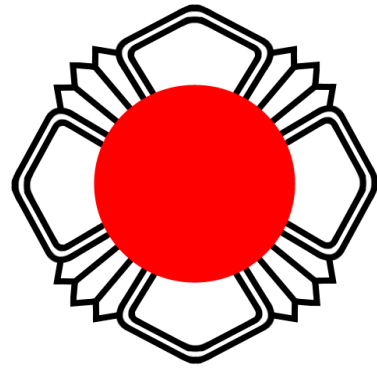




一般社団法人 日本拳法協会

【日本拳法 基本稽古】

徒手(素手)格闘技である【日本拳法】の技は主に《当身技》と《組討技》から成り、
《当身技》は突・打・蹴、《組討技》は投・逆から構成されている。

右表の割合の通り、当身技と組討技の比率は7:3
当身技の中での＜突＞:＜打・蹴＞は7:3である。

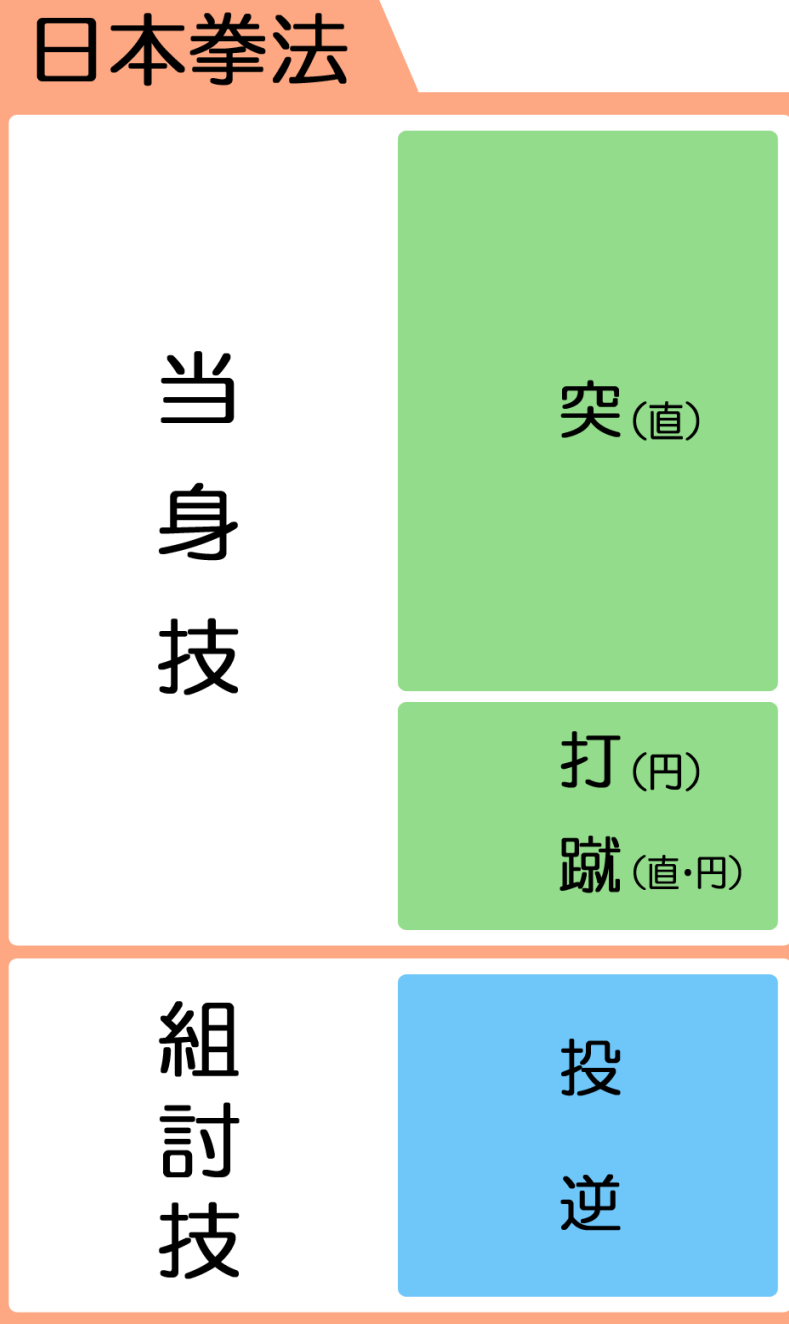
※
初心者のうちは直突き・揚蹴りを中心に稽古を行うと良い。

十法とは

日本拳法五法(作法・呼吸法・歩法・攻撃法・防御法)

