

入門新書

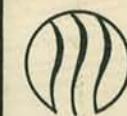
図解
空手入門

神道自然流
小西康裕著

新書
入門

図解空手入門

神道自然流 小西康裕著



川津書店版

入門新書

図解 空手入門

神道自然流
小西康裕著

新書
入門

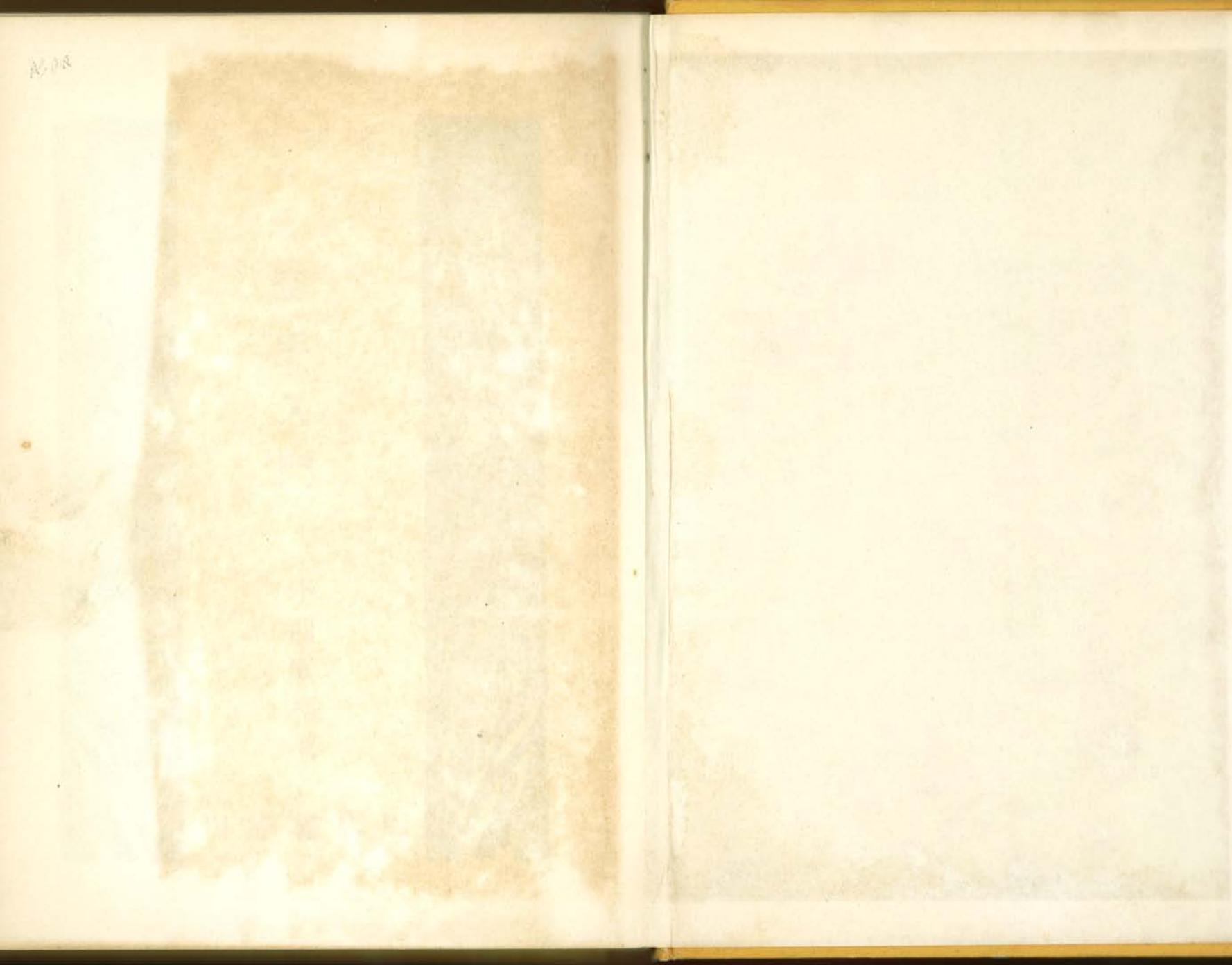
図解空手入門

神道自然流 小西康裕著



川津書店版

N. 18



新門入書

図解

空手入門

小西康裕著

川津書店版



人門 道書

明治 空手人門

小西龍齋著

書根



盟友・糸東流空手拳法開祖

故 摩文仁 賢和 先生の靈に捧ぐ

推薦文

本書の著者小西唐裕君は一種の變り種だ。慶應義塾大學理財科卒業後專攻の實業方面を敢て避け、自ら進んで接骨界に身を投する傍ら、武道の研究と普及とを畢生の事業として、今日に及ぶところの正義の士にして責任感の強い、そして情誼細やかな熱血漢である。

君は幼にして、竹内名人父子から空手拳法と竹内流柔術の薰陶をうけ、以來各流各派の柔術、柔道、剣道、特に沖繩拳法唐手術や中國拳法等を各流各派の名家に就いて體得し、且つその奥義を極め、殊に合氣武道の宗家、植芝守平師の感化と神道研究の國士山口彈正氏の示唆とはついに君をして、神道自然流空手術を創始せしめるに到つたのである。君は常に『空手は敵もなければ味方も無い、渾然一體と和すところのもので、決して、好戦的なものではない、平和と人権尊重を目的とした自衛の備えであり、天與の權利を擁護する體育、スポーツ、護身術である』と高唱されているが、今その新稿を予に呈示され、縦いて見るにその科學的研究態度は微に入り、細をうがつてまことに好適の獨習書として我が國青年一般に推奨出来るものと確信してやまないものである。

元厚生大臣 参議院議員 一 松 定 吉

自序

空手術は老若男女を問わず、醫者から絶對安靜を命ぜられない限りの、どんな虚弱者であつても體得の容易な護身術であり、趣味津々のスポーツである。殊に病後の衰弱快復にも卓効のある強健術であると共に又容姿端麗を望む婦人によつては一種の美容術でもあるのである。

- (1) 守行(修業) 上から見ると左の特長がある。
- (2) 練習に多くの時間を要しない。
- (3) 修得は極めて容易である。
- (4) 空手本來の守行は獨演が主であるから相手が無くともよろしい。
- (5) 空手の練習で、自然に起居動作は敏捷になる。又演武の方向が空手の形では前後、左右、四方八方、萬遍なく體を動かすから筋肉は均齊に發達をする。
- (6) 他の武技やスポーツと共に行なえばその武技やスポーツの上達を促進する。
- (7) 知らず、識らずのうちに空手の守行に伴つて、堅忍不拔の人格が育成される。

以上の外數え上げれば、まだいろいろな特長があるが、要するに空手は理窟でなく、體験を以つ

てのみ始めて味得出来るものである。

本書は右の諸點を中心に平明を主として記述したが、一般同好の士、特に次代を擔當する青少年諸君並びに女性の方々にスポーツ、保健、護身、美容、整容、娛樂の一助ともなれば著者の幸甚この上もないと思う。

尙本書をまとめると當つて、元大日本武德會空手道鍊士野澤一世君、同鍊士袖山豊作君、拳闘評論家青木一君、空手道達士櫛橋政次君の援助並びに愚息健裕の協力にまつこと多大であつたことを一言附記する次第である。

良武館 小西道場にて

小 西 康 裕 識

質疑について——本書中の疑義については、往復ハガキで東京都港區芝金杉三ノ一八、大日本拳法空手術普及會宛御照會下されば喜んで應答申上げます。

目 次

推 薦 文 一 松 定 吉 二
自 序 二

空 手 と は 何 か 二

攻 防 主 體 篇 三

- 1 武器となる身體の各部位 三
- 2 空手の中心は握拳（拳固）である 三
- 3 握拳の仕方と使い方 四
- 4 本拳の要領ときたえ方 六
- 5 空手における姿勢と構え 九
- 6 立ち方のいろいろ 一〇
- 7 卷藁の構造と種類 一三

卷藁の目的とその活用……………
9 きたえられた握拳の威力は……………
10 鍛錬助長の補助具のいろいろ……………
11 手刀、貫手、腕、脚、腰のきたえ方……………
12 體變更の方向線……………

基本業技(わざ)篇

1 空手業技の構成……………	三
2 基本攻撃業技の使い方……………	三
3 基本防禦業技の使い方……………	三
4 基本手形業技の使い方……………	三
5 基本業技の應用化……………	一〇六
6 基本業技を二人で練習する方法……………	二二
7 體操式練習法……………	二二
8 武術的練習法……………	二元
9 亂舞法……………	三三
10 舞法……………	三三
11 體操式練習法……………	三三
12 體操式練習法……………	三三

形修練篇

1 豫備動作と整備動作は必要である……………	三七
2 豫備動作の仕方……………	三七
3 空手の練習は形が中心である……………	三八
4 空手の形の種類……………	三九
5 空手の形は防禦から始る(痛みさばき)……………	四〇
6 獨りで行う法形と形の使い方……………	四一
7 體さばき初段……………	四五
8 神道自然流五の形……………	四五
9 ナイフアンチン(拳聖本部朝基先生得意の形)……………	五七
10 その他の形について……………	五七
11 組手とはどんなものか……………	一六
12 署式組手形と複式組手形並びに自由組手……………	一六

組手修練篇

1 組手とはどんなものか……………	一六
2 署式組手形と複式組手形並びに自由組手……………	一六

連鎖式組手について.....

4 3

合戦とは何か.....

4 4

自由組手と防具について.....

5 5

組手形（試合形）のいろいろ.....

6 6

人體の急所と活法.....

7 7

空手の起源と沿革について.....

8 8

二〇

三五

一五

一三

一三

一三

空手入門

空手とは何か

「空手とは、赤手空拳、身に寸鐵を、帶びない時でも、心身の活用によつて、よく護身の急に應ずる武技であると共に、又理想的な、健術であり、^{端的}的なスポーツである」

空手術（又は空手道）、略して「空手」の解釋に就いては、萬人萬様で、人によつて、又立場によつて、色々異つた説明を下しているが、端的にいえば、赤手空拳、即ち無手、素手、徒手、すなわち武器なくして自己を防衛する最古最新、しかも最大最强の術といふことが出来るであろう。

尙、空手を「空手術」ともまた「空手道」とも言つているが、これはいずれも同じ内容のものであつて、決して上下貴賤のへだたりのあるものではない。總じて何事によらず、萬事萬物には體と用とがある。體と用、即ち前者である空手道とその用である空手術は同様のものの二様の見方である。即ち道は體に相當すべきものであつて、術はその用と見るべきだ。體である道を充分了解すると共に又用となるその術に上達してこそ眞に「空手」に達した人と言われるるのである。であるから一般に「空手術」という場合、それは單に「空手」の業技（わざ）——用——だけを指しているのではなく、道、即ち精神面——人格の陶冶、完成をも含んでいる——をも目ざしているものと解するのが至當である。

攻防主體篇

1、武器となる身體の各部位

空手は、赤手空拳、自己防衛の最大、最强の術であると、前項にいつたが、これを裏がえせば、身體の各部位がことごとく武器の用をなすものであるともいゝるのである。

では、武器化することの出来る身體の各部位はどんなところか。

武器化出来る身體の部位を大別すると、手、腕、臂、肩、頭部、脚部の六部分となる。更に細く分けると手、指骨部、手甲部、手掌部、小指側、人示指側、握拳、手首、前膊下端（橈骨と尺骨）の内外茎状突起部（凸部）、前膊上部の肉厚い内外部、臂部、肩部即ち上膊骨々頭部周邊、前額部、後頭部、跟骨部（かど）、足蹠部、足首部、小趾側部、足裏土ふまず、膝部の廣範圍にわたっている。そして以上それ／＼の部位を合理的に鍛え、加うるに、洗練された體の變更による間合の適正と、呼吸充實の氣合は、共に心、技、體三位の一致をうながし、不敗的地位を占めるのである。右の外防禦、攻撃に利用することの出来るものに、腹部、臂部（しり）、齒、下頸部、目、つば、たん、頗狂な音聲、いろいろな顔面表情等澤山の武器がある。

2、空手の中心は握拳（拳固）である

一口に空手の武技を説明せよといわれるなら、それは拳固を以つてする攻防術であると言うことが出来る。單に拳固、握拳と言つても握り工合、摑みようによつて又左の八種類があり、各々使用すべき場合を異にしている。

- 一本 拳（正拳ともいう）
- 二 縱 拳（本拳を横にしたもの〔掌部を内側に甲部を外側にする〕）
- 三 逆 拳（本拳を逆にしたもの〔掌部を上に甲部を下にする〕）
- 四 裏打拳
- （イ）（手の甲部を用うる場合）
- （ロ）（拇指以外の第一指關節部を用う）
- 五 半打拳（握拳で二、三、四指の第二關節部を用う）
- 六 檀 拳（握拳で第五掌骨側面部）
- 七 一指拳
- （イ）人示指拳
- （ロ）中高指拳
- （ハ）鬼 拳

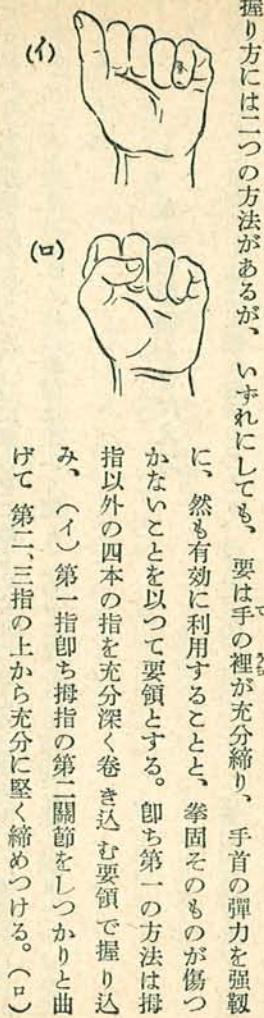
八 二指拳（人示指、中高指）

右八種類の中で代表格のものは本拳である。應用範囲が廣く、本拳の要領がわかれれば縦拳、逆拳、裏打拳、半打拳、槌拳の呼吸は自然に解るのである。



3、握拳（拳固）の握り方と使い方

柔道の當身の時に使う拳固は大抵掌中に拇指を握りこむが、空手では拇指は第二指或いは第二、三指の上に置いて握る。これは、柔道では組合い、ねじあつている時指の逆をとられない爲めに握り込むのであるが、空手では突、打、蹴が主だから、握り込んでいるとよく拇指の關節を挫く。故に外に出して握りしめるのである。



又第二の方法は第三、四、五指を深く握り、第二指は伸ばしたまゝ（イ）、拇指球（拇指の根もと）のふくらんだ所（ロ）に置いてやはり拇指を曲げ、第一、三指ぐるみに堅く抑え握る。（ロ）

右二法どちらによるも全部の指は確實に、手拭でもしほるよう握んだり、時には力強く伸したりして手の開閉運動を始終やつて、業技の運用上大切な握力集

中の方法を練ることが必要である。

次ぎに本拳の基礎的な使い方は手掌部は上に向け、（即ち手の甲は下に向けて）乳と腸骨部（脇^{わき}）下腹部^{はら}の下の方の腰の骨との丁度まん中の處に、肘關節を銳角状になるよう曲げ構え、兩肩の力を抜いて落し、下頬部（あご）はひいて、更に水おちのところは軽く曲げる心地に、横隔膜をゆるめ、下腹部即ち丹田^{たんてん}に力をたくわえ、空間に向つて、足はそのままであつたり、又は進めたり、退いたりして肘關節^{ひじかんせつ}を銳角に構えたその位置から直線に、拳固を螺旋状にねじつゝ、突き出し、相手に當るなど思われる假想點に來たせつな、特に氣合をこめてえぐりこむように突き出した拳固をしつかりと締める。尤も突き出される時の拳固は柔かく握り、當ると思われる瞬間に堅く握りこむようにすることである。

4、本拳の要領ときたえ方

本拳をきたえる最初の方法は正確に握拳をつくり、空中空間に向つて正しく拳固を突き出すことを何回、何十回、何百回となく反覆し、腕を伸ばしたり、臂を曲げ且つ伸ばす。勿論相手を頭の中に假想しての突きの繰り返しである。この動作は無味乾燥、何の利益も張合いもないようだが剣道で、相手なくして空間に向つて素振^{すず}をするのと同様大層効果がある。

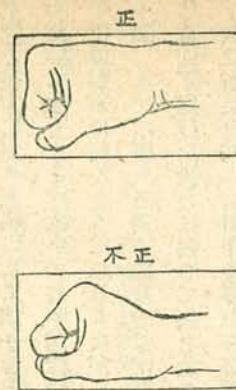
まず最初左足を一步前に出し左半身の自然體に構え左、右兩拳共、肘が銳角になるよう乳と腸骨

との中間水平位に、手掌部を上に向けて構える。初めはゆるく握んでいる右拳の甲部を漸次上に向けながら、捻轉力を加え直線に突き出し、相手の部位と假想した點に止どめる時、ゆるく握んで突き出した拳固をグッと握り締め氣合をいれて、手の裡を極める。（右拳を突き出す時には、左肩をグッと後方に引き氣味にして調子をとり、下腹部に力をいれる）。右拳を當てたら直ちに全身の力を抜いて柔くする。次いで右拳同様の呼吸と要領で左拳を突き出すに乗じて、前に出ている右拳を手甲部が下に向くようになじりながら、右肩を後方に引いて右肘關節が銳角になるよう乳と腸骨の中間、水平に構える調子に乗つて左拳を當ててから又全身の緊張を緩め次の行動にそなえる。この仕草は丁度弓を満月に張つて矢を放つ瞬間の呼吸と同様の要領である。

次は右足を前に右斜半身即ち右自然體に構えて前同様の要領で左拳から初め右拳に及ぶのである。上記の方法のように「トン」「トン」と左右二度突きの要領がわかれれば「トン」「トン」「トン」「トン」^トン」と數に限りなくつゝけて空間に突きを入れる練習をやる。

但し茲に最も注意しなければならぬことは突き出した拳固は撓骨と尺骨の線と掌骨が直線に位するようでなければならぬ。言いかえると腕關節（うでくび）が真直ぐに平坦でなければならぬ。即ち相手の部位に當る本拳の第一、二、三、四指の掌指關節、それと一、二、三、四指の第一關節の中間の指骨部面が直角になるような當り方になることが肝要だ。この要領は何でもないようであるが、きわめて困難で、腕關節を曲げたまゝ突き出すと（大抵の人は無意識に拳固を突き出す時は殆んどが上

向きになつてゐる)當然當らなければならぬ指骨部が當らないばかりでなく、折角丹田からわき出る氣合と力が肩を通り腕に出た時一點にだけその威力が集中しないで上方と前方の二方面に分割される結果効力が減殺されるばかりでなく、力を入れゝば入れるほど腕關節をくじく恐れが多い。これを又逆に考えると即ち自分に對して相手が拳固を突き出して來る者場合は、よく拳固の狀態を見きわめ、萬一手首を曲げて突いて來るのがわかつたら恐れることも、逃げることもない、こちらの平手即ち平掌底部でもつて斜上の方向に相手の拳固を突きあげるのである。すると、相手の手首はくじかれるのである。



右の要領で一通り空中、空間に向つて打突を行つて、手腕關節を平にしたり、當身の拳接觸面を垂直になるよう習慣づけて、手腕關節の彈力の強化、肘や肩の關節の有効に活用出来る修練、その他これ等の諸關節を強靱にするようつとめて一途に氣、拳、體一致の要領體得に勵まねばならぬのである。尙ひきつゞいて、柱に座布團を折疊んでしづりつけたり、又樹木を利用して藁草履を數枚重ねたものとか、藁束等を適當な高さにくゝりつけたものに向つて、緩急よくあらゆる角度から、姿勢を正しく保つて間合(相手と自分との間の距離)を頭にえがき、氣合を罩めて打突の練習を試みると一層効果があがる。尙又卷藁まきわらも是



等身大の革製の當身練習臺に當身を練習して居る圖

非利用すべきである。

5 空手における姿勢と構え

姿勢をとゝのえようとするのには何をおいても妄念もうねんを除け去らなければならぬ。

突こうとか、突かれないとか、いろいろたらむ心地こころ——こういう妄念が心に湧いたり頭にこびりついているようでは決して姿勢はとゝのうものではない。何のこだわりもない、純正無垢な心地で、常にゆつたりとした心勢が最も大切である。

まず丹田に全身の氣力を納め、あごを引いて、顔は真直ぐに、肩の力を抜き、兩腕の拳固を自然に掌側を後方に向け大腿兩側前に垂らし、口は閉じて鼻から呼吸をする。目は霞のかゝつた遠い山を眺める心地、足は肩ほど位の間隔をあけて並行に立ち或いは外八字形にしつかりと立つ。これが根本的な基本の體姿である。自然本體といふ。

この自然本體は、防禦や攻撃の基礎工作であり構えの基本である。

著者は常に手を天、足を地、頭と胴を人と見たてゝ、攻撃をしたり、防禦を施す時には、何時も緩急よろしきを得て、常にこの天、地、人三才は一貫して、一致連絡していなければならぬことを強調している。

構えは「無構の構」と「有構の構」と二つある。が、構えがあつて構えのないのが、武技の眞の構えである。

結局は武技には常の形としての構えはないのである。たゞその都度、都度に現わした「有構の構」に便宜上命名したものに過ぎぬのである。今便宜上構えと呼ばれているものを略記すれば、

一、上段構え——相手の顔面を中心として両手或いは片手をいろいろと構える。

二、中段構え——相手の頸部(首)と躰部(へそ)の間に両手或いは片手で構える。

三、下段構え——相手の躰部から下方に両手或いは片手を構える。

右の構えの外に「陰陽の構」と言つて、左右の手に高低をつけて構えたり、又頭上高く構える

「大上段構」等もある。

6、立ち方のいろ／＼

正しい、強い、しかも敏捷に動作出来る姿勢や構えといつてみたところで所詮は足の運びが自由自在であることだ。即ち立ち方の種々相をよく習熟していなければならぬ。

- 一、結び立——體操の時の氣をつけの足のように。
- 二、閉足立——兩足を合わせて閉じて立つ。
- 三、竝行立——肩幅と同じ位の間隔をあけて、兩足の趾先きを真正面に向ける。
- 四、外八字立——竝行立の足の趾先きを外斜めに開いた形。
- 五、内八字立——肩幅と同じ位の間隔で、趾先きを向いあわせ踵跟部を外側に開く。
- 六、丁字立——一方の足を前に出し、他の足は横に趾先きを向けて丁字形に立つ。
- 七、前屈立——一步足を前に出し、その前足の膝を直角に曲げ、後足は伸ばしてつっぱり支え、身體の重心は兩足の中間に落し上體を正しく真直ぐに支え立つ。
- 八、後屈立——後の足の膝を曲げて立つ。
- 九、猫足立——後屈立に似て居る。後足に體重を支え、腰を真直ぐに落し、臀部を後方に出し、前足は後足の近くに引きつけ、踵跟部を擧げ、趾の根もと即ち踵趾關節部を軽くつき、猫が鼠に飛びかかるとする形で進退機敏な瞬間的體勢である。
- 十、四股立——兩足を開いて腰を落し据え、恰度角力取が四股を踏む形の立ち方。
- 十一、半股立——四股立より稍々足幅をちぢめ、又稍々腰を擧げて立つ。
- 十二、双立——兩方の膝を伸ばして立つ。
- 十三、騎馬立——又ナイハンチン立ともいつて、半股立で兩踵跟部を外側に開くようにして兩膝部内側を正中線に向つて巻きしめるよう、又足蹠部を吸いつけるように、ぴつたりと踏みしめる。

十四、三進立——軽度の内八字立にして兩膝を幾分曲げ氣味で前方に踏み出て居る足の踵跟部の直線上に

後足の趾先があるように又兩足の間隔はざつと肩幅位で兩膝内側を正中線に向つて巻きしめ、兩肩は落し、顎は引いて、顔を真直ぐに水落部は稍々曲げ氣味で、下腹部に力をいれ、且つ肛門はつぼめる心地にて立つ。

以上のような立ち方があるがいずれも固定した變化のないものではない。皆その場合々々に應じて千變萬化する立ち方である。

尙立ち方に關連して足の捌きは大體において水に浮草がういているように、ふらわりとなめらかに、少しも無理のないように立ちまわらなければならぬ。従つてごつごつした、角ばつた窮屈な足踏みは禁物である。どしあんと足を踏み鳴らし、地を掘らんばかりの無茶苦茶なさわがしい足の踏み方はいけない。事實かゞとでどしあんと歩くとそのひゞきが體内の諸器官や頭にこたえて早く疲れたり足がもつれるものである。

尙進退することによつて攻撃、防禦の業技を適確にする場合がある。即ちこの時に使われるのが寄足(よりあし)と引き足(ひきあし)である。いすれも間合を調節するのに大切な足捌きである。

寄足といるのは前方に地面もしくは床を軽くすつて、摺寄る歩み方である。たとえば左足が前、右足が後方にある時、間合をちゞめようと思う時に右足のつま先きをふみきる勢いに乗じて左足を軽くすつて進み、右足も、これにつゞいて進む。即ち左足は前、右足はいつも後方にある。又間合

をひらく時にはこれと反対に^引き足(ひきあし)といつて、その位置のまゝ前の足のふみきりに乗じて、後方の足を後方に引き、これにつゞいて前の足も後方に摺^引き、初めと同様の位置になる。こういつた足の捌き方である。

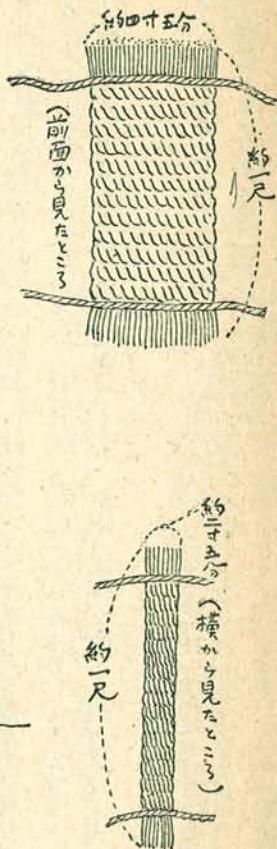
この寄足と引き足は實際上當身に最も必要な間合の調節に缺ぐことの出來ない、大切な要素であるから、充分の練習を積まねばならぬ。

7 卷藁の構造と種類

卷藁は高さが約六尺五寸位、幅が約五寸、厚さは上端が約五、六分位で段々下に來る程厚さを増して斜状になつたもので、下端の厚さ約二寸五分位の板を地下約一尺位うすめたものに、長さ一尺、幅四寸五分、厚味二寸五分位の長方形の藁束に、四菱或いは三菱に平たく編んだ繩を打ちたゞいて柔かくしてある。それをしつかりと卷いて板柱の上方に結びつけたもの、これが卷藁である。板柱は適度な斜形にけずつてあるから適度の彈力があり、當身の呼吸を覺える稽古には大變好都合である。

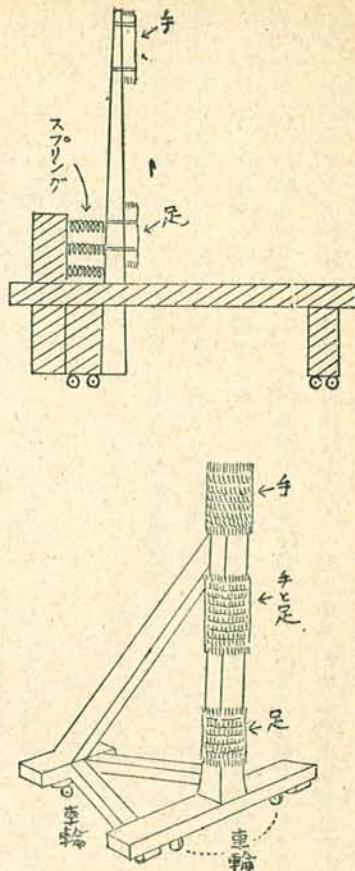
卷藁には彈力を持たすことが必要である。その爲めに卷藁をとりつける柱の根元は二寸五分も厚さがあるのに、上端はその厚さ五分と言ふ厚さにして彈力性をつけている。

近頃この板柱に、ズックの袋に紙屑や綿又はボロ等を詰め込んだものを縛りつけたり、又藁束の上に自轉車



のタイヤー や チューブ をかぶせて、手が汚なくなつたり傷つくのを防いでいる。要は人の身體は板や瓦のように堅いものでないから、あえて堅いものを突いて練習する必要はない。彈力のない物や堅い物で當身の練習する時は皮膚、筋肉は勿論骨質までも損傷することが多いのである。むしろ彈力のあるものに打突の練習をする方がより生理衛生にかなつたやり方であり、より實際的で有効なのである。

次に動くように出来て居る卷藁臺も考案されている。即ち左圖の通り。

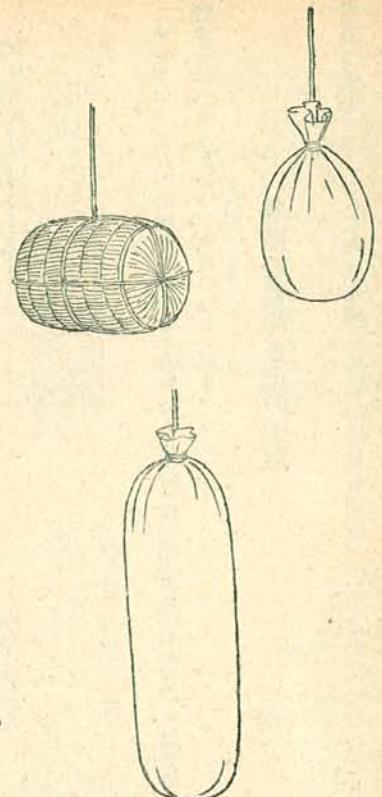


サンドバッグとか紙屑やボロその外砂等を入れた俵或いは南京袋とかズック袋を吊しこれに向つて打突を練習するのが吊り卷藁で、次頁の通りである。

8、卷藁の目的とその活用

卷藁の使命とするところは拳固（腕或いは足も同様）に生命を吹きこむことである。即ち拳固は單なる拳固だけれど、それには目もあれば鼻も口も心もあつてこんこんとして盡きない氣魄が溢れ

袋
サンド バッグ



るようには拳固を人格化することである。こゝに眞の巻藁の目的がある。

次ぎに巻藁の活用、言いかえるとその突き方の要領、特に本拳（他種の拳固、手刀、臂、腕、足も本拳に準する）の場合に就いて述べよう。人によると巻藁は腕で突くのだと肩で突くのだとよくいうが、こんな考でやつていると肩があがつたり、腰が浮いて前かどみになつたり、姿勢が崩れて効果を減殺する。であるから、常に腹と腰で突くのだということ、即ち身體全體で突くのだと言ふことを心懸なければならぬ。尙、死物の巻藁に、身體の一部である單なる拳をあてるのだといふ考はすてゝ常に眞に生きた相手に向つて突進するのだとの氣魄を忘れぬよう、そらして巻藁の

後方に突き通し田樂刺しにする心持で突き込むべきだ。更に突き込むと同時に間髪を容れず、素早く突手を腰に引く練習も又反覆の努力を積まねばならぬ。こういう練習ぶりに徹底したら、必ずや我が突き出す正確な拳固は効果百パーセントの威力を發揮する。

初心のうちには決して始めから俄かに力をいれて突かぬよう。最初は正確の位置に拳頭が達し、その接觸面が直角になるように静かに試みなければならない。

大體右の要領がわかつたら、極く軽く、數少く、反復連續してみる。ほつほつ程度をあげながら練習を重ねているうち手首や肘、肩の關節等の強靱性もまし反動に堪え、拳頭も固まつたら、少しよつ強く、激しく、回数をふやして突き重ねればよい。そのうちに上達して來ると、どんなに強く、又早く突いても平氣になつてくる。萬一あやまつて皮膚をすりむいて出血したり、怪我をした場合にでも巻藁突を中止せねことが肝要である。

巻藁に對しての間合（巻藁と突く人の距離）は、巻藁に對しての姿勢（體操の時の氣をつけの姿勢）から手を伸ばすと、姿勢を曲げずに、拳頭が接觸する（勿論肩を出づばらさないで）位の間合を適度とする。今假りに右拳で巻藁を突くこととすれば、右足はそのままに据え、左足を一步進め突くのだが（左拳で突く時は反対）、突き方には二通りのやり方がある。

〔一〕巻藁と突く人とが真正面に向ひあつた場合。
〔二〕巻藁と突く人とが直角をなす。即ち横側面に巻藁の見える場合。

(一)の場合では肩と手首並びに拳頭の練習が主となつてゐる。この位置からの時は、出来るだけ強く突き出し、引くときは後方の人に肘鐵砲をくらわす心もちで強力に肘を引く。勿論正確に、力強くあるから一で突き、やゝ時間をして二で強力に引くという風に二撃動の呼吸である。初心の者は特にこれに専念しなければならぬ。

いままでもなく、左足を一步出して、左自然體になつてゐるが、巻藁と向いあつてゐる顔の下頸(あご)は決して前に出さず、充分ひいて、目も柔く巻藁を見つめ、少しも油斷のない態度で右拳は手甲部を下方に向け、乳と腸骨の中間に、その肘は鋭角になるよう、水平位に充分引いて構え、左拳は手甲部を上に物を拂い落すように前方下方に斜状に垂らすか或いは同じく甲を上にして前方上方に斜状に突き出して構える。上、下いずれに左拳を構えるとも、右拳は螺旋状にひねりながら(丁度弾丸が続身の腔線に従つて、ねじられながら飛び出すのと同じように)突き出し巻藁に當る瞬間、手を握り締めて(鉗でグッとでも込む氣持)甲部が上になり、第二、三指の拳頭並びに、その指骨が直角に當ると同時に、斜上か斜下に突き出されている左拳は指に力と氣をこめて物をひきつかみ込む醜梅に、グッと、握り込みながら右拳とは反対に手甲部を下に肘が鋭角になるよう、そして後方におる人の腹部か胸部にひじ鐵砲をはなつ氣持で腸骨と乳部との之間の水平位に引きつけ構え込む。この左右兩拳は同時であることを、突き出す右拳の効果を充分ならしめるために左手全體で調子をとることが必要である。但しその時殊更に右肩を浮かして、前方にのめり出さないように注意することが肝要である。その極まつた構えから次は元のように突き出した右拳はやつぱり氣力を満たして手甲部を下になるようにねじながら、右側の腸骨と乳部の中間に、肘が鋭角になるよう、即ち後方

の人の胸腹部にひじ鐵砲をくらわす意氣で水平位に構え込むと同時に左拳は手甲部を上方に向うように、ねじながら斜め前方に突き出され、斜め前下方に拂う心地で出し構える。このやり方を反覆すると強力な拳固となり、期せずして、瓦や板でも樂に打ち割れる域に達する。(圖参照)



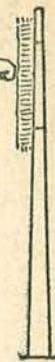
〔一〕の場合では突き出す本拳にフルスピード(全速力)を出す。そして突きと引きを一瞬の間、即ち一撃動に突きと引きが出来るようにするのが目的である。突くことは突いても引きがにぶかつたら、その間に隙すきが出来て道裏みちのへされて打ち負けることがある。依つて巻藁を直角に位置して、



巻藁の背部に貫通する心地で十の力で突き込めば十二の力で引くという呼吸で速くやることを主眼にせねばならぬ。

要するに拳力の強いことと、スピードのあることで拳に威力が出るのであるから(一)と(二)はどうしても併用して練習する必要がある。尙特に留意せねばならぬことは、一般に手腕を脇腹に構えて、その用意の構えから突きを出す練習をしているけれども、實際の場合には必ずしも用意の姿勢ではないことはいうまでもない。如何なる場合、どんな時にでも應じられるよう正面、横向き

