

後ろ足を寄せて突く

中段逆突きに応用

3 中段逆突き

中段逆突きも、同様に前足が着地する前に突きを極めていきます(写真5)。中段突きの差し合いになった時など、足が着地する前に突きが極まれば一瞬相手よりも早くなりますし、突きが詰まってしまうことも少なくなります。このタイミングで突きを極めるコツは、相手の腹についている毛虫をサッと取るようなイメージで突くことです。

足の着地は、自分から攻める時もカウンターの時も、前足が着地するよりも早く極めていきます。

トップ選手も、足を鳴らしている

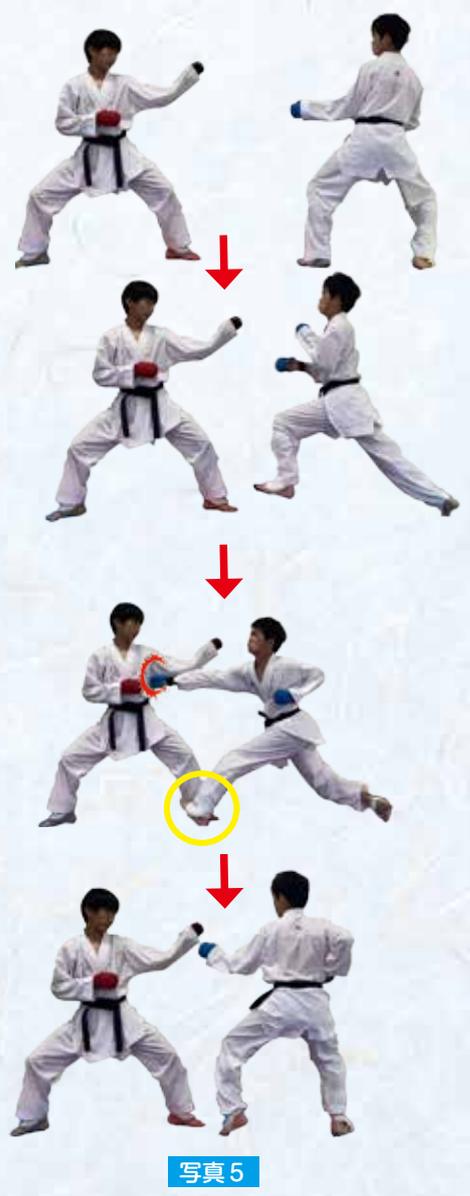
ここで、「国際大会では、ドンドンと足を鳴らすことはあまりありません」と書いた理由を述べましょう。実は、世界のトップ選手も前足をドンドンと鳴らしているのです。しかし、それは極めのためのドンではなく、ブレーキのためのドンなのです。

前足が前進している時に突きが極まるということは、その時点では身体は相手に向かって前進しているということです。何もしなければそのまま相手に激突してしまいます。そこで、前進した身体を止めるため、または方向転換のために、床を強く踏み込んでいきます。

突きを極めるためのコツは？

今回紹介した突きを実践するには、腸腰筋を効果的に使うことが必要になります。脚の掻い込みで突くのですから、脚を引き上げることができなければこの突き方自体が不可能になります。

腸腰筋を使うことに加え、手から始動して身体が手についてくるような意識も必要です。そして、



上体を振って突く技術も加われば、自然と足を鳴らさなくても戦えるようになっているはずです。

監修

月井 新
つきい・しん

1960年1月1日生まれ。
1985年から現在までニジェール共和国、フィリピン、ブルネイ、ミャンマーのナショナルチームコーチを歴任。

1991年 AUKO(現 AKF、アジア空手道連盟)。審判資格取得。
日本スポーツマスターズ 2002空手道競技男子形 40～49才の部優勝。現在、(一社)全日本空手道剛柔会理事、近畿大学空手道部アドバイザー、ワールドカラテアカデミー代表。書籍「競技の達人的パラドックス」著者。
現在、書籍「空手の学校」を鋭意執筆中。

