



強豪道場の
稽古法とは
いかに？



全少優勝者複数輩出・入賞者多数！

好評連載

強豪道場の 練習メニュー 探求

日々の練習メニューの
組み立てにも役立つ！

好評連載中の「強豪道場の練習メニュー探求」。今回は、養正館（静岡県沼津市）です。養正館は33歳で道場を父親から引き継いだ渡辺貴斗館長が、道場生の心と身体を鍛えることを第一に、持ち前の研究魂から道場経営でも創意工夫の結果、大道場に育ててきました。近年は県内・地区の大会をはじめ、全少などの全国大会でも優勝者・入賞者を多数輩出しています。今回は、養正館で普段行っている練習の中から、養正館流「刻み突き」「組手の基本的な練習法」「形につながるトレーニング」「組手の基本的な練習法」などを中心に紹介してもらいました。

静岡県 養正館

取材・構成＝寺島孝博



全少、道場別入賞数で7年連続全国最多！

■心を作ることで競技力も向上！

養正館は、1968（昭和43）年に創立された沼津市でもっとも歴史のある道場です。

現在は渡辺貴斗館長（本誌連載の「ZENSHOに挑戦しよう！」を執筆中）の他、2名の指導員（渡辺清美先生・島袋徹一先生）のもと、全国制覇を目指し日々の稽古を行っています。

渡辺貴斗館長は、33歳で道場を父親から引き継ぎ、持ち前の研究魂から道場経営でも創意工夫の結果、大道場に育ててきました。

「養正館では、入門した子どもには生活習慣カードを使って『返事・あいさつ・くつならべ・しせい・お手伝い』を徹底させています。子どもの心を作り、心を作ることで競技力も向上します。競技（試合）を通じ、さらに心を鍛えていきます。また、技術面では、道場を引き継いだ頃はJKFanさんの技術特集

やDVDなどを研究し、自分の理論と合わせて練習法・指導法を導き出してきました」(渡辺館長)。

2010年に初めて日本一（全少大会）の選手を輩出したのを皮切りに、日本一の選手を多数輩出。

一昨年の全少には、県代表として16名出場し、5名が入賞。1道場からの入賞数が「7年連続全国最多」となり、2017年には「全少9名入賞させ歴代最多入賞数記録」も叩き出し、現在も記録更新中です。

今回は、養正館で普段行っている練習の中から、組手では「脱力しての刻み突き」・「崩してから攻撃」と「先の先」形では「しっかり極めるための帯引き練習」・「肩甲骨はがし」など、読者の皆さんの日々の練習メニューの組立てのヒントになるエッセンスを中心に紹介してもらいました。



江藤凧沙(中学校3年): 2015年第15回全日本少年少女空手道選手権大会4年生女子形優勝。2016年第16回同大会5年生女子形優勝。2017年第17回同大会6年生女子形第3位。



倉岡穂乃花(中学校3年): 第15回全日本少年少女空手道選手権大会4年生女子形準優勝。第16回同大会5年生女子形第3位。彩の国杯第13回全国中学生空手道選抜大会1年生女子形第3位。



勝又蒼唯(小学校6年): 第15回全日本少年少女空手道選手権大会1年生女子形準優勝。第16回同大会2年生女子形準優勝。第17回同大会3年生女子形第3位。



竹内相志(小学校4年): 第17回全日本少年少女空手道選手権大会1年生男子組手準優勝。2019年第19回同大会3年生男子組手第3位。



三井詠一朗(小学校4年): 17回全日本少年少女空手道選手権大会1年生男子形第3位。2018年第18回同大会2年生男子形準優勝。

※全少入賞者は過去数十名にのぼるので、直近5年間の3位以上の成績に限定して紹介。

Special Thanks



養正館の皆さん。取材は上級者・強化クラスの道場生にご協力頂きました。

EXERCISE

養正館の練習メニュー（主なものから抜粋）

- 「刻み突き」の練習法
 - ・ひざの抜き（股関節の抜き）
 - ・突きのタイミング（ひざ抜きと突きは同時）
 - ・引手のタイミング（足の着地と引手は同時）
 - ・突く前に引いてしまう（完全脱力）
 - ・踏み込む時、無理に音を鳴らさない
- 組手の実践
 - ・崩し→攻撃
 - ・先の先
- 「形」の練習法
 - ・帯引き（交差立ち、猫足立ち、四股立ち）
 - ・片脚スクワット
 - ・四股立ちのストレッチ
 - ・後ろ脚の押す力を使う
 - ・でんでん太鼓の突き
 - ・肩甲骨はがし
 - ・小指をあげて肘を締める



