
腕が自然に浮き上がる。)



②手を(脱力したまま)垂直落下
させるだけである。



(上段受けの場合は、そのままバンザイを
するように上方に放り上げるだけ)

両手を壁に押し付けられた場合、
手を動かそうにも抵抗できない。

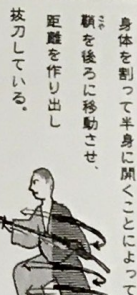


その時、押さえつけられている手でなく、
肘を体側につけるようにすると相手の力に
対抗することができる。



イメージで肘を
落下させると力が出る。

居合いの抜刀も、腕で刀身を抜くの
ではなく、



抜刀している。

筋力に頼らない動きと言うのは
コツの世界であり、
鍛錬の末に獲得できる感覚の
動きである。



包丁さばき、カンナ削り等
職人の無駄のない動き
には共通する体の
使い方のコツがある。
職人技はすべて身体
内の「見えない動き」が
ベースとなっている。

人間の感覚は非常に微妙である。
わずかな動きや、圧、意図の持ち方で、



すぐ相手に
察知されてしまう。

直近の筋肉を使おうとすれば、
予備動作や気配から



「起こり」が生じ、
相手に察知される。

体の遠くの力を使うと「起こりがない。

もう動き始めているのに
相手には分からない。



接触部位をそのままにしておき、
他の部位を、利用すると
相手には察知されない。



接触しているところを力を入れずに

(あるいは力を変えずに)
そのままにしておき、他の部位を
移動・転身する。



すると、相手は転身に気づかない。
(見えていても動けない)

あとは、腕だけで
相手を順すことができる。



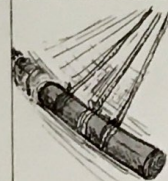
「T字形」の姿勢。これがいわゆる「半身」の姿勢であり両足はL字を描く。これは、「ナイハンチ腰」の立ち方の応用形。ここで大事な点はナイハンチ腰と同様に両腰が張ること。そうすると力線・体線（足先、膝、腰贅、肩、肘）を一線上におく（き）が整う。転身（体捌き）は体軸移動で行う。その際、下底に力みがあると足で床を蹴るような動きになって身体の浮動感がなくなる。腰は抜じらない。抜じるのでなく腰を落とす。

技を出すときは、基本的に転身を必ず行う。
「受けも」突きも、転身して半身の形で行う。
右でも
左でも
!!
相手と真正面から向き合っていて（正対）
瞬時に転身して半身となる。
（両足同時位置移動）



攻撃をきりぎりでかわして
（あるいは軌道を変えて）

相手に対し「T字形」に転身する。



攻撃線が分かっているのに
その場で受けるのは
避けるべきである。

内側に入り込んで受けるときは、
相手の残った腕の付け根を押さえて、



!!
次なる攻撃を予防してから
連打でしとめる。

さらに、一瞬で右半身・左半身の体の入れ替え
ができるように慣らす。



これができるようにになったら、
だんだん角度を狭めていく。

（120度、90度、45度等）



手刀をする場合、180度の反対方向で
左手刀、右手刀が1拍でできるようにする。



そして、一直線上を右手刀、左手刀と
一拍二転身ができるようにする。



さらに一拍三転身と上を目指す。

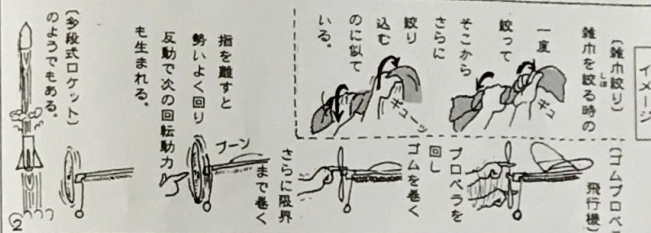
半身の入れ替えは、移動途中の動きを
なくして、パンパンパンとストロボを
閃くように瞬間移動する。
垂直落下して足が浮く感じのあるうちに
構えを入れ替える。最初はゆっくりと、
途切れないように一筆書きで転身を行い
徐々に速くする。

