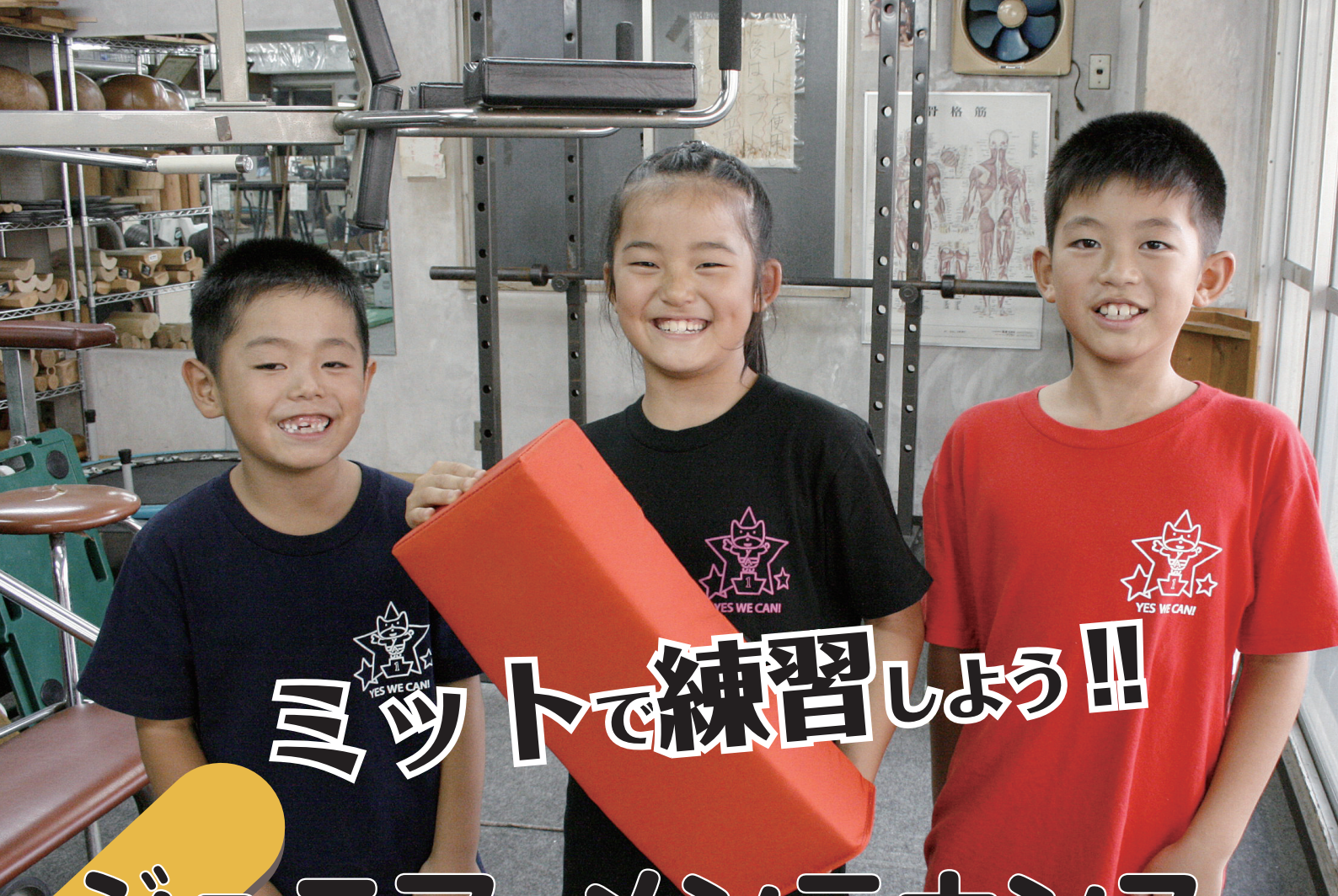




ミットで練習しよう!!

ジュニア・メンテナンス

第7回「親子でミット練習（前編）」

～突きへの提案～

監修／永田一彦(I.S.C.M.理事長、鍼灸・マッサージ・指圧・あん摩師)

モデル／堀口珠佑、岩瀬将英、岩瀬倫英、お母さんたち

構成／小日向藍菜

「基本が大切」という言葉には永田一彦先生も大賛成。家でも親子で基本の突き蹴りを練習して、上達してほしい！そこで一工夫、ミットを使った練習法を提案します。

なぜ基本が大切なのか――。

まず、正しく突ける（蹴れる）ようになるため、と私は考えます。つまり**何回突いても同じ場所に突ける**ことが、「正確さ」の第一条件だと思います。そうであれば、上級の形や技術を身に付けても、正確さに欠けてしまふでしょう。

