

武尊塾教則本



1 基本

ポイント

- ①引き手の力と突き手の力の一体化
- ②下半身から力を出す
- ③呼吸（気合）と動作の一体化

(1) 構え



風船を抱くような感じ

懐を深く
腕と胸の間に風船を抱くよ
うな感覚
両手、両足が相手の方を向
き、それぞれが、個別にそ
れでいて一体となった動き
が取れるように肩の力を抜
いて構えます。



(2) 握り方



小指からしっかりと握る。
人差し指と中指の拳で当てるようにする。
「やっ！」短声の掛け声で、軽く握っていた拳
を内側に半回転させ、一つの石塊のように固め
突き出します。
当てるところは、中指と人差し指の拳です。

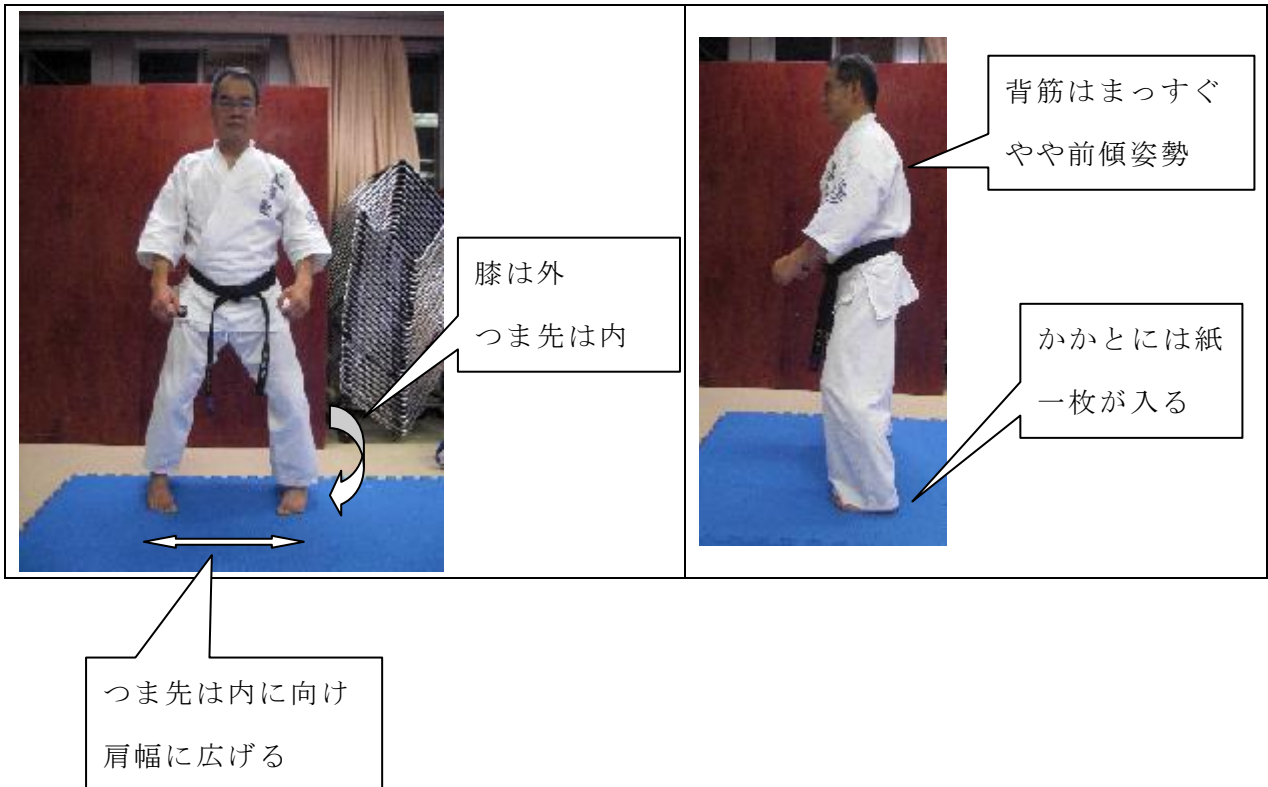
(3) 立ち方

腰から下は根が生えた如く、上半身は風になびく柳の枝のごとく、別の動き、別の生き物の如き立ち方

ア 内八字立ち

左右の足幅は肩幅にして、つま先を内側に向け、かかととは紙一枚が床との間に入るぐらい浮かせ、足の裏で床を掴む感じで親指の付け根の膨らんだところ(中足)に体重をかけます。

