「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49回

常にアンテナを張る（その9）

小道具を使った指導6

★《小道具その11．アーチサイザー》

Archxerciser

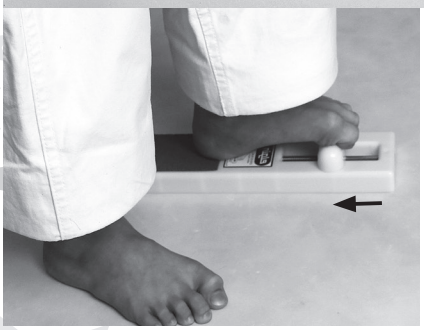
【足底筋の強化2】

アーチサイザーは新体操やバレエのジャンプ力の強化、足底筋の強化などに使われている鍛錬器具です（**写真A**）。映画『ファースト・ポジション 夢に向かって踊れ!』の中で、「限界までやって、それからさらに5回やるようにしている」と、バレエチャンピオンの小学生アラン君が、実際に彼がやっている練習方法を紹介しています。形競技では、チャタンヤラクーサンクーやウンスなどのジャンプ力強化、足底筋の強化による土踏まずの形成などの効果が期待できます。

土踏まずは英語で「arches of the foot」と言い、1本の足なのにarch（弓形、アーチ）がarchesと複数形になっています。それは、足裏には複数のarchがあるためで、前後左右、斜め方向とあらゆる方向への踏ん張りに耐えることができます（**図A**）。もし、土踏まずが無かったら（扁平足）、簡単にバランスを崩してしまうでしょう。橋や門もアーチ型ですね（**写真B**）。鷺（さぎ）足立ちなど、形演武で片足で立つときも土踏まずが無かったらグラグラしてしまうでしょう。

サントリーのホームページに、ペットボトルの底がなぜ凹んでいるのかの説明がありますが、理由は、安定して倒れないためです（**図B**）。ここからも、形競技において、しっかりとした土踏まずの形成が、

写真A



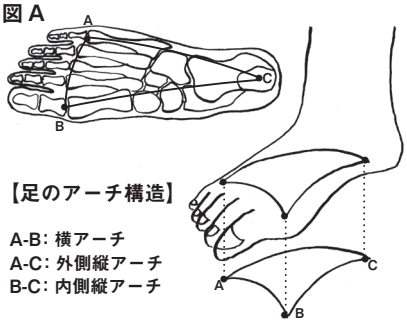
写真A：エルジン社製アーチサイザー。4,000～5,000円程度。
下の写真のように台座に踵を固定し、バネのついた可動突起部分に指を引っ掛けて矢印方向に握り込む運動を行う。アーチを構成している筋肉が強化される。

■本文で紹介した映画　『ファースト・ポジション 夢に向かって踊れ!』

ニューヨークで開催される世界最大級のバレエコンクール、「ユース・アメリカ・グランプリ」に挑む若きバレエダンサーたちにスポットを当てたドキュメンタリー映画。最終選考に出場する6人に密着。撮影・編集に2年の歳月を費やし、個性豊かな子どもたちの素顔や家族のドラマを浮き彫りにしていく。

形競技に通じる部分が多く、運動・心理の両面ともに大いに参考になる。

図A

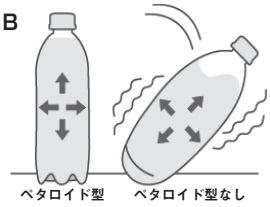


図A：アーチがきれいに形成されることで、身体のバランスが正しく維持され、最高のパフォーマンスを生み出すことができる。
図では複数あるアーチの中から代表的な3つのアーチを示した。

写真B

写真B：アーチが安定した構造であることは古くから知られていた。古代ローマでは石のアーチ橋が多数架けられ、一部は現在も残っている。写真は長崎めがね橋。

図 B



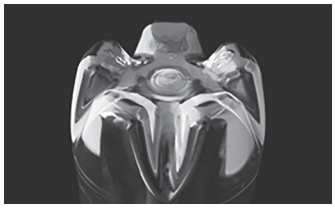


図 B：炭酸飲料を入れるペットボトルの底は、厚みのある５つの足があり、炭酸ガスの圧力を分散している。この足がアーチ構造となっている。底部が花びらのように見えることからペタロイド（花弁）型と呼ばれている。（サントリー HP/ひんしつ探検隊より）

