

技を極める、 **空手道**

蓮見圭一 監修

全日本空手道連盟・副会長

**一組手の
目で
技術が
わかる**

礼法、構えから突き技、
崩し技、蹴り技、
蹴り&突き、受け&さばき、
まで組手の技を
ビジュアル解説

ベースボール・マガジン社



技を極める
空手道

はじめに

いまこそ武道、 ここに空手道。

我が国はいま、社会環境が著しく悪化しています。それは、日本古来の伝統や美風が軽視される傾向、家庭の絆や地域社会の指導力の低下もあって人としての基本である博愛精神の欠如であり、苦しみに耐え、日常生活の中で困難を克服する意欲、自制心の衰退にあります。

その極めて危険な状況の中であって、日本人の心を取り戻すための武道教育の必要性を痛感し、武道の実践を通じて人の命の大切さや善悪をわきまえる心、礼節の教えと、何よりも強く生き抜く信念と意志をもった日本人の“こころの教育”が必要と考えます。

このように、“こころの教育”を標榜するいま、空手道はその重要な役割を果たす武道の一つです。

中国を源流として沖縄の伝統武術として発祥し徒手空拳をもって身を守る武術として発達し、人間形成のための正しい道を歩むことを目的とする武道となった空手道は、いまや世界175カ国4,000万人の人々に愛され親しまれています。それ

は空手道が人間のこころの教育として価値あるものと評価されているからです。

教育とは、人を教えること、人の生きる道を教えることであり、その道とは本能に負けない理性を植えつけることでしょうが、道をどう歩むかには公式はなく、普段の生活の中で共存するための言わば常識を自然に身につけることとなります。

道場や部活では守れる規律も、家庭では守れない子供がいますが、修行が進むにつれて礼儀の大切さが理解されるはずです。

守るべき道徳も、感動と友情も、強い意志も、道場や試合だけのものではなく生活の中になければなりません。道場や部活動の中で先輩や同僚との触れ合いの中で、礼儀が自然と身につくようになり、自然と身につくような習慣やムードが漂う雰囲気のある道場に成っていくものです。

空手道には“形”と“組手”があり、両方を修行することにより心と肉体の調和のとれた人間を養います。

“形”は、多数の敵を仮想してあらゆる攻防の技を組み入れた形を一人で演じて優劣を競い、“組手”では、実際の相手と一定のルールの上に勝敗を争います。

“形”の修練によって忍耐と素朴さを、“組手”の修練によって知恵と勇気を学びます。

本著は、組手編として制作しました。

伝統的技術を、正しい基本技の修練によって鍛えた必殺の攻撃を、自信の受けでかわし反撃します。前に出るか引き込むかの絶妙の間合いの中で、命の大切さを学びます。

相手に勝ったうれしさ、上達したうれしさが励みとなって楽しさを感じる。楽しい雰囲気と同じ目的の同志に友情を感じないわけではありません。相手と競い、さらに友情が深まり、互いの競争心と結果が反省と創造を目覚めさせ、さらなる向上の意欲を増し稽古に励む心となります。

意欲の動機は、心の安らぎや楽しさを求めていることです。

大切なものは、基本に忠実に無駄なく合理的な技術を身につけることです。そのために実践的に解説したのが『技を極める空手道』です。

必ずお役に立てると思います。



はじめに

2

いまこそ武道、ここに空手道。

第一章

9

空手道の基本的理念を知ろう

空手道における武道と競技の接点

“礼と節”は空手道の基本理念

基本技の意義と効用

組手の意義と理念

組手の効用、人間力の向上

「間合い」とは技量の尺度

構えについて

多彩な技のバリエーション1 多彩な技のバリエーション2

第二章

31

競技ルールを知ろう

競技ルールを知ろう

第三章

41

組手の技術を身につけよう



～突き技～

刻み突き／上段逆突き／中段逆突き／上段追い突き／
中段追い突き／裏拳打ち／
刻み突き+上段逆突き／刻み突き+中段逆突き／
上段逆突き+上段逆突き

第四章

63

組手の技術を身につけよう

～崩し技～

遠い間合いからの足払い／逆構えの足払い／
反撃の足払い／攻撃後の足払い／カウンターの倒し技／
引き込んでの倒し技

第五章

77

組手の技術を身につけよう

～蹴り技～

中段前蹴り／中段回し蹴り／上段回し蹴り／逆構えの上段回し蹴り／
前足での上段回し蹴り／前足での中段回し蹴り／上段裏回し蹴り／
後ろ回し蹴り／中段後ろ蹴り／

第六章

101

組手の技術を身につけよう

～蹴りと突きの連続技～

中段前蹴り+上段追い突き／上段回し蹴り+中段逆突き／
上段回し蹴り+上段追い突き／前足での上段回し蹴り+中段逆突き／
前足での上段回し蹴り+刻み突き

組手の技術を身につけよう

～さばいて極める～

受け、さばき方の種類／蹴りをさばいて中段回し蹴り／

突きをさばいて中段回し蹴り／

連続技をさばいて上段蹴り／蹴りをさばいて中段突き／

組手の技術を身につけよう

～カウンター技～

上段突きvs中段突き／上段突きvs上段突き／

中段突きvs中段蹴り／上段突きvs上段蹴り／

上段蹴りvs中段蹴り／前蹴りvs上段裏奉打ち／

中段逆突きvs背刀打ち／上段回し蹴りvs手刀打ち

世界のトップクラスの技を見てみよう

空手道を取り巻く世界を知ろう

全空連ナショナルチームとは

競技空手の歴史と世界組織

都道府県連盟と競技団体、会派団体

国内競技大会、国際競技大会の現状

技を極める
空手道

C O N T E N T S

大会紹介

全日本少年少女空手道選手権大会	30
全国中学生空手道選手権大会	30
全国高等学校空手道選手権大会	40
全日本大学空手道選手権大会	40
全日本実業団空手道選手権大会	62
全日本障害者空手道競技大会	62
日本スポーツマスターズ空手道競技	76
国民体育大会空手道競技	76
アジア空手道選手権大会	100
ジュニア&カデット空手道選手権大会	100
アジア競技大会空手道競技	112
東アジア競技大会空手道競技	112
全日本空手道選手権大会	126
世界空手道選手権大会	156
監修者・技術指導・出演者プロフィール	166

第一章

空手道の 基本的理念を 知ろう

空手道とは何か？

中国から伝来し沖縄を発祥の地として

世界中に発展を遂げた空手道は、

ただ単に突きや蹴りだけを繰り出す格闘術ではなく、

伝統的な技術と精神に基づく、崇高な理念をもっています。

ここでは空手道の基本的な理念について学びます。



《空手道における武道と競技の接点》

“武道は永遠なる人間形成の道、 その過程に競技がある”

空手道は文化であるという。文化とは人間の営みを豊かにすることの創造である。

その人類繁栄のための文化の一翼を担うのが武道文化であり、伝統的武道の在り方に競技の境もないはずである。

武道を道と考えると、その道は、生涯を通して、ひたすら稽古に励み、一切の試合は行わず技の上達を目指しながら心の安定を求めて歩む過程である。

しかしまた、その過程で上達の度合いを試すために試合を行い、お互いの精神と技術の練磨の程度を測りつつ人間力の向上を目指す道を歩むことも、武道の道に変わりはない。



試合、競技である以上公平を原則とするルールがある。ルールに従って勝負し、自己の最良の技術力と崇高な精神力で戦う。この過程もまた武道の精神であろう。

空手道は自己の身を守ることを基本理念とする武道と、一定のルールにより勝敗を決する競技の二面性を有する。むろん相反するものではない。武道の

《使用道具》



拳サポーター（赤）。



拳サポーター（青）。



小学生用拳サポーター（赤青リバーシブル）。



メンホー。



ボディプロテクター。



シンガード（すね当て）。

《“礼と節”は空手道の基本理念》

“礼とは感謝の心、 節とは善悪の見極め”

空手道の道は、目標に到達するための歩む姿であり、その先に人間形成という目標がある。

道の歩み方と目標の設定、礼から始まる形（かたち）の習得の行動は、形

に留まらず、組手への展開となる。

相手との虚実の間で己を知り、やがて生きることの喜びと他人への博愛の芽生え、発見と感動を求めることが、人間性の向上を求める文化としての空手道の価値を見いだすものである。

現在の社会での礼儀作法は、人間関係を円満に結ぶためのものである。も



ちろん商業的な理由や上下秩序によって観念が多少違うにしても、友好を主目的としている。

武道における礼法とは、まず、稽古、試合の立ち会いの相手に、各々の武道の定まった形式に従って礼を行うことで、相手を尊敬する態度を表し自己を制御することである。

そして激しい攻防の闘い終わってまだ汗冷めぬとき、自己の長所短所を知らしめてくれた相手に感謝の念で深く礼をする。この動作が人間形成の第一歩であろう。

武道の基本理念は礼、礼の奥義は感謝の心といえる。



《正座と座礼の仕方》

<正面>

<側面>

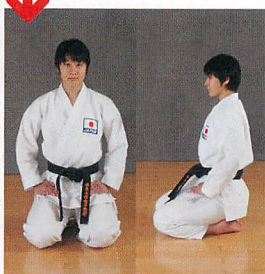


かかとをつけ、つま先を45度くらい開いて立つ。



<正面>

<側面>



尻を足の裏に落とし、両手を股の上に置き、正座の姿勢となる。

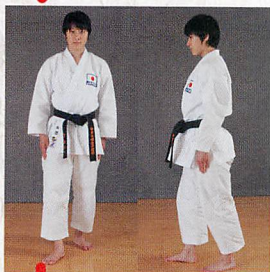


<正面>

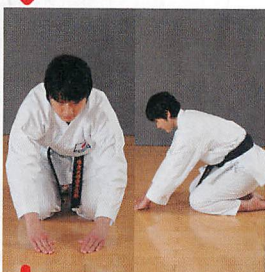
<側面>



元の姿勢に戻る。



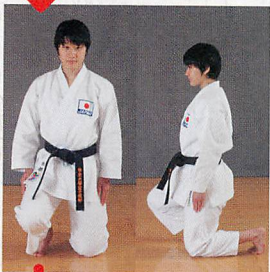
左足を後方に引く。



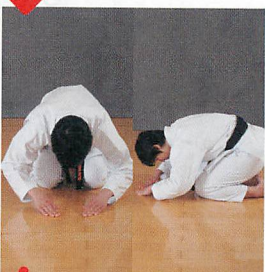
両手を真下よりやや前方に下ろす。



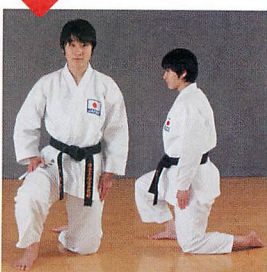
立つときはまず腰を浮かせる。



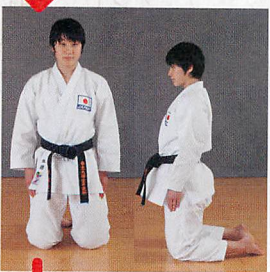
左ヒザから床につける。



頭を垂れ、座礼の姿勢になる。



右足から先に立つ。



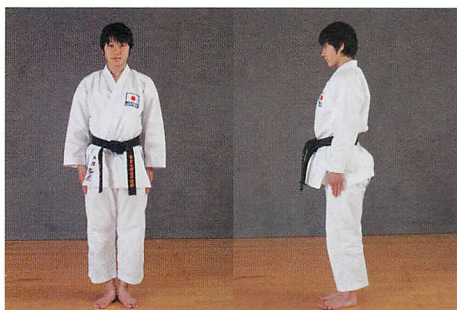
両ヒザを床につける。



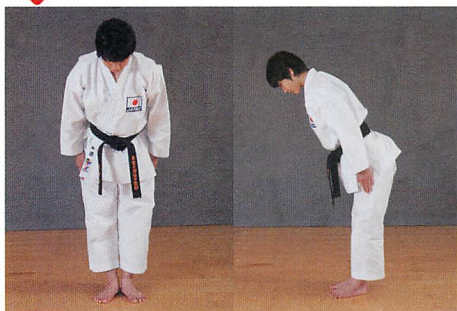
《立礼の仕方》

<正面>

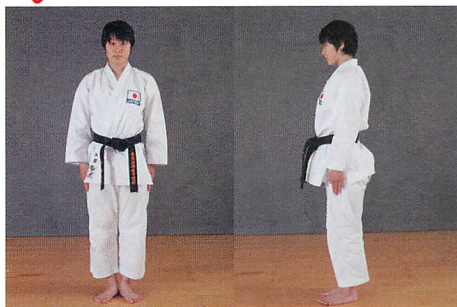
<側面>



かかとを付け、つま先を45度
くらい開いて立つ。



背筋をまっすぐにして上半身を約30度前傾さ
せる。視点は正面よりやや下方。



元の姿勢に戻る。

《道着のたたみ方の一例》



上着と下袴。
したばき



上着の襟を合
せて左袖を肩の部
分から内側に折
り曲げる。



裾の部分
を折り曲げる。



同じく右袖を
折り曲げる。



三分の一、
折り曲げる。



袖の半分先を内
側に折り曲げる。



もう一度、
折り曲げる。



下袴を上
に重ねる。

帯と一緒にし
て出来上がり。

《基本技の意義と効用》

**“基本とは、
何事もそれに基づいて
成り立つような根本である。”**

武道は、武術と精神の学びを通して人間形成を目指すもの。空手道もまた目的は人間形成であり、その目指し歩む過程が“道”である。道は目標に向かって到達するための歩む姿であり、その先に人間形成という目標がある。

その道の出発点が基本であり、到達点までの過程が正しい道である。

**“厳しく、繰り返し、やがて
楽しく、やがて上達が見える”**

大地を踏みしめ、安定した姿勢から、力まず、休まず、急がず、変わらず、外さず徐々に徐々に上達が見える。

上達が見えたとき、楽しさも見える。確かな手応えとなって自信が湧いてくる。自信が湧くとまた上達する。これが基本の楽しさである。

すべては基本から。突き、蹴り、受け、立ち方の基本を、繰り返しの稽古の中で、単調と連続の中で素直さと耐えることを経験的に積み重ね、修行の第一歩を踏み出し、やがて壁に突き当たり、改めて基本の大切さを知り基本に戻る。



基本技の習得に励む選手たち。

**“最小の動作で
最大の効果が、基本である。”**

組手の勝負は基本の崩し合い、争い
合い、奪い合い。形は基本を守るため

の、自己と基本との格闘。

最も効果ある効用は、基本を守りな
がらも、基本にこだわらない姿勢と、
工夫創造への姿勢が基本であるという
認識である。



《組手の意義と理念》

“必勝の攻撃に、自信の受け この応酬に 人間完成の道が見える”

基本技と形の稽古により種々想定される仮想の敵に対する備えを積み、実際の相手に相対する組手。実戦格闘に近いのが組手稽古（組手試合）である。

組手は、実際に相手を突き、蹴り、打ち倒し勝敗を決する、いわゆる「生死を賭けた争い」を想定しているのであるから、相手に対する敵意がまったくないとはいえない。この闘争術をそのまま人間完成の手段とするのは、容易ならざることになる。しかし、“道”をもう一步踏み込み、お互いに相手を制しようとする必勝の信念の技を、自信の受けでかわし反撃する。

この絶え間ない技の応酬と、繰り返しの組手稽古の中で、勝敗を超越したお互いの心情を感じ、ここで知恵と勇気を学ぶのである。

“自他ともに生きる” 最終理念の誕生

そこには、いかなる場合においても相手を傷つけてはならないことが鉄則であり、相手の自尊心も傷つけてはならないという、空手道の基本理念が存在するからである。

“空手に先手なし”に、 謙虚な人間像を生む

謙虚さとは人の理想像。相手との距離を感じたとき謙虚になれる。その距



国際大会で活躍する日本選手。

離こそ、「先ず自己を知り^{しか}而して他を知る」ということに他ならない。空手道においては、組手における「間合い」である。



《組手の効用、人間力の向上》

生涯にわたり空手道を通しての人間力の向上を目指すために、厳しい修行を重ねる。その過程で、健全強靱なる体力とともに、力強い意志で生き抜く精神力が養われる。それは日々の稽古の積み重ねであるが、その道は生涯に通じ、その過程に絶え間ない稽古があ

り試合がある。

組手の試合に負けてみて初めて味わう敗北の惨めさ、悔しさ。それで失望脱落するのか、あるいは悔しさを発奮に変えて、相手から学び次の勝利を目指すのか。

試合に勝って奢^{おご}り自慢し傲慢となる



1年に1度小学生たちが集う全日本少年少女選手権大会が開催される。

のか、あるいは結果に感動しながらも、相手に感謝し、心を引き締め、謙虚になるのか。勝っても、負けても自分を見失わないことである。

先制の真っ向勝負か、相手を崩すか。悟られない小さなモーションの工夫。

行くと見せて行かない、行かないと見せて行く。絶妙の虚実の間に、研ぎ澄まされた集中力の中で、いかに勝つかの工夫、創造がある。勇気が湧く。組手には人間力向上の効用がある。



《「間合い」とは技量の尺度》

相手の技量を計り、前に出るか、引き込むか、この絶妙の距離と時間のかけ引きが組手で最も大切な瞬間である。

組手の極意は、虚と実との皮膜の間に

あるという。すなわち、防御の有るのと、無いのとの種々の策略の中で争われるが、その虚実は紙一重よりさらに皮膜の間であり、欲も得もない無我夢想の攻防



である。さらに、その仕掛けの瞬間は「空手に先手なし」の道徳観念から逆に余裕が生じ、先々の先の必勝の信念が生まれるのである。

組手の相手が変わるたびに修練されていくのであるが、この修練が「先ず自己を知り而して他を知る」の理念であり、これが人間形成の道なのである。



《構えについて》

「空手に構え無し」という言葉がある。これは無造作ということではなく、相手のいかなる技にも対応できる余裕の形をいうのであり、いかにも先制を狙う構えや態度は逆に体を硬くしてしまう。形にとらわれずに自由な構えがよいということであろう。

自由な構えといっても、いかなる技の展開にも対応できる姿勢は、目付け、立ち方、両手の位置におのずと基本がある。

静かにしっかり相手を見て、相手の心を読みとる目が必要である。両足の間隔、重心の位置、腰の位置は各自得意な立ち方とし、体はまっすぐ立て正中線を保ち、力を抜き、ヒザを柔らかく動作すればおのずと立ち方は決まる。

半身の姿勢で、両手は脇を締めて前に構え、構えた両手は相手の正中線と一直線にならなければならない。相手を狙うと同時に、相手から身を守る体勢である。

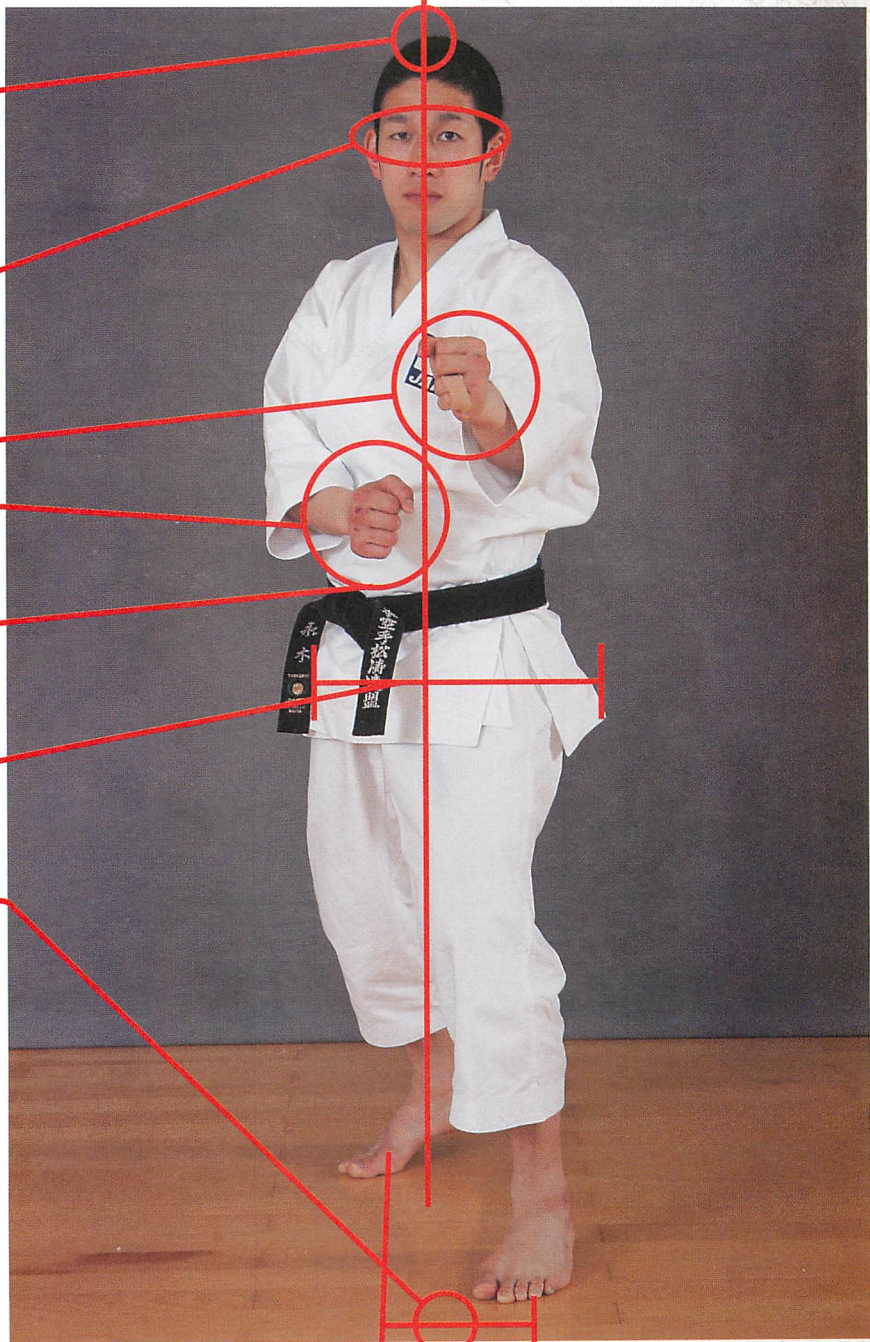
正中線を保ち
まっすぐ立つ

静かにしっかり
相手を見て、
相手の心を読みとる目

両手は脇を締めて
前に構える

構えた両手は相手の
正中線と一直線に

両足の間隔
重心の位置
腰の位置は得意な立ち方を



《多彩な技のバリエーション1》

踏み出す左足と逆の右拳で突くのが逆突き。中段は相手の腹の部分。

中段逆突き



中段逆突きと同じく左足を踏み出し、右拳で突く。上段は相手のあごの部分。

上段逆突き



後ろ足を前に一步踏み出し、踏み出した右足と同じ右拳で突くのが追い突き。

中段追い突き



中段追い突きと同じ追い突きを上段に突く。追い突きは順突きともいう。

上段追い突き



前足を踏み出し、同じく前の拳で刻むように突くのが刻み突き。前拳突きともいう。

刻み突き(前拳突き)



