

演武練習について

●複雑化した自由組演武

先月号で、法形演練とは限定された条件のもとで、相手の動きに合わせて処理する練習であると説明しました。しかし、実際の攻防では、相手の攻撃の条件は限定されていません。相手の条件は常に変化しています。その変化する相手の条件に対応するためには、それぞれの条件に適応した技を使い分けなければいけません。そのために、技と技とのつながりを考えておかないと、実際の攻防では、役に立たないのです。したがって、相手のさまざまな状況に適切に技が使えるように、個々の技を連係して練習する必要があります。

少林寺拳法では、技を無理なく連係して練習する方法として演武練習があります。護身術として技術考えた場合、技はシンプルでなければなりません。しかし、現在行なわれている自由組演武の主流は、技を複雑に構成しがちといえます。そこで、今回は実際見せるための練習とするには、どうしたらいいのかということを考えてみます。

●演武の落とし穴

現在の演武に関して次のような声が多くあります。「演武がうまくなれば乱捕りも上手くなるのか」という質問や「演武は見せるだけのもので、護身術には役立たない」などの意見です。現在の演武を見ていると、見せることだけが目的になり、形の格好よさや美しさ、不必要に派手な動きでつながることが主流になっています。これらの質問や意見が出てくるのもこのように現状を見れば、当然のことだと思えます。

実際演武の中で、技の格好よさや美しさを表現するために、相手の廻蹴を三連防で受けて、そのままピタリと止まっているところを見かけます。構えの格好良さを強調したいがために、不必要に体構えも大きく構えています。相手を投げ飛ばして、中段に掌拳打を極め、その拳を頭上高く振り上げて止まり、大げさな気合いを掛けたまま自分に酔いしれているところも見かけます。また、技の派手さを強調するために、投げ技ではわざと自分から大きく飛んで、派手な受身をしている場合もあります。これらは論外ともいえる例ですが、技を無理なく連係させるという点から見ても大いに問題点を感じます。

また演武において、技の構成を見ると、実際の攻防に不向きなつながりでやっているのを見かけます。たとえば、実際の攻防に不向きなつながりとは、無理な体勢から技を掛けようとしていることを指します。さらに、タイミングをわざと合わせて行なっている場合も目にします。護身のための技はシンプルでなくてはなりません。そのためには不自然さがあるのはなりません。私の自然な動きの中で、先をとるタイミングをとらえる必要があるのです。

これらの例は、見せるために技をつないでいることが問題なのです。あえて、見せるためにタイミングをずらし技をつなぐ場合もありますが、状況に応じた技を使いこなすための練習にはならないのです。

●共通の観点をとらえ演武を構成する

いきなり自由組演武を行なうのではなく、共通点のある技を集めて、演武を組むという方法が考えられます。法形には、さまざまな攻撃に対する技がありますが、すべてが違う原理で成り立っているのではなく、拳系別に原理的特徴を押さえ分類されています。それは、抜き技を中心にした龍王拳、袖や襟をつかまれた場合の羅漢拳、段攻防を主体にした白蓮拳などといった分類です。しかし、技の共通性はその他に別な観点からも考えられます。

一つの大きな観点として、まず(相手がどうなればいいのか)その原理の共通性を知ることです。たとえば、崩し(1986年7月号本項参照)の観点から考えてみます。

逆小手の崩しを見た場合、相手の体勢は、肩が横に回転し、側頭部が前方へ落とし込まれた状態になっています。相手がつかんでくるところは違っていても、その共通した崩しで投げる技があります。

たとえば、巻小手、巻落、逆合掌投、逆袖捕などは逆小手と共通した崩しで成り立っています。これらの技は拳系別で見ると、逆小手、逆合掌投は龍華第一系に属し、巻落、逆袖捕は羅漢拳に属します。しかし、崩しという観点で見ると、共通した技になるといえます。

また逆(1986年10月号本項参照)という観点から見た場合も、技の共通性を考えることができます。

龍華拳第一系の逆小手、龍華拳第三系の押小手、小手巻返、羅漢拳の袖巻返、巻落、五花拳第二系の片手投などは、逆という観点から見れば、拳系は違っていても共通した技として分類できるのです。このように、同じ崩しや同じ逆の技ばかりで体系づけて構成し、演武として練習していく中で、相手がどうなればいいのかといった、原理の共通性を体感覚としてつかんでいくことができます。

●共通した自分の動きで演武を構成する

相手がどうなればいいのかといういくつかの原理を知れば、次に相手をそうするために自分はどの動きなのかという観点から、技の共通性を見ていくことも必要です。

当身の観点から見ると、順蹴で極める場合、逆蹴の場合、順突や逆突で極める場合と分けられます。順突と逆突とでは体の動かし方は違います。また、順蹴で極める場合と逆蹴で極める場合とでも体の動かし方は違います。

たとえば、順蹴で極める体の動かし方は、相手に重心を預けるようにしながら、後足で体を支えて蹴り込んでいます。

そこでまず、順蹴で極めるという技を取り上げて演武の構成を考えてみましょう。

体を振身して順蹴で極める流水蹴、内受をして足刀蹴で極める内受蹴、連受をしながら順蹴で極める突天一、段受をしながら足刀蹴で極める振天二などは、極めが共通したものとして考えることができます。

受ける手の動きはそれぞれ違っていても、蹴りを極めるときの感覚は共通しています。前足での直蹴と足刀蹴では、腰の動かし方は多少違いますが極めの感覚は同じです。

拳系別では流水蹴、内受蹴は仁王拳に属し、突天一、振天二は天王拳に属します。しかし、順蹴で極めるという観点から見ると、共通した技になるのです。柔法においても、共通の体捌きや、極めのとときの腰の使い方といった観点から技の共通部分を知ることができます。

このように、自分の動きの共通の体感覚で技で体系づけることによって、技は違っていても自分の動きの原則を見つけ、むだのないシンプルな技にしていけることができます。

●演武で戦術体系のバリエーションを広げる

今まで共通の観点をとらえて、演武を構成することをのべてきました。通常演武というと、自由組演武しか思い浮かばないのではないのでしょうか。

自由組演武というのは、投げ、倒し、突き、蹴りといったさまざまな要素が複雑にiriみだれていきます。そのため一つ一つの技がしっかり身につけていないうちは、順番を追うだけの演武に

なったり、形を合わせるので精一杯、ということになってしまいます。それでは技を使いこなすための練習とはとてもいえません。

しかし今まで述べてきたような、共通の崩し方を身につけるため、私の動きの共通した体感覚の技を身につけるため、と目的を明確にして構成した演武の練習は、自分の戦術のバリエーションを体系的に身につけるのにとっても効果的であるといえます。ここに示した例はほんの一部にすぎません。このほかに連絡変化のつながりで技を構成するとか、襟を捕って攻撃してくる技だけで構成するとか方法はいくらでも考えられると思います。

今までのべてきたような観点から、演武練習をとらえてはどうでしょうか。すなわち、何を身につけるのかという目的に応じて演武を構成し、自分の戦術体系を増やしていくのです。法形練習で技の原理的な部分を理解し、演武練習で技の共通性やつながりをつかむことにより、自由攻防に無理なく移れるのです。

※本資料は「拳理体感」の連載当時の原稿から引用しておりますことをご了承ください。