

日本の武道を学ぼう

空手道

徒手空拳、
礼に始まり
礼に終わる心

空手道の成り立ちと歴史 琉球から世界へ

空手道は、沖縄の地で独自の発展を遂げた武道である。

起源と発展

その始まりは14世紀頃、かつて琉球と呼ばれていた沖縄県に古くから伝わっていた格闘術を原型とする。

「空手道」の確立

日本国内に普及する過程で、日本古来の武道の精神が取り込まれ、現代の「空手道」として確立された。

空手道の精神 徒手空拳と自己防衛

空手道は武器を持たず、自分の身体のみを武器とする「徒手空拳」の武道。

自己防衛の基礎

自分の身ひとつ、素手で相手に立ち向かうことで、攻撃から身を守る「自己防衛動作」がその基礎となる。

「空」に込められた意味

空手道の「空」には、武器を持たないという意味だけでなく、とらわれない澄み切った心、すなわち「無我」の境地を目指すという意味も込められている。

克己の精神

稽古を通じて、単なる技術の習得にとどまらず、自分自身の弱さに打ち勝つ「克己」の精神を養うことが大きな目的。



「日本の武道を学ぼう」動画

さらに詳しい解説は
各動作、所作ごとに個別の動画で視聴可能。

スマホ・タブレットでチェック！



基本の所作と礼法 礼に始まり礼に終わる

空手道において礼儀は何よりも重視される。

■礼法の重要性

相手に対する尊敬と感謝の念を形にするのが礼法。道場への入退出時や、稽古の前後には必ず深い礼を行い、心を整える。

■立ち居振る舞い

常に隙のない、凛とした立ち居振る舞いが求められる。これは相手を尊重するだけでなく、自分自身の集中力を高めることにも繋がる。



基本的な技と稽古 形と組手

空手道の技は、突き、蹴り、打ち、受けなど動作で構成されている。

■基本の部位

拳の握り方 (正拳・裏拳・拳髓) ひとつをとっても、その正確さが求められる。

■形 (かた)

一人で複数の相手を想定して技を繰り出す、空手道の伝統的な稽古法。正しい姿勢、呼吸、技の緩急を学ぶ。

■組手 (くみて)

二人の相手が互いに技を出し合い、実戦に近い形で攻防を学ぶ。相手を傷つけるのではなく、寸止めなどのルールを守りながら、互いの技能を高め合う。



用具・施設 道着の着用と道場での規律

■空手着の着用

清潔で整った道着を正しく着用することは、稽古に臨む者の基本。帯の結び目ひとつにも、その人の心の乱れが表れると考え、丁寧に準備する。

■道場の神聖性

道場は自分を鍛え、磨き上げる神聖な場所。常に清掃を怠らず、規律正しい態度で稽古に励むことが求められる。

