

道場訓

我々は、礼節を重んじ心・技・体の
向上を目指し平素の生活においても
武道家であること

継続は力なり

徳修会館では、生涯続ける空手を
目指していき、いわゆる継続こそが真
の強さを修得できるものと考えます。

また、「真の強さ」とは、「心・技・
体」を身につけることであり、「心・
技・体」とは、精神力・技術力・体
力を意味するものである。 押忍

空手道 徳修会館

(2)呼吸

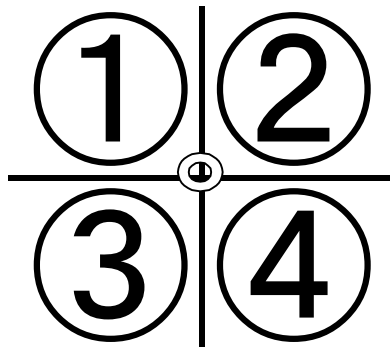
深呼吸 息を大きく吸って大きくはくこと。
のがれの呼吸 息を素早く吸って長くはくこと(音は出さない)。

(3)身体の武器(抜粋)

| | | | |
|---------------|---|----|------------------|
| 手 | { | 正拳 | ※人差指から順に握っていく。 |
| | | 裏拳 | |
| | | 手刀 | |
| | | 掌底 | |
| | | ヒジ | |
| 足 (手の3倍の力) | { | 足刀 | 小指外側の肉の厚いところ。 |
| | | 中足 | 足裏(指付根の肉)の厚いところ。 |
| | | 背足 | 足の甲のところ。 |
| | | ヒザ | |
| | | スネ | |

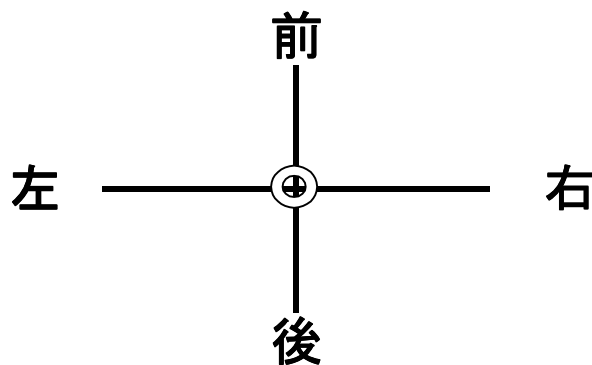
(3)4つのポジション

①のポジション, ②のポジション, ③のポジション, ④のポジション



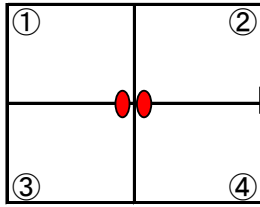
(4)4つのライン

前のライン, 後のライン, 左のライン, 右のライン

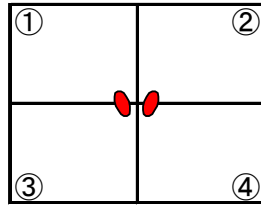


3 基本稽古

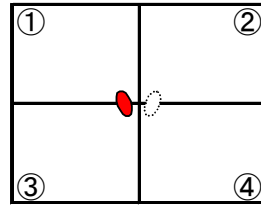
(1) 立ち方



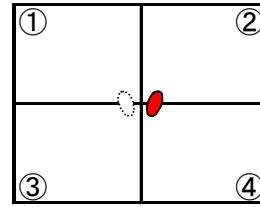
閉足立ち



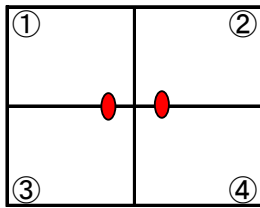
結び立ち



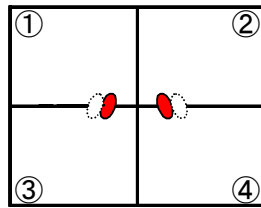
鶴足立ち(左)
※「結び立ち」で右足を上げた状態。



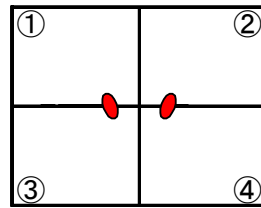
鶴足立ち(右)
※「結び立ち」で左足を上げた状態。



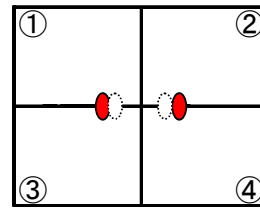
平行立ち



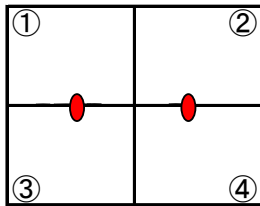
内八立ち
(基本稽古の場合は、少し幅が広い。)



