

「攻撃の当身と反撃の当身」

少林寺拳法の技術に関するある会議の席上で、こんなことが話題になったことがあります。千鳥入身して逆突をすること、まっすぐに差し込んで逆突すること、どちらの方が正しいのか、という問題です。単独の稽古では、斜め前方に千鳥入身して突きの練習をするけれど、相手を想定したならば最短距離をまっすぐに入って逆突をする練習をした方が実際的ではないか、というのです。このときは、ある高段者の鶴の一声、「千鳥入身してやる方が正しい」ということで一件落着きました、が・・・・・・。

また、こんなこともあります。下段返の練習です。攻者の廻蹴の攻撃に対して、守者が体をかわしながら打払受で受けて、順蹴で蹴り返す法形です。よくあるパターンとして、攻者側が守者に対して外から回り込んで廻蹴攻撃を掛けているのを見かけます。こうしたやり方は、最短距離で相手に近づいて攻撃を掛けるように、当然注意されるのですが・・・・・・。

2つの例を出しましたが、剛法の当身としてそれが反撃のためなのか、攻撃のためなのか曖昧で、その区別がついていないために起こる現象です。攻撃の練習としてはまっすぐ入って直突をするほうが正しいし、反撃の練習としては千鳥入身して突くほうが正しいのです。千鳥入身の癖がついて、攻撃のときにも回り込んで蹴るのはまちがいののです。

今回の「拳理体感」では、攻撃のための当身と反撃のための当身の共通点と相違点について考察してみます。

●「当て」と「極め」と「冴え」

攻撃のためにしる反撃のためのものであるにしる、当身には必要な要件があります。「私の強をもって彼の弱に当たる」ことです。そのために、少林寺拳法には「当身の五要素」という大切な考え方がありますが、まず私の側からみて、その撃力を大きくするという観点から再考してみます。

「当て」

突き蹴りの形がそれなりにできているのに、胴をつけての法形演練になると、とたんに突いたり蹴ったりができなくなる人がいます。練習熱心な拳士に多く、一見して単独での基本練習も十分こなしているし、寸止めだけ相対での練習もかなりやっていることがわかります。ところが、練習熱心が災いして、空気を突いたり蹴ったりすることが身についてしまっているのです。まず、当身であるからには当てなければダメだという認識が必要です。当てるのに慣れるためには、パンチングミットやキックミットなどを使用して当てる練習をしなければなりません。「当て」ということがあって、つぎに「極め」と「冴え」に意味が出てくるのです。

「極め」

正拳や前足底といった比較的人体の中でも強い部分をもって当てるのですが、大切なのは体重をのせて当てなければならないということです。「腰を入れて」などと注意されるのはこのためです。当たった瞬間に、力をこめて体重をのせて衝撃力を大きくしなければなりません。瞬間に力を集められる、また当てたものから返ってくる衝撃に耐えられる「極め」の体勢づくりを覚えなければなりません。

比較的重いサンドバッグなどを活用してその重さに負けないだけの突き蹴りをしたり、あるいは胴を二枚重ねにしてもらうなどして対人練習の中で「極め」の感覚を身につけます。

「冴え」

つぎは、当たったときのスピードと接触時間の問題です。当たったもののスピードが速ければ速いほど、その衝撃力が大きくなるのも、これまた常識でわかります。また、当たったときの接触時間は短いほど衝撃が大きくなるのが力学的にわかっています。たとえば、接触時間が長ければ押すような突きになるし、接触時間が短ければ弾けるような突きになります。いくら当身の速度が速くても相手の身体を突き抜くことはできないのですから、最大限突き込んでも腕や脚の伸びきったところでの当身の速度はゼロになって、今度は反対にその分相手の身体から弾き返されることになります。これをうまく利用するのが、当てて極めてからの「引き」の要諦です。しかも、スピードを速くすればするほど、接触時間も短くなりますから、相手に対する衝撃度もより大きくすることができます。これがうまくできれば、鋭い「冴え」のある当身になるのです。当身の速度を大切にするゆえんです。

たとえば、グローブをつけた練習のあとで突きをやってみるといつもより速く突ける気がするものですが、実際突き蹴りに少し負荷を掛けて練習することは当身の速度をつけるには有効な練習です。比較的軽いサンドバッグなどをつかって、揺れないようにスピード第一で突き蹴りを行なうのも「冴え」の練習になります。本来当身は相対的なものですが、以上のことは攻撃の当身であれ反撃の当身であれ、衝撃力はあるに越したことはないですから、「私の強をもって当たる」ためには大切な要件です。

●彼の弱に当たる

次に、「彼の弱に当たる」ための当身を考えてみます。

1989年8月号の「拳理体感」で、柔法を例にして攻撃の技術と護身の技術の発想法の違いについて述べましたが、この発想の違いは剛法における攻撃の当身についても同じことがいえます。対比して考えてみます。

「虚」

攻撃の技術では、「はじめに技ありき」です。中段へ廻蹴を入れるにしても、こちらから仕掛けることによって相手に隙を生じさせて攻めなければなりません。相手の気を散らして虚をつくるために、意表をついた攻撃を仕掛けたり、フェイント攻撃を掛けたりします。相手を自分のパターンに引き入れるのは難しいもので、攻撃技のコンビネーションに工夫がいられます。反撃の技術では、「術に合わせた技を使う」ことが要件です。手刀切や内腕刀打また金的蹴の技が使える局面を考えてみればわかるように、それらの技が使えるのはある限られた状況のときにです。使えるときにしかそれらの技は使えませんが、状況に合わせて使えば相手の虚をついた非常に有効な技になります。が、攻撃的には使えるものではありません。もっとも、反撃は防御と繋がってこそ意味があるのですから、防御によって反撃できる虚の状況がくれなければなりません。

「最短距離を最大速度で最大効果を」

急所を攻めるなんて実際には難しくできないのではないかと、という疑問を聞くことがあります。攻撃の観点から考えればそのとおりで、フェイントを掛けたりしても、相手は生身の人間ですから実際に思いどおりに反応するとはかぎりません。反撃のときにこそ急所を攻めなければならぬし、また反撃ならばこそ急所攻めができるのです。金的へ蹴り返す技術のいくつかをイメージしてもらえばわかると思います。金的は空いているから蹴れるのです。

後廻蹴やローキックをなぜ取り入れないのか、という疑問も聞きます。攻撃の練習としてなら結構です。ぜひ練習してみてください。攻撃の研究は、防御の技術を発展させます。しかしながら、「最短距離を最大速度で最大効果を」という観点から見てどうでしょうか。反撃の技術としても使えないではありませんが、反撃としても有効だとは思えません。

「間合い」

たとえば少林寺拳法では足の技では順蹴が比較的多用されますが、思いっ切り蹴るような攻撃の胴蹴はできるのに、相対演練のなかでの反撃の胴蹴が下手な人がいます。攻撃の当身では、間合いは我がつくって順蹴を蹴り込みます。ところが、反撃の当身では、相手がつくってくる間合いに合わせて順蹴を蹴り込まなければなりません。

同じように見える順蹴でも、この間合いの違いがわかってないと労多くして功少なしになります。

これも「技→術」の発想法である攻撃の当身と、「術→技」の発想法である反撃の当身の違いからくるのです。反撃のための当身なのか、攻撃のための当身なのか、認識したうえで練習に取り組むことが肝要です。

※本資料は「拳理体感」の連載当時の原文のまま引用しておりますことをご了承ください。