剣術で、「三方斬り」という技がある。
一筆書きで、角を作らないように、
なめらかに
行くと、
1拍で体の
入れ替えを
数度できる
ということだ。



(腰力)「二十腰(二重腰)」=「8字腰」=「ナイハンチ腰」=「身体軸のある腰」

体幹を内側にしり込み、
8字(「坂横ミックス」の一本書)に
から圧縮させる。



腰を入れるというのは、
二重腰であるということ。
二重腰は、動作をするとき
に腰を入れてさらにそこから
限界まで腰を入れること。
限界値は持続できず瞬間と
なる。
二重腰になると、ただ歩く
のではなくパワフルの振動が
腰に蓄積されて、技が発動
できるようになる。
型において突いて終わった
ように見えても、伸ばした腕
を自在に戻したり、攻撃する
ことが可能となる。
引きがねを引いた瞬間、
次の弾が自動装填される
銃のようであり、単発にも
マシンガンのような多連発も
できる。



実際は
連発で出す！

圧縮

発射(張る)

限界値

点

圧縮

いわゆる「横下丹田」について。鼠怪部を軽く折り込み(=股関節の弛緩)と膝関節部の力みが自動的に抜けて「背腰」となる。それが中腰の「ナイハンチ立ち」となると自然に「横下(横の下3寸ほど)に「丹田」(気の集まるところ)ができる。つまり、8字形の結び目が丹田といえる。

「締める」状態では脱力体をつくるのはもともと無理である。横下丹田に腰力も収斂

させられる。空手のエネルギーとは、腰力であり、重力であり、脱力由来の力である。



(重力)とは、国語辞典によると「地球上の物体が地球の中心に向かって引きつけられる力。万有引力と地球の自転による遠心力の合力で、物体に重量を与える原因となる」とある。つまり、「自然の法則」であり、それを最大限に利用、適用、活用できる身体に仕上げるように稽古するのが肝要である。
また、(重心)とは、物体の各部にはたらく重力を一つにまとめたとき、その力がはたらく点のことである。重心を自在に移動させるようにすれば、疲れず、筋肉由来の力に勝てる。

一般に「力」とか「体力」とか「筋力」とかの場合は、筋肉の多寡(多い少ない)体重差、体格差等がモノをいう世界。そこでモノを言わせないようにするにはどうすればいいか。そのコツを身につけるのが武術の研究である。
最上の方法は如何なる身体の持ち主にも身体的反応をさせないコツを自導すること。