保護者の方がミットを持ってあげる場合は、**同じ場所に突き（蹴り）が当たっているか見てください**。突き（蹴り）の正確さがミットを使うことでよく分かります。

また、体力をつけるためにはある程度の反復が必要です。その子のレベルによりますが、親御さんが励ましながらか、数十回単位でこなしてほしいものです。

今回は、前半（今月号）で突き、後半（来月号）で蹴りの練習方法を提案していきます。突きでは、ボールを使った練習や、何も持たない練習も取り入れて楽しくできるようメニューを作りました。

道場の練習では、空手の基本をしっかり先生に習い、家ではちょっと趣向を変えて、自主練習を行ってほしいと願っています。



「ミットを使います！」

ジュニア・メンテナンス

①身体で突く感覚 1



つま先立ちになって座り、お母さんの持つミットに縦拳をつけます(触れるだけ)。



その位置を変えず、膝を伸ばして起き上がります。縦拳の位置も変えません。
身体全体でミットを押している感覚を覚えましょう。

②身体で突く感覚 2



①を両手でいきます(片手が上、片手が下)。両方とも縦拳にしてミットにつけます。



起き上がります。**肩に力が入っていませんか？ 姿勢は猫背になったり、腰が反り過ぎていませんか？** お母さん、チェックしてあげてください。

④ボールキャッチ 2

テニスボールを用意。お母さんに背中を向けて、つま先立ちで座ります。写真のように手をあげておきます。お母さんが「はい」と言って上からボールを落とし、子どもは声に反応して目の前で取りましょう。(始めからボールを見てはいけません)
ボールを取る動きが、突きを繰り返す動きにつながります。

難しい場合、最初は手のひらを上にしてボールを取りましょう。



③ボールキャッチ 1



軽いボールを用意します。つま先立ちで座り、お母さんが投げたボールを片手で取ります。



膝を伸ばして起き上がりながら、ボールを投げ返します。

当ジムでは、選抜選手のためのコンディショニング・ケアを目的として、鍼(はり)、ストレッチ、テーピングを行っております。本来、紹介者のみの施術として行っておりましたが、JKFan読者の小・中・高校生の方々に対し、予約を受付することにいたしました。
前日までの予約を基本としておりますので、お電話にてお申し込みください。
なお、一日に施術できる人数に限りがありますので、お断りさせていただく場合もございますのでご了承ください。

〒141-0031
東京都品川区西五反田8-1-7 ダイアパレス3F
(有) 五反田トレーニングセンター／永田式鍼灸房
電話 03(3490) 8576

受付時間 12:00～20:00
定休日 日・祭日

監修者
永田先生より
お知らせ

⑦飛び出そう！



⑥の状態で、片膝を上げます。ここから前に突きます。



お母さんは子どもの背中を、前へ押し出してあげましょう。子どもはその勢いで、ミットを突きます。この動きは、組手で、**おなかにしっかり重心を落とし、浮かずに突くことにつながります。**

⑥かかとで立つ



両手を前に出し(軽く握る)、かかとに重心をかけて後ろへ寄りかかります。お母さんは子どもの肩に手を当てて支えます。この状態で、スクワット。おなかに力を入れる練習です。**力が入っていないと、うまく寄りかかれせん。**

⑤片足で突き



子どもは片膝を上げて立ちます。



お母さんは「はい！」と言って、ミットを上下左右どこかに出します。それに反応して突きましょう(どちらの手でも良い)。ここで大切なのは、反応の速さより、**片足でしっかり立っていること！** 片足になることで、重心が下へ落ちます。

モデル協力

今回協力してくれたのは、国際玄制流空手道連盟武徳会 総本部道場に通う3人。堀口珠佑ちゃんは、4年連続「全少」出場中の注目選手！ 岩瀬将英くん・倫英くんも、ともに「全少」出場の空手兄弟。みんな目標は高く、日本一だ！

堀口珠佑(ほりぐち・みう)

小学4年生、空手歴は7年目、2級。

小学1、2、3、4年生になった今年まで、4年連続で全日本少年少女空手道選手権大会に出場(組手)という注目選手！ 強くなって「全少」で優勝することが目標。

得意技は中段逆突き。得意な型は平安五段。

岩瀬将英(いわせ・まさひで)

小学3年生、空手歴は7年目、2級。

全日本少年少女空手道選手権大会出場、東京都空手道選手権大会準優勝、東京武道館杯優勝、武徳会全国大会優勝(組手)など、兄弟で活躍中。目標は「全少で優勝すること！」

得意技は上段逆突き、得意な型は平安五段。

岩瀬倫英(いわせ・ともひで)

小学1年生、空手歴は4年目、5級。

全日本少年少女空手道選手権大会出場、東京都空手道選手権大会優勝、武徳会全国大会優勝(組手)と、小学1年生にして活躍中。お兄さんの将英くんとともに「全少で優勝！」が目標。

得意技は中段逆突き、得意な型は平安二段。

