

相手の力を利用する刹那の一撃！

Ryuji Sugita

# カウンター達の達人になる

一撃必殺のカウンター攻撃——。  
それは空手の王者だけでなく、名だたる剣豪や武術家が到達した必勝の一手である。  
ところが、「相手に出させて打つ」なんて、簡単。カウンターは誰にでもできる」と豪語する男がいる。  
杉田隆二。57歳。第6回全空連全日本1級王者。唯一の純粹な道場育ちの王者で「何となく……こんな感じ……」が大嫌い。理路整然と空手理論を構築する、理系出身の異色空手家である。  
では、どうすれば達人たちが使った「相手に出させて打つ」カウンター攻撃が可能となるのか。  
初心者にも分かるよう、教えてもらうことにした。

# 先の先、間合、リズム、活人拳 カウンターの基本を知る！

攻撃を出す攻撃力である。しかし、やるうと思っても、なかなかできるものではない。タイミングや間合い、駆け引きといった様々な要素が存在する。そこで現役時代にカウンターを多用し、金日本王者となった杉田隆二氏にそのコツを聞いてみた。

に合わせて自分の

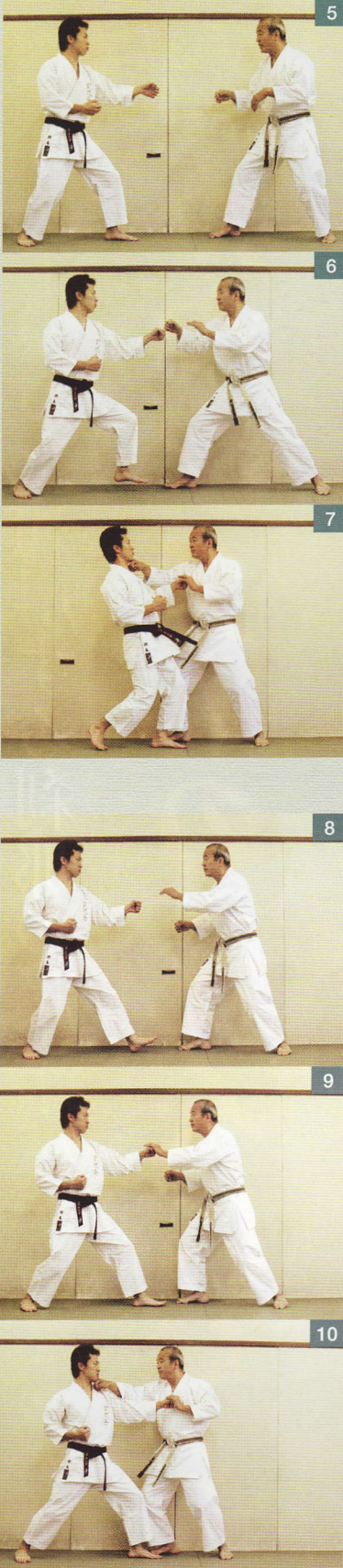
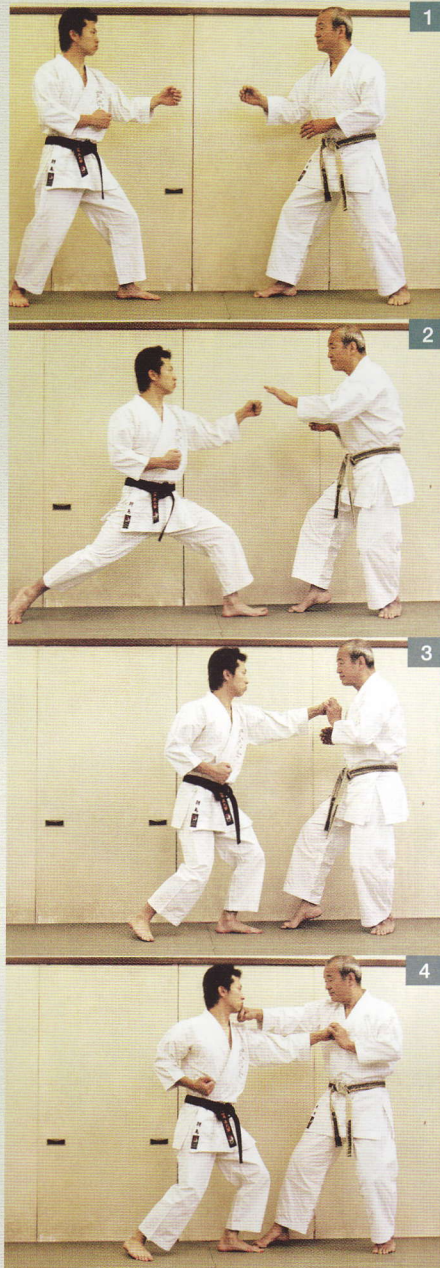
## 初心者向けの基本知識

