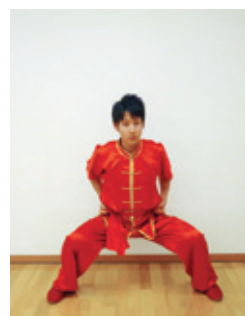


第三部 <足の動き>カンフーの足技を覚えて、足腰を強くしよう!

⑥基本の足の型(馬歩、弓歩)



①「1」で手は拳(けん)にして腰に構える。足を自分の足の三分開き、椅子に座るような形を作る。(馬歩・マーブ)



②「2」で足を少し開いて、横を向き前足に体重をかける。後ろ足は伸ばしたまま。(弓歩・ゴンブー)

③「3」で①②をくっ返す。

④「8」で足を揃える。

POINT

- つま先は真っ直ぐにする。
- つま先よりひざが前に出ないようにする。
- 背中真っ直ぐにする。

POINT

- 後ろ足のかかとがあがらないようにする。
- 伸ばしている方の膝が曲がらない。
- 前足の膝がつま先よりも前に出ないようにする。

POINT

馬歩→弓歩へ体重を移動する時、後ろ足を蹴りだし、しっかり伸ばす。

⑦けり技1 ①～⑤までを2セットずつ行う。



①「1」で用意の姿勢で足は揃えまっすぐに立ち、手は拳(けん)にして腰に構える。



②「2」で左足を曲げてあげ、一本足で立つ。



③「3」で左足のつま先に力を入れて、膝を伸ばし蹴る。

④「4」で①に戻る。

⑤「5」で右足も同様に①④を繰り返す。

POINT ③の蹴る時、つま先にしっかりと力を入れ、少し止める。

⑧けり技2



①用意の姿勢「1」で足は揃え、手は拳(けん)にして腰に構える。



②一歩前に出す(弓歩)「2」で右足を前に出し、弓歩をする。手は抱拳のまま。



③ける「3」で膝を伸ばしたまま上に蹴り出す。足首は曲げて自分の方向にける。



④足を戻す「4」であげた左足を後ろに戻し、弓歩になる。

⑤「5」で①用意の姿勢に戻る。

⑥足を反対にして①⑤を繰り返す。左右2セット行う。

POINT ③の時、蹴り上げた足の膝を真っ直ぐ伸ばして蹴る。

⑨ジャンプ動作



①「1」で左側にジャンプしながら右手を拳(けん)、左手を掌(しょう)にして、拳(けん)を掌(しょう)の上に乗せる。足は揃え、少し膝を曲げる。



②「2」で右側にジャンプしながら、手は同様に重ねる。

③「3」で左右にジャンプする。

POINT 隣の人にぶつからないように間をあけて始め、元気よくジャンプする。

第四部 今までの基本動作を組み合わせて、かっこよくポーズを決めよう!

⑩組み合わせ動作1 ①～⑤までを2セットずつ行う



①用意の姿勢「1」で足は揃えて真っ直ぐ立ち、手は拳(けん)にして腰に構える。



②馬歩+つき「2」で左足を横に開き、馬歩を作る。両手を前に突き出し、衝拳をする。



③受身のポーズ「3」で肘をまげ、胸を両手で隠すようにする。



④「4」で両手を左右に伸ばし、首を左に回し左を見る。

⑤「5」で左右反対にして、①④を繰り返す。

POINT 一つ一つの動作を止めて、丁寧に行う。

⑪組み合わせ動作2 ①～⑤までを左右2セットずつ行う。



①用意の姿勢「1」で足は揃えて真っ直ぐ立ち、手は拳(けん)にして腰に構える。



②バランス動作「2」で右手を拳(けん)にして、肘を曲げる。足は右足を曲げてあげ、バランスをとりながら片足静止する。



③「3」で90°回転ジャンプをしながら右を向き、馬歩で着地する。左手を上から振りかぶるようにあげ、着地したときに肘を下にする。ジャンプしたときに右手を腰に戻す。



④弓歩+つき「4」で前につま先をむけ、体重も前に移動して弓歩をする。同時に右手を突き出し、衝拳をする。

⑤「1」で①用意の姿勢に戻る。

⑥手と足を左右反対にして、②⑤を繰り返す。

心と体を鍛えるカンフー

カンフーを練習することによって柔軟性を養ったり、足腰を強くすることができます。子ども達の体作りにとっても適した運動といえます。この体操にはカンフーの基本動作がたくさん入っています。最初は少し難しいと感じるかもしれませんが、ゆっくり少しずつ続けていくことで、成果を感じることができるようになるでしょう。

カンフーキッズ体操 早見表

～カラダとココロを強くしなやかに～

必ず大人の方が一緒について行ってください。
この体操を行う前に～大切な3つのポイント～

- 遊び半分で友達に技をかけたり、ふざけて蹴ったり、たたいたりしない。
・この体操は武術の要素があります。
・武術は人を傷つけるためにあるのではなく自分のために行うものです。
練習と遊びの区別をつけることは子ども達の「心」を育てる上で非常に大切なことです。
- 準備運動をしっかり行う。
準備運動・柔軟を一緒に行うことで体操の効果も高まります。
- 常に背筋はピンツと伸ばすことを意識する。
カンフーを練習するにあたって「姿勢」はとても大切です。常に意識して練習しましょう。

