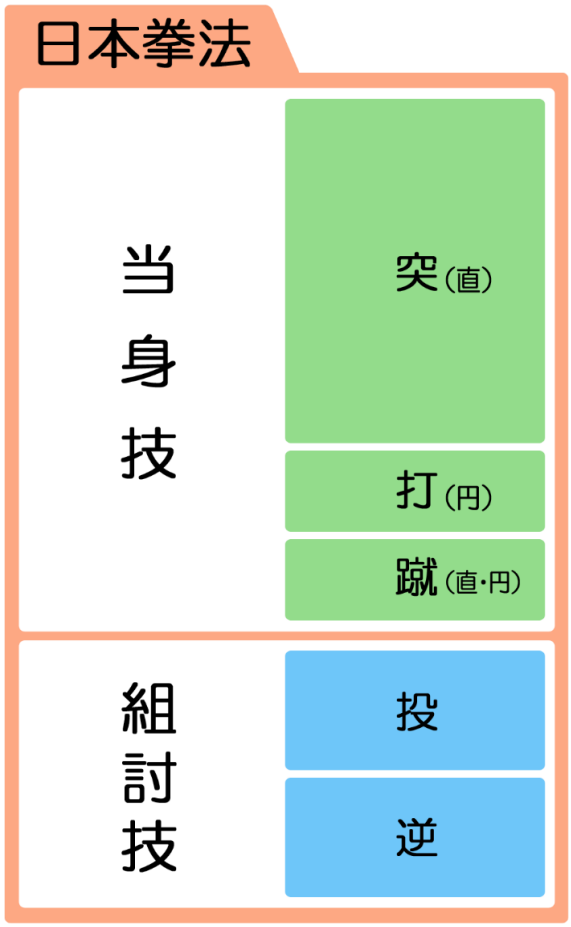
【日本拳法　基本稽古】

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ます。



右表の割合の通り、当身技と組討技の比率は2：1
当身技の中でも＜突＞：＜打・蹴＞が2：1である。

※
突は真っ直ぐに　、打は円を描く打ち方。
初心者のうちは＜突＞を中心に稽古します。

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）

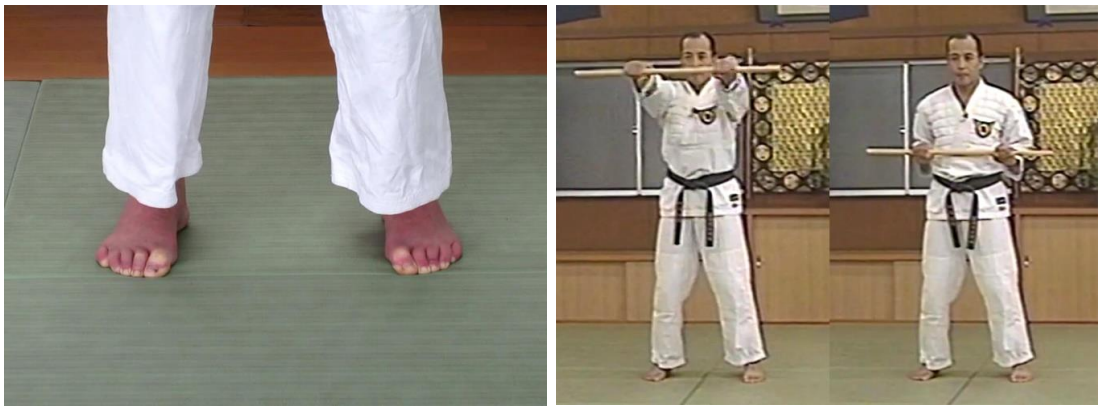
今回は稽古五法の中の【基本】を主に解説します。

①拳の握り

号令１で第２関節、号令２で小指の方から丸め込んで、
号令３で親指を中指、人差指の第1・第2関節部に握りこむ。

②波頭突（はとうづき）

平行立ち（肩幅）で爪先で畳をかむ。膝をやや曲げ、溜めを作る。
両手は左・右稲妻（急所※１）に付け、手首を反らして構える。



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。
引く時も肘を締めながら（体に）付けて戻す。

③正面突（しょうめんづき）

平行立ち（肩幅）で爪先で畳をかむ。
水月の位置で合掌し、指先は相手の人中（急所※2）に向け、拳を45度（ハの字）に握りこむ。
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。
息は突く時に吐いて引く時に吸う。

