

ちよこっとチャレンジ!

空手編

2020年東京オリンピックの正式種目として採用され、注目が集まる空手。今号では、伝統空手である四大流派の一つ「剛柔流」師範を講師に迎え、読者モデルが挑戦しました。

教えてくれたのはこの人!



京都 剛柔流 空手道 玄武館 高橋 暉館長

今回の始めてさん



読者モデル 藤木 秋さん

空手ってどんなスポーツ?

ポーズの美しさを競う「型」と、相手と組み合って技を決める「組手」の2つから構成されています。競技では、「型」と「組手」ともに、立ち方や技の正確性、スピードやパワーなどから総合的に判断されます。



痛くないの? 女性でも大丈夫?

空手は大きく「伝統空手」と「フルコン空手」に分けられます。技を激しく打ち合う「フルコン空手」に対して、「伝統空手」は別名「寸止め空手」とも呼ばれ、顔面などへの直接的な攻撃が禁止されていて、ケガをすることが比較的少ないと言われています。集中力アップやストレス解消、ダイエットなどにも効果があり、大人になってから始める人も多いスポーツです。

基本の立ち方を覚える

すべての動作の土台となる「立ち方」をしっかりマスターしよう。

※説明用のポーズのため、手の動きは足の動きとの関連はありません。



45度 | 45度

結び立ち

つま先を外側に45度ずつ開いて、背筋を伸ばして立ちます。視線はやや斜め上に。



前屈立ち

前足のひざをしっかり曲げて腰を落とし、後ろ足は腰からまっすぐ伸ばします。重心は両足に均等に置くようにします。



四股立ち

両足を肩幅より大きく広げ、つま先を外側に開きます。その状態で両ひざを外側に曲げ、腰を深く下ろします。



猫足立ち

足を前後に開き、重心を後ろ足に乗せます。前足はかかとを浮かせ、つま先で軽く立つようにします。

剛柔流の特徴的な立ち方のつ

代表的な動作を教える!

攻撃する時に使う「突き」や「蹴り」、防御する時に使う「受け」は、攻撃または防御する部位によって、それぞれ上・中・下段などがあります。



中段突き

①胸の下あたりで左右の拳を握ります。
②左手を胸の下に引いて構え、右手は相手のおもむきをさがし、拳を内側にひねりながら、まっすぐ突き出します。この時、手首が曲がらないように注意しましょう。



中段受け

みぞおちを狙った突き(中段突き)に対して、有効な受け技です。胸の前あたりで左腕を体の内側から外側へ動かし、相手の攻撃を横にはらいます。



上段受け

鼻の下あたりを狙った突き(上段突き)に対して、有効な受け技です。あごの前あたりで左腕を返しながら、相手の攻撃を斜め上にはらいます。

体験してみました!

型を決めるコツを伝授してもらいながら、型の立ち方と手の動きの一連の流れにチャレンジしました。



まずは、心と体を整えます

体を動かす前に正座し、黙想します。神前に礼をした後、柔軟体操をしてからスタート。



あごを引いて、拳はしっかり握る

前屈立ちで中段突き

足を前に出し、床に着く瞬間に、出した足と同じ側の手を突き出します。伸ばした手は床と平行に、反対の手はしっかりと脇をしめます。



脇をしっかりしめて

横にはらって

体を回転しながら、中段受けと突き

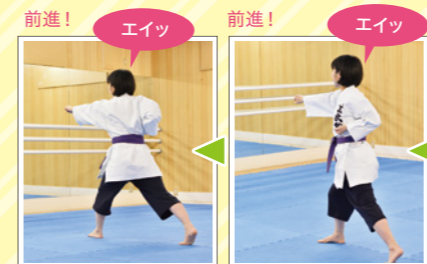
①A.左足を軸にして右足を前に出し、体を左回転させながら中段受けの型を決め、B.右足を前に出しながら右手を突き出します。



②C.突き出した右手を、引いている左ひじの下に持っていき、右足を斜め後ろに下げて体を右回転。右手ではらい、中段受けをする。D.その後、左足を前に出しながら左手で中段突きの型を決めます。



突いた右手を収めて回転の体勢に



中段受けからの突きで前進

突いた左手を右ひじの下に入れて手首をねじりながら、体を左回転させて中段受け。そして、中段突きを3回繰り返して前進します。



突く瞬間に気合を入れて声を出して!

前蹴りにも挑戦!



蹴り上げる方の足を後ろに一歩引いてから、腰を落とします。ひざをしっかり曲げて、蹴り上げる方の足を腰の位置まで持ち上げ、ひざからつま先まで下肢全体を使って蹴り上げます。

★足をもち上げる時のポイント!



きちんと曲がっていないと勢よく蹴れないので注意

チャレンジ後のひとこと

一つひとつの動きに集中し、無心になって取り組めました。普段使わない筋肉を使うので運動不足の解消になります。また精神面でも鍛えられるのがいいですね。

こちらもチェック!

ワールドマスターズゲームズ2021関西 2021年5月14日(金)~30日(日)

概ね30歳以上のスポーツ愛好者なら誰でも参加できる、4年に一度の国際総合競技大会。第10回となる2021年の大会は、アジア初・関西各地で開催予定。空手のほか、水泳、野球、サッカー、自転車など35競技59種目の競技が行われる。

【空手道】京都市武道センターで開催予定

空手はここで体験できる

※要事前申し込み。

京都 剛柔流 空手道 玄武館 四条道場

練習場所と時間を選んで、無理なく通えるのがうれしい

- 練習時間/火・水・金曜19:30~21:00、土曜10:30~11:45、19:30~21:00/月・木曜・祝日休
- ※京都市内に複数の道場があり、都合の良い道場・時間帯で練習可能。
- 体験料金/無料 ※お一人様1回限り。
- 月謝/6,480円(月に何回通ってもOK)
- ☎075-708-6361(9:00~18:00)
- ※阪急烏丸駅下車 徒歩約6分



日本空手道糸東流 五誓会 廣畑道場

気軽に参加できる、和気あいあいとした雰囲気の魅力

- 練習時間/土曜18:30~20:30 ほか
- 体験料金/無料 ※お一人様1回限り。
- 入会金/5,000円 ●月謝/4,000円
- ※申し込みや時間など詳しくはホームページ(<https://hirohatadojo.jimdo.com>)へ。
- ※阪神杭瀬駅下車 徒歩約5分(尼崎市立浦風小学校体育館内)



NPO法人 日本空手松涛連盟 北大阪支部 梅田中津道場

初心者大歓迎! 女性も通いやすい、全面鏡張りの明るい道場

- 練習時間/月・水曜19:30~21:00、火曜18:00~19:30
- 体験料金/初回無料、2回目以降1回1,000円
- 入会金/10,050円
- 月謝/月4回 8,000円、月8回 10,000円
- ☎090-3169-3679(木村/9:00~17:00)
- ※SMSメールでメッセージをお送りください。
- ※阪急中津駅下車 徒歩約8分(MRB松田敏子リラクゼーションパレエスタジオ内)



日本空手道糸州会 芦屋空手道協会 本部道場

創立65年を超える歴史ある道場で心身をリフレッシュ

- 練習時間/火・金曜19:00~20:30、日曜15:00~17:00
- ※芦屋市内に5つの道場があり、所属以外の場所でも練習可能。
- 体験料金/無料
- 入会金/3,000円 ●月謝/3,000円
- ☎078-854-5212(9:00~17:00)
- ※阪神芦屋駅下車 徒歩約3分(芦屋市立体育館青少年センター内)

