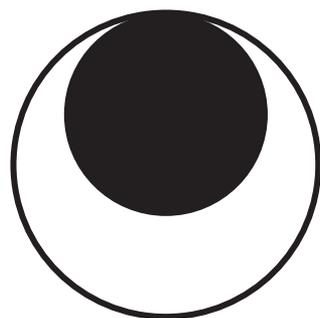


講 習 教 材



社団法人 日本空手協会技術局

目 次

空手道修行のはじめに

空手道の理念.....	1
1、空手道とは.....	1
2、空手道修行の心得.....	2
3、指導員心得.....	3
4、指導上特に留意すべき要諦.....	3
5、基本について.....	3
6、基本の審査の見どころ.....	4
7、基本の諸原則.....	4
8、立ち方の指導について.....	5
9、技を極めるための立方姿勢で、共通の要点.....	6
10、運足.....	6
11、方向転換.....	6
12、組手について.....	7
13、型について.....	8
14、型の審査の見どころ.....	9

空手道の基本

手足の使い方.....	12
1、手の使い方.....	12
2、足の使い方.....	13
立ち方.....	15
突 き.....	15
前蹴り.....	16
前屈立.....	18
逆突き.....	18
順突き (おいづき).....	19
下段払.....	19
裏拳打.....	20
横蹴り.....	21
猿臀.....	22
上段揚げ受.....	22
中段腕受 (外受).....	23
後屈立.....	23
中段手刀受.....	24
巻藁.....	24
人体の急所解説.....	26

空手道修行のはじめに

空手道の理念

1、空手道とは

勝敗を究極の目的とするものではなく、有形無形の試練を乗り越え、厳しい練磨の中から人格形成を図る伝統武道である。

「道」・究極の術技を求めて…

空手道は古来より護身の術として「型」を中心に技を習得し、継承されてきたが、現在では護身の面に加え、体育的側面、競技的側面も研究、体系化されたことにより、世界各地で盛んに行われることになった。しかし、これら全ての側面において大切な事は、一つの技を徹底して深く掘り下げて学び、全身の合理的運用に熟達することであり、「技」を極めることに我々が追求する空手道の「術」の本質がある。

すなわち、「技から術へ」「型から形へ」「体から用へ」の転換であり、全身を組織的に鍛錬して恰も武器のごとく威力を発する「極め」のある技を、相手の急所寸前に設定した目標へ、瞬時に最大限の効果を発揮すべく、的確に機会と間合を制し相手をとらえ、意のまま一撃のもとに、技を「極める」のである。これが我々の理想とする究極の術技であり、組手試合における真の「一本」である。

理想の一本とは、日々の厳しい身体的実践を通して生み出された「極め」のある技を、どのようにして相手に「極めた」という技の仕掛け前から、極め、残心など一連の流れ、経過が大切である。ただ勝ちさえすれば良いのではなく、見事な技でりっぱに勝つことが重要であり、心技ともに高度な自己制御能力が要求される。

この様な一連の動作、心技の「内容」「質」に価値観や勝負観を置いているところに日本の文化、武道の妙と独自性がある。

それは、日本人の「心身一如」の精神に根ざしている。「拳は剣なり」の信条のもと、真剣な稽古による技の習得そのものが、心を学び、鍛えることであり、一本、一本、夢中になり心を込めて繰り返し修練することにより技の質、内容が向上する。その過程に於いて、同時にそれを使う人の心のあり方、人そのものが向上する。人そのものが向上しなければ技の向上もないとする思想である。技より発して心を学び、心身一体としての自己を自覚する事であり、技の優劣、心の働きの即、自他共の生死を決する真剣勝負へと繋がる古の武術の厳しい現実、死生観が根底にある。武道が精神修養に良いと言われる由縁はここにある。そして、この観念に基づき生まれたのが「一本勝負」である、武道の本質とはかけ離れ、ゲームとして第三者が客観的に判断できるよう、時間内にどれだけ多くのポイントを重ね、その得点の結果のみで勝ち負けを競い合うという「結果」「数」に価値観や競技観を置く近代スポーツ思想に立脚した競技空手とは大きな相異がある。

この様に日本武道の「伝統性、文化性」を重視するのか、スポーツとしての「競技性、合理性」を重視するのかによって、その理念、目標が異なり当然として普段の道場における稽古体系、指導方法も大いに異なってくる。武道の真髄に迫るには、外来の競技ルールを主体とした練習体系ではなく、武道本来の目的である技の質的な充実、完成度を高め理想の一本である究極の術技を追求し、道理に適った本質的な強さを目指す。その為には、永年に渡る「基本」「型」「組手」三昧一体の真剣な修練、工夫、研究、内省が肝要であり、空手道の理念に基づき、目先の勝敗に心を奪われる事なく、地道な稽古を通して「心、気、体」一致した「一撃必極」の術技を自得する。武道空手の修練は一生であり、「礼に始まり、礼に終わる。」を根幹に文武両道を志し、道場だけの稽古ではなく平素の心構え、行為そのものが大切であり、日常生活すべてをあげて努力精進する中に「人間形成」として武の道がある。

「道を極めぬ」深遠な修行道である武道空手の心と技は、勝敗を超越したところに「術」から「道」へと至る、絶対的な価値と本質があり、人間教育という万国共通、人類普遍の文明に寄与できる日本独自の文化、理念、伝統を有しているのである。

2、空手道修行の心得

空手道修行にとって大切なことは「続ける」ことである。生涯武道として空手道に汗を流して、10年、20年とこつこつと続けていただきたい。

空手道の基本技は多い。ただ突くとゆうだけでも十数種類もある。また形の種類も25種の多さに達する。それらを早く一通り覚えてしまいたいというのは大変、身の程知らずの欲張りである。また表面的な面白さにつられ、基本技もろくに出来ないのに自由組手だ、試合だ、と騒ぐのもとんでもない思い違いである。急がば回れ、一步一步着実に正しい基本技の修得に汗を流すことが肝要である。時間的にいくばくか早く自由組手になれ、試合の要領を少しつかんだからといっても、いずれ着実に黙々と練習している者に追い越される運命にある。試合に勝つことだけに、とらわれすぎて基本技も十分に修得できずに、やたらと早く自由組手に走りすぎる為、空手特有の鋭く、切れ味の良い、強く威力のある突きや蹴りなどに欠けてしまったり基本技自体も試合のための要領本意の練習になりやすいのは遺憾である。選手を早く育てたいとの熱意は判るが指導者として反省が必要である。

空手道の技の本質は、技を極めることである。適切な技を目標とする部位へ最短時間に、しかも最大限の衝撃力で爆発させることである。極めは突き、打ち、蹴りはもちろんのこと受けにも不可欠の要素である。極めない技はいくら動き、形が空手に似ていても決して空手とはいえない。空手の試合でも例外ではない。「寸止め」ということばがある。目標寸前で技をとめるという意味である。この止めるということと極めるということは大変異なり、天と地ほどの差がある。目標寸前で止めるという考え方でなく、目標を肉体急所寸前に設定して、そこにコントロールよく最大の衝撃力を瞬時に爆発させてポイントを取り、勝敗を争うのである。そのためには日ごろの真剣な修練、鍛錬が肝心でそれぞれの技を意のままに動

かせるような自己制御が必要であり、人に勝つ前に自己に克つことが大切である。

この意味からもひとつの基本技を習ったら、徹底するまで深く掘り下げて学び取り、焦らず、体得した技を積み重ねていくことが肝心である。一技に熟達すれば他の技にも相通ずる共通のコツを体得でき、その技に関連する一連の種々の技が要領を飲み込むだけで容易に身につけることが出来る。技や型の意味がよく飲み込めないのに、またコツを体得できないのにやたらに先を急ぐのは全部がばらばらになり、結局アブハチ取らずになってしまう。

最後に、空手道修行者は血気の勇を厳に戒めなければならない。空手道は昔より「君子の武術」と言われた。それは「空手は礼に始まり、礼に終わる」と言われる位、区々たる技の修得より、礼節が問題とされ、更に、技の構成上からもいわれた。どの型も同様に必ず「受け手」から始まっている。いわゆる「空手に先手なし」である。血気にはやって私闘や暴行は許されない。忍耐と謙譲が空手道修行者の最後の美德であることを忘れ、血気の勇にはやってはいけない。

