

1 外逆・呼吸締め、深逆

二ヶ条「外逆・呼吸締め」

昨今、各道場であまり稽古が行なわれていない技に「呼吸締めこきゅうじ」がある。これは、逆半身で対峙たいじした相手の片手（たとえば右手）でこちらの片手首（左手）を捕られたとき、相手の手首を二ヶ条に返して（拇指おやゆびを下にして掌を外に向けた形）、その手首を右手で掴み、そのすぐ下を左手で掴んで、手首関節を両手で絞るように締める技である。

この呼吸締めが効くと、相手はこちらに手首を預けた形で腕を伸ばし、膝をつくように座り込み、抵抗不能となる。

久琢磨師くたくらご指導当時は、我々は毎日、他の二、三の基本的な技と共に、本格的な稽古に入る前の一種の準備運動のように必ずこの技をやらされた。ところがこの技は一見簡単なようにみえて案外難しく、なかなか技が効かないのが通例で、我々はウンウンと力みながら稽古をしたものであった。

立技袖捕り（「惟神の武道」より）



相手が袖を捕った瞬間、体を躲して右手で相手の面を打ち、怯んだ隙に②のように呼吸締め^{ひね}に極めて、③のように取り押さえる。

技が効き難い理由の一つは、相手の腕が伸びているためである。この形で二ヶ条の外逆^{そしぎやく}を効かせることだけを重視するのであれば、相手の手首を思い切り捻^{ひね}るように切り返し、相手の肘も曲げてやって、その肘を手前に引くか、又はこちらの肘をかけて抱く形をとれば十分である。特にその返した手首をこちらの胸につけるようにして固定すればなお効果的である。

ところがこの呼吸締めは、そのような便法を一切排して、わざわざ難しい方法をとっているところに問題がある。そのため、余程^{よほど}力の強い者でなければこの技は無理ではないかと思っ

た位くらゐである。

しかし、これも繰り返し稽古を重ねるうちに、次第に要領がわかってきた。これは決して力まかせに出来る技ではない。

先ず肩の力を抜き、両脇を軽く締め、相手の手首を折り曲げようとはしないで、寧ろ相手の手首を締めたこちらの両手を、刀を斬きり下おろす形で臍せいか下に下げてゆくことが大切で、そのとき、すべての力が相手の肩に集中するように配慮するのがコツである。

一番大切なことは、体全体に気をみなぎらせ、その心気力がこちらの両手から相手の腕を経て肩にまで通ってゆくような気持で、静かに息を吐きながら技をかけることである。こうすることによって、多少非力でも十分効果があがる筈はずである。この技は、正にその名の通り、呼吸で締めるのである。

そのようなことがわかってきて、改めてこの技を見直してみると、これは決して初歩的な技ではあり得ない。この技を自在に使える者は、合氣の真髄に肉迫し得た者であるといっても過言ではない。

久師は昔、当流の技の講習会を開いたとき必ずこの技を教えておられる。当流の技の特徴がよく出ているからであろう。調べてみるとこの技の変化技も少なくない。我々はもう一度、合

気の会得えとくに有用なこの技を見直し、稽古に励むべきではなからうか。

三ヶ条「深逆」

私はある時、しばらくの間、三ヶ条の手首関節逆技をベースにした総伝技を、会内各所の道場で集中的に稽古をしていた。当時で三回目になった総伝研究会の予習復習を兼ねた形で、検討稽古を行なっていたのである。

この三ヶ条の手首逆技というのは、その術理、形、効果、いずれの面からみても、大東流の関節技を代表するものであるといってもよいと思う。

久師の言によれば、植芝盛平師は、この三ヶ条の手首逆技については、特に念を入れて基本技から変化技まで、実に丁寧に指導をされたということである。事実、総伝写真集には、その指導の跡が克明に残されているのである。

ただ、この技の稽古上の難点は、極められたとき、手首に痛烈な耐え難い程の痛みが走ることである。大東流には手首の攻め方に、内逆、外逆、深逆、急所技の四方法があり、いずれも技が極まったときには尋常ではない痛みを伴うのであるが、三ヶ条のそれは、また格別である。

この技の目的は、手首に痛みを与えることで相手の無意識の動きを引き出すことにあるので