# JKP Times

特別号・4

## めざせ合格！

## 昇級審査対策　形

## チントウ

# チントウ（和道流）

7級の皆さんが試験で行う形です。軽快でありながらスピード感のあふれる形です。様々な立ち方が含まれていて、体のバランスが重要になってきます。「緩急」「力の強弱」「重心の安定」が特に要求される形です。基本的な立ち方をしっかりマスターしておくとともに、立ち方を変化させるときの智重移動でバランスを崩さないようにします。そのためには、足腰の筋力をつけることが大切です。

1.1 結び立ちで直立した状態から八時立ちになって用意。両拳を太ももの前で軽く握って構える。

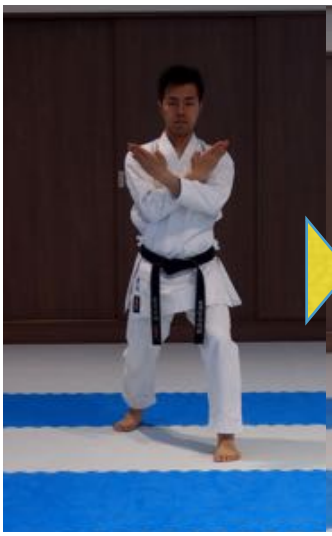
右足を引き、軽く開いた四股立ち。右手と左手で同時に上段払い受けをする。（右手が内側）

足はそのまま。両手で同時に中段受け落とし。右手のひらが上、左手のひらが下を向くように手首を回す。

足はそのまま、左拳で中段突き。右拳は右胸前を向く。

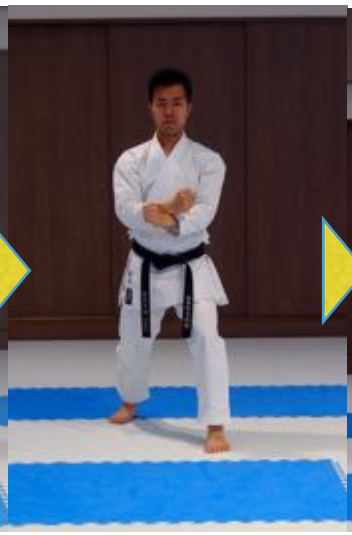
左足を少し左横に動かしてセイシャン立ちになり、左拳で中段逆突き。左拳は左胸前に引く。

右足上げて、左足を軸に反時計回りに回転する。右拳を右耳の横にあげる。そのまま18度後ろを向いて、四股立ちになり、右拳で下段払い。左拳は引いたままにする。



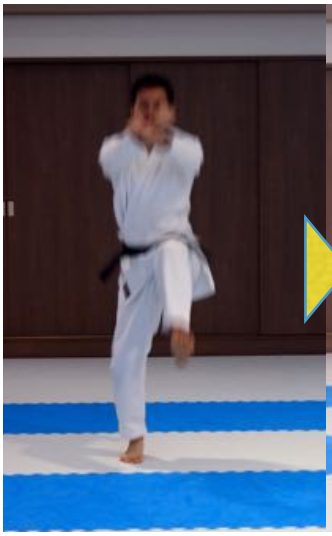
左足を軸にして腰をひねって180度反対を向き、前屈立ちになる。右手を内側に両手を開いて交差させる。

