



# 抜きと軸で 安定をつくる

渡辺貴斗

## なるほど！ 養正館式

# 形実践トレーニング

本誌好評連載「ZENSHOに挑戦しよう」の養正館館長・渡辺貴斗先生は、2014、15年と2年連続「全少」入賞者7名を輩出し、ひとつの道場からの入賞数が全国最多となりました。今回「養正館の指導内容が知りたい」との圧倒的な読者の声に応えるものとして特集が実現しました。連載で執筆中の「全少」世代のメンタルトレーニング手法に加え、今回の技術指導公開で養正館の秘密が少しずつ見えてきます。



養正館館長 渡辺貴斗  
(本誌JKFanで好評連載中！  
『ZENSHOに挑戦しよう』)

江藤 凧沙さん(右)  
(2013・15年 全少形優勝)  
倉岡 穂乃花さん(左)  
(2014・15年 全少形準優勝)

2015年全少 小4女子形  
優勝と準優勝を二人で独占！



## ◆「脱力」がわかれば、「安定」ができる

### ●一流選手の無駄のない動き

形における指導上の注意点として、いくつか挙げられますが、私は優先順位の最上位のものとして、「安定性」を重視して指導しています。安定性とは、グラグラ揺れたりせずピタッと止まることです。これは、「途中動作」と「動作終了時」の2つに大きく分けられます。安定性は同時に「脱力」と連動していて、脱力無くして安定することはありません。

様々な競技でオリンピック金メダル選手などの動きを連写して、一コマずつ見ていくと、どのコマも美しく絵になります。一流選手は途中動作も無駄の無い合理的な動きで、美しい姿勢を保っています。

形競技においても、トップレベルの選手のDVDをコマ送りで送っていくと、どのコマもとても美しく絵になります。途中動作も、両肩が落ちていて、リラックスできています。回転するときなど、姿勢も良く、体軸は垂直に保たれています。途中動作を美しく見せるために次の点を正面からだけでなく、あらゆる方向から確認すると良いでしょう。

- ①上下運動しないで両膝は曲げたまま低く移動。
- ②体軸を垂直に保って移動（背中と首を曲げない）。
- ③両肩を上げないでリラックス。
- ④両脇を開けず締めたまま。

### ●股関節の抜き（初動時の抜き）

「安定性」について、中段追い突きの運足で見てください。まず、左前屈立ち(a-1)から運足して前進するとき、

後足で床を蹴ってしまうと重心は後ろに移動し、踏ん張った後足の上に重心が残ってしまい、結局遅い動きとなってしまいます。力のベクトルが後方に向かうので、前進とは逆行することになります(a-2)。大きな予備動作が起こり、「途中動作」も美しくありません。これが相手だったら相手に攻撃のタイミングを教えているようなものです。

これに対し、前脚の股関節を脱力すれば、重力が前へ前へと連鎖し、前方へ進む推進力が生まれます。この方法なら「起こり」がありませんので、動き始めから終わりまでの時間が短く、ひとつの動きを早く終えたこととなります。また、前脚の股関節を抜くことで、前脚が軸

#### 初動時の抜き



左前屈立ちからの中段追い突きの運足にて。前脚の股関節を脱力すれば、後足が自然と地面から離れ前へ進む。後膝が前方に進み、両膝が並んだタイミングで後脚（写真の右脚）を力強く押し出す。



◀後足で床を蹴ると重心は後ろに移動し、力が後方に向かってしまう。

大好評発売中!!

DVD VIDEO Blu-ray Disc

### 「全少」を日本一研究する道場 DVD化

【収録内容】

- 組手チャンピオンコース（中級+上級）
- 形チャンピオンコース（上級+有段）
- 態度教育（初級）
- 稽古前の自主練習（初級）
- しゃんけんストレッチ・立ち方（初級）
- ステップマスター（初級+中級）
- ファイブステップ（初級+中級）
- 渡辺貴斗館長インタビュー

## 日本一にチャレンジする 空手道場 養正館の秘密

- 空手による子供の精神・身体・神経発達と成長 -

本誌で大好評連載中の「ZENSHOに挑戦しよう!!」を執筆されている渡辺貴斗先生の道場に潜入!  
「全少」を日本一研究する空手道場養正館では、いったいどのような練習が行われているのか?  
全国大会で優勝できるハイレベルな競技力は、はたしてどうやってら身につくのか?  
心がしっかりとどきた「自立型チャンピオン・キッズ」を育成する、そのノウハウに迫る!!

