

これまで湘南茅ヶ崎道場での修行を通じ教授された知識および経験を中心に、他の道場(会社の空手部等)や他の競技(パワーリフティング等)経験から得た知識も加え、私の考える三戦鍛錬のあるべき姿について述べたい。

先ず現時点で私の理解する三戦の「目的」を明示した上で、それを実現するための「手段」や核論となる「目標と要点」について述べてゆきたい。

### I. 三戦鍛錬の目的

三戦の鍛錬は主に以下の2つの目的を有していると考ええる。

- (1)「上地流系空手の基本技法の習得」
- (2)「技法の実践に必要な心身の錬成」

他流派の基本型であれば、(1)基本技法の習得のみが主目的の場合が多いのに対し、上地流系空手の三戦は、基本型でありながら(2)心身の錬成の目的も含まれているのが特徴的であると考ええる。

また、これらの2つの目的を、より具体的な項目に分解すると、三戦鍛錬は以下の6つの技法・能力を習得することが主な目的と考える。

- ① 立ち方:足位置や重心の置き方、構え方
- ② 運足:四方への移動の仕方
- ③ 呼吸法:攻防の際の肉体の硬軟手法
- ④ 眼力:相手の攻撃を見切るための視線の置き方
- ⑤ 身体力:相手の打撃や稽古の負荷に耐えうる筋骨格
- ⑥ 精神力:相手の打撃により生ずる痛み、恐怖に対する免疫力(自信)

### II. 三戦鍛錬の手段

上地流系空手の三戦の特筆すべき特長として、上記のいずれの目的に重点を置くか、に応じて以下のように複数の稽古形態を用意していることにあると考える。

- (A)型としての三戦
- (B)鍛えをいれる三戦
- (C)三戦甕を用いた三戦

(A)型としての三戦の主目的は①立ち方と②運足の習得、(B)鍛えをいれる三戦は③呼吸法と④精神力の錬成、(C)三戦甕を用いた三戦は⑤身体力の錬成、にそれぞれ特に重点を置いた稽古方法と考える。これらの多様性に基づく奥の深さが「三戦にはじまり三戦に終わる」と言われる所以の一つではないかと考える。

### Ⅲ. 三戦鍛錬の目標と要点

次に、三戦鍛錬の各目的に対し、どのような姿(レベル)を目標にして、伝承されている鍛錬「手段」に取り組むべきかの考えを述べる。

#### ①立ち方:「四方への移動を意識した姿勢」

三戦立ちは、足場の不安定な船上での戦いが多かった中国南派で発達した立ち方とされているが、地上においても、相手の攻撃や自らの攻撃に応じていずれの方向にも動け、またあらゆる方向からの相手の攻撃に対し体制を崩し難い、防御に優れた立ち方と考える。

前後方向には足幅程度、左右方向には肩幅程度の間隔しか空けない特有の狭い足の置き方、そして膝を内側に絞ることも、金的防御のためだけでなく、前後・左右方向への防御を重視した三戦立ち特有の思想の顕われと考える。

そのため重心は前傾でも後傾でもなく垂直に保つことが肝心と考える。初級者は腕を前に構えている分、重心が後傾になりがちだが、自分ではなかなかそれを認識し難いため、鏡などで一度現状を把握させることが効果的と考える。

#### ②運足:「足→腰→腕→極めの連動」

重心の高さを維持したまま、すり足で半円を描くように移動することが運足の基本となるが、重心の高さを変えないことは組手の際に、相手に自分の攻撃の気配(出ばな)を悟られないために非常に重要であること、すり足の移動は足元に落ちている障害物に足元を掬われよう払う意味がある事などを理解した上で稽古・指導することが重要と考える。

また、三戦の中には運足と貫手の連動の動きも含まれており、他流派の移動稽古と同様に、足、腰、腕の順に連動させ、最後に体を極めることで一挙動とすることを体に覚えこませるのが肝心と考える。特に初級者は、指導者の号令に合わせて貫手の後に歩を進めたところで一挙動として覚えがちだが、これは次のステップの約束組手の際に、攻撃側の移動しながらの突きを放つ挙動をスムーズに行えない要因にもなるため、三戦稽古において重点的に指導すべきポイントの一つと考える。

#### ③呼吸法:「体の部位毎の硬軟自在」

「攻撃の際は脱力(弛緩)、防御の際は呼気と共に極める(緊縮)こと」を基本とするが、全身を剛体化してダメージを全て受け止めるよりは、打撃を受ける部位のみ剛体化して、それ以外は柔軟性を持たせダメージを吸収する方が、物理的に大きなエネルギーに耐えられる。また、後者の方が間合いや重心が崩れ難いため、防御から攻撃に転じやすいなどのメリットが考えられる。

従って、上地流系空手の硬軟自在の意味するところは、体の部位単位で剛体化をコントロールできることにあると考える。ステップとして、まずは全身を極める訓練から入り、次に上半身は極めるが下半身は柔軟性を持たせる訓練、さらに次の段階では右上半身のみ極めるが他は柔軟性を持

たせる訓練、といった手順で、徐々に必要な部位のみに限定して各部位を自在に極めることができることが、あるべき姿ではないかと考える。

一方の脱力を意識した鍛錬も重要であり、例えば「貫手」の際には、多くの他流派やボクシングなどと同じようにミートの瞬間までは脱力するといった、攻撃中の硬軟コントロールも意識することが肝心と考える。北米の道場では、どうしても常に極め(緊縮)の方に意識がいつてしまう初級者のために、すべて脱力で三戦を通すという稽古も工夫して取り入れており、有効な手法ではないかと考える。

