



## 日本拳法における組打技の考察

著者	雑古 哲夫
雑誌名	身体運動文化フォーラム = Human movement arts forum
巻	1
ページ	63-68
発行年	2006-03-31
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10112/11972">http://hdl.handle.net/10112/11972</a>

## 日本拳法における組打技の考察

雑古 哲夫

### はじめに

日本拳法は、関西大学で柔道部に在籍し、空手部創設にもかかわった宗家澤山宗海<sup>1)</sup>が、投げ技を主とする柔道と唐手<sup>2)</sup>を融合させたもので、それまで不可能とされていた組打技<sup>3)</sup>と打突の格闘技を独自の防具<sup>4)</sup>の開発により、安全に実施できるようにしたものである<sup>5)</sup>。澤山は、組打技について「逆技、絞技は勝負の決め技となるが、投げ技・押さえ技は制止技となる。投げ技は、下の地面が堅甲なところであれば、投落する相手の体に激しい衝撃を与え、決め技となるのであるが、そうでない場所では、受け身技の効力もあることであり、必ずしも決め技とはならない。」<sup>6)</sup>と考え、柔道のように投げただけで一本とせず、投げた後に突きや蹴り、関節技で相手にとどめをさした場合に一本とした。

二人の人間が相対して戦う場合、相手に捕まわれたり、関節技をかけられるなどして自由を奪われれば非常に不利な体勢となる。そのため、特殊な場合を除いて常時相手と距離をおき、拳による突きや打ち、足による蹴りなどで攻撃が始まる。一撃で勝負がつかず、突きや蹴りで攻防を繰り返していると自然と、間合いが近づくため、投げ技や関節技などの組打技に発展する。

組打技になると、多くの搏技（うちわざ）<sup>7)</sup>は使えなくなり、近い間合いに適した膝蹴り、揚打ち<sup>8)</sup>、関節技などが使われる。

関節技を除いて、勝負は突きや蹴りで決まるため、組打技になった場合も、相手を投げたり、押さえつけなければならず、投げ技が必要となり、同時に投げ技の防御技も必要となる。本研究は、日本拳法の試合で決め技として30%を占めている組み討ち技と、その決め技として組打技で多く使われる技を解説、分類し、考察を加えたものである。

### 1. 日本拳法における決め技

日本拳法の試合は、9メートル四方の畳やマット<sup>9)</sup>の上で、3分間の三本勝負で試合が行われることが多いが、その他に時間無制限の一本勝負もあれば、時間だけを定め、得本数の多い方を勝ちとする本数勝負もある。

一本は、防御のない急所に、相手を殺到するほどの衝撃力を持った搏技が決まるか、関節技などで相手が降参の意思表示をした場合、もしくは危険回避のため審判の見込みで関節技などが決まったと判断された場合に認められるもので、一本と認められる技は以下に示す通りである。

拳などによる決め技として使われる搏技

1. 突き、2. 横打<sup>10)</sup>、3. 外打<sup>11)</sup>、4. 斜打<sup>12)</sup>、6. 揚打、7. 肘打。

足による搏技（決め技）

1. 突蹴<sup>13)</sup>、2. 揚蹴<sup>14)</sup>、3. 横蹴<sup>15)</sup>、4. 横突蹴<sup>16)</sup>、5. 膝蹴、6. 踏蹴<sup>17)</sup>。

その他

1. 関節技, 2. 相手の「マイッタ」の意思表示, 3. 審判の見込み。

## II. 組打技

組打技とは、突きや蹴りの打ち合いなどで間合いが近くなり、相手の体を捕捉したり、捕捉された場合の対処をいうもので、その殆どが立った姿勢から始まり、投げ技などで一方もしくは双方共に足以外の部位が地面についた、つまり「投げられた」形となり、決め技は前述の搏技と関節技などとなる。組打技で主に使われる決め技を分類すると、双方立ち姿勢のままでは、1. 膝蹴、2. 関節技、3. 揚打、4. 横打。片方が投げられた状態では、1. 突き<sup>18)</sup>、2. 膝蹴、3. 踏蹴、4. 関節技。双方共に倒れた状態では、1. 膝蹴り、2. 関節技。となる。

組打技では、このように膝蹴、関節技が、どのような状況でも決め技となるが、相手を投げ、転がして捕捉しなければ技を決めることは難しい。投げ技に関しては、相撲や柔道などの技と同様であるが、拳法の場合、防具をつけて手にはグローブを着用しているため、相手を確実に捉えることができないのが現状である。主に使われている投げ技は、腰投げ、払い腰、内股、跳腰、首投げ、大外刈り、背負い投げであり、その他、関節技を利かせた投げ技や両手で相手の両足をすくい投げる双手刈りなどがある。

