昭和62年5月25日印刷・昭和61年5月2日第三種郵便物認可
昭和62年6月1日発行(毎月1回1日発行)通巻第30号

武術

TAIJI / PIGUA / TANGLANG
BAJI / XINGYI / CHA QUAN
BAGUA / TONGBEI / FANZI
SHAOLIN QUAN / QIGONG
うーしゅう
XIANGXING QUAN / ZUI QUAN
LIUHER QUAN / HUA QUAN
CHANG QUAN / NAN QUAN
YANQING QUAN / PAOCHUI

武術と太極拳の専門誌

ULTIMATE MAGAZINE OF KUNG-FU

MONTHLY

JUNE 1987 6

特集1/無敵のパーフェクト・アタック
脚撃法

特集2/最先端の科学的トレーニング
エレクトロ武術入門

特別企画/截拳道の武器
ヌンチャク技法II

特別付録/全国太極拳・武術教室ガイド

特別定価650円

うーしゅう 1987年 月号 トロ武術入門 ヌンチャク技法II

腿撃法

無敵のパーフェクト・アタック

ボディを狙ってきた鋭い蹴りを、
体をひねってかわしたと思った瞬間、
体が宙に浮き、ものすごい勢いで後頭部からたたき落とされる――
実はこれ、蹴り足をもどすとき、
つまり引き足で相手の足を払っているのである。

中国武術の腿撃法が、
空手や跆拳道の蹴りともっとも異なる点は、この連環性にある。
いったん放たれた蹴りは、再び地にもどされるまで、
間断なくすべてが攻撃に結びつく。
その蹴りから逃れられるのは、ただひとつ、二度と立ち上がれなくなった時だけだ。

演武・解説 蘇東成
協力 易宗精武会
構成 「武術」編集部
撮影 鈴木範行

法

「遠、中、近」のロングレンジからショートレンジへの
間断なき攻撃、これが中国武術の腿撃法の大きな特徴である。
ひとたび放たれた蹴りは、そのすべての動きが攻撃へと転化する。

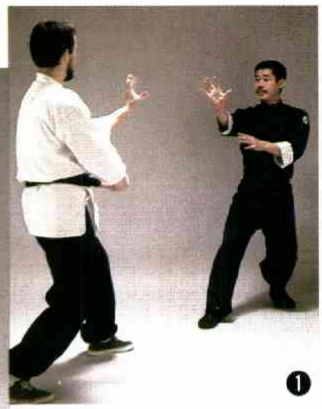
「遠」――もっとも必要とされるのは速さ。
「中」――相手に交差(接触)し、手を用いてひきくずす、そして蹴り。
「近」――手と脚を協調させ、テコの原理など、合理的に体を使って投げ倒す。

腿撃

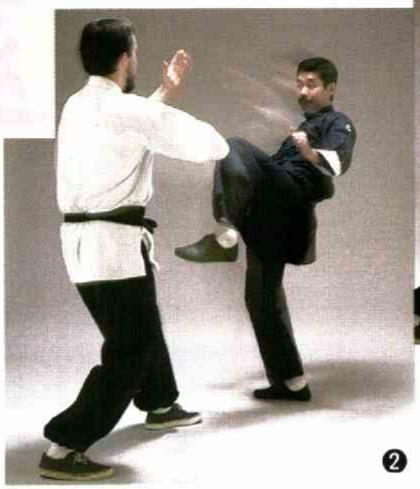
遠い間合いから、我は正中線を制しつつ、
素速く第一撃を仕掛け、相手と接触するやいなや、
その手を巻き込み、引きくずし、蹴りを放つ。

