

(^_^)v 趣味に生きる (第42回) ~. ~. ~. ~. ~. ~.

親子で空手道

奥村 淳

(株式会社堀場製作所)

◆はじめに

私 51 歳は現在お茶で有名な京都府宇治市に住んでいます。少年時代は兵庫県西宮市で育ち 30 数年間住んでいました。西宮市と言えば甲子園球場であり、家から歩いて 10 分程度のところにありました。当然のごとく野球が盛んな町で、私も少年野球チームに所属していました。中高では野球から離れましたが、大学・社会人になってからは 20 数年草野球チームに所属し、ぼちぼち楽しんでいました。表題の空手道とは全く無縁の生活でした。

息子が幼稚園に入り、併設している空手道教室に通うようになりました。時間のある時は稽古や試合に連れて行き、見学していました。それまで空手道のイメージは破壊、痛い、怖いでしたが、息子の稽古を見学しているうちにイメージが変わりました。礼節を重んじ、基本の形を粘り強く反復練習する、試合は痛い、怖い、が、勇気をもって立ち向かう、どこか惹かれるものがあり、またその起源・歴史を調べるうちに興味がわき、自分もやってみたいなあと思うようになりました。ちょうど野球の練習や試合の数は減少し、逆に体重は増加傾向でした。コンスタントな運動が必要と考えていた矢先でした。やると決めたからには上達したい、そのためには継続が一番、最も都合が付き易い土曜日の夜にやっている道場を探しました。そのような中、新聞の折り込み広告にカルチャーセンターがあったのです。それには“大人のための空手道教室 土曜日 20:00～開設”とありました。早速体験入所を申込みました。さてどんなかわそう

な先生や先輩が出てくるのかと恐る恐る出向くと、なんと私と先生の 2 人だけでした。そのまま正式入門、44 歳 10 ヶ月の春でした。

マンツーマンのご指導、お得です！ 実際をやってみると見ているのとは全く違いました。体は動かない、形の順番は覚えられない、筋肉パンパン、体力の衰えを痛感、“えらいこと始めてしもたー”正直な感想です。その半年後、嬉しいことに小 2 になった息子がお父さんの道場で一緒にやりたいと言いだしました。息子も移籍、白帯親子の空手道生活が始まりました。

なお、このカルチャーセンターの大人クラスだけが 2 人であり、所属会派は「草野派糸東流拳法空手道会」と申しまして、国内 3,000 人、世界 20,000 人の門下生をかかえる巨大会派であることを後から知りました。

◆空手道の歴史

空手道は一般的にあまり知られてないと思いますので、歴史を調べた限りで紹介します。空手の起源には諸説ありますが、14 世紀頃中国から来た武官や移民によって沖縄に中国武術が伝えられたとされています。この武術が沖縄で「手」(ティー)と呼ばれる独自の格闘術へと発展していきました。特に沖縄の中でも那覇、泊、首里の 3 つの地域には、それぞれ特徴的な武術が伝えられ那覇手(ナハティー)、泊手(トマリティー)、首里手(シュリティー)と呼ばれ独自の「手」(ティー)を形成してきました。沖縄で「手」が広まったのは 16 世紀から 17 世紀に 2 度に行われた禁武政策によって百姓のみならず

士族まで武器の所有を制限されたことが大きく影響しています。この頃の「手」は秘密裏に修行する武術であり、農具や漁具を武器として使ったと言われていています。19世紀前半、沖縄の佐久川寛賀(さくがわかんが)という人が進貢船に乗って中国へ留学し、そこで学んだ中国武術を沖縄へ持ち帰り、沖縄で独自に発展した手と融合させ今の空手の起源である「唐手」(トゥーティ)が生まれました。「唐手」は明治38年、沖縄県立第一中学校や師範学校の体育科に採用されることとなり、読み方も「トゥーティ」から「からて」に改められ、後の空手へとつながっていきます。

◆流 派

大正時代に入ると沖縄の那覇手(ナハティー)、泊手(トマリティー)、首里手(シュリティー)の

達人たちが本土に渡り指導するようになりました。やがて流派を名乗るようになり、現在の4大流派「剛柔流」「糸東流」「和道流」「松濤館流」が誕生しました(表)。ちなみに私が学んでいるのは「糸東流」です。

昭和8年、唐手は大日本武徳会(戦前の日本で、武道の振興、教育、顕彰を目的として設立された財団法人)から日本の武道として承認されました。これを機に他の武道と同様に「道」の字をつけ「空手道」に改められました。最初は柔道の分類下におかれ、差別化のためつかみ技、投げ技、武器術などが除外され現在の空手が誕生しました。昭和39年に流派を統括する全日本空手道連盟(全空連)が結成されやがて世界へ広がり、今では極真会館をはじめとするフルコンタクト系流派や防具着き空手などさまざまな形に発展していきました。

表 現在の4大流派

剛柔流 (ごうじゅうりゅう)	1930年、那覇手出身の東恩納寛量に師事した宮城長順により創設、日本で最初に作られた流派。
糸東流 (しとうりゅう)	1934年、那覇手、泊手、首里手の3系統を受け継ぐ摩文仁賢和が創始者。最も多くの形を伝承している流派。
和道流 (わどうりゅう)	1934年、神道楊心流の柔術家であった大塚博紀が、首里手出身の船越善珍に師事し独立後に設立。
松濤館流 (しょうとうかんりゅう)	首里手出身の船越善珍が創始者。1939年弟子たちにより船越義珍の書号「松濤」から流派名がつけられた。

