

ボクシング・バイブル へ攻防一体

「武神・大国主神より伝えられた『武』のすべて」

鈴木剛介 著

2016年12月11日 執筆開始

2016年12月21日 執筆終了

武神・大国主神に捧ぐ

## はじめに

私は間もなく48歳になる作家です。(2016年末現在) 若い頃にファッションでボクシングをかじっていましたが、本格的にジムに通い始めたのは43歳の時でした。きっかけは、大晦日に放映された内山高志選手の一撃必殺KOシーンをテレビで観て「かっけー!!!」と感激したことで、年明けには家から一番近い都心のジムの門を叩いていました。そして、その時、私をジムに迎え入れ、案内してくれた、どこか朴訥とした、でも、ぶっきらぼうな印象も与える人物が、後の私の「ジエダイ・マスター」となる石田さんでした。石田さんは、奥さんはいませんが、子どもはいません。都内在住で、趣味はバイク。現役の時は日本ランカーでした。

ジムに入門したのが43歳で、トレーニングは好きでがんばってはいたのですが、その後、仕事が多忙を極め、これまで実質的にジムに通っていた期間は、トータルで一年に満たないのではないかと思います。でも、その間も、WOWOの「エキサイトマッチ」は、ちよくちよく観ていました。

私が本格的にジムに復帰したのは、メイウエザーとパツキヤオが引退した時期と、ほぼ被ります。その後を継ぐほどのビッグスターは、まだ現れてはおらず、世界のボクシング界が、一つの終焉を迎えた時期でもありました。

私は長年、双極性障害とパニック障害を患っており、その治療も兼ねてのボクシング・トレーニングだったのですが、47歳で本格的にジムに復帰する前に、医者に言われました。

**「トシもトシだし、障害を負う可能性も、相手に負けさせる可能性も考えたら、試合はやっちゃだめだ。家族がいるなら、なおさらのじつ」**

でも、先生。と、私は言いました。「スパーリング大会」と言って、ジムの仲間内でやる試合とか、「おやしファイト」とか、そのレベルですから。と。先生は言いました。

「そういうのは、後先のことを、きちんと考えていない人間がやっているんだよ。いくら、ヘッドギアを付けた素人の試合だって、脳に障害を負う可能性はある。私は、元日本チャンピオンでパンチドランカーの老人を看たことがあるが、そりゃあ悲惨なものだよ」

私は、それまで、ボクシングをやって死ぬなら本望と思っていました。死ぬこと自体は怖くない。ただ、脳に障害を負い、家族に負担や迷惑を掛けることになる可能性を考えると、急に本気の試合をすることが怖くなりました。しばし、考えた末「分かりました。試合することは止めます」と医者に誓いました。そして、その旨、トレーナーである石田さ

んに告げました。石田さんは言いました。「そういう人は大勢いますよ。単に運動したいだけの人とか、マスだけやる人とか。レーサーだけがライダーじゃないですから」と。

私の通っているジムは年齢層が高く、プロの選手は男女合わせて四人しかいないので、そのことは重々承知していました。ただ、私にとつての「ボクシング・ジム」という場所は、不安定な心身を建て直すための「健全さの館」であり、さらに言うならば、人生の抛り所のような場所。趣味でやる草野球とは意味合いが違うのです。ただ、漫然と身体を動かすのではなく、目的意識を持ってトレーニングに取り組みたい。

これまでは「スパーリング大会」にせよ「おやじファイト」にせよ、「実戦」を想定してトレーニングして来たのですが「試合に出る」という選択肢が封じ込まれ、私は「何のため」にトレーニングするのか？、目標を見失っていました。

見失いながらも、ネットでいろいろなボクシング・トレーニングの動画を検索している時、「世界トップ・レベルの殴られ屋がスゴイ」というトピックにヒットし、何気なく見てみたら、これがすごかった。恐らくは、元はプロ・ボクサーだったと思われる白人が、素人のパンチをブロックもバリーも一切せず、フットワークも最小限に抑え、至近距離で、ボディワークのみですべてかわす。具体的にはヘッドスリップとウィービングとスウェーのみ。元気のよさそうな若者相手に、4人を連続で相手にして、一発かすったパンチがあっただけでした。

私は、この映像を観て、思いました。

### 「ボクシングって、腕(手)がなくても、出来るじゃんー!」

と。私がボクシングの「ディフェンス技術」に憧れを抱いたのは、この動画がきっかけでした。

元々、常々、石田さんは言っていました。「ボクシングは防御が7割。避けて打つ、避けて打つ。それがボクシングの基本です。ブロックは最後の手段」と。けれど、ジムでディフェンスの練習をしている人は、ほぼ皆無。皆、鏡に向かってシャドーしているだけ。