勝又颯太(高校2年): 第15回全日本少年少女空手道選手権大会6年生男子形第3位。



公門里孔(小学校6年): 第16回全日本少年少女空手道選手権大会2年生男子形第3位。



望月結以(中学校1年): 第15回全日本少年少女空手道選手権大会2年生女子形第3位。第18回同大会5年生女子形第3位。第19回同大会6年生女子形第3位。



赤池胡音(小学校2年): 第19回全日本少年少女空手道選手権大会1年生女子形第3位。



芹澤理一(中学校2年): 第17回全日本少年少女空手道選手権大会5年生男子組手第3位。



伊藤泰暉(小学校5年): 第17回全日本少年少女空手道選手権大会2年生男子形第3位。

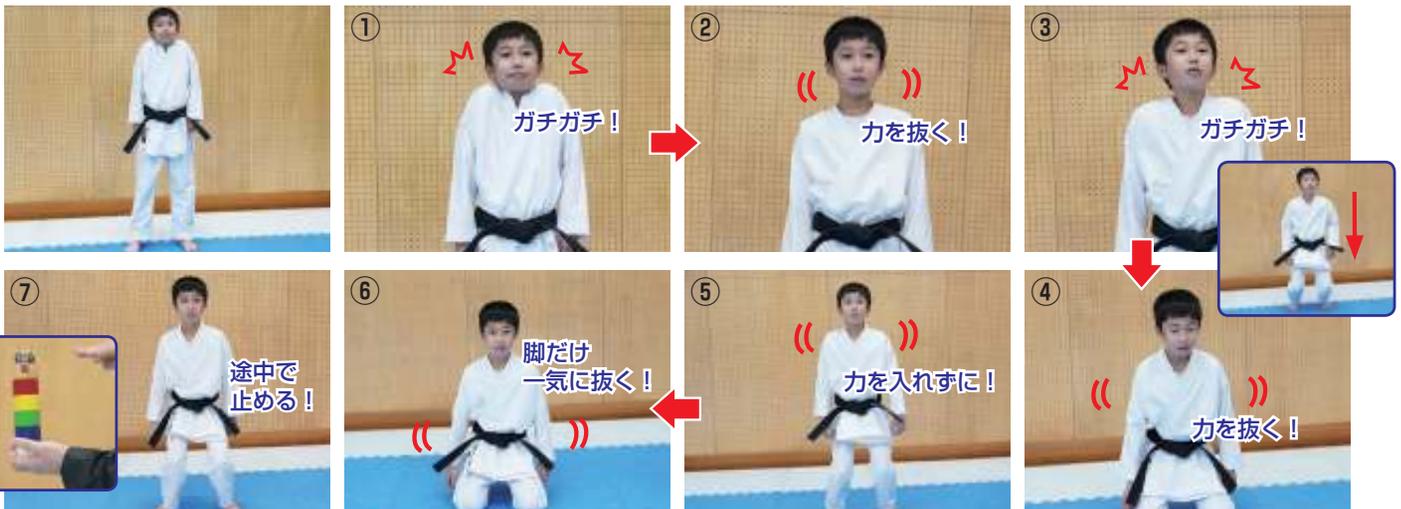
1 養正館流「刻み突き」の練習法

1. ひざの抜き

Exercise

股関節の抜き

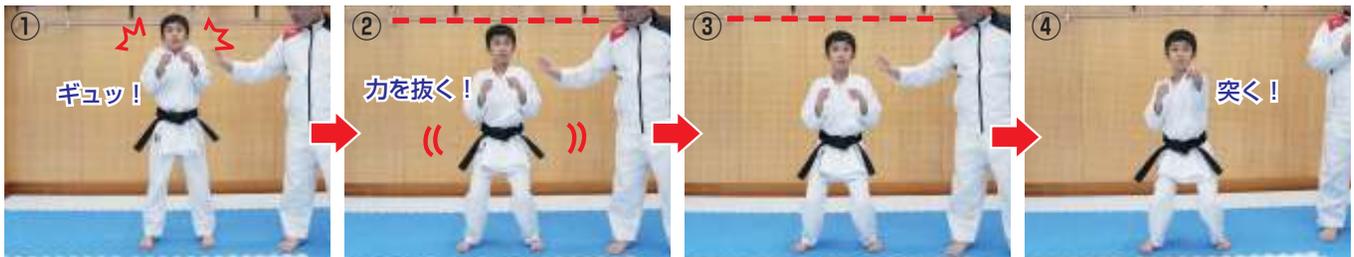
⇒実際は「股関節の抜き」だが、子どもたちには分かり易く、「ひざの抜き」として指導・練習をしている。



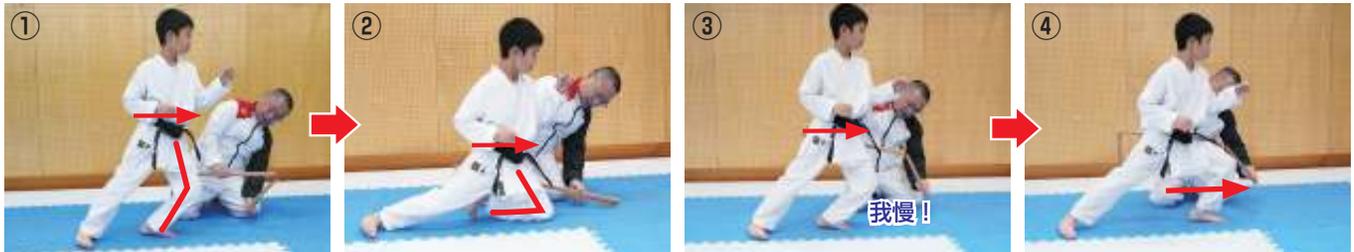
平行立ちになり ①肩に力を入れて②肩の力を一気に抜く ③肩に力を入れて④全身（つまり脚も）の力を一気に抜いて両ひざをつく ⑤肩に力を入れて⑥脚だけ一気に抜く ⑦脚だけ一気に抜くとき、途中で止める。ダルマ落としの原理でひざを抜く

