奥技秘術
空手道

全日本空手道連盟
總本部修道館長
遠山寬賢著

奥技秘術
空手道

全日本空手道連盟
總本部修道館長
遠山寬賢著

¥200

1956

奥技秘術
空手道

全日本空手道連盟
總本部修道館長
遠山寬賢著

田中書店

二段蹴りをした瞬間相手が身を変したところ

修道館道場における稽古風景

握力法で著者が握ったは力一ぱいしてゐるところ

握力法で著
六尺棒を相手
握って廻さんと

幾星霜鍛へた著者の全身を相手が魂身の力を出して摑み切らんとしてゐるところ

複式呼吸で全身弾力性で構へた著者の両腕を猛者連の強打を受けんとしてゐるところ

中段攻撃を外すと同時に相手の背後へ飛び廻り横蹴りにて正に決めんとする

短刀にて攻撃して來た処を左へ転身右足を廻し蹴り込んだ一瞬

謹みて　空手道中興の祖

恩師拳聖　故　糸洲安恒先生の御霊に捧ぐ

名実とも東洋一を誇る
全日本空手道連盟総本部修道館全景

後列左より　前列左より
大家　喜屋武朝徳氏
城間真繁氏　屋部憲通氏
道手　一人おいて　花城長茂氏
空縄　知花朝信氏　宮城長順氏
沖

昭和十一年十月記念写真

女子護身術の演技

序　言

空手に関心を持つ全国津々浦々の人々より、ぜひ信頼できる空手道の本を出版してほしい、という希望があった。

空手道中興の祖、恩師糸洲安恒先生は、責任ある空手の本を公にせんとする人の資格として、左の三条件を口癖のように挙げられておられた。

第一に、

沖縄正統空手道の修業に幾十年つづけて研究し苦鍛猛練、その真髄奥技を極め、現実にこれを道場に生かして指導し得る専門家。

第二に、

古来より空手道と姉妹両輪の関係にある棒術、サイ術、ヌンチャク術、トンファー術などの妙技を多年研究し自信をもって開技し得る武士。

第三に、

支那拳法その他に対しても相当の見識を有し実演し得る人。

以上は、空手道を公にせんとする人の資格として、拳聖糸洲先生の一貫した持論

であった。本書の稿を起すに当り恩師の御遺高に対し何程貢献し得るや、責任の重大を痛感している次第である。

本書は空手道大宝鑑の序篇として、空手をこれから研究せんとする人、すでに相当の域まで研究を積んだ人々など、即ち空手に関心を持つ万人が、

「空手道の唯一の好著である」

を目標に編纂したのであるが、限られた紙数において、その基本開手型五十余種、柔法剛法数百技、姉妹武道篇、支那拳法篇、女子護身術に至る空手全般に渉る詳述は到底不可能に属し、その不備補充は逐次刊行する大宝鑑にまつこととし、本書においては前篇に総論（基礎論）各論（組織論）基本鍛練篇と型と組手篇、奥技篇、後篇附録の数篇に分類し、平易、簡明、親切、周到、責任を以って解説した積りである。就中、奥技篇に説くところの、その秘術は著者が東京日比谷公会堂をはじめ大阪の中之島公会堂、全国各地における空手演武大会並に内外記者団など、「万衆の面前において現実に展開した厳粛なる妙技」の極意、原理を平易に解説したものである。

本書の出版にあたり推薦文を賜ったわが郷里沖縄教育界の大先覚、仲吉朝睦先生

並に本館顧問大城朝申氏、儀間真謹氏出版に配慮下さった拳法館師範崎浜秀厚氏、組手写真に協力下さった本館幹部渡辺憲一師範其他の諸君、出版に好意を寄せられた田中書店高橋勇氏の各位に対し厚く感謝の意を表する次第である。

昭和三十一年早春

著者識

目次

序言……三
第一篇　総論（基礎論）……一
第一章　空手道……一三
一　定義……一三
二　起源……一三
三　価値……一六
四　流派……一七
五　唐手より空手へ……二三
六　空手の進出……二五
第二章　空手道の道徳……二七
一　道徳訓……二七

1 守礼のくに……二七
2 空手に先手なし……二七
3 忍は百行の基なり……二八
4 手が出たら意地を引け、意地が出たら手を引け……二八
5 柔即和、剛即和……二九
6 喧嘩争いは買っても棄てよ……二九
二 空手する者の心得……三〇
第二篇 各論(組織論)……三五
第一章 拳の握り方……三七
第二章 拳の突き方……三八
第三章 貫手と手刀……四一
1 貫手……四一
2 貫手の鍛練法……四一
3 貫手の威力……四二
4 貫手の種類……四二
5 手刀……四三
6 手刀の用法……四四
第四章 立ち方……四四
1 結び立……四四
2 閉足立……四四
3 丁字立……四五
4 八字立……四五
5 内八字立……四五
6 四股立……四五
7 ナイファンチ立……四五
8 猫足立……四六
9 前屈立……四六
10 後屈立……四六
第五章 足の技……四七

1 蹴り方……四七
2 蹴り方の種類……四八
第六章 腕技……四九
1 猿臂……四九
2 猿臂の種類……四九
3 猿臂の用法……四九
第七章 巻藁の作り方……五〇
1 立巻藁……五〇
2 提巻藁……五一
第三篇 型と組手……五三
1 空手の型……五五
2 基本型・ナイファンチ・初段……五七
3 古流五十四歩の型……七六
4 組手……一三三

第四篇 奥技と秘術(極意)……一三五
一 複式呼吸法……一四〇
二 獅子の法……一四三
三 虎の法……一四四
四 握力法……一四六
五 鍛眼法……一五〇
六 熊の手……一五三
七 三角飛び……一五五
附録……一五九
一 沖縄空手道大家の座談会……一六一
二 恩師糸洲安恒先生遺訓……一七七
三 真の空手道のために……一七八
四 全国空手道師範名録……一八三

五　沖縄正統空手道の総合演武大会プロ……一四
六　全日本空手道連盟総本部修道館案内……一六
推薦の辞……一三

第一篇　総　論（基礎論）

第一章　空手道

一　定義

現在、日本全土は勿論、世界的に進出普及せられている空手道は、沖縄の古来の『て』を母胎とし、さらに、中国の白打（俗に北派拳法、または内治拳法ともいう）台湾、福建の有無手（うーぼう）まかいたん、るーだおばい拳法などの暗示と影響を幾分うけたとおもわれる、沖縄の先覚、名人等が、幾世紀の久しきにわたり、理と技の両面より超人的鍛練と研究を積んで生みだした。

『剛柔、陰陽、呼吸の原理に根底をおいた徒手空拳以って身を護り、敵を防ぐ攻防自在の倫理的教訓を第一義とする武道である』

二　起源

およそいずれの民族においても、太古武器のなかった原始時代においては、生存競争という本能から自然に拳骨を振って、闘争したことであろう。

人智の進歩につれて、この拳骨の効果的使い分けを、いろいろと、思念工夫したであろうことは想像にかたくない。この外敵に対する防禦より、対敵行動による攻撃の術が、とりもなおさず、人類空手の始りで、即ち、今日の空手道の起源であろう。

沖縄では、首里中山城主尚巴志出でて、三山（中山、南山、北山）を統一し政権を握ったのが、今より約四百九十年前（西暦一四七〇年）のことである。その孫にあたる尚真の時代に、中央集権を断行し、文治立国を宣し、絶対禁武政策を行ったのに端を発して、下って六十年、慶長十四年の役で、薩摩から一切の武器を取り上げられてしまった。ここにおいて民族の本能は、必然的にいかにすれば自分の拳骨を、銃剣に劣ない立派な武器に仕上げて、生命財産を守ることができるか、について苦難の洗礼をうけ悲憤の研磨をつづけ、日夜苦行して超人の鍛練を積んだのである。

夜陰ひそかに山に入り、立木生樹を相手に拳骨を鍛え、沖縄全土に独特の形態をなして繁っている、天恵の鍛練樹、がじまる（熱帯灌木）の根茎を利用しては、人知れず鍛えあげる剛柔さまざまの飛び下り、飛びつき、移り渡る猿の技と鶴の法、この幾星霜にわたる苦行猛鍛の結果は、ここに沖縄空手道の根底をなす、単複呼吸の原理を体得したのである。

さらに、かがやく星空の晩、また、暗がりの明暗両夜を選んで行う、鍛眼、気息転化、間合などの連係を探究する「頭ふり」「突ち（き）はなせー」さらに、尺余の棒を空間高く、8型に打ち振るなかを不容間髪の妙技、平手無手で切り抜き突き通す「てーじくん」あだに（ん）（熱帯果実）を利用して鍛眼する「みーまーらーくー」さらに、世界特異の蹴術として驚異の的となった拳脚を飛伏自在、荒鷲、飛鳥の如く鍛えあげる「くーがー（宝強）」強奪の千変万化、玄妙不可思議の蹴術に至っては、いずこを探してもない真に沖縄独特のものである。

その玄妙の域に熟達すれば、直角と平行の三角飛びや、天井板の飛び蹴りなど、普通人の感覚では人間業とは思われない神秘である。縁遠い神話同然視されたこの奥技が、厳粛なる現実となって、われらの眼前に繰りひろげられるにおよんでは、ただ〳〵驚歎のほかはないのである。

沖縄の名人達人等が最後の仕上げに、非公開で苦難苦闘した「かき試し」（真剣試合）を、古今の名将ナポレオンを地下に呼びおこし、白刃飛ぶはげしいその場面を目のあたりに展開させたとすれば、さすがのナポレオンも、感歎し驚異の眼を見張ったことであろう。

さらに中山城下、青空高くかかげられた、守礼の扁額（へんがく）のもとに、文武の教養をつんだ斯道の先人達人は、獅子、虎の闘法を文献にきわめ、支那と台湾の拳法の長所に暗示と影響を受けた。幾世紀、幾星霜のひさしきにわたる苦心惨胆、修練の結果生みだされた武の結晶は、時代の進運とともに、さらに人格完成の魂をいれて「空手に先手なし」という倫理的教訓に帰一した君子の武道空手がここに生れたのである。

三　価　値

今日のように、原爆、水爆が闘争の唯一の科学武器として発達したにもかかわらず、原始的な空手道が今なお存在し、しかも、ますます発展の傾向にある。それは人類がこの地上に、社会的に存在するかぎり、つねに人間としての不可欠なる本質

的なものを持っているからである。

この本質的なものとは何であるか、これは人間の人格完成の要素たる精神修養である。絶えざる鍛練による身体の向上は、精神力の統一を形づくって人格を完成する域にたっせしめるからである。

「健全なる魂は健全なる肉体に宿る」

のである。単に体力のみの向上では、ほとんど無意味であり、かえって社会的に害を与える。空手道の修練による結果は、いかなるものに対しても動ぜず、おくせず、事に処することができる。また、忍耐をもって精神陶冶をなし、円満なる人格を完成せしめる。

このように空手道は護身、健康、人格完成の宝術として、最高の武道であるのみならず、同時に国際的スポーツとしても世界の檜舞台に進出することは、火をみるよりあきらかである。

四　流　派

空手には流派があるか、と、よくきかれる質問だが、これは空手の本質を知らない素人観からでた質問で、各自が、武道の本質をよく検討してみれば、なるほど空手に流派の成立つ理屈がないことがハッキリ理解できることとおもう。

徒手空拳、身に寸鉄をおびないで、人間を対象に唯一最善とおもう攻防の秘術をふるって、自分の身をまもり、さらに危急にさいしては、進んで相手を撃退する、この真剣至上、もっとも厳粛なるべき妙術に、二通りも三通りも変った流の至技妙法があるべき道理はないのである。これは、実力と心術ただ一本で立つ相撲や、ボクシング、または飛行術に流がないのと全くおなじもので、千変万化、最後で唯一の正統空手道は、ただ一つの流があるのみである。

一体流派とは何か、その本質的なことを深く堀り下げてかんがえてみれば、誰でも、自ら理解できることとおもう。礼儀作法のように、あるいは華道のように、相手に敬意をあらわすとか、また芸術的美学的観点に立って、草花の生け方、配置、配合など、どうすればより一層美しく見せることができるか、その美の象徴と技巧について、各人それぞれの立場や、教養や、嗜好に応じて、おなじ草花をいくつかの流式の生け方に工夫創案することは、合理的でもあり当然でもある。

また、相手に敬意を表する表現法にしても、日本流では頭を下げるし、洋式では握手の礼となったり、拳手の礼となったりする。礼法に関するかぎり、いろいろの格式、理念から出発した各種各様それぞれの角度から、異ったいくつかの流格が創案されても、礼法の本質から考え、決して不合理でも矛盾でもなく、立派な流派を形成し一家として成りたつわけである。

ここに問題となるのは、小林流、昭霊流、または糸東流、剛柔流なる流派についてである。

小林寺拳法が小林流であり、昭霊寺拳法が昭霊流であるとか、この二流が、現在実在しているかのように世間に伝えられているが、これは史実の上に何等確たる根拠も考証もない。

仏教が支那に渡来し、今をさる約千年の昔、河南省洛陽の郊外嵩山に、面壁九年の達磨大師は禅宗小林寺を開基し、洗体経、易筋経の二鍛身武術経を遺した云々とあり、また、小林流にたいし昭霊寺拳法というのがあるが、昭霊寺の所在歴史はつまびらかに分らない云々とあるが、今日の所謂小林流、昭霊流なる空手と形式内容において、何等関係のないことは論ずるまでもないことである。

仮りに、小林流、昭霊流を認める想定のもとに、この二つの型そのものの本質を検討してみても、あるいは分解考究してみても、拳蹴各種の技法や、剛柔表裏の使いわけに至るまで、全然同一の型式で統合編成せられている。ただ、開手の場合、緩急鈍敏の速度において多少の相違は認めるにしても、これは空手修業上、当然の使いわけである。

剛柔緩急、いろいろ思念工夫して修練をつむのが空手の常道であって、流派なるものと根本的にちがうのである。小林流といい、昭霊流というのも、要するに全然同一の空手型であるという結論がでるわけである。

つぎに、糸東流と剛柔流であるが、これも全然同一の空手である。厳密にいえば剛柔流の中に糸東流は包含さるべきものである。近世の拳聖糸洲翁の頭文字、糸と東恩納翁の頭文字、東を組合せて糸東流と名のったり剛術、柔術の頭文字を組合せて剛柔流と名のったものである。

糸東流を十余年前に名乗った関西の摩文仁賢和君に、著者が以前流派を名のったその真意を質したことがあったが、返事はいたって簡単であった。曰く、単に空手道というより、流名をつけた方が恰好がつくし、恩師を思慕する意味からも意義が

ありはしないか。要するに、軽い意味で名のった流名で、あなた方（遠山）の意向もきいてから名のるのが順序でしたとの返事であった。

摩文仁君の空手は、私たちとまったく同じく糸洲、東恩納両拳聖のほかに新垣翁や山之根大城翁、松村翁の息も多分にうけて研究している。要するに、私たちや摩文仁君の空手は拳聖松村、糸洲、東恩納、屋部、大城など古今の名人大先哲の全流れを総括統合した唯一つの正統空手道であって、流も派もない正真正銘の沖縄の空手で流名は結局、無意味に帰するわけである。

最後に宮城長順氏の名のった剛柔流について検討してみよう。宮城氏は著者と同年の生れである。人格武技ともに勝れた、生れながらの空手家であった。東恩納翁の高弟として、その奥技を極めた宮城君が、どんな錯覚をおこしたのか、自分の空手に剛柔流とうっかり名のってしまったのである。著者が昭和十一年帰省した折、那覇商業学校で宮城君に会って流名をつけたその無意味を詰問したことがあった。宮城君が答えたことは、剛柔流と殊更に流名をつけた動機は世間の人びとが、未だに空手に対し認識不足なので、その全貌を剛柔の二字でわかりやすく表現したいうことであった。

およそ徒手空拳の空手は、法の如何を問わず、すべて剛法柔法の二法の範囲を出ないのである。拳闘は空手の剛法（ただし足技はほとんどない）であり柔道は空手の柔法（ただし当身術は剛法である）である。

空手を剛法だけと考えている人があるが、空手を知らない人の誤りである。空手武術は剛法柔法の二法を包含している武道であって、柔法にも柔剛の使い分けがあり、剛法にも柔剛の使い分けがある。法の柔剛と使い分けの柔剛が、千変万化の妙技となって現われるのである。すなわち、**突、貫、切、蹴**、踏逆技は剛法であり、**投、倒、押、絞、捕技**は柔法である。要するに「空手は剛柔陰陽の二法を出でない武道である」につきるのである。

結論として、宮城長順君の名のった剛柔の流名も、結局はわかりきった全空手道に適用する無用の長物を殊さらに重々しく表現したもので、男と女は人間なり、の論法に等しい徒労である。流も派もないただ一つの空手道に帰一することが理解できることとおもう。

