

和道会空手道教範

形の部(第一巻)



全日本空手道連盟

和道会 技術委員会 編

〈目次〉

1. 挨拶

(1) 理事長	2
(2) 技術委員会委員長	3

2. 形解説

(1) 和道会空手(形)の特徴	4
(2) 基本の立ち方、突き・蹴り、受け	6
(3) 形解説	
① ピンアン初段	19
② ピンアン二段	29
③ ピンアン三段	37
④ ピンアン四段	45
⑤ ピンアン五段	55
⑥ クーシャンクー	63
⑦ ナイハンチ	85
⑧ セイシャン	99
⑨ チントウ	117
⑩ ニーセーシ	133

編集後記

全日本空手道連盟 和道会 理事長

松井 善則

和道会空手道教範第一巻発行に際して

今回、技術委員会の諸兄のご努力によりこのようなすばらしい『和道会空手道教範』が作成されました。心より感謝とお礼を申し上げます。ありがとうございました。

会員の皆様はご承知の如く、我々和道会空手道の全ての動きは決して無理な動きはなく、毎日の日常生活に於ける動作の延長だと思えます。そのことを会員の皆様は良く理解し、世界中の和道会の会員の皆様に伝授し、健全な精神と肉体を鍛える根本にしていだきたいと思えます。

技術委員会にて作成していただいたこの教範が世界中の会員の皆様に普及して我々の技術が一大飛躍することを念じて技術委員会の諸兄に対するお礼と会員の皆様の活用を期待致します。

全日本空手道連盟 和道会 技術委員長

荒川 通

かねてから国内はもとより世界各国から和道会の『形』に関して、「指導にあたる側の見解に微妙な相違があるため時として指導する過程で戸惑うことがある。これらの問題点を捉えて和道会として統一的な見解をまとめた指導書を発刊して欲しい」という要望がありました。これにこたえるため技術委員会では、教範の編集作業に取り組んでまいりました。完全なものとは申しませんが、この程『和道会空手道教範第一巻』を発刊することになりました。

当初の予定では、平成25年度の完成を目指しておりましたが、諸般の事情から延び延びとなりましたことを陳謝いたします。本書では、全日本空手道連盟の指定形にある和道会の形4つとピンアンの形などを含め10種類の形を選出して登載するとともに、形の根幹をなす立ち方、突き、蹴り、受けなどを盛り込みこれを写真で示しました。解説に当たっては、和道流の伝統的な技術を踏まえ、一通りの議論を重ねた上で整理し、可能な限り今の時代に沿った平易な言葉で表現した積りであります。その中で全空連の指定形4つにつきましては、全空連形教範の解説をほぼ踏襲し構成しております。加えて和道会の形には「ながら動作」など和道流独特の特徴的な動作が随所にあり、これら全てを的確に表現し難く、説明不足の箇所がありますことをご承知置き頂きたいと思えます。

これらの点につきましては、今後開催される各種の技術講習会等の機会を通じて詳細な補足説明をしてまいりたいと考えております。その際には、忌憚のないご意見を賜りますようお願い申し上げます。本書が指導に当たる皆様をはじめ和道会の会員にとりまして日常普段の習練に幾分でも寄与できれば幸いです。

(1) 和道会空手(形)の特長

和道会空手(形)の特徴

全日本空手道連盟の協力団体の一つである和道会は1934年、流祖である 大塚博紀 が極めた日本伝来の古武術である神道揚心流柔術に沖縄から伝来した空手の特徴を組み合わせ、研究を重ねた末に創設されたものである。爾来今日まで国内はもとより世界各国に多くの会員を擁し、和道会の伝統を踏襲しながら更なる進化を求めて練習に励んでいるところである。

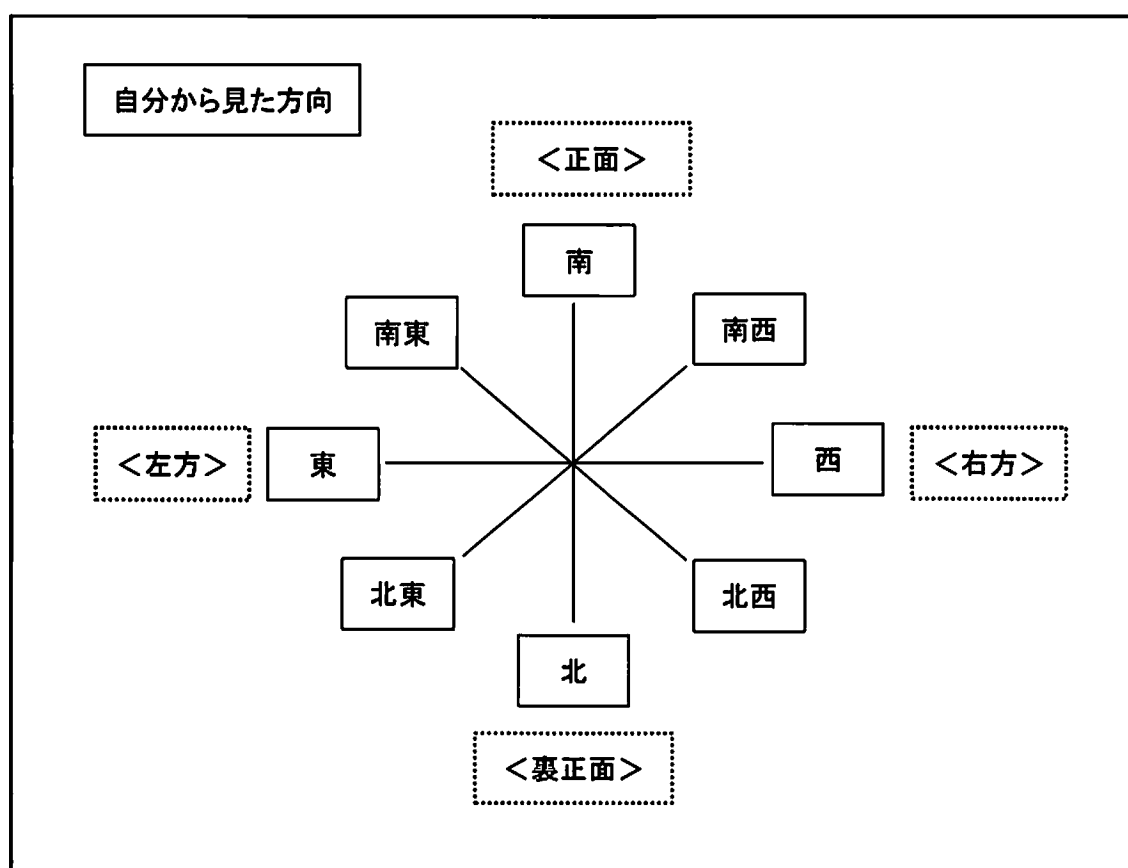
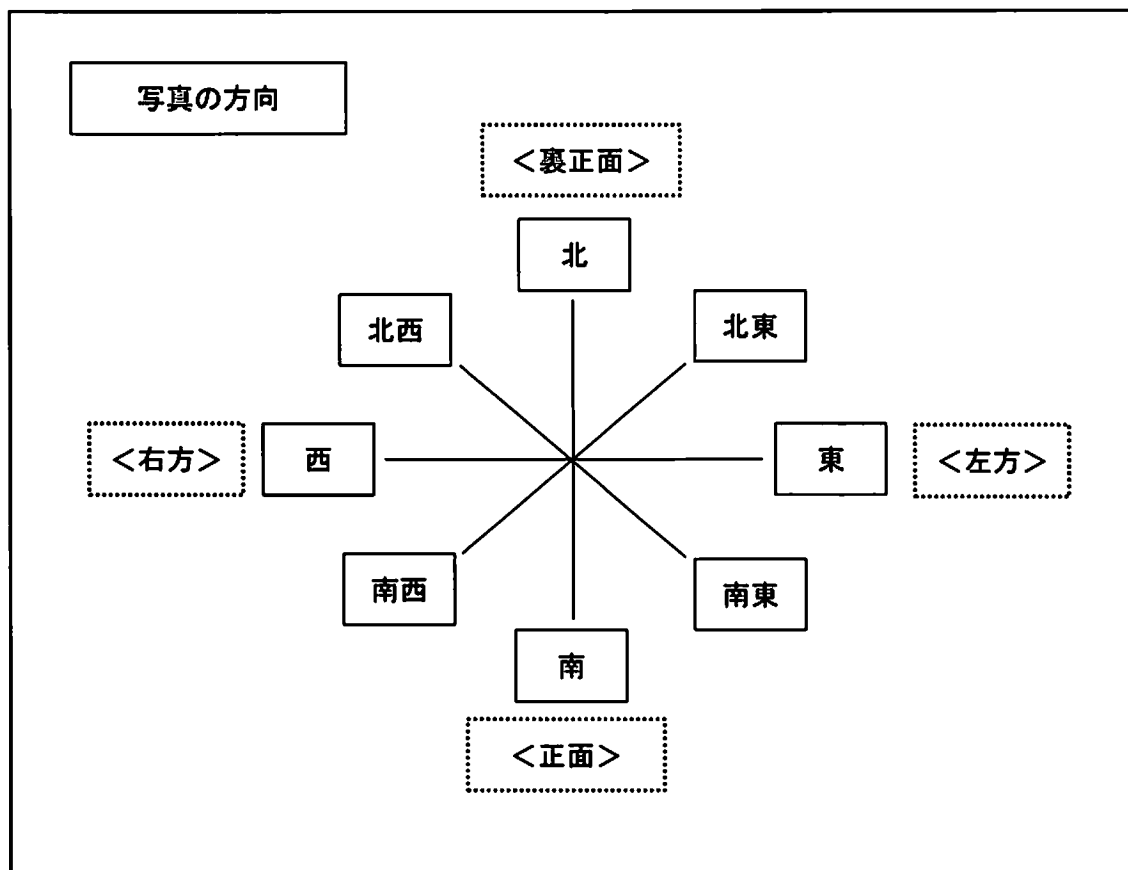
全空連の協力団体の各会派はそれぞれに特徴がある。なかでも特に柔術を軸としている和道会の技法には独特のものがある。その最大の特徴は「流す」「往なす」「乗る」といったことであろう。

この三つの技法を総じて言うならば「相手の攻撃に力で抗することなく体で捌くと同時に相手の力を利用して攻撃に転ずる」ということにあり、換言すれば「防御即攻撃」と言える。

この技法を体現したものとして代表的な例をあげるならば基本の突きの一つである飛び込み流し突きや自由組み手の土台とも言える基本組み手10本に柱である転位、転体、転技、そして本稿のメインである10種の形の随所にこの技法が組み込まれている。更にはこれらの形には一つの挙動に移る場合その動作と一体を成す繋ぎと言える連絡動作(ながら動作)が多くある。ピンアン初段の形で言えば第10挙動や第25挙動等がその例である。この動作はあくまでも余分な動作を排し、最短距離から的確な動作に移るためのものであり、合理的な技法の一つであることを理解しておくべきである。

以上、形を中心に、これに関連する主要な点を抜粋し綴ってみた。形は「型〜いがた」であってはならず、あくまでも自由に変化に対応できる真に生きた形でなければならない。この理想を求めて良き師の下、寸暇を惜しんで反復練習し、体得する他に近道はないであろう。

(2) 基本の立ち方・突き・受け



基本の立ち方・突き・蹴り・受け

【結び立ち】



両踵は一直線上で、両踵は軽く接する。両足先は前方に対して各々約 30 度に開く。

【閉足立ち】



両踵は一直線上で、両踵と両足先は軽く接する。両足先は揃えて前方を向く。

ナイハンチ、ニーセーシー、ワンシュウ、ジッテ、ジオン、パッサイの用意の立ち方となる。

【八字立ち（自然体立ち）】



両踵は一直線上で、両踵の距離は一足長より少し広めとなる。両足先は前方に対して各々約 20 度に開く。両足先は左右に広げた分、結び立ちより少し内側を向く。

ビンアン、セイシャシ、チントウの用意の立ち方となる。

【広い八字立ち（自然体立ち）】



両踵は一直線上で、両踵の距離は八字立ちより広くなる。

両足先の角度は八字立ちと同じとなる。

「自護体立ち」と呼称していた立ち方で、クーシャククーの用意の立ち方となる。

<留意点>

・両肩の外側から下ろした垂線は両踵の内側に接するところに落ちる。

【ナイハンチ立ち】



両踵は一直線上で、両踵の距離は片方の下腿を内側に横たえて、その隙間に拳が1つ半程度入る距離となる。両足先と外側部は正面に対して内側を向く。両膝は外側に張るようにして自然に曲げ、膝頭から下ろした垂線は両親指先の内側に接するところに落ちる。重心は両足間の中央に落ちる。

