極真への道

真を極める

増補改訂版

目次
もくじ

「ようこそ極真会館へ」

そして東京城西世田谷東支部へ ……2

空手を始めるにあたって

極真精神

極真の理念

道場訓……3

大山総裁 座右の銘 ……4

武道空手……5

昇級・昇段の仕組み ……6

鍛練

帯の結び方……7

道着のたたみ方 ……8

礼法……9

稽古への参加の仕方 …… 10

押忍の精神

マナー・ルール …… 11

保護者の皆さんへマナーのご協力のお願い

呼吸法…… 13

丹田

息吹き

のがれの呼吸（表）

のがれの呼吸（裏）

回し受け …… 15

主な身体部位 …… 16

主な急所 …… 17

立ち方 …… 18

基本技…… 21

空手の生命

移動技…… 24

型…… 25

型の三要素

型の分解

組手…… 26

空手の定義

約束組手

自由組手

国際空手道連盟　主な試合ルール …… 27

記録…… 28

修練記録

合宿参加

試合実績

試合手伝い

東京城西世田谷東支部 道場一覧 …… 31

＜この冊子について＞

将来あなたが昇級審査を受けた時に審査採点表をお渡しいたします。
採点表が増えるたびにあなたの稽古記録が充実していきます。そして一級までの採点表が揃った時、
この冊子と合わせて昇段審査（黒帯）を受ける時の教科書になりますので大切に保管しておいてください。

ようこそ極真会館へ

そして東京城西世田谷東支部へ

今日、あなたは国際空手道連盟極真会館の会員になり、東京城西世田谷東支部の一員となりました。
私たちは同じ武道を志す者としてあなたを心から歓迎致します。

これから行う稽古は、初めてのことばかりで、戸惑いや不安もあることでしょう。
少しでもその不安を取り除くために役に立てばという思いでこの冊子は作成されました。
初めは分からなくて当たり前、出来なくて当然です。分からないことは遠慮せずに先生や先輩に
聞いてください。じっくりとあせらずに、そして少しずつ稽古をしていきましょう。

空手をはじめるにあたって

空手はあくまでも武道であり、身体を使って稽古を行います。知識の修行としてこの冊子は有用ですが、空手の上達の根本的な要素は身体を動かすことであり、反復して稽古を行うことです。
身体を動かす稽古をより効果的また、効率的に行うためにもこの冊子を十分に活用していただき「地に則った基本・理に適った型・華麗な組手」を目指してください。

極真空手道の「道」とは空手を"自分の生活の一部"としていくこと、すなわち生き方そのものです。そして、一生涯を通して求めていくものです。空手を始めようと思った心を忘れずにやり通しましょう。

極真精神

「頭(あたま)は低(ひく)く目(め)は高(たか)く、口慎(くちつつし)んで心(こころ)を広(ひろ)く、孝(こう)を原点(げんてん)として他(た)を益(えき)する」

いつも謙虚でいながら志は高いところに持ち、不平不満を言わずに寛容な心を持ち、
親孝行を原点として他者、社会に貢献する。

きょくしんせいしんのいみ

いばらないで　おだやかに　しているけど　いつも　ゆめや　もくひょうは　おおきくもち、　わるぐちや　もんくを　いわないで
みんなと　なかよくできる　やさしくて　おおきなこころをもち、おとうさんや　おかあさん、　おともだちや　まわりのひとを
たいせつにして　よのなかの　やくにたつようになる。

極真の理念

実践(じっせん)なくんば証明(しょうめい)されない　なんでも　ほんとうに　やってみなければ　できるかどうか　わからない。

証明(しょうめい)なくんば信頼(しんらい)されない　ほんとうに　できるかやってみなければ　しんじてもらえない。

信頼(しんらい)なくんば尊敬(そんけい)されない　しんじてもらえなければ　そんけいされない。

極真空手は実践空手です。稽古を通して極真精神を学び、あなたの普段の生活でこの精神を実践してください。きっと、これからのあなたの人生になくてはならないもの、人生の糧となることでしょう。

いっしょうけんめいにけいこをしてどうじょうだけでなく、ようちえんやがっこうでもやさしくてしんせつなひとになりましょう。

道場訓
どうじょうくん

極真空手を稽古して心と体を鍛え、道場訓を実践しましょう

どうじょうくんは　きょくしんからてを　ならうひとはみんな　おぼえなくてはなりません。
さいしょはむずかしいかもしれませんが、　すこしずつおぼえていき、　つよくなって　やさしいひとになってください。

一. 吾々は心身を錬磨し確固不抜の心技を極めること

私たちが空手を修行する目的は、自分自身の体と心を鍛えることにあり、真剣に稽古に打ち込むことで、
どんなことにも動じない心と強い意志を習得していかなければならない。

ぼくたち　わたしたちは　からてをいっしょうけんめいけいこして　つよいこころとからだを　つくります。

一. 吾々は武の神髄を極め機に発し感に敏なること

私たちは武道として空手の道を徹底的に追求していくことで、どんな状況でも臨機応変に対応する力と
相手の心を理解する思いやりや優しさ、どんなことにも素直に感動できる心を身につけなければならない。

ぼくたち　わたしたちは　からてのけいこをとおして　どんなときでも　すばやいどうさができたり
ひとのきもちがわかる　やさしいこころを　もつようにします。

一. 吾々は質実剛健を以て克己の精神を涵養すること

私たちは自分を飾ることなく、真面目で素直に空手の修行に打ち込むことによって、
自分自身に打ち勝つ強い心を養っていくことを心がけなければならない。

ぼくたち　わたしたちは　いばったり、じまんしないで　ひとのはなしをすなおに
いっしょうけんめいきいて、　がまんしたり、あきらめないこころを　みにつけていきます。

一. 吾々は礼節を重んじ長上を敬し粗暴の振舞いを慎むこと

私たちは礼儀を身につけ、目上の人を敬い、
人前で空手の力を誇示するような行動をとってはならない。

ぼくたち　わたしたちは　めうえのひとを　たいせつにし、　いつでもれいぎただしく、
おおきなこえで　へんじやあいさつをして、　からてのわざをみせびらかしたり、　ぼうりょくをふるうことをしません。

一. 吾々は神仏を尊び謙譲の美徳を忘れざること

私たちは人間の力が及ばない自然や宇宙の摂理を重んじ、神や仏を敬い、
相手の事を大切にし自分を謙遜する態度を忘れてはならない。

ぼくたち　わたしたちは　かみさまやほとけさまをたいせつにして　まわりのひとをたいせつにして　ゆずるこころをわすれません。

一. 吾々は智性と体力とを向上させ事に臨んで過たざること

私たちは空手の修行によって知性と体力を向上させ、どんな状況でも焦らず、
冷静に対処できるようにならなければならない。

ぼくたち　わたしたちは　こころとからだをつよくして、　からてだけでなく
べんきょうもがんばって　なにがあっても　あわてないようにします。

一. 吾々は生涯の修行を空手の道に通じ極真の道を全うすること

武道としての空手の修行は一生かけて追い求めるものであり、一生を通じて極意に一歩でも近づこうとする姿勢、
それが極真空手の本義である。

ぼくたち　わたしたちは　いっしょうけんめいけいこをして　どんなに　つらくても、　くるしくても　ぜったいにあきらめないで
ちょうせんをつづけていきます。　それがきょくしんからてをならうひとの　ただしいすがたです。

大山総裁 座右の銘

おおやまそうさい　ざゆうのめい

おおやまますたつそうさいが、ぶどうとしてのからてをけいこするときにたいせつにしていたことばです。

一、　武の道は礼に始まり礼に終わる　よって常に礼を正しくすべし

からてを ならうひとは れいぎただしくなければいけません。 いつも れいぎただしく しましょう。

二、　武の道の深求は断崖をよじ登るがごとし　休むことなく精進すべし

からてを けいこすることは がけを のぼるようなものです。
なまけていると すぐに がけから おちてしまいます。 がんばって けいこをしましょう。

三、　武の道においてはすべてに先手あり　しかれども私闘なし

からてを ならうひとは じぶんから すすんで なにごとも おこないましょう。
わるいことや ぼうりょくは ぜったいに いけません。

四、　武の道においても金銭は貴いものなり　しかれども執着すべからず

からてを ならうひとにも おかねはたいせつです。
でも それよりも たいせつなものが たくさん あることを わすれては いけません。

五、　武の道は姿なり　何事においても常に姿を正しくすべし

からてを ならうひとは かっこよく していなければ なりません。
きたない ふくをきたり だらしない かっこうを してはいけません。

六、　武の道においては千日を初心とし　万日の稽古をもって極とす

からては せんにち（3ねんくらい） けいこをして やっと しょしんしゃです。 いちまんにち（３０ねんくらい）
けいこをして ようやく からてが わかるくらい ながい みちのり ですから あせらずに じっくり けいこを しましょう。

七、　武の道における自己反省は　常に練達への機会なり

からてを ならうひとが こうしたほうが もっとよくできるかな？ とか これでだいじょうぶかな？ などと
よくかんがえる ことは とてもたいせつです。 こういうひとは とてもじょうずになります。

八、　武の道は宇のためにあるものなり　修練にて私心を忘れるべし

からてを けいこすることは つよいこころと からだを つくって まわりを おもいやったり、
やさしくすることです。 じぶんの ことばかりを かんがえて こうどうしては いけません。

