

## ① 歩型と歩法の組み合わせ

### (1) 弓歩と馬歩の組み合わせ

動作 弓歩推掌——拗弓

歩衝拳——馬歩衝拳——併

歩抱拳

準備の姿勢 足をそろえて立ち、手は陽拳にして腰におく(図54)。

回弓歩推掌  
(ゴンブテウエジアン)

左足を左に一步踏み出し

て左弓歩とする。同時に左拳を開いて掌とし、前方へ押し出す。指を上に向けて立掌とする。目は左手を見る(図55)。

回拗弓歩衝拳

(ユゴンブチオンチウアオ)

弓歩にかまえて右拳を前に突き出し平拳とし、同時に左掌を腰に引きもどし抱拳とする。目はまっすぐ前方を見る(図56)。

回馬歩衝拳(マブチオンチウアオ)

上体を右へ90度回し、馬歩のかまえとする。右拳は腰に引きもどし、同時に左拳を腰から左へ突き出して平拳とする。目はまっすぐ左を見る(図57)。

回併歩抱拳(ピンブバオチウアオ)

左足をもどして右足にそろえ、同時に左拳を腰に引きもどし、足をそろえて抱拳とする(図58)。

右足から始める場合は、方向が逆である以外、動作や順序はすべて同じ。

要点 弓歩から馬歩に移るさいは、左足の踵と右足の足の裏を軸にして、すばやく回転する。重心が移るとき、姿勢に高低がついてはいけない。推掌にさいしては、肩を送る動作(順肩)を加え、衝拳にさいしては腰をひねり、順肩の動作を加え、腰骨をおとすこと。

練習

1. まず推掌と衝拳の練習を行う。推掌のさいに、次第に順肩ができるように心がけ、力が手首や小指の側に入るようとする。衝拳にさいしては、順肩や腰のひねりがうまくできるようにつとめ、次第に力が拳の先端に入るようとする。

2. さらに歩型と組み合わせ、順歩推掌、拗弓歩衝拳、馬歩衝拳を練習する。左右方向を逆にしてくり返し練習し、次第に練習量をふやしてゆき、脚部の力を強め、上・下肢の動作が調和のとれたものにする。

わるいフォームと直し方 弓歩のさい踵が上がり、馬歩ではつま先が外側に開いて、臀部が突き出る。(弓歩ではつま先を内側に寄せ、膝を伸ばす。馬歩ではつま先を前に向け、膝を内側に寄せ、胸をはり、腰をおとす。)

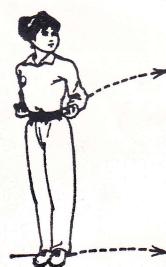


図54



図55

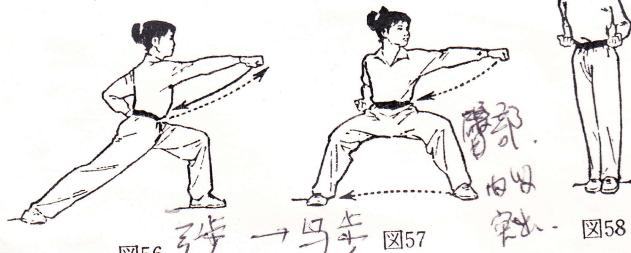


図56

図57



図58

## 第八節 動作の組み合わせ

ここでいう動作の組み合わせとは、拳術または武器や道具を使った武術におけるいくつかの基本的な動作を一組にしたもので、武術における手・目・身のこなし、歩法と結びつけた基礎であって、浅いものから深いものへ、やさしいものから複雑なものへと次第に身につけていくためのトレーニングである。最初はふつう三ないし五の動作を組み合わせて練習する。この練習をしっかりと積めば、体のバランスがうまくとれるようになり、個々のフォームをむりなくつなげていく要領が身につくから、套路の初步を学び、難度の高い動作にいどむうえで効果的な手段といえる。そうしたところから、動作の組み合わせの練習は武術の基本功とされている。本書に収録したのは長拳に属する動作の組み合わせであるが、他の拳術や武器を用いての套路を学ぶさいの基礎づくりとしても役立つ。