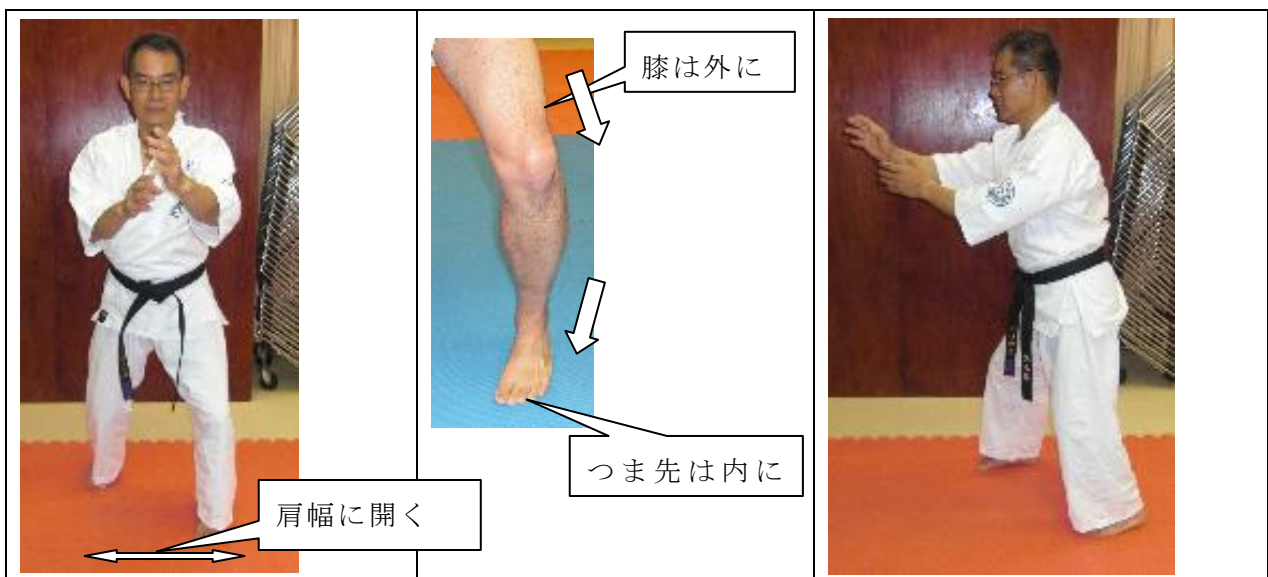
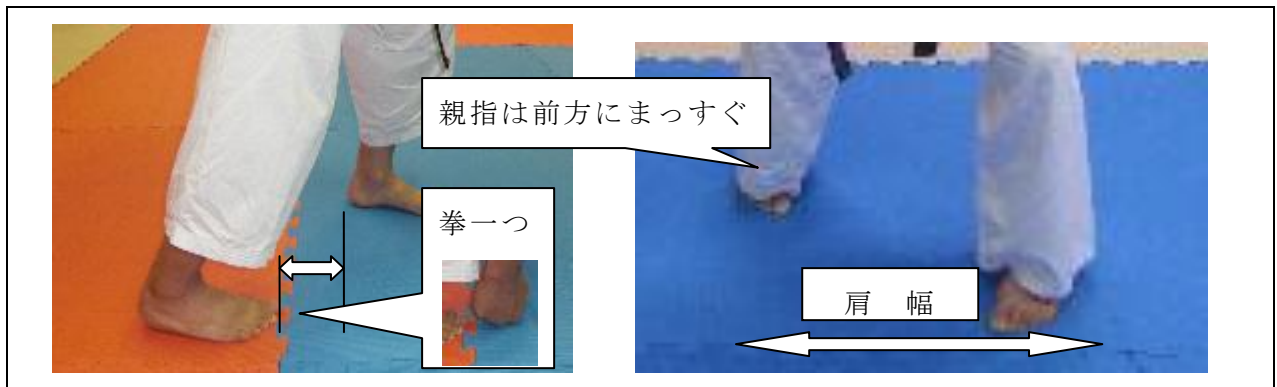
膝は若干曲げ、腰を落とします。つま先の向きとは反対に外に向け、大腿筋の外側を緊張させ、腰から下を捻じるようにします。



イ 前屈立ち

正面から見た左右の足の幅は肩幅で、前足のつま先は内側に向け、中足に体重をかけます。膝は、外側にひねり大腿筋を固くします。

後足は、前足のかかとから拳ひとつ程度後ろにさげ、つま先をまっすぐに向け、瞬時に地面を蹴って、蹴り技が出せる状態にします。前足に6～7分、後ろ足に4～3分の割合で体重をかけ、体軸の床への延長上に重心を置きます。



