

続・『空手術之研究』から読み解く和道流空手3つの極意 ：ナイハンチ

山下 明 博

Three Essential Points of *Wado-ryu* Karate through the *Study of Karate-Jyutsu: Naihanchi*

Akihiro YAMASHITA

造形デザイン学科, 家政学部,
安田女子大学

要 旨

全日本空手道連盟四大流派の一つである和道流空手において、大塚博紀氏の著書である「空手術之研究」は極めて重要な文献である。

筆者は、和道流空手の修行時に留意すべき点を考察し、「和やかな気持ち」、「脱力による、タメのない敏捷性」、「身体を中心の感覚」の3つの極意を明らかにした『『空手術之研究』から読み解く和道流空手3つの極意』を2010年に執筆した。本稿は、それに続き、空手の形の一つである「ナイハンチ」に関し、新たな気付きを3つの極意に沿って考察し、大塚氏が本部朝基氏のナイハンチに創意を加えた点を明らかにすることで、難解とされる和道流空手の疑問点を解消し、和道流空手技術の継承と発展に寄与することを目的とするものである。

キーワード：空手、和道流、ナイハンチ、空手術之研究、全日本空手道連盟

はじめに

和道流空手は、公益財団法人全日本空手道連盟¹⁾を構成する四大流派²⁾の一つである。I氏は、2005年12月、東京大学空手部³⁾の指導をされた大塚博紀⁴⁾氏の著書である「空手術之研究」を入手し、旧字体漢字および旧仮名使いで記述されていた同書の現代語訳を行った。

筆者は2010年、I氏の協力を仰ぎ、同書に述べられている、和道流空手の修行時に留意すべき点を考察し、「和やかな気持ち」、「脱力による、タメのない敏捷性」、「身体を中心の感覚」の3つの極意を明らかにした。その後、I氏は、大塚氏が本部朝基⁵⁾氏のナイハンチ⁶⁾に創意を加えた点に新たに気付かれたとのことである。

本稿は、再度I氏の協力を仰ぎ、ナイハンチに関する新たな気付きを、和道流空手の3つの極意に沿って考察し、大塚氏が本部氏のナイハンチに創意を加えた点を明らかにすることで、難解とされる和道流空手の疑問点を解消し、和道流空手技術の継承と発展に寄与することを目的とする。

I. 大塚氏におけるナイハンチの位置付け

大塚氏はナイハンチについて、「空手術之研究」の中で次のように述べている。

「自分の研究の範囲ではこの形の練習が最も有力と考えるので基礎の形として重視しているのである。」

そして次の記述からも、大塚氏がナイハンチを深く研究していたことが分かる。

「ナイハンチの立ち方は日本の武術にはない特有の立ち方で又非常に有効な立ち方である。」

「この形の組立は極く簡単であるが操作は極めて難しい。」

「昔時は一通り操作ができるようになるには3年を要し一生かかっても完全にはできないと言われていた程難しいとされている形である。」

「このナイハンチ初段は今や故人となられたが琉球では実践家として3尺の童子もその名を知らぬ者はない本部朝基という人が松村から伝えられた形であると話されていた。これに少し自分の創意を加えた形なのである。」

「本部氏は今までに自分の会った琉球の空手家の内では尤も傑出した人であり常に往来して懇意の間柄であったので大いに啓発された所が多い。」

「ナイハンチによってこの立ち方を十分練習し次にこの立ち方を組み入れたセイシャン⁷⁾の形を練磨し更にチントウ⁸⁾の形によって之を応用練熟すれば日本古流武道の体捌きと併用して変転自在となるのであるから身に付くまで練磨修練されたい。」

そこで、次章において、「空手術之研究」に書かれているナイハンチについて、和道流空手の3つの極意に沿って考察を加えることにより、「この形の練習が最も有力と考える」の意味するところを明らかにする。

II. ナイハンチにおける「和道流空手上達のための3つの極意」の考察

極意1：和やかな気持ち

大塚氏は、「和やかな気持ち」を重視し、「空手術之研究」の中で次のように述べている。

「身も心も極めて自然に和やかな気持ちで立つ。」(ピンアン⁹⁾の形 立ち方)