後ろ足を正面に向けて蹴るのが前蹴り。上段、中段と蹴り分ける。

前蹴り



《多彩な技のバリエーション 2》

後ろ足を回すような軌道を通して蹴る。中段、上段と蹴り分ける。

後ろ足よりも相手に近い前足を使って回し蹴りを放つ。上段、中段と蹴り分ける。

中段回し蹴り



上段回し蹴り



前足での中段回し蹴り



前足での上段回し蹴り

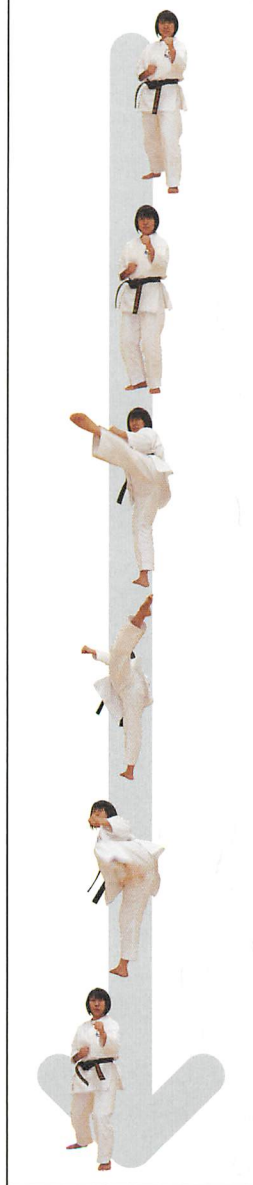


裏回し蹴りは通常の回し蹴りとは違い、足の裏側で蹴る技である。後ろ足で蹴る場合と前足で蹴る場合がある。たいていの場合は上段に対して極める。

上段裏回し蹴り

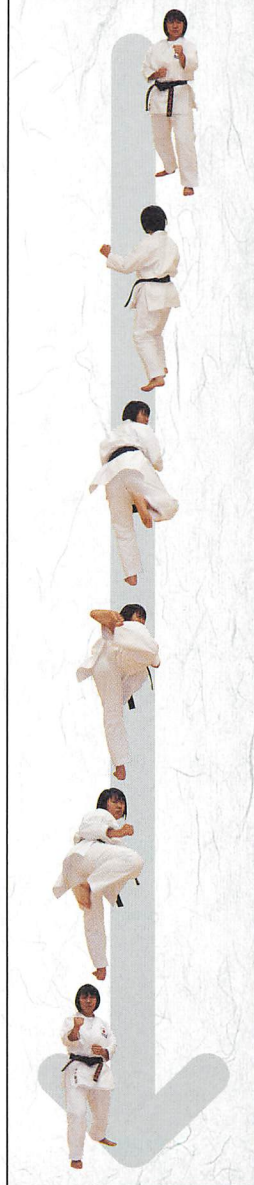


前足での上段裏回し



後ろ蹴りは後ろ向きになって、直線的に放つ。たいていの場合は中段に対して極める。

後ろ蹴り



[大会紹介]

全日本少年少女空手道選手権大会

24個の金メダル目指して全国からちびっ子が一堂に参集

2001年から開催されている全日本少年少女空手道選手権大会は、小学1年生から6年生、各学年ごとに男女、形・組手(全24種目)に分かれて個人戦で争われます。

出場資格は各都道府県の予選大会を勝ち抜いてきた選手たちだけで、各都道府県から1種目に2名まで出場できます。07年度で第7回目の開催を迎えますが、年々、参加者が増え、全国のちびっ子たちの目標の場となっています。

06年度(07年3月開催の第6回大会)からは文部科学大臣旗争奪と銘打たれ、社会的ステータスもアップしてきています。



07年3月に行われた第6回全日本少年少女大会。

全国中学生空手道選手権大会

春と夏に全国の中生たちが燃える

1993年から開催されている全国中学生空手道選手権大会は中学1～3年生が男女、形・組手、個人・団体戦で覇を競います。06年度(07年3月)から春の全国選抜大会も開催されるようになり、こちらは1年生と2年生の学年ごとに分かれての個人戦となります。

過去にこの全中大会で活躍した選手が、現在、ナショナルチームの一員として国際大会や世界大会などで活躍しています。この中学生大会はまさに世界大会への登竜門といえるでしょう。



07年3月に行われた第1回全国中学生選抜大会。

第二章

競技ルールを 知ろう

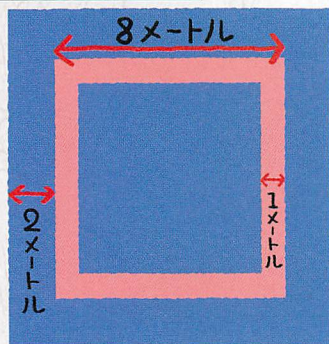
修行の道は絶え間ない。その過程の中で
技量の上達の結果を試すのが試合（試し合い）競技です。
競技することで、感動と発見があり、上達が見えるのです。
スポーツ競技で勝つためにはルールの研究が
必要不可欠となります。まずルールを知り、
その中からいかにしたら相手に勝つことができるのかを研究し、
日々の練習を重ねることによって技術が向上していきます。
ここでは空手道競技、特に組手競技のルールについて学びます。



《競技ルールを知ろう》

《組手競技編》
(競技規定抜粋)

競技場



マット敷きで一辺が8m（外側）、安全域として各辺2mを含む正方形とする。

競技時間



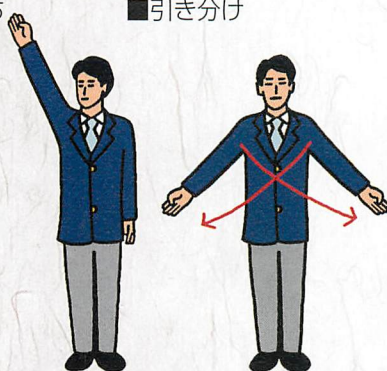
競技時間は、成年男子3分、女子および少年は2分とする。

判定基準

赤(青)の

■勝ち

■引き分け



勝敗は8ポイント差が生じた場合、または時間終了の際に得点の多い競技者、または判定による。または相手に反則、失格、棄権が科せられたことにより決まる。

攻撃部位



○頭部 ○顔面 ○頸部
○腹部 ○胸部 ○背部 ○わき腹

得点の基準



■一本



「一本」 3 ポイント
上段蹴り、または足払いで倒した後の有効技



■技有り



「技有り」 2 ポイント
中段蹴り、背部への突き、構成
する各々が有効である複合技、
相手を崩した得点



■有効



「有効」 1 ポイント
中段または上段突き、打ち

〔判定の基準〕よい姿勢、正しい態度、十分な気力、残心、適切なタイミング、正確な距離。

- ◎残心（相手の反撃を意識した継続的な集中力）
- ◎適切なタイミング（最も有効な瞬間に技を掛ける）
- ◎正確な技（技が攻撃部位に深く入り込む可能性）

〔禁止行為〕

カテゴリー 1

攻撃部位への過度の接触技、ノドへの接触技。

腕、脚、股間、関節または足の甲への攻撃。

貫手、開手による顔面への攻撃（手刀、背刀は除く）。

負傷の原因となる危険な、または禁止されている投げ技。

（相手を離してしまう投げ、危険な投げ、旋回軸が腰より上の投げは禁止）

相手の安全を損なう行為。危険でコントロールされていない技。

頭部、ヒザ、ヒジでの攻撃。



上段突きによる過度な接触。



中段蹴りによる過度な接触。



上段突きによる軽微な接触。



中段蹴りによる軽微な接触。

カテゴリー 1 の反則行為（当たった度合いによってペナルティが変わってくる）

〔禁止行為〕

カテゴリー2

負傷を装うこと。

場外の繰り返し。

自己防衛のできないこと。逃げること。

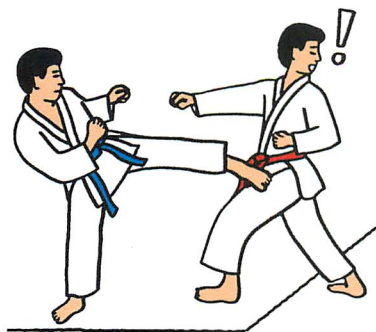
不必要な組み合い、レスリング、押し合い、掴み合い。

主審の命令違反。相手選手に話しかけること。審判団への非道徳行為。

カテゴリー1と、カテゴリー2の懲罰が組み合わさることはない。



●場外



●無防備 防御の意志がない場合



〔注意点〕

逃げ行為：反撃せず絶えず後退、不必要な組み合い、故意の場外、相手の得点の機会を与えない競技者には、忠告または罰則を与える。残り時間が10秒未満であれば違反者に警告を科し、相手に有効（1ポイント）を与える。

テンカウトルール：倒れたり、投げられたり、またはノックダウンされ、10秒以内に立ち上がるのできなかった競技者は、競技続行不可能とされ、大会期間中すべての組手競技へ出場できない。相手の選手が勝者となる。

ただし、相手選手に反則行為があった場合、相手選手は反則負けとなり、倒された選手の勝ちとなるが、倒された選手は以後すべての組手競技には参加できない。

〔罰則（ペナルティ）〕

忠告

第1回目の軽微な違反に科せられる。

警告

相手に「有効」（1ポイント）を与える。
すでに忠告が与えられた後の軽微な違反、
または反則注意に値しない違反。

反則注意

相手に「技有り」（2ポイント）を与える。
すでに警告が一度与えられた後の違反。
または反則に値しない違反。

反則

相手の得点は8ポイント。非常に重大な違反。
またはすでに反則注意が与えられている場合。
団体戦の場合、その選手の得点はゼロ。

失格

相手の得点は8ポイント。審判の命令違反、
空手道の威信および名誉を傷つける行為、
競技規則違反。団体戦の場合、得点はゼロ。

* 1回目忠告、2回目警告、3回目反則注意、4回目反則となる。



警告



反則注意



反則



失格

その他の主な主審のゼスチャー

■一本



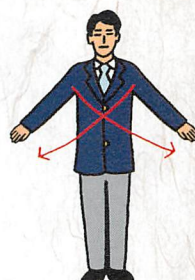
■技有り



■有効



■とりません



●場外



●過度の接触



●無防備



●相打ち



●得点が先である



●ブロックされた技



●的を外れた技

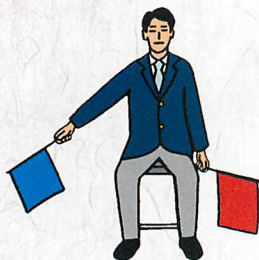


●負傷の偽りまたは誇張

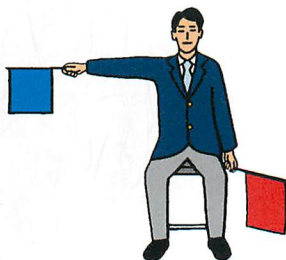


その他の主な副審のゼスチャー

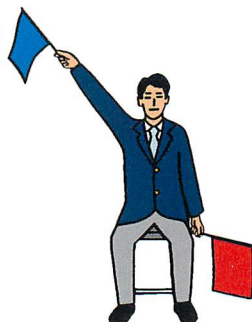
★有効



★技有り



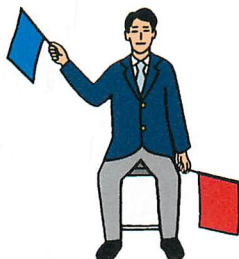
★一本



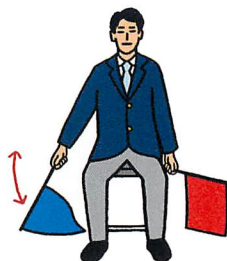
★カテゴリー1の反則



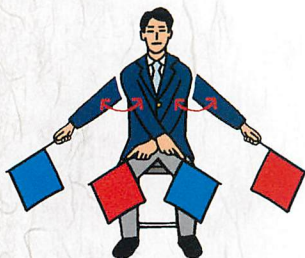
★カテゴリー2の反則



★場外



★とりません



★相打ち



★見えない



《形競技編》

形競技とは四方八方から攻めてくる敵を想定し、一人または三人で「受け」、「極め」の動作を行い演武する。競技はトーナメント方式で行なわれ、審判3名または5名（審判1、副審2または4）、赤が先に演じ次に青が演じ、主審の笛の合図で同時に3審判・5審判の旗により勝敗を決する。審判の判定に引き分けはない。

〔形の判定の基準〕

技の意味を正しく表現する。技の正確さ、正しい緊張、集中力、極め。

呼吸と動きの調和。演技している技の理

解度。滑らかな身体の移動、腰の位置と安定した重心。

「芝居がかった演技でなく、形の本来の意味の演技」。

〔団体戦〕

団体戦は、各チーム3名から構成される。男子のみ、または女子のみで構成する。決勝出場チームは、形演武し、その後、分解を行う。分解時間は5分とする。チームの形演武終了の礼から分解終了の礼までとし、5分を経過したチームは失格となる。



形競技は個人戦と団体戦があり、団体形では決勝戦で形の分解の演武（写真下）を行う。

【大会紹介】

全国高等学校空手道選手権大会

高校拳士たちが繰り広げる熱戦ドラマ！

高校生のクラブ活動を統括する全国高体連空手道部が主催する大きな大会が、夏の全国高等学校空手道選手権大会（インターハイ）と、春の全国高等学校空手道選抜大会（全国センバツ）です。

このふたつの大会を目指して全国の高校拳士たちは日夜、練習に明け暮れています。その練習量はおそらく世界でも最も多いといえるでしょう。



全日本大学空手道選手権大会

最高学府の学生たちが母校の名誉のために戦う

空手界で一番活気のある大学生たちの、大学生たちによる、大学生たちのための空手が大学空手です。学生連盟の大会は全日本大学選手権大会（団体戦）、全日本学生選手権大会（個人戦）のほか、東日本大学選手権大会（団体戦）や西日本大学選手権大会（団体戦）、各地区の団体戦、個人戦などが年間を通して行われます。

また世界的にもFISU（国際大学スポーツ連盟）に加盟しており、2年に1回、世界学生選手権大会が行われています。日本を代表するナショナルチームの多くがこの大学生や学生連盟のOBたちで占められています。



第三章

組手の技術を 身につけよう

～突き技～

空手道には手足を使ったさまざまな技があり、
中でも突き技はその基本的な技だと言えるでしょう。
左右の拳をいかにして効果的に操るか。
ここでは突き技を紹介しましょう。



1 刻み突き (1ポイント)

**相手の反応を見極め
最短距離で刻むように突く!**

最も基本的な攻撃技で、左構え（左足前）から前足（左足）を踏み込み、前拳（左拳）を相手の上段に極める。



ポイント1

2

突いた瞬間、
後ろ足を曲げ、
タメを作ってお
くと、次の攻撃
につなげやすい。



ポイント1

1

すり足で相手の間合い
に入るとき、まっすぐ直
線的に近づけて体の正中線
がぶれないようにする。

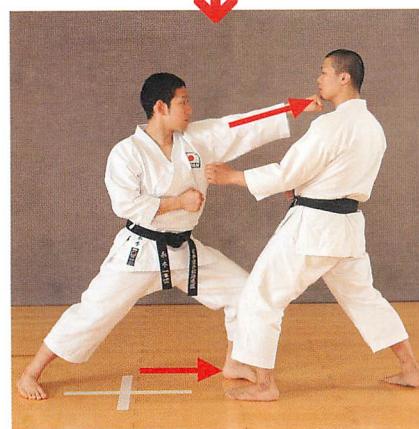




相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



体重を前にかける感覚で、前足をすり足で半歩進むと同時に後ろ足を寄せる。



一気に前足を相手の中に踏み込み、前拳で相手の上段を狙い、足が着地する前に技を極める。
突いた拳で自分の上段をガードするように正中線を守ることを心がける。

2 上段逆突き (1ポイント)

相手の上段をしっかりとらえ、
芯を打ち抜く正統派の突き

最も基本的な攻撃技で、左構え（左足前）から前足（左足）を踏み込んで右拳を相手の上段に極める。



前拳で相手の
前拳を抑え
ると攻撃しや
すい。

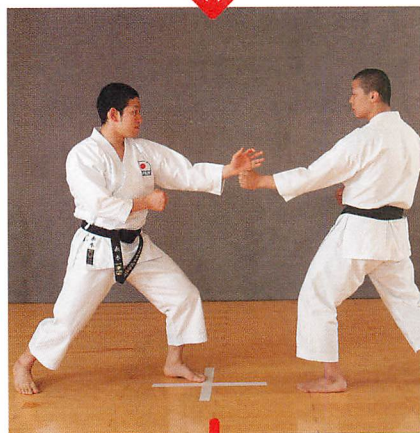


右突きを出すときは、
腰を回転させるというよ
りも、右腰骨を前に送り出
すような感覚で繰り出す。

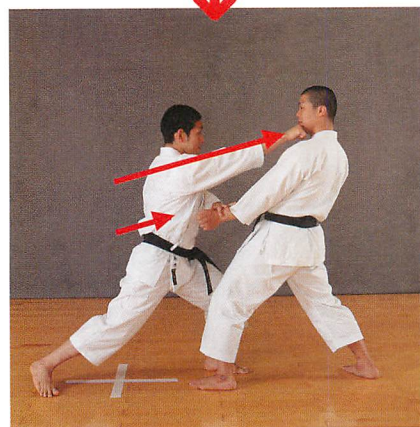




相手と対峙した状態。
攻撃手（左）、受け手
（右）。

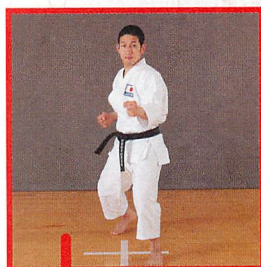


足の運び方は踏み突きと同じ。
前足をすり足で半歩進み、相手
の間合いに入ると同時に後ろ足
を寄せる。



上段に構えた相
手の前拳を、左
手前拳で抑えな
がら、相手の上
段に右逆突きを
極める。

悪い例



突きにいくときに反動をつけた
り脇が空いたりしないように
する。

3 中段逆突き (1ポイント)

**思い切って飛び込み、
相手の背中まで突き抜く**

最も基本的な攻撃技で、左構え（左足前）から前足（左足）を踏み込んで右拳を相手の中段に極める。

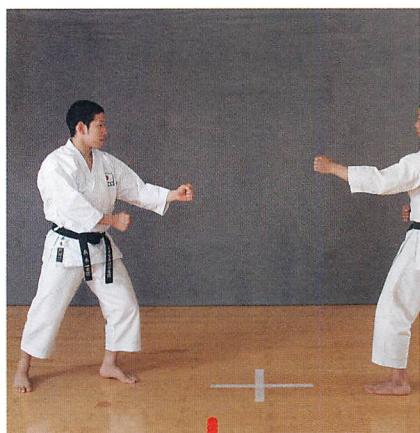


相手の懐は自分が思っているより深いので、必ず相手の背中まで届かせる意識で突く。

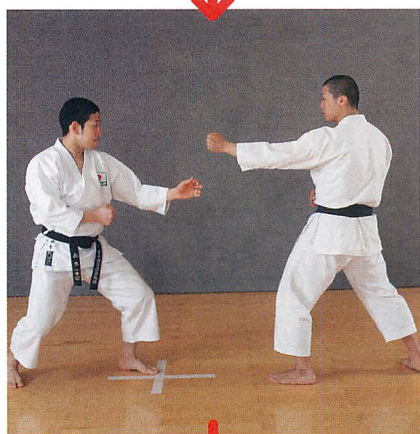


実際の試合での中段逆突き。

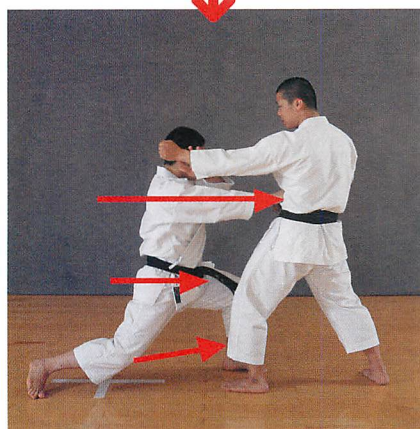




相手と対峙した状態。攻撃手(左)、受け手(右)。

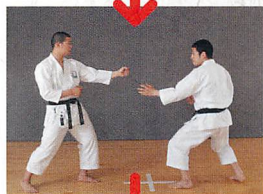


足の運び方は踏み突きと同じ。前足をすり足で半歩進め、相手の間合いに入ると同時に後ろ足を寄せる。



上段に構えた相手の前拳を左手で横に払いながら、相手の中段へ入っていく。これも右腰骨を前に送り出す感覚で行う。

反対側



ポイント 2

相手の攻撃を封じるために突くと同時に、相手の前拳を左手で払いながら前に出る。

4 上段追い突き (1ポイント)

間合いを一気に詰める 基本にして奥義の追い突き

最も基本的な技で、左構え（左足前）で後ろ足（右足）を大きく一步踏み出して、右拳で相手の上段を狙う。逆突きよりも遠い間合いの相手を狙うときに使うと効果的。

ポイント 

2

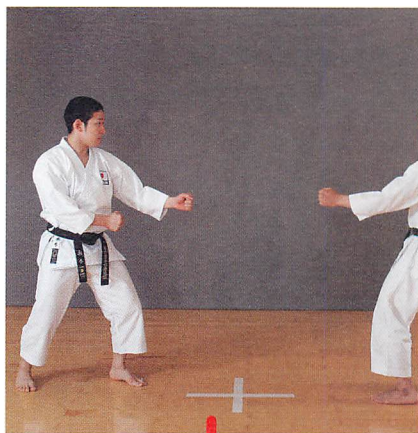
前拳の左手を、右拳が突きの動作に入る前に引かないように気をつける。必要に応じて相手の前拳を抑える。



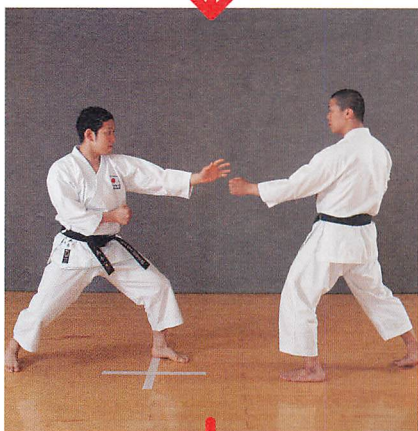
ポイント 

1

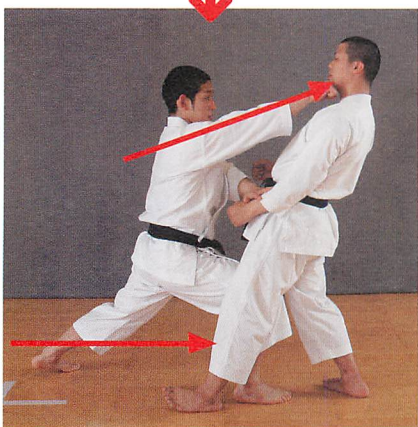
左右の足の幅が肩幅より広くならないよう心がける。



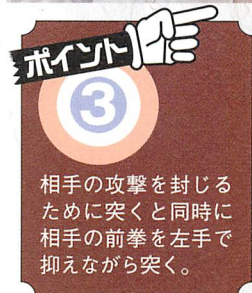
相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



足の運び方は踏み突きと同じ。前足をすり足で半歩進み、相手の間合いに入ると同時に後ろ足を寄せる。



相手の間合いに入る一步手前の状態から、一気に後ろ足を相手の懐深く送り出し潜り込む感覚で、送り出した右足と同じ側の右拳で相手の上段を突く。下から相手をのけ反らせるように攻撃するので、腰が浮かないように心がける。



5 中段追い突き (1ポイント)

低く低く潜り込む!
サブマリン戦法、中段追い突き!!