日本拳法稽古五法(基本・形・想乱撃・空乱撃・実乱撃)

今回は稽古五法の中の【基本】を主に解説します。



1. 拳の握り方(握拳)

- ①で第2関節、
- ②で小指の方から丸め込んで、
- ③で親指で中指、人差指の第1・第2関節部を握りこむ。



2. 波頭突(はとうづき)

平行立ち(肩幅)にて行う。

礼をした後、①で両拳を水月(急所※1)に引き上げ

②で左足から弧を描いて前方に踏み出し

③で同様に右足を踏み出しながら両拳を左右稲妻(急所※2)に引き付け、手首を反らして構え
両足の爪先で畳をかむ。膝をやや曲げ、溜めを作る。



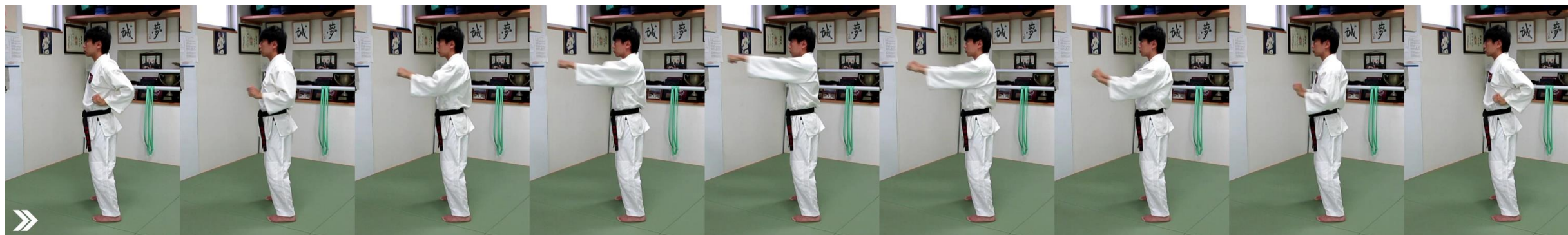
※初心者は棒を用いて行くと良い。このとき棒の中心を水月に着ける。



壁にボールを投げると跳ね返る理合を使う。
 突く時は肘を締めながら、拳を返して肩の幅、肩の高さに突く。
 膝はそのまま、頭を上下させずに突く。
 引く時も肘を締めながら(体に)付けて戻す。



連続写真



構えを解く際は、①で両拳を水月に寄せ
 ②で右足を引き
 ③で左足踵を引き付けるとともに両手を体側に下ろして直立正体となり
 礼をして終える。



3. 正面突(しょうめんづき)

平行立ち(肩幅)にて行う。

礼をした後、①で両拳を水月に引き上げ

②で左足から弧を描いて前方に踏み出し

③で同様に右足を踏み出して構える。

両足の爪先で畳をかむ。拳を45度(ハの字)に握りこみ、相手の人中(急所※3)に向ける。



①で裏足にて爪先を45度内側に回し

②で肘を最後まで残しながら相手の人中に突く。

③で肘を付けて元に戻し

④で足と拳を元の位置に戻す。



連続写真



構えを解く際は、①で右足を引き
②で左足踵を引き付け
③で両手を体側に下ろして、直立正体となり
礼をして終える。



4. (初心者のための) 突きの際の脇の締め方の稽古法(合掌突き)

平行立ち(肩幅)で爪先で畳をかむ。
水月の位置で合掌して、中指の先を相手の人中に突く。
出す時は脇を締めながら出す。膝はそのまま、頭を上下させない。
引く時も脇(肘陰:ちゅういん。肘の内側)(急所※4)を締めながら引く。



