

5章 礼法・基本技術とその練習法

1 礼法とその練習法

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

(1) 正座と座礼

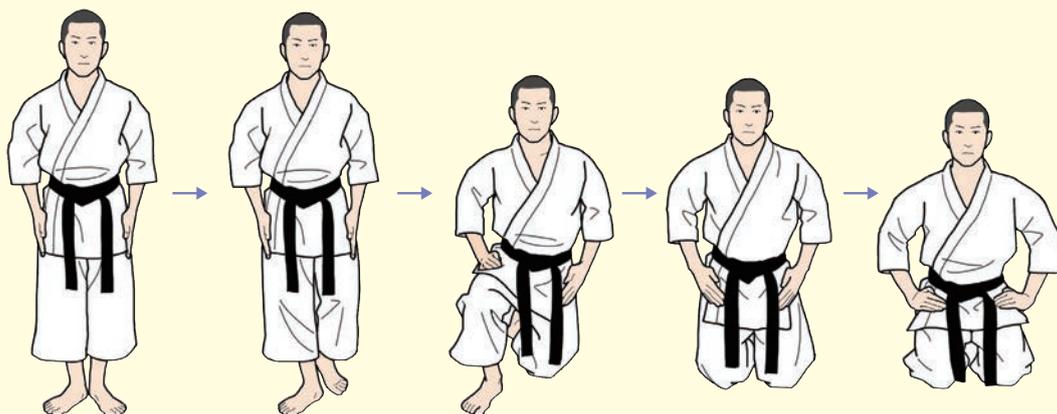
(ア) 正座の仕方

上体をまっすぐにして、最後まで崩さないようにして座る。立つときも同じ。腰を曲げたり手をついたりして立つと、視線が下にいき、姿勢が乱れ、不意の攻撃にも対応できない。正面を向いて、姿勢を崩さないで座ることは、相手が攻撃してきたときの護身として理にかなっている。

指導のポイント

①左足を半歩後ろに引く。→ ②左膝を床につける。→ ③右膝を床につけ、左膝に揃える。

座り方 (左座右起^{*1})



結び立ちになる

左足を半歩、後ろに引く

左膝を曲げて、床につける

右膝も床につけると、つま先は立てる (跪座^{*2})

