

JKP Times

特別号・3



めざせ合格！
昇級審査対策 形
ジオン

ジオン（松濤館流）

8級、4級～1級の皆さんが試験で行う形です。全体的にはゆったりした動きで展開されますが、その中でもスピード感のある動作が含まれています。足の運び方、方向転換の方法などをしっかりマスターしておくことが大切になります。特に難しい技が含まれているわけではありませんが。様々な立ち方、技を正確に使う必要があります。緩急のリズムや方向転換の際に手足を同時に動かす基礎的な動作が重要で、基本技を大変に重んじた形です。



閉塞立ちになり用意。右拳を左手で包み下顎の前で構える。

左足を引き、右前屈立ち。右中段外受けと左下段受けを同時に行う。

左前に踏み出して左前屈立ち。胸前で左拳を前にして腕を交差。

ゆっくり絞りながら両拳中段搔き分け受け。手の甲は斜め前を向ける。



手はそのまま動かさずに、右中段前蹴り。右足はそのまま前に下ろす。

足を下ろして右前前屈立ち中段順突き、さらに逆突きから順突き（3本突き）

反対側に踏み出し、右足を前へ。胸前で左拳を前にして腕を交差。

ゆっくり絞りながら両拳中段搔き分け受け。手の甲は斜め上を向ける。右前前屈立ち。



手はそのまま動かさずに、左中段前蹴り。右足はそのまま前に下ろす。

足を下ろして左前屈立ちになって、左中段順突き、逆突き、順突き（3本）

左足を右足に寄せてから左足を出し、やや右足体重（半身）で左前屈立ち。右拳は開いて頭の前へ。

体重を左足に移して左前屈立ちになると同時に、左上段揚げ受け。右拳は右腰に引く。



その動きの流れのまま連続して右中段逆突き。左拳は左腰に引く。

右足を前に進めながら、やや左足体重（半身）で左拳を開いて額の前に上げ、右拳は右腰に引く。

体重を右足に移して右前屈立ちになると同時に、左上段揚げ受け。左拳は左腰に引く。

その動きの流れのまま連続して左中段逆突き。右拳は右腰に引く。



左足を前に進めながら、やや右足荷重（半身）で右拳を開いて額の前に上げ、左拳は左腰に引く。

体重を左足に移して左前屈立ちになると同時に、左上段揚げ受け。右拳は右腰に引く。

その動きの流れのまま連続して右中段順突き。左小虫は左腰に引く。突きを極めた時に気合を発する。

右後屈立ちになり、右拳で右側面の上段受け、左拳で左側面の下段受けをする。



体重を左右の足の中心に移し騎馬立ちになり、右拳でかぎ突き。左拳は左腰に引く。



両腕を一旦胸前で交差させてから、左拳で左側面の
上段受け、右拳で右側
面の下段受けを行う。



体重を左右の足の中心に移し、騎馬立ちになる。
左拳でかぎ突き。右拳は
右腰に引く。



左足を右足にいったんす
り寄せてから踏み出し、
前屈立ちになると同時に
左拳で下段払い。



左足を軸に左回転しなが
ら右足を一歩進め騎馬立
ち。右側面で中段横受け、
左拳は左腰に引く。



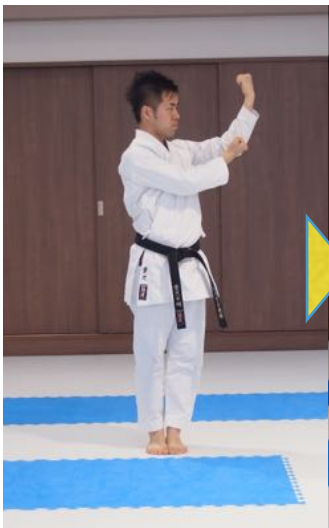
右足軸で右回転しながら
左足を一歩進め騎馬立ち、
左側面を中段横受け、右
手は右腰に引く。



