

空手道の「形」における基本姿勢と挙動数

The basic posture and movement of Kata of Karate

泉 賢 司

Kenshi IZUMI

空手道の「形」における基本姿勢と挙動数

泉 賢司

1. はじめに

空手道は文献として残る資料などが少なく、当時の沖縄の武人たちは「形」を秘密裡に修練して、これを後世に伝承していったものと考えられる。もともと空手は琉球王統時代の武官や上層階級の武術であって、一般的に知られるようになったのは大正時代に入ってからだろう。最初に沖縄の「唐手」を本土に紹介したのは、富名越義珍という松涛館流しょうとうかんの創始者である。富名越義珍が「空手道教範」の中で、「空手道を修める者は自己を虚むなしくして教えを受けなければならぬ」と述べているように、真の空手道を習得するには、まず「自己を虚しくする」努力が大事であろう。また、松涛二十訓において「空手に先手なし」という金言があるが、この訓戒は空手道の修練目的を一言でいい表しているといえよう。これは敵の攻撃を受けてからやむにやまれず、鍛えに鍛えた手脚をもって敵に対応するものであり、常に謙譲の徳と温和な態度で接しなければならないという道徳的な戒めである。空手道の「形」は、すべて最初は受けに始まっていることから、それがうかがわれる。

そもそも空手道の「形」は、受け、打ち、突き、蹴り、の基本技を合理的に組織構成したもので、四方八方に敵を仮想し、定められた演武線上を前進、後退、あるいは転身して演武するもので、屈伸、飛躍、平均運動など、あらゆる要素を含んだ全身運動であり、自分の体力に応じて独りでも集団でも行うことができる。また、一身の危急に遭遇した時の、自然に対応できる護身の技をも体得することができるといえよう。

ここでは、空手道の「形」における、挙動数に応じた立ち方と技の種類を表に分類し、それぞれの特徴を紹介したい。

2. 「形」の発生

形の発生は、先人たちが実戦した体験を生かし、そこに有利な展開方法を見つけ、幾度も繰り返し練磨し、次第に攻防の適切な技を見だし、確信がついた所を整理分類して組み合わせたものから始まっている。即ち武術の発達過程は乱世にあり、幾度ともなく戦場を馳駆ちくし生死の巷を往来し、一命を賭かけ、しかも勝ち残った勝利者がそ

の実戦、体験をもとに体得した武術である。ところが、武術の本質上、練磨の過程で相手を殺傷する危険性があること、しかし攻防の絶対的強さを求めなければならなかったこと、不特定の相手や技の場の条件が千変万化であったこと、このような条件を想定すると自己の修練、鍛練の場として形は必然的に発生し、また形に頼らざるをえなかったのであろう。そして殺伐とした攻防の技術の課程の中から創始者が悟り、編み出し、整え、より修練された技術とし、理念を体系化して一派を立て、その流祖となり自らが練磨し、弟子に技導し、生きた文献として伝承をはかったものと推察できる。そして、基本的な段階のものは形として、形で伝授できない微妙なニュアンス、また、高度な技術は口伝、伝書により伝授されたと思われる。このように先人たちの残した形は技術の基礎や規範の理想、典型であり、時代を超えた永遠のものとして大きな価値と意義をもつものといえよう。

空手道の形についていえば、1762年に土佐の「戸部良燕^{とべりょうえん}」という人が『大島筆記』という本を書いているが、その大島筆記によれば、「一年組合術（良憑^{ひととせ}謂武備志載スル所ノ拳法トキコユ）ノ手トシテ本唐より公相君^{クーシャンクー}、弟子オ数々ツレ渡レリ、基ワザ左右ノ手ノ内何分一ツハ乳ノ方オオサエ片手ニワザオシ扱足オヨクキカスル術他、甚瘦タ弱タトシタ人デアリシガ、大力ノ者無理ニ取付タラ基俥倒シタルコトナド有シ」という記述がある。

これは「公相君^{クーシャンクー}」という唐の武人が1758年、沖縄に来流して演武を正式に披露したということが記された唯一の書物である。この空手道における最も古くて、歴史的な内容は、大島書記の公相君の名に始まっているが、その約70年前、1683年に「汪揖^{ワンシュ}」という人が冊封使として来流して中国拳法の演武を行ったといわれている。小林系の形では、今でも「汪揖の形」「公相君の形」として継承されているが、松涛館流の場合は、富名腰義珍翁の手によって公相君の形を「観空^{カンクウ}」、汪揖の形を「燕飛^{エンビ}」とそれぞれに改名されて行われている。いずれにせよ空手の形はこの頃（尚穆王時代以降1756年）を起点として、集大成していったのではないかと考えられる。「唐手佐久川」^{トデイ}として伝えられている沖縄の武人もこの頃の人である。沖縄には、もともと琉球古来の「手」があったと言われている。中国から伝わったものを「唐手^{トデイ}」と呼び、琉球古来のものを「手^テ」とか「沖縄手」と呼んで区別していた。その内容は明らかではないが、私の考えでは沖縄古来の「手」なるものと中国拳法が相まって現在の形に至ったのだらうと思われる。

3. 「形」を演ずるために

- (1) 日本の武道は、空手に拘らず礼に始まり、礼に終わることを重視してきた。

形を始める前と終わりには必ず礼をする。

閉足立ちで両手の力を抜いて自然に垂らし、正しい礼を行ってから自然体立ちになり、演じる形の名を明確に伝えてから始める。

- (2) 形はそれぞれの挙動という動作の数が決まっている。

その挙動を順序正しく演じなければならない。

形は動禅、または立禅などと言われるように、無意識のうちに演じられるようになるためには、まずは回数が必要である。

- (3) 形はある一定の線上を演じなければならない。

この線を演武線といい、演武開始の位置から出発し、定められた線上を移動しながら終了するが、開始と終着は同一点上に来なければならない。

これを「本体帰還」と呼んでいる。

万事、始まる所に帰るといふ本遷の理合に基づくものであり、生死のきわみに立って戦いに挑む武者の思想は、出発した所に帰らぬことは死と敗北を意味する。

起勢点のへの復帰は、勝利の収勢点という武道の思想表現でもある。

また、演武線は、形の種類により「一直線のもの」「T字形のもの」「エ字形のもの」「*字形のもの」などがある。

- (4) 形はいろいろな部類であっても、ただ威力（力強さ）があれば良いというものではなく、また速ければ良いというものでもなく、リズムが求められる。

そのためには、「力の強弱」「技の緩急」「体の伸縮」がなければならない。

この三つの原則から形の美と力が生まれてくるのである。

それぞれの形の中に、それぞれの拍子、リズムを持って行うことにより、芸術美が生まれる。

兵法的に同じリズムでは相手に侵されてしまうことになる。

- (5) それぞれの形には、それぞれの特徴があり、体系上の目的がある。

軽妙に演武されることにより、その形の目的が達成されるものや重厚に演武さ

れて目的が達成されるもの、また小技が多かったり、ある形は全体的に穏やかだったり、杖などの武器に対処する形もある。

要はその形の特徴と、どういう練習目的であるかということ把握し、一挙手一投足の意味をつかんだ上で、その形の特徴を正しく表現することが必要だろう。

(6) 形には、気合を入れる箇所がある。

気合は、単なる掛け声だけではなく有声、無声の気合がある。

空手道の気合の場合は、主に攻撃の極めの場合が多いが、気合における三つの基本とは、「気を外すこと」「気を合^くわすこと」「気を挫^{くじ}くこと」の三原則から成り立っている。

この時に、声になる場合とそうでない場合があるわけだが、形の演武においては、これらの気合をどう生かすかということが重要になってくる。

(7) 形の中には、動と静があるが、開始から終わりに至るまで断絶してはならない。

最後にゆっくり終わったとしても、それは停滞して止まることではなく、動に移行するための静止でなければならない。

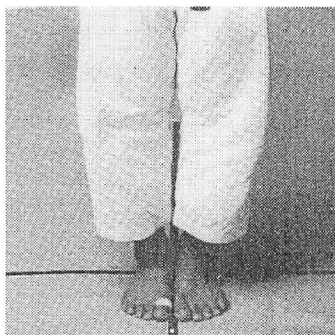
「残心」という言葉があるが、いつでもまた、動に移行する心構えを持ちながら静かに静止して終わらなければならない。

