

# 系東流教授要項解説

Syllabus of Shito-Ryu Karate Do



日本空手道会

Nippon Karate Do Kai

## 【 手足各部の名称 =name of each parts of hand and leg】

### 大拳頭 (Daikento)

正拳の当てる位置。人差し指と中指の付け根のところ。

### 小拳頭(Shokento)

平拳の拳頭。人差し指と中指の第二関節のところ。

### 拳槌(Kentsui)

正拳の形に拳を握ったとき、掌の横側面の下部のところ。

### 裏拳(Uraken)

正拳の甲の方から見て中指付け根のところ。

### 貫手(Nukite)

拇指を曲げ他の四指を伸ばした形で、四本指の先を使用する時に四本貫手と云う。

甲を横にし指が縦に並んだ形で使用するとき縦貫手と云い、甲を上にして指が横に並んだ形で使用するとき平貫手と云い中段輪受けなどに関連して使用される。

薬指と小指及び拇指を曲げ、人差し指と中指とを伸ばした形を二本貫手と云う。

人差し指だけを伸ばし、他の四指を曲げた形を一本貫手と云う。

### 手刀(Syuto)

拇指を曲げ他の四指を伸ばした時、掌の小指側横側面下三分の二を使用する。

### 足刀(Sokuto)

足の小指側の側面を云う。主として敵の膝関節を蹴る時に用いる。

### 掌底(Shotei)

掌を開いたままで使用する時は掌の下部即ち掌底で押し又は突く。拇指は第一関節を曲げ掌側面に付ける。

### 一本拳(Ippon-ken)

平拳の握り方で、特に人差し指だけを突出させた形を人指一本拳、正拳の握り方で特に中指の小拳頭を突出させた形を中高一本拳と云い、水月、人中等 急所の当て身に用いる。

### 手峯(Syuhō)

五本の指先を揃えた時にできる山の峯の様な大拳頭を使用する。

### **裏手刀(Ura-Syuto)**

拇指を曲げ他の四指を伸ばした時、掌の人差し指側横側面を使用する。

### **指鉞(Yubibasami)**

中指薬指小指の三指を深く曲げ、人差し指と拇指で鉞の形を作ったもの。咽喉部を中指の小拳頭で突きながら鉞で咽喉を締める時に用いる。

### **平鉞(Hirabasami)**

中指薬指小指の三指を浅く曲げ、人差し指と拇指で鉞の形を作るが、鉞として用いるのではなく、側面即ち平の方を用いる。敵が突いてくる時、横打ちにて受けると同時に敵の首筋を打つという様な時に用いる。

### **小手(Kote)**

手首と肘の間を小手と云い、拇指に沿った側面を内小手、小指に沿った側面を外小手、その中間即ち甲の方の平壁になるところを平小手と云う。

### **弧拳(Koken)**

主として受けに用いる。五指共に伸ばして手首を上強く曲げた時、内小手と手首の弧線とが合う点が弧拳の要点である。

### **肘(Hiji)**

腕の中心にあり、肘当の五法に用いる他、防御にも用いる。

### **膝頭(Hizagashira)**

金的、又は下腹部に当てる時に用いる。

### **後踵(Usiro-kakato)**

踵の後部分を云う。後方から敵に抱きつかれた時などに金的又は向脛等を蹴る時に用いる。

### **足甲(Sokko)**

足首と足指の間を云い、金的を蹴る時に用いる。

### **上足底(Jyosokutei)**

足の裏面で足指の付け根のところ。蹴り上げる時に用いる。

### **下足底(Kasokutei)**

足の裏面で踵の部分を云う。蹴り上げの時の補助的働きをなし、又下方へ強く踏み下ろして敵の足の甲を踏みくじく時等に用いる。

## 【 立 ち 方=Stance】

### 閉足立(Heisoku-dachi)

左右の爪先、踵を引き付けた立ち方。

### 結び立(Musubi-dachi)

左右の踵を引き付けて爪先を開いた立ち方。

### 並平行立(Namiheiko-dachi)

両足を肩幅に開き指先を正面に向けた立ち方。

### 内八字立(Uchihachiji-dachi)

両足を肩幅に開き踵の方が広がった立ち方。

一方の足を踏み出した場合、前足は斜め45度、後足は正面に向け、前足の踵と後足の指先とが一直線になる様にし、膝頭と足の指先とが垂直になる位に膝を少し曲げ、両膝は互いに内部に引き締める様に力を入れ、尻は下より上前方へ押し上げる気持ちに引き付け、丹田に力を入れて強く踏み立つ。