## III. 立ち姿勢からの決め技

組打ちとなり、つかみ合える程の間合いに至るまでの状態では、相手の突きや蹴りに注意を払っているのは当然のことで、間合いが近くなり相手の体をつかみかけたときも同様に相手の拳の動きに注意を払っている。相手をつかむ、もしくはつかまれた状態では、お互いの距離が近くなりすぎるので、蹴技が出

せない状態になることが殆どである。

組み合ってから、投げられないように注意しながら相手を投げて搏技を決める。もしくはそのまま関節技を仕掛けることになる。組み合った状態では、投げるために自分のバランスを保ちながら相手のバランスを崩す必要が生じる。「バランスを崩す」とは、相手の体や手を押したり引いたりし、足をかけたり、腰に担いだりすることにより、相手の重心を右足と左足を結んだ基底面の外側に崩すことであり、そのためには相手の重心と相手の右足の位置、左足の位置、腰の落とし具合を常時把握しておく必要があり、これらの情報を把握することにより、相手に投げられにくく、相手を投げやすい態勢になるといえる。

注意すべき点は、組み合うまでは全ての搏技に注意をしているが、組み合ってから後は、投げの応酬となる場合が多いため、相手と自分の重心の位置に注意を払い、加えて搏技の横打、揚打、膝蹴りと関節技に注意しなければならない。その全てを同時に把握できていれば問題はないのであるが、頭の中で瞬間的にそれだけの情報を処理することは、長年の経験を積まなければ難しいことである。瞬時にどれだけのことを判断できるかが、熟練者と初心者の差異となっている。

間合いを充分にとり、相手と相対しているときには、遠い間合いでも届く突きと蹴りに注意を払うとよいが、間合いが近づくと全ての搏技の射程範囲となり、防御が難しくなる。同時に、これが相手の降参か審判の見込みで一本となる関節技も使える距離となる。

立ち姿勢の関節技としては、組打ちから相手の肩、肘、手首の関節に施す把捉取り<sup>19)</sup>の関節技と、相手の搏技などに合わせて、関節を蹴るか勢いをつけて挟むことによる打撃取りの<sup>20)</sup>関節技がある。把捉取りの関節技は、相手の降参の意思表示か審判の見込みで一本となるが、打撃取りの関節技は、危険で

あるという理由から試合においては禁止されている。

#### IV. 立ち姿勢からの受技変化

立ち姿勢の組打ちから、相手を投げて突きや蹴り、関節技を決めるためには投げ技が必要となってくる。投げるには相手の体勢の崩れを利用する必要があり、拳足の連続的な攻撃により体勢を崩させたり、相手の顎を押し上げたり、頭を下に押さえつけたりすることにより平衡感覚を乱すことが可能である。相手の平衡感覚を乱し、容易に投げられるようにするために、受技を、受け押し、受け流し、受け掛けなどに変化させるのもよい。その他、日本拳法の受け技変化には受け打ちというものもある。これは相手の攻撃してくる腕や足の急所を掌拳や手刀などで打つことにより、受けとするもので、受けと攻撃をひとつにした技であるといえる。

受技変化について考察を加えるにあたり、本来、千差万別の相手の攻撃の一つひとつ全てに対しておこなうべきであるが、全ての種類の搏技について解説を加えると、無駄に議論的をずらすこととなるため、突きを例に挙げて考察を進める。

突きは構えた位置から目標に向かい、まっすぐ前進するものである。拳が目標に到着する前、つまり肘が伸びきる前に、それを真横、ほぼ直角の角度から掌などを当てて外力を加えることにより、進行方向を変えるのが受技である。これは相手の攻撃を外すことを目的としている。受け押しの場合は、真横へ受けるのではなく、受けた手で相手の腕を相手の方へ押すことになる。突に対して真横から受けて相手の方へ押ししてもよいし、相手が突いてくる瞬間を捉えて、突きと同様の形で、手前から腕を伸ばす要領で相手の肘を押す受け押しでもよい。受技は相手の拳などの進行方向を変えるのであるが、突いてくる相手の肘

を押すと、拳の進行方向が変わるだけでなく、体軸自体も傾けたり回転させてしまう。これは相手の体軸が、突くためにまっすぐ前進しようとするところを、斜め前から腕を押されることにより、腕だけでなく重心の進行方向そのものが、予想外の方向へ動かされることになり、バランスを崩す原因となるためである。

