

足さばき みぞおちと膝を一緒に出す

高段位をめざすのであれば、基本稽古をおろそかにはできません。理にかなった動作は、基本の積み重ねによって生まれます。

まず、送り足についてですが、基本の姿勢や構えを崩さないように上体をぶらさず、腰を中心に意識してできるだけ床と水平に移動することが求められます。

しかし、「足を出せ」と言われた時に、具体的にどの部分を出せば理にかなった動作ができるのかわからないという人も多いように感じます。「腰から出る」と

いう言葉があるように、体全体で攻め入る意識は大切です。しかし、無理に腰から体を出そうとしたときに、おなかを突き出し、腰をそらせるような姿勢になってしまう人もいます。



后退
前足で体を後ろに押し下げようとする。この時、左足と首の後ろを一緒に下げる意識を持つことで、上半身と下半身の動きが連動しやすい



前進
左足(後ろ足)で体全体を前に押し出す。前足の膝から出て、体はみぞおち部を前に出すように意識する。みぞおち(鳩尾)と膝を一緒に出すイメージを大切に

后退する際は、首の後ろを意識するように指導しています。前足で体を後ろに押し下げようとしています。この時、左足と首の後ろを一緒に下げる意識を持つことで、上半身と下半身の動きが連動しやすいため、「腰が引けた状態」にはなりにくいと思います。

意識の仕方を工夫することで、基本動作のコツがつかみやすくなり、理にかなった動作を身に付けやすくと感じています。

前に出る際は、左足(後ろ足)で体全体を前に押し出すようにします。前足の膝から出て、体はみぞおち部を前に出すように意識しています。「みぞおち(鳩尾)と膝を一緒に出すイメージで前が出る」。このような意識によって上半身と下半身が連動し、スムーズな動きがしやすいように感じます。また、左足で体全体を押し出して前へ出る感覚がつかみやすいと思います。