

系 東 流

日本空手道会 国際空手道会

基本技術統一のためのセミナー

2023年7月22日

※系東流空手道の理念

系東流空手道流祖「摩文仁賢和先生(1889-1952)」は、首里手・系洲安恒先生(1831-1915)の系洲派を正しく継承され、後に、那覇手・東恩納寛量先生(1853-1915)の流派を併せて教授され、系洲、東恩納両先生の頭文字をいただき、ご自分の研鑽された型、技術を組み入れ「系東流」を名乗られた。

系東流空手道は、両派を混同せず、両派の特徴を生かした練習により、合理性、敏捷性を養い、体力の鍛錬を行う事を理念としている。派手な動作はないが、技の内容を理解した生きた型を実践することを根幹としている。

首里手の系洲安恒先生は華麗で鋭い青龍の如き強さを教えられ、那覇手の東恩納寛量先生は気を吐く力強い白虎の拳で鍛えられた。

※日本空手道会の主旨・目的

系東流空手道流祖「摩文仁賢和先生」及び二世宗家「摩文仁賢三先生」の遺徳を顕彰し、その偉大なる資産である系東流空手道技術と精神を、現世代、次世代の人達に正確無比に教導伝授し、且つ確実に継承させる義務を履行する。

系東流空手道の技術理論を明確に立証指導し、世界の人々に広く空手道心の神髄と錬磨された誇りをもって、心身の強化育成をも含め普及貢献すること。

※空手修行者の心構え

空手に先手なしの意義

空手は好戦的ではないと云う心的態度を示したものであり、むやみに突いたり蹴ったりしてはいけないという教訓、しかし、平和を攪乱するものある時、自己に危害を加えるものあるときは、機先を制して暴力を封ずることは当然である。

「先手なし」とは精神であり、万止むを得ない時には、機先を制し、先々の先をとるよう心掛けることは定理である。

故に、空手をやる者は決して自分から事を起こしたがる様な好戦的態度を取ってはならず、常に温恭謙讓の美徳を以て人に対処せよという意味に解すべきである。

型は受手に始まる三つの意義

1. 「空手に先手なしの」正しい心的態度を養成する。
2. 型の第一手が受け手であるのは、相手がどれだけの實力を持つ者であるか、それを見極めず、知らずやたら攻撃的に出てはいけない。故に相手を知るために特に用心する場合があるとして、第一手に支え受けを持ってきた型さえある。(抜砦大の型)
先ず相手を知り、且つ己を不敗の地に於いて百戦百勝の機を捉えるべき事を教えたも

のであり、又、型の分解説明に常に一步下がって受けると説いているのも此の意味である。

3. 「防御即攻撃たる空手の真価を表現する」

敵の攻撃に対し、受け手から攻撃に移るのではなく、受け手そのものが敵の攻撃以上の力あるものとなって、敵の攻撃を封ずる。それだけの威力を持たせるように鍛錬するのが空手の鍛錬の目的である。

※立ち方（抜粋）

結び立――左右の踵を引き付けて爪先を開いた立ち方。

平行立――両足を肩幅に開き指先を正面に向け、一方の足を歩くだけ出した立ち方。

内八字立――両足を肩幅に開き踵の方が広がった立ち方。

両膝は互いに内部に引き締める様に力を入れると、膝頭と足の指先とが垂直になる位に膝が曲がる。尻は下より上前方へ押し上げる気持ちに引き付け、丹田に力を入れて強く踏み立つ。重心の安定という重大な意味がある。

移動の時は、前足の踵を正面に向け、後足を前進させた後、斜め45度に踵を開く。前足の踵と後足の指先が左右一直線になる様にする。
以上の動作を円滑に行う事。

外八字立――両足を肩幅に開き爪先の方が広く開いた立ち方。

猫足立――後の足に体の重みをかけ、前の足は力を抜き、踵を浮かして上足底を軽く付ける。この時、爪先を立てない事。両膝は曲げ尻を後へ突き出し、上体を起こすと自然に丹田に力が集中する。後足の指先を斜め45度に構え、その踵の前方に前足を流すと自然と体が斜め45度になる。これを入身半身と云う。

前屈立――前後に広く開いた足の前足を曲げ、後足を伸ばした立ち方。後足の膝を伸ばし、前足は膝と足指の付け根が垂直に立つ程度に曲げる。前足の踵と後足の膝を付いたところとの間隔が拳二つ位を目安とし、余り広く足を開きすぎると、進退の自由を失うので注意する事。