左足の親指に右足の親指を重ねるか、そろえて腰を下ろす

正座したときの両膝頭は、拳が1～2個入る程度に開く。両手は腿のつけ根の近くに、指先を内側に向けておく。

注) ※1 左座右起…左膝から座り、右膝から立ち上がるので左座右起という。

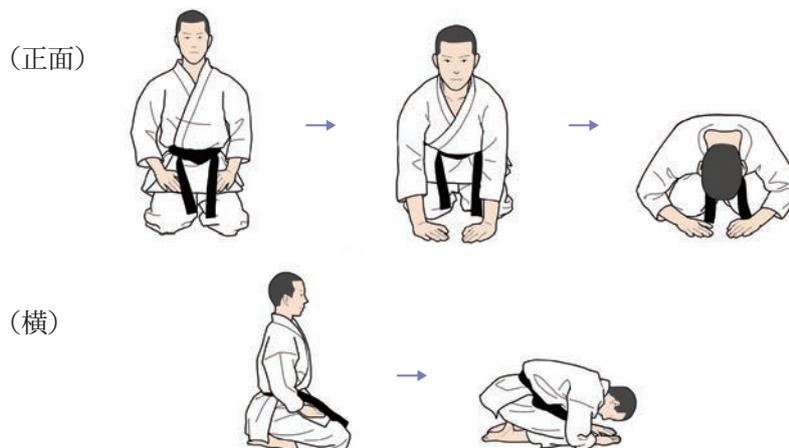
※2 跪座…両膝をつき、つま先を立てた姿勢のこと。

(イ) 正座からの立ち方

- ①腰を浮かせて両つま先は立てる。
- ②右足を半歩、前に踏み出す。
- ③左足を右足にひきつけて、立ち上がる。

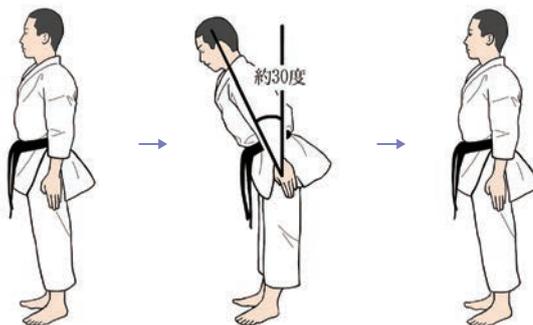
(ウ) 座 礼

- ①背筋を伸ばして、上体を傾けつつ、膝の前に両手を同時に指先からつけていく。
- ②上体を倒し、背中と床が並行になるようにする。視線は、相手を注視して始まり、上体を倒すとともに、自然に下に移動していく。
- ③上体を静かに起こし、両手を膝の上に戻し、相手を注視して終わる。



