

「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53回



子どもたちに伝えることば（その4）

ワンフレーズの指導2「オノマトペ」

★オノマトペとは

オノマトペ (onomatopée) とはフランス語で、擬声語を意味します。擬声語とは、擬音語と擬態語の総称です。擬音語とは、「コケッココー」と鳴く、「ビュービュー」と吹雪く、「キン、コン、カン、コーン」と鐘が鳴る、など、実際に音が鳴っていて、その音に近い言葉で真似て表現したものです。擬態語とは、「キラキラ」光る、「クルクル」回る、「ピカピカ」に磨くなど、音は鳴っていないが、その状態を言葉で表現したものです。

日本語は世界中の言語の中でも、最もオノマトペの種類が多いと言われています。このように多様な表現が可能な日本語を使う我々は、オノマトペを使わないと宝の持ち腐れとなってしまいます。

★1音での表現

擬声語の選択次第で、オノマトペを自由自在に創作することができます。例えば中段突きを表現するとき、「スッ」「スュー」「パッ」「パン」「バン」「ドン」「ドーン」「ギュウウッ」など、多種の異なる意味合いを表現できます。「スッ」はパワーは無いがスピードがある軽く短い突きに、「スュー」は軽く遠くへ手を伸ばすときに使えます。「パッ」は突き放して軽く突いたあと、最後に軽く拳を握る感覚です。「パン」は最後に逆腰を使って力強くキメた突き、「ドン」はモノを叩いている感じを、「ドーン」になりますと体重を乗せて力強く突き込んだ感じを表現できます。最後の「ギュウウッ」は、剛柔流に見られるような、ゆっくりで力強く、呼吸を意識して腹圧を高め、丹田を意識した那覇手の突きです。

通常はこれら長い説明をしなくてはならないのですが、オノマトペを使えば、ワンフレーズで簡単にコツを子供たちに伝授できます。このように1音のオノマトペで、技の強弱とスピードの表現ができるのです。

★複数音での表現

次に連続技の表現を考えてみます。ゆっくり運足したあと、素早く二本連続突きをします。これを「スュー、パン、パン」と表現すれば、最後の二本連続突きは、しっかりと1本ずつ力強く突いている感じになります。ひとつひとつ100%のパワーで突く感じですが、低学年はパワーも無く、雑になりやすいのでこのような指導がよいでしょう。高学年になったら、「スュー、パパン」でやるよう指導します。1本目は70%くらいで、2本目は100%のパワーで突かせます。そうすると、2本目の突きを強調することができます。ここにリズムが生まれてきたことにお気づきでしょうか？

オノマトペの言葉の選択次第で、リズムカルに、また技の強弱とスピードの繊細な表現も可能となるのです。

★オノマトペの活用

オノマトペの最大の利点は、このようなリズムの伝達です。オノマトペの作り方次第で複数の動きのテンポやリズムを表現できるのです。たとえば、子供たちがトップアスリートの動きを見て真似るとき、まず、その動きを指導者と子供たちでオノマトペに変換する作業をします。

次に、そのオノマトペを呪文のように唱えながら

トップアスリートの動きを改めてじっくり見ると、100% その動きが理解できるのです。

このようなオノマトペの作り方を生徒に伝授すれば、生徒は世界大会のDVDなどを見て、自分で1つの動きを分解して分析したり、難しい形の動きをコマ送りでいくつかの動きに分けて、そこにオノマトペの言葉を当てはめていくことで、誰でも難しい技術も習得できるようになるのです。

この方法は、バスケットボール、サッカー、シンクロナイズドスイミングなどあらゆるスポーツに適用できます。オリンピック金メダリストなどの動きも完全再現できるのです。

1つの動きが難しすぎたら、そこに至るまでの階段を3つに分けると登りやすくなりますね。3つに分けてもまだ登れなかったら、その1つの階段をさらに3つに分ければ、幼少の子でもどんな難しい技でもできるようになるのです。

★超一流の指導法

指導者のみなさんも、知らず知らずのうちにオノマトペを使って指導されているのではないのでしょうか。よく知るところでは、長嶋茂雄元監督が、「キューとくるだろ、そこをググッと構えてバンと打て」のような指導をされていて、マスコミにより面白おかしく紹介されてきましたが、まさにこれは超一流の

オノマトペ指導です。オノマトペは科学的にも有効な指導法で「おもしろ指導法」でも「幼稚な指導法」でもない、超一流の指導法と断言します。

昭和世代のお父さんは、『あした天気になあれ』という漫画に、主人公がゴルフのスイングのコツとして「チャー、シュー、メン!」と言いながら打つシーンがあったのを覚えていますね。単にスイングリズムを図るだけではなく、これも立派なオノマトペです。

オノマトペを使って指導すると、何か幼稚な感じがして、自分の指導を卑下してしまいがちですが、大変有効な方法ですので、指導者のみなさんは胸を張ってオノマトペで指導してください。子供たちも先生の長い説明を止まって我慢して聞くより、オノマトペでテンポよく稽古が進んでいくことを望んでいるのです。

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、一道場での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 / 静岡県沼津市本町 11-12

Column

全少16名出場、全中出場、全中選抜3位入賞!

全少の静岡県予選会が、4月28日に開催されました。今年の養正館の結果ですが、16名の出場が決定しました。形11名、組手5名です。次は、全少入賞目指して頑張ります。また、3月の全中選抜で倉岡穂乃花が1年女子形で3位入賞、5月の全中の静岡県予選会で江藤凧沙が女子形で優勝し県代表権を得ました。

小1女子形	1位	赤池胡音	(前列左から1人目)
小1女子形	2位	榊原真由	(前列左から2人目)
小1女子組手	3位	若林真由	(前列左から3人目)
小3男子形	1位	安宗春輝	(前列左から4人目)
小3男子形	2位	三井詠一郎	(前列左から5人目)
小3男子形	3位	岡嶋 玲	(前列左から6人目)
小4女子形	2位	阿部心春	(前列左から7人目)
小3女子組手	1位	工藤彩音	(前列左から8人目)
小1男子組手	2位	南 琉斗	(前列左から9人目)
小6女子形	3位	望月結以	(後列左から1人目)
小5女子形	1位	勝又蒼唯	(後列左から2人目)
小4男子組手	2位	下山陽平	(後列左から3人目)
小4男子形	1位	伊藤泰暉	(後列左から4人目)
全中選抜	3位	倉岡穂乃花	(後列左から5人目)
全中県予選	1位	江藤凧沙	(後列左から6人目)
小5男子形	1位	大河椋旺	(後列左から7人目)
小5男子形	2位	松本颯哉	(後列左から8人目)
小3男子組手	1位	竹内相志	(後列左から9人目)