貴格操作 = 人体構造の操作 = 人体の合理的操作... 条件は脱力の身体

剛の力には柔の力で対応して力の衝突、拮抗を避ける。
例えば、鋭い拳突きを受ける場合、筋肉をゆるめた、固めた腕で受けるのと



剛の力は無力化する。



さらに触るように受けること

脱力してふわっと腕を伸ばすと相手に相手自身の力に定じた衝撃痛が起る。



力線 力線とは貴格関節(手、肘、肩、胸、腰、膝、足)の輪時の連結状態のこと。関節はそれぞれが筋肉で繋がれ筋力と一体となつて力を出す。



例えば腕相撲、肘関節をはさんで周辺筋肉が太ければ太いほど有利に働く。ところがその単独の太い腕力は、肘関節以外の貴格と筋肉の総合力にはかなわない。

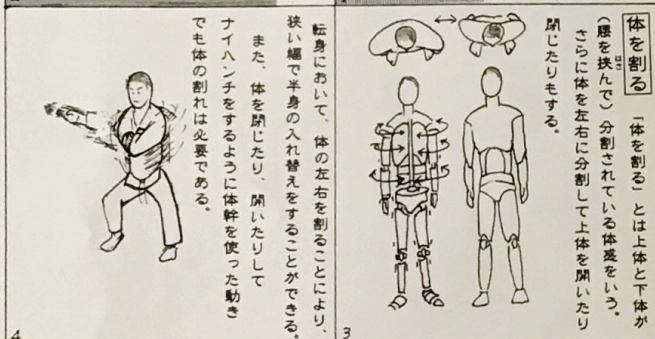
腕まわりの筋肉 < 腕以外の筋肉・貴格の総合力



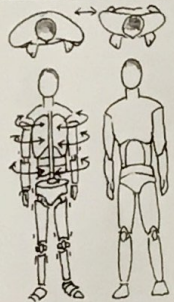
居着き「居着き」とは、上体と下体が連結して、体重が両足に乗った状態か、両足のいずれかに偏重した姿勢をさす。これは前後左右への早い動きを妨げるものである。武術では回避すべき悪癖だといわれている。



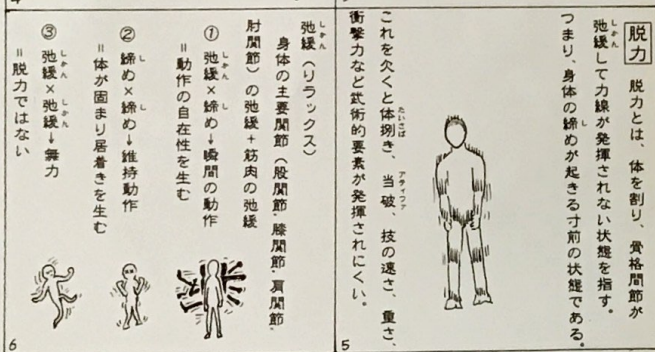
したがって、居着かない身体をつくるための体を割った前後左右に重心移動する稽古が必要である。



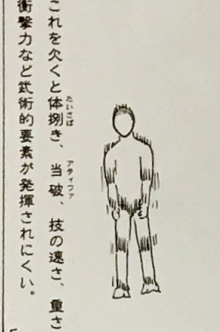
体を割る「体を割る」とは上体と下体が(腰を挟んで)分割されている状態をいう。さらに体を左右に分割して上体を開いたり閉じたりもする。



転身において、体の左右を割ることにより、狭い幅で半身の入れ替えをすることができ、また、体を開いたり、閉じたりしてナイハンチをするように体幹を使った動きでも体の割れは必要である。



脱力 脱力とは、体を割り、貴格関節が弛緩して力線が発揮されない状態を指す。つまり、身体の前めが起る寸前の状態である。



これを欠くと体捌き、当破、技の通さ、重さ、衝撃力など武術的要素が発揮されにくい。

弛緩(ヒラックス) 身体の主要関節(股関節、膝関節、肩関節、肘関節)の弛緩+筋肉の弛緩

① 弛緩×締め→瞬間の動作
② 弛緩×締め→維持動作
③ 弛緩×弛緩→無力



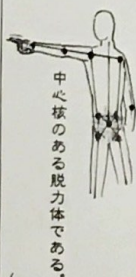
① 弛緩×締め→瞬間の動作
② 弛緩×締め→維持動作
③ 弛緩×弛緩→無力



① 弛緩×締め→瞬間の動作
② 弛緩×締め→維持動作
③ 弛緩×弛緩→無力



締め（力線の連結）が必要なのは一瞬だけである。また、弛緩ではあっても丹田に定はできていないといけない。



つばぜり合いや、腕相撲で力が拮抗したときも、力を一瞬抜いたほうが相手を負かすことができる。力を抜かれた瞬間、エアホケットに入ったような戸惑いと本能的な危機感に襲われると同時に、抗し難い力で一気に潰される。そのため勝負は力の抜きあいとなり、より相手が力を入れこちらが力を抜くのを狙うようになる。

