「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45回

常にアンテナを張る（その5）

小道具を使った指導2

★《小道具その３／だるま落とし》

【股関節の抜き】

だるま落としは、股関節の抜きを教えるときに使います（写真Ａ①②）。水平にすばやく下の積木を打つと、慣性の力が働き、上に鎮座（ちんざ）するだるまはその場に居ようとして一瞬浮いたようになります。子どもたちの前で見せるときは、積木どうしの接着面がザラザラしていると摩擦がかかりうまくいきませんので、接着面を磨いておくと成功します。

「人間でいうと、突然両足が無くなって、上半身が落ちてくるイメージです！」と言ってやると８割の子ができるようになります。

股関節を自分の手刀で叩いて抜きをさせてもよいでしょう（写真Ｂ①②）。

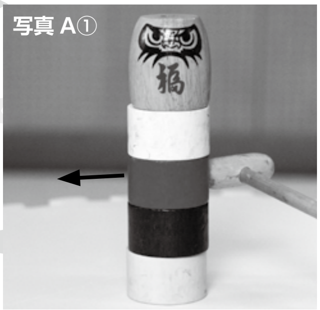


写真 A①：積み木どうしはよく磨いて摩擦をすくなくしておきます。
A②：論より証拠。真ん中の積み木が抜けて、上の二つがストンと落ちてきたところで股関節の抜きを解説します。

写真 B①：自分がだるま落としになったとイメージしてもらいます。
B②：自分で股関節の部分を叩いて、だるま落としの様に上半身がストンと落ちることを体現してもらいます。

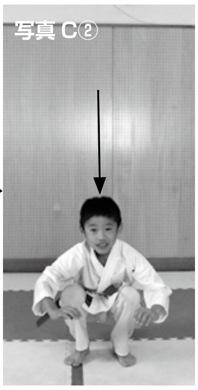


写真 C①：思い切り垂直にジャンプをしてもらいます。
C②：着地した時に全く音がしない様にとリクエストをすると、抜きのタイミングが鋭くなります。

写真 D①：組手での前方の移動で抜きがわかっているので足音がしません。
D②：後方の移動も同様に足音がなく、フットワークが快適に。

高くジャンプして、完全に地面にしゃがむまで着地したとき、全く音を鳴らさないように着地させると抜きのタイミングをとる感覚が鋭くなります（写真Ｃ①②）。子どもの頃、高い塀から飛び降りた時、足が痛いときと全然痛くないときがあって不思議に思ったことがありませんか？　組手のフットワークも足音を鳴らさないで、できるようになります（写真Ｄ①②）。

それでも残り２割の子は「落とす」というより、「置く」という感覚から抜け出せません。そこで、リンゴを持って手の平に落とす動きと、置く動きを見せると１割の子が理解します（写真Ｅ①②）。もしくは、「巨人に頭をつかまれていて、突然手を離されて落ちました！」と言って、近くにいる子どもの頭を片手でつかみ、離します（写真Ｆ①②）。

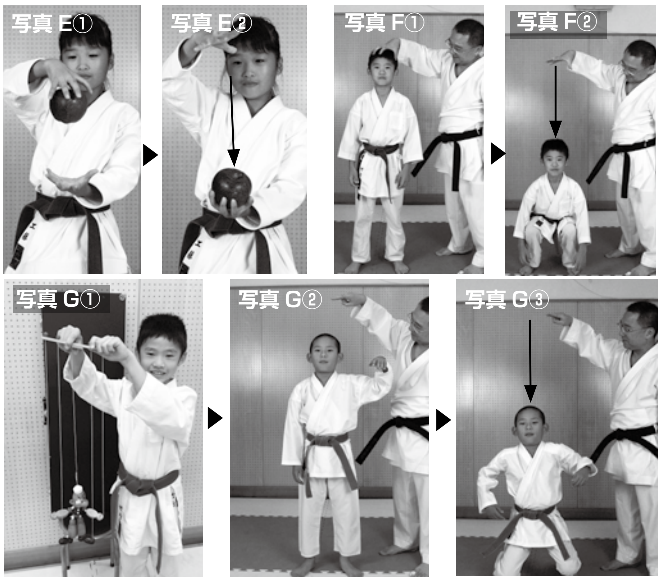


写真 EFG:「だるま落とし」で理解できなくても、様々な事例で落ちることを目に見せることで、理解を促します。実演できる選手がいなければ、自分が見本になって見せます。