(4) 突き

最短距離

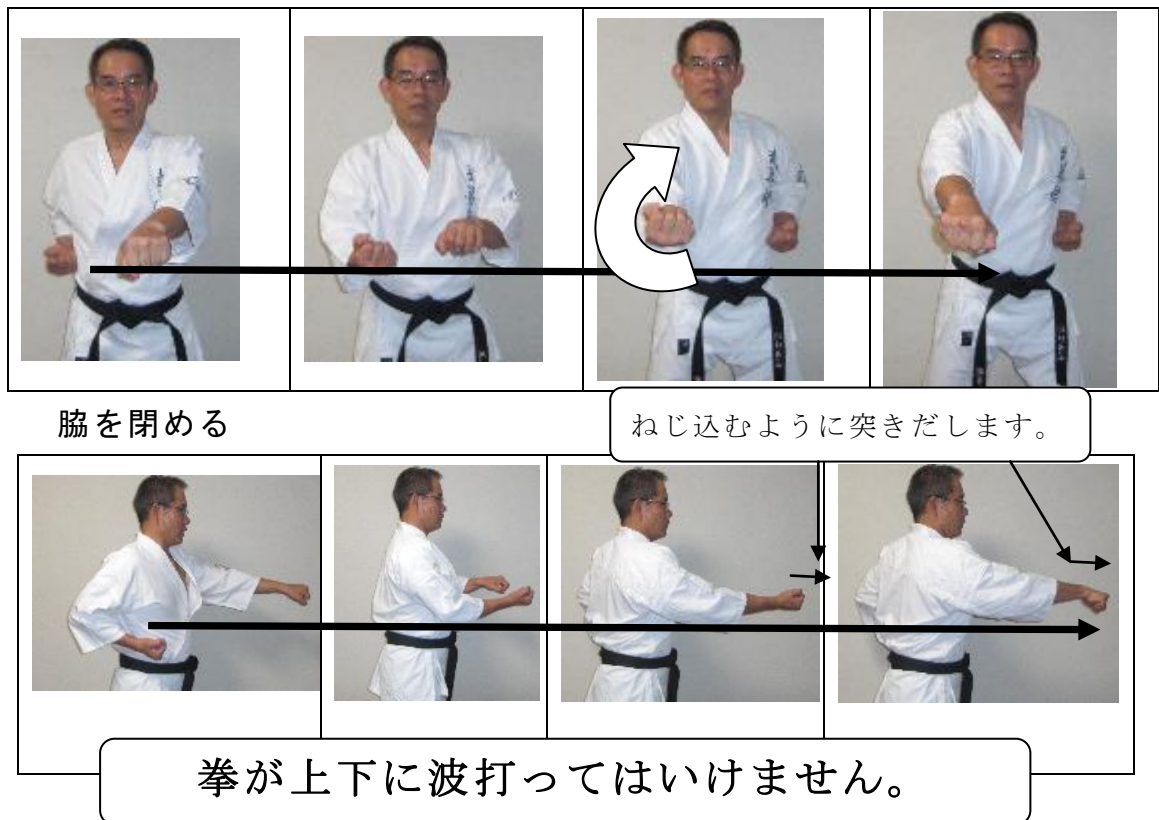
拳は腰骨の上部から発し、その軌跡は正面、横、上からの3次元的に見て弧を描かず、波打つことなく、まっすぐに突かなければなりません。

脱力と瞬時の緊張

打撃点の手前10cmまで、拳を強く握りません。その時点で短声「ヤッ！」で拳を握りしめると同時に、内側に向けて180度回転させます。

ア 正拳中段

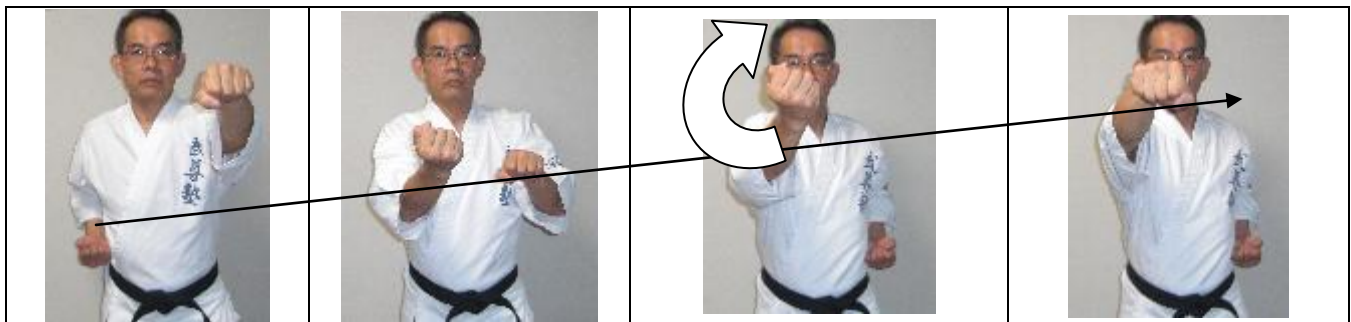
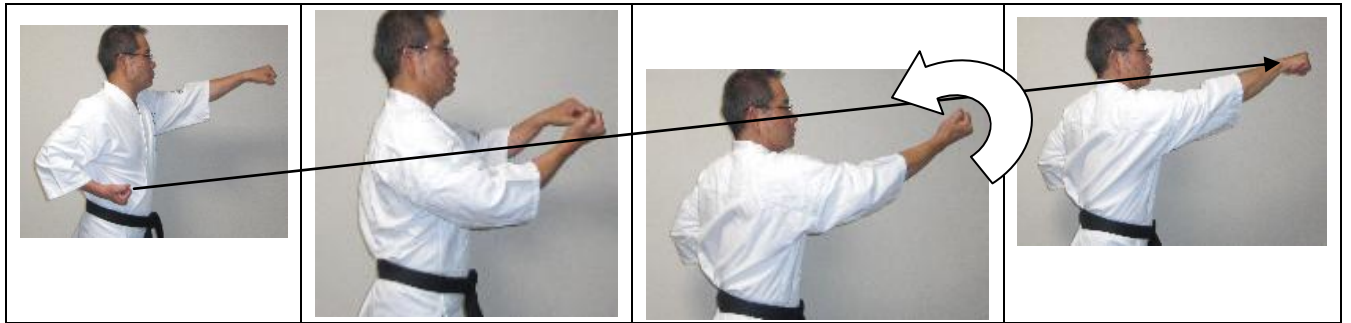
この突きは、引き腕の力によって突きを繰り出す事を念頭にするとともに、地面の力を使った足腰から繰り出せる癖づけ稽古を念入りに行います。全体重が、拳に乗る感じがつかめるようになれば一人前です。



