

空手道における基本姿勢（立ち方） III

基本技と「立ち方」の関連性

大石 武士

I. はじめに

空手道とは、どんな武器をも用いず、利用できる身体のあらゆる部位を攻防のための武器として使用し、有効かつ臨機応変に駆使して行う徒手空拳の格闘技である。「立ち方」を軸として、突・打・蹴の三つの基本技を中心として、これらの攻撃を防ぐ各種の受け技で構成され、いついかなるときでも、それぞれの変化に応じて多数の、しかも目的にかなった「立ち方」・「武器」を使用できるのが特徴であり、他の武道と異なる点である。また、身体運動によって技術性を探求する。その過程において健康を獲得し、情意を練り、社会性を育成する。そして、徒手空拳、手と脚を組織的に鍛練して、あたかも武器のような威力を発揮し、その一突一蹴、不時の敵を制する護身術である。

さらに、意志力によりよく制御された技を使用し、的確に目標をとらえ、最短距離・最短時間で、しかも瞬時最大の衝撃力（極_メ）を爆発させて技を競い合う格技である。空手道の基本は各種の立ち方や突・打・蹴・受技から成り立っている。また、一般に巻藁・鉄下駄・サンドバックなどの補助具を使用する基礎鍛練なども基本稽古に含まれる。

II. 基本の発生

武術の発達過程は乱世にあり、先人達が戦場を駆使し一命を賭け、実戦から得た体験を生かし、厳しい練磨の積み重ねの中で心血を注いで編み出されたものが「形」である。そして、時代の流れにより「形」の攻防の各々の技を、さらに強化、鍛練、修練するために必然的に「形」から分離、確立されたものが「基本」であり、それが応用されたのが「組手（対人的技能）」であろう。すなわち、武道の発展過程として「実戦」から「形」、「形」

から「基本」、「基本」から「形」、「基本」から近代的な「実戦（組手）」として発展したことが考察される。

III. 空手道の基本原理

形や組手の成立要件となるものが「基本」であるとするなら、「基本」は本質を形成する要素であり、必修の要素でもある。すなわち、空手道の本質が「最大限の衝撃力を発揮すること」にある以上「極_メ」をつくるための基本でなければならない。そのためには、自己の最大効果を発揮できる各種の基本を修得する事が重要である。以下これらの要件について考察してみる。

1 「極_メ」のための要件

空手道の本質が「極_メ」、すなわち「最大限の衝撃力を発揮すること」にある以上、身体運動学の一般原理から、動作を決める瞬間筋肉（全身同時）を緊張収縮し、関節を適切な角度で保持することによって、身体全体の持つ運動量を加撃部位に集中させ、運動量の作用を大きくし、力の作用時間をながびかせないように小さくすることが必要であろう。また、「極_メ」の動作を起す直前に有効な関節を一瞬ゆるめることも大切である。すなわち、身体各部の諸筋群の適切な緊張と弛緩の配分と切り替えの仕方を修得することが必要である。これにより無理なく連係動作につながるであろう。

また、目標に加撃したことによって自己の身体に跳ね返ってくる反作用力は、自己の身体全体を床面に対して強力に作用させることによって支えなければならない。すなわち、目標に対する作用、反作用と、床面に対する作用、反作用とは表裏一体の関係にある。そこで、このようなことを理解し、さらに最大効果を発揮するためには次のよう

な吟味が必要であろう。

1) 立ち方姿勢

「極」のための「立ち方姿勢」とは、間合いに適した技により自己最大の効果を発揮するために最適の立ち方姿勢でなければならない。空手道では

①「立ち方」とは下肢のフォームをいう。間合いの広狭と技に応じた各種の立ち方が工夫されてきたことは空手道の一つの大きな特徴である。立ち方には前屈立、不動立、半月立、騎馬立、後屈立、三戦立、猫足立などがあり、その立ち方によって基底面積の広狭と重心の位置がおのずと違ってくるが、次の事項は各立ち方共に共通である。

☆足底部は床面に密着させる

☆膝関節と爪先は同方向にあること

☆腰の高さは原則として変わらないこと

☆足関節と膝関節は適切な角度で保持すること

②姿勢とは、空手道では上肢のフォームをいう。目標に対して正対、半身、逆半身、横向きの四つの状態がある。大切なことは、上肢は背柱が床面に直立し、腰の上に正しく乗り、床面に常に平行に維持し、そのフォームは掛ける技により、段階に応じて最大限の衝撃力を発揮するために最適のフォームでなければならない。また、下肢運動と上肢運動とは同時に作動することが重要である。

2) 衝撃力の作用と目標

衝撃力を目標に対して直角に作用させることが大切である。この場合、突や打においては手関節と肘関節を、蹴においては足関節と膝関節を技の種類と目標に応じ適切な角度に保つことが大切であり、使用部位の使い方をはっきりつかむために、目標に対して加える衝撃力の作用線と前腕や下腿との角度を吟味する必要がある。

