

写真で見る



沖縄県版

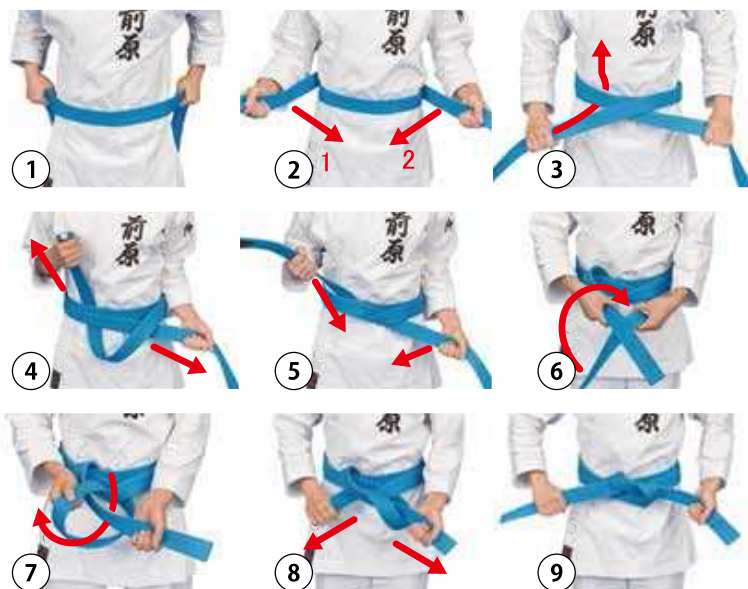
▶ 道着	80
▶ 礼法	80
▶ 部位	82
▶ 立ち方	82
▶ 受け	84
▶ 突き	86
▶ 蹴り	86
▶ 約束三本組手	88
▶ 安全具・競技場	89
▶ 普及形Ⅰ	90
▶ 普及形Ⅱ	93
▶ 鍛錬法	96
沖縄空手用語	96
▶ 呼吸法	97



