

2 章

指導内容

1 授業で行う少林寺拳法の技能

基本諸法

けっしゅだち
結手立

がっしょうれい
合掌礼

座り方
立ち方

ちゃくざ
着座

あんざ
安座

構え

ひだりちゅうだんがまえ
左中段構

かいそくちゅうだんがまえ
開足中段構

みぎちゅうだんがまえ
右中段構

ひだりはっそうがまえ
左八相構

かいそくはっそうがまえ
開足八相構

みぎはっそうがまえ
右八相構

うんぽ
運歩

突き

じょうだんぎやくづき
上段逆突

じょうだんじゅんづき
上段順突

ちゅうだんぎやくづき
中段逆突

ちゅうだんじゅんづき
中段順突

蹴り

ちゅうだんぎやくげり
中段逆蹴

ちゅうだんじゅんげり
中段順蹴

受け

うちうけ
内受

うわうけ
上受

したうけ
下受

基本となる技

じゅうほう
柔法

こてぬき
小手抜

きりぬき
切抜

じゅうはくぬき
上膊抜

ぎやくごて
逆小手

まきごて
巻小手

ごうほう
剛法

うちうけづき
内受突

うわうけげり
上受蹴

したうけげり
下受蹴

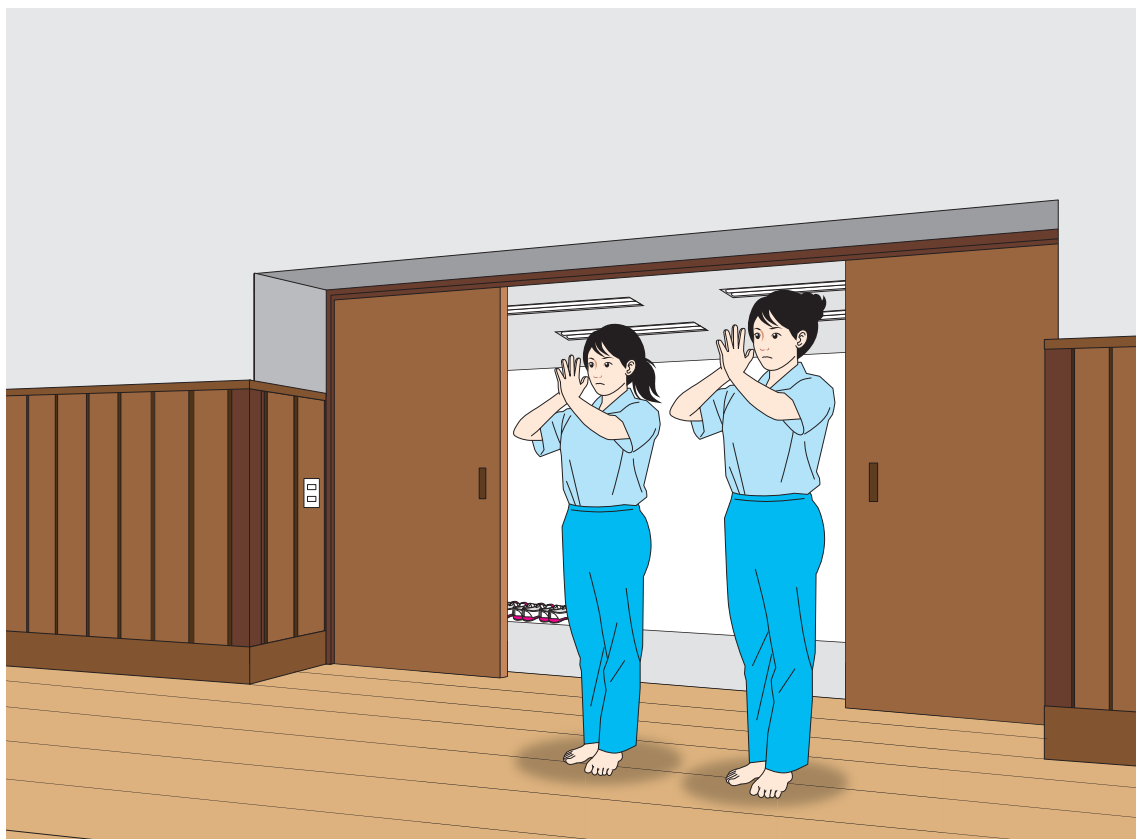
したうけじゅんげり
下受順蹴

2 礼法・作法

(1) 脚下^{ぎゃつかしようにこ}照顧

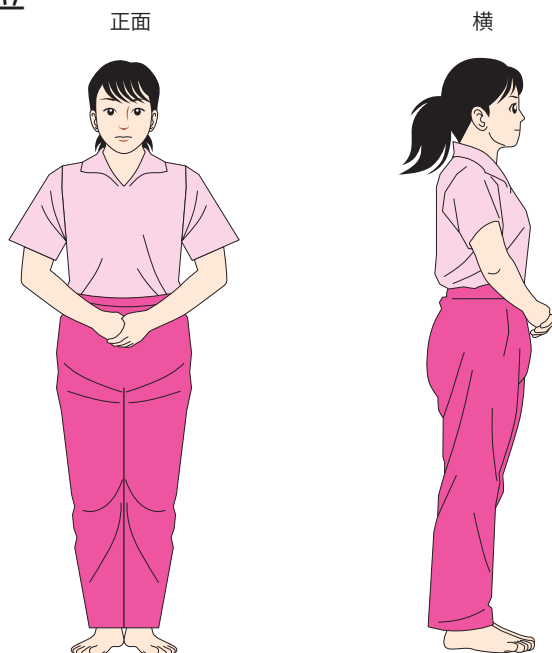
「足下を照らし、顧みる」と書く脚下照顧は、履物をそろえるとともに自分の行いや考え方に對して、それが本当にいいことなのかと自分自身に問いかけ、正しくないことは改めるという教えです。