左足を軸に左回転しなが
ら右足を一歩進め騎馬立
ち。右側面で中段横受け、
左拳は左腰に引く。



轉身し右後屈立ちになり、
右拳で右側面の
上段受け、
左拳で左側面の
下段受け
をする。



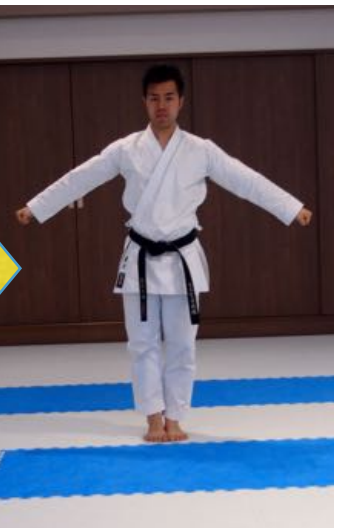
閉塞立ち。左側面で上段
諸手受け。左拳は右足前
に移してから受ける。右
拳は左肘内側に添える。



両腕を一旦胸前で交差さ
せてから、左拳で左側面
の上段受け、右拳で右側
面の下段受けを行う。



閉足立ち。右側面で上段
諸手受け。右拳は右足前
に移してから受ける。左
拳は左肘内側に添える。



閉足立ちのまま、両拳を
両側にかけ分けるよう
に下ろしながら構える、



両拳を両腰に引き、右足を垂直に満ち上げて抱え込む。右足は中足を作ること。



右足を大きく踏み込みながら左足を引きつけ（右足前交差立ち）両拳で下段交差受け（右拳が上）



左足を後ろに引き、右前屈立ちになり、両拳を両側の下段にかき分けるように開く。



左足は一步進み、左前屈立ち。両拳は胸前で交差して（右手が上）両拳を中段掻き分け受け。



右足を一步進め、右前屈立ちになり両拳で上段交差受け（右手外側）



右拳で上段裏拳打ち。左拳はそのまま。



左拳で中段突き受け（突きで相手の突きを受ける）右背腕で上段流し受け（相手の上段突きを受け流す）



右拳で上段裏拳打ち。同時に左腕はみぞおちの前に添える。



左足を右足に寄せながら道足を軸に左回転し、左足を一步踏み出して左前屈立ちになり、左中段外受け。



右足を左足に寄せながら一步踏み出して右前屈立ちになり、右中段順突き。



左足を軸に右回転しながら右足を反対方向に移し、右足を反対方向に移し右中段外受け。



左足を一步進めて左前屈立ちになり、左中段順突き。



左足を左横に移して左前屈立ちになり、左下段払い。

右ひざを高く抱え込み、左足だけで立つ。右拳は頭上高く振り上げる。左拳は前方に伸ばす。

右足を前方に強く踏み込んで騎馬立ちになると同時に、右拳は右側面中段打ち落とし。

左ひざを高く抱え込み、右足だけで立つ。左拳は頭上高く振り上げる。右拳は前方に伸ばす。

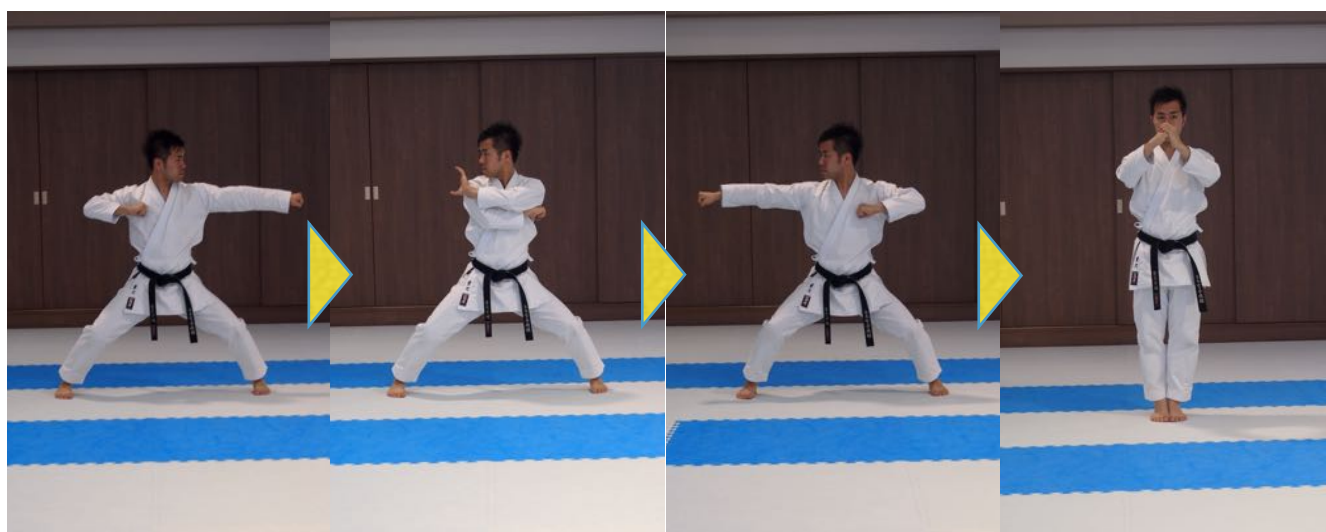


左足を前方に強く踏み込んで騎馬立ちになると同時に、右拳は右側面中段打ち落とし。

右ひざを高く抱え込み、左足だけで立つ。右拳は頭上高く振り上げる。左拳は前方に伸ばす。

右足を前方に強く踏み込んで騎馬立ちになると同時に、右拳は右側面中段打ち落とし。