2. 突きのタイミング

Exercise ひざ抜きと突きは同時



①平行立ちで肩に力を入れてから ②抜きをして ③ひざだけ曲げる ④次に、落下（ひざ抜き）と同時にフワッと刻み突き



①基立ちより狭い立ち方で立ち、前ひざをぐっと曲げて ②床に付ける ③④前ひざを曲げて床に付ける直前で止めて我慢し、振り子のように前脚を出す

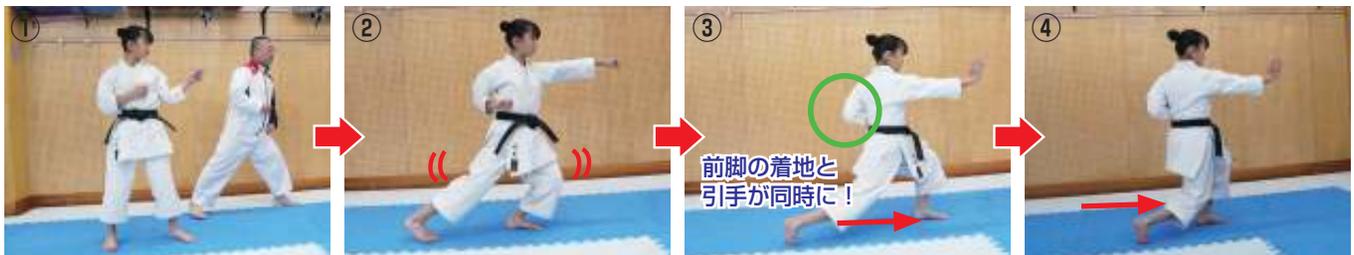
【解説】 →ひざ抜きと突きを同時に行い、我慢する（ベクトルは斜め下方）。



まず手が先に飛んでいき、それにつられて前方向に体を重心移動して突く

3. 引手のタイミング

Exercise 脚の着地と引手は同時



①構えから ②ひざ抜きをして、かつ腕が伸びている状態で止まる ③前脚を踏み込むとき引手をとる ④さらに後ろ脚も引き付ける

4. 突く前に引いてしまう

Exercise 完全脱力



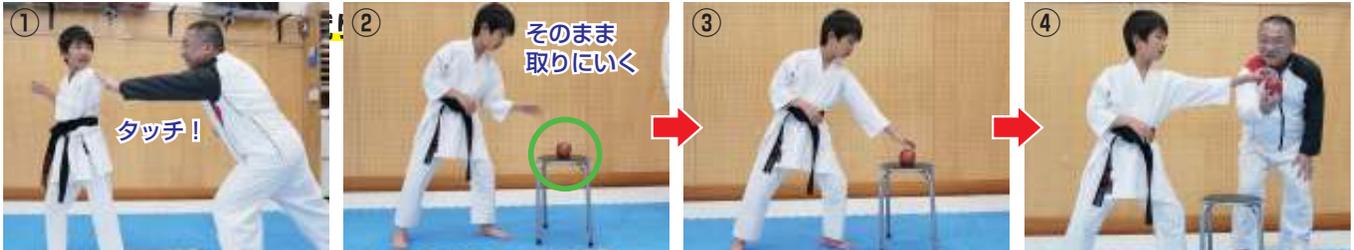
①突こうとすればするほど、力んで手を引いてしまう ②まず、わざと肩に力を入れて ③そして、抜きをしてから ④構えるようにする

Exercise 力みなく、起こりを作らない

⇒力みがなくなるので、相手の反応が1テンポ遅れる。

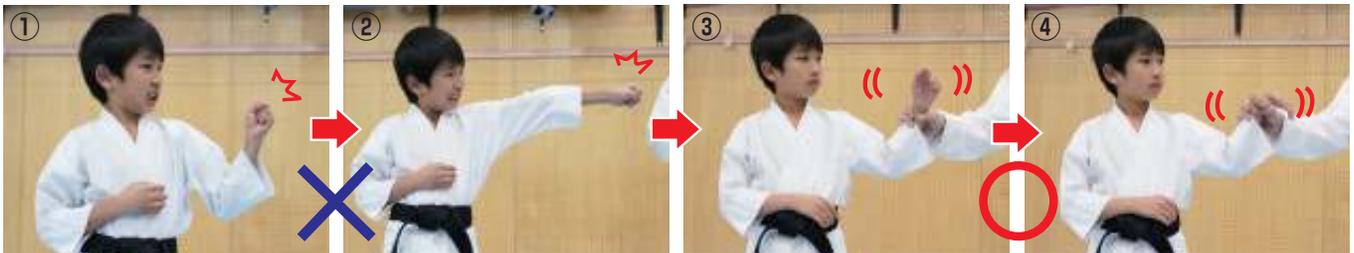


①②相手を叩こうとするのではなく ③④ただ肘を伸ばすイメージで (ゲンコツをイメージしない)



①鬼ごっこのタッチのイメージで (手を引いてからタッチすることはない=起こりを作らない) ②③④リンゴを取りに行くイメージで (手を引いてから取りに行くことはない=起こりを作らない)

Exercise ゲンコツは握らない



①②③④突く前も、突いたときもゲンコツは握らずに、手・手首に力を入れない (揺るとグラグラしている状態)



①②力みなく立って、手を握らずに構える ③④前述のひざ抜き要領で突く

大好評発売中!!

