特別集中連載 2

散打の技法

戦闘技法としての中国武術を探る

解説・演武 蘇東成

演武協力■石川勝也・長江清純

前号で"散打の技法"を対ボクシング、対テッコンドー、対柔道を例にとり紹介し、大きな反響をよんだ。その声の大半は中国武術の戦闘性を探ることによって、新たな魅力が発見できた、というものであった。

前回に引き続き蘇東成師範による"散打の技法"紹介第二回。今回は、南派少林拳（穏扎実打、猛攻連打）、キックボクシングに対する技法に加えて散打の準備段階としての稽古法も紹介していこう。

戦闘前の心構え

敵の戦闘スタイルをいち早く盗み取ること

蘇 東成

■蘇東成師範の主な戦歴

一九六九年　台北市国術擂台
一九七〇年　台北市国術擂台　2位
一九七一年　全国国術擂台　優勝
一九七三年　蔣介石杯国術擂台　2位
　　優勝

私が拳法を学び始めたのは、十四歳のとき。洪懿祥先生の門下で張峻峰伝の八卦掌、形意拳など、いわゆる内家拳を中心に拳法を学んだ。

内家拳の特徴は、言うまでもなく〝柔よく剛を制す〟〝小よく大を制す〟であるが、身体の小さかった私は、文字通り内家拳の本領を身につけざるを得ない環境にいたといえる。十四歳で洪先生の門を叩いて以来、私の対打(散打)の相手は大人、それも身体の大きな駐留米軍兵などであった。しかも二十歳までに大小の擂台賽でなんとかはずかしくない成績を上げてきたことを思えば、私自身の戦い方は、前述の内家拳の本領からそうはずれたものではなかったと自負している。

私自身の体験では、実戦時に相手のタイトルや威名、大きな体格などを脅威に思ったことはなかった。相手は単なる物体（人間）であり、しかもその構えやポーズは向よりも彼自身をよく語るメッセージなのである。

ボディトーキングという言葉があるように、相手の意識や考えは、体や動作に最も端的に表われる。私は、いちはやく、相手の「形」や「意」を見抜き、先に相手の虚を突いて制してきた。

前回、私が内家拳は「王道的な拳法」であると

述べた。すなわち、自分から攻め込むのではなくて、相手が攻めて込ようとした瞬間、これを先に制してしまう拳法である。

このような「王道的拳法」の戦い方を行うには「形」と「意」をいちはやく読みとる力がなくてはならないのである。

一例を上げよう。まず、肩をリラックスし、フットワークも軽く構えるような相手は、鬆打（ソンダー）が得意である。鬆打とは、中国拳法独得の用語であるが、ボクシングにおけるジャブ、又は甩掌（シュワイ）、ときには蹴りでも呼ぶことがある。手足の部位や形状に関わりなく、鬆（リラックス）の状態から仕掛けられる快（スピード）の攻撃をこう呼ぶのである。この鬆打によって、相手の攻撃を攔截したり、自ら攻撃を仕掛けるチャンスを作っていくので、要注意である。

また、逆に肘や肩でガッチリとガードを締め、気勢を表わにするタイプがある。応々にして、筋肉質の相手で、打たれ強い。また、攻撃は特攻スタイル、すなわち猛攻連打を得意とするタイプが多い。肉を切らせて骨を断つ戦法であり、日本のフルコンタクト空手の戦法などによく見られる。

こういったタイプには遊撃戦（離れて戦う戦法）で対処するのが得策である。

ここでは、戦いに必要な、相手のファイティングスタイルの分類法を整理してみた。

①長打（開打、遠打）

これは、キックボクシング、空手、跆拳道、北派少林拳など、遠い間合から半歩踏み込み、蹴り技などを主体とする拳法である。鬆打（ソンダー）を得意とし、突き、蹴り、掌、手刀などを用いる。突きは点撃法（離れた位置から、突いては引き、突いては引きを繰り返す）が多く、蹴りは遠心力を用いるこ

とが多い。

②短打（近打、黏打、搭橋）

南拳、ボクシング、空手の一部の流派など、短い間合で、小きざみなショートパンチを多用するスタイルである。中国では、「一為長一為利（快）、一為短一為険（重）」という言葉がある。これは遠い間合から打ち込む突きは速く、近い間合から打ち込む突きは重たい、という意味。それぞれ長打と短打のパンチの性質を良く言い表わしている。

手法は、肩、肘などによる体当たり、腕を捲き込んでの崩し、投げなどが多い。

以上の三つのスタイルの分類を、私は対戦相手と対峙する時、素早く判断する。日本の武術、中国の武術、又は西洋の武術、というような判断と理解は実戦では無用である。また、北派拳術と南派拳術という分類も同じく、どのようなスタイルの格闘技でも、拳法でも、流派でも必ず以上の三つのスタイルの中に分類されるからである。

戦いに必要なのは根性や度胸ではない。おのれと敵との技量や体格を客観的に判断し、次に自分が成すべきことを瞬時に選択する力が必要なのである。根拠のない自信や思い入れは、正確な判断を誤らせるだけである。