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）

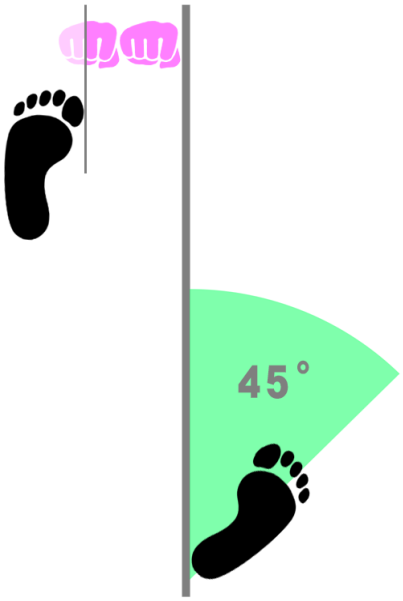
平行立ち（肩幅）で爪先で畳をかむ。
水月の位置で合掌して、中指の先を相手の人中に突く。
出す時は脇を締めながら出す。膝のバネを使う。
引く時も脇（肘陰：ちゅういん。肘の内側）を締めながら引く。

⑤腰入れの稽古

平行立ち（肩幅）で爪先で畳をかむ。
左手の掌底にて壁に体重をかけて、裏足にて爪先を45度内側に絞ってからすぐに元に戻
右手は握拳、水月の位置。左、右と交互にやること。拳は交動直を意識。

⑥左中段の構え（半身立ちの構え）

礼をして構える、構えを解いたら礼をして終わる。
目付は相手の膻中(だんちゅう)（急所※3）を中心に見る。
前足の爪先は相手の正中線に向け、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。
右拳は水月の位置に。腰は入れる。

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。
左拳は水月の位置に。（交動直）

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。

⑩胴突（左拳）

伏拳にて行う。寄足前進で四股立から沈身、右手（掌底で）顔面を防御する。

⑪打ちの稽古

軌道はフラフープを使って並動円を描く。（右並動円、左並動円）
胴は相手の稲妻、面は霞（かすみ）（急所※4）に打ち込む。

棒を用いて並動円を描く

正面横打

右面横打

右胴横打

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）

⑬横突蹴の稽古

蹴足の爪先の方向は45度。足の裏全体（もしくは裏足か踵）が当たるようにする。

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、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、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。
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。

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、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、膝を曲げない。（踵は付けない）
蹴り足の方の手は下げず、面の防御と回転を良くする為に手を相手の面部に押し出しながら、
親指を内側に回転させ、下に向ける。

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

横受

下受

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躱技

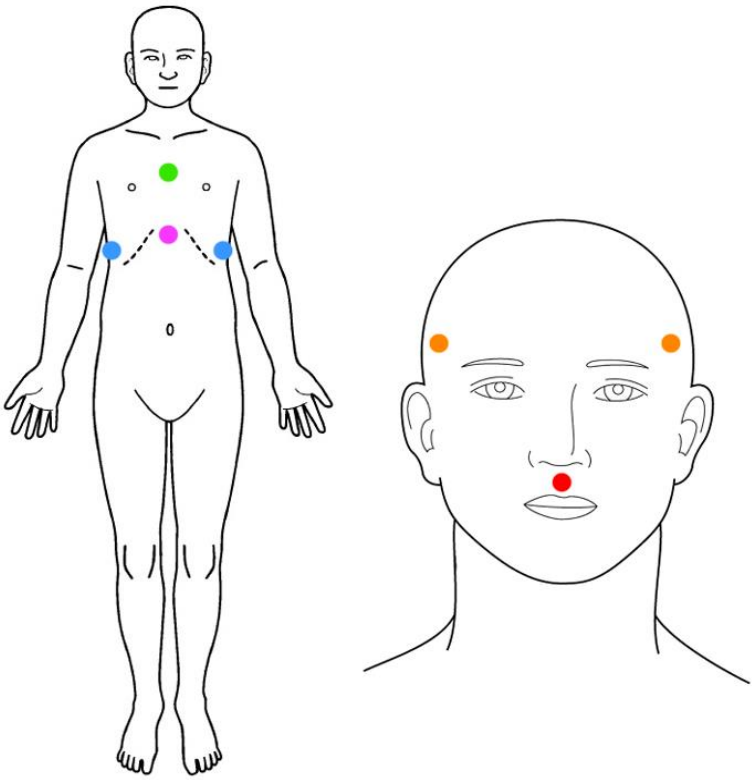
そりみ・ひねりみ・しずみ・くぐりみ・おとしひきみ・ひらきみ（いりみ・よりみ）

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　稲妻（いなづま）（肋骨の第11･12の肋骨の間）

急所※2　人中（じんちゅう）

急所※3　膻中(だんちゅう)

急所※4　霞（かすみ）

急所※5　水月（すいげつ）