2

稽古においては力の抜き合いができるようになれば、身体の内度と技の精度が高まっていく。



3

脱力の検証
まず手をあげてみて、そのまま肘から先に落下して自分の体を容赦なく叩くようであれば脱力ができた状態である。



4

脱力が自在にできるようになれば、相手と接触しているところをそのままの状態にしておき、残りの体を脱力して、相手に察知されずに技を出すことができる。



5

バントマイムは体の各パーツの脱力を要するので、武術の鍛錬にも応用が利く。



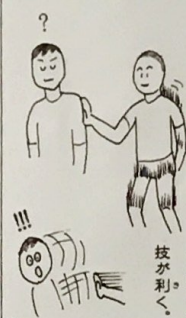
6

脱力をしているつもりでも体のどこかに力の抜けていない箇所があれば



1

そんな時は、抜けていない箇所の力を再度抜く。それには股関節と膝関節を垂直落下させる。すると滑っていった箇所の力が抜けて、技が利く。



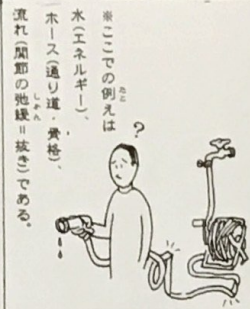
3

関節を逆にひねられ、締め上げられた時は、掴まれている腕を痛くとも一旦そのままにさせておき、それ以外の体を脱力する。



5

まるでどこかが詰まって水が流れないホースのようなものである。



2



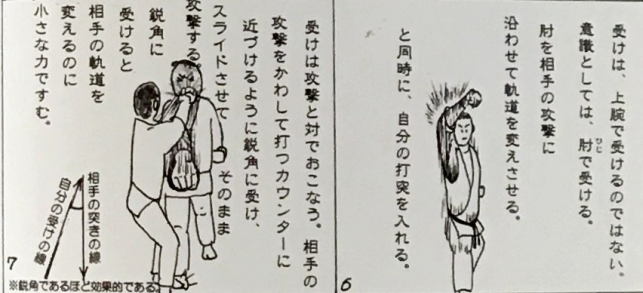
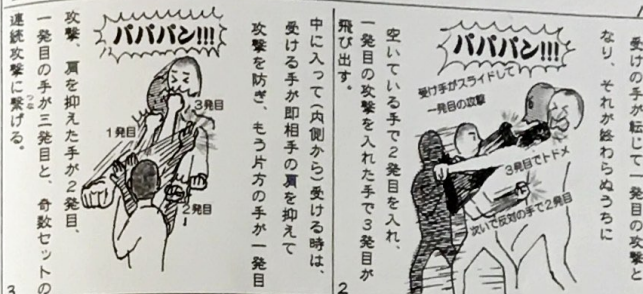
4

次に掴まれている箇所を脱力すると、相手にも締め上げている感覚がなくなる。



6

護身術としての武術は如何なる攻撃にも対処できる「受け」技の深い考察と実践を要する。まず、相手の攻撃技を練って打つ。とくに、空手の型は一对の攻防技が同時に行えるようにデザインされている。常に受け手が有利になる武術である。つまり、受けて立つ動作は同時に発揮できる複数技（両手、片手片足）であり、それに即座に追加出される三つ目の技がカウンターとして動く。この奇数（奇数でない）攻撃は防げない。したがって、入り乱れても理論的には奇数技（三本目、五本目、七本目）を駆使することである。



喜喜場塾の特徴である両手を使った受けをみてみよう。

T字型に転身しながら初手で相手の攻撃に触れる。これは相手の攻撃を邪魔するのではなく、逆に相手を助長してこちらにひきよせる動きとなる。

転身が終わった時にはこの触れた手は肘頭が目標に頭率を定めている。

もう片方の手は、初手が相手の腕に触れた瞬間、下から差し込んで初手とパトンタッチし

初めて受けとなるこの時、力線ができていて体全体による壁となっており、確実に相手の攻撃を受けられる。

この受けの素晴らしい点は、初手に次ぐ受け手の二点接触で相手を混乱させること、転身と連続技が連動していることである。



身体の武術的練度を、三段階に分け書道や物質の状態で例えると以下になる。

- ① 型の所作に角のある屈筋主導の動き、剛体の段階=「打つ空手」・・・楷書（固体）
- ② 型の所作に角の取れた動き、剛柔体の段階=「当てる空手」・・・行書（液体）
- ③ 型の所作が流れになっている、柔体の段階=「触れる空手」・・・草書（気体）

すべての技がつながって
切れ目がない！

KKKKKK!!!