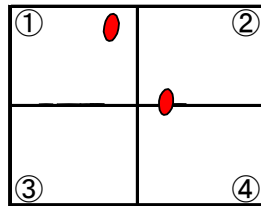
外八立ち



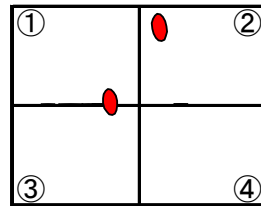
不動立ち(「～用意」の立ち)
※「平行立ち」より幅が広い。



騎馬立ち



組手のかまえ(左半身)



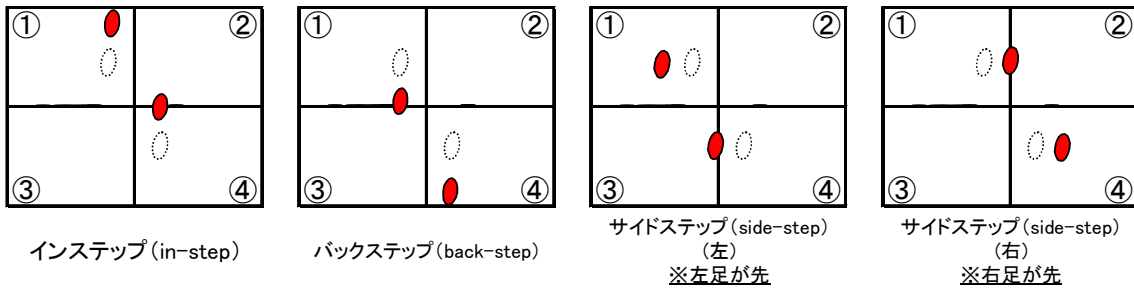
組手のかまえ(右半身)

