

投稿類別：體育類

篇名：淺談空手道

作者：

周大成。私立樹德高級家事商業職業學校。高三8班。
曾凱琦。私立樹德高級家事商業職業學校。高三8班。

指導老師：

張佳娜老師

壹●前言

一、研究動機

2014南韓仁川亞洲運動會空手道競賽中，我國奪下兩面金牌，分別是女子空手道50公斤級由辜翠萍取得金牌；女子55公斤級則由文姿云奪金牌。亞運此戰成為我國近年最佳戰績。

許多人聽過空手道、跆拳道與柔道等等，但是並不多人了解那其中的差異，我們想透過本論文將空手道的起源、段位、與柔道的差異進行研究。

二、研究目的

- (一) 了解空手道的故事背景及起源
- (二) 探討空手道與柔道的差異之處
- (三) 調查台灣民眾對空手道與柔道、跆拳道差異的了解度

三、研究方法



貳●正文

一、介紹

(一) 什麼是空手道

根據《體育大辭典》中針對空手道的說明為，「不帶任何武器的徒手空拳武術。以手、足、拳、肘...等身體部位，有效地制服對方。」(教育部體育大辭典編訂委員會，1984)，空手道在日文中稱為「空手」(發音：KARATE)，其舊名稱為「唐手」，是源自於沖繩的武術。

根據比賽不同，空手道可分為「型」及「組手」的比法。「型」指的是以自己假設的對手為目標進行空手道型的固定招式；「組手」指的是對打，比賽時，可以打、踢、摔或掃腳再做攻擊。



(圖1 空手道—型)



(圖2 空手道—組手)

(二) 空手道的起源

空手道舊名為「唐手道」，源自於日本沖繩(舊稱：琉球)，當時的琉球並非屬於日本，而是獨立的一個小國，琉球王國與中國往來頻繁，因此空手道裡面有許多參雜著中國武術的成分。1609年在日本的薩摩藩占領琉球，而當時的日本發佈了武器禁止令讓琉球人們身邊無法攜帶任何武器，人民為了保家衛國勤練空手道，進而讓空手道盛傳。不過起初也是大家私下偷偷練習，而讓空手道在世人面前公開的人正是目前空手道四大派流之一的松濤流創始人-船越義珍。在西元1935年(昭和10年)他將「唐手道」改名為現今的「空手道」一詞，而在20年後也制定了比賽規則，讓空手道也成為正式比賽之一。



(圖3 日本沖繩地理位置圖)

(三) 空手道的段位

依級數方面而言，分為10~1級，10級為基本，數字減少，代表能力越高，若想升級的話，可直接向所屬教練申請進級考試，通過進級考試後，所配帶的帶子顏色也會隨之不同，台灣的級別所配戴的帶子顏色雖規格大致與日本相同，但目前仍無統一規範，因此，我們以空手道起源地的級位及對應的帶子為例進行說明如表1。

(表1 空手道的段位及所配戴帶子顏色對應表)

空手道級位	所配戴的帶子
10、9、8 級	白帶
7 級	綠帶
6 級	藍帶
5 級	紫帶
4 級	黃帶
3、2、1 級	棕帶

1 級後則升到段數，依段數方面而言，分為 1 ~10 段，1 段為基本，數字越大，代表能力越高。晉級至 1 級後會成為初段，段為無論幾段，帶子的顏色均為黑色。與升級考試不同的是，段數的升段考，要視自己的道館隸屬在哪個協會下，段的考試由協會負責進行考核。



(圖4 10級所配戴的帶子為白色) (圖5 進入「段」位後所配戴的帶子為黑色)

(四) 空手道的流派

日本的主要四大派流分別為松濤館、剛柔流、糸東流及和道流，每個流派的型都有所不同。松濤流為最早創立的日本空手道流派，空手道也是由他們所命名並聞名世界，並且也是日本最主要的四大流派之一。松濤流為目前世界上學員人數最多的空手道流派，創始人為船越義珍。