石田さんは言います。「ある程度、基本が出来たら、たまに鏡でフォームをチェックするだけで、後は、実戦を想定したシャドーをしないと。本当は、シャドー3ラウンドの内、1ラウンドはディフェンスの練習だけをすべきなんですけどね」と。

一応、お断りしておきますと、プロを目指す若者がたくさん在籍しているジムと違い、私が通っているジムは「おやじ」がメイン。現在、47歳である私の上に55歳の練習生がいて、最高齢は64歳です。石田さんも、トレーナーとして、豊富な知識、技術を持ちながら、「おやじ」に無理はさせません。基本、個人、個人、好きなように練習して、30分で帰ってしまう人もいます。その代わり、一人2ラウンドは絶対にミット打ちをして、細かいアドバイスをしてくれます。それぞれ忙しい社会人ですから、それぞれ事情がありますが、幸いなことに、大きな仕事を終えた今、私には「時間」がある。無目的に漫然と身

体を動かすだけのトレーニングはしたくない。そんな時に改めて思い返したのが、石田さんの「攻防一体」という言葉です。「攻防一体」。これはボクシングだけでなく、あらゆる格闘術、体術に共通する概念だと思います。

**私は、「これから」攻防一体を、とことん突き詰めるボクシング・トレーニングをしよう。**

それが、私が新たに立てた目標でした。この本は、ここから、私が「攻防一体」のボクシングを追及して行く過程を、時系列に沿って書いて行きます。「攻防一体」のボクシングを体得出来るのは、もしかしたら、70歳を過ぎてからかも知れない。でも、最終的に、この本が宮本武蔵の「五輪書」のような「ボクシング・バイブル」になれば本望です。武蔵も我流を貫き、自分の頭で考えて、独自の剣術哲学を老年になって（60歳を過ぎて）から確立した。

50歳を目前にして「強いボクシング」は出来ない。でも、「上手いボクシング」なら出来るかも知れない。「ジエダイ・マスター」である石田さんの指導を受けつつ、自分の頭で徹底的に考え抜いて「教科書」でも「マニュアル」でもない「拳闘五輪書」を書いたら良いな、と思っています。

## ステップ1

2012年冬から2016年夏までの約4年間、背骨が折れてしまうのではないかと思うほどの重く、過酷な仕事を続けて来たため、心身が衰弱し切ってしまい、ジムに復帰した2016年の秋は、ロープを飛ぶことも、走ることも、筋トレも出来ず、私の一日の練習メニューは1時間に満たないものでした。そこから徐々に体力が回復して行き、2016年12月12日現在の練習メニューは、ストレッチから始めてシャドー3ラウンド、ミット打ち2ラウンド、サンドバック3ラウンド、太もも裏側の筋トレ1ラウンド、ダブルエンドのパンチング・ボール1ラウンド、シングルのパンチング・ボール2ラウンド、シャドー、ストレッチ、というものです。最後のシャドーは疲れ果てるまでやります。

復帰する前は、皆と同じように、鏡に向かってフォームのチェックをしながらシャドーしていたのですが、これは止めて、真ん中にストレッチ用の青い円柱を立て、その周りをフットワークを使いながら左右にサークリングし、左ステップしながらの3連発ジャブ、ステップ・インしてのコンビネーション、バックステップ、ヘッドスリップ、ウイービング、ダッキングを繰り返す、というシャドーに切り替えました。

でも、徹底的にディフェンスに特化した練習をしようと考え、数日前から、サークリングしながら、ヘッドスリップ、ウイービング、ダッキング、という動作だけを、ひたすら

繰り返し練習をしていました。で、ディフェンスの対人練習をしたかったので、大学生の城田君に相手になってもらい、リングの上で、交互にオフェンスとディフェンスを繰り返す、という練習をしました。

純粹にディフェンス（パンチを避ける）の練習がしたかったので、攻撃（パンチを打つ）練習はどうでも良かったのですが、一方的にパンチを打つ方は疲れてしまうから、と、石田さんに注意されて、攻守交替しながらのマス。

こっちが一方的に攻撃するだけで、相手はバリーするだけ、という展開だと、相手は下がり続けるだけで、こっちは一方的に追い掛ける、という練習にしかない。なので、次回、攻守交替練習する機会があれば、攻める時は、足を使って（フットワークで）相手をコーナーに追い詰める、という練習をしようと思いました。