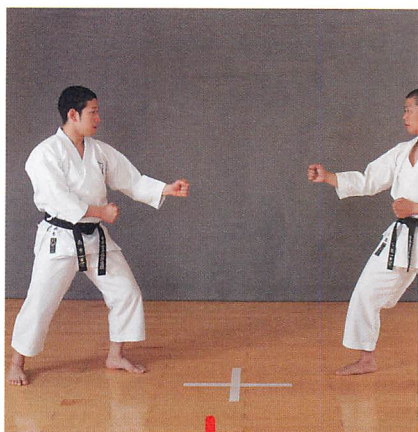
逆突きよりも遠い間合いから一気に後ろ足を前に送り出して相手の懐に飛び込みながら右拳で突く。

ポイント 

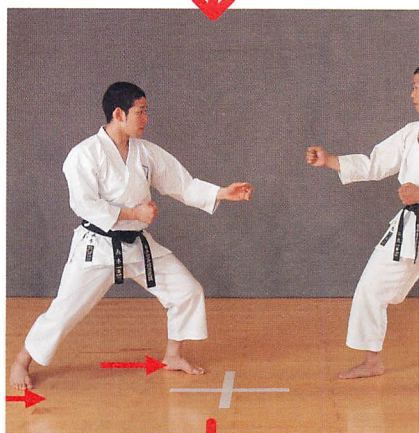
1

追い突きは遠い間合いを一気に詰められるので、チャンスも大きいですがリスクも大きい。蹴りの間合いと近い距離なので、突くと見せかけて蹴りにいくのも効果的。

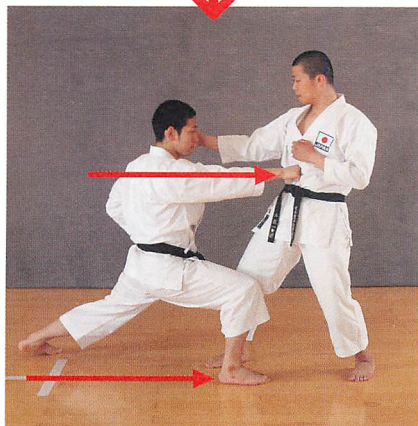




相手と対峙した状態。攻撃手(左)、受け手(右)。

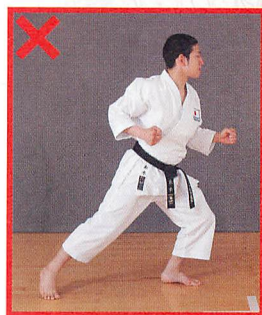


体重を前にかけることを意識しながら前足を半歩踏み出し、相手の間合いに入る。



相手の間合いに入ると同時に、一気に後ろ足を相手の懐深く送り出し潜り込む感覚で、送り出した右足と同じ側の右拳で相手の中段を突く。

悪い例



構えたときに前屈になりすぎたり(写真上)、出て行くときに前傾しすぎたり(写真下)しないようにする。

6 裏拳打ち (1ポイント)

**スナップを活かし、
瞬く間に極める裏拳打ち!**

突き技の変化技で、間合いが近い場合や、まっすぐに入らず斜めに逃げる必要がある場合などに有効な技である。

ポイント

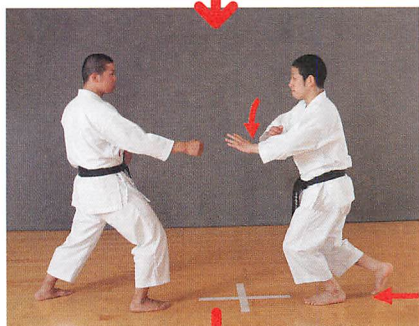
1

裏拳打ちを打つ
瞬間は、体を相
手に対して横向き
になるようにする。





相手と対峙した状態。攻撃手（右）、受け手（左）。



右後ろ足を一步前に出しながら折り曲げた右ヒジを相手の上段に向け、

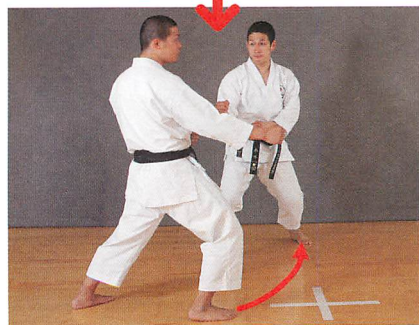
ポイント

②

相手の攻撃を抑えるために、裏拳を打つと同時に相手の前拳を左手で抑えながら打つ。



踏み込むと同時に右拳の甲の部分（うで）を相手の上段側面に極める。



打った後は右足を軸に右斜めに体をかわし、相手の次の攻撃ができないよう視界から消える。

7 刻み突き+上段逆突き(連続技2ポイント)

コンビネーションの基本、 ワンでもツーでも極めろ!

刻み突きと逆突きを連続して出す技で、たたみかけるように上段へ刻み突きと逆突きを極める。ワンツーとも言う。連続技は2ポイントとなる。

ポイント1

2

ワンの突き手を
ツーの引き
手にすることにより、
技がスムーズに出せる。



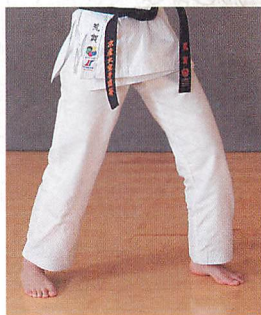
ポイント2

1

一発目の刻み突きを相手の上
段に極めた後、さらに後ろ足を
寄せながら、右腰骨を前に送る感
覚で、たたみかけるように右上段逆
突きを極める。



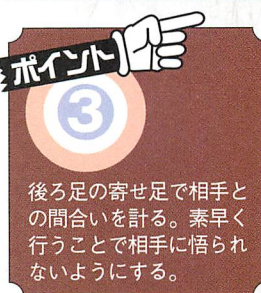
相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



前足をすり足で半歩進み、相手の間合いに入ると同時に後ろ足を寄せる。



一気に前足を相手の中に踏み込み、前拳（左拳）の刻み突きを相手の上段に極める。



さらに後ろ足を寄せながら、前足を一歩踏み込み、上段逆突きを極める。

8 刻み突き+中段逆突き(連続技2ポイント)

二発目の中段突きは 相手の視界から消えるつもりで突け!

刻み突きと逆突きを連続して出す技で、刻み突きは上段へ、逆突きは中段を狙う。一発目の刻み突きは、極めるというよりも二発目の逆突きを活かすために使うことが多い。

ポイント②

ワンとツーの間で顔の高さを劇的に変えるようにする。ワンは高く、ツーはなるべく腰をおとし、低く突くようにする。



ポイント①

一発目の刻み突きは極めるというよりはどちらかというと相手の気をそらすフェイント的な意味合いや、二発目をより強く極めるための助走的な役割を持つことが多い。



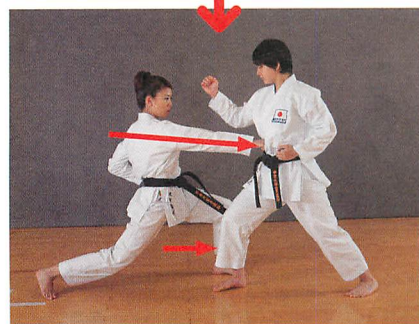
相手と対峙した状態。攻撃手(左)、受け手(右)。



前足をすり足で半歩進め、相手の間合いに入ると同時に後ろ足を寄せる。



一気に前足を相手の中へ踏み込み、前拳(左拳)の刻み突きで相手の上段を狙う。

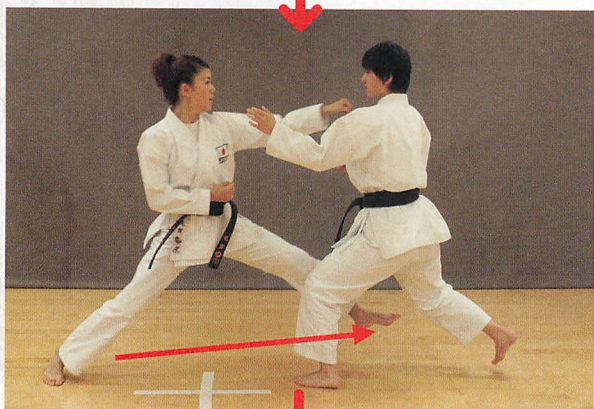


一発目の刻み突きを相手の上段に極めた後、さらに後ろ足を寄せながら、右腰骨を前に送る感覚で、二発目で極める感覚で右中段逆突きを極める。

後ろの寄せ足と前足の 踏み込みが突き技の命！——補足説明



相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。後ろ足を素早く寄せて相手との間合いを詰める。このとき、相手に悟られないように寄せることが大切。



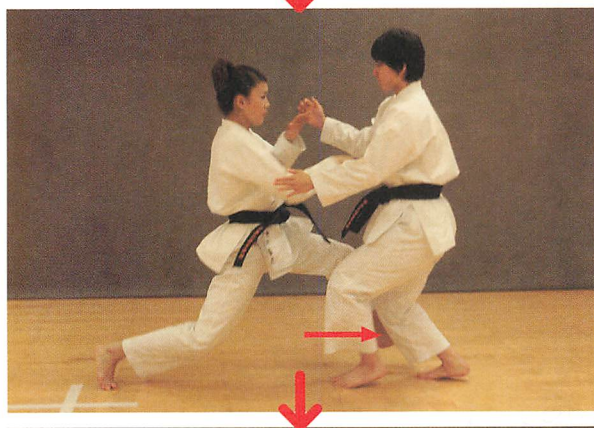
後ろ足の張りを最大限に利用して、前足を大きく踏み込む。踏み込みは相手の体の中心まで行う。



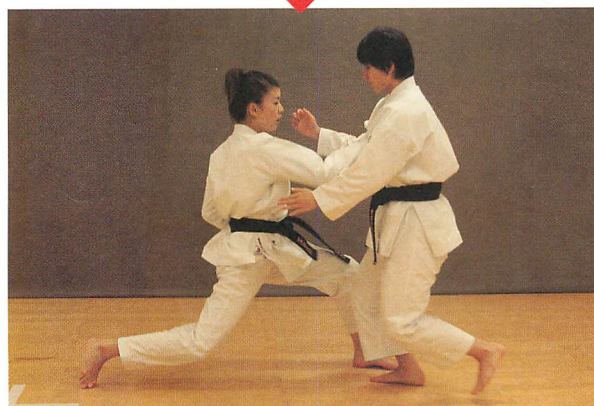
一気に前足を相手の中に踏み込み、前拳（左拳）の刻み突きで相手の上段を狙う。



一発目を突いたと同時に、その勢いを利用し、さらに後ろ足を寄せて、ヒザにためを作る。



もう一度、前足を奥深く踏み込み、中段に入っていく。



中段突きを極める。さらに後ろ足を寄せてヒザにためを作り、次の攻撃に備える。

9 上段逆突き+上段逆突き(連続技2ポイント)

**届くまで何度でも何度でも
相手を追い詰め、逃がさず極める**

逆突きを連続して行う連続技。右拳で相手の前拳の動きを殺すと同時に一発目の上段突きを放つ。さらに前に出ようとする右後ろ足を前に送りながら前拳を引き終わる前に次の攻撃である左拳を出し、たたみかけるように突く。他に、上段→中段、中段→中段、中段→上段などのバリエーションがある。

ポイント 

2

繰り出す突きは二発にとどまらず、三発、四発と出せるようにする。このまま技を出しながら道場の端から端まで一直線に移動してみよう。

ポイント 

1

二発目の突きを出しきるまで、相手の攻撃を防御するため一発目の突きを引かないようにする。



相手と対峙した状態。攻撃手(左)、受け手(右)。



前足をすり足で半歩進め、相手の間合いに入ると同時に後ろ足を寄せる。



一気に前足を相手の中に踏み込み、後ろ拳(右拳)の逆突きで相手の上段を狙う。



さらに前に出ようとする右後ろ足を前に送りながら前拳を引き終わる前に次の攻撃である左拳を出し、たたみかけるように突く。

悪い例



足のステップはまっすぐに相手の中心へ入って行くように心がける。足の踏み込みが左右にぶれると突きもぶれて狙いが定まらない。

〔大会紹介〕

全日本実業団空手道選手権大会

企業戦士たちのもう一つの戦い

社会人で構成されているのが全日本実業団空手道連盟（東日本実業団・西日本実業団・全自衛隊）です。高校や大学を卒業した後、空手をやる場としての受け皿となっています。

年間を通して東日本大会（東日本実業団連盟主催）、西日本大会（西日本実業団連盟主催）、全自衛隊大会（全自衛隊連盟主催）があり、この大会の上位入賞者が年に一度、全日本実業団選手権大会に出場することができます。

実業団連盟は社会人として仕事と空手道を両立することを第一の目的としていますので、本当の意味での自分との戦いが、ここから始まります。



全日本障害者空手道競技大会

ともに歩む空手の道

全日本障害者空手道競技大会は、これまで障害者が競技を行う場がなかったことを鑑み、障害者の空手道愛好家のために、競技大会の場を提供しようという趣旨のもと2005年から開催されるようになりました。

障害の種類も多岐にわたり、それぞれ細かく区分されたカテゴリーの中で優勝を争います。ルール面など手探りの状態でのスタートでしたが、回を重ねるごとに整備され、また参加者も増加の一途をたどっています。



第四章

組手の技術を 身につけよう

～崩し技～

足払いや倒し技などの崩し技は、攻撃するスキがない場合などに、こちらから仕掛けて相手の体勢を崩す技です。

技自体は相手の体勢を崩すだけですが、体勢の崩れた相手に突き技を極めれば3ポイントとなります。



1 遠い間合いからの足払い(3ポイント)

**相手をつかんで引き倒す、
必倒の足払い!**

相手に攻めるスキがないような場合、攻撃を仕掛ける前に相手の体勢を崩すために足払いを行い、バランスが崩れたところに攻撃を仕掛ける。倒した相手に突きを極めれば3ポイントとなる。

ポイント1

2

実際にできるようになったら、相手をつかむこの手を逆突きに変化させてみる。上段逆突きのフェイントからの足払いとなる。

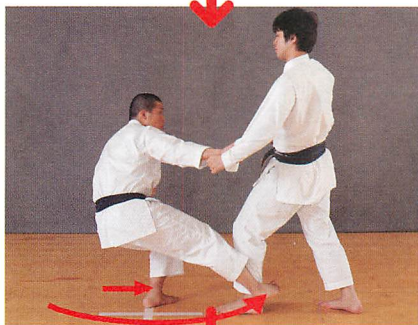
ポイント1

1

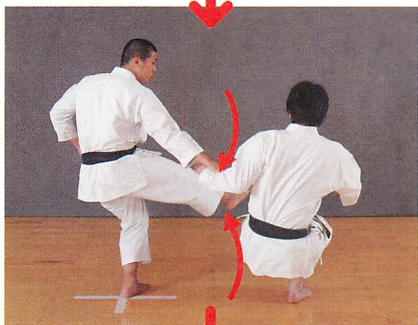
攻撃の間合いからの足払いなので、どちらかというと相手の注意が下に向いていないときに狙い目である。



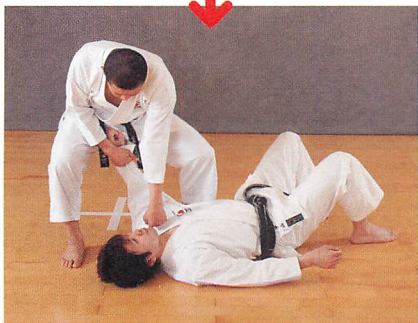
相手と対峙した状態。攻撃手(左)、受け手(右)。



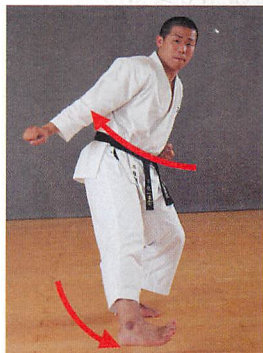
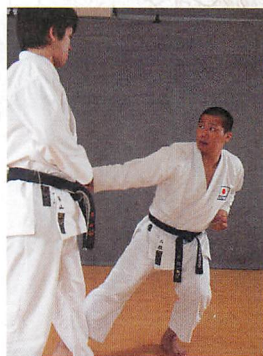
相手の左前拳の動きを右手で殺しながら後ろ足を外側から軽く半円を描くように送り出し、右足裏を相手の左足くるぶしあたりに引っかける。



右足を左手前に引くと同時に、右手で相手の左腕を右手前に引き込みバランスを崩して倒す。



倒れた相手に対して突きを極める。



2 逆構えの足払い(3ポイント)

内側から倒す、 逆構えの足払い！

逆構えの場合は右前足を相手の左前足の外側へ送りながら、左後ろ足で相手の左前足を内側から払うようにする。やはり足の裏側を相手の内側のくるぶしあたりに引っかけて右側へ引きながら払う。このとき、左手は相手の左腕をつかみ、足とは反対の左側へ引いてバランスを崩す。倒した相手に突きを極めれば3ポイントとなる。

ポイント 

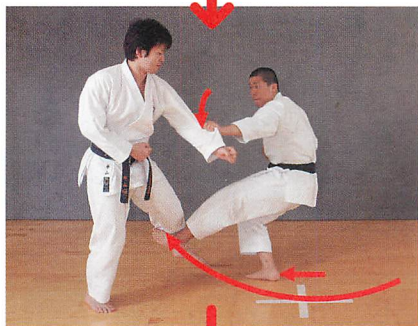
1

前足をより斜めの方向に踏み出すことにより、相手のカウンターをもらうリスクが少なくなる。体を先に逃がし、体に足がついてくる勢いで払う。

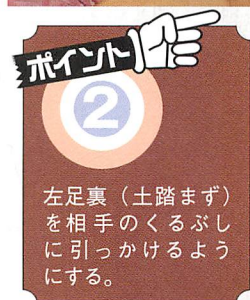




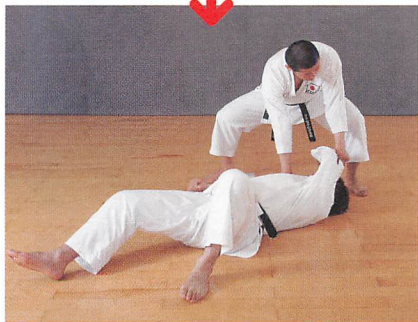
相手と対峙した状態。攻撃手(右)、受け手(左)。



相手の左前拳の動きを左手で殺しながら後ろ足を外側から軽く半円を描くように送り出し、左足裏を相手の左足内側くるぶしあたりに引っかける。



右手前に引くと同時に、左手で相手の左腕を右手前に引き込みバランスを崩して倒す。



倒れた相手に対して突きを極める。



3 反撃の足払い(3ポイント)

相手の勢いを 利用した足払い!