<留意点>

- ・両脚の膝は内側に折れないようにする。

【四股立ち】



両踵は一直線上で、両踵の距離はナイハンチ立ち程度となる。両足先は前方に対して各々約45度に開く。両膝は外側に張り自然に曲げる。重心は両足間の中央に落ちる。

<留意点>

- ・ナイハンチ立ちから、足先を外に開き、膝を曲げて張った立ち方が四股立ちとなる。
- ・足先と膝頭は同じ方向を向く。

【横セイシャン立ち】



前足踵の外側と後足先の位置は一直線上より少し離れ、両踵の距離はナイハンチ立ち程度となる。前足先と外側部は正面に対して内側を向き、後足先は正面に対して少し内側を向き、外側部は正面を向く。両脚はナイハンチ立ちと同様、外側に張るようにする。重心は両足間の中央に落ちる。

<留意点>

- ・体は正面向きとなり、両脚は外側に張るようにし、内腿は締める。後足先は正面に対して開かない。

【縦セイシャン立ち】



前足先と後足踵の位置は一直線上より少し離れ、両踵の距離は横セイシャン立ちと同じとなる。前足先と外側部は正面に対して内側を向き、後足先は正面に対して少し外側を向く。その他の要領は横セイシャン立ちと同じである。

<留意点>

- ・横セイシャン立ちから、後足の方向に体を90度転換させた足の位置が縦セイシャンの足幅となる。

基本の立ち方・突き・蹴り・受け

【前屈立ち（順突き立ち）】



両足間の横幅は八字立ちの1/2程度となる。前足先は前方に向け、後足先は前方に対して自然に開く。前脚は脛（すね）が床に対して垂直となり、後脚は自然に伸ばす。重心は両足間の中央より少し前となる。

<留意点>

- ・前膝は前足の真上に位置し、前膝が内側に折れないようにする。

【逆突き立ち】



両足間の横幅は八字立ちと同じ程度で、縦幅は前屈立より狭くなる。前足先と外側部は正面に対して内側を向き、後足先は前屈立ちより内側を向く。前脚の膝頭から下ろした垂線は親指先の内側に接するところに落ち、後脚は自然に伸ばす。重心は両足間の中央となる。

<留意点>

- ・両脚の内腿を締めて立つ。
- ・前屈立ちより前後は狭く、左右に広い立ち方となる。

【順突き突込み立ち】



前足の内側部と後足踵の外側を結ぶ線はほぼ一直線上となり、両踵の距離は前屈立ちと同じか、少し広い程度となる。前足先は前方に向け、後足は外側部が正面に対して90度となる。前脚は脛（すね）が前方に傾斜し、膝頭から下ろした垂線は足先に落ちる。後脚は自然に伸ばす。

<留意点>

- ・前膝は前方に向け内側に折れないようにする。
- ・頭から後足踵までのラインは一直線となる。

【逆突き突込み立ち】



前足踵の外側と後足先を結ぶ線は一直線上より少し離れ、両踵の距離は逆突き立ちと同じか、少し広い程度となる。前足先と外側部は前方に対して内側を向き、後足先と外側部は前方に対して少し内側を向く。前脚は膝頭から下ろした垂線が親指の内側に接するところに落ち、後脚は自然に伸ばす。重心は両足間の中央より、少し前足寄りとなる。

<留意点>

- ・両足先から前に伸ばした線は前方で交差する。

基本の立ち方・突き・蹴り・受け

【後屈立ち】



前足踵の外側と後足踵の外側を結ぶ線はほぼ一直線上で、両踵の距離は前屈立ち程度となる。順突き立ちから後足を外側に開き、斜め後方に体を傾けた形が後屈立ちの立ち方となる。前足先は少し内側に向け、後足先は前方に対して外側に開く。前脚は自然に伸ばし、後脚は体の傾斜の方向に十分に屈する。後脚の膝頭から下ろした垂線は足先に落ちる。

<留意点>

- ・右脚を屈した場合は右後屈立ちと言う。
- ・後脚の膝頭は足先の方向を向く。

【真半身猫足立ち】



前足の内側部と後足踵の外側を結ぶ線はほぼ一直線上で、両踵の距離は前屈立ち程度となり体を十分に開く。前足先は前方に向け、踵は少し浮かせる。後足先は正面に対して90度より開く。後脚の膝は曲げて張り、膝頭から下ろした垂線は足先に落ちる。前脚は膝を自然に曲げて下ろす。

猫足立ちの重心はすべて後ろ1/3あたりとなる。

<留意点>

- ・両膝頭は足先の方向を向く。

【半身猫足立ち】



後足先は正面に対して90度から45度の間に位置する。体は半身程度となり、両踵の距離は体を半身程度にした分、真半身猫足立ちより狭くなる。

その他の立ち方の要領は真半身猫足立ちと同じである。

【真身猫足立ち】



後足先は正面に対して30度から45度の間に位置する。体は正面向きとなり、両踵の距離は体を正面向きにした分、半身猫足立ちより狭くなる。

その他の要領は真半身猫足立ちと同じである。

基本の立ち方・突き・蹴り・受け

【基立ち】



前屈立ちから前後の立ち幅を狭め、両足間の中央に体の重心がくる立ち方が基立ちとなる。その他の要領は前屈立ちと同じである。

【半身立ち】



結び立ちから片方の足を自然に前に出した立ち方が半身立ちとなる。前足の内側部と後足踵の外側を結ぶ線はほぼ一直線上となる。重心は両足間の中央に落ちる。

【片足立ち（鷺足立ち）】



軸足の膝関節の後側に、もう一方の足の甲面を軽く触れるように添えて立つ。

<留意点>

・軸足に添えた脚の膝頭の向きは、真横とほぼ正面を向く形がある。

【その場突き】



ナイハンチ立ち、四股立ち等の立ち方で、胸骨突起（水月上部あたり）を突く。

引き手は、肘を十分に後方に引き、胸側に高く構える。

<留意点>

- ・上体は真っ直ぐに保ち、体の中軸線を崩さずに、腰の捻りを用いて体で突く。腕の力で突かない。

【順突き】



前屈立ちから前進して突く。

<留意点>

- ・前足先を開いてから前進しない。体で動き、体で突く。
- ・後足の送り出しはほぼ直線的となる。
- ・上体は真っ直ぐに保ったまま動作する。

順突きに蹴りを加える



蹴りと順突きを連続して行う動作である。蹴りは突いた拳の真下を蹴る。

<留意点>

- ・上体は真っ直ぐに保ったまま動作する。
- ・蹴りから突きへは惰性で流れないようにする。

【逆突き】



逆突き立ちから前進して突く。

<留意点>

- ・後足の送りは、逆突きを行う腰のタメをつくり、かつ、加速度を増すために、半円を描くようにする。
- ・上体は真直ぐに保ったまま動作する。
- ・腰は十分に回転させ、両脚の内股はしっかりと締める。

逆突きに蹴りを加える



前蹴りと逆突きを連続して行う動作である。蹴りは突いた拳の真下を蹴る。

<留意点>

- ・上体は真直ぐに保ったまま動作する。
- ・蹴りから突きへ惰性で動作しない。

【順突きの突込み】



順突き突込み立ちとなり、順突きの要領で突く。移動の際、上体は下半身の動きに従って自然に起き、反対の動作につなげる。

<留意点>

- ・肩を引いて上体を起こさない。
- ・突いた姿勢は後頭部から後足までのラインがほぼ一直線となり、相手の顔面（人中）を突き抜くようにする。
- ・蹴りを加えた場合は、自然に上体を起こすと同時に蹴りを行う。

【逆突きの突込み】



逆突き突込み立ちとなり、逆突きの要領で突く。移動の際、上体は下半身の動きに従って自然に起き、反対の動作につなげる。

<留意点>

- ・視線は体の傾斜に従って自然に落ちる。
- ・蹴りを加えた場合は、自然に上体が起こすと同時に蹴りを行う。

【跳び込み突き】
用意



その1



その2



半身立ちから、後足のバネを使って両足で前に跳び込み、順突き突込みの姿勢になると同時に、相手の顔面（人中）を突き抜く。

突いた後の構えは、両拳とも縦拳となり両掌面は向き合う。

戻る動作は、後足先を半身立ちと同じ向きにしながら、前脚を引き寄せつつ上体を自然に起こして半身立ちとなる。

<留意点>

- ・ 突く際は肘が先に起きないようにし、拳が体の中心を通るようにする。
- ・ 突きは、縦拳ではなくしっかりと捻り返して正拳で突く。

【跳び込み流し突き】
用意



その1



その2



跳び込み突きと同じ要領で突く。ただし、跳び込み流し突きは相手からの攻撃を捌く動作が加わるため、跳び込む際に、前足はやや外側に、かつ、足先が内輪になるように着く。後脚は体の捌きに応じて変化する。

戻る動作は後脚を元の立ち位置の延長線上に運んだ上で半身立ちとなる。

基本の立ち方・突き・蹴り・受け

【上段受け（上段揚げ受け）】



左上段受け場合、左拳は顔全体を受けられように、左胸前から右斜め上方に向かって動き、左前膊の中心が顔の中心を通り、左肘を真上に跳ね上げるようにして受ける。

<留意点>

- ・受けた肘と拳は同一平面になるようにする。
- ・腕の力で受けようとせず、相手の突きの方向をそらすようにする。
- ・できるだけ肘に近い部分で受けるようにする。
- ・すべての受けや突きに共通するが腕の力のみで受けない。手刀で受ける場合も同じである。



【上段外受け】



上段外受けは、前膊を垂直に立てて、橈骨側で真横に受ける。受け方は、体を前足の方へ向けて行う受け方と、後足の方へ向けて行う受け方がある。



【上段内受け】



上段内受けは、前膊を垂直に立てて尺骨側で真横に受ける。

【下段払い】



左下段払いの場合は、左前膊を内捻しながら右胸前に自然に運び尺骨側で払って左体側まで受ける。受けた腕と体の角度は40度程度となる。



【真半身猫足立ち手刀上段外受け】



手刀上段外受けは拳による上段外受けと同じ要領で受ける。受ける部位は前膊の肘から指先までとなるが、できるだけ肘に近い場所で受けるようにする。

<留意点>

・受けは両脚の張り と 上体の捻りを十分に用いて行う。



(3) 形解説

ピンアン初段

【用意1】



【用意2】



<用意1>

結び立ちとなり、両手指は揃えて伸ばし、大腿部前部に自然に添える。

その場で立礼する。

<用意2>

左足、右足の順に開き八字立ちになると同時に、両手を拳にする。

【第1挙動】



右足を軸にして左足を東（左方）に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左上段外受けを行う。

右拳は額の斜め上方に頭部を防御するとともに使える手として構える。

【留意点】

- ・真半身猫足立ちとなる際の体をわずかに沈める力を用いて上段外受けを行う。
- ・真半身猫足立ちになる際に体の重心は動かさない。

【第2挙動】



上体を左に捻り、左拳は前膊を立てたまま右頬下部まで捻って払い受けると同時に、右拳鎧中段落し受けを行う。

【留意点】

- ・下体は崩さずに上体のみを捻るようにする。
- ・中段落し受けは垂直に、肩よりやや低位を受ける。
- ・左腕は水平動、右腕は上下動の動作となる。

【第3挙動】



左足を元の位置に戻し八字立ちになると同時に、左拳鎧上段横打ちを行う。右拳は胸側に構える。

第1～第3 挙動は連続動作となる。

【留意点】

- ・八字立ちに戻す体の動きを用いて横打ちを行う。
- ・横打ちは頭部（耳の高さ）を打つ。

【第4挙動】



右足を西（右方）へ運び右真半身猫足立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は額の斜め上方に構える。

【第5挙動】



上体を右に捻り、右拳は前膊を立てたまま左頬下部まで捻って払い受けると同時に、左拳鎧中段落し受けを行う。

【第6挙動】



右足を元の位置に戻し八字立ちになると同時に、右拳鎧上段横打ちを行う。左拳は胸側に構える。

第4～第6挙動は連続動作となる。

【第7挙動の1】



右拳を内捻し掌面が外向きになるように右臀部あたりに自然に下ろし体を北（後正面）に転換させながら。

<留意点>

・体の転換を補助する動作となる。

【第7挙動の2】



右上段外受けと右中段横蹴りを行う。

【第8挙動】



蹴った右足を左足の脇近くに下ろし、左足を南（正面）に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左手刀上段外受けを行う。右手刀は胸前に構える。

第7・第8 挙動は連続動作となる。

<留意点>

- ・真半身猫足立ちの両膝は足先と同じ方向を向く。
- ・真半身猫足立ちになる体の動きを用いて上段外受けを行う。

【第9挙動】



右足を一步前に運び右真半身猫足立ちになると同時に、右手刀上段外受けを行う。左手刀は胸前に構える。

【第10挙動】



左足を一步前に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左手刀上段外受けを行う。右手刀は胸前に構える。