- 😊 新しいことに挑戦する「生きる力」を育む!
- 😊 心を作ることで「競技力」が向上する!
- 😊 挨拶の達人=自立型人間の育成!

商品番号: DCMP-7401 (DVD) / BR-7401 (Blu-ray)  
収録時間: カラー 137分 価格: 4,800円 (税込)

商品のお問合せ・  
ご注文はこちらまで  
【受付時間】 9:30 ~ 18:30  
【定休日】 日曜日、祝日

TEL 03-3315-3190 FAX 03-3312-8207 メール champ@karatedo.co.jp

株式会社 チャンプ 営業部  
〒166-0003 東京都杉並区高円寺南4-19-3 総和第二ビル2階

http://www.champ-shop.com

# 形実践トレーニング

脚になるので、後足が自然と地面から離れ、前足に寄っていきます (a-3)。

このときは、後脚は意図的に自分の力で持ってきたのではなく、体重を預けることにより生じた重力を利用し後方から前方へ重心移動したことになりますので、自分の力は少しも使っておらず、スムーズで、最速の動きとなります。後膝が前方に進み両膝がそろった頃 (a-4)、初めて、後脚を自分の力で力強く前に押し出します。そうすると、「起こり」の無い最速の運足ができます。運足が終わると同時に、力一杯突き込めば完成です。

そのあとはどのような体の使い方をすれば、安定した美しいフォームを維持できるのでしょうか？

## ●動作終了後の安定性（終了時の抜き）

前項の続きです。演武者 (A) は力一杯突き込んで右前屈立ちで追い突きをして止まりました。そのときにAは全身に力を込め、力強く立っています (b-1)。これをBが、両手で押すとAは簡単にバランスを崩してしまいます (b-2)。次にAは完全に脱力します。これをBが、両手で押す

とAは安定してBの押しに耐えられます (b-3)。

次に、Aは、前屈立ちを力強く見せようとして、前脚に体重を過剰にのせます (b-4)。これをBが両手で押すと、Aは簡単にバランスを崩してしまいます (b-5)。次に、Aは後脚に力を入れることを体に意識させるために、後脚の太ももを数回叩きます (b-6)。これをBが両手で押すと、Aは安定してBの押しに耐えられます (b-7)。

以上から、前屈立ちを安定させるには、前足に体重をのせるだけでは不安定であることが分かります。前屈立ちでは、後脚が軸になりますが、後脚での技の極めが後脚での踏ん張りになり、そのまま安定性にもつながっていることが証明されました。

最後にもう一つの実験です。Aはもう一度力一杯突き込んで右前屈立ちで追い突きをして止まり、ギュッと後脚に力を入れると同時に全身脱力をします (b-8)。これはBが両手で力強く押しても、Aは最も安定し、岩のように重く微動だにしません。脱力と後脚での技の極めの相乗効果で最も安定することが分かります。

## 終了時の抜き



【試してみよう！】  
2人一組で、演武者は追い突きをして、全身に力を込めて立っている状態をつくります。もう一人が両手で演武者の拳を押すと、演武者は簡単にバランスを崩してしまいます。一方、完全に脱力した状態だと、両手で押されても耐えやすいことが実感できると思います。



【試してみよう！】  
2人一組で、演武者は追い突きをしたとき、前足に体重を過剰に乗せて立ちます。その状態だと、もう一人に少し左右に振られるだけで簡単にバランスを崩してしまいます。そこで！演武者は後脚の太ももを数回叩き、後脚だけに力を入れることを体に意識させてみます。すると、両手で押されても、安定して耐えることができます。



追い突きをして止まりギュッと後脚に力を入れてから全身脱力すると、相乗効果で最も安定します。



## ◆重心と脱力の関係・その理論

### ●脱力すると重心が低くなる

先ほどの実験で、抜きをすることで「脱力」をすると安定し、岩になったかのように重たくなりました。実際の体重は変わっていないのに、重たく感じたのはなぜでしょうか？

引越し屋さんや、重たい荷物を2つ持つとき、あるテクニックを使います。重い荷物を上にして軽い荷物を下にとすると、不思議と軽く感じられます (c-1)。重心が高くなると軽く感じ、重心が低くなると重く感じます。