(2) 立 礼

- ①相手を注視する。
- ②静かに背中を伸ばした状態で、上体を約 30 度前に倒す。

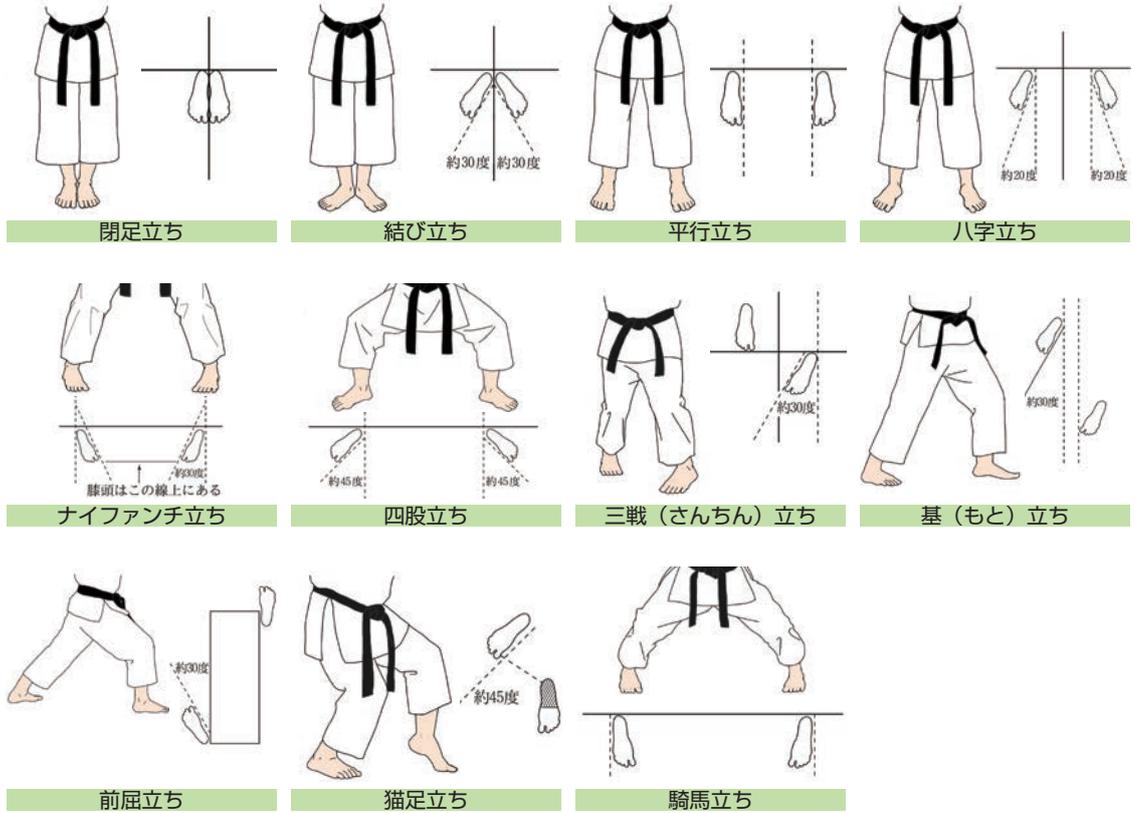


(3) 練習場（道場）におけるその他の礼儀作法

練習場（道場）の出入りにおいては、礼を行う。

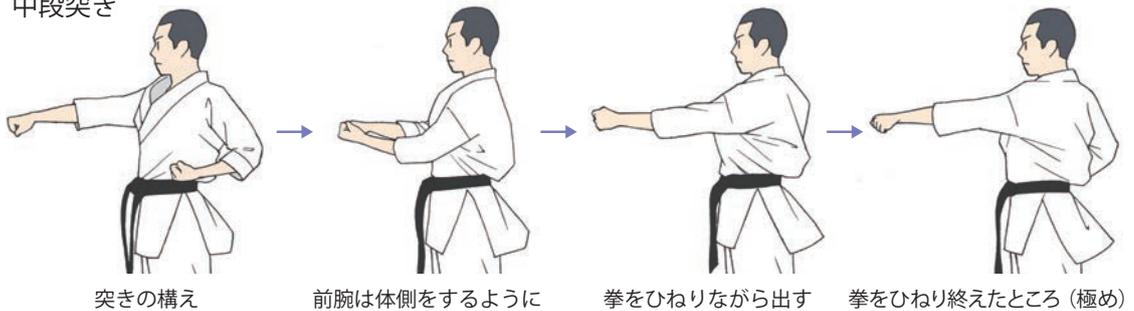
2 基本技術とその練習法

(1) 基本の立ち方

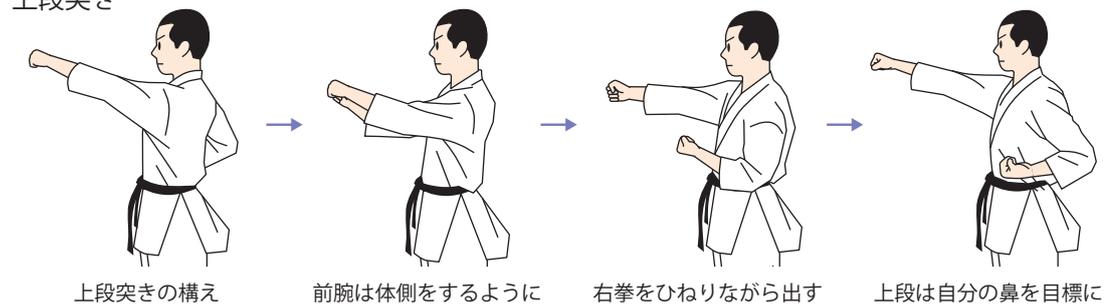


(2) 基本の突き、受け、蹴り

中段突き



上段突き



上段あげ受け



受けの構え



受ける手を挙げる



引手は体側をるように



拳をひねり終えたところ(極め)

中段外受け



受けの構え



拳をひねり終えたところ(極め)

下段受け



受けの構え



拳をひねりながら下段に下ろす



拳をひねり終えたところ(極め)

中段蹴り(前屈立ち)