後屈立――前後に広く開いた足の後足を曲げ、前足を伸ばした立ち方で、前屈立の反対である。

四股立――両足を大きく外八字立に開き、上体を真っ直ぐに腰を落とし、両膝を曲げた立ち方。膝が踵から垂直に立つ程度に曲げ、脚が台になる様に構える。足を開きすぎると、進退の自由を失い、又、足を払われた場合、踏ん張りが効かない事になるので注意する事。

両足を肩幅に開きとあるが、肩幅とは、両肩の下に両足がある。即ち肩から真下垂直の位置である。両肩より狭いと、上体の揺れに対処出来ない。両肩より広いと、前進するにあたり一旦前足に全体重を乗せ、その後、後足を前足の方へ円を描くようにしなければならず、素早く移動することに支障が生ずるので注意する事。
前屈立ちでも四股立ちでも、膝から下を垂直にとある。素早く安定した移動の基本である。

※攻撃動作の三則（抜粹） 突き、打ち、蹴り

突 き 方

- 直突き――拳を強く握り、甲を下にして引き手に構え、腕を伸ばしていく間に拳を廻して甲が上になる様に、即ち拳を回転させながら突く。
拳を廻すのは、銃身の中に螺旋の溝があり、弾丸に強大な速度、突撃力を与えるのと同じ理屈である。この時手首を上下に曲げない事。又、拳を突き出した時に肩が前に出たり、あがったりしない様に気をつける事。
- 引き手――拳を廻しながら引き、甲を下に、肘と拳を水平に、手首を曲げず、肘は十分後へ引いて手首を腰に付ける。しっかり引く事で、突きの伸び、強さ、スピードを身につける事が出来る。
近年、バシッと音を出すために、拳、手刀を体に当てる風潮があるが、考え違いである。動作で出る音は、素早く強い突き、蹴り、防御に自らの空手衣が体に当たる、布同士が当たる時に出る音である。

- 中段突き――大拳頭で鳩尾、即ち水月を突く。
大拳頭――正拳の当てる位置。人差し指と中指の付け根のところ。

- 振り突き――上段突きの要領で突き出し、伸びる直前に手首を捻り、こめかみを突く。

打 ち 方

- 裏拳打ち――裏拳を使用し、脇を締め拳を顎の下に構え、人中を攻撃する。又は水月、脇腹を攻撃する。練習法として、諸手中段横受けに構え、左右交互に人中を打ち、素早く諸手中段横受けに戻す。肘と手首のスナップを活用する。
- 裏拳――正拳の甲の方から見て中指付け根のところ。

蹴 り 方

軸足の膝を曲げ腰を落とし、先ず蹴る足の膝を素早く引き揚げ、膝から下をスナップを効かして蹴り出す。膝を揚げる時は足首の力を抜き、蹴った後は素早く膝から下を引き戻し、着地安定させる事。

予備運動

膝揚げ――軸足の膝を曲げ腰を落として、揚げる足の足首の力を抜き、膝を胸に当てる気持ちで、高く、素早く引き揚げる。早い蹴り、目標の高さを蹴るために必要な運動である。