横から受けて前方へ押すのが受け押しであり、同様に相手の拳を、横から受けて、手前に流す受技を受け流しという。例えば突に対する横受の場合、普通の受け方では、相手の手を真横に受けて進行方向をずらせることを目的とし、受け押しでは相手の手を真横に受け、自分の重心も相手の方へ移動させ、相手の攻撃を受けることに加えて、バランスを崩すことも目的としている。受け流しの場合、相手の拳や腕に受け手が触れたときから手は、相手の拳の進行方向へ伴走する形についてくるが、徐々に押し、相手の拳は最終的に目標をはずれてしまう。これと対照的な受け技が、受け打ちである。これは突きに対して、相手の腕を搏技で攻撃し、軌道を変えてしまうが、受け流しの場合、相手の攻撃を受け、徐々に力を加えるという受け方のため、非力な者が力の強い者から攻撃された場合、受け打ちでは防ぐことができないような場合でも、接触時間が長い受け流しなら受け流すことも可能である。

投げ技を意識した受け方を、受け掛けという。受け掛けとは相手の攻撃を受けてそのまま受けた手を絡ませたり、引っ掛けることにより相手を捕まえる技である。ある程度の引っかかりさえあれば、相手の攻撃する勢いに乗じて相手を投げることもできる。特にそれらに適した投げ技は、虚車であり、この技では殆ど力を使うことなく相手の力とその余剰を利用して相手を投げるができる。

## V. 立ち姿勢からの投げ技

主に使われている投げ技の要領について澤山は、具体的事例として「腰投げ：よく腰を落として入れることに留意。背負い投げ：よく体を落として入れ、相手の上手を一本背負いに取る。肩車：体を低く沈め、相手の股間に、片腕を差し込み、他の片方で、相手の上手の手首を捉えて引きつけて肩に担ぐ。」<sup>21)</sup>としている。また、澤山は組み討ち技のある格闘技として相撲、柔道、柔術、西洋の2種のレスリングを挙げ、「これらの伝統のある諸技を学ぶことは、もちろん、理想とするところではあるが、拳法を練習する者としては、実際問題として、体力的にも時間的にも十分にはできない話である。」<sup>22)</sup>と述べている。確かに投げ技も必要であるが、柔道やレスリングを極めるには現実問題として時間的に不可能である。澤山は決め技として30%を占めている組打技からの投げ技に関してその著書<sup>6)</sup>の中で比較的少なく、14頁を割いて説明をしているが、これは、組打技を主とした国技である相撲や柔道があるため、組打技はできて当然のことだと考えたためと推測される。しかし、これから日本拳法を始める者に対して指導をする場合、投げ技の種類を少なくしてでも、詳しく説明する必要がある。

## VI. 相手を投げた状態

相手を投げた状態で最も良い状態は、引き手を離さず、自分は立った姿勢を保持した状態である。この状態であれば、投げて倒れている相手に突きや、膝蹴り、踏蹴をおこなうことが可能である。この際、引き手を離さずに持ったままでいれば、こちらが攻撃できる部位は、面と胴の二カ所であるが、相手は引き手を取られているため、防御する手が一本となり、面と胴を同時に防御するのは容易なことではない。また、そのまま捉えた手に対

して関節逆技を施すことも可能である。この際の関節技は腕拉十字固めが適している。

投げた状態で引き手を離してしまえば、相手の自由を拘束できないため、相手の体の上に自分の体をかぶせて体重で捕捉し、膝蹴りなどをおこなうか、押さえつけて突くと良い。

## VII. 双方共に倒れた状態

組打ちをおこなっている状態で双方共に倒れる、もしくは、相手を投げた状態で、自分もバランスを崩し倒れた場合や、投げた相手からいろいろな技を施されて倒され、自他共に倒れている場合は、相手の上に自分の体を運べば優位となる。また、自分が相手の下に位置した場合は、相手の手を捕捉することに全力を尽くす必要がある。相手の手を捕捉できれば、その手を軸に相手を倒すこともできるし、相手の攻撃を未然に防ぐことも可能である。

## VIII. まとめ

相手の突きや、蹴りをかわした場合や、搏技を続けておこなった場合などで間合いがなくなった時は、組打ち戦に発展することが多い。また、作戦的に連撃などで間合いを縮めたり、相手の攻撃をかわし、相手が近づいたところを、組打ちに持ち込むことなどがある。立ち技の組打ちで技を決める場合、膝蹴り、関節技、揚打、横打などが考えられるが、拳足の技から組打技へと変化する直前は、相手の拳の技から自分のバランス、投げ技への対処などに注意の視点が変わるので、多くの防御を考えなければならず、その時の膝蹴りなどの攻撃が功を奏する場合も多い。その他、組み合った直後に決まりやすい技としては、掌拳横打胴、揚打などが考えられる。