—— カウンターを行う際、初心者が気をつけることを教えて下さい。

まずカウンターには、次のタイミングがあります。

① 相手の攻撃を出させてから、攻撃を繰り出す（写真1〜4参照）  
—— 「後の先」

② 相手が攻撃を出している途中に攻撃を



プロフィール

昭和27年、東京都出身。小さい頃は病弱であったが、父の勧めで10歳の頃から講道館柔道へ入門。18歳の頃、国際玄制流空手道連盟武徳会へ入門。卓越した土佐邦彦氏の指導により、才能を開花させ、26歳のときに第6回全空連全日本(L級)を制覇。長い全日本大会の中で、唯一の純粋な道場育ちの王者。理論肌で理系の視点から、空手を研究。全日本空手道連盟教士6段・国際玄制流空手道連盟武徳会7段・日本体育協会公認空手道上級コーチ・全国組手審判員。182センチ、89キロ。

◎ 問合せ先 ◎

- ◆ 国際空手道 玄制流武徳会  
ひばりが丘支部 杉田道場
- ◆ 〒352-0035 埼玉県新座市栗原 5-7-10
- ◆ 電話 0424 (23) 0301

この中で最も高度とされるのが③の「先の先」です。  
簡単に言えば、相手が自分の力を発揮する前に技を極めてしまうのです。  
相手の動きを察知してから、反応II攻撃するまでの時間は、限りなく0秒に近いほどいい(写真11〜12参照)。  
私が最も得意とするカウンターであり、これを覚えれば、スピード&パワーで劣つていても、勝利することができます。  
また「先の先」のタイミングを身に付ければ、突き・蹴りだけでなく、様々な技に応用することができるようになります(写真13〜16参照)。

③ 相手の攻撃を察知し、未然に防いで攻撃を出す(写真8〜10参照) — 「先の先」  
「先の先」  
※②〜③も相手をコントロールし、技を出させるのが基本となる。

出す(写真5〜7参照) — 「対の先」

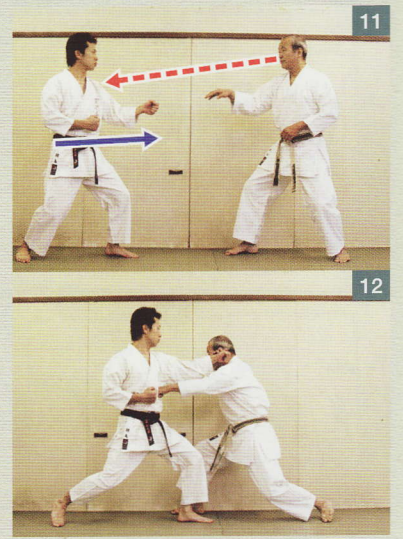
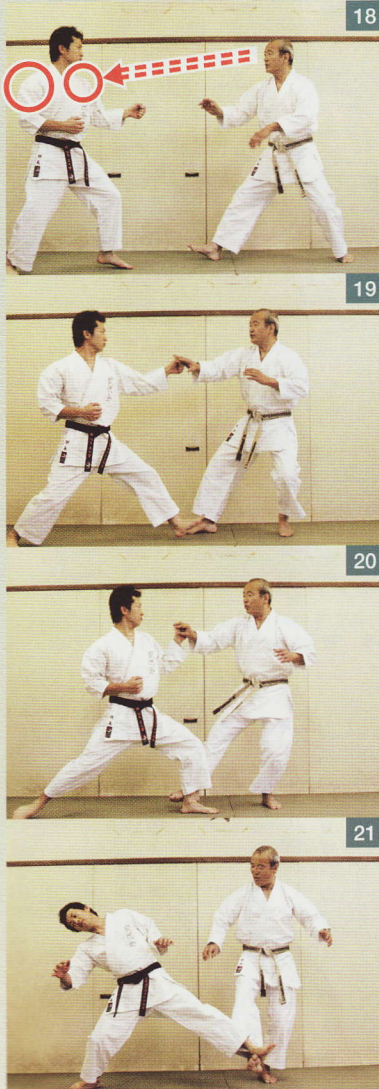
しかし「先の先」は、わずかな動作に反応するため、相手のフイイントに引っかかり、逆にカウンターを極められてしまうこともあるのでは？