### 外八字立(Sotohachiji-dachi)

両足を肩幅に開き爪先の方が広く開いた立ち方。平安初段から五段までの用意姿勢。

### 四股立(Shiko-dachi)

両足を大きく外八字立に開き、上体を真っ直ぐに腰を落とし、両膝を曲げた立ち方。膝が踵から垂直に立つ程度に曲げ、脚が台になる様に構える。足を開きすぎると、進退の自由を失い、又、足を払われた場合、踏ん張りが効かない事になるので注意する事。

### 平行立(Heiko-dachi)

並平行立より一方の足を歩くだけ出した立ち方。

### レ字立(Renoji-dachi)

前後の足の中心を通る線を引き付けて、その線の形がレの字になる立ち方。

### 猫足立(Nekoashi-dachi)

後の足に体の重みをかけ、前の足の踵を浮かして爪先を軽く付けておき、両膝は曲げ尻を後へ突き出し、上体を起こすと自然に丹田に力が集中する。後足の指先を斜め45度に構え、その踵の前方に前足を流すと自然と体が斜め45度になる。これを入身半身と云う。

### **前屈立(Zenkutsu-dachi)**

前後に広く開いた足の前足を曲げ、後足を伸ばした立ち方。後足の膝を伸ばし、前足は膝と足指の付け根が垂直に立つ程度に曲げる。前足の踵と後足の膝を付いたところとの間隔が拳二つ位を目安とし、余り広く足を開きすぎると、進退の自由を失うので注意する事。

### **後屈立(Kokutsu-dachi)**

前後に広く開いた足の後足を曲げ、前足を伸ばした立ち方で、前屈立の反対である。

### **交叉立(Kosa-dachi)**

前足の膝を曲げ、前足の膝の後へ後足の膝を入れ、後足は斜め後ろに上足底を付け支えている立ち方。

## 【突 き 方 =how to Tsuki】

### 正拳の握り方(how to clench the fist of Seiken)

人差し指より小指に至るまで爪が見えない様に四指を深く握り込み、拇指は人差し指と中指の第二節の上を強く抑えて握る。拳の握り方は拳の形を整えるためだけでなく、拳を握ることそれ自身が握力の養成に重大な意義を持つものである。

### 直突き(Choku-duki)

拳を強く握り、甲を下にして引き手に構え、腕を伸ばしていく間に拳を廻して甲が上になる様に、即ち拳を回転させながら突く。拳を廻すのは、銃身の中に螺旋の溝があり、弾丸に強大な速度、激突力を与えるのと同じ理屈である。この時手首を上下に曲げない事。又、拳を突き出した時に肩が前に出たり、あがったりしない様に気をつける事。

