山桜之形Ⅰ
山桜之形Ⅱ

SAN　OU　NO　KATA

日本の名を冠とした”日本拳法”。国花である桜を形の名とした。第二次世界大戦以前の小学校では「さいた　さいた　さくらが　さいた」は、桜の花の開花時期である入学直後の読み書きに使われた。
日本拳法で最初に習う形は「山桜之形」であり、両方共に初心者が習う基本である。

武道もスポーツもリズムが重要である。
日本拳法では日本人に馴染んだ三・三・七拍子のリズムを用い、寄足前進後退の足捌・突・蹴を修得させるものである。

山桜之形Ⅰにおいて、気合は無声で行う。”無声の気合”は初心者にはできないが、初心者が無理に気合を入れると肩に力が入り基本が崩れてしまう為”無声”から行う。

山桜之形Ⅱにおいて、気合は有声で行う。

吸気・待気・吐気の呼吸法が形の中に活かされることを期待する。

山桜之形

礼　中段の構え

1. 前進・前進・前進　（三拍子）
　後退・後退・後退　（三拍子）
　左面突き、右面突き、左面突き、右胴突き(エイ)
　後退・後退・後退　（七拍子）

2. 左面突き、右面突き、左面突き(エイ)、(三拍子)
　後退・後退・後退　（三拍子）
　右揚げ蹴り、右中段構え、左揚げ蹴り(エイ)、左中段構え、
　後退・後退・後退　（七拍子）

3. 左面突き、右揚げ蹴り(エイ)、左中段構え（三拍子）
　右面突き、右揚げ蹴り(ヤー)、左中段構え（三拍子）
　左面突き、右面突き、右面突き、左面突き(エイ)
　後退・後退・後退　（七拍子）

元の位置まで寄り足後退
中段の構え　（元の位置まで）　礼

順	技　法	備　考
1	前進・前進・前進（三拍子）	1
	後退・後退・後退（三拍子）	2
	左面突・右面突・左面突・**右胴突**　（七拍子）	3
	後退・後退・後退	4

0解説

礼の後、左中段構となる。

【要点】

礼法は、〔形・作法・一人形の始礼〕を参照。
歩法は全て摺足で行う。
常に相手を想定すること。
以下全て、三三七拍子で行う。
左中段の構は「イチ・ニィ・サン」で構える。基本編（構）を参照。

1-1解説

寄足前進一歩。

【要点】

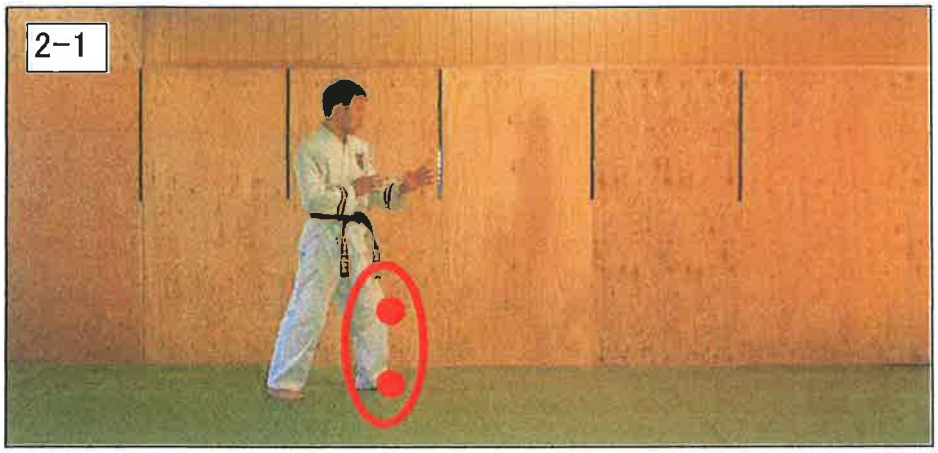
後足で畳を後方へ蹴り、その推進力にて前進する。前足のつま先は上げないこと。
蹴った後足は素早く引き寄せる。

