

【はじめのいーっぽ！】^{じょうきゅうへん} 上級編

1~6 まで ^{じゅんばんとお} 順番通りに ^み 身につけていこう！

大石先生に
チェックし
てもらおう。



1

^{こぶし} 拳 ^{かた} のにぎり方



^て 手を、^{かたち} パーの形にする。



^{おやゆびいがい} 親指以外の4本の指を、
^{ほん ゆび} ぎゅっとにぎる。



**ぎゅっと
にぎって！**

^{さいご} 最後に、^{おやゆび} 親指を ^{ゆび} 指の上に ^{うえ} 写真のように
^お 置き、さらにぎゅっとにぎる。

^{ゆび} 指をしっかりとにぎらず、^ま すき間があると

^つ 突きをした時に、^{ゆび} 指が ^{へん} 変な方向に ^{ほうこう} 動いて、^{うご}

^{こっせつ} 骨折する危険があるため、^{ちゅうい} 注意すること！

2

^つ 突き



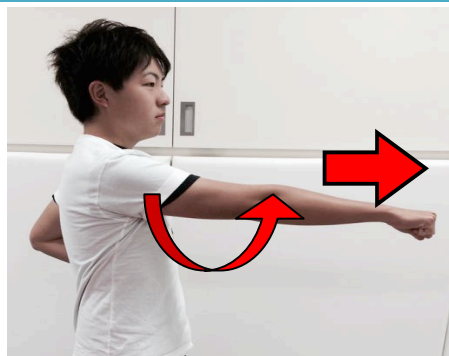
力を入れて！

腰

^{こぶし} 拳を自分の ^{しぶん} 腰の ^{こし} 位置に

^{かま} 構える。

^{なか} お腹に ^{ちから} 力を入れる。



^{こし} 腰から ^{こぶし} 拳をねじりながら、

(写真のように手の甲が上)

^ま 真っすぐ ^{まえ} 前に ^だ 出して ^つ 突く。

3

蹴り



右脚下げて!

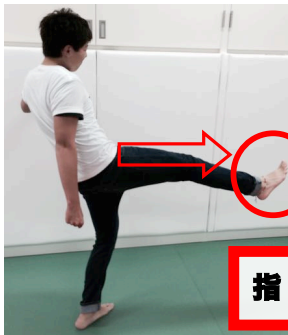
あし かたはば ひら
脚を肩幅に開き、

みぎあし さ
右脚を下げる。



90度!

みぎあし ど あ
右脚を90度まで上げ、



指を起こして!



め まえ き たお
目の前にある木を倒すように

つよ け
強く蹴る。

あし ゆび お け
注)足の指を起こして蹴る。

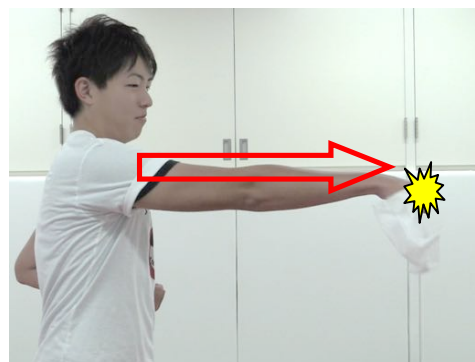
4

応用編①

どうたいしりよく
動体視力と反射神経を養う
はんしゃしんけい
やさな



お もの
落ちてくる物(ティッシュ)を
しっかりと見て、



もの つ
物を突く。

注)どの位置に落ちてきても

突きが出せるようにする。

5

おうようへん 応用編② もぐら^{がえ}返しの^{じゅつ}術

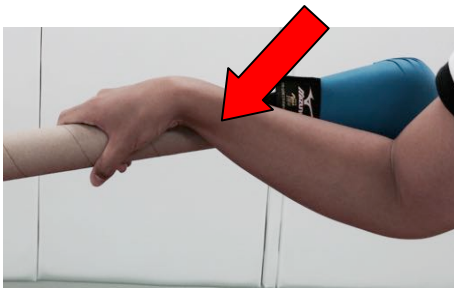
素早く動ける体にするために



じぶん 見え ない ところ から 来る
自分に見えない所から来る

こうげき ぼう たい
攻撃(棒)に対してかけ受けを

おこな
行う。



しっかりおさえこむ。

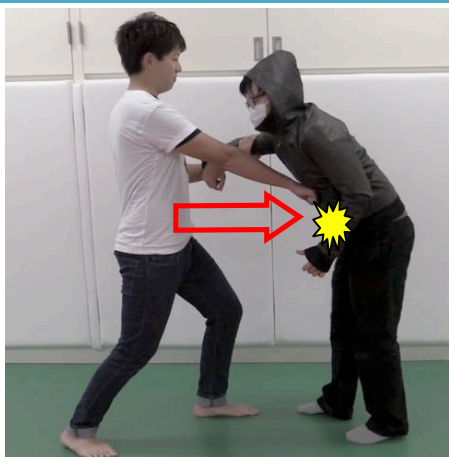
6

たつじんわざ 達人技

① かけ受け & 突き



あいて こうげき
相手の攻撃を^うかけ受けしてから



あいて なか っ
相手のお腹を^つ突く。

護身術① ~自分で自分の身を守る達人になろう~

② 上段あげ受け & 蹴り



あいて こうげき
相手の攻撃を

じょうだん う
上段あげ受けしてから、



あいて なか け
相手のお腹を蹴る。

7

さいしゅう 最終ステージ

おおいしせんせい どうさ
大石先生に、すべての動作をチェックしてもらおう！！

ごうかくしょう がんば
合格証がもらえるように頑張ろう！