(直角)以外の斜面、後向きの場合でも



ボイントをはずさず突けるように心がくべきだ。又姿勢や立ち方或いは足の位置にしても色々におきかえて試むべきである。尚暗夜の亂闘を假想して目をつむつて、盲になつて突く事も練習すべきだ。殊に定まつた位置から飛び込んで突いたり、走つて來てやる場合等の練習も又必要である。更に立つて突くだけではなく、腰をひねり氣味で右拳をまづすぐ同時に左と乳部の中間に引き出す。左拳を腰骨に左拳をがらんに左じりながる。手の甲部は腰骨より平位にする。(手の甲部は腰骨より平位にする。)



腰を沈めたり、坐つても飛びあがつても突けるように充分習熟して置くべきである。

9 きたえられた握拳の威力は

順序を追うて、合理的に、辛抱強く鍛えて行けばあえて拳骨和尚ならずとも、誰でも常識では考えられない程の拳力を身につけることが出来る。越前の永平寺の中雀門の檜の柱、肥後の國大村藩の御殿医某氏の床柱、備前笠岡の丸山九右衛門氏の座敷大柱、備後尾ノ道新地の海徳寺の床柱、又全國到る處にある碁盤のうらや、側方、時には表面に、更に數多くの櫻の盆に到るまで拳骨の痕跡も少くはない。

をのこして、驚嘆の的となつた、かの拳骨和尚の拳の威力も、日夜絶えざる修練の結果だつたのである。軒の滴（のき）でも、長年にわたれば石にくぼみをつくつたり、穴をもあけたりするではないか。有意識的に、無意識的に、夜に、日についての鍛錬の功を積んだ本拳の威力は事實常識を越えた例證も少くはない。

瓦を二十枚、八分板を十枚積みかさねて本拳をふるい、物の見事にそれを打割つたり、或いは煉瓦を微塵に打ちくだいた著者の友人の非凡の拳力は何らのケレンも仕掛もない、全く正真正銘、鍛錬の功で、又或る空手修行者が石垣に草履をあてゝ、其處を氣合もろとも突きをいれたところ反対側にあつた石がボカリと飛び出して現場の總ての人が驚いたとのこと、尙牛や馬や豚を本拳の一撃でたおした等の例はいとまがない。こんな例は日本ばかりではない。かの闘牛の盛んなスペインでも、黒人の拳闘家が、荒れ狂う牛の前額部を本拳のストレートで突き破つて、倒したそうだ。その驚きべき拳頭の威力も、鍛錬の功を経た拳固であつたのである。決して偶然に、こうなつたものではない、と共に誰でも鍛錬の功を積めばこのような威力を身につけることが出来ることを裏書きしているのである。

本拳の威力について是非知つておかねばならぬことは、頭部と頸動脈部（首の両側）に當る時は本拳、半打拳、一指拳よりも槌拳で攻撃することがより効果的であることで



打撃を
打撃する。
と脳震する。
あてねば卒倒する。

拳を打撃する。
あてねば卒倒する。

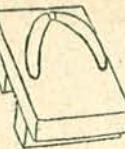
ある。

尚半打拳でも一指拳でも又槌拳であつても本拳練磨の要領で卷藁を利用すれば練磨の目的を達せられる。

10. 鍛錬助長の補助具のいろく

すでに述べた巻藁、動かすことの出来る巻藁、吊し巻藁、竹の束、箱の中の粉末、砂、米、豆、クルミ、砂利、小石等活眼を開いたら無數に鍛錬具となるものがいくらもある。

従来空手研究者がその練習やら體力、腕力、腰力、脚力の鍛養に使つたもの、あるいは今尚用いている器具や方法を次に記してみよう。



鐵石の下駄
（あるいは下駄）

鐵や石の下駄。及び錐形石（サーシ）

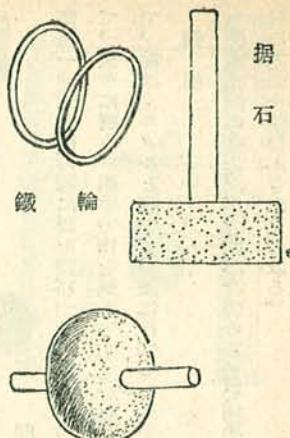
蹴足を強くしたり、脚力を増大するために、石又は鐵で造つた下駄を使つて足の諸筋肉を發達させ關節を強靱にする。



サーシ

鐵石（サーシ）、鐵輪、力石。

腕の力、腰の力を総合的に鍛える便利なものは、一尺五寸位の木



の柄を圓筒形の石につけたもの（重量は一貫目内外のもの）、この柄の端を掴んでいろいろな立ち方をして、

石を上に、前後左右に操作して、手首、肘、肩の諸關節を伸ばしたり、曲げたりして鍛える。勿論腰の鍛磨にも非常によろしい。又力石は石かセメント製であつてこれ又腕だけの練習でなく握力や、腕力、腰力の養成に効能がある。

鐵輪。鐵輪は直徑一寸五分位の鐵棒で直徑一尺五寸

位の橢圓形に作った輪で握力及び腕力をきたえるものである。

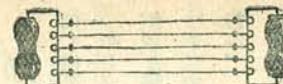
サーシ、サーシー、力石、鐵輪等は自分の力相當以上のものは使わぬ方がよい。即ち重過ぎるもの用いて、無理な運動をつゝけるとよく肋膜炎等に使かされることがあるし、樂に扱えぬと、ついついいやになつてしまつて目的にそわなくなる。故に樂に扱える適當な重量のものでなく回数を多く練習する方がより効果的である。

尙こういうような力を要する運動は急速にやつてはいけない。何となれば心臓を害するおそれがあるからである。

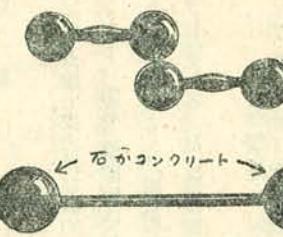
球棒、鐵アレイ、エキスパンダー

球棒は重量あげのようなもので十貫から二十貫位まで輕重いろいろあつて直徑一寸五分、長さ三尺五寸の鐵

エキスパンダー



鐵アレイ



棒 球

棒の両端に石かコンクリートで固めた球をとりつけたものをつくりこれを、両手で差し上げたり、仰臥（あおむけに寝る）しても差し上げる。腰、肩、腕の力の養成にはうつつけのものである。

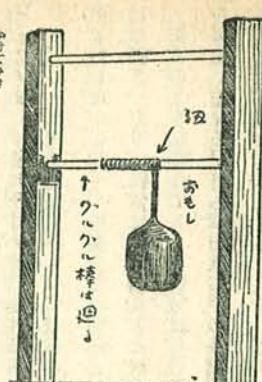
鐵アレイやエキスパンダーは一般の競技の補助運動器具にも使われ、誰もよく知っているものである。球棒、鐵アレイ、エキスパンダーもやつぱり、ゆるゆるやつて、決して急速にやらぬように注意すること

捲揚具

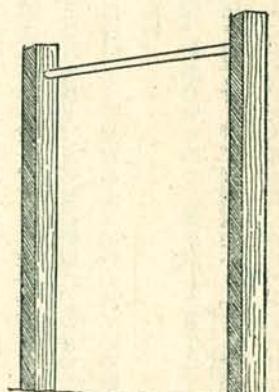
握力を養つたり、手刀や肘をきたえる器具である。二本の柱の間にとりはずしが出来て、ぐるぐる廻るようく差しわたりしてある直徑一寸五分位の棒に紐を結びつけ、その紐の他の端に軽重いろいろのおもしをつける。勿論軽いのから始めて、重きに到る。両手で棒を握んで力をいれつゝ、棒を廻し紐を巻きあげる。然し手を離したらおもしの重量で、棒はクルクルと廻つて、紐は伸びるから手刀或いは臂でその棒を抑えて廻るのをとめるき方をする。

鐵棒

機械體操の金棒だが、我が身體の重量を両手で吊しいろいろ全身の筋力に効果のある運動をする。特に腕と肩の筋肉や關節がきたえられる。



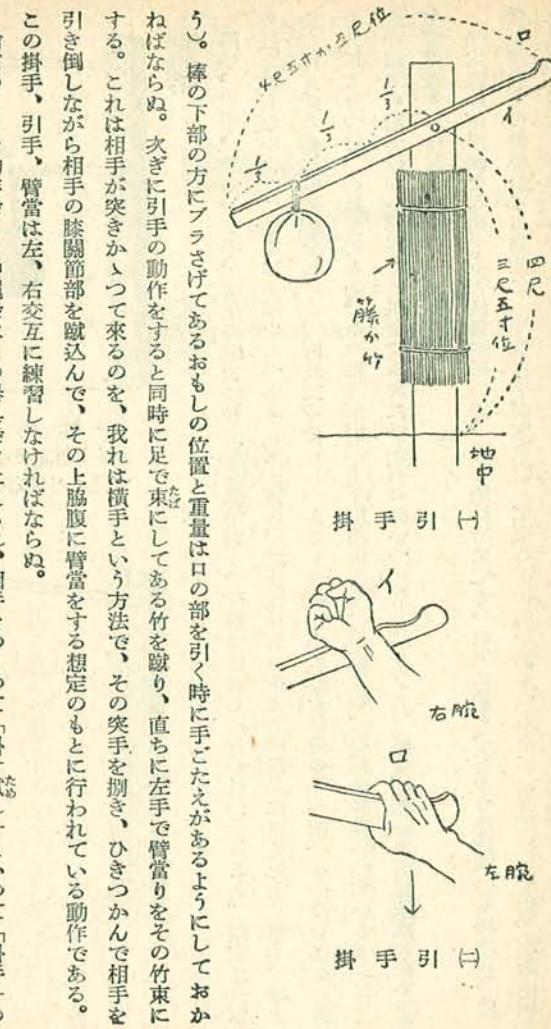
卷揚具
おもしは砂か石をいれ
おもしと目方をおもて段々と



棒

掛手、引手、臂當、貫手、蹴足の練習に好適の設備である。沖縄では盛んに行われたとのこと。頑丈な一本の柱を動かないように地中に下部をしつかりと埋め固め、地上三尺五寸位までは藤又は細竹を太く巻く。地上から四尺位の點に柱に穴をあける。四尺五寸位のしつかりした堅い木の棒を三分の一か四分の一の部位の所を穴にとりつけ、心棒金とめ、その棒の両端が上下出来るように裝置する。心棒金のはいつている所から先きの長さの約三分の一かそれ以下位の所に砂か石のはいつて居る袋をラ下げる。勿論目方は順次順序を追うて、輕きから重きにゆくのである。

今大體の使用法を説明すると横棒の短い方、即ち柄の方に立ち、右斜に構え、右手の外腕部即ち拇指側、腕骨下端近くの幹部をイの部位に（丁度相手が突き出して来るその腕を捌くつもりになつて）あて捌く心地で腕を引きながらその手をかわして、口の部位を掘み下に引く（腕だけで引くのではなく、腰で引く心地を忘れぬよう



う。棒の下部の方にプラさげてあるおもしの位置と重量は口の部を引く時に手ごたえがあるようにしておかねばならぬ。次ぎに引手の動作をすると同時に足で束^{たば}にしてある竹を蹴り、直ちに左手で臂當りをその竹束にする。これは相手が突きかゝつて来るのを、我れば横手といふ方法で、その突手を捌き、ひきつかんで相手を引き倒しながら相手の膝關節部を蹴込んで、その上脇腹に臂當をする想定のもとに行われている動作である。この掛け手、引手、臂當は左、右交互に練習しなければならぬ。

尚右のような動作でよく沖縄ではこの器具できたえられ、相手をつくつて「掛け試し」といつて「掛け手」のやりあいをする。即ち双方共右手の外腕部即ち攢骨の幹部を掛け合う。丁度剣道でいう「兩刃^{りょうじん}鋒^ほを交う」形である。掛け合つてから虚實をうかゞい、攻撃に出るのであるがたゞ手をひつかけてみただけで互いに相手

の技量がわかるといわれる。

こういつた掛け手を試みる時には常日頃から掛け手引具の柄に腕をブツッケてみたり、巻藁等で縫えておけば、たゞ相手に掛け手の舉に出ただけで相手は苦痛を感じ戰闘意識は消散する。これこそ空手で最も尊ぶ防攻一體の真姿だ。

下掛け綱

しつかりした木の枝や、高い所から丈夫な綱をしばりつけ、たらしたものを両手又は両足もこれに伴つて、よじ昇つたり、下りたりして全身利用の運動は特に腕力、手首、肘、肩及び下肢の各關節のいたえに役立つ。

繩高飛

繩を横に張つて、これを飛び越える。走つて來て飛び、順次距離を縮め最後にはその場で静止していく飛び越す。勿論繩の高さは、段々高さを増すこと。轉身の時、身體に動作出来る豫備動作である。

繩跳

拳闘でよくやつているものである。繩の両端をそれぞれ、左右両手で握んで、前に或いは後に繩を廻して足先きに全身の體重をかけて廻り来る繩を飛びこえて跳躍運動をする。これは心臓を丈夫にし、脚部の諸筋肉、諸關節又肩、肘、手首の關節までも發達させて、身體の動きを軽快にする。特に蹴足の實施にも大變役立つ。

平手押

樹木、柱、石型、壁等を手を開いて両手で、全身の力を出して押す。真直ぐに向くよう両手を横に一列にしてやると、手を縦に上、下にし身體を側方にしてやるとあるが、いずれも全身の力、特に腰と足の踏ん

ぱりをしつかりやらなければならぬから、押す力を養成すると共に足、膝、股の關節が強靱となり、腰がしつかりするようになる。

走り方、歩み方

長距離、短距離いろいろ試みる。緩漫に或いは急速敏捷に歩んだり、走つたりする。特に傾斜面(坂になつてゐる所)を並行して又直角に走り、歩み、熟練するにつれて傾斜の度の強い地面で練習をする。又忍術でよく使われている横歩き、横走り等の練習もやる。以上の外に小供等が好んでする木登り等も全身鍛錬には好適な運動法である。

要するに空手の教ゆる眞精神に沿つて鍛錬すれば到る所に心身をきたえる物も、機會もある譯だ。如何なる物、どんな機會を利用して鍛錬の要領は決して焦らず、急がず、順序を追つて、合理的に、科學的に行うことである。

11 手刀、貫手、腕、脚、腰のきたえ方

拳拳の拳をひらいて、拇指以外の四本の指を全部伸したもので（四本の指は眞直ぐに伸すと言つても決してそりかえらないで、寧ろ掌部の方に曲げ氣味にする）第五指の掌骨側部、こゝが手刀と呼ばれ、主に頸動脈部（首の左右兩側邊の所）や下頸部又は脇腹、顔面特に霞又は兩毛と言われる兩こめかみ部及び手足、或いはそれ等の關節部に斬り込む威力の手刀は誰もよく知つてゐる有名

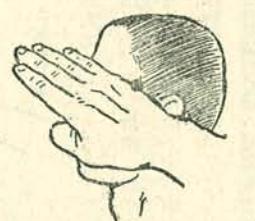
な手技である。更にその反対側即ち第二指の指掌關節部周邊も裏手刀と呼ばれて防禦にも攻撃にもよく使われる。

兩毛（左方を打つ）

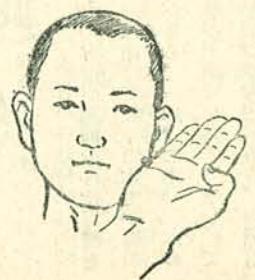


兩毛（左方を打つ）

獨古（耳のうしろ下部）を打つ



霞（右方を打つ）



この手刀と裏手刀の練習大要領はやはり本拳同様の呼吸で巻藁に打ちつけ、切り込み、切り下ろし、切りあげ、切り拂う心地で練習を積む。尙空中、空間に向つても腕を伸ばしたり曲げたりして手刀や裏手刀の練習を試みる。又一方の手刀や裏手刀で別の手の掌部を打つたり、或時は自分の大腿部をも打つたりして呼吸や要領を會得する。

貫手 指を伸ばして使うことは手刀の時と同様である。しかし指を伸ばすといつても決して手をそりかえら



せてはならない。何となれば指の關節は弱いから、強力にそりかえるような形で突くと指の關節やら指自體を傷めるから、やゝ曲げ氣味に（掌部側へ）伸ばして用いる。但し拇指（おやゆび）は曲げて他の四本でやるのと、三本で突ぐのと、中指と人さし指の二本又は人さし指一本だけで突く場合がある。一本、二本、三本の貫手は相手の眼を、又四本貫手の場合は咽喉部或いは胸部、脇腹部、又は人中（鼻の下溝）を突く。そうして同じく突くにしても指と指との間を密接してやると指の間を開いて突き込むのと二つの方法がある。尙應用の突き方として屈曲している拇指の第二關節部で相手の心臓部を突くこともある。更に嘴突（くちつき）と言つて、丁度鳥がくちばしで餌をつゝくように五本の指全部を一つに固め集めて突く場合もある。いずれのやり方でも指先を槍の銳さをもつて突くのである。中國拳法にはこんな使い方が多いようである。臺灣拳法にもこの特徴を見る。殊に中國の南方や臺灣では風土病のマラリア等にかゝつたことのある者は脾臟（ひぞう）が膨張して、弱くなつてゐるか

ら、横腹を指先で突くと客易に致命傷になる。そのためか盛んに開手で指頭を使う。

(1)



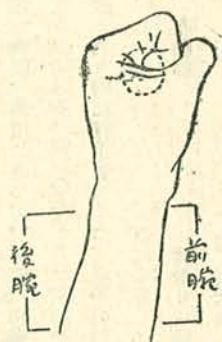
貫手を威力づけるために昔の人はいろいろの方法を講じた。最初は箱かかめ(1)のようないれものの中に粉末のものをいれ、その中に指を伸ばした手を突き込む練習をする。勿論、單に手を入れるというだけでなく、氣合をかけあたかも相手を突く心地でスースーと全身の力と腰の力を利して突き込む。幾日かの練習のあと、粉のかわりに砂をいれて前同様、心して貫手で突き込む。これ又幾日かの功を経たら、砂をすてゝ米をいれる。更にこの修業がすんだら次は豆といえ同様鍛え又くるみととりかかる。すでにこのくるみとなつた頃には指先は最早人間ばなれが、しかゞたところとなる。功なれば今度は砂利にかかる。グサリ、グサリと砂利の奥深く突き込むことに平氣となつたら最後に砂利をすてゝ小石にする。この小石の中に、スラリ、スラリと樂に、客易に貫手が突き込まれる域に達したとなると最早人間の手という感じはなくなつて、寧ろすき、くわといった程度になる。従つてその點にまで鍛えあげられたら最早地面にでもグサリと貫手を差し込むこと位はやすやすと出来るのである。然しそれまでの修行は決して短時日に、たやすく達せられるものではないし、又他面それ程までにして貫手を鍛える必要があるかどうかともまた深く反省する必要がある。著者は寧ろこの難行

苦行に要する日時と努力を、もつと有用な真に空手術の根本基礎である體の變更とか間合の體得或いは心、氣、力一致の呼吸の修練に振りむけ、これ等に專念した方が遙によりよい効果があがると思う。殊に職業によつてはこんなにまでして手指をすこやかのように鍛えあげて仕事に差闊える點は寧ろ慎むべきことではないかとさえ考えている。尙右の鍛練法以外に又細くて長い（長さ六尺か七尺位）竹を束にして（柱か立木でもしほりつけ、その束の中に貫手を突込み指頭を鍛えると同時に、手に握ることの出来るだけの竹を握んで、これを引つぱり出すようにして握力（握る指の力）の養成に資する方法がある。更に一握の竹は曲がつて引つぱり出され、放されると彈力でもとにかくえる譯であるが、このもとにかえる速力を追うて、逸早く、術者は臂當りをして腕、肘、肩、腰の關節の一致による臂當りの反射的スピードの練習を行う。



掌突き。バラ手。平打 次に圖示してある通り掌突きは手のひらの根もと周邊、凹んだところで突く、この掌突きも時にとつて便宜であり、極めて有効なものである。然しこれは即死即倒の方法ではない。假當といつて、相手の顔や胸部等に用いてせいぜい、鼻血を出させたり、體を崩す位で、相手の戰闘力を消失させるまでには到らない。が、少くとも意氣を阻害させるか皆無にさす効力はある。尙この假當の中にバラ手と稱して指腹水を入れ、或いは砂を入れて持ち運ぶ練習をして指力と握力を鍛磨する。

「**孤打の部位**」
掌突は手首を上方にそらすが孤打は下方に曲げ腕關節の凸部を用う。

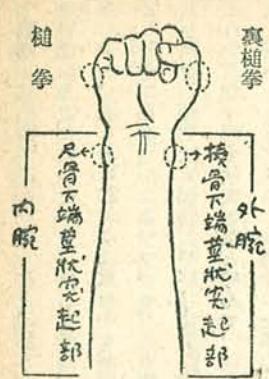


或いは指背を使うことがある。即ち肩、肘、手首並びに掌骨や指骨の全部の關節から力を抜いて柔かくしフラフラさせて相手の双頬部（左右のほつべた）や眼に指背、指腹で打拂うようにあて、所謂びんた張りや目づぶしをやり顔面を搔きむしする方法等に出るのである。尙昔軍隊でよく使われて居つた、普通にビンタと呼ばれて居る指と掌部を一枚の板のよう

（掌突の裏の甲部孤打）

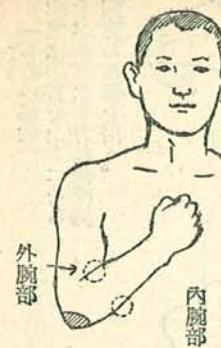
裏 槌 拳

く一枚の板のようにして打つ裏平打も假當に屬する。この假當でも



無暗に使つては良くないが、常に危険に身をさらして、治安に任じている警察官が公務執行の補助としてやれば推奨に値する。尙掌突の反対に手首を掌側に曲げて手甲側の關節の凸部を使う孤打という方法も亦假當の一方法である。これ等の掌突もバラ手も平打も亦弧打も皆本拳や手刀同様、空間、空中への練習にひきつけて卷藁を利用して威力をみがくのである。

腕部 腕は押すこと、引くこと、拂うこと、ふること、なげること、打つこと、突くこと、擗むこと、綿ゆる場合に主要な役目をする。決して拳固で突く時だけに必要なだけでなく、總ての手技を行ふ時に絶対に必要であるから、最もその鍛錬には意をそゝがなければならぬ。前胸部（新しい解剖學名では前胸部といふ）は撓骨と尺骨の「骨がしんになつて」いる。この撓骨（拇指側の骨）の下端、即ち手首に近い所に凸隆部があるが、これを撓骨下端莖状突起部と呼び、又反對側にある尺骨（小指側の骨）の下端で手首に接近して凸隆部があるが、これを尺骨下端莖状突起部と呼んで、兩突起共小さい槌のような形になつていて。この部位も攻撃、防禦によく用いられる。更にその撓骨の上部即ち外腕の上部と尺骨の上部即ち内腕の上部は共に下端部の補助として、特に相手の人數が多い時には練習、實戦を問わず、苦痛を緩和するためにしばしば用いられる。これ等の部位もやつぱり本拳同様の要領で空間、空中に向つて、攻撃、防禦の動作を反覆し、それから巻藁に打ちつけ鍛錬し、その強靱性を養成するのである。尙自分の手と手を打ち合わせて、即ち外腕と内腕を打ちつけ下端、幹部、上端、と前腕部全體を鍛えたり時に相手をつくつて相手の前額部と自分の前腕部を打ち合わせて鍛の堅さにも等しいように固めきたえる。



臂當り 脇は誰でもよく知る肘鎌砲として用いられる。特に婦人には推奨出来る。簡單にして、比較的の強力

蟻嘴突起部 行われるものである。非力な者でも充分に威力を發揮することの出来る部位である。殊に接近戦には最も必要な武器として重寶がられている。使い方は八通りある

が、これ又空中、空間に試み、後巻藁や吊し巻藁によつてきただえるのである。

肩、前額部、後頭部 これ等もいろいろと用いるが、本拳とは生理上から見てその鍛錬もちよつと同じに扱う譯には行かぬ。即ち巻藁等に打ちつけてということは少なからず無理なことと思われる。従つてこれらを鍛錬するには緩急、強弱の程度をあやまらないように空中、空間に向つて、充分注意のもとに操作することが肝要だ。尤も鍛錬を上手にやれば前額部で五寸釘を柱にうちこんだり、頭部で四斗樽をバラバラにするだけの威力を得ることもあえて難事ではない。

脚 部



空手では脚足を用うることは重要な

視されている。事實手腕だけで虚々

實々の秘術をつくしている時不意に蹴足が出ると一寸面喰う。又手より

いり易いから極めて有効な威力がある。然し不用意に、徒らな蹴足は反つて敗北を招くから有効なだけに失敗すれば恐ろしい結果を招く。蹴足を行つ時はとかく體が崩れ易いから、姿勢にはよく注意し重心を支える工夫、膝關節の反動彈力を善用する工夫に留意することが必要である。この必要な心得のもとに巻藁或いは吊し巻藁等に對して前記圖示の部位を鍛磨せねばならぬ。勿論巻藁や吊し巻藁等の補助鍛錬器具による前に充分空中、空間に向つて蹴り、心、氣、力の

一致、全身的弾力性養成につとめ、緩急よろしきを得て、あらゆる態勢や角度から練習せねばならないのである。

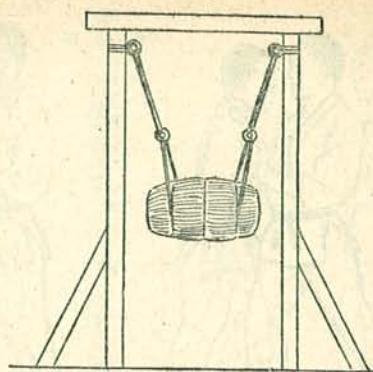
使用すべき部位は蹠趾關節の足裏部即ち趾根部、足槌という跟骨部、それから足關節の背部周邊、(足甲)といふ趾先を曲げ蹠趾關節の凸隆した部分即ち蹠趾背と稱するところ、小趾側で足刀、その反対側で土踏まず周邊の内足刀、これ等の外に趾頭(足のゆび先)も昔は隨分使われたそうであるが、同じゆびを伸ばして使うにしても貫手ほど強力でない。故に餘程注意して練習しないと趾關節を傷める結果となる。又足の甲全體即ち足趾

背部全體で墨丸を蹴る場合もある。昔から趾根部で相手の下顎部を蹴る秘技に通じた名人達士も相當柔術家の中にはあつたものか今に三考碎と呼ばれて傳わっている、尙膝頭は膝刀といわれる程威力のあるものである。



相手の間合近くに入つて、墨丸を突きあげたり、又
両手で相手の髪を摑むか、両耳を摑んで、下方に引
きつけると同時に、下向きになつた相手の顔面に膝
刀を突きあてる極めて激しい、恐るべき當である。

要するに脚足部の當る要領は特に膝關節の弾力を利用することが業技の中心基礎であると共に又腰の力、弾力並びに股關節や足關節等の強靭性が重要な役割をするものであるからこれ等をことごとく鍛えて、強靭性を増強さす手段として基本的の練習の場合には充分に、出来るだけ大きく、運動範囲を各關節にあたえるようにしておくことが必要である。



吊し俵(巻藁の一種)

腰の力　どつしりと腰をおちつけろ、腰をおろせ、腰がない、腰をすえろ、腰を入れろ、弱腰じやいかぬ、
強腰になれ、腰ぬけめ、といったように人生百般、何事でも腰がつきものようだ。全く腰がすべての土臺である。
腰のひねり、腰の強靭性こそ空手の業技の根本となる。そこでこの腰の強靭性を養成するため吊し俵という、巻藁の一種を用いる。(圖参照)

吊し俵の内容は砂とおがくすとを混ぜたものをつめ、十貫か十二、三貫位の重量にして、その俵或いはズックの袋は丁度鍛錬する人の胸の高さになる位の高さにぶらさげる。そしてこれを前方に押すか或いは足で蹴つて、腕や足の練習をすると共にゆられて、それが、もどつて來るのに對して四肢に踏みしめたり、前屈或いはもう立又は猫足等いろいろな立ち方で拳や腕、殊に臂などで當てゝ、直接接觸する部位の練習に兼て腰の力や弾力の鍛錬、言いかえると全身の修業をするのである。この吊し俵の運用は、習熟するにつれて、いろいろと方法をかえ、強大の相手に對しても、自信を持つて對應出来るように腰の強剛力を練るのが主とした目的である。

直接腰の力やその弾力を鍛えるのにこの吊し俵の外にお互の身體で互に鍛え合う方法がある。よく糸東流で試みている。倒木法、と反轉法がこれである。

倒木法

甲者、乙者向いあつて立ち、手を伸ばしたら互いに觸れ合う間合を置く。乙は氣をつけの姿勢、甲は兩手を開いて、親指だけ曲げ、左右両臂は脇腹から離さないよう、しつかりとくつけ、足の立ち方は前に半歩位出した足は膝を少し曲げ圖のように構える。



その次に乙は膝や腰又は首も曲げずに丁度一本の木が倒れかゝるよう甲に向つて、倒れかゝる。この時手を開いて、親指だけ曲げ、左右両臂は脇腹から離さないよう、しつかりとくつけ、足の立ち方は前に半歩位出した足は膝を少し曲げ圖のように構える。

甲はかくして腰の練習がすんだら、静かに上半身を起しながら、倒木のように倒れかゝった乙の身體を、

元の氣をつけの姿勢になるよう両手を伸ばして、押しやり真直ぐに起す。このやり方を甲、乙相互に數回覆する。このようにして一通り練習がすんだら、次に倒れかゝる方の者は五、六間も離れた位の所から走つて來て倒木法を行うといよいよ、重量を増すわけだから

乙

甲



反轉法

ら、支える方はより以上の腰の力がいるのである。從つて腰力練養の効果が多いと言うわけである。勿論甲、乙互にかわるべくにやらなければならぬ。

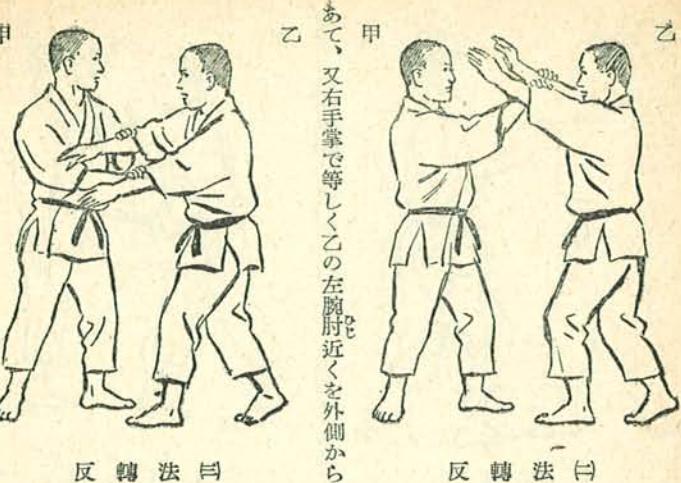
反轉法

前の倒木法は一方だけの腰の鍊成にはなるが倒れかかる方の者は、たゞ運動になるだけで別に意味はないが、反轉法では双方に武技的の意義があるのである。

甲乙共に互いに半歩位足を踏み出して、双方共軽く前屈姿勢、但し甲乙間の隔りは双方の掌部が相手方の肩に触れる位の間合にする。双方共單に運動だという考えでなく、油斷をしたら、突かれるのだ、相手に隙でも出来たら突きだそう、との氣構えで丹田に力を收めて相對する。これを次に簡単に圖示しよう。

乙は甲の隙を見出した氣構えで左右両手の掌部で甲の左右兩肩を同時に押すように突き出す。甲は乙の両手が自分の肩に觸れようとする寸前(すぐ前)に甲は右手刀を乙の左腕の内側から肘近くにあて、同時に左手掌を乙の右腕の肘近くに外側からあて、左右同時

に腰の力を使って斜右前上方に放りあげる心持で押し擣げる。押し擣けられると乙の姿勢は崩されるから乙は崩されまいとして、腰の力を利用して頑張る。それを甲は飽まで又腰の力を出して反抗する乙の両手を、右下方に稽古形を畫くようになやし捌く。



回法 轉 反

これは右に反轉したのだから、次は收めて乙は又前同様、甲の兩肩めがけて押して行くのを、甲はその觸れる直前左手刀を以て乙の右腕の近く邊りを内側からあて、又右手掌で等しく乙の左腕肘近くを外側からあて、左右の手を同時に放りあげるように押し、やつぱり乙互いに反覆練習すると腰の力を増すばかりでなく、攻撃手を捌く稽古にも役立つ。この時捌かれる側の者は重心の安定を失うから、失わされぬように丹田に呼吸を充たして頑張る心懸が大切だ。又捌いて両手を前上、斜めに放り擣けるようにして押し上げる時、又前横下方に捌く際は肘の近くか肘の所に手をあてがうと相手の身體はよりよく崩れ易くなる。この點にも充分

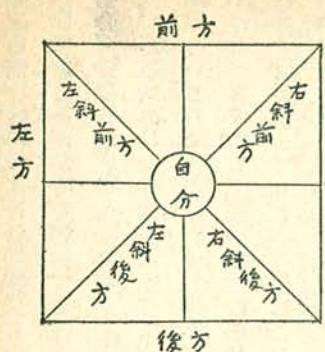
留意すべきである。

この鍛錬法を反覆しているうちに中止せんとする際は双方いずれか一方の者が相手から両手で押して來た時左右両手刀で搔きわけるような要領で相手の両腕の内側から手をかけ捌いて合圖とし止めとする。

12、体變更の方向線

獨りで演ずる形でも又相手をつくつてやる組手の形や實際の試合でも體をいろいろと、各方面に向つて進退したり、回轉して手技の業技の目的を達し、不敗の位置に身を置くために四方八方に變化することが大切である。この演武中の演武線を體變更の方向線と言ふ。

即ち前、後、左、右、左斜前、右斜前、左斜後、右斜後の八方向で左、右後方回轉をすると十方向しかない。つまり、米字式に體變更の捌き方がある譯だ。如何なる場合でも、どんな形でもこの八方向と左、右後方回轉を加える十方向の變更以外にはないわけである。勿論變更の角度が二十五度になるか五十度になるか九十度と變るか場合によつては百八十度回轉するかそれ／＼場合に應じて角度は變化するものである。故に基本業技としての手技を練習する初めから、手技の



業技自體を會得すると共に特にこの演武線となる十方向に體を捌き、體に自然と方向變更の習性をつけておく事が空手を體得する上に最も必要である。特に個人演武の形を方向線を以つて説明する場合、實際に現在いるその場所を基準として前方、後方、左方、右方、右斜後前、というのではなくて、形を始める最初前方に向つて立つた姿勢の時を基準にして、前方、後方、左方、右方、各斜後前、というのでこの點必ずしも本來の方向とは一致しないこともあるから、よく間違わないよう心がけるべきである。或いはこの前後左右というのがわかりにくければ東西南北 東南、東北 西南、西北と言ひ換えてよい。但しこの時でも便宜上方向を示している東西南北は必ずしも實際上の東西南北と一致しているのでないことは勿論である。尙從來の形(ま)(獨演形のこと)の體變更の方向線を見ると、一字形、丁字形、十字形、工字形、土字形か、これ等の混ぜ合わされた方向に動いていることを知る。即ち空手を語る誰でもよく知つているナイハンチンの形等は一字形、言い換えると左右直線状に演武されている。