最近珍奇な新しい流名をつける存在不明の空手家が見うけられるが、これは正統空手道の全貌（真随）を知らない一知半解の人たちである。空手に対する自らの実力に自信のない人達がよく使う手で、自分のわからない技や、むずかしい空手の奥技にでもぶっつかると「私の所は何流で」と逃げ口上には、至って重宝な用具になるからである。

著者の道場（全日本空手道連盟総本部修道館）では本人の希望してくる上述のすべての流のほか（最近一部でとなえている小流なども）に特別教課として台湾支那の有無手（うーぼー）るーだおばい、まかいたん、女子護身術など、さらに空手と姉妹両輪の関係にある、棒術、サイ術、ヌンチャク術、トンファー術、などの、世界的妙技の空手全般にわたる正統空手道の全ぼうを教授している。

五　唐手より空手へ

沖縄においては、明治三十七、八年ころまでは、空手のことを単に「て」と云っていたのであるが、この「て」の体育的価値が大に認められ、明治三十八年、県立各中等学校に正課としてとりあげられ、唐手と書いて「からて」と読ませることにした。ここに注目すべきことは、その間にあって県立一中の空手師範、花城長茂氏

が明治三十八年八月に、すでに空手の文字を使用して空手組手篇という特筆記念すべき文献をのこしたことである。

その後、昭和十一年十月、那覇昭和会館における県下の空手道大家（口絵の記念写真参照）

屋部憲通　喜屋武朝徳　花城長茂　本部朝基　宮城長順　許田重発　知花朝信城間真繁　小禄朝貞　真栄城の諸氏を総動員して空手史上、空前絶後とも云うべき大座談会が琉球新報社主催（社長太田朝敷、主筆又吉康和両氏出席）で催された。

空手の本質から更に振興策にいたる微に入り細にわたる全般的討議が真剣にすすめられた。議題のなかには、空手の流派を少林流、昭霊流の二派あるようにいう説があるが、これは、はっきりした根拠はなく（宮城長順氏）名称については倫理的教訓を第一義とする徒手空拳の武道である見地より、今後は空手道の文字をあてることに意見の一致をみた。さらに段級制度も全国的にこれをおしひろめて統一する必要がある、との積極的な意見などもでて、この種座談会としては稀に見る真剣な会合であった。

東京においては、大正十一、二年名称も沖縄にならって唐手と書いたのであるが

異国的な武道とまちがえられるところから、学生の間には感情的にも面白くないとの理由から、仮名で過度的に「からて」と書いた時もあったが、時代の推移とともに昭和十一、二年ころより、空手道と書き「技術より心術」に重きをおく君子の武道として今日にいたったのである。

六　空手の進出

明治の末期より大正の初期にかけて、沖縄の空手の優秀性が、中央の武道界や海軍部内に大きな反響をよび、大正元年の春には、出羽大将麾下の第一艦隊が中城湾に寄港したとき、わざわざ艦隊の下士官兵十数名を選抜して、県立第一中学校に寄宿せしめ、約一週間熱心に稽古をさせたことがあった。ことに大正九年二月、多年沖縄県師範学校の空手教官であった近世の拳豪（武士）屋部憲通翁（元陸軍中尉）は在米中の令息のまねきにより渡米の途中、三度の飯よりも好きな空手の実演を、布哇とロスアンゼルスにおいて紹介し、空手史上特筆すべき世界進出のかがやかしい最初のスタートを切ったのである。

その翌年、大正十年三月、皇太子海外巡遊の途中、沖縄に御寄港のさい、選抜学生の空手実演を御覧に供したことが機縁となり、その年、船越義珍氏によって、空手が中央に進出紹介されたのである。

大阪においては、少しおくれて大正十二年の春、本部朝基氏によって、関西大学神戸の御影師範をはじめ、警察、工場方面を中心に紹介されるなど、東西相呼応して空手が本土に紹介されるや、世界にほこる心身鍛練の理想的内容を特つ空手道はたちまちにして各大学や各団体などの間より大歓迎をうけて普及したのである。

これより、ますます進展隆盛をきわめて、日本本土はもちろん、最近にいたってはさらに世界の檜舞台に登場して、その真価を発揮せんとしているのであるが、空手の本場、沖縄に生をうけたわたしたちにとって、もっとも栄誉であり、また誇りであると同時に責任の重大さを痛感する次第である。

第二章　空手道の道徳

一　道　徳　訓

1　守礼のくに

琉球の首里王城正門にいたる城外第二門に、守礼の扁額がかかげられ、琉球に生をうくる者は、皆この守礼の門をくぐって育った。残念なことには、この戦争で灰燼に帰した。この守礼の国に育った空手道は、礼にはじまり礼に終ると教え、修業中はもちろん、城下の人は守礼の民、守礼の国としての理想を持ってきた。

素行純正、真面目な青年には入しれずこれを教え、素行の正しからざるものには教えない、という不文律の鉄則が厳として存し、礼譲、礼節、礼儀を理想として修養をつんできたのである。

2　空手に先手なし

空手道はわれわれの生命財産を保持するための防護、護身の武道であって、決し

て自分からすすんで他人に先手攻撃をなしてはならぬ、という教えである。また空手の型の組織はかならず、攻に対する防の手からはじめるようになっている。サイ術、棒術、ヌンチャク術、トンファー術も、礼譲の防にはじまっている。

3　忍は百行の基なり

「孝は百行の基なり」という古語からきたもので「堪忍に価なし」「堪忍は一生の宝」「成らぬ堪忍するが勘忍」という教えと同意義の訓則である。

4　手が出たら意地を引け、意地が出たら手を引け

この言葉は琉球の白銀堂由来という故事からでたもので、昔、漁村糸満のある貧乏漁夫、美殿が薩摩の武士から金を借りたが、その返済の期限がきても、返済ができず白銀岩の下にかくれていた、一度まち二度目に薩摩からきた金主についに見つけられ催促されたが、どうしても返金ができなかったので、武士は刀を抜いて斬ろうとした。その時、漁夫が延期の哀訴をして昔から人は「手が出たら意地を引け、意地が出たら手を引け」という俚言があるが、何とぞ来年まで待っていただきたいと願ったので、武士も不承々々に今一年待つことにして国に帰っていった。

夜わが家に着いて、戸の隙間からわが家の中をのぞいたら、何とわが妻が男と同

衾しているではないか、武士は刀に手をかけて、飛びこんで二人を切り殺さんとした。その時、漁夫の言葉を思出し、しずかに帰りを告げて我家に入ったら、なんと男装の人は我が母親で、男のない家を守るための心尽しの添寝だったのである。武士は自分の短慮を救ってくれた漁夫、美殿の恩を思って約束の日に糸満村に行って見たら、漁夫も大漁に逢って富を得て、その待っていただいた情を謝し、白銀を積んでその受取を申出たが、武士は妻の命の恩を謝して受取らなかった。

この白銀の山に村人が立てた御堂を白銀堂といって、今も糸満村にある、争いのために手が出たら闘心を去れ、闘心が出たら手を引いて争うな、という訓えである。

5　柔即和、剛即和

人類が地上に共存共栄する究極の目的は平和でなければならない。人間行動のすべての柔も剛も和に帰一しなければならないとの訓え。

6　喧嘩争いは買っても棄てよ

買うというのは、喧嘩争いの相手になる意味ではない。金で買うという意味である。

喧嘩争いは金で買っても棄てよということである。

二　空手する者の心得

1　武の字義は二人干戈を交えているもののなかに入って争いを止める、という意義である。この字義の持つ本質をよく考えて実践躬行にうつすべきである。

2　空手に先手なし。

前にも述べた通り、空手するものはどこまでも隠忍自重みだりに動ぜず、つねに小敵といえども侮らず好戦的、積極的に先手を発動してはならぬという心的態度を示した訓えである。開手の型に先手がないのは平和的、倫理的意味のひろさであり古今に通ずる不磨の大訓である。

3　人一度すれば己これを百度し、人百度すれば己これを千度す、要するに努力鍛練、思念工夫が空手上達の秘訣である。

4　理より入る者は技より入る者より一日の長あり、先ず理を知り、その技法を会得し、そして後、手足の鍛練をなすべきである、との訓え。

5　空手は謹慎、謙譲、仁義のおよばざるところに、最後唯一の攻防、護身の正

技が出るのであある。

6　孫子の曰く

「古之善戦者先為不可勝、以待敵之可勝」すなわち先ず自ら不敗の地歩を占め、しかる後に敵の敗形に乗ずるの意である。

7　大胆に細心に

度胆は大海の如く、用心は音無き細流のごとくであって、大敵を恐れず、小敵を侮らざる気構えが必要である。

8　身を護れ

相手を攻めよう攻めようとおもったら、自から隙がでて、敵に乗じられるのである。身を守っていれば、相手の隙が自然に見えてくるのである。

9　拳の大要八句

入心同二天地一　血脈似二日月一
法剛柔　呑吐　身随時　応変
手逢空　則入　碼進退　離逢
目要レ視二四旬一　耳能聴二八方一

10　正に踏んで懼れず正者必勝、無念無想の心境に一拳握って立てば百万人といえどもわれ行かんである。

11　古歌二首

イ　降ると見ば　積らぬ先に払へかし
　　雪には折れぬ　青柳の枝

ロ　振りかかる　太刀の下こそ地獄なれ
　　踏込んで見よ　極楽もあり

もっとも味うべき武道の極意である。空手の究極の目的は技を超越した精神、心の問題である。生ま半かな武術は怪我のもとである。

12　沖縄の尚敬王の歌に

我が身ちでんちど　余所の上や知ゆる　無理するな浮世　情びけい

わが身をつねってみてこそ他人の痛さを知ることができる、人世ただ人情によって渡るべきで、決して無理をしてはならぬとの意。

空手する人、しない人の心に銘ずべき訓えである。

13　武道の極意は処生の極意

14　剛　操　　山鹿素行

大丈夫の世に在る剛操の志あらざれば心を存すること能はざるなり。剛はよく剛毅にして物に屈せざるの心なり。大丈夫この心を存せざれば、我好悪するところにおいて心屈しやすく。義を守るところたしかならざるなり。故に剛操を以て。信を立て、義を立て義を堅くするの行とするなり。清廉正直も剛操を以てせざれば立たず、況や士たるの道、常に剛毅を以て質とし、その守るところを変ぜざるを以て行とす。

第二篇　各論（組織論）

第一章　拳の握り方

握拳は空手拳法の基本をなす重要武器であって、その握り方は、

1　始め人さし指、中指、薬指、小指を折りたたむように深くにぎる。

2　つぎに拇指にて人さし指、中指の第二関節の上を、おさえるように強くにぎる。

3　手甲とにぎり締めた、人さし指、中指との面の角度は丁度直角（九十度）になるようにする。

4　これを正拳と称し、空手拳法、攻技の重要基本をなす。

拳はつねに巻藁を用いて鍛練しておく、空手道の達人の拳が板を割り瓦を砕く威力を有するのは、巻藁による鍛練の結果である。

第二章　拳の突き方

正拳の突き方は空手拳法攻技中、もっとも重要な基本をなすものである。

先ず巻藁に向って適当のところに左足を一歩踏み出して立ち、手甲を下にした右拳を脇腹のところで、強く後に引いて構える。

この場合肩を下げ、胸をできるだけ張り、腰を据え、丹田に力を入れて強く踏み立ち、左手は拳を握って左膝頭三寸の高さに構え、眼は巻藁の中央一点に集中し、呼吸を整えて一気に突き出すのである。

突き出した拳は、途中螺線（らせん）に繰り出し、突き当った時には、手の甲は上になっているのである。左拳は右拳突き出すと同時に、捻じ上げるように手甲を下に脇腹に強く引きつける。

これが正拳の正しい突き方であるが、巻藁を突く場合、その秘訣とも称すべき事項を左に掲げることにする。

1　拳は満身で突く、腹で突く、呼吸で突くということ、これが一番大事である。

2　十分の力を込めて突き出した右拳は十二分の力で引き取り、満身の力で突き出す右拳と同時に、左拳もかならず満身の力で強く引いて左脇下に構える。

この技法の妙味は、空突（からつき）、外受（そとうけ）の練習並空突（なみからつき）、鶴の法の組手稽古の場合において、自然にさとることができるのである。

3　拳、腕、肩、手首、腰の鍛練と同時に、呼気練法という大事なことを忘れてはならぬ。

2　突き出した時の姿勢

3　裏拳の鍛え方

4　同一点、即ち、正確な場所を一気に突きとおすという、拳統制の鍛練もまた重要なことである。

5　突き方の極意は、要するに陰陽にあり、虚無にある。

6　左右両拳はつねに、等威力を発現し得る域にたっするまで鍛練し、威力に甲乙の差異があってはならない。

第三章　貫手と手刀

1　貫　手

貫手（ぬきて）とは指先を槍のように鍛えて使用する技である。支那拳法の外治拳法、南派拳法および台湾の「マカイタン」「ルーダオバイ」拳法は、皆この貫手が主体をなしている。

2　貫手の鍛練法

貫手の鍛練法としては、先ず机に向い読書などをしながら、左右の指先を揃え

て自分のものの上を、静かに強弱をつけて突く鍛練をするのが一番簡単で効果的な鍛練法である。

つぎは木箱の中に砂や粟、またはのこくずなどを入れて、朝夕これに突込み、次第に、浅より深への順で鍛練をするのである。

最後に直経一尺くらいの藁束に呼吸をととのえて突っ込み、その突っ込んだ指先を曲げて束の中の藁をつかみ出す鍛練法である。これは至難な技で貫手の奥技になっている。しかし、奥技にいたらなくとも、単に突っ込むだけは是非必要な鍛練法である。

3　貫手の威力

貫手は種類によって威力も異るが、先ず敵手の目、肋、水月、急所に突っ込んでは、これを抜き取ることができる威力がある。そのかわり危害も大きいので、普通はある程度にとどめるべきである。

一般に貫手は拳より偉大の効果がある。

4　貫手の種類

一本貫手

一本貫とは人差指一本を用いる貫手をいう。

二本貫手

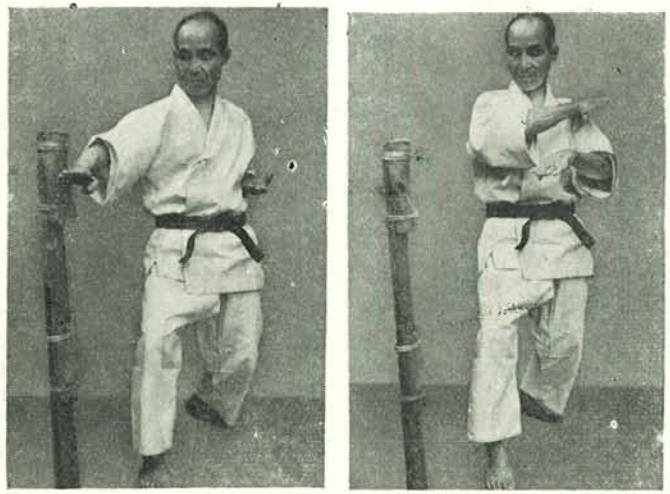
二本貫とは人差指と中指を用いる貫手をいう。

四本貫手

親指を曲げ、四本の指を全部揃えて貫く貫手をいう。

5　手　刀

手刀とは掌を縦に刀の用法をする技で、貫手と同じく四指をそろえて伸ばし、親指を強く曲げ、切込み切割るための技である。これを鍛えるには刀の刃にあたる方、および背にあたるところを巻藁に打ちつけて鍛



手刀の正しい鍛え方

えるのである。

手刀は鍛練すれば相当の威力があり、八分板の数枚を割ったり、煉瓦を打ち折ったりすることができる。

6 手刀の用法

相手の首に打込み、顔、手足及び関節等を攻撃する技に用いる。

第四章 立ち方

空手道の立ち方には普通十通りある。

1 結び立

左右の踵を引きつけ、両足の爪先を開き、肩を下げて胸を張り、眼は正面に注ぎ直立不動の姿勢をとる。体操の「気をつけ」の姿勢と同じ。

2 閉足立

結び立の姿勢に爪先を閉じた立ち方。

3 丁字立

一方の足を前に出して、他の足は横に指先を向け、丁度丁字形の形になる立ち方。

4 八字立

足が八字形になる立ち方、両足の爪先を開き、その距離は肩の幅より心持ち広くとって立つ。結び立の両足を開いた自然体の立ち方。

5 内八字立

八字立とは反対に踵を外側に開いて構える立ち方。

6 四股立

八字立の両足をひろく開き、丁度角力の四股を踏むときの形と同じく、肩を下げ丹田に力を入れ、呼吸を整えて踏んばって立つ姿勢である。

7 ナイファンチ立

四股立に両足の爪先を内方に向け、内足刀の線が互に並行するように立ち、両膝を曲げ、尻を後に下腹を前に出し、腰を落し上体は真っ直にして肩を下げる。外部より内方へ力を集中する立ち方で、この立ち方の妙諦は前後左右不意打に、いずれより押されても、つねに膝頭(ひざがしら)を屈して同一体勢をとって、敵手を前後に投げ

