

【無駄のない練習とは何か】

技の原理について今まで一年間考えてきました。この原理に基づいた技にしていくためには、どのような修練を積み重ねなければならないのか？今月号から修練方法に取り組みます。

●単独修練を主体にした結果

練習時間が少なく、なかなか上達できないといった話をよく聞きます。しかし、練習時間が多くても、技を使いこなすために、必要なことを練習しなければ、いくら練習してもむだな練習となることさえあります。

まず、本部職員Aの学生時代を紹介します。彼は、とにかく強くなりたい一心で練習に打ち込みました。当時は、練習時間が十分取れたので、毎日だいたい5時間は練習をしていたようです。朝、8～9時まで道場でサンドバック蹴り、鏡を見て連攻の練習。クラブの練習前の1時間を基本の突き蹴り、また後輩との法形の練習にあてました。それから、クラブの練習で2時間、下宿に帰って神社での練習。とにかく体を動かせば、技は上達するのだと思い、何も考えず、ガムシャラに突き蹴りをしました。

クラブの練習が終わり、下宿に帰ると、夜の7時半ごろでした。その足ですぐに近くの神社へ行き九時過ぎまで練習しました。40分間はランニングやうさぎ跳びをやり、後の50分間は蹴り主体の練習です。蹴りを自由自在に使えるよう彼特有の練習方法を考えたのです。足は手よりパワーがあるし、腕より長いという利点を考え、足が手のように自由に使えたら、乱捕りも強くなると思ったそうです。

最初のうちは木の葉はや枝を蹴っていましたが、それでも蹴りが自由自在というわけにはいきませんでした。それで、もう少し小さいはないかと考えているうちに、マッチ箱を立てて、それを蹴ってあろうと思いついたのです。

マッチ箱蹴りとは、神社にある灯籠の段にマッチ箱を立て、それを的に廻蹴で何十回、何百回と蹴るのです。初めはマッチ箱に当てるところか、10センチも20センチも離れたところでもないところを蹴っていましたが、だんだん慣れてくると、10回のうち、1回はマッチ倒すようになりました。

そして、ほとんどの的中するようになると、今度はマッチ箱を灯籠の二段目と三段目に1個ずつ立てて、中段・上段への段蹴も練習したそうです。

マッチ箱蹴りをしてからというもの、相手を立たせて中段・上段を蹴っても、水月・顔の寸前でピタリと止めることができ、また段蹴は少なくとも三段以上をスピーディーに蹴ることができたそうです。

しかもAは、蹴りで相手の受けをぶつつぶし、また受けた相手がぶっ飛ぶような破壊力を付けたいと思い、ときにはビール瓶で脛を叩いたこともあるそうです。しかし、いざ乱捕りで胴へ蹴りを極めようとする、なかなか蹴り込むことができなかつたのです。思い切って蹴ると、蹴り足が胴を滑って倒れそうになったり、蹴った瞬間ぐらついたりすることが多かったのです。また実際に蹴って当たっても押し込むことができず（体重を掛けられない）、いくらビール瓶で叩き鍛えた脛？であっても相手に簡単に受けられることがたびたびだったそうです。

Aは、このときほど技が伸び悩んだことはなく、なんだかますますへたになったように感じたといいます。これは、Aが単独演練を主体に練習した結果であったといえます。

●相対演練を主とした練習

これに対して、Bの学生時代を紹介します。Bは昼間仕事をし、大学の二部（夜間部）に通っていました。Bは一部（昼間部）の学生のように、クラブの練習時間以外に練習する時間は取れませんでした。しかも、練習時間は授業との関係で、30分から1時間ぐらいしか取れなかったのです。そのため練習の効率をよくすることを真剣に考えました。

たとえばよく話に聞く、千本突き、千本蹴りとは、何のためにやるのか……。そこでBが感じたのは、結局、空気をいくら突いたり、蹴ったりしても、ほんとうに当てるための練習にはならず、身につくのは、少しばかりのスタミナでしかないということです。そのことに気がついてから、突きや蹴りの練習は、法形の中で胴を突いたり蹴ったりすることで練習しました。そして、体力作りは5分から10分ほどの時間をとり、サーキット・トレーニングを行なったのです。

しかも、少林寺拳法の「組手主体」という特徴に基づき、単独演練は相対演練のイメージ・トレーニング程度で押さえました。その結果、千本蹴りを毎日何時間もやっていた一部の学生より、当身も上達し、スタミナの面も大差はなかったのです。