学校の体育館や靴箱などで、履物をそろえる習慣を身に付け、学校で学んだことを日常生活に生かし、生涯にわたって正しい生き方を実践するという考え方は。



道場（体育館や格技場など）の出入りの時は正しい合掌礼を行う。

(2) けっしゅだち
結手立



指導のポイント

- 肩の力を抜き、まっすぐに立つ。 ●かかとをつける。
- 手については右記を参考に指導する。
- 少林寺拳法の構えの一つでもある。



手の拡大（前から）

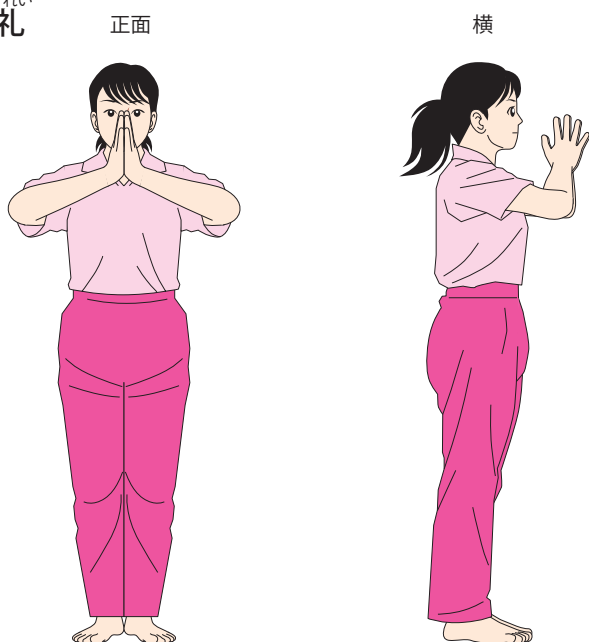


手の拡大（裏から）

手順

- ①左親指を上にして、親指を交差し、親指の腹を合わせる。
- ②右の四指を左の四指で包み込む。
- ③へその少し下に引きつける。

(3) がっしょうれい
合掌礼



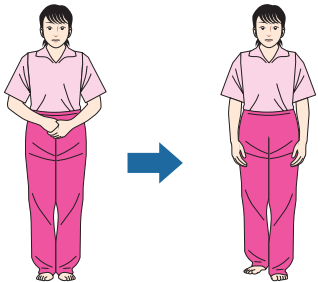
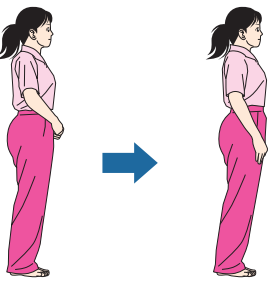
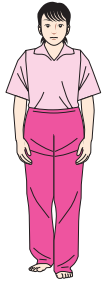
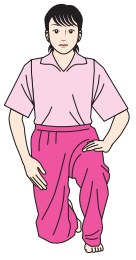
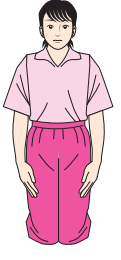
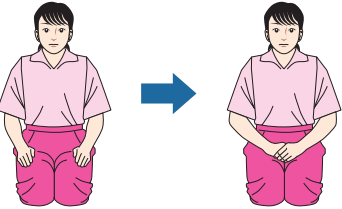
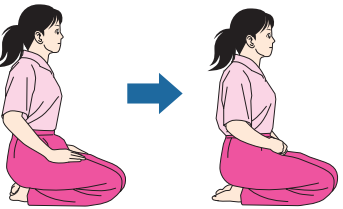
合掌礼の行い方

- ①結手の状態から行う。
- ②左右の手掌を合わせる。
- ③手は、中指の先端が目線の高さになるようにあげ、顔から10cmくらい離す。
- ④肘を軽く張る。
- ⑤号令は以下のとおり
結手・礼・直れ

指導のポイント

- 授業においては、授業の最初と終わり、相対での練習など合掌礼であいさつを行う。
例「お願いします」「ありがとうございました」
- 正しい姿勢で行う（おじぎをしない）。
- 心を込めて行い、言葉だけや形だけのあいさつにならないように指導する。
- 少林寺拳法の構えの一つでもある。

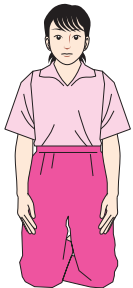
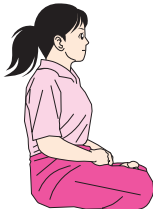
(4) 座り方と立ち方

着 座			
手順	正面	横	ポイント
①			結手から手をほどく。
②			右足を半歩後ろにひく。
③			つま先を立て、右膝をつく。
④			つま先を立て、両膝をつく。
⑤			足の甲を床につけ、踵にお尻をつけるようにして座り、手を結手にする。

指導のポイント

- 座る際には、手を床につけない。
- 視線を下げない。
- 立つ際は、⑤→①の順に行う。

安座の最初は着座①～④と同様、着座より安座に移行することも可能。

安 座			
手順	正面	横	ポイント
①			膝立ちの状態から、左ふくらはぎの上に右の脛を乗せる。
②			そのまま後ろに座る。
③			左足を持ち上げ、右足の上にのせる。
④			姿勢を正し、結手する。

指導のポイント

- 座る際には、手を床につけない。
- 視線を下げない。

3 基本動作

(1) 構 え

(ア) 中 段 構				
名称	右中段構		開足中段構	左中段構
手	右	地面と平行よりやや上	高さ：地面と平行よりやや上	胸の高さ
	左	胸の高さ	開き：左右が平行になる。	地面と平行よりやや上
足	右	(前) 前に向ける。	横に開き、左右平行にする。	(後) 右斜めに向ける。
	左	(後) 左斜めに向ける。		(前) 前に向ける。
足幅	歩幅		肩幅	歩幅
体重	やや後ろ重心		中心	やや後ろ重心
膝	軽く曲げ、いつでも動けるようにする。			
足の動き				

