

JKP Times

特別号・1

めざせ合格！

昇級審査対策

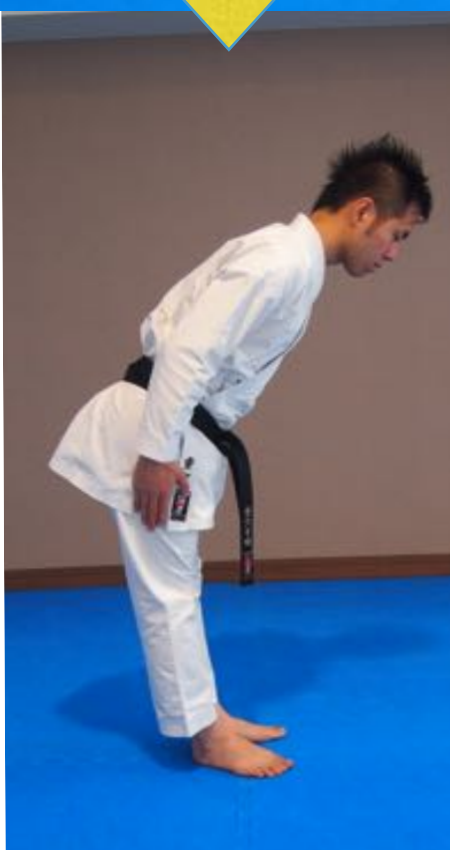
礼法・白帯基本編

正しい礼法を身につけよう

正面



横から



背筋をピンと伸ばしてあごを引き、自然体（体に力を入れない状態）で立つ。手足の先まで意識を持つことも大切。礼をするときもその意識は変えず、腰から礼をするとききれいな立礼となる。

