

「全少」を日本一研究する指導者による提案

# ZENSHOに 挑戦しよう！



養正館館長・渡辺貴斗

第43回



常にアンテナを張る (その3)

## 視野を広くする

### ★他分野から学ぶ

前号までに、常にアンテナを張ることの重要性について述べてきました。空手でも形の表現だけに限って言えば、フィギュアスケート・新体操・社交ダンス・シンクロナイズドスイミングなどの表現スポーツ、歌舞伎・能・日本舞踊などの伝統芸能、茶道・和太鼓などの伝統文化などから、少なからず有益な示唆が得られることが期待できます。今やワールドワイドに広まった空手界では、空手の伝統は守りながらも、このような他分野からの吸収も必要不可欠になっていくでしょう。

たとえば、バレエに「ポールドブラ」という腕を動かす表現がありますが、この白鳥の動きなどは、二の腕から肘、手首、指先にかけての波のように連動する動きが、パープーレン、スーパーリンペイなどに出てくる弧受け（または鶴頭受け）に通ずるものがあります。

### ★形トップアスリートの探究心

2011年5月号のJKFanに、稲垣宏実選手の特集があり、次のように書かれていました。

「社会人になってから始めた日本舞踊は、パープーレンの挙動と似ていてハッとする箇所がある。しかし、どこにも留まらない、止まらない、流線の軌跡を描いて移ろう連続的な動作は形と違う（いや、本質はきっと同じだ）」

とあり、形演武のために茶道や日本舞踊を習い始

めたことが紹介されていました。

また、もっと以前のJKFanに、どなたかトップレベルの選手がインタビューで答えていたことを記憶しているのですが、形の表現に関して概ね次のような記述がありました。

「よく、キレやスピードがあって素晴らしいが味がない、と言われてしまうような形がある。味とは何か、味を出すとはどういうことかと悩み、映画や芝居、街中での人の立ち居振る舞いや仕草を研究している」

という内容だったと思います。つまり、形演武における表現力を増すためのアイデアを、人間観察から得ようとしていたわけです。

今年の7月下旬のテレビ番組、『スッキリ（日本テレビ）』と『情報ライブ ミヤネ屋（読売テレビ）』で、清水希容選手が、羽生結弦選手の表現力や膝の使い方を参考にしているということが紹介されました。

フィギュアスケートの構成や全体の流れ、抜き、軸の使い方が形に通じるものがあり、形演武のためにスケートを研究していることに触れ、どちらの番組も、清水選手の貪欲な探究心に感嘆するという内容でした。

このように常にアンテナを張り、何か吸収できるものがないかと探究している姿が形トップアスリートに共通して見られます。そういった姿が、高い次元の表現力に大きく影響を与えているのでしょう。

## ★言葉以外での説明

私はよく、目をつぶって頭の中で稽古の指導内容を事前にシミュレーションします。そうすると、言葉の説明だけでは子供たちが理解できないだろうことに、<sup>あらかじめ</sup>予め気付くことができます。言葉だけでは、子供たちの想像力を<sup>か</sup>掻き立てることができません。「説明のこの段階で、実物を見せたら分かりやすいだろうなあ」と考え、説明するためのオリジナルの小道具など手作りで準備したりします。

言葉だけではできない、ビジュアルの説明をすることで子供たちの理解度はさらに高まります。また集中して話を聞くことができない子供たちが、小道具を使うことで集中できるようになります。子供たち、特に男の子にとっていちばん辛いのは、きつい特訓練習ではなく、手足を動かさずじっと止まって先生の話聞くことです。

## ★<sup>ひゃっきん</sup>100均は宝の山!

私は、100円ショップやホームセンター等に行くと、指導に使える<sup>おもしろ</sup>面白い道具などを探るのが趣味です。

6年程前におもちゃの剣（発砲スチロール製）をホームセンターで偶然見つけてピピッとひらめき、その場で40本ほど大人買いして、道場に戻ってさっ

そく組手の上段刻み突きの指導に使いました。刻み突きをするとき、拳を引いてから突く子供が多かったのですが、剣で突くと突く前にいったん拳を引く動作が不思議と抜けるのです（しかし、残念なことに子供たちに休憩時間に遊んで壊されてしまいました）。

このように、ピピッとひらめき、衝動買いした小道具は数えたらキリがありません（ハズレもたくさんありましたが）。

次号より、養正館の稽古で使っているオリジナルの手作り小道具や、ホームセンターや100円ショップで見つけたスグレモノなどを紹介していきます。

## PROFILE

■渡辺貴斗 TAKATO WATANABE

1968年4月20日生まれ。7歳から父である館長から空手の手ほどきを受ける。児童心理学や成功哲学を研究して子どもたちの「心をつくる」指導法に切り替え、2013年5名、2014年・2015年7名、2016年5名、2017年9名、2018年5名を全少入賞させ、全国最多入賞数の記録更新中。道場経営でも、一道場で350名を超える大躍進を続ける。



空手道場 養正館 / 静岡県沼津市本田町 11-12

## Column

### 2018年「全少」 養正館 5名入賞!!

今年の全少には、養正館から20名が出場し、5名（形競技）の入賞者を輩出することができました。

- ◆5位以上の入賞者
- 2年男子・形【準優勝】三井詠一郎
- 5年女子・形【第3位】望月結以
- 2年男子・形【第5位】安宗春輝
- 3年男子・形【第5位】伊藤泰暉
- 4年女子・形【第5位】勝又蒼唯

他に5位入賞まであと一步のベスト16（9位）が6名おり、そのうち3名は1点差で敗れており、入賞こそしませんでした。よく健闘しました。

- ◆ベスト16の選手
- 1年男子・組手 井野裕斗
- 2年男子・形 岡嶋 玲
- 2年男子・組手 竹内相志
- 3年女子・形 安齋みな花
- 4年男子・形 公門里孔
- 4年男子・形 松本颯哉



▲上写真  
前列左より、安齋みな花／岡嶋 玲／井野裕斗  
後列左より、松本颯哉／竹内相志／公門里孔

◀左写真  
前列左より、三井詠一郎／安宗春輝／伊藤泰暉  
後列左・勝又蒼唯／右・望月結以