九、　武の道においては点を起とし、円を終とす　線はこれに付随するものなり

からてでは えん（まる）のうごきが たいせつです。 こころも おなじように まるくすると おともだちと なかよくできます。

十、　武の道において真の極意は体験にあり　よって体験を恐るべからず

からてで たいせつなのは まず やってみることです。 まちがったり しっぱいするのは だれでも おなじです。
やらなければ ずっとできないままです。 こわかったり つらいことも おなじです。
どんなことにも ちょうせん（チャレンジ）しましょう。 そうすれば かならず できるように なります。

十一、武の道において信頼と感謝は　常に豊かなる収穫を得ることを忘るべからず

からてを ならうひとは いつも しんらいと かんしゃのきもちを わすれてはいけません。
まわりのひとを たいせつにするひとは まわりのひとからも たいせつにされます。

武道空手
ぶどうからて

極真空手は大山倍達総裁が創設された武道空手です。古来、武器術を含む格闘術は戦いの中で自分の命を守るために発展してきました。先人達は生命の大切さを知りながらも常に直面していた「死」の恐怖と闘ってきました。自分の身を守る技術を磨き、強靭な精神力を養っていく中で恐怖の対象は他の相手でもなければ武器でもなく、自分自身の内なるものであることに気づき、それを乗り越えていく過程で悩み、葛藤し、それに耐えるための人格形成の道において武術が武道として高められました。

現在、空手は人を倒す技であってはなりません。闘争術でない限りその戦う相手は自分自身であり、自分の精神と肉体の弱さを知り、自分自身の人間を向上させる孤独な戦いです。その中で礼儀作法を身に付け、人の心の痛みを理解し、親や家族、先生、先輩や同僚、後輩をはじめ、周りの人々に感謝の念を持ち、自分のいる社会に貢献していくようになる。そして人を活かし、自分を活かしてはじめて先人が築き上げた「道」としての価値が生まれます。空手の修行はその武道精神を根底に行われなければなりません。

現在のように空手が競技化されていくとスポーツと変わらない側面もありますが、スポーツと武道は大きく異なります。スポーツは競技そのものを目的としており、記録や成果を求めていきます。また娯楽性を含んでおり他者と競ったり、観客に見せるという部分に価値が見出されます。

極真空手では武道精神に則り、あくまでも強さを求めます。全世界空手道選手権大会を頂点とし、全日本空手道選手権大会や各地区大会、また一般青年だけではなく少年から壮年、女子まで試合があります。修行の途中で実践の場として是非挑戦してみてください。そこでしか得られないものがたくさんあります。

また、強さとは必ずしも試合に強くなるということだけではありません。試合をはじめ、相手との比較は相対的なものですので常に変化します。それよりも自分との戦いの中で「道」を見つけ、それを全うしていくこと、それこそが武道空手です。

極真空手道の究極の目的は、
勝つことでも相手を負かすことでもなく、
人格の完成を目指すものである。

がんばってからてのけいこをして　こころをつよくしましょう。
こころをつよくして　やさしいひとになりましょう。

昇級・昇段の仕組み
しょうきゅう・しょうだんのしくみ

入門時はまず白帯から始めます。稽古を進めていくとその実力に応じて10級から1級、そして初段へと昇級、昇段していきます。昇級、昇段は指導員が「審査前チェックリスト」で実力を確認し、受審する実力があると認めた場合に「受審申込書」をお渡しいたします。

10級	オレンジ帯
9級	オレンジ帯（銀モール）
8級	青帯
7級	青帯（銀モール）
6級	黄帯
5級	黄帯（銀モール）
4級	緑帯
3級	緑帯（銀モール）
2級	茶帯
1級	茶帯（銀モール）
初段	黒帯

※詳しくは別紙の「昇級審査受審資格／昇段審査受審資格」をご覧ください。

昇級して帯の色が変わっていくことは励みになり、自信にもつながっていきます。しかし昇級、昇段のシステムはあくまでも修行途中の節目であり、それが目的ではありません。したがって審査のために稽古をするのではなく、普段の稽古の積み重ねを審査で確認し、結果として昇級、昇段するように心掛けましょう。先を急がず「ステップ・バイ・ステップ」で着実に身につけていきましょう。

空手の上達は理論に合った方法で数を重ね、反復することが大切です。道場開放時間を有効に使い、自主稽古をされることを"強く"お勧めします。また、道場外でも出来ることはたくさんあります。自主稽古のやり方について分からないことがあれば先生、先輩に聞いてください。自分の目標達成のために励んでください。

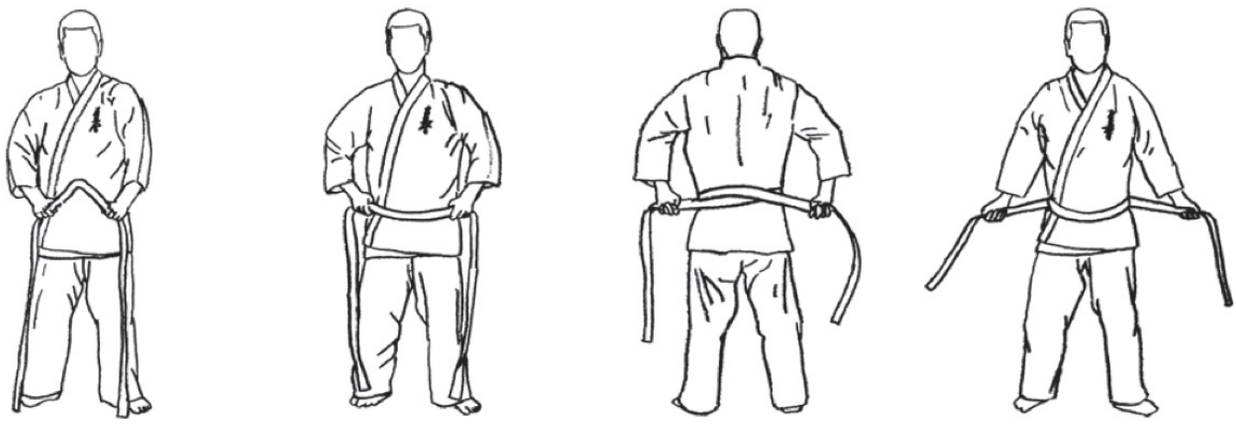
※道場開放時間については各道場にお問い合わせください。

鍛錬
たんれん

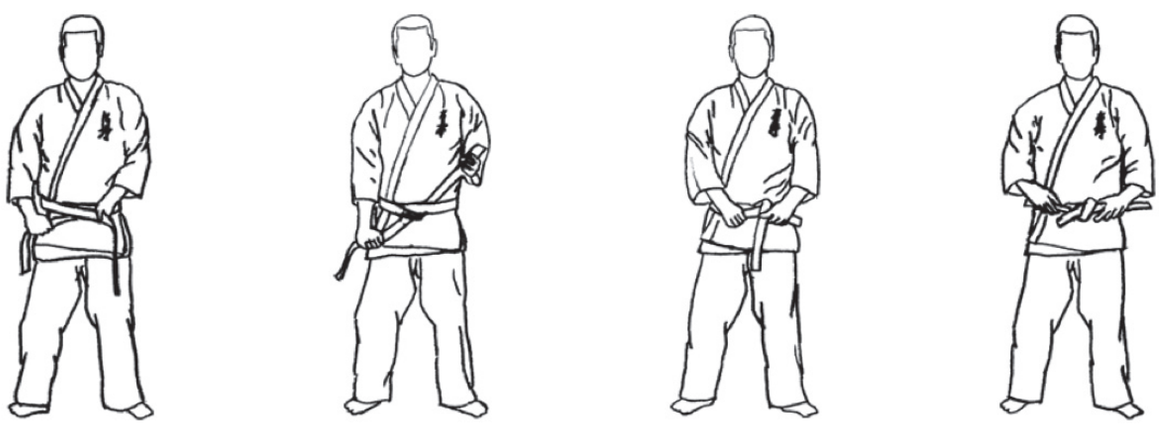
技は力の中にあり

どんなに技が優れていても相手にダメージを負わせるだけの威力がなければ意味がありません。また、相手からの攻撃にも耐えうる強靭な肉体が必要です。試合に挑戦する人はさらに持久力（スタミナ）も必要になります。拳立て伏せ、腹筋、スクワットを始め、体力作りにも励みましょう。最初はできなくても構いません。少しずつあきらめないで挑戦してみてください。