また、以下のような現象もあります。子どもをおんぶしていて、子どもが寝入ると突然重たく感じます。特に、床に寝ている子を抱きかかえるとき、腰が抜ける程重たく感じます。子どもをおんぶするとき、子どもが起きていれば頭を自分で起こしていますが、寝てしまうとダラ〜んと頭を倒して重く感じます。たとえば、同じ500mlの水でも、ペットボトルに入ったものとビニル袋に入ったものでは、ペットボトルの方が軽く感じられます。机の上に、両者を置いて、指でつつくと、ペットボトルは簡単に倒れますが (c-2)、ビニル袋の水は揺れながら（重心の位置を絶えず動かしながら）、倒れることなく安定します (c-3)。ここでのペットボトルは先ほどの(b-1)に、ビニル袋は (b-3) に相当します。

このように、脱力すると「重心が低くなり」さらに「重心が可動できる」ので重く感じ(=安定し)、ガチガチに力を入れ放しにするとペットボトルのように横からつかれる



c-1 重い荷物を上げるとき、軽い荷物を下にとすると、不思議と軽く感じられる。



c-2 c-3 ペットボトルは簡単に倒れるが、ビニル袋の水は揺れながら倒れることなく安定する。

と簡単に倒れてしまうのです。

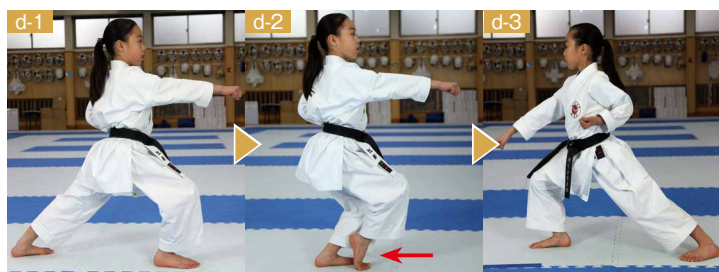
### ●抜きによる運足

抜きによる運足は、前進だけではなく、180°後退（回転）するとき、90°回転するときなどにも使えます。ピンアン二段（松濤館では平安初段）の3挙動目を考えてみましょう。右前屈立ち (d-1) から左足を基点にし (d-2)、右回りに180°回転して、右前屈立ち (d-3) になります。このとき、後ろのかかとを上げてから回ると競技では減点です。しかし、勢いよく回ろうと前足で床を蹴ると、体重が大きく前にのり、後ろ（左）のかかとうが上がってしまいます (d-4)。よって、先ほどの、(a-2) と逆のことをすればよいのです。まず、後足のひざを曲げ、左かかたとに全体重のをせませ (d-5)。こうすれば、後ろかかとは上がりません。そのあとは、各流派の回り方で回ります。軸足の床との接点（ピボット）は、左上足底・左かかと・左足裏の中心などがありますが、通常は左拇指球だと思えます。回り終わる時に左足で極めると同時に左膝を張って踏ん張ります (d-6)。すかさず脱力するととても安定します。このように、今から進行したい方向に股関節を抜き、崩れていく力（自然の重力）をきっかけとして利用します。すると力みが無いので、起こりもありませんし、脱力しているので肩が上がったりすることも無く、途中動作も美しくなります。

### ●軸の意識を子どもに理解させるには

今度はこの一連の動作を、軸の意識で考えてみます。初めの右前屈立ち (d-1) に戻りますが、このときは、軸は体の中心にあります。軸が体の中心にあるととても安定します。子どもたちに説明するときには、「みなさんは焼き鳥です。脳天からお

