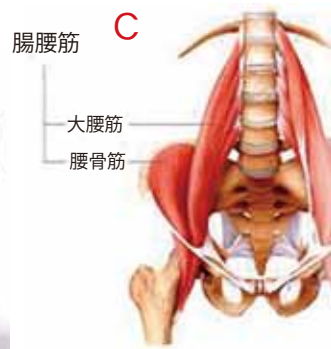
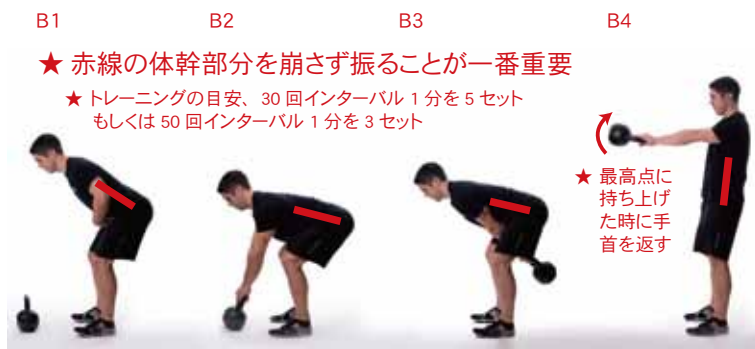




# 夢太新聞 2019 2月号

今号はオスズのフィジカルトレーニングの紹介、ケトルベルスウィングです。器具を使ったトレーニングとしては個人的に一番オススメであり、全身が鍛えられるトレーニングです。大まかに説明すると足幅は肩幅くらいに開き、図のA1~A2のようにケトルベルを持ち上げる時から赤線で示す体幹部分を崩さず持ち上げ、持ち上げからスウィングまで間を空けず、あとはA2~A4のフォームでスウィングを繰り返すだけです。ケトルベルスウィングは色んなやり方があり、持ち上げる最高点も頭の上まで振り上げる場合もありますが、私はなるべく脇を締め腹の位置ぐらゐを振り上げるの最高点とし、最高点では手首を返しスナップを効かせるやり方がオススメです。またケトルベルトレーニングもたくさん種類がありますが、私はこのスウィングだけをしていれば十分だと思います。下に「赤線の体幹部分を崩さず振ることが一番重要」と書いてありますが、体幹を崩さず振ることで全身が鍛えられます。Cの図で体幹筋肉群である腸腰筋を示していますが、腸腰筋の中でも大腰筋は上半身の背骨と下半身の大腿骨を繋ぐものであり、まさに赤線部分そのものです。この大腰筋を伸ばして固定するように使うことが体幹を崩さないこととなります。ケトルベルスウィングでは大腰筋を使うことで大腰筋そのものを鍛えることが出来ます。また大腰筋は上半身と下半身を繋ぐ性質から体全身を使う動き、全身の動きの連動において最も大切な筋肉です。大腰筋は常に鍛え、そして使うことを意識することが大切ですが、前々号、その前の号で紹介したプランク、拳立て(腕立て)、ジャンピングスクワットにおいても正しいトレーニングフォームを整えるにはこの大腰筋を意識することが大切であり、ケトルベル同様意識することで大腰筋そのものを鍛えることが出来ます。ケトルベルは低学年は4Kg・5Kg、中・高学年は6Kg・8Kg、中高生以上は10Kg・12Kg、体力に自信がある人は16Kg・20Kgくらいを使用すると良いと思います。重さも色々ありますが、成人男性で20Kgくらいが使えるれば十分との説があり、私も20Kgを使っています。ケトルベルスウィングは重さにこだわるよりも、大切なのはフォームにこだわりしっかり効かせることが大切であり、フォームも体幹、大腰筋を使うことがとにかく大切だと私は思います。器具を使ったトレーニングは成長期にある子供の成長を止める危険性がありますが、それは過度の重さで骨にストレスをかけ骨の成長線を消してしまうためです。骨にストレスを掛けないくらい重さならば影響はありません。骨にストレスを掛けない重さは筋肉への負荷も当然少なくトレーニング効果も少ないですが、ケトルベルは筋肉を鍛える効果と大腰筋が使えるようにするための効果があります。成長期にある道場生は重い重量は避け、少し軽いかな、と思うくらい重さで大腰筋を使うことをメインにトレーニングして欲しいと思います。ちなみに4Kg・5Kg・6Kg・8Kg・10Kg・12Kg・16Kg・20Kgのケトルベルは美馬道場に常備しており、木曜日の居残り自主練習であるフィジカルトレーニングで使用しています。ケトルベルに興味がある道場生の方は、ぜひ一度ご参加ください。



## お知らせ1. 道場の休み ※稽古開始2時間前の警報発令時は稽古はお休みです。

<休み>

美馬道場...2/11(月) 鴨島道場選手クラス1部・2部...2/9(土)<少年部クラスは時間変更、一般部クラスは通常通り> 阿南道場...2/9(土)

<時間変更>

鴨島道場少年部クラス...2/9(土)<18時~19時>

## お知らせ2. 子ども文化祭演武 ※前号案内より変更があります。

2/24(日)に鴨島公民館で行われる子ども文化祭において演武出演します。参加対象は鴨島・徳島市内の小学2年生、青帯以上の道場生です。以下のスケジュールに都合が合い参加希望の道場生は直接、逢坂までご連絡ください。

本番...2/24(日) 場所...鴨島公民館 出演時間...正午12時~午後4時までの10分程度 ※申込締切日...1/26(日)

事前リハーサル...2/3(日) 時間...午後2時~午後4時 場所...鴨島道場 道着着用

当日リハーサル...2/24(日) 時間...午前10時30分~午前11時 場所...鴨島公民館 道着着用

## お知らせ3. 第26回南大阪支部空手道錬成大会

下記の日時に第26回南大阪支部空手道錬成大会が行われます。出場希望の方は指導員までお問合せ下さい。支部内締切...2/2(土) とき...2019. 3/3(日) 場所...はびきのコロセアムサブアリーナ(〒583-0885 大阪府羽曳野市南恵我之荘4丁目237-4 電話: 072-937-3123)

## お知らせ4. 2019関西地区空手道錬成大会

下記の日時に2019関西地区空手道錬成大会が行われます。出場希望の方は指導員までお問合せ下さい。支部内締切...1/26(土) とき...2019. 3/17(日) 場所...京都市武道センター(〒606-8323 京都府京都市左京区聖護院円頓美町46-2 電話:075-751-1255)

## お知らせ5. 春季昇段・昇級審査会

上記審査会を下記の要項で実施します。今回は昇段審査を行います。受審希望の方は各道場、指導員まで申し出て下さい。とき...3/31(日) 場所...鴨島道場 集合...午前9時30分 開始...午前10時 受審料...1人7,000円 ※審査申込書と受審料は同時に指導員まで提出してください。

## お知らせ6. 第36回全四国空手道選手権大会

下記の日時に第36回全四国空手道選手権大会が行われます。出場希望の方は指導員までお問合せ下さい。支部内締切...2/16(土) とき...2019. 4/21(日) 場所...高知市東部総合運動場<くろしおアリーナ(〒781-8125 高知県高知市五台山1736-1 電話: 088-878-1150)