▶ どうぎ 道着

空手道の稽古・試合は、道着を着て行い
空手道に対する心構えも整ってくること

■ 帯の締め方

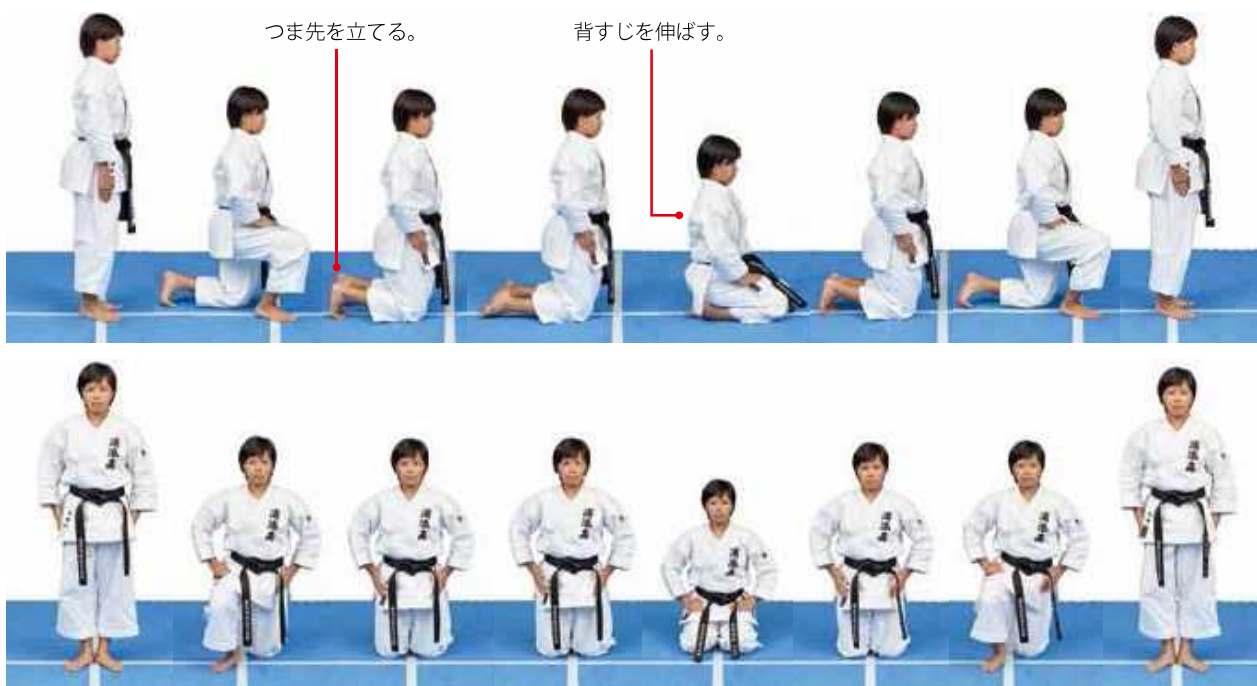


左右の帯の長さを合わせて、しっかりと締めましょう。帯の種類は、白・黒など級位・段位によって色が違います。
※本指導書では見やすいように青帯を使用しています。

▶ れいほう 礼法

礼法は、武道と切り離すことのできない伝統的な行動様式です。「礼に始まり、礼に自分を律する心を養う気持ちで礼を行いましょう。」

■ 座り方、立ち方



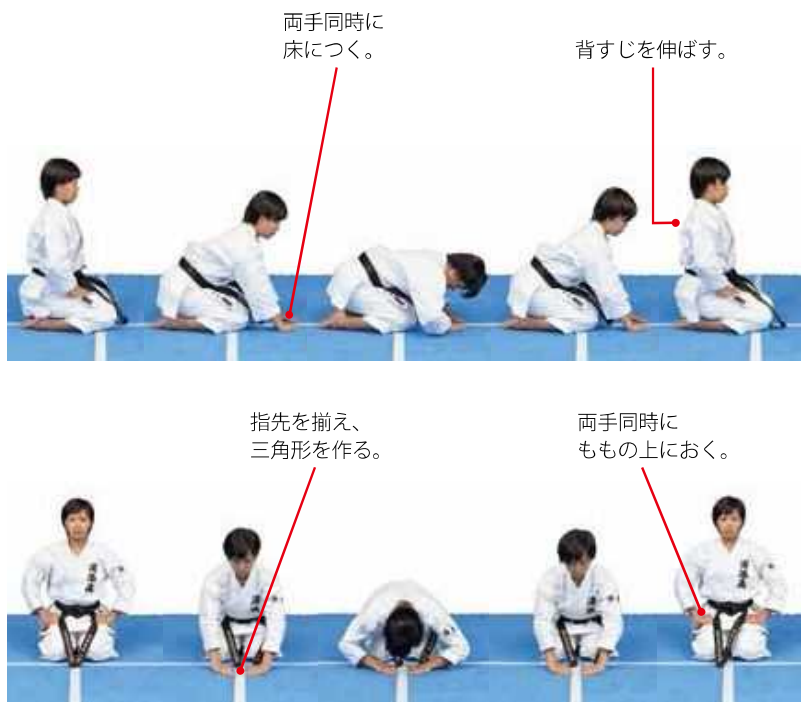
ます。道着をきちんと身につけることで、気持ちが引き締まり、
でしょう。

■ 道着のたたみ方



終わる」といわれるように、指導していただく先生方や共に稽古する仲間に敬意を払い、

ざれい 座礼



りつれい 立礼



部位

空手道で使用する主な部位を
紹介します。

正拳の握り方



指先を付け根の部分に付けてしっかりと握ります。親指を曲げて人差し指・中指を強く押さえます。小指を緩めないように意識しましょう。

正拳



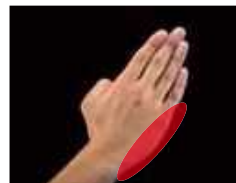
人差し指・中指を主とする正拳全体で突きましよう。

裏拳



手首のスナップをきかせて、裏拳の部分で打ちましよう。

手刀



手刀の部分で打ち・受けを行いましよう。

肘



肘の部分で打ちましよう。

足刀



足外側の部分(主にかかと側)で蹴りましよう。

上足底



足の指を十分に反らせ、上足底の部分で蹴りましよう。

立ち方

閉足立ち



足を合わせる。

両足のつま先・踵を合わせて立ちます。

四股立ち



膝を張る。



背すじを伸ばす。



肩幅の約2倍程度足を広げます。胸を張り、背すじを伸ばし腰を落します。膝を左右に開くように立ちます。

! 上から押さえつけられても、体勢が崩れない高さを見つけてましよう。

立ち方には各流派それぞれに特徴があります。ここでは一般的な立ち方を表示しています。
立ち方は基本動作の中で最も大切な動作のひとつです。正しい姿勢で習得することが上達につながります。