基本業技(わざ)篇

1 空手業技の構成

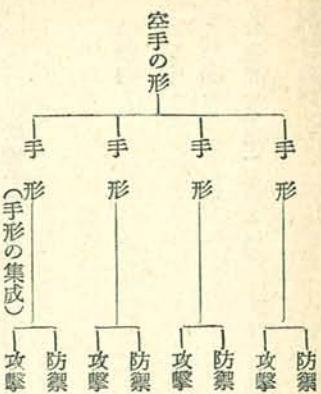
空手の組織といふか、その構成を分解的に述べるとまず、攻撃の業技(わざ)と、防禦の業技の二つに分けることが出来る。

攻撃と防禦の業技を合わせたものを手形と呼び、手形を幾つか集めたものが空手本來の形となるのである。

故に空手の形は皆手形の集成である。わかり易いように數學の式のように表わすと次の通りである。

- (1)防禦
- (2)攻撃
- (3)防禦+攻撃=手形
- (4)手形+手形+手形+手形……形

更に逆に考えると



空手の形 = 手形の集成したもの

甲 形 + 攻撃

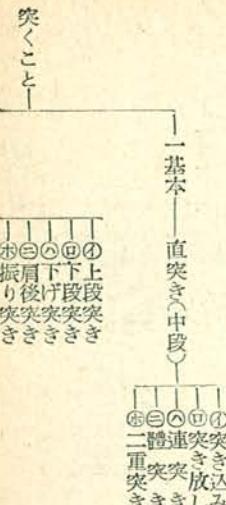
故に空手の練習方法はこんな工合に基盤となる攻撃と防禦を部分的に學び、進んで防禦と攻撃とを合わした手形の稽古を積み、更に手形を合わした形を鍛錬するといら風に進めばわかり易く、覚え易い。著者はこの科學的研究方法を初心の方には特におすゝめする。

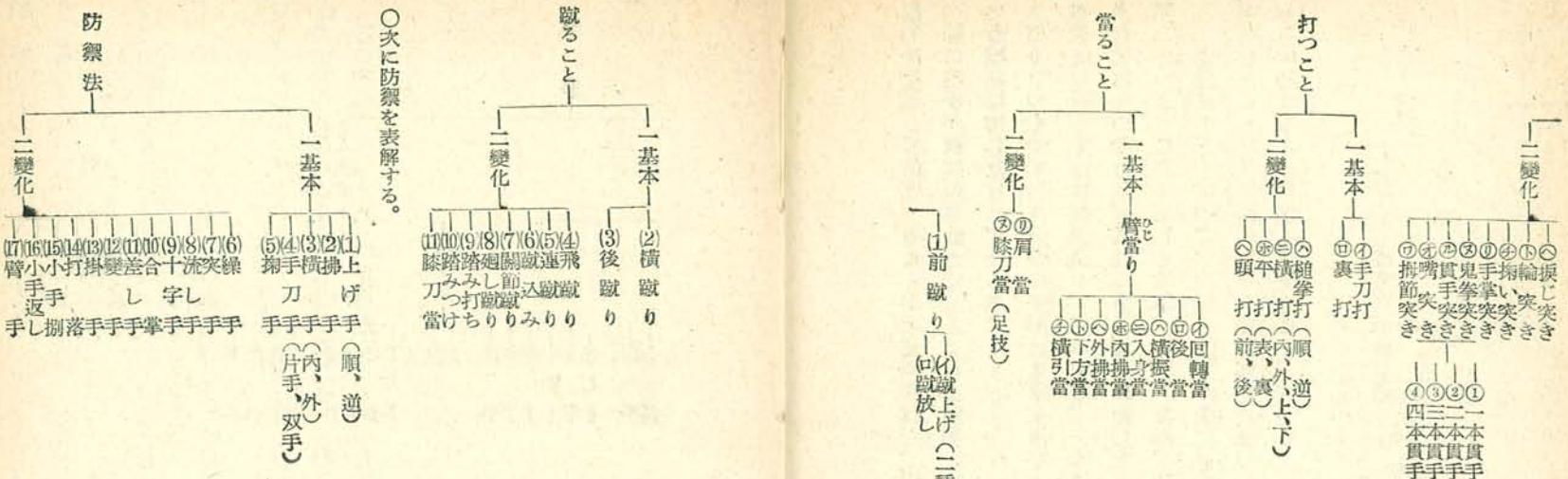
尙いろいろ複雑な手技の中にはあるが初めは極く基礎になる簡単なものを充分身につけ、無意識のうちにでも反射的に業技ができるところまで、くりかえし、くりかえし練習を積むことが大切である。基本的な業技を了解したら次ぎはそれ等の應用業技を簡から繁にいり、細より微にわたるよう

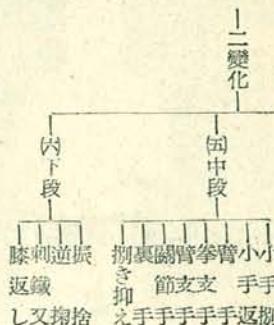
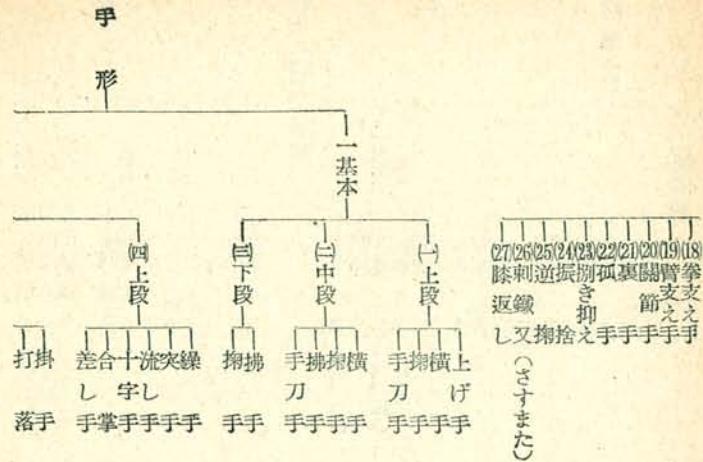
に順序を追うて研究することが上達の秘傳だ。決して功を急いだり、奇を追うてはならない。

殊に空手の練技の理想とするところは防禦と攻撃が一體化するところにあり、即ち防禦即攻撃といふ境地に達しなければならぬ。

相手をつくつて行う一つの手形は又單式組手とも、一本組手（基礎的な試合形）とも言われ、又複數的に行うものは複式組手、二本組手、三本組手等と呼ばれて試合形又は試合を意味するもので多角的なものである。又我が方の攻撃に對し相手の防禦、つまり相手の攻撃に對して我が方の防禦といふように順序正しく攻撃、防禦、攻撃、防禦と律動的に相手と應酬する練習を連鎖式試合形又は連鎖組手とも言つて、攻撃、防禦の業技を實際化するようみがきをかける練習方法である。前述したように空手の形の根本は防禦と攻撃であるが、次ぎにこの兩業技を表解しよう。まず攻撃から説明すると、攻撃には突くこと、打つこと（なぐること）、當ること、蹴ることがある。







右の表の中の基本だけでも習熟すれば自由自在に攻防の目的を達することが出来る。又この基本業技だけで諸種の組手（試合形及び試合）を行うことが出来る。しかも変化の業技も自由と基本業技から樂に出てくるものであるから初心者は特に基本業技を充分體得することに努められたい。

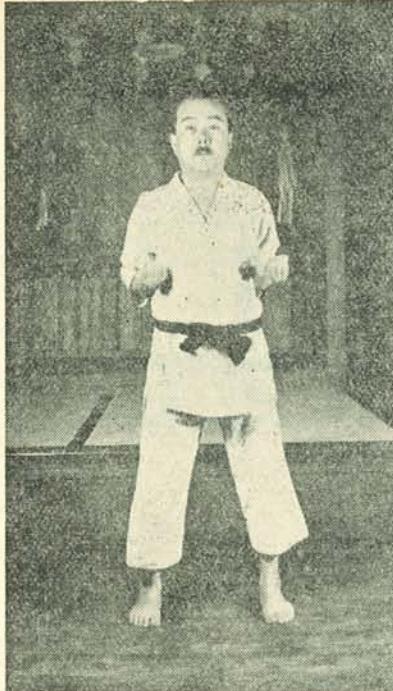
2、基本攻撃業技のつかい方

- 一、直突き（中段）。(1)突き込み。(2)突きはなし。(3)連突き。(4)體突き。(5)二重突き。
- 二、手刀打ち。（順法、逆法）
- 三、裏打ち。
- 四、臂當り。（八法）

五、蹴り。

一 直突き。（中段）直線的に、相手の水落邊を本拳で突く（自己を標準とすると乳と腸骨の中間に前脚部を掌部を上にして水平に構えた位置から、その前脚を内側によりながら、掌部が下向きになるよう自己の正中線である水落邊から前方に直線を引くその線上に拳固を本拳で突き出す。従つて拳固の高さは自分の肩の高さよりは低く且つ、肩から斜め前に位置する）突き方である。

今中段という術語が出たが、これは顔面のあたりを上段、くびからへ、その邊までを中段、へそから下を下段といふ、中段突きの要領がわかれれば、上段突きや下段突きは容易にわかるので特に中段を基本としたのである。



(A) 「基本用意」の姿勢圖

直突きは體の變更も併用して練習することが便利である。拳固を突き出す要領は巻藁に對して本拳のところと同様である。

「基本用意」の掛聲で……
肩幅と同じに左右の足の間隔をあけて並行立ち、両手

は握拳にして左右其掌部を上に向け（即ち逆拳にして）、腸骨^{ぜんじゆ}前上棘部と乳部の中程に水平に、胸をひらいて充分に兩腕を引き構える。この時、肘部が決して、外部にひらかないよう注意すること。（A圖）

「始め」……で

①立ち方は並行立ちのそのまゝで、左拳で前方直突き、次いでその突き出した左拳を、ひねりながら掌部を上にして、もとの構えにかえる。この時左肘部で後方の人の腹部に肘鐵砲を放つ心地のこと。次に同様右拳を用いる。この方法を反覆する。

②立ち方は①同様並行立ちのまゝで、①の左右別々に區ぎつて突きだしたのを今度は交互に連絡して突く。即ち左拳を突き出し、更に左拳を引くのに乗じて、右拳を突き出す、つゞいてその右拳を引くに乘じて左拳を突き出すというように交互に突く。注意することは突き出す手の肩を殊更出さぬよう又力をいれすぎて肩を高く、肘をあげぬよう氣をつけなければならぬ。又空間を突いてるのであるが常に目標である人體があるものとの假想を忘れぬよう。従つて拳固は目標に命中したと思われる際には「グット」握り込んで心、氣、力を入れ、直ちに力を抜いて柔かくする。そして更にその柔かくした突きの拳固の五指に力をこめて、堅く握り、丁度何か物を「グット」握んだ心地で引いて後方の人の腹部に強く擘あたりをする要領をし、又直ちに力を抜いて柔かくする。勿論こうした時には、別の手の拳固は力強く突きあてられ、直ちに力を抜いて柔かくなつてゐるわけで、この左右兩拳の力の強弱、緩急の呼吸を簡単な動作の中で充分會得しなければならぬ。

當身には昔から水岩の位で當水との教えがある。あの何でもないよう思われる水が岩にくぼみをつくつたり穴をうがつ呼吸にも等しい要領でなければならぬ。兎に角相手の水落邊がけて突き出すのであるから「手の

裡は和らかにこそ握りつゝ打ち突く拍子に力入るべし」の歌意の通り背中まで突きぬかしてしまふよう氣、拳、體一致の所謂「掌中聲あり」の域にまで練習を積む覺悟が大切である。

(3)半股立ちの姿勢で(2)のような交互中段突きをこころみる、初めはゆるくと次第に激しく突く。半股立ちの



(A)「基本用意」
の姿勢から左足
を前屈する圖



(B)右足(逆突
き)の圖

左右兩足の膝部をしつかりといずれも内側に向つて、締めつけ(足は並行に立つ)、決して突く時に腰が「ビヨコン、ビヨコン」とならぬよう、どつしりとしてお

ることが大切である。

(4)逆突き。左足を前方に一步踏み出し前屈立ちになり

ながら左拳中段突き、右手は依然腸骨と乳の中間部に水平に構え、もとの位置と姿勢になる。次ぎに今度は右足、右

手に乗じて左拳を腸骨と乳の中間部にひき戻し水平に構え、もとの位置と姿勢になる。次ぎに今度は右足、右拳を前の左足、左拳同様に動作する。(B参照)この動作を繰り返すのであるが、注意することは假りに右足

を前屈にして右拳で突く場合には充分左の肩を後方に引く心地で調子をとれば右拳の突きが一層牙さえること

である。左拳で突く場合も同様、右肩で調子をとることを忘れてはならぬ。尙前屈立ちで突き出した時、往往にして上體が前かゞみになり勝であるから飽まで上體は真直ぐにして、決して前に曲つたり、のめつたりせぬよう、注意が肝腎。又前屈立ちにする時「バタソ、



左足(順突
き)の圖

「バタソ」と足音をたてぬよう、これ又氣をつけなければならぬ。こうして右足右拳で又左足左拳で突く突き方を「逆突き」と呼ぶ。又人によつては「追い突き」とも呼んでいる。これは長さは長くて目標に届き易いが、底邊が狭いから、安定性が少い。そして姿勢が崩れたり、崩され易い上に決定的の打撃としては迫力と威力に乏しいから、この逆突きを効果あらしめるには餘程心して手の裡の呼吸を會得する必要がある。かのボクシングで「ジャブ」と稱する小さざみに突くやり方等も一種の逆突きの小さなものであるが、やるボクサーによつては相當威力を發揮している。尙逆突きによつて生ずる間隙に乗せられない工夫にも心せねばならぬ。

(5)順突き。(4)の逆突きとは反対に右足を一步踏み出して前屈となるに乘じ左拳で中段を突く。(C圖参照)次い

で前屈立ちの右足をもとの並行立ちにもどすと共に左拳をもとの位置である腸骨と乳の中間位の脇腹に返し構える。つゞいて左足を一步踏み出し、前屈姿勢となりながら右拳で中段突き、又左足をもとの並行立ちにもどすにつれ右拳を引きもとの脇腹に構える。この動作を反覆する。即ちこのように右足左拳及び左足右拳の突き方を順突きと呼んで決定的の打撃方法である。

突き出した拳固から垂線をたらした一點と前屈になつてゐる足との長方形をつくる底邊は逆突きとくらべて廣いから、より安定性のある姿勢である。従つて、萬一突きの間隙をとられ、突き腕をつかまれたとしても、容易に姿勢は崩されないし又、崩れ難い。この安定的な姿勢から出る突きであるから自然決定的な打撃となるものである。勿論拳闘でも大抵ノックアウトやノックダウンをくらわす決定的の打撃の手技はこの順突きであ

る。たゞこの手技の缺點は相手との間合が遠かつたり、近すぎたりすると、攻撃が届かなかつたり、届きすぎて却つて充分威力ある突きが行われないうらみがある。故にこれを補う手段として「寄足」と「引き足」の業技があるわけである。

これも逆突き同様上體を曲げないように真直ぐにして顔も又顎を引いて、正しく前方相手をながめる心構えで丹田に氣力を納め兩肩を落して突くことが最も大切である。

(6)並行立ちの姿勢から右足を一步後方に引いて、左足は前屈となるに乘じて左拳の本拳突きで逆突きをなす。右足を前にもどして並行立ちになるに同時に左拳も、右拳同様左脇にもどして構える(掌部を上向けて)。次に左足を後方に一步引き、右足は前屈になるにつれて右拳は本拳突きで逆突きを行う。次いで後方に引いた左足を前にもどして並行立ちとなるに乘じ、突き出した右拳はねじりながらもとの位置である右脇腹に引きもどしやはり掌部を上に向けたもとの位置に構える。この動作をそれぞれ反覆する。

(7)並行立ちの構えから左足を後方に一步引き右足が前屈立ちへと變化するにつれ、左拳の本拳突きに順突きをする。

する。次ぎに後方の左足をもとの位置にもどし、左拳もとの構えにかえして並行立ちに復す。更に右足を後

方に一步引き、左足は前屈立もとなるに乘じて右拳本拳で順突きをし、業技がきまつた後、右拳、右足は左方

と同様、あたかも後方に^{寄る}あたりでもする心地で、もとにかえり構える。

以上のやり方で大體前、後を突いたわけであるが次は、

(8)右斜め前、左斜め前、右斜め後、左斜め後の四方面に逆突き、順突きを行う練習である。たとえば正面にむかつて並行立ちになつて左右両手をいづれも掌部を上にむけて拳固で構えている姿勢から右前斜めに上體をむ

け、その方向に右足を一步進め前屈となるに乘じ右拳の本拳で突けば逆突き、左拳の本拳で突けば順突きとなる。又前同様右斜め前に左足を一步踏み出し前屈立ちとなるに乘じ左拳を突き出せば逆突きとなり、右拳を突き出せば順突きとなる。更に初めの並行立ちから右斜め後ろに右足をひき左足を前屈とするに乘じ左拳を突き出せば逆突きとなり、反対に右拳で突けば順突きとなる。又等しく右斜め後ろに左足を引いてやる場合も前と同様である。

(9)今度は上體と顔を左方にむけ左足を左側の前に一步進め、前屈立ちとなるに乘じて左拳本拳で逆突きをなす。(この時右足の膝は伸ばしきつて、つっぱる心地だ)業技がきまると上體も顔も足も手も皆もとの正面むき並行立ちにかえる。更に右方もこの要領で右足を前屈に踏み出し右拳本拳で逆突きをなし、そうしてもとの姿勢の位置にかえることは前同様である。

(10)次ぎは左方に上體と顔を向け、左足を前屈立ちに踏み出すことは前同様で、それと同時に右拳本拳で順突きをなし、又もとの正面位にかえる。

更に右方に右足は前屈、上體も顔も向くと同時に左拳本拳で順突きをする。もとにかえることは前同様。(11)左方に上體と顔をふりむけながら、その方向に右足を一步前屈になるように踏み込むに乘じ右拳本拳で逆突きする。もとにかえる。更に右方に身體をふりむけながら、その方向に左足を一步前屈になるよう踏み込んで左拳本拳で逆突きし、後もとにかえる。

(12)前の通り身體を左方にふりむけ右足を一步前屈になるように踏み込み、左拳本拳で順突きし、もとにかえる。尙身體を右方に轉向すると共に左足を一步前屈立ちになるよう踏み込むに乘じて右拳本拳で順突きし、もとに

かえることは前同様である。

(3)正面に向つて並行立ち両手は兩脇腹に構えている姿勢から左足の踵と趾の下部の稍々ふくらんだ所(足先き裏)を中軸にして左廻りに百八十度廻つて後方に面し右足を一步出し前屈に踏むと同時に右拳本拳で逆突きをする。それからその逆路をとつてもとの位置と姿勢に轉回してかかる。次ぎに同じ要領で右足を中軸にして右の方に廻りつゝ百八十度廻して左足を後方の前に一步踏み出すに乘じて左拳本拳で逆突きをする。次いでもと來た道即ち逆路を轉回してもとの位置である正面にもの姿勢にかえる。

毎次は同じ要領で百八十度廻して後方たる背面に面し順突きをして又もとにかえる動作を左方と右方廻りの二方法を行う。

この(2)と(3)は中心を失い易く、フラフラしがちだから充分心してあわてず、急がず、丹田に氣力をこめ足と腰の要領をよく體得しなければならぬ。

(4)次ぎに前進と後進の練習をする。即ち並行立ちの姿勢から左拳左足の逆突きで一步出で、更に右拳右足の逆突きでつゞいて左拳左足の逆突きに、又右拳右足の逆突きという工合に左右交互に逆突きで前進する。その前進で一定の所に達したら今度は一步足を引くと同時に前の足は前屈となるに乗じて逆突きをする。つゞいてその前屈になつて居る前の足を後ろに一步ひくと前になる足は前屈に變するに乗じやつぱり逆突きをする。たとえば前進して右逆突きの姿勢になつて居るとその時の後進は右足を後方に引いて、左足が前屈になると左拳を突き出して逆突きとする。更に前屈の左足を後方に一步引いて右足を前屈にすると共に右拳本拳たんに左拳を突き出して逆突きとする。この連續が逆突きの後進法である。

(5)逆突きでない順突きの前進と後進は、すでに讀者は逆突き(左足差拳突き、右足左拳突き)と順突き(左足右拳突き、右足左拳突き)の意味を會得しているのだから(4)の逆突きの場合の足の運びと同じであるがたゞ手拳が足の側とは反対の側であるからその點を考えてやれば前進、後進共に了解出来ることと思う。

(6)最後に回轉であるが前進して次ぎに後方に回轉して順逆両方の突きを行う練習である。たとえば前進突きして右逆突きから回轉しようとする時は(その時の姿勢は右足が前屈になつて居る)腰をひねつて(左の方から後ろに)後ろにふりむくはずみに右足の膝は伸ばし左足は前屈になるに乘じ右拳は右脇腹に引き構えると同時に左拳本拳の逆突きとなる。この要領で左右共逆突きの回轉突きを行う。

(7)更に順突きに進んだ所から回轉突きの順突きに變化するには假りに左足の前屈、右拳本拳突きで居るところから回轉順突きとなるのには、兩足の位置はそのまま上體は右廻り後方にふりむくとたんに左足の膝は伸ばしきり、右足は前屈となるに乘じて、右拳は右脇腹に引き構え、左拳本拳は順突きとなる。左右共この要領で順突きの回轉突きを行う。

(8)と(7)の回轉にあたつて足が左右交叉してねじれる結果となるが、これがねじれないよう位置しなければならない。この方法に就ては別に口傳がある。

尙右の前進後進の際ビヨコン、ビヨコンと頭が上下に波うたないよう、水上線状に進退し、且つ上體を前後に曲げないよう注意して正しい、崩れない體勢で居ることに習熟しなければならぬ。

又、前屈の外に双立ち、四股立ち、猫足立ち等いろいろな立ち方でこの基本突きである中段突きが樂に、有効に出来るよう習熟されたい。

右の分解的に説明したように體の變更のあらゆる方向にむかつて中段突きを練習しておくと四方八方何處へでも攻撃を加えることが出来る。全く四方八方何處といつても前の説明以外の方向はない。たゞ強いていなればその角度の大・小位にすぎぬのであるから事實前述した方向に身體がなめらかに、自由に進退出來るならば真に四方八方に變化自由といつても決して言い過ぎではない。

尙この中段直突きも突く要領によつて、突き込み、突きはなし、連突き、體突き、二重突きの五種類ある。

突き込み 心持下方に力の方向がある突き方。

突きはなし やゝ突きあげるよう力の入る方向が上方に向う突き方。

連突き 左右交互に急速に突く突き方。

體突き 突き出す胸を長く伸ばさないで寄足で相手の體に接近して體ともろともに短く突く突き方。

二重突き 一度突いた拳固をもの的位置にかえさないで僅かに引いて更に突き込む突き方。（本拳の要領ときたえ方についての項を参照）

二 手刀打ち（順法、逆法）

練習にはいる前によく「手刀、貫手、胸、脚部、腰部の活用と鍛錬」の項の中の手刀のところを熟讀されたい。もともと手刀は字が示す通り、打つと言うことよりは寧ろ斬ると言う氣魄で使うべきである。そうして手刀部を使うのを順法と言い、裏手刀部を用うることは逆法と呼んでいる。拳固を巻藁等で鍛えると手全體がふしきれだつて、一見表面がきたくなつて人間ばなれのした不氣味な手となるので人によつてはこれをきらつて、手刀を主にきたえる人があるように、この部は一寸目立たないから、特に婦人や老人には推奨されるので

ある。然も威力は決して拳固には劣らない。それどころか攻撃する部位によつては却つて拳固以上の威力を發揮するものである。映畫の「佐々木小次郎」の中で琉球王女の「奈美」の用うる手刀の威力を振る一こまなどは著者も面白く見たが、尙その外婦人の鐵手（かぼそい、やさしい手）でよく無頼の鐵腕を握いて、巨漢をして顔色ながらしめた實例は決して少くはないのである。

事實一閃の手刀が風を切つて頸動脈に斬りこまれる時には、如何なる頑強な巨漢も參る程の効果がこの手刀の順法には包藏されている。又逆法（裏手刀を用うる）では顔面とか下頸部に裏手刀が走る時は眩惑（グラグラと目まいがする）したり、鼻から血を出し又顎が脱れたりして戰闘意識を無くする等、順逆共この手刀は全く威力のある、又使用範囲の廣いものであるからよく心して修業されたい。尙逆法は應用業技の部と思われるのでこゝでは順法だけ練習方法を説明しよう。

「基本用意」の構勢で前の直突きの時と同じ要領に並行立ちで兩腕は兩脇腹に構える。

「手刀打ち始め」……で

①右足を一步前に踏み出し前屈立ちとなるに乘じ右手刀は右肘を柔かく心持曲げて上に擧げ（圖解①、②）、掌

（圖解）あふる寸

り打ふ足とす

（手刀を右正だ前

り下ろす（圖解③）。つづいて、



（手刀を右正だ前



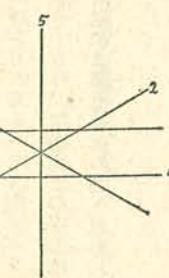
右足をふみ出し
右手刀を切りお
ろす前④



右手刀で左斜め
下に切りおろし
た所④



切りおろした右
手刀を左頭の上
にあげた所④



を充實して斬りこむ心持ちが肝要である。

その右手の掌部を上に向げ右斜前から、右肘をやゝ曲げ氣味に柔かくして、肩より低めになし、左に一の字をひつばるように直線水平打ちに斬る(圖解⑤)。更に



との並行立ちの「基本用意」の姿勢にかえる。これに

を圖示すると、下圖
のような方向に諸關節を硬化させないで
極めて彈力的に氣合

次に左足を一步前に踏み出し前屈立ちになるのに乗じて左手刀で、右手刀同様五方向に斬り込む。との並行立ちにかえる。



左頭上から右斜
め下にきりおろ
す④



斬りおろした右
手刀をかえして
左に一に斬る④



[2]右足を一步前に踏み出し、前屈立ちになると共に左手刀を五方向に斬りこみ、もとにかえる。つゞいて、左足を一步前に踏みこみ前屈立ちになるに乘じて、右手刀をやはり五方向に斬りこみもとにかえる。
[3]右足を後ろに一步引きつゝばる時左足を前屈立ちに



變ずるに乘じ左手刀を五方向に斬りこみ、もとにかえる。

左足を後ろに一步引き、つゝばる時右足を前屈立ちにすると共に右手刀を五方向に斬りこみ、もとにかえることは前同様。

[4]右足を一步後方に引き、左足を前屈とするに乘じ右手刀で前同様斬り、もとにかえる。左足を一步後へ引く、右足を前屈すると共に左手刀で前同様動作してもとにかえる。



右手をかえして
右斜前に一に拂
い斬る④

[5]右斜前に、右足を一步踏み出して右手刀を使いもとにかえる。又、右斜前に左足を一步踏みこみ右手刀を前と同じく斬りもとにかえる。更に、右斜前に右足を進め、左手刀を使いもとにかえる。



右手刀を頭上に
あげ垂直に斬つ
て終る④

尙、

右斜前に左足を一步出し、左手刀をやはり前同様五

方向に斬りこみ、もとにかえる。

(6) 左斜前に左足を一步踏み出し前屈となり、左手刀を使い、もとにかえる。

次は前同様の足で、右手刀を使つてもとに復す。

同じく左斜前に右足を一步踏み出し前屈になると同様に右手刀を用い、もとに復す。又左斜前に右足を出し、左手刀を使つてもとにかえる。

(7) 身體を左斜前の方向にむけて、右斜後に右足を一步ひき、左足を前屈になし、左手刀を同じように五方向に使い、もとにかえる。

前同様の足で右手刀を使い、もとに復する。又、

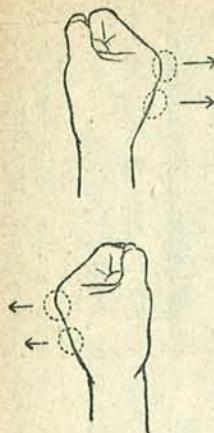
身體を前と同じよう左斜前方角にむけ、左足を右斜後ろに引き、右足を前屈になすにつれて右手刀を五方向に斬り、もとの位置にかえる。次ぎに、

足の構えは前と同じで、左手刀をやはり五方向に斬りこみ、もとの體勢にかえる。

(8) 左方に左足前屈で、左手刀を使う場合と、右手刀を用うる時の二方法がある。

又左方に右足を踏み込み前屈になつて、右手刀を使う時と又左手刀を斬る場合とがある。

(9) 右方にも(8)のよう四方法がある。



練習の方法は、

(10) 並行立ちから出發して、百八十度回轉し、後方に右足前屈立ちとなり、右手刀と左手刀を用うる二方法と更に又回轉の後、左足前屈立ちとなり、左手刀及び右手刀を使う二方法がある。

(11) 前進しながら四方法を鍛磨する。

(12) 後進(後に退がる)しながら四方法をつかう。

(13) 前進の後回転して依然四方法を行ふ。

以上直突きと手刀打ちを體の變更とあわせて練習するよう述べておいたが、體の變更の要領も略了解したことは思われるが、以下體變更を省略すると共に左右にあつては左か右かいずれか一方だけ説明することとするから、讀者は左を會得したら必ず右をも練習するよう努められたい。

三 裏打ち

この打ち方で用うるところは拳闘の外側、即ち甲の側の拇指以外の第一關節の所である指掌關節部、或いは甲の上方周邊部で相手の顔面等を打つのであるが、軽くやれば假當かりやうになるけれども、氣合の充ちたスピードのものである強打の時は假死状態におちいる極めて威力的のものである。現に拳闘競技ではバックハンドと稱して禁じられてある。打つ要領は腕關節、肘關節、肩胛關節等を柔かく、その強靱性の彈力を利用してスピードを加えるように留意することが大切である。

「基本用意」で前同様立脚水銀體の心地で並行立ち、兩腕は兩脇腹に水平位に、掌部を上にして構える。

「裏打ち始め」……で、

左足を一步前に進めて、双立ち、前屈立ち、四股立ち、猫足立ちいずれでもなるのに乗じて、左手を開いて

その手掌部で、相手からの中段直突きの胸或いは拳を抑え防ぐ（圖解①）心持で水おち位の高さで前方に伏せ



(1) 双立ちで左掌
で抑え防ぐ



(2) 直打ちした所
右拳で

關節と肘關節の彈力を利用して拇指以外の指掌關節部か或いは甲上方部で相手の顔面に位置するように注意せねばならぬ。今これを指導者が號令をかけて練習すると假定するなれば、一で、左足を一步踏み出し構えると共に左開手で相手の突手を抑えたつもりで我が水落ち前の邊に掌面を下にして抑えふせる。二で右手肘部を左手甲部にのせ、裏打拳で相手の顔面に打込む（圖解②）。この時我が右腕はわが顔面の前に位置するように注目せねばならぬ。今これを指導者が號令をかけて練習する

と假定するなれば、一で、左足を一步踏み出し構えると共に左開手で相手の突手を抑えたつもりで我が水落ち前の邊に掌面を下にして抑えふせる。二で右手肘部を左手甲部にのせ、裏打拳で相手の顔面に打込む（圖解②）。この時我が右腕はわが顔面の前に位置するように注目せねばならぬ。今これを指導者が號令をかけて練習する

三でもとにかえる。これを既に前に會得した、體の變更に従つて左、右交互に練習する。更に業技を早くする爲め一で左開手で抑えると間髪を入れない。むしろ同時に右手で裏打ちを敏捷に行い、二でもとにかえる。尙一層短縮して

一の號令で開手で抑え、裏打ちし、もとにかえる。この三動作を一動作の敏捷さをもつて行う修業も又必要である。

四 対當り（八方法ある）

「基本用意」で前同様構える。

「臂當り始め」……で、

① 右足を前方に四股立ちになるよう踏みこみ
顔は前方にむかつて居るが、身體は左方に向けながら左手は開手にして、右脇に構えて居る右拳の前方にあって、上體を前に曲げぬよう姿勢正しく、左掌部をその右脇腹前の位置のまゝ回轉中輪部として、右肩胛關節部を柔かく回轉せしめ肘關節は銳角で、その齧嘴突起部は肩の回轉につれ前方に廻わしながら突き出す（回轉當）。

② 回轉當の姿勢から、身體を正面にふり向けてながら右足を後ろに一步引き前となる左足と共に双立ち（立ち）になるに乘じ左手拳を左脇腹に初めて構えにもどし右拳は逆拳にねじかえしながら（掌部を上に）後方に入る相手の胸腹部

に時鐵砲を放つ（後當）。

(A)更に右足を左足の直線上右側に踏み開き四股立ちとなつて左拳を開手にして右拳にそなえその右拳を逆拳から本拳にふりかえながら、顔は右に向けて右肘の鷲嘴突起部を右側にふり當てる（横振當）。

(B)顔を正面に向け、右足を深く一步前屈立ちに踏みこみ、左拳を逆拳に左脇腹に構えながら右拳は小指側を前方に向け掌部が右顔面横前に位し拳をかつぐよう臂の鷲嘴突起部で前方に當てる（入身當）。

(C)足は前屈立ちのまゝで、左拳も前のまゝ、右拳は掌部を顔にむけ合わし、肘は直角位にして内腕部即ち尺骨側で左横に水平に充分拂い當てる（内拂當）。

(D)足骨側で右横に水平に充分拂い當てる（外拂當）。



(裏打ちの二)

(A)相手の突き手を抑えたまゝ左足を少し進め間合をつめて右拳で相手の顔面に裏打ちした所の圖。

(B)次にやはり總ての姿勢はそのまゝで、右腕鷲嘴突起部を垂直に下方に突き當て反射的（はねかえすように）に右拳は顔に對するもの的位置にかえる（下方當）。

(C)顔を右側に向け、前屈の右足を左足の直線上右横に半歩位開き踏み双立ちとなつて、右拳は開いて開手にして、水落部邊の高さに掌部を下方に伏せ、何かものを引張るような心意氣で右横へ右肘の鷲嘴突起部を引當て



(1)回轉當

(2)臂當



(3)後當

る（横引當）。

右の八つの操作の後「基本用意」の初めの姿勢に復す。

以上で右手で行なうことが、わかつたわけだから、これを又左手で同様な要領で練磨すればよろしい。尙八方法全部操作が腹にはいつたら各部分の臂當り業技を前に述べた體の

變更である演武の方同をつたつて、反覆又反覆して習熟することが大切である。

尙一層この臂當りの意味を充分了解するよすがとして各項に就いて更に説明を加えよう。

もともと臂當りといふよりは時鐵砲と言つた方がよりわかり易い。誠に威力のあるもので何んにも武術の心得等のないかよわい婦女子でも（せんぱい）弱い胸を曲げて「ゴッソ」と一發あてる時は流石の暴漢でもへこたれこんでしまうのである。だから男子は勿論、女、子供でも充分に意味を腹にいれ、身につくように正規の修業を積んだら、それこそ驚く程の威力の持主となることが出来る。而も決してむつかしいもので無くて、基本として前述の八方法を獨りで充分稽古すると共にこれから説明することを腹のなかによくたゞみこんで獨り稽古で充分にわかつたら次ぎは相手をつくつて練習すれば誰でも直ぐ應用することが出来るのである。正に臂當りこそは恐るべき人間に自然にそなわつた巨彈であると言つても決して過言ではない。



