

**一本を
とる!**

監修 ● 前田利明

空手道

上達BOOK

**突き、蹴り、受けの
基本技から応用技までを
ビジュアル解説**

**形上達と組手の
試合に勝つ
ポイントと練習法**

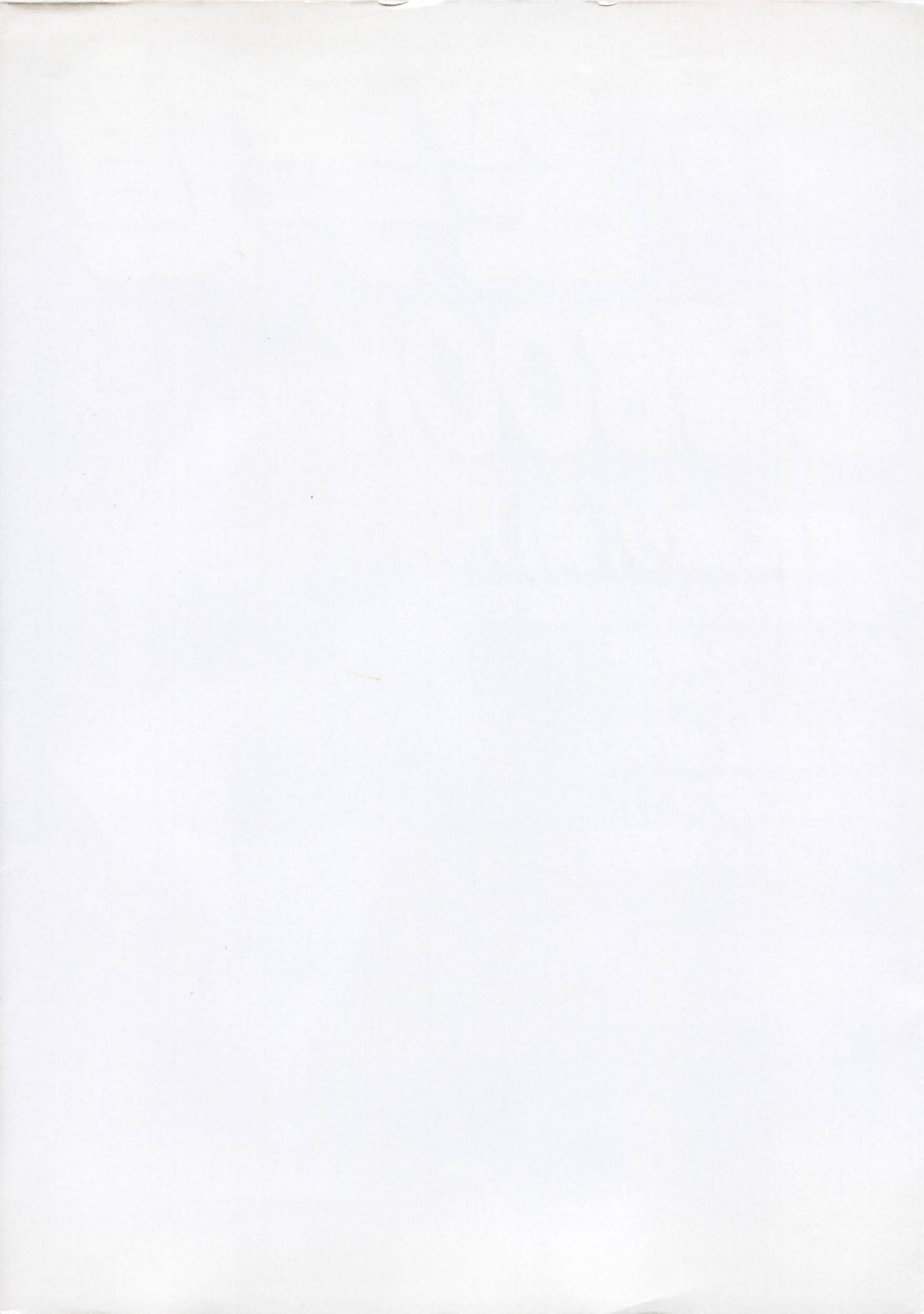


**実戦に役立つ
打ち込み・対応技の
バリエーション**



**相手の先をとる
攻撃をしかける
タイミングと間合いの
つかみ方**

成美堂出版



一本を
とる!

監修●前田利明

空手道

上達BOOK



成美堂出版

「速くて極^きめの強い」 突きをマスターする！

近年の組手試合では、突き技で勝負が決まるケースが多く、突き技の基本をマスターし、より高いレベルへ鍛錬していくことが大切になる。
そのためにはまず、突きの基本形をしつかりと体でマスターしたい。ビギナーがとくに注意したいのが、引き腕をいかに速く引くか、という引き腕の効用だ。



引き腕を速く引けば、突きのスピードも速くなる

突きというと、強く突こうという気持ちに先に立ち、突く腕のみに意識がいきがちだ。しかし、まず基本の段階では、引き腕のほうに意識をおいて練習をしたほうがいい。

人間の体は本来、押す力よりも引く力のほうが強い。この引きの効用を生かして、引き腕を速く引くようにすれば、その作用の関係で自然に突きも速くなる(突きの基本はP20の空突きなどを参照)。

引き腕を速く引く練習をしているうちに、次第にスピード感が養われ、同時に筋力もアップする。筋力がアップすれば突き

のスピードもより速くなるのだ。引き腕を意識しながらの反復練習で、突く腕と引き腕の連動をまず体で覚えたい。

また、安定した立ち方から突くことも大切な基本の要素。立ち方が安定せず、バランスが悪いと、正確に攻撃部位をとらえられなかったり、速さのある、極めの強い突きもできない。まず基本となる立ち方をマスターして、その上で突き、蹴りがスムーズに出せるようにしたい(立ち方の基本はP12を参照)。

※「極めが強い」とは、突きや蹴りなどの技を極める瞬間に、全身のバランスがとれ、力強く技が極まること



スピードとキレのある蹴^けりを マスターする！

蹴り技は支持足（軸足）一本で体を支えることになるので、体のバランスを崩さないように注意する。そのためには安定した立ち方をするのがまず大切になる。その上で、スピードとキレのある蹴り技をマスターするには、太ももの抱え込みの速さ、膝^{ひざ}のスナップなどが上達のポイントになる。

太ももの抱え込みを速くすれば、蹴りは速くなる

スピードのある蹴りをマスターするには、蹴り足を体に引きつける際、太ももの抱え込みがポイントになる（蹴りの基本はP34の正面蹴りなどを参照）。

蹴りという足先のスピードを意識するが、太ももを抱え込む（引きつける）スピードが速ければ、その作用でおのずと足を出すスピード（蹴りのスピード）も速くなるのだ。ふだんの練習から、素早い抱え込みができるよう意識しよう。

太ももの抱え込みを速くするには、蹴り足の腹（裏）の床はなれを意識する。か

かとから上げて次に爪先を上げるのではなく、足の裏全体を同時に床からはなすと、素早い抱え込みができる。また、腹筋と大腿四等筋を反復練習によって強化し、足を体に引きつける力を強くすることも必要だ。

さらに、速さとキレのある蹴りをするには、膝のスナップを有効に使うことも大切。膝の曲げ伸ばし（スナップ）を最大限に利用することで、遠心力を生かしたスピードとキレのある蹴りができるようになる。



受けのうまい人は、引きつけがうまい

受けようという意識ばかりが強いと、相手のフエイントに簡単にひっかかってしまう。受けを極めるには、的確な間合いに相手を引きつけ、相手の動きをよく見ながら、相手が動いた後に反応することが大切になる。こうした受けの的確なタイミングを体に覚えこませるには、練習で漫然と受けをしていては上達できない。たとえ相手の打ってくる場所がわかっていても、何がくるかわからないつもりで、ぎりぎり

りまで相手を引きつけ、相手の動いた後から反応するような練習を心がけたい(対人での受けはP 88の対応技を参照)。

また、前腕や外腕、手刀など、正しい部位で受けることは、相手のパワーをしっかりと防御するとともに、次の動作にスムーズにうつるためにも大切になる(各部位での受けはP 52の上段揚げ受けなどを参照)。

的確なタイミングの受けを マスターする！

受けを極める瞬間は、受ける部位と上半身、下半身のすべてが一体となって受ける形が理想だ。そのためにも、正しい部位で受けることはもちろん、的確なタイミングで受けることも大切になる。





空手道上達BOOK

目次

1章 ● 基本動作&テクニック上達法

● 立ち方の基本 12

結び立ち・閉足立ち・平行立ち・八字立ち・ナイファンチ立ち・
四股立ち・サンチン立ち・基立ち・前屈立ち・後屈立ち・
猫足立ち・半身後屈立ち・騎馬立ち・横セイシヤン立ち・
縦セイシヤン立ち

● 拳の握り方 18

● その場基本の突き技

空突き ① 20

空突き ② 22

● 移動基本の突き技

順突き ① 24

順突き ② 26

逆突き 28

手技のおもな使用部位 30

正拳・掌底・貫手・拳槌・裏拳・背刀・手刀・背手・
外腕・背腕・内腕・肘

● その場基本の蹴り技

正面蹴り ① 34

◆ビジュアル解説

「速くて極めの強い」突き 2
スピードとキレのある蹴り 4
的確なタイミングの受け 6



2章 ● 応用テクニク上達法

● 打ち込み

1 前拳の上段突き	68
2 逆突きの中段	70

● その場基本の受け技

上段揚げ受け	52
中段外受け	54
中段内受け	56
下段払い受け	58
手刀受け	60
足の運び (運足)	62
体さばき	64

● 移動基本の蹴り技

正面蹴り ②	36
回し蹴り ①	38
回し蹴り ②	40
足刀	42
後ろ蹴り	44
正面蹴り	46
回し蹴り・足刀・後ろ蹴り	48
足技のおもな使用部位	50
爪先・上足底・背足・足刀・かかと・膝	

● 対応技

3 逆突きの上段	72
4 追い突き	74
5 上段から上段の連続突き	76
6 上段から中段の連続突き	78
7 逆突きの上段から上段	80
8 逆突きの上段から中段	82
9 蹴りからの上段突き	84
10 回し蹴りからの中段逆突き	86
1 上段攻撃に対する後の先	88
2 上段攻撃に対する先の先 ①	90
3 上段攻撃に対する先の先 ②	92
● 先の先をとる！攻撃をしかける タイミングと間合いをつかむ練習法	94
4 中段攻撃に対する後の先	96
5 中段攻撃に対する後の先 ②	98
6 中段攻撃に対する先の先	100
7 正面蹴りに対する後の先 ①	102
8 正面蹴りに対する後の先 ②	104
9 正面蹴りに対する先の先	106
10 回し蹴りに対する後の先 ①	108
11 回し蹴りに対する後の先 ②	110
12 回し蹴りに対する先の先	112

3章

試合に勝つための実戦組手 一本をとるための15のポイント

勝つための「組手試合のポイント」	116
1 体重が最もつたところで技を出す	118
2 相手の技が伸びきったところで返す	120
3 相手の攻めを封じて攻める① (前拳のおさえから上段順突き)	122
4 相手の攻めを封じて攻める② (前拳のおさえから逆突き)	124
5 相手の攻めを封じて攻める③ (下からあてがって逆突き)	126
6 相手の攻めを封じて攻める④ (前足の足払いからの崩し)	128
7 相手の攻めを封じて攻める⑤ (後ろ足の足払いからの崩し・I) (後ろ足の足払いからの崩し・II)	130
8 遠い間合いから追い突きで攻める	134
9 近い間合いから追い突きで攻める	136
10 スピードのあるワンツースで攻める	138
11 ワンツースを受けての反撃	140
12 小さな動作で大きな力を出す	142
13 相手の力を利用して反撃する	144
14 体の揺さぶり(クイック)を入れて攻める	146
15 有利な間合いのつくり方・実戦的な足の構え	148

4章

形の基本&上達法

形競技の注意点と上達のポイント

1 正しい姿勢で行う	152
2 動きに緩急をつける	156
3 力の強弱をつける	156
4 正しい目付けをする	156
5 形の特徴や流れを理解する	157

形の解説 セイシヤン

セイシヤンの解説と、セイシヤンを例にした、各形に共通の注意点や上達のポイントを紹介

158

礼法とマナー

立礼	66
坐礼	114
正しい着装	150

あとがき

174



※空手道にはいくつかの流派があり、さまざまな技術体系がある。また、表現の方法として、相手の体を直接打突するフルコンタクトと、体に当たる寸前で打突をとめる寸極め(寸止め)がある。本書では、寸極め(寸止め)の技を解説している。

1章

基本動作& テクニック 上達法

運足、体さばきなどの基本動作から
突き、蹴り、受けの正しい基本技までを習得する



立ち方の基本

安定した姿勢やスムーズな動作は 正しい立ち方から生まれる

つねに正しい姿勢で、安定した動きをすることは空手道の基本だ。それぞれの立ち方は、安定した姿勢や動作の基本となるもの。形や組手を行うときにも、正しい立ち方のマスターが大切な要素になる。

※立ち方には、流派の違いなどで多くの種類があるが、ここでは財全日本空手道連盟指定の14種類の立ち方を中心に紹介する。

結び立ち（開足立ち） むす かいそく



両足のかかとを軽く接して立つ

足／両足のかかとが触れる程度に接し、爪先を約60度開く。

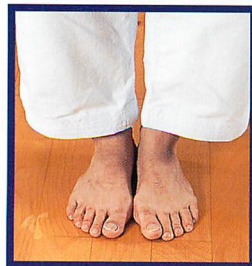
上体／上体はまっすぐに伸ばし、両腕も伸ばして自然体で立つ。*目付けは*平眼にする。

閉足立ち へいそく

両足を閉じて立つ

足／結び立ちの姿勢のまま、両足を閉じた立ち方。

上体／結び立ちに同じ。

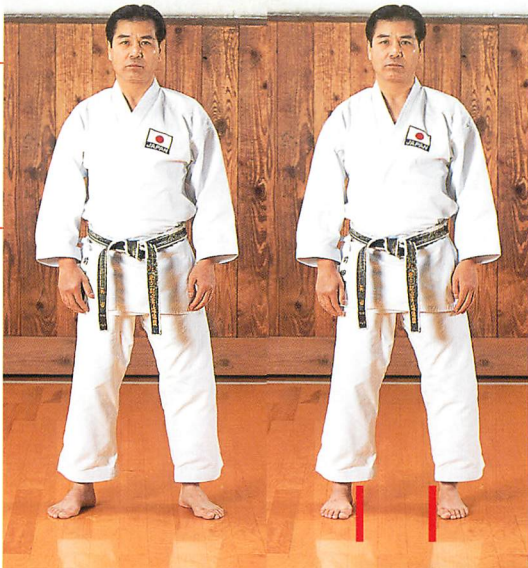


はちじ 八字立ち

基本となる 用意の姿勢

足／平行立ちの足の位置から、爪先をやや外に開いて立つ。

上体／上体はまっすぐに伸ばして自然体で立ち、目付けは平眼。



へいこう 平行立ち

両足の内側の 線を平行に!

足／両足の間は約30cm。両足の内側が平行になるように。

上体／両腕は自然体で下に伸ばし、上体をまっすぐに立て、目付けは平眼。



両足の中心に重心を置く

足／両足を左右、横一線に開き、両足の爪先をやや内向きにする。両膝をやや屈して内股を締め、さらに両膝を軽くはる。

上体／上体はまっすぐに保ち、目付けは平眼にする。



ナイファンチ立ち

用語解説

* **めつけ**／視線の方向 * **へいがん**／水平に前方を見ること

サンチン立ち



膝の延長線
上に親指が
くるように



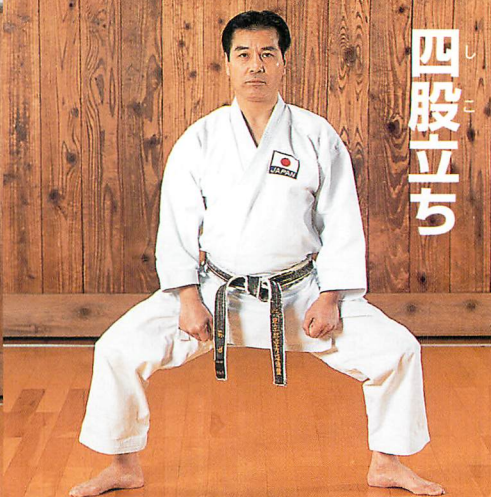
後ろ足の爪先と前足のかかとの
間隔は40cm。
前足はかかとの横延長
線から60度の位置に

両膝の真下に親指がくるように

足／後ろ足の爪先と前足のかかとを横一直線上に位置させ、後ろ足の足先は真正面に、前足の爪先を斜め内側に向ける。両膝はやや内側に向ける。

上体／あごを引いて、上体はまっすぐに伸ばして立つ。

四股立ち



両足は正面を基準に、
外へ約50度開く

50度

50度

両膝を深く屈し爪先を外に向ける

足／足を左右に開き、その幅をおよそ65cmにする。両膝は深く屈して爪先を外に向けて立つ。

上体／上体はまっすぐに伸ばし、目付けは平眼にする。

組手などで多く使われる立ち方

足／両足を前後に開き、後ろ足は正面を基準に約20度外に開き、前足は後ろ足と平行か、やや前向きにする。前膝はやわらかく曲げ、後ろ膝も軽く曲げる。

上体／目付けは平眼にし、上体はまっすぐに伸ばして半身の構えになる。



約50cm

基立ち



重心は両足の
中心に！



約20度

約10cm

前足の膝を深く屈して立つ

足 両足を80～85cmの距離で前後に開き、前足の膝を深く屈し、後ろ足の膝は自然に伸ばして立つ。

上体 上体はまっすぐ伸ばして、**真身**の構えになる。



前屈立ち ぜんくつ



後屈立ち こうくつ

ほぼ前屈立ちで振り返った体勢

足 前屈立ちの構えで後方を振り返った体勢に近い。前足の爪先と後ろ足のかかとを一直線上に置く。前足は自然に伸ばし、後ろ足は膝を深く屈して立つ。

上体 上体はまっすぐ伸ばし、顔の向きは正面のまま。

前足の爪先は、体の正面から見て約20度外へ開く



15 前足

後ろ足の爪先は、体と同じ方向を向く

用語解説 * **真身** 体が正面を向くこと

猫足立ち



前足のかかとを浮かせた体勢

足／前足の爪先は真正面に向けてかかとを浮かせ、後ろ足は正面に対して約30度外に開く。前足の爪先の線と後ろ足のかかとが一直線上に位置する。

上体／上体は自然体でまっすぐ伸ばす。

※このほかに半身猫足立ち、真半身猫足立ちなどの種類もある



重心は後ろ足寄りの約1/3の点に!

かかとを浮かす

約50cm

半身後屈立ち



前足の爪先と後ろ足のかかととは一直線上に置く

重心は後ろ足寄りの1/3の点におく

足／前足の爪先は真正面に向け、後ろ足の足刀部分は正面に対して約90度に構える。後ろ足の膝は深く曲げ、前足は軽く曲げた状態にする。

上体／上体をまっすぐ伸ばし、半身の構えになる。

後ろ足寄り1/3の点に重心を置く

約60cm

騎馬立ち



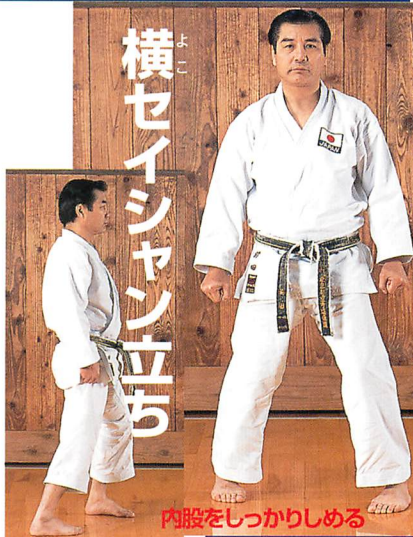
足首から内股は内側、膝は外側へ

足／両足を左右に約80～85cmの幅で開き、両足の爪先がわずかに内側に向くように立つ。さらに左右の足首から内股までを内側に締めて、両膝は曲げて外に開く。

上体／上体は背筋をまっすぐに、姿勢を正す。

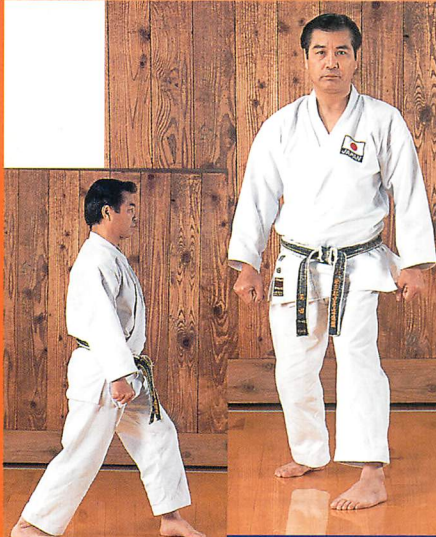
両足の外側（足刀部）が平行になる。左右の足の幅は80～85cm

横セイシヤン立ち



内股をしっかりしめる

縦セイシヤン立ち



前足の爪先と後ろ足のかかとを一直線上に

足／横セイシヤンの足を、縦に変えた足の位置になる。前足の爪先をやや内側に入れて立つ。

上体／自然体でまっすぐに立つ。

前足の爪先と後ろ足のかかとが一直線上に

後ろ足爪先と前足のかかととは横一直線
足／前足の爪先は約20度内側に向け、後ろ足爪先は真正面か、やや内側に向くようにする。膝は軽く曲げて立つ。

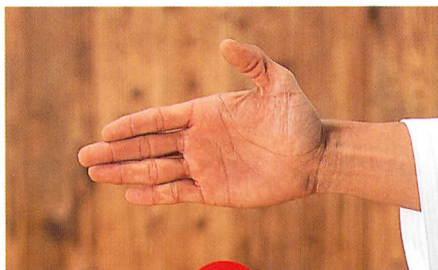
上体／自然体でまっすぐに立つ。

後ろ足の爪先と前足のかかととは一直線上に

けん 拳の握り方

親指と小指をしっかりと締め
安定した拳の握りをつくる！

1 親指以外の指を伸ばす



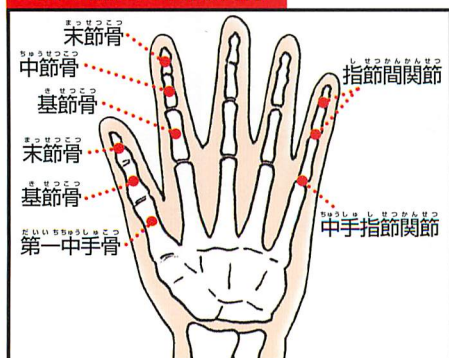
2 第一関節と第二関節（ともに指節間関節）を曲げる
※関節等の各部名称は、下のイラストを参照。



3 さらに指と手の付け根（中手指節関節）を曲げて指を握る。
最後に親指を曲げ、親指の腹で中指と人差し指の中節骨をしっかりと押さえる。



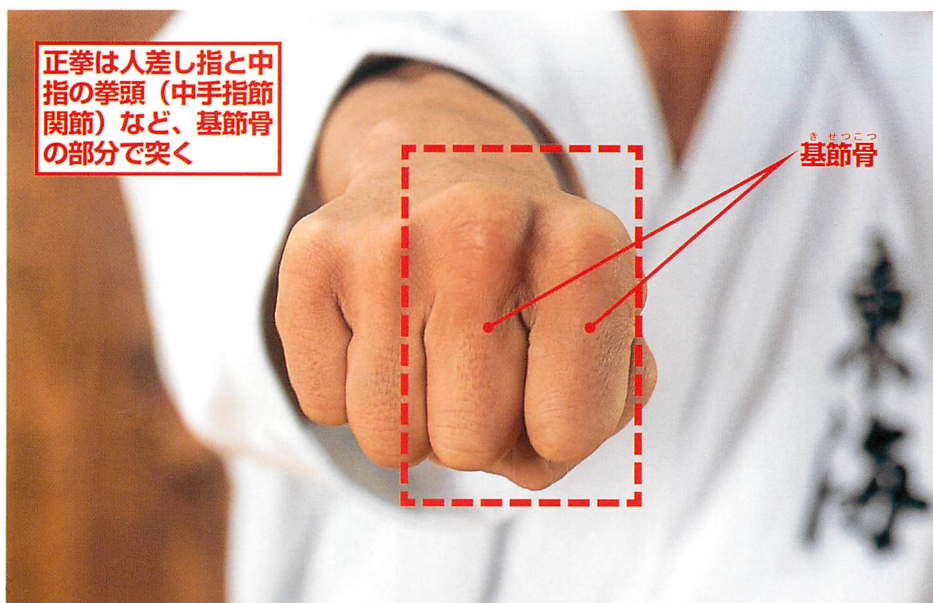
● 指の構造と各部名称



しっかりと握った拳は
親指と小指が要！
拳は、手技の使用部位のひとつで、正拳、縦拳、裏拳、逆拳、拳槌など、多くの突き技や打ち技に使われるものだ。
しっかりと拳を握るポイントは、親指と小指にある。握ったときに親指と小指の締め方があまいと、拳自体が不安定な形になってしまふ。握ったときにこの2本の指をしっかりと締めることが大切だ。

正拳の握り方 ー前ー

正拳は人差し指と中指の拳頭（中手指節関節）など、基節骨の部分で突く



正拳の握り方 ー横ー

正拳部分と手の甲は直角に!

手首を曲げず、手の甲と前腕が水平になるように

ぜんわん
前腕



2 左腕にひねりを加えながら引くとほぼ同時に、右腕を前へ出していく。
ただし、突く腕よりも、引き腕を意識して行うようにしたい

1 八字立ち、
正拳で構える

その場基本の突き技 1

から づ
空突き ①

脇をしぼりこむイメージで 腕のひねりを加えて突く、 引く



**突く瞬間には、
腰も十分にひねる**

空突きの目的は、直線に最短距離を通った突きが、正確に目標をとらえることだ。

はじめは正確さを重視してゆっくり左右の腕を動かす。なれてきたら腰のひねりも活かして腕を速く動かし、よりスピードのある突きを練習する。

正確で、スピードのある突きをするためには、引き腕、突く腕それぞれの動作にひねりを加えて、脇のしまった状態で腕を動かすことが大切になる。

ポイントは、引き腕をひねりながら、体側に擦るようにおさめること。こうすれば脇がしまった動作ができ、反対の腕も脇がしまった状態で突きやすくな

1章

基本動作&テクニック上達法

その場基本

その場に立つて突き、蹴り、受けをマスターすること、つねに正しい姿勢から「正確に、速く、強く」技を出す基本が習得できる。突きの他に、蹴り、受けでもその場基本の習得が基礎になる。

4 最短距離を通して、まっすぐに目標へ到達するように突く。引き腕も最短距離で体側におさめる

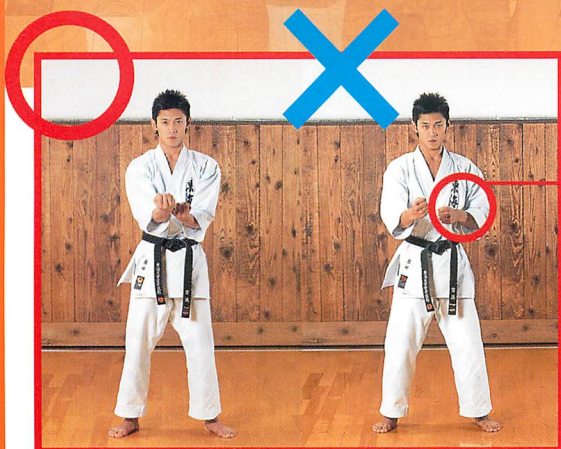
3 両腕ともに脇をしぼりこむように動かす。突きの動作中は、肩を上下動させないことも大切!



親指側へ
ひねりながら
腕を出す(突く)

けんすい
突いた拳筋
ひじ
と肘を結ぶ
直線が、ま
っすぐに目
標へ向くよ
うに!

突く腕も体側に擦る
ように前へ出す!