【第11挙動】



右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、右貫
手中段突きを行う。左拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・ 貫手は親指を手掌に折りこみ、他の四指は密着させる。
- ・ 貫手は構えた位置から突く。

【第12挙動】



右足を軸にして左回りで左足を北西（225 度の方向）
に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左手刀上段外
受けを行う。右手刀は胸前に構える。

【第13挙動】



右足を一步前に運び右真半身猫足立ちになると同時
に、右手刀上段外受けを行う。左手刀は胸前に構える。

【第14挙動】



左足を軸にして右回りで右足を北東（90 度の方向）に
運び右真半身猫足立ちになると同時に、右手刀上段外受
けを行う。左手刀は胸前に構える。

【第15挙動】



左足を一步前に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左手刀上段外受けを行う。右手刀は胸前に構える。

【第16挙動】



右足を軸にして左回りで左足を北（後正面）に運び左逆突き立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は胸側に構える。

<留意点>

・右上段外受けは上体を左に捻る力を用いて行う。

【第17挙動の1】



右中段前蹴り、

【第17挙動の2】



蹴った右足を前に下ろして右逆突き立ちになると同時に、左中段逆突きを行う。右拳は胸側に構える。

第16・17 挙動は連続動作となる。

【第18挙動の1】



左拳を右腰あたりまで自然に下げ、

【第18挙動の2】



直ちに上体を右に捻って左上段外受けを行う。右拳は胸側に構えたまま動かさない。

<留意点>

・左上段外受けは上体を右に捻る力を用いて行う。

【第19挙動の1】



左中段前蹴り、

【第19挙動の2】



蹴った左足を前に下ろして左逆突き立ちになると同時に、右中段逆突きを行う。右拳は胸側に構える。

第18・19挙動は連続動作となる。

【第20挙動】



右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は胸前に構える。

<留意点>

- ・右拳は体の移動に合わせ自然に左腰あたりまで下げてから上段外受けを行う。左拳も右拳の動きに同調させる。
- ・腰の動きは順突きと同様となる。

【第21挙動】



右足を軸にして左回りで左足を南東（225 度の方向）に運び左前屈立ちになると同時に、左下段払いを行う。右拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・足でまわらずに体でまわる。

【第22挙動】



右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、右上段受けを行う。左拳は胸側に構える。

【第23挙動】



左足を軸にして右回りで右足を南西（90 度の方向）に運び右前屈立ちになると同時に、右下段払いを行う。左拳は胸側に構えたまま動かさない。

【第24挙動】



左足を一步前に運び左前屈立ちになると同時に、左上段受けを行う。右拳は胸側に構える。

【やめ】



【直れ】



<やめ>

左足を引き南（正面）に八字立ちになると同時に、両拳を大腿部前部に自然に下ろす。

<直れ>

左足、右足の順に引き寄せて、結び立ちになると同時に、両手指を揃えて伸ばす。

その場で立礼する。

ピンアン二段

【用意1】



【用意2】



<用意 1>

ピンアン初段と同じ。

<用意 2>

ピンアン初段と同じ。

【第1挙動】



左足を東（左方）に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左拳は額の前を通りながら左側方に弧を描くように大きく振り上げ左拳鉋中段落し受けを行う。右拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・ 落し受けは体をわずかに沈める力を用いて行い、肩よりやや低位を受ける。
- ・ 引き手は真後ろに引いて構える。

【第2挙動】



右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、右中段突きを行う。左拳は胸側に構える。

【第3挙動の1】



左足を軸にして右足を引き込み、

<留意点>

- ・ 前からの攻撃を引き込むようにする。

【第3挙動の2】



直ちに右回りで体を西に向けて右前屈立ちになると同時に、右下段払いを行う。左拳は胸側に構えたまま動かさない。

<留意点>

- ・東方向からの攻撃を引き込むようにしながら素早く体を転換し、西方向からの攻撃を受ける動作となる。
- ・足で動かず体で動く。

【第4挙動】



右足を少し引いて半身に立つと同時に、右拳鎚中段落とし受けを行う。左拳は構えたまま動かさない。

<留意点>

- ・西方向からの攻撃を引き込みながら落とし受ける動作となる。
- ・右肘を内側にしぼりながら右拳は顎前あたりから垂直に水月の高さに落とす。

【第5挙動】



左足を一步前に運び左前屈立ちになると同時に、左中段突きを行う。右拳は胸側に構える。

【第6挙動】



右足を軸にして左回りで左足を南（正面）に運び左前屈立ちになると同時に、左下段払いを行う。右拳は胸側に構えたまま動かさない。

【第7挙動】



右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、右上段受けを行う。左拳は胸側に構える。

【第8挙動】



左足を一步前に運び左前屈立ちになると同時に、左上段受けを行う。右拳は胸側に構える。

【第9挙動】



左足を一步前に運び左前屈立ちになると同時に、左上段受けを行う。右拳は胸側に構える。

【第10挙動】



右足を軸にして左回りで左足を北西(225度の方角)に運び左前屈立ちになると同時に、左下段払いを行う。右拳は胸側に構える。

【第11挙動】



右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、右中段突きを行う。左拳は胸側に構える。

【第12挙動】



左足を軸にして右回りで右足を北東（90度の方向）に運び右前屈立ちになると同時に、右下段払いを行う。左拳は構えたまま動かさない。

【第13挙動】



左足を一步前に運び左前屈立ちになると同時に、左中段突きを行う。右拳は胸側に構える。

【第14挙動】



右足を軸にして左回りで左足を北（後正面）に運び左前屈立ちになると同時に、左下段払いを行う。右拳は構えたまま動かさない。

【第15挙動】



右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、右中段突きを行う。左拳は胸側に構える。

【第16挙動】



左足を一步前に運び左前屈立ちになると同時に、左中段突きを行う。右拳は胸側に構える。

【第17挙動】



右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、右中段突きを行う。左拳は胸側に構える。

【第18挙動の1】



右足を軸にして左回りで体を南東（225 度の方角）に向けて左足先をつけ、左手刀（掌面上向き）を上、右手刀（掌面下向き）を下にして構えながら、

<留意点>

- ・体を転換する際には重心を動かさず、左足を右足に引き寄せない。
- ・体の正面、両手刀、左足先は突く方向に向ける。

【第18挙動の2】



左四股立ちになると同時に、左貫手で脾腹を突く。右手刀は胸前に構える。

<留意点>

- ・相手の攻撃を自分の背面に受け流しながら、貫手（掌面下向き）で相手の脾腹（脇腹）を突く動作となる。
- ・第18挙動は止まらずに滑らかに動作する。

【第19挙動の1】



右足を一步前に運び、右手刀（掌面上向き）を上、左
手刀（掌面下向き）を下にして構えながら、

【第19挙動の2】



右四股立ちになると同時に、右貫手で脾腹を突く。左手
刀は胸前に構える。

【第20挙動の1】



左足を軸にして右回りで体を南西（90度の方向）に向
け、右手刀（掌面上向き）を上、左手刀（掌面下向き）
を下にして構えながら、

【第20挙動の2】



右四股立ちになると同時に、右貫手で脾腹を突く。左手刀は胸前に構える。

【第21挙動の1】



左足を一步前に運び、左手刀（掌面上向き）を上、右手刀（掌面下向き）を下にして構えながら、

【第21挙動の2】



左四股立ちになると同時に、左貫手で脾腹を突く。右手刀は胸前に構える。

【やめ】



【直れ】



<やめ>

ピンアン初段と同じ。

<直れ>

ピンアン初段と同じ。

ピンアン三段

【用意1】



【用意2】



<用意1>

ピンアン初段と同じ。

<用意2>

ピンアン初段と同じ。

【第1挙動】



体を東(左方)に向け左真身猫足立ちになると同時に、左上段外受けを行う。右拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・真身猫足立ちになる際に体の重心は動かさない。
- ・上段外受けは体を転換する力を用いて行う。

【第2挙動】



右足を左足に引き寄せて閉足立ちになると同時に、右腕外で交差して右上段外受けと左下段払いを行う。

<留意点>

- ・両腕は肘が触れ合うようにして交差する。

【第3挙動】



左腕外で交差して左上段外受けと右下段払いを行う。

【第4挙動】



左足を軸にして右回りで体を西（180度の方角）に向け右真身猫足立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・足を出してから体を転換させない。

【第5挙動】



左足を右足に引き寄せて閉足立ちになると同時に、左腕外で交差して左上段外受けと右下段払いを行う。

【第6挙動】



右腕外で交差して右上段外受けと左下段払いを行う。

【第7挙動】



右足を軸にして左回りで体を南（正面）に向け左真身猫足立ちになると同時に、左上段外受けを行う。右拳は胸側に構える。

【第8挙動】



右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、右貫手中段突きを行う。左拳は胸側に構える。

【第9挙動】



右足を軸にして左回りで体を北（後正面）に十分に傾倒しながら、右手は掌面が上向きになるまで内捻し手甲面が尾骶骨に接するまで引く。左拳は胸側に構えたまま動かさない。

<留意点>

- ・相手が右手首を握り逆をとってくる動きに逆らわずに体を転換し、さらに傾倒する力を用いて相手の手を外す（あるいは相手の体を崩す）動作となる。
- ・左足は十分に傾倒できる位置に移す。

【第10挙動】



右足を軸にして左足を南（正面）に大きく運びながら左四股立ちになると同時に、左中段払いを行う。右拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・相手が右手首を握って引き寄せようとする動きに乗って自分の身体を相手に寄せるようにする。
- ・掴まれた右手首を外すと同時に相手の中段突きを払う（または相手の脇腹を横打ちする）。

【第11挙動】



右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、右中段突きを行う。左拳は胸側に構える。

第9～第11挙動は連続動作となる。

【第12挙動】



左足を右足に引き寄せながら左回りで体を北（後正面）に向け結び立ちになると同時に、左右の拳を腰の両側に添えて肘を起こして構える。

<留意点>

- ・両肘と胸面が同一平面になるように構える。

【第13挙動の1】



右足を前（北）に運び右肘を後ろに倒して構えながら、

<留意点>

- ・チントウの肘受けは構えた位置から直ちに受けに入るが、ここでは右拳の掌面が上向きになるまで外捻し肘を後ろに倒して構える。

【第13挙動の2】



右四股立ちになると同時に、右肘中段受け。

【第13挙動の3】



続いて右拳鎚中段横打ちを行い、

<留意点>

- ・拳鎚中段横打ちには肘を後に倒しながら拳の小指側で相手の脾腹（脇腹）を水平に横打ちする。

【第13挙動の4】



直ちに右拳を腰に構える。

【第14挙動】



左足を前（北）に運び左肘を後ろに倒して構えながら左四股立ちになると同時に、左肘中段受け、続いて左拳鎖中段横打ちを行い、直ちに左拳を腰に構える。

【第15挙動】



右足を前（北）に運び右肘を後ろに倒して構えながら右四股立ちになると同時に、右肘中段受け、続いて右拳鎖中段横打ちを行う。右拳は戻さずに打ち放しにする。

【第16挙動】



左足を一步前（北）に運び左前屈立ちとなると同時に、左中段突きを行う。右拳は胸側に構える。

【第17挙動の1】



右足を左足の右方に運び八字立ちになりながら、

【第17挙動の2】



右足を軸にして左回りで体を南（正面）に向け広い八字立ちになると同時に、上体を左に捻り、右拳で肩越しに後方を突く。左拳は胸側に構える。

<留意点>

・下半身は崩さずに上体を十分に捻って動作する。

【第18挙動】



西（右方）へ右足から寄り足で移動し広い八字立ちになると同時に、上体を右に捻り左拳で肩越しに後方を突く。右拳は胸側に構える。

【やめ】



【直れ】



<やめ>

右足を少し引き寄せて八字立ちとなり、両拳を大腿部前部に下ろす。

<直れ>

ピンアン初段と同じ。

ピンアン四段

【用意1】



【用意2】



<用意 1>

ピンアン初段と同じ。

<用意 2>

ピンアン初段と同じ。

【第1挙動の1】



左足を東（左方）に運び、

【第1挙動の2】



左真半身猫足立ちになると同時に、左背手上段外受けを行う。右手刀は額前に構える。

【第2挙動の1】



左足を元の位置に戻し右足を西（右方）に運び、

【第2挙動の2】



右真半身猫足立ちになると同時に、右背手上段外受けを行う。左手刀は額前に構える。

【第3挙動】



右足を元の位置に戻し左足を南（正面）に運び左前屈立ちになると同時に、右腕上で交差して左右下段受けを行う。

<留意点>

- ・ 下段受けは左右別々の受けを同時に行う動作となるため、両腕は密着させず軽く触れる程度となる。

【第4挙動】



右足を一步前に運び右半身猫足立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は胸前に構える。

<留意点>

- ・ 第4挙動の猫足立ちは半身となる。



【第5挙動】



左足を右足に引き寄せて閉足立ちになると同時に、左拳は掌面下向きで、前肘を胸前に水平かつ胸面に平行で体に軽く触れる程度に構える。右拳は胸側に構える。

【第6挙動】



東（左方）に左中段払いと左中段横蹴りを行う。

【第7挙動】



蹴った左足を前に下ろし左逆突き立ちになると同時に、左手掌面に右中段肘当てを行う。

第6・第7挙動は連続動作となる。

<留意点>

- ・肘当ては腰を十分に捻って行う。
- ・右肘当ての拳の掌面は内向きとなる。

【第8挙動】



右足を左足に引き寄せて閉足立ちになると同時に、右拳は掌面下向きで、前膊を胸前に水平かつ胸面に平行で体に軽く触れる程度に構える。左拳は胸側に構える。

【第9挙動】



西（右方）に右中段払いと右中段横蹴りを行う。

【第10挙動】



蹴った右足を前に下ろし右逆突き立ちになると同時に、右手掌面に左中段肘当てを行う。

第9・第10挙動は連続動作となる。

【第11挙動の1】



右足を軸にして左回りで左足をわずかに移動させながら、

【第11挙動の2】



体を南（正面）に向け上体を左に捻って右開手中段払いを行う。左手刀は額前に構える。

<留意点>

- ・立ち方は逆突き突込み立ちの応用立ちで、重心は両足間の中央となる。
- ・前足先は可能な限り開かないようにする。
- ・右手は相手の手首を横から握れる形となる。

