

수련단상

세심

소개글

검의 이론과 습득에 대하여

목차

1	세심검우회 수련일지(09.2.8)	4
2	세심 수련일지(2) - 3단 머리, 손목, 허리 치고들어가기 수련하다.	6
3	세심 검우님들 검의 스피드를 높이고 싶다면,	9
4	세심수련일지(3) 호구수련1	10
5	호구수련 2 (왼손을 굽히지 않고 친다는 것)	12
6	본국검 도해	14
7	세심수련일지	25
8	나에게 검도란?	26
9	방어시 왼 손의 중심을 지키는 법	30
10	방어시 왼 손의 중심을 지키는 법(2)	31
11	신검도숙달요령(요약)	32
12	공세와 무너뜨리기의 기본	51
13	공세의 기백은 검도 기본형의 기백 으로	56
14	세심검도	61
15	북진일도류대의와 근력강화법	64
16	세심검도?	72
17	거리와 틈	73
18	북진 머리치기 20수	79
19	몸을 넣는 길(고천)	81
20	수련단상	86
21	시단주의 노래(15C)	88
22	수련단상(제껴 머리치기)	90
23	수련일지 5	93
24	2달간의 수련을 가집니다.	95

이 선생과 제 선생이 상대가 되어
3단 머리,손목,허리치기를 상호 교환하게 했다.

막기는 중단의 기울기를 지키며 45도 각도로 앞으로 뻗어 스쳐올리듯이 막게한다.
스쳐올리듯 막음이 반박자.
공격한 상대의 머리를 향해 죽도를 내림이 반박자가 되도록 지도한다.

이선생에게는 일격과 왼 손목의 탄경을 이용한 방식의 베기를 요구하고
제선생은 도장에서 호구를 입는 관계로 좌 우 손목의 스냅을 이용한 작은 머리 치기를 요구했다.

그동안

새끼 손가락만으로 치기와
손목의 스냅을 살리기 위한 두손을 모아 타이어 치기를 통해
고단자들의 죽도 운용에 눈을 뜬 이 선생의 타돌이 매우 경쾌하다.
(왼손은 45도의 선으로 올라가고, 오른손은 엄지 손가락을 짚는 기분으로 전후로 움직임은 앞으로 숙달할 과제이다)

제 선생은 이미 죽도 운용에 있어서는 한 단계를 넘어선 것으로 보인다.

그럼에도 보완할 내용으로 오른 손목의 내전과 외전을 통해 상대의 죽도를 흘려 보내는 연습을 시켰다.
(45도로 팔을 내며 손목의 내전과 외전으로 상대의 칼을 제어하는 것은 찌름과 같은 형태로 나오는 작은머리 치기를 무력화 하는데 용이함을 느끼게 된 것 같다. 그럼에도 손과 손목의 조임과 풀림이 원활하지 않아 상대의 칼을 제어한 이후 머리를 치는 칼이 거의 가져다 대는 것에 불과한 한계를 본다. = 단전이 들어감은 어깨와 다리와의 연결선을 고려할 때 "("와 같고 타돌의 순간은 먼저 들어온 단전을 뒤따라 온 어깨와 발 구름이 단전의 긴장을 통해 ")"와 같은 형태로 변환된다는 사실을 이해시켜야 한다. 이것이 손목의 스냅(콧)을 이용한 타돌에서도 동일하게 활용되도록 훈련시켜야 한다)

그리고 상대의 공격에 반응할 때 양 손이 중심선에서 벗어난다는 단점이 있다.
젊고 스피디한 유단자들의 공격을 피하며 대응하다보니 몸에 뻐 습관으로 굳어져 가고 있는 듯 하다.
왼손이 중심선을 지키며 오른손이 방향을 잡던지, 아니면 오른손이 중심선을 지키고 왼손이 방향을 타던지 하라는 주의를 주었다.

세심천에서 수련을 시작한지 개인적으로 1년이 넘어간다.
검우들과 같이 한 시간도 벌써 6개월에 접어든다.
한결같이 검도에 전념하는 세심검우들이 있어
오늘도 나는 병든 몸을 운용하며 어둠을 가르고 있다.
이제 6개월도 채 수련이 안된 제선생이 도장에서 2단들을 상대로 승부를 보고 있다.

정말 열심히 수련한 내용들이 이제는 정리되어야 할 때이다.

일격, 왼손탄경 머리, 뽀는 머리, 당김 머리, 찌름 머리, 스냅 머리의 원리부터 정리하며

이 수련일지를 통해 훗날 나의 아들들 건.인.준이 검도의 원리를 알아가는 날이 있기를 희망한다.

세심 검우회 수련일지(2)

단발머리치기를 위한 모든 기초훈련이 마무리 된다.

탄경(축경이라고도 한다)을 이용한 타격연습(새끼손가락을 이용한 타격) 일주일

죽도를 야구배트와 같이 잡은 상태에서 타격연습 일주일

다리를 기마자세로 벌리고 좌우머리를 치는 타격연습 일주일

큰 머리치기, 중간 머리치기, 작은 머리치기(중단의 각을 유지하면서 상대의 머리까지 올려 스냅으로 치는 머리, 찌름과 같이 상대의 목을 향해 찔러가다 발구름으로 치는 머리)까지 수련이 끝났다.

이를 완성하기 위해

오른 손의 검지와 중지를 이용해 칼을 위로 튕기며 왼 손의 새끼와 약지로 칼을 수직으로 이마까지 치켜드는 연습을 했고, 이것이 숙달 된 이후에

왼 손의 새끼와 약지로 상대의 턱을 치듯이 45도의 각으로 밀어올리며 오른 손으로 칼을 튕겨 올리는 연습을 했다.

그리고 이제는

모두가 왼 손을 상대의 턱을 향해 밀어넣으며 왼 손목의 스냅으로 큰 머리, 중간 머리, 작은 머리를 치는데 익숙해 졌다.

상대의 죽도가 낮음을 연상하며 치는 중간 머리

상대의 죽도가 높음을 연상하며 치는 큰 머리

상대의 죽도가 좌 우로 열렸을 때는 연상하며 치는 작은 머리를 숙련하는 과제가 남아 있다.

이를 위해 팔 꿈치를 조이며 상대의 죽도를 누른 상태에서의 중간 머리

 왼 손을 밀어 넣으며 상대의 죽도를 건어 올리듯이 치는 큰 머리

 중단의 손목 각도를 지키며 몸을 던져 상대 죽도의 호 안으로 들어가 치는 작은 머리를

 숙련 시키라는 과제를 준다.

늘 고심하며 초조했던 것이지만

초보자의 수련은 고단자의 검리를 완전히 이해한 후에

초보의 수준에서 고단자의 수준까지 맛 보도록 해야 한다는 점때문에

숙련의 차례를 찾게 되었었는데 우리가 순차적으로 올 겨울에 수련한 결과가 봄의 개나리가 피듯이 활짝 피어나고 있다.

체감 온도가 영하 15도가 넘어가는 야외에서 땀 흘리며 타이어를 치던

이 선생님과 최 선생님의 정진에 감사를 드린다.

사실 환갑의 나이이신 이 선생님이나 이제 50대 후반으로 60을 바라보는 최 선생님께서

오늘 같은 칼을 자기들의 것으로 만들어 내리라고는 기대하지 못했었는데...

이로써 우리 세심검우들의 칼은 흔히 말하는 고단자의 죽도 운용을 체득했다고 보인다.

그래서 우창에서 호구를 구입한다.

두 사람이 45만원씩 내어서 30만원대의 호구를 3세트 구입했다.

나에게도 30만원이나 하는 호구가 생긴 것이다.

앞으로 목검으로 기본기를 수련하던 상태를 벗어나

호완을 끼고 편하게 죽도를 사용한 수련으로 들어간다.

그러나 이제 목검으로 타이어를 치는 '팔방치기'가 필요한 때가 되었다.

왼 손을 뺄며 왼 손목의 스냅으로 타이어의 팔방향을 치는 타격을 통해 오른 손을 더욱 안정되게 해야 호구를 착용한 상대의 타격점에 자신의 죽도를 정확하게 격자할 수 있기 때문이다.

그럼에도 아직 이 목검 팔방치기는 시작하라는 말을 하지 못했다.

호구를 착용한 상태에서 행할 수 있는 첫 단계의 수련이 완숙해 지고 있지 못하기 때문이다.

바로, 3단 머리, 손목, 허리로 치고 들어오는 상대를 제어하기이다.

왼 팔을 굽히지 않는 상태에서의 후리기를 필두로

(왼 어깨의 들고 남을 수련하기 위한 수련의 방법이다)

호구를 갖춘 상태에서의 3단 머리, 손목, 허리치며 들어가기 수련시킨다.

(앞의 상대를 향해 직접 치고들어가는 3단 머리, 손목, 허리는 일반 도장에서 수련하지 않는 것이다.)

그러나 상대의 칼이 치솟은 정점에서 자신의 머리와 손목과 허리를 쳐 올 그 때에 자신의 죽도를 왼 손으로 밀며 오른 손으로 튕겨 올려 손목의 내 외전으로- 이 때 왼 손과 오른 손의 내 외전이 몸의 중심이 오른 발에 더 실려 있는가, 왼 발에 더 실려 있는가에 따라 변형되어 일어나야 한다. 예를 든다면, 상대가 칼을 치켜들고 쳐 내리는 순간 스피드가 몹시 빠르게 들어 올 때는 왼 발에 체중을 실으며 왼 손은 내전 오른 손은 외전을 일으키며 상대 죽도의 오른 쪽 호를 타는 것이 좋고, 상대의 스피드가 자신의 호흡을 깨며 온다면 오른 발에 체중을 실으며 왼 손은 외전 오른 손은 내전을 일으켜 상대 죽도의 왼 편 호를 타는 것이 좋다. - 상대의 스피드를 따라 상대의 칼을 제어하는 방법을 익히지 못 한다면 상대가 격자의 동작을 일으키기도 전에 허둥대는 검도가 될 수 밖에 없다. 그러므로 상대의 격자를 기다리고, 상대의 칼을 자신에게로 끌어들이며, 순간의 오른 손의 튕김과 왼손의 밀어 넣음으로 상대의 칼을 흘려버리는 것을 반복하지 않으면 상대를 압도하는 기력이 일어날 수 없게 된다.

제 선생님은 이 방법을 가지고 도장에서 대련 중에 빼기 수의 방법으로 사용하고 있다. 상대가 쳐 내릴 때 칼을 맞아주며 그 때 그 때에 따라 왼 발과 오른 발을 반 쪽(발의 폭 만큼만 옆으로 빼주는 것)씩 빼며 상대의 칼을 흘려 내리고 왼 발을 뺐을 때는 손목 머리를, 오른 발을 뺐을 때는 발아 허리나 머리를 친다고 한다. 그러나 여기서 주의 할 것은 상대의 칼이 자신의 죽도를 타고 흘려내리게 해서는 상대의 칼을 제어한 것이 아니라는 점이다. 이것은 방어이다. 제어하는 칼, 대응하는 칼, 방어하는 칼은 엄연히 다른 것이다.

3단 머리, 손목, 허리로 치고들어 오는 상대를 제어하는 칼을 수련함은 순간적인 손목의 내 외전을 통해 상대의 칼을 옆으로 튕겨내고, 손목을 왼 상태로 돌리는 손목의 짐으로 상대의 머리를 타격하는 감각을 익히는데 있다(직선으로 나아가는 죽도는 회전하는 죽도에 부딪치게 되면 직선 운동의 능력을 상실하게 된다. 상대의 죽도는 직선의 상태에서 정확하게 90도에서 180의 사이의 둔각으로 흘러 나가게 된다. 왜냐하면 회전하는 죽도가 오른 쪽 호, 아니면 왼 쪽 호를 타기 때문이다. 그러므로 상대의 죽도를 맞아주는 자신의 죽도가 회전력이 없다면 상대의 수련도에 따라 되 받아 치거나 연이은 연타로 인해 고전을 하게 된다. 물론 1단이나 2단 정도의 수련기를 가진 검사들에게는 어느 정도 통할 수 있다지만(지금처럼) 손목의 스냅이 확고하게 자리잡은 3단 정도의 수련생들에게는 먹힐 수 없는 제어칼이 되고 만다.

이 점을 강조하기 위해 최 선생님과 이 선생님께 손목의 내 외전을 통한 죽도의 회전을 충분히 확인하면서 중간 칼로 상대의 머리를 치도록 지도했다.

검의 스피드를 높이는 법은 여러가지가 있습니다.

제가 빠른 머리를 천천히 시작해 점점 빨리 행하는 것과 같이
오른 손목을 고정하고 어깨의 힘을 뺀 후에 꾸준히 반복 운동을 하는 것도 좋은 방법입니다.

그러나

정말 중요한 원리는

칼을 치켜들고 내릴 때

정점을 가지지 않고 호를 그리며 내리라는 것 입니다.

치켜 든 칼을 고대로 내리는 것이 칼을 바로 하는 수련이라면

치켜 든 칼을 고정 된 오른 손목을 활용해 호를 그리며 내리는 것은 칼의 스피드를 위한 수련입니다.

제가 점점 검을 빠르게 할 때에도 제 치켜드는 칼이나 쳐 내리는 칼의 옆 모습은 일정할 것입니다.

단지 차이가 있다면

몸의 정 중선을 쳐 내림에도 치켜든 칼이 정점에서 멈추었다가 떨어지는 것이 아니라

호를 그리며 떨어진다는 것 입니다.

이는 시현류(찌젠류?)의 일격 수련에서도 입증되는 바입니다.

처음에는 연격의 좌우 머리를 치는 각도를 따라 빠른 머리를 하십시오.

그리고 점점 수직에 가까와 지십시오.

그러면 오른 손목이 고정되어 있는 듯 하나 결코 고정되어 있지 않음으로 칼의 스피드가 살아난다는 것을 확인하실 수 있으실 것입니다.

"칼을 빠르게 쓰는 원리는 정점을 가지지 않는다." 입니다.

근 한달여의 시간을 이선생님과 최선생님 둘이 중심이 되어 수련을 했다.

내 안에 숨어있던 병색이 밖으로 드러났기 때문이다

검리를 놓고 방향을 하고
마음을 세우지 못해 방향하고
뜻을 기울일 바를 알지 못해 떠돌기를 2주
몸에 병이 깊어 각종 염증으로 인해 앓기를 2주가 넘어간다.

목검과 죽도를 내려놓고
근 한달여를 '검도'에 대해 생각했다.
하늘은 나 날이 새롭듯이
검에 비춘 햇살은 날마다 새롭다는 사실을 본다.

이제 미루어 둔 호구수련을 시작한다.

호구를 갖춘 최선생과 마주 서
3단, 2단, 1단의 머리, 손목, 허리를 친다.

3단머리

- 하나의 동작에서 서로가 칼을 치켜든다. 기세의 충실함속에서 앞으로 스텝을 밟아가기 위해 오른 발로 중심이동을 한다(왼 발의 긴장을 풀지 않고 체중을 오른 발 끝에 둔다. 이러면 마치 오른 발 앞부분이 왼발로 치고 나가는 힘에 브레이크를 걸고 있는 상태가 조성된다).

- 둘의 동작에서 왼 팔을 펴며 칼 등을 올라탄 오른 팔을 직선으로 뺀 상대의 머리를 친다. 자연스럽게 상대도 나를 향해 칼을 뺀으며 처음에 한 명은 상대의 코등이를 치게되고, 한 사람의 칼은 상대의 머리 좌측으로 벌어지게 된다(하나의 정지 동작에서 누가 먼저 칼을 뺀 상대의 코등이를 치게 되는가? = 오른 팔을 뺀 스피드는 브레이크를 걸고 있던 오른 발을 앞으로 차주면서 뺀 스피드와 무관하지 않다. 또한 오른 발을 앞으로 차줄 때, 무릎을 들며 오른 발을 허방으로 만드는 이유도 스피드를 살리기 위함임을 이해해야 한다. 물리학에서 말하는 진자운동의 원리를 따라 검사의 몸은 앞으로 튀어 나가게 되어 있다. 예를 든다면 오른 발을 들고 왼발로 깨금발을 뛰는 모습을 가정해보면 된다. 왼발로 깨금발을 빨리뛰기 위해서라면 오른 발을 힘차게 차주며 뛰어야 하듯이 중단세에서 왼발만의 힘으로 뛰어들이지 않고 오른 발로 차주며 뛰어들이야 함을 이해하면 상대의 코등이를 먼저 치기 위해 허방의 오른 발을 긴장 된 오른 무릎으로 차 주는 운동을 습득하기 쉬울 것이다).

- 셋의 동작에서 칼을 친 횟수를 세며 상대의 머리 위치의 칼을 중단으로 끌고 들어온다. 중시할 것은 어깨와 팔의 긴장은 풀어져 있으며 손목은 조임의 상태에서 고정되어 상대를 베듯이 자신의 중단세로 칼을 끌어와야 한다는 점이다. 이 자세의 안정됨을 위한 단전과 왼발의 뺨은 후일의 과제로 남겨 둔다.

3단손목

3단머리의 동작과 동일하게 실행한다.

주의 사항은- 왼 손을 떨어트림에 있어서 아랫방향으로 45도의 선상을 따라 밀면서 떨어트리라는 점이다.

3단허리

3단머리의 동작과 동일하게 실행한다.

주의사항은 오른발을 옆으로 빼지않고 직진하는 것이기에 서로의 호완이 몸의 중심에서 부딪친다는 점이다. 이 때 서로 오른 손이 부딪친다면 이는 생각할 점이 있다. 몸의 중심에는 왼 손이 있어야 하기 때문이다. 그러므로 서로간에 거리를 따라 치면 호완은 부딪치지 않는다.

왼 손을 굽히지 않고 죽도를 친다는 것.

크게 매어 올릴 때

새끼 손가락을 상대의 턱을 향해 어퍼를 치듯이 밀어 올린다.

오른 손은 팔꿈치만 둔각을 이루게 치켜들면 죽도는 정확하게 3단치기의 '하나'의 위치가 된다.

만일, 오른 손의 손목만을 굽히면 3단 치기의 '하나'의 위치에서 왼 손이 완곡하게 뺨은 상태에서 크게 매어든 자세가 된다. 호구를 입은 시합에서의 큰 칼은 거의 이 후자의 자세가 많고, 이를 유용하게 하기 위해 상체의 힘을 빼어 손목의 스냅만으로도 칼이 쳐지도록 한다.

어찌 되었든 칼을 크게 매어들었을 때,

문제는 여기에서 시작한다.

일격으로 갈 것인가, 던지는 칼로 갈 것인가, 아니면 찢러 넣는 칼로 갈 것인가

그리고

베어내는 칼로 후려 내릴 것인가, 아니면 훑고 지나가는 칼로 튕겨 올릴 것인가를 결정해야 한다.

이는 상대의 죽도가 나의 어디를 향하는가에 따라 순간적으로 결정해야 한다.

아랫배인가, 가슴인가, 방어를 위해 뺨어지고 있는가, 공격을 위해 세워지고 있는가

낮음의 머리는 크게 일격의 형태를 취함이 가장 검도답다.

가슴의 머리는 상대의 죽도 끝을 나의 코등이가 파고 들듯이 밀고 들어갈 수 있는 던지는 칼이 효과적이다.

방어의 머리는 다소 변칙적인 찢러 넣는 칼이 효과적이다.

공격을 위해 세워지고 있다면 상대의 머리 공격을 쳐내고 머리를 치는 칼이 효과적이다.

최선생께 상대의 머리 공격을 쳐내고 머리를 치는 칼을 훈련시킨다.

정면 머리에서 왼 손의 내 외전을 통해 약 10도 정도의 각으로 상대의 죽도를 훑고 지나가는 연습이다.

호구를 입기전 죽도의 회전으로 상대의 칼을 튕겨내는 훈련과 이것을 연관시키고 있지는 못하지만

가능성이 보인다.

상대의 머리 공격을 흘려내고 머리를 치는 칼을 보여준다.

제선생의 타이밍이면 수련을 강행하겠지만, 최선생의 손목 스냅이 유연치 못해 훈련은 하지 않는다.

그러면서 왼 손의 뺨음이 바로 되는 법을 생각하게 된다.

무도 수련에서 '촌경'의 원리를 어찌 설명해야 할까

왼 발의 디딤이 아랫배의 힘을 실어 왼 어깨의 부드러움을 따라 완곡하게 뺨어진 왼 손에 흘러 터져나오는 힘이 되고, 왼 손목의 스냅이 죽도의 스피드를 살려낼 때 촌경의 파괴력이 나타난다는 점을 어떻게 설명할까?

과연 도장에서 왼 손을 굽히지 말고 치라 말하는 지도자들이 왜 왼손을 굽히면 안되는지, 왜 왼손을 뺨을 때 칼의 스피드와 파괴력이 더 커지는지를 설명해주는 데가 있을까?

발로 친다. 몸으로 친다는 향간의 가르침이 온전하기 위해 왼손의 뺨음이 있음을 가르치는 도장이 있다면 난 세심 검우들이 그곳으로 가서 검도를 수련하라 할 것이다.

단순히 왼 손을 뺨고 왼 손목의 스냅만으로 죽도를 치는 것은 왼 손을 굽히지 않고 죽도를 치는 것이 아니다.

'촌경'의 원리를 이해하지 못한 자들은

몸 자체로 치는 칼을 이해할 수 없고, 몸 자체로 치는 칼을 위해 왼 손을 굽히지 않았던 무사들의 절박함을 이해하지 못할 것이다. 이를 이해할 수 없다면 그냥 죽도를 야구배트 휘두르듯이 휘두르는 것이 실제적인 검리가 될 것이다. 에스비에스 검도왕 대회 동영상을 보면서 실제적인 검리를 따라 상대를 타격하는 오늘의 젊은 검사들을 바라보며, 그 우울함이 세심에 있어서는 아니된다는 생각을 했었다. 이제 최선생께서 모든 파워의 근원이 되는 '촌경'을 위해 오른 어깨를 죽이는 수련을 해야 할 때가 되었음이다. 그러면 오른 어깨가 앞으로 나가 몸이 기울어 지는 자세가 시정되며 칼의 탄력과 힘이 살아날 것이다.

아실까? 지금은 단순히 왼 손을 뺀고 있는 것이지

왼 손을 굽히지 않은 칼을 치고 있음이 아님을.

본국검

增

예도와 같은즉 요도(腰刀)이다.

『여지승람(여지승람)』에 이르기를, "황창(黃倡)은 신라인(新羅人)이다.

『이언』에 전하기를 7세에 백제에 들어가 거리에서 칼춤을 추는데 구경꾼이 담장을 이루었다. 백제왕이 그 소문을 듣고 불러 당에 올라 칼춤을 추도록 명하였다. 황창량은 이로 인하여 왕을 찔렀다. 그리하여 백제인들이 그를 죽였고, 신라인들은 그를 애달프게 여겨 그의 얼굴을 상으로 가면을 만들어 칼춤을 추는 모양을 지금까지 전하게 하였다"라 하였다.

案

황창(黃倡)은 황창(黃昌)이라고도 하는데, 신라에서 제도화한 화랑(花郎)이다(신라의 군인은 사람을 알아보지 못하는 것을 근심하였는데, 잘생긴 남자를 취하여 잘 꾸며서 화랑이라 이름하였다. 그 무리들이 구름처럼 모여 들었는데, 이로 인하여 그 사람 됨됨이가 간사하고 정직함을 알아서 가려 쓰게 되었다).술랑(述郎), 영랑(永郎: 『이언』에 전하기를 신라 술랑, 남랑[南郎], 영랑, 안상[安詳]은 동천의 총석에서 놀며 즐겼다고 함) 등의 부류이다. 그러므로 황창량이다.

화랑도의 무리는 일찍이 수천인이 서로 충성과 신의를 권하고 이에 힘쓴다. 또 신라는 왜국에 이웃하였은즉 그 칼춤 추는 기기들이 반드시 서로 전한 것이라고 생각하지 않을 수 없다. 이제 황창량으로 인하여 본국검의 기원[緣起]이 밝혀졌는데, 만일 모원의(茅元儀)에 이르러 이처럼 조선에서 검보를 얻어서역의 『등운』과 비교한즉, 이것은 조선이 스스로 본국검의 검보를 창안한 것이다.

또한 일본의 『상서』와 비교한즉 이는 조선이 중국의 검보를 전한 것이다. 물론 그 창안한 것과 그 전한 것이 지금부터 모원의 재세 시까지 백수십년이 지났은즉, 서로 주고 받는 자가 누구이며, 또 어떻게 된 것인지 조금도 확인할 수 없다. 그런데 우리나라 사람들이 어찌하여 스스로 전수하고 자습하지 않고, 반드시 모원의의 『무비비(武備志)』에 기대어서 전습하는지 역시 알 수 없는 일이다.전에 이미 모원의에게 가탁하여 말하고, 이제 또다시 아래에서 논리를 편다.

本國劍圖



1. 처음에 **지검대적세**를 취하되 두 손으로 칼자루를 잡고 왼쪽 어깨에 의지하고 바로선다.初作 持劍對賊勢 雙手 執柄 倚左肩正立



2. 오른쪽으로 한번돌아 오른발을 들고 안으로 스친다.右一廻 舉右足 內掠



3. 그대로 **진전격적세**를 취하되 오른손과 오른다리로 앞을 한번 친다.仍作 進前擊賊勢 右手右腳 前一擊



4. **금계독립세**를 취하되 왼편으로 돌아 칼을 들고
왼쪽다리를 들고 뒤를 돌아본다.又作 金鷄獨立勢
左廻 舉劔舉左脚 後顧



5. 왼편으로 돌아 **후일격세**를 하고 오른손과 오른
다리로 한번 친다.左一廻 作 後一擊勢 右手右脚 一
擊.



6. **금계독립세**를 하되 왼편으로 돌아 칼을 들어 앞
을 돌아보고 又 作 金鷄獨立勢 左廻 舉劔舉左脚
前顧 왼편으로 한번돌아 진전격적세를 하되 오른
손 오른다리로 한번치고 左一廻 作 進前擊賊勢 右
手右脚 一擊 즉시 좌우로 감아 왼손과 왼다리로
한번 찌른다. 旋 作 左右纏 左手左脚 一刺



7. 그대로 **맹호은림세**를 하되 오른쪽으로 두번돌고
仍 作 猛虎隱林勢 右二廻 왼편으로 돌아서 안자세
를 한다. 左廻 作 雁字勢



8. 오른쪽으로 행하여 좌우로 감아 오른손과 왼다
리로 한번 찌른다. 向右 左右纏 右手左脚 一刺



9. 그대로 **직부송서세**를 하되 오른쪽으로 한번돌아
오른손과 다리로 왼편을 한번 찌른다.仍 作 直符送
書勢 右一廻 右手左脚 左一刺



10. 발초심사세를 하되 왼쪽으로 돌아 앞을 향하고 오른손과 오른다리로 한번치고 한발앞으로 나아가며 한걸음 뛴다. 左廻向前 作 撥艸尋蛇勢 右手右腳 一打 進一足 跳一步



11. 표두압정세를 하되 좌우로 감아 오른손과 오른다리로 한번 찌른다. 作 豹頭壓頂勢 左右纏 右手右腳 前一刺



12. 그대로 오른쪽으로 돌아 뒤로 들어와 조천세를 하되 두손으로 칼을 이마높이 들고 오른쪽으로 돌아 앞으로 나아가 뒤를 향한다.仍 右廻後入 作 朝天勢 兩手頂劍高舉 右廻 進前向後



13. 좌협수두세를 하고 그대로 향우방적세를 하되
 왼발을 들고 바깥으로 스쳐 作 左挾獸頭勢 仍 作
 向右防賊勢 舉左足 外掠



14. 즉시 후일격세를 하되 오른손과 오른다리로 한
 번치고 오른쪽으로 돌아 앞을 향한다. 卽 作 後一
 擊勢 右手右腳 一擊 右廻向前



15. 전기세를 하되 오른발을 들고 안으로 스쳐 그
 대로 作 展旗勢 舉右足 內掠 진전살적세를 하고
 오른손과 오른다리로 한번 치고 그대로 仍 作 進
 前殺賊勢 右手右腳 一打 금계독립세를 하되 칼을
 높이들고 왼다리를 들어 뒤를 돌아본다. 仍 作 金
 鷄獨立勢 高舉劔 舉左腳 後顧



16. 그대로 들어와 왼편으로 돌아 좌요격세를 하되 왼다리를 들고 왼편 갈로 왼편의 목을 씻는다. 仍入左廻 作 左腰擊勢 舉左脚 左劔 洗左項



17. 즉시 오른쪽으로 돌아 우요격세를 하되 오른다리를 들고 우검으로 오른쪽 목을 씻는다. 卽 右廻 作 右腰擊勢 舉右脚 右劔 洗右項



18. 즉시 오른쪽으로 돌아 후일자세를 하되 오른손과 왼다리로 한번 찌른다. 卽 右廻 作 後一刺勢 右手左脚 一刺.



19. 왼편으로 돌아 앞을 향해 **장교분수세**를 하되 오른손과 오른다리로 한번친다. 左廻向前 作 長蛟噴水勢 右手右腳 一打



20. 그대로 **백원출동세**를 하되 오른손과 오른다리를 든다. 仍 作 白猿出洞勢 舉右手右腳



21. **우찬격세**를 하되 오른손과 오른다리로 오른편을 비비어 찌르고 作 右鑽擊勢 右手右腳 右鑽刺 오른편으로 돌아 **용약일자세**를 취하되 오른손과 왼다리로 한번 찌른다. 右廻 作 勇躍一刺勢 右手右腳 一刺



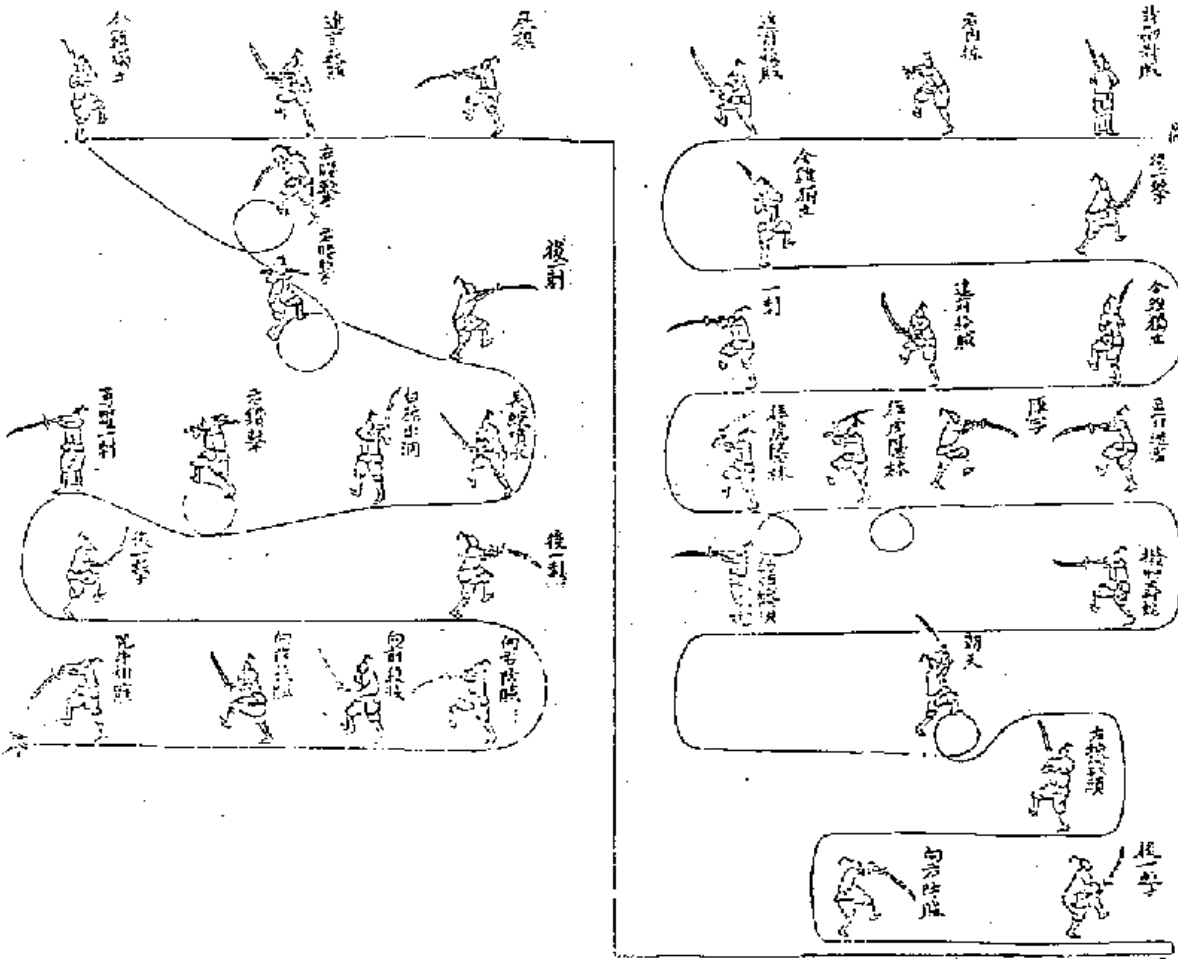
22. 왼편을 돌아 뒤를 향하여 후일격세를 하되 오른손과 오른다리로 한번치고 左廻向後 作 後一擊勢 右手右脚 一打 그대로 후일자세를 하되 좌우로 감아 오른손과 왼다리로 한번 찌른다. 仍 作 後一刺勢 左右纏 右手左脚 一刺



23. 그대로 오른쪽으로 돌아 앞을 향하여 향우방적세를 하고 왼발을 들고 바깥으로 스쳐 仍 右廻向前 作 向右防賊勢 舉左足 外掠 즉시 향전살적세를 하되 오른 손과 오른 다리로 앞을 두번 친다. 卽 作 向前殺賊勢 右手右脚 前二打



24. 그대로 시우상전세를 하되 오른손과 오른다리로 한번 찌르고 마친다. 仍 作 時牛相戰勢 右手右脚 一刺 畢.



본국검 연구

본국검법은 다음과 같이 총 24가지의 자세로 연결되어 있다.

가. 勢

구분	기본자세	擊法	刺法
자세명	금계독립 (3)	발초심사 (1)	시우상전 (1)
	맹호은림 (1)	우요격 (1)	안자 (1)
	백원출동 (1)	장교분수 (1)	용약일자 (1)
	우내략 (1)	좌요격 (1)	우찬격 (1)
	전기 (1)	진전격적 (3)	일자 (1)
	조천 (1)	향전살적 (2)	직부송서 (1)
	좌협수두 (1)	후일격 (3)	표두압정 (1)
	지검대적 (1)		후일자 (2)
	향우방적 (2)		
계	9자세 (12)	7자세 (12)	8자세 (9)

나. 擊法/刺法/步法

擊 法		刺 法		
步 法	자세명	步 法	자세명	
우수우각	발초심사 장교분수 진전격적 (3) 향전살적 (2) 후일격(3)	우수우각	시우상전 우찬격 표두압정	
		우수좌각		안자 용약일자 직부송서 후일자 (2)
		좌수우각		일자

이러한 다양한 방향과 격자지법으로 구성 본국검법은 실제로 가장 실전적인 검의 길을 바탕으로 한다. 본국검의 복원 부분에서 가장 문제가 되는 것이 방향의 문제이다. 즉 좌회(7회)와 좌일회(2회) 그리고 우회(7회)와 우일회(2회)/우이회(1회) 그러나 전반적으로 방향의 문제를 살펴볼때 그 차이는 없는 것으로 보는 것이 좋을듯 하다. 즉, "廻"는 전부 회전으로 해석되며 그 복원 부분에 있어서 실제적 검리를 바탕으로 움직이는 것이 좋을듯 하다. 보법의 문제이 있어서 좌각/우각 및 우수/좌수의 문제는 손의 바뀜으로 설명하여야 하며, 좌요격, 우요격 부분에 있어서 나타나는 좌검, 우검의 문제는 칼의 한손 사용법으로 한다.

고흥에 잠시 내려 가셨던 이 선생님께서 돌아오셨다.

최 선생과 했던 호구 적응훈련은 이제 마치고, 본격적인 호구훈련으로 들어가야 한다.

그러나 1년 동안 잠잠하던 사람들이 시끄럽다고 112에 신고하는 때라

호구 훈련을 어떻게 해야 하나를 고민하게 된다.

목검의 본으로 해볼까?

호구훈련의 한계를 느낀 최선생께서는 목검으로 돌아간다고 해도 괜찮을 것 같은데..

배구장이 계곡에 위치하는데 아파트까지 막히는 것이 없어 그 소리가 더 울리는 듯 한데...

차라리 운동장이면 그 소리가 그리 여파가 크지는 않을 텐데...

천상 용봉배드민턴장으로 자리를 이동해야 할 것 같다.

김선생님께 연락을 드려 가족 끈이나 청바지 기리빠시를 얻어 죽도를 보강하는 작업을 해야 겠다.

탈 세심 인가?

상대의 칼날이 가져오는 죽음에 대해 당당하지 않으면 상대를 이길 수 없다는 의식이 가져온 검의 도리

검도란 자기 수양의 방도이면서 자기를 초극하고자 하는 자들의 자기 시험대가 된다.

신이 내린 자연 이치를 넘어 선 칼도 검도이고

신이 내린 자연 이치를 따라 검의 길을 세우는 것도 검도이다.

찌름 머리를 치든 일격을 치든 모두 동일한 칼 질인데...

백정이 들면 도살에 사용되고
악인이 들면 악행의 도구가 되고
선인이 들면 활인검도 될 수 있겠다.

빠어서 베면 칼질이고, 칼질이 난무하는 세태를 무마하기 위해 인격 수양을 강조한 것이 검술과 검도의 구분선이 될 것이요, 내가 누구냐에 따라 자신의 칼이 어떤 칼인지가 결정될 것이다.

지극히 단순한 선을 따라 칼을 내고
복잡한 현란함을 싫어하는 것은 내 성향일 뿐이다.

많은 검우들이 나와 같기를 바라는 나의 치기에 불과하다.

나는 당당한 나를 만들고자 검도를 한다.
이것이 오늘 내가 맞이한 회의와 환멸을 가져온 원흉이다.

이기면 그만인 것을
이것이 현실적인 검도가 아니겠는가?
그러나 나를 세움 없이 이김이 있는가?

나에게 있는 아귀의 칼을 없애고자 지극 단순함을 추구함도 나의 목표이듯이
현실적인 스트레스 해소를 통해 심신의 평안을 추구함도 검우들의 검도 목표일 수 있다.
그렇지라도 검의 원리를 동일하게 이해한 기초 위에서라면
거의 흡사한 인격 수양의 길이 되리라 희망을 잃지 않고 검도를 해온 나의 뜻을 꺾고 싶지 않다.

많은 것을 설명했다.
3사람의 검우들에게서 3가지의 검도가 나온다.

마치 하나의 법을 따라 다양한 인생의 삶이 살아지듯이
하나의 검리를 이해한다하면서도 다양한 자기가 만들어짐을 본다.
자기 삶의 기준이, 그 아래의 성품이 그의 칼의 특징을 만든다.
그런 의미에서 나는 검리를 잘못 설명한 것이던가
아니면 검리를 온전하게 이해시키지 못한 것이다.

시간이 흐르면서 스스로 내가 설명한 것을 하나 하나 체득하게 될 것이라는 것은 바램으로만 남아야 한다.
내 지력의 부족으로 인해 검을 향한 겸손이 없어지지 않았는가.

검리에 온전한 이해를 통해 술을 익히고 그 술을 단순화함으로 자신을 절제하는 검도는 나 하나의 검도이다.
자책이 드는 것은 너무 쉽게 줌으로 27년의 깨달음이 무가치하게 버려지고 있다는 것이다.

나는 검도에 대해 죄책감이 있다.
나의 아귀다툼으로 인해 많은 사람들이 참담한 상황에 이르는 것을 지켜보았고
그 수단이 나의 아귀 칼이었다.
무형의 대상인 검도에게 미안해 함은 내 앞에서 쓰러졌던 많은 사람들을 향한 사과이다.
검리를 따라 바르게 검도하지 않으면 언제나 본성을 따른 칼이 된다는 것을 알기에 검리를 중시한다.
그리고 그런 검도를 많은 사람과 하고 싶어했다.
검리를 설명함으로 칼을 들지 않고도 서로를 알아보는 검사들이 많아지기를 바램은 나의 꿈이다.
검도는 때려서 이기는 것이 아니라 나를 세워서 상대가 물러가게 하는 것이 아닌가
그러나 이 의미는 현실적으로 이해되어질 수 없는 것이다.
견주고 맞추어 봐야만 아는 것이 인생이니깐

그래서 나는 치기어린 칼들을 싫어한다.
치기어린 칼들을 상대하는 칼은 치기어릴 수밖에 없기 때문이다.
얕팍한 이해로 안듯이 날아들어오는 칼에 대해서는 내 속의 숨은 아귀본능이 일어나기 때문이다.
그것은 내가 그리워하는 이상향이 흔들리기 때문이며 검도의 잔혹함을 떠오르게 하기 때문이다.

아직도 나는 나를 향한 자들을 향해 극렬함이 일어나는 자리에 있다.

나에게 검도란 나를 절제하는 수단이다.
나에게 검도란 평생 미안한 무형의 대상이다.
나에게 검도란 내 부족한 인생을 다스리는 인생의 길이다.

나는 지금 이것을 내려 놓고 싶다.

아버지는 무도의 정신을 아셨던 분으로 기억한다.
대한 검도회와 유도회의 1세대이시다.
그러나 아버지는 마음이 여리셨다.
아버지는 당신 앞에 쓰러진 사람들에 대한 죄책감으로 속세를 떠나 사시다 가셨다.
나의 성장기에 살아계셨으면서도 당신으로 인해 아파하는 많은 사람들로 인해 세상에 나오지 않으셨다.
어느날 청년이 된 내 앞에 병실에 위암으로 누워계셨던 아버지

그는 무도인으로 살고 싶었던 아들에게 전설이었다.

아버지는 내가 초극하고 싶은 대상이었고 내 검의 극렬함은 그로 인해 이루어졌고, 나의 유술도 그로 인해 체계화 되었다.

그러나 나 또한 아버지의 길을 걸었다.

어느날 푸른 하늘을 바라 본 나는

진정으로 아버지를 넘어 서는 길을 찾았다.

아버지와 연계된 검도와 유도를 통해 아버지의 삶을 넘어 걸어가고 싶었다.

그런데 이 길은 나 혼자 가야 했던 길이였다.

청맹과니 같이 군 어제가 오늘을 가져 왔다.

이제

나에게 검도란 무상함이다.

나에게 검도란 인격형성의 도가 될 수 없다.

나에게 검도란 치기어린 자만심에 불과하다.

그럼에도 검도다운 검도에 대한 미련은 왜 인가?

많은 사람들이 그리하지 않기 때문이라 말하기에는 너무 많은 사람이 부정되어야 하기에 머뭇거린다.

그러나 분명한 것은

1세대는 검이 필요한 시대상황 속에서 살아남기 위해 검을 썼다면

그 이후의 세대는 자신들의 삶을 위해 검술을 팔고 있다는 점이다.

일본 검도를 받아 들인 것을 부끄러워하는 검도인들은

결코 일본 검도를 넘어설 수 없다.

몽둥이와 파이프와 칼과 총이 번갈아 사용되는 시국현장에서 자신의 몸을 지키기 위한 1세대의 검도는 피비린내 속에서 자기 성찰을 불러왔다. 그러나 이를 가벼이 여긴 2세대에 의해 검도는 검도회의 소유로 전락하게 된 것이다. 검의 극렬함 때문에 자기를 숨겨야 했던 이들은 진정으로 강한 검사만이 칼을 들지 않을 것을 아셨던 분들이다. 지금은 야성을 잃어버린 칼이 난무한다. 호구검도는 검도가 아니다. 호구는 상대의 죽도를 받는 순간에도 자신의 중심과 자세를 잃지 않고 맞아야 할 것을 가리키기 위한 고안물이다. 이 고안물 속에 많은 사람들이 검의 극렬함을 상실한 채 숨어 있다.

내게 미련은 1세대 검도인이셨던 아버지에 대한 그리움이 있기 때문에 일어난다.

이제

나에게 검도란 단지 그리움으로 남는다.

아버지 잘못했습니다.

제게 검도는 아버지이셨군요.

제가 그리워하는 검도가 무엇인지를 알았으니

이제 마음을 접겠습니다.

대응 억제 제압의 기를 가지고 공격해 들어가는 것을 방어라 합니다.

검의 끝이 나의 중심선 상을 따라 오르내리는 것은 받아 흘리는 것이요

왼 손을 중심에 두고 검의 타격부로 상대의 검 하단을 제압해 들어가는 것은 상대의 공격을 제압해 들어가는 것이 됩니다. 동일하나 뒤로 빠지며 상대의 검을 받아 내려 누르는 것은 역제가 됩니다.

검의 끝을 중심선에 두는 것은 아직 권할 만한 방어법이 아니기에

상대의 공격을 제압해 작은 머리가 중간 머리로 결정을 짓는 제압법에 대해 생각합니다.

상대의 자세에 십자를 그려보면 상대의 공격 패턴을 분명히 볼 수 있다 말씀드렸습니다.

상대의 중심이 내가 공격할 때 어디로 이동 될 것인지도 명확하게 드러나는 것이지요.

중요한 것은 상대의 수평선에 해당하는 어깨의 동요입니다.

호면을 쓰면 호면의 깃에 의해 상대의 어깨가 감추어집니다.

더군다나 저와 같이 관서식으로 호면을 쓰게되면 호면의 깃이 이등변 삼각형과 같이 벌어지기에 어깨의 움직임이 철저히 감추어집니다.

그럼에도 깃의 끝이 떨림으로 상대가 오른 손에 힘이들어난 공격을 하는지, 왼 손에 힘이 실린 공격을 하는지도 구분이 가능합니다. 자세히 보면 상대가 공격을 일으킬 때 손과 호면의 깃이 같이 움직이게 됨을 보실 수 있지요. 왜 이를 강조하느냐면 왼손이 중심을 지킬 때 검의 끝이 어디를 향해야 하는가를 결정해 드리하고자 합니다. 공격을 왼 손을 밀어넣으며 일으키는 상대를 향해서는 상대를 안듯이 좌측으로 몸을 틀며 검의 끝을 상대의 왼쪽 목과 어깨의 꺾임선에 맞춥니다.

반대로 오른 손의 중지를 중심으로 검을 치켜들며 공격을 일으키는 상대를 향해서는 상대를 안듯이 우측으로 몸을 틀며 상대의 오른 쪽 목과 어깨의 꺾임선에 검의 끝을 맞춥니다.

그러면서 중간 칼을 들듯이 검을 치켜드는 동작으로 상대 검의 하단부를 쳐 올리는 것입니다. 육각도는 치켜들며 상대의 손목을 노리게끔 되어 있습니다만, 죽도는 이것이 어렵습니다. 하지만 밑에서 치켜들며 상대의 손목을 친다는 기분으로 작게, 상대의 속도에 맞추어 검을 들면 작은머리의 간격이 나오게 됩니다.

아래 항목에 복진 일도류의 공격과 방어법을 스크랩 해 놓았는데...

발로 막으라는 의미와 앞으로 나가며 막아야 한다는 의미가 이와 같습니다.

상대의 힘의 원천을 중심으로 상대를 안듯이 들어가며 방어 동작을 일으키는 것이지요.

이는 상대의 공격을 끊어 먹는 것이 됩니다.

그동안의 방어법에 역동작같으실 겁니다. 여기에 포인트가 있지요.

손님이 와서 뒷 부분은 나중에...

상대와의 간격을 어느정도 두고 방어를 하느냐에 따라 제가 말씀드리는 방어가 효과를 가집니다.

작은머리를 중심으로 한 간격은 중력을 마춘 거리입니다.

여기서는 제가 말씀드리는 방식의 제어가 이루어지기 힘겹습니다.

