

カキエー  
■ 掛手



掛手は相対して双方互いに小手を掛け合わせ、押ししたり引いたりして身体の捌き、体力の養成等を行う鍛錬法です。太極拳や中国拳法に推手(すいしゅ)という方法があり、その流れを引いていると考えられます。

たん れん ほう

▶ 鍛錬法

「空手に先手なし」「形は受けから始まる」に表現される極意は、受けにより相手の戦意を挫き、不要な戦いを防ぐところにあります。

鍛錬は空手修行のもっとも大切な要素の一つです。鍛錬法は巻き藁のように鍛錬具を利用し一人で行う場合と、「掛手」や「小手鍛え」のように相対して行うもの、「三戦」や「ナイファンチ」のように形の練習を通して行うものがあります。 ※ 沖縄方言読みはカタカナで示しています。

こ て き た

■ 小手鍛え



中段外受けでお互いの外小手を強くぶつけ合ったり、相手の突きを中段受けで強くはじき飛ばしたり、相手の突きを受けた後、腕を捕まえて叩くなど、攻防の中で各部位を鍛える鍛錬法です。腿やすねを蹴り合うなど下肢の鍛錬法もあります。

マ チ ワラ  
■ 巻き藁



空手修行の鍛錬具として最も一般的なものです。突き・蹴り・手刀等を鍛えるのに使います。

サーシ  
■ 石錠



受け・突き・立ち方の鍛錬を行う時に利用する器具で石製です。筋力の養成や蹴りの鍛錬に有効です。

チシ  
■ 石錠



石錠と同じように石でできています。特に、手首・腕力・脚力の鍛錬に有効です。

カーミ  
■ 甕



石錠や石錠等と同様、握力や足・腰、腕力等を鍛えるもので、空手修行の代表的鍛錬具です。

こんごうけん  
■ 金剛圈



剛柔流の宮城長順が昭和9年ハワイ各地を指導のさい、レスリングの補助具として使用されていたものを持ち帰り空手の鍛錬具として活用したものです。その他、鉄ゲタ、担(たん)等があります。

! 沖縄空手用語 (沖縄方言) と意味

流派や高段者により表現・意味付けは異なりますが、ここでは一般的な意味として示します。

ムチミ・・・ 鞭(むち)のようなしなりのある動き、餅(もち)のような粘りのある動きなど。「ムチミがある」等と表現されます。

チンクチ・・・ 身体(筋肉・骨格)のあらゆる部位の締め方のこと。「チンクチを締める」等と表現されます。

ガマク・・・ 丹田を中心とした腰・骨盤周辺の部位のこと。「ガマクを入れる」「ガマクを使う」ことによって打撃等に、より強い威力を発揮させることができると言われています。

アティファ・・・ 「ムチミ」「チンクチ」「ガマク」が揃った状態での「打撃等の威力(破壊力・衝撃度)」のこと。「アティファがある・強い」等と表現されます。

剛柔流・上地流の「三戦」や小林流の「ナイファンチ」など、呼吸法を用いた鍛錬形があります。

## 呼吸法

空手道における呼吸法は、精神の統一(集中力を高める・平常心を養う等)や、筋力の強化、技を極める、技の威力を高めることなどを目的に行われます。流派によって呼吸法は多種多様です。ここでは、初心者向けの一例として示します。どの場面においても「丹田」は締まっている・緩めないことと、腹式呼吸を意識しましょう。

