

中学校武道「空手道」

配布資料

「空手道」を初めて学習する人でもわかりやすいように、基礎知識や基本となる技をまとめました。先生の指導に沿って確認し、学習を進めましょう。

目次

「空手道」の特性	1
なぜ体育で空手道を学ぶのか？	3
世界に広まる空手道	3
空手道の礼法	4
空手道の基本技術1	7
立ち方	7
受け	9
突き	11
前屈立ちでの移動	12
形の練習(基本形一)	13
約束組手	16
グループ練習	17
空手道の基本技術2	19
中段前蹴り	19
形の練習(基本形二)	20
中段外受け	23
中段逆突き	23
約束組手の応用	24
創作組手の構成	26
試合	26

※授業の中ですぐに参照できるように、初めて学習する学年と時間を 第1学年1時間目などと示しています。授業内容や時間をアレンジする場合は気にせずに学習を進めてください。

「空手道」はいつ、どうやって生まれたか？ 第1学年1時間目

空手道は、沖縄においてわが国独自の徒手空拳の武術として発展し、日本古来の武道の精神を継承しながら広まっていったわが国固有の武道です。

「空手」という呼称は、沖縄に古来から存在していたといわれる「手（テー）」と呼ばれる武術に、中国から学んだ拳法が融合したことで、中国を意味する「唐」の文字が加わり「唐手（トーディー）」と言われるようになったという説が有力です。これがやがて国内に普及していく中で、「唐手（カラテ）」、そして「空手」へと変化していったと伝えられています。

沖縄では16世紀、17世紀の二度にわたり武器所持禁止政策が実施されました。一説では、この政策で武器を取り上げられた人たちが、自分たちの身を素手で守る自己防衛動作としてこの武術を深めていったとも言われています。武術として発展した空手は、技の習得・練磨だけではなく、人に感謝し自分を律する“礼節”を重んじ、心身ともに鍛えるという武道の伝統精神を継承する中で、「空手道」として確立されていったのです。

「空手道」の特性 第1学年1時間目

礼

空手道は「令に始まり礼に終わる」という教えのように、単なる技能の習得だけではなく、礼法や練習場における品位・態度なども含めて身につけることを目的としています。「礼」とは人を敬い人に感謝し、社会秩序を保つ理念のことで、相手を尊重し心からの敬意を表すのにふさわしい所作が求められます。

礼は空手道学習の第一歩であり、練習の始めと終わりには、相手への心のこもった礼を行うことが大切です。



正確性

空手の基本構成は「形」と「組手」です。どちらにも速く、正確で、力強くコントロールされた動作が求められます。特に「形」を披露する際には、一つ一つの技の正確性が重要な要素となります。



統一性

「形」には個人で行うものと団体で行うものがあります。団体で行う場合は、技の正確性だけではなく、スピードや間合いなどがどれだけ揃っているかという統一性も重視されます。



気合

技を繰り出すと同時に「エイッ」と発する大きな声が気合です。気合は心技体の重要な要素であり、力強く切れ味の良い気合は、集中力を高めたり技のキレを増したりするのに役立ちます。



目付け

目付けとは着眼点のことで、空手では特に重要なものです。相手を油断なく見すえるのはもちろんですが、それだけに集中するのではなく、同時に周囲全体をもとらえられるようにしておきます。



残心

一つの技を終えても気を緩めたり力を抜いたりせず、次の技へ向け体勢を整えたり、相手からの反撃に備えるための気構えや身構えを保つことを残心と言い、武道における大切な心構えの一つです。



なぜ体育で空手道を学ぶのか？ 第1学年1時間目

空手道は、性別・年齢を問わず個人の体力に応じて誰でも行うことができるスポーツです。

空手道には、相手の動きを想定した基本動作と高度な技能を組み合わせられて構成された「形」と、相対する二人が相手の動きに応じて互いに自由に攻め合いながら攻防の技能を競い合う「組手」とがあります。これらの基本技を練習・習得することで、空手道固有の楽しさや喜びに触れるとともに、武道の特性や文化を通じて、伝統的な行動の仕方を学ぶことができます。

1. 身体的な効果

空手道の立ち方や構えから始まる基本動作、また練習に付随する補助運動、補強運動の中で行う「歩く」「走る」「跳ぶ」などの運動は、筋持久力・全身持久力などの体力を養います。

空手道の運動・動作は左右を均等に使用する動きが多いため、身体全体をバランスよく発達させ、調整力（敏捷性、平衡性、柔軟性）の向上につながります。

また、護身技術を身につけることは、自己の危機管理能力を高めることにもつながりません。

2. 精神的な効果

伝統的な礼法やマナーを学ぶことにより、相手を尊重し、感謝する「礼の心」を身につけるとともに、自分を律し、心を静める精神力が養われます。

また、対人形式の「組手」、集団で行う演武形式の「形」の実践を通じて、協調性、判断力、創造性、想像力、勇気、決断力、公正な態度、フェアプレーの精神などを養うと同時に、達成感や信頼感が生まれ、自主性・自発性の向上にもつながります。

世界に広まる空手道 第1学年1時間目

現在、空手は世界各国に広まり、1億3千万人以上の愛好者が空手道の精神を学んでいます。1970年には日本で第1回世界空手道選手権大会が開催され、2020東京オリンピックでは追加種目として空手が正式採用されています。空手発祥国である日本は強豪国としても知られ、男女世界チャンピオンも生まれています。

世界で行われる大会の様子を、以下のURLから見るすることができます。

映像でチェック！「空手オリンピック」

<https://www.youtube.com/watch?v=FMFH2keIdwY&t=2s>

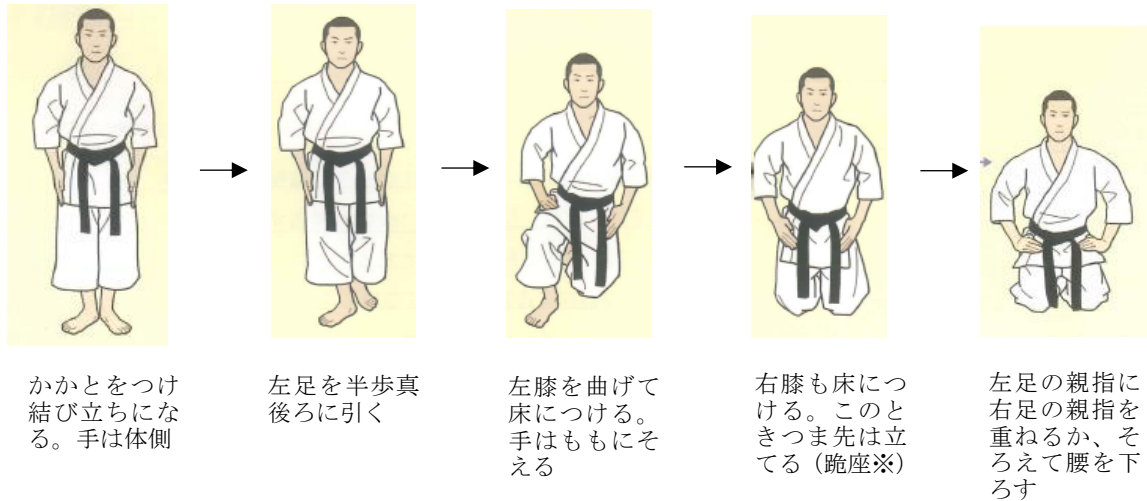


空手道の礼法

1. 正座 第1学年1時間目

上体をまっすぐにし、最後まで姿勢を崩さないようにして座ります。立つときも同じように、姿勢に注意します。腰を曲げたり手をついたりして立つと、視線が下にいき、姿勢が乱れ、不意の攻撃にも対応できません。正面を向いて姿勢を崩さないで座ることは、相手が攻撃してきたときの護身として理にかなっているのです。