이때는 상대의 작은 머리를 오른 손의 내 외전으로 털어내며 같이 작은머리를 쳐가는 방법이 효과적입니다. 그럼에도 만일 상대가 작은머리를 치고자 자꾸 다가옴으로 서로의 간격이 없는 상태에서 자꾸 칼이 날라온다면, 그때는 그냥 맞으셔야 합니다. 중단의 칼을 상대의 가슴에 겨는 채로... 그러면 확인하게 되실 겁니다. 상대의 이마 높이까지 왼 손을 뺏기지 않고 중단의 자세를 높이면 상대의 칼이 제거 되고 있음을. 간혹 기민한 이들은 당신의 이와같은 동작에 옆으로 사선으로 빠지며 당신의 손목을 노릴 것입니다. 이때 활용되어야 하는 것이 오른 손목의 내외전으로 상대의 손목치기를 받아 내는 것인데... 이는 우리가 3단 머리, 손목, 허리를 겨눔자세에서 연습할 때 숙련시킨 바가 있습니다. 단지 다른 것은 중단 상태에서 오른 손목의 내외전으로 막던 상태가 오른 손을 상대를 향해 쏙 밀어넣은 상태에서, 상대의 목 높이에서 이루어진다는 차이가 있을 것입니다. 만일 당신의 오른 손이 검을 타고 있다면 이는 반드시 막아지게 되는 방어가 됩니다.

상대의 작은 동작에 항상 반응을 일으키다 보면 방어 수련은 안되게 되어 있습니다.

사선으로 오른 발을 짚어 들어감이 좌측으로나 우측으로나 부담 없이 들어가는 개인적인 각이 있습니다.

몸의 유연성과 발 운용의 수련정도에 따라 이는 개인차가 있습니다.

하지만 오른 발을 뺀 들어가며 방어함에 자기 왼손은 자신의 중심을 지키나 검의 끝은 상대의 좌측 귀 아래, 우측 귀 아래 부분을 향해 나아가 함을 잊으시면 안됩니다.

방어는 나의 칼로 상대의 칼에 부딪쳐 일어나는 것이 아니라, 나의 발로 나의 몸을 움직여 나의 중단을 빼앗기지 않음으로 일어나는 것입니다. 그러므로 상대의 칼이 나를 향해 날아올 때 내가 상체를 움직이느냐, 발을 먼저 움직이느냐를 스스로 확인해 보셔야 합니다.

이는 앞으로 써내려 가려는 '공방 죽도술'을 익히기 위해 반드시 숙달 시켜야 할 것입니다.

제가 말씀드린 방법을 거울 앞에서 보면

죽도 끝의 궤적이 상대의 중심으로부터 상대의 한 쪽 가슴선을 지나 상대의 어깨 선상으로 움직임을 보이게 됩니다. 마치 수목으로 난초를 칠 때 한 선을 찍어 오른 편으로 빼듯이, 한 선을 찍어 왼 편으로 빼듯이 나온 선이 죽도 끝에서 일어나는 것을 확인하실 것입니다. 그리고 이 선이 자신의 손 동작이 아니라 발의 이동으로 일어나는 것임을 확인하시게 됩니다. 손은 중단에서 높은 중단으로의 변형만이 있게 됩니다.

이를 확인하신 후 생각하실 것은

공방전술에서의 죽도 끝의 궤적은 항상 난을 치듯이 상대의 몸 중심에서 좌우 어깨, 좌우 머리, 바른 머리까지의 호를 가지게 되고, 이 호가 단순히 손의 운용으로 일어나는 것이 아니라 발의 움직임과 중단의 높 낮이로 결정되게 한다는 점을 이해하는 것입니다.

방어시 왼 손의 중심을 지키는 법이 공방전술에서 방어와 공격을 한 호흡으로 하는 길임을 확인하셔야 합니다. 7월 5일 저녁 모임에서 이를 확인시켜 드리겠으니 자세를 다듬어 보는 시간을 가져 주시기 바랍니다.

발의 움직임으로 내 중심을 흐트러지게 하지 않는 자세를 가질 때 왼 손의 중심이 지켜지게 됩니다.

제가 갖고 있는 자료 중에서 아래 내용을 요약합니다. 형편상 그림을 실을 수 없어 안타까우나 글만이라도 조금이나마 도움이 되었으면 합니다.

〈新· 剣道 熟達 講座〉 1991년 伊保清次(이호 키요츠크) 지음
〈저자 약력〉

1919년 후쿠오카 출생.
2차대전후 경찰대학 검도주임교수. 국사관대학 사범.
일본무도관강사 역임.
전일본검도연맹 이사.
후쿠오카사범학교때 주장으로서 전국중등학교대회 3회우승.
동경고등사범학교때 주장으로서 전일본대학생대회 우승, 개인선수권대회 우승.
제9회 전일본선수권대회 우승. 동서대항 계속 싸워이기기대회에서 26명을 이김.
1979년 범사8단 선발우승대회에서 우승.
제2회 세계검도선수권대회에 일본팀 코치역임. 5회대회에서 감독역임.

제 1장 모든 기본기를 공격으로 직결시킨다.

스포츠뿐만 아니라 다른 모든 분야에 있어서도 기본이 중시되는 점은 말할 필요도 없습니다. 올바른 기본을 확실히 몸에 익히고 있느냐, 아니냐는 장시간에 걸친 검도 수업에까지 커다란 영향을 주는 것입니다. 검도에 있어서는 특히 그것이 현저하다고 말할 수 있을 듯합니다. 그리고 여기서 중요한 점은 그 기본연습이 「기본을 위한 기본」 이어서는 안된다는 것입니다. 보다 적극적으로 「기본을 공격으로 연결시켜서 연마한다」 라고 하는 강한 의식을 가져야 하는 것입니다.

1-1. 죽도가 살아있나 죽어 있나를 아는 중단자세

- 생명선(정중선)을 자신의 죽도로써 지킨다.
- 생명선을 지킨 죽도는 살아 있으나, 상대방에게 뺏기면 죽은 죽도가 된다.
- 자신의 죽도가 살아있나, 죽어 있나를 정확히 파악하는 능력을 키운다.
- 자신의 죽도가 살아있는 순간, 즉각 공격으로 나서는 용기를 몸에 익힌다.

검도에서는 중단자세가 모든 것의 출발점이 됩니다. 따라서, 이 중단자세가 나쁘면 앞으로 다른 모든 기술이 좋아진다고는 말하기 어렵습니다. 그러므로 모든 검도 책에도, 또 실제로 검도장에서 가르치는 지도자도 받은 어떨다, 허리는 어떨다, 시선(눈의 운용)은 어떨다 등으로 시끄러울 정도로 중단자세에 대하여 엄하게 가르치고 있는 것입니다.

물론 그 가르침은 옳고, 달리 고칠 필요는 없겠지요. 그러나, 단지 그것만으로는 걸모양으로서의 중단자세에 지나지 않습니다. 겨눔 자세 가운데 걸 겨눔(外構え)인 것입니다. 그리고 아무리 걸 겨눔이 좋아도 기본이나 마음의 자세에 대한 연구나 수련이 부족하면 아무것도 되지 않습니다. 든든하고 확실한 걸 겨눔 자세에 「마음」이 들어가 있을 때 비로소 틀이 없는 중단 겨눔 자세가 되는 것입니다.

그럼, 구체적으로 어떠한 기분으로 또는 어떠한 마음 상태에 자기를 둘 때 좋을까요? 실제, 시합이나, 연습에서 중단으로 겨눔 때에 여러분들은 어떠한 기분으로 자신의 마음을 컨트롤하고 있었을까요? 어떠한 마음 상태에 자신을 두려고 노력한 것일까요?

특히 숙달이 늦은 사람에게 많은 것은 이 점에 관한 노력이 되어있지 않다는 점, 또는 전혀 이와 같은 일에 관심이 없다는 것입니다. 그러한 사람들의 중단자세를 보면 박력이 없습니다. 상대에 대한 위압감도 없습니다. 물론 공격에 스피드도 없습니다. 이래서는 강해 질 턱이 없는 것입니다.

그래서 우선, 전혀 새로운 발상에 의한 마음자세를 갖는 것입니다. 그러함에 의해 당신의 중단은 스피드 넘치는 박력에 찬 것이 되겠지요.

100미터 경주에서 스타트할 직전의 긴장된 상태에 자신을 둔다.

중단으로 겨누었다면, 100미터 경주선수가 목표를 노리고 총성 일발, 팻하고 뛰어나가는 팽팽한 긴장감에 자신을 두는 것입니다. 전신의 근육을 모두 용수철과 같이 해서 모든 신경을 맑게 하여 가만히 기회가 되기를 기다리는 것입니다.

중단으로 겨누었다면 자신의 죽도로 생명선을 점령하고 상대방에게 넘기지 않는다.

자신의 몸의 중심과 상대의 몸 중심을 잇는 선을 생명선이라고 합니다. 이 생명선은 가느다란 한 개 뿐이므로 「동시에 두개의 죽도

를」 이 위에 둘 수는 없습니다. 한개의 죽도가 이 위에 있으면 다른 죽도는 필연적으로 밀려나고 맙니다.

중단으로 겨누어 상대와 죽도를 교차하였다면 자신과 상대의 중심선을 잇는 선에 생명선이 있다고 생각하고 그 생명선 위에 자신의 죽도를 놓도록 합니다. 만약 상대의 죽도가 들어오면, 튀겨낸다가, (상대의 죽도 밑으로 들어가서) 바꾸어 들어간다가, 위에서부터 누르든가 해서 생명선을 지키는 것입니다.

상대와 싸움에 있어 이 생명선을 자신의 것으로 하고 있는가 그렇지 않은가 하는 점은 커다란 영향이 있습니다. 물론 생명선을 점령하고 있는 쪽이 유리합니다. 즉, 이 생명선은 자신의 생명선임과 동시에 상대방에 있어서도 중요한 생명선인 것입니다. 이 이론은 1대1의 전투인 검도에서도, 대부대와 대부대의 전투인 전쟁에서도 마찬가지입니다.

가령, 양군이 마주하여 진지를 구축하고 있다고 합시다(검도에서는 중단자세를 취하고 있는 것이 됩니다). 그 양군의 사이에 조그만 언덕이 있다고 하면 양군에 있어서는 이 언덕이 생명선이 되는 것입니다. 먼저 이 언덕을 점령한 쪽이 이기는 것입니다. 승부는 여기서 결정됩니다. 언덕위에 (만약 그 전투가 전국시대라면) 철폐대(鐵砲隊)나 화살부대를 배치하고 위에서부터 자꾸 쏘아대면 되는 것입니다. 일로(日露)전쟁에서는 여순의 요새에 203고지라는 언덕이 있었는데 이를 일본군이 점령함에 의해 난공불락의 자랑하던 요새는 순식간에 항복하고 말았습니다.

싸움에 1대1이든, 대부대(大部隊) 대(對) 대부대이든, 옛날의 전쟁이든 현대전이든 이 생명선의 존재가치는 변함이 없습니다. 단지 검도에서는 그 생명선이 눈에 보이지 않는 것이기 때문에 그렇게 중요하다고는 느끼지 못하는 사람이 많은 것입니다. 오히려 검도는 이 생명선이 가장 중요하며, 이를 그대로 당신의 생명을 지키며, 전투를 유리하게 이끄는 중요한 선인 것입니다.

죽도의 살아있음과 죽어 있음을 안다.

7단이나 8단의 고단자들의 시합을 보고 있으면, 처음 얼마 동안은 중단으로 겨누는 채 조용히 있습니다만, 잘 살펴보면 두 사람의 죽도가 격렬하게 서로 맞부딪쳐 달각달각하고 조그만 소리를 내고 있습니다. 이는 서로 자신의 죽도로서 생명선을 지키고자 하는 필사의 노력을 하고 있기 때문입니다. 겉으로 보기에는 아무 것도 하지 않고 있기 때문에 단지 서로 노려보고 있는 것 같지만 생명선 쟁탈전이라는 격렬한 싸움이 시작되고 있는 것입니다.

이 싸움에서 이긴 죽도를 「이긴 죽도」라 하고, 진 죽도를 「죽은 죽도」라고 합니다. 죽은 죽도를 가지고 아무리 쳐들어가 보아도 상대에게 맞을 리가 없습니다. 타돌(치고 찌름, 이하 같음)의 기회는, 지금 「자신의 죽도가 살아 있다」고 직감했을 때 즉시 힘껏 뛰어들면 되는 것으로서, 그렇지 아니한 때에는 상대에게 거리(간격)를 주지말고 수비에 전념하지 않으면 위험한 것입니다.

죽도의 「살과 죽음」은 두 사람이 필사적이 되어 생명선의 쟁탈을 하고 있으므로 현란할 정도로 변화합니다. 지금 살아 있다고 생각했는데 다음 순간에는 상대의 죽도에게 자리를 뺏기어(죽도가 제압되어) 죽은 칼이 되고 맙니다. 더구나 생명선은 눈에 보이지 않으므로 멍청하게 있다가는 자신의 죽도가 살아 있는지 죽어 있는지 알지 못하게 됩니다. 젊은 사람들 가운데는 자신의 죽도가 죽어 있는데도 태평한 얼굴을 하고 있는 사람도 있습니다. 잘 보고 있으면 처음부터 끝까지 죽어있는 케이스도 있습니다. 그러한 사람은 죽은 죽도로 시합을 하고 있으므로, 죽도를 쥐지 않고 시합을 하고 있다고 말할 수 있습니다. 이래서는 한판도 맞을 까닭이 없는 것입니다.

2. 상대보다 빨리 친다

- 타돌은 우선 빨라야 하는 것이 중요하다.
- 스피드를 붙이는 비결은 「콕크」와 「코스」.
- 아무리 빨라도 「컨트롤」이 없어서는 의미가 없다 .

중단자세에서부터 상대를 향하여 쳐들어 갈 때의 포인트를 설명하겠습니다.

그런데, 여기서 새삼 생각해야만 할 것은 검도는 1대1의 격투기이라는 점입니다. 격투기에는 유도, 가라테, 스모등외에 외국에서 생긴 펜싱, 복싱, 레슬링등이 있습니다만, 그 특징은 자신의 판단에 근거하여 상대를 치고, 찌르고, 내던지고, 차고, 비틀어엮는 것이 가능한 것입니다. 검도에서는 그중 「치기」와 「찌르기」가 허용되어 있는 셈입니다. 그러나 두사람 모두 자유로이 타돌할 수 있게 되어있으므로 자신이 치려고 할 때에는 상대도 치려고 하고 있는 것이 됩니다.

이렇게 되면 결국, 빠른 쪽이 이긴다는 극히 단순한 논리가 성립됩니다. 「빠르다」라는 것은 격투기에서 이길 수 있는 제1요인인 셈입니다. 검도에서 「빠르다」하는 것은 중단자세에서(또는 상단자세에서) 죽도를 휘둘러올려 상대의 머리(또는 손목이나 허리)를 치는 스피드를 말합니다.

말을 바꾸어하면 중단자세의 위치에 있던 죽도가 썩날아가 상대의 머리(또는 손목이나 허리)에 닿을 때까지의 시간의 빠름을 말하는 것입니다.

그러면 어떻게 하면 타돌이 빨라질 것인가? ---

<상대방보다 빨리 치기 위해서는 「콕크」와 「코스」와 「컨트롤」이 중요>

위 세가지의 유의점은 검도에 뿐만아니라, 모든 스포츠의 숙달에 필요한 항목입니다.

「콕크」란 죽도를 친 손목을 어느 순간에 굽히는 것으로서 치기 바로 직전에는 콕크를 풀어 뺏습니다. 야구 투수가 빠른 공을 던지기 위해서 투구동작을 할때 손목을 가슴쪽으로 젖혔다가 공이 손에서 떠나는 순간 급속히 앞밀로 굽히는 동작을 합니다. 이를 [스냅]을 듣게 한다라고 표현합니다만, 이와 똑같이 죽도를 친 두 손목을 자기쪽으로 굽혔다가 치는 순간 상대방으로 뺏는 것을 「콕크」를 듣게한다고 합니다. 「스냅」과 다른 점은, 굽히는 방향이 엄지쪽으로 굽혔다가 새끼손가락 쪽으로 뺏는다는 점과 왼손을 던지지 않는다는 점입니다. 투수의 투구뿐만 아니라 왼반등 무엇이든 물건을 던질 때에 손목 효과가 나타나게하는 것을 「스냅」이라 하는 것입니다.

여기서 자신의 타돌을 한번 더 상기해 봅시다. 당신은 아직 죽도로 상대를 칠 경우 어깨와 팔꿈치 관절만에 의존하고 있고, 손목관절을 최대한까지 사용하는 것을 잊은 것은 아니겠지요. 어깨 관절은 죽도를 똑바로 머리위로 올리는 역할을 하고 다음에는 밑으로 내리는 움직임을 합니다. 팔꿈치관절은 어깨관절이 들어올린 죽도를 다시 뒷쪽윗방향(後上)으로 밀어 올리는 역할을 다하며 그 뒤는 급속히 전방으로 밀어내는 것입니다.

그러나 이 어깨와 팔꿈치의 관절만으로는 죽도에 스피드가 붙지 않습니다. 즉, 어떻게하든지 손목의 콧크의 힘에 의존하지 않을 수 없습니다. 어깨, 팔꿈치, 손목의 세 관절이 각각 유효하게 움직여야만 죽도는 보다 빠르게 움직이게 되는 것입니다. 그러나 여기서 반드시 생각해야 할 것은 콧크의 방향입니다. 오른손의 콧크의 방향과 왼손의 콧크의 방향이 다르면 힘이 분산되고 맙니다. 또 설령 좌우 콧크의 방향이 가지런하다해도 그 방향이 틀려서는 아무것도 안됩니다. 이를 정확하게 하는데는 죽도의 쥐는 방법부터 체크할 필요가 있습니다. 우선 두손을 몸 앞에 합칩니다. 그 상태에서 왼손을 조금 밑으로 내리면 좌우의 손바닥은 마루에 수직으로 되게 됩니다. 그 손의 각도를 변하지 않게 하여 죽도를 쥐고 거놓습니다. 그렇게 하면, 좌우의 엄지와 인지 사이에 만들어진 움푹 파인곳이 두군데 모두 정확하게 몸의 중심선상이 되며 정확한 죽도 쥐기가 되는 것입니다. 이 쥐기가 되면, 저절로 좌우의 콧크는 일치하여 몸의 중심선상을 통하며, 올바른 방향이 되는 것입니다. 사람에게 따라 이 콧크가 듣지 않는 사람, 콧크가 얇은 사람도 있습니다. 콧크가 듣지 않는 사람은 콧크 그 자체를 모르는 사람에게 많고, 얇은 사람은 죽도를 너무나도 강하게 짊 쥐기때문에 손목의 근육까지 경직시켜 콧크에 브레이크가 걸려 있는 경우가 많은 것 같습니다.

<아무리 콧크를 듣게하고 죽도에 스피드를 붙여도 죽도를 날리는 코스에 불필요한 것이 있어서는 아무것도 안된다.>
 역전경주(驛傳競走) 선수가 달릴 때를 생각해 보십시오. 도로를 우로 좌로 구부러져 달리는데 일부러 크게 돌아서 달리는 사람은 없겠지요. 코너를 스칠듯 말듯 커브를 그리면서 달리겠지요. 그렇다고 하여 너무 급히 구부러지면 스피드가 떨어지고 맙니다. 즉, 역전경기의 선수들은 자신의 스피드를 떨어뜨리지 않도록 하면서도 최단거리를 도는 비결을 알고 있는 것입니다. 검도에서도 마찬가지입니다. 머리윗부분을 도로의 곡각지점이라고 생각합니다. 중단으로 겨누는 때의 죽도 위치에서 되도록이면 가까운 거리를 통과할 수 있도록 머리위까지 죽도를 끌어올려줍니다. 죽도의 코등이가 머리상부를 스치듯이 통과해서 후두부 가까이까지 가면 그것을 똑같이 앞으로 되돌려 호면의 쇠 윗부분 근처에서 일직선으로 앞으로 뺏습니다. 이 코스가 머리를 치는 최단 코스인 것입니다. 이것에서 밑으로 빠져서 나오거나 옆으로 움직인다든지 하면 그만큼 죽도의 달리는 거리가 길어지고 결과적으로는 죽도끝이 상대의 머리에 도달하는 것이 늦게 되는 것입니다. 검도는 1초의 몇분의 1이라는 빠름에서 승부가 결정되는 경우가 많으므로, 가령 1cm나 2cm라도 멀리 돌면 불리하게 되는 것은 당연한 일입니다. 어떠한 상황에서도 죽도가 최단 코스를 달릴 수 있게 되는 데는 무엇보다도 매일의 연습을 계속 쌓아가는 것이 중요한 점은 말할 필요도 없습니다.

<아무리 빨라도 컨트롤이 나쁘면 아무것도 안된다.>
 야구투수의 예를 듭시다. 어느 강속구 투수가 시속 145키로의 볼을 던질 수 있다고 합니다. 만약 이 투수가 컨트롤도 좋고 포수의 사인대로의 코스에 조금도 틀림없이 던진다면 아마도 안타를 맞을 일은 없겠지요. 그러나 컨트롤이 없어 코너를 노린 공이 한복판을로 가고 만다면 맞고 맙니다. 또 스트라이크가 안되고 볼만 던진다면 보다 더 나쁜 결과가 될 것입니다. 검도에서도 같다고 할 수 있습니다. 상대는 맞지 않으려고 격렬하게 움직이고 있으므로 그 상대를 노려 죽도를 날리는데에 컨트롤이 없으면 죽도와 어디로 가는지 알수 없게 됩니다. 빈 곳을 친다든가 호구이외의 다른 곳을 친다든지하여 엉망입니다. 즉, 검도에서도 타돌의 컨트롤은 대단히 중요한 것입니다. 그러면 컨트롤이 나쁜 사람은 어디에 결점이 있는 것일까? 우선 첫째로 생각할 수 있는 것은 하반신이 안정되어 있지 않는 경우입니다. 토대가 흔들흔들해서는 집이 안정되지 않는 것과 같이 인간도 하반신의 안정이 결여되면 아무리 손끝으로 잘 하려고 하여도 잘되지 않습니다. 하반신을 안정시키는데는 역시 허리아치의 단련이 좋습니다. 달리기, 줄넘기, 유연체조등을 중심으로한 스포츠 트레이닝이 가장 적당하겠지요. 도장에서 연습만으로는 한계가 있습니다. 지금 한걸음 기초체력을 증강하지 않으면 기술의 벽은 깰 수 없습니다. 다음으로는 좌우손의 발란스(균형)가 나쁜 것입니다. 특히 오른 손에 힘이 너무 들어가는 것은 좋지 않습니다. 물론 컨트롤도 붙지 않겠지요. 한가지 생각할 수 있는 것은 왼손이 동력(動力), 오른손이 배의 방향을 정하는 키라는 이미지를 가지는 것입니다. 또는 키 대신에 자동차의 핸들을 생각해도 좋습니다. 핸들을 잡은 손에 필요이상의 힘이 들어가면 차는 잘 운전되지 않는 것입니다. 오히려 가볍게 핸들에 붙이는 정도로 하는 것이 스무스하게 조작이 가능할 것입니다. 검도에서도 마찬가지로 오른손은 어디까지나 가볍게 잡고 죽도의 방향을 리드하는 것만에 그치는 것입니다. 오른 손에 힘을 많이 넣는 것은 컨트롤을 흔들리게 하는 커다란 원인의 하나입니다.

다음에 중요한 것은 상대의 움직임을 잘 보는 것입니다. 영화에서보면 맹인이 눈이 먼데도 훌륭하게 사람을 베는 경우도 있습니다만, 그것은 픽션입니다. 눈이 멀어서는 제대로 검도를 할 수 없습니다. 그러나, 유단자가 되어도 치기 직전에 순간적으로 눈을 감는다는 지 상대로부터 눈을 떼는 버릇이 있는 사람이 있는 것을 보면 놀라게 됩니다. 하긴 야구나 골프에서도 공을 치는 순간 공에서 눈을 떼고 턱을 올리고 마는 사람이 있으므로 검도에서도 그러한 사람이 있는 것은 어쩔 수 없다고 생각합니다. 자신의 죽도끝이 실을 끄는 것과 같이 쓰-욱하고 뺏어 상대의 머리에 닿는다. 흡사 슬로 모션을 보고 있는 것처럼 머리속에 그려보십시오. 그 감(感)을 이미지(image)해가면서 연습을 쌓는 것입니다. 어느 날 스피드 넘치는 자신의 타격에 놀라게 될 것입니다.

1-3. 색(色)과 버림(捨)

- 「색」이란 공격의 예고 표시이며, 이 「색」을 나타내지 않고 하는 타돌은 참으로 어렵다.
- 「버림」이란 몸을 버리는 것이며, 거꾸로 「살」을 도모해서는 성공도 기대할 수 없다.

검도에서는 「상대보다도 빨리 친다」는 것, 소위 타돌의 스피드 향상을 꾀하는 것은 대단히 중요한 것입니다. 그러나 반드시 스피드가 전부는 아닙니다. 상대보다 빠르면 반드시 이긴다는 것은 아닌 것입니다. 육상경기나 수영경기 등은 일제히 스타트하면, 그 뒤는 스태미나의 배분을 생각하면서 어떻게 그 스피드를 떨어뜨리지 않고 그대로 끝낼 것인가 하는 것이 최우선의 일입니다. 물론 검도에 있어서도 타돌에 스피드가 있는 것이 대단히 유리한 조건인 점에는 변함없습니다. 그렇다고 해서 단순히 스피드만을 겨루는 경기가 아닌 점도 확실하며, 오히려 유효타돌을 겨루는 경기인 것입니다. 따라서 여러가지 복잡한 요소 각각이 타돌의 스피드와

서로 얽혀 있는 것입니다. 그 다양한 요소 중 골질 언급되는 「색」과 「버림」에 대하여 설명하겠습니다.

<칠 때에 「색」을 보여서는 안된다>

아무리 빠른 스피드의 속도로 상대의 머리를 겨누고 날아간다 하여도 상대의 속도가 그것을 이미 알고 있고, 완전히 머리를 방어하는 위치를 점하고 있다고 합시다. 당연히 유효타돌이 되지 않습니다. 즉, 이쪽의 공격이 실패한 것입니다.

그러나 여기서 곰곰 생각해 보면 이 머리치기를 막아낸 상대라 하여도 항상 자기의 속도를 머리방어위치에만 둘 수는 없는 것입니다. 속도는 공격에도 사용해야 하는 것입니다. 또 방어해야 할 곳도 머리뿐만 아니라 손목이나 허리 또 찌르기에도 대비해야 할 필요가 있습니다.

그러면, 그렇게 몇 개나 되는 역할을 가지는 속도가 이쪽으로부터 머리를 치고 간 그 순간 어떻게해서 스스로 머리를 방어하는 위치에 와 있는 것일까?

이유는 간단합니다. 머리를 치러 갈 때에 흡사 「지금부터 머리를 친다!」하는 예고를 상대에게 하고 있기 때문입니다. 그 예고에 의하여 상대는 급히 속도를 머리 방어위치에 올리고 있는 것입니다. 그런 바보같은 이야기가 있나 하고 누구나 생각할지도 모릅니다.

「지금부터 너의 머리를 친다!」하고 예고하고 나서 치고 간다 --- 그런 바보스런 짓을 할 리가 없다, 하고 누구나 단언하겠지요. 그러나 실제로 그 예고를 하고 있는 것입니다. 물론 말로 하는 것은 아니지만, 몸 전체의 미묘한 움직임 가운데에 알게 모르게 그것을 하고 있는 사람이 대단히 많습니다.

판토마임이라는 무대예술이 있습니다. 일절 한마디도 하지 않지만 배우(俳優)는 그 동작으로써 모든 인간의 심리를 표현합니다. 검도에서도 쳐들어가기 직전에 이 판토마임을 연출하고 있어 상대방에게 자신이 마음먹고 있는 바를 알려주고 있는 사람이 대단히 많은 것입니다. 즉, 시합을 하고 있는 가운데 이 판토마임은 절대금물인 것입니다. 만약 상대가 판토마임의 명수라면, 당신의 마음의 움직임은 상대방에게 있는 그대로 알려지고 있는 셈인 것입니다.

검도의 전문용어로는 이 쳐들어가기 직전의 판토마임을 「색」이라고 합니다. 치기 직전에 색을 내보이는 사람의 공격은 막기 쉽고, 색이 없는 사람의 공격은 막기 어려운 것입니다.

자신의 동작 중 어디가 색인가, 잘 연구해 볼 일입니다. 고속도 사진으로 분해하여 보면 곧 알게 되겠지요. 그것에 신경을 쓴다 해도 이 색을 전혀 내보이지 않고 친다고 하는 것은 아주 어려운 것이며 대단히 괴로운 것입니다. 또 그런만큼 색을 내보이지 않고 공격하면 그 효과는 아주 크다는 것입니다.

<버리는 것이야 말로 「색」을 없애는 최선의 방법>

흔히 야구나 골프에서 볼을 칠 때 중요한 것은 「충분히 휘두르는 것이다」라고 합니다. 볼을 향하여 뱃트나 클럽을 단지 맞추려 간대서야 강력한 효과가 있는 비구(飛球)가 되지 않는다는 것입니다.

야구에서 말하면 장타나 안타, 골프에서 말하면 곧장 멀리에도 나르는 공의 직선 궤적(軌跡)말입니다. 이와 같은 타구를 치기위해서는 처음 휘두를 때부터 끝날 때까지의 뱃트나 클럽의 궤적을 샤프하고 또 안정적으로 해야 한다는 것입니다. 그리고 특히 휘두름의 마지막 부분을 중시하고 있는 셈입니다. 야구에서도, 골프에서도 이 부분을 폴로우 스로우(FOLLOW THROW)라고 부르고 있습니다.

검도에서도 마찬가지입니다. 단지, 검도에서는 친 물체가 날아가지 않기 때문에 야구나 골프와 같이 타격한 뒤 속도를 힘껏 폴로우 스로우 해서는 안되는 것입니다. 그러나 마음속으로는 속도로써 맞히려 간다고 하는 게 아니라 찌릿하고 속도로 뻗는다고 생각으로 해야 한다는 것입니다. 허리가 빠진 엉거주춤한 타돌로는 이러한 베어지는 감이 생기지 않습니다. 물론, 이 타격이 성공하지 못하면 어떻게 될까? -- 하는 등은 전혀 생각지 않습니다. 이것을 검도용어로 「버리고 친다」라고 합니다. 옛날, 중국의 고승들의 말에 「電光影裏(번개불의 그림자?) 봄바람(春風)을 베다」라고 하는 표현이 있습니다만, 참으로 이와 같은 기분으로 치면 좋은 것입니다.

<「버린다」는 것을 몸을 버리는 것>

인간은 좋은 싫든 순간에 여러가지 일을 생각합니다. 검도에서 말하면 이제 지금부터 상대에게 향하여 뛰어들어 쳐간다는 긴박한 때에도 여러가지 일을 생각하는 것입니다. 더구나 그 머리 속을 가득 차지하고 있는 것을 말하면 반드시 공격이 성공한 때의 것보다는 실패한 때의 것이 많은 것입니다. 실패한 때의 케이스를 무수히 생각하는 것입니다. 겨우 몇 초라고 하는 짧은 시간에 실로 눈부실 정도로 다양한 장면을 생각하고 있는 것입니다. 그리고 그것이 결과적으로는 결심을 둔하게 하여 속도의 스피드를 떨어뜨리고 시원 시원한 공격을 하지 못하게 하는 것입니다.

따라서 스피디한 속도운동이나 샤프(sharp)한 몸의 운동을 꺾을 때는 오히려 상대에게 자기자신을 「맡긴다」는 기분으로 뛰어들 것 -- 흡사 「지금부터 뛰어 들어가므로 그 뒤는 당신이 좋을대로 해주게!」라는 대담한 기분으로 뛰어드는 것이 중요한 것입니다. 이러한 것을 옛날의 무사들은 「몸을 버린다」라고 말하고 있습니다. 단지 본래의 의미는 무심한 상태가 되어 뛰어들는 것이며 그것이 이상적인 것이지만 인간은 「무심하게 되어라」 「아무것도 생각하지 마」 등으로 말을 들으면 오히려 여러가지 일을 상상하는 그런 존재입니다. 따라서 차라리 감연하고 대담하게 「버리는」 것입니다.

1-4. 실전에서 한판이 되는 「머리」를 친다.

- 머리치기에 가장 적합한 거리를 체득한다.
- 찬스라고 생각했다면 용감하게 치고 나가는 용기
- 상대의 방어를 흐트리는 테크닉을 지닌다.

검도에서는 머리 치기가 무엇보다도 중요한 것으로 되어 있습니다. 머리를 정확하게 칠 수 있게 되면 손목이나 허리도 칠 수 있게 되기 때문입니다. 따라서 기본연습에서는 머리치기에 많은 시간을 할애하는 것이 현재의 검도 연습법인 것 같습니다. 그것은 그것대

로 틀린 것은 아닙니다. 그러나 머리치기 연습은 누구나 꼭 같이 열심히 합니다만, 실전에서는 깨끗하게 머리를 치지 못하는 사람이 있습니다. 오히려 대부분의 사람들이 잘 치지 못하는 것이 아니겠습니까? 그러나 이는 극히 당연한 것입니다. 연습에서는 치기 좋도록 상대가 머리를 내어주지만, 실전에서는 맞지 않으려고 상대가 필사의 노력을 하기 때문입니다. 흡사 야구의 타격연습(프리 배팅)에서는 투수가 치기 좋을만한 공을 던져 주므로 잘 칠수 있지만 실전에서는 상대팀의 구위(球威) 있는 투수가 이 공이면 절대로 맞지 않는다고 하는 자신만만한 공을 던져주므로 용이하게 치지 못하는 것과 같습니다. 그러면, 실전에서 맞추지 않으려는 상대의 머리를 치는 것 □ 바꿔 말하면, 실전에서 한판이 되는 머리치기는 어떻게 하면 좋은가? ---

<상대의 머리를 치는데 가장 알맞은 거리를 감각으로 정확하게 안다>

육상경기 종목에 「달려와 멀리뛰기」가 있습니다. 경기자는 수십미터를 미리 달려와 도약판을 힘껏 딛고 점프하여 그 날아간 거리(飛距離)를 겨루는 것입니다, 이 때 경기자로서 가장 신경을 쓰는 것은 어디서 힘껏 점프할 것인가 하는 것입니다. 이상적으로는 도약판의 맨 끝 아슬아슬한 곳에서 힘껏 뛰는 것이 좋지만, 너무 욕심내면 디딤판을 넘어 서게 되어 파울이 되고 맙니다. 그렇다고 하여 파울을 겁내면 훨씬 앞에서 점프하게 되어 비거리가 작아져 승부를 겨룰 수 없습니다. 결국 미리 달려오기의 최후 단계에서 순간적으로 어디서 점프하면 좋은가를 결정하게 되며 그 순간적인 감각의 우열이 승부의 갈림길이 됩니다.

머리를 치고 갈 때 여러가지 장애가 있습니다만, 최대의 난관은 이 거리측정입니다. 자신의 오른 발이 어느 정도 앞에 뛰어 들 수 있나 하는 점에다가, 팔의 길이, 소위 리-치를 염두에 두고 있지 않으면 안됩니다.

그것은 출자로 하나하나 짚 수 없습니다만, 감각으로 거리를 정확하게 아는 능력이 필요합니다. 그 능력이 나쁘면 너무 먼 곳에서부터 머리를 치게 되어 맞기는 커녕, 상대에게 반격당하게 됩니다. 또, 자신에게 적당한 거리 이상으로 상대에게 너무 접근하면, 그 결과 상대로부터 먼저 머리를 맞게 됩니다.

머리를 칠 때의 적당한 거리는 극히 정밀한 것으로서 1cm라도 멀어도 안되고, 1cm라도 가까워도 안됩니다. 상대와 죽도를 교차하고 서로 전후 좌우로 격렬하게 움직이고 있는 그 순간, 순간적으로 이 적당한 거리를 감지하는 능력을 키워야 하는 것이 중요한 것입니다.

<머리를 치고자 뛰어드는데 최적의 거리를 감지했다면, 간발을 두지 말고 뛰어들어 가는 용기와 결단력을 키운다>

「달려와 멀리뛰기」에서는 달려오기 시작했다면 멈추면 안되고 그 뒤는 오로지 도약하면 되지만, 검도에선 거기서 반드시 뛰어 들 필요는 없습니다. 극단적으로 말하면, 기분이 내키지 않으면 치지 않으면 되는 것입니다. 그러나 그래서는 승리가 멍니다. 지금이 최고로 적합하다라고 느낄 때는 공격의 찬스이기 때문에 단단히 결심하고 쳐들어 가야만 하는 것입니다. 찬스는 그렇게 간단히 돌아오는 것이 아니므로 「지금이다!」하고 생각했다면 그 순간을 놓치지 말고 승부를 거는 것입니다.

「칠 것인가 말 것인가...」 이렇게 일순간이라도 주저하다가는 그 적당한 거리(상대와 나와의 거리)가 어긋나고 말며, 적당하지 않게 되고 맙니다. 결국, 일순간에 감지했다면, 결단하고, 실행하고 마는 것이 중요합니다. 바꾸어 말하면, 「지금이다!!」라고 생각한 때에는 이미 머리를 치고 있지 않으면 안되는 것입니다. 그러나, 말은 그렇게 해도, 용기가 없는 사람은 그 결단이 잘 되지 않고 기껏 찬스를 잡으면서도 헛되이 하고 있는 경우가 많은 것입니다.

그러나, 찬스는 이쪽에만 있는 것이 아니라, 이쪽과 상대방과의 사이를 오고 가고 있습니다. 모처럼 이쪽에 와 준 기회를 소홀하게 다루면 찬스는 화를 내고 상대방에게 가버리고 맙니다. 그렇게 되면 이기는 것은 불가능하게 되겠지요.

<상대방의 가-드(방어)를 헤치고 머리를 친다>

배구시합을 보고 있으면, 센타의 우열이 그 팀의 득점능력에 커다란 영향을 주고 있는 것을 알 수 있습니다. 물론, 공격수에 대해 토스를 정확하게 올려 주는 것은 센타로서의 최대의 임무이지만, 최근에는 어느 팀이라도 선수의 신장이 커지게 되어 그런 만큼 블로킹의 방어력도 대단히 강력하게 되고 있습니다.

우리편의 스파이커가 아무리 강하게 볼을 적진에 쳐 넣는다고 해도 그 사이에 상대팀의 전위진이 죽 늘어서서 벽과 같이 불록을 형성하고 있으면 강하게 친 볼은 도로 튀겨와 우리 편 코트에 떨어집니다. 강하게 치면 칠 수록 강하게 되튀겨와 흡사 우리가 공격받고 있는 것처럼 됩니다.

여기서 고안해낸 전술이 몇 가지 있습니다. 기본적으로는 상대의 블로킹을 흘려버리고 쳐 넣으면 좋은 것이고, 그 역할을 맡은 자가 센타입니다. 가령, 왼쪽에서 쳐넣는 것처럼 하고는 백토스에 의해 오른쪽 공격수로 하여금 치게 해 준다든가, 센타 플레이어에게 토스하는 척하여 상대의 블로커들을 센타에 끌어놓고 재빨리 왼쪽으로 빠른 토스를 흘려 치게 한다든가, 하는 식으로 몇 개의 패턴을 미리부터 연습해두고 시합에서 사용하는 것입니다.

배구 세계에서는 이 테크닉을 「블로킹을 흔든다」라고 합니다. 이는 배구만이 아니라 축구나 럭비, 농구등에서도 곧잘 사용되는 말입니다.

이 「흔드는」 동작을 검도에 응용하는 것입니다. 물론, 옛부터 이 전법은 사용되어 왔습니다만, 검도 용어에 「흔든다」라고 하는 말은 없었습니다. 말은 없고 기술만 있었던 것입니다.

배구에서는 상대의 방어를 블로킹이라고 했습니다만, 검도에서는 이 방어가 죽도입니다. 상대의 죽도를 「흔든다」고 말하면, 의미가 혼동되고 말므로 「가-드를 헤친다(흔든다)」라고 표현한 것입니다.

그러나 이것만 말하면 이미 알겠지요. 오는 머리를 칠 때 상대가 죽도로서 머리를 막으면 그 공격은 실패한 것이기 때문에 상대의 죽도를 머리 이외의 곳으로 가져 가도록 하는 것입니다. 그렇게 해야 미리한 테크닉(동작)은 배구의 센타의 토스워크와 같은 것입니다. 왼쪽으로부터 치는 것처럼 생각하게하고는 오른쪽에서부터 쳐들어간다든가, 센타에서 치는 것처럼 보이고선 왼쪽으로 치게 하는 것 등이면 되는 것입니다. 배구와 다른 점은 센타의 역할과 스파이커의 역할을 검도에서는 한사람이 하는 것이므로 1인2역이 되는 것입니다. 고도의 기술이 요구되지만, 그런만큼 이 기술을 마스터하면 성공율은 높아지는 것입니다.

몇개의 예를 들어보겠습니다.

〈두손찌르기로 가는 듯이 보이고 머리를 친다〉

쿠마모토의 야마다선수가 특기로 하는 기술입니다. 찌르기의 위력이 크므로 상대는 죽도를 눌러 찌르기에 대비한다. 이를 찢하고 머리공격으로 바꾸어 가는 것입니다.

〈손목을 노려 죽도를 숙이고, 하단에 가까운 자세를 취한다. 상대가 끌려서 죽도를 내려 손목을 방어하는 순간, 장신을 이용하여 머리로 뛰어든다〉

오오사카의 오가와선수의 특기인 공격 패턴입니다.

말로하면 간단하여 누구나 할 수 있는 것 같습니다만, 실전에서는 잘 되지 않습니다. 상대가 끌려들지 않으면 아무것도 안되는 것입니다. 그러나 이를 헤치는(흔드는) 것이 스타 플레이어의 실력인 것입니다. 배구에서도 옛날 전일본팀의 猫田이나 오가와(여자)등과 같은 명센타와 마주치면 상대 블로커는 「말려들어서는 안된다」고 생각하면서도 어느 샌가 그만 끌려들고 마는 것입니다.

야마다 선수나 오가와 선수와 대전하면 상대선수는 야마다선수의 찌르기에, 또 오가와 선수의 손목에 현혹되어서는 안된다고 충분히 경계하고 있지만, 어느 사이엔가 그 기술에 말려 들어와 있는 것입니다. 상대를 흔드는 기술을 하나만이라도 몸에 익혀두면 훨씬 강하게 되는 것입니다.

1-5. 효과적인 손목치기

- 손목치기는 위험한 기술이란 점을 인식한다.
- 머리를 향한 강한 공격겨눔 (공격의 기세 - せめ세메)이 손목치기 성공의 열쇠가 된다.
- 머리든, 손목이든 치는 동작은 같이 한다.

실전에서는 단순하게 손목을 노려서 뛰어든 케이스는 그다지 없습니다. 왜냐면, 그와 같이 단순한 공격은 효과가 없기 때문입니다. 효과가 없다고 하는 것은 실패한 것이 되며, 상대의 반격을 유발하기 쉽습니다. 실전에서는 도저히 그와 같은 위험한 것은 할 수 없는 것입니다.

대체로 손목을 공격하는 것은 다양한 위험을 내포하고 있습니다. 즉 손목을 공격하기 위해서는 자신의 신체를 낮게 하지 않으면 안 됩니다. 전투에서도 산의 중턱이나 정상에 진을 치고 있는 적군에 대해서 기슭에서부터 공격하는 것은 불리한 것입니다. 따라서 전투 장소가 기복이 많은 곳이라면 우선 높은 곳에 포진하는 것이 전술 이론인 것입니다. 검도시합은 물론 평탄한 코-트입니다만, 만약 코-트가 비스듬하다면 당신은 어느쪽으로 돌겠습니까? 누구든 높은 쪽으로 돌아 겨누려고 하겠지요. 위에서 상대를 내려다보는 편이 유리하기 때문입니다. 내리막길을 달려 내려가는 스피드와 달려 올라가는 스피드는 비교가 되지 않습니다. 위에서 밑으로 공격을 가하는 스피드에 대하여 밑에서부터 위를 쳐다보고 공격을 가하는 스피드는 비교될 턱이 없습니다.

이 이론으로부터 말하면 자세를 낮게 하여 손목이나, 허리를 공격하고 그것이 성공하지 못한 경우를 생각하면 얼마나 불리한 태세가 되어 있나 하는 점은 곧 알게 되겠지요. 그렇게 되고 보면, 공격할 때는 전력을 다해 머리를 공격하는 것이 우선 정통적인 방법인 것입니다.

그러나 검도에서 타돌해도 좋은 곳은 머리, 손목, 허리, 찌름의 네 곳 밖에 없으므로 상대가 머리만을 막고 있는 경우에는 손목이나 허리, 경우에 따라서는 찌르기를 하게 됩니다. 실패하면 불리한 자세가 되는 위험을 알고서 하는 공격인 셈입니다. 여기에 손목치기의 커다란 특징이 있는 것이므로 이것을 깊이 인식하는 것이 선결과제라 할 수 있겠지요.

〈손목치기는 손목끝으로 치지 말 것!〉

「손목끝으로」라는 말은 「손끝으로」, 「성의 없다」는 것을 뜻하고 있습니다. 손목을 치므로 손목으로 쳐도 좋을 듯합니다만, 실은 이것이 제일 좋지 않으며 더구나 실패율도 높은(위험율이 높은) 타격방법인 것입니다.

그러면 어떻게 치면 좋은가? 역설적인 표현입니다만, 좋은 타격방법이란 것은 「성의 없는 손끝만의 타격방법」은 아니라는 것입니다. 구체적으로 말하면 우선 「손끝」으로 친다고 하는 것은 발을 깊이 뛰어들지 않고 손만 조금 내어서 친다는 것입니다. 좋은 타격방법이라는 것은 그와 같은 타격이 아니라 발을 충분히 날카롭게 뛰어들어 온몸으로 친다는 것을 의미합니다. 또 「성의없는 타격」이란 「성심(誠心)이 깃들어 있지 않는 타격」인 것이므로, 칠 때는 「성심을 집중하여」 친다고 하는 것이 중요합니다. 결국, 손목을 치는 데는 발을 날카롭게 충분히 뛰어들어 온몸을 이용하여 정신을 집중해 치는 것이 중요한 것입니다.

그러면 왜 손목 끝으로 치게 되는 것일까요? 거기에는 여러가지 원인이 있습니다.

첫째는 타격 목표인 상대손목의 위치가 다른 타돌부위보다도 앞에 나와 있기 때문에 가까이 있는 듯이 보입니다. 그 때문에 머리 칠 때와 같이 뛰어들지 않아도 그냥 손을 조금 뻗으면 닿는다는 착각에 사로잡혀 있기 때문입니다.

둘째는 손목치기가 실패했다면 거꾸로 머리를 반격당할 불안이 있기 때문이겠지요. 너무 깊이 뛰어들면 위험하다는 생각때문에 반쯤 엉거주춤한 자세가 되고 마는 것입니다.

확실히, 손목의 위치는 머리나 허리의 위치보다도 가까이 있습니다. 그렇다고 하여 치기 쉽다고는 할 수 없습니다. 머리나 허리보다도 어떤 의미에서는 치기 어려운 목표인 것입니다. 머리나 허리는 그렇게 빨리 움직이지 않지만 손목은 움직임이 빠르고 타돌부위(타돌목표)도 머리나 허리에 비해 대단히 좁은 것입니다. 가까운 곳에 있으므로 얼른 보기에는 치기 쉬운듯이 보이지만 실은 치기 어려운 목표가 손목이라는 점을 충분히 이해해야 합니다. 안이한 기분으로, 더구나 반쯤 빠진 허리의, 손끝만으로는 칠 수 없는 것입니다. 이제 타격을 시작할 때는 마음을 단단히 먹고 힘껏 뛰어들어 날카롭고 사-프하게 죽도를 휘두르지 않으면 목적을 달성할 수는 없는 것입니다.

〈머리에 대한 공격겨눔(せめ세메)이 강하지 않으면 손목치기는 성공할 수 없다〉

이 원칙은 모든 공격에 해당되는 것입니다만, 특히 손목을 칠 때의 포인트가 됩니다. 머리에 대한 공격겨눔이 강하면 강할수록 상대는 머리를 지키는데 전념합니다. 머리의 수비체형에는 여러가지 방법이 있습니다만, 가장 많은 것은 쳐오는 상대의 죽도를 자신의 죽도로 받는 방법입니다. 이 때 죽도 끝은 올라가고 손목도 뜹니다. 즉, 그 때까지는 코등이에 감추어져 있던 자그마한 목표(손목의 타

돌부위)가 크게 클로-즈 업되어 치기 쉽게 되는 것입니다.

