

剛体化 補足知識PDF

それでは剛体化について、本編では話せなかった点を幾つか補足していこうか。

■はじめに

一応念の為に言うておくが、今回の剛の技という言葉は、打撃の質や切れ味が剛だけで、体がカチカチという意味ではないからな。

体が固くなるのは生物的には死に向かっていると似た。

これは機械にも言えることだが、錆びついて稼働しにくくなったパーツは足を引っ張ることはあってもパフォーマンスを引き上げる事はない。

子供の体の柔らかさと生命力と、老人の体の固さを見比べればそれは何となくわかるだろう。

剛体化においては体を緩めて筋肉の無駄な緊張と、変に一部分が凝り固まっている場所、怪我をしやすい硬い部分を解き放ち、受ける力や衝撃は骨という安心できるハードパーツで受け止めてもらうように作り上げていくのが理想だ。

つまりここでも流体化を学んでおくと稽古が捗るというわけだな。

■注意点

最初の壁を使った稽古だが、これは右前の姿勢も左前の姿勢も長時間同じ姿勢をとるため、後ろの足のアキレス腱が伸びて疲れないように適度な歩幅で行うことをおすすめする。

あまり歩幅を取りすぎてアキレス腱だけが疲れても意味がないからな。

筋肉の柔らかさにもよるが、体がかたい場合には歩幅は肩幅以下にして、ほとんど直立に近い姿勢で行うのも良い感じだ。

それと首についてだが、こうした剛体技法の初期鍛錬では慣れていないために肉体においての細い部位、首のような場所に反動が来やすい。

特に猫背、アゴ出しのようなだらけた姿勢だと体の節々に反動がたまりやすくなるからな。

稽古をしている時はいいが、後になって微妙に首の筋肉が痛くなってきた…などの事例にならないように、ちゃんと最初から良い姿勢で骨格を組み上げておくことをおすすめするぞ。

あと、壁を打撃する時は、怪我防止のために自分の肉体強度を考えて加減して行ったり、クッションや拳サポーターをつけて行ったり、少し柔らかめの壁を相手に稽古をするのも良いな。

壁に手をつけてゼロ距離から打撃をする稽古方法は、こうした怪我防止の意味もある。

これは「ゼロ距離からの打撃ならば怪我をしにくい」という利点と「質量加速に十分な距離を作れないゼロ距離からの打撃ですら高い威力を生み出せば、少し距離を作れば更に強力な打撃を放てる」という意味あいもある。