カウンターを狙っている初心者は、ついつい合わせようとする部位を見てしまいます(写真17参照)。  
しかし、それではこちらの意図を察知されてしまいます。

私は相手の両肩を見て、さらに全体

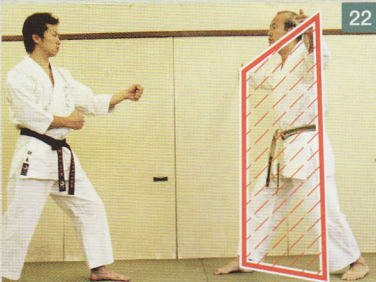
を観ることを心がけています(写真18参照)。相手が攻撃に移る際、どちらかの肩が動くからです。

これを見極めることができれば、手先の動きに惑わされることなく、相手の出だしをキャッチすることができず(写真19〜21参照)。





上級者は相手の下丹田を感じ、自分の下丹田との距離を意識すること。最終的には、自分の意思通りにさせる突き以外は、全て潰さなければならぬので、両手を広げた手が見えるくらいの視野（写真22参照）を確保することを意識しましょう。



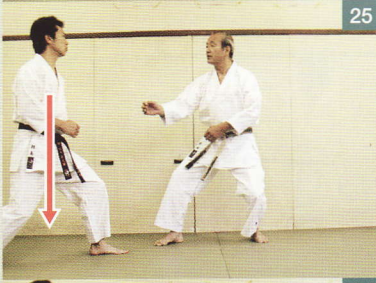
22



23



24



25



26

クスしてから、構え直ししましょう。人間が攻撃を目で確認し、脳から

その情報が筋肉に伝わる時間は、約0・2秒。しかし、トップ選手の突きは、約0・1秒。視覚で確認している

間合いに關してですが、通常の間合いは、自分の前手が相手の前の手に触れる間合い（写真27参照）が、相手を

「空手の技は、常に進化している。私たちの時代では高度な技も、次の世代では当たり前。結局は深く考えた選手、数をこなした者が勝ちます」(杉田)

は、間に合わないのでは？

もちろん、上級者になればなるほど、高度な読みが必要となります。これだけ組手を数多くこなして、経験を積むことによってしか磨くことはできません。

気をつけるべきは、リズムとタイミング、そして間合いです。

リズム・タイミング、間合いを使って相手を崩す一例を紹介しましょう。

① 相手がステップワークをしていたら、スッと間合いを詰める（写真23参照）。

② 危険を感じた相手は、間合いを外さなければならぬので（写真26参照）、徐々に自分のリズムが取りにくくなる。

## パーソナル・スペースの具体的な距離

親密な関係 / 45cm以内 (家族・恋人などとの身体的接触が容易にできる距離)  
 個人的関係 / 45~120cm (友人などと個人的な会話を交わすときの距離)  
 社会的関係 / 120~360cm (職場の同僚と一緒に仕事をするときなどの距離)  
 公式的關係 / 360cm以上 (公的な人物と公式的な場で対面するときの距離)