相手が攻撃を仕掛けてきたときに、相手の踏み込んだ左足を、床に着地するかしないかのタイミングでこちら側へ払う。倒した相手に突きを極めれば3ポイントとなる。

ポイント1

1

相手が前に出てくるところを、一気に重心を後ろにかける。重心を前から後ろに移動させることで、相手の攻撃を見切り、その瞬間に払う。

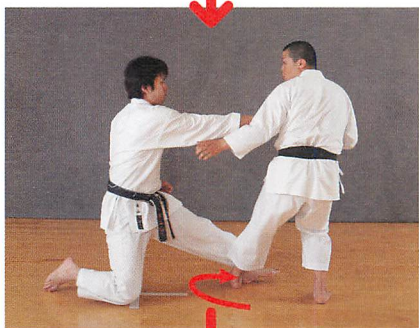




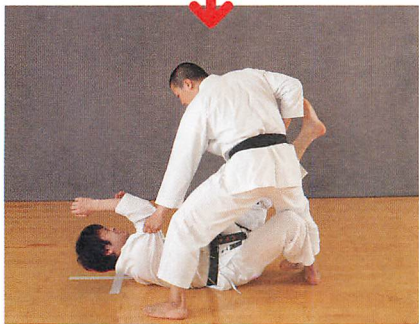
相手と対峙した状態。攻撃手(右)、受け手(左)。



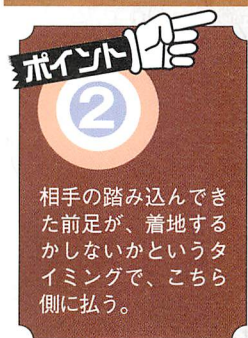
相手が左足前中段逆突きを放ってきたところを、相手の左足が床につくつかないかというタイミングで左足を引っかける。



左足で相手の左足を進もうとする方向に払い、バランスを崩す。



倒れた相手に対して突きを極める。



4 攻撃後の足払い(3ポイント)

**攻撃の手をゆるめない、
戻る動きで崩す足払い!**

互いに攻撃を仕掛け、引く反動を利用して引くと同時に相手の左前足を外側から引っかけ、足は左側、腕は右側へ引きながらバランスを崩す。倒した相手に突きを極めれば3ポイントとなる。

ポイント 

逆突きのとき、
踏み出す足は必
ず相手の外にくる
ようにする。





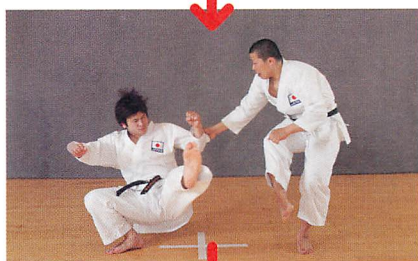
相手と対峙した状態。攻撃手（右）、受け手（左）。



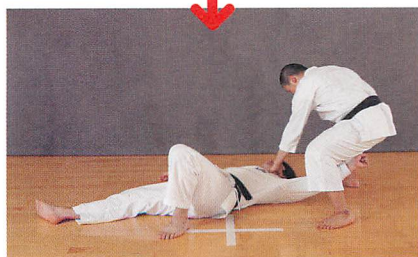
相手が左足前踏み突きを放ってきたところに併せて、カウンターの中段逆突きを放つ。



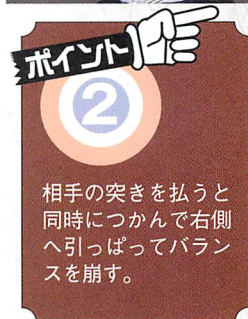
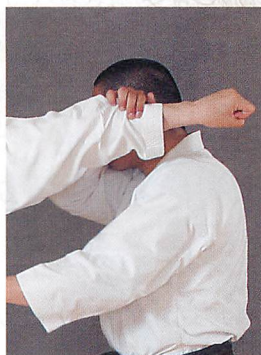
これで極まらなかった場合、後ろに引く動きを利用して右足で相手の左前足のかかとの上あたりを引っかけ



右足を引くと同時に右手で相手の左腕を右後ろへ引っばってバランスを崩す。



倒れた相手に対して突きを極める。極まれば3ポイントとなる。



5 カウンターの倒し技(3ポイント)

**思い切って中に入る。
上半身の回転で倒す!**

相手が上段刻み突きを仕掛けてきたときに、その出会いを取りながら左後ろ足を相手の外側に一步踏み込み、上半身は相手の胸元から肩口にかけて左手を差し伸べるようにして相手の内側に入り込む。同時に左内股で相手の右外股を抑え、左腕を外側の左方向に払うようにして、外側へ倒す。

ポイント1

1

相手の攻撃に合わせて前に出るため、リスクが大きいので、必ず左手で上段をカバーして入っていく。



ポイント2

2

踏み出す足は必ず相手の足の外側に出す。

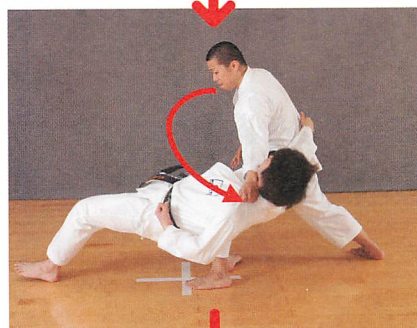




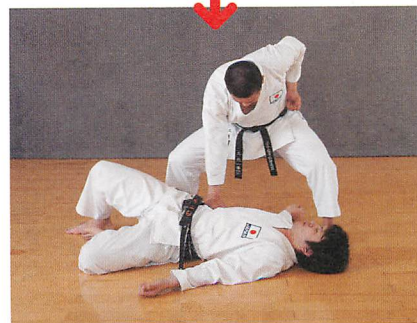
相手と対峙した状態。攻撃手（右）、受け手（左）。



相手の右足前刻み突きを、左足前にして一步、相手の懐に入り、同時に左腕を相手の右胸から左肩にかけてあてがう。



左股を支点にして左腕を左後方に回して相手を倒す。



倒れた相手に対して突きを極める。

6 引き込んでの倒し技(3ポイント)

**足をまわりつかせ、
後ろへ倒す!**

相手が上段刻み突きを仕掛けてきたときに、その出会いを取りながら、左前足を相手の左前足の外側に送って斜め後ろへ刈りながら、同時に相手の左拳をつかんで斜め前に体重をかけて相手の背中側へ倒す。





相手と対峙した状態。
攻撃手（左）、受け手
（右）。



相手の左刻み突きがく
るところを右手でさば
きながら、同時に左足
を相手の左足後ろへ引
っかける。



同時に左腕を相手の左
胸から右肩あたりにあ
てがう。



左足を左後方へ引くと
同時に左腕を右前に押
して相手のバランスを
崩す。



倒れた相手に対して突
きを極める。

〔大会紹介〕

日本スポーツマスターズ空手道競技

生涯武道実践の場としての スポーツマスターズ

日本スポーツマスターズ大会は生涯スポーツを実践する場として2001年からスタートしました。男女とも年齢別にカテゴリー分けされ、形と組手の個人戦で争われます。

現役選手と見間違ふほどの動きをする40代の選手や、渋い表現をする60歳以上の選手など、出場する選手はバラエティー。応援団も家族ぐるみで、お孫さんがおじいちゃんを応援する姿も見えるなど、ほのぼのとした雰囲気醸し出します。



国民体育大会空手道競技



国民的祭典、国体への参加

空手道競技は1981年から国体に参加しています。国体に参加するということは社会的な認知度が高まったことを意味しています。この国体参加をきっかけに、空手道は発展の一途をたどることになりました。

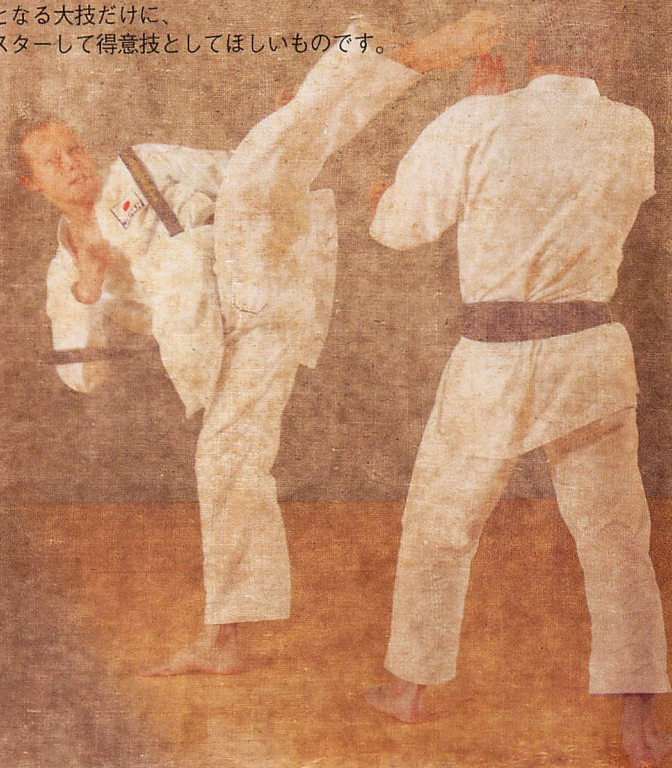
国体は各都道府県単位で優勝を争う大会で、郷土意識、県民意識が養われる大会でもあります。この国体に向けて各都道府県は強化練習を行ったり、地方遠征試合を行ったりと、優勝を目指す意気込みがうかがえます。

第五章

組手の技術を 身につけよう

～蹴り技～

空手道における蹴り技はまさに花形といえるでしょう。
そのスピードと威力は、突き技をはるかに凌ぐものがありますが、
一方、動作が大きいことで
相手に悟られる危険性を常に持ち合わせています。
極まれば3ポイントとなる大技だけに、
ぜひとも蹴り技をマスターして得意技としてほしいものです。



1 中段前蹴り(2ポイント)

蹴り技の基本!

上足底で蹴る中段前蹴り!

蹴り技は突き技よりも飛距離と威力があるが、その分、動作が大きいので、相手に悟られてしまう可能性も高い。いかにして相手に察知されないように技を仕掛けるかが大切である。

ポイント②

中段前蹴りは、押し込むように蹴るのではなく、ヒザから先のスナップをきかせて蹴るようにする。



ポイント①

前蹴りはつま先で蹴ると突き指などケガの原因となるため、足の上足底の部分で蹴る。



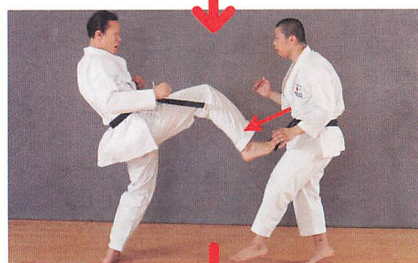
相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



相手との間合いを計り、腰骨を前へ移動しながらヒザを一気に抱え込む。



その勢いを借りて上足底を相手の中段に蹴り込む。



蹴った後は素早く、ヒザを抱え込んだときと同じ軌道で蹴り足を引く。



蹴り足を前に下ろし、次の攻撃や防御に備える。

2 中段回し蹴り(2ポイント)

相手の体をなぎ倒す 中段回し蹴り!

中段回し蹴りは、相手の中段を狙う回し蹴りである。回し蹴りはヒザを抱え、腰を回すようにして、弧を描きながら蹴る。

ポイント 

2

なるべく斜め下から、相手の後ろ手と帯の間を狙って蹴る。



ポイント 

1

回し蹴りも本来は上足底で蹴るが、競技ルールでは背足で蹴ることも許されている。



相手と対峙した状態。
攻撃手(左)、受け手(右)。



ヒザを上げるまでの動作は
前蹴りと同じく、腰骨を前
へ移動させながら一気にヒ
ザを抱え込む。



そこから先は蹴り足を方向
転換し、背足で相手の中段
へ回し入れる。ヒザの上げ
方が前蹴りと同じであれば
相手もわかりにくくなる。



蹴った後は素早く、ヒザを
抱え込んだときと同じ軌道
で蹴り足を引く。



蹴り足を前に下ろし、次の
攻撃や防御に備える。

3 上段回し蹴り(3ポイント)

空手の花形!

上段回し蹴りで3ポイント!!

上段回し蹴りは相手の肩口から入っていくため最も相手に見えにくい軌道である。そのコースを取るためには、ヒザを上げるときに相手の前拳である左腕に沿って下から斜めに蹴り上げるのが望ましい。

ポイント ②

ヒザを抱えたときに上体が後ろに倒れると、相手に察知されてしまうので、なるべく上体をまっすぐに保つようにする。



ポイント ①

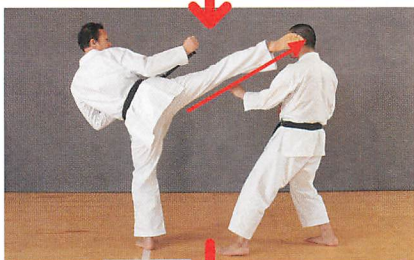
上段回し蹴りも背足で蹴るようにする。



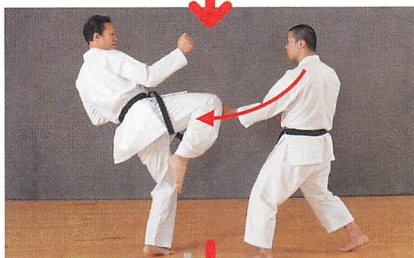
相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



ヒザを上げるまでの動作は前蹴りと同じく、腰骨を前へ移動させながらその勢いを借りてヒザを一気に抱え込む。そのとき、相手が左構えの場合、相手の前拳である左拳の外側にヒザ頭をもっていくのが望ましい。



相手の左側面から上段を狙って蹴る。相手の左肩口から入っていくのが最も相手に気づかれぬ軌道となるため、相手の左腕の外側のコースをたどるのが望ましい。



蹴った後は素早く、ヒザを抱え込んだときと同じ軌道で蹴り足を引く。



蹴り足を前に下ろし、次の攻撃や防御に備える。

4 逆構えの上段回し蹴り(3ポイント)

技の流れの中で繰り出す、 逆構えの上段回し蹴り!

攻撃手が逆構えのとき、あるいは相手が逆構えのときは、相手の正面から蹴りが入っていくことになり、相手に気づかれやすいので、攻防の流れの中で虚をついて繰り出すことが大切である。

ポイント

1

すべての技についてでもいいえることだが、右構えでも左構えでも繰り出せるようにする。





相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



ヒザを上げるまでの動作は前蹴りと同じく、腰骨を前へ移動させながらヒザを一気に抱え込む。



そのまま相手の上段へ蹴り込む。



蹴った後は素早く、ヒザを抱え込んだときと同じ軌道で蹴り足を引く。



蹴り足を前に下ろし、次の攻撃や防御に備える。

5 前足での上段回し蹴り(3ポイント)

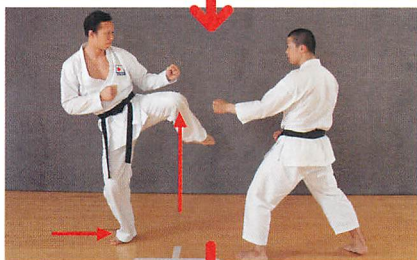
スナップを使って一気に襲う 前足での上段回し蹴り!

相手に一番近い位置からの蹴りとなるので、最短距離で上段・中段に蹴り分ける。後ろ足の寄せ足のタイミングが鍵。後ろ足を寄せた瞬間に前足の蹴りが出るようにする。寄せながら蹴るという意識が心かける。後ろ足を寄せて、ヒザを上げて、蹴るという三挙動を一挙動で行うようにする。上段蹴りは3ポイントとなるので、ぜひ狙ってみたい。





相手と対峙した状態。
攻撃手（左）、受け手（右）。



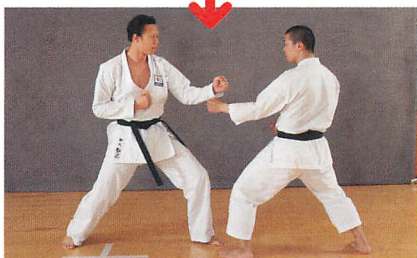
後ろ足で軽く寄り足を取り、寄り足と同時にヒザを抱え込む。これを一挙動でできるようにする。この距離によって相手との間合いを計る。このときになるべく相手に悟られないように寄り足することが大切である。



上段に蹴りを放つ。



蹴った後は素早く、ヒザを抱え込んだときと同じ軌道で蹴り足を引く。



蹴り足を前に下ろし、次の攻撃や防御に備える。

6 前足での中段回し蹴り(2ポイント)

ストップングにもなる 素早い足技!

上段回し蹴りと同じように後ろ足を寄せた瞬間に前足の蹴りが出るようにする。寄せながら蹴るという意識を心がける。上段に比べて中段は目標が大きいの、極まる可能性が高い。

ポイント1

1

相手の中段が
ガラ空きの際は
中段へ、上段が
ガラ空きの際は
上段へ蹴るという
ように、上段、中
段を使い分ける。





相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



後ろ足で軽く寄り足を取り、寄り足と同時にヒザを抱え込む。これを一挙動でできるようにする。この距離によって相手との間合いを計る。このときなるべく相手に悟られないように寄り足することが大切である。



中段に蹴りを放つ。



蹴った後は素早く、ヒザを抱え込んだときと同じ軌道で蹴り足を引く。



蹴り足を前に下ろし、次の攻撃や防御に備える。

7 上段裏回し蹴り (3ポイント)

相手の体を這い上る 蹴り技の昇り龍!!

相手からすると見えなところから足が襲ってくるのがポイント。ヒザが上がった状態からヒザを曲げたままいったん自分の体に寄せ、内側から外側に軌道を描くように足を伸ばして相手の上段を狙う。足の裏がちょうど相手の上段の部分にくるようにし、伸ばした反動で引き足を取る。



ポイント1

1

抱え込んだヒザをいったん相手の体の外側まで回し、そこから足の裏側で相手の上段を狙う。



相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



前足を半歩踏み込み、後ろ足のヒザを抱え込みながら180度回転させる。



抱え込んだヒザを相手の外側から伸ばすようにして上段に極める。



蹴った後は素早く、ヒザを抱え込んだときと同じ軌道で蹴り足を引く。



蹴り足を前に下ろし、次の攻撃や防御に備える。

8 後ろ回し蹴り (3ポイント)

遠心力を味方につける!
回転力×スピード=後ろ回し蹴り!

回転する遠心力を使って蹴るのがポイント。先に腰を回転させ、回転が鋭ければ鋭いほどスピードも上がる。回転した足先の終着点がちょうど相手の上段となるようにし、足裏が相手の上段に極まった反動を活かして引き足を取る。



ポイント②

②

振り抜くと反則になってしまうので、回転していく蹴り足の終着地点が、ちょうど相手の上段にくるようにする。相手の上段に触れるか触れないかという瞬間に反動を利用して引き足を取ることが大切である。



《後ろ回し蹴り》



相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



右前足を軸に左180度回転し、相手に尻を向ける体勢になる。



回転すると同時に左足を抱え込む。





回転の勢いを利用して左足を伸ばし、相手の上段で極める。



振り抜くと反則になるため、極めた後は反動を生かして引き足を取る。



蹴り足を前に下ろし、次の攻撃に備える。

9 中段後ろ蹴り(2ポイント)

**相手の背中に突き抜ける
槍で突くような後ろ蹴り!**

後ろ蹴りは後ろ回し蹴りとは違い、後ろ向きに蹴る技である。前足を軸にして回転するのではなく、後ろ向きに振り返り、直線的に足のかかとを相手の中段に極める。伸ばした足の終着点が相手の中段となるようにし、伸ばした反動を生かして引き足を取る。蹴り足を前に下ろし次の攻撃に備える。



ポイント 
1

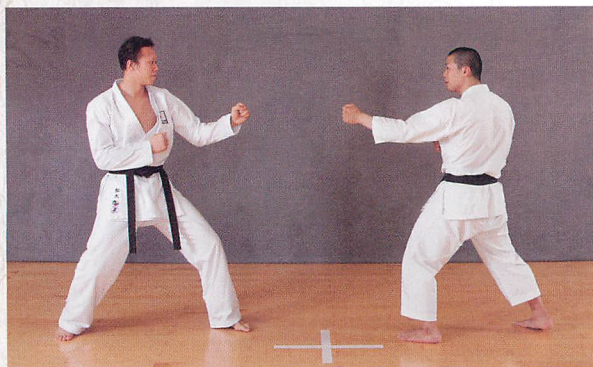
前足を軸に素早く後ろに振り返る。このとき、尻を相手に向ける感覚で行うと速く回転できる。



足を回すのではなく、直線的にかかと部で蹴るようにする。



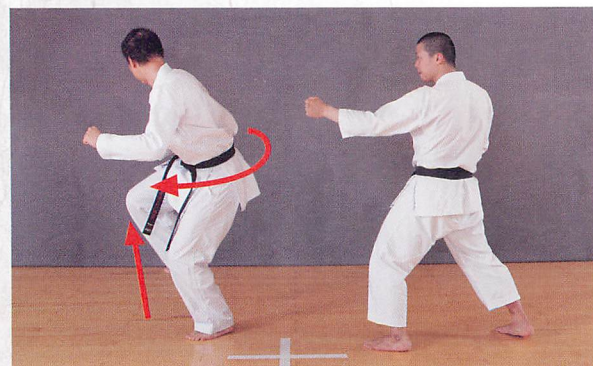
《中段後ろ蹴り》



相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



左前足を軸に後ろへ振り返る。

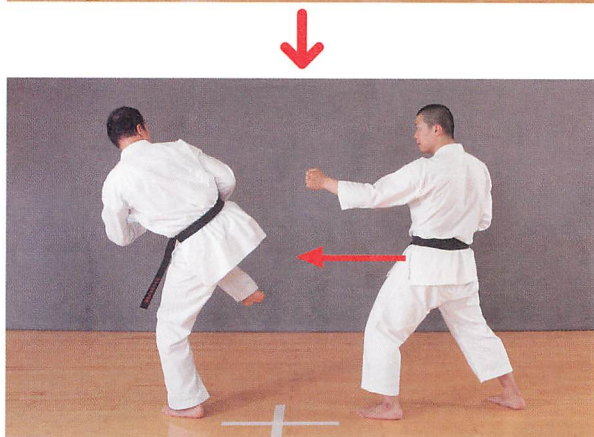


相手に尻を向けるような体勢になると同時に右足を抱え込む。





そのまま右足を直線的に相手の中段へ叩き込む。蹴り足の終着点がちょうど相手の中段に届くようにする。



極めた後は伸ばした反動を生かして引き足を取る。



蹴り足を前に下ろし、次の反撃に備える。

[大会紹介]

アジア空手道選手権大会

アジアの盟主、ニッポン!