DVD VIDEO Blu-ray Disc

「全少」を日本一研究する道場 DVD化

【収録内容】

- 組手チャンピオンコース (中級+上級)
- 形チャンピオンコース (上級+有段)
- 態度教育 (初級)
- 稽古前の自主練習 (初級)
- じゃんけんストレッチ・立ち方 (初級)
- ステップマスター (初級+中級)
- ファイブステップス (初級+中級)
- 渡辺貴斗館長インタビュー

日本一にチャレンジする
空手道場 養正館の秘密
- 空手による子供の精神・身体・神経発達と成長 -

本誌で大好評連載中の「ZENSHO に挑戦しよう！」を執筆されている渡辺貴斗先生の道場に潜入！「全少」を日本一研究する空手道場養正館では、いったいどのような練習が行われているのか？全国大会で優勝できるハイレベルな競技力は、はたしてどうやったら身につくのか？心がしっかりとできた「自立型チャンピオン・キッズ」を育成する、そのノウハウに迫る！！

- 😊 新しいことに挑戦する「生きる力」を育む！
- 😊 心を作ることで「競技力」が向上する！
- 😊 挨拶の達人＝自立型人間の育成！

商品番号：DCMP-7401 (DVD)/BR-7401 (Blu-ray)
収録時間：カラー 134分 価格：4,888円 (税込)

商品のお問合せ・ご注文はこちらまで

TEL 03-3315-3190 FAX 03-3312-8207 メール champ@karatedo.co.jp

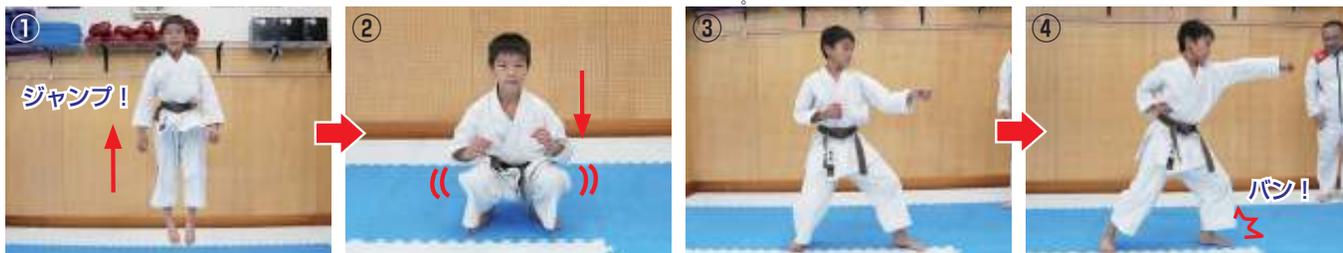
株式会社 チャンプ 営業部
〒166-0003 東京都杉並区高円寺南4-19-3 総和第二ビル2階 http://www.champ-shop.com

【受付時間】 9:30～18:30
【定休日】 日曜日、祝日

5. 踏み込む時、無理に音を鳴らさない

〈ポイント〉

初心者は審判にアピールできるので、ある程度音を鳴らすよう指導するが、上級者になったら音は無理に鳴らさないよう指導する。



①②両脚ジャンプして着地するとき、音を鳴らさないように床からの衝撃を吸収する ③④音を鳴らすとそこで突きが止まってしまい短い1種類の単調な突きとなる

Exercise 床からの衝撃を吸収する感覚



①②上級者は前脚の踏み込みのとき、前脚に体重を乗せ床に沈み込み、床からの衝撃を吸収する感覚 ③④無理に鳴らさないとリーチを多段階に伸ばすことが可能となる

2 養正館流「組手の実践」

養正館の組手指導で大事にしていることは、徹底的に「適切な間合い」と「技を出すタイミング」を考えさせることです。具体的に、いいタイミングとは何か？ 細かい技術や体の使い方、相手の心理状態、点差、残り時間など状況によってケースバイケースで、やり方も色々ですが、狙いが細か過ぎて複雑だと、試合中に全てを出すのは難しいので、かなり単純化して、まずは2つだけ狙ってもらいます。1つ目は、フェイントやプレッシャーなどをかけて、「崩してから」攻撃する、2つ目は、武道の先人達が口を揃えて大事だと言う、「先の先」です。