【第12挙動の1】



右中段前蹴り、

【第12挙動の2】



続いて左手を内捻させ中段落し受けを行うと同時に、
右手を拳にして顔前に裏打ちの構えをとりながら、

<留意点>

- ・中段落し受けは腰を正面に戻す力を用いて行う。

【第12挙動の3】



右足を前に下ろし正面（南）に跳び込み左足を右足踵の
左斜め後ろ近くに引き寄せて左爪先立ちになると同時に、
右裏拳上段打ちを行う。左拳は胸側に構える。

第 11・第 12 挙動は連続動作となる。

<留意点>

- ・裏拳上段打ちは自分の顎の前から顔の前を過ぎて真直
ぐに上から相手の顔面を打ち下ろす動作となる。
- ・中段落し受けからの引き手は腹部を真横に切るように
引いて構える。

【第13挙動】



右足を軸にして左回りで左足を北西（225 度の方向）
に運び左真身猫足立ちになると同時に、左上段外受けを
行う。右拳は胸側に構える。

【第14挙動の1】



右中段前蹴り、

【第14挙動の2】



蹴った右足を前に下ろし右逆突き立ちになると同時に右中段突きを行う。左拳は胸側に構える。

【第14挙動の3】



続いて左中段逆突きを行う。右拳は胸側に構える。
第13・第14挙動は連続動作となる。

【第15挙動】



左足を軸にして右回りで右足を北東（90度の方向）に運び右真身猫足立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は胸側に構える。

【第16挙動の1】



左中段前蹴り、

【第16挙動の2】



蹴った左足を前に下ろし左逆突き立ちになると同時に、左中段突きを行う。右拳は胸側に構える。

【第16挙動の3】



続いて右中段逆突きを行う。左拳は胸側に構える。
第15・第16 挙動は連続動作となる。

【第17挙動】



右足を軸にして左回りで左足を北（後正面）に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左上段外受けと右中段落し受けを行う。

<留意点>

- ・中段落し受けは前膊外側で行い、拳先が肘より下がらないようにする。

【第18挙動】



右足を一步前に運び右真半身猫足立ちになると同時に、右上段外受けと左中段落し受けを行う。

【第19挙動】



左足を一步前に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左上段外受けと右中段落し受けを行う。

【第20挙動1】



左腕はそのまま、体を北（後正面）に向け左足を引き寄せて左真身猫足立ちになると同時に、右腕を左肘の外側を通して右上段外受けを行う。

<留意点>

- ・上段外受けは体を正面向きにする動きを用いて、相手の攻撃を外側に受け流すようにする。

【第21挙動】



両拳を体の体側に開いて引き込む（両掌面は向かい合う）と同時に、右中段膝蹴りを行う。

<留意点>

- ・相手の両腕（または両襟等）を掴んで引き下げると同時に膝蹴りを行う動作となる。

【第22挙動の1】



右脚を内捻させながら右足の親指と第二指を左足脇に下ろし右足を軸にして左回りで左足を南東（225 度の方角）に運びながら、両腕を左腕外で交差して、

【第22挙動の2】



左真半身猫足立ちになると同時に、左懸け手上段外受けと右懸け手中段落し受けを行う。

<留意点>

- ・左懸け手上段外受けは真横に払い受け、右懸け手中段落し受けは垂直に打ち落とす。

【第23挙動の1】



左猫足の踵を下ろすと同時に、右足踵を南西（90度の方向）に大きく運びながら、

<留意点>

- ・右足は踵を先に着く。

【第23挙動の2】



直ちに左足を引き寄せて右真半身猫足立ちになると同時に、右腕外で交差して右懸け手上段外受けと左懸け手中段落し受けを行う。

【やめ】



【直れ】



<やめ>

左足を斜め後方に戻し右足を引き寄せて八字立ちになると同時に、両拳を大腿部前部に下ろす。

<直れ>

ピンアン初段と同じ。

ピンアン五段

【用意1】



【用意2】



<用意1>

ピンアン初段と同じ。

<用意2>

ピンアン初段と同じ。

【第1挙動】



体を東（左方）に向け左真身猫足立ちになると同時に、左上段外受けを行う。右拳は胸側に構える。

<留意点>

・ピンアン三段第1挙動の要領で動作する。

【第2挙動】



右中段逆突きを行う。左拳は胸側に構える。

第1・第2挙動は連続動作となる。

【第3挙動】



右足を左足に引き寄せて体を南（正面）に向け結び立ちになると同時に、左拳は掌面下向きで、前膊を胸前に水平かつ胸面に平行で体から少し離して構える。右拳は胸側に構える。

<留意点>

・ピンアン四段第5挙動と異なり、左前膊は体から少し離して構える。

【第4挙動】



体を西（右方）に向け右真身猫足立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は胸側に構える。

【第5挙動】



左中段逆突きを行う。右拳は胸側に構える。
第4・第5挙動は連続動作となる。

【第6挙動】



左足を右足に引き寄せて体を南（正面）に向け結び立ちになると同時に、右拳は掌面向下向きで、前膊を胸前に水平かつ胸面に平行で体から少し離して構える。左拳は胸側に構える。

【第7挙動】



右足を前（南）に運び右半身猫足立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は胸前に構える。

<留意点>

・猫足立ちは半身となる。

【第8挙動】



左足を一步前に運び左前屈立ちになると同時に、右腕上で交差して左右下段受けを行う。

<留意点>

- ・左右別々の受けを同時に行う動作となるため、両腕は密着せず軽く触れる程度となる。

【第9挙動】



左腕外で交差して左右手刀上段受けを行う。

<留意点>

- ・左右別々の受けを同時に行う動作となるため、両腕は密着させず軽く触れる程度となる。

【第10挙動】



右手刀は前膊を外捻し掌面上向きで、左手刀は掌面下向きで、左腕上で交差して左右中段落し受けを行う。

<留意点>

- ・左右別々の受けを同時に行う動作となるため、両腕は密着させず軽く触れる程度となる。
- ・両手は肘より下がらないようにする。

【第11挙動】



左中段突きを行う。右拳は胸側に構える。

【第12挙動】



右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、右中段突きを行う。右拳は胸側に構える。

第8挙動～第12挙動は連続動作となる。

【第13挙動の1】



左足を軸にして左回りで、

<留意点>

・相手の攻撃を引き込むように動作する。

【第13挙動の2】



右足を北(後正面)に運び右四股立ちになると同時に、右下段払いを行う。左拳は胸側に構える。

<留意点>

・体の転換は中心軸を崩さず(上体を傾けず)に行う。
・右拳は相手の上段突きを受け流すように右耳あたりまで運んでから下段を払う。

【第14挙動】



左足を引き寄せて広い八字立ちになると同時に、左中段払い打ちを行う。右拳は胸側に構える。

<留意点>

・相手の中段突きを引き込みながら横に払う動作となる。

【第15挙動】



右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、左開手に右中段肘当てを行う。

【第16挙動】



左足を右足踵の左斜め後ろ近くに引き寄せて左爪先立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は掌面下向きで前膊を水平かつ胸面に平行にして右肘関節に軽く触れている程度に構える。

【第17挙動】



右足を軸にして左回りで体を南（正面）に傾倒し右後屈立ちになると同時に、北（後正面）からの上段突きを引き込み流し、右拳は掌面上向きのままで南（正面）にいる相手の顔面を突き上げる。左拳は掌面下向きのまま胸前に構える。

<留意点>

- ・相手が棒で上段を突いてくるのを体でかわすと同時に、後方の相手を攻撃する動作となる。

【第18挙動の1】



北（後正面）から足を払ってくるのに対して、左右の拳を胸側に構えながら左回りで高く遠くに跳躍して180度回転し、

【第18挙動の2】



右足前の両爪先立ちで着地すると同時に、右腕上で交差して左右下段受けを行う。

第13～第18 挙動は連続動作となる。

<留意点>

- ・上体は真直ぐに保つ。
- ・左足は右足の真後ろに広めにおき両膝は十分に曲げる。

【第19挙動】



左足を軸にして右回りで右足を北（後正面）に運び右前屈立ちになると同時に、右上段払外受けを行う。左拳は胸前に構える。

<留意点>

- ・ピンアン初段第20 挙動とは異なり、腰は北（後正面）へ十分にきり、体を転換する力を用いて上段外受けを行う。

【第20挙動】



南（正面）からの上段突きに対して右足を軸にして左回りで体を北（後正面）に傾倒して右後屈立ちになると同時に、右拳を上段に、左拳を下段に構える。

<留意点>

- ・右上腕は肩の高さに水平にし、傾けた体と右前膊および左腕は斜め平行となる。
- ・形の動作としては構えであるが、受け、攻撃のどちらにも対応できるようにする。

【第21挙動の1】



左足を右足に引き寄せて体を南西（45度の方角）に向けて真直ぐに起こして立ち、

【第21挙動の2】



直ちに右足を一步前に運び体を北東に傾倒して左後屈立ちになると同時に、左拳を上段に、右拳を下段に構える。

【やめ】



【直れ】



<やめ>

右足を引き南（正面）に八字立ちになると同時に、両拳を大腿部前部に自然に下ろす。

<直れ>

ピンアン初段と同じ。

クーシャンクー

【用意1】



【用意2】



<用意1>

ピンアン初段と同じ。

<用意2>

左足、右足の順に開き広い八字立ちになると同時に、両手を開手のまま、左手を右手の上に軽く重ねて、体の中央下段に構える。

【第1挙動の1】



両手を重ねたままゆるやかに額の斜め上方まで挙上し、

【第1挙動の2】



両手を離すと同時に手刀とし、そのまま両手刀を左右に傘の外側をなぞるようにして円を描き、

【第1挙動の3】



両手刀を掌面前向きで下段に戻し、右手刀を左手刀の上に軽く重ね、

<留意点>

・両薬指の外側は軽く接し、左手小指の上に右手小指が軽く重なるようにする。

【第2挙動】



左足を東（左方）に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左背手上段外受けを行う。右手刀は胸前に構える。

【第3挙動】



左足を元の位置に戻し右足を西（右方）に運び右真半身猫足立ちになると同時に、右背手上段外受けを行う。左手刀は胸前に構える。

【第4挙動】



右足を元の位置に戻し広い八字立ちになると同時に、左拳は掌面下向きで、前膊を胸前に水平かつ胸面に平行で体に軽く触れる程度に構える。右拳は胸側に構える。

【第5挙動】



左中段払いを行う。右拳は胸側に構えたまま動かさない。

【第6挙動】



右中段突きを行う。左拳は胸側に構える。

第5・第6 挙動は連続動作となる。

<留意点>

- ・第5・6 挙動は体を正面向きのまま、体の締めを用いて動作する。

【第7挙動の1】



左足を東（左方）に運びながら右腕を柔らかに内捻して左腰あたりまで下ろし、

【第7挙動の2】



直ちに上体を十分に左捻して右上段外受けを行う。左拳は胸側に構えたまま動かさない。

<留意点>

- ・前足先は体の捻りに応じて自然に開いても良い。

【第8挙動】



左足を元の位置に戻して左中段突きを行う。左拳は胸側に構える。

第7・第8 挙動は連続動作となる。

【第9挙動の1】



右足を西（右方）に運びながら左腕を柔らかに内捻して右腰あたりまで下ろし、

【第9挙動の2】



上体を十分に右捻し左上段外受けを行う。右拳は胸側に構えたまま動かさない。

【第10挙動の1】



左足を半歩引き寄せ、

【第10挙動の2】



直ちに北（後正面）に右上段外受けと右中段横蹴りを行う。左拳は胸側に構える。

<留意点>

・ピンアン初段第7挙動の要領で動作するが、右拳は構えたところから上段外受けを行う。

【第11挙動】



蹴った右足を左足近くに下ろし左足を南（正面）に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左手刀上段外受けを行う。右手刀は胸前に構える。