一方で、ディフェンスに専念した場合。数日、ディフェンスの身体の動きを訓練しただけの割りには、身体は動いた。ただ、ヘッドスリップ、ウィービング、ダッキングするだけでは、当たり前だけど、相手はどんどん前進して来て、距離が詰まる。その距離だとボディワークではパンチはかわせない、と石田さんに言われました。

私は身長185センチで体重が78キロ。ジムにいる人で私より大きい人はいない。必然的にパンチは下から来る。自分より身長が低い相手のパンチをウィービングで避けるのは無駄ではないかと思った。

もちろん、全然、ちゃんと避けることは出来ていないのだけど、以前、別のトレーナーから伝授されていた「相手がワン・ツーで突っ込んで来た時に、ツーを左のパリーで大きく払い、右のカウンターを合わせる」というのは、一回だけ、見事にはまった。「左手のパリーで大きく払い」で、城田君の体勢は膝が折れるほど、崩れた。そこまでやったら、プッシングで反則を取られるかは不明。

後、ネットで調べていた時に見つけた「相手の喉仏（のどぼとけ）を見ると、全体の動きが把握しやすい」という記事を思い出し、実際にやってみたら、ほんの一瞬ではあるけれど「相手のパンチが見える」という感覚が分かった気がした。

ここまでの結論として「殴られ屋のおじさん」になるだけなら、ひたすら、ヘッドスリップ、ウィービング、ダッキング、スウェー、後、フットワークだけをマスターすれば済むけど、やはり、四角いリングの中で避けまくることは（メイウェザー・レベルにでもならない限り）不可能。後で観た動画（テレビ番組の企画）だけど、世界チャンピオンの井岡選手も、一切、手を出さずに避けるだけ、という条件で、ボクシング歴4年の運動神経抜群ジャニーズ君を相手にしたら、コーナーに追い詰められて、結局、手を出さないわけにはいかなかった。

いくら、ディフェンス技術を極めたいと思っても、やはり「攻防一体」を習得する必要を認識した。それだけでも大きな収穫。

やはり世界チャンピオンの井上選手を育てた父君は、「ちょっとやって次の段階、の繰り返し

返すでは強くなれない。一つの動作を身体が自然に動くようになるまで、徹底的に反復する」と「アスリートの魂」というテレビ番組で語っていた。

私も「攻防一体」の本当に必要最低限のコンビネーションだけを、半年、一年という単位で、徹底的に反復練習しようと思う。

年内、サンドバックを5ラウンドに増やし、ロープ・スキッピングもトレーニングに加え、年が明けたらロードワークを再開しよう。

## ステップ・2

子ども（10歳と8歳の息子／二人とも空手を習っている）もいる事情から、私がジムに通っているのは、人のあまりいない昼間で、体格のこともあり、対人練習（マス）が出るのは、せいぜい城田君が来る金曜日、週に一回だけ。だから、その週に一回のマスを想定して、テーマを決め、練習に取り組もうと思う。

今、一つだけ、試してみたいデیفENSE技術がある。

通常、まず習うのは相手の左ジャブ（ワン）を右手でパリーして、自分の左ジャブを返す、というコンビネーション。相手の右ストレート（ツー）は前に出ている左手でパリーして、右を返す。これが基本パターン。先に書いた相手の右（ツー）を「流す」という避け方だと「合気」と同じで、相手は自分のパンチの勢いで身体が崩れるから、簡単にカウンターを打ち込むことが出来る。書くときと難しそうだけど、初級、中級のマス程度なら、割と簡単に出来る「攻防一体」。私が試してみたいのは、この逆パターン。これもネット動画で知ったのだけど、相手の左（ジャブ）を右ではなく、前に出ている自分の左手で（相手の）内側に払い、相手の体勢を流す（崩す）という技。内側を向いている自分の左手のグローブを開いて、外側に払うような感じ。つんのめっている相手は右を出せない。逆に、こちらは簡単に相手の顔の左側にカウンターを入れることが出来る。

整理すると、通常の基本パターンである、相手の左ジャブを自分の右手でパリーだと、相手はすぐに右ストレートを返すことが出来る。対して、相手の左ジャブを前に出ている自分の左手で（相手の）内側に払うと、相手は右を打つことが出来なくなり、顔面、がら空きになる。