また、肘関節や膝関節の屈伸または振幅という見方から突、打、受、蹴の区別がなされてきたが、身体は関節において屈曲、伸展、振じれるなどの何れかの運動をするのであり、関節を中心として二つの骨が互いに回転運動をする、これが身体運

動そのものである。空手道の基本的な極、技の種類は、この衝撃力の作用線と前腕または下腿との角度という見方から、主に次のごとく分類することができる。すなわち、目標に対して衝撃力の作用線が

- ①前腕の伸展方向に力を作用させるのが突
- ②下腿の伸展方向に力を作用させるのが蹴込
- ③前腕の屈伸方向に力を作用させるのが打・受
- ④下腿の屈伸方向に力を作用させるのが蹴上
- ⑤前腕と直角に力を作用させるのが受

また、受については、「受すなわち極」という空手道独特の考え方により、強い衝撃を与えながら受けるというならば打の部類に入れることができる。

3) 射程距離

各種の極、技には各々最大効果を発揮できる有効な射程距離がある。たとえば、突や打の場合には、肘関節を支点として前腕を上腕に対して保持する角度、すなわち、上腕の伸筋群との緊張収縮の仕方と肩関節を支点として、上腕を体幹に対して保持する諸筋群の緊張収縮の仕方において微妙なコントロールが必要となる。

4) 身体の動作過程

身体運動の力学において、力の平行四辺形の原理から、体の各部によって加える力を最も有効に生かすためには、予定された運動方向に対して、なるべくそれらの力を同じ方向に加えなければならない。

すなわち、上肢・下肢の運動方向と使用部位のコースが同方向でなければならない。

また、技を極めるまでの動作は衝撃力を大きくするための動作でなければならない。そのためには、より大きな速度や加速度が必要であり、衝撃の直前に直線運動の運動量を回転運動の運動量に転換することによって衝撃効果を大きくすることができる。そのためには、筋力トレーニングなどによって必要な筋肉を鍛練することが大切である。

(図1・2参照)

①腰を軸とする上肢の働き

イ、腰を軸として上肢を目標の方へ移動させる並進運動。たとえば、八字立から前方の目標へ順突きや蹴りなどを行う場合。

ロ、腰を軸として上肢を右あるいは左へ平行に回転させる回転運動。たとえば、前屈立入身・半身の姿勢で重心を移動しないで、その場での受けや前方の目標に対して逆突きや回し蹴りなどをおこなう場合。

ハ、腰を軸として上肢を右あるいは左へ平行に回転させながら目標へ移動する、または後退する。回転運動と並進運動とを組み合わせたもの。たとえば、前屈立半身の姿勢から目標の方へ腰を押し出しながら順突き、蹴りなどを行う場合。

腰を軸とした上肢の回転運動と、並進運動とを組合わせた運動動作の順突きは、空手道の独特の技といえる。また、突・打・受の場合に引き手（反対の手）を腰に強く素早く引き寄せることにより、腰の回転をスムーズに誘導し、より強力・敏速にわざを引き出すことができる。技をかける手と引き手、腰の回転は同時に作動することが大切である。さらに、技を出すタイミングなども大切な要件となろう。

②床面に対する下肢の働き

極、技の動作過程において、床面に対する下肢の働きは次の二種に分けられる。

イ、動作のために足底部全面を後方へ強力に圧することによって、技の原動力として収縮動作する脚（動力脚）。

ロ、姿勢を保つために足底部を床面に密着させ、足関節や膝関節を適切な角度で保持する脚（保持脚）。

なお空手道では一般に動作を起こすために、左右何れかが一方の脚で体重を支えながら、他方の脚を移動させる場合、前者を軸脚といい、後者を運足という。

目標の方へ腰を移動しながら技を掛ける動作の場合には、軸脚が動力脚として働かねばならない、

送り出す運足は、動作を決めるために保持脚として働くのである。

蹴の場合には、支持脚がそのまま保持脚であると共に、動力脚としても強力に働かなければならない。また、腰の重心移動は床面に平行かつスムーズ、敏速にすり足で行う事が大切である。

5) 補助具の重要性

自己の最大威力を発揮するためには、巻藁・鉄下駄・サンドバックなどの補助鍛練は日常欠かすことができない。単に使用部位を鍛えあげるだけでなく、いかにして一点に集中爆発させるかの方法を身体でつかむ稽古であり、さらに次の要件を体得することができる。