第9～第11 挙動は連続動作となる。

【第12挙動】



右足を一步前に運び右真半身猫足立ちになると同時に、右手刀上段外受けを行う。左手刀は胸前に構える。

【第13挙動】



左足を一步前に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左手刀上段外受けを行う。右手刀は胸前に構える。

【第14挙動】



左足を一步前に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左手刀上段外受けを行う。右手刀は胸前に構える。

【第15挙動の1】



右足を軸にして左回りで左足を北（後正面）に向け左逆突き突込み立ちの応用立ちになると同時に、

<留意点>

- ・右手は肘を肩の高さで自然に構えながら

【第15挙動の2】



右開手中段払いを行う。左手刀は額前に構える。

<留意点>

- ・ビンアン四段第11 挙動の要領で動作するが、前足先は体の捻りに応じて自然に開いても良い。

【第16挙動】



右中段前蹴りを行う。

【第17挙動】



南（正面）に振り返りざま体を深く沈め右爪先立ちになると同時に、左拳を下段に、右拳を額前に構える。前足（左足）は自然に伸ばす。

<留意点>

- ・後足先は内側に向ける。
- ・後方からの棒による攻撃を振り向きざま体を深く沈めてかわす動作となる。

【第18挙動】



右掬い受けを行う。左拳は内捻し右上腕に構える。

【第19挙動】



左足を引き寄せて広い八字立ちになると同時に、右下段突きを行う。右拳は胸側に構える。

第15～第19挙動は連続動作となる。

<留意点>

・下段突きは鼠径部（大腿部のつけ根）を突く。

【第20挙動】



右足を軸にして左回りで左足を少し引いて体を南（正面）に向け左逆突き突込み立ちの応用立ちになると同時に、右開手中段払いを行う。左手刀は額前に構える。

【第21挙動】



右中段前蹴を行う。

【第22挙動】



北（後正面）に振り返りさま体を深く沈め右爪先立ちになると同時に、左拳を下段に、右拳を額前に構える。

【第23挙動】



右掬い受けを行う。左拳は内捻し右上腕に構える。

【第24挙動】



左足を引き寄せて広い八字立ちになると同時に、左下段突きを行う。右拳は胸側に構える。

第20～第24挙動は連続動作となる。

【第25挙動】



左回りで体を北（後正面）に向け左足を右足に引き寄せて閉足立ちになると同時に、左拳は掌面下向きで、前腕を胸前に水平かつ胸面に平行で体に軽く触れる程度に構える。右拳は胸側に構える。

【第26挙動】



左中段払いと左中段横蹴りを行う。

【第27挙動】



蹴った左足を前に下ろし左逆突き立ちになると同時に、右中段肘当てを行う。

第26・第27挙動は連続動作となる。

【第28挙動】



右回りで体を北（後正面）に向け右足を左足に引き寄せて閉足立ちになると同時に、右拳は掌面下向きで、前腕を胸前に水平かつ胸面に平行で体に軽く触れる程度に構える。左拳は胸側に構える。

【第29挙動】



右中段払いと右中段横蹴りを行う。

【第30挙動】



蹴った右足を前に下ろし右逆突き立ちになると同時に、左中段肘当てを行う。

第29・第30挙動は連続動作となる。

【第31挙動】



右足を軸足にして左回りで左足を西に向け左真半身猫足立ちになると同時に、左手刀上段外受けを行う。右手刀は胸前に構える。

【第32挙動】



左足を軸にして右足を北西（45度の方向）に運び右真半身猫足立ちになると同時に、右手刀上段外受けを行う。左手刀は胸前に構える。

【第33挙動】



左足を軸にして右回りで右足を東（135度の方向）に運び右真半身猫足立ちになると同時に、右手刀上段外受けを行う。左手刀は胸前に構える。

<留意点>

・方向転換の際、肘を十分に緩めて行う。

【第34挙動】



右足を軸足にして左足を北東（45度の方向）に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左手刀上段外受けを行う。右手刀は胸前に構える。

【第35挙動】



右足を軸にして左回りで左足を北（後正面）に向け左逆突き突込み立ちの応用立ちになると同時に、右開手中段払いを行う。左手刀は額前に構える。

【第36挙動の1】



右中段前蹴り、



【第36挙動の2】



続いて左手を内捻させながら前膊中央部で中段落し受けを行うと同時に、右手は拳にして顔前に裏打ちの構えをとりながら、

【第36挙動の3】



右足を前に下ろしながら跳び込み左足を右足踵の左斜め後ろ近くに引き寄せて左爪先立ちになると同時に、右裏拳上段打ちを行う。左拳は胸側に構える。

第35・第36 挙動は連続動作となる。

【第37挙動】



左足から大きく後方（南）にとびずさり右前屈立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は胸側に構えたまま動かさない。

【第38挙動の1】



左中段逆突き、

【第38挙動の2】



続いて右中段突きを行う。

第37・第38 挙動は連続動作となる。

【第39挙動の1】



左足を軸にして左回りで体を南（正面）に向け、左拳は手刀にして、右中段前蹴りの形をとると同時に、左拳を開手にして掌面で右膝上部の内側を打ち、

<留意点>

- ・猫だましの用法の一つである。

【第39挙動の2】



直ちに左手刀の中指と薬指のつけ根あたりに右拳小指側（掌面上向き）を添えて体の中央下位に構える。

【第40挙動】



体を前に傾倒し右足前の両爪先立ちとなって体を伏せる。両手指先は軽く床につける程度となる。

<留意点>

- ・両手指は内側に向け、体は手指ではなく脚で支える。
- ・右膝は体側に外すようにする。
- ・視線は斜め前方に自然におとす。

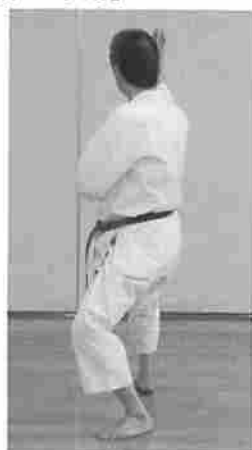
【第41挙動】



はね起きざま左回りで北（後正面）を向き左真半身猫足立ちになると同時に、左手刀上段外受けを行う。右手刀は胸前に構える。

第39～第41 挙動は連続動作となる。

【第42挙動】



右足を一步前に運び右真半身猫足立ちになると同時に、右手刀上段外受けを行う。左手刀は胸前に構える。

【第43挙動】



右足を軸にして左回りで左足を東（270 度の方 向）に運び左真身猫足立ちになると同時に、左上段外受けを行う。右拳は胸側に構える。

【第44挙動】



右中段逆突きを行う。左拳は胸側に構える。

【第45挙動】



左足を軸にして右回りで右足を西（180 度の方 向）に大きく運び左足を継足にして右足に寄せ右真身猫足立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は胸側に構える。

【第46挙動の1】



左中段逆突きを行う。右拳は胸側に構える。

【第46挙動の2】



右中段突きを行う。左拳は胸側に構える。

【第47挙動】



北（後正面）に右上段外受けと右中段横蹴りを行う。

【第48挙動】



蹴った右足を左足脇に下ろし左足を南（正面）に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左手刀上段外受けを行う。右手刀は胸前に構える。

第47・第48 挙動は連続動作となる。

【第49挙動の1】



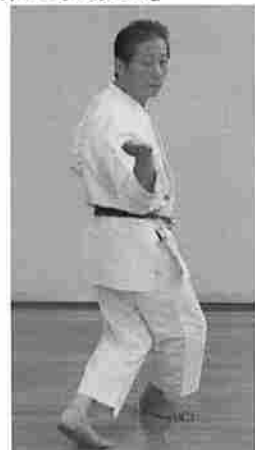
左猫足の踵を下ろし体を前に移動させながら、左開手中段落し受けを行うと同時に、右手刀を掌面内向きで構え、

【第49挙動の2】



続いて右前屈立ちになると同時に、右貫手中段突きを行う。

【第50挙動の1】



相手が右手首を掴んで逆をとろうとする動きに乗って、左足を左回りで右足の後ろから南（正面）に運び、

<留意点>

・上体は真すぐに保ち、入り身で体を相手に寄せるようにする。

【第50挙動の2】



直ちに左四股立ちになると同時に、左拳鎚中段横打ちを行う。右拳は胸側に構える。

【第51挙動】



左四股立ちのまま左足から寄り足で南（正面）にすり込むと同時に、左裏拳上段打ちを行う。右拳は胸側に構えたまま動かさない。

【第52挙動】



さらにすり込んで前足（左足）を少し移動させて左逆突き立ちになると同時に、右中段肘当てを行う。

第50～第52挙動は連続動作となる。

【第53挙動】



左足を軸にして右回りで右足を引き寄せて北（後正面）を向き広い八字立ちになると同時に、右中段払いを行う。左拳は掌面内向きで上段に構える。

【第54挙動】



右足を軸にして左足を右足前から北（後正面）に運び体を西に向け四股立ちになると同時に、左中段掬い受けを行う。右拳は掌面内向きで上段に構える。

第53・第54挙動は連続動作となる。

＜留意点＞

・掬い受けは掌面上向きとなり尺骨側で受ける。肘はしっかりと伸ばし体側まで受ける。

【第55挙動】



左腕の下に右中段掬い受けを行う。

【第56挙動】



両拳を手刀にし右腕外で交差して左右手刀上段受けを行う。

【第57挙動の1】



右足を軸にして左足を右足の前から南（正面）に運び、

【第57挙動の2】



直ちに右回りで体を北（後正面）に向け右前屈立ちとなる。

<留意点>

・左右手刀は上段受けの形のまま動かさない。

【第58挙動】



両手刀を拳にし右腕下で交差して左右中段落し受けを行う。

【第59挙動の1】



跳躍して二段蹴りの左前蹴り、

【第59挙動の2】



続いて二段蹴りの右前蹴り、

【第59挙動の3】



着地し右前屈立ちになると同時に、右裏拳上段打ちを行う。左拳は胸側に構える。

第 57～第 59 挙動は連続動作となる。

【第60挙動の1】



右下段掬い受け（腕骨側）をしながら、右足を軸にして右回りで体を沈めながら転換し、

【第60挙動の2】



左足を南（正面）に運び四股立ちになると同時に、左拳は右下段掬い受けの動きに合わせて右腕の下に差し込み、

<留意点>

・両掌面は上向きとなる。

【第60挙動の3】



直ちに体を起こすと同時に、左右上段外受けを行う。

<留意点>

・体を起こす際、両足の位置は動かさない。
・体の起こしと両腕を用いて投げ倒す動作となる。

【やめ】



【直れ】



<やめ>

右足を引き寄せて広い八字立ちとなり、両手開手のまま右手の上に左手を軽く重ねて体の中央下段に構える。

<直れ>

ピンアン初段と同じ。

ナイハンチ

【用意1】



【用意2】



<用意1>

ピンアン初段と同じ。

<用意2>

結び立ちから閉足立ちになると同時に、両手を開手のまま、左手を右手の上に軽く重ねて体の中央下段に構える。

【第1挙動の1】



両手を重ねたままゆるやかに額の斜め上方まで挙上し、

【第1挙動の2】



両手を離すと同時に手刀とし、そのまま両手刀を左右に傘の外側をなぞるようにして円を描き、

【第1挙動の3】



両手刀を掌面前向きで下段に戻し、右手刀を左手刀の上に軽く重ね、

<留意点>

・両薬指の外側は軽く接し、左手小指の上に、右手小指が軽く重なるようにする。

【第1挙動の4】



そのまま左手掌面と右手甲面を重ねながら水月下部のあたりまで上げ、

【第1挙動の5】



続いて両手首を曲げず返してに体の中央下段に戻して構える。

【第1挙動の6】



顔を東（左方）に十分に向け、

【第1挙動の7】



次に顔を西（右方）に十分に向ける。

<留意点>

・顔は、ゆるやかに、等速で、左右に十分に向ける。

【第2挙動の1】



左足を右足前から西（右方）に千鳥足で運びながら、両肘を側方に自然に張り両手を水月下部のあたりまで上げ、

<留意点>

- ・千鳥足は体をわずかに沈めつつ左足を右足前から交差し外足部から床につく。

【第2挙動の2】



右足を西（右方）に運んでナイハンチ立ちになると同時に、右手刀中段突き受けを行う。左拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・突き受けの高さは肩よりやや低位となる。

