

杖さばき技法のチェックシート (ver.211107)

廿日市合気道クラブ

3 種目、1 種目 5 種類以上、止めがかかるまで実施。種目とは、片手取りの相半身と逆半身、及び諸手取りの相半身と逆半身。片手取りの場合、杖の手渡し方と捌きは 8 種類ある。

A. 右相半身の自然体で左手で杖を持ち、杖先は受けの目線に結ぶ。ただし、杖先は右手人差し指と中指で隠す。左に転換しつつ、杖先約 20 cm を受けの右手に手渡す。

1) 右相半身、片手取り

- ① 杖先を外から回して突き上げてからの一教 (表)。残心
- ② 杖先を外から回して突き上げてからの入り身投げ。残心
- ③ 杖先を外から回して突き上げ、右手を逆手に持ち替え、内に抜けてからの足払い。残心
- ④ 杖先を外から回して突き上げ、杖先を左逆手に持ち替え、内に抜けて杖先を押しあげてからの小手返し (表)。残心
- ⑤ 杖先を外から回して突き上げ、杖先を左逆手に持ち替え、内に抜けて杖先を押しあげてからの呼吸投げ。残心
- ⑥ 杖先を外から回して突き上げ、杖先を左逆手に持ち替え、内に抜けて杖先を押しあげてからの四方投げ。残心
- ⑦ 杖先を外から回して突き上げ、杖先を左逆手に持ち替え、内に抜けて杖先を押しあげてからの二教 (裏)。残心
- ⑧ 杖先を左逆手に持ち替え、杖先を押しあげてからの小手返し (表)。残心
- ⑨ 杖先を左逆手に持ち替え、杖先を押しあげてからの呼吸投げ。残心
- ⑩ 杖先を左逆手に持ち替え、杖先を押しあげてからの四方投げ。残心
- ⑪ 杖先を左逆手に持ち替え、杖先を押しあげてからの二教 (裏)。残心

2) 右逆半身、片手取り

杖先約 20 cm を受けの左手に手渡してから、杖先を突き上げつつ、左に転換する。右杖先を切り落として受けを崩しつつ、左杖先で当て身。

- ⑫ 内に抜けて転換してからの回転投げ。残心
- ⑬ 内に抜け、右手を逆手に持ち替えて足払い。残心
- ⑭ 外に突き上げて外転換してからの一教 (表)。残心
- ⑮ 外に突き上げて外転換してからの二教 (裏)。残心
- ⑯ 左杖先を受けの首にかけてから外転換してからの四教 (表)。残心
- ⑰ 右杖先を内側に突きあげて内に転換し、杖を順手に持ち替えて四方投げ。残心

B. 左相半身の自然体で右手で杖を持ち、杖先は受けの目線に結ぶ。ただし、杖先は左手人差し指と中指で隠す。

1) 半歩進んで突きの構えとなり、杖先約 30 cm を受けに諸手で掴ませる。

- ⑱ 左杖先を左から右下に回しつつ左に轉身してから、下段に杖を突いて投げる。残心
- ⑲ 左杖先を左から右下に回しつつ左に転換してから、杖を突きあげ、さらに前に杖を突き出して投げる。残心
- ⑳ 左杖先を前に突きあげつつ左に轉身してから、さらに前に杖を突き出して投げる。残心
- ㉑ 左杖先を前に突きあげつつ右に入り身してから、杖を左後方に回して投げる。残心
- ㉒ 左杖先を前に突きあげつつ、内に抜けての四方投げ。残心

2) 右逆半身に轉身して突きの構えとなり、杖先約 30 cm を受けに諸手で掴ませる。

- ㉓ 左手を右手の近くに取り直し、右手で受けの側方に入り身して投げる。残心
- ㉔ 右杖先を右から左下に回しつつ右に轉身してから、下段に杖を突いて投げる。残心
- ㉕ 右手を左手の近くに取り直して後ろに転換し、右手を振り上げ左手を添えて一教投げ。残心

以上