

今、ジュニアに求められる

形・組手一体論！

K

A

KUMITE

A

ここ数年の「全少大会」の感想として、小学生のレベルがますます高くなっていることに驚きを感じます。形・組手ともに、大人顔負けのハイレベルな技術のオンパレードです。しかしながら、小学生の内から「組手選手」「形選手」と区別してそれを専門的に練習することには、少々疑問を感じます。確かに短期的に見れば有効かもしれませんが、しかし、「生涯、空手！」、「大人になったら世界一！」を目指す全少キッズの皆さんには、あまりお薦めできません。形・組手どちらも練習することで、将来「形選手」もしくは「組手選手」として、大きく伸びていくことを知ってほしいと思います。

養正館道場の子ども達の例を一部、挙げながらお話をさせていただきます。道場では、どちらも練習することで、どちらの競技の選手にも好結果が出ています。



養正館館長 渡辺貴斗

本紙 JKFanで好評連載中！
『ZENSHOに挑戦しよう』



オーストラリアの全少に当たる大会が、2015年8月7日に開催。養正館出身で、クレイグ先生（ナショナルチーム形コーチ）所属の「流石慶矢君（小3）」が、形・組手ダブル優勝を果たしました。形・組手をひとりで全豪制覇です。形・組手共に日・豪で練習を続けた成果と言えます。



空手をやるなら
「形・組手」両方大事
養正館館長 渡辺貴斗

◆ 形と組手は本来一体のもの

「琉球に伝わった唐手（もともとは中国拳法）は、型（形）だけだった。その型を一度バラバラにして基本を作り、型分解から組手が構築された」と故金城裕先生（研修会初代会長）がおっしゃっていたと、父渡辺貞雄先生（鴻志会初代会長）から聞かされたものです。基本や組手は、全て形から生まれたこととなります。今では形と組手はかけ離れ、全くの別物くらいに思えますが、もともとは同じものだったのです。

形の多くの区分は「受け」で終わっていますが、そのあとに攻撃技が隠されています。「受け」の手

がそのまま攻撃になっていることも少なくありません。当時、琉球では唐手は門外不出で高弟のみに口伝で伝えられたため、秘密にされていた「手（ティ）」を知っている人は、現在でもごくわずかです。10年以上前になるとと思いますが『JKFan』誌上で、松濤館の型に隠されていた「手」が公開され、空手界に衝撃を与えたことを覚えています。私も首里手の「手」を少しは知っているつもりでしたが、形がいかに実戦的で、また現在の組手競技に有効なアイデアが詰まっているかを思い知らされました。

◆ 形の中から組手の新技術が生まれる

アマゾンの密林には、新種の未確認生物が多数埋もれています。先住民族はこれら生物を薬とした、土着の医療法をもっており、製薬会社はここに着目し、さまざまな生物の抽出物を持ち帰って新薬を開発しています。アマゾンには宝の山です。形も宝の山で、形の中には組手に役立つ、いろいろなアイデア（手）が埋もれています。松久功氏の代名詞とも言える「サソリ蹴り」のように、組手にはこれからも新しい技が生まれる余地が残されています。形分解の研究をさらに進めれば、新しい技をゼロから生み出すより、アマゾンの「未確認生物から探し出す方式」の方が容易でかつ可能性は無限で、もともと形から抜き出すのですから、その技は空手そのものであり、理にかなっています。

この宝の山である「形」を、分解も含め欠伝させてはいけません。各会派に伝わる形分解（隠された手）を、後世に伝えていくことは急務でしょう。



「サソリ蹴り」のように組手に活かせる新しい技が形の中に潜んでいる。

◆ 形を学ぶことで実力が高まる

組手選手は形をないがしろにする傾向が見られますが、これから先を読めば形の練習の取り組み方が大いに変わると思います。

①形の練習でカラダの癖が取れる

入門したての白帯は、癖だらけでとても空手とは思えません。それが、基本練習、形練習の過程で、「姿勢」が良くなり、脇の締めを覚えることで「引手」を強く取れたり、揺れないように「軸を作る」ことで「バランス」をうまくとったりできるようになっていきます。

組手で回し蹴りをするときなど、バランス力が大事です。我々指導者が組手試合で審判をやる時、「残心（技を決めた後も心身ともに油断をしないで、相手が反撃してくることを想定して身構えた状態）」があるかを、見逃さないよう注意しています。バランスを崩したり、姿勢が悪く顔を背けたりするとポイントは与えられません。形でしっかり鍛えた選手は、審判から見ても技が美しく、体幹が安定していて、ポイントを取りやすいのです。

御殿場西高の細矢監督から、「養正館の形選手をぜひ御西に！」と以前お話をいただいたことがあります。

ますが、「組手で日本一の御西が、なぜ形選手なのですか？」とお聞きしたところ、「形選手は姿勢もよく、突きに癖も無く、フォームが初めから完成されている。形だけでなく、すぐに優秀な組手選手としても活躍してくれるんですよ」と教えて頂き、目からウロコでした。



