

合気道と詠春拳は、その技術体系や目的は大きく異なりますが、「身体を中心線を重視する」、「力（筋力）に頼らない」や「相手の攻撃を受け流す」といった基本的な考え方のいくつかは共通しています。そこで、まずは両者の比較を行い、その上で詠春拳の三手の合気道における意識・活用について考察してみました。

1. 相違点

合気道は、少し離れた（剣の間合いに近い）距離から始まり、相手の動きに調和して円運動で導き、その攻撃を無力化し、投げ技や関節技で相手を制します。基本的には「防御」であり、相手と「和合」することが目的です。一方、詠春拳は接近戦を得意とし、手や腕の接触を通じて相手の動きや意図を感じ取り、短い距離で直線的な打撃や蹴りをすばやく繰り出して相手を制します。基本的には「攻撃」による護身が目的です。

合気道は、精神修養や護身、そして「和合」の精神を重視する武道です。一方、詠春拳は、中国武術の一派としての実戦的な護身術であり、両者には「道」と「術」の極めて明確な違いがあります。

2. 共通点と関係性

一見すると、円の動きの合気道と直線的な打撃や蹴りの詠春拳は対極にあるように思えます。しかし、冒頭申し上げたようにその根底にある戦略的な考え方には共通点があります。そこで、合気道と詠春拳は、技術面でもまた精神面でも、補完または融合できるのではないかと考えます。

詠春拳には、お互いの腕を接触させたまま相手の力を察知する「チーサオ（騎手）」という稽古があります。これは手首や腕に接触して相手と一体化する合気道の「むすび」と目的が一致しています。そのため、このチーサオで主に使われるタンサオ（攤手）、ボンサオ（勝手）、フクサオ（伏手）といった詠春拳の三手が合気道の稽古の中でどのように意識・活用できるのかを次に考察してみましよう。

3. 詠春拳の三手とは

①タンサオ = 合気道の「朝顔の手」による捌き

タンサオは、肘を内側に入れて手のひらを上に向け、その手のひらを前方に伸ばし、相手の攻撃を受け流す技です。これは合気道で重要な動きの一つとされる「朝顔の手」による捌きそのものです。合気道では、相半身片手取りで、または正面打ちや上中段の突きに対して、外入身に捌く際に、手の甲で相手の手首や腕に触れて導く動きです。肘が体の中心に入るため、相手の腕力に対して自分の体幹の力を伝えて相手を崩すことができます。

②ボンサオ = 合気道の「手首の突き上げ」や「四方投げの腕の振り上げ」

ボンサオは、手首を下げ、肘を外側・上方に張り出すことで、相手の直線的な攻撃の軌道を外側に逸らす技です。合気道において、逆半身片手取りなどで相手を崩す際の掴まれた手首の突き上げや、相半身片手取りの四方投げで相手の腕の下を擦り抜ける際の腕の振

り上げに似ています。

③フクサオ = 合気道の「朝顔の手」による取り手

フクサオは、例えば、手首を軽く曲げて手のひらを相手の手首や腕の上に覆い被せる技です。これは合気道の「朝顔の手」による取り手に対応します。相手の手を払ったり手を掴んで動きを止めるのではなく、相手の手首に触れることで動きを感じて、相手を制します。

4. 合気道の稽古と詠春拳の三手

合気道は一般的に、相手が少し離れた状態から「掴みにくる」、「打ってくる」や「突いてくる」という動きから技が始まります。しかし、実戦や緊迫した場面では、もっと狭いスペースでの至近距離での攻防が起こり得ます。合気道の稽古で詠春拳の三手を意識することのメリットとして、一つは、「短距離での防御と技が可能になる」ことです。すなわち、円の動き（体捌き）だけでなく、接触した手や腕のわずかな角度の変更だけで相手の攻撃を外し、そのまま合気道の技に繋げることができるようになります。二つ目は、肘のコントロールが上手くなることです。すなわち、合気道の技がうまくできない原因の多くは「肘が上がる（脇が開く）」か「腕力を使ってしまう」ことです。タンサオやフクサオの「肘を入れる」、ボンサオの「肘で受ける」を意識すると、腕力に頼らずに体幹の動きを相手に伝えることができます。

このように、合気道の稽古で詠春拳の三手を意識することは、合気道の稽古（特に捌きや崩し）と実戦での活用に役立つと思いますが、いかがでしょうか。

以上