이와 같이, 손목을 치는 데는 상대죽도의 끝을 올리게 한다든가, 또는 죽도를 세우게 하면 좋은 것으로서, 반대로 죽도 끝이 낮고 중심선에 있을 때는 타격을 해도 헛되고 맙니다. 요는, 머리를 공격하는 기세(공격겨눔)를 보임으로써 상대의 죽도위치를 변화시켜 손목을 치기 쉽게 하면 되는 것입니다. 즉, 상대는 죽도를 확실하게 방어할 위치로 이동시키게 되고 따라서 내가 손목치는 것이 쉬워지는 것입니다.

<머리를 치는 모션(동작)으로 손목을 친다>

야구에서 피쳐가 투구하는 경우, 직구를 던지는 폼과 커브를 던지는 폼이 다르며, 타자는 투수가 어떤 공을 던지는지 알게 되고, 그만큼 치기 쉬워 집니다. 그러나, 두 가지 모두 폼이 같다면 아주 치기 어려운 공이 되고 맙니다. 포-크볼을 예로 들면, 폼도 스피드도 직구와 같은 정도로서, 그것이 훔플레이트 위에까지 쑥 날라와서 거기서 똑 떨어지는 것이 이상적이라고 합니다. 이것이 투수의 손에서부터 공이 떠난 순간 이미 커브 또는 포-크다라고 간파되어서는 위력이 없습니다. 간단하게 맞고 맙니다.

손목을 치는 경우도, 꼭 같습니다. 머리를 치는 모션과 손목을 치는 모션이 확실히 다른 경우 상대는 방어하기 쉽습니다. 거꾸로 아주 구별하기 어려운 동작으로 하면 방어하기 어려운 것입니다. 물론 치는 부위가 다르므로 동작의 시작과 끝이 완전히 같은 형태로 할 수는 없었습니다만, 모션이 변하는 시점을 될 수 있으면 뒤로(늦게) 가져갈 수 있도록 연구할 일입니다.

손목을 치는 데는 죽도를 움직인 순간 「손목으로 오는구나!」 하고 상대에게 느끼게 하고 만다면 그 타격이 성공할 수 없습니다. 머리치기도, 손목치기도 같은 모션으로 할 수 있도록 연구할 일입니다.

1-6. 뛰어들어 허리치기를 한다.

- 뛰어들어 허리치기는 성공율이 낮은 공격법이므로 이를 시도할 때는 타이밍을 잘 고려한다.
- 상대를 압도하는 기력의 충실함이 성공의 열쇠이다.
- 강한 몸받음으로 상대의 반격을 봉쇄한다.
- 손을 돌려서 치지 않으면 한판이 되지 않는다.

여기서 말하는 「허리치기」는 「뛰어들어 허리치기」를 뜻합니다. 즉, 서로 중단으로 겨누고 있을때 틈이 보이자 말자 허리로 뛰어드는 기술입니다. 그러나 이 과감한 기술은 실전에서는 한판이 잘 되지 않습니다. 우선 「뛰어들어 허리치기」는 대단히 어렵다는 것을 염두에 둘 필요가 있습니다.

앞의 「효과적인 손목치기」에서 손목을 공격할 때는 자세가 낮아지므로 공격이 실패한 경우에는 대단히 위험하다, 라고 해설하였습니다. 마찬가지로 허리치기도 실패하면 커다란 위험이 기다리고 있습니다. 오히려 손목치기 이상으로 위험하다고 할 수 있을 것입니다. 손목치기가 실패한 경우에는 연속으로 머리, 또는 허리에 2단 공격으로 바꾸어 공격을 계속할 수 있습니다. 물론 상대의 반격으로부터 벗어날 수 있는 수단도 됩니다.

그러나, 허리치기는 그것이 없습니다. 허리치기는 실패로 끝난 경우 곧 머리치기나 손목치기로 변화시킬 수가 없는 것입니다. 기술의 흐름으로 생각해 볼 때, 위에서 아래로, 다시 아래에서 위로 역류하는 것이 되어 대단히 변화시키기 어렵다고 할 수 있습니다.

더구나 또 하나 노리기 힘든 것은 상대의 허리가 처음부터 감추어져 있는 점입니다. 머리카 손목은 보통 겨누는 상태에서 이미 노출되어 있습니다. 그리고 상대의 공격이 있을 때는 머리카 손목을 보호하고자 다른 위치에 있던 죽도를 급히 가져와 방어하지 않으면 안 됩니다. 그 동작은 순간적인 것입니다만, 시간이 걸리는 것은 확실합니다.

그러나, 이 허리치기에 대하여 상대는 그때마다 죽도를 이동시킬 필요가 없습니다. 허리 위는 좌우 팔이 덮고 있으며 처음부터 완전히 보호되고 있습니다. 따라서 가령, 치고 가도 그 자세 그대로도 좋은 것입니다. 그런 곳에 뛰어들어 친다는 것이므로 「뛰어들어 허리치기」의 성공율은 극히 낮습니다.

<뛰어들어 허리치기는 기백으로 친다>

검도에서는 어떠한 경우에도 적을 압도하는 기백이 필요하다는 것은 당연합니다만, 특히 허리를 노리고 뛰어들 때는 그 기백이 중요 합니다. 그러기 위해서는 제스처어도 약간 과장하는 편이 좋다고 할 수 있습니다. 즉, 상대의 기분을 흐트리고, 칼을 위로 올라가게 하고, 관심을 상부에 가져 가도록 꾸미지 않으면 허리에 틈을 찾아낼 수 없습니다. 상대가 침착하게 노리고 있고, 지긋이 지키고 있다면 영구히 허리를 공격하는 것은 할 수 없고 실마리조차도 잡을 수 없게 되는 것입니다.

요는, 「머리를 친다!」 「머리를 친다!」라는 기분을 노골적으로 상대에게 전하여 커다란 제스처어로 머리를 치는 동작을 내보이고, 그 도중에 순간적으로 바꾸어 허리로 뛰어드는 것입니다. 완전히 상대의 의표를 찌르는 형태로 가져갈 수 있으면, 성공은 의심의 여지가 없다고 할 수 있습니다.

<위험회피를 위해서는 과감한 몸받음으로>

그런데, 그 「뛰어들어 허리치기」가 성공하면 그만이지만 실전이 되고 보면 성공율은 극히 작습니다. 아마 몇 퍼센트 정도이겠지요. 그러면 어째서 그렇게 성공율이 낮은, 더구나 위험천만의 공격을 해야만 하는가 -- 그것은 검도의 타돌부위가 머리, 손목, 허리, 찰름의 네 가지에 한정되어, 그 가운데에서 공격에 「꼭(다양성)」을 주기 위해서입니다.

야구에서도 투수가 직구만 던지면 아무리 강속구투수라도 맞고 맙니다. 직구정도의 위력은 없어도 커브나 슈트를 직구와 섞어서 던짐에 의해 직구가 다시 살아나는 것입니다. 또 훌륭한 투수는 커브나 슈트를 던질 때는 미리 코스를 생각하여, 가령 맞더라도 장타나 안타가 되지 않는 곳에 던집니다. 위험 회피를 위해 만리의 배려를 하고 있는 것입니다.

그럼, 허리치기의 위험회피는 무엇인가? --

그것은 몸받음입니다. 전술한 바와 같이 손목치기에는 2단치기라는 공격계속 수단이 있고, 그것이 동시에 위험방지도 해주고 있습니다만, 허리치기에는 허리로부터 다른 곳으로 돌려 공격할 수단이 없습니다. 이렇다면, 허리치기가 상대에게 막혔다면 그 순간 자신의 안전을 확보할 남은 방법은 단지 하나, 몸을 상대방에게 부딪치는 것입니다. 몸받음으로 상대의 공격을 저지하는 것입니다. 잘하면,

그 충격으로 상대의 자세가 흔들리고 겨눔도 무너져, 제2, 제3의 공격이 가능할지도 모릅니다. 적어도 반격만은 받지 않고 끝낼 수 있을 것 같습니다. 그 의미에서도 몸받음은 용맹과감하게 해야 하는 것이 중요합니다.

〈손을 돌려서 치지 않으면 맞아도 한판이 되지 않는다〉

허리치기가 머리카락이나 손목치기와 다른 점은 죽도를 옆으로 휘두르지 않으면 안된다는 점입니다. 머리카락이나 손목치기는 세로로 죽도를 휘두르는 것이므로 중단자세에서 친 죽도를 그대로 상하로 움직이면 됩니다. 그러나 허리를 칠 때는 그렇게 간단히 되지 않습니다. 위로 올린 죽도는 후려내리는 도중에 반원을 그리는 듯이 변하고 최종적으로는 옆으로 휘두르게 됩니다. 즉, 머리·손목치기는 수직 운동이고, 허리치기는 수평운동인 것입니다. 따라서, 친 시점에서는 당연히 머리·손목치기와 꼭 같은 죽도 쥐기는 불가능한 것입니다. 즉, 오른 손등이 하늘을 향하고 왼손 등이 땅을 향하고 있는 그런 죽도파지가 되지 않으면 안됩니다. 검도용어로 말하면 「손을 돌려서」 친다고 하는 것입니다. 검도에서 사용하는 죽도는 본래 칼의 대용이므로 그런 의식으로 죽도를 조작하지 않으면 안됩니다. 칼로써 허리를 베라고 하면, 당연히 손을 돌리지 않으면 칼날이 정확하게 들어가지 않게 됩니다. 베는 물체에 칼날이 수직으로 들어가는 것을 「칼날줄기가 섰다」라고 합니다만, 허리를 칠 때 손을 돌려서 치지 않으면 칼날이 서지 않는 것입니다. 그런(칼날이 서지 않은) 베기방법으로는 어떠한 명도(名刀)라도 벨 수가 없습니다. 식칼로 무우를 자를 때도 식칼의 칼날이 서지 않으면 무우는 벨 수 없습니다. 실전에서는 가령 허리치기가 날카로왔다고 해도 손이 돌아가 있지 않으면 무효가 되는 것이 당연합니다. 물론, 시합에서는 심판이 기를 들지 않습니다.

허리를 칠 때는 반드시 손을 돌려 친다고 하는 기본을 충실히 지킬 일입니다.

1-7. 찌름의 효과

- 찌르는 부위가 좁고, 흐르기 쉬우므로 유효한 기술이 되기 어렵다는 점을 인식한다.
- 찌름은 상대방에게 심리적인 동요를 준다.
- 상대의 겨눔자세를 보고, 찌름이 유효하다고 판단했다면 과감하게 찌러 본다.

검도의 타돌부위 네 가지 가운데 「찌름」 만큼 효율이 나쁜 것이 없습니다. 각종 대회에서 「찌름 기술」로 한판이 결정되는 경우는 극히 적고, 제27회 전일본 선수권대회에서는 한판도 없었습니다. 왜 일까요? 「찌름 기술」의 특징을 생각해 보면, 대개 다음과 같은 원인을 들 수 있습니다.

- (1) 찌르는 부위가 좁고, 또 흐르기 쉬워(기술이 흐르기 쉽다) 유효한 기술이 되기 어렵다.
 - (2) 인후부는 사람에게 있어 급소이므로 찌르기를 피하는 습성이 본능적으로 갖추어져 있다.
 - (3) 타돌부위 네 가지 가운데 가장 깊은 곳에 있고, 더구나 그 전방을 죽도나 두손으로 막고 있으므로 쉽게 틈을 찾아낼 수 없다.
- 찌르기를 성공시키기 위해서는 장애가 되는 요인이 너무 많이 갖추어져 있다고 할 수 있습니다. 그렇게 어려운 기술이라면 일부러 고생해서 「찌름」을 하지 않아도, 다른 비교적 쉬운 부위를 공격하면 좋다고 하는 결론도 나올 수 있습니다. 따라서 자연히 실전에서 있어서는 「찌르기」가 대단히 적다고 하는 현상이 생기고 있습니다.
- 그러나, 과연 그래서 좋을 것인가? --
- 전향에서 해설했습니다만, 검도에서 공격하는 곳은 머리, 손목, 허리와 찌름의 네 개 부위 밖엔 없습니다. 겨우 네 곳 밖에 없는 곳을 「찌르기」를 줄이고 셋으로 하면 자연히 공격의 폭이 작아지고 작전도 단조롭게 되고 맙니다. 그 의미에서 보아도 찌르기 기술은 필요불가결한 것입니다. 대단히 어려운 기술입니다만 보고 버리지 말고 잘 연습해서 마스타해두는 것이 중요하다고 할 수 있습니다.

「찌르기」의 효과는 생각외로 크고 때때로 시합결과를 좌우하는 일도 있는 것입니다.

〈「찌르기」가 상대방에게 주는 심리적인 효과는 아주 크다〉

인후부는 사람의 급소입니다. 그곳을 찌린다는 것은 누구라도 싫어하는 것입니다. 가령 호구로써 방어하고 있어도 머리카락이나 손목을 맞는 것과는 달리 인후부를 노리고 죽도 끝을 찌러내면 본능적으로 몸을 뒤로 젖히고 피하려고 합니다. 결국 겨눔자세가 무너지고 더구나 심리적 동요도 적지않게 기대할 수 있습니다. 그것을 틈타 계속 공격하면 그 효과는 대단히 크다고 할 수 있습니다.

〈특히 다음과 같은 타입의 상대에게는 찌르기가 잘 먹힌다〉

1. 중단 자세에서 죽도가 중심선에서 벗어나 있는 사람
2. 죽도를 낮추어 겨누고 있는 사람
3. 상단 또는 쌍칼을 쓰는 사람

「찌름」에는 「한손찌름」과 「두손찌름」이 있습니다. 상단과 쌍칼을 쓰는 상대에 대하여는 한손찌르기가 유효한 대신, 그런 상대에게 두손찌르기를 하는 것은 대단히 위험하다고 할 수 있습니다. 즉, 거리관계에서 두손찌르기의 경우 나의 찌르기가 닿기도 전에 상대방의 머리치기가 먼저 나를 칠 가능성이 있기 때문입니다.

상대가 중단자세라면 두손 찌르기, 한손찌르기 어느쪽이라도 그때 그때에 맞추어 나누어 사용하면 좋으나, 상대와 가까운 거리(近間)인 경우는 두손찌르기, 일족일도의 경우에는 한손찌르기를 쓰는 것이 자연스러울 것입니다.

어쨌든 상대의 겨눔자세를 보고 찌름이 유효하다고 생각했다면 기회를 보아 과감하게 찌르고 볼 일입니다.

〈도장의 벽에 마-크를 붙이고, 그 한 점을 찌르는 연습을 되풀이 한다〉

「찌르기」가 어렵다는 점은 앞에서 말씀했습니다만, 다른 또 하나의 이유는 찌르기 연습이 다른 부위를 치는 연습에 비해 극히 적다는 것을 들 수 있습니다. 아마 머리치기의 1/10도 하고 있지 않을 것입니다. 왜냐면, 찌려주는 역할을 하는 연습상대가 싫어하기 때문입니다. 가령, 상대가 있다고 해도 찌르는 사람에게도 염려가 되어 분마음으로 강하게 찌르지 않기 때문에 연습이 되지 않습니다. 만약 강하게 찌렸다가 벗어난 경우는 상대의 인후부나 가슴 상부에 상처를 줄 우려도 있습니다. 찌르는 쪽이나 찌리는 쪽이나 좋

은 기분이 될 수 없고, 연습에 몸이 들어가지 않는 일이 많은 듯합니다. 이래서는 실전에서 성공할 턱이 없습니다. 도장의 벽에 동그라미를 그리고 오로지 그것을 찌르는 것도 하나의 연습법입니다. 물론 높이는 자신의 목높이로 하고, 거리도 가까운 거리에서 두손찌름, 먼거리에서 한손찌름 등 여러가지 변화를 주어봅니다. 벽이 상대이므로 과감하게 힘을 가하여 찌를 수 있고, 빗나가도 위험도 없고, 더구나 자기 혼자서도 가능합니다. 수련시간이 아니어도 틈이 있으면 도장에 가서 좋은 만큼 할 수 있습니다. 복장은 일부러 도복을 갈아입을 필요도 없고 상의를 벗는 것만으로도 충분합니다. 단지, 속도만을 들고 가면 되기 때문에 매우 간단하게 연습할 수 있습니다.

매일 조금 10분간을 1년 정도 계속해보면 반드시 당신은 찌르기의 명인이 될 것입니다.

제 2 장 기력(氣力)으로써 「선의 기술」을 끌어낸다.

「선의 기술」은 적극적이고 과감하게 치고 나가는 기술을 말합니다. 따라서 이 기술을 펼칠때는 대단히 용기가 필요하다고 할 수 있습니다. 기술은 훌륭한 것을 몸에 익히고 있으나, 실전에서는 잘 펼칠 수 없다고 하는 사람이 많은 듯합니다. 왕성한 기력으로써 몸에 익힌 그 각각의 기술을 끌어내는 것입니다. 즉, 「선의 기술」은 기력으로써 치는 것입니다.

※ [선의 기술]

「시카게 기술」. 일본말로 「시카게」란 말은 「이 쪽에서 적극적으로 함」, 「시비 등을 걸다, 도전하다」의 뜻임. 검도에서는 내가 먼저 일을 만들어(꾸며) 상대방이 반응하게 한 뒤 내가 먼저 공격하여 들어가는 것을 뜻하므로 여기서는 우선 알기 쉽게 「선의 기술」로 용어를 표시하였음.

2-1. 연속기로써 결정짓는다.

- 한판이 될때까지 공격을 계속한다, 라는 집념을 가진다.
- 제1타는 100%의 기력과 체력으로써 타돌한다.
- 공격계속에 브레이크가 되는 왼발이 향하는 방향에 주의한다.(발이 옆으로 벌어지지 않도록 하라는 뜻)

공격을 걸어 팡-하고 한판을 치고 그것이 보기 좋게 들어갈 때만큼 통쾌한 것은 없습니다. 흡사 야구에서 홈런을 친때와 비슷합니다. 그러나, 야구에서 홈런치기가 무척 어려운 것과 마찬가지로 검도에서도 먼거리에서부터 한판치기로 끝내는 것은 용이한 일이 아닙니다.

여기서 야구의 득점 패턴을 생각해 봅시다.

야구에서는 공격의 권리를 쓰리 아웃까지로 하며, 그 제한내에서 자주 공격을 반복해서 득점을 얻어갑니다. 그리고 당연히 그 공격에도 여러가지 변화를 줍니다. 가령, 만약 1루에 주자가 나가면 다음 타자와 신호를 맞추어 번트나 히트 앤드 런, 또는 도루등에 의해 주자를 2루에 보내고 다시 다음 타자의 안타로 홈을 밟아 득점한다는 것입니다. 즉, 1점을 얻는데 차근차근 여러가지 공격을 반복하여 가는 셈입니다. 이 경우 번트로 가는가, 다른 방법으로 공격하는가는 상대의 수비진형이나 타자의 능력에 따라 선택하는 것입니다. 검도에서도 이것과 똑같다고 말할 수 있습니다. 한판치기로 뛰어들어 그 기술이 들어가지 않았다고하여 단념하고 말면 아무것도 안 됩니다. 공장 2타째를 날리고, 그것도 실패하면 다시 3타째를 치는 것입니다. 이 일련의 타돌을 「연속기」라고 부릅니다.

공격하는 목표 곳곳의 조합에 의해, 손목·머리, 손목·허리, 머리·머리, 또는 손목·머리·허리···등 다양하게 있습니다. 어느 기술의 조합으로 공격할 것인가는 야구의 경우와 마찬가지로 상대의 수비진형(방어)이라든가, 공격하는 측의 기술 내용등에 의해 선택하게 됩니다.

<일단 공격을 가했다면, 어떤일이 있더라도 한판을 얻는다라고 하는 집념을 불태운다>

연속기뿐만 아니라, 모든 검도 기술은 기력, 기백이 들어있지 않으면 안됩니다. 손끝으로 기술을 내는것이 아니라 기력, 기백으로 치고 나가는 것입니다. 특히 연속기는 기백이 무엇보다도 우선됩니다. 첫번째의 공격이 실패했을때 의기소침해 버려서는 힘이 빠져버리고 맙니다. 그렇게 되면 이미 다음 공격이 되지 않습니다. 승부를 포기한 것과 마찬가지로 입니다. 승리를 기대한다면 「어떤일이 있더라도 한판을 취한다!」라고하는 집념을 불태워 공격을 계속하는 것입니다. 이 집념이 기백이 되고 이것이 상대에게 전해지면 상대는 반드시 후퇴합니다. 후퇴하여 주면 그만큼 간격이 적당히 열리므로 따라가 치는데 좋은 조건이 되는 것입니다.

반대로, 상대가 앞으로 나온다면 따라가 치는 것이 되지 않습니다. 거리가 너무 가까워져서 속도를 자유롭게 조작할 수가 없고, 코등이 근처에서 치는 결과가 됨고 맙니다.

즉, 제1타가 실패하면 그 기백으로 상대를 후퇴시키고 이어서 2타 또는 3타로 성공시키도록 가져 가도록 해야 하는 것입니다.

<제1타는 100%의 기력과 체력을 낸다>

연속기를 낼 때 우선 중요한 것은 제1타에 전력을 다하는 것입니다. 미리부터 제2타를 칠 힘을 남겨두자 하는 것은 생각하지 않아야 합니다. 그렇지 않으면 상대를 압도하는 공격이 나올 수 없습니다. 가능하면 제1타, 한판으로 끝내고 말겠다는 기백으로 과감하게 뛰어 들어가야 하는 것입니다. 그렇게 하면 그 공격이 강력하기 때문에 상대는 막는 것이 기껏으로서, 반격이 되지 않을 뿐만아니라 수비자세도 무너져 제2타에 대한 겨눔이 불충분하게 됩니다. 할 수 없이 후퇴하든가, 상체를 뒤로 젖히든가해서 핀치를 막으려고 합니다. 그러나 공격하는 측에서 보면 이렇게 해주면 오히려 거리관계상 제2타를 치기쉽게 되는 것입니다.

인간의 체력은 제1타로 전부 소멸해버릴 정도로 약한 것이 아닙니다. 제1타에 100% 전력을 다했다고 해도 제2타, 제3타의 공격을 할 기력, 체력은 곧 솟아나오는 것입니다. 이것을 믿고 제1타에 전력을 집중하여 결코 제2타나 제3타를 위한 힘을 남겨 두려고는 생각하지 않도록 해야하는 것입니다.

〈사이드 브레이크를 건채로는 제2타를 칠 수 없다〉

자동차에는 사이드 브레이크가 있습니다. 그러나 흔히 있는 일입니다만, 무의식중에 이 브레이크를 건 채 자동차를 발전시키기도 합니다. 물론 앞으로는 나갈 수 없습니다. 그래도 모른채 역지로 액셀러레이터를 밟아 무리하게 달리게 하는 사례도 있겠지요. 자동차는 생각보다는 달리지 않고 잠시 달리고 나서야 알아채고 브레이크를 풀었다고 하는 이야기도 들었습니다.

실은 검도에도 사이드 브레이크를 건 채로 역지로 달리려고 하는 사람이 있습니다. 그것도 극히 일부가 아니라 상당히 많은 사람들이 그렇습니다.

자동차라면 곧 알아채고 브레이크를 풀면 되지만, 검도에서는 잘 알아챌 수 없습니다. 연속기를 내는 경우에 이런 사람은 이미 도저히 손쓸 수 없습니다. 사이드 브레이크가 걸려서는 당연히 제2타, 제3타를 칠 수 없습니다. 브레이크가 걸려 있으므로 몸이 앞으로 나가기 어렵고, 결국 브레이크를 건 채로 자동차를 달리게하는 것과 같은 것이 되는 것입니다.

그러면 이 브레이크란 도대체 무엇인가? ----

그것은 왼발이 왼쪽을 향한 상태, 즉 오른 발과 왼발의 모양이 +와 같이 되어있는 것을 말합니다. 즉 T자형을 거꾸로 세운 모양이 그것입니다. 검도용어로는 옛날부터 「당목(撞木)발」이라고 하며, 나쁜 발디딤의 대표적인 것으로 들고 있습니다. 오른 발은 전방을 향하고 있는데 왼발은 왼쪽을 향하고 있는 발모양으로서 흡사 좌우의 발이 당목과 같은 T자형으로 되어 있으므로 「당목발」이라 불리는 것입니다.

이 당목발로써 제 1타를 친 경우, 왼발의 방향이 다르기 때문에 왼발(뒷발)을 스무스하게 앞으로 보내는 것이 되지 않습니다. 결과적으로는 질질 끄는 것이 되며, 몸이 앞으로 나아가는데 브레이크를 건채로 공격하고 있는 것과 같습니다. 스피드도 없을 뿐아니라 박력도 없고 당연히 효과도 없습니다.

연속기를 공격시키기 위해서는 만사제쳐놓고 왼발이 바르게 앞을 향하게 하는 올바른 발 디딤 방법을 익히지 않으면 안됩니다.

요컨대, 올바른 중단자세를 몸에 익혀두는 것이 중요하다는 것이 됩니다. 그를 위해서는 일상생활에서 걸을때 발을 벌리고 걷는 습관이 있는 사람은 우선 이것부터 고쳐야 하는 것입니다. 발을 벌리고 걷는 습관이 붙고말면 어느듯 당목발이 되기 때문입니다.

2-2. 상대가 나오려고하는 순간을 노려 치는 「나오는 기술」로 선수(先手) 필승을.

※ [나오는 기술]

나를 치려고 상대가 동작을 일으키려는 그 단초(端初)를 노려, 내가 먼저 치는 기술을 일본말로 「테바나 기술」이라 하며, 여기서는 이를 「나오는 기술」로 표기하였음.

- 상대가 동작을 일으키는 것을 노려, 선·선·선(先)의 기분으로 타격 찬스를 가만히 엿본다.
- 죽도는 크게 휘두르지 말고, 목표를 향하여 일직선으로 예리하게 움직인다.
- 큰 북을 치는 요령으로, 충분히 스냈을 살려 치고, 친 뒤는 손목의 힘을 빼고 칼끝을 위로 튀겨올린다.

「선수필승(先手必勝)」이라는 말은 곳곳에서 쓰이고 있습니다만, 말뜻 그대로 수긍하지 않을 수 없는 것이 바둑시합입니다.

바둑은 흑백의 돌을 교대로 하나씩 바둑판 위에 놓고 승부를 겨루는 것입니다만, 우선 검은 돌을 친 사람이 먼저 돌을 놓도록 되어 있어 「선수(先手)」라고 합니다. 다음에 흰 돌이 놓이고 이를 「후수(後手)」라고 합니다. 승부가 결정될 즈음이 되면 바둑판 위에는 흰 돌과 검은 돌이 백 개 이상 놓여집니다만, 두 사람의 역량에 큰 차이가 없는 경우에는, 먼저 검은 돌을 놓는 「선수」가 단연 유리하며 대부분 승리한다고 합니다. 이것은 통계적으로도 확인할 수 있는 것으로서 「선수필승」이라는 말이 생긴 것도 당연한 것이겠지요. 바둑에서는 이 불공평을 없애기 위해 「후수」인 백(白)에게 「다섯 집 반 공제」라는 핸디를 주어, 최후의 계산에서 흑백 각자가 확인한 지역(몇 집이라고 셉니다)에 가산합니다. 그러나 그래도 흑을 잡은 쪽(선수)이 바둑을 유리하게 이끌기 쉽다고 하는 사람이 많을 정도입니다. 이것으로부터도 「승부의 세계는 선수가 유리」라고 하는 것이 이해됩니다.

특점 게임인 구기에서는 한층 이것이 확실합니다. 축구나 럭비, 야구, 테니스 등은 먼저 점수를 얻은 쪽이 그 뒤의 시합을 유리하게 전개할 수 있다는 것은 주지의 사실입니다.

검도에서도 마찬가지입니다. 먼저 한판을 딴 쪽이 높은 비율(약90%)로 승리를 거두고 있습니다. 이것도 「선수필승」이라고 해도 좋겠지요.

그런데, 이 한판을 따기 위해서는 어떻게 하면 좋은 것인가? --- 물론 각자의 솜씨에 따라 여러가지 케이스를 생각할 수 있습니다만, 여기서 승부의 철칙이라 할 수 있는 「선수필승」을 실천하는 것입니다. 先手라는 말을 사전에서 찾아보면, 「남보다 먼저 일을 하는 것」 「먼저 손을 대는 것」으로 되어 있습니다.

검도기술로 말하면 「나오는 기술」이겠지요. 상대가 나오려고 하는 것을 놓치지 않고 노려 치는 이 기술은, 바둑으로 치면 막상 상대가 돌을 놓으려고 하는 그 직전에 먼저 자신의 돌을 약삭빠르게 놓는 것을 말하는 것입니다. 단지, 바둑에서는 미리 흑, 백 순서로 되어 있기 때문에 이러한 일은 없습니다만, 검도에서는 자유입니다. 먼저 쳐도 규칙에 위배되지 않으므로 많이 실행해야 하는 것입니다.

〈상대가 앞으로 움직인다면, 놓치지 않고 머리를 친다, 라고 하는 결심과 몸 자세를 갖추어 둔다〉

무게중심을 약간 앞으로 걸고, 발의 폭도 약간 좁게 하며, 정신을 통일하여 가만히 찬스를 엿본다. 그리고 상대가 앞으로 나오는 거동을 내보이면 그 순간을 놓치지 말고 과감하게 머리로 뛰어드는 것입니다.

이 때 중요한 것은 그 머리치기가 성공하지 못하였다면 어떻게 되는가? . . . 등 결과에 대하여는 생각하지 않는 것입니다. 야구에서도, 헛 휘두르는 것을 겁내어서는 안타가 나오지 않습니다. 과감한 것이 중요한 것입니다. 마찬가지로 검도에서도 자, 치고 들어가자, 하고 결심했다면 결과를 겁내지 말고 과감하게 뛰어들어 가는 것입니다. 단지 이 분발하는 마음이 지나쳐 상대방에게 나의 마음속을 읽혀서는 안되도록 주의해야 하겠지요. 전혀 모르는 듯, 가만히 찬스를 기다리는 것입니다.

(크게 휘둘러 올리지 말고 상대의 머리를 노려 일직선으로 죽도를 뺀고, 손목의 콕킹(스냅)으로 친다)
 보통의 머리치기와 같이 휘둘러 올려서는 도저히 시간이 맞지 않습니다. 상대의 공격이 먼저 이쪽에 닿고 말겠지요. 순간적으로 이기고 마는 「나오는 머리」는 최단거리를 통해 죽도를 상대의 머리로 가져 가지 않으면 안됩니다. 그렇게 하기 위해서는 「찌른다」라는 기분으로 죽도를 일직선으로 상대의 머리 위로 뺀고, 다음은 두 손목의 스냅을 살려 「뺑!」하고 치는 것입니다. 스냅이 살아 있으면 상쾌한 소리가 나며, 한판이 되기 쉬운 것입니다. 일부러 강하게 치려고 생각해서는 안됩니다. 이 머리치기(나오는 머리)는 어디까지나 타이밍으로 치는 기술이며, 힘으로 치는 기술이 아닌 것입니다.

※ 「나오는 머리」는 상대가 나를 치려고 나오는 순간 먼저 뛰어 들어가 머리를 먼저 치는 것을 말하며 이러한 나오는 기술을 일본말로 「데바나 와자」라고 한다.
 (나오는 손목)도 상대가 나를 치려고 칼을 들어올리는 순간을 노려 손목을 치는 것을 말한다.

(친 순간의 반동을 살려 죽도를 위로 튀겨올린다)
 망치로 못을 치는 요령을 생각해 봅시다. 쳤다면, 그 반동을 이용해, 자연히 다시 망치를 들어올리고 있는 것을 알 수 있을 것입니다. 단지 그 때 순간적으로 손목의 힘을 빼지 않으면 잘 되튀겨지지 않습니다.
 다른 예를 들면, 큰 북을 북채로 칠 때와 같다고 할 수 있습니다. 물론 큰 북도 손목의 스냅으로 칩니다만, 친 순간 손목의 힘을 빼고 큰북의 가죽의 반발력을 이용해서 북채를 또 휘둘러 올립니다. 즉, 이것이 큰북 특유의 「훌륭하고 깨끗한 소리」를 내는 비결인 것입니다.
 「나오는 머리」도 이것과 같은 요령으로 치는 것입니다. 이렇게 할 경우에 「나오는 기술」은 「깨끗하고 경쾌한 기술」이 되는 것입니다. 많은 종류의 기술 가운데에서 특히 「나오는 머리」나 「나오는 손목」은 죽도를 휘둘러 올려 ‘뺑’하고 강하게 치는 것이 아니기 때문에 어지간히 「깨끗하고 경쾌한」 타격을 하지 않으면 한판이 되기 어렵다고 할 수 있습니다.
 망치로 못을 치는 요령, 북채로 북을 치는 비결을 「나오는 기술」에 응용하는 것입니다.

2-2. 상대가 나오려고하는 순간을 노려 치는 「나오는 기술」로 선수(先手) 필승을.

※ [나오는 기술]
 나를 치려고 상대가 동작을 일으키려는 그 단초(端初)를 노려, 내가 먼저 치는 기술을 일본말로 「데바나 기술」이라 하며, 여기서는 이를 「나오는 기술」로 표기하였음.

- 상대가 동작을 일으키는 것을 노려, 선·선·선(先)의 기본으로 타격 찬스를 가만히 엿본다.
- 죽도는 크게 휘두르지 말고, 목표를 향하여 일직선으로 예리하게 움직인다.
- 큰 북을 치는 요령으로, 충분히 스냅을 살려 치고, 친 뒤는 손목의 힘을 빼고 칼끝을 위로 튀겨올린다.

「선수필승(先手必勝)」이라는 말은 곳곳에서 쓰이고 있습니다만, 잘못 그대로 수긍하지 않을 수 없는 것이 바둑시합입니다. 바둑은 흑백의 돌을 교대로 하나씩 바둑판 위에 놓고 승부를 겨루는 것이지만, 우선 검은 돌을 친 사람이 먼저 돌을 놓도록 되어 있어 「선수(先手)」라고 합니다. 다음에 흰 돌이 놓이고 이를 「후수(後手)」라고 합니다. 승부가 결정될 즈음이 되면 바둑판 위에는 흰 돌과 검은 돌이 백 개 이상 놓여집니다만, 두 사람의 역량에 큰 차이가 없는 경우에는, 먼저 검은 돌을 놓는 「선수」가 단연 유리하며 대부분 승리한다고 합니다. 이것은 통계적으로도 확인할 수 있는 것으로서 「선수필승」이라는 말이 생긴 것도 당연한 것이겠지요. 바둑에서는 이 불공평을 없애기 위해 「후수」인 백(白)에게 「다섯 집 반 공제」라는 핸디를 주어, 최후의 계산에서 흑백 각자가 확인한 지역(몇 집이라고 셉니다)에 가산합니다. 그러나 그래도 흑을 잡은 쪽(선수)이 바둑을 유리하게 이끌기 쉽다고 하는 사람이 많을 정도입니다. 이것으로부터도 「승부의 세계는 선수가 유리」라고 하는 것이 이해됩니다.
 득점 게임인 구기에서는 한층 이것이 확실합니다. 축구나 럭비, 야구, 테니스 등은 먼저 점수를 얻은 쪽이 그 뒤의 시합을 유리하게 전개할 수 있다는 것은 주지의 사실입니다.

검도에서도 마찬가지입니다. 먼저 한판을 딴 쪽이 높은 비율(약90%)로 승리를 거두고 있습니다. 이것도 「선수필승」이라고 해도 좋겠지요.
 그런데, 이 한판을 따기 위해서는 어떻게 하면 좋은 것인가? --- 물론 각자의 솜씨에 따라 여러가지 케이스를 생각할 수 있습니다만, 여기서 승부의 철칙이라 할 수 있는 「선수필승」을 실천하는 것입니다. 先手라는 말을 사전에서 찾아보면, 「남보다 먼저 일을 하는 것」 「먼저 손을 대는 것」으로 되어 있습니다.
 검도기술로 말하면 「나오는 기술」이겠지요. 상대가 나오려고 하는 것을 놓치지 않고 노려 치는 이 기술은, 바둑으로 치면 막상 상대가 돌을 놓으려고 하는 그 직전에 먼저 자신의 돌을 약삭빠르게 놓는 것을 말하는 것입니다. 단지, 바둑에서는 미리 흑, 백 순서로 되어 있기 때문에 이러한 일은 없습니다만, 검도에서는 자유입니다. 먼저 쳐도 규칙에 위배되지 않으므로 많이 실행해야 하는 것입니다.

(상대가 앞으로 움직인다면, 놓치지 않고 머리를 친다, 라고 하는 결심과 몸 자세를 갖추어 둔다)
 무거운 중심을 약간 앞으로 걸고, 발의 폭도 약간 좁게 하며, 정신을 통일하여 가만히 찬스를 엿본다. 그리고 상대가 앞으로 나오는 거동을 내보이면 그 순간을 놓치지 말고 과감하게 머리로 뛰어드는 것입니다.
 이 때 중요한 것은 그 머리치기가 성공하지 못하였다면 어떻게 되는가? . . . 등 결과에 대하여는 생각하지 않는 것입니다. 야구에서도, 헛 휘두르는 것을 겁내어서는 안타가 나오지 않습니다. 과감한 것이 중요한 것입니다. 마찬가지로 검도에서도 자, 치고 들어가자, 하고 결심했다면 결과를 겁내지 말고 과감하게 뛰어들어 가는 것입니다. 단지 이 분발하는 마음이 지나쳐 상대방에게 나의 마음속을 읽혀서는 안되도록 주의해야 하겠지요. 전혀 모르는 듯, 가만히 찬스를 기다리는 것입니다.

<크게 휘둘러 올리지 말고 상대의 머리를 노려 일직선으로 죽도를 뺀고, 손목의 콕킹(스냅)으로 친다>
 보통의 머리치기와 같이 휘둘러 올려서는 도저히 시간이 맞지 않습니다. 상대의 공격이 먼저 이쪽에 닿고 말겠지요. 순간적으로 이기고 마는 「나오는 머리」는 최단거리를 통해 죽도를 상대의 머리로 가져 가지 않으면 안됩니다. 그렇게 하기 위해서는 「찌른다」라는 기분으로 죽도를 일직선으로 상대의 머리 위로 뺀고, 다음은 두 손목의 스냅을 살려 「뺨」하고 치는 것입니다. 스냅이 살아 있으면 상쾌한 소리가 나며, 한판이 되기 쉬운 것입니다. 일부러 강하게 치려고 생각해서는 안됩니다. 이 머리치기(나오는 머리)는 어디까지나 타이밍으로 치는 기술이며, 힘으로 치는 기술이 아닌 것입니다.

※ 「나오는 머리」는 상대가 나를 치려고 나오는 순간 먼저 뛰어 들어가 머리를 먼저 치는 것을 말하며 이러한 나오는 기술을 일본말로 「데바나 와자」라고 한다.

<나오는 손목>도 상대가 나를 치려고 칼을 들어올리는 순간을 노려 손목을 치는 것을 말한다.

<친 순간의 반동을 살려 죽도를 위로 튀겨올린다>

망치로 못을 치는 요령을 생각해 봅시다. 쳤다면, 그 반동을 이용해, 자연히 다시 망치를 들어올리고 있는 것을 알 수 있을 것입니다. 단지 그 때 순간적으로 손목의 힘을 빼지 않으면 잘 되튀겨지지 않습니다.

다른 예를 들면, 큰 북을 북채로 칠 때와 같다고 할 수 있습니다. 물론 큰 북도 손목의 스냅으로 칩니다만, 친 순간 손목의 힘을 빼고 큰북의 가죽의 반발력을 이용해서 북채를 또 휘둘러 올립니다. 즉, 이것이 큰북 특유의 「훌륭하고 깨끗한 소리」를 내는 비결인 것입니다.

「나오는 머리」도 이것과 같은 요령으로 치는 것입니다. 이렇게 할 경우에 「나오는 기술」은 「깨끗하고 경쾌한 기술」이 되는 것입니다. 많은 종류의 기술 가운데에서 특히 「나오는 머리」나 「나오는 손목」은 죽도를 휘둘러 올려 「뺨」하고 강하게 치는 것이 아니기 때문에 어지간히 「깨끗하고 경쾌한」 타격을 하지 않으면 한판이 되기 어렵다고 할 수 있습니다.

망치로 못을 치는 요령, 북채로 북을 치는 비결을 「나오는 기술」에 응용하는 것입니다.

-3. 상대의 칼을 제거하고 친다.

- 자신의 죽도 어느 부분으로 상대 죽도 어느 부분을, 어느 방향으로 제거할 것인가를 확인한다.
- 제거하고 나서 곧장 바로 치기 위해서는 어떠한 코-스로 죽도를 날리면 좋을까를 생각한다.
- 제거할 타이밍은 발을 올린 시점으로서, 한발, 한 템포에 손도 동시에 움직여 「제거하는 것」과 「치는 것」을 하나로 한다.

미국의 풋볼이라는 경기에 지금 젊은 사람들의 인기가 집중되고 있습니다. 공을 안고 적진에 돌진하는 우리 편 선수의 진로를 확보하기 위해 방해가 되는 상대편 선수를 맹렬한 몸받음으로 튕겨날린다는 육탄전같은 용감함이 젊은 사람들에게 먹혀 들고 있는 것입니다.

전진을 강행하기 위해서는 모든 방해물을 먼저 제거할 필요가 있습니다. 미국 풋볼은 그 대표적인 스포츠라 할 수 있습니다. 물론 검도에도 이와 같은 요소가 있습니다. 그것을 기술로 나타낸다면, 「제거하기 기술」이 됩니다. 검도에서 앞으로 공격해 뛰어들려 할 때 방해가 되는 것은 상대의 죽도입니다. 상대의 죽도가 앞을 가로막아 나의 전진을 막고 있습니다. 「터는(제거하는) 기술」은 그 방해되는 죽도를 나의 죽도로 쳐, 제거하고 돌진하는 것입니다.

<자기의 죽도 타격부위(先華과 中結사이)로써 상대의 죽도 중심을 터낸다>

미국 풋볼 선수가 적에게 몸받음을 하는 것을 보면, 자신의 어깨를 상대의 몸 중심에 부딪치고 있습니다. 즉, 어깨에는 솔더 팩(SHOULDER PACK)이 붙어있어 가장 강하다는 점과, 또 강한 힘을 내는 부분으로서, 상대의 중심부를 직접 공격하는데 가장 효과가 있다는 것입니다.

이것은 검도에서도 꼭 같습니다. 즉, 타격부위(선협과 중결사이)로 터는 것이 가장 효과적인 것입니다. 타격부위란 야구의 배트에 비하면, 거기서 볼을 치면 가장 잘 날아간다는 곳입니다. 그러므로 자기의 죽도 타격부위로 상대의 죽도 중심을 터는 것이 가장 효과적이라고 할 수 있는 것입니다.

<상대의 죽도를 터(친) 나의 죽도를 즉각 타돌할 수 있도록 빨리 되돌리는 요령을 기억한다>

상대의 죽도를 단지 강하게 치는(터는) 것만으로는 터는 기술이 성공하지 못합니다. 터는 것만으로는 「터는 기술」이 되지 않는 것입니다. 터는 죽도로 즉각 상대의 머리나 손목 또는 허리를 친다, 또는 찌르기를 한다, 라고 하는 공격동작이 수반되지 않으면 안됩니다. 거기에는 자연히 「어떻게 제거되어야 하는가」하는 문제가 생깁니다.

결국, 한 개의 죽도에 「터는」 것과 「타돌한다」는 두 가지의 역할을 부여하는 것이 됩니다만, 그 두 가지 동작 사이에 긴 시간이 소요되는 것은 용서되지 않습니다. 1초의 10분의 1정도의 극히 짧은 시간에 터는 죽도가 타돌하는 죽도로 빨리 바꾸어 주지 않으면, 터는 기술은 성립되지 않는 것입니다.

거기서 터는 코-스가 문제가 됩니다. 제거하기 쉽고, 게다가 강하게 제거하기 위해서는 똑바로 옆으로 터는 것이 가장 좋은 것으로 생각되지만, 단지 하나 큰 난점이 있습니다. 터는 뒤의 죽도를 치는 위치로 가져가는데 시간이 걸리는 것입니다. 거꾸로, 가장 시간이 걸리지 않는 것이 똑바로 위로 제거해올리는 것이겠지요. 그러나, 이것으로는 상대의 죽도에 확실하게 닿을 수가 없습니다. 결국, 그 중간을 취해 비스듬히 위로 제거해 올리는 것이 좋다는 것이 됩니다만, 다시 이상적인 것은 직선적으로 제거해 올리는 것보다는 원호(圓弧)를 그리는 듯한 코-스로 죽도를 날려, 거기서 가장 튀어나온 곳에서 상대의 죽도를 제거해 올리고, 그대로 휘둘러올리는 것입니다. 요약하면, 제거해 올린 죽도의 운동 종점(終點)이, 다음에 쳐 내리는 운동의 기점(起點)이 되며, 터는 죽도가 곧 치는 죽도로 빨리 바뀌게 되는 것입니다.

- A점 : 터는 기술을 내기 전의 자기 죽도위 위치(여기서 부터 털어 머리치기로 간다)
- B점 : 일단 여기까지 죽도를 내려,
- C점 : B,C,D로 원호를 그리며 죽도를 휘둘러올리고 도중의 C점에서 상대 죽도를 던다.
- D점 : 던 중점으로서 동시에 머리치기의 기점.
- E점 : 상대의 머리를 친 상황

<오른 발을 약간 올린때에 죽도를 털고, 뛰어든 때에 친다>

보통의 타들은 1족 1도라고 하여 1보 뛰어들고 동시에 타돌립니다. 이것을 발과 손의 운동만으로 보면, 발을 올렸다가 내리는 동작에 맞추어서 손도 올렸다가 내린다고 하는 2대2의 동작으로 시작되고 끝납니다. 그러나 터는 기술은 발은 올렸다가 내린다고 하는 2개 동작으로 좋습지만, 손은 올리고, 털고, 내린다고 하는 3개의 동작을 해야 합니다. 결국, 발과 손이 2대3의 움직임은 하는 것이 되는 것입니다. 그러나, 그대로 해서는 손과 발의 바란스가 무너져서 조화되지 못하는 것이 명백합니다.

그러면, 어떻게 할 것인가? ---

손 동작을 2동작으로 할 필요가 있습니다. 즉, 올리면서 치고, 내린다, 이것이라면 손과 발이 나란해 집니다. 그렇게 되면, 터는 타이밍은 발이 올라갈 때라는 것이 됩니다. 즉 터는 타이밍은 뛰어드는 오른 발이 올라간 정점(頂点) 가까이라는 것이 이상적인 것입니다.

단지, 여성이나, 어린 소년으로서 기술적으로도 미숙한 사람이나, 하체의 탄력이 약한 사람이 이 타격방법을 하면 그 타격이 상대에게 도달하지 않는 일이 있습니다. 그러한 사람은 1보 나와서 털고 다시 1보 나와서 친다,고 하는 2템포로 하는 것이 편합니다.

요컨대 이 터는 기술은 대단히 리드미컬한 기술이므로, 우선 리듬을 타는 것이 중요하며, 그 리듬을 잘 익힐 때까지 연습해야 하는 것입니다.

2-4. 의표(意表)를 찌르는 둘러메기 기술

- 상대의 겨눔자세, 동작을 읽었다면, 과감하게 둘러메고 나간다.
- 상대의 타격목표를 노리고 왼쪽어깨로부터 비스듬히 일직선으로 죽도를 날린다.
- 상대가 「나오는 기술」을 노리고 있는 경우에는 「둘러메기 기술」은 절대금지.

야구 배트를 오른 손에 쥐고, 갑자기 아무 생각없이 어깨에 둘러메어 본다. 대부분의 사람은 오른쪽 어깨에 가져갑니다. 그것을 일부러 왼쪽어깨에 둘러메고, 오른 손 밑에 왼손을 붙인다. 그리고 배트를 죽도로 바꾸어 집니다. 이것으로 훌륭하게 검도의 「둘러메기 기술」의 모양이 되었습니다. 얼른보아 유머러스하게 비칩니다. 검도에도 이러한 품이 있었던 것입니다.

그러나, 머리도, 손목도, 허리도, 찌르기도 텅 비어있으므로 방어라는 점에서 보면, 헛점 투성이입니다. 본래 검도는 얼마나 틈을 보이지 않도록 하는가, 하는 것이 포인트의 하나이므로 이 「둘러메기 기술」은 특이한 기술이라고 하지 않을 수 없습니다. 이 기술을 사용하는 사람이 대단히 적고, 시합 등에서도 그다지 볼수 있는 기회가 없는 것은 역시 「특이한 기술」인 탓이겠지요.

