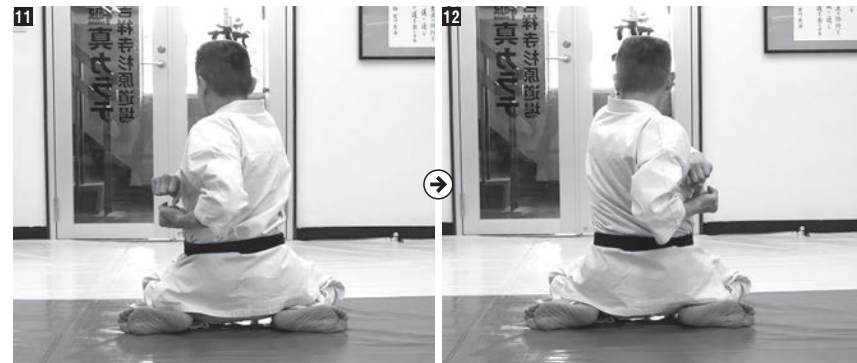
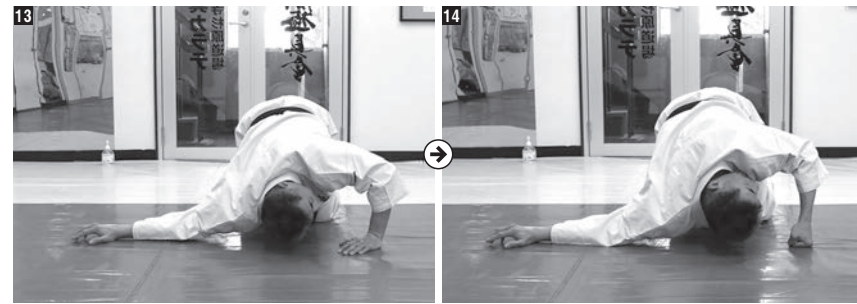


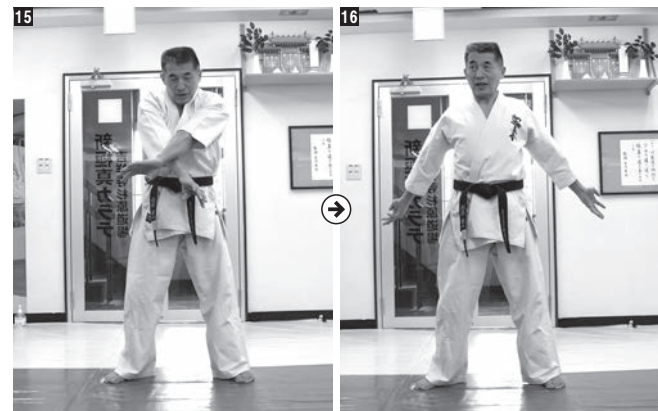
6 7 開脚し、両手をスネの上に置く。呼吸を吐きながら、肩甲骨を内側に入れて上体をゆっくり前に倒していく。左右交互に10回ずつ行なう。息を止めたり、勢いで倒さないこと。肩が床につくところまで倒せると股関節の筋も伸ばされ、より足が開ける



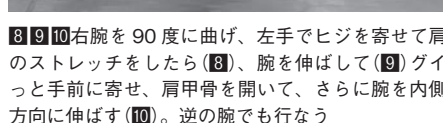
11 12 逆正座の体勢で両拳をしっかり握り、ヒジ打ちの要領で左右交互に体をねじる。引くほうの腕は肩甲骨を締めながら、ヒジをできるだけ背中の後ろに持っていき、ヒジが前が出るほうの腕は肩甲骨を開き拳を目一杯後ろに持っていくように、できるだけ広範囲で稼働させる