(表2 日本最主要的空手道四大流派)

流派	創派人	創派年份	流派特色
松濤流	船越義珍	1936	大開大闔、直線走法
剛柔流	宮城長順	1928	雄勁有力、馬步穩健
糸東流	摩文仁賢和	1927	糸東流結合了那霸手與首里手
和道流	大塚博紀	1929	在空手道加入柔術的技巧



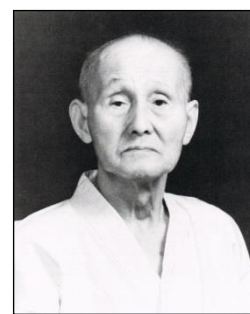
(圖6 松濤流創派人-船越義珍)



(圖7 剛柔流創派人-宮城長順)



(圖8 系東流創派人-摩文仁賢和)



(圖9 和道流創派人-大塚博紀)

(五) 空手道的規則

如前述，空手道的比賽可分為「型」及「組手」的比法，因為空手道目前有太多的協會以及流派，流派在「組手」對打上是沒有甚麼影響，但是若是以「型」就會有差異，因為每個流派的型都不同。以JKA日本空手協會（後簡稱JKA）為例，JKA的對打規則是一本勝負，原則上若打到對方，除非是把對手打到暈倒否則都是不會被判犯規。JKA的比賽中，男生成人組原則上不會戴任何的護具牙套；而另一方面，女生成人或成人以下都要戴手套。

但WKF世界空手道聯盟把空手道變成是一種運動賽事，規則是採用計分制的臉部的打擊，WKF很注重選手安全，其得分方式為，手打頭跟腹部是1分；踢腹部是2分；踢頭是3分；把對手絆倒或掃倒再攻擊是3分，現在台灣的空手道基本上都是使用WKF的比賽規則。其防護具配戴是只有高中組以下須戴頭盔、手套、護腳背、護腳脛、護胸(女生還要多穿一層) 及牙套。

二、空手道與柔道、跆拳道不同

空手道的進攻方式分為手技與足技，空手道可以以打、踢、絆倒後再做攻擊等進攻方式，但是所有動作都要收手，也就是點到為止。另一方面，柔道用的是貼近身體後進行攻擊的方式，將對手以過肩摔等方式摔倒後壓制；跆拳道的進攻

方式是以腳踢與拳擊，比賽時只能擊打對手著有護具的軀體部位(鎖骨至腕骨之間)，攻擊頭部時禁止以拳擊方式擊打，但腳踢頭部時不可用擊踢方式攻擊對方後腦部位。



(圖10 空手道比賽)



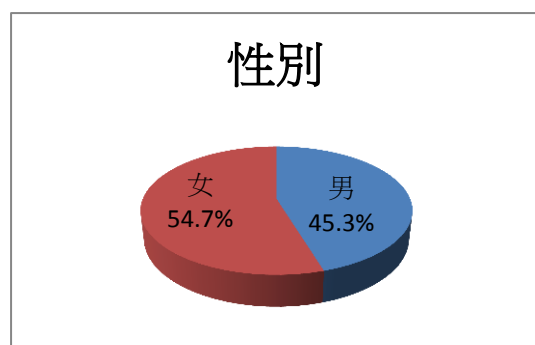
(圖11 柔道比賽)



(圖12 跆拳道比賽)

三、問卷調查結果

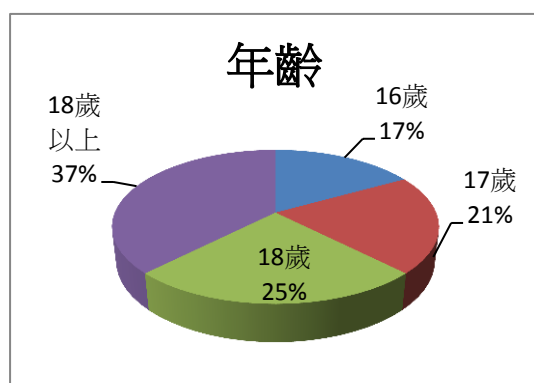
我們使用google線上問卷，以同學及親友為對象進行調查，並回收了212份問卷，其分析結果如下：