上段突き――鼻と口の間、即ち人中を突く。

中段突き――鳩尾、即ち水月を突く。

#### 引き手

拳を廻しながら引き、甲を下に、肘と拳を水平に、手首を曲げず、肘は十分後へ引いて手首を腰に付ける。突く力が十ならば引く力は十二の気持ちで引く事。

### 堅拳突き(Tateken-duki)

引き手より、拳を90度捻りながら突き、伸びた瞬間に少し引き戻す突き方。間合いの近い時などに使用する。

### 裏拳突き(Uraken-duki)

引き手より、甲を下にしたまま突き、伸びた瞬間に少し引き戻す突き方。間合いの近い時などに使用する。

### 平拳突き(Hiraken-duki)

正拳の人差し指の横に拇指の頭をつけ、小拳頭を使用する。水月、人中、こめかみへの攻撃に使用する。

### 諸手突き(Morote-duki)

左右同時に突く事。上段中段諸手突きの時は、上段は直突き、中段は裏拳突きをする。一方を相突き、又は防御とする時等に使用する。

### 揚げ突き(Age-duki)

攻撃を受け止め、その手を握って引き倒すようにしながら、顎を下から上に突き上げる場合等の突き方。拳から肘を垂直に顎の高さへ揚げる事。

**輪突き(Wa-duki)**

突き出した拳を受けられた時、拳を転化させて輪を描く様に突き出す。

**振り突き(Furi-duki)**

上段突きの要領で突き出し、伸びる直前に手首を捻り、こめかみを突く。

**一本拳〈人指・中高〉(Ippon-ken 〈forefinger or middle finger〉)**

人指、又は中高一本拳で、水月、人中等、急所の当て身に用いる。  
伸びた瞬間に少し引き戻す突き方。

**貫手〈四本・二本〉(Nukite 〈Shihon Nukite・Nihon Nukite〉)**

水月や、目への攻撃に使用する。伸びた瞬間に少し引き戻す突き方。

## 【 打 ち 方 (how to Uchi)】

### 手刀打ち(Syuto-uchi)

手刀を使用し、主に首筋、頸動脈等を攻撃する。練習法として、腋を締め指先を耳の側へ構え、手刀の手首を捻りながら斜めに首筋を打つ。

### 拳槌打ち(Kentsui-uchi)

拳槌を使用し、主に金的を攻撃する。

### 裏拳打ち(Uraken-uchi)

裏拳を使用し、腋を締め拳を顎の下に構え、人中を攻撃する。又は水月、脇腹を攻撃する。練習法として、諸手中段横受けに構え、左右交互に人中を打ち、素早く元の諸手中段横受けに戻す。肘と手首のスナップを活用する。

### 手峯打ち(Syuhō-uchi)

手峯を使用し、接近した相手の水月、脇腹を攻撃する。

### 裏手刀打ち(Urasyuto-uchi)

裏手刀を使用し、目等を攻撃する。

### 肘当て〈五法〉(Hijiate 〈Goho〉)

#### 前縦肘当て(Mae-tate-hijiate)

下から上へ、拳を耳の側へ担ぎ上げる様に持って行き、肘を縦に当てる。拳槌は正面を向き、腋を見せない事。

#### 後縦肘当て(Ushiro-tate-hijiate)

引手と同じ様に肘をぐっと後へ引き、下から上へ上げる気持ちで後肘を当てる。

#### 前横肘当て(Mae-yoko-hijiate)

手の甲を下にして腰に構えた拳を、手の甲を上を回転しながら前横に突き出す気持ちで、肘と拳が水平に胸の全面に来る様にして肘を当てる。

#### 下げ肘当て(Sage-hijiate)

敵が倒れた時、又は組み付いてきた時、水月か背中、首筋に肘を落とす。体の中心を手の甲を前にして落とす事。

#### 後横肘当て(Ushiro-yoko-hijiate)

手の甲を上にし、横へ肘を当てる。



## 【 足 の 操 作 法=how to kick 】

### 蹴り方の基本 (Kihon of kick)

軸足の膝を曲げ腰を落とし、蹴る足の膝を素早く引き揚げ、膝から下をスナップを効かして蹴り出す。膝を揚げる時は足首の力を抜き、蹴った後は素早く膝から下を引き戻し、着地安定させる事。接近した相手を立ったその場から蹴り上げるためには、膝を高く引き揚げる事が必要である。

