



現在年少少女がも女子も道場に動いている

て日本拳法の技術に変化はあります。雑古 全体的に技術は向上していると思います。私も教える側として指導者研修会や技術講習会などにずっと参加しています。日本拳法の基本や形についても多くの人がよく理解されるようになってきました。また技術面においてもだいぶ強くなってきたと思います。

日本拳法で何が一番重要で素晴らしいかと言うと、それは基本です。澤山先生も「基本は奥義に通じる」「日本拳法」43ページ「基本は、拳法真理の形である。地上を支配する物理や人間の身体の構造機能が変わらない限り、この形は水刃に変わるものではない」(44ページ)と書かれていましたが、全くその通りです。基本より素晴らしいものはありません。

◆理想の突き・波動拳

特に日本拳法の突き方の中でも、波動拳は最高の突き方だと思います。ボクシング

のパンチの衝撃力は一瞬で最高点まで力が発揮されます。でも空手の突きは最高の力が低い代わりに持続力があり、長い間、力が加わります。空手の方が、力積(衝撃力と持続時間をかけ合わせたもの)が大きいので、レンジを割ったりブロックを割ったりする力があり、ボクシングの方は一瞬の衝撃力が高いので、脳に大きな振動を与えて相手を倒す力がある、という実験データを見たことがあります。

私の持論ですが、ボクシングのスピードが速いのは、力を入れずに打つからです。力がゼロの状態から出すので、ブレーキになるマイナスの力が働かにくいのです。ところが思いきり突いてやろうとして拳を握ると、上腕二頭筋付近にも力が入ってしまいます。上腕二頭筋は引きつける筋肉で、上腕三頭筋は伸ばす筋肉ですから、理論的には上腕三頭筋の力100に対し、上腕二頭筋の力が30働いたとすると、100マイナス30=70のスピードになってしまいます。

そうであるならば答は簡単です。力を抜いた状態からスッと出せば速い突きとなり、当たる瞬間にグッと力を入れれば持続時間、衝撃力も強くなって理想的な突き方となります。

つまり、パンチを出す瞬間から出し始めまではボクシングの要領で突き、当たる直前から目標に当て、パンチを押し込み、引くまでの間は空手の要領で突くと良いということになります。

波動拳を打つ時の構えは手を自然に開いて中段に構え、手首をちよつと上に向けます。手首をちよつと上向きに立てると、少し上腕二頭筋が固くなりますが、拳を握るような大きな力が入りません。ここから出す突きは拳を握って打つよりも速くなります。速くても当たる瞬間に手首の力を

使って押し込みますから、空手の突き方と同じ効果を出すことができます。ボクシングのスピード・衝撃力を100とすると、この突き方は90以上まで出すことができ、空手の突きが100の持続力だとすると、それ以上の持続力が出せると思います。だから波動拳が理想の突き方ではないか、というのが私の理論です。ぜひ機会があれば測定してみたいです。

実際、防具を着けて日本拳法を体験すると、本当に手応えがあり納得できると思います。

◆拳足鍛錬について

日本拳法では拳足の鍛錬はされますか。

雑古 拳座がありますから、それでやっている者もいます。もちろんやっていない者もいます。武道として自分の鍛錬として日本拳法をやるかと思つたら必要です。ただ、スポーツとして勝つことを目的としてやるのであれば、痛いことはしなくてもグローブを着けているから大丈夫です。いざ事件と遭遇したならば、自分の手が1ヶ月くらい使えないものにならない覚悟で相手に波動拳を当てて勝つことができますから、それだけの技術を身につけていければよいと思つています。

◆町道場について

日本拳法は大学から広がった武道ですが、町道場に関してはどのようになっていますか。

雑古 関西では町道場もたくさんあります。特に中部は大学よりも道場が中心だと思います。関西・関東は道場もありますが、大学が中心です。でも道場中心の中部地区はそこがまた面白いと感じています。何が

面白いのかと言うと、町道場の先生方は私たちの知らない奥深い技のことをよくご存知だからです。この間も出張で捕撃の形の研修に行ってきました。中部地区の先生に、中部における拳法の発展や展開、昔どのような拳法をやっていたか、捕撃の形をどのように習われたかを掘り起こしに行っていました。

◆競技と武道

競技と武道としての日本拳法がありますが、先生はその二つをどのように考えていらっしゃるのですか。

雑古 澤山先生自身が大学の先生だったということもあって、そのことも書かれています。日本拳法は武道としても、体育としてもスポーツとしても行うことができます。武道という観点から見ると、効果的かつ実戦的な技が含まれています。今の平和な世の中では、護身術として使えば結構かと思つています。ただ悪に應用すれば大変なことになります。

競技スポーツとしては、防具を着けて練習しているので安全ですから、体育として自分の体を作るのにも役立つと思つています。

入門してくる人は強くなりたいたいという人がほとんどです。私の授業を受けたら楽しそうだと思つて入ってくる人もいますが、普通の人で楽しそうだからやってみようという人はなかなかいません。ただ、これをやれば確実に強くなります。なぜかと言えば、頑丈な防具を着けて安全なので、思いきり投げたり突いたりできるからです。つまり言い方を変えれば、毎日ケンカの実戦練習をしているわけです。これをやっていたら実戦で強くなるかわかりませんが。