連続写真



5. 腰入れの稽古

平行立ち(肩幅)で爪先で畳をかむ。

両手の掌底にて壁に体重をかけて、裏足(拇指球)を中心に爪先を45度内側に絞ってからすぐに元に戻る。

肩は入れずに左、右と交互にやること。

※上級者は片手で交動直を意識しながら行う。



6. 左中段之構え(半身立ちの構え)

礼をした後、①で両拳を水月に引き上げ

②で左足から一步踏み出しながら、左拳は肘陰を摺りながら前方に出し

③で右足を小さく引き付けて構える。

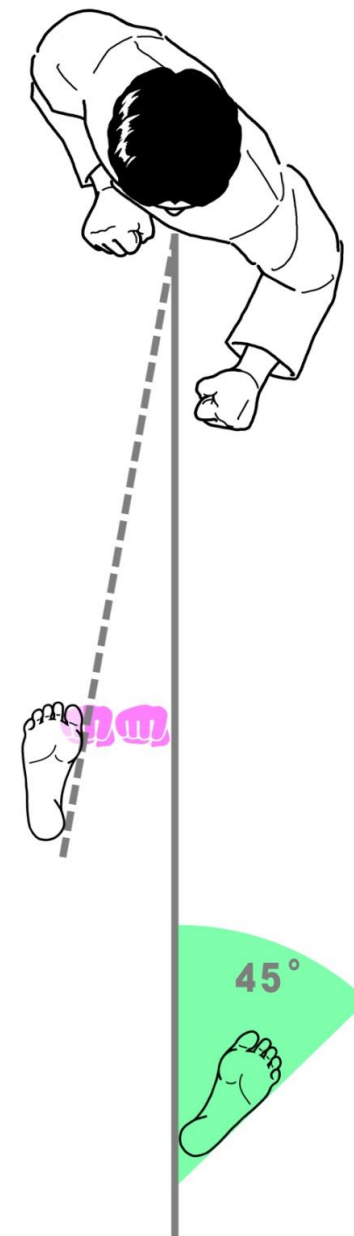
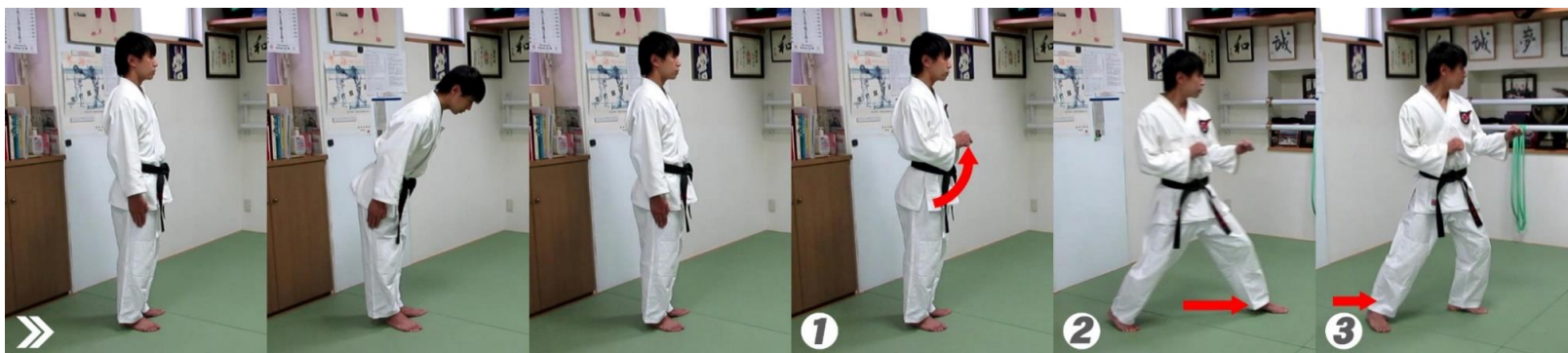
初段までは握拳、初段からは開掌拳。