腿撃法

遠



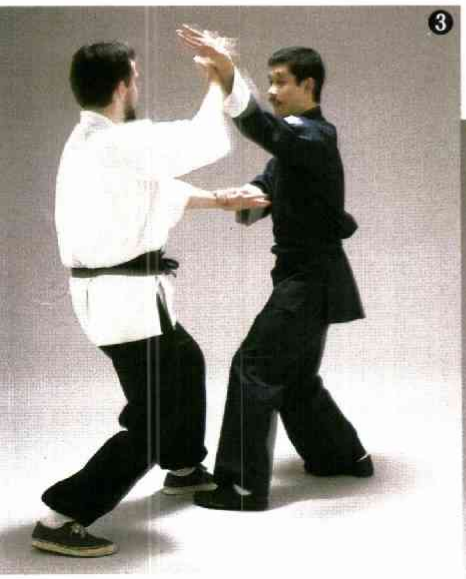
❶



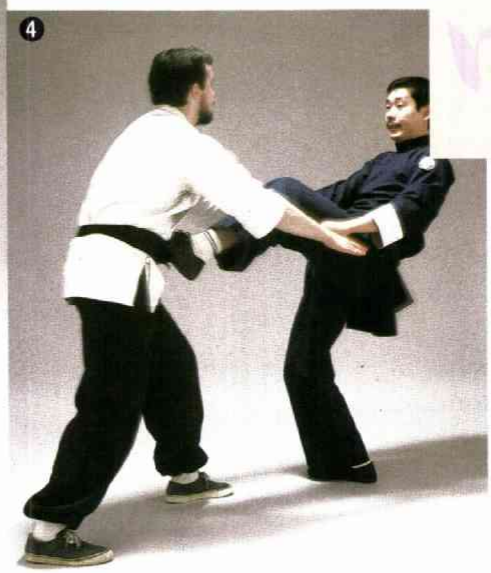
❷

❶❷遠い間合いから牽制の蹴りを仕掛け、一気に相手と交差する位置へと入り込む。

中



❸



❹

❸❹左掌で顔面を打ちに行き、受けた相手の手を巻き込み、引きくずしつつ、心臓を蹴る。このとき蹴り足のひざは余裕をもたせておき、中足で触れてから、つま先で一気にねじり込むように蹴り降ろす。

近

❺

❻

❺❻蹴り足を降ろす（相手の左足の内側に降ろす）力を利用して、左手の虎口で相手の喉元を押し、はじき返される力でつかむ。

さらに左足を後方に引き、相手の左足を払って引き落とす。

腿撃法

特集／無敵のパーフェクト・アタック

PART 1 間合を制する秘密

腿撃法の拳理とは？

蘇東成

構成・文責／本誌編集部
協力／易宗精武会

中国武術の腿撃法の大きな特長は、技に切れ目がないことである。他の格闘技では一発蹴ったら引き戻し、もう一発を蹴る、というように攻撃は点である。それに比べて、中国武術の腿撃法は、放った蹴りは、その位置から次の攻撃へと転化する途切れのない線だ。ここでは腿撃法の理論、実戦の両面に明るい易宗精武会の蘇東成師範に、中国武術の腿撃法の核心について尋ねてみた。

Q●中国武術の蹴りには、どのようなものがあるのですか。

A●代表的なものには、踢（編集部注・前蹴り）、踹（空手の足刀蹴りに当たる）、蹬（足裏のかかと側を用いて踏みつけるように蹴る）、擺（足を内側から外側にまわして蹴る）、合（空手の外回し蹴りに当たる）、截（横にした足裏で敵の膝やスネを蹴る斧刃脚）がありますが、これらを、相手との距離に応じて遠、中、近のそれぞれの状況で、また、高、中、低を使えるようにしなければなりません。

現在、一般には踢ひとつとっても、一定の間合で使える練習しかしていませんが、それでは実戦における多彩な局面には対応できません。

Q●中国武術の蹴りが他の格闘技と異なる点は何ですか。

A●中国武術の蹴りの特長を一言でいうなら、それは〝一環性〟です。つまり、技に切れ目がないということです。

実戦では、相手との距離はさまざまに変化しますが、これを最も遠い間合を〝遠〟、相手の手に触れることのできる間合を〝中〟、さらに近づいた間合を〝近〟とすると、この〝遠〟から〝中〟、〝中〟から〝近〟へ、途切れなく蹴りが出されることが、〝一環性〟です。