指導のポイント

- 力まないようにして構える。
- 突きや蹴りなどを行うためにも、正しい構えを身に付けさせる。
- 号令は右表のとおり（予令、動令）。

予 令	動 令
開足中段構	構え！
左（右）中段構	構え！

【拳の握り方】



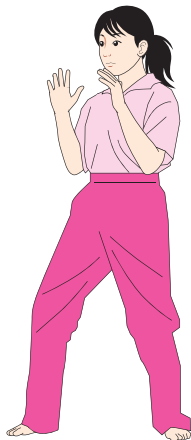
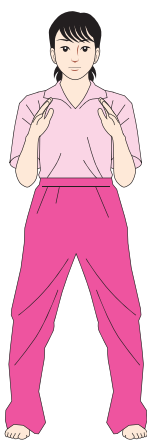
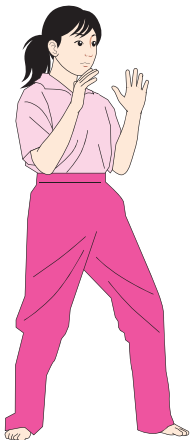
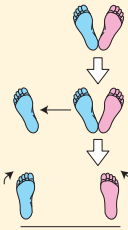
親指の位置



当てる部位

(1) 構 え

(イ) 八 相 構

名称	右八相構	開足（かいそく）八相構	左八相構
			
手	右 左	手を開き、肩に引き寄せる。 手のひら側をやや狭くする。	
足	右 左	横に開き、左右平行にする	(後) 右斜めに向ける。 (前) 前に向ける。
足幅	歩幅		歩幅
体重	やや後ろ重心	中心	やや後ろ重心
膝	軽く曲げ、いつでも動けるようにする。		
足の動き			

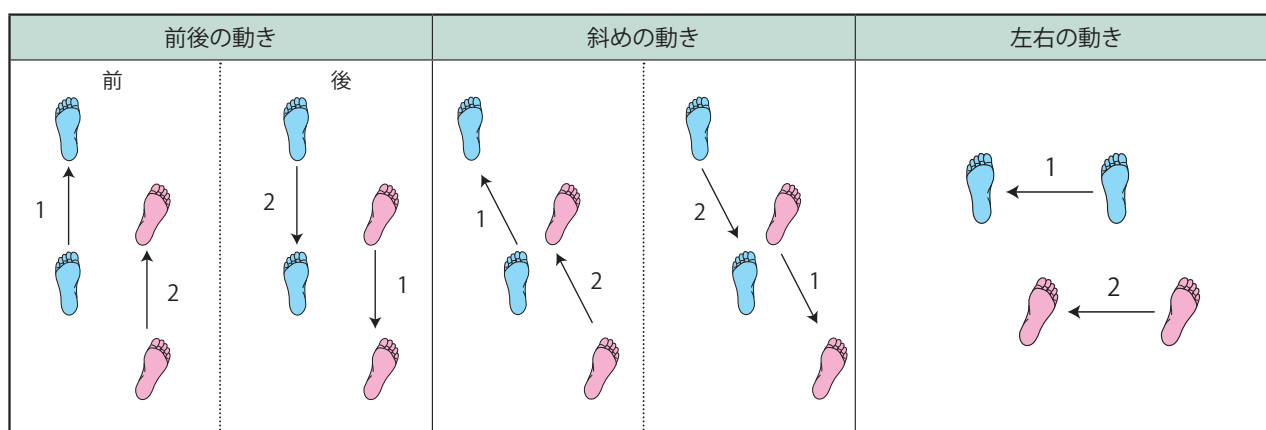
指導のポイント

- 力まないようにして構える。
- おなかのあたり（中段）を開ける（誘う）構えであるため、手のひら側をやや閉じ気味にし、正面から見たときに、腕が漢数字の「八」の字になるように構える。
- 号令は以下のとおり（予令、動令）。

