# 2018 注目！進化する形競技で話題を呼ぶ形！
# 極めることで大きな武器になる！

## ■ 2018 年、新たに注目を浴びる形

競技レベルの高まりによって、技の難易度が上がり、様々な形の習得者が登場するなど進化が続く形競技。2018 年に入って、世界・日本で脚光を浴びてきている形がある。

それが、「サンサイ（三才）」だ。

2018 年 1 月の WKF 新ルール実施で、WKF の公式形リストに名を連ねた SANSAI。すると 4 月に、プレミアリーグモロッコ大会の決勝で、アンダー 21 世代の世界王者であるトルコのアリ選手が演武して優勝。プレミアリーグの世界中継も相まって、大きな話題を呼んだ。

これを機に習得を目指す選手が増え、JKF ナショナルチームの合宿でも、練習の機会が設けられた。そして遂に、6 月のプレミアリーグトルコ大会では、日本の岡本沙織選手が WKF 国際大会で日本人として初めて演武をした。

WKF の形リスト入りで、国内でも再び注目を浴びるのは間違いない。

1977 年（岡山）、1979 年（高知）のインターハイ個人形で、竹田憲吾選手（ALSOK 空手道部前監督）、中村哲也選手がそれぞれ優勝。高校空手創始期のころ、毎年のように三才の使い手が勝ち上がっていた。

今年の彩の国杯全中選抜大会において、２年男子形ベスト16に入った林幸典選手。ハイレベルな東京都大会を勝ち抜いて、全国大会で三才を演武した。

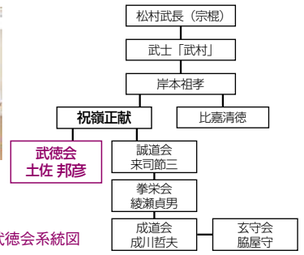
2018 年 1 月の WKF ルール改訂で新たに形リストに登録された三才（Sansai）。早速４月のプレミアリーグモロッコ大会、男子個人形の決勝で、トルコのアリ選手が演武し優勝。今、各国の選手が次々と試合で演武をし始めている。

Special thanks

### 国際玄制流空手道連盟 武徳会

沖縄に生を受けた祝嶺正献先生により創始された玄制流空手道。その高弟であった土佐邦彦氏が普及を志し、古屋美光氏と共に 1959 年に玄制流武徳会を創設した。
2017 年に土佐樹誉彦氏（右写真）が首席師範に就任。現在、国内外に多くの支部を持つ。

土佐樹誉彦・首席師範




玄制流武徳会系統図

## ■鍛錬にも使える！

### 高難度の形、極めれば大きな武器になる！

三才は、祝嶺正献先生を創始者とする玄制流の鍛錬型として伝わる。その名称は、中国古典の中に天・地・人という言葉があり、この森羅万象を表す三つの才（働き）を総称したもの。

そして、多くの選手が今、三才を覚えようとしている理由が、その形の難易度の高さにある。

祝嶺先生がとりわけ小柄だったことから、「小よく大を制す」動きの特徴が、三才にはある。通常の形に見られる前後左右の動作のみならず、上下の空間も利用し、変幻自在かつダイナミックな動きがみられる形。その動きがめまぐるしいスピードで続いていく。さらに玄制流独特の技である、海老蹴り、旋回しながらの手刀二段打ち、跳躍からの斜上蹴り、肘当て、逆取り、裏拳・裏突き（同時）、合拳突き、合拳からの逆取りなど、難易度の高い技が多い。

だからこそ、極めれば大きな勝負形となると、挑戦する選手が増えてきているのだ。

また、その動きの特徴から三半規管、体幹、バランス、筋力、持久力、瞬発力を自然に鍛えるため、運動能力をあげるためにも適した形でもある。

時代のトレンドとなるか！？　三才の挙動や要点について、祝嶺先生直系の玄制流武徳会に取材した。

モデル
林幸典（はやし・ゆきのり）
玄制流武徳会東京本部大泉道場研修生
中学３年生
【主な成績】
2018 全中東京都予選会 優勝
2018 彩の国杯全中選抜 ベスト 16
2017 東京都中学生選手権 優勝

