

第二基礎航法(拳腿航法)

〈訓練生用〉テキスト

— 三方向の「拳腿」で、前へ・横へ・後ろからの支えを思い出す —

I. 訓練生の目的(第二基礎航法版)

第二基礎航法(三拳腿)は、すべて

- ・ 股関節を曲げる(屈曲)
- ・ 膝を伸ばしたまま保つ(伸展位・おおむねロック状態)

という共通フォームを持ち、

第二基礎航法(拳腿航法)〈修練生用〉

- ・ 第一拳腿航法:前方拳腿航法 … つま先が前方の水面に向かう
- ・ 第二拳腿航法:側方拳腿航法 … つま先が真横の水面に向かう
- ・ 第三拳腿航法:後方拳腿航法 … つま先が後方の水面に向かう

という「三方向の拳腿航法」で構成されています。第一基礎航法(三航法)が「三方向の屈曲航法」であったのに対し、第二基礎航法(三拳腿)は「三方向の拳上航法」です。

訓練生の学びの中心(第二基礎航法)

第二基礎航法は訓練生から始まるプログラムであり、
訓練生は指導を受ける側です。

この段階では、体験生に指導する必要も、指導してはいけないわけでもなく、そもそもその役割はありません。

「自分の身体で確かめること」が中心です。

訓練生の目的は、次の3点です。

1. 三つの拳腿航法(前方・側方・後方)を、安全に・静かに・正確な形で行えること。
2. 呼吸と動きのリズムを、自分で整えられること。
3. 自分の身体の特徴(得意な方向・苦手な方向・左右差)に気づけること。

「誰かに教えるため」ではなく、

まずは自分自身のからだのための稽古として、第二基礎航法を深めていきます。

Ⅱ．第一拳腿航法：前方拳腿航法

— 膝を伸ばしたまま、「前に進む準備」をする —

1. 動作の要点(形)

1. 水位はみぞおち～胸の下あたり。両腕(前腕)を水面に軽くあずけて、基本姿勢をとります。
2. 片脚を軸にして、もう一方の脚を膝を伸ばしたまま前方に送り出すように動かします。
3. 足のつま先を、前の水面に向けて少しずつ持ち上げます。高く上げる必要はありません。
4. 吐きながら脚を前に浮かせ、吸いながらゆっくり戻します。
5. 右・左を交互に行い、一定のゆっくりしたリズムで続けます。

ポイントは、

- ・「膝を曲げて持ち上げる」のではなく、
膝を伸ばしたまま、股関節から前に出すこと。
- ・「力で持ち上げる」よりも、
水に支えられながら“前に送り出す”つもりで動くこと、です。

2. 感じるべき身体感覚(感覚)

前方拳腿航法で大切なのは、次のような感覚です。

- ・ つま先が前の水面に少し近づくとき、**太ももの前側が静かに目覚める感覚**。
- ・ 軸脚で水底を押さえながらも、全体としては**前に一歩出る準備ができて**いる感じ。
- ・ 吐く息に合わせて脚が軽くなり、「**前に出るのはこわくないかもしれない**」と思えるような、**穏やかな前向き感覚**。

3. 稽古のときの注意点(安全)

前方拳腿航法で気をつけたい点は、次の通りです。

- ・ **膝を反らせすぎない**
 - 「ピンと張りつめた棒」ではなく、「少ししなりのある伸び」を目指します。
- ・ **上半身を前に倒しすぎない**
 - 脚を前に出そうとして、頭から突っ込むような姿勢にならないようにします。
- ・ **高さよりも、静かさと呼吸を優先する**
 - つま先が少し浮けば十分です。
 - 動きの途中で、息を止めないようにします。

4. セルフチェック

- ・ つま先を前に出したとき、**膝は曲がっていないか？**
- ・ つま先を前に出した瞬間、**息を止めていないか？**
- ・ 右と左で、「**上げやすさ**」や「**怖さ**」に違いはないか？

違いがあれば、「どちらが上げやすいか」「なぜかこわい側はどちらか」を、ただ静かに観察するだけで構いません。

Ⅲ. 第二拳腿航法：側方拳腿航法

— 横にひらき、「倒れない横の余白」をつくる —

1. 動作の要点（形）

1. 基本姿勢から、片脚を軸として立ちます。
 2. もう一方の脚の膝を伸ばしたまま、足のつま先と膝のお皿を横（真横の水面）に向けます。
 3. そのまま、脚全体を真横の水面に向けて、そっと持ち上げます。
 4. からだが少し同じ側に傾いたり、わずかに回っても構いません（自然な範囲で）。
 5. 挙げるときに吐き、戻すときに吸う、または自分の楽な呼吸パターンでかまいません。
-