(2) 突き

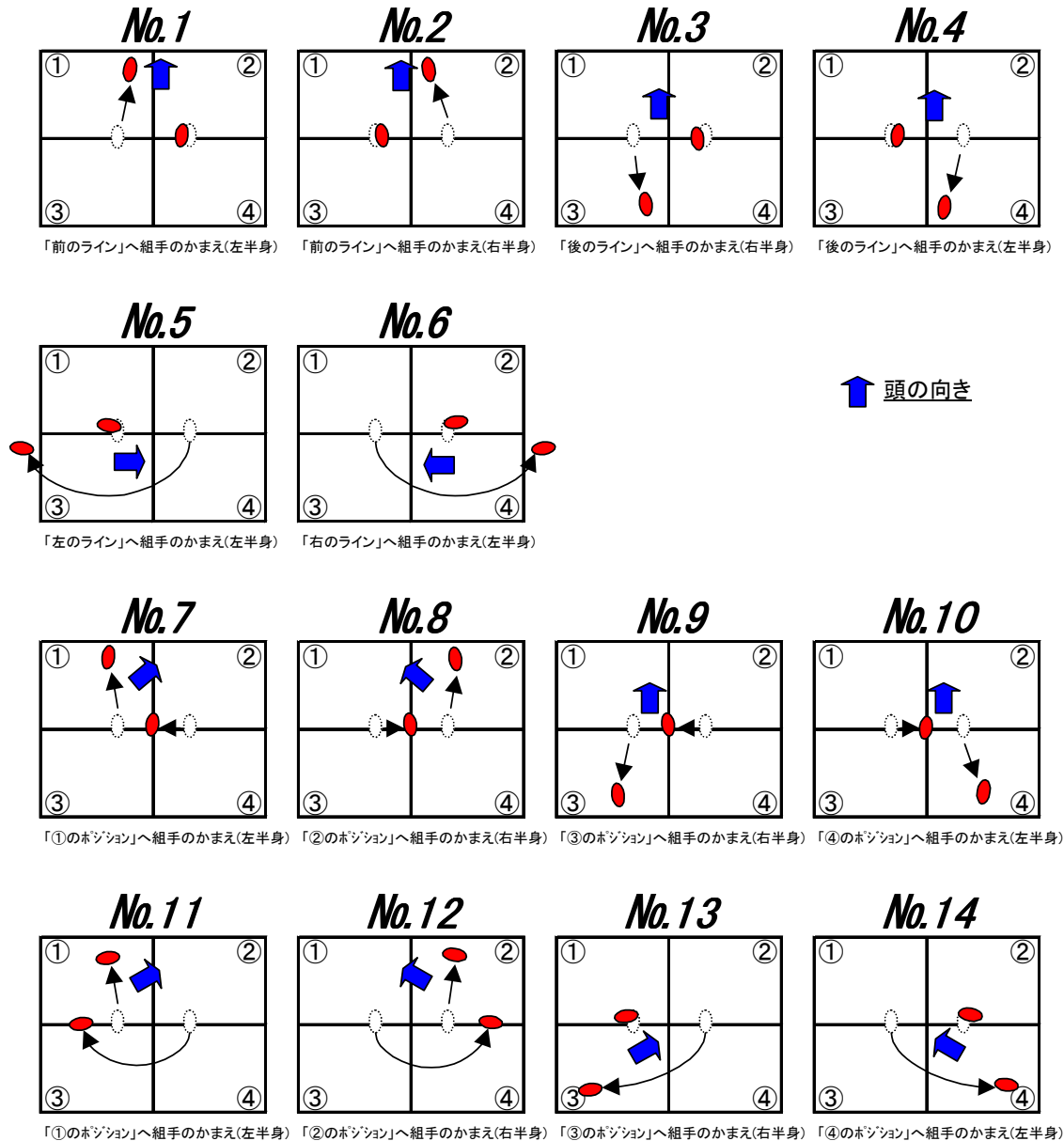
- | | |
|--------|--------------|
| 正拳中段突き | (立ち方は「内八立ち」) |
| 正拳正面打ち | (立ち方は「内八立ち」) |
| 裏拳正面打ち | (立ち方は「内八立ち」) |
| 裏拳左右打ち | (立ち方は「内八立ち」) |
| 裏拳後方打ち | (立ち方は「内八立ち」) |
| まわし打ち | (立ち方は「内八立ち」) |
| 下突き | (立ち方は「騎馬立ち」) |
| 肘打ち | (立ち方は「騎馬立ち」) |

(3) 受け

- | | |
|-------|--------------|
| 上段受け | (立ち方は「内八立ち」) |
| 中段外受け | (立ち方は「内八立ち」) |
| 中段内受け | (立ち方は「内八立ち」) |
| 下段払い | (立ち方は「内八立ち」) |



(7) 14種の組手のかまえ(「不動立ち」から始めて「組手のかまえ」！)



| | |
|-----------------------|--------|
| ライト(right) | →右側 |
| レフト(left) | →左側 |
| サイド(side) | →側面 |
| クロス(cross) | →交差 |
| ステップ(step) | →一歩 |
| ポジション(position) | →位置 |
| コンビネーション(combination) | →組み合わせ |

インパクト 技が相手にヒットする瞬間のこと。

フォロースルー インパクトからフィニッシュまでの技の動き。

ヘッド 身体の武器(手, 足)の先端。

ポジショニング 相手の動きに合わせて, 相手のサイド, バックなどの相手から攻められず, 攻撃しやすい位置(ポジション)をとること。

6 実戦基本稽古

ここでは、実戦基本稽古を紹介する。実戦基本稽古の「かまえ」はすべて「組手のかまえ」で行う。

(1) ステップワーク(step work)

- (「前のライン」へインステップ)
- (「後のライン」へバックステップ)
- (「左のライン」へサイドステップ)
- (「右のライン」へサイドステップ)
- 時間差ステップ

(2) パンチ(punch)

- (「前のライン」へインステップ)㊤ジャブ
- (「前のライン」へインステップ)㊤ジャブ, ㊤ストレート
- (「前のライン」へインステップ)㊤ジャブ, ㊤ストレート, ㊤フック
- (「前のライン」へインステップ)㊤ジャブ, ㊤ストレート, ㊤アッパーサークリングジャブ

