



Federation International Karate-Seido Association

# 約束組手要点ポイント

正道会館熊本支部

# 白構え

空手の基本となる動作で、瞬時に攻撃に転じ相手の攻撃に対応できる機敏性を備えてなければならない



## チェックポイント

- 左足を一步前に踏みだし半身を切る  
レバーを守るため
- ガードを上げ相手を懐に入れない  
相手のハイキックをガードするため
- 膝を軽く曲げ腰を少し落とす  
バネと機動力のため
- 肩や下半身をリラックスする  
機敏に動けるようにするため

# 黄緑ブロックガード

回し蹴り系の受けの基本

蹴り足を捌いて相手をコントロールし決め技につなげるなど、組手の軸になる受け



## チェックポイント

- 相手の蹴りに対し、へそを向ける  
蹴りの力に負けないように正面で受けるため
- 両腕でよける  
片腕では蹴りの力に負けるため
- 受け手を立てて壁を作り前側の手で  
しっかりけりを押し返す  
相手の蹴りに押し込まれてしまうため

## 審査内容

### 審査例①

- 1、攻撃側が号令に合わせて上段回し蹴りを任意で二発蹴る  
※相手の肩をかすめるようにあごを正確に蹴る
- 2、受け側が攻撃側の攻撃に合わせてブロックガードを行う  
※手を伸ばして受けにいくと危険

### 審査例②

- 1、攻撃側が号令に合わせて中段回し蹴りを二発蹴る  
※肘に当たらないように真横から蹴る
- 2、受け側が攻撃側の攻撃に合わせてブロックガードを行う  
※手を伸ばして受けにいくと危険

# 橙①直突きの捌き(外受け)

直突きは攻撃の軸となる技なのでコンビネーションのきっかけやフィニッシュになりえるため確実に受け流せれば相手を制することが可能



## チェックポイント

- 腰の回転を使う

腕で受けても攻撃側の腕が伸びてくるため確実にかわすため

- 手は前に出す(肘は約90度を保つ)

相手を懐に入れられないため

## 審査内容

- 1、攻撃側が号令に合わせて左直突き右直突きの順で4発攻撃する  
※腰の回転で体全体で突く  
※相手のみぞおちを正確に狙う
- 2、受け側が攻撃側の攻撃に合わせて半身を切りながら外受けでしっかりと捌く  
※外受け後も体に当たらないように半身を切る

# 橙② 下段回し蹴りの捌き(膝受け)

足を狙ってくる下段蹴りは膝とスネでブロックする

内股への下段蹴りはバランスをうばうために蹴ってくるため蹴りの方向にしっかりと膝を向けてブロックする



## チェックポイント

- 膝を蹴りの方向にしっかり向ける

足を上げただけではバランスを崩されることがあるため

- 上体は必ず正面に向ける

その後の連携技に対応するため

- 腰を引いたりしない

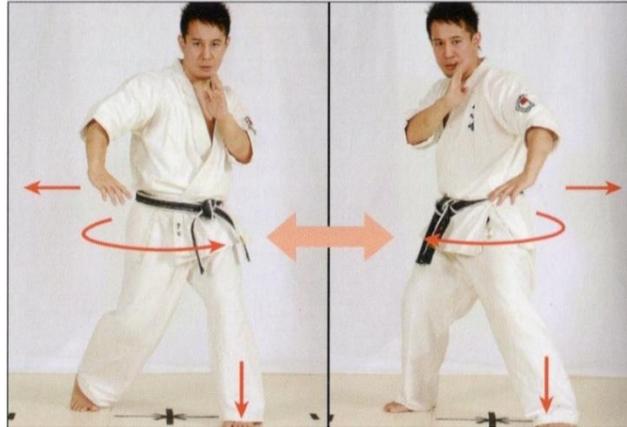
バランスを保つため

## 審査内容

- 1、攻撃側が号令に合わせて右下段回足蹴り、左下段回し蹴り、右内股への下段回し蹴り、左内股への下段回し蹴りを好きなように二発蹴る
- 2、受け側が攻撃側の攻撃に合わせて膝受けでしっかりと捌く
  - ※バランスを崩さないようにする
  - ※ガードの手は下げないようにする

