

# 学科参考資料（対象 2 級～有段）

## 3 当身の五要素

---

### 当身とは

技の中で拳やひじ、足などを使い突いたり蹴ったりすることである。

### 五要素とは

当身を行うときに心掛けるべき五つの注意点である。

#### 1、急所の位置

- ・人間の体には「急所」と呼ばれる特に痛い部分がある。
- ・よって、どこに当身を当てても効果があるわけではない。
- ・正しく急所に当身を当てる練習が大切である。

#### 2、当身の間合

- ・正しい位置を狙っても、届かなかったり、近すぎても意味がない。
- ・適切な間合いを取れば、一回の動作で有効な当身ができる。
- ・「一足一拳の間合」は一步踏み込むことで有効な当身ができる間合のこと。

#### 3、当身の角度

- ・急所には角度によって効くところと効かないところがある。
- ・有効な角度で当身をすることが大切である。

## 4、当身の速度

- ・急所を狙い当身を当てるのは強い力より、速度が速いほうが良い。
- ・少林寺拳法は相手の体を力によって壊すのではなく、痛みを与え戦う気力を失わせる技術である。

## 5、当身の虚実

- ・「実」は体に気力が満ちている状態。
- ・「虚」はスキがある状態・
- ・相手のスキ（虚）を狙い、自分が集中（実）している時こそ有効な当身ができる。

以上の五つが当身を行うために必要な 5 要素です。一つひとつがかけることの無いように修練を行います。