目付は相手の臍中(だんちゅう)(急所※5)を中心に見る。

前足の爪先は右足線上から拳一つ半離し、前足親指を相手の正中線に向ける。後足は45度に開く。

重心を前足にかける。右拳は水月に置く。

左拳は前腕、拳を人中に向け、(左拳の手首は曲げない)相手に対して30度。



7. 左拳の突き方

軌道は、相手の人中に向かってレールの上を真っすぐ行って帰るように突く。

後(右)足の裏足で畳を蹴ることによって体重が前に。

左膝が爪先からの延長線から前に出てはいけない。

右足の角度は45度を保つ。

右拳は水月の位置に。腰は入れる。



連続写真



赤い線の上に頭を中心が来るようにする。

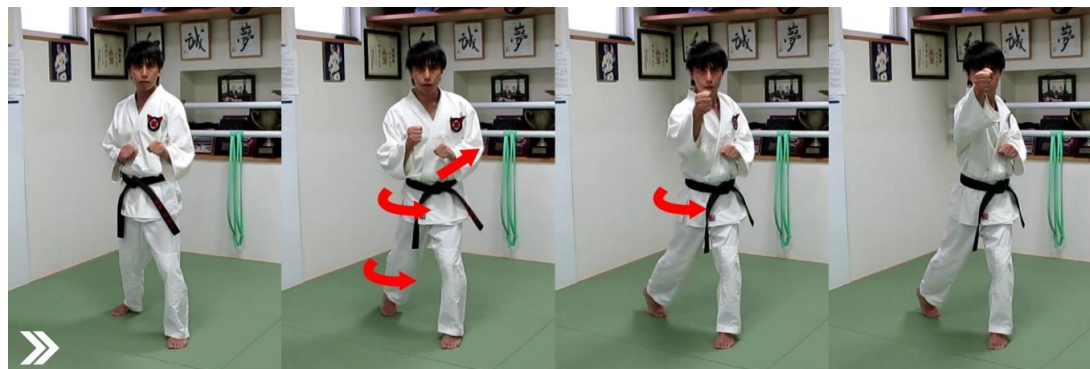
8. 右拳の突き方

右足の絞り、腰の捻りに伴い、右足爪先を相手の正中線に向ける。

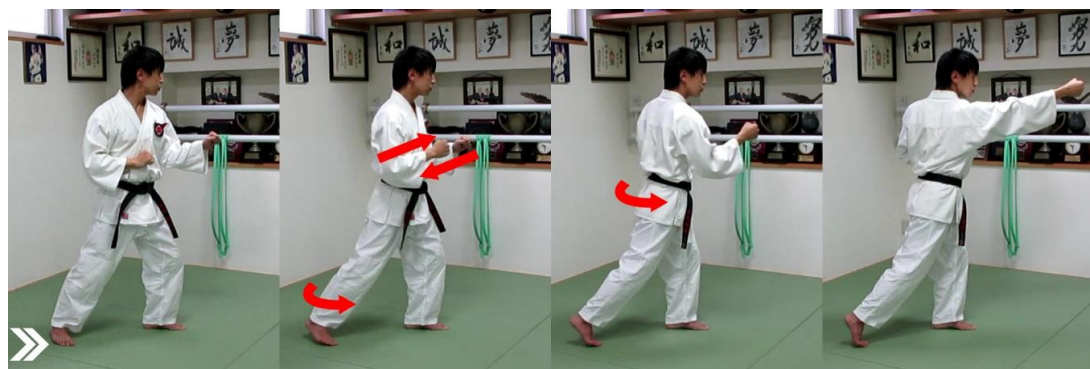
左拳を水月に引き付ける(交動直)ことによって、腰の捻転が増す。

左足の膝は左足の爪先の延長線より出ないようにする。

軌道は、相手の人中に向かってレールの上を真っすぐ行って帰るように突く。



- ①左拳の引き
- ②右踵の回転
- ③腰の捻転
- ④右拳を出す
- ①～④の連動が右拳の突き方



連続写真



9. 胴突(右拳)

