

JKP Times

特別号・2

めざせ合格！

昇級審査対策

色帯移動・基本形編

下段払い

下段払いは、相手の攻撃が低い部分をねらってきたときに有効な受け方です。耳の下付近に置いた拳を、腰を逆回転させる際に生じる反動を利用して力強く振り下ろし、相手の攻撃を払い落とします。腰の回転から生まれる力をうまく腕に伝えないと、相手の攻撃を払い落とすことは難しくなるので、体全体で受ける意識が重要です。



用意。
詳しい方法は
特別号1を参照。

「左足前下段
払い構えて」
の号令と共に
素早く構え始
める。左手を
耳の横へ、右
手は伸ばす。

受けると同時
に左足前屈
立ちになる。
左手は伸ばし、
右手は同時に
強く引く。

前蹴り順突き/逆突き



左足前屈立ち、
下段払いを構える。

順突き、又は逆突
きを構える。

膝を抱えあげる。

中段へ前蹴り。



着地の少し後に順突
き又は逆突き。ここ
で気合を入れる。

ポイント！



- ・ 順突きの手と引き
手が蹴りの際に動か
ないようにすること。

- ・ 頭の高さは初動か
ら極めまで一定。

- ・ 軸足の踵は上がら
ないように。

上段上げ受け

受ける瞬間に前腕部を回転させて、相手の突きを跳ね上げます。顔面に迫る突きから目をそらさず、気迫を持って受けられることを目指しましょう。突きを受けてしまうよりも、「軌道をそらす」というイメージのほうが、より感覚がつかめるでしょう。



左足前下段払いの後、
上段上げ受けを構える。

前進の際、左右の手
をクロスさせる。

クロスさせている手
前の手を強く引き、
奥の手で跳ね上げる。

ポイント！

- ・ 相手は顎を突いてくるので、しっかりクロスし受け手は必ず顎の所を通る軌道で受けること。
- ・ 受ける側の手は奥（相手側）、引き手側は手前になるようにクロスする。



中段外受け

中段外受けは、相手の攻撃を前腕部によって内側から外側へと払う、受けの代表的な方法です。受ける瞬間。ひじを支点にして受ける手の拳を体の外側に少し出るくらいにすることがポイントです。また受けの瞬間に、受けて側の足にしっかり重心を乗せることも大切となります。



左足前下段払いの後、中段外受けを構える。

前進の際、肘の下に引き手を持つてくる。

受けていた手を引く。

水月を通る軌道で前腕の回転を使うように受ける。

良く見られる悪い例



脇が空いている。



受けの高さが違う。正しくは拳が肩の高さになる。

中段内受け

中段内受けは、相手の突きや蹴りを前腕部分で下に叩き落とす受けです。振りかぶった前腕を振り下ろす過程で半回転させることで、受けの威力がアップします。中段内受けでは、常に自分の体の中心線（正中線）を守る意識が特に大切です。



左足前下段払いの後、中段内受けを構える。

前進しつつ、手のひらが相手に向くようにしながら、拳を頭の高さまで振り上げる。

相手の拳を叩き落とす感覚で振り下ろす。

良く見られる悪い例



受けが体にくっついている。



受けが低い。拳と肩の高さを合わせると良い。



力んでしまい、構える際に肘が伸びている。

轉身

「回って！」と号令がかかった際に素早く行う動作です。轉身し左足前屈立ち、下段払いにて構えます。足の置く位置が重要になります。素早く正しい轉身ができるように反復し体に染み込ませましょう。