うわーすごい
なんだこの音？

2

何より発動したのが、型に動きの元があるというのが単なる理合ではなく、実証されていたことだ。
年齢とは関係なく、型の練磨で強くなれる。
極身術として有用であり、生涯打ち込む甲斐のある武術である。



4

体感した以上、草書の体得を信じて稽古するしかない。



パンッ!

5

② 次に、「行書」の段階。

かつての専攻場塾の空手である。なぜ威力と速さが「楷書」と段違いに強烈なのか、多連打ができるのか見てもらえない。

愛

組手と型は別の力線も重視されて動きであり、型の分解も実践に有用とはいえない。



1

入門したときの私は、先輩方の空手着の衝撃音、鉄筋のような受け、透過する打撃の「ジワジワ」する痛み。等すべてに圧倒された。



なぜこんな動きができる？

3

③ 究極の段階が「草書」の空手である。現在の新里先生の境地がここにある。自然体で力むことなく、触れるだけで大きな威力を発揮する。それまでの身体のうちねりや圧縮による動きは不要となり、力みのない柔体（流体）の動きとなる。しかし、以前の8字型が全否定されているわけではなく、吸収されて丹田に淀ができている状態である。草書体は原型を留めていないので、力をつくすという世界である。



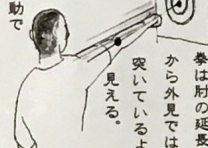
従来は、ニュートンの法則の通り、破壊力を是とする加速的な突き方だった。加速度的な突きのスピードと威力は、のから目標地点に向け直になる。



組みつかれると
加速度/パンチは
出せない。

「脱力体」では各連の発力で透過力のある突き方となる。各連の突きというのは発動のはじめから100%の威力であり、距離は必要としない。
ズドンッ!!!
100 100 100 100
ワッ!
落下と威力で距離がなくともパンチが飛び出す。

意図としては肘から目標に向かって技が飛び出すようにする。
左右の突きが連動で奇効発出せるようにする。
拳は肘の延長にのびるから外見では拳で突いているように見える。



これは当る瞬間に方向と爆発点を移動させることができる。内部に浸透して破壊する突きである。
攻撃は一足で技を十発くり出すように鍛練する。
一発ずつ突き終えて次を出すのではなく、片手が突く前にもう片方の手は発動している。



威力を伴った突きは衝撃波（当破）がある。一つの突きにみえるが、当ってから拳先からもう一つの力が出る。ブレーキをかけて衝突すると内部のエネルギーが飛び出す。
敵を上にあげたり下に落としたり自在に。
ズドンッ!
飛び出す。



資格操作法

腰↓膝↓肩↓肘↓手足。

この順序で体内の動力を感知しながら一連のつながりを繰り返していき、確かめていく。



それで、ゆっくりとした動きとなる。

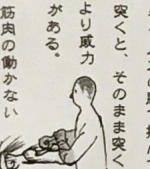
手足、肘、肩を実際に紐帯で拘束して動いてみる。腰力や体の開きで技の発動が実感ができたら、拘束を順に解いていき、動きの伝達を定れないようにする。