#### ④眼力:「相手の攻撃に合わせた硬軟自在」

上地流系空手の三戦には、単なる「型としての三戦」だけでなく、対人稽古の「鍛えをいれる三戦」も存在することにより、組手の基本稽古としての要素も備わっていると考える。

具体的には、「型としての三戦」によって自らのタイミングで各部位の硬軟コントロールが自在にできるようになった次の段階として、相手の攻撃(鍛え)に合わせて硬軟をコントロールする鍛錬が存在すると考える。

「鍛え」をいれる側は、実戦に少しずつ近づいてゆくよう、打撃を与える部位のパターンを変則的に且つ増やしてゆくと共に、打撃の与えるタイミングを悟られ難くしてゆく。一方で受け側は、適切なタイミングで硬軟コントロールするために、相手の攻撃(の初動)を見切る「眼力」を徐々に養ってゆく。

このように実戦を意識した対人稽古が、硬軟自在を習得するための「鍛えをいれる三戦」の最終形態ではないかと考える。

#### ⑤身体力:「筋肉・骨・急所の強化」

上地流系空手の先人達の古き写真を見ると、筋肉隆々の高段者達がすぐに目にとまる。現代スポーツにおいては、筋力トレーニングはアスリートにとって常識となるが、これらの理論が日本ではまだ確立されてない時代から、三戦甕などを用いた筋力強化の稽古法を取り入れていた上地流系空手に先見の明を感じると共に、これら筋力強化の稽古を積んでいる事が三戦鍛えの前提になっていると考える。すなわち、初級者は三戦鍛えの前に身体力の強化に重点を置き、中級者以上は筋力強化と三戦鍛えを常に両立させた稽古が肝心と考える。

一方で、全盛期の筋量を失った高齢の高段者が、小手鍛えや試し割り等で強靱な四肢を発揮する事実がある。長年の修行で各部位の神経が抜けて痛みに対する耐性が強くなった、というのも理由の一つであろうが、より大きな要因として骨自体が強化されているというメカニズムが考えられる。骨折から完治するとその部位の骨が少し太くなるという話は有名であるが、骨折に至るまでのダメージを与えなくとも、骨は瞬間的に大きな「衝撃」や「たわみ」を与えると、骨内部に微細骨折を起こし、それを治すためのカルシウムの沈着が促進され、骨量が増加するというメカニズムが、すでに生理学的に解明されている。

すなわち、三戦鍛えや小手鍛えの鍛錬の際には、神経や筋肉の発達を意識した刺激だけでな

く、骨の強化も意識した打撃の与え方が目標になると考える。

しかしながら骨の強度は、年齢、部位、個人差などによって大きく異なり、その上、過度の微細骨折はいわゆる疲労骨折につながる。そのため、適切な部位に適量の打撃力で鍛えを入れるには熟練の技術が必要であり、一般に上地流系の道場で三戦の鍛えを入れる指導者の条件を三段以上とするのはそのためであると考ええる。

また北米では、骨に過度のダメージを与えないよう、「衝撃」ではなく「たわみ」を中心に骨に刺激を与える打撃方法を取り入れている道場もある。

このように三戦の「目的」や「目標」を十分に理解した上で、時代の流れとともに新たに解明された知見に応じてその「手段」を色々と工夫・改善してゆくことは、決して伝統的な技法や稽古法を軽視することではなく、むしろ受け継いでゆく者の正しい姿であり、流派の歴史を深める意味で重要ではないかとも考える。

最後に、「急所」に対する鍛えの是非については必要と考える。急所は誰もが鍛える事のできない部位という言葉をよく聞く事があるが、実際には眼球や人中などの鍛えるのが不可能な部位も存在するが、あくまで鍛錬が困難というだけの部位も多く存在する。特に水月（鳩尾）などはボクシング等では鍛えるのが当たり前の部位であり、最も克服しやすい急所のひとつとも言える。そのため、中級者以上の三戦鍛えにおいては、徐々に急所への打撃も含めてゆくことが重要と考える。

#### ⑥精神力:「痛みの経験」

相手の打撃がどれだけのダメージや痛みを自分にもたらすか、という感覚は日常生活ではなかなか経験することがない。そのため通常、誰もが打撃に対する恐怖感をもっており、これらが組手の際や、いざという時に踏み込めない、全力を出せないなどの要因となることがある。

三戦鍛えの稽古は、自分の身体の各部位がどれほどの打撃に対して、どの程度耐えうる事ができるのかを定量的に知る事ができ、また鍛錬を重ねるとそれが自信に繋がるため、打撃に対する過剰な恐怖感を払拭する効果があると考ええる。同時に、自らが他者に攻撃した場合のダメージ(痛み)も感覚的に理解できるようになるため、他者の痛みを思いやれる人格形成にもつながるであろうと考える。

#### IV. まとめ

「目的」、「手段」、「目標」の観点から、三戦鍛錬および指導の要点について述べた。特に重要と考えるのは、「目的」を十分に意識して鍛錬を行うことであり、これら無くして「手段」を盲目的に単調に繰り返すことは、非常に非効率であると考ええる。

「目的」の理解は、「問題」の発見につながり、「課題」や「目標」の設定を可能とする。「一日三回三戦」という言葉のある、これからも何千回と繰り返す三戦だからこそ、常に「課題」や「目標」をもって一回一回の稽古に取組みたい。

以上