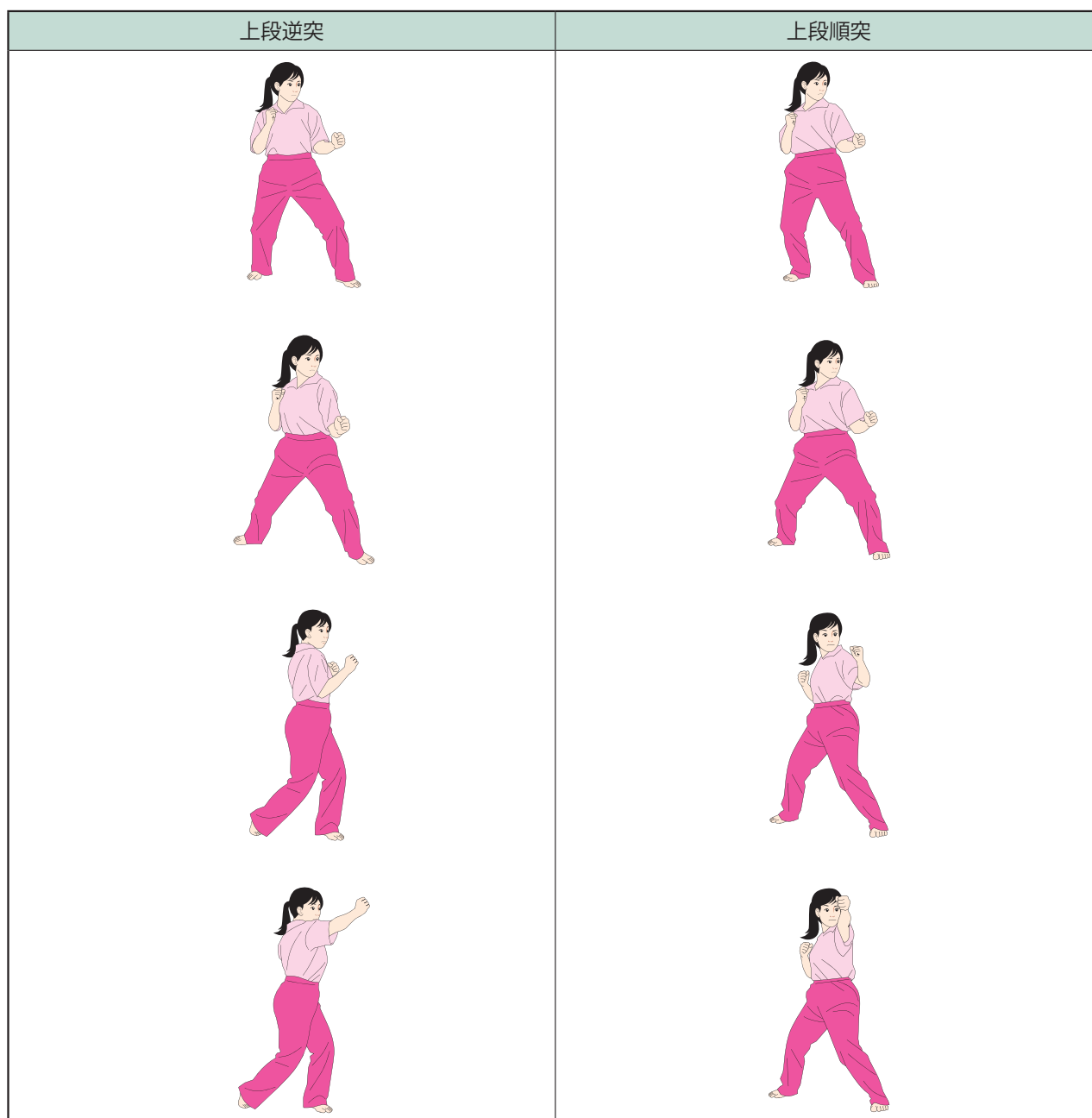
予 令	動 令
左（右）八相構	構え！
開足八相構	構え！

(2) 運歩

相手との間合をつめたり、あらゆる方向にすばやく動くための足さばき（左中段構の例）。



(3) 突き



中段逆突	中段順突
	
	
	
	

指導のポイント

- 突かない手は胸前につける。
- 肩腰を回転させながら突く。

(4) 蹴り

中段逆蹴	中段順蹴
	
	
	
	