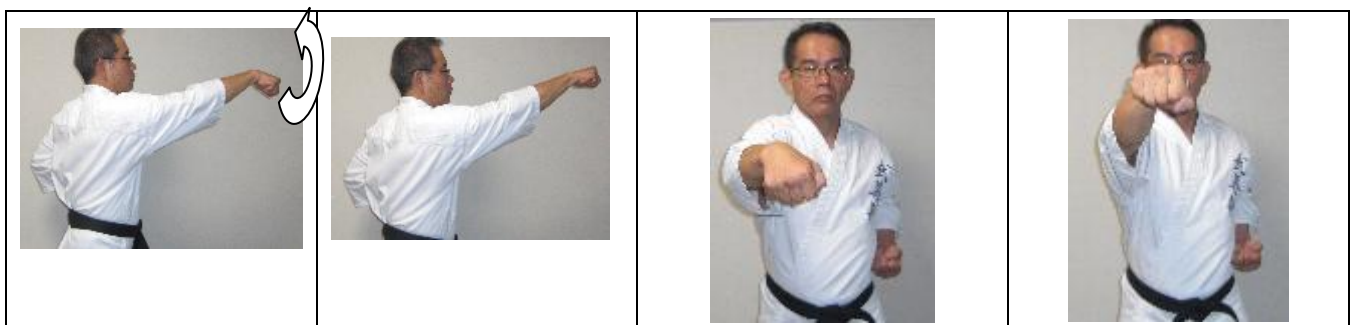
イ 正拳上段

正拳中段突きと同様、腰にある拳を一直線に相手の顎、人中へ突きを当てる感覚を掴むようにします。

空突きで拳を内側に回転させるのではなく、下から上に向かって振り上げるような突き方をする人がいますが、これは間違いです。



悪い例

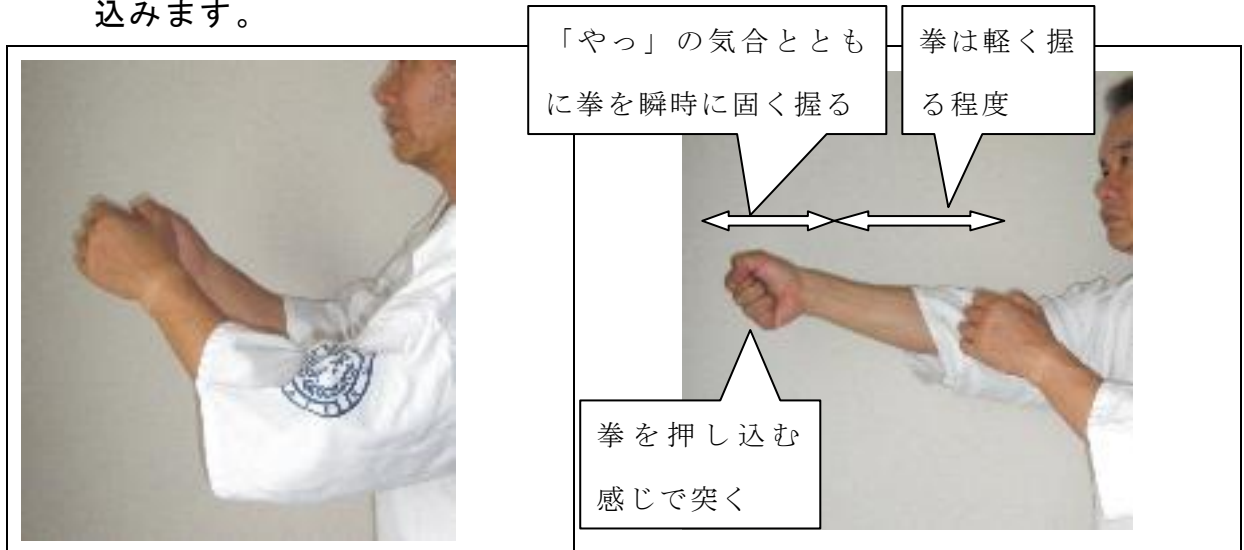


同じようだが拳の軌跡は違う
力のベクトルは、和にならない。

ウ たて拳

肩の力を抜き、拳は軽く握るものの力を入れず、腕を伸ばし切る手前で瞬間に拳を固めるように握り、相手を打撃し、すばやく力を抜き元に戻します。

その際、拳上部(人差し指と中指の拳)は打撃面に押し込むように打ち込みます。



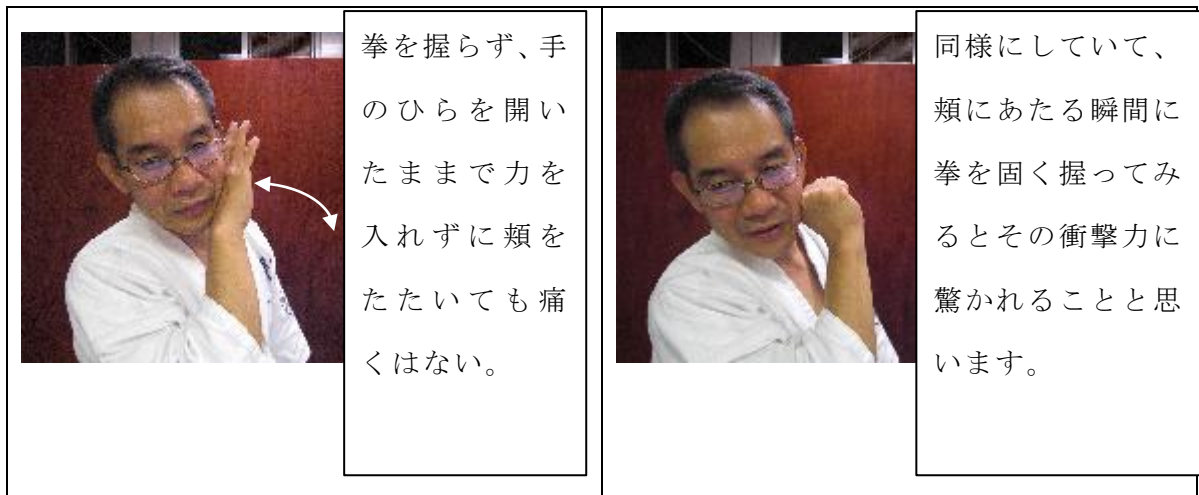
エ うら拳

軽く握った拳の手のひら側を自分の方に向け、肩の力を抜きかまえます。

腕を伸ばし切る手前で瞬間に拳を固めるように握ることにより、慣性の法則で、拳を打撃面に走らせ打ち込みます。

たて拳とは違い、拳を押し込むようなことはしません。





(5) 手刀

耳の後ろから、肘を後ろに張り、顔は前を向いたまま、上半身を捻じりその緊張を一瞬に解き放つ感覚で打撃点を頸部動脈が通っているところに定め、スナップを利かすように手刀を捻りながら当てます。

ポイント 手刀を固める 手には小さい骨がたくさんあるのでこれを瞬時に固め なければ力が一つに伝わりません。



(6) 受け

ア 中段受け

胸の前に握り拳一つ分の空間を開け肘を胸の前で固定し、受ける側の腕を肘を中心に下から半円を描くように体側まで回転させ、手首を外前に捻ります。この時、握り拳の位置は、肩よりも高くなつてはいけません。

反対側の腕は、引き腕となり腰帯上に素早く引き付けます。

ポイント 手首の使い方

| | | | |
|--|--|---|--|
|  |  |  |  |
| <p>内八字立ちから</p> | <p>肘を胸の前で固定し、これを中心に半円を描く。 手首は外にひねる</p> | | |



イ 上段受け