たとえば、放った蹴りを引く、あるいは前方に降ろすという動作も、常に攻撃になっているのが、中国武術の腿撃法なのです。

Q●実際に相手と対して、〝遠〟→〝中〟→〝近〟と間合いをつめていく際には、どのようなことに注意したらよいのでしょうか。

A●〝遠〟では、スピードが最も大切です。素速く、一気に間合いをつめ、相手と交差する位置まで入り込みます。したがって、サイドへステップしつつ相手の横へ回り込む三体歩（三才歩）などの歩法がスムーズに行なわれなければなりません。この〝遠〟から間合いをつめることを縮地踢といいます。

〝中〟では交差した相手の手を、巻き込んだり、引っかけたりして、相手のバランスをくずしつつ蹴りを放ちます。これを捲掛踢といいます。

〝近〟では、相手の足を払ったり、すくいあげたり、あるいは、自分から低い姿勢になって、蹴り上げたり、投げたりする、挑踢や坐踢といった技を使います。

Q●すると腿撃法といっても、歩法はもちろんのこと、相手の手を巻き込んで、引っかける技術も非常に重要となるわけですか。

A●歩法は、〝遠〟から前に間合をつめるときは、後ろ足を使ってそのまま蹴

腿撃法

り込む方法か、あるいは後ろ足を前足は寄せて偷歩を行い、前足で蹴り込むかの二つしかありません。

横に動くときは形意拳の三才歩、これは三体歩ともいいますが、この三体歩を使います。後は、後ろに動くのは相手を誘うためです。

相手の手を巻き込み、腕をつかんで蹴ると、二つ有利な点があります。まずひとつは、前にも述べたように相手のバランスをくずしつつ蹴るので、命中率が高く、時にはカウンター的な効果もあり、かつダメージを与えやすい点です。もう一つは、自分のほうがバランスをとりやすいということです。さらに跪勁といって、軸足のひざを伸ばしきらないで余裕をもたせておくことによって、より威力を増します。

Q●「陰陽の腿法」とは何ですか。

A●ひとくちに〝遠〟から〝中〟、そして〝近〟への一環性といっても、個々の動きには陰陽があるのです。前方に蹴り込む前蹋（ぜんたつ）を陽とすれば、その足を引き戻すのは後蹬（こうとう）といって、相手の足を引っかけたりします。これが、陰ということになります。他の格闘技では、引き足は、単に引き足としか意識しませんが、中国武術ではひとつひとつの動きをムダなく攻撃に結びつけます。

Q●相手の反応に応じて、すかさず変化させる腿法があるそうですが。

A●八卦掌の点腿という蹴りは、つま先を使う蹴りですが、たとえばつま先を心臓にヒットさせたときに、相手の反応に応じて、喉元にすり上げたり、下に踏み落としたりします。ですから、軸足と同様、蹴り足のひざにも余裕をもたせておくことが必要です。さらに言えば、いったん触れて、瞬時に押し込むようにすると、触れたとき緊張した筋肉が、弛緩したときに押し込まれるので、大きなダメージを与えることができます。

