
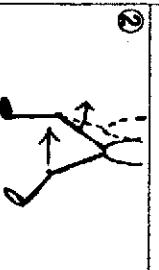


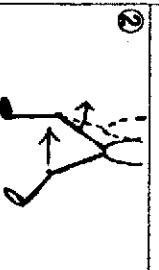


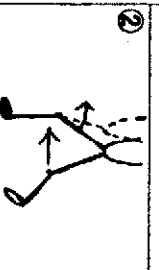



項目	図解	要領等の説明
9 踏み込み足	  	<p>① 右足の出し方 右ひざは高く上げ過ぎることなく、相手に押し当てるように出していくのが望ましい。出し始めのひざの角度は「くの字」になるが、最高到達点では約90度となる。正しい始めは、両足を揃えた状態から右足を大きく前に出し、ひざを直角に床を踏み込むことから始めると良い。</p> <p>② 踏み込み ①で、ひざの角度が約90度となったとき、ひざ下はほぼ床と直角となるのでそのまま足裏全体で床を踏み込む。その後、踏み込んだ右足は、「ぐへん」とひざを伸ばすようにして体重の移動を完成させる。(※このとき左足(ひざ)はひきつけること。)</p> <p>* 無足...大きく踏み出すとするあまり、足(くるぶしより下まで)全体を上げようとすると、足裏が相手に見えてしまう。こうなると、踏み込む際「かかと」から「ガーン」と床に落ちてしまい、結果的に「かかとを痛め」踏み込む稽古が苦痛となってしまいます。</p>
10 仕掛け技	  	<p>* 原理・原則... 技の基本は振りかぶり</p> <p>A 気を充実させ(発声・気遣) B 正しい間合いから一足一刃の間合いへ(攻め込み) C 元立ちは機会を示す(無し) D 意図を示し気を切らない(身構えの後、一歩前に進む)</p> <p>送り足で間合いを詰(攻め込み)め、左足を引きつけると同時に振りかぶり同時に打突する。(間詰め・攻め) ○ 「打ち込む速さ」+「打ち掛けの速さ」=「勢い」であることを念頭に置いて稽古すること。 ○ 一番近い場所にある打突部位が「小手」であるが、ここでも(小さく)攻め込んで打突すること。 ○ 間打ちについては、「表面をなでる」ようにならないよう、身体を中心に向けて「刃筋を立てて」打突すること。 ○ 打突の中で唯一「点で打つ」のが突きである。突いた後は、僅かに手元を引き影に抜かない意図をとること。 ※ また「突き」は、力が入り過ぎて右手主導でついしまいがちだが、やはり、左手を中心に腰で突くこと。</p>
11 応じ技	  	<p>* 原理・原則... (より実戦的に行う)</p> <p>※ 相手の仕掛けを待つてはいけない。常に「途切れることのない攻めの氣」で相手に技を起させるようにする。 ※ 仕掛け技の場合と「原理・原則」は同じだが、応じられるのではなく「技を決める」決意が必要である。</p> <p>◇ 面に対して ○ 出願～面 ○ 出願～小手 ○ 返し～面 ○ 返し～面 ○ 抜き～面 など ◇ 小手に対して ○ 相打ち～面 ○ すりあげ～面 ○ 返し～面 ○ 返し～小手 ○ 抜き～面 など ◇ 剛に対して ○ 打ち落とし～面 ○ 返し～面 ◇ 突きに対して ○ 押さえ～面 ○ 払い～面</p>