僅かな距離やゼロ距離から壁を打つ稽古は、安全性と実用性の意味でも優れた稽古内容と言えるわけだ。

■腕立て伏せ

腕立て伏せが苦手だったり出来ない場合には、立った状態のまま壁にもたれかかって行う「壁たて伏せ」でも構わない。

筋力がないのに無理に腕立て伏せを行えば、筋肉ばかりが意識されて剛体化の感覚を掴むどころではなくなるからな。

こうした技法は感覚を掴む事が重要だから、負荷が厳しい場合には壁たて伏せのようなやり方で負荷を調整していくのも1つの手だ。

■正拳での壁押しと拳立て伏せ

壁を押す稽古と腕立て伏せは、自信がある者は手のひらではなく正拳で行っても大丈夫だ。

拳を作った姿勢で行うことにより、より実戦的な稽古になるからな。

格闘技道場でよく行われている拳立て伏せは、基本的には拳を硬くするためでも筋力をつけるために行うものでもない。

これは本質で言えば「骨の組み方や姿勢の作り方」を覚えるための鍛錬法だからな。

だから無理に拳立て伏せをする必要性はない。

（ずっと手のひらだけで稽古していても掌底の打ち方が鍛えられていくから、それはそれで構わないからな）

あと、これは中国拳法の強い上半身の形「抜背（バツパイ）」も鍛えていけるからな。

この場合におすすめの形は両手の四本の指を揃えて、親指を90度を開く、そのまま左右の人差し指と親指をくっつけて三角の隙間を作る。

（バトル漫画のなんたらボールで「気功砲」という技があるが、あの手の形だ）

その三角の形を維持したまま、手刀側…つまり小指側を床につけて腕立て伏せをおこなうと、より上半身の形が強くなっていくぞ。

説明がわかりにくい場合には、単に小指側の手刀部分だけで腕立て伏せを行うだけでも効果的だ。

（便宜上小指側といったが、これは小指で腕立て伏せをするわけではないから注意だ。床につける部分はあくまで手のひらや手首の付け根付近の強い部分だからな）

この稽古法は効果的ではあるが、負担が大きいので無理に行う必要性は無い。

あくまで自分の肉体強度に自信がある者だけが行うといいだろう。

■丹田や正中線と剛体は相性が良い

これは文字通りの意味だな。

正中線に厳しい空手や日本拳法などとはかなり相性が良い組み合わせだろう。

丹田の重みも乗せていけば打撃力が増すのも言うまでもないな。

■肉体のクッション性を感じ取る

今回の技法を学んだ後に稽古を行うと、骨の硬さや筋肉のクッション性に関して気づく事が多くなっていると思う。

例えば、ゆっくりとした動作で壁やサンドバッグに拳を当てると、よく観察すると、じわっ…と腕がクッションのようにならな感覚を感じるはずだ。

壁などにじわりと拳を触れた時に、拳から前腕…上腕と少しずつ体がクッションのように縮む感覚だな。

これは今までお前が気付いていなかった新しい感覚と言える。

骨の技法を習い始めた今なら理解できると思うが、このクッションは力を弱めるショックアブソーバーになってしまい打撃力を減衰させてしまう。

（筋肉や健、関節等が、衝撃や力を良くも悪くも吸収してしまうわけだな）

この感覚は普段から骨格を組み立てていない証明でもある。

もしもこれが「全身の骨格がしっかりと組まれている状態」ならば、壁を押した時に感じる感覚は、拳→前腕→上腕→肩のクッション性ではなく、全身いきなり力が跳ね返ってくるはずだ。

（それを応用すると一種の発勁に近い力が出せるからな）

■剛体の発勁

剛体化の技法で壁に打ち込む稽古は全身を使って打ち出す発勁の初期稽古そのものだ。

これをうまく行くと壁を打つ度に全身が押し返される。

つまり全身が「1つの塊」になっているために、柱や壁のような「頑丈で安定した物」を打った場合には、反作用が起こり全身が押し返されるわけだ。

これが普通の打ち方だと先ほど話したように拳や腕や肩に力が返ってきたりするわけだが…これは体の一部だけでしか打撃力を支えていない事の証明だな。

だから強い力を出せないし、仮に引き出せても、打ち出した後の反作用（抗力）を肉体の一部（例えば拳）でまともに受けてしまうため怪我の確率が高くなる。

おすすめの稽古法としては、壁に対して正面に立ち、息をフンと吐きながら両手の平で壁を打つ。

この時に全身の骨格をちゃんと組み立てて打つと、放った力は全身に返ってきて、体全体が壁に押し返される。

逆に骨の一部だけしか組み立てていない場合には、壁に押し返されないし、弱い部分から力が抜けたり体の一部だけが痛んだりする。

これは成否の判定が容易であり、効率の良い稽古法だから覚えておくといいぞ。

■流体の発勁

先ほど教えたやり方は剛体での発勁稽古法だが、これを4巻の流体の体で行うと、今度は逆に打った打撃の衝撃が全て壁へと浸透していく。

これはビニールに入れた水や砂袋を壁に投げつけると、跳ね返らずにそのままべちゃっと壁に当たってへばりつくのと同じ理屈だ。

つまり物体の運動エネルギーのほぼ100%が壁に浸透していくわけだな。

この打ち方を生物相手に行うと、皮膚と筋肉をすり抜け内臓に直接ダメージを与える浸透勁になるわけだが…これは剛体の発勁に比べて遥かに難しい技法になる。

興味がある場合は、力の跳ね返りを感じないように水袋が壁に張り付くイメージで打撃を壁に浸透させていくように稽古するといいぞ。

これは完璧にできなくても、ある程度修めるだけでもかなり強力な力になるからな。

他にも流体と剛体のいいとこ取りをした打ち方なども存在するが、それは気が向いたらいつか教えるでしょう。

■木柱を使った相撲の鉄砲稽古

力士の打撃が強いのは、柱を使った鉄砲稽古をしている面が大きい。

これは今話した全身剛体化と発勁を自然に養う鍛錬法にかなり近いからな。

骨の理屈を理解しなくても、鉄砲稽古を続ければ自然に最適解が生まれてくるのは当然の話だ。

■日常でできるプランクトレーニング

日常でできるトレーニングとしてはプランクトレーニングがなかなか良いな。

これは世間一般の認識ではコアマッスルを鍛えるアイソメトリックトレーニングに割り振られているが、実は骨格を意識すると剛体化の鍛錬法になる。

つまり筋肉で支えるのではなく、骨格で支える意識で稽古を行うわけだな。

これは簡単かつ効果的なので、興味があれば是非行なってほしい。