## (2) 仆歩と虚歩の組み合わせ

動作 提膝穿掌——仆歩穿掌——虚歩挑掌

準備の姿勢

両足をそろえて

立ち、手は抱

拳とする(図59)。

回 提膝穿掌

左拳を掌にし、

下から上、右方

に回し、按掌と

する。ついで左

脚は膝を曲げて



図59



図60

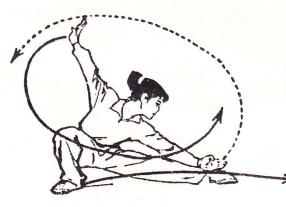


図61

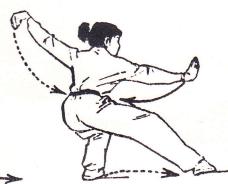


図62



図63

上げ、同時に右拳を掌とし、左手の甲の上から斜め上段に向けて伸ばす。手のひらは上に向ける。左掌はその勢いに乗じて右腋下へ移す。上体はやや右へ回す。目は右掌を見る(図60)。

回 仆歩穿掌(プブチュアンジアン)

右脚は膝を曲げて姿勢を低くおとし、左足をすばやく伸ばして左仆歩とする。同時に左手は胸前を経て下に向け、左脚の内側に沿って伸ばし、足の甲へともっていく。右手は横側で側立掌とし、指は上に向ける。目は左手を見る(図61)。

回 虚歩挑掌(シュアブテアオジアン)

右脚を前に一步踏みだし、右虚歩とする。同時に右手は下へ弧を描きながら、右側に上げる。指の高さは肩の高さにおく。左手は上から後ろへと弧を描き、肩の高さで正鈎手とする。目はまっすぐ前を見る(図62)。逆方向の練習をする。動作はすべて同じ。

終了の動作 両足をそろえ、両手を抱拳とする(図63)。

**要点** 左脚の膝を上げる動作と右手を斜め上段に差し伸ばす動作(穿掌)を同時に終わらせる。仆歩のさいには腰をひねり、頭を回す。穿掌の動作は調和のとれたものとする。一步踏み出して虚歩とするとき、重心を後ろの足にかけ、前方の足はつま先を地につけ、踵をあげる。

### 練習

1. 膝を上げる動作、仆歩、虚歩は、それぞれ別々に練習し、左右交互にくり返す。
2. 仆歩と穿掌を結びつけて、左右交互に練習する。
3. 膝を上げる動作と穿掌を組み合わせて練習する。練習のさい、物体につかまり、膝を曲げ、足を宙に静止させ、ついで姿勢を低くおとし、つま先を地につけ、重心を伸ばした方の足にかける。以上の動作をくり返し練習して、脚部の力をつける。

**わるいフォームと直し方** 膝の高さが腰より低くなる。脚部に沿って足の甲へ伸ばす手の速度がおそい。仆歩のさい臀部が上がる。穿掌と仆歩の調和がとれない。虚歩と実歩の区別がはっきりしない。体が前に傾きすぎる。(膝を上げる動作：片足で体をささえ、もう一方の足の膝を曲げ、片手で膝をかかえ、もう一方の手で足を持つ(抱腿)。それに穿掌をあわせて練習する。仆歩：片方の膝を曲げて腰を低くし、もう片方の足をまっすぐ伸ばし、両手でそれぞれの足首をつかみ、左右交互に圧腿と穿掌を合わせた動作の練習をする。虚歩：片方の膝を腰の高さより高めに上げ、片手は物体につかまり、大腿部を水平にして半かがみとなる。膝を上げた足はつま先を軽く地につけ、重心をもう片方の足にかける。以上の動作をくり返し練習する。)

### (3) 歎歩と馬歩の組み合わせ

動作 歎歩亮掌——転身掲臂正踢——馬歩

盤肘——歎歩下衝拳

準備の姿勢 両足をそろえて立ち、手は抱拳とする(図64)。

回 歎歩亮掌(シエブリヤンジアン)

左足を横に一步出し、同時に右拳を掌にかえ、右へ弧を描いて上げる。手のひらは上に向

ける。目は左手を見る(図65)。



図64

右足を左足の斜め後ろに引き、全かがみにして歎歩とする。同時に左拳を掌にかえ、右腕の内側から上へ抜き出し、さらに左から後ろに弧を描いて逆鉤手とする。右腕は左、下、右へと弧を描き、右方上段で亮掌とする。目は左を見る(図66)。

回 転身掲臂正踢(ジワンシェンレンビジエンティ)