# 紫①下・鉤突きの捌き(下段払い)

下突きはパワーがあり連打も効くため効かされる前にしっかり捌く  
鉤突きはレバー打ちがあるため確実に捌けるようになる



## チェックポイント

- 肘関節を受ける

突きが止まらないため

- 腰の回転を使う

次の攻撃に移りやすくするため

- 手元で受けない

相手のリズムが取れやすく威力が上がり連続技を受けやすくなるため

## 審査内容

1、攻撃側が号令に合わせて左直突き、右直突き、左下突き、右下突き、左鉤突き、右鉤突きの順で計6発攻撃する

※腰の回転で体全体で突く

※鉤突きは相手の脇腹、下突きはみぞに脇を締めて突く

2、受け側が攻撃側の攻撃に合わせて半身を切りながらそれぞれしっかりと捌く

※腰の回転をしっかり使う

※鉤突き、下突きは肘関節をのびきる前に捌く

# 紫②前蹴りの捌き

前蹴りの捌きはただ受けるよりも蹴り足を受け流して攻撃につなげることで大きな力を発揮する  
蹴り足を落とす位置で、相手の向きを変えて下段回し蹴りや突きにつなぎ勝負の流れを握ることができる



## チェックポイント

- 手のひらを下に向け円を描くように流す  
前腕の筋肉でとらえる
  - 前蹴りの当たらないところまでステップバックする  
受け手だけでは受けきれないことがあるため懐を深くして伸びてくる蹴りをかわす
- ※横蹴りも同じ捌き方  
※上段前蹴りはブロックもしくは捌く  
※上段回し蹴りも腕に当たる瞬間下段払いで捌くことができる

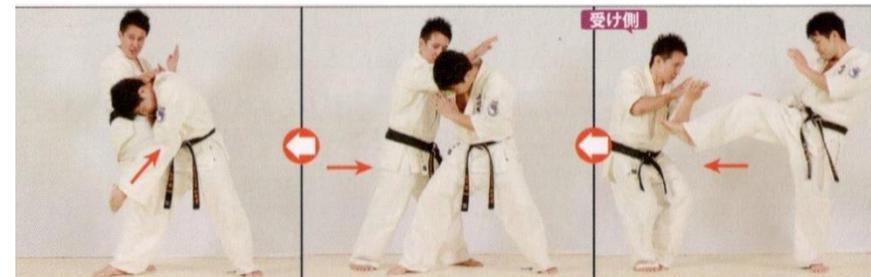
## 審査内容

### 審査例①

- 1、攻撃側は前蹴りを出す
- 2、受け手は前足を引きながら下段払いで捌き相手を反転させる
- 3、受け手がそのまま対応する下段回し蹴りで攻撃側の意識を下にひきつけ、上段回し蹴りにつなげる

### 審査例②

- 1、攻撃側は前蹴りを出す
- 2、受け手は前足を引きながら左外受けで捌き、自分の右足外側に落とし相手の向きをコントロールする
- 3、受け手は攻撃側のボディに中段膝蹴りを蹴る



# 黄①振り打ちの捌き(上げ受け)

振り打ちは上げ受けで相手の肘を抑えるほうが确实

突きの軌道を途中で止めれるのなら相手のボディが空くので反撃することができる



## チェックポイント

- 腰の回転を使う

腰を回転させながら形が前に回転する力で受ける手を上に伸ばしていく

- 肘関節を受ける

突きの軌道が長いので威力がある

- 必ず肘は曲げる

肘を伸ばすと関節を痛める可能性がある

## 審査内容

1、攻撃側が号令に合わせて左振り打ち右振り打ちの順で2発攻撃する

※相手の胸骨の真ん中もしくは鎖骨を正確に狙う

2、受け側が攻撃側の攻撃に合わせて半身を切りながら上げ受けでしっかりと捌く

※手元で受けない

# 黄②膝蹴りの捌き

第3の突きと言われている膝蹴りは接近戦の主軸なので確実に受けて自分の攻撃につなげたら接近戦を制することができる



## チェックポイント

- 相手の太腿を前腕で止め肘を支店に捌く
- 右膝蹴りの場合左の受け手で押さえ肘を支点に外受けで右に流す
- 左膝蹴りの場合左の受け手で押さえ右に流す、体が正面に向いているため次の攻撃に気を付ける
- 胸への直突きで膝蹴りを止める