# 挙動が示す 玄制流の深み

**ここからは三才の全挙動を紹介。各挙動における重要ポイントを記した。玄制流の技の特徴が至るところで表れている。**
**JKFan の全挙動写真、また下の URL と QR コードから、武徳会ホームページの動画もご覧いただけるため、ぜひ活用してほしい。**

（説明の都合上、挙動番号は編集部独自で振っており、必ずしも教本とは一致しません。）

**武徳会公式・三才の動画もチェック⇨**
https://www.youtube.com/watch?v=mgZfzn5j2Lg

**1** 結び立ち。気をつけ。

**2** 礼。

**3** 礼から直り、直立。

**4** 閉足立ちに。両拳から肘までを素早く胸前に合わせる。

**5** 両拳を静かに前におろし、用意。

**6** 左拳は開き、左掌と右拳を水月の前で合わせる。

**7** そのまま静かに内側にまわし、下腹部前におろす。

**8** 右正拳（添え手）を前に出しながら左足を前に踏み出し。

**9** 左前屈立ち、左内受け。添え手は腰に引く。

**10** 右上段突き。

**11** 左中段連突き。

**12** 後ろ足のかかとを上げ、重心をさらに前に移しながら右肘当て。

**13** 左足を引いて閉足立ち。右拳は内側からまわして甲を肩の前に立てる。(鉄甲構え)

**14** 左正拳（添え手）を前に出しながら右足を前に踏み出し。

**15** 右前屈立ち、右内受け。添え手は腰に引く。

## Points

### 玄制流の特徴が表れる技の数々

創始者の祝嶺先生が小柄だったことから、“小よく大を制す”ことのできる技、相手の意表をつく所作が特徴。次の技がある。

**肘当て**：接近戦で早く確実にダメージを与えることができる。（写真 *12* など）
**熊手（くまで）**：急所、粘膜、皮膚の弱い箇所などに打ち込む。（写真 *28*）
**旋回からの手刀二段打ち**：体勢をあえて崩しながら相手の想定しない角度からの攻撃。（写真 *39*）
**帆立構え（ほたてがまえ）**：船の帆が立っているように見えるところから命名。受け、攻撃、掴み、すべてに瞬時に対応できる。（写真 *37* など）
**裏拳・裏突き**：２か所に同時に打ち込むことで、脳の仕組み上反応できない箇所を作りダメージを与える。手刀二段打ちも同様の意。（写真 *53*）
**貫手（ぬきて）**：玄制流では通常の前に抜くものではなく、目など弱い箇所を横に切るようにも使う。
**差し込み足**：体を旋回させながら、相手の足元に一気に足を差し込み、その勢いで攻撃（二段手刀打ち）、または足を引っ掛け、相手のバランスを崩し攻撃（両掌底打ち、海老蹴りなど）。
**平行構え**：鳩尾を護りながら上下の攻撃に対応する構え。（写真 *65*）
**海老蹴り**：相手の飛び込みに対して体を一気に旋回、頭を下げ、両手を着きながら後ろ蹴り。相手から見ると一瞬視界から消え、下から足が上がってくるため受けづらい。（写真 *70*）
**斜上蹴り（しゃじょうげり）**：海老蹴り同様、相手の攻撃に対し、頭と体を斜めに、一気に地面すれすれまで落としながら蹴る。（写真 *87*）
**合拳（あいけん）**：両手を一つにし、相手を突く。（写真 *99* など）