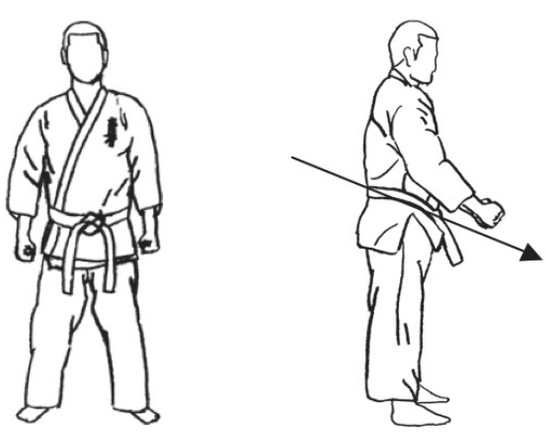
帯の結び方
おびのむすびかた



帯の真中をヘソの下に合わせ、そのまま後ろに回し、手を持ち替えてもう一度前まで持ってくる。



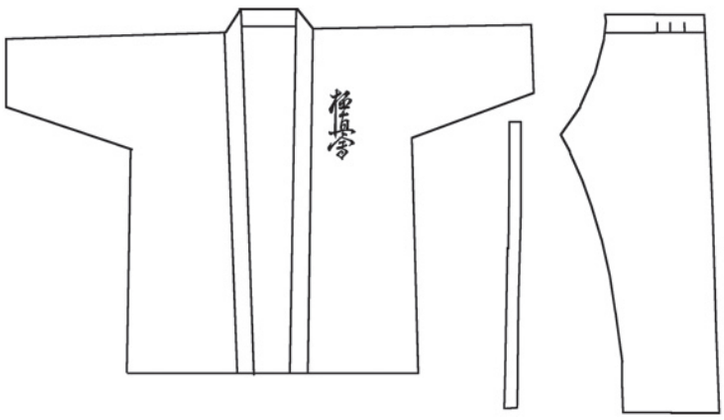
ヘソの下で2本の帯をまとめて締め、さらにもう一度結んで「本結び」にする。



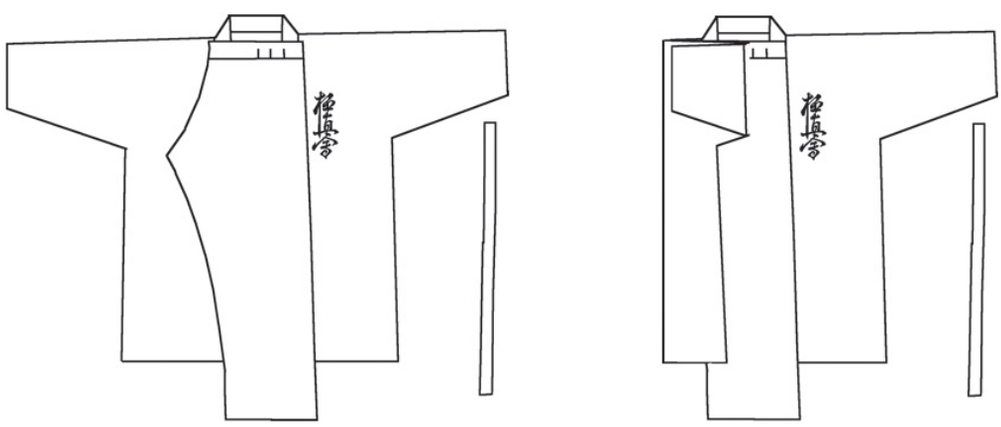
前はヘソの下、後ろは腰を通り、横から見たときに後ろから前に斜め下に向くように締める。

道着のたたみ方（例）

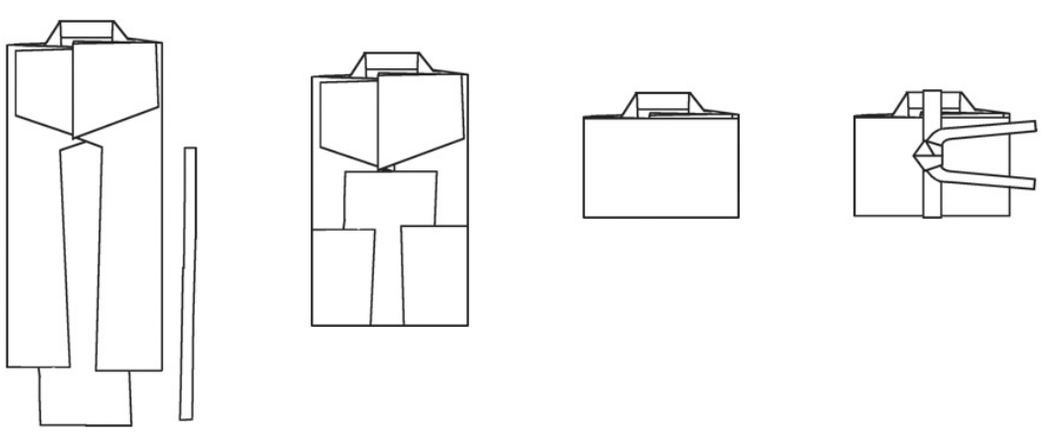
どうぎのたたみかた



上着を広げズボンを縦に二つ折りにし、帯は横に用意しておく。



ズボンを上着の真ん中に揃え、四分の一程の所で上着を折り、さらに袖を折る。



反対側も同様に折り、三分の一程の所から全体を上に折る。さらにもう一度折ってから帯で全体を結ぶ。

礼法
れいほう

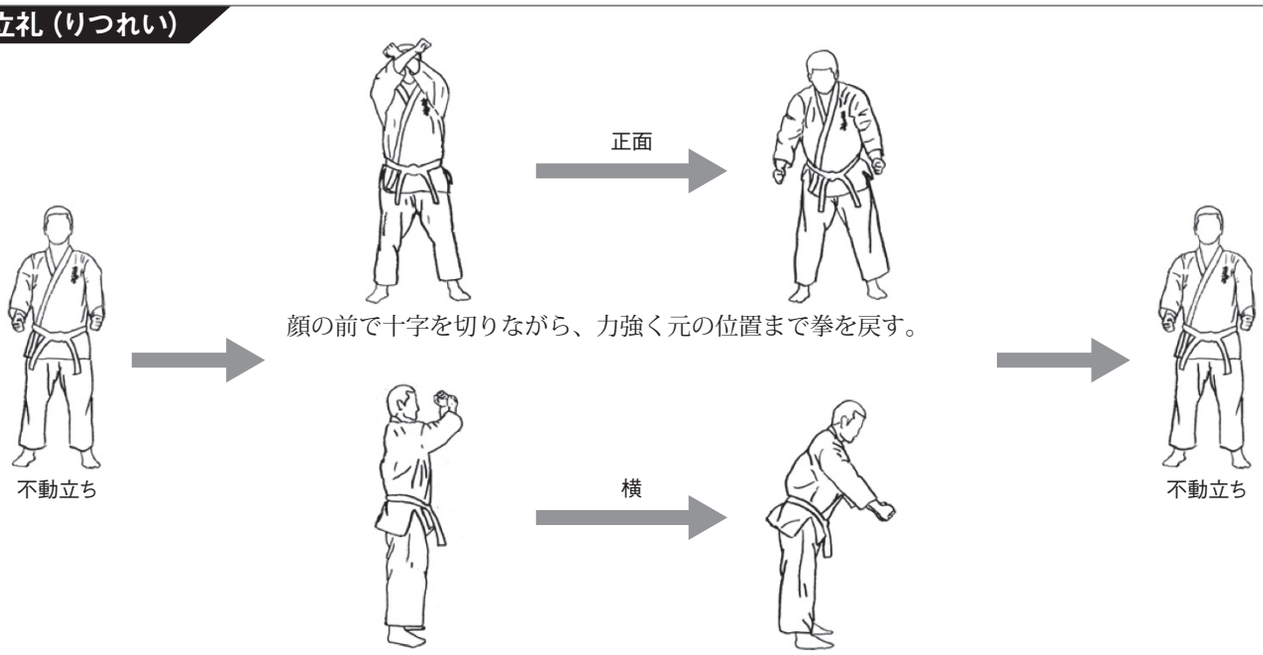
武の道は礼に始まり、礼に終わる

道場や試合会場、その他各種行事を行う場所は「人を育てる場（修行の場）」であり、場の雰囲気や人と人との関係などはとても大切です。それらを作り出す一つの要素として礼やマナーがあります。礼、マナーはそれぞれの組織、文化で異なり道場での礼法も最初は慣れないかもしれませんが、積極的に行ってください。わからないことがあれば先生、先輩に質問してください。