大切なことは、自分の習得した拳法の本領を、どのような相手にも適用できるように日頃から修練を積み、戦いの局面で発揮することである。

そして、内家拳の拳理は徹底した人体の動きと人間の心理面の研究により成立したものであるので、冷静にこれを適用することが可能ならば必ず勝ちを収めることができる。

この言葉のように短打の突きは重く、細かいので、捲き、拍き、掛け、捻りなどの細かな技で対応していく必要がある。蹴りは下段蹴り、足払い、膝蹴りなどが多い。

③近打（貼打）

これは、太極拳、形意拳、八卦掌、八極拳など、いわゆる内家拳と呼ばれる北派拳術のタイプである。腿法は、足払い、套腿、插腿、扣歩など抜根（相手の根を抜く。すなわち下半身から崩していく）を目的とした技法が多い。

対南派少林拳における

散打の技法

台湾には、南派少林拳の鍛錬者が多い。太祖拳を始めとし、洪家拳、白鶴拳、蔡家拳などがある。総合的な見地から見れば、南派少林拳の特徴は、夾膳短馬が示すように、貼身短打を得意とする。

私の経験では南派少林拳の中にも①穏扎実打の防御型。すなわちガッチリとガードを固め、一撃をねらう。②猛攻連打の攻撃型、すなわち、前進し、手数でラッシュしてくるタイプ、の二種類に分けることができる。

実戦時には門派の区別だけでなく、対戦相手がどのような攻撃タイプなのか、判断する必要がある。これは、同じボクシングの中にもボクサータイプもいればファイタータイプもおり、それぞれに戦法を考えるのと同じことである。

戦いは、目審（目で観察する）手探（手で、実際に探る）のち虚引（フェイントで相手が、どのように動こうとしているのか事前に察知する）、実打（芯を取らえて打つ）へと実践していかねばならない。穏扎実打、猛攻連打の二つのタイプに分けて、次にその対戦法を紹介していこう。

穏扎実打型 南派少林拳との対戦

太祖拳、洪家拳、白鶴拳など、ガッチリと構える防御型がこのタイプであり、私自身多くの対戦経験がある。

擂台賽では私が十七歳のとき、四十歳代の南

対三穏扎実打における敵打の技法

①ガッチリと構えた南拳師傅に対し、三体式をやや小さく絞って相対す。

②相手の前手（左手）を右手で沾（触れ）し、相手の虚実を聴（さぐる）する。

③④相手の反発する力を流しながら左手で相手の左手を引きおとし、同時に右掌背で相手の顔面を鬼打（むち手で打つ）し、相手の動きを牽制する。両手の動きに合わして体を右前方へ進め、相手の左側に入り込む。（側進歩）

⑤攻撃に対し相手は右手で受ける。

派太祖拳の師傅との対戦が印象に残っている。私との対戦で、素早い攻撃を何度か受けた南拳師傅は突如後方に退いた。そして、ものすごい呼吸音とともに夾膴短馬（日本の空手道でいう三戦立ち）に立ち、両手を小きざみにふるわす。

その物々しさに観客はシーンと静まり返り、私も一瞬ビックリした。そして観客席から、「太祖の硬気功だ！」「南拳師傅は本気で怒ったぞ！」「あの子供は殺されるぞ！」とさわがしくなり、拍手などもわきおこった。南拳師傅は声援に応えて、呼吸音は一段と高まり、両手の動きも力強くなった。