3、指導員心得

- 1) 協会指導員たることを自覚し、誇を以って行動すべし。
- 2) 行住坐臥、凡て空手道を以って律すべし。
- 3) 術の習熟よりは道の修行に徹すべし。
- 4) 会員の良き師表たるにふさわしき徳性を涵養すべし。
- 5) より高く、より深く、探究し、創意を以って開拓すべし。
- 6) 我意を去り、一致協力、不動の決意を以て空手道の普及、育成に尽瘁すべし。
- 7) 空手に先手なし、先師の訓を肝に銘ずべし。

4、指導上特に留意すべき要諦

- 1) 礼儀あり、節度あり、誠意ある指導を行う。
- 2) 焦らず、根気よく、丁寧に指導する。
- 3) 特定の個人に感情を移すことのないよう。
- 4) 会員の年齢、性格、体力により、又は環境により、画一的指導はさける。
- 5) 頂点教育「選手訓練、幹部訓練」と底辺教育「一般」を区別して指導する。
- 6) 欠点を指導するに止らず、その矯正の方法を教示する
- 7) 実技の指導と鍛錬を混同せず適切に配分する。
- 8) 指導者の身についた癖を押し売りせず、その理想像を教える。
- 9) 基本、型、組手、一方に偏せず適宜時間を配分し、時には護身技の要領を教える。

5、基本について

- 1) 技倆の進歩に応じて次第に深く且つ複雑に、易より難へ。

- 2) 基本技術の科学的分析、その根拠を明瞭に。
- 3) 姿勢は正しく、立ち方は堅確に、足捌きを軽くスムーズに。
- 4) 腰の回転、移動は床と水平に且つスピーディに。
- 5) 各技の

コースのとり方	}	を正確に。
スピードの出し方		
力の集中と強さの出し方		
- 6) 受け技の決まる時の肘の位置を正しく、受けは相手の手首、足首を受ける。
- 7) 自分の適正な射程距離を確認し、それ以上ホームを乱してまで突や蹴を飛ばさない。
- 8) 目標の把握を正確に（上段、中段、下段）
- 9) 万人に共通のものとは熟練の結果による自然発生的、個性的なものとを区別する。

6、基本の審査の見どころは、次のとおりである

- 1) 軸足の足底全体を、床面に密着しているか否か。
- 2) 運足は、踵を上げていないか如何か。
- 3) 前屈立、後屈立、騎馬立、それぞれに、重心の位置と、折り曲げた膝の位置が適切か否か。
そして足底全体を、床面に密着しているか否か。
- 4) 腰を水平に保ち、上体を直立しているか否か。
- 5) 正拳や手刀が、しっかり形づくられ、手首を伸ばして、締めているか否か。
- 6) 虎趾や足刀が、しっかり形づくられ、足首を折り曲げて、締めているか否か。
- 7) 引き手と腰の水平回転、受と突の前腕の動きが、互に協調して、正しく行われているか否か。
- 8) 受の肘と手首を決める位置が正しいか否か。
- 9) 蹴るときに、支持脚の足底と膝が崩れないか如何か。
- 10) 蹴り脚の膝のかいこみと伸展、および引き足が、正しく十分に行われているか否か。
- 11) 蹴上と蹴込の区別が、正しく行われているか否か。
- 12) 特に受では、手足同時に決めることができるか否か。
- 13) 全身的な力の集中が行われているか否か。

7、基本の諸原則

- 1) 鍛錬と修練とによって、スピードと力を最大限に発揮できる。いつでも自分より力の強大な相手に対し良くコントロールされた効果的な力を発揮させる。巻ワラ、サンドバック等による手脚の鍛錬を絶え間ない修練による技の熟達が必要。
- 2) 正しいバランスとコース、スピード、力の集中、更に腰の回転と腰の押し出しによる腰の力の活用が大事。突きも打ちも蹴りも受けも小手先でなく腰を中心にした全身の力を手脚に伝える。
- 3) 技をかけるとき不必要な力を抜くことも逆に効果的な大きい力につながる。力は0→10→0、

瞬間的に力を爆発させ、又すぐ力を抜く。但し力を抜くことと気を抜くことは大変異なる。気はいつも充実させ、不必要な力を抜き次の瞬間の準備をしておき、必要なとき全身の力と気をふりしぼって力の集中を図らなければならない。

8、立ち方の指導について

1) 攻防の種々の技をかけるとき、自分の体勢が一定の均衡を保ち安定していなければ、その技は効き目が薄いということは自明の理であろう。その為には必要に応じたいろいろのフォームが要求されるが、特に立ち方といわれる場合は主として腰から下の形であって、夫々の技が正確に、強いに、有効に発揮されるための最適の形でなくてはならない。と共に上体は腰の上に直立に、腰は床と平行になるように、のっていることが肝要で、それによってバランス良く安定させ、最大限の力とスピードが使える様にし、強い効果的な打撃は堅確な立ち方から生ずるのであるが、それは技をかけた瞬間であって、居ついてしまつては次の動きの自由を制約されてしまうので、良く留意しなくてはならない。立ち方は技をかける方向により、あるいは技の種類によって、色々と変化する。昔から攻防の動きについて種々工夫された結果、幾種類かの立ち方が先人達の努力によって完成され、現在の空手道の重要な基礎となっているのである。

2) 立ち方は両膝を外側に張る立ち方と、内側に力を入れる立ち方がある。

両膝は外側に強く張り、内腿をしめる。両膝を張るには、両膝を結ぶ線の延長線に強く両足首も曲げてしめこむ。膝を曲げるには、脛を立て、膝頭の垂直線が拇趾のツケ根の少々内側に下りるよう。

3) 立ち方の種類

自然体

結び立、閉足立、八字立、レの字立、平行立

前屈立、後屈立、騎馬立、不動立、猫足立、半月立、三戦立、四股立、交叉立

代表的な立ち方の腰の位置は

前屈立	4 : 6 前へ
後屈立	3 : 7 後へ
不動立、騎馬立	5 : 5 真中へ
猫足立	2 : 8 後へ

4) 半身から正面、正面から半身へ。腰の回転、切り替えは正しく鋭く迅く床と平行に、円滑に。

5) 逆半身、技をかける方の腰を（前脚と反対）十分に回し、前につき出すように両脚は自然に内側に引きしぼられる感じ。

6) 交叉立、飛込んだり、飛び上った後は片脚で着地、それに体重を支え、他の足は立ち足の踵の後へ交叉させ軽く添えて立ちバランスをとる。両足に体重をのせるとバランスは崩れる。

9、技を極めるための立方姿勢で、共通の要点は、次のとおりである

- 1) 足底全面を床面に密着する。
- 2) 膝関節を屈曲する場合、その屈曲方向は、足先の指向方向と同方向であり、膝頭からの鉛直線が、拇趾の内側に落ちるくらいが適当である。
- 3) 重心の高さは、各立方とも、一定不変に維持する。
- 4) 足関節と膝関節を、立方の種類によって、至適角度で固定する。
- 5) 立方によって、基底面の広狭と、重心の前後位置が決まるので、間合と技によって、使い分ける必要がある。
- 6) 腰の横断面（重心点を通る水平面）は、常に水平に維持する。
- 7) 上体は、正しく腰の上に直立させる。

10、運 足

1) 運 足

軸脚（支持脚）と動脚（運足）は明確に区別して使う。

軸脚の膝、足首はやわらかく強く突っ張り、足底全面で強く床を押し、動脚は足底を床から離さず軽く早くスリ出す。足底と床は紙一枚はさんだ気持で。代表的な追い突は加速度も大きく衝撃も強大である。

2) 寄り足

立ち方、上体はそのままで前後左右へ両足同時に移動する。移動する方向への反対の脚を軸脚として、腰は水平に押し出すように、ジャンプせず、スリ足で軽くサッと。（一足長）