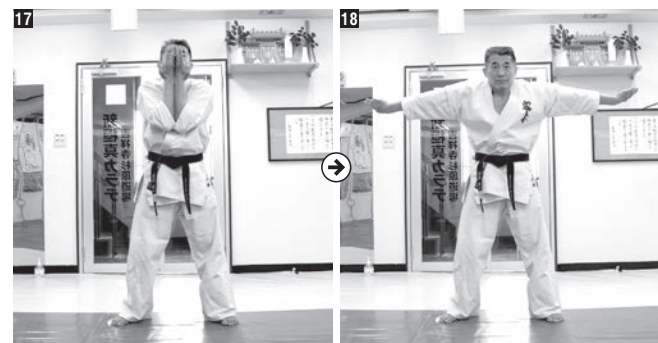
13 14 正座の体勢で右腕を伸ばし、右肩を落とす
14次に左手を握って拳を立て、顔の向きは天井を見る。拳を立てることで立てている側を高くし、さらに右の肩甲骨を入れて右肩を落とすことができる。反対の腕でも行なう



15 16 立った状態で、両腕を交差しながら肩甲骨を開き、手のひらを外側へねじって肩甲骨を締める。開く、締めるを何度か繰り返す



8 9 10 右腕を90度に曲げ、左手でヒジを寄せて肩のストレッチをしたら(8)、腕を伸ばして(9)グイッと手前に寄せ、肩甲骨を開いて、さらに腕を内側方向に伸ばす(10)。逆の腕でも行なう



17 18 肩甲骨を開いた状態で、ヒジと手の甲を合わせ腕を閉じる(17)。ヒジを合わせた状態から、手先から先に腕を横に開きながら背面側に腕をねじる(18)。腕をねじって伸ばしたところから再度、肩甲骨を開いてヒジと手の甲を合わせる。17 18を数回繰り返す



協力 田中秀篤
(吉祥寺杉原道場)

武道で学ぶ 体の極意

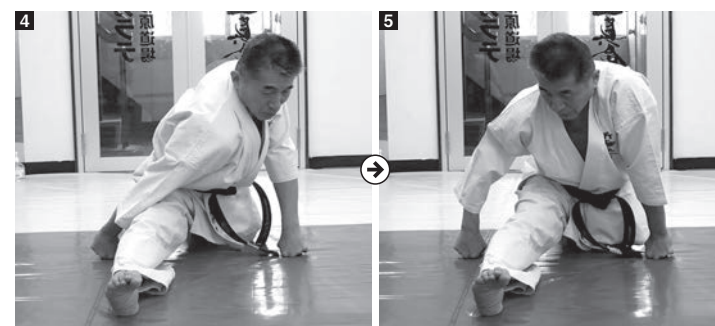
肩甲骨をフル活用する空手

腕から放つ突きは筋力や瞬発力に左右されてしまうため、とくにシニア世代は思うような威力が出ないケースもあるだろう。だが、肩甲骨から技を出す感覚を養えば、脱力しても伸びのある突きを放つことが可能だ。日頃から、肩甲骨を意識した稽古メニューを組んでいる杉原健一道場長に、可動域を広げる準備体操やトレーニングなどを紹介してもらった。

Text & Photos / 伊藤賢

杉原健一 KENICHI SUGIHARA

肩甲骨をほぐす準備体操

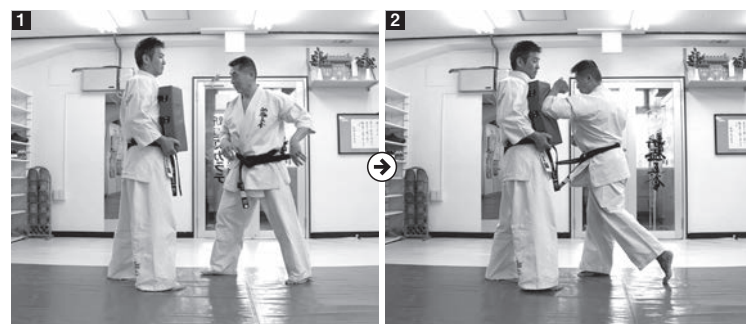


1 左ヒザをついて右足を立て、左手は拳を握って床につく。左肩を右ヒザに寄せるイメージで、左の肩甲骨をグッと内側に入れる。逆の肩も同様に行なう
2 伸脚で足を伸ばすと同時に、肩甲骨のストレッチも行なう。左ヒザの内側に左ヒジを当て、右手は右スネを持ちながら、肩甲骨を左右交互に内側へ入れる。左右10回ずつ行なう
4 5 前後開脚して両拳で体を支え、肩甲骨を左右交互に内側へ入れる。前後の足を入れ替えて10回ずつ行なう

