

空手においても技の秘伝、極意などというものは、神秘のベールでおおうことによつて、權威づける風潮があるようです。

しかし本書では、多くの人に空手の本質を理解していただくため、実技として、誰でも練習できる基本技や「空手護身術」など、数多くの極意を、すぐに習えるよう懇切に説明し、さらに空手秘技の集大成である「型」を写真と図解で習いやすい説明し、わが国で初めて入門書に公開される「サイファ」「セイエンチン」などの型を、あわせて発表しました。特に肉体的、精神的に非常に自信がなかった少年時代から現在まで、空手を練習することによって心身ともに強くなることができた私の体験から、練習用具も場所も特別に必要としない空手をぜひ習っていただきたいと思ひます。

皆様は、空手の練習を通じて、身につけた技と精神力で、現代を深ましく生きぬかれることを期待しています。

本書の刊行にあたり、特にご配慮をいただいた有紀書房編集部福田剛、高橋久孝の両氏、本文の構成にあたられた高見裕之氏、ならびに演武写真にご協力下さった全日本空手道会矢部久忠、戸田昭夫の両師範、菅田邦男四段をはじめ諸助教の皆様のご好意に対し、付記して感謝の意を表します。

全日本空手道会首席師範 山本權之兵衛



目次



まえがき……………九

■空手の基礎



空手の神秘……………三〇

空手の秘密をさぐる……………三〇

空手はこうして発達した……………三〇

現在の空手流派……………三三

実戦むきの剛柔流……………三三

中国拳法と空手の関係……………六六

空手の伝来……………六六

外三合と内三合の鍛錬……………六六

剛柔流と他流派の相違……………六六

空手の立ち方……………六六

基本の立ち方……………六六

立ち方の種類……………六六

正しい立ち方はなぜ必要か……………六六

空手の武器と使い方……………六六

手の武器……………六六

拳の握り方とその名称……………六六

拳による攻撃法……………六六

威力ある多彩な攻め技	三〇
正拳突き	三〇
貫手	三〇
振り打ち	三〇
裏打ち	三〇
一撃必殺の打撃法	三三
打撃力とスピード	三三
拳の当て方	三三
足の武器	三三
足の使い方と名称	三三
足による攻撃法	三六
前蹴り	三六
横蹴り	三六
回し蹴り	三六
後ろ蹴り	三六
三日月蹴り	三六
飛蹴り	三六
独習に適した蹴り足練習法	三三

巻頭いらすの七段蹴り……………三〇

基本の受け方……………三〇

三種の基本受け	三〇
空手に先手なし	三〇
上段受け	三〇
中段受け	三〇
下段受け払いおとし	三〇
受けの種類	三七
添え受け	三七
交差受け	三七
手刀受け	三七
掛け受け	三七
裏受け	三七
すくい受け	三七
受けのポイント	三七

移動と組手



基本の移動動作……………三六

移動動作の練習……………三六

練習の目的と効果	三六
運歩法とは何か	三六
正拳突き	三八
正拳突き前蹴り	三八
前屈立ち中段正拳突き	三八
四股立ち四十五度正拳突き	三八
四股立ち九十度正拳突き	三八
前屈立ち肘当て	三九
四股立ち四十五度払い落とし受け	三九

四股立ち四十五度 払い落とし受け逆突き……………三九

四股立ち四十五度揚突き……………三九

肘当て裏打ち……………三九

基本組手……………三九

基本組手の練習……………三九

組手とは何か	三九
組手の練習と効果	三九
右上段揚受け(右上段突き)	三九
右中段受け(右中段突き)	三九
右下段払い落とし受け(右下段突き)	三九
掛け手の鍛錬	三九

自由組手……………三九

自由組手の上達法……………三九

練習前の注意	三九
自由組手の構え方	三九
間合のとり方	三九
間合こそ勝負の決め手	三九

拳で測る間合のとり方	二六
眼の間合と心の間合	二七
攻撃のポイント	二八
効果的な攻撃法	二八
逃げ腰では強くなれない	三三

■空手の秘術



秘伝技の応用	二四
必殺手刀打ち	二四
突きとの相違	二五
手刀打ちはなぜ利くか	二五
手刀打ちのポイント	二五
飛蹴りの秘術	三三

■空手道秘伝の型



型の誕生	二二
型の種類と特色	二二
型は空手秘技の集大成	二二
空手の流派と型	二二
那覇手と首里手の名称	二二
秘伝の型を初公開	二二
型は実戦に役立つか	二六
いぶき(呼吸吞吐法)	二七
三戦(サンチン)の型	二七
型の特徴	二七
易しく難しい型	二七

空手護身術

捨身技で多数の敵を倒す	三三
その場飛蹴り	三三
二段蹴り	三三
三角飛蹴り	三三
女性でも使える術	三五
一撃で難を防ぐ法	三五
後ろから首を締められた場合	三五
右手で左手をつかまれた場合	三六
右手で右手をつかまれた場合	三六
両手をつかまれた場合	三六
後ろから抱きつかれた場合	三六
後ろから襟をつかまれた場合	三六
組みつかれた場合	三六
真剣太刀取り護身術	三六
短刀で襲われた場合	三六
太刀で襲われた場合	三六
人体の急所	三六

転掌(テンシヨウ)の型

三戦で重視する立ち方	二七
三戦「痛み鍛え」の練習法	二七
演武上の注意点	二七
三戦のポイント	二七
三戦の演武	二七
演武動作の順序	二七
剛の型と柔の型の比較	二八
三戦の演武による効果	二八
呼吸法と技の決め手	二八
型の特徴	二八
最小の力で最大の効果	二八
防御が攻撃となる転掌	二八
転掌の演武	二八
演武動作の順序	二八
威力をます「耐」の呼吸	二八

サイファの型……………二〇二

型の特徴……………二〇三

十三名の敵と闘う型……………二〇四

サイファの型の構成……………二〇五

サイファの演武……………二〇六

演武動作の順序……………二〇七

セイエンチンの型……………二〇八

型の特徴……………二〇九

接近戦で反撃する強力技……………二一〇

セイエンチンの型の構成……………二一一

セイエンチンの演武……………二一二

演武動作の順序……………二一三



■ 身体鍛錬法



準備運動……………二一六

全身の準備運動……………二一七

運動部位と運動法……………二一八

拳の握り方の予備運動……………二一九

手足の鍛錬法……………二二〇

巻葉鍛錬法……………二二一

巻葉の作り方……………二二二

巻葉突きの効果的練習法……………二二三

実戦向きの巻葉練習法……………二二四

正拳鍛錬の効果的方法……………二二五

拳を強くする鍛錬法……………二二六

巻葉いらずの正拳鍛錬法……………二二七

拳力の比較……………二二八

補助運動用具と鍛錬法……………二二九

鍛錬用具の使い方……………二三〇

空手上達のための心得……………二三一

