

Ⅲ章 基本動作と基本技術



【Ⅲ章】



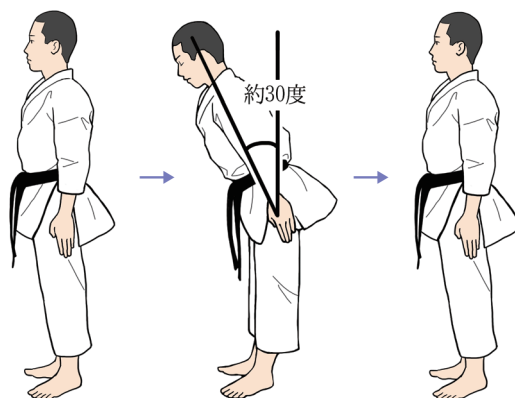
第1節 基本動作

空手道では、技能とともに、礼法や練習場における態度なども含めて身につけることを目的としている。礼法とは礼の仕方のことであり、本来相手に対して心から敬意を表すものでそれにふさわしい動作が必要である。礼は空手道学習の第一歩であり、練習や試合の始めと終わりには、相手への心のこもった礼の仕方を行うことが大切である。

1. 礼法

(1) 立礼

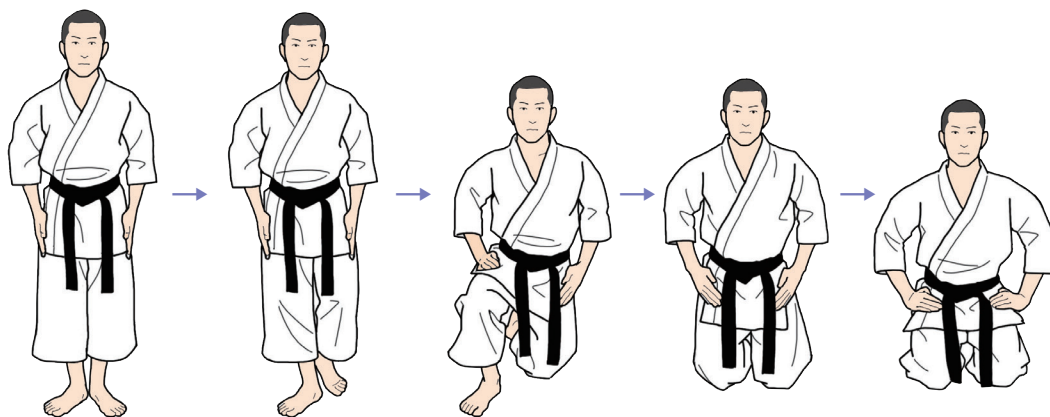
- ① 結び立ちになり、爪先を60度を開く。
（「気をつけ」の姿勢）
- ② 相手を注視する。
- ③ 静かに背中を伸ばした状態で、上体を約30度前に倒す。
視線は自然に頭とともに下がる。
- ④ 上体を静かに起こし、相手を注視して終わる。



空手道教範 [図8-1]

座り方

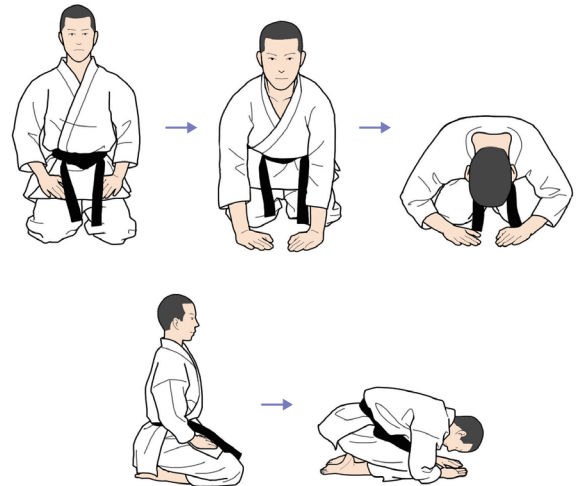
- ① 結び立ちになる。
- ② 左足を約半歩後方に引く。
- ③ 左膝を曲げて床につける。
- ④ 右膝を床につけて左ひざにそろえる
（爪先は立てる）。
- ⑤ 親指を重ねるかそろえて腰をおろす。
- ⑥ 両膝頭は、拳が1、2個入る程度に開く。
- ⑦ 両手は、腿の付け根の近くに、指先を内側に向けておく。
- ⑧ 背筋を伸ばし、顎を引いて胸を張る。



空手道教範 [図8-2]

(2) 座礼

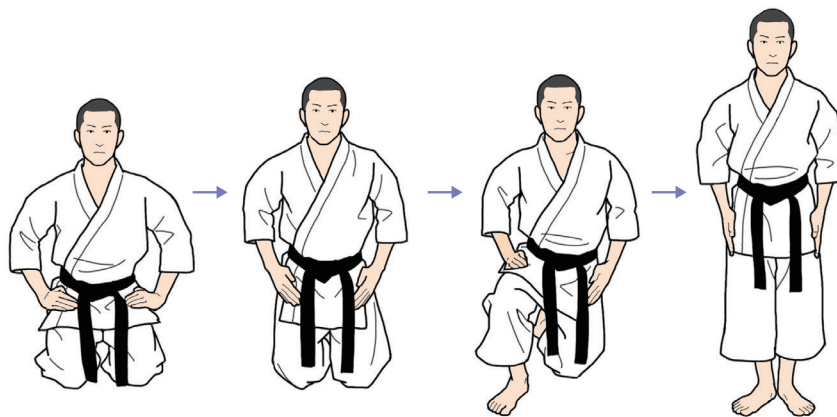
- ①背筋を伸ばして、上体を傾けつつ両手を同時に内向きにして同時に両膝頭の前につける。
- ②上体を倒し、背中と床が並行になるようにする。視線は、相手を注視して始まり、上体を倒すとともに自然に下に移動していく。
※踵と尻が離れないよう注意する。
- ③上体を静かに起こし、両手を膝の上に戻し、相手を注視して終わる。



空手道教範 [図8-3]

正座からの立ち方

- ①腰を浮かせて両爪先を一緒に立てる。(跪坐)
- ②右足を約半歩前に踏み出す。
- ③左足を右足に引きつけて、両足をそろえて立ち上がり、結び立ちになる。



空手道教範 [図8-4]

- ※1 左座右起「さざうき」…左足から座り、右足から立ち上がるので左座右起という。
- ※2 跪座「きざ」…両膝をつき、爪先を立てた姿勢のこと。



第2節 基本技術

1. 立ち方

立ち方を、㊦足の位置、㊧爪先の方向、㊨膝の曲げ方、㊩重心の4項目に基づき説明する。

(1) 立ち方の名称

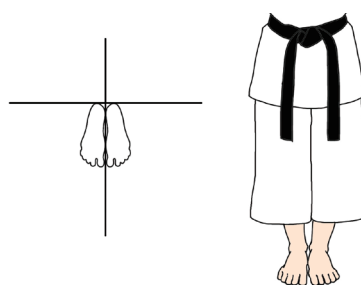
①閉足立ち

㊦両足の踵と爪先を軽く接して、両踵の位置は左右一直線上にある。

㊧前方。左右の線に対して90度。

㊨自然に伸ばす。

㊩両足間の中央。



空手道教範 [図8-5]

②結び立ち

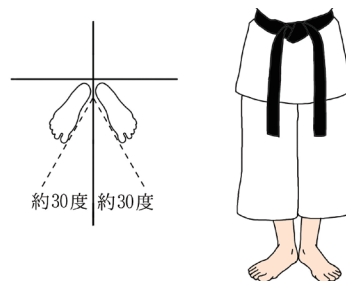
㊦軽く両踵を接して「気をつけ」の姿勢である。

㊧左右とも、正面に対して約30度。

(注) 剛柔流、糸東流は約45度。

㊨自然に伸ばす。

㊩両足間の中央。



空手道教範 [図8-6]