## Focus

### 熊手

写真 28 の熊手。分解では相手の両耳脇に打ち込むため、形の時には頭一つ分の幅を空ける。

熊手の手・指の形

打ち込み方

## Focus

### えの字立ち

早く身体を旋回させるための立ち方。足の向きが平仮名の「え」のように見える立ち方だ。

写真 *53*より

写真 *85*より

**16** 左上段突き。

**17** 右中段連突き。

**18** 後ろ足のかかとを上げ、重心をさらに前に移しながら左肘当て。

**19** 右足を引いて閉足立ち。左拳は内側からまわして甲を肩の前に立てる。(鉄甲構え)

**20** 目付を左斜めへ移し、右足を右45度後方に引いて。

**21** 左半身後屈立ち。同時に左裏拳を肩口から下段に打ち落とす。

**22** 左足を引いて猫足立ちになると同時に、左拳を腰に引き。

**23** 下段交差受け。

**24** 左足を一足分前に踏み込み。

**25** 両拳を腰に引きつけると同時に、右上段前蹴り。

**26** 蹴り足を前に踏み込んで右前屈立ち。上段交差受け。

**27** 交差受けした手をかき分け。

**28** 熊手を打ち込む。

**29** そのまま両手で相手の頭を掴み、引きつけて左膝蹴り。

**30** 左足を引いて騎馬立ち。左開掌を額の前に、右開掌を右腰につける。

**31** 左足を右足へ素早く寄せ、斜め方向へ差し込み。

**32** 右えの字立ちで左膝をつく。左手を水月の前に、右手は右膝内側へ手刀を振り落とす。

**33** 右足を上げ。

**34** かかとで踏みつけると同時に右拳を腰に引き、左拳を下へ出す。その後右拳で突き。

**35** 左拳で連突き。気合い。

**36** 体を左に旋回させると同時に、右添え手(中段)を相手に向ける。

**37** 左半身後屈立ち。左帆立構え。

**38** 左脚を軸に右に旋回し差し込み足。頭・体を低くし、両手は脇を締め左脇へつける。

**39** 右前屈立ちになりながら、斜め下から右上段(顎部)、左中段(上体)へ同時に手刀打ち。

**40** 右足を手前に引きながら足払いを掛け、両手は開掌のままいったん体側へ引手をとる。

**41** 足払いの足の踏みこみと同時に両掌底で中段を打つ。

**42** 右脚を軸に体を 315° 左旋回させ、左足を差し込み。

**43** 右前屈立ち。左下段払い。右手は腰に引く。

**44** 腰を左に切り返し、左前屈立ち。左手刀打ち払いと右貫手を下段へ刺す。

**45** 腰を右に切り戻し、右前屈立ち。左拳鎚を金的に打ち込む。

**46** 腰を左に切り返し、左前屈立ち。右中段内受け。左拳は腰に引く。

**47** 腰を右に切り返し左中段突き。右拳は腰に引く。

**48** 左足を移しながら左前猫足立ち。

**49** 左中段前蹴り。

**50** 引き足をそのまま踏み込んで後屈立ち。同時に双手下段払い。

**51** 右中段前蹴り。

**52** 引き足を取ると同時に、両拳を左脇に。

**53** 引き足の反動を利用して飛び込みえの字立ち。同時に上段右裏拳、中段左裏突き。

**54** 両裏突きを引く。

**55** 右脚を軸に体を左旋回させ、左足を差し込む。

**56** 左前屈立ち。右縦肘当て。左拳は腰に引く。

**57** 左足をやや斜め後方に移しながら、左半身後屈立ちで左肘当て。右拳は腰に引く。

**58** 相手を左手で掴み、左足を後ろへ引きながら引き込む

**59** 左膝をつきながら同時に右肘当て。左拳は腰に引く。

**60** 左添え手(中段)を相手に向ける。

## Point

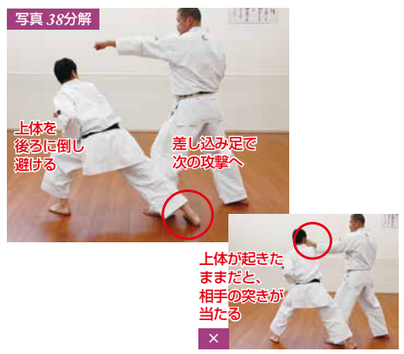
### 玄制流独特の「帆立構え」

三才で数多く出てくる、玄制流独特の技「帆立構え」。
手刀受けとは異なる動きで、前手の手首を立てる。その手で瞬時に受けや攻撃、掴みなどに転じることができるような構えだ。
また、後ろの手の指先の向きが相手に向いているのが特徴。こちらも瞬時に貫手などに転じることができるようにする。

