

オフェンス

ボクシングのパンチは、ストレート・フック・アッパーの3種類しかありません。

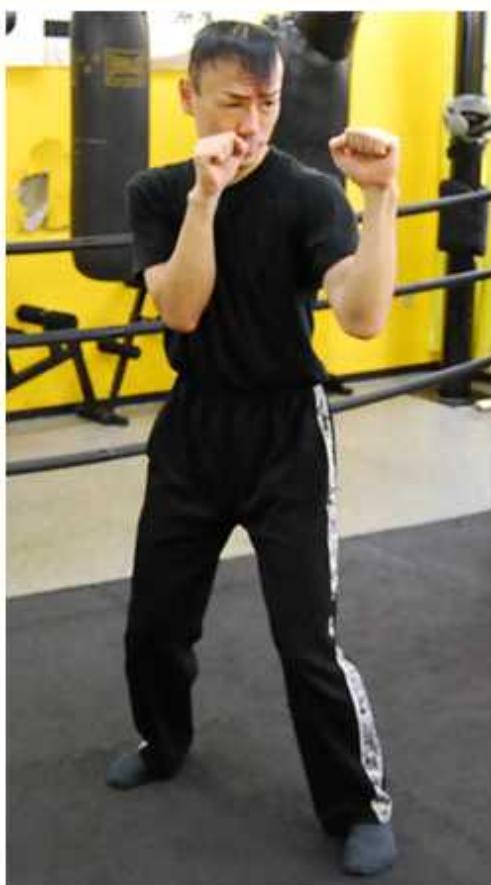
それぞれ右パンチ、左パンチ別に紹介します。

これを参考に自宅でシャドウボクシングを行ってください。

※ここで説明しているのはオーソドックス（右構え）です。

サウスポー（左構え）の人は左右対称に行ってください。

Part(1) 基本姿勢



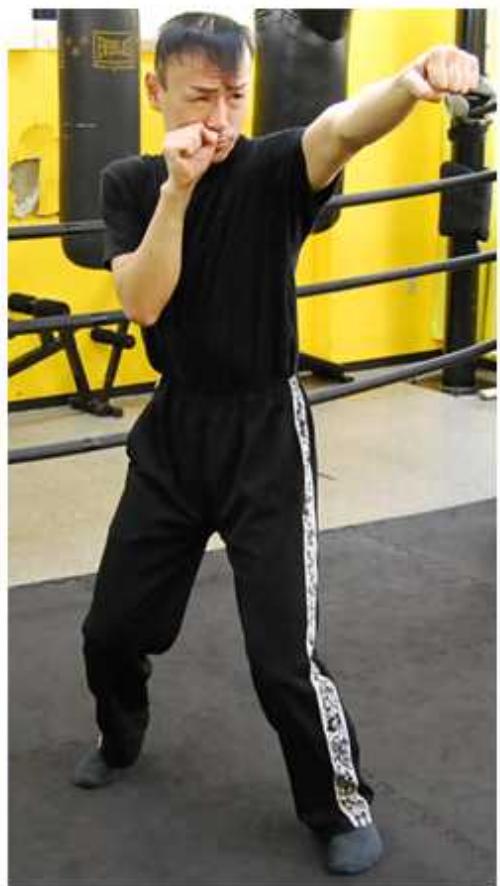
①横は肩幅、縦は歩く時の歩幅に足の位置を決める。

②つま先は両足共45°の角度にし、両膝を軽く曲げ、右のかかとを上げる。

③両拳を軽く握り、右拳を顔につけ、右ひじは体につける。

④左拳は目の高さの位置で顔から離し、アゴを引き上目使いで構える。

Part(2) 左ストレート



- ①基本姿勢から脇を締めた状態で、左拳をまっすぐ突き出す。
- ②ナックルパート（左の骨の部分）を相手の顔に当てるつもりで打つ。
- ③ひじが伸びきった瞬間、左拳をしっかりと握る。
- ④打ち終わると素早くパンチを引き、元の基本姿勢に戻る。

Part(3) 左ボディストレート



- ①左ストレートの打ち方を参考にパンチを打つ時左膝をやや曲げ、状態を低くして相手のボディへパンチをくり出す。
- ②下へ出すパンチなので打つ瞬間アゴがあがらない様注意する。
- ③攻撃目標は相手のみぞおち。
- ④打ち終わると素早くパンチを引き元の基本姿勢へ戻る。

Part(4) 右ストレート



- ①基本姿勢から、まず右のかかとを上げ、右足の蹴りを利用して腰を回転させる。
- ②頭を軸にして肩を回転させ右腕を真っすぐ伸ばす。
- ③ナックルパートを相手の顔に当てるつもりでパンチを出す。
- ④ひじが伸びると同時に右拳をしっかりと握る。
- ⑤打ち終わると素早くパンチを引き元の姿勢へ戻る。

通常ボクシングジムで行うシャドウボクシングは、リング内で対戦相手を想像しながらフットワークを使い、動きながら行うものであるが、ここで説明するシャドウボクシングはあくまで自宅で行うものなので、鏡の前で自分のフォームをチェックしながら両足は固定しフットワークは使わずにやってください。