③平行立ち

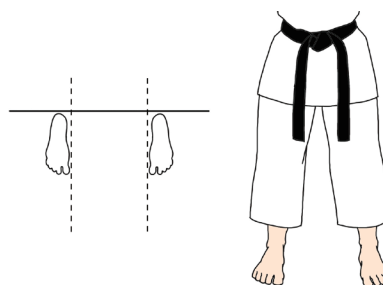
㊦両足の内側を平行にし、踵と踵の間隔を一足長程度の幅に開く。

(注) 剛柔流は、結び立ちから上足底を軸に外足を平行に開く。糸東流は踵を内側に平行に開く。

㊧前方。

㊨自然に伸ばす。

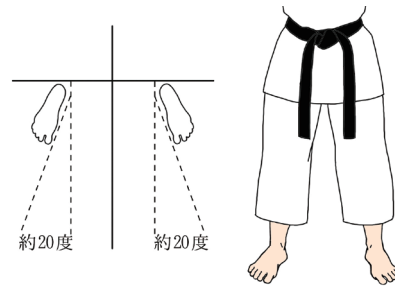
㊩両足間の中央。



空手道教範 [図8-7]

④八字立ち

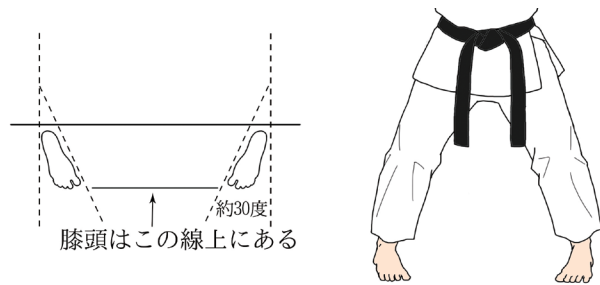
- ㊦平行立ちから踵を軸にして爪先を開く。
- ①足の親指の位置が、正面に対して左右とも約20度を開く。
(注) 剛柔流、糸東流は約45度。
- ㊧自然に伸ばす。
- ㊨両足間の中央。



空手道教範 [図8-8]

⑤ナイファンチ立ち

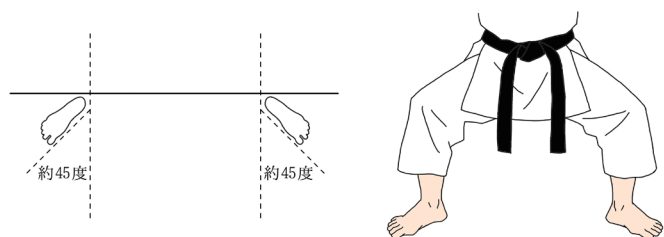
- ㊦内八字に立つ。両足の間隔は膝を折り、拳1つ分の幅をとる。
(注) 和道流は拳1つから2つ分の幅をとる。
- ①左右の爪足はそれぞれ正面に対して約30度で内八字とする。
- ㊧膝と臀部を締めながら自然に曲げる。このとき両膝頭を外側に張るようにする。
- ㊨両足間の中央。
- (注) 足刀を浮かしてはならない。



空手道教範 [図8-9]

⑥四股立ち

- ㊦踵は左右一直線上にある。左右両踵の間隔は三足長程度開く。
(注) 糸東流の足幅は膝を折り、拳3つ分の間隔をとる。
- ①左右とも正面に対して約45度を開く(角度が広すぎると不安定になる)。
- ㊧膝頭から下は垂直にして、十分に膝を開き、腰を落とす。
(注) 剛柔流は膝頭から垂線を下した点は足の甲上にある。糸東流は両膝を外に向けて張り、下腿脛骨部を垂直にし、上体は前傾しないよう姿勢を正す。
- ㊨両足間の中央。



空手道教範 [図8-10]

⑦三戦立ち

㊦後足爪先と前足の踵の間隔は後足の膝を折り曲げた長さで、このとき前足の踵と後足の親指の先は、ほぼ一直線上にある。

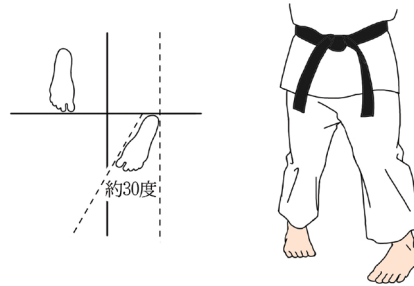
㊧前足は正面に対して約 30 度内に向ける後足は正面を向いている。

(注) 剛柔流は、後足の外側を前方方向に一直線にする。

㊨足の裏を床面に密着させ、膝をやや内側に曲げるようにして臀部を上方に引き締める。

(注) 剛柔流は、膝頭が前足親指の付け根の内側に、後足は親指の爪先の内側にくるように締める。糸東流は爪先の上にはほぼ膝頭がくるように曲げ、腰を落とし、下半身を締める。

㊩両足間の中央。



空手道教範 [図 8 - 11]

⑧基立ち

㊦結び立ちの状態から自分の足を一足挟むくらいの幅で、足を開く。後足の膝を折り、膝頭が前足の踵につくくらいの幅で立つ。

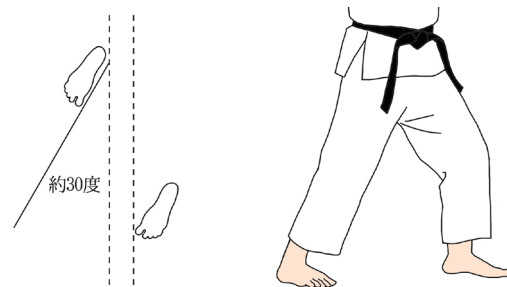
㊧後足を正面に対して約 30 度にし、前足は後足内足同様にやや平行にする。

(注) 和道流は前足を正面に向ける。

㊨両膝はやや軽く曲げる。

㊩両足間の中央。

(注) 上体は半身である。



空手道教範 [図 8 - 12]

⑨前屈立ち

㊦左右の足の間隔を、剛柔流は肩幅とし、松濤館流は腰幅位にする。糸東流は基立ちと同様にし、和道流は肩幅の半分程度にする。前後の足幅は後足の膝を折り、前足の踵との間に拳 3 つ分の間隔が糸東流、2 つ分の間隔が和道流、拳 1 つ分の間隔が剛柔流である。松濤館流は前後を約腰幅の倍開く。

㊧足は、足刀を前方方向に一直線にする。後足は正面に対して約 30 度にする。

(注) 松濤館流は前足を親指 1 つ分内側に向け、後足は前足と同じ方向に向ける。

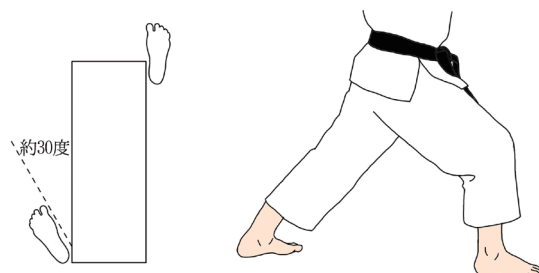
糸東流は、前足は後足内足同様にやや平行にする。和道流は前足の爪先を正面に向け、後足は正面に対して約 20 度にする。

㊨前足は、膝から下は垂直に、後足は自然に伸ばす。

(注) 剛柔流、松濤館流は膝頭が前足親指の付け根の内側にくる。

㊩重心はやや前足の方に置く。

(注) 松濤館流は重心の鉛直線は 6 対 4 の比率でやや前方に置く。糸東流は体の中央真下に置く。



空手道教範 [図 8 - 13]

⑩後屈立ち

〈剛柔流・糸東流〉

㉗前屈立ちの位置から上足底を軸にして斜め後方に体を向けた足の位置が、後屈立ちの位置となる。

①剛柔流は左足を体の前方に伸ばし、左右の足の内側を斜め後方に向ける。左足は小指側より踵を出す。

糸東流は右足の角度は、体の前方に対して30度、左足は後足内足同様にやや平行にする。

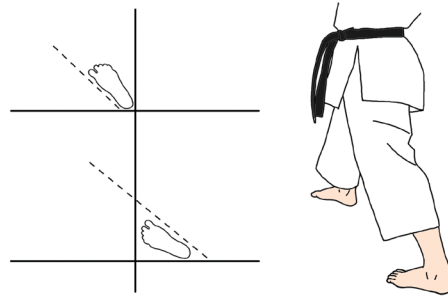
㉘左足は自然に伸ばし、右足は膝から下は垂直にする。

㉙剛柔流はやや後ろに置く。

糸東流は体の中央真下に置く。

(注) 足の位置は前屈立ち

(剛柔流は半前屈立ち)で腰を開き、
体も開いて、斜め後方に向いた姿勢。



空手道教範 [図8-14]