3) 踏み出しと踏み込み

踏み出しは軸足を強く、腰は水平に、運足は軽くスリ出す。

踏み込みは一旦膝を高くかいこみ足を上げ、足底全面で床を強く踏みつける。時として足刀にて踏みつける場合もある。踏み出しと踏み込みの区別を明確に。

4) 継ぎ足

軸足に片足を引きつけ直ぐ重心を移し、軸になる脚をかえて他の足を踏み出す。

11、方向転換

1) 側方へ、後方への転回は。軸脚を中心に腰を回して方向を換える。このとき軸脚の足底は床に密着させ足底全面で廻る。踵は絶体に浮かせない。

2) 後方への転回は、腰を軸脚になる後足の踵へひきつける感じで（足首、膝をやわらかく）廻れば、腰は水平に上体は直立に円滑に出来る。

3) 片足を中心点に半歩、引きよせるのは方向転換をするのが目的。

上体はそのまま、後足を半歩腰の下へ引きよせ、頭、腰、脚を結ぶ一本の軸線をつくり、コマのように軸を中心に腰を上体と共に急速に回し、体の向きを側方へかえる。

12、組手について

各種の組手をその進歩に応じ適宜指導する。

各種の組手の特徴を十分に理解し、その練習目的を明確に把握する。

1) 五本組手（三本組手）

攻防の基本技の公式的運用に習熟し、正確な突き蹴り受けの習得と鍛錬、運足の基本的な練習を主眼とする。

① 上級者同士では迅速果敢な追い込みと体捌き、受けの練習も兼ねて行う。

2) 基本一本組手

固定した間合の生かし方

① 攻防の基本技の威力的な応酬に熟達するのが主目的。

② 受け極めの関連性が必要。

③ 固定した間合の生かし方、攻め技の届く間合と反撃技で極め得る受けの間合を習得する。

④ 受けたときの間合と体勢により、瞬時判断し適正な極め技を選択して反撃する。

⑤ 受けのタイミング、相手の動きをよく見極め、ギリギリの段階まで待って早く鋭く受ける。

⑥ 受ける場合、種々の立ち方を利用する。

3) 自由一本組手

任意の間合による実際の攻防の生かし方

① 自由組手への過渡的段階の組手であるが、自由組手の前段階の組手でなく、空手修行の究極的目標であることを徹底する。

② 任意の間合による実際の攻防であり、受け極め一呼吸また受け極めの関連性を体得する。

③ 与えられた一回の攻防のチャンスを有効に活用する。

④ 効果的な反撃の方法と威力ある極め技、又変化技と運足、体捌きに習熟させる。

4) 自由組手

流動する間合の生かし方

① 相手を自分の有利な間合にさそい込んで技をかけ或は逆に相手に攻撃をしむけさせて打ち取る研究。

② チャンスのつかみ方と生かし方の研究。

③ 技の変化と連続技の訓練。

④ 防から攻への転化の妙の自得。

⑤ 後の先、先の先の活用。

⑥ 虚実のかけひき。

⑦ タイミング

5) 基本一本組手と自由一本組手の審査の見どころは、次のとおりである

(1) 態度の良否。

- ① 礼儀 ② 気魄 ③ 着眼 ④ 残心

(2) 間合の適否。

- ① 攻防の技の目標部位に対する射程距離と入射角の適否。
② 受けるタイミングが適切であり、相手の手首または足首を正確に受け、突き手または蹴り足の延長線を、身体の外へ確実にそらせているか否か。
③ 相手に応じて、合理的な受け方や捌きができるか否か。
④ 受けたときの間合に応じて、もっとも自然で効果的な極技が、所定の目標部位に対し、機敏に、受極一呼吸で行われているか否か。
⑤ 攻防いずれの場合にも、動作を始動するとき、軸脚が無駄な動きをしていないか如何か。

(3) 力の集中

- ① 攻防いずれの場合にも、全身的な力の集中が行われているか否か。
② 腰の水平回転や推進が正しく行われ、身体を動かす方向と、技をかける方向とが、合理的であるか否か。
③ 技を極めるときの立方姿勢、および使用部位が堅確であるか否か。
④ 気合が充実し、心気力一致しているか否か。

13、型について

型は単なる身体運動にとどめてはならない。

型は日本武道や芸道独自の修行方法であり、囲碁、将棋の定跡と同じで、定跡を勉強しなくてはほんとうの空手道としての進歩はあり得ない。

型は「わざ」の演じ方の模範を示したものである。日本人の形成した「型を尊ぶ」「型の心を知る」「型に熟達する」等はただ武道修行の基礎となるばかりでなく、すべての人生の道に通ずるものである。

- ① 礼に始まり礼に終る。
② 型は単なる基本技の累積でなく、始めから終わりまで流動的に、血を通わせるように。
③ 自分のやり易いように勝手に、動作や技を変えない。
④ 誇張動作や作為的な緩急を勝手に作らない。
⑤ 三要諦（力の強弱、体の伸縮、技の緩急）を明確に、とくにリズムが大切。
⑥ 技と呼吸は一致するように、連続技は一呼吸で。
⑦ 各型の挙動数と運足数を確認する。
⑧ 着眼は正しく技をかける方向へ、態度はキビキビ、気合は腹の底から短く鋭く。
⑨ 方向転換は腰の回転、軸脚の活用を利用する、但し、運足は軽くなめらか。
⑩ 技は全身同時に極めるように、とくに方向転換は注意する。

- ⑪ 型の特徴と各技のもつ意味を明確に。
- ⑫ 技の前後の関連性を明瞭に。
- ⑬ 技から技への移行に無駄なモーションはしないよう。
- ⑭ 必要な分解動作は繰り返し丹念に。
- ⑮ 一挙動一号令でリズムを感得させるよう。
- ⑯ 基本技に威力があり、正確におこなう。

1) 練習の心得

如何なる武道、スポーツにおいても、熱し易くさめ易い練習は禁物であるが、特に型の稽古はこの傾向が多いので急がず、焦らず、倦きず、不断の練習が必要である。

むかし沖縄では型一つ習うのに三年ぐらいの年月を要しており、相当の達人といわれる人でさえ、三つかせいぜい五つぐらいしか知らないのが普通であった。沢山の型を知っているからといって生半可では何もならない。しかし、それでは単調になり勝ちであり、また各々の形にはそれぞれ特徴があるから、広く知ること稽古の方法如何によって必要である。各人には体格なり、性格なりの違いがあるので、皆が同一の型に執着するのは良くない。得意と不得意。良く吟味する事が大切。教材を広く求め、各型の特徴なり技の意味なりを十分呑み込んで、多く知るとともに自分に適したものを見出し、一つ二つ完全に使いこなせるようにするのが理想的である。

熟達者らで技術に行詰った時など静かに型を使って味わうと往々今まで気付かなかった妙手を発見したり、体さばきに一段の進歩を見ることが多い。型を練習するに際し「力の強弱」「体の伸縮」「技の緩急」を常に念頭から離してはならぬ。これを型の三要諦といい、最も大事なことである。また姿勢を常に正しくすること、充分な気魄が籠ること、何時も敵を仮想して着眼を正確にすることも大切であり、更に一つ一つの技の意味を正しく把握していなくてはならない。

14、型の審査の見どころは、次のとおりである。

1) 態度の良否。

- ① 礼儀 ② 気魄 ③ 着眼 ④ 残心

2) 技の正確さと威力。

- ① 軸脚の足底全面を、床面に密着しているか否か。
- ② 運足は、踵を上げていないか如何か。
- ③ 立方の区別が正確に行われ、足底全面を、床面に密着しているか否か。
- ④ 腰を水平に保ち、上体を直立しているか否か。
- ⑤ 使用部位が堅確に形づくられ、手首や足首を、至適角度で固定して、締めているか否か。

- ⑥ 引き手と腰の水平回転や推進、受と突または打の前腕の動かし方が、互に協調して、正しく行われているか否か。
 - ⑦ 受の肘と手首を決める位置が正しいか否か。
 - ⑧ 蹴るときに、支持脚の足底と膝が崩れないか如何か。
 - ⑨ 蹴り脚の膝のかいこみと伸展、および引き足が、正しく十分に行われているか否か。
 - ⑩ 技を極める目標、正面と側面あるいは背面の、上・中・下段の位置が正しいか否か。
 - ⑪ 受、突、打は、手足同時に決めているか否か。
 - ⑫ すべての挙動は、全身的な力の集中が行われ、極まっているか否か。
- 3) つかい方の正否。
- ① 順序が正しいか否か。
 - ② 技の意味を正しく理解しているか否か。
 - ③ 三要諦・力の強弱、体の伸縮、技の緩急が行われているか否か。
 - ④ 演武線が正確であり、開始位置へ、正しくもどったか否か。
 - ⑤ 型の特徴を生かしているか否か。
 - ⑥ 無駄な動作や、誇張された作爲的な緩急がなかったか如何か。

