

レッスン1 <sup>さんちん</sup>三戦立ち・正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き

注意するところを書いてあります。( ) のところに言葉を入れるか、○を付けてください。

## 三戦立ち・正拳中段突き

問1・足の幅は ( 肩 ) の幅といっしょにします。

問2・「三戦立ち用意」と号令が掛かったら体重を ( 左 ) 足にかけ、( 右 ) 足の ( 踵 ) を上げ、漢字の八の字を足で作ります。この時かかとは ( 外 ) 側を向いています。

問3・正拳中段づきは、同じ ( 背の高さ ) の相手が目の前にいると思って付きます。  
この時に正拳は相手の ( 顔・みぞおち・金的 ) をねらいます。

問4・「突き」をついた手をまっすぐ、力を込めて胸のあたりまで ( 引く ) と同時に次の「突き」を突きます。つく手より ( 引き手 ) をいしきすると、強くつくことができます。引き手は必ず ( 胸 ) の位置にあるように心がけます。

## 中段追い突き・中段逆突き

問1・前屈立ち<sup>ぜんくつ</sup>は前足を直角ぐらいにまげて7わり位体重をかけ、後ろ足は ( まっす ) ぐ伸ばします。顔とむねとおなかはかならず ( 正面 ) を向きます。

問2・目線<sup>めせん</sup>は ( 上を見・下を見・まつすぐ見 ) ます。移動<sup>いどう</sup>するときには頭が ( 上下 ) しないように、すべるように移動します。

問3・前の足のつま先は ( 前を ) むけて、後ろの足のつま先は ( 斜め45度 ) を向けます。

問5・前の足がまっすぐになるちょっと前まで、前足に ( 意識 ) おこななければなりません。

問6・前に足を ( 出す前・出した後 ) に突きつきます。ついた手は次の ( つき ) をつくまで ( 引いて ) はいけません。つく手と引く手は ( 同時 ) に動かします。

がんばっている人にはかならずごほうびが来ます。

## ごほうびの例

☆空手が強くなる

☆今までいやなことはやらないで逃げてばかりだったけど  
いやなことでもやれるようになる

☆<sup>じしん</sup>自信<sup>も</sup>が持てるようになる