〈松濤館流〉

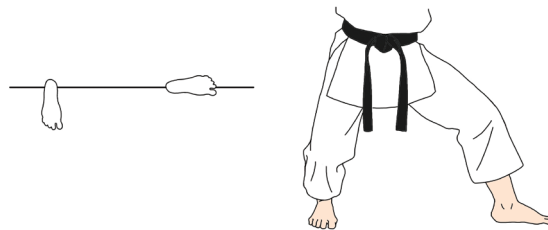
従来は「半身後屈立ち」と記述していた立ち方であるが、指定形との関係で、「後屈立ち」に位置付けた。

㉗前足の踵と後足の踵は縦一直線上にあって、足の開きは騎馬立ちよりやや狭くする。

①前足の爪先は前を向き、後足の爪先は横を向き左右直角になる。

㉘後足は騎馬立ちのように横に強く張る。前足は膝を軽く伸ばす。

㉙重心の鉛直線は3対7の比率で後方に置く。



空手道教範 [図8-15]

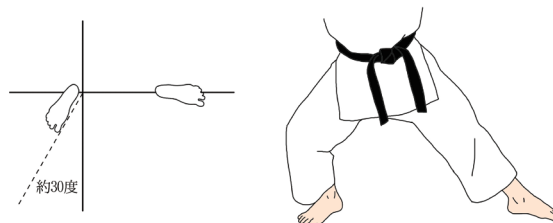
< 和道流 >

㉗後足の踵と前足の踵は縦一直線上にあり、後足と前足の間隔は四股立ち程度に開く。

①後足は真横方向より約30度開き、前足の足先をやや内側へ向ける。

㉘後足膝頭の垂線下に足先がくる程度に屈し、前足の膝は自然に伸ばす。

㉙後足に十分かけ、体側を斜め後方に一直線に倒す。



空手道教範 [図8-16]

⑪猫足立ち

㊦後足の踵と前足の親指の線とは、縦一直線上にある。閉足立ちから前足を一足長だし、踵を浮かす。

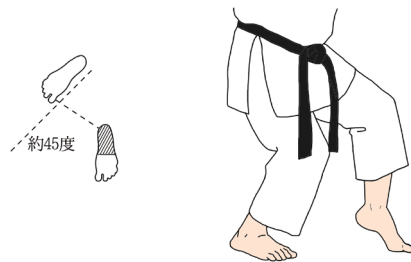
①後足は正面に対して約45度開き、前足の爪先は自然に正面に向け、踵を浮かせて上足底で支える。

㊧後足の膝は曲げ、前足は自然におろす。

(注)糸東流は脛を垂直にする。

㊨主に後足にかける。

(注)糸東流は体重を後足に7割、前足に3割かけ、臀部を後ろに引き、重心を安定させる。



空手道教範 [図8-17]

⑫騎馬立ち

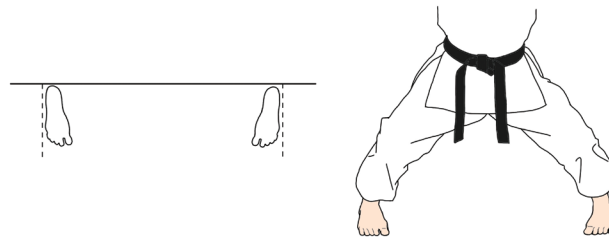
㊦踵と踵の間隔を腰幅の倍程度に開く。

①足刀を前方に一直線にする (両足刀は平行となる)。

㊧膝頭を十分に曲げ、いっばいに開く。その時膝頭から垂線をおろし、親指の内側に落ちるくらいにする。

(注)膝を曲げて張るとき、足刀の線が崩れやすい。足の裏全体をピッタリと床に吸着させ、足刀の線を崩さぬよう、足首に力を入れる。

㊨両足間の中央。



空手道教範 [図8-18]

(2) その他の立ち方

① 交叉立ち (交差立ち)

交叉立ちは両足を交差する特別な立ち方で、「形」によっては多少の違いがあるが、ここでは基準的な立ち方を記す。

㊦ 前足は膝頭からの垂線が親指の爪先あたりになるように屈し、後足の膝頭を前足膝の後ろに密着させる。

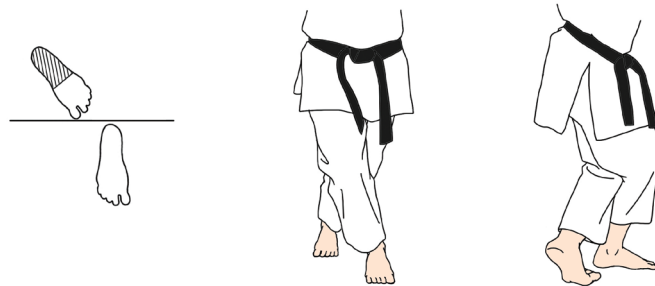
㊧ 前足は正面を向く。前足踵と後足爪先の線は横に一直線とする。

(注) 松濤館流は後足を前足の踵の後ろに交差する。

㊨ 前足膝頭からの垂線が親指爪先あたりになる程度に屈する。

(注) 松濤館流は後足を前足に軽く添える程度とする。

㊩ 両足間の中央。



空手道教範 [図8-19]

② 鷺足立ち (サギアシ立ち)

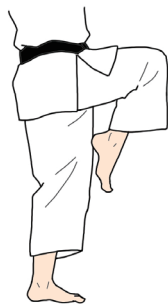
片足で立つので、鷺足立ちの名称があるが、流派によって、また形によって多少の相違がある。ここでは糸東流のマツムラローハイで説明する。

㊦ 軸足のみで立ち、片方は膝を上げ、大腿部を水平にする。

㊧ 軸足は正面に対して45度を開き、右足は爪先が下方を向く。

㊨ 軸足は自然に伸ばす。

㊩ 軸足全体。



マツムラローハイの場合

空手道教範 [図8-20 ①]

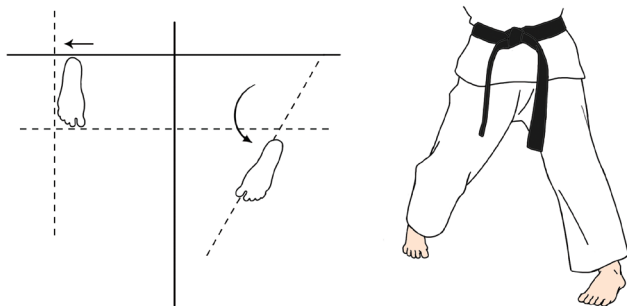


(注)チントウの場合、軸足は正面に対して90度を開く

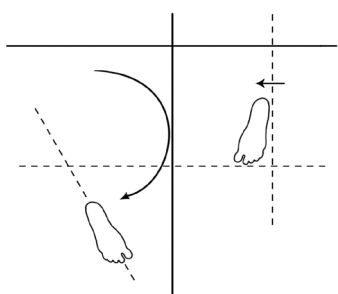
空手道教範 [図8-20 ②]

③横セクション立ち

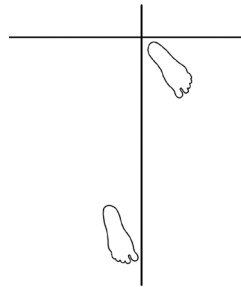
- ㊦左右の足幅はナイファンチ立ち程度にとり、前後の間隔は前足踵の後側が後足指先の横一線上より少し前となる。
- ㊧前足先をやや内側に入れ、後足外側を正面に向ける。
- ㊨膝を少し曲げ、内腿を締めながら両膝は外側にやや張る。
- ㊩両足間の中央。



空手道教範 [図8-21 ①]



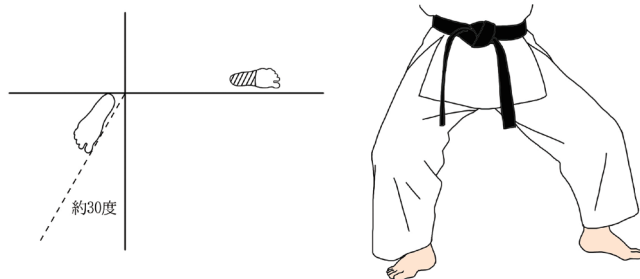
空手道教範 [図8-21 ②]