① 礼の理想は心（尊敬、感謝、思いやりなど）を最も美しい形で表現することです。

② 礼の基本は姿勢を正す事、そして面倒な事を敢えてする事などで相手に対する敬意などを表現します。

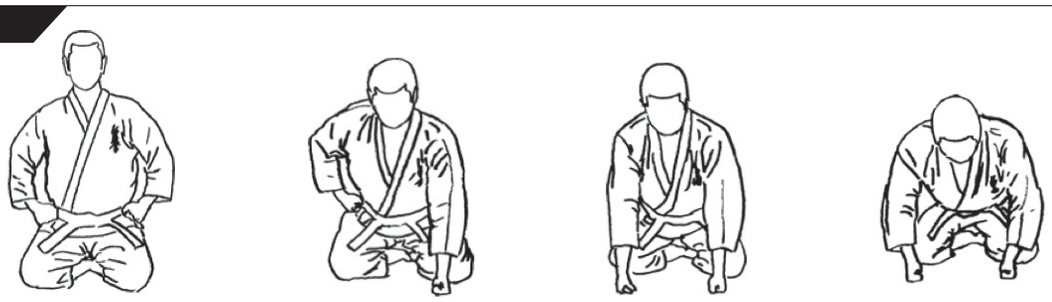
立礼（りつれい）



顔の前で十字を切りながら、力強く元の位置まで拳を戻す。

肘は体の前に置き、必ず腰から頭を軽く下げ、目線は斜め前に向ける。

座礼（ざれい）



左手の拳頭から床につけ、脇を締めたまま肘を軽く曲げ腰から頭を下げ、目線は斜め前に向ける。
直るときは右手から足の付け根にもどす。

正座（せいざ）

左足から正座を行い、膝の間隔は拳二個分あける。足の付け根に拳頭をつけ背筋を伸ばし、立つときは右足から立ちあがる。

安座（あんざ）

あぐらをかき、足の付け根に拳頭をつけ、背筋を伸ばす。

稽古への参加の仕方

けいこへのさんかのしかた

押忍の精神 →「尊敬」「感謝」「忍耐」

極真会館では慣例的に返事や挨拶に「押忍（おす）」をつけます。
「はい」の代わりに大きな声で「押忍」と言いましょう。

- 道場に入るときは出入口で荷物を置いて大きな声で「押忍」と立礼をする。（帽子、サングラス等も外す）
- 靴は下駄箱に入れる。（下駄箱が空いていない場合は端に綺麗に並べて置く）
  ※試合会場ではビニール袋を持参し、自分で靴を管理する。
- 更衣室で着替えを済ませ、稽古が始まるまでは私語を慎み静かに待つ。
  ※怪我防止のため、時計、アクセサリー、尖った物など身に付けている物を全て外す。
  ※眼鏡はスパーリングなどの対人稽古時には外す。（コンタクトレンズの使用が望ましい）
- 先生、先輩から一人ずつ立ち止まって向き合い、気持ちを込めて大きな声で「押忍」と立礼で挨拶をする。
- 稽古が始まったら素早く整列する。
  ※稽古に遅れて参加する場合は正面に向かって大きな声で「押忍」と立礼をし、後ろを向き正座して黙想をしながら指示を待ちます。稽古に入るように指示されたら大きな声で「押忍、失礼します」と座礼をして他の稽古生の邪魔にならない様、また先輩の前を横切らずに列の後につくこと。
- 稽古中に説明を聞いている時や見学している時など、壁にもたれたり腕組みをせず、原則として不動立。
- 稽古中に座って休む場合は、指示に従い正座または安座で休み、他の会員の迷惑とならないよう私語を慎む。
- 組手稽古（スパーリング）の時は自分と稽古相手の怪我防止のため、一般部は「スネ、膝、金的、肘、拳」の防具を着用。（緑帯以下はヘッドギアまたはマウスガードも加える）
  少年部は「スネ、金的、拳、頭部」の防具を着用。（小学3年生以上は膝サポーターも加える）
  ※防具を忘れてきた場合は指導員の指示を仰ぐ。
- 先生、先輩の説明や指示に対して大きな声で「押忍」と返事をする。
- 先生、先輩の説明や指示に対して動作は素早く行う。サポーター脱着なども同様に素早く行う。
- 道着の帯や紐が軽く緩んだ場合はそのままの姿勢で素早く整えること。また大きく乱れて締め直す場合は、できるだけ人目に付きづらい姿勢で（後ろを向き膝を付く、または正座するなど）素早く整える。
- 稽古用具は大切に扱い、ミットなど使用した物は綺麗に整理して片付ける。
- 稽古終了後、道場を掃除する。
  ※雑巾がけを行う時は膝を床に付けず、手で体を支える場合は正拳を床に付け正面（神棚）に尻を向けないこと。
- 帰る時は道場内の一人一人に挨拶をし、出入口では荷物を置き、道場に対し「押忍、失礼します」と挨拶する。
  ※稽古の邪魔になるような場合は、その人に対してはその限りではない。

武道とは戈（ほこ）を止める道

～即ち無益な争いを避ける平和への道である～

道場を修業の場として道場生同士が快適に稽古ができるようにマナー、ルールを守りましょう。
普段の生活の中でも、極真会館の一員としての誇りと自覚をもって行動しましょう。

身だしなみ・衛生面について

- 道場と稽古用具は快適に使えるよう大切に使用し、稽古後は清潔にして整理整頓をする。
- 体と道着、その他サポーターなど身の回りの物は清潔に保ち、持ち物には必ず名前を書く。
  ※忘れ物は道場責任者の判断で定期的に処分します。
- 爪は短く切り、傷などがある場合は絆創膏やテーピングなどで処置をする。
- 道着の袖まくりは禁止。（肘が隠れるようにする）
- 女性会員は道着の下にTシャツなどを着用する。
- やむを得ず道着以外で稽古に参加する場合は指導員の許可をもらう。

呼称について

- 自分のことは「わたし、ボク、オレ」ではなく「自分」と言う。
- 黒帯の指導員は「○○先生」、茶帯の指導員は「○○先輩」。
  ※自分より帯が上の人は、例え年下でも「○○先輩」と呼ぶ。（ただし、年長者に対する敬意を忘れない）
  ※自分と帯が同じの人は「○○さん」と呼ぶ。

先輩、後輩について

- 自分が座っている時に先生、先輩が来られたら、立ち上がって「押忍」と挨拶する。
- 先生、先輩の前を横切って歩かない。前を通らざるを得ない場合は「押忍、失礼します」と言って、
  頭を下げながら通る。
- 物の受け渡しや握手は両手で行う。
- 先生、先輩に年賀状などを出す時の宛名は「○○様」ではなく、「○○先生」、「○○先輩」とする。
- 先生や先輩には「押忍、自分がやります」と言って自分から進んで行うようにする。
- 後輩には積極的に声を掛けて、空手や道場のことで分からないこと、困っていることの手助けを積極的に行う。

先輩は後輩に対し威圧的に接することなく、また後輩は先輩に対し敬意をもって接し、先輩が後輩を導く様、良い意味での縦社会を形成する様にする。（未成年者はその帯に関わらず成人に対し敬意をもって接する）

行事および出稽古などへの参加について

- 当連盟の試合、審査、その他イベント等に参加を希望する場合は、事前に道場責任者に許可をもらう。
  申込期限を厳守し、手続きは早めに済ます。
- 当連盟の他の道場を訪ねる場合は、事前に支部長に許可をもらう。
  他の支部で稽古をする場合は、支部長の推薦状、当連盟の会員証を持って行く。
  他の道場では、最高の尊敬と礼儀をもって指導員及び会員に接する。
  ※同支部内の場合は、道場責任者の許可のみで参加できます。

その他

- 自転車やバイクを駐輪する時は通行の邪魔にならないよう綺麗に並べる。
  （車は必ずコイン・パーキングなどに停める。）
- 一般部は稽古、自主稽古時に出席表に記入する。
- 少年部および中学生は「せたひがラリー」にスタンプを押してもらう。
  ※「せたひがラリー」とは稽古に出席するごとにスタンプを押すカードです。
  昇級審査の時に稽古時間を証明するものでもあるので大切に使ってください。

禁止事項

- 道場内での飲食。（稽古中の水分補給は除く）
- 帽子、サングラスの着用。
- 汚い言葉、下品な言葉や会話および、噂話や陰口、他の道場や流派の批判等。（試合会場などでも同様）
- 道場内はもちろん、道場行事全てにおいての喫煙。
- 道場内での携帯電話の通話。（電源を切るかマナーモードにしておく）
- 道場で学んだ技術を、他者を傷つけるために使うこと。
- 道場の物などに故意に傷を付けたり壊したり、その他、反社会・反道徳的行為

※禁止事項に抵触する場合は、破門などの厳しい処分を下す場合があります。

知人、友人などが行事（試合観戦など）に参加する際には、禁止事項を守るよう注意をしてください。道場および試合会場は原則禁煙です。テーブルやイスなどの設備品は使用後、元に戻しトイレなどは綺麗に使用すること。自分たちが出したゴミは持ち帰ること。

会員は「頭は低く目は高く、口慎んで心広く、孝を原点として他を益する」という極真精神を道場内でも日常生活においても実践して周囲の人々の模範となり、良い影響を与えられるように努めましょう!

人格は繰り返す行動の総計である。
それ故に優秀さは単発的な行動にあらず、習慣である
～アリストテレス～

保護者の皆さんへ
マナーのご協力のお願い

- 稽古中の私語はご遠慮ください。
- 小さなお子様をお連れの場合、大きな声で話をしたり遊びまわったりしないようお願いします。
- 道場内での携帯電話の通話はご遠慮ください。電源を切るかマナーモードにしておいてください。
- 道場内では飲食は禁止です。ガムやアメも禁止です。（試合会場などでも同様）
- 帽子、サングラスは外してください。（試合会場などでも同様）
- 稽古中の写真撮影やビデオ撮影はご遠慮ください。（希望者は指導員にご相談ください）
- 道場に車でお越しの場合はコインパーキングを利用するなどして路上駐車をしないでください。
- 送り迎えの際も近所迷惑にならないよう長時間の停車をしないでください。

呼吸法
こきゅうほう

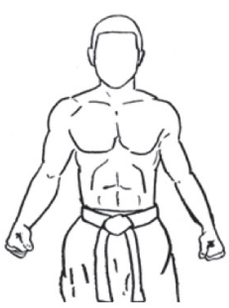
空手では激しく動いた後に呼吸を整えたり体を締めたり、また心を落ち着かせるときなどにとても重要になるのが呼吸です。正しい呼吸法を身につけましょう。

丹田（たんでん）

ここでいう丹田とは臍下丹田（せいかたんでん）のことでヘソの下の下腹部のことを言います。丹田という臓器があるわけではありません。身体の表面ではなく中心に球があるというような意識的なイメージで自分の身体の重心が安定する場所（重心点）です。