アジア空手道連盟が主催し、2年に一度開催されるのがアジア空手道選手権大会。アジア選手権は世界大会のない年に行われるもので、ここ数年ではイランやクウェート、カザフスタンといった中東勢が力をつけてきており、空手母国・日本といえども、うかうかしてられない状況です。



2005年、マカオで行われた第7回アジア大会。二瓶卓郎選手。

ジュニア&カデット空手道選手権大会

未来を担うジュニア部門

ジュニア&カデット大会とは16～17歳のカデット部門と18～20歳のジュニア部門（07年現在の規定年齢）を合わせた16～20歳までの選手を対象とした大会です。2年に一度ずつ世界大会とアジア大会が行われ、未来の空手界を担う少年少女たちがしのぎを削っています。

また若い頃から海外の選手と接する機会に恵まれるなど、選手たちは競技だけでなく、広く交流の輪を広げることにもなっています。



2005年、マカオで行われた第7回アジアジュニア&カデット大会。井出義仁選手。

第六章

組手の技術を 身につけよう

～蹴りと突きの連続技～

空手道の技の大半が蹴りと突きであるといえるでしょう。

この二つを組み合わせれば

技のバリエーションは無限に広がるといっても

過言ではありません。

ここでは蹴りと突きの組み合わせの

主要部分を紹介しましょう。

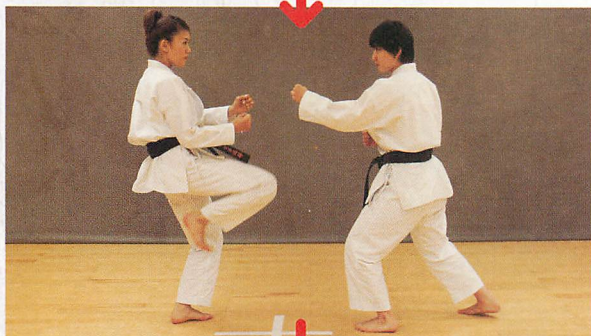


1 中段前蹴り+上段追い突き(1～2ポイント)

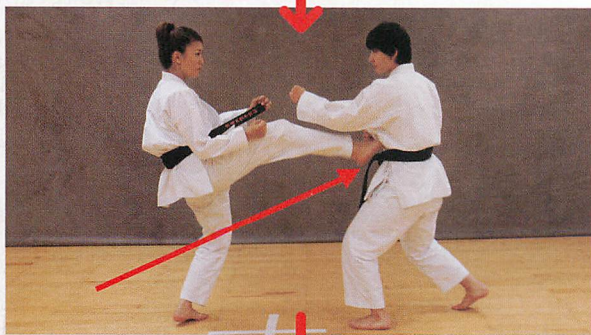
蹴りで意識を散らし
上段を襲う!!



相手と対峙した状態。攻撃手(左)、受け手(右)。



素早く右足ヒザを抱え込む。



相手の中段へ右足前蹴りを放つ。

中段前蹴りを放った後、蹴り足が着地する前に上段追い突きを極める。蹴ってから引き足を取りながらも腰が充分に軸足よりも前に移動していることがポイント。引き足を充分に取ることによって追いつきにいくときのスピードを維持することができ、伸びのある突きを放つことができる。前蹴りが極まればそこで2ポイント、極まらず相手が下がったときに追いかけるようにして追い突きを極めれば1ポイントとなる。

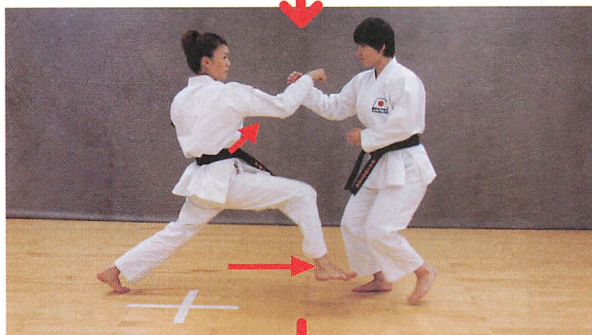
ポイント

1

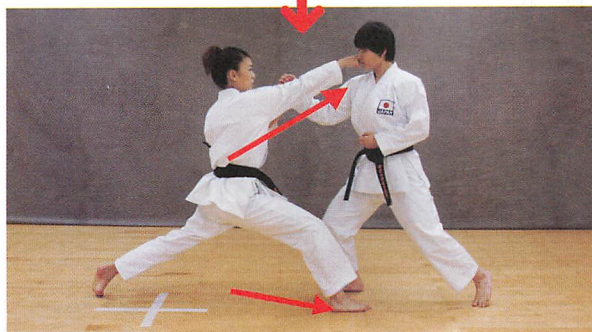
蹴った足の引き足を取ることで体をグリーンと前にもっていく。



引き足を充分に取ると同時に腰骨をさらに前にスライドさせる。



踏み込んだ足を大きく相手の懐深く潜り込ませ



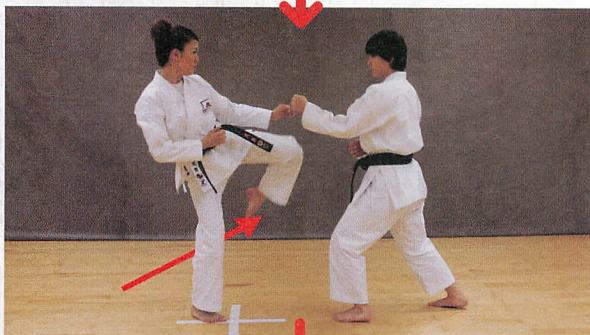
上段追い突きを極める。

2 上段回し蹴り+中段逆突き(1~3ポイント)

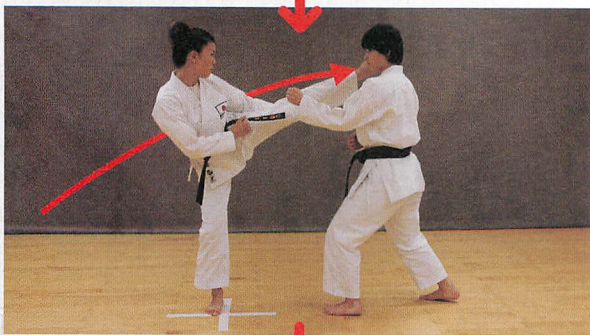
下がる相手を
どこまでも追い詰める！



相手と対峙した状態。攻撃手
(左)、受け手(右)。



回し蹴りのため、左足ヒザを抱
え込む。



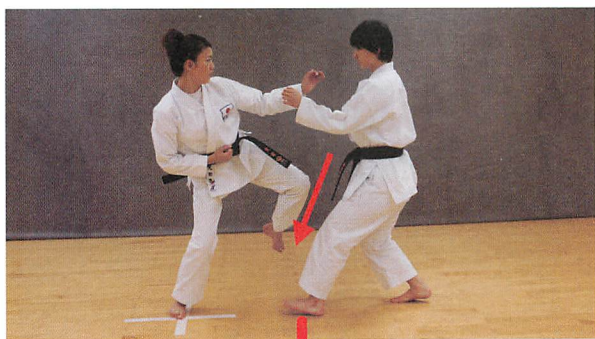
相手の上段へ左足上段回し蹴り
を放つ。

上段に蹴りを放つことで相手の意識を上段にもっていき、その間隙をついて中段へ突きを極める。上段回し蹴りが極まれば3ポイントとなり、逃げられた後に中段突きが極まれば1ポイントとなる。

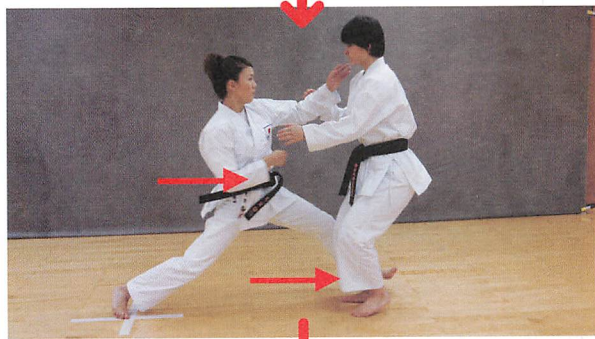
ポイント

1

相手は蹴りをかわそうと後ろに下がるため、引き足の力と軸足の突っ張る力を総動員して腰からグリーンと前に移動する。



引き足を充分に取ると同時に腰骨をさらに前にスライドさせる。



踏み込んだ足を大きく相手の懐深く潜り込ませる。



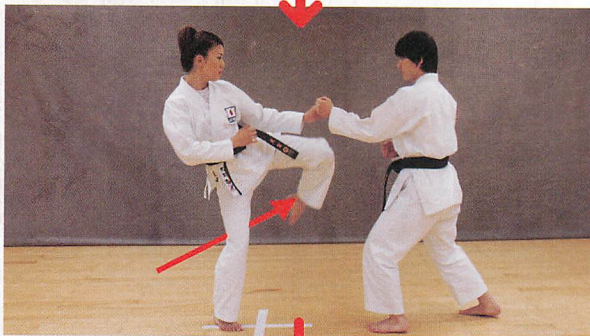
中段逆突きを極める。

3 上段回し蹴り+上段追い突き(1～3ポイント)

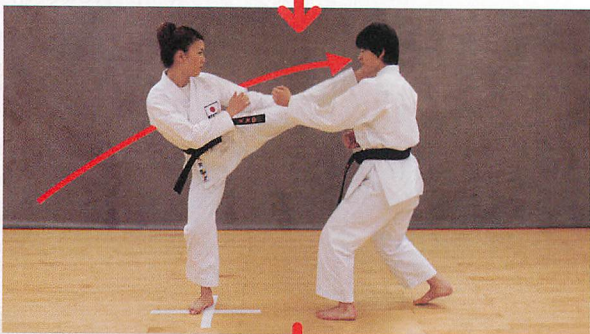
回し蹴りと追い突きで
上段を連続攻撃!



相手と対峙した状態。攻撃手
(左)、受け手(右)。



回し蹴りのため、左足ヒザを抱え込む。



相手の上段へ左足上段回し蹴りを放つ。

上段回し蹴りを放った後、同じ側の手で追い突きを極める。流れの中で同じ側の足と手を使う。上段回し蹴りが極まれば3ポイントとなり、逃げられた後、上段突きが極まれば1ポイントとなる。

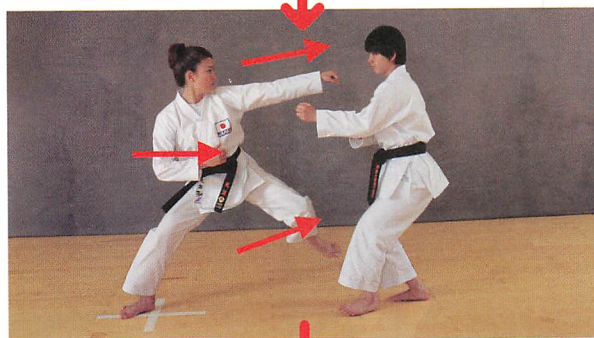
ポイント1

1

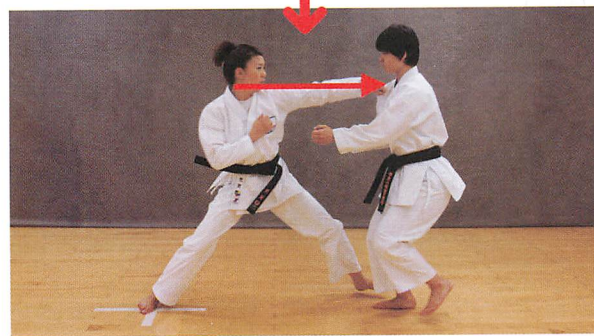
右拳より左拳の方が相手に近いため、突きを出しやすい。蹴りだけで終わらず、連続で攻める技として効果的である。



引き足を充分に取ると同時に腰骨をさらに前にスライドさせる。



踏み込んだ足を相手の懐深く潜り込ませ



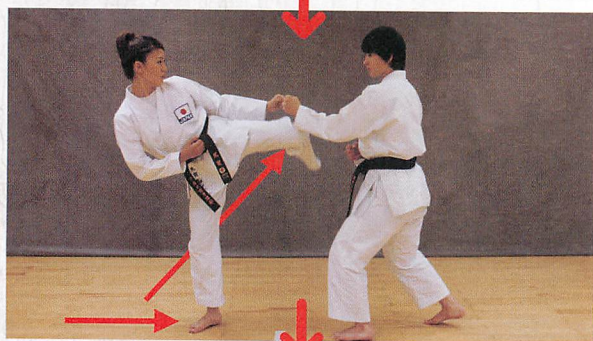
上段追い突きを極める。

4 前足での上段回し蹴り+中段逆突き(1~3ポイント)

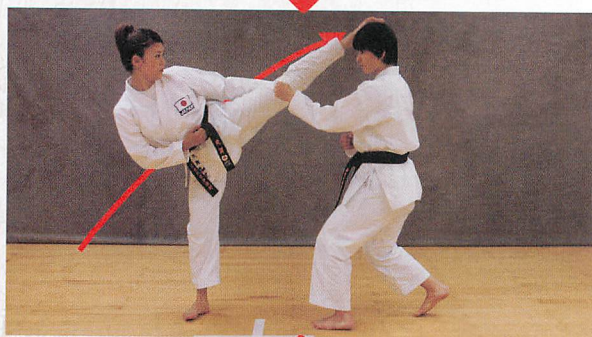
蹴りと突きで
上段中段連続攻撃！



相手と対峙した状態。攻撃手(左)、受け手(右)。



回し蹴りのため、右軸足を前方にスライドさせて左ヒザを抱え込む。



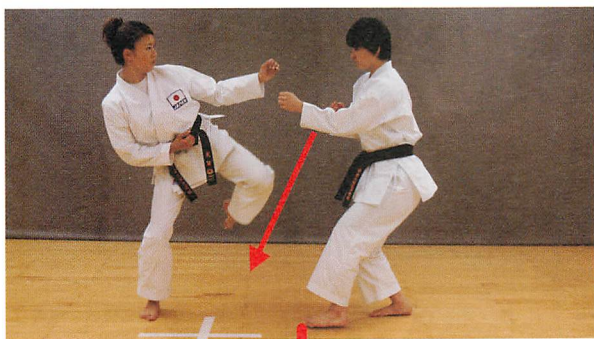
相手の上段へ左足上段回し蹴りを放つ。

前足での上段回し蹴りを放った後、蹴り足を相手の前足よりも奥に着地させ、逆突きを放つ。重心の移動と前足を大きく踏み込むことがポイント。上段回し蹴りが極まれば3ポイントとなり、逃げられた後、中段突きが極まれば1ポイントとなる。

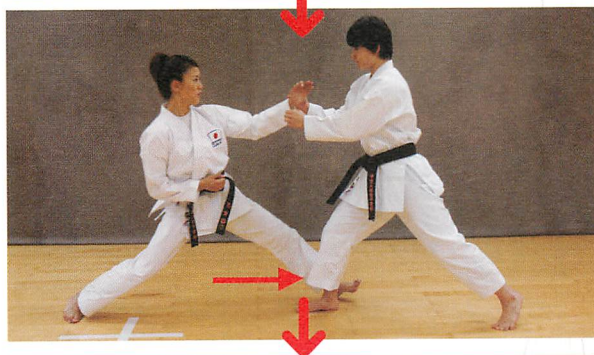
ポイント

1

前足での蹴りは、より相手に近い位置に足があるため、近い間合いでは、その場から蹴り、遠い間合いでは後ろ足を前にスライドさせて距離を詰める。



引き足を充分に取ると同時に腰骨をさらに前にスライドさせる。



踏み込んだ足を相手の懐深く潜り込ませる。



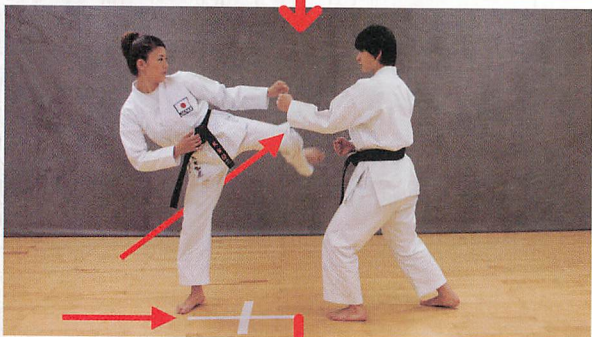
中段逆突きを極める。

5 前足での上段回し蹴り+刻み突き(1～3ポイント)

上段へ突き蹴りの
波状攻撃!!



相手と対峙した状態。攻撃手
(左)、受け手(右)。



回し蹴りのため、右軸足を前方
にスライドさせて左ヒザを抱え
込む。



相手の上段へ左足上段回し蹴り
を放つ。

左前足での上段回し蹴りを放った後、左の前拳でさらに刻み突きを放つ。逆突きよりも左前拳のほうが相手との距離が近いので、相手から距離があるときに特に有効。上段蹴りが極まれば3ポイントとなり、逃げられた後、刻み突きを極めれば1ポイントとなる。

ポイント

1

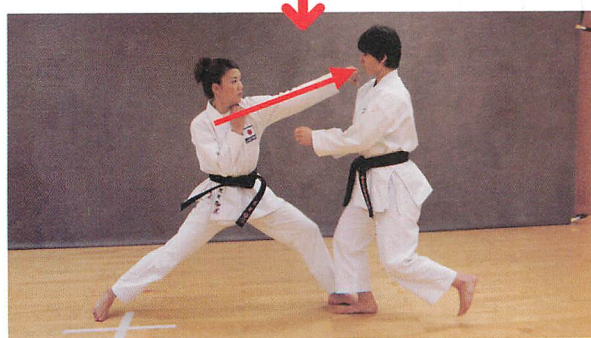
前足と前拳という、相手により近い手足で行うため、比較的楽に使うことができるので多用してみよう。



引き足を充分に取ると同時に腰骨をさらに前にスライドさせる。



踏み込んだ足を相手の懐深く潜り込ませる。



刻み突きを極める。

〔大会紹介〕

アジア競技大会空手道競技

ドーハの快進撃、全種目でメダル獲得！

4年に一度行われるアジアオリンピック委員会主催のアジア競技大会（アジアンゲームズ）に空手道競技が採用されたのは1994年の広島大会からでした。それから98年タイ・バンコク、2002年韓国・釜山で開催され、空手道競技としては4回目となる06年大会が同年12月、カタール・ドーハで開催されました。

その際に日本は各種目すべてに上位入賞を果たし、日本国内でも空手道のアジアでの地位の高さを知らしめることとなりました。この影響が来たるオリンピック参加に大きな原動力となることでしょう。

06年12月ドーハにて行われたアジア競技大会。来賓席を埋めるアラブの役員たち。



東アジア競技大会空手道競技

東亜の雄・ニッポン！

同じく4年に一度開催される東アジア競技会（イーストアジアンゲームズ）。空手道競技は2005年から参加するようになりました。

初めての参加となった05年の東アジア競技大会はマカオで開催され、日本はここでも出場した全種目すべてで上位入賞を果たし、東亜の雄としてその存在感を存分にアピールしました。

こうした公式大会への参加が、やがてスポーツの祭典オリンピックの道へとつながっていくのです。



05年11月マカオにて行われた東アジア大会。女子個人形優勝の若林春日選手。

第七章

組手の技術を 身につけよう

～さばいて極める～

組手競技においては、先に攻めることが大切です。
しかし先に相手の攻撃を受けた場合、
その技をさばいて反撃に転じる必要があります。
ここでは相手の攻撃をさばいて極める例を紹介しましょう。



受け、さばき方の種類

前蹴りに対する 外側からの下段払い



相手の前蹴りを蹴り足の外側から払う。外側から払うと相手を回転させて後ろ向きにすることができる。

前蹴りに対する 内側からの下段払い



相手の前蹴りを蹴り足の内側から払う。内側から払うと相手の正面をガラ空きにすることができる。

前蹴りに対する 外側からのすくい受け



相手の前蹴りを外側からすくうように受ける。外側からすくうと相手を回転させて後ろ向きにすることができる。

上段回し蹴りに対する 上段受け



相手の上段回し蹴りを前腕部で受ける。相手の正面をガラ空きにすることができる。

上段突きに対する 上段揚げ受け



相手の上段突きを下から揚げるようにして受ける。

中段突きに対する受け



相手の中段突きを上から落とすように受ける。

中段突きに対する内受け



相手の中段突きを前腕部の内側で受ける。

中段突きに対する受け



相手の中段突きを下段払いのようにして受ける。

1 蹴りをさばいて中段回し蹴り(2ポイント)

相手の背面へ蹴り込む!