振り上げ

軸足の膝を曲げ腰を落として、後ろ足を膝を曲げずに頭上へ振り揚げる。早く高い蹴りを繰り返すために、太腿の後、膝の後を柔軟にする伸脚運動である。

- 中段蹴り――上足底で水月を蹴る。足首は伸ばし、足指を上に向ける事。

上足底――足の裏面で足指の付け根のところ。

- 横蹴り――足刀から足裏で水月、脇腹、顎、人中等を蹴る。蹴る足を自分の膝の処に少し上げ、足の指先を上に向け、足裏で押す様に蹴る。

- 足刀蹴り――足刀で膝関節を蹴る。蹴る足を自分の膝の処に少し上げ、足の指先を上に向け、そのまま斜下に足刀を踏み下ろす様に蹴る。

足刀――足の小指側の側面を云う。主として敵の膝関節を蹴るときに用いる。

※防御（抜粋）

- 上段揚げ受－ 小手を立てながら肘を水月の前へ移動し、拳（甲前）を顎の前（拳二握り分位）に構える。続けて小手を立てたまま手首を回転させながら拳を上へ強く跳ね上げる。残心は跳ね上げた拳を少し引き戻し、手首を顎の前（拳二握り分位）に、拳は頭より上に出ている事。
肘は外へ張らず、手首の親指側から相手が見えている事。
小指側から見えていると、相手の拳を十分に防御出来ず、顔面直撃となる。
相手の攻撃と接触する時に手首を回転させ（甲手前）反発力を付ける。
- 上段打落し－ 肘を曲げず、腕を体前面に大きく円を描くように廻し、拳槌を下に肩の高さへ伸ばす。上段攻撃を外小手で打ち落とす。
斜め後ろへ轉身し、肘を曲げず、腕を体前面に大きく円を描く様に廻す事で、上腕全体が上段への防御となる。
肘を曲げると、肘が下がり上段に隙が出来る。
- 上段弧受－ 弧拳で体の中心を下から上へはじき上げる様に人中を防御する。肘と脇との間は拳一握り位とし、手首で相手の突きの手首をはじき上げる受け方で、正面で防御する。
弧拳－ 主として受けに用いる。五指共に伸ばして手首を上へ強く曲げた時、内小手と手首の弧線とが合う点が弧拳の要点である。
- 中段横受－ 拳（甲上）を反対の肘の下に差し入れ、（この時、肘を張らず脇を締め、反対の肘を挙げない事）手首を回転させながら肩の高さ、肩の前（甲前）へ移動させる。肘と脇との間は拳一握り位、肘は直角。内小手で中段突きを防御する。相手の攻撃と接触する時に手首を回転させ反発力を付ける。
- 中段払い受－ 肘を挙げずに反対の肩の付け根に拳槌を付け、手首を回転させながら斜め下、肩の前（甲上）へ下ろす。外小手で中段突きを防御する。相手の攻撃と接触する時に手首を回転させ（甲上）で反発力を付け、手首、肘を曲げない事。
肘を挙げずにとあるのは、脇があくと押さえが効かない防御となるため。
拳槌－ 正拳の形に拳を握ったとき、掌の横側面の下部のところ。
- 中段掌底受－ 脇を締め掌底（甲手前）を顎の下に構え、続けて掌底を斜め下へ押し下げる。相手の肘を掌底で押さえ中段突きを防御する。
掌底で相手の突きを押し下げる受け方なので正面で防御する。
掌底－ 掌の下部、手首に近いところで押し又は突く。拇指は第一関節を曲げ掌側面に付ける。
- 中段手刀受－ 肘を挙げずに手刀を肩の付け根に付け、続けて手首を回転させながら中段横受けより少し低い位置へ移動させる。絶えず指を上方に保ち、手の甲は45度まで回転させる。相手の攻撃と接触する時に手首を回転させ反発力を付ける。中段攻撃を手刀で防御する。
- 中段掬い受－ 掌（甲下やや斜め）を引き手より、水月前を下から上へ斜めに移動させる。この時、肘と脇との間は拳一握り位、肘を伸ばさず相手の肘を内へ流す。中段攻撃を掌底で防御する。逆に、掌を水月前を上から下へ斜めに移動させて外へ流し防御する事もある。
- 下段払い受－ 肘を張らずに反対の肩の付け根に拳槌を付け、膝の上、拳二握り分位上の処（甲上）へ下ろす。相手の攻撃と接触する時に手首を回転させて反発力を付け、手首、肘を曲げない事。外小手で蹴りを防御する。

中段受流しと上段差手の違い

- 中段受流し－引き手より、肘を張らずに開手（甲横、指上向き）を引き手より水月の高さを体の反対側へ移動させる。掌底が体前面を横断する様に中段突きを防御する。**相手の肘を外受けするので、掌底は体より拳と肘の間隔分前方に。**
- 上段差手－引き手より、肘を張らずに開手（甲横、指上向き）を引き手より**人中の前から顔の反対側へ斜めに移動させる**。掌底が顔前を斜めに横断する様に上段攻撃を防御する。残身は拳二握り分位前方。

中段小手受と上段小手受の違い

- 中段小手受－肘を張らずに小手を立て、開手（甲横、指上向き）の平小手が体の反対側より水月前を横断する様に中段攻撃を防御する。残身は指先が目の高さ、中段横受けより少し上の位置。
- 上段小手受－肘を張らずに小手を立て、開手（甲横、指上向き）の**平小手が顔の反対側より顔面を斜め上に横断する**様に上段攻撃を防御する。
残身は手首を目の高さに、中段横受を肩と肘が水平になる位に挙げた位置。

中段掛手と上段繰り受の違い

- 中段掛手－開手中段横受けの形より手首を返し（甲上）手首で中段突きを防御する。残心は指を斜め外へ向ける。
中段掛手において、横受けの形よりとあるように、必要以上に前に伸ばす受け方は防御の合理性に欠けていると言わざるを得ない。
- 上段繰り受－脇を締め、開手（甲手前）を手首が顔の反対側、人中の高さまで挙げる。続けて手首を外へ倒しながら人中の前を顔の反対側へ移動させる。手首が顔前を横断する様に上段攻撃を防御する。残身は拳二握り分位前方。