中段前蹴りの構え



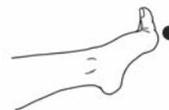
腿を水平に以上に引き上げる



指先を反らし上足底で蹴る
上足底=前足底



左前屈立ちの構えに戻る



3 基本形とその練習法

基本形一

気を付け 礼 気を付け 用意

拳を握る

結び立ち
つま先を約 30 度ずつ開き、背筋を伸ばす。

結び立ち
上半身を約 30 度倒す。

結び立ち
上半身を起こす。

八字立ち
左右の拳を握りながら、左足、右足の順に開く。

第1挙動 **第2挙動** **第3挙動** **第4挙動**

引き手も忘れずに

左へ 90 度方向転換

180 度方向転換

左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を左方向へ出し、下段受け。

右前屈立ち、右中段突き
左足を軸に、右足を前へ出し、中段突き。

左前屈立ち、右下段受け
左足を軸に 180 度回転し、下段受けをする。

左前屈立ち、左中段突き
右足を軸に、左足を前へ出し、中段突き。

第5挙動 **第6挙動** **第7挙動** **第8挙動**

左へ 90 度方向転換

エイツ

次の足運び

左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を引きつけ、90 度方向転換。

右前屈立ち、右上段あげ受け
右足を前に出して前屈立ちになり、上段あげ受け。

左前屈立ち、左上段あげ受け
左足を前に出して前屈立ちになり、上段あげ受け。

右前屈立ち、右上段あげ受け
第6挙動と同じ。大きな声で気合を出す。

第9挙動 **第10挙動** **第11挙動** **第12挙動**

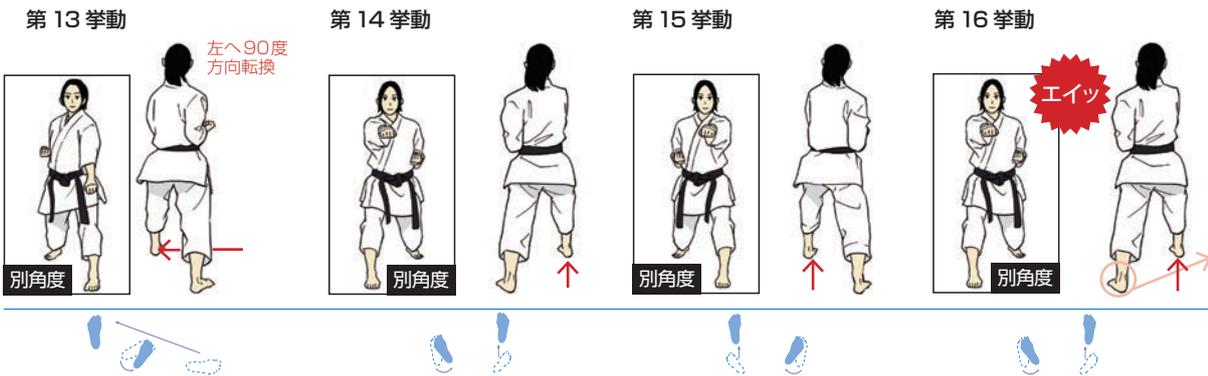
270 度方向転換

左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引きつけ、270 度回転。

右前屈立ち、右中段突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。

右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に 180 度回転し、下段受けをする。

左前屈立ち、左中段突き
右足を軸に、左足を前へ出し、中段突き。



第13 挙動
左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を引きつけ、
90度方向転換。

第14 挙動
右前屈立ち、右中段突き
右足を前に出して前屈立ち
になり、中段突き。

第15 挙動
左前屈立ち、左中段突き
左足を前に出して前屈立ち
になり、中段突き。

第16 挙動
右前屈立ち、右中段突き
第14 挙動と同じ。大きな
声で気合を出す。



第17 挙動
左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引きつ
け、270度回転。



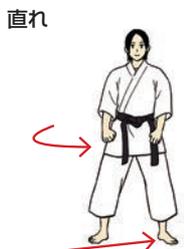
第18 挙動
右前屈立ち、右中段突き
右足を前に出して前屈立ち
になり、中段突き。