脇が開いた
まま腕を引
いている

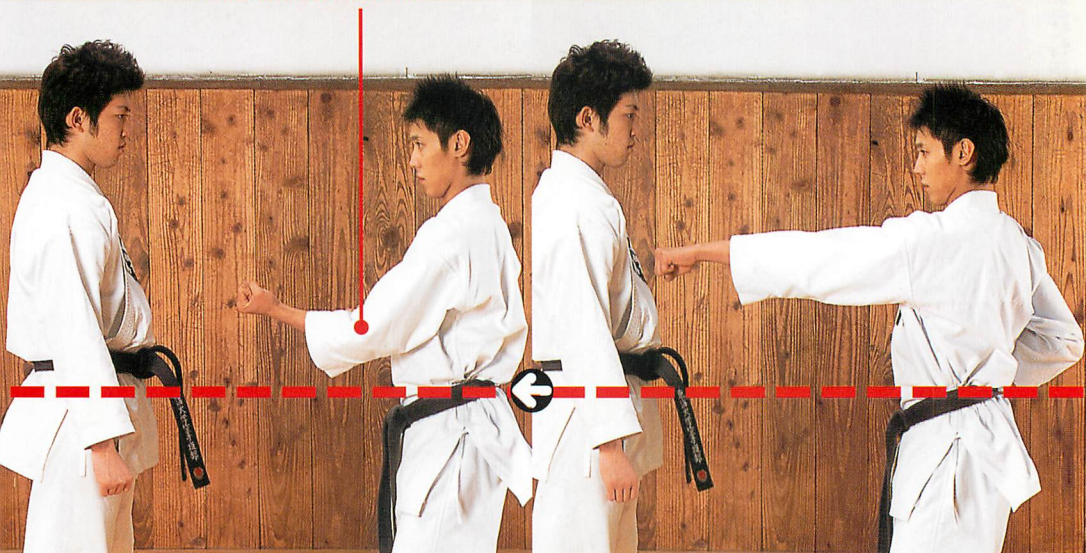
引き腕の脇をし
ぼりこむようにし
て体側におさめ
ないと、突く腕
の脇も開きやす
くなる

る。脇が開いた状態では、正確
で速い突きはできない。
また、突く瞬間に腰のひねり
を加えると、よりスムーズにス
ピードのある突きができる。

2 脇をしぼるようにしながら引き腕（左腕）のひねりを始める

1 左空突きをきめた体勢

やや早めに引き腕のひねりを始め、その動きに連動するように反対の腕を出す



小指側へひねりながら腕を引く



「速く、強く」引くことを意識すれば
突きも「速く、強く」なる！

4

目標を正確に、まっすぐ最短距離で突くように！

3

引き腕の動きに連動して、突く腕(右腕)が前へ出ていく。脇をしぼるように、腕にひねりを加えながら突く

ポイント

引き腕を「速く、強く」引くことを意識する。また、引く、突くの動作が互いに連動して、ひとつの動きになるように



腰の高さは常に同じ高さ。突く前も後も、体の上下動、左右へのブレがないように！

親指側へひねりながら腕を出す(突く)



両腕の動きは連動している

空突きでは、腕のひねりとともに引き腕への意識が、ひとつのポイントになる。

突きというとき、突く腕ばかりを「速く、強く」出すことを考えるがそれは間違い。むやみに強く突こうとすると、逆に肘があがって正確さを欠き、スピードも落ちてしまう。

正確で速い突きをするには、引き腕を「速く、強く」引くことを意識するようにする。そうすれば連動して動作を起こしている突く腕も、自然と「速く、強く」突けるようになる。

また、二本の腕がバラバラに動くのではなく、スムーズに連動したひとつの動きになるようにしたい。

前へ出した足に重心がのった瞬間に突きを出す



足はまっすぐ
前へ出す

両足の間は
20cm程度

腰のひねりも 十分にきかせる

空突きはその場で左右の突きを出すものだったが、順突きは足を前へ出しながら、足と同じ側の手で正拳の突きを出す。目標は中段の場合、相手の水月（みぞおち）になる。

ポイントとなるのは、突きと同時に腰のひねり（切り）をきかせることだ。順突きでは、前へ出した足に重心が移った瞬間に腰をひねりながら突きを出すようにする。このタイミングが早すぎても遅すぎても、そのスピードや威力が失われてしまう。

拳は内側にひねりながら、目標を最短距離で突くようにし、拳の甲側を上にした状態で突きを極める。同時に引き腕は、肘

1章 基本動作&テクニック上達法

移動基本

その場基本でマスターした動きを移動しながら行い、スムーズに次の動きへうつるなど、より実践的な動作の習得をめざす。

4 右足に重心が移ると同時に、右の突きを出せば、しっかりと体重ののった、スピードと威力のある突きができる。引き腕は突く腕と同時の動作で、胸側に引きつける

3 さらに右足が前に出て、重心が左足から右足へ移るまで、タメをつくりがまんする

拳は甲の部分が上を向く。引き手は甲の部分が下を向く

腰をひねりながら突く

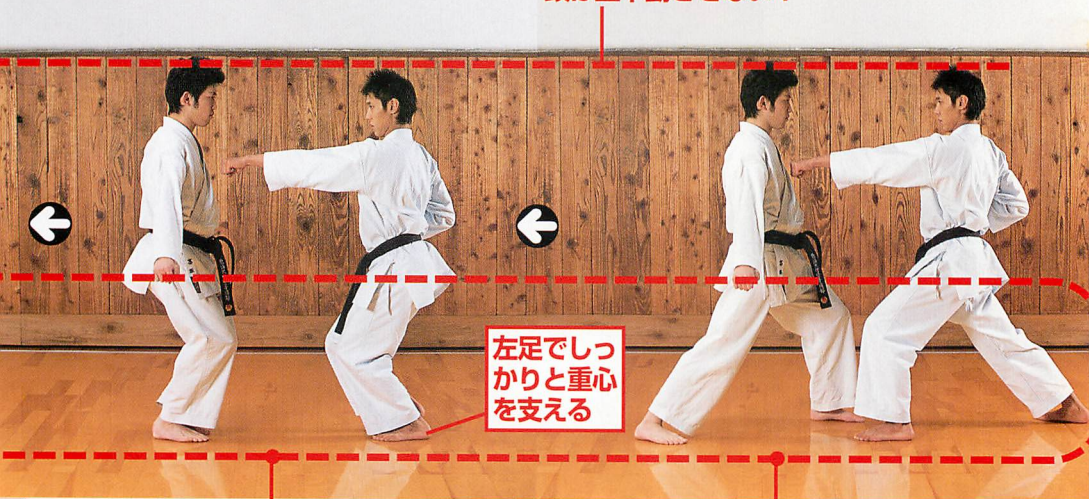
重心が出した足(右足)にのりきるまで、突きをガマンする！

を曲げながら体側に引きつけるようにする。

膝をしっかりと入れた 足の運びが 体の上下動や 左右のブレをなくす

ポイント

頭は上下動させない！



左足でしっかりと
重みを支える



左足でしっかりと
体重を支える



左順突きを極めた体勢

2 すり足で右足を前に出していく

1

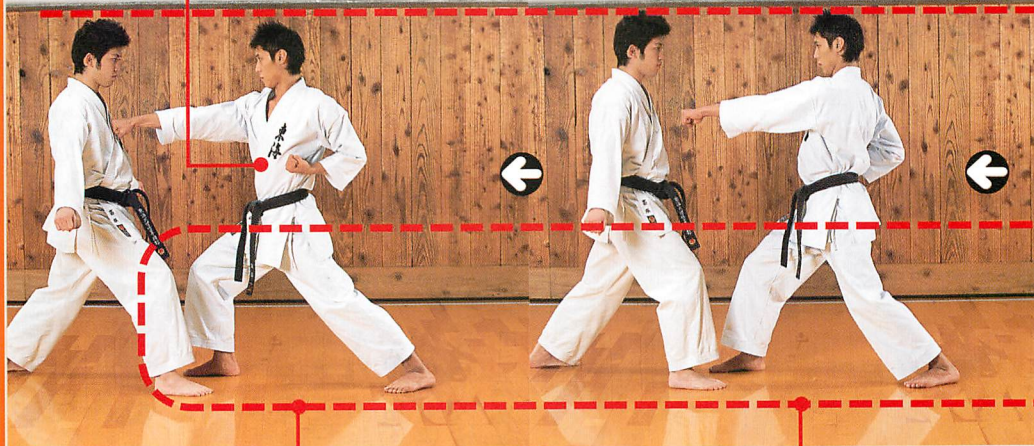
**上体はつねに
腰の上にまっすぐに！**

順突きでは、移動中や突きを極める前後にバランスを崩したり、足の運びが安定せずギクシヤクとした動きになることに注意したい。

移動はすり足で、膝をしっかりと入れて足を出すことで、次に前へ出す足の膝もスムーズに出すことができる。こうすれば素早く安定した水平移動ができる。

突きを極めたときも、体が前後左右へ傾かないように、つねに腰の上にまっすぐ上体がのっているように意識しよう。

**突きを極めたときに、
上体が前後左右に傾
かないように！**



4 重心が右足に完全にのった瞬間に突く。突きを極めたときは、腰の上にまっすぐ上体がのっているようにする

3 さらに右足を前へ踏み出す。頭を上下動させないように、体を水平移動させる

大腿部の内側をしぼるイメージで 腰のひねりをきかせる



半円を描くように足を出す

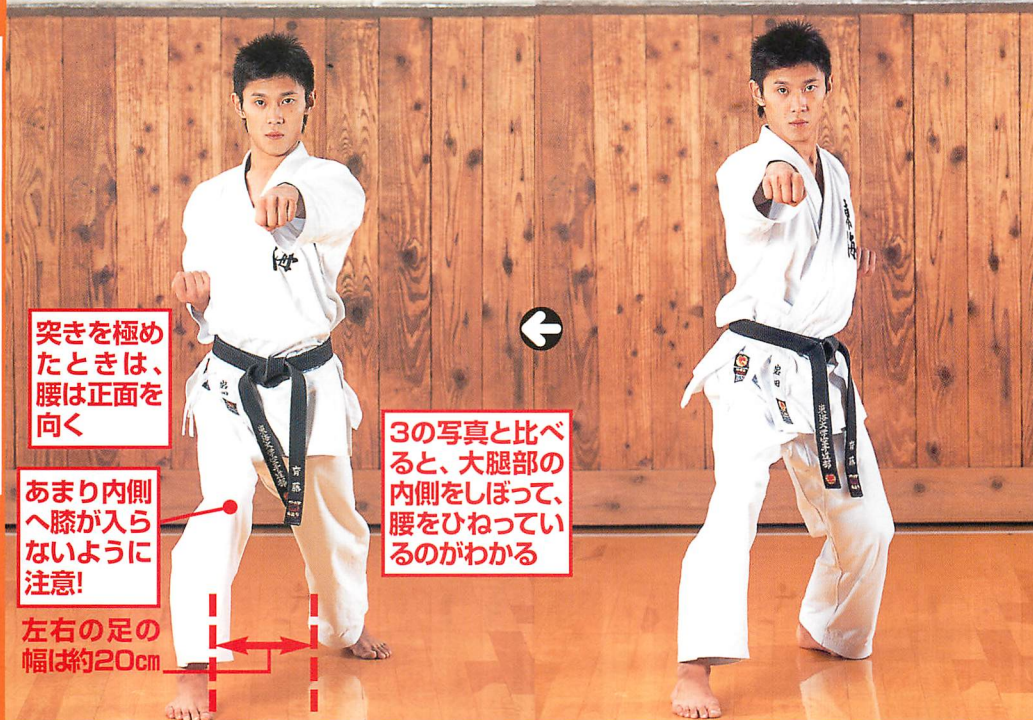
右中段逆突きの体勢

2 後ろ足(右足)を半円を描くように前へ出していく。この動きによってタメの力が蓄えられることになる



1 目の位置は平眼(水平に前方を見ること)

半円を描くように足を前へ出す
逆突きは、前へ出した足と反対側の手で突きを極める。順突きと同様に腰のひねりを十分にきかせることが大切だ。そのためには、前へ出す足の動きに注意したい。前へ出す足は半円を描くようにすり足で動かし、足の動きが完全に終わった瞬間に腰をひねって突く。腰の回転をスムーズに行うには、腰をひねる瞬間に、両足の大腿部(太もも)の内側をしぼるようにするのがポイントだ。



突きを極めたときは、腰は正面を向く

あまり内側へ膝が入らないように注意!

左右の足の幅は約20cm

3の写真と比べると、大腿部の内側をしぼって、腰をひねっているのがわかる

4 腰を正面に向けるようにひねる、と同時に突きを出す。突く腕(左腕)は最短距離で目標を突き、同時に引き腕(右腕)は、順突きと同じ要領で体側に引きつける

3 足の動きと同時に腰をひねらないように注意する。この写真のように足の動きが先で、この後に腰をひねりながら突きの動作に入る



前後の足の距離は、約80～85cmに

4 突きを極めたときの重心は、前足寄りの約1/3のところに

3 体を上下左右に動かさず、まっすぐ前へ水平移動させる

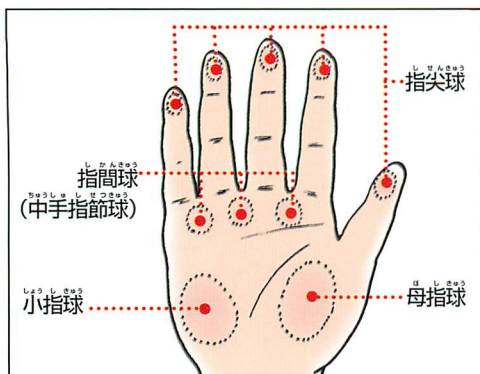
2 半円を描くように後ろ足を踏み出す

手技のおもな使用部位

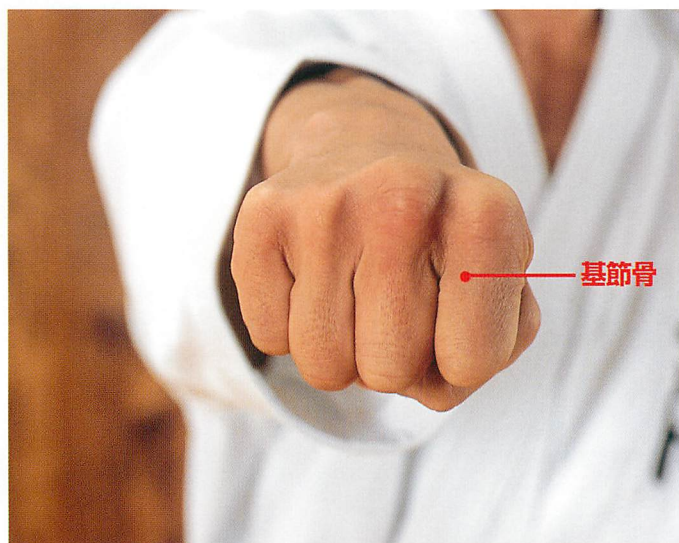
手技には突き、打ち、当てなどの技がある。種類や攻撃する目標によって、使用部位も異なってくる。ここでは手、腕、肘を使った手技のおもな使用部位を紹介する。

※手の各部名称は、左のイラストを参照。

●手の各部名称

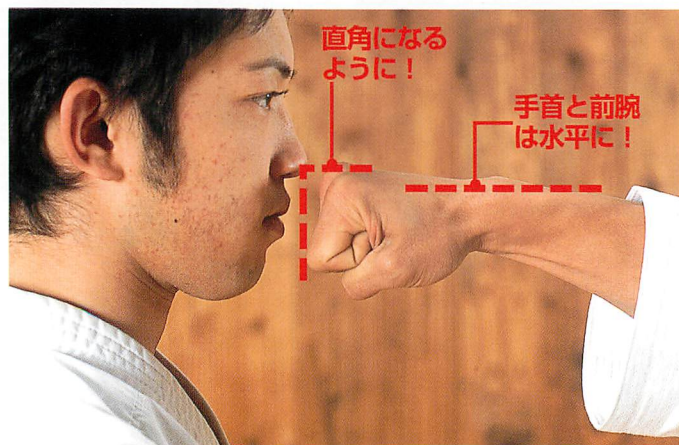


正拳



親指と小指に力を入れて締める
 相手の顔面や腹部、胸部への攻撃などで多く使われる拳。中指と人差し指の拳頭を主とした基節骨の部分で突く。親指と小指に力を入れて拳を

締め、手首は前腕と水平な状態のまま突くようにする。手首を曲げていたり、拳の握りがゆるいと、手首を痛めたり、骨折をすることもあるので注意したい。



掌底

親指を掌の面より前へ出さない

掌底とは、母指球と小指球の部位をさしている(P30のイラストを参照。相手のあごを攻撃したり、受けにも使われる。親指が掌の面よりも前へ出ないように注意する。

貫手

親指以外の指を伸ばしてそろえる

親指は曲げて掌につけ、他の4本の指を伸ばしてそろえる。4本の指の先で相手の目やのど、水月(みぞおち)、脇腹などを攻める。

親指以外の4本の指先で目標をとらえる

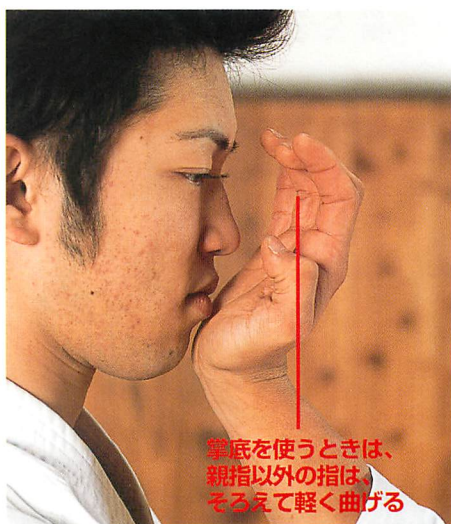
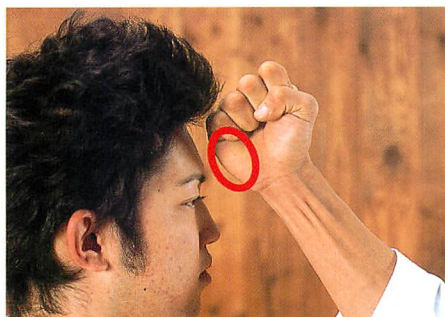


手首を起こして打つ

拳槌

握りは正拳にし小指球の外側部位を利用

正拳と同じ要領で握り、小指球の外側部分(手筋)で相手の頭部、顔面、腹部などを打つほか、受けにも使われる。



掌底を使うときは、親指以外の指は、そろえて軽く曲げる

裏拳 うらけん

手の甲側の関節部を利用する

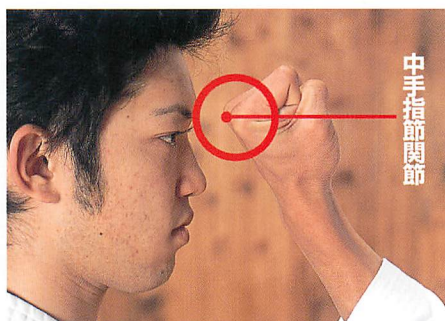
正拳と同じ要領で握り、中指と人差し指の中指節関節部ちゅうしゅうせつせつかんせつぶ（拳を握ったときに、手の甲側で出っ張る指の関節部分・P18のイラストを参照）をおもに使用する。
相手の顔面や脇腹、胸部などの攻撃に使われる。

背刀 はいとう

手刀と反対の部位を利用する

手刀の使用部位とは反対側となる、親指側の側面と中指節関節の近くを使う。

顔面や腹部などの攻撃のほか、受けや払いの防御にも使われる。



手刀 てとう

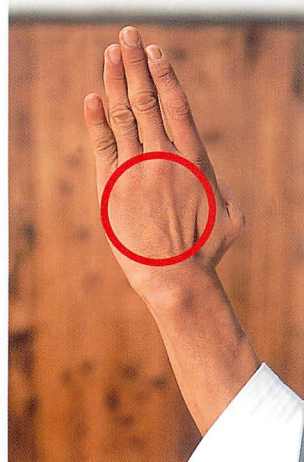
親指を掌側へ曲げる

小指球の外側部分（手筋）を固めて攻防に利用する。親指は曲げて掌側につけ、親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、小指球の外側部分（手筋）を固める。
顔面や頭部の打ち技や当て技のほか、受けや払いなどの防御にも広く使われる。

背手 はいて

手刀の握りで甲側を利用する

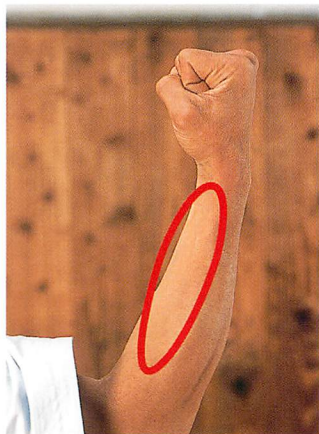
手刀の甲側を使って、相手の顔面や水月（みぞおち）、腹部などを攻撃するときに使う。また、払いや受けの防御にも使われる。



外腕 がい わん

受け技に使われる 前腕の親指側

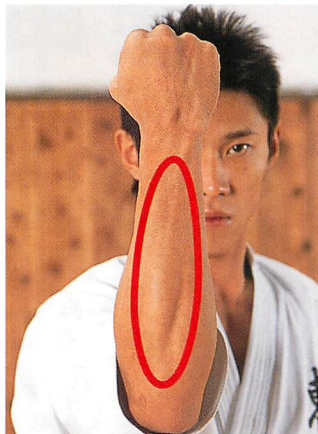
腕は肩から肘関節までを上腕、肘関節から手首までを前腕と呼ぶ。外腕はこの前腕部分の親指側の側面をさす。相手の突きや蹴りを受けるのに、おもに使われる。



背腕 はい わん

前腕の甲側を利用する

前腕の甲側部位を利用して、受けなどに使われる。



内腕 ない わん

前腕の小指側の側面を利用する

内腕とは前腕の小指側の側面をさす。この部分も外腕同様、相手の突きや蹴りを受けるのに使われる。



肘 ひじ (えんぴ)

接近戦で強い力を発揮する

腕を曲げた肘関節を使用する。当てや打ちに使う。



体の中心線に膝を上げ そのまま蹴りを極める



上げた膝は体の中心線上に



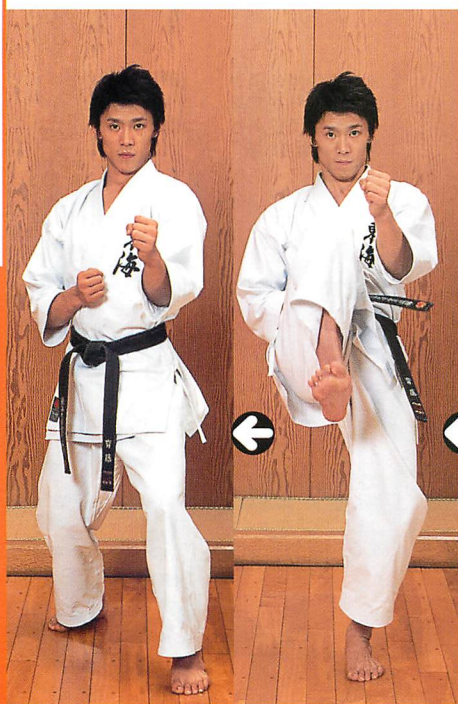
1 基立ちまたは前屈立ちで構える

1

蹴りを極める位置も自分の体の中心線上
正面蹴りは上足底（P.50参照）で上段・中段・下段を攻める技。
上げた膝の位置が自分の体の中心線にくるように、構えたときの後ろ足を体の前に引き上げる。
また、蹴りを極める位置も自分の体の中心線になるようにすれば、バランスを崩さずスムーズな蹴りができる。

2

後ろ足を体の前へ引き上げる



5

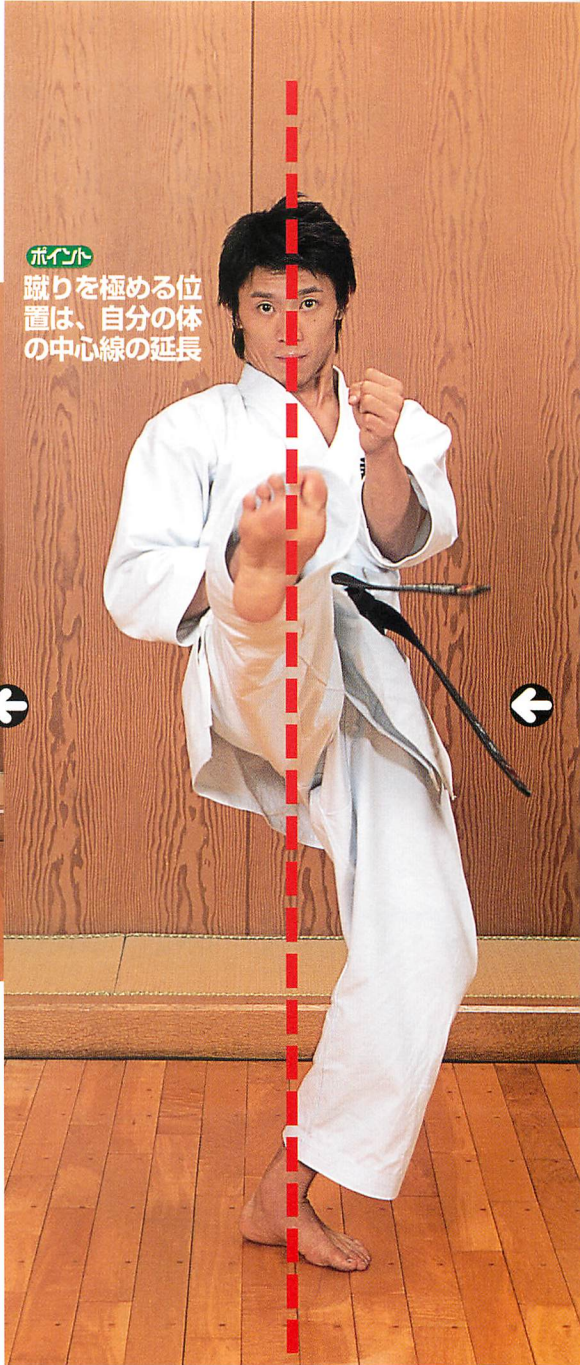
はじめの構え
に戻る

4

蹴った後は素早
く足を戻す

ポイント

蹴りを極める位
置は、自分の体
の中心線の延長



3

膝と足の甲を伸ばし、指をそろした状態で蹴りを
極める

上体を前へ運んだ力を 蹴りのパワーにする！

適切な間合いで構える

1



2

太ももの抱え込み(引き上げ)を素早く行う。抱え込みが速いほど蹴りも速くなる

ポイント

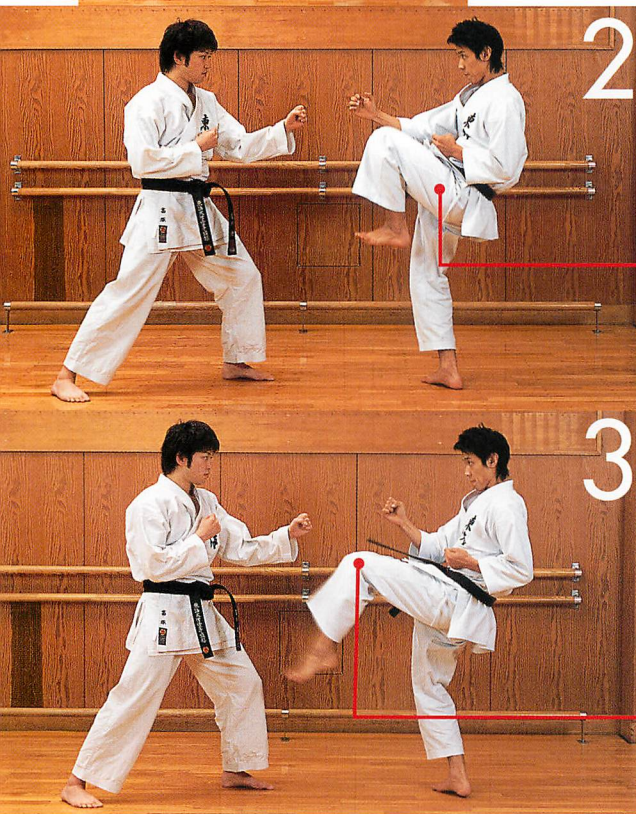
太ももの抱え込みが速ければ、蹴りのスピードも増す

3

支持足の膝はやや軽く曲げ、腰を落として安定をよくする

ポイント

膝のスナップを十分にきかせる！



上足底にパワーを
集中して蹴る

正面蹴りを極めるときは、膝と足首をしつかり伸ばすことがポイントになる。また、蹴り足の指を十分にそらすことも大切になる。

さらに上足底で直角に目標をとらえるようにし、蹴り出しとともに上体を前へ運んだ力を、そのまま上足底に集中させて蹴るようにする。

速く太ももを抱え込み
膝のスナップをきかせる

蹴りの基本と同時に、蹴りの命であるスピードのある蹴りをするためのポイントを紹介する。大切なのは、

● 蹴り足を引きつける際に、太ももの抱え込みを速くする

● 蹴り出す膝のスナップを十分にきかせる
の2点だ。

4 蹴りを極める瞬間は、上足底に力を集中させる



5 素早く足を引き、次の動きに対応できる体勢をとる



とくに蹴り足を体に引きつける際の、太ももの抱え込みを素早くするには、蹴り足の腹(裏)の床はなれを意識することだ。足裏のかかとが先に上がり、続いて爪先が上がるような足のはなし方ではなく、足の腹(裏)全体を同時に床からはなすイメージで足を上げると、素早い太ももの抱え込みができるようになる。



体を早く開きすぎず 体のバランスキープに注意する

1 前屈立ちまたは基本立ち（P14参照）で構える



2 構えたときの後ろ足を、膝を十分に曲げて体の前に引き上げる。このとき足首に注意して、足の甲を上へ向けるようにする



足首を
下げない！

蹴り足を体の正面に上げ、体をあまり開かない



速く蹴りを出し
素早く足を戻す

回し蹴りは、腰と蹴り足の円運動を支持足（軸足）一本で支えるので、バランスを保つのが難しい。そのため、蹴り足のスピードを速くして、蹴った後は素早く足を戻すことも大切になる。

上足底を使った正面からの回し蹴りは、主に*中段や下段を攻めるときに使われる。この回し蹴りでは、あまり早く体を開くと（組手などで）相手に回し蹴りを行うことがわかりやすい。正面蹴りとの見分けがつかないように、体を開くタイミングにも注意したい。

4

はじめての構えに戻る



3

上げた足を正面から横へ回して、弧を描くように目標を狙って蹴る



相手に正面蹴りか
回し蹴りかわから
ないように、体を
ぎりぎりまで開か
ないようにして、
中段や下段を狙う

用語解説

*** 上段・中段・下段とは？**
上段は主に頭部をさす
中段は胸部や腹部、下
段は下腹部や金的をさす

上段は主に頭部をさし、中段は胸部や腹部、下

支持足でしっかり 重心をとり、腰の回転と キレで上段を蹴る



蹴り足を体の横
に上げる
(横に抱え込む)

1 前屈立ちまたは基立ちで構える

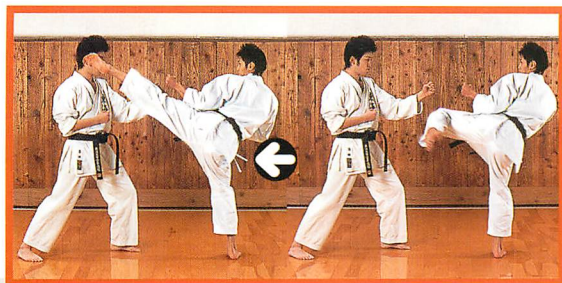
3 腰のひねりを使いながら、蹴り足を弧を描くように蹴り出す

2 構えたときの後ろ足を、膝を十分に曲げて体の横へ上げる

回し蹴りには、腰の回転で回し蹴りに変化させる形(P38)を参照)と、ここで紹介しているような、足を横に抱え込んでから蹴っていくものと2種類がある。

どちらのタイプの回し蹴りもできるよう、日頃から練習をしておきたい。

大きな動作でバランスを崩さない
背足(P51参照)を使った横からの回し蹴りは、主に上段を攻めるときに使われる。中段を攻めるよりもさらに蹴り足を高くあげ、モーションも大きくなるので、支持足(軸足)でしっかりとバランスを保つことに注意する。



主に上段を攻めるときに使う横からの回し蹴りでは、蹴り足を高く上げてもバランスが崩れないように、しっかりと支持足で重心を支える必要がある



蹴ったときに、支持足のかかとを浮かせない!