ポイント！

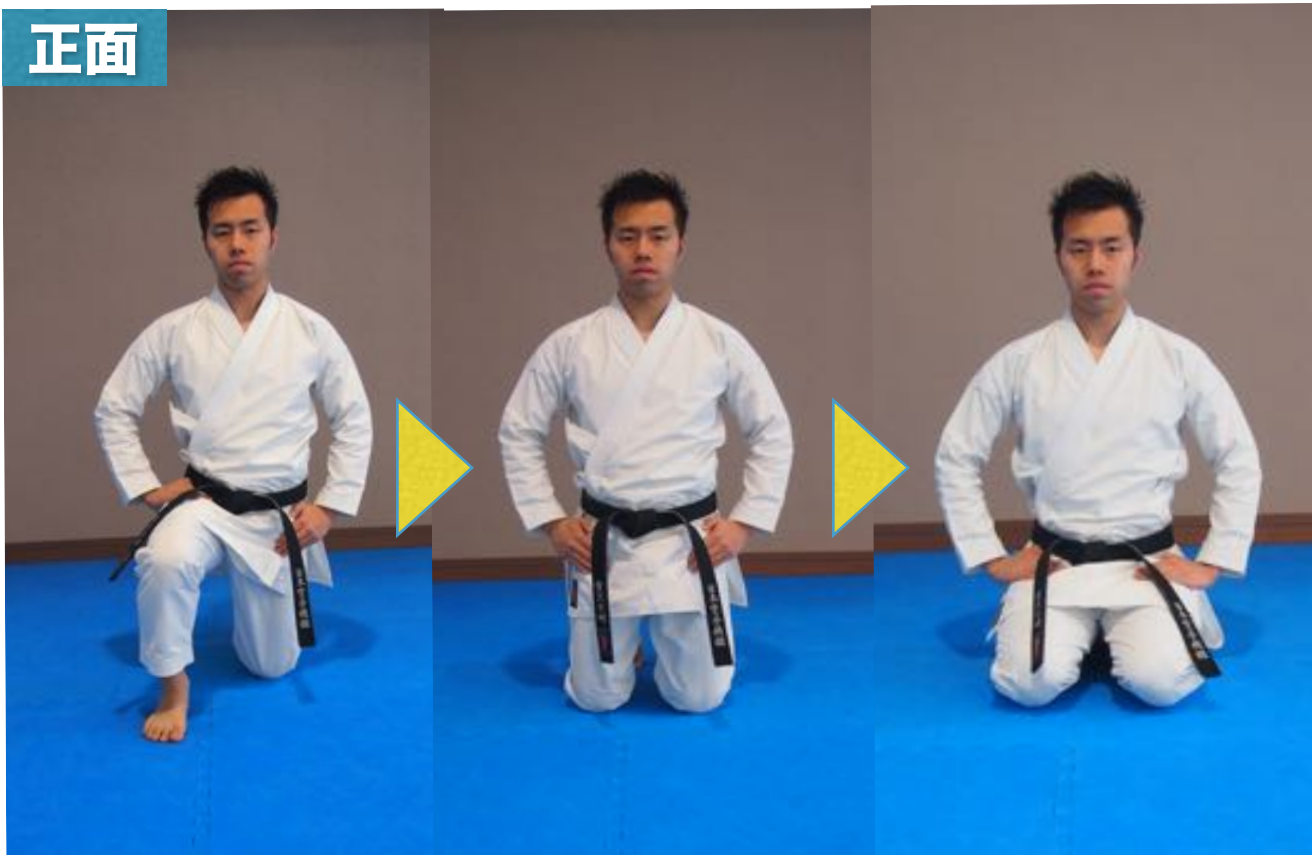


手のひらは体につけ、指先をしっかり伸ばす。



結び立ち

正面

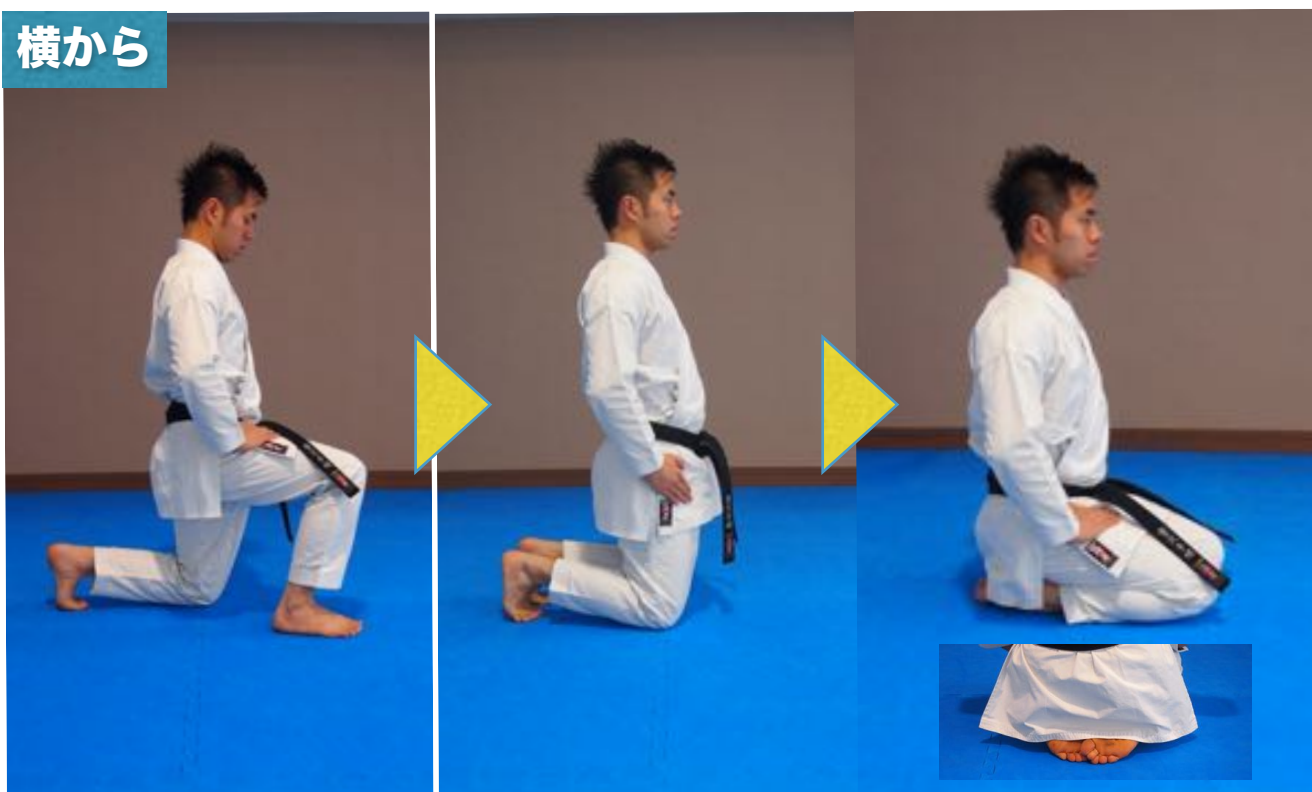


左膝を一步下げ、片ひざをつく。右手は右ももの上に置く。

右足も同じ程度下げて両ひざをつく。腰を引かないように。

腰を下ろす。手は太ももの上に置く。背筋、指先にも意識すること。

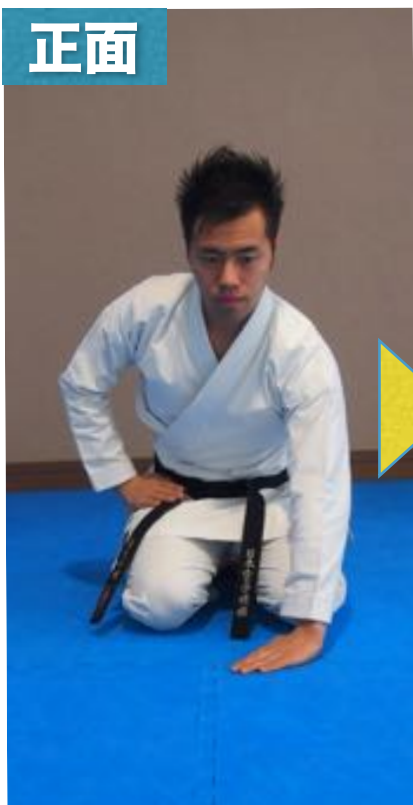
横から



つま先は立てていること。いかなる出来事にも対処できる構えの意味がある。

足は右足の親指を左足の親指に重ねる。

正面



腰を折り曲げつつ、左手を左ひざのやや斜め内側前方に置く。右手はももの上に。

右手も同様に右ひざやや斜め前方に、左手に添えるように置く。背筋は伸ばしたまま。

背筋の緊張を保ちつつ、左右の手の中心部分に額を向けるように礼。お尻は持ち上げない。

