

日本拳法の突きの中で一番特徴的なのは、「波動拳」です。波動の動きは体全体の動きから手首、指の先の動きまでを用います。

速さに関しても、波動拳が一番速いと思います。腕をそのまま前に出すスピードというのとはどんなに頑張ってもそんなに大差はありません。ではなぜ相手に当たるとかと言いますと、少ない動作で突きを出すことができ、結果的に早い拳とすることができるといえます。

関東は縦拳が主で、関西は曲線的な突きも用いるということです。

雑古 そうですね。昔のイメージでは関東は横からの突きが少なくないように感じましたが、現在では関西の高校に所属して全国大会で上位に入賞した生徒が、関東の大学にスポーツ推薦でたくさん行っていますので、関東と関西の特徴の違いというのは減りつつあると思います。

### ◆小さくても強くなれる

日本拳法上達のための資質はあります



防具を開発することによってより安全に組手を行うことができるようになった

か。

雑古 資質と言えはやはり力が強い方がいいですね。あと瞬発力も大切だと思います。筋力があり、瞬発力がある人(短距離走が早い人など)は資質があると言えます。でも筋力に関しては自分の努力次第でアップできますので、誰にでも資質はあると言つてよいと思います。ただ、手足が長い、背が高いというのは何においても同じですが得だと思えます。

ただし、日本拳法では背が小さい人でも大きい人に勝つことができます。実際に突いてきたのをもぐってかわし、胴を突くといった闘い方が見受けられます。ボクシングの渡辺二郎さんをはじめ小さくても多彩な技を身につけ強くなった人もいます。

### ◆毎日日本拳

これまで日本拳法出身で、キックボクシングやボクシングといった分野で大活躍された方々がいらっしやいますが、土台となった日本拳法の体系が優れていることを証明していると考えるとよろしいでしょうか。

雑古 防具を着けて練習していますから安全ですが、防具なしでやれば救急車が来るだろうと思われるようなことを、毎日、毎日、練習の中でやっています。真剣に殴り合い、蹴り合い、投げ合って、さらに関節技も使います。防具を着けているので安全ですから、毎日日本拳の練習ができます。毎日実践の練習をしているので強くなるのが当然だと思えます。

もちろん自分の努力がなければ強くなりません。基本を正しく習得し、技術的なものに加えて、ウェイトトレーニングでパワーアップしたり、瞬発力をつけたり、走って持久力をつけたりすれば間違いないもの

ができあがると思います。

### ◆ウェイトトレーニングについて

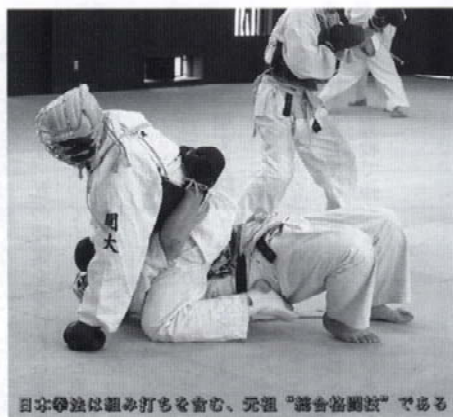
流派や個人によって、「ウェイトトレーニングはしない方がいい」と言うところもありますが、先生はどのようにお考えですか。

雑古 ウェイトトレーニングはした方が良く考えます。確かに流派によっては「筋肉がつくとスピードが遅くなる」と言うところもありますが、私にはその根拠がわかりません。

ただ言えることは、もしも戦う相手が自分と全く同じ力、スピード、経験を持つ者だとしたら、勝てるでしょうか？ よほどいいことがない限り、痛み分けになると思えます。この際に、相手と自分と違うところが一つある。それは、相手が自分より二倍ほど力が強いとしたらどうでしょう。私は、同じ体力、運動能力、経験があり、力だけが二倍の相手には絶対に勝つことはできません。その逆に、半分の力しかない者には負ける気がしません。力が倍あるとそれくらい変わってくると思いますが、そんな自分を作ることは、ウェイトトレーニングを行うことによって可能なことだと思えます。

私もウェイトトレーニングをやっていますが、当時はウェイトトレーニングの走り時期だったと思います。

大学2年の時に初めて60kgのバーを担いでフルスクワットをした時、「自分の体重と変わらないのに何て重たいんだ」と思いました。その後2ヶ月間一生懸命毎日毎日練習して、夏休みの終わりに120kgを持ち上げられるようになりました。驚きでした。60kgが重たいと言っていた人間が、2ヶ月間やるだけで120kgのバーを上げる



日本拳法は組み打ちを重んじ、元祖「流合流合流」である

ことができなくなったわけですから。「これはやらなかつたら損だ」と思いました。

ただし、やり方が重要です。間違つたやり方でやると、肩を痛めたり腰を痛めたりしますから。

今でも「ウェイトトレーニングで作った筋肉は見せかけの筋肉だ」という言葉を聞くことがあります。例えば「ボディビルダーの筋肉は見せかけの筋肉だ」と言う人がいますが、筋肉が太くなつたら必ず強い力が出ます。ですからボディビルダーでビルドアップしている人は、みんな非常に強い力を持っています。パワーアップして筋骨隆々の体になるということは力があるということですから、格闘技をやってもたぶん強いでしょう。よく私はボディビルダーの方に「拳法をされたら強くなりますよ」と言います(笑)。でもみんななかなかやろうとはしません(笑)。実際に相手が突いてくるのをかわして組んだらボディビルダーは負けませんよ。

### ◆「基本は奥義に通じる」

先生がチャンピオンになった頃と比べ