

「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48回



常にアンテナを張る (その8)

小道具を使った指導 5

★《小道具その10. ターンボード》

【軸感覚の養成】

バレエのピルエットのための練習具「ターンボード」を紹介し(写真A)。これは、映画『ファースト・ポジション 夢に向かって踊れ!』でも使われています。

片足で回転するときには腸腰筋(図1)を使いますが、腸腰筋の鍛錬および軸を作る感覚の養成に効果的です。まず、足裏全体を置いて1回転回ります(写真B:モデルの三井詠一朗君は3歳からクラシックバレエを習っており、現在も現役で活躍。沼津バレエ学園・藤沢レナ先生に師事)。そのとき、軸足側の下腹部あたりを使う感覚で回ります。できるようになったら2回転も挑戦しましよ

写真A

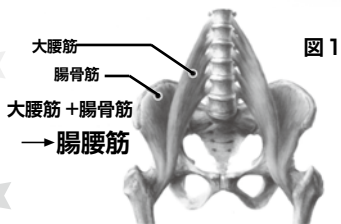
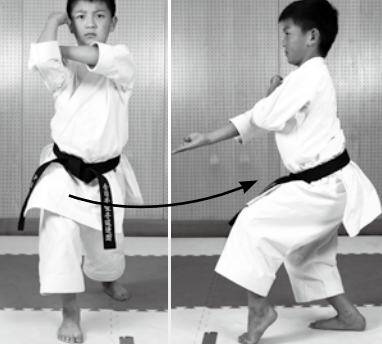


図1

図1: 腸腰筋は、腰椎と大腿骨を結ぶ筋肉群の総称で、腸骨筋と大腰筋が関連している。

写真C



写真B



写真D



う。ニーパイポの「回転して右手刀下段払いする拳動」などの練習に使えます(写真C)。

クルクル回って遊んでいるだけでも安定した軸が作れます。ターンボードの中央に上足底で立てば、上足底上に軸を作る練習に使えます(写真D)。

★《小道具その11. 傾斜板》

【ひざの抜き】

上段刻み突き、中段逆突き、高速上段突きなど、どの突きも両ひざの落下するような抜きが重要です。チャンプDVD『新世紀王者のスキルアップドリル2/エリサ・セミナー in Hawaii』の中でも、元世界王者エリサ・アウが、ひざの抜き(股関節の抜き)の重要性を繰り返し説いています。しかしながら、この感覚を初心者伝えるのは難しく、前ひざが伸びきったままだったり(写真E)、前足を高く持ち上げてから足を出したりしてしまいます(写真F)。

原因は、重心の移動がスムーズにできていないことと、ひざの抜き(重力による落下)ができていないことに起因します。重心が丹田上ではなく、体の外に出て、前足の上に移動していなければなりません(写真G)。

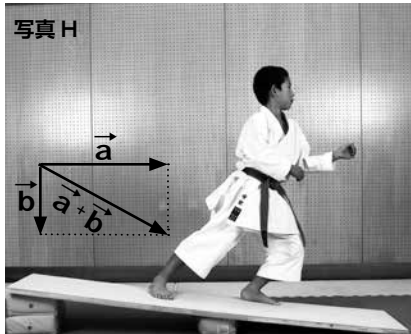
写真E



写真F



そのとき、ひざは尖る(とがる)ほど曲がって、ひざが床に着きそうになったとき、ひざ下が振り子のようにはねて前足



を踏み出すことが大事です。

そのような「前方向への重心移動 \vec{a} 」と、「真下へのひざの抜き \vec{b} 」を体感するのに、傾斜板（板を傾斜したもの）を使います（写真H）。これに乗れば、重力の力を借りて前方向への重心移動がラクにできます（ $\vec{a}+\vec{b}$ ）ので、前足の股関節およびひざが

自然と抜け、初心者でもスムーズに運足の感覚を身につけることができます。

★《小道具その12. タオル、ビー玉》

【足底筋の強化1】

理学療法（リハビリ）では、転倒防止などの目的のためタオルギャザー、足趾歩行、ビー玉移動などで、主に足部筋群の筋力増強により、地面を踏ん張る力などを養成します。

タオルギャザーとは、足の指を使ってタオルを手前にたぐり寄せるトレーニング方法です（写真I）。健常者のみなさんは、タオルの上におもりを置いて負荷をかけてもよいでしょう。逆につらい人は、タオルを濡らすと容易にたぐり寄せることができます。

足趾歩行は小道具は使いませんが、足の指だけを使ってシャクトリ虫のように前進します（写真J）。道場ではマットの線に並んでいっせいに「よーい、どん！」で競争すると、みんな一生懸命頑張ります（写真K）。このとき歩いてしまった人は、「ふりだしに戻って！」と開始線に戻させます。マット1枚分、つまり1m先のゴールに辿り着いたら各自すぐ



に座らせて、指導者が順位をつけていきスピードを競います。

ビー玉移動とは、足指でビー玉をつかんで箱から隣の箱に移動させるトレーニングです。これも子供たちに競争させると盛り上がること必至です（写真L）。

【撮影協力】

写真前列左から

- 伊藤泰暉／小3
2018年度全少形5位
- 三井詠一朗／小2
2018年度全少形2位
- 安宗春輝／小2
2018年度全少形5位

写真後列左から

- 勝又蒼唯／小4
2018年度全少形5位
- 望月結以／小5
2018年度全少形3位



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