2

手足を筋肉のない物として使う。

試しに自分の片腕をもう片方の腕で掴んで突くと、そのまま突くより威力がある。



筋肉の動かない義手のように自分の腕を使う。

実際に世の中には、体幹の動きで義手を動かすバイオリンの演奏をする人もいる。



遠くから先端に動きを使える実例だ。

4

腰から伝える正確な動きができるようになったら、各速で早くしていく。

それが滑らかでゆったりとした動きの



（人）柔体に連続する。それを常態にしていくなか古が必要である。力を抜けば力が出る。

力をぬけばスピードが出る。

5

「タオル打ち」柔らかなタオルに威力を伝えるには、放り投げて鋭く引く。

これを一拍の間に数発、腰のようにタオルを



振る。この動きの要領で、肘から先をタオルのように使う。



6

「当てる」動作から、触れる動きには触るときに垂直落下で相手に圧を感知させないようにする。

皮一枚以下の間があるように、体温を感知させるが圧は全く感じられないようにする

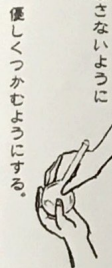


ワイングラスを握るように



ティッシュペーパーをつまむように

ガラス細工を壊さないように



2

触れているだけなのに、服をひっかけただけで相手を投げることできる。

その時、手が滑り落ちないようにとか意識がいくともう作用しなくなる。



難しいのは接触箇所を（押してやる）等意識するともう察知される。意識を捨てて、ただ腕を伸ばす

圧がなければ、相手は動くことができない。逆を言えば、圧（手こたえ）があるからこそ、それが台図となって相手は反応することができる。圧があれば作用、反作用の法則で必ず相手は察知できる。さらに圧がなくとも、意識を接地箇所に向けるだけで相手に察知されてしまう。



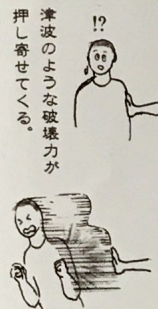
5

無意識の脱力の動きは、日常的には普通に使っている。メガネを取ったり、箸を使ったり、ハンドルを握るの力は入れていない。



4

「押さずに押せ」とは押問答のようであるが、頭で理解するのではなく体感して得ることができる。技をかけられた側の感覚は、圧がなくなくなる時すっと引き潮のように吸い寄せられ一気に動きの震源地が分からず全く対処できない。



6

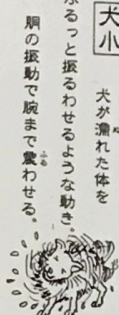
猫小 猫のような腕回し。ボクシングのパンチングボールを打つような左右の手によるぐるぐる回しを、真甲費を使って行う。



相手の突きを回転受けし、多連発の技の発動につなげる。

犬小

犬が濡れた体をふるって振るわせるような動き。



肩の振動で腕まで震わせる。



腹の子がイヤするような動き。フワフワと空気に揺られる。

線のような攻撃の発動ができるようになる。



対人稽古 空手は一人稽古ができることに大きな特徴があるが、技、脱力接触の検証、動きに対する見切り感覚の強化、恐怖心の克服には対人稽古が必要である。



型稽古

演武線と敵の攻撃を繰す姿勢。半身、武術的姿勢。

型の演武においても型の所作が腰、膝、肩、手足の順にひと拍子で動くこと。

脱力体（＝柔体）になつてなければひと拍子の動きは無理。

技動作である型の所作が「技」になつていくかどうか常に検証をおこなうこと。

演武線とは敵の攻撃線と心傳る。敵の攻撃には正対しないように、最小限に引きながら前進する。転身が重要である。重心を落下させて半身の体勢で、攻撃をかわして技を出す。



最初は技の一つ一つを区切って、型全体の動きを理解する。

それができるようになれば、個別に技を区切らずに連続動作ができるよう、複数の動きを繋げて型を行う。

最後は全部繋げて一筆書きとし、一つの呼吸で動ける動作を増やす。



力みなく型が使えるかの検証は、動きの一つ一つに邪魔を入れてもらえば分かる。力が抜けていれば型の動きを素に実行できる。



止まるときは関節の垂直落下による脱力を再試行する。

体の締めが必要なのは脱力体で技をきめる瞬間だけである。

相手に怪我をさせずに

その場を取りもつ

脱力体だけでよく

締めさえ要らない。



どんな体勢からでも瞬時に攻撃目標と関節を結ぶ線（力線）を導く。技の発動する場所は針でツボを刺すような絶妙の一点である。

肘と腰費と攻撃目標を結ぶ三次元の場所を

「ここだ」と探し出し、角度と距離の調整を瞬時に行えるようにする。（肘が動かさなるときは腰費を近づける。）

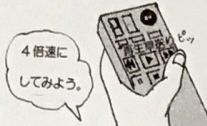
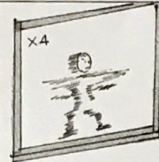
型を見れば演武者の力量が分かる。