그러나 특이하므로해서, 기회를 맞아 이 기술을 내면 상대는 깜짝놀라 몸의 자세를 무너뜨려 생각하지 않은 성공을 기대할 수 있는 것입니다.

기술로서의 효과는 의외로 높은 것입니다. 위험도가 높은 반면, 타이밍 좋고 과감하게 나가면 효과를 본다 --- 이 점에서는 야구의 스윙스에 닮았습니다.

즉, 연습이나 시합 도중, 의표를 찌러 죽도를 아주 작은 순간에 커다란 동작으로 왼쪽 어깨에 거의 수평이 될 정도로 둘러메는 것입니다. 동시에 밀어건기로 1보 앞으로 나갑니다. 왼쪽먹은 가슴 앞, 오른 주먹은 턱앞 근처에 옵니다. 거기서부터 과감하고 강하게 오른 발을 뛰어들어 상대의 머리를 친다, 이것이 「둘러메어 머리치기」입니다. 손목이나 허리를 칠 때는 오른 발을 뛰어들지 않습니다. 크게 밀어건기로 앞으로 나갈 뿐입니다.

머리치기가 크게 뛰어들어 치는 데 비하여 손목과 허리치기의 경우는 밀어건기로 치는 것입니다. 덧붙이면 둘러메어 찌르는 기술은 「없다」고 할 수 있습니다.

<상대의 겨눔자세나 동작을 잘 보고 있다가 “지금이다!” 라고 생각했다면 과감하게 둘러메기 기술을 낸다>

겨눔자세라고 하면, 평청안(平靑眼 : 검도본 5분의 후도의 겨눔자세)을 한 상대에게 잘 먹히며, 동작으로서는 나의 머리치기에 대비하여 「받아치는 허리」로 반격하려고 하는 상대에게 효과가 있습니다. 겨눔이나, 움직임을 잘 보고, 「지금이다!」라고 생각했다면 감연히 치고 나가는 것입니다. 어느 경우라도 「둘러메어 손목치기」가 잘 먹힙니다만, 과감히 머리로 치고 나가는 것이 재미있겠지요.

그러나, 「둘러메기 기술」의 효과가 아주 큰 것은 무어라고 해도 시합을 개시하여 준겨자세에서부터 ① 일어선 순간이나, ② 원래의 위치로 돌아가 (곧), 이런 때 입니다. 상대가 후--- 하고 기를 뺀 때야말로 찬스인 것입니다.

<왼쪽어깨로부터 비스듬히 일직선, 상대의 머리, 손목, 허리를 노린다>

왼어깨위로 둘러멘 죽도를 일단 머리위로 올려서 치는 것이 아닙니다. 왼어깨에서부터 그대로 비스듬히 죽도를 날리는 것입니다. 약간 몸이 왼쪽으로 기우는 정도가 됩니다. 그러나 허리를 굽혀서는 안됩니다. 다른 기술은 모두 머리위에서부터 죽도를 날립니다만, 이 「둘러메기 기술」은 왼어깨에서부터 비스듬히 일직선으로 죽도를 날리는 것입니다.

이 때 상대방으로서는 방어하기 어려운 두가지 문제가 있습니다. 첫째는 보통때라면 중심선을 따라 날라올 죽도를 잘 다루면 됐습니다만, 돌연 비스듬히 공격당했기 때문에 낫선 코-스를 막지 않으면 안된다고 하는 불안. 다른 하나는 응하려고 해도 타이밍을 맞추기 어렵다고 하는 점입니다. 어깨에 둘러메고 거기서 한 템포 늦추어 쳐오므로 방어의 타이밍이 어긋나는 것입니다. 즉, 그때까지는 상대의 빠른 타들에 맞추어 방어하려 나갔으나 돌연 한 템포 늦게 죽도가 날라오므로, 그만큼 방어의 타이밍이 빗나간다고 하는 셈입니다. 야구에서 말하면, 속구에 맞추어 기다리고 있던 타자가 포-크 볼로인해 타이밍을 놓쳐 헛 휘두르기를 하는 것과 같습니다.

< 「나오는 기술」을 쓰려고 기다리고 있는 상대에게 「돌러메기 기술」은 금물>

상대가 나오는 기술을 내려고 생각하고 기회를 엿보고 있다고 생각했다면, 절대 돌려메기 기술을 사용해서는 안됩니다. 만약 강행하려고 하면 죽도를 돌려메 순간, 한방으로써 결판나고 맙니다. 「제발 쳐 주시오!」 하고 머리카락 손목을 완전히 비워두고 역지로 나가는 꼴이 되는 것입니다.

반대로, 긴장하여 딱딱한 상대에게는 효과가 커다고 할 수 있습니다. 먹힐 확률은 거의 100%에 가깝겠지요.

상대의 겨눔자세나 동작을 보고 마음속까지 잘 읽은 후 이 기술을 특징을 발휘시키는 것입니다.

2-5. 한손기술은 유력한 무기

- 한손기술을 마스터해두면 유력한 무기가 된다.
- 한손찌르기도, 옆머리도, 다른 기술과 마찬가지로 연습·연구해 자신을 붙인다.
- 상단이나 2도(쌍칼)에 대해서는 한손찌르기로 공격하는 것이 최선이 수단이다.

한손기술이라 하면 왼손하나로 치는 ①오른 머리(생략하여 「옆머리」 또는 「반머리」라고 하며 여기서는 「옆머리」라고 합니다)와, 마찬가지로 왼손하나로 찌르는 ②한손찌르기를 들 수 있습니다. 그 외에 오른손 한손으로 치는 정면치기나 왼머리치기 등이 있습니다만 그다지 사용하지 않으므로 옆머리와 한손찌르기만으로 좁혀서 설명하겠습니다.

초, 중학생이나 완력이 없는 여성검사 등은 별도로 하고, 고교생 이상으로 3단 이상의 실력이 있는 사람은 이 한손 기술을 익혀 두면 대단히 유리합니다. 특히 한손찌르기는 부디 마스터해 두기를 바랍니다. 왜냐면, 상대가 상단이나 2도(쌍칼)의 경우 이 한손찌르기가 유력한 공격수단이 되기 때문입니다(여기에 대하여는 제4장의 「對 상단전술」에서 상세히 설명하겠습니다). 거꾸로 상단이나 2도를 쓰는 사람의 입장에서 보면 상대방이 한손찌르기 기술이 없는 것 만큼 편한 것은 없는 것입니다.

또, 옆머리를 마스터해두고 있으면 헤아릴 수 없는 유리함을 맞출 수 있습니다.

가령, 찌르기를 특기로 하고 있는 사람과 대전할 때에, 나에게 옆머리치기라는 무기가 있다는 것을 알고 있다면 상대는 거의라고 말해도 좋을 정도로 찌러지지 않습니다. 찌르는 사람에게 있어 옆머리는 제일 무서운 것이기 때문입니다. 즉, 옆머리가 특기라고 하는 것은 바로 「찌르기 봉쇄」가 되는 것입니다.

<모든 공격기 가운데 가장 먼곳에서부터 공격이 가능한 것이 한손찌르기이다>

지금 가령 한손찌르기를 하였다 하면 이때 오른 발은 1보 깊숙히 내딛고 있을 것입니다. 오른손은 놓았으며, 왼손으로 죽도 손잡이 끝을 잡고 힘껏 뺀고 있습니다. 그리고 죽도의 끝부분은 상대의 목부분에 닿고 있습니다.

이를 다른 타돌(치기와 찌르기)과 비교해봅시다.

가령, 머리치기입니다. 1보 내딛는 것은 한손찌르기와 같습니다만, 죽도는 양손으로 잡지 않으면 안되므로 죽도손잡이 길이 만큼 한손찌르기 쪽이 리-치가 긴 것이 됩니다.

다음으로, 머리를 치고 유효하게 되는 것은 죽도의 타격부위로 치지 않으면 안되므로 죽도의 끝으로 찌르는 경우에 비해 죽도 끝에서부터 타격부위까지(즉, 선형에서 중결까지)의 길이만큼 차이가 납니다.

결국 한손찌르기는 머리치기보다도 죽도손잡이의 길이(약35cm)에 선형에서 중결까지의 길이(약20cm)를 합친, 약55cm나 공격의 발이 길다는 것이 됩니다. 손목치기나 허리치기에 비해도 이 리-치의 차이는 확실합니다(리-치의 차이로 한손찌르기의 다음으로 유리한 것은 옆머리치기 및 상단으로부터의 한손머리치기입니다).

이와 같이 한손찌르기는 다른 머리, 손목, 허리치기에 비해 약 55cm나 긴 리-치의 차이로써 싸울수 있는 셈이므로, 유리한 기술이라고 할 수 있는 것입니다. 유리한 것을 알고 있으면서도 왜 한손찌르기를 내는 사람이 적을까요?

이유는 간단합니다. 찌러도 어지간히 맞지 않기 때문입니다. 여기에도 또 이유가 있습니다.

그것은 찌르는 목표가 작다는 것과, 상대가 올바른 중단자세를 취하고 있다면 그 죽도가 방해가 되기 때문입니다(그러므로 해서 죽도가 방해되지 않는 상단이나 2도를 공격하기에 유리하다고 말할 수 있는 것입니다).

그러나, 최대의 이유는 찌르는 사람 본인의 공부부족입니다. 한손찌르기의 연습부족, 연구부족인 것입니다. 평소에 그다지 연습하고 있지 않으므로 정식시험에서 낼 수 있는 자신이 없다, 더구나 만약 실패하면 상대에게 한판 빼앗기고 만다는 불안감이 앞서기 때문에 한손 찌르기를 내지 않는 사람이 많은 것입니다. 즉, 더욱 한손찌르기를 공부해야 하는 것입니다.

<충분히 허리를 넣고 죽도를 안쪽(나의 오른쪽 방향)으로 비틀어넣는 듯이 하여 찌른다>

특히 한손찌름은 허리를 충분히 넣는 것이 중요합니다. 엉거주춤하여 엉덩이가 빠진 자세로서는 안됩니다. 그리고 허리를 넣기 위해서는 찌르는 순간, 오른발을 날카롭게 하고, 가능한 한 앞으로 1보 힘껏 뛰어드는 것입니다. 왼손과 오른 발이 앞으로 나오에 의해 바란스도 잡히고, 하반신이 안정됩니다. 이 하반신이 안정되지 않으면 죽도의 방향이 불안정하게 되고, 목표를 정확하게 찌를 수 없게 됩니다.

다음으로 왼손은 단지 앞으로 내는 것만이 아니고, 안쪽으로 비틀어넣는 듯이 합니다. 중단자세에서 똑바로 위를 향해있던 엄지 손톱이 찌를 때는 오른쪽옆을 향하는 듯이 하며 최종적으로는 손목을 안쪽으로 45도 회전시키듯이 하는 것입니다. 똑바로 찌르는 것이 아니라 돌려내듯이 찌르는 것입니다.

왜 그렇게 하는가? ---- 그것은 이렇게 함에 의해 죽도가 목표에 똑바로 날아가기 때문입니다. 이것은 물리적으로도 입증됩니다.

가장 좋은 예는 권총이나, 소총 또는 대포의 구조입니다. 각각 발사할 때 탄환이 목표에 똑바로 날아가도록 총신(포신)의 안에 오른 쪽으로 도는 나선의 홈이 파여져 있습니다. 이것에 의해 발사된 탄환은 우회전을 먹어 탄환자신이 우회전해가면서 날아가는 것입니다. 이것을 스포츠에 응용한 것이 미국 풋볼의 포-워드 패스(FORWARD PASS)로서, 타원형의 공을 멀리 던질 때 손목을 비틀어 볼에 우회전을 줌에 의해 볼은 우회전하면서 목표에 똑바로 날아가는 것입니다.

찌름의 목표는 아주 작으므로 조금이라도 어긋나면 벗어나고 맙니다. 그래서 죽도에 우회전을 주어 똑바로 가도록 하는 것입니다. 다

음은 연습나름입니다. 머리치기나 손목치기의 연습회수와 똑같이 하면 곧 능숙하게 찌를 수 있게 됩니다.

<한손 옆머리치기는 코-스와 발란스와 타이밍>

한손 찌름은 한손으로 죽도를 조작하는 것이라고 할 수 있고, 똑바로 찌를 뿐이므로 특별히 완력이 강하지 않으면 안된다고 하는 것은 없습니다. 그러나 옆머리를 치는 데는 상당한 완력이 필요합니다. 양손으로 죽도를 쥐어도 빠르고, 날카롭고, 정확하게 휘두르는 것은 상당히 곤란합니다. 그것을 한손으로 죽도의 맨 끝을 쥐고 날카롭고, 빠르고, 더구나 목표에 어긋남이 없이 날리지 않으면 안되므로 상당히 어렵습니다.

우선, 팔힘(완력), 등골 힘, 손아귀힘(악력)이 보통사람 이상으로 강하지 않으면 안됩니다. 특히 오른 손잡이에게는 왼손으로 죽도를 정확하게 조작하는 것은 대단히 어렵다고 말할 수 있습니다. 악력등은 오른 손보다 왼손이 강할 정도로 해두지 않으면 안됩니다. 그러나 이것도 훈련나름입니다. 기술은 아니므로, 태어나면서부터 완력이 있는 사람은 이미 조건을 충족하고 있고, 그렇지 않은 사람도 왼손만으로 죽도를 가볍게 휘둘러 돌릴 수 있을 때까지 근육을 단련하면 되는 것입니다. 그것이 되게 되면 다음은 죽도를 휘두르는 코-스를 생각할 것과 친 때에 발란스를 안정시키는 방법을 몸에 익히고, 나아가 치는 타이밍을 포착할 수 있게 되면 옆머리는 완성입니다.

먼저 죽도를 휘두르는 코-스를 검토합니다.

이상적인 코-스를 발견하는 것은 간단합니다. 좌우머리 연결 코-스를 생각해보십시오. 양손으로 하는 이 연결 가운데 오른 머리를 치는 코-스가 옆머리치기의 그것입니다. 양손으로 죽도를 얼굴 앞까지 가져와 거기서 오른 손을 떼고 왼손을 왼쪽귀의 옆까지 휘둘러 올려 거기서부터 좌우머리를 치는 경우에 칼을 날리는 코-스에 따라 죽도를 날리면 되는 것입니다.

나쁜 예는 왼손이 귀에서 떠나 왼어깨 위에 흘러 거기서 커다란 원호를 그리며 죽도를 옆으로 때리는 기분으로 휘둘러 돌리는 것입니다. 그렇게 크게 옆으로 치듯이 휘두르면 안됩니다. 간단히 막히고 맙니다. 연결때와 같이 45도의 각도로 사-프하게 휘두르는 것이 중요합니다.

다음은 발란스입니다. 발란스는 죽도를 떠난 오른 손을 오른 허리근처에 붙임에 의해 유지합니다. 오른손이 몸에서 떠나 공중유영하듯이 되면 발란스가 무너져 죽도는 정확하게 날라주지 않습니다.

끝으로 타이밍입니다. 이것은 쫓아 뛰어들어 옆머리를 치는 경우와 상대의 손목치기를 빼어내고 몸을 열면서 옆머리를 치는 경우가 있으며 조금 다릅니다. 전자는 선의 기술의 타이밍, 특히 손목--머리의 타이밍에 비슷합니다. 후자는 응하는 기술, 특히 손목빼어 머리치기의 타이밍을 기억하면 됩니다.

그러나 한손찌르기의 경우와 마찬가지로 옆머리에 대한 연습, 연구는 다른 타돌연습보다 질이나 량에서 적은 것이 현실입니다. 평소 옆머리 연습을 하고 있지 않으므로 옆머리를 칠 기회가 적다. 따라서 자신이 없다고 하는 것이 됩니다.

어쨌거나 반복 연습할 일입니다.

-6. 공격 패턴(PATTERN)을 만든다.

- 방어하기 어려운 역(逆)모션으로 상대를 찌는다.
- 페인트(FEINT)를 걸어 상대를 혼란케하여 공격한다.
- 자기에겐 적합한 여러가지 패턴을 갖는다.

지금까지 해설해 온 여러가지 공격법은 그것 자체로 위력도 있고 효과도 아주 큼니다. 그러나 한편으로 상대의 방어도 견고해지므로 반드시 모든 것이 성공한다고는 생각할 수 없습니다. 그렇다면 무언가 해서 성공할 확율을 높여야겠지요. 그래서 생각할 수 있는 것이 「공격의 포메이션(FORMATION)」 또는 「공격의 패턴」이라고 불리는 것입니다.

하나의 공격을 여러개로 조합(組合)하여 복잡하게 하여, 상대가 방어하기 어렵게 한다, 양동(陽動)작전에 의해 나의 의도를 읽히지 않는다, 공격하기 직전에 상대를 혼란시켜 그 틈을 이용한다, 등 여러가지 수단을 강구하는 것입니다. 몇가지 예를 들겠습니다.

<상대를 역모션에 빠뜨려 그 틈을 이용한다>

역모션이 되면 대단히 방어하기 어려운 것입니다. 가령 찌름을 넣어 상대의 주의를 빼앗고, 그 틈에 손목을 친다고 합니다. 기술로서는 「찌름 -- 손목」의 2단 기술과 비슷합니다. 그러나 2단기술인 경우 정확하게는, 찌름을 확실하게 하고, 그것이 성공하지 못할 때 손목을 친다는 것으로서 찌르기 기술과 손목기술 2가지가 연속해서 행해지는 기술인 것입니다. 그러나 예로 든 이 「(왼쪽) 눈을 찌르는 듯이 보이고 손목을 친다」는 것은 2단 기술과 동작은 같습지만, 원래 검도에 눈을 찌른다는 것은 없으므로, 기술로서는 성립되지 않습니다. 눈은 면금(面金)으로 완전히 보호되고 있으므로 안전하고 설령 찔렀다 해도 아무런 효과도 없다고 생각하기 쉽습니다. 또 상대방으로서도 목부위에 대한 찌름에는 주의하고 있어도 눈까지는 주의를 하지 않고 있습니다. 그곳을 불의(不意)에 찔러나오는 것이므로 상대는 본능적으로 눈을 감거나 죽도로 쳐 피하려고 합니다. 실제로 눈을 찔릴 일은 있을 수 없고, 또 면금을 찔려도 유효하지 않으므로 겨눔을 무너뜨려 방어할 필요는 없는 것입니다. 그러나 눈앞에 무언가 날라오면 순간적으로 방어하는 본능이 앞서 눈을 감거나 머리를 흔들거나 죽도로 치는 동작을 하고 맙니다. 흡사 야구에 속달되지 않은 사람이 포수가 되어있을 때, 공이 날라오면 마스크를 쓰고 있어 안전한데도 눈을 감거나 얼굴을 젖히거나하는 것과 마찬가지로입니다.

공격하는 사람으로서 그것이 노리는 바입니다. (왼쪽 눈을) 찌른 때에 상대는 그것을 쳐제하기 위해 크게 죽도를 왼쪽으로 흔들므로 오른 손목이 텅비게 됩니다. 이 손목을 지키기 위해서는 죽도를 또 한번 우로 돌리지 않으면 안됩니다. 결국 역모션이 되고 있는 것입니다.

<매일의 연습에서 몸에 철저히 익혀둘 페인트(FEINT)전법>

노도와 같은 기세로 상대를 코너로 몰고, 그대로 한번의 기합에 뛰어들어 머리를 치는 장면은 시합에서 가끔 볼 수 있습니다. 흡사 스모의 역사(力士)가 마주서 한번의 기합에 상대를 밀어 제쳐 이기는 것과 비슷합니다. 그러나 상대도 그러한 것으로서, 든든히 모래판에서 힘주어 버티다가 상대가앞으로 나오는 기세를 이용해 몸을 버리는 「웃차리 기술(상대선수에 의해 모래판 가장자리까지 밀

려갔던 선수가 자기 몸을 비틀면서 모래판 밖으로 상대선수를 밀어내는 기술)로 역전승을 노려 옵니다. 여기에 돌진하는 축으로서는 위험한 함정이 있는 것입니다.

실은 검도에 있어서도 이것과 똑 같다고 말할 수 있습니다. 즉 코너로 후퇴하면서 역전을 노리는 기술을 갖추고 있는 경우가 많은 것입니다. 그것은 「나오는 손목」이나, 「받아서 허리치기」라는 기술 등입니다. 공격하는 축이 기세를 타고 한번 기합에 머리로 뛰어 들어 가면, 「기다리고 있었다!」는 듯이 방어하는 축의 먹이가 되고 맙니다. 그러나 이런 장면에서 공격축이 확실하게 승리할 수 있는 방법이 있습니다. 한 호흡 늦춘 페인트작전이 그것입니다.

동작 그 자체는 극히 간단합니다. 상대를 코너에 몰았다면 그 기세 그대로 머리로 치고나가는 모션을 일단 보여줍니다. 그렇게하면 그 스피드에 맞추어 상대는 「손목」이나 「받아서 허리치기」를 치는 반응을 보입니다. 만약 공격축이 그대로 머리치기로 들어가면 방어축의 새끼줄에 끼어들고 있는 것입니다.

요컨대 앞으로 나가는 기세를 일단 누르고, 한 템포 둔 뒤 과감하게 머리로 치고 들어가는 것입니다. 상대는 기다리고 있던 「나오는 손목」이나 「받아서 허리치기」의 타이밍을 완전히 놓쳐 「팻」하는 순간에 머리를 맞고 맙니다.

그러나 막상 그 상황이 되면 기(氣)가 뺏어있어 순식간에 해치우려 하므로, 아무리해도 기세가 붙은대로 머리로 치려고 뺨기 쉽습니다. 더구나 긴박한 공방 가운데에서 이 전법을 생각해 낼 여유는 없다는 것이 사실이겠지요.

「이런 때는 이런 전법으로 ---」라고 머리속에 꼭 넣어두는 것이 아니라 평소의 연습에서 이 전법을 시험해 두어 몸에 잘 익혀둘 일입니다. 이치로는 이해해 두어도 시험중 머리속이 텅빈 경우는 아무런 도움도 되지 않습니다. 이 점 몸으로 익혀두면, 가령 머리속이 텅빈 때라도 그대로 움직여 주는 것입니다.

<공격의 조합을 생각한다>

검도라는 것은 아무리 원기충게 죽도를 휘둘러도 그렇게 간단히 이길 수 있는 것이 아닙니다. 그것은 다른 스포츠라도 마찬가지입니다. 상대가 있는 것이므로 이쪽의 생각대로 되지 않는 것이 당연한 것입니다. 그러나 그곳을 무언가 해서 득점으로 연결하여 승리를 얻지 않으면 안됩니다. 그래서 생각할 수 있는 것이 공격의 패턴이라든가 포메이션이라고 불리는 전법, 즉 공격의 「조합」입니다. 야구를 예로 들면, 선두타자가 안타나 4구 또는 상대의 에러로 1루에 나갔다고 합시다. 그리고 다음 타자와의 사인 플레이로 번트나 히트 앤드 런, 도루등을 결합하여 2루에 진루합니다. 다시 다음 타자의 안타로 홈인하여 득점한다, 이것이 야구에 있어서의 하나의 특점 패턴입니다.

축구, 럭비, 배구, 농구등 모든 스포츠에도 이것과 마찬가지로 득점을 올리는 여러가지 전법이 있다는 것은 누구나 아는 사실입니다. 특히 단체경기에 현저합니다만, 스모, 유도, 복싱, 레슬링과 같은 개인 시합에서도 각각 전법이 있는 것입니다. 그리고 당연히 검도에도 있습니다. 한 예를 들어봅시다.

자신은 뛰어들어 허리치기에 자신이 있다고 합시다. 그리고 가능하면 이 기술로 한판 따고 싶다고 생각해, 그 찬스를 기다리고 있다고 합시다. 여기서 오로지 기다리는 것이 아니라 뛰어들어갈 찬스가 생기도록 노력하는 것입니다.

우선 상대의 관심을 머리의 방어에 두도록 머리를 노리고 공격을 가합니다. 그것도 단조롭게 되지 않도록 뛰어들어 머리, 상대의 칼을 치고 머리, 손목---머리등으로 변화를 주어 강공합니다. 그리고 완전히 상대의 주의가 상부로 집중한 무렵을 잘 노리고 있다가 뛰어들어 허리치기를 감행하는 것입니다. 반드시 성공율은 높아지게 되어있습니다.

요는, 최후의 공격을 성공시키기 위한 복선(伏線)을 교묘히 깔고, 그 효과를 이용하여 한판을 따는 것입니다.

검도에서는 상대를 공격하는 하나하나의 기술 낱알에 의미가 없으면 안됩니다. 전후의 관련도 없고, 단지 생각나는 대로 머리로 뛰어들거나, 손목을 치고나간다는가 해서는 승리로 이어지지 않을 뿐만 아니라, 상대의 반격을 당해 허무하게 패배하고 맙니다.

하나의 기술이 다음의 기술의 위력을 증가시키고, 그 위력이 다시 다음 공격을 성공시킨다. 흡사 하나하나의 공격기술이 한개의 실에 연결되어서 흘러가는 듯이 되고 싶은 것입니다.

제 3 장 감각을 닦아야만, 벨 수 있는 「응기 應技」가 된다.

「應技」는 먼저 공격을 걸어온 상대의 예봉을 교묘히 몸을 돌려 흘리고 역습하는 기술이라고 할 수 있습니다. 방어의 죽도를 공격의 죽도로 한번에 바꾸는 것이므로 질질 끄는 기분으로서는 절대성공하지 못합니다. 소위 「면도날 같이 예리하게 베어지는 맛」이 아니면 효과가 없는 것입니다. 즉 「기술의 감각을 닦는다」라고도 말할 수 있겠지요.

3-1. 빼어내고 허리치기의 비밀

- 빼기 직전에 강하게 공격(겨눔)을 하여 앞으로 나갈 기세를 보인다.
- 스쳐 지나듯이하여 빼다.
- 허리를 치는 죽도는 어깨에 직선적으로 가져와 날카롭게 되돌려 치고, 그것도 최단 코-스를 이용한다.
- 손돌림을 날카롭게 하여 오른 손으로 친다.

빼기 기술에는 「머리빼어 허리(상대가 머리를 치고 오는 것을 빼어 허리를 친다)」 「머리빼어 머리」 「머리빼어 손목」 「손목빼어 손목」 「손목빼어 허리」 등의 종류가 있습니다만, 그 대표적인 것은 「머리빼어 허리」입니다. 생략하여 「빼어 허리」라고 합니다. 다른 것은 기술로서는 있습니다만, 극히 드물게 사용하는 선수가 있어도 보통은 그다지 사용되지 않습니다. 그 이유는 어렵기 때문입니다. 즉, 연습이나 시합에서 상대가 머리를 쳐 왔다고 가정하고 그것을 보기 좋게 빼는 것이 가능했다고 합시다. 여기서 일부러 머리(머리빼어 머리)나 손목(머리빼어 손목)과 같은 어려운 기술을 내지 않아도 가장 손쉬운 허리치기로 가는 것이 자연스러운 것이며, 더구나 들어가기 쉬운 것입니다.

따라서 상대의 머리치기를 빼었다면 우선 허리치기로 가는 것을 기억할 것이 중요하며, 일부러 어렵게 손목치기나 머리치기로 갈 필요는 없는 것입니다.

그렇기는 하나, 빼어허리치기도 어려운 기술인 점은 확실히 인식해 두어야 하는 것은 물론입니다. 즉, 우선 상대의 공격(머리치기)이

허공을 빼게 하지 않으면 안됩니다. 더구나 이 허공치기를 시키는 기술은, 간단한 것이 아니라고 할 수 있는 것입니다. 결론부터 말하면, 자신의 머리로 날라온 상대의 죽도를 자신의 머리에 닿지 않게 하고 허공을 치게 한다(뺀다)는 것이 가능해졌다면, 빼어 허리치기는 거의 성공했다고 보아 좋겠지요.

〈빼는 요령은 검도 7본과 마찬가지로〉

상대의 공격을 보기 좋게 빼었다면 빼기기술은 성공한 것과 마찬가지로 말했습니다.

그럼, 어떻게 하면 능숙하게 뺄 수 있는가?

- 공격(겨눔)기세를 강하게 상대에게 전할 것(先의 기세와 기분을 잃지 않는다)

- 언제나 앞으로 나갈 몸자세를 유지한다(체중을 뒷발에 걸어서는 안된다)

- 상대의 왼 옆구리밀을 스쳐지나가듯이하여 살짝 빠져 나간다(상대에게 자신의 몸을 향해서는 안된다. 어디까지나 스쳐지나가는 몸 자세로 행한다).

이와같은 주의를 지켜준다면, 능숙하게 뺄 수 있습니다. 더 구체적으로 말하면 일본검도본 제7본과 같은 요령이라고 새겨두면 됩니다.

즉, 「先刀는 기회를 보아 1보 가볍게 내딛고, 칼날을 약간 後刀의 왼쪽 비스듬히 밀을 향하여 칼의 옆봉우리(鑄-시노기)로 밀어넣으면서 두손으로 후도의 가슴을 찌른다. 후도는 선도의 나오는 정도에 맞추어 왼발부터 몸을 뺄과 동시에 두손을 뺄되 칼날을 왼쪽 비스듬히 밀을 향해 칼의 타돌부위(선혁 □ 중결부위)의 鑄로 선도의 칼을 막는다. 거기서 선도는 몸을 버려 머리치기로 오므로, 그것을 놓치지 않고 후도는 스쳐지나가며 오른 허리를 치는 것」입니다.

결국, 상대의 머리치기를 기다리는 형편이 되어서는 이 기술은 성공하지 못한다고 하는 것으로서, 「後」의 기분이 되지 않아야 하는 것이 제1인 것입니다.

다음으로, 기분뿐만 아니라, 실제로 상대의 가슴을 찌를 정도로 죽도 끝에 박력을 가져가, 조금 앞으로 찢러내는 것입니다. 그렇게 하면 상대는 이쪽의 공격박력에 저서는 안되겠다고 마음먹고 머리로 뛰어들어 오므로, 그것을 즉각 몸을 살짝 낮추어(오른 발을 右 비스듬히 앞으로 크게 내디디면 필연적으로 몸이 낮추어진다), 스쳐지나가듯이 앞으로 나가면 상대의 죽도는 허공을 베고, 보기 좋게 뺄 수 있게 됩니다.

〈죽도는 최단거리의 코-스를 달리게 한다〉

모처럼 상대의 머리치기를 빼어 허공을 치게 하면서도 그 뒷처리가 미숙해 허리치기가 성공하지 않는 사람이 의외로 많은데 놀랍습니다. 머리빼어 허리치기라는 기술 중에서 어려운 편인 빼기는 잘 하고 쉬운 허리치기가 안된다는 것은 묘한 현상입니다만, 실제로는 그러한 사람이 적지 않게 있는 것입니다.

그리고, 그러한 사람들이 범하고 있는 오류의 대부분은 죽도를 날리는 코-스의 차이라고 말할 수 있겠지요. 빼어 허리치기는 그림과 같이 최단거리를 달리게 하는 것이 포인트인 것입니다.

〈허리치기는 오른손만으로 치고, 왼손은 위로(오른 주먹쪽으로) 보내어 붙인다〉

우선 허리치기는 오른 손만으로 친다고 생각해야 합니다. 왼손은 결코 강하게 잡지 말고(부드럽게 잡는다), 위(오른 주먹쪽)으로 보내어 오른 손에 붙이는 것만으로 되는 것입니다. 오히려 그렇게하지 않으면 날카로운 손돌림이 되지 않습니다.

또 허리를 치는데는 죽도를 수평으로 휘두르지 않으면 안되므로 수직으로 잡고 있던 좌우의 손을 돌릴 필요가 있는 것입니다. 돌린다고 하는 것은 지금까지 좌를 향하고 있던 오른 손바닥을 똑바로 밀을 향하도록 하고, 오른 쪽을 향하고 있던 왼 손바닥을 똑바로 위를 향하도록 팔꿈치와 손목 관절을, 오른 팔은 안쪽으로 돌리고, 왼팔은 바깥으로 돌리는 것입니다.

이 경우 왼손의 힘이 너무 강하면 손목을 돌릴 때 브레이크가 되며, 또 손잡이 꼭지를 왼 채로서는 날카롭게 돌리는 것이 곤란하게 됩니다. 왼손은 무슨 일이 있어도 코등이 방향으로 보내어 오른 손에 붙도록 할 필요가 있는 것입니다.

〈스쳐지나가는 순간에 친다〉

허리는 스쳐지나가는 듯이 친다는 것이 중요합니다. 그림에서 보면 다음과 같습니다.

「스쳐지나간다」고 하는 것은 상대의 옆구리밀을 빠져나간다고 하는 것입니다. 이렇게 하지 않으면 상대방에 부담처 튕겨 날라갈 위험성이 다분히 있는 것입니다. 그렇다고 하여 멀리 도망가면, 상대의 허리를 충분히 강하게 칠 수가 없게 됩니다. 따라서 상대의 머리치기를 빼는 경우는 그 바로 옆으로 뛰어들어 가는 쪽이 성공율도 높고, 또 안전하다고 말할 수 있습니다.

3-2. 반격기(받아치기)를 특기로 한다.

- 상대죽도를 맞으러 나가 받아 흘린다.

- 원어깨까지 유도했다면 곧(죽도를 U턴시켜서) 공격하는 죽도로 바꾼다.

- 뒤로 물러서서 받는다는가, 뒤로 젖히고 받아서는 안된다. 오히려 몸 전체로

맞으러 나간다는 기분으로 조금 앞으로 나가 받는다.

- 「허리치기」를 할 때는 허리로서 치는 기분이 중요하다.

- 칠 때는 상체를 앞으로 굽히지 말고, 두 어깨는 수평으로 유지한다.

「반격기」의 「반(返)」이라는 것은, 「應하여 반격한다」는 것을 의미하며, 「應」이란 부분을 생략한 것입니다. 그 「應」이란 치고들어온 상대의 죽도를 자신의 죽도로서 받아멈추는 것을 말합니다. 따라서 「(應하여) 반격하는 기술」은 상대의 죽도를 받아멈추는 동작과 반격하는(손을 되돌린다= 죽도를 되돌린다= 반격한다)라고 하는 두가지의 동작이 결합되어 있는 것입니다.

검도에 한하지 않고, 모든 운동에서 둘, 또는 그 이상의 동작을 결합하여 행하는 케이스가 많습디다만, 이러한 복합운동의 잘하고 못

함은 그 결합부분을 어떻게 결합하는가 하는 테크닉에서 결정됩니다. 구체적으로는,

- ① 결합을 스무스하게 행한다(두 동작이 흡사 하나의 동작인 듯이 한다).
- ② 역 모션이 되지 않도록 결합시킨다.
- ③ 되도록 빨리 행한다(결합에 의해 스피드가 떨어지지 않도록 한다).
- ④ 정확히 행한다(결합함에 의해 몸자세가 무너지지 않도록 한다) 라는 것이 됩니다. 그러면, 어떻게 하면 좋은가 ----

<상대방의 죽도를 맞으러 나가 응한다>

야구에서 내야수가 공을 포구하는 동작을 생각해봅시다. 미리 글로브를 조금 앞으로 내는 듯이하여 공을 기다리고, 포구하기 직전에 그 글로브를 약간 내 앞으로 당기듯이 하고 있을 것입니다. 즉, 글로브로 공을 맞으러 나가, 공이 글로브에 들어오기 직전에 그 글로브를 앞으로 당겨 공의 기세를 죽이고 있는 것입니다.

또, 포구한 공은 재빨리 1루에 던지지 않으면 안됩니다. 그를 위해서는 오른 어깨위에까지 공을 가져갈 필요가 있습니다. 능숙한 내야수는 공을 글로브로 받아들이는 때 공이 날라 온 코-스를 따라 글로브를 당기면서 공의 기세를 이용하여 서서히 코-스를 바꾸어 최종적으로는 어깨위(사이드 스로우, SIDE-THROW의 경우는 몸쪽)까지 공을 가져 갑니다.

요컨대, 공의 기세를 죽이면서 그 코-스를 바꾸어 가며, 자신이 가장 던지기 쉬운 포지션에 공을 갖다놓고 있는 셈입니다.

이것은 내야수의 필딩(FIELDING)이 공을 포구하는 동작과, 그 공을 즉각 1루에 송구한다고 하는 두가지의 동작이 결합되어 있는 것을 보여 줌과 동시에 우수한 내야수는 그 결합이 스무스하고, 역모션이 되지 않고, 빠르고 정확하게 행해지고 있는 것을 증명하고 있습니다.

검도에서도 꼭 같습니다. 「應-야구에서 포구동작이 된다」을 잘 하기 위해서는 우선 날라온 상대의 죽도를 자신의 죽도로 맞으러 나가는 것이 무엇보다 중요합니다. 그러함에 의해 능숙하게 상대 죽도의 기세를 죽이게 되고, 그 코-스를 쉽게 바꿀 수 있는 것입니다.

<상대의 죽도 코-스를 (나의 죽도의)유도(誘導)에 따라 바꾸고, 나의 죽도를 나의 왼어깨위로 옮긴다>

(상대가 머리를 쳐 온 경우) 상대 죽도가 날라오는 코-스는 물론 자신의 머리위입니다. 이것을 허리치기로 「반격」하여 봅시다.

우선, 상대죽도를 도중까지 맞으러 나간 자신의 죽도로 앞으로 끌어당기듯이 해 받아, 상대죽도의 기세를 받은 죽입니다. 다시 반납은 기세를 이용하면서 자신의 왼어깨위로 유도하듯이 하여 코-스를 바꾸어 줍니다. 이것으로 상대의 죽도는 자신의 머리위에서 벗어났습니다.

그렇게 해두고, 이번에는 자신의 죽도를 곧장 U턴시켜 허리치는 죽도로 하는 것입니다.

상대의 죽도를 자신의 왼쪽 어깨위까지 잘 받아들였다면(맞으러 나간 죽도로 상대 죽도의 기세를 죽이고, 그 코-스를 흘려버리는 일련의 동작) 다음의 허리치기라는 기술은 빼어 허리치기와 같은 요령으로 행합니다.

단지, 그 허리치기를 신속하게 할 필요가 있습니다.

즉, 손뼉과 허리의 움직임을 날카롭게 하는 것입니다. 손뼉을 부드럽게 사용하여 받을 때까지 위를 향하고 있던 오른 손바닥이 순간적으로 똑바로 밑을 향하도록 손을 돌릴 것, 또 왼허리로 치는 듯한 기분이 될 것이 그것입니다. 몸을 낮추어 왼허리를 안쪽으로 비틀어 넣는듯이 하여 허리를 치면 허리가 잘 움직여(들어가) 멋진 허리치기가 됩니다. 마치 야구에서 좌타자가 공을 칠 때와 같은 요령이라고 할 수 있습니다.

이렇게 하면 절대 잘 되지 않는다.

지금까지는 「이렇게 하면 잘 된다」라는 관점에서 해설했습니다만, 이해를 깊게하기 위해 역설적인 설명을 해보겠습니다.

① 상대의 죽도에 자신의 죽도를 부딪치듯이 해서 받는 사람은 절대로 잘 되지 않는다(야구라면 공을 잘못받아 손가락을 빼게 되는 원인이 됩니다).

② 상체를 뒤로 젖혀서 받는 사람, 또는 약간 물러서서 받는 사람은 절대로 잘 되지 않는다. 이는 역모션이 되기때문입니다. 즉, 받는 동작일 때는 체중을 뒤에 걸고, 치는 동작일 때는 앞에 걸지 않으면 안되기때문에 재빠른 움직임이 불가능하게 되기 때문입니다.

③ 상체를 좌, 또는 앞으로 굽혀서 치는 사람은 절대로 잘 되지 않는다. 이것은 허리를 칠 때의 기본을 잊고 있는 사람입니다. 어디까지나 두 어깨는 수평을 유지할 것, 즉, 왼어깨를 떨어뜨리거나 몸을 굽혀서는 안되는 것입니다

3-3. 스쳐올리기는 비비듯이 튀겨올린다.

- 상대의 죽도 스피드에 맞춘다.
- 상대죽도에 자신의 죽도를 비비듯튀겨올린다.
- 튀겨올렸다면, 시간을 두지 말고 곧장 머리를 친다.
- 앞으로 나가 키재기를 하는 기분이 중요하다.

「스쳐올리기 기술」이란, 머리(또는 손뼉)으로 날라온 상대의 죽도를 자신의 죽도로 스쳐올려 우선 상대의 공격을 막고, 거기서 틈을 두지 않고 곧장 반격하는 기술입니다.

그러나, 문제는 그 「스쳐올리기」입니다. 많은 사람들이 잘 스쳐올리지 못해 고민하고 있습니다. 즉, 「스쳐올리기」를 정확하게 이해하고 있지 못하는 것입니다. 스쳐올린다고 하는 것은 어떠한 것인가, 어떻게 하면 올바른 「스쳐올리기」가 되는 것일까? ---- 여기서, 「스쳐올리기」를 비벼 튀겨올리는 것이라고 생각합니다. 「머리스쳐올려 머리」를 예를 든다면, 「머리로 날라온 상대의 죽도에, 자신의 죽도를 도중에서 비벼듯 스쳐, 비스듬히 위로 튀겨올린다」라고 이해하는 것입니다.

〈비벼스치듯이하여 상대의 죽도에 자신의 죽도를 접촉시킨다〉

머리를 노리고 날라온 상대의 죽도에 자신의 죽도를 접촉시키는 것은 그렇게 어려운 것은 아닙니다. 단지 문제는 그 접촉방법입니다. 이것이 나쁘면 스쳐올리기는 될 수 없습니다.

스쳐올리기 기술에 있어서 이상적인 접촉방법은 「비벼듯이」 하는 것입니다.

비빈다는 것이되면,쌍방간의 죽도가 「팍!」하고부딪치는 것과 같은 접촉이 아니라는 것이 곧 이해될 것입니다. 그러면 더 구체적으로 어떠한 접촉방법인가 하고 말씀드리면 ---- 상대 죽도와 같은 방향으로 극히 조금 자신의 죽도를 함께 날려서 접촉한다는 방법입니다.

육상경기의 릴레이 경주를 생각해 봅시다. 주자가 같은 팀의 주자로부터 baton을 받아 칠 때, 반드시 몇 미터정도는 같이 나란히 달립니다. 즉, baton을 쥐고 달려오는 주자의 스피드에 맞추어 달리기 시작해 도중에서 접촉하여 baton을 받아주고 거기서 자신이 달려야 할 코-스를 끝까지 보고 전력질주로 넘어가게 되는것입니다.

검도의 스쳐올리기 요령도 이것과 꼭 같습니다. 쳐내려오는 죽도의 스피드에 맞추어 자신의 죽도를 밑에서부터 약간 거리를 같은 방향으로 날리고 도중에서 접촉해 목적을 달성했다면 상대의 죽도로부터 떠나 자신의 죽도를 다음 코스에 전력으로 날리는 것입니다.

〈오른 손의 새끼손가락으로 튀겨올리고 그 새끼손가락을 원래 자리로 뒤돌리면서 상대의 머리를 새끼손가락으로 치는 마음가짐으로 행한다〉

오른 손 새끼손가락으로 튀겨올리고 그 손가락으로 머리를 치는 요령----이라는 것은 손목의 스냅을 사용해 튀겨올리고 그 스냅을 원래 자리로 되돌리는 힘으로 상대의 머리를 친다는 것입니다.

스쳐올려 머리치기기술은 대단히 짧은 시간에 실행되지 않으면 안되는 기술이므로 어깨 관절은 거의 사용하지 않고, 팔꿈치와 손목만으로 행합니다. 따라서 스냅이 들지 않으면 안됩니다.

또, 오른 손의 새끼손가락을 밑에서부터 좌(우)옆위로 털듯이('하라이')하면, 반드시 죽도는 90도 회전합니다. 이는 죽도를 이루는 4개의 대나무 조각중 좌(우) 측면의 대로써 상대의 죽도를 튀겨올리듯 하는 것이 스쳐올리기의 요령이라고도 말할 수 있습니다.

〈상대와 키재기하는 기분으로 약간 앞으로 나가 스쳐올리고, (스쳐올린 때의 죽도소리와 머리를 칠 때의 소리가 연속하도록) 즉각 머리를 친다〉

상체를 뒤로 젖히거나 물러나서 스쳐올려서는 안됩니다. 오히려 약간 전방으로 나가는 기분으로 뺨어올리는 듯이 하는 것입니다. 그리고 스쳐올렸다면 즉각 치는 것입니다. 여기에 간격이 있으면 거리가 좁아져 죽도 코등이근처로 머리를 치게되어 유효타가 되지 못합니다.

또 주의해야 할 것은 상대의 몸받음입니다. 자신이 머리치기한 죽도가 스쳐올려졌다는 것을 알았다면 반드시 상대는 위험을 회피하는 수단으로서 몸받음으로 나옵니다. 만약 정면으로 몸받음을 당하면 나는 발돋움하여 키가 뺨어있으므로 튀겨날아올라 최악의 경우에는 뒤로 벌렁 넘어지고 맙니다. 이것을 막는데는 몸을 약간 열어 우반신(右半身)으로 하며, 상대와의 접촉을 피하는 테크닉을 몸에 익힐 필요가 있습니다. 어쨌든, 역시 스쳐올린 순간에 재빠르게 머리를 치고 만다고 하는 것이 중요합니다. 가령 우반신이 되어 접촉을 피할 수 있게되었다 해도, 스쳐올리고부터 머리를 치는 시기가 뒤로 밀린다면 밀린만큼 몸을 반신으로 할 시기가 다시 뒤로 늦추어지고, 결국에는 몸 받음을 당하고 마는 결과가 되는 것입니다.

공세와 무너뜨리기의 기본(검도일본2008.2월)

정말로 조그만 상대의 틈을, 어떻게 잡을까가 검도의 묘미이다. 제멋대로 짐작하고 치러 달려들고 우연히 생긴 틈을 잡는 경우도 있지만, 겨눔 자세로부터 타돌에 이르기까지는 여러 가지 수순을 밟고 노린 대로 틈을 발견하고 상대를 잡을 수 있으면 검도는 이만큼 재미있는 것은 없다.

지금 검도계 전반에 요구되어지고 있는 것은, 상대를 공세 해 무너뜨리고 친다는 「이합」이 있는 타돌이다. 어떻게 공세하면 상대의 무너짐을 유인할 수 있을까. 타돌에 이르기까지의 “수순”을 깊이 생각하여 따지고, 깊이가 있는 공방과 상대한 한판으로 연결되도록, 「공세의 기본」에 육박하였다.

검도를 깊게 하는 공세의 프로세스

스미 마사타케(角正武) 65세, 범사8단, 후쿠오카대학 교수 퇴임

검도의 「결과」라고 하는 부분, 상대를 타돌 하는 것에 일희일비하는 검도가 현재의 조류이다.

승패에 이르기까지의 프로세스에 무게를 두지 않는 검도계의 현황을, 스미 범사도 걱정한다. 걱정하는 것은 검도의 제호미(醍醐味)인 신경을 연마하는 것과(‘제호’는 식사를 하기 전 입맛을 살려주기 위해 먹는 죽을 의미하는 것입니다. 검도의 참 맛을 살려주는 맛이 신경을 연마하는 데서 얻어진다는 의미입니다), 격렬해도 섬세한 공세를 하는 묘미를 많은 사람들이 맛보고 있지 못하기 때문이다.

쉽게 말하면, 겨눔 자세로부터 공세, 타돌에 이르기까지의 과정에서 가장 즐겨야 할 과정을 충분히 즐기지 않는 것에 검도인으로 애석함을 가지게 된다는 것이다.

더욱 농밀하게, 더욱 풍요롭게, 검도로 향하고 싶다고 생각하는 사람들을 위해서, 스미 범사가 「공세와 무너뜨리기」를 정성껏 설명하였다.

공세라고 하는 것은 무엇인가, 상대를 무너뜨린다는 것은 어떤 것인가. 나도 오랜 동안 고민한 테마입니다. 치면 좋은 공세라 하는 것은 아니고, 그렇다고 해서 단지 앞으로 나간다고 하는 것만으로도 공세는 되지 않습니다. 늦되었던 나는 6단을 취득하고서부터 그러한 테마와 씨름하였습니다. 헤메면서 7단 심사를 받고 두 번 실패하였지만, 진지하게 몰두하는 가운데, 서서히 터득하게 되어갔습니다. 이제부터 말하는 것은 나의 체험을 기반으로 한 것입니다만, 3단, 4단의 젊은 사람들도 충분히 실천이 가능하고, 오히려 검도의 즐거움을 터득하기 위해서도, 젊은 사람들부터 씨름해야 할 테마라고 말할 수 있습니다.