面突きと同じ要領で、自分の水月と同じ高さを突く。
突いた際に右膝を曲げ過ぎない。



連続写真

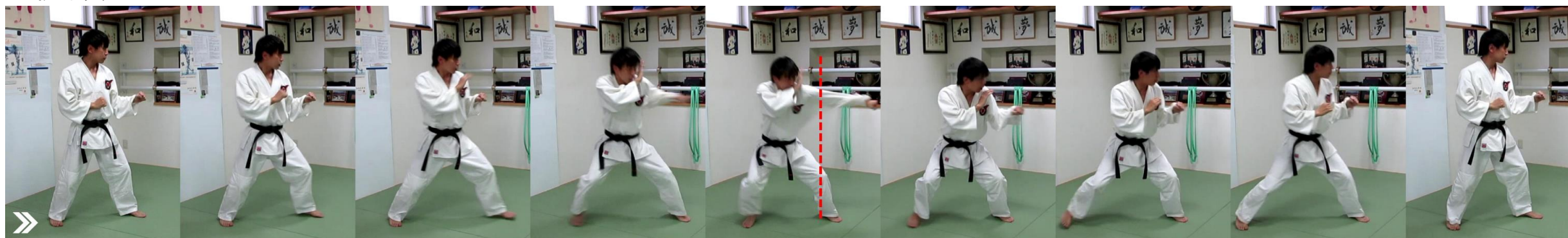


10. 胴突(左拳)

寄足前進しながら相手の面突きを紙一重でかわす程度に沈身し、伏拳で突く。
右手(掌底で)顔面を防御する。



連続写真



赤い線の上に頭を中心が来るようにする。

構えを解く際は、①で右足を引き
②で左足踵を引き付け
③で両手を体側に下ろして、直立正体となり
礼をして終える。



11. 打ちの稽古

軌道はフラフープを使って円を描くと理解しやすい。

胴は相手の稲妻、面は霞(かすみ)(急所※6)、両毛(りょうもう)(急所※7)、三日月(みかづき)(急所※8)に打ち込む。

拳は円を描き水月に戻る。

打ち手とは逆の拳を引くことによって、腰の捻転が増す。

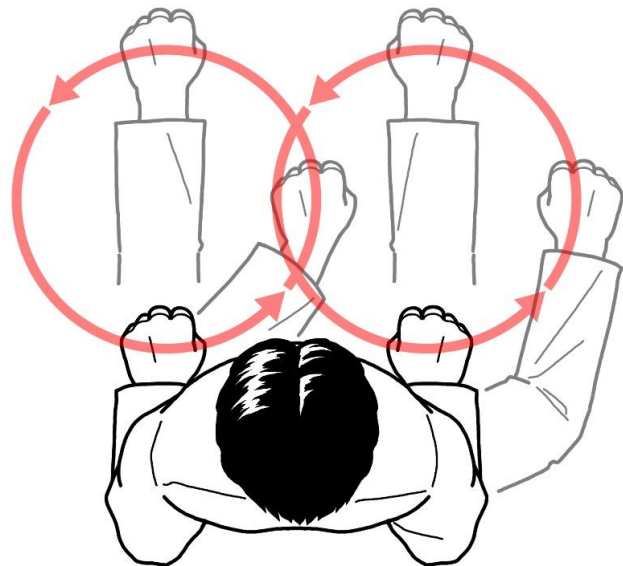


平行立ちでの鍛錬

棒を用いて並動円を描く



俯瞰図(拳の軌道)



棒を用いて並動円を描く(踵を45度回転させる)



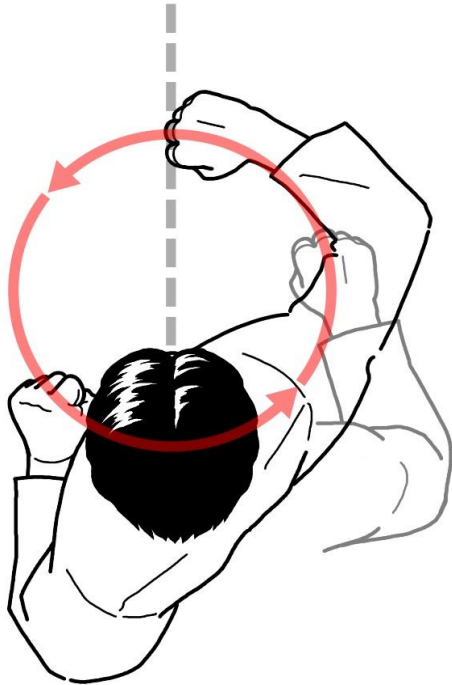
胴横打



面横打



俯瞰図(拳の軌道)