また、Aとは逆にBは1人で突き蹴りをすると、バランスがとりづらく非常に蹴りにくかったと言っています。それでもBが胴へ蹴り込んだとき、蹴り足が滑ることやぐらつくことはあまりありません。すなわち、相対バランス（1986年11月号本項参照）が自然に身についていたのです。

しかも、法形では常に相手の反撃が遅ければ、連攻や段攻を実際に入れる練習をしていたため、法形演練での突き蹴りを極めるタイミングは、すべて一気動作で処理するようになっていました。

●技の本質を理解する

この両者を比較すると、いろいろ参考になるのではないのでしょうか。技術は少林寺拳法の特徴である「組手主体」の練習で成り立ち、初めて技術の「受ける感覚」「体を捌く感覚」「一気動作のタイミング」「当身の感覚」など法形に必要な体感覚を身につけることができるのです。

たとえば、当身は単独バランスではなく、重心が支点から外れる相対バランスで成り立っています。そして、相対バランスの感覚は、空突き、空蹴りだけでは得ることはできないのです。技を身につけていくためには、実際の動きの中で、運用方法を身につけなければならないのです。そのために、「相対演練」を主として練習しなければならないのです。

しかし、Aは、ただひたすら蹴りを手のように自由に動かすことを目的として、単独で空蹴りを主に練習していました。その結果、蹴りを自由に使えるようになったのですが、実際に相対での当てる感覚がない単独バランスの蹴りになってしまい、相対演練ではあまり役に立たないものになったのです。

技を用いる場合、蹴りが自由に使いこなせるということは良いことですが、自由自在で一見はでやかで凄い蹴りでも、当身の五要素が揃わないと極まりません。中段（水月）が虚であれば、その一ヶ所へ蹴りが極まればよいのです。たとえば、「払受蹴」の反撃は中段か金的へ蹴りするだけで十分なのです。

けっして、二段も三段も蹴らなければならないわけではありません。いかに「当身の五要素」の条件を作るかの問題なのです。また、拳や脚刀の硬さについても同様です。当身において、拳や脚刀の硬さはないよりあったほうがいいのですが、相対演練で虚実を見極め、「相対バランス」や「一気動作のタイミング」など、当身において必要な感覚を修得することをぬいて、いくら拳や脚刀を鍛えても、それだけでは無駄になります。

しかも、当身の五要素さえ揃えば、当身は拳や脚刀がそれほど硬くなくても、十分極まるのです。脚刀の硬さは立木などを蹴るのには必要でしょうが、人間を蹴るにはあまり必要ないのです。

「当身の五要素」をとらえ、相対バランスの感覚があって、はじめて「自由自在に使える蹴り」が活きるのです。Aは技の本質を理解せず、自分のパワー、スピード、脚刀の硬さといった能力を伸ばして、強くなろうとしていたといえます。

●何を身につける練習なのかを明確に

それでは、次にBの体験を考えてみます。Bは技術において「相対演練」を主として練習したことにより、「一気動作のタイミング」「相対バランスの感覚」など、当身に必要な体感を着実に積み上げたといえます。

しかし、Bは相対バランスは当てることで身につくというあたりまえの練習を繰り返しただけのことなのです。このあたりまえのことを積み重ねると、短時間でも成果は上がるのです。

また、Bは相手のパワーやスピードに勝つために、自分のパワーやスピードをつけるということは、時間的にも無理でした。しかし、相手よりパワーやスピードはつけなくても、動くタイミングを早くしたり、相手の力に逆らわないという方法で処理しようと考えました。このようなことからBは、現在の自分の条件の中で、最大限の効果を得られるような技の組み立てをしたといえます。

剛法の法形では「一気動作のタイミング」「我の動きだすタイミング」「当身の五要素の条件作り」を外して、いくら精魂込めて練習しても上達はありえません。内受突で受けと反撃のリズムを「1」「2」と2動作に区切って、100回、200回繰り返しても、タイミングがずれた技が身につくだけなのです。

泳げない人が、畳の上で水泳をいくら練習しても体得できません。実際に、水中で練習しなければ泳げるようにならないのです。同じように、空突き、空蹴りをいくらやっても、「当身の感覚」「相対バランスの感覚」は身についたりしません。このあたりまえのことに目を向けて、練習することがたいせつなのです。

また、今、法形で「一気動作」「受ける感覚」といった中の何の感覚を身につけ用としているのか、目的を明確にさせて練習することが必要です。私たちは、「何のために、これをや

るのか。この練習でなにが身につくのか」を明確にしてから、練習するように習慣づけ、できる限り無駄のない練習をするように心掛けましょう。

※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。