

「痩せるボクササイズダイエット～ボクシングでダイエット運動?!～」

「格闘技するならボクシング!」無料レポート

～ボクシングの基本姿勢とパンチの打ち方～

発行者:ユウタ

最終更新日:2006年11月06日

目次

1:拳の握り方(P4 ~ P5)

2:基本姿勢(P6 ~ P7)

3:ジャブの打ち方(P8 ~ P9)

4:ストレートの打ち方(P10 ~ P11)

5:フックの打ち方(P12 ~ P13)

6:ボディブローの打ち方(P14 ~ P15)

皆さんこんにちは。

ユウタといいます。

今回は「痩せるボクササイズダイエット～ボクシングでダイエット運動?!～」

「格闘技するならボクシング!」無料レポート

～ボクシングの基本姿勢とパンチの打ち方～をダウンロードしていただきまことにありがとうございます。

このレポートを読めば、ボクシングの全くの初心者の方でも、基本的な構え方や拳の握り方は

もちろんのこと、ジャブ・ストレート・フック・ボディーブローの4種類のパンチまでが打てるようになります。

ボクシングはプロを目指す以外にも、ダイエットや健康のため、他にもストレス発散や運動不足の解消など

様々な形で楽しむことのできるスポーツです。

是非、このレポートをきっかけにボクシングに対して興味を持っていただければ嬉しいです^^

解説を極力分かりやすくし、画像も掲載いたしましたので、このレポートを読みながら実際に

実践していただければより確実にボクシングの基本を身につけられるはずです!

このレポートが多くの人の役にたてれば嬉しいです^^それでは見ていきましょう!

1: 拳の握り方

強いパンチを打ちつつ、なおかつ怪我をしないためには、[正しい拳の握り方](#)を習得する必要があります。
画像付きのこのページを利用して早速覚えましょう^^

本当に簡単にいってしまうとジャンケンのグーがありますよね？
基本の握りはこのグーでOKなんです(笑)

ただしそれだけだと流石にまずいですから...

そこに修正を加えます。これが大事です。ポイントは[親指の位置](#)です

よく親指を人差し指の第二関節の上にのせてしまう人がいます。
ですがこれは危険です！突き指などの原因になります

正しくは人差し指・中指の第一関節に沿う感じに握ってください。これで握り方はOKです！

次のページの画像が正しい握り方です。親指の位置がポイントです



こちらの2枚の画像はよくやってしまう間違った握り方です



親指を中にいれてしまったり、置く位置がおかしくなったりしないように
気をつけましょう！

2:基本姿勢

次に**基本姿勢**について説明していきます。

なお右利きの方を対象にしていますが、左利きの方は全く逆のことをやればいいので問題ないです

まず最初にポイントを大きく3つに分けておきます

腕の構え方 足のおき方 あごの位置 この3つをおさえればまず問題ないです。

もう立派なボクサーです(笑)

腕の構え方

まず右拳をあごの右側に添える感じまでもってくる。その時に脇をしめるのが大事です。

次に左拳を目の高さまで持ってくる。

その後、目から20～30センチほど前の位置で構える。その際に右腕同様脇をしめるのが大事です

足のおき方

左足を前にだす。右足との間隔は肩幅の1.5倍ぐらいが目安

その際に右のかかとを絶えず、あげるのが大事ですね。

あごの位置

これは簡単です。単純にあごをひいてください。プリクラや写真で上目遣いする感じです(笑)

～ まで組み合わせれば基本姿勢の完成です！

最初はなかなかできませんが繰り返しゃれば必ずできるようになります。

まあかたくならずだいたい OK です^^



3: ジャブの打ち方

ジャブはボクシングの基本中の基本となるパンチです。

目的：ダメージをあたえる、フェイント、捨てパンチなど使い方は多種多様
最も簡単だけど、一番奥が深いパンチともいえます。

ここでは基本の打ち方をわかりやすく説明します

基本の構えの状態から左拳をまっすぐに突き出してください

その後すぐにすばやくもとの位置まで拳をひいてもどす。動きとしてはこれだけです。

とてもシンプルですね。

しかし実際はこれに微妙な角度や強弱をつけますので、ある意味無限の可能性のあるパンチです。

つまりポイントをあげればキリがないです(笑)