体をおこし、右へ90度回す。右腕を横上に上げて側上拳とする。同時に左手の鉤手を掌にかえ、横下に下ろして側下拳とする(図67)。

体を後ろへ180度回し、同時に右腕を後ろから下へと弧を描いて一周させ、頭の右方上段で亮掌とする。左手を前→上→下へと弧を描いて一周させ、逆鉤手とする。ついで左足を前方へ蹴り上げる(正蹴腿)。目は前方を見る(図68の①、②)。

回 馬歩盤肘(マブパンチオン)

左足を下ろし、体を右へ90度回し、馬となる。右掌は抱拳にして腰におく。左鉤手は拳にかえ、外側から内側へもってきて、肘を曲げ胸の前で平胸盤肘とし、拳心は下に向ける。目は前方を見る(図69)。

回 歎歩下衝拳(シエブシャチオンチウアオ)

左足のつま先を外に開き、体を左へ90度回し、右足をすぐさま引いて歎歩とする。右拳は斜め下に突き出し平拳とする。同時に左拳を腰に引きもどし抱拳とする。目は前方下段を見る(図70)。

逆方向の練習をする。動作はすべて同じ。

終了の姿勢 右足を一步出し、左足とそろえ、手は抱拳とする(図71)。

要点 足を斜め後ろに引いて歎歩としたとき、両脚を近づけ、右脚(または左脚)の膝は、右脚(または左脚)のふくらはぎにぴったりとつける。腕を振り回して体を回転させると足底を軸とし、腰の力

ですばやく回る。足を蹴り上げるさいには、もう一方の足がふらつかないようにし、胸をはり、腹を引っ込む。足を前方に蹴り上げてから騎馬立ちになるとき、足底を軸とし、膝をやや内側に曲げ(内扣)、胸をはり、腰を伸ばす。歎歩として姿勢を低くおとすさい、膝はもう一方の足のふくらはぎにぴたりとつける。起伏の動作の変わりめは調和のとれたものとする。

#### 練習

1. 直し方の説明にもとづいて、個々の動作を練習する。歎歩・亮掌のさい、片足を後斜めに引いて姿勢をおとすが、腰をひねり、手をかざし(亮掌)、頭を回す動作を一気に終えること。腕を振り回す練習は、片腕および両腕の双方を行う。正蹴腿は、体をささえる方の足の膝をやや曲げるとふらつかない。蹴り上げる方の足は勢いよく力いっぱいあげ、つま先をそらせ、胸をはり、腹を引っ込める。

2. 組み合わせの練習をする。上・下肢の動作は調和がとれていること。



図65



図66

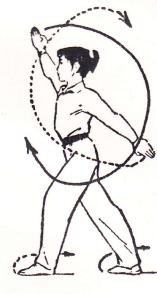
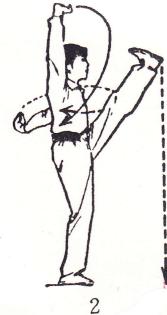


図67



1



2

図68



図69



図70



図71

#### わるいフォームと直し方

回 歎歩(シエブ)

片方の膝をもう一方の膝の裏にぴったりつけるとぐらつく。(両脚を近づけ膝をもう一方の足のふくらはぎにぴったりつけ、腰をひねって姿勢を低くするとぐらつかない。)

回 正踢(ジエンティ)

体をささえる方の足がふらつく。背が曲がり足も曲がる。(つま先をそらせる。膝を伸ばし、蹴り上げるときは胸をはり、腹を引っ込める。)

回 握臂(ラエンビ)

肩をいからせ、腕を曲げる。(腕をまっすぐに垂らし、肩の力を抜く。振り回すとき、腕ができるだけ体側に近づける。)

回 馬歩(マブ)

背を曲げ、つま先を外側に開き、膝を外側にひろげる。

#### (4) 挿歩、坐盤と弓歩の組み合わせ

動作 挿歩双擺掌——翻身掻臂坐盤崩拳——弓歩靠身掌

準備の姿勢 両足をそろえて立ち、手は抱拳とする(図72)。

##### 図72 挿歩双擺掌(チャブシウアンバイジアン)

左足を左へ一步出し、つま先を外側に開き、上体を左へ回す。同時に両拳を掌にかえ、左へ押し出して推掌とする。左腕はぐっと押し出すようにして伸ばし、右掌は右上腕の内側にあてる。目は前に向ける(図73)。右足を一步前に出し、同時に両手を下から左、上へと向けて弧を描きながら回し、上体もそれにつれて左へ回す。ついで左脚を後ろへ引いて右脚と交差させ(挿歩)、同時に両手を上から右へと弧を描いて回す。右腕はぐっと伸ばし、肩の高さで側立掌とし、左掌は右上腕の内側にあてる。両手の掌心は向かい合わせにし、指は上に向ける。頭は右に回し、目は右を見る(図74)。