特集 腿撃法 PART 2

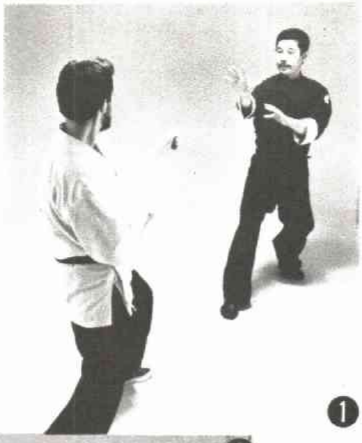
実戦八卦掌の自在の蹴り

腿撃法の応用法

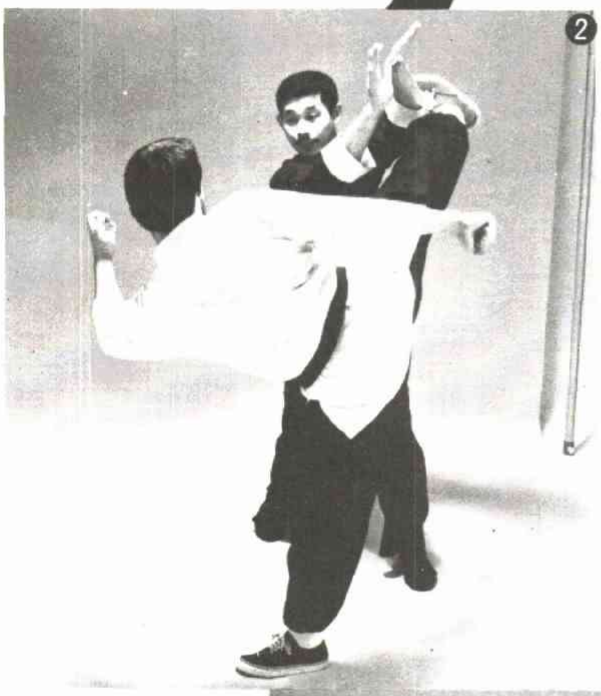
演武・解説 蘇東成

構成／本誌編集部
協力／易宗精武会
演武協力／ポール・マイナー

蘇東成師範は、過去、台湾において多くの国術大会（擂台（らいだい）＝ヘッドギアと金的カップを使用した上で、顔面突き、逆技、投げなどを認める、禁止技の少ない激しいルールの散打試合）を制し、〝擂台の天才児〟といわれていた頃がある。
ここでは、その豊富な実戦経験により〝有効〟であると検証された腿撃法をいくつか紹介していただいた。