空手道教範 [図8-21 ③]

④真半身猫足立ち

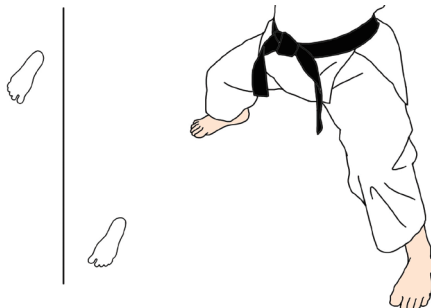
- ㊦後足の踵と前足の内側は縦一直線上にあり、後足と前足の間隔は四股立ち程度に開く。
- ㊧後足は真横方向より約30度開き、前足先は正面に向け踵をわずかに浮かし上足底で支える。
- ㊨後足膝頭の垂線上に足先がくる程度に屈し、前足膝頭は足先と同じ方向に向くように下ろす。
- ㊩体重は後足に2/3、前足に1/3かける。



空手道教範 [図8-22]

⑤不動立ち

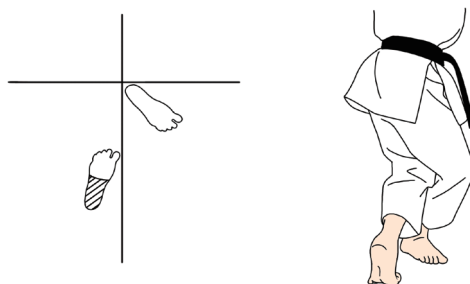
- ㊦足幅は前屈立ちとほぼ同じにする。
- ①前屈立ちから前足の親指を2つ程度内側に向け、後足は前足に合わせる。
- ㊧両膝を十分に曲げ、膝をもとに張りあう。
- ㊨両足間の中央。



空手道教範 [図8-23]

⑥弁足立ち

- ㊦左足は、膝を前方に向け、膝頭を右足膝の裏に密着させる。
- ①左足親指爪先と右足踵の線は、一直線上とする。
- ㊧右足膝頭から垂線が親指爪先を少し越した程度とする。
- ㊨両足間の中央。

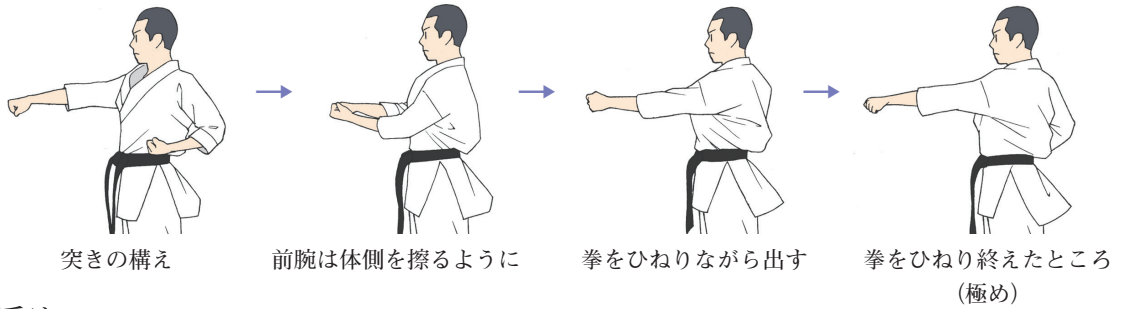


空手道教範 [図8-24]

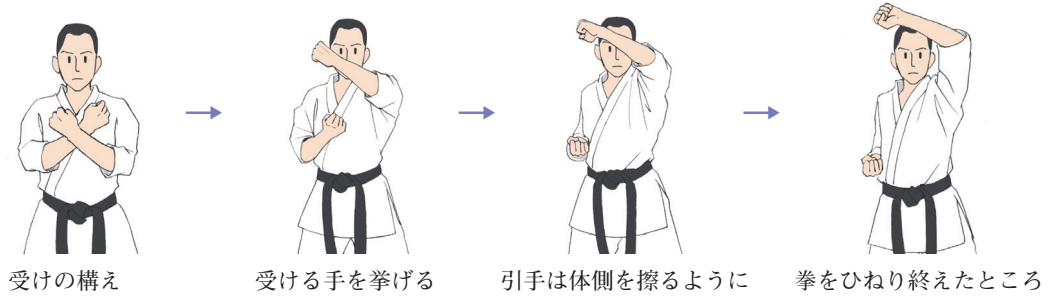


2. 基本の突き、受け、蹴り

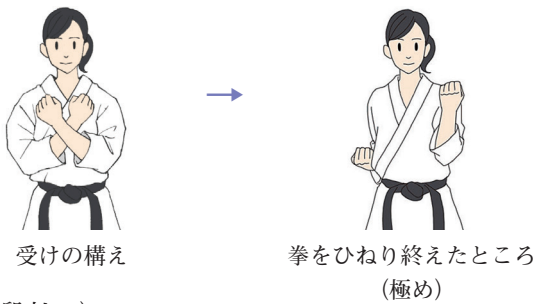
中段突き



上段あげ受け



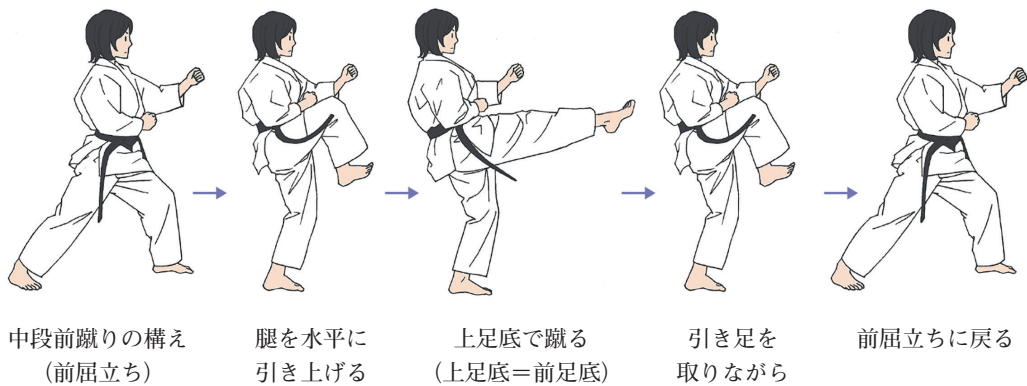
中段外受け



下段受け (下段払い)



中段前蹴り (前屈立ち)



3. 基本の突き、蹴り、打ち、当ての名称

空手道には突き、蹴り、打ち、当てがある。現行の組手競技においては安全確保などの関係で突き、蹴り、打ちによる得点部位への技にしか得点が与えられないので技が限定されるが、空手道には多くの技がある。ここでは基本となる名称等を取り上げることとする。