当時、若かった私は、硬気功はいくら打ってもきかないとか、その威力は必殺で、当てられると一撃で死んでしまうとか聞いていたので、内心、非常に恐かった。

もう決心するしかなかった。「殺られる前に殺る」との覚悟で猛烈な勢いで南拳師傅に攻撃を

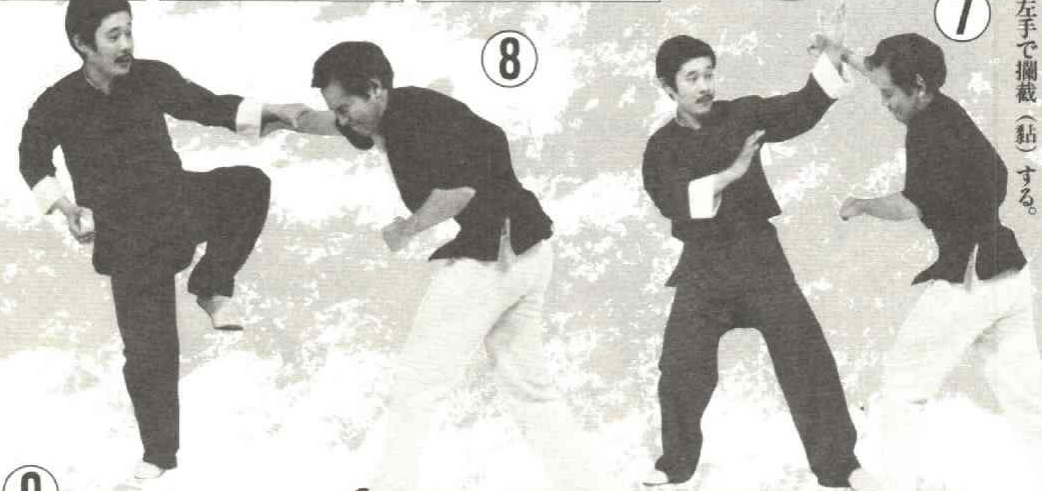
1970年の擂台賽での蘇氏。
南拳選手の突きに交差させて、自分の突きを打ち込む

対南派少林拳■穏扎実打

●練習動作

形意拳の熊形の応用である。右足を進めつつ、右手を左手の下から斜め上方へ打ち上げ、次に左手を右肘の下に一たんさし入れ開いていく。左足は左手にそって移動させていく。

⑥ 左足を軸にし、右足を半歩引き$\frac{1}{4}$回転する（側旋歩）回転力を生かして右熊掌で相手の後頭部を強打する。



⑦ 相手はあせって振りかえり、右拳で我頭部を打つ、我は右足を一歩引き攻撃をはずすと同時に左手で攔截（黏）する。

⑧⑨ 左手で相手の右手を引きくずし、左撐腿（蹴り当てると同時に、つま先をさし込む）で水月を蹴る。

開始した。どんなに鍛えても後頭部だけは強くならないだろうと思った私は、南拳師傅の側面に回り込み、後頭部を掌で強くたたき、すかさず蹴りを腹に入れた。

次の瞬間、なんと不死身の南拳師傅はウッとうなり、体を縮め、ケイレンを起こしてしまった。

折しも一ラウンド目のゴングで救われたが、師傅は、次のラウンドに再び試合場に上がってくることはなかった。私の使用した技は上記のようなものである。

穏扎実打の攻撃型

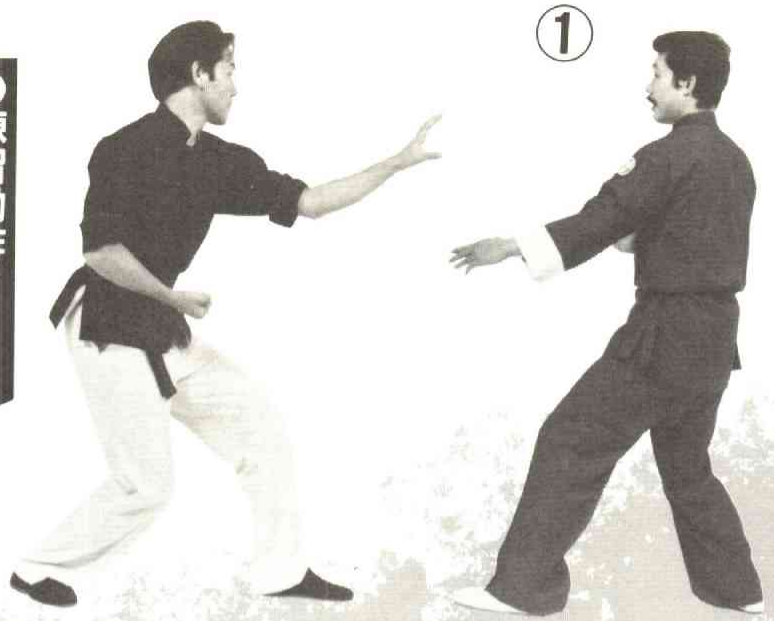
〈目審〉体は頑壮であり、ガッシリと小さく構え蓄力の体勢を取る。

〈手探〉フェイントに動じず、むやみに動かない。手に触れれば掤力（張り）が強く固めである。

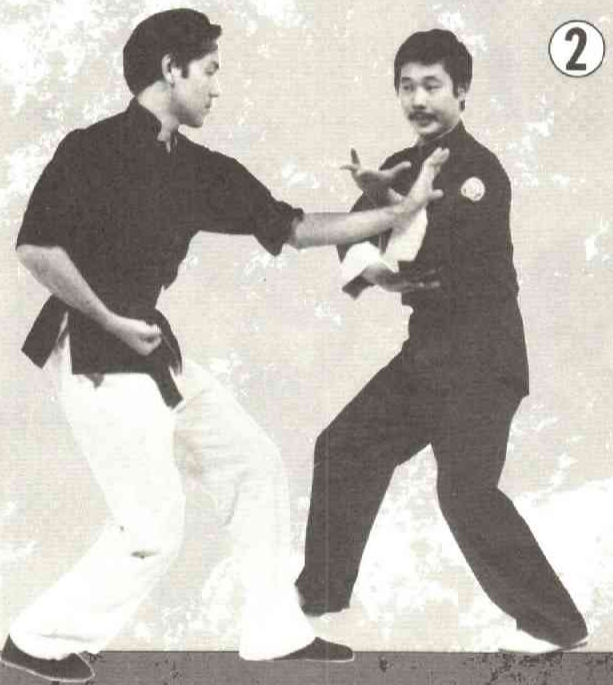
〈特徴〉硬気功などを鍛練し、打たれ強く力も強い。多少の打撃に耐え、相手を誘い寄せて短打を浴せる傾向がある。

対日猛攻連打における散打の技法

技法の一



① 相手は左虎掌で我顔面を攻撃しようとする。



② 我は左穿掌で攔截（外掛け）し、右足を斜め前方に踏み出し相手の左側面に位置する。㊟右掌は左肘の横にそえて置く。

●練習動作

形意拳の托肘崩拳の応用である。

❶左三体式より左穿掌を突き出すと同時に、

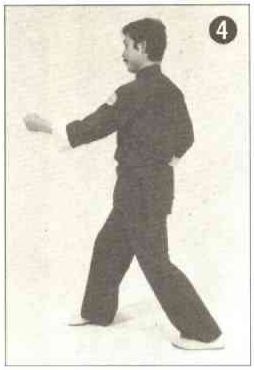
③ 左掌で相手の手首を扣（包み）し、右拳で肘を托くす、と同時に相手の左手を引き体勢を崩す。