受腕は、肘から拳までを水平に上に持ち上げ、顎先に至れば「や！」の短く吐く息とともに、下から前にさらに上に向けて手首を回転させながらあげ、前額部前まで上げます。引き腕は腰上部に素早く引き付けます。

ポイント 前腕の回転



ウ 下段受け

前屈立ちで行います。受け腕と引き腕の腹側を擦り合わせるように、下に向かって撃ち落とす様にして受け、膝の前を通り、さらに体側まで受け切るようにします。

ポイント 自分の体側までの防御、それ以上脇を開けない。





(7) 蹴り

ア 膝蹴り

膝の上げ下げだけではなく、ヒットする際は腰を入れて蹴るようにします。ただし、腰を入れるのと、体をそらしてまでして蹴り込むのは違います。重心は、あくまで内八字立ちの場合は、左右の足の間ですし、前屈立の場合も、攻撃を出していない時と同様に前後の足の間で、普通に立っているときと同様なところに重心を置くように気を付けます。



顔面の防御が出来ている



上体をそらし過ぎ

イ 前蹴り

普通は、膝を上げてから鳩尾等腹部に向かって蹴り込むものですが、前蹴りには、顎を狙って蹴り上げるけりと、腹に突き刺すような蹴り。下腹部を上から下に踏みつけるようなけりに分けられます。

いずれも、足の裏全体で蹴るのではなく、つま先立ちしたときに地面についているところ（足指の付け根から足裏に至る肉のついてるところ）で蹴り込むことになります。



届く距離がこれほど違う
蹴り込んだときの接地面と点の違い。破壊力で大きな違いとなる

ウ 関節蹴り

けり足の膝を肩まで引き上げ、相手の関節上部に撃ち落とす感じで蹴り下げます。

膝を思いっきりあげていないと、その効果は期待できません。



エ 横蹴り

膝を体出来るだけ引き付けてあげ、かがとから相手に蹴り込むようにします。

主に凶器を持った相手への距離を取った攻撃に使います。

ポイント 足刀の親指を立てて、かかとから蹴り込むような感じ



オ 回し蹴り

胸から先端にボールがついている紐が出ていて、それを手を使わずに相手の顔にぶつけるイメージで、膝を胸に引き付け腰を回転させその膝がヒット面を過ぎる瞬間に下肢のスナップを効かせて伸ばし、脛でヒットさせる。