2. 感じるべき身体感覚（感覚）

側方拳腿航法で、大切にしてほしい感覚は次の通りです。

- ・ 片脚で支えながら、横にふらっと揺れても、すぐ戻れる感じ。
 - ・ お尻の横・腰の横が、じんわりと使われている感覚。
 - ・ 「横に並んでいる人と、一緒にゆっくり揺れている」ような、横のつながり・並列感。
-

3. 稽古のときの注意点（安全）

- ・ つま先と膝のお皿を「真横」に向ける
 - 前方寄りや後方寄りになりすぎると、前方拳腿／後方拳腿と混ざってしまいます。
- ・ 軸脚をガチガチに固めすぎない
 - 軽く横揺れしながらでも立っていられれば OK です。
- ・ 怖さが強い側は、角度を小さく
 - 高く上げる必要はありません。

。「ほんの少し横に出すだけ」から始めて構いません。

4. セルフチェック

- ・ つま先と膝のお皿は、ちゃんと横を向いているか？
- ・ 片脚で立っているとき、息が浅くなっていないか？
- ・ 右と左で、「やりやすい側」「怖い側」「上がりやすい側」に違いがあるか？

ここでも、「左右差＝悪い」ではありません。

自分のからだの地図を知るきっかけとして、違いをメモしておくといいです。

Ⅳ. 第三拳腿航法：後方拳腿航法

— 後ろから支えられ、「推進力」を思い出す —

1. 動作の要点（形）

1. 基本姿勢から、片脚を軸脚として安定させます。
 2. もう一方の脚の膝を伸ばしたまま、足のつま先をうしろの水面に向けます。
 3. つま先で、うしろの水をそっと押すように送り出します。
 4. 腰だけを大きく反らさないように、お腹を少しだけ引き込むつもりで行います。
 5. 挙げるときに吐き、戻すときに吸うリズムを、無理のない範囲で合わせます。
-

2. 感じるべき身体感覚（感覚）

後方拳腿航法で大切なのは、次のような感覚です。

- ・ ふとももの裏・おしり・腰のあたりが、一緒に動き始める感じ。
- ・ つま先で水を押したあと、わずかに前に進みやすい感じが生まれること。
- ・ 「背中側から支えられている」「後ろにもスペースがある」と感じられる、背面の安心感。

3. 稽古のときの注意点(安全)

- 腰を反らせすぎない
 - 足を後ろにやろうとして、腰だけが大きく反らないように注意します。
 - 「つま先」で水を押す
 - 踵から大きく蹴ろうとすると、股関節や腰に負担がかかりやすくなります。
 - 小さな角度から始める
 - 「つま先が少し後ろに動いたかな」程度からスタートし、痛みや違和感がなければ、徐々に角度を増やします。
-

4. セルフチェック

- 足を後ろに送ったとき、腰に圧迫感や痛みは出ていないか？
 - 動きのあと、わずかに「一歩前に出やすい」感じはあるか？
 - 背中や腰が、少しだけゆるんだ／温まったように感じるか？
-

V. 第二基礎航法・訓練生としての到達目標

第二基礎航法(三拳腿)について、このテキストで目指す訓練生の到達点は次の通りです。

1. 三つの拳腿航法(前方・側方・後方)を、正しい形で再現できる。
 - 膝を伸ばしたまま動かせる。
 - 前／横／後ろそれぞれの方向を、はっきり区別できる。
2. 呼吸・動作・速度を、自分で整えられる。
 - 動きながらも、呼吸が止まらない。
 - 動きがバタバタせず、「静かで・ゆっくり」になっている。
3. 自分の身体の特徴(得意な方向・苦手な方向・左右差)に気づいている。
 - 「前は出やすいが、横はこわい」など、自分で言葉にできる。
 - 「右の方が上げやすい」「左の方が不安定」など、気づきを持っている。

4. 指導者の助言を、自分のからだで受け止めて調整できる。

- 。 言われたことを「頭で理解して終わり」にせず、動きと呼吸に反映できる。

訓練生は、まだ誰かに教える段階ではありません。

むしろ、「第二基礎航法をとおして、自分のからだとじっくり向き合う」

という時間を味わうことが、いちばん大切な役割です。

ここから先、修練生に進むと、いま体験している前方・側方・後方の拳腿が、

- ・ 前に進む力
- ・ 横に広がる余白
- ・ 後ろから支えられる安心

として、より深く理解されていくことになります。

ひとまず訓練生の段階では、「静かに・ゆっくり・ていねいに」三拳腿を重ねることを、このテキストのゴールとしてください。