6

はじめの構えに戻る

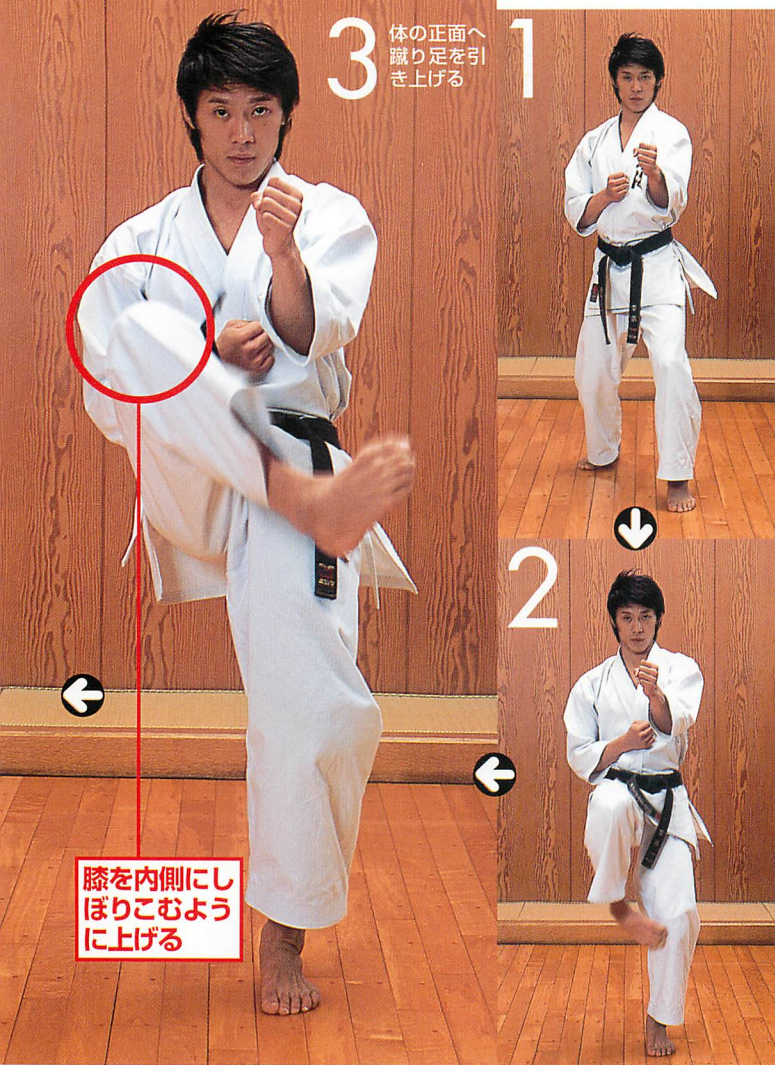
5

支持足をさらに90度回しながら、蹴り足を伸ばして背足で目標（上段）をとらえる

4

支持足を蹴り足の動きに合わせて90度回す

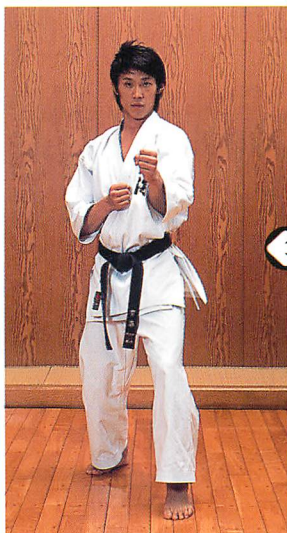
膝を軸として、直線的に足刀部を目標へ伸ばして蹴る！



膝を内側にしほりこむように上げる

腰のひねりで上体の向きを変える
足刀(P51参照)を使い上段、中段、下段までを攻める蹴り技。
モーションの大きな技なので、蹴りを極める瞬間や、その前後にバランスを崩さないように注意したい。
動きは蹴り足を体の前へ引き上げ、体が相手に対して横向きになるぐらいまで腰をひねりながら、膝を軸として直線的に蹴り足を伸ばす。
蹴りを極めた後は、素早く蹴り足を引くことも大切になる。

5 蹴りを極めた後は、素早く足を引いて構えに戻る

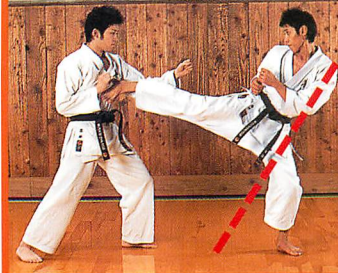
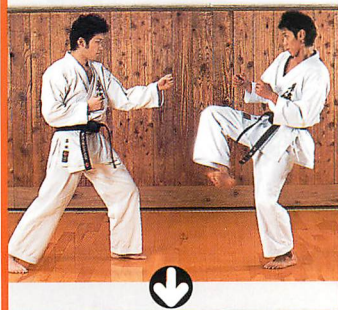


4 腰のひねりと同時に膝を伸ばし、足刀で目標をとらえる

腰のひねりと蹴り足の伸びが同時になるように！



支持足(軸足)でしっかりと上体を支え、上体をやや後傾させた体勢で蹴りを極める

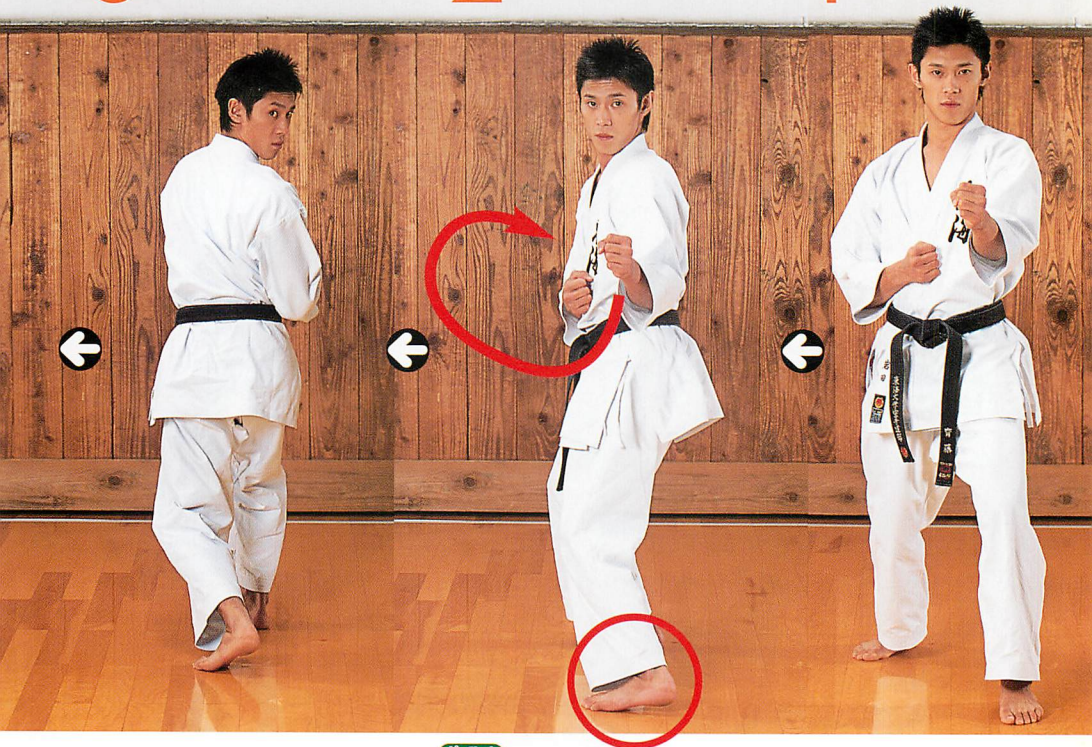


両足でスムーズに 体を回転させ 直線的にかかとを蹴り出す

3 背中を見せた状態でも、相手を
しっかりと見る

2 前後の足を使って、スムーズに
体を回転させる

1



ポイント

前足全体を内側にひねるイメージで膝を入れながら、前足と蹴り足を同時に回すと、スムーズな体の回転ができる

蹴った後は素早く次の動きへの体勢をとる

相手に一瞬背中を見せた状態から、振り向きざまに蹴りを出すのが後ろ蹴りだ。実戦では予想していない動きで、相手を惑わす効果もある。

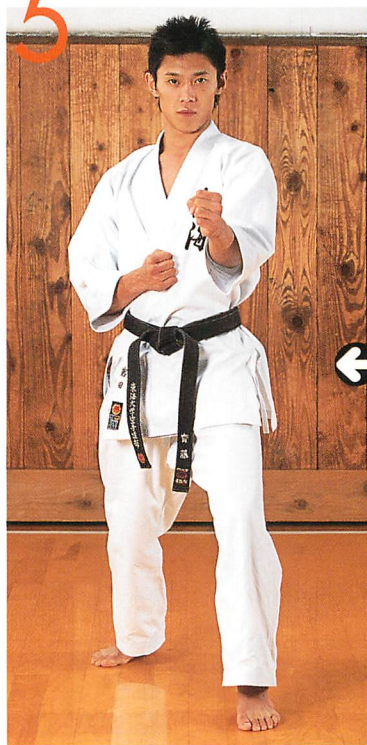
正中線^{せいちゅうせん}を軸に体を回転させ、相手に背中を向けた体勢から、体をやや前傾させながら振り向きざまに足を伸ばし、かかとで目標をとらえる。

動きの中で相手に背中を向けるので、スピードのある蹴りを出すようにし、蹴った後は素早

4 目標に対して直線的に足を伸ばす。写真2～4の動作を流れの中で瞬時に行うようにする



5 素早く足を引き、構えに戻る



く足を引き、次の動きへの体勢をとることも意識する。

正中線を軸にしたスムーズな回転運動ができないと、相手に背中を向けるリスクが大きくな

る。バランスを保ちながら、素早い回転ができるようにしたい。

※後ろ蹴りには、この写真のようにかかとをまっすぐに伸ばす方法のほか、かかとをはね上げる方法もある。



目標に足を届かせるのではなく、相手の中に入っていく意識で蹴りを出すことが大切。かかとは目標へ直線(最短距離)に出していく

蹴り足を下ろすと同時に すぐに動きが取れる体勢をとる



**蹴りの後に前後左右へ
即対応できる準備を！**

動きや使用部位は、その場基本の場合（P 34 を参照）と同じだが、最後に蹴り足を体の前へ着地させ、前後左右の仮想の相手へ対処ができるような体勢、心構えをすることがポイントになる。その場基本の正面蹴りの動作から、その後の攻め、防御にスムーズに移行できるようにするためのものだ。

蹴り足を前へ着地させるときに、体が前傾したり、足をドスンと下ろしたり、上体に余分な力が入らないようにする。そのためには、体の正中線上に正しく蹴りを出し、体は上下左右にブレないよう水平移動させる。

また、蹴り足で前へ出るといっても、支持足（軸足）にのせた重心を前方へ移して、その結果、蹴り足がやわらかく前へ着く形になるようにする。

2 支持足（左足）でしっかり
重心を支える

1

4 支持足の重心を前方へ移しながら、蹴り足をやわらかく床に着くようにする。前後左右、どの方向にも攻防のできる体勢をとる

前へ出ようと、体を前傾させないように！

かかとを浮かさない！

3 腹筋を締めて体のバランスを安定させ、体全体で押し込むように蹴りを極める

その場基本と移動基本の蹴りの違い

その場基本

その場基本では、重心をしっかりと支持足(軸足)で支え、素早い太ももの抱え込みや膝のスナップをきかせて、正しいフォームで蹴ることが目的。

移動基本

移動基本では、前へ体を出しながら蹴るので、支持足よりも重心を前において蹴りを出すことになる。その場基本に比べて、より支持足の強さ、やわらかさが必要になるわけだ。体を支える支持足のねばりを意識して、スムーズにバランスよく重心移動ができるように練習をしたい。

どの蹴りもスムーズにバランスよく 重心を移動させる！

すぐに次の動きへうつれるように！

移動基本の正面蹴り(P46)を参照)と同様、
 その他の蹴り技もその場基本でマスターした
 動きを正確に行いながら、次の動きに素早く

うつれる体勢がスムーズにとれるようにしたい。
 また、体のバランスキープに注意し、スミ

ーズな重心移動ができるようにしたい。

回し蹴り



支持足(左足)のかかとを浮かさずに、蹴り足を出す

基立ちの構え

足刀



後ろ足の膝を体の前で引き上げる

基立ちの構え

後ろ蹴り



相手をしっかり見ながら蹴りを出していく

素早く体を回転させて蹴りの体勢に入る

基立ちの構え

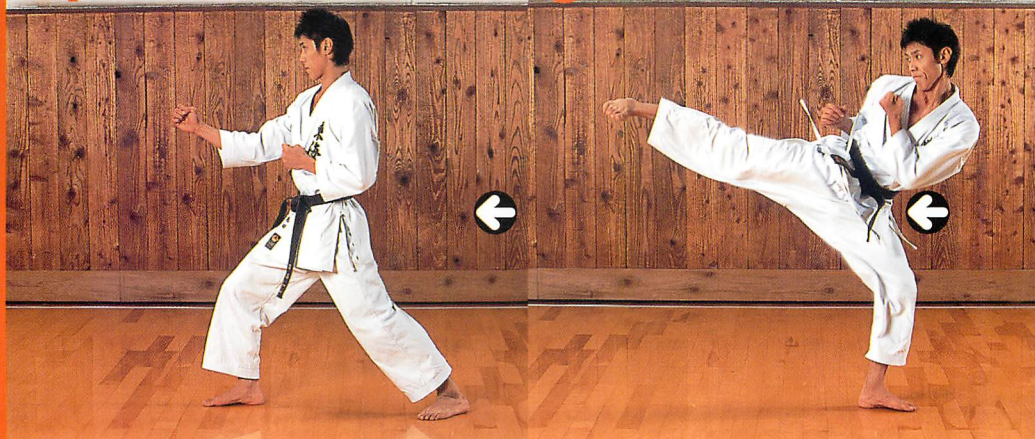
4 蹴りを極めたら足を素早く引き、支持足の重心を前に移して蹴り足を前にやわらかく着く

3 弧を描くように足を運んで蹴りを極める



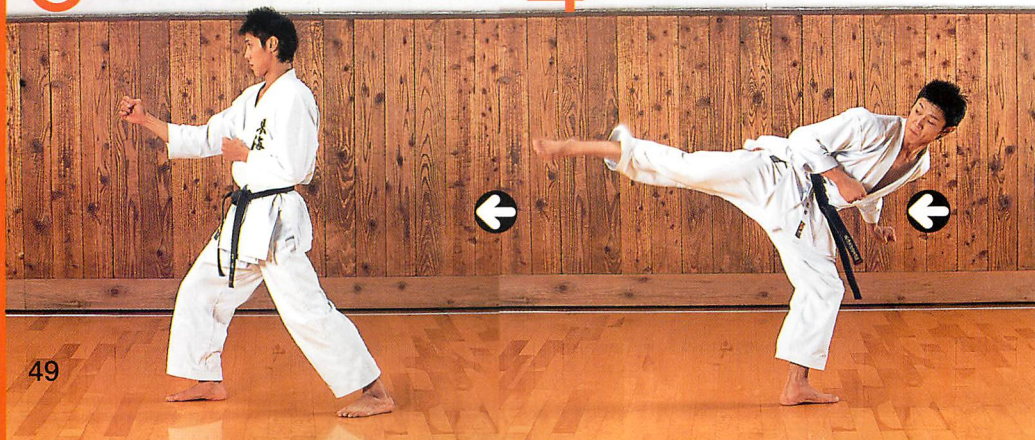
4 蹴りを極めた後は素早く足を引いて着地させ、次の動きがとれる体勢をとる

3 まっすぐに足を伸ばして、足刀部で蹴りを極める



5 蹴りを極め、素早く足を引きつつ体を正面に向け、蹴り足を前へやわらかく着く

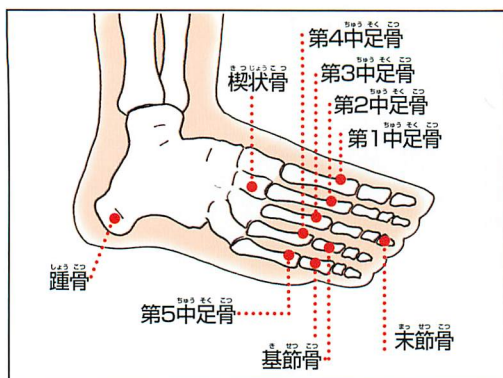
4 体のバランスに注意して、まっすぐに足を伸ばす



足技のおもな使用部位

足を使う技には、さまざまな種類がある。その種類によって使用部位が異なり、攻撃する場所や使う状況などがわかれている。ここでは蹴り技で使う、おもな足の使用部位を紹介する。

●足の構造と各部名称



つま先

末節骨を蹴りに使う

足の指をそろえて、末節骨を蹴りに使う。おもに下腹部などを目標にする。



上足底

そろせた指の付け根部分を利用

足の指をそろせた指の付け根部分を上足底と呼ぶ。この部分を相手の顔面や胸部、腹部などを目標に、正面蹴りや回し蹴り、飛び蹴りなどで使う。



背足(足甲)

足の甲全体で蹴るときに利用

背足は楔状骨と中足骨の部分を使い、足の甲全体で蹴るときに使う。相手の顔面や腹部などを目標に、回し蹴りで使う。



足刀

足の甲と足裏の境目を使う

足の小指側、第5中足骨、踵骨までの部分の、足の甲と足裏の境目を使う。



かかと

かかと部分を蹴りに使う

踵骨を使い、かかとで踏み込んだり、後ろ蹴りで相手の腹部を目標にするときに使う。



膝

腹部への蹴りなどに利用

曲げた膝関節部で、相手の水月(みぞおち)や腹部などに蹴りを極めるときに使う。接近戦でその効果が大きく、相手を引きつけての顔面や胸部への攻撃もできる。



右上段揚げ受けの体勢から左上段揚げ受けへ

2

引き腕（右腕）は、上から下へしぼりこむように引く

1

右上段揚げ受けを極めた体勢

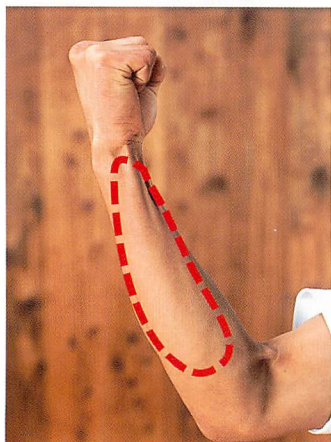
内腕

受ける腕は真上にはね上げ 引き腕は肘を真下に下ろす

受ける腕は、顔を覆うように通過させる

防御技のひとつである受け技の基本をマスターすることは、形や組手の上達にもつながる。上段揚げ受けは相手の上段突きを、下から上に上げた内腕（P33参照）で受ける技。受ける腕は下から真上に上げて、顔全体を覆うように通過させ、額のやや上方で相手の突きを受けるようにする。

受ける腕の動きと同時に引き腕は、上から下



上段揚げ受けや中段内受け（P56参照）は、内腕部位で受ける

4 顔全体を覆うように前腕(左腕)を通過させ、受けを極めた瞬間は、拳が肘よりも高い位置にくる。引き腕の拳は、手の甲が下を向くように体側に引きつける

3 写真2と同時に受ける腕(左腕)の前腕を下から真上に上げる

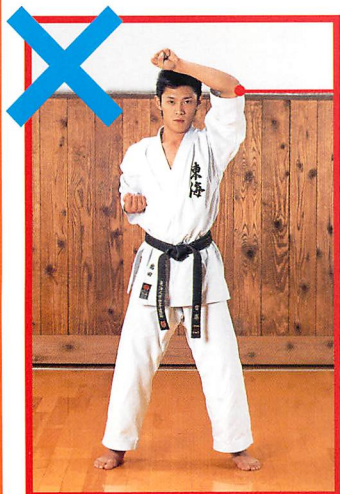
受ける腕は真上にはね上げる

頭と前腕との間隔は拳ひとつ程度

ポイント

受けを極めたときに、手の甲と上腕(背腕部分)は一直線に!

引き腕(右腕)の肘は真下に引く



受けを極めるときは、体側から外へあまり肘が出ないように!

用語解説 腕の呼称

* 前腕、上腕...肩から手首までの中で、肩から肘までを上腕、肘から手首までを前腕と呼ぶ

* 外腕、内腕...前腕の親指側を外腕、小指側を内腕と呼ぶ (P33参照)

へしぼりこむように、肘を真下に引いてくるイメージで体側に引きつける。

左中段外受けの体勢から右中段外受けへ

左中段外受けを極めた
体勢

1



肩の 正面延長線上で 外腕と上腕を 直角にして受ける

が い わ ん じ ょ う わ ん

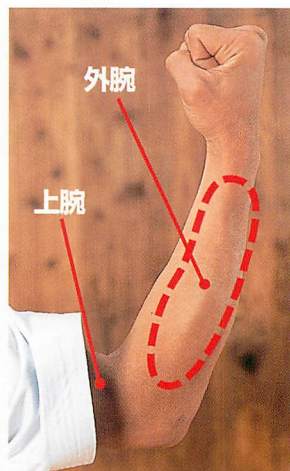
腕を内側から外側へ横に払うように
外腕（P33参照）で相手の上段や中段の攻撃を内側から外側へ払う受け技。
受ける腕は横に払うように移動させ、自分の肩の正面延長線上で受けを極める。このとき肘を曲げて、外腕と上腕との角度がほぼ直角になるようにする。
また、受ける腕は肘よりも拳先を先に起こして、肘をしぼりこむようにして受けることも大切だ。
受ける腕の動きと同時に、引き腕の肘をしぼりこむようにして体側に引きつける。

3

両足にしっかり重心をのせ、引き腕（左腕）を内側へ、受ける腕（右腕）を外側にして交差させる



2



中段外受けは、外腕の部位で受ける

6

肩の正面延長線上で、外腕と上腕が直角になって受けが極まるようにする

肩の正面で、
外腕と上腕を
ほぼ直角にし
て受ける！

引き腕は脇を
しほりこむ

4

肘よりも拳
先を先に起
こす！

5

受ける腕の外腕を外側へ
ひねりながら横へ払う

外側へひねり
ながら、横へ
払うように移
動させる

右中段内受けの体勢から左中段内受けへ

2

受ける腕(左腕)は肘を十分に曲げ、斜め上に上げていく

1

右中段内受けを極めた体勢

腕を大きく振らず、肘を張った位置から肘をしぼるように動かし、受けを極める



受けを極める瞬間に
前腕を内側にしぼるようにひねる

受けた腕の脇には
拳ひとつの余裕を！

中段内受けは、相手の中段または上段の攻撃を、前腕の内腕部で受けて払う技。

受ける腕の肘を直角に曲げ、前腕を外側から内側へ動かし、受ける瞬間に前腕をしぼるように内へひねって極める。受けを極めたときは、受けた腕の脇の下に、拳がひとつ入る程度の余裕をもたせるようにする。

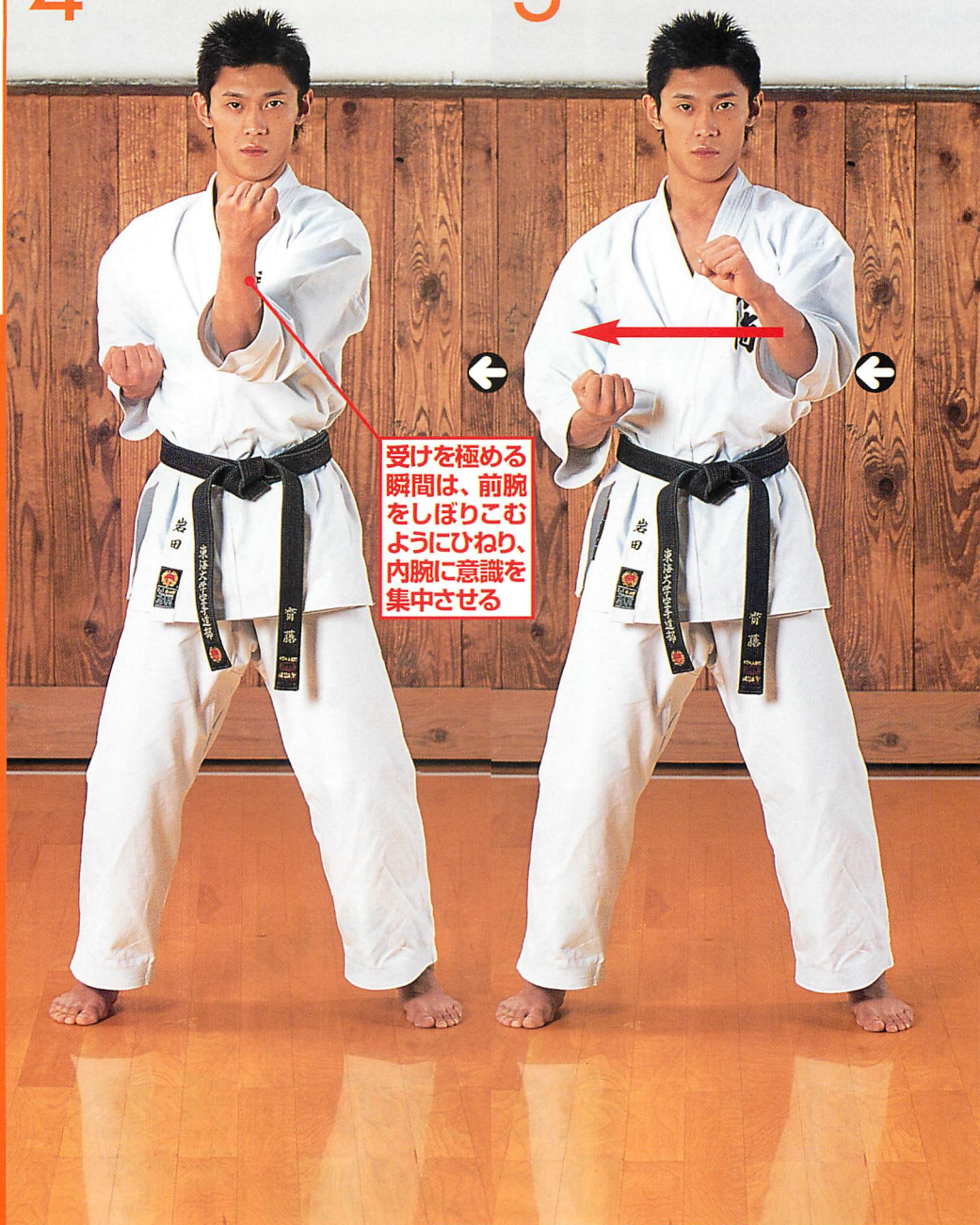
受ける腕は、大きさに大きく振り出さず、肘を張ったところから、肘をしぼるイメージで動かし、受けを極めるようにする。引き腕は、受ける腕と同時に動かしながら、手の甲を下に向けたまま、体側に引きつける。

4

受ける腕の前腕を内へひねって受けを極める。引き腕は、はじめの位置からほぼまっすぐに肘を下ろして引きつける

3

上げた腕（左腕）を内側へ動かしていく



2 受ける腕(右腕)の肘を体からはなさず、胸に軽く触れる程度に引きつける。引き腕(左腕)は手の甲を上にして、体の右斜め下に伸ばす

1 左下段払い受けを極めた体勢

ひじ
肘は真下
におろす



腰のひねり 受ける腕の払い 引き腕の動きを ひとつの動作で

体側の延長線上で
受けを極める

中段や下段の攻撃に対して、前腕を前方に振り下ろし、払うように内腕で受ける技。ポイントとなるのは、以下の点だ。

4

腰のひねりをきかせながら、体側の延長線上で、内腕側で受けを極める。引き腕は腰のひねり、受ける腕の動きと同時に、体側に引きつける

3

受ける腕を外にひねりながら斜めに振り下ろしていく



ポイント

体側の延長線上で受けを極め、外に払いすぎないようにする！



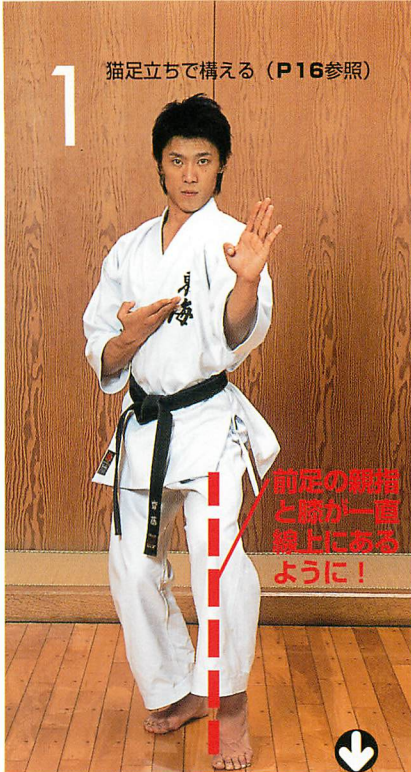
肘を軸にして、前腕を外に払う

- 受けを極める瞬間の「腰のひねり・腕の払い・引き腕の動き」をひとつの動作で行う
- 体側の横のラインの延長線上で受けを極め、体の外側まで払いすぎないようにする
- 受けを極めた瞬間だけ腕に力を入れ、その後はすぐに自由に腕が動かせるようにする

内側から外側へ払うように 肩の延長線上で受けを極める

猫足立ちで構える (P16参照)

1



受ける前腕と上腕の
角度は約90度

上段から下段までの攻撃を、
手刀部で払うように受ける技。
ここでは中段手刀受けを紹介
する。

受ける腕を内捻しながら、
手刀で払うように受けを極め

2

受ける腕(右腕)を体に引きつける。引き腕
(左腕)も手刀の形で、手の甲が上を向いた
状態で体の前へ伸ばす

外側へ強く払
うように手刀
を出す



3



4

内側から外側へ強く払うように受けを極める。同時に引き腕(左腕)を胸の前へ構える

正中線

どの体勢でも中心線(正中線)がブレないようにする

肩の延長線上で受けが極まるように

親指の付け根に重心を！
小指側に重心があると、
膝が開いてしまう



膝をやわらかく使い、 重心の安定した 足運びをする

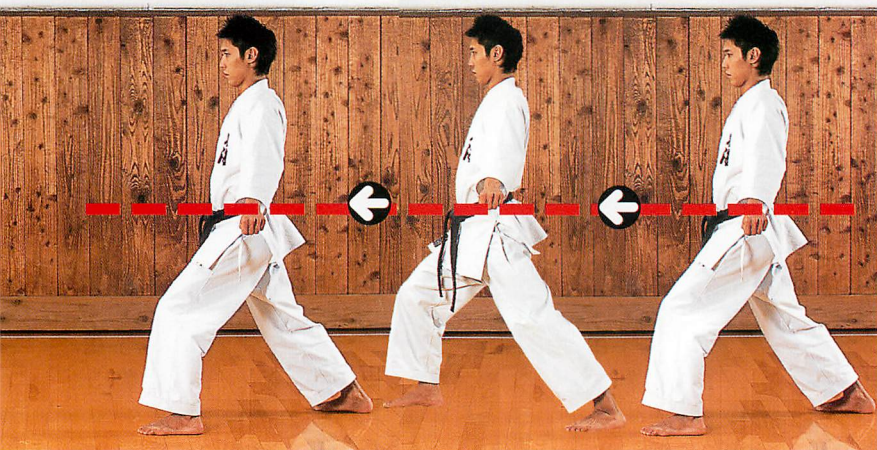
足の運び(運足) うんそく

3

2

1

歩み足 あし



すり足で前後の足を交互に出す
ふつうに歩くときのようには、交互に足を運ぶ。ただし、ドスンドスンと歩くのではなく、すり足で床の上を滑るように移動させる。

右足の膝をやわらかく使って1歩前へ。体を上下させない

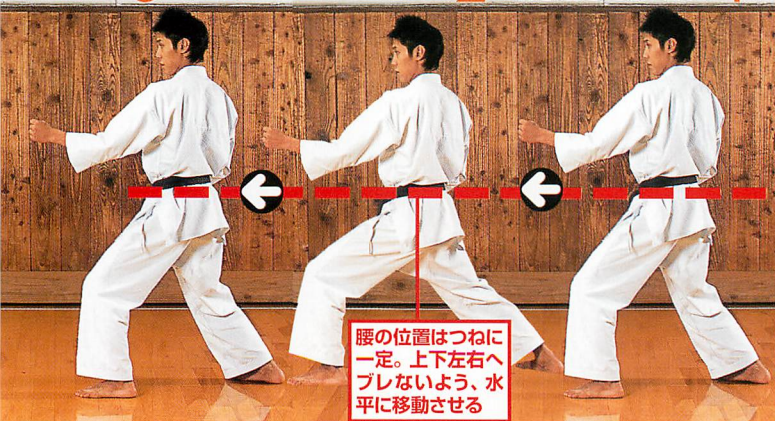
3

後ろ足(右足)を引きつける

2

前足(左足)を前へ出す

1



腰の位置はつねに一足。上下左右へブレないよう、水平に移動させる

前足の膝をやわらかく、スムーズに出す！
後ろ足のかかととは大きく浮かさない！

寄り足 あし

前足を出し、後ろ足を引きつける
寄り足は前足を先に前進させてから、後ろ足を引きつける。後退するときは後ろ足を先に引き、その後に前足を引きつける。
前進するときは前足から先に進むので、重心は体の中心よりやや前寄りにある。腰を水平移動させて、体のバランスを安定させる。

