

「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44回



常にアンテナを張る(その4)

小道具を使った指導1

★《小道具その1 / おもちゃの剣》

【起こりを無くす】

6～7年前、いつものように私の趣味であるホームセンターツアー（ホームセンター内をスグレモノがないかと、ブラブラ徘徊すること）をしていた時のことです。発砲スチロール製のおもちゃの剣を見つけたとき、「これは使える！」とピピッと閃きました。

当時、初心者の子たちが上段刻み突きをする時、いったん拳を引いてから突いてしまう子が多くいました（写真A①～③）。そのような子たちの拳に触れると、決まってガチガチに力が入っていました。いったん拳を引くことなくスムーズに突けている子は、その子たちの拳に触れても完全に力が抜けていて、突くときも、まるで誰かに突然前拳を引っ張られたかのようにスーッと軽やかに腕を伸ばすことができていました。力んでいる子たちは、殴ってやろう、速く強く突いてやろうという気持ちが前面に出て、それが「起こり」となり、相手に攻撃を見破られたり、まず拳を引いてしまうことで突きより足が先に出てしまい、相手に「先」を取られてしまっていたのです。

【ポイント：下から持ち上げるように突く】

おもちゃの剣で下から相手のアゴのあたりを刺すように教えると（剣道で言うところの「突き」）、自然とヒザと股関節も抜け（写真B①～③）、下から上に持ち上げるように突くことができるようになり、理想的な突きが出せるようになりました。初心者はつい上から下へ突いてしまいましたが、剣で下から刺すようにすると、自然と縦拳（写真C）になり、持ち上げるように突くクセがつかます。さらに、手首を縦方向に曲げて腕を伸ばすことができるので、

リーチを伸ばすこともできます。

「何でできないんだ！」と怒鳴る必要もなくなり、指導者の工夫次第で子どもたちは簡単に楽しくクセを直すことができるのだと私自身も多くを学ぶことができました（その直後、休憩時間に遊んで子供たちに一瞬で壊されてしまいました…）。



写真 A①の力んだ構えから上段刻み突きをしようとする時、A②のようにいったん拳を引いてから突いてしまうA③。写真B①は、おもちゃの剣（スポンジ製で軽い）を持った構え。相手のアゴか首のあたりに下から突き刺すように指導をする（B②）と、腕を引くことがなくなる。B③のようにヒザと股関節も自然に抜ける。



刻み突きは、剣で下から刺すように指導すると、自然とコツがつかめる。写真Cのように自然に縦拳となるので腕・肩甲骨の伸びもスムーズとなっている。

【文中紹介製品】

ちゃんばらキング：売価 400円程度／池田工業社製

刺しゅう枠：5個入り 竹製(サイズ 13・17・20・23・26cm) 売価 1,300円程度

★《小道具その2／刺繍枠》

【まっすぐ正確に《突く！》】

1997年11月号の月刊空手道(福昌堂)に、御殿場西高空手道部の特集記事が掲載されています。そこには、当時の空手道部監督・菊池基先生(現・同校校長)による発案である「ハンガートレーニング」が紹介されています。「針金のハンガーを改造し、周囲に触れずにまっすぐな突きを出す」とあり、針金ハンガーを直径17cm程度の丸型に変形させた手作りの小道具が写真付で紹介されています。私が



写真D: 「突き矯正器具」と名付けた刺繍枠。枠を持つ人は金具の部分を持つ。こうすると突く側の拳や腕が触れる部分は竹なので怪我をすることがない。大きなものから小さなものまであるので、徐々に的を小さくできるのでレベルアップ練習ができる。

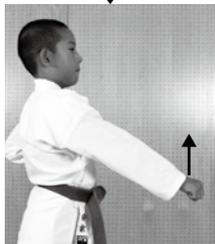
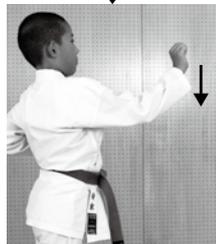
写真F



写真G



写真H



写真F: 突きが上がって、上からビンのフタをかぶせるような突き。
 写真G: 突きが下がって、下からしゃくり上げるような突き。
 写真H: 肘が外に開いて脇があく突き。

紹介するのは、菊池先生のアイデアをヒントに、刺繍枠を利用した「突き矯正器具」です(写真D)。小さい子にも安全な竹製で、サイズが各種あるので、径を小さくしていけばレベルアップ練習もできます(写真E①、②)。

【ポイント：肘で突くイメージで】

まっすぐな中段突きが出せない子は、だいたい左下の写真F～Hの3つに大別されます。

これらは、^{こぶし}拳で突くイメージで突いているからで、「突き矯正器具」を使い、肘で突くイメージで拳を出すと、まっすぐな突きが出せます(写真I)。

来月号も引き続き、いろいろな小道具を紹介していきます。



写真E①、②: 「突き矯正器具」は、大きなものから小さなものまであるので、技術段階の違いによって使い分けをすることができる。

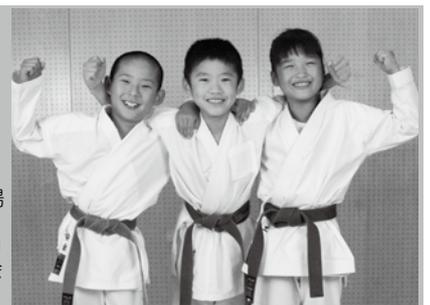
写真I: 小さな子供でも、「突き矯正器具」を使うと、なぜ枠に当たってしまうのかを自分で考えて自ら矯正し始める。最初は枠に拳が当たらないようにゆっくりと突いているが、慣れてくるとスピードをつけ正しい突きを体全体でできるようになる。

【撮影協力】

写真左から

- 安宗春輝(小2) 30年度全少形5位
- 竹内相志(小2) 29年度全少組手2位
- 工藤彩音(小2) 2年連続全少組手出場

この3人が、今年の全日本少年少女武道錬成大会優秀賞(1位)チーム。



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