(8) 松涛館流の種類は、平安「一、二、三、四、五」段、鉄騎「一、二、三」段の指定形、抜塞大、観空大、十手、半月、燕飛、岩鶴、慈恩の選定形に大別される。

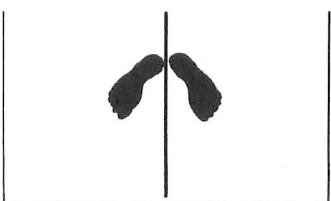
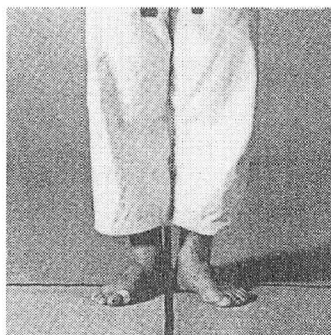
また、その他に抜塞小、観空小、明鏡、珍手、二十四歩、五十四歩、百八歩、三戦、転掌、莊鎮、征遠鎮などがある。

4. 立ち形の種類

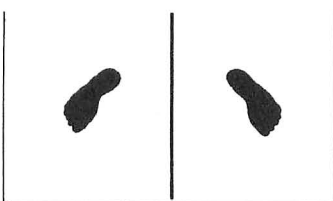
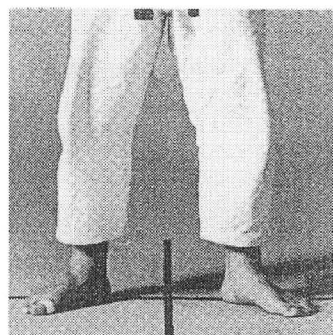
a) 自然体



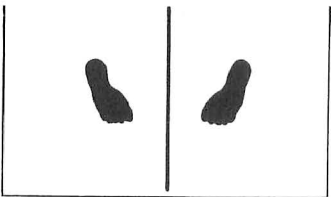
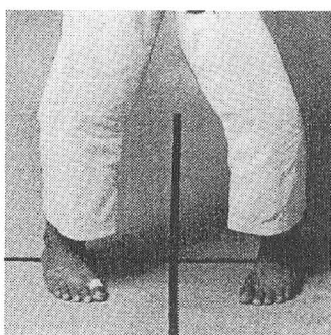
閉足立



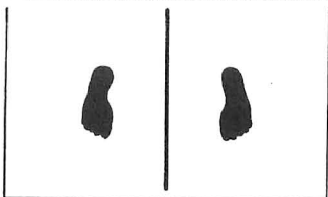
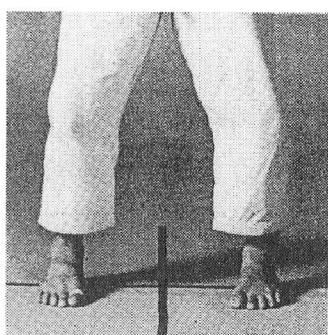
結び立



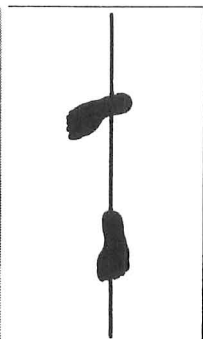
八字立



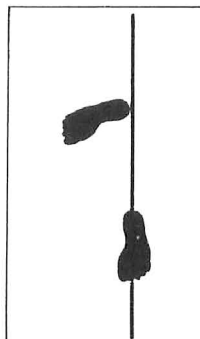
内八字立



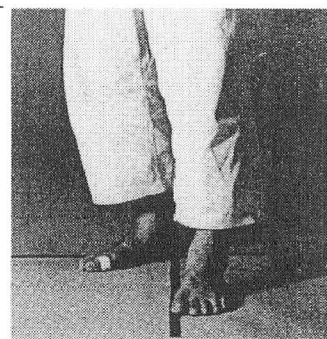
平行立



丁字立

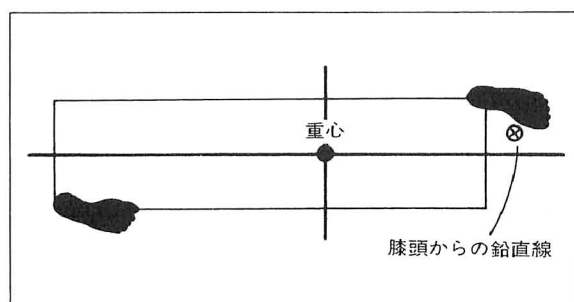
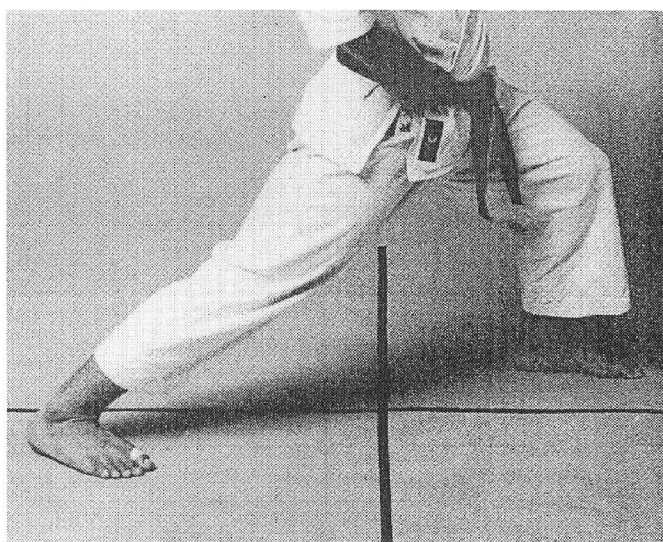


レの字立



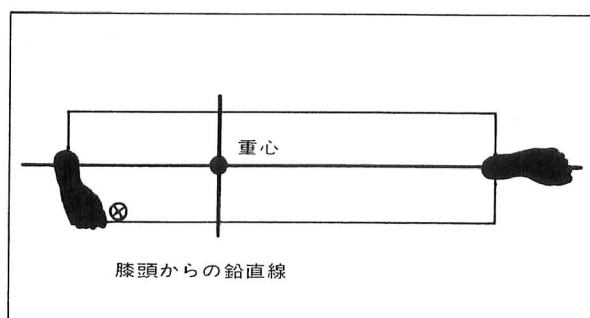
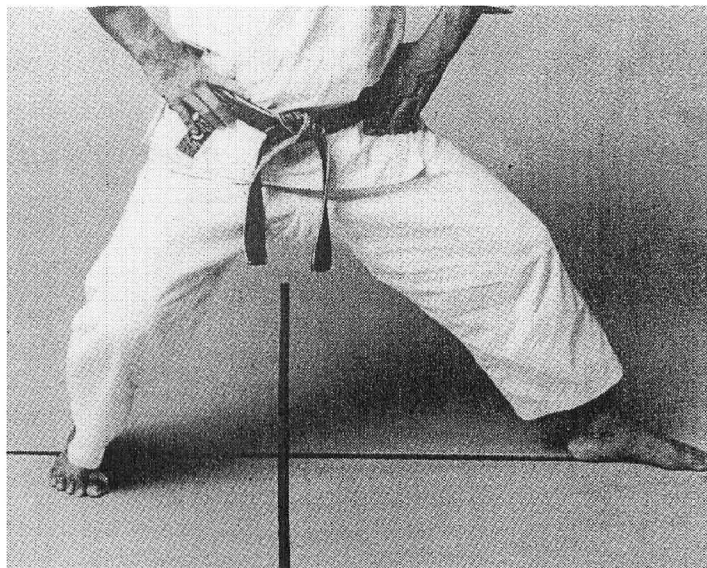
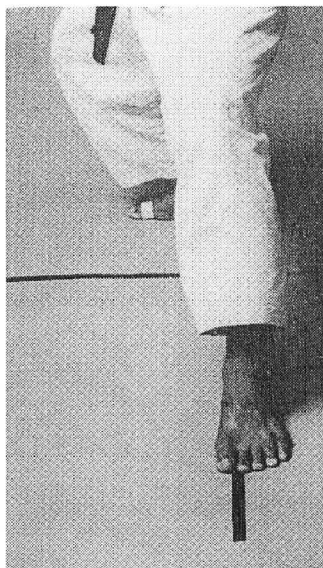
b) 前屈立

