

「サンチン鍛錬・指導の要点について」

I、総論

打撃系格闘技には大きく分けて 2 つのタイプがある。

一つはボクシングやキックボクシングのようにルールによって限定された技術を限定された方法に従って使用する「スポーツ格闘技」である。

ジムワークによって要素体力を鍛え、ミット打ちやシャドーでコンビネーションを練成し、スパーリングなどの対人練習に繋いでゆく。

普遍的な基本技術やセオリーはあるが、選手育成は基本的にトレーナーと選手の 1 対 1 の個人的育成となる。

もう一つは空手などのように「型」を持つ武道である。

ノールールの闘争手段であり建前上、用いられる手段・方法に限定は無い。

可能性としての手段・方法に限定が無い故に、その流儀独自の思想や方法論は「型」に最も良く現れることになる(ただし、武道がスポーツ化した現在、流儀を特徴付けるのは「型」よりも「試合」ルールによるところが大きい。ボクシング型の練習方法も「試合向け」の練習法として有効性が高くなる)。

武道を当該武道足らしめ、当該流儀に他の流儀と異なる独自性を持たせるものが「型」である。「型」は当該武道・流儀を特徴付けると共に、集団的育成を可能とする。

空手を中心とする「型」を持つ打撃系武道には更に大きく分けて 2 つのタイプがあると考えられる。

一つは数多くの技を広く浅く習得させ、個々人の性格・特性に合わせて多種の技の中から選択・集中鍛錬させるタイプ。

私が専門とする跆拳道は恐らくこのタイプの最右翼に属するであろう。

初段に昇段するまでに習得する型は 11 種、約束組手は 30 種に及ぶ。

もう一つのタイプは基本要素を突き詰めたシンプルな技を徹底鍛錬し、そこから応用発展させてゆくタイプ。

上地流系空手はこのタイプの究極系だと考える。

サンチン型は上地流系空手の基本である。

サンチン型の動作は一見、非常に単純である。外形的な型の動作・順序を覚えるだけならば一回の稽古でも可能であろう。しかし、内包されている技術は非常に高度で応用性に富んだものである。

学問に例えるならば、多数の型を学ぶタイプの流派の型は「参考書」的な位置付け、徹底した反復練習を前提としたサンチン型は「基本書」と言うべき存在である。

修練者の習熟度・理解度に応じて、その解釈・理解も深化して行くものだと考える。

サンチン型について「サンチンが始まりであり究極である」と度々耳にするのはその応用性・汎用性の高さと、その内的成長性・発展性故であろう。

以下、サンチン型・鍛錬の詳細について私見を述べる。

Ⅱ、サンチン型・鍛錬の要素

1、サンチン立ち

サンチン立ちは上地流空手の基本となる立ち方である。

立ち方・スタンスは、技の土台となるものである。強固な土台なくして強力な技は行使できず、軟弱な土台では容易に相手の攻撃に突き崩されることになるであろう。

スタンスは戦い方によって様々である。

ロングレンジ・一撃離脱型の突き技を主要な武器とする伝統派空手の基本スタンスは前屈立ちである。

横蹴りや後横蹴り、後廻し蹴り、踵落としなど、蹴り技を中心とし、使用部位として「踵」を多用する跆拳道の基本スタンスは騎馬立ち（半騎馬立ち）である。

他流派空手にせよ、跆拳道にせよ、立ち方は多用される「前屈立ち」や「騎馬立ち」だけでなく多種多様な立ち方があり、状況によって使い分けがなされる。

立ち方・スタンスの要点は「軸」を正確に保ったまま素早く移動する事、使用する技の土台となること、技を相手に到達させる事である。

前屈立ちや騎馬立ちといったワイドスタンスの立ち方は低重心で安定性が高く、軸の保持が容易である。しかし、動きは直線的になりがちで横の動きに欠ける、あるいは他のスタンスへの変化の即応性に欠ける面がある。

これに対して、サンチン立ちはスタンスが狭く、高重心で安定性という面（床や固い地面のような安定した足場において）では不利である。

しかし、前後左右への動きに即応しやすく、また、前に踏み出せば前屈立ち、後に下がれば後屈立ち、斜め前方或いは横に踏み出せば騎馬立ちといった具合に、あらゆる立ち方・スタンスへの変化の基点となりうる。非常に応用性や汎用性が高い立ち方と言える。