❶❷ 相手の右回し蹴りを右にサイドステップ（側旋歩（そくせんぽ））してよけ、インパクトをはずし、両手でブロックする。



❸❹ 左手で相手の足をはたき落とし、バランスをくずしつつ、右手で顔面を打つ。（弾甩掌）。

擺蓮脚

はい れん きゃく

❺❻ 弾甲掌を受けた相手の腕を、左手でつかみ、前方へ引きくずしつつ、倒れこんでくる相手の心臓部にカウンターで擺蓮脚を蹴り込む。

❼❽ 蹴り上げた脚を降ろしつつ、相手の左足を後方へはじき、投げ倒す。

武術家よ来たれ：豪快、華麗、勇壮、霊妙、大陸に伝わる奥義

特別企画 第一弾！

武術御愛読者の皆さんへ

カンフーシューズ2足1組

なんと ¥2,400（送料込み）

色：クロ・シロ・アカ・ピンク・ブルー

御希望のサイズ・色を明記の上現金書留にて

パンフレット希望の方は下記まで70円切手同封の上お申し込み下さい。TELでの問い合わせもOK。

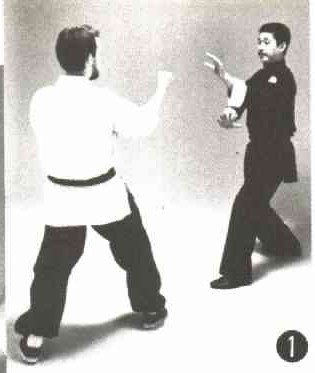
株式会社 東京正武堂

〒141 品川区東五反田5-22-33 池田山ハイツ103

☎ 03-442-8181

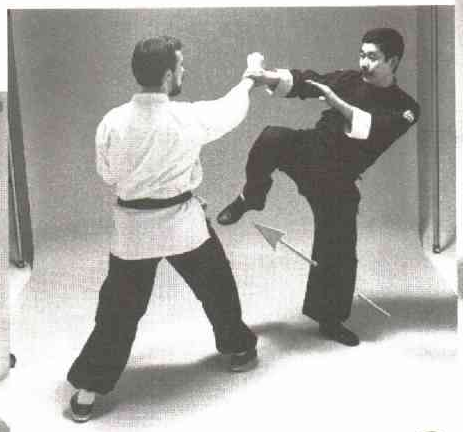
外摺裏合

がい はい り ごう

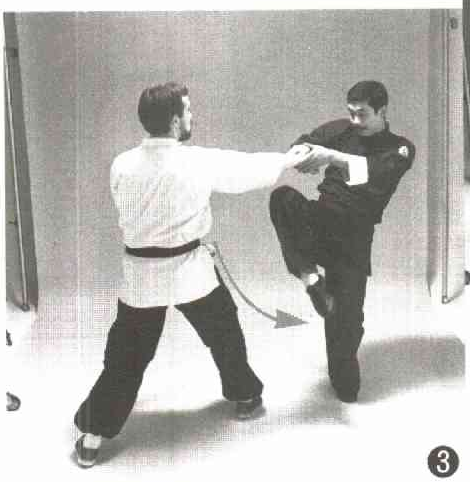


❶

❶❷ 左側に半歩回り込み、上体を左にかわしつつ、右の膝蹴り（旋脚）をするとみせかける。

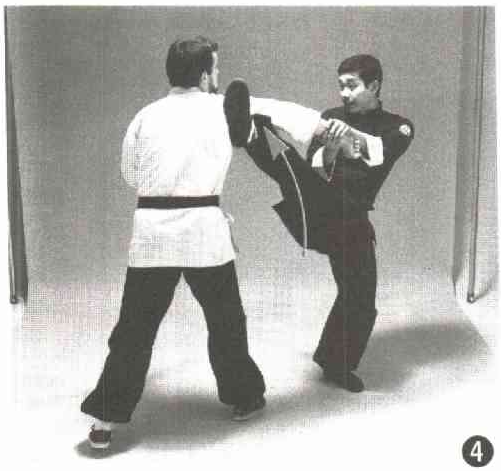


❷



❸

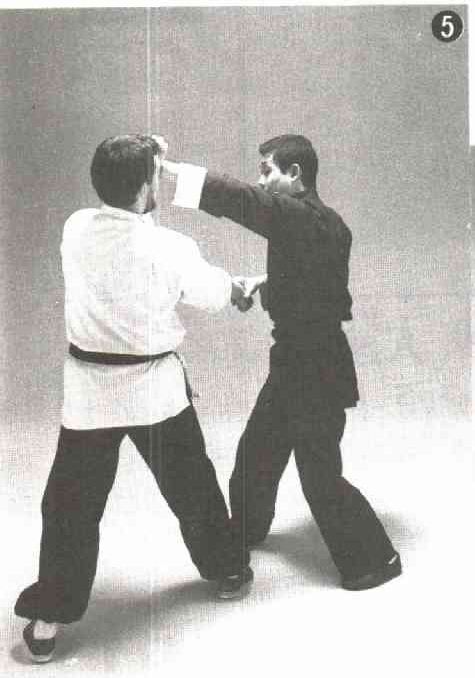
❸❹ 膝蹴りを、すかさず擺脚に変化させて、相手の腎臓部、あるいは後心部（背中側の心臓の位置、ここを打つと体が前に開く）を蹴る。写真では危険なため肩甲骨を蹴っている。