攻撃できる間合いです。これは私の経験則からですが、この間合より遠くなると、相手が下がった場合に届きませんし、当てた時の威力も低下します。

—— カウンターを成功させるためには、駆け引きが必要不可欠だと思いますが…。

確かに何を仕掛けてくるのか、分からない状態

でカウンターの極めようとするよりも、積極的に「カウンターがまる」状況を作り出していく方が楽です。例えば、構えを崩して、わざと隙を作り、攻撃を誘い込むのも一つの方法です。また上段蹴りが得意な選手がいれば、わざと最初は上

しておき、「上段蹴りは無理だよ」と相手に意識させておく。

そして、ここぞという場面であげ、上段蹴りを出させる。

それに合わせて、カウンターを叩き込めば勝利することが出来ます。さらに前の手を相手の前手にチョンチョンと触れて、相手の出方を見てください(写真27参照)。相手が嫌がったら、前に出ればいいし、それにつられて、攻撃を仕掛けてきたら、カウンターを叩き込んで下さい。間合いをギリギリと詰め、相手にプレッシャーをかける方法もあります。相手を追い詰め、おびえきった相手が苦し紛れに出した技にカウンターを合わせるのです(写真28、30参照)。全てに共通する注意点は、待ちの姿勢でありながらも、気持ちでは攻める気持ちを持たないことです(下がらないこと)。自分がカウンターを合わせやすい間合いまでは、気持ちもニュートラルあるいは受け取る気持ちの方が、相手の反応も遅れて間合いが取りやすい場合が多い。初心者であつたらと仮定すると、気



追で押せる相手なら、いかなる状況でも、相手に『カウンターを叩き込んでやる!』という気迫を持って、臨まないと勝利することはできません。

### 相手に出させて打つ方法

——では、ここで雰囲気を変え、杉田先生らしいアイデアがあれば教えて下さい。

パーソナル・スペースという言葉があります。相手とコミュニケーションをとる時の距離のことです。

例えば、仲のいい人とは近い距離で話ができますが、苦手な人がいると、不快な気分になりますよね(囲み1参照)

それは空手でも同じです。自分に危害を加えられそうな距離に相手が来ると不安にならないでしょうか?

それは、自分のパーソナル・スペースに侵入されたからです。

「相手に出させて打つ」ためには、このパーソナル・スペースに侵入し、相手を不安にさせることが、前提となります。

——なんとなく理解できたのですが、具体的にはどう侵入すればいいのですか?