相手の左前蹴りを体を右にかわしながら左手で下段払いで払い、右に体重移動した反動を活かして相手の背中部分に右回し蹴りを極める。

ポイント1

1

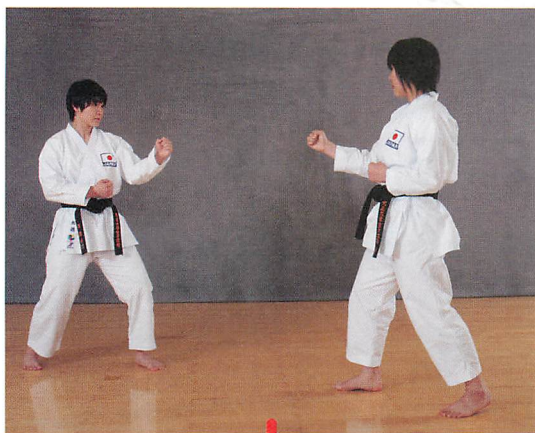
相手の蹴りをしっかりと払い、後ろ向きにさせることができれば、後は蹴りでも突きでも仕留めることができる。



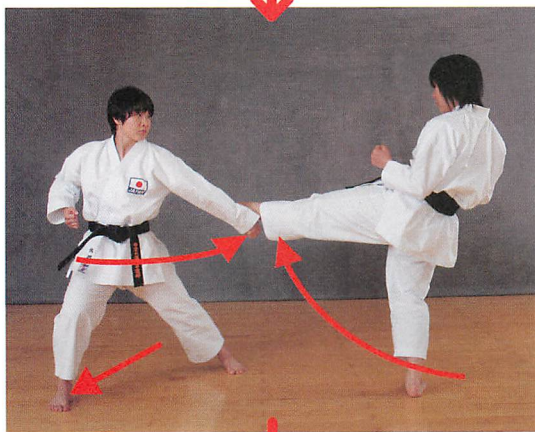
ポイント2

2

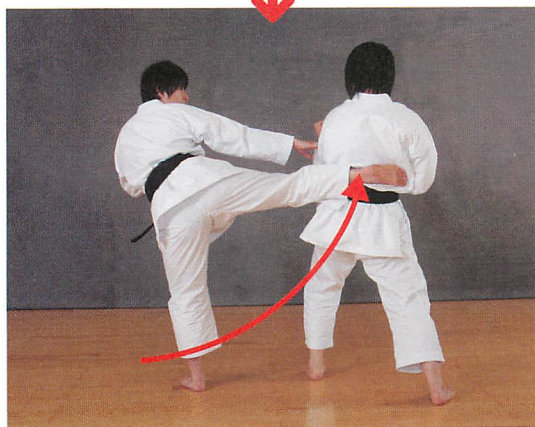
下段払いを行う際、後ろ足を右斜め後ろに移動させながら行くと、より払いやすくなる。



相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



相手の蹴りがくると同時に右後ろ足を右斜め後ろに移動させながら、相手の左前蹴りを左下段払いでさばく。



右斜め後ろに移動していた重心を元に戻す力を利用して右足中段蹴りを放つ。

2 突きをさばいて中段回し蹴り(2ポイント)

刺し違えるようにして放つ
勢いを利用した中段回し蹴り!

相手の左上段刻み突きを体を右にかわしながら左手で受け、右に体重移動した勢いを活かして左中段回し蹴りを放つ。

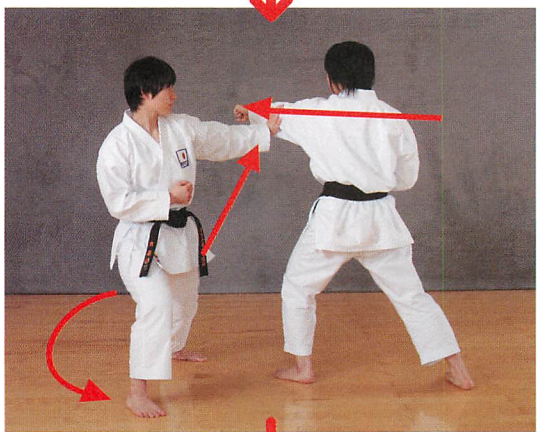
ポイント 2
蹴りは重心が
右足に乗ってい
るため左足の方が
蹴りやすくなってい
る。



ポイント 1
左手で相手の攻
撃をさばく際は後
ろ足を右斜め前に移
動させて相手の側面
に回るようにする。



相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



相手の左刻み突きがくると同時に右後ろ足を右斜め前に移動させながら、相手の突きを左手でさばく。

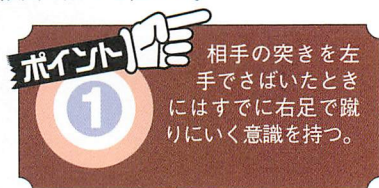


右斜め前に移動していた勢いを利用して、そのまま左足中段蹴りを放つ。

3 連続技をさばいて上段蹴り(3ポイント)

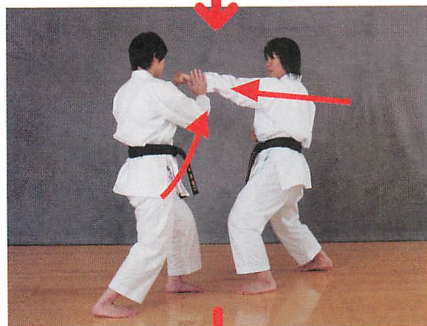
相手のワンツースをさばいて 死角からの上段回し蹴り!

相手の刻み突きを見切りながら右手で払い、さらに相手の右中段逆突きを左手でさばきながら左に体重移動し、その勢いを活かして右上段回し蹴りを極める。





相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



相手の刻み突きを見切りながら受け流す。



続いて相手の中段逆突きを、左手でさばきながら左斜め前に重心を移動する。



重心移動する勢いを利用して、そのまま右足で上段回し蹴りを極める。

4 蹴りをさばいて中段突き(1ポイント)

重心移動で 止まらずに極める!

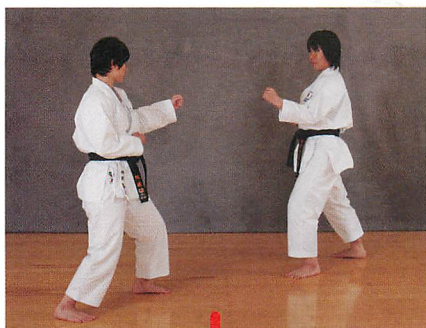
相手の右前蹴りを左すくい受けて払い、相手の体を半回転させ、腰を切って中段突き。
背面を突いた場合は2ポイントとなる。

ポイント1

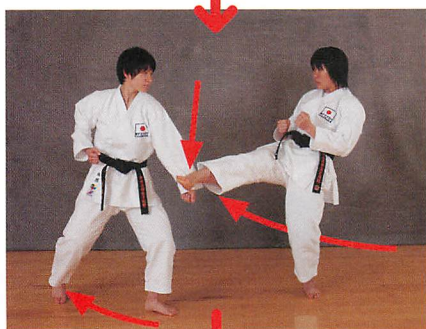
1

相手の蹴りを払ったときに重心を後ろにかけ、その反動で重心を前に移動しながら突くと効果的。

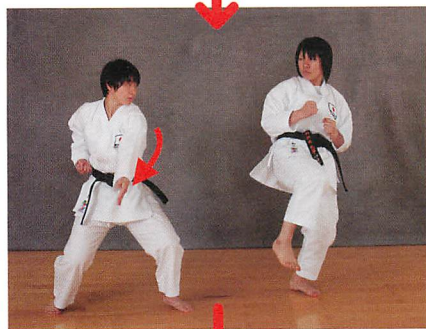




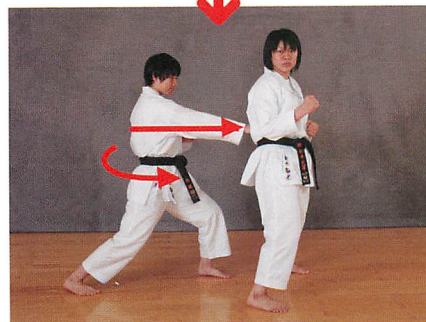
相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



相手の蹴りがくると同時に右後ろ足を左後ろに移動させながら、相手の右前蹴りを左下段すくい受けで払う。



重心を右足に移動させながら払いきって、相手を後ろ向きにする。



重心移動する勢いを利用して、中段突きを相手の背中に極める。

5 蹴りをさばいて中段突き(1ポイント)

斜めにさばき ガラ空きの中段へ極める!

相手の前足での左中段回し蹴りを体を左にかわしながら右手で下段払いし、相手の体が開いたところに中段逆突きを極める。

ポイント1

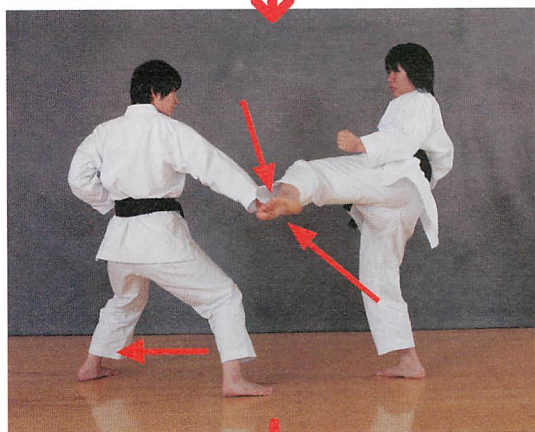
1

相手の蹴りを下段払いするときは、腕だけで払うのではなく、左足を一步後ろへ移動させることで、間合いを切り、より安全な位置を確保する。

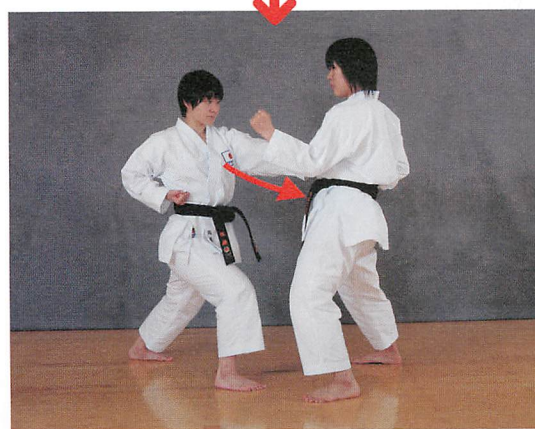




相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



相手の蹴りがくると同時に左足を一步後ろに移動させながら、相手の左回し蹴りを右下段払いでさばく。



相手を正面向きにさせ、がら空きとなった中段に左中段突きを極める。

[大会紹介]

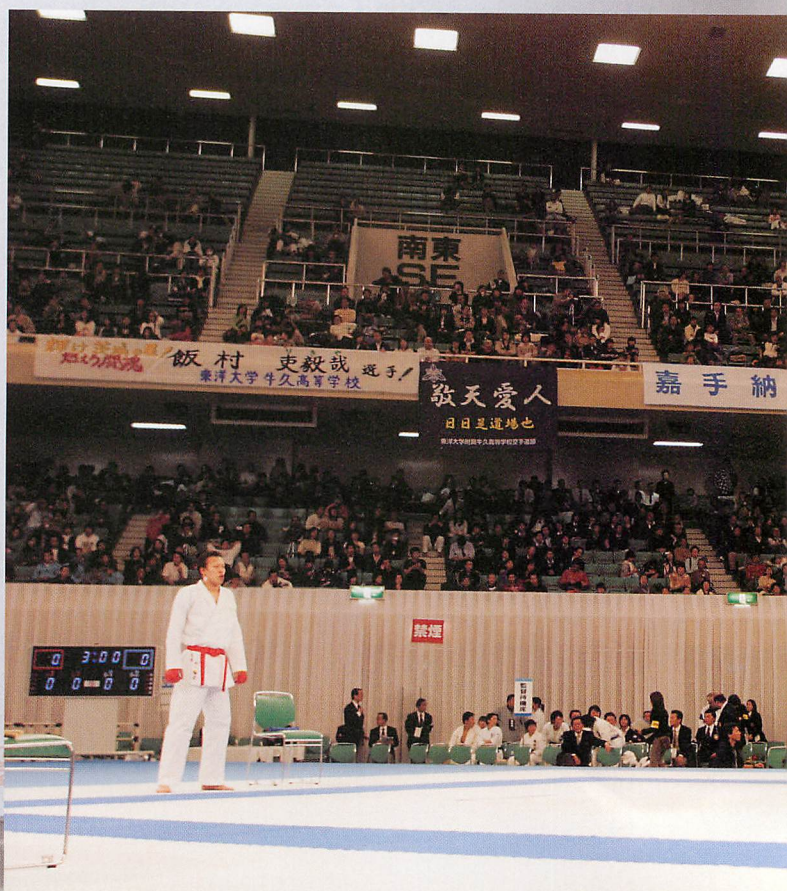
全日本空手道選手権大会

真の空手道日本一決定戦

1年に一度、その年を締めくくる12月に行われる全日本空手道選手権大会は、各都道府県と競技団体から選出された1名ないし2名の選手たちによって覇が競われる、文字通り真の空手道日本一決定戦です。種目は男女とも形と組手の個人戦で行われます。

全日本選手権大会は1969年に第1回大会が開催されました。途中、隔年開催の時期もあったため、07年で35回目の開催となります。

毎年、会場となる日本武道館にはこの決定戦を自分の目で見ようと多くの人たちが観戦に訪れ、目の前で繰り広げられる数多くのドラマに歓声を上げます。



歴代のチャンピオンたちは空手の世界で一時代を築いた選手たちばかりであり、どの選手も個性豊かなチャンピオンたちです。

空手のチャンピオンであることは社会人としても立派な人格を持ち合わせていなければなりません。そうした努力を惜しまない人が、真のチャンピオンといえるでしょう。

この大会の様子はNHK教育テレビにてテレビ放映もされ、高い視聴率を誇っています。

またここ最近では選手にサインを求める子供たちの姿も多くなり、空手道の低年齢層への普及率の高さを証明しています。この子供たちがあこがれのチャンピオンを目指し、切磋琢磨するであろうことを考えると、空手界の未来が明るいものになってきます。



第八章

組手の技術を 身につけよう

～カウンター技～

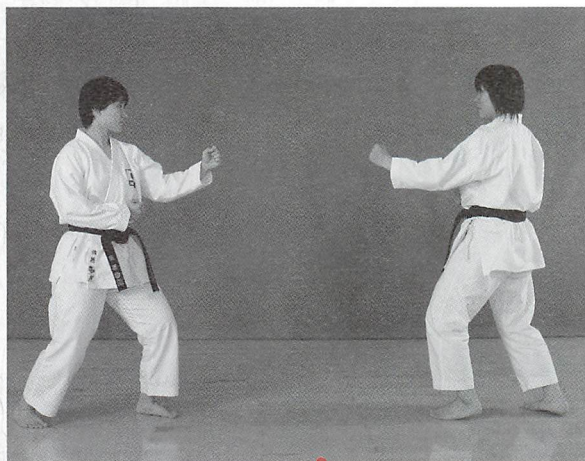
実際の試合の中で、最も多く使われるのが
このカウンター攻撃でしょう。
相手の攻撃を予測し、その先の先を読む。
何度も反復練習を繰り返し、経験を積み、勘を養うことで
ようやく身につけられる技です。
カウンター攻撃の数々を紹介しましょう。



1 上段突きvs中段突き(1ポイント)

勇気をもって 一歩踏み込む

相手の上段突きに対する中段突き攻撃は出合いの中段突きともいい、最も基本的なカウンター技である。カウンター技に共通していえることは、相手が出てくる瞬間を狙って技を仕掛けることである。攻撃を受けないために左手で相手の突きを受け流しながら行くと効果的だ。

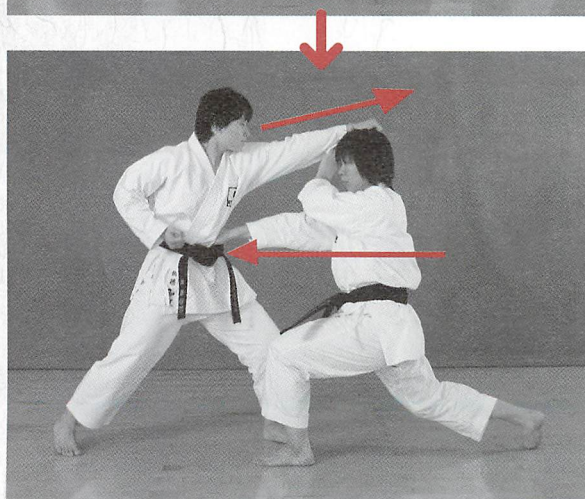


悪い例



踏み込みが浅いと、相手の上段突きをもらってしまう。

相手と対峙した状態。
攻撃手(右)、受け手(左)。



ポイント

1

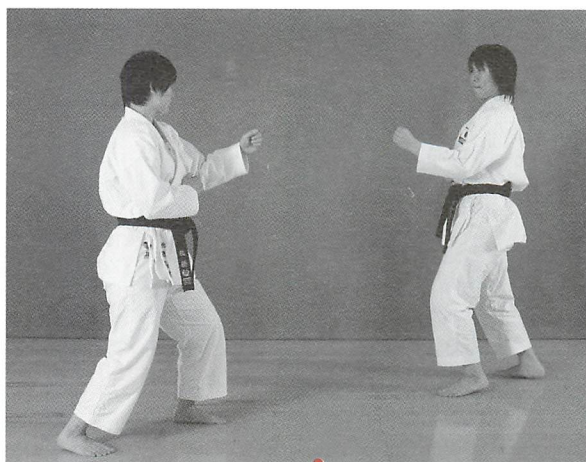
間合いが遠い場合は相手の方に一歩踏み込むが、間合いが近いときは、その場で沈み込むようにして突くとよい。

相手の上段突きをかわすの、出合い頭をとらえる。相手が動いた瞬間に一歩踏み出し、左手で受け流しながら中段逆突きで出合いを取る。

2 上段突き vs 上段突き (1ポイント)

一瞬のカウンター勝負

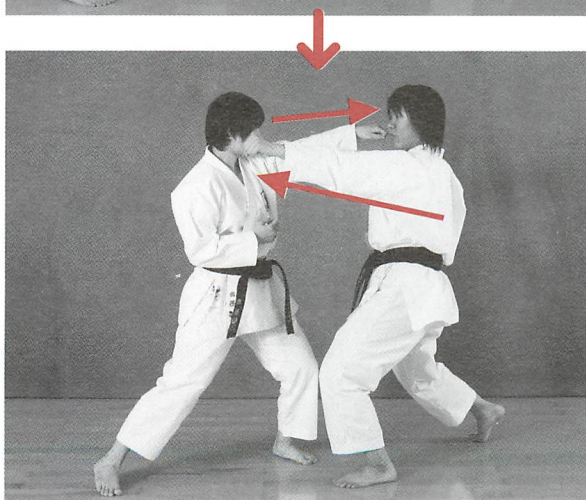
相手の上段刻み突きに対して攻撃手も上段刻み突きで返す技である。刻み突きは基本的に一番相手に近いところに拳があるため、相手の出足を読むことが必要となってくる。先の先を読む力である。



ポイント 1

刻み突きのカウンターはリスクが大きいので、後ろの手で相手の突きをガードするとよりよい。

相手と対峙した状態。
攻撃手(右)、受け手(左)。

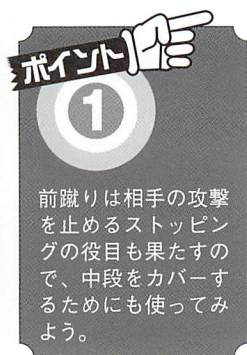
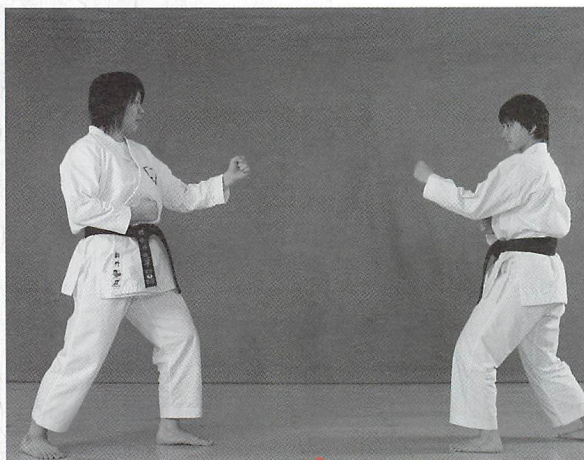


相手の上段刻み突きを、体を左斜め前に入れ替えながら上段刻み突きで出合いを取る。

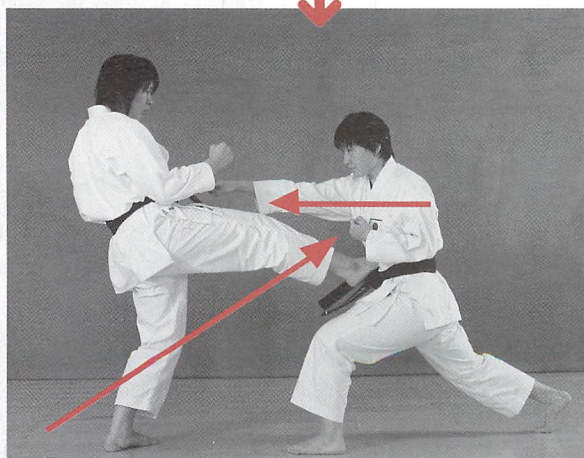
3 中段突きvs 中段蹴り (2ポイント)

素早い前蹴りで カウンターを取る！

相手の中段逆突きを前蹴りでカウンターを取る技である。相手が入ってくる距離を計算に入れながら間合いを計ることが大切である。



相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。

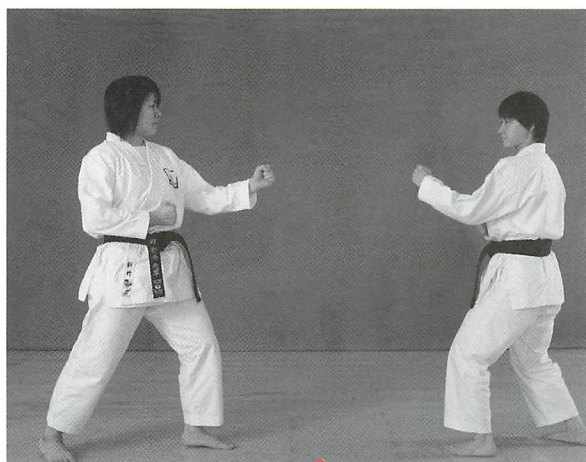


相手が中段逆突きを出してくると同時に右前蹴りで出合いを取る。

4 上段突きvs 上段蹴り (3ポイント)