❹

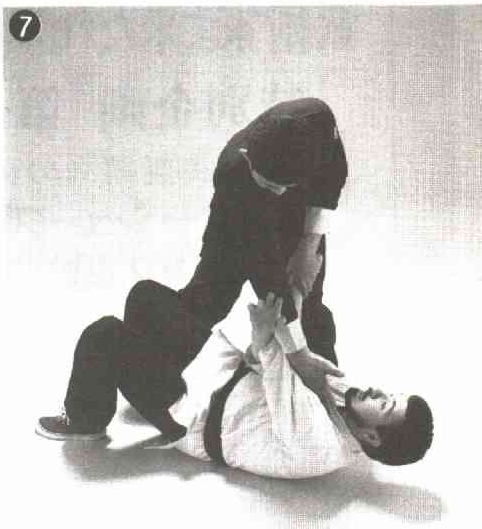
❺ 蹴り足を引き戻しながら、左手の甲側で顔面を打つ。（左反掌）

❻❼ 左足を相手の右膝裏に当てて、膝をくずしつつ、右掌で相手のあごを打ち、倒し込む。



❺

❻



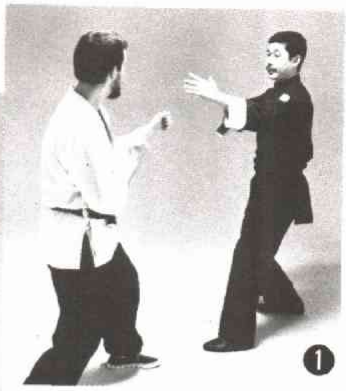
❼

無敵のパーフェクト・アタック

腿撃法

猿猴蹬枝

えんこうとうし



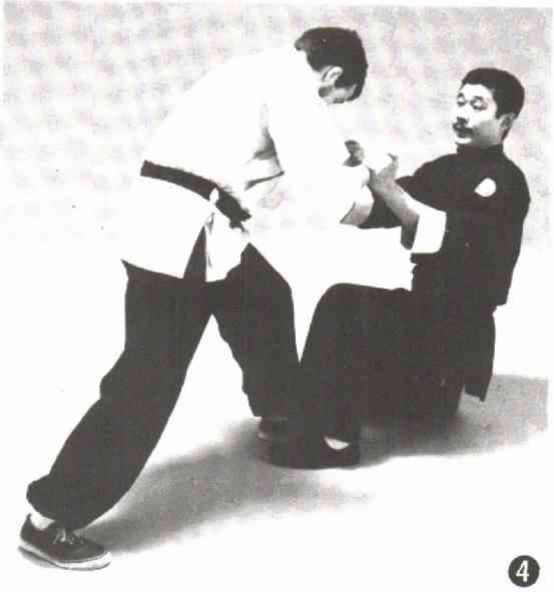
❶

❷

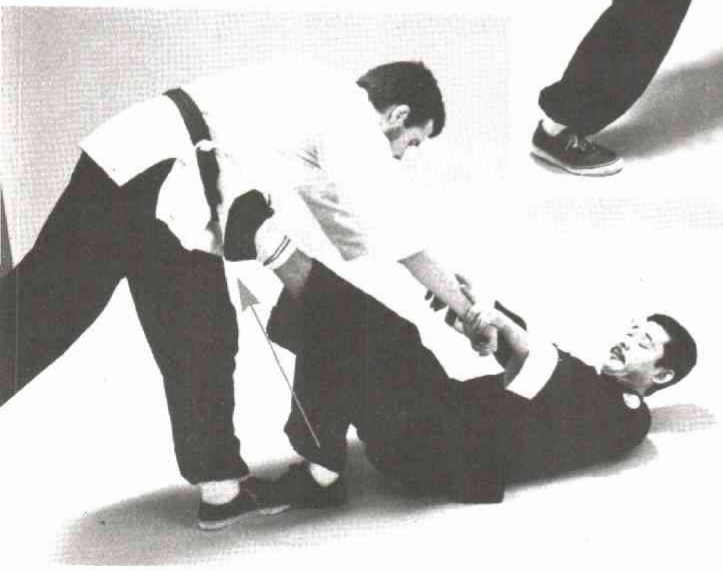
❶❷ 左手を打ち出し、相手に受けさせる。（深甲掌）

❸

❸ 右手を左手の下からくぐらせて、相手の左手をつかむとともに、左手で相手の右手を制する。（廻旋掌）



❹