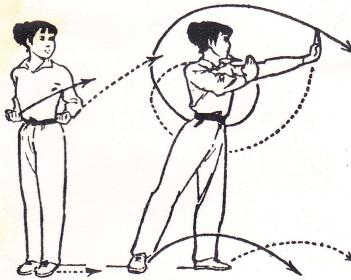


図72

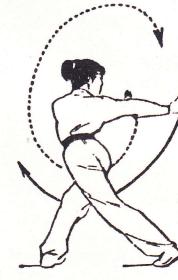


図73

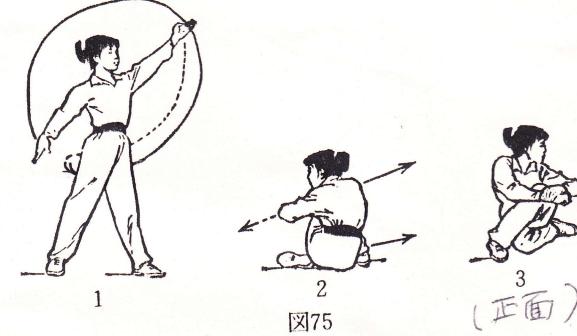


図74

(正面)

##### 図75 翻身掻臂坐盤崩拳

上体を左に回し、片膝を立てて全かがみとし、同時に左腕は下に振り下ろし、体の回転につれて上、左へと振り回す。右拳は左腕とともに右→上→下へと回し、拳背で左掌心を打つ。そのさい掌心は下に向ける。左手で右手首をしっかりとにぎる(図75の①、②、③)。うち

##### 図76 弓歩靠身掌(ゴンブカオシェンジアン)

立ち上ると同時に、右拳を掌にかえ、胸もとに寄せる。左腕の肘を曲げ、左掌を右腕の内側にあて、右胸におく。右腕は伸ばして外側に回し、右脚を一步出して右弓歩とする。同時に右手を肩より

やや上方へ伸ばし、左手は後ろへ伸ばす。目は斜め上段を見る(図76の①)。

逆方向の練習をする。動作はすべて同じ。

終了の姿勢 両足をそろえ、手を抱拳とする。(図76の②)。

要点 第3の組み合わせと同じ。双擺掌は、腕をまっすぐ伸ばし、立円を描いて回す。靠身掌のさい、肩を前にはり出し、腕は上にはね上げる。

わるいフォームと直し方 腕を振りながら体を回す(翻身)動作の調和がとれない。靠身掌の動作に入るさい、足を大きく踏み出せない。背や腰が曲がり、肩を前にはりだす肩靠と左手を押し出すよう上げる推挑の動作がはっきり見てとれない。(腕を振り回すとき、肩の力を抜く。体を回しながら腕を回すさい、両腕をまっすぐに垂らし、できるだけ体につけるようにし、足底を軸にする。体を回し、姿勢をおとして坐盤とするとき、左脚を右脚に乗せて安定感をもたせる。手のひらを胸前におく靠身の動作に入るときは、すばやく立ち上がり、足を大きく踏み出す。弓歩とするとき、後ろの足は膝を伸ばし、踵で地を強く踏みしめ、前の足の膝を曲げる。胸をはり、腰を伸ばし、肩は前に出し、手は上にはね上げる。)

練習 それぞれの動作を練習すると同時に、とくに体を回し腰をひねって全かがみとする坐盤の練習をくり返し行う。立ち上がる動作が自由自在にできるようにし、水の流れのようによどみなく全体の動作を終了できるようにする。