- ①つま先を約30度開いた「気をつけ」の姿勢（結び立ち）から左足を半歩後ろに引く。
- ②左膝を床につける。
- ③右膝を床につけ、左膝にそろえて腰を下ろす。



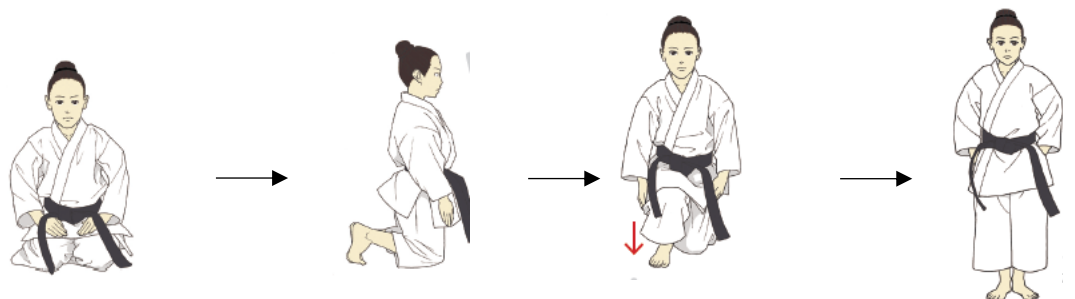
●ポイント

正座をした時の両膝頭は、拳が1～2個入る程度に開く。両手はもものつけ根近くに、指先を内側に向けて置く。

※ 跪座（きざ）……両ひざをつき、つま先を立てた姿勢のこと。

正座からの立ち上り方

- ①腰を浮かして両つま先を立てる（跪座）。
- ②右足を半歩前に踏み出す。
- ③左足を右足に引きつけてそろえ、立ち上がる。



背筋をまっすぐに
伸ばす

腰を上げて両つま
先を立てる

右膝から立てる
(左座右起※)

結び立ちになる

※ 左座右起（さざうき）……左膝から座り、右膝から立ち上がること

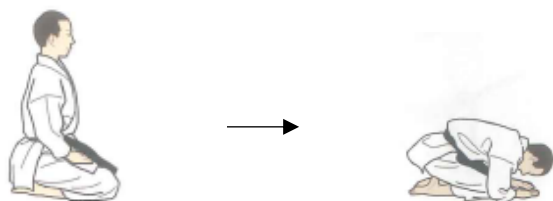
2. 座礼 第1学年1～2時間目

- ①背筋を伸ばして相手を注視し、上体を傾けながら膝の前の床に左手、右手の順（または両手同時）に指先から「八の字」の形になるようにつけていく。
- ②背筋を伸ばしたまま上体を静かに倒し、視線を自然に下に移動させていく。背中と床が平行になるようにする。
- ③上体を静かに起こし、手を右手、左手の順（または両手同時）に膝の上に戻し、背筋を伸ばして相手を注視する。

正面



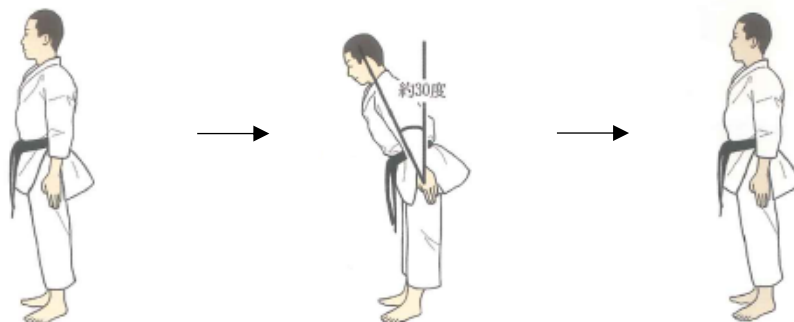
横



上体を倒すときに、
おしりがかかたから
離れないようにする
する

3. 立礼 第1学年1～2時間目

- ①結び立ちになり、背筋を伸ばして相手を注視する。
- ②背筋を伸ばしたまま、静かに上体を約30度前に倒す。
- ③静かに元の姿勢に戻る。



4. 練習場（道場）におけるその他の礼儀作法

- ①練習場の出入りにおいては、必ず礼を行う。礼は指導してくれる先生や共に学ぶ仲間への尊敬と感謝の気持ちを形に表すものなので、正しい形で丁寧に行う。
- ②組手練習では、安全に配慮し、常に相手の動きに注意を払い、お互いを尊重しながら行う。

「空手に先手なし」

武器を持たない人が素手での自己防衛方法として発展してきた空手は、人を傷つけるためのものではなく、いざという時に自分の身を守るためにあるものです。相手を尊重し、ルールを守りながら行いましょう。

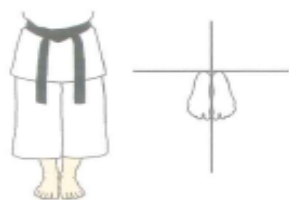
空手道の基本技術 1

立ち方

1. 基本的な「立ち方」 第1学年1～2時間目

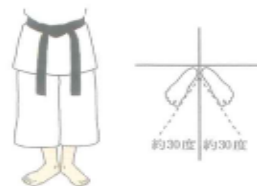
基本の立ち方には、閉足立ち、結び立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ちの5種類があります。それぞれの立ち方は、①足の位置、②つま先の方向、③膝の曲げ方、④重心の4つの基準により分けられます。

閉足立ち



両足のかかととつま先を軽くつける。両かかとの位置は左右の一直線上に来るようにする

結び立ち



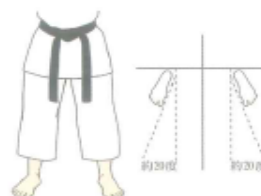
両足のかかとをつけて、つま先は正面に対し約30度ずつ開く

平行立ち



両足を平行にして、約30cm開く

八字立ち



両かかとを約30cm開き、つま先は正面に対し外側に約20度開く

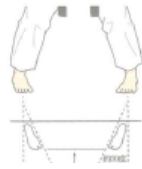
前屈立ち



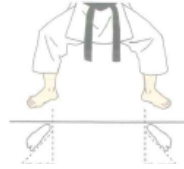
左右の足の間を一足長あけ、前後に開く。前足はつま先を前に向け、足刀（足の外側の側面）を一直線にし、膝を曲げる。膝から下は垂直になるようにする。後足は正面に対し外側に約30度開き、自然に伸ばす

2. その他の立ち方

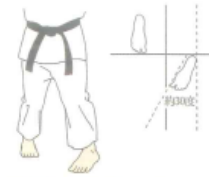
ナイファンチ立ち



四股（しこ）立ち



サンチン立ち



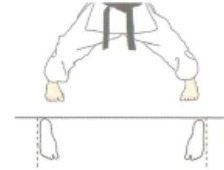
基（もと）立ち



猫足立ち



騎馬立ち



正中線について

第1学年2時間目

正中線（せいちゅうせん）とは、正面から見たときに体の真ん中を上下にまっすぐに通る中心線で、体の基軸となるものです。眉間、人中（鼻の下）、顎、喉、みぞおちなど、この正中線上には人間の急所が多くあるため、武道の攻防のうえで重要なものです。