☆床・目標に対する作用、反作用

☆手・肘・足・膝関節の適切な角度、使用部位の適確な使い方

☆筋肉の収縮、弛緩の仕方や有効な使い方

☆堅確で柔軟、弾力性ある立ち方、腰の回転、重心の移動、上肢・下肢のバランス

☆有効射程距離、技の正確なコースや伸び、タイミングなど

以上、空手道の本質である「極」を発揮するための要件について考察したが、さらに使用部位や各種基本の分類が必要であろう。

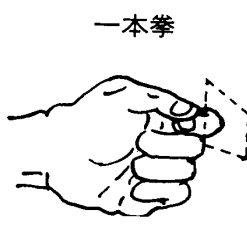
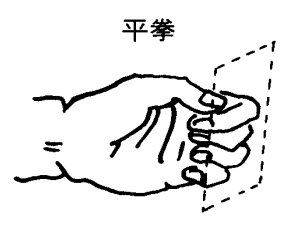
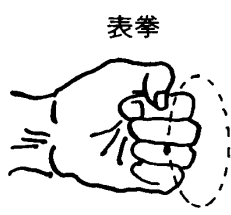
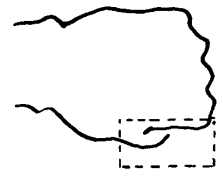
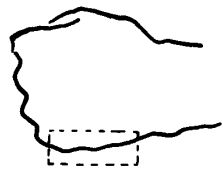
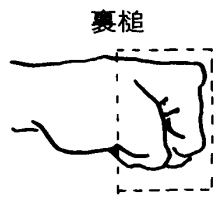
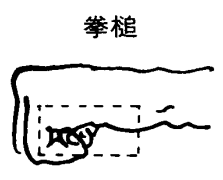
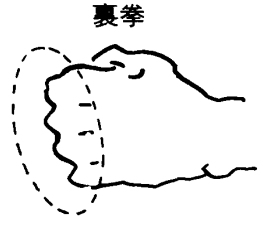
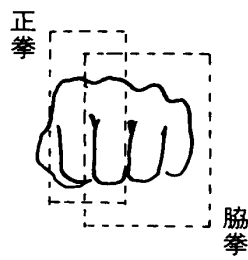
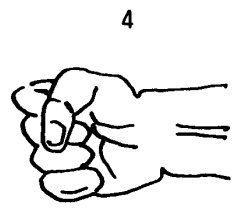
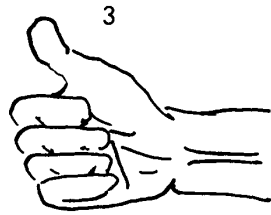
2 使用部位と技の分類

空手道の基本は、間合いなどに適した各様の立ち方や、その立ち方を軸とした各種の技から成り立っている。以下これらのことについて吟味してみる。

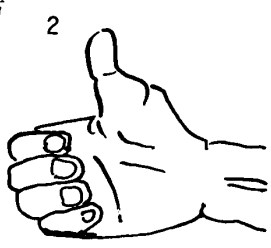
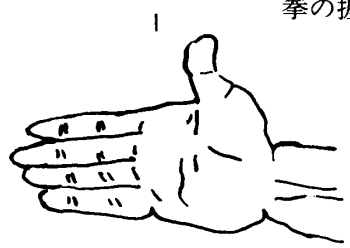
1) 使用部位と技

使用部位の鍛練は、各部位との相関関係の上にならざる合理的な普段の鍛練が大切である。手は握って使う場合と、開いて使う場合があり、握って使用することを拳といい、開いて使用することを開掌という。

使用部位		技	突き	打ち	蹴り	受け
上 肢	拳	正拳	○			
		脇拳	○			
		裏拳		○		
		拳槌		○		
		裏槌		○		
		表拳		○		
		平拳	○			
		一本拳	○	○		
		中高一本拳	○	○		
	開 掌	手刀			○	○
		裏刀			○	
		背刀			○	
		背手			○	○
		平手				○
		熊手				○
		背熊手				○
		底掌	○	○		○
		青龍刀	○	○		○
		鶏頭				○
		鶴頭				○
		鷺手		○		
		四本貫手	○			
		三本貫手	○			
	二本貫手	○				
	一本貫手	○				
	前 腕 肘	虎口			○	○
		表腕(尺骨側)			○	○
		裏腕(橈骨側)				○
背腕					○	
肘(猿臂)	○	○		○		
下 肢	足	虎趾(上足底)			○	
		足刀			○	○
		円踵			○	
		足底			○	○
		背足			○	
		馬蹄			○	
	爪先			○		
	下腿 膝	石脛 膝頭				○