左中段之構えでの鍛錬
※正中線(特に頭部)をずらさずに行う。

右胴横打



正中線をずらさない

右面横打



左面横打



12. 膝蹴の稽古

蹴りの基本であり、いかに膝を抱え込むかが大事。

手すりによる稽古法としてまず前足の膝は曲げ溜めを作る。

後足の裏足で畳を蹴り、膝蹴を出す際に前足は裏足で立ち、膝を伸ばす。

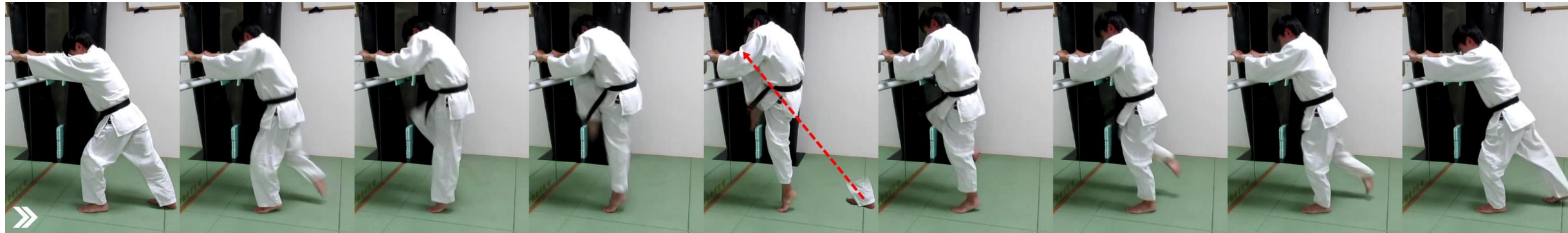
膝の角度は鋭角にして、爪先は下に反らす。

膝蹴を出す時は、相手の後頭部から頸部の間を両手で引くと同時に膝蹴りを出す要領で。

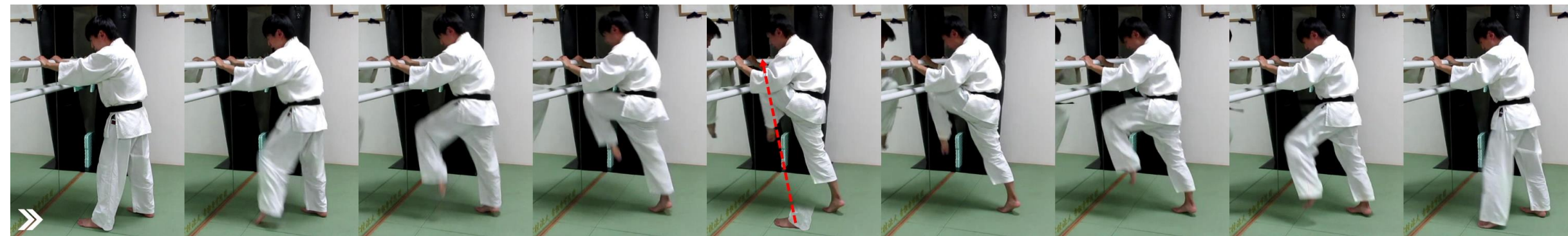
腰は前に入れる(交動直)



後足膝蹴りの鍛錬



前足膝蹴りの鍛錬(後足膝蹴りとの間合の違いに注意)



13. 横突蹴の稽古

蹴足の爪先方向は45度として裏足で蹴る。正中線を崩さない。
膝に抱え込んだ裏足を相手の打点に向けて直線で突き蹴る。



相手を想定して手すりと平行に突き蹴る。

正中線を崩さずに蹴るためには、股関節の柔軟性が必要である。
股関節を柔らかくする方法として、軸足の膝からゆっくり垂直の円を描くように膝に戻す。



14. 揚蹴の稽古

前足の揚蹴の場合は爪先から膝の延長線、高さは膝のすぐ上に棒を置き
手すりに体重を乗せ、正中線を崩さず、棒に当たらないように足を抱え込む。
抱え込んだ際は後足の膝に引き寄せ、蹴り終わって戻す際にも後足の膝に引き寄せる。



