

藤猪8段の指導者セミナー

指導 藤猪省太8段
(天理大教授)



Profile

ふじい・しょうぞう / 1950年5月11日、香川県東かがわ市(旧大川郡)出身。天理高、天理大を経て73年に倉入社。74年から京都産業大、91年4月からは母校・天理大の教員になった。現在は体育学部教授・柔道部部长。全日本柔道連盟強化委員、強化副委員長、審判委員会副委員長などを歴任。世界選手権5回、オリンピックは2004年アテネ、08年北京と2回審判員を務めた。現役時代は中量級だったが、無差別を苦にしない組み手の巧さで活躍。71年ルドウィグスハーフェン、73年ローザンヌ、75年ウィーン、79年パリと、世界選手権4連覇(前3つは中量級、79年は78kg級。77年大会は中止)。この他にも各種大会で優勝し、アジア選手権無差別でも栄冠獲得。72年全日本学生選手権無差別2位、73年全日本選手権3位。中量級世界最強と言われた。

世界王者が伝授する柔道上達の秘訣

世界選手権4連覇の偉業を成し遂げた藤猪省太8段(天理大教授)は、中量級ながら体重無差別の全日本選手権3位、アジア選手権無差別優勝など、数々の輝かしい実績を残してきました。

現在は「柔道の輪を世界平和に繋げる会」の活動として各地で指導者講習会を開き、選手時代から培ってきた技術を広めています。今月から始まる当連載で、藤猪8段が指導者講習会で指導したポイントを紹介していきましょう。第1回目は打ち込みのポイントです。

重要な目線方向

柔道の技を身につける上で、打ち込みは欠かせない練習です。ところが、ウォーミングアップ感覚で行っていたり、しっかりとした形になっていないケースも多く見受けられます。基本を正しく身につけるために、打ち込みのポイントを紹介していきましょう。

まず、柔道では目線の方向がとても大事です。相手と組み合っている時は、どのような体勢になっても自分の釣り

手を視野に入れ、相手の喉を中心に全体を見るようにします。そうすれば、相手の動きを敏感に察知でき、自分の攻撃も仕掛けやすくなります。

この目線の方向は、打ち込みでも非常に重要なポイントです。必ず自分の釣り手を見て打ち込みを行うこと。腕相撲を思い浮かべてみてください。力を最大限に発揮するためには、相手と組み合っている手に必ず目線に向けています。別の方向に目線に向けていたら、力を入れることはできません。人間の骨格は構造上、そのようにできているのです。だから、柔道でも力を発

揮するためには、釣り手に目線に向けておかなければならないのです。

また、打ち込みは相手を投げる手前までの動作なのに、すでに投げる方向を見ている場合も多く見かけます。目線を投げる方向に向けるのは、相手を投げる瞬間です。それが、相手に力を効果的に伝え、投げることにつながるのです。ここで、相手を投げるまでの動きを、「動き始め」「踏み込み」「継ぎ足」「投げる」という4コマにして考えてみましょう。投げる動作は4コマ目になります。打ち込みで行うのは3コマ目まで。つまり、3コマ目で投

ワンポイント練習法 / 片手打ち込み

打ち込みは取り、受けともに両手で柔道衣を持つことが基本ですが、取りに釣り手だけを持たせて行う練習法もあります。釣り手だけを持たせることで、目線を釣り手に向ける感覚を身につけさせる

のです。肩から腰にかけての線が一本の柱になり、姿勢も矯正できます。こうした片手打ち込みを5本行った後、両手を持って15本の打ち込みを行うなど、正しい感覚を身につけましょう。



↑大外刈り



↑大内刈り

大外刈りの打ち込み

腰を相手に真っすぐ向けて踏み込み、相手と胸を合わせます。横方向から入ると、相手に身体をひねられて防がれるし、力も分散してしまいます。刈り足はヒザを高く振り上げます。ちょうど、ハードルを越える時の形です。戻る時も、相手の真正面に位置するように戻ります。