すり足で体を上下動 させずに動く

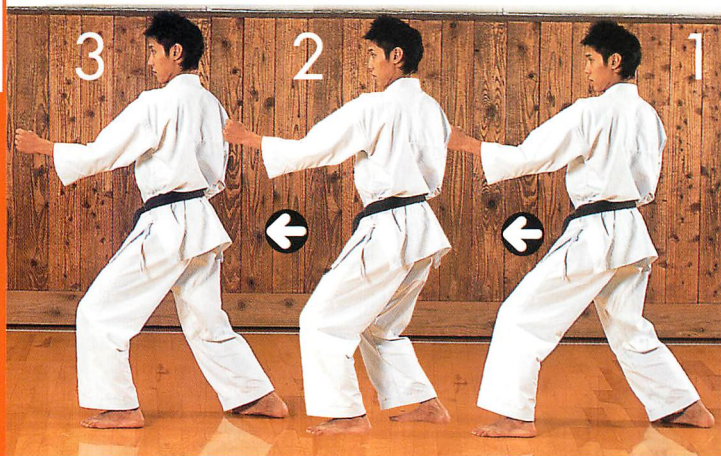
足の運びにはいくつかの方法があるが、どの方法もつねに安定した体勢のまま、スムーズに、素早く、目標へ最短距離で移動することが大切。

そのためには、膝をやわらかく使うことがポイントになる。そうすれば重心が安定し、バランスを崩さず移動できる。

また、足を運ぶときにはすり足で移動することも大切だ。すり足は、足裏を床から紙一枚が入る程度に浮かせ、爪先に重心をのせて床の上を滑るように移動する。

前足(左足)を前へ進める

後ろ足(右足)を引きつける



膝をやわらかく使ってバランスをとり、体の上下動、左右へのブレに注意する

あし 継ぎ足

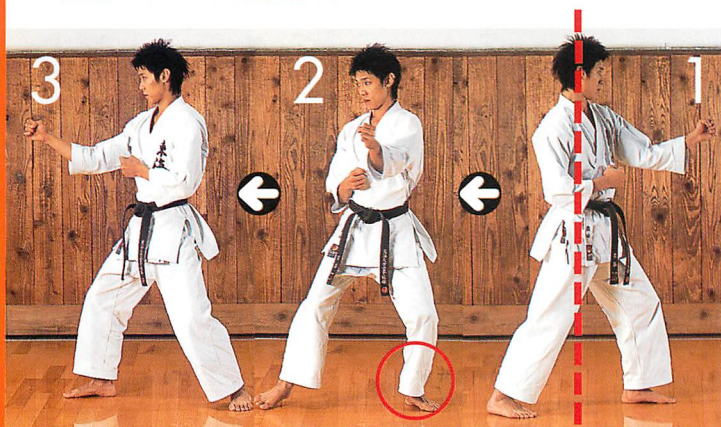
後ろ足を先に引きつけ その後に前足を移動

後ろ足を前足の横または斜め後方に引きつけてから、前足を前に進める運足法。後退するときは、前足を後ろ足の横または斜め前方に引いてから、後ろ足を一步引く形になる。

かい てん あし 回転足

前方から後方へ 体の向きを変える

前足を軸にして体を回転させる足の運び。後ろ足は体の回転とともに移動する。体の向きと爪先がいつも同じ方向を向くようにする。



回転しても体を上下動させず、目の高さはつねに同じ！

前足を軸にして、回転する

頭の中心に軸が通っていると仮定し、その軸を中心に体を回転させるイメージをもつ

体全体を移動させて攻撃をかわし 次の動きにスムーズに うつれる体勢を素早くとる



正中線

1 間合いをとって構え、相手の動きに集中する

**前足の爪先は
相手の正中線に**

体さばきは相手の攻撃を体勢の変化や体の移動でかわし、反撃など次の動きにスムーズに入るための動作だ。そのポイントは、

●体の一部でかわすのではなく、フットワークも使った体全体でかわす

●攻撃をかわした後は、前足の爪先がつねに相手の正中線に向く体勢をとる

ということ。しっかりと攻撃をかわし、すぐに次の攻撃や防御にうつれる体勢をとるまでが体さばきである。

2

爪先を軸にして前足(左足)を左へ回し、それと同時に後ろ足(右足)も左へ移動させる。体全体が相手から見て右へ移動して、突きをかわしている。かわした後の前足は、爪先が相手の正中線に向く

相手の正中線

自分の正中線

ポイント

突きをかわした後も相手の正中線をしっかりとらえ、すぐに反撃できる体勢をとる



前足(左足)のみを斜め左へ移動させ、突きをかわしている

体が開いてバランスが悪くなり、前足の爪先も相手の正中線に向かないので、次の動きがとりにくい



顔だけで突きをよけている

体勢が崩れて、次の動作にスムーズにうつれない

りつ れい 立 礼

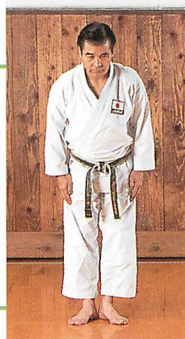
首を曲げるのではなく、上体をそのまま前へ傾ける

立礼は立ったまま行う礼で、試合開始や終了などで行う。開足立ちで正面を見た姿勢から、上体を約15～20度前へ傾けて礼をする。背中から首にかけての線をまっすぐに保ったまま礼をする。

開足立ちでまっすぐ正面を見る



上体を約15～20度傾けて礼をする



首だけを曲げるのではなく、首と上体をそのまま前へ傾ける

約15～20度



元の姿勢に戻る



※ このページと114ページでは(財)全日本空手道連盟が定めた礼法を紹介する。

2章

応用 テクニック 上達法

基本を生かし、より実戦的な打ち込みや対応技などの
応用技を習得する



打ち込み 1

前拳の上段突き

適切な間合いで
構える

1

2

右足の親指でしっかり床
を蹴って踏み出していく

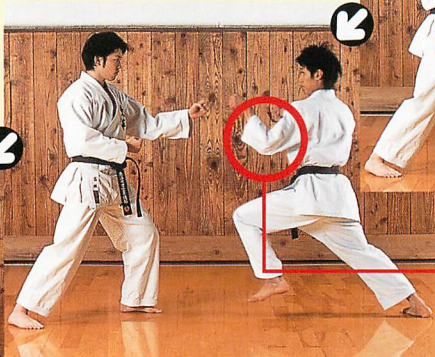
3

踏み出した足
と同じ側で突
きを出す



ポイント

体の中心にある軸が、そ
のまま前へ動くように！
軸が前に傾かないように
する(体を前傾させない)



肘で突くつもりで！
拳で突こうとすると
肩が上がってしまう



体を前傾させる のではなく 体の中心の軸を そのまま前へ 移動させる

相手の前足の
半分くらいの位置まで
踏み込んでいく

その場基本、移動基本で基
本的な動きを身につけたら、
より実践的な応用技をマス
ターしたい。応用技には1人
で練習を行うものもあるが、こ
こでは2人で行う対人での
応用技を紹介していく。

前拳の上段突きは、大きく
前へ踏み出しながら、瞬時に
上段へ突きを極める技だ。ポ
イントとなるのは、

● 体だけ前へ突っ込んでいく
(前傾する)のではなく、体の
中心にある軸ごと前へ進む
ようにする

● 拳で突くのではなく、肘か
ら突くイメージをもつ

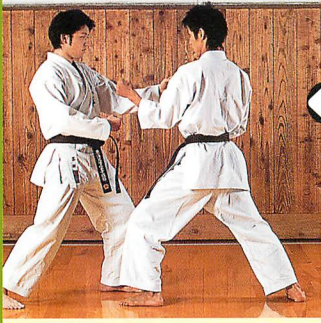
● 前足を相手の前足の半分く
らいの位置まで踏み込むよ
うにする。踏み込みが浅い
とバランスを崩し、いい突
きができない

などの点だ。

打ち込み

打ち込みでは、1章で紹介した基本の技を、動きの中で正しく行えるか確認したい。また、相手との間で自分の間合いがとれるように意識して練習する。

5 突いた後はすぐに寄せ足で後ろ足を引きつけ、次の動きに対応できる体勢をとる



4 相手の前足の半分くらいの位置まで踏み込む。しっかりと相手を見て、上段に突きを極める

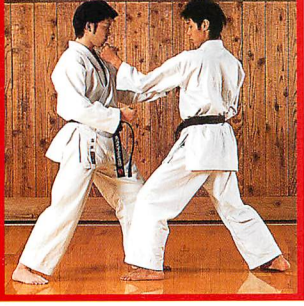


相手の前足の半分くらいの位置まで踏み込む

後ろ足の指先まで強く使うようにする。かかとが床に着いたベタ足ではダメ！

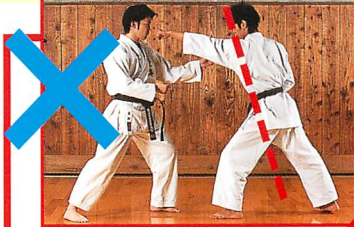
踏み込みすぎたときの対処法

踏み込みすぎた場合は、拳を正拳から縦拳に変える



縦拳にすることで、体の軸が中心に保たれ、体が後傾しない

踏み込みが浅く、体が前傾している



踏み込みが浅いとバランスを崩し、いい突きができない

踏み込みすぎて、体が後傾している



体の中心の軸が、そのまま前へ移動する



踏み込みすぎると体が後傾して、いい突きができない

適切な間合いで構える

1

2

前足を相手の足の半分くらいの位置まで踏み込む

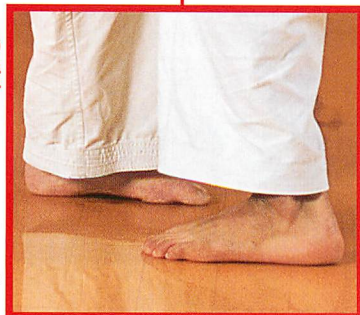


前足の十分な
踏み込みがないと
突きの極めきまが弱くなる！

ポイント

前足を相手の足の
半分くらいの位置
まで踏み込む！

踏み込みが浅くても、深く
ても、踏み込み後の突き
がうまく極まらない



4 突いた後はすぐに腕を引き、次の動きに対応できる構えをとる

3 十分に腰のひねりをきかせて、中段に逆突きを極める。引き腕は胸前に引きつけて脇をしめる



引き腕は体側の真横より、やや前方(胸前)で構えて脇を締める!



**引き腕は
体側のやや前横に
引きつけ、脇をしめる**

移動基本で紹介した逆突き(P28)を参照を、対人により実戦的に行う。

前足でしっかり踏み込み、腰のひねりを十分にきかせて中段の突きを出す。このとき引き腕は体側(脇)から腰にかけての体の側面(真横)というよりも、やや前方(胸前)で構えるように引きつけ、脇を締めるようにする。

突きをしつかり極めるためには、前足の踏み込みを相手の前足の半分くらいの位置までとることが大切だ。踏み込みが浅いと効果的な突きが極まらず、踏み込みすぎても体のバランスを崩して、いい突きが極まらない。

また、突きを極めた後はすぐに体を戻し、次の動きに対応できる構え(残心)をとる。

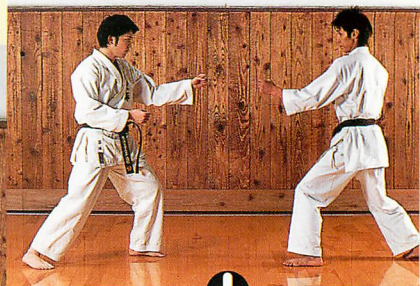
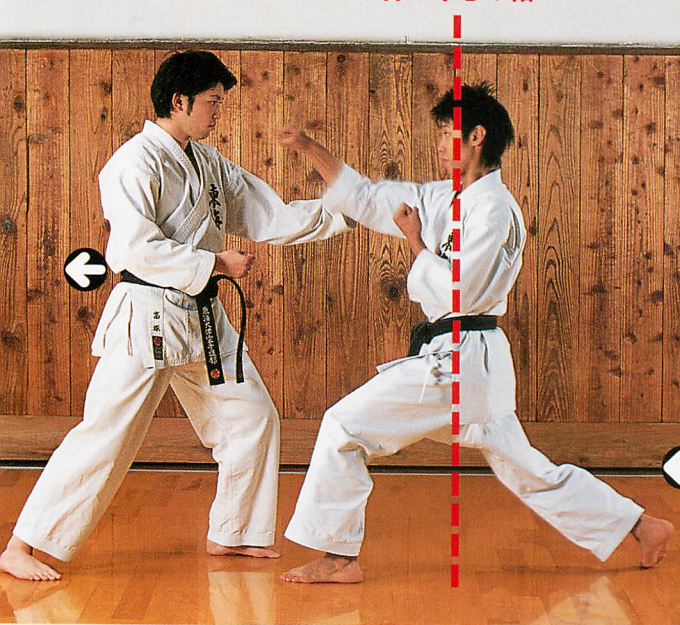
3

前足の踏み出しと同時に、
相手の上段へ突きを出す

1

適切な間合いで
構える

体の中心の軸



2

前足を十分に踏み出していく



中段よりも
打点の
遠い上段は
体が前へ
突っ込まない
ように！

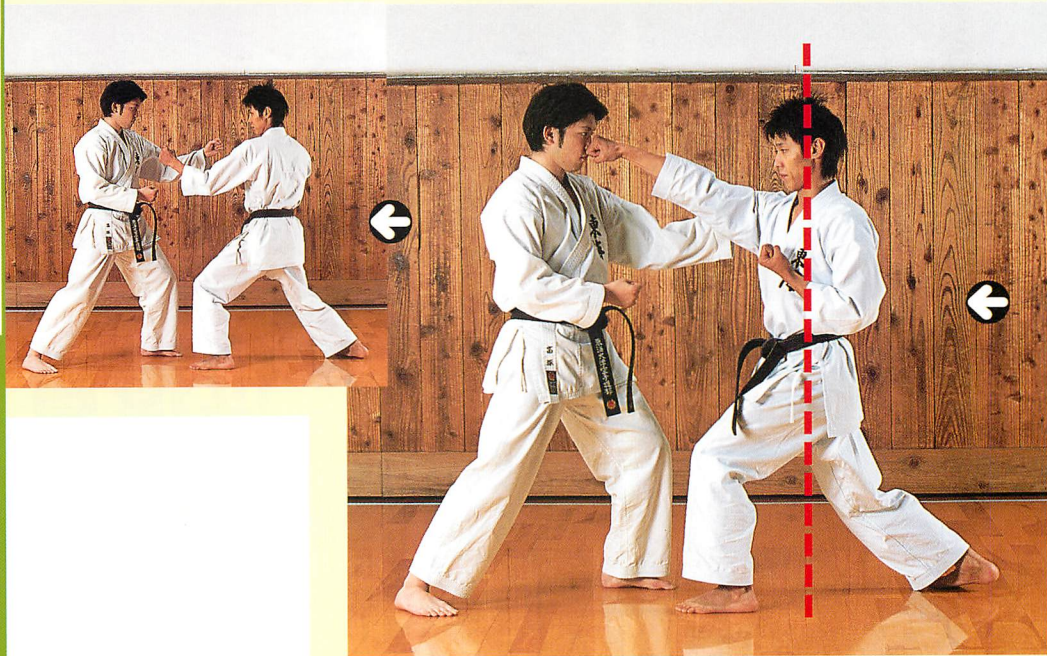
体の中心にある軸を
そのまま前へ移動させる

逆突きの上段は、逆突きの中段と同じように、
十分な前足の踏み込みと同時に腰のひねりをき
かせて、素早く相手の上段に突きを極める。

注意したいポイントは、中段に比べて上段を
攻める場合は打点が遠くなること。このために
突きを届かせようと体が突っ込んでしまう（前傾
する）ケースが多い。体の中心にある軸が前傾し
ないよう、中心の軸をそのまま前へ移動させる
ようにしたい。

5 突いた後はすぐに腕を引き、次の動きに対応できる構え(残心)をとる

4 上段に逆突きを極め、引き腕は胸前に引きつけ脇をしめる



2

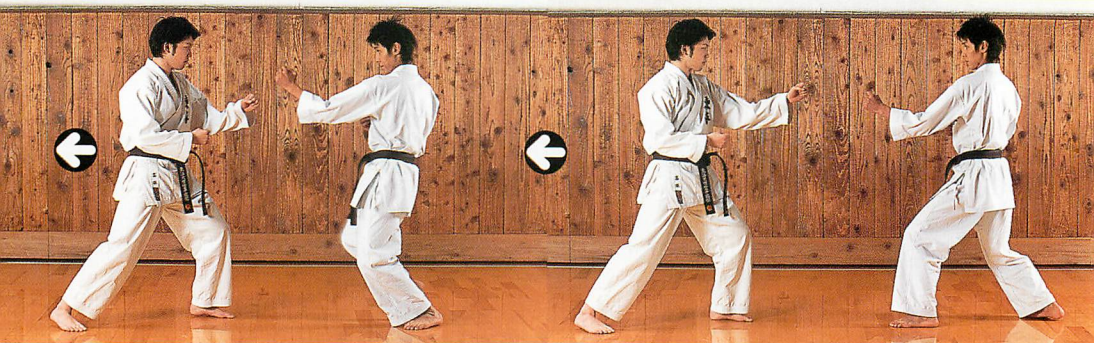
構えたときの後ろ足で前へ踏み込んでいく

1

適切な間合いで構える

打ち込み4

追い突き



自分の膝と相手の膝が 接するくらいの 位置まで踏み込む！

突きを極める瞬間は
両足の太ももを内にしぼる

追い突きは、移動基本で紹介した順突き(P24)を参照よりも、さらに大きく前へ踏み込んでいく技だ。

構えたときの後ろ足を前へ踏み出すと同時に、腰のひねりをきかせて順突きを極める。踏み込みは、自分の膝と相手の膝が接するくらいの位置まで思い切って踏み込むようにする。

また、突きを極める瞬間に、両足の太ももを内側へしぼるようにすると、スピードがあり、*極めの強い突きができる。このとき、踏み込んだ足の膝を、内側へしぼりすぎないように注意したい。

突きを極める瞬間、
両足の太ももを内側
にしぼるようにすると、
スピードのある、極
めの強い突きができる

足首のかたい人は、前足（左足）の爪先をやや開きながら行くと、重心が上らずに水平移動ができる。

また、前拳突きでは遠く、追い突きでは近い間合いに相手がいるときは、前足を後方に寄せることで突くことが可能になる。

用語解説

* 極めが強い/突きや蹴りなどの技を極める瞬間に、全身の力のバランスがとれ、力強く技が極まることをさす

4

相手をよく見ながら、大きく踏み込む

3

体を前傾させず、体の中心の軸をそのまま前へ移動させる。左手の前拳は正中線の前に置きながら、相手の前拳に当てがうようにして追いつく



5

膝と膝が接するくらいの位置まで踏み込み、腰のひねりをきかせて上段に順突きを極める

膝と膝が接するくらいの位置まで踏み込む



6

突きの後はすぐに腕を戻し、次の動きに対応できる構えをとる



1

適切な間合いで構える



ポイント

このとき後ろ足
に余裕がないと、
次の逆突きがス
ムーズに出ない



はじめの突きで 後ろ足に余裕がないと 次の逆突きがスムーズに出ない

ひとつの流れの中で 突きを連続して出す

これまでひとつの技による打ち込みを紹介したが、連続突きは突きを連続して行い相手を攻める、より実践的な技だ。

前足を踏み出すと同時に上段の順突きを極め、突いた腕を素早く引きながら、もう一方の腕で上段の逆突きを極める。これらが一連の動きとして、一つの流れの中でスムーズ

ズにできるようにする。

はじめに上段の前拳(キザミ)突きを極めたときに、後ろ足が伸びきってしまったら余裕がないと、次の逆突きがスムーズに出ていかない。はじめの前拳(キザミ)突きではしっかりと踏み込み、後ろ足を瞬時に寄せて余裕をもたせる。こうすれば次の逆突きが腰のひねりを十分にきかせた、極めの強いものになる。

左腕をしっ
かり胸前に
引きつけて
脇を締める

2 前足から踏み込み、上段の順突きを極める。引き腕(右腕)はしっかり胸前に引きつける



3 突いた腕(左腕)を胸前に引きつけながら、もう一方の腕で上段の逆突きを極める。写真2~3がひとつの動きになるように!

4 突いた後はすぐに腕を戻し、次の動きに対応できる構えをとる



突きの基本となる 「引き腕を素早く胸前に引きつけ 脇を締める」を徹底する

1 適切な間合いで構える



2 前足で大きく踏み込んでいく



3 上段の順突きを極める。このとき引き腕（右腕）は、胸前にしっかり引きつけ、脇を締める



相手の足の半分くらいの位置までしっかり踏み込む

逆突きは腰のひねりを きかせて突く

上段から中段の連続突きは、前足で踏み込んで上段の順突きを極めた後に、すかさず腰のひねりをきかせて中段の逆突きを極める。

上段の突きを極めるときには、突きの基本で紹介した引き腕の効用を忘れないようにしたい。引き腕を素早く胸前に引きつけ、脇をしぼりこめば、その作用で最短距離で突きを出すことができ、スピードのある、極めの強い突きができる。

また、上段突きを極めた左拳が引き腕にかわると同時に、右の逆突きを行うようにしたい。引き腕を引いてから突きを出していると、正中線がガラ空きになり、相手の反撃を受けやすくなる。

腰のひねりを生かして逆突き

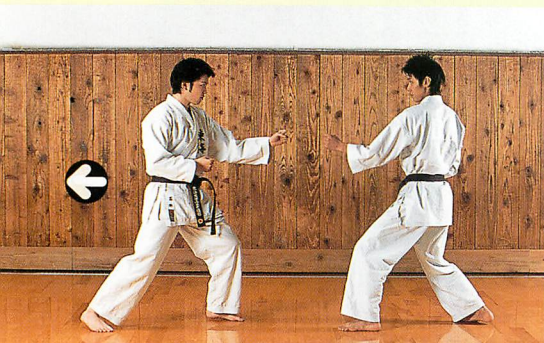
4 続けて腰のひねりをきかせて中段の逆突きを極める



5 突いた後は素早く腕を引き、次の動きに対応できる構えをとる

1

適切な間合いで構える



4

もう一步前へ出る(右足)。受ける側も一步後退する



太ももを軽く締めることで

膝ひざの力が抜け

膝をやわらかく使った突きができる

最後に上段を
突くときには

後ろ足は爪先立ちで!

逆突きの上段から上段は、はじめに前足で踏み込みながら逆突きを上段に極め、次にもう一步前に出て上段の逆突きを極める。

前への移動が大きくなるので、体の重心を保ち、バランスを崩さずスムーズに移動することが大切になる。

また、突きを極めるときには、膝をやわらかく使うこともポイントになる。膝に力が入ってかたいと動きがぎこちなくなり、極めの強い突きが

3

右上段逆突きを極める。引き腕はしっかり胸前に引きつける

2

前足（左足）で踏み込みんでいく



5

腰のひねりをきかせて、左上段逆突きを極める



6

突いた後はすぐに腕を引き、次の動きに対応できる構えをとる

できない。突きを極めるときは、両足の太ももを内側にしぼるようにすると膝の力が抜けやすくなり、やわらかく膝を使うことができる。

最後に逆突きを極めるときは後ろ足を張り、その後、寄せ足で引きつけ、爪先立ちで軽く立つ形になる。

突いた腕の上に まっすぐ顔を乗せ 目付けは正面に！

突く腕ではなく

引き腕の
引きつけを意識する

逆突きの上段から中段は、
前ページで紹介した逆突きの
上段から上段と同じ動きをし、
最後に中段の逆突きを極める。
上段の逆突きでは、突きを

届かせようとして、顔を横に
向けて腕をより前へ出そうと
するケースがある。こうする
と相手から目をはなすことにな
り、正確な突きが出せない。
目付けは正面に向けるように
し、上段を突いた腕の上に正
面を見た顔（アゴ）が乗るように

する。

また、上段突きでは腕を前
へ出して突いていくという意
識よりも、引き腕を胸前に引
きつけて脇を締め、その作用
で突きを出す、という意識を
持つことも大切だ。

目付けは正面。
顔を横に向け
ない！腕の上に
アゴが位置す
るようにする

引き腕を胸前
に引きつけ脇
を締める。この
動きの作用で
突きを出すこ
とを意識する



5

重心の位置と体のバラ
ンスを崩さず前へ出る



4

上段の逆突
きを極めた後、
もう一步前へ

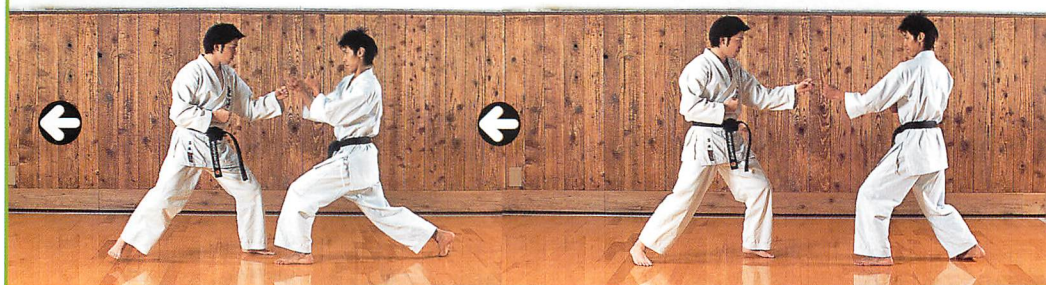


2

前足を踏み込んでいく

1

適切な間合いで構える



3

引き腕(左腕)をしっかりと引きつけ、その作用で突く(右腕)。目付けは正面におき、突いた腕の上に顔(アゴ)があるように



7

突きを極めた後は素早く腕を引き、次の動きに対応できる構え(残心)をとる



6

腰のひねりをきかせて、中段に逆突きを極める



1

適切な間合いで構える



2

相手をしっかり見ながら、正面蹴りの体勢に入る



4

蹴りを極めた後はすぐに足をおろして、そのまま順突きの体勢に入る。受ける側は足を入れ替えて一歩下がる



蹴りを極めるときは 支持足(軸足)が 開かないように！

**支持足の膝を相手に
向けて、蹴りを出す**

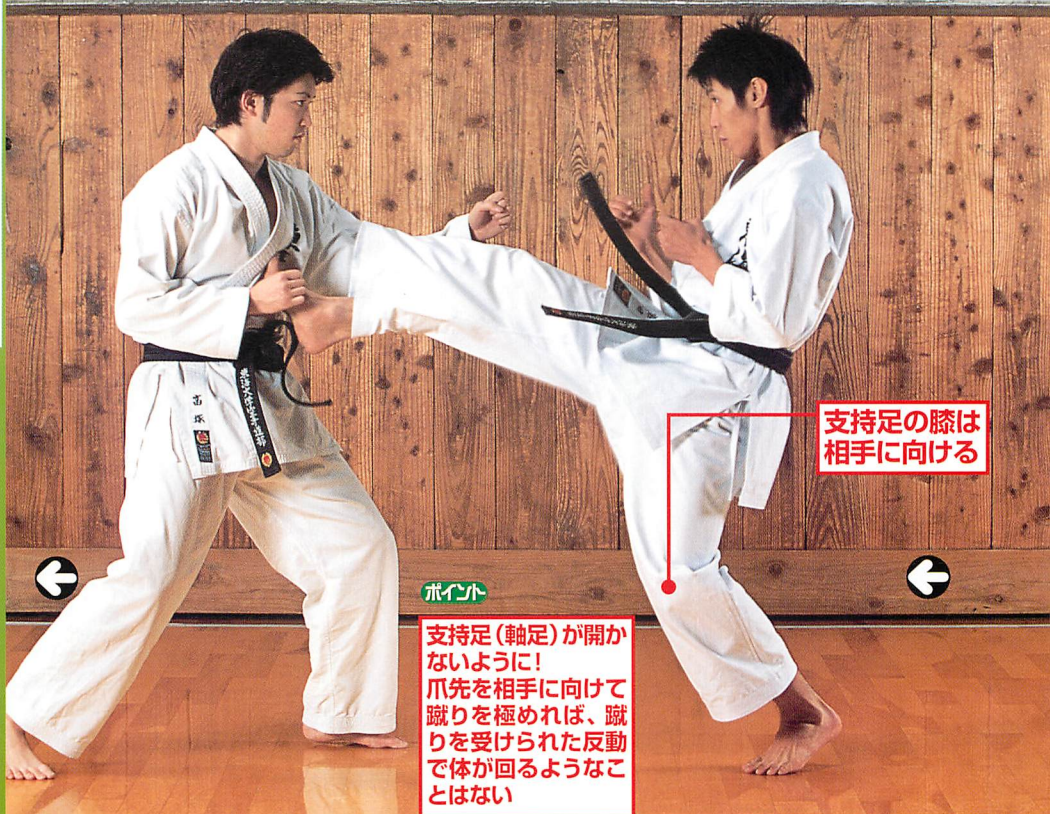
蹴りからの上段突きは、正面蹴りの動き(P34)を参照の後に、連続して上段の順突きを極める。

注意したいポイントは、正面蹴りを極めるときに、支持足(軸足)が外に開かないようにすること。

支持足が外に開いていると、蹴りを受けられたときに、その反動で体が回り、バランスを崩してしまうからだ。支持足の爪先が相手の方向(正面)を向いていれば、受けの反動があっても簡単に体が回ることはない。支持足の膝は相手に向けた状態で正面蹴りをするのが大切なこと。

3

中段に正面蹴りを極める。支持足の爪先と膝が、相手に向くように!



支持足の膝は
相手に向ける

ポイント

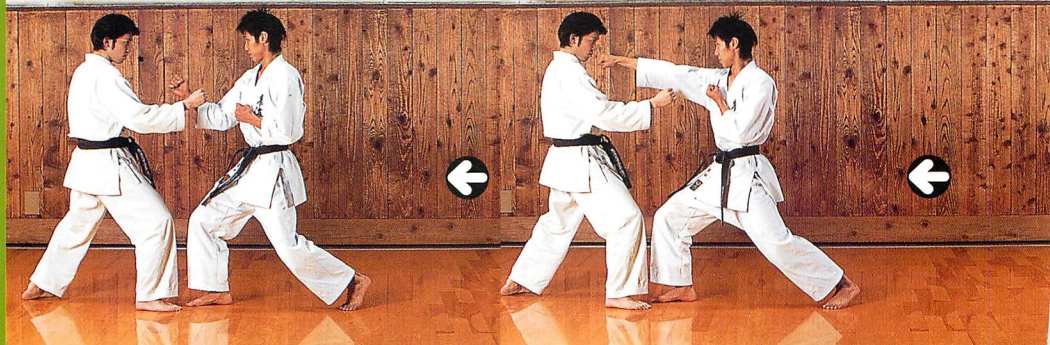
支持足(軸足)が開かないように!
爪先を相手に向けて蹴りを極めれば、蹴りを受けられた反動で体が回るようなことはない

6

突きの後はすぐに腕を引き、次の動きに対応できる構え(残心)をとる

5

上段の順突きを極める。写真3~5の動きをひとつの流れの中でスムーズに行う



蹴りの後に逆突きを 極めるときは 体が反らないよう 体の中心の軸をまっすぐに

3

中段に回し蹴りを極める。腰を出して蹴る、という意識をもつ

蹴った後は素早く足に戻し、逆突きの動きに入っていく。写真3～4の動きがひとつの動きになるようにする



蹴った後は
すぐに足に戻し
逆突きの体勢に入る

回し蹴りからの中段突きは、回し蹴りを極めた後に、着地したままの足の位置から逆突きを中段に極める。

回し蹴り(P38)を参照は、足を出して蹴るというよりも、腰を出して蹴るという意識をもつと、より極めの強い蹴りができる。

また、蹴りを極めた後は素早く足に戻し、スムーズに次の逆突きの動作にうつらなければならぬ。蹴りと突きがひとつの動き(一挙動)になるようにする。

蹴った後に突きを極めるときは、体の中心の軸をまっすぐに保ち、安定した姿勢で逆突きを出すようにする。相手との間合いが近づくため、体が反ってしまうケースが多いので注意したい。

2

支持足でしっかり支え、体のバランスを崩さないようにする

1

適切な間合いで構える



5

突いた後はすぐに腕を引き、次の動きに対応できる構え（残心）をとる

対応技1

上段攻撃に対する後の先
(上段受けから中段逆突き)

相手の攻めを制すると同時に こちらから攻撃をしかける



相手の動きをよく見極める

適切な間合いで構える

ポイント

後の先をとるには、相手の動きをよく見て、その動きに反応する。気持ちの上では受けようとするのではなく、自分が先手をとるつもりで!