空手におけるパーソナル・スペースとは、自分が最も効果的に動ける「縄張り」のようなものです。

だから、不用意に中に入ろうとすると、相手が自分のパーソナル・スペースを保ちながら、間合いを修正し、反撃してきます。

それゆえ、相手に気づかれず、ゆっくり&コツコツと入ることが重要となります。

——ゆっくり&コツコツだと、相手に狙い打ちされてしまう気がします。

実は逆なんです。これは私の経験

から来るものなのですが、フットワークやスピードを用いた大きな動きで中に入ろうとすると、相手は必ず反応し、距離を修正してきます。

ところが、相手の全て（攻撃）を下丹田で受け取るような優しい気持ちで近づいていくと（笑）、相手が反応しない。

以心伝心（＝自らの経験則から）で、『この人は攻撃する意志がないのかな？』と一瞬、錯覚するのです。

何か仕掛けてやろうとか、ああしよう＆こうしようと思ってもうまくいきません。

自分さえも騙すつもりで、“受け取る気持ち（後述参照）”になり、ゆっくり＆コッソリ。歩くように間合いを詰めていきましよう」（杉田）

## 不敗の極意 II カウンターの極意

—— ゆっくり＆コッソリと、相手のパーソナル・スペースに入ることができたら、相手はどうなるのですか？

「相手は『あれ？ いつのまに……』と思います。その時に隙を見せたり、フェイントをしたりしてあげると、相手は技を出してき

入る角度にもよりますが、大抵、前の手技しか出てきませんね。



焦っている人間は、ついつい相手に最も近い技を使ったがるからです（蹴りでは遅い）。

あとは、そこに合わせて自分が最も得意な技を合わせていくだけです。

私もこれができるようになってから、カウンターが極まる確率が格段に上がりました。

これによって、“相手に出させて、打つ”ことが可能となったのです。

—— 初心者へメッセージをお願いします。

私は、完全に相手を封じ込めることはできません。

なぜならば、相手の攻撃を封じ込めるほど、火事場の馬鹿力のようなものを発揮してしまう可能性があるからです。

意識的な力や技ならば、対処することができず、死に物狂いの人間の力は恐ろしいものがあります。また普通では考えられないような攻撃もしてきます。

それゆえ相手を自分の意思で攻撃させること。相手に「やった！」と調子

に乗らせておいて、実は負けていたというものが、一番です。

武道では、殺人拳、活人拳と言う言葉が耳にします。哲学めいた人の生きる道として説明されることが多いのですが、その一方で、技術のことも示唆しています。

殺人拳とは、相手の技を殺すことであり、活人拳とは、相手をコントロールすることなのです。

これらを身に付けることこそが、不敗の極意であると同時にカウンターの極意であると私は考えています。

「自分が近くて、行山踐が遠く感じる間合い。自分が入りやすく、相手が入りにくい間合いを作る。それを実行するためにも、角度は欠かすことのできない一つの要素です」（杉田）

# 受けやすい攻撃を出させ、 一番出しやすい突きで極める！

この章では「相手の得意技を殺し、一番受けやすい技を出させ、こちらは最も楽な攻撃でカウンターを成功させるのが最適」と語る杉田氏の理論と具体的な練習法を紹介していこう。

## 突きを限定させてしまおう

まずは杉田氏の基本的な考えを頭に入れておこう。

「環境が整い、練習相手にも不自由していない人は、現在の多様化する技に對しても、カウンター攻撃を成功させることができるでしょう。」

しかし、道場育ち、あるいはシニアのような練習量が多く取れない。練習相手も限定される人には難しいものです。

発想を変えなければ、カウンターを極めることはできません。頭に入れるべきは、2つのポイントです。

- ① あらゆる技にカウンターを合わせるのではなく、合わせやすい技を出させること。
- ② 逆に自分が合わせにくい技は、相手に出させない。もしくは殺す。

極論すると、相手の技を限定させる

ことができれば、実際の稽古で使うカウンターは1〜2種類。左右・上中段の突きで自分が出しやすいものを選び（写真1〜3は中段逆突き／写真4〜6は上段の刻み突き）、それを磨いていけば、時間のない人でも試合でカウンターを成功させることができます」

（杉田）

## 蹴りも潰して出させない

杉田氏の説明は続く。

「日本の試合を見てみると、突きだけの選手はいますが、蹴りだけの選手は見たことがありません。」

だから極端に時間のない人は、相手の突きに合わせるカウンターの稽古に集中した方が良いでしょう。

さらには、左右どちらか一方の手に絞ることができれば、盤石となります。

私は相手の前拳に合わせるのが、最良だと考えているので、それを例としましょう。



待ち先状し  
待分がやル  
を自相手一  
撃自相手一  
攻自相手一  
の取コウ  
相手が取コ  
手を取コウ  
相手が取コ  
手を取コウ  
相手が取コ  
手を取コウ

(杉田)

