

# 学科参考資料（対象 1 級～有段）

## 攻防の間合と機会（適切な間合いと機会をつかむ）

---

### 相手と自分の距離や位置を意識する。（間合い）

- ・**基本間合**とは一足一拳の間合のこと。（一步踏み込んで拳が届く）
- ・**近間**とは、基本間合より近い間合。
- ・**遠間**とは、基本間合より遠い間合。

### 色々な状況を設定して練習し、その中で適切（良い）間合をつかむ

### 攻撃や防御（守り）反撃を行う時のチャンス（攻防の機会）

- ・相手の構えにスキがあるとき。
- ・相手が攻撃しようとする瞬間。
- ・相手の体が崩れた瞬間。
- ・相手が構えを変える時。
- ・相手の攻撃技が尽きた時。（止まった時）

効果的に練習するには、間合と機会をよく考えて行う。突きにくいなとか、蹴りにくいなと感じた時は、距離や位置を変えてみる。

---

一步踏み込めますか？

---