両足を前後に開いて腰を落とし、前膝は十分に屈し、後脚は膝を伸ばして立った形である。上体は腰の上に正しく、正面向かって斜め前向きの半身姿勢である。これは前方に強い立ち方であって、体の前方へ力を働かせる時に効果のある「立ち方」である。受ける場合にも使われるが、踏み込んで突く時には非常に有効である。攻防共に適している。



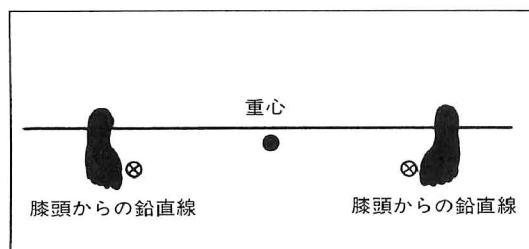
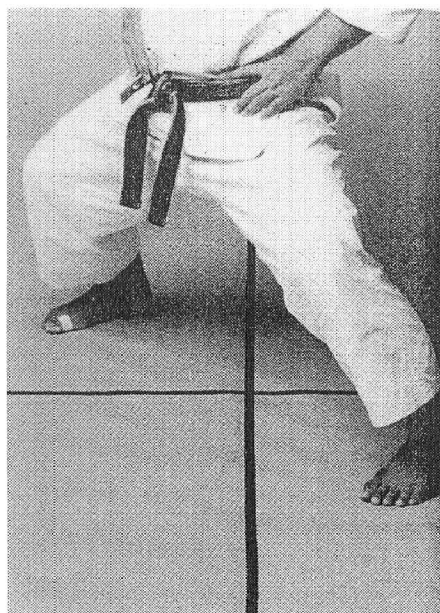
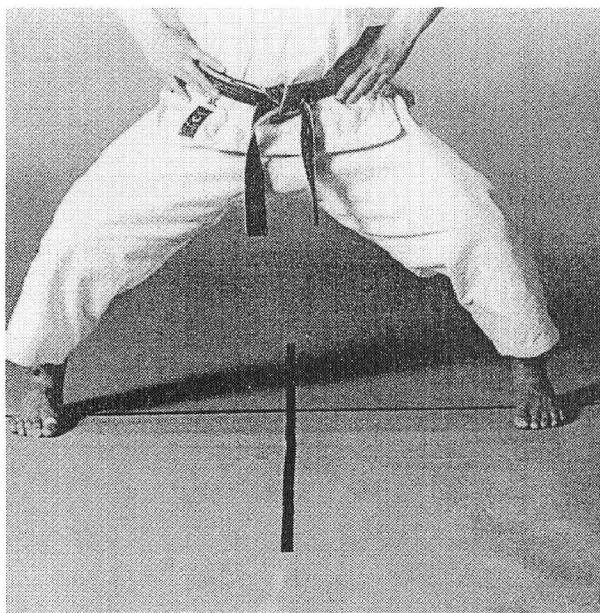
c) 後屈立

両足を前後に開いて落とし、後脚は膝を十分に屈し、前脚は膝を軽く伸ばして立った形である。これは後方に強い「立ち方」で、受けを主とする場合に好適である。また間合いを盗むのに効果的でもある。後方あるいは斜め後方に^{さば}捌いて受け、次の瞬間前屈立に変化して反撃に移る際には特に有効である。主に防御に適している。



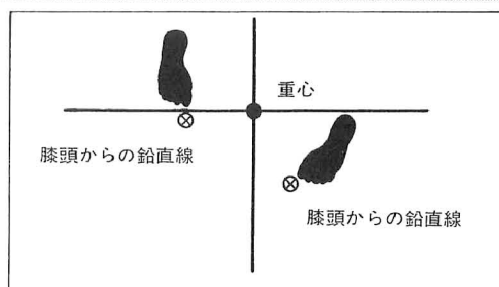
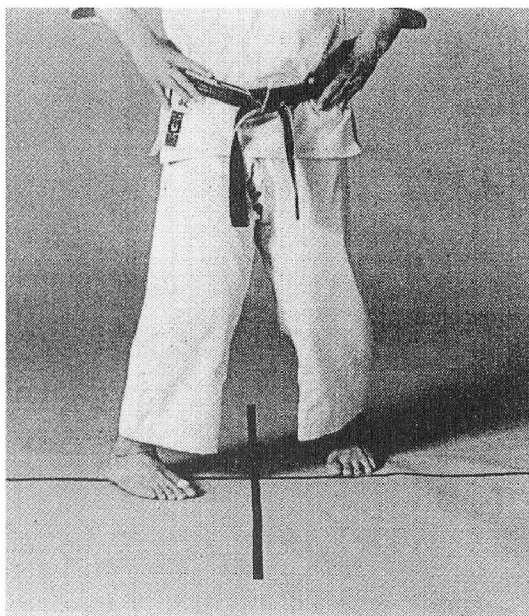
d) 騎馬立

両足を左右に開き、腰を真下に落として外に張り、両膝を屈した形である。上体は腰の上に直ぐ正面を向いて直立させる。左右に強い「立ち方」で、狭路などに両側面に技をかける際に使われると効果がある。体の安定、膝の曲げ方、足のしめ方の体得や、足腰の鍛練に適した基本形ということができる。殊に強靱な立ち方に必要な内腿の諸筋肉の緊張収縮の感知に役立つ。



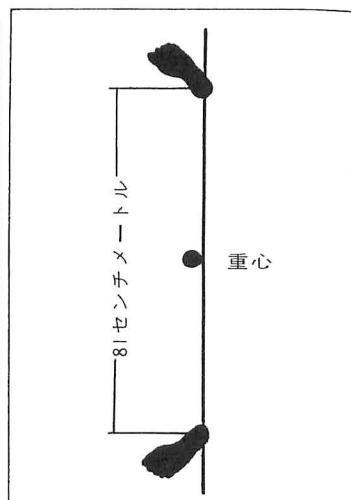
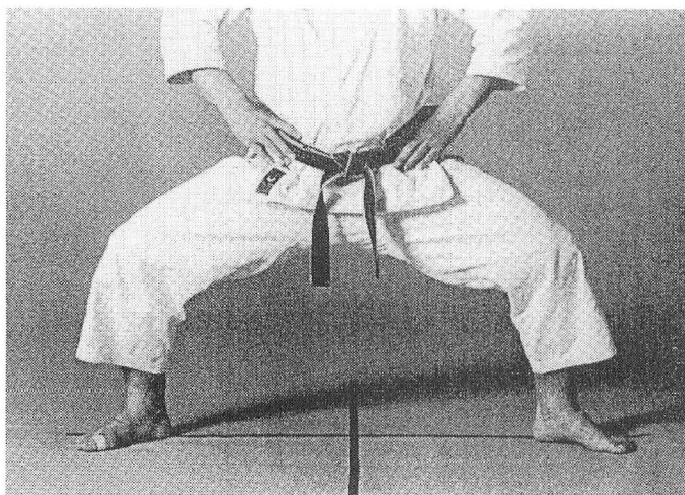
e) 三戦立

両足を左右に開き、左足を一足長前に出す。両膝は十分に屈しながら内側に倒して立った形である。これは歩幅のせまい割には強靱な立ち方であり、主として受けに使われる。前後左右に変転自在であり、妙味のある「立ち方」といえよう。膝を内側にしめるこの「立ち方」は、膝を強く張るような騎馬立、不動立とは全く対照的な「立ち方」である。狭い場所での攻防、主に防御に適している。



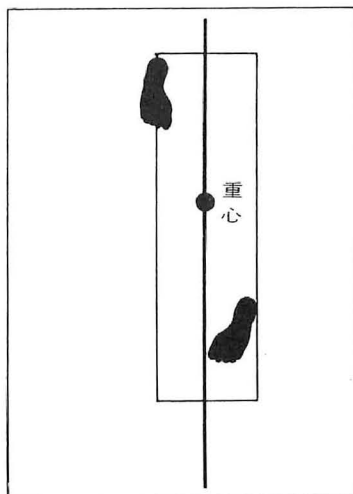
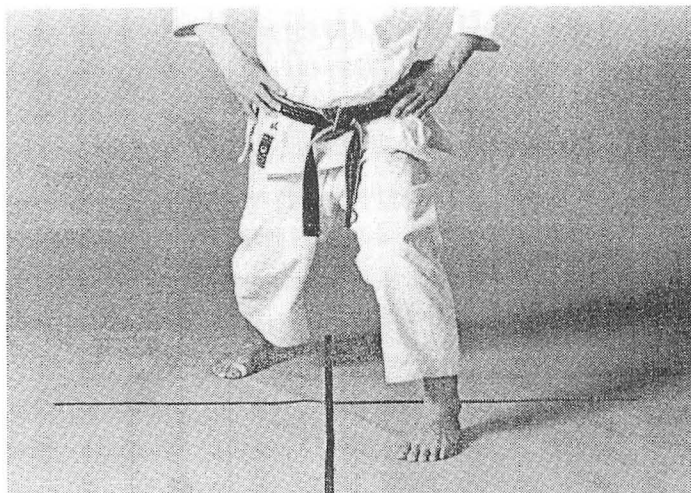
f) 四股立