Part(5) 右ボディストレート



- ①右ストレートの打ち方を参考にパンチを出す時やや状態を低くして、相手のボディへパンチを出す。
- ②攻撃目標は相手のみぞおちで、打った時バランスを崩さないよう注意。
- ③打ち終わると素早くパンチを引き元の基本姿勢に戻る。

Part(6) ワンツー

ボクシングでもっとも基本のコンビネーションブローがこのワンツーです。

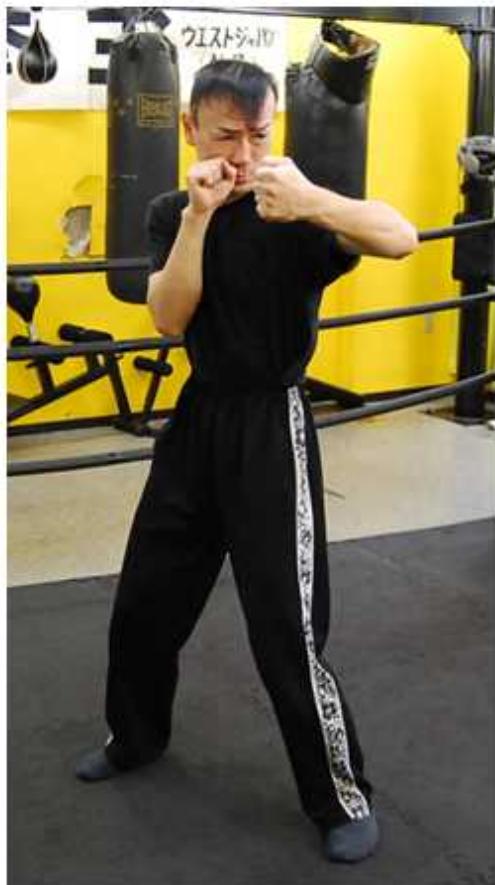
ボクシングのプロテストではこのワンツーがきちんと打てることが合格基準となっています。

- ①基本姿勢から、まず相手の顔へ左ストレートを出す。
- ②左ストレートを打った時、右拳が自分の顔から離れないように注意する。
- ③左ひじが伸びきった瞬間、左拳を引くと同時に相手の顔へ右ストレートを出す。
- ④右ストレートを打った時、左拳は自分の顔につけて防御。

Part(7) ワンツー・ボディ

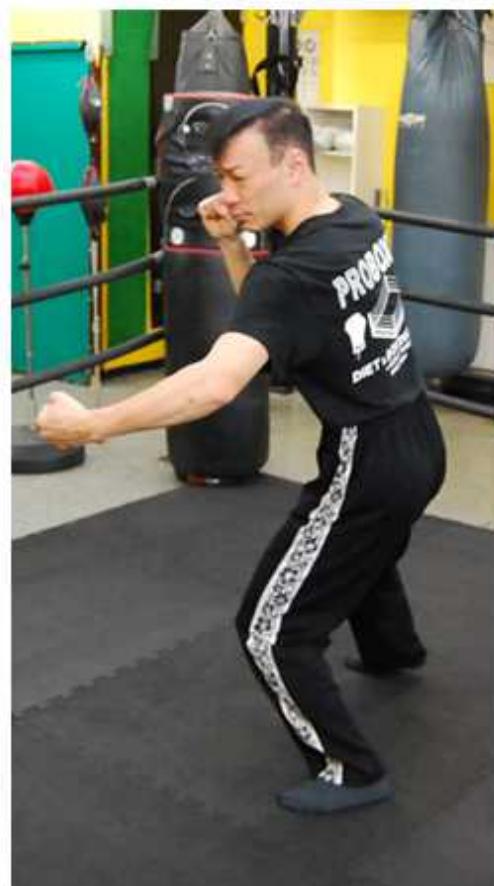
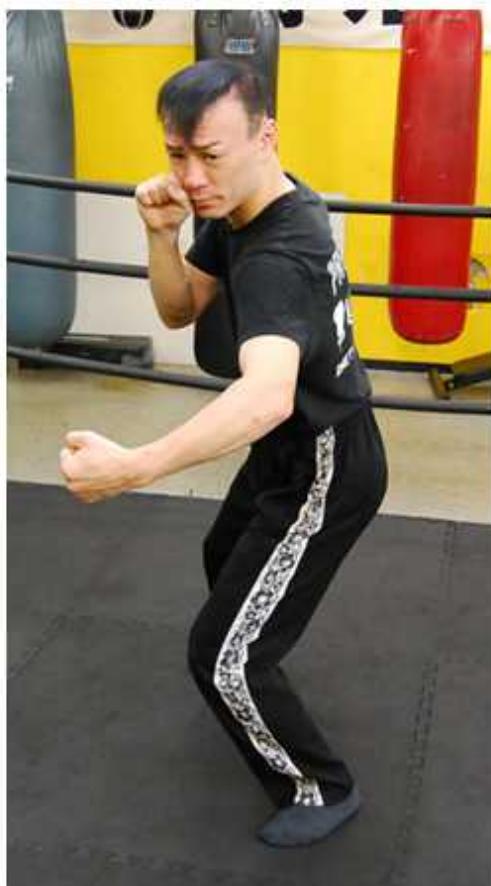
- ①ワンツーの打ち方を参考に、基本姿勢からまず相手の腹へ左ボディストレートを出す。
- ②左のパンチを引くと同時に、相手の腹へ右ボディストレートを出す。
- ③打ち終わると素早くパンチを引き元の基本姿勢に戻る。