1-2解説

寄足前進一歩。

1-3解説

寄足前進一歩。



2-1解説

寄足後退一歩。

【要点】

前足で畳を前方に蹴り、その推進力にて後退する。
蹴った前足はつま先を上げず素早く引き寄せる。
この時、左膝頭と左爪先は同位置となる。

2-2解説

寄足後退一歩。

2-3解説

寄足後退一歩。

3-1解説

左面突(前進)。

【要点】

気合は全て無声で行う。
左右面突は後足にて畳を後方に蹴り、その推進力を活かして突く。
撃力・技形・引きの冴えを意識すること。
突く時は、全て口から吐気。
重心の移動・拳の握り・後足の爪先が開かないよう注意。
突く部位は人中、側拳にて突く。

3-2解説

右面突(前進)。

【要点】

右拳の突は、左拳を水月に引きながら突く。腰の捻りと後足の回転が重要である。
突く部位は人中、側拳にて突く。

3-3解説

左面突(前進)。

【重要】

右面突(3-2)を水月に引き戻した時の腰の捻りを利用し、左面突を出す。
突く部位は人中、側拳にて突く。

3-4解説

右胴突(前進)。

【要点】

同様に、左面突(3-3)を引き戻した時の腰の戻りを利用し、右胴突を出す。
右胴突は後足の膝を曲げて沈み過ぎないこと。
突く部位は稲妻。級は側拳にて、段は臥拳にて突く。

3-1～3-4は全て連続した動作の4連打である。

山桜之形Ⅱで気合の箇所は太文字で記載の5箇所とする。

順	技　法	備　考
2	左面突・右面突・**左面突**（三拍子）	1
	後退・後退・後退（三拍子）	2
	右揚蹴・右中段構・**左揚蹴**・左中段構　（七拍子）	3
	後退・後退・後退	4

