

# 重点点検項目

2015年10月

## 3段検定 重点項目:

### 1. 歩法・身法= 腰が主宰して、両脚をつなげ、上肢に伝える:

- 1) 収脚・上歩・退歩; 「膝つぶれ」を無くし、軸足の弾力を保ちながら行う。
  - －軸足の足裏に乗り、胸・胯をゆるめて重心を足裏に降ろす。身法を用いて、足裏からの弾力のある働きにより、収脚・上歩・退歩する。
  - －腰・胯を動かすために、両足が適切な横幅を保つ。
- 2) 上歩・跟歩・退歩の後; ゆるめてつなげる。
  - －虚領頂勁・含胸抜背で、腰・胯をゆるめて収める(鬆胯・収胯)。
  - －腹部を寛げ、両足裏とつなげる(丹田と足裏をつなげる)。
- 3) 弓腿、坐歩; ゆるめながら、つなげ、伝える。「膝かぶり」、「前引き」、「後ろ引き」、「空の腰」を無くす。
  - －前胯と後ろ胯を順次ゆるめながら、両胯・両脚・両足裏をつなげて弓腿、坐歩を行い、足裏からの勁力を上肢に伝える。
  - －膝を先に動かさない。
  - －腰を回すのが、早すぎない、遅過ぎない。
- 4) 弓歩、虚歩定式の、身法と両脚の協調バランス。
  - －弓歩定式; 前胯をゆるめて収め(収胯)て沈め、後ろ胯と後ろ膝をゆるめて拵げる。両脚の働きを協調させ、バランスを保つ。
  - －虚歩定式; 後ろ胯をゆるめて収め(収胯)、前膝を持ち上げ(提膝)、前胯をゆるめて沈める。両脚の働きを協調させ、バランスを保つ。

### 2. 手法・歩法・身法の結合;

- 1) 分掌: 分掌の適切な路線。両手の働きを協調させ、両脚とバランスを保つ。「空の手」を無くす。
- 2) 推掌: 接掌・按掌と推掌の適切な路線。両手の働きを協調させ、両脚とバランスを保つ。「空の手」を無くす。
- 3) その他の手法: 攪雀尾、単鞭、雲手等の適切な路線。両手の働きを協調させ、両脚とバランスを保つ。「空の手」を無くす。

### 3. 眼法・身法・手法の協調、動作を拵げる:

- 1) 動作の結節点で、胸・腹部をゆるめて寛げ、足裏に乗って動作を落ち着かせる。
- 2) 動作の定式で、胸・腹部をゆるめて寛げ、動作を伸びやかに拵げる(舒展)。

### 4. 3点セット:

- 1) ゆっくり、均一に、ゆるめながら。
- 2) 鬆腰・鬆胯、虚領頂勁、踏実。
- 3) ゆるめて、つなげて、拵げる(つたえる)。

以上