

初心者に教える最初の練習は足さばきから始めるのが望ましい。バランスのよい正しい足さばきを先に身につけることによつて突き打ち蹴りの基本が正しく

身につきやすい。拳法は足さばきの上に突き打ち蹴りの組み立てができていくから強い撃手力をもつていては相手をとらせる速い足さばきがなくては無力にひとしい

基本とはバランスのよさである。バランスのよさとは速さ(スピード)と力強さである。動きが速いだけで力強さがなければだめだし

力強さだけで動きが遅いのはこれもある。速さ(スピード)と力強さがひとつになつて安定が生まれる突き打ちのとき、上体が先に出て足が残り下半身が

ついてゆけないことを拳が流れるという。上体が先行して腕の力で攻撃に出ればバランスは崩れやすく次の攻撃に移れなくなる

始めの一撃が空を切つても一歩踏み込み二撃三撃と追い込み相手を攻めたてとらせる機敏な足さばきがなくてはならない

拳法はすべて下半身の力でやるものである。そのためにはまず正しい構えを身につけなければ

ならない。構えと足さばきで一番大切なことは腰の構えである。速さ、力強さはこの腰の構えから生れる

前に出る踏み込みは後足つま先で床を蹴つて出る脚力のバネであり突き打ち蹴りは腰の捻りと後足の踏張りで突くものであり受けもまた腰で

受けるのである。

それでは正しい腰の構えは、どうするのか……  
 構えたととき、両腕、両肩の力を抜き、胸は猫背にして  
 上体をゆったりする。重心は両足真中に置き、  
 腰の上に顔がある形で、真直ぐに立つことによつて  
 自然に腰は体の中心部におさまる。  
 このとき、胆（下腹）に軽く力を入れ、両脇を軽くしめ  
 頭を軽く引くことによつて正しい腰の構えができる。  
 胆に軽く力を入れることによつて、下半身は力強く  
 安定し、上体の力を抜き、ゆったり構えることによつて  
 バランスがよくなる。  
 この構えが身につけば、上半身、下半身は一体となり  
 常に下半身から先に動ける。また一呼吸で動ける  
 ので、どんな動きにも対応できる。  
 反対に上体に力が入り、胸を張った構えになれば、  
 柔軟性はなくなり、自然に腰は出尻りになり、動き  
 が厚くなる。  
 上体に力が入れば、どうしても、上体から先に突込む  
 動きになり、自然と下半身の動きが厚れ、  
 二呼吸の動作になつてしまふ。そのため、バランスも  
 崩れ、追いつけない。単純な拳法になつてしまふ。

## 足さばき法

### ○ 寄り足前進

前足を前方へ進め、後足を引き寄せて前進する。  
このとき、後足のつま先で床を強くけり、前足を押し出すように、すり足で前進して、後足を素早く引き寄せ、前進する幅は10cm～15cmがよい。  
大幅な前進はバランスが崩れやすいので、初歩のうちはやらない。

### ○ 寄り足後退

後足を後方へ、前足を引き寄せて後退する。  
このとき、前足のつま先で床を強くけり、後足を押し出すように、すり足で後退して、前足を素早く引き寄せ、後退する幅は、10cm～15cmがよい。

### ○ 左寄り足

前足を左横へ移し、後足を左横へ移す。  
このとき、後足のつま先で床を強くけり、前足を押し出すように、すり足で左へ移り、後足を素早く左へ引き寄せ、左へ移る幅は10cm～15cmがよい。

### ○ 右寄り足

後足を右横へ移し、前足を右横へ移す。  
このとき、前足のつま先で床を強くけり、後足を押し出すように、すり足で右へ移り、前足を素早く右へ引き寄せ、右へ移る幅は10cm～15cmがよい。

## 中段、構えよりの直突き

### 左拳突き

一步踏み込むと同時に前足に体重(腰)を移しながら左拳を相手の顔面部(人中)へまっすぐに突き出す。このとき重心(腰)を前足に乗せて後足を素早く引き寄せて踏張りをきかせて左拳に撃力を集中する。

右拳はみぞおちの上へ引きつけ次の攻撃に備える。突きは上体の力で突くのではなく後足で床をけって踏み込むスピードと腰の力で突く。

前足、膝は内側に向かないようにまっすぐ相手をとらえておく。

### 右拳突き

一步踏み込むと同時に腰を捻り体重(腰)を前足に移しながら前に出ている左拳を引きつけ互差するように一直線に顔面部(人中)へ突き出す。このとき重心は前足に乗せて後足を素早く引き寄せて踏張りをきかせて右拳に体重を乗せ撃力を集中する。右拳突きは腰から始動して腰の捻り、~~体の回転~~拳の握りとスピード、後足の踏張りが一致して強い撃力となる。

両足、太ももは締め前足、膝は外側に割れないようにまっすぐ相手をとらえておく。

## 中段、構え。

- 左足先は相手に向け、やや内側に向け。
- 両足幅は肩幅の広さにする。
- 右足先は45度の方向に開き、かかとを軽く床から浮かす。
- 両膝は軽く曲げ、体重は両足先にかける。
- 重心は両足真中におく。
- 体は45度を開く。
- 前足の親指と後足のかかとの間は拳(こぶし)一つ開ける。
- 両拳はみぞおち(水月)の高さ同一線上に軽く握る。
- 前拳と後拳との間に拳(こぶし)一つ開ける。
- 両脇は軽くしめる。
- 両拳は相手の人中に向け。
- 両肩は水平にする。
- 顔は相手に向け、頭を軽く引く。
- 目は相手の人中を見据える。
- 両腕、両肩の力を抜き、胸は猫背にして、上体をゆったりする。
- 胆(下腹)に軽く力を入れる。
- どの部分にも力が入らず、ゆったりした自然な形で真直ぐ立ち、腰の上に顔がある姿勢で構える。