左足を右足に寄せながら左回転する。右拳は左肩前、左拳は右脇に添える。



左足を移動して騎馬立ち。右拳は右胸前、左拳は左側面の中段突き。右中段打ち落としから流れで行う。

騎馬立ちのまま、顔を反対方向に向けるのと同時に左拳は右肩前、右拳は左脇に添える。

左足を少し進め左足を寄せながら、左拳は左胸前、右拳は右側面中段突き。気合いを入れる。

閉足立ちになり、右拳を左手で包み、顎の前に構え、用意の姿勢に戻る。その後、結び立ちに直立。

ジオンで使用する主な立ち方

騎馬立ち



- ①足の位置 : 両足の踵の間を腰幅の倍程度に開ける
- ②爪先の方角 : 足刀(足の外側)を平行にするように前に向ける
- ③膝の曲げ方 : 十分に曲げて外側に張る
- ④重心の位置 : 両足の中央。左右に均等に重心を置く。

後屈立ち



- ①足の位置 : 前足と後足の踵を一直線上に揃える。間隔は騎馬立ちよりも少し狭くする。
- ②爪先の方角 : 前足の爪先は前、後足の爪先は横を向き、直角とする
- ③膝の曲げ方 : 後足は十分に曲げ外側へ張り、前足は軽く曲げる。
- ④重心の位置 : 後足7、前足3の割合

交差立ち



- ①足の位置 : 脚を交差し、前足の踵の隣に後足の爪先を置く。後足は踵を上げる。
- ②爪先の方角 : 前足と後足共に前を向く。
- ③膝の曲げ方 : 前足の膝頭が爪先の上にくる程度に曲げる
- ④重心の位置 : 両足の中央

ジオンで使用する技のポイント

① 左下段払い・右中段外受け



- ・下段払いは右肩上から、中段外受けは左脇腹前から受け始めましょう(写真①)
- ・両腕が交差する際は中段外受けが外側になるようにします
- ・下段払いが下がり過ぎないように注意しましょう
- ・身体が斜めにならず、正面を向くようにしましょう。上級者は極めの際に前脚の股関節の締めと後足の蹴りを使えるようにしましょう。
- ・それぞれの受けが正確な位置を受けられるようにしましょう

② 掻分け受け



- ・左手が外側になるように胸前で交差してから絞り込むように両腕を開いて受けましょう(写真①)
- ・両拳の高さは両肩の高さ、肘は約90度に曲げます
- ・肘を内側に締め脇が開かないように注意しましょう
- ・手首が曲がらないように注意しましょう

③ 上段揚受け→中段逆突き



- ・上段揚受けの前屈立ちは半身で行います(写真中央)
- ・逆突きを行うときに半身から正面へ身体を向ける力を利用します
- ・逆突きのときに前脚の股関節が締まるようにしましょう
- ・逆突きが正確な場所(中心)を突くように注意しましょう