「両腕を張って肩を怒らせたり下腹に力を入れたり眼を怒らせたり如何にも剛壮な構えをしないこと。」(ピンアンの形 用意の姿勢)

特にナイハンチの解説では、「気持ち」に関する記述が多い。

「鞍上に体を乗せるのでもなく鎧(あぶみ)を踏ん張っているのでもなく又両股で馬腹を締めるのでもなければ離れもしないという気持ちであればよいのである。」(ナイハンチの立ち方)

「背後の敵を腰を捻って抜き打ちにしても何等馬に力を感じさせないような気持である。」(ナイハンチの立ち方)

「提灯を股に挟んで動作をしても提灯を落とさず又潰さぬ気持ちである。」(ナイハンチの立ち方)

「力を残すことなく気持ちを和やかに持つのである。」(第3挙動。左肘当ての解説)

「自然の立ち方と何ら変わらない楽な気持ちであらねばならない。」(第11挙動。波返しの

解説)

「それには気持ちを柔らかに持つことである。」(第16挙動)

「気持ち」という表現は「空手術之研究」全体を通じて61ヶ所で使われているが、そのうちナイハンチでは14ヶ所で使われている。これはピンアン四段(10ヶ所)、クーシャンクー¹⁰⁾(9ヶ所)と比べると圧倒的に多い。しかもナイハンチの後半の動作の解説は、前半の反対動作であるため省略されている。

動作よりも感覚に力点を置いた空手技術の解説書は希少である。大塚氏が「空手術之研究」の「序」に「殊に自分は筆をとる能力に乏しいので思うことの半分も表現できないが、」と控えめに書かれているが、感覚を言葉で表現するのは非常に難しい。

「和やかな気持ち」は「脱力による、タメのない敏捷性」、「身体を中心の感覚」の前提となる、非常に重要な技術である。和やかな気持ちでない限り、脱力ができないため敏捷性が発揮できず、身体を中心を感じ取ることもできないからである。

極意2：脱力による、タメのない敏捷性

大塚氏は「力強さ」よりも、「敏捷性」、「スピード」を重視しており、物理学を用いて次のように述べている。

「スピードを早くすること。そのためには当る瞬間以外には絶対に力を入れないこと。物理学における力積の法則によっても解るように体全体で当ることとスピードが最も肝要なことである。」(突きの種類)

脱力について、ナイハンチでは以下のように解説されている。

「足に力を入れてはならない。」(ナイハンチの立ち方)

「特に力を入れて締めるのは飽くまで方便であって決してナイハンチの立ち方本来の容ではない。」(ナイハンチの立ち方)

ナイハンチ立ちは四股立ちよりも両股関節をやや内旋させた立ち方であるが、股関節周りの筋肉を緊張させないように注意することが大事である。両股関節を緊張させていると、体全体にブレーキがかかり、大事なスピードを減却してしまう。

「左は正拳とし充分に引いて胸側に構えるが肩に力が入らないようにして」(第2挙動。右手刀突き受けの解説)

「上体を正しく保ち下体は勿論崩すことなく力は何処にも偏在せず又楽な姿勢にあること。」(第3挙動。左肘当ての解説)

「腕の力で払うと後方に流れ上体が右に捻じれて左肩拳がりになり易い。」(第5挙動。左側方下段払いの解説)

「肩に力が入ると肘を張って肘先だけで払うようになり完全に下段の辺りを払うことができない。」(第8挙動。正面を向き右下段払いの解説)

「腕の力で上段払い受けをすると腕が流れて横に開き払い受けが崩れて極まらない。」(第9挙動。左拳突き上げ直後の左上段払い受けの解説)

大塚氏は次のように、波返しを足払いの動作ではなく、脱力を確認するための動作と位置付けている。

「足裏の見える程度に足首を返して右膝の前上に挙げ軽く元の位置に戻す。」(第11挙動。波返し)

「自然の立ち方と何ら変わらない楽な気持ちであらねばならない。」(第11挙動。波返しの解説)