踏ん張りの効く絶対的安定性に必要不可欠であることが分かります。

土踏まずの形成は、ジャンプ力（足底筋を中心とする踏み切りのバネ）、着地したときのクッション性（着地直後、土踏まずが浮いているので足裏が二段階に接地することで衝撃吸収し、足の関節への負担を軽減しケガ防止）、あとは、先に述べたバランス力向上など、多くの利点があります。

★《小道具その 12. balance tone バランストーン》

【浮き指の改善】

形演武におけるもうひとつの安定要素として、足指があります。最近、テレビや雑誌などで「浮き指」が多く取り上げられるようになりました。「浮き指」とは文字通り、指が地面に接することなく浮いている状態です（**写真 C**）。浮き指が１本だけの人もいれば、10 本すべて浮いている人もいます。足裏を濡らして、乾いたコンクリートの上などを歩いて足跡がつかない指を探せば、浮き指は簡単に発見できます。

浮き指の人は、指が浮いて“かかと重心”になっているので、前方に重心を置こうとして猫背になり、さらにバランスを崩します（**写真 D**）。このような姿勢の子どもたちは、決まって骨盤が後傾し後ろ重心で、ボーリングのボールくらい重い頭を支えるため、首を前傾してバランスを保とうとしています。猫背には様々な原因が考えられますが、浮き指が原因であることも十分考えられるのです。

浮き指は、現代社会における靴（ヒール）や靴下（ストッキング）の締め付けが原因です。ヒールの靴は先がとがっていますが、本当は爪先は広がっていた方がよいのです。浮き指の場合、外反母趾に代表されるように、小指や親指が内側に向いていて指同士がくっついています。本来は、足指は扇状に外に向いて広がっていなくてはなりません。そうすれば、爪先全体の面積も増え安定性が増します。

バランストーン（**写真 E**）を着けて 15 分ほど指の間を広げると、ガラスに張り付くヤモリの５本指のように足指がしっかり開き、全ての指が床に吸い付き、驚くほど安定することを実感できます（**写真 F**）。あまり長時間装着すると指の靭帯を痛めますので、着けたまま就寝するのはやめた方がいいでしょう。

写真 C

写真 C：写真では小指が浮いている状態。指の筋肉が弱まると踏ん張れなくなってしまう。（勝又蒼唯選手のパパの足。仕事柄、一日中、靴を履いている）

写真 D：望月選手（左）に、わざと猫背のスタイルをしてもらいました。特に形選手で猫背だと致命的。

写真 E：バランストーンを足に装着するだけで「浮き指」が改善される。

写真 F：「浮き指」の人（写真 C）にバランストーンを 15 分間装着してもらった結果。指が伸びて床をしっかりと踏みしめることができた。一回で改善できるわけではないので、無理をせずに続けることがコツ。

写真 D

写真 E

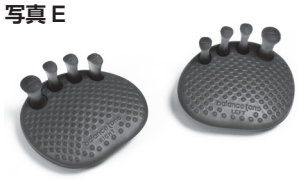
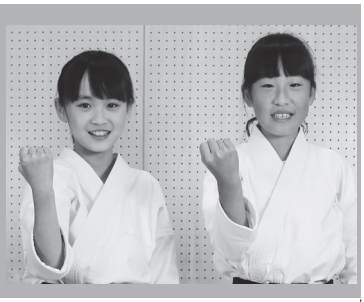


写真 F

【撮影協力】

●勝又蒼唯／小４（左）
４年間連続　全少形入賞
（1年：2位／2年：2位／3年：3位／4年・5位）

●望月結以／小５
５年間連続　全少形入賞
（1年：2位／2年：3位／3年：5位／4年：5位／5年：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、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／静岡県沼津市本田町 11-12