横から



ポイント！

両手のつき方は三角を作るようなイメージを持つとよい。



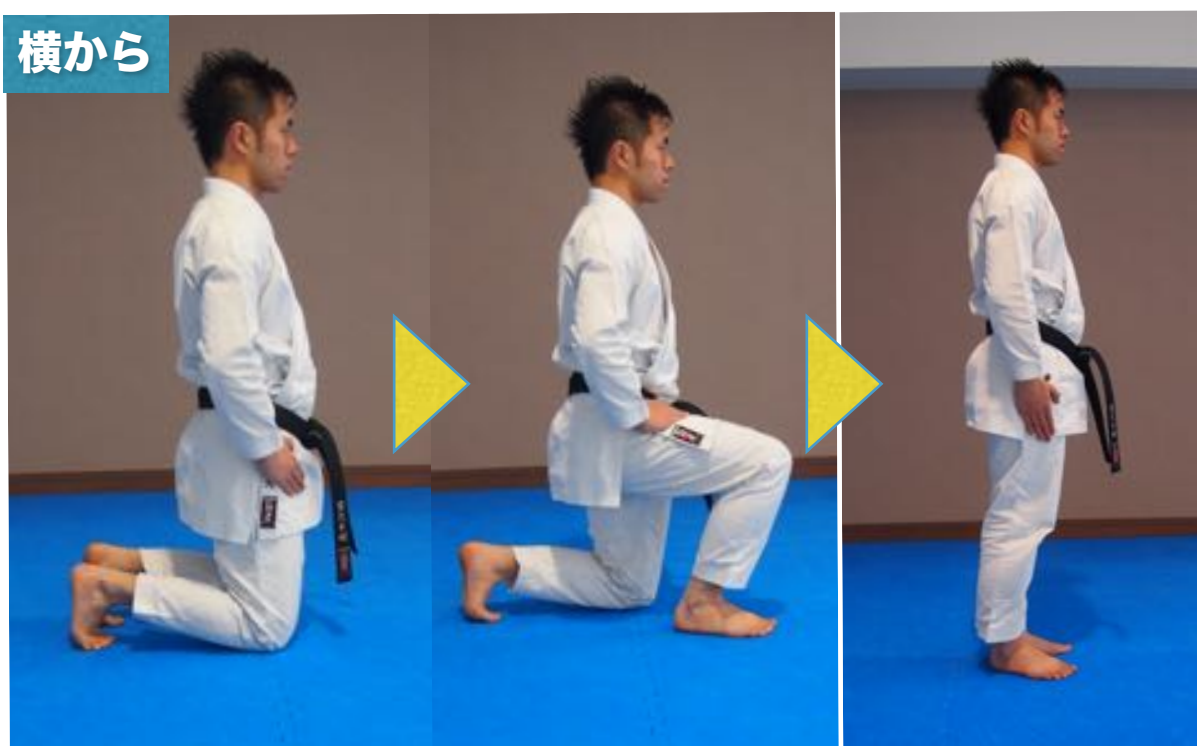
正面



両足のつま先を立てて、
立てひざの姿勢になる。
両手はももの上に置いて
状態を保つ。

左足のつま先は立て
たまま右足から立ち、
片ひざの姿勢になる。

横から



礼法を美しく見せるコツ

- 1・背筋は常に伸ばし腹筋で支える
- 2・全身の適度な緊張と弛緩を保つ（力を入れすぎず、抜きすぎない）
- 3・緩慢にならない

良く見られる悪い例



背中が丸まっている



床、膝に手をつけて立ってしまう



足の裏がクロスしている

用意 ～構え～

その場基本、移動基本、形における開始時などの構え。
戦う為の構えの他、心の用意も一緒に行うこと。



気をつけ。
結び立ち。

両腕を前腕で交差させる。
足は左足から右足と開く。