騎馬立によく似た立ち方である。爪先が外側を向き、騎馬立よりもさらに腰が深く落ちる。狭路などで両側面からの攻防に対して使われると効果がある。



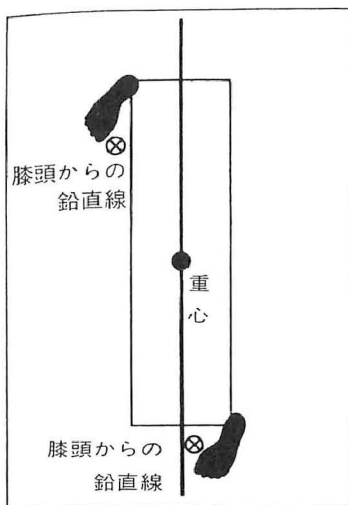
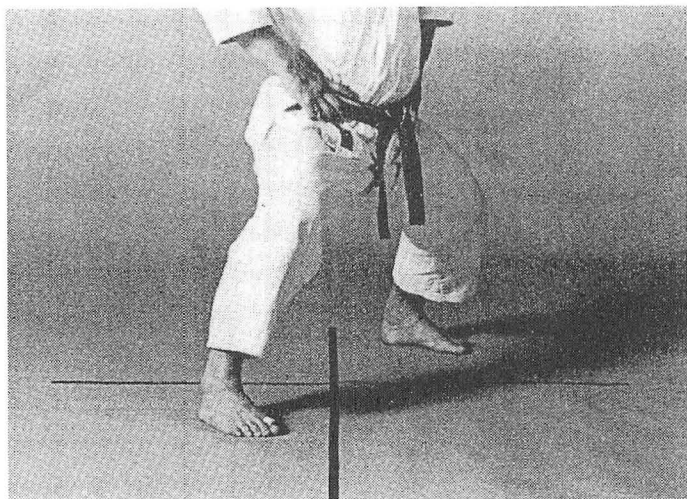
g) 半月立

前屈立と三戦立の、中間の「立ち方」であり、前後の歩幅は前屈立に近いが、膝のしめ方その他は三戦立に似ている。攻防ともに使われるが、主に防御に適している。



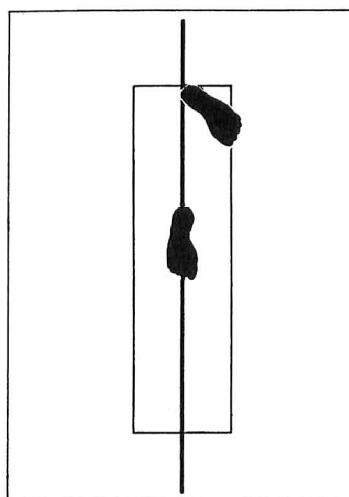
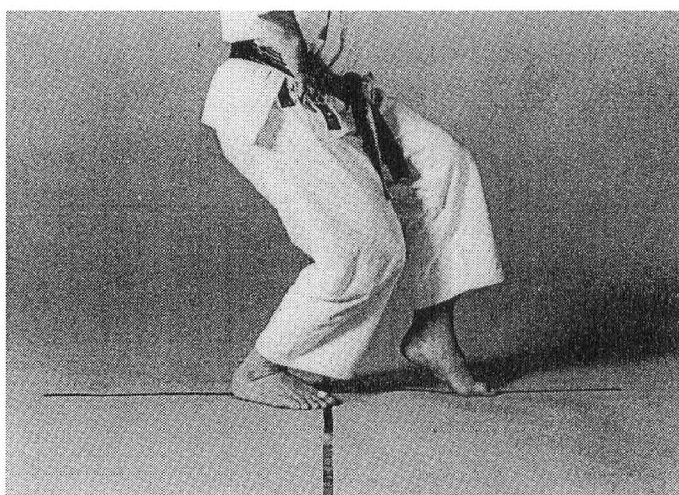
h) 不動立

前屈立と騎馬立を混合したような形で地上に根が生えたように、堅実で強い「立ち方」である。両膝がともに張り合うようなつもりで構える。相手の攻撃をしっかり受けとめ、そのまま厳しく反撃の技を行うのに最も適した「立ち方」である。



i) 猫足立

後屈立の前足をもっと後方へ引き寄せた形のもので、前足は踵をあげ爪先だけ床面に軽く置く。前膝はやや内側に倒して、その腿で金的を覆って守る体勢になる。後足は爪先を斜め前方に向け、膝を十分に屈する。体重はほとんど後足で支える。この「立ち方」は相手の攻撃を避け、あるいは軽くいなして、いったん小さくちぢまり、次の瞬間大きく変化して反撃するというように弾力があって、しかも軽妙な体捌きを伴う独特の「立ち方」である。猫が獲物に飛びかかろうとする寸前のフォームに似ている。狭い場所での攻防、主に防御に適している。



5. 挙動数

① 平安初段（挙動数 21）

基礎的な受け技である下段払、上段揚受、中段順突と後屈手刀受で構成されていて、立ち方も前屈立と後屈立で構成され、この形で基礎的な運足と体の方向転換をしっかりと体得する必要がある。

挙 動	立 ち 方	技 の 種 類
用 意	自然体八字立	
1	左 前 屈 立	左下段払
2	右 前 屈 立	右中段順突
3	右 前 屈 立	右下段払
4	右 前 屈 立	右拳槌縦
5	左 前 屈 立	左中段順突
6	左 前 屈 立	左下段払
7	右 前 屈 立	右上段揚受
8	左 前 屈 立	左上段揚受
9	右 前 屈 立	右上段揚受
10	左 前 屈 立	左下段払
11	右 前 屈 立	右中段順突
12	右 前 屈 立	右下段払
13	左 前 屈 立	左中段順突
14	左 前 屈 立	左下段払
15	右 前 屈 立	右中段順突
16	左 前 屈 立	左中段順突
17	右 前 屈 立	右中段順突
18	右 後 屈 立	左手刀受
19	左 後 屈 立	右手刀受
20	左 後 屈 立	右手刀受
21	右 後 屈 立	左手刀受
止 め	自然体八字立	

（注）1. 用 意 仮想相手に囲まれたことを自覚し、いついかなる所から攻撃されても対応できるよう静かに構える（気構え）

2. 止 め 仮想相手のダメージを確認しながら静かになおる（残心）

② 平安二段（挙動数 26）

この形により背腕側面上段受、横蹴・裏拳同時攻撃・前蹴を習得し、また体の同じ位置での方向転換と逆半身を完全に体得する必要がある。

立ち方は前屈立・後屈立と片脚立で構成されている。

挙 動	立 ち 方	技 の 種 類
用 意	自然体八字立	
1	右 後 屈 立	左背腕上段受，右前腕額前横構
2	右 後 屈 立	右拳槌打込，左手首流し受
3	右 後 屈 立	左拳中段突
4	左 後 屈 立	右背腕上段受，左前腕額前横構
5	左 後 屈 立	左拳槌打込，右手首流し受
6	左 後 屈 立	右拳中段突
7	左 脚 立	右裏拳上段打，右足刀横蹴上
8	右 後 屈 立	左手刀受
9	左 後 屈 立	右手刀受
10	右 後 屈 立	左手刀受
11	右 前 屈 立	右四本貫手中段縦突，左掌抑え受
12	右 後 屈 立	左手刀受
13	左 後 屈 立	右手刀受
14	左 後 屈 立	右手刀受
15	右 後 屈 立	左手刀受
16	左 前 屈 立	右中段内受
17	左 前 屈 立	右前蹴上
18	右 前 屈 立	左拳中段突
19	右 前 屈 立	左中段内受
20	右 前 屈 立	左前蹴上
21	左 前 屈 立	右拳中段突
22	右 前 屈 立	右中段諸手受
23	左 前 屈 立	左下段払
24	右 前 屈 立	右上段揚受
25	右 前 屈 立	右下段払
26	左 前 屈 立	左上段揚受
止 め	自然体八字立	