足はそのまま、両手首を返すようにしながら、両手の手刀で上段受け。



足はそのまま。両手刀を拳にしながら、左右同時に中段の打ち落とし受け（攻撃を撃ち落とすように受ける）

前方に飛びながら、二段蹴りの右足の前蹴りを蹴る。両手は胸前に構えながらでよい。



空中に飛んでいるうちに、続けて左足の前蹴りを蹴る。両手は胸前に引く。

左足を前に着地し、左前屈立ちになると同時に、両拳で左右同時に下段受け（左手が上）を行う。

体を時計回りに回転させ、180度回転。両拳は胸前に引いた状態で回転する。回転し終えたら左前屈立ち、両拳で左右同時に下段受け。

左足を軸に時計回りに回転し、左膝を曲げ、右足を伸ばして体を後ろに傾ける。左拳は胸前。右拳は下段に構える。

左足を寄せ右足荷重で立つ。左手刀を胸前、右手刀を下段に交差して構える。

左足を前に進め、体を後ろに傾けて真半身後屈立ち。左手刀は下段に、右手刀は胸前に構える。

右足を前に進め、右足前前屈立ちに移行していく。左手を内側に胸前で交差する。掌は内向き。

足はそのまま。両手刀で同時に左右の上段払い受けをする。掌は外向け。

狭い四股立ちになる、両手は手刀のまま、左手を内側に交差し、腕の親指側で上段払い受け。

足を開いた幅は変えずに、膝を伸ばす。両手は手刀から拳に変えながら腰前に下ろす。

体を後ろに傾斜させ、左足前真半身後屈立ち。左拳は下段に、右拳は上段に構える。

右足を左足に引き寄せて、体を一旦まっすぐに起こす。左足体重のまま。

右足を前に進め、右足前真半身後屈立ち。右拳は下段に、左拳は上段に構える。

左足を引き寄せ、状態をまっすぐに起こす。右拳は下段、左拳は上段に構える。

左足を後ろに引き、左足前真半身後屈立ち。左拳は下段、右拳は上段に構える。

右足を左足の真後ろに運び、右足は爪先立ち。両拳は一旦胸の横に構える。

足はそのままで、ひざを曲げて状態を沈める。両拳は左拳を内側に交差させ、同時に下段受けをする。

右足を左足の右横に運び、狭い四股立ちになる。両拳は左右同時に親指側で上段払い受け。

足はそのままで両膝を伸ばして立つ。静かに両拳を太ももの前に下ろす。

足はそのまま。両拳を腰に持っていき、両肘を外側に張って構える。

左右の足先を左に向けながら、膝を軽く曲げて腰を左にひねる。右肘で中段受け。

左右の足先を右に向けながら、ひざを軽く曲げて腰を右にひねる。左肘で中段受け。

右足を軸に右回りで後ろを向き、左足を右足の後ろに運ぶ。両拳の親指側で上段払い受け。

左足を上げ、右足だけで立つ。左拳は下段払い、右拳は体の右側の上段に構える。

足はそのまま。右拳引き手をとり、左手は腕の部分を胸の前に横たえるように構える。（左が上）

体の角度を変えずに、左足で横に中段蹴り。左拳は払い受け。右拳は引いたまま。

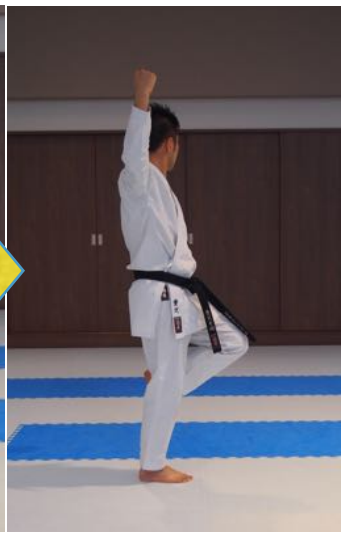
左足を下ろすと同時に右足を一歩前に進め、右前屈立ちになって右拳で中段順突き。

左足を軸に立ち、右足を引き上げる。右拳は下段払い、左拳は左横に上段構えをする。

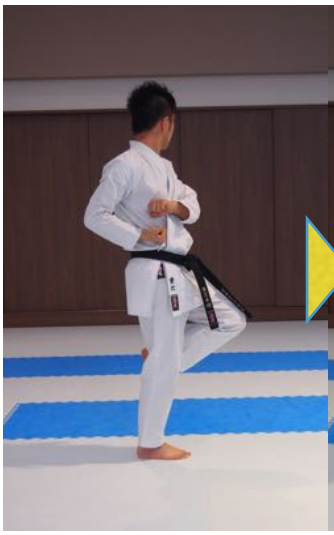
足はそのまま。右拳は左胸の横に引き、左手は腕の部分を胸の前に横たえるように構える。