静的な安定性の低さは動的な運動性の高さにも繋がる。

リズムカルな連打や前後左右のフットワークを連動させるボクシングのスタンスは伝統空手のようなワイドスタンスではなくサンチン立ちに近いスタンスである。

安定性という面において不利ではあるが、鍛錬により強固なサンチン立ちを構築できれば、他の立ち方に変化しても強固な土台を構築できるであろう。

数多くの立ち方・歩法を同時進行的に鍛錬するよりも、鍛錬対象を一つに絞って集中鍛錬する方が、実際の使用という観点からは合理的な面が確かにあると思う。

仮に 100 の技を持っていたとしても、実際に（試合等で）使用するのは限られた技のみだからである。

型には様々な要点・意識すべきポイントがあるが、初心者にとって複数のポイントに注意を向け自己修正する事は困難である。

サンチン型を修練するに際しては、まず第一に、サンチン立ちを正確に行うことに意識を集中すべきであり、指導初期の注意点もサンチン立ちの正確性に重点を置くべきである。

2、軸の保持

あらゆる運動には体軸の保持、正しい姿勢の確保が必要である。

人間の動作の多くは、軸を中心とした回転運動と、軸の水平移動という要素に分解する事が出来る。

「体軸」と言う要素から格闘技を見た場合、攻撃とは自己の体軸を保持しつつ相手の体軸を崩して制圧する動作であり、防御とは相手の攻撃による外乱から自己の体軸の安定性を保持する為の動作である。運足・フットワークとは軸を保持・安定させつつ移動させる動作である。

軸の保持は直立歩行する人間の本能的動作である。軸が不安定となり、下半身の保持限界を超えて傾いた場合、人間は立っている事は出来ず転倒してしまう。

サンチン鍛錬の打ち込みには、打撃に因る「痛み」への耐性確保の意味合いもあるが、外乱に対する軸の安定性を養成する意味も大きいと考える。

サンチン鍛錬に際しては、サンチン立ちと連動して正しい姿勢を保持するとともに、打ち込み等の外乱を吸収して、正しい立ち方・姿勢を維持し続けられるようにするべきである。

補助者も単に「痛み」を与えるのではなく、効果的に修練者の「軸」への外乱を与えるように留意すべきである。

3、呼吸法

身体動作や筋肉の弛緩・緊張のコントロールを行う上で呼吸法は非常に重要な要素である。

吸気は筋肉の弛緩に、呼気は筋肉の緊張に概ね連動している。

また、呼吸の乱れは心拍の乱れやスタミナのロスに繋がる。心拍・呼吸が乱れスタミナをロスすると精神的安定性が損なわれて大きな隙を作る事に繋がり、当人が本来持っている技術や実力を発揮する事も困難となる。

呼吸のコントロールは精神・肉体の能力を効率的に引き出す上で必須の要素であると考ええる。

呼吸は意識的にコントロールすることが可能であり、各種身体操作との連動性は反復訓練によって獲得することが出来る。

ただ、意識的な呼吸・身体操作の連動性を無意識に図るためには、他の身体操作がそうであるように、同条件での反復作業が必要である。

このような無意識的コントロールを身に付けるのは、条件が常に変動する相手のいる練習（自由組手や約束組手）では困難であり、型や基本稽古などの同条件で反復する訓練形態が最も効率的である。

呼吸と筋肉操作の一致の形式としては、突き・蹴りの決まる瞬間に息を吐く形式が最もポピュラーであるが、サンチン型は攻撃の終了時(貫手・拇指拳を引いた時)に息を吐いているのが特徴的である。これは防御力を主眼に置いた構成と言える。

かかる構成となったのは、想定している戦闘形態が間合いを遠く取った一撃離脱型ではなく、近接戦闘を主眼としているからだと考える。

上地流の特長とも言える掴み動作、体重(力積)を乗せやすい正拳・中足ではなく小拳・貫手・足尖のように力積よりも速度が必要とされる「点撃」が多用されるのは、相手の技の有効距離の内側(突き・蹴りが伸びきらず力が発揮できない距離)で戦う事を想定してると考えられる。