指導のポイント

- 膝を胸に引きつけるようにして蹴る。
- 脇をあけない。
- 蹴り足を引いてからおろす。

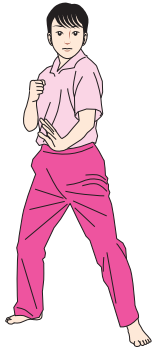
良い例



悪い例



(5) 受け

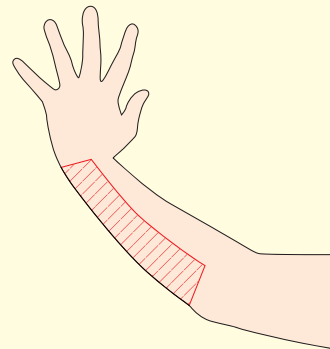
内受	上受
	
下受（前の手）	下受（後の手）
	

指導のポイント

- 五指をしっかりはる。
- 膝を軽く曲げる。



- 腕刀で受ける。



4 基本となる技

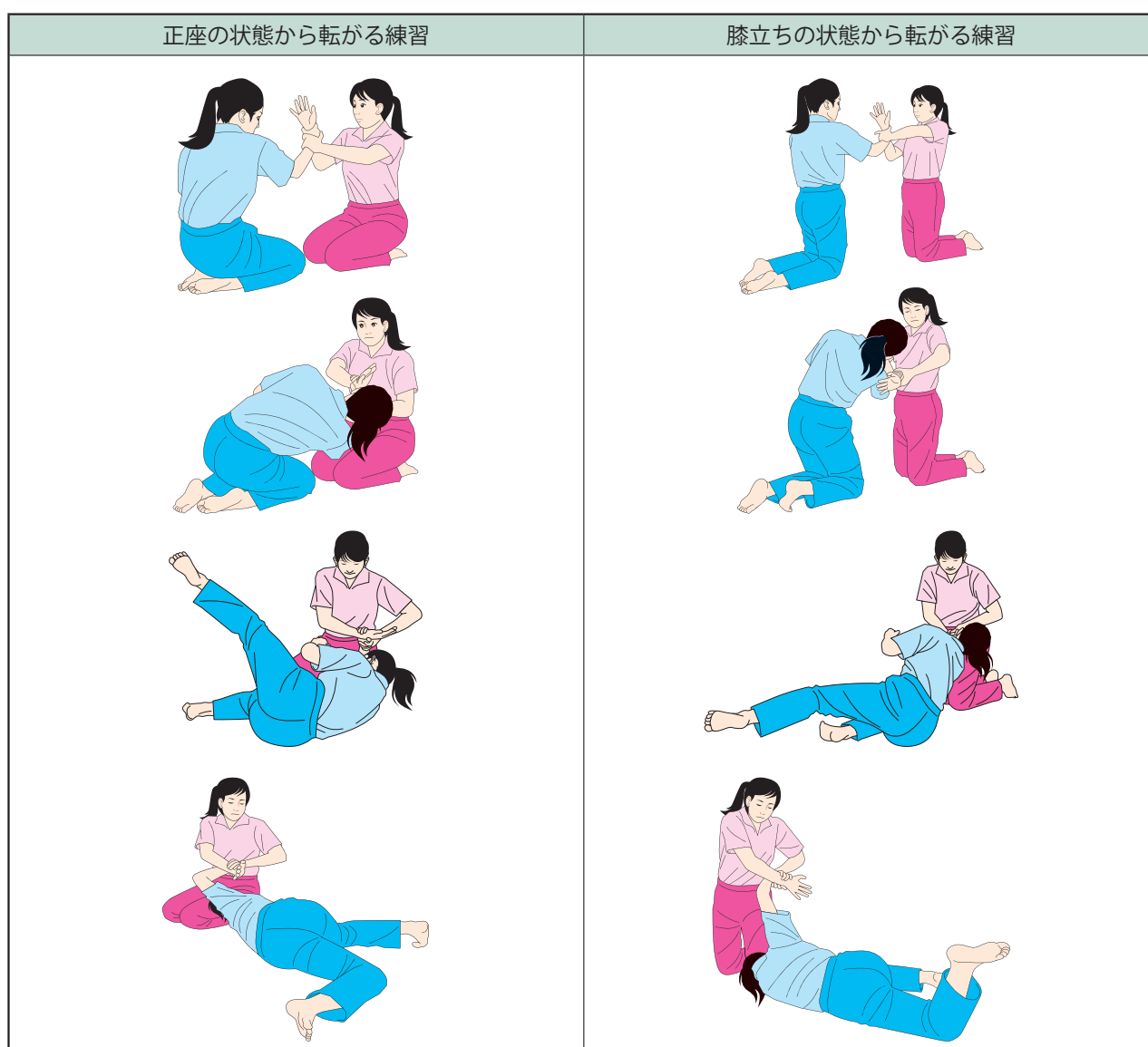
少林寺拳法は護身の技術として構成しているため、その技法は、完全に防いだあと反撃するという組み立てになっています。基本となる技には、相手の突きや蹴りの攻撃に対して受け・反撃を行う「剛法」と、相手が自分の衣服や手首等をつかむ攻撃に対して、抜きや関節の逆を捕って反撃する「柔法」があります。

(1) 剛 法

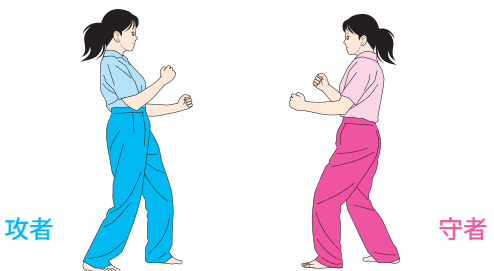
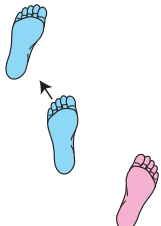
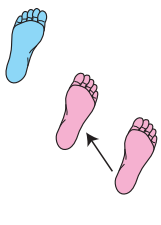
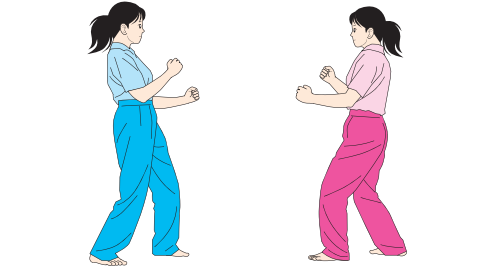
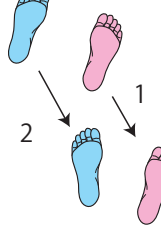
剛法技を練習する場合は、十分に間合いを取り、突きや蹴りを当てないようにするなど、安全に練習できるよう配慮する。

(2) 柔 法

柔法技を練習する場合には力任せに抜いたり手首をひねったりせず、また倒す技においては先に転がる練習をするなど安全面に練習できるよう配慮する。

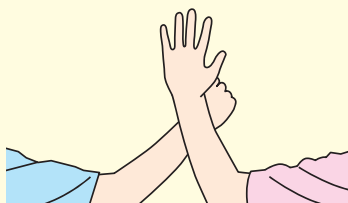


剛法 (ア) 内受突

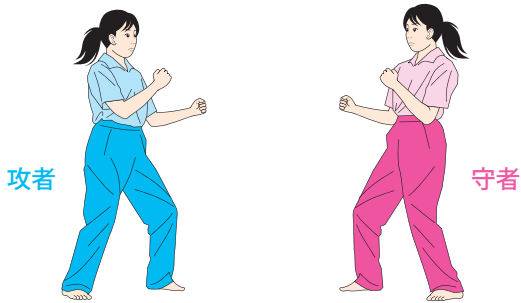
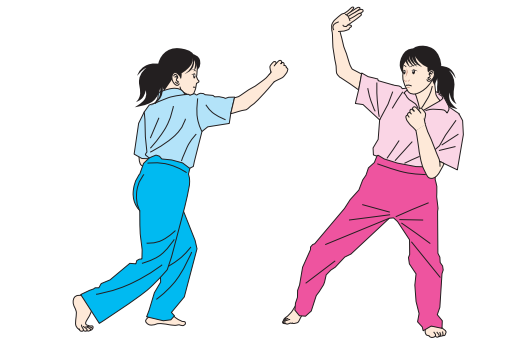
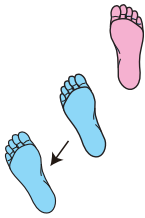
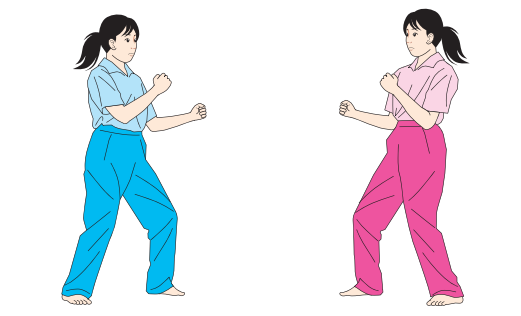
手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 攻者 守者	攻者：左中段構になる。 守者：左中段（または一字）構になる。	
②		攻者：右手で顔に向け突く。 （上段逆突）	
③		守者：顔をかわし左手で受ける。 （内受）	
④		守者：右手で腹を突く。 （中段逆突） ※相手に当たらない所で止める。	
⑤		十分に間合いを取り、 守者・攻者：元の構えに戻る。	

