

「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46回



常にアンテナを張る(その6)

小道具を使った指導 3

先月号に引き続き、養正館の稽古で使っているオリジナルの手作り小道具、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。

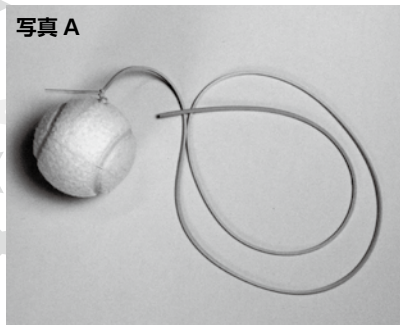
★《小道具その5. テニストレーナーボール》

【肩甲骨からの抜き】

形における中段突きをするとき、腕の脱力をイメージするためにテニストレーナーボール(テニスボールの表面にゴムひもがついたテニス練習用ボール、写真A)を使います。脱力して肩甲骨から腕が

飛んでいくような動きをイメージさせたいときに有効です(写真B)。ゴムひもがボールに接着している部分が肩甲骨に相当します。また、ゴムひもによりボールが勢いよく戻ってくることを利用して、組手の中段逆突きのとき、突いた後にすかさず引手をとるイメージ作りにも使えます(写真C①、②)。肩をただ入れたただけの中段突きは肩甲骨の開閉がありませんので、突きの伸び縮みがありません。つまり全か無です。しかし、肩甲骨から腕を伸ばす感覚で突くと、肩甲骨の開閉ができますので、さらに遠くを突き込んだり、近すぎたらコントロールして途中で突きを短くしたり、リーチの微調整が無段階にできるというメリットがあります。

写真A



写真A: テニストレーナーボール。

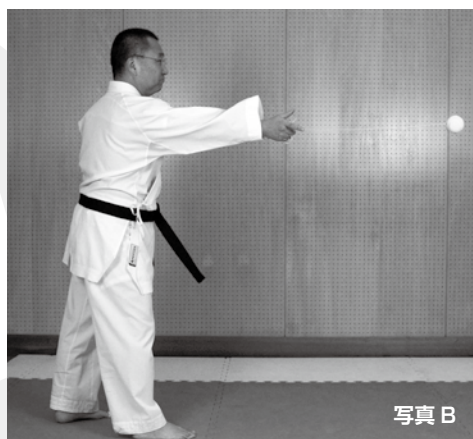
写真B: 中段突きで、脱力して肩甲骨から腕が飛んでいくような動きをイメージさせるために使用する。

写真C: ボールが戻ってくる感覚を組手の引手のイメージ作りに応用する。

★《小道具その6. スナップ棒》

【手首のスナップ】

裏拳打ちなど、手首のスナップを説明しなくてはならない時があります。その時私は、100円ショップで見つけたけん玉を改造した、自作のスナップ棒



写真B



写真C①



写真C②

を使います。棒の片方に直接木球を付け、もう一方は棒と木球の間にヒモを短く付けたもの（写真D）の2つの機能を持たせます。

「もしこの球が鉄でできているとしたら、鉄球が棒に直接接着したものと、ヒモが付いていてゆらゆら揺らした鉄球とどちらで頭を叩かれたら痛そうですか？」と子どもたちに質問すると、「ヒモがついた方が痛そうです」と答えます。

「裏拳打ちのとき、棒は体のどこに相当しますか？」、「ヒモは？」、「玉は？」と質問していくと、「棒の部分が前腕、ヒモの部分が手首、玉の部分がゲンコツです」と答えます。

イメージを明確にした後、子供たちに裏拳打ちをさせると、手首を柔らかく使い始めます。ひもの部分に腕力があり、ゆらゆら玉が揺れることでスナップが効くのだ、ということも説明します。

さらに、野球のピッチングのとき手首のスナップを使って投げるとスピードのある球が投げられる、ドッジボールで男子の強い球は手首のスナップを使っているからだ、などと説明すると、スナップの効いた裏拳打ちの練習に真剣に取り組み始めます。

★《小道具その7. フラットフラフープ》

【掛手受け】

形に出てくる掛手受け、回し受けなどは円運動です。このような、幼少には難しい動きは口頭の説明だけでは伝わりません。そこで、フラフープ形状をしたケンケンパリング（フラットフラフープ）を使います（写真F）。

これを子どもに持たせて、手前側を自分の水月に

付けさせます。反対側をあごくらいの高さにしてその形状を5秒間記憶させます（写真G①）。リングの残像が残っている間に、指先で残像の上を車のワイパーのようになぞらせると、綺麗な掛手受けの完成です（写真G②）。リングの角度を変えれば、那覇手の回し受けにも応用できます。

写真 F



写真 F: フラフープ形状をしたケンケンパリング。

写真 G①②: ケンケンパリングを①のように5秒間しっかりと見続けさせます。②は、①でできあがった残像をなぞらせると綺麗な掛手受けの完成です。



写真 G①



写真 G②



写真 D



写真 E

写真 D: 自作のスナップ棒。片方に直接木球を付け、もう一方は棒と木球の間にヒモを短く付けた。

写真 E: スナップ棒を使い、「裏拳打ちのとき、棒は体のどこに相当しますか？」と質問する。

【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