体の角度を変えずに、右足で横に中段蹴り。右拳は払い受け。左拳は引いたまま。

左足を下ろし、縦セイシャン立ちになって、左拳で中段逆突き。右拳は引く。



右足を軸に立ち、左足を引き上げる。左拳は右横に下段払い。右拳は左横に上段構えをする。



足はそのまま。右拳は引き手を取り、左手は腕の部分を胸の前に横たえるように構える。

体の角度は変えずに、左足で横に中段蹴り。左拳は払い受け。右拳は引いたまま。

左足を下ろし、縦セイシャン立ちになって、右拳で中段逆突き。左拳は引く。

左足を軸に体を右回転し、四股立ち。右手首の小指側で中段掛け受け。

左足を軸に状態を右にひねり、縦セイシャン立ちになる。左ひじをしたから突き上げ、右手のひらに当てる、

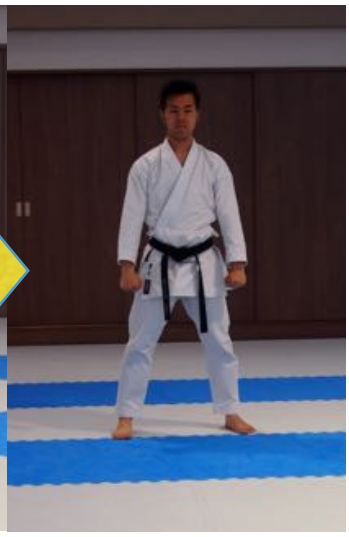
足はそのまま。左手を手刀にして指先を下に向け、その手のひらに右拳を軽く添える。

左足を上げて右足で立ち、右の裏拳ですくい上げるように打つ。左手刀は胸前に手のひらを内側に構える。

右拳を打った勢いで体を180度右回転する。右拳は左胸の横に引き、左拳は腕の部分を胸の前に横たえるように構える。

体の角度を変えずに、左足で横に中段蹴り。左拳は払い受け。右拳は引いたまま。

左足を下ろすと同時に右足を一歩前に進め、右前屈立ちになって右拳で中段順突き。左拳は引く。



右足を軸に体を左に180度回転させて八字立ちになり、用意の姿勢に戻る、その後、結び立ちで直立。

# チントウで使用する主な立ち方

## 四股立ち

①足の位置　：　両足の踵を左右一直線上に、間隔は足3つ分空ける

②爪先の方向　：　左右とも正面に対して約45度に開く

③膝の曲げ方　：　膝から下を垂直にし、足の向く方向に曲げ、腰を落とす

④重心の位置　：　両足の中央。左右に均等。

## 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。間隔は四股立ちと同じ位にとる

②爪先の方向　：　前足の爪先はやや内側に、後足の爪先は約30度開く

③膝の曲げ方　：　後足は膝頭が爪先の上くる程度に曲げ、前足は自然に伸ばす

④重心の位置　：　後足に十分にかける

## 縦セイシャン立ち

①足の位置　：　前足親指と後足の踵を正面に対して同一線上に揃える。前後間隔は膝を床につけ拳が2つ入る程度開く

②爪先の方向　：　後足は正面に対し約20度開き、前足は後足に対して平行よりやや内側に向ける

③膝の曲げ方　：　少し曲げ、内腿を締めながら身体を正面に向ける

④重心の位置　：　両足の中央

# チントウで使用する技のポイント

## ①上段払い受け～中段逆突き（縦セイシャン立ち）

・上段払い受け時、右足は左足と直線上に引き、両足とも平行に斜め右前に向けましょう

・上段払い受けは手首で交差し、指が上を向くようにしましょう

・中段打ち落しは左脇腹の前に受けます。お腹の中央や右脇に引かないように注意しましょう

・左中段突きの際は足はそのままになります

・右中段突きを打つ際に、腰の回転に合わせ左足を横へ動かし縦セイシャン立ちになりましょう。この時、身体が前を向くよう、前足の股関節を締めます

## ②右下段払い（四股立ち）

・拳が耳の横になるように、右肘を曲げましょう

・回転中に引手が離れないように注意しましょう

・回転後の四股立ちの際、姿勢が崩れないように注意しましょう

・下段払いの際に引手の脇が開かないようにしましょう

・目線は下段払いの方を見ましょう

## ③二段蹴り

・跳び上がって蹴る際にできるだけ上半身を後ろに倒さないように注意しましょう

・1回目の蹴りの時に両手は胸前に置きます

・2回目の蹴りに合わせて両手を両腰に引きます

・前足（右足）の着地に合わせて下段受けを極めるようにしましょう

## ④下段構え（2回）

・1回目の下段構えに移るときに右足の位置を少し横に動かして後屈立ちになります。軸足を間違えないように注意しましょう