## 審査内容

### 審査例①

- 1、攻撃側は膝蹴りを出す  
※腰の回転でしっかりと蹴る
- 2、受け手はしっかりと外受けで受け流す
- 3、そのまま受け手は相手の面に合わせ逆突き、突きに対し逆の下段回し蹴りにつなげる

### 審査例②

- 1、攻撃側は膝蹴りを出す
- 2、受け手は両手でブロックし膝を外側に受け流す
- 3、そのまま受け手は半身を戻しながら攻撃側振り打ち、同じ足の膝蹴りにつなげる

### (発展)

- 1、攻撃側は膝蹴りを出す
- 2、受け手は膝蹴りを出し始めたら突きでバランスをうばい膝蹴りをストップさせる  
※このとき反対の手で外受けの準備もしておく
- 3、そのまま受け手は順突きでできた腰の回転を逆回転しながら下段回し蹴り
- 4、そのまま受け手はさらに腰を逆回転させ逆の手で突き、逆の足で下段回し蹴りと連打する

# 黄③後ろ蹴り・後ろ回し蹴り

## 後ろ蹴り

- 回転精度を高めたなら誰でも蹴ることができる
  - 踵で正確に蹴る
  - 相手の前足の前に軸足を置く
- ※お尻が相手に向くため、横だと流れやすい
- 蹴りの軌道は膝と踵で決まる

## 後ろ回し蹴り

- 回転するのではなく上体をひねって開放する意識で蹴る
- あごやこめかみをポイントで蹴り抜く制度が大切
- 回転しながら蹴るとバランスを崩しやすい



## 捌き方

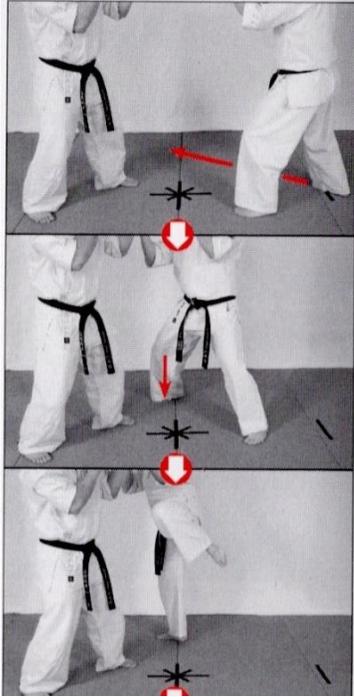
- 遠心力を伴いながら蹴り足が伸びてくるため受けの手でよけるより相手の斜め前にステップし相手の背後を取るイメージ
  - バックステップで間合いをとることができる
- ※予想以上に伸びてくるため余裕をもってバックステップする

## 反撃方法

- 1、斜め前にサイドステップしたら前に出る勢いで相手の軸足を刈る
- 2、相手のタイミングを見て右上段回し蹴りを合わせる

# 青① サイドステップを使った上段回し蹴り

相手のサイドに回り込むことで到達時間の短い、威力のある回し蹴りを蹴ることができる



1. 軸足となる足を相手サイドに踏み出すことで蹴り足を上にあげるのみで顎に到達する
2. 軸足を踏み出すと同時にためを作り十分なねじれを使う
3. ゴムのねじれを解くように腰→肩→軸足と回転させる

※ステップインはななめ45°、蹴りの間合いを保つ(個人間で調整)

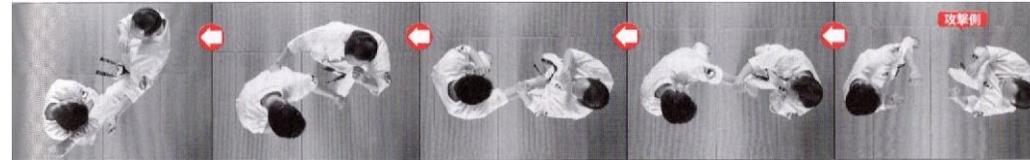
※相手より深く入り込むと膝を引き上げるようにして蹴る、下方向の視野が入りずらくなるので蹴りはほとんど見えない