(イ)下方當の圖



(ロ)横振當の圖



(ハ)内拂當の圖

(イ)下方當。人が右拳で突いて来るか、打つて來た時、その攻撃に恐れないで、決して逃げることなく、むしろ大膽に捨身氣分で右足を一步前進、前屈立ちか、四股立ちになりながら拳拳の小指側即ち尺骨側が前面に向うよう、前脚部を立てゝ、肘關節を銳角に曲げ、頭部をその前脚部の内側に入れれるまで、嘴突起部を相手の脇腹に當る。即ち相手の攻撃を捌いた瞬間、早くも相手は假死状態、或いは物心共に戦闘の能力喪失（なくする）しているという、極め早く結着のつく業技である。

（イ）内拂當。
（ロ）外拂當。

相手の突き手に對して體の變更で防ぐいとまのない時、肩を引いて身體を半身にしながら前脚部の上端邊、即ち肘關節部に近い、筋肉の分厚い所で内と外の兩方面に捌き當をする。尤もこの時は腕さきだけの業技でなく、心、氣、力の一致した全身動作でなければならぬ。勿論この業技だけでは決して



(シ)入身當の圖



(イ)下方當の圖

（イ）後當。

人が後方から抱きついた時、決して慌てないで、手掌部を上方に向け、腹力（おなかの力）は充分いれるが、肩は自由自在になるよう柔軟にして腰を据え、肘關節の鷲嘴突起部（後ろ肘のとび出でるところ）を相手の腹部か水月部に、氣合諸共「エイ」と敏捷に強く當れば相手は参る。普通肘鐵砲と呼ばれているものはこれだ。

（ロ）横振當。真正面からでも、又左右からでも攻撃されるが、なやしたりして防禦するや否や、手掌部を下方に向け、肘を銳角にまで曲げ、身體をひねり込み、前屈立ちか四股立ちとなつて、その銳角にした肘の鷲嘴突起部（外ひじのとび出た處）を腰を落しながらふり當てる。

致命的の攻撃業技ではないが、この業技のあとにつゞく所謂極手を施し易い状態に相手の體勢を崩すのに大變役立つものである。



(4) 横引當の圖

等に相手の脊椎骨或いは水月部（水落の所）に外臂のとび出しているところ即ち鷲嘴突起部で腰を落し氣味にしながら落し當てる。

(4) 横引當。手をひらいて開手にし、掌部を下方に向けて、横に相手の水月部、胸部或いは脇腹に肩の力をぬいて、



後當の圖

ちらの腰に抱きついた時に、又、相手が倒れたり、倒した時相手がむんづとばかりに正面から、腰を落してこらる。

(1) 下方當。

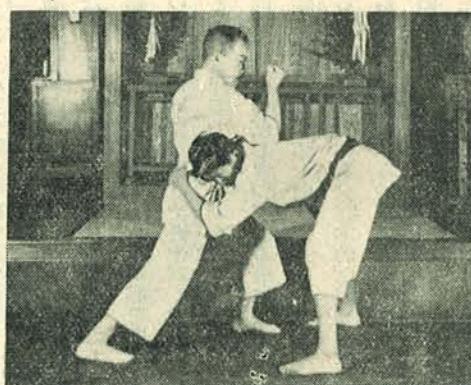
相手がむんづとばかりに正面から、腰を落してこらる。



横振當の圖



入身當の圖



下方當の圖

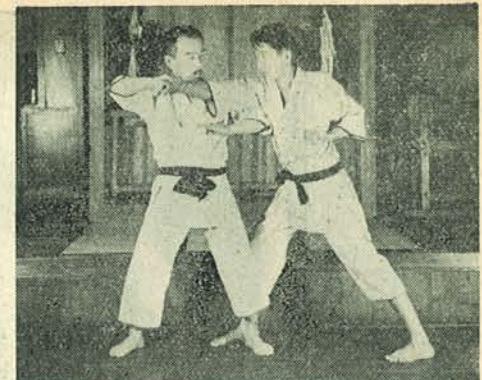
柔軟に腰下丹田にしつかりと氣力を充たして體當りの心地で當る。

五 跳り 跳りに使う部位は最早わかつて居ることと思う。特に参考となることは柴真陽柔術早業の宗家渡邊春齋先生は蹴りの秘技として、流祖からの傳統となつてゐる跟骨部即ち足鍼を用うることをすゝめておられる。流石は當身本位の同流の教えであると著者も敬服しておる次第である。全く力學的に見て一番合理的であり、體内から出る力を無駄のないように直線、端的にあることの出来る有効な部位であると著者自身も常々

柔軟に腰下丹田にしつかりと氣力を充たして體當りの心地で當る。

渡邊春齋先生は蹴りの秘技として、流祖からの傳統となつてゐる跟骨部即ち足鍼を用うることをすゝめておられる。流石は當身本位の同流の教えであると著者も敬服しておる次第である。全く力學的に見て一番合理的であり、體内から出る力を無駄のないように直線、端的にあることの出来る有効な部位であると著者自身も常々

圖の引當



この點を強調して居る。蹴り方は方向や、部位又は蹴る方法によつてすでに「空手業技の構成」で述べた通り十種類もあるけれども、こゝでは基本業技としては①前蹴り、②横蹴り、③後蹴りの三種がある。そして大體蹴る一般的の要領は常に腰をやゝ低目に、膝の關節を幾分軽く屈曲位にして、その足や腰の彈力を充分利用するよう心がけ、然も電光石火の勢で敏捷に、殊に左右両肩の高低の平均を失わないよう、即ちともすれば誰もがお入り易い蹴足側の肩を殊更に高くあげるような缺點をあらわさないで、満身の氣合をこめて、蹴るや否や直ぐ元の位置に引きもどすことが最も肝要である。よく輕業師(かきわざし)がやるよう下肢全體を棒のよう伸ばしきつて蹴る等は最も危険な體勢であるから充分注意しなければならぬ。たとえは前方を蹴る時には、速かに膝を曲げて上に持ちあげ、膝から下で彈力づけて蹴り、直ぐもとに復するやり方によく習熟することが大切である。基本的な蹴り方はまず上記の要領であるが、もし實際に遭遇するあらゆる場合には、どんな體勢と位置からでも自由自在に臨機應變の蹴りが出来る柔軟で、強靭な威力を身體につけておかねばならぬ。

殊に相手のために、蹴足を拂われたり、すぐわれたり、或いは捕らわれて負けぬよう施術と同時にもとに歸

つて不敗の位置にあるよう習熟することが大切である。

①前蹴り

「基本用意」で前同様構える。



圖

①前蹴り始め

「前蹴り始め」……で、
「前蹴り」(①圖)。

①右足を一步後ろにひき、前にある左足は前屈立ちになる(①圖)。

②次ぎに前屈立ちの左足の膝の彈力を利して右足裏全體で前

方を蹴る心地で、足首は充分曲げる(②圖)。

③前方蹴つた右足は速かにひき戻して「基本用意」の姿勢にかえる。

④次ぎに左足を一步後ろにひき(①)の要領と同様右膝は曲げ右足は前屈立ち

⑤右足の前屈になつておる膝の彈力を利して(2)同様左足裏全體で前方を蹴る。

⑥前方蹴つた左足は急いでひき戻して「基本用意」の姿勢にかえる。

⑦又左足を一步前に、進めて前屈となる。

⑧左足膝の前屈彈力を利用して右足で充分足首を曲げその足裏全體の部位で前方を蹴る。

(9) 前方を蹴つた右足は急いで、大きく後ろにひき、もとの位置にかえると一步進めた左足をもとの位置にかえし並行立ちにもどる。

(10) 同じく、右足を一步前に、進めて前屈となる。

(11) 右足の前屈になつたその膝の彈力を利用して左足の足裏全體が相手の身體に當るように足首を充分曲げて前方を蹴る。

(12) 前を蹴つたその左足を、大きく後ろにひきかえし、つゞいて、右足をもとの所までもどして並行立ちの基本姿勢にかえる。

以上の要領でこの前方蹴りを直突きの時に行つた體の變更の演武方向に行つたのと同様、充分に運用を練習すべきである。

普通前面の相手に蹴りをいれる要領に(イ)蹴上げ(二種)と、(ロ)蹴放し、の方法がある。

(イ) 蹴上げ。の一は足關節をのばして足甲部で相手の股の間に打ち上げる。(メ)二は足裏の趾根部のふくらんだ所で墨丸、腹部或いは下顎部を蹴上げる。(メ)圖)

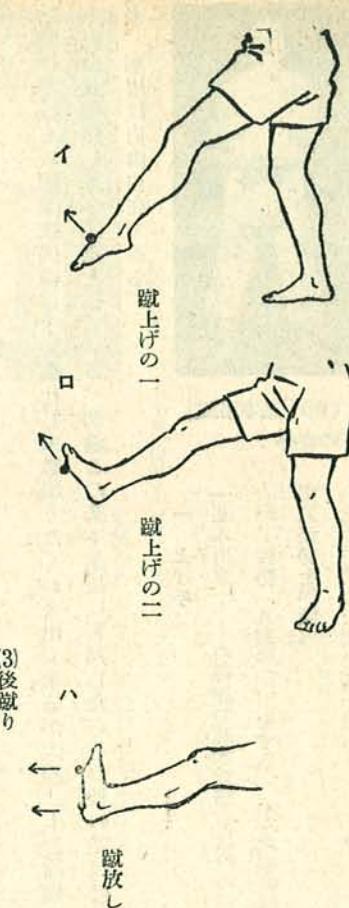
(ロ) 蹴放し。足裏の趾根部で蹴ると同時に踵骨部(かどと)で押し放つように蹴る方法である。(メ)圖)

(2) 横蹴り

自分の左、右に居る相手に足刀、足甲部即ち踵骨表面部、又は足裏全體や踵跟部等で蹴りあてる。(イ)圖)

變化業技中の内側、外側への關節蹴り等はやはり側方を攻撃する横蹴りの一種と見られるものである。(ロ)圖)

圖)



(3) 後蹴り

膝を曲げて上に擧げ、足槌、即ち踵骨部で後方に強く、早く突き出して後方に居る相手の向脇、即ち脛骨幹部や墨丸にあてたり、又踵跟部(かどと)を後方に曲げて自分の大脛筋部(尻の肉のもりあがつて居る所)を打つ。即ち相手の墨丸を打ちあげる動作である。

横蹴りも後蹴りも共に前蹴り同様、體の變更を伴つた練習をするよう工夫、鍛錬せねばならぬ。

3 基本防禦業技のつかい方

一、上げ手（順、逆）。

二、拂手。

三、横手（内、外）。

四、手刀手（片手、双手）。

五、掬手。

防禦の業技も攻撃業技同様に千變萬化して數限りなくわき出て來るが大體二十七種類位ある中から上記の五種類を基本業技としている。勿論この基本業技に習熟したらその他の業技は自ずと了解出來、應用は自由自在である。



(A)「基本用意」
の姿勢

一 上げ手

「基本用意」——の掛聲で基本攻撃業技の時の「基本用意」と同じ體勢（A圖参照）をする（基本攻撃業技の項の基本用意姿勢を参照）。

「上げ手始め」或いは「始め」——で、



(C)「上げ手」が
きまつた圖



(B)「上げ手」に
ならんと
ならんと

一拳（ひとこし）位前額部（おでこ）の前にそして上方に位するように握り出しながら、右拳を、左拳の上方に持つて來るように弧を畫きながら内腕部、即ち尺骨部を上前方にむけるため廻わす（B圖）ようにして、握り出した右足は一步前に前屈立ちとなるに乘じ、頭上に内腕部である小指側の尺骨側は上方に、外腕部即ち拇指側の橈骨側は約め前屈立ちとなるに乘じ、右拳を頭上に上げる。で充分わかる譯だが、やゝこしいけれども一應は力の方向とか、力のいれ工合を知る必要からくわしく説明したのである。すでに了解すみと思うが防禦は決して受けるという、言わば受け止めることではないのである。このことは常に忘れてはならぬ。自分より強い、そして又體格のより大きい者からの攻撃に對しては特に受けるとか受け止めるとかの考え方やそんな所作は全く以つて危險であるということを充分心に深く刻んでおく必要がある。相手方から自分の顔目がけて、即ち上段位に向つて突いて來るのに應する防禦の一つがこの「上げ手」であるが相手の突いて來る力、言いかえるとその力の方向に順應して、この力を利用することが防禦に成功する秘訣である。故にこの力を止めるということは、自然に反した無理であり、又無謀ともいふべきだ。尤もこの無理や無謀は自分より弱い者、自分より小さな者或いは同等位の者であつたら成功するかも知れぬが所詮は危險である。この點

から考えて、相手の突き手を我手のひねりを極めて（孤を盡く心地に）弾力的に且つ強靱にして、相手が痛さを感じるよう上後方にはじき上ぐる要領で、上げ手を施せば相手の力の方向が我の後方或いは後上方に走ると共に痛さも感じるから戦闘意志を失い、戦闘力がうすらいで自ずから安全となるのである。更に肘部を斜下部にむけて、相手の突きが自然と止どまらず流れてしまうように捌くことも大切である。又このように肘部を斜下にむけて、胸腹部の筋肉をしめ、より安全な體勢を保持して決し、よく落ちり易い「文字形」に構えたりしないことが最も注意すべきことである。即ち肘をあげてはならぬ。

前に孤を盡いて云々と申したが、それは高速度的に分解した、力の方向、即ち腕のたどる道順を微細に説明したのであつて、これを端的にあらわすと、直線的に構えの姿勢から頭上に捌きあげるということになるのである。即ち構えから直ちに上げ手を極めた「C圖」のようになるのである。

業技が終つたら、もとの「基本用意」の姿勢にかえる。

次ぎに左手、左足で、右手右足の前記同様に行う。この左、右を反覆練習する。

(2)次ぎは(1)でやつたことを逆にやる。即ち左足を後ろに引き、右足を前屈立ちにするに乗じて(1)の時の要領で右腕を上げ手構えにする。そして引いた左足をもとの通りに前に引きもどし、上げ手した右手を脇腹にかえして「基本用意」のものと並行立ちになる。更に右足を後ろに一步引くと共に左足は前屈立ちとなり、左手で上げ手の捌きの構えをする。後引いた右足をもとの位置にかえして、左手を腰におろし、「基本用意」の姿勢に復する。

この左、右をくりかえして練習する。

これも左足が前に、左手で上げ手をするのを逆法（右足前、右手上げ手も同様）と呼び、又左足が前で、右手が上げ手となるか、右足が前で、左手が上げ手になるのを順法と便宜上言つている。この順、逆で、前に或いは後ろにとくりかえし、くりかえし數をかける。如何なる場合にも、この逆でやつたり、順でやる反覆は大切なことである。

(3)「基本用意」の構えからい——ち(一)で左真横に左足を踏み出し、上體を左側に向けて、左前屈立ちとなるのに乘じて、左手で上げ手捌きに出る（逆法）。或いはその時右手で上げ手捌きをして（順法）もよろしい。兎に角、いろ／＼變化をつけることが體の變更を圓滑にする上から大切である。

「基本用意」のもの姿勢にかえつてから、今度はこの要領同様で右真横に右足を踏み出し、上體を右に向け、右前屈立ちになると共に右手で上げ手捌きをする（逆法）。或いは左手で上げ手捌き（順法）をする。

(4)「基本用意」から一舉動で、左真横側の方向に體をひねりながら、右足を一步その左真横の方向の前に踏み出し、右手で上げ手捌き（逆法）をしたり、又左手で上げ手捌き（順法）をする。

この通りに右真横の方に左足を踏み込んで前屈立ちとなり前同様、逆法、順法、を行つて、いずれももとの位置にかえる。

(5)今度は用意のその姿勢から同じくイ——チで左足を軸にして、百八十度左廻り廻轉して真後ろの方向に右足を踏み出し前屈立ちとなるに乘じて逆法を行つたり、順法を施して、もと來た道順をつたうように逆行して前方に戻りもとの姿勢にかえる。

次ぎは右足を中心にして、右廻りに百八十度轉回して左足を踏み出し前屈立ちとなつて前同様「逆」「順法」

を行ふ。

(6) 左、右いずれからでもよいが初めは逆法で前進動作（勿論上げ手捌きをし）を數歩つゞいてする。それからやつぱり後ろの方に逆法で引き退りながら上げ手捌きで五、六歩後進する。この前進、後進を反覆練習する。

(7) 次いで前の要領で、順法で前進、後進をすることをくりかえし、くりかえし行う。

(8) 又逆法、順法いずれでもよいが前進の後、後ろに回轉し又前進し、更に回轉する。これを反覆する。

この回轉の仕方には二つの方法がある。即ち一はたとえば左足（前）、右足（後）の位置そのままから、身體をひねつて後ろにふりむく。従つて初め後ろに位して居つた右足が前となり、前にあつた左足が後ろになると、いう廻り方である。他の一は身體を後方にふりむけるのに乘じて、前に位して居つた左足をやつぱり後方にふりむいた時も前になるようにその左足を前に踏み出して前に位さすと言う回轉のやり方である。尙斜前又は斜後方等とあらゆる角度に向つても上體を變更しながら上げ手を稽古すべきである。

二 拂 手

水おちから下の方を笑いて來たり、蹴つて來るのを（中段又は下段に對する攻撃）防禦する業技である。



前に立
右足圖
角手
まず腿部上
足を四
出しを撮影す
れば必ずも位せ
る。(D)

「基本用意」の掛けで「上げ手」
の時と同様に構える。
「拂手始め」——い——で、
右足を一步前に踏み出し、上體
踏みと拂う。〔注〕誤がふともも位せぬ。
(1) 右足を一步前に踏み出し、上體
〔度〕位置いふともも位せぬ。
は左側に向くように。但し顔は正

面にむいて、四股立ちとなるに乗じて、右手の内腕部（尺骨側）で、頭上から大きく、回轉させて、相手の攻撃手或いは足を拂うような心地で、氣合をかけ、前方に打ち拂う。右拳の位置は丁度大脛部（ふとももの所）の上方に来るよう拂い捌く。勿論捌き拂う瞬間には拳をグッと固く握り極め、直ちに次の瞬間その拳固の力を抜く。（D圖参照）この時四股立ちであつて上體を正しく、腰を落して居ることに留意せねばならぬ。

二——い——で、

もとの「基本用意」の姿勢にかえる。

更に同様左手、左足で同じに行う。

(2) 又左足を後ろに一步ひくと同時に、四股立ちの構えとなつて、前同様の要領で、右手は拂手となる。「用意」の姿勢に復す。

次いで右足を一步ひいて、左手は拂手となり、右手は右脇腹邊に構えたまゝでいることは前同様、元に復す。これを左、右反覆する。

(3) 同じく用意の構えから右斜前に、右足を一步踏み出し四股立ちとなり、右手は拂手となり、もとに復す。更に左斜前に左足を一步踏み出し四股立ちとなつて、左手は拂手となる。後もとにかえる。これを又くりかえす。

(4) 次ぎは左足を左斜後に一步ひき、左手は腰に、四股立ちになりながら、右手は拂手に極める。もとの姿勢にかえる。更に右斜後に右足を一步ひいて四股立ちとなり、右手は右脇腹に構えたまゝで、左手で拂手をする。同じくもとに復す。

(5) 右斜前に、左足を一步踏み込み、四股立ちとなつて、左手で拂手、右手は脇腹につけたまゝ、終つて用意の

體勢にかえる。尙左斜前に右足を踏み出し、四股立ちになりながら右手で拂手、左手は脇腹に構えたまゝ、後もとの姿勢にかえる。このやり方もくりかえす。

(6) 左斜後に、右足を一步ひき、四股立ちとなるに乗じて、左手は拂手。右手は腰（脇腹）に構う、もとにかえる。同要領で右斜後に左足をひいて、四股立ちとなり、右手の拂手、左手は腰に構えたまゝ、もとに復す。

(7) 左真横に左足を一步開いて踏み出し、四股立ちとなつて、右手は腰に、左手は拂手となる。顔はその方向にむける。もとにかえる。右真横に右足を一步開き踏み出し四股立ちとなつて、右手は拂手、左手は腰、顔は眞横であるその方向にむける。もとに復す。

(8) 左真横に右足を一步踏み込んで四股立ちとなるに乗じて、左手は腰にしたまゝ右手で拂手、顔はその方向にむく。もとの位置にかえる。右真横に顔をむけ、その方向に左足を一步踏み込んで四股立ちになりながら左手で拂手をなす、右手は依然右脇腹に構えたまゝ、もとの體勢にもどる。反覆。

(9) 正面に右足を一步踏みこみ、後方にふりむきながら、四股立ちとなつて、左手は拂手、右手は腰にかまえたまゝ、もとにかえる。

正面に左足を一步出し、やはり後方にふりむきながら、四股立ちとなつて、左手は腰に、右手は拂手に極める。もとに復す。

(10) 正面に右足を一步踏み出し、その右足を軸にして、左廻りになりながら左足を右足の後ろにひき、四股立ちとなつて、右手は拂手、左手は脇腹に構える。もとに復す。正面は左足を踏み出し、その左足を軸に、右廻りとなりつゝ右足を左足の後ろにひいて、初めからみると真後ろの方にふりむき、四股立ちとなつて左手は拂手、

右手は腰に構える。もとにかえる。

(11) 構えから左足を軸にして、左廻り百八十度回轉、真後ろにむき、右足を一步踏み出し四股立ちとなつて右手は拂手、左手は腰に構え、もとにかえる。

右足を軸に右廻り百八十度回轉して、真後ろにむき、左足を一步踏み出し、四股立ちとなつて左手で拂手をし右手を腰に構え、基本用意のものとの姿勢にかえる。

(12) 次ぎに前進しながら拂手を行うのである。即ち右足を前に一步踏み出し、四股立ちとなりながら右手で拂手をする。勿論左手は脇腹に構えている。つゞいて、その四股立ちのまゝ、左足をすゝめて、左手で拂手、右手は腰にする。この要領を反覆する。或る一定の所に達したら、即ち後ろに下らなければならぬ點に來たら四股立ちになつて居る前の足を、四股立ちの姿勢をくずさないよう、後ろにひいて、その側の手で拂手をし、前に拂手になつた手は同時に腰にとる。更に依然四股立ち姿勢を崩さないように、前にある拂手の手を腰にとり構えながら、その前の足を後ろにひき、腰に構えて居つた手で拂手に出る。これを反覆する。注意することは進むにしても、退くにしても、高くなつたり、低くなつたりしないように、即ち四股立ちの姿勢を崩さないよう心がけることが大切である。

(13) 最後に(12)同様前進した後、一定の點に達したら、足の前後はそのまゝで、後ろにふりむきながら、後ろであつた足は前、前であつた足は後ろになるように、身體の向きが變ると同時に前になつた足の側の手で拂手をし、別の手は腰にする。これから又前進をつけ、後回轉をする。これを何回となく、くりかえす。終つてもとの位置と姿勢にかえる。

三 横手（内、外）

頭部や顔面とか胸部に打ちかゝつたり、突いて來るのを防禦する一つの方法である。人體の正中線即ち我々のからだの真中である、中心部に防禦の手が近づくのが内法（内横手）であり、中心部から外方にはなれるのを外法（外横手）と言う。これには内腕（小指の側即ち尺骨側）と外腕（拇指の側即ち桡骨側）の兩側で下端の茎状突起部周邊（腕首近くの小槌のよう）に飛び出た堅い所のへん）や上部の筋肉の豊隆（こんもりと太い部分）した所を用うる。この使いわけをする理由は口傳とする。又力の走る方向も、科學的に精しく説明をしなければならぬが、今は省略して、こゝでは、單に横に捌くと言うだけの程度にとどめ、便宜上、身體の正中線から外方にはなれるやり方の外法である外横手から説明しよう。

殊に上段即ち顔面に攻撃して來るのを想定して説く。



上段の外の圖
E(手)をした

「横手始め」——で、
(1)右足を一步前に踏み出し前屈立ちになりながら、左脇に構えた左腕で調子をとつて、右腕を、肩の關節を柔かく彈力のある強靱さで、左方から顔を中心半圓形を畫いて、外胸部で捌く心地で前腕部（手掌側）を顔にむかわせ、右顎半面邊に極め構える（E圖参照）。

號令をかけるなら——ちでこの姿勢になる。二いで、もとにかえる。

左手もこの要領でやり、もとにかえる。

基本用意の姿勢から、

「横手始め」——で、

(1)右足を一步前に踏み出し前屈立ちとなりながら、左脇に構えた左腕で調子をとつて、右腕を、肩の關節を柔かく彈力のある強靱さで、左方から顔を中心半圓形を畫いて、外胸部で捌く心地で前腕部（手掌側）を顔にむかわせ、右顎半面邊に極め構える（E圖参照）。

號令をかけるなら——ちでこの姿勢になる。二いで、もとにかえる。

左手もこの要領でやり、もとにかえる。

- (2)次ぎは左足を後ろにひき、右足は前屈になるに乘じ、右手は外横手となる。もとに復す。左手の外横手は前の要領で、右足を後ろにひき左足は前屈となつて左手の外横手となる。もとにかえる。(1)にしても(2)にしても反覆することは勿論である。
- (3)右斜前に右足を一步踏み出し、前屈立ちとなつて右手外横手となる。もとに復す。
- (4)左斜前に左足を出し、左手外横手。もとにかえる。やはり反覆のこと。
- (4)左足を左斜後ろに一步ひき、身體を右斜にむけ、右足は前屈立ち、右手は外横手になり、左手は腰に構える。もとにかえる。

右足を右斜後ろにひき、身體を左斜にむけ、左足は前屈立ちになると同時に左手は外横手、右手は腰。もとに復す。

- (5)身體を右斜前方にむけ、その方に左足を一步踏み出し、前屈立ちとなつて、左手で外横手をなし、右手は脇に構えたまゝ、もとにかえる。更に身體を左斜前方にむけながら、右足を一步踏み出し前屈立ちとなり、右手は外横手となり、左手は腰である脇腹に構える。元に復す。反覆。
- (6)左真横に左足をひらき、その方向に身體をふりむけながら左足を前屈立ちにして、左手は外横手となり、右手は右脇腹に構える。もとの姿勢にかえる。

右真横にも、これと同じ要領で、右手で外横手を行う。もとにかえることは同様、反覆。

- (7)左真横に身體をふりむけながら、右足をその方向に一步踏み出し、前屈になつて右手は外横手に捌き左手は腰に構う。もとに復す。右真横の方にも同じ要領で左手の外横手捌きで、右手は腰に。もとにかえる。反覆。

[8]正面に右足を一步踏み込み、クルリと真後ろに左廻りでふりむき、左足を前屈にして、左手は外横手に捌き、右手を腰にする。もとにかえる。

左足を正面に一步踏み出し、クルリと右廻りで、真後ろにふりむき、右足を前屈立ちに右手で外横手をなし、左手は腰にする。もとにかえつて、他方にうつるよう反覆する。

(9)基本用意の並行立ちから右足を軸に、真後ろに左廻りでふりむきながら左足をすゝめ、前屈立ちになつて、左手は外横手、右手は腰に。もとにかえる。

右の要領で左足を軸に真後ろに、右廻りでふりむき、右足を前屈に、右手で外横手をする。もとにかえる、反覆すること同前。

(10)左足を軸に、左廻り、真後ろに百八十度回轉して右足を踏み出し前屈立ちとなり、右手は外横手となる。もとに復す。

右足を軸に、右廻り百八十度回轉、左手の外横手となる要領は前同様。もとに復す。これ又反覆をすることが大切である。

(11)右足前屈立ち、右手外横手、更に左足前屈立ちに進み、左手外横手、——又右足前屈立ち右手外横手と或る點まで進む。ひき下るべき點に達したら、假りに右手外横手の右足前屈立ちであつたら、右足をひき、左足を前屈立ちとなし、左手を外横手捌きに、右手を腰にするというよに後進、即ち下りながら交互にカイクリ、カイクリをする要領に外横手捌きをする。もとの姿勢でもとの位置にかえる。

(12)最後に前進の後、回轉して又前進を續行し又回轉して前進するという具合になるのであるが、今假りに右足

前屈立ち、右手の外横手とまで進んだ時回轉せねばならなくなつた時は、そのまま、後ろにふりむきざま、左足を前屈立ちに變じ、左手で外横手になり、右手を腰にする。この時兩足が交叉して、ねじれないよくな立ちはなるよう工夫しなければならぬ。又別法として、身體を真後ろに轉ずるや否や、前屈立ちになつておつた右足を又一步踏み出して、前屈立ちになり、右手で外横手になり、左手はやっぱり腰に構えたまゝで居る。これ等二つの方法で後方にふりむき又前進をつゞけ又一定の點から後方に身體を回轉し、前進をする。こんな風にしてもとの位置へもとの姿勢にかえる。勿論繰り返してやることが必要である。

以上は外横手の業技であるが、この轉身方向の練同様に體を變更しながら又内横手の業技を練習せねばならない。依つて今内横手の方法を説明しよう。

結果の姿勢に於てはやゝ外横手よりは、一寸許り正中線、即ち真中の方によつた格好となる。(E圖の横手をしている手がやゝ、顔面の中央近くに位する)外横手よりは、少し内横手の方が使い方に窮屈な感じがある。従つて、外横手より以上に練習の要があるようと思われる。(順序を追つた詳説は省略するから外横手の字を内横手の字に置きかえ、練習すれば了解が出来る)



刀正面の手(正面ズ手)つどの手の(正面ズ手)レンめよれる
双手(レント)の右(レント)の右(レント)ある
(F)手の「注」位置が見え中にある

四 手刀手 (双手。片手)
手刀手の刀(正面ズ手)つどの手の(正面ズ手)レンめよれる
これも、中段、上段兩方に使える効果的な防禦法である。片手で行うのと双手(両手)で施すのと二方法ある。今双手で行うのを左に圖示したが、片手の時は双手の圖

示の左手即ち手刀の下、後ろに掌面を上にむけ、構えて居る手を拳固にして脇に構えたものである。この手刀手には基本として猫足を用うるのである。

基本用意。始めは前同様のこと。即ち、



(G) 双手の手刀手を横から見た圖

える。もとにかえる。

②左足を後ろにひいて、右足を猫足立ちに、右手は手刀手になる。もとにかえる。

右足を後ろにひいて、左足は猫足となり、左手は手刀手になる。もとに復す。

以上の要領で「上げ手」「拂手」「横手」の時の身體の變更（轉身）と同様な順序で反覆練習をする。（一々の説明は省略したから前三者を参照）

五 拂手（すくいて）

顔面や胸部を突いて來たり、場合によつては蹴つて來る時にもよく使われるが、この拂手である。即ち上段、中段又は下段への攻撃に對する防禦の業技である。要領は恰も金魚や目高を追う手が、ツト矢庭にすくいあげる心地である。通常が相手の突手の上脣下部、丁度肘の裏側の窩部（肘の出つぱつた、すぐ上有るクボミ）に手をひろげて防禦するその手の指先を突き込むようにして、掌部（手のひら）を上にむけて、捌くと



(H) 拂手（すくいて）四股になつて攻撃の手をすくうようにさばいた所

か又蹴り足に對しては拂いすくう呼吸で兎に角獲物をすくいとする要領にする。そして基本としてやる以上一足捌きは四股に踏むことを忘れてはいかぬ。これも前四者同様の身體變更の轉身方向に従つて、實際攻撃されて居るものとして、反覆練習して體得（充分身につける）せねばならぬ。

尙上のH圖によつて、そのかつこう等を諒解された

4 基本手形業技のつかい方

すでに「基本業技篇」で説明した通り防禦の業技と攻撃の業技を合わせたものが手形である。從つて千變萬化、應用自在の基礎となる手形の練習方法についてこれから簡単に述べよう。

基礎となる手形は左の五つである。

- 一、上げ手（手形）
- 二、拂手（同）
- 三、横手（同）

四、手刀手（同）
五、掬手（同）

基本手形の場合でも基本の攻撃や防禦同様やはり、體の變更即ち轉身を兼そなえた方法によらなければならぬ。但しこゝでは説明の重複を避けるため、殊更前方ばかりで、しかも左、右いずれか一方だけに限ることゝしたからこの書によつて練習される方は既述の項を参照されたい。

一 基本手形 上げ手

「用意」——で、基本の防禦の時の上げ手の用意と同じ構えをする。

「始め」——で、

①右足を前に出し、前屈となるに乗じて、右拳を上げ手とし、左拳を腰にして、「一ちい」——、「二い」の號令で、

②上げ手になつて居る右拳を右脇腹にかまえながら、左拳は中段直突きとなる。

「三ん」で、

③前屈になつて居る右足をもとにかえして、双立ちにかえるにつれて、中段直突きになつて居る左拳を、右拳同様、左脇腹にひきかまえてもとの姿勢となる。

以上の動作を基本の攻撃と防禦の時に體の變更として、行つた轉身方向と同様それ／＼行う。

右の方法に習熟したら、次ぎは、

「一ちい」で、

①防禦と攻撃即ち前項の①と②とを正確に一度に行う。所謂防、攻を一體にするよう鍊磨するのである。

次いで、「二い」で、

②もとの姿勢に復することは前と同様である。更にこの二擧動に習熟したら——最後に、

「一ちい」で、

一瞬の間に①②③を何のごまかしもないように。

①正確且つ敏捷に出来るよう習熟しなければならぬ。

二 基本手形 拂手

「用意」は前同様の構え。

「始め」、更に、「一ちい」の呼稱で、

①右足を一步前に踏み出すと共に、上體は左方にむき、顔は正面になつたまゝ、四股立ちとなつて右拳で拂手、左拳は左脇腹に構える。「二い」で、

②四股立ちから、腰をひねつて、上體を正面にむけ、右足の前屈立ちになるに乘じ、右拳を右脇腹にひきよせ構えるのと左拳中段直突きになるのは同時。

「三ん」で、

③前屈の右足をもとにかえし双立になると中段直突きの左拳を左脇腹にひき戻して用意の姿勢になるのとは同時。

やはりこの動作も各方向にそれ／＼體變更の轉身につれ行うことは同前。

更に前の基本の手形上げ手と同じ様に、

「一ちい」で、

①右拳で拂手の防禦に間髪をいれず、殆んど同時に、腰をひねつて左拳中段直突きを行ふ、即ち前の①と②を敏速に一體化する。

次いで——「二い」の號令に従つて、

②もの用意の姿勢にかえる。

「一ちい」で、

少しのごまかしもなく、拂手防禦と腰をひねつて中段直突きし且つ、用意の姿勢にかえることを確實に瞬息の間にしなおせるよう氣力をこめて行う。

三 基本手形 横手

防禦としての横手に、内法と外法のあることはすでに述べた通りであるから、その項を参照されるとして、こゝでは外法によつて、基本手形の横手を説明しよう。

「用意」は既に前述の通り。

「始め」の號令について、「一ちい」で、

①右足を前屈に進めるにつれ、右拳は正中線を中心に橢圓形を畫いて、外横手となり、左拳は左脇腹に構えた

まゝの姿勢。

「二い」で、

②心もち右拳を右脇腹にもどして構えるのに乘じ、腰をひねつて、左拳は中段直突きをする。勿論右拳をひきもどすのと左拳を突き出すのとは同時のこと。

三ん」で、

③もとの用意の姿勢にかえる。

これ又拂手と同じように、前後、左右、斜前、斜後、回轉、前進、後進、回轉と體の變更を伴つて練習する。更に「一ちい」で、

①右拳外横手となつて、防禦の動作をするや否や、否同時ともみえるような早さで、腰のひねりの力にもの言わせて左拳中段直突きをする。即ち防、攻の一體化につとめる。

「二い」の氣合で、

②もとの双立ちの姿勢に復する。

しかも最後には一體化のため「一ちい」で、攻撃を捌いて、攻撃を加え、もとにかえる三拍子を確實に、一拍子とするようつとめる。

四 基本手形 手刀手

四手刀手には左右両手をつかうのと、たゞ左、右いずれか一方の手だけで捌くのと二方法あるが、今は双手でつかうのを記そら。

「用意」の構えから、

「始め」「一ちい」で、

①右足猫足立ちに前方に向い、右拳は手を開いて手刀捌きに、左手も開いて、掌部を上に指先きを肘部内側にあて構える。

「二い」で、

②猫足立ちになつて右足を前に踏み出し前屈立ちになるに乘じて、右開手を右脇腹にひきつけながら拳固にして構えるのと、左開手を拳固にしつゝ、中段直突きに極まるのと同時。