以上の様に、中段と上段のよく似た受け方の違いは、顔の幅と体の幅の違いから、余計な動きのない合理性からの違いである。

※受けの五原理

流祖が、型や組手から分析的に抽象して見た結果を五原理として名称をつけたもの。

落花

敵の攻撃をそのままの位置にてがっちり受け止める受け方。
進みも退きもせずそのままの位置で受ける。
平行立ち－中段横受け

流水

敵の攻撃に対してさからわず、敵の力をその方向に流れさせる受け方。
半身となり敵と入れ違いになる様に体を転じながら受け流す。
猫足立ち－中段掬い受け

屈伸

敵の攻撃に対して、体勢の屈伸を活用する受け方。
屈－一步体を引いて猫足の低い体勢をとりながら裏受け等を以て敵拳を引き落とす様に受ける。**伸びた体勢の屈する力を活用した受け方。**
猫足立ち－中段裏受け
伸－下から上へ敵の腕を深くはねあげるようにして、敵の体を崩して受ける受け方。
屈した体勢の伸びる力を活用した受け方。
前屈立－上段揚げ受け

転位

敵の攻撃目標の位置を転じて防御の目的を全うする意味。
上段攻撃に対しては、顔を左又は右へ曲げるか、腰を落として低くなる。
中段攻撃に対しては、体を右か左へ開き敵の攻撃をそらしてしまう。

反撃

突き受けや輪受けで、敵の攻撃に対し同時に相突きの態度で突撃する。
拔砦大の上段突き受けや、三戦の中段輪受け

※転身 体捌き、防御、反撃

素早く転身し、着地安定すると同時に確実に防御する。その時、反撃が相手に届く間合いに居ること。又、確実に防御したなら、即反撃すること。
転身の要領は、転身を始めると同時に正しい行程での防御の準備をすること。

空手は体の転がし手の捌き

自分の手に武器を持たない空手に於いては転身法が如何に大事であるか知るべきである。何でも我が手を以て受けるものだと思っていれば、武器を持った相手にぶつかった場合に大きな破綻をきたすことになる。平素に於いて転身の練習を積んでいたら、たとえ相手が武器を持っていても我が身体には一指もふれさせず、転身と手捌きとで敵を取り押さえることが出来るのである。

転身と上足底の関係の事

片方の足に体重を乗せて他方の足の位置を変えて回る時は、足の踵を中心とせず上足底を軸として回るべきである。上足底に体重を託しておけば回転の際に敵の力が加わっても、よろけたり倒れたりする心配はないが、踵に体重を託して回転するとちょっと触れられても、よろけたり倒れたりするので、回転の際は常に上足底に体重を託するよう練習すること。但し上足底を中心として回転する時でも踵を高くあげてはいけない。

半身の構えの事

半身の構えとは、全身をその方向に向けず半身だけ向ける事であり、敵の攻撃面積を狭小にして我が身を守るのに都合の良い構えである。

足の移動について

足の動きは常に床とつかず離れずの程度にて移動し、決してやたらに足を踏みならしたり、足を床につけて引きずる様な動かし方をしてはならない。

受けの五原理と転身八方及び転歩五足の法とがいろいろに結合し、複合して、千変万化の巧妙な受け方が出て来る。空手道に志す者は必ずこれらの理と技との兼修を怠ってはならない。

約束組手 (一本、二本、三本)

※空手の型を正しく理解、演武するには、組手によって、型の中にある各種技法の意義とそのコツを会得していなければいけない。

本日説明してきた立ち方、転身、攻撃、防御法を十分に活用してください。

- | | |
|-----|---|
| 攻撃側 | 前屈立ち、下段払い受けに構える。
後ろ足を大きく踏み込み攻撃したとき、相手の背中の中まで届く間合いを計る。
構え手、引き手は、素早く踏み込んだ後ろ足が着地するまで構えたままに保ち、着地安定した瞬間、気合いとともに鋭く、強く一直線に攻撃を繰り出す。
緩慢に攻撃を繰り出すと、相手に攻撃を見極められ、容易に防御される事になるので注意する事。 |
| 防御側 | 相手の攻撃に対し、必ず転身をして相手の力を殺ぐ事を念頭に置き、力に頼った防御をしないこと。
相手の攻撃を自分の体寸前まで引き付けて素早く転身し、確実に防御したなら、素早く反撃をすること。
攻撃側同様、相手の攻撃を体寸前まで引き付けずに緩慢に転身すると、相手に自分の転身方向を見極められ、容易に攻撃を受けることになる。
内受、外受の確認も大切である。 |