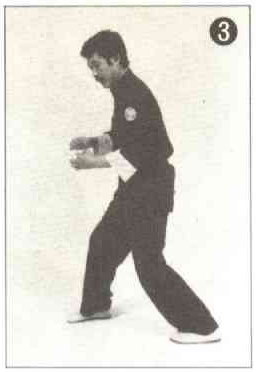
猛攻連打型　南派少林拳との対戦

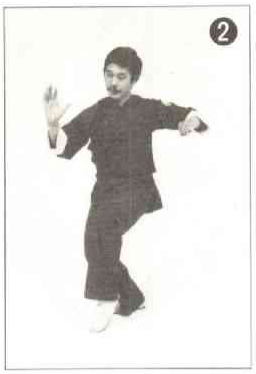
蔡家拳やホンコンの詠春拳或いは蔡李仏拳と空手道などと擂台や交流試合で数多く対戦した。以攻制攻（攻撃をもって攻撃を制す）の攔撃（向い打つ）法や迂廻戦法などの技法を用いて数多くの体壮力大な相手を制した。一九七一年（十八歳）全国擂台賽の準決勝で猛攻連打の強者と対戦したことがある。相手の林正義（二十八歳）は台湾南部屏東県の山中に住む山地人（高山族）であった。山に住む原住民はよく薪や獲物などを取って市中に売っていた。林氏は大きな丸太棒をひとりで担いで山を降りると言う怪力の持ち主であった。運動神経が抜群でレスリング、キックボクシング、拳法、柔道と各種の格闘術に長じていた。これまでに数度、擂台賽で優勝

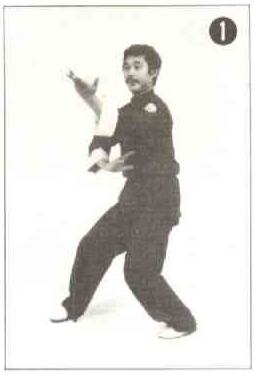
左は「無敵戦車」と歌われた林正義氏。

対南派少林拳■猛攻連打

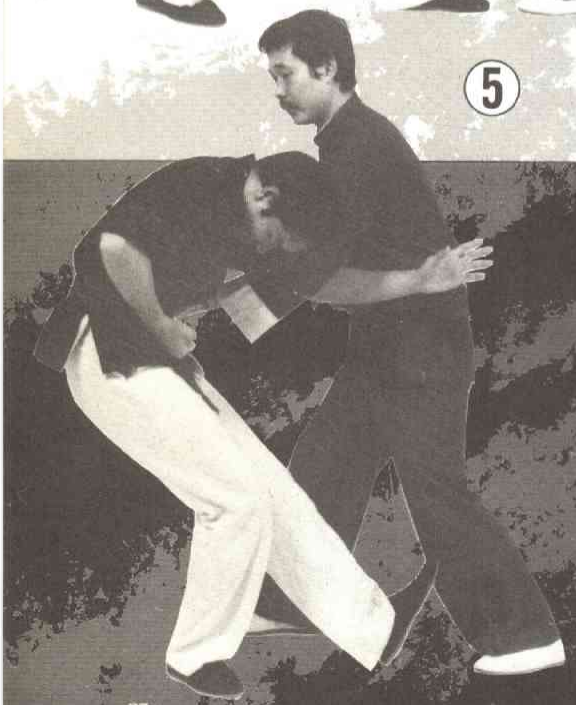








右足を右斜め前に進める。
❷左掌を陰掌に変え、左肩前方へ引きつつ右掌を前方へ打す（すくい上げる）。同時に左虚歩。
❸❹右掌を拳にして腰に引きつつ左崩拳。右足も同時に踏み出す。



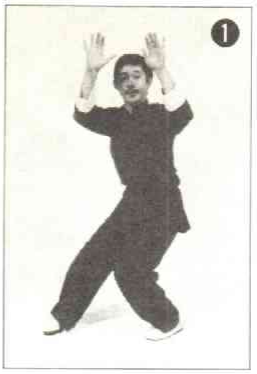
④⑤右掌を相手の肘を引きながら左崩拳を水月に打ち込む。

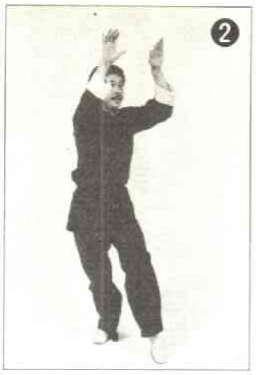
し、「無敵戦車」と呼ばれ恐れられていた。たまたま準決勝の勝敗は団体優勝のカナメになったことから、私は国術会の黄理事長に呼ばれた。無敵戦車の林氏を倒せば朝鮮人参を一箱贈呈するとのことだった。林氏の攻撃力は凄まじいものがある。準決勝まで一ラウンドだけで二人をノックアウトし、一人はタンカで運ばれた。その攻撃法とは左拳を前に構えて突進し、右拳は相手の側頭部を目がけて猛打を仕掛け、はげしい連打を浴せる。そして、組みつけばバックドロップで相手を擂台にたたきつけると言った荒っぽい技であった。