### 抜きによる運足



d-1 d-2 d-3 右前屈立ちから、左足を基点にして右回りに180°回転して、右前屈立ちになる場面。



d-4 ◀勢いよく回ろうと前足で床を蹴ると体重が大きく前にのり、左足のかかとうが上がってしまった。



d-5 後足のひざを曲げ、左かかたとに全体重のをせる。



d-6 回り終わる時に左足で極めると同時に、左膝を張って踏ん張る。

## 形実践トレーニング

しりの穴まで串が刺さっていて、頭が肉、胴体がネギ、お尻が肉、足がネギです」などと言うと理解します (d-7)。しかし、中心に軸があると床を蹴るなどして力を入れないと動くことはできません。体の中心にある軸を一回、左股関節上に重力の力で移します (d-2)。子どもたちに説明するときは、「みなさんはドアノブのあるドアになりました。左足の付け根に棒があって、そこからパタパタとドアが開きます」と言うとう理解してくれます (d-8)。つまり、「焼き鳥→ドア」にトランスフォームするのです。ドアになると、左股関節上に軸が新たにできるので回転がスムーズにできます。また、左股関節にできた軸は垂直で、回転運動しても軸のブレはありませんので、高速回転にも耐え得る安定度です。子どもたちには「頭の上に熱湯を入れたコップを載せて、こぼさないで回って」というと、想像して軸を垂直に保って回転してくれます。

### ●極めを作る軸足

形を演武するとき、常にどちらかの足が軸足になっています。バッサイ大などでも、全ての挙動でどちらかの足が軸足になっています。たとえば、両足で立ち上がって輪受けするところは両足で左右対称 (左右均等) に足を使っているように見えますが、軸足は左になります。よって、左足で強く極めを作ります (e-1)。左足：右足の力の使い方は、5：5ではなく7：3くらいになります。軸足の定義は「動かない方の足」ですが、もっと積極的に定義すると、「極めを作る足」と言えるでしょう。

### キッズ向け軸の意識のさせ方



「みなさんは焼き鳥です。脳天からおしりの穴まで串が刺さっています」

「みなさんはドアです。左足の付け根に棒があって、そこからパタパタとドアが開きます」



両方の脚を使っているように見えるが、軸足の左脚で強く極めを作る。

### 極めを作る軸足

## ◆まとめ

### ●よく選手を観察すること

極めを作る軸足と連動するのは、どちらかの手です。両手が極まることはありません。どちらかの足とどちらかの手で極めを作ります。軸脚がどちらかは、機械的に判断できますが、どちらの手で極めを作るかは、実際にやってみないと分かりませんので、各挙動でひとつひとつ検証していくことが必要でしょう。道場生と一緒に実験し統計をとり、各挙動において、右手か左手のどちらに力を入れやすいか聞くと、たいがい8：2くらいの人数比で、どちらかに偏りができます。

しかしながら、必ず、2割くらいの少数派も同時に存在するのです。この少数派もトップ選手たちです。なぜこのように、皆、一律に同じにならないのでしょうか？

たとえば、人間は足裏への重心の掛け方だけでも4グループに分類されますが (\*編集部注)、もし形の動きがひとつのやり方しかないとしたら、その動きを習得できる人は4グループのうちの特定のグループの人たちだけとなり、他のグループはやる前から習得不能となってしまいます。よって求める最終ゴール (理

想とする動き) はひとつだとしても、そこに至る経路は複数あってもよいのです。その複数の経路から、選手ごとにいかに最適な経路を示すことができるかが、今後の形指導では大きな分かれ目になってくると考えます。組手指導においても同様です。

従来は、ひとつの経路しか示されず、繰り返し努力すれば万人が必ず習得できるはずという前提で指導がなされてきました。つまり、1種類のやり方を全員に強制していました。未来型指導は、個々の選手の特徴をよく見極めた上で、指導を臨機応変に変えていく柔軟性が求められることでしょう。そのためにも、よく選手を観察することが大事になっていきます。

形競技において「安定性」と並んで重要なのが「姿勢」です。今回は誌面の都合上このことには言及できませんでした。少し先になりますが、ご紹介したいと考えています。

\*編集部注 / 4スタンス理論  
人はそれぞれ生まれつき決まった身体特性があり、それを4種類に分け解明しようとするもの。近年スポーツ界で話題に。4種類のスタンスは、先天的に持つもので、立つ、座る、歩く、つかむといった単純な行為でも、タイプによって身体の形や動かす各部位の順序などが異なる。その4種類のタイプは、重心をどこにかけているかで分けられる。