安全指導のポイント

- 内受は相手の手首を受ける。



剛法 (イ) 上受蹴

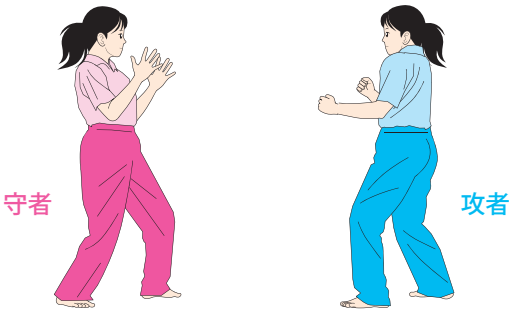
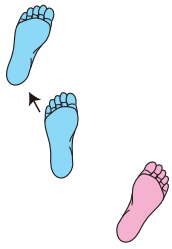
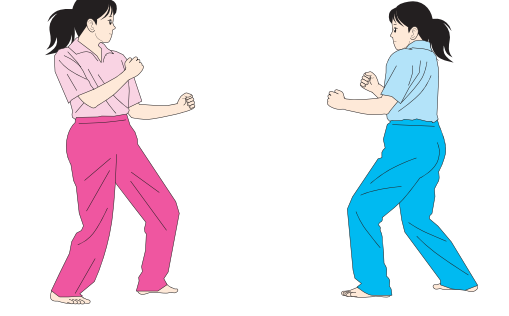
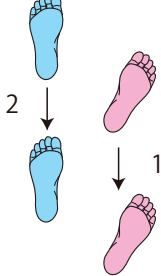
手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①		攻者：左中段構になる。 守者：右中段（または一字）構になる。	
②		攻者：右手で顔に向けて突く。 （上段逆突） 守者：顔をかわし、右手で受ける。 （上受） ※授業では両者の間合いをとった上で攻者が上段逆突を行うと安全で動きやすい。	
③		守者：右足で腹を蹴る。 ※相手に当たらない所で止める。	
④		十分に間合いを取り、 守者・攻者：元の構えに戻る。	

安全指導のポイント

- 上受は相手の手首を受ける。

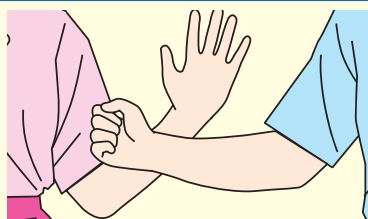


剛法 (ウ) 下受蹴

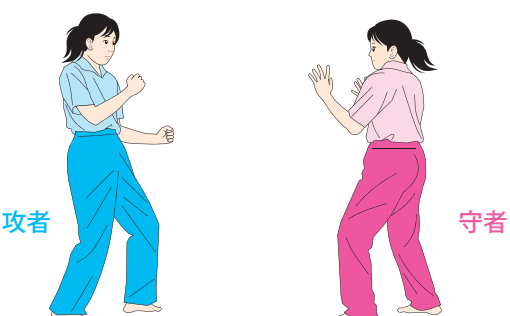
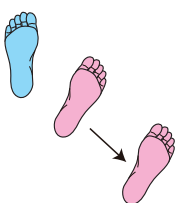
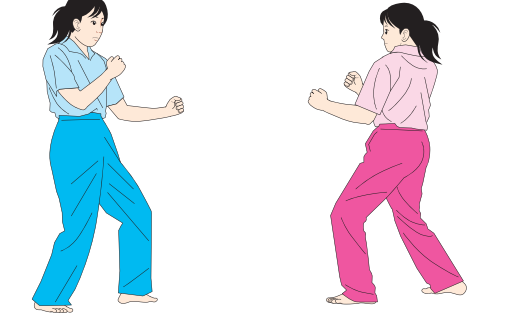
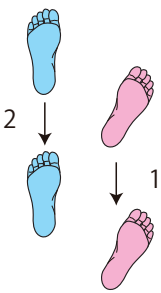
手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 守者 攻者	攻者：左中段構になる。 守者：左八相構になる。	
②		攻者：右手で腹を突く。 (中段逆突) 守者：胴体をかわし、左手で受ける。(下受)	
③		守者：右足で腹を蹴る。 ※相手に当たらない所で止める。	
④		十分に間合いを取り、 守者：左中段構になる。 攻者：左中段構になる。	