サンチン型の練習を通じて呼吸法を訓練するに当っては、そのような特徴を理解して行うべきである。

4、打ち込み鍛錬

上地流(及び剛柔流)のサンチン鍛錬は、流派を特徴付ける独特の鍛錬法である。

フルコンタクト空手が普及し、実際に肉体を打ち合う打撃武道が普及して、耐打撃性を鍛える訓練は広く普及してきた。

大胸筋や大腿筋といった大筋群を太くするウエイトトレーニング、腹打ちや腹踏み・メディシンボール等がそれである。

実際に技を当てあう激しい組手やスパーリングによって耐打撃性を向上させる事は可能である。そして、それは必要な過程でもある。

しかし、耐打撃性を上げる基礎訓練無しでのそれは、怪我や事故の危険が高く、非効率的である。基礎的な耐打撃性訓練は、対人訓練(自由組手やスパーリング)とは分割して行うのが合理的である。

そういった面で上地流のサンチン鍛錬、小手・下肢鍛え鍛錬は非常に効率的である。

巻き藁やサンドバック、砂袋などによる拳足鍛錬による攻撃力向上の為の基礎訓練は普遍的であるが、防御力重視の鍛錬をシステムティックに行い続けている例はあまり多くはない。そういった意味では、非常に先進的な訓練体系と言える。

サンチン鍛錬＝耐打撃訓練としての要点としては、打撃を受ける瞬間に被打撃箇所の筋緊張と呼吸を一致させること、さらにそれと連動して打撃による外乱を吸収して体軸・下半身の安定性を図ることであると考ええる。

打撃を「固まって」「弾き返す」のではなく、「粘って」「動かされない」ようにするのが肝要であると思う。

被打撃部分を固めて相手の攻撃を弾き返す力や、痛みに対する耐性を鍛えるだけなら、恐らく小手鍛え鍛錬で十分すぎるであろう。

サンチン鍛錬は、そのような「外的」防御力ではなく、それも含めた全身を統合的・統一的に行使しての「内的」「総合的」な防御力を鍛える鍛錬であると考ええる。

5、目線

目線という言葉が何を表しているかは判然とはしないが、私の跆拳道指導における型の稽古に当てはめると、それは型を演じる際に相手をイメージする事であると考ええる。

個々の技としてみた場合に、例え蹴りが高く上がっていても、受け技や突き技が鋭くても、全く駄目な型を演じてしまう者がいる。

一見、見栄えが良く、美しく見えるかもしれないが不自然な型。

そういった型を演じる者は、往々にして型の動作の順序を追って演じているだけであって、型を通して「戦って」はいないのである。

これは型だけではなく移動稽古や基本稽古についても同じである。

私は、格闘技において最も重要な要素は「想像力」であると考ええる。

技は相手を攻撃する為にあり、相手の攻撃から防御する為にある。その技を習得する過程で相手を想定する事はむしろ当然であると言える。しかし、相手を想定せずに技の形だけを追う者がむしろ多いのだ。

ボクシングの重要な練習方法の一つにシャドーボクシングがある。想像上の敵を相手に攻撃防御を行う練習方法だが、初心者には自由度が高すぎて難しい面がある。

相手を想定して行う「型」の練習は、この「想像力」を鍛えるにはうってつけの練習方法である。

決まった動作ではあるが、想像上の相手と「戦う」ことで得られる視点。それが、サンチンやその他の型を修練する事によって養成される「目線」ではないであろうか？

Ⅲ、サンチン鍛錬・指導における留意点

以上から、サンチン鍛錬及び指導において留意すべき点を大まかに上げると、

- ① 正確なサンチン立ちで立つ事
 - ② 正しいサンチン立ちと連動して、正しい姿勢を保つ事
 - ③ 呼吸と筋肉の弛緩と緊張を合わせる事
 - ④ 打ち込みを弾き返すのではなく、全身を連動させて粘る（動かされずに安定する）事
 - ⑤ （特に打ち込み無しの場合）相手をイメージして動作を行う事
- と言った点が挙げられると解する。

以上