後足の揚蹴の場合は前足の膝を曲げてタメを作り、正中線を崩さず、体重を前足に乗せておく。

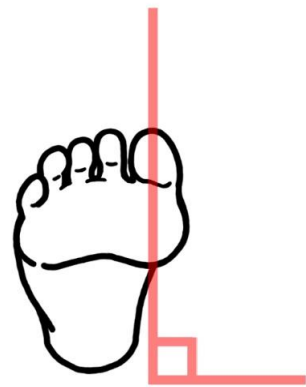
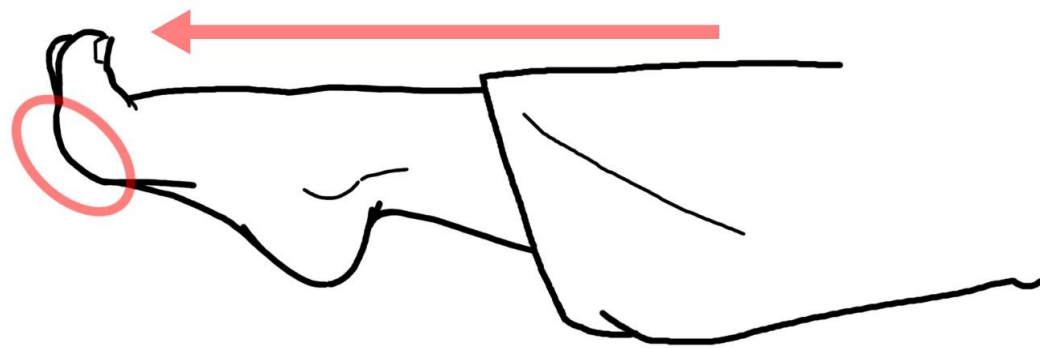
体重が後ろにいかないように持っている手すりにしっかりと体重を乗せておく。

骨盤を正面に向けて蹴る。

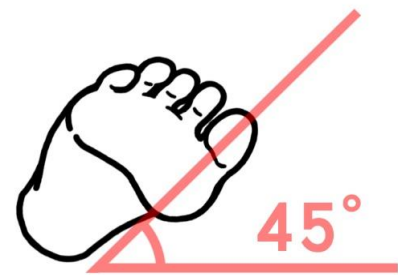
前足の膝を擦りながら蹴り、戻す際にも前足の膝を通過するように。



足脚の作りと角度



揚蹴・縦突蹴



横突蹴

15. 廻し蹴りの稽古

蹴る足の裏足で畳を蹴り、膝を鋭角に抱え込み踵を臀部に付け溜めを作る。

回転をより速くし、撃力を高め、当たる瞬間に膝を伸ばす。

瞬時に一足斜め前に踏み出す事により、推進力で撃力を高められる。

軸足は踵を上げ裏足で立ち回転させる。膝を曲げない。(踵は付けない)

蹴り足の方の手は下げず、回転を良くする為に相手の面部に押し出す。

このとき親指を内側に回転させ下に向けることによって肩が上がり面部の防御となる。

また蹴り足が放物線を描き表足が内旋して、より食い込ませて蹴ることができる。



16. 受手技の基本四技と変化八技

受手の稽古はフラフープで＜上受・掬受、横受・下受＞で軌道を覚えてから、二人組となり、掛と応で形稽古をする。

上受



掬受



下受



横受



受手の相対稽古



おとしうけ・はさみうけ・ともえうけ
変化として主に＜落受・挟受・巴受＞も二人形にて稽古する。

おしうけ・かけうけ・ながしうけ・さしうけ・かさねうけ
※他に＜押受・掛受・流受・差受・重受＞がある。

17. 躲技

そりみ・ひねりみ・しずみ・くぐりみ・おとしひきみ・ひらきみ(いりみ・よりみ)

反身・捻身・沈身・潜身・落退身・開身(入身・寄身)も二人形にて稽古する。

急所※1 水月（すいげつ）



急所※2 稲妻（いなづま）（第 11・12 肋骨の間）



急所※3 人中（じんちゅう）



急所※4 肘陰（ちゅういん）



急所※5 臈中（だんちゅう）



急所※6 霞（かすみ）



急所※7 両毛（りょうもう）



急所※8 三日月（みかづき）