## 審査内容

攻撃側は左直突き、右直突き、左下突き、右下突きの順で攻撃し受け手は捌きながらサイドに入り上段回し蹴りを蹴る

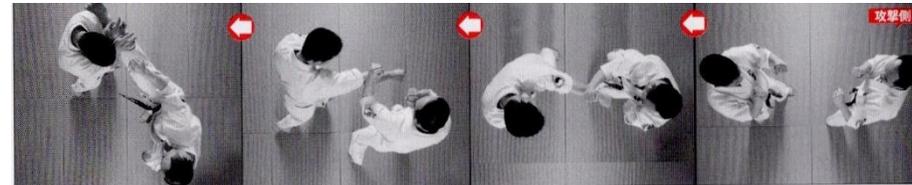
### 対応例①

- 1、受け手は1発目2発目の直突きは外受けでしっかりと受ける
- 2、3発目の下突きをかわしながら右斜め前にステップインする  
※上段回し蹴りにつなげられるように軸足を送る
- 3、右鉤突きをしながら左上段回し蹴りを行う



### 対応例②

- 1、受け側は1発目は外受けでしっかりと受ける
- 2、2発目は相手の突きを強めに受け流しながら左斜め前にステップする
- 3、相手の状態の向きをコントロールしガードの手も流せるのでそのまま右上段回し蹴りを行う



# 青②内回し蹴り・縦蹴り

## 内回し蹴り

倒し技、つなぎ技として有効、相手にわかりづらい

- 間合いを意識する(右前蹴り、前足への右下段回し蹴りの間合い)
- 股関節を軸に骨盤を左右に回転させて膝先のスナップで蹴る

※足の甲で鞭のように蹴る



## 縦蹴り

相手の頭上から蹴りを落とす大技

- 前蹴りのような始動から始まり軸足を返すことで角度を変え蹴り足を上から落とす

※始動で体を開くと相手に悟られやすく、蹴りにパワーが持たない



## 捌き方

- それぞれ特殊なフォームや軌道を持つ蹴りは視覚的に惑わされやすいが、インパクト直前の蹴りの軌道は上段回し蹴りと同じなので両腕で壁を作ってよける
- 蹴り足をしっかり見てよける

※内蹴りは軌跡に惑わされずに壁を作る、蹴り足を迎えに行かない

※縦蹴りは頭頂部から側頭部をガードする、蹴り足を迎えに行かない



# 緑①カウンター

## 相手の突きにカウンター

相手の攻撃と同時にサイドに回り込んで攻撃する感覚を身に付ける

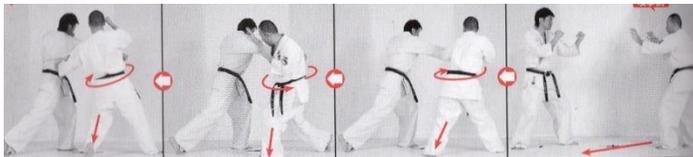
ステップ1 順突きに対しサイドにステップインしながら振り打ちを打つ



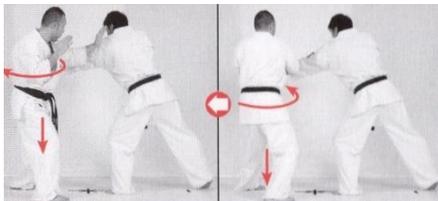
ステップ2 逆突きに対しサイドにステップインしながら下突きを打つ



ステップ3 サイドに回りながら鉤突きを打つ



※体をひねりパワーをためる



前足に重心を  
移して上体を  
回転させてタ  
メを作る

## 上・中段回し蹴りにカウンター

回し蹴り系の技には奇跡の短い前蹴りを合わせる

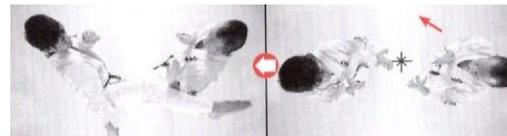
ステップ1 相手の上段回し蹴りに対し中段前蹴りをスピードを意識しながら相手よりも先に蹴る