(1) 部位の名称

ア 手部（拳）の部位

(ア) 拳（握った場合）

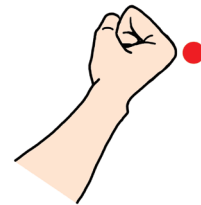
①正拳

親指と中指のつけ根の拳頭を中心とする基節骨の部位



②裏拳

拳の甲側で、人差指と中指の基部を主とした部位



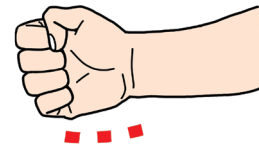
③平拳

親指以外の指の第一関節、第二関節を曲げ、人差指のつけ根の側面を親指で押さえた中関節の部位



④拳槌

正拳を縦にした小指側面の部位



⑤一本拳

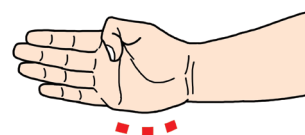
人差指を中関節から曲げ、その側面爪部を親指で押さえた、人差指の中関節の部位



(イ) 掌

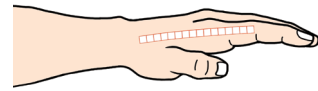
①手刀

4本の指をそろえて伸ばし、親指を曲げた小指側面の部位



②背刀

手刀と反対の人差指側の基関節を中心とした部位



③掌底

すべての指を曲げた掌の下の部位

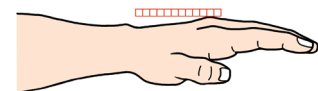


親指を除く指を伸ばした掌の下の部位



④背手

手の甲の部位



⑤貫手

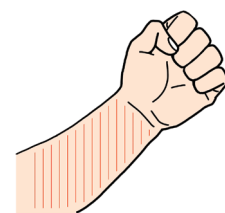
そろえた四指の部位



イ 腕

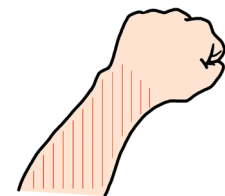
①手腕（表小手）

前腕の掌面側の部位



②背腕（裏小手）

前腕の手甲側の部位



③内腕（外小手）

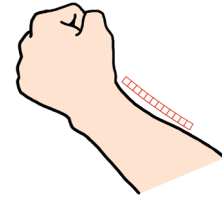
前腕の尺骨部側の部位



④外腕（内小手）

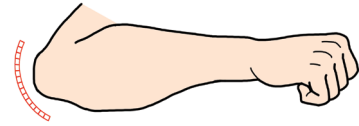
前腕の橈骨部側の部位

（注）小手とは、腕を伸ばしたとき、肘から手首までの部位をいう。



⑤肘

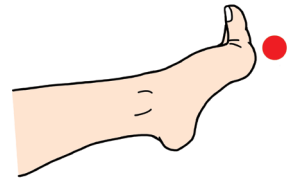
肘の頂上部を主とする部位



ウ 脚

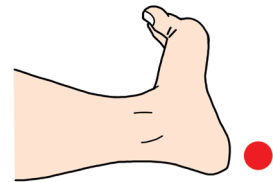
①上足底

足指を十分にそらせた指のつけ根の部位



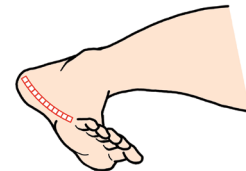
②踵

足指を十分そらせた踵の部位



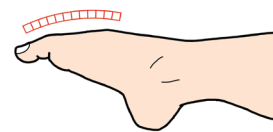
③足刀

足首及び足関節を十分に折り曲げ、そらせた足の小指側面の部位



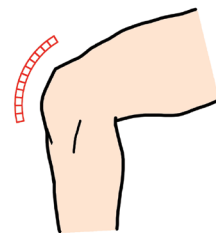
④背足

足関節を伸ばし、足指を十分に曲げた状態での甲の部位



⑤膝

膝頭の部位



第3節 応用技術

1. 形の練習

形技能は相手の動きを想定して、攻防する技能を一つの流れとして構成されたものであることを理解させることが大切である。そして形技能の上達が対人的技能の学習に役立つことを体験的に理解させ、形の動作が持つ意味を学ばせる。全空連制定の基本形を技能の習得段階に応じて指導する。あるいは級位の取得状況に応じて全空連制定基本形を指導する。また、大会に備えて全空連制定第一指定形から選んで学習させる。形を覚えることの喜びや上手にできた時の達成感を味わうことができるようにする。

形練習における重要なポイント

- ①姿勢 正中線が正しく保たれている、各種の立ち方と変化が正しい、腰の上下動がない、肘や脇が締まっている、無駄な大きな動作がないなどが大切である。
- ②緩急 技の柔らかさと鋭さ、リズム、呼吸の乱れないことなどが大切である。特に作為的な緩急は適切でない。
- ③力の強弱 突き、蹴り、受けなどに無駄な力が入っていない、全体のスピードや極めが正確である、体の伸縮、気の緩みがないことなどが大切である。
- ④目付け 相手を意識した目付け残心などが重要である。

形の種類 ①中学校空手道授業用基本形 ②全空連制定基本形 ③全空連制定第1指定形
④全空連制定第2指定形 ⑤得意形

※平成24年度から始まった中学校武道必修化の実施に合わせて、全空連は中学校空手道授業用の形を新たに作成した。突き・受けと結び立ち、八字立ち、前屈立ちの基本技術の学習後に形の学習ができるように「基本形一」「基本形二」「基本形三」を作成し、全国の中学校で空手道授業の中で実施されている。

2. 組手の練習

(1) 応用技術練習による「構え」

(2) 総合的な攻防の練習

- ①練習時における突き、打ち、蹴りの拳足の引きの練習
- ②技の連続動作の練習
 - ㊦刻み突きの練習 ㊧攻撃技の練習 ㊨防御技の練習 ㊩攻撃・防御の総合練習

(3) 対人技術の練習

- ①段階的な組手技術の練習
 - ㊦約束組手 ㊧任意組手（自由一本組手）
- ②対人技術の練習における重要なポイント
 - ㊦目付け ㊧間合い ㊨残心 ㊩タイミング

3. 自由組手の導入（打ち込み練習）

自由組手の導入として攻撃技の打ち込み練習を行う。

(1) 一足一拳（前足又は後ろ足を1歩前に進め追突き・逆突き・きざみ突きを行うワンステップワンアタック）

- ①上段追突き：後ろ足を前に進め上段へ追い突き
- ②上段逆突き：前足を前に進め上段へ逆突き



③上段きざみ突き：前足を前に進め前の手で上段突き

④中段逆突き：前足を前に進め中段へ逆突き

※右構えと左構えから行う

(2) 一足二拳（前足又は後ろ足を1歩前に進め突き技を出し、動きを止めずにさらに突き技を出すワンステップツーアタック）

①上段追い突き、逆突き：後ろ足を前に進め上段へ突きを行い、動きを止めずにさらに上段逆突き

②上段きざみ突き、中段逆突き：前足を前に進め、上段きざみ突き、動きを止めずにさらに中段逆突き

(3) 二足二拳（ツーステップツーアタック）

①右上段追い突き、左中段逆突き：後ろ足を前に進め上段へ追い突きを行い、動きを止めず前足を前に進め中段逆突き

②上段きざみ突き、中段逆突き：前足を前に進め上段きざみ突きを行い、動きを止めず前足を前に進め中段逆突き

(4) 蹴り技

中段前蹴り①：構えた位置から後足で中段に前蹴り

中段前蹴り②：構えた位置から後足を前足に寄せ（継ぎ足）前足で中段に前蹴り

中段回し蹴り①：構えた位置から後足で中段に回し蹴り

中段回し蹴り②：構えた位置から後足を前足に寄せ（継ぎ足）前足で中段に回し蹴り

上段回し蹴り①：構えた位置から後足で上段に回し蹴り

上段回し蹴り②：構えた位置から後足を前足に寄せ（継ぎ足）前足で上段に回し蹴り

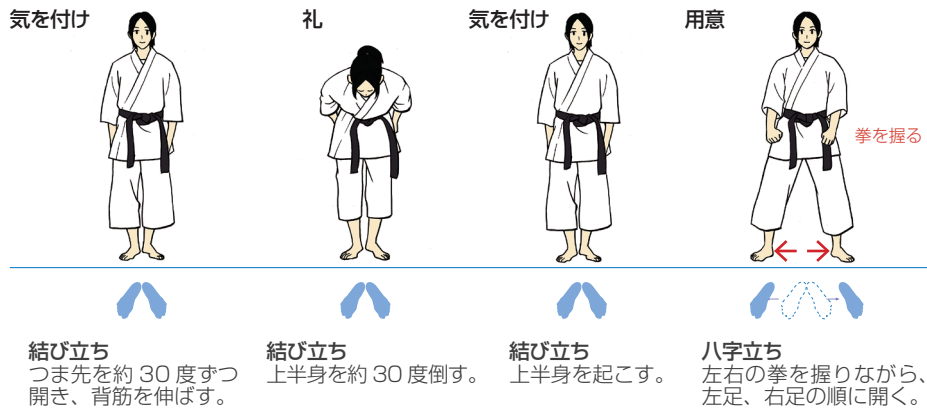
4. 对人的技能

对人的技能は、自由に相手を攻めることや相手の攻撃をかわして、反撃したりする技能で構成されており、攻撃技と防御技に分けられる。攻撃力や防御力を増すためには、基本動作で学んだ技を、約束組手の練習のなかで効果的に取り入れるようにする。自由組手の導入段階として「約束組手」や自由一本組手「極め」（打ち込み）を経て「タッチ組手」を行い、自由組手の導入とする。