拳の握り方

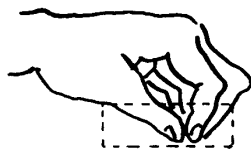




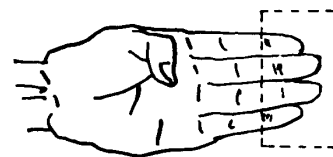
背刀



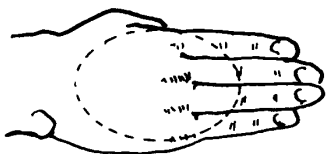
鷲手



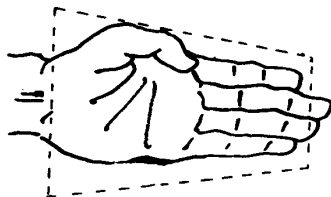
四本貫手



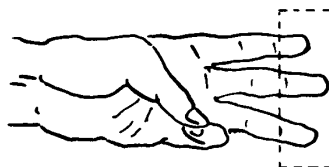
背手



平手



三本貫手



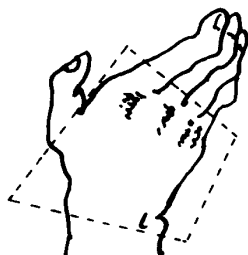
二本貫手



熊手



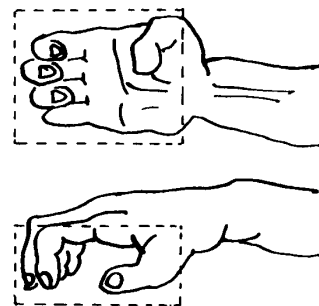
背熊手



一本貫手



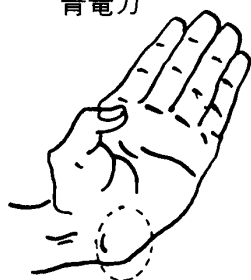
虎口



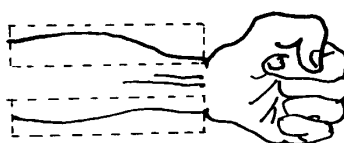
底掌



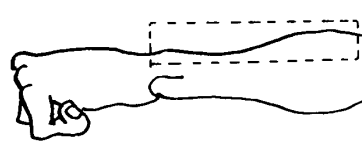
青龍刀



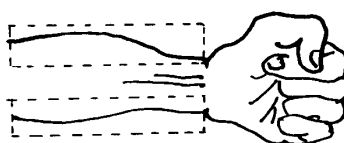
裏腕



背腕



表腕



鷄頭



鶴頭

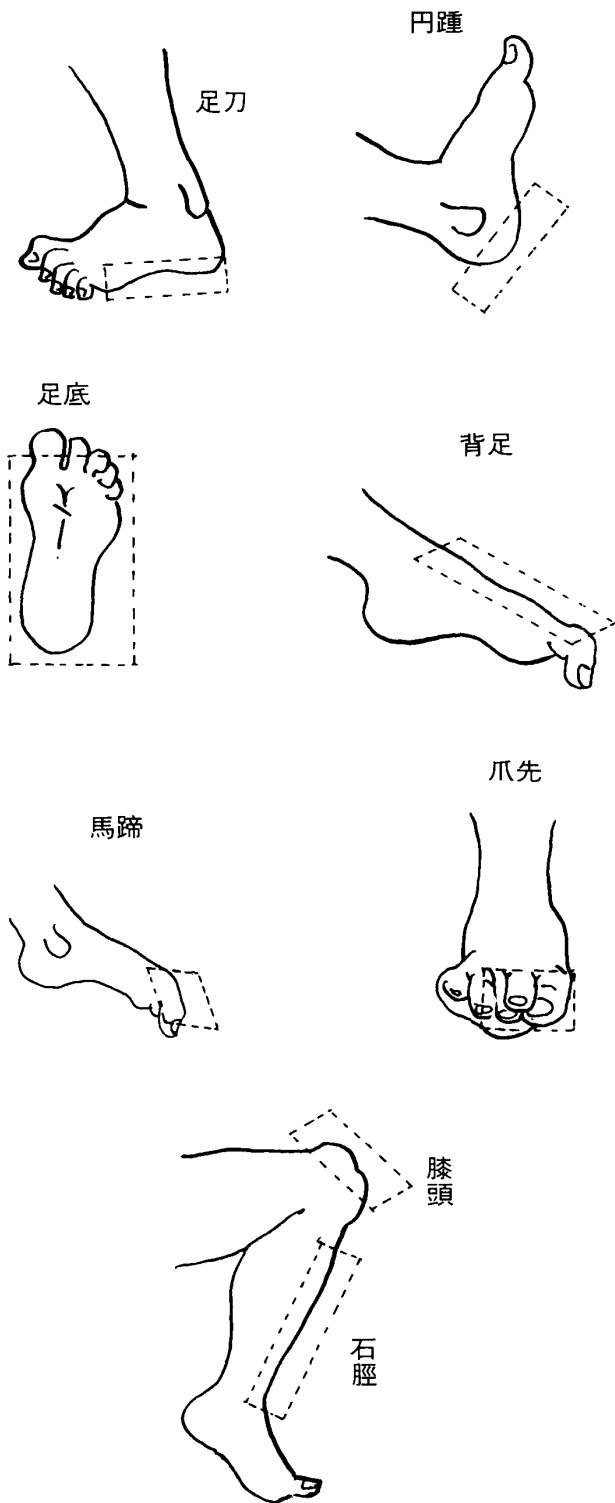


猿臂



虎趾





上段	中段	下段
三日月 人中 霞 眼星 顎中	水月 稻妻 雁下	明星 金的

3) 突

★前腕の伸展方向に力を作用させるのが突
 突は、腰の回転力が肩→腕→拳に伝達され、肘の伸展方向に力を爆発して作用する。突くとき、肘を伸ばしながら前腕を内方に振り込めるように捻って拳を正面の目標に打ち当てる。これは銃の弾丸を回転させながら飛ばして目標に当てやすくするのと同じ物理学的理由であり、拳の進む方向を直接的に一定させるのに役立つ。また、捻りながら突き出すことは、瞬間的に必要な諸筋が同時に緊張して集中力を高めるのに効果的である。