むす だ
■ 結び立ち



両足のつま先を開いて、「気をつけ」の姿勢で立ちます。

へいこう だ
■ 平行立ち



両足を肩幅に開いて、両足の外側が平行になるように立ちます。つま先はやや内側を向きます。

はちじ だ
■ 八字立ち



平行立ちから、両足のつま先を左右に開いて立ちます。

うち はちじ だ
■ 内八字立ち



平行立ちから、両足の踵を左右に開いて立ちます。

しぜん だ もと だ
■ 自然立ちまたは基立ち



両足を肩幅に開き、歩く歩幅で足を前後に広げます。前足は親指が見えない程度に膝を曲げます。

ぜんくつ だ
■ 前屈立ち



基立ちより広めに(約2倍)、足を前後に広げ立ちます。前足は親指が見えない程度に膝を曲げます。

さんちん だ
■ 三戦立ち



丹田
東洋医学で「気」の溜まる所とされます。この部分を締めることで、体がぶれずに力を発揮できると言われています。

平行立ちから1足分前に出し、前足の踵と後ろ足のつま先の位置が同じ線上になるように立ちます。膝は軽く曲げ、下半身を締める意識を持ちましょう。

ねこあし だ
■ 猫足立ち



結び立ちから片方の足を前に出し、後ろ足に重心を置きます。前足の踵をしっかりあげます。



! 受けの練習は、上段受けから中段受け、下段受けと移行すると効果的に学習できます。正中线を守って、受ける部位を意識して動作を行いましょ。

正中线とは、急所が多い身体の中心を通る線のことです。



▶ 受け

「空手に先手なし」と言われる方を表示しています。受けも

じょうだん う ■ 上段受け



引き手を意識する。



- ① 平行立ち、受けの姿勢になります。
- ② 受け手は正中线を守り、引き手と胸の前で交差させます。
- ③ 引き手の前を通り、内小手で受けます。
- ④ 額と腕の間は拳1個分が目安です。

ちゅうだんうち う ■ 中段内受け



- ① 平行立ち、受けの姿勢になります。
- ② 受け手を右耳下に持っていきます。
- ③ 内小手ではじき飛ばすように受けます。
- ④ 拳の位置は肩の高さが目安です。

ように形の動作は全て受けから始まります。受け方も各流派それぞれに特徴があります。ここでは一般的な受け大切な基本動作のひとつです。

ちゅうだんそとう
■ 中段外受け

体から外さない。
脇を開けない。



- ① 平行立ち、受けの姿勢になります。
- ② 受け手を左肘下へ持って行きます。
- ③ 引き手の前を通り、外小手で受けます。
- ④ 拳の位置は肩の高さが目安です。



外小手

げだんう
■ 下段受け

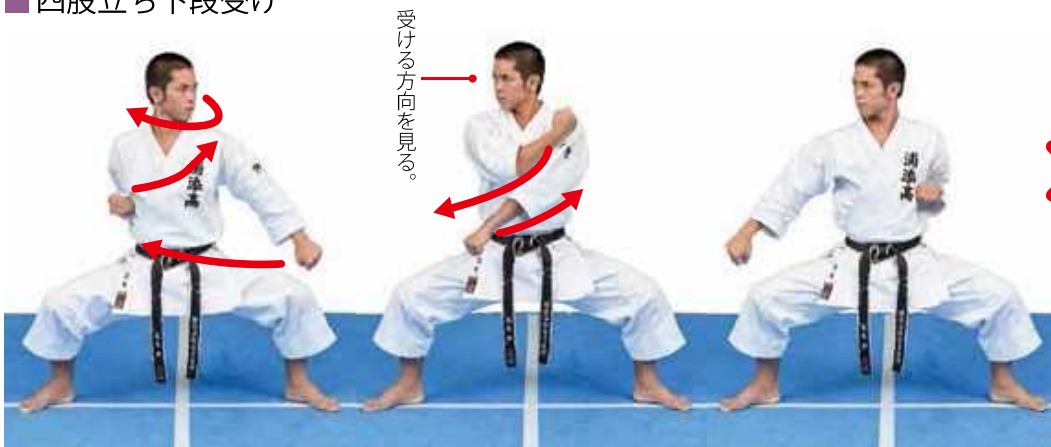


- ① 平行立ち、受けの姿勢になります。
- ② 受け手を肩口まで上げます。
- ③ 構えている手の上を滑らすように振り下ろし、内小手で払うように受けます。



内小手

しこだげだんう
■ 四股立ち下段受け



- ① 四股立ち、受けの姿勢になります。
- ② 視線を受ける方向に向けます。受け手を肩口に上げ、引き手は正中線を守るように腹の前を通ります。
- ③ 内小手で払うように受けます。
- ④ 拳の位置は、膝頭から拳1個分あけることが目安です。