## Point

### 差し込み足と、上体の後傾

写真 38のように、足を差し込む動きがある。そのとき、相手の技を避けるために上体を後ろに倒すこともポイント。



**61** 右上段帆立構え。

**62** 頭を低くしながら、体を素早く左旋回させる。両手は足の前に軽く置き体を支える。

手・肘は右足の内側へいれると低く落とすことが出来る

**63** 左足を一気に深く差し込む。

**64** 体を左旋回させながら起き上がり、左半身後屈立ち。左手はいったん腰に引き、右拳を前に出す。

**65** 右拳を引きながら左平行構え。

左手は手の甲を上に向ける

**66** 右中段前蹴り。

**67** 蹴り足を引いて左半身後屈立ちになるとともに、右添え手を中段に出す。

**68** 左帆立構え。

**69** 左脚を軸に体を右旋回させ、頭を低くする。

**70** 右海老蹴り。

**71** 蹴り足を引いて体を起こし、右添え手を中段に出す。

**72** 左帆立構え。

**73** 右足を前に進め、左添え手を中段に出す。

**74** 右帆立構え。

**75** 左足を前に進め、左添え手を中段に出す。

## Point

### 差し込み足から攻撃へ

写真 63～ 64では、足を差し込む動きから、すかさず攻撃する。このとき、差し込んだ足で相手の足を払う意識を持つことがポイント。

## Training

### 回転ジャンプエクササイズ

三才では旋回することが多い。そのなかでバランスを保つためのトレーニング。
武徳会本部では、ウォーミングアップのひとつとして、小さい子どもも楽しみながら日々行なっており、自然とバランス感覚を養っている。
体を旋回させる際、腕や足を中心軸に引き寄せ、できるだけ回転半径を小さくコンパクトに回ることを意識する。

## Point & Training

### バランスを保って「海老蹴り」

三才で使う特徴的な技の一つ「海老蹴り」。素早く頭を低くして、倒立のような形から蹴り上げる。
ポイントは、①頭を下げながら素早く蹴り足をたたむこと。②蹴る際に両手はできるだけ軸足の近くへ置くこと。③旋回後、頭は下がっているが、目は必ず下から相手を見ること。の３点。
意識としては、自分の身体をコマのようなイメージで旋回させる。