ステップ2 上段回し蹴りに対しインローで相手の軸足を蹴る



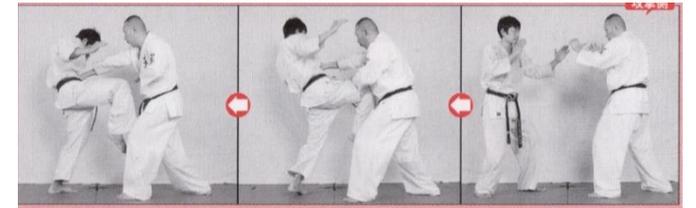
※相手のインパクトを斜め前にステップして外す



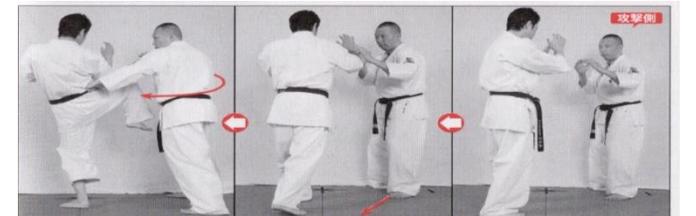
## 相手の膝蹴りにカウンター

膝蹴りは威力が強いため体でもろに受けないように捌く

ステップ1 膝蹴りに対し外受けで確実にかわしながら振り打ちを打つ



ステップ2 膝蹴りに対しサイドにステップインしながら鉤突きを打つ



ステップ3 サイドに回りながら鉤突きを打つ



※体をひねり鉤突き前にタメを作る

# 緑②子安キック・胴回し回転蹴り

## 子安キック

回転系の大技。どう回し回転蹴りとの大きな違いは捨て身技ではない。インパクト後は元の構えに戻るのが大切(相手の反撃に備えるため)。



練習法 体操の側転を行いピーク付近で左右の足を大きく開いて元に戻る

斜め45° 前方に踏み出して手を突く



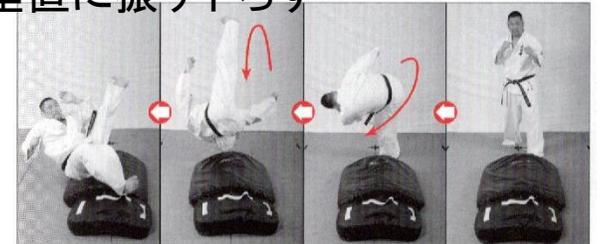
蹴った後に元に戻ることができる位置に手を突くこと

## 胴回し回転蹴り

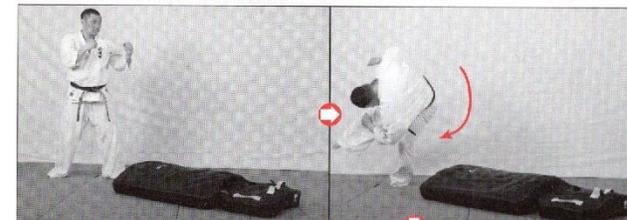
突きの間合いで突きを空振りしながら柔道の前回り受け身のように回転し、正面から右足のかかとで相手の顔面を蹴る。

蹴り足は、かかとから垂直に振り下ろす

※腰は縦になるように

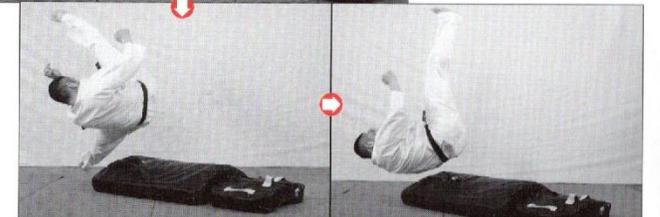


前に跳んであびせかけるのではなく、その場で回って蹴る!



