

## 日本拳法研究

Japanese Martial Arts

1K06B224-1 安田大作

指導教員 主査 小野沢弘史 先生 副査 吉永武史 先生

### 緒言

私は小学校から13年間、日本拳法をしてきた。私は日本拳法を通じて様々な格闘技を学びそれを好きになっていた。そこで大学では、格闘技研究を演習科目に選択した。そこで学んだ格闘技の数々は実に奥が深く、私の知らない技術があった。卒業論文を作成するにあたり、格闘技研究の集大成として、私は日本拳法に更なる可能性があると思いい世界の格闘技を研究し、技術や精神を日本拳法に活かし格闘技の魅力を明確にしたいと考えた。なぜなら、私自身が日本拳法を愛しているし、何より日本拳法をしている人達に少しでも技術や精神を深く理解し日本拳法を極めて欲しかったからです。この機会に日本拳法選手にとって日本拳法で強くなるにはどういった技術や精神が必要であるかを調べたいと思った。それに日本拳法以外の格闘技の技術からも日本拳法との関連性にも注目した。他の格闘技の技術が持つ関係を紐解くことにより、日本拳法を極めることに近づけるのではないかと考えた次第である。

### 序章

大学の演習科目において格闘技研究を履修してきたことから、その研究の集大成として私がやってきた日本拳法の研究に取り組もうと考えた。日本拳法を強くなる為に学んできた他の格闘技の技術を研究していく。

### 第一章

#### 日本拳法の歴史や技術

日本拳法には歴史があり、そこから競技性や特徴が生まれてくるものである。世界中に存在する格闘技と比べても歴史が長いとはいえない日本拳法はどのように進化してきたのか。ルールや直突き（立て拳）や斜め打ち（落とし打ち）などの日本拳法独特の技術を紹介。

### 第二章

世界中の格闘技で日本拳法に応用できる技術  
ボクシング技術の分析

ボクシングで日本拳法に応用したい技術を紹介

空手技術の分析

空手で日本拳法に応用したい技術を紹介

柔道技術の分析

柔道で日本拳法に応用したい技術を紹介

レスリング技術の分析

レスリングで日本拳法に応用したい技術を紹介

### 第三章

日本拳法を極めるためには

日本拳法は総合格闘技であり、総合格闘技には、文字通り“総合”的な体力要素が必要です。たとえば打撃では瞬発的なパワーが必要ですし、グラウンドの攻防となれば筋持久力が必要です。トーナメントなどで試合が連続する場合は強靱な心肺機能も求められます。トレーニングも総合的に鍛えなければなりません。

このほかにも形（かた）や防具練習など実践に慣らすことが必要であり、文字通り総合的に体力を鍛える必要があります。しかし、総合的である分、自分の得意とする分野を例えば打撃なら打撃を伸ばすことができ、一点を集中して鍛え、確実にその技で相手をしとめることができるならそのように鍛えても問題はありません。

また試合中の精神状態もとても重要な要素なので私の経験から立ち技と組み技のマニュアルを作ったので紹介いただきます。

### 終章

日本拳法をより強くなるためには、日ごろのトレーニングの中で技をみがき、体力や技術をつけることが必須条件である。また、実際の試合でさまざまな攻防を繰り返すうちに、おのずと身につくカンのようなものもある。だが、トレーニングにおいても、試合においても、ただ体を動かせばいいというわけではない。ポイントをいくつか考えたのでそれらを念頭におき、より効率的な修練に励んでいただきたい。

そして何より私自身日本拳法が持つ、生涯スポーツとしての可能性にも気付くことができた。これからの日本拳法の発展からますます目が離せない。