(3) 受け(block)

- (「前のライン」へインステップ)上段受け
- (「①のポジション」へインステップ)外受け
- (「④のポジション」へバックステップ)内受け
- (「後のライン」へバックステップ)前落とし(下段払い)
- (「後のライン」へバックステップ)横向け(下段払い)
- (「④のポジション」へバックステップ)巻き込み(下段払い)

(4) 蹴り(kick) ※軸足を返す。

- (「前のライン」へ)膝蹴り
- (「前のライン」へ)前蹴り
- (「前のライン」へ)横蹴り
- (「前のライン」へ)内・外まわし蹴り
- (「前のライン」へ)まわし蹴り
- (「前のライン」へ)後まわし蹴り
- (「前のライン」へ)後蹴り

※ その他5ステップ(そのまま, 半歩送って, スイッチ, 差足, 一歩送って)ある。

(5) コンビネーション(combination)

- ㊤ジャブ, ㊤ストレート, ㊤ヒザ
- ㊤ジャブ, ㊤ストレート, ㊤前蹴り
- ㊤ジャブ, ㊤ストレート, ㊤ハイ
- ㊤ロー, ㊤ジャブ, ㊤ストレート, ㊤ハイ
- ㊤内もも, ㊤ジャブ, ㊤ストレート, ㊤ハイ
- ㊤内もも, (時間差ステップ)㊤ストレート(中段), ㊤ハイ(ロー)
- ㊤内もも, ㊤内もも, ㊤上段ヒザ
- ㊤ロー, まわし崩し, ㊤ヒザ, ㊤肘打ち

(4) 相手(スイッチ)㊦ロー

本人(スイッチ)㊦ロー(先と後で考える, ㊦インサイドへインステップ) ※スネで蹴る。



相手がステップする瞬間に蹴る(カウンター)。

(5) 相手 (スイッチ)㊦ミドル

本人 (㊦インサイドへインステップ), ㊦ロー ※スネで蹴る。



下から軸足を上げるイメージで蹴る(ブロックしてから蹴る)。

(6) 本人 (フェイント), 体を前にする。

相手 ㊦ジャブ, ㊦ストレート

本人 ㊦外受け, ㊦外受け, (インサイドへインステップ), ㊦ロー(カウンター)



相手の㊦ストレートに合わず。

8 実戦型

実戦型3(2級)

「前のラインへ」前払い, ㊦ジャブ, ㊦ストレート, ㊦膝蹴り

「左のラインへ」㊦内もも, ㊦ジャブ, ㊦ストレート, ㊦ハイ (まわって…)

「右のラインへ」㊦内もも, ㊦ジャブ, ㊦ストレート, ㊦ハイ (まわって…)

「④のポジションへ」㊦足刀

「①のポジションへ」㊦外受け, ㊦膝蹴り, 巻き込み投げ

「④のポジションへ」㊦外受け, 膝蹴り, 巻き込み投げ, 下蹴り

「②のポジションへ」㊦前蹴り, ㊦足刀

「①のポジションへ」㊦前蹴り, ㊦足刀

実戦型4(1級)

「前のラインへ」㊦中段外受け, ㊦ストレート, ㊦まわし蹴り

「左のラインへ」㊦外受け, ㊦膝蹴り, 巻き込み投げ

「右のラインへ」㊦外受け, 膝蹴り, 巻き込み投げ, 下蹴り

「後のラインへ」㊦足刀

「後のラインへ」㊦横向け, 裏投げ, 下蹴り

「前のラインへ」㊦内もも, ㊦ジャブ, ㊦ストレート, ㊦ハイ, ㊦後ろまわし蹴り

「②のポジションへ」㊦前蹴り, ㊦足刀

「①のポジションへ」㊦前蹴り, ㊦足刀

「①のポジションへ」㊦跳び後ろまわし蹴り, ㊦ジャブ, ㊦ストレート, 前払い

その他のテクニック

「左のラインへ」㊦内もも, (時間差ステップ)㊦ストレート, ㊦ロー (まわって…)

「右のラインへ」㊦内もも, (時間差ステップ)㊦ストレート, ㊦ロー (まわって…)

| | |
|----|--|
| 氏名 | |
|----|--|

空手道

徳修会館