### 予備運動(preliminary training)

#### 膝揚げ(Hiza-age)

軸足の膝を曲げ腰を落として、揚げる足の足首の力を抜き、膝を胸に当てる気持ちで、高く、素早く引き揚げる。早い蹴り、目標の高さを蹴るために必要な運動である。

#### 振り上げ(Furi-age)

軸足の膝を曲げ腰を落として、後ろ足を膝を曲げずに頭上へ振り揚げる。早く、高い蹴りを繰り返すために、太腿の後、膝の後を柔軟にする伸脚運動である。

### 足甲蹴り(Sokko-geri)

足甲で、指先を伸ばし、金的を蹴る。

### 中段蹴り(Chudan-geri)

上足底で水月を蹴る。足首は伸ばし、足指を上に向ける事。

### 上段蹴り(Jyodan-geri)

上足底、又は下足底で顎を蹴る。

### 横蹴り(Yoko-geri)

足刀から足裏で水月、脇腹、顎、人中等を蹴る。蹴る足を自分の膝の処に少し上げ、足の指先を上に向け、足裏で押す様に蹴る。

### 足刀蹴り(Sokuto-geri)

足刀で膝関節を蹴る。蹴る足を自分の膝の処に少し上げ、足の指先を上に向け、そのまま斜下に足刀を踏み下ろす様に蹴る。

### 廻し蹴り(Mawashi-geri)

足甲、又は上足底で、中段、脇腹、上段、首筋を蹴る。股を開かず前に膝を引き上げ、捻る様に蹴る。

### 踏下し(Fumikudashi)

下足底を強く踏み下ろして相手の足の甲を踏みくじく。

**膝当て(Hizaate)**

膝を持ち上げて当てる。この時注意すべきは 足の指先を下に向け垂れる。

## 【 転 歩 五 足 の 法 = the way of Tenpo-Gosoku 】

出足(De-ashi)――前方又は側方へ足を踏み出す事。

引足(Hiki-ashi)――後方へ足を引く事。

寄足(Yori-ashi)――左右の足の配置をかえずに左右又は前後へ身体的位置をかえる事。

廻足(Mawari-ashi)――大きく又は小さく身体の方角をかえる事。

跳足(Tobi-ashi)――跳んで身体的位置をかえる事。

※敵の攻撃に対する轉身の時だけでなく、自ら攻撃する時の移動にも通用する。

## 【 転 身 八 方 = the way of Tenshin-Happo 】

体を転換する方向を云う

真ん前・真後・右横・左横・右斜前・右斜後・左斜前・左斜後

## 【 轉身動作の三則 = three Principle of Tenshin dosa 】

体捌き・防御・反撃

## 【 受 け の 五 原 理 = five principle of Uke 】

落下(花) {Rakka (Flower)}---敵の攻撃をそのままの位置にてがっちり受け止める受け方。

落花に対して大地は体をかわしたり避けたりしないで、花の落ちて来るそのままの位置でこれを受けとめる。敵の攻撃に対する受けの態度が丁度此の大地の態度に似て居ると云う意味。進みも退きもせずその儘の位置で受ける。此の受け方態度を云う。

流水(Ryusui)--- 敵の攻撃に対してさからはず、敵の力をその方向に流れさせる受け方。

敵と入れ違いになる様に体を転じながら受け流す。此の受け方態度を云う。掬い受け等。

屈伸(Kussin)---敵の攻撃に対して、体勢の屈伸を活用する受け方。

屈――歩体を引いて猫足の低い体勢をとりながら裏受け等を以て敵拳を引き落とすように受ける。伸びた体勢の屈する力を活用した受け方。

伸――下から上へ敵の腕を深くはねあげるようにして、敵の体を崩して受ける受け方。上段揚げ受け等。体勢の伸び立つ力を以て受ける。屈した体勢の伸びる力を活用した受け方。

**転位(Teni)**---敵の攻撃目標の位置を転じて防御の目的を全うする意味。

上段攻撃対しては、顔を左又は右へ曲げるか、腰を落として低くなる。

中段攻撃に対しては、体を右か左へ開き、そらしてしまう。

攻撃目標の位置を移転させることによって受けの目的を達する場合を云う。

**反撃(Hangeki)**---突き受けや輪受けで、敵の攻撃に対し同時に相突きの態度で突撃する。

突きと受けとが渾然一体をなす受け方。

\* 実際上はこれらの原理が単独に働く場合よりも、幾つか混和して種々の受けの動作をなす場合が多い。受け方は必ず転身法と密接不離の関係にあることを忘れてはならない。

