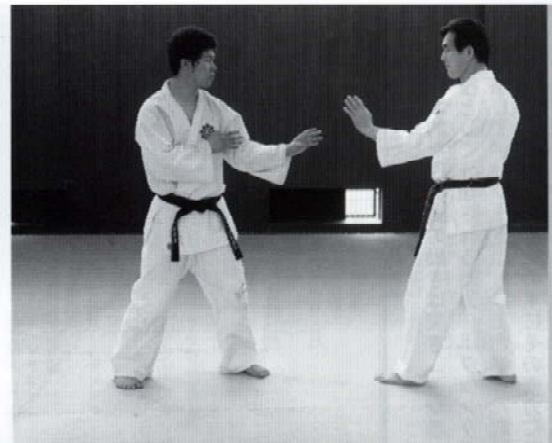


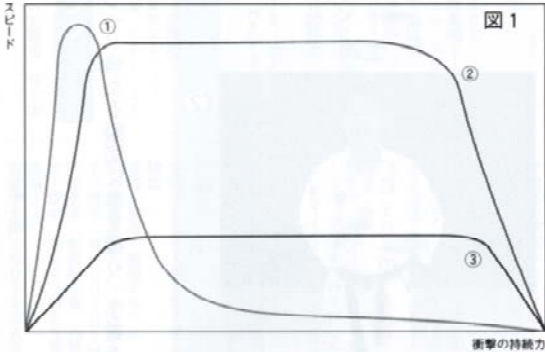
⑨⑩前手での攻撃。「距離が近い分、他の突きと同様に、波動拳も前拳の方が当てやすくなります」(雑古七段)



⑬当てる部位。



(スピードと衝撃の持続力)  
 ①ボクシングのパンチ  
 ②波動拳  
 ③空手の突き



衝撃の持続力

突きを出す際は、肩・腰・足首の回転、前方への推進力、手首のスナップの力を使う。突きは前進しながら打ち込むが、前の足を出して後ろの足を引いているのでは推進力が弱くなる。後ろ足の足を回転させることに加えて、伸ばしながら蹴り出す(伸展)力を推進力とすることにより、前の足を押し出して前に進む。蹴り出した後ろの足をその場に置いておくと歩幅が開き、不十分な体勢となつて、相手からの攻撃を受けかわしくくなり、こちらから攻撃を加える際にも体勢が不十分なため、万全な攻撃ができない。そのため、前の足が例えば30cm前方へ移動したとするなら、後ろの足はその場に残さず、30cm前方に進めなければならない。

「突きを打つ際の肩・腰・足首の回転、前方への推進力の他に、当たる瞬間に手首のスナップの力までも使うのが「波動拳」です。これは、宗家「澤山宗海」先生が、海で高波が押し寄せ、その砕け散る力が岩をも砕くのを見て、突きや蹴りの力として、腰の力から、手首、足首の細部に至る力までを使った攻撃技として波の動きを参考、利用したところから命名されたものですが、手首、足首の動き、つまり人間の出せる力全てを加えたもので、最大限の力を引き出した攻撃(拳による攻撃の場合は、波動拳)だと考えられます。

例えば腕だけに限定して考えてみると、上腕三頭筋が腕を伸ばす筋肉、上腕二頭筋が腕を曲げる筋肉ですので、上腕三頭筋のみが100%働けば一番速く腕を伸ばすことができますが、突く際に拳に力が入ると上腕三頭筋はもちろん、逆の働きをする上腕二頭筋にも力が働き、結果的に拳のスピードが遅くなると考えられます。

ボクシングのようにスピードを速くした突きの場合、衝撃力は高くなるが持続時間が短くなる。空手のようにレンジを破くような突きを打つには、スピードより物体との接触時間の長さが関係する。力を抜いて速い拳を出し、途中から重い拳に変えるのは非常に難しいが、手首を立てて構えることにより、突く際に上腕二頭筋にかかる力を最小限に食い止め、それ以上力を入れない状態とする。これにより、速い拳を出すことができると考えられる。また当たる瞬間に拳を固めるため、空手と同等の長い接触時間を得ることができると考えられる。このことは、日本拳法のような実際に頑丈な防具を着装した相手と、実際に闘った際に経験することができると考えられる。

(雑古七段)