正拳にて大腿の前に構える。

ポイント！



幅は肩幅から拳一個分ほどの広さで構えると良い。広すぎず狭すぎず構えること。



足を広げる際、正中線（体を縦に二等分した線）から体を左右に外さないようにすること。

正拳中段突き

突きの中でも正拳中段突きは基本中の基本です。何度も繰り返し行う事で空手の突きを体で覚える事が重要です。初心者はよく上半身だけの動きになってしまいがちですが、最初はそれでもかまいません。突く瞬間の緊張と、そのプロセスにある弛緩を意識しつつ行う事を心がけましょう。



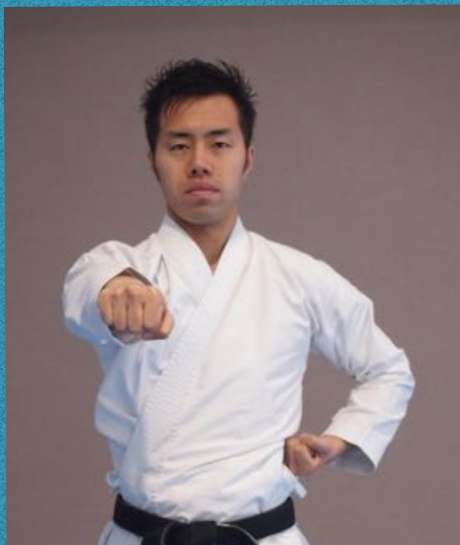
正しい拳。親指が出たりしないように注意する。



ポイント！

- 1・引き手の位置から突きが止まる所までまっすぐ拳を出す。
- 2・突き、引き手、下半身や腹部の緊張、気合のタイミングを一致させる。
- 3・力を入れるのは気合の瞬間だけ。ずっと力んでいると技が遅くなる。

