

昇級審査会総評

今回は過去最多の94名が受審しました。キッズやジュニアはいつもとちがう会場で他の道場の子どもたちも一緒になって、ドキドキしながらも元気よく、伸び伸びと技を繰り出してくれました。保護者の皆さんは自分のこと以上に手に汗にぎる審査になったのではないのでしょうか。

子どもたちが日々道場に通って、コツコツと稽古を続ける努力と、その努力を支える保護者の皆さまの愛情にいつも感動しています。今回の審査でもそうした感動を新たにしました。ゼネラルの皆さんは、お忙しいお仕事や家事、勉学の合間を縫って稽古をコツコツと継続していただきました。自分の肩書きを外して、身ひとつで真っ白い道着をまとう。素の自分をさらして、今の自分と向き合われたことと思います。自分も知らない、自分自身が見えてこられましたでしょうか。一心不乱に突きや蹴りを繰り出される姿に、心から心から敬意を表します。

いつも申し上げますが、昇級審査は今の自分を真っ直ぐ上に伸ばしていくための十の関所、チェックポイントだと考えています。すなわち、歪みのない上達のルールから外れていないかどうかを審査し、必要な軌道修正を加えていくことが必要です。受審者も一生懸命、審査員も同じく、一生懸命です。

初級者は正確に。基本稽古では立ち方からその動作まで、始めと終わりに細かく手足の位置が決められています。ここを正確に行いましょう。三戦立ちの後ろ足の締め、基本稽古の引き手の初動と、打ち手との連動は注意点です。受けも肘で動作をリードする感じを大切に。中級者の課題はズバリ横蹴りでした。基本に移動、型もすべて。平安4に横蹴りが出てきますので、ここでビシッとキメたいものです。柔軟運動を続けて可動域を広げましょう。足刀で蹴る、腰を入れる。これを踏まえて、上級者は後ろ回し蹴りを正しく蹴りましょう。腰を入れる、正面の的を捉える。後ろ内回しにならないように気をつけます。移動稽古では、前屈立ちの逆突きをしっかり稽古しましょう。腰を入れて、帯の結び目が正面を向くように。後ろ足のカカトもしっかり地面につけて。型もこうした点を踏まえてベースアップしていきましょう。

組手では、初級者はまず攻める。上級者との組手では、積極的に攻撃ができました。中級者は技の幅が広がってきました。突きと蹴りのつながりも良くなっています。今後は、技の種類を増やしていきましょう。上級者は、受けと返しに課題が残ったように感じました。審査の組手は試合とちがって、「技」がフォーカスされます。連続組手では苦しくなっても構えと体勢をくずさず、相手の技をもらわずに自分の攻撃をくりだすことが大切です。合わせ技やカウンター、上下の技のふり分けも稽古していきましょう。技術で相手をリードできる技量を身につけていきましょう。

個別の課題は、各道場で今後の稽古のなかで、修正点をお伝えしていきます。上達に近道はありませんので、コツコツと少しでも稽古を続けるのみです。しかし、こうした地道な稽古の継続も、苦楽をともにする仲間がいればこそ。皆さんと一緒に、楽しみながら黒帯を目指して頑張っていくましょう。

平成 28 年 3 月 17 日

師範 小井泰三