## 【組手方式 = Way of Kumite】

### 基本組手 (Kihon Kumite)

#### 一本組手(Ippon Kumite)

相手の一本の攻撃（突き又は蹴り）を防御し、直ちに反撃をする組手。  
攻撃法を約束し、防御の技法を幾種類も稽古する。

#### 二本組手(Nihon Kumite)

相手の二本の攻撃（突き又は蹴り）を防御し、直ちに反撃をする組手。  
攻撃法を約束し、防御の技法を組合せ、幾種類も稽古する。

#### 三本組手(Sanbon Kumite)

相手の三本の攻撃（突き又は蹴り）を防御し、直ちに反撃をする組手。  
攻撃法を約束し、防御の技法を組合せ、幾種類も稽古する。

#### 複式組手(Fukusiki Kumite)

相手の攻撃を防御し、直ちに反撃をする。これを又相手は防御し反撃をする組手。

#### 組手形(Kumite kata)

基本組手の中から幾種類かを選定して作る型。

### 応用組手(Oyo Kumite)

#### 自由一本組手(Jiyu-Ippon Kumite)

攻撃側と防御側を決めて行う自由組手。

#### 自由組手(Jiyu Kumite)

何等約束なしに自由に攻防する組手。

## 【 受 け 方 の 名 称 (Name of Uke) 】

### 上段の部(For Jyodan)

#### 揚げ受 (Age-Uke)

小手を立てながら肘を水月の前へ移動し、拳（甲前）を顎の前（拳二握り分位）に構える。続けて小手を立てたまま手首を回転させながら拳を上へ強く跳ね上げる。残身は手首が顎の前（拳二握り分位）で肘を挙げない。拳は頭より上に出ている事。相手の攻撃と接触する時に手首を回転させ（甲手前）反発力を付ける。

#### 打落とし (Uchiotoshi)

肘を曲げず、腕を体前面に大きく円を描く様に廻し拳槌を下に肩の高さへ伸ばす。上段攻撃を外小手で打ち落とす。

#### 横打ち(Yoko-uchi)

小手を立てながら腕を肩の前、手首が目の高さまで挙げる（甲横向き）。続けて正面で使用する場合は小手を立てたまま手首を回転させながら顔面の反対側まで移動させる（甲前）。半身で使用する場合は手首を回転させるだけで防御となる。相手の攻撃と接触する時に手首を回転させ反発力を付ける。上段攻撃を外小手で防御する。

#### 横払い(Yoko-barai)

肘を挙げずに拳（甲上）を反対の肩の付け根へ付ける。続けて耳の高さへ拳槌から振り出し肘を伸ばす。型では直接構えから振り出す事もある。上段攻撃を外小手で防御する。

#### 突き受(Tuki-uke)

相手の上段突きを下から上段突きを合わせ防御する。相手の突きと交叉した時に手首を回転させ上に押し上げる。

#### 繰り受(Kuri-uke)

肘を締め、開手（甲手前）で手首が顔の反対側、人中の高さまで挙げる。続けて手首を外へ倒しながら人中の前を顔の反対側へ移動させる。手首が顔前を横断する様に上段攻撃を防御する。残身は拳二握り分位前方。

#### 小手受(Kote-Uke)

肘を張らずに小手を立て、開手（甲横向き）で平小手が顔の反対側より顔前を斜め上に横断する様に上段攻撃を防御する。残身は手首を目の高さに、中段横受けを肩と肘が水平になる位に挙げた位置。