つ 突き

突き方も各流派それぞれに特徴があります。
突き手と引き手の関連性、拳のひねり、腰の

ちゅうだんせいけんづ 中段正拳突き

引き手を意識する。



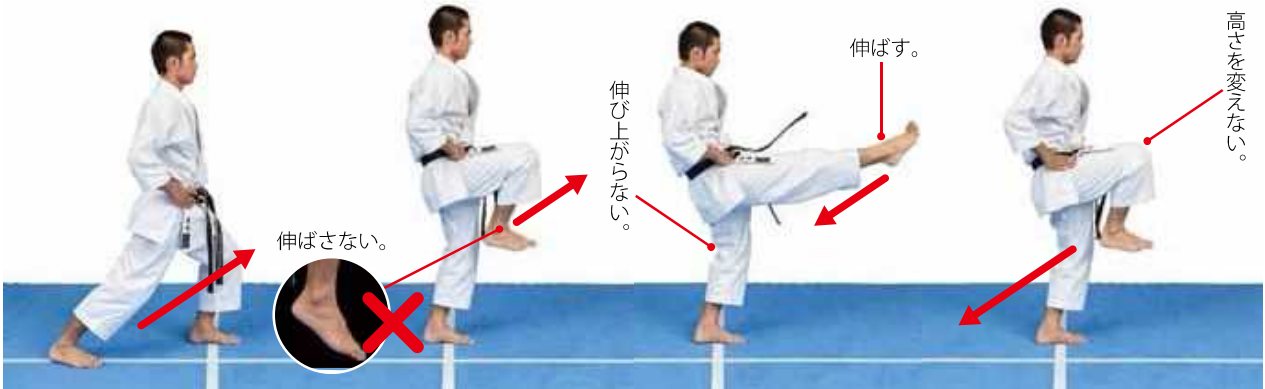
しっかりと握り、人差し指・中指を主とする正拳全体で
体の中心を突きましよう。

肩をあげない、脇があかないよう突きましよう。

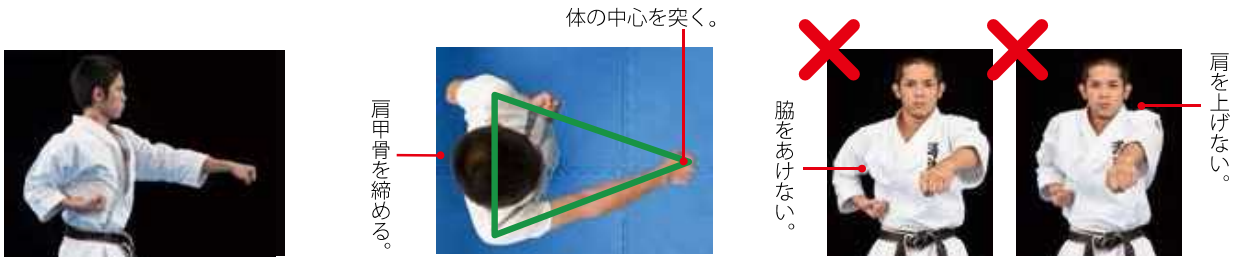
当たる瞬間は拳と肩甲骨を締めましよう。

基立ちで構え、蹴り
膝を下げないように、

ちゅうだんまえけ 中段前蹴り



ここでは一般的な突き方を表示しています。
使い方を意識して行いましょう。



もろ てつ
■ 諸手突き



• 人差し指を使った練習



• 的を使った練習



人差し指を伸ばし、ゆっくりと突きます。突きの軌道、突く場所への意識が高まる効果的な練習です。

足を引き上げ、上足底で目標を蹴ります。
蹴り足を引いてから元に戻します。

▶ 蹴り



❗ 足首はしっかりと伸ばし、上足底で蹴ることを意識しましょう。軸足に重心を乗せて、身体をまっすぐに保ちましょう。蹴るときは軸足が伸びあがらないように意識しましょう。



蹴った足を引くときは膝を下げないように気をつけましょう。



• 帯を使った練習



蹴りの軌道を確認する効果的な練習方法です。



約東三本組手

やくそくさんぼんくみて

沖縄空手の伝統的な稽古法のひとつです。二人組で向き合い、お互いに攻防や技をあらかじめ決めておき、繰り返し練習することで実戦に近い感覚を身につける稽古法です。上・中・下段への突きに対し、上・中・下段受けを行います。号令は受け手がかけます。