組手指導：島袋徹一指導員

1. 「崩してから」攻撃する

〈効果〉

崩しを忘れて突っ込む選手が多いため、しっかりと意識付けの練習をさせることが重要。

Exercise 中段を狙ってもらい、出させて突く



①②フェイントやプレッシャーなどをかけて ③中段突きを狙ってもらい ④突き出させて ⑤⑥「崩してから」攻撃する(刻み突き) ⑦⑧突いた後も素速く残心を取る

Exercise 裏回し蹴りを出させて、中段蹴り



①②前述の①②と同様にフェイントやプレッシャーなどをかけて ③裏回し蹴りを誘い出し ④中段蹴り

2. 先の先

〈ポイント〉
相手の心が攻撃を決意し、体が前にでようと準備した段階（起こり）で、こちらが先に攻撃し終わっている。



①相手に逆体になってもらい ②③相手は後ろ脚で中段回し蹴り。その起こりを瞬時に捉えて刻み突きで押さえる ④残心を取る

↓ 出鼻を突く→勘が外れたらすぐ技をつなげるという、失敗を成功に変える練習もセットで行う。



①相手に少し遠間から ②ツーステップで刻み突きをやってもらい ③④1つ目のステップを捉えて刻み突きを出す（早めに出してしまったら、即2次攻撃をする）

3 養正館流「形」の練習法 ※糸東流の形で説明



〈ポイント〉
帯は、腰のくびれの下にある「腸骨稜」で縛ることで、腹圧を高め、腹腔壁（インナーマッスル）に力が入ります。

1. 帯引き（交差立ち、猫足立ち、四股立ち）

Exercise バッサイ大 1 拳動目 外受け・交差立ち



①後傾するタイプへの練習 ②二人ひと組になり、一方の背中側から帯を通す ③④拳動の極めと同時に帯を後ろから引く。後ろに引っ張られないように我慢する

Exercise バッサイ大 22 拳動目 手刀受け・猫足立ち



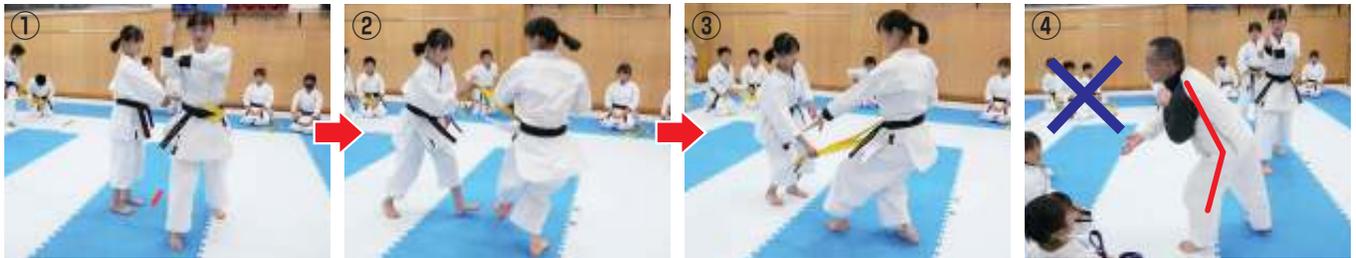
①②③拳動と同時に帯を後ろから引く ④2回目は軸脚1本で立ち、軸脚に重心を乗せバランスをとる

Exercise バッサイ大 27 拳動目 下段払い・四股立ち



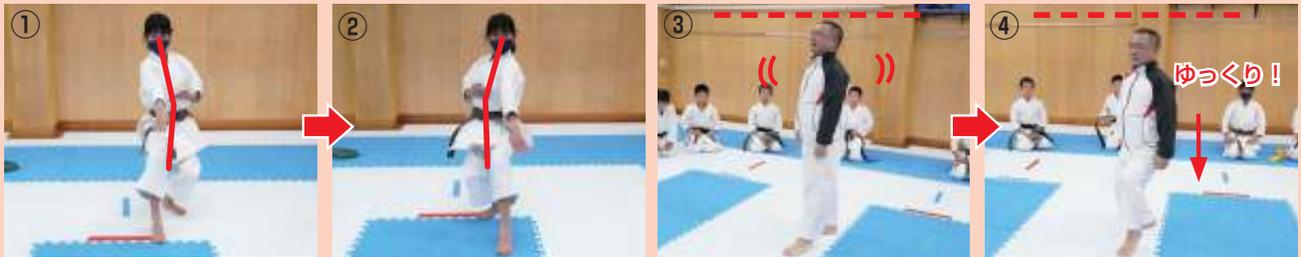
①②後傾するタイプ：拳動と同時に帯を後ろから引く ③④前傾するタイプ：拳動と同時に帯を前から引く

