

「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47回



常にアンテナを張る(その7)

## 小道具を使った指導 4

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8. 足型磁石シート》

#### 【立ち方の指導】

幼少の子たちに立ち方を正確に教えるのは至難の業です。若い指導者のみなさんも日々の指導で苦慮されていることと思います。全空連では、基本の立ち方において4つの点「足の位置、爪先の方向、膝の曲げ方、重心」を基準にしていますが、ここでは、「足の位置、爪先の方向」の習得に有効な方法を紹介します。「足はもっとこっちだよ！」などと言って幼少の子の足を持ち上げて動かしている指導者がいますが、この方法ですと子どもたちはいつまで経ってもできるようになりません(写真A)。なぜなら、自分の頭の中に正しい立ち方の画像が無く、



写真 A: 子どもの頭の中に実行すべき形のイメージがないと、指導者の努力は徒労となる。

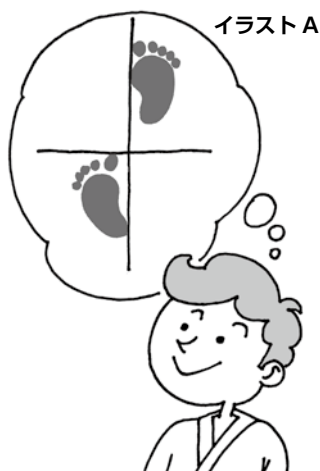


イラスト A: 頭の中に具体的なイメージがあると、修正点が明確になり、正しい形が身につく。

頭の中はからっぽで、外から言われるがままの操り人形になっているからです。まず、正しい立ち方の画像を頭の中にインプットし、自分の足の位置を実際に自分の目で観て、頭の中にある正しい画像とどの部分がズレているか照合しながら自分で直していけるように導きます(イラストA)。

方法としては、「理想とする立ち方のイラスト」を子どもたちに見せるのも良いのですが、さらに発展させた「フレキシブルに動かせる足型」があれば、視覚だけでなく実体験を通して記憶は定着されていきます。

#### 【マグネットシートの利用】

養正館では、マグネットシートを使った自作の「足型磁石シート」で立ち方をマスターします(写真B)。まず、パソコンで足型イラストを作り(もしくはフリー素材の足型イラストを探す)、裏に磁石が付いたA4マグネットシートにインクジェットプリンターで印刷します。このときパールオレンジ(従来の肌色)などで色を付けて印刷すると良いでしょう。これをハサミで切り取って、ホワイトボード上で猫足立ち、前屈立ち、基立ち、四股立ちなどの説明に

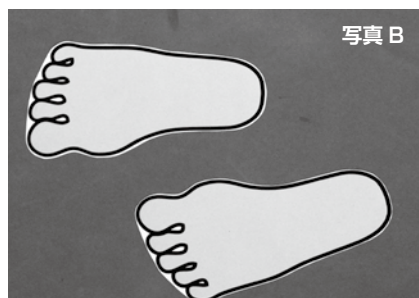


写真 B: 自作の「足型磁石シート」。市販されているA4マグネットシートにネットで見た足型をプリント。色がついていなければパールオレンジ色を選んで着色すると子どもの頭に定着しやすい。



写真 C: ホワイトボードに足型磁石シートを貼りながら説明したり、子どもたちに正しいと思う位置に貼ってもらったりします。

使います(写真C)。

そのときに、指導者が一方通行で説明していくのではなく、「前屈立ちの後ろ足は先生が置きました。誰か、前足を正しい位置に置ける人はいますか？」などと質問すると、「はいっ!」「はいっ!」と全員が手を挙げておおいに盛り上がります。上級生に答えさせるといきなり正解してしまうので、必ず白帯の小さい子から指していきます。「猫足立ちは難しいから分かる人はいないと思うけど」などと挑発すると、普段話が聴けていない子たちも稽古に積極的に参加し、さらに盛り上がっていきます。

そのあと、形の練習をすると小さな子たちが自分で立ち方を直す光景が見られ感動すること必至です。あれほど、言ってもできなかったことが、自分から積極的に取り組めるように変化していきます。頭の中に完成形を描くことができたので、自ら立ち方の修正をできるようになっていったのですね。

## ★《小道具その9. 下肢三節棍》

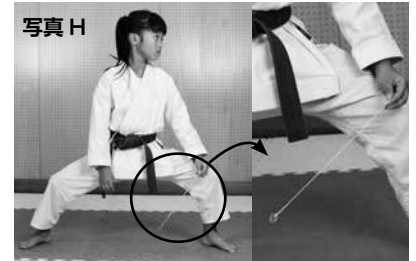
### 【膝関節の角度】

これは、角材3本を蝶番でつないだだけの単純構造ですが、利用範囲は形、組手、基本と多岐にわたります(写真D)。

たとえば、四股立ちの足幅を説明するとき、極端



写真 D: 自作の「下肢三節棍」。角材3本を蝶番でつないだである。



にせまかったり(写真E)、広すぎたり(写真F)、なかなか説明は難しいものです。この三節棍があれば、子どもたちは容易に最適な足幅を視覚的に理解します。

別の使い方として、組手で前後のフットワークをするとき、ひざを中心にひざ下を振り子状に振りますが、この器具を使うと容易に説明ができます(写真G)。実際に振り子を作ってみてもいいですね。写真は5円玉で作った振り子で、実際に道場で使っています(写真H)。

来月号でも養正館で使っている小道具を紹介します。

【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