コングの合図で試合が始まる。林氏の大振りな右拳を体勢十分な左上段受けでブロックしたが、圧倒的な怪力で左手はつぶされ、左後頭部に右拳が当り、なおもシーンと響くほど強力なハンマーパンチであった。私は急いで横に逃げたので危うく連打から免かれた。林氏の強力な攻撃を二度受け怪力に捲き込まれる窮地においこまれた私は、戦術の変更を余儀なくされた。豪猛に突進して来る林氏に対し、私は前進しながら前手で攻撃を攔截すると同時に、体を横に

技法の二

①②①我は托肘崩拳で相手の中心線（水月或いは頭部）を制する。
②相手は体の移動で崩拳をかわし、左肩で我胸部を撞する。我は涵胸（胸を凹ます）しながら体を捩り攻撃を流す。





●練習動作

❶左三体式より右足を右前方へ進め、右掌を前方へ出し、両掌を頭の高さまで上げ、撲掌式となる。
❷重心を右足へ移動し、左足を引き寄せ左虚歩になると同時に上体を伸し、双撲掌を頭上に上げる。
❸左跟歩で踏み出すと同時に両肘を前方へ落し、虎撲手になる。
❹さらに左跟歩を半歩進めながら両掌根を前方へ撞（押し）す。虎撞手である。

③右足を半歩前方へ進め、軸にして左足を右側へ半歩引き、$\frac{1}{4}$回転する。（側旋歩）相手の背部に廻廻り込み、虎撲手で背部を攻撃する。☆或いは虎撞手で追い打ちをかける。

移動させ（側進歩）、林氏の攻撃をやりすごし（流す）側面より林氏の後頭部を攻撃した。目標を失ない背面より攻撃を受けた林氏は、勢い余って前のめりのカタチで四・五mも突っ込んで行く無格好を演じた。振り返った林氏は、見苦しかった失態を挽回しようと強引に猛攻を仕向けて来たが、私は躊躇なく後へ退き、大振りなスキを衝いてカウンター的な穿心腿を林氏の水月に入れた。頑丈な林氏もたまらずウッと唸り体をまるめてしまった。蹴りは随分と応えたらしく、林氏は荒っぽい攻撃をやめ受勢を取った。私は速くて浅い攻撃を林氏の顔面へ見舞った。挑発的な往復のビンタである。数度も優勝し、「無敵戦車」の称号を持ち、剛猛を誇る林氏が十八歳の少年に往復ビンタされるのを見て観衆は大笑いした。林氏は激怒し、喚声を発しながら猛烈な攻撃を浴せようとするが、もはや主導権は私にある。私は遊撃戦に徹し、同じパターンが繰り返えされ、林氏の攻撃は二度と私の体に触れることがなかった。愚弄され一方的に遊撃された林氏は、なす術がなく私に敗れた。

猛攻連打の攻撃型

（蔡家拳、詠春拳、空手道などに多い）

〈目書〉体は筋肉質であり、重心は前足寄りに立ち、頻繁に体を動かす。

〈手探〉虚招に対しても神経質に反応し、強引に攻撃を仕掛けようとする。

〈特徴〉体力がよく耐久力にすぐれスピード性に富む。猛烈なる攻撃（猛攻）を敢行し、コンビネーションの連続技を得意とする。

〈対戦法〉体力がすぐれ、コンビネーションとスピード性に豊む相手とは、打ち合い（乱打）による消耗戦を避ける。攻撃には歩法を用いて体の移動を行い、受

対南派少林拳■猛攻連打

技法の三

① 左三体式より相手の左掌手攻撃を左手で攔截しながら、右足を右前方へ進み出す。

② 左手で相手の左腕を掛け掴みながら、右足を半歩前方へ進み左足を引き寄せて左虚歩になる。(側旋歩) 体の廻旋に合わして右掌を上方に上げる。

③ 左足を左横へ半歩踏み出しながら左手で相手の左手(体勢)を引きくずし、右手刀で相手の右頸部を打つ。

④ 右手で相手の右肩を掴み引き、左挑踢で相手の左小腿を蹴る。

攻標的を相手の攻撃軌道外にはずす。相手の攻撃目標をなくすことにより、攻撃の連続性を断つ。中断の虚をつき相手の側・背面に廻り込み攻撃する。

●練習動作

この動作は形意拳の挑踢(ちょうてき)式の応用である。

❶左三体式より左足を半方前方へ進み、右足を引き寄せ右拗歩になると同時に、右掌は左肘より腕に沿って右肩前方まで弧を描き張り出し右貫拳となる。左掌は左胸前に移し左陰拳になる。

❷右貫拳を下方へ引きながら右足を前方へ挑踢(すくい上げて蹴る)する。

対キック・ボクシング 散打における技法

技法の一

③'

① 遠い間合で相対する。相手と戦う準備が整っていないときは何度でも後退、旋廻し、攻撃をはずすこと。相手の攻撃の速度、威力、動向を「観」(見る)することが大切である。

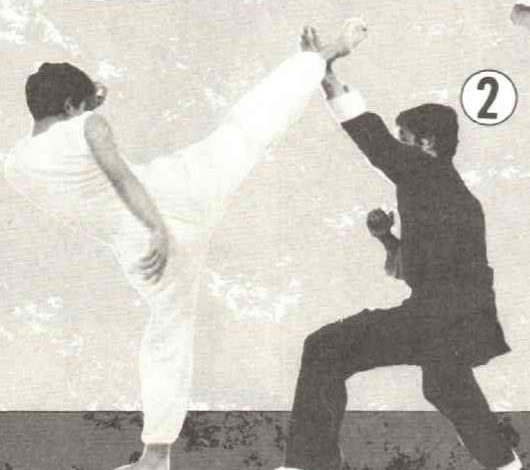
② 相手が踏み出すと同時に、(この瞬間を見逃さぬこと)右足を半歩引き蹴り足の軌道から身をはずし、同時に左手で相手の右回し蹴りを攔截する。