【第3挙動】



上体を西（右方）に正対する位まで十分に捻って左中段肘当てを行う。

<留意点>

- ・左肘当ての高さは肩よりやや低位となる。
- ・下体は崩さない。

【第4挙動】



上体を南（正面）に向けると同時に、左拳は掌面向下向きで前膊を胸前に水平かつ胸面に平行で体から離して構える。右拳は胸側に構える。顔は十分に東（左方）を向く。

<留意点>

- ・上体の捻りを戻す力を用いて構える。
- ・左腕は肩より自然に下がった位置となり、前膊と体の距離はビンアン五段第3挙動よりも広くなる。

【第5挙動】



東（左方）に左下段払いを行う。

【第6挙動の1】



右拳で左斜め前方(45度の方向)を突き、

<留意点>

・突く位置は肩よりやや低位となる。

【第6挙動の2】



直ちに突いた右拳をゆるめ前膊を胸前に水平にして構える。左拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・右前膊は胸面と平行にならなくて良い。
- ・右前膊の高さは肩よりやや低位となる。
- ・腰は捻らず体の締めで動作する。

【第7挙動の1】



構えを崩さずに右足を左足前から東（左方）に千鳥足で運び、

【第7挙動の2】



次に左足を東（左方）に運びナイハンチ立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は胸側に構えたまま動かさない。顔は南（正面）を向く。

【第8挙動の1】



左拳をゆるめて軽く前方に出し、

【第8挙動の2】



続いて左拳を掬い上げるようにして胸側に戻し突き上げの構えをとると同時に、右下段払いを行う。

<留意点>

- ・左右の拳は交差させない。
- ・左突き上げの構えをとる動きを用いて右下段払いを行う。

【第9挙動の1】



左上段突き上げを行い、

<留意点>

- ・突き上げは拳を返さずに掌面上向きのままで行う。

【第9挙動の2】



続いて左上段外受けを行う。右拳は掌面下向きで、前膊を水平かつ胸面に平行で左肘に軽く触れる程度に構える。

【第10挙動】



顔を東（左方）に向ける。

【第11挙動の1】



左足裏が上向きになる程度まで足首を返し、

<留意点>

- ・左足は右膝の前あたりまで大きく引き上げる。
- ・構えは崩さないようにし体の重心は動かさない。

【第11挙動の2】



直ちにナイハンチ立ちに戻る。

【第12挙動】



両腕の構えと下体を崩さないようにして上体を東（左方）に正対するまで十分に捻って左上段外受けを行う。

【第13挙動】



顔を西（右方）に向ける。

【第14挙動の1】



右足裏が上向きになる程度まで足首を返し、

【第14挙動の2】



直ちにナイハンチ立ちに戻る。

【第15挙動】



両腕の構えと下体を崩さないようにし上体を西（右方）に正対するまで十分に捻って左上段外受けを行う。

【第16挙動】



上体を南（正面）に向けると同時に、左拳は掌面下向きで前膊を胸前に水平かつ胸面に平行で体から離して構える。右拳は胸側に構える。顔は東（左方）を向く。

【第17挙動】



体は正面向きのまま東（左方）に左中段突きと右中段鉤突きを行う。

<留意点>

・左右の突きの高さは肩よりやや低位となる。

【第18挙動】



左手首を外捻しながら左拳を開き掌面が上向きになるまで捻り返しながら肘を体側まで引き寄せる。右拳は胸側に引いて構える。

<留意点>

・左手首を掴んできた相手の手の逆をとる動作となるが満身に力を込めてゆるやかに行う。

【第19挙動】



第3 挙動の反対動作

【第20挙動】



第4 挙動の反対動作

【第21挙動】



第5 挙動の反対動作

【第22挙動】



第6 挙動の反対動作

【第23挙動】



第 7 挙動の反対動作

【第24挙動】



第 8 挙動の反対動作

【第25挙動】



第 9 挙動の反対動作

【第26挙動】



第 10 挙動の反対動作

【第27挙動の1】



第 11 挙動の 1 の反対動作

【第27挙動の2】



第 11 挙動の 2 の反対動作

【第28挙動】



第 12 挙動の反対動作

【第29挙動】



第 13 挙動の反対動作

【第30挙動の1】



第 14 挙動の 1 の反対動作

【第30挙動の2】



第 14 挙動の 2 の反対動作

【第31挙動】



第 15 挙動の反対動作

【第32挙動】



第 16 挙動の反対動作

【第33挙動】



第 17 挙動の反対動作

【やめ】



【直れ】



<やめ>

右足を引き寄せて閉足立ちになると同時に、両手を開手とし左手を右手の上に軽く重ねて体の中央下段に構える。

<直れ>

ピンアン初段と同じ。

セクション

【用意1】



【用意2】



<用意 1>

ピンアン初段と同じ。

<用意 2>

ピンアン初段と同じ。

【第1挙動の1】



体をわずかに沈めつつ右足踵を外転し、左足は円を描くように南（正面）に運び左横セイシャン立ちになると同時に、右拳上（掌面上向き）、左拳下（掌面下向き）で交差し、

<留意点>

- ・体の重心は動かさない。
- ・左足は素早く運ぶ。

【第1挙動の2】



続いて左拳を捻り起こし、

【第1挙動の3】



左中段外受けを行う。右拳は腰の高さに引いて構える。

<留意点>

- ・第1～16 挙動までは満身に力を込めゆるやかに動作し、突きおよび受けは中段下位で行う。引き手は腰の高さ（帯の上部）となる。

【第2挙動】



右中段逆突きを行う。左拳は腰の高さに引いて構える。

【第3挙動の1】



右足を円を描くように南（正面）に運び右横セイシャン立ちになると同時に、右拳を掌面下向きで左腰あたりに引き寄せ、

【第3挙動の2】



続いて右拳を捻り起こし、

【第3挙動の3】



右中段外受けを行う。左拳は腰の高さに引いて構える。

【第4挙動】



左中段逆突きを行う。右拳は腰の高さに引いて構える。

【第5挙動】



左足を円を描くように南（正面）に運び左横セクション立ちになると同時に、左拳を掌面下向きで右腰あたりに引き寄せ、続いて左拳を捻り起こし左中段外受けを行う。右拳は腰の高さに引いて構える。

【第6挙動】



右中段逆突きを行う。左拳は腰の高さに引いて構える。

【第7挙動の1】



右拳は掌面下向きのまま人差一本拳にして腹部中央に引き寄せると同時に、左拳は人差一本拳にして前膊を内捻して掌面下向きで腹部中央に運び、

<留意点>

・両一本拳の指先は体の中央で揃う。

【第7挙動の2】



続いて両肘を引き上げて左右上段肘受けを行う。

<留意点>

- ・上段肘受けが主動作となるため、肘の挙上に伴って両一本拳は胸前あたりまで自然に上がる。
- ・上段肘受けは、左右別々の受けを同時に行う動作のため両一本拳の拳先は密着させず軽く触れる程度となる。
- ・両手首は曲がらないようにする。

【第8挙動の1】



両肘を絞り込みながら両一本拳を中段下位に向けて突き出し、

【留意点】

- ・両肘が両一本拳より先に下からないようにする。
- ・両手首は曲がらないようにする。

【第8挙動の2】



両人差一本拳で左右中段突きを行う。

【留意点】

- ・中段突きは左右別々の突きを同時に行う動作のため、両一本拳の拳先は密着させず軽く触れる程度となる。

【第9挙動の1】



両人差一本拳を手刀としそのまま前から挙上し、

<留意点>

- ・上段外受けの動作となるため手先から挙上する。

【第9挙動の2】



左右手刀上段外受けを行う。

【第10挙動の1】



両手刀を下げながら、

【留意点】

・肘が残り手先から下がらないようにする。

【第10挙動の2】



体側に左右手刀下段払いを行う。

【第11挙動の1】



右足を左足前をから東（左方）に千鳥足で運ぶと同時に、左手刀を掌面上向きで右胸前に、右手刀を掌面下向きで左下段に構えながら、

【第11挙動の2】



左回りで体を北（後正面）に向け左横セイシヤン立ちとなり。

＜第11挙動の3＞



続いて右腕を捻り起こすと同時に、左手は右上腕部の下から差し込み、

【第11挙動の4】



右懸け手中段外受けと左手刀下段払いを行う。

【留意点】

・右懸け手は橈骨側に屈し相手の腕に懸かるようにする。

【第12挙動の1】



右手を橈骨側に十分に背屈し、

【第12挙動の2】



右手甲面で相手の前膊を擦り引き下げながら右腰前まで引き込み、相手の手首を握る直前の形となる。

【留意点】

- ・右手甲面と相手の前膊との接点は、甲面全体から少しずつ手刀側に移っていく。
- ・相手の体が前のめりになるように擦り受ける。
- ・形では相手の手首を握る直前で動作が終わる。

第11～12挙動の懸け手の動き

その1



その2



その3



その4



その5



【第13挙動】



右足を北（後正面）に運び右横セイシャン立ちになると同時に、左懸け手段外受けと右手刀下段払いを行う。

【第14挙動】



左手を橈骨側に十分に背屈し、左手甲面で相手の前膊を擦り引き下げながら左腰まで引き込み、相手の手首を握る直前の形となる。

【第15挙動】



左足を前に運び左横セイシャン立ちになると同時に、右懸け手中段外受けと左手刀下段払いを行う。

【第16挙動】



右手を橈骨側に十分に背屈し、右手甲面で相手の前膊を擦り引き下げながら右腰まで引き込み、相手の手首を握る直前の形をとる。

【第17挙動】



右足を西（右方）に大きく運び右縦セイシャン立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・右上段外受けは体が西に正対するまで十分にきって行う。
- ・第17挙動以降は素速く動作する。

【第18挙動の1】



左中段逆突きを行う。右拳は胸側に構える。

【第18挙動の2】



続いて右中段突きを行う。左拳は胸側に構える。
第17・第18挙動は連続動作となる。

【第19挙動】



右足を軸にして左回りで左足を東(180度の方向)に大きく運び左縦セクション立ちになると同時に、左上段外受けを行う。右拳は胸側に構える。

【第20挙動の1】



右中段逆突きを行う。左拳は胸側に構える。

【第20挙動の2】



続いて左中段突きを行う。右拳は胸側に構える。
第19・第20挙動は連続動作となる。

【第21挙動】



左足を軸にして右足を北（後正面）に大きく運び右縦セイシャン立ちになると同時に、右上段外受けを行う。左拳は胸側に構える。

【第22挙動の1】



左中段逆突きを行う。右拳は胸側に構える。

【第22挙動の2】



続いて右中段突きを行う。左拳は胸側に構える。
第21・第22挙動は連続動作となる。

【第23挙動の1】



北（後正面）に対して左前蹴りの姿勢をとると同時に、左裏拳上段掬い打ちを行う。右拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・左足は背後から払ってくることも意識し素早く引き上げる。
- ・掬い打ちは相手の鼻を下から垂直に打ち上げる。

【第23挙動の2】



直ちに右拳を頭上に構え、

【第23挙動の3】



南（正面）に振り向きざま、

【第23挙動の4】



左四股立ちになると同時に、左裏拳上段打ちを行う。
右拳は胸側に構えたまま動かさない。

<留意点>

- ・体を転換させると同時に、相手の前膝または前脚を崩すように踏み込み、相手が体を崩した顔面に裏打ちを行う動作となる。
- ・裏打ちは垂直に打ち落とす。

【第24挙動の1】



右拳は構えたまま動かさずに、左腕は少しゆるめながら右足を南（正面）に運び、

<留意点>

- ・相手に左手首を掴まれ引き込まれる動きに逆らわずに、体を相手に寄せるようにする。あるいは掴まれた左手首を相手に押し込むようにする。

【第24挙動の2】



続いて左拳を強く胸側に引きつけると同時に、左中段横蹴りを行い、

<留意点>

- ・左拳は掴んできた相手の手を引き抜くように強く胸側に引きつける。

【第24挙動の3】



蹴った左足を前に下ろして左順突き突込み立ちになると同時に、左下段突きを行う。右拳は胸側に構えたま動かさない。

【第25挙動】



右足を軸にして体を起こし左足を少し引き寄せて左縦セクション立ちになると同時に、右中段逆突きを行う。左拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・足を先に引いてから体を起こさない。