Exercise ニーパイポ 22 拳動目 手刀下段払い・猫足立ち



①②③拳動と同時に帯を前から引く ④回転の勢いで、前傾しやすいのを防ぐ練習になる

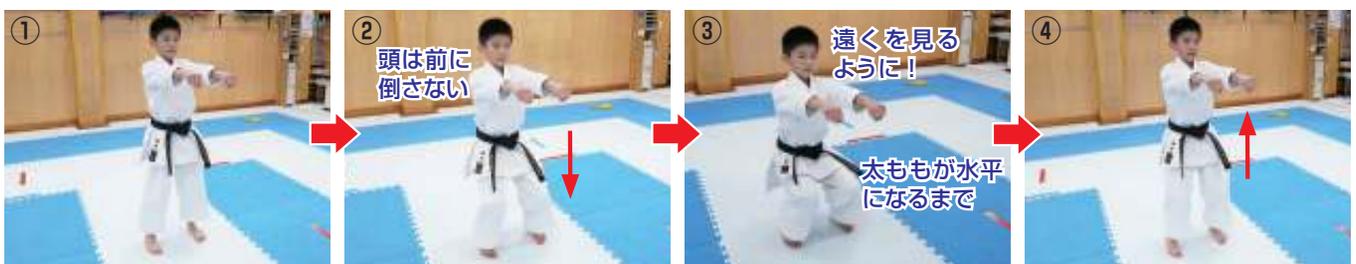
[解説]



①②猫足立ちで姿勢が悪いのは、力みが原因 ③立ち上がって脱力してリセットし ④ゆっくりまっすぐに沈むと正しい場所におさまる

2. スクワット

Exercise 両脚でスクワット



①平行立ちで両手を前に出す ②③④両脚でスクワットを繰り返す (両腕と太ももは水平、かつ遠くを見るようにして正しい姿勢を保つ)

Exercise 壁を使ってスクワット



①②③④前述の両脚スクワットを行う前に壁に頭と背中をつけて行き、頭が壁から離れない感覚を身に着ける

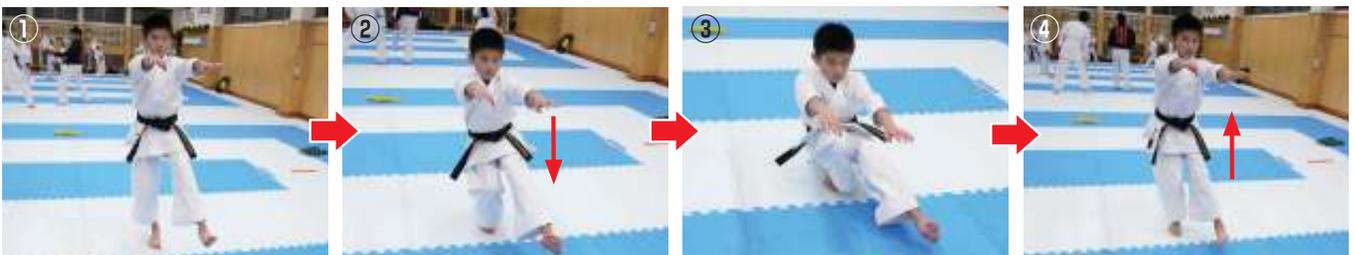
【解説】



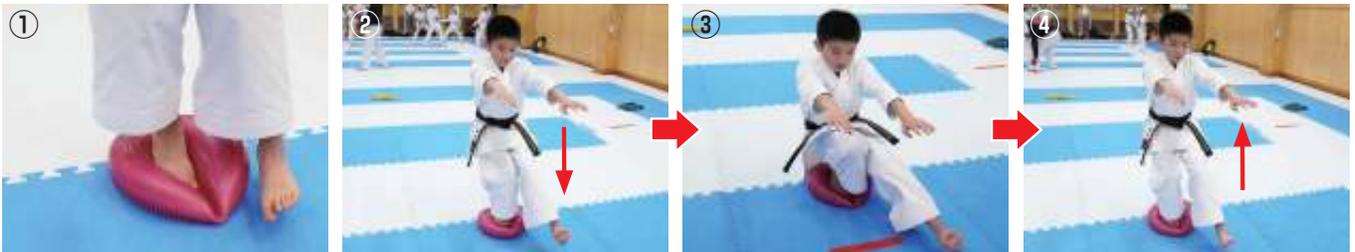
スクワットのときは、つま先が外を向く「八字立ち」、足幅の広い「四股立ち」では楽にできるので効果がほとんどない。また、軸脚のかかとを床から浮かさない（足首のストレッチになる）

Exercise 片脚スクワット

〈注意〉
膝に痛みがあったり、怪我をしている場合は、行わないこと。

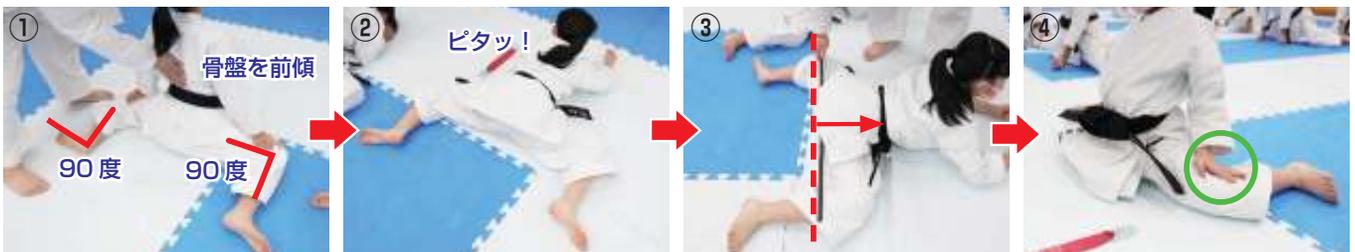


①平行立ちから片脚を前に上げて ②③④片脚でスクワットを繰り返す



①バランスディスク（秦運動具工業製）を使っでのスクワット ②③④不安定状態を作って片脚でスクワットを繰り返す

3. 四股立ちのストレッチ



①ひざと足首は90度に曲げ、カエル脚になり骨盤を前傾させる ②上体を前に倒し胸を床につける ③お尻は両ひざの平行線より前に ④上体を起こす（両手を太ももの上に）

〈ポイント〉
骨盤を後傾してはいけない。



4. 後ろ脚の押す力を使う

Exercise 屈伸逆突き (前屈立ちで中段逆突き)