◆稽 古

毎週土曜日の夜90~120分の稽古をしています。何にでも基本はありますが、空手で最初に学ぶのが立ち方です。これがしっかりできることが重要です。平行立、基本立、猫足立、三戦立、四股立、ナイファンチン立、などいろいろあり、これは流派によって歩幅などに多少違いがあります。これらの立ち方に受けや突きを合わせて形の基本になります。

一人での移動しながらの基本、相手を取っての移動基本など見ているとできそうなんです、簡単なようで実際にやると動けないし、かなりきついです。ところが継続しているとだんだん



写真1 前屈立下段払受



写真2 猫足立掛手



写真3 四股立下段手刀払受



写真4 形の稽古



写真5 形の分解



写真6 組手稽古風景-1



写真7 組手稽古風景-2

慣れてきてある程度できるようになります。次に形を学んでいきます。形は一人で演武しますが相手がいると想定し、受け攻撃を繰り返していきます。決まった形を正確に演武できるように練習していきます。形はただ踊っているのではなく、一つ一つの動きに先人の技、流派の考えが隠されています。その意味を理解することが重要で、形の分解という稽古で実際のよう

な攻防なのかを学んでいきます。それを理解することで、形の演武が本物になってくるのだろうなあと私は思っています。級、段にそれぞれの課題があり、子供も大人も同じことをやります。家に帰って「ここはどうやったかいなあ」「お父さん順番まちがってるでー」等々、会話をしながら、親子のコミュニケーションにも役立ちます。

次に1対1で自由に突き蹴りの攻防を繰り返す組手の稽古をします。組手は競技として取り組み、ルールに従った稽古をします。最後の20分程度で稽古しますが、かなりの運動量で息は上がりまくり、汗は大量にかきます。これらが通常の稽古です。疲れますが、なんとも言えない心地よい疲れです。

◆競技としての空手

競技としても空手は流派の大会や市民大会、都道府県の大会、国体、全日本選手権をはじめアジア大会、世界選手権などの国際大会も実施されています。競技は形と組手があります。形は、前述のように決まった形を正確に行うことで判定されます。数多くの形が存在しますが、基本形、指定形、自由形に分類され大会の要綱で選択肢が決まってきます。その中から自分の得意形を選び試合に臨みます。

組手は1対1で自由に攻防を繰り返します。もちろん競技はルールがあり安全が考慮されています。私がたしなんでいるのは伝統派とか寸止めと言われているルールで実施され、技の極まり具合でのポイント制で勝敗がきまります。ただ寸止めと言っているだけで、実際には突きも蹴りも顔面以外しっかり当たりますし、あてなければポイントになりません。しかし決してダメージを与えるのが目的でなく、当てて引く、そして残心をとる、この引手と残心までしっかりできて技が極まったと見なされます。痛いこ



写真9 組手試合

(2015年11月3日 草野派系東流拳法空手道会
第52回全国空手道選手権)

ともあれば恐怖心もあります。最初は打撲や突き指も少しありましたが、今思うと意外に怪我は少ないです。

野球でのデッドボールやスパイクの金具で足を踏まれたりしても十分痛いし、怪我也します。特別空手が危ないわけではありません。特別な筋トレはしていませんが、基本や形を反復練習していると知らないうちに怪我がしにくい動きが見についてきたのかなあと思っています。いや怪我をするほど動けてないかも。

◆親子で空手道

草野派系東流拳法空手道会では親子で修練している方が多くおられます。試合では学年、段級、シニア等クラス分けがされており、他の競技と違い、子供達を応援するだけでなく同じ大会で選手として出場し、子供達もお父さん、お母さんの試合に一喜一憂できます。私も年甲斐もなく京都市空手道選手権と草野派系東流拳法空手道会全国大会に毎年形組手ともにエントリーしています。当会では親子で修練している方々が各道場から月に1回集まり、一緒に稽古で汗を流し親睦を深めています。草野派系東流



写真8 形試合

(2014年11月30日 草野派系東流拳法空手道会
第51回全国空手道選手権)



写真10 親子兄弟対応形団体戦
(2014年3月21日 草野派系東流拳法空手道会
第38回全国少年少女組手選手権)

拳法空手道会の春の大会では親子兄弟でチームを結成した団体形試合があります。

初心者から高段者までの親子、兄弟が参加します。出るからには相手がなんであろうと勝ちたいのが心情、ここはこうしよう、ここをもっと合わせなければ、どこの家族でも練習に取り組み試合に臨んでいると思います。わたくしども親子も最初は全然勝てませんでしたが、懲りずにコツコツ練習していくうちに、それなりに恰好がつくようになってきました。1回勝つことができた後、次の年は2回勝てるようにと少しずつですが上達してきました。賞状も頂けるようになってきましたがまだ一番がありません。やはり目指すは優勝です。



写真11 戦うおっちゃん仲間



写真12 親子で空手道

◆最後に

空手道は2020年東京オリンピックの追加種目に提案されました。メディアになかなか登場しない空手道ですが、世界の競技人口は6,000万人とも言われています。

これを読んでいただいた方々に少しでも空手道を知っていただき興味をもっていただけたら幸いです。もしやってみたいなあと思ったら近

くの道場を探して見学に行ってみませんか。多くの場合見学はタダです。

私は現在51歳、草野派系東流拳法空手道会初段および指導員補、全日本空手道連盟公認初段をいただいています。次の目標はシニア版国体と言われている日本スポーツマスターズの京都代表です。せっかくだし東京オリンピックをめざそうかな(笑)

読者の方にはさまざまな趣味をお持ちの方がおいでかと思います。
編集室では本コラムへのご投稿を心よりお待ちしております。