【第26挙動】



左上段受けを行う。右拳は胸側に構える。

【第27挙動の1】



南（正面）に対して右前蹴りの姿勢をとると同時に、
右裏拳上段掬い打ちを行う。左拳は胸側に構える。

【第27挙動の2】



直ちに右拳を頭上に構え、

【第27挙動の3】



北（裏正面）に振り向きざま、

【第27挙動の4】



右四股立ちになると同時に、右裏拳上段打ちを行う。
左拳は胸側に構えたまま動かさない。

【第28挙動の1】



左拳は構えたまま動かさずに、右腕を少しゆるめながら左足を北（裏正面）に運び、

【第28挙動の2】



続いて右拳を強く胸側に引きつけると同時に、右中段横蹴りを行い、

【第28挙動の3】



蹴った右足を前に下ろして右順突き突込み立ちになると同時に、右下段突きを行う。左拳は胸側に構えたまま動かさない。

【第29挙動】



左足を軸にして体を起こし右足を少し引き寄せて右縦セイシャン立ちになると同時に、左中段逆突きを行う。右拳は胸側に構える。

【第30挙動】



右上段受けを行う。左拳は胸側に構える。

【第31挙動の1】



北（後正面）に対して左前蹴りの姿勢をとると同時に、左裏拳上段掬い打ちを行う。右拳は胸側に構える。

【第31挙動の2】



直ちに左拳を頭上に構え、

【第31挙動の3】



南（正面）に振り向きざま、

【第31挙動の4】



左四股立ちになると同時に、左裏拳上段打ちを行う。
右拳は胸側に構えたまま動かさない。

【第32挙動の1】



左足を軸にして体を正対させながら、左拳を開手にし、

【第32挙動の2】



左手掌面に右三日月蹴りを行う。右拳は胸側に構えた
まま動かさない。

<留意点>

・三日月蹴りは腰を十分にきって行う。

【第32挙動の3】



続いて蹴った右足を北（後正面）に引き戻し左縦セイ
シャン立ちになると同時に、右中段逆突きを行う。左拳
は胸側に構える。

<留意点>

・右足は三日月蹴りの軌跡に沿って戻し、右中段突きを行
う腰のタメをつくる。

【第33挙動の1】



右足を軸にして左足を引き寄せて体はやや左半身で左爪先立ちになると同時に、左右の拳を猫手にして胸側に構え、

<留意点>

- ・相手の攻撃を引き込むように動作する。
- ・左足踵を十分に外捻し左脚で下半身を防御する。
- ・左足は引き寄せ過ぎずに底面積を広くとるようにする。

【第33挙動の2】



直ちに体を落として左右猫手掌底下段受けを行う。

<留意点>

- ・下段受けは左脇腹あたりを受ける。
- ・猫手掌底下段受けは左右別々の受けを同時に行う動作のため、両猫手は密着させず軽く触れる程度となる。

【やめ】



【直れ】



<やめ>

右足を軸に左足を引き八字立ちになると同時に、両拳を大腿部前部に下ろす。

<直れ>

ビンアン初段と同じ。

チントウ

【用意1】



【用意2】



<用意 1>

ピンアン初段と同じ。

<用意 2>

ピンアン初段と同じ。

【第1挙動】



左足を軸にして右足を後方に引き斜め平行立ちになると同時に、左腕前で交差して左背手上段外受けと右掌面上段内受けを行う。

<留意点>

- ・両上段受けは脇を十分に締めて行う。
- ・左右別々の受けを同時に行う動作のため、両腕は密着させず軽く触れる程度となる。

【第2挙動】



左腕上で交差して、左手は掌面下向きで、右手は背手で左右中段落し受けを行う。

<留意点>

- ・中段落し受けは脇を十分に絞って、前膊中央部（肘寄り）で水平に受ける。受ける場所は左脇腹となる。

【第3挙動】



左中段突きを行う。右拳は胸側に構える。

【第4挙動】



右足を軸にして左足を少し移動して左縦セクション立ちになると同時に、右中段逆突きを行う。左拳は胸側に構える。

第1～第4 挙動は連続動作となる。

【第5挙動の1】



体を前方に移動させながら右拳を耳あたりまで引き寄せ、

【第5挙動の2】



左足を軸にして左回りで体を転換させ、

<留意点>

・回る際に右足を大きく上げて回らない。

【第5挙動の3】



右足を左足前から北（後正面）に運び右四股立ちになると同時に、右下段払いを行う。左拳は胸側に構えたまま動かさない。

<留意点>

・後方からの下段への攻撃に対して、右足を引き寄せてさばきながら、体を転換して下段を受ける動作となる。

【第6挙動】



右足を軸にして左回りで南（正面）を向き左前屈立ちになると同時に、左腕外で交差して左右手刀上段受けを行う。

【第7挙動】



両手刀を拳にして、右腕上で交差して左右中段落し受けを行う。

【第8挙動の1】



跳躍して二段蹴りの右前蹴り、

【第8挙動の2】



続いて二段蹴りの左前蹴り、

【第8挙動の3】



左足前で着地して左前屈立ちになると同時に、右腕上で交差して左右下段受けを行う。

第6～第8挙動は連続動作となる。

【第9挙動の1】



右足を軸にして右回りで左足を北（後正面）に運び、

【第9挙動の2】



左前屈立ちになると同時に、右腕上で交差して左右下段受けを行う。

【第10挙動】



左足を軸にして右回りで南（正面）に左後屈立ちになると同時に、右拳を下段に、左拳を胸前に構える。

<留意点>

・構えは受けにも攻撃にも対応できるようにする。

【第11挙動の1】



右足を軸にして左足を引き寄せて体を真直ぐに起こし、両手を手刀とし、左手刀を掌面上向きで右胸前に、左手刀を掌面下向きで下段に構えながら、

【第11挙動の2】



左足を前（正面）に運び右後屈立ちになると同時に、左手刀を下段に、右手刀を胸前に構える。

【第12挙動】



左足を軸にして右足を一步前（正面）に運び右前屈立ちになると同時に、右腕内で交差して掌面外向きで左右手刀上段外受けを行う。

<留意点>

- ・手刀受けは尺骨側で受ける。
- ・両前膊は平行となる。肘が開かないようにする。

【第13挙動】



右足を軸にして左回りで体を東（90度の方向）に向け狭い四股立ち（広い八字立ち程度）になると同時に、右腕外で交差して掌面内向きで左右手刀上段外受けを行う。顔は東（体の方向）を向く。

<留意点>

- ・手刀受けは橈骨側で受ける。

【第14挙動】



ゆるやかに膝を伸ばして立つ。両手刀は拳にして大腿部前部に自然に下ろす。顔は北（後正面）を向く。

【第15挙動】



右足を軸にして左足を北（後正面）に運び右後屈立ちになると同時に、左拳は下段に、右拳は上段に構える。

【第16挙動の1】



左足を軸にして右足を引き寄せて体を真直ぐに起こし、

【第16挙動の2】



続いて左足を軸にして右足を北（後正面）に運び左後屈立ちになると同時に、右拳は下段に、左拳は上段に構える。

【第17挙動の1】



右足を軸にして左回りで左足を右足に引き寄せて体を真直ぐに起こし、顔は南（正面）を向く。

【第17挙動の2】



続いて左足を左回りで北（後正面）に運び右後屈立ちになると同時に、左拳は下段に、右拳は上段に構える。顔は北（後正面）を向く。

【第18挙動】



左足を軸にして右足を左足の真後ろに運び右爪先立ちになると同時に、右腕外で交差して左右下段受けを行う。

<留意点>

- ・体の重心は両足間の中央となる。
- ・上体は真っ直ぐに保つ。
- ・右足は左足の真後ろに広めにおき両膝を十分に曲げる。

【第19挙動】



左足を軸にして右足を南（右方）に運び狭い四股立ち（広い八字立ち程度）になると同時に、左右上段外受けを行う。

【第20挙動】



ゆるやかに膝を伸ばして立つ。両拳は大腿部前に自然に下ろす。

【第21挙動】



両拳を腰にとり両肘を外側に張って構える。

【第22挙動】



腰を左に十分に捻って右肘中段受けを行う。

<留意点>

- ・肘受けはビンアン三段第 13 挙動のように肘を倒してから受けるのではなく、構えた位置から行う。
- ・立ち足は腰の捻りに応じて自然に変化する。

【第23挙動】



腰を右に十分に捻って左肘中段受けを行う。

【第24挙動】



右足を軸にして右回りで西に向き左足を右足踵の左斜め後ろ近くに引き寄せて左爪先立ちになると同時に、右腕外で交差して左右上段外受けを行う。

【第25挙動の1】



右足を軸にして左足甲面を右膝関節の後側に軽く触れるようにして立つと同時に、左拳は下段に、右拳は上段に構える。顔は南（正面）を向く。

<留意点>

・第25～第27 挙動の片足立ちの膝の向きは真横に向く。

【第25挙動の2】



続いて左拳を胸前に前膊水平かつ胸面に平行で体に軽く触れるように構える。右拳は胸側に構える。

【第25挙動の3】



続いて左中段払いと左中段横蹴りを行う。

<留意点>

・第25～第27 挙動の蹴りは横蹴りとなる。

【第25挙動の4】



蹴った左足を前に下ろし右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、右中段突きを行う。左拳は胸側に構える。

【第26挙動の1】



左足を軸にして右足甲面を右膝関節の後側に軽く触れるようにして立つと同時に、右拳は下段に、左拳は上段に構える。

【第26挙動の2】



続いて右拳を胸前に前膊水平かつ胸面に平行で体に軽く触れるようにして構える。左拳は胸側に構える。

【第26挙動の3】



続いて右中段払いと右中段横蹴りを行う。

【第26挙動の4】



蹴った右足を前に下ろし右縦セーション立ちになると同時に、左中段逆突きを行う。右拳は胸側に構える。

【第27挙動の1】



右足を軸にして左足甲面を右膝関節の後側に軽く触れるようにして立つと同時に、左拳は下段に、右拳は上段に構える。顔は北（後正面）を向く。

【第27挙動の2】



続いて左拳を胸前に前膊水平かつ胸面に平行で体に軽く触れるようにして構える。右拳は胸側に構える。

【第27挙動の3】



続いて左中段払いと左中段横蹴りを行う。

【第27挙動の4】



蹴った左足を前に下ろし左縦セイシャン立ちになると同時に、右中段逆突きを行う。左拳は胸側に構える。

【第28挙動】



左足を軸にして右回りで右四股立ちになると同時に、右懸け手中段外受けを行う。右拳は胸側に構える。顔は南（正面）を向く。

<留意点>

- ・懸け受けは手首を背屈させ尺骨側で真横に払い受ける。
中段の懸け受けのため指先が肩の位置より高くならないようにする。

【第29挙動】



左足を軸にして右足をわずかに開き右縦セイシャン立ちになると同時に、左中段肘当てを行う。

第28・第29挙動は連続動作となる。

<留意点>

- ・腰を右に十分に捻って肘当てを行う。
- ・肘当ては前膊を垂直にし体の中央に向かって突き上げるように動作する。

【第30挙動】



腰の捻りを少し戻して左拳を手刀（掌面上向き）にして腰に引き、右手は拳（甲面上向き）にして左手刀掌面に軽く添えて構える。

【第31挙動の1】



右足を軸にして左足甲面を右膝関節の後側に軽く触れるようにして立つと同時に、右裏拳上段掬い打ちを行う。左手刀は掌面内向きで右胸前に構える。

<留意点>

- ・掬い打ちは相手の鼻を下から垂直に打ち上げる。

【第31挙動の2】



直ちに右拳を頭上に構え、

【第31挙動の3】



体を右回りで北（後正面）に転換させ、左拳は胸前に前膊水平かつ胸面に平行に体に軽く触れるようにして構える。右拳は胸側に構える。左膝頭はほぼ北（後正面）を向く。

<留意点>

- ・第31挙動の片足立ちの膝の向きは、第25～第27挙動とは異なり、ほぼ前向きとなる。

【第31挙動の3】



続いて左中段払いと左中段前蹴りを行う。

<留意点>

- ・第31挙動の蹴りは前蹴りとなる。

【第31挙動の4】



蹴った左足を前に下ろし右足を一步前に運んで右前屈立ちになると同時に、右中段突きを行う。左拳は胸側に構える。

【やめ】



【直れ】



<やめ>

右足を軸にして左回りで南（正面）を向き左足を戻して八字立ちになると同時に、両拳を大腿部前部に自然に下ろす。

<直れ>

ビンアン初段と同じ。

ニーセーシー

【用意1】



【用意2】



<用意1>

ピンアン初段と同じ。

<用意2>

閉足立ちになると同時に、両手を拳にする。

【第1挙動】



右足を後ろ（北）に引き、左足もわずかに引き左基立ちになると同時に、左猫手掌底中段横受けを行う。右拳は胸側に構える。

<留意点>

・相手の攻撃を引き込みながら横に払い受ける動作となる。

【第2挙動】



左足から寄り足で南（正面）にすり込み左基立ちになると同時に、左猫手は開手にして右中段逆突きを行う。

<留意点>

・左開手は掌面下向きで右上腕部の上に添えて構える。

【第3挙動の1】



左すねへの攻撃を左足踵を臀部に接するくらいまで引き上げてかわしながら、左手を拳にして右腕の下に差し込み、

【第3挙動の2】



続いて左足を前に下ろし右足を少し引き寄せて左基立ちになると同時に、左前膊で相手を突き放す。右拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・左前膊は胸面に平行かつ水平に横たえ、相手に体当たりをするようにして突き放す。