突きを上段受けする。手だけで受けようせず、腰で受けるつもりで

しっかり受けてから
素早く反撃にうつる

- 手や腕の動きで受けるのではなく、腰のひねりとともに上体で受ける
- 後の先とは、相手の攻撃を受けた後に反撃を加える形のことだ。ただし、攻撃を受けるといつても、ただ技を受けようというつもりでは対応が遅れて相手に差し込まれてしまう。こちらから先手をとる心構えをもち、素早く受けから攻めへと転じるようにしたい。
- 上段受けから中段逆突きでのポイントは、
- 受け拳は手刀にして、肘を体側につけて固定し、前腕を垂直に立てた状態にする
 - 受けを極めるときは腕を動かすのではなく、腰のひねりで上体とともに前腕を動かす
- など。受けるときの動作に無駄がなければ、素早く相手の技に反応でき、反撃もスムーズになる。
- また、受けの後の逆突きは、右太ももを内側(内転)にしほるようにして、受けでタメをつくった右腰を回転させて突きを出す。突きを極めたときは、後ろ足のかかとを床につけて足を張り、当たり負けしないようにする。

対応技では、相手の動きに素早く、的確に反応し、受けや攻めで応じられる力を身につけたい。

4

受けから素早く中段の逆突きを極める



突きを極める
ときは、太ももを内側にし
ぼる

5

すぐに腕を戻し、次の動きに対応できる姿勢(残心)をとる



受けのいい例・悪い例



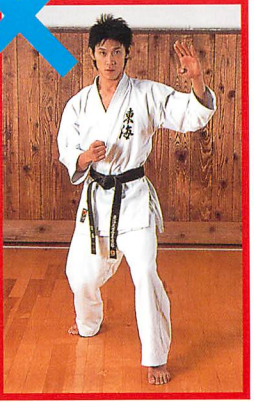
前腕は垂直に立てる
腰のひねりととも
に、受ける腕
が動く形になる



受ける腕は垂直に立て、肘は一点に固定して腰のひねりにあわせて上体を一緒に動かすようにする。腕だけを動かさない



腰がまわっていない！
腰が正面に残っていると、次の動きもスムーズにいかない



手を大きく横に動かし、払うように受けない！
手で受けようとする、反動をつけて大きく受ける形になってしまう

2

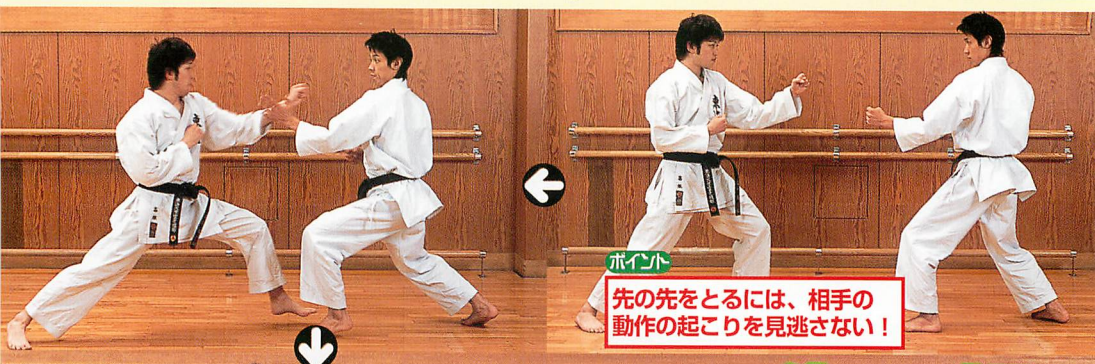
相手の動作の起こりをとらえたら、すかさず攻撃をしかける

1

適切な間合いで構え、相手の動きに集中する

対応技2

上段攻撃に対する先の先①
(中段のあわせ)



相手の動きを観察し

動きの変化を

見逃さない

先の先とは、相手の動作の起こり(変化)を読み、相手が動く寸前にこちらから技を出す形のことだ。相手の動きを無視して先に動くのではなく、あくまでも相手が動くこととした瞬間をとらえて動くことが先の基本になる。

先の先で大切なのは、相手の動きをよく観察し、相手の動作の起こりを見逃さないようにすることだ。

中段のあわせでは、相手の動作の起こりを読み、相手の上段突きを横に流すようにして受けつつ、同時に中段の逆突きを出す。受ける腕は肘を立てた状態にし、この肘を基点に動かして、相手の突いてきた拳を手で耳の横に流すようにする。

4

突きの後は素早く腕を引き、残心をとる

3

相手の突きを耳の横に流すようにして受けつつ、同時に中段逆突きを極める



親指は曲げて手の側面につける

受けのいい例・悪い例



脇が開き、手だけで受けている。脇が開き手だけで受けると、正確で強い受けができない



受ける腕は脇を締め、前腕を垂直に立てる。手だけではなく、垂直に立てた前腕で受けるので、幅広い正確な強い受けができる



2 攻めにいきながらも相手の動きをよく見て、しっかりと受けができるようにする

1 適切な間合いで構える。先の先をとるためには、相手が動作を起こした瞬間に即反応できるようにしておく

体さばきの後、自分の正中線が相手の正中線に向くように！

上段のあわせは、相手の動作の起こりを読み、相手の上段の突きを体さばきでかわしつつ、上段の順突きを極める。

注意したいのは、体さばきの動作で体の軸がブレないようにすること。体のバランスを崩すという突きができない。

また、体さばきをした後に前足の爪先を相手に向け、自分の正中線が相手の正中線に向くようにする。爪先が外に向いて足が開いてしまうと、体も開いてしまい極めの強い突きができない。

**で上段の
きを
つつ上段の
を
同時にきる
さきわ
突か
体
同順
極め**

体さばきで突きを
かわすと同時に上
段突きを極める

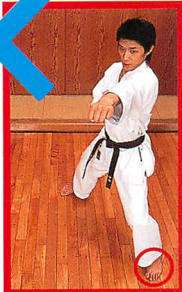


4

突きの後はすぐに腕
をひき、残心をとる

3

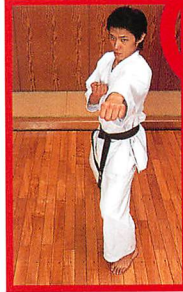
体さばきで突きをかわしつつ、
同時に突きを極める



体が横に開いて出ている！
前足の爪先が外に開くと体も開き、
いい突きができない



構え



自分の正中線が
相手の正中線に向くように！
自分の正中線が相手に向いていな
いと、極めの強い突きができない

体さばきでのかわし方
のいい例・悪い例

先の先をとる！ 攻撃をしかけるタイミングと 間合いをつかむ練習法

受け手
(先の先をとる側)

1

お互いに正中線をあわせて、
まっすぐに構える。

ただ練習のための練習ではなく、
受け手(先の先をとる側)はいつ、ど
こにどんな技がくるか、知らないつ
もりで練習しよう。

正中線をあわせて、
まっすぐに構える

先の先では、相手の動作の起こりを察知すると同時に攻撃をしかけていなくてはならない。
また、そのための自分にあつた間合いを知ることとも大切だ。この練習法は、先の先をしかけるタイミングと、相手への反応ができ自分も攻められる確かな間合いを習得するためのものだ。

正中線

2

突く側はわざと正中線をずらし、顔の横に打ち込んでいく。受け手は相手の動きをとらえながら、まっすぐ正中線上に前へ出て攻撃をしかけていく。

受け手は相手の動きに反応して、攻撃をしかけるつもりで正中線上に前へ出る。このときチェックするのは、

- 相手の動作の起こりを正しくとらえられたか
- 相手の動作の起こりととらえる同時のタイミングで、攻撃をしかけられたか
- 自分が攻めることができ、かつ相手の動きにも対応できる間合いができているか

などの点だ。このような点に注意しながら、先の先をとるタイミングや間合いをつかんでいきたい。

故意に正中線をずらし、顔の横を突いていく



腰のひねりで生まれた力を 突きのスピードとパワーにする

受けるときも

重心は体の中心におく

ここからは中段の攻めに対しての対応技を紹介する。後の先、先の先を極めるポイント、上段の攻めへの対応と変わ

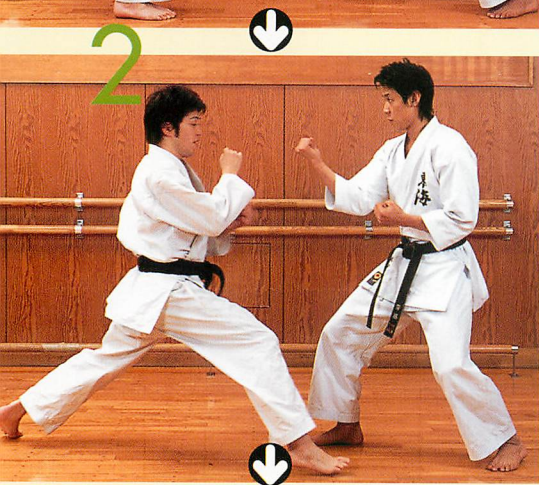
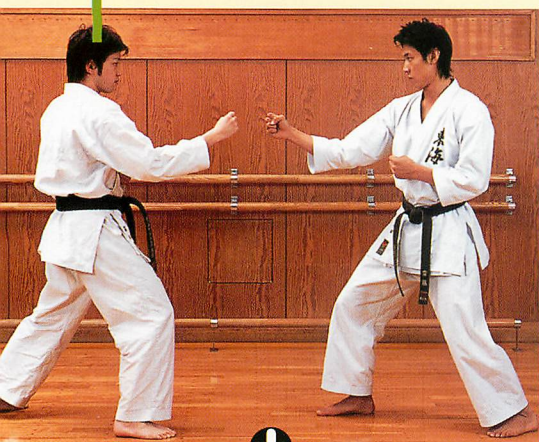
らない。中段払い受けからの中段逆突きは、後の先で相手の中段突きを払い受けしてから、中段の逆突きを極める。
相手の突きを受けるときに注意したいのは、体を引いて受け

るのではなく、腰をひねりながら体を開いて受けるようにする。この腰のひねりで生まれた「タメの力」を利用すれば、より速く、強い突きができ、後の先が極まりやすい。

また、重心はつねに体の中心におかないと、体のバランスが崩れ、受けも突きも弱いものになる。

※ここでは受けから中段突きを紹介しているが、受けから上段を突く練習も行いたい。

適切な間合いで構える



相手の動きをしっかりと見て、受けと攻めのどちらにも対応できる準備をする

4

中段突きを払い受け
する。腰のひねりを利用
して受ける

重心は真ん中に

腰をひねり、体を開
いて受けることで、
突きのパワーになる
「タメ」が生まれる

受けるときに、
後ろ足を外に開
かない! 足が外
に開くと、腰の
ひねりでできる
力が逃げてしま
う

前足の太ももは
内側に締め、腰
のひねりででき
た力を逃がさな
いようにする

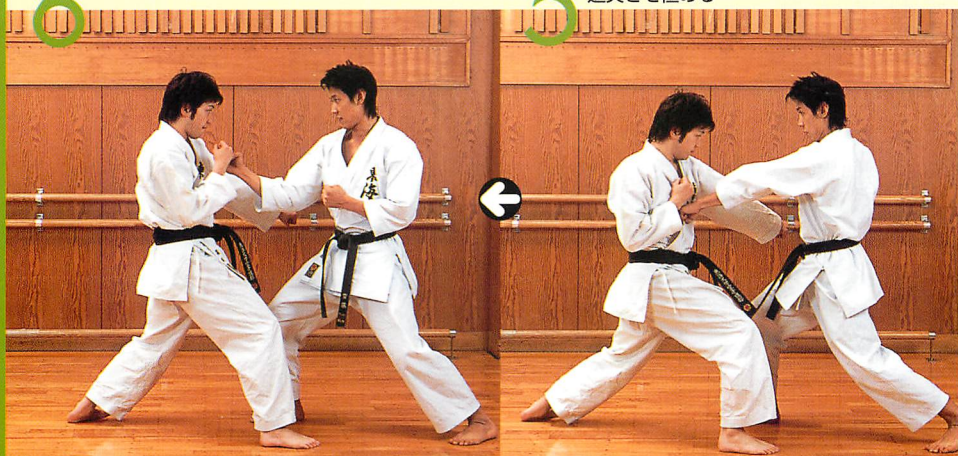


6

突きの後はすぐに腕を戻し、残心をとる

5

腰のひねりでできた力(タメ)で素早く
逆突きを極める



腰をひねって 受けると同時に 次の突きのために 脇を締める

ポイント

内受けで腰を入れる
タイミングと、引き
腕(左腕)の脇を
締めるのが同時!
脇をしっかり締め
ないと、次にいい
突きはできない

1 適切な間合いで構える



足を引いて逃げる
ような体勢になら
ないように!

2 相手の動きをよく見て反応する



相手の腕(突き)を、相手の体から
遠い部位で受けるほど衝撃は小さい

中段内受けからの上段逆突きは、内受けをする腰の
ひねりを利用して突きのスピードとパワーにする。対
応技4で紹介した、払い受けの腰のひねりでタメをつ

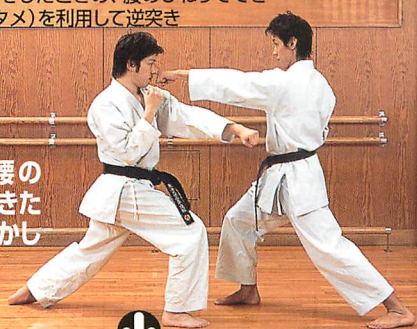
3 腰を入れて内受けをする。相手の手首のあたりを受けるように

相手の腕の体から遠い部位を受ければ、受ける衝撃も弱くなる。前腕よりも、手首などを受けるほうがいい



4 内受けをしたときの、腰のひねりでできた力(タメ)を利用して逆突き

内受けの腰のひねりでできた「タメ」を生かして逆突き



5 突きの後は素早く腕を引き、次の動きに対応できる体勢をとる



くり、それを突きに利用する場合と同じ形になる。
内受けをするときは脇を締めて、腰のひねり(腰を入れる)にあわせて受ける腕を動かすようにする。このとき、腰をひねると同時に引き腕(次の逆突きをする腕)の脇を締め、次の逆突きがすぐに出せるようにすることも大切だ。

また、相手の腕の体から遠い部分(手首など)を受けられるようにすれば、腕に受ける相手の力(衝撃)もそれだけ弱くなることも覚えておこう。

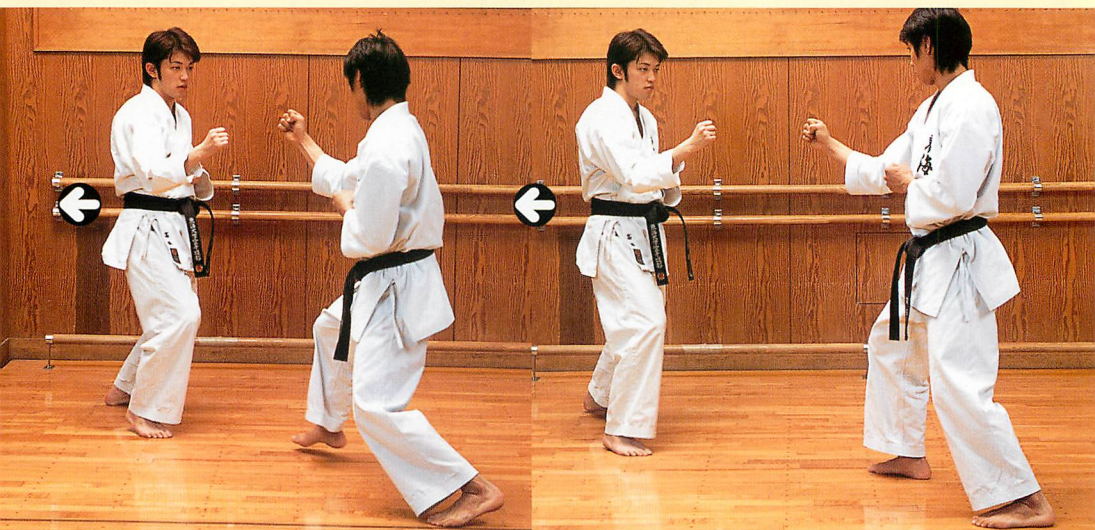
※ここでは受けから上段突きを紹介しているが、受けから中段を突く練習も行いたい。

2

相手の動作の起こりをとらえる

1

適切な間合いで構える



突く腕とおさえる腕を 同時に伸ばし こ う ぼ う い っ た い 攻防一体の形に！

自分の間合いをとり
リラックスして構える

先の先をとるためには、自分の間合いをとって、緊張のない状態で相手と向かい合うことが大切になる。

中段攻めに対する先の先でも、自分の間合いをとり、リラックスした状態で相手の動作の起こりをとらえて中段逆突きを出しつつ、相手の突きをもう一方の腕で体側(体の側面)の線におさえる。

中段のおさえは下段払いの応用になる。ただし、大きく払おうとすると体が開いてバランスを崩しやすいので、あくまで体側の線で突きをおさえる、という意識でいい。

突く腕の肘の伸ばしと、おさえる腕の肘の伸ばしが同時にできるようにし、防御と攻めが同時になる攻防一体の形にしたい。

3

逆突きを出しつつ、相手の突きをおさえる

相手の突きを大きく払おうとすると、体が開きやすくなる！
体側の線でおさえるだけでいい



写真3を別角度から見る



攻防一体の形。
突きとおさえが同時に極まるように！



4

突いた後は素早く腕を戻し、次の動きに対応できる体勢をとる

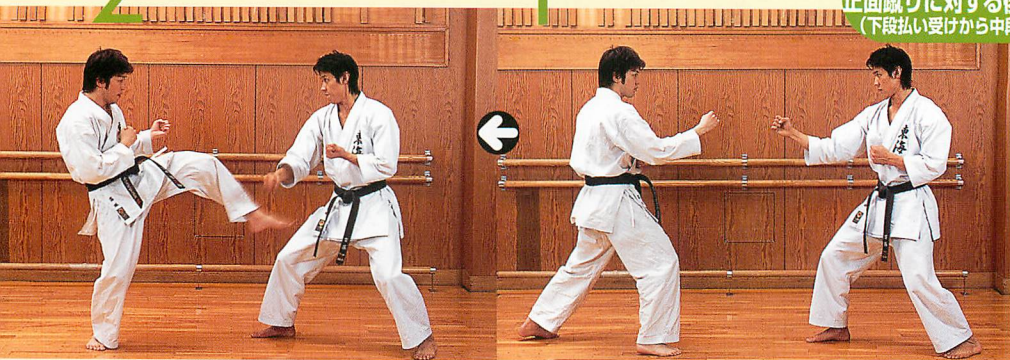


2 相手の動きを見て素早く反応する

1 適切な間合いで構える

対応技7

正面蹴りに対する後の先①
(下段払い受けから中段逆突き)



3 正面蹴りを下段払いで受ける。このとき、次に逆突きをする腕(左腕)は、引き腕として脇を締め、続けて突きが出せるようにしておく



肘を内から外へ
出すように払う

ふくらはぎの
内側を払う

ポイント

受けて腰をひねってできた力を、そのまま逆突きに利用すれば、素早い反撃ができる。このとき重心は体の中心に！

体の中心に 重心がなければ 正しい受けも突きもできない

肘を内から外へ出すように払う

前のページまでで突きに対する対応技を、上段と中段にわけて紹介したが、ここからは蹴り技への対応を正面蹴りと回し蹴りにわけて紹介する。

下段払い受けから中段逆突きは、下段払い受け(P58参照)で相手の正面蹴りを受け、素早く逆突きを出していくのが一連の流れになる。蹴りに限らず、受けるときはつい体を引いた体勢になりがちだが、つねに重心は体の中心にあるようにする。逃げて重心が後ろにかかるとう受けが弱くなり、体のバランスが崩れて反撃のいい突きもできない。

また、正面蹴りを下段払いするには、肘を内側から外に出すようなイメージで払うようにする。また、このとき、相手のふくらはぎの内側を払うようにしたい。

4 払い受けの腰のひねりを利用して、逆突きを極める



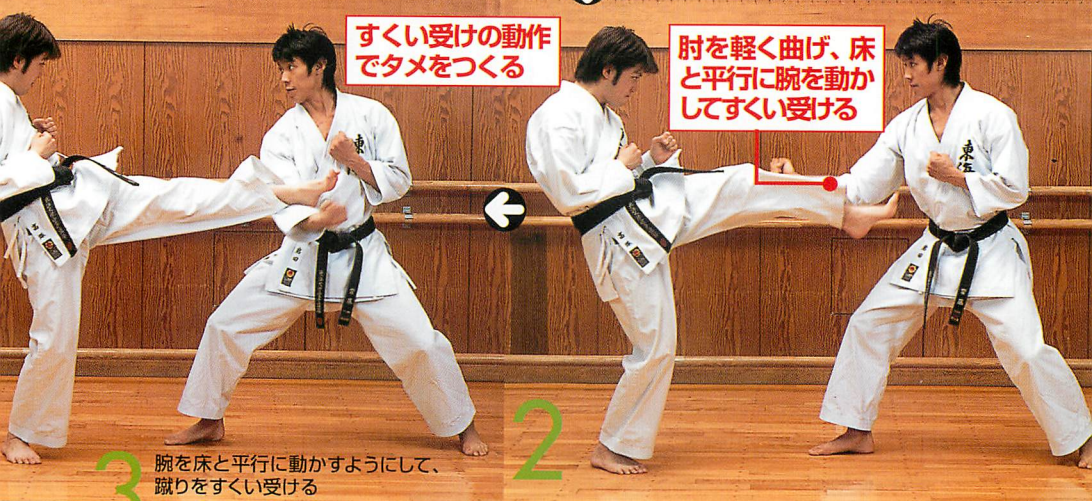
5 突いた後はすぐに腕を戻し、残心をとる



1 適切な間合
いで構える



対応技8
正面蹴りに対する後の先⑧
(すくい受けから上段突き)



すくい受けの動作
でタメをつくる

肘を軽く曲げ、床
と平行に腕を動か
してすくい受ける

3 腕を床と平行に動かすようにして、
蹴りをすくい受ける

すくい受けの動作で つくったタメを 上段突きのスピードと パワーにする！

肘を曲げて、床と平行に
腕を動かしてすくい受ける

これまでも紹介したように、後の先をとるには、相手の攻めを受ける動作(力)を、そのまま反撃の動作(力)にすることで素早い反撃が可能になる。相手の技を受けながら、反撃のための体を前へ送りだす力を下半身につくっておくことが大切なのだ。

すくい受けから上段突きでも、相手の蹴りをすくい受ける動作でタメをつくり、そのタメを上段突きのパワーにすることで、素早い反撃となる。

このとき注意したいのは、すくい受けの腕の動き。大きくすくい上げるような動作は必要ない。肘を軽く曲げて、床と平行に動かすように蹴りをすくい受ければいい。大きくすくい上げようとすると、無駄な動きが多くなり、反撃までの時間がかかってしまう。

4 すくい受けの動作でできたタメを生かして、すかさず突きを極める

タメを上段突きの速さと強さにする！



5 突いた後は素早く腕を戻し、次の動きに対応できる体勢をとる

すくい受けの
いい例・悪い例



構え

脇を締め、床と平行に無駄なく腕を動かす



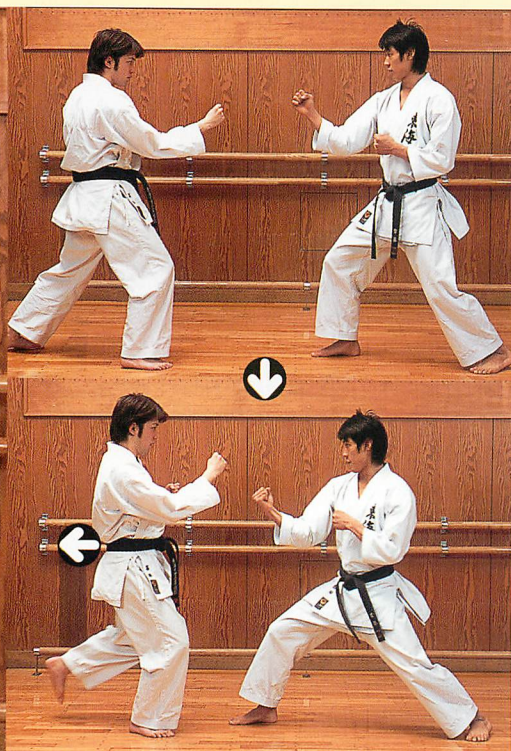
けんすじ 拳筋よりも肘が先に体側の外に出てしまい、大きな動作になっている



膝が上がりきる前に間合いをつめ 拳を太ももの内側に入れておさええる

1 適切な間合い
で構える

2 相手の動作の
起こりをとら
え、中段逆突
きに行く



体をしっかり入れ、蹴る力に
当たり負けしないように

蹴りをおさえるには、相手の蹴り足の膝が上がりきらないうち(蹴り足を抱え込む前)におさえることが大切になる。

足が上がってからおさえにいつても、蹴る力は腕のおさえる力よりも強いので、当たり負けしてしまつからだ。

正面蹴りに対して先の先をとるときも、中段逆突きを出しつつ、相手の蹴り足の膝が上がりきらないうちに間合いをつめ、蹴り足の太ももの内側に拳を入れるようにしておさえてしまつ。

おさえる動作は自分の体側の線に相手の蹴り足を出すようなイメージで行い、大きく払う必要はない。

体をしっかり入れて、当たり負けしないようにする



3 突きながら、相手の膝が上がりきらないうちに、相手の太ももの内側に拳を入れるようにして蹴りをおさえる

膝が上がりきらないうちに、相手の太ももの内側に拳を入れるようにして蹴りをおさえる



4 突いた後は素早く腕を戻し、次の動作に対応できる体勢をとる

相手の蹴りを十分に見切り 伸びきった足を払って 反撃する

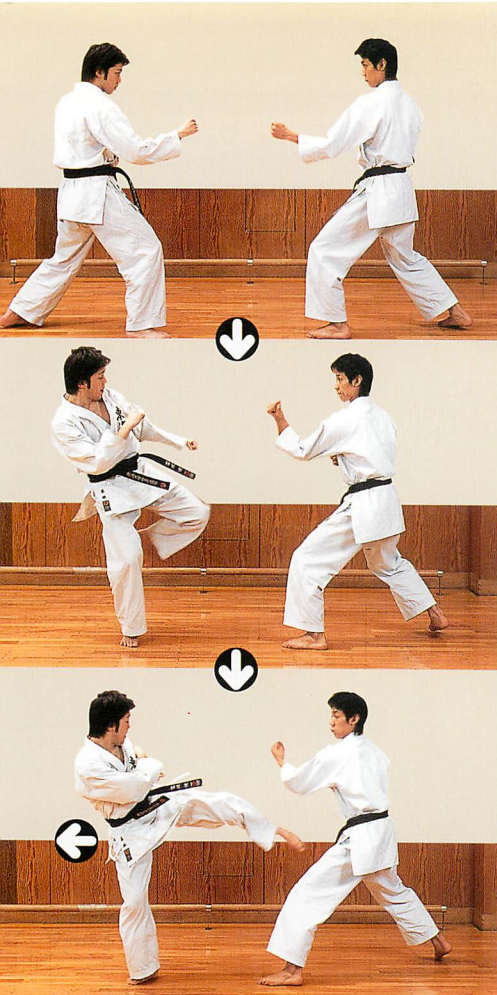
1

適切な間合いで構える

2

3

下がって相手の蹴りを見切る。このとき逃げすぎても、入りすぎてもいけない



**蹴りの遠心力を
利用して足を払う**

回し蹴りを後ろへ下がりがな
が見切り、蹴りが伸びきつ
たところで下段払いによって
相手の体勢を崩しつつ、上段
逆突きを極める。

ポイントになるのは、相手
の蹴りがどこまで伸びてくる
のか、下がりが十分に見
切りをつけることだ。このと
き逃げすぎても、入りすぎて
も的確な下段払いと、次の逆
突きができない。蹴りが伸び
きるところをしっかりと見切る
ようにしたい。

伸びきった蹴り足は、足に
かかっている遠心力を利用し
て外に払えば、相手は体勢を
崩しやすくなる。足を払いつ
つ、体勢を崩した相手にすか
さず逆突きを極めるようにし
たい。

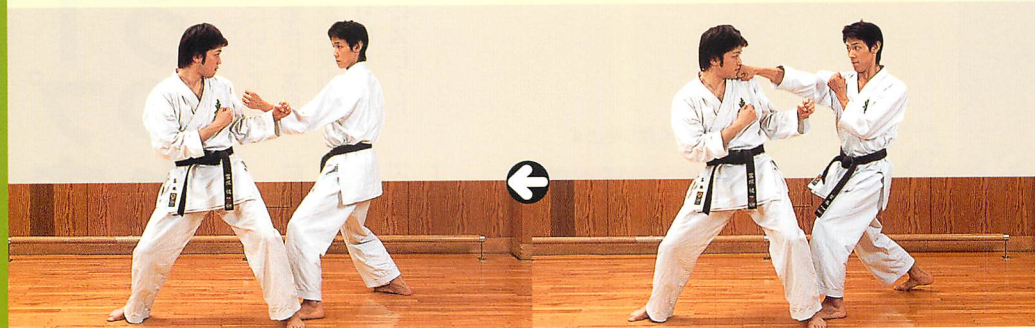
相手の蹴りを十分に
見切り、蹴りの伸びき
ったところで外に働い
ている蹴りの遠心力
を利用して足を払う



4 相手の蹴りを十分に見切
ったら、蹴りの遠心力を
利用して外に足を払う



体勢を崩した相手に
逆突きを極める



6 突いた後は素早く腕を
戻し、次の動きに対応
できる体勢をとる

5 体勢を崩した相手にす
かさず突きを出す

やや前寄りに重心をキープすれば より早く蹴りの動作にうつれる

**重心が前に残っていれば
いい蹴りができる**

回し蹴りに対する蹴り返しは、相手の回し蹴りを一歩下がつて見切り、素早く反撃の蹴り

技を出していく。

ポイントになるのは、蹴りを見切るために下がったときに、重心を体の中心からやや前寄りに置いておくことだ。
下がったときに後傾した体勢

になり、重心が後ろにいつてしまつと、次の蹴りの動作に素早くうつれないばかりか、反動だけで蹴る、浮いた蹴りになりやすい。これでは蹴りにスピードも強さも生まれない。

下がったときに体の中心から前寄りに重心が残っていれば、下がった力の作用がうまく利用できる、蹴りの動作へ早くスムーズにうつれ、しかも速さとパワーのある蹴りができる。

