

# 日本拳法とは？

学生の頃は日本拳法という武道をしていました(現在3段)。  
「強くなりたい」という人におすすめなので少しご紹介します。

日本拳法は防具を着用して行う、フルコンタクト格闘技。  
殴打技、蹴り技、投げ技、関節技を用いて戦うので実践的に強くなることができ、  
自衛隊などでも取り入れられています(試合で自衛官と戦うこともあります)。

↓練習風景



↓学生時代  
名古屋大学日本拳法部の主将でした。



# 日本拳法を押し理由

- ①防具を着るため本気で打ち合える。
- ②防具により本気で打たれても鼻や歯が折れない(けがをしにくい)。
- ③殴打技、蹴り技、投げ技、関節技など多様な技が使える。
- ④試合で自衛官と戦える(やっぱり強いです)。                      などでしょうか

まだマイナーですが、「続けやすさ」や「効率」を考えると良い武道だと思います。  
時間を見つけて、また母校の練習に参加できればと思います。