④側面下段受け・側面上段受け



- ・下段受けは反対の肩上から、上段受けは反対の脇腹前から受け始めましょう。この時は開手になります(写真左)
- ・受け始めと足運びを一致させ、それぞれの受けと後屈立ちが同時に極まるようにしましょう
- ・上段受けは肘と肩が同じ高さ、肘が約90度になるように受けます
- ・目線は下段受けの方を見ましょう

⑤鉤突き



- ・④の動きから、寄足で移動し鉤突きをします。寄足のときに跳び上がったり、浮き上がらないようにしましょう
- ・鉤突きは肘を約90度に曲げましょう
- ・引手の位置を正確にし、脇が開かないようにしましょう
- ・鉤突きの位置が身体に近くなり過ぎないようにしましょう
- ・目線は鉤突きの方向を見ましょう(右鉤突きの時は左に向く)

⑥掌底受け



- ・掌底受けは手首を十分に反して、掌底部分を前に出します
- ・足運びと身体の転回に合わせて掌底受けを極めましょう(写真左から右のように掌底を残して足運びを行うとよい)
- ・引手と掌底受けが別々にならないよう、一致させましょう
- ・肘が伸びきらないよう、少し曲げて余裕を持たせましょう
- ・引手の位置を正確にし、脇が開かないようにしましょう
- ・目線は掌底受けの方向を見ましょう

⑦上段諸手受け



- ・受ける手は反体側の脇から受け始めましょう
- ・受けと平足立ちが同時に極まるようにしましょう
- ・反対の手は肘の内側を拳の小指側で支えるようにします
- ・受ける手の肘は肩と同じ高さまで上げ、肘は約90度に曲げます
- ・受けの軌道が上段裏突き(アッパー)のようにならないように注意しましょう
- ・目線は受けの方を見ましょう

⑧下段交差受け



- ・両手を下げた状態から、両拳が両腰を通過してから下段に 受けます (写真左、ただし止まらないように注意しましょう)
- ・右膝を前蹴りのかかえ込みと同じように高くあげ、大きく前に踏み込み、交差立ちになるようにしましょう(写真左)
- ・拳は縦向き(親指が上向き)になるようにします
- ・姿勢が前傾したり、猫背にならないように注意しましょう

⑨上段交差受け～右上段裏拳打ち



- ・上段交差受けは右手が外側、両拳の甲が上向きになります(写真左上)
- ・裏拳打ちは中心で鼻下の高さを打つようにし、低くなったり、外側に外れないように注意しましょう(写真右上)
- ・背腕上段流し受けは、肘と肩が同じ高さになるようにし、腕を反して手の甲が後ろを向くようにしましょう。肩をしっかり開いて、受けが小さくならないように注意しましょう。(写真左下)
- ・2回目の裏拳打ちも1回目同様の位置を打つようにしましょう(写真右下)

⑩側面中段打落とし



- ・打落とす手は十分に上に揚げてから打落しましょう。上に揚げた時に手の甲が外側を向くようにします
- ・打落とす手を揚げている間、反対の手は進行方向を拳で指します
- ・膝は前蹴りのかかえ込み同様に高く上げ、身体の回転と踏込を一致させて極めるようにしましょう。膝を上げた時に身体は進行方向に向け、横を向かないように注意しましょう
- ・打落とし、引手、足の踏込を同時に極めましょう
- ・打落としの拳は縦向き(親指が上向き)にし、背腕部から手の甲が前を向くようにしましょう
- ・目線は打落としの方向を見ます

⑪側面中段突き



- ・動き始めは、引手側は反対の肩前から開手(つかみ)、突き側は反対の脇から拳で行います
- ・足運びと突きを一致して極めるようにしましょう
- ・引手側は拳が胸に付くようにします
- ・引手側の肘、拳、突き側の拳の高さが同じになるようにしましょう
- ・2回目は勢いよく寄り足の移動で突きますが、このときに跳び上がったり浮き上がらないように注意しましょう
- ・目線は動き始めから突き側の方向を見ます