第4節 基本形と約束組手

1. 基本形とその練習法

基本形一



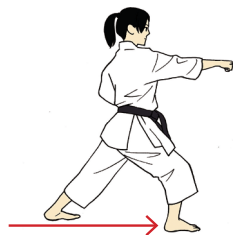
結び立ち つま先を約30度ずつ開き、背筋を伸ばす。
 結び立ち 上半身を約30度倒す。
 結び立ち 上半身を起こす。
 八字立ち 左右の拳を握りながら、左足、右足の順に開く。

第1挙動



左前屈立ち、左下段受け
 右足を軸に左足を左方向へ出し、下段受け。

第2挙動



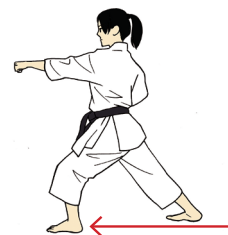
右前屈立ち、右中段突き
 左足を軸に、右足を前へ出し、中段突き。

第3挙動



右前屈立ち、右下段受け
 左足を軸に180度回転し、下段受けをする。

第4挙動



左前屈立ち、左中段突き
 右足を軸に、左足を前へ出し、中段突き。

第5挙動



左前屈立ち、左下段受け
 右足を軸に左足を引きつけ、90度方向転換。

第6挙動



右前屈立ち、右上段あげ受け
 右足を前に出して前屈立ちになり、上段あげ受け。

第7挙動



左前屈立ち、左上段あげ受け
 左足を前に出して前屈立ちになり、上段あげ受け。

第8挙動



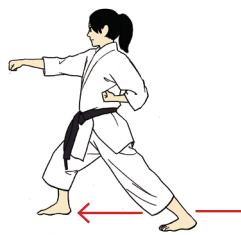
右前屈立ち、右上段あげ受け
 第6挙動と同じ。大きな声で気合を出す。

第9挙動



左前屈立ち、左下段受け
 右足の後ろに左足を引きつけ、270度回転。

第10挙動



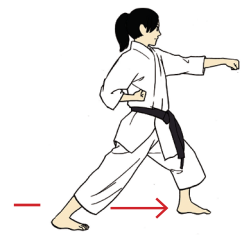
右前屈立ち、右中段突き
 右足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。

第11挙動



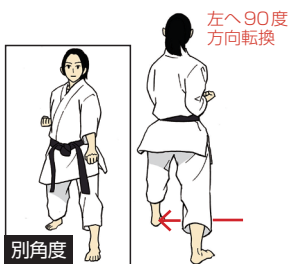
右前屈立ち、右下段受け
 左足を軸に180度回転し、下段受けをする。

第12挙動



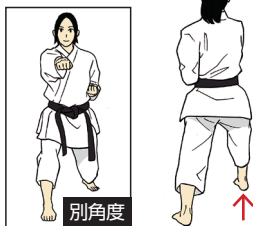
左前屈立ち、左中段突き
 右足を軸に、左足を前へ出し、中段突き。

第 13 挙動



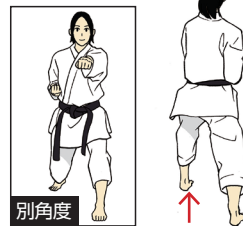
左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を引きつけ、
90度方向転換。

第 14 挙動



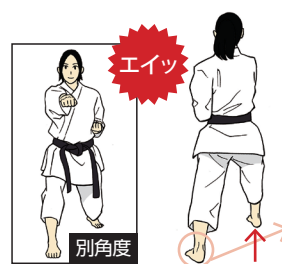
右前屈立ち、右中段突き
右足を前に出して前屈立ち
になり、中段突き。

第 15 挙動



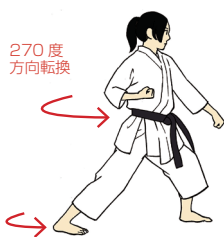
左前屈立ち、左中段突き
左足を前に出して前屈立ち
になり、中段突き。

第 16 挙動



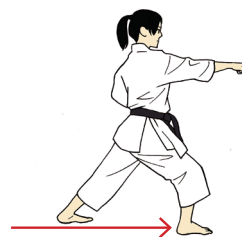
右前屈立ち、右中段突き
第 14 挙動と同じ。大きな
声で気合を出す。

第 17 挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引きつ
け、270度回転。

第 18 挙動



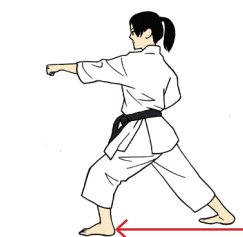
右前屈立ち、右中段突き
右足を前に出して前屈立ち
になり、中段突き。

第 19 挙動



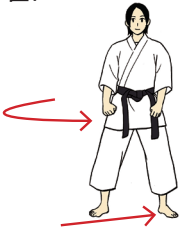
右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に180度回転し、
下段受けをする。