型のポイントと挙動数

型名	挙動数	特徴
平安初段	21	
弐段	26	旧称ピンアン
参段	20	この五つの型に習熟すれば立派に平常の護身として役立つから安心していられる。平安の意味はそういう風に解釈しておけばよい。「空手道教範」より
四段	27	又、これ等の型に習熟することによって十五の型にも精通できる。
五段	23	
鉄騎初段	29	旧称ナイハンチ
弐段	24	この型の特徴はその立ち方にある。即ち馬に騎ったように両足を踏ん張り、内股に力を入れ、両足裏の外側を内へ引きつけるようにして立つ。
参段	36	鉄騎と称するのはその故である。「空手道教範」より
拔塞	42	敵の城塞を打ち破る勢。気魄と力、勢と力。 (不利を有利にする受替)
観空	65	八方の敵と斗う変化虚実、転進 (緩急、強弱、体の伸縮、転回、飛上りと伏せ)
十手	24	対棒を主とした堂々たる重厚な動作 (腰の力の活用のしかた。棒受)
半月	41	呼吸に合わせて手脚とも半円を描きながら進退する動作 (半月形の足のスリ出し、呼吸に合わせた緩急の技、手脚同時の動き)
燕飛	37	燕のような軽ろやかな一高一低、身を翻して反転 (軽妙、俊敏、揚突、飛込突、反転)
岩鶴	42	巖頭に片脚で立った鶴が将に敵にとびつかんとする勢 (片脚立のバランス、横蹴と裏拳)
慈恩	47	仏のような円滑、おだやかな動き。然も内に秘める気魄、転機、転進の妙 (転進、転回、寄り足)
拔塞(小)	27	上段棒受と出足払い受極
観空(小)	48	観空(大)の上段受と上段蹴に対し、(小)では中段受と中段蹴が主となる
壮鎮	41	堅確な不動立と強い受極 雄大で堅固、安定した強さを表現する形である
二十四歩	34	柔軟な変化の妙と騎馬立での蹴込および背手受からの反撃
雲手	48	特異な手技と俊敏な足技
王冠	24	軽妙なすり足による運足
五十四歩(大)	67	開掌による特異な受と猫足での転進、啄木鳥が樹木の幹を嘴でつつくような貫手および棒に対する対応
五十四歩(小)	65	開掌による特異な受と貫手および棒に対する対応
明鏡	33	鏡像的な演武線と三角跳び
珍手	32	立方の切替えと縦拳突、「鎮定」とも書くように心と体の乱れを鎮める意味を持っている

空手道の基本

手足の使い方

空手は身体の利用できるあらゆる部分を有効に攻防に使用する。ふだんの鍛錬と使い方如何によって武器同様な威力が発揮できる。

1、手の使い方

手は握って使う場合と開いて使う場合がある。拳の握り方はまず小指、薬指、中指、人差指を第二関節から折り曲げ指先が拳の指のツケ根の部分につくようにする。次に更に深く折畳むように握り込み、図のごとく拇指の側面の人差指を抑えるように握りしめる。この際、小指がゆるみ勝ちになるからしっかりしめることが肝要である。

拳の主な使い方を説明すると

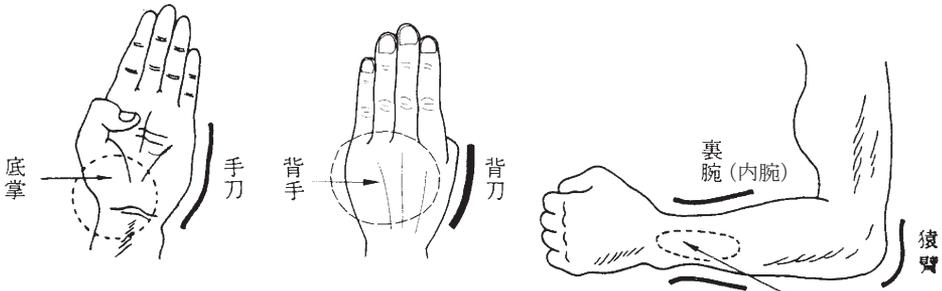
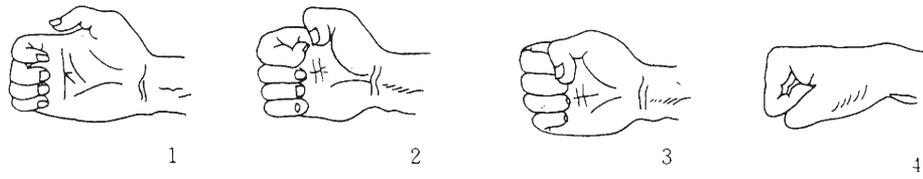
- ① 正 拳（セイケン）空手で突くというのは大半この正拳が用いられる。握った人差指と中指の拳頭（指のツケ根の部分）が中心となって、すなわち第一、第二関節の四点が目標に当るのである。当る時は腕の力が一直線に拳頭に集中していなければならない。この場合、手首を曲らないようにしっかりシメ甲と手首とが一直線にならないと拳頭に力が集中しない。のみならず当った時逆に捻挫し易い。正拳は最も多く使われるので不断の鍛錬が必要である。
- ② 裏 拳（ウラケン）人差指と中指の基部を主とする拳の甲を以て打つのであるが、主に顔面、脇腹の攻撃または受けに使うが、とくに使う時は肘関節のバネを利用して縦にまたは横にスナップを効かせて打つ。
- ③ 拳 槌（ケンツイ）手槌ともいい拳の腹すなわち小指側面で裏拳と同じように肘関節を利用して打つ。
- ④ 一本拳（イッポンケン）正拳を握る要領で小指、薬指、中指を握り込み次いで人差指の第二関節を折り曲げその側面を拇面で抑えつける。この人差指の第二関節を用いて、人中、眉間、胸部などの攻撃に使う。中指をこの要領で高く握ったのを中高一本拳という。
手を開いて使う場合 開くといってもただ開くのではなく拇指を除いた四指を揃えて真直ぐ伸し拇指のみ内側に折り曲げその側面をしっかり掌につける。手首に力を入れることは拳の場合と同様である。
- ⑤ 手 刀（シュトウ）この開いた手の小指側面に力を入れ刀のごとく用いて敵の攻撃を打ち払いあるいはコメカミ、頸動脈、脇腹、腕等を打つ。打つ時はやはり肘関節のバネを利用する。

- ⑥ 背 刀 (ハイトウ) 手刀の反対の部分すなわち人差指側で手刀と同じように使用する。
- ⑦ 背 手 (ハイシュ) 手の甲全面を用い専ら受け手に使うが脇腹などは攻撃しても効果がある。
- ⑧ 貫 手 (ヌキテ) そろえた四指の指先を心持ち曲げて力を入れ胸部、眼または水月を横にあるいは縦に突く。他は折り曲げ人差指と中指の指先で突くのを二本貫手という。
- ⑨ 底 掌 (テイショウ) 掌の下部すなわちフクランダ部分で手首を曲げ敵の突手や蹴足を下にまたは横に打ち払うなど主として受けに使用するが、あごなどへの攻撃は効果が大きい。
- ⑩ 猿 臀 (エンピ) 俗にいうひじ鉄砲である。敵の下あご、胸、水月、脇腹などを攻撃し、あるいは突手を打ち払うなど広範囲に使い、とくに接近戦に有利である。非力な婦人、子供でも猿臀には相当の威力があるので練習しておくとうに不時の強敵を防ぐことができる。空手では上下左右前後に使い分け、使い方により縦猿臀、横猿臀、後猿臀、落し猿臀、回し猿臀などと呼ぶ。
- ⑪ 腕 手 (ワンシュ) 棒とも呼ばれ主に受け及び払いに使用し、とくに手首の部分を鍛えておくだけで敵の攻撃を粉碎する威力がある。拇指側を裏腕(内腕)、小指側を表腕(外腕)といい甲側を背腕、掌側を手腕と呼ぶ。

