

JKP Times

特別号・6



めざせ合格！
昇級審査対策 形
セーパイ

セーパイ(剛柔流)

5級の皆さんが審査で行う形です。関節技、投げ技、受け、打ち等複雑な技が多いため、動作の意味を理解しながら習得を進めましょう。これまでの3つの形と比べ、緩急(ゆっくり動く動作と素早く動く動作の違い)も多く、それぞれの動きで力の入れ方などを正確に覚えていきましょう。



結び立ちになり両手は開いて大腿部両側に付けて伸ばす。

左手前で下腹部の前に構える。

平行立ちになり、両手を握りながら両体側に構える。

四股立ちになり、左指先を上
に顔の前で半円を描きながら
水月の前で構える。右縦貫手
は左腕の内側から半円を描く
ように腕をまっすぐ伸ばす。
肘に余裕を持たせる。



左足前平行立ちになり、左手
を右手の下に添えて両手を
握り合わせる。

合掌に握ったまま、その位置
で両手首を反らしながらひね
り込む。

合掌に握ったまま、左肘を肩
の高さに跳ね上げる。

後屈立ちになり、左開掌で下
段掌底当て。左肘は肩より高
くあげ、腕、掌を伸ばし体の
線に平行になるように下に向
ける。



右手はそのまま、左中段裏受けをする。



半前屈立ちになり、右上段手刀外回し打ち。左開掌は前向きに左脇に構える。



右中段前蹴り。



四股立ちになり、中段回し肘当て。



左上段裏拳打ち。



右足を軸に後ろを向き猫足立ち。右拳は下段受け、左拳は甲を上に右肘の下に構える。



右拳は中段横受け。左拳はそのまま。



拳を返ししながら甲を上に開掌にして掛け受け。



右足を軸に正面を向き右三戦立ち。右開掌は握りながら左斜め下に締め込む。左拳は顔の全辺より半円を描くように下に回し、左脇に締める。



左拳は開掌にして顔面前より円を描きながら指先を下にして左脇に構える。右拳は開掌にして腕を下に伸ばし右弾指打ち。



左足より寄り足にて三戦立ち。左開掌を右肩前より回して下段押え受け。右開掌は右下より左肩の方へ支え上げ受け。



四股立ちになり、水月前で天地の構え。(右手上)



右足で足払いをしながら、両拳を握り引き付ける。



深い四股立ちになり、両正拳で下突き。気合。



右足を引き四股立ちになり、左払い受け。



右足より寄り足にて三戦立ち。右開掌を左肩前より回して下段押え受け。左開掌は左下より右肩の方へ支え上げ受け。



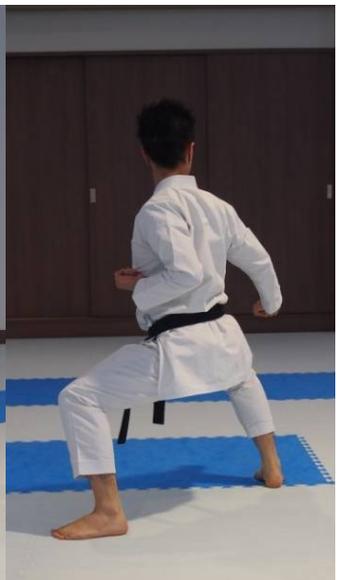
四股立ちになり、水月前で天地の構え。(左手上)



左足で足払いをしながら、両拳を握り引き付ける。



深い四股立ちになり、両正拳で下突き。気合。



左足を引き四股立ちになり、右払い受け。



半身左足前猫足立ちになり、左中段横受け。右拳は上段振り打ち。



右弁足立ちになり、右中段横受け。左拳は上段振り打ち。



体を左へ270°回転し三戦立ちになり、左中段掛け受け。右開掌は甲を上にして右脇に構える。



体をひねり右半後屈立ちになり、左半打拳打ち



連続して左上段裏拳打ち。

左三戦立ちに戻り、中段横受け。

右中段前蹴り。



四股立ちになり、左中段裏突き。右手は開掌、指先を上にして水月前に構える。

右足を軸に回転し三戦立ちになり、右中段掛け受け。左開掌は甲を上にして左脇に構える。

体をひねり左半後屈立ちになり、右半打拳打ち。

連続して右上段裏拳打ち。



右三戦立ちに戻り、中段横受け。

左中段前蹴り。

四股立ちになり、右中段裏突き。左手は開掌、指先を上にして水月前に構える。



右足を軸に正面を向き猫足立ちになり、両手を開掌にして水月前で天地の構え。



右足を一步引き猫足立ちになり、両掌を握り円を描くようにねじり引き落とす。(左手上)