「三ん」で、

③もとにかえる。轉身をともなつて各方向にむかつて使うことは前同様。

次ぎは「一ちい」で、

①猫足になり手刀手で捌く動作と中段直突きの攻撃を、先後の區別がつかぬよう防戻を一つにちぢめて敏捷にするまう。

つゞいて「二い」で、

②もとの姿勢に氣をぬかず復する。

こうして最後には又、「一ちい」で、防禦、攻撃、もとにかえるの三動作を一體化するよう、軽捷に、しかも適確に行う。

とにかく急速に行う時には猫足が最もむつかしいから、この點充分留意して、決して早くやるからとの口實

で、不確實になつてはいかぬ。

五 基本手形 捩手

「用意」で、

前同様並行立ちになつて、こりかたまらないよう、特に肩をそびえさせないように、下腹部に氣を鎮め、油断なく、然し樂な心地で、左、右両手拳を腰の上、脇腹邊に構える。

「始め」「一ちい」で、

①右足を前方に一步踏み出しながら、四股立ちとなることと右手は開手で、丁度胸部目がけて、突いて來ると假想する相手の攻撃の手を捌くようにする動作とは同時、左拳は腰の上。

「二い」で、

②四股立ちのまゝ、やゝ寄足氣味で、姿勢はそのまゝ、右手開手を拳固にしながら右脇腹にひき構えるに乘じ、左拳は中段直突きに極める。

「三ん」で、

③氣合をぬかず、又は前方にむいて居る顔をうつむけたり、わき見をしたり、する等の輕撃をつゝしんで、静かにもとにかえることは上の四つの手形と同様である。

右の分解的動作が終つたら、次ぎに、

「一ちい」で、

①四肢に踏み出し、掬手をした動作と姿勢や向きをかえないで、やゝ寄足氣味で中段直突きをしたこの二つの

異つた動作を丁度一つの動作のように、敏捷適確に行う。

更に「二い」で、

(2) もとの姿勢に復する。

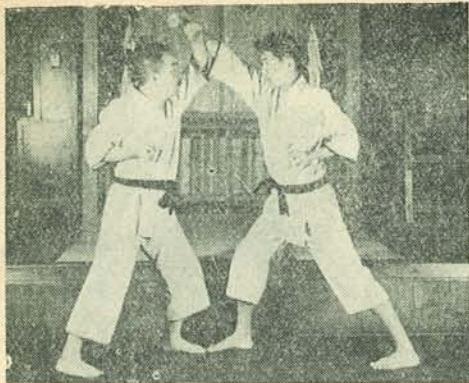
最後の鍛錬法として「一ちい」で、

これまでの前記の四法の時と同様、防禦、攻撃、もとにかえるこの三手段を一體化して、一時に試みるよう鍛錬工夫する。

以上で基本となる五種の手形とそのつかい方を略述した。然し、すでに説明した基本の防禦、攻撃、及び手形は皆獨りでやる方法である。そしてこれ等は常に相手からの攻撃を假想して、油斷なくやらなければならぬ。

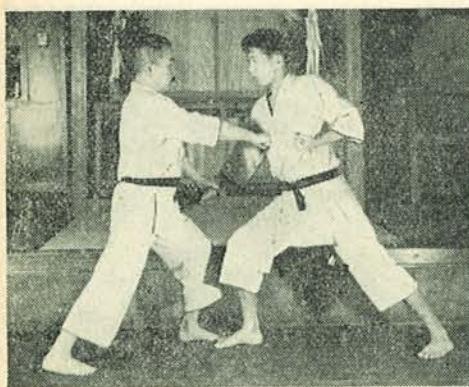
5、基本手形業技の應用化

基本の防禦や攻撃又は手形に就いて長々と説明して來たが未だ書きつくせない要點もあるので、いさゝか物足りない感は免れないが、所詮は基本の防禦と攻撃の業技が了解でき、實際に身につけば、基本の手形は自ずと了解出来、身につくこととなる。勿論練習上簡単と複雑のちがいはあるが、結局了解出来て、身についた基本の攻撃と防禦でありさえすれば必ずや基本の手形のわざも了解出来るばかりでなく、身についていなければならない譯である。更に前にも「空手術業技の構



手形上げ手の應用例

(1) 突手からの顔面突きを仕手は上げ手捌きに防禦した所。



手形上げ手の應用例

(2) 仕手は上げ手の拳を開きながら突手の腕を擋んで横下にひき下ろし體を崩して直突き。

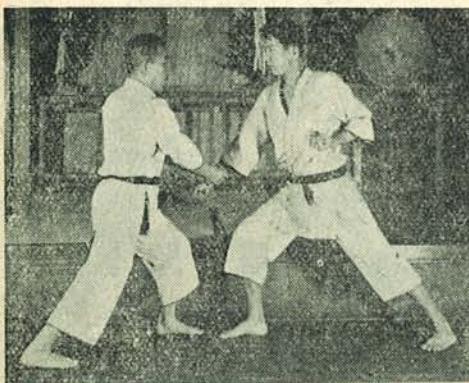
成」の項で述べた通り、攻撃と防禦によつて組立てられた手形の集積が空手本来の形である以上、その部分々々や手形が上手に、樂に、殆んど反射的に行なうことが出来る程に上達した人はその結晶である空手本来の形も僅かにその手順がわかりさえすれば美事に樂々と、何等考らることのないようすらすらと行える。

従つて分解的な部分の練習をおざりにしては空手本来の形だけをいくらやつても、又試合形



手形上げ手の應用による投げの例

(1) 仕手は上げ手に捌くと同時に中段直突きに出た所。



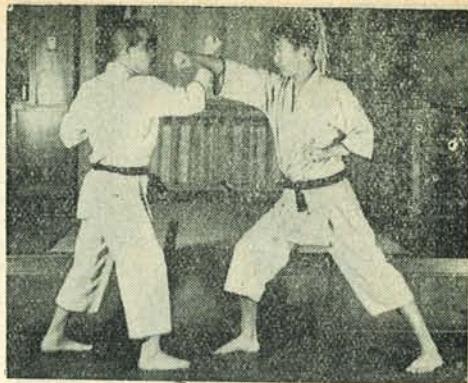
手形上げ手の應用による投げの例

(2) 仕手は上げ手にした拳を開いて、突手の腕を摑み下横に下ろすと同時に直突きした手もそえ摑む。

學的な意識のもとに練習した方が、より効果的で、最も上達が早いと信するので著者の道場では特にこの點に留意して、基本の攻撃と防禦の分解的業技に身體の變更を、ともなわせ、しつゝこく細かい點まで研究させている。殊に基本の手形に到つては防禦と攻撃の一體化を理想として氣拳、身體一致の實現を目指し、はげんでいる。

實際、基本の手形の業技が反射的に出るよう、眞に身についておつたなら、すでにこれだけで

(組手形)や試合(真剣組手、亂組手、自由組手)ばかりに浮身をやつすのでは到底空手術の眞意を體得することは困難である。否、人と時によつては不可能なこともある。勿論強弱は別として、結局練習方法を誤まつたら、無茶苦茶な單なる原始的なつかみあい、けつとばしつこに墮し易いのである。尤もこれまで空手本來の形から練習に入つた者でも、大抵の練習者は一般に部分的な練習もしているように思われるけれども、たゞ、初心者時代から、こうした分解的に、組織的に、科



手形横手の應用例

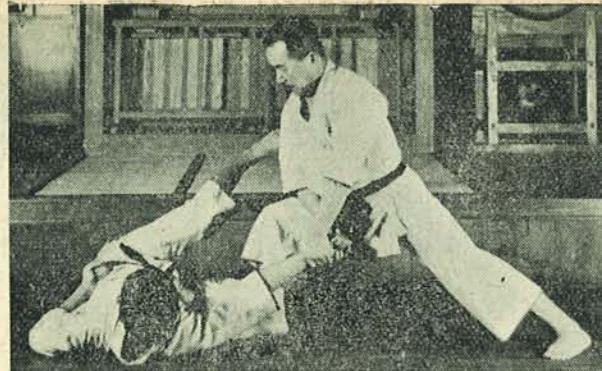
(1) 仕手は右腕で外横手に防禦した所。



手形横手の應用例

(2) 仕手は外横手の手をかえして突手の右腕を右下にひき下ろし突手の體を崩すに乗じ左拳で顔を突く。

6 基本業技を二人で練習する方法



手形上げ手の應用による投げの例

(5) 突手を投げた仕手。両手は抱までしつかりと突手の腕を掴んで居なければならない。

えすれば、無意識のうちにも基本から自然に流れ出る變化業技には自分ながらに、驚くことさえあらる位である。これ等の點から、數こそ五つではあるが、空手術を學ぶ者にとつては、この基本の手形こそは千鈞の重味を持つものであると言う所以である。

すでに讀者は正規の基本手形に就いて充分了解されたことと、思うので今は練習の便宜上その變化について、二、三の應用例を圖示した。

上げ手や横手にはまだ多くの變化應用がある。それと同様に、拂手や手刀手、或いは掬手にも多くの變化と應用があるがこゝでは省略する。

も、こと足りると言つても決して過言ではないのである。即ち僅か五つの基本の手形からは無限に變化の業技が出るからである。世に一本組手とか單式組手とかいうのはこの手形のことである。事實、試合（組手）の時などには、そんなにも複雑な、手のこんだ、こと珍らしい手技などは、出るものではない。又急場にのぞんで、複雑な業技が易々とは使えないから、事實、使い、使われているのは精々この五つの基本手形の範囲位のものである。又反射的に出るまでに練習をつんでも引きさ



手形上げ手の應用による投げの例

(3) 両手で掴んだ突手の腕を反対側の方に送りながら前の足を深く踏みこみ體を低くしその下をくぐらんとする仕手。



手形上げ手の應用による投げの例

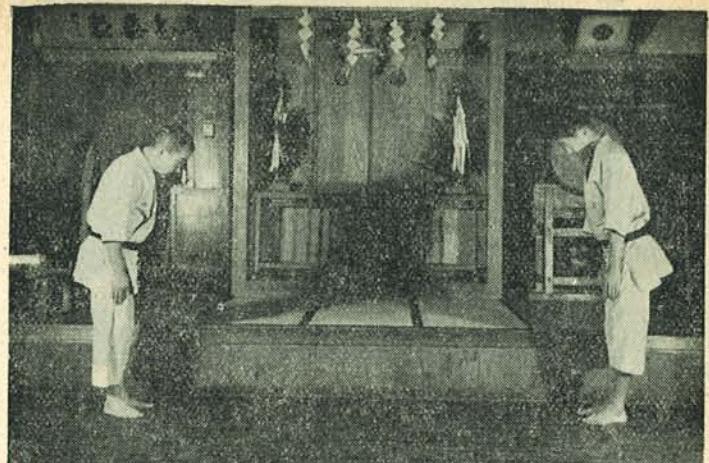
(4) 突手の腕をくぐり體をひねつて後にむき上段から切り下ろす要領で正に突手を投げんとする仕手。

基本業技を相手をつくつて練習する方法には、體操式練習法と武術的練習法との二種類ある。

(A) 體操式練習法

禮で始まつて、禮で終ることは空手道の根本精神である。「用意」で、

自分と相手とむかいあつて立つ。その間の距離は約九尺或いは六尺位、場合によつて、又は廣い場所では約三間位の間合（まい）をとることもある。互にむかいあつて圖のようないし禮をする。



(1) 「用意」の號令で向いあつて立ち禮をする所。

次ぎに「構え」の號令で双方から進んで、間合をちゞめる。即ち一步踏み込んで突けば充分當る位の距離の間合が適當である。そこで最初に突きかゝる方（初めに攻撃をする方をこゝでは突手と呼ぶ）は右足をひいて、右拳は脇腹の邊に掌部を上にして構え、左拳は拂手の姿勢（2圖参照）、突きかゝられる方（初めに防禦の立場に立つものを仕手（シテ）と呼ぶ）は左、右の兩拳を大腰部（もよのところ）の

前の方に垂らし、いざ來たれと泰然たる態度で構える。（2圖参照）

(1) 基本の攻撃業技を體操式に行う場合。

今、中段直突きの例にとつて説明しよう。

「中段直突き始め」で、

突手は右足を一步進めながら、腰上に構えた右拳で相手の胸部に突き出す。この際同時に拂手の姿勢であるその左拳は掌部を上にむけつゝ、左脇腹に構える。この突手の動作に従つて仕手の方も左足を一步ひきながら、右拳で突手の胸部の方に、中段突きを行ふ。勿論、左拳は掌部が上にむくように捻じながら左脇腹にひき構え、身體全體の調子をとつて、右拳の突きをして、有効ならしめるよう援助する。こうして突手は氣をゆるめないで、更につゝいて、左足を一步進める。これにつれて仕手も右足を一步ひき下る。これ等に乘じ、突手は左拳、仕手も左拳、共に中段直突きに双方の胸部をあてに、突き出す。この時突手も仕手も、いずれも前に突き出されていた右拳をねじながら、右腰上部にひき構え、調子をとつて、いずれの左拳直突きをも有効に、適確に補強する。この鹽梅に突手と仕手は一體になつて中段直突きの練習をする。即ち仕手の方で、最早うしろに、下る餘地がなくなつた時、仕手は突手に代つて、突いて出る、突手は仕

手となつて下る。こういう仕方を何回となく繰返して、充分相手を前に中段直突きを練習するのである。

その他の攻撃基本業技もこれにならつて、二人一組となり、體操のようではあるが、眞剣に稽古をつめば、單獨に行うより効果があがるのである。

(2) 基本の防禦業技を體操式に行う場合

今、上げ手で行うことを、説明する。他はこれに準じて行えばよろしい。

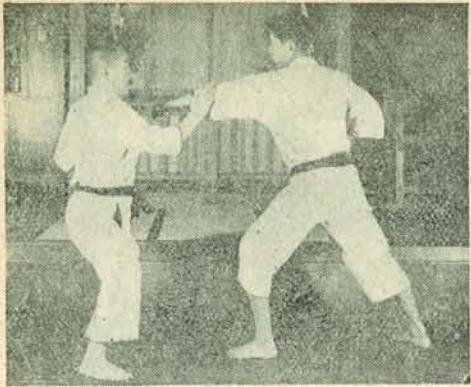
突手、仕手の姿勢は前同様であること。



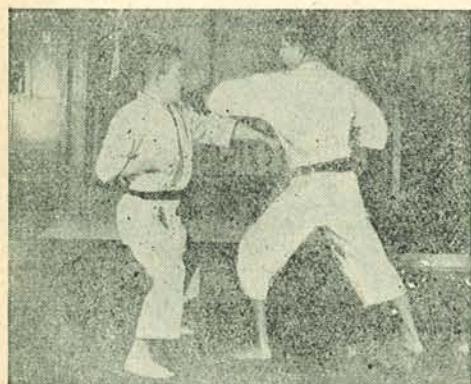
(3) 向つて右側が顔面突きに出た突手、左側は左手で上げ手に捌いた仕手。

[1] 突手は右足を一步踏みこんで、右拳で、仕手の顔面を目にむくように構える。この動作につれ、仕手は右足を一步ひき、左拳を上げ手とし、右拳を右脇腹に構える。(3圖)

[2] 更に突手は、左足を一步踏みこみ、前同様前屈となるに乘じ、左拳で仕手の顔面を突く。勿論この際は突手の、右拳は右脇腹にひきもどして右腰の上に構える。仕手は突手から顔面を突かれかゝるから、左足を一步後ろにひき右足を前屈にしながら、右拳で突手の腕を上方にはじきあげる心地で上げ手に捌く。同時に左拳は左脇腹にひきよせ構える。



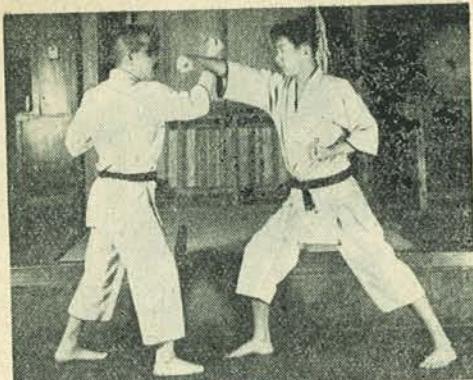
(4) 捩手をした所



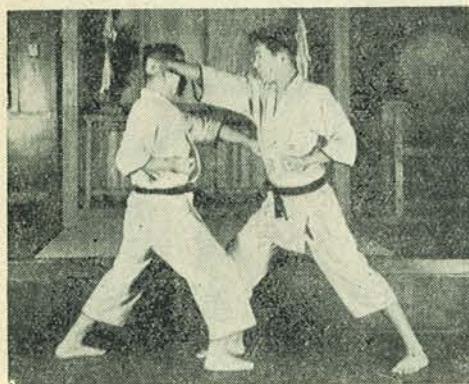
(5) 防禦から轉じて中段突きした所。

以上のこととを左右交互に、くり返して仕手の後ろに、ひくべき餘地が、なくなれば、仕手は突手となつて、反対の方向に突手から仕手の立場に代つたものの顔面に突きかゝる、そして突かない手拳は脇腹即ち腰上に構える。

更に突手はこの要領で別側の手拳で、仕手の顔面を突くと仕手は下りながら又上げ手捌きをして、最後に仕手が下るべき後方に餘地がなくなつたら、又仕手は突手に、突手は仕手に立場をかえて、突きかゝる。これを



(8) 横手(一)仕手は突手の腕を外横手に捌いた所。



(9) 横手(二)仕手は外横手の手を腰にひき戻しながら足を稍々前に踏み込み中段直突き。

五つの基本手形業技中前同様、便宜上こゝでは基本手形、上げ手に就いて説明する。

「用意」「構え」は前同様、

「基本手形上げ手始め」で、

前の基本の防禦と同じく、何回となく、突手の突撃が顔面に来るのを仕手は下がりながら上げ手で捌くことは前同様であるが、最早下がる餘地が、後ろになくなつたと、思われる時、仕手は、上げ手に捌いた自分の手



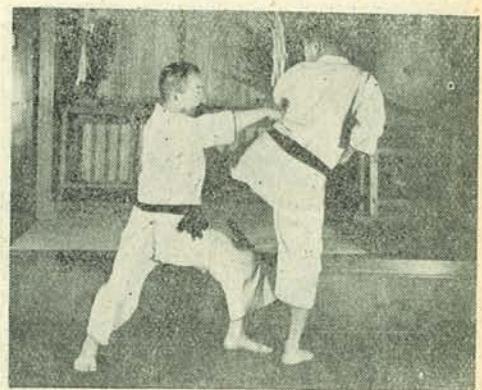
(6) 手刀手(一)仕手は突手の腕を猫足になつて手刀手捌きをした所。



(7) 手刀手(二)仕手は猫足を一步前に踏みこみ手刀手を腰上にひくに乘じ直突き。



(II) 拂手、突手の蹴足を四股立ちとなつて拂手捌きをした仕手。これより仕手は前屈になる腰をひねつて直突き。



(II) 拂手、突手の蹴足を拂手捌きした仕手は腰をひねつて寄足に進み前屈立ちとなつて直突きした所。

拳を逸早く、脇腹の腰上にひき下げ構えるに乗じて、別の手拳で、中段直突きをする。ついで、その仕手は中段直突きをした手拳を自分の脇腹、腰の上にひきもどし構えながら、今まで腰にしていた、別手拳を拂手に構え突手の姿勢に變る。と同時に突手であつた者は並行立ちにかえり、両手拳を大脛部（もも）前面に垂らし構えて、仕手の始めの姿勢にかえつて、突手に對する應戦準備をする。

こうして、交替した突手は攻撃、交替した仕手は後退しながら上げ手で正確に捌く。こうするうち又その仕

手が後退する餘地が後方になくなつたと思わる、場合に到つたら、前述の通り中段直突きをなす。こんな工合に双方でくりかえし、くりかえし、練習をする。こゝで、進退する歩數を偶數と奇數で二往復すれば双方にいずれも左、右平均して鍛錬出来るからこのことも修行上大切である。

拂手、横手、手刀手及び掬手でも右の要領で練習する。今参考のため掬手、手刀手、横手、及び拂手の場合を圖示した。（一一五頁以下の寫眞を見よ）即ち「一ちい」で、突手は突き、仕手は右足を右に轉身四股立ちとなつて右手は掬手。「二い」で仕手は左拳中段突き。

(B) 武術的練習法

どんな武道武術でも、禮儀や作法、體の變更、呼吸、氣合、沈着、敏捷、放心、殘心、捨身等と言うことは誠に大切な要素である。

殊に空手術にあつては多くの場合徒手空拳の想定のもとに鍛錬されるのであるから殊更に是等の諸要素を身につけ、いつでも身にあらわせるようつとめなければならぬ。即ち一拳一脚たりとも、ゆるがせにしてはいけない。

(1) 基本の攻撃業技を武術的に行う場合

以上の決意を土臺に「用意」で、

體操式練習法の時と同様な間合をとつて、相對し、禮をかわす。（I圖參照）

次ぎに「構え」の號令で同じく體操式練習法同様、双方歩みよつて、間合をぢづめ、突手と仕手の構え（2圖參照）になり双方共氣合を充實して機をうかがう。

「中段直突き始め」につれ、

双方共「エイツ——」と氣合のこもつた掛聲を下腹部から、しほり出しながら突手は一步右足を踏み出し、前屈立ちになると同時に正確に握られた本拳で、敏捷に且つ放心の氣持をもつて、呼吸正しく、仕手の胸部に中段直突きをなすや間髪を容れない敏捷さと呼吸で仕手は沈着に左足を一步ひき下り、右足を前屈に體を變更して突手同様腰のひねりで、正確な本拳で突手の胸部に中段直突きをする。丁度相突きの格好となり、双方共、相手の變化に出るか、出ないかに注意の殘心を示し合う。その一瞬一拳の大激動後は静かに双方共、並行立ちにかえり、左、右兩拳をもゝの前方にたらし（但し双方間の距離は構えの時同様）相互に注視しあつて相對す。次ぎに最初に突手になつた者は今度は仕手となるから、その並行立ちになつたまゝ、充分泰然たる態度で突手の攻撃に對して、心身共に變化に應ずることの出來るよう準備する。尙さきに仕手となつた者は突手になるのだから、右足を後ろにひきすえ、左足を前屈にして、左拳は拂手、右拳を右脇腹の腰の上に構え、心身共に仕手の腰をうかゞい、機をねらう。

双方共「エイツ」と掛け声につれ、前同様、相突きし、又もとにかえる。

こういうように双方ともこも、くりかえして、一瞬一拳式に一擧手一投足、慎重な態度で武術のあらゆる要素を考慮にいれて練習する。

(2) 基本の防禦業技を武術的に行う場合

この場合も、上げ手で説明しよう。用意も、構えも前同様だから省略する。（前項参照）

「始め」で、

機をとらえた突手は「エイツ」と仕手の顔面に上段突きをする。仕手は突手の攻撃して來る腕が痛さを感じるよう、「ヤアツ」と下から上に、更に頭の後方に攻撃力を追いちらすように上げ手する腕をひねりはじめて、氣力をいれ、やゝ前にかゝる位の氣・拳・體一致の防禦業技をつかう。双方共構えの間合にかえつて両手拳はもゝの前にたらし、並行立ちに復する。次ぎは突手と仕手を、交替して行う。かく一瞬一拳式に左、右両方をそれ／＼きたえる。

(3) 基本の手形業技を武術的に行う場合

便宜上上げ手によつて武術的に行われる基本の手形の場合を述べる。用意や構えのことは省略する。（前項参照）

「手形の上げ手始め」——單に「始め」で、

充分に張りきつた突手は鐵拳を碎けよとばかりに拳風するどく、仕手の顔面に上段直突きを「エイツ」と氣合もともと突き出す。「ヤアツ」と氣魄に充ちた仕手は、突手の鐵腕をはじき折らんばかりに上げ手の捌きに出るや否や直ちにひきついで「エイツ」と上げ手に出た拳固を脇腹の腰上にひきおろしながら、構える調子を利して、既に脇腹に待機して居つた別の拳固はするどく中段直突きとなつて突手の胸腹部に突きこむ。双方共油斷なく、殘心を示して、もとの構えの位置に並行立ちとなる。この時でも依然殘心の氣を失つてはならぬ。今度は突手が仕手となり、仕手が突手とかわつて、前記同様の動作をする。こういうことを、左、右共にこもごも双方、相より相助けて練習する。

拂手、横手、手刀手及び拂手も右と同じようにして練習する。

右の練習を一通り終れば、一番始めに體操式練習法の項の處で述べた間合をとるため、双方とも油断や軽舉な態度にならぬよう、よく注意して、静かにあとすさりして、もとの位置に歸つて禮をする。

7. 亂 舞 法

拳闘にシャドウ・ボクシング（獨り拳闘、影拳闘）といつて、身體を正確、自由に動かせるよう、又各種の攻撃、防禦、足捌き、轉身變化のすべての技術を一致させ、完全な姿勢と進退動作を完成させるのに有効な練習方法がある。同様に空手術にあつても一通りの基本的な攻撃業技、防禦業技、手形等が了解されたら、これ等のもろもろの業技を實際化させるようにするためにこのシャドウ・ボクシング同様、四方八方、すでに述べた米字形の方向に、姿勢を正しく、氣合をいれて、又足捌き等も、双立、前屈、四股、後屈、猫足等、いろいろ變化をつけて樂に、合理的に、すらすら出来るまで、しつかりと練習することが最も大切である。この方法に従したら身體も自然反射的に、動くようになつて、部分的な業技でも、手形でも、又本來の形でも、樂に自由に使いこなせるのである。殊に自分は多勢の者から、攻撃されているのだ、多勢にかこまれて、その多勢の眞中に立つて、力闘しているのだと言う雰囲気をつくつて、その想定のもとに修行するのであるからこの亂舞法は稽古、實際を問わず、試合（組手）をする時には大變役に立つ練習の一方法である。即ち相手とな

る者がたゞ單に一人だけの場合であつても、又多人數の時であつても、どんな場合であろうと、自由に應ぜられることを理想として亂舞するのだから、その一擧手、一投足は決してゆるがせには出来ない。少しの油斷も許されぬ。充分氣力を充實して、しかも敏捷に進退、身體の變更等の使術に專念しなければならぬ。

(イ) 基本攻撃業技だけを亂舞する方法

便宜上、中段直突きだけの場合を假想して紙上亂舞して見よう。道場や場所の廣狭に従つて、四方八方に業技を使い易い點に立つ。一人でも又多勢一團となつてもよい。たゞ多勢同時に行う時は互いに衝突せぬよう注意する。指導者があれば、その者の「直突き亂舞法始め」或いは「始め」の號令で行動にうつるが、號令をかける指導者のいない時は、練習者は勝手自由に始めてよい。然し、たゞ、無茶苦茶なお座なりであつてはなんにもならぬ所が、却つて惡癖がついて弊害がある。必ず基本の攻撃業技中、中段直突きの項で説明した通りの要領で、その方向を正式順當に辿つたり、又逆に進んだり、さがつたり、或いは左方に突いたかと思うと、右を突いて、直ちに回轉したり、時には連突きするかと思えば、體突きに出たり、又輪突きになつたり、突きはなし、突き込む等様々の手段を講ずる。とにかく、四方八方、米字型を基準に、角度をちがえ、變化をつけ、突いて、突いて突きまくる。殊に足の捌きも鑄型式にごつごつに固着しないで、水に浮草の、そのように、すらり、すらりとなめらかに、しかも双立ち、前屈立ち、四股立ち、後屈立ち、猫足とあらゆる立ち方から、何のこだわりもなく、直突きを息つく間もない程にくり出して、それが又無難作な拳固當りにならないよ

う、一突き、一當り毎に握りこみの所謂手の裡に留意して「掌中聲あり」の要領を忘れてはならぬ。「手の裡

ちは和らかにこそ、握りつゝ、打ち突く拍子に力入るべし」くどいようであるが、この歌の教える通りに入念に且つ敏速に突き出すことが最も大切である。尙こうした亂舞式にやる時に往々にして顔をうつむけたり、下顎を突き出すことを無意識のうちにやる者もあるが、これはよくない。必ず顔はまつすぐに前方に向け、下顎はひいて居ることが肝要である。著者の道場で亂舞法の練習をしている実況圖を参考のため御覽に入れ。



基本の攻撃業技だけを亂舞している所。

(ロ) 基本防禦だけを亂舞する方法
少しも攻撃、即ち突いたり、打つたり、蹴つたりしないで、拂手、上げ手、横手(内、外)、手刀手、掬手の防禦業技だけを前述の攻

撃の項で説明したのと同様に充實した氣合と變化のある體捌きで四方八方、ぐるぐると何處の方面にも轉身して、臨機應變正しい姿勢と呼吸を以つて有効、正確に亂舞することは、少くとも萬一に備えられる程度にまで

熟達することの出来る最も好適な練習方法である。始めから形式、姿勢、態度等は正しく、確實でなければならないけれども、決して急激に力を出す必要はない。むしろ始めは準備運動式に柔らかく、樂な氣持で出發して、身體の調子がついてから激しく、氣合を充實させ、攻撃の意氣で千變萬化の體捌きを行い、敏捷に、しかも相手に苦痛を感じさせ、戦闘意識は勿論戦闘力までも失うほどに防攻一體的の極め業技たらしめる烈々たる氣魄で五つの基本の防禦業技を、精魂かけて、亂舞せねばならぬ。一般に防禦と言えば消極的であるが、空手術では消極的に見える防禦は勿論消極的の意味もあるが、この消極的手段である防禦方法それ自體の中にも大抵の場合積極的の攻撃力も含むものである。即ち痛み捌きと言つて、防禦したことによつて、相手は苦痛を感じたり、時には傷害をうけることさえあるのである。従つて、こうした内容をもつものである以上、充分心して、攻撃以上の鋭い、氣構えで、正確にこれ等基本防禦業技を亂舞すべきである。

(ハ) 基本手形を亂舞する方法

四方八方、何處の方面へも轉身しながら防禦し、ついで攻撃する。場合によつては防禦と攻撃とを同時に行う等と、いろいろととりまして亂舞する所謂手形の亂舞法は前の攻撃と防禦の亂舞が會得出來たら必ず、又是非共やらねばならぬ大切な練習方法である。

特に手形では攻防合併の業技であるだけに心して練習せぬと勞して効がないということになる。一防一攻毎に正確に業技を使ふよう努めないで、粗末放縱に流れれば効果が擧がらないどころか、却つて弊害がある。身體の變更の轉身要領や呼吸、氣合、姿勢、態度は前二項に述べた通りだから参照されたい。特に手形では始めてから力をいれたり、ごつごつ行動すると、亂舞の目的にそぐわない結果となるから、ごく樂な氣持で軽く、柔

かいが正確に、足捌き等もなめらかに、變化多く自由自在の境地に達することを心がけなければならぬ。こうして、こわばらないで、自由に、しかも正しく、確實に^{わざ}業技^{わざ}が使えるようになつたら、それを基礎に力とスピードをつけ加えた強力な、粘り^{ねば}のある業技を最大限の敏捷さで自由自在に使えるところまで練習されたいのである。

形修鍊篇

1、豫備動作と整備動作は必要である

空手の練習をする前に豫備的に身體操作を行うことは、練習を終つた直後に整備操作をすることと共に最も必要なことである。

いろいろ理由もあることであるが、元來我々は静止状態からにわかに、急激に、或いは急激でない時でさえ運動状態に移る時に往々にして、筋力の作用で、思はない怪我をすることがある。又折角練習しても終末の整備運動をせぬために、強烈な運動が災いして、健康を害する例はいくらもある。

故にまず空手の練習前には必ず豫備動作を行つて、順序よく自然に、無理のないように、全身に、準備をつけ、血管や神經にそれぐ^{とく}興奮を與え、身體全體の諸筋肉の血行をよくして、血液の循環と分配を程よくすると共に、骨骼を形成する全體の關節に運動をも加えて、柔軟にしておかなければならぬ。勿論そうした、方法を講じておかないと兎角、業技を行うのに敏活を缺くばかりでなく、往々にして急激に運動することによつて、筋や腱の裂傷、骨折、脱臼或いは捻挫等の外傷を惹起したり、疲労を早めて能率を低下さす。特に冬季、酷寒の季節などでは、血管も筋肉も硬化する

から自然關節などの運動範囲も縮少されるために、こわばり、故障が起り易い。それ等の理由でどうしても豫備動作を施して、全身を出来るだけ柔軟にほぐして、不慮の災いからのがれなければならない。

又空手の練習を猛烈に强行した直後、にわかに静止状態の休憩に入ることは慎まなければならぬ。即ちすることは、物理學的にも、生理學的にも健康に有害である。物理學的に見ると身體の一部は尙激しく活動をつゝけているのにもかゝわらず、一部だけが静止状態となることは兩者の均衡を破り、一致を缺いて害を來たす結果となる。又生理學的には練習によつて、身體を働かせたため炭酸、乳酸鹽類等の老廢物たる疲労素が溜ることとなるのだから、練習直後はどんなに疲れておつても豫備動作を整備動作として極めて軽く、ぱつ／＼、ゆつくりとやり又深呼吸等も行つて疲労素排除の整備運動とすることは大切である。かくすれば物理學的にも身體各部が同時に休むことが出来て均衡がとれ、生理學的には疲労素が漸次體外に排出されて疲労は自然と恢復することになる。故に如何なる體育スポーツでもそうであるが、特に空手拳法の修行にはこの豫備動作と整備運動は共に重要な意義を持つものである。

2、豫備動作の仕方

空手術の前奏曲とも言われるこの豫備動作は我々の六百三十數片の筋肉と、一二百十數個の骨から

なる骨骼及び諸關節、ならびに内臓の諸機關に限なく運動を與え、筋肉や關節の柔軟、強靱性を増加させて、同時に血行の増進をはかり、併せて内臓諸機關の活力を誘致せしめるばかりでなく更にこの運動によつて自然に伴う脊椎の整調と共に進んでは治病や矯癖、健康を促進させるものである。更に是等の作用を通して、兎角、運動の際起り易い、色々な災厄、傷害を避けることが出来る。こうして豫備動作は巧妙敏速な空手拳法技術の體得を容易ならしめるためには重要な使命を持つているものである。即ちこの豫備動作は武術と體育ならびに治病矯癖の基礎工作であると共に又理想的な強健術である。従つて空手練習で疲労した身體の回復をはかる終末動作としても又最も調法な役割を持つものである。又時と場合、人によつてはこの豫備動作だけでも充分な効果がある譯である。順序はどういうようになつてもよろしい。たゞ全身各部位に充分運動がゆきわたるようになることが肝要である。又單獨でやつても、團體的にやつても差支えない。今指揮者が『ヨーイ』と準備の懸聲をかけると運動にとりかかる人は普通氣をつけの姿勢で、身體を固く、こわばらせないで、柔くして、直立のまゝ、兩手掌で下腹部を抱えるような心持で、兩手掌を軽く、下腹左右へ手をあてる。『始め』の號令で、