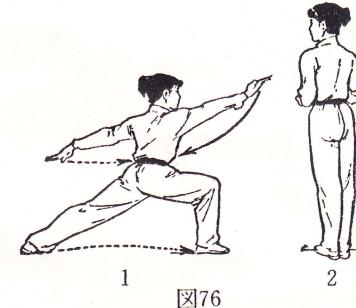


図76

## (5) 五種類の歩型の組み合わせ（略称“五歩拳”）

動作 拗弓歩衝拳——弾踢衝拳——馬歩架打——歇步蓋打——提膝

仆歩穿掌——虚歩挑掌

準備の姿勢 両足をそろえて立ち抱拳とする（次頁・図77）。

回 拗弓歩衝拳（ユゴンブチオシチウアオ）

左脚を左へ一步出し、弓歩とする。同時に左拳を左側に平らに一

回りさせ、腰へもどす。右拳は前方へ突き出し平拳とする。目は前方を見る（図78）。

回 弾踢衝拳（ダンテイチオンチウアオ）

重心を前に移し、右脚を前方へはじき出すようにして上げる。同時に左拳を前に突き出して平拳とし、右拳は腰に引きもどす。目は前方を見る（図79）。

回 馬歩架打

右脚を着地させ、体を左へ90度回し、騎馬立ちとなる。同時に左

拳は掌にかえ、腕を曲げて上げる。右拳は腰から右へ突き出し平拳とする。頭を右に回し、目は右前方を見る（図80）。

回 歇步蓋打

左足を右脚の後ろに引いて交差させ、同時に右拳を掌にかえ、頭上を経て左下へもっていく。小指の側を前方に向ける。体を90度回し、左掌を腰に引きもどし抱拳とする。目は右手を見る（図81の①）。

ついで、全かがみとなり歇歩とする。同時に左拳を前へ突き出し平拳とする。右掌は拳にかえ腰に引きもどす。目は左拳を見る（図81の②）。

回 提膝仆歩穿掌（テチップチウアンジアン）

両脚を伸ばして立ち上がり、体を左へ回す。左拳を掌にかえ、手のひらを下に向ける。右拳は掌にかえ、手のひらを上に向け、左手の甲の上を経て、右上に差し伸ばす。同時に左脚の膝を上げ、左手を右の腋の下へもどす。目は右手を見る（図82）。

左足を下ろして仆歩とする。左手の手のひらを左脚の内側につけて伸ばす。目は左掌を見る（図83）。

回 虚歩挑掌（シウブテオジアン）

左脚は膝を曲げ、右足は地を踏み切って一步出し、右虚歩とする。

同時に左手を上から後ろへと弧を描いて回し、肩よりやや高めのところで正鉤手とする。右手は後ろから下、前方へと右脚の外側にそって伸ばし、指を上に向けて、肩の高さにはね上げる。目は前方を見る（図84）。

