

首席—26—004
2026年10月1日

都道府県本部長各位

公益社団法人日本空手協会
首席師範 大石 武士

自由一本組手について

謹啓

時下益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素より公益事業にご理解いただきまして御礼申し上げます。

さて、近年、自由一本組手が本来あるべき姿から逸脱しているように感じております。これは、以前に少年大会組手種目において「自由一本組手」が採用されていた経緯があり、このことが、平素の稽古あるいは昇段審査会において試合形式の自由一本組手がそのまま継続されていたことに原因があるのではないかと考えております。

つきましては、本来の「自由一本組手」の重要性と取り組み方を改めて下記の通りご連絡いたします。傘下支部・団体に周知徹底をお願い申し上げます。

謹白

記

○自由一本組手は、両者とも自由に構えて、それぞれ任意の間合いをとり、攻め手は相手に攻撃の箇所を告げて、目標を思い切って攻撃する。

受け手はその攻撃に対して、自分の習得した技を自由に使って受け、直ちに反撃する組手の稽古方法で、空手の実際的な攻防の技に習熟させることを主眼としたものであり、いわば実践組手である。

攻防の方法・呼吸・間合・体捌き・重心の移動・受け極め一呼吸など、あらゆる面から攻防の稽古ができるので、組手の技を鍛えるのに非常に重要な稽古方法である。

(ベスト空手より)

○「礼」は、向かい合った時と全ての攻防が終わった時とする。

攻め手がすべての攻撃を終えた後に、攻撃を交代する。(交互に攻撃はしない)

この場合、一度自然体に戻り礼をする必要はない。

○攻防が終了するたびに、一度直ることなく間合いを維持したまま次の攻防に移ること。

以 上