軸足に重心を乗せたまま 上段回し蹴りでカウンター！

相手の上段刻み突きに対して上段回し蹴りでカウンターを取る技である。このときに相手の突きを受けないために左手で防御しながら行うと効果的である。

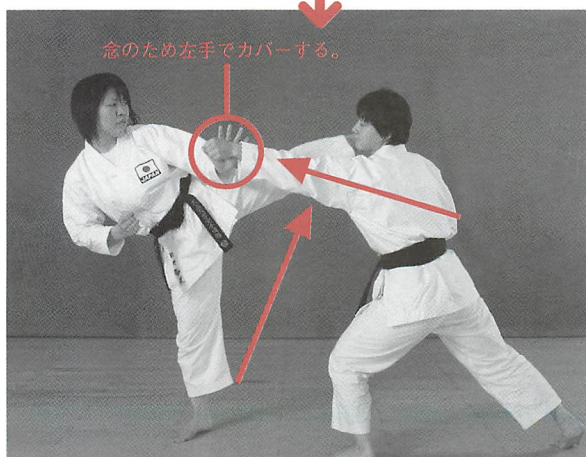


悪い例



間合いが近いと相手に入り込まれてしまう。

相手と対峙した状態。攻撃手(左)、受け手(右)。



念のため左手でカバーする。

ポイント

1

後ろ足に重心を乗せるため、相手の攻撃を見切りやすい。

相手が上段刻み突きを出してくると同時に左上段回し蹴りで出合いを取る。

5 上段蹴りvs中段蹴り (2ポイント)

相手の体が開いた ところを狙うカウンター前蹴り

相手の上段回し蹴りに対して中段前蹴りでカウンターを取る技。このとき相手の蹴りを受けないために、手で防御しながら行うと効果的である。

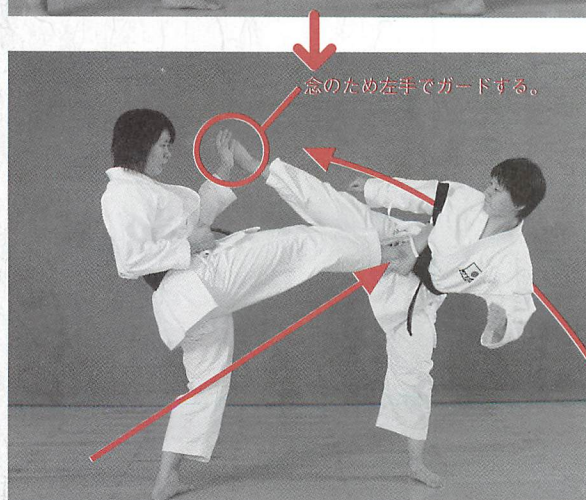


悪い例



腰が引けていると、相手の上段回し蹴りをもらってしまう。

相手と対峙した状態。攻撃手(左)、受け手(右)。



ポイント 

1

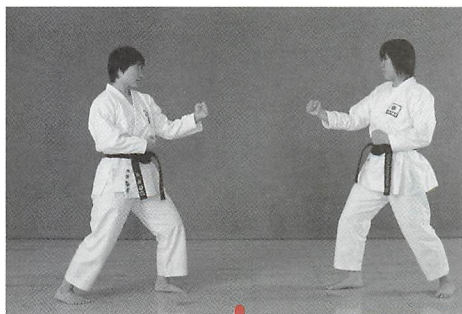
回し蹴りの場合、相手の体が開いてしまうため、狙う場所が狭くなるので極めるのが難しくなるが、ポイントとなくとも嫌がらせになる。

相手が上段回し蹴りを出してくると同時に右前蹴りで出会いを取る。

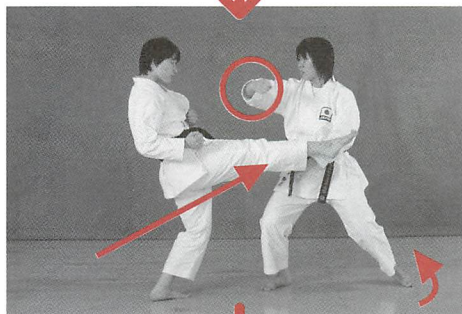
6 前蹴りvs上段裏拳打ち(1ポイント)

体を斜めに入れ替えながら 打つ裏拳カウンター

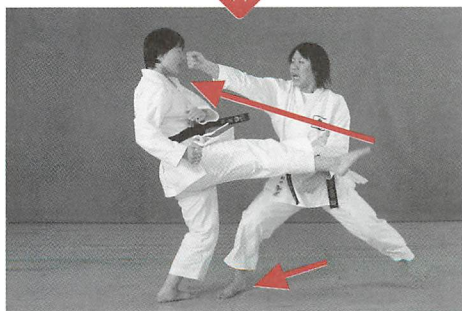
相手の前蹴りに対して上段の裏拳打ちで出会いを取る技である。これもまっすぐに向かうのではなく体を右斜め前に入れ替えながら行くと効果的である。



相手と対峙した状態。攻撃手(右)、受け手(左)。



相手の前蹴りを体を左にずらしながらさける。

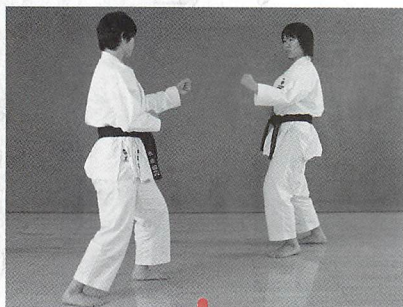


左腕でガードしながら一歩踏み込んで裏拳打ちを極める。

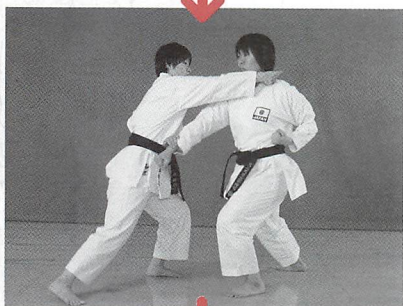
7中段逆突きvs背刀打ち

名人技! 背刀打ち!!

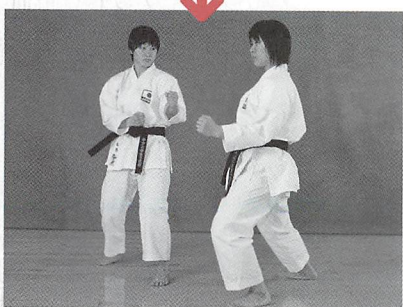
はいどうう
背刀打ち^{はいどうう}は熟練者が好む通好みの技である。直線的な突き技が多い中で、弧を描いてやってくる背刀打ち^{はいどうう}は虚をつかれることが多く、避けることができない。まっすぐに向かうのではなく、体を斜めに入れ替えながら行くと効果的。振り抜かずに極まった瞬間、素早く引くことが大切である。



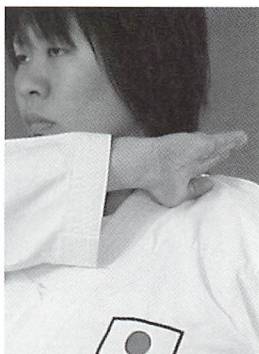
相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



相手の中段逆突きを左斜め前に体をかわしながら一歩踏み込み、左手で受けつつ右背刀打ちで出合いを取る。



背刀打ちを極めた後は、左足を軸に右足を左斜め後ろに移動して体を入れ替える。

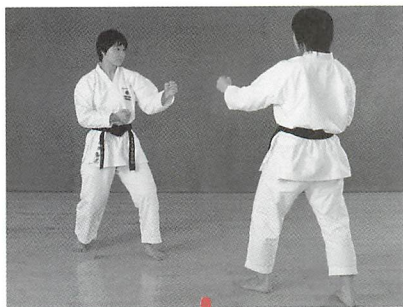


ポイント1
背刀部分は親指を内側に折り曲げた、人差し指の外側部分。

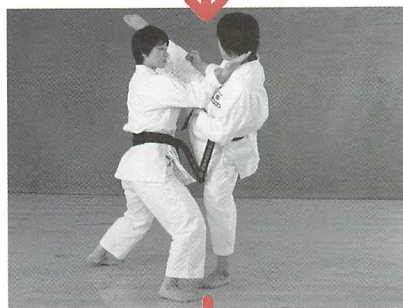
8上段回し蹴りvs手刀打ち

極まるか!? 手刀打ち!!

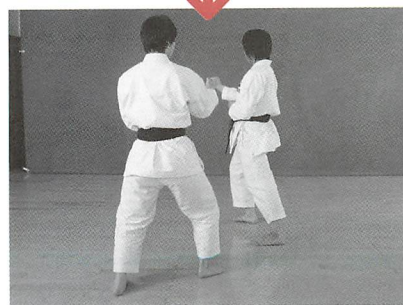
手刀打ちも、直線的な突き技が多い中で、虚をつく技のひとつである。ヒジの角度で間合いを調節できるため特に接近した相手の上段に対しては効果的。減多にお目にかからない通好みの渋い技である。



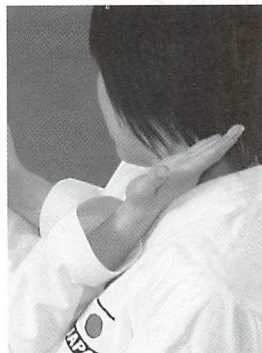
相手と対峙した状態。攻撃手（左）、受け手（右）。



相手の上段回し蹴りがくるところを体を右に入れ替えながら一歩踏み出して右手刀打ちで出合いを取る。



手刀打ちを極めた後は、右足を軸に左足を右斜め後ろに移動し体を入れ替える。



第九章

世界の トップクラスの 技を見てみよう

スポーツの世界の競技力向上には目覚ましいものがあります。
特にヨーロッパや中央アジアなどの国々の成長は目を見張るものがあり、
空手母国・日本に追いつけ追い越せと躍起になっています。
世界大会など、各国のトップクラスの選手の技を見ることはたいへん勉強になります。
ぜひ大会会場に足を運んでほしいものです。



世界の勇者たちの実際の動きを見てみよう

2年に一度開催されるWKF世界空手道選手権大会は、世界の強豪たちが一堂に会し、その時代最先端の技術を披露する場でもある。

ここでは世界大会や国際大会で活躍する日本人選手たちの高等技術を見てみたい。

蹴りを見切ったの蹴り返し



佐藤祐香選手(右)の攻撃。相手の蹴り技に対し、下がって見切り、相手の蹴り足が床に着地する前をとらえて、逆に前蹴りを極める佐藤選手。

蹴りをつぶしての突き蹴りの波状攻撃



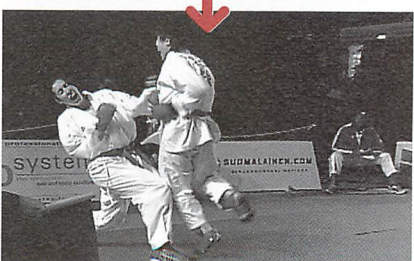
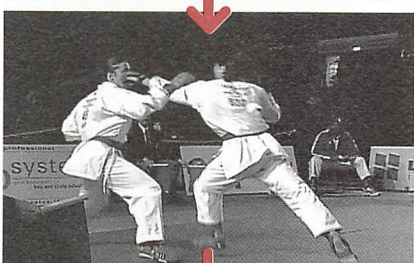
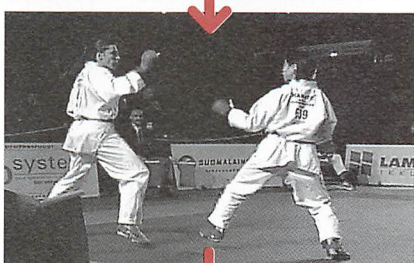
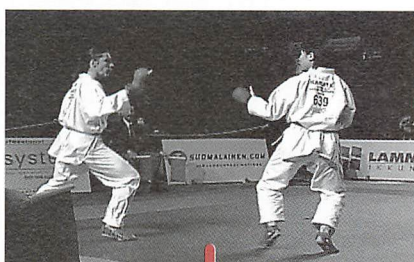
佐藤祐香選手（左）の攻撃。相手の上段裏回し蹴りを間合いを詰めてつぶし、相手が体勢を立て直す前に上段逆突きから中段回し蹴りの波状攻撃を見せる佐藤選手。

刻み突きに対して出合いの中段逆突き



新井彩可選手(左)の攻撃。相手の左上段刻み突きがくる瞬間をとらえて中段逆突きを極める新井選手。

先の先をとらえた上段刻み突き



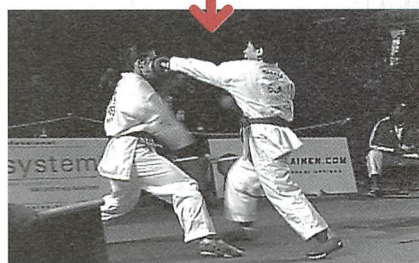
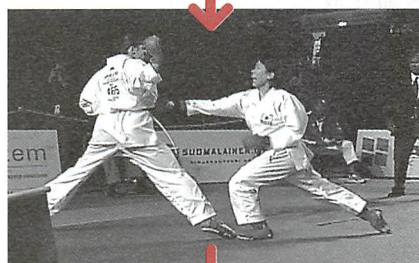
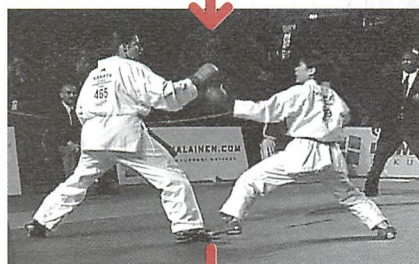
新井彩可選手(右)の攻撃。相手が攻撃を仕掛けようとする瞬間をとらえて、刻み突きを極める新井選手。

上段突きを後ろ手でさばいて上段刻み突き



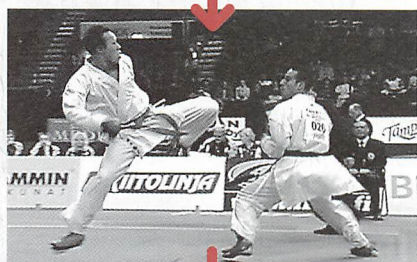
新井彩可選手(右)の攻撃。相手が上段逆突きにきたところを後ろ手でさばき、そのまま刻み突きを極める新井選手。

遠い間合いからの中段逆突き、上段逆突き



新井彩可選手(右)の攻撃。遠い間合いから思いきって中段逆突き、さらに上段逆突きの連続技を極める新井選手。

軸足をスライドさせた上段回し蹴り



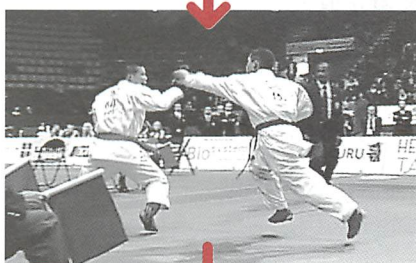
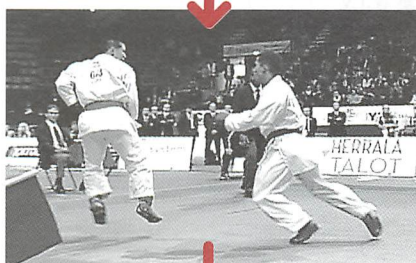
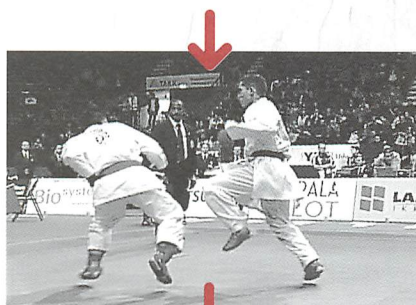
松久功選手(左)の攻撃。遠い間合いから、右の軸足を大きくスライドさせながら距離を詰めると同時に上段回し蹴りを極める松久選手。

虚をついた上段後ろ回し蹴り



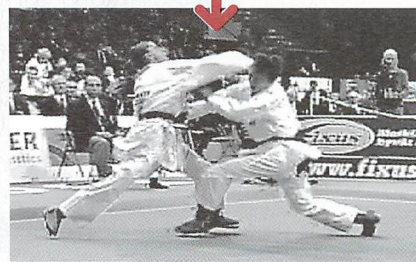
松久功選手(右)の攻撃。遠い間合いから、相手の虚をつき、右足を軸に回転して上段後ろ回し蹴りを極める松久選手。

攻撃後のカウンター攻撃



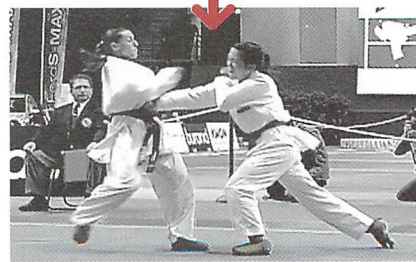
二瓶卓郎選手(左)の攻撃。相手の刻み突きの出合いを取り、カウンターの中段逆突きを放つが極まらず。相手がさらに攻撃してくるところを出合いのカウンター上段突きを極める二瓶選手。

上段逆突きの出会いを取った中段逆突き



荒賀知子選手（右）の攻撃。相手が上段逆突きでくるところをかわしながら中段逆突きで極める荒賀選手。

上段回し蹴りをさばいて中段逆突き



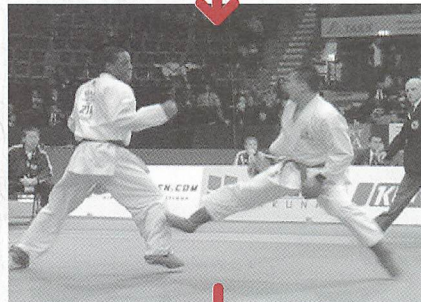
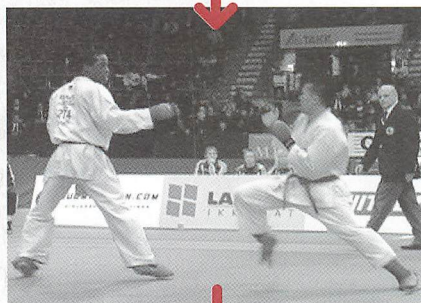
荒賀知子選手（右）の攻撃。相手が上段回し蹴りでくるところを下がりながら払い、すかさず中段逆突きで逆襲する荒賀選手。

遠い間合いからの中段逆突き→上段逆突き

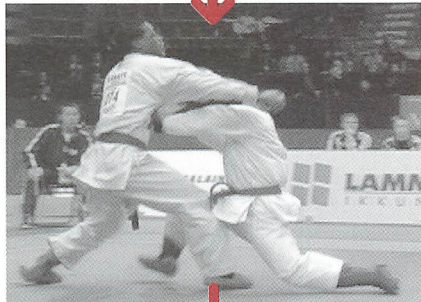
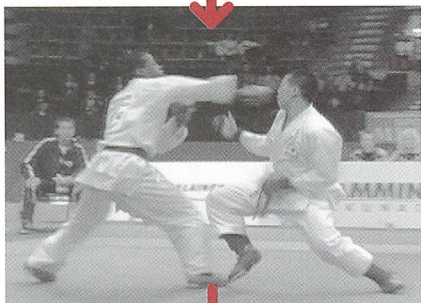


荒賀知子選手(左)の攻撃。遠い間合いから思いきって中段逆突き→上段逆突きの連続技を仕掛ける荒賀選手。

足払いからの中段逆突き



二瓶卓郎選手（右）の攻撃。遠い間合いから一気に右足で足払いを仕掛け、そのまま足を着地させることなくいったん引いて、さらに相手の懐深く潜り込みながら中段逆突きを極める。この場合は払うことよりも相手の意識を下に下けることを目的とした、足払いのフェイントだといえるだろう。

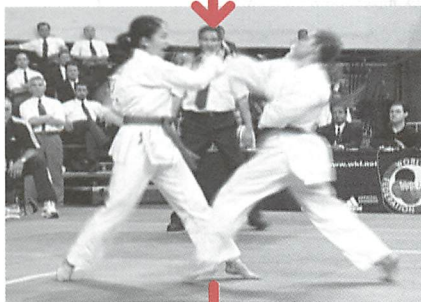


斜めに踏み込んでの中段回し蹴り



二瓶卓郎選手（左）の攻撃。右足を大きく斜め前に踏み込み、相手の中段へ回し蹴りを極める二瓶選手。

さばいてさばいて上段突き



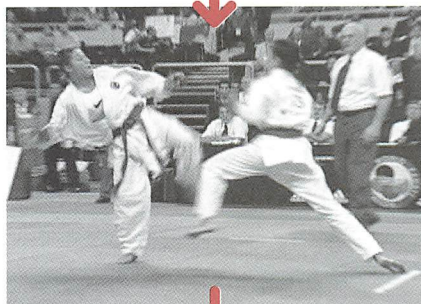
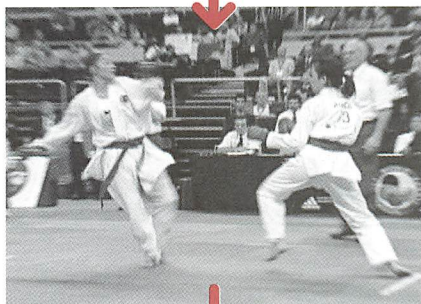
荒賀知子選手（左）の攻撃。相手の左突きをさばき、さらに相手の右突きをさばいて上段突きを極める。

逆突き逆突きからの倒し

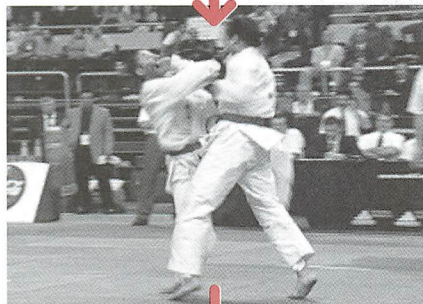


松久功選手（右）の攻撃。まず相手の前拳を左手で払い、右上段突きから左上段突きの連続技を繰り出す。さらに相手の体勢が崩れたところを、もう一歩前に踏み込み、相手の上体に腕を回して倒す。このあと突きを極めて3ポイントとなる。

上段回し蹴りの出会いを取ったワンツ―



荒賀知子選手（右）の攻撃。相手が前足での上段回し蹴りにくる瞬間をとらえ、大きく踏み込みながら相手の蹴りよりも速く上段刻み突きを極める。極まった後でもさらに追い打ちをかけるように上段逆突きを極める荒賀選手。