受け

「突き」や「蹴り」といった相手の攻撃から身を守るための技を「受け」と言います。

空手では体の部位を「上段」「中段」「下段」と分けますが、「上段」は頭部や顔、「中段」は胸や腹部、「下段」は腰より下の部分を指します。「受け」の練習をするときには、相手がどの部分をねらっているかを考えながら守るようにします。

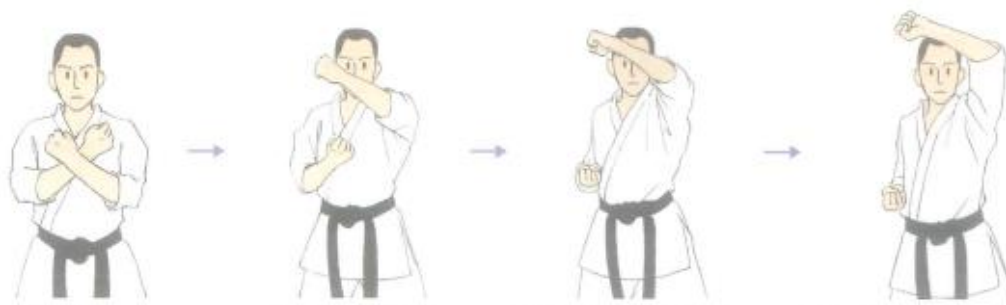
1. 上段あげ受け 第1学年2時間目

上段（頭部、顔）への攻撃に対する防御法です。

- ①両拳を握り、受ける方の腕が外側になるようにして、胸の前で手首を交差させる（受けの構え）。
- ②受ける腕は肘をほぼ直角に、外側に拳が外側を向くようにひねりながら上げていく。
同時に反対の腕は拳が上を向くようにして体側に引いていく（引き手）。
- ③受ける腕は額の前、拳一つ分（約10cm）離れたところで止める（極め）。

●ポイント

1. 肘は拳よりやや下になる。
2. 肘が体の側面からはみださないようにする。
3. 「受け」と「引き手」の動作が同時に終わるようにする。



受けの構え。拳を握り、受ける方の腕（図は左腕）を前にして胸の前で交差させる

受ける腕は外側にひねりながら上げていく

反対の腕は体側に引いて「引き手」にする

拳をひねり終えたところ。「極め（きめ）」の状態

2. 下段受け

前蹴りなどを防御するときに使う技です。受けの構えから、肘の曲げ伸ばしを使いながら手を打ち下ろします。

- ①受けの構えから、受ける腕を内側に拳をひねりながら下げていく。
- ②①と同時に反対の腕は体の脇に引いていき、「引き手」にする。

●ポイント

1. 受ける腕は、肘を中心に斜め下に打ち下ろす。
2. 振り下ろす手は、受ける瞬間にひねり終えることで大きな力を生み出す。
3. 「極め」の際には拳が体の幅より外側に出すぎないようにする。



受けの構え

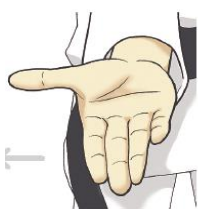


受ける腕（この場合は右手）を拳をひねりながら下げていき、反対の手は体の脇に引いて「引き手」にする



拳をひねり終えたところ（「極め」の状態）。受けは小指側で受ける

拳の握り方



親指以外の4本の指をそろえる



小指から順番に内側に曲げていく



最後に他の指を上から押さえるように親指を曲げる



この形を「拳」と言う（手の甲を上に向けたところ）

突き 第1学年3時間目

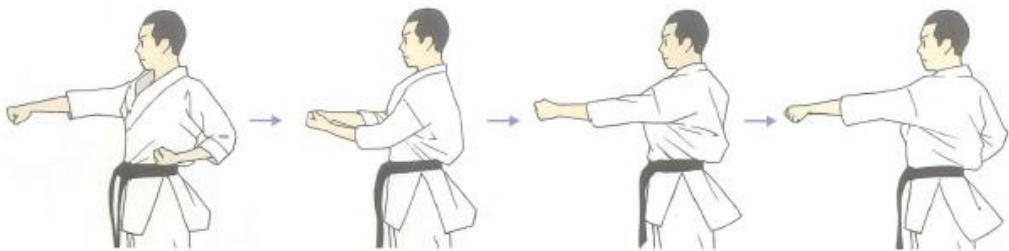
「突き」はジャンケンのゲーのように拳を握って行います。

突きには腕をひねるもの、ひねらないものといろいろな種類がありますが、これは空手道の歴史の中で、相手との距離や状況に応じてさまざまな技が編み出されてきたためです。

突きで腕をひねるのは、より力強く突くためとされています。また、腕を引くときもひねることで「引き手」がより力強くなり、それに連動する「突き」の強さもさらに増します。

中段突き

- ①両足を肩幅に開き「平行立ち」で立ち、両拳を握る。突き手は胸の高さの正中線に出す。引き手は自分の脇に拳を上向きに構える。前を出す。
- ②引き手を内側にひねりながら、上腕で体側を擦るようにして前に突き出す。
- ③②と同時に、前に出していた拳を外側にひねりながら上腕で体側を擦るようにして体の脇にそえる。



突きの構え。引き手は脇にそえ、突き手は胸の高さの正中線に出す



上腕で体側を擦るようにしながら引き手を前へ



拳を内側へひねりながら突き出す



肘が伸び、拳をひねり終えたところ(極め)

●ポイント

1. 「正中線」をまっすぐに保つ。
2. 肩や胸に力が入りすぎないように注意する。
3. 「突き」と「引き手」の動作が同時に終わるように連動させる。

突きの悪い例

- ・突いている方の肩が上がる。
- ・突いている方の肩が下がる。
- ・突いている方の肩が前方に流れる。
- ・突く際に、肘が脇から離れる。

前屈立ちでの移動 第1学年3時間目

足の運び方（運足）

- ・後ろの脚の膝を伸ばしてかかとで強く床を踏み、反動を利用して起動力を生み出す。
- ・起動力が生まれると同時に、前脚の膝をさらに前方へ曲げ、後ろの足をすり足で前方へ移動させ、後ろになった脚の膝を伸ばす。



前屈立ちから順突きでの移動

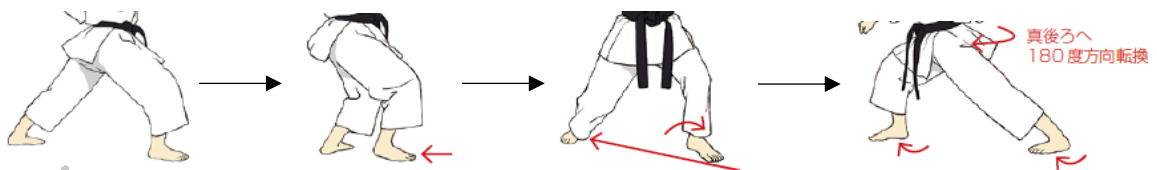
- ①左足前の左前屈立ちから、右足を左足に寄せていく。
- ②右足を前に移動し、右前屈立ちになると同時に右手で順突き（※）を行う。