「脚に力が入っていないか、又楽な姿勢であるかを試みるのが目的である」(第11挙動。波返しの解説)

「裏の見える程度に足を返して出来るだけ高くしかも軽く挙げ軽く戻して元通り崩れない立ち方に帰らねばならない。」(第11挙動。波返しの解説)

「軽く早く動作して足音のしないよう軽く戻す。」(第11挙動。波返しの解説)

波返しのみで一挙動としたのは、顔を左右に向ける動作で一挙動としたのと同様に、大塚氏の創意である。第10挙動(顔を左に向ける)、第11挙動(波返し)、第12挙動(上体を捻り上段払い受け)までを一挙動で行うと、軸足にタメが生じ、敏捷性が損なわれる。ナイハンチで両股関節の間から体重を外さない感覚を鍛錬するのである。

なお、写真1に示した、元プロ野球選手のイチロー氏の振り子打法の動作は、写真2に示した、大塚氏のナイハンチの波返しの動作と非常に似ている。イチロー氏は右足を振り子のように動作することにより、軸足である左足に踏ん張りが効かない状態を積極的に作り出し、脱力による、タメのない敏捷性(スピード)を実現したのである。

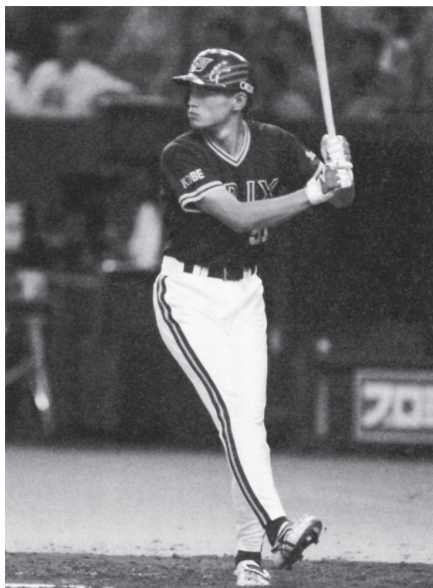


写真1 振り子打法の動作
出典：河村(2010), p.73

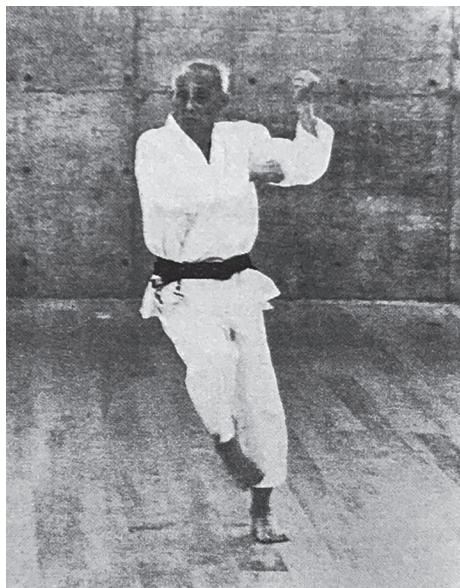


写真2 ナイハンチの波返しの動作
出典：大塚(1970), p.169

次に、「タメのない敏捷性」についてであるが、「空手術之研究」のナイハンチにおいては次のように書かれている。

「顔は左方の敵に対する気持ちでパッと向けること。」(第10挙動の解説)

大塚氏は顔を左右に向ける動作を大変重視しており、この動作のみに一挙動を割いている。顔を左右に向けることと体重移動は密接に関連しており、これを素早く行うことが、全ての動作の

敏捷性に通じるからである。実際に、体重計に片脚を乗せた状態で顔を左右に向けてみると、数百グラム程度の違いが生じることが分かる。顔を左右にパッと向けるのは簡単なようで大変難しく、首や肩に力が入りがちになるが、両股関節の間での体重移動をシンクロさせることにより、首や肩の筋肉を緊張させることなく、顔の向きをパッと変えることが可能となる。これが、全ての動作に共通する、敏捷性の源である。

