

# 目次

序	21世紀日本発祥の新武道 日本跆拳道.....	1
	1. 日本跆拳道の創始者	
	2. 日本跆拳道の七大精神	
	3. 日本跆拳道 独自の蹴り技体系具・蹴式の型14	
第一章	日本跆拳道・蹴式の型 基本蹴り七種篇.....	5
	(伝統継承・応用 独自の蹴り技型の体系具)	
I	蹴式の型 基本蹴り七種篇 総論.....	6
一、	日本跆拳道独自の型、基本蹴り七種型の体系具.....	6
	日本跆拳道 蹴式の型・基本蹴り七種篇 体系具	
二、	蹴式の型・基本蹴り七種型における日本の顔形達人	
	1. 巖家 (YOSHIE) 蹴落とし蹴りの型 1級茶帯型.....	9
	源巖家 略年譜	
	1) 源巖家観 - 「大将の器」	
	2) 蹴式型・巖家演武時の題詞「人型」	
	2. 清衛 (KIYOHIRA) 後ろ蹴りの型 2級赤帯型.....	12
	藤原清衛 略年譜	
	1) 藤原清衛観 - 独立自尊観	
	2) 蹴式型・清衛演武時の題詞「朝風自主自律外交」	
	3. 健信 (KENSHIN) 後ろ回し蹴りの型 3級青帯型.....	15
	上杉健信 略年譜	
	1) 上杉健信観 - 美意識と器	
	2) 蹴式型・健信演武時の題詞「美」= 我を美しく	
	4. 武蔵 (MUSASHI) 後ろ横蹴りの型 4級黄帯型.....	18
	宮本武蔵 略年譜	
	1) 宮本武蔵観 - 終生修行	
	2) 蹴式型・武蔵演武時の題詞は「五輪書」の「平常心」	
	5. 龍馬 (RYOMMA) 横蹴りの型 5級緑帯型.....	21
	坂本龍馬 略年譜	
	1) 坂本龍馬観 - 「龍馬伝説?」	
	2) 蹴式の型・龍馬、演武時の心得は「志」	
	6. 青淵 (SEIEN) 回し蹴りの型 6級水帯型.....	24
	浪涛堂一 略年譜	
	1) 浪涛堂一観 - 公益の経営	
	2) 蹴式型・青淵演武時の題詞「信義の経営」	
	7. 南洲 (NAMSHU) 直蹴りの型 7級黄帯型.....	27
	西郷隆盛 略年譜	
	1) 西郷隆盛観 - 清廉な革命家	
	2) 「征韓論」の誤解	
	.....	30
第一章	参考文献.....	



## II 日本跆拳道 蹴式の型 基本蹴り七種篇 各論

1. 前蹴りの型	南河	動作表と動作写真	32
1) 南河		動作表と動作写真	
2) 蹴式原・十字型の基本		動作表と動作写真 ①飛舟 (四方蹴り) ②丸蹴 (四方蹴り)	
2. 押し蹴りの型	青堀	動作表と動作写真	34
3. 横蹴りの型	飯島	動作表と動作写真	36
4. 後ろ横蹴りの型	武蔵	動作表と動作写真	38
5. 後ろ押し蹴りの型	徳林	動作表と動作写真	40
6. 後蹴りの型	清岡	動作表と動作写真	42
7. 蹴感とし蹴りの型	義家	動作表と動作写真	44

## 第二章 日本跆拳道・蹴式の型 飛び蹴り型七種篇 (独自の飛び蹴り技型の体系美)

### I 蹴式の型 飛び蹴り型七種篇 総論

一、日本跆拳道独自の型、飛び蹴り七種型の体系美	50
日本跆拳道 蹴式の型・飛び蹴り七種篇 体系表	

### 二 蹴式の型・飛び蹴り七種篇 東南アジアの偉人顯彰

1. 初段の型 春韓 (YOHAN) 飛び蹴感とし蹴りの型	53
1) 春韓の克己した人生から学ぶ「公器の企業」観	
2) 蹴式型・春韓演武時の題詞「存心」	
2. 二段の型 忠武 (CHOONGMOO) 飛び後ろ蹴りの型	55
1) 李舜臣の克己した人生から学ぶ「武人の忠」	
2) 蹴式型・忠武、演武時の題詞は国や民への「清らかな忠」	
3. 三段の型 若光 (JAKKOU) 飛び後ろ押し蹴りの型	57
1) 若光等の韓系家来人による開港移住政策と山岳信仰	
2) 蹴式型・若光演武時の題詞「多文化共生」	
4. 四段の型 乙支 (ILJI) 飛び後ろ横蹴りの型	59
乙支文藝から学ぶ「勇」観と演武時の「勇」の題詞	
5. 五段の型 圓羽 (KANYU) 飛び後蹴りの型	61
1) 圓羽が韓・圓帝となり中国人に信仰が広がった経緯	
2) 蹴式型・圓羽、演武時の題詞「忠義」	
6. 六段の型 張良 (CHORYU) 飛び押し蹴りの型	63
1) 張良の克己した人生から学ぶ「軍賢の器」観	
2) 蹴式型・張良演武時の題詞「さわやかな引き際」	
7. 七段の型 聖徳 (SHOUTOKU) 飛び前蹴りの型	65
1) 聖徳観 人々が求めた「理想の政治想像」	
2) 蹴式型・聖徳、演武時の題詞「和の心」	