※前に出した足と同じ側の手で突く突きの動作。

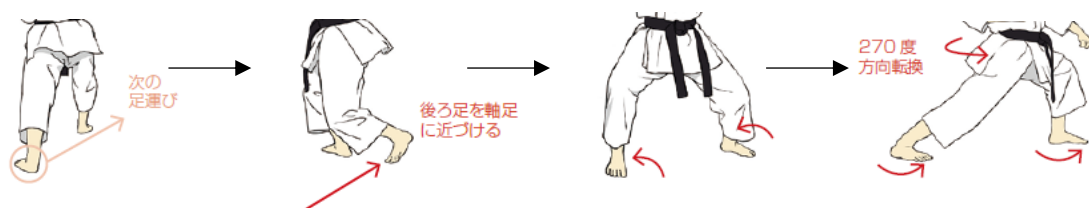
90度回転



180度回転



270度回転



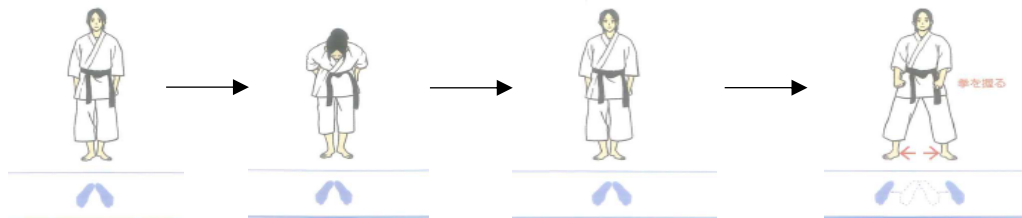
形の練習 **第1学年3時間目**

形とは、相手を想定して、攻防の技を一定の流れで表現したもので、形練習は、それぞれの技を決まった順序で行う練習形式です。一方向だけに向かうのではなく、四方の敵との攻防を想定しているので、一つ一つの動きが意味を持っています。屈伸運動やバランス運動など、全身運動である形練習を行うことは、伝統的な形式美を伝承するだけでなく、精神力を養い、機敏な運動能力を高めることにもつながります。また、空手の基本的な姿勢や技、独特の身体動作を身につけることができるため、組手の実践に必要な動きにも応用することができるようになります。

1. 基本形一 第1挙動～第5挙動
<開始>

映像でチェック! 「基本形1」

https://youtu.be/tAla9_q7rWg



気をつけ (結び立ち)

立礼

気をつけ (結び立ち)

用意 (八字立ち)
左右の拳を握りながら、
左足、右足の順に開く

第1挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足を軸にして左方向
90度へ左足をすり出し
左前屈立ちで下段受け

第2挙動



右前屈立ち、右中段順突き
左足に体重をかけ、右足を
前へ出し、右前屈立ちで右
中段順突き

第3挙動



右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に時計回り(右回
り)に180度回転し、右
前屈立ちで右下段受け

第4挙動



左前屈立ち、左中段順突き
右足に体重をかけて左足
を前へ進め、左前屈立ちで
左中段順突き

第5挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足を軸にして左足を引き
つけ、正面方向に90度回転
し、左前屈立ちで左下段受け

2. 基本形一 第6 挙動～第16 挙動 第1 学年4 時間目

第6 挙動



右前屈立ち、右上段あげ受け
正面方向に右足を前に出して
右前屈立ちで右上段あげ
受け

第7 挙動



左前屈立ち、左上段あげ受け
正面方向に左足を前に出して左
前屈立ちになり、左上段あげ
受け

第8 挙動



右前屈立ち、右上段あげ受け
正面方向に右足を前に出して右前
屈立ちで右上段あげ受け（気
合 エイッ！）

第9 挙動



左前屈立ち、左下段受け
左足を右足に寄せながら
反時計回り（左回り）に
270度回転し、左方向に左
前屈立ちで左下段受け

第10 挙動



右前屈立ち、右中段順突き
右足を前に出し、右前屈立ち
で右中段順突き

第11 挙動



右前屈立ち、右下段受け
左足を軸にして時計回り（右
回り）に180度回転し、右前
屈立ちで右下段受け

第12 挙動



左前屈立ち、左中段順突き
左足を前に出し、左前屈立ち
で左中段順突き

第13 挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足を軸にして左足を引き
つけ、反時計回り（左回り）
に90度回転し、左前屈立ち
で左下段受け

第14 挙動



右前屈立ち、右中段順突き
右足を前に出し、右前屈立ち
で右中段順突き

第15 挙動



左前屈立ち、左中段順突き
左足を前に出し、左前屈立ち
で左中段順突き

第16 挙動



右前屈立ち、右中段順突き
右足を前に出し、右前屈立ち
で右中段順突き（気合 エイ
ッ！）

3. 基本形一 第17 挙動～第20 挙動 第1 学年 5 時間目

第 17 挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引き
つけながら反時計回り
(左回り) に 270 度回転
し、左方向に左前屈立ち
で左下段受け

第 18 挙動



右前屈立ち、右中段順突き
右足を前に出し、右前屈立
ちで右中段順突き

第 19 挙動



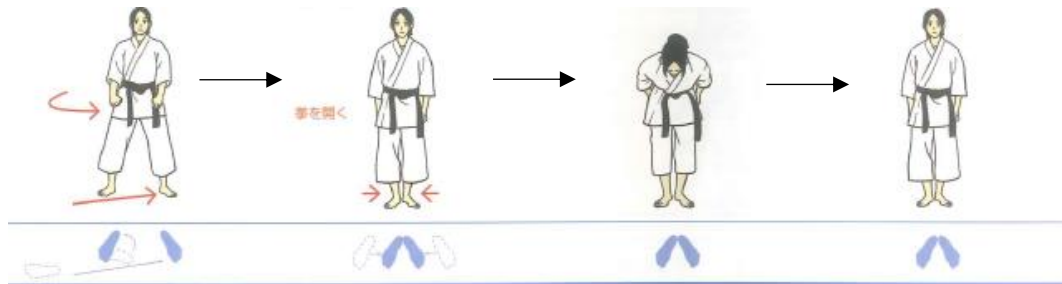
右前屈立ち、右下段受け
左足を軸にして 180 度回
転し、右前屈立ちで右下段
受け

第 20 挙動



左前屈立ち、左中段順突き
左足を前に出し、左前屈立
ちで左中段順突き

<終了>



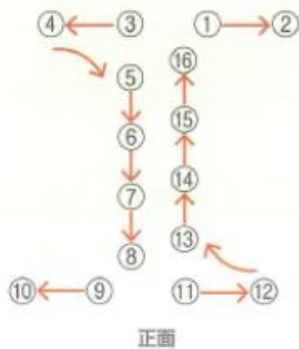
直れ (八字立ち)
(第 20 挙動から) 右足の位
置はそのまま、左足を右足に
引きつけて左右の拳を握る

立礼

気をつけ (結び立ち)

気をつけ (結び立ち)

基本形一の演武線



⑰～⑳は①～④と同じ。

⑧と⑱で気合を出す。

約束組手

相手と向き合って、攻撃側と受け側を決め、決まった順番で攻防の練習を行うことを「約束組手」と言います。技の順番が決まっているので、それぞれの技の動きや姿勢を確認することができます。移動を伴う受けや突きを行うので、タイミングや相手との距離（間合い）をしっかりとつかむことが大切です。