第1挙動で右を見ることから始動するナイハンチもあるが、大塚氏のナイハンチでは、まず左を向くことから始める。これは、後に左右に俊敏に顔を向ける動作を繰り返すための予備運動である。

「静かに且つ充分に顔を左に向け更に右を向く。」(第1挙動)

「顔を静かに左右に向けるのは警戒する意もあり、又後の動作で顔をパッと向きかえるので一つの予備運動ともなる。」(第1挙動の解説)

第1挙動で後の動作の予備運動を行う形は極めて稀であるが、大塚氏がナイハンチで顔を向ける動作を非常に大事にしていたということである。

極意3：身体の中心の感覚

大塚氏が、「この形の練習が最も有力と考える」としているのは、ナイハンチによって両股関節の間での体重移動の感覚を体得することが可能になるからである。ナイハンチ以外の形では、前後斜めの移動や方向転換が多く、両股関節の間での体重移動の感覚に集中することが難しい。足の位置を前後にずらすと、両股関節の間に体重が乗っている感覚を修得しにくい。ナイハンチでは、前後斜めの移動や方向転換を一切行わず、横一直線上のみで体重移動を行うことにより、両股関節の間で体を支える感覚を養うのである。

次の記述から、大塚氏がこの感覚を大事にしていたことを読み取ることができる。

「足で立つのではなく体で立つ気持ちでなければならない。」(ナイハンチの立ち方)

「例えば腰を掛けている椅子が楽に引き抜けるように又抜かれてもそのままの状態に体が残っているように腰で体を椅子に支えるのでもなければ足で体を支えているのでもない。体で体を支えている気持である。この気持は練磨を積んで味得する外はない。」(ナイハンチの立ち方)

「千鳥に歩くには足を運ばずに体を沈めつつ体を運び」(第2挙動)

「立ち方は足で加減をとるのでなく腰から上脚の辺りで独りでに極まる」(第2挙動)

「力は何処にも偏在せず又楽な姿勢にあること。それには力を残すことなく気持ちを和やかに持つのである。」(第3挙動)

「体で」という表現は「空手術の研究」全体を通して約70ヶ所で使われているが、これらは両股関節の間から体重を外さないようにしながら、という意味で使われている。また、「力が偏在する」「偏る」という表現は、「体で」と反対の意味で使われており、両股関節から外に重心が外れた状態を表現している。

Ⅲ. 和道流ナイハンチにおける、大塚氏の3つの創意

前章で、3つの極意に沿ってナイハンチの検証を試みたが、この3つの極意を修得し易いように、大塚氏は本部氏のナイハンチを基準に3つの創意を加えている。沖縄空手のエッセンスを、

日本で武道を学ぶ者が修得し易いように工夫したのである。

創意1：手技を高い位置で行う

大塚氏は、手技を高い位置で行うことによって、積極的に不安定な状態を作り出し、3つの極意を体得し易くしている。和道流のナイハンチが、力が入りにくいように感じるのは、大塚氏がそのように意図して創意を加えているからである。

「この形は全て手を高くとって操作するのが特徴である。」(手技を高い位置でおこなうこと)

「両腕の操作を高い位置で行うと力が上部に集中し易く従って上体が崩れがちになる。」(手技を高い位置でおこなうこと)

「このやりにくい操作で特徴の立ち方を崩さないよう練習するのである。」(手技を高い位置でおこなうこと)

「体で突く練習のために高い位置で斜方向に突くのである。」(第6挙動の解説。右拳で左斜方向に突く動作)

なお、ナイハンチ第3挙動(上体を右へ充分に捻り左肘当て)、第12挙動(上体を左へ充分に捻り左前膊橈骨側で上段払い受け)、等の応用が、セイシャン第17挙動(右側方に躍進し右上段払い受け)、第18挙動(左右諸突き)等の一連の動作となる。