第19 挙動
右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に180度回転し、
下段受けをする。



第20 挙動
左前屈立ち、左中段突き
右足を軸に、左足を前へ出
し、中段突き。



直れ
八字立ち
右足の位置はそのまま、左
足を引きつける。



気を付け
結び立ち
左、右の順に足を閉じ、拳
を開いて体側へ。

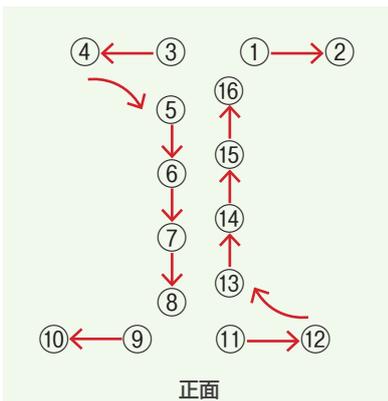


礼
結び立ち
上半身を約30度倒す。



気を付け
結び立ち
上半身を起こす。

【参考】基本形1の演武線



⑧と⑬の部分で気合いを出す。

※⑭～⑯は①～④と同じ

基本形二

気を付け



礼



気を付け



用意



拳を握る



結び立ち

つま先を約30度ずつ開き、背筋を伸ばす。

結び立ち

上半身を約30度倒す。

結び立ち

上半身を起こす。

八字立ち

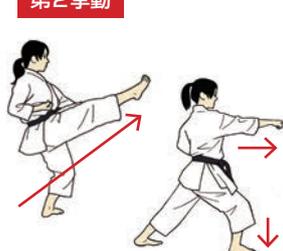
左右の拳を握りながら、左足、右足の順に開く。

第1挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を左方向へ出し、下段受け。

第2挙動



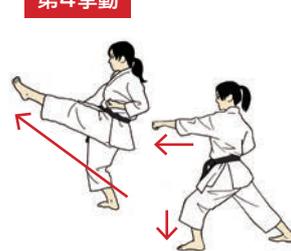
右足で中段前蹴り。引き足を取ってから、右前屈立ち、右中段順突き。

第3挙動



右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に180度回転し、下段受け。

第4挙動



左足で中段前蹴り。引き足を取ってから、左前屈立ち、中段順突き。

第5挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を引きつけ、90度方向転換。

第6挙動



右前屈立ち、右上段あげ受け
右足を前に出して前屈立ちになり、上段あげ受け。

第7挙動



左前屈立ち、左上段あげ受け
左足を前に出して前屈立ちになり、上段あげ受け。

第8挙動



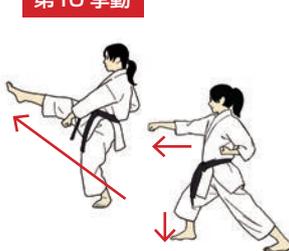
右前屈立ち、右上段あげ受け
第6挙動と同じ。大きな声で気合を出す。

第9挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引きつけ、270度回転。

第10挙動



右足で中段前蹴り。引き足を取ってから、右前屈立ち、右中段順突き。

第11挙動



右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に180度回転し、下段受けをする。

第12挙動



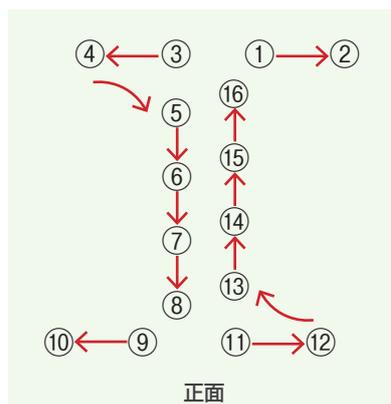
左足で中段前蹴り。引き足を取ってから、左前屈立ち、中段順突き。

<p>第13 挙動</p> <p>別角度</p>	<p>第14 挙動</p> <p>別角度</p>	<p>第15 挙動</p> <p>別角度</p>	<p>第16 挙動</p> <p>別角度</p>
<p>左前屈立ち、左下段受け 右足を軸に左足を引きつけ、 90度方向転換。</p>	<p>右前屈立ち、右中段突き 右足を前に出して前屈立ち になり、中段突き。</p>	<p>左前屈立ち、左中段突き 左足を前に出して前屈立ち になり、中段突き。</p>	<p>右前屈立ち、右中段突き 第14 挙動と同じ。大きな 声で気合を出す。</p>

<p>第17 挙動</p> <p>270度 方向転換</p>	<p>第18 挙動</p>	<p>第19 挙動</p> <p>180度 方向転換</p>	<p>第20 挙動</p>
<p>左前屈立ち、左下段受け 右足の後ろに左足を引きつ け、270度回転。</p>	<p>右足で中段前蹴り。引き足を 取ってから、右前屈立ち、右 中段順突き。</p>	<p>右前屈立ち、右下段受け 左足を軸に180度回転し、 下段受け。</p>	<p>左足で中段前蹴り。引き足を 取ってから、左前屈立ち、中 段順突き。</p>