第 20 挙動



左前屈立ち、左中段突き
右足を軸に、左足を前へ出
し、中段突き。

直れ



八字立ち
右足の位置はそのまま、左
足を引きつける。

気を付け



結び立ち
左、右の順に足を閉じ、拳
を開いて体側へ。

礼



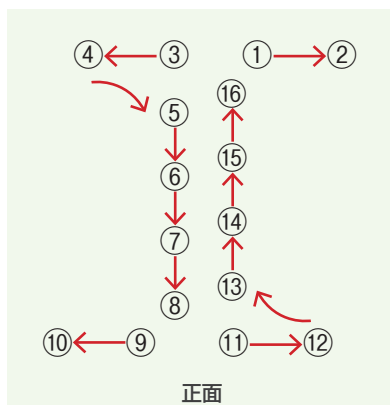
結び立ち
上半身を約 30 度倒す。

気をつけ



結び立ち
上半身を起こす。

【参考 1】基本形1の演武線

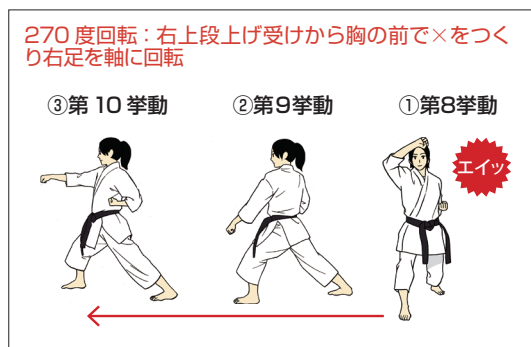


正面

⑧と⑬の部分で気合いを出す。
※⑭～⑯は①～④と同じ



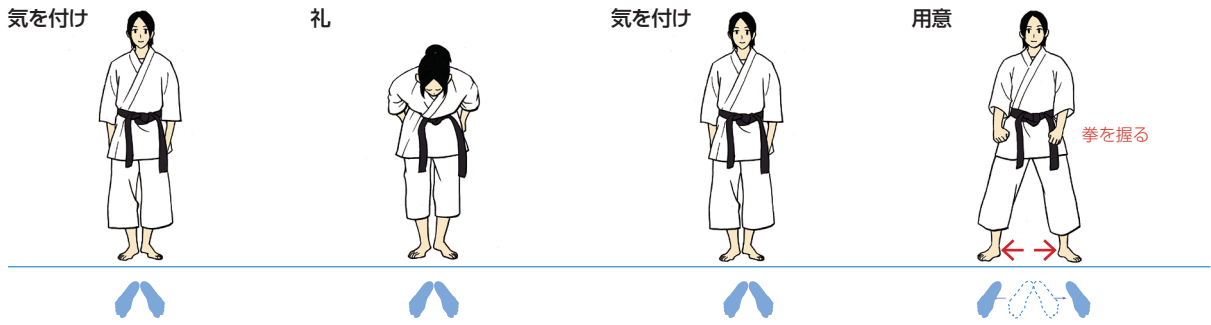
【参考2】



270度回転：右上段上げ受けから胸の前で×をつくり
右足を軸に回転

③第 10 挙動 ②第 9 挙動 ①第 8 挙動

基本形二

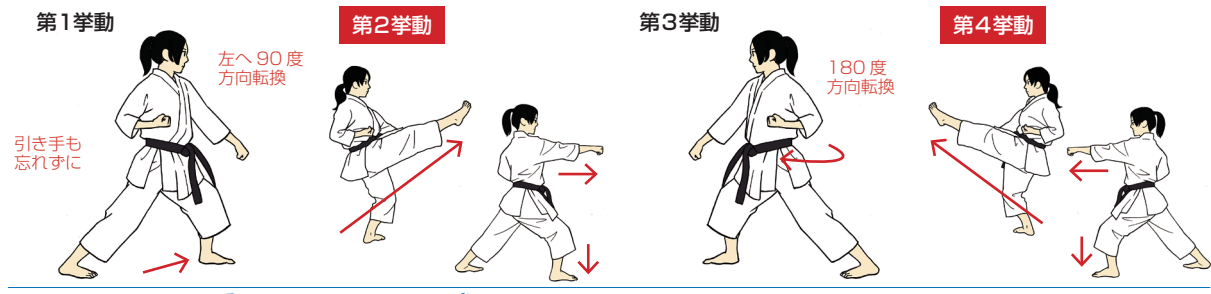


結び立ち
つま先を約30度ずつ開き、背筋を伸ばす。

結び立ち
上半身を約30度倒す。

結び立ち
上半身を起こす。

八字立ち
左右の拳を握りながら、左足、右足の順に開く。



第1挙動
左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を左方向へ出し、下段受け。

第2挙動
右足で中段前蹴り。引き足を取ってから、右前屈立ち、右中段順突き。

第3挙動
右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に180度回転し、下段受け。

第4挙動
左足で中段前蹴り。引き足を取ってから、左前屈立ち、中段順突き。

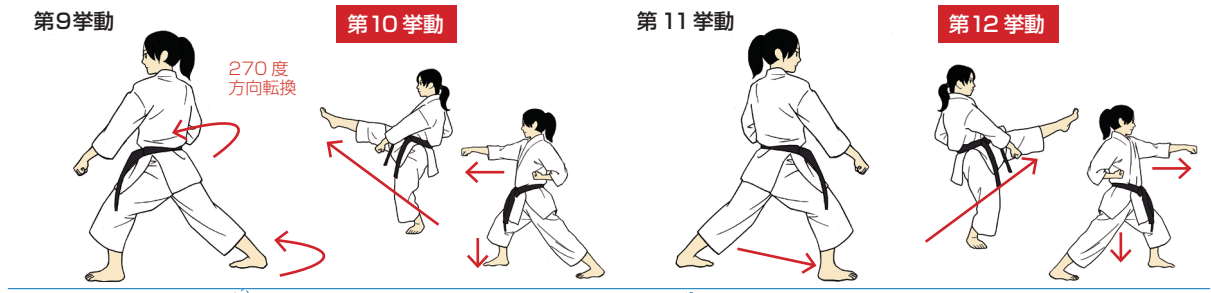


第5挙動
左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を引きつけ、90度方向転換。

第6挙動
右前屈立ち、右上段あげ受け
右足を前に出して前屈立ちになり、上段あげ受け。

第7挙動
左前屈立ち、左上段あげ受け
左足を前に出して前屈立ちになり、上段あげ受け。

第8挙動
右前屈立ち、右上段あげ受け
第6挙動と同じ。大きな声で気合を出す。

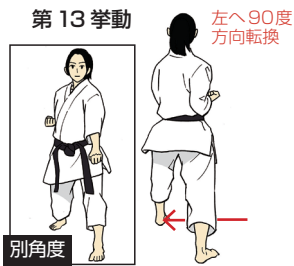


第9挙動
左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引きつけ、270度回転。

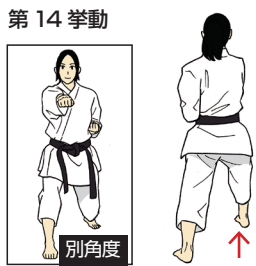
第10挙動
右足で中段前蹴り。引き足を取ってから、右前屈立ち、右中段順突き。

第11挙動
右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に180度回転し、下段受けをする。

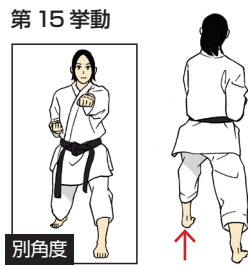
第12挙動
左足で中段前蹴り。引き足を取ってから、左前屈立ち、中段順突き。



左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を引きつけ、90度方向転換。



右前屈立ち、右中段突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。



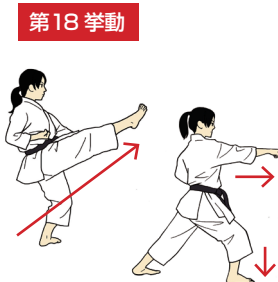
左前屈立ち、左中段突き
左足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。



右前屈立ち、右中段突き
第14 拳動と同じ。大きな声で気合を出す。



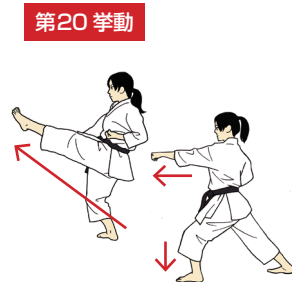
左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引きつけ、270度回転。