そしてチントウでは、これらと同様の各種動作を俊敏に繰り返す動作がナイハンチの応用として多数含まれている。

ナイハンチの高い手技は、セイシャンの後半、そしてチントウで応用動作となるよう工夫されているのである。

創意2：連続動作を無くす

大塚氏のナイハンチに連続動作が無いのは、一挙動毎に3つの極意を確認してから次の動作に進むことを重視しているからである。

例えば、以下のような点を一挙動毎に確認すべきことが強調されている。

「顔を左に向けながら体を正面に戻すので左肩に力が残り上体が右に捻れ左肩が上がり窮屈な姿勢になりがちである(顔を正面向きに動作すれば割合正確に出来るのでわざわざやりにくい操作をする意もある)。」(第16挙動)

「右肩を出さないように突こうとするため却って肩に力が入り上体が右に捻れたり右肩が下がって上体を右に傾けがちになる。」(第17挙動)

「腕の力のみで行うと左右両腕の力がとれないために体も曲がり胸を張って恰も深呼吸する格好になりがちであるから注意すること。」(第18挙動)

上体を捻って肘当てや上段払い受けを動作するのは、顔の向きを変える動作の応用であり、これらの動作にもそれぞれ一挙動を割いている。例えば、第3挙動のように、上体を捻り肘当てを行う動作では、両股関節の間で僅かな体重移動を先行させないと、股関節の周囲や足腰の筋肉が緊張し、左肘が身体の中心から離れて大きく弧を描いて出る。チントウ第29挙動の縦の左肘当ては、この応用動作である。両股関節の間の僅かな体重移動を先行させることで、肘先が体の中心部を経由するようになる。

写真3に示したナイハンチの連続動作において、第13挙動(顔のみ充分に右を向く)、第14挙

動（波返し）、第15挙動（上体を右へ捻り左尺骨側で上段払い受け）は、実践を想定するならば、確かに連続して一挙動で行うべきであるが、ナイハンチでは3つの極意を優位に感じながら身体操作を行うことに主眼を置いている。これに対しチントウではこれらの応用として連続動作を行う。チントウの第26挙動（右拳順突き次の動作。右脚を引いて右横蹴りを行い、蹴り足を下すと同時に縦セイシャン立ちとなり腰を捻って左拳突き）は、ナイハンチ第13挙動から第15挙動までの身体操作を一挙動に纏めたものである。

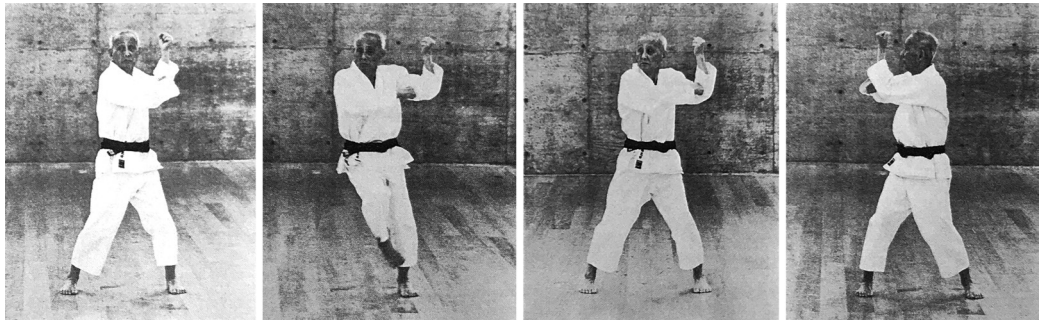


写真3 ナイハンチ第13～15挙動
出典：大塚（1970），pp.169～170

連続動作はあくまでも応用であり、次を急いで連続動作を行うことは求めていない。これが、ナイハンチに連続動作が無い理由である。

創意3：（真横への鉤突きではなく）斜め前方に直突きを行う

第6挙動は斜め前方への突きであるが、本部氏は鉤（かぎ）突きの動作を行っていることから、これも大塚氏が創意を加えた点であることが分かる。解説も詳細に記されている。

「右拳で左斜前方を突き直ぐに緩めて胸前に前膊を水平に構え、高さは第4挙動の左腕に同じ（胸面と平行ではなく腕先は幾分開いて良い）。」（第6挙動）

「斜方向に突いても右肩が前に出ないように腰をしっかり据えて突く。それは腕で突かず、体で突かねばならない。体で突く練習のために高い位置で斜方向に突くのである。突いた右腕は僅かに引き加減に力を直ぐに抜くのである。腕を戻して特に構えようとする気持ち突くと突きが弧を描いて出る。」（第6挙動の解説）