突の種類

片手突		両手突	
直線コース	曲線コース	上下	左右
直突	回突	山突	平行突
縦突	鉤突	合突	挟突
裏突	揚突	諸手突	
逆突			
順突			
刻み突			

4) 打

★前腕の屈伸方向に力を作用させるのが打
 打は、迅速に肘関節のバネ・スナップを利用して打ちつけることが大切である。上腕の背面にある伸筋（上腕三頭筋）を主動筋として、急激に収縮させ、肘関節を強く伸展させる。それが極限に達したとき、急に脱力して弛緩させれば、拮抗して働いている屈筋（上腕二頭筋）が、にわかに緊張を高め、急速に前腕を引き戻してスナップが完成する。

5) 蹴

★下腿の伸展方向に力を作用させるのが蹴込み
 ★下腿の屈伸方向に力を作用させるのが蹴上げ
 効果ある蹴は、膝のスナップと屈伸によって生まれる。膝のかい込みから、膝関節のスナップを

2) 上段・中段・下段の目標（加撃）部位

空手道では攻防の目標部位が上・中・下段に区別され、主として上段とは頭部、中段は腹部、下段は下腹部を指す。空手道が徒手空拳の格技であるからには人体全体の急所（図3・4参照）を把握しておくことが必要である。

打の種類

拳を使用する打	開掌を使用する打	肘を直接使用する打	腕を使用する打
裏拳縦回し打 裏拳横回し打 拳槌縦回し打 拳槌横回し打	手刀内回し打 手刀外回し打 手刀落し打 背刀打 背刀回し打 背手打 底掌打 青竜刀打 鷲手打 虎口打 裏刀打 諸手はさみ打	前猿臂 横猿臂 後ろ猿臂 縦猿臂 落とし猿臂 横回し猿臂	表腕打

きかせての蹴上げ、膝関節を強く伸展しての蹴込み、いずれにしても脚力だけにたよっては、大きな威力のある効果的な蹴りにはならない。理想的な蹴りにするためには、さらに腰のバネと足首のバネを十分に活用することが必要である。蹴る瞬間に腰椎を蹴る方向にグッと押し出し、蹴り終われば迅速に腰を後ろに引きもさなくてはならない。

蹴の種類

前方	側方	後方
前蹴蹴上 前蹴蹴込 三日月蹴 回し蹴 逆回蹴 飛び蹴 二段蹴 膝蹴	横蹴蹴上 横蹴蹴込 飛び横蹴	後ろ蹴り蹴上 後ろ蹴り蹴込 後ろ回し蹴

受の大きな特徴としてあげられるのは、ボクシングその他の格技には見られない蹴りに対する防ぎ方ということであろう。手や腕ばかりでなく、足・脚でも同じように利用できるということは、空手道だけが持つ「防御技」である。

受の種類

基礎的な受	相手の力をそらす受	特殊な部位を使用する受
揚受・外受 内受・下段払 手刀内回し受 手刀外回し受 縦手刀受	前腕ひねり受 背腕流し受 掌流し受 掛手刀受 手首掛受 掌押之受 前腕出合押之受 前腕落し受	鶴頭受 鶏頭受 背手受 底掌受 青龍刀受 平手受 熊手打 背熊手受 虎口受 背腕受 表腕受 裏腕受 肘受 石脛受

6) 受

★前腕と直角に作用させるのが受

★前腕の屈伸方向に力を作用させるのが受

強烈な受けで、相手の攻撃してくる手脚に強大な打撃を与え、その攻撃意欲を粉碎する、受けが受けにとどまらず、立派な極技にもなるというのは空手道の技、独特の特性であろう。基本的には、上段攻撃に対しては前腕を捻りながら下から上に跳ね上げる揚受け(肘はほぼ直角)、中段攻撃に対しては外側から内側へ、内側から外側へ前腕を捻りながら横へ払う外受け・内受け(肘は直角)、下段攻撃に対しては、斜め下へ前腕を捻りながら下へはじき落す下段払いなど。また空手道の

両手での受

上段を主とする受	中段を主とする受	下段を主とする受
十字交叉受 側面合わせ受 両掌交叉受	諸手受 両掌つかみ受 諸手かきわけ受	底掌合わせ受 下段十字交叉受 両掌すくい受
蹴りに対する受		
足底回し受 足刀押さえ受 足底押さえ受	手首ふりおとし受 掌すくい受 掌内回しすくい受	足棒掛け受 下段掛け受 手首すくい受

7) 立ち方

立ち方は堅確で柔軟、弾力性にとんだものでな

なければならない。また膝の使い方によって、二種に分けられる。

- ①両膝を重心鉛直線を中心として外側に強く張るもので、騎馬立・前屈立・四股立・後屈立の後脚など。
- ②両膝を重心鉛直線に向けて内側に閉め込むもので、三戦立・半月立など。