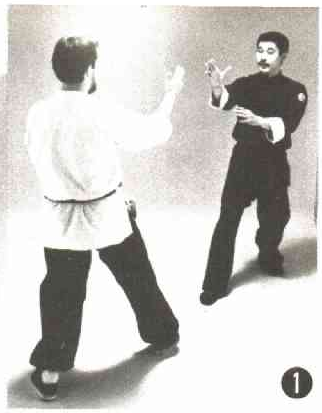


❺

❹❺ 両手を封じて巻きくずし、つま先で相手の心臓か喉元を蹴り上げる。（点腿）

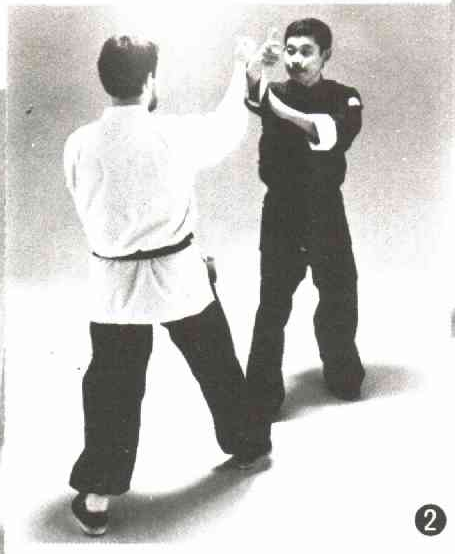
纏腿鎖肘

てん たい さ ちゅう

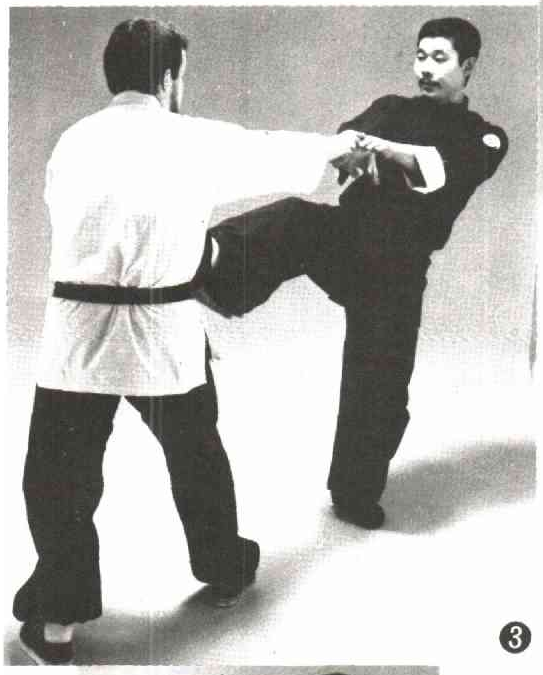


❶

❶❷❸ 相手の手をつかみ、引きくずしながら、中足で腹部を蹴り込む。



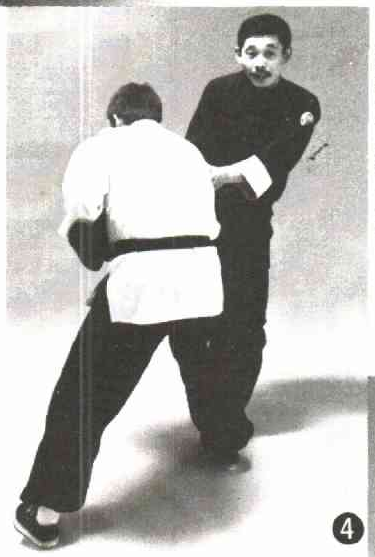
❷



❸

❹❺ 相手が脚をつかんだら、その手を右膝を曲げてはさみ込む。このとき相手の体当たりを防ぐために両手で相手の背中を押す。(双撞掌)

❻ 軸足を回転しつつ、右足を半歩後方に降ろし、両足で相手の肘関節を逆にきめる。



❹

❺

❻

無敵のパーフェクト・アタック

腿撃法