真横と正面にだけでなく、斜め前方にも動作することで、左右、前方の全方向に対して動作する感覚を養う狙いがある。また、これによって斜め方向への移動があるピンアンやクーシャンク一との整合性をも図っている。

ナイハンチ第6挙動の斜め前方への突きを、低い位置で応用した動作がセイシャンの第2、第4、第6挙動である。セイシャンの前半では横セイシャン立ちで前進するが、この際、ナイハンチで体得した、両股関節の間から体重を外さない感覚を保つことが重要である。相手に正対し、足を横に広げた状態で前進しながら逆突きを行うという、一見すると不合理な動作であるが、セイシャンの前半は実践での応用は想定していない。ナイハンチで基礎的に鍛えた感覚に注意して動作することを重視し、前方への足の移動を最小限に留めている。

以下の解説から、ナイハンチにおける3つの創意は、順を追ってセイション、チントウで応用動作となるように意図して体系付けられていることが分かる。

「ナイハンチによってこの立ち方を十分練習し次にこの立ち方を組み入れたセイションの形を練磨し更にチントウの形によって之を応用練熟すれば日本古流武道の体捌きと併用して変転自在となるのであるから身に付くまで練磨修練されたい。」

ナイハンチは難解な形であるが、ナイハンチの練習が不十分なままセイション、チントウを繰り返して練習しても、各種動作の意味を理解することは困難である。何故ならセイション、チントウの動作はナイハンチがベースとなっており、この応用動作が多く含まれているからである。形競技でのセイション、チントウにアンバランスな印象を受けるのは、ナイハンチの稽古が十分でないために、体重が両股関節の間から前後左右に外れているからである。

大塚氏が、セイション、チントウの前にナイハンチを「身に付くまで練磨修練されたい。」と書いているのは、自転車で例えるならば、未だに補助輪が取れていないにもかかわらず、スピードを出したり方向転換したりすることを戒めるのに似ている。コンピュータであれば、CPU無しで計算を試みるようなものである。ナイハンチで養成される身体感覚は、五感には無い、第六感のような感覚である。この感覚を養成しないままセイション、チントウに進むことは和道流空手技術修得の観点では却って遠回りになり、変転自在の域に辿り着くことはできない。

結 び

以上、和道流空手3つの極意、ナイハンチにおける大塚氏の3つの創意を考察してきたが、和道流空手の修行時における疑問点の解消の一助に、更には他の武道の修行者にも何らかのご参考になれば幸いである。

大塚氏は、これらの技術を言葉で伝えることは不可能であり、修行者各自が工夫と練習によって自得するしかない、と述べている。

「形を口伝えにするのさえ困難なことであり、ましてや筆での表現は不可能に近いといわねばならない。全ては修業者の自得に俟（ま）つばかはないのである。」（序）

「この気持ちは到底筆で表現することは不可能である。練習を積んで体得してもらおう外はない。」（体で動作すること）

「要するに上達の秘訣は工夫と練磨以外にはない。」（形について）

ナイハンチはその感覚の修得と継承が難しいため、ますます練習機会が少なくなるという悪循環に陥りがちである。しかし、大塚氏が「最も有力」と考えた形であるからこそ、充分練習する必要がある。その感覚が知覚できるまで練習し、更に他者に伝承できるレベルになるまで練磨する必要がある。

なお、最近の組手競技において、相手に対して横向きに構える選手が増えているが、これもナイハンチ立ちによって、脱力による、タメのない敏捷性が発揮できることの証左である。組手競技の選手が和道流のナイハンチを練習体系に取り入れ、中心感覚を身に付けることができれば、更なる活躍が期待できる。