適切な間合いで構える



下がったときに、体が後傾し重心が後ろにいかないように注意する

ポイント

**重心は体の中心よりやや前寄りに！
体が後傾して、重心が後ろにいかないように！**

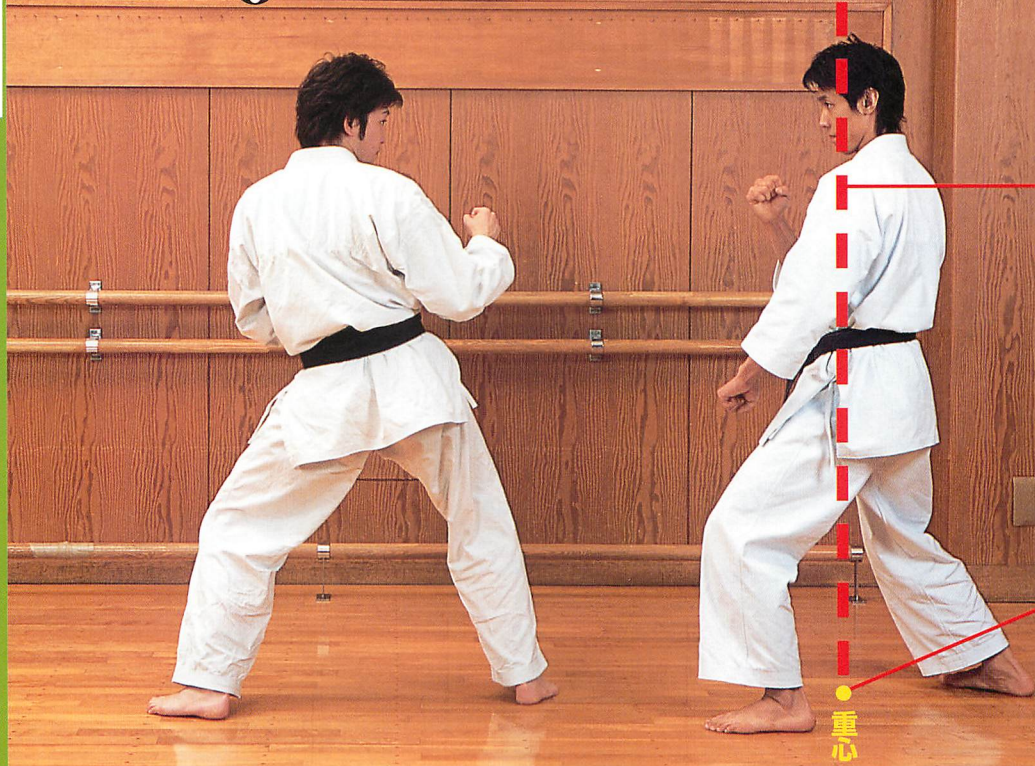
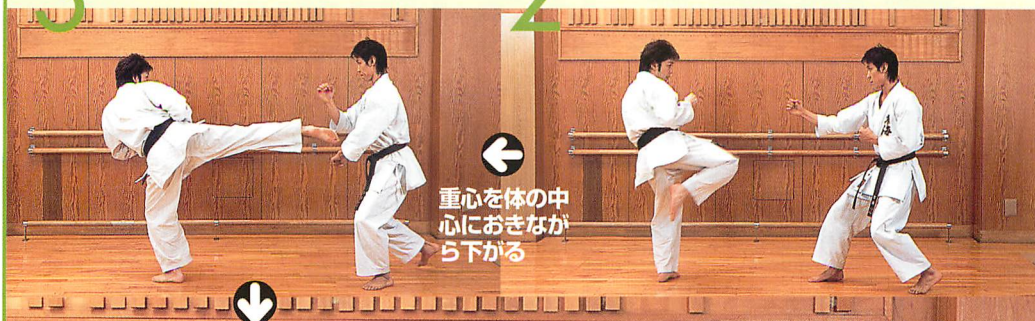
**前足寄りに重心をおいておけば、
すぐに蹴りの動作に入れ、いい蹴りができる！**

下がった力を利用して素早く蹴りを出す



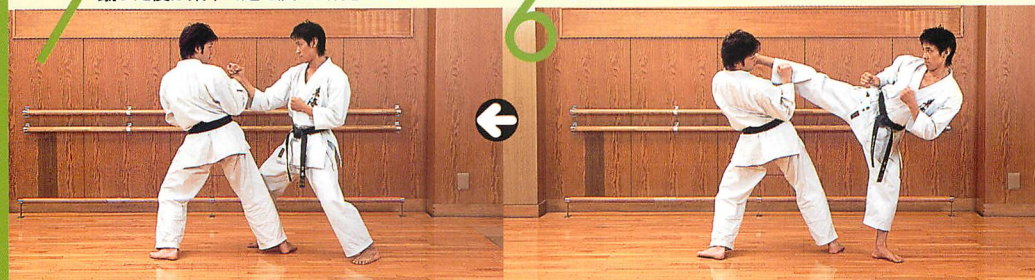
3 前足から一歩下がって、相手の蹴りを見切る

2 相手の動きをよく見て反応する



7 蹴った後は素早く足を戻し、残心をとる

6 写真4~6をひとつの動きで行う



先の先をとるには 突きながら体を送って 入り身になる

2 突きを出しながら、入り身の体勢に入っていく

1 適切な間合いで構える

相手の動作の起こりをとらえ、順
突き(キザミ)を出しつつ、入り
身の体勢もとっていく



相手の蹴りを怖がらずに流す

蹴りを流して上段順突きは、上段順突きをしながら、同時に相手の蹴りを入り身(相手側へ踏み込み、体を入れる)になってかわす。

先の先をとるためには、入り身になるための体の送りと突きを、同時に行うようにする。入り身になってから突きを出しては、先の先はとれない。突きながら体を送る動作が、よりスムーズにできるようにしたい。

そのためには、先の先をとる基本である的確な間合いをとること、前に出ていく(蹴りを流す)タイミングを正確に見極めることが大切になる。

また、相手の蹴りを怖がると体が引けたり、開いてしまうので、怖がらない気持ちをもつことも大切になる。

上段順突きを極めつつ、同時に体を送って(入り身になり)蹴りを流す

ポイント

順突きを極めると同時に、入り身になって相手の蹴りを流す。
入り身になってから突きを出しては、先の先はとれない

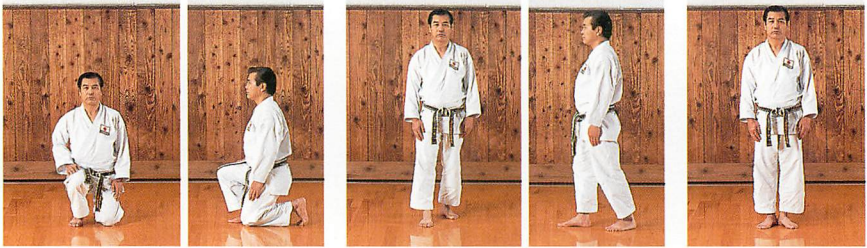
相手の蹴りを怖がらない!



ざ れい 坐 礼

足は左・右の順でアクションを起こす

坐礼は正座の状態で行う礼。座るときは左足からアクションを起こし、立つときは右足から立つ。また、礼をするときは、左手・右手の順（もしくは両手一緒）で床に手を着くようにする。



3 左膝を床に着き、右足は立て膝の状態になる

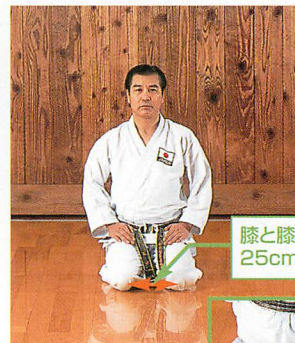
2 左足を半歩引く

1 開足立ちで立つ



目線は落としながら、斜め前を見る

首から背中にかけて水平の状態に！



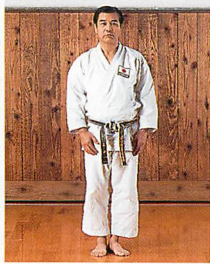
膝と膝の間は約25cmあける



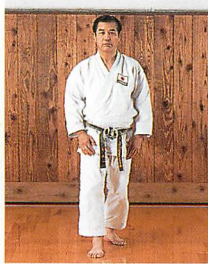
両足を深く重ねず、指だけをのせる！

5 左・右の順（もしくは両手一緒）に手を着き、両膝頭の前、約10cmのところに八の字形におく。次に上体（首と背中）をまっすぐに保ったまま礼をする

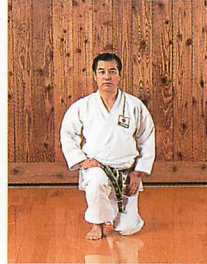
4 右足も下ろして、正座の姿勢になる



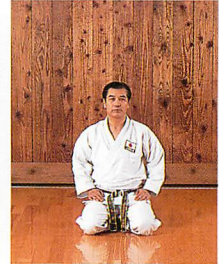
9 左足を半歩前へ戻して、開足立ちに戻る



8 左足を伸ばして立つ



7 右足を立て膝の状態にする



6 ゆっくりと頭を上げ、正座の姿勢に戻る

3章

試合に 勝つための 実戦組手

一本をとるための15のポイント

基本と応用を生かし、実戦での技の出し方や
試合の心得など、組手試合に勝つためのポイントを習得する



勝つための組手試合のポイント

組手試合で日頃の練習の成果を出しきり、有利に試合を進めて勝つためには何が必要か。技術プラスαの「戦い方・試合への準備」などのポイントを紹介する。



1 つねに 先手をとる気持ちで 相手に対する

試合では気持ち逃げようとして、受けにまわってしまつて勝つことは難しい。つねに自分が先手をとるという積極的な気持ちで、先に自分の間合いをとることが大切だ。

ただし、「攻めるときは最もスキのできるときでもある」ということを十分に理解した上で攻撃をしかけることを忘れないようにしたい。

2 先に間合いをとり リラックスして 相手に対する

先に自分の間合いがとれ、リラックスした状態で相手に対することができれば、その勝負はかなり有利なものになる。

というのも、先に間合いをとられたことがプレッシャーとなり、相手は精神的に追いつめられ、苦しまぎれに動作を起こしてくる可能性が高くなるからだ。こうして追いつめられた相手の動作は大きくなりがちで、



動きが見やすくなり、先の先をとることが容易になる。また、こうした状況なら、十分に相手の動きに対応できるので、後の先も極めやすくなる。

間合い、精神状態など、試合では技を出す前からこうした心理的な戦いが始まっているのだ。

(P148のポイント15を参照)

3 いかにか 相手の懐に入るかが 大切になる

相手に近づかないと技を極めることはできない。しかし、むやみに間合いをつめれば相手のチャンスをつくることになる。

そこで大切になるのが「いつ、いかにして相手の懐に入り技をしかけるか」ということだ。そのためには「いかにして、しかけるタイミングを自分がつくるか」

自分なりの形を練習の中で繰り返し試行錯誤し、確認しながら身につけていくしかない。

しかけるタイミングとこの呼吸が習得できれば、戦い方がグンと有利なものになるはずだ。(P122～133のポイント3～7を参照)

また、初めて対戦する相手には、フエイントをかけて相手の反応を確認してから、しかけ方や攻め方を決めてもいい。フエイントに対して相手が下がるのか、前へ出るのか、受けようとするのかを見ておく。その反応で例えばワンツー攻撃をする場合にも、下がる人には遠めに伸びるワンツーでしかけていくなど、攻め方をかえていくこともできる。

4 ふだんの練習から 実戦を想定した 動きをする

ふだんから試合を意識して練習をすれば、より実戦的な動きが身につけられる。

たとえば元立ちをするときに、相手の打ち込みを目を閉じたり、逃げたりしないようにし、どこまで相手の技が伸びてくるのか、しっかり見切る練習をする。技を見切るときは、打ち込みが自分の体にさわる程度の位置まで下がる、というクセをつけておけば、逃げて体勢が崩れたり、打ち込みが当たることもない。こうすれば、後の先

がやりやすくなり、戦い方にも幅が出てくる。

(P120のポイント2を参照)

また、攻めの練習では、つねにリラックスした状態から、無駄のない動作で、最短距離で技を出すことを意識したい。

5 試合前は、不安や 自信の再チェック

試合では、自分が練習でやってきたことをいかに100%発揮するかを第一の目標にした。例えば試合前日に30分程度ひとりで静かな時間を持ち、不安な点の再チェック、自信の確認などをするのもいい。こうして注意すべきところ、試合に生かすところを整理すれば、現時点でのベストな戦い方が確認できる。

また、何度も対戦している相手なら、相手のクセを考えながら、大きな試合の流れをシミュレーションするのもいい。



ポイント

体重が最もものつたところで 技を出す



適切な間合
いで構える



見た目には、体が
前へ出るのと同じ
時に突きが極まっ
ている、くらいの速
さがないと一本を
とるのは難しい

2

素早く踏み込み、加速を
突きのスピードに、体重
を突きのパワーに生かす

**体重が十分にのつた
瞬間に技を出せば
スピードとパワーの
ある技になる**

実戦ではスピードとパワーのある技を極めなくては一本にならない。そのためには体重が最もものつた瞬間に強い技を出すようにしたい。

突きでいえば、踏み込んだ足が着地した瞬間が、最も体重ののるときだ。この瞬間に突きが極まっていれば、パワーのある突きができる。

また、着地の瞬間は前へ出ていく(踏み込んでいく)加速が一番の瞬間でもあり、ここで突けば最もスピードのある突きを出せることになる。

3

加速と体重の
最高にのった
ところで突き
を極める

ポイント

踏み込んだ足の着地の瞬間が、前へ出る加速と体重が最ももの瞬間になる。ここで突きが極まれば、「速くて強い」突きになる



4

突いた後は素早く腕を戻し、相手の反撃や次の動きに対応できる体勢をとる

踏み込んだ足が着地した瞬間には、突きを極めてすでに腕を戻し、相手の反撃に備えているくらいの素早さが必要だ



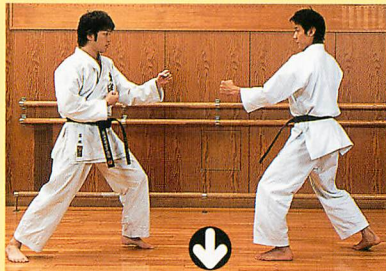
足が着地してから突きを出していたり、手だけで先に突きをして足が後からついてくるようでは速さや強さに欠け、一本をとれるようないい突きはできない。
相手の反撃に対処するためにも、足が着地した瞬間には突きが極まり、すでに腕を戻して次の動きに対応できる体勢がとれているのが理想的だ。

ポイント

相手の技が伸びきったところで返す（反撃する）

120

1 適切な間合いで構える



相手が動き出してから下がるようにし十分に相手の技を引き込む（見切る）
 防御から攻めに転じる手段のひとつとして、相手の動作をしっかりと見切り、相手の技

2 相手の拳動に集中し、相手が動いてから下がるようにする



相手が動いてから下がる！
 先に下がると相手はその分だけ技を伸ばしてくるので、相手の技を見切ることができない

3 下がりながら十分に相手を引き込む（見切る）



体の中心の軸を垂直に保ったまま下がれば、重心は体の中心から前寄りにキープできる。
 重心を後ろ寄りにすると、素早い反撃ができない

が伸びきったところで反撃する方法がある。

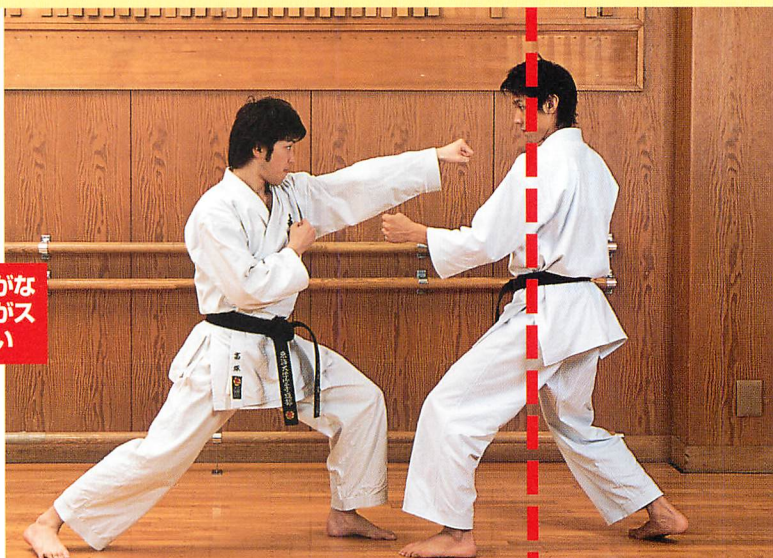
このとき注意したいのは、相手の動きよりも先に後ろに下がらないこと。こちらが下がることを察知されると、相手はその位置まで技を伸ばしてくるため、打ち込まれる可能性も高くなる。ぎりぎりまで動作を起こさず、相手の動きを十分に見切ってから反撃するようにしたい。

また、下がるときは重心を体の中心から前寄りにキープし、後ろ足に余裕を残しておく。重心が後ろ寄りになると、次の反撃の動作にスムーズにうつれない。

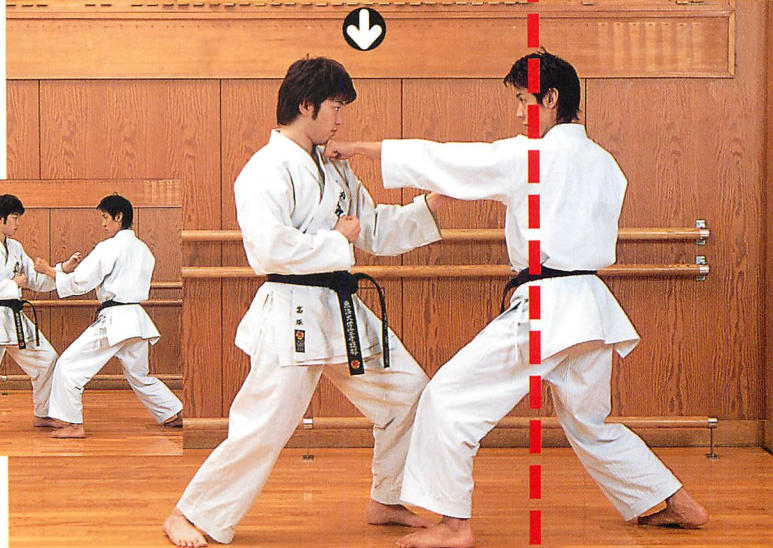
反撃の突きも、体の中心付近にある重心を生かし、腰から打ちにくいイメージをもち、腕だけで打ちにいかないようにする。

4 相手の動きを十分に見切り、技が伸びきった瞬間をとらえ反撃に出る

後ろ足に余裕がないと、次の技がスムーズに出ない



5 相手の技が伸びきった瞬間に、突きを極める。写真4～5がひとつの動きになる



6 突いた後はすぐに腕を引き、残心をとる



ポイント

相手の攻めを封じて攻める①

(前拳のおさえから上段順突き)

1 適切な間合いで構える



2

踏み込みながら、右手で相手の前拳をおさえにい



前拳を小さな動作で、素早くおさえる！手を払おうとするのではなく、肘で相手の手をひっかけるようなイメージでおさえる

3

前拳を肘でひっかける感覚で小さく、素早くおさえる



前拳を素早くおさえれば、突きもスピーディーになる

前拳をおさえ、引き腕にする速さが突きのスピードになる！相手の前拳をおさえ、攻撃の機会を封じ、前拳をおさえた引き腕の動作を利用して順突きを極める。

まずポイントとなるのは、相手の攻めを封じるために、相手に悟^{さと}られないように前拳をおさえることだ。そのためには、肘^{ひじ}で相手の手を引っかけるつもりでおさえると、小さく素早いおさえができる。相手の手を払おうとするとオーバークッションになるので注意したい。

前拳をおさえる動きは防御のほか、続^ついての反撃にも関係する。素早い反撃のためには、前拳をおさえた腕の動きをそのまま引き腕の動きにし、その力を利用して突きをするためだ。

前拳をおさえる腕の動きが速ければ速いほど、引き腕の動きが速くなり、その力を利用して突きのスピードも速くなる。

4

素早く前拳をおさえた動きを引き腕の動きにし、その力を利用して順突きを出す



5

しっかり踏み込んで突きを極める



6

突いた後はすぐに腕を戻し、次の動きに対応できる体勢をとる

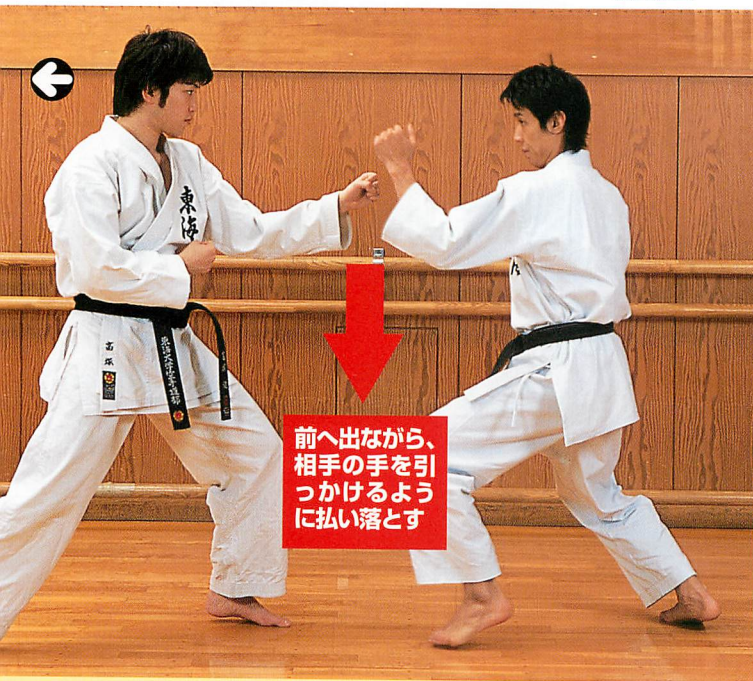


ポイント



1 適切な間合いで構える

2 まっすぐ踏み込みながら、左手で相手の左手を引っかけるようにして下へ払い落とす



前へ出ながら、相手の手を引っかけるように払い落とす

相手の攻めを封じて攻める② (前拳のおさえから逆突き)

相手の手を引つかけける動きをそのまま引き腕の動きにする

近い間合いに入りながら、構えている相手の手を引っかけるように払い落として攻めを封じ、すかさず逆突きを極める。

まっすぐに前へ飛び込んでいくと、正中線上に構えている相手の手(腕)が邪魔になる。そこでその手(腕)を素早く引っかけるように下に払い落として相手の攻めを封じると同時に、前へ踏み込んでいくスペースもつくって突きを極める。

ポイントになるのは、相手

3 手を引っかけた動きを
引き腕の動きにし、そ
の力を利用して(逆の
腕で) 突く

引き腕の力を利用して、スピー
ドのある極めの強い突きをする



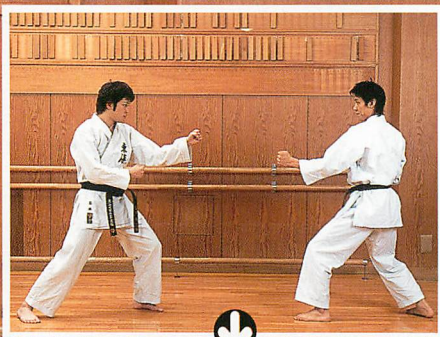
4 突いた後はすぐに腕を
戻し、次の動きに対応
できる体勢をとる

の手を引っかける動きをその
まま引き腕の動きにすること
だ。速く下に払い落とすほど
引き腕のスピードが速くなり、
その力を利用した突きのスピー
ドも速くなる。

ポイント

1

適切な間合いで構える



2

まっすぐ前へ踏み込んでいく



相手の攻めを封じて攻める③

(下からあてがって逆突き)

相手の後方・斜め上へ腕を押し上げながら踏み込んでいく

間合いをつめていくときに、前ページのポイント4では相手の手を払い落としましたが、ここでは相手の腕を下からあてがうようにして上げながら踏み込み、逆突きを極める。

相手の腕を下からあてがうように上げること、相手の攻めの機会を封じると同時に、正中線上に踏み込んでいくスペースをつくることにもなる。

相手の腕を上げるときには、踏み込みながら腕を押し上げることがポイントになる。腕を押し上げてから踏み込もうとすると、どうしても腕を真

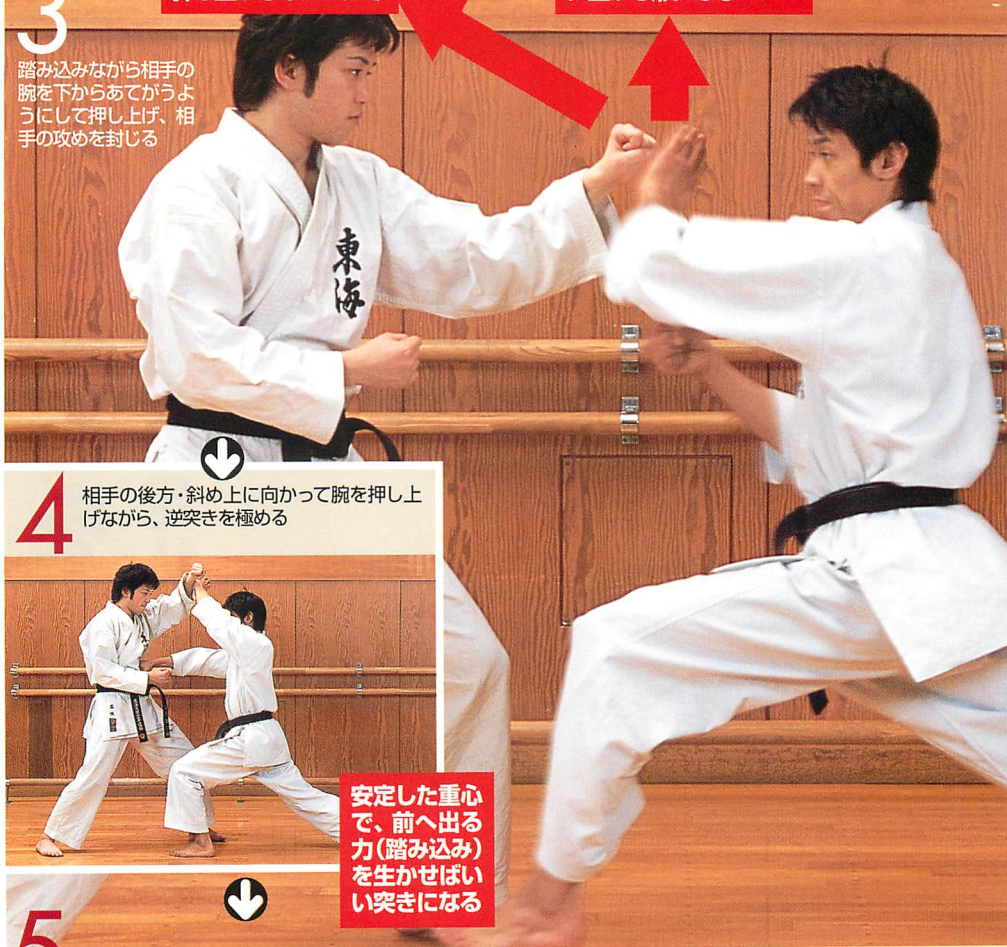
3

ポイント

踏み込みと同時に、下からあてがうように、相手の後方・斜め上に押し上げるイメージで

腕を上げてから踏み込もう（体をもぐりこませよう）とすると、腕を真上に上げる形になる

踏み込みながら相手の腕を下からあてがうようにして押し上げ、相手の攻めを封じる



4

相手の後方・斜め上に向かって腕を押し上げながら、逆突きを極める



安定した重心で、前へ出る力（踏み込み）を生かせばいい突きになる

5

突きを極めた後は素早く腕を戻し、次の動きに対応できる体勢をとる



上に大きく上げる形になり、その下に体をもぐりこませようとして体がねじれた状態になりがちだ。これでは前へ出て行く力を、正しく突きの方として生かせない。

しかし、踏み込みながら腕を押し上げていけば、自然と相手の後方・斜め上に向かって腕を押し上げる形になり、前へ出て行く力を生かしたスピードのある突きができる。

ポイント

適切な間合いで構える

1



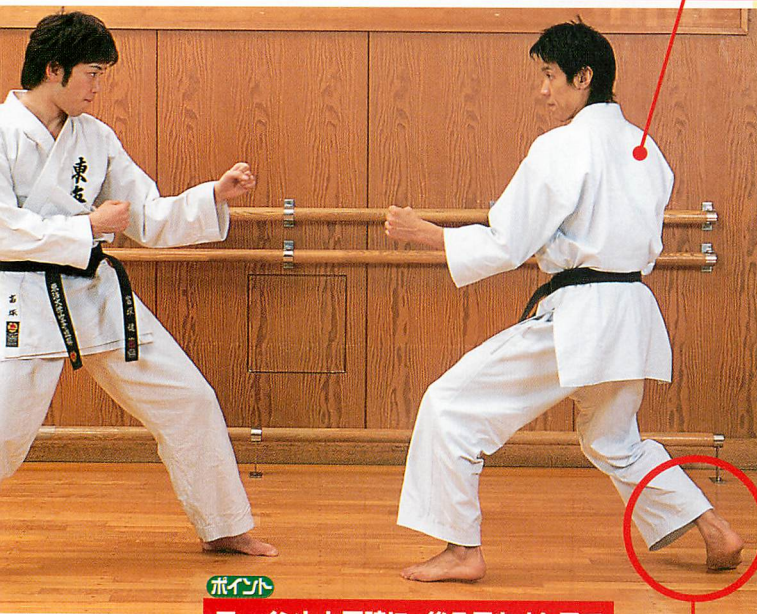
フェイントをかけた瞬間に後ろ足を寄せて間合いをつくる

フェイントで相手の体が後傾した瞬間に、足払いでバランスを崩して一気に攻める形。相手のバランスを崩すことで、攻めの機会を封じ、同時に防御の体勢もとらずに有利に

フェイントをかけて、相手の体勢を崩す

2

フェイントをかけ、相手の重心を不安定にする。と同時に、すり足で後ろ足を前へ寄せ、足払いをしやすい間合いをつくる



ポイント

フェイントと同時に、後ろ足をすり足で前へ寄せ、次の足払いのしやすい間合いをつくる。このとき、上体を動かして足を寄せると、相手に警戒されるので注意

相手の攻めを封じて攻める
(前足の足払いからあしばらの崩しくず)

④

応用ワンポイント

体の小さい人の場合、払う力が弱いとうまく足払いがかからない。そんなときは横に払うよりも、手前にひっかくようなつもり払うと、強い足払いができることを覚えておきたい。

攻めることができる。

足払いは相手がしつかり立っているときは効果がないので、フエイントをかけて相手が後傾姿勢になるなど、重心が不安定になった一瞬にかけるようにする。

フエイントをかけた瞬間に、上体は動かさないようにして後ろ足をすり足で前へ寄せておき、次の足払いのための間合いをつくっておきたい。

払うときは、膝から下の部位を動かして、足の腹全体(土踏まず)で払うようにする。腰から下の足全体を動かすと、払ったときに体のバランスを崩しやすいので注意したい。

また、足払いをかけたなら、すぐに足を元に戻すことも、バランスを保つうえで大切になる。払った足を素早く元に戻すと同時に、突きが極められるようにしたい。

3

相手の不安定な体勢をつき、前足で足払いをする

膝から下の部位で足払いにいく！
腰から下の足全体で払うとバランスを崩しやすい



足の払い方

足の腹全体で払えば、自分の足も相手の足も痛めない。
払った後は素早く足を戻さないと、体のバランスを崩しやすい

5

突いた後は素早く腕を引き、残心をとる



4

足払いをした後はすぐに足を戻し、体勢の崩れた相手にすかさず順突きを極める



1

適切な間合いで構える



足払いをかけるときは、
相手が予想していない
タイミングでかける

ポイント

1

相手の攻めを封じて攻める⑤

(後ろ足の足払いからの崩しI)

