

第12回世界大会観戦ガイド&チケットプレゼント!

極真カラテ専門誌

ワールド空手 KARATE

No. 232

2019年11月号
November 2019



極真空手



【11.22-24 第12回世界大会プレビュー】

極真空手 世界一決定戦。

I.K.O.フルコンタクトルール 最高峰の戦い

【日本代表最終展望】

強化稽古&合宿レポート
木山仁監督、激白!
「今回優勝できなければ
日本は二度と勝てない」
男子19名・女子6名
全員インタビュー

【館長講話】

松井章奎館長
「勝負偏重主義の本質とは」

【教則解説 vol.4】

動画でチェックできる!
型・平安その1~5

【2019 極真祭レポート】

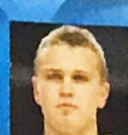
遠藤ひとみ、山崎乙乃が優勝
型・宮地ちひろ復権3連覇



Aleksandr Ieromenko



Anton Guliaev



Andrei Luzin



Godezri Kapanadze



Kirill Kochnev



Konstantin Kovelenco



Alejandro Navarro



Antonio Tussau



Uliana Grebenshchikova



Anastasiia Khasanova



Iulia Grigoreva



Ksenia Zasteva



2日目の午後、セミナーの前に選手たちと松井館長が増田師範の経歴やIBMAのセミナーの主旨を説明。

セミナーのテーマは「撃もせむ、わずに撃を決める。極めぬ」文字を可視化することによって、イメージが湧き記憶に刻まれる。

PREVIEW 極真空手世界一決定戦。

第12回オープントーナメント
全世界空手道選手権大会

11月22日(金)23(土)24日(日)
同時開催/2019世界女子空手道選手権大会
東京都調布市/武蔵野の森 総合スポーツプラザ

世界大会前の最終合宿。代表選手の相手の仕上げは3分2分2分の基立ち。11月に向けて最後の仕上げを行った。

9.20~9.23世界大会日本代表選手強化合宿

本番を想定した組手稽古 増田章師範のセミナー実施

相手の攻撃に対する返しや技の打ち付け、実演解説する増田師範。選手たちの真剣なまなざしに内容の密度を物語る。



9月20日(金)~23日(月)、世界大会までちょうど残り2カ月となったこの時期、埼玉県越生にて極真会館全国選手強化委員会主催の「世界大会選手強化合宿兼全国選手強化合宿」が実施された。合宿には、日本全国から男女合わせて約50名の選手と日本代表・木山仁監督(男子)、小田勝幸監督(女子)、各コーチ陣が参加し、本番の試合を想定した組手主体の稽古が行われた。また、2日目の午後には、極真会館の友好団体であるIBMA極真会館増田道場の増田章主席師範が松井館長と共に合宿地を訪問し、約3時間にわたってセミナーを開催。過去に世界大会や全日本大会で輝かしい成績を残した増田師範の空手理論に触れ、選手たちは11月向けさらにモチベーションを上げて最後の仕上げに取り組んだ。

第12回世界大会を2カ月後に控えた日本代表選手の最終強化合宿が5月の強化合宿と同じく3泊4日の日程で埼玉県越生町にて実施された。今回の合宿のテーマは、9月1日の強化稽古と同様に「本番の試合を想定した組手稽古」(木山)。もちろん外国人選手対策としての受け返しや約束組手もその中に含まれる。

稽古は各時間とも、大まかに言えばシャドルー、約束組手、ライトスパー、強度の高い自由組手(基立ち含む)、そして追い込みのミット稽古といった内容で、1回約2時間半から3時間の稽古が行われた。

そして、今回の合宿では2日目の午後に極真会館と友好団体であるIBMA極真会館増田道場の増田章・主席師範による特別セミナーが実施された。増田師範はご存知のように第3回・4回・5回世界大会に出場し、第4回3位、第5回2位、全日本大会は第22回大会で優勝し、1991年5月には百人組手を完遂。現役時代は松井館長の最大のライバルとして共に頂点を競い合った極真空手のレジェンドである。

その増田師範を今回講師に招いた動機について、松井館長は「私自身増田師範と空手について話している時に、新たに気付かされることも多く、また表現方法は違えど原理原則的には同じことを言っていると感じることが多々ありました。それらを世界大会を前にした選手たちにも体感してもらい、何らかの気付きの場にしてほしいと思いました」と語る。合宿2日目午後13時半、歴史的とも言える実技講習会が開始された。

まず師範は「体力、気力、技術は選手であれば当然持っているはず。



増田師範のセミナーを受講して
**「威力のある正確な技を
 正確な場所に当てれば一撃で倒せる」**(上田)
 温故知新的に新たな刺激を受けた選手たちが
 11月決戦の舞台に向かう