逆方向の練習を行う。動作はすべて同じ。

終了の姿勢 両足をそろえて立ち、抱拳とする（図85）。

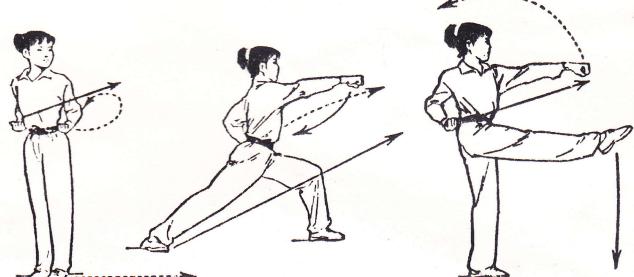


図77

図78

図79

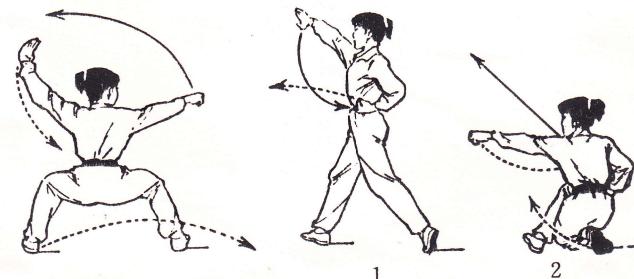


図80

1

図81

2

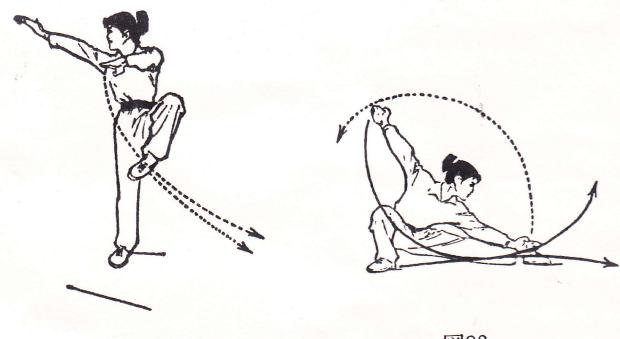


図82

図83



図84

図85

要点 五歩拳は、五種類の歩型、歩法と三種類の手型を組み合わせたもので、要領は前項と同じ。

練習

1. 一つ一つの動作を、それぞれの要点をつかんでくり返し練習する。

2. 組み合わせて練習を行う。目は手の動きにつれて動き、体は歩法に従い、歩法は姿勢によってかえ、次第に手、目、体、歩法の調和がとれるようにする。

## ② 跳躍の組み合わせ

### (1) 高虚歩上衝拳——撃步挑掌——騰空飛脚——仆歩亮掌

準備の姿勢 両足をそろえて直立し、抱拳とする(図86)。

#### 高虚歩上衝拳(ゴシウブシアンチオンチウアオ)

右足を右に一步出し、同時に左拳を掌にかえ、手のひらを右に向けて左前方上段へ上げる。同時に右拳は下から後ろへさっと上げ、上体をやや右へ回す。目は左掌を見る(図87の①)。左掌は右、下へと回し、顔の前を経て後、肘を曲げ、右胸の前にもっていく。親指の側を胸にあて、指を上に向ける。同時に右腕をやや内側に回し、肘を曲げ、体につけるようにして拳を突き上げる。拳心は左前方に向ける。右拳を突き上げると同時に、重心を右に移し、左脚を引き、つま先をついて高虚歩とする。頭部は左に回し、目は左掌の動きにつれて左前方を見る(図87の②)。

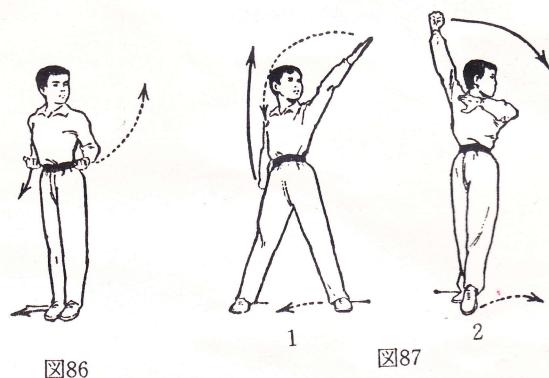


図86

図87

#### 撃步挑掌(ジブテオジアン)

左足を左へ一步出し、同時に右拳を掌にかえ、上から下へ左肩にそってまっすぐ伸ばして前と下へ向けて切掌とする。指は前に向け、掌心は左に向ける。左掌は右掌が切掌の動作をしているとき、右の腋下にさし入れ、上体を横に向ける。目は前方を見る(図88の①)。

左足は地を強く踏み切って跳躍し、空中で右足を左足にぶつける。同時に両腕を体の前で交差させ、前後に振り分け、右腕は下、後ろへと回し、掌心は右に向ける。左腕は右腕の内側で体にそって下と前にはね(挑掌)、指は前に向け、掌心は右に向ける。左肩は順肩とする。ついで、右足を下ろし、左足を前に移し着地する。目は左掌の動きにつれて動き、前方をまっすぐ見る(図88の②、③)。

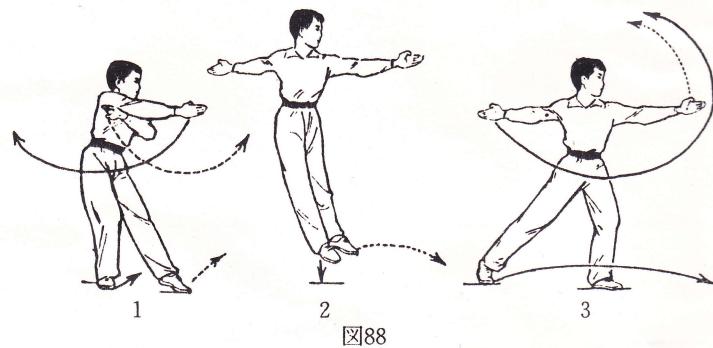


図88

#### 騰空飛脚(ゴンクンフェシアオ)

右足をすぐさま踏み出し、地を踏み切って跳躍する。同時に左脚を前、上へと上げる。両腕は跳躍と同時に下から前へ、さらに上へともっていいく(擺動)。頭上に達したとき、右手の甲で左掌を迎え打つ(図89の①)。空中で右足を前、上へとはずみをつけて蹴り上げる。足の甲はぴんと伸ばし、右手の手のひらで右足の甲を迎える。同時に、左掌を左側へもっていき鈎手とする。鈎先は下に向ける。左脚は撃響の瞬間、膝を曲げ、胸もとに引き寄せ(右脚の側)、上体を前に傾け、目は前方を見る(図89の②)。左足は着地させ、右足は下ろす前に、空でちょっと止める(図89の③)。