(1)右足から膝を鋭角か、直角になる位に高く擧げ、趾先に屈曲、伸展運動を行う。更に足關節、即ち足首を内轉、外轉させて、充分運動を加え、後静かに下におろしておく。(左足も右足と同様にする)

(2)右足趾先を立て、踵部を擧げ、足關節の伸展運動を行う。(次に左足も前同様)

(3)前同様な動作を左右兩足同時にやる。

(4)兩足趾先と蹠骨をあげ、踵部で立つ。これは足關節に屈曲運動を加えると共に、アキレス腱や腓腸筋の牽引作用が生じて充分に運動される。これも始め片足ずつ行い、後兩足同時にやる。

(5)兩足をそろえて、その膝蓋部（膝の皿のところ）に兩手掌をあてしやがんで膝關節の屈曲を行い、後立ちながらつて膝關節の伸展をはかり、充分に兩手で膝蓋部を後方に押し伸展を便ならしめる。

(6)膝關節を屈した同様の姿勢で左、右兩方向から捻轉運動を行う。

(7)右足は右方に極度に屈曲し、尻を落して、左足は左方に充分伸し、右手掌は右膝頭に置く。左手掌で伸展している左足を上から下へ、又下から上へと摩擦して、その膝頭には外側から内側に向つて輕壓を加えて下肢の筋肉と膝關節への運動を行う。次に右足も左足同様極度に屈曲して、尻を落し、前同様行う。更に膝關節に手掌をあてたまゝ左右交互に股關節を屈曲して腰を移動する運動を行う。

(8)下腹部に兩手掌をあてたまゝ直立の姿勢から右足の膝を鋭角に、股關節も鋭角に屈曲、舉上する。但し足首は伸展して、趾先は下に垂らした運動をする。更に左足も同様行う、これを左右交互に行う。

(9)前の要領で右足をあげ、股關節はそのまま、膝關節は勢よく伸展して、足裏が前方に向うように充分足首を屈曲して前面を蹴る動作をする。左足も右足と同様にして、左右交互に繰返す。

(10)右足を前同様あげ、足首を屈曲して、後方に力強く突き出し、恰も後方の人の向脇に突きあてる心持で、突張り出す。次にその踵跟部で自分の尻を打つように、勢よく引き、直立姿勢に返る。（左足も右足同様行う）この動作を左右交互に行う。

(11)右足を伸展位のまゝ、前上方に、又右上方に出来るだけ高くあげる。左足も同様。交互に繰返す。

(12)右足を伸展したまゝ、前方から後方へと廻轉運動を行う。左足も同様。

(13)右足は依然伸展位のまゝ後方から右へ、前へと廻轉せしめる。左足も同様。

(14)足首、膝、股に彈力を柔かくつけ上下、左右に身體を軽くふる。

(15)足は並行立ちか、結び立ちで両手は開いて前方に差出し両手の指は物を勘定するように、順次に又同時に折り曲げて両手掌指の開閉動作を行い、指骨關節の運動をして末梢神經にも刺戟を與える。

(16)両手を前に差出したまゝ、兩腕關節を内旋（内がわにねじ曲る）外旋（外がわにねじ曲る）する。

(17)両手の指を開いたまゝ合掌（手を合わす）して指先に力を入れて、指骨關節に過度伸展（そり返えらす）を加えよう。

(18)両手の指を組合せ廻轉させて、總ての指をそり反らす。

(19)右手で左手指全體を曲げる、左手でも右手指全體を曲げる。

(20)両手を開いて、上方に手を擧げ、指や腕首を柔軟にして、細かく震動運動を行う。

(21)掌部が向い合うように前方に肩を水平状に両拳を出し、初めは交互に太鼓でも打つように肘を曲げて打つ。

(22)掌部は上に向けて左右両拳を前方に肩と水平位に伸ばし出し、肘關節部を屈曲するや直ちに伸ばし出す。即ち屈曲筋たる二頭膊筋、と伸展筋の三頭膊筋に運動を加える。この動作も交互にやつてから、次に同時にやるようにする。

開手を開いて、掌部を下に向けて肩を水平に両手を前方に出した體位から物を握る心地で指に力と氣合を入れながら拳にして、胸を張るように肘を曲げ肩の方に力強く、ひきつける。次いで、物を棄てる心地で、指を開いて廻轉させて肩胛關節に充分な運動を加えて胸部、背部の諸筋肉に圓満な刺戟を與える。

(25)身體を柔かく、両手も力をぬいて、彈力的に左肩の上方に、左右両手を「7」の字に振りあげ、更に右肩の上方にも同様動作を行う。

(26)両肘を直角か銳角に曲げたまゝ、胸を開く心地で前から後へ肩胛關節を廻轉せしめる。更に後から前に向つて廻轉させて肩胛關節に充分な運動を加えて胸部、背部の諸筋肉に圓満な刺戟を與える。

(27)身體を柔かく、両手も力をぬいて、彈力的に左肩の上方に、左右両手を「7」の字に振りあげ、更に右肩の上方にも同様動作を行う。

(28)全身力を抜いて、ダラリと身體の兩横に垂らした両腕を伸ばしたまゝ、彈力的に前方から上方へと振りあげる動作の反覆。(くり返す)

(29)同様要領の垂れた両腕を左右兩横、肩と水平位に、彈力的に振りあげる。反覆の事。

(30)垂れた両腕を伸ばしたまゝ、前から後方へ廻轉する。

(31)前と反対に、後から前方へ両腕を廻轉する。

側力をぬいた右手掌で、前からふり廻しながら左首(左頸)を深く打ちあてると同時に左手の甲部は後背部深く廻つて、右背部を打つ。更に同様反対側にも行う。この反覆運動を通じて全身を彈力的に柔軟に保つことは最も肝要である。

(32)初めのように両手掌を下腹部にあって、直立の體勢のまゝ、静かに、しかし段々と強く、敏速に首を左右に廻

轉する。

(33)次に前の要領で首を左右に傾倒(かしげる)する。

(34)首を前方に屈曲する。

(35)首を後方に屈曲する。

(36)首を左、右両方面から交互に廻旋運動を行う。31から35までの動作で頸椎部の車軸關節の運動やら頸部周囲の諸筋肉に瀕漫的な運動が行われるから俗にいう肩のこり等の不調は除去されて氣持は爽快になる。

(37)両手掌は依然下腹部にあてたまゝ、腰から下は動かさないで上半身を反射的に左右に屈曲運動を行う。

(38)前の要領で上體を左右に廻旋する。

(39)更に前面に屈曲して、禮拜の形をする。

(40)両手掌部を背部にあって、後方に上體をそりかえさせて、背屈する。次でもとに復する。この36から39までと31から35までの動作を加えた運動で完全に脊椎骨(頸椎、胸椎、腰椎)の運動が行われる譯である。或る生理學者が『萬病は脊骨一つの狂かな』と絶叫しているように脊椎こそは中樞神經の通つてゐる、人體にあつては最も大切な要所である。従つてカイロフラクチック療法とか整體療法は皆等しくこの脊椎の矯正によつて病氣を根本的に治そうと務めてゐるのである。

(41)左右兩足をひらいて立ち、床に雑巾かけをするように上體を前下方に充分屈曲して、両掌部を開いて下に向け、兩脚間に捕え、両手を前方に、うつむいたまゝ、床を拭く心地で充分に伸ばし、次いでその手を左右にひらき半圓形を畫きながら、兩脚間に捕え戻る動作を反覆する。

(1) 前のよう腰部を屈したまゝ、前とは反対に両手を左右から前方に充分伸ばし揃えて、掌部を下に、兩脚間にひいてくる。この動作を反覆する。

(2) 依然腰を屈曲して、上體を前下方に曲げたまゝ、上體を右方に捻じながら、伸びきった左手の上に右手も伸びきつたまゝ交叉さす。更に右に上體を捻じた時は、左手を伸ばしきつたまゝ、右手の上に交叉さす。この動作を反覆する。

(3) 尚も腰を曲げ、上體を前下方に屈曲したその態勢で、下に両手を並行させ、そのまま腰を左右に捻轉する。勿論柔かく反覆する事。

(4) 一旦立直り、両足を揃え、充分に腰を上體と共に前下方に屈曲し、床上に掌部をつける動作を繰り返す。

(5) 両足をやゝ開いて立ち、両手を後方に廻わし腰部上方にあて、出来るだけ上體を後方にそり反えらす運動の反覆。

(6) 左手をたらし、右手をさしあげ、上體を左方に出来るだけ屈曲する。勿論足は両方共ひらいて立つ。右方も又同様で、左右に反覆深く屈曲する。

(7) 次ぎは左の掌部で、左下部を押し下げるにつれ右手は指に力をいれて右下の重いものを掴んだ心もちで、それをひきあげる要領に右拳を右乳の邊に力をいれて、持ち來り、深く上體を左側に屈曲する。右方又同前。

(8) 上體を左方から、後方へ捻轉するに乘じ、左手は掌部を上にして固くにぎりしめ、その臂を銳角になるように、後方にひき、右拳は掌部が下向きになるよう、そして左拳に向合つて、左側やゝ後方に突き出す。右側も同様にして、左右交互に反覆。

(9) 両足をやゝ開いて立ち、腰を落しながら、両手掌部を上に向け左右手の小指を並行に密着させて、前方に差し出す。更に両手の掌部を下に返しながら左右共、半圓を書いて後方に伸ばし出し、胸を張り出す。次いで腰を延ばし、立上るに乘じて、両手は固くにぎつて、腸骨と乳との中間に構える。

(10) 前同様腰を落しながら、左右両拳を左右斜前^{なきまえ}の上方に突き出す。更に立ち上るに乘じて両手の臂を後方にでつばらせ、乳と腸骨との中間に構える。

(11) 両足を開いて立ち、両手掌を下腹部にあて前屈姿勢になるように、身體を左右に廻轉する。即ち左側に廻轉した時は左膝部を曲げ、右足は伸ばしきること。右側もこの要領で左右反覆。

(12) 右足を前方にすり出しながら右手掌で、指先を上にして前方を押す。次ぎに右足を引つこめつゝ、右手掌を左方から左側に抱き込むようになでて右脇に歸るにつれて、左足を前に出しながら、左手掌を前方に突き出す(要領は右手掌の時と同じ)。つゞいて左手掌で右より右側にとなれるよう、柔軟に左脇に歸る。左右両脇に歸つた時はいずれも乳と腸骨との中間に掌面を上にして構える。

尙この外いろいろ方法はあるがまずこれで全身くまなく、運動がついた譯であるが、最後に全身をグニャ／＼とやわらかにして、少しも力をいれないで、極くやわらかに振り、柔軟操作をして、疲労素を排除する。

3、空手の練習は形が中心である

本來空手の習得は形、しかも、その獨演が中心であり、基礎である。即ち空手の特徴は形の獨演である。殊にその獨演の形だけで、も思ふ存分體育、スポーツ、護身の妙味と功德を身につける事が出来る。事實、形中心であるから敢て相手がなくとも、又極く狭い所でも、危険なく各人の健康状態に應じて取捨緩急、自由自在に、悠々と稽古が出来るのである。元來無條件には空手の試合は出来ぬ。眞の試合を許すとなると空手では一試合毎に致命的結果を來すことになるのだから實際問題としては試合は出来ぬわけである。從つて形を主として練習に専念し、空手の極意を悟り、體得するのである。勿論組手といい、又組合術といふ試合のやり方等も始めは一定の攻防の技術を、一定の約束のもとに行うが、眞の試合ともいべき眞剣組手、自由組手、亂組手では、ほんとうに當ない約束のもとに當てる稽古をやるものであるが然しこれでさえ、往々にして怪我をすることがあつて、いろいろ問題を起す位だから、絕對約束なく、當放題に放任しておいたら、それこそ大變な結果になる。又一定の防具をつけて試合を行うこともあるけれども比較的ほんとうに當つても大して痛くないから遂々空手の術式によらず無茶苦茶となり、力の強い、身體の大きい、亂暴者が勝つことになつて空手の妙味を味得することが困難になる。

だから最も理想の練習方法は、現在では形によらねばならない。形の修業に徹底すれば如何なる場合でも危険は少くなるものである。こうしたことから形は空手術の中核をなすものだといふのである。

4、空手の形の種類

文獻がないのですべてを記すことは出來ぬが空手の形の種類は多く、中には忘れられたものもあり又現在行われていないものもある。更に今日傳えられておる中にも同一の名稱で技法が異つておるものも見うける。尙世の變遷、時代の風潮に従つて流行する形と、流行しない形もあつて、時代と場所或いは流儀とか人によつてもそれ／＼變つておると言うことが出来る。

しかし何と言つても、沖縄（琉球）は何處よりも空手術が盛んで、多く現存流布されて居る形數十種類は大抵沖縄純粹のものか又は中國から輸入されたもの或いはそれに沖縄手を加えて變化させたものと思つて間違はないのである。

その沖縄でも地域的に見ると、いろいろ形研究の態度に異つた點があつたことを了解されたい。即ち古來首里では稽古の始めの間は六分の力を練習し、最も敏捷といふことに専念した。しかし那覇ではそれとは反対に十分の力を以て、専ら筋骨の發達、強靱を念願とした。又泊では前二者とは異つた特種な系統を傳えていた。即ち廢藩前泊港は貿易港であつたため、琉球國王の命令でこの客舎に收容された中國や朝鮮の漂着者の中にいた拳法を知つてゐる者から泊の村人は空手拳法を教わつた結果、泊獨得の空手形が出來た。ワンシニウ、とローハイの二種は今でこそ首里、那覇、その他各方面でやつておるけれども廢藩前は泊だけで行つてゐたのである。

沖縄近代の拳豪といわれ、サールと異名をとつた、今は古人の本部朝基先生はよく著者にチャンナンの形と話されていたが、それは糸洲名人（糸洲安恒先生）の創作された平安とも又平安とも呼ばれる有名な形の前身のことであるが、内容は少々異つてゐるといわれる。

今は亡き拳友故摩文仁賢和先生の御話を此處に拜借して沖縄及び内地に現存する空手の形の名前を系統別に列記しよう。

糸洲安恒先生系統の空手術の形

平安（一、二、三、四、五段）

ナイフアンチン（内歩進）（一、二、三段）

ローハイ（一、二、三段）

公相君（大、小、四方公相君）

バッサイ（大、小）

五十四歩

ジツテ

ジーン

ジモン

チントウ

テンテー

ワニシュウ

東恩納寛量先生系統の空手術の形

三進（サンチン）

轉掌（テンショウ）

十三（セーサン）

セーエンチン

十八（セーバイ）

三十六（サンセイル）

一百〇八（スーパーリンバイ）

ソーチン

サイファー

クル、ンファー

新垣先生系統の空手術の形

二十四（ニーセーシー）

雲手（ウンスー）

ソーチン

セーランなどは那覇と首里とでは合せて五、六種類ある。五十四歩も糸洲派と松村派によつて多少相違がある。又バッサイでもタハタのバッサイ、石嶺のバッサイ等もあるよう呼稱が同じでも内容のちがうのものある。尚中國系統にシンバー、バープレン、ハウファー、二十八歩等がある。

尙著者の研究にかかる神道自然流の日本拳法空手術普及會、國際空手俱樂部、良武館では右の沖繩系の形とか中國々術拳法形の研究と共に法形五つと體捌一、二、三段及び康熙の形等十二、三種を指導している。その他各流、各師範獨得の形もあるがこゝでは省略する。

5、空手の形は防禦からはじまる（痛み捌き）

「空手に先手なし」無暗な好戦態度は嚴重にいましめられている。従つて空手の基礎となる形はどれもこれも皆防禦から始つてゐる。

それ故に空手は消極的だからと非難したもの以前には相當あつたようだ。が、これを技術的に見ると「空手は先手である」といえるのである。すなわち空手では防禦と攻撃とに當初はわけて練習するが、最後は必ず防攻一體になる。従つて強く防禦業技をやれば相手は痛みを感じるばかりでなく足を挫いたり、脱臼（關節がはずれる）、骨折（骨があれ、ひどが入る）することさへあるのだ。そして相手は戦闘力を失う。これを「痛み捌き」という。

故に空手の形を單に防禦から始つてゐるから消極的であるとかいうのは當らない。防禦即攻撃な

のである。況んや先々の先の積極氣分こそ防禦を確實にする要素である。

5、獨りて行う法形と形の使い方

基本の手形業技（防禦業技と攻撃業技の合したもの）には上げ手、拂手、横手、手刀手、掬手の五種がある。この五種各々の一種ずつを獨りで、連續して、一舉手、一投足に氣合を充實して、相手に對して假想のもとに行動する。即ち形をつかう。この基本手形の一つ一つが法形を形づくるのである。

神道自然流空手拳法の法形も、上げ手、拂手、横手、手刀手、掬手の五種あるが、こゝでは法形の一つとして、上げ手に就いての行い方を説明する。充分に上げ手の演じ方に熟達すれば他の四種も自由に、行えるのである。尙法形五種はどれも、これも、簡単に全部二十舉動で構成してあるから二十舉動とも呼んでいる。

「用意」でA圖の通り構える。

ついて、

「構え」でB圖の通り油斷なく、泰然と構えて、機を計



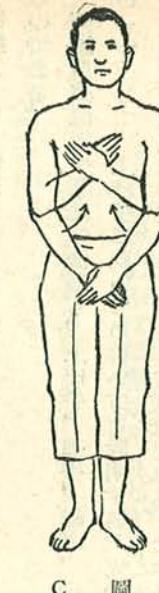
A
圖

「用意」と「構え」の姿勢は獨演形を始めとする時には常



圖B

この姿勢から始めるよう習慣づけられたい。尤も「用意」から「構え」にうつるのには、C図のように金的前に交叉させた手を、静かに、水落ち部まで、すりあげる。



圖C



圖D

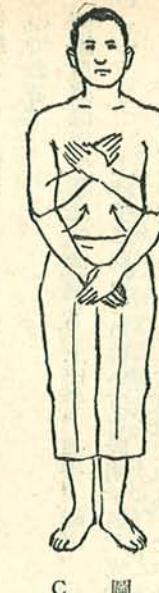
更に左、右両拳を大腿部前に静かに垂らし、いざ来れの氣概で、前方ながめること

し、前屈立ちになるや否や左拳を上げ手に、右拳は掌部を上に向けて、右脇腹腰上に構える。(基本防禦の講技参考)

「上げ手始め」——で、

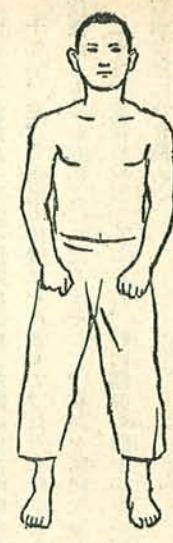
一ちいで、左方にふり向さ左足をやゝ出

進めて、右拳中段直突きする。



圖E

三んで、左足を軸にして、右廻り、右足を後



圖F

方(「用意」)の姿勢の時から見ると、右側の方)に踏み出し前屈立ちとなる、先きに中段直突きに出た右拳は上げ手となる。左拳

は腰に構えたまゝ。

四いで、左足を前屈立ちに踏み込みながら、左拳で中段直突きになり、上げ手をして居る右拳は掌部が上に向くように、ねじながら右脇腹腰の上に構える。

五いで、右足を軸に體を左側の方へ(始めの姿勢位置から見ると前方にある)向け、同時に左足もそれにもなつて、その方向に踏み出し前屈立ちになる。左拳は上げ手、右拳は腰にとる。

六うで、右足を一步踏み出し前屈立ちとなり、右拳で上げ手捌きすると、左拳を腰にとるのと同時のこと。(注意)左、右拳交互に上げ手を行う時一方は腰から頭上に上げようとし、他面頭上から腰にひき下ろそうとするのであるから、當然途中水落ち部邊で交互するのである、即ち必ず胸部邊で十字をきることを忘れぬよう、然も交叉させて十字をきる時、上げ手になる拳は下に、腰にひき構える拳は上に十字を切らなければならぬ、こうすれば力のとり合は、又中心を失なわないで、有効に捌ける習性が自ずと體得出来るのである。

七いで、前と正反対に、左足一步前進、左拳で上げ手に、右拳は腰に。(要領前同様)

八いで、右足を軸に、身體を左方に向けながら左足を一步前屈立ちに踏み出し、左拳上げ手、右拳は腰。

九うで、右足を軸に、身體を左方に向けながら左足を一步前屈立ちに踏み出し、左拳上げ手、右拳は腰。

十うで、右足を一步踏み込んで、右拳は中段直突きとなるに乗じて、左拳は腰に構える。

十一で、左足を軸にして、右廻り、後方（始めの姿勢位置からみると、右側にあたる）に右足もろとも振り向く、右足前屈となつて、右拳は上げ手、左拳腰にとる。

十二で、左足を一步前屈立ち、右拳は腰にとる。

十三で、左足を軸にして、上體も右足も右側へ（始めの姿勢位置から見ると後方にあたる）廻し、右足は前屈立ち、右拳上げ手、左拳は腰にとる。

十四で、左足を一步踏み出し前屈立ちとなりながら、左拳上げ手、右拳は頭上から、ひき下ろし上げ手にせんとする。左拳と胸前で交叉させ、左拳の上部を通つて、十字をきり、右腰に構える。

十五で、右足を前屈立ちになるよう、一步踏み込み、右拳上げ手、左拳は腰にひき構える。（要領前同様）

十六で、左足を一步踏み出し、左拳上げ手、右拳は腰にとる。（要領前同様）

十七で、左足を軸に上體を右側に、右足もその方向に稍々踏み出し前屈立ちとなる（始めの姿勢位置から言うと左側にあたる）につれ右拳は上げ手となり、左拳は腰にとる。

十八で、左足を一步踏み込みながら、左拳は中段直突き、頭上の右拳は腰にひき構える。

十九で、左、右両足の位置はそのまま、ただ充分に腰をひねつて、上體を後方にふり向ける（始めの姿勢位置からみると右側方にあたる）そして、右足を前屈立ちとし、右拳は上げ手、左拳は腰にとる。

二十で、最後の攻撃であるから、特に満身の勇をふるつて、左足を一步踏み込みながら、左拳中段直突き、右拳は腰にひき構える。

以上で法形の上げ手は終つたのであるが右の動作が終れば静に、周圍に氣をくばりながら、決して、そわそわしないで、油断ないよう、即ち武道の絶対要件である殘心の心懸も入念に、もとの「用意」の姿勢に返る。拂手、横手、手刀手、掬手、これ等もこの上げ手に準じて行えば、わけなく出来る。

たゞ特に注意することは拂手は四股立ちになり、手刀手は猫足になる、ということを忘れないよう、反覆又反覆と、この簡単ではあるが、簡単なだけ精細に研究をして、兎に角、數をかけるよう努めねばならぬ。かくしてこそ、眞の空手術の基盤が出来て、その後につづく、空手の術技習得も容易となり、又上達も早くなるのである。

以上の法形で手技の基礎練習は出来るけれども、これ等の手技にも、増して、最も大切なのは體の捌き、腰の練習が絶対必要である。その必要に應するため、手技を會得しながら體の捌きに重きを置く形として、萬人向きの、やさしい、體捌きという形が初段、二段、三段の三種ある。今體捌き初段の形を左に圖示しよう。

體捌きの形（初段）

「用——意」で一圖の通り構える。

「構——え」で、二、三圖の経過を経て、四圖の構えとなる。

「始め——え」で、構えの姿勢から、五圖の通り、左方に上體をふりむけ、左足を前屈に踏み出し、左拳は拂

手に、右拳を腰にとつて「一ちい」となる。

二いで、拂手をした左拳は開いて、稍々臂を曲げ、繰り手となる。(六、七圖)

三んで、繰り手した左手を掴む心地に、拳固にして左腰にひきよせる。その反動を利し

て、右足を前屈に踏み込み、右拳中段直突きをする。(八圖)

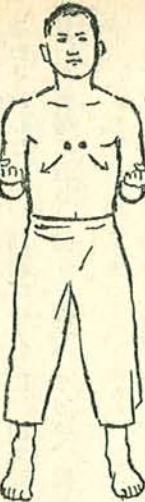


一
圖



二
圖

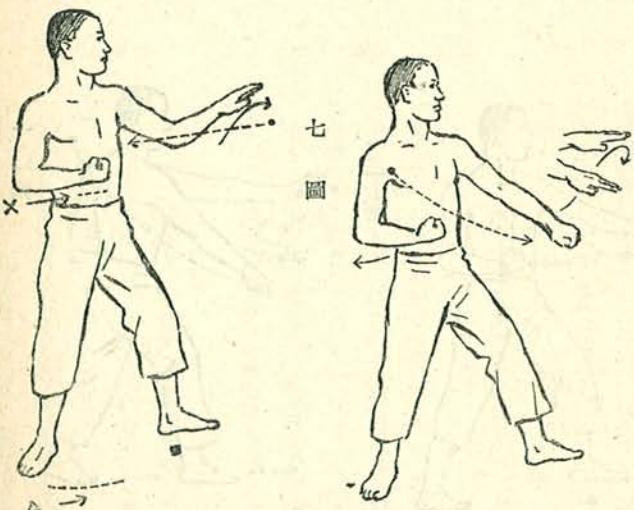
五をで、左拳は開いて、繰り手となる。(六圖)



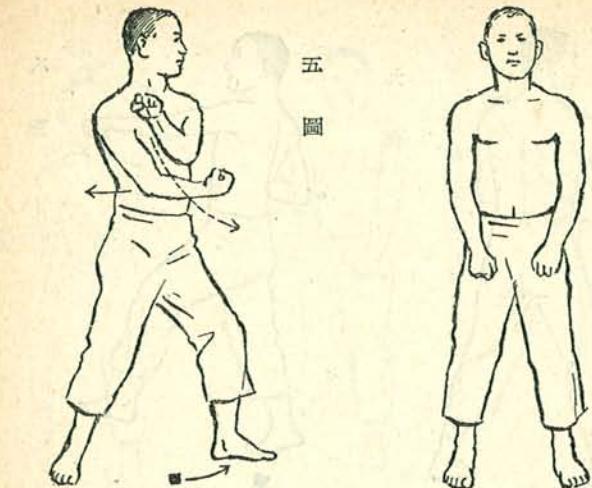
三
圖

六うで、繰り掴んだ左拳を、捻じながら左腰に持つて来る動作と、右足を一步、前屈に踏み出しながら、右拳中段直突きに出るのとは同時である。(一一圖)

七いで、右足を軸に、左側方に(始めの姿勢



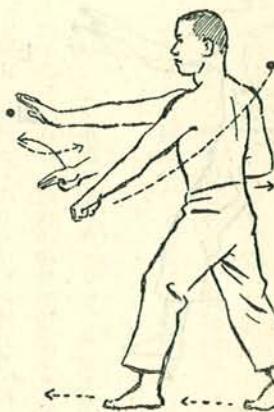
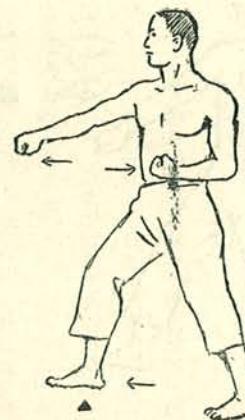
六
圖



五
圖

四
圖

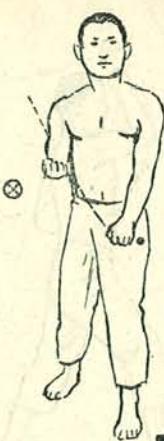


八
圖一〇
圖九
圖一二
圖

の手を上げ手の位置に氣合をいれて、さしあげる。(一四圖)

位置からみると前方にあたる)上體をふりむけ、左足を前に送つて、前屈になりながら、左拳は拂手、右拳は腰に構える。(一二、一三圖)

八いで、拂手した左拳をひらきながら、そ

一三
圖

九うで、右足を前屈立ちに踏み出し、右拳は上げ手に構え、同時に左手は拳固にしながら左腰にひき構える。(一五圖)

十うで、兩足も、腰に構えた左拳も、そのまま、上げ手して居る右拳をひらく。(一

十一で、左足を一步進めて、前屈立となる。左拳は上げ手、右手は拳固にしながら右腰にとり構える。(一六圖の(1))

十二で、十と同様、兩足も、腰に構えた右拳も、そのまゝで、上げ手になつて居る左拳

一四
圖五
圖一
圖

の手をひらく。(一六圖の(二)参照)

十三で、右足を前屈立ちに一步進めて、右拳は上げ手となる。左手は拳固にしながら左方に前屈立ちに進めるや否や、拂手をする。

但し左拳は腰にしたまゝの構え。(一八圖)

十四で、右側方に上體をふりむけ、上げ手となつて居る右拳で、右足をやゝ、その右側方に前屈立ちに進めるや否や、拂手をする。

腰に構える。(一七圖)



一五图

一六图

一七图

十六で、右手を物をしつかりと擋む心地で、拳固にして、右腰にねじつゝ、ひきよせながら、左足を一步踏みこみ、左拳中段直突きをする。(一九圖)

十七で、「タカルツリ」と上體を後方に(始めの姿勢位置から言うと左側方にあたる)腰をする。(一九圖)

ひねると共にむける。但し兩足の位置は略そのまゝで右足は前屈立ちとなり、右拳は左肩邊から拂手に打ち下ろし、左拳は左腰に構える。(二〇、二一圖)

十八で、兩足及び左拳はそのまゝ、右拳は手をひらいで、繰り手にする。(二二圖)

十九で、繰り手になつた右手を拳固にして、ねじりながら、右腰にひきよせるに乘じて、左足を一步踏みこみ

前屈立ちになり、左拳中段直突きする。(二二圖)

二十で、右足を軸にして、左方側に(始めの姿勢から言うと後方にあたる)左足を一步前屈立ちに踏み送つて、上體をむけ、左拳は拂手、依然右拳は腰にとつたま

ま。(二三圖)

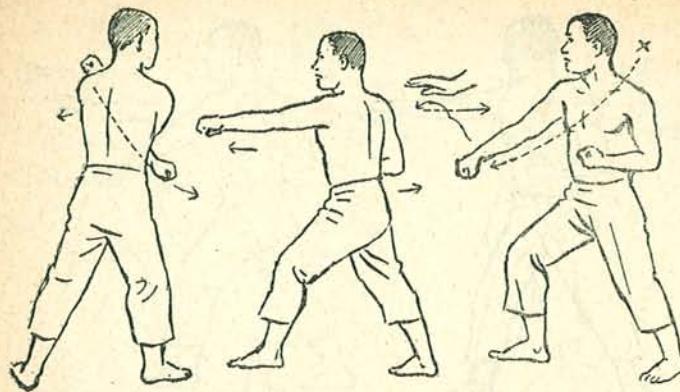
二十一で、右足、左足又腰にとつた右拳は共にそのままで拂手した左拳をひらいて、繰り手をする。(二三圖)

二十二で、繰り手をした左手を拳固にして、ねじながら左腰にひきつけるに乗じて、右足を一步踏みこみ前屈立ちにして右拳で中段直突きに出る。(二四圖)

二〇图

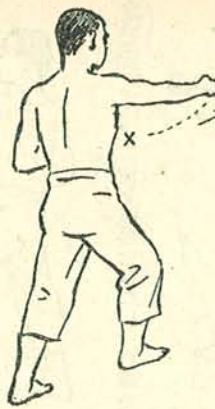
一九图

一八图





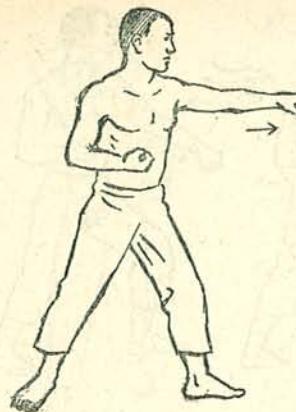
二七圖



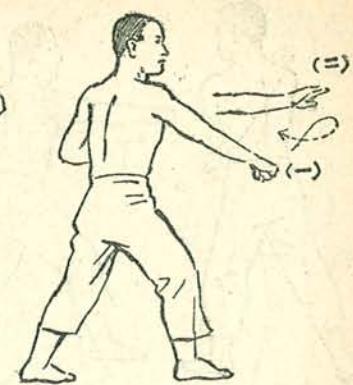
二六圖



二五圖



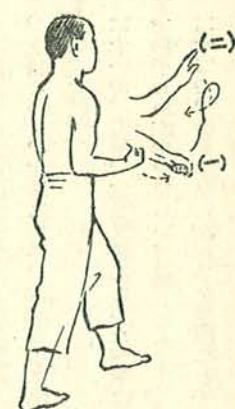
二二圖



二一圖



二四圖



二三圖

二十三で、兩足の位置も、左拳の腰にとつたのもそのまま、中段直突きに出た右拳をひらいて、やゝ臂を曲げ氣味に繰り手を行う。(二四圖の(二))

二十四で、繰り手した右手を拳固にして、右腰にひき構えるのに乘じて、左足を前屈立ちに一步踏み込み、左拳中段直突きする。(二五圖(二))

二十五で、兩足と右腰に構えた、右拳はそのままに、左拳はひらいて、やゝ左臂を落し氣味にひき曲げ、繰り手となる。(二五圖(一))

二十六で、繰り手した左手を拳固にかため、左腰にひきよせ、構えるに乘じて、右足を一步踏み込んで、前の二回の突き以上に氣力を横溢させて、「エイツ」の氣合もろとも右拳は中段直突きをする。この時は大抵は四股立ちであるけれども又26二六圖のように前屈立ちでもよい。(二六圖)

右拳は拂手に、左拳は依然左腰に構える。(二七圖、二八圖(1))



二十八で、兩足も、左拳もそのまゝで、右拳をひらいで、繰り手とする。(二八圖(2))

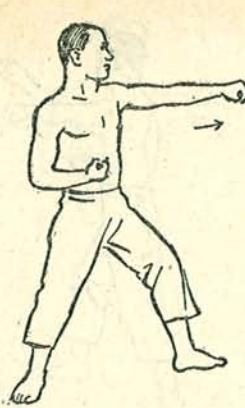
二八圖

二十九で、繰り手して右拳をねじながら右腰にひき構えるに乘じ、左足を前屈立ちになると右側方にあたる)上體を急速にむけ、右足を前屈立ちにし、右拳で拂手、左拳を左腰上にひき構える。



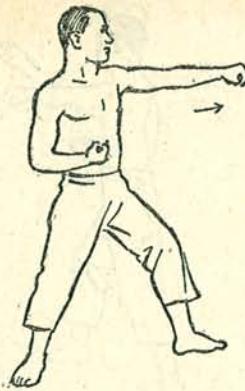
二九圖

三十で、兩足の位置姿勢はそのままで腰をひねつて後方へ(始めの姿勢位置から見ると右側方にあたる)上體に落して繰り手をすることを忘れてはならぬ。



三〇圖

三十一で、兩足と左拳はそのまま、拂手をした右拳は手をひらいて、繰り手をする。これまで同様、繰り手をする腕の臂は伸ばしたものでなくて、少し臂を曲げ氣味に落して繰り手をすることを忘れてはならぬ。