③ 左手は、そのまま相手の左足を押えながら、右柳葉拳(手刀のこと)で相手の頸部を打つ。仮に相手が左手で顔面をカバーしたら、次の攻めへ連続してつなげる。(拡大写真③参照)

④ 左手を自分の右手の下からさし入れ、受けた相手の右手をつかみ、動きを封じる。(拡大写真④)

③

①



②

キック・ボクシングの実戦力

キック・ボクシングの実戦力は定評がある。キック(蹴り)とパンチ(突き)のコンビネーションに徹し、粘り強い闘争性に豊み、無視しがたい攻撃力を備えている。各国武術の流儀を問わず、長年稽古の甲斐もなくキックとの対戦で敗れる人は多い。これは否定しがたい事実である。キック・ボクシングは特別な訓練法や神秘的な技があるわけでもなく、中国や日本のように家元真伝や秘の秘伝、或いは一撃必殺などの奥技もない。しいて言うならば、試合のまえに祈禱をするぐらいのものである。キックは簡素な技法にも関わらず何故、〝真伝〟〝秘技〟と称する武術に勝る強さがあるのか、誠に興味深いことである。

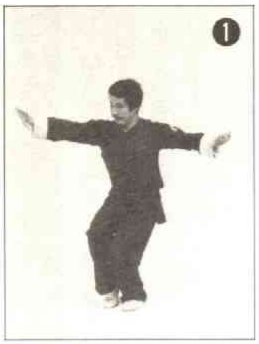
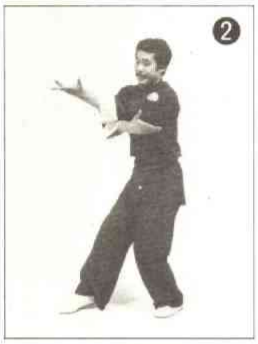
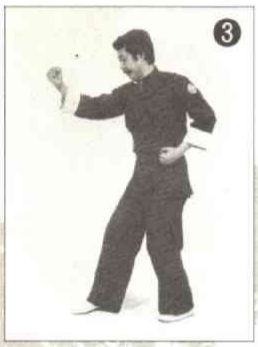
誰しも流儀の技法(理念)に惹かれ武術を志す。願わくは、実戦で勝つことを期し稽古に励むのである。諸流儀には、それぞれ唱える理念と独特な技法がある。斯道の本質を研き究め技法を体得したのであれば、実戦(試合や組手)の時は、無論技法を有効に発揮するであろう。だが各国における武術(中国拳法、空手道、テッコン道、マーシャルアーツ等)の試合や大会

対キック・ボクシング

●練習動作

形意拳の鶏形の応用である。

❶左三体式より両掌を前後に開きつつ右鶏歩。
❷右掌は左脇下へおとしつつ左穿掌を突き出す。同時に右足を踏み出す。
❸右掌は拳にかえつつ左腕の下から横へ打ち出す。左掌は拳にして左腰へ。
❹腰を落とし、重心を沈めながら右拳をゆるめ、右鶏拳にする。左拳は掌。
❺右鶏拳を右下方の引きおとし、左掌を回して前方へ。同時に右足を右横へ半歩踏み出す。

⑤右足を進め、相手の側頭部へ右横拳（拡大写真⑤）

⑥打った右手の肘で相手のアゴをこすり打ち、右手は相手の右肩に巻きつけ、体勢を崩し、すかさず左柳葉掌を後頭部に打ちつけ、そのまま引き倒す。（拡大写真⑥—1、2、3）

を客観的に分析すると、流儀の唱える理念や独特な技法とは裏腹に、実戦で見られるのは突き（パンチ）と蹴り（キック）に終始する似たり寄ったりの〝技〟ばかり、どこに流儀の特色があるのだろうか？実戦とは、キックとパンチのコンビネーションだけでよいのだろうか？

流儀の理念、諸々の技法は瞞したったのか。この矛盾した情況を正さないかぎりキック・ボクシングの脅威を乗り越えることはできないであろう。キック・ボクシングの特徴は、文字通りキックとパンチのコンビネーションである。サンドバックやスパーリングでキックとパンチの鍛練に徹し、訓練の熟練度や技法の実践力に長けている。蹴り（キック）と突き（パンチ）の組み合わせは、つまりキックボクサーのもっとも得意とする戦法である。このような次元で停まる技法こそキックに敗れる根本的な原因である。

技法の二

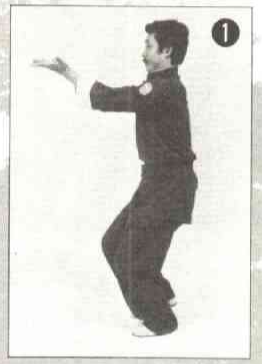
① 相手が両手を自分の首にまきつけ、膝蹴りを行なおうとする。我は、両手で相手ののどを押さえ、両手のしめつけと前進を防ぐ。