① 相手の外側へ入る（相・逆構え共通）。これによって、相手の逆突きが出にくくなる（写真7参照）。

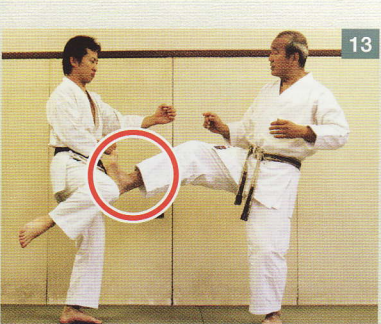
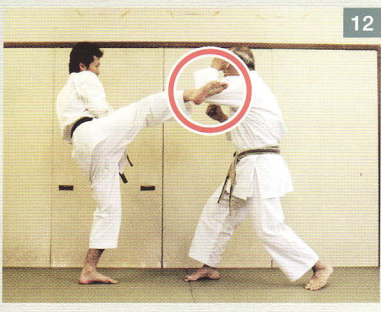
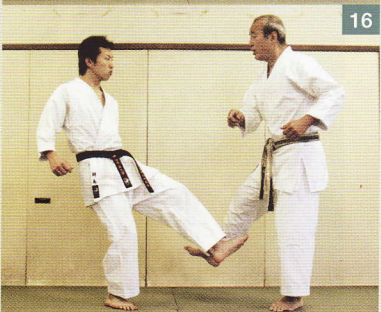
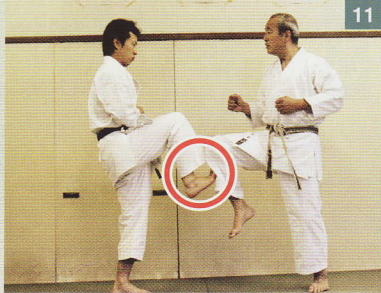
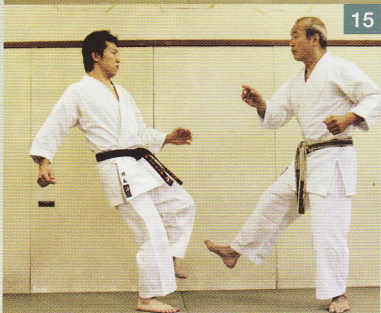
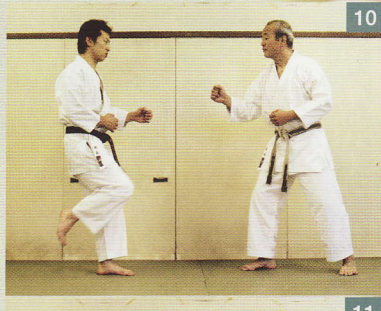
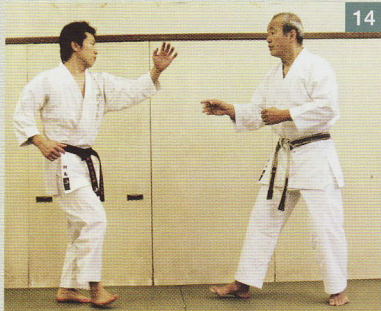
② 間合いを詰め（写真8参照）、相手にプレッシャーをかけて、一番出やすい前手の突きを出させて突く（写真9参照）。

蹴りに対しても同様。その技を殺す。もしくは出しても無駄だと思わせ、自然と突きを出させるよう、相手に選択させればいいのです。

蹴りを出させない方法も幾つか挙げておきましょう。相手が蹴りを出しやすい環境を作り、出させた後に潰す。もしくは間に合わなかった時の対処法です」（杉田）

● 足技の出ない距離まで詰める。

● 思わず手の攻撃が出てしまうような





間合いを作る。

● 前蹴りが来た  
たら、膝を  
挙げてブロ  
ック (写真  
10 ~ 11参  
照)。相手  
の指先にダ  
メージを与  
えると、次  
からは蹴ってこなく  
なる。



「この時に下がってしま  
うと、相手の上足底が活  
きてくるので、前に出な  
がら膝ブロックを行いま  
しょう」(杉田)

● 廻し蹴りの場合も基  
本は出させないこと  
だが、遅れた場合は  
肘ブロックで、相手  
の足甲を打ち (写真  
12参照)、ダメージを与える。



「余裕があれば、足で止めてしまいま  
しょう (写真13参照)。もしくは前  
蹴りと同様に出させて、膝でブロ  
ックしてもかまいません」(杉田)

● 足払いは、柔道の燕返しで対処 (写  
真14 ~ 17参照)。

「できなければ、膝を挙げてかわし、  
無駄だと思わせましょう (写真18 ~ 23  
参照)」(杉田)

