

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。