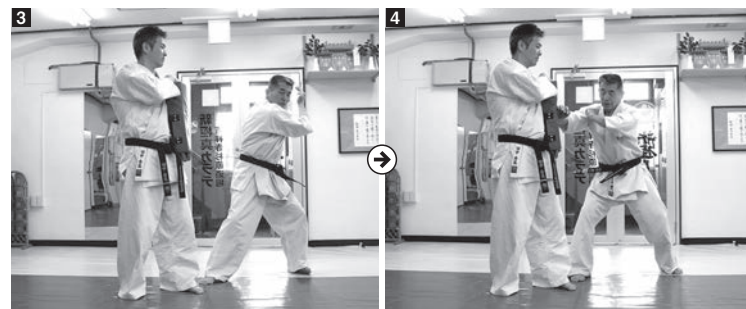
動画でCheck!



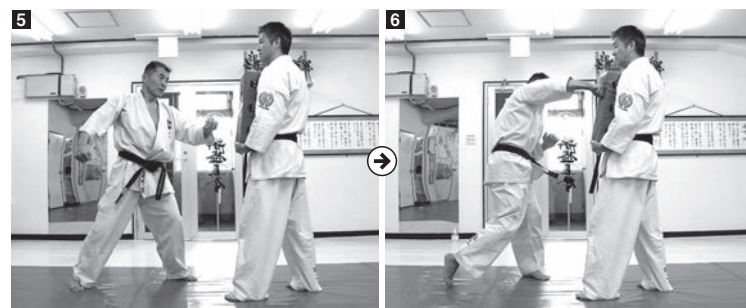
ミット稽古 (肩甲骨から技を出す)



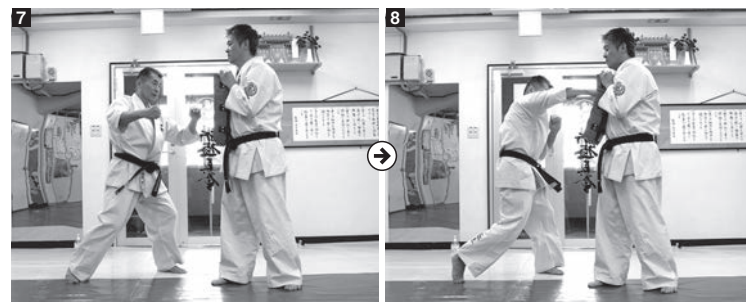
1 2 肩甲骨を使う感覚を養ったら、ミット稽古で技に伝えていく。肩甲骨からつながってれば、ヒジ打ちは振るだけで十分な威力が出る



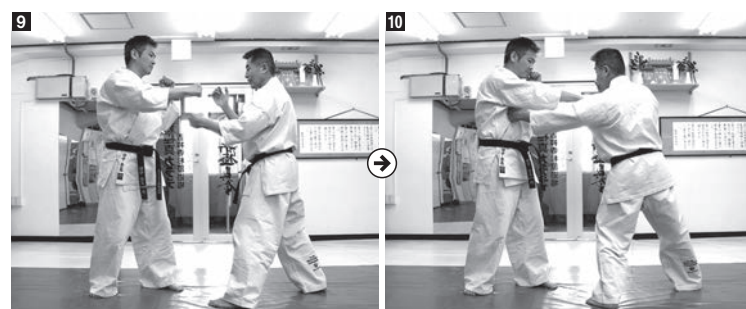
3 4 手刀を放つ際も、肩甲骨から手先までの大きな塊を当てるイメージで。力を入れて腰を回すと腕の重みしか伝わらないため、威力が弱まってしまうので注意