<b>II 日本跆拳道 蹴成の型 飛び蹴り七種篇 各論</b> .....	69
1. 飛び蹴りとし蹴りの型 蹴脚 動作表と動作写真.....	69
2. 飛び蹴り蹴りの型の型 蹴式 動作表と動作写真.....	71
3. 飛び蹴る面し蹴りの型 蹴角 動作表と動作写真.....	73
4. 飛び蹴る横蹴りの型 乙文 動作表と動作写真.....	75
5. 後ろ横蹴りの型 両羽 動作表と動作写真.....	78
6. 飛び蹴し蹴りの型 蹴良 動作表と動作写真.....	81
7. 飛び蹴り蹴りの型 蹴美 動作表と動作写真.....	84

**第三章 日本跆拳道・約束組手 総論**..... 88  
 (伝統継承、応用発展させた日本本跆拳道独自の約束組手体系)

**I 日本跆拳道 約束組手 総論**..... 88

**一 日本跆拳道の約束組手体系**..... 88

- 1. 初級基本約束組手 手技・足技篇..... 88
- 2. 中級応用約束組手 手技足技複合篇..... 89
  - 1) 中級応用約束組手 手技足技複合篇
  - 2) 中級応用約束組手 異種蹴技複合篇
- 3. 上級鑑賞約束組手 足技防衛と飛び蹴り複合篇..... 90

**二 日本跆拳道の約束組手編別**..... 91

- 1. 日本跆拳道における約束組手の目的..... 91
- 2. 日本跆拳道における約束組手の要点..... 92
- 3. 日本跆拳道における約束組手 間合い初動..... 92
- 4. 日本跆拳道における基本約是所 14..... 93

**II 日本跆拳道 約束組手 各論**..... 94

- 1. 初級基本約束組手 手技に対する防衛・迎撃..... 94
  - 1) 初級基本約束組手 1番
  - 2) 初級基本約束組手 2番
  - 3) 初級基本約束組手 3番
  - 4) 初級基本約束組手 4番
  - 5) 初級基本約束組手 5番
- 2. 初級基本約束組手 足技に対する防衛・迎撃..... 96
  - 1) 初級基本約束組手 6番
  - 2) 初級基本約束組手 7番
  - 3) 初級基本約束組手 8番
  - 4) 初級基本約束組手 9番
  - 5) 初級基本約束組手 10番
- 3. 中級応用約束組手 手技足技複合攻撃に対する防衛・迎撃..... 98
  - 1) 中級応用約束組手 1番
  - 2) 中級応用約束組手 2番
  - 3) 中級応用約束組手 3番
  - 4) 中級応用約束組手 4番
  - 5) 中級応用約束組手 5番



4. 中級応用の東鑑手 基礎知識習合次章に対する防衛・攻撃..... 102

- 1) 中級応用の東鑑手 6巻
- 2) 中級応用の東鑑手 7巻
- 3) 中級応用の東鑑手 8巻
- 4) 中級応用の東鑑手 9巻
- 5) 中級応用の東鑑手 10巻

5. 上級鑑定の東鑑手 基礎知識習合次章に対する防衛・攻撃..... 105

- 1) 上級鑑定の東鑑手 1巻
- 2) 上級鑑定の東鑑手 2巻
- 3) 上級鑑定の東鑑手 3巻
- 4) 上級鑑定の東鑑手 4巻
- 5) 上級鑑定の東鑑手 5巻
- 6) 上級鑑定の東鑑手 6巻
- 7) 上級鑑定の東鑑手 7巻
- 8) 上級鑑定の東鑑手 8巻
- 9) 上級鑑定の東鑑手 9巻
- 10) 上級鑑定の東鑑手 10巻

弱い自分を知り強さを希求することから始まった幸福への道程 持続してこそ運は開かれる... 109

河 明生 武歴と文歴..... 113

作者 明生..... 115