イ、立ち方の種類

自然体（重心は両脚均等）			
八字立 平行立	閉足立 丁字立	結び立 レの字立	内八字立
重心が両脚均等の立ち方	重心が前脚の立ち方	重心が後脚の立ち方	
騎馬立 四股立 三戦立 半月立 不動立	前屈立(6:4) 交差立(10:0)	後屈立(7:3) 猫足立(10:0)	

ロ、攻防及び前方・側方の対応に適した立ち方

	攻撃	防御	前方	側方	接近戦
前屈立	○	○	○		
後屈立		○	○		
騎馬立	○	○		○	
四股立	○	○		○	
不動立	○	○	○		
半月立	○	○	○		○
猫足立		○			○
三戦立	○	○			○
交叉立		○	○		

重心が両脚均等の立ち方は攻防共に適し、重心が前脚の立ち方は主に攻撃に、重心が後脚の立ち方は主に防御に適したものと見える。しかし、技に応じて目的によつて重心の移動はおのずと決まらなくてはならない。さらに、身体の動きにつれ、重心はたえず前後左右に、あるときは両足5分5分に、次の瞬間には7分3分にといつでも意のままに臨機応変に重心移動ができるように筋肉などを訓練しておく必要がある。このことにより攻防、前・側方共に適した立ち方になるであろう。

8) 立ち方と技の関連性

空手道の基本は各様の立ち方や、その立ち方に適した各種の技から構成されていることはすでに

述べてきたが、さらに基礎的な立ち方と技の関連について整理してみる。(表1)

IV. まとめ

空手道の技術の稽古は「基本」・「形」・「組手」の三部門によって行われる。本論で考察したように間合いや立ち方の広狭に応じた各種の技があり、各々独自の意義と領域がある。空手道の本質である瞬時最大の衝撃力、すなわち「極」を中心に位置づけるならば「基本は極、(技)の体得」であり、「形は極、(技)の表現」「組手は極、(技)の応用」であるといえよう。ゆえに基本稽古においては、空手道の基本原理に忠実であることが大事である。そして、自己の最大限の衝撃力を発揮できる各種の極、技を体得することが空手道の「基本」である。ともすれば、単調になりがちな基本稽古であるが、道元禅師の言葉をかりるならば「只管打坐」。没我的に基本に打込み練磨することが、組手・形への上達の近道であり、単に技の上達ばかりでなく、人間形成のためにも重要な意義をもつものと思われる。

引用文献参考資料

1. 慶応義塾体育会空手道部「空手道集成第一巻」(1936)
2. 中山正敏「空手道新教程」第一版 鶴書房(1965)
3. 宮畑虎彦・高木公三郎・小林一彦「8. スポーツとキネシオロジー」大修館(1965)
4. 杉浦初久二「空手道の体系について」亜細亜大学教養部紀要(1977)
5. 中山正敏「ベスト空手基礎理論」講談社(1978)
6. 大石武士「空手道における基本姿勢について」駒澤大学保健体育部研究紀要 第3号(1981)
7. 大石武士「空手道における基本姿勢」そのII 駒澤大学保健体育部研究紀要 第7号(1985)

(表1)

立ち方	基本技	注 意 事 項
自然体 八字立	突	1)最短コースを 2)スピード 3)力の集中
	順突	1)軸脚で床を強く押しその反圧で腰を早く押し出す→前屈位 2)運足はすり足で
	下段払	1)受け手は肩から捻りながら振り下ろす 2)引き手は十分に強く
	揚受	1)受け手の肘は直角に曲げ、体側から外にはみ出さないように 2)前腕は額前一握りのところ 3)引き手と受け手は顎前で十字を切るように交差する
	外受 内受	1)外受けの肘は直角に曲げ外側から半円を描くように横に打ち払う 2)内受けの肘は直角に曲げ内側から打ち払う
	受⇔突	左右繰り返す
自然体 閉足立	前蹴	1)膝のかいこみを高く 2)スナップを十分に 3)蹴り出し3分、引き7分 4)支持脚は足首をしめ膝の角度を正しく 5)蹴り足は膝のかい込みを素早く
	横蹴上	1)膝頭を体側へ高くかい込む 2)スナップを十分にきかせる 3)蹴り足は膝横から蹴り、膝横で終わる
	横蹴込	1)蹴り足は膝を胸近くかい込み膝を直横一直線に 2)蹴り足のコースは、押し出しと引きは同一コースで
自然体 Lの字立	手刀受	1)肩から斜め下に切り下ろす感じで 2)肘は脇腹前拳一握り半のところ 3)肘は直角に
前 屈 立	半身 ↓ 正面	1)横幅に正確に 2)膝と足先の向きは同一方向に 3)両膝を結ぶ延長線に膝を強く張る 4)腰は床と平行に
	逆突	1)引き手を強く大きく取り腰の回転を誘導 2)後脚を突張り反作用を活用する
	前蹴	1)支持脚の足首を前に倒し、腰の押し出しを素早く 2)支持脚の膝頭と足先は、ともに蹴る方向にむける
	揚受 外受 内受	揚げ受け、外受け、内受けとも十分に半身姿勢をとること
騎 屈 立	自然体から左右	1)両足底全面で床にすいつくように 2)両膝を結ぶ延長線上に膝を張り合う 3)膝頭の垂直線は拇指の付け根にくるようにする。
	外受 内受	腰を逆回転しながら
	横蹴上 横蹴込	運足はすり足で横一直線に
後 屈 立	自然体から左右・前後	1)体重は前脚3分、後ろ脚7分の割合で 2)前脚は軽く伸ばす 3)上体は半身姿勢で直立する
	手刀受	1)重心はそのまま 2)前屈立より後屈立に変化しながら
前屈立 ↓ 後屈立	受⇔蹴・受⇔突	前屈立⇔後屈立に変化しながら上・中・下段受けから蹴り、受けから突き