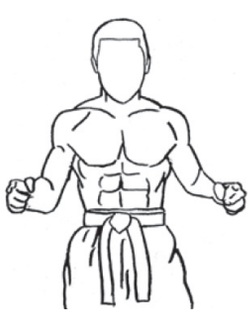
昔からよく「肚（はら）が据わっている」「胆（きも）を練る」などと言いますが、丹田を意識することは、物事に動じない、精神がゆったりと安定するといったことにつながり、武道を行う上で必要不可欠なものです。

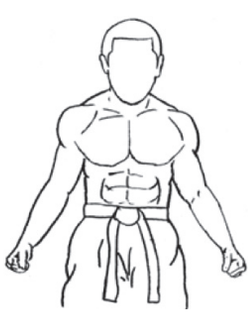
息吹き（いぶき）



自然体または三戦立ちで大きく深く鼻から息を吸い込みながら顔の前で腕を交叉させる。

丹田に力を込め脇の下（広背筋）から指先へと力を込め、下半身を締めるようにして息を止める。





気道を解放し十字を切りながら息を吐く（このとき不自然に音を出さない）
息を吐き切ったあと、さらに肺や気道に残った息を短く吐き切る。

のがれの呼吸（表）


自然体で立ち、手の平を上に向け手を前に伸ばす。


手の平を上に向けた状態で鼻から素早く息を吸いながら、小指と薬指に力を入れて脇が開かないように肘を脇の下まで引く。



手の平を体の内側に回しつつ下に向け、下方に腕を伸ばしながら息を吐く。

のがれの呼吸（裏）


自然体で鼻から素早く息を吸い、丹田に力を入れ、手の平を上に向けて脇の下に引く。


息を止めたまま、できるだけゆっくり力強く貫手を差し込むように腕を前に伸ばす。



腕が伸びきったら手の平を上に向け、全身の力を抜きながらため息のように息を吐き腕を下ろす。

回し受け
まわしうけ

回し受けは両手をうまく使って二度受けする基礎技術です。稽古では準備体操の中で行いますが、呼吸を合わせて大きな動作で行いましょう。

1. 手刀をつくり、下の手の平を下に向け、上の手の平は上を向け、指先が正面を向くように構える。鼻から息を吸いながら、上の手を下の手の内側から通し、そのまま大きく手を回す。

2. 肘を伸ばして大きく回し、上の手の平は正面、下の手の平は後ろを向くように。

3. さらに手を回して上下の手の平は正面を向くようにし、6時の位置に来たら最短距離で脇に手をつける。

4. 脇に付けた手は手の平を正面に向け、上からの手は指先を上に、下からの手は指先を下に向ける。

5. 肩甲骨を緩めることを意識して、息を吐きながら、上の手は顎の高さ、下の手は金的の高さになるようにまっすぐ腕を伸ばす。

6. 横、後、下も同様に行い、上の手は耳の後ろを通るようにして体側を伸ばし、上下の手の間隔は顎と金的の間隔と同じ。

1

2

3

4

5

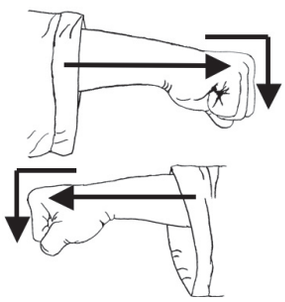
6

主な身体部位
おもなしんたいぶい

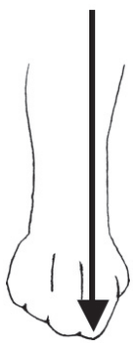
空手で使用する主な身体部位です。正しい形を覚えるとともに各部位を鍛えておきましょう。

正拳（せいけん）

小指から握り、親指で４本の指を押えるように握る。人差し指と中指の付け根の関節部分（拳頭）を当てる。

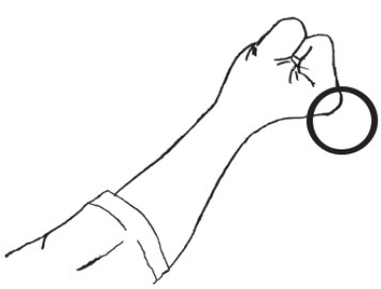


横から見たときに拳がほぼ直角になるようにしっかりと握る。



腕から拳頭がまっすぐに伸びるように握る。

裏拳（うらけん）

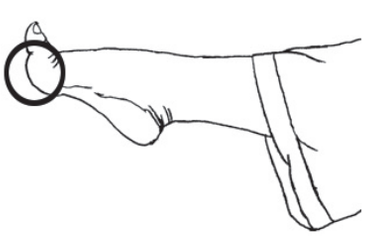


拳頭の裏側を当てる。

手刀（しゅとう）

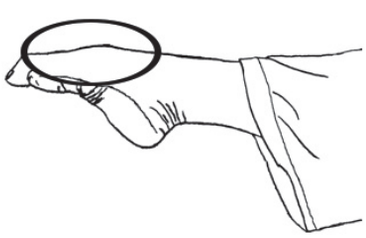
親指を曲げて、手の平側につける。掌底部を開くように手の平を張る。
小指側の手首の付け根近くで打つ。

中足（ちゅうそく）



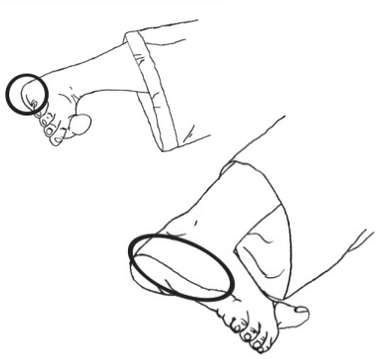
足首を伸ばして指先をそらし、指の付け根付近を当てる。

背足（はいそく）



足首から指先までしっかりと伸ばし足の甲を当てる。

足刀（そくとう）

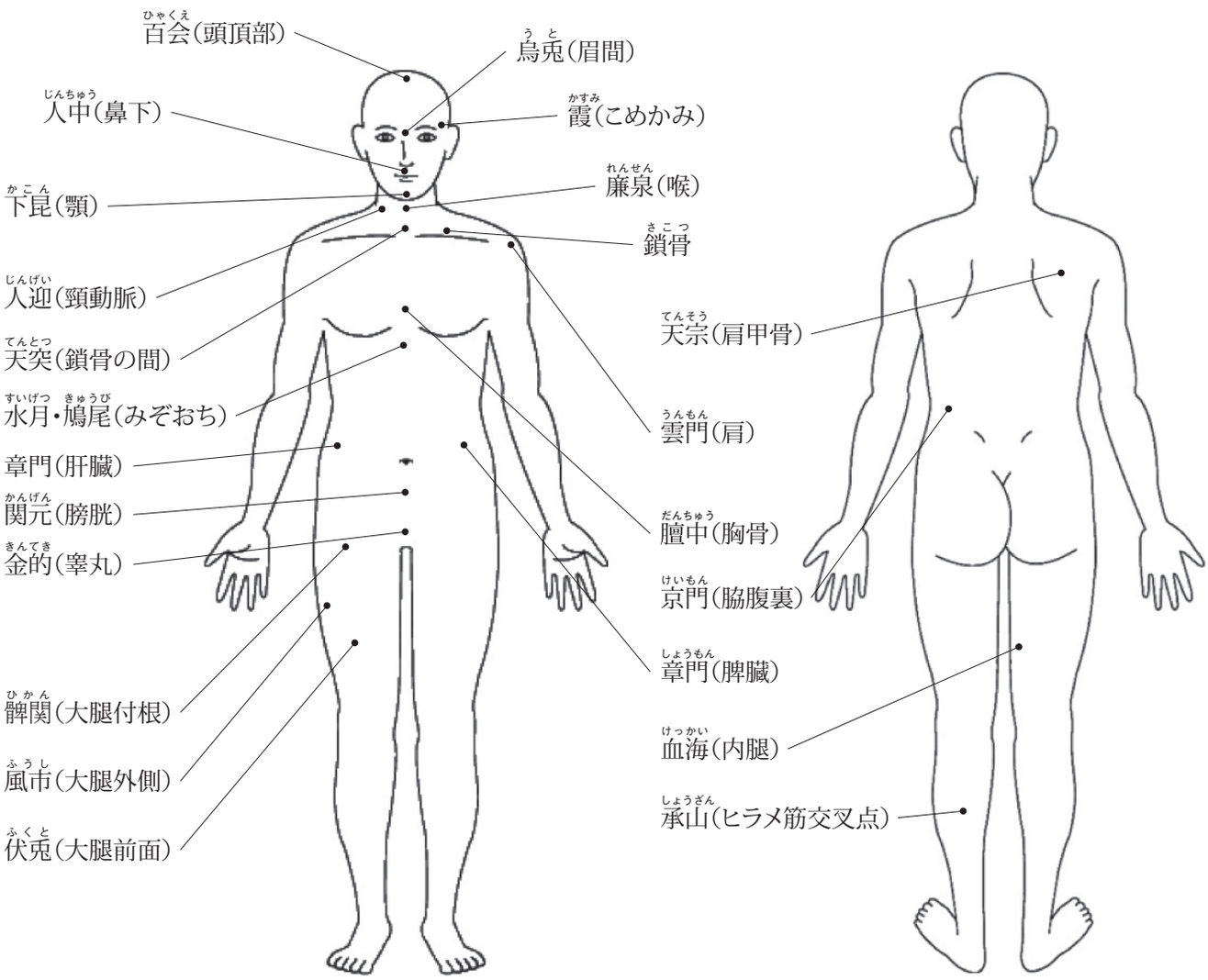


足首を曲げ、親指をそらして残りの指は曲げる。外側の踵に近い方を当てる。

主な急所

おもなきゅうしょ

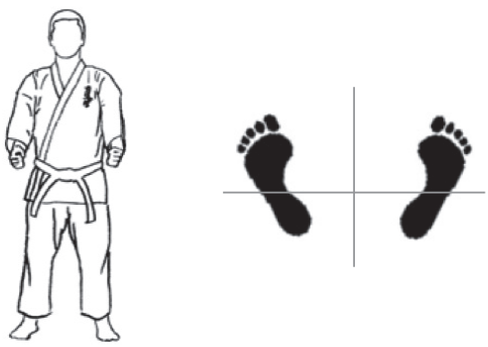
極真空手で攻撃する主な急所です。正しい場所を覚えて正確に攻撃できるように技を磨きましょう。金的、背骨（脊髄、脊柱）への攻撃、手技による顔面および喉への攻撃は禁止です。これ以外にも狙う場所はあります。稽古を通して覚えていきましょう。