### 弧受(Ko-uke)

肘と腋との間は拳一握り位とし、体の中心を下から上へ弧拳ではじき上げる様に人中を防御する。

### 空受(Kara-uke)

半身になり上段攻撃を交わし、同時に反撃をする。  
攻撃を引き付け、瞬時に轉身して半身となり外受けをする事。

### 差手(Sashite)

引き手より、肘を張らずに開手（甲横向き）を人中の前から顔の反対側へ移動させる。  
掌底が顔前を斜め上に横断する様に上段攻撃を防御する。残身は拳二握り分位前方。

### 輪受(Wa-uke)

左右同時に上段揚げ受けをする。一方を防御、一方を攻撃とする時等に使用する。

### 交叉受(Kosa-uke)

両腰より肘を張らず、拳を上段へ突き上げ、両手首を交叉させる（甲向かい合う）。  
手首の交叉した中から前方が見える高さ。相手の攻撃が入るだけ交叉させる。  
残身は上段揚げ受けの位置。開手の場合と握り拳の場合がある。

## 中段の部(For Chudan)

### 横受(Yoko-uke)

拳（甲上）を反対の肘の下に差し入れ、手首を回転させながら肩の高さ、肩の前へ移動させる。この時、肘と腋との間は拳一握り位、肘は直角。内小手で中段突きを防御する。相手の攻撃と接触する時に手首を回転させ（甲前）反発力を付ける。

### 払い受(Harai-uke)

肘を張らずに反対の肩の付け根に拳槌を付け、手首を回転させながら斜め下、肩の前へ下ろす。外小手で中段突きを防御する。相手の攻撃と接触する時に手首を回転させて（甲上）反発力を付け、手首、肘を曲げない事。

### 交叉受(Kosa-uke)

両腰より脇を締め拳を中段へ突き出し、両手首を交叉させる。  
相手の攻撃が入るだけ交叉させる。

### 輪受(Wa-uke)

左右同時に中段手刀払いをする事。手首を曲げ、手刀から掌で押さえる様に防御する。  
相手の攻撃と接触する時に手首を回転させ（甲上）反発力を付ける。  
指を相手の方に向けない事。一方を防御、一方を攻撃とする時等に使用する。

## 二の腕受(Ninoude-uke)

二の腕の平小手側を使用して中段突きを防御する。正面で使用する場合は水月前を移動させ、半身で使用する場合は肘を相手側に向け防御となる。

## 裏受 (Ura-uke)

開手（甲上）を水月の前方で手首を軸に裏向ける（甲下）。手首で中段突きを防御する。残身は開手中段横受けの手首を反らせ、指を斜め外へ向ける。

## 大裏受(Oura-uke)

開手（甲上）を水月の前方で手首を軸に横受けをする様に振りながら裏向ける（甲下）。

## 掌底受(Shotei-uke)

肘を締め、掌底（甲手前）を顎の下に構え、続けて掌底を斜め下へ押し下げる。相手の肘を掌底で押さえ中段突きを防御する。

## 合掌受(Gassyo-uke)

半身になり、両手掌を合掌の様に合わせ、続けて裏受けの要領で中段突きを防御する。

## 肘受(Hiji-uke)

肘を開かずに体の中心に下げ（甲横）中段突きを防御する。肘が体の中心を下がっていく事で自然と横へ開き防御となる。

## 平行(Hirayuki)

半身になり、脇を締め両開手を腕の付け根付近へ引き（甲横）、続いて手刀を前に押し出し中段突きを防御する。片方を肩関節への攻撃に使用する事もある。

## 拳支受(Kensasae-uke)

中段横受けの引き手を手首に添えて中段突きを防御する。横受けを支えたり、支えより相手の腕を押さえたり、捉えたりして反撃する。開手を使用する時は、指先が横受けの拳槌より上に出ない様注意する事。

## 肘支受(Hijisasae-uke)

中段横受けの引き手の拳槌を肘に添えて中段突きを防御する。横受けを支えたり、支えより裏打ち攻撃に使用する。

## 横払い(Yoko-barai)

肘を挙げずに拳（甲上）を反対の腰付近へ付ける。続けて斜め上に拳槌から振り出し肘を伸ばす。中段攻撃を外小手で防御する。

### 受流し(Ukenagashi)

引き手より、開手を水月の高さを体の反対側へ移動させる。掌底が体前面を横断する様に中段突きを防御する。相手の肘を外受けする事。

### 掛手(Kakete)

開手中段横受けの形より手首を返し（甲上）手首で中段突きを防御する。残身は指を斜め外へ向ける。

### 横打ち(Yokouchi)

小手を立てながら腕を肩の前、拳を顎の高さまで挙げる（甲横向き）。  
続けて正面で使用する場合は、小手を立てたまま手首を回転させながら肘が体前面を横断する様に中段攻撃を外小手で防御する（甲前）。半身で使用する場合は手首を回転させるだけで防御となる。  
相手の攻撃と接触する時に手首を回転させ反発力を付ける。