それは型の一つ一つの動きが理にかなった動きか一目瞭然だからである。竹光が真剣かの真質は見る人が見れば分かる。

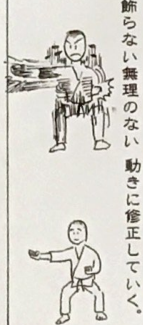
理にかなった型ならば、動きがゆつくりでも美しい。パワーとスピードは理にしたがって出るものである。

型を見れば演武者の力量が分かる。

角ばった動きでなく、理にかなった型が使えるようになればそれを速くすることは難しくない。



型の稽古がマンネリになつたり、動きに疑問が出てきたら、極端にやってみる。全速力、全力、うねり、腰も限界まで落としてみる。体の開きや圧縮を最大限にしてみる。そして確認しながらゆつくり、無駄のない、飾らない無理のない動きに修正していく。



屈筋より伸筋の活用
ボディビルダーは、屈筋も伸筋も強化して筋肉を肥大化する。



しかしこれは、動く時にアクセルと同時にブレーキもかかるようになり動きが速くなる。致々に必要なのは瞬間に手足を伸ばすための伸筋である。



しかも、限界まで到達すれば自然に戻る。



重みをなくす

重いものをいかに軽く持つか。如何に早く技を出すか。力を伝えるかが大事である。

例えば鉄パイプを力で振り回すのは大変だが、腰を落として垂直落下すれば瞬間的に重みが消える。



を利用して方向転換や技をくり出せば素に物を扱うことができる。

古武道の大切さ

古武道では、武器を手の延長として使い、筋骨操作の感覚は空手と同じである。



古武道の鍛錬が、空手に有益というのも、筋肉のないモノを扱うことで遠くから力を伝える感覚の留傷が早くなるからである。

行書の段階では腰力を使って技を出す。

体捌きと同時に体が限界まで絞られ連続技となって放出される。パワーやスピードも実感でき、汗もかくので充実感のある練習となる。やがて腰の動きは収斂して丹田に蓄積される。



軍書の段階では力みをなくして、落下や、皮膚感覚の領域にいたる。この段階では、汗のかき方も異なる。

筋肉を極力使わなくなるので疲れず、通常の汗はかかないが体内からの発熱によるじっとりとした発汗となる。



蹴り

膝を動かさずに予備動作なしで、蹴り足を「ボツ」と放り投げる感じで出す。



軟骨が瞬時に引き伸ばされる。制約のなかにこそ技がある。

相手を硬直させる

「生木は倒れにくい」脱力した相手にも技は効きにくい。ならば、相手に刺激を与え反応させる。



型の慣れを防ぐ

型は、「出たとこ勝負」のどっさの動きが自由自在になるための鍛錬であって、応用の効かない文字通りの「型」にやってみる。



型演武の正面を、前後左右変えてやってみる。

型を鏡に映した様に、真逆に演じてみる。灯りを点けずに型をやってみる。



一つの課題をクリアしたら次のレベルに進む。

例えば

「腰を落として重心落下して技を出す」
↓「高さを変えずに（重心落下を見せずに）技を出す。」

「受ける（当てる）→「こわる」→「触れる」→「触れない」の順で技は進化する。



緊張をほくす

過度な緊張は体を硬直させ、重心を上げる。「足が地に着かない」というのは本当である。



その時は呼吸を整え、長く息を吐き、各関節を垂直落下させ脱力体になる。すると、重心が下がりまさに「落ち着く」ことができる。

継続は力なり
ナイハンチは、型を通して演ずるのに二十秒しかかからない。

脱力でやれば、疲れず、汗もかかない。場所も一畳の広さでできる。



シンプル且つ有益な型である。もう道は示されている。あとは習慣化である。

「脱力」

パワーの基本原理解

この表は沖縄空手道松林流喜舎場塾 HP の会員専用ページからの転載（構成一部加工）です。原典は、Curtis McVey 氏の論文（本人の許諾は得ていません）による。脱力の体得のため使用させていただきました。