このデیفENSE技術も、「最低限のコンビネーション」として反復練習して、来週の城田君とのマスで試してみたい。

## ステップ・3

若い人は同じことばかりやって（練習して）いると飽きてしまうのかも知れないが、私はトシのせいか、ひたすら徹底的に反復練習している方がアドレナリンが出て来る。

ので、次回からシャドーで反復練習するメニューを改めて再考したい。

フットワークは誰かから別の指示が出るまで、近藤さんという別のトレーナーに習った左右に回るサークリングのみ。前後の動きは比較的簡単だし、リングを丸く使え、というのは、私のようなアウト・ボクサータイプ（と言えるほどの技量はまだないが）の鉄則だから、この練習は理に適っている。

フットワークは一人でも練習出来るのだけど、ディフェンスの練習は一人では出来ない。一応、パンチング・ボールを打って、返って来るボールを頭を振って避ける、という練習方法はあるけど、リズムが規則的だから、あまり練習にならない。で、一人で実戦的なディフェンスの練習をすることの出来る、シンプルな、かつ、まったく新しいマシン（練習機器）を考案し、各所に提案してみたのだけど、どこにも相手にされなかった。実用化されたら、世界中のジムの新たな定番商品となり、大きな利潤を生むことになると思うのだけど、例えば、これまでであったものを便利に改良したものは、人はすぐに受け入れるけど、コンセプトが既存の商品とはまったく異なるものは、普通の人の認識（キャパシティー）から外れてしまうのだ。

だから、今、一人で出来るディフェンスの練習方法は、ひたすら動作の反復練習（シャドー）のみ。でも、まずは、むしろそれでいい。

左右にサークリング（フットワーク）しながら、決めた動作を徹底的に反復する。

身長185センチの自分より背が高い相手とやることはないだろうから、前回のマスの経験を踏まえ、思い切ってウィービングの練習は省く。ダッキングもやらない。

左右のヘッドスリップから一発ずつ、出やすいパンチ。左右のパーリーからの返し。これは、少林寺拳法の「内受け突き」と同じ原理。先述した逆パーリー。クロスカウンターではなく、石田さんから習った相打ちのカウンター（左に左を、右に右を合わせる）

これまで練習して来て分かったのは、決められた「形」のパンチではなく、自分の体勢から一番、ナチュラルに出やすいパンチを自由に打てばいい、ということ。もちろん、ガードを忘れてはいけなければ、ある程度、基本が固まったら、基本に縛られないことも大事。「この後、何を打つのですか？」ではなく、自分の頭で考えて、一番出やすいパンチを放てばいい。

後「すべてのパンチをかわす方法」であるバックステップ。ただ、バックステップしただけでは、単なる後退になってしまい、追い詰められる（追い込まれる）だけなので、バックステップしてから、右のカウンター。この練習をする際、自分の左手を前に突き出し

て、間合い（距離）を把握する練習をする。

ディフェンスの動作としては、これだけを徹底的に反復する。避けて打つ。避けて打つ。その繰り返し。まだ、コンビネーションを返す必要はない。単発でいいから、避けて打つ。避けて打つ。後は、サークルリングのついでに、左に回りながらの三連発ジャブ。他の攻撃シャドー、コンビネーションは、忘れない程度に、ウォームアップの時に軽く流しておけばいいだろう。

ダッキングもウィービングもなしだと「ディフェンス練習してます！」という雰囲気が出ないのだけど、無駄な選択肢がない方が、いざ、パンチが来た時に避け方を迷わずに済む。スウエーは上級者に限られた高等テクニクだから、まだ練習しない。

「打ったら、すぐ動く」は鉄則だけど、サークルリングを練習しておけば、避けて、返した後、すぐサイドステップ出来ると思う。

#### ステップ・4

ディフェンスに眼が行く前は、ボクサーのフットワークに憧れていた。基本的に、WOWの「エキサイトマッチ」は「楽しむために」ではなく「勉強するために」鑑賞している。だから、例え、どれほどの激戦で面白い試合であっても、自分のお手本にならない録画は、すぐに消去してしまう。それが、世紀の一戦と謳（うた）われた「パッキヤオ対メイウェザー」の試合であろうとも。

これは、ずいぶんと前に気付いたことなのだけど、「楽しむために」ではなく「勉強するために」試合を見るのであれば、音声を消して見た方が、選手の動きを注視することが出来る。解説は解説で、もちろん勉強にはなるけど、一度聞けば十分。繰り返し見て、学ぶなら、聴覚に神経を使わず、視力のみ集中した方が勉強になる。