<p>直れ</p>	<p>気を付け</p> <p>拳を開く</p>	<p>礼</p>	<p>気をつけ</p>
<p>八字立ち 右足の位置はそのまま、左 足を引きつける。</p>	<p>結び立ち 左、右の順に足を閉じ、拳 を開いて体側へ。</p>	<p>結び立ち 上半身を約30度倒す。</p>	<p>結び立ち 上半身を起こす。</p>

【参考1】基本形2の演武線



【参考2】前蹴り

⑧と⑬の部分で気合いを出す。

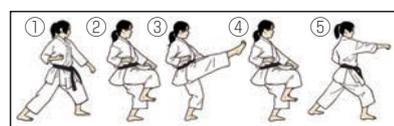
※⑬～⑯は①～④と同じ

〈注意点1〉蹴るときは足の指をあげる。



〈注意点2〉

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



基本形三

気を付け



礼



気を付け



用意



拳を握る



結び立ち

つま先を約30度ずつ開き、背筋を伸ばす。

結び立ち

上半身を約30度倒す。

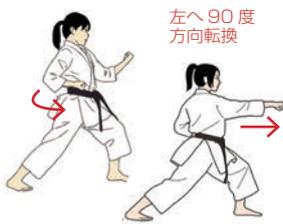
結び立ち

上半身を起こす。

八字立ち

左右の拳を握りながら、左足、右足の順に開く。

第1挙動

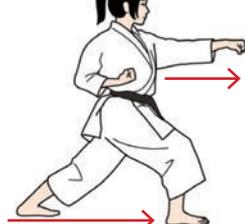


左へ90度
方向転換



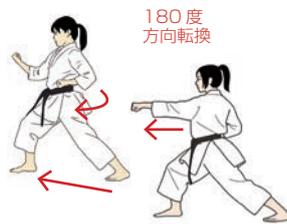
右足を軸に左前屈中段外受け。足は動かさず、その場で右中段逆突き。

第2挙動



右前屈立ち、左中段逆突き
左足を軸に、右足を前に出し、中段逆突き。

第3挙動

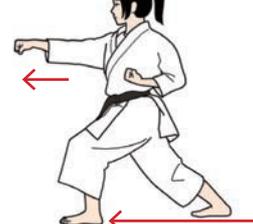


180度
方向転換



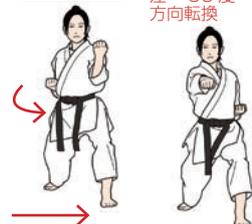
左足を軸に180度回転し、右前屈中段外受け。その場で左中段逆突き。

第4挙動



左前屈立ち、右中段逆突き
右足を軸に、左足を前に出し、中段逆突き。

第5挙動



左へ90度
方向転換



右足を軸に90度回転し、左前屈中段外受け。その場で右中段逆突き。

第6挙動



右前屈立ち、左中段逆突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段逆突き。

第7挙動



左前屈立ち、右中段逆突き
左足を前に出して前屈立ちになり、中段逆突き。

第8挙動



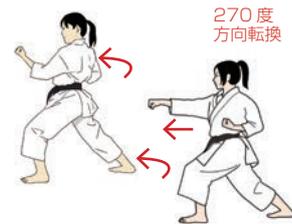
エイッ

次の足運び



右前屈立ち、左中段逆突き
第6挙動と同じ。大きな声で気合を出す。

第9挙動

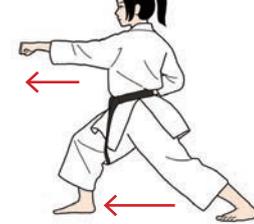


270度
方向転換



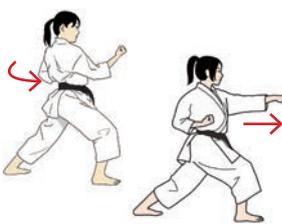
右足の後ろに左足を引きつけ、270度回転。左前屈中段外受けのあと、右中段逆突き。