② 相手が膝蹴りを行うのを身体を沈め、肘でブロックしてしのぐ。

③ 体を伸ばす勢いを利用して、両掌で相手の頸部を後方につきはなす。

④ そのまま相手の頸部を抱え、両手で大きく円を描くようにして相手のバランスを崩す。

⑤ 体勢の崩れた相手の水月に、膝蹴りを逆に返す。



●練習動作

八卦掌の単双穿掌式と搬扣擺膝腿の応用である。

❶まず左掌を突き出し、次に右掌を左腕に沿って突き出し双穿掌式となる。

❷左膝を上げつつ右掌は陰掌にして引きよせる。

❸両腕を丸く張り出し拳にして構える。合わせて左膝を右上へ突き上げる。

キック・ボクシングとの対戦

二十歳（一九七三年）台湾の海内外介寿（総統杯）国術大会でキック・ボクシングの選手と対戦したことがある。事の顛末は前年（一九七二年）に始まる。

一九七二年、道場の後輩（若手）育成と言うことで、擂台賽の出場権を師弟たちに譲った。林師弟（十六歳）は二、三回戦へと順調に勝ち進み、準々決勝で李宏志（二十七歳）と言うキック・ボクシング（拳法や柔道を経験）の強打者と出合った。初ラウンドは優勢であったが、二ラウンド目、李氏の後廻し蹴りが見事に水月に入り痛手を被った。年少の師弟は経験不足により立ちなおることができず、二、三ラウンドと人間サンドバックの如くめった打ちされて惨敗した。

その後、李氏は優勝を取り台湾の代表選手として東南アジアで行われた国術大会で再度優勝する。新聞などにも大きく報道され、東南亜拳王と称されるに至った。一九七三年総統杯をかけた国術大会には、ホンコンなどからも七チームが参加し、李氏も出場することになっていた。キックボクサーが擂台賽のチャンピオンでまかり通るようでは、中国拳法の名折れである。是が非でも李氏を叩き国術の面目を取り戻せと大師兄が私に命令した。

同じく準々決勝で李氏と対戦することになった。遠距離の時、私は李氏の廻し蹴りなど受けたりせず、李氏が踏み込むとすぐ後方へ下がりカラ振りさせた。或いは李氏の蹴り出しに合わして体を進めて攔截し（封じ込める）中心線を制しながら側面に廻り込む、と言った両極端な戦法で戦った。

遠距離で有利な蹴りも距離の限度がある。届かなければ無用の長物、スピードもパワーも自

対キック・ボクシング

技法の三

① 両手で首をつかんでまきつけ、膝蹴りを行なおうとする相手の両肘を、我は両手でしめつけ、力を封じ込める。

①

技法の四

相手のローキックを膝を上げてよける。このとき、スネを四十五度斜めにして、蹴りの威力を摩擦力で減少するようにして受ける。

技法の三、四ともに撇扭擺膝腿の動作の応用である。

③

② 次に、伸びきった相手の腕をはね上げると同時に、自分の頭を我の腕の下をくぐらせる。

②

③

③ はね上げた手で相手の体を引きおとし、体を横に運び、同時に膝蹴りを行う。

然消滅のみ。中距離は打ち合いを避け、歩法の移動が上策である。欲を出して打とうとするから体が力み、歩法の滞りになる。打ち合う乱戦は体力を消耗するだけで、利は上らない。近距離は内家拳の本領であるゆえ集中攻撃を加える。李氏の得手をことごとく封じ、或いははずし私が勝利を得た。

キックボクシングの攻撃型

〈目審〉キック・スタイル。重心は高く前足寄りに立ち、膝が伸び頻繁に両足を動かす。体を縮め小さく高めに構える。(ボクシングスタイル)

〈手探〉虚引(フェイント)に動じず、ジワジワとつめ寄る攻撃的な様子。

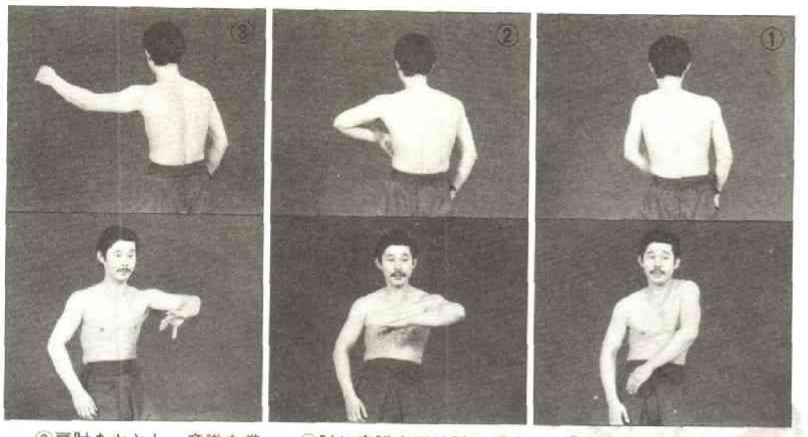
〈特徴〉遠、中、近距離戦を巧みに攻め分ける。遠距離は遊撃的な性質である。廻し蹴り(上、中、下)で相手を痛め、崩したりする。中距離は正攻法で上下、左右と猛攻連打のパンチを浴せる。近距離は相手を押え込んだ肘打ちや膝蹴りの重撃法がある。遠、中、近戦への連貫性にすぐれ粘こっい攻撃力を擁している。