そこでとりあえずここでは基本を覚えるだけに専念しましょう。

最初は無理せず以下の2つのポイントを意識してください

強いパンチを打つのではなく、早いパンチを打つのを意識する

自分の鼻の高さぐらいにめがけて打つ感じ

あくまでも基本ですから慣れてくれば自分流に変えていってください

以上が**ジャブ**のポイントとなります

(注意)右利きの人向けの解説です。左利きの方は全く逆にやってみてください



4:ストレートの打ち方

力いっぱい打ち込むパンチ。それが**ストレート**です。

目的：相手に大ダメージをあたえる一撃必殺ともいえるパンチ
サンドバッグにバンバン打ち込んでください！

打ち方は基本的には簡単です。基本の構えから右拳を前に打ち出す。

そしてまたもとの構えにすばやく戻す。

ただ腕力に任せてうつだけではだめです。怪我もしやすくなります。

上手なうち方のポイントをいくつかあげますね

早いパンチではなく、強いパンチを打つ気持ちで。

(= ジャブとは対照的です)

体のひねりの回転(=捻転)を活用する

特に膝・腰・肩などを意識してひねると良い

こうすることで腕力のない人でも強力なパンチが打てるようになります

他にもたくさんポイントはありますが、まずはこの二つが大事！

ジャブとストレートが打てればもうばっちり！がんがん打ち込んでいきましょう^^



5:フックの打ち方

フックとは弧を描くようにして相手の側面めがけて放つパンチのことです
目的：大ダメージを与えるパンチ。角度によってはストレートに匹敵する

基本姿勢の状態ですらリラックスします

左足に重心を移動しつつ、左肩を後ろのほうにねじってください。

その際左拳は自分のほっぺたあたりにそえる感じです

ひねった体の反動を利用して、左の肩・腰・ひざ・つまさきを

右に向かってひねりながらパンチを放ちます！

ポイントとしては体の回転を利用して放つことです。(ひざ・腰・肩・腕)

とにかく全身を使ってください。

非力なボクサーでもフックは強力！という人はいます。

そういう人はえてしてこの全身の回転が使えている証拠です。



6 : ボディブローの打ち方

ボディブローは文字どおり相手の腹部周辺に放つパンチです

目的：みぞおちに決まれば一発 KO もありうる

左アッパーと似ているので練習しやすいとおもいます

基本姿勢でリラックスしてください

左足に重心を移動しつつ、左肩と腰を左後ろのほうにねじってください。

その際左脇をしめて、拳は腰の横にそえる感じです

体の軸を中心に右の肩と腰を右にひねると同時に、

状態を少し前かがみにして相手の腹めがけ前に突き出す感じで放ちます。

打ち終わったらすぐに基本姿勢にもどりましょう

ポイントは左アッパー同様重心をやや落とし気味で体の回転を利用することで

コンパクトに動くことでスピード感あふれるパンチを放ちましょう。

ボディーに対するパンチはじわじわと後で効いてくるのが一般的です。

しかし、わき腹やみぞおちといったいわゆる急所に的確に当たれば一発 KO もありうるパンチです。

当てるのは難しいですがこの是非ともマスターして

使いこなせるようになってください^^



お疲れ様でした ^^いかがでしたか？

本当に基礎の基礎ですがボクシングのパンチの打ち方ってこんな感じです。

意外にシンプルですよ（笑）

もっと複雑だと思っていた方もいるとおもいますが、基本はこのレポートで書いたことを実践していただければOKです！

そしてここで覚えたパンチをあとはひたすら繰り返して練習してください。

鏡の前でひたすらパンチを打つ練習をしたり（=シャドウボクシング）、サンドバックを叩いたり、あとはパートナーがいたらミットを持ってもらったりして、何百・何千発もパンチを打てばだんだん様になってきますから（笑）

また最後になりますが、いろんな方法でより効果的にボクシングを楽しんでいただくために、以下に僕の運営するボクシングに関する参考サイトを幾つか掲載いたしますので、よろしかったら皆さんの練習に役立ててくださいね！
それではまたの機会に。さよなら ^^

痩せるボクササイズダイエット～ボクシングでダイエット運動?!～

URL : <http://boxing-ko.com/>

格闘技するならボクシング！

URL : <http://sakigake-boxing.com/>