요즈음, 젊은 세대 사이에 만연하고 있는 것은, 상대와 검선을 맞추는 겨름도 없이, ‘우치마’(打手間)로 들어간다거나(병혁을 맞대는 거리), 서로 공방의 자세를 취하면서 코등이 싸움이 된다든지, 접근전으로부터 우연히 맞히기를 빼앗으려 간다고 하는 검도입니다. 운동문화로서 연면히 이어져온 「준비로부터 기술에로의 수순」이 경시되고, 기세, 기위, 기싸움, 공세, 무너뜨리기라고 하는 요소의 연구, 전승이 없는 것이 대용물로 치부되고 있는 현상입니다(7월21일 올린 머리치기 모임에서의 머리치기들은 스미범사께서 강조하는 부분에 충실한 검들입니다. 기본에 충실하면서도 기본기를 넘어가지 않는 검도를 할 수 있는 힘. 이것이 공세를 통해 얻어야 한다는 것입니다). “문화”가 빠져버린 단순한 “운동”으로부터 「맞으면 좋다」라고 하는 가치관이 홀로 걸려 가버리고 있다고도 해석됩니다.

(검도인들이 먼저 중시해야 할 원리와 거리를 따르지 않고 단순히 점수를 얻는 경쾌한 움직임에 현혹되어 거리를 무시한 검으로 운동에 치중하고 있음에 대한 경계입니다. 오페라가 크로스오버되어 팝페라가 나온다 해도 팝페라가 오페라를 대신 할 수 없듯이, 움직임에 치중하는 검도가 거리를 중시한 문화적 전승을 따른 검도를 대신할 수 없다는 지적으로 생각됩니다)

케코에서도, 최근의 고교생은 한결같이 「맞히자」라고 다짜고짜 달려듭니다. 맞힌다, 맞지 않는다는 것이 가치기준이기 때문에, 이쪽이 조금 공세하면 필사적으로 몸을 막으려고 한다든지, 물러나서 도망한다든지, 공세라고 하는 부분이 몽땅 결여되고, 검도가 있어야 할 케코로 되지 않는 일도 종종 있습니다. 이쪽이 학생의 인후에 검선을 딱 붙여도, 그것을 뿌리치고 치러 달려드는 일도 자주 있습니다. 「이쪽의 기분은 움직이지 않는다. 당신의 패배다」라고 승패를 암시해도, 맞힌다고 하는 결과가 모두라고 생각하는 사람들에게는 그것이 전하여지지 않는 것입니다. 그런 가치관이 다름에 놀란 시기도 있었지만, 후쿠오카 교육대학에서의 지도를 통해서, 확실히 전한다면, 학생들도 공세를 생각한 대처방법으로 자연히 향해간다는 것을 실감했습니다. 즉 젊은 사람을 포함해서, 검도계 전반에 「공세」에 무게를 두는가 어떤가는, 지도자가 가지고 가는 방식에 달렸다고 생각하게 된 것입니다.

(거리를 따르는 사람과 스포츠로의 검도는 시합이 불가하다는 의견입니다. 검선을 목에 꿋고 있어도 그 검을 잠깐 흔들어 놓고 찌름 머리로 들어오는 것의 무모함을 지적하는 것이지요. 거리에 충실하게 상대의 검에 반응한다면 잠깐 흔들어 놓거나, 감거나, 비벼 튕기는 동작으로는 인후에 꿋힌 검선을 없앨 수 없다는 것을 깨닫게 됩니다. 단지 호구를 입은 상태에서는 상대의 부상을 방지하기 위해 대응해줄 수밖에 없을 뿐입니다. 그러므로 중단을 지키고 서있으면 상대는 뛰어들다 목에 칼이 꿋히는 아픔을 겪게 됩니다. 죽도를 진검처럼 두려워할 줄 모르기에 뛰어드는 것이고, 그래서 곤혹스럽지만 이쪽에서 검을 거두어 들이며 막아줘야 하는 사태가 나오는 것이지요).

지도자의 「앞으로 나가라」라는 질책이 선수의 공세의 사고를 정지 시킨다

시합이나 케코의 장면에서, 선수가 지도자로부터 「물러나지 말라」라고 질타를 당하고 있는 광경을 봅니다. 선의 기분을 끌어내기 위해서인지, 선수(先手)필승을 노린 것인지 어떤지는 알 수 없습니다만, 공방에서는 간합을 생각하는 것이 지금이 중요한 요소입니다. 「물러나지 말라」가 바뀌어져 「앞으로 나가라」라고 하는 말투도 됩니다만, 간합은 무의미하게 좁혀지는 것은 아닙니다. 더욱 심

한 경우는 「우선 앞으로 나가라」라고 하는 말까지 되고 있습니다. 「우선 앞으로 나간다」라고 하는 것은 검도에서는 있을 수 없는 것이고, 서로 우선 앞으로 나가면, 곧바로 코등이 싸움으로 되어버리는 것도 당연한 것이라고 말할 수 있습니다.

내가 대학에서 지도하고 있을 때에는, 학생에게 몸 겨눔 자세, 기 겨눔 자세도 정리하고 있지 않은 가운데 거리로 들어오는 것을 충고했습니다. 겨눔 자세를 하고 「자 이제부터」라고 할 때, 「앞으로 나가라」라고 하는 지도자로부터의 말은, 선수의 공세의 사고의 싹을 따버리지 않는다고 할 수 없습니다.(상대와의 간합을 좁히는 것이 무조건 공세가 되는 것은 아닙니다. 겨눔자세의 충실한 기세가 살아 있는 상태에서 뒤로 빠지는 것도 공세일 수 있음을 기억해야 합니다) 역량이 있는 선수라면 대응도 가능하지만, 거리를 좁히고 교인(交刃)의 거리가 되면, 상대의 검선도 무섭습니다. 무서운 것은 기 겨눔 자세가 충실하지 않기 때문으로써, 그런 때에는 1보 물러나서 고쳐 서야할 순간입니다. 그런데 선수에게는 또 하나 무서운 것이 지도자입니다. 물러나면, 결과에 따라서는 지도자로부터의 질타가 날아옵니다. 따라서 물러나야 하는데 물러나지 않고, 아무렇게나 앞으로 나가고 시합은 교착하는 것입니다. 그런 악순환으로부터 탈피하기 위해서도, 지도자는 공세의 프로세스를 정성껏 설명하고, 그것이 일과성의 승패 이상으로 가치가 있는 것이라는 것을, 선수에게 전달하여 갈 필요성을 느끼는 것입니다.

(한번 공격해 들어가는 것의 마무리가 코등이 싸움으로, 몸 부딪침으로 끝나는 것은 바른 검리를 따른 검도 경기가 아니라는 생각이 듭니다. 2단 머리 치기의 방식으로 타돌하며 오른 발 밟기를 따라 사방 팔방으로 변화하는 발 운용이 실전적 발운용입니다 그러므로 교착이 일어나기 어려운 것이 검도입니다)

공세 당한 경험을 자기분석하고 언제 공세하면 좋은가를 터득 한다

내가 「공세」에서 고민하고 있을 시기에, 「이것이다」라고 공세를 실감할 수 있었던 것은, 공세를 당했다든지 얻어맞았다든지 할 때였습니다. 「지는 것에서 배운다」라고 하는 것은 조금씩 반복하여 가는 가운데, 「자신의 몸의 상태, 마음의 상태, 호흡의 상태가, 순간적으로 이렇게 되었을 때 무너졌다」라고, 자기분석도 자세하게 할 수 있게 되어 갔습니다. 반성을 기반으로 서서히 「언제, 어디를, 어떻게 공세하면 좋은가」가 보여 오게 되었던 것입니다.

상수인 사람에게서 공세를 당하고 배우는 것입니다만, 그 다음에 자신이 공세를 몸에 익히기 위해 효과적이었던 것은, 하수인 사람과의 케코의 축적이었습니다. 몸 겨눔 자세나 기 겨눔 자세, 기술의 연도(練度)로 이쪽이 우위에 선 가운데 「공세」라고 하는 일점(一點)으로 좁혀서 연마해 갈 수 있기 때문입니다. 후쿠오카 교육대의 학생이 그 주된 케코 상대였습니다. 학생과의 케코를 통해서, 언제 어떻게 공세하면 상대는 거창 한다든가, 언제 어떻게 공세하면 상대는 일어남을 보인다든지, 언제 어떻게 공세하면 상대가 무너지는가를 깊이 생각하면서, 이합에 기반을 둔 필연성이 있는 기술을 추구하여 가는 것입니다.

한편 학생에게도, 그러한 케코는 양식(糧食)이 되는 것이고, 현실적으로 나도 은사로부터 공세에 의해 움직이게 되는 케코를 받아왔습니다.

받아 주는 사람과 달려드는 사람의 관계의 역량의 차이는, 공세의 부분에 현저히 나타나기 마련입니다. 젊은 사람의 검도는, 예를 들면 점과 점에서의 공세입니다. 작은 점이기에 때문에 쌍방에 약함이 있습니다. 따라서, 거리로 들어가면 무섭고, 끝까지 참지 못하고 부주의하게 치러 나가는 일도 있습니다. 공세에 두터움이 증가하면, 「점」으로부터 「면(面)」으로 바뀌어 갑니다. 상대에 대해서 전체로 육박해 갈 수 있는 「면」입니다. 숙련자들의 면과 면의 서로 싸움은, 밀면 물러나고, 물러나면 민다고 하는 가운데서부터, 양자의 기분이 느슨한 순간에 무너뜨리고 들어간다, 검도의 제호미(醜醜味)인 공세가 풍요롭게 됩니다. 또 숙련의 「면」에 젊은이의 「점」이 달려드는 도식은, 면의 압력에 압도 당하면서도, 열심히 틈을 발견하면서 치러 가는 “공격연습”으로 됩니다. 면에 대해서 조금씩 천천히 물러난다, 혹은 할 수 없이 치러 나가고, 돌려치기를 당하고, 억눌림을 당합니다. 그러나, 그것을 반복하고, 공세를 당함으로써 공세라고 하는 것을 체험할 수 있습니다. 다음에 언급합니다만, 지도자가 어떻게 받아주는 것을 역할을 하는가는, 검도의 장래를 위해서도 중요한 점이라고 말할 수 있는 것입니다.

【사진설명】

검도에는 「우선 앞으로 나간다」라는 것은 있을 수 없다

서로 공세가 없는 그대로, 어느 쪽이라고 할 것 없이 간합을 깊게 좁혀가는 공방은, 요즈음 흔히 보이는 광경이다. 「앞으로 나가라」하고 하는 지도자의 충고가 오해를 초래하고 있다는 것도 생각할 수 있다.

공세를 알면, 물러난다는 의미도 알게 된다

왼쪽의 인물이 거리를 좁혀오는 것에 대해서, 오른쪽의 인물이 아울러 앞으로 나가는 것이 아니고, 물러나서 대응한다. 겨눔자세, 기 겨눔자세가 충실하지 않을 때에는, 상대가 거리를 좁혀오면 일본 물러나서 다시 고쳐 서면 좋다. 간합의 이해는 「공세」에 있어서 중요한 포인트가 된다.

공세가 미숙한 초중급자의 공방

점과 점의 공방은, 젊은 사람이나 수행의 입구에 선 사람의 공방을 나타낸다. 약함이 있고, 거리로 들어가면 무섭기 때문에 부주의하게 나가버리는 일도 있다.

공세에 두터움이 있는 숙련자의 공방

면과 면의 공방은, 몸 전체로 육박할 수 있는 숙련자들의 공방을 나타낸다. 이합에 기반을 두고, 밀면 물러나는 싸움도 제호미의 하나가 된다.

숙련자에 달려드는 초중급자

면과 점의 공방은, 압력이 있는 받아주는 사람의 공세에 대해, 달려드는 측이 열심히 치러 가는 모습을 나타낸다. 공세의 체감은 달려드는 사람의 장래에 연결된다.

공세는 준비로부터 무너뜨리기로의 흐름을 어떻게 파악할까가 포인트

검도는 대인적인 것이기 때문에, 공세나 무너뜨리기에 있어서 제일 기본은 그 「기회」를 어떻게 파악할까 하는 것이 됩니다. 상대도 언제 공세하고, 언제 무너뜨리고, 언제 칠까라고 마친가지로 생각하면서 대처하고 있기 때문에, 기회는 상황이 좋게 간단히 발견되어 지는 것은 아닙니다. 확실히 그것을 잡기까지에 다다른다는 것은 검도의 영원한 테마라고도 말할 수 있습니다. 몸 겨눔자세, 기 겨눔 자세라고 하는 준비를 충분히 정리하고 있는 상대에 대해서, 그 무너짐을 유인하기 위해서는, 그 하나로 버릇을 돌파구로 한다고 하는 방법도 있습니다.

예를 들면 검선이 높은 사람과 대치했다고 합시다. 위를 지키고 있는 듯이 보이기 때문에, 아래에로의 공세가 효과적인 것처럼 보입니다만, 의외로, 그런 타입은 아래로 오는 것에 익숙해져 있어서, 대응력을 준비하고 있는 것입니다. 거기서, 굳이 위를 공세함으로써 상대의 무너짐을 노립니다만, 그것을 만전을 기하기 위해서, 공세에 흐름을 만듭니다. 세오리(theory)대로 몇 번인가 아래를 공세해 가는 것입니다. 상대가 아래에로의 의식을 높이는 순간에, 서서히 위에서의 공세를 강하게 듣게 만듭니다. 안쪽(裏)을 걸리게 된 상대가 중요하여 무너지면, 거기에 일기에 기술을 냅니다.

마찬가지로, 겨눔자세가 낮은 사람에게는 위를 공세하면서 최후에 아래를, 죽도를 열고 바깥(表)을 보이는 상대에게는 바깥을 공세하고, 최후에 안쪽을 공세하고 무너뜨리기를 유인합니다. 평소부터 상대에게 그렇게 하고 있었지 하는 공세방법은, 그 사람으로서는 실은 막기나 돌려치기의 특유의 점이기도 하고, 안쪽(裏)을 파헤치는 공세가 상대를 어 하고 만드는 것이 되는 것입니다. 단지, 언제나 안쪽을 파헤치고 있어서는 안쪽을 파헤치는 것이 되지 않기 때문에, 어떻게 효과적으로 무너뜨리고 갈까는, 흐름과 합쳐서 생각할 필요가 있습니다.

공방의 흐름 가운데서도, 상대의 몸이 뒤로 제껴지고, 중심이 뒤로 걸린 때에는 아무래도 몸 겨눔자세가 무너진 상황으로 보입니다. 확실히 호기인지도 모릅니다. 그러나, 몸 겨눔자세는 무너져 있다 해도, 기 겨눔자세가 무너져 있지 않은 경우에는 나가고 있는 순간에 타격을 당할 가능성도 있기 때문에, 선택지(選擇肢)로서는 만전을 기하기 위해서 또 한번 공세를 추가하여, 상대를 완전히 무너뜨리고 타격을 한다고 하는 것도 유효한 공세 방법입니다.

무너진다고 하는 것은 공방의 가운데 정말 한순간에 나타나는 것입니다. 그 한 순간을 어떻게 파악할 수 있는가는, 「氣로 이기고 理로 친다」라고 하는 가르침이 이상(理想)으로서, 「우선 앞으로 나가서 친다」라고 하는 이합이 없는 타격으로서의 쓸데없는 타격뿐이 나오게 되고, 하는 측도 보는 측도 도움이 되지 않습니다. 이키면 기빠하고, 지면 후회한다고 하는 단순한 사고로서는 검도의 성장은 없고, 이합이라고 하는 프로세스를 중요히 함으로써, 졌어도 좋은 기회를 공세하고 있으면 납득이 된다든지, 이겼어도 그것이 우연의 타격이라면 겸허히 반성할 수 있는 것입니다. 공세를 배우는 단계에서는 얻어맞는 일도 많습니다만, 착실히 지는 것에서 배운다는 자세를 일관하여 갈 수 있다면, 운동능력을 의지하여 공세를 소홀히 하여온 사람들과의 역전 현상이 장애에 반드시 일어납니다.

【사진설명】

상대의 무너짐을 살피고 나서부터의 실패예와 성공예

(×)공세하고 상대의 중심이 뒤로 걸린 순간에 치러 나갔지만, 상대를 충분히 무너뜨리기까지는 도달하지 못하고, 손목을 얻어맞는다

(○)공세하고 상대의 중심이 뒤로 걸린 순간에, 다시 또 한번 공세를 하고, 상대를 끝까지 무너뜨리고 머리를 잡는다

양자가 엇비슷이 대치한 상태

중심이 앞으로 걸린 상대에게 공세를 살린다

중심이 앞으로 걸린다. 핵하고 또 한번 공세한다.

중심이 뒤로 걸린 상대에게 공세를 살린다.

중심이 뒤로 걸린다. 핵하고 또 한번 공세한다

무너져 달려드는 상대에 대한 결정적인 방법의 공세 패턴

검선을 크게 내리고 공세한다

검선을 상대의 미간에 붙이고 공세한다

검선을 크게 열고서 공세한다

죽도를 크게 메고서 공세한다

검선을 안쪽으로 돌리고 공세한다.

검선이 높은 상대로의 공세의 흐름의 일례

아래에로의 공세를 반복하고, 주의를 끌어당긴 순간에 서서히 미간 부근을 공세하고, 손을 뜨게 만든 순간에 머리를 발한다.

검선을 열린 상대에로의 공세의 흐름의 일례

바깥(表)을 공세하기를 수회. 상대의 의식을 바깥으로 끌어당긴 순간에 서서히 안쪽(裏)으로부터의 공세를 살리고, 무너진 순간에 손목을 친다

무너뜨리기는 허와 실을 이해함으로써 여러 가지 발상이 생긴다

검도에는 「허실」이 있습니다. 실이라는 것은 소위 기 겨눔자세, 몸 겨눔자세의 준비가 충분할 때, 또 실에는 방어의 실과 공세의 실이 있고, 지킨다고 하는 것에 마음을 정한 상대에게 치러 가더라도, 막아냅니다. 또 상대가 공세의 실으로 되어 있는 순간에 치러 나가더라도 돌려치기를 당하는 것입니다. 「실을 피하고 허를 쳐라」라고 말하여지는 것은, 그 실이 허로 되는 순간의, 타들의 호기에 쳐라, 라고 하는 것입니다. 허라는 것은, 「친다」라고 하는 것에 마음 멈춘 순간(일어나는 머리), 기분으로 압도 당해, 「물러난다」라고 하는 것에 마음을 멈춘 순간(물러날 때), 타격을 낸 다음, 다음에 다시 대비하는 순간(기술이 끝난 순간) 등, 허는, 정말로 한 순간의 마음의 변화에 조금 얼굴을 슬쩍 비치는 것입니다.

그 실에서부터 허로 이동하는 순간을 공세하여 무너뜨리는 것이 이상적입니다만, 허의 층을 넘어가면 곧바로 수비의 실의 층으로 되는 것이 검도의 어려운 것으로서, 조그만한 틈을 어떻게 잡을까에 누구라도 부심하고 있습니다. 허실을 끝까지 보기에는 경험도 필요하고, 육안으로서는 상대의 몸 겨눔자세가 무너졌다고 보이더라도, 기 겨눔자세가 무너져 있지 않은 경우도 있고, 검선이 올라갔든지, 열렸든지 한 순간에 손쉽게 나가버리면 상대가 생각한 대로 된다는 것과, 또, 상대가 허를 보이고, 이쪽을 끌어들이고 노리고 있는 가능성도 있는 것입니다.

현대일치(縣待一致)라고 하는 가르침. 이것은, 주로 기 겨눔자세를 가리킵니다. 달려드는(공세하는) 기분과 기다리는(지키는) 기분. 그것을 반 반으로 한다고 하는 것이 아니고, 젊은 사람들은 「현」과 「대」의 비율을 6대4나, 7대3 정도로 해두면 강함으로 연결됩니다. 현과 대를 항상 표리일체로 해두는 것에 의해, 공세해 무너뜨리기에 이합이 동반됩니다. 「우선 앞으로 나가라」에서는, 「현의 기분만으로 승부하고 오라」라고 하는 것으로서, 이합은 작동되지 않습니다. 공세는, 「현」과 「대」를 어떠한 타협으로 사용할까가 포인트로서, 그것은 상대와의 관계 가운데서의 흐름을 만드는 방법에도 관련이 있습니다. 달려든다고 하고 보이고는 기다린다, 기다

린다고 보이고 달려든다고 하듯이, 적절히, 표리의 비율을 바꾸는 사람은, 상대로서 본다면 대단히 하기 어려운 타입이라고 말할 수 있습니다. 반대로 「현」 「대」의 비율이 항상 일정한 타입은, 상대로서는 대단히 공세하기 쉽다고 하는 것이 됩니다.

【사진 설명】

실 몸 겨눔자세, 기 겨눔자세가 충실한 상태

정중선을 취한 겨눔자세, 몸 겨눔자세, 기 겨눔자세가 충실한 이 상태는 「수비의 실」라고도 할 수 있는 철벽의 대비이기도 하다. 검선을 열은 겨눔자세이더라도 기 겨눔자세로 중심을 제압하고 있으면, 「수비의 실」로 된다. 이 열린 검선에 상대가 접촉하여 주면, 그것이 공세의 실마리로 되기도 한다.

허 무언가의 작용에 의해, 상대의 겨눔자세가 무너진 순간

검선이 떠버리고, 중심이 뒤로 었힌 상태

검선이 크게 벗어나고, 중심이 뒤로 었힌 상태

손이 (위로) 떠버린 상태

기분이 급하여, 손으로 죽도를 일으켜서 치러나려고 하는 상태(*손으로 죽도를 수직 가까이 세워서 치려고 함-웁긴이)

상대를 끌어들이고 친다 공방에서 보는 허와 실

(1) 양자(兩者) 기 겨눔자세도 충분하고 함께 실의 상태다. (2~3) 한쪽의 공세(A)에 대해(치려고 오른발 한발이 들어감-웁긴이), 왼발을 빼고 간합을 취한다. 이것도 함께 실의 상태다. (4) 거리를 좁힌 측(A)이 공세가 실패했다고 생각한 순간이 허로 된다. (왼발을) 뺀 측(B)은 실의 상태를 유지하고, 허가 된 상대에게 순식간에 공세를 살린다. (5) 거착한 상대(A)에게 머리가 성공한다.

허를 찔리지 않기 위해서 타돌 후는 신속히 이탈한다

머리를 친 다음, 재빨리 상대로부터 이탈하는 것도 허실의 관점으로부터 보는 것이 가능하다. 머리가 성공되면 그 장소에서 멈추어도 좋고, 몸받음이라고 하는 방법도 있지만, 성공되지 않고, 게다가 상대가 몸을 움직인 경우는, 자신의 측면에 상대가 정대(正對)하고 있는 상태가 생긴다. 정말로 상대가 실이고 이쪽이 허의 상태가 되고, 한순간에 무너진다.

허를 찔리지 않기 위해서도, 타돌 후는 재빨리 이탈하고, 돌아서자마자 재빨리 실의 상태로 돌아온다.

공세해 무너뜨리기의 선택지(選擇肢)는 상대의 타입에 따라서 유효한 적절한 사용이 있다

머리를 치고 싶다고 생각할 때는, 머리가 비어 있기 때문에 칠 수 있다고 하는 것이 아니고, 상대의 죽도를 조작불능으로 했기 때문이 아니면 칠 수 없습니다. 상대의 검선을 죽이기 위해서는, 누른다, 툰다, 감는다고 하는 기술 전(技前/와자 마에)이 있습니다만, 그것들을 어떻게 공세로 해서 유효히 사용할까. 서로 다투고 있을 때, 이쪽의 조그마한 기술 걸기에 상대의 무너짐이 보였다라고 합니다. 그때에, 또 한번 공세를 살릴 때에(다시 공세를 걸 때-웁긴이), 누른다든지 툰다든지 하는 기술 걸기는 상당히 유효하게 작용합니다. 게다가 그러한 기술 걸기는, 상대의 타입에 따라서 구분해서 사용할 수 있습니다.

예를 들면, 검선의 힘이 강하고, 무엇보다도 정중선을 지킨다고 하는 타입의 사람에게는, 조그마한 무너짐을 알아차렸다면, 한층 더 공세로서 서서히 검선을 바깥(表)으로부터 누릅니다. 당황하여 되돌려 오는 순간을 예측하고 죽도를 벗어나게 하면 상대의 죽도는 기세가 남아서 안쪽(裏)으로 갑니다. 거기에 비어 있는 손목을 친다. 혹은 검선이 약한 사람에게 대해서는, 호기라고 보면 서서히 죽도를 털어서 무너뜨립니다. 그러한 최종적인 무너뜨리기를 넣을 때에는, 조그마한 틈에 빨리 타격으로 연결시키기 위해서 무너뜨림과 앞으로 나가는 발이 연동하고 있을 필요가 있습니다. 오른발로 공세하면서, 또는 오른발을 내디디는 것과 동시에 툰다든지 감는 다든지 한다고 하는 기술 걸기를 도입합니다.

【사진설명】

검선의 힘이 강한 상대에 대해서

바깥으로부터 누르고, 순식간에 죽도를 벗어나게 하고 반동으로 상대의 검선이 벗어난 순간에 머리를 친다

검선을 누르고 오는 상대에 대해서

이쪽의 치려는 기색에 끌려서 손을 뜨게 한 순간에 손목을 친다

검선의 힘이 약한 상대에 대해서

검선의 긴장이 약하게 느껴지는 상대에 대해서, 안쪽(裏)으로부터 털어서 머리를 친다

검선의 힘이 약한 상대의 죽도가 올라가서 기술을 거는 것에 대해서

기술을 일으키려고 하는 죽도가 올라가서 기술을 거는 것을, 안쪽으로부터 감아서 머리를 친다

코등이 싸움이나 퇴격기술은 허실이 바뀔 때를 이해하고 한판으로 연결한다

코등이 싸움의 교착상태는 지금도 검도계의 과제로서 남아 있습니다. 코등이 싸움이 되면 이미 실과 실의 주고받음이기 때문에 무너뜨린다는 것은 용이하지 않습니다. 거기서, 공세해 무너뜨리기의 기회로서 노리고 싶은 것은, 상대가 실의 상태로 되기 직전의 허의 상태, 즉 상대가 코등이 싸움으로 되는 것을 인식하고, 거기에 마음을 멈춘 순간입니다.

또, 코등이 싸움으로부터 상대가 퇴격기술을 쳤을 때의 공세방법에는 이런 방법도 있습니다. 앞에서 「물러나야 할 순간에 물러난다」라고 하는 이야기를 했습니다만, 이번에는 앞으로 나가는 순간과 멈추는 순간을 적절히 사용하는 이야기입니다. 학생의 시험에서는, 상대가 퇴격기술로 물러나는 순간을 무리하게 연타를 하면서 몰아가는 광경이 많이 보입니다. 상대는 물러나면서도, 수비의 실의 상태이기 때문에 얻어맞을 일은 없습니다. 거기는 무리하게 갈 것은 아닌 것입니다. 물론 물러나는 순간에 물리게 되면, 반(半)반의 맞붙을 태세를 다시 취하기로 됩니다. 거기서 공세의 흐름으로서는, 상대가 물러난 순간은 무리하게 친다든지 하지 않고, 적당한 간합을 유지하고 쫓아가는 가는 것입니다. 퇴격기술에서 물러나는 상대는 반드시 겨눔자세를 고치는 때가 옵니다. 그 몸 겨눔자세가 완전히 바뀌는 허의 상태를 노리고, 강한 기 겨눔자세로 공세를 살리고 동요를 유인하는 것입니다. 공세나 기회를 생각하는 재미를, 젊은 사람에게 더욱 맛보게 하고 싶다고 생각합니다.

【사진설명】

코등이 싸움이 되어버리면 실과 실

머리치기를 피한 측은, 왕왕이 그대로 코등이 싸움으로 되는 흐름을 예기하고 있다. 그대로 코등이 싸움이 되면, 거기서부터 실과 실

의 공방이 시작된다.

코등이 싸움으로 되는 순간의 상대의 허를 친다

코등이 싸움을 예기하는 상대에 대해, 그 상정한 대로 움직이지 않음으로써 상대에게 허가 생긴다. 정말로 한 순간의 상대의 허를 머리로 쳐서 빼앗는다

퇴격기술을 치고 물러나는 상대로부터, 어떻게 허의 상태를 생기게 할까

코등이 싸움으로부터 퇴격기술을 발한 상대를, 일체 쫓아가지 않으면 상황에 변화가 없다

코등이 싸움으로부터 물러난 상대에게 재빨리 쫓아가서 치고 있어도, 상대는 물러나면서 수비의 실의 상태로 되고, 유효타는 빼앗기 어렵다

코등이 싸움으로부터 퇴격기술을 치고 물러나는 상대에게, 적당한 간함을 유지하면서 천천히 쫓아간다. 상대가 실의 상태로 맞붙을 태세를 다시 취하려고 하는 그 직전에, 한순간의 허가 생기는 것이다. 그 허에 효과적으로 한번 공세를 살리는 것으로서, 상대를 무너뜨리고 기술을 낸다.

케코의 비결은 받아주는 케코, 공격 연습의 의미를 아는 것

공세나 기회를 터득시키기 위해서 효과적인 케코법이 있습니다. 한쪽은 공세하는 것만으로, 한쪽은 공세해서 친다고 하는 약속을 만들고, 그 다음은 서로 공세하는 가운데 기회를 발견해서 치러 간다고 하는 케코입니다. 어디를 칠까도 결정하지 않습니다. 공세하는 것만하는 측은 철저히 공세합니다. 그러나, 거기에는 반드시 허가 생기기 마련입니다. 거기를 어떻게 찾을까, 어떻게 만들까가, 치는 측은 과제로 됩니다. 물론, 공세하는 것만 하는 측은 치게 만드는 역할도 맡고 있습니다. 치게 만들지만, 이쪽에도 과제가 있고, 반드시 「언어맞았을 때가 허의 상태로 되었는가 어떨까」의 자기분석을 합니다. 이것이 중요한 점입니다. 치는 측에로의 평가의 말로서, 「지금의 공세는 효과적이었다」 「지금은 조금 기회가 아니었다」라고 말할 정도로 되면, 그것은 공세의 이해의 심도가 늘었다고 하는 것이 됩니다. 일반적인 치고들어가기 케코에서는 공세해 친다고 하는 동작을 도입하고 있습니다. 그러나, 그 공세가 실제의 장면에서 정말로 살아있는 것인가 어떨까는 의문으로써, 치게 만드는 측은 “타격대”로 되어버려서는, 치는 방법을 공부하는 것뿐으로써, 「허실」이라고 하는 점에는 미치지 못하는 것이 되는 것입니다.

공격연습도 그 연장입니다. 상대에게 기술을 내게 만들기 위해서 핵 압력을 걸고, 그 압력을 받으면서도 「과연」이라고 말할 수 있는 기술은 치게 만들고, 「지금 것은 너의 의도가 환히 들여다 보인다」라고 판단된다면 치지 못하게 만든다, 혹은 기술을 돌려칩니다. 지도자가 받아주는 사람이라면 그런 것은 터득하고 있으니 잘 합니다만, 중·고생 동료, 대학생 동료들끼리 행할 때도, 받아주는 사람에 의해 기회인가 어떨까를 끝까지 보게 만드는 습관 붙이게 만드는 것이 중요한 점입니다. 그렇게 되지 않으면 역시 단순한 치고 들어가기랄까, 단지 숨이 차게 만드는 것만의 힘든 케코밖에 되지 않습니다.

필연의 타격인가 어떨까를 보는 것은 승단심사도 그렇습니다. 몇 번인가 쳤는데도 합격하지 않는 원인이, 심사원의 눈에는 「우연에 가까운 기술」로 비쳐지고 있는 가능성도 있습니다. 그러나 당사자 본인으로서의 맞혔는데도 받아주지 않고, 점점 미로로 들어갑니다. 그러한 분은 이따금 앞의 내용을 반성하기 쉽상이기 때문에, 나는 원래의 길로 돌아가서, 1,2년 걸릴 요량으로 다시 고칠 것을 계획하고, 필연의 타격을 몸에 붙일 것을 권합니다.

무전(武專)의 은사가 설명한 연무의 심정--- 『검도일본』 2007년 10월호

시바야마 코신(柴山晃進) 73세 교사7단 춘풍관에 다니면서 松井松次郎 등의 훈도를 받고, 현재 종진관(宗辰館) 도장에서 케코에 힘 씬. 전일본학생검도연맹 부회장 역임

스미 마사타케(角正武) 64세, 범사 8단, 후쿠오카 교육대학 보건체육강좌 교수를 올봄 퇴관.

고 · 松井松次郎 범사의 훈도를 받은 시바야마 코신 씨는, 학생시절부터 마츠이(松井) 범사에게 형의 초보를 받아왔다. 그 형은 지금에 널리 퍼진 가르침과는 표현상의 다른점이 있지만, 원풍경을 빛나게 하는 확고한 이론에 지지를 받는 박진(迫眞)의 내용이었다. 취재에 연무자로서 협력해주신 후쿠오카의 스미 마사타케 범사도, 지고(知古)의 시바야마 씨로부터 상세한 설명을 들은 것은 처음이라고 한다. 선도, 후도의 심정을 풍부히 표현한 형의 알맹이에 대해, 시바야마 씨에게 해설을 부탁하였다.

자득하는 것의 중요함으로 형으로 배우다

고향 후쿠오카의 嘉穂 고교에서 유도부에 몸을 두고 있었던 나는, 후쿠오카 상과대학(현 후쿠오카 대학)에 입학하고서부터 검도를 시작했습니다. 검도부의 케코로는 별도로, 춘풍관으로 다니고, 松井松次郎의 지도를 받게 된 것은 입학하고 3개월이 지난 무렵이었습니다. 마츠이 선생님은 대일본 무덕회의 본부 검도부 강습소에서 수행을 쌓은 분으로서, 27세 때에 津田一傳流의 면허를 이어받았습니다. 나의 인생에서 단지 한 사람의 스승이라고 부르는 것이 이 마츠이 선생님입니다.

춘풍관에서는 일본검도형의 케코를 빈번히 받고, 죽도 케코에서는 머리와 손목의 치고 들어가기 케코가 주였습니다. 언제나 마찬가지로 단련을 받았습니 다. 형의 케코에서는 단계가 진행됨에 따라서 지도받는 내용도 깊어 갔습니다. 선도, 후도의 장면 장면에 있어서의 심경을 설명을 듣고, 「따라서 이처럼 움직이게 된다」 라는 설명은 대단히 알게 쉽게, 형으로 들어가기 쉬웠던 것입니다. 「이(理)」를 명시하여 주었기 때문에, 자신이 치는 형은 아직 여기의 순간에서 기분이 부족하다, 이 타격 방법으로는 충분하다고 말할 수 없다는 등, 자신을 돌아볼 수가 있었습니다. 요구하는 기분을 가지고 행하는 형은, 엄혹한 지도이기도 하지만, 마음이 풍요로이 행할 수가 있었다든지, 목표로 하는 「형」이 어렵듯하면서도 느껴지기 때문에, 자기평가를 하면서 거기로 향하여 갈 수 있었던 것입니다.

지금, 죽도검도의 시합을 보고 있으면, 이상적인 형태를 추구하는 것보다도, 형태는 어떻게 되든 이길까, 질까에 기분이 기울어지고 있는 듯이 비칩니다. 결국 본의가 아닌 우연히 맞힌 타격으로도, 심판이 기를 올리면 그분은 기쁨을 가집니다. 자기평가보다도, 타자의 평가에 몸을 맡겨버린다고 하는 자세는, 나로서는 검도에 있어서 자기의 인간형성이라고 하는 관점으로부 터는 의문을 느끼는 것입니다.

형을 배우는 기본자세는, 나는 「자득」이라고 하는 점에 있다고 생각하고 있습니다. 마츠이 선생님도 친절히 가르쳐 준 것이 아니고, 내가 자득하도록 이끌어 주었습니다. 검도형에서 일반적으로 말하는 것은 선도가 스승의 위치라고 하는 것입니다. 확실히 상수가 선도이고, 후도를 복돋운다고 하는 점이 있습니다만, 모두에 있어서 선도가 리드해 가는 것은 아닙니다. 오히려 그 반대로, 기본적으로 검도형에서 리드하는 것은 후도 측이라고, 마츠이 선생님으로부터 가르침을 받았습니 다. 스승이 제자에게 자득시킨다고 하는 것이 형의 당연한 자세로, 배우는 사람에게 선을 거는 기분으로 만드는 것이 자득을 시킨다고 하는 것에 연결되는 것입니다.

형의 1,2,3,5본에서는 선선의 선을 배우고, 4,6,7본에서는 후의 선을 배우는다고 말하여지지만, 그것을 배우는 것은 후도입니다. 예를 들어 1본은 상단으로 거리를 좁혀잡니다. 지금은 선도가 기회를 보고 친다고 하는 것으로 되어 있습니다만, 그 기회는 어디서 깨달을 것인가, 라고 하는 것이 그다지 의식하고 있지 않는 듯 하다고 생각하는 것입니다. 가만히 지키고 있는 순간에 기회는 없는 것으로 써, 마츠이 선생님은 후도가 「자 간다」라고 하는 기(氣)를 보이는 순간에 선도는 기회를 알아차린다고 지도하여 주었습니다. 후도가 유인을 걸어서 선도의 머리를 끌어내고, 빠져서 이긴다. 그것이 선선의 선이라고 말하는 연유입니다. 그러한 이합을 형에서 배우면, 상대를 어떻게 끌어낼까라고 하는 그 기분의 부분이 단련됩니다.

죽도 케코에서도 그것과 마찬가지로, 어떻게 하면 상대를 끌어낼 수가 있을까를 배우게 하는 것이 마츠이류였습니다. 서로 공세하고, 기분의 움직임을 살피고 머리, 혹은 때로는 손목을 친다고 하는 케코를 반복하여 첫걸음을 가르쳐 주었습니다. 시합에서도 전 류큐학 생검도대회 (단체전)에서 우승하는 등 그 나름의 전적을 거둘 수 있었습니다. 시합을 경험한 수는 적습니다만, 패배한 수도 적습니다 (웃음). 「그렇게 편안히 이겨서 좋다」라고 주위에서 말한 것은, 타격의 스피드가 늦은데도 불구하고 기술을 성공시켰기 때문에 간단히 치고 있는 것처럼 보였던 것입니다. 나로서는 평소 케코한 그대로 선을 걸어서 유인하고, 기회를 보아 친다고 하는 것입니다. 형을 통한 공방의 습관화, 또 마츠이 선생님으로부터 자득을 펴는 것이 시합의 장소에서도 살아있었다고 생각합니다.

나도 젊을 때에는 시합이라는 것은 무엇인가 하고 이것저것 생각한 적도 있었습니다. 지고 이긴다고 하는 결과로부터 자기 자신을 응시하는 곳에 인생에 통하는 무언가를 얻을 수 있는 것인지도 모른다고 생각한 적도 있습니다.

그러나, 지금의 검도를 보고 있으면, 전후의 시나이(携)경기처럼 검도의 본질적인 부분이 간과되어버린 것처럼 생각하지 않을 없습니 다. 형과 죽도검도가 전혀 별개의 것으로 파악하고 있는 것이 현상으로서, 형 그대로 검도를 하라고 말해도 무리라고 생각하는 사람이 대부분입니다. 죽도검도가, 죽도검도로서의 이기기 위한 프로세스를 단독으로 확립하였다고 하는 것인지도 모르겠습니다만, 따라서 형으로부터 배우려고 하는 자세도 희박하게 되는 것입니다. 형 케코라고 해도 가르침을 받은 형태를 덧그린다고 하는 곳에서 멈추고, 왜 그렇게 칠까, 왜 그렇게 움직일까라고 하는 「이(理)」의 부분을 추구하려고 하는 자세는 적다고 생각합니다. 「무엇 때문

에 시험을 하는 것일까」 「무엇 때문에 형을 치는 것일까」 라고 하는 의문에 대한 대답이, 「이기기 위해서」 「승단심사를 위해서」 라고 하는 것이어서는, 「무엇 때문에 검도를 하고 있는 것일까」 라고 하는 의문에 대해서는 무엇이냐고 대답할 수 있을까. 그 대답이 명확히 나오지 않는 것은, 검도를 본질적으로 파악하고 있지 않기 때문이라고, 나에게서는 생각되는 것입니다.

검도형으로부터 배우는 인생철학

학생 때는 칼이 잘 드는지 시험해 보는 케코도 흔히 하였습니다. 어머니의 조부인 林靜門이 칼을 가는 스승을 하고 있는 것에 영향을 받은 것입니다. 하야시(林) 가(家)는 일찍이 黒田 번(藩)의 무기를 정리하는 일을 했다고 하는데, 조부로부터 하야시 가의 역사의 가르침을 받았습니다. 할복하는 사람의 목을 자르는 것을 맡은 때도 있었다고 합니다. 목을 자르는 것은 할복한 사람의 목을 피부 일매를 남기고 베는 역할입니다만, 그것에는 정도(精度)가 높은 도법이 요구되고, 대대로 전하여 지는 케코법이 있었다고 합니다. 목을 베는 형장을 만들고 고급의 화지(和紙)를 깔고, 그 위에 눕힌 감아 묶은 벗짚을 뵈다고 하는 케코로서, 벗짚은 베지만 화지는 베지 않는다고 하는 것입니다. 학생 때, 호기심이 왕성한 나는 조부에게 칼을 빌려서 연습하자, 2,3년 정도가 되자 할 수 있게 되었습니다. 그것은 형 케코에서도, 후도가 바로 앞에서 멈춘다고 하는 부분에 살아나고 있습니다. 단, 바로 앞에서 멈춘다고 하는 것은 도법으로서의 좋지만, 형에 있어서는 반드시 훌륭하다고는 말할 수 없는 것입니다. 마츠이 선생님도, 역시 형의 알맹이라고 하는 부분에 무게를 두고 있었습니다.

형도 그 성립은 살상도(殺傷刀)인 칼로서의 주고받음입니다. 살 것인가 죽을 것인가 하는 상황에서 가장 중요한 것은, 기력이라고 하는 내면적인 부분입니다. 나중에 언급합니다만, 중요한 것은 기백입니다. 베어가기 위한 기백, 내리쳐져도, 족사를 모면하고 「지금 한 칼」 이라는 심경으로 반격을 노리는 선도의 기력. 그 반격을 새로운 기력으로 봉쇄해 들어가려고 하는 후도의 잔심의 본연의 자세. 그러한 진정으로 육박해오는 주고받음을, 마츠이 선생님은 중요시 하였습니다. 죽도검도에도 살아있는 중요한 「기」 의 문제입니다.

싸움이 전제이기 때문에, 뵈다고 하는 동작에는 정확성이 요구되고, 그것을 닦는 것은 동작의 반복연습밖에 없습니다. 거기에는 인생에 통하는 중요한 포인트도 포함되어 있습니다. 약속한 일을 열심히 하기 위해서는 꾸준히 쌓아가는 성실성과 정직이나 겸허가 필요하고, 사소한 동작을 끝까지 파고들기 위해서는 왕성한 연구심도 필요합니다. 진실로 육박하여 칠 수 있다면, 깊이 베어들어가기 위한 용기나 결단, 버리는 몸의 심경이라고 하는 것도 형에 비쳐 나오는 것입니다. 베어진 측에 「지금 한 칼을」 의 마음이 있어도, 최후에 생각한 곳에서는 깨끗하게 진 것을 인정하고, 이긴 측에서는 자비를 가지고 숨통을 끊지 않습니다. 형의 알맹이를 조금 엿보는 것만으로, 살아가는 방법에도 바꾸어 놓을 수 있는 여러 가지 가르침이 지금 보이는 것입니다. 말이 아니고, 그것을 몸으로 배우는 것이 형입니다. 인생의 중요한 교재로서의 가치를, 나는 마츠이 선생님의 가르침에 따라 발견할 수 있었습니다.

검도의 수행자인 것은, 지금의 사회생활에서 칼을 차는 것은 아니지만, 「마음의 대도(帶刀)」 정도는 있어도 좋은 것은 아닐까, 그런 것을 생각하는 것입니다.

1보 선도는 최후의 반격을 가슴에 감추고 물러 난다

잔심의 해설

선도가 머리를 치고, 후도가 그것을 빼고서 머리를 친다. 마츠이 선생님은 그 후의 잔심의 장면에서, 왜 선도가 2보 물러나는 것인가를 설명하였다.

후도의 기술은 빼어 머리를 친다. 장식적으로 둔 것을 베기라면 일도양단이 되는 것이지만, 빼어서 베고 있기 때문에 상당히 깊은 상처라고 해도, 치명상에는 다다르지 않는다. 절명하고 있으면, 물러나는 일도 없고 그 자리에서 끝났다고 해도 좋은 것이다.

아직 숨이 있는 선도는, 심한 타격을 받으면서도 무언가 반격을 하려고 기회를 찾고 있다. 후도도 그렇게는 하지 못하게 하겠다고 기를 넣어서 상대의 반격을 봉쇄하지 않으면 안된다. 크게 물러날 정도의 원기는 없다. 아픈 것을 참으면서, 반격의 기회를 찾으면서, 작은 보폭으로, 천천히 1보, 2보로 물러나는 것이 이 장면의 자연스런 형태이다.

후도가 잔심의 장면에서 기를 느슨하게 되면, 선도는 즉시로 찌르는 것도 가능한 것으로, 실제로 마츠이 선생님도 나의 기가 느슨한 것을 알아차릴 때는 반격의 일격을 내었다. 따라서 나도 기력으로 누르는 듯이 해서 상단을 취했다. 스승인 선도는, 그렇게 해서 제자에게 자득을 하도록 만들어 가는 것이다.

【사진 설명】

○머리를 베인 선도이지만, 통증을 참으면서, 최후의 힘을 최대한으로 쥐어짜서 「지금 한 칼」 의 기분을 물러나는 1보1보에 얹고서 간다. 보폭은 적게, 천천히 물러나는 것이 자연스럽다. 후도도 「온다면 이쪽도 한 칼을」 의 강한 기력을 가지고 잔심을 취한다. 심정을 이해하는 것이 박진의 연무로 연결되어 간다.

3보 잔심 후, 선도는 적의를 나타내어서는 안된다

잔심의 설명

인후를 제압당한 선도는 「이제는 여기까지」 라고 생각하고 칼을 푼다. 그 후의 원래 위치로 돌아가는 동작으로, 지금은 후도가 물러나는 동시에, 선도가 풀은 칼을 일으키고 가는 장면이 적지 않다.

그러나, 마츠이 선생님께서 받은 지도는, 선도가 칼을 일으키는 것은, 후도가 2보 물러나고, 3보째 물러나는 순간으로부터, 라고 하는 것이었다. 형태만 그렇게 하라고 하는 것이 아니고, 다음과 같이 해석을 해주었다.

선도는 실제로 찔린 것은 아니다 검선을 눈에다 붙임을 당한 것뿐으로써, 신체는 완전히 살아있는 상태다. 상대에게 반격의 찬스를 남기고 있는 가운데 후퇴하는 후도는, 흘러넘치는 기력으로 상대를 봉쇄하지 않으면 안된다. 충분히 간함을 끊을 때까지는, 상대의 동작에 마음을 기울여야 하는 장면이다. 그 가운데 조금이라도 선도에게 움직임이 있으면, 후도는 그 시점에서 물러날 수가 없게 된다. 간함이 끊어지지 않은 가운데 선도가 칼을 일으키는 것은, 후도에게서 본다면 그것은 「반격의 의지가 있다」 라고 비추어지는 것이다. 따라서 선도는, 후도가 2보 물러나고, 충분히 간함을 빼앗은 순간에야 비로소 칼을 일으키기 시작한다.

지금은 선도가 칼을 일으키는 것을 보고 후도가 뒤로 물러나기 시작한다고 하는 표현도 하지만, 거기에 「이합」 은 없다.

한번 「졌다」 를 한 선도가 상대에게 간함을 끊게 만들게 할 때까지 적의를 표하지 않는다는 것은, 상대를 배려하는 예의범절이다.

【사진 설명】

○잔심을 나타내고, 원래의 위치로 돌아갈 때, 선도는 후도가 2보 물러날 때까지 그대로 칼을 풀어둔다. 현재는 후도가 물러나는 1보

째부터 선도도 칼을 올리고 있지만, 상대가 간합에 있는 동안은 반격의 의지를 느끼도록 해서는 안된다.