良く見られる悪い例



引き手の脇が空いている



中段を突いていない



肩に力が入っている



体が斜めになっている



きちんと握れていない



手首が曲がっている



親指が出ている

閉足立ちからの前蹴り

基本の前蹴りを身につける為の練習が、その場蹴りです。華やかな蹴り技の練習方法としては、比較的地味な印象を受けるかもしれませんが、とても重要で役に立つ練習です。足首を寝かせないでひざを抱え込み、腰を前へ押し出すように蹴り込む事がポイントとなります。足の中足を作る事も忘れないでください。



指先はしっかり上に反らす。



閉足立ちで立ち、両手はバランスをとつために左右を開くように構える。膝は軽く曲げて足を上げる準備。

ひざを垂直に腰の高さまで持ち上げる（ひざを抱え込む）。上げた足の足首は曲げた状態のままにする。

膝を抱え込んだ状態から、一気に膝を伸ばして、中足で蹴り込む。上体は反り返らないように姿勢を保つ。蹴り込む高さが低くならないようにする。

良く見られる悪い例



体が後ろに倒れている



膝が低い



背中が曲がっている



つま先が下がっている

移動して順突き

体の移動に突きを合わせます。順突きは、移動する足と突く拳が同じ側の場合を言います。最初は、前屈立ちの移動が終了してから突きを行ってみましょう。慣れてきたら、突きの決まるタイミングと前屈立ちの移動が終わるタイミングとを近づけていきます。



側面からの連続写真。手は引き手とともに動かさず、着地・引き手・突き・後ろ足の張り・気合のタイミングを合わせる。

良く見られる悪い例



体が倒れている



前膝が伸びている



縦幅が広すぎる



横幅が広すぎる

移動して逆突き

体の移動に突きを合わせるところは順突きと同じです。逆突きは、移動する足と突く拳が逆になる場合をいいます。移動の最中には半身となり、体の移動が完了する間際に腰を入れて逆突きを決めるようにします。



側面からの連続写真。順突きと違い、前足の着地の後、腰を入れて突きを出す。足の運び体重移動、突きのタイミングを確認しよう。

良く見られる悪い例

腰が入っていない。

しっかり引き手を後ろまで引き、前屈立ちの前膝をしっかり曲げる。また、後ろ足をきちんと張り、足の向きにも気をつけること。真横を向いていると腰が正面を向かない。



移動して前蹴り

移動しながらの中段の前蹴りは、形においても組手においてもよく利用されるので、移動基本としても十分に練習したい項目です。移動基本により軸足のバランスと柔軟性、筋力が鍛えられます。蹴った時の軸足の開き、蹴り足の引き、前屈立ちへの移動を、一連の動きとしてスムーズに行えることが大切です。



左足前の前屈立ちで構える。両手を開きバランスをとる。

左足に体重を移し右足をすばやく高く抱え込む。上体はまっすぐを保ちぶれないように。

右足を抱え込んだ勢いのまま、ひざを伸ばして中段に蹴り込む。

蹴り終わったら、すばやくひざを曲げてしっかりと引く。

右足を前に着地し前屈立ちになる。

良く見られる悪い例

膝の位置が低い。膝の位置が低いと正確に中段を蹴ることが出来ない。この姿勢から強引に中段を蹴ろうとすると上体が後ろに倒れ、転倒につながる恐れがある為注意すること。