安全指導のポイント

- 下受は相手の手首を受ける。

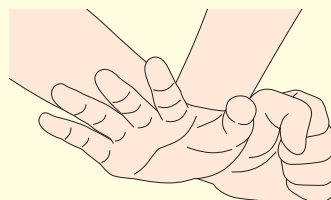


剛法 (エ) 下受順蹴

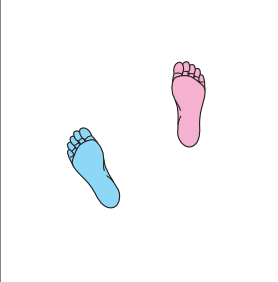
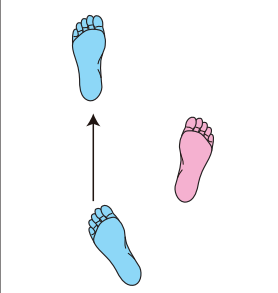
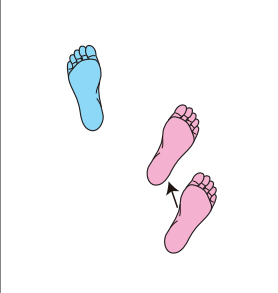
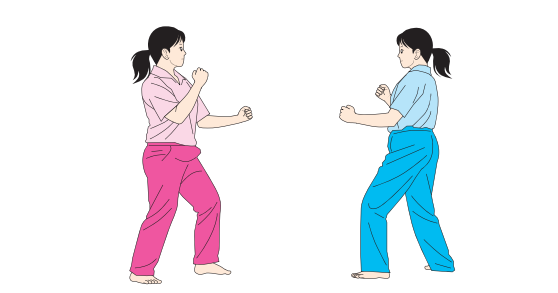
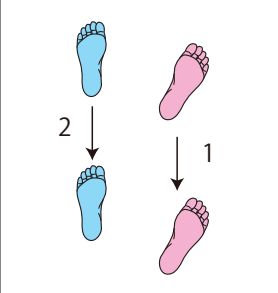
手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 攻者 守者	攻者：左中段構になる。 守者：左八相構になる。	
②		攻者：左手で腹を突く。 (中段順突) 守者：胴体をかわし、右手で受ける。(下受)	
③		守者：左足で腹を蹴る。 ※相手に当たらない所で止める。	
④		十分に間合いを取り、 守者：左中段構になる。 攻者：左中段構になる。	

安全指導のポイント

- 下受は相手の手首を受ける。



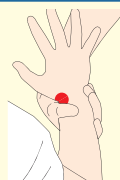
柔法 (ア) 小手抜

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①		攻者：左中段構から右手で握る。 守者：右中段構から右手首を握らせ、五指を開く。	
②		守者：左手で顔へ牽制する。左足を前に出して守る。 (かぎ 鉤手守法) ※相手に当たらない所で止める。	
③		守者：右足を少し前へ寄せ、右手親指付け根を支点に、右肘を前に出しながら抜く。	
④		守者：抜いた手で顔に牽制する。 ※相手に当たらない所で止める。	
⑤		十分に間合いを取り、 守者：左中段構になる。 攻者：左中段構になる。	

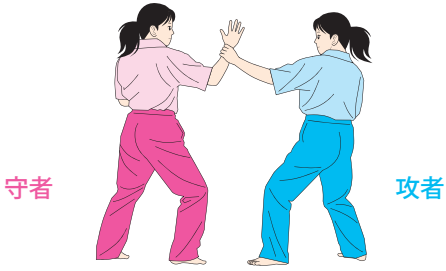
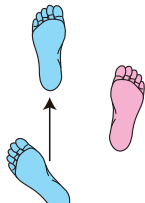
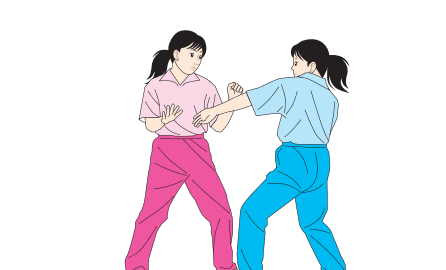
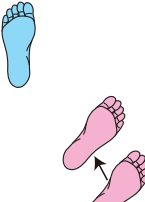
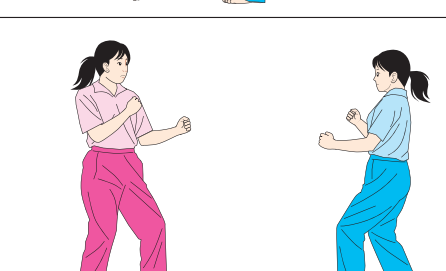
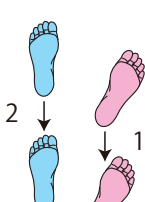
安全指導のポイント

手順②～③

●支点を意識して抜く。



柔法 (イ) 切抜

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 守者 攻者	攻者：左手で相手の手首を握る。 守者：右手を肩の高さあたりまで上げ、手首外側を握らせる。五指を開く。	
②		守者：左足を前へ出し守る。 (鉤手守法) 左手で顔に牽制する。 ※相手に当たらない所で止める。	
③		守者：右方向へ身体を回しながら、右手で抜く。	
④		守者：腹へ向け右手で突く。 (中段突) ※相手に当たらない所で止める。	
⑤		十分に間合いを取り、 守者：左中段構になる。 攻者：左中段構になる。	

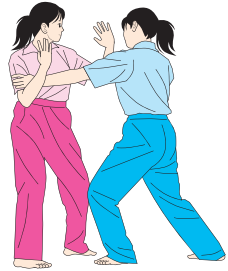
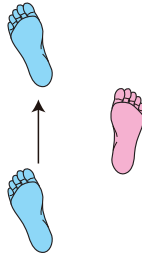
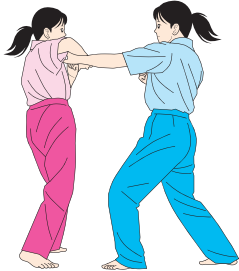
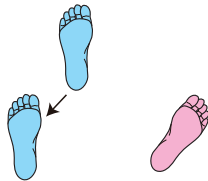
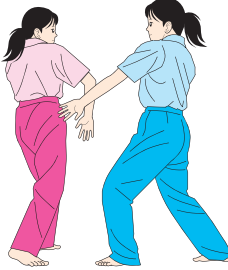
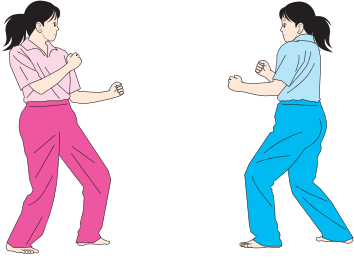
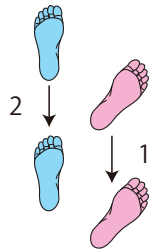
安全指導のポイント