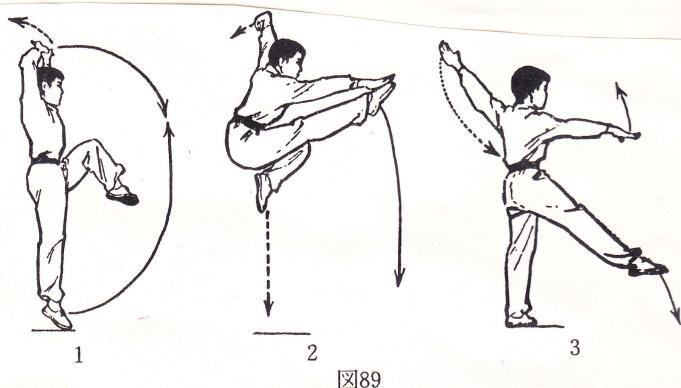


図89

#### 仆歩亮掌(プブリヤンジアン)

右足は着地させ、右腕を外側に回し、右前方に上げる。右肩を順肩にする。左掌は左の腰に引き寄せる。目は右手を見る(図90)。右掌はひきつき上—左—下—右へと打ち振り、頭の右上方で手のひらを返して亮掌とする。同時に左掌を右腕の内側から抜き出し、右胸の前を経て前—左—後ろへ向けて弧を描き、腰の左後ろへもっていって鈎手とする。右脚は亮掌とともに膝を曲げて全かがみとし、左脚はまっすぐ

伸ばして左仆歩

とする。上体は

左へ回し、目は

右手の動きにつ

れて左前方へ向

ける(図91)。

#### 要点

1.右拳を突き  
上げるときは上

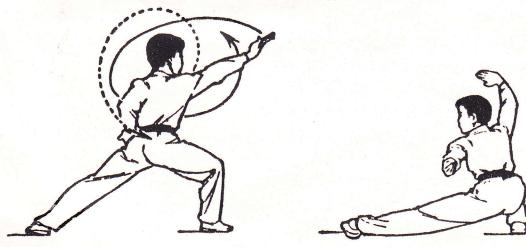


図90

図91

腕が耳にふれるようにする。突き上げる、頭を回す、腰をひねるなど三つの動作は同時に終了させること。上体をまっすぐに伸ばし、精神を集中して行う。

2. 撃歩のさいは、両足が空中で撃てるようとする。前に出るときは力をこめ、重心を低くするために膝を曲げる。上体は順肩し、腰を伸ばす。

3. 仆歩のフォームをつくり、亮掌としたとき、亮掌、体を回す、姿勢を低くする動作が調和のとれたものとすること。胸をはり、腰を伸ばし、上体を前にやや倒す。

4. 撃歩、挑掌につづいて騰空飛脚、仆歩亮掌と進めるさい、歩法をはっきりさせ、中間にほかの動作を入れたり、動作を止めたりしないこと。

#### 練習

1. 撃歩から騰空飛脚へ移る部分を練習する。

2. 謄空飛脚を終了して右脚を引き寄せ着地させる練習。

3. 全体をとおしての練習。

#### わるいフォームと直し方

1. 撃歩のさいは、順肩や挑掌をせず、重心を高いところにおいてはならない。（挑掌のさいは、両肩をまっすぐにし、左肩を前方に向ける。撃歩のさいは、膝を曲げて姿勢を低くし、重心を低いところにおく。）



図92

2. 謄空飛脚に入るさい、踏み出す足の歩幅が大きすぎても小さすぎても、跳躍に影響する。（撃歩とともにした謄空飛脚の動作をくり返し練習し、勝手に助走を加えたこと。）

3. 飛脚を終えて着地するさい、右脚をいいかげんに着地させてはならない。歩法が乱れたり、余計な動作が加わったりするおそれがある。（謄空飛脚を終えて着地するさい、腹を引っ込め、右足の着地に気をくばる。）