說明：

本次問卷回收212份，回答問卷的性別比為男性共96人，占了45.3%；女性則為116人，占了54.7%。

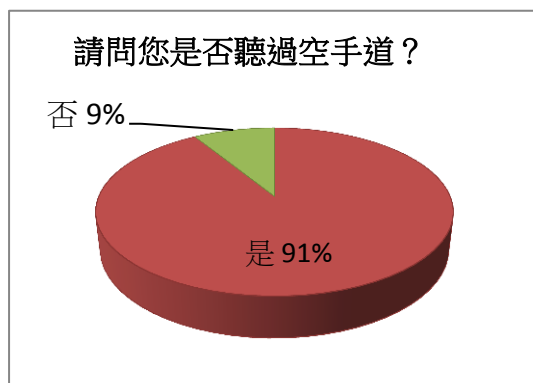
(圖13 性別比率圖)



說明：

212份問卷中的年齡分佈為，16歲有36人；17歲為44人；18歲則為53人；18歲以上則為最多共為80人，占了37.70%。

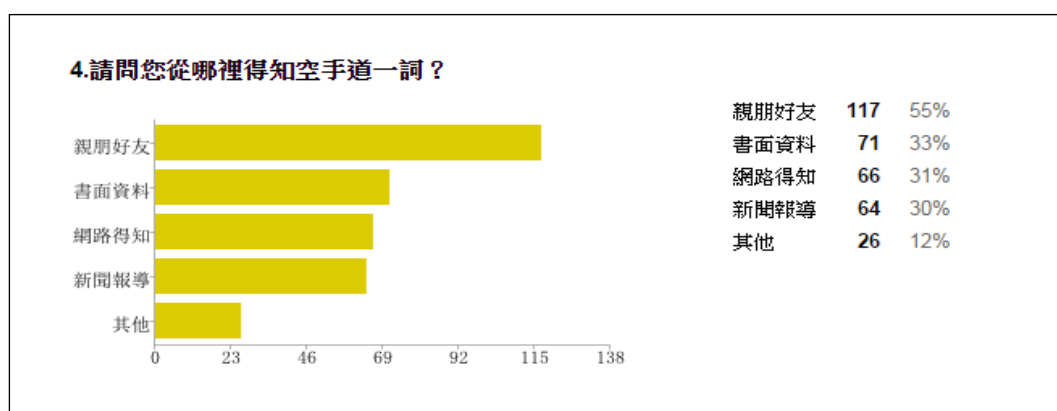
(圖14 年齡比率圖)



說明：

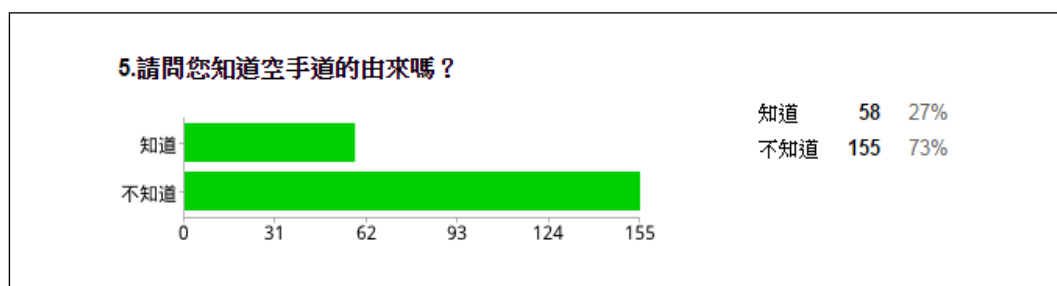
有聽過「空手道」一詞的有197人；沒有的則為19人。由此可知大部份的民眾對於「空手道」一詞並不陌生。

(圖15 請問您是否聽過空手道?)