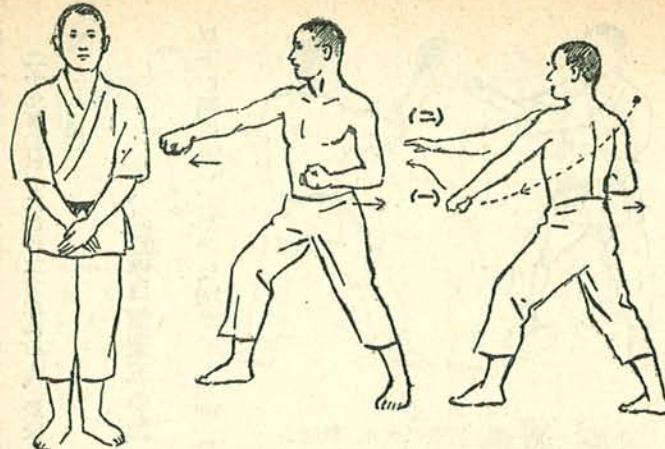


三一圖

以上で體捌きの初段を終つたのだから、左足をもとの點にひきもどし、静かに、油斷なく、氣力を失なわないよう、殘心の氣魄で「用意」の姿勢にかえる。即ち両手は金的前で、交叉させ、目つけは、遠山を望む要領で、身體は柔らかく、決して肩をいからさないような悠然とした姿勢態度で常になければならぬ。尙右の外にこの體捌初段では三十舉動以下に一寸變つた、仕方もあることを知つてもらいたい。即ち二十九舉動(二九圖)から三十の舉動は、後方になつて居る右足を軸にして、上體を右廻りにしながら、前に出て居る左足を後方(始めからの姿勢位置からみると右側方にあたる)に一步踏み出し、依然右足の前にあるよう踏み出し、前屈立ちとなり、左拳で拂手を行い、右拳は腰に構える。(三〇圖(1))つづいて、

三十一では左拳をひいらげ兩足や右拳はそのままで繰り手をする。(三〇圖(2))

更に三十二として、左手の繰り手を拳固にして左腰にり手をする。(三〇圖(3))



三二圖

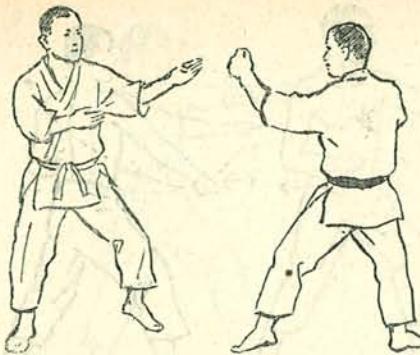
三三圖

三〇圖

ひきつけながら右足を進めて、右拳で中段直突きをする。(三一圖)
二十九撃動以下にこの二方法あるも、最後「用意」の姿勢にかえつて、殘心の態度でいることには變りはない。(三二圖)

7、神道自然流五の形

以下の圖において黒帯は突手で、白帯は仕手である。



(一の形)

(1)互に一足一拳の間合に來り、氣魄を以つて攻めあい双方共機を狙う。

一の形



(一の形)

(2)機を見出したか、突手は右足を踏み込み右拳で上段突き、仕手は左拳で上げ手。



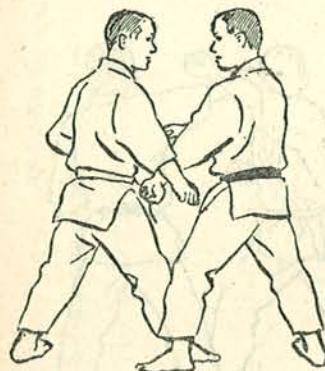
(一の形)

(4)突手は右拳で腰をひねつて、上段順突きするを、仕手は左拳を上方に突き出し、この攻撃を防ぐ。



(一の形)

(3)仕手は右足を踏み込み、右拳で上段突き、突手は右足をひいて、左拳で横手捌き。



(一の形)

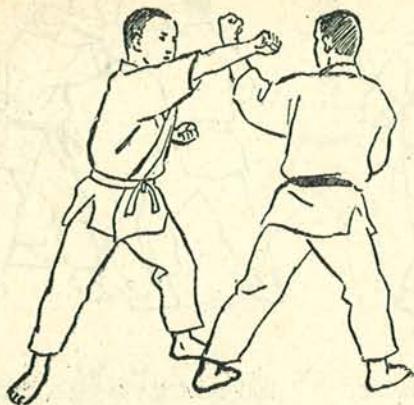
(5)突手は直ちに突手の左足の前内側に右足を踏みこみ同時に右拳で腹部目がけて直突きするや突手は左拳で拂手に防ぐ。



(6)突手は更に寄足になつて右拳順突きで極める。

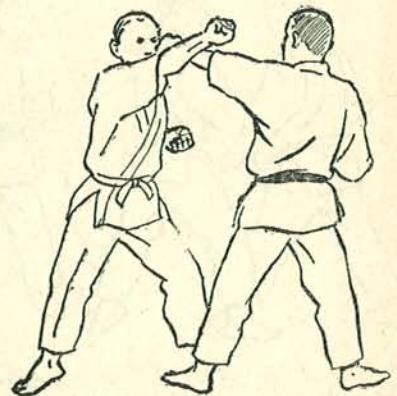
(二の形)

(1)仕手右拳順突きにゆくを、突手右足をひき身をひとえにして左拳外横手に捌く。



(二の形)

(2)突手は横手にした手拳を右にひねりながら、仕手の顔面に直突きます。



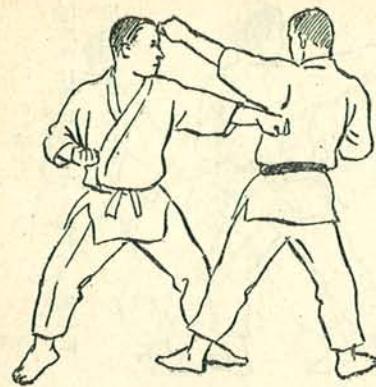
(二の形)

(3)仕手は右足を右斜め前にふみひらいで、身をしずめ攻撃を避け、左拳直突きます。



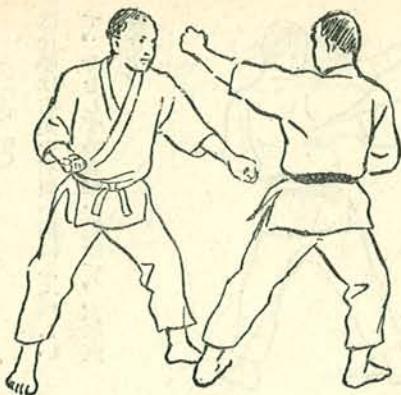
(二の形)

(4)突手は右足を右後ろに深くふみこむように體をひねりながら攻撃を避け左拳で拂手する。



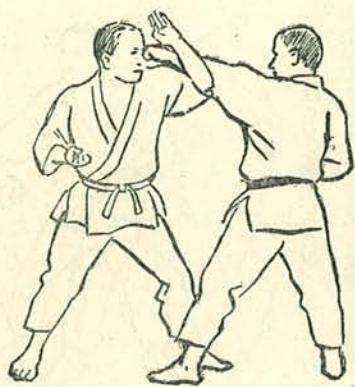
(二の形)

(5) 突手は更に身をやゝ起して、拂手に
出した左拳で裏打ちする。



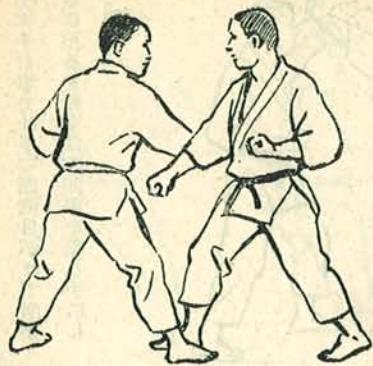
(二の形)

(6) 仕手は左開手で上げ手に捌く。



(二の形)

(7) 仕手は右足をふみこみ右拳で直突き
するを、突手は左足を後ろにひき、右
拳で拂手する。



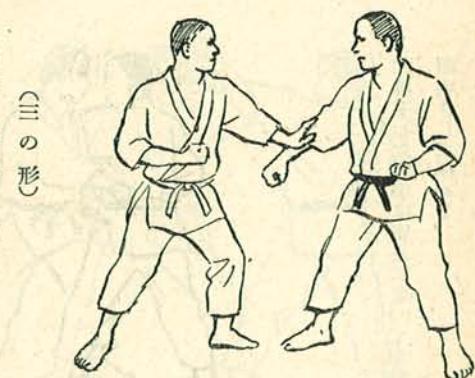
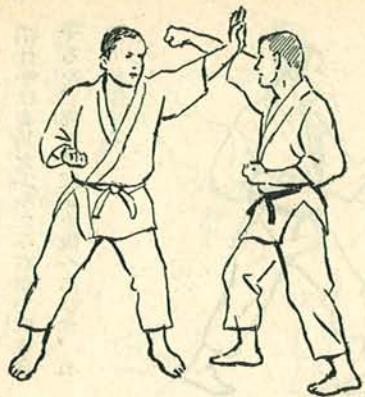
(二の形)

(8) 拂手した突手は寄足になつて左拳で
順突きして極める。



(三の形)

(1) 突手右拳で仕手の顔面目がけて逆突きに出るを仕手は左開手を差し手にして防ぐ。



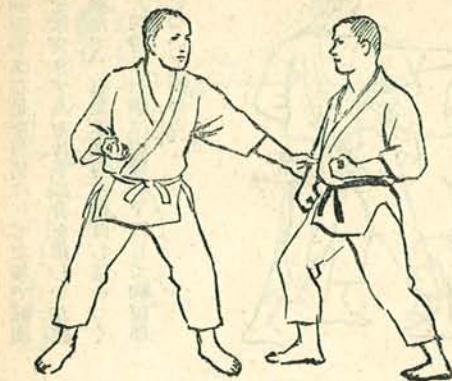
(三の形)

(2) 仕手は差し手を直ちに、突手の攻撃腕に掛け手して前下に抑えひく心地で制御する。



(三の形)

(4) 仕手は右足をふみこんで右拳直突きするを突手は右足を猫足にしながら身を後ろに避け右手は繰手のようにして掌底で抑え捌く。

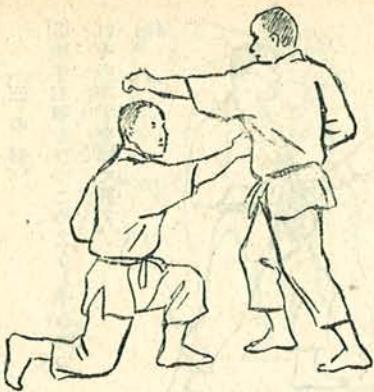


(三の形)

(3) 突手右拳をひつこめようとするにふれその左手を添え押す。

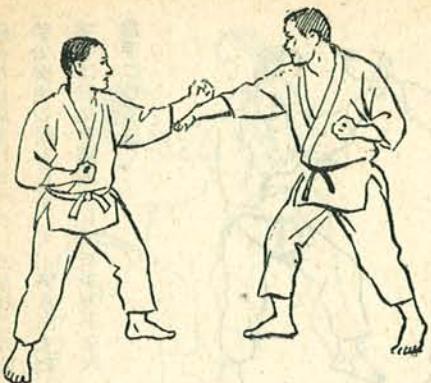
(三の形)

⑤突手は右足を前屈にして左拳で顔面を順突きするを仕手は身を落して左膝をたて、右足は後ろに伸ばし膝をつくと同時に右拳は甲部を下にして胸腹部をついて極める。



(四の形)

②仕手は交叉捌きの左の腕で左方に捌き流す。



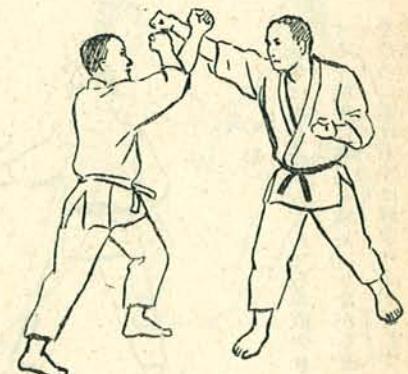
(四の形)

③突手その場で左拳順直突きに来るを仕手は右足をすゝめ半身になつて、右拳拂手にて捌く。



(四の形)

①突手右拳で上段へ直突きするを、仕手は左足を前に交叉捌きにする。



(四の形)

(4)仕手は腰をひねつて、左手指二本貫手で突手の眼を目ざして、突き出すを突手は右足を猫足にして右手刀手を夫婦手にして捌く。



(四の形)

(5)仕手は更に右手指の二本貫手で突手の眼を目あてに突き出す。突手は又左手刀手で内側から捌く。

(6)突手は両手刀手で左右の二本貫手を下方に切り下ろすに乘じ仕手は両手をクルリと下より、内、上に廻わして速に兩袖を摑み……。

(四の形)



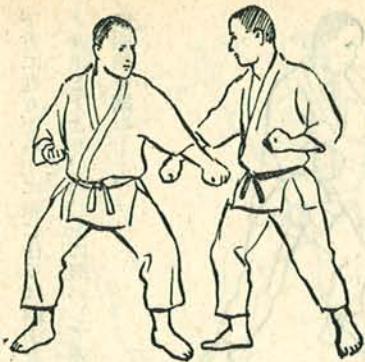
(四の形)

(7)仕手は兩上袖を前、下方に不意に勢よくひつぱりながら右足裏趾根部と踵部で胸腹部に蹴りを入れて極める。



(五の形)

①突手右拳逆直突きするを仕手は左足をすすめ左拳で拂手する。



(五の形)

②突手尙も腰をひねつて、左拳順突きを上段に向わすや仕手は左開手で裏手に捌く。



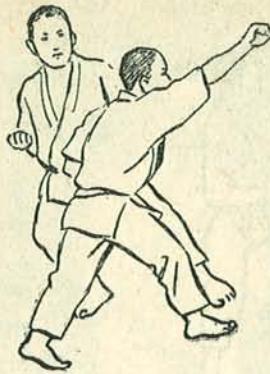
(五の形)

③仕手は裏手に捌くや否や右足を一步踏込んで右拳で顔面に突き込むを突手は右足を深く、前、左斜に踏み出し、體を變更して仕手を空突きに終らしめ
……。(4)の横)



(五の形)

④仕手の體のくずれに乘じ突手は右足を踏みこみ右拳で仕手の顔面に突き出すを仕手は右足を右斜前に移し體を更すると同時に左開手は大裏手に捌く。(5)の側面)



(五の形)

(5)更に突手は左拳で仕手の顔面に突き来るを仕手は右足を突手の前に踏みこみ右へ臂の夫婦手で突手の脾腹に臂あたりに極める。



(五の形)
(7) 5を側面から見た所。



(五の形)
(6) 4を横から見た所。



8、ナイファンチン（内歩進）

この形は初段、二段、三段の三種がある。流儀によつては基本形とされている。

沖縄近代の拳豪と言われた、故本部朝基先生が最も得意とせられた形である。幸い先生晩年の力

作として後世につたえる
遺品の一つとなつたので、故先生を偲びながら
この形の寫真を轉載し
て、初心者研究のよすが
とする。

(1)用意——構え、で、

閉足立ち、両手を金的
前に交叉させ、油斷なく、
前方を正視する。

(2)始め——で、

ゆる／＼と静かに顔を

左側方に廻して、左方を正視する。

(3) 同様悠々と、静かに顔を右側方に廻轉して、右方を正視する。

(4) 静かに、おもおもししく、氣を充たして、左足を右足に交叉させる。

(5) 右足を静かに、やゝ高めに抜いて、右側に踏み置き、並行立ちとなり、ナイハンチン立ちをして、右手をさし出す。

(6) ナイハンチン立ちを崩さず、上體だけを右方に捻轉して、左臂當り、右手掌を外部から添える。

(7) 顔を正面に向け、左拳と右拳を右脇腹の前少しの點に向い合わす。

(8) 氣合をこめて、顔を敏速に左側方に向け左方を正視する。

(9) 依然充實した氣魄のもとに、注意深く、左方に、左拳で、拂手する。

(10) 拂手した左拳を左脇腹腰の上に構えるに乘じ、右拳をよじりながら、左方に水落ち部を通つて、勢いよく突く。

(11) そのまま、姿勢を崩さず、右足を、左足の前方から交叉さ



(7)

(6)

(5)



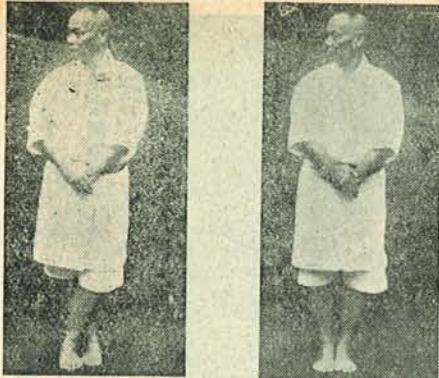
(10)



(9)



(8)



(3)

(2)

(4)



(14)



(15)



(16)



(17)



(18)



(19)



(20)



(21)



(22)

す。
 (22) 静かに、やゝ高目に左足を抜き、左方に踏み下ろし、依然ナイハンチン立ち、バタバタ足をせぬ事。

(23) 頭を正面にむけて、前方を正視する。

(24) 胸前に突き出して居る、右拳を起して、横手となる。

(25) 横手の右拳と左腰上に構えた左拳とカイクリのようにして右拳拂手、左拳横手。

(26) 拂手になつた右拳の手甲上に、横手捌きをした左拳の臂部を置く。

(27) 左拳の臂部を伸ばして、裏打ちをする。

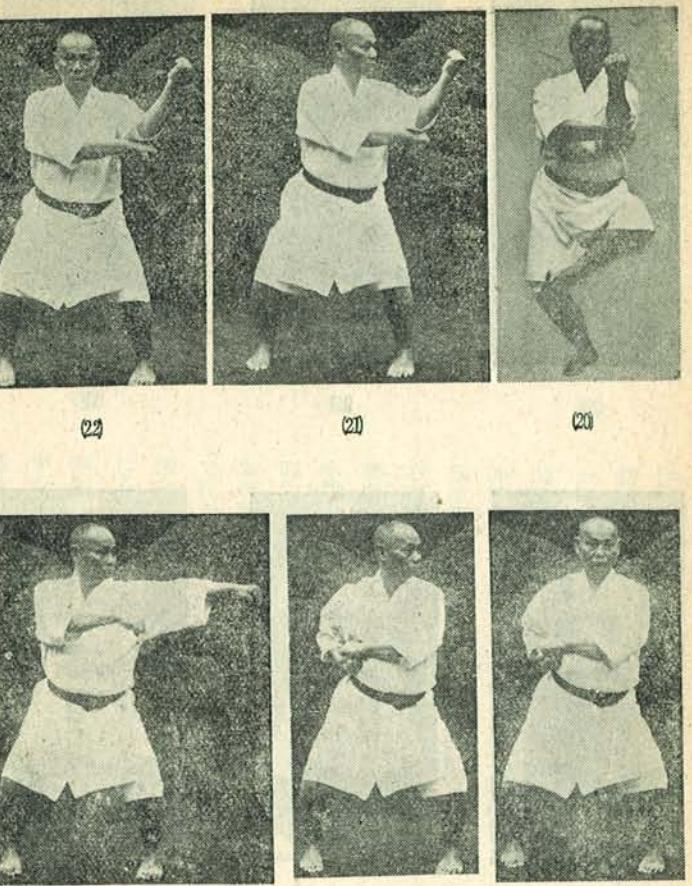
(28) 裏打ちをした左拳をもとの位置にかえす。飽まで並行立ちで腰を落したナイハンチン立ちの姿勢を崩さぬよう。

(29) 充分に腰のすわり、に氣をくばつて、どつしりとせよ、正しく顔を左方にふりむけよ。

(30) 顔は左方にむけたまゝ、腰に狂いが來ぬよう、左足土ふまずで右膝邊まで拂う。

(31) 脚は左方にむけたまゝ、腰に狂いが來ぬよう、左足土ふまずで右膝邊まで拂う。

(32) 足拂いをした左足をもとの位置に踏みしめながら、腰は崩



さぬように注意して、左方に、右拳にのせたまゝ左拳を横手捌き。
 24顔を正面に向けて、前面を正視する。
 25臺のようになつて居る右拳を、右脇腹に構えるに乘じ、左拳とともに、右脇腹に重ね、両手の掌部を向い合せて構える。
 26そのままの構えで、素早く、顔を、左方にむけて、凝視する。
 27充分始め同様腰を崩さないようにして、正視して居る左方に向つて双手突きをする。これで前半は終る。更に後半は(5)圖以下から6圖の形式にいたる動作の反對を行つて(1)圖のような用意——構えの姿勢にかえつて終る。

9、その他の形について

尙其他數十種の形に就いても、一旦稿をまとめたが、あまりに膨大になるので、到底興えられた、紙面ではどうにもならぬので、他日にゆすることとし、遺憾ながら割愛したが、「空手の形の種類」の項でその名稱だけでも知つておかれたい。

尙、序でに故本部朝基先生について一言すれば先生は、琉球の首里に明治三年王族の分家である本部安^{アシキ}司の三男として出生、十六歳から空手を始め、伊知地、石峰、佐久間、國頭、泊の松茂良、松村等の諸大家に師事して研究を大成されたのである。サールと異名をとつた程この道の達人として空手を語るもののが忘れてはならない特異の存在であつた。

空手修練篇

1、組手とはどんなものか

組手とは相手をつくつて稽古する方法である。わかり易い言葉でいうと試合である。空手は打つたり、突いたり、蹴つたりすることが主であるから、むやみに組手をやることは危険である。相当形が身につき、理合いもわかる頃位から充分に注意のもとに試むべきだ。これまでの著者の経験から見ると、どうも少年、青年特に學生は獨りでやる形だけでは満足しない。技量の巧拙は別として誰もが、試合即ち組手を好む傾向がある。従つて血氣にはやつたばかりに、受傷がもとで夭死した犠牲すら出ているのである。今から十数年前に著者は京都の某大學の空手部と、東都某々大學の空手部と交歎稽古の斡旋をしたことがあるが、その時組手を練習して、約束のもとに行われる組手の形であるのに自由組手となり、いすれかが誤つて、ほんとうに當つたものか、故意に當てたものか双方殺氣だつて、喧嘩にでもなりそうな形勢であった。今更のように學生連の元氣過ぎた光景に驚いて、著者は双方をなだめ漸く事なきを得た。だからこの組手、殊に自由組手、真剣組手、亂組手ともいは何等約束なくやる試合法では一定のルール（規則）を設け、指導者の監督下にやる位の慎重さでなければ、とかく危険が伴い勝である。従つてよく知り合つた同士とか、同じ道場の者同士だけではなく有効適切な指導にもとづいた順序を追うての組手修業が望ましいのである。

なら割合むきになつて飽まで仇敵のような稽古にはならず練習が出来るけれども、未知の人とか、他道場の者との間に於ては、どうも間違いが起り易い。それだからといって組手守行してはならないといふ譯ではない。空手の形を正しく理解したり、業技と業技の變化や連絡を身につけ、呼吸の要領を體得し、更に重心の移動による敏捷且つ強靱な身體の變更（轉身法）の要領を摑むと共に、勝敗の因をなす、間合とか氣合に習熟するためにはどうしても、組手によらなければならぬのである。一人或いは一人以上の對手と技量を競う方法が組手であるから、自然鬪志の旺盛さが養成されると共に、練習の回数を重ねる毎に度胸もすわり、膽力も養われる。だから初心者でも、單獨な形だけではなく有効適切な指導にもとづいた順序を追うての組手修業が望ましいのである。

2、單式組手形と複式組手形並びに自由組手

組手の種類を大別すると攻防の技術を一定の約束のもとに行う形と、約束なく技術を自由に競う組手の二種がある。勿論約束なく、自由に技術を競うといつても決して實際に死生を争う窮屈の點に達する最後的のものではない。但しその氣魄だけは最後的のものである心構えが必要である。従つて餘程獨演形によつて修業し、業技がきまる程に上達していないと、この方法で、身體的故障も起さぬよにといふことはなか／＼むずかしい。勿論謙虚な人格の圓満さに伴つて技術に熟達して居れば危険も少く身體的故障を防ぐことが出来る譯だが、更に進んでよき指導者の監督があればよ

りよく安全である。

一定の約束のもとに行う組手の形は丁度剣道でいう、組太刀とか剣道形、又は柔道でいう、投の形とか、極の形とか或いは古式の形というように攻防の技術を約束通りに試みるものである。即ち組手形とも又約束組手とも呼ばれている。尙これを練習方法からわけると、單式組手と複式組手にわけることが出来る。

(1)單式組手というのは對手が攻撃して来るからその業技に對して、これを捌いて、當方から攻撃して端的に勝を得る、最も簡単な防禦、攻撃の一齣である。始めは攻撃に對して防禦を行い、つゝいて攻撃を加えるという防攻一體の練習方法である。

(2)複式組手は攻撃に對して、防禦をなし、次いで攻撃をすると對手は、更に防禦を行い攻撃を以て逆襲していくから、當方も又その攻撃を防禦して、攻撃に出るというように攻防業技の交換を複數にして、幾回かの後に最後的の攻撃によつて組手形を終る約束のもとに行われる組手である。初心者は充分、單式組手に習熟してから複式組手に移らなければいけない。著者は常に攻撃業技と防禦業技とを一組或いは一手にしたもの即ち所謂單式組手の形を手形と呼んでいる。一つの手形は即ち單式組手(相手があれば)である。相手があつて、順序よく攻撃、防禦、攻撃、防禦、と繰返す時は、それがいふ所の複式組手、複式の約束組手である。單式、複式を問わず組手の技法は空手の形を研究して、それを工夫應用すればいろいろと澤山、組立てることが出来る。

次ぎに約束のない組手では實際に傷つけたり、眞の當身を入れたりしない前提のもとに、だが氣どめるようにしているのである。

3、連鎖式組手について

連鎖式組手といふのは約束した組手形の複式組手と自由組手の混成した練習方法でこのやり方は目の練習と反射運動の練磨による敏捷、臨機應變及び手技と間合の感得による身體の變更、氣息の呑吐の修練に最も有効な方法として行われて居るものである。主として著者は單式組手の複式組手の要領を會得した者に對して、引きつゞいて連鎖式組手を指導して居るが、これに習熟した者に初めて自由組手を試みることをすゝめることにしている。この方法は恰度鎖がつながつて居るようにならぬことを防ぐために、著者は「防禦——攻撃——防禦」と際限なく、極きわることなく、いつまでもつゞけて攻防の術技を反覆する、極めのない組手の一種である。この演武では始めは遅くてもよいから、正確な姿勢で、

決して無理のない、合理的な身體の捌きに、適切な手技で振舞うように留意しながら飽まで自然に、正しくということに専念しなければならぬ。而して出来るだけ敏捷に行動すべきである。尚激しく競つた直後急に靜止状態になることは生理衛生上よろしくないから徐々に程度を弱めつゝ止めることが肝腎である。

4、合戦とは何か

これは空手の最も盛んに行われた沖縄での話だが、一通り空手の守行が出来た者はよく他流試合に出掛けたものである。相手の身體に手足を觸れないように、又觸れることを許されたとしてもほんの一寸軽く觸れる程度とか、競技者双方の手に墨を塗つて、そのくつつけつこ位が關の山では肉弾そのままの素手でやる自由組手でありながらそれでは脾肉の嘆に堪えぬ連中は、つい他流試合で思う存分自分の技量を發揮してみたくなるのは理の當然である。そこで、そんな連中はどうしたかというと、柳暗花明の花柳街につながる道端みちばたとか辻あたりで、通行人のこれはと思う人に戦いを挑んだものである。それを沖縄では合戦と稱して居た。

この合戦には次の二種があると傳えられている。即ち、

〔**掛の合戦**〕—合戦をいどむ目的をほんの辻投げ位の輕い意味で決して殺意をもつてやる程のものでもないもの。

〔**眞の合戦**〕—生命を賭けて徹底的に腕力をふるう最後的の決闘をするもの。

空手道の要諦が「人に打たれず、人打たず、事のなきをもとと、するなり」である以上今はこのような風習はあるまい。

5、自由組手と防具について

約束ごとのない勝手、自由に攻防を行う自由組手、眞剣組手、亂組手は如何なる場合でも實際には、當てないということが前提となつてゐることはこれまで述べた通りである。ところで往々過ちがあるところから、近頃その缺點を補う方法として、防具を用いることとなつたのである。

實は著者もとりあえず一組即ち二人分つくつて、試用して見たが、今までの處では、どうも感心出来ない。全身を敏捷に用うることが、空手の生命であるにも、かゝはらず、誠に不便、窮屈であるばかりでなく、時に危険さえ感ずるのである。何しろ頭部と顔面を保護するためのお面は、野球用のマスクに似てゐるが試合中とれ易いし、上げ突き等の場合にはちと危険である。胴は革製で、約八分位の幅の、厚み五分位の弾力ある棒状のものが横に、約七、八分位の間隔を置いて、とりつけられており、下腹部の下のほうは墨丸を被うようにたれが垂れて、野球用プロテクトに似た裝備である。殊に墨丸をよりしつかり保護するために、鋼鐵製の幅六、七分位の鐵板數本で出来て居る。よなどうなものを用うるが、蹴る方の足を痛めたり、又つけて居る本人は進退を相當に阻害される

缺點があり、これがあつても、墨丸目あてに、正確に蹴られると、一種心地悪い、いやなショックで不愉快である。更に經常も膝蓋骨の上から足首まで布製の毛と綿のはいつた布團様のものに、やはり六、七分位の幅ある鐵板を數本約三分位の間隔をあけて、とりつけ、膝蓋骨全體を被る鐵板もつけられているけれども、どうも膝關節の保護には不充分で、安全と言ふわけにはゆかず、又打突のためのグローブ（手袋又は籠手）はボクシング用のような大きなものでなく、指全部用いられるよう、手甲だけ、毛や綿をいれて、こんもりと厚くなつてゐる。だから相手の腕や足を掴むことも出来るよう考案されて居るが、どうもいけない。所詮現在では自由組手にとつて、防具は不適當とも又不向きだとも考えられるのである。といつても、スポーツ空手として、萬人愛好の域に達するためには、何んとしても、危険のない防具を考案することが必要であろう。

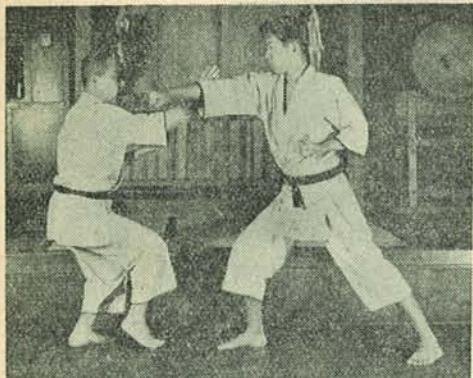
戰時中横須賀の海軍砲術學校で當身鍛磨のため、防具を考案したとの知らせに著者は早速見學に出かけたことがある。それは全部ゴム製で、使用時には空氣を入れ、ふくらまして、用うるのであるが、着裝してみると、やはり、重くて、こわばつてゐるので、攻撃、防禦の操作が大變制限され、誠に窮屈であつた。到底空手技法の習得には遺憾ながら不向きと思われたのである。従つて著者は完全な防具の出現するまでは守行者は防具にたよらないで、空手本來の形を充分研究練習すると共に、單式組手や複式組手、更に連鎖式組手又は充分注意の上自由組手の徹底的な練習によつて、正確な技法を體得するよう熱望して止まないのである。

6、組手形（試合形）のいろく

元來組手形というものが特別にあつた譯ではない。すでに説明した通り、防禦と攻撃と合體したいわゆる手形なるものが、勢い單式組手とも又一本組手とも呼ばれる内容である。従つてこの手形が二つ以上集つたものが複式組手或いは一本組手、三本組手等といわれるのである。即ち相手の出方によつて轉化して行くところに、單式になり複式組手に、即ち一本組手となり一本、三本組手と變化して行くのである。

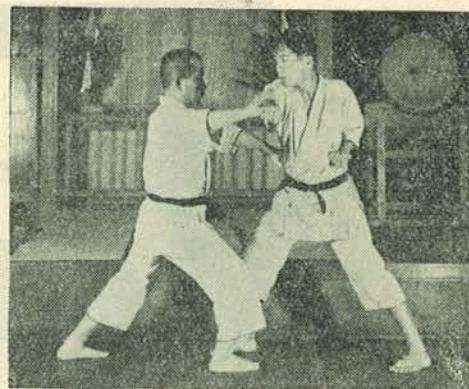
従つて手形の集成されたものが空手獨得の所謂形であるから、その形を使うことに習熟しておれば、自ずと組手もうまくならなければならぬ譯である。たゞ獨演だけの形であつたら肝腎の間合とか呼吸とか、適確な氣合、轉身等に多少不便と缺けるところが出來るので、相手を前にしての組手によつて、形に歸納された業技をそれぞれの、時と場所に應じて一々あてはめて攻防の目的を達するのである。

すなわち、獨りでやる形を實際に相手に試みること、これが組手であるが、空手本來の獨演形を無視して、直ちに組手殊に自由組手に没頭しては勢い空手から離れた、おかしなものが出來あがることになる。それ故十分獨演形を究めた上で、組手に移るのが常道であることを忘れてはならぬのである。練習にかかる時の禮法は重複するが、今一度念のためのせる。



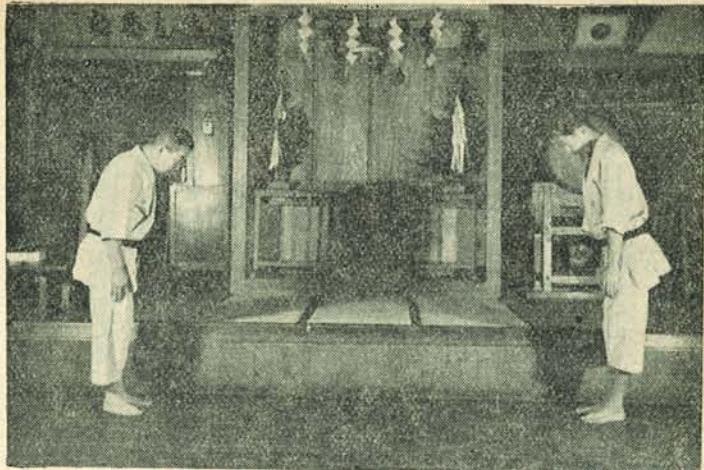
手刀手捌きをした所

(3) 突手は機をとらえ、右手で逆突きに出るを仕手は圓のように手刀手捌きをする。



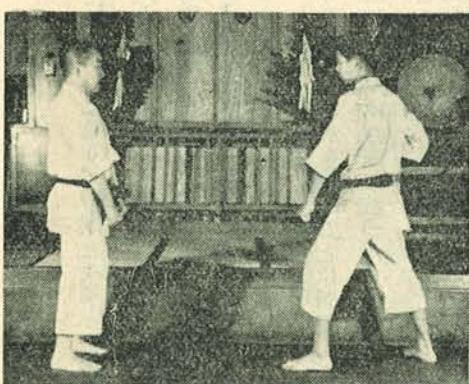
仕手は左拳で極めた所

(4) 仕手は突手の右腕を捌くや否や右斜前に押し捌くと同時に左拳で右脇腹を突いて極める。



禮法の所

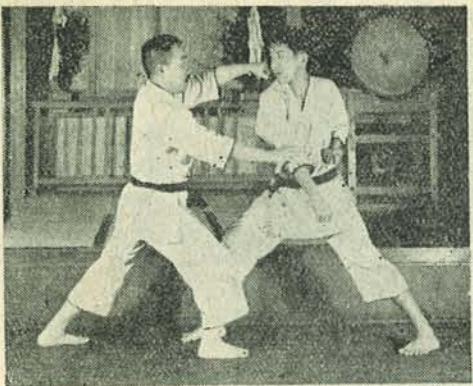
(1) 組手を始める時には、適當の間合を隔てて双方丁寧に禮を交す。



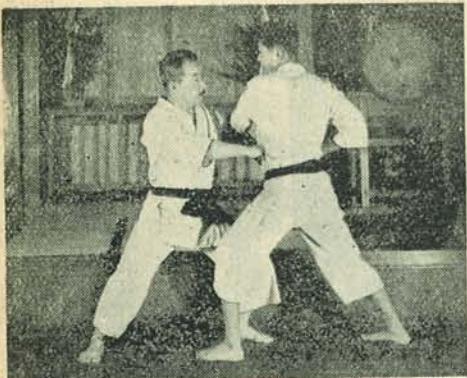
突手、仕手双方構えた所

(2) 互に一足一拳の間合に双方から歩みより突手は先ず右足をひいて圓の通りかまえる。仕手もさあ來れと構える。

(5)或いは仕手は突手の右腕を手刀手捌きした右手で右斜下方に押さえ捌くと同時に左拳で顔面に極める。

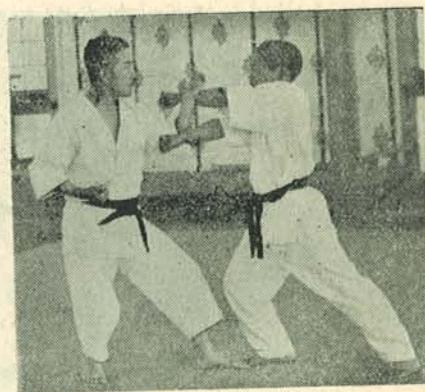


仕手は顔面に極めた所



上げ手から左側に捌き同時に右拳直突きに極めた所

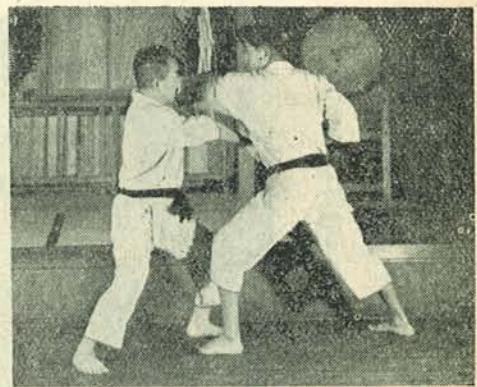
(7)突手左拳で顔面を突き來たるを仕手は左手で上げ手で捌き下ろすと同時に右拳直突きで極める。