第10挙動



右前屈立ち、左中段逆突き
左足を軸に、右足を前に出し、中段逆突き。

第11挙動



左足を軸に180度回転し、右前屈中段外受け。その場で左中段逆突き。

第12挙動



左前屈立ち、右中段逆突き
右足を軸に、左足を前に出し、中段逆突き。

第13 挙動

左へ90度
方向転換

別角度

右足を軸に90度回転し、左前屈中段外受け。その場で右中段逆突き。

第14 挙動

別角度

右前屈立ち、左中段逆突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段逆突き。

第15 挙動

別角度

左前屈立ち、右中段逆突き
左足を前に出して前屈立ちになり、中段逆突き。

第16 挙動

エイツ

別角度

右前屈立ち、左中段逆突き
第14 挙動と同じ。大きな声で気を出す。

第17 挙動

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

第18 挙動

別角度

右前屈立ち、左中段逆突き
左足を軸に、右足を前に出し、中段逆突き。

第19 挙動

180度
方向転換

別角度

左足を軸に180度回転し、右前屈中段外受け。その場で左中段逆突き。

第20 挙動

別角度

左前屈立ち、右中段逆突き
右足を軸に、左足を前に出し、中段逆突き。

直れ

八字立ち
右足の位置はそのまま、左足を引きつける。

気を付け

拳を開く

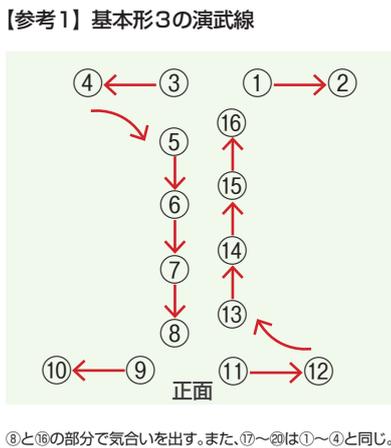
結び立ち
左、右の順に足を閉じ、拳を開いて体側へ。

礼

結び立ち
上半身を約30度倒す。

気をつけ

結び立ち
上半身を起こす。



【参考2】270度回転

270度回転の②の動作は、手を組んだ状態で行なうよう意識する。

4 基本技術とその練習法

約束組手

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



手指を保護し、安全に行なうため、拳にタオルを巻く方法が勧められています。

約束組手 1

受け側

攻撃側



「気をつけ」



「お互いに礼」



「用意」
左、右の順に足を肩幅に開き、両拳を身体の前へ。



ハイ!

中段!

攻撃側は大きな声で「中段いきます!」と合図をしながら構える。

受け側も大きく「ハイ!」と答えながら構える。

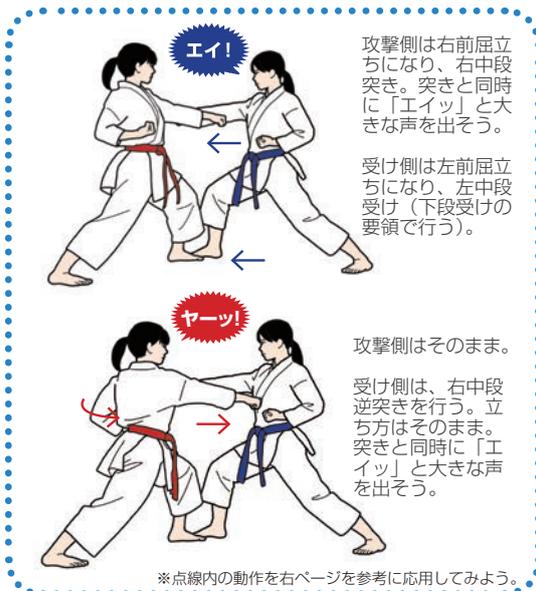


攻撃側は右足を前へ進める。



攻撃側はさらに後ろ足を前へ進めながら、突き始める。

受け側は身体を斜めに向け、攻撃をかわす。



エイ!