それでもうまくできない最後に残った１割の子には、「操り人形」を使います（写真Ｇ①）。抜きを理解できている選手を操り人形に見立て（写真Ｇ②）「この糸を全部ハサミで切ると一気に落ちます！」と言って、指導者が糸を切る仕草をします。見本の子が全身を使って床まで崩れ落ちると、残りの子供も抜きを完全に理解します（写真Ｇ③）。抜きをしているつもりでも、力が少し残ってしまっていたのですね。実際には「股関節の抜き」ですが、子供たちには股関節の感覚は難しいので「ひざの抜き」でイメージさせてもよいかと思います。抜きは形、組手ともに最重要な体の使い方のひとつですので、養正館では幼稚園児から教えます。

★《小道具その４／でんでん太鼓》

【腰の回転】

中国拳法や気功にスワイショウという体操があります。インド人で中国に渡った達磨大師が考案したと言われています（前述のだるま落としとは関係ありませんが、今回はだるまつながりですね）。体幹部を使って中心軸で体をひねり、腕の重みを感じながら両腕を胴体に巻きつけるように振ります。この動きと似たものに、でんでん太鼓があります（写真Ｈ①②）。中心の軸棒を強く回転させるとその遠心力がヒモに伝わり、さらに先端の玉を振らせ、中央の太鼓を叩きます。サッカーでボールを蹴る時も、体をひねってそれが太もも、スネ、足甲へと順に伝わっていきます。足だけでも蹴れますが、弱いキックになります。他にも、野球のバッティング、テニスのサーブ、柔道の投げ、あげたらキリがありません。体幹のひねりがタメを作り、それを開放するときムチのような爆発的なパワーを生み出すのです（「運脳神経」のつくり方　深代千之著　ラウンドフラット社　参照）。

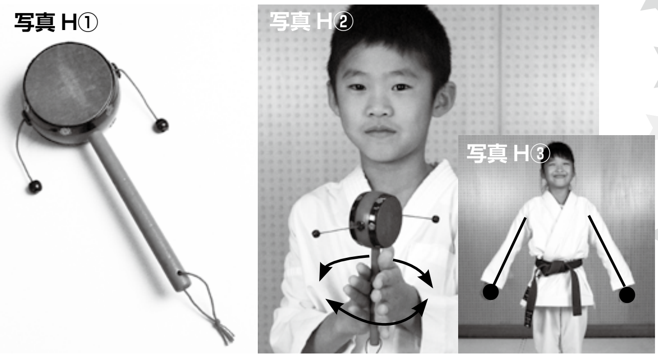


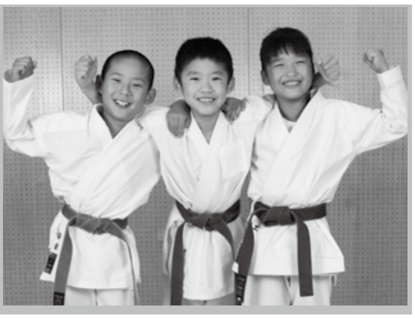
写真 H①②：でんでん太鼓を知らないという子供もいます。実際にものを見せ、遊んでもらいます。
H③：自分の腕と拳が、でんでん太鼓のひもと玉だと理解すると腰の回転と腕の関係が簡単にイメージできます。

人間の体で言うと、腰はでんでん太鼓で言う軸棒の部分、また腕はでんでん太鼓のひもの部分、拳はでんでん太鼓の玉の部分と言うことになります（写真Ｈ③）。必ず腰が先に回ってからその力が腕に伝わり、最終的にげんこつや手刀などの先端に力が伝わってムチのようにキメが出るのです。でんでん太鼓は、空手独特の動きである逆腰の理解の助けにもなります。

来月号も引き続き、養正館で使っている小道具を紹介していきます。

【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