※型

※型の三大要素

1. 技法の変化
一つの型には幾種類かの技法が含まれている。これらの技法を習得することは型の練習に際して最も大事な事である。
2. 氣息の吞吐
型の練習中その動きに最も適した氣息の形を体得することになるから、いざという時に体の動きに伴って氣息の乱れというものがなくなる。
①長呑長吐 ②長呑短吐 ③短呑長吐 ④短呑短吐 ⑤波形呑吐
3. 重心の移動
重心の安定がなければ忽ち破綻を来す。如何に巧妙な技法、軽快な轉身も重心の安定を伴わなければものの役に立たないのである。

氣息の吞吐とは

卷藁を突く時、引き手を腰に構える時は体内に氣息を吸い込み（呑）、その充実した力で攻撃、又は防御した時に氣息を吐き出す（吐）。これが氣息吞吐法の原理である。拳を引き手に構えて（呑）突き出そうとする時に、氣息は瞬間的に止め、拳が卷藁にあたった瞬間に氣息が吐になる。この拳が腰を離れて卷藁にあたるまでの一瞬を呑の耐と言ひ、吐から呑にうつる一瞬を吐の耐と言ふ。

型と氣息

剛柔派系統（東恩納系）の型には、氣息がはっきり形式化されていて、呑吐が第三者の耳にも充分わかるようになってきている型もあるが、その他の流派に於いては、特に形式化して第三者の耳にも感知し得るようにはなっていない。

1. 糸洲系の型は柔軟華麗に、流れるような切れのある型が特徴である。
2. 東恩納系の型は氣息と動作の一致による力強く重厚な型が特徴である。
3. 糸洲系と東恩納系の型は、氣息の呑吐を含め、明確に区別されなければならない。
4. 両系統とも、氣息残身以上の姿勢の保持は型の流れ、連続性を失するものである。

※型演武上の注意事項

目の配りの事

型を演武する際には、常に敵と相對して居る心持ちにて演武するべきである。行為の一瞬前に必ず目にその心が現れるものであるから、敵の目を見てその心を察する様にななければならない。型の演武の時に下段を払い受けしたからといって下段の方へ眼を配っていたら、直ちに上段にスキが生じてしまう。故に**眼の配りは何時でも敵の目と相對して居る心持ちで、敵をにらむ意気を持ってかかる様に心掛けて練習しなければならない。**

型演武の最初と最後の構えで「目は遠山を望むが如く真っ直ぐに見る」と云うのは、敵の目を見ながら然も敵の目に心を吸い付けられず、敵の手足の動きをも一望のもとに監視するという、目の配りの極意を示したものである。

初めと終わりの事

型は一人で演ずるものであるが、踊っているのではなく戦っているのである。型の演武に当たっては、終始一貫誠心誠意、真面目に行うべきもので、決していい加減な心持ちで行うべきものではない。故に**演武を始める時と終わる時は、特に礼儀を正しつつ心身ともに十分緊張していなければならない。**

型演武上の必要条件

1. 胸を開き肩を下げる事。
2. 目を強く開き顎を引く事。
3. 臍下丹田に力を入れ足は強く踏み立つ事。
以上を同一時に行い、拳にて突く時は鉄桶も貫く意気で、前進後退に際しては敏活に恰も敵と相対する心にて行う事。

型の要素は、節度、スピード、緩急、着眼点、呼吸、迫力、間合い等である

平安の型は、全て下足底を軸として猫足立ちで始まる

本日確認した立ち方、受け方、突き方を意識して、平安武段の型を演武

※空手の型はただ覚えてさえ居ればよいというものではない。型を実際に演武することによってのみ体力の栄養となり修練を積む事が出来るのである。
絶えず演武を続けて十分理解があり、修練をした人がやると生きた型となるのである。

本日の指導内容は糸東流教授要項、同解説で詳しく説明しています。

立ち方 12種類 突き方 10種類 打ち方 6種類 蹴り方 8種類
受け方 上段12種類 中段23種類 下段8種類

本日のセミナーは、糸東流空手道の基本技術統一を目的として開催し、糸洲、東恩納両派を混同せず、派手な動作はないが、技の内容を理解するためのセミナーとしました。

糸東流空手道は、糸洲、東恩納両派の特徴を生かした練習により、多くの技術を修得し、自由組手では得られない防御技術を約束組手で研究する事が出来ます。

皆さんの道場に戻られても、このセミナーの内容を同志、後輩の方達に伝達して頂きますよう、よろしく願いいたします。

本日は、お疲れ様でした。

糸 東 流
日本空手道会 国際空手道会