

夢太新聞 2020 7月号



現在のコロナ影響下の稽古において、飛沫シールドを装備したヘッドギアの着用によりスパリングを行っています。飛沫シールドはマスクほどではありませんが息がしづらいもので、私も実感しましたが、スパリング中に息苦しさを感じます。息苦しさは感じるものの、息が乱れないようにスパリングの運動強度をコントロールし、また乱れそうな息を整える呼吸のコントロールの意識をスパリング中に働かせば、シールドに慣れ、稽古に支障はないと私は認識しています。むしろ飛沫シールドは、これまでの稽古をより高めるアイテムになり得ると思っています。

相手にダメージを与える試合のように、技を強く当てるのではなく、技は速く出すものの技のインパクトを抜き技を軽く当て、連動する動作のスピードを意識し、速い攻防の展開に務めるライトスパリングは、コロナ以前から指導しています。ライトスパリングは試合のような、ハードなスパリングよりも運動強度は軽減できます。飛沫シールドは、そのライトスパリングに徹底できるものです。

ライトスパリングと言えども技、動作のスピードを意識すれば息は乱れそうになりますが、ライトスパリングはハードスパリングよりも自身の状況を認識しやすく、自身の息の乱れの認識も可能です。自身の息乱れが認識できれば「息を整えよう」と、しっかり息を吐く、呼吸の調整が可能です。よく「呼吸の乱れは、気持ちの乱れ」と言いますが、呼吸による気持ちの乱れとは「自分の息が乱れている」との、自己への意識を見失っている状態であると私は思います。

決められた時間で勝敗を決す試合では、その時間内で体力を出し切ることが求められ、必然的に息は乱れますが、息は乱れていても自分の息の乱れは認識できるもので、息を乱しつつも息を整えることができます。試合におけるスタミナとは、自分の呼吸への認識の深さである一面もあります。スタミナ強化はフィジカルである心肺機能を高めるとともに、自分の呼吸への認識も深める、呼吸のコントロールが出来ねばなりません。いくら心配機能が高くても、呼吸のコントロールができなければ、スタミナはなくなります。これは私の経験談でもあります。

選手である道場生は試合に向けたスタミナ強化においては、ライトスパリングで呼吸の意識を深め、ミット等のフィジカルトレーニングにおいて大いに心肺機能を高め、その両輪をもってタフなスタミナを身に付けて欲しいと思います。また空手の稽古には、選手であるに関わらずスタミナは必要ですが、選手でない道場生においては呼吸の意識を主としてスタミナを身に付けて欲しいと思います。

飛沫シールドのように制限となるものは、とかくネガティブに捉えがちですが、視点を変えればポジティブに転換できるのです。コロナ禍において、様々な制限が生じていますが、空手の稽古においては制限をポジティブに転換し、各々の技量を伸ばして行きましょう。

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…7/23(木) 徳島市加茂道場…7/24(金) 阿南東道場…7/23(木) 阿南道場…7/22(水) 三加茂道場…7/24(金)

お知らせ2. 強化稽古

下記の日時に強化稽古会を行います。都合のつく方は、ぜひ、ご参加ください。

とき…7/23(木) 場所…鴨島道場

10時～11時…小学3年生以下 11時15分～12時15分…小学4年生以上 12時30分～13時30分…顔面スパリング(小学4年生以上)

服装…自由 準備物…水分、サポーター、ヘッドギア、マスク

お知らせ3. 稽古クールビズ

7月1日～9月30日までをクールビズ期間として道着スポンにTシャツでの稽古を可能します。TシャツはどのようなものでもOKです。ただし帯は着用、また審査会、四国岡山合同稽古では上下の道着着用をお願い致します。