③ 平安三段（挙動数 20）

この形は中段・下段の受け替え、肘受、裏拳打、踏み込みなどの技を習得し、特に騎馬立を主体とした下半身の鍛練と、より足という独特の体捌きを体得する必要がある。

立ち方は後屈立、閉足立、騎馬立で構成されている。

挙 動	立 ち 方	技 の 種 類
用 意	自然体八字立	
1	右 後 屈 立	左中段内受
2	閉 足 立	右中段内受，左下段払
3	閉 足 立	左中段内受，右下段払
4	左 後 屈 立	右中段内受
5	閉 足 立	左中段内受，右下段払
6	閉 足 立	右中段内受，左下段払
7	右 後 屈 立	左中段諸手受
8	右 前 屈 立	右貫手中段縦突，左掌押え受
9	騎 馬 立	左拳槌中段打
10	右 前 屈 立	右中段順突
11	閉 足 立	両拳両腰構
12	騎 馬 立	右猿臂横打
13	騎 馬 立	右裏拳縦回し打
14	騎 馬 立	左猿臂横打
15	騎 馬 立	左裏拳縦回し打
16	騎 馬 立	右猿臂横打
17	騎 馬 立	右裏拳縦回し打
18	左 前 屈 立	左中段順突
19	騎 馬 立	右拳突上，左猿臂後当
20	騎 馬 立	左拳突上，右猿臂後当
止 め	自然体八字立	

④ 平安四段（挙動数 27）

この形は十字受、諸手受、手刀横回打、飛び込んでの縦回肘打、諸手搔分受、膝打の技を習得し、特に難しい交叉立を完全に体得する必要がある。

立ち方は後屈立、片脚立、前屈立、交叉立で構成されている。

挙 動	立 ち 方	技 の 種 類
用 意	自然体八字立	
1	右 後 屈 立	左背腕左側面上段横受，右前腕額前横構
2	左 後 屈 立	右背腕右側面上段横受，左前腕額前横構
3	左 前 屈 立	両拳下段十字受
4	左 後 屈 立	右中段諸手受
5	右脚立，右膝稍屈	両拳右腰構
6	右 脚 立	左裏拳左側面上段横回打，左横蹴上
7	左 前 屈 立	右猿臂打
8	左 脚 立	両拳左腰構
9	左 脚 立	右裏拳右側面上段横回打，右横蹴上
10	右 前 屈 立	左猿臂打
11	左 前 屈 立	左掌上段受，右手刀上段横回打
12	左 脚 立	右上段前蹴上
13	右足前交叉立	右裏拳縦回打，左拳左腰
14	右 後 屈 立	両拳中段搔分受
15	左 脚 立	右上段前蹴上
16	右 前 屈 立	右中段順突，左拳左腰
17	右 前 屈 立	左拳中段逆突
18	左 後 屈 立	両拳中段搔分受
19	右 脚 立	左上段前蹴上
20	左 前 屈 立	左拳中段順突，右拳右腰
21	左 前 屈 立	右拳中段逆突，左拳左腰
22	右 後 屈 立	左中段諸手受
23	右 後 屈 立	右中段諸手受
24	右 後 屈 立	左中段諸手受
25	左 脚 立	右膝揚当，両拳右膝両側引下し
26	右 後 屈 立	左手刀中段受，右手刀胸前構
27	左 後 屈 立	右手刀中段受
止 め	自然体八字立	

⑤ 平安五段（挙動数 23）

この形により水流溝、両掌十字押え受、騎馬立での側面下段払、側面掛受、三日月蹴などの技を習得し、飛び上がっての交叉立てを体得する必要がある。

立ち方は前屈立・後屈立・騎馬立・閉足立・交叉立で構成されている。

挙 動	立 ち 方	技 の 種 類
用 意	自然体八字立	
1	右 後 屈 立	左拳中段内受
2	右 後 屈 立	右拳中段逆突
3	閉 足 立	左前腕水流構
4	左 後 屈 立	右拳中段内受
5	左 後 屈 立	左拳中段逆突
6	閉 足 立	右前腕水流構
7	左 後 屈 立	右中段諸手受
8	左 前 屈 立	両拳下段十字受
9	左 前 屈 立	両拳上段十字受
10	左 前 屈 立	両掌中段押え受
11	左 前 屈 立	左拳中段突
12	右 前 屈 立	右拳中段順突
13	騎 馬 立	右拳右側面下段払い
14	騎 馬 立	左掌左側面中段掛受
15	騎 馬 立	右三日月蹴
16	騎 馬 立	右猿臂前打
17	右足前交叉立	右中段諸手受
18	L の 字 立	右諸手後方突上
19	右足前交叉立	両拳下段十字受
20	右 前 屈 立	右中段諸手受
21(A)	左 前 屈 立	右手刀下段打込，左掌右肩上流し受
21(B)	右 後 屈 立	右拳右側面上段内受，左拳右拳側面下段受
22	閉 足 立	右拳右側面上段内受，左拳右拳側面下段受
23(A)	右 前 屈 立	左手刀下段打込，右掌左肩上流し受
23(B)	左 後 屈 立	左拳左側面上段内受，右拳右側面下段受
止 め	自然体八字立	

⑥ 鉄騎初段（挙動数 29）

鉄騎は横の移動に終始する形で、移動する足が軸脚前に交叉した際両足爪先を真横に並べ、体重を移動するタイミングを体得し、騎馬立での側面下段払、内受、猿臂打、鉤突、波返し、背手受、背腕流し受などの技を習得し、鉤突によって、肩、肘、脇のしめ込みを確実に体得する必要がある。

立ち方は騎馬立と交叉立で構成されている。

挙 動	立 ち 方	技 の 種 類
用 意	閉 足 立	右掌に左掌を重ねる
1	左足前交叉立	右掌に左掌を重ねる
2	騎 馬 立	右掌中段受（背手受）
3	騎 馬 立	左猿臂中段打，右掌左肘当
4	騎 馬 立	両拳右腰構
5	騎 馬 立	下 段 払
6	騎 馬 立	右前腕水流構
7	右足前交叉立	右前腕水流構
8	騎 馬 立	右中段内受
9	騎 馬 立	①左背腕上段流し受，右下段払い ②左拳上段裏突右拳左肘下
10	騎 馬 立	左 中 段 受
11	騎 馬 立	左足波返し，左腕左中段受
12	騎 馬 立	左 中 段 受
13	騎 馬 立	右足波返し，左腕右中段受
14	騎 馬 立	両拳右腰構
15	騎 馬 立	左拳左中段突，右拳中段鉤突
16	騎 馬 立	左掌左中段受（背手受）
17	騎 馬 立	右猿臂左中段打，左掌右肘当
18	騎 馬 立	両拳左腰構
19	騎 馬 立	下 段 払
20	騎 馬 立	左前腕水流構
21	騎 馬 立	左前腕水流構
22	騎 馬 立	左中段内受
23	騎 馬 立	①右背腕上段流し受，左拳下段受 ②右拳上段裏突左拳右肘下
24	騎 馬 立	右 中 段 受
25	騎 馬 立	右足波返し，右腕右中段受
26	騎 馬 立	右 中 段 受
27	騎 馬 立	左足波返し，右腕左中段受
28	騎 馬 立	両拳左腰構
29	騎 馬 立	右拳右中段突，左拳鉤突
止 め	閉 足 立	右掌に左掌を重ねる