だから、フットワークの勉強をしていた時は、パッキヤオの試合の総集編を、音声を消し、上半身も見ず、ひたすら彼の脚の動きだけを何度も観察していた。

カーンはアルバレスに見事に負けたけど、あの試合はフットワークとヒット・アンド・アウェイのお手本。だいたい、フットワークが結局は、ファイターに捕まる、というパターンしか見たことがなかったのだけど、パウンド・フォー・パウンド最強のロマゴンと互角に渡り合ったクアドラスのフットワークは素晴らしかった。今、一番、憧れているのは、先日、ファイリピンのナショナル・チャンピオンを一方的にあしらったエストラーダ。エストラーダ、クアドラス、ロマゴン、そして井上尚弥。この4人が絡み合うカードが楽しみでならない。

実戦のスパarringをしたら、たぶん、初心者と大差ない私が、世界トップレベルの選手の試合を見て勉強するのは、おこがましい限りで、それは重々承知しているのだけど、



ただ、何度も見ていると「こういう動き方がある」というイメージは出来て来る。その「イメージ」が、頭の中に、あるかないかで、練習の質も、だいぶ変わって来ると思う。

## ステップ・5

やっぱり予定変更。顔を合わせたことは二、三回しかないのだけど、ジムの先輩でもあり、同じ体格、同じ年齢の木場さんという人がいることを思い出した。ジムの近所で印刷業を営んでおり、家族構成も我が家とほぼ同じ。ジム内での「スパリーリング大会」出場経験も豊富。彼を相手にした場合を想定して、ウイービング、ダッキングからの反撃（攻防一体）も、反復練習に取り入れよう。何事も試行錯誤の繰り返し。

もし、何年後かに、自分なりの「攻防一体」がある程度のレベルまで確立したと確信することが出来たら、木場さんと、ライト・スパリーリングくらいはやってみたい。

## ステップ・6

「走らないやつはボクサーじゃない」というのが会長の口癖で、ジムでは、皇居まで行って一周して、帰って来て丁度8キロ、というロードワーク・コースが設定されている。

私も一番ハードに練習していた時は、一日13キロ走っていたのだけど、引きこもりの座業が長く続いたため、点滅信号の横断歩道を走って渡ることが出来ないほどに、脚力が衰弱していた。一日二度、近所にある70段の階段を上り下りし、ある程度、体力は回復して来てはいるのだけど、まだ、ノンストップで1キロ走る自信がない。年が明けたら、皇居まで行って、一周せずに、そのまま引き返す3キロから試そうと思う。たぶん、通してはまだ走れないから、歩いたり、走ったりしながら。そして、桜が咲く頃までに8キロ走ることが当面の目標。

若い時は、無理をすればするだけ「力」になったけれど、年を取ると、無理をすれば、すぐにガタが来る。一日13キロ走っていたのは、40代前半だけど、40代後半になったら、ストレッチしただけで、ぎっくり腰になった。

練習（トレーニング）というのは、他のスポーツ選手も、皆そうだろうけど、やりたくない（行きたくない）時もあるれば、エンジン絶好調に乗ってしまい、オーバーワークになることもある。プロじゃないのだから、そんなに神経質になる必要もないのだけど、トレーニングはしっかりしつつ、故障しない、という塩梅を見極めるのが、この年になると、特に難しい。

週5日、毎日フルパワーでトレーニングすることは不可能。一日燃え過ぎたら、翌日には肉体疲労が消えない。年内は、ぼちぼち適当に暖機運転していればいいのだけど、年が明けたら、ロードワークも含めて、一週間のルーティンをフィックスしたい。

## ステップ7

酒も一切飲まない、女遊びもギャンブルもしない、携帯は10年以上前のガラケーで、SNSもゲームもやらないし、(作家なのに)本も読まない。テレビは子どももの所有物。たまに、CDラジカセ(！)でトランスを聴くくらい。という私にとって、ボクシングを除けば、唯一の趣味、娯楽、楽しみが「タバコ」。かれこれ、30年近く吸っている。ひどい時は、一日100本弱。今は一日30本くらいで収まっている。

元々はベランダに椅子を出して、ゆったり、スモーキング・タイムを楽しんでいたのだけど、隣に引越して来た韓国人が、すさまじい嫌煙家のようで、少しでも煙の匂いが漂うと「ピシヤリ」と窓を閉める音が聞こえる。当初はこちらも「イラッ」と来ていたのだけど、マンションゆえ、ご近所とはもめたくない。仕方なく、徒歩3分にある神社の裏手の喫煙所で吸うことにした。日当たりの悪い、寒風吹きすさぶ、凍えたサラリーマンのたまり場。必然的に本数も減った。