〈対戦法〉キック(蹴り)とパンチ(突き)のコンビネーション(組み合わせ)を得意とするキックボクサーに蹴りと突きだけで戦うのは、よほどの自信家か未熟者である。相手の実(長所)を避け虚(短所)を衝くのは戦いの上策とされる。私は内家拳を学ぶ接近戦を得意とするゆえ、遠距離戦を避け接近戦で戦う。キック、パンチの猛攻連打は前述のように沾粘連随などで攔截攪乱し、相手の猛攻を封じ連打を断つ。接近戦において自分の得意とする技法を発揮するのである。

散打の基本練習

〈三節〉

内家拳の動作上の注意で最も大切なものが、この三節である。三節とは、手（肩→肘→掌）、足（胯→膝→足）、身（丹田→中腕→上腕）などの、それぞれ三つの節を言う。力は体の中心からこの三節を通じて伝えられていかねばならず、これが内家拳独特の柔軟な動作を形づくるのである。ここでは、手の三節を例にとって語ろう。



①肩に意識を送り、腕を起動させる。

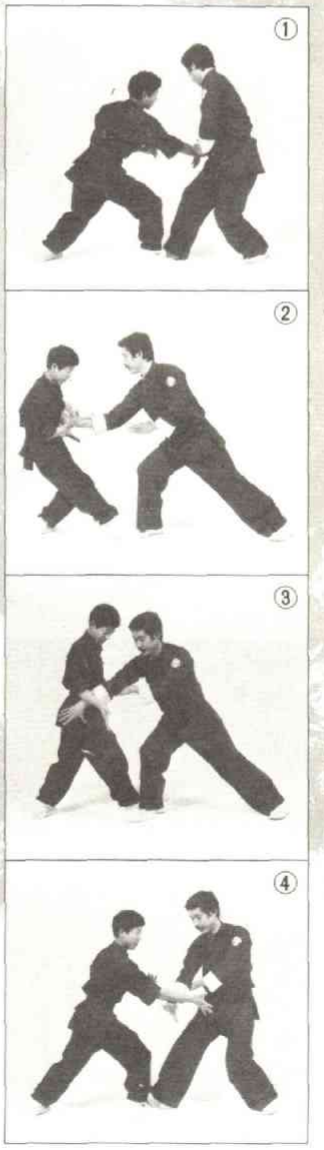
②肘に意識を送り肘を頂する。

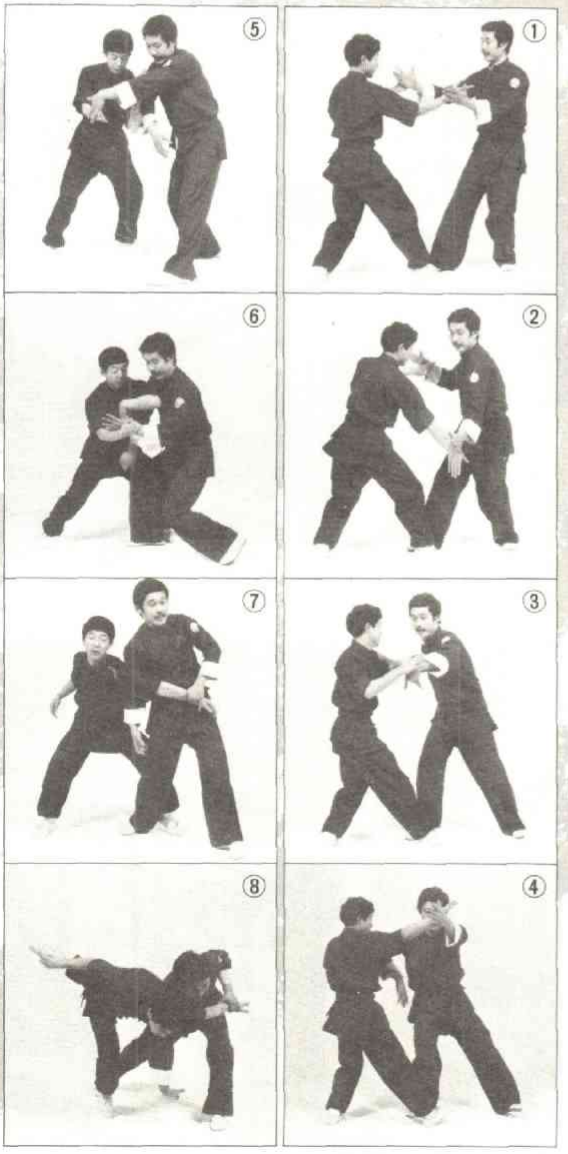
③肩肘をおとし、意識を掌に送り出す。

私が紹介してきた散打の技法も、順序正しい鍛錬を積んでいって初めて使えるようになるものである。ここでは、最も基本的な散打の基本練習を二種類紹介しよう。

(一)単推手

互いに、前に出している足と同じ側の手の甲を触れあわせ、交互に押し合う。このとき、相手の手から甲を離さずに、動きを読む（頸勁）練習をする。慣れたら写真のように相手を崩してから反撃を加えるような練習に発展させていく。（写真①②③④）



(二)双推手

両者とも両掌を上に向けて触れ合わせ、互いに崩しあい、技をかけあう。写真は双推手の練習の一例である。（写真①②③④⑤⑥⑦⑧）