

月に一度実施される師範稽古。  
今西師範から直接指導を受けることができるというこの稽古は常に緊張感が漂う。

1月27日。  
今年始めてとなる師範稽古に少年部達はいつも以上に緊張気味だ

師範稽古は一言で言うならば徹底させる稽古。  
少しでも気の抜けた動作や挨拶返事を怠ったならば、激しい檄が飛ぶ。

道場生は師範の発する声の大きさに負けじと、気合いを入れ稽古に取り組み、  
見ている人間にまで緊張感が伝わってくる。

師範稽古は三部制。  
出席者の顔ぶれでメニューが決まる。

対象者が幼年から小学校中学年までの一部では  
基本稽古、移動稽古とオーソドックスな流れで行なわれた。



このクラスでは特に挨拶や気合などの精神的な強さを身につけるように指導している。  
殴り方や蹴り方を覚える以前に、自らを律する気持ちや大きな声での挨拶などが身につけていないと  
空手をする意味が無いという考えからだ。

だが移動稽古ではあえて難易度の高い技に挑戦させることで、  
子供達の集中力が切れない工夫も忘れない。  
師範稽古を終えた子供達は厳しい稽古を乗り越えたことと、  
難易度の高い技にチャレンジしたことで、充実感に満ちた清々しい表情になっていた。



二部の対象者は小学校高学年および小学生上級者。

この日の出席者のほとんどが春に試合を控えているということで、試合に向けてのメニューが中心となった。

選手時代、全日本大会で多くの入賞に輝いている師範の稽古は実戦的かつ理論的だ。



シャドーでもただ技を出すのではなく、目の前にイメージさせた相手との間合いを意識させ、間合いに応じた有効な技を出すよう徹底させる。

組手では師範自らが相手となり、間合いの取り方の手本を見せる。

数多の実戦で培った間合いの取り方は、上級者だからこそその凄さを理解したようで、師範の一挙手一投足も見逃さないよう真剣な表情で組手を行っていた。



三部の対象者は中学生以上。

この日の出席者は黒帯の全日本選手から中学生、女子部という多種多様な顔ぶれ。  
メニューは組手の構えによる突き技の移動稽古を中心に行なわれた。



選手時代、軽量級とは思えない威力を誇った師範の突き技。

「全身の力を拳に集める。」  
「軸を崩さずに突きを出す。」

体格からは想像できない威力の突き技を出していた師範の直接指導は  
全日本選手や女子部など全ての出席者に勉強になった。  
このクラスでも師範が組手に参加。  
相手に合わせて力を加減しながらも洗練されたその動きに、  
相手をした出席者全員が何かしらの今後の課題を感じ取ったようだ。



この日、師範は午後4時30分から午後9時まで連続4時間半の指導だったが、  
最後まで気力が衰えることがなかった。  
その姿からは道場生に徹底して指導している「気の抜けた動きをするな」ということを  
自らが手本となって実践していることがわかる。

師範稽古は厳しさを乗り越えることで心身を高めるという  
武道本来の姿を思い出させてくれる。

✕ 閉じる