・2回目の下段構えの前に一度身体を起こして、次の構えに移る準備を行います。この時、右手の位置は変えず、そのまま開手にします。

・2回目の下段構えも後屈立ちとなります。前進する際に前の足が曲がって前屈立ちのようにならないように注意しましょう。

・開手のときに指が開かないように注意しましょう

## ⑤双手上段受け（4か所）

・肘と肩が同じ高さになり、肘は約90度に曲げます。肘の位置が下がらないように注意しましょう

・受けは肩幅より広くならないようにしましょう。また脇が開いて腕が「ハの字」にならないように注意しましょう

・写真右上と写真左下の2か所は狭い四股立ちで行います

・写真左上から右上に移る際には、左足が右足に揃うように移動させましょう

・写真①の受けで手首が曲がらないように注意しましょう

## ⑥下段構え・上段構え

・1回目の構えのとき、左足を横へ動かして後屈立ちになるようにしましょう。誤って右足を動かすことが審査でも見受けられます

・1回目から2回目、2回目から3回目に移るときの途中動作で一度身体を起こして次の構えに移る準備をします。この時、手の位置は前の構えの高さを変えないようにしましょう

・構えと身体の回転を合わせ、回転する力を利用しましょう

・目線は下段受けの方向を見ます。

・上段受けは肘と肩を同じ高さにし、肘は約90度に曲げましょう

## ⑦下段受け

・右足は左足の真後ろに運び、爪先立ちになります。交差立ちにならないように注意しましょう(写真左)

・両手は足の移動と同時に両体側へ引手を取ります(写真左)

・足の位置は変えずに身体を沈め、下段受けを行います。この時に姿勢が崩れないように注意しましょう

・左腕が内側、右腕が外側となり、手の甲が前を向きます。

・重心は左右の足の中心に取ります

## ⑧肘受け

・両手を下げた状態から、両拳を両腰に構えます。このときに肘を外側へ張るようにします。肘が後方へ下がったり、肩が上がったりしないように注意しましょう

・1回目の肘受けの際、右足を内側へ回すようにし、身体を左へ向けます。2回目の肘受けでは両足が右前を向くように動かします。腰の動きだけで行わ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

・目線（顔の向き）が身体と一緒に動かないように注意しましょう

## ⑨片足立ち～順突き（または逆突き）

・片足立ちのときに上げている足は、支えてる足の膝横に触れるようにしましょう

・片足立ちの際の目線は下段構えの方向を見ます

・横払いと蹴りを同時に行いましょう。このときに引手が身体から離れないように注意しましょう

・順突きを行う際は、勢いで身体が流れないよう（斜めに向かないよう）注意しましょう

・逆突きを行う際は、腰を十分に前に向けて逆突きを行いましょう。このときに腰の回転が不十分、あるいは足が着く前に突きを慌てて打たないように注意しましょう。

## ⑩掛け受け～肘当て

・縦セイシャン立ちから四股立ちになる際に、左の膝が内側に入らないように注意しましょう

・懸け手受けは手首を外側へ返すようにし、掌が上向きにならないようにしましょう。このとき、手の高さが肩よりも高くならないように注意しましょう

・懸け手受けの際、脇を十分に締め、肘が外に開かないように注意しましょう

・肘当てを行うときに、腰を右へひねる力を利用して右足を開き、縦セイシャン立ちを行うようにしましょう

・肘当ての高さが肩よりも高くならないように注意しましょう

## ⑪裏拳打ち～順突き

・裏拳打ちを斜めに打たないように注意しましょう

・裏拳打ちの引手のタイミングと身体の回転を合わせるとバランスがとりやすくなります

・両拳を右体側に構えたとき、身体は半身程度になります。回り過ぎないように注意しましょう

・横払いと蹴りを同時に行いましょう。このときに引手が身体から離れないように注意しましょう

・蹴りの引き足が甘くならないように注意しましょう

・順突きを行う際は、勢いで身体が流れないよう（斜めに向かないよう）注意しましょう

・足運びと突きを一致して極めるようにしましょう