⑦ 鉄騎二段（挙動数 24）

鉄騎初段と同様であるが、この形により中段つかみ受と掛受の区別と、効果的な強さを発揮させるために、片手を受腕の肘にかけて押し出すことを体得する必要がある。

立ち方は騎馬立と交叉立で構成されている。

挙 動	立 ち 方	技 の 種 類
用 意	自然体八字立	
1	左足前交叉立	両肘水平に張る
2	騎 馬 立	右前腕右側面中段受，左前腕胸前水平構
3	左足前交叉立	右前腕正面下段受，左掌右肘に添える
4	騎 馬 立	右前腕右側面下段受，左掌右肘に添える
5	閉 足 立	両肘水平に張る
6	騎 馬 立	左前腕左側面中段受，右前腕胸前水平構
7	右足前交叉立	左前腕正面下段受，右掌左肘に添える
8	騎 馬 立	左前腕右側面下段受，左掌左肘に添える
9	騎 馬 立	左掌左腰，右拳左掌にあてる
10	騎 馬 立	右前腕右側面中段受，左掌右手首に添える
11(A)	右 足 踏 込	右拳右腰，左掌右拳前にあてる
11(B)	騎 馬 立	右猿臂打，左掌水月前にたてる
12	騎 馬 立	右掌右側面中段つかみ受
13	騎 馬 立	左拳鉤突，右拳右腰
14	左足前交叉立	左拳鉤突，右拳右腰
15	右足踏込・騎馬立	左中段内受
16(A)	騎 馬 立	右背腕上段流し受，左拳下段受
16(B)	騎 馬 立	右拳上段裏突，左前腕胸前水平構
17	騎 馬 立	右掌右腰，左拳右掌にあてる
18	騎 馬 立	左前腕左側面中段受，右掌左手首に添える
19(A)	左 足 踏 込	左拳左腰，右掌左拳前
19(B)	騎 馬 立	左猿臂打，右掌水月前にたてる
20	騎 馬 立	左掌左側中段つかみ受
21	騎 馬 立	右 拳 鉤 突
22	右足前交叉立	右 拳 鉤 突
23	騎 馬 立	右中段内受
24(A)	騎 馬 立	左背腕上段流し受，右下段受
24(B)	騎 馬 立	左拳上段裏突，右前腕胸前水平構
止 め	自然体八字立	

⑧ 鉄騎三段（挙動数 36）

鉄騎初、二段と同様であるが、この形により中段受替えの素早い呼吸を体得し、騎馬立・交叉立を確実に体得する必要がある。

立ち方は騎馬立と交叉立で構成されている。

挙 動 用 意	立 ち 方	技 の 種 類
	自然体八字立	
1	騎 馬 立	左中段内受，右拳右腰
2	騎 馬 立	右中段内受，左下段払
3	騎 馬 立	右前腕中段払，左前腕胸前水平構
4	騎 馬 立	右背腕上段流し受
5	騎 馬 立	右拳上段裏突
6	騎 馬 立	右拳右腰，左掌右拳上
7	騎 馬 立	右拳中段直突
8	騎 馬 立	右 前 腕 捻 り
9	左足前交叉立	右 前 腕 捻 り
10	騎 馬 立	右前腕右側面下段押し受，右掌右肘に添える
11	騎 馬 立	右拳右側面下段振捨，左掌添えたまま
12	騎 馬 立	右拳右腰引き，左掌右拳裏上添え
13	騎 馬 立	右拳中段直突
14	騎 馬 立	右中段内受，左下段受
15	騎 馬 立	左中段内受，右下段受
16(A)	騎 馬 立	左背腕上段流し受，右拳そのまま
16(B)	騎 馬 立	左拳上段裏突，右前腕胸前水平構
17	騎 馬 立	左拳上段裏突，右前腕胸前水平構
18	右足前交叉立	左拳上段裏突，右前腕胸前水平構
19	騎 馬 立	左 踏 込
20	騎 馬 立	左前腕中段払
21	騎 馬 立	左背腕上段流し受
22	騎 馬 立	左拳上段裏突
23	騎 馬 立	左拳左腰，右掌左拳上
24	騎 馬 立	左拳中段直突
25	騎 馬 立	左 前 腕 捻 り
26	右足前交叉立	左 前 腕 捻 り
27	騎 馬 立	左前腕左側面下段押し受，右掌左肘添え
28	騎 馬 立	左拳左側面下段振捨
29	騎 馬 立	左拳左腰，右掌左拳上添え
30	騎 馬 立	左拳中段直突，右掌そのまま
31	騎 馬 立	右掌右側面中段つかみ受，左拳左腰
32	騎 馬 立	左拳鉤突，右拳右腰
33	左足前交叉立	左拳鉤突，右拳右腰
34	騎 馬 立	左 中 段 内 受
35	騎 馬 立	右中段内受，左下段受
36	騎 馬 立	右拳上段裏突，左前腕胸前水平構
止 め	自然体八字立	

⑨ 燕飛（挙動数 37）

相手の上段を突き上げ、つかんで引き寄せながら相手のふところに飛び込んで突く、あたかも燕の一高一低、身を翻しての反転など、空を飛ぶような趣があるので、燕飛と名付けられた。軽妙・俊敏な形であり、敵と対峙して手のつまったときなど、わざと隙を見せ、敵の攻撃を誘うといった虚実の駆け引きを体得する必要がある。

立ち方は脚折敷・八字立・前屈立・騎馬立・後屈立・片脚立・膝屈で構成されている。

挙動 用意	立ち方	技の種類
1	閉足立	左掌を左腰に、右拳を左掌に当てる
2	右脚折敷	右拳下段払、左拳右胸前構
3	八字立	両拳左腰構
4	右前屈立	右下段払
5	騎馬立	左腕水流構、右拳右腰
6	左前屈立	左下段払
7	右脚立（左足右踵後交叉添）	右拳上段揚突 右拳左肩上、左拳下段突
8	左膝屈	右下段払、左拳左腰
9	左前屈立	左下段払
10	左前屈立	右拳上段揚受
11	右脚立	右拳左肩上、左拳下段突
12	左膝屈	右下段払
13	左前屈立	左下段払
14	騎馬立	左掌左斜前方構、右拳右腰
15	左脚立	右拳手首左掌打当
16	騎馬立	左縦手刀中段受、右拳右腰
17	騎馬立	右拳中段直突
18	騎馬立	左拳中段直突
19	左前屈立	左下段払
20	左前屈立	右上段揚突
21	左後屈立	右手刀中段受
22	右後屈立	左手刀中段受
23	右後屈立	右拳中段突
24	左後屈立	右手刀中段受
25	左前屈立	左下段払
26	左前屈立	右拳上段揚突
27	右脚立	右拳左肩上、左拳下段突
28	左膝屈	右下段払、左拳左腰
29	左前屈立	左下段払、右拳右腰
30	左前屈立	右底掌中段押上受、左拳左腰
31	右前屈立	右底掌中段押上受、左底掌下段おさえ受
32	左前屈立	左底掌中段押上受、右底掌下段おさえ受
33	右前屈立	右底掌中段押上受、左底掌下段おさえ受
34	左後屈立	右拳下段構、左拳左腰
35	右前膝屈	右掌下段に押し出す、左掌上段つかみ受
36	左後屈立	右手刀中段受
37	右後屈立	左手刀中段受
止め	閉足立	用意の姿勢と同

⑩ 慈恩 (挙動数 47)

慈恩という形は、円満、穏やかな動きの中に、厳しい気魄のこもった形であり、転進・転回・より足などを体得するのに適した形である。

立ち方は、前屈立・後屈立・騎馬立・閉足立・交叉立で構成されている。

挙用	動意	立ち方	技の種類
1		閉足立	右拳を左掌で包み下顎前に構える
2		右前屈立	右拳中段内受, 左拳下段受
3		左前屈立	両拳中段搔分
4		左前屈立	右中段前蹴上
5		右前屈立	右中段順突, 左拳左腰
		右前屈立	左中段逆突
6		右前屈立	右中段逆突
7		右前屈立	両拳中段搔分
8		右前屈立	左中段前蹴上
9		左前屈立	左中段順突
10		左前屈立	右中段逆突
11		左前屈立	左中段順突
12		左前屈立	左上段揚受
13		左前屈立	右中段逆突
14		右前屈立	右上段揚受
15		右前屈立	左中段逆突
16		左前屈立	左上段揚受
17		右前屈立	右中段順突
18		右後屈立	右拳右側面上段内受, 左拳左側面下段受
19		騷馬立	右拳鉤突, 左拳左腰
20		左後屈立	左拳左側面上段内受, 右拳右側面下段受
21		騎馬立	左拳鉤突, 右拳右腰
22		左前屈立	左拳下段払
23		騎馬立	右底掌右側面中段横受
24		騎馬立	左底掌左側面中段横受
25		騎馬立	右底掌右側面中段横受
26		右後屈立	右拳右側面上段内受, 左拳左側面下段受
27		閉足立	左拳左側面諸手上段内受, 左拳左肘前添
28		左後屈立	左拳左側面上段内受, 右拳右側面下段受
29		閉足立	右拳右側面諸手上段内受, 左拳右肘前添
30		閉足立	両拳両側に搔分け下す
31		交叉立	両拳下段十字受
32		右前屈立	両拳両側下段搔分
33		左前屈立	両拳中段搔分受
34		右前屈立	両拳上段十字受
35		右前屈立	右裏拳上段打
36		右前屈立	左拳中段突受, 右拳右肩前構
37		右前屈立	右裏拳上段裏突, 左腕水月前構
38		左前屈立	左拳中段内受, 右拳右腰
39		右前屈立	右中段順突
40		右前屈立	右拳中段内受
41		左前屈立	左中段順突
42		左前屈立	左下段払
43		騎馬立	右拳右側面中段打落, 左拳左腰
44		騎馬立	左拳左側面中段打落
45		騎馬立	右拳右側面中段打落
46		騎馬立	右拳右乳前, 左拳左側面中段突
47		騎馬立	左拳左乳前, 右拳右側面中段突
止	め	閉足立	右拳を左掌で包み下顎前に構える

