

## 日本拳法を初めてご覧になる方のために

日本拳法は、拳技および蹴技の他に組枝(投げ技、関節技)を加えた独自のスポーツであります。

### 特色

防具を使用することによって被撃傷害をなくし、選手が自由に、力一杯に試合を行い得る様になっています。防具は面、胴、股当てを用い、手はグローブをはめて試合を行います。この防具によって、かつてはできなかった蹴技を混えた拳法の試合が可能となったのであります。

### 試合に見られる主な技

#### ●拳技

- ①直突き＝ボクシングのストレートに相当するもので、専門的には素突(ボクシングのストレートに殆ど同じ)、捻突(空手の突によく用いられるもの)、波動拳(手首の捻転力を最大限に利用する日本拳法独自の突き)等の種類があります。
- ②横打＝ボクシングのスイング・フックの類。
- ③外打＝いわゆるバックハンドで横打と反対の方向へ外側に向かって打つ打法。
- ④斜打＝横打の要領で、斜めに拳を打ち下ろす打法。
- ⑤場打＝ボクシングのアップercutに相当。

#### ●蹴技

- ①突蹴＝足で突く様にする蹴り方で、日本拳法では一番よく使われます。
- ②揚蹴＝下から蹴り揚げる蹴り方。
- ③横蹴＝横から回して蹴る。
- ④膝蹴＝相手に組みついた際などに使う。膝頭による蹴打。
- ⑤踏蹴＝倒れた相手などに用いる踏みの蹴。

#### ●防御技

以上の拳、蹴技に対しては、体とかわしと受手で防ぎます。かわしには、反身、退身、側身、開身、沈身、潜身の6つと、受手には横受、上受、下受、掬受の4つがあり、これが様々に応用され、またかわしと受が一緒になって防技となります。

組打ち技にも色々ありますが、ここでは省略します。

### 試合のみどころ

●体力の優れた選手は、投げ技、関節技等によって相手を制して技を決めようとするのに対し、非力なものは組み技を避けて拳足でする突き、蹴り等にて勝ちを制しようとするので、その作戦の巧拙を見ると非常に興味深いものがあります。

#### ●選手が狙うチャンス

- ①相手が気合を抜いて動きを止めた瞬間。
- ②相手の技が外れた直後で相手の体勢が崩れた瞬間をすかさず追い込んで打つ。
- ③相手が技を出そうとして一瞬迷った瞬間を狙う。
- ④相手を投げた場合すかさずつけ入って一瞬にして技を決める。
- ⑤試合開始直後、相手が不用意に立った瞬間を狙う。

●小さくとも、また音がしなくとも十分に利く技がありますので、その様な点にも注意して見られると興味が倍加します。