●注意点

- ・相手を尊重し、お互いの安全とケガの防止に最大の注意を払う。
- ・突き、受けの時の相手との間合いを正確につかみ、お互いに触れない距離を確認する。
- ・攻撃側は大きな声で「上段いきます」「中段いきます」などと合図を出す。

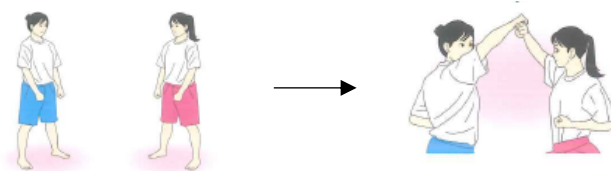
●ポイント

1. 目付け（お互いに相手の目を見て集中する）
2. 大きく元気な声を発する（気合）
3. 技の力強さやスピード
4. 残心（攻撃後も相手から目を離さず、反撃に対応できる心の緊張を保つ）

<約束組手の例>

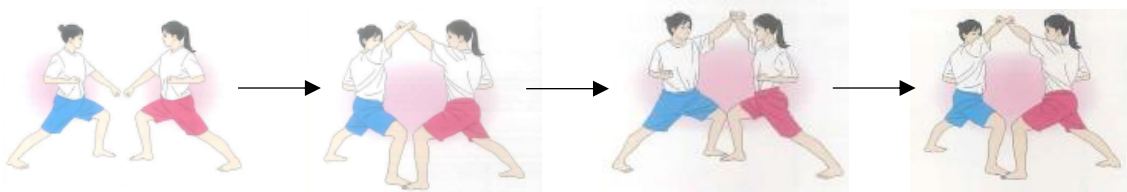
Aが攻撃側、Bが受け側。

・平行立ちでの攻防



平行立ちのまま、AはBの上段を攻撃、Bはそれを左右交互に上段あげ受けで受ける

・前屈立ちでの攻防



Aは左前屈立ちで下段受け、Bは右前屈立ちで下段受けをす

Aは前方に移動し右手で上段順突き、Bはそれを下がりながら左上段あげ受けで受ける

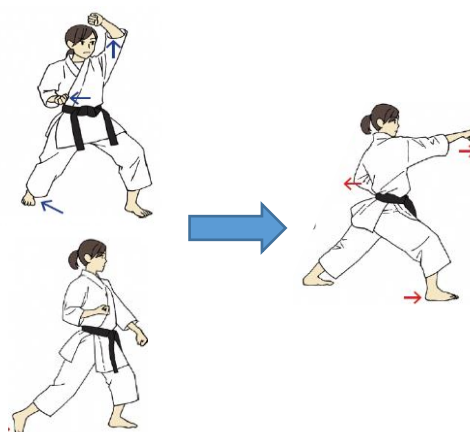
Aはそのまま前方に移動し左上段順突き（気合「エイッ！」）、Bはそれを下がりながら右上段あげ受けで受ける（気合「ヤーッ！」）

Aはさらに前方へ移動して右上段順突き（気合「エイッ！」）、Bはそれを下がりながら左上段あげ受けで受ける（気合「ヤーッ！」）

受けと突きの連動 第1学年6時間目

上段あげ受け ⇒ 中段突き

下段受け ⇒ 中段突き



●ポイント

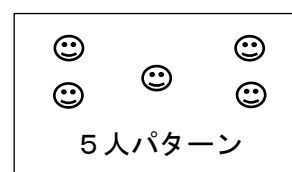
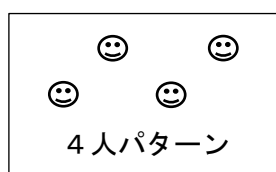
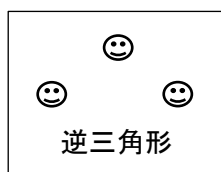
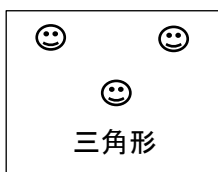
1. 突く方または受ける方の手と引き手が同時に動いているか。
2. 上半身と下半身が連動して動いているか。

グループ練習 第1学年7時間目

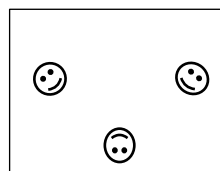
1. グループの形態

①全員が正面を向いて行う。

<バリエーション>



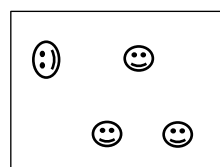
②全員で向かい合って行う。



③演武と見学に分かれて行う。

3人の場合→1人が見学、残りの2人で演武

4人、5人の場合→2人が見学、残り人が演武



2. 練習方法を選ぶ 第1学年6時間目

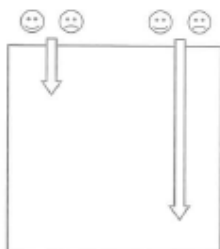
- ①これまで配布した資料を基に、高めたい技などについて練習方法を選ぶ。
- ②グループを、形をする人と見る人の2つに分けて練習する。その際、ICTを活用するなども考えられる。
- ③全員で繰り返し形を行い、統一性を高めていく。
- ④KJ法（カードなどを活用しアイデアや意見を集約・統合し課題や意見をまとめる手法）などを使う。

3. 発表

グループに分かれて練習した演武を発表します。

発表会ではグループごとに整然と入場・退場し、演武の前後には丁寧な礼をするなど、伝統的な考え方や行動の仕方なども関連させて指導します。

入場



コーナーの外に整列する。

↓
「正面に礼」

↓
「相手に礼」

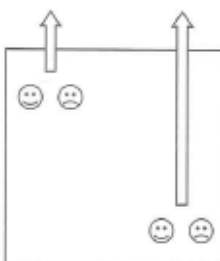
↓
コートに入り、
開始位置について「礼」

演武



「開始」の合図で演武を始める。

退場



演武が終わったら正面に礼をする。

↓
「回れ右」をしてコートの外に出
て、正面を向く。

↓
「相手に礼」

↓
「正面に礼」

↓
退場する。

空手道の基本技術 2

中段前蹴り 第2学年2時間目

「蹴り」は、足を使った基本的な攻撃技です。片方の脚を軸にして自分の身体を支え、蹴る側の膝を引き上げて行うので、バランスを崩さないように気をつけましょう。

蹴り技の中でも、基本となるのが「前蹴り」です。前にいる相手の中段（腹部）をねらい、足裏の「上足底（じょうそくてい）（※）」で蹴ります。

※つま先立ちになった時に床につく足指のつけ根部分。



閉足立ちからの前蹴り

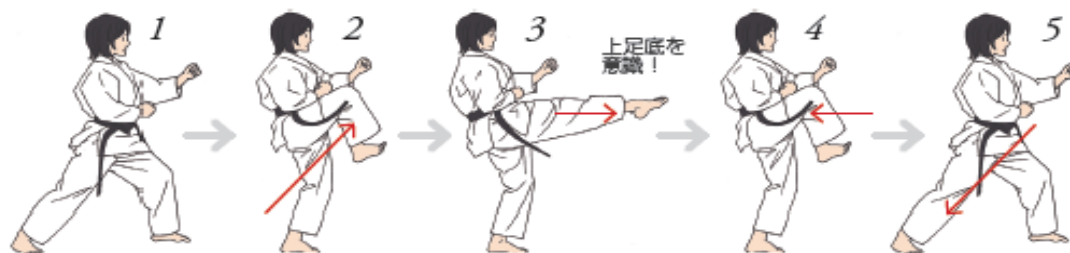
- ①閉足立ちで両膝を軽く曲げる（膝が伸びているよりも安定する）。
- ②蹴り足の足首を上げ、大腿が水平以上になるように膝を上げる。
- ③蹴り足の足首を上げたまま指先を反らし、上足底で蹴る。
- ④蹴った後はすぐに足を引き（引き足）、元の膝上げ姿勢に戻ってから閉足立ちに戻る。