4본 칼을 부딪친 후는 절박한 근간의 싸움이 된다

연무 후의 대화

柴山 4본에서 칼을 부딪친 후, 정안(正眼)의 겨눔자세 로 돌아갈 때 1보 물러나는 케이스가 흔히 보입니다. 마츠이 선생님은 여기는 물러나서는 안된다고 말합니다.

角 전검련의 검도형 강습회에서 「간합이 너무 가까운 경우는 선도가 물러나도 좋다」 라고 말합니다만, 안이하게 물러나버리는 케이스도 생겨나는 것입니다. 칼을 부딪친 상대가 깊다고 생각되어져도, 거기서부터 중단을 취할 때, 확실히 손을 배꼽 앞까지 가지고 가면, 그 정도로 가깝다고는 말할 수 없는 경우도 많습니다.

柴山 너무 깊게 되기 쉬운 것은, 칼을 부딪칠 때 팔상(八相)을 취한 선도가 크게 내디디는 것이 원인인 경우도 있습니다. 후도는 협(脇) 겨눔자세 를 취하고 있기 때문에, 선도로서 보면 상대의 칼의 길이가 알 수 없습니다. 알 수 없기 때문에 여기는 칼을 멀리 휘두르는 것은 하지 않고, 발을 내디디는 것도 후도 정도 크게는 되지 않습니다. 그렇다 하더라도, 칼을 부딪친 후는 근간으로 좋은 것입니다. 1보 물러나고 보통으로 중단의 간합으로 되는 것은 의미가 없게 됩니다. 하물며 그런 곳에서부터 찌름을 찔러도 도달하지 않습니다.

角 너무 물러나면 그 후 공방의 절박감을 잃기 때문입니다. 여기는 어느 정도 가까운 간합에서 싸우는 장면이라고 나는 생각합니다. 서로 칼을 올리는 것도 아무 것도 할 수 없기 때문에, 드디어 선도는 후도의 칼을 누르고 들어가서 찌를 수밖에 없게 되는 것입니다.

柴山 그렇습니다. 그것을 후도는 후의 선으로, 재빨리 돌려서 머리를 친다. 선도는 누르고 들어가서 찌른 칼을 딱하고 벗어나버리게 됨으로 체세를 무너뜨리고, 칼도 내려가는 것입니다.

【사진 설명】

○칼을 부딪친 후 간합이 가깝다고 느껴지더라도, 물러나지 않고 중단으로 맹렬히 싸운다. 찌를 수밖에 없다고 하는 절박한 상황이기 때문에, 선도가 기술을 거는 순간에 후도는 돌려서 머리이다.

○칼을 부딪친 후, 일보 물러나버리는 케이스다. 일족일도의 간합까지 물러나버려서는, 이제는 찌를 수밖에 없다고 하는 상황이 아니고, 거기서부터 찔러도 검선은 상대에게 도달하기 어렵다.

○선도는 상대의 칼을 누르고 들어가듯이 찌른다. 후도에 의해 돌려져서, 지탱을 잃어버린 선도의 칼은 자연히 떨어진다(落).

5본 무거운 칼로 머리를 내리치면 다소나마 전경(前傾)된다

연무 후의 대화

柴山 최근 5본에서 선도가 머리로 쳐내릴 때에, 전경하지 않고 등줄기를 곧바로 편 그대로 치는 모습을 봅니다.

角 강습회에서 지금, 양손 좌상단으로부터 머리를 칠 때, 1본의 머리는 크게 쳐내리기 때문에 약간 전경하지만, 5본은 턱까지 쳐내리는 마음 가짐으로 쳐내리기 때문에, 전경하지 않는다고 하는 해석이 있는 것입니다.

柴山 후도의 검선이 듣고 있기 때문에, 확실히 가슴까지는 베지 못합니다. 내가 가르침을 받은 것은, 약간이지만 앞으로 뺀 느낌으로라고 하는 것입니다만, 얇게 베다고 해도, 체세는 조금 전경하는 것이라고 말합니다. 등줄기를 편 그대로 베어서는 형으로 되지 않는다, 라고.

角 역시 본래는 무거운 진검을 가지고 내리치기 때문이네요. 약간이라고 해도 전경하는 것이 자연스러운 것이고, 등줄기를 편 그대로라고 하는 것은 조금 생각하게 합니다.. 일찍이 나 자신도 전경하도록 가르침을 받았습니다.

柴山 잔심의 후 원래 위치로 돌아갈 때에는 최초의 2,3보에서 후도가 미묘히 조정을 하고, 최후의 3보째의 순간에 선도의 주도로 맞추도록 지도 받았습시다. 그렇게 하면 호흡을 맞추기 쉽고 스므스하게 돌아오는 것입니다.

【사진 설명】

○5본의 선도가 머리를 친 후 체세는, 1본과는 달리 전경하지 않도록 하라고 말하는 것도 있지만, 마츠이 범사는 5본도 전경하도록 지도하였다. 칼의 무게가 있으면 그것이 자연스런 동작이기도 하다.

○원래의 위치로 돌아가는 방법은, 후도가 1,2보를 미세히 조정하고, 마지막으로 선도가 주도로 확 맞춘다.

6본 오른손을 베이고, 남은 왼손으로 반격을 표한다

잔심의 해설

손목 스쳐올려 손목으로 베어진 선도는 몸이 물러난다. 후도는 거기서부터 상단을 취하고 잔심을 표하는 것이 현재의 형이지만, 마츠이 선생님의 가르침에서는 상단으로의 바꾸는 방법이 조금 다르다. 단순히 휘둘러 올리는 것이 아니라, 한번, 선도의 인후를 제압하고 나서 상단을 취하는 것이다.

의도는, 선도에게 반격의 기회를 일체 주지 않는다고라고 하는 점에 있다. 오른손이 베어진 선도는, 그러나, 「지금 한 칼」 의 기분을 왼손에 남기고 있다. 후도가 부주의하게 상단으로 휘둘러 올리면, 그 찰라, 왼손으로 찌름으로 덮치는 것도 불가능한 것은 아니다. 그 남은 적의를 일체 봉쇄하도록, 후도는 우선 인후를 제압하고 기분을 위축시키고, 그런 후에 상단을 취한다고 생각하게 하는 것이다.

연무 후의 대화

角 손목을 베어진 선도의, 그 직후의 물러나는 방법이 특징적이네요.

柴山 곧 대각선 후방으로 크게 물러납니다.

角 지금은 「곧」 이라고 하는 것이 아니고, 한박자 사이를 두고 물러납니다. 그 물러나는 방법도 작지요.

柴山 선도에게는 아직 왼손으로 반격의 여지가 있기 때문에, 사이를 두지 않고 다음의 반격의 체세를 정비하지 않으면 안되기 때문입니다. 형태만 물러나는 것과, 사이를 취하고서 물러나는 것과의 「기」의 다름이, 속도에도 나타나는 것입니다.

【사진 설명】

○렇게 되어서는 안된다. 스쳐올리기는 검선을 상대의 왼쪽 어깨를 목표로 해서 움직이는 것이 요령이다. 최단의 거리를 취한다.

○후도의 잔심은 단지 상단으로 올리는 것이 아니고, 반격을 허락하지 않도록 인후를 공세하고 상단으로 올린다. 한편 선도는 반격을 염두에 두고 재빨리 간합을 크게 취하도록 물러난다.

○오른 손목을 베어졌다고 하더라도, 후도의 잔심이 완만하면 선도는 왼손 한손으로 반격할 수가 있다.

7분 눈깜짝할 사이에 머리로, 후도도 눈깜짝할 사이에 몸을 움직여서 허리로 벤다

잔심의 해설

허리를 베어진 선도는, 재빨리 후방의 후도 쪽을 돌아본다. 중상을 입으면서도 남아있는 기력을 쥐어짜서 반격하기 위해서, 상대에게 반드시 시선을 옮기는 것입니다. 천천히 돌아볼 여유는 이 장면에서는 없다. 대치하고 있는 후도도 곧 엉덩이를 깔고 칼을 거드랑이에 취하고 잔심을 나타낸다. 돌아보고 그것을 본 선도는, 이미 반격의 여지가 없다고 생각하고, 원래의 위치로 돌아간다.

연무 후의 대화

柴山 선도가 찢러온 칼을, 후도는 양손을 뺀어서 격자부의 호(鑄)로 지탱하고, 그 후 양자는 정안(正眼)으로 돌아갑니다. 그때, 지금은 쌍방의 기세가 엇비슷하다고 설명합니다만, 마츠이 선생님은 후도의 기가 이기고 있다고 설명하였습니다. 열세의 선도가 그대로 나가면 자살행위입니다. 따라서 왼발을 내디디면서 후도의 검을 죽임으로써, 순간적으로 엇비슷한 것 이상으로 가지고 가고, 찢라적으로 버리는 몸의 머리로 나가는 것입니다.

角 과연 그렇군요. 치기 전에 선도는 한순간 우위에 선다. 후도는 한순간 검이 죽임을 당하고, 오히려 버리는 몸의 머리가 오기 때문에 찢르고 갈 수도 없다. 엇비슷한 그대로 머리로 오면 그대로 찢름으로 제압할 수 있습니다만, 순간적으로 우위에 선 선도가 머리로 온 것이기 때문에, 몸을 움직일 수밖에 없다. 그래서 허리로 내리친다.

柴山 허리로 바꿀 수밖에 없는 것입니다.

角 실제로 해보고 알았습니다만, 확실히 그만큼 핵하고 왼발로 좁혀서 버리는 몸으로 오면, 그렇게밖에 할 수 없습니다. 자연히 한박자의 허리로 됩니다. 스승의 위치인 선도에게, 가르침을 받은 느낌입니다. 게다가 눈깜짝할 사이의 기술밖에 낼 수 없는 지경까지 궁지로 몰아넣고 온다, 혹독한 가르침이라고 하는 인상이 강합니다.

【사진 설명】

○선도의 찢름을 견딘 후도는, 직후의 상호 중단으로 기세에 있어서 우위에 선다. 선도는 기 상황을 깨기 위해서 순간적으로 나가서 기회를 만들고, 버리는 몸으로 정면을 치러 간다. 눈깜짝할 사이에 후도는 몸을 움직이고, 칼을 피하고 허리를 벤다

○찌름으로부터 중단으로 돌아온 때는 아직 선도가 우위의 상황이 아니고, 거기서부터 머리를 치면 후도의 찢름에 패할 가능성도 있다.

○허리를 베인 선도는, 중상을 입으면서도 「지금 한칼을」의 기개를 남긴다. 후방에 있는 후도로 향하는 시선은 재빨리 옮기는 것이 자연스럽다. 오히려 목만이 아니고, 몸전체로 약간 향하는 정도가 좋다.

소도 2분 선도는 최후의 반격을 가슴에 숨기고 물러난다

연무 후의 대답

柴山 소도 2분에서 선도가 험 겨눔자세로 취하는 의미를, 나는 마츠이 선생님에게 케코 중에 몸으로 배웠습니다. 대도를 가지고 겨눔 자세를 한 순간에, 마츠이 선생님이 소도를 가지고 간합을 좁히고 온다. 검선이 서로 닿는 찢라, 마츠이 선생님은 나의 칼을 소도로 바깥으로부터 감아올리듯이 붙들어 묶는 것입니다. 그것은 훌륭한 기술로서, 마츠이 선생님의 손도에 나의 칼은 어찌할 바를 모르고 빙빙 몇 바퀴를 돌았습니다. 소도에는 그러한 기술 사용이 있습니다. 따라서, 그것을 아는 선도는, 후도에게 칼을 빼앗기지 않도록 쑥 하고 험 겨눔자세로 여는 것입니다.

角 소도에 닿은 순간에 감아져 올라가니까, 선도는, 따라서 물러나고 칼을 피하는 것입니다.

【사진 설명】

○선도의 검선은, 소도에게 닿자 즉시 바깥으로부터 감기어버리는 것이 된다.

감기는 것을 경계하여, 선도는 재빨리 검선을 피하고 험 겨눔자세를 취하고 기회를 찾는다

소도 3분 소도의 입신(入身)을 보고, 상단으로부터의 머리는 선택시킨다

연무 후의 대화

柴山 후도가 입신으로 되려고 하는 순간에 선도는 상단으로 휘둘러 올리고 정면으로 쳐내린다, 라고 하는 것이 일반적입니다만, 마츠이 선생님으로부터는 선도가 상단으로 휘둘러 올리니까 입신으로 된다고 가르침을 받았습니다.

角 과연 그렇군요. 지금은 선도의 상단으로부터의 머리치기를 일률적으로 약속한 것으로 스쳐올리고 스쳐내린다고 하는 느낌이 많습니다. 그것을 후도는 「적이 상단을 취했다, 「자 입신으로 가자, 「머리로 왔다, 「스쳐 떨어뜨리고 가자, 라고.

柴山 이합으로서는, 후도가 입신이 되고 나서 선도는 머리로 갈 수 있다고 하는 것입니다. 입신이 되지 않으면, 머리를 쳐도 물러나서 빼어질 가능성이 있다. 상대가 입신이기때문에야말로, 물러나는 일은 없다고 예측하고 머리로 치러갈 수 있다는 것입니다.

角 잔심은 소도의 2분과 3분에 미묘한 차이가 보였습니다.

柴山 마츠이 선생님은 소도 2분은 적의 머리를 베고 있지만, 3분은 상대는 아무 상처가 없고, 충분히 반격이 예상되기 때문에, 언제라도 찢른다고 하는 기분을 가지고, 허리에 찬 소도를 기분상으로 조금 당기고 잔심을 나타내라고 말하였습니다. 또 그 후입니다만, 지금은 그대로 원래의 위치로 돌아가지만, 옛날은 소도로 칼을 누르는 듯한 기분으로 물러나는 것을 지도받았습니다.

角 거기까지 섬세하게, 라고 하는 것이네요.

스미 범사의 감상

옛날 선생님(선도)은 후도에 대해서, 세부에 다다르기까지 「기」를 가르쳤다고 하는 인상을 받았습니다. 그리고 형은 수없이 하여서 이합을 추구하지 않으면 안된다고 하는 것입니다. 만족한 형을 쳤다는가 어떤가보다, 만족할 수 있을 때까지 케코를 했는가 어떤가를 묻는 것을, 새삼스럽게 생각하게 하였습니다. 지금, 전권검이 강습회에서 지도하고 있는 형은, 수파리(守破離)의 수(守)의 부분이라고 말할 수 있습니다. 그것을 배우는 것을 모든 것으로 하지 않고, 거기서부터 스타트하고, 다시금 연구과제를 발견하여 가는 것도 중요합니다. 수의 부분만이 널리 퍼져서는 아취가 없고, 죽도검도에도 연결되기 어렵습니다. 형을 배운 우리들은 지난날의 선생님들

에 가깝게 가도록, 다시금 추구할 필요성을 통감하였습니다.

경남검도회의 김명서님께서 올려주신 글입니다..

검도 수련 요약.

검도는 몸의 힘이나 동작이 검의 길을 제어하거나 방해하지 않는 도리를 익히는 것으로 시작됩니다. 검의 무한한 힘은 검리를 따른 바른 자세의 '빠르기' 에 있기에, 검의 사용은 근육이 아니라 정신과 몸이 한 기합을 통해 일치되는 기력에 있음을 깨달을 때 검은 완성됩니다. 검의 적절한 빠르기는 보통 0.25초 정도이면 적절합니다. 1초4타를 자세를 무너트리지 않고 한다면 훌륭한 것입니다. 만일 이 보다 더 빠른 검을 원하신다면 자세를 버리거나 검리를 혼용할 수밖에 없게 됩니다. 저는 개인적으로 이 이상의 빠르기를 삼가해 주시기를 요구합니다.

신기일체(身氣一體)라는 깨달음 위에 인간 신체의 관절이 움직이는 도리를 따라 발전하게 된 것이 '아이기도(합기도)' 이며 '유도' 입니다. '검도', '아이기도', '유도' 를 비롯한 모든 무도의 중심에는 몸의 중심과 힘의 방향에 대한 물리적 이해와 인간의 정신과 신체가 일치되는 기력에 대한 이해가 있습니다. '기력' 은 모든 사람들의 '호흡' 과 '바른 자세' 에서 충실하게 발생합니다. 들숨과 날숨의 조화를 이루기 위해 아랫배에 힘을 주고, 한 동작의 마무리가 검의 이치에 맞는 자세로 마무리될 때 기력이 충실하다 말할 것입니다. 그러므로 검도 수련에 있어 무엇보다 선행되어야 할 것은 자기 몸에 대한 이해와 정신적인 안정이며, 이 안정감에서 검의 운용에 대한 물리적 이해를 더해가는 것입니다.

이를 위해 가칭 '세심검우회' 로 함께 모인 분들이 검도의 바른 자세를 통해 바른 기력을 가지실 수 있도록 글로써 돕고자 합니다.

몸 풀기를 위한 목검 휘두르기.

(호흡은 치켜 올릴 때 배로 들어쉬고 내릴 때 배로 뱉습니다.)

일격필살의 검일 경우는 치켜 올릴 때 뺄고 쳐 내리며 아랫배의 힘으로 기합을 넣습니다. 단, 이 호흡법은 빠른 머리를 100회 이상 칠 기력이 없을 때는 행하지 않는 것이 바람직 합니다. 그래도 알아 두시기를..)

상하 휘두르기

1 초심자들은 발의 위치를 기마자세로 잡는 것이 옳습니다.

2 칼은 오른 손의 팔꿈치가 쪽 펴진 상태인 '아래' 에서부터 시작합니다.

3 (숨을 들어쉬며) 머리위로 칼을 드실 때, 목검을 감싸고 있는 집게손가락을 이용해 쳐 올리듯이 드십니다.

4 (숨을 빠르게 내쉬며) 오른 손은 큰 원을 그리듯이 밀며, 왼손은 탄경을 이용해 끌어내리듯이 운용합니다.

5 검이 멈추는 순간(결정) 아랫배에 힘을 주며 순간적으로 전신을 긴장시키며, 목검을 감싸고 있는 두 손을 물수건을 찢듯이 찢습니다.

대각선 휘두르기

1 기마자세의 상태에서 왼발을 내밀어 앞굽이 자세를 취합니다.

2 왼발의 선에 맞추어 목검을 수평이 되게 자세를 가집니다(왼손은 왼 허리 부분에 두고 오른 손은 쪽 편 상태로 왼 발의 위치 위쪽에 둡니다).

3 발과 엉덩이가 돌아가지 않도록 고정하며, (숨을 들어킴과 같이) 검을 오른 쪽 어깨 너머로 45도 각을 유지하며 치켜듭니다.

4 (숨을 짧고 크게 내쉬며) 허리와 몸통만의 회전으로 검을 쳐 내립니다.

5 1과 같은 형태로 오른발을 내밀어 앞굽이 자세를 취합니다.

6 2,3,4와 동일한 요령으로 검을 들고 쳐 내립니다.

수평 휘두르기

1 발과 엉덩이, 그리고 시선을 고정하고 몸통만으로 검을 회전시킨다는 것에 유의하십시오.

무릎굴신 머리치기

1 칼의 종류 중에서 '던지는 칼' 을 위한 신체적응 훈련입니다.

2 집게손가락으로 쳐 올리듯이 검을 머리 위로 올리며 무릎을 굽혀 줍니다. 이 때 몸의 체중은 왼발과 오른 발의 앞쪽에 실려 있어야 합니다. 중심이 좋으면 뒤꿈치를 드는 것이 정석입니다.

3 왼손은 탄경을 최대한 하기 위해 목검과 90도에서 130도의 각을 가질 위치로 치켜듭니다. 오른 손은 목검의 코등이가 머리에 있는 가마 위치에 닿을 정도로 내려 잡습니다.

4 무릎을 펴고 동시에 오른 손은 상대의 머리를 향해 직선으로 내뺀듯이, 왼 손은 치켜든 자리에서 턱의 위치쯤에 끌어내리듯이 쳐 나갑니다.

발 바꾸어 머리치기

1 중단 자세에서 발을 바꾸어 왼 발을 앞으로 내 놓음과 동시에 검을 치켜듭니다.

2 왼 허리를 앞으로 미든 듯이 왼 발의 탄력으로 앞으로 나가며 왼 손으로 같이 목검을 잡고 있는 오른 손을 얼굴 앞으로 던지는 듯이 쳐 나갑니다.

* 어깨를 뒤로 움츠렸다 앞으로 움츠리는 연습이 같이 병행되면 좋습니다.

3단 머리

1 ‘던지는 칼’ 이 아니라 ‘베는 칼(일격)’ 의 형태로 검을 운용합니다.

2 하나 집게손가락으로 쳐 올립니다.

3 머리 오른 손은 반원을 그리듯이 밀고

왼 손의 탄경 또한 큰 원을 그리듯이 쳐 내립니다.

이 때, 왼발을 사용해 (오른 발의 앞부분이 땅에 스치듯이) 앞으로 나갑니다.

4 (치는 개수)충실한 중단의 자세를 취함으로 동작을 마무리 합니다.

2단 머리

1 머리 치켜 들과 쳐 내림이 한 호흡이 되게 합니다.

1단 머리

1 (치는 개수) 전 후 스텝을 밟으며 10회를 한 호흡이 되도록 치켜들며 쳐 내립니다.

기본기의 발 운용 연습.

- 오른 발의 앞을 지면과 스치듯이 밀어갈 때, 왼발을 긴장시키며 몸을 밀어주어야 합니다.

- 왼발로 밀어주는 몸이 바르게 나아가기 위해서는 왼 허리를 긴장시킨 상태가 되어야 합니다.

- 오른 발이 중단의 자세에서 앞으로 밀어지는 때, 칼을 들어 올립니다(집게손가락으로 튕겨 올리듯이 들며 머리 뒤에 있는 상대를 찌르는 기분으로 칼을 머리 뒤로 치켜 올립니다). 그리고 왼발에 밀린 몸과 오른 발이 최대치에 이르게 될 때, 결정(격자)이 완료되어야 합니다.

=운동장을 머리 손목 좌허리 우허리의 4단계 격자를 반복하며 도는 수련은, 왼발의 운용(왼발과 왼 허리를 긴장시켜 차고 나가는 것)을 숙달 하며, 오른발이 멈춰지는 순간에 칼의 동작도 완료되게 하려는데 목적이 있습니다. 그러므로 칼을 빠르게 치려는 것 보다는 왼발로 박차고 나아가 오른발과 칼이 동시에 결정되는 법을 수련하는 것에 초점이 있습니다.

기본기는 목검과 가검(진검)과 죽도를 혼용해서 사용할 것입니다.

죽도술은 목검으로 기본기가 완숙해 진 이후에 배우는 것이 좋습니다. 죽도의 휘청임이나 손의 간격으로 인해, 또는 치고자하는 욕구로 인해 기본기를 망치게 되고, 손의 조임을 체득하는데 큰 방해가 가져오기 때문입니다.

* 인터넷 ‘다음’ 사이트의 블로그 ‘약손 서병조의 블로그’ 를 찾아가시면, ‘나의 취미’ 라는 카테고리에 ‘검도’ 라는 향이 있습니다. 여기에 AJFK(일본검도연맹)에서 제작한 검도 홍보 동영상이 있습니다. 28분 분량으로 해서 총 3편이 올라 있는데, 죽도술에 대한 기본적인 것들을 숙지하는데 도움이 됩니다.

검리해설(연격에 대하여)

검도의 기본요소를 단번에 연습할 수 있는 방법이 무엇인가 말하라면, 모든 이들은 “연격” 을 말합니다. 자세를 갖추는 것과 죽도를 통해 상대와의 거리를 알고 그 거리에 알맞게 들어가는 것과 좌우손목의 회전과 격자시의 손의 짐 그리고 기민한 스텝과 아랫배에서부터 솟구치는 호흡의 기운을 한 순간에 융출시키는 수련이기 때문입니다. 그러나 그 템포를 조절하여 느리게 시작해 점점 빠르게 나아가야 합니다. 이를

지키지 않으면 정확한 자세와 상대의 좌우머리 타점으로부터 멀어진 타돌을 익히게 됩니다. 이는 결국 호구를 입은 때 자신의 타격이 자신이 원하는 부위에 타돌되지 않는 결과를 가져옵니다.

세분 동작은 머리, 밀고, 좌 머리부터 앞으로 4회, 뒤로 5회, 중단세, 머리치고 나가기로 구성됩니다.

여기서 우리 검우님들께 당부 드리는 것은 '죽도를 휘둘러 올리는 것과 치는 것을 크고 정확하게 하려는 호방한 마음을 놓치지 마셔야 한다' 는 것입니다.

왼손이 좌우머리를 칠 때 몸의 중심선에서 벗어나는 경우와 빠르게 치려는 단숨은 우리의 마음이 무겁게 단전에 머물지 못하고 가슴에서 널을 뒀다는 의미입니다. 몸의 중심으로부터 용출되는 검의 힘이 가슴의 의욕과 머리의 조급함을 따르는 현란한 검을 제압합니다. 옹은 칼, 바른 검리는 마음으로 칼을 들고 마음을 기울여 하나하나의 동작을 실행하며, 상대를 향해 자기 검이 공간을 가르는 소리를 들으며, 상대의 검과 자신의 검이 부딪치는 몸살을 손끝으로부터 온 몸에 이르도록 느끼며, 자기중심을 지키는데서 세워져 갑니다.

이것을 지키기 힘들 때는 차라리 천천히 한 동작 한 동작을 구분해 정확하게 하는 것이 바른 세심의 도입입니다.

일본 북진일도류(北辰一刀流)

소울전삼랑(小栗全三郎)선생의 검도강화속기록(劍道講話速記録)

부록(付録) 기(技)의 해설(解説)

이것은 1975년 당시 우리나라 사람으로서는 유일하게 전일본검도연맹 으로부터 敎士 8단을 율허 받으시고 내한 하신 재일교포 金河東佰(가네가와 도우하쿠) 선생님께서, 대구를 방문 강의 하신 내용이 나의 검도기술 숙달에 도움을 주셨기에 나 혼자만이 소유하기는 너무나 송구스러워 모든 검도 가족이 함께 기술 연마에 도움이 되었으면 하는 바람으로 여기에 옮기니 참고 하였으면 합니다. 지금은 살아 계시는지, 돌아가셨는지 소식이 끊겨 가슴이 아픕니다. 이것을 먼저 (1)머리치기 기술, (2)머리 방어 기술, (3)손목치기 기술, (4)손목방어 기술, (5)찌름 기술, (6)찌름 방어 기술, (7)허리치기 기술, (8)허리방어 기술, (9)상단에 대한 기술, (10)우 상단에 대한 기술, (11)좌 상단에 대한 기술, 로서 엮었습니다. 참고 하시기 바랍니다.

(1) 머리치기의기술

1)뛰어드는 머리치기(飛翔面)

적과 박자를 맞추어 놓고 적을 주시하면 요란한 죽도 움직임이 보인다, 검선이 위에서 끝날 때 타격 할려 하면 적은 또 요란하게 죽도가 밀어 내려가 있다 이때 끝나는 상태에 있는 것을, 동작 작용이 행해지는 시점에서 방어 할려는 시간을 잡아 이것을 이용해서 유효 타돌을 잡아 내는데 적이 죽도를 밀어 걸어차거나, 밀어 물러가는 것은, 손목을 방어하기 위한 것으로 죽도의 곁(옆)으로 이상한 모양세를 보일때 뛰어들며 머리치기를 한다.(타돌 할 때는, 좌측은 우측의 부근에 바짝 붙이는 요령을 터득하도록 하고 나아갈 때 손은 충분히 뻗쳐 타돌하게하면서 우수를 좌수에 당겨 붙이게 하면 우수의 손목을 충분히 움직여 자연스럽게 타돌이 된다)

2)찍어 올려 머리치기(上面)

적이 이쪽 머리를 타격해 오는 죽도가 이쪽 머리에서 3치내지 1치정도 다가 왔을 때 나의 죽도 중결정도로서 적의 죽도 중결정도를 문질러 찍어 올려(손놀림은 위에서 손목으로 자신의죽도를 머리위로 돌려) 적의 죽도를 떨어뜨리고 머리를 타격한다. 스쳐올려 머리치기와 같다.

3)빼 머리치기(拔面)

적이 손목을 쳐오는것을(밀어 돌려손목 일 때 유효) 빼서 머리(오른손으로 하는 것이 좋은 머리에닿으며 이와같이 뺄때는 직진(直眞)으로 뺀다)를 친다.

4)연장 머리치기(延面)

적과 박자를 맞추어 적의 죽도 위에 다달을 때 적의 죽도 밀어 쏙 내려 보내면, 적이 방어할 요량으로 죽도를 밀어 물리는 순간에 적이 손목을 방어할량으로 옆으로 이상한 몸짓을 할 때에 치는 뛰어들며 머리치기와 같이 원간에서부터 충분히 뛰어들며 가는 재능을 발휘 하여 유효한 머리치기를 한다.

5)손 나누어 머리치기(手割面)

적이 손목으로 쳐오는 것을 우수를 방어 하면서(손을 갑상에 올라 오도록 하여신속하게 모지를 오른쪽의 가슴부위에 오게하여) 왼손은 급히 칼날을 왼쪽으로 틀어 칼끝은 오른손으로 모아 전방에 높게 향하게 하여 적의 죽도를 떨어뜨리면서 좌수와 같이(손목으로 행하는) 모양세가

중계 적의 횡(옆)면을(관자놀이) 타격한다.

6)우편수 회면(右片手廻面)

적이 머리를 쳐올 때 오른쪽으로 받으면서 좌수로 방어하여 받아 흘려 왼쪽 옆머리를 타격한다.

7)좌편수 회면(左)

적이 이쪽의 죽도를 오른쪽으로 눌러 오거나 또는 튀어나올 때 혹은 이쪽으로 적의 죽도를 눌러 튀어나오고 눌리고 튀어나오고 하는 기력을 이용하여 좌수를 되돌려 오른쪽 옆머리를 타격한다.

8)양손 돌려 머리치기(諸手廻面) 右

적이 이쪽머리로 쳐들어 올때와 적이 이쪽의 코등으로 칼끝을 대었을 때 오른쪽으로 눌러 그힘을 이용하여 손목으로 돌려 옆머리를 친다 또는 이쪽에서 적의 죽도를 표면으로 눌러놓고 눌러 되돌리는 힘을 이용하여 돌려 적의 옆머리(橫面)를 타격한다.

9)양손 되돌려 머리치기, 左

이쪽적의 반대(裏)를 양손으로 옆머리를 쳐오는 것을 받아내어 머뭇할 때 바르게 적표면으로 부터돌려 쳐(손목 돌리는 수단) 좌옆머리를 치고 또 적의 죽도를 裏(뒤)로눌러 누리는 힘을 이용하여 좌옆머리를 양손으로 돌려(손목으로 돌려) 타격한다.

10)한손 머리치기(片手面)

적과의 가까운 거리에서 이쪽의 검선이 위에 있을 때 손목을 쳐들어 오는 것을 우수를 그대로 두고 좌수로서 바르게 올려 비스듬하게 오른쪽 옆머리를 친다(좌수는 입 높이로 올려 팔은 활처럼 굽혀 치기로)

11)잘라 떨어뜨려 머리치기(切落面)

적이 이쪽의 손목을 타격해 올 때 적 죽도의 목적지가 이쪽의 손목에서 2치에서 1치에 이르게 될 때 이쪽의 죽도 이면 호의 반정도로서 잘라 떨어뜨려(허리를 조금 밑으로 낮춰) 또는 적이 이쪽의 머리를 쳐올때는, 적의 죽도가 이쪽의 머리에서 3치내지 1치정도로 다가오면 이쪽 죽도의 표면의호 로서 적의 죽도를 잘라 떨어뜨려(죽을 약간 물리는것도 좋다) 머리를 친다.

12)젓혀 넘기는 머리치기(捲面) 右

적의 죽도가 헤이해져 있을 때 오른쪽으로 감아 젓혀 넘겨 적 죽도의 옆으로 돌리는 부분으로 머리를 친다.

13)젓혀 넘겨 머리치기, 左

적의 죽도가 느슨해 있을 때 왼쪽으로 감아 젓혀넘겨 적죽도 옆으로 돌려 밑으로 떨어뜨려 머리를 친다.

14)땅겨 베어 머리치기(張割面)

적의 칼이 불량할 때 또는 칼끝이 헤이해 졌을 때 이칼끝을 위에서부터 땅기고, 칼끝이 위에서 느슨할 때에는 바깥에서 땅겨 쳐서 갈라놓고 적의 죽도를 어지러워 지게 하여 머리를 친다.

15)마주스쳐 베어 머리치기(表擦割面)

적 죽도가 올라가 또 느슨해질 때 마주스쳐베어(이쪽죽도 앞에서 적의 죽도를 깎아올리는것과 같이 문지른다) 적죽도가 어지러워 질 때 머리를 친다.

16)뒤로 스쳐베어 머리치기(裏擦割面)

적 죽도가 올라가면서 또 느슨해 질 때 이쪽 죽도뒷면(裏)으로서 적의 죽도를 스치면서 베어올려 적죽도가 어지러워지는 것을 보고 머리를

친다.

17) 끊어 되돌려 머리치기(切返面)

이쪽에서 적의 좌(우) 옆머리를 타격(왼쪽일때는 오른손은 단숨에 좌수를 덮어쉬우고, 오른쪽 일때는 오른손은 고개를숙이고 좌수는 우르르 는 것과 같은 방법) 하는것과 받았을때 고정되는 것을 끊어 되돌리기로 우(좌)의 옆머리를 타격(최초 타격의 음미는 자신있는 기합의 뜻 되 로 맡겨 타격 즉 몽상으로 밖에 할수 없다) 한다.

18)유인하여 머리치기(誘面)

머리를 치는 표정을 보고 또는 적이 머리를 막아 이쪽으로 되돌려 타격 않는 이유등을 상대로부터 알아내어 그에 따른 되돌려 머리치기를 한 다.

19)물러나며 머리치기(退面)

코등이 싸움일 때 적의 죽도가 느슨해진 것을 감지하고 뒤로 물리면서 퇴격 머리를 친다.

20)응하면서 되돌려 머리치기(應返面)

적이 머리를 쳐 오는 것을 오른쪽 혹은 왼쪽으로 받아 내고(당겨 흘리고)되돌려 바르게 머리를 쳐야 한다(죽 도의 소리와 함께 선방(先方)의 머리를 친다)

★ 북진일도류의 공격과 방어의 방법

대인적 기능(선제로 거는 기술, 응해서 내는 기술)의 집약인 [북진일도류. 小栗全三郎 선생 강화록]에서 공격과 방어의 방법에 대해 서술하 고 있는 부분을 소개합니다.

1. 공격(타돌) 방법

타돌은 반드시 [일도일족]에서 행하는 것을 원칙으로 합니다. 이 때 발구름은 왼발로 차주는 마음으로 밟아나가며, 좌우 양쪽 모두 너무 들면 안 되고, 바닥을 스치는 것처럼 해야 합니다. 또한 양발 동시에 가능한 한 가볍게 밟아들도록 합니다. 오른발로 바닥을 너무 강하게 구르는 것은 그 만큼 그 곳에서 힘의 손실이 생기기 때문에 바람직하지 않습니다.

(1) 한 점으로 집중되는 힘은 무한대이다.

칼날의 코스는 점의 연속, 즉 선이다. 점 하나의 힘은 약하지만, 점의 연속인 선은 무한대의 힘을 발휘할 수 있다. 고로 칼줄기(刃筋:はずじ) 를 바르게 해서 후리면 엄청난 파괴력으로 타격하는 것이 가능하다. 그러나 대개의 사람들은 칼줄기를 올바르게 해서 타돌하려고 함에도 불 구하고 힘으로 타돌하기 때문에 목표물에 닿는 순간 흔들림이 생길 수밖에 없게 된다. 이 때 힘이 들어간 만큼 좌우 흔들림의 폭도 넓어지게 되기 때문에 마치 흔들림의 폭 만큼 넓적한 봉으로 물건을 때리는 것과 같은 꼴이 된다, 이래서는 살은 벨 수 있을 지 모르나 뼈를 자를 수 있는 효과를 기대할 수는 없다. 둔탁한 봉으로 뼈를 자를 수는 없는 노릇이다. 요는 흔들림이 큰 만큼 그 효과는 작게 되기 때문에, 실력의 수준이란 바로 이 흔들리는 폭의 크고 작음과 깊게 관련되어 있다. 그래서 힘을 지나치게 넣지 않고 최대한 흔들림 없이 타돌하는 것이 핵심 이다. 그렇게 되면 죽도도 쉽게 망가지지 않고, 또 맞는 것도 아프지 않으며 자신의 실력도 빠르게 향상된다. 칼줄기를 올바르게 해서 흔들림 없이 타돌하기 위해서는 왼손(왼허리, 왼발)의 힘으로 행하며, 오른손은 직각으로 해서 타돌 순간에 수건을 가볍게 조이는 것처럼, 좌우 양손 의 세끼손가락만으로 힘을 넣어서 손잡이를 조이는 것처럼 하면 흔들리지 않고 잘 베어지며 효과는 매우 크게 된다. 그리고 타돌 후는 바로 손의 쥐는 방법을 타돌 전의 상태로 신속하게 되돌리는 것이 중요하다.

(2) 타돌의 효과는 속도의 제곱에 비례한다

죽도가 상대에게 닿는 부분(칼끝, 타격부위)의 속도를 빠르게 하는 것에 포인트를 맞추는 것이 중요하다. 그러나 대개의 사람들은 손잡이의 속도와 칼끝의 속도가 비슷한 경우가 많다. 그래서 큰 효과를 기대할 수 없다. 칼끝의 속도를 손잡이의 속도보다 빠르게 하기 위해서는 손 목을 충분히 활용하고, 죽도는 왼손을 중심으로 하여 칼끝이 원 운동을 행하는 것처럼 하면 좋다. 그렇게 하면 칼끝은 손잡이보다 수십 배

빠르게 움직일 수 있습니다. 또한 그 중심에서 선단까지의 길이가 길면 긴 만큼 칼끝은 빠르게 움직이기 때문에 그 점에 유의해서 연습해야 할 것이다. 또한 죽도의 빠르기는 동일 행로를 통과할 때가 가장 빠르기 때문에 왕복으로 죽도를 조작할 때, 예를 들면 스쳐올리기, 털어내고 손목치기 등의 경우에는 이것에 유의해서 행하는 것이 중요하다. 나아가 평소의 개인연습(후리기 등 단독연습)에 있어서 죽도, 목도, 진검 등으로 후리기를 할 때 진검 풍이 나오도록 노력하는 것이 중요하다.

(3) 최단거리는 직선이다.

죽도는 상대의 타돌부위와 가능한 한 수평으로 되도록 하고, 좌우 팔꿈치, 손목을 충분히 펴도록 신경 쓰고, 타격했을 때, 찔렸을 때 그 타돌부와 타격하는 죽도가 직선으로 된 때가 가장 짧고, 손목에서도, 찌름에서도 같은 높이로 된 때가 가장 이상적이다. 단지 머리를 쳤을 때에는 오른손이 어깨의 높이, 왼손은 목과 가슴의 중간 정도의 높이가 가장 좋다. 이것을 행함에는 오른손의 파지를 타돌의 순간에 약간 왼손 방향으로 끌어붙이는 것처럼 하면 좋다. 그렇게 하면 오히려 발의 활동이 다소 미흡하더라도 충분히 타돌부위에 닿을 수 있으며, 보다 좋은 효과를 낼 수 있다.

(4) 지구의 인력(引力)을 이용한다.

죽도는 수직으로 쳐내리는 것을 주축으로 하고 횡타는 가능한 한 삼가는 것이 좋다. 횡으로 타격을 할 때에는 사선으로 쳐내리는 경우에 한한다. 만물은 모두 지구의 인력에 영향을 받고 있기 때문에 죽도로 타돌하는 경우에 있어서도 그 인력을 이용하여, 지구의 중심으로 향하도록 쳐내리는 것이 중요하다. 옛부터 [횡타에 명인 없다]라고 말해지고 있는 것은 이러한 이유 때문이다.

(5) 손조임새(手の内)

타돌할 때에는 왼손 오른손 세끼손가락을 약간 강하게 조이고, 조작 후에는 바로 각 손가락의 조임을 원래대로 되돌리는 것이 중요하다. 그래서 죽도의 힘이 엄지와 인지 갈래(股:また)에 걸리도록 하고, 평타로 되지 않도록 손목의 방향은 타돌 부위에 대해서 방향을 꺾어야 하며, 오른손은 죽도가 길어지도록 약간 왼손 쪽으로 좁혀주도록 한다. 또한 타돌시 죽도는 [공 튀기기:まりつき]처럼 치는 힘의 방향과 정반대의 방향(죽도가 나간 길로 되돌아온다)으로 자연스럽게 튀어 돌아와야 한다. 손조임새(手の内)라고 하는 것은 [평소의 죽도의 잡는 방법], [타돌시의 손가락의 짜는 방법], [타돌 후의 짐을 빨리 이전 상태로 되돌리는 것] 세 가지를 말하는 것이다. 이렇기 때문에 손조임새를 잘 하기 위해서는 평소에 항상 손의 짐을 짜고 풀고 하는 것을 숙달해 두는 것이 중요하다. 타돌시 닿는 순간에 좌우 세끼손가락을 약간 강하게 짜고 죽도와 오른손이 일직선으로 되도록 하는 것이 중요하며, 이 때 좌우 양 손목이 재껴지지 않도록 팔과 죽도가 똑바르게 되지 않으면 좋지 않다. 또 쳐내릴 때 타돌부위보다 깊게 눌러치거나, 반대 방향으로 반동이 없는 것도, 아직 손조임새의 작용이 나쁘기 때문이며, 가볍고, 빨리 움직이지 않는 것도, 또 다음 동작으로 바로 이동되지 않는 것도 그 반동력을 잃어버리고 동작하기 때문이다. 그 반동을 훌륭하게 이용하는 것의 의해 다음 동작이 매우 매끄럽게 되는 것이다.

(6) 죽도의 조작은 가능한 한 손목으로 행한다

죽도를 팔 또는 신체로서 조작하는 사람이 많이 있는데, 이것을 손목으로 행하면 가볍고 빠르게 행할 수가 있다. 팔이나 신체로 조작하면 그만큼 움직임이 늦어지게 된다. 손목으로 행하면 죽도의 끝을 빠르게 머리 위로 올릴 수 있고, 비록 상대가 먼저 동작을 일으킨다고 해도 보다 빠르게 타돌할 수가 있다. 손목의 조작을 보다 좋게, 보다 신속하게 원활하게 하기 위해서는 평소 죽도, 목도로 중단자세를 잡고서 칼끝으로 30밀리 정도의 원을 좌우로 빠르게 돌리거나, 또는 X자 등을 그리는 연습을 하면 한층 효과가 있다.

(7) 타돌 후에는 서서히(緩徐に) 원 자세로 돌아오라

타돌 직후 기를 빼거나 또는 너무 성급하게 원 상태로 돌아가려고 하다가 도리어 상대에게 당하는 경우가 많기 때문에 주의하지 않으면 안 된다. 서서히 자세에 변화를 부여해 가면 후타격 당할 염려가 적다. 본(本)을 할 때와 같은 마음으로 행하면 아주 좋다 한편 데노우찌(손매무세, 손조임새)와 마음은 이와 반대로 신속하게 (타격하기 전의) 원 상태로 돌아가는 것이 중요하다. 자세가 좋다고 해도 마음에 틈이 있으면 상대에게 당하게 된다. 따라서 [친 즉시 원래 상태로 돌아간다]고 하는, 존심이 아주 중요하다.

(8) 항상 타돌 할 수 있는 자세를 유지하라

뒷발의 뒤꿈치는 항상 바닥에서 떠 있어야 하고, 붙어 있지 않도록 주의해야 합니다. [소일고 외양간 고친다]는 속담처럼 상대방에 틈이 생긴 것을 보고 뒤늦게 타돌 자세를 갖추는 모양이어서는 도저히 따라잡을 수가 없다. 항상 뒤꿈치를 약간 들어 오른발 뒤꿈치는 종이 한 장 정도의 사이를 벌리고, 왼발의 뒤꿈치는 그보다 약간 크게 사이를 벌리는 것처럼 하는 것이 중요하다.

9) 타돌은 양족이 착지됨과 동시에 이루어지는(달는) 것이 최대의 효과를 발휘한다.

죽도가 발이 착지하지 않은 상태에서 상대의 타돌 부위에 닿는다는가, 또는 발이 닿은 후에 타격이 이루어지면 효과는 적다, 양족(특히 이 경우 좌족의 끌어붙임)의 착지와 동시에 타격이 이루어지는 것이 가장 효과적이다. 고로 발을 잘 때에 좌족으로 행하면 가볍고 빨리 동작을 낼

수 있다. 상대를 타돌할 때에는 [일격일족]에서 행하지 않으면 안 된다.

2. 방어방법

방어도 또한 [일도일족]에서 행하는 것이 원칙이다. 방어를 함에 대개의 사람들은 그 장소에 머물러 행하기 때문에 제압하지 못했을 경우에는 정확히 상대의 타격거리로 되어 강하게 타격 당하는 것이다. 반드시 일보 전진하던가 물러서서 행하지 않으면 안 된다. 가능하면 전진하며 방어하는 쪽이 효과적이지만 물러서면서 방어하는 사람이 많은 것 같다. 손끝으로만 방어하지 말고 발을 잘 활용해서 방어하는 것이 중요하다.

(1) 상대의 늦은 곳을 나의 빠른 곳으로서 처리한다.

[칼끝은 빠르게, 손잡이는 늦게]라는 말에도 불구하고 많은 사람들이 상대의 빠른 곳(칼끝)을 자신의 늦은 곳(코등이 부근)으로 대처하려고 하고 있는데, 이 경우 상대가 움직이기 전에 먼저 막지 않으면 방어할 수 없다. 나의 빠른 곳은 칼끝인데 손잡이를 조금 움직여서 칼끝으로 상대의 가장 느린 곳을 털어내든가, 누르든가 하면 여유있게 처리할 수 있다. 그러나 나의 늦은 곳으로 방어하면 처음 공격은 어떻게든 막아낸다고 해도 막는 동작이 크기 때문에 그 사이에 틈이 생겨서 상대에게 이용당하는 경우가 많다.

(2) 상대의 공격하는 칼을 흘려서 처리한다.

대포알이 참역새의 잎새에 빛나가는 것 같은 이치로 대응해야 함에도 요즘의 검도에서는 대포알을 강철판으로 방어하고 있는 것 같은 연습, 시합을 하고 있는 자가 많다. 상대의 공격해오는 죽도는 자기 죽도의 겉이나 안 능각을 사용하여 스쳐맞거나 스쳐흘리듯 하여 상대의 죽도 방향이 빛나가게 처리하는 것이 중요하다. 받아 멈추게 방어하는 것은 상대의 죽도의 힘이 직각으로 나의 죽도에 그대로 실리게 되어 따라서 반격하는 것이 곤란하게 된다. 따라서 방어에는 빗겨쳐떨어뜨리기, 스쳐올리기 스쳐밀기 또는 받아흘리기 등 그대로 공격으로 전환할 수 있는 방법이 가장 좋은 것이다.

(3) 공격하는 것으로써 방어를 한다

[공방일여] [현대일치]의 교훈과 같이, 방어는 방어만으로 끝나면 안 된다. 상대가 공격할 때 나도 같이 움직여서 상대의 공격을 무력화시키고 동시에 나의 움직임을 공격으로 연결하도록 노력해야 한다. 단순히 방어하는 것에만 그쳐서는 상대의 샌드백에 머물 뿐이다. 즉 상대가 쳐올 때에는 나도 같이 공격해서 하나로 둘을 이루는 동작으로 행하면 여유 있게 처리할 수 있다.

(4) 나의 대도로 나의 정중선을 지킨다.

죽도를 자기의 중심 밖으로 지나치게 벗어나게 하면 그곳에 틈이 생기기 때문에 상하전후좌우 공히 중심을 유지할 수 있도록 유념하는 것이 중요하다. 즉 중단의 자세에서 죽도의 위치가 지나치게 벗어나지 않는 것이 좋다.

