

## 道院長技の気づき

ここでは私が多くの先生方よりご指導いただいた技のコツを自分なりに整理し、一つの共通性を発見し、これを応用し、そしてこれが多くの技に活用でき、また、初心者からこれを学べばある時期から技の技術力が増すことを体感できる技のコツが記した。一人でも多くの方にご理解いただければとの思いでここにご紹介いたします。

## 崩し三分に攻め七分

### 技の使用例 諸手巻小手

#### 攻者の崩し

攻者は諸手にて守者の腕を捻るか引くかグッと把持する。

守者は鉤手守法。ただしこの鉤手は肘を脇につけるのは勿論だが、指先は攻者の正中に向ける。

**当身** 本来は目打ちあるいは手刀にて牽制を行うが、一瞬の嘘を作るので肩を平手でポンと打つのみでも充分である。体重差が多い場合は足底にて膝関節周辺を蹴るのがいいかもしれない。

#### 当身のあとの掛け手

当身のあとに掛け手を行うが、掛け手と同時に腰が小回りの順回転(左前の場合右回転)を瞬時に行う。重心は後ろ重心、そのスピードは上中二連突の如く、加えて後ろ足の膝関節の緩み(いわゆる抜き)を同時に行う。

この時攻者の状態は瞬間的に前方に崩されて、前重心になる。

人間は急な崩しを受けると反射的に崩れまいとして無意識に全身の筋肉が反応し、体勢を立て直そうとし、一瞬固まった状態になる。

#### 守者の攻め

攻者の前述の崩されまいとする復位動作の瞬間を捉えて、守者の腰の逆回転(中段突の腰の動き)と掛け手攻め、そしてここで重要なナンバ歩法の運歩を用いた重心移動を用いて投げに入る。

攻者が崩された状態から安定状態に戻らんとする速さより更に速く、腰の回転と同時に差替え足で崩す。

攻者は体勢を立直さんとしたところを攻められて倒れる。倒れる方向としては攻者の立ち位置によって、後方に仰向けに倒れるか回転しつつ倒れる。勿論この後の金剛拳(固め技)に繋げることを忘れてはいけない。

## ナンバ歩法（運歩）について

私の思う技に多く活用できる運歩として山崎先生よりご指導いただいた運歩法に自分なりに更に改良を加えて足の運び（運歩）の修練方法をご紹介します。

### 体の体勢

左前より、左足半歩つま先内側（親指から）に向けて踏み出す。腰も準じて軽く順回転をする。

重心が踏み出した前足に充分に乗ったところで、後ろ足を急速に差し替えて前方に送る。この時差し替え足は自分の正中線に近い部分をすり抜けるように移動する。

重心が移動して逆側の足が前に出てくるが、この時軸足は前足底を中心に急速に回転し一気に踵を突き出す前鉤足になる。

以下これを繰り返し前方に進む。

崩し三分に攻め七分と表現するのは、わかりやすいからであって、熟練すれば8分2分、9分1分それ以上に変化してくる。基本の動きを修練し数をかけ、後者の呼吸を読み、瞬間的に気を察する修練をする。そうなるとう簡単に攻者を崩し投げることができる。