●ポイント

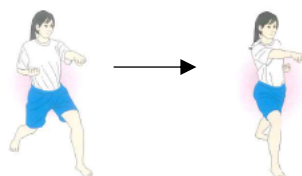
1. 軸となる脚の膝が伸びないように注意する。
2. 蹴り足の指先を起こす。
3. 蹴り終わった後、蹴り足を素早く元の位置に戻す。
4. 上体はまっすぐに保ち、首が前に倒れたり背中を丸めたりしない。

前屈立ちからの前蹴り



●復習

中段順突き



- ①左前屈立ちから、右足を左足に引き寄せて前に出し、右前屈立ちになった直後に右手で突く。
- ②突くと同時に左の引き手をしっかり引く。

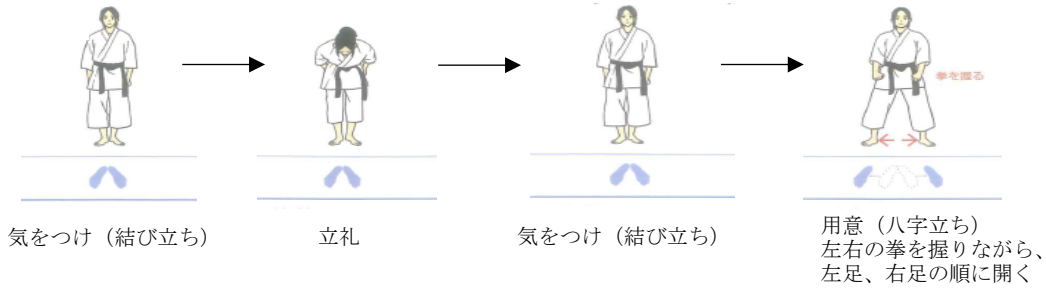
形の練習 第2学年2時間目

基本形二 第1挙動～第20挙動

<開始>

映像でチェック! 「基本形2」

<https://youtu.be/6vtbuhJLTyw>

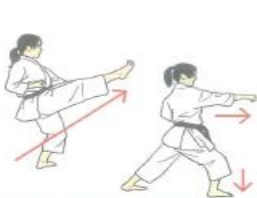


第1挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足を軸にして左足を左方向へ出し、左前屈立ちで左下段受け

第2挙動



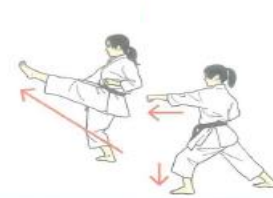
左足を軸に右足で中段前蹴り。蹴り足を引いて(引き足を取る)右前屈立ちで右中段順突き

第3挙動



右前屈立ちで右下段受け
左足を軸に180度回転し、右下段受け

第4挙動



用意 (八字立ち)
左右の拳を握りながら、左足、右足の順に開く

右足を軸に左足で中段前蹴り。引き足を取ってから左前屈立ちで左中段順突き

第5挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を引きつけ、左に90度回転して正面を向き、左前屈立ちで左下段受け

第6挙動



右前屈立ち、右上段あげ受け
右足を前に出して右前屈立ちになり、右上段あげ受け

第7挙動



左前屈立ち、左上段あげ受け
左足を前に出して左前屈立ちになり、左上段あげ受け

第8挙動



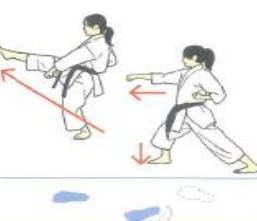
右前屈立ち、右上段あげ受け
第6挙動と同じ(気合「エイッ!」)

第9挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引きつけ、270度回転して左前屈立ちで左下段受け

第10挙動



左足を軸に右足で中段前蹴り。引き足を取ってから右前屈立ちで右中段順突き

第11挙動

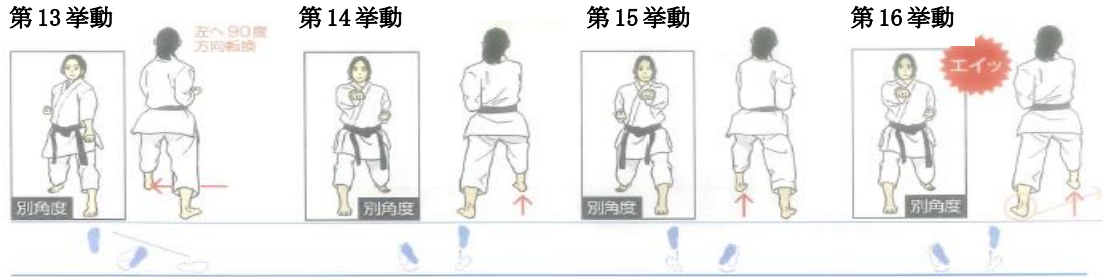


右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に180度回転し、右前屈立ちで右下段受け

第12挙動



右足を軸に左足で中段前蹴り。引き足を取ってから左前屈立ちで左中段順突き



第13 挙動
左前屈立ち、左下段受け
右足を軸にして左足を引
きつけ、左に90度回転し
て左前屈立ちになり左下
段受け

第14 挙動
右前屈立ち、右中段順突き
右足を前に出し、右前屈立
ちで右中段順突き

第15 挙動
左前屈立ち、左中段順突き
左足を前に出し、左前屈立
ちで左中段順突き

第16 挙動
右前屈立ち、右中段順突き
第14 挙動と同じ(気合「エ
イッ!」)



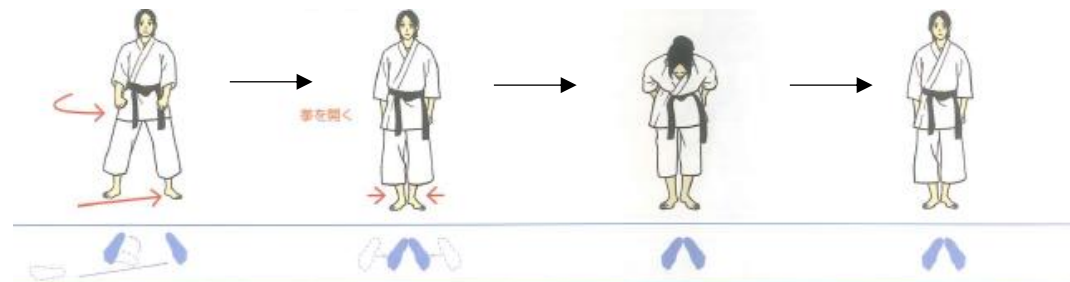
第17 挙動
左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引き
つけ、270度回転