右拳槌、左開掌にて下段回し打ち。



結び立ちになり、両手を胸前に構える。



胸前から回すように重ねて構え、次いで右拳を開く。



両手は開いて大腿部両側に付けて伸ばす。

セーパイ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3足長分空ける
- ②爪先の方向 : 左右とも約45度、外に開く
- ③膝の曲げ方 : 足の向く方向に曲げ、腰を落とす。この際、膝が足の甲の上に来るまで曲げる
- ④重心の位置 : 両足の中央。左右に均等。

猫足立ち



- ①足の位置 : 平足立ちの状態から前足を一足分前に出し踵を浮かせ上足底で支える。前足の親指と後足の踵が一直線上にある
- ②爪先の方向 : 前足の爪先は前、後足の爪先は約45度
- ③膝の曲げ方 : 後足は十分に曲げ、前足は自然に曲げる
- ④重心の位置 : 後足7、前足3の割合

三戦立ち



- ①足の位置 : 前足の踵と後足の爪先を横一直線に揃える。横幅は後足の膝を折り曲げ床に着けたとき、踵と膝が揃う位置になる
- ②爪先の方向 : 前足は正面から約30度内側を向き、後足は外側を正面に対して一直線にする
- ③膝の曲げ方 : 膝をやや曲げるようにして、臀部を上方に締める
- ④重心の位置 : 両足の中央

セーパイで使用する技のポイント

①右縦貫手



- ・左手は指先を上に向けて水月の前に構えます
- ・右手は肘を少し曲げ余裕を持たせます。肘が伸びきらないように注意しましょう
- ・右手の指先が下を向かないように注意しましょう
- ・四股立ちが内側にくずれたり、猫背にならないように注意しましょう

②合掌捻り～肘当て



- ・合掌で握った際に肘が開いて脇が開かないように注意しましょう
- ・両手首をひねり込みながら右足を踏み出して肘打ちに移ります
- ・肘打ちの際に肘が上がり過ぎたり、肩が上がらないように注意しましょう
- ・肘打ちの際に四股立ちや姿勢がくずれないように注意しましょう

③下段掌底当て～上段裏拳打ち



- ・下段掌底当ての際に、右手の肘は肩より高く上げ、肘から指先までを身体の線に対して平行になるようにします
- ・左中段裏受けから右上段手刀打ちまで左手首を反しておこないます。手首が伸びないように注意しましょう
- ・前蹴りの際に、上半身が倒れたり、両手の位置が変わらないように注意しましょう

④ 下段掌底払い受け～下突き



- ・下段掌底払い受けと支え上げ受けは正中に揃うようにしましょう。この時、支え上げ受けの肘が開いて、脇が開かないように注意しましょう
- ・両手を向い合せた構え(天地の構え)の際の目線に注意しましょう(上になる手の方向)
- ・足払いをした際に状態が浮かないように注意しましょう。また、引手の肘が開いて脇が開かないように注意しましょう。
- ・下突きの際の四股立ちや姿勢がくずれないように注意しましょう

⑤ 掛け受け～中段裏突き



- ・1回目の270度回転の掛け受けは素早く行いますが、その際に姿勢がくずれないように注意しましょう
- ・一連の流れの中で、引手(開手の際も)の肘が開いて、脇が開かないように注意しましょう
- ・前蹴りの際に上半身が倒れたり、両手の位置が変わらないように注意しましょう
- ・裏突きは肘を曲げ、腕が床と平行になるようにしましょう