1 正面に礼



2 お互いに礼



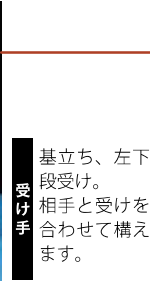
3 用意



基立ち、左下段受け。相手と受けを合わせて構えます。

攻め手

4 構え



基立ち、左下段受け。相手と受けを合わせて構えます。

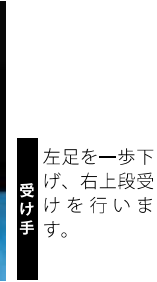
受け手



右足を一步前に進め、基立ち、右上段追い突きを行います。

攻め手

5 上段



左足を一步下げ、右上段受けを行います。

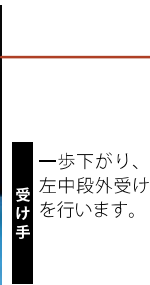
受け手



一步前に進み、左中段追い突きを行います。

攻め手

6 中段



一步下がり、左中段外受けを行います。

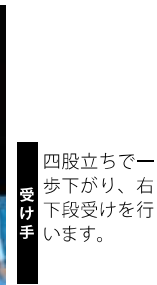
受け手



四股立ちで一步前に進み、右下段追い突きを行います。

攻め手

7 下段



四股立ちで一步下がり、右下段受けを行います。

受け手

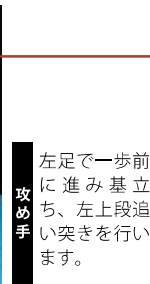
攻守交代



右足を一步下げて基立ち、左上段受けを行います。

受け手

8 上段



左足で一步前に進み基立ち、左上段追い突きを行います。

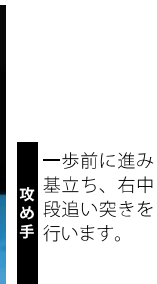
攻め手



一步下がり基立ち、右中段外受けを行います。

受け手

9 中段



一步前に進み基立ち、右中段追い突きを行います。

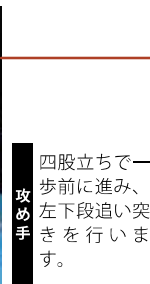
攻め手



四股立ちで一步下がり、左下段受けを行います。

受け手

10 下段



四股立ちで一步前に進み、左下段追い突きを行います。

攻め手



11 なおれ



12 お互いに礼



13 正面に礼



はじめはゆっくり行い運足や突き、受けの正しい動きを覚えます。慣れてきたら徐々にスピードを上げるなど、安全面に注意して行ってみましょう。

あんぜんぐ きょうぎじょう

▶ 安全具・競技場

■ 試合で使用する器具と安全具



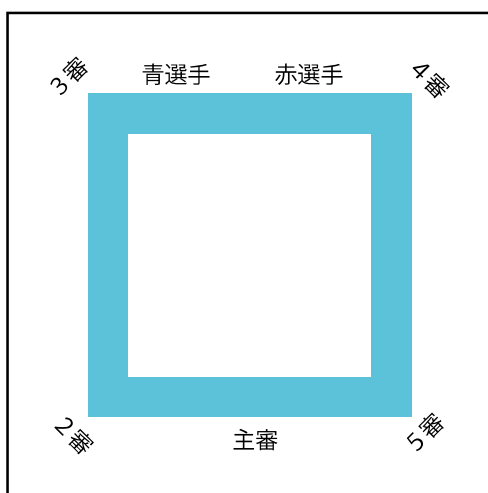
試合で使用する器具は、得点板、タイマー、旗(赤・青)、帯(赤・青)などがあります。

安全具は、メンホー、拳サポーター、ボディプロテクター、シンガード、インステップガード、セーフティカップなどがあります。

■ 試合の様子

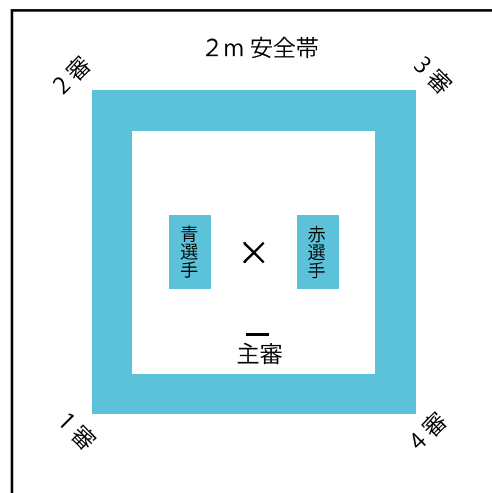


■ 形競技



形競技は8m四方の競技場で、敵を想定演武し、技の正確さ・一致性・強さ・気迫など審判の判定によって優劣を競います。得点制(点数表示)、トーナメント制(旗判定)があります。

■ 組手競技



組手競技は8m四方の競技場で、1対1で攻防を繰り広げ、突き・蹴り・打ちでポイントを競い合います。上段・中段を得点部位とし、安全具を着用し寸止めで行います。