2 移動

腰骨の位置、帯の位置は床面に対して常に同じ高さで、平行です。動くたびにこれが波打たないように心がけます。

(1) 動き回っても崩れない構え

初心者は稽古するとすぐ足が揃ってしまい、腰が浮いて攻守ができにくい構えとなってしまいます。

また動いているうちに相手に対して、左右の足の位置が縦に一直線となってしまって足払いで倒されてしまうことも忘れてはいけません。

これを矯正する為に、前屈立ちで組手歩幅と構えを崩さない訓練、移動の稽古を行い突いたり蹴ったりしても構えが崩れず、すぐ防御、反撃が出きる構えを養成します。

(2) 突き蹴りを連携させたコンビネーションの養成

前屈立ちからコンビネーションの稽古です。

これはワンツー・前蹴り、ワンツー・ロー、ワンツー・ロー・ハイなど、蹴りと突きを混ぜたものを行います。

相手に対して対角線（左ローに対して右ハイ等）のコンビネーションを体に覚えこませて突き蹴りが連携した、連打が出る癖をつける必要があります。

主な連続移動技の稽古として次のものを取り入れています。

- ア 追い突き、戻り中段受け
- イ 追いつき、戻り上段受け
- ウ 追いつき、戻り下段受け
- エ 逆突き、戻り中段受け
- オ 逆突き、戻り上段受け
- カ 逆突き、戻り下段受け
- キ ワン、ツー、前蹴り
- ク ワン、ツー、上段回し蹴り
- ケ ワン、ツー、前蹴り、上段回し蹴り
- コ ワン、ツー、横蹴り

3 約束組手（一本組手）

運歩を伴った突きの養成

その場突き、蹴りが安定してきたら、今度は運歩して間合いを詰めたり、離れたりしながら突きを行えるようにします。

攻撃側の者は、相手へのカウンターと地面の力を利用した、足腰のバネをきかせる突きを運歩しながら放つ稽古になります。受け手側の者は、その攻撃を受ける稽古です。

鋭い攻撃に対応するためには、動体視力だけ鍛えても、速い技に対処できないので、反射速度を上げるための稽古となります。

動体視力を鍛えるのは一人でもできますが、道場稽古で練習するのが最も望ましくなります。

これが組手へのまず一歩としての、「約束組手（一本組手）」です。

約束組手をしっかりと集中して練習することによって、胆力も養えますし、打撃によるダメージを和らげることにもなります。

当塾では、約束組手の稽古として、次のようなものを実施しています。

- (1) 中段突き
- (2) 上段突き
- (3) 前蹴り
- (4) 上段回し蹴り

4 ミット打ち・蹴り

(1) ビッグミット

ミットに対して、突き蹴りを試合時間に合わせて、その間しっかり攻撃を出させるように稽古をします。

蹴りは組手でよく使う、前蹴りとロー、ミドル、ハイキックを中心に稽古します。

出場する試合時間に合わせて稽古すると、攻撃し続ける事がしんどいものであるか、持久力があるものであるかを理解することが出来ます。

当塾では、次のようなミットを使った稽古をします。

ア 連打

イ 連打・膝蹴り・前蹴り

ウ 連打・膝蹴り・前蹴り・回し蹴り

エ 固定したミットへのけり込み

重心を蹴り込み側に加速させる

(ア) 前蹴り

A 前足蹴り 後ろ足を前足の位置まで移動着地と同時に前足を蹴り出す。

B 後足蹴り 前足をさらに前に踏み込んで、着地と同時に後足を蹴り出します。

(イ) 下段蹴り

A 前足蹴り 後ろ足を前足の位置まで移動着地と同時に前足を蹴り出す。

B 後足蹴り 前足をさらに前に踏み込んで、着地と同時に後足を蹴り出します。

C 連続蹴り 素早く連続蹴りし、対角への攻撃につなげる

(ウ) 中段蹴り

(エ) 上段蹴り

(2) 小ミット(左右)

自分の意志ではなく、ミット保持者の示す位置に正確に反射的に攻撃できるように努めます。

スピーディーに構えられたミットに、適切な技を繰り出すことによって、反射神経も養えるし、体幹も鍛えられます。

また、反対にミット保持者は攻撃パターンを自分なりに組立て、指示を出すことによって相手が技を繰り出すときの体制を記憶しておけば、組手時の技の予測につながります。

5 シャドー

一人稽古として、仮想の相手に対して、仮想の攻撃を受け、それに対して適切な攻撃する稽古をするための体制作りをします。試合前など準備運動にも使うことができます。

当塾では、次の仮想を念頭に入れてシャドートレーニングをしています。

- (1) 上段蹴りの受けをイメージ
- (2) 自分の攻撃をイメージ
- (3) フリー

6 型

伝統空手の型を学び昇級・昇段試験の際にその習熟を判定しているのが現状ですが、シャドーと同様に、一人稽古における技の習得状況を見るうえでは有効なものです。

当塾では、中級者（5，6級）には「二十四歩 小（にせいし しょう）」、初段（4級以上）までは「二十四歩 大（にせいし だい）」、二段以上には「四方拝（しほうはい）」を行っています。

7 組手（スパーリング）の心構え

後ろに下がる組手をしていては、勝機はやって来ない。

一本組手をさらに進化させ、相手がランダムに突いてきても受けれるようになってきたら、受けに反撃をつけるようにします。

同様に蹴りも受け、さらには、突きと蹴りをランダムに受ける稽古をします。

ローキック、ミドル&ハイキック、前蹴りが単発でランダムにきても受けられるようになれば、だいぶ組手にのぞむ気持ちが楽になります。（これは以下に述べる組手における胆力と密接に関係しています）