つけることのできる立ち方で、空手道の立ち方の中で、猫足立とならんで最も重要な立ち方である。

8 猫足立

ナイファンチ立とならんで最も重要な立ち方である。

前足の踵を軽く立て、後足は少し曲げてこれに全身の体重をささえながら力をとって立ち、腰は真直ぐに臀を外に出し転身、進退ともに敏捷な体勢に構えて呼吸し、あたかも猫が敵に向って、まさに飛びつかんとする虎の法の構えである。

9 前屈立

前方に出た足の膝を屈し、後方の足をのばし、体重は両足平均にかかる立ち方。

10 後屈立

前屈立の反対で後足を屈し、前足はかるくのばして体重を七対三の構えに立つ姿勢。猫足立と混同してはならない。

第五章 足の技

南拳北胎といって、空手道の重要基本攻技の一つをなす足技も、拳とおなじく武術的鍛練を積めば、絶大なる威力を発揮して、驚異的効果をあげることができるのである。

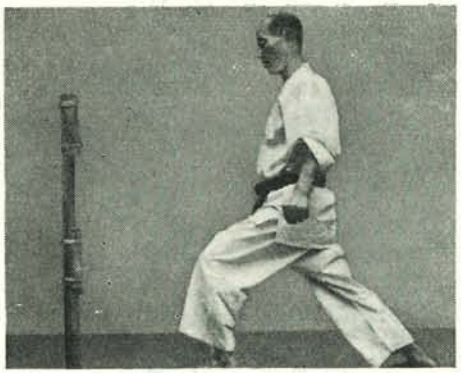
元来、足は身体を支えているものであるから、これを攻防に用いることは体の重心をはずし、不安定の地位におくおそれがある。しかし、その重心転移の武術的鍛練を積んだ暁には、その健大肥大なる足技は、じつに驚くべき偉効を発揮することができるのである。

1 蹴り方

左足前に開いた両足を、心もち膝を曲げて構え、右足は指先をのばし、下から上に強く打ち上げる心持にて、力を込めて一気に蹴り上げるのである。

目標は金的と腹部。

蹴り方の要訣は拳の突き方と同じく呼吸であり、渾身であり、腹であり速度であり、威力であり、正確であることが、最も肝要である。



蹴り方の構え

正しい蹴り方

2　蹴り方の種類

蹴上げ、蹴放し、蹴倒し、踏込み、横蹴り後蹴り、誘蹴り、二三段飛蹴り、三角飛びる。また使用寸前において、敵にわが攻撃を観破せられ、乗ぜられる危険のないように、つねに神速自在即応の構えで鍛練すべきである。

その他の技法があるが、その攻技に用いる場所は、色々思念工夫、効果的でなければならない。

第六章　腕　技

1　猿　臂

腕を曲げて臂のとがったところで突く技であって攻撃、防禦にさいし、前後、左右、上下に変化させ、敵の胸、腹、水月などに向って左右の臂を強力に自在にあて、正拳と同じ偉力を発揮させる技である。

2　猿臂の種類

縦猿臂、横猿臂、前猿臂、後猿臂、その他

3　猿臂の用法

猿臂の鍛え方

彼我相接近しているとき、または他の手が出るのに都合の悪い場合、急速に体を転じ腕を曲げ、臂をもって一気に敵手に強く突込む場合に使用す。

第七章　巻藁の作り方

巻藁には立巻藁と（円柱巻藁もふくむ）提巻藁の二通りある。巻藁は空手拳法の重要基本をなす正拳の鍛練具のみならず、拳足、その他すべての攻防技法の鍛練に使用される。

1　立巻藁

その作り方は、藁を長さ約一尺、幅三寸五分厚さ二寸の長方形、箱形に束ねて巻き、これを巻藁木にくくりつけて突くことになっている。

巻藁木は普通全長七尺くらいの柱（地上四尺五寸、地下二尺五寸くらい）厚さ上端五分、下端三寸くらいにけづった柱に結びつけるのである。

立巻藁を作るのに最も注意すべきは、柱は弾力性を持たすことである。これは人

間の体を対象に、攻防の技法を鍛練するからである。人体は弾性ある動性であって固定のものではないゆえに、弾力性のないものや、固い物で稽古するときは、無意義の鍛練に終るのみならず、かならず筋骨を傷める。昔はよく立木巻藁や固い物で稽古した人もあったようだが、立木や固い物を相手とする武道でない限り、どこまでも弾力性に富む丈夫な巻藁で鍛えるべきである。

2　提巻藁

提巻藁は（昔はよく藁で作った）帆船に用いるごく丈夫な麻布で作った袋の中に砂、藁、鋸屑などを折半にとりまぜて約四貫か五貫くらいの（軽重各種重さ）に入れ、繩で固く巻きつけたものを、一丈くらいの高さより提繩で両端を胸の高さに吊り下げ、これを拳で突き、足で蹴りはなし、または受け止め、猿臂、手刀、雙手の各種技法の鍛練はもとより、押し離し、走り突き、横寝蹴り、三角飛びの奥技玄妙の技法までも鍛練することのできる理想的な武具である。

第三篇　型と組手

1　空手の型

空手の型は攻防武技の連続体である。昔の拳聖達人が幾星霜、超人の難行苦行をへて理技両面より基本となるべき妙技を、系統的に聯結組合せて編み出した臨機応変、千変万化する理想技である。空手の型は空手の生命であり、真髄極意をきわめる最高唯一の道程である。

相手あっての鍛練は、普通誰でもできるが、相手なき自己鍛練によって極意を究めることはなかなか至難なことで到底できるものではない。

夜陰ひそかに山に入り、立木を相手に苦行独鍛して真剣、気合、一呼一吸、一投手一投足一撃一蹴の型によって、無我の境地に入りその奥技を究めることはなかなかのことである。

空手する万人が、この真理原理のもとに、型による苦行猛鍛をねがう次第である。

型なくして空手なし

真髄奥技なき空手は単なる体操である。

空手の型は前後左右、四方八方に相手を仮想し、一定の開手線上において系統的に攻防の基本技を演ずる体である。

開手線とは前後左右に相手を仮想して攻防進退、転身呼吸の基本武技を演ずる線である。

2　基本型　ナイファンチ　初段

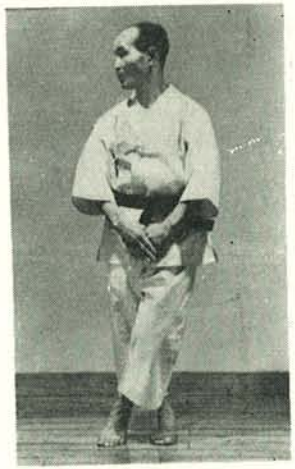
用意の姿勢、閉足立。左掌の上に（一図）のように右掌を重ね、両肩を下げて正面を見る。

（一　図）

一の呼称で。両足、両拳、原位置。（二図）のように、右方の相手を見る。

（二　図）

二の呼称で。
右足、原位置。
左足を右足前に交錯すると同時に、右方に眼をそそいで、右方の相手の攻撃に備える。



（三　図）

三の呼称で。
左足原位置。
右足を一歩、右方に踏み出して、ナイフアンチ立となり、
左拳は（四図）のように左腰に構え、右開掌をもって右方よりの敵の突きを掛け手で受ける。
眼は右相手の顔両に注ぐ。

（四　図）

四の呼称で。
両足原位置。
受けたる右掌をもって相手の手首を摑みよせ、左横猿臂をもって、相手に打ち込む。
この場合の右掌は相手と仮想して強く打ち込むのである。（はたく）
体の重心に注意すること。

（五　図）

五の呼称で。
両足原位置。
右腰にある右拳の上に左拳を（六図）のように向い合わせて構え。
上体は正面に振り向うと同時に、眼は左方の相手を見る。

（六　図）

六の呼称で。
両足原位置。
ナイファンチ立の体勢を、崩さぬようにして、左方より左横腹を蹴上げてくる、敵の足首を左拳にて内受けに打ち止める。
右拳は右腰に強く構え、眼は左方の相手の顔面を見る。

（七　図）

七の呼称で。
両足原位置。
左拳を捻じ上げて左腰に構え、右拳は（八図）のように手甲を上に、拳頭を左胸部のところまで伸ばして待機の姿勢をとる。
眼は左方を見る。

（八　図）

八の呼称で。
左足原位置。
上体の姿勢はそのままとして崩さぬようにし、
右足を左足の前に交錯させて、肩を下げ重心が崩れぬように左を見る。

（一〇図）

（九　図）

九の呼称で。
右足原位置。
左足を一歩、左方に開いて、ナイファンチ立と同時に正面に着眼を移し、前方より胸部を突いてくる相手の突きを、右拳にて中段外受けをする。

一〇の呼称で。
両足原位置。
前方よりの突きと蹴りを左拳にて中段外受け。
右拳にて下段払いの内受けで打ち止める。
眼は相手の顔面を見る。

（一一図）

一一の呼称で。
（一一図）中段受け、下段払いすると同時に、間髪を入れず相手の顔面、目がけて左裏拳を食わし、
相手の反撃に備えて右拳の上に左臂を（一、二図）のように乗せて構える。
（一一、一二図）は連続して敏活に行う。

（一二図）

一二の呼称で。
両足原位置。
上体の姿勢を崩さずに
左方を見る。

（一三図）

（一四図）

一三の呼称で。
上体はそのままの姿勢で右足に体重を支持し、左方より、踏み込んできた相手の足をわが左足でさけつつ敵の足を踏みつぶす構えで立つ。
眼は左方の相手の顔面に注ぐ。

一四の呼称で。
右足原位置。
左足にて相手の足を踏み砕くとともに、ナイファンチ立となり、上体を崩さずに敵の突きを、左拳にて中段外受けをする。
眼は左方を見る。

（一五図）

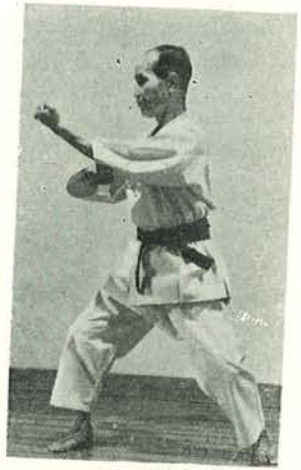
一五の呼称で。
両足原位置。
ナイファンチ立の体勢を崩さずに、右方を見る。

（一六図）

一六の呼称で。
左足原位置。
左足に全体重を支持し、上体はそのままの姿勢で、右足をもって右方より踏み込んできた相手の足をさけつつ敵の足を踏みつぶす体勢に構えて立つ。
眼は右方の相手の顔面に注ぐ。

（一七図）

一七の呼称で。
左足原位置。
右方よりの相手の突きを上体を右方にかわして左拳にて内受けをすると同時に、右足にて相手の足を踏み砕き、ナイファンチ立となる。
眼は右方の相手を見る。



（一八図）

一八の呼称で。
両足原位置。
右拳を右腰に構え、左拳を（一九図）のようにのせて、左方の相手に眼を注ぎ、待機の姿勢をとる。

（一九図）

十九の呼称で。
両足原位置。
左方より接近しくる相手に対し、左拳をもって強く中段突きすると同時に、右拳は左拳に平行に突き出して反撃に備える。

（二〇図）

二〇の呼称で。
両足原位置。
右拳を強く右腰に引いて構え、同時に左手開掌のナイファンチ立となる。
眼は左方の相手に注ぐ。
（四図）の反対の動作をなす。

（二一図）

二一の呼称で。
両足原位置。
（五図）において解説した動作の反対を左方に向ってなす。
眼は左方に注ぐ。

（二二図）

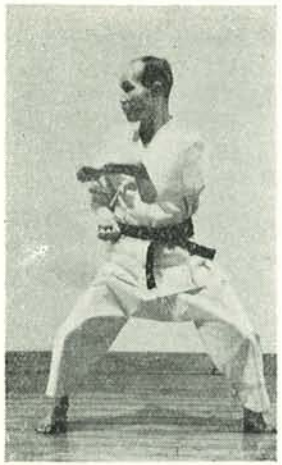
二二の呼称で。
両足原位置。
（六図）において解説した同一動作を、
右方に向って反対になす。
眼は右方を見る。

（二三図）

二三の呼称で。
両足原位置。
（七図）のところで解説した、反対の動作を右方に向ってなす。
眼は右方を見る。

（二四図）

二四の呼称で。
両足原位置。
（八図）において解説した動作を反対に
右方に向ってなす。
眼は右方を見る。



（二五図）

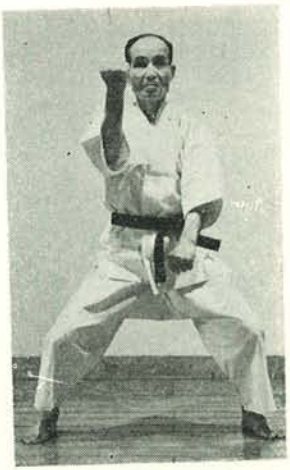
二五の呼称で。
右足原位置。
（九図）において解説した動作を反対に
右方に向ってなす。
眼は右方を見る。

（二六図）

二六の呼称で。
左足原位置。
右足を一歩右方に開いてナイファンチ立となり、前方に着眼。
前方より胸部を突いてくる相手の突きを左拳にて中段外受けをなす。
右拳は強く右腰に構えて重心をとる。

（二七図）

二七の呼称で。
両足原位置。
さらに相手の突きと蹴りを右拳にて中段外受け。
左拳にて内下段払いで打ち止める。
眼は相手の顔面を見る。



（二八図）

二八の呼称で。
両足原位置。
（一二図）において解説した動作を左右反対に行う。
眼は相手の顔面を見る。

（二九図）

二九の呼称で。
両足原位置。
上体の姿勢を崩さずに右方を見る。

（三〇図）

三〇の呼称で。
上体はそのままの姿勢で左足に体重を支持し、右方より踏み込んできた相手の足をわが右足でさけつつ、逆に相手の足を踏みつぶす構えで立つ。
眼は右方の相手の顔面に注ぐ。

（三一図）

三一の呼称で。
左足原位置。
右足にて相手の足を踏み砕くとともにナイファンチ立となり、上体を崩さずに、相手の突きを、右拳をもって中段外受けをする。
眼は右方を見る。

（三二図）

三二の呼称で。
両足原位置。
ナイファンチ立の体勢を崩さずに、左方を見る。

（三三図）

三三の呼称で。
（三一図に）おいて解説した動作を左右反対に左方に向ってなす。
眼は左方を見る。

（三四図）

三四の呼称で。
（一五図）において解説した動作を反対に左方に向ってなす。

（三五図）

三五の呼称で。
両足原位置。
左拳を左腰に構え右拳を（三六図）のようにのせて右方の相手に眼を注ぎ、待機の姿勢をとる。

（三六図）

三六の呼称で。
両足原位置。
（二〇図）において解説した動作を左右反対に右方に向って行う。
眼は右方を見る。

（三七図）

（三八図）

三七の呼称で。
左足原位置。
右足を左足に引きつけて最初の姿勢にかえって終りとなる。

3　古流五十四歩の型

基点に肩を下げて八字立。
両拳は強く握って両側に下げ、眼は前方を見る。
開手に先立ち眼光するどく、いつも相手を仮想して見守ることが肝要である。単式呼吸。演武線はほぼ十字形に開手する。

（一　図）

一の呼称にて。
八字立より転じて左足より二歩前進。右足を前屈に構え。
右拳を（二図）のように中段に構えて、臂を左拳手甲の上にのせて待機の構えをとる。

（二　図）

二の呼称にて。
左足斜に一歩前進と同時に相手の諸手突きを（三図）のように中段掻分け（立方に注意）。
眼は斜前方に注ぐ。
掻分けの際は強く外受けをして相手の諸手突きに対し強い打撃を与える。

（三　図）

三の呼称にて。
原位置より右足を右斜に一歩踏出して前屈に構え前と反対の動作に移る。
（四図）に示すように着眼に注意。

（四　図）

四の呼称にて。
左足を左斜に一歩踏み出し、（五図）のように均等のとれた前屈の構え。
右拳は右腰にとり、左手は相手を引き寄せるような開掌の構えとなる。
着眼に注意。

（五　図）

五の呼称にて。
原位置のまま左手にて敵を摑みよせ、右拳をもって呼吸と合せ、敵を中段突きする。
左拳は強く引いて（六図）のように腰にとる。

（六　図）

六の呼称にて。
原位置体勢のまま右拳を引くと共に左拳をもって中段突きする。
実演開手（かいしゅ）の場合は前図に示した左右両拳連続して敏捷に突く。

（七　図）

七の呼称にて原位置のまま丹田に呼吸を沈めつつ関節を曲げ、右足をもって敵を蹴り上げる。
蹴り方、上足底（拇指と人差指の中間で蹴り上げる）。

（八　図）

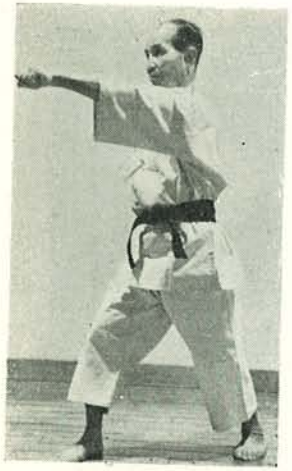
八の呼称にて。
前動作、蹴り上げたる右足を強く引き取ると同時に間髪を入れず、右拳をもって相手を下段突きする。
方向は斜左。