ガッツ石松はじめ、昔はタバコを吸うボクサーもいたけれど、今はいないだろう。もちろん、プロじゃないから吸っても誰も文句を言う人はいないが、一度、禁煙した時、足に羽が生えたように、走るのが軽くなった。その経験があるから、本気でボクシングに取り組むならば、タバコとは絶縁した方がいいに決まっている。けれど、この本を書き始めて「ボクシング」を趣味とは言えなくなった。純粹に楽しむことの出来る「遊び」は、タバコだけ。双極性障害の躁(そう)状態で練習していた時ほど、ガツガツしているわけではないし、試合に勝つ(相手を倒す)ための練習ではなく、技術を向上させるための練習なので、一日一箱くらいは、吸ってもいいかな、と思っている。

## ステップ8

これは先ほど、タバコを吸いながら閃いたことなのだけど、「攻防一体のボクシング」というのは、限りなく「武道」に近い。欧米発祥の格闘技は、どっちが強いかわからないことがそもそものコンセプトだけど、空手にせよ、合気道にせよ、柔道にせよ、(日本)少林寺拳法にせよ、「武道」はあくまで護身の術。自分からは攻撃しないけれど、相手が攻撃して

来たら、自分の身をどう守るか、というのがコンセプトで、要は「武道」とは、すべてカウンター・テクニクの集大成である。

「避けて、打つ」。もし、それを極めるのであれば、ボクシングは格闘技でもスポーツでもなく「武道」となる。

## スイング・6

少し話は逸れるけれども、「武道としてのボクシング」という概念について考察してみた。  
い。

元々「ボクシング」は、力自慢の大男同士が足を止めて殴り合い、どちらが最後まで立っていられるか？ という我慢比べだったと言われている。(さらに遡れば、ローマ時代のグラディエーター、つまりは殺し合いだけ)。そこにある日、優男が現れ、足を使って逃げ回りながら、パツチン、パツチン、大男にパンチを当て続け、長い時間を掛けて、結局、大男をKOしてしまった。当時、これは「卑怯者の戦い方」と言って非難され、現代でも、足を使うフットワーカーがヒット・アンド・アウェイでポイント・アウトするのは「タッチ・ボクシング」と揶揄(やゆ)される。

こういう戦い方は、マニアには面白いけど、大衆が求めているのは、血を流しての、どつき合いだから、興行的には歓迎されない。でも、その起源まで遡って考えれば、腕力が強い者よりも足が速い者の方が強い、ということになる。

結論から先に言えば、武道の究極奥義は「逃げる」。これに尽きる。昔、知り合いだった、実戦空手の大老も、今、子どもたちが習っている空手の師範も、同じことを言っている。事実、足の速い私の次男は、バットを持って襲い掛かって来たいじめっ子から、走って逃げて、事なきを得た。(後で「次は、正当防衛してもいい？」と、訊いて来たけど笑)

「護身」というコンセプトに置いて、究極奥義は「逃げる」。では、逃げる事が出来ない場所で悪者に襲われたら、次の究極奥義は「金玉潰し」。もっとも、ストリート・ファイト(路上の喧嘩)に近い「総合格闘技」でも、金的と目潰しは反則。逆に言えば、そこが人間にとって、最大の急所。事実、小学生よりもはるかに巨大な私でも、組手の練習相手をしている時に、間違って金玉を蹴られると悶絶する。屈強なボクサーの試合でも、ローブローが軽く当たっただけで、みんな、みっともない姿で立ちすくむ。

「逃げる」それがダメなら「金玉潰し」。「武道」を「護身の術」と定義するならば、身を守るために必要な技術はこれだけ。老若男女関係なく。

ただ、逃げる場所がなく、相手の金玉が手に届く距離にない状態で相手に殴り掛かれた時に「武道としてのボクシング」が役に立つ。

「逃げる」。それがダメなら「金玉潰し」。それがダメなら「避けて、打つ」。そこで、ボ

クシングのディフェンス・テクニクが必要になって来る。殴り掛かって来る相手から身を守るための、もっとも簡単な手段が「ガード」。先日の一件で、私は次男に「もし、逃げる場所がない状態で、またバットで殴られそうになったら、とにかく両手で頭と顔をしっかりと抱きかかえろ。腕は痛くても我慢しろ。頭と顔さえ守っていれば、死ぬことはないから。空手の受けを使おうとは間違っても思わない。今のお前のレベルで使える技術じゃないから」と、伝えました。

リアル・ボクシングでも、もっとも手っ取り早いディフェンスが「ガード」。じゃあ、何で「ジエダイ・マスター」である石田さんは「ガードは最後の手段」と言ったか、と申しますと、自分よりもパワーの勝る相手のパンチをガードで受け続けると、防戦一方になってしまい、いずれはやられてしまうからです。