第18 挙動
左足を軸にして右足で中
段前蹴り。引き足を取っ
てから右前屈立ちで右中段
順突き

第19 挙動
右前屈立ち、右下段受け
左足を軸にして180度回転し、
右前屈立ちで右下段受け

第20 挙動
右足を軸にして左足で中
段前蹴り。引き足を取っ
てから左前屈立ちで左中段
順突き

<終了>



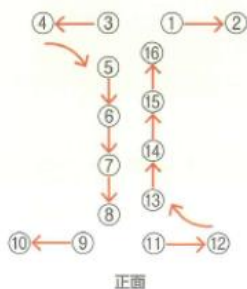
直れ(八字立ち)
(第20 挙動から) 右足
の位置はそのまま、左足
を右足に引きつけて左
右の拳を握る

立礼

気をつけ(結び立ち)

気をつけ(結び立ち)

基本形二の演武線



①7~②0は①~④と同じ。

⑧と①6で気合を出す。

●前蹴りの注意点

1. 蹴る時は、足の指を上げる。



2. 蹴った後は再び②の形に戻してから
前屈立ちになる。

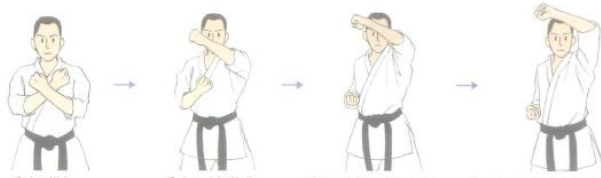


●確認

習得した基本技の名称を確認しておきましょう。

1. 受け

上段あげ受け



●ポイント

1. 肘は拳よりやや下になるようにし、体の側面からはみださないようにする。
2. 「受け」と「引き手」の動作が同時に終わるようにする。

下段受け

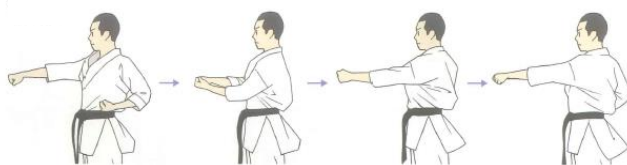


●ポイント

1. 受ける腕は、肘を中心に斜め下に打ち下ろす。
2. 振り下ろす手は、受ける瞬間にひねり終える。
3. 「極め」の際には拳が体の幅より外側に出すぎないようにする。

2. 突き

中段突き（順突き）

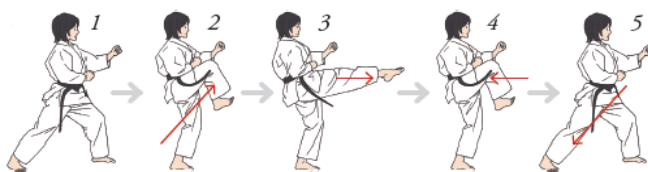


●ポイント

1. 「正中線」をまっすぐに保つ。
2. 肩や胸に力が入りすぎないように注意する。
3. 「突き」と「引き手」の動作が同時に終わるように連動させる。

3. 蹴り

中段前蹴り



●ポイント

1. 軸となる脚の膝が伸びないように注意する。
2. 蹴り足の指先を起す。
3. 蹴り終わった後、蹴り足を素早く元の位置に戻す。
4. 上体はまっすぐに保ち、首が前に倒れたり背中を丸めたりしない。

中段外受け 第2学年5時間目

胸や腹部に向かってくる攻撃を、前腕のひねりを使って外側にはじき飛ばします。



受けの構え。拳を握り、受ける方の腕を前にして胸の前で交差させる



肘を支点にして前腕をひねると同時に引手を引く(極め)