2、足の使い方

足も手と同様、使い方と鍛錬如何では意外の威力を発揮する。

- ① 虎 趾 (コシ) 普通空手で蹴るとする場合、主にこの部分が用いられる。足の裏爪先をグット上に反らせた指のツケ根、上足底を用いて、アゴ、胸、脇腹、金的などを攻撃する。
- ② 足 刀 (ソクトウ) 足の手刀というべき部分で小指側面を用い、横蹴り、蹴込み、踏込みなどに使われる。空手独得の武器であり広範囲な攻防に予想外の威力を発揮する。
- ③ 円 踵 (エンショウ) 俗にいう「カカト」の部分である。後蹴りなどに使うので手を逆に捻られたり後ろから抱きつかれた時などに活用される。
- ④ 背 足 (ハイソク) 爪先を下に曲げた指のツケ根の部分を中心とした足の甲を用いて金的等を蹴るのに使われる。
- ⑤ 膝 槌 (ヒザヅチ) 猿臀と同様、接近した場合、膝頭で金的、大腿などを打ち叩き、あるいは敵の頭を両手に引落しながら顔面を打つ。婦人子供などの護身に使われて有効である。このほか手足の使えぬ時は頭、額、肩など、利用できる部分は総て使われる。身体を良く研究すれば意外な部分でも使い方次第で攻防に有効であることが発見され実証される。



立 ち 方

1、主な種類

自 然 体（結び立、閉足立、八字立、レの字立、平行立）

騎 馬 立

前 屈 立

後 屈 立

猫 足 立

三 戦 立

半 月 立

不 動 立

四 股 立

交 叉 立 等がある。

2、自 然 体

何等、特別の意志を働かせず、極く自然に、すらりと立った形を自然体という。

意志を働かせないといっても、ただ、ぼんやり立っているのではなく、機に乗じ、変に応じて、いつでも自由に転化し得、攻防自在でなければならない。

足の置き方によって名称は異なるが実質的には何等変りはない。

① 八 字 立

両踵を左右一線上に、腰巾位に開き、爪先を外側に八字形にして軽く立つ。いわゆる自然本体。

② 閉 足 立

自然に直立した形で、両踵および足先を軽く接する。

突 き

腕を槍のように、繰り出して前面の敵の顔面、あるいは水月等を「正拳」で突くのである。

1、要 領

力まかせに振り廻すのではなく、力を有効に使用するのであるが、常に次の三点に留意することが肝要である。

① 目標への最短距離を

② 最も速いスピードで

③ 当る瞬間、全身の力を集中する

突き出すとき、他の手を必ず強く引きつけることは偶力を利用してスピードと力を増加させる意味で重要な事である。この他、突手の肘で脇腹をこすりながら、また、肘から先をひねりながら突き出すのも、力の方向を一定させ、目標への最短距離を突く意味で必要である。

突きが極まる。即ち目標に正拳が当たる時は、瞬間、全身の筋肉を緊張させ、特に脇下と下腹にグッと力を入れてこめ、力の集中を図らなければ衝撃に耐えない弱い突きになってしまう。

2、種 類

以上は代表的な突き方で「直突」と呼ばれる。顔面、人中を目標にするのを上段直突、水月を目標にする中段直突、下腹部を目標にするのを下段直突という。

この他、下から半円を描いて上に突き上げる「揚げ突」

横から半円を描いて突く「回し突」

直突と同様だが、拳を半分だけひねり、突いたとき甲が横を向く「縦突」

直突と反対に、突いたとき甲が下を向く「裏突」等がある。また

両拳同時に、平行に突く「諸手突」

両拳同時に、掌面を合わせるように突く「合せ突」

両横から挟みつけるように突く「挟み突」

合せ突の変形であり、半身になって前肩を落とし頭を両腕の間にいれて両拳で突く「山突」

肘を深く曲げて横に直角に突く「鉤突」等がある。

3、突きの基本練習

- ① 八字立自然体で。
- ② 左手は開いて、掌を斜下に向け、肘を軽く伸ばし水月前方に出しておく。右拳は甲を下に向け、乳下15cm位いの右脇腹に、肘を真後にして引きつけておく。
(脇腹に構えた右拳を「引手」といい、次ぎの反攻準備をしている大事な、「活手」である)
- ③ この姿勢から左手は、何か物でもつかみよせる心持で握りしめ、ひねりながらサッと左脇腹に引きつけ、同時に右拳を全速力で左掌のあった位置まで最短距離を飛ばし、肘から先をひねりながら正拳で突く。

このとき右拳は、引手のときとは逆に、甲は上を向いている。

- ④ つづいて右拳をひきつけながら左拳を飛ばす。

4、注意する点

- ① 上体は地面に直立させる。
- ② 正拳は正しく強く握りしめる。
- ③ 目標は正しく把握する。
- ④ 肩に力を入れて上げたり、前に出さない。

前 蹴 り

1、要 領

普通、「虎趾」を飛ばして、前面の敵を攻撃する蹴りである。水月、金的、あるいは高く顔面を狙って蹴り上げるや否や足を引く。

この蹴り上げる時はヒザ関節のバネを利用し、十分スナップを効かせる。

蹴る前、足に力がこもっているとスナップが効かず効果的な強い蹴りは出ない。

支え足 体重を充分ささえる、膝は少し曲げる、足首に力を入れる

蹴り足 足首をしめ、膝の力を抜いて、バネを効かせ、スナップ充分に。

スナップ 蹴り出し三分、引き七分の力の割合で。

2、種類

前蹴りは、「虎趾」のほか、「爪先」「背足」を使うこともある。また蹴り上げないで、飛ばした虎趾、爪先を水月へ、円踵を大腿あるいは、ヒザ関節へ「ガッシ」とばかり蹴り込む蹴り方も使われるが、普通、前蹴りという場合は蹴り上げのことである。

3、前蹴りの基本練習（その一）

- ① 閉足立で。
- ② 左足は動かさず支え足として安定させ、右足は膝頭を高く胸につけるよう迅速にもって来る。このとき蹴り足の虎趾はグット目標を向いて、爪先が下を向かぬように、足裏は地面と平行にならなければならない。
- ③ この位置から虎趾に力を入れ、強くスナップを効かせ、弧を描いて目標に飛ばす。蹴った時は膝は十分伸びる。
- ④ 蹴り終わったら、②の姿勢にもどっている。
- ⑤ 次いで①の姿勢に還る。

これを左右反復練習する。この膝頭を高くかい込むようにもって来ることは蹴りの原則である。とかく初心者は遠く蹴ろうと思って膝頭を体から離すので、スナップが効かず強く蹴ることができないのである。初めのうちはできるだけ高く蹴る練習が必要である。

4、注意する点

- ① 上体は直立、腰は真下におろす。
- ② 膝頭は高くかい込み、踵は引きよせる。
- ③ 両足共に、爪先、膝頭は蹴る目標に向う。
- ④ 上体は横に倒さない。
- ⑤ 両手で反動をとらない。

5、基本練習（その二）

- ① 左前屈立、両拳、体の両側へ。
- ② 左足は動かさず支え足として安定させ、腰を前に移動させ、全体重を左足で支える。と共に迅速に、右膝を高くカイ込み、
- ③ 右膝関節のバネを利用し、スナップを充分効かせて蹴上げる。
- ④ すぐ引き②の姿勢に戻り、
- ⑤ 次いで①の姿勢に還る。左右反復練習する。

6、注意する点

- ① 腰は地面と平行に移動する、高さを変えない。

- ② 腰は浮かせない
- ③ ヘッピリ腰で蹴らない。
- ④ 支え足の踵は浮かさない。

前 屈 立

足を前後に約腰巾の倍に開き、前足の膝は充分屈し、(脛は地面に直立する) 後足は膝を伸ばす。前足の爪先はやや内側に向け、後足の爪先も同方向に向け、足裏全面でピッタリ地面に吸いつく。両膝は前後に強くしめる。上体は下腹に力を入れ真直ぐに前向きに立ち、重心の鉛直線はやや前足の方に落ち、体重は両足で平均に支える。

1、注意する点

- ① 足の開き……横巾は腰巾位、前後は約腰巾の倍。
- ② 両足裏は全面が地に吸いつく、後足は出来るだけ前に向け、前足の爪先はやや内側へ。
- ③ 前足の膝は充分屈し、膝頭をしめ地面に直立させる、後足は真直ぐ突張る様に伸す。

2、基本練習

- ① 前屈立になり、両掌を両腰に当てる(肘を両横に張る)
- ② 腰を四十五度回転し、半身となる。
- ③ 腰を正面に戻す。(左右反復練習する)。

3、注意する点

- ① 上体は腰の上に直立し、ネジラない。
- ② 腰の回転は水平に。
- ③ 腰の回転に伴い、上体も回転する。(腰の向きと胸の向きは同一方向)