ということ、ボクシングでは防衛のテクニクが進化し、現在の、スウェー、ダック、ウィービング、ヘッドスリップ、等と言った複数のディフェンスの種類がパンチに合わせて存在するわけです。でも、相手のパンチをかわしただけでは、やはり、防戦一方になってしまいます。だから、やはり「避けて、打つ」、攻防一体の技術が必要になって来ます。

ボクシングでは「疑惑の判定」という言葉がよく使われ、時には明らかに劣っていた方が判定で勝ったりしますが、これについては、私が観ている「エキサイトマッチ」を、時折、隣で眺めているだけの門外漢である妻が名言を残しています。(まだ存命ですが)

**「どっちが勝ったかなんて、試合が終わった後の顔を見れば、一目瞭然じゃないの」**

と。

私もこの意見には激しく賛同です。パッキヤオとメイウエザーの世紀の一戦は、ほとんどお見合い状態で、入るパッキヤオに対して、メイウエザーが逃げて、チョンチョンとパンチを当てるだけでしたから、二人の顔は試合後も綺麗なものでしたが、ロマゴンとクアドラスの試合なんて、顔が流血して、腫れあがったロマゴンが判定勝ちして、パウンド・フォー・パウンド最強のロマゴンをあんな顔にして、自分がかすり傷だけのクアドラスが負けました。クアドラスがインタビューも受けずにリングを降りた気持ちは分かります。

「エキサイトマッチ」の解説者である、ジョー小泉さんも、言葉を濁していたけれど、やはり、ロマゴンの方が商品価値が高いから、キャリアに傷を付けたくなかった、というのが「オトナの事情」というヤツでしょう。

この試合でクアドラスは徹底して足を使い、パワーで勝るロマゴンをあしらった。ボクシングで最強の武器は「フットワーク」。そう言っても過言ではないでしょう。

## ステップ10

ただ、話が最初に戻りますが、学校の中にせよ、街中にせよ、リングの中にせよ、逃げただけでは、いずれは捕まるケースがあります。当たり前ですが、ボクシングでは、逃げるだけでは失格になります。

元はインファイターだった石田さんに言われて「なるほどな」と思ったのは、リングを丸く使い、サークルリングするアウトボクサーの円の動きが、ロープと平行になればしめたもの、だそうです。ロープを一方向的に背負うだけの状態になったボクサーは、いずれコーナーに詰めることが出来る。オセロと同じで、ボクシングも基本は「角を取った者が勝ち」です。もちろん、コーナーから脱出する方法は、上手い人ならばいくらでもありますが、私ごときのレベルでも、同等の選手をコーナーに詰めることが出来れば、タコ殴りに出来る。

そこで、やはり「フットワーク」だけをいくら鍛えてもダメで「避けて、打つ」ディフェンス・テクニックが必要になって来るわけです。

## ステップ1

私はボクシングの他に、柔道と少林寺拳法の有段でもあります。「路上で喧嘩になったら、一番怖いのはどんな相手か？」と訊かれたら「フットボールの選手」と答えます。総合格闘技でも、パンチやキック一発で勝負が決まる試合はレアで、大抵はタックルから寝技の展開になる。でも、もし、すごく高いレベルで技術が完成していれば「最強」は、やはりボクシングかも知れません。何しろ「飛び道具(拳)」を持っているわけですから。

フットボールの選手のタックルは下から来るので直線的に迎撃しようとするのが怖いですが、パンチの打ちようがないですが、サイドに「避けて、打つ」ことさえ出来れば、いとも簡単に倒せる。メイウェザーのディフェンス・テクニックはボクシングに特化したもので、総合格闘技では通用しないと思いますが、殴って来ようが、蹴って来ようが、タックルして来ようが、「避けて、打つ」ことさえ出来れば、相手を倒すことが出来る。

自分から攻撃することは決してしないが、襲って来れば倒す。それが「武道」。少なくとも、私にとって、習得すべきボクシング技術は、それだけでいいのです。

余談ですが、もし「すべての軍隊は、武道(護身の術)としての自衛隊にする」という国際条約を世界中の国が結べば、世界から戦争はなくなると思いませんか？

さて、ここでいったん筆を置き、寝ます。徹夜で一気に書いて参りましたもので・・・。

## ステップ12

寝る前に一服していたら、結論が出てしまいました。

**相手がどんなパンチを打って来たとしても、一歩下がってから一歩入って、打つ。**

まだ、マスですら試していないけれど、理論上は「武道としてのボクシング（単発のパンチの対処法）」は、その一点のみ極めればいい。要は「間合い（距離）を見切る」ということ。一番、やっかいなのは、連打連打で押して来る「ブンブン丸」で、マルコス・マイダナには、さすがのディフェンス・マスター、メイウェザーもてこずり、再戦と相成ったわけですが（2戦目は完勝）、素人レベルの護身術としてならば、ガードに徹して、相手が打ち疲れたところを殴り返せばいい。『はじめの一步』の最初の試合、まだボクシングの「ボ」の字も覚えてたての一步が、テクニシャンの宮田を倒すスパーリングで取った「亀作戦」です。