1 ナイハンチ立ちの姿勢を正しくする

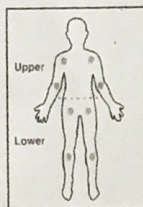


- A) 足を平行にしてナイハンチ膝で立つ*
- B) 肩甲骨が緩みや下降する
- C) 骨盤が前傾して背中が緩やかなS字になる
- D) 両肘は体側に沿える
- E) 両股関節を抜く（緩める）
- F) 尻が軽く出る
- G) 体重は両足の土踏まずに均等に乗り、両足は床を踏みしめるのではなく、軽く踏んでいる感じ。

☆注。空手の立ち方はすべて上記の「ナイハンチ立ち」の応用形である。

2 伸筋の活用と主要関節の抜き（弛緩）

- A) 股関節を境にして上半身と下半身を常に別々に動くようにする
- B) それには、肩関節、肘関節、股関節、膝関節を抜くこと
- C) これらの関節を締めると力の流れが滞ってしまう
- D) 上半身の体重は弛緩した股関節で支えられる。「弛緩した股関節」がクッションの働きをする。



3 体軸（体の中心軸、体芯、正中線）の維持

- A) 「体軸」は股関節を順当に抜くと自然に生じる。
- B) 上半身は体軸を崩さない程度に前後左右に動かすことができる。
- C) 体の移動中、常に「体軸」を維持したまま動く。身体移動は鉛直落下で始まる。



「脱力」

身体操法とその原理

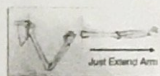
この表は沖縄空手道松林流喜舎場塾 HP の会員専用ページからの転載（縦横構成一部加工）です。原典は、Curtis McVey 氏の論文（本人の許諾は得ていません）による。脱力の体得のため使用させていただきました。

「脱力」パワーの理論は、スピードとパワーに対する従来の考え方からみると反直観的である。つまり、真逆の考え方である。基本的な考え方は次のとおり。

筋肉の弛緩（伸筋の活用）

- A) 人間の身体は端的に言えば骨組みと筋肉（靱帯を含む）からなる。
- B) 筋肉組織は骨組みの動作を容易にするが、その自由な動きの制御もする。
- C) 当然のことながら、筋肉がなければ骨格は維持されない。崩落してしまう。
- D) 脱力による技は骨組みを伸筋で操ることで生まれる。
- E) 理想的な「脱力」状態は諸関節が緩み筋力に頼らず骨組みだけで身体を保っている感覚である。

「脱力」のチェック

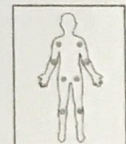
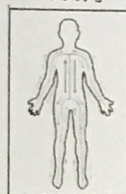


まず、肘をたて、できるかぎり緩めて伸ばしてみる。肘をのぼすとき、肘関節にかすかに張りがある。この張りがなくなるように筋肉をゆるめる。

力線（エネルギーの流れ、気の流れ）

- A) 「脱力」の身体は緩んだ関節のために生体エネルギー（気のようなもの）が体内を滞りなく流れていく感覚である。
- B) 「力線」は主要関節（肩、肘、股関節、膝）いずれかが緊張すると生じる。
- C) したがって、「力線」をスムーズにするには「ナイハンチ」立ちの習熟が前提となる。
- D) 「力線」が正しくつくられるようになると攻防技は自由自在に発揮できる。

「力線」



主要関節が緊張すると「力線」のエネルギーの流れが滞り技が発揮できない。