手順②～③

●相手の親指を切るように抜く。



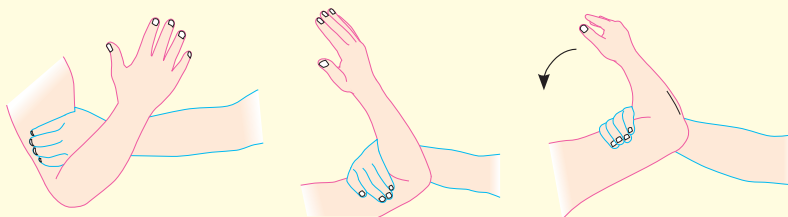
柔法 (ウ) 上膊拔

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①		攻者：左中段構より左手で相手の上腕をつかむ。 守者：右中段構から上腕を握らせ、相手の手を挟むように守る。	
②		守者：左足を前に出し、左手で顔へ牽制する。 ※特に間合が近くなるので相手に当たらない所で止める。	
③		守者：左足を、少し左斜め後ろに下げながら、右肘を上げる。	
④		守者：右手を下へさげて抜く。	
⑤		十分に間合いを取り、 守者：左中段構になる。 攻者：左中段構になる。	

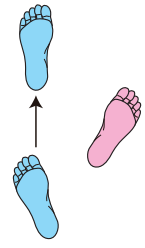
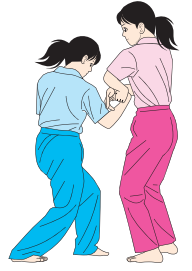
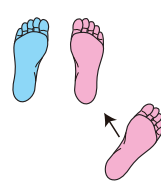
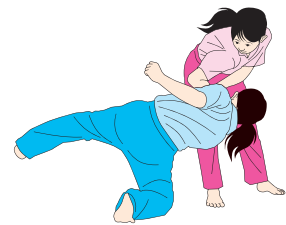
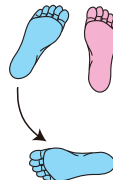
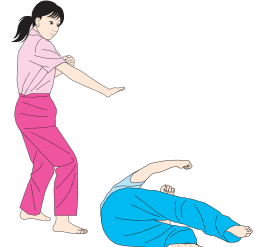
安全指導のポイント

手順②～③

●抜く時は攻者の手が内側に回転するように抜く。

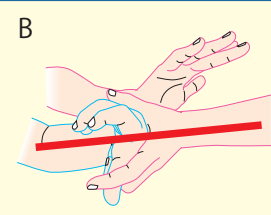
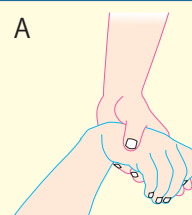


柔法 (工) 逆小手

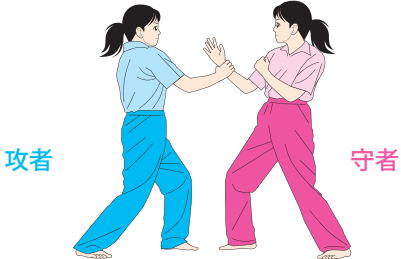
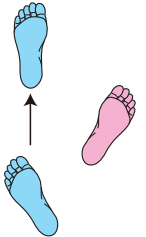
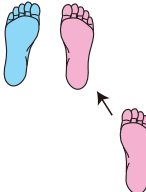
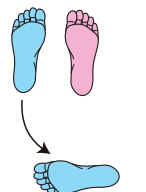
手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 攻者 守者	攻者：左中段構から右手で握る。 守者：右中段構から右手首を握らせる。五指を開く。	
②		守者：左足を前に出して守る。 (鉤手守法) 左手で顔へ牽制する。 ※相手に当たらない所で止める。	
③		守者：右足を少し前へ寄せ、 相手の手首の逆を捕る。	
④		守者：左足を右斜め後に動かし、 相手を倒す。	
⑤		相手が倒れたら 守者：相手の右手を払う。 攻者：手を払われたのち、起き上がる。 ※相手が起きたら、お互い中段構で向き合う。	

安全指導のポイント

- 倒す時は攻者の肘を曲げさせる。
- 手首関節の痛みを感じない程度の力で倒す。A
- 基準となる軸をつくる。B



柔法 (オ) 巻小手

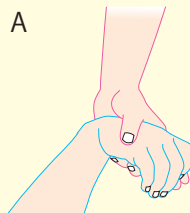
手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 攻者 守者	守者：右手を肩の高さあたりまで上げる。 攻者：右手で相手の手首を握る。 守者：手首内側を握らせ、五指を開く。	
②		守者：左足を前に出し守る。 (釣手守法) 左手で顔へ牽制する。 ※相手に当たらない所で止める。	
③		守者：右足を少し前へ寄せ、 相手の手首の逆を捕る。	
④		守者：左足を右斜め後に動かし 相手を倒す。	
⑤		相手が倒れたら 守者：相手の右手を払う。 攻者：手で払われたのち起き上がる。 ※相手が起きたら、お互い中段構で向き合う。	

安全指導のポイント

手順③～④

- 倒す時は攻者の肘を曲げさせる。
- 手首関節の痛みを感じない程度の力で倒す。A
- 基準となる軸をつくる。B

A



B