逆 突 き

逆突きとは、相手の攻撃をかわし、あるいは受けた後の反撃の突きである。前屈立で立ち、後方の足の側の正拳で、腰を充分回転させて突き出す。

1、逆突きの基本練習

- ① 八字立から左足を一足踏み出し、または右足を一步後へ退き、右拳甲下向きに右脇に引きつける。左掌は水月前に軽く出しておく。
- ② 左前屈立で上体半身となる。
- ③ 左掌を左脇に引きつけるとともに、腰を充分回転しながら右拳を真直ぐ突き出す。
- ④ 上体半身に戻り元の姿勢に還る。

2、注意する点

- ① 拳を突き出すとき、思いきって後足を強く突張る。
- ② 突くとき上体は半身より正面に向く。
- ③ 腰の回転は絶えず地面に水平に行う、上体はヒネラず直立する。

順突（おいづき）「追い突」

相手の動きをとらえ鋭く攻撃する突きで、自然の構えから足を大きく一步前方に踏み出し、前屈立になるとともに、踏み出す足の側の正拳で上段、あるいは中段を突く。

足を踏み出すというより、むしろ反対側の足を後方に強く突張り、その反作用で腰をグッと前方に押し出す気持。この踏み出す出足は素早くしなければならない。敵に捌かれるし、逆に攻撃される。また踵を上げず足裏全面で軽く地面をするような気持ちでサッと踏み出す。（足裏と地面は紙一枚）

1、基本練習（その一）

- ① 八字立自然体から右足を一步前方に踏み出し、
- ② 右前屈立となると同時に、
- ③ 左拳をひねり、左脇腹に引きつけながら、右拳を真直ぐ肘から先をヒネって突き出す。
- ④ 右足を退いて元の姿勢に還る。

2、注意する点

- ① 足捌き（運足）は正しく迅速に行う。
- ② 足裏全面で軽く地面をする様な気持で内側に半円を描きながら踏み出す。
- ③ 後足で強く突張りながら腰を前に強く押し出しながら突き出す。
- ④ 上体は前傾させない。

3、基本練習（その二）

- ① 左前屈立、左下段払（右拳右腰）の構えから、右足一步大きく前方に踏み出し、
- ② 右前屈立となると同時に、
- ③ 左拳をヒネりながら左脇腹に引きつけ、右拳を肘から先をヒネりながら、真直ぐ突き出す。
- ④ 右足を退いて元の姿勢に戻る。
- ⑤ 左右交互に反復する。

4、注意する点

- ① 一旦重心を前に移動し、体重を左足にのせ、次に右足を前に出しながら、左足を突張って腰を前に押し出す。
- ② 上体は絶対、前傾させない。拳で突かず、腰で突く気持。
- ③ 上体は半身から正面に切り返す。
- ④ 移動中、腰の高さを変えない。

下 段 払

表腕の手首の部分で、下腹部を突き、あるいは蹴って来る敵の腕、脚を斜めに打ち下して受ける。この受けは空手の一つの構えでもあり、基本の突蹴受の準備姿勢ともなるからよく練習する必要がある。

1、基本練習

- ① 八字立自然体で、左拳を右肩上当る。(このとき手甲は斜下を向き、肘は左乳前にくる)
右拳は下腹部前に(甲は上向き)
- ② 左足を一步前に踏み出し、あるいは右足を一步退き、左前屈立になると同時に、
- ③ 右拳をひねりながら右脇に引きつけるとともに、(手甲は下向き)左拳は肘から先をひねりながら斜めに、左膝頭上、15cm位の所へ打ち下して受ける。受けたとき、手甲は上を向き、肘は十分伸ばし、脇下に力を入れる。
- ④ 元の姿勢に還る。

2、注意する点

- ① 上体は正しく半身になる、前傾しない様に。
- ② 右引手は充分に引きつける
- ③ 受手の拳は耳下より、肘の力を抜き斜下に打払う。
- ④ 受手はヒネリながら肘は充分伸ばす。
- ⑤ 腰は後方に引かない。

裏 拳 打

肘関節のスナップを利用し、肘を中心に半円を描いて拳を廻して打つ。

人差指と中指のツケ根を中心とした手の甲を目標に当てる。

縦に廻す場合と横に廻して打つ場合がある。

1、練習方法

- ① 八字立より
- ② 顔を右に向けると共に、左拳を右腰前にとり、右拳は甲を前向きに一旦肘を横に張り右乳前にとる。
- ③ 左拳を強く左脇下に引きつけながら右拳を横に廻して、打つ。肘を中心にスナップを強く効かせて、床面に平行に半円を描く。
- ④ 元の姿勢に還る。
- ⑤ 左右反復する。

2、注意する点

- ① 肘に力を入れない。
- ② 拳は固く握る。
- ③ 肘は目標に向ける。
- ④ 腕全体を振り廻してはいけない。
- ⑤ 肘の位置は殆んど変らない。

横蹴り

足刀を飛ばして側面の敵に対して、使用するが、前後の敵にもしばしば使える。その攻撃目標なり状況に応じて、「蹴上げ」「蹴込」に使い分ける。攻撃して来た敵の腕を下から蹴り上げたり、脇下、金的あるいは高くあごを蹴り上げる。水月、脇腹、大腿などへは蹴込みが有効である。

側面を蹴るため上体が反対側に流れがちになるが、これでは蹴った瞬間、逆に飛ばされる恐れがあるので、注意する。

1、横蹴上げの基本練習（その一）

- ① 閉足立から、
- ② 左足で立ち右足を上げ、右足裏を左膝頭内側に軽く当てる。このとき右膝頭は右横に張る。
- ③ 膝関節のバネを利用し、足刀で高く真横を蹴り上げる。
- ④ 蹴足は直ちに返って②の姿勢にもどる。

2、注意する点

- ① 足刀で蹴上げる。
- ② 膝頭を中心に半円を描いて、スナップを効かせて蹴上げる。
- ③ 支え足は蹴るとき、踵を浮かさない。
- ④ 上体は、ネジレたり、傾かせない。
- ⑤ 支え足の膝頭は強くしめる。
- ⑥ 蹴足は充分高くかい込む。
- ⑦ 顔は蹴る方に向ける。

3、横蹴込みの基本練習

- ① 閉足立から
 - ② 左足で立ち、右膝を高くかい込む。（右足裏を左膝頭内側に軽く当てる）
 - ③ 右膝関節と共に、右足刀を右真横に強く押し出して蹴り込む。
 - ④ 一旦②の姿勢にもどり閉足立に還る。
- ◎ 蹴込の場合は足を真横に飛ばし、膝関節をグッと伸ばして蹴り込むのである。横蹴りの際、足首の角度を鋭角にし、力を入れてシメないと、足刀で蹴れない。むしろ踵で蹴るようにすると、うまく足刀で蹴れる。また蹴込の時、足裏で蹴りがちになるから、確かに足刀を出すことが肝要である。

なお膝頭を出来るだけ、高くかい込み、足刀を踏み下して、敵の腿、脛、足甲を踏み砕くようにするのを踏込という。

4、注意する点

- ① 足刀で真横に真直ぐ一直線に蹴込む。
- ② 膝頭をグッと押し込む様に伸す。
- ③ 蹴り足と引き足は同一コースを通る。

- ④ 支え足を強く。
- ⑤ 踵を浮かさない。

猿 臀

猿 臀

肘を強く張り、前方、側方、後方の目標に当てる。

下からつき上げまたは下に打落す場合もある。

横 猿 臀

肘を強く側方に突き出して目標に打ち当てる。

1、練習方法

- ① 八字立より
- ② 顔を右に向け、左拳を右腰前にとり右拳は一旦左乳前に甲を下にして構える。
- ③ 左拳を左脇下に引きつけ右肘を強く、右側方に一直線に、腕をひねりながら突き出す。
==右拳は甲を上向きに、右乳前にくる==
- ④ 元の姿勢に還る。
- ⑤ 左右反復する。

2、注意する点

- ① 拳は胸から離れない。
- ② 拳は両乳を真一文字に走る。
- ③ 肩を上げない。
- ④ 拳は真横に強く張る。

上 段 揚 げ 受

表腕の手首の部分で顔面を攻撃してくる敵の腕を、下から強くはね上げる受けである。

1、基本練習

- ① 八字立自然体で、左拳は左腰で。(このとき手甲は下に向く) 右掌(甲斜後向き)は高く額前にかざす。
- ② 左足一步前に踏出しあるいは右足一步退いて左前屈立になると共に、
- ③ 右掌を拳にしながらか右脇に引きつけると共に、左拳は肘から先をひねりながら、額前10cm位の所に、斜めに払い上げる。