⑪ 観空大 (挙動数 62)

この形は、四方八方に八人の敵を仮想して各方面からの種々の攻撃を捌き、受けて反撃するもので、非常に変化に富んでいる形である。技の緩急・力の強弱・体の伸縮はもちろん、回転飛び上がり、伏せなどを十分に使いこなせるように体得しなければならない。

立ち方は八字立・後屈立・膝屈・片脚立・前屈立・レの字立・交叉立・騎馬立で構成されている。

挙 動	立 ち 方	技 の 種 類
用 意	自然体八字立	両掌を右を上を上に斜めに重ねる
1	八 字 立	両掌重ねたまま額斜め上に
2	八 字 立	両掌左右に開き、両掌下腹部前に
3	右 後 屈 立	左背腕左側面上段受、右掌胸前構
4	左 後 屈 立	右背腕右側面上段受、左掌胸前構
5	八 字 立	左縦手刀中段内受、右拳右腰
6	八 字 立	右拳中段直突
7	左 膝 屈	右中段内受
8	八 字 立	左中段直突
9	右 膝 屈	左中段内受
10	左 脚 立	両拳左腰構
11	左 脚 立	右裏拳上段横回打、右横蹴上
12	右 後 屈 立	左手刀中段受
13	左 後 屈 立	右手刀中段受
14	右 後 屈 立	左手刀中段受
15	右 前 屈 立	右貫手中段突、左掌おさえ受
16	左 前 屈 立	右手刀上段横回打、左掌額前上段受
17	左 脚 立	右前蹴上
18	右 後 屈 立	右拳右側面上段内受、左拳左側面下段受
19	左 前 屈 立	右手刀下段打込、左掌右肩上流し受
20	右レの字立	左拳下段に伸ばす、右拳右腰
21	左 前 屈 立	右手刀上段横回打、左掌額前上段受
22	左 脚 立	右前蹴上
23	右 後 屈 立	右拳右側面上段内受、左拳左側面下段受
24	左 前 屈 立	右手刀下段打込、左掌右肩上流し受
25	左レの字立	左拳下段に伸ばす、右拳右腰
26	右 脚 立	両拳右腰構左拳右拳上
27	右 脚 立	左裏拳上段横回打、左横蹴上
28	左 前 屈 立	右猿臂前打
29	左 脚 立	両拳左腰
30	左 脚 立	右裏拳上段横回打、右横蹴上
31	右 前 屈 立	左猿臂前打
32	右 後 屈 立	左手刀受

33	左 後 屈 立	右 手 刀 受
34	左 後 屈 立	右 手 刀 受
35	右 後 屈 立	左 手 刀 受
36	左 前 屈 立	右手刀上段横回打，左掌額前上段受
37	左 脚 立	右 前 蹴 上
38	右脚前交叉立	右裏拳縦回打，左拳左腰
39	右 前 屈 立	右中段内受
40	右 前 屈 立	左中段直突
41	右 前 屈 立	右中段直突
42	左 脚 立	右裏突，左掌右手首横
43	右 足 前 伏	両掌肘立伏
44	右 後 屈 立	左手刀下段払，右手刀胸前構
45	左 後 屈 立	右 手 刀 受
46	左 前 屈 立	左中段内受
47	左 前 屈 立	右中段直突
48	右 前 屈 立	右中段内受
49	右 前 屈 立	左中段直突
50	右 前 屈 立	右中段直突
51	左 脚 立	両 拳 左 腰
52	左 脚 立	右裏拳上段横回打，右横蹴上
53	右 後 屈 立	左手刀受
54	右 前 屈 立	右貫手中段突，左掌おさえ受
55	騎 馬 立	左裏拳縦回打，右拳右腰
56	騎 馬 立	左拳槌中段横打
57	騎 馬 立	右猿臂前打
58	騎 馬 立	両 拳 左 腰
59	騎 馬 立	右 下 段 払
60	騎 馬 立	左拳下段受，右拳ふり上げ
61	騎 馬 立	右拳落し突
62	自然体八字立	両掌頭上交叉受
63	右 前 屈 立	両掌額前交叉
64	右 前 屈 立	二 段 蹴
65	右 前 屈 立	右裏拳縦回打，左拳左腰
止 め	自然体八字立	

⑫ 拔塞大（挙動数 42）

この形はあたかも敵の城塞を打ち破るような気魄と力をもって行うので、拔塞と呼ばれる。気力を充実させ、重厚で堂々と演武しなければ、この形の特徴は生きてこない。重厚と敏捷・力と変化・技の緩急・力の強弱などを効果的に使い分け、体得しなければならない。

立ち方は交叉立・前屈立・八字立・膝屈・後屈立・片脚立・閉足立・騎馬立で構成されている。

挙動 用意	立ち方	技の種類
1	閉足立	右掌を左掌で軽くつつむ
2	右脚前交叉立	右中段内受，左掌右手首横に添える
3	左前屈立	左中段内受
4	左前屈立	右中段内受
5	右前屈立	左中段外受
6	右前屈立	右中段内受
7	右前屈立	右中段外受
8	八字立	左中段内受
9	八字立	両拳右腰構
10	八字立	左縦手刀中段内受
11	八字立	右拳中段直突
12	左膝屈	右中段内受
13	八字立	左拳中段直突
14	左膝屈	左中段内受
15	左後屈立	右手刀中段受
16	右後屈立	左手刀中段受
17	左後屈立	右手刀中段受
18	右後屈立	左手刀中段受
19	左前膝屈	両掌つかみ受
20	左脚立	両掌つかみよせ右足刀下段蹴込
21	右後屈立	左手刀中段受
22	左後屈立	右手刀中段受
23	閉足立	諸手上段受
24	右前屈立	両拳槌中段はさみ打
25(A)	右前屈立	右拳中段突
25(B)	左前屈立	右手手刀下段打込，左掌右肩上流し受
26	閉足立	右拳右側面上段内受，左拳左側面下段受
27	騎馬立	右拳右側面下段受
28(A)	騎馬立	左掌左側面中段掛受
28(B)	左脚立	右三日月蹴
29	騎馬立	右猿臂中段前打
30	騎馬立	右下段払，左腕胸前構
31	騎馬立	右下段払，左腕胸前構
32	騎馬立	両拳左腰構
33	右前屈立	山突
34	右前屈立	両拳右腰構
35	閉足立	山突
36	左前屈立	両拳左腰構
37	右前屈立	山突
38	左前屈立	右下段すくい受
39	右前屈立	左下段すくい受
40	左後屈立	右手刀中段受
41	左後屈立	右手刀中段受
42	右後屈立	左手刀中段受
止め	閉足立	右掌を左掌で軽くつつむ

⑬ 半月（挙動数 41）

この形は進んで行く際に、手足ともに半円を描くので、この名が付けられた。呼吸に合わせて手脚同時に動く動作、半月型の足のすり出しなど、緩急の技がポイントである。半月型の足のすり出しは常に相手の足の内側にすり出す。これは内側に攻め込むことにより相手の体を容易に崩しうるからである。この形により接近して攻め込む足のすり出しを体得する必要がある。