サンドバックを30秒間、打ち続ければ分かると思いますが「連打」というのは、ものすごくパワーを消耗します。相手が殴り掛かって来ても、頭を抱えて丸まっていれば、そんなに何発も連続で打ち込めるものじゃない。倒れて丸まっちゃうと、ひたすら蹴られ続けるだけですが、立って丸まっていれば、すぐに連打は止む。そこを殴り返す。「護身」という観点から言えば、それがパンチの対処法のすべてです。

ただ、ボクシングが厳密な階級制であるように、これはあくまで体格差が、さほどないという前提での話。殴り合いになったら、小学生の息子たちは、絶対に私には勝てません。

小学生の息子たちが、DVに変貌した私から身を守るための手段は二つ。「逃げる」か「金玉潰し」。

私は最強の「武道」は「合気道」だと思っていますが、「最強」ゆえに習得するのがもつとも難しい。以前、合気の達人と名乗る老齢の男が、格闘大会に参戦し、一発ぶん殴られて終わりでしたが、もしも「合気道」を（創始者・植芝盛平のレベルで）完璧にマスターしたら、体格差も一切関係なく、無敵でしょう。ただ、一般人が10年、20年、片手間に習ったところで体得出来る技術ではない。「生涯を賭して」出来るか、出来ないか、という「護身の術」でしょう。（大学時代、合気道部だった親友がいるだけで、私自身には合気の心得はありませんが、たぶん、そう思う）

逆に、もつとも手っ取り早く習得出来る「護身の術」が「ボクシング」。「殴る」なんて、習わなくても誰でも出来る。その「術」をソフィステイケートし、進化させたのが現代ボクシングです。「オフェンス」という観点から見れば、ボクシングは殴り合い。「ディフェンス」という観点から見れば、ボクシングは護身の術。「オフェンス」と「ディフェンス」を合体させたら「ゲーム」です。

## 終わりに

これは比喻でもあり、直喩でもあるのですが、私は強制的に徴兵(ちようへい)されて、リアルな戦場に放り込まれ、帰還した人間です。実際の「殺し合い」を体験した人間からすると、平時における、どんな「戦い」も、所詮は「ゲーム」です。もちろん「ボクシング」も含めて。だって、やりたくてやっているのだから。やりたくなければ止めればいいのだから。それで死んでも、文句は言えない。

この原稿を書き始めたのは、18時間前でした。書き始めた時は、残りの人生を掛けて取り組む(書き上げる)べき仕事だと思っていた。でも、書きながら「結論」が出てしまいました。

「攻防一体」それが、書き始めた時のテーマだった。でも、それが「武道としてのボクシング」に変化し、「武道としてのボクシング」の術は二つ、と悟った。

ここから先、私はボクシングを「ゲーム」として楽しむだけです。相手を殴り倒したいわけじゃない。試合に勝ちたいわけでもない。ただ、ゲームを楽しみたいだけ。ボクシングに取り組むためのモチベーションは、それで十分です。

ただ、その「ゲーム」をする上で、私はやっぱり「殴る」ことに興味はない。「避けて、打つ」。体得したい技術は「ジェダイ・マスター」である石田さんの、その「教え」だけです。



この原稿は、これまで書いて来た作品と比べ、とても短い。厳密にカウントしたわけではないけど、原稿用紙換算60枚程度、中編小説と同じくらいのボリュームでしょうか。

でも、この短い原稿の中に、出雲大社に祀られている「武神・大国主神」より伝えられた「武」のエッセンスのすべてが詰まっていると、少なくとも私は信じています。

だって、リアルな(実戦の)格闘なんて「金玉」を先に潰した方が勝ち。一瞬で決着は付く。習得するまでに長い時間を要する複雑な技術体系なんて、必要ないとは思いませんか？

老若男女関係なく「護身の術」として体得すべきテクニックは「いかにして相手の金玉を潰す(打つ、叩く)か？」それだけです。