●ポイント

1. 肘を固定して前腕を素早くひねる。
2. 引き手も同時に行う。
3. 拳は肩の高さ。

※脇を空けたり腕を伸ばしたりしないように気をつける。

左前屈立ちの時 ⇒ 左腕で中段外受け

右前屈立ちの時 ⇒ 右腕で中段外受け



左中段外受け



右中段外受け

中段逆突き 第2学年5時間目

踏み出した足(前足)と反対側の拳で正面に突きます。



●ポイント

1. 腰を回転させ、拳をまっすぐ前に突き出す。
2. 引き手も同時に行う。

※脇を空いて拳が外側に逃げないように気をつける。

左前屈立ちの時 ⇒ 右拳で中段突き

右前屈立ちの時 ⇒ 左拳で中段突き



右中段突き

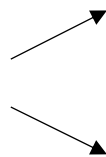


左中段突き

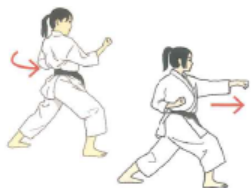
中段外受けからの中段逆突き 第2学年5時間目



八字立ち



左前屈立ち、左腕で中段外受け
⇒右拳で中段逆突き



右前屈立ち、右腕で中段外受け
⇒左拳で中段逆突き

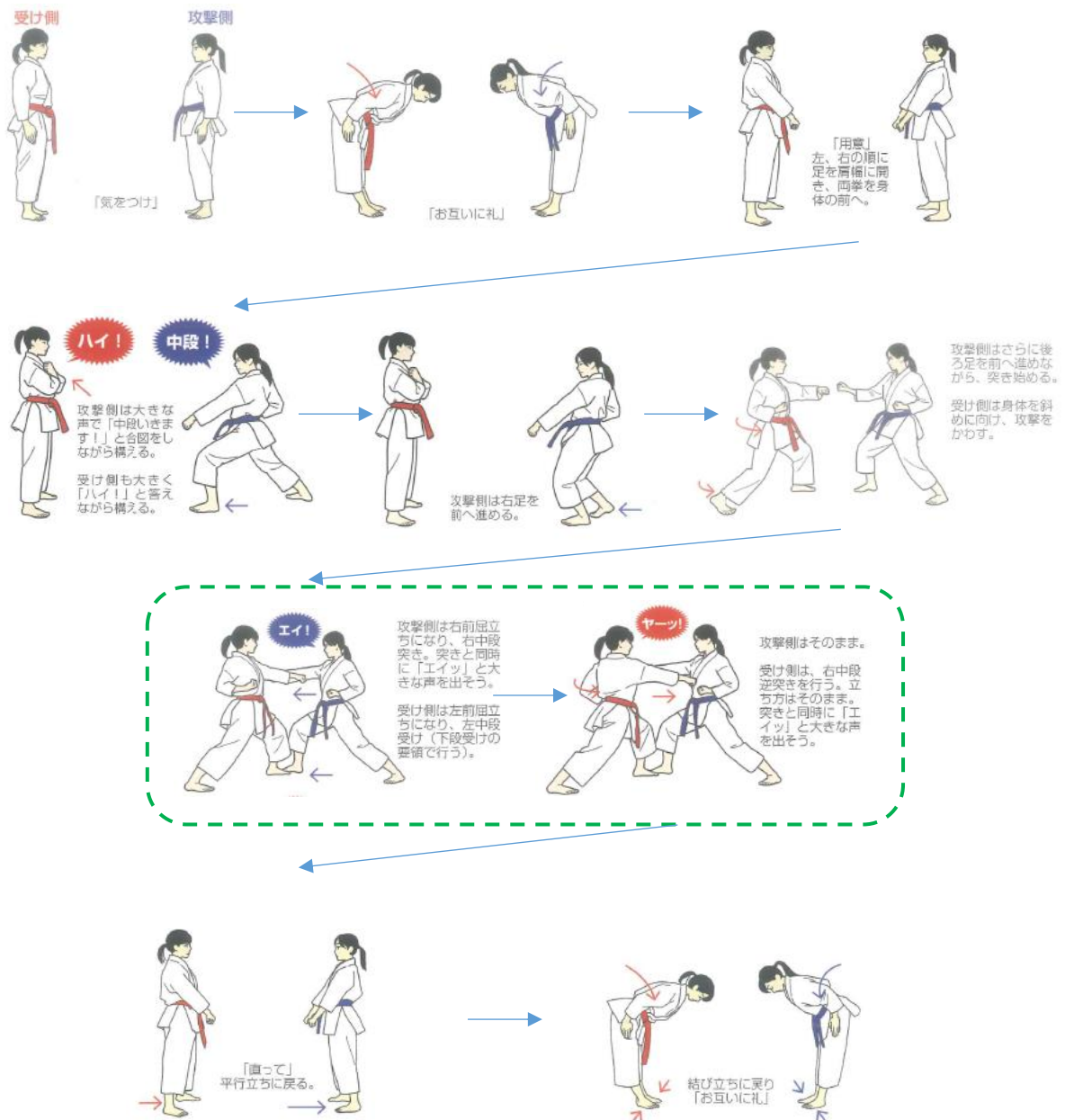
約束組手の応用

攻撃側と受け手側を決めて攻防の練習をすることは、自らの身を守る「護身」の第1歩につながります。

仲間と協力して考え、教え合いながら呼吸や動きを合わせていくことで、統一性が高まり、一体感が生まれます。練習を積むにしたがって演武の正確さ、力強さ、素早さなどが整っていくと、次第に迫力のある演武になっていきます。その際、伝統的な考え方や行動の仕方、一人一人の違いを認めることなどについても関連させて指導することが考えられます。

約束組手のポイント

- ・目付け（集中力）
- ・気合（発声）
- ・技の力強さ、スピード（身体）
- ・残心（心）



内の動きの応用

攻撃側	受け側
①右中段順突き	→ 左中段受け-右中段逆突き
②右中段順突き	→ 右中段受け-左中段逆突き
③右中段順突き	→ 左中段外受け-右中段逆突き
④右中段順突き	→ 右中段外受け-左中段逆突き
⑤右上段順突き	→ 左上段外受け-右中段逆突き
⑥右上段順突き	→ 右上段外受け-左中段逆突き
⑦右上段順突き	→ 左上段あげ受け-右中段逆突き
⑧右上段順突き	→ 右上段あげ受け-左中段逆突き

約束組手2



【攻撃側】右前屈立ちになり、右中段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】右前屈立ちになり、右中段受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】左中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手3



【攻撃側】右前屈立ちになり、右中段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】左前屈立ちになり、左中段外受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】右中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手4



【攻撃側】右前屈立ちになり、右中段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】右前屈立ちになり、右中段外受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】左中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手5



【攻撃側】右前屈立ちになり、右上段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】左前屈立ちになり、左上段外受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】右中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手6



【攻撃側】右前屈立ちになり、右上段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】右前屈立ちになり、右上段外受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】左中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手7



【攻撃側】右前屈立ちになり、右上段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】左前屈立ちになり、左上段あげ受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】右中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手8



【攻撃側】右前屈立ちになり、右上段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】右前屈立ちになり、右上段あげ受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】左中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

創作組手の構成 第2学年5時間目

これまでに学んだ基本技を使い、2人、またはグループで攻め方、受け方を考えて構成します。1 挙動ずつ攻撃や受けの意味を考えながら、技の順番、移動の方向を決めていき、一つ一つの動作を正確に行えるよう、お互いに確認しアドバイスし合いながら進めます。演武では統一性が重要な要素となるので、全員の動きが連動・シンクロの動きするように号令をかけながら練習します。

ふざけたり、集中を欠いたりしていると事故やケガのもとになるので、お互いを尊重し合い、集中力をもって臨むことが大切です。その際、伝統的な考え方や行動の仕方、一人一人の違いを認めることなどについても関連させて指導することが考えられます。

●ポイント

1. 移動は一方向だけでなく、四方に相手がいることを想定した約束組手を構成する。
2. 突きや蹴りが当たったり、動きの途中で衝突したりしないように相手との距離に注意する。
3. 号令をかけながら行うなど、動きが揃うように工夫する。

試合 第2学年9時間目

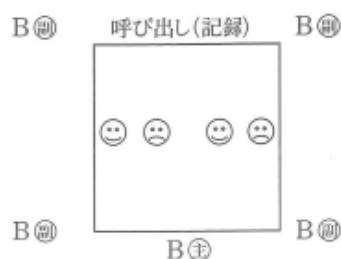
グループに分かれ2チームずつ対戦形式で形の試合を行います。試合をしていないチームが審判を行い、空手道のルールや試合の運営の仕方を学習します。分担した役割を果たすなどについても関連させて指導することが考えられます。

審判員とその役割

主審（1人）……試合場正面中央に位置し、試合の進行、勝敗の判定をする。

副審（4人）……試合場コーナー4カ所に位置し、勝敗の判定をする。

呼び出し・記録……チーム、選手の呼び出しや試合進行、勝敗の記録をする。



勝敗の5観点

- ・ 正確性……一つ一つの技を正確に演じられているか。
- ・ 統一性……全員の動きがシンクロしているか。
- ・ 気合（発声）……大きな声で力強い声が出ているか。
- ・ 目付け（集中力）……油断なく集中して全体をとらえているか。
- ・ 残心……一つの技を終えても気を抜くことなく、次への気構えができていないか。

試合の進め方

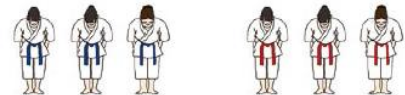
3チームを1グループとして、2チームずつ対戦形式で行います。

主審の右側のチームを赤（A1）、左側のチームを白（A2）とし、試合を行わないチームが審判をします。

1. チームの呼び出し・・・呼び出し「赤A1、白A2」



2. 挨拶・・・主審「正面に礼」（チーム、審判は礼）



「お互いに礼」（両チームが互いに礼）

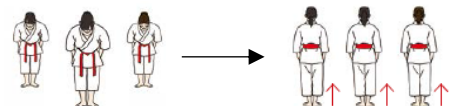


・演武を行うチームは試合場に入り開始位置につく。



3. 試合開始・・・主審「始め」

・選手は演武が終了したら正面に礼をして場外へ（チーム交代）。



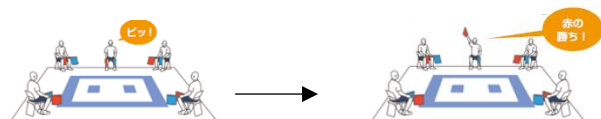
4. 判定・・・主審「判定」「ピーピッ（笛で合図）」

・5人の審判員は一斉に紅・白どちらか、勝ちと思う方の旗を上げる。



5. 勝敗決定・・・主審「赤3、白2、赤の勝ち」

・主審の笛の合図「ピッ」で旗を下ろし、
主審は勝者側の旗を上げて宣告する。



6. 退場・・・選手は試合場の外に出てあいさつし、退場する。

主審「お互いに礼」「正面に礼」