立ち方
たちかた

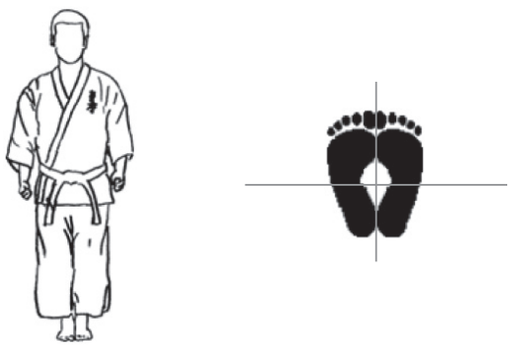
空手の稽古の中で立ち方は非常に重要です。体幹のバランス感覚を養ったり、足腰を強化したり、またそこから強い突き、蹴りの力を生み出します。立ち方は建物でいえば土台です。土台のしっかりしていない建物は崩れてしまうように、空手の技も崩れてしまいます。正しい立ち方を覚えてしっかりとした土台作りをしましょう。

不動立ち ～自然体（しぜんたい）～（ふどうだち）



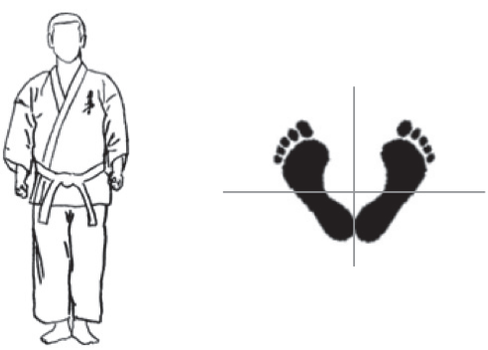
足幅を肩幅くらいにし、自然に立つ。
肩幅の中で肘をやや前に出し、腰の前で拳を握る。

閉足立ち（へいそくだち）



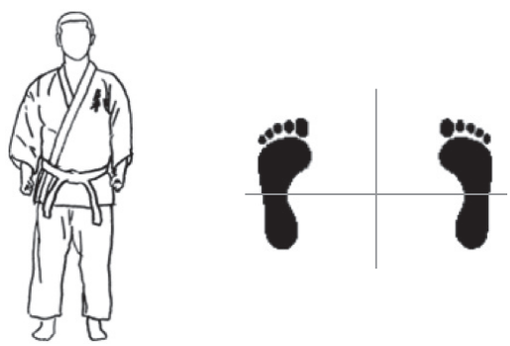
踵からつま先までを合わせて立つ。
腕の位置は不動立ちと同じ。

結び立ち（むすびだち）



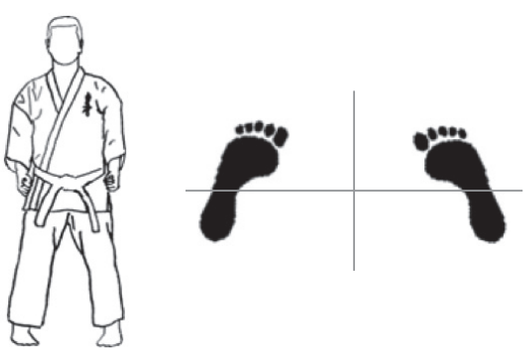
踵を合わせてつま先を開き立つ。
腕の位置は不動立ちと同じ。

平行立ち（へいこうだち）



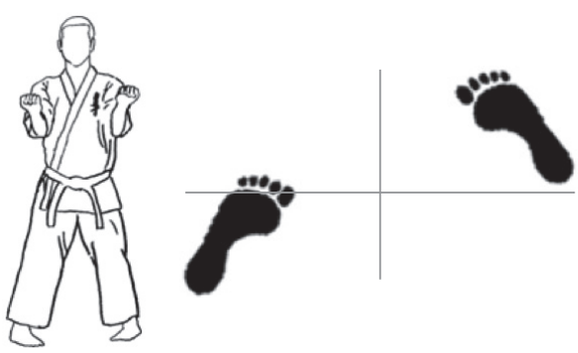
足幅を肩幅くらいにし、踵からつま先を平行にして立つ。
腕の位置は不動立ちと同じ。

内八字立ち（うちはちじだち）



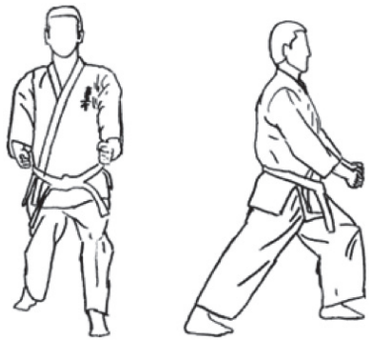
つま先を内側に向けて立つ。
腕の位置は不動立ちと同じ。

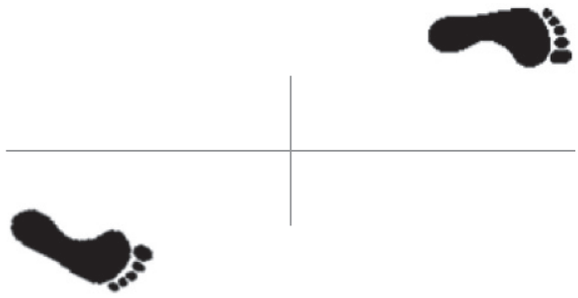
三戦立ち（さんちんだち）



つま先を内側に向け、後足つま先の延長線に前足の踵が来るように立つ。両腕は内受け。

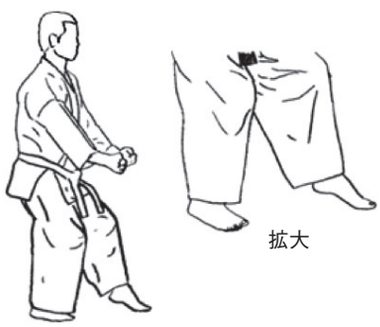
前屈立ち（ぜんくつだち）





足幅は、横幅は肩幅、前後幅は肩幅二つ分。前足は膝とつま先を正面に向け、膝下が地面から垂直になるまで膝を曲げる。後足は膝を下に向け、しっかりと膝を伸ばし踵をつける。前足の股関節を曲げ、ヘソが正面を向くように立つ。腕の位置は不動立ちと同じ。

後屈立ち（こうくつだち）

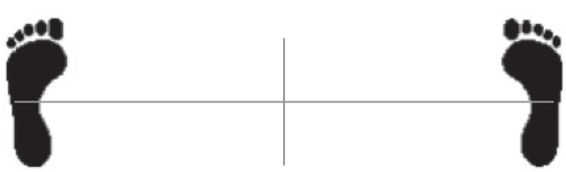


結び立ちの状態から片方のつま先を正面に向け、二足半ほど前に出し、踵を浮かし中足部で立つ。前足は膝とつま先を正面に向ける。後足は股関節を曲げ、体重が7~8割ほどかかるように腰を落とし背筋を伸ばし立つ。膝はしっかりと締め、後足側の肩と骨盤を後ろに引き半身をつくる。腕の位置は不動立ちと同じ。

猫足立ち（ねこあしだち）

後屈立ちから一足分足を引き、後足に体重が9割ほどかかるように立つ。

騎馬立ち（きばだち）



足幅は肩幅二つ分で股関節を曲げて腰をおろし、つま先は正面に向けて膝を外側に開いて立ち、背筋をしっかり伸ばす。腕の位置は不動立ちと同じ。

四股立ち（しこだち）

騎馬立ちから、つま先を外側に開いて立つ。

えの字立ち（えのじだち）

足を一直線上に置き、ひらがなの「え」の形のように前足の膝は前、
後ろ足の膝が下を向くように立つ。

掛け足立ち（かけあしだち）

前足のつま先と膝は正面に向ける。後足のつま先と膝は90度横に向けて踵を浮かし、中足部分で立つ。腕の位置は不動立ちと同じ。

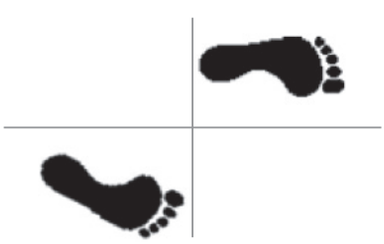
鶴足立ち（つるあしだち）

正面　拡大

体は正面を向き、膝を前に抱え込む。足刀を作り、つま先は正面を向き、足裏が内側に向くように片足で立つ。

組手立ち（くみてだち）

正面　横



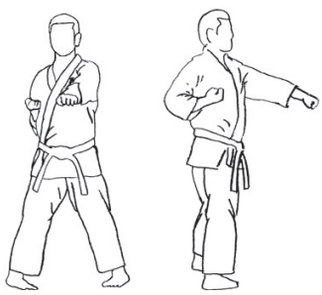
前後左右の足幅はおよそ肩幅にし、膝を柔らかくして立つ。前足と前の膝は正面に向け、後足の膝は締める。後足側の肩と骨盤を後ろに引き半身をつくる。上半身の力を抜き、両手は肩幅の中で拳を握り、手の平が向かい合せになるように拳から肘までを地面と垂直にして、顔面をガードするように構える。