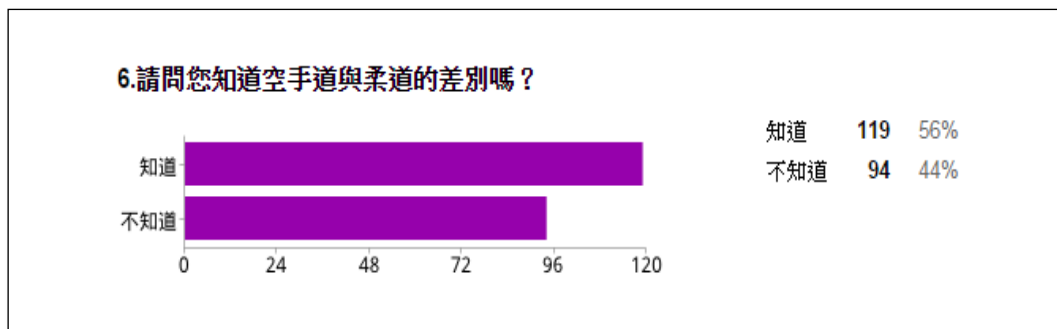
(圖16 得知空手道一詞的方式?)

調查中發現212人中有117人是從親朋好友中得知空手道一詞，而書面資料則是其次，再來是網路及新聞報導居多。

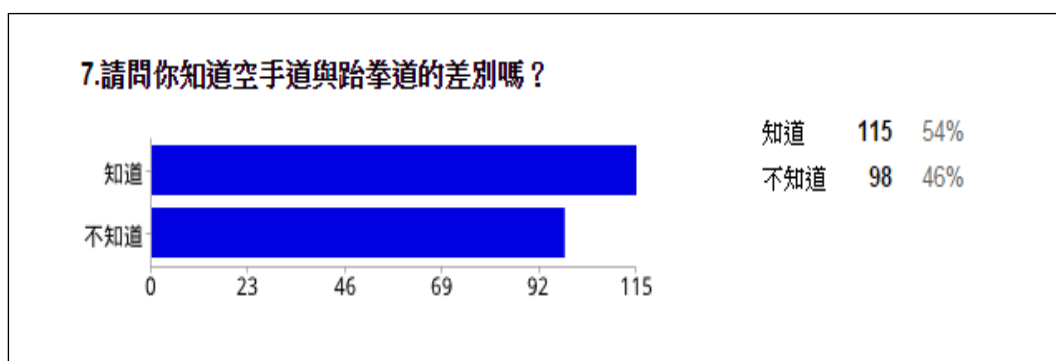


(圖17 是否知道空手道的由來?)

調查中發現，雖然有93%的人都知道空手道，但卻只有27%的人知道空手道的由來，所以這也是我們進行本論文的重點之一，希望能藉由此研究了解空手道的背景及其由來。



(圖18 是否知道空手道與柔道的差異?)



(圖19 是否知道空手道與柔道的差異?)

由圖18及19可看出，能夠分辨空手道與柔道及跆拳道之差異，知道的皆有50%以上，但不知道的也有40%以上，換句話說有將近一半的民眾是無法區分三者不同。

參●結論

經由本次的問卷調查中可以看出許多人都聽過空手道，但知道其歷史由來的並不多。現在有許多國家都有很多人在學習空手道，也有許多外國人為了要學習空手道而去日本並學習日文。這就彷彿許多國家都有櫻花，但多數人還是認為日本的櫻花跟自己的國家相比就是有種說不出來的美感。

而空手道最令人敬佩的是學員們對道場以及師長的尊敬，當學員一踏入道館中，就必須對道場行禮並向師長們問好。在道館裡，並不會聽到太多的聊天聲，只有學員們認真練習的聲音。另一個就是進道場前，以及練習完要離開道場前，皆要向道場鞠躬，並於練習後拿抹布擦拭地面，以表示對它的尊敬。