左右両拳、顎前で十字を切るように、左拳外側を通過して上へ、右拳内側を通過して下へ互いに引張りあう。受けたとき、手甲は額に向く、肘は下げ気味にして左脇下をしめる。(脇があまりと受ける力が弱く、また脇腹にスキが出来る)

- ④ 元の姿勢に還る。

2、注意する点

- ① 表腕をヒネリ手首で強く上へハネ上げて受ける。
- ② 上体半身になる。
- ③ 受手の肘は脇腹の線を通して上げる。
- ④ 腕は顔面 10cm 位に斜めになる様に。(肘が高くない)

中 段 腕 受 (外受)

表腕の手首の部分で水月を突いて来る敵の腕を、横から回しながら強く打ちつけるようにして受ける。非常に強烈な受けで受けられただけで参ってしまうほどの威力がある。

1、基本練習

- ① 八字立自然体で、右拳を右耳横あたりにとる。(このとき手甲は後ろを向く)
左拳は中段に構える。
- ② 右足を一步前に踏み出し、あるいは左足を一步後に退き、騎馬立あるいは前屈立になると同時に、
- ③ 左拳をひねり左脇に引きつけると共に、右拳を、肘を直角に曲げたまま、半円を描いて回し右肩前でひねりながら受ける。この時、手甲は前斜下を向き、拳は肩の高さとなり、肘は内側にしめ脇下に力を入れる。
- ④ 元の姿勢に還る。

2、注意する点

- ① 肘は直角に曲げる。
- ② 肘を中心に外側より半円を描いて表腕をヒネリながら手首で横に打払う。
- ③ 肘は脇腹の前(約 15cm)、拳は肩の高さに。
- ④ 受手と引手は同時に極まる。
- ⑤ 半身になる。

後 屈 立

後足は膝を充分屈し(騎馬立の要領)前足は軽く伸ばす。前足の爪先は前を向き、後足の爪先は横を向き(やや前向)左右殆ど直角になる。ちょうど騎馬立の片方の足のみ爪先の向きを変え膝を伸ばした形。

上体は横向きに真直ぐ立ち、体重は前後足に三、七の割合にかかる。この立ち方は多く受けに使う。

1、注意する点

- ① 前足は膝を軽く伸ばし、踵はやや浮き気味に。
- ② 後膝は横に騎馬立の様に強く張る。
- ③ 足の開きは騎馬立と同じ広さに。
- ④ 上体は直立する。

- ⑤ 重心は前三、後七、前足に体重を掛けすぎない。
- ⑥ 腰は浮かぬ様に、ヘッピー腰にならない。

中段手刀受

手刀で水月を突いて来る敵の腕を斜に切り落とすように受ける。最も変った受け方で空手独特のものであるが非常に難しい。

普通突く時も受ける時も突手、受手の他の手は、充分引き寄せ、脇下に構えるが、手刀受のみ引手は手を開いて掌を上に向け、水月の前に構える。この構え手が貫手となって受けた瞬間敵の水月に飛ぶのである。

1、基本練習

- ① 八字立自然体で左掌を右耳横あたりにとる。このとき掌が耳の方を向き、手刀は右肩の上
に、肘は左乳前にくる。右掌は甲を斜上に向け、下腹部前に出す。
- ② 例えば、右足を一步後に退き、後屈立になると同時に、
- ③ 右手をひねりながら甲を下にし水月前にもってくると共に、左手刀は、肘から先をヒネリ
ながら左肩前に斜に切り下す。受けたとき左手刀の甲は斜左上を向き、掌は肩の高さとなり、
肘は直角に曲げ内側にしめ脇下に力を入れる。
- ④ 元の姿勢に還る。

2、注意する点

- ① 後屈立になり、手刀で斜に切り下ろす。
- ② 手首は曲げない。
- ③ 上体は後に倒さない。
- ④ 肘は外側に張り出さない。
- ⑤ 手刀の指先はバラバラにならない様に。

巻 藁

- 1) 巻藁の鍛錬は空手修行の生命であり、日常欠かすことは出来ない。

使用部位を鍛え上げるだけでなく、突、打の全身による最大威力を如何にして瞬間的に一点に集中爆発させるかの方法を身体でつかむ練習であり、更に自分の有効射程距離を確認するためにも必要なものである。

- 2) 普通巻藁棒は弾力の大きいものを使用する。材質は檜材が最良、杉でも良い。床下は10～12cm²、上部は次第に細く頂部は1.5～2cm巾。当てる部分は硬質ゴム又はスポンジでも良いが、やはり伝統あるワラが最上。弾力性も吸湿作用も抜群である。

- 3) 鍛錬は急がず、倦まず、たゆまず行うことが肝要。

自然に使用部位が鍛えられて固まるようにし、急激に多数回行っても皮膚が破れ手首を痛めて数日間休むようなことは絶体さけるべきである。

右 30 回、左 30 回と 30 回づつを 1 クールとし交互に行い、次第に、5 クール、10 クールと増やしていく方法が良い。

4) 突の鍛錬法

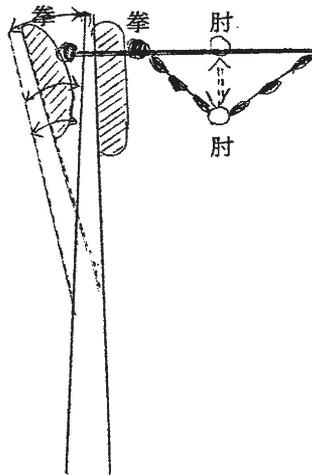
腰の回転とともに正拳を真直ぐ突き出し肩、肘のバネを十分に活用して、瞬間的な集中衝撃を体得するように。棒のように腕を押しこむのでは効果がない。又手首を十分にしめることも忘れてはならない。

- a. 拳一握り巻ワラの背後へ届くように間合をはかり前屈立で上体を巻ワラに正対させる。
- b. 突き切った瞬間は、上体を前傾させず直立のまま拳を遠くへ飛ばすような気持で、肘を伸し切って巻ワラ棒の上部を後方へそらせる。

- c. 巻ワラ棒がはね返ってくるのに合せて、肘、肩の力を一瞬抜き、肘を脇の方へひく。

拳が巻ワラ表面に当たったとき、肘は若干下の方へ曲っており、更に肘、肩のバネで押しこんで巻ワラ棒を後方へそらせ(このとき肘は伸び切る)瞬間のはね返りを利用して、拳を巻ワラ表面に軽く当てたまま自然に棒の動きに合わせて肘をひく。このとき肘が体の外側にはみ出さないよう注意する。

- d. このように棒のはね返りによる反動は肘でうけ肩でうけないことが肝要。肩、肘コチコチに力を入れたまま上体を後方へ少しでものけぞらせるのは不可。少しも効果がない。