※前屈立ち、後屈立ち、猫足立ち、騎馬立ち、四股立ちは全て同じ腰の高さです。
※肩幅○個分とは両足の小指から小指までの幅が肩幅1個分と同じです

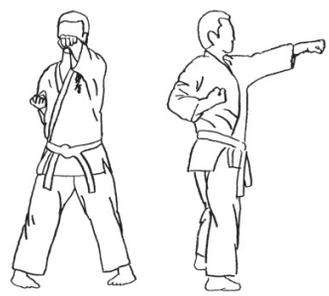
基本技
きほんわざ

初めは覚えることがたくさんありますが、あせらずに少しずつじっくりと覚えて下さい。拳足のつくりや正しいフォームを身につけるために、早く動こうとせずにゆっくりと確実に行いましょう。技にキレと極めをつけ、技が流れないように何度も繰り返し稽古をしましょう。分からないことや困ったことがあればためらわずに先生、先輩に聞いてください。

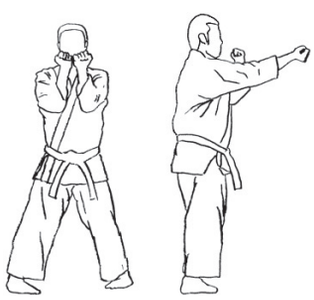
□ 1. 正拳中段突き
せいけんちゅうだんつき



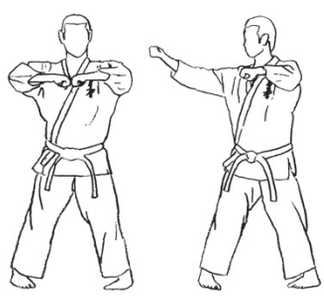
□ 2. 正拳上段突き
せいけんじょうだんつき



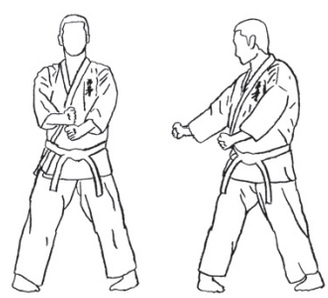
□ 3. 裏拳顔面打ち
うらけんがんめんう



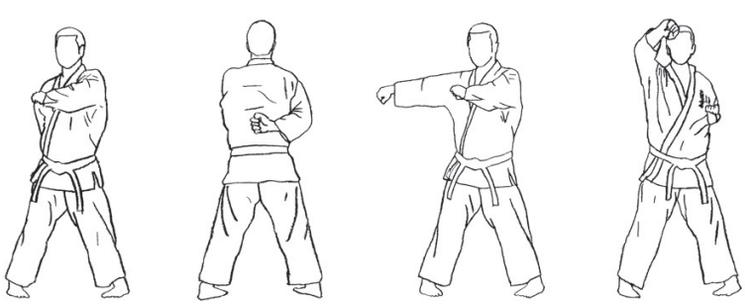
□ 4. 裏拳左右打ち
うらけんさゆうう



□ 5. 裏拳脾臓打ち
うらけんひぞうう



□ 6. 裏拳回し打ち
うらけんまわう



□ 7. 正拳顎打ち
せいけんあごう

□ 8. 正拳下突き
せいけんしたづき

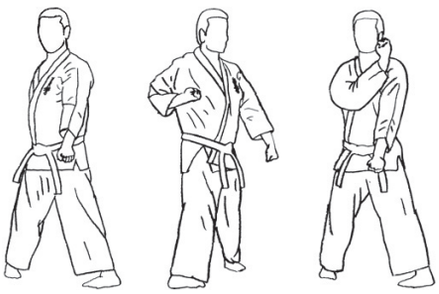
□ 9. 肘打ち
ひじう

□ 10. 上段受け

□ 11. 外受け

□ 12. 内受け

□ 13. 下段払い



□ 14. 内受け下段払い

□ 15. 手刀顔面打ち

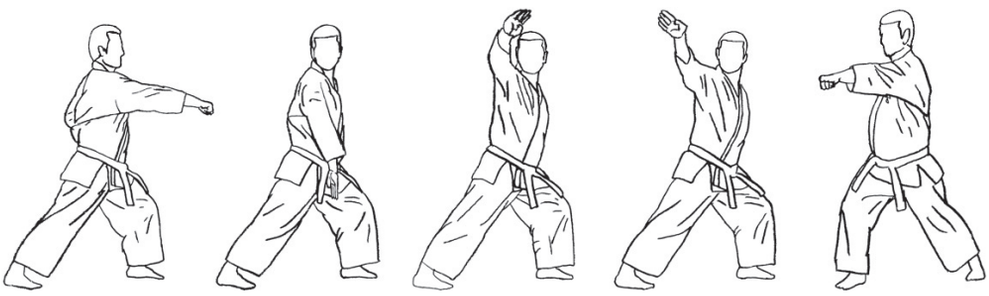
□ 16. 手刀鎖骨打ち

□ 17. 手刀鎖骨打ち込み

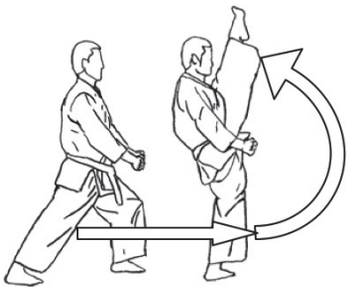
□ 18. 手刀内打ち

□ 19. 手刀脾臓打ち

□ 20. 円形逆突き



□ 21. 前蹴上げ



□ 22. 内回し

□ 23. 外回し

□ 24. 膝蹴り

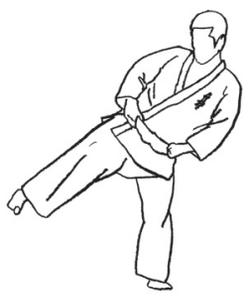
□ 25. 金的蹴り

□ 26. 前蹴り

□ 27. 横蹴上げ

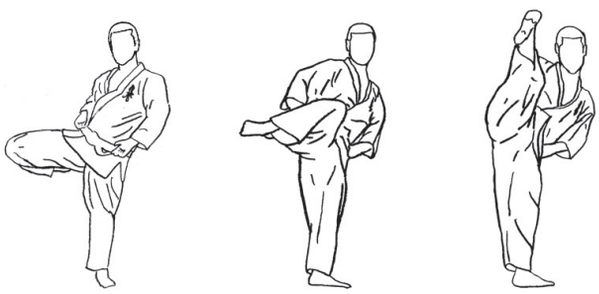
□ 28. 横蹴り

□ 29. 関節蹴り



□ 30. 後蹴り

□ 31. 上段廻し蹴り



空手の生命

空手の生命は組手にあり、組手の生命は基本にあり

移動技
いどうわざ

基本稽古で身につけた技を移動しながら繰り出すことで体のバランス、体重移動、運足、転身を覚えていきます。

基本技同様、一つ一つの動作を確実に行い、確実に極めていくことを心掛けてください。移動しても前後左右の足幅が変わらないように、また腰、頭の高さが変わらないように移動していきます。目線は移動方向におき、転身するときは目線から先に動きます。前足から先に動かす「二度踏み」にならないように気をつけましょう。最初はうまくいかないこともあると思いますが、手先、足先だけの動きにならないよう身体全体を使い、すべての動きが連動するように稽古しましょう。

移動技の種類

前屈立ち

すり足／追い突き／逆突き／蹴り技

ポイント： 肩幅の中で足を進めていき、移動中に足が寄ったり離れたりしないようにします。

後屈立ち

すり足／内受け／手刀受け

ポイント： 結び立ちの足幅の中で足を進めていき、移動中に足が寄ったり離れたりしないようにします。

三戦立ち

逆突き

ポイント： 半円を描くように一度足を寄せてから素早く足を送ります。

騎馬立ち

順突き

ポイント： 一直線上にえの字立ちをつくり、腰の切り返しで鋭く騎馬立ちになります。

組手立ち

継ぎ足／送り足／踏み足／蹴り技

ポイント： 膝にゆとりを持たせて足幅が変わらないようにします。

※移動技には各立ち方による受けと攻撃を数種行う複合技や、立ち方を組み合わせたものなど稽古していきます。

型
かた

型は純粋な空手の表現で、仮想敵との攻防を一定の演武線上で行います。武道精神が一体となって武術の技として隙がなく、動きにも間合いにも無駄がなくなるように稽古します。

型を行う際の演武構成は左右対称になっていることが多く、方向を誤らないで転身できるように身体のバランス感覚（方向感覚）を身に付けます。立ち方の基本がしっかりしていると足を出す方向さえ間違えなければうまくいきます。また、技や体の運び、身体の動きと呼吸の関係、間合い、技の極めなどを覚えていきます。