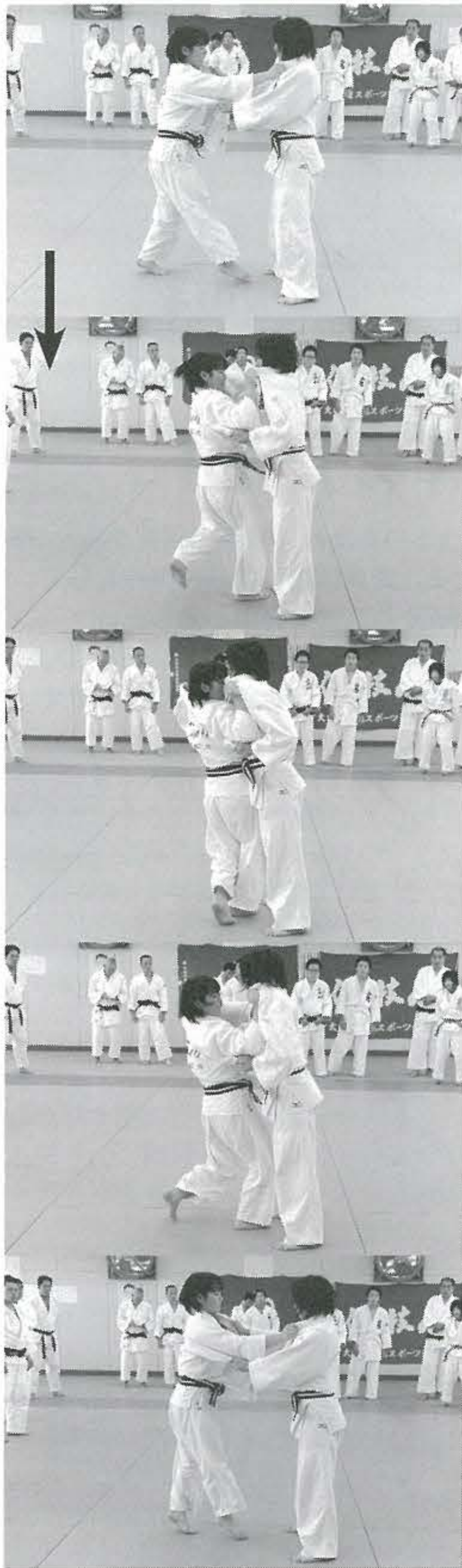


げる方向へ視線を向けているのは、理にかなっていないということです。だから、打ち込みは自分の釣り手を見ながら行うことが大切なのです。

自分の釣り手を見ながら打ち込み、肩の力を使って受けを突き放して元の位置に戻ります。足だけで戻るのではありません。そして、戻りを速くする

大内刈りの打ち込み

相手に胸を向け、胸同士を合わせるように踏み込みます。どのような技も、胸を相手に向けておくことが大事です。足に力を入れ過ぎないように、刈り足の後ろに継ぐ足で強く畳を蹴ることもしません。視線は釣り手から離さず、最後まで見ておくこと。肩の力を使って両手で相手を突き放し、元の位置に戻ります。

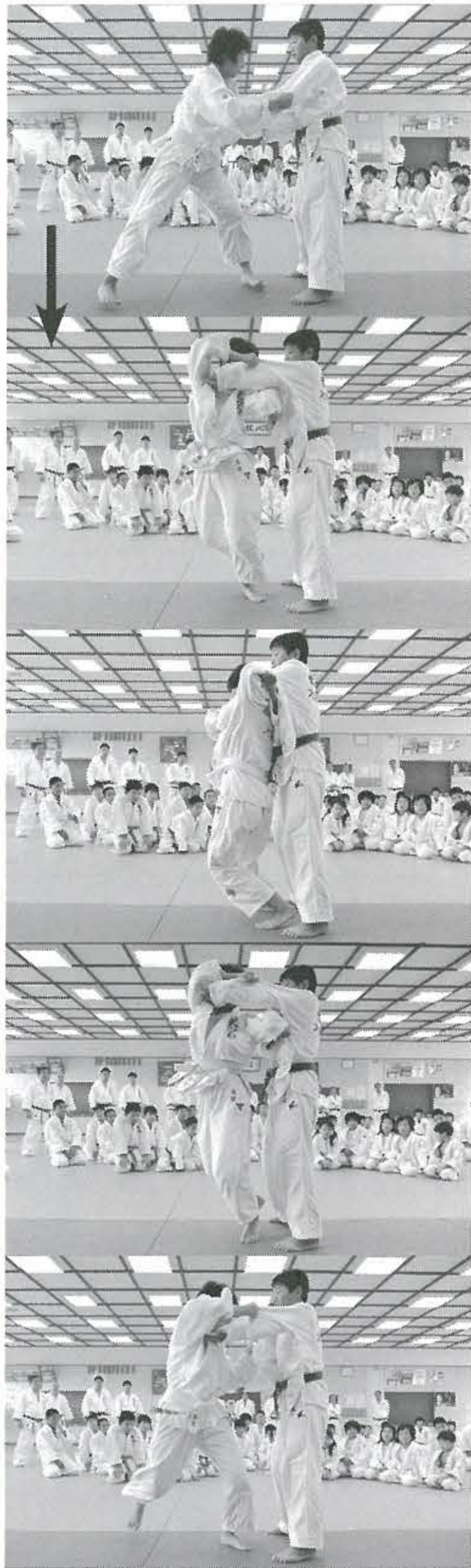


ことにより、技のスピードを身につけることができます。

以上は「取り」のポイントですが、打ち込みでは「受け」も重要です。必ず取りの襟と袖を持ち、肩を張って取りの動きについていけないように踏ん張ります。取りの動きについていってしまうと、取りの使う力が半減してし

背負い投げの打ち込み

自分の釣り手を見ながら踏み込み、両脚間が肩幅くらいになるように身体を回転させます。この時、深く踏み込み過ぎないこと。背負い投げは相手を前方に崩しています。深く踏み込み過ぎると、重心が後方になってしまいます。ヒザを曲げることでかかとが上がり、相手を前方に投げる体勢ができます。お尻を相手に当て、両手で相手を突き放して元の位置に戻ります。



まうし、戻るスピードも遅くなります。効果的な打ち込みにするために、しっかりと受けなければなりません。

ここでは大外刈り、大内刈り、背負い投げの打ち込みを紹介しました。他の技も、釣り手を見るなどのポイントは同様です。正しい打ち込みで、理にかなった技を身につけてください。