【第4挙動】



左足を軸にして右回りで体を北（後正面）に向け右基立ちになると同時に、両拳を胸側に構えた後に左右中段突きを行う。

<留意点>

- ・中段突きは左拳が上となり、両掌面は向き合う。

【第5挙動】



両前膊を内捻しながら平行かつ垂直に立てて掌面内向きで胸前に引き寄せると同時に、右中段膝蹴りを行う。

<留意点>

- ・相手の両襟（あるいは頭部等）を掴み引き寄せるながら膝蹴りを行う動作となる。

【第6挙動】



膝蹴りをした右足を前に下ろして右基立ちになると同時に、両前膊で相手を突き放す。

第5・第6挙動は連続動作となる。

<留意点>

- ・両前膊全体を使って相手を突き放す。両前膊は平行で掌面は向き合う。

【第7挙動】



右足を軸にして左回りで左足を西(90度の方向)に運び左前屈立ちになると同時に、左上段受けを行う。右拳は胸側に構える。

【第8挙動】



上体を左捻して右上段流し受けをしながら右肘当てを行う。左拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・右上段流し受けは掌面内向きとなる。
- ・右肘当ては胸の高さとなる。

【第9挙動】



左足を軸にして右回りで右足を東に運び右四股立ちになると同時に、右懸け手中段外受けを行う。左拳は胸側に構えたまま動かさない。顔は東を向く。

【第10挙動の1】



懸けた右手を軽く伸ばして相手の手首を掴む形をとり、

【第10挙動の2】



続いて右手を拳にして胸側に強く引きつけると同時に、右足刀蹴込みを行う。左拳は胸側に構えたまま動かさない。

<留意点>

- ・ 重心を保ちながら体は傾倒させないようにする。

【第11挙動の1】



蹴込んだ右足を東にすり込んで左四股立ちになると同時に、左拳で右斜め前方（45度の方向）を突き、

<留意点>

- ・ 突く高さは肩よりやや低位となる。

【第11挙動の2】



直ちに突いた左腕をゆるめて胸前に構える。顔は東を向いたまま動かさない。

第10・第11挙動は連続動作となる。

【第12挙動】



顔を西に向けると同時に、左懸け手中段外受けを行う。右拳は胸側に構える。

【第13挙動の1】



懸けた左手を軽く伸ばして相手の手首を掴む形をとり、

【第13挙動の2】



続いて左手を拳にして胸側に強く引きつけると同時に、
左足刀蹴込みを行う。右拳は胸側に構えたまま動かさない。

【第14挙動の1】



蹴込んだ左足を西にすり込んで右四股立ちになると同時に、
右拳で左斜め前方（45度の方向）を突き、

【第14挙動の2】



直ちに突いた右腕をゆるめて胸前に構える。顔は西を
向いたまま動かさない。

第13・第14 挙動は連続動作となる。

<第15挙動の1>



体を北西（45 度の方向）に向けながら、左猫手を手指上向きで胸側に、右猫手を手指下向きで腰に構え、

【第15挙動の2】



続いて右足を一步前（北西）に運び右前屈立ちになると同時に、左猫手掌底上段打ちと右猫手掌底下段打ちを行う。

<留意点>

- ・左猫手掌底上段打ちは相手の右上胸部を打つ。
- ・右猫手掌底下段打ちは相手の左腸骨部（脚のつけ根あたり）を打つ。

【第16挙動】



右足を軸にして左回りで左足を南東（180 度の方向）に運び左前屈立ちになると同時に、右背刀上段横打ちを行う。左拳は胸側に構える。

<留意点>

- ・右背刀は相手の顔面を横打ちする、あるいは目を横に切る動作となる。

【第17挙動】



右足を左足に引き寄せて閉足立ちになると同時に、右掌面に左背手を下から強く当てて音を立てる。

<留意点>

- ・猫だましの用法の一つである。

【第18挙動の1】



相手の蹴り足をかかわすために体を左に開きながら、左足も後方に大きく引き、左手は前方から弧を描くようにして相手の蹴り足を掬い上げ、右手は平挟手にして胸側に構え、

<留意点>

- ・体を左に開いて相手の蹴りを捌き、左手で蹴り足を捕る動作となる。

【第18挙動の2】



続いて左手で相手の蹴り足を胸側近くまで掬い上げながら、右平挟手を相手の大腿部内側にあてて下に突き下ろす。

<留意点>

- ・相手の蹴り足を掬いながら右手で大腿部内側を押さえて倒す動作となる。

【第19挙動の1】



その場で両手を拳にして胸側に構え、

【第19挙動の2】



続いて左右下段突きを行う。

第18・第19挙動は連続動作となる。

<留意点>

- ・下段突きは左拳が外側となり、両掌面は前後に向き合う。
- ・突く位置は真下となる。

【第20挙動】



右足を軸にして左回りで北西（180 度の方向）に左真半身猫足立ちになると同時に、左懸け手中段外受けを行う。右拳は胸側に構える。

【第21挙動】



右足を一步前（北西）に運び右前屈立ちになると同時に、右上段流し受けを行う。左拳は胸側に構える。

<留意点>

・右上段流し受けは掌面下向きとなる。

【第22挙動】



右四股立ちになると同時に、右下段払いを行う。左拳は胸側に構えたまま動かさない。

【第23挙動】



右縦セイション立ちになると同時に、左中段逆突きを行う。右拳は胸側に構える。

第 21～第 23 挙動は連続動作となる。

【第24挙動】



右足を軸にして左回りで左足を南（正面）に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左懸け手中段外受けを行う。右拳は胸側に構える。

【第25挙動】



左足を軸にして右足を一步前に運び体を東に向けて四股立ちになると同時に、左掌面に右中段肘当てを行う。顔は東を向く。

【第26挙動】



右斜め下方に右拳鎚下段打ちを行う。左拳は胸前に構える。

第25・第26 挙動は連続動作となる。

【第27挙動】



右足を軸にして左足を北東（45度の方向）に運び左真半身猫足立ちになると同時に、左懸け手中段外受けを行う。右拳は胸側に構える。

【第28挙動】



右足を一步前に運び右前屈立ちになると同時に、右上段流し受けを行う。左拳は胸側に構える。

<留意点>

・右上段流し受けの掌面は下向きとなる。

【第29挙動】



右四股立ちになると同時に、右下段払いを行う。左拳は胸側に構えたまま動かさない。

【第30挙動】



右縦セクション立ちになると同時に、左中段逆突きを行う。右拳は胸側に構える。

第28～第30挙動は連続動作となる。

【第31挙動の1】



左足を軸にして左回りで南（正面）に向き左横セクション立ちになると同時に、両拳を胸側に構え、

【第31挙動の2】



続いて左右中段突きを行う。

<留意点>

・中段突きは右拳が上となり、両掌面は向き合う。

【第32挙動の1】



両拳を手刀とし、

【第32挙動の2】



左足を右足に引き寄せて閉足立ちになりながら、右手刀を上から下へ、左手刀を下から上に廻し、右手刀は右腰あたりに、左手刀は左胸部あたりに運び、

<留意点>

・廻し受けの動作となる。

【第32挙動の3】



ゆるやかに左手刀で胸部を、右掌底で中段下位を打つ。

【やめ】



【直れ】



＜やめ＞

両手を拳にし大腿部前部に自然に下ろす。

＜直れ＞

ピンアン初段と同じ。

編集後記

平成23年7月2日(土)の中央技術本部(本部長:高木秀穂、以下、技本)臨時総会(於:総本部)において、H23-24年度技本部員の配属が決定された。その際、故大塚博紀先生の「空手道」に準ずる「会員のためになる(仮称)形教範」を作成することを慎重審議の結果決定した。

発行は平成25年秋頃として、平成24年4月より編集に関する打合せを開始したが、写真による個々の技の表現、割り付け、和道特有の「ながら動作」の写真分解等に関する意見調整等に関する意見調整・取り纏め(10回の打合せ会議)、および5回におよぶ写真影等により多くの時間を費やし、計画より2年遅れの発刊となった。本書の発行をお待ちの会員各位に対し、紙面を借りてお詫び申し上げるとともに、多忙な中、時間を割いて本書発行に関してご協力頂いた多くの方々に心より感謝を申し上げる次第である。

以下、本書作成の主な経緯を表―1に、関係した方々を表―2に示した。

表―1

- 平成23年7月 技本臨時総会(於:総本部)で「(仮称)形教範」作成が決定され、教範部会と事務局による準備作業グループを立ち上げた。
- 平成23年10月 技本第1回部会長会議(於:岐阜羽島かんぼの宿会議室)で慎重審議の結果、以下の内容を行う事とした。
- ・ 10の形(ピンアン初段～五段、ナイハンチ、クーシャンクー、セイシャン、チントウ、ニーセーシー)について作成する。
 - ・ 平成24年春から作成を始め、H25年秋頃の発刊を目指す。
- 平成24年3月 技本総会(於:TKP新橋ビジネスセンター会議室)において、当該事業が了承され、推進体制の委員^{*1}が選ばれた。
- 平成24年10月 技本^{*2}第1回部会長会議(於:岐阜羽島)に於いて、形教範第1稿による途中経過報告(主に写真割り付け案)・審議が行われ、新たに荒川・石塚の両先生を推進委員として追加した。
- 平成25年3月 技本総会(於:TKP新橋ビジネスセンター会議室)において、形教範編集推進体制、第3稿編集および平成26年4月発刊予定の計画案が了承された。当該計画案は技術本部改組による技術委員会^{*3}(委員長:荒川通)に引き継がれることとなった。
- 平成25年6月 中央技術本部改組による技術委員会第1回会議(於:TKP新橋ビジネスセンター会議室)において、技術委員会による形教範第3稿の確認検証を行うこととした。
- 平成26年1月 技術委員会第4回会議(於:総本部)にて、形教範第4稿について審議され、4月より写真撮影を行うこととした。
- 平成26年3月 技術委員会総会(TKP新橋ビジネスセンター会議室)において、形教範第1版(形10、立ち方19種類、突き(蹴り含め)4種類、受け9種類の構成)作成が了承された。
- 平成26年4月 技術委員会において内容審議と共に、撮影者選定・撮影等の具体的推進は、形教範WG^{*4}により速やかに行うこととした。
- 平成26年9月 形教範の第1回および第2回撮影会^{*5}(於:立教大学)を行う。
- 平成27年3月 第5回写真撮影会(最終修正)を行う。
- 平成27年3月 形教範第1版作成

表一 2

※1 H24年形教範編集推進体制

執行部と技本が共同で、速やかに編集までの活動が行える推進体制を構築した。

松井善則(理事長)、北川正人(副理事長)、寺島雄三郎(副理事長)、高木秀穂(技本部長)、海老江正文(教範部会長)、伊藤康夫(技本員)、嶋本千秋(指導部会長)、渡辺義昭(技本員)、荒川通、石塚彰(途中追加)市村猛、園田玉紀、志村耕一、加藤茂 計14名

具体的には作業部会(部会長;海老江正文(総括)、部員;伊藤康夫、園田玉紀、志村耕一)で主な作業を行い、適宜推進委員に報告および意見を求めた。

※2 H23-24年度技術本部員

高木秀穂(本部長)、北川正人(副本部長)、榎英哉(副本部長)、箱石勝見、飛鳥宗一郎、石崎正敏、伊藤康夫、海老江正文、嶋本千秋、曾我部信和、田浦孝富、寺島雄三郎、寺本年範、森下強、渡辺義昭、山田久、柳田俊介 計17名

※3 H25-26年技術委員会委員

荒川通(委員長)、石塚彰(副委員長)、伊藤康夫、海老江正文、佐々木清巳、篠原雅文、嶋本千秋、園田玉紀、高木秀穂、松浦久数、柳田俊介、渡辺義昭 計12名

※4 形教範WG

海老江正文(監修・総括)、伊藤康夫(文章構成)、志村耕一、園田玉紀(写真構成) 計4名

※5 写真撮影会(モデル含む)

荒川通(監修)、石塚彰(監修)、海老江正文(統制)、伊藤康夫、奥町弘二、園田玉紀、志村耕一、柳田俊介

(写真撮影には針生宏氏(東大拳法会s28卒)とその友人達のご協力を頂いた)

立ち方、突き、蹴り、受け	伊藤康夫
ピンアン初段～五段	奥町弘二
クーシャンクー	志村耕一
ナイハンチ	伊藤康夫
セイシャン	伊藤康夫
チントウ	園田玉紀
ニーセーシー	柳田俊介

※各写真モデルは1級指導員有資格者

以 上
(形教範WG 園田玉紀)