昇級審査では5
本目で回って！
と号令がかかる。

左手を側頭部へ
動かし下段払い
の用意をする。

左足を横へ動か
す。立たないよ
うにすること。

轉身し、同時に
下段払いを構え
る。

ポイント！

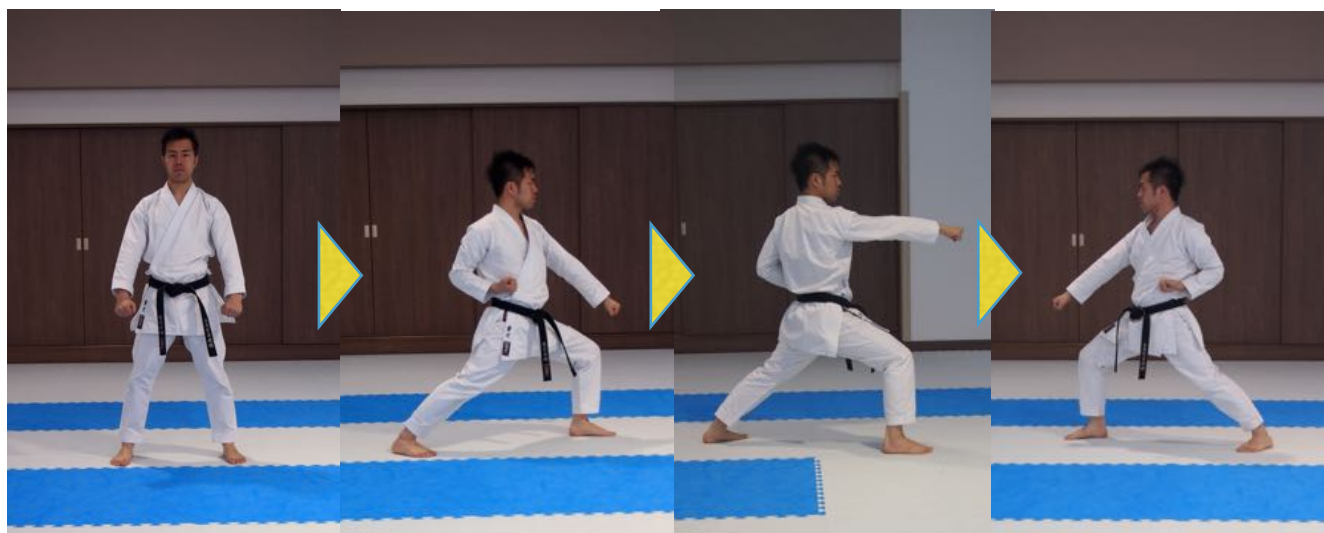
後ろ足は真横に動かすこと。前屈立ちの際幅が変わってしまい、正しい立ち方にならない。又、横に動かしすぎても横幅が広くなりすぎてしまうので注意。



基本形

11級～9級の皆さんが試験で行う形です。今まで習った前屈立ち、順突き、下段払い、転身で構成され、のちに習う形に繋がる大切な形です。その場基本や移動基本の技術がそのまま表れます。また、緩急をつけることがダイナミックに形を見せるコツです。

移動基本とは違う形の転身が2箇所ありますが、回転のスピード早く、軸を真っ直ぐにし、前足の着地と後ろ足の張り、引き手、下段払いのタイミングを一致させしっかり極めを作るようにしましょう。



用意

1・左側方へ左足前
前屈立ち、下段払い

2・前進し右足前前
屈立ち、中段順突き

3・右足を下げ転身、
右足前前屈立ち、中
段順突き



4・前進し左足前前
屈立ち、中段順突き

5・正面に転身し左
足前前屈立ち、下段
払い

6・前進し、右足前
前屈立ち、中段順突
き

7・前進し、左足前
前屈立ち、中段順突
き



8・前進し、右足前
前屈立ち、中段順突
き。気合を入れる。



9・回転し、左足前
前屈立ち、左下段払
い



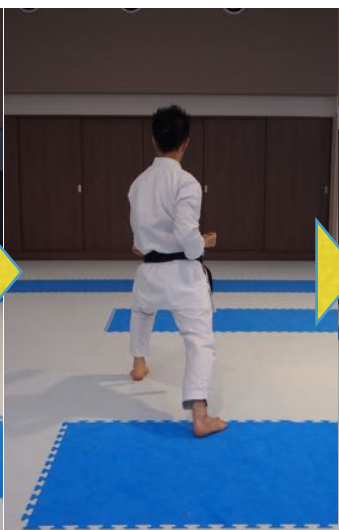
10・前進し、右足
前前屈立ち、中段順
突き



11・右足を下げ転
身、右足前前屈立ち、
中段順突き



12・前進し、左足
前前屈立ち、中段順
突き



13・後方に轉身し
左足前前屈立ち、下
段払い



14・前進し、右足
前前屈立ち、中段順
突き。



15・前進し、左足
前前屈立ち、中段順
突き。



16・前進し、右足前
前屈立ち、中段順突
き。気合を入れる。



17・轉身し、左足
前前屈立ち、中段順
突き。



18・前進し、右足
前前屈立ち、中段順
突き。



19・右足を下げ転
身、右足前前屈立ち、
下段払い



20・前進し、左足
前屈立ち、中段順
突き。

直って。左足を正面
に戻し自然体に戻る。

ポイント！ 転身（回る）



- 1・軸を真っ直ぐに
- 2・しっかり準備（差し手）
- 3・頭の高さが変わらないように

基本形で一番難しいのは気合の後の転身ではないでしょうか。
まずは回転する際、体の軸を真っ直ぐにしたまま回転するようにしましょう。回
る際に傾くと極めの際バランスを崩してしまったりしてしまいます。
次に、足を動かす際にしっかり差し手を入れ、下段払いの準備をしましょう。
最後に、前屈立ちを狭くした際に膝を伸ばさないようにしましょう。膝を伸ばす
と頭の高さが変わって不安定になってしまいます。