### 弧受(Ko-uke)

肘と腋との間は拳一握り位とし、水月の前方を下から上へ、又は横へ弧拳ではじく様に水月を防御する。

### 手刀受(Syuto-uke)

肘を挙げずに手刀を肩の付け根に付け、続けて手首を回転させながら中段横受けより少し低い位置へ移動させる。絶えず指を上方に保ち、残身は中段横受けの位置より少し低く、手の甲は45度まで回転させる。相手の攻撃と接触する時に手首を回転させ反発力を付ける。中段攻撃を手刀で防御する。

### 突き留(Tukidome)

突きを突きで制する。

### 掻き分(Kakiwake)

体の中心で小手を立て、拳を顎の前方（甲前）より回転させながら中段横受けの位置へ移動させる（甲手前）。相手の攻撃と接触する時に手首を回転させ反発力を付ける。中段攻撃を外小手で防御する。

### 掬い受 (Sukui-uke)

掌（甲下やや斜め）を水月前を下から上へ斜めに移動させる。この時、肘と腋との間は拳一握り位、肘を伸ばさず相手の肘を内へ流す。中段攻撃を掌底で防御する。逆に、掌を水月前を上から下へ斜めに移動させて外へ流し防御する事もある。

### 小手受(Kote-uke)

肘を張らずに小手を立て、開手（甲横向き）の平小手が体の反対側より水月前を横断



する様に中段攻撃を防御する。残身は指先が目の高さ、中段横受けより少し上の位置。

## 下段の部(For Gedan)

### 手刀払い(Syutobarai)

肘を張らずに反対の肩の付け根に手刀を付け、膝の上（拳二握り分位の処）へ下ろす。手首を曲げ、手刀から掌で押さえる様に防御する。相手の攻撃と接触する時に手首を回転させ（甲上）反発力を付ける。指を相手の方に向けない事。

### 振り捨(Furisute)

半身になり、拳（甲上）を体側面を斜め下にて後より前に移動させ、内小手で蹴りを防御し、横受けの要領で肘から先を回転させ（甲下）、下段へ裏打ちをする様に蹴り足を放り出す。

### 掬い留(Sukuidome)

拳（甲下）を反対側の腰より下へ廻して内小手で蹴りを掬い、腕を挙げて相手の蹴り足を肩の高さまで持ち上げる。残身は肩と肘が水平になる。

### 交叉受(Kosa-uke)

両腰より腋を締め拳（甲上）を斜め下へ突き出し、両手首を交叉させ蹴りを防御する。蹴り足が入るだけ交叉させる。

### 膝返し(Hizagaeshi)

膝を斜め上内側へ引き揚げ、蹴りを防御する。

### 輪受け(Wa-uke)

左右同時に下段払い受をする事。一方を防御、一方を攻撃とする時等に使用する。

### 払い受(Harai-uke)

肘を張らずに反対の肩の付け根に拳槌を付け、膝の上（拳二握り分位の処）へ下ろす。相手の攻撃と接触する時に手首を回転させて（甲上）反発力を付け、手首、肘を曲げない事。外小手で蹴りを防御する。

### 掬い受(Sukui-uke)

掌（甲下やや斜め）を腰の高さを下から上へ斜めに移動させる。この時、肘と腋との間は拳一握り位、肘を伸ばさず相手の蹴りを内へ流す。蹴りを掌底で防御する。逆に、掌を腰の高さを上から下へ斜めに移動させ外へ流し防御する事もある。