「攻めだけ、受けるだけの組手」をやるといいです。

この「攻めだけ、受けるだけの組手」は、ガチンコでやるのではなく攻撃側は軽く当てるだけでやります。

第一段階ではゆっくり。

第二段階では、だんだんとレベルが上がったら当てるのは軽めでスピードは速くします。

攻め側に対して受け側はひたすら相手の攻撃を受けるようにします。

この受けだけの練習を続けることで、速い技への対応に慣れていきます。

技が速い人と繰り返し数多く組手をやるようにしましょう。

「受けだけの組手をする」「技が速い人と繰り返し組手をする」の稽古をしていく際のポイント・注意点は、とにかく「リラックスする」ことです。

どうしても緊張、恐怖心があると、体（筋肉）がカチカチになって動きが遅くなりますし、相手の技も見えなくなります。

特に「受けだけの組手をする」場合は、リラックスすることが最重要です。相手も思い切り強く当てるわけではありませんので、肩の力を抜いてリラッ

クスした状態でしっかり相手の目を見て、相手の技を見て受けるようにしましょう。

上達してくると、相手の技を受けるだけでなく、合わせ技をできるまでになります。

そこまでいけるように頑張りましょう。

そして、さらに上達してくると、相手の技を見てからではなく、技を出す前に相手の技が分かるようにもなっていくます。

ここまで出来るようになったら今度は、突き蹴りを自由に単発でランダムに出してもらい受けて反撃できるまでを稽古をします。

これにも慣れてきたら、最終段階は反撃をコンビネーションで返せるように稽古します。

防御の稽古でスムーズに出来た反撃が試合でも出来るように稽古してください。

スパarringで初心者は突き蹴りの攻撃にさらされると目(というか体全体)が慣れていない為、すぐ疲れてしまいがちです。

こればかりはスパarringをたくさん稽古する中で慣れて胆力を練ってもらうしかありません。

この胆力が練れてれば、組手をやる体力もついてきます。

8 組手（スパarring）の留意点

(1) 受け・流し・サバキ

カーテンにボールを投げつけたら、ボールは弾かずにカーテンにエネルギーを吸収されたように下に落ちます。サッカーの選手が胸などにボールを当てて、その威力を和らげてボールをコントロールするのと同じように、攻撃を横に流したり、相手の動きを利用して、自分の有利になるように攻撃のタイミングをずらせたり、相手の重心を自在に動かせるような身のこなしを体得していきます。

(2) 接近戦

とくに組手の最終局面で生きてくる稽古です。接近戦での組手の前へ出る圧力の強さを養成するための稽古になります。

また、接近戦で必ずしも自分の方の圧力が強いとは限りません。

相手のほうが接近戦で圧力が強かった場合の横への変化やずらしステップも養成しなければなりません。

ポイントとしては、前傾姿勢とパンチと膝の連携になります。

(3) 上段蹴りの防御

フルコンタクト空手では上段蹴りは一番の脅威となる為、これになれる事と蹴れる技術をつくるためにパンチと上段蹴りだけのスパーリングをします。

(4) 持久力の養成

さて上記の段階を踏まえて稽古すると、今度は組手がいかに疲れるものかがわかってきて、試合には持久力というものが重要だという事がわかってきます。

ここで試合でのペース配分まで考え、こういったペースで試合に臨むのがよいか自分の組手をよく考えて組み立てていきます。

(5) 精神力の養成

持久力をつける稽古は己と向き合う稽古になります。

「しんどい、きつい、もうやめようか」という気持ちと向き合って、ある時は打ち克ち、ある時は負けてしまう事もあるかもしれません。

でも、しんどい稽古に耐えられるほど、自分の精神的なふところが深くなるものだと思ってやっていきたいところです。

ここに生活に生きる空手道の意義が出てくるのだと思われます。

(6) リズム

相手の攻撃（リズム）に対して、それに巻き込まれずに自分のリズムをつくり続ける、これが組手で肝心な部分です。

それは先手、先手で相手を自分のリズムにハメる事かもしれませんが、相手の攻撃に対して自分の返し技でリズムをつくっていく組手もあります。相手の攻撃を体で受けても自分の攻撃を出し続ける強引な組手もあります。

どんな形であれ、自分の組手（リズム）をし続ける事がペースを握る鍵になります。

ボクサーが縄跳びをするのも体力の養成とリズム感の養成なんだと思います。

9 恐怖心に克つ

フルコンタクト空手をやっている、「相手への恐怖」「ケガへの恐怖」「負けることへの恐怖」等々、「恐怖心」を避けて通ることはできません。

それは実際”殴る蹴る”をするわけですから当然といえば当然です。

おそらくそれは程度の差はあれ、どんなに強くなっても同じなのではないでしょうか。

上には上がいくらでもいるものです。

怖いから強くなるために一層練習する、稽古する。そういうものだと思います。

『組手は怖い。誰だって組手には恐怖心を持っているものだ。黒帯になっても、自分より弱い相手との組手は楽しいかもしれないが、強い相手になれば、恐怖心が、多かれ少なかれあります。全日本大会に出場する選手だって、怖いと思う。組手の恐怖を克服する秘訣といっても、それは日常の稽古と経験の積み重ねしかないだろう』

極真会館 大山総裁談

恐怖心をゼロにすることはできないのか。

心を「無」にすることが理想かもしれませんが、凡人には難しいです。

恐怖心を考える上で、最低限やっておかなければいけないことを次に掲げます。

(1) 筋肉を付ける

先輩の強い突きや蹴りが痛くて怖いという初級者は多いでしょう。

その場合、自主練で肉体を鍛えることが必要になります。

中でも、胸（大胸筋）、腹（腹筋）、太もも（大腿四頭筋）、この3つの大きな筋肉を強化することは必須です。

筋肉がついてくると打撃への耐性がつきます。

さらに、腹打ちや下段の蹴り合いなどにより、痛み慣れるようにすることも大切です。

筋肉が付いて、さらに痛み慣れるようになってくると、それだけで「痛み」に対する恐怖心は軽減するものです。逆に、強い打撃に痛みを感じなくなると自信が出てくるようになります。