● 裏廻し蹴りは遠い間合いなら、尻を  
踵で押す (写真24参照)。近い間合  
いならば、膝で潰していく (写真25  
参照)。

「話は長くなりましたが、自分の都合  
の良い間合いを作り、相手に一番受け  
取りやすい突きを出してもらい、それ  
に合わせて自分が一番出しやすい突き  
を極める練習をしましょう。そうすれ  
ば、思った以上に簡単にカウンターを  
極めることができます」(杉田)

### 具体的なコツと練習法

基本的な考えを学んだところで、細  
かなポイント、練習方法も頭に叩き込  
んでおこう。

#### 1 構えも重要

構えの段階で相手より先んずること  
ができれば、その後の展開を有利に進  
めることができる。次の点に留意して

構えてみよう。

#### ① 相構えの時

自分の体の後半分 (真上から左右に  
割った片方) を前に出し、相手の中  
丹田 (胸) から手にかけて部分を押  
す (写真26 ~ 28参照) & 相手の後ろ  
の手を制するイメージを持つ。

#### ② 逆構えの時

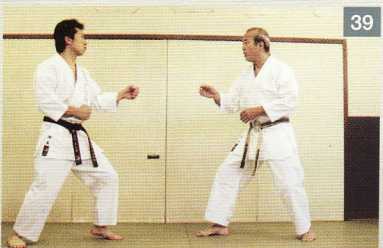
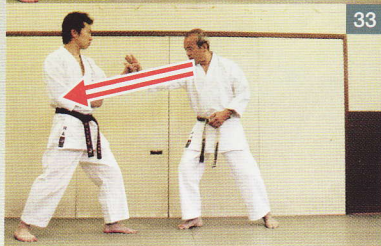
多くの選手が、前の手で外側を取る





うとするが(写真29参照)、重要な  
 のは自分の後ろの手(中丹田から手  
 が始まっているイメージは必要)。  
 相手の中心(体軸及び丹田)を抑  
 えるようなイメージ(写真30〜31参  
 照)を持ち、構えることである。  
 相手が前の手を気にしていたら、  
 わざと前の手で外を取らせて、奥の  
 手で中心を取るのだ。  
 また相手の外を取った場合でも  
 (写真32参照)、右手で外側から相手  
 の左手→右手を押さえるイメージ  
 (写真33参照)を持ちながら構える  
 と、相手は両腕が使いにくくなる。  
 もしくは左か右に変化していかなけ  
 ればならないので、次第に後手に回  
 ることとなる。

「下がりながら、カウンタ  
 ーをやっては駄目。下がり  
 ながらだと、一回後ろに重  
 心に乗せなければならない  
 ので、ワンテンが遅れてし  
 まいます」(杉田)