形の鍛錬から生まれたバランスが、組手の技に活きる。

②形練習で体幹を鍛える

形練習ではバランスを保つために、体幹を常に使いますので、体幹が鍛えられます。体幹が大事なことは、ほぼ全てのスポーツで立証されています。以前テレビ番組で、オリンピック陸上金メダリストの全身をCTスキャンするという番組がありました。メダルまで届かなかった日本人陸上アスリートと比較した結果、大きな違いは体幹の筋肉で、金メダリストのそれは極端に発達していました。サッカーの長友佑都選手も、体幹を鍛えることで、小柄でも欧米人に当たり負けしない安定した体を作り上げました。組手も相手とぶつかりますが、体幹がしっかりしていれば、体が小さくても突き飛ばされることはありません。体幹を作るには形練習が最適なのです。

③形で股関節、肩甲骨の使い方が理解できる

股関節と肩甲骨は形練習における重要なキーワードです。たとえば簡単な例をあげますと、姿勢です。良い姿勢は、この二つだけで大まかに作ることができます。最近、学校の朝礼などで背中が曲がってい

る、いわゆる猫背の子どもが多く見受けられますが、これは、骨盤が後傾し、肩甲骨が開いているためです。

このような子に良い姿勢をつくらせるためには、まず、骨盤を前傾させます、つまり股関節で折って上体を前傾させます。すると、お辞儀のようになりますので、上体を自然に反らせてさらに肩甲骨を閉じると良い姿勢になります。椅子に座っている子供で猫背の子が多いのも同様です。骨盤が後傾していると、後ろに倒れてしまうので背中を丸めているのです。これを直すには、骨盤を前傾させ、上体を起し、肩甲骨を閉じるのです。この姿勢を保ったまま椅子から離れると、理想的な「猫足立ち」や「四股立ち」が作れます。

形練習をしている子は、股関節を入れ（骨盤を前傾）、肩甲骨を閉じることが得意ですので、良い姿勢が容易に作れます。この四股立ちで、外国人組手選手が多用する四股立ちの構えもうまくできます。組手だけやっている選手に四股立ちの構えをさせると、股関節がうまく使えず骨盤が後傾し、猫背になってしまうのです。

◆ 股関節、肩甲骨細説

股関節、肩甲骨に関してはもう少し具体的にお話したいと思います。というのは、空手という技術は股関節、肩甲骨の動きで全てが決するという程、重要なポイントなのです。

①伸びのある長い突きの秘密

「組手で突きが短い人には、形練習に出てくる突きを練習させることで、肩甲骨を開く感覚が身につく」

形競技において、突きを行なう時、肩から伸ばすのではなく、背中の中心（肩甲骨）から伸ばすようにして体を大きく見せることがあります。これができる人は、例えば、組手の上段逆突きの時、体をまわすのではなく（逆真半身ではなく）、真身から肩甲骨を伸ばして突けるので伸びのある長い突きができるようになります。

②起こりの無い技を習得する早道

「形の前屈立ちにおいて、すばやく前方に歩くとき、後ろ足で床を蹴るのではなく、前股関節を抜くこと

をきっかけに、後ろ足を前に引き寄せ、運足を始めると『よいしょ！』といった起こりが無く、すばやく歩ける」

これは、組手における高速上段突きにも使えます。高速上段突きは、前股関節の抜きと同時に突きを飛ばしますが、この抜きの身体操作は、形の運足と同じです。形選手の方が起こりの無い、美しいフォームですぐに高速上段突きをマスターしてしまいます。

③形で学ぶ重心移動

「形の引手は見た目は不自然ですが、分解として、相手の腕をつかんで引っ張っていると考えると、組手の投げに応用できる」

形選手は引手パワーが強いので、相手を引き込みながら、足払いすると相手を簡単に崩せます。また引手は、「引っ張ってもう一方の拳で突きを加える」とも考えられるので、そのまま組手に応用できます。

中段逆突きから刻み蹴りをするとき、突きの引手を強くとる（つまり肩甲骨を閉じる）ことで引手側の股関節が外旋し、後ろ足への重心移動の効果もあり蹴りやすくなります。重心移動は、形選手の方がうまくこなします。

④組手に応用し大成

「形で股関節、肩甲骨の使い方が理解でき、この理解が組手の技術を高いものに押し上げる」

形を正しく、しっかりと行なえば、組手に応用が利き、組手選手としても大成できるのではないのでしょうか。

養正館の土屋詩央選手は、中3のとき、2014 年全中個人組手準優勝・団体組手優勝、2014 年アジアジュニア&カデット大会・個人組手銀メダルをとりましたが、驚くことに彼女は小学生時代、全少に一度も出場すらしていません。小学生時代は形を中心に練習し、中1になって静岡北中の高橋先生の元で、はまなす杯（全中選抜）でいきなり個人組手3位とすぐに頭角を現しました。そのあとは、全中（中2）で団体組手準優勝、はまなす杯（中2）も個人組手3位と一気に花開きました。これも、小学生時代の神経系トレーニングと形を中心とする練習で、組手

に必要な身体能力を高めてあったためであると考えます。ほかに、華頂女子の荒賀知子監督も、全中では形で優勝していますが、その後組手に転向し、組手で世界チャンピオンになっています。