ところが、人によってはそれだけで強くなったと勘違いをしてしまいます。

あくまで、これは補強の一つの手段だけです。

(2) 道場でのスパーリングを数多くこす

肉体が強くなり痛みに対しても強くなる、さらに空手の技術が向上してくると、段々と恐怖心は薄れていきます。ゼロにするのは難しいでしょうが、確実に減っていきますので、鍛錬を続けましょう。

(3) 柔軟性を高める

あるとき、バレエダンサーに『どうしたらそんなに軟らかくなるんですか？もともと軟らかかったんですか？』と尋ねたところ・・・。

『いやあ、以前はすごく硬くてまったくつきませんでしたよ。でも毎日風呂上りに5分ずつ柔軟をするようにしたら軟らかくなりました。毎日5分、1年間やったらいいですよ。とにかくやるだけです。』

これが答えでした。

柔軟であるだけで、怪我の確率が低くなります。技も鞭のように切れるものとなります。

とにかく、明日の自分を信じて続けることだと思います。

(4) 耐性を付ける

この練習の最大の目的は、「痛みに慣れる」ということです。

もっと言えば「神経が刺激に慣れる」といってもいいでしょう。

人間の体というのは、ある環境下で繰り返されることに対して「慣れよう」「適応しよう」と働きます。

はじめのころは、すぐに青あざになって腫れ上がっていた、腕やスネも稽古を続けていくうちに打ち身の後すら出なくなってきました。そんなものです。

痛みや衝撃は脳が記憶します。

その脳の記憶如何で実際感じる痛みが違うのです。

例えば 50 程度の痛み・衝撃しか脳に記憶がない状態で 100 の痛み・衝撃を受けると、一度も受けたことがない痛み・衝撃のため耐えられません。

ところが練習などで 100 の痛み・衝撃を何度も受けていると脳が記憶しますので、100 程度の痛み・衝撃には耐えられるのです。

今まで受けたことがない痛み・衝撃は効き、受けたことがある痛み・衝撃は耐えられるのです。体と脳に痛み・衝撃を記憶させることが大切です。

これが慣れ＝耐性です。

ア スネを鍛える

(ア) 脛骨を強くする

最も知られているのが、ビール瓶でスネを叩く方法です。

私の場合、幅 2 cm、厚み 4 mm 程度の 2 枚板に新聞紙を巻き付けたものでスネを叩きました。はじめはゆっくり弱くやっていますが、慣れてくると痛みを全く感じなくなり、相当強く、大きな音が鳴ったとしても、平気でいられるようになりました。

(イ) 前脛骨筋を強くする

有効な方法が「かかと立ち・かかと歩き」です。

スネは、脛骨とその脛骨の外側にある前脛骨筋によって成り立っています。

前脛骨筋の主な作用は、足関節を背屈(足の甲がスネに近づく動き)することです。

「かかと立ち」すると、前脛骨筋が収縮され鍛えられます。

前脛骨筋が鍛えられてくると、脛骨を刺激しスネの強化につながります。

さらに、「かかと立ち」のまま歩く「かかと歩き」をすると、前脛骨筋にかなりの負荷がかかり、より効果的に前脛骨筋を鍛えることができます。

準備運動や家での自主練で、つま先立ちから、かかと立ちへ何度も繰り返して行うのも一つの稽古方法です。

イ ローキックによる大腿部の耐性

ローキックに打たれ強くなる最も有効な方法は、数多くローキックを打たれることです。

そこで一人で行う自主練で何かいい方法はないか・・・、木製のバットです。

バットで外腿部を叩く！

ローキックに打たれ強くなる鍛錬法「バット叩き」です。

最近では、自分の拳でテレビを見ながらでも叩くようにしています。同じ強さで叩いていても、どこが効くか探しながら続けています。

ウ ボディ（腹部）の耐性

(ア) 筋肉（腹筋）そのものの強さ

打たれ強いボディにするための第一は、腹筋そのものを鍛えることです。腹筋を厚く硬くすることで内臓を守る鎧のようにすることが大切です。

す。

(イ) 筋肉を絞める

どんなに腹筋を鍛え上げても、打撃を受けた瞬間に力が入っていない（腹筋がしまっていない）状態では、強い打撃には耐えられません。

打撃が当たる瞬間に腹筋をしめること、そのためには反応速度をあげる事が大切です。

A 腹筋トレーニング（腹筋トレ）

B メディシンボール

(ウ) 息を止めずに吐きながら行う

つい苦しいと息を止めて行ってしまいますが、曲げる際（腹筋を使うとき）は息を吐き、戻すときに息を吸うのが基本です。

(エ) 反動を使わず行う

腹筋トレの動作は決して反動をつけて行わないようにします。反動をつけると腹筋に負荷がかからず効果が下がります。

(オ) 実行頻度を高める

腹筋は他の部分の筋群と比較して早く回復するといわれていますので、一日置きもしくは毎日の頻度でやっても問題ありません。他の筋トレより頻度を高めましょう。