### ■ 受けにおける呼吸法の例



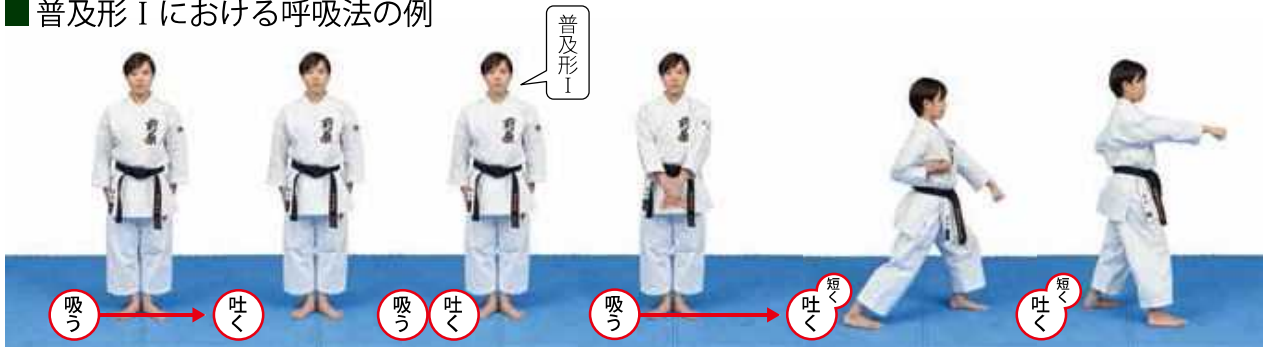
- ① 構えた位置から、静かにゆっくり(3~4秒)鼻から息を吸います。
- ② 引き手と同時に受け手を前に出しながら鼻から息を吐きます。
- ③ 受けが極まるときに脇、肩甲骨の締めも意識しましょう。

### ■ 突きにおける呼吸法の例



- ① 構えた位置から、静かにゆっくり(3~4秒)鼻から息を吸います。
- ② 引き手と同時に突き手を前に出しながら鼻から息を吐きます。
- ③ 突きが極まるときに脇、肩甲骨の締めも意識しましょう。

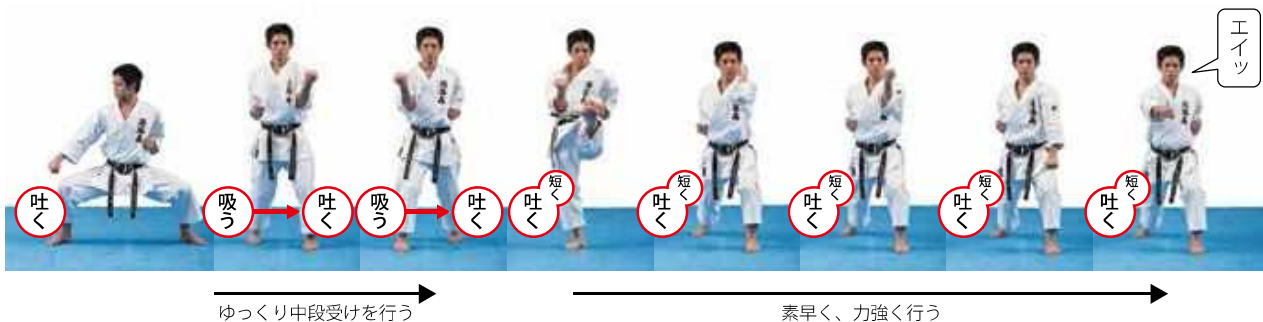
### ■ 普及形 I における呼吸法の例



形名を発する前に鼻から息を吸います。「普及形 I」と形名を発声することで短く息を吐きます。「構え」で両手を重ねながら鼻から息を吸います。

1 番目・2 番目の動作である左下段受け・右中段追い突きでは、鼻から息を短く吐きます。次の動作に移動する際に鼻から短く息を吸います。

### ■ 普及形 II における呼吸法の例



ゆっくり中段受けを行う

素早く、力強く行う

## ! 鍛錬形と呼吸法

形の稽古を行うことは空手道修行の最も基本であることは周知のとおりです。各流派の形には、攻防の技、鍛錬の基本が体系化されていますが、特に鍛錬形には、独特の呼吸法があります。剛柔流・上地流に代表される「三戦」は、前後の動きの中で、独特の呼吸法により、必要な体力等の養成に重点がおかれています。首里手系の「ナイファンチ」は、横への動きの中で、呼吸は自然を原則としています。