5 6 肩甲骨を使った突きは、軽く振っているようで威力十分。やや距離が離れた状態や回り込みなどの場面で使う

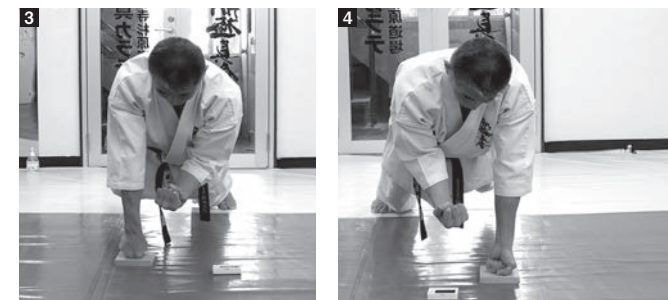


7 8 小さな構えから、コンパクトな突きも打てる。こちらは接近戦で使いやすい



9 10 カギ突きはヒジでブロックされやすく、なかなかヒットさせにくい。ノーションであれば脇が空いた一瞬の隙にヒットさせることもできる。打つ前にタメをついたり引いたりせず、拳をスッと出すだけ。通常とは逆に、体が拳に引っ張られるような感覚で打つ。拳頭から肩甲骨まで骨格がつながって突くため、突きの質量が重くなる

肩甲骨を使った体幹トレーニング



1 両手は手刀をつくり、ブランクの姿勢で1分間キープ。ヒジから先だけではなく、手から肩甲骨までの大きな塊で体重を支える
 2 次は左手と右足を浮かせて1分間キープ。終わったら、逆に右手と左足を浮かせて1分間行なう。接地しているヒジから中足までの骨格をつなげる意識をして体幹を鍛える
 3 小さな板の上に拳頭を乗せ、体を支える。左手は内受けをつくり、脇を締めておく。硬い板を敷くことで、体幹と同時に拳も鍛えられる。最初は30秒で、慣れてきたら1分キープ。逆の腕でも行なう
 4 体を支える拳は、正拳、縦拳、下突きでそれぞれ行なう
 5 横向きで左右の肩甲骨をつなげて写真のような「T字」をつくり、肩甲骨で体を支える
 ※ 3 4 5 は必ず拳頭（人差し指と中指のつけ根）を床に接地して、拳頭から橈（とう）骨（前腕の母指側にある細長い骨）までを一直線にして支える

動画で Check!



動画で Check!



19 20 両手を揃えて左右の肩甲骨を全開に開いて前に出し、ヒジを肩の高さでキープしたまま両ヒジを後ろに引いて肩甲骨を締め、元に戻す(19 20)。これを何度か繰り返したら、今度は20の姿勢からヒジが垂直になるように両手を上げ(21)、下げる。22を何度か繰り返す



22 23 24 脱力し、両手の甲を腰に当てた状態で肩甲骨を回転させながら両ヒジを回す。肩甲骨を開きながらヒジを上から前に出し、肩甲骨を締めながら下から後ろに回して肩甲骨をほぐす。同様に、肩甲骨を開いて下から前に回し、上から後ろに回す逆回転も行なう

肩甲骨をつなげた足上げ腹筋



1 2 準備体操で肩甲骨の可動域を広げたら、鉄棒にぶら下がった足上げ腹筋で左右の肩甲骨の締めによるつながりを強化していく。腹筋や足の力だけで上げようとすると難しいが、両腕から左右の肩甲骨をつなげ、U字型のフックを鉄棒に引っ掛けるイメージで肩甲骨と背中を使って行なえば上げやすくなる。

手の握りと肩甲骨を締めることで、指先から肩甲骨まで骨格をつなげる鍛錬にもなる
 3 鉄棒を持たず、手首に引っ掛けるという上級編もある。しっかり左右の肩甲骨を締めてつなげて腕と連結できていなければ、ズルズルと落ちてしまう

動画で Check!



基本稽古・移動稽古 (肩甲骨から技を出す)



1 2 基本稽古を行なう時も、力まずに肩甲骨から技を出す。下突きの場合であれば、脇を締めて肩甲骨で突く

3 4 下段払いも、腕の力を使ってしまうと軽い腕の重みのため、脱力した状態で肩甲骨を締めながら左手の引手を引いていく。受ける右腕は肩甲骨から振り下ろす

動画で Check!

