

## 【当身の五要素を満たす「当身」】

### ●当身の条件とは

当身は、剛法の極めとして存在します。今回は、突き、打ち、蹴りといった、当身の条件とは何なのか、どのようなときにその条件はそろうのかを考えていきます。

当身の条件とは、『教範』にもあるように、当身の五要素です。われわれが法形とか、乱捕りを行なう中で、当身が極まらないというのは、この中の何かが欠けてしまっているからです。当身の五要素は、一、急所の位置、二、当身の間合い、三、当身の角度、四、当身の速度、五、当身の虚実の順番に書かれています。

急所の位置を攻撃するといっても、相手が私の攻撃を意識して、体勢を整えているところに攻撃をしても極まるものではありません。逆に「先」をとられ、やられてしまう可能性が大きくなってしまいます。また、乱捕りにおいては相手は動いているわけですから、相手が動ける状態で急所の位置に当身を行なっても、外れてしまうのは当然です。そうすると、角度も間合いも外れてしまうわけですから、いくらスピードがある突き蹴りでも無意味ということになります。実際に攻防の中で当身を行なう場合、まず重要なのは、当身の虚実を見極めることです。これなくして、急所の位置を正確に攻撃しても最大の効果は得られません。虚を読んだ際の私の間合いにより、攻撃に用いる用器は決定され、相手の体勢、布陣により、攻める急所の位置や角度も決まるのです。そこではじめて当身のスピードと力が有効となるのです。

### ●虚実について

当身を行なう際にいちばん難しいと思われるのは、虚実のとり方です。乱捕りの中でよくある悪いパターンは、ただ単にガムシャラに突き蹴りをするだけの場合。また、攻撃がスツキリ極まらないため、パワーをつけて相手の受けを無視した、強引な攻撃をする場合などが挙げられます。このどちらにも共通しているのは、相手の虚を読むという意識が欠けているということです。ただ突き蹴りを出せば有効な当身になるわけではありません。私の実が相手の虚に当たってはじめて当身は成り立つのです。

それでは「虚」とは何でしょうか。簡単にいえば、相手が意識していない部分のことです。要するに当身とは、相手の無意識のところに、私の意識的な突き蹴りといった攻撃を与えることによって相手にダメージを与えることです。「虚」と「実」とは別々にあるものではなく、常に同時に存在します。「実」の部分以外は「虚」であり、「虚」以外の部分は「実」なのです。

虚実がいちばんはっきりするのは、相手が攻撃をした瞬間、あるいは攻撃を受けた瞬間です。なぜなら人間の意識というものは、一つに集中したとき、他はすべて無意識になってしまうからです。通常相手が突いてきた、蹴ってきたというとき、相手の攻撃にばかり目が行きがちになってしまいます。しかし、相手が攻撃してきたときにほんとうに怖いのは、突きや蹴りが我に当たる部分でしかありません。逆に考えると、相手は意識は、その部分に集中してしまっているため、他の大部分は虚の状態であるということに気づいていないのです。

## ●間合いと急所の位置と角度の関係

次に急所の位置を攻撃するという事を考えてみましょう。具体的に我のどの部分で攻撃するのかを決定する要素は、間合いです。通常、近間の場合は突きになるし、遠間の場合は蹴りになるでしょう。しかし、一種類の攻撃にこだわってしまえば、一瞬のうちに去来する当身のチャンスを捕らえることはとてもできません。

どのような間合いからでも突き蹴りを出せるように訓練しておくことが重要です。少林寺拳法において膝を上げて蹴る練習をするのは、近間の蹴りの練習なのです。場合によっては、当身にも肘を用いたり、膝を用いたりすることも必要です。そして、突きの間合いと、蹴りの間合いを特別に区別せず、さまざまな当身を身につけていくことにより、反撃のバリエーションを多くしていくのです。

少林寺拳法で用いる急所の数は、一三八穴といわれています。しかしこれらの急所は、いつ攻撃しても有効となるものではありません。攻防の中において、「虚」をとったとき、いちばん容易に攻撃できる位置、相手にいちばんダメージを与えることのできる角度でなくてはなりません。要するに、虚実をとったらお互いの布陣や間合いの中で、反撃がいちばん楽な位置に当身を有効な角度で入れる、ということです。

今までのべたことを内受突の中で考えてみます。一、相手の攻撃（逆突）を読む。二、相手が攻撃に入った瞬間に我は受けなが（内受）体を捌く。三、間合いとお互いの体勢から急所の位置（前三枚）、反撃に用いる用器を決定する（逆突）。四、突きで極める。内受突を分析するとこのようになります。

