

上地流（昭平流）に於いて、何よりも大切な稽古は三戦である。そして師匠から教えて頂いた三戦は、時代が移り変わろうとも、変わっていないこと、言い換えれば、変えてはいけないものである事を理解する事が大事だと思う。更に重要な事として、今後、指導を行なう機会に恵まれた場合は、昔からの伝統的な型として後世へ残す為の指導だけではなく、鍛錬技法として三戦が存在し、そしてそれが全てであるといつても過言ではない程、様々な要素が集約されている事を伝えていく必要があると考えます。

さて先に述べたように、三戦は鍛錬技法である、では鍛錬とは何か？ 私が三戦の稽古を通じて感じた鍛錬とは、心、技、体を鍛えるものであるということです。体を鍛える、技を鍛える、については一般的に考えてとても分かりやすいと思います、では三戦を通して、心を鍛えるとは一体どういった事か、まずこの部分について、自分の考えを述べたいと思います。

三戦鍛えを行なう時、真つ先に頭に浮かんでくるのは、体の各部を鍛える為に行なう突きや蹴りなど、これに対する恐怖心だと思います。この気持ちを克服することが、心の鍛錬の第一歩だと思います。時々、道場へ稽古の見学に来られる方がいらつしやいますが、三戦を見て帰っていく事などもあり、三戦を見て入門をあきらめるといった方が実際におられるのではないかと思っています。確かに最初はとても怖いと思います。ただしこの身体的苦痛に対する恐怖心を克服する、とまでいかなくとも、向き合って耐える気持ちを持てるようになること、この強い心を形成していく事が、心を鍛えるという事だと思います。この心の鍛え、精神力の鍛え、は自分では意識しない間に、三戦鍛錬の過程において身についてくるものだと思います、そして心の鍛えには終わりはありません、では自身の心の鍛錬度は、どのようにして計つたら良いか、それは、その月その年その場所、自身に対し様々な形で降りかかる困難を乗り越えた時、感じる事が出来るのだと思います。そうした強い心を備えることで、三戦における眼力として表現することが可能となるのだと思います。強い意志の現れを眼力に宿した結果、戦う前に相手に勝つ、戦わずして相手に勝つということが出来るのだと思います。

心の鍛錬において最後に忘れてはならない事は、どんなに強い技や、どんなに強い体を持つていたとしても、強い心を持っていないければ、全く役に立たない事、そして決して間違つた方向へ向けてはならない事だと思います。三戦鍛錬において強い心、正義の心を養つていきたいと思っています。

技について私が教わってきた事をそのまま述べたいと思います。三戦の全ての過程において三戦立ちには重要です。足幅は肩幅まで開き、前となる足は、後ろ足から一足分前、前足の向きは内側におおよそ四十五度位とします。両足は内側に絞り金的を防ぐ形をとります。これは金的を防ぐだけではなく、絞つた内側の力を、足先に伝え、地面を掴むようにして、前後左右どこから力を加えられても、微動だにしない体位をなす為に行ないます。三戦立ちの後ろ足が正面方向を向いている利点として、前方向への飛び出しに大きな力を生むことあるのでは思います。

姿勢は常に背筋を伸ばした体位を取ります、胸は大きくゆったり開き、肩は少し閉じた形、腕は、脇を締め、体と肘の間は、卵一個分空ける感覚にします。指先は手刀にし、平面は若干内側へ向け、指先の高さは自身の肩位、両手の幅は肩幅にて無理のない位置へ

もっていきます。手刀の部分は、その名の通り刀の様に、硬直させる事が大事です。四本抜手を行なう際は、反対の手の内側にそつて隙を作らないように素早く脇まで引き寄せ、後ろに突き出した肘は、後方への肘突きとなります。引いた手は手刀を維持し、前方へ手刀を投げ出すように出します。この時の速度は先へ行くほど増す形になり、腕が伸びきる直前の最大速度時点で、手刀の手首を返します。そして柔らかく元の構えに戻します。手刀の手首を返すタイミングが、腕の伸び切る直前とする理由は、脇が最後まで開かず力のかもつた突きを生む為のものです。

移動する際に注意する点は、三戦歩きです、後ろ足を前に出す際は、足を内側に絞った体制を保持する為、前足の横を通る様に半円を描いて前方に出します。この時前後左右の重心のバランスを保つ為に、内向きとなっていた前足は、前方へ真つ直ぐにし、そのまま後ろ足となります。移動している最中でも体は締めた状態を保持することを意識します。

両手による三回連続四本抜手の際は、突いた後、両手を引く時、伸ばした指先から順に握りこむようにして拳を作り、両手を引きながら、手刀の状態へ戻すところに注意を払う必要があります。この部分は、突いた抜手が対象物に突き刺さり、そのまま対象物をひきちぎるイメージがぴつたりあてはまるのだと思います。

回し受け拇指突きに於いては、体から離れた前方で受けるイメージが大切であり、回し受けの範囲は、帯の高さから顔の高さまで、横は体からはみ出ることなく、必要な部位を守るために受ける事が大切です。拇指拳突きは、親指を手の平の内側で固め、第一関節で攻撃する事を目的とします、この時両手は、正に突くイメージを忘れずに、しっかりと手を伸ばし、強く突く事が、必要です、後は慣性による戻りと締めを意識します。最後に結びの構えになります、三戦の四本抜き手の構えから肘の位置は固定したまま右拳を左の手のひらで包み込むように握ることです。悪の右拳を正義の左拳で包み込むという平和的意味合いや、右の矛を左の鞘に収めるや、中国の歴史における争いの中で、誓いの象徴とした意味合いのポーズであるなど、様々な意味合いを聞いたことがあります。

心・技・体 における体の鍛錬に欠かせない事は、体の締めにあります。この締めを行なうには、三戦を語る上で忘れてはならない事があります。

それは呼吸法です。三戦に素早い動きは必要ありません、呼吸法を用いてしっかりと体を作り上げることが主眼としているからだと思います。

この呼吸法の使い方ですが、これは鼻から吸って口から吐きます、吐き方に特徴があり、閉じた歯の間から一気に吐き出すイメージです、「シッ」という音を出すというのと分かりやすいと思います、この呼吸法は、技を繰り返す前にいい、体を締めた状態で攻撃を繰り返す、又は体を締めた状態で攻撃を受ける、という様に強靱な体を呼吸法によって作り上げる事を目的とします。

もうひとつ三戦鍛錬における身体への打撃の効果は、身体が刺激を受けることで、自然に体が反応し、その過程で身体が強くなっていく事があげられると思います、従って修行年数が短い人にはその人なりの身体鍛えの強さがあるという事に結び付けられると思います。以上、三戦鍛錬・指導における要点を自分なりの解釈で述べて参りましたが、私はまだまだ修行日数も足りないため、満足できる三戦には到底及んでいませんが、心、技、体の鍛錬としてこれからも三戦を大切に、特に、眼力、三戦立ち、呼吸法を意識して、長く稽古に励んでいきたいと思えます。