1-1解説

左面突（前進）。

【要点】

1番の4連打同様、以下3連打はリズムで突く。
人中を側拳にて突く。

1-2解説

右面突（前進）。

【要点】

左右連続の突きは、拳を戻す時の腰の捻りを活かし次の突きに繋げる。
人中を側拳にて突く。

1-3解説

左面突（前進）。

【要点】

人中を側拳にて突く。

4-1解説

寄足後退一歩。

4-2解説

寄足後退一歩。

4-3解説

寄足後退一歩。

2-1解説

寄足後退一歩。

2-2解説

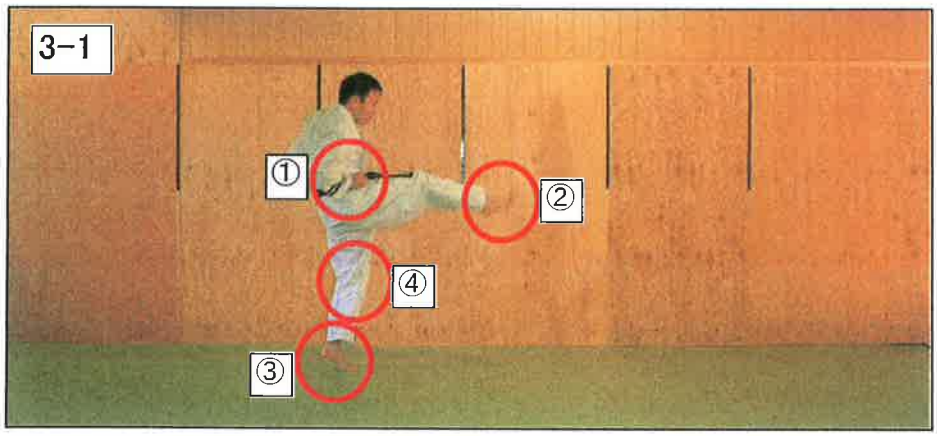
寄足後退一歩。

2-3解説

寄足後退一歩。

【要点】

寄足後退は、前足にて畳を蹴り素早く引き寄せる。



3-1解説

右揚蹴。

【要点】

蹴りは半歩前進踏み込みして蹴る。蹴り足は前に下ろし、右中段の構になる。

右揚蹴の注意
①両手は波頭突の手構
②右足(蹴り足)の足脚(裏足)の作り
③左足(軸足)は踵を着かず裏足で立つ
④左膝を曲げすぎると腰が落ちる。

蹴り足は軸足膝内側を通過して蹴り、蹴り足を軸足膝内側まで戻し、右中段構になる。

以下蹴りは3-3まで全て同様

3-2解説

右中段構。

【要点】

不動・・3-1で中段構は完成させ、3-2は動かない。

3-3解説

左揚蹴。

【要点】

蹴りは半歩踏み込み前進をして蹴る。蹴り足は前に下ろし、左中段構になる。
水月を蹴る。

3-4解説

左中段構え。

【要点】

不動・・3-3で中段構は完成させ、3-4は動かない。

4-1解説

寄足後退一歩。

4-2解説

寄足後退一歩。

4-3解説

寄足後退一歩。

順	技　法	備　考
3	左面突・右揚蹴・左中段構（三拍子）	1
	右面突・**右揚蹴**・左中段構（三拍子）	2
	左面突・右面突・右面突・**左面突**　（七拍子）	3
	後退・後退・後退	4

1-1解説

左面突（前進）。

【要点】

1-2の蹴りをする前には、必ず正しく中段構を作る。

以下突きから蹴りに入る4連の攻撃は全て同様。
人中を突く。

1-2解説

右揚蹴。

【要点】

動かず、前足にやや体重を乗せて蹴る。
蹴足は元に戻し、左中段の構となる。
蹴り足を戻す際は、両足の内膝を摺るつもりですると良い。
稲妻を蹴る。

1-3解説

左中段構。

2-1解説

右面突。

【要点】

必ず中段構に戻してから右揚げ蹴りをする。
人中を突く

2-2解説

右揚蹴。

【要点】

動かず、前足にやや体重を乗せて蹴る。
蹴足は元に戻し、左中段構となる。
稲妻を蹴る。

2-3解説

左中段構。

3-1解説

左面突(前進)。

【要点】

左右連続の突きは、一撃ずつ必ず正しい中段構から突く。

以下突きから蹴りに入る4連の攻撃は全て同様。
人中を突く。

3-2解説

右面突(前進)。

【要点】

人中を突く。

3-3解説

右面突(前進)。

【要点】

人中を突く。

3-4解説

左面突(前進)。

【要点】

人中を突く。

4-1解説

寄足後退一歩。

4-2解説

寄足後退一歩。

4-3解説

寄足後退一歩。

【要点】

4-1　4-2　4-3　で3歩後退し残心(吐気)、その後吸気し、5の動作に移る。

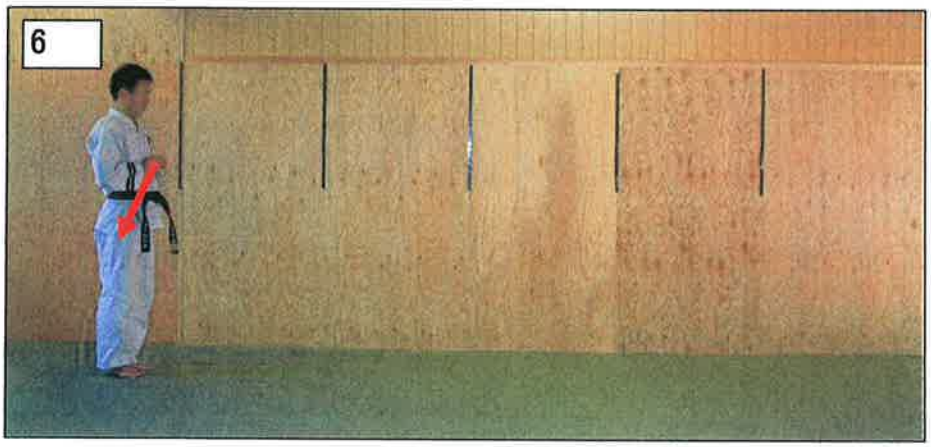
5解説

元の位置まで寄足後退。

【要点】

ここでの寄足後退は、三三七拍子外である。

元の位置まで戻ったら、静か吐気。
吸気しながら構を解く。



6解説

構を解く。

終礼

【要点】

両拳は水月を通過し、体側に下ろし直立正体の姿勢となる。
①右足を引く。
②左足を引く、と同時に両拳を水月に握拳にして納める。
(6写真の姿勢)
③直立正体となる。
①②③をイチ・ニィ・サンのリズムで行う。
基本編・構を参照
形・作法・一人形の終礼　参照