当身が無理なく極まるというのは、以上のプロセスを一気動作で行なった場合に可能となるのです。先に急所を意識したり、スピードを意識したりすると、当身の五要素の何かがかけてしまうため、剛法の技が極まらなくなってしまうのです。

## ●当身のスピードとは

虚実というものは、一瞬のうちに去来してしまうものです。ゆえに、素早く当身は極めなければなりません。

少林寺拳法で当身を用いるときには、スピードが必要であると『教範』にもべられています。これは拳のスピードはもちろんですが、もう一つ結果的にスピードが早くなったのと同じ条件をつくることも必要なのです。何も考えず、相手の攻撃が発生してから、単なる反射神経を頼りに我の反撃を「もぐらたたき」的に始めたのでは、相手より早いスピードが必要となります。相手と我の布陣、間合い、構えなどで、相手は何ができる状態か、我は、どこがいちばん危険なのかを、常に意識しておく必要があります。冷静にお互いの状況を見てみると、けっして相手の手足四本のすべてが、怖いものではないことがわかるはずです。

そして、相手が攻撃をしようとする動作を始めた瞬間に、我は、反撃のための動作を始めなくてはなりません。そして我が有利、相手が不利な位置へ体を捌き、相手の意識が攻撃に集中しているうちに、一気動作で処理しなければなりません。

たとえば、下段返を考えてみましょう。攻者は一足一拳の間合いをとっています。そのため、差し込んで間合いを詰めたうえで行なわなければ攻撃は守者にとどきません。ということは、攻撃が二動作になってしまうということです。

守者は誘っているわけですから、反撃の蹴り一動作だけですみます。ゆえに守者は攻者が間合いを詰めてきた瞬間に反撃の蹴りを出せば、攻者の蹴りに対して「先」をとった反撃がで

きるのです。しかし、攻者が間合いを詰めて蹴りはじめてから、守者が反撃を始めたら、攻者の蹴りのスピードよりかなり早くなくては、とても「先」をとっての反撃などできないのです。このように当身の早さは、単に突き蹴りの肉体的な早さのみでなく、相手の攻撃に対して、我が処理に入る反応の早さが重要となってきます。この反応を早くするために相手の動きを読み、攻撃を予測できることが絶対の条件となるのです。

#### ●攻撃でも相手を読む

今までのべてきたのは、主に相手が攻撃してきたときに反撃としての当身を入れる場合です。我が主体的に攻撃していく場合を次に考えてみます。攻撃の場合と同様、相手が受けを出したときの虚実を分析してみると、意識が受けに集中した瞬間は受け以外、相手は「虚」の状態になります。

一発だけの攻撃では、この瞬間の「虚」の状態になります。一発だけの攻撃では、この瞬間の「虚」を捕らえることは、とうていできません。ゆえに少林寺拳法では、連攻撃、段攻撃を重要視するのです。相手が我の一撃目をどのように受けるかを読んだうえで、二連、三連を出すように心掛けなければならないのです。ゆえに我が主体的に攻撃する場合でも、読みと一気動作は、必要なのです。

#### ●当身は相対バランス

現在少林寺拳法の練習では、物に当てる感覚を養う練習が不足がちであるようです。当てる感覚を養っていないで、実際に物を突いたり蹴ったりすると、どんなに相手の虚を読み、有効な間合い、角度で攻撃しても、最終的な極めの段階ではね返されてしまいます。

当身というものは、我の力が相手に伝わらなければ有効とはなりません。

当身が当たった状態とは、物に寄り掛かった状態と同じで、七月号の「崩し」で説明した「相対バランス」の状態ではなくてはならないのです。しかし寸止の突き、蹴りというのは、相手に我の力を伝えずにバランスをとっているために「単独バランス」の状態なのです。

「単独バランス」の感覚で人や物に当身を行なった場合、外部から力が加わった状態と同じになるため、はね返されてしまうのです。そのため法形の練習を行なう際には、胴をつけて相手にほんとうに当てさせてやる練習を行なう必要があります。

しかし例外として「単独バランス」の当身として、目打や金的蹴などもあることをつけ加えておきます。今までのべてきたように当身とは、ただガムシヤラに当てればよいというものではありません。さまざまな条件がそろってはじめて有効な当身が極まるのです。法形や乱捕りを行なった際、当身が極まらなかったら、今どの条件が欠けていたのかを反省して、その部分を補う練習を積み上げなければ、ほんとうの当身を使いこなせるものではないのです。

※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。