

新人の乱稽古入りにおける留意事項

宗家 沢山 宗海

新人の乱稽古入りにおける留意事項

宗 冢 沢 山 宗 海

緒 言

日本拳法の入門者は、基本技法を修めたならば乱稽古（防具着装の撃合稽古）に入るのであるが、この稽古に慣れない初期においては、充分に危害予防に留意する必要がある。これは安全な稽古という立場から、新人を将来上達さすという見地からも大切である。

去る四月、大阪商業大学拳法部の松山における合宿練習で、本年入学の新人が脳内出血でなくなっている。解剖の結果、頭蓋骨腔内の大脳が小さすぎるといふ異常体質と判明した。こんな体質は減多にないであろうであるが、われわれはこのような者も考えに入れて、万全の処置をとらねばならない。とは言え、この処置は決して弱気にできるものであつてはならない。すなわち合理性を求めて、更に強い稽古に進む素地をつくるものでなければならぬのである。

この趣旨にもとずいて、つぎに必要なことがらを述べてみよう。

衝撃の緩和について

防具を着装する理田は、いうまでもなく相手の拳足の突打蹴に対する衝撃を緩和するためである。した

がつて完全な防具を堅硬に着装せねばならない。だが、こゝに特に留意を要することは、頭部の衝撃緩和である。これを考えないと、さきに述べたような異常体質の者では脳内出血を起したり、また通常の健康体の者でも、長年の強い衝撃によつて老年になつてから神経傷害を後遺することにもなるのである。

このように頭部の衝撃緩和については、特に留意が肝要である。これについて、二つの重要事項をつぎに述べよう。

面の重量

面を頭部に緊硬に縛着することは、もちろん衝撃緩和に必要なことである。だが、更に大切なことは、その重量である。面の重量が、衝撃を緩和するということを見逃してはならない。

ところがやゝもすると、手で提げてみた感じで軽い面が動きやすいように思込み、そのようなものを用いたがるのである。だが、これは間違ひも甚しいのである。われわれは衝撃の緩和によく役立つ重量の面をつかつて、充分な稽古をせねばならない。そうすれば、脳傷害を防ぐこともできるし、また稽古量を増すこともできるのである。

それに類の力は強く、自分の体重と同量の重さのものを支え、また吊引する力をもっているものである。だから、面が重い、軽いといつても、それは手で提げてみた場合のことであり、ひとたび頭部につけてしまえば、その重量の差はほとんど感ぜられなくなつてしまふものである。

面の重量は2キロ以上なければならぬ。

これは古参者にも、もちろん要求されるが、特に新人には必須のことであり、できればこれよりも重いものを使用するのが安全である。

頸部のしなやかさ

頭部の衝撃を緩和するもう一つの要因は、頸部のしなやかさにある。すなわち被撃の際の頸部における反射的な拂え、これが衝撃を緩和するのである。これは、ちょうど野球選手がスピードのある硬球を、あの薄いグローブで捕えて、掌に少しも痛みを感じないのと同じことであつて、これも手首の反射的に働くしなやかさのためである。

この頸部のしなやかさは技術的な柔軟性である。稽古を重ねてゆくうちに、自然と身についてくる被撃に対する順応性である。これが身につくと、強撃にもよく耐えられるのであるが、この耐撃性が新人にはないのである。したがつて、新人にはいきなり激しい強合稽古を避けて、軽度なものから漸進的に激しさと量とを増やしてゆくようにせねばならない。

また、初期の稽古には、段位の上の者が相手になることが必要である。上位の者であれば、稽古に余裕があるから、打撃にも手加減をすることができるところが下位の者では、それが無いから、どうしても打撃がきつく徹底的になりやすい。これが危険である。

これは新人の上達心理の上にも大事なことである。

上位の者が手加減をして稽古をつけるということは、危害予防上からも大事なことであるが、新人の上達を心理的に促進さすという見地からも大事なことである。

初めて防具をつけたときに、徹底して撃ちのめされると、余程根性のある者は別として、たいていの者は拳法に対する自信を喪つてしまう。こうして最初に劣等感が植えつけられると、あとの伸びが悪くなつてしまう。初めに適当に撃込ましてもらつと、潜在的に自信ができて、これが自然と興味をもたせ、技能を伸ばすこととなる。こうした心理的な面から新人を育てるという意味からも、初期の稽古には上位者が

相手になつてやるのがよいのである。

結 び

以上、新人の防具稽古について注意を与えた。だがこれによつて、決して弱気になつてはならない。一般の者はほとんど猛烈にやるべきである。現にこの私を見よ。すでに六十才を数えるがいまだに現役である。大学のレギュラー選手を続けざまに十数人相手にする。しかし何の支障もない。安心してやればよい。たとへば強度な稽古へ合理的に入つてゆくことを考えればよいのである。