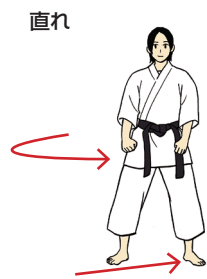
右足で中段前蹴り。引き足を取ってから、右前屈立ち、右中段順突き。



右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に180度回転し、下段受け。



左足で中段前蹴り。引き足を取ってから、左前屈立ち、中段順突き。



八字立ち
右足の位置はそのまま、左足を引きつける。



結び立ち
左、右の順に足を閉じ、拳を開いて体側へ。

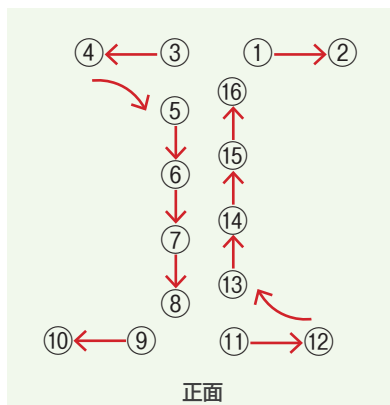


結び立ち
上半身を約30度倒す。



結び立ち
上半身を起こす。

【参考1】基本形2の演武線



⑧と⑬の部分で気合いを出す。

※⑭～⑯は①～④と同じ



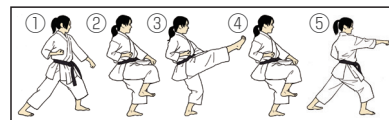
【参考2】前蹴り

〈注意点1〉蹴るときは足の指をあげる。



〈注意点2〉

②のように足をあげ、前蹴りを行ない、再び②のかたちに戻してから前屈立ちになりましょう。



基本形三

気を付け



結び立ち
つま先を約30度ずつ開き、背筋を伸ばす。

礼



結び立ち
上半身を約30度倒す。

気を付け



結び立ち
上半身を起こす。

用意

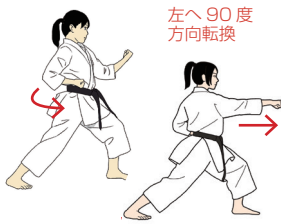


拳を握る



八字立ち
左右の拳を握りながら、左足、右足の順に開く。

第1挙動

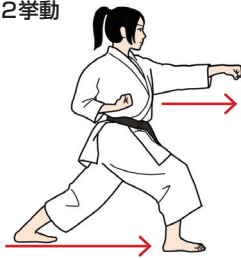


左へ90度
方向転換



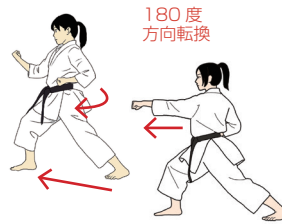
右足を軸に左前屈中段外受け。足は動かさず、その場で右中段逆突き。

第2挙動



右前屈立ち、左中段逆突き
左足を軸に、右足を前に出し、中段逆突き。

第3挙動

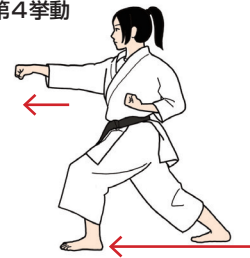


180度
方向転換



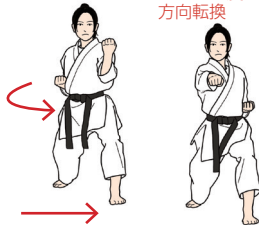
左足を軸に180度回転し、右前屈中段外受け。その場で左中段逆突き。

第4挙動



左前屈立ち、右中段逆突き
右足を軸に、左足を前に出し、中段逆突き。

第5挙動



左へ90度
方向転換



右足を軸に90度回転し、左前屈中段外受け。その場で右中段逆突き。

第6挙動



右前屈立ち、左中段逆突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段逆突き。

第7挙動



左前屈立ち、右中段逆突き
左足を前に出して前屈立ちになり、中段逆突き。

第8挙動

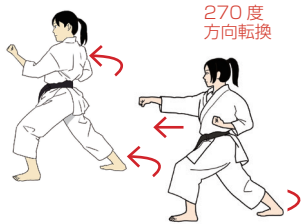


エイッ

次の足運び

右前屈立ち、左中段逆突き
第6挙動と同じ。大きな声で気合を出す。

第9挙動

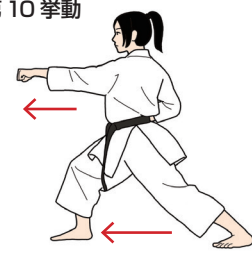


270度
方向転換



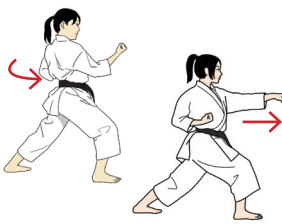
右足の後ろに左足を引きつけ、270度回転。左前屈中段外受けのあと、右中段逆突き。

第10挙動



右前屈立ち、左中段逆突き
左足を軸に、右足を前に出し、中段逆突き。

第11挙動



左足を軸に180度回転し、右前屈中段外受け。その場で左中段逆突き。

第12挙動



左前屈立ち、右中段逆突き
右足を軸に、左足を前に出し、中段逆突き。

第13 挙動 左へ90度方向転換

別角度

右足を軸に90度回転し、左前屈中段外受け。その場で右中段逆突き。

第14 挙動

別角度

右前屈立ち、左中段逆突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段逆突き。

第15 挙動

別角度

左前屈立ち、右中段逆突き
左足を前に出して前屈立ちになり、中段逆突き。

第16 挙動

エイッ

別角度

右前屈立ち、左中段逆突き
第14 挙動と同じ。大きな声で気合を出す。

第17 挙動

右足の後ろに左足を引きつけ、270度回転。左前屈中段外受けのあと、右中段逆突き。

第18 挙動

右前屈立ち、左中段逆突き
左足を軸に、右足を前に出し、中段逆突き。

第19 挙動 180度方向転換

左足を軸に180度回転し、右前屈中段外受け。その場で左中段逆突き。

第20 挙動

左前屈立ち、右中段逆突き
右足を軸に、左足を前に出し、中段逆突き。

直れ

八字立ち
右足の位置はそのまま、左足を引きつける。

気を付け

拳を開く

結び立ち
左、右の順に足を閉じ、拳を開いて体側へ。

礼

結び立ち
上半身を約30度倒す。

気をつけ

結び立ち
上半身を起す。

【参考1】基本形3の演武線

⑧と⑩の部分で気合いを出す。また、⑪～⑬は①～④と同じ。

【参考2】270度回転

270度回転の②の動作は、手を組んだ状態で行なうよう意識する。

2. 約束組手とその練習法

約束組手

相手と向かいあい、決められた攻撃と受けを行う練習を「約束組手」という。移動を伴う受けや突きを行うので、タイミングや相手との距離が大切である。



約束組手 1

受け側

攻撃側



「気をつけ」

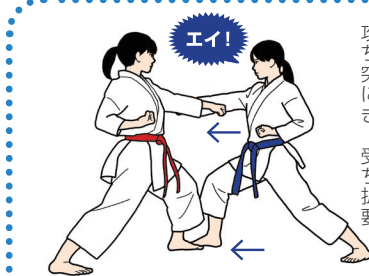


攻撃側はさらに後ろ足を前へ進めながら、突き始める。

受け側は身体を斜めに向け、攻撃をかわす。



「お互いに礼」



エイ!

攻撃側は右前屈立ちになり、右中段突き。突きと同時に「エイッ」と大きな声を出そう。

受け側は左前屈立ちになり、左中段払い（下段受けの要領で行う）。



「用意」
左、右の順に足を肩幅に開き、両拳を身体の前へ。



アーツ!

攻撃側はそのまま。

受け側は、右中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ」と大きな声を出そう。

※点線内の動作を右ページを参考に応用してみよう。



ハイ!



中段!

攻撃側は大きな声で「中段いきます!」と合図をしながら構える。

受け側も大きく「ハイ!」と答えながら構える。



「直って」
平行立ちに戻る。



攻撃側は右足を前へ進める。



結び立ちに戻り「お互いに礼」



約束組手2



【攻撃側】右前屈立ちになり、右中段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】右前屈立ちになり、右中段払い。

【攻撃側】そのまま。

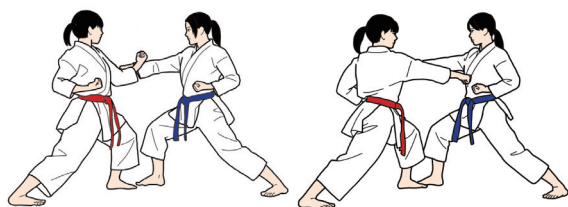
【受け側】左中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

攻撃側

受け側

- ①右中段順突き → 左中段払い—右中段逆突き
(下段払いの要領で)
- ②右中段順突き → 右中段払い—左中段逆突き
(下段払いの要領で)
- ③右中段順突き → 左中段外受け—右中段逆突き
- ④右中段順突き → 右中段外受け—左中段逆突き
- ⑤右上段順突き → 左上段外受け—右中段逆突き
- ⑥右上段順突き → 右上段外受け—左中段逆突き
- ⑦右上段順突き → 左上段あげ受け—右中段逆突き
- ⑧右上段順突き → 右上段あげ受け—左中段逆突き

約束組手3



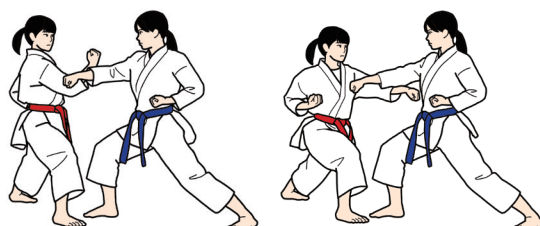
【攻撃側】右前屈立ちになり、右中段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】左前屈立ちになり、左中段外受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】右中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手4



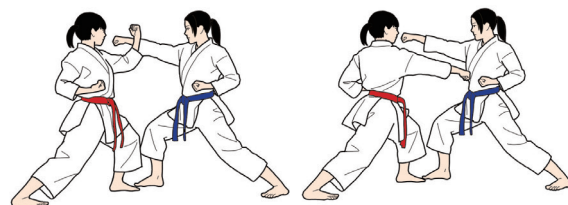
【攻撃側】右前屈立ちになり、右中段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】右前屈立ちになり、右中段外受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】左中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手5



【攻撃側】右前屈立ちになり、右上段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】左前屈立ちになり、左上段外受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】右中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手6



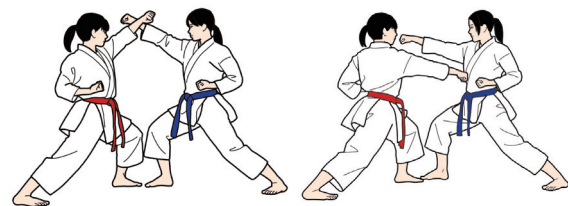
【攻撃側】右前屈立ちになり、右上段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】右前屈立ちになり、右上段外受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】左中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手7



【攻撃側】右前屈立ちになり、右上段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】左前屈立ちになり、左上段あげ受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】右中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手8



【攻撃側】右前屈立ちになり、右上段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】右前屈立ちになり、右上段あげ受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】左中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