（九　図）

九の呼称にて。
右足を斜右に一歩、踏み出して右手開掌斜線上の相手を掴みよせる体勢をとる。

（一〇図）

一〇の呼称にて。
原位置のまま右手にて相手を掴みよせ、左拳をもって呼吸と合せ相手を中段突きする。
右拳は強く引いて（一一図）のように腰にとる。



（一一図）

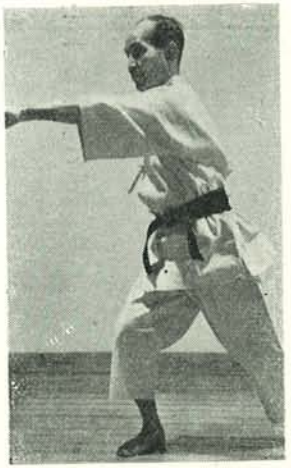
一一の呼称にて。
原位置体勢のまま左拳を引くとともに、右拳をもって中段突きする。
実演開手（かいしゅ）の場合は前図の突きと、左右両拳連続して敏捷に突く。

（一二図）

一二の呼称にて。
八図の解説と同じ要領で斜右に行う。
着眼に注意。

（一三図）

一三の呼称にて。
九図の要領で、
斜右に下段突き。



（一四図）

一四の呼称にて。
右足原位置。
左足は半円をえがいて、
右足より心持ち後方にとって自然体の広さに開き、呼吸とともに腰を落し体を沈め
背後より抱きついてきた相手を、右拳は右肩上より相手の顔面を突き、左拳は後猿臂（うしろえんぴ）をもって相手の肋骨を突く。

（一五図）

一五の呼称にて。

右足を前正面に一歩踏み出すと同時に、後方に振り向き左足前屈。左手は相手の足首にかけて引くと同時に、右手は鶴の手法によって膝関節に逆をとって相手をねじ倒す。

（一六図の一）

（一六図の二）
後向を側面より見た姿勢

一六の呼称にて。

左足原位置右足を一歩前進させて軽猫足立（かるねこあしだち）となる。鶴の手法の構えの開掌の右手を左手の手甲の上に乗せ、正に飛びかからんとする構え。

（一七図の一）

（一七図の二）
後向を側面より見た姿勢

一七の呼称にて。

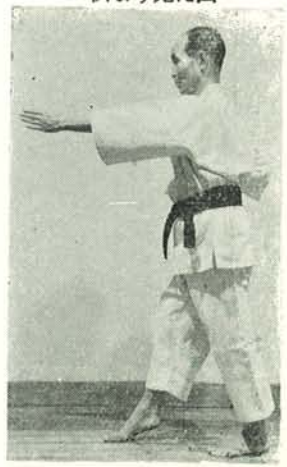
左足原置。

左足を基にした猫足立ちの反動による右足を少し引きつけ、

右四本貫手は右腰に構え。

左四本貫手は前方にのばして正に飛び込まんとする構えの姿勢となる。

（一八の一）
横より見た図



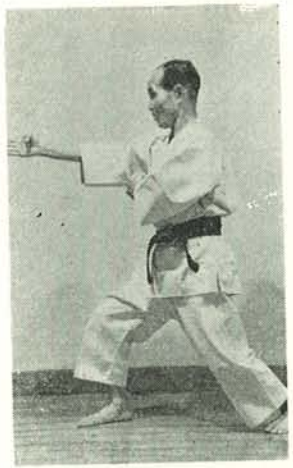
（一八図の二）
側面より見た姿勢

一八の呼称にて。

呼吸と共に後方へ大きく飛び込み、右四本貫手をもって後方よりの敵の肢中を強く突き通す気魄で突く。

左手開掌（かいしょう）をワキ腹に向けて相手の反撃にそなえる。

（一九図の一）



（一九図の二）
後方への動作を横より見る

一九の呼称にて。

四本貫手の強突を受けた相手にさらに息をつかさず、つづけざまに倍加の打撃をあたえるため、左右両貫手を上より下へ二重随円をえがいて逸早く相手の虚を突く。

注　意

（一九）（二〇）（二一）図は二重随円をえがいて一挙動にて突く。

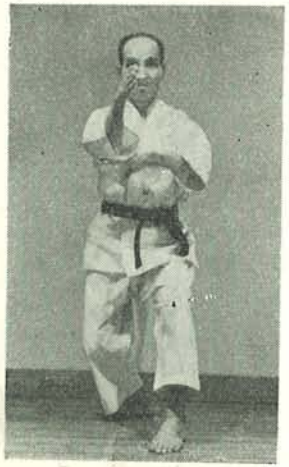
（二〇図）

（二一図）
横より見た姿勢

二〇の呼称にて。

両足を原位置のまま右手に重点をおいて右より「ぐるっ」と前方に振り向き、左足を前にした猫足立ちとなり、鶴の手法の構えをした開掌の右手を左手の手甲に乗せ、正に飛びかからんとする構えとなる。

左足を前にした一七図の解説と同じ構え



（二二図）

（二三図）

二一の呼称にて。

前方に向った動作。

一八図の解説と同じ。

着眼に注意。

二一の呼称にて。
前面に向って（二四図）の動作をなす。
一九図の解説と同じ。
左掌をワキ腹に向けて構え相手の反撃に備えているところに注意すべし。

（二四図）

二二の呼称にて。
前面に向って（二五図）の動作をなす。
第二〇図の解説と同じ。

（二五図）

二三の呼称にて。
前面に向って（二六図）の動作をなす。
二〇図、二一図の解説をよく読んで研究されたい。

（二六図）

（二七図）

二四の呼称にて。
右足を軸とし、左足は半円をえがきつつ右より右後方に廻って「ナイファンチ立」に開き、（二七図）のように両手開掌、向い合せ、左より蹴り上げてくる相手の足を下段払いに受け止める姿勢となる。

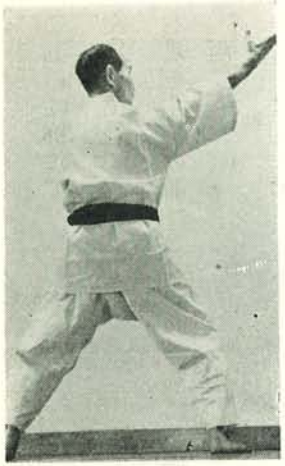
二五の呼称にて。
左足原位置。
右足を左足の前に二八図のように交錯する。
腰をおとして力を丹田にこめる。

（二八図）

二六の呼称にて。
交錯した右足を踏みしめると同時に、左足を高く上げて相手の足を踏みつぶすように左足を左に開いて（二九図）のような「ナイファンチ立」となる。この場合両足の踏ん張りをナイファンチ立となる度びごとにこれを行う。

（二九図）

二七の呼称にて。
（三〇図）のように右肩の上より開掌。
向い合せた両手で相手の打ち込んでくる棒を引き取るような姿勢をとる。
着眼に注意。



（三〇図）

二八の呼称にて。
両足原位置。
右肩の上の棒を奪いとるように強く踏ん張り（三一図）のように右肩上より左肩下に流すように強く奪いとる。
左肩下段に引きとった両手は（三一図）のように握拳（あくけん）の姿勢をとる。

（三一図）

二九の呼称にて。
両足原位置。
着眼右方に移すと同時に、
両手を左肩下より、右肩下に移動して、
（三二図）のような姿勢をとる。

（三二図）

三〇の呼称にて。
右足原位置。
左足を右足の前に交錯して、
（三三図）の姿勢をとる。

（三三図）

三一の呼称にて。
左足そのまま、
右足を右方に強く移動して、（三四図）
のように「ナイファンチ立」となり、左
右の掌を上方に向けて踏んばる。
着眼に注意。

（三四図）

三二の呼称にて。
三〇図の解説と同じ要領で反対の動作を
なす。
（三五図）の姿勢と着眼に注意。

（三五図）

三三の呼称にて。

（三一図）の解説と同じ要領で（三六図）のように反対の動作をする。

着眼に注意。

（三六図）

三四の呼称にて。

左足原位置。

右足を後方に一歩踏み出し、（三七図）ような姿勢となる。

一七図の解説参照のこと。

眼は後方の相手にそそぐ。

（三七図の一）

（三七図の二）
側面より見た姿勢

三五の呼称にて。
一八図の解説と同じ。

（三八図）

三六の呼称にて。
一九図の解説参照のこと。

（三九図）
横より見た姿勢

三七の呼称にて。
二〇図の解説参照のこと。
着眼に注意。

（四一図）
横より見た姿勢

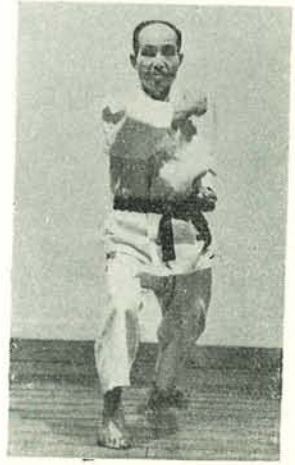
（四〇図）
横より見た姿勢

三八の呼称にて。
二一図の解説と同じ。

三九の呼称にて。
両足原位置。
後向より転じて前向きとなると同時に、左足前屈に構え、丹田より激発する呼吸とともに、右四本貫手をもって攻撃し来る相手のももを一気に貫きとおす。
四本貫手と同時に、左手は強く引いて腰に構える。
眼は相手の顔面にそそぐ。

（四二図）

四〇の呼称にて。
左足原位置。
右足を一歩前進させるとともに、前屈の構えとなり、左拳は左腰に強く構え、前方より相手の金的を蹴上げてくる足を目がけて、左肩方に高く振り上げた右裏拳をもって下段に打込む。
眼は相手の顔面に注ぐ。


（四三図）

四三図の解説のつづき。
右裏拳をもって下段に打込んだところ。
右足前屈の構え。

（四五図）

（四四図）

四一の呼称にて。
両足原位置。
四二図において解説した要領で、左四本貫手を、（四五図）のように、下段に突きだす。

四二の呼称にて。
右足原位置。
左足を一歩前進すると同時に、四三図において解説した動作を、左裏拳をもって打込む。
ただし（四六）（四七）図は連続の動作である。

（四六図）

（四七図）

四三の呼称にて。
両足着眼はそのままとして、左拳は左腰に構え、丹田より激発する呼吸とともに上向きの右四本貫手（ぬきて）をもって、前方より攻撃し来る相手のももを、一気に貫きとおす。

（四八図）

四四の呼称にて。
左足原位置。
右足を一歩前進させるとともに、前屈の構えとなり、左拳は左腰に強く構え、前方より相手の金的を蹴上げてくる足を目がけて、左肩方に高く振り上げた右裏拳をもって下段に強く打込む。
眼は相手の顔面にそそぐ。

（四九図）

前図の解説により。
右裏拳をもって下段に強く打込んだ姿勢。
右足前屈の構え。
（四九）（五〇）図は連続技。

（五〇図）

四五の呼称にて。
両足の位置、着眼はそのままとし、鶴の手法で突出させた右五指をもって下方より相手の顎を強く突き上げる。

（五一図）

四六の呼称にて。
右足原位置。
相手の顎を強く突き上げるとともに、間髪を入れず、左足をもって相手を蹴飛ばす。
（五一）（五二）図は連続技。
蹴飛ばして左足は後方もとの位置に引いて構える。

（五二図）

四七の呼称にて。
右足原位置。
蹴上げたる左足をもとの位置に引くとともに、間髪を入れず左拳をもって下段突きする。
その反動により、右拳は左肩の上にあがる。

（五三図）

四八の呼称にて。

後から抱きつかんとしてきた相手を、前図の体勢から急転して後に振り向き、（五四図）のように左後猿臂（えんぴ）を食わして、突き倒しの強撃に変ったところ。その折、右手は拳を握って後方へ力をとって突っ張り、重心が上にならないように注意する。

（五四図）

四九の呼称にて。

前図左足を軸とし、後方に振り向き、右足を一歩前進させて二二図の立ち方となって後方に構える。

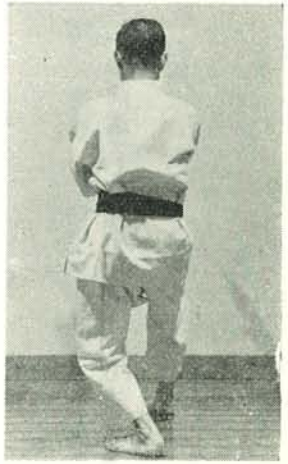
（五五図の一）

（五五図の二）
横から見た姿勢

五〇の呼称にて。
後方に向って、二三図の姿勢をとる。
解説おなじ。

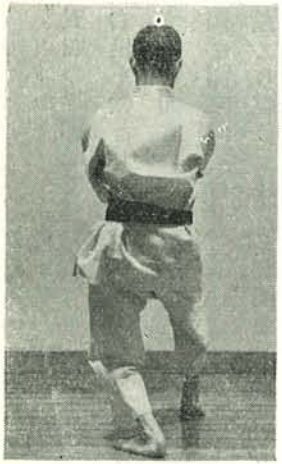
（五六図）

五一の呼称にて。
後方に向って、二四図の姿勢をとる。
二四図の解説参照。



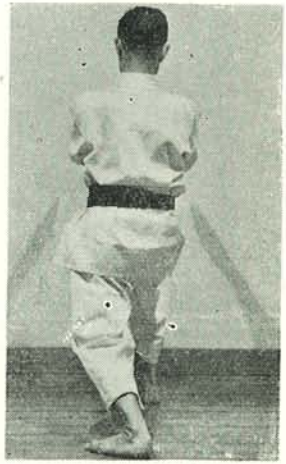
（五七図）

五二の呼称にて。
後方に向って、（五八図）の姿勢をとる。
二〇図解説参照。



（五八図）

五三の呼称にて。
後方にむかって、（五九図）の姿勢をとる。
一九図解説とおなじ。



（五九図）

五四の呼称にて。

右足を軸として、左足は半円をえがきつつ右より右前方にまわって「ナイファンチ立」に開き、

両手開掌向い合せ、

左より蹴り上げてくる相手の足を、下段払いに受け止める姿勢となる。

（六〇図）

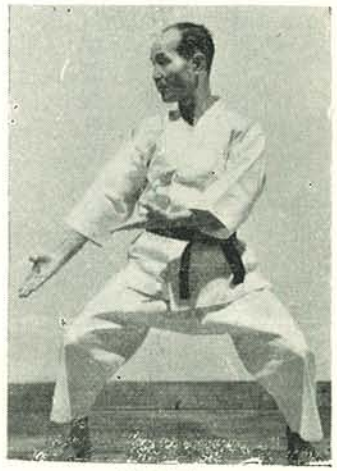
五五の呼称にて。

手足体眼をそのままにし、右足を左足の前方に交錯し、五六の号令とともに左足を開いて（六一図の二）の姿勢をとる。

（六一図の一）

（六一図の二）

五七の呼称にて。
左右手足原位置のまま。
正面に着眼を移すとともに、
左手は腰に図のように構え、
前方の相手に右四本貫手をもって肢中を突く。



（六三図）

（六二図）

五八の呼称にて。
両足原位置。
正面より着眼を右に移すとともに、左右上向き開掌の両手を（六三図）のように構える。

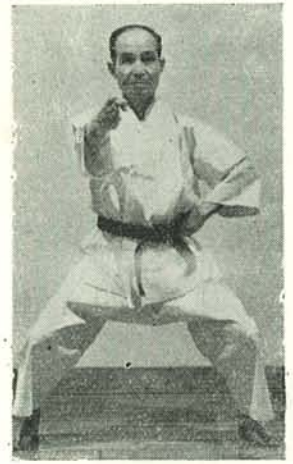
（六四図の一）

（六四図の二）

五九の呼称にて。
左足を右足の前に交錯させ、
六十の号令にて。
右足を一歩右に開き、前図とおなじ（六四図の二）の姿勢となる。

六一の呼称にて。
左右手足原位置のまま。
右より正面に着眼を移すとともに、
左手は腰に（六五図）のように構え、
前方の相手に右四本貫手をもって、肢中を突く。

（六六図）



（六五図）

六二の呼称にて。
左足より二歩前進。
右足を前屈に構え、
右拳を（六六図）のように、
中段に構えて臂を左拳手甲の上にのせて
待機の構えをとる。

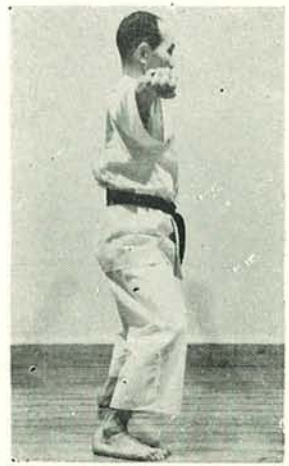
六三の呼称にて。
左足原位置。
右足を後方に一歩強く引くとともに、右拳は右腰に構え、
左拳をもって前方の相手の中段にのばして構える。