また、ナイハンチは野球、サッカー、ゴルフ、テニス、フィギュアスケート等の各種スポーツ競技にも広く応用が可能である。筋肉やパワーよりも、中心感覚を優位に磨き上げることができれば、イチロー選手のような変転自在の活躍をする選手をより多く輩出できるのではないだろうか。

謝 辞

まず、「筆での表現は不可能に近い」とためらいながらも、これ程までに詳細に、かつ丁寧な解説を遺していただいた大塚氏に対して、改めて最大の謝意を表したい。もし「空手術之研究」が著されていなかったならば、後に残された者達は、闇雲に練習せざるを得なかったに違いない。

次に、「責任を考えると書く気がしない」と洩る大塚氏に対し、粘り強く10年以上に亘り依頼を継続し、大塚氏を「漸く思い直して筆をとることにした」と翻意に至らしめ、「空手術之研究」の刊行を実現した東京大学空手部の先人達の功績は計り知れない。

最後に、この論文を著すに際し、「空手術之研究」に関する情報を提供いただき、新型コロナウイルス禍による自粛生活における、和道流ナイハンチの修行の成果を披露いただいたI氏に厚く御礼申し上げます。

注

1. 公益財団法人全日本空手道連盟は、昭和39年、日本の空手道に統一的な秩序をもたらすことを目的に結成された法人である。日本体育協会への加盟および国民体育大会への参加等により、国民体育の一環としての空手道の地位確立、および、試合制度の整備や競技ルールの改良等、空手道の発展のための環境づくりを行ってきた。
2. 空手の四大流派とは、剛柔流、糸東流、松涛館流、和道流の伝統派空手流派を指す。
3. 東京大学空手部は、1925年に創設された、全国の大学空手の中で2番目に古い歴史の空手部である。1934年には、三代目師範として大塚博紀氏を迎え、長きにわたり指導を受けた経緯がある。
4. 大塚博紀氏は、和道流空手の創始者である。1893年に茨城県で生まれ、1982年に没するまで、空手の発展に尽くした、昭和期を代表する空手家の一人である。近代空手の父である船越義珍に入門し、1938年に、自身の流派である「神州和道流空手術」を創設した。これが、後の和道流空手となる。1950年に、「空手術之研究」を著した。
5. 本部朝基は、沖縄の空手家である。伝説的な強さを誇り、戦前「最強空手家」と称えられた。
6. ナイハンチは、和道流空手の形の一つである。
7. セイシャンは、全日本空手道連盟の第一指定形に指定されている、和道流空手の形の一つである。
8. チントウは、全日本空手道連盟の第一指定形に指定されている、和道流空手の形の一つである。
9. ピンアン（平安）は、空手が学校教育に採用された際、生徒たちが学習しやすいように、糸洲安恒氏が創作した形である。ピンアン初段からピンアン五段まで、5種類の形がある。
10. クーシャンクーは、全日本空手道連盟の第二指定形に指定されている、和道流空手の形の一つである。

参 考 文 献

- 大塚博紀（1950）、「空手術之研究 第一部 形之部」, 東京：和道会出版部
 大塚博紀（1970）,「空手道 第一巻」, 東京：大塚博紀最高師範後援会
 河村健一郎（2010）,「イチローの育て方」, 東京：廣済堂出版
 清水大輔（2009）,「プロゴルファーの球筋は体幹ショットで打ちなさい」, 東京：東邦出版
 中山隆嗣（2013）,「だから、空手は強い!」, 東京：BABジャパン
 フルコム（編）（2009）,「公開！沖縄空手の真実」, 東京：東邦出版
 柳川昌弘（2006）,「武道家のこたえ」, 東京：BABジャパン
 柳川昌弘（2010）,「“見えない”空手の使い方」, 東京：BABジャパン
 山下明博（2010）,「『空手術乃研究』から読み解く和道流空手3つの極意」, 安田女子大学紀要, 第38号,

pp.149 ~ 158

湯川進太郎 (2014), 「空手と禅」, 東京: BABジャパン

横山和正 (2018), 「沖縄空手の学び方」, 東京: 日貿出版社

[2020. 9. 17 受理]

コントリビューター: 染岡 慎一 教授 (造形デザイン学科)