2

重心を体の中心か、やや前寄りに置いて、
後ろ足で足払いにいく



重心は体の中心かやや
前寄りに！
相手の攻撃を怖がり、
重心が後ろ寄りになら
ないように

後ろ足(軸足)は
あまり外へ開かな
いほうが、安定し
て足払いがしや
すい

虚をつけば
効果は大きい
リスクも大きい
実戦では、前ページで紹介
した前足の足払いは、相手が
しかけてきたときに使われる
場合が多い。それに対して後
ろ足の足払いは、こちらから
しかけるときに使われる場合
が多い。

こちらから相手に近づいて
いく上に、動作も大きくなる
ので、それだけ攻撃を受ける
リスクも大きくなることをよ
く理解して行いたい。後ろ足
の足払いを行うときは、思い
切りよく、相手の虚をつくタ
イミングで出していないと、

3 膝から下の部位を、振り子のように使って払う



足払いのやり方
足の腹で払う



膝から下を振り子のように使って払う！
足全体で大きく払うと
バランスを崩しやすい

5 突いた後は素早く腕を戻し、次の動作に対応できる体勢をとる



4 相手が体勢を崩したところを突く



足払いの悪い例

2枚の写真とも、相手に中段を打たれるのを怖がり、重心が後ろ寄りのまま足払いをしている。こうすると有効な足払いができない。



腰がひけたまま足払いをしている



足だけで足払いをしている

相手にみすみす攻撃の機会を与えることになる。
後ろ足の足払いでは、自分のバランスを崩さないようにすることが大切だ。そのためには支持足（軸足）にねばりをもたせ、膝から下を振り子のように使った小さな動作で足払いを極める。

ポイント

2

相手の攻めを封じて攻める⑤

(後ろ足の足払いからの崩しⅡ)



2

前へ入りながら前拳で相手の拳をおさえにいき、足払い

1

前拳の肘で相手の腕を押すイメージで前へ入っていく

足払いをするために前へ入っていくときは、そのまままっすぐに入っていくと、相手の拳の中心に体が入ってしまう。

そこで前拳で相手の拳をおさえ、前へ出るスペースをあけると同時に、相手の反撃を防ぐようにする。

前拳で相手の拳をおさえるときは、肘から先に入れていくつもりで動かし、肘で相手の腕を押すイメージでおさえる。

4 足払いをかけた後、すかさず突きを極める

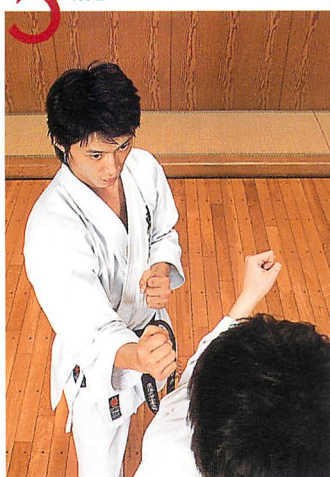


3 膝から下の部分を振り子のように使って払う



肘から先に入れていき、肘で相手の腕を押すようにおさえる

5 突いた後は素早く腕を戻し、残心



足払いのやり方
足の腹で払う

足払いをされたときの対応

足払いをされたときには、逃げないことが大切になる。よけようとしたり、逃げようとする、かえって足払いにかかりやすい。

足払いがくるとわかったら、構えた前足を半歩前へ踏み出すだけで対処できる。

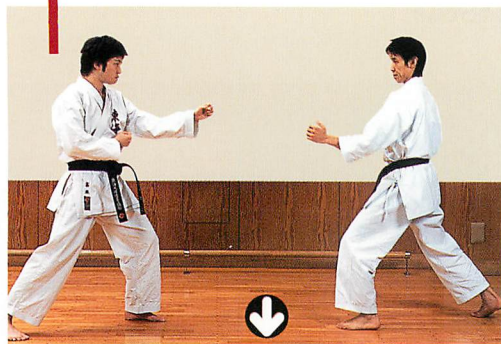
前足を半歩前へ出すだけで、足払いは防げる！



相手が足払いにきた瞬間、前足を半歩踏み出す

半歩踏み出すことで足払いがからず、体のバランスを崩さず反撃できる

1 適切な間合いで構える



2 後ろ足(右足)にためをつくりながら、大きく前へ踏み込む

低い重心で下から入っていくイメージで！
重心が高いと打つまでに余計な時間がかかる上、相手の打ちやすい高さに入ってしまう



軸足の膝をやわらかく使えば、
スピードがのる！

軸足の膝をやわらかく使えば、低い重心で速い踏み込みができる。遠い間合いの追い突きは、身長差があったり、懐の深い(攻撃可能な範囲の広い)相手など、きざみながら間合いをつめることが難しい場合に有効な技だ。

構えから後ろ足で素早く大きく前へ踏み込み、相手の攻撃を片手で封じながら、そのまま順突きを極める。加速をつけて踏み込んだ力が、そのまま突きの速さと強さになる。

スピードをのせて突きを極めるには、軸足となる前足の膝をやわらかく使うことが大切。膝がかたいとスピードがのらない上に、踏み込み時の重心が上がって突きを極めるまでに時間がかかってしまう。

また、重心が高いまま踏み込むと、相手が打ち込みやすい高さに入っていくことにも

ポイント

遠い間合いから 追い突きで攻める

3 軸足（左足）の膝をやわらかく使い、低い重心で加速をつけて入っていく

相手の反撃を片手でおさえることも忘れない



4 相手の反撃を片手でおさえつつ、突きを極める



加速したスピードを、突きの速さと強さにする



5 突きの後は素早く腕を戻し、次の動きに対応できる体勢をとる



なる。重心は低くして下から踏み込む形のほうが、相手も打ちにくい。

1

適切な間合いで構える



2

前足(左足)を引くと同時に、後ろ足(右足)で素早く踏み込む



ポイント

近い間合いから 追い突きで攻める

ポイント

前足(左足)を引くと同時に、後ろ足(右足)を前へ踏み込む。重心は体の中心から前寄りのままキープする

重心は体の中心から前寄りのまま前足を後ろに引く

前ページの遠い間合いでは、きざみながら間合いがつかめづらい場合の追い突きを紹介したが、ここではその応用として、近い間合いでの追い突きを紹介する。

近い間合いで追い突きを使うと有効なのは、相手がこちらの正中線よりやや左側(自分から見て)にいる場合や、逆突きで攻めるには後ろ足のためが十分につくれないような間合いの場合だ。

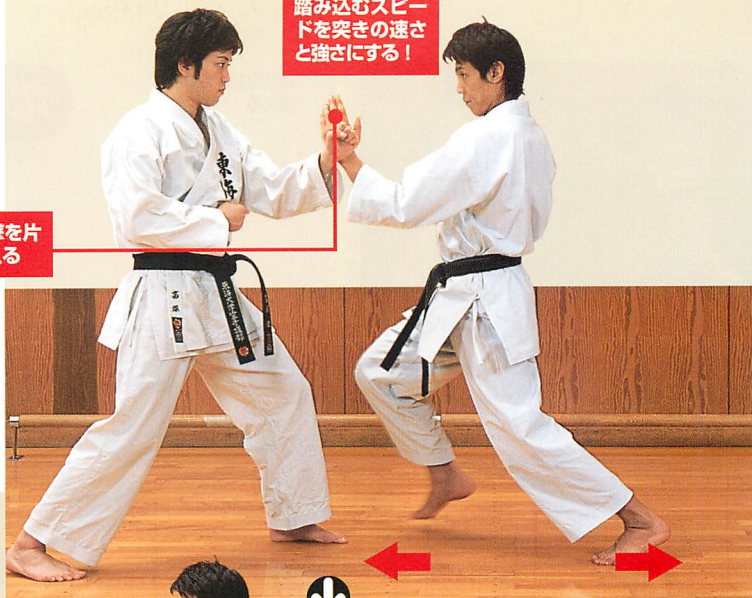
構えから前足を後ろに引くと同時に、後ろ足で素早く踏み込んで順突きを極める。遠い間合いと同じように、後ろ足で踏み込むスピードが速ければ、より速くて強い突きができる。

注意したいのは、前足を後ろに引くときに、重心まで後

3 相手の反撃を片手で
おさえつつ、後ろ足で
踏み込み、前足を引く。
このとき、重心は体
の中心から前寄りの
まま

相手の反撃を片
手でおさえる

踏み込むスピー
ドを突きの速さ
と強さにする！



4 踏み込んだ加速を生
かし、速くて強い突
きを極める



写真では2～4と分割されている
が、前足を後ろに引くのと突き
を極めるのは、ほぼ同時になる



5 突きの後は素早く
腕を戻し、次の動
きに対応できる体
勢をとる

ろに下がらないようにするこ
と。重心はつねに体の中心か
らやや前寄りになると、加速
を生かした突きはできない。



適切な間合いで構える

ポイント

スピードのある ワンツースで攻める



前足から踏み込み、
上段突きを出していく



上段突きを極める
(一打目)と同時に、
すでに体側に引き
つけた右腕は次に
突きを出す準備が
できているように
する



写真3～7がひとつの流れ
の中で素早く行なえないと、
有効なワンツーにならない。
理想的には1打目の拳をめ
がけて2打目の拳を打つ、
くらしいイメージで!

「小さく・速く」前へ!
前足の運びがポイント

ワンツーは突き技をスピーディーに連続して出す技だ。ワンツーを極めるには、1打目と2打目がタイムロスなく繰り出されないと効果がない。1打目の拳が相手の体近くにあるうち(腕を戻す前に、すでに2打目の拳が極まるくらい)の形が理想的だ。

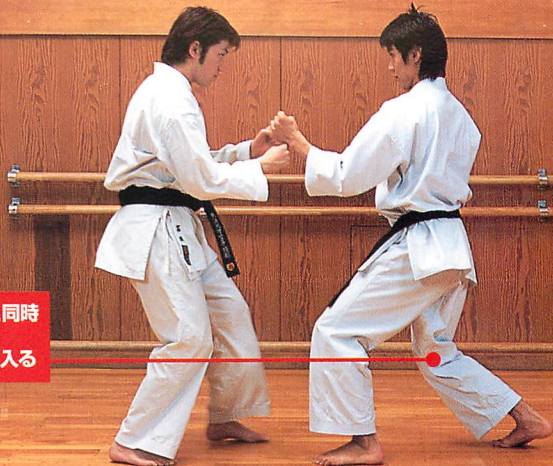
ワンツーをスピーディーに極めるには、腕と足の動きをバランスよく連動させながら、いかに速い足運びができるかがポイントになる。

1打目、2打目ともに前足で踏み込んでいくが、「小さく・速く」前へ出ることを心がけ、足の運びにあわせて連続した突きができれば、スピードのあるワンツーができる。

4

素早く突き腕(左腕)を引く

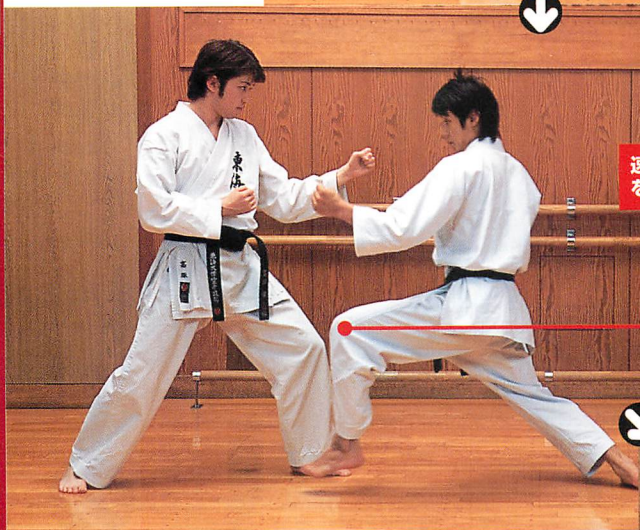
初めの突きを極めると同時に後ろ足を引きつけ、次の突きの準備体勢に入る



5

腕を引きながら、さらに踏み込んで逆突き(右腕)を出す

速く足を前へ出し、次の突きを連続して出せるようにする



6



7

中段に逆突きを極める(二打目)。ワンツの突き(写真3~7)を連続して出すように!



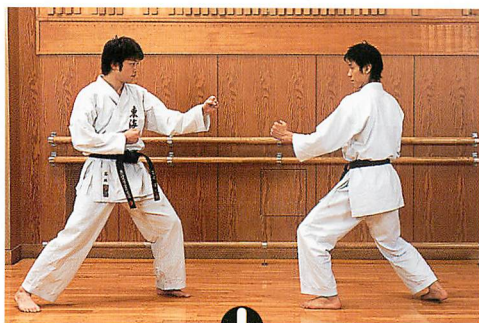
8

突いた後は素早く腕を戻し、残心をとる



1

適切な間合いで構える



ポイント

ワンツィを受けての反撃

2



体の中心の軸
を垂直に保つ
たまま下がる

肘を基点にして
攻撃を受ければ
小さな動きで
素早い受けができる

ワンツィ攻撃に対しては、極力小さな無駄のない動きで受けをして、下がりながらも重心を体の中心あたりに保ちながら、反撃しやすい体勢を維持することが大切だ。

そのためには相手の攻撃を手で受けようとする動きが大きくなるので、肘を基点にした動きで受ければ、小さな動きで素早い受けができる。

また、腰でリズムをとるイメージでリズムカルに受けながら下がれば、足と腕が同じリズムで動かせ、バランスよく受けと後退の動作ができる。下がるときは、体を後傾さ

3 相手の上段突きを受ける。手で大きく受けるのではなく、肘を基点にした腕の動きで小さく受ける

腰でリズムをとるように受ければ、足と腕が同じリズムで動かしやすい

肘を基点に小さく受ける



4

中段突きを受ける。重心を下げ、膝のバネも使いながらしっかり小さく受ける

重心を落として膝のバネを使うことで、小さくしっかり受けることができる



5 小さく前へ踏み出して、重心を前にのせて縦拳で突く

重心を前にのせて縦拳で突く

6 突いた後はすぐに腕を戻し、次の動きに対応できる体勢をとる



せず、体の中心の軸を垂直に保ったまま下がるようにする。こうすれば、受けのバランスがよい上に、次の逆突きも重心が前にのって、スムーズに出すことができる。

ポイント

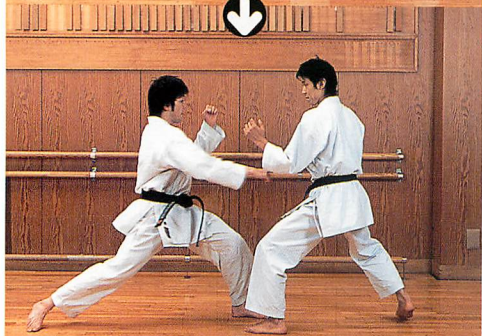
小さな動作で大きな力を出す

1

適切な間合
いで構える

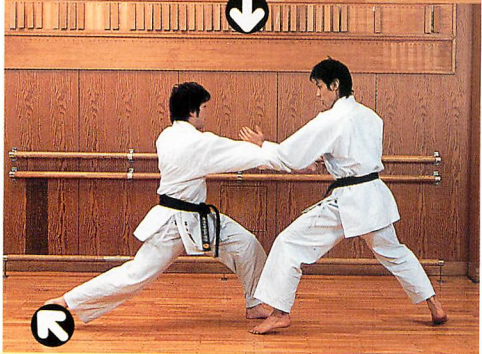


2



3

下がりながら
相手の攻撃を
受ける体勢に



「重心を落とす↓伸び上がる」という
反作用の力を
速さと強さに変える！

「小さな動作で大きな力を出す」とは、体重を使って作用・反作用の力をうまく利用することだ。重心を下げる時の力で相手の攻撃を小さな動作で払い、その反作用の上へ伸びる力を大きな力にして反撃をする。

小さな動作とは、膝を屈して重心を下げ、その力を前腕に伝えて相手の突きを払うこと。腕を大きく振って払うのではなく、重心（体重）をのせれば前腕の小さな動きだけで、十分に相手の突きを払うことができる。

これを大きな力に変えるに

4

膝を屈して重心を下げ、前腕に重心の重みを伝えて相手の突きを払う

ポイント

重心を下げる力を前腕に伝え、小さな動作で突きを払う

重心を下げる力が前腕に伝わり、小さな動作になる

膝を屈することで重心を下げる

下がりながらも重心はつねに体の中心から前寄りにおく

5

踏み込んだ後、相手との間合いが近いときには、縦拳で打つ (P69・踏み込みすぎたときの対処法を参照)

ポイント

重心を下げた力の反作用を、突きのスピードとパワーに変える!

伸び上がる力が大きな力になる



6

突いた後は素早く腕を戻し、残心をとる

は、下がった重心が伸び上がるようにする反作用の力を活用する。上へ伸びようとする力が大きいほど、スピードとパワーのある突きができる。

ポイント

1

適切な間合いで構える



2

相手の動きを見て反応する



相手の力を利用して反撃する

**相手の技を流す力に
のり、反撃の技を出す！**

相手の攻撃を体さばきで流しながら、その動きをそのまま反撃に利用する。流しの動きが攻めの動きにつながる。守りから攻撃への切り替えがスムーズにでき、有利な展開で反撃ができる。相手の動きをよく見て、素早く反応し、スムーズに体さばきから裏拳を極めたい。

裏拳打ちは、相手の技を流した動作のスピードにのったまま、腰を外へひねる力を利用して打てば、極めの強い打ちができる。

また、打った後は素早く腕を戻すようにし、ムチがしなるように腕を使わないと、肘のスナップのきいた裏拳打ちができない。

3

ポイント

相手の攻撃を流す力をそのまま反撃の動きと力にする

相手の攻撃を流しつつ、体さばきから裏拳打ちへ

攻撃を流した動きを加速させ、腰をひねって裏拳打ち

相手の攻めを
しっかり流す



4

肘のスナップをきかせて裏拳を極める

腕をムチのように
にしならせて、
スナップのきいた裏拳を打つ



5

打った後は素早く腕を戻し、次の動きに対応できる体勢をとる



ポイント

体の揺さぶり(クイック)を入れて攻める



**体の揺さぶりを
入れれば
その後の蹴りの動作が
速くなる**

試合で体の揺さぶり(クイック)を入れることは、フェイントをかけて相手の動きを一瞬间止める働きがある。

さらに揺さぶりは、フェイントで動きの止まった相手に素早く蹴りを出す準備の動作にもなるのだ。

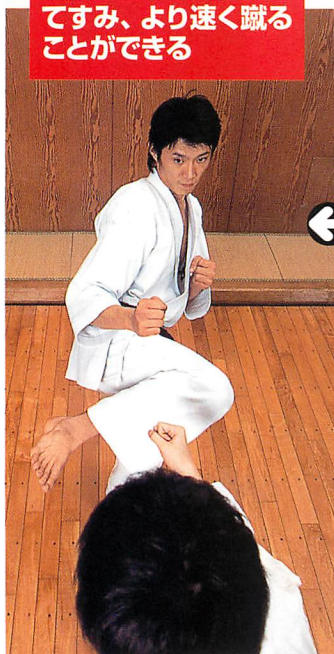
腰をややひねるような形で揺さぶりをかければ、すでに腰をひねっている分だけ、蹴りの動作での腰のひねりが少なくてすみ、より小さな動きで素早く蹴りが出せる。フェイントからそのまま蹴りの動作にスムーズに入れることになる。

たんにフェイントをかけるだけではなく、次の攻めを考えながら揺さぶりを使いたい。

1 適切な間合いで構える

3 フェイントで相手の動きが止まった瞬間、素早く蹴り出す

腰をひねった分だけ、続けて蹴りを出すときに腰のひねりが少なくてすみ、より速く蹴ることができる



2 腰をひねるように入れた揺さぶり(クイック)を入れ、フェイントをかける

ポイント

腰をひねった(入れた)揺さぶりで、フェイントをかける。腰のひねりが、続けて蹴りを出すときの準備動作にもなる

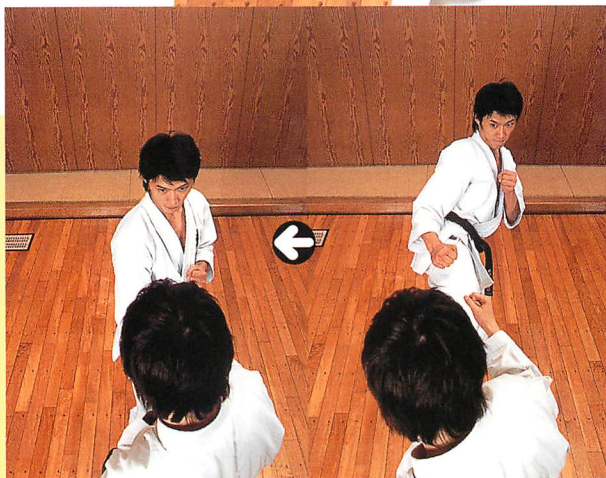


構えの腰の高さと揺さぶりを入れた腰の高さやひねり具合に注目!



5

蹴った後は素早く足を戻し、次の動きに対応できる体勢をとる



4

中段回し蹴りを極める



1

●有利な間合いのつくり方

はじめは近い間合いで

はじめは通常よりも近い間合いで、無理なく技を出す練習をする。近い間合いでは正しい姿勢で技が出しやすいので、体のバランスもとやすい



2

徐々に間合いを遠くしていく

近い間合いから、徐々に間合いを遠くしていく（右の人）。体のバランスに注意して、無理なく技を出す練習をしながら、少しずつ距離を広げていく。受ける側の人（左の人）はつねに位置を動かないように

自分に有利な間合いとは、相手から攻撃をしかけられても十分に対応ができ、自分から攻撃がしかけられる相手との距離だ。試合ではこうした間合いをとった側が、かなり有利な状況に立てる。自分にとっての有利な間合いは、身長や跳躍力などの身体能力によつ

攻撃をしかけられても対応でき、自分からも攻撃できる距離をさがす

ポイント

有利な間合いのつくり方 実戦的な足の構え

ま
あ

実戦的な足の構え

●実戦的な足の構え



かかとをやわらかく床に接したり、はなしたりして、いつでも動ける準備しておく

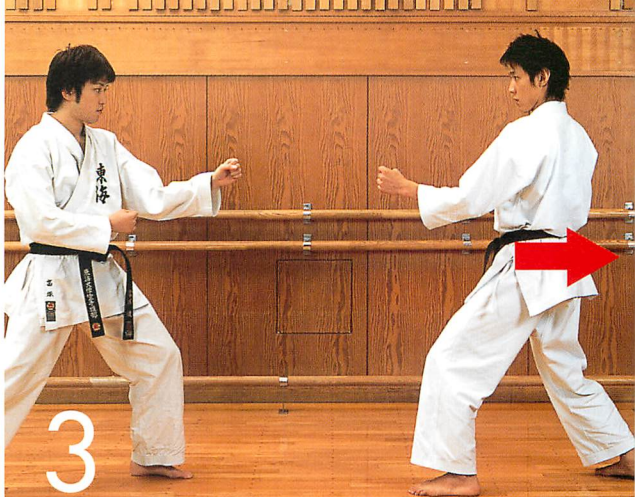
基本的な足の構え(前屈立ち)

前足7、後ろ足3の割合で重心をかける。また、この構えは後ろ足のかかとをつけることで、太ももからふくろはぎにかけの強化にもなる。



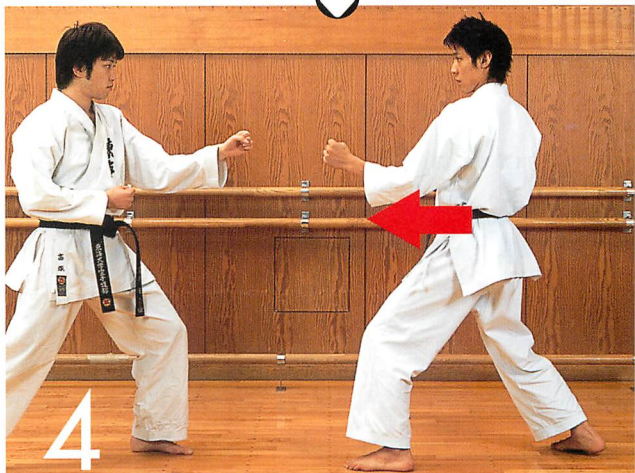
重心は前足7：後ろ足3

かかとを床に接したりはなしたりしながら、いつでも動ける準備を
実践では、両足のかかとをやわらかく床に接したり、はなしたりしながら、いつでも動きがとれるようにしておく。かかとを床に着けたままのベタ足では、素早い動きに反応できない。



さらに限界まで間合いを遠くしていく

間合いを遠くする限度は、無理なく技が出せる程度の距離。無理な体勢で技を出すような悪い間合いから練習しても、逆に悪いウセがついてしまうので注意したい



限界まで遠くした間合いを、徐々に近づけていく

一度限界まで遠くした間合いを、今度は逆に徐々に近づけていく。少しずつ近づきながら「相手の攻撃に対応でき、しかも自分も攻撃がしかけられる間合い」がどの距離なのか、打ち込み練習をしながら確認し、体に覚えこませる。この写真の間合いが撮影モデル(右)にとっての有利な間合いになっている

でも個人差があるので、ここでは各自に合った有利な間合いを知る方法を紹介する。

正しい着装

袖・裾の長さや、帯の結び方に気をつける

着装で注意するのは、

- 袖の長さ
- 裾の長さ
- 帯の結び方
- 破れや綻びがないか

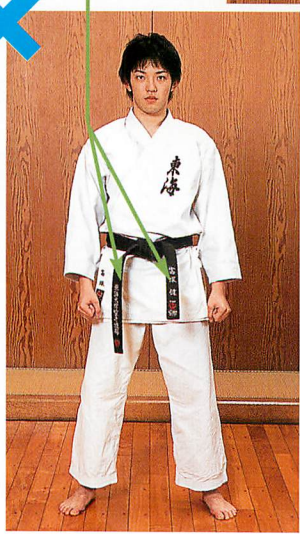
などの点だ。また、手や足の爪を短く切ることや、女子の場合は、鉄製のヘアピンなどの使用が禁じられていることも注意したい。



袖の長さは、手首の関節が隠れる程度まで。それ以上長くしない

帯は横結びにする。
縦結びにしない

帯の長さは左右
均等にする



裾の長さは、くるぶしが隠れる程度まで。それ以上長くしない

4章

形の基本& 上達法

さまざまな形に共通した上達のポイント、
形競技でのポイントを習得する



形競技の 注意点と 上達のポイント

現在、全日本空手道連盟指定の形は8種類だが、このほか各流派によって多くの形が行われている。ここでは、形の種類に関係なく、正しく、美しく形を行うための注意点やポイントを紹介する。

形競技では立ち方や足運び（運足）、突きや蹴りなど、基本的な動作や技がしっかりできていなければならない。また、その動作と動作をいかにスムーズに結び、ひとつの流れの中で緩急をつけながら動けるかが大切になる。

ポイント1 正しい姿勢で行う

無駄な動作をせず、立ち方や運足、肘や脇の締めなどを正しく行う

● 正中線をつねに体の中心にキープする

形の動きの中では、つねに正中線が体の中心にあるようにする。立っているときはもちろん、技を出しているとき、体を回転させたり、移動しているときも、正中線を体の中心にキープすることを心がけたい。

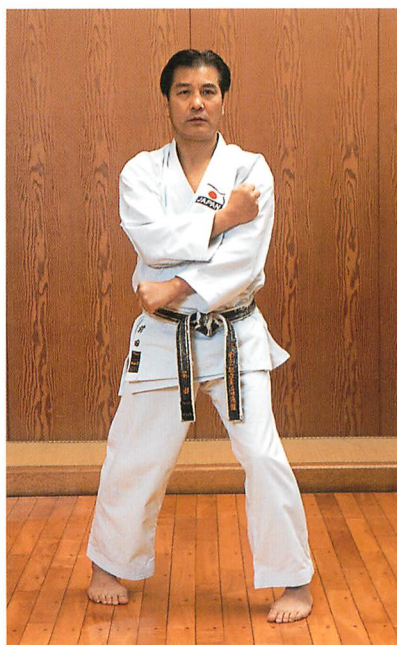


立っているとき、体を回転させようとするとき、大きな動作、突きなどの技を出すとき、いずれも正中線を体の中心に保つようにする！

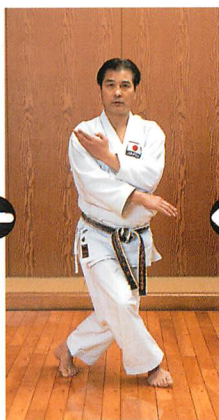
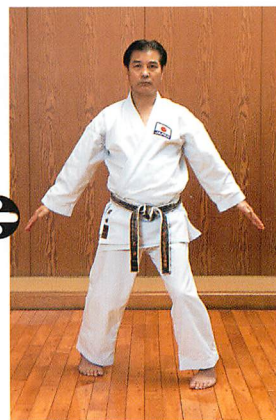
●正しい立ち方をして、
正しい運足で移動する

正しい立ち方をした下肢（下半身）と上体の動きが一致しないと、形の美しい、いい動きはできない。上体だけで突きや受けなどの技を出そうとせず、下半身と上体が一体になった状態で技を出すようにする。

また、正しい足運び（運足）で移動することが、バランスのいい動作を生み、形全体の流れをスムーズなものにする。



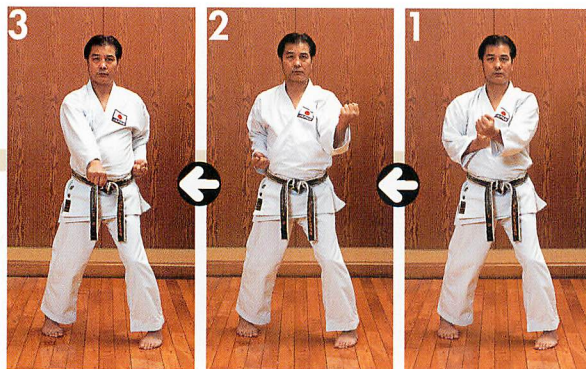
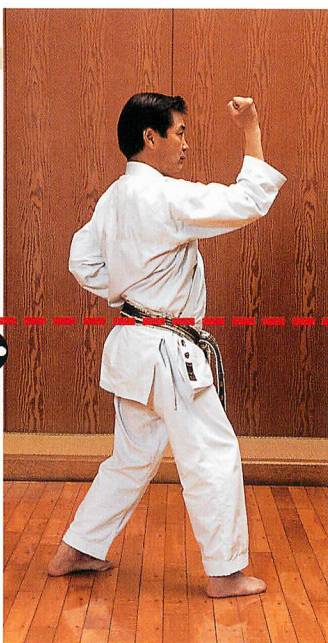
形の中では何種類かの立ち方をする場合が多いので、それぞれ正しい立ち方ができるようにしたい。これは左足前の横セイシヤン立ち



正しい運足をしないと体のバランスが崩れるほか、上体と下肢の動きもバラバラになり、正しい姿勢、動作もできない
(P163～164参照)