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

受け側は左前屈立ちになり、左中段受け（下段受けの要領で行う）。

アーツ!

攻撃側はそのまま。

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

※点線内の動作を右ページを参考に应用到みよう。



「直って」
平行立ちに戻る。



結び立ちに戻り「お互いに礼」

約束組手2



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

【受け側】右前屈立ちになり、右中段受け。

【攻撃側】 そのまま。

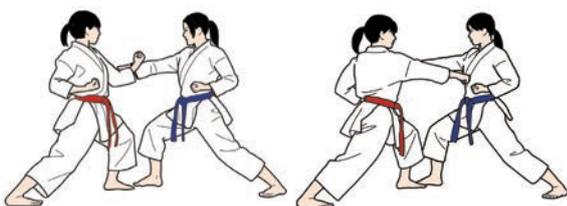
【受け側】 左中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

攻撃側

受け側

- ①右中段順突き → 左中段受け—右中段逆突き
- ②右中段順突き → 右中段受け—左中段逆突き
- ③右中段順突き → 左中段外受け—右中段逆突き
- ④右中段順突き → 右中段外受け—左中段逆突き
- ⑤右上段順突き → 左上段外受け—右中段逆突き
- ⑥右上段順突き → 右上段外受け—左中段逆突き
- ⑦右上段順突き → 左上段あげ受け—右中段逆突き
- ⑧右上段順突き → 右上段あげ受け—左中段逆突き

約束組手3



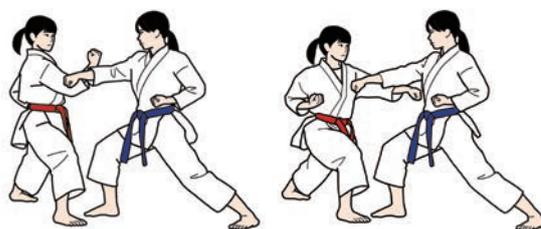
【攻撃側】右前屈立ちになり、右中段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】左前屈立ちになり、左中段外受け。

【攻撃側】 そのまま。

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

約束組手4



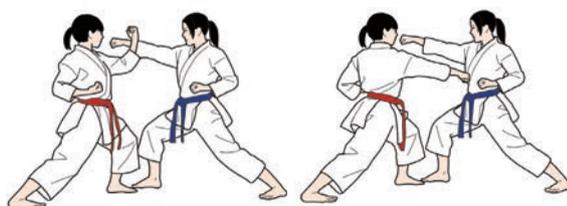
【攻撃側】右前屈立ちになり、右中段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】右前屈立ちになり、右中段外受け。

【攻撃側】 そのまま。

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

約束組手5



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

【受け側】左前屈立ちになり、左上段外受け。

【攻撃側】 そのまま。

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

約束組手6



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

【受け側】右前屈立ちになり、右上段外受け。

【攻撃側】 そのまま。

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

約束組手7



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

【受け側】左前屈立ちになり、左上段あげ受け。

【攻撃側】 そのまま。

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

約束組手8



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

【受け側】右前屈立ちになり、右上段あげ受け。

【攻撃側】 そのまま。

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

日本武道協議会設立 40 周年記念 「中学校武道必修化指導書」 空手道編

【監修・執筆者】

栗原 茂夫	公益財団法人全日本空手道連盟 副会長
有竹 隆佐	公益財団法人全日本空手道連盟 専務理事
日下 修次	公益財団法人全日本空手道連盟 理事・事務局長
岩城 公二	全国中学校空手道連盟 理事長
中村 武志	全国中学校空手道連盟 事務局長
小山 正辰	森ノ宮医療大学 特任教授

【協力】

株式会社チャンプ

【参考文献】

- 文部科学省『中学校学習指導要領 総則編』平成 20 年 9 月 25 日
文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』平成 20 年 9 月 25 日
公益財団法人全日本空手道連盟『空手道教範（改訂版）』（平成 27 年 3 月 1 日）
公益財団法人日本武道館、公益財団法人全日本空手道連盟『空手道指導の手引き（改訂版）』（平成 27 年 4 月 20 日）