カンフーの基本の手の型を覚えよう！



①拳（けん）
中に間が開かないよう
しっかりと握る。親指
は曲げる。

POINT

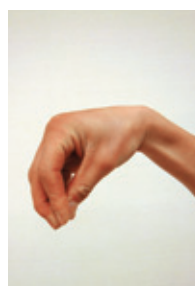
親指が前に出ないように
する。しっかりと握る。



②掌（しょう）
4本の指を揃えてピン
と伸ばす。親指は曲
げる。

POINT

指先までしっかり伸ば
す。親指が前にでないよ
うにする。



③勾手（こうしゅ）
五本の指先をくっつ
けて、つまんでいるよ
うな形を作る。

POINT

砂糖をつまむイメー
ジで、手首を折る。

この早見表の 使い方

*一つ一つの動作について号令をかけて行ってください。
号令は「1～8」で「8」までいったら「1」に戻します。
以下の青い数字は号令です。リーダーの人が声をかけてください。
*見ながらやりやすいように写真は左右反転してあります。

第一部 基本の技を身につけよう！

①カンフーのあいさつ。（抱拳礼）



「礼！」の号令で右手は拳（けん）、左手は掌（しょう）にして、胸の前であわせる。

②首を回す（転頭）



①用意の姿勢

「1」で足は肩幅に開い
てまっすぐに立ち、手は
拳（けん）にして腰に構
える。



②頭を横に回す（転頭）

「2～7」で頭を左・右に
回す。目線も進行方向に
しっかりあわせる。

③「8」で①に戻る。

第二部 <上半身の動き>（手の動き・つき）

③つき（拳・掌）



①用意の姿勢（抱拳）

「1」で足は肩幅に開
いてまっすぐに立ち、
手は拳（けん）にして
腰に構える。



②つき（衝拳）

「2～7」で左拳を返し
ながら勢いよく前に
突き出す。腕は伸ば
し、高さは肩の高さ。

③「8」で①に戻る。
「1」で手を掌（しょう）にする。



④つき（推掌）

「2～7」で掌（しょう）
を返しながら勢いよく
前に突き出す。腕は伸
ばし、高さは肩の高さ。

⑤「8」で①に戻る。

POINT 手をしっかり握り、肘が腰から離れないように突き出す。

④つきの組み合わせ ①～⑤を2回繰り返す。



①用意の姿勢

「1」で足は肩幅に開
いてまっすぐに立ち、
手は拳（けん）にして
腰に構える。

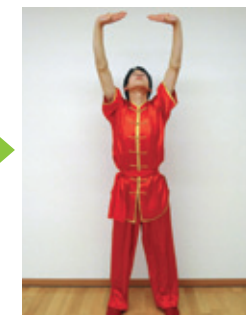


②両手につき

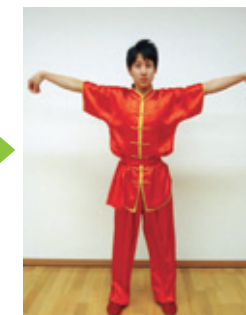
「2」で左右同時に衝
拳をする。拳（けん）
は縦にする。



③「3」で拳（けん）を掌
（しょう）にかえなが
ら手首を沈め、掌
（しょう）をたてる。
（挑掌）



④「4」で手を下ろし、引
き続き横から親指を上
にして頭上へ上げる。
掌（しょう）は天井を向
き、頭をカバーする。
（亮掌）



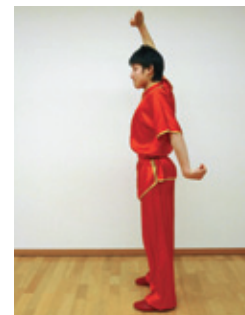
⑤「5」で上げた手を左
右に下ろし、肩の高
さで掌（しょう）を勾
手にする。

POINT ③の時、手は左右に半円を描くように回し、頭上に来たらさっと掌（しょう）を返し、止める。
⑤の勾手の時、手を真っ直ぐにする。

⑤守る姿勢（亮掌） 相手の攻撃から自分を守る姿勢です。



①「1」で左手を上、右
手を下、掌（しょう）
を上にして重ねる。
足は肩幅に広げる。



②「2」で左手を頭の
上、右手は勾手にし
て後ろに伸ばす。



③「3」で左手を右足の
甲になめなめに置く。



④「4」で足は肩幅に開
いてまっすぐに立
ち、手は拳（けん）に
して腰に構える。

⑤「5～8」で手を左右反対にし、
①～④を繰り返す。

POINT ②の時、手をしっかりと伸ばし、背中を伸ばす。