



100年の伝統 剛柔流空手道 12の形の特徴解説

剛柔流空手道はその技術を習得し向上するとともに心身の健全な育成を促すのに優れた内容を持っている。流祖宮城長順は近代体育として見直し、科学的練習体系を創り上げた。

全日本空手道連盟・剛柔会の12の形の特徴

剛柔会・宮城県支部：引地道場

(1) 撃碎第一（ゲキサイダイイチ）

- ・剛柔流の基本的な「立ち方」と攻防の技が組合され、初心者の技法からより高度な技法まで奥深く体得できる形です。

(2) 撃碎第二（ゲキサイダイニ）

- ・撃碎第一をベースに、立ち方に「猫足立ち」が加わり、さらに剛柔流を代表する「掛け受け」と「回し受け」そして「両掌底当て」が加わり、剛柔流の基本的な修練形である。

(3) 三戦（サンチン）

- ・基本技法により正しい姿勢と呼吸、正しい運足による拳の止めと進退、正確な突きと受けによる集中力と持久力など、体力に適応した鍛錬によって強靱な心身を創り上げられる形で、剛柔流の基本鉄則は、この三戦の形に集約されている。

(4) 制引鎮（セイユンチン）

- ・四股立ちを多用し、猫足立ち、三戦立ちも多いので、鍛錬の形としても重要で、突き、払い落とし、当て、受けの技は剛と柔の技法を使い分けている。腕や足を叩き折るように強く、そして粘りのある柔らかさで流すように技をつないでいる形である。

(5) 碎破（サイファ）〈全日本空手道連盟：第一指定形〉

- ・相手の意表をつく入り身になったの撥ね外しからの掌底落とし、裏拳打ち、片足立ちで膝当てから蹴りへの連続動作など、各部所への攻撃法の熟達が要求される練度の高い形である。

(6) 三十六手 (サンセールー)

- ・ 掴まれた腕を擦り落として外し、すかさず足取り、逃げる相手を追い蹴りで決める。実戦的な技から始まり、縦肘当て正拳突き、関節蹴りから素早い転身で、迅速果敢な技術を修練する形である。

(7) 四向鎮 (シソウチン)

- ・ 貫手、横受けから肘関節折り、後ろ肘当て指頭突き、掌底流し受け掌底当てなど、腰の捻転を主眼とした技が続き、さらに掛け受けから蹴って踏み込み縦肘当て、両肘跳ね外し、腰の捻転で肘関節逆当てを決めるなど、開手での技法を熟知しなければならない形である。

(8) 十八手 (セーパイ) <全日本空手道連盟：第一指定形>

- ・ 外しのための攻撃、両手を使っての外しからの後屈立ちで入り込んで攻撃、裏受けから掛け、引いて手刀打ち、払い受けから腕を掴み引き寄せると見せて腕関節固め、など緩急織り交ぜた攻防の連続技が続き、意表を衝く技の多い特徴ある形である。

(9) 十三手 (セーサン) <全日本空手道連盟：第二指定形>

- ・ 掌底当ての連続動作、膝関節蹴り掌底当て、掬い裏掛け受けから掛け押さえ、指取り抱え込み螺旋受けから喉掴み、摺り足での早い転身、揚げ突き裏打ち肘落とし払い受け寸突きの五連続動作、など複雑多彩な連続技が特徴で、剛柔流を代表する形である。

(10) 久留頓破 (クルルンファ) <全日本空手道連盟：第二指定形>

- ・ 体を捌いて攻撃をそらし、肘割り受けからの関節蹴りに始まり、大きな演武線上で重心を変えずに柔らかい動きからの素早い転身と、一連の速い動作が動きを大きく見せ、開掌による攻防が特徴の形である。

(11) 壹百零八手 (スーパーリンペイ)

- ・ 四方への転身が組み合されており、正確な基本技が要求され、合わせ突きからの「ヌーン」と云う払い押さえの難しい極め技を始め、多様な技を織り込んだ形である。

(12) 転掌 (テンショウ)

- ・ 臍下丹田 (せいかたんでん : 胸骨のすぐ下に正中線にあるくぼみ) に力を集中し、気・息・体の修練を目的とすることは三戦 (サンチン) と同様であり、正しい姿勢と呼吸によって開掌での各種の受け、掌底の使用法を修練する形である。

< 空手道の形を練習することで、下記のようなことが出来るようになります >

剛柔流の空手道の形が出来るようになり、それを繰り返して練習することで、ストレスの解消や運動不足の解消になり、健康維持に役立ちます。さらに姿勢が良くなり、そしてダイエット効果を発揮します。またその動きの技術は武道の技であるため、護身術として使えるようになります。