（六八図）

（六七図）

六四の呼称にて。
左足原位置。
右足を一歩踏み出して前屈の構えで、相手を中段突きする。
左拳は左腰に構える。

六五の呼称にて。
両足は原位置。
体眼を正しく（六九図）のように向け、両拳を両乳房のところで、図のように右拳上に、肩の高さに交錯させ、腰をおとして体をしずめる。



（七〇図）

六六の呼称にて。
手足体眼をそのままにして、力を込めて両拳を（七〇図）のように左右両側に開く。

（六九図）

六七の呼称にて。
手足体眼をそのままにして、両側に開いた両拳をさらに両乳房のところにもってきて交錯に構える。

（七二図）

六八の呼称にて。
両足原位置のまま後方に振り、向き左足を前屈（ぜんくつ）に構え、右足は（七二図）のように伸すと同時に、後方より攻撃しきたる相手の胸部目がけて、右猿臂（えんぴ）を食わす。
左猿臂は強く後方に引いて重心をとる。

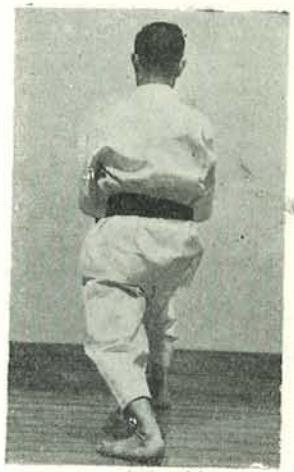
（七一図）

六九の呼称にて。

左足原位置。

右足を後方へ一歩踏み出して前屈（ぜんくつ）の姿勢をとり、後方より諸手突き込んできた攻撃を、（七三図）のようにもろ手手刀にて、両掻き払いを食わす。

横より見た写真参照。



（七三図の一）

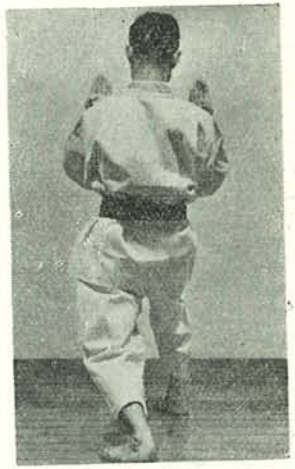
（七三図の二）
横より見たところ

七〇の呼称にて。

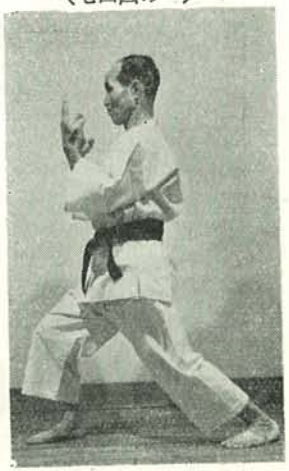
双手掻き払いをした両手を、突然、飛び込んできた相手に握られた場合。

前屈（ぜんくつ）になった右足に、反動をつけて後方に立ち直ると同時に、握られた両手は強く外側に逆をとって、はね返してはずす。

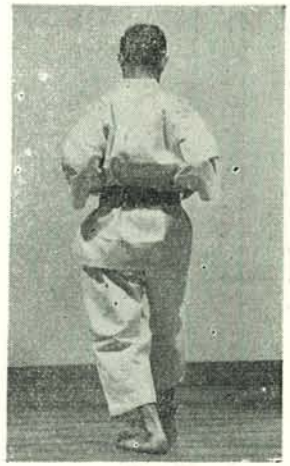
（七四図）の姿勢に注意。



（七四図の一）



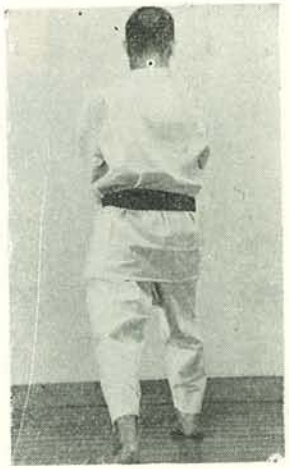
（七四図の二）
横より見た姿勢



（七五図）

（七六図）

七一の呼称にて。
手足体眼をそのままとし、
反動をとって立ちなおった右足をいち早く猫足立となり、
脇下に構えた左右両手の四本貫手（ぬきて）をもって後方に右足一歩飛込んで、相手の肢中を正に突くかんとす。
（七六図）は横より見た姿勢。

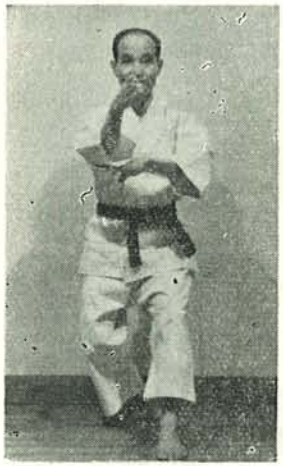


（七七図）

（七八図）

（七七図）は後方に一歩飛び込んでいったところ。
（七八図）は横より見た姿勢。

七二の呼称にて。
後方の相手の肢中をもろ手で突き込んだ右足前の姿勢から、前方にふり向くとともに、眼を前方に移して、左猫足立となり、右拳は鶴の手法の構えをした四本貫手の臂を（七九図）のように左拳開掌の手首にのせて終りの姿勢をとる。



（七九図）

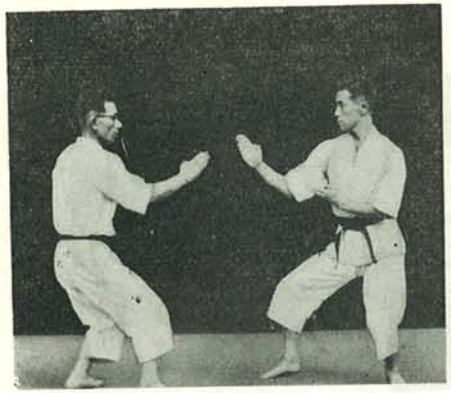
七三の呼称にて。
右足原位置。
左足を右足に引きつけ。
両拳を握って両ももに（八〇図）のようにとって終りの姿勢をとる。

（五十四歩終り）

（八〇図）

4 組手

〔手刀の構え〕
目は相手を充分顔面を見る。手は手刀受け。前足は猫足で軽く自由自在に活動。



（一図の一）

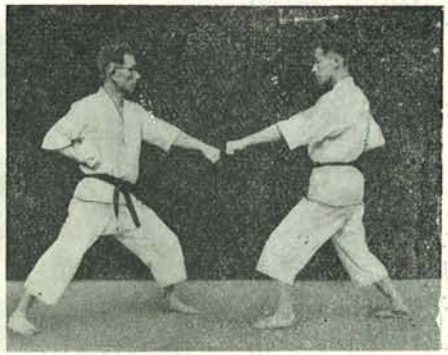
今にも相手に飛びかかる恰好をして肩をおとし、丹田に力をふくめ、泰然自若の姿勢。
（一図の二）
相手が突いてきたところを手刀受け。

（一図の二）

手刀の受け払いの連続

（一図の三）

（二図）も一図とほぼ同じく、目、足、丹田（たんでん）の姿勢は似ているが、手は突きの構えでふれたら、攻撃にうつらんとする気勢を示す。



（二　図）

（三図の一）

相手がいよいよ水月を突いてきた場合に中段受けで食いとめて、右手は脇腹から突き出そうとの気勢が見える。

（三図の一）

中段内受けの場合。

（三図の二）

短刀で中段を突いてきた場合、中段内受けで、受払う。

「注意」

いち早く、左に身をかわすと同時に中段左手受け、右手にて刀を奪うと同時に左裏拳で顔面を打つ。要するに、中段受け。短刀を奪う。顔面を撃つ。というぐあいに手早く動作をなす。

（三図の三）

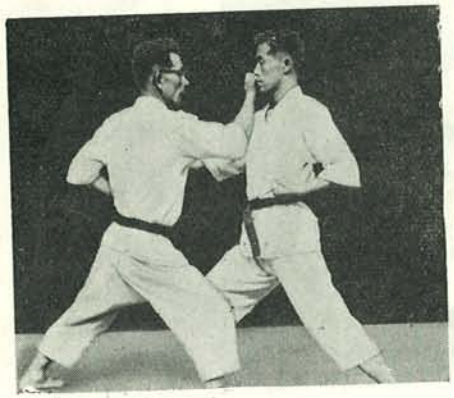
（四　図）

（四図）

上段受けで、今にも相方とも、第二だんの攻防に出ようとしている。

（五図）

三図の中段受けで食止めた左手が、そのまま発展して裏拳で相手の顔面を叩く。



（五　図）

（六　図）

（六図）

五図の受けた、右手をいち早く取り押えて、受けられし、右裏拳で顔面を打つに妙味あり。

（七　図）

（七図）

相手が両腕をつかんできた場合、我方は手首、肘、腰に充分活力を入れ、相手を捻じ投げる（**逆手**）

「**注意**」相手の手首をしっかりつかみ、出足の方向へ捻じ、出足を止める。

（八　図）

（八図）は七図のように逆手で投げたところ。

「**注意**」

腰をしっかり据えておくことが肝要。

（九図）

上段の攻撃を受けた場合我方は右へ廻り込みながら相手の腕を捻じ投げ。（**逆手**）

（九　図）

「**注意**」

腕の関節をのばさぬよう。

（一〇図）

投げられたところ。

（一〇図）

中段攻撃をしてきた場合、我方はすかさず左手でねじ、はなさず、その手を抽にして廻って左猿臂(えんぴ)で相手の水月にあてた瞬間。

すばやく身をかわすところに妙味あり

（一一図）

短刀を持って向われた場合、我方はおじず、おそれず、相手の目を充分見入って実力を発揮するよう、平素より、転身、転化、技の錬成につとめることが肝要である。

廻し蹴りの応用。

（一二図）

長剣にて攻撃してきた場合、我方は体を左にかわしながら、右足を廻し蹴り込んだ瞬間。

「注意」

（1）体をいち早くかわすこと。

（2）上足底は必ずまげることが得策。

（3）腕をしっかりと据え捻じ込むこと

（一三図）

両者構えているところ。

「注意」

丹田に充分力を入れ、おじずおそれずさあ、こいの気はくを持って沈着の目で、相手を見ころすような態度で見守り、一瞬の隙間と相手に見せじと構えるのがもっとも肝要である。

（一四図）

相手が短刀を右上方より切り下してきた場合、我方はいち早く左に体をかわすと同時に、右手力受け。右足にて相手の横腹をける。

（一五図）

相手が短刀で右上方より頸動脈に切り込んできた場合、我方は左に体をかわしながら左内受したところ。

（一六図）

飛び蹴り

中段攻撃をしてきた途端に飛び上り、右足刀にて相手の肩、または頸動脈を蹴飛ばさんとする瞬間である。

「注意」

蹴る方は充分注意に注意を重ねて飛び上る。相手に足をとられやすいから充分なる注意を要する。

（一七図）

二段蹴りの瞬間

相手は身をかわしたところ。

「注意」

下腹と上足底に力を充分に入れねばならない。この蹴りは猛襲的な反面、受けられたら致命的である。

（一八図）

中段攻撃を受けた場合、体を右にかわしながら、左手受けと同時に右廻蹴りにて相手の顔面を蹴飛ばす。
（一九図）（二〇図）

（一九図）

（二〇図）

「注意」

（1）相手の目を充分見はること。

（2）一つの動作が始まると同時に、一方の手や、足はつぎの準備をなす。
（いわゆる戦闘準備）

（3）勿論動作はきびんに。

第四篇　奥技と秘術（極意）

本篇で解くところの奥技と秘術の解説は、著者が空手道中興の祖、拳聖糸洲安恒先生の師範代を勤めていた時に、直接先生から伝授せられた奥技であって、当今発行されている、いかなる空手教書にも入門書にもない、秘術の解説になっている。

著者は幸運にも糸洲先生の御存命中に、その師範代を勤める光栄に浴し（著者と故徳田安文師範の二人きりであった）陰のように先生に永年つき添うている間に、その奥技は伝授されたのであるが、一生一代誠に身にあまる光栄であり、同時に、恩師糸洲先生に対し、責任のいよいよ重大なるを痛感する次第である。

奥技は凡技に始り
凡技は奥技に終る
始めに奥技なく、終りに奥技あり
なるならぬの鍵は鍛練が握る。

なかなか意味深長、正宗の名刀、十八のなぞを解くようなものであるが、註釈の要はないことと思う。空手するものが大いに味うべき言ではないか。たとい、空手の平凡技でも、各人が魂身を打ち込んで鍛え、他の追随を許さない超人の猛鍛を積めば、それがその人、独特の立派な奥技となるのである。各自の不断の努力

が即ち奥技であり、その足元を深く掘り下げることによって、そこに極意の泉を見出すことができるのである。

武道秘歌に、

極意とは、己がまつげの如くにて
近くあれども、見つけざりけり

とある。即ち、奥技、極意の道は近くにありとの訓えである。沖縄の諺に、

慶良間（遠くに見える島）は見えてん
まつげは見えない

ということがあるが、焦点はちょっとはずれても、近くにある物は、なんでも見え難い、という味うべき諺である。

この奥技に対する根本理念のもとに解説することにする。

本篇で説くところの奥技なるものは、普通の感覚をもってすれば、あるいは神秘としか考えられない妙技である。獅子の法、虎の法なる闘技が、権威ある古い文献（白打武備伝）にも明記されているのだが、専門家は、これを半信半疑の霊技とし

て祭り上げ、また、当今出版されている空手道のいずれの本を探してみても、奥技に関する限り、地につかない架空論に終始し、具体特技については信頼性ある解説をした本が一書も見当らないのである。

著者が先年、日比谷公会堂や大阪の中之島公会堂においてはじめて、この奥技の実演を万衆の面前において展開し、万雷の拍子をもって迎えられてからは、現実の妙術として、専門家の間に大きな衝激を与え、斯界の注目をひくようになったのである。

本書第一篇、空手道の起源の章においても説明したように、沖縄の先哲名人が、幾星霜にわたる苦難の洗礼を受け悲憤の研磨（けんま）をつづけ、超人的鍛練の功を積んで、ここにはじめて、他の追随を許さない沖縄独特の神妙奥技が生れたのである。

総じて、沖縄正統空手道の真随、極意はすべて呼吸法がその根底をなし、この真理原理が母胎となって、ここに苦難の秘術は編み出され、今日の科学とも合致した世界至高の奥技となったのである。

以下、順を負うて説くことにする。

一　複式呼吸法

静座法や一般に称えられている腹（ハラ）式呼吸法とは根本において異なる複（二つ）式呼吸法である。

全身を強度の弾力性ある、ごむまりようの体勢に鍛え上げる呼吸法で、いかなる相手の強力な突き蹴りの強撃に会っても、全身に漲る弾力性によって、かえって相手を弾ね返すことのできる偉丈な体勢をつくる鍛練法である。

普通人は単式呼吸をしているので、十の攻撃を受ければ十の打撃を受け、八の攻撃には八の打撃を受けるのであるが、複式呼吸で全身を鍛えておけば、相手の十の攻撃に対し五以下の打撃しか受けないという、他武道に見られない秘術である。

鍛練法。

沖縄では、夜陰ひそかに山に入り、天恵の鍛練樹、がじまるの根茎を利用し、丹田に力をこめて「**吸い吐き、吐き吸い**」「**吐き吸い、吸い吐き**」の深浅呼法を反

覆しつつ、剛柔さまざまの飛び下り、飛びつき、飛び渡る、の苦行猛鍛を重ねているうちに、自然に力が上より丹田（たんでん）に移行することを、ハッキリ意識することができ、呼吸と心術の調和で、弾力ある体勢に鍛え上げ、理技両面の関係が自得できるのである。

これと併用して、たこがめようのかめの口を、五本の指で握ることのできる大きさのものを二個作り、その中に砂、あるいは水を各自の力量想応の重さに入れ、両手にぶら下げ、肩を下げ、鉄下駄をはき（鉄下駄のない場合ははいた気持に力をこめて）足をつよく踏ん張って、半円を描きつつ一歩前進後退の反覆鍛練（はんぷくたんれん）を行う。一人は背後に廻り両側より中心の方へ力を締めこむ要領で、両肩を上より随（だ）円（えん）を描いた手の掌で強くたたき、個々の動作にうつる瞬間、上述、両式の深浅呼法を反覆して鍛練するのである。