근력강화방법

■ 小栗全三郎

북진일도류 小栗上野介篇三郎의 장남으로 명치 16년(1883년)에 출생. 어릴 때부터 엄한 부친에게서 북진일도류를 배웠다. 19세 때 부친 사별. 젊어서 도쿄·나가노에 도장을 세워서 후진을 양성하는 한편, 陸軍 電信隊에 근무(33년). 이후 대정 8년(1919년) 히로시마로 전임. 소화12년(1937년) 동경에 돌아옴. 世田谷大原町에 도장을 세우고 후진의 지도에 힘씀. 소화20년(1945년) 폭격으로 도장 소실. 乃ち小平市로 이사. 同 22년(1947년) 66세로 서거.

1. 서론

스포츠 장면에서의 트레이닝(training)이란 스포츠

활동의 기반이 되는 신체적 운동 능력을 최저 한계에서 최고 한계까지 끌어올리는 자극의 수단이라 할 수 있다. 검도가 경기화된 스포츠의 형태로 변화됨에 따라 검도에도 스포츠적 트레이닝의 개념 도입이 필요한 단계에 왔다. 일부에서는 검도를 스포츠보다는 무도 쪽으로 많이 규정을 하며 검도를 스포츠로 보는 견해에 대해 많은 비판을 가하고 있다. 하지만 검도 시합 행위 자체를 스포츠의 특성에 비추어 볼 때 1) 기술성을 가지고 있고, 2)경쟁성을 포함하며, 3)규칙(rule)에 의한 승부의 세 가지 요소를 충족시켜야 하므로 시합에 있어서는 검도를 스포츠의 한 분야라고 보아도 타당하다. 그러나 이러한 논리로 “검도=스포츠”라는 등식을 성립시키기에는 불충분하다. 즉, ‘검도는 스포츠가 아니라 스포츠성을 띄고 있다’라고 보는 견해가 더 타당할 것이다. 검도 시합 자체가 스포츠 형태 그 자체임은 사실이지만, 이러한 요소 외에도 검도 수련에 내포되어있는 동양 철학적 사상, 기부림, 검도의 본 등의 요소가 존재하는 한 스포츠성이검도의 전부를 차지한다고 단정 지을 수는 없을 것이다. 그러나 검도의 경기적 요소가 수련자의 기량을 평가할 수 있는 유일한 수단이 되어 가고 있는 현실에서 이를 위한 과

학적인 트레이닝법의 도입은 불가피한 하나의 과제로 남는다. 때문에 여기서는 우선 트레이닝에 대한 기본적인 상식을 알아보고 난 뒤, 검토의 실력 향상에 필요한 근력을 증진시키기 위한 트레이닝 방법에 대해 알아보려 한다.

II. 경기력 향상을 위한 트레이닝의 접근

1. 경기력을 향상시키기 위한 트레이닝의 필요성

스포츠에서의 경기력은 신체적 운동 능력과 기술의 능력, 그리고 선수 개인의 성취 의욕과 의지가 뒷받침되어야 하고 정신적인 면과 전략 및 전술 등에 의해 좌우될 수 있다. 그러나, 스포츠 선수의 가능성을 좌우하는 기본 여건은 선천적으로 우수한 여건을 타고난 체력과 체격, 그리고 소질로서 뒷받침된 후천적인 트레이닝으로 볼 수 있다. 여기서 신체적 능력과 운동 능력에 대해 살펴보면, 신체적 능력이란 신체의 기능적인 것과 형태적인 것을 포함시켜 신체의 기능적 자원을 의미하는 것으로서 체력(physical fitness)을 뜻하며, 운동 능력이란 체력과 운동 기술의 조화를 뜻하는 것으로 운동 능력 향상은 뚜렷한 목표를 토대로 한 체계적이고 계획적인 훈련을 통하여 이루어진다. 여기서 지적하고 싶은 것은 운동 자극이라고 할 수 있는 체계적이고 계획적인 훈련이 이루고자 하는 목적에 대한 문제를 어떻게 설정하여 운동 능력을 향상시켜 나아가는가 하는 점이다.

1) 경기력을 향상시키는 직접적인 요인 구체적으로 분류하자면 경기력 (performance)요인은 체력, 기술, 정신력, 지적 능력 등을 들 수 있다.

(1) 체력 체력은 신체적 요인과 생리적 요인으로 나눌 수 있다. 신체적인 요인은 장육과 폭육으로 분류된다. 장육(長育)은 신체의 뼈의 길이에 관계된 부분으로 신장, 상지장, 하지장, 좌고 등 키와 팔다리의 길이 등을 들 수 있으며, 폭육(幅育)은 신체 기관의 발달된 정도에 관계된 부분으로 체중, 피하지방 두께, 상완위, 대퇴위, 하퇴위 등을 들 수 있다. 생리적 요인은 기능에 관한 것을 말하며 근력, 스피드, 민첩성, 근지구력, 유연성, 평형성, 협응성, 지구성 등을 들 수 있다.

(2) 기술 과학적인 사실과 훈련이 뒷받침된 상태에서 개인의 후천적인 노력의 성과로, 오직 반복 연습에 의해서 성과가 결정된다.

(3) 정신력 스포츠 장면에서는 강한 승부욕, 인내, 끈기, 투지 등으로 발휘되는데 이를 뒷받침 해 주는 요인으로는 선수 개인의 동기 유발 수준(신념, 의욕, 목표 의식)과 개인의 성격(적극적인 또는 소극적인 성격)에 의해 정신력의 강도가 결정된다.

(4) 지적 능력 스포츠 장면에서 볼 때 상황 변화에 따라 적절한 정보를 포착하고 거기에 따른 최적의 상태를 취하는 능력으로 운동에 대한 감각, 속도, 깊이에 대한 공간 지각 능력, 평행 감각 능력, 시각, 촉각 및 지능, 정서 등을 통제하는 능력으로서 통찰력과 판단력들이 모두 이에 속한다. 따라서 시합에서의 많은 실전 경험은 지적 능력을 높이는 데 깊은 관계가 있다.

2) 경기력을 향상시키는 간접적인 요인 경기력을 향상시키는 간접적인 요인으로는 물리적 요인과 사회적 요인으로 분류할 수 있다.

(1) 물리적 요인 기후, 시설, 환경 등을 들 수 있다. 기후는 운동 종목에 따라 경기력을 적절히 발휘 할 수 있는 기온과 불쾌지수, 날씨 등이 경기력 발휘에 영향을 미치게 된다. 시설은 장비 관계로서 특히 사이클, 육상, 양궁 등의 선수들에게는 매우 중요시된다. 환경은 선수 자신이 어떻게 경기에 적응을 하는가에 따라 변화한다. 즉, 팀의 분위기 또는 시합장에서 관중이 미치는 분위기 등도 경기력 발휘에 영향을 미치게 된다.

(2) 사회적 요인 사회적 요인으로는 감독 및 코치, 관중, 심판, 동료 관계, 대진운, 매스컴, 새로운 국제 정보, 시합 경험 등을 들 수 있다.

2. 트레이닝의 처방법

의사가 환자의 증상에 따라 적절한 치료를 하듯이, 트레이닝의 처방은 운동을 계획적으로 학습자의 대상과 수준에 따라 적합하게 자극을 줌으로써 보다 높은 효과를 거두는데 있는 만큼 부하(가해지는)되는 자극이 부족하거나 과해서는 안되며 개인의 체력 수준에 맞게 운동 자극이 이루어져야 한다. 즉, 개인별 체력의 수준을 측정하고 평가하여 이를 기초로 부하 운동이 처방되어야 한다. 또 처방된 운동을 실천하면서 효과를 측정하며 재처방을 하게 되는데 이 때는 점증의 원칙(부하를 점진적으로 높여 감)을 적용하는 것이 좋다. 독일의 정신의학자 아론트와 독일의 약리학자 수르츠의 자극 이론을 빌리자면 약한 자극은 생리적 작용만 일으키게 할 뿐이며, 중간 정도의 자극은 생리적 자극을 억제하고, 매우 강한 자극은 생리적 자극을 정지시킨다. 라고 하였다. 여기서 중간 정도의 자극이란, 운동 처방을 위한 적절한 부하운동을 말하는 것으로서 운동 생리학에서는 과부하(over load)라고 하며 인체의 각 기관계가 운동을 하는데 있어 필요로 하는 수준 이상을 상회 할 수 있는 운동 자극으로서 과부하의 목적은 현재 수준의 에너지를 반복하여 발산시킴으로써 보다 큰 에너지를 몸에 비축시키는데 있다. 부하운동의 재처방 즉, 점진의 원칙(progression load)으로서, 운동의 효과는 초기에는 크게 나타나지만 부하량에 적응하면서 그 효과가 점점 둔화되어 운동의 프로그램에 한계를 가져와 재처방이 이루어진다. 즉, 일차 처방에 의한 프로그램에 대하여 인체에 면역이 생겨난 결과 그 이상의 부하량을 높이지 않고서는 운동 효과를 기대하기 어렵다. 그래서 점증의 원칙에 있어 재처방을 내릴 때는 운동의 발현 능력 즉, 근력의 힘을 강화시키고자 할 때에는 운동 강도를 높이며, 운동의 지속 능력 즉, 근지구력을 강화시키고자 할 때는 운동 시간을 길게 잡으며, 운동의 조정

능력 즉, 민첩성, 평형성, 협응성, 유연성을 강화시키고자 할 때는 운동 빈도(횟수)의 요건을 조절하여 재처방을 내린다. 이처럼 점증의 원칙은 현재 수준을 유지하려는 것이 아니고 보다 높은 수준으로 증진시키는 수단이다.

Ⅲ. 검도인 들을 위한 근력 트레이닝법

여기서는 검도의 전반적인 트레이닝이 아니라 근력 및 근지구력을 강화하기 위한 트레이닝에 대해서만 알아보려 한다. 근력은 근육이 발휘할 수 있는 능력을 말하며 검도에 있어서는 타격의 강도에 중요한 일면을 차지한다.

근지구력은 최대근력을 기준으로 다소 낮은 일정한 부하의 근수축을 반복하는 횟수나, 근수축 상태를 유지할 수 있는 능력으로서 검도의 연속 기술 발휘에 있어 중요한 비율을 차지하는 요소로써 부각된다. 그렇다면 검도에 있어서 필요한 근력은 어떤 것들이 있을까? 예전부터 검도 선수들 중에는 완력이 강한 사람이 많았다고 한다. 그렇다고 검도 선수에게 강한 완력만 있으면 된다는 것은 아니다. 다리와 허리 근력은 물론이고, 목과 어깨, 배의 제근력도 무시할 수 없다. 검도에서는 민첩한 움직임이 필요하지만, 그 원동력은 한마디로 근력인 것이다. 다음은 검도에 있어서 필요시 되는 근력 및 근지구력에 관계된 트레이닝 방법들을 모아본 것이다.

1. 다리 근력 강화 트레이닝

- (1) 스쿼트(squat) 양발을 어깨 넓이 정도로 벌린 상태에서 바벨을 어깨에 메고 앉을 때는 천천히 앉고 일어설 때는 힘차게 일어선다. 시선은 15. 정도 위를 바라본다. 초보자는 앉을 때 허리를 굽히거나 무릎을 발의 위치보다 넓게 벌리면 상해를 입기 쉬우므로 주의하여 실시한다. 호흡은 앉을 때 들이 마시고 일어설 때 내 뱉는다.
- (2) 카프레이즈 양발을 어깨 넓이로 벌리고 바벨을 어깨 위로 들어올린다. 바벨을 잡은 손의 위치는 되도록 어깨와 가깝게 잡는 것이 좋으며 허리와 무릎을 곧게 펴고 실시한다. 발밑에 부목이나 발판(약10cm정도)을 대고 실시하면 더욱 효과적이다.
- (3) 점핑 오버 박스 양발을 모은 상태에서 양손에 아령을 들고 중앙의 박스를 좌, 우로 뛰어 넘는다. 초보자는 맨 손으로 실시하며, 점차적으로 아령의 중량을 높여 가는 방법으로 실시하는 것이 바람직하며 무릎은 앞으로 구부리는 것이 바람직하다.
- (4) 플라잉 스피릿 양발을 어깨 넓이로 벌린 상태에서 바벨을 짊어 메고 한쪽 발을 뒤로 길게 뻗 후 상하로 굽혔다 편다. 허리를 곧게 펴야 하며 앞발의 무릎이 직각이 될 때까지 내렸다가 올라가도록 실시한다.

2. 허리, 등 근력 강화 트레이닝

- (1) 백 인쿠스텐션 발목 부위를 고정시킨 상태에서 몸을 곧게 펴고 손은 머리 뒷부분에 깎지를 낀다. 상반신을 밑으로 내린 상태에서 허리와 목, 팔을 이용하여 힘차게 위로 밀어 올린다. 최대한으로 올라갔을 때 목과 팔을 뒤로 힘껏 젖힌다.
- (2) 밴드 오버 로잉 양발은 어깨 넓이 정도로 벌린 상태에서 바벨을 어깨 넓이 정도로 잡는다. 무릎은 약간 구부리고 허리가 굽혀지지 않게 상반신은 앞으로 숙이며, 바벨은 약간 들어올려서 실시한다. 상하로 움직여 주며, 바벨은 명치 바로 밑 부분까지 끌어올린 뒤 내린다. 이 때 바벨 이 바닥에 닿지 않도록 하고 1set(8-12회)가 끝난 뒤 내려 놓는다.
- (3) 밴드 오버 양발은 어깨 넓이로 벌리고 바벨은 어깨 위에 짊어 맨 뒤 무릎은 약간 굽혀 상반신을 앞으로 숙이며 허리가 굽혀지지 않는 범위 내에서 실시하고 다시 바로 선다.
- (4) 스틱렉 딥 리프트 양발과 무릎을 붙인 상태에서 바벨은 어깨 넓이로 잡고 상하로 다리의 앞부분은 스치듯 들어올려 허리가 완전히 펴질 때까지 끌어올린다. 이때 무릎이나 팔이 굽혀지 지 않도록 하여 실시하는 것이 바람직하며 1set가 끝날 때 까지 바벨을 바닥에 내려놓지 않도록 하는 것이 효과적이다.

3. 가슴과 상완, 삼두근의 강화트레이닝

- (1) 바벨 벤치 프레스 벤치에 누워 실시하며 손의 위치는 상완이 몸과 수평이 될 때까지 내렸을 때 상완과 하완이 직각(90.)을 이루도록 잡는 것이 바람직하며, 허리는 벤치와 밀착되지 않도록 허리를 들어주어 실시한다. 자신이 들어올릴 수 있는 무게의 60-80%의 중량을 가지고 실시하며 점차적으로 중량을 높여 가며 실시한다.
- (2) 투 바스트 바벨 칼 발은 어깨 넓이로 벌린 상태에서 바벨 또한 어깨 넓이로 친다. 허리와 무릎을 곧게 펴고 팔꿈치는 자신의 몸과 밀착시켜 팔꿈치의 위치가 변하지 않도록 바벨을 내렸다 올리며 실시한다.

4. 어깨 근력 강화 트레이닝

- (1) 바벨 프레스 발을 어깨 넓이로 벌린 상태에서 바벨을 머리 위로 들어올린 뒤 양팔을 곧게 편다 손에 위치로 상완이 어깨와 수평이 될 때까지 내렸을 때 상완이 하완과 직각을 이루도록 잡는 것이 바람직하며 바벨은 어깨 높이로 내렸다가 힘차게 밀어 올린다. 앞뒤로 번갈아 가며 실시하며 허리도 곧게 펴고, 팔의 근력만으로 실시한다.
- (2) 프론트 레이즈 양발을 어깨 넓이로 벌리고 양손의 위치는 어깨보다 약간 넓게 잡은 뒤 바벨은 어깨 높이로 끌어 올려 실시하는 방법으로

앞으로 밀 때 10-15. 정도 위로 밀어 주고 다시 당긴다. 이 때 허리가 뒤로 젖혀지면 안 된다.

5. 복부 강화 트레이닝

(1) 크런치 바로 누워서 양발과 무릎을 붙이고 손은 머리 뒤로 하여 깍지 낀 후, 발을 엉덩이 부분으로 끌어당긴다. 이때 발바닥은 전면이 바닥에 밀착시키도록 하여 실시한다. 깍지를 낀 손의 양팔꿈치가 양무릎에 닿도록 한다.

(2) 시트 니 투 체스트 벤치에 바로 앉은 뒤 양발 사이에 아령을 끼워 잡아 준다. 앉은 상태에서 무릎이 펴지지 않도록 몸은 약 45. 정도 뒤로 젖히고 머리는 세우며 양손은 벤치를 잡아 준다. 수평 운동으로써 무릎을 폈다 굽혔다로 반복하여 실시한다.

(3) 브이 시트 바로 누운 상태에서 손은 위로 곧게 펴고 발가락은 최대한 당긴 상태로 하여 실시한다. 복근을 이용하여 손과 다리를 최대한으로 끌어당긴다. 한번 실시하면 1set동안 어깨와 발이 바닥에 닿지 않도록 한다.

6. 목 근력 강화 트레이닝

무릎과 팔을 바닥에 대고 엎드린 상태에서 팔은 어깨 넓이보다 약간 넓게 바닥을 짚어 몸이 수평에 가깝게 위치 시킨다. 보조자는 실시자의 왼편이나 오른편에 위치하여 머리 뒤편을 지그시 눌러 준다. 이 때 실시자는 보조자의 힘의 자극이 주어지는 방향으로 힘을 가한다. 보조자는 1회에 3-4초의 자극을 가하면 된다. 자극을 가하는 위치는 실시자의 머리가 몸과 바르게 위치했을 때 자극을 가하는 것이 좋으며 너무 강하게 누르거나 빨리 누르면 실시자가 다칠 위험이 있으므로 지그시 어깨의 위치가 내려오지 않도록 주의하여 실시하는 것이 좋다.

(1)넥 인쿠스텐션

(2) 넥 플렉션

(3) 넥 사이드 플렉션

7. 손목 근력 강화 트레이닝

(1) 레베 레치 바 엑스사이즈 한쪽 손으로 바벨을 잡고 손목을 이용하여 상하로 바벨을 움직이며 실시한다. 어깨가 들리지 않도록 하고 몸이 기울어지지 않으며 손목의 힘만을 사용하여 실시한다.

결론

흔히 트레이닝이라 하면 많은 기구와 거기에 맞는 장소가 준비되어야만 가능하다는 선입견을 가지고 있다. 위에서 제시하는 방법들은 바벨과 벤치만 있다면 어디서나 할 수 있는 근력 트레이닝법이다. 위의 트레이닝을 사용할 때 주의할 사항은 급하게 먹은 밥이 체하듯이, 처음부터 너무 무거운 중량과 많은 횟수를 반복해서는 안 된다는 것이다. 신체 조건이 사람마다 다르므로 개인차를 염두에 두고 트레이닝을 해야 한다. 처음에는 부하를 거의 느끼지 못할 정도의 무게(보통 자신의 최대 근력(한번에 무리없이 들 수 있는 무게)의 60-80%)와 횟수로 시작을 하고 점차적으로 무게와 횟수를 늘려가야 할 것이다. 또한 근력 강화 트레이닝은 꾸준히 계속적으로 실시해야 효과를 볼 수 있다. 보통 6주 이상의 오랜 기간을 실시 해야만 뚜렷한 근력의 증가를 기대할 수 있다고 한다. 오늘날은 시합 상황에서 종전의 머리, 손목, 허리 등의 단순 기술보다는 손목-머리치기, 손목-허리치기, 손목-머리-머리 치기 등의 고도화된 기술이 요구되고 있다. 때문에 검도의 빠른 스피드에 힘을 붙여줄 수 있으면서 연속적인 기술을 부담없이 사용하기 위해서는 근력 및 근지구력의 향상이 중요하게 요구된다. 때문에 이를 합리적으로 트레이닝할 수 있다면 효과적인 경기 운영에 있어 소기의 성과를 기대할 수 있을 것이다.

세심검도는 일도류의 검리를 기초로 무념류에 이르는 길을 찾는 검도 수련을 목적합니다.

마음의 흔들림이 없는 부동심을 지켜 낼 수 있는 몸과 칼이 무념류이기 때문입니다.

여기에는 검리를 따라 검이 가는 길을 자신의 몸이 제어하지 않는다는 철학이 있습니다. 그러므로 선하여 검리를 이해하는 과정이 검도의 시작이고, 검리를 이해할 없는 검도는 몸짓이라는 다소 배타적인 성격을 가집니다. 이는 검리를 따른 검도 수련을 통과한 몸이 부동의 마음을 얻는 것이라는 신념이 있기 때문입니다.

세심검우들께서는 검도 수련에 있어 검리의 철학적 이해를 수련의 경험적 깨달음 보다 우선시하실 수 있기를 원합니다.

자신의 마음과 몸이 일치되기 위해 몸의 깨달음에 자신을 두지 않고, 마음과 몸을 그동안 일깨워 놓은 열조의 검리에 대한 앞에 일치해보는데 수련의 목표를 두시기 바랍니다. 진정한 아류는 지금까지의 검리를 종합할 때 나오는 것입니다. 그리고 그 검리가 가진 것을 몸으로 체득한 후에 자신의 아류가 나오는 것입니다.

이러한 자각위에 세심검도의 기치는 검의 기교를 지극 단순화한 '일격의 검' 을 완성하는데 둘 것입니다.

우리가 삶 속에서 지켜야 할 것은 삶 속에 던져진 우리 자신의 마음입니다. 마음을 지킴이 없이 몸을 지킴이 있을 수 없다는 사실은 인체의 신비에 속합니다. 그러므로 몸의 수련이 마음을 지키는 도구로 있어야합니다. 자신의 드는 생각에 자신의 몸을 움직이는 검도 보다는 자신의 마음을 지키기 위해 몸을 수련하는 검도인들이 되시기를 바랍니다.

검도를 하는데 그 사람의 마음이 넓어지고 깊어지지 않는다면 그것은 병기에 불과합니다.

무에 그리 장황하냐 하지는 마시고, 저는 이 목적으로 검도를 수련한다는 것을 알아 주십사하는 마음을 아주 적극적으로 표현해 드린 것입니다. 한 수 한 수가 시합이 될 수 없는 필사의 검을 '일격의 검'이라 할 때 이것을 소유하려는 목적이 무엇인지를 분명히 마음에 세우지 않으면 안되는 것 아닌지요.

그러므로 감히 제가 보아 마음이 세워지신 부분까지만 나아갈 겁니다. 죽도술에서 머물러도 우리는 값진 수련을 함께하는 것이고, 목도술까지 이르러도 값진 수련이 아니겠습니까. 함께 마음을 나눔이 진정한 검을 수련하는 과정 이라 믿기에 여러 선생님들과 함께 검도 수련의 길을 가는 것이지요.

하나를 바르게 !!!

**거리와 틈(間合)

1. 틈이란 무엇인가? (오오츠카 타다요시, 사카가미 야스히로)

(1) 질문

[질문 1] 「타돌하는 방법은 알 것 같습니다. 하지만, 어떻게 하면 대련중에 상대를 칠 수 있습니까?」

[질문 2] 「예를 들어, 머리를 치고자 마음먹고 정확한 타돌을 하였다면, 그 때 당신은, 도대체 무엇을 근거로 공격 순간을 결정하였습니까? 즉, 공격 순간의 판단 근거는 무엇입니까?」

여러분이라면 이 두개의 질문에 어떻게 대답하시겠습니까? [질문 1]은 검도를 시작한지 얼마 안 된 수련자의 질문이며, [질문 2]는 검력이 상당한 아마추어 검도인으로 부터의 질문입니다. 우리는 10년 정도 이 질문에 대한 대답을 계속 생각해 왔습니다. 우리에게 있어 이 두가지 질문은 일평생 잊을 수 없는 「일생의 보물」과 같이 소중한 질문인 것입니다. 「일생의 보물」이라고 여기는 이유는, 이 질문은 빈틈이란 무엇인가?, 무엇을 근거로해, 언제, 어디를, 어떻게 치면 상대를 칠 수가 있는 것인가?, 라고 하는 검도 기술의 핵심 부분을 가장 날카롭게 질문하고 있다고 생각되기 때문입니다.

만약, 이러한 질문에 시원하게 대답할 수 있게 되면, 검도의 매력을 보다 많은 사람에게 좀 더 알기 쉽게 전할수 있을뿐더러 보다 효과적인 연습법도 개발 할 수 있게 되는 것일 겁니다. 그리고, 반드시 우리 자신이 좀 더 검도를 좋아하게 되는 것이겠지요.

생각해 보면, 지금까지의 검도 지도는, 대부분 동작의 정확함이나 스피드의 빠르기를 중시하면서, 빈틈이나 타돌의 찬스 등은, 대련을 통하여 「자득」하는 것이라 여겨지고 있습니다.. 즉, 초보자에게 동작은 가르쳐 줄 수 있어도, 그것을 언제, 어떻게 사용하면 좋은 것인지 라고 하는 가장 소중한 포인트는 거의 가르쳐 주지 못하고 있는 것은 아닐까요?

분명히 우리는 「공격의 여섯가지 호기」와 「세개가 허락하지 않는 곳」의 가르침을 잘 알고 있습니다. 그러나, 그러한 가르침 중에서, 「호기」가 일어나는 구조나, 「호기」를 만들어 내기 위한 구체적인 방법등에 대해서는 거의 설명되어 있지 않습니다.

(2) 대답하지 못하는 이유는?

그런데, 이런 일은 없습니까? 연습이나 시험 중에서 상대를 쳤는데 「지금 어떻게 쳤습니까?」라고 질문을 받으면 대답이 곤란한 경우가 있었을 것입니다. 정말 난감한 기분이 들게됩니다. 할 수 있는데 대답할 수 없다. 즉, 할 수 있지만, 알고 있지 않은 것입니다.

왜일까요? 우선은 두 가지 이유가 생각해 볼 수 있습니다.

하나는, 「동작의 자동화」 「동작의 반사화」라고 하는 능숙의 메카니즘 그것입니다. 숙련 하면 할수록, 거의 무의식적으로, 즉, 하

나하나 생각하지 않고 상대의 동작을 주고받거나 공격 할 수 있게 됩니다. 하나하나 생각하지 말고 반응 할 수 있도록 되는 것이기 때문에, 이것은 머릿속에 기억으로서는 남지 않는다, 즉 자신의 기술을 해설할 수 없게 되어 버립니다.

또 하나는, 빈틈이나 타들의 찬스에 대한 지도를 거의 받지 못했지만 그것들을 「자득」 해서 다른 사람에게 설명 할 수 있는 「틈의 원리」(수학이나 물리의 방정식이나 법칙과 같은 것)가 머릿속에 들어 있지 않아서 일 것입니다.

「반복에 의해 습득한 타들」 이상으로 「타들의 메카니즘」을 아는 것이 매우 소중하다고 생각하고 있습니다. 예를 들어, 틈이 발생하는 메카니즘을 몇 개의 「방정식」이나 「법칙」으로 이해할 수 있었다면, 목표를 명확하게 하여, 보다 효율적으로 수련의 목표에 도달할 수 있을 것입니다. 「안다」 것에 의해서 보다 효과적인 연습법을 생각해 내거나 서로 서로 가르치면서 모두 잘 되어 가는 것이 가능해집니다.

검도를 보다 좋은 문화유산으로서 후세에게 전하고 세계 각국의 사람들에게 검도를 보급하기 위해서는 「안다」라고 하는 것이 필요하다고 생각합니다.

그럼, 빈틈에 대한 우리의 생각을 제고해 보도록 합시다. 이것은, 모두가 내건 질문에 대한 우리 나름의 최선의 대답입니다. 여러분의 솔직한 의견과 비판을 기대합니다.

(3) 틈의 방정식을 이해하기 위한 예~3개의 빈틈

틈이란 「방어할 수 없는 순간」 이다라고 정의할 수가 있다. 상대에게 타들하기 위해 속도가 움직이기 시작하고 나서 타들 부위에 닿을 때까지의 시간은 약 0.3초입니다. 이것에 대해서 방어의 동작에 걸린 시간은 대략 그 반입니다. 동작의 시간부터 잰다면 방어의 동작이 압도적으로 유리합니다. 이런 상태에서 상대방로부터 한판을 빼앗기 위해서는, 상대가 「방어할 수 없는 순간」을 노려 치지 않으면 안됩니다.

그럼, 상대가 「방어할 수 없는 순간=틈」이란, 어떠한 것일까요. 이것을 우리나라대로 정리해 보면 우선 표-1과 같이 분류 할 수 있을 것입니다.

조금 자세히 보겠습니다.

(3)-A 방어 늦은 순간

예를 들어, 머리나 손목의 「타들순간」을 생각해 봅시다. 먼저 말한 것처럼, 동작의 시간만 보면 분명히 방어가 압도적으로 유리하네요. 그러나, 실제로는 그대로 뛰어들어 친 손목이나 머리도 그대로 타들됩니다. 왜인니까. 포인트는 두개 있는 것처럼 생각합니다.

(3)-A-1 「상대의 공격을 분별할 수 없는 순간」

첫 번째로 보셔야 할 점은 방어에 필요한 「반응 시간」입니다. 즉, 방어의 동작을 개시하기 위해서는, 그 전에 상대의 공격을 알아채어 「이번 공격은 머리가 아니라 손목이구나!」라고 판단하지 않으면 안됩니다. 즉, <<언제>><<어디>>를 쳐 오는 것인가의 분별입니다. 이 분별에 필요할 시간을 「반응 시간」이라고 합니다만, 이것이 길어지면, 방어에 필요한 시간이 길어져버려 상대에게 맞아 버립니다. 상대가 <<언제>><<어디>>를 쳐 오는 것인가 분별 할 수 없고, 「반응 시간」이 길어져 버린 순간에 틈이 태어난 것입니다. (그림-1)

이것은, 심리적으로 생기는 빈틈입니다. 선입관이나 굳게 결심해에 의해 자신으로부터 「판단 미스」를 일으키거나 집중력을 빠뜨려 복으로 하고 있는 순간도 이 빈틈에 포함됩니다.

따라, 공격하는 옆으로부터 말하면(자), 상대에게 <<언제>><<어디>>를 공격 하려고 하고 있는 것인가를 찰지 되지 않게 하는 것, 종래의 검도의 용어로 말하면(자) 「색을 보이지 않는다」 「시초를 모르게 한다」라고 하는 것, 상대가 집중력을 빠뜨리고 있는 순간을 적확하게 간파하는 것 등이 중요합니다.

(3)-A-2 「근거리까지 접근 된 순간」

두 번째는 거리입니다. 「일족일도의 거리」에서는 방어가 유리합니다만, 매우 가까운 거리-극단의 거리, 예를 들어 머리카락이나 손목에서 10~20센치 전까지 가까워질 경우에는, 이 관계가 역전해, 방어보다 공격의 시간이 빨라집니다(그림-2). 이것은 거의 물리적으로 발생하는 빈틈이라고 해도 좋을 것이다.

이러한 두개의 포인트로부터 보면, 예를 들어, 고단자가 자주 사용하는 「자세를 바꾸지 않고 그대로 한 걸음다가가서 타돌하는 머리」라고 하는 것은, 이러한 틈의 성질을 훌륭하게 이용한 공격이라고 생각합니다. 즉, 상대에게 <<언제>><<어디>>를 쳐 오는 것인가를 파악 되지 않게 하면서, 근거리에 가까워져 「방어가 늦은 순간」을 만들어 내는 것입니다(이 때 게다가 빈틈 B-2로 말하는 것 같은 시간차 공격을 사용하고 있는 경우도 많이 있습니다). 언뜻 보기에 단순한 단발적인 기본 치는 것과 같이 보이지만, 거기에는 이러한 구조가 있다고 생각됩니다.

(3)-A-3 「죽도의 자유가 빼앗겨 버린 순간」

상대에게 죽도를 누를 수 있거나 죽도를 감아 떨어뜨려지거나 할 경우는, 이것은 피하고 싶어도 피할 수 없습니다. 물리적으로 방어가 불가능합니다. 「죽도누르기」나 「감아돌리기」는 틈을 만들어 치는 전형적인 방법입니다.

(3)-B 방어를 오인한 순간

이 틈도 다음의 두개로 나누어 파악할 수가 있다고 생각합니다.

(3)-B-1 「공격당하는 부위를 피한 순간」

머리, 손목, 허리, 찌름의 타돌부위는 각각 상하, 좌우, 전후 위치에 있습니다. 그러니까, 어딘가 하나의 부위를 죽도로 피하면, 반드시 다른 어딘가의 부위가 비어 버립니다. 그림-3은 가장 자주 사용되는 머리의 피하는 방법입니다만, 이 경우라면 위로부터 우측머리, 찌르기, 손목, 우측허리, 좌측허리 총 5개소의 부위가 텅 비어 있게 됩니다. 손목과 허리를 피할 경우는 머리와 찌르기가 빡니다 (그림-4, 5).

이 틈을 만들어 내는 전형적인 방법은, 페인트 공격입니다. 머리의 페인트를 예로 들면, 머리를 치는 모습을 보여주면 상대는 머리를 피하게 됩니다. 그순간 우측머리, 찌르기, 손목, 좌우허리 5개소의 어딘가를 타돌합니다. 페인트라는 것을 타돌부위의 <<어디>>를 칠까를 상대가 추측하도록 유도한후 그 방어를 피하여 타돌하는 것입니다.

(3)-B-2 「타돌부위를 피하는 것을 그치는 순간」

예를 들어, 「머리치기」라고 생각해 머리를 피했지만 공격하지 않는다고 생각하여 피하는 것을 그만두고 원래 자세로 돌아오려고 한 순간이 틈입니다. 「피하는 것을 그칠때의 틈」이라고 해도 괜찮을 것이다.

이 틈을 만들어 내는 전형적인 방법은, 시간차 공격입니다. 공격의 순간을 상대에게 보여 방어토록한후 그것이 종료할 때를 노려 타돌하는 것입니다.

물론, 이 두개를 연속적으로 사용하는 공격도 있습니다.

어쨌든, <<어디>>나 <<언제>>에대한 정보를 상대에게 주어, 이에 대한 반응을 보고나서 발생하는 틈입니다.

(3)-C 방어에의 변경이 곤란한 순간

이 틈은 세개로 나누어 파악하는 것이 알기 쉽다고 생각합니다.

(3)-C-1 「공격하러 나오려고 한 순간」

자신이 공격하러 나오려고 한 순간부터는 마음도 몸도 방어자세로 새로 바꾸는 것은 매우 곤란합니다. 「맞는구나」)라고 생각해도 취소 할 수 없습니다(주-3).

이 틈을 치는 전형적인 방법이, 누름손목, 누름머리, 머리피해허리치기입니다.(그림-6).

(3)-C-2 「공격중~공격이 끝난 순간」

공격중에서 공격이 끝난 직후까지는 방어의 자세로 새로 바꾸는 것이 매우 곤란합니다.

그러니까, 상대의 공격을 주고 받은 직후에 재빠르게 반격 하면, 이 빈틈을 칠 수가 있습니다. 「되돌리는 기술」 「인쇄를 마치고

기술」 「떨어뜨리는 기술」 이, 이 틈을 치는 전형적인 방법입니다(그림-7).

(3)-C-3 심리적 틈

또다른 빈틈은, 심리학으로 말하는 것으로 「심리적 불응기」에 해당한다고 생각합니다. 간략하게 설명합니다. 일반적으로, 짧은 간격(있는 실험에서는 0.5초 이내)으로 다른 자극이 나올 경우에는, 나중에 나온 자극에 대한 반응 시기가 통상보다 훨씬 길어져, 동작이 늦어 버립니다. 이것을 「심리적 불응기」라고 부르고 있습니다만, 이것은 인간을 처리 할 수 있는 capacity를 넘어가고 있기 위해서(때문에) 일어나는 현상이라고 생각되고 있습니다(주-4).

예를 들어, 상대가 들어 허리를 치는 것을 보고나서 「함정이었다!」라고 생각해도, 피하는 제2의 동작을 곧바로 취할 수 없는 이유는 이러한 인간의 심리의 구조에 의해 잘 설명할 수가 있습니다.

2. 무술의 사정거리 - 간합(間合)

무술에도 사정거리가 있다. 주먹, 혹은 발을 뺀어 상대를 맞출 수 있는 거리를 말한다. 이걸 어느 무술의 전문가되시는 분이 간합(間合)이라는 단어로 정의를 내린 바 있는데 필자도 이 용어를 빌려 몇가지 이야기를 하고자 한다. 일대일의 대결에서도 마찬가지로 특히 여러명이 달려들 때는 간합과 위치, 타이밍등은 아주 중요하다. 어쩌면 싸움자체의 기술보다 이것이 더 중요할지도 모르겠다. 싸움의 달인인 시라소나나 최영의씨 경우에도 무리와 격투할 때 이 부분을 항상 염두에 두고 싸웠다고 한다(물론 이런걸 이론적으로 생각하면서 싸우지는 않았겠지만 어쨌든). 즉 한명의 상대가 나에게 피해를 줄 수 있는 사정거리와 공격자의 위치와 각도(만약 이 간합을 무시하게 되면 같은편끼리 데미지를 입을 수 있으며 때문에 공격부위가 제한되어 강도가 약화될 수밖에 없다) 등을 계산하지 않고 무턱대고 싸운다면 단순계산으로 한명이 아무리 강하다 해도 여러명을 이길 수 없는 것이다. 실전 무술에 있어서 이 간합이라는 단어는 무술의 핵심이라고 해도 과언이 아닐정도로 아주 중요한 용어이다. 대련을 하든 싸움을 하든 주먹을 뺀고 발을 휘두를때 그 사정거리 안에 들어와야 상대를 칠수가 있다. 그러므로 이 간합을 무시하면 헛손질을 하게된다는 말이 된다. 태권도장에서 유치원생이나 국민학생들이 부모들이 보고있는 발표회에서 번쩍번쩍 점프회축만을 허공에 해대는게 바로 영화의 영향이며 무식의 소치이다. 그러한 큰동작은 마지막 결정타에서나 가능한것이며 시도 때도없이 점프회축을 남발하는 영화라면 이미 그 첫 장면만으로도 무술감독의 역량을 쉽게 짐작하게 한다. 그러한 감각으로 전체 드라마액션을 용이하게 끌고갈리 없기 때문이다. 다시 제대로 된영화를 한번생각해 보자. 이소룡의 영화에서 마치 게걸음처럼 슬쩍슬쩍 상대에게 다가가는 장면, 시선의 교차, 호흡..이게 바로 간합을 유지하려는 동작이다. 검술영화에서 상대방과 노력하면서 지그재그로 움직이는 동작들, 이것역시 간합을 맞추려는 동작의 연속이된다. 그러니 영화에서 괜히 폼잡으려고 빙글빙글도는 그러한 자세는 실전에서도 충분히 있을수 있는 장면이라는 이야기다. 물론 어설픈영화에서 시간때우기로 너무도 많이 사용되어서 낡은 장면이 되기는 했지만 어쨌거나... 실제 무술이나 경기중 뛰어난 간합을 보여주는게 일본의 검도와 펜싱이다.이다. 이 두 가지가 가장 뛰어난 무예라는 뜻은 아니다. 빠르게 사정거리를 좁히거나 넓히지 않으면 역공격을 당할수 밖에 없는 장거리 무예의 특성상 간합이 발달되었다는 이야기다. 우리나라의 중도나 중국검과는 조금다르다. 몸집이 비교적 외소했던 당시 일본인들의 신체적 특성에도 불구하고 이상하게도 일본은 장도가 발달되었다. 무기의 경우 칼의 종류에 따라 싸우는 방식을 달리하게 되고 (물론 권법도 마찬가지로)상대의 칼과 체격조건을 보게되면 그가 싸우는 방식을 대충 짐작을 할수 있게 된다. 무예에대한 깊은 논의를 하자는건 아니고 이런 특성을 알게되면 영화상에 아기자기한 드라마를 넣을수 있다는 말이다. 와호장룡에서 후반부에서 장쑤이가 훔쳐간 보검을 되찾으려고 양자경과 벌이는 격투를 한번 생각해보자. 장쑤이가 쓰는 보검은 양날 건이며 보통 찌르는 형식의 칼이다. 외소한 체구의 그녀가 즐겨사용할수 있는 칼이 되겠다. 그런데 이게 희귀한 보검이라 상대의 무기가 부딪치는 데로 똑똑 부러져 나간대(말도 안되는 이야기지만 요건 넘어가기로 하자)무기가 부러지면 양자경은 다시 무기를 집어든다. 무기의 종류에 따라 양자경의 몸놀림은 자유자재로 변한다. 자세히 다시한번 보라. 그 무기로 할수 있는 묘기를 하나정도씩은 꼭 넣었다. 다른 무기로는 나올 수 없는 동작들이다. 이게 영화의 액션 드라마를 연출하는 원화평균단의 노하우다. 어느 시나리오작법서에 이런글을 본적이 있다. A라는 인물 대사와 B라는 인물의 대사가 있는데 이 두 대사를 바꾸어 집어넣어도 별로 티가나지 않는그런 시나리오는 일단 기초가 부족한 시나리오라는 말이다. 마찬가지로 장쑤이의 동작과 주윤발의 액션을 바꾸어도 별 차이가 없다면 그

것은 죽은 액션이며 같은 묘기만 반복되는 그러한 액션영화는 아무리 화려한 묘기를 집어넣고 흥내냈더라도 죽은 액션에 불과하다는 말이다. 특히 우리나라의 요즘영화들이 많은 돈을 들이고도 액션부분이 티가 나지 않는건 이러한 기본적인 사항을 무시하기 때문이며 또 전체적인 영화를 볼줄아는 무술감독이 없다는 말이다. (요기서 조금 후퇴하자면 이걸 전적으로 무술감독만의 잘못은 아니다.) 어쨌든 장쯔이와 양자경의 결투에서 가장 재미있는 드라마는 후반부에 나온다. 무쇠창(왼쪽사진중 오른쪽..무기의 정확한 이름을 모른다. 죄송^^)를 들고 공격하려다가 그무게에 의해 제풀에 넘어지는 장면..이게 백미다. 만약 어설픈 무술감독이라면 여기에서도 가법에 쇠철봉을 휘두르면서 드라마의 마무리를 짓지 못하고 갈팡질팡... 액션영화흐름상 간함이 필요할때가 되었고 그걸 이런식으로 표현한 것이다. 문장으로 보면 쉽표가 되겠다.

3. 시간, 타이밍, 틈

” 시간”

시간을 멈출 수가 있는가? 아주 시간을 세운 것처럼 할 수 있다. 예를 들어, 상대의 헛점을 공격한다든가, 속도를 조작해 주의를 속도에 향하게 하고 있는 동안에 발을 내딛을 수 있다.

” 타이밍”

시간은 몸의 실제의 움직임인데 반해, 타이밍을 잡는 것은 자신의 리듬을 상대가 읽지 못하게 하고 상대의 리듬을 읽는 것이다. 상대의 리듬을 깨지 않고 공격해서는 여간해서 승리하기 어렵다. 특히 받아치기 기술의 경우 상대의 리듬을 읽지 않으면 성공하기 어렵다.

” 틈”

이것은 시간의 개념과 비슷하나, 주된 내용은 기술의 시작과 끝의 사이를 없애는 것이다. 선 동작이 길면 상대가 알아채서 상대에게 방어나 공격의 틈을 주게 된다.

한 판을 취하기 위해서는, 자세나 동작이 바른것도 필요하지만, 그것만가지고 한판을 취할 수 없다. 한 판을 취하기 위해서는 공격의 기회를 잡는 것이 중요하다.

일본 북진일도류(北辰一刀流)

소울전삼랑(小栗全三郎)선생의 검도강화속기록(劍道講話速記錄)

부록(付錄) 기(技)의 해설(解說)

이것은 1975년 당시 우리나라 사람으로서는 유일하게 전일본검도연맹 으로부터 敎士 8단을 율허 받으시고 내한 하신 재일교포 金河 東佰(가네가와 도우하쿠) 선생님 께서, 대구를 방문 강의 하신 내용이 나의 검도기술 숙달에 도움을 주셨기에 나훈자만이 소유하기 는 너무나 송구 스러워 모든 검도 가족이 함께 기술 연마에 도움이 되었으면 하는 바램으로 여기에 옮기니 참고 하였으면 합니다. 지금은 살아 계시는지, 돌아 가셨는지 소식이 끊겨 가슴이 아픕니다.

이것을 먼저 (1)머리치기 기술, (2)머리방어 기술, (3)손목치기 기술, (4)손목방어 기술, (5)찌름 기술, (6)찌름 방어 기술, (7)허리치기 기술, (8)허리방어 기술, (9)상단에 대한 기술, (10)우 상단에 대한 기술, (11)좌 상단에 대한 기술, 로서 엮었습니다. 참고 하시기 바랍니다.

(1) 머리치기의기술

1)뛰어드는 머리치기(飛翔面)

적과 박자를 맞추어 놓고 적을 주시하면 요란한 죽도 움직임이 보인다, 검선이 위에서 끝날 때 타격 할려 하면 적은 또요란하게 죽도가 밑으로 내려가 있다 이때 끝나는 상태에 있는 것을, 동작 작용이 행해지는 시점에서 방어할려는 시간을 잡아 이것을 이용해서 유효 타돌을 잡아 내는데 적이 죽도를 밑으로 건너차거나, 밑으로 물러가는 것은, 손목을 방어하기 위한 것으로 죽도의 곁(옆)으로 이상한 모양세를 보일때 뛰어들며 머리치기를 한다.(타돌할때는, 좌측은 우측의 부근에 바짝 붙이는 요령을 터득하도록 하고 나아갈 때 손은 충분히 뺏쳐 타돌 하게하면서 우수를 좌수에 당겨 붙이게 하면 우수의 손목을 충분히 움직여 자연스럽게 타돌이 된다)

2)찍어 올려 머리치기(上面)

적이 이쪽 머리를 타격해 오는 죽도가 이쪽 머리에서 3치내지 1치정도 다가 왔을 때 나의 죽도 종결정도로써 적의 죽도 종결정도를 문질러 찍어 올려(손놀림은 위에서 손목으로 자신의죽도를 머리위로 돌려) 적의 죽도를 뜯어떠리고 머리를 타격한다. 스쳐올려 머리치기와 같다.

3)빼 머리치기(拔面)

적이 손목을 쳐오는것을(밑으로 돌려손목 일 때 유효) 빼서 머리(오른손으로 하는 것이 좋은 머리에닿으며 이와같이 뺄때는 직진(直眞)으로 뺏다)를 친다.

4)연장 머리치기(延面)

적과 박자를 맞추어 적의 죽도 위에 다달을 때 적의 죽도 밑으로 쑥 내려 보내면, 적이 방어할 요량으로 죽도를 밑으로 물리는 순간에 적이 손목을 방어할량으로 옆으로 이상한 몸짓을 할 때에 치는 뛰어들며 머리치기와 같이 원간에서부터 충분히 뛰어들어 가는 재능을 발휘 하여 유효한 머리치기를 한다.

5)손 나누어 머리치기(手割面)

적이 손목으로 쳐오는 것을 우수를 방어 하면서(손을 갑상에 올라 오도록 하여신속하게 모지를 오른쪽의 가슴부위에 오게하여) 왼손은 급히 칼날을 왼쪽으로 틀어 칼끝은 오른손으로 모아 전방에 높게 향하게 하여 적의 죽도를 떨어들이면서 좌수와 같이(손목으로 행하는) 모양세가 좋게 적의 횡(옆)면을(관자놀이) 타격한다.

6)우편수 회면(右片手廻面)

적이 머리를 쳐올 때 오른쪽으로 받으면서 좌수로 방어하여 받아 흘려 왼쪽 옆머리를 타격한다.

7)좌편수 회면(左)

적이 이쪽의 죽도를 오른쪽으로 눌러 오거나 또는 튀어나올 때 혹은 이쪽으로 적의 죽도를 눌러 튀어나오고 눌리고 튀어나오고 하는 기력을 이용하여 좌수를 되돌려 오른쪽 옆머리를 타격한다.

8)양손 돌려 머리치기(諸手廻面) 右

적이 이쪽머리로 쳐들어 올때와 적이 이쪽의 코등이로 칼끝을 대었을 때 오른쪽으로 눌러 그힘을 이용하여 손목으로 돌려 옆머리를 친다 또는 이쪽에서 적의 죽도를 표면으로 눌러놓고 눌러 되돌리는 힘을 이용하여 돌려 적의 옆머리(橫面)를 타격한다.

9)양손 되돌려 머리치기, 左

이쪽적의 반대(裏)를 양손으로 옆머리를 쳐오는 것을 받아내어 머뭇할 때 바르게 적표면으로 부터돌려 쳐(손목 돌리는 수단) 좌옆머리를 치고 또 적의 죽도를 裏(뒤)로눌러 눌러는 힘을 이용하여 좌옆머리를 양손으로 돌려(손목으로 돌려) 타격한다.