胴回し回転蹴りを初めて練習する人は多くの場合、前に飛ぼうとするが、それでは突きの間合いで蹴ることはできないし、回転スピードや蹴りの威力を得ることはできない。左の写真を見ても、ほぼ回転を始めた位置に落下しているのがわかる。肩を自分のヒザの外側に入れたら、「その場で回る」意識で回転しよう。

前に飛ぼうとしてしまいうため、その場で回る意識

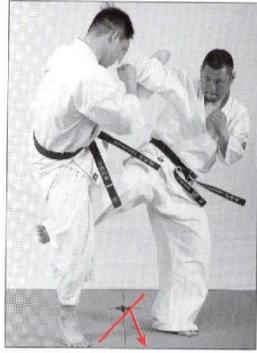


# 茶①軸足払い・足払い

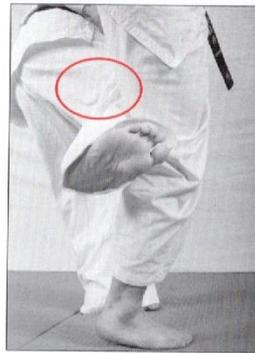
## 軸足払い

試合の流れを変えたり優勢を印象付けたりできるのとタイミングよく決めると有効を奪うことができる。組手の幅を大きく広げることができる

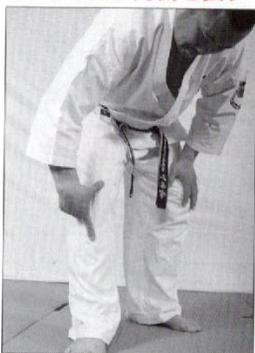
ガードの手を伸ばし斜め45°に踏み込む



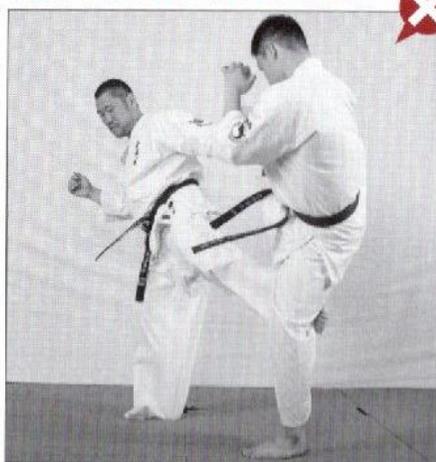
スネで、上方へ斜めに払う



ヒザより上の内側を払う



内股下段回し蹴りではない

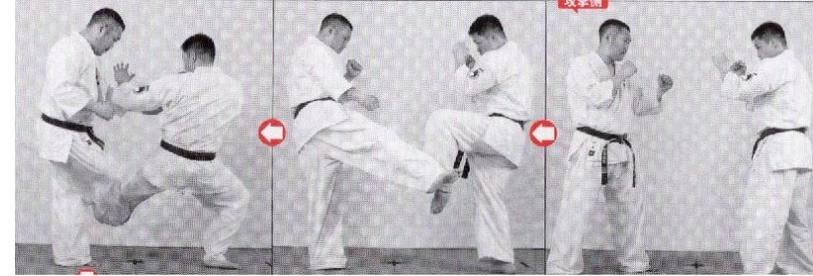


※上段回し蹴りで相手の重心が上がるタイミングを狙う

※軸足を払うとき体を開いてしまうと力が上手く伝わらないため、蹴る方向に顔を向け胸を開かずにける

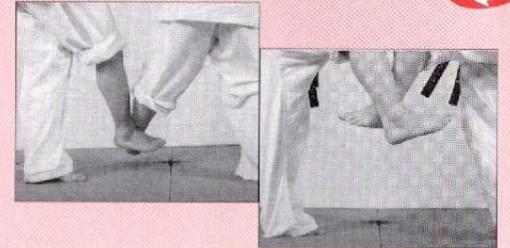
## 足払い

①スネ受けの足の着地を狙って、足の裏で相手のかかとをひっかけるようにして受けの足を斜め前方に引く



蹴り足を完全に戻さず、そのまま払う

ヒザ受けの場合、下段蹴りを警戒している受けの足を下ろしても、この足に重心を完全に移すことはない。だから着地の瞬間よりは、受けの足を下げ始めたタイミングでカートを引っ掛け、斜めに引くように足を払おう。



Point

相手のヒザを自分のヒザで押す

崩すポイントは、ヒザの位置だ。相手のヒザと、自分のヒザが並ぶ位置まで、足を差し入れること。自分のヒザで、相手のヒザを外に弾いて同時に首を引いて崩そう。



②クリンチにきたら、相手の両足の間に前の足を入れて、相手の前足の膝の内側を、自分の前足の膝で右に押すようにしながら崩す