立ち方は半月立・後屈立・片脚立・描足立で構成されているが、形の名の通り半月立が主である。

挙動 用意	立ち方	技の種類
1	自然体八字立	
2	左前半月立	左中段内受
3	左前半月立	右中段直突
4	右前半月立	右中段内受
5	右前半月立	左中段直突
6	左前半月立	左中段内受
7	左前半月立	右中段直突
8	左前半月立	両一本拳両乳前に構える
9	左前半月立	両一本拳中段直突
10	左前半月立	両掌山構
11	左前半月立	両掌両側下段払
12	左前半月立	右掌中段内受, 左掌下段払
13	右前半月立	右掌つかみ受
14	右前半月立	左掌中段内受, 右掌下段払
15	右前半月立	左掌つかみ受
16	左前半月立	右掌中段内受, 左掌下段払
17	右前半月立	右掌つかみ受
18	右前半月立	右拳中段内受, 左拳左腰
19	右前半月立	左拳中段直突
20	左前半月立	右拳中段直突
21	左前半月立	左拳中段内受
22	左前半月立	右拳中段直突
23	右前半月立	右拳中段直突
24	右前半月立	右拳中段内受
25	右前半月立	左拳中段直突
26	右後屈立	右拳中段直突
27	左脚立(右足左足前交叉)	左裏拳縦回打, 右拳右腰
28	右脚立	左拳そのまま, 右拳右腰
29	左前半月立	左拳右肩上へ引く, 左前蹴上
30	左前半月立	左拳下段払
31	左前半月立	右拳中段突
32	左後屈立	左上段揚受
33	右脚立	右裏拳縦回打
34	左脚立	右裏拳縦回打
35	右前半月立	右拳左肩上へ引く, 右前蹴上
36	右前半月立	右拳下段払
37	右前半月立	左拳中段突
38	右後屈立	右上段揚受
39	左脚立	左裏拳縦回打
40	左前半月立	右中段三日月蹴
41	左前猫足立	右拳中段突
止め	自然体八字立	下段合掌受

⑭ 十手（挙動数 24）

この形は筋骨を鍛練するのに効果があり、この形を習熟することにより、10 人の動きをすとの意である。武器、特に棒の攻撃に対応する堂々とした重厚な形であり、強い受けを必要とする。また脇腹のしめ等を体得する形でもある。

立ち方は、前屈立・騎馬立・交叉立・片脚立で構成されている。

挙 動	立 ち 方	技 の 種 類
用 意	閉 足 立	右拳に左掌を軽くかぶせ、顎前に構える
1	右 前 屈 立	右背手首中段押え受，左拳左腰
2	左 前 屈 立	右底掌下段押え受，左底掌中段押し上受
3	左 前 屈 立	左掌中段押え受
4	騎 馬 立	右掌手首右側面中段掛受，左拳左腰
5	騎 馬 立	右底掌右側面中段横打，左拳左腰
6	騎 馬 立	左底掌左側面中段横打，右拳右腰
7	騎 馬 立	右底掌右側面中段横打，左拳左腰
8	右前交叉立	両拳上段十字受
9	騎 馬 立	両拳両側下段打払
10	騎 馬 立	山構（上段搔分受）
11	騎 馬 立	左拳手首上段横打払
12	騎 馬 立	右拳手首上段横打払
13	騎 馬 立	左拳手首上段横打払
14	自然体八字立	両拳体側に搔分け下す
15	右 前 屈 立	右手刀上段受，左拳左腰
16	右 前 屈 立	両掌虎口捧受
17(A)	右足立（左足右膝前に添える）	右掌右肩上，左掌右脇
17(B)	左 前 屈 立	右掌上段押出，左掌下段押出
18(A)	左足立（右足左膝前添）	左掌左肩上，右掌左脇
18(B)	右 前 屈 立	左掌上段押出，右掌下段押出
19	右 後 屈 立	右拳右側面上段内受，左拳左側面下段受
20	左 後 屈 立	左拳左側面上段内受，右拳右側面下段受
21	左 前 屈 立	左拳上段揚受
22	右 前 屈 立	右上段揚受
23	左 前 屈 立	左上段揚受
24	右 前 屈 立	右上段揚受
止 め	閉 足 立	右拳に左掌を軽くかぶせ顎前に構える

⑮ 岩鶴（挙動数 42）

この形は岩頭に片足で立った鶴がまさに敵に飛び掛かろうとするような形勢から、この名が付けられた。したがって片足で立ったときは、相手の動きを封じるような威圧感が必要である。また、この形は横蹴上を主体とした、他に類例を見ない特殊な形である。片足で立ったときのバランス、横蹴りと裏拳の同時反撃などを体得するのに適した形である。

立ち方は、後屈立・騎馬立・前屈立・八字立・膝接地・片脚立で構成されている。

挙 用	動 意	立 ち 方	技 の 種 類
		自然体八字立	
1		右 後 屈 立	両掌上段側面合せ受
2		右 後 屈 立	両掌中段押え受
3		右 後 屈 立	左拳中段突
4		右 後 屈 立	右拳中段逆突
5		騎 馬 立	右側面下段払
6		左 前 屈 立	両掌十字上段交叉受
7		左 前 屈 立	両掌握り胸十字構
8(A)		左 前 屈 立	二 段 蹴
8(B)		左 前 屈 立	両掌十字下段交叉受
9		左 前 屈 立	両掌十字下段交叉受
10		左 後 屈 立	右拳下段払、左拳右腰前構
11		右 後 屈 立	左手刀下段受、右手刀左腰前構
12		右 前 屈 立	両掌中段搔分受
13		騎 馬 立	両掌中段搔分受
14		八字立（広め）	両手を搔分け下し
15		右 後 屈 立	右側面上段内受、左側面下段受
16		左 後 屈 立	左側面上段内受、右側面下段受
17		右 後 屈 立	右側面上段内受、左側面下段受
18		右膝接地、左膝立てる	両拳十字下段交叉受
19		騎 馬 立	両掌中段搔分
20		自然体（広めに）	両掌搔分け下す
21		自然体（広めに）	両 拳 両 腰
22		自然体（広めに）	右 肘 当
23		自然体（広めに）	左 肘 当
24		交 叉 立	両拳中段搔分
25		右 脚 立	右側面上段内受構、左側面下段構
26		右 脚 立	両拳右腰構
27		右 脚 立	左裏拳上段横回打、左足刀中段横蹴上
28		右 前 屈 立	右拳中段順突
29		左 脚 立	左側面上段受構、右側面下段構
30		左 脚 立	両拳左腰構
31		左 脚 立	右裏拳上段横回打、右足刀中段横蹴上
32		騎 馬 立	左拳右側面中段突、右拳右腰
33		右 脚 立	右側面上段内受構、左側面下段構
34		右 脚 立	両拳右腰構
35		右 脚 立	左裏拳上段横回打、左足刀中段横蹴上
36		騎 馬 立	右拳左側面中段突
37		右 前 屈 立	右手刀右側面上段横受
38		右 前 屈 立	左縦猿臂上段打
39		右 前 屈 立	左掌左腰、右拳左掌に押し当てる
40		右 脚 立	両拳右腰構、左拳を右拳に重ねる
41		右 脚 立	左裏拳上段横回打、左足刀中段横蹴上
42		右 前 屈 立	右拳中段順突
止	め	自然体八字立	

6. まとめ

古来、日本の武道には形というものがあります。もちろん空手道も形を中心とした練習体系であった訳であります。しかし現在では、組手試合、形試合と競技化されるようになり、ともすれば調和美だけを追求しようとするあまり、空手道で最も重要な極だとか、形の持っている特性が損なわれてきているような気がします。もともと敵と相対して出来上がったものですから、間合い、反応、呼吸、そしてリズム、このようなことに気を配り、実際に相手を仮想して練習する必要があります。優れたスポーツ技術はリズムカルです。各種の技には、音楽の拍子で表現することのできない複雑なタイミングがあります。特に空手道の形には、力の強弱、技の緩急、体の伸縮といった三要素があり、これらのものをその形なりに体得することが必要でしょう。そして、そこから感動を与える尊厳性のある芸術美が生まれてくるのではないのでしょうか。

参考引用文献

1. 『ベスト空手総合編』 中山正敏 講談社
2. 『空手道における基本姿勢』 大石武士 駒沢大学体育部紀要
3. 『古流現代空手道集義』 池田奉秀 星興社
4. 『空手道教範』 富名越義珍 復刻版カズサ kk