ワン、ツー、スリーの連続攻撃



佐藤祐香選手（左）の攻撃。まず右上段逆突き（左足前）を放ち、続いて左上段逆突き（右足前）を放つ。さらにここから右足が前に出るよりも速く右上段突きを放つ。



前拳でさばいての上段突き



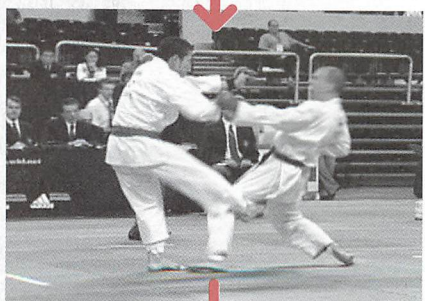
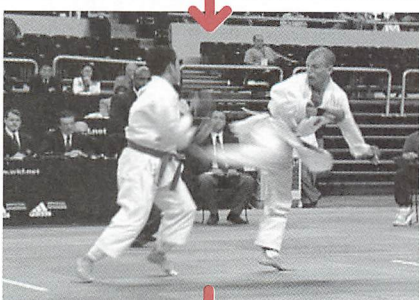
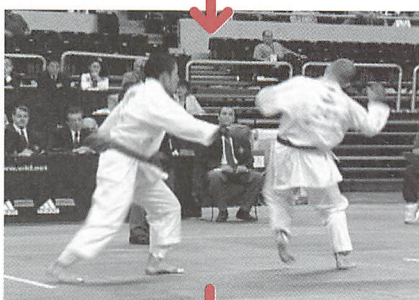
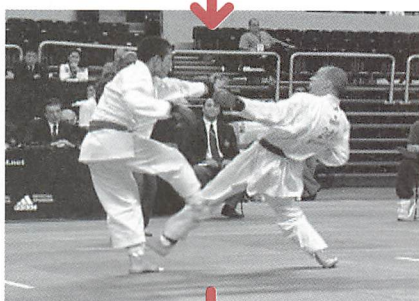
永木伸児選手（左）の攻撃。相手の右上段突きを前拳で払うと同時に右上段突きを極める。

前拳を払っての上段突き



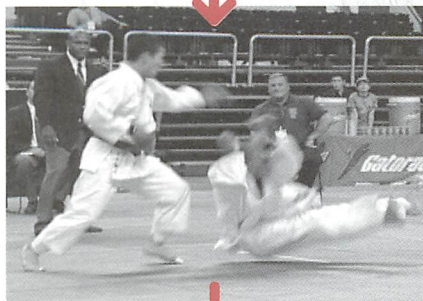
永木伸児選手（左）の攻撃。一步踏み込むと同時に相手の前拳を払いながら右上段突きを極める。

足払いで相手を回転させる



永木伸児選手（左）の攻撃。相手の右中段突きを左腕で払い、相手の踏み込んできた前足を右足で払う。体勢を崩した相手が一回転し、後ろ蹴りを放ってくるが、それを見切り、相手が正面を向いたところを上段突きを極める。

足払いで相手を倒す



永木伸児選手（左）の攻撃。相手が出てくる瞬間をとらえ、相手の左腕を右手でつかみながら右足で相手の左足を刈る。腕を後ろに引き、相手の体勢を崩し、倒れたところに上段突きを極めて3ポイント。

[大会紹介]

世界空手道選手権大会

世界最高峰の戦いがある

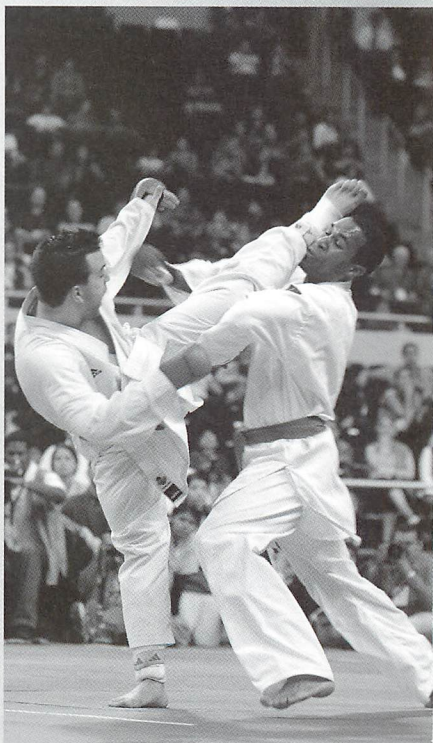
世界空手道連盟（WKF）の世界大会は2年に一度開催されます。そこには各国から選りすぐりのつわものたちが世界一の称号を手に入れようと必死の形相で試合に臨んでいます。

男女とも個人組手は体重別（男子は-60kg、-65kg、-70kg、-75kg、-80kg、+80kg、オープン、女子は-53kg、-60kg、+60kg、オープン）で行われます。また男女とも団体組手も行われます。

形も男女とも個人戦と団体戦が行われ、団体戦の決勝戦では形の分解を演武します。

この世界最高峰の大会に出場できるのは、日本のトップクラスであるナショナルチームの中からさらに選考された、トップの中のトップ選手。日本代表として世界の強豪と渡り合うのです。

2008年には東京で第19回世界大会が行われます。そこで空手母国・日本の代表選手たちが、世界の強豪を相手に活躍する勇姿を見ることができでしょう。



第十章

空手道を 取り巻く世界を 知ろう

現在、日本の空手界は全日本空手道連盟を頂点とし、各都道府県連盟と中学校・高等学校・大学・実業団の各競技団体で構成され、それぞれが全日本大会を開催しています。さらに、世界へ目を向けるとアジア・アフリカ・パンアメリカ・ヨーロッパ・オセアニアなど五大陸で構成される世界空手連盟(WKF)が活動しています。



全空連ナショナルチームとは

胸に“日の丸JAPAN”は世界最強のしるし

世界選手権大会における参加国の選手たちは打倒日本が目標である。決勝で日本選手に勝ってこそ価値のある優勝だという。日本を発祥地として世界に広がった空手道、日本に追いつけ追い越せで稽古に励んだ外国人選手にとって、日本人選手のチャンピオンを破ることが夢であり、その標的とされることが日本人選手の宿命である。

日本人選手は、名誉ある宿命を守るため、いつでも世界最高の技術を身につけることが責務であり、日本人選手の強さ

が世界の空手道の繁栄につながる。

しかし外国強豪国の選手たちの組手の競技力はかなり高く、世界大会ですべての階級での金メダル獲得は難しくなっている。

世界の競技規定も、勝負一本を奪うことと一本を守ること、形では無駄な技を省くことを武道の基本理念とする基準から、蹴り技を高得点とする組手ルールなど、競技性を重視した競技規定に改正され、伝統技を基本とする日本人選手にとって不利なルールとなっている。

しかし、いかなるルールであろうと競



技団体である以上、競技ルールに適合した練習を積み、勝たなければならない。そのために、ナショナルチーム選手をはじめ、将来性のある選手が国際レベルの競技力をつけるための事業計画を進めている。

毎年4月に、前年度の全日本および国体の優勝者、各地域、競技団体、会派団体からの各2名の選手、それに前年度のナショナルチーム・メンバーを加えての選考会を開催し、男女個人形および各級組手の各5名以内と団体形1チームを選出する。

国際審判員の判定のもとに厳正な審査

の結果、約60名が合格し、全空連ナショナルチーム・メンバーとなる。ナショナルチーム・メンバーは、年間5回の強化合宿に全日程参加が義務づけられている。

強化合宿は強化委員会委員(指導員)による科学的技術を採用した合理的・機能的指導により、国際大会において優勝可能な競技力を習得させる。

世界大会、アジア大会およびその他の国際大会の出場選手は、ナショナルチームのメンバーの中から選ばれる。監督およびコーチも選手強化委員会委員の中から選ばれる。



競技空手の歴史と世界組織

沖縄で発祥した唐手

沖縄で発祥した空手道が、1922年に東京にて開催された第1回体育博覧会において沖縄の教育者、富名越義珍先生（ふなごしぎちん）によって紹介され、同時に空手道（はじめは唐手術と言った）の指導が開始された。

富名越先生（後に船越と改名）は大学を中心に指導活動され、また他の空手道師範による代表的流派も創設され、空手道は武道として普及していった。さらに第2次世界大戦後は海外にも急速に普及発展を遂げた。

初の競技化

1950年に全日本学生空手道連盟が発足し組織されたが、試合規定の制定がないまま交換稽古の形で活動していた。

空手道が競技として実施されたのは、1957年、“当てない”ことを原則とする試合規定が制定され第1回全日本学生空手道選手権大会が開催された。

1964年には、流派を大同団結した全日本空手道連盟が設立。1969年に文部省の認可により財団法人となり、第1回全日本空手道選手権大会が開催され、翌1970年10月には東京で世界空手道連合が誕生し、同時に第1回世界空手道選手権大会が開催された。

国体に正式参加

全日本選手権大会は1969年に開催されてからは毎年開催されているが、国民のスポーツ文化と教育を目的とする最大の総合競技会である国民体育大会には、1981年第36回大会から正式参加となった。空手道の国体正式参加は、空手道が国民の心身の鍛錬と教育に役立つことと認められたからであり、大きな意義があった。

オリンピックにあと一步

世界33カ国で結成された世界空手道連合（World Union Karatedo Organization）も1993年10月には世界空手連盟（World Karate Federation）に改名され、1999年6月にはIOC（国際オリンピック

委員会）から正式承認団体として、オリンピック参加を目指す競技団体となった。

WKF は、いまや175ヶ国の参加のもとに、オリンピック参加を目指している。

2012 年ロンドン大会の正式な26 種目を決定するためのIOC 総会（2005 年7 月）では最終段階のあと2 種目に残りながら落選した。しかし近い将来に必ず参加できる確かな手応えを感じて、開催国に立候補の2016 年東京オリンピック実現と同時に空手道の参加促進を積極的に展開している。

世界空手連盟(WKF)

アフリカ空手連盟

アジア空手道連盟

パンアメリカ空手連盟

ヨーロッパ空手連盟

オセアニア空手連盟

各国連盟

都道府県連盟と 競技団体、会派団体

財団法人全日本空手道連盟は、法人の寄付行為に定める「わが国におけるアマチュア空手道を統括し、代表する団体として、空手道の健全な発達と普及を図り、もって国民の心身の錬成に寄与すること」を目的とする。

連盟の構成団体は、都道府県連盟(47)および競技団体(全日本実業団空手道連盟、全日本学生空手道連盟、全国高等学校体育連盟空手道部、全国中学校空手道連盟)とし、技術によって全国的規模で統一された会派団体を、規定の協理会派団体とする。

会派団体は、^{ごうじゅうかい}剛柔会、^{しとうかい}糸東会、^{わどうかい}和道会、日本空手協会、連合会、錬武会をもって構成される。

都道府県空手道連盟

北海道地区協議会

1 北海道空手道連盟

東北地区協議会

2 青森県空手道連盟 3 岩手県空手道連盟
4 秋田県空手道連盟 5 宮城県空手道連盟
6 山形県空手道連盟 7 福島県空手道連盟

北信越地区協議会

8 長野県空手道連盟 9 新潟県空手道連盟
10 富山県空手道連盟 11 石川県空手道連盟
12 福井県空手道連盟

関東地区協議会

13 (社)東京都空手道連盟 14 山梨県空手道連盟
15 神奈川県空手道連盟 16 千葉県空手道連盟
17 埼玉県空手道連盟 18 栃木県空手道連盟
19 群馬県空手道連盟 20 茨城県空手道連盟

東海地区協議会

21 静岡県空手道連盟 22 愛知県空手道連盟
23 三重県空手道連盟 24 岐阜県空手道連盟

近畿地区協議会

25 京都府空手道連盟 26 大阪府空手道連盟
27 兵庫県空手道連盟 28 奈良県空手道連盟
29 滋賀県空手道連盟 30 和歌山県空手道連盟

中国地区協議会

31 岡山県空手道連盟 32 広島県空手道連盟
33 山口県空手道連盟 34 鳥取県空手道連盟
35 島根県空手道連盟

四国地区協議会

36 愛媛県空手道連盟 37 香川県空手道連盟
38 徳島県空手道連盟 39 高知県空手道連盟

九州地区協議会

40 福岡県空手道連盟 41 佐賀県空手道連盟
42 長崎県空手道連盟 43 大分県空手道連盟
44 宮崎県空手道連盟 45 熊本県空手道連盟
46 鹿児島県空手道連盟 47 沖縄県空手道連盟

競技団体

全日本実業団空手道連盟
全日本学生空手道連盟
全国高等学校体育連盟空手道専門部
全国中学校空手道連盟

会派団体

全日本空手道連盟剛柔会
全日本空手道連盟糸東会
(社)日本空手協会
日本空手道連合会
全日本空手道連盟錬武会
全日本空手道連盟和道会

国内競技大会、 国際競技大会の現状

【国内大会】

名称	場所	主催
全日本空手道選手権大会	日本武道館	主催(全日本空手道連盟)
国民体育大会空手道競技会	国体開催地	共催(日本体育協会)
日本スポーツマスターズ空手道競技	開催地	共催(日本体育協会)
全日本障害者空手道競技大会	大会開催地	主催(全日本空手道連盟)
全日本実業団空手道選手権大会	日本武道館	後援(全日本実業団連盟)
東日本実業団空手道選手権大会	各地開催	後援(東日本実業団連盟)
西日本実業団空手道選手権大会	各地開催	後援(西日本実業団連盟)
全自衛隊空手道選手権大会	日本武道館	全自衛隊連盟
全日本学生空手道選手権大会・東西対抗戦	東京・大阪	後援(全日本学生連盟)
全日本大学空手道選手権大会	東京・大阪	後援(全日本学生連盟)
東日本学生空手道選手権大会	各地開催	後援(全日本学生連盟)
西日本学生空手道選手権大会	各地開催	後援(全日本学生連盟)
全国高等学校選手権大会	各地開催	共催(全国高体連)
全国高等学校空手道選抜大会	各地開催	共催(全国高体連)
火の国旗全国高等学校空手道優勝大会	熊本県	後援(全国高体連)
桃太郎杯全国高等学校空手道錬成大会	岡山県	後援(全国高体連)
全国中学生空手道選手権大会	各地開催	主催(全日本空手道連盟)
全国中学生空手道選抜大会	北海道北広島市	共催(全国中学校連盟)
全国少年武道錬成(空手道)大会	日本武道館	共催(日本武道館)
文部科学大臣旗争奪全日本少年少女空手道選手権大会	東京武道館	主催(全日本空手道連盟)
全日本および国体の各都道府県予選大会		後援(各都道府県連盟)
国体地区ブロック大会		後援(各地区協議会)
地区協議会(9地域) 競技会		後援(各地区協議会)
スポーツ少年団空手道交流大会		地区後援(スポーツ少年団)
全国糸東流空手道選手権大会		後援(全空連糸東会)
全国剛柔会空手道選手権大会		後援(全空連剛柔会)
全国和道会空手道選手権大会		後援(全空連和道会)
全国空手道選手権大会		後援(日本空手協会)
日本空手道選手権大会		後援(全空連連合会)
全日本防具付空手道選手権大会		後援(全空連錬武会)

【国際大会】

名称	場所	主催
世界空手道選手権大会 隔年開催	世界各地	世界連盟
世界ジュニア&カデット空手道選手権大会 隔年開催	世界各地	世界連盟
ワールドゲームズ空手道競技 4年ごと開催	世界各地	世界連盟
パリ・オープン空手道選手権大会 選抜参加	フランス	フランス連盟
スペイン・オープン空手道選手権 選抜参加	スペイン	スペイン連盟
世界(各地)オープン選手権大会 毎年 5カ国 選抜参加	世界各地	各国連盟
アジア(各地)オープン選手権大会 毎年 2カ国 選抜参加	アジア各地	アジア連盟
アジア競技会空手道競技 1994年より参加 4年ごと開催	アジア各地	アジアオリンピック委員会
東アジア競技会空手道競技 2005年より参加 4年ごと開催	東アジア各地	東アジア競技会連合
アジア空手道選手権大会 1994年第1回開催 隔年開催	アジア各地	アジア連盟
アジアジュニア&カデット空手道選手権大会 隔年開催	アジア各地	アジア連盟
空手協会・糸東会・剛柔会・和道会 各会派別世界空手道選手権大会	日本開催は後援	

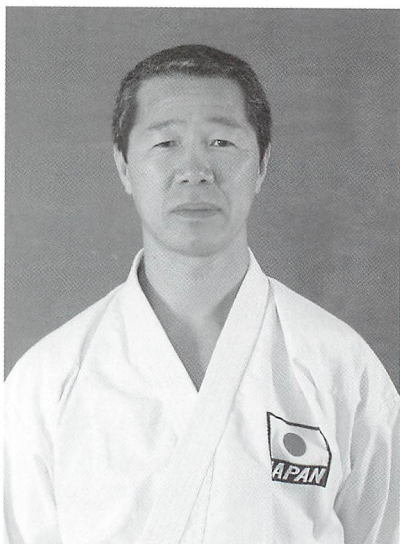
監修者



財団法人 全日本空手道連盟
副会長 **蓮見圭一**

1933年生まれ。埼玉県出身。中央大学卒業。空手道公認9段位。空手道の伝統的技術の継承と世界への普及発展に従事。国内の空手道諸組織の充実、技術資格制度の確立と指導者の育成、常に世界の最高を示す競技力の向上を図り、生涯武道の提唱を実践し評価を受ける。藍綬褒章、旭日小綬章。(財)全日本空手道連盟副会長、国際武道大学客員名誉教授、(財)日本武道館理事、日本武道協議会常任理事、(財)日本体育協会参与、(財)日本オリンピック委員会評議員、埼玉県空手道連盟会長、日本空手道正道会会長を務める。

技術指導



財団法人 全日本空手道連盟
強化委員 **香川政夫**

1955年生まれ。大阪府出身。帝京大学卒業。空手道公認7段位。第5回関東学生空手道選手権大会優勝、第1回ワールドカップ空手道大会団体形優勝、第3回松濤杯世界空手道選手権大会個人組手優勝、第28回全国空手道選手権大会組手形総合優勝など。現在、帝京大学空手道部監督、(財)全日本空手道連盟選手強化委員会副委員長として指導、国際的に活躍し高い評価を受ける。NPO法人日本空手松濤連盟技術局長、全日本学生空手道連盟常任理事、関東学生空手道連盟常任理事を務める。

財団法人 全日本空手道連盟

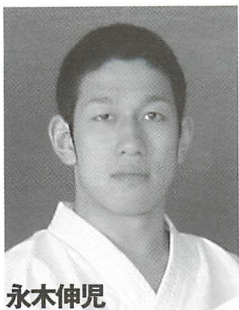
〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-11-2 日本財団第二ビル 6階

電話 03-3503-6637 FAX 03-3503-6638

<http://www.karatedo.co.jp/jkf/>

E-mail: jkf@blue.ocn.ne.jp

出演者



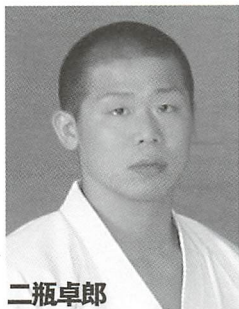
永木伸児

1982年生まれ。愛媛県出身。帝京大学卒業。第17回世界大会(2004年)男子組手70kg級優勝。第33回全日本大会(2005年)男子組手優勝。公認2段。



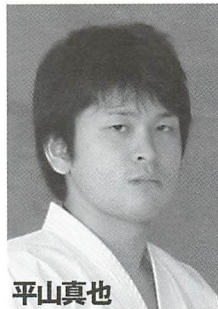
松久功

1982年生まれ。岐阜県出身。近畿大学卒業。第7回アジア大会(2005年)優勝。第18回世界大会(2006年)男子組手75kg級3位入賞。第34回全日本大会(2006年)準優勝。公認3段。



二瓶卓郎

1983年生まれ。栃木県出身。帝京大学卒業。第18回世界大会(2006年)男子組手70kg級3位入賞。第8回アジア大会(2007年)男子組手70kg級3位。公認3段。



平山真也

1983年生まれ。鹿児島県出身。帝京大学卒業。第4回学生世界大会(2004年)団体組手優勝。第8回アジア大会(2007年)団体組手優勝。公認3段。



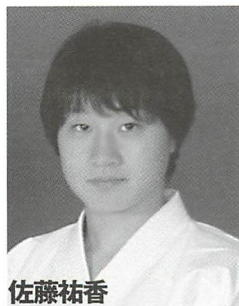
荒賀知子

1985年生まれ。京都府出身。京都産業大学卒業。第17回世界大会(2004年)第18回世界大会(2006年)女子組手63kg級優勝。同大会女子団体組手優勝。公認初段。



新井彩可

1985年生まれ。群馬県出身。大正大学。第18回世界大会(2006年)女子組手60kg超級準優勝。同大会女子団体組手優勝。第8回アジア大会(2007年)女子組手60kg超級優勝。同団体組手優勝。公認3段。



佐藤祐香

1985年生まれ。宮城県出身。帝京大学。第18回世界大会(2006年)女子組手60kg級3位入賞。同大会女子団体組手優勝。第8回アジア大会(2007年)女子組手60kg級優勝。同大会女子団体組手優勝。公認3段。

技を極める 空手道

2007年11月30日 第1版第1刷発行

監修 蓮見圭一
発行人 池田哲雄

発行所 株式会社ベースボール・マガジン社
〒101-8381
東京都千代田区三崎町3-10-10
電話 03-3238-0181 (販売部)
03-3238-0285 (出版部)
振替口座 00180-6-46620
<http://www.sportsclick.jp/>

印刷・製本 凸版印刷株式会社

©Japan Karatedo Federation 2007
Printed in Japan
ISBN978-4-583-10050-0 C2075

本書の写真、図版、文章の無断転載を厳禁します。
落丁・乱丁がございましたら、お取り替えます。
定価はカバーに表示してあります。

デザイン／イエローサブ
撮影／薄田秀明
協力／株式会社チャンプ
イラスト／田淵周平

ISBN978-4-583-10050-0
C2075 ¥1200E

定価（本体1,200円＋税）



9784583100500



1922075012001