この鍛練の結果は、両肩の筋肉が、見る見るうちに偉丈隆々と盛り上り、上より丹田に移行する力がハッキリと意識できる域まで鍛練するのである。

この複式呼吸が、いかに神秘的偉力を発揮するかについて、東京韓武館昭和二十

三年三月八日発行の月刊誌、空手道に、著者に関する記事が掲載されているので、原文のままここに転載してみる。

昭和二十二年の十月、遠山先生が門下である鶴見の島袋孝介師範を訪ねられた帰途午後十時すぎ頃、手さげ鞄片手に鶴見橋にさしかかられたところ、橋のたもとで、酒気をおびた強大な進駐軍米兵五六人が、いきなり先生を取り囲み打ちかかって、なぐる、蹴るの乱暴狼籍を働きかけた。思わぬ不意打に一撃食った先生は、目が暗くなり横倒れとなった。

当時、敗戦国民としての悲しさ、いかなる無謀な振舞に対しても手向いができない時であった。打つ蹴るの嵐の中で、これはいかんと思われた瞬間、突差に先生は日頃修練の奥技、複式呼吸法で体勢を固め、まりのような弾力性で悠然と構えたのである。

いくら打っても蹴っても、びくともしない先生に、打つ方が気味が悪くなり、そのまま立ち去ったそうである。

この時もし普通の人だったら、恐らく骨の一本や二本は折れたにちがいない。あまりの奇襲に憤慨された先生は、やおら起き上り長い鶴見橋を、ゆうゆうと

渡られて行くと、向う側のたもとの、物陰から、

「おじさん、あなたもやられましたか」

と、どやどやと十数人の日本人が出てきた。話をきくと、今喧嘩して逃げたところだという。彼等の仲間と間違われ、そのとばっちりだったことがわかり、えらい目にあいましたと、何でもなく話される。話のあとで、記者は試しに複式呼吸をされた遠山先生の腕をめくって、力まかせになぐると、肩の方までジーンとひびいて、打つ方がほんとに痛かった。

二　獅子の法

暴漢が不意に後から抱きついてきた場合、一撃のもとに緻命傷を与えて撃退する獅子の法は、獅子の猛威を振って敵に対峙する闘技から想定した妙技である。

空手道においては、人体の四肢の活用だけを攻防の技だとかんがえ勝であるが、その奥技をきわめると、四肢のみの活用だけにとどまらず、全身、とくに頭は、相手の虚をつくのにもっとも偉大な攻撃力をもっているのである。一例を挙げれば、

不意に後方から抱きついてきた瞬間丹田に気を沈め、グッと腰を落し、尻を後方に出すと同時に右足を一歩前に出し、両腕をパット張り挙げる瞬間、口を門けながら後頭部をもって、右より後へねじ打ちこむような要領で、暴漢の顔面部に打ちこむのである。

この場合の頭の攻撃、すなわち、使用法が奥技になっている。この頭の攻撃は前方を攻撃するには口を閉め、後方は口を開けるということと、丹田より力を吐き出すと同時にねじ打ち込み、ということが妙術になっている。

後方より抱きつかれた場合のはずし方は、いろいろあるが、一撃のもとに緻命傷を与え、撃退し得るのは、この獅子の法以外にはない至技である。

三虎の法

強大にして生意気な暴漢が暴れこんできて手のつけようがなく、どうにもならない場合、この暴漢を一撃のもとに打ちこんで乱暴体勢を封じ、その抵抗力を減殺してしまう、極意中の極意が虎の法である、この秘技は拳聖糸洲安恒先生の秘伝にな

っている。

沖縄の旧都首里王城に対峙して虎頭山という小高い岡がある、この岡は虎が口を門けて居すくんだ恰好から、この名称をつけたという口伝もあり、昔琉球王の仕官が虎と一騎打ちを演じ虎の闘技を研究したという、虎のいない沖縄に面白い伝説も伝っいてるが、虎の法と何等かの因縁があるようにも感じられる。

この虎の法は正拳の中高指を突出させた中高一本拳を以って、甲を上にして構えた右拳と反対に構えた左拳の両方で、下より上へ二重惰円を描きつつ丹田より激発する総力と、深呼法による左拳反動の総撃力を裏拳に結集させ、暴漢の急所目がけて打ち込むのである。

打ち込まれた暴漢は無二を言わず、即座にどっと座り込んで腰をぬかし、今までの暴威はどこへやら、ふっ飛んで平伏してしまうのである、この理屈を著者は度々の奥技公開の際、次のような解説をしている。

自転車はチエーンに依って進行している、このチエーンを外してしまえばどうしても前に進む事は出来ないのである、同じ理屈で暴漢が振って来た乱暴体勢たるチエーンを外してしまえば、その暴力や抵抗力が止まってしまうのである、即ち人間

の暴力のチエーンを外し体勢を封じてしまえば乱暴する腕力が無くなるのである。

この無抵抗状態は人に依って異なるが、大体二三分間は座り込んでしまうのである、良心にかえってあやまれば後章で述べる態の手を用いて元の元気な態勢にかえすのであるが、しかしこの虎の法は前篇で述べた如く凡技が奥技になるまで超人の鍛練を積んでこそ始めて生きた虎の奥技が生れて来ることを忘れてはならぬ。

四握力法

右掌を開いた時、拇指と人差指との間の腹面部を天地人に三分してみる。

天　とは拇指と人差指で握った際に手の甲側に近い部面と、それにつづく手腹との接続面を指す。

地　はその内腹にあたる部面、即ち指腹の中間部にあたる。

人　は拇指と人差指の天地腹面部をのぞいた残りの全部を指す。

握力（あくりょく）の絶対機徴は、この天地人の転化機転と心術（呼吸）の渾然一体の使い分けいかんにかかっている。この転化による握技は、想像できない絶対的把握力を発揮

するものである。

普通の人は相手を握る場合、逃すまいと満身の力で握るから、相手が同じ満身の力で拇指の方向に力を結集させ、逆をとると握られた手は忽ちはずれて逃げることができるのである。相手を逃すまいと思ったら、先ず最初に上述の地と人の部面で余裕ある握り方をするのである。相手が満身の力でこれをはずして逃げようとした瞬間、機先を制して、いち早く天地の部面に力を結集、移動転化させ、丹田（たんでん）より湧発する力とともに、下方へ「ギュッ」と握り押し込むのである。

この瞬間的握力は、神秘、不可思議にして普通総力に倍加以上の神通力が湧発し相手の逆手が絶対にきかないようになるのである。

相手が逆手もきかないと悟り諦めた場合、いち早く、もとの地人の部面に力をかえしておくのである。

この力の移動、結集、転化による心術は、相手の行動を左右し制御する偉大な力を発揮するものである。この心術に乗るか、乗らないかは一に理論と技術の渾然一体の鍛練の功によるものである。

この妙術がいかに驚くべき神力を発現するかについて、現実にあった体験談を述

べることにする。

終戦直後の昭和二十二年五月、米進駐軍機関紙、星条紙に著者の空手実演の記事が写真入り五段抜き、トップで大々的に報道されたことがある。この記事は内外人の間に大きな関心をよび起し刺戟を与えたのである。世界二大雑誌社の一つなるワシントンの東西写真社他二社の米人記者連中が通訳を伴い二台のジープに乗り著者を訪ねて来たことがあった。

当時、敗戦国民として征服者たる進駐軍から、あらゆる面において劣等視されたことは世間周知の通りである。

空手の話をききにきたことを始めて知った著者は、先ず空手の起源から説き起し基本解説の後、当時六十歳を迎えた著者の意気軒昂を示すべく、古流空手の型を実演して見せた。六十歳と聞いた外人記者は大いに拍子して、さらに空手の極意、奥技について話してくれと懇望された。話は奥技秘術の解説となり複式呼吸法、虎の法、握力法と、つぎからつぎへと実演的解説をしたのである。興奮した米人記者連中は顔を紅潮させ、熱心に聴き入っていた。暫くして何事かしきりに、しゃべっていたが突然、通訳は「一寸帰ります」の一言を残して、さつさとジープで引上げて

しまったのである。

一言の礼も述べずに帰えったので、不快を感じたが、再びジープで先の記者連中がやってきた。

強大なアメリカ兵が幾十人かかっても捻じ廻すことのできない錆（さび）ついた写真機の三脚を持参し、著者が解説した奥技の握力法でこの錆ついた三脚のねじを廻してみろ、というのであった。

見たところとても廻りそうもない大変な錆つき方で、普通の握力ではいかに強力な人が幾十人かかっても廻る心配のない古び方である。ちょっと困ったことになったと内心は思いながらも、たった先刻自分で話した奥技の実演になるので、ねじ廻さなければならぬ責任がある。転ばぬ先の杖、慎重が第一と、ここに名案が浮んだのである。

「若い時ならこのくらいの錆方はわけなく廻すことが出来たが、今は御覧の通りの六十を越したお爺さんで力が半減しているがやってみよう」

と、万一の失敗を予想した場合の先手を打ったのである。

錆ついた三脚をとり上げ、上述の握力秘術を解説しながら、魂身の総力を天地に

結集させた。

深々呼法の瞬間、ぎゅうと、捻じ込んだ。すると、われをうたがう美事な廻り方をして錆はふっ飛んでしまったのである。

この予期しない妙技に驚いた記者たちは、飛び上り手をたたいて驚歎し、興奮の渦を巻き起したのである。

「あなたは日本における空手の大先生だ。是非この驚異の各種奥技をアメリカの人達に紹介してほしい」

と即座に東西写真新聞社の招聘のもとに渡米の交渉を受けたのであるが、終戦直後のことで、いろいろな事情から渡米の機会を逸した。

五　鍛　眼　法

空手道においては、無手勝流の攻防の技によって空拳の相手は勿論、あらゆる武器にも対抗しなければならないのであるから眼の錬成は特に重要である。

即ちいかなる相手に対しても足が先に飛んでくるか、手がくるか、右の手が出るか、左の手が先に出るかは相構えた瞬間、これを未然に見抜く目の修練が武道の極意であり、機先を制する要諦である。

この眼の錬成法には三つの方法がある。

その一

相手と適度の間合を保ちつつ移動、転身の体勢をとって相対峙し、左右両手の活用の妙を生かして、相手の顔面部目がけて貫手（ぬきて）の一撃を与え、あるいは触れ合う鍛練をするのである。

この場合おたがいに、自己の顔面部に一指も触れさせないように周到に眼を活かし、相手の貫手を払い流しつつ視覚の研究、肩の上下による力の移動の関係緩急転化のあらゆる場合における目と呼吸の関係を体得しつつ鍛眼して行くのである。

これの鍛眼法は、沖縄においては明暗両夜の星空の下で練成するのである。

その二

尺余の棒を空間高く、8字形に縦横無尽に打ち振り、正面に立った相手が平手無手をもって切りまくり、抜きまくる修練をするのである。初心者は相手の振

りまわす棒によって、たびたび手を打ちおとされ、失敗の連発を演ずるが、鍛練の功を積めば、いよいよ技が堂に入り、平手無手で自由自在に、目にとまらぬ早さで、切りまくり抜きまくる早業となるのである。

その三

四方八方よりあだん（熟帯果実）の果実で集中攻撃してくる場合の身の交わし方外し方の研究をして鍛眼するのであるが詳述は空手道大宝鑑にゆずることにする。

この鍛眼法の一と三は、沖縄では武道の見地に立つ秘密の妙技と、もう一つは学童間で月夜に行う遊戯的の頭振り（頭さわり）や、七月のお盆に集って遊ぶ「みーまーらーくー」なるものがあり、同一名称で似かよった点から、この至高の武技と子供の遊戯と混同し同一のものだろうくらいに、早合点する人もいるようである。

なかには空手の本に無責任きわまる、知ったかぶりの愚解をしたあわて者もいるが、武道と遊戯と混同されては情ないことである。

六　熊の手

腕力の強い相手に逆手をとられて捩じ伏せられ、左右ジタバタもがいても全く動きがとれずに万策つきた場合、最後唯一の起き上る妙技としては、この熊の手を活用するより外に道はないのである。

この原理は前記握力法で詳説したように、丹田より発する力の移動を十指の関節部と天地人部に活用させるのである。

先ず四指の第一関節を折り曲げ、親指とその節々を握り合わし、丹田より激発する総力、（この丹田より発する力は、上述複式深浅呼吸法による超人の鍛練を積んで体得できるので、普通、肩より出る力とは雲泥の相違がある）を左右両手の全関節の天地に結集させ、上より押えつけている相手の脇腹と言わず、手に触れ合う部分を所構わず「ギュウ」と摑んで鋏み切るのである。上より押えつけた相手は、その強烈な熊の手の痛さに堪え兼ねてついに放さざるを得ないようになるのである。

この十指の節々を組み合せ、天地で摑み取る結集偉力は、上述握力法で説いたよ

うに、総力の倍加以上に驚くべき秘力が激発するものである。

近世の名人、糸洲、板良敷両拳聖などが、幾星霜鍛えに鍛えた握力、摑力は、普通人の想像もつかない牛肉をちぎり取り、孟宗竹（堅い生竹）をざくざくと握り潰す入神の秘技である。著者は永年両翁の師範代を勤めていた頃見聞し、その生命をかけた秘伝を授けられたのであるが、普通の考えでは、ただ神秘、架空としか思われない。その霊技が厳粛なる現実の至技となって、万衆の面前に展開されるに及んで、はじめてここに神話の夢破れ、現実の至技に驚歎せざるを得ないのである。

武道極意の話になると、現実と科学を無視した、神話同然、架空、誇大の夢物語に終始し、万衆の面前に何一つの実体を示すことのできない無責任極る空虚な武勇伝を書きたて、まことしやかに吹聴する者がいる。本稿の奥技篇で説いた厳粛なる現実の秘技妙法が、万が一にも玉石混淆されることを恐れるものである。真摯な研究家による正しい奥技観（現実と科学の観点に立つ）と明確なる良識による研究をのぞんでやまない次第である。

七　三角飛び

三角飛びとは、普通の人間業でない至難の技と考えられているが、単なる三角に飛ぶことは、誰れでも飛べるもので霊技でも何でもない。要は飛蹴りの距離と、角度の如何が霊技になるか否かをきめる鍵である。

三角飛びをわかりやすく説明すれば、撞球の理屈と全然同一である。即ち、A点の球が飛んでB点の球にぶつかって突き飛ばし、その反動力でさらにC点にある球を突き飛ばすという理屈で、これが三角飛びの原理になっている。BC二球を突き飛ばすためには、A球をどんな角度と力を活用させるか、これが一番重要で、ここに大きな突き方の理法と、力の使い分けの極意があるのである。

普通に至難の技と言われたのは、はじめから、各点の距離が、遠いことを想定してのことで、各点間が一メーターくらいの間隔をとれば、何のことなく素人でも三角に飛べるが、各点間が三メーターとなり、五メーターと離れた場合の三角飛びになると、霊技となるのである。

この域にたっするまでには、不断の努力と練磨が物をいうことになる。

この三角飛びには二つの方法がある。

その一　直角飛び

直角とは、水面に対する直角のことで、即ち一定の地点に立つ飛躍態勢から、強く踏んばった左足を軸として、右側面の人を右足で蹴飛ばし、さらにその反動をもって、左側三角地点に立つ人を左足で蹴飛ばすのである。

その二　平行飛び（水平飛び）

水面に平行して飛ぶことで、一定の地点から水面に平行急飛躍した足で、右側の人を蹴飛ばし、その反動で三角地点に立つ左側の人を頭部で攻撃するのである。

鍛練法

この三角飛びや、天井板の飛蹴りの鍛練法として沖縄では、拳脚を飛伏自在、荒驚、飛鳥のように鍛えあげる「くーがー」（宝）強奪の千変万化、玄妙不可思議の蹴術で鍛練していくのであるが、詳述は空手道大宝鑑にゆずることにする。

附言　沖縄の首里、那覇地区の学童たちが集って遊ぶ、くーがー取りと、空手秘

技くーがー強奪、とを名称の似た点から素人はよく混同するが、これは、今まで公開を許されなかった秘技であった関係上、無理もないことであるが、それは誤りで、B二十九と玩具の飛行機を混同するのと同然である。

附録

一　沖繩空手道大家の座談会

（本稿は空手史上貴重な文献となる）

昭和十一年十月二十五日　四時
沖繩県那覇市　昭和会館
琉球新報社主催

出席者　空手師範
花城長茂氏、喜屋武朝徳氏、本部朝基氏、宮城長順氏、許田重発氏、知花朝信氏
城間真繁氏、小祿朝禎氏、空手研究社（修道館門下）仲宗根源和氏
来賓　学務部長　佐藤幸一氏、県立図書館長　島袋全発氏、聯隊区司令部副官
福島橘馬氏、県警務課長　北栄造氏、県保安課長　護得久朝昌氏、県体育主事
古川義三郎氏、作家　安藤盛氏、琉球新報社長　太田朝敷氏、同主筆　又吉康和
氏、同理事　山口全則氏、記者　玉城氏