- e. 前屈立で腰の回転を利用し、不動立、後屈立から前屈へ変化し腰の移動と回転を利用して、更に加速度も利用する。

5) 打、他の鍛錬法

- a. 手刀、裏拳打、猿臀打の場合は体は棒に正対せず斜め前から或は横から騎馬立、後屈立、前屈立で行う。

目標は巻ワラ背後一握りのところ。

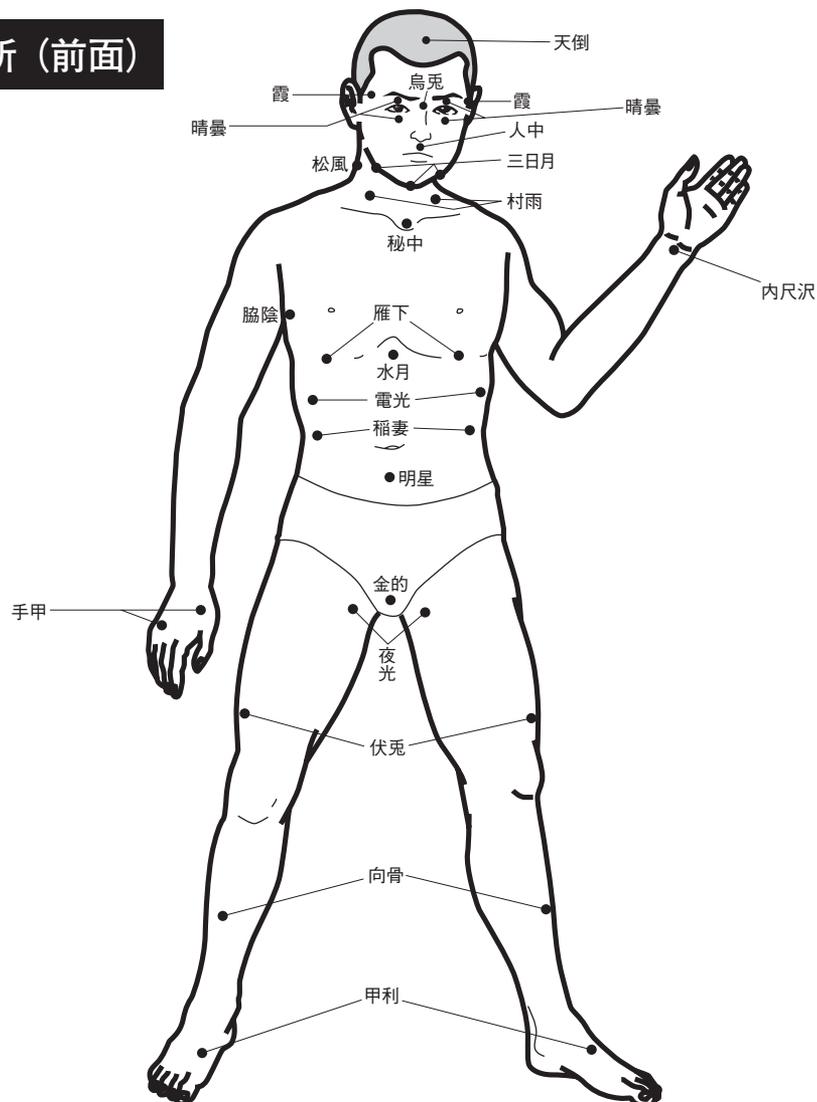
打つコースは出来るだけ長い距離を、特に遠心力を利用することが肝要だ。

- b. 更に外受、内受に使用する表腕、裏腕の手首の部位も鍛えることが必要である。

人体の急所解説

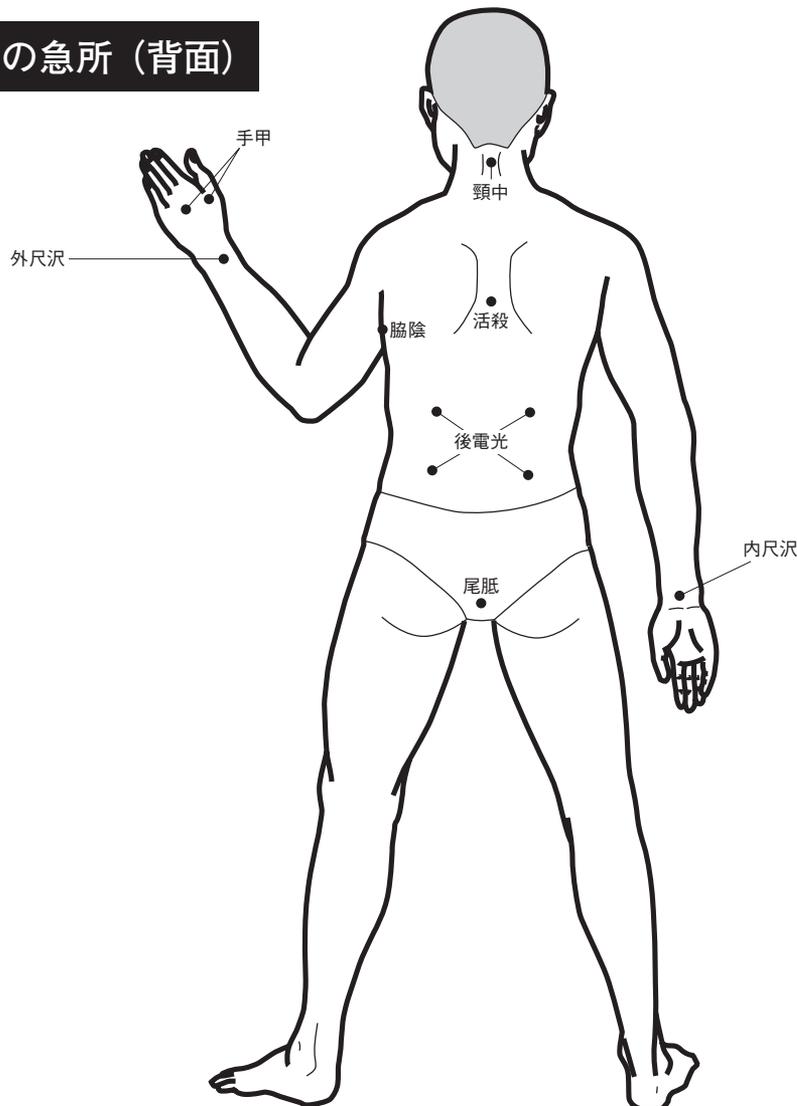
- てんとう
天倒…………… 頭頂と前額との間、つまり、前頭骨部である。
- かすみ
霞…………… 前骨部と顴骨との縫合部である。
- せいどん がんか
晴曇（眼窩）…… 両眼の上下、つまり眼窩部である。
- がんせい
眼星…………… 眼球、つまりひとみである。
- うと
烏兎（みけん）… 前頭部と鼻骨の縫合部、つまり両目の間である。
- じんちゆう
人中…………… 左右上顎骨の縫合部、つまり口と鼻の間である。
- みかつき
三日月…………… 下顎骨の下端（アゴの先端）と、下顎骨の左右端（両耳下の前にある骨の部分）。
- まつかぜ
松風…………… 頸の側面、潤頸筋と胸鎖乳頭筋との交差する部分、つまり、頸動脈である。
- むらさめ
村雨…………… 頸の前側面、鎖骨の真上、胸鎖骨乳頭筋起始の外側である。
- くび
秘中（のどぶえ） 頸の正面、舌骨と胸骨上端との中間の凹所である。
- すいげつ
水月（みぞおち） 胸骨の直下の凹所である。
- みょうじょう
明星…………… へそ下約一寸（3cm）の部分をいう。
- わきかげ
脇陰…………… 脇の下部に位置し、第4肋骨と第5肋骨との間である。
- がんか
雁下…………… 両乳の下部、第5肋骨と第6肋骨と間にあたる。

人体の急所（前面）



- でんこう
電光 (脇腹) …… 上腹部の前側面, 第7肋骨と第8肋骨の間にあたる。
- いなすま
稲妻 …… 上腹部の前側面, 第11, 第12浮肋部遊離下端にあたる。
- ないしやくたく
内尺沢 …… 手首ぎわの前面, 撓腕屈筋と膊撓筋の間である。
- しゅこう
手甲 …… 手甲の中央, 親指と人さし指との間である。
- やこう
夜光 …… 大腿上部の前内側面, 恥骨筋の部分である。
- ふくと
伏兎 …… 大腿下部の前外側面, 外股筋の中央である。
- こうり
甲利 …… 足背の中央よりやや内側に寄ったところ, 短拇伸筋腱と次趾伸筋腱との間, つまり骨間筋のところである。
- こうこつ
向骨 (むこうずね) 腓骨の中央である。
- きんてき
金的 …… 辜丸の部分である。
- けいちゅう
頸中 (ぼんのくぼ) 頸の後方中央部である。
- かっさつ
活殺 …… 脊柱の第5節と第6節との間である。
- こうでんこう
後電光 …… 脊柱第9節と第11節の左右をいう。
- びてい
尾胝 …… 脊柱の最下端, つまり尾胝骨の部分である。
- がいしやくたく
外尺沢 …… 手首ぎわの背面中央部, 総指伸筋と尺腕伸筋との間, つまり、撓骨端と尺骨端との間である。

人体の急所 (背面)



講習教材

平成17年 3月31日 初版発行

平成20年 3月31日 改訂版発行

著者・発行者 社団法人 日本空手協会技術局

〒112-0004 東京都文京区後楽 2-23-15

電話 03 (5800) 3091

FAX 03 (5800) 3100

Printed in Japan

*本書の内容を無断で複写複製すると法律で罰せられることがあります。