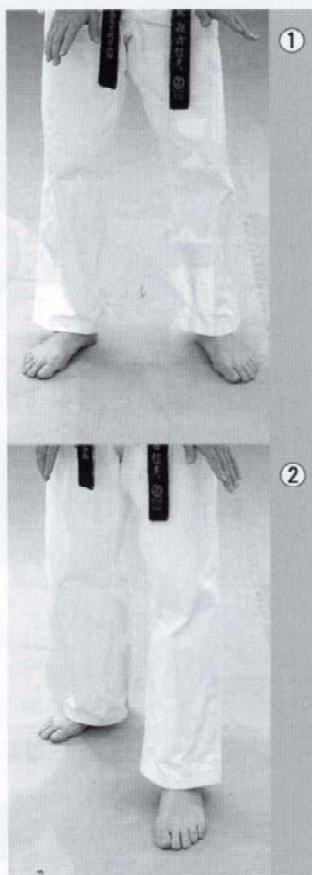


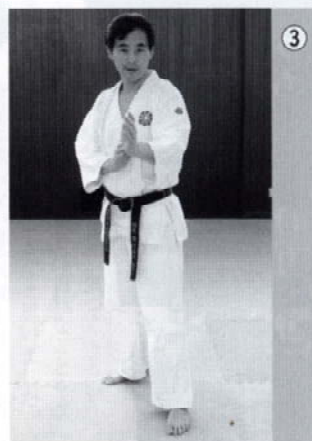
## ◆日本拳法の基本

### 〔A〕構え

①②肩幅に開いてから足を一步前に出す。前の足を正面に向けて、後ろ足を約45度



③アゴを引き、右手掌底の下の硬い部分をミゾオチにはめるようにし、左手はその一直線上に置く。手首をやや上向きにし、少し立つように構える。少し立てることで日本拳法ならではの「波動拳」の威力を増すことができる。



④この部分をミゾオチに当てて構える。

「構えは時と場合によって変えなければなりません。ミゾオチ部分が空いていると相手は容易に攻撃できると思っているので、攻められる可能性が高くなります。しっかりと構える」と相手は攻撃しにくくなるのでスキを作らず構えます」

(雑古七段)

左の足と右の足は一直線に構えるのではなく、左右に少し間を空ける。  
「揃えて構えた場合、前後の移動には適していますが、横には動きにくくなります。日本拳法の躲技を使う際に影響しますので、左右の足を相手に対して一直線に構えるのではなく、重ならないように、少し間を空けて構えることが必要です。  
自然体から一步踏み出し、肩幅と一緒か、やや広いくらいの間隔で、ヒザを少し曲げて立ちます。この半身の姿勢からは、いろいろな技を出すことが可能となります。

顔は正面を向いてアゴを引きます。例えば顔を横に向けて構えると左右のどちらかが見えにくくなりますので、見えにくい側からの攻撃を見落とすことにもつながります。またアゴを引くと首に力が入るため、相手からの攻撃を受けた際にも耐えやすくなることに加え、視点の中心が下がるため、相手の足による攻撃を察知しやすくなります」

(雑古七段)

### 〔B〕波動拳

①④足首・腰・肩の回転と、足首の伸展が一步前に出る力(推進力)を生み出し