組打ちに突入すれば、相手に投げられないように注意しながら、相手を投げることにな

る。その際には、相手の引き手をしっかり捕まえないといけない。これは、投げるための引き手ともなるが、投げた後に相手が防御に使う腕を一本捕まえておくことにより、自分の突きや蹴りを成功させるためでもある。また、常時、自分の重心の位置、相手の重心の位置、相手の両手両足の位置を把握しておくことと投げやすく、相手の投げによる攻撃も防ぎやすい。

相手の自由を拘束し、突きや蹴りを決めるために投げ技を使うが、これは柔道や相撲などの投げ技を用いるとよい。また、相手の攻撃を受け押し、受け流し、受け掛けなどで受けることにより、相手のバランスを崩し、有利に組打技を展開させることができる。また、拳足の連続的な攻撃により相手の体勢を崩し、顎を押し上げたり、頭を下に押さえつけたりすることにより、相手の平衡感覚を乱し、投げやすくする方法もある。

投げた後も引き手を十分につかんでいれば、相手は防御するための手を一本失うこととなり、その後の攻撃が有利に進む。また、そのまま腕拉ぎ十字固めなどの関節技をかけることも可能である。

双方共に倒れた場合などは、自分の体で相手を押さえつける必要が生じる。自分の体が相手の体の下にあると決め技を使うことは殆ど不可能である。逆に相手の上に自分の体がある場合は、多くの決め技が可能となる。

組打技は練習により技術的に上達しやすい技である。受け身を練習した後で、相撲や柔道などの投げ技の打ち込みを練習し、投げた後の相手のとらえ方および、関節技などを繰り返し練習することにより上達する。技術的に上達することは、比較的短期間で可能であり、効率的であるが、もう一方で筋力トレーニングにより筋力を向上させなければならない。高い技術があっても、それを実施できる力が小さければ、相手に力負けしてしまい、逆に大きな力は、技術を凌駕することもあり

得るのである。

#### [文 献]

- 1) 『関西大学百年史』通史編 上, 735~736頁。  
『関西大学百年史』通史編 下, 1059頁。  
『関西大学百年史』人物編, 663~669頁。
- 2) 唐手：主に形稽古を中心とした打突系の格闘技である。現在は空手とされているが、当時は唐からの伝来ということで、唐手とされていた。
- 3) 組打技：投げ技や、組み合った際の突きや膝蹴り、蹴技の総称。
- 4) 雑古哲夫『日本拳法の指導法に関する一考察 ルールと構え』関西大学文学論集, 第52巻, 3号, 2002年, 173頁~188頁。
- 5) 雑古哲夫『日本拳法：その発祥と技術的特性に関する考察』関西大学文学論集, 第51巻, 1号, 2001年, 19頁~28頁。
- 6) 澤山宗海『日本拳法』第4刷, 毎日新聞社, 1968年, 119頁。
- 7) 拳による技（突き, 横打, 外打, 揚打, 斜打）と蹴技（突蹴, 揚蹴, 横蹴, 横突蹴, 膝蹴り, 踏蹴）の総称。
- 8) 揚打：ボクシングでいうアッパーカット
- 9) 畳と同様。投げられたときなどの安全確保のため、分厚さが1センチメートル程の衝撃を吸収しやすい合成化合物でできている。一辺1メートルの正方形であるが、辺が組み込み式になっており、はめ込むだけで任意の大きさの試合場が作れる。畳よりだいぶと軽く、衝撃吸収にも優れているため多用されている。
- 10) ボクシングのフックに相当。
- 11) 肘を視点に拳を振りだし拳の甲寄りの部分を相手に当てる。バックハンド。
- 12) ボールを投げるように拳を上から振りかざして打つ打ち方。
- 13) 前方を踏むように、突くように足を前方へまっすぐ移動させ蹴る蹴り方。
- 14) サッカーボールを蹴るように相手の胴や面を蹴る蹴り方。
- 15) 空手でいう回し蹴り
- 16) 空手でいう横蹴
- 17) 倒れている相手などを蹴る蹴り方で、膝を高く挙げ踏むように蹴る蹴り方。
- 18) この突は倒れた相手を押さえつけた状態でおこなうため、「押さえ突面」「押さえ突胴」ともいわれている。
- 19) 相手の手、またはその他の部分を、しっかり捉えて技を施す。
- 20) 相手の関節部に打撃を与えて逆を取るもので、危険なため乱稽古などでこれを使うことは禁じられている。例えば、相手が突いてくる瞬間に

相手の膝関節に足刀で蹴りを入れるもの、また、相手が打ち込んできた面突きに対して、その肘を外側から、手首を内側から、左右の横受で挟

み打って肘の逆を取るものなどである。

21) 『日本拳法』第4刷, 毎日新聞社, 1968年。124頁。

22) 『日本拳法』119頁。