図1 筋肉図 (前面) [空手道新教程より]

空手道に必要な諸筋肉の解説

1 腰の回転と押し出しに、主として働く諸筋。

■ 腰関節

腹直筋・外腹斜筋・外腹斜筋・腰方形筋・大腰筋・大臀筋

2 立ち方に主として働く諸筋。

A 脚の屈曲には

(1) 股関節

大腰筋・腸骨筋・大腿直筋・大腿薄筋・縫工筋・恥骨筋・長内転筋・短内転筋

(2) 膝関節

半腱様筋・半膜様筋・大腿二頭筋・腓腹筋・膝窩筋

B 脚の伸展には

(1) 股関節

大臀筋・大内転筋

(2) 膝関節

大腿四頭筋

3 突き・打ちに主として働く諸筋。

A 腕を挙上するには

■ 肩関節

棘上筋・菱形筋・僧帽筋・外側鋸筋・三角筋

B 腕を伸展するには

(1) 肩関節

三角筋・潤背筋・大円筋

(2) 肘関節

上腕三頭筋

C 腕を屈曲するには

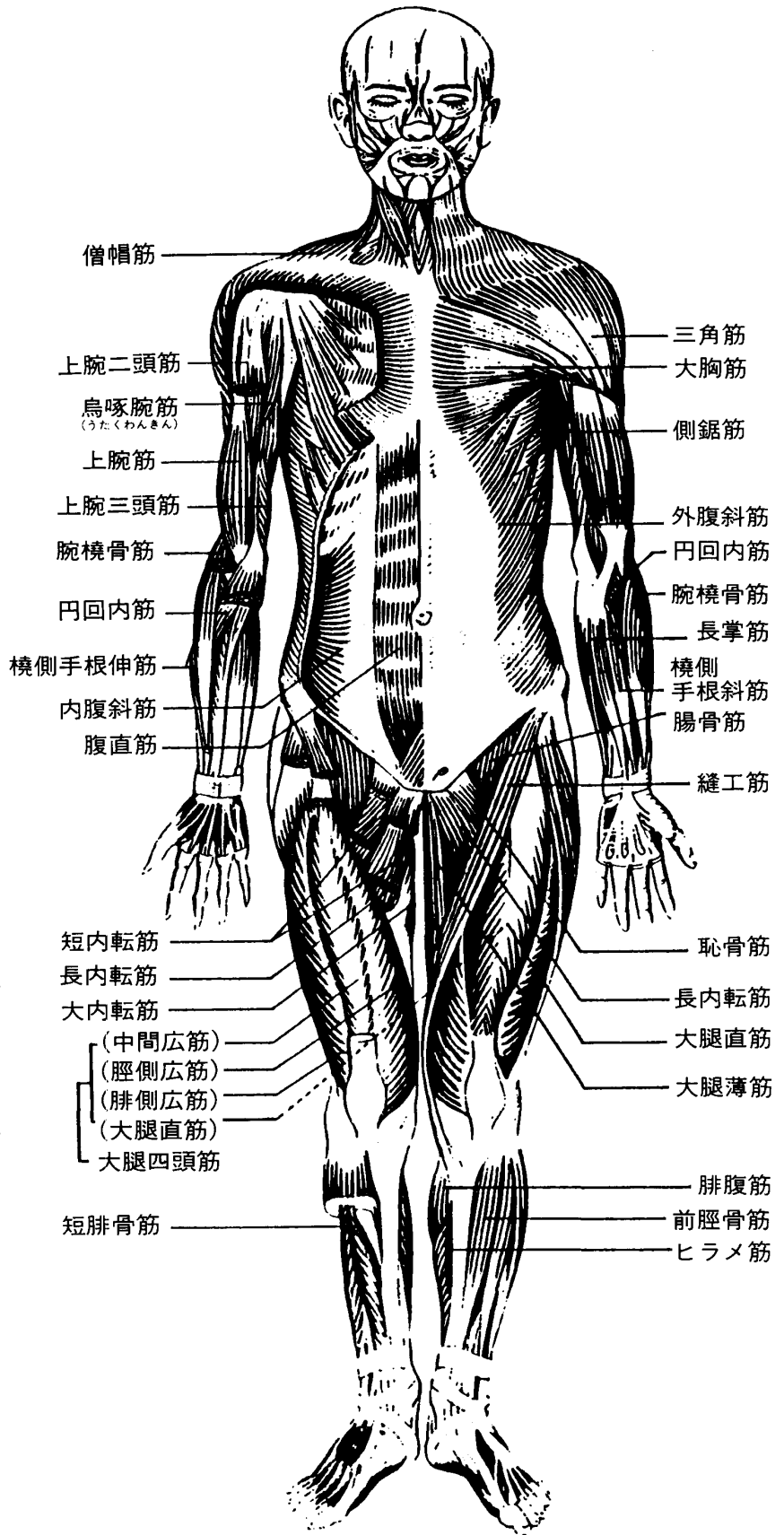


図3 人体急所図(前面) [空手道新教程より]

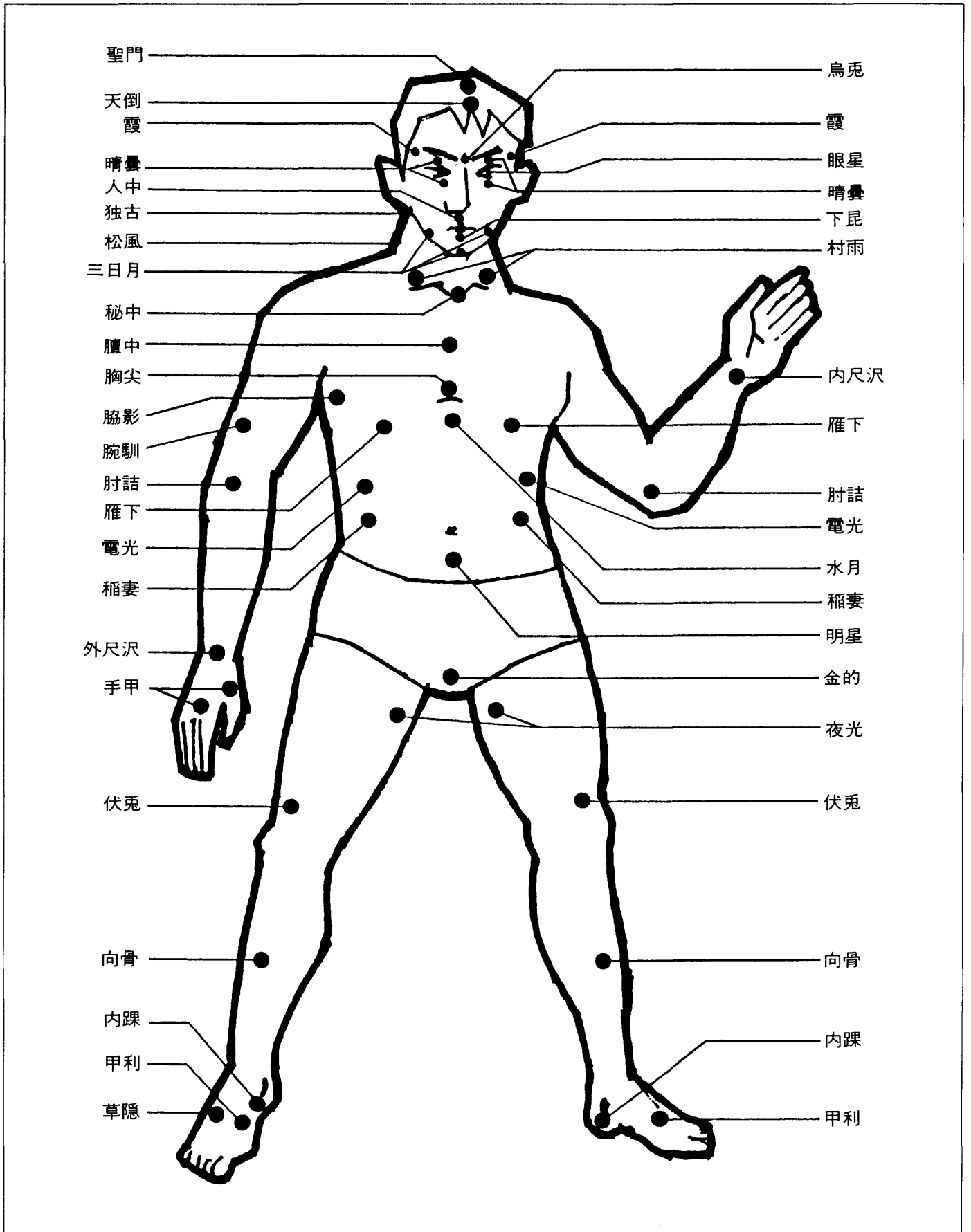


圖4 人體急所圖(背面)