決められた型を行うためには順番を覚える必要がありますが、順番を覚えただけでは型にはなりません。型はまず立礼から始めます。姿勢を正しくしアゴを引き肩に力を入れずに行います。それぞれの型により演武線は変わりますが、目線は基本的には仮想敵のいる方向へおきます。仮想敵からの攻撃を合理的に受け効果的に反撃を行うように呼吸、スピードやタイミング、力強さに留意しながら一つ一つの技に気迫を込めて行います。

型の三要素
力の強弱、技の緩急、息の調整

極　真　型（2019年4月現在）					
タイキョク ソノ1 太極 Ⅰ	ピンアン ソノ1 平安 Ⅰ	ツキノカタ 突きの型	ヤンツー 安三	テッキ 1 鉄騎 Ⅰ	サイファー 最破
タイキョク ソノ2 太極 Ⅱ	ピンアン ソノ2 平安 Ⅱ	ゲキサイダイ 撃砕大	サンチン 三戦	テッキ 2 鉄騎 Ⅱ	ガリュウ 臥竜
タイキョク ソノ3 太極 Ⅲ	ピンアン ソノ3 平安 Ⅲ	ゲキサイショウ 撃砕小	テンショウ 転掌	テッキ 3 鉄騎 Ⅲ	セイエンチン 征遠鎮
ソクギタイキョク ソノ1 足技太極 Ⅰ	ピンアン ソノ4 平安 Ⅳ	バッサイダイ 抜塞大			セイパイ 十八
ソクギタイキョク ソノ2 足技太極 Ⅱ	ピンアン ソノ5 平安 Ⅴ				スーシーホー 五十四歩
ソクギタイキョク ソノ3 足技太極 Ⅲ					カンクウ 観空

※型の種類はたくさんありますが、一つ一つじっくりと覚えていってください。

型の分解

型に内包される技の理解を深めるために型の技を取り出して対人で行うのが型の分解稽古です。試合では「禁じ手」になっている、より武術的な技も多数あり、空手本来の奥深い技を学びます。これも反復して何度も行うことにより技として身につけていきます。

ただし型の解釈は何通りもあり、実践では相手によって攻撃の種類が変わるため一つのやり方にとらわれることなく、ある程度の幅を持って柔軟に解釈することが必要です。それが組手の中での技の発想力につながります。

組手
くみて

組手とは決められた技の攻防を行う「約束組手」と、自由な攻防を行う「自由組手」とがあります。

空手の定義

点を中心とし円を描き、線はそれに付随するものなり

約束組手

決められた技の攻防動作を反復して稽古することによって、瞬間に動く反射動作を養います。間合いの測り方（攻撃線の外し方）、受け方や極め技（返し技、合わせ技）の確立、呼吸のタイミングなど自由組手に必要不可欠な技を身に付けます。

約束組手は伝統的な一本組手や三本組手の他に、より自由組手に近い形での受け返しがあります。

自由組手

お互いに国際空手道連盟の試合ルールに則って自由意思で攻防を行います。試合と同じように全力で攻撃し合う「組手」と技の威力をコントロールして行う「スパーリング」があります。

通常、道場内ではスパーリングを行います。

自由組手で意識するタイミング

①相手の動作の起こり	②相手の動作が無効に終わった直後
③相手がバランスを崩した時	④こちらの技に惑わされた時
⑤こちらの戦法・技量に委縮した時	⑥相手が息を吸う瞬間
⑦攻防中に相手が心と技の調和を欠いた時	⑧相手の心の散乱による備えのない時

国際空手道連盟 主な試合ルール

こくさいからてどうれんめい　おもなしあいルール

極真会館の組手試合はフルコンタクトルールを軸としてセミコンタクトルールによる試合も開催されます。また、型の出来栄えを競う型試合もあります。

フルコンタクトルール

試合の勝敗は「主審1名」、「副審4名」の5審判制、または「主審1名」、「副審2名」の3審判制で行い、3名（5審判制）、または2名（3審判制）以上の審判の支持による「①一本勝ち」、「②技有り2本」による合わせ一本勝ち、「③判定勝ち」、「④相手の失格・棄権」により決します。

※最新の判定基準、有効技および反則については極真会館総本部のI.K.O.フルコンタクトルールをご覧ください。

主な有効技

①正拳突き	②下突き	③カギ突き	④肘打ち	⑤前蹴り	⑥膝蹴り
⑦廻し蹴り	⑧横蹴り	⑨後ろ蹴り	⑩後ろ廻し蹴	⑪胴廻し蹴り	⑫踵落とし

主な反則技

①手、肘による顔面および首への攻撃	②頭突きによる攻撃	③金的への攻撃	④背骨（脊髄・脊柱）への直接攻撃	⑤倒れた相手への直接攻撃	⑥首から上、及び胴体への手掛け
⑦道着、手足の掴み	⑧足や身体の抱え込み	⑨投げ	⑩連続しての押し	⑪中足・足刀・カカトによる正面から膝関節への攻撃	⑫頭、胸をつけての攻撃

※押し：瞬間的な単発の押しを認める。　※捌き：腕・足への瞬間的な捌きを認める。ただし、捻り・投げは反則。
※押し、捌き、足掛けの複合技：押し、捌き、足掛けを同時に使うことが認められる。

セミコンタクトルール

試合の勝敗は「主審1名」、「副審4名」の5審判制、または「主審1名」、「副審2名」の3審判制で行い、3名（5審判制）、または2名（3審判制）以上の審判の支持による「① 4ポイント先取」、「② 試合終了時におけるポイントの差」、「③ ポイントが同じ場合は先取」、「④ 相手の失格・棄権」により決します。

※最新の判定基準、有効技および反則については極真会館総本部のI.K.O.セミコンタクトルールをご覧ください。

主な有効技

①寸止めによる正拳上段突き	②正拳中段突き	③上・中段廻し蹴り	④中段前蹴り	①中段横蹴り	①中段後ろ蹴り

主な反則技

①手技による顔面および首への直接攻撃	②3本以上の連続した突き	③直突き以外の突き	④膝蹴り下段回し蹴り	⑤顔面への直線的な上段蹴り	⑥押し、捌き、足掛け

※小学3年生以下では上段および中段への廻し蹴りのみ有効でそれ以外の蹴りは反則です。

型試合ルール

試合の勝敗は「主審1名」、「副審4名」の5審判制または「主審1名」、「副審2名」の3審判制で行い、ポイントにより勝敗を決するポイント制、または対戦方式で3名（5審判制）、または2名（3審判制）以上の審判の支持により決します。

修練記録

	年　月　日	身　長	体　重	備　考
入門				
10 級				
9 級				
8 級				
7 級				
6 級				
5 級				
4 級				
3 級				
2 級				
1 級				
初段				

合宿参加

No.	年　月　日	場　所	備　考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			

試合実績

No.	年　月　日	大会名	カテゴリー	出場人数	結　果
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

試合手伝い

No.	年　月　日	大会名	手伝い内容	備　考
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

東京城西世田谷東支部 常設道場一覧

とうきょうじょうさいせたがやひがししぶ　どうじょういちらん

三軒茶屋道場（東京城西世田谷東支部本部道場）

〒154-0011 東京都世田谷区上馬1-32-10 ハイツ三軒茶屋1F　TEL：03-3422-6653／FAX：03-5431-5362
ホームページ： setahiga.com

＜三宿教室＞〒154-0005 東京都世田谷区三宿2-27-6（三宿神社 社務所 2F）

＜Aqua sports & spa 教室（スポーツクラブメンバー対象）＞〒158-0095 東京都世田谷区瀬田 4-15-1
スポーツクラブAqua sports & spa スタジオ　TEL：03-3707-8211（Aqua sports & spa）

上野毛道場

〒158-0093 東京都世田谷区上野毛1-12-9 アルパイン上野毛1F　TEL：03-6432-3725
ホームページ：kaminoge.setahiga.com

狛江道場

〒201-0014 東京都狛江市東和泉1-4-14越後屋ビル1F　TEL：03-5761-3386／FAX：03-6272-3636
ホームページ：k3d.setahiga.com

＜成城教室＞〒157-0066 東京都成城2-33-15 レイモンドハウス 4Fスタジオ内

祖師谷道場

〒157-0073 東京都世田谷区砧5-1-18祖師谷大蔵サマリヤマンション1F　TEL：03-5727-0715
ホームページ：www.kyokushin-soshigaya.com

田無道場

〒188-0011 東京都西東京市田無町2-14-10 本町パレス101　TEL：0424-66-6557
ホームページ：td.setahiga.com

東大和道場

〒187-0032東京都小平市小川町1-404-2 宮寺ビルB1　TEL/FAX：042-313-9787
ホームページ：higashiyamato.setahiga.com

昭島道場

〒196-0015 東京都昭島市昭和町 2-2-15 タウンベルハイツ2F　TEL/FAX：042-543-9868
ホームページ：www.kyokushin-akishima.jp

平成24年（2012年）2月1日　初　版
令和元年（2019年）5月1日　増補改訂版 第二版

制　作　極真会館東京城西世田谷東支部　審査基準委員会　荒井 裕志／加藤 瑞基
監　修　極真会館東京城西世田谷東支部　支部長　田口 恭一

国際空手道連盟 極真会館 東京城西世田谷東支部

館長 松井 章圭　支部長 田口 恭一