空手の名称

又吉　本日はお忙がしいところを御出席くださいまして有難うございます。本日は東京の空手研究社の仲宗根源和氏（東京修道館門下）と本社とのコンビのもとにこの空手座談会を催したのであります。最近東京においては空手が流行しておりますが、その流行の裏には邪道も少くないようであります。それ故に空手の真髄ならびに、その達人たちの苦心の足跡を検討して、本格的なものを伝えたいのであります。同時に達人、先輩方の研究された苦心の跡を、識りたいためであります。どうか腹蔵なく御発表をお願いします。

本日は花城、喜屋武、本部、宮城その他、現代そうそうたる名人たちが、お揃いでありますから、空手の実際を示していただいたら、もっとも幸であります。話の進め方については、仲宗根氏にお願いいたしたいと思います。

太田　どうぞ仲宗根君。

仲宗根　いま太田先生と、又吉先生からお話がありましたが、私のような末輩が甚だ恐縮でありますが、話の端緒をつくりまして、順々にお話を願いたいのであります。私は二カ月前帰県しまして、各方面の方々とお会いして、空手に関する御意見を伺いましたが、空手の大家の集団的機関がなかったのを遺憾に思っていました。幸い琉球新報社の御好意により、かかる機関をつくる好機会を得ましたことを感謝している次第であります。

強健なる身体と強固なる意志を養うために、空手は最も適切有効なる体育であり、武道でありますから、大いに奨励さるべきものであります。この意味において、また、一面精神の涵養という意味をも含めて、私は数年来東京の修道館そのほかにおいて空手の研究と普及に努力してきましたが、本日は先輩諸氏の腹蔵なき御意見をきかして頂いて、これを機会に空手を全国に普及するようにしたいと思うのであります。

先ず、又吉氏より話されたことを順々に進めていきたいと思います。それでは空手の名称の問題につき話を進めることにしまして、これについて私の見聞している範囲につき申上げることにいたします。最初空手が東京で紹介された時は「唐手」となっていたのであります。これは異国的に珍らしいというので、だんだん普及されていきましたが、学校では、この字がいけないというので、一時か

なで「から手」と書き「日本から手研究会」とかなで書いた道場もありました。

これは過度的な字の使い方であります。東京では二大道場を始め「空手道」として一般に使用されています。大学も「空手部」と称していますが、まだ二、三カ所は習慣的に「唐手部」と唱えています。唐手を空手とするのは空手空拳の意味からでありますが、これを日本武道としての将来の発展のために空手道という字に統一して進んで行ったらよくはないか、と考えます。皆さんのお意見を発表願います。

花城　昔は空手と云わず「唐手（トーデー）」または単に手（テー）といった。空手空拳で闘うという意味である。

太田　われわれも唐手（トーデー）といった。

島袋　仲宗根さん、空手を最近空手道といっているが、これは柔道、剣道のように精神が主となって道の字をつけたのですか。

仲宗根　それは精神修養の意味から使っているようです。

太田　宮城さんなどは唐手という文字を使っているのですか。

宮城　一般に唐手といっているので、そう使っていますが、これは軽い意味のものです。私の所へ空手を習いに来る者は手を教えてくださいといって来ます。それから見て従来は手（テー）といったようです。文字の内容から「空手」がよいと思います。

島袋さんの言われたように、柔道も柔術から柔道と名称が変化したが、支那では拳法のことを昔は白打といった。名称はかくの如く時代によって変る。私は空手というよりは空手道という方がよいと思う。なお、これについては与論に訴えてのち決定したいと思う。これは、以前に武徳会支部でも、委員間に問題となったことがある。

その後は、この問題は保留されているが、支部では「唐手道」と称している。近く振興会の組織もできるから、充実した名称としたい。

小祿　宮城さんは空手を研究するため、わざわざ支那へ行ったのですか。

宮城　最初から稽古する気持でやったのでなく勝れた拳法であると知って習ったのです。

小祿　本県には以前から固有な「手」があったのですか。

宮城　本県では「手」である、柔道、剣道、ボクシングと同様に改善進歩されてきた。

許田　私も仲宗根さんの説に賛成です。一般県民はまだ唐手として通用しているから県内の空手研究家に図り、研究会でも充分研究してからのことにして、此場で即座に決めるのはどうかと思います。

宮城　ここで直ぐ決めるというのではありません。

又吉　ご自分の信念を述べてください。

花城　私の古い帳面にはみな空手の文字を使ってあります。明治三十八年八月から空手組手と書いて使っている。

古川　われわれの方でも中央へ大いに宣伝したいと思う、全県下的に空手振興会を組織して、県下中等学校や振興会の如きもので決議して全県下に普及するとともに、第二、第三の普及方法を講じてもらいたい。

仲宗根　許田さんの御意見もよく分ります。どういう人に問合せて名称を決定するのか、また多数決でやるのか、または積極的に空手を研究している人々の間で決定するのか、学生たちが夏季休みに地方へ講演に出かけ地方有力者や、新聞社の後援で各地で空手実演をやっているが、これは全国的に空手を普及するについて甚だ有力であります。

これらの若い人たちは「唐手」という字は歴史的に存在を認めているだけで、実際には空手道として自分たちの力によって発展するものと自信を持ってかかっている。この若い人達の数と、実行力とが、空手の将来を決定するものと思う。故に、文字も唐手という字を一日も早く「空手」に改めていき、保存するという気持ちだけでなく、積極的に進展させるという意味で考えて頂きたいと思います。

許田　大勢がそうなれば「空手」にするのも悪くはないでしょう。

城間　私は中等学校生徒を指導している体験からお話すると、唐手の文字は生徒は喜ばない、それで私は拳法と書いてカラテと読ました。武器を使用しない武道という意味から空手と書くのがよいと思う。これなら将来も奨励して差しつかえないと思います。

護得久　私は武徳会支部に関係していますので一言述べさせて頂きます。空手は昭和八年に武徳会支部から武道として承認されていますが、その際、宮城先生は唐手と書かれたようです。それで、もし空手と改称するなら武徳会支部でも改めて書きなおして認可を受けねばなりません。支部の方では早速これを承認して、手

続きをするようにしたいと思っていますから、決定は本部の承認を受ける必要があると思います。

太田　花城さんは明治三十八年に誰よりも先に空手の文字を使用している。中央に流行したものは自然一般化する、那覇のアンシンビラが今ではハブ坂となり、三味線も最近は蛇皮線というようになった。中央で称していることが自然とそれになってしまう。

県民には面白くないかもしれないが、唐の字で書いたものは沖縄の地方的なもの、空の字で書いたものは一般的に日本武道としての空手というように区別されると、将来本家をとられることになる。やはり空手とするのがよい。

仲宗根　今までお話になった方々は沖縄に永くおられた人ばかりでありますが、最近来られた学務部長さんの御意見をひとつ述べて頂きます。

佐藤　空手についてはよく存じませんが、唐手というのは専門の先生方の御意見によって見ても余り根拠がないようですから空手がよいと思います。

古川　他県から来た者には空手と書く方が魅力がある。それが積極的な武術であるように感じます。当地へ来て唐手の字を見せられてその魅力が幾分消えました。

仲宗根　今度は司令部の方の御意見を承りたいと思います。

福島　空の字の方が実際とよく合致するようです。唐の字は知らない人には見当がつきません。

仲宗根　こんなことがありました。自動車を引っ張ったりするある力持が小島流唐手術と看板を掲げて見せ物に利用しているのを見たことがあります。

太田　空の字を嫌いな者はいないが、唐の字は嫌いだという人がある。

宮城　私が布哇に行った頃のことですが、唐手というと支那人が親しみを持つようですね。

古川　昨年体育協会では従来の弓術部を弓道部と改めたことがありますが、唐手と空手に改称するのも手続きとして難しいことはない。

北氏　私は当地へ来るまでは空の字と思っていました。

太田　唐手とは元来ここの人がつけたものです。

安藤　支那の小林寺派拳法が柔道と唐手の元祖だと思いますから唐手でも差支えないでしょうが、しかし私は空手に変えることに賛成であります。

仲宗根　柔道や空手の元祖を支那の小林寺拳法に求めるのは間違いです。三上於兎

吉氏の小説に空手を唐手術として半異人の武術と書いてあります。空手について全然理解のないことを示しています。

空手の普及

島袋　本県では空手のことを単に「手（ティー）」といい、また支那からきたものを唐手（トーデー）といってそれを区別していた。

仲宗根　空手の名称については大体はっきりしたようですから、今度は空手の振興方法についてお話を願います。現在沖縄の空手が不振の状態にあることは歎かわしいことで、体育及び、武道教育の両方面から是非振興方法を講ずる必要があります。

古川　空手の流派が現在人によって多様に分れているが、これは是非統一せねばならぬと思う、首里と那覇では細かいところに差があるようですが、これは統一して日本空手道の型というものを作る必要があると思います。剣道も昔は二百種の流派があったが、これが統一されて、現在の日本剣道型が出来たのであります。空手も統一された型が出来ると、もっと全国津々浦々に普及すると思う、例えば

日本空手型として十種定めるとしてその名称も日本語に直して柔軟の型、攻撃の型というように術法と中味と一致させる。それから空手の試合化を図り勝負法を研究することも必要であり、また服装も一定させ中味と型式を統一したいと思います。

宮城　ごもっともなお説であります。空手の型については武徳会支部となった時に本部に説明を加えて出したことがあります。服装のことについては、しばしば問題となるので、われわれの方でも早く制定したいと思う。術語も将来は統制を図る時が来ると思います。私もまた、それを主張して従来新しい術語を作って普及してきました。型の問題については従来の型はそれぞれの先生方による古式の型として残し、全国的なものは新しく編み出す方がよいと思います。攻撃、防禦の両方とも小学校中学校大学校青年学校などの人々に、それぞれ適合する型を作ることにして、これは振興会が主となって作り全国に普及するようにしたい。

今では体育協会、武徳会支部があり、その他先輩の方々や空手に関心を持った人がいるから、それらの人々と協力して研究し普及していきたい。それで相当の機関と専門家により綿密に研究したら名称、服装とも割合に早く出来ると思う。

古式の型はそのまま残して新しい型を編み出さないと、将来、空手は世の中から見捨てられるのではないかと思う。私はそれを確信しています。

仲宗根　術語については度々なやむ問題で、これがないと空手を説明したり、また講演の場合に大変不便である。かうやってああやってと、身振りで説明するのは目の前にいる人にだけは通じても、新聞雑誌その他の記事にする時は非常に意味が通じにくくなる。それで是非術語の制定は必要だと思う。試合方法についても帝大と関西大学では現在防具を作って研究していますが、将来この研究はますます盛んになると思います。

古式の型でも従来専門の方々が現代まで存続させたのは、空手に対する熱情があったからであって、それがなかったら伝わらなかったでしょう。しかるに空手専門の方々は術の研究には熱心であるが、この技術を他人へ教えるためには、謙遜というか、所謂名人気質のため積極的に進んでなさらぬし、一般世間がまた空手に対して熱がなく、すこぶる冷淡であったため今日のように空手は不振となったものと思います。

仲宗根　今後は空手振興会というような大きな組織を作り、専門家と一般人とが提

携協力して斯道の普及発展に尽力していって頂きたいと思います。もしこういう組織が出来ずに、ただこの座談会で注文だけ出されたのでは、不遇の地位にあって犠牲をはらって来られた空手師範の方々に、さらに大きな重荷と犠牲を負担させる結果になりましょう。故に、この際、是非空手振興協会の組織に各方面の御協力を御願いしたいものです。

太田　それについてはわれわれは大いに援助したいと思う、東京であれだけ空手が流行ったのは不思議なくらいで、今後は充分援助するつもりです。各団体とも連絡をとられて組織を整えることを希望しています。現在県内には空手の団体はいくつありますか。

宮城　式徳会支部、県体育協会、首里市体育協会などがあります。

太田　知花さん、現在あなたのところには門弟がどのくらいおりますか。

知花　四十名くらいおります。

宮城　空手を小林流、昭霊流の二派あるようにいう説があるが、これははっきりした何等の根拠はない。強いて区別すれば指導法から区別されよう、第一には、基本と開手とが雑然と指導されて一定の組織がはっきりしていない。他の一つは開

手と基本とが明白に区別されて、指導に一定の体策と組織がある。うちの先生は後者の方法によって指導されていた。

太田　われわれの聞いた名人は支那に行って研究したのではない。

宮城　松村は支那に行っても稽古したという話です。

知花　われわれの先生はナイファンチを基本として教えました。

太田　本部さん、あなたは誰について習いましたか。

本部　糸洲、佐久間、泊の松茂良先生などについて習いました。

太田　あなたの空手は自分で作ったのではないですか。

本部　（笑いながら）いいえ、そんなことはありません。

仲宗根　空手振興協会を作りたいということは各空手師範の一致した希望であります。さきほど、古川さんのお話にも振興協会の必要を説かれていたので各方面の御意向は振興協会の組織に賛成のようでありますから委員を挙げてその準備に取りかかって頂きたいと思います。（各氏賛意を表す）

太田　体育協会はどんな組織になっていますか。

古川　体育協会は半官半民の組織で県の補助等をもらってやっています。各種の武

道及びスポーツが全部包含されています。

太田　それでは空手振興協会は体協を中心に組織することになるのですか。

宮城　体育協会のほかに武徳会支部があります。その両方に空手部がありますが振興協会はその両方に関係させてもらって、側面から他の武道と同様に振興させるようにしたらよいと思います。

佐藤　一つの団体でするより提携してする方がよいと思います。

太田　空手振興協会は空手の一項目についての組織ですね。

宮城　そうです。柔剣道にも有段者会のような別個の組織があって、体協や武徳会支部の柔道部、剣道部の背景をなしています。それと同じ意味で振興協会が空手部の背景になるわけです。

護得久　空手も段の認定は全国的に統一したいものです。そうすれば空手の振興に益すること多大だと思います。

仲宗根　空手振興協会ができて県外の空手団体と連絡をとり提携すればお話のようなことが実現出来ましょう。

山口　主催者として一言ご挨拶申します。本日は大変有益な話があり振興上多大の

効果があることと思います。なお、この機会に一言私の希望を述べたいと思います。中央で空手が盛んになったのは、本県の名誉でありますが、本場の本県であまり振わないのは甚だ遺憾であります。その対策は大いに考えなければなりません。故に先ほどからお話の空手振興協会の組織を作り、型の統一及び術語の問題などを解決し、斯道の普及徹底を図るためには、むしろ小学校から空手を実施することが必要だと思います。子供は空手に対しては特別の関心と興味をもっています。それ故に、中等学校は勿論小学校から体育奨励の意味において、空手を実施し得るよう、学務部にご研究をお願いしたいと思います。そうすれば、空手は理想通り振興すると信じます。

二　恩師糸洲安恒先生遺訓

空手修業者の心得

一、空手は体育を養成するのみならず、一朝事ある時は護身、公に奉ずるの旨意にして決して一人の敵と戦う旨意に非ず、ついては万一盗賊又は乱暴人に逢う時は、なるたけ打ちはずすべし、盟って拳足をもって人を傷うべからざるを要旨とすべき事。

一、空手は拳足を要目とするものなれば、常に巻藁にて充分に練習し、肩を下げ肺を開き、強く力を取り、又足も強く踏みつけ、丹田に気を沈めて練習すべし、鍛練積み次第度数も片手に一二百回程ずつ衝くべき事。

一、空手の立様は、腰を真直に立て、肩を下げ力を取り、足に力を入れ踏み立ち丹田に気を沈め、上下引合するように凝堅めるを要すべき事。

一、空手練習の時は、戦場に出る気勢にて目を活し肩を下げ体を堅め、又、受けたり突いたりする時も、現実に敵手を受け又、敵に突き当る気勢にて常に練習す

れば、自然と戦場にその妙相現わるものなり、克々注意すべき事。

以　上

三　真の空手道のために

時代の潮に乗って空手道が世人の注視の的となってきた折柄、その機に乗じて一攫千金の夢を見て、一儲けでもしようと空手に対する何等の武技、教養もない素人が大胆にも空手の本を出版した。全頁を通じて、正統空手道を冒瀆し、拳聖大家の奥技極意の真髄を誤り伝え、真面目な若い空手研究家に対しその認識を誤らしめるものがある。

世界進出の輝かしい途上にある我が空手道のため、実に歎かわしい極みである。

ここに二三の実例を挙げて輝ける空手道の伝統を後世に正しく伝えたいと思うのである。

斯くすることは、正統空手道のため、終始一貫、畢生を研究に捧げてきた、すべての空手専門家の等しく、希うところであり、全武道家の関心事でもある。

某氏の著書の奥技考なる篇中に、

例　一

「八加二帰八法」という法則、十の力で握っていると十一の力で引かれたら取られてしまうが、八の力で握って十の力で引かれても、更に二を加えて対々の十の力にすれば離されることなく、相手がそれを断念して力をゆるめた時、再び八に帰えすという心理応用の法則や、高い所から飛ぶ稽古を積んで、呼吸法を心得、十の打撃を五にして軽く受け止めるという法などがあるが、しかし今日の無法者にはそんな「凝った技術は必要ないと信じる」傍点筆者