増田師範が考案した「TS方式」を上田と実演解説。その後、師範は上田を相手に試合形式でも相手を行った。

女子代表選手は蹴り技の類きなどの技術を試す場面が多く見られた。



セミナーの最後は試合形式のアマチュア組手。増田師範が審判を務めた。



セミナー翌日の稽古で早速「ラリー」の攻防が繰り入れられた。

日本代表強化合宿日程	9月20日(金) / 第1日目	9月22日(日) / 第3日目
	12:00 施設集合 13:00 稽古開始 [主な内容] 基本・移動/対人稽古 フィジカルトレーニング 16:30 稽古終了 18:00 夕食 19:30 ミーティング [主な内容] 外国人対策・ 試合映像分析 22:00 終了 22:30 消灯	05:30 起床 06:00 陸上トレーニング [主な内容] 1500m走 フィジカルトレーニング 07:00 朝食 09:00 稽古開始 [主な内容] 対人稽古 / 約束相手 / 自由相手 / ミット稽古 11:30 稽古終了 昼食・休憩 14:00 稽古開始 [主な内容] 約束相手 自由相手 サークットトレーニング ミット稽古 17:00 稽古終了 18:00 入浴・夕食 20:00 ミーティング [主な内容] ミーティング・懇親会 22:00 終了 22:30 消灯
	9月21日(土) / 第2日目	9月23日(月) / 第4日目
	05:30 起床 06:00 陸上トレーニング [主な内容] 1500m走 フィジカルトレーニング 07:00 朝食 09:00 稽古開始 [主な内容] 対人稽古 約束相手 / 自由相手 11:30 稽古終了 昼食・休憩 13:30 セミナー講習会 IBMA極真会館増田道場 講師 増田章主席師範 16:30 稽古終了 18:00 夕食 20:00 ミーティング [主な内容] 外国人対策・ 試合映像分析 22:00 終了 22:30 消灯	05:30 起床 (各自ウォーミングアップ) 06:00 陸上トレーニング [内容] 1500m走 07:00 朝食 09:00 稽古開始 [主な内容] 対人稽古 相手稽古 / ミット稽古 12:00 稽古終了 13:00 体育館清掃・解散



代表に選出された若い選手には特に厳しい追い込み稽古が課せられた。



6時からの朝稽古は1500mなどの中距離走とフィジカルトレーニング

その技術は、正確性、スピード、タ
 イミング、威力、気合いの5原則で
 成り立っていると考え、対人競技の
 空手の場合は技術を状況に応じて活
 かすための技能(スキル)が重要で
 ある」と解説し、今回のセミナーの
 テーマをホワイトボードに記した。
 「一撃ももらわずに一撃を決める」。
 技術(テクニク)を磨き、技能
 (スキル)を高める。相手の攻撃
 は一つももらうことなく防ぎ切って、
 自分の攻撃だけをより有効な形で決
 める。当然世界大会で戦う上で日本
 選手にとっても重要な命題である。
 その基本として増田師範が示した
 のが、相手が仕掛ける技に対する。応
 じ技。分かりやすく言えば、受け
 返しということになるが、相手の突
 き蹴りを防御して無力化し、より有
 効な一撃を決める反撃技「ディフェ
 ンス&カウンター」が。応じ技。にな
 る。そのスキルを高めるための稽古
 として、仕掛け技と応じ技の攻防を
 リズミカルに続けさせるのが「ヒッ
 ティングラリー」(増田師範)。これが
 相手の攻撃のタイミングを読んだり
 相手が次に何をしたいのかを瞬時に
 理解するための訓練になる。最初は
 ぎこちない動作だった選手たちも慣
 れてくると1分間に80回近くラリー
 を続ける者もいて、師範も「さすが
 ですね」と笑顔で応じていた。
 師範自ら実技と言葉による細かい
 説明があり、最後は拳、足、胴にブ
 ロテクターを付けて試合形式の組手。
 増田師範は昨年全日本王者・上田幹
 雄と組手をし、その後は自ら審判に
 なって各選手の組手を裁き、ポイン
 ト(有効打)の判定をした。
 今回のセミナーは難易度の高い技
 でもなく、外国人を倒すスペシャル
 テクニクでもなく、どちらかと言
 えば空手の原理原則に則った内容で
 あったが、空手に対する師範の情熱
 あふれる指導に選手たちは皆一様に
 心を動かされた様子だった。
 セミナーを視察した松井館長は
 「技術的には基本的な内容であって
 もアプローチの仕方が違えば新鮮な
 刺激を受けるものです。選手たちは
 この場で得たものを自分の中で租借
 して世界大会に繋げてほしい」と語
 り、初めて増田師範と対面したとい
 う上田は「実際に相手をさせていた
 だいて感じたのは、増田師範の攻撃
 は一つの点に威力を集中させるやり
 方で、本当に一撃を追求している人
 の突き蹴りだということ。自分を観
 て、相手を観て、急所の一点に正確
 な技を決めれば相手を倒すことがで
 きると、世界大会前に再確認できた
 ことが大きい」と収穫を口にしました。
 セミナーの最後に増田師範は「世
 界大会では自分の全存在を懸けて、
 自分に恥じないように全力を出して
 下さい。世界大会で戦う代表選手に
 は大山総裁が創り上げた極真空手を
 次世代に繋げる役割がある。その役
 割をしつかり果たしてほしい」と選
 手たちに期待を込めて語りかけた。
 木山監督も今回のセミナーに「私
 自身の空手に対する考え方や稽古方
 法にとっても近いものを感じました」
 と早速翌日の稽古メニューに、ヒッ
 ティングラリー。を導入するなどとブ
 ラス効果を確信している様子だった。
 大きな刺激を受けた選手たちは3
 日目、4日目と疲労の色を濃くしな
 がらも厳しい合宿を乗り越えた。2
 カ月後、この合宿で得た経験を糧に、
 一回り成長した姿で彼らが決戦の舞
 台に立つことを期待したい。