Part(8) 左フック (右ストレート・左フック)



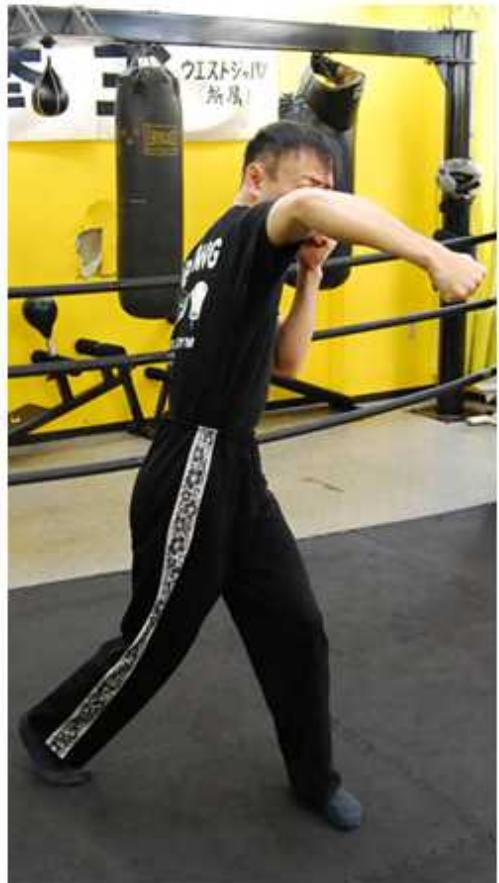
- ①いきなり左フックを打つのは難しいので、基本姿勢からまず右ストレートを打ち、左の肩を後ろに引き、十分なためを作る。
- ②左の拳を顔、ひじを体につけた状態で、頭を軸にし、腰と方の回転を利用して左から引っかけるようにして相手のアゴ、こめかみを打つ。
- ③左ひじの角度は相手との距離によって異なるが、通常120度位。
接近戦でショートフックを打つ場合は90度位に。
- ④左フックを打了時、右拳は顔につけて防御。

Part(9) 左ボディフック (右ストレート・左ボディフック)



- ①左フックの打ち方を参考に、頭が動かないように腰と肩の回転を利用して左ひざを曲げやや腰を落として、相手の横腹を打つ。
- ②ボクシングの試合の場合、相手のトランクスのベルトラインより下を打つと「ローブロー」という反則になるので注意。
- ③タイミングよく相手の急所に決まれば、1発で相手を倒し悶絶させることができます。

Part(10) 左ボディフック (右ストレート・左ボディフック)



①ボクシングで最も破壊力があるパンチがこの右フックである。

しかし大振りになりやすく、相手に読まれるため、右ストレートに比べあたる確率は低い。

②基本姿勢から頭を軸にして腰と肩の回転を利用して、相手の顔を目標に

右拳が円を描くように叩きこむ。

③右フックを打つ時、左拳は顔につけ防御する。

Part(11) 右ボディフック



- ①右フックの打ち方を参考に、やや膝を曲げ、腰を落とし、相手の横腹を打つ。
- ②右ボディフックは右ボディストレートより破壊力はあるが、ひじを曲げて打つため相手との距離が遠ければ打ちづらく、右ストレートよりヒットしにくい欠点がある。

Part(12) 左アッパー (右ストレート・左アッパー)



- ①いきなり左アッパーは打ちにくいので、左フック同様基本姿勢からまず右ストレートを打ち十分なタメを作る。
- ②左の拳を顔、ひじを体につけた状態で、頭を軸にし腰・肩の回転を利用し、左ひじを曲げ、下から相手のアゴを狙って打つ。
- ③左ひじの角度は相手との距離によって異なるが、今回は右ストレートを打了位置を下から打つようとする。
- ④左アッパーを打了時、右拳は顔につけて防御する。
- ⑤相手のみぞおちやレバー（肝臓）を狙う左ボディアッパーもある。

Part(13) 右アッパー



- ①基本姿勢から、肩・腰の回転を利用して、右拳を自分の顔につけた状態から下から相手のアゴを目標に右拳を突き上げる。
- ②その時、左拳は自分の顔につけ防御する。
- ③ひじの角度は相手との距離によって異なるが、90～120度位を目安に打つ。
- ④相手のみぞおちを狙って打つ右ボディアッパーもある。