拂手から裏手に捌き正に直突きに出でんとする所

(8)突手は右手で中段直突き、仕手は左手で拂手で防ぐや、突手は尚も左拳で直突きに来るを仕手は拂手に出た、左手で更に裏手に出でて防ぎ、正に右拳で直突きに出でんとする直前。

(6)拂手、突手一步深く踏みこんで逆突きに来るを仕手は右足を少しひき右手で捌手と同時に左拳で水月を突く。



拂手で捌くと同時に突きに極めた所

(9) 突手右拳で直突きに来るを左手刀手で外方に捌いて、直に掴み下ろし、直ちに右足を踏み込むと同時に右拳で上げ突きす。



左手刀手で捌き上げ突きに極めた所



拘手で捌いた所

(10) 突手右拳逆突きに来るを仕手は左方に體をひらいて、左手で拘手に防ぐ。



仕手は右臂あたりに極めた所

(11) 仕手は更に右足を踏み込むと同時に臂あたりに出る。

(10) 突手右拳で顔面に突き来るを仕手は右手孤手で下より捌く。更に突手は右手で中段直突きに来るを仕手は左手掌底で押さえ捌き正に右足で金的蹴りに出ようとする所。



孤手にて捌き正に前方蹴りに極めんとする所

(4) 突手左拳で突き来る。仕手は右足を踏みこみ、右開手で斜め上にはじき流し、その反動で右臂あたりをする。



突手を流し、その反動で臂あたりに極めた所



突手を後ろから抱き、抱き上げ投げんとする直前の所

(5) 突手右拳で突き来る、仕手は體を左にひらき、掛手をして左足で蹴りその足を突手の後ろに下ろすと同時に右手は上方首の邊にすべらし、左手は後ろから股間に差し入れ抱き上げ仕手はつゞいて右足裏で、突手の足を拂つて倒す。



突手を肩車にのせ正に投げ出さんとする所

(6) 突手右拳で突くを、仕手は左拳で外横手に捌いて、直ちにその手を轉じて腕を摑むや突手は左拳で顔面を突き来る故仕手は右拳で上方にはじき流しながら右足を一步すゝめ、身をしずめて、右腕を突手の股間に差し入れ伸び上る時肩車にかけて投げる。

(7) 更に仕手は深く足をすゝめ、右手で突手の體を抱え、左手で、手足を後方から抱え投げ捨てる。



仕手は突手を抱き上げて投げにうつらんとする所

圓突手右拳で中段直突きに来るを仕手
は右拳で拂手して直ちに左手で突手の
突き出して拂手された腕を掴む。



突手の右腕をつかみ、その臂部には
仕手の右腕を押しそえ突手の右腕を
逆に極めこんだ所



兩手で捌き、體を半身にひ
らき、左足を入れた所

⑨突手、右拳で逆直突きに来るを仕手
は半身にひらきつゝ左足を突手の右足
に密接するよう内方に踏み入れながら
両手刀部で、突腕を捌き、右手で掴み、
左手刀は臀部或いはその上部はあてそ
う。



突手を正に捻じふせんとする所

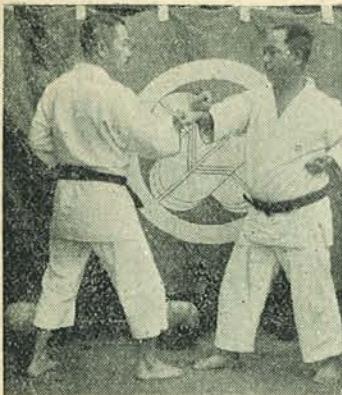
⑩仕手は左足を深く後ろに伸ばすにつ
れ、右手は引張り氣味に、左手は掴み
おさえるか或いは、手刀で切りこむよ
うにして突手をねじふせる。

⑪更に仕手は突手の前ふかく右足を踏
み入れ、更に両足を進め入れるように
運び、右腕を一層深く股間に入れ、捨
身業技のように尻を仰むけに寝て突手
を頭上に投げるよう右腕で突手を投げ
飛ばす。



正に突手を真捨身業技のように放り
出さんとする寸前

即仕手は突手をねじ伏せた瞬間。



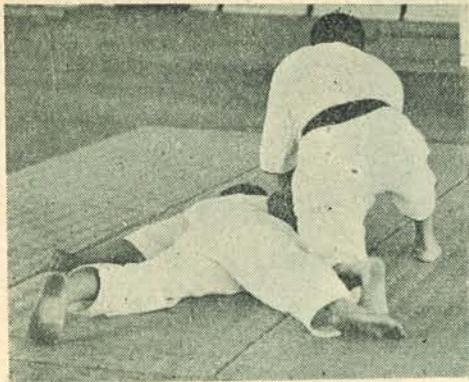
仕手は横手に捌いた所

闘突手の直突きを右拳で横手に捌き拳を轉じて突手を掴み、後ろの左足で蹴り、その足を突手の股間に踏み入れる。



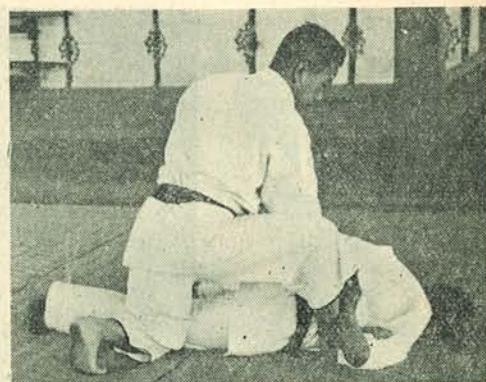
仕手は臂あたりを極めた所

24 仕手は左足を突手の股間にふみすえや否や突手の手をひつばると同時に左手の臂あたりをする。



突手をとりおさえた所

25 突手の右腕をねじ上げ、その手を背部上方にねじ上げ、その中に仕手の右足をいれて、突手の手甲部は仕手の向ずね邊にふれ、右足は上脇部を踏みつけ、徐々に上方に身をのり出すようにして突手をとりおさえ極めつける。



突手をとりおさえた所

凶突手の直突きに仕手は體を右に轉身
と同時に右手甲部で捌く。(裏手)



仕手は右裏手に捌いた所



仕手は横手の夫婦手に捌いた所

凶突手の右拳直突きを仕手は右拳横手
夫婦手に防ぐ。



仕手は右拳で打ち極めた所

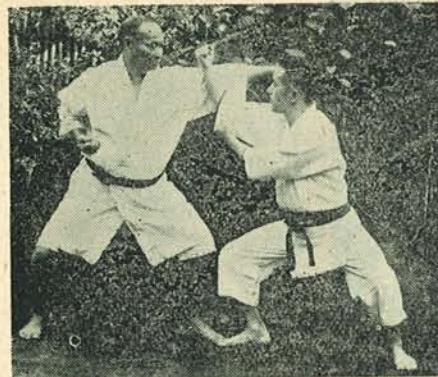
凶仕手はやゝ身をひき氣味で右極拳で
脇腹を打つ。



仕手は上げ突き或いは裏
打に極める所

凶更に仕手は左手で突手の腕を抑え、
右拳で上げ突きする。裏打でもよい。

創突手、左拳直突きに来るを仕手は右拳夫婦手で横手に捌く。



夫婦手の横手で捌いた所



仕手は臂鎌砲に出た所

創更に仕手は内横手した右手の臂で突手の胸部に臂あたりをする。



仕手は裏打ちに極めた所

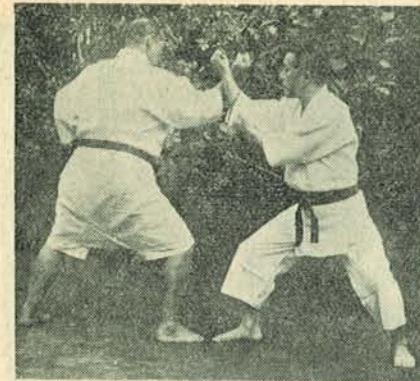
創ひきつゝいて仕手は夫婦手の左手で突手の攻撃手をひきつかむと同時に右拳で裏打ちする。



仕手は二度目の突きを内横手に捌いた所

創突手は尙も右拳で直突きに出るを仕手は内横手に捌いて夫婦手構え。

闘突手と仕手双方は手を掛けあって、
攻撃の機を狙つて居る。



双方共掛手で隙をうかゞう所



突手の手が逆になり、金的を
叩かれた所

隙やありけん仕手は夫婦手の左手で
突手の腕を押さえるや否や右拳で裏打
ちする。



仕手裏打ちに極めた所



突手の右利腕を掴んだ所

闘突手、右手で仕手の胸くらを掴んで
來るので仕手は充分腰をすえ、右手で
突手の腕をつかむ。

剣矢庭に仕手はクルリと轉身して突手
と並行になるよう、ふみこみ、左手で
金的を打ちつかむ。

筋突手は左手で突きかゝるんとするを仕手は金的にあてた左手をさし伸べて上方に捌く。



突手の左拳を上方に捌いた所



仕手はおだやかに両手を突手の右腕においていた所

(39) 突手は仕手の胸ぐらをとる仕手は、おだやかに両手をのせそえる。



仕手は突手の攻撃に上げ手で捌いた所

(40) 突手は矢庭に左拳で顔面に突き来る。仕手は右拳ではじきながら上げ手に捌く。

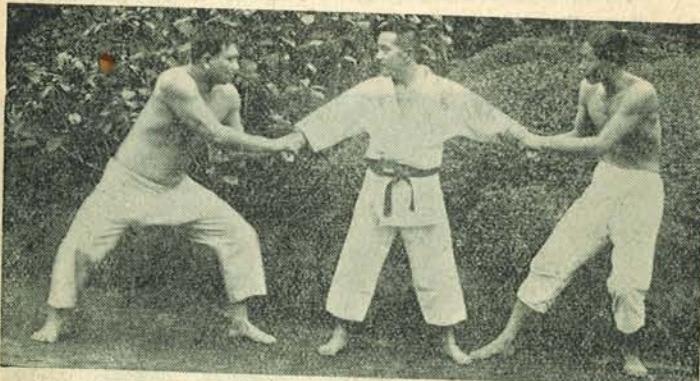
(41) 仕手はつゞいて右手刀で突手の腹部を打つ。



突手の腹部に右手刀で打ち込み極める

④仕手は上げ手した右拳で裏打ちする。

二人捕りの業技



(1)左、右二人にそれぞれ腕をつかまれた時氣を落ちつけ速座に……



仕手は裏打ちを極めた所

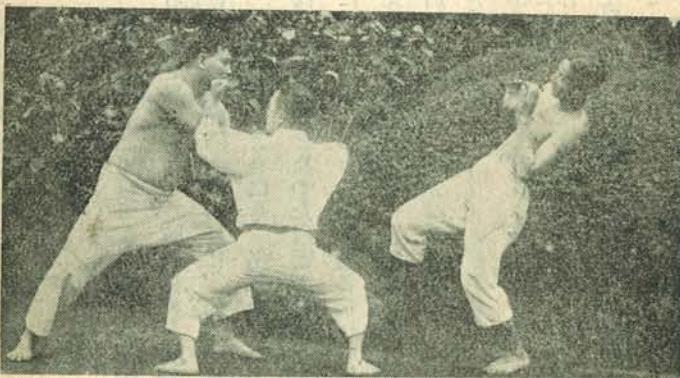
④突手が顔面に突き来るを仕手は深く腰を落して左拳上げ手で右拳直突きで突き止む。



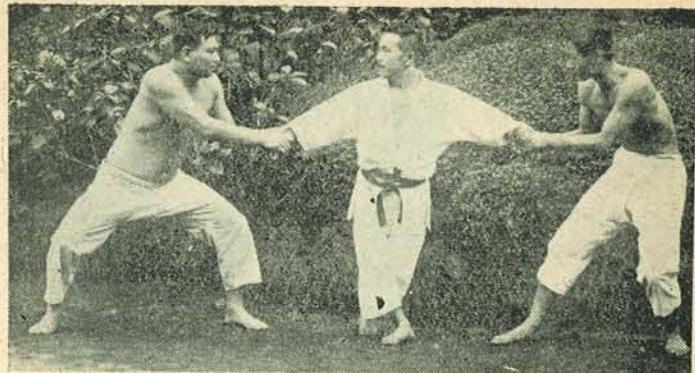
仕手は突手の右拳を捌くと同時に右拳直突きで極めた所



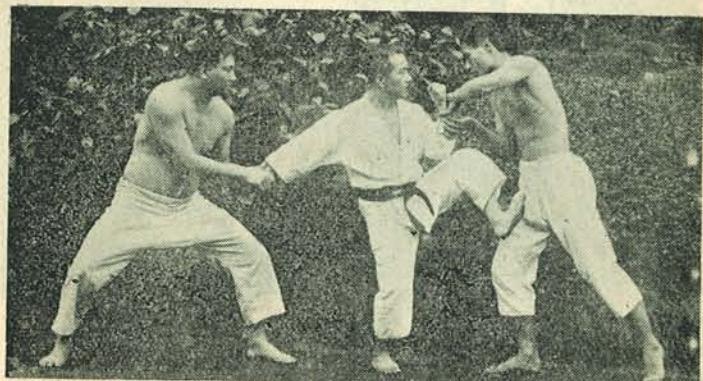
(4)全身の力と氣合譜共左拳をもぎとり蹴はなして一人を制するや否や飛鳥の敏捷さで……



(5)右足を軸にくるりと廻り左足を右側の一人の兩股間に前に踏み込み右手を引氣味にしながら、左拳で相手の右手臂部に横打ちし場合によつては顔面に裏打ちする。



(2)術者は右側の方に顔をむけ静かに右足を前に左足を後ろに交叉させ、落ついて氣魄を示し……



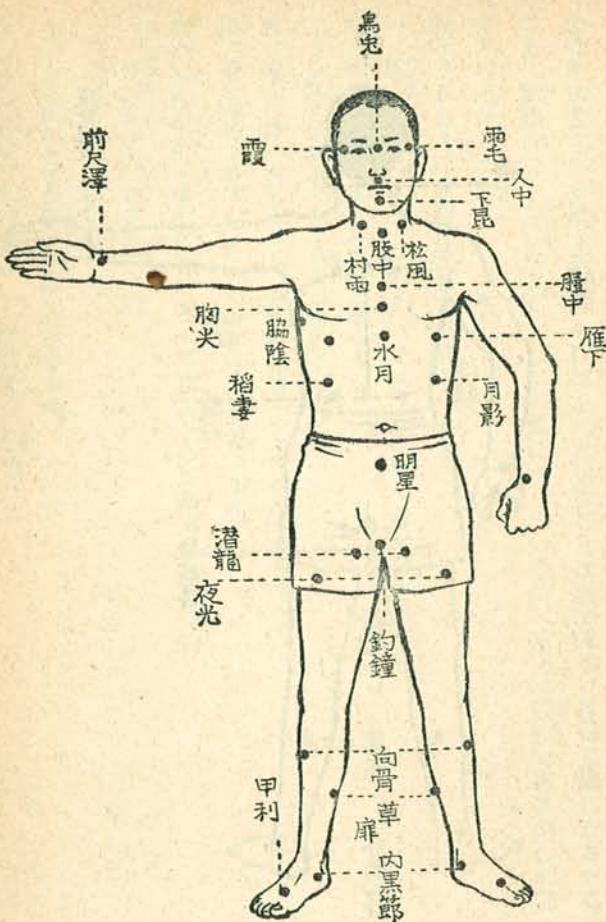
(3)矢度に左拳を引き寄せつつ、左足で氣合をこめて墨丸に蹴り當て握手をもぎはなす……

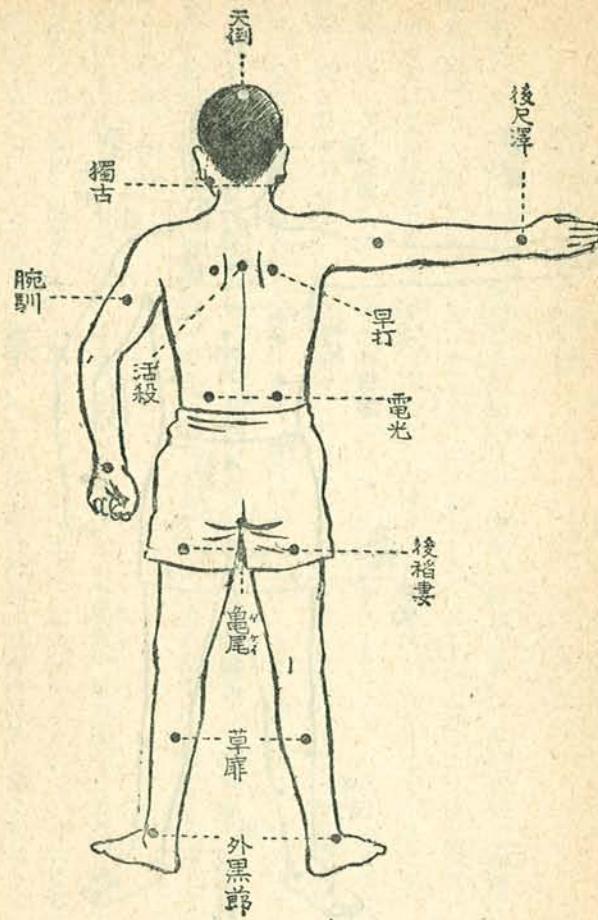
附記 真剣白刃捕その他の秘技については紙面の都合上省略した。

人體の急所と活法

空手術では、身體の何處、如何なる部位に打ち、突き、蹴りを施しても、有効、適確に相手の戦闘意志や戦闘力を弱めたり、消失させるようにすることを目的として、攻防の技術を練磨するのである。たとえ單なる防禦業技だけでも、捌くことだけで、相手は防がれる外に、痛さを感じて、大抵の場合ふたゝび、攻撃しようと見えなくなつたり、又は攻撃しようと見えなくなつたり、又は攻撃的防禦の捌き方をするのである。又場合によつては、防攻一體となつた所謂一撃防禦業技がある。従つて、柔術や柔道で喧嘩しく言われる程、急所については、あまり深く論じられていないようである。然し事實人體には急所たる、最も刺戟の感受性の強い部位が嚴存しているのであるから、この部分を熟知して、この點に打ち、突き、蹴りを加えれば、他の部分に攻撃をする以上に効果があることは勿論である。

人體には表裏ざざと七十二カ所ほどの急所がある。中でも向脛や膝の裏等は即死、即倒といわなければいけないが、極めて痛覚の激しい所である。但し「水月」は急所中の急所で、こゝに當身されると、活法を以つてしまつても、容易に蘇生しない大切な所であり、顔面や頭部の當は蘇生しても、精神に異常を残す等と言われて、亂用を特に戒められている。





圖によつて急所をしられたい。

急所を知悉する必要と共に、それ以上に大切なことは活法即ち、即死即倒した者を蘇生^{そせい}さす方法である。詳細はこゝでははぶくとして、眞に死んでいるか、或いは假死^{かし}であるかの判別と、活法の名稱だけを記しておく。

假死である者の状態は大略左の通りである。

- 一、瞼^{まぶた}が左、右、上、下に動くか、又は一方にかたよつて居るもの。
- 二、鼻や口さきに鏡をあてると曇るもの。
- 三、心臓に手をあてると動悸^{どうき}が尙あるもの。
- 四、硝子の器に水を入れて、心臓部に乗せると中の水がゆらぐもの。
- 五、針を指先きの爪の下に刺すとピリリッと動くもの。

右の状態[●]あてはまらない者は眞死者とみて差支えない。尙

- 一、瞼^{まぶた}が散漫し、縮少したもの。
 - 二、二時間以上経過したもの。
 - 三、水に濡れた場合肛門^{しゃの}が開いているもの。
- これ等の状態のものも等しく眞死者である。
- 右の鑑別法で眞死か假死を判別して、假死とわかつたら、落ちついて、静かに、充分の自信を以

つて、左の活法を行ふ。

- | | | |
|-----|---|---|
| 一、誘 | 活 | 法 |
| 二、襟 | 活 | 法 |
| 三、陰 | 活 | 法 |
| 四、惣 | 活 | 法 |
| 五、藥 | 活 | 法 |

空手の起源と沿革について

1、空手の發生

空手の起源については、多くの説があるが、人類發生の當初からと見てよいであろう。要するに自己保全の必要に迫られて自然に發生した闘争本能で、それが漸次形をなして一定の武技に育ちながら原始時代から有史時代へと入つていつたものと考えられるのである。

人類發祥の最古の地域を中心アジアであるとするならば、原始空手拳法の發祥地を中心アジアに求めてあえてまちがいではなかろう。その中央アジアに興つて文化と共に空手的闘技も諸方へ移動して行き、まず東へは印度、中國へ、西へは今日のヨーロッパ諸地域へ、そして各地各様その所で特徴をもつにいたつたのである。即ち、ヨーロッパではパンクラチューム（パンクラチオン）——これは現在のボクシング又はグリマーレスリングの祖ともいえる——、印度では相撲相撲、ワジラムスチー、中國では角抵となつた。後に中國では國術拳法として多くの流派を生み、わが國に傳つては相撲、やわら、取手、柔術、柔道、そして空手と變化したのである。

2、印度における空手

まだ佛教が始まらなかつた頃の印度（天竺）では各諸侯が、その勢力争いに空手的闘技を盛んに用いた跡が見られる。『法華經安樂品』には相撲相撲及び那羅・種々變現の戯という文字があり、また『本行經』には難陀太子の調達揚波と力を競べたなどの記載がのこつてゐる。その後佛教が起り、盛んになるにつれ、この相撲相撲も宗門の修驗者などの身心修行鍛錬の一方法となり、また行脚遍歴の途次、異種族或いは猛獸などの襲撃に備える手段として研究されたらしい。ワジラムスチーと呼ばれた一種の空手拳法は、自らの拳固を鍛える爲、大理石のくぼみへ牛乳を流しこみ、それに拳固を突き入れ、或いは石面に牛乳を注いで、その個所を叩く修練をしたと傳えられている。印度における當時のこの空手的闘技の盛んだつた事實は、今日残された諸種の佛像を見ても充分に察知出来るところである。

たとえば、五百羅漢や三十六羅漢の手足は全く空手拳法の構えであり、慈悲無量千手觀音の救いの御手も正に攻防の極致を表現した形である。特にあの寺の山門の左右に立つ仁王尊の像は、開手で構え天地陰陽の態勢を見せてゐるが、あれこそ空手の攻防一體の姿で、云々（普通阿云といふ）の呼吸を表現しているのである。

3、中國における空手

中國では約五千年の昔黃帝の時代に、すでに空手拳法の萌芽が見られる。

『漢書』に哀帝紀贊に下射武戲を見るところあるが、下は手搏（當身）武戲は力を角するの義で、後にこの兩方の

意味を一つに含んだ角蹴の文字が使われた。その後になつて角蹴は手搏の法と力を角するものとの二種に別れたが、更に後になつて、わが國の劍術と柔術を混成したようなかたちの武技になつたのである。

さて、今日、空手拳法について語る時、中國の河南省にある少林寺拳法については絶対に言い落すことは出来ない。

『嵩高山記』に、少林寺は小室山の北方の山麓にあり、後魏の時、孝文の胡僧、跋陀の爲に建つと記されている。『堅韻集』によると、隋の大業年中のこと、天下亂れて甚しく物騒だつたが、或る時多數の盜賊が少林寺を襲つた際、一人の老托鉢僧が敢然立つて、盜賊をことごとく駆退した。そこで少林寺の僧達にこの單なる老托鉢僧をすつかり見直して百人ほどの元氣な青年僧達にこの老僧から拳法の傳授を受けさせたという。こうして以後少林寺の拳法は天下に知れ渡つたのである。

その時の拳法とは、單に相撲つ法だけではなかつたようで、柔術に一番近い。穴道といつて人體の急所に當てる法などは正に柔術そのまゝである。少林寺拳法の起りについては、別に一説があるが、ここでは略す。

4、蒙古、朝鮮、台灣の拳法

蒙古では刺摩僧の間に一種の拳法武術があり、朝鮮では借力、神借、藥力といわれる拳法がある。また台灣では動物の争闘に型どつた多くの貴手を用いる台灣獨特の拳法がある。

5. タイ國の空手流拳闘

去る日タイ國の主都バンコックで催された拳闘試合のニュース映畫を見たが、素足で相手の防具をつけていない腹部を蹴る場面があつた。殆ど空手拳法の真剣組手（試合のこと）に類似していて、タイ國にも昔時から空手拳法が存在していたことを思わせる。上肢ばかりでなく下肢の蹴る動作は正に空手拳法である。

6. 沖繩の空手

から手（唐手）といえば沖繩（琉球）、沖繩といえば唐手、從つて「からて」は沖繩に發生した武技であり本場は琉球だといわれる位であるが沖繩はすでに唐朝時代から中國と交通が開け、その影響を受けてはいたとはい、沖繩の唐手が當時中國から渡來したものだとは斷定しがたい。中國の拳法は主として開手（別名羅漢といい、手を開いて演武する）を用いるが、琉球拳法ではおもに太祖（拳固のこと）を使うからである。琉球で唐手と呼んだのは近代のことで、琉球自身ではその以前から單に「手」と呼んでいたのである。

それはそれとして、琉球の拳法は全くの徒手空拳、武器なき島民の武器として、腰に構えた右拳の人さし指と中指の二本が中心になつており、この二本の指の第一、第二關節を堅剛に鍛える爲、平素から絶えず練磨の法を怠らず、二本の指を要することは丁度武士が刀剣を磨くのと同様の心構えでもあつたのである。

7. 日本の空手

日本に於ては、有史以前の建御雷神と建御名方神の力くらべや、有史以後の野見宿禰と當麻蹶速の競技などは、從來相撲の祖であるとか、柔道或いは柔術の始まりだとされてきたが、野見宿禰が當麻蹶速の肋骨を蹴りくじき、その腰を踏みくだいたという史實を見ると、これは正しく今の空手術でいう真剣組手、亂組手に相當しており、現代の相撲とは餘りに異つた姿で、これを相撲の祖と見ることにはかなり矛盾を感じる。やはり、空手拳法とか空手術の祖と見た方が正しいよう思う。

日本で武藝十八般といわれてきた諸種の武技も、その基礎となつたものは、實にこの空手拳法であつたのである。體術、和術、柔術、鎧組打、小具足、腰廻り、手搏、白打、拳法と呼ばれていたことでも分る。いずれも徒手空拳の武技で、殆んど大同小異、空手の内容を備えている。

日本の空手の發展に一新紀元を劃したのは明人陳元賓の來朝で、萬治二年わが國に製陶法の秘傳と共に空手拳法をつたえ、その門から空手拳法の俊秀がぞくく輩出して、日本古有の拳法はいちじるしく進歩したのである。もつと詳細を述べたいが、割愛して著者の創出した「神道自然流」の本義について申上げよう。

「神道自然流」のよつてきた流名の理由とその特長を述べれば、すべてはお分りのことと思うが、世人はよく、征服という言葉を使う。登山者が山の頂上をきわめると、直ちに何々山を征服したとか、また寒さや暑さに、堪えると、よく寒暑を征服したとか、無難作にいうが、これはとんでもな

い錯覺である。

征服したように見えたり、思われたりするのは、その中に溶けこんで、少しも對立のない、眞に順應出來た容相^{すがな}なのであつて、「神人一體」の境地を指す。

であるから、著者のひらいた「神道自然流」では、この眞理を論據として、敵もなければ、味方

もない、渾然一體の平和境に達するために無理のない業技を目的としているのである。

以上ごく簡単に記述をしたが、今日までに貳千數百に及ぶ流儀や、流派が生れた剣道、柔道に比べれば、空手術における流儀は甚だ少いのである。それは空手によつて、祿を得るということなく、また從來空手拳法を秘奥と稱して極秘扱いにし、或いは剣道や柔道の裏藝の扱いをし、更に實質的には沖繩の如く、秘密裡に研究されたといふような事情もあつて、流儀を公然唱えることを控える傾向が原因であつたようである。

然し今後は空手もいろいろの流儀、流派が新生するであろうし、またその研究も科學的に實施されるであろうから、空手の黄金時代來は必至である。と信ずる

著者紹介

小西康裕（戸籍名は良助）

明治二十六年香川縣高松市に生れ、大正十年慶應義塾大學理財科を卒業。——小學校時代空手拳法及び竹内流小具足腰の廻りを竹内綠範士に、松井三藏範士に無双流柔術を、井上正廣先生より直心影流劍術を學ぶ。——中等學校時代には岡野好太郎範士に柔道を、空手拳法と竹内流柔術を竹内兵衛先生に、上原宗九郎先生、植田平太郎範士に劍道を學ぶ。——慶應時代、劍道を眞具忠篤範士、中山博道範士其他六名の教範士に、柔道を飯塚國三郎範士、永井尚知先生、高橋數良範士に、琉球拳法唐手術を學友新垣恒茂君から學ぶ。——大正九年永井尚知先生より水武館柔道五段を、大正十一年七月高橋數良柔道範士より柔道五段允許。大正十三年一月良武館小西道場を開設し柔道、劍道、唐手拳法の教授を始む。大正十四年四月以來慶應義塾普通部、千代田生命、共保生命、東京朝日新聞社、日本光學青年學校及び自由カ丘學園中學部の劍道教師を歷任する。大正十四年六月琉球拳法唐手術を船越義珍先生、半硬流、剛柔流、糸東流空手を盟友摩文仁賢和先生に、沖縄固有の手、唐手術を本部朝基先生、南蠻殺倒流空手拳法を忍術研究家藤田西湖先生、柴真揚流柔術早業を渡邊春齋先生、不遷流柔術を中山英三郎先生、柳生心眼流柔術を佐藤逸見先生、合氣武道を植芝守高先生に學ぶ。昭和二年七月大日本武德會空手術精鍊證の稱號をうく。昭和八年四月日本大學工學部空手師範鷹託。昭和八年十月合氣武道植芝守高先生の示唆と神道研究家山口彈正先生の援助によつて、神道自然流空手術を創始す。昭和九年三月大日本武德會劍道教士、空手術教士の稱號をうく。昭和十三年以來數度大日本武德會柔道形及び空手術稱號審査員及び、昭和十八年四月同會各種武道鍊士號、達士號審査員屬託。昭和十八年一月講道館高等柔道教員養成所

空手術講師嘱託。昭和十八年三月大日本武德會本部柔道部々會幹事就任。昭和十九年二月東京鐵道局女子護身術講師嘱託。現在まで空手術指導と講演をせし處は二ヵ年間警視廳輪番教養係として、又皇宮警察部にては柔劍道有段者に對し三ヵ月間の講習の外次の通りである。——元陸軍教育總監部、元陸軍自動車學校、元海軍砲術學校、元群馬縣岩鼻の陸軍兵器廠、神奈川縣廳、横須賀市役所、高松市役所、慶應俱樂部（約二ヵ年間）警視廳記者俱樂部（約一ヵ年半）藏前工業會館、一業俱樂部、丸龜高等女學校、明善高等女學校、志度商業學校、坂出商業學校、觀音寺商業學校、高松商業學校、神港商業學校、高松中學校、大川中學校、四國民報社（三日間講習）特に濟寧館に於いては各當殿下の臺覽下に分解説明式講演をなす。又東京放送局より放送講演する。戰後横濱及び立川駐屯の米軍に四回公開演武した。現在大日本拳法空手術會及び國際空手俱樂部を主宰すると共に山梨大學空手術範である。



昭和三十一年三月二十五日 印刷 空手入門
昭和三十一年三月三十日 発行 定價金百五十圓
地方賣價百六十圓

著者 小西康裕

東京都千代田區神田須田町二ノ八

発行者 川津公一

東京都文京區諏訪町五六

印刷所 株式會社常磐印刷所

發行所

東京都千代田區
神田須田町二ノ八

川津書店

振替東京三三九八八番

川津書店版

各界權威
網羅する

百萬人の入門新書

上達法
シリーズ

佐佐木信綱水原秋櫻子川上三太郎梅若萬三郎
川柳句入門
川柳句入門
柔道入門
ペン習字入門
ペン手紙上達法

歌壇の權威佐木博士が初門者のために歌
歌まで。春陽集はケンラン花ひらく。
俳句初心大學生と著者との對話の形式によ
り俳道の奥底にまで參入出来るよう。題
術味あふる。俳壇の權威、日日歌壇選者。
川柳の香道が、川柳の味、川柳の作り
和方の川柳を集成大成。初めに古い方、明治大正昭
和の川柳を集め而成。初めに古い方、明治大正昭
心專門どなたにも。題
番ために能・諸曲家の花形家元たる著者が諸曲初門者の
番ために能・諸曲家の花形家元たる著者が諸曲初門者の
番ために能・諸曲の要點、その他稽古の心得を。
諸曲界の花形家元たる著者が諸曲初門者の
番ために能・諸曲の要點、その他稽古の心得を。
川柳の香道が、川柳の味、川柳の作り
和方の川柳を集成大成。初めに古い方、明治大正昭
心專門どなたにも。題
番ために能・諸曲家の花形家元たる著者が諸曲初門者の
番ために能・諸曲の要點、その他稽古の心得を。
諸曲界の花形家元たる著者が諸曲初門者の
番ために能・諸曲の要點、その他稽古の心得を。
川柳の香道が、川柳の味、川柳の作り
和方の川柳を集成大成。初めに古い方、明治大正昭
心專門どなたにも。題
番ために能・諸曲家の花形家元たる著者が諸曲初門者の
番ために能・諸曲の要點、その他稽古の心得を。
諸曲界の花形家元たる著者が諸曲初門者の
番ために能・諸曲の要點、その他稽古の心得を。

東京神田須田町二の八 川津書店 振替東京33988番