①後ろ脚はかかと軸にして足の上に完全に沈む ②③④かかと軸で回転し、前脚に重心移動してから突く (後から押すパワーで突く)

【解説】



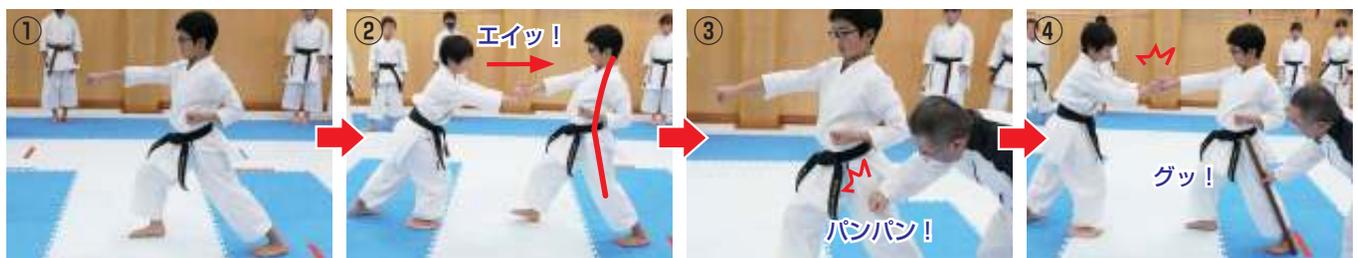
上足底軸で回転すると、身体が真下に落ちるので、前後の重心移動ができない

Exercise 前屈立ちの後ろ膝を曲げた状態から中段逆突き



①後ろ膝を曲げ ②③脚が先で、遅れて突き (後ろ脚の押すパワーを突きに伝える) ④先に突き→遅れて後ろ脚の張り (突いてから後ろ脚を押しても空っぽの突き)

Exercise 前屈立ちの中段突きを押す



①前屈立ち・中段突き ②二人ひと組になり、相手に拳を押しってもらう。そのまま押すと弱いので崩れる ③④軸脚の太ももあたりを3、4回叩いてから押すと鉄の塊 (後ろ脚が棒) のように動かない (後ろ脚に意識を集中する練習)

Exercise 猫足立ちのとき、軸脚をたたく



①手刀受け・猫足立ち ②二人ひと組になり、相手に手刀を前から押しってもらう ③④軸脚の太ももあたりを3、4回叩いてから押すと鉄の塊のように動かない (上記と同様に後ろ脚に意識を集中する練習)

5.

