



えいっ

ミットで練習しよう!!

# ジュニア・メンテナンス

## 第8回「親子でミット練習（後編）」

～蹴りへの提案～

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

親子でできるミットを使った練習、蹴り編です。ここでは、ミット練習をするときのポイントをつかみましょう。

大人がミットを持って、子どもの打ち込みの相手をする場合、ミットを『相手のかたちに近づけて』持つと良いです。大人の方が背が高いですが、**子どもの正中線に合わせ、試合で実際に蹴る場所にミットを持ちましょう。**

ミットを持ちながら大人がチェックできることは、**子どもの手**です。蹴ったときに手が下がっていると、ガードや次の攻撃ができません。まず、蹴っていても手がしっかり上がっているかどうか？親が空手を知らなくても、判断しやすいポイントです。

子ども自身は、こうしましょう。

①蹴り、突きの後のバランス

(蹴った足を同じ場所に下ろせるか？)

同じ構えに戻れるか？ 身体のコントロール力をつけましょう)

②最初は正確に。

③正確にできるようになったら、力強く。

やはり、延長戦になって、疲れた状態で助けてくれるのはフォームです。力が残っていても、当たらなければポイントになりません。

ミットでの練習、指導のプロ・極真館の夏原望先生にお聞きしました。さっそく実践してみよう！



「ミットを使います！」

### ③裏回し蹴り



膝立ちになり、爪先と爪先の間を空けます。



裏回し蹴り！ 軸足(この写真では右足)を蹴りに合わせてずらせれば、上手に蹴れます。

### ②回し蹴り



膝立ちになり、爪先と爪先を近くして座ります(写真のように)。この姿勢から蹴ります。



回し蹴りをします。軸足(この写真では右足)が、うまくずれていますか？ できていれば、試合で回し蹴りをする動きと近くなっています。蹴ったら元の姿勢に戻ります。

### ①前蹴り



つま先立ちになって膝をついて座ります。お母さんは対面してミットを構えます。



この姿勢から前蹴りをします。蹴ったら、同じ座り方に戻ります。  
**ミットの同じ場所を蹴ることができるかな？**  
左右の脚で練習しましょう。

### ④蹴る感覚をつかむ



子どもは「用意」の姿勢で立ちます。お母さんは、子どもが蹴る高さにミットを構えます。

足をかい込んで、蹴る前のかたちを作ったら、そのかたちを保ったまま、足でミットを押します。

(蹴りではありません)

**子どもは蹴り足にしっかり体重をかけ、ミットを押します。身体全体で蹴る感覚を覚えましょう。**

上手に蹴るぞ！



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、JKFa n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 ダイヤパレス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

#### 〈3つのコース〉

##### ①技術を伝える

現在までに書籍、雑誌、DVDで発表した技術の中からあなたに合ったエクササイズプログラムをパーソナルで提供します。

##### ②施術を受ける

高い実績を評価されている鍼灸、ストレッチングの施術を直接受けられます。

##### ③技術を教える

プライベートでご自分の生徒、子どもにプロ仕様のケアをしてあげたい親御さんたちに、Nメソッドのストレッチング、テーピング技術を指導します。

監修者  
永田先生より  
お知らせ

## ⑤ 蹴る前の体操



次は、お母さんの肩に子どもの脚をのせます。子どもの膝下を手のひらで軽く持ちます。回し蹴りと同じように、脚を倒し、戻します。ゆっくりと。  
**親子でタイミングを合わせ、動きの中で股関節をほぐします。**

お願いします！



## ⑥ 蹴りはずし



股関節が柔軟になったところで、蹴りの練習。お母さんのミットを狙って蹴りましょう(写真は「上段蹴り」)。お母さんは、蹴りが来るのが分かたらミットを下ろしてよめます(左)。「起こり」があるとミットに当たりません！フェイントを入れるなど、工夫して蹴ろう！



## モデル協力

みう！ まさひで！  
ともひで！



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。