高校生になった現在もJKF ジュニアナショナルチームメンバーである土屋詩央選手。小学生時代の神経系トレーニングと形を中心とする練習で、組手に必要な身体能力を高め、一気に組手選手として花開いた。



◆ 組手を学ぶことが形に活きる

これまでの説明とは逆に、形を演武することが好きな選手は、それに夢中になり過ぎて、組手を苦手にしてしまうことが少なくありません。しかし、形選手で将来大きく実力を伸ばしたいのであれば、以下の理由から、組手の練習や試合に出ることをお勧めします。

①組手を学ぶことで形にリアリティが出る

形では「仮想の敵を作って、前に敵がいると思って演武しなさい」とよく言われます。しかし、形は一人でやるものですので、気迫も無理に出そうとしても出ず、「えいっ！」と気合いを入れた一番大事なところで、まばたきをパチパチしてしまったりして、どうしても臨場感を出すのが難しいものです。このような状況は、組手練習をすることで、仮想の敵をイメージしやすくなり、まるで前に敵がいるかのごとく気迫に満ちた形を演武できるようになります。具体的には、間合い、動きの連動など

が実戦さながらとなり、仮想の敵がリアルになります。形選手も時には組手で実際の間合いを学び、タイミングを理解し、形演武をさらに真実味のあるものとしていただきたいものです。

②クロストレーニング効果

プロ女子テニス界で、世界4位まで上り詰めた伊達公子選手は、15歳のとき女子テニスナショナルチームの小浦武志監督に預けられます。そこで小浦監督は、テニスだけでなくバレーボールなどテニス以外のスポーツをやらせます。19歳の世界大会で、監督の思惑が一気に花開きました。このように複数の運動を組み合わせて、筋力・心肺機能・持久力・瞬発力などが偏らないようにするトレーニング方法を、クロストレーニングといいます。小学生では、複数のトレーニングで、特に神経系を複雑に発達させることを目的とすることも指します。

空手を習っている小3のA君とB君がいたとしま

す。A君は毎日、形だけ特訓します。B君にはある日は形、ある日は組手、バスケ、水泳といろいろなスポーツをやらせます。中学生になったある日、二人が形の試合に出ると、A君が圧勝します。当然です。しかし、この日からB君には形に特化した練習をさせることで一転、網の目のよう張り巡らされたB君の神経回路は次々と複雑な動きを習得していき、一気にA君を抜き頂点に上り詰めます。形だけ、組手だけ、というのは神経系が完成した、大人になってからでも遅くはありません。

全少において2年形1位、4年形3位、5年形2位、6年形3位の川人つぐみ（中1・養正館）や、1年形3位、2年形1位、3年形5位の江藤凧沙（小4・養正館）なども、決して形だけやっているのではなく、毎回の稽古では必ず組手もやって、それから形練習に入っています。この日々の組手練習が、形のために役立っているのです。

注）クロストレーニングは有効ですが、ひとつ注

意点があります。選手は若く未熟ですので、メンタルの弱さから他の競技へ逃げてしまうことがあります。指導者は選手のメンタルも注視していかななくてはなりません。



全少優勝をはじめ、全少の形試合で活躍した川人つぐみ選手は、毎回の稽古では必ず組手練習を行なっている。

◆ 悩んだら形に戻る。全ての原点がここに在る

形をしっかりじっくりやり、しかも意味をきちんと理解すれば、将来組手競技に技術として活かすことができます。また空手をできるカラダが自然とでき上がります。それは、体幹などの体作りだけでなく、神経回路が最も発達する9～11歳のときにどんな運動をしたかで、将来に大きく影響を与えるのです。

将来競技生活を続けて行くと、どこかで壁にぶつかります。そのような時、形が助けの手を差し伸べてくれます。特に、組手競技でスランプで落ち込んだ人は、形をひたむきに錬磨することで早く脱出できます。組手競技に戻ったとき、他の組手選手ができない動きを習得していることでしょう。

好評発売中!

DVD Blu-ray

構えを変えるだけで動き全体が変わる「四股立ち構え」。
この構えからの突き方、蹴り方、カウンター対策法を徹底練習!
また新ルールに伴い、
【相手をつかまない投げ】や【払わない足払い】など
常識を覆す斬新なテクニックを紹介。
いち早く新ルールに対応して、有利な試合を展開しよう!!
勝つ選手は考え方も違います!

商品番号: DCMP-3304(DVD)/BR-3304(Blu-ray)
収録時間: カラー 138分
価格: 4,800円(税込)

線を外して先を取る!
新説・四股立ちステップ公開
—勝つ選手は構えが違う—

競技達人

月井新

セミナー4

商品のお問合せ・ご注文はこちらまで 受付時間 AM9:30～PM18:30 定休日 日曜日、祝日

TEL: 03-3315-3190 FAX: 03-3312-8207 <http://www.champ-shop.com/>

(株)チャンプ 営業部 〒166-0003 東京都杉並区高円寺南4-19-3 昭和館ビル2階