松濤流創派人船越義珍說過「空手は君子の武道だ。戦いの技術などではない。技術を磨き、そして一生使わずにすむのが理想なのだ。」(ビジネス哲学研

究會，2010) 意思是空手道是君子的武道，並不是戰鬥的技巧，不停的磨練技藝，然後一生都使用不到則是最理想的。簡單的一句話，卻讓我們有無限的感觸。練習空手道不是為了防身，而是鍛鍊自己，並從中學習專注力。唯有每天勤奮不懈的練習，才能體會到空手道之中的奧妙。本論文的作者之一周大成練空手道已有3年多的時間，從第一次踏進空手道的道館後，空手道就開始改變了自己的脾氣，現在的自己能吃苦，抗壓性也比別人高更不會抱怨，這皆是受空手道所影響，在此筆者周大成特別感謝自己的空手道教練—潘蔡仁先生、椎名勝利先生，因為兩位教練的教導才能有今天。空手道不單是增強了本身的體能，更磨鍊了自己的心性，空手道是「君子的武道」這君子之道值得終身學習。

肆●引註資料

1. 教育部體育大辭典編訂委員會(1984)。體育大辭典。臺北市：臺灣商務印書館
2. 李錦坤(2010)。館長親傳空手道。萬里機構出版有限公司
3. 王志艷(2013)。我的第一本百科書：體育百科知識博覽(簡體書)。天津人民出版社
4. 大森和夫(2000)。日語精讀教材(上)。致良出版社
5. ビジネス哲学研究会(2010)。ビジネスに活かす一流選手の言葉。PHP研究所
6. 東森新聞雲：<http://www.ettoday.net/news/20141004/409392.htm>(擷取日期：2015.03.04)
7. 蘋果日報：
<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20141004/36125144/> (擷取日期：2015.03.04)
8. 空手道與柔道及跆拳道之差異：
<http://lhstkd.pixnet.net/blog/post/4446367-%E8%B7%86%E6%8B%B3%E9%81%93%E8%88%87%E7%A9%BA%E6%89%8B%E9%81%93%E3%80%81%E6%9F%94%E9%81%93%E7%9A%84%E5%B7%AE%E7%95%B0>(擷取日期：2015.03.27)
9. 圖1 取自<http://i.ytimg.com/vi/dYW2UJO7o54/maxresdefault.jpg>
10. 圖2 本組員拍攝
11. 圖3 取自<http://image.itmedia.co.jp/enterprise/articles/1206/21/okinawa01.jpg>
12. 圖4 本組員拍攝
13. 圖5 本組員拍攝
14. 圖6 取自<http://data.sports.163.com/item/home/0005000CBQTf.html>
15. 圖7 取自

- <http://japaneseclass.jp/trends/about/%E5%AE%AE%E5%9F%8E%E9%95%B7%E9%A0%86>
16. 圖8 取自
<http://rockymountainshito-ryu.com/index.php/about-us/shito-ryu-history>
17. 圖9 取自
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A7%E5%A1%9A%E5%8D%9A%E7%B4%80>
18. 圖10 取自<http://img.epochtimes.com/i6/5110638301538.jpg>
19. 圖11 取自
http://blog-imgs-70.fc2.com/x/x/x/xxxkaigaixxx/f0075557_736435.jpg
20. 圖12 取自<http://imgs.ntdtv.com/pic/2008/8-20/p86531a654345927.jpg>
21. 表1 參考
<http://cga.qidian.com/BookReader/vol,1008117,2058741.aspx#21688926>(擷取時間：2015.03.20)
22. 表2 參考<http://ckkarate.myweb.hinet.net/karate-1.html>(擷取日期：2015.03.18)
23. 表2 參考<http://www.karate.com.tw/jaja/room/room13.htm>(擷取日期：2015.03.18)
24. 表2 參考
<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%A9%BA%E6%89%8B%E9%81%93>(擷取日期：2015.03.18)