究極の現代武術練習クラブ「横浜 JKD 練習会」

皆さんは“ジークンドー”という武術をご存じでしょうか。あの武道家ブルース・リーが考案した、哲学と実践武術の総合体系と言われているものです。そんなジークンドーをルーツとした武術を学ぶグループが「横浜 JKD 練習会」です。拳法と棒術を駆使した武術を、2020年6月から生涯学習プラザで定期的に練習をしています。

“トライアーム”の武技習得を目標に実践

棒・素手などを総合的に組み合わせた近接の格闘術であるフィリピン武術カリエスクリマ。これを元に徒手（としゅ）、武器の二法とこれらを総合的に構成した「トライアーム」という新スタイルを再編したのは、「横浜 JKD 練習会」のキャプテン永井宏典さん。「三つの武器を操る拳法」の武術スタイルで、日本武道に倣った基本と型を重視し、基礎づくりを時間をかけて繰り返し練習しているそうです。永井さんはコロナ流行の前までカルチャースクールで指導されていましたが、横浜でメンバーを結成後、川崎市にある生涯学習プラザを拠点とした活動を定着させました。練習では武器を使う高度な技術を練習することを心に深く刻み、礼儀を重んじて常識と真摯な姿勢で臨むことが求められます。

JKD 練習会のルールは次の三つ。

◎各自で体づくりに努めること
◎キャプテンの指導に必ず従うこと
◎必ず正しい基本動作と型を習得すること

武術は鍛錬のない体で武術をこなすことはできず、指導と異なる技を掛けたりすることは、大きな事故につながることもあるので注意が必要です。そして基本動作の反復で土台を作り、型でトライアーム流の戦い方の実践を行います。

日本武道に倣う基本と型を重視

ここでは徒手技法のある練習風景をご紹介します。この日は「近接の型一段と二段トラッピング適用法」の練習です。トラッピングとはトライアームで使用する多様な打撃技法のことで、“止める”、“流す”、“弾く”、“引っ掛ける”といった様々な打撃を用います。まず、始礼に始まり、準備運動として「徒手受身」で前後回転受身、前後転倒受身の練習。そのあとに「鍛錬」で小手打ちと胴打ちを行います。続いて基本練習として、「徒手共通平行基本動作」の手の動作13種、足の動作8種、「型」では、追撃の型一段 3 種、衝突の型一段 3 種、衝突の型二段 3 種、近接の型一段 2 種、近接の型二段 2 種。そして最後はテーマとなる「トラッピング中級基本ドリル」で利き腕に限定して、フットヒットサイクル、ホールドヒットサイクル、グラップヒットサイクル、ダブルバインドフリードリルです。「対ベアハンド近接の型正攻法適用法」の一段 2 種、二段2種、「対ベアハンド近接の型トラッピング適用法」でフォアエルボーから相手の首に腕をスネークさせる一段フロントチョーク、二段リバースチョーク。近接の型とチョークは相性が抜群によいとのこと。そして最後は終礼で締めます。専門的な用語が立ち並びますが、永井さんによると、哲学を織り込んだとても難しい武術なのだそうです。

健康的な新メンバーを募集中

メンバーは男性 5 名、女性 1 名の計 6 名です（令和 8 年 5 月 31 日現在）。武技術の上達を目的とし、原則、徒手技法を第 1・3 日曜日の 9 時～12 時、武器技法を第 2・4 火曜日 19 時～21 時、総合技法を第 2・4 土曜日 9 時～12 時のスケジュールで練習を行います。

定例的に上記の月6回の練習に参加が可能で、初心者でも健康的で熱意と根性のある方や練習に休まず参加できる意欲のある方、またスポーツ・武道の経験のある方を募集しているとのことです。

募集にあたっては高校生から50歳くらいまでの方で、見学ではなく、「体験」としてお越しください。体験要領、費用、持ち物等の詳細は下記のホームページをご確認のうえ、申込みフォームからお申込みください。

■武蔵小杉の武術クラブ　横浜ＪＫＤ練習会

代表　永井宏典

ホームページ▶

アメーバブログ▶