## 2 相手を追いつめる

相手を追いつめる時は、多少多めに外に出る（写真34〜35参照）。

すると相手は回りこもうとするので（写真36参照）、さらに間合いを詰め、相手が入ってこなければ自分から打つ（写真37〜38参照）。

## 3 相手に出させる

相手に前の突きを出させる時は、真つ直ぐ入りながら（写真39〜40参照）、体半分ずらしていく（写真41〜42参照）。

そこで上段を空けると、相手はつられて突きを放ってくるので、カウンターを極める（写真43参照）。

## 4 カウンターの練習法

①とにかく怖がらないこと。最初は真つ直ぐに入って突くだけの練習をする（写真44〜45参照）。

②慣れてきたら、相手の突きを受け取る練習をする（写真46〜48参照）。

「手だけで払おうとすると、無駄な動きが出る。しかし受け取る意識だと、半分ずれようとしなくても、自然と拳を避ける動きとなっていくます」（杉田）

③最終的には受け取りながら、真つ直ぐ入って突く練習を行う（写真49〜50参照）。初心者に対しては、フェイントなしで行う。

「写真51〜53のように自分から横に出



49



50



51



52



53



44



45



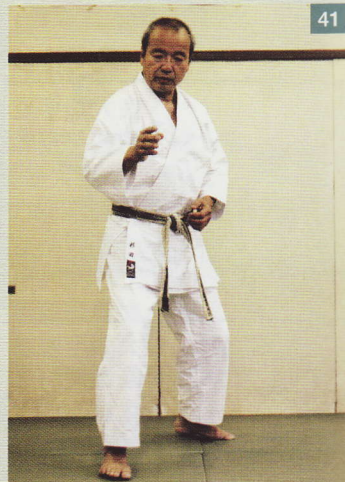
46



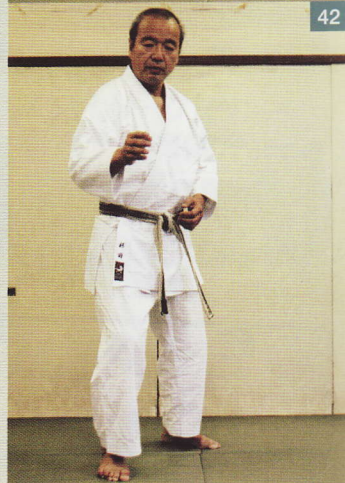
47



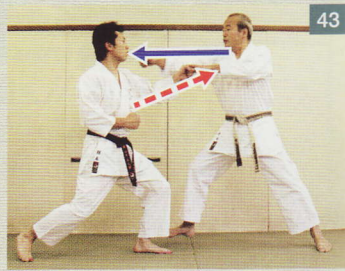
48



41



42



43

て行くような突きは、相手が恐いとは感じないので控えましょう」(杉田)

④ 上級者は受け取った手を返す(写真54〜57参照)。

「この癖をつけておくと、相手の突きが中段であったとしても対処することができます(写真58〜61参照)」(杉田)

## 5 自分の間合いを掴む練習

カウンターの打つ時の間合いがよく分からない人の練習法も紹介しておく。

① 二人組となり、遠く離れた場所から構えた状態で互いに間合いを詰めてくる(写真62〜63参照)。

② 相手が先に突いてくるので(中段でも可)、それに合わせてカウンター突きを出す(写真64〜65参照)。

③ 抜けるように分かれて、再度間合いを取る(写真66参照)。

④ 役割を変えて、何度か繰り返す。

この練習を行うことで、自分の間合いとタイミングが分かってくる。初めは前手のみ。もちろん、フェイントはなし。

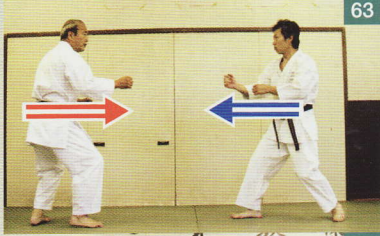
中段逆突きを練習したい場合は、最初に仕掛ける方が上段。

「写真67〜68のようにカウンターを合わせて拳を引く時、体ごと引いてしまう人がいますが、相手に押されている印象となるので控えること。

カウンターを打った後も、前に入っていく意識を持つ。だから、③で抜けている練習を行っているのです」(杉田)



62



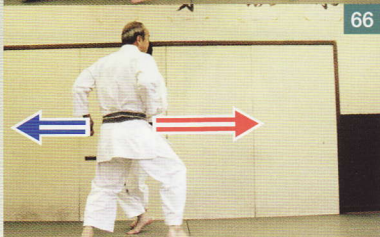
63



64



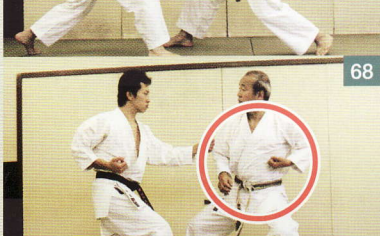
65



66



67



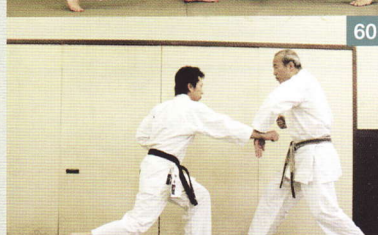
68



58



59



60



61



54



55



56



57