10)한손 머리치기(片手面)

적과의 가까운 거리에서 이쪽의 검선이 위에 있을 때 손목을 쳐들어 오는 것을 우수를 그대로 두고 좌수로서 바르게 올려 비스듬하게 오른쪽 옆 머리를 친다(좌수는 입 높이로 올려 팔은 활처럼 굽혀 치기로)

11)짚라 떨어뜨려 머리치기(切落面)

적이 이쪽의 손목을 타격해 올 때 적 죽도의 목적지가 이쪽의 손목에서 2치에서 1치에 이르게 될 때 이쪽의 죽도 이면 호의 반정도로서 잘라떨어뜨려(허리를 조금 밀고 낮춰) 또는 적이 이쪽의 머리를 쳐올때는, 적의 죽도가 이쪽의 머리에서 3치내지 1치정도로 다가오면 이쪽 죽도의 표면의호 로서 적의 죽도를 잘라 떨어뜨려(죽을 약간 물리는것도 좋다) 머리를 친다.

12)젓혀 넘기는 머리치기(捲面) 右

적의 죽도가 헤이해져 있을 때 오른쪽으로 감아 젓혀 넘겨 적 죽도의 옆으로 돌리는 부분으로 머리를 친다.

13)젓혀 넘겨 머리치기, 左

적의 죽도가 느슨해 있을 때 왼쪽으로 감아 젓혀넘겨 적죽도 옆으로 돌려 밀고 떨어뜨려 머리를 친다.

14)땅겨 베어 머리치기(張割面)

적의 칼이 불량할 때 또는 칼끝이 헤이해 졌을 때 이칼끝을 위에서부터 땅기고, 칼끝이 위에서 느슨할 때에는 바깥에서 땅겨 쳐서 갈라놓고 적의 죽도를 어지러워 지게 하여 머리를 친다.

15)마주스쳐 베어 머리치기(表擦割面)

적 죽도가 올라가 또 느슨해질 때 마주스쳐베어(이쪽죽도 앞에서 적의 죽도를 깎아올리는것과 같이 문지른다) 적죽도가 어지러워 질 때 머리를 친다.

16)뒤로 스쳐베어 머리치기(裏擦割面)

적 죽도가 올라가면서 또 느슨해 질 때 이쪽 죽도뒷면(裏)으로서 적의 죽도를 스치면서 베어올려 적죽도가 어지러워지는 것을 보고 머리를 친다.

17)끊어 되돌려 머리치기(切返面)

이쪽에서 적의 좌(우) 옆머리를 타격(왼쪽일때는 오른손은 단숨에 좌수를 덮어쉬우고, 오른쪽 일때는 오른손은 고개를숙이고 좌수는 우르르는 것과 같은 방법) 하는것과 받았을때 고정되는 것을 끊어 되돌리기로 우(좌)의 옆머리를 타격(최초 타격의 음미는 자신있는 기합의 뜻 되로 맡겨 타격 즉 몽상으로 밖에 할수 없다) 한다.

18)유인하여 머리치기(誘面)

머리를 치는 표정을 보고 또는 적이 머리를 막아 이쪽으로 되돌려 타격 않는 이유등을 상대로부터 알아내어 그에 따른 되돌려 머리치기를 한다.

19)물러나며 머리치기(退面)

코등이 싸움일 때 적의 죽도가 느슨해진 것을 감지하고 뒤로 물리면서 퇴격 머리를 친다.

20)응하면서 되돌려 머리치기(應返面)

적이 머리를 쳐 오는 것을 오른쪽 혹은 왼쪽으로 받아 내고(당겨 흘리고)되돌려 바르게 머리를 쳐야 한다(죽도의 소리와 함께 선방(先方)의 머리를 친다)

[출처] [\[본문스크랩\] 북진일도류 소울전삼랑 선생의 검도강화속기록 부록: ...](#) |작성자 심견

운행님.

접전을 할 때 우리는 아직 그저 뛰어드는 상태에 있습니다. 중심을 흔들며 들어간다는 것에 대한 수련이 없습니다. 그저 털거나 제끼는 선에 있지요. 이제 이 자료를 잘 보시며 숙지하시기를 바랍니다. 내년 봄에는 같이 호구입고 정식으로 대련을 해 보는 시간이 주어질 수 있기를 바랍니다. 몸으로 제 검선을 죽이는 법을 배운다는 마음으로 다가서 보세요. 그리고 고천(후루가와)선생의 글 속에서 '감는다'는 표현은 상대의 죽도 밑으로 나의 죽도를 숨기며 상대 죽도가 기울어진 틈으로 내 죽도를 잠수함이 머리부터 떠오르듯이 치켜 올리는 것을 의미합니다. 그러므로 굳이 상대 죽도의 반대로 떠오르는 것이 아니라는 점을 주의해 주세요.

시단주 드림.

안(裏)으로부터 상대의 중심을 취하는 후루가와 씨.

중심을 차지할 때 후루가와 씨는 상대의 죽도 힘을 이용하는 경우도 있다.

먼저 죽도 바깥쪽에서부터 상대와 서로 중심 다툼을 벌인다.(검선을 통하여 상대 의 기분을 탐색한다)

이어 상대가 중심을 차지하기 위해 죽도에 힘을 넣는 것을 감지하면 즉시 죽도를 밑으로부터 감듯이 하여 상대 죽도의 안쪽으로 돌린다. 그러면 상대는 죽도에 힘을 넣고 있었기 때문에 순간적으로 중심을 잃고 중앙선에서 벗어나게 되며, 반대로 후루가와씨의 죽도는 상대의 중앙선을 차지하게 되는 것이다.

중심 싸움에서 이긴 후루가와씨는 상대의 중심을 깨고 머리로 뛰어들 수 있다.

—후루가와(古川和男) 교사 7단

* 약력

1954년 5월 생.

서해학원고교(나카사키)에서 동해대학에 진학.

현재 동해대학 제4고교 교원.

1978년 24세때 전일본 선수권대회 첫 출전하는 등 모두 10회 출전.

1979년 2위.

1988년 7단 취득 후에도 7단 대회에서 우승, 2위, 3위 각 1회씩의 성적을 거둠.

그외 일본 동서대항전, 세계선수권대회(개인 2위), 전국 교직원 대회 등에 출전.

평생 수련이라고 하는 검도 세계에서 다감한 고교생들을 지도하는 후루가와 씨의 처지는 어렵다. 승리 추구와 제자들의 장래를 위한 기본 다듬기. 표면적으로 보면 이 두 가지 목표는 자석의 남북과 같이 반대에 위치하는 것 같이 생각되나, 양자는 깊은 부분에서 서로 통하고 있다. '지금'을 살면서 '미래'를 응시하는 후루가와 씨의 몸 안에는 고교생 때부터 현역 선수까지를 납득시키는 무엇인가가 있다. 이번에는 검선의 공세에 대해 자신의 경험을 기초로 하여 설명해 주었다.

1. 상대의 마음을 움직였을 때가 타격 기회.

'시카게' 기술이라면 상대의 중심을 부수고 자신을 과감히 버리는 머리치기. 응하는 기술이라면 원주먹을 자신의 중심에서 벗어나지 않도록 하는 되받아 허리치기.

이와 같이 검도에서는 그 행위를 행하기 위한 기본이 되는 가르침은 반드시 있게 마련입니다. 그러나 이번의 테마이기도 한 검선의 공세는 순간순간 변화하는 것이라고 나는 생각합니다. 격렬한 기백으로 상대의 중심을 취한다, 또는 상대의 원주먹에 검선을 겨눈다, 이와 같은 것은 참으로 임기응변으로 행하지 않으면 안 됩니다.

그러므로 검선의 공세는 이러한 것이다, 라고 구체적으로 설명한다는 것은 대단히 어려운 일입니다.

다만 검선의 공세를 전개할 때 한가지 힌트가 된다고 생각되는 것은 있습니다. 그것은 일족일도의 거리에서 상대와 대치했을 때 기(氣) 싸움에서 이기고, 그리하여 상대가 이쪽에 말려들게 하는 것입니다.

고단자 선생님들에게 훈련을 들어가면 어느 사이 공격연습을 하고 마는 경험을 가진 사람들이 많으리라 생각합니다. 사실, 나도 그런 경험이 있습니다.

"저 선생님에게 들어가면 공격 연습이 되고 말기 때문에 재미없어."

"저 선생님은 내가 치고 들어가면 되받아 허리치거나, 스쳐올려 머리치기만 하기 때문에 훈련이 되지 않아."

이렇게 생각하는 선수도 많이 있으리라 봅니다. 그러나 선생님들은 공격 연습을 하라고 받아주고 있는 것은 아닙니다. 한마디로 말하면 그것은 내가 모르는 사이, 혹은 눈치채지 못하는 사이에 선생님들의 검선의 공세에 말려들고 있는 것이라는 점입니다.

내가 홋카이도(北海道)에 와서 얼마 안 되었을 때 菅原惠三郎 선생님께 들어갈 기회가 있었습니다. 나는 일족일도의 거리에서 단전으로 기부림 하고, 검선의 공세를 취해 들어갔습니다.

시간의 경과와 함께 서서히 선생님과 기가 맞추어졌다고 느낀 나는, '지금이다!' 라고 생각하며 앞으로 나가려는 순간 선생님께서, "거기서 치면 안돼. 참으시오." 하고 말씀하시는 것이었습니다.

나는 일순간 어? 하고 생각했습니다. 왜냐하면 내 나름으로 타격의 기회를 잡아 앞으로 나가려고 하는 때에 그런 이야기를 들었기 때문입니다.

그래서 기회 있을 때마다 선생님께 훈련을 들어갔습니다만, 그래도 계속 "아직 빨라. 좀 더 참아"라고 말씀하셨습니다. 처음에는 선생님의 말씀을 뜻을 알 수 없으나 그래도 선생님의 말씀이니 참지 않으면 안 된다, 라는 정도로밖에 생각할 수밖에 없었습니다. 즉, 그 말씀의 깊은 곳에 있는 선생님의 가르침을 진실로는 이해하지

못하고 있었던 것입니다. 그로부터 10년, 15년 훈련을 계속해 오는 사이 선생님의 말씀을 겨우 이해하게 되

었습니다. 선생님에게는 나의 기분이 이미 보이고 있었던 것이지요. 즉 후루가와는 머리로 오는구나, 또는 손목을 노리고 있구나, 이와 같은 것들이 말입니다. 그러므로 "참아라" 하고 말씀하신 것입니다. 참으라는 것은 단지 치고 들지 마라, 라는 표면적인 움직임만에 대하여 참으라고 말씀하신 것이 아니라 상대의 기분이 움직일 때 까지도 참으라, 라는 의미입니다. —더 참고 나(菅原)의 기(氣)를 움직이고 거기서 뛰어들라. 라고 선생님은 가르치고 있었던 것입니다.

가령 나보다 명백하게 힘이 떨어지는 상대와 연습을 할 때는 상대를 손바닥 위에 갖고 논다든가 상대가 무엇을 생각하고 있는지를 알 수 있습니다. 즉, 다음에는 머리다, 다음에는 머리로 가는 척하고 손목이다, 이와 같은 것들 말입니다. 이런 것이 가능한 것은 내가 기분상으로 상대를 삼키고 있기 때문입니다. 상대의 기가 무르익은 것을 간파하고 거리를 쏙 좁혀 상대를 찢습니다. 그러면 상대는 통기듯이 머리나 손목으로 나오므로 거기에 응하는 기술로 가볍게 요리하는 것입니다.

그러나 반대로 내가 고단자 선생님께 들어가면 아무리해도 내 쪽부터 일을 꾸며 들어가지 않으면 안 된다(즉 시카게 기술이지 않으면 안 된다)는 기분이 들게 되고, 거기서 쏙 하고 거리가 좁혀지면 거기에 반응하여 앞으로 나가게 되고 영낙없이 되받음을 당하거나 놀려지거나 하는 것이지요. 그 기분을 주고받는 것이 연습의 재미 있는 부분이며, 고려할 부분이기도 합니다. 따라서 선생님과 연습에서 내가 갖는 목표는 선생님의 기분을 조금이나마 움직이게 할 수 있는 공세, 검선의 공세를 취하는 것이었습니다.

거리의 공방 가운데서 서로 참고 참아 이욕고 참을 수 없는 데까지 참고, 선생님이 이제 친다, 하는 기분이 되려 할 때 먼저 머리로 들어가

는 그런 연습을 하도록 마음먹었습니다. 대개는 내 마음이 먼저 움직여 선생님에게 되받음을 당했지만, 때로는 선생님의 기분이 조금이라도 움직였다고 하면 내가 칠 수 있는 경우도 있었습니다. 전심전력을 집중하여 발가락 끝까지 신경을 민감하게 하여 상대의 움직임, 호흡을 읽어내려고 했습니다. 그렇게 연습을 하면 대체로 5분입니다. 그 이상은 쥐는 힘도 없어지고 호흡도 거칠어져 옵니다. 고교생이라면 2시간 훈련해도 손이 마비되는 일은 없지만, 고단자 선생님과 훈련을 하면 5분만에 숨이 거칠어집니다. 이상하지요. 칼을 차고 움직이는 것도 아닌데.

2. '몸 넣는 것'을 깨달으면 거리의 공방 속에서도 선을 취할 수 있다.

기분을 주고받는 것에 대하여 더 구체적으로 이야기해보겠습니다. 작년 전일본선수권대회에서 3위를 한 에이가(榮花直輝) 군과 나는 기회 있을 때마다 홋카이도에서 연습을 하고 있습니다. 그가 볼 때 나는 고교 때의 지도자이고 역시 좋은 곳을 치고 싶은 기분이 듭니다. 그러므로 내가 검선으로 에이가 군의 중심을 취하고 있어도 그는 그 이상의 강한 기분을 갖고 나에게 대치합니다. 이때 그의 기(氣)에 촉발되어 내가 평상심을 잃고 그의 기를 맞게 되면 그때는 이미 나의 패배입니다. 에이가 군은 한창 물이 오른 현역이고, 더욱이 일본의 톱 클래스이므로 서로 맞대면 열세인 것은 이쪽입니다. 그러나 가령 내가 기분상으로 에이가 군을 삼키고 있으면서, "자, 어디서든 오시오"라는 기분으로 상대와 대치한다면, 그는 다시 긴장도를 올려 달려들 기분이 듭니다. 이렇게 되면 나의 승리입니다. 흔히 있는 일입니다만, 상대가 치고 싶다는 기분이 되었을 때는 내가 검선으로 상대의 주먹을 공격하거나, 또는 쑥 하고 거리를 좁힙니다. 그렇게 하면 상대는 이끌리듯 앞으로 나오므로 그 일어나는 참을 공격할 수도 있고 응할 수도 있습니다. 움직임으로 볼 때는 '후(後)의 선(先)'이지만 상대의 마음에 영향을 주는 공세를 취하고 있기 때문에 그것이 '선(先)'이 되는 셈입니다.

이 일족일도의 거리에서 진퇴를 유리하게 하기 위해, 다시 말하면 자신의 타격 가능거리까지 들어가기 위해 필요한 것은 검선의 공세, 기의 공세, 발놀림을 포함한 몸 넣기라는 것을 말할 수 있습니다.

몸 넣기란 자연체에서 중단으로 겨누고 거기서 상대에게 눈치 채이지 않고 타격 가능 거리까지 들어가는 동작이라고 생각하면 됩니다. 만약 그것이 가능하다면 가령 서로 동시에 치더라도 내가 선(先)을 취하고 있기 때문에 상대의 타격에 지는 일은 없게 됩니다. 고단자 선생님들이 동시에 머리치기를 할 때라도 스피드 있는

젊은이에게 지지 않는 것은 검선의 공세를 포함한 몸 넣기가 가능하기 때문입니다.

또 고단자 선생님들에게서 배워야 할 점은 순간적으로 거리를 좁힐 때의 허리 이동, 즉 허리를 넣는 방법입니다. 일족일도의 거리에서 젊은 선수와 대치했을 때 선생님들은 상대가 칠 기분이 되었을 때가 아니라, 칠 기분이 되려 할 때 상대에게 아무 것도 느끼지 못하게 하면서 쑥 하고 자신의 거리에 들어갑니다. 상대로서는

타격 기세가 충만하려는 순간 거리가 좁혀지기 때문에 팽—하고 기세 좋게 나옵니다. 이때 손끝만으로 거리를 좁히거나 또는 허벅다리로 거리를 좁히거나 하면, 상대도 그 움직임을 느낄 수 있고 그만큼 상대는 이쪽을 두렵지 않게 여기게 됩니다. 그러나 허반신으로 허리를 받치듯 올린, 크고 여유 있는 자세로 검선을 살려 쑥

하고 들어가면 상대는 아무래도 그 움직임에 대응하지 않을 수 없습니다. 한 번 후퇴하여 거리를 떼고 다시 겨눔세를 고치는 방법이 있을지 모르겠습니다만, 이미 타 격할 기세가 되어 있습니다. 즉 간다! 들어간다! 는 기분이 80% 정도 되어 있습니다. 거기에 쑥 하고 거리까지 좁혀지기 때문에 아무래도 앞으로 나오고 맙니다. 그

뒤의 결과는 볼을 보듯 흰합니다(상대의 패배).

발 운용(발놀림)도 검선의 공세를 보다 위력 있게 하기 위해서는 필요 불가결하다고 생각합니다. 요즘 나는 일족일도의 거리에서 발가락만을 미묘하게 움직여 밀리미터(mm) 단위로 거리를 좁히는 훈련을 하고 있습니다. 마루 위를 미끄러지듯이 전후좌우로 움직이는 것보다 훨씬 무게 중심의 이동이 적을 뿐 아니라 허리가 들어간 자세로 기술을 걸 수 있기 때문입니다.

일반적인 타격의 기본은 일족일도 거리에서 검선을 살려 상대의 중심 속으로 쑥 하고 들어가 치는 머리치기입니다만, 저는 슬금슬금 거리를 좁혀가 허리가 들어간 '낮고 긴' 뛰어들기로서 머리치기를 시도하는 것이지요.

어쨌거나 거리를 좁힐 때의 허리 위치와 발운용, 그리고 검선의 공세, 이것 모두가 높은 차원이 되지 않으면 상대가 '졌습니다' 하고 말하게 할 기술을 낼 수 없습니다.

3. 자신의 특기가 있으면 중심 빼앗기는 유리하게 된다.

—죽도의 선혁과 선혁이 서로 닿는 일족일도의 거리에서 다시 중혁 끼리가 맞닿을 때까지 거리를 좁힌다.

이것은 대단히 어렵고 검도의 진미인 마음의 진퇴가 펼쳐지는 장면이기도 합니다.

내 경우는 죽도의 바깥(表)에서 중심을 서로 다투다가 갑자기 검선을 상대의 안쪽으로 겨누는 일이 많습니다. 기와 기로써 서로 밀기보다는 기를 서로 부딪치게 해두고 쑥 하고 검선을 비깁니다(흘립니다). 이 공세 방법은 대학시절 은사이기도 한 하시모토(橋本明雄) 선생님의 영향이 있다고 생각합니다. 선생님도 검선으로 상대와 맞서며 다투다가 갑자기 검선을 흘리고 비끼며 안으로부터 머리로 들어가는 일이 많았습니다. 그러므로 나의 공격의 많은 부분은 겘에서부터 안으로 걸쳐 들어 가는 케이스가 많다고 생각합니다.

그 예가 찌름입니다. 당신이 나와 대련하고 있는 상황을 상상합시다. 준거(蹠)에서 일어나 일족일도의 거리에서 서로 겨눕니다. 그때 당신은 먼저 나의 찌름을 경계하여 내 죽도를 위로부터 누르면서 중심을 빼앗으려 합니다. 그러나 나는 위로부터 눌러지는 힘을 이용하여 상대의 죽도를 감듯이 하면서 안(裏)을 취합니다. 그렇

게 하면 그때까지 나의 중심에 있던 당신의 죽도는 몸으로부터 벗어나고 반대로 나는 안으로부터 당신의 중심을 취할 수 있습니다. 거기서 검선의 공세의 주도권은 바뀌어지고 나는 자세를 무너뜨리지 않고 거리를 좁혀 기술을 낼 수 있는 것입니다.

이와 같이 검선의 공세란 항상 겘에서부터, 그리고 자신만이 먼저 일을 꾸미는 것이 아니라 때로는 상대의 움직임을 이용하여 타격의 기회를 만들어내는 것도 가능한 것입니다.

이 경우 자신의 기분을 충만하게 검선에 넣는 것과, 기분은 충만하나 검선으로부터는 아무 것도 감지하지 못하게 하는 것 중 어느 것이 더 좋은가 하면, 나는 후자가 낫지 않을까 하고 생각합니다. 왜냐하면 기분의 충만함이 검선에 전해지면 당연히 상대도 이쪽의 기분을 느끼므로 집중합니다. 이렇게 되면 서로의 기는 호각의

다툼을 하게 되므로 우선 찌름은 들어가지 않습니다.

그러나 인간은 순간적인 움직임에 반응하려고 집중하고는 있습니다만, 쑥 하고 들어오는 검선에는 일순간이나마 멍하니 보고 마는 일이 있습니다. 즉 움찔하는 상태가 되고 마는 것이지요. 죽도의 끝과 끝이 서로 닿고 거기서 서로 기 싸움을 하고있어도, 또다시 긴박한 거리에 들어갈 때에 이쪽은 아무 것도 겘으로 드러내지 않

습니다. 이쪽이 아무 것도 드러내지 않으면 상대도 느끼지 못하므로 상대는 일순간 가만히 보고만 있습니다. 그때를 놓치지 않고 팽—하고 찌름으로 들어갈 수도 있고, 머리로 들어갈 수도 있습니다.

지금까지 대련해 온 가운데 검선이 강한 상대는 역시 야마다(山田博徳) 선생(구마모토)입니다. 그 외에 동기인 가메이(龜井徹) 군(구마모토). 그래도 야마다 선생님만은 각별했습니다.

처음 야마다 선생님께 들었던 것은 삿포르에서 열린 제4회 세계검도선수권대회(1979)에 대비한 합동훈련 때였습니다. 그 무렵의 선생님은 30대 전반으로서 6년 전에 전일본대회에서 우승한 소위 현역. 더구나 야마다 선생에게는 찌르기 이미지가 있었습니다. 이미지라는 것은 무서운 것으로 그것을 의식하기만 해도 이쪽의 기분

이 움직이고 마는 때가 있습니다. 그러나 나도 동해대 제4고교의 선생으로서 그 지방에서 개최되는 대회이므로 분발하고 있었습니다. '좋다. 야마다 선생님이라. 한 번 해보자.' 하는 강한 기분으로 연습에 임해 준거에서 일어섰습니다. 그러나 선생님과 대치한 순간 이것은 서투르게 찌르기로 나갔다가는 죽을지도 모르겠다는 생각이 들었습니다(웃음). 선생님의 검선은 밑에서부터 찢러올라오는 느낌이 강했고, '자아, 오라. 네가 오면 사양 않고 간다.'는 위압감이 검선을 통해 팽팽하게 느껴졌습니다. 그러므로 나는 한 번도 찌르지 못했습니다. 나가지 않았다고 다 나갈 수 없었다는 표현이 정확합니다(웃음).

검선의 공세라면, 어떻게 검선을 뺏어내고 있으면 된다고 잘못 생각하고, 가령 상대가 머리로 올 때 역지로 맞아찌르기를 하거나(칼끝을 목이나 가슴에 대는 행위), 일족일도의 거리에서 상대의 죽도를 탁탁하고 치거나 누르거나 하는 사람도 있습니다. 그러나 거기서 다음으로 이어지는 것이 없으면 그것은 검선의 공세라고 할 수 없고, 어떤 의미에서는 자기 마음대로의 검도를 하고 있다는 말을 들어도 어쩔 수 없습니다.

지금 많은 고교생들은 상대와 마주서면 '야아, 머리!'하고 단조롭게 치고 들어갑니다. 거기에는 검선으로 상대를 무너뜨린다고 풀어들인다고 하는 것이 없습니다. 그러므로 시합을 보고 있어도 마음을 울리는 것이 적습니다. 나는 문학생들에게 '검선과 검선을 통해 대화하시오'라고 곧잘 말합니다. 그것은 '검선을 통해 상대의 생각, 즉 기분을 간파하시오.' 라는 의미이기도 합니다. 물론 그것은 매우 어려운 일이고 즉각 실천할 수 있다고는 생각지 않습니다. 그러나 언제까지나 체력이나 스피드에만 맡긴 검도만 하다가는 체력이 감퇴하기 시작하면 어찌하겠습니까. 검도는 일생을 걸고 할 만한 가치가 있는 것입니다. 자신의 검도인생을 한 단계 더 깊이 있는 것으로 하기 위해서도 검선을 통하여 상

대의 기분을 간파하는 것을 깨닫는 것이 향후 자신에게 있어서도 대단히 의미 깊은 일이 된다는 것을 느꼈으면 합니다.

날이 추워짐으로 호구 연습을 접어야 할 때가 되었다.

어디 바람 자는 곳만 있어도 지금의 수련 방식을 좀 더 유지할 수 있을 텐데.

이제 겨우 기본타격이 끝났다.

중심 이동과 원발로 치는 법에 대해 이해해 들어가야 할 때가 되었다. 도장에서 배우는 기본 타격에 일도류에서 가르치는 꺾어올려 머리치기와 쓰기, 솟기등의 퇴격머리가 자리잡았다. 이제 오른 발의 스피드와 위로 뜨는 몸만 잡으면 시합을 소화할 기초가 마련되었다. 아귀힘이야 원발로 치는 법을 숙지하면 해결될 일이고, 중심이동은 고천의 글을 통해 그 필요를 느끼면 될 것이다.

요는 11월부터 하게 될 목검술을 하며 지금의 감각이 다 없어지게 될 점이다.

내년 봄에 호구 연습을 하게 되면 천상 다시 지금까지의 시간을 가져야 한다는 우려이다.

대한 검도회의 손짓을 받아 들이면 사회체육시설을 구청에 요구할 수도 있을 것 같은데, 그러면 최선생님이나 이선생님도 일품 심사를 받아야 한다. 최선생님은 본국검법만 하면 된다. 검도의 본이야 이미 죽도술 에서 몸에 배어 버렸기 때문에 스텝 순서만 익히면 된다. 이선생님은 일품심사를 볼 수 있는 상태는 아니다. 또 갈라져야 하는가?

청소년 수련관은 우리가 모일 시간에 모든 것이 스톱이니 갈 수 없다. 김 관장의 도장을 쓴다면 천상 대여료를 드려야 할 것이다. 냉골에 마련한 수련터는? 아니면 비닐하우스인데. 무료로 무거취 장비 이외에 돈을 사용하는 일이 없어야 한다는 검도 수련의 원칙이 가치가 있는 것인가? 그래도 품 심사를 보게 하고 공식적인 수련생으로 탈바꿈 시켜줘야 하는게 아닌가 고민하게 된다. 전관장에게 한 달에 한 번은 가서 수련하게 하면서 제선생이 간 길을 가게하는게 내게는 훌륭한 결정이 아닐까? 제선생의 모습을 보면 많이 자신감이 있어 보인다. 겸양함으로 익은 듯한 외모 안에 가득한 자신감이 보기에 좋다. 서울 컵 검도대회 장년부 출전. 이선생님 또 한마디 하시겠다. 정규로 배우니까 좋다고... 그런데 이상한 것은 있다. 이관장이 도장의 생리를 설명해 준 것이 몇몇 명문 도장을 제외하고는 아마 전반적인 문제인가 보다. 안 이사님과 홍 이사님이 절대 검도 가르치는 것으로 먹고 살려고 하지 말라 말리고 말리신 것이 그때는 많이 서운하고 섭섭해 짜증이 났었는데. 거기에 비해 나는 나의 품은 생각에 충실하고 있는가? 성심성의껏 섬기고 있다 할 수 있는가? 제선생님이 배우면 제일 잘 써먹을 것이지만, 괜히 정규의 가르침과 대조되는 이해가 될까봐 가르칠 수도 없고, 최선생님은 무릎의 문제와 오른 어깨의 문제가 있어 호구 검도에는 한계가 있고, 이선생님은 마음의 경중이 흔들리시니... 그저 이상은 멀다. 놓아두신 자리에서 최선을 다하지만 참 인간관계의 상대성은 진리가 없다. 주군이 원하시는 것이 무엇일까? 차라리 죽으라면 시원하겠다.

나는 내 스스로 내 자신을 다잡기 위해 '시단주'로 내 검명을 바꾸었지 않은가? 뜻한 생각이 있으면서도 참 이런 저런 동요가 스산하게 감싸 들고 나가는 시간이다.

인생 일대에 한 번 죽음 있으니 어찌 죽을 때에 죽지 않으리요
 주군 홀로 죽을 때 죽었으니 죽었어도 천추에 죽지 않았도다
 죽을 때가 와서 죽지 않으면 살아 즐거움이 죽음만 못하리라
 예수께서 나 위해 죽으셨으니 나도 예수님 위해 죽으리라.

인내가 필요한 밤이다.

연장 머리와 편수 회면 각 200회로 마음의 풀임을 끊으려 한다.

나에겐 부모가 없다
하늘과 땅이 나의 부모

나에겐 집이 없다
깨어있음이 나의 집

나에겐 삶과 죽음이 없다
숨이 들고 나는 것이 삶과 죽음

나에겐 특별한 수단이 없다
이해가 나의 수단

나에겐 힘이 없다
정직이 나의 힘

나에겐 비밀이 없다
인격이 나의 비밀

나에겐 몸이 없다
인내가 곧 나의 몸

나에겐 눈이 없다
번개의 번쩍임이 나의 눈

나에겐 귀가 없다
신속함이 나의 팔 다리

나에겐 기적이 없다
바른행동이 나의 기적

나에겐 고정된 원칙이 없다
모든 상황에 적응하는 것이 나의 원칙

나에겐 전략이 없다
비움과 채움이 나의 전략

나에겐 벗이 없다
내 외로운 마음이 곧 나의 벗

나에겐 적이 없다
부주의가 곧 나의 적

나에겐 갑옷이 없다
관대함과 의로움이 나의 갑옷

나에겐 굳건한 성이 없다
흔들림 없는 마음이 나의 성

나에겐 검이 없다
나를 버림이 곧 나의 검

부끄럽다.
15세기를 살다 간 무사들의 노래를 통해
부끄러움을 노래한다.

제껴 머리치기

제껴머리에 대한 죽도의 운용은 작년 처음에 드린 복사물에 그려진 그림을 참고하셔야 합니다.

제껴 머리와 눌러 머리를 구분하지 못하고 행하는 사람들이 많다. 기행님께서 행하는 것도 제껴와 죽도를 눌러 중심을 취한 후 치는 것이 구분이 되지 않는다. 이는 제껴에 대한 이해가 제 자리에 서서 행하는 것으로 오해하기 때문이다. 윤행님의 제껴는 상대의 죽도를 쳐내는 것으로 이해한 칼이다.

제껴는 뛰어들어 머리와 동일한 감각으로 행하는 것이다.

단지 차이가 있다면 '들고 친다' 에서 드는 동작에 변형을 주는 것이다. 그러므로 제껴는 뛰어들어 머리치기에서 드는 타이밍에 상대의 죽도를 중심 밖으로 쳐내고 쳐낸 칼로 상대의 머리를 치는 기법이다.

흔히 연습을 할 때는 상대의 죽도를 중심에 두고 45도의 각도로 우측 상단에서 좌측하단, 좌측 상단에서 우측 하단, 우측 하단에서 좌측 상단, 좌측 하단에서 우측 상단으로 제껴내는 연습을 한다. 이 때 주의 할 것은 상에서 하로의 제끼는 중단 칼의 각도와 기세를 살려서 쳐내는 것이요 하에서 상으로의 제끼는 상대의 죽도 밑으로 들어간 자신의 죽도를 왼 손 엄지의 뿌리와 오른 손의 침의 탄력으로 제껴내야 한다는 것이다(손목 스냅으로 제껴올리려는 것을 억제해야 뛰어들어오는 상대의 머리를 타돌 할 수 있다). 이 원리를 지키게 되면 제끼를 위해 상대의 죽도를 제끼는 자기 죽도의 부위는 좌측면과 우측면이 된다는 것을 이해하게 되고, 제끼를 위해 자기 손목의 콕이 펴졌다 오무라드는 불필요한 습관이 배제될 수 있다는 것을 깨닫게 될 것이다.

제끼는 동작에서 불필요한 오른 손목의 스냅을 줄이는 것이 타돌의 타이밍을 빼앗기지 않는 필수요소이다. 그리고 이 필수요소를 살려 상대의 머리를 신속하게 치는 머리치기는 일격에서 머리를 친 각도까지 제끼 죽도를 뺏어가는 것이다.

타격대 앞에서 중단을 잡고 일격을 친다. 가슴의 조임이 살아나며 어깨의 움직임이 부드러워지도록, 그리고 중단을 잡고 다시 타격대 앞에 선다. 일격을 칠 때의 들고 내림을 의식하지 말고 일격의 마지막 순간으로 중단에서 곧장 앞으로 내달린다. 사실 이것이 어제 윤행님께 숙지 시킨 슛쳐 머리 완성의 1단계에 해당한다. 결국 등으로 들고 가슴 조임으로 칼이 마무리되는 선상에서 제껴 머리의 마지막이 있게 된다.

기본기의 무서운 파괴력을 사람들은 모른다.

기본기에서 제시하는 것을 자기 것으로 습득하지 못한 사람들도 제껴머리에서 사용해야 할 작은 칼을 흉내 낼 수 있다. 그러나 그것이 흉내 인가 체득된 검리인가는 타격대를 치는 순간에 알게 된다. 작은 머리의 파괴력과 일격의 파괴력, 평상시 머리치기의 파괴력이 구분이 되지 않는 것이 검리를 따른 숙련의 결과이다. 작은 머리를 즐겨 사용하는 이들에게 파괴력을 구하면 그들은 금새 큰 머리로 돌아가 타격대를 친다. 그러나 이미 칼이 나가는 순간부터 흔들리고 있다. 아니면 오른 손을 축으로 해 왼손의 끌어당김으로 스피드를 높이기도 한다. 그러면서

도 하나같이 숙달하지 못하는 것이 '들어' 이다.

몸이 나가면 칼은 들어지게 되어있는 것이 아니라, 칼을 들면서 몸이 나간다. 그것이 자기 중심을 던지지 못하게 하는 것임을 깨닫지 못한다. 배가 지나가면 물은 갈라진다. 몸이 기울어지면 칼이 들어진다. 그렇게 자연스러워야 한다.

작은 머리로 들어가면서도 죽도가 자기 머리쪽으로 꺼떡하며 꺾였다가 타돌이 일어난다. 손목의 스냅으로 탄성있는 타돌을 만들기 위해 어쩔 수 없다고 여긴다. 그리고 잘 치는 듯이 생각한다. 오류다. 작은 머리의 찢러들어가는 듯한 동작이 '들어' 이다. 선혁이 뺨어 나간 정점의 아래에 상대의 머리가 있도록 찢르듯이 드는 것이다. 찢러가다 손목의 스냅을 줘서 상대의 머리 위로 들고 치는 것이 아니다. 왜 이렇게 되는가? 제껴내고 찢러 들어갈 때 손목이 중단의 각도를 지키고 있지 못하고 접혔다는 증거이다. 제껴내는 것이 아니라 쳐내는 것이다. 제껴내는 것이 아니라 눌러놓고 들어가는 것이다. 그러므로 이것은 영원히 한박자가 될 수 없다. 한 번의 타돌에 한 번의 손목 스냅이다. 한 번의 타돌에 두 번의 스냅이 있을 수 있으나 들고 치는 결정으로의 손목 스냅은 한번이어야 한다.

이것이 제껴 머리의 가장 오묘한 묘이다.

이것을 터득하기 위해 필요한 것은 거울하나면 된다.

중단을 서라

중단의 각을 유지하면서 왼손의 중심을 지키며 오른 손을 좌측 엉치뼈까지 중단의 선을 빠라. 어깨라면 메어칼과 같은 위치가 된다. 그러나 그 좌측 엉치뼈에서 상대의 목이나 미간을 향해 죽도를 발사시키라. 중단의 각을 유지하며 날아 간 선혁의 밑에 상대의 머리가 놓일 때 들고 치기가 끝나게 됨을 확인하라.

이것은 상단에서 하단의 경우이다.

하단에서 상단으로의 제끼는 왼손이 중심을 지킨 상태에서 오른 손이 자신의 좌측 어깨 부위에 걸리는 것이다. 단지 오른 손목을 접지 않기 때문에 메어 칼의 형태가 아니라 사역 식에서 기수가 수직의 깃대를 앞으로 약간 숙인 형태가 된다. 그리고 그 자리에서 발사하라.

오른 손은 정점을 가지지 않아야 한다.

제끼 순간이 들고 치기의 '들고' 에 해당됨을 기억해야 한다.

오른 손목은 앞뒤로 꺾이지 않는다. 좌우 옆으로의 내외전은 있을지언정 중단에서의 손목의 각을 지키는 제껴 머리가 되어야 한다.

도장에서는 빨리 치기 위한 실용적 칼을 연구한다고 한다.

치기어린 소리이다.

검의 움직임에 자신의 힘을 빼는 것은 검리를 따르지 않으면 안 된다.

어깨에 힘을 빼고 손목 스냅만으로 친다고 한다. 그러나 주의해 보면 오른 손 타격이다. 중 고등학교 시절부터 선수 생활을 한 선후배들을 보면 대개 오른 팔의 굵기가 왼 팔 굵기의 두 배에 육박한다. 뛰어 들어오는 상대의 칼을 받아 치는 스피드의 끝은 빠른 주먹의 완.투 스트레이트의 속도이다(약 0.25초). 윤행님의 속도는 0.5에서 1초의 사이이다. 간혹 불끈하며 0.25의 순간에 머리를 쳐오기도 한다. 대신 자신이 어떻게 그렇게 쳤는지는 모르신다. 이나마 왼 손목과 악력이 죽도를 살려주기 때문이다. 기행님은 1초가 넘어간다. 대신 드는 것이 거의 없기에 시간이 단축된 듯이 보인다. 들고 나는 발이 무거워도 상체의 모션으로 시간을 메꾸는 법을 알고 계신다. 정도의 검도를 추구하는 사람들이 제일 싫어하는 타입 중 하나인데 그래도 가까운 것은 기본기가 그 몸의 습성을 따라 간다는 것이다. 길행님은 단호함만 가지면 될 것이고, 응념은 무한한 가능성이 있다.

그러는 나는? 아직까지 연타는 10초에 60타가 무난하다. 대신 몸살이 오려한다. 스텝과 같이 할 경우는 0.25에 1타가 지켜진다. 빠른 편이다.

대신 허리가 끊어질 듯 아프다. 아랫 배의 긴장이 극에 달할 경우에 발생하는 현상이다. 뱃심이 많이 없어진 탓이기도 하다.

오늘 제껴머리의 가장 실용적인 형태를 이끄는 원리를 설명해 본다.

죽도를 잡은 지 올해가 정확하게 30년이다. 대전 현충탑의 무덤가에서 어린 시절의 아버지를 기억하며 수련을 시작한지 30년이다. 그때는 아버지를 이기기 위한 수련이었다. 반드시 꺾어야 할 분이였다. 초저녁은 충무체육관에서 아마추어 레슬링을 하고, 별이 빛나는 밤에가 흘러나오는 심야에는 현충탑에 올라 죽도를 들었다. 학교에서는 수업을 방해하는 기성과 괴성으로 검도장을 뛰어다녔다. 코끝에 시린 이가 달린 듯 알싸함이 몸서리로 나타난다. 지난 25년의 명상은 기본기의 재발견이었다. 오늘의 설명은 30년의 끝자락인 5년의 기간 동안에 정리된 것이다. 나의 주군께서는 내가 검귀처럼 사는 것을 원하지 않으셨다. 왼 발과 왼 팔, 특히 왼 손의 새끼 손가락에 장애등급이 매겨지는 상태에 두신 것을 보면서 새삼 깨닫게 된다. 그러면서도 검도에 한이 맺힌 나를 다독이시며 인생과 인생의 길을 보여 주셨다. 그 길을 깨달을 때에야 나는 나의 검리를 세웠다. 내 몸의 힘이 검리를 따른 검의 길을 가로막지 않는 것. 이제 내 몸의 힘은 검리를 따른 검이 그 길을 갈 수 있도록 돕는 힘이되는 법을 배운다.

세 아들에게 부끄럽지 않은 아버지로 기억되기 위해 아버 수행의 결과를 기록으로 남겨두려 한다.

무명의 검우들에게 제껴 머리의 완숙함이 허락되기를 구하며.

수련일지 5(091117)

추운 날이다. 영하의 날카로운 공기를 가르며 3단 머리 타격과 2단 머리 타격을 행한다.

한 발 걸어 들어가며 칼을 들고 치는 3단 머리 타격과

한 발 걸어 들어간 후 오른 발의 나감과 함께 칼을 들고 치는 2단 머리 타격은

밀어 걷기로 들어가 상대의 빈틈을 향해 칼을 들고 치는 연습의 기본이 된다.

동요 없이 밀어 들어가 상대의 동요를 따라 칼을 내는 한 칼을 위한 기본으로 3단 머리 타격과 2단 머리 타격을 행한 것이다. 운행님의 자세는 안정 되었다. 역시 경직된 부분은 팔과 아귀이다.

아울러 강한 타격의 원리를 설명한다.

강한 타격은 발 구름의 세기에 있지 않다. 발 구름의 호쾌함이 타격의 호쾌함을 가져오는 것은 사실이나 강함을 주는 것은 아님을 설명한다. 타격 순간 아랫배와 온 몸의 조임을 통해 강한 타격은 일어난다. 그러나 이는 일격필살을 염두에 둔 각오의 칼이다. 연타를 각오한 호구 검도에서는 타격 순간 아랫배와 온 몸의 조임을 통해 강한 타격을 일으키기 힘들다. 그러므로 양 손 새끼손가락의 조임과 발 구름으로 이를 만회한다. 그런데 어느새 손의 조임과 발 구름이 강한 타격의 전제가 되어 설명되고 있음을 본다. 이를 수정하며 운행님께 시범을 보여준다. 절도 있는 칼이 강한 것임을 일깨운 후, 제껴 머리를 시범 보이며 같이 숙달해 보았다. 정점을 없애고, 호를 그리며 오른 손은 직선으로 왼 손은 검리를 따라 치고 들어갈 때의 스피드는 거의 찌름의 스피드와 같다. 처음엔 당황하시더니 순간에 감을 잡으시고 육박해 오신다. 0.5의 시간이 남아난다. 스치고 지날 뿐인데 죽도는 타닥하며 두 번을 운다. 사실 막기에 급급하도록 점점 빨라지는 칼에 온 몸의 신경이 날카롭게 살아나는 것을 느꼈다. 아주 오랜만에 내 박자에 맞는 칼을 받아준다. 운행님 스스로도 제끼고 머리를 침이 한 호흡에 일어나는 것을 통해 자긍심을 얻으신 듯하다. 그러나 아직도 먼 길인 것은 제끼 칼이 머리로 오다 역 허리 까지 한 호흡으로 결정되지 않으면 전국대회에서 입상할 가능성은 없다. 운행님은 제끼 칼이 나의 원리를 따라 머리를 치러 나올 때, 우측 머리로 가는 것이 더욱 빠른 칼이 된다는 것을 발견하신다. 중단의 세와 손목의 각을 지킨다는 것이 얼마나 칼을 빠르고 무섭게 만드는 것인지를 경험하셨을 줄로 안다. 결국 아무리 설명을 해도 실제로 그러한가는 그 원리를 따라 자신이 직접 쳐 보아야 아는 것이며, 거기서 자신 만의 응용이 살아나는 것이다. 이를 통해 운행님은 도장의 작은 머리 동작이 두 동작이라는 나의 설명을 이해하셨다. 죽도만 뺀어도 상대의 칼이 제어되는 칼임을 발견하며 대련에 대한 자신감을 내보이신다. 이렇게 나의 제껴 머리의 검리는 이제 운행님께 주어졌다. 훗날 운행님 스스로 나의 원리에 자신의 살을 덧대어 좀 더 기민한 칼을 이루시기를 바란다.

찌름에 대한 검리 공방이 있었다 한다. 찌름에 대한 것만큼은 상대의 찌름을 스쳐 올려 머리를 치거나, 눌러 머리를 치는 것이 먼저 숙달 되어야 한다. 예이거나 미야자키의 찌름을 모본으로 추천할 수 있는 호구검도의 찌름은 호구검도의 죽도 파지법에 의한 찌름임을 기억할 필요가 있다. 왼 새끼손가락으로 죽도의 끝을 말아 쥐면 죽도의 끝은 왼 손 엄지의 뿌리 아래에 새끼손가락의 뿌리 앞 움푹한 곳에 맞추어 진다. 이렇게 되면 중국 검의 찌르기 동작처럼 어깨와 손목과 죽도의 선형이 수평이 되는 찌르기가 가능하다. 그러나 이들의 바로 전 세대의 대표적인 검사인 고천(후루가와)의 찌르기는 어깨와 손목과 죽도의 선형이 수평이 되는 찌르기가 아니다. 그의 찌르기는 밑에서 떠오르는 찌르기로 목검과 진검의 만곡도를 고려할 때, 도의 중심 이후의 떠오른 칼날의 각이 그대로 살아서 상대의 목을 향해 직선으로 꽃히게 하는 찌르기인 것이다. 이는 그의 파지법이 보다 더 진검의 파지법에 가깝다는 것을 엿보게 하는 부분으로 그는 죽도의 끝을 남기고 손의 감싸 줌으로

죽도를 운용하고 있음을 발견하게 한다. 그러므로 그가 일도류의 연장머리와 같은 머리치기를 그의 주특기로 사용할 수 있는 것이다. 물론 진검의 찌르기에서도 고천 이후의 세대가 보다 빠른 죽도의 운용을 위해 사용한 파지법을 쓸 수 있다. 메이지 유신 전 교토의 치안을 담당했던 '막부의 늑대' 들은 입단과 함께 이 찌르기를 필살기로 수련함으로써 좁은 공간에서 거의 권투선수들의 잼과 같은 속도로 상대를 찌러 댄다는 문헌을 본 적이 있다. 오른 발을 앞세우며 왼 편수로 찌르고, 그 정점에서 왼 발을 내밀며 왼 손을 틀어 또 찌름으로 한 번의 찌름으로 상대의 어디를 찌르든 상대를 절명시켰다고 하니 거의 살인귀에 가깝다. 이러한 한 동작의 찌름은 3미터에서 4미터를 넘어서는 거리를 치고 나가게 한다. 이런 찌름이 2미터 정도 떨어진 상대를 향해 나아간다면 상대를 파고든 칼은 상대의 몸을 가르고 나오는 상태가 된다. 결국 오른 손목과 악력이 최대한 활용되는 찌름이 된다. 고천의 파지법에서 이러한 찌름이 나오기는 힘들다. 에이가나 미야자키의 파지법에서야 실행 가능하다. 단지 오른 손목과 악력의 역할을 숙지해야 한다. 이런 면에서 세심에서 있었던 운행님과 기행님의 찌름 검리 공방은 동전의 양면에 대한 각기 상이한 시각에 의한 것임을 밝혀 둘 필요가 있다. 그럼에도 수련의 방식에서 선.후가 있다. 그래서 나는 중단의 세와 각을 지키는 떠오르는 찌름을 먼저 수련하며 거리를 익힐 것을 권한다. 이것이 공세로 활용되는 육박이기 때문이며, 기행님이 제시한 찌름은 드는 칼에 막히고 치는 칼에 머리를 내 주는 찌름이기 때문이다. 어깨와 손목과 선혁이 수평이 되는 찌름은 공세에 당황한 상대가 치고 나올 때나, 물러나는 먼 거리의 상대에게 쓰는 것이다. 중단 세를 갖추고 공방 속에 있을 때는 거의 실행 불가능한 것이 된다. 중단 세를 살린 떠오르는 찌름을 먼저 익혀야 한다. 이후에 응용이 있다.

수도원에 들어가

한 겨울 영성 수련을 가집니다.

그동안 블로그는 잠시 폐쇄합니다.

수련단상

블로그 일향단향 <http://blog.daum.net/rjsdlswns>

저자 세심

발행일 2013.05.13 15:35:43

 블로그