●腰を上下動させずに移動、動作する

形の中で決められている腰を沈める動きなどのほかは、動作や移動のたびに腰が上下動しないようにする。正中線と同様、腰の位置、高さも一定にキープするようにしたい。



突きの動作では、突く腕、引き腕は脇と肘の締めを意識して行う。

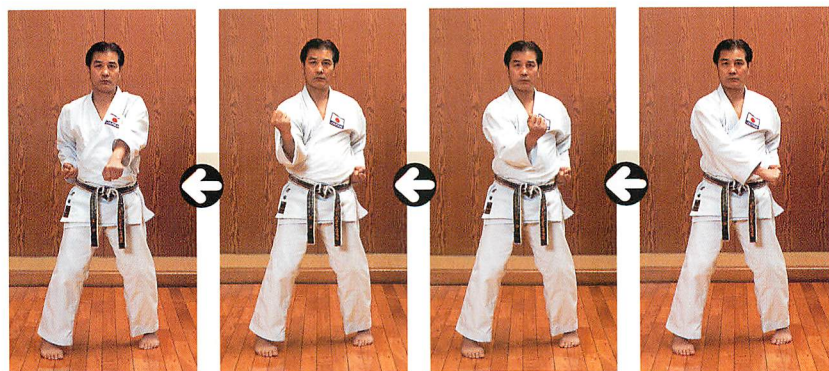
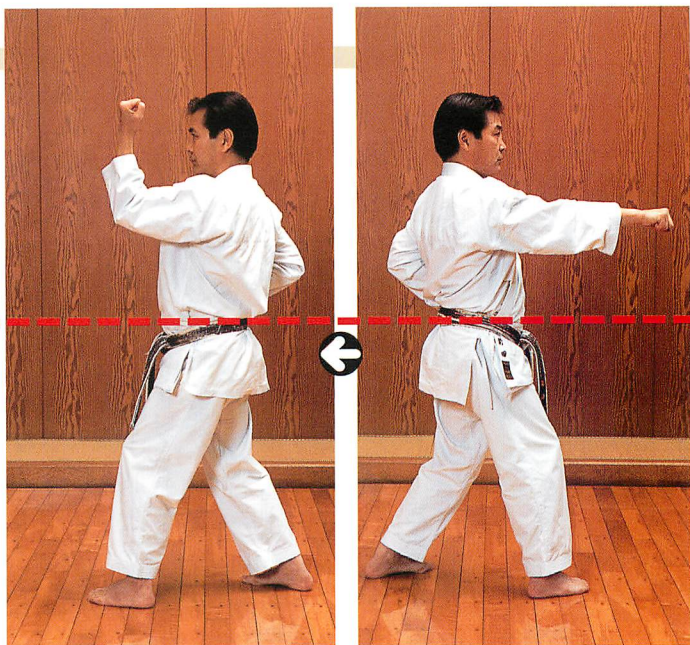
ここでは写真2で左中段外受けをし、右拳を引き腕として体側の低い位置に引きつけ、写真3で右拳下段突きを極め、同時に左拳は体側の低い位置に引きつけている。いずれも脇や肘が締まった正しい姿勢になっている
(P159～160参照)

●肘、脇を正しく締めて動作する

引き腕や突き、受けの動作などのときに、脇や肘をしっかり締めた正しい形(姿勢)で動作を行うようにしたい。

とくに脇や肘の締まっていない突きは、スピードやキレのないものになる。腕だけで強く突こうとすると脇があいて、次に紹介する大きな動作になりがちなので注意したい。

技を出すときや、移動、
体を回転させるなどの
動作をしても、腰の
位置、高さはつねに一
定に保つ
(P166~167参照)



無駄な動きやオーバーアクションのない
動作が、スムーズで流れるような動きに
なる。
ここでは右中段外受けから左拳下段突き
まで、無駄や大きな動きがなく、スム
ーズに動作を行っている
(P160~161参照)

また、技の速さや強さを出した
ために腕を大きく引いたり、足
を大きく動かしたりすると、上体
と下肢の動きがアンバランスにな
り、動作自体もぎこちないものにな
ってしまうので注意したい。

形の中では必要最小限の動きで
技を出し、動作をつなげていく。
無駄な動きや大きな動きがある
と、形全体の流れが円滑に展開し
ない。

●無駄な動き、大きな動きをしない

ポイント 2

動きに緩急をつける

かんきゆう

すべてを同じ速さ・調子で行うのではなく、緩急のリズムをつける

形では、技と技の間をスムーズにつないでひとつの流れにする必要がある。そのときに重要なのが、動きに緩急をつけるということだ。形の中ではすべての動作を同じ速さ、同じ力の入れ方で行うのではなく、力を抜いてやわらかく行う部分もあれば、力強く行う部分、素早く行う部分もある。

また、形の中では多くの場合、防御から攻撃に移るときは素早い動作で行う。こうしたケースでは呼吸も小さく半呼吸で次の動作に入る。反対にゆつたりと次の動作に移るときは、大きく呼吸をとる。こうした呼吸も意識して、緩急のある動きをしたい。



ポイント 3

力の強弱をつける

極める瞬間のみに力を入れて極めの強い技を出すようにする

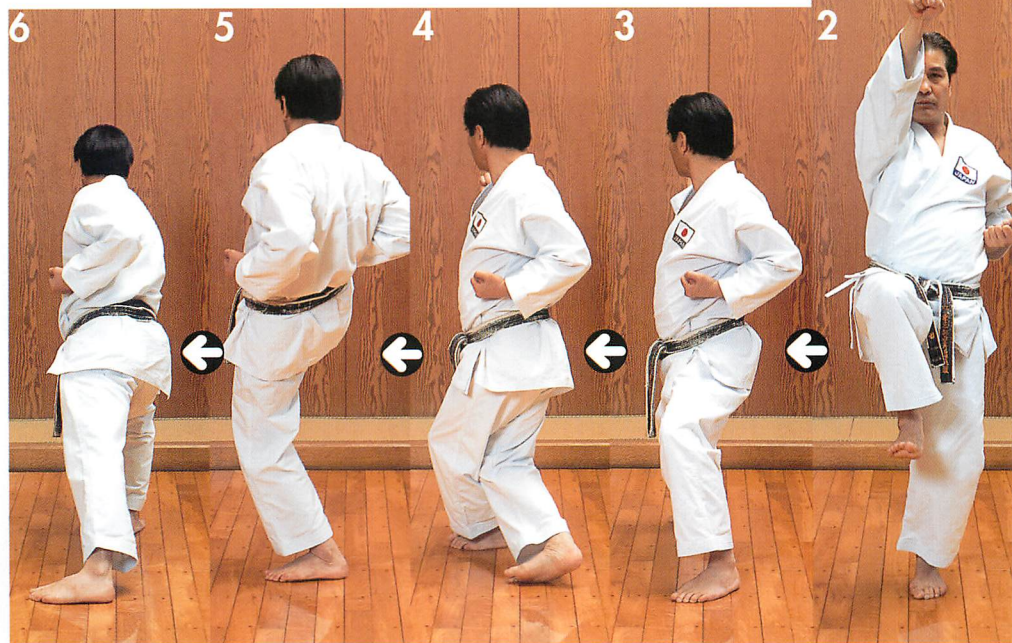
技と技の間を結ぶ動きに緩急をつけるように、突き、蹴り、受けの技自体にも強弱をつけて行いたい。強弱をつけるとは、技を極める前にはやわらかい動きで、技を極める瞬間のみに力を入れて極めの強い技を出すことだ。正確な位置に、速く、極めの強い技を極めることが大切になる。

ポイント 4

正しい目付けをする

目線はまっすぐ水平に。仮想の敵を見ながら動作する

形の競技では、つねに仮想の敵が面前にいるつもりで動作をする。つまり目線はいつもその敵の動きを見ていることになるので、水平にまっすぐ前を見たまま動くことになる。



この写真では左拳上段揚げ受け(写真1)から順突き突込み(写真6)まで、防御から攻撃に移る動作を、緩急のリズムをつけながら、流れるように行っている(P170~171参照)

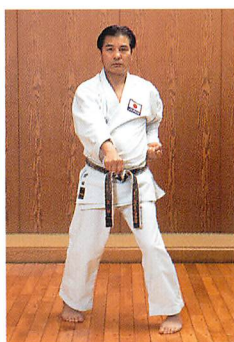
ポイント5

形の特徴や流れを理解する

形の意味合いを理解して
形全体のしくみや流れを
把握する

形にはそれぞれ技を習得するための意味があり、それにしたがって動き方の特徴や流れが表わされている。多くの形では、いくつかの小さなパートがつながってひとつのまとまりになり、さらにそのまとまりが集まって大きなパートを形成している。形の意味合いを理解した上で、このようなくみ、流れを把握しておくことも大切だ。

受けるときも、攻撃をするときも、動作の途中でも、つねに仮想の敵がいる方向をまっすぐ水平に見るようにする



形の解説

セイシヤン

ここでは形のひとつの例としてセイシヤンの解説をしながら、その他の形にも共通した注意点や上達のポイントを紹介していく。姿勢や技の強弱など、参考になる部分を他の形にも生かしてほしい。

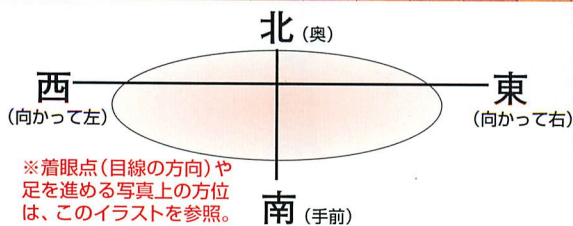
直立

1

目付けは平眼^{へいがん}
(水平にまっすぐ前方を見る)



- 足の動作…結び立ちで立つ。
- 立ち方…結び立ち。
- 手の動作…両手は開いて、大腿部前に軽く垂れる。
- 着眼点…南



用意

2

- 足の動作…結び立ちから足を左、右と開き、八字立ち。
- 立ち方…八字立ち。
- 手の動作…両手は大腿前前で軽く握る。
- 着眼点…南



両足のかかとの間は約30 cm

3

- 足の動作…右足のかかとをやや外転させる。左足は内輪にして、内側より弧を描きながら南に進める。
- 立ち方…横セイシヤン立ち
- 手の動作…右腕が上になるように両拳を胸前で交差しながら、足が極まると同時に満身の力を入れて動作に入る。
- 着眼点…南



左足かかとの横延長線上に、右足の爪先がくるように

第1挙動

5

形上達のポイント

形の流れ、特徴をつかむ！
例えばこのセイシヤンは、1～16挙動では全身均等に満身の力で、やわらかに、なめらかに静かに動作する。こうした形の特徴や全体の流れを理解していると、動きの緩急などもつけやすい。



写真5を西から見る

4

形上達のポイント

肘、脇、腕を正しく締める！
肘や腕を締めるべきところでは、正しくしっかりと締めるようにする。ここでは脇の締めがゆるみ、肘が体からはなれて上下動しないようにする。反対の引き手も不十分にならないようにする。



第2 拳動

6



形上達のポイント

仮想の敵がいるつもりで行う。形はつねに相手が目の前にいるつもりで技を行う。目付けもつねに敵を見る形になる。

- 足の動作…写真3(P159)に同じ。
- 立ち方…写真3に同じ。
- 手の動作…右拳下段突きをする。左拳は体側の低い位置に引く。
- 着眼点…南

7



- 足の動作…左かかとをやや内転し、右足を内側より弧を描きながら南に進める。
- 立ち方…横セイシヤン立ち。
- 手の動作…右拳を左下腹部の前へ運び受けの動作に入っていく。
- 着眼点…南

第4 拳動 10



形上達のポイント

肘、脇を正しく締める。写真10、12のような動きでは、引き腕、突く腕の脇、肘を正しく締めて行う。

- 足の動作…写真7に同じ。
- 立ち方…写真7に同じ。
- 手の動作…左拳下段突きをする。右拳は体側の低い位置に引く。
- 着眼点…南

第5 拳動 11



写真9と左右反対の形になる

- 足の動作…左足を南に進め、第1拳動の立ち方になる。
- 立ち方…横セイシヤン立ち。
- 手の動作…左中段外受けをする。右拳は引いたまま。
- 着眼点…南

第3拳動

9

- 足の動作：写真7に同じ。●立ち方：写真7に同じ。
- 手の動作：右中段外受けを極める。左拳は体側の低い位置に引いたまま。
- 着眼点：南



写真5と左右反対の形になる

8

- 足の動作：写真7(P160)に同じ。
- 立ち方：写真7に同じ。
- 手の動作：右中段外受けをする。左拳は引いたまま。
- 着眼点：南



13

- 足の動作：写真11に同じ。●立ち方：写真11に同じ。
- 手の動作：両拳を人差し指一本拳にし、胸の中央部、乳の少し上のところへ運ぶ。両拳先は軽く接するようにする。
- 着眼点：南



12

第6拳動

- 足の動作：写真11(P160)に同じ。●立ち方：写真11に同じ。
- 手の動作：右拳下段突きをする。左拳は体側の低い位置に引く。
- 着眼点：南



写真6と同じ形になる

第7拳動

14

- 足の動作…写真11に同じ。●立ち方…写真11に同じ。
- 手の動作…両肘を挙げる。●着眼点…南

肘をしほり
こみながら、
手首を曲げ
ないで突き
下す



15

- 足の動作…写真11に同じ。●立ち方…写真11に同じ。
- 手の動作…人差し指一本拳のまま、写真16で左右同時に下段突きをする。●着眼点…南



第9拳動

18

- 足の動作…写真11に同じ。●立ち方…写真11に同じ。
- 手の動作…両側方に左右同時に上段受けをする。●着眼点…南

両肘を肩より少
し低い位置に立
てる



19

- 足の動作…写真11に同じ。●立ち方…写真11に同じ。
- 手の動作…両肘を肩の前方へ押し出しながら脇をしほる。●着眼点…南



第8拳動

16



17



第10拳動

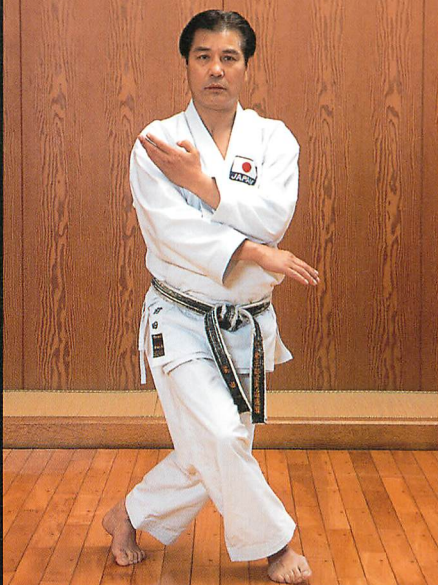
20



肘を少し押し出しながら、
力点を手首寄りに移して切り下げる。
肘が止まり、手首が肘より先に
動かないように注意する

●足の動作：写真11に同じ。●立ち方：写真11に同じ。●手の動作：両手力で押し下げるとき、両側方へ同時に下段手刀払いをする。
●着眼点：南

21



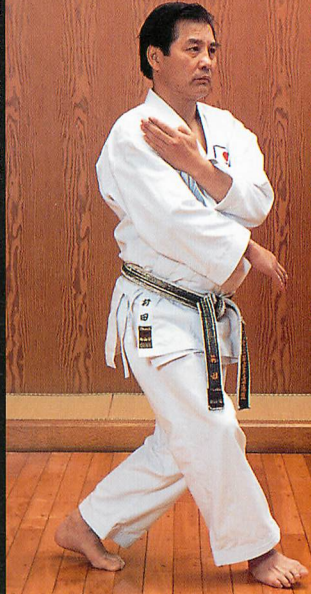
●足の動作：写真11(160)に同じ。●立ち方：写真11に同じ。
●手の動作：両手を手刀にして上段払い受けに入る。
●着眼点：南

●足の動作：左足を軸とし、右足を南東に運ぶ。●立ち方：右足を前にして、両足を交差する。●手の動作：両手力を胸前で交差させる。●着眼点：南

第10挙動つづき 22

●足の動作…体を左に回転させる。

膝を柔らかく使い、正確に重心移動を行う。
腰の曲がりや中心軸のブレに注意する。



23

●足の動作…1挙動の立ち方になる。
●立ち方…横セイシヤン立ち。
●手の動作…右手が背刀中段外受け、左手が手刀下段払いに入っていく。
●着眼点…北



写真23を
北から見る



第13挙動 26

●足の動作…右足を北に進める。
●立ち方…横セイシヤン立ち。
●手の動作…右手刀下段払いと、左背刀撓骨側(中段外受け)をする。
●着眼点…北



写真26を
北から見る



写真25と左右
反対の形になる

第14挙動 27

●足の動作…写真26に同じ。
●立ち方…写真26に同じ。
●手の動作…左手の掌を返しながら、体側下方に引く。
●着眼点…北



写真27を北から見る



第11挙動

24



形上達のポイント

正しい立ち方と上体の動きを一致させる
下股（正しい立ち方の形）と上体の動きが一致した動きができれば、形が定まって正しく、美しい動作になる。

●足の動作：写真23に同じ。●立ち方：写真23に同じ。●手の動作：左手刀下段払いをする。右背刀は中段外受けをする。このとき右手首はわすかに背屈する。●着眼点：北

第12挙動

25



写真25を北から見る

●足の動作：写真23（P164）に同じ。●立ち方：写真23に同じ。●手の動作：右腕を後方に引きつつ、手首を背屈させたまま掌面を返し、体側下方に引く。左手はそのまま。●着眼点：北

第15挙動

28

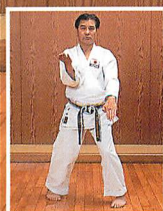


写真24と同じ形なる
写真28を北から見る

●足の動作：左足を北に進める。●立ち方：横セイシヤン立ち。●手の動作：左手刀下段払いと、右背刀横骨側中段外受けをする。●着眼点：北

第16挙動

29



写真29を北から見る

●足の動作：写真23に同じ。●立ち方：写真23に同じ。●手の動作：右手の掌を返しながら、体側下方に引く。左手はそのまま。●着眼点：北

第17拳動 30

セイシヤンはここからスピードアップした動きになる

上段払い受けを腕の力だけで受けないようにする。また、前屈立ちにならないようにし、後ろ足のかかとが浮いたり外側に流れて動かないようにする



●足の動作：右足を東に、寄り足で進める。●立ち方：右縦セイシヤン立ち。右足親指の先と左足かかとの内側が同一線上になるように。
●手の動作：右拳上段外受けをし、左拳は胸側に引く。●着眼点：東

第18拳動 31

●足の動作：写真30に同じ。●立ち方：写真30に同じ。
●手の動作：左、右と連続中段突きをし、引き手はそれぞれ胸側に引く。
●着眼点：東

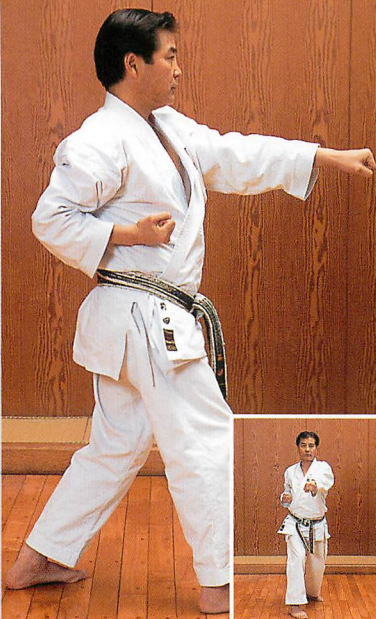


写真31を東から見る

第20拳動 34

第19、20拳動は連続して行う。
第17、18拳動の左右反対の形になる



●足の動作：写真33(P167)に同じ。●立ち方：写真33に同じ。
●手の動作：右、左と連続中段突きをする。引き手は胸側に引く。
●着眼点：西

35



33

第19挙動



形上達のポイント

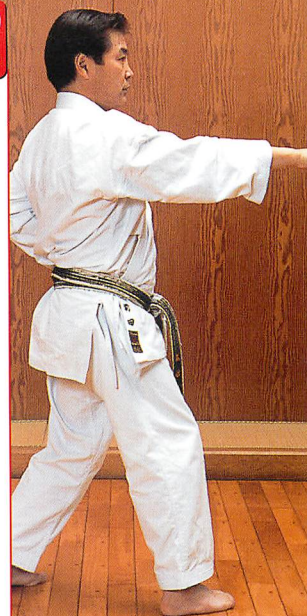
正しい立ち方から、正しい連足で姿勢変化を流れる中でも正しい立ち方ができ、そこから正しい連足で姿勢の変化ができるようにする。ここでは右縦セイシャン立ち(写真30)から左縦セイシャン立ち(写真33)へ変化している。

- 足の動作…体を180度左回りに回して西を向き、左足は西に寄り足で進める。
- 立ち方…左縦セイシャン立ち。
- 手の動作…左拳上段外受けをし、右拳は胸側に引く。
- 着眼点…西

32

形上達のポイント

無駄のない動作で突く！
無駄な動作や力が入ると、スピードやキレのない突きになる。蹴りや受けも無駄な動作や力を入らずに行わない。ここでは写真30で上段受けをした姿勢から無駄な動きがないようにして連続中段突き(写真31・32)に入っていくようにする。



37



- 足の動作…写真36に同じ。
- 立ち方…写真36に同じ。
- 手の動作…左、右と連続中段突きをする。引き手は胸側に引く。
- 着眼点…北

第21、22挙動は連続して行う。
第17、18挙動と同じ形になる

36

第21挙動



- 足の動作…体を90度右に回して北を向き、右足は北に寄り足で進む。
- 立ち方…右縦セイシャン立ち。
- 手の動作…右拳上段外受けをする。左拳は胸側に引く。
- 着眼点…北

第22挙動 38

形上達のポイント

移動中も腰の位置を上下動させない！
移動しているときも腰の高さは一定にし、曲げたり、上下動させないようにする。ここでは写真38→49にかけて、体を回転させたりしながらも、つねに腰の位置、高さは変わらない。



- 足の動作…写真36(P167)に同じ。●立ち方…写真36に同じ。
- 手の動作…左、右と連続中段突きをする。引き手は胸側に引く。
- 着眼点…北

39



- 足の動作…後方からの踏み込みに対し、左足を引いてかわすと同時に、前方に対して前蹴りの姿勢をとる。●立ち方…右片足で立つ。●手の動作…前蹴りの姿勢をとると同時に左裏拳を相手の鼻をすくいあげる。右拳は胸側に引く。●着眼点…北

42



- 足の動作…右足を左足の前に千鳥に交差させ、南に踏み出す。
- 立ち方…右足を前に、両足を交差して立つ。●手の動作…両拳はそのままだし、左腕を相手につかまれて引かれるにまかせて体を送る。●着眼点…南

43



- 足の動作…右足で立ち、左横蹴りをする。●立ち方…右片足立ちになる。
- 手の動作…左横蹴りと同時に左拳を強く胸側に引く。右拳はそのまま。
- 着眼点…南

- 足の動作：左足を南に踏み込む。
- 立ち方：四股立ち。
- 手の動作：左裏拳を上から下に打ちおろす。右拳は胸側に構えたまま。

41 第23挙動

すくい打ちをした後に、その惰性で後ろを振り向かないようにする。
また、打ち上げた腕の力が抜けないまま踏み込んで裏打ちを行うと、打ちが弱くなり、立ち方も不安定になる



- 足の動作：体を左に回転させ、足先は北西を向く。
- 立ち方：右片足で立つ。
- 手の動作：すくいあげた左拳をそのまま頭上に構える。

40



- 足の動作：右足を軸に腰を左にひねり内輪に立つ。
- 立ち方：左縦セインヤン立ち。
- 手の動作：右中段逆突きをする。

45 第25挙動



- 足の動作：左足を南に突込みの足としておろす。
- 立ち方：左順突きの突込み立ち（左前屈立ち、丁字形）。
- 手の動作：左拳で下段に突込む。右拳はそのまま。
- 着眼点：南

44 第24挙動

形上達のポイント

つねに正中線は体の中心にあるように！
どんな姿勢でも正中線は体の中心にあるようにする。
正中線とは床から垂直方向だけではなく、姿勢によつては右下の写真のように斜め方向になる場合もある。



写真44を西から見ると

第26拳動 46

- 足の動作…写真45(P169)に同じ。
- 立ち方…写真45に同じ。
- 手の動作…左拳上段揚げ受けをする。右拳は胸側に引く。
- 着眼点…南



写真47を西から見る

47

- 足の動作…右足を引いて前蹴りの姿勢をこる。
- 立ち方…左片足で立つ。
- 手の動作…右裏拳で前方の相手の鼻をすくいあげて、そのまま頭上に構えながら、左拳は胸側に引く。
- 着眼点…南



第28拳動 51

- 足の動作…左足で立ち、右横蹴りをする。
- 立ち方…左片足で立つ。
- 手の動作…蹴ると同時に右拳は胸側に強く引く。左拳はそのまま。

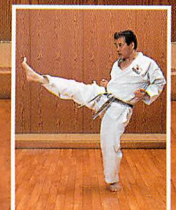


写真50を西から見る

170

第27拳動つづき 50

- 足の動作…右足を北に突込みの足としておろす。
- 立ち方…右順突き突込み立ち(右前屈立ち、丁字形)。
- 手の動作…右拳で下段に突込む。
- 着眼点…北



- 足の動作：左足を右足の前に交差させながら北に踏み出す。
- 立ち方：左足を前に、両足を交差して立つ。
- 手の動作：両拳はそのまま。●着眼点：北

49

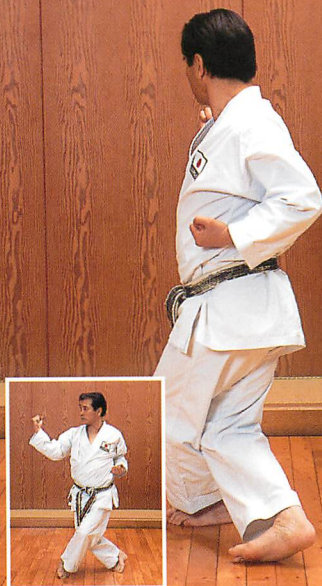


写真49を西から見る

- 足の動作：体を右に回し、右足を北に踏み込む。
- 立ち方：四股立ち。
- 手の動作：右裏拳で打ちおろし、左拳は引いたまま。

48

第27拳動



写真48を西から見る

- 足の動作：写真52に同じ。
- 立ち方：写真52に同じ。
- 手の動作：右拳上段揚げ受けをする。左拳は胸側に引く。
- 着眼点：北

53

第30拳動



- 足の動作：左足を軸に、腰を右にひねり内輪に立つ。
- 立ち方：右縦セイシヤン立ち。
- 手の動作：左中段逆突きをする。右拳は胸側に引く。
- 着眼点：北

52

第29拳動



下段の突込みから逆突き（縦セイシヤン立ち）になるが、そのとき腰を高くしないように注意する

第30 拳動つづき 54

●足の動作：左足を引き上げて、前蹴りの姿勢をとる。
●立ち方：右片足で立つ。●手の動作：左裏拳を上段にすくいあげ、そのまま頭上に構えながら、右拳は胸側に引く。●着眼点：北



第31 拳動 55

●足の動作：体を左に回し、左足を南に踏み込む。
●立ち方：四股立ち。
●手の動作：左裏拳を上から打ちおろす。右拳は引いたまま。



第32 拳動つづき 58

●足の動作：左足を爪先立ちにして右足前に引きつけ、腰をやや右にひねって急所をかく。●立ち方：右足はそのままだし、左足は爪先立ちで引きつける。●手の動作：両手を猫手（みけて）を十分に内屈させる（しる）にして、両手首を背屈させて両胸側に引く。



第33 拳動 59

●足の動作：写真58に同じ。●立ち方：写真58に同じ。
●手の動作：体をやや落とすと同時に両掌底を突きおろし、下段受けをする。このとき両手首の内側が接するようにする。

掌底受けはゆっくり行わないようにする。また、引きつけた左足は膝を締め、爪先を内にかかとを外にするように立つ



- 足の動作：蹴った右足を北に引き、内輪に立つ。
- 立ち方：左縦セイシャン立ち。
- 手の動作：右中段逆突きをする。左拳は胸側に引く。●着眼点：南

57

第32拳動



56

- 足の動作：左足を軸にして、左掌に右足で弧状蹴り(三日月蹴り)をする。これが左をつかんだ相手の手を蹴り払う形になる。
- 立ち方：左片足で立つ。
- 手の動作：左手は開き、右蹴り足を当てる。右拳は胸側に引いたまま。
- 着眼点：南

三日月蹴りは腰の回転で行う。足だけを回して、左手を下げて当てないようにする



- 足の動作：足を左、右と引き、結び立ちに直る。
- 立ち方：結び立ち。
- 手の動作：両手は開いて、太腿前に軽く垂れる。
- 着眼点：南

61

直立



60

止め

- 足の動作：右足を軸にして、左足を引いて用意の姿勢に戻る。
- 立ち方：八字立ち。
- 手の動作：両手を用意の構えに戻す。
- 着眼点：南



止め、直れの場合も残心に注意する

正しい動作を「クセ」として体に覚えこませる

「稽古けいこは良いクセをつけるためのもの」ということを、私は指導の現場でよく口にします。ごく当たり前のことなのですが、現実には稽古でついた悪いクセのために伸び悩んだり、組手の試合や形の競技で良い結果が出ない、というような例も少なくありません。一度身についた悪いクセは、なかなか矯正きようせいできないものです。

稽古で良いクセをつけるには、まず基本に忠実であることが大切です。正しい立ち方から正しい動作で技を出す、細かい点にも注意して最後まで気を抜かずに動作を行う、こうしたことを実践していけば体がその動きをクセとして覚えこみ、自然に正しい動作ができるようになります。こうなれば、より高いレベルへ進むことも容易になり、試合や競技でも無意識のうちに良い技が出るものです。

また、基本動作を正しく稽古することで、空手道で使う

筋肉がつくられることにもなります。基本の突き技、蹴り技などを正確に、極めの瞬間まで気を抜かずに行うことで、おのずと空手に必要な筋肉が育まれるわけです。こうした筋肉の発達、技のレベルアップにもつながってくるのです。

さらに試合や競技のためには、稽古とは別に短・中距離走などの心拍数しんぱくすうを上げる運動をトレーニング・メニューに加えることをおすすめします。というのも、試合や競技ではふだんの稽古では体験できない高さの心拍数になります。こうした状況に耐えるために、稽古とは別のトレーニングで心拍数を上げ、体をならしておく必要があるからです。

この本はこれから空手を始める人、始めて間もない人、なかなか思うように上達できない人、そんな方たちに読んでいただきたい一冊です。

より高い目標をめざす人たちのために、本書が少しでもその手助けとなれば、監修者としてこれ以上の幸せはありません。

前田 利明

監修者プロフィール

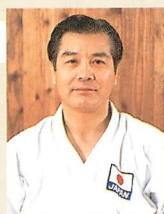
前田利明 (まえだ としあき)

1953年熊本県生まれ。

東海大学卒。

'80年の全日本空手道選手権大会 軽量級 優勝をはじめ、第5回世界空手道選手権大会 65kg級 優勝、第4回アジア太平洋空手道選手権大会 65kg級 優勝などの戦歴を誇る。

また、'84年から東海大学空手道部監督として後進の指導にあたる傍ら、現在は(財)全日本空手道連盟 選手強化委員会委員長(全日本ナショナルチーム監督)、(社)東京都空手道連盟 選手選考委員会委員長などを務めている。明空義塾塾長・師範。





- 構成・編集** ■ 児玉編集事務所
撮 影 ■ 糸井康友
本文デザイン ■ 小野寺勝弘
イラスト ■ 大橋啓子
協 力 ■ (財)全日本空手道連盟
取材協力 ■ 代々木柳心館
 ■ 東海大学空手道部
 ■ 斉藤知幸
 ■ 富塚 健
 ■ 菅谷敬行

空手道上達BOOK

監 修	まえ	だ	とし	あき
	前	田	利	明
発行者	深	見	悦	司
印刷所	凸版印刷株式会社			

発 行 所

成美堂出版

© SEIBIDO SHUPPAN 2003

PRINTED IN JAPAN

ISBN4-415-02137-9

落丁・乱丁などの不良本はお取り替えます

●定価はカバーに表示してあります



9784415021379

ISBN4-415-02137-9

C2075 ¥1100E



1922075011004

定価: 本体1100円 + 税