でんでん太鼓の突き

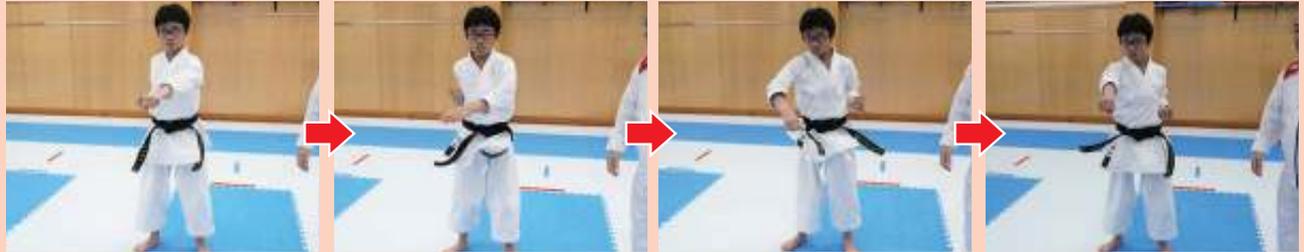
Exercise 軸を速く動かせば、結果的に突きが速く突ける



①でんでん太鼓（鋭く太鼓を叩くためには、軸棒を速く動かす） ②腰を右に切る ③腰を左に切る ④腰を右に切るときに突く

【解説】

→3つのリズムで突く。

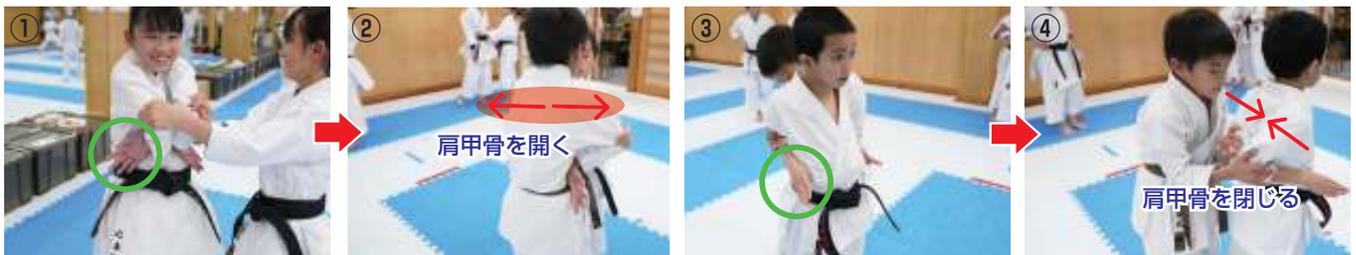


最初は「1、2、3」のリズムで行い、3のときに突く。次に、「1、23」のリズムで行い、3のとき突く。最後に「123」のリズムで行い、3のときに突く。写真は、「123」のリズムでの突き

6.

肩甲骨はがし

Exercise 肩甲骨の開閉①



①手の甲を脇腹につける ②前から両肘を付ける（肩甲骨を開く） ③背刀（手刀の反対側）を脇腹につける ④後ろから両肘を付ける（肩甲骨を閉じる）

<http://www.karatefan.co.jp>

KARATE FAN - 空手道支援サイト -

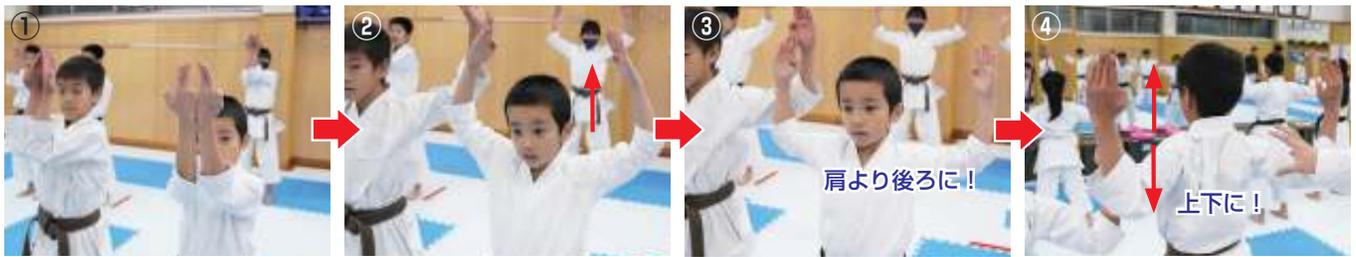
チャンプ西日本

VIDEO&BOOK

TEL 0774-29-1508

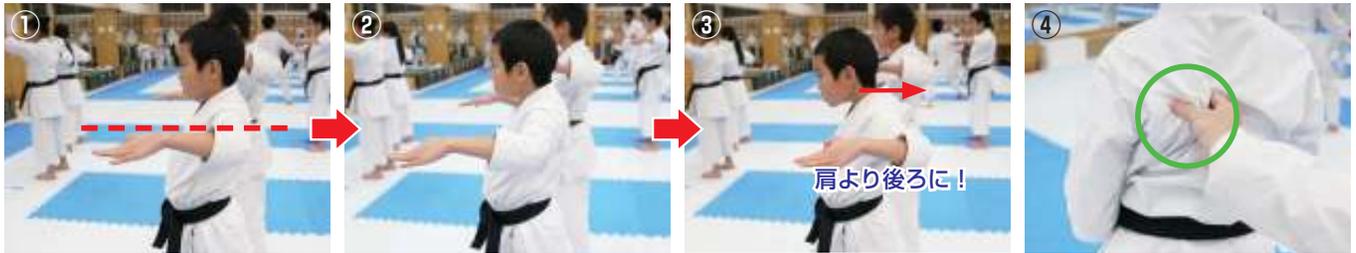
FAX 0774-26-2894

Exercise 肩甲骨の開閉 ②



①手の甲を付けて、腕を頭の高さに上げる ②③④手を開いて頭上から背部に回す。なるべく後ろに引っ張りながら、上下に動かす

Exercise 肩甲骨を持てるようになる



①前腕を肩の高さと水平にして ②③後ろに引く ④一連のトレーニングで肩甲骨を持てるようになる

Exercise 肩甲骨が柔らかくなったら、長く見える突きを行う



①肩と肩を結んだ線を単純に45度に回すというよりは ②③左右の肩甲骨を真身（入り身）のまま ④前後に限界までずらす感覚

【解説】

➡筋肉による身体操作ではなく、常に骨を感じながら、骨レベルで動かすように意識する。



平安五段 2 拳動目 ①②あくまでも身体をねじらずに真身とする ③④骨盤も単純に斜めに傾けるといよりは、左右半分ずつ割って、真身のまま前後にずらす感覚

7. 小指をあげて肘を締める



①両手の小指を立てて肘を締める ②①の要領で小指側を上げるようにする ③小指側を挙げて内受け（バウサイ大4拳動目）。引手も小指側を上げるようにすると締まる ④小指側を挙げないと肘が開いてしまう