**76** 左帆立構え。

**77** 左足を後ろに下げ、左添え手を中段に出す。

**78** 右帆立構え。

**79** 右脚を軸に体を 225°左旋回させて、添え手とともに左足前猫足立ち。



**80** 左足をゆっくりと前に出しながら左帆立構え。

**81** 左足を引いて猫足立ちになると同時に、両手を腰に引きつける。

**82** 腰に引いた手を即座に落とし、下段交差受け。




**83** 右足を大きく一歩踏み込む。

**84** 踏み込んだ右足をバネに前方に高く飛びあがり、空中で右旋回。両拳は腰に引きつける。

**85** 着地（左足前、右膝は地面につけえの字立ち）とともに下段交差受け。




**86** 体全体を左斜め前方に倒し。

**87** 右斜上蹴り。

**88** 斜上蹴りをした足を引き。



**89** 引き足を前方に下ろしながら、体は左へ反転させて起こす。

**90** 左半身後屈立ち、右添え手を出す。

**91** 左帆立構え。

**92** 右足を前に進め、左添え手を中段に出す。

**93** 右帆立構え。

**94** 左足を前に進めながら、左拳は貫手を作り腰に引きつける。

**95** 左後屈立ち。左貫手。

**96** 即座に左脚を軸にして左旋回。

**97** 左前屈立ち。右貫手。気合い。

**98** 左足を後ろに引き、左足前猫足立ち。同時に右手は開掌のまま腰へ引く。

**99** 両開掌を下ろし合拳を作る。

**100** 左足を半歩踏み出しながら、合拳をいったん腹部に引く。

**101** 右足を大きく進めて右半身後屈立ち。中段合拳突き。

**102** 左足をさらに一歩踏み込みながら、合拳をいったん腹部に引く。

**103** 左後屈立ちになると同時に、合拳のまま揚げ受け。

**104** 左足を一歩後ろへ引く。

**105** 騎馬立ち。合拳を胸の前に引き込む。

**106** 右脚を軸に左足を左後ろへ引きながら体を左に旋回させる。

**107** 騎馬立ちになると同時に左後ろ肘当て。

**108** 左足を、右膝裏から通して後ろへ引き移す。

**109** 右前屈立ちになると同時に、左腰に両手を引きつけて。

**110** 中段左廻し肘当て。気合い。

**111** 左足を前に進め、右添え手を中段に出す。

**112** 左帆立構え。残心。

**113** 右膝を内側に織り込み右踵をあげ、腰は正面に切る。残心。

**114** 右足を軸に左足を引き付け閉足立ち。胸前で左掌に右拳の甲を下にして合わせる。

**115** 両手を内側から回して下腹部の前に下ろす。

**116** 両腕を胸の前で交差（右手が内側）。

**117** 両腕を斜め前に下ろしながら、両つま先を開いて結び立ちになる。

**118** 両拳を開き体側につける。気をつけ。

**119** 礼。

**120** 直立。

## Point & Trainning

### 素早い転身と「斜上蹴り」

「斜上蹴り」は、相手が動いた瞬間に一気に体を落とし、カウンターで蹴るイメージだ。練習では実際に相手に突きなどを出してもらい、それに合わせて同時に伏せて蹴る感覚を養っていく。
ポイントは、①瞬時に頭と体を地面すれすれまで落とし、肘や腕はつかずに両手でしっかりと体を支えること。②相手をしっかりと見て上足底で蹴ること。股関節、膝の抜き、俊敏性が必要なため、「斜上蹴り」が出来るようになると他の技にも活きてくる。ぜひ、両方向での稽古をしてほしい。

## Point

### 抜き足の意味

写真108では、相手の足に引っかからないように運足する。左足を、右膝裏から通して後ろへもっていく。

# 注意点を深く理解！ 審判目線で観る三才

**現在、実際に三才の形を観る機会は少ないだろう。なかなか見慣れないという方に、今回、編集部は毎年７月に開催されている玄制流武徳会全国大会において、三才を審判するときに審判員が注目している点を教えていただいた。ここから、玄制流の技を演武する際の注意点がより深く見えてくる。**

毎年７月に開催されている武徳会の全国大会。大会では多くの選手が三才を演武する。審判が判定する際の見方を今回教えていただいた。

## 1 帆立構えと手刀受けの違い

松濤館の手刀受けと似ているが、手刀受けではない。
正中線上へ真っすぐにへ押し出すように使う。構えからすぐに、受ける、つかむ、攻撃をするなどすぐに転じられるよう心構えをし行う。

## 2 半身後屈立ちと後屈立ちの違い

演武者が、松濤館の後屈立ちと間違えやすい。
玄制流の半身後屈立ちは腰（へその向き）の角度が斜め45度になっている。真横には向かない。

## 3 かかとを上げる所作がある

三才には、かかとを上げても減点にはならないポイントがある。
36ページの最初の受けから肘当ての攻撃に転じる所作や、43ページの最後の残心から閉足立ちに直る際にかかとを上げる所作などがある。

## 4 裏拳・裏突き

39ページの裏拳・裏突きは、終わりの姿勢が支え受けに似ているが、両手とも攻撃のため、支え受けのように両方の拳と腕がくっつかない（独立している）。

## 5 海老蹴りの視点

海老蹴りを判断する際、①体を素早く旋回しているか。②手を突くと同時にしっかりと踵で蹴れているか。③股下から相手を見ているかどうか。この３点ができているかを視る。

## 6 斜上蹴りの視点

斜上蹴りを判断する際、体勢と蹴り足に注目。①頭は地面すれすれまで落とし体は両掌で支える。②肘や腕は地面にはつかない。③目付はしっかりと蹴る相手を見ている。④上足底（虎趾）で蹴る。この４点ができているかを視る。