この「凝った技術」「必要なし」「必要なしと信じる」という暴断が至るところで散見されるのである

柔道の大家、三船十段が幾何学と心理学の応用で独特な奥技を創案されたことは有名であるが、そんな凝った技術は必要ないと信じると断定したら一体どうなるのか。

柔剣道や空手を問わず、凡そ武道に精進する万人は「凝りに凝った」法則と技術即ち奥技神技に到達しようとして、日夜精進努力、苦鍛猛練するのであって、この

純理の哲則は古今東西を通じ、武道する人の金科玉条であり、最高の目標であり最大の理想である。

この「凝りに凝った法則」を否定するとはまことに言語道断である。

力の強弱
体の伸縮
技の緩急

これが武道極意の三要諦である。

「闘いは奇正の間にあり　奇変じて正となり　正変じて奇となすに非らずんば何ぞ勝を制するを得んや」（武則）

「陰陽、剛柔、呼吸の妙は無に始り　有に終る、使い分けの秘術こそ　これが即ち極意中の極意なり」

とは沖縄の拳聖は元より、山鹿素行の信奉した極意である。

凡そ空手を問わず、総ての武道の究極の目的は「凝りに凝った」奥技秘術に到達するために心身共に超人の鍛練を積むのである。即ち深く堀り下げていくことによって始めて、その真髄を体得し、人格完成の輝かしい金字塔をうち立てることができるのである。

しかもこの神秘な法則は、処生の極意でもあり、要諦でもある。宇宙の森羅万象は皆この真理に帰一して美しい花が咲き実が結ばれるのである。

さらに第二の例を挙げてみる。

サイ。　防禦用の十手、今の人々には「必要なし」

ノンチャク。　攻防を兼ねた武具二本の棒を馬の尾毛で結んで振り廻して攻防に使う。「今日の人には必要なし」

トンファー。　「形の木で作った防禦具」やはり今のわれわれに「必要なし」というふうに、「二本の棒を馬の尾毛で結ぶ」とか「形の木で作った防禦具」とか、そんなもの「今日のわれわれに必要なし」と片づけているが全く荒唐無稽、知ったかぶりのハッタリ暴断である。

昭和三十年八月銀座高島屋で開かれた「沖縄展」において沖縄民政府の推薦による七選手、達人が、空手の真髄を紹介した。その古典妙技たる「サイ術」「ヌンチャク術」「トンファー術」の世界的秘技は武道専門家の面前において万丈の気えんをあげ、絶賛を博した事は天下周知の事実である。

「三角飛び」という技術が威力を持つわけではないと放言し。

沖縄の首里、那覇地区の学童が月夜に集って遊ぶ「月夜の頭さわり」の遊戯を何と考えたのか、純然たる武技鍛眼法と混同して解説する等全頁を通じ、知ったかぶりの愚解と暴断で埋めている。

先人の苦心の妙技を享けついで、それを後世に正しく伝えることが空手道の真髄である。盲蛇に怖じず、なまじっか素人が不純の意向のもとに大胆にも空手の本を発行し、他人の専門の畑に鍬をいれて、輝ける空手道を冒瀆するとは、これ全く呆れた天下のあわてものである。「完きもの出ずるときには全からざるもの影をひそむ。」

四　全国空手道師範名録

（昭和三十年八月現在）

修道館門下にして遠山館長（著者）より空手道師範の免状並びに段位（五段以上八段迄）を授与せられた全国の空手道師範名録を左に掲げることにする。

但し本表中、○印は直接、著者の指導を受けたのではなく、本人の希望と要請により特に責任をもって審査の上適当の段位を授与した人々である。（いろは順）

岩佐嘉甫也（北海道雄別炭坑庶務課長）

伊藤幹之（東京大森道場。師範）

尹炳仁（朝鮮京城道場。師範）

尹曦炳（東京韓武館長。師範）

○泉川寛喜（川崎市泉川道場長。師範。昭和十九年七月二十日授与）

花上利雄（神奈川県厚木公道館長。師範）

栃真賀富雄（北海道栃真賀道場長。師範）

千年格（千葉県銚子千年道場長。師範）

大西栄三（愛媛県伊予幸栄館長。師範）

渡辺憲一（東京大田区正道館長。師範）

○勝村昌夫（横浜鶴見誠道館長。師範。昭和二十六年六月一日授与）

楢崎健夫（東京世田ヶ谷拳法館長。師範）

中込市郎（山梨県有段者会々長）

郡嶋一郎（東京元陸軍中将。師範）

屋比久勇（東京丸の内。師範）

雨宮　弘（山梨県甲府。師範）
○赤嶺松助（川崎市駐留軍官舎。師範。昭和二十二年一月五日授与）
○金城　裕（東京錬武館師範。昭和二十二年三月一日授与）
島袋孝介（横浜市鶴見島袋道場長。師範）
比嘉良仁（沖縄上裁。検事総長）
比嘉良明（横浜市鶴見。師範）
○東恩納寛（神奈川県沼間道場長。師範。昭和二十二年一月五日授与）
○比嘉清徳（熊本空手師範。昭和十九年七月二十日授与）

五　沖縄正統空手道の総合演武大会プロ

東京、横浜の京浜地区において空手の本場沖縄に生を受けた専門諸家が一堂に会して正統空手道の紹介をした。最初の史的総合演武大会は一体いつ頃、開かれたかの質問は報道機関や武道関係の人々よりよく聞かれることである。

これは空手の本土進出の道程を知る史的観点からも貴重な文献になるので、昭和

十六年を嚆矢とする空手演武大会のプロを記録に残して、斯界の参考に供したいと思う。

勿論それ以前より各大学内において沖縄の専門大家の参加しない単なる学内空手部員の進級演武会程度の会は、あちこちで局部的に催されてはいたのである。

日本空手道演武大会演武種目

主催　全日本空手道本部修道館
後援　東京神奈川沖縄県人会

一、昭和十六年十月四日（土）夜六時
一、鶴見本町通り　隣保館大講堂
一、宮城遙拝
一、英霊に対する黙禱出征将兵の武運長久祈願
一、開会の辞　中大空手部長　比嘉良仁
一、空手に就いて　師範　遠山寛賢
一、来賓祝辞　川崎市会議長　玉盛貫一
一、演武者紹介

演武

一、突、受、蹴の基本解説　五段　金城裕

一、基本型の解説（平安二段及ナイハンチ二段）
　演武　日大初段　中西一尹
　解説　日大五段　金城裕

一、団体演武　ナイハンチ初段平安初段

個人演武（日大、中大、東大、外）

一、公相君大　四段　比嘉良明
一、平安四段　初段　中西一尹
一、十三　初段　比嘉清徳
一、ヂッテ　二段　中村薫
一、十八　二段　崎尾健
一、五十四歩　二段　石田宗雄
一、チントウ　二段　島袋孝介
一、公相君小　三段　砂辺松善
一、ナイファンチ　二段　新垣政次郎
一、パッサイ　四段　譜天間直治
一、泊ノパッサイ　四段　伊地朝晨
一、十三　四段　高安繁
一、一百零八　四段　泉川寛喜
一、十三　五段　金城裕
一、パッサイ　五段　比嘉良仁
一、来賓演武　沖縄武士　新垣元八郎
一、来賓演武　沖縄武士　上間哲夫
一、師範演武　日大師範古流五十四歩　遠山寛賢

基本組手

中西一尹……金城裕
譜天間直治……比嘉良明
日大空手部長　金城裕
沖縄武士　上間哲夫

一、棒術　佐久川の棍
　四方拝

一、雲手の型、極意三題　　師範　遠山寛賢
一、万歳三唱
一、閉会の辞

六　全日本空手道連盟総本部修道館案内

一、所　在　東京都目黒区下目黒四の九〇四番
一、道　順　国電目黒駅下車、三つのバス、何れに乗ってもよし、二つ目、元競馬場前下車
一、電　話　大崎（49）一九一八番
一、館　長　（大師範）遠山寛賢

空手道の経歴

明治二十一年九月二十四日、沖縄首里王城下に生る。
幼にして沖縄近代の拳聖、糸洲、東恩納、板良敷の諸翁に師事して空手の真随、奥技を極め、更に棒術、サイ術、トンファー術、ヌンチヤク術などの世界的妙技

を大城翁、田名翁、知花翁等の名人について学ぶ。
大正十三年台湾に渡り台北の陳仏済氏台中の林献堂氏について南拳北胎の支那拳法を研究し昭和六年上京して修道館を創立す。

一、標　語　○空手は修道館
　　○空手は老幼男女、年令を問わず、いつからでも出来、技術よりも心術に重きをおく君子の武道である。

一、教授要目

第一教課　沖縄正統空手道　糸東流（小林流、昭霊流）剛柔流
　その他すべての小流派など空手全般に渉る教授をなす。
第二教課　棒術
　天竜の棍　佐久川の棍　周氏の棍　津堅棒　組棒　サイ術と棒術の組打秘術
第三教課　古流妙技
　サイ術　ヌンチャク術　トンファー術
第四教課　台湾、支那拳法
　白打　有無手（うーぽー）　るーだおばい　まかいたん

第五教課　女子護身術

青柳の型　羽衣の型　鶴の手法

一、入門昇段規定

1　入門願書に記入し、入門料その他納入の上、バッチ部員証を受けること。

2　道場費、進級規定は別に定む

3　練習時間

毎日午後三時より、九時の間、但し特別時間制あり

4　師範免状（空手範士号）並に高段位授与規定、師範称号（空手範士称号）並に高段位授与の判定は、修業者の人格を第一義とし、空手各種の型（糸東流、剛柔流その他）棒術、サイ術、ヌンチャク術、トンファー術の妙技に対する知識並に組手における技倆による外、空手道上の知識（昇段論文提出）功績等について大師範之を厳密に審査し適当の称号、段位を授与するものとす。

一、地方よりの空手の質問、照会その他に関する規定

1　空手に関する総べての質問、照会は質問券（又は郵券五十円）封入のこと

2　館員は規定のバッチ、稽古着を着用のこと。

3　師範称号（範士号）地方支部長免許等の登録料は別に之を定む。

4　修道館寄宿寮

全国各地より修道館に止宿して空手を修業したい希望者が毎年幾百を算している。これ等熱心な愛好家の便宜を計るため一ケ月を限定して本館に止宿出来る設備がある、これに関する規定は別に定め申込順に依り受付けている。（特別の事情があるものは、修業期間を延長することが出来る）尚止宿を一ケ月に限定した理由は全国より修業希望者が多数に上りこれ等の人々になるべく、公平々等に修得の機会を与える主旨であり、又総本部に於いて、みっちり基礎鍛練、各種型（糸東、剛柔の平安、三進、三戦、古式転掌、ナイファンチ）や呼吸法、棒術、サイ術等の正しい基本型を一ケ月でも熱心に修得すれば、他で数カ月修業したと同様以上の実力がつき、それ以後は各自の家で自己鍛練を積めばよい。かくして一カ年後に再び上京して、次の教課に進むという順序で修練を積めば、理技両面非常な効果が挙がるものである

推薦の辞

奥技の理法と実際

修道館長遠山寛賢さんは四十七年前沖縄県師範学校を卒業されて、教育事業に従事された。

現在も空手道指導の傍、幼稚園を経営し純真な幼児達を保育しつつあって、多年教育家として輝かしい功績をあげられた人格者で、現代、稀に見る達識の士として知られ、私にとっては久しく敬慕した心の友である。氏は少年時代より空手道に精進され、多年の研鑽でその奥道を極められ造詣深く、空手界に名声が高くその門下に学ぶ者続出し、幾多の達士が輩出している。

空手道は国内は勿論のこと世界の檜舞台に進出登場しようとしている理想的な武道であることは科学者も等しく認めている所である。本書は多年遠山寛賢さんが

奥技の理法と実際についてなみなみならぬ鍛練を積んだ結果、尊い体験の結晶を記録したものである。空手道は形の上の技術よりも、眼に見えざる霊的心術が重んぜられる君子の武道である。

従って倫理的行為が自ら湧きでるのである。肉体の活動は奥に宿る霊の偉大な無形の力の発動によるもので、現実の世界から実相の世界に突入した時に発露されるという真理の通り、空手の姿勢をととのえられた時は、正に霊の力が発現されるのであって身体鍛練。自己防衛。心の練磨等の大なる力は他に比すべきものはないのである。謹んで蕪辞を述べて御祝の言葉と致します。

仲吉朝睦

斯道の最高峯

修道館長遠山寛賢先生が、多年の蘊蓄を傾けられた「奥技・秘術空手道」と題する快著を、この度出版されると聞き、思わず快哉を叫んだ次第である。

先生は夙に若年の頃から空手道に志し、斯道の先師諸大家につき長年研鑽錬磨を

積まれた上、既に二十有余年前空手道の為め修道館を創立主宰せられ、斯道の普及発達、門弟の養成に努力せられた結果、門下から数多の優秀なる空手師範を輩出し、名声嘖々たるものがあることは、私が今更喋々説明するまでもない。

元来空手道は古くから沖縄で研究発達した武術で、空手空拳よく身を護り、剛柔兼備、心身両面の鍛練を本旨とする沖縄独特の武道であるが、今日においては東京を中心に各大学は素より、日本全国各階各層に普及し、益々その認識と価値とを高め、今や全世界に普及発展せんとしつつある。この秋に当り、斯道の最高峯たる遠山先生が、多年の蘊蓄を傾けられて本著作を物し、世に問われたことは、誠に意義深きものがあって頗る時宜に適し、著者亦その人を得たりと謂うべく、斯道の良書に乏しい折柄、この権威を得たことは、旱天の慈雨の如く渇を医し、充分に一般の需要に応え得るものと信ずる。敢えて本書を推奨する所以である。

全日本空手道連盟総本部顧問
辯護士、法学士　大城朝申

空手道、大師範の敬称贈らる

沖縄初代知事、志喜屋孝信氏より修道館長遠山寛賢氏に対し空手道大師範の敬称を贈らる。

今度の大戦で郷土沖縄は史上空前、完膚なき大戦災を蒙り、国破れて山河なしの焦土と化し、貴重な文献悉く灰塵に帰したのである。

罪なき学童までが読むに本なく、書くに鉛筆のない悲惨のどん底に喘いでいた終戦直後の一九四九年の初頃、沖縄新民報社長、親泊政博氏の提唱する郷土へ図書を贈る運動に遠山寛賢氏は率先参加し、同氏の経営する幼稚園々児の父兄にも呼びかけ、単行本、音楽図書、童話雑誌等百数十冊の図書を集め之を二回に分けて一回は新民報社を通じ一回は直接志喜屋知事宛発送したのである。

時機が時機とて志喜屋知事の感激一方ならず、知事官房と当時の中央図書館長、城間朝教氏の各氏から丁重な感謝状が遠山氏宛に届けられ、一方温厚篤志の喜屋知事は自ら筆を執って、

空手道、大師範遠山寛賢先生　志喜屋孝信

と墨こん鮮かな敬称サインが贈られて来たのである、遠山氏はこれを今尚大事に保管し今日まで私事として秘していたのであるが、「奥技・秘術　空手道」を出版するに当り、終戦直後の美しい秘話として、この機会に私よりこれを公にすることにした。

拳法館師範　崎浜秀厚

拳禪一致

「自己を如何に守るか」「相手を如何に攻めるか」は、空手に精進する者の常に研鑽怠りないことであるが、実際は、千変万化の相手に対して、難事中の難事である。

此度び、空手界に名声嘖々たる修道館長遠山寛賢先生の快著「奥技・秘術空手道」の発刊を見、その懇切丁寧な解説によって明瞭にされたことは、私ども若輩の最も欣快とするところである。

この御本の教示に従って、常住坐臥、空手道に全精神を集注し、絶えざる修練に

修練を積みさえすれば、時・処に応じた立派な態度が無念の体得によって得られる。即ち禅の所謂、自然行に通じ、自分の底力がおのずから完全に発揮出来ると確信する。

敢えて無能菲才の者が、先生の御本の巻末に「拳禅一致」を称えて、先生の名著を満天下の志ある諸賢に推奨すると共に、一日千秋の思いで続刊「空手道大宝鑑」を鶴首するものである。

鹿島建設株式会社空手部長　儀間真謹

奥技秘術

空手道

昭和三十一年一月二十五日初版
昭和三十一年五月　十　日再版

定価　二〇〇円

著者　遠山寛賢　東京都目黒区下目黒四ノ九〇四
発行者　田中博之　東京都千代田区富士見町二ノ九
印刷所　内海印刷株式会社　東京都文京区戸崎町一三

田中書店
東京都千代田区富士見町二ノ九
電話九〇(33)一四四二・二一四三
四七〇七・四七八九
四九六七・四九六八

Donated to the
Hawaii Karate Museum
by Sensei Tomu Arakawa