

出場申込及び大会出場に関する確認事項 別紙資料 「科目指定組演武」における指定科目の注意点について

「科目指定組演武」を実施する各種目において、近年の全国大会の総括を踏まえた指定科目の注意点は以下の通りとなる。出場者は注意点を踏まえて、各科目の特徴を意識した修練に取り組むこと。

なお、2019年大会同様、本大会においても出場者は規定を確認したうえで、「規定内容チェックシート」を提出すること。

【一般男子五段以上の部】

・押門投外

問題点：攻者の体勢が崩れないまま振り回しているだけの投げなど

→門の極め（手首、肘の遊びを取る）により攻者の体勢をコントロールした状態で崩し、投げを行う。

・裏投

問題点：襟、袖を持つだけの攻者、タイミングを合わせて手を添えるだけの投げなど

→攻者の攻撃が明確に襟、袖をつかみ引き、実際に投げる体勢を意識して足と腰を入れる。

→袖を引く攻者の手をしっかりと制して、攻者による投げの体勢を防ぐ姿勢となる。

→体捌・足捌とともに襟を引く攻者の手を肘に乗せ大きく巻き込みながら後者の体勢を崩し投げる。

・半月返

問題点：遠い間合いから手先だけの押止め、手を伸ばすだけの熊手など

→攻者はしっかり踏み込み攻撃する。

→守者は重心移動と体捌で反撃の熊手打が有効な距離まで間合いを詰め、肩をぶつけるように打ち込む。

【一般男子三段、四段の部】

・片手投切返

問題点：入身が無く手を少し捻じる程度の攻撃、体捌・足捌が無く攻者の手を引っ張るだけの投げなど

→攻者は深く踏み込む体捌・足捌の体勢につながる姿勢を意識する。

→体捌・足捌を伴う鉤手により、片手投を防ぐ体勢になる。

・三日月返

問題点：攻者の差替足が不十分で間合いが遠い突き、守者の前千鳥足が不十分で手が伸びきるような上振突と手刀打など

→攻者はしっかりと間合いを詰めて、突き抜くような突きをする。

→三日月への攻撃線の確保を意識した掛手受。

→上振突が有効な距離を意識した足捌・体捌により間合いを詰める。

- ・押受投

問題点：肘まで伸びて届かせるだけの振突、体捌・足捌が無く不十分な外押受による崩し・落としが不十分な投げ、極めが甘く引きずり倒すような投げなど

→攻者は相手をしっかりと捉えることを意識して、前千鳥足と肩腰の入った振突を行う。

→体捌・足捌と振突の威力を抑える（逸らす）外押受から、崩し・落とす、或いはしっかりと捉えることによる極めを行う。

※投げる、転がすという方法に対する優劣はなく、完成度の内容によって評価される。

【一般男子初段、二段の部】

- ・逆轉身蹴

問題点：逆轉身の体捌・足捌が不十分で手先の受けになっている、逆轉身の足捌が開退のように後方に下がり過ぎて反撃の蹴りが不十分な間合いとなるなど

→後方に下がるのではなく、腰を切るような逆轉身により相手の攻撃線を十分に躲すとともに反撃に適した間合いを意識する。

- ・対天一

問題点：重心移動による体捌が不十分のため、相手の突きの圧力に押されている受け、反撃の順蹴の威力が不十分となっているなど

→前から後方への重心移動をしっかりと行い、相手の突きの間合いを外すとともに安定した体勢から反撃の蹴りを行う。

- ・逆蹴地三

問題点：攻者の金的蹴が普通の蹴上のようにになっている、拳受の際に膝の絞りが甘く金的を守り切れていない受けになっているなど

→金的蹴は急所に対して足先で引っ掛けるような蹴り方を意識する。

→拳受は拳による守りだけでなく、膝を絞り攻撃するコースを狭めることを合わせて行う。

【一般女子三段以上の部】

- ・逆袖巻

問題点：手先から巻き込もうとしている、宙で回転する受身を行うために極めを甘くするなど

→守法から巻き込む体勢は肘から腕全体で大きく巻き込むように行う。

→極めがしっかりしていれば、肩を送り出すように崩しても、相手をしっかりと捉えて足元に倒しても同様に評価する。

※崩しが無い状態での宙で回転する受身であれば、極めが甘いと評価する。

- ・上受投

問題点：手先だけの十分に体重が乗っていない威力の弱い裏拳打込、体捌・足捌が不十分で攻者が勝手に飛ぶような受身や守者が引きずり倒すような投げなど

→差替足からしっかりと守者に向かって体重を乗せるような裏拳打込を行い、上受逆手投げとの違いを明確にする。

→体捌・足捌とともに、崩し・落としによる投げと肘・手首をしっかりと極めて捉えることの違いに重点を置くかを意識して技をかける。

- ・払受地二

問題点：上段逆突に対する体捌が不十分なため、手を添えるだけのような受けから手を出すだけのような反撃の突きなど

→攻者による廻蹴からさらに追撃してくる逆突に対して、守者は後重心からさらに反身による体捌で受けるとともにその反動を十分に利用して勢いをつけた突きで反撃する。

【一般女子初段、二段の部】

- ・龍投

問題点：守者が逆小手を掛けようとしていない、攻者は逆小手に対する粘りが見られない、龍投を手の力だけで掛けようとしているなど

→守者は逆小手をかけようとしながら攻者が粘るという前提条件を意識する。

→肘を送り込みながら攻者の背中側に回り込むように相手を捉える。

- ・諸手輪抜

問題点：手を伸ばして持つだけの攻撃、身体から離れた位置での鈎手など

→攻撃は一本背投ができるように手を握り引き込み、相手の懐に飛び込む意識で攻撃する。

→手を動かすだけではなく足捌も使いながら十分な鈎手になる。

- ・巻落

問題点：極めが甘く引っ張り倒すような掛け方など

→極めの形を意識するとともに足捌も活用しながら攻者の弱い位置に巻き落とす。

以 上