News Letter 4月号 新極真会 徳島西南支部

vol.2026.4

★支部長雑感

空手の身体操法の要諦の一つは〝重心移動〟です。重心移動が重要なため、空手の型などの基本的な稽古動作は重心移動が伴います。重心移動を伴う動作は立ち方が象徴的ですが、前屈立ち、後屈立ち、騎馬立ちなどは、その立ち方の重心位置が明確なため動作に重心移動が顕著に見て取れます。

【立ち方の重心位置】

・前屈立ちは前足の膝を曲げ、後ろ足の膝を伸ばすことから前足に重心を置く。
・後屈立ちは前足の膝を浮かせ、後ろ足の膝を曲げることから後ろ足に重心を置く。
・騎馬立ちは両足の膝を均等に曲げることから、身体の中心に重心を据える。

型動作で見られる前屈立ちから後屈立ちへの移行などは、前足から後ろ足への重心移動の動作となります。〝重心〟改めてネット検索すると〝物体に働く重力が集中して作用する点〟とあります。
身体における重心は、体重の中心点といった解釈が一般的に思います。〝重心〟には〝心 (こころ)〟の文字が使われていますが、一般的な解釈で重心に使われる心は、単に真ん中を意味する中心の心 (しん) です。しかし私は重心の心を〝しん〟でなく〝こころ〟と解釈することが、空手では大切に思います。

【身体の重さをつかさどる心 (こころ)】

初心者は総じて未熟なものですが、空手においてその未熟さはまず動作の形に現れます。初心者の前屈立ちは往々にして前足の膝が伸び、後ろ足の膝が曲がりがちです。初心者の前屈立ちは重心の置きどころが明確でなく、上記の前屈立ちの定義から逸脱するものです。立ち方のそれぞれの重心位置の正確さは空手の技量を形で示すものですが、空手の稽古は立ち方のみにとどまらず姿勢、手の位置などあらゆる身体パーツの形が定型化されており、それは一朝一夕に覚えられるものでなければ、身につくものでもありません。空手における覚えるべき、身につけるべき定型の形は仔細なもので、その仔細さに初心者は戸惑うものです。戸惑いは心の乱れですが、未熟さが一番見て取れる立ち方の未熟さは、心の乱れによる重心の乱れを示しています。空手においては、重心の乱れは心の乱れを示します。逆に心が整えば、重心が整い、形も整います。ゆえに空手における重心は単なる身体質量の作用点とみなすのではなく、〝身体質量をつかさどる心 (こころ)〟を見出すことが大切です。

【心と技を示す重心】

空手における重心の心は〝こころ〟であるため、空手は〝重心のこころ〟を整えることで武道精神としての心が整い、そして技に重心が作用します。心が戸惑う、煩わしい仔細な形を身につける稽古において、重心のこころを整えるには仔細な煩わしさを素直に受け入れる真摯な心、また煩わしさの反復に耐える忍耐力が必要です。真摯な心、忍耐力などは武道の心、武道精神となりますが、空手における武道精神は正確な重心移動を伴う技としての動作に表出されるものであり、空手らしい動作、空手の技とは重心移動が冴わたる身体操法と言えます。

【心・技、そして体 (骨格と筋力の調和による重心移動)】

重心移動を伴う身体操法は無論筋力も必要であり、むしろ重要です。重心移動において筋力は重要ですが、筋力だけが主体となるものではありません。筋力と両輪となるのが身体の重さを支える骨格ですが、身体の重さを〝支える骨格〟と〝骨格を動かす筋力〟とを調和させることによって動作の〝軸〟が形成され、スムーズで合理的な重心移動は可能となります。骨格と筋力の調和は心が乱れると整わないものですが、骨格と筋力の調和にもまた〝こころ〟が重要となります。

【年齢を問わない重心移動による身体パフォーマンス】

重心移動における身体操法は何よりもこころが大切であるため、フィジカルが一番充実する年齢に最高パフォーマンスを発揮するなどの、年齢はあまり関係ありません。空手のパフォーマンスは何よりもこころが大切ですが、こころが大切な理由の一つに重心移動による身体操法にあります。新極真会徳島西南支部では重心移動による身体操法を重視し、老若男女に可能な〝こころの空手〟を指導して行きたいと思います。

★information

◉ 稽古の休み・時間変更

< 休み >

鴨島道場…4/4 (土)・4/18 (土)・4/29 (水) < 祝日 >　美馬道場…4/4 (土)・4/18 (土)　阿南道場…4/20 (月)　三加茂道場…4/29 (水) < 祝日 >

※稽古開始 2 時間前に、気象警報が発令の場合、稽古は休みとなります。また冬季は積雪により路面凍結の危険性がある場合も、稽古は休みとなります。
その場合、個別連絡は行わずグループラインでご案内します。

◉ 徳島合同稽古 <4/4 (土)>

下記の通り北東あわじ支部さんとの合同稽古を開催いたします。今回の合同稽古は同日開催の Tokushima 武道ツーリズム / シビックプライド・フェスタのイベントの一貫ですが、同イベントに参加しない方でも稽古参加は可能です。都合の良い人は参加ください。

とき…4/4 (土)　時間…17 時～18 時 45 分　場所…北島北公園総合体育館（YGK ドーム）(徳島県板野郡北島町太郎八須字五反地 10-1)
服装…道着 (上下着用)

◉ 大会エントリーに際する支部内規定　★各種大会に出場している道場生、保護者様、またこれから出場予定の方も必ずご一読ください。

体重別部門のある大会でのエントリーに際して、徳島西南支部ではプレイヤーズ・ファーストの観念から減量は認めず、また大会までの増量を考慮し、エントリー時点での現体重が部門規定体重より 2Kg 以上余裕がある場合に、その部門へのエントリーを可能とします (40Kg 以下までの部門の場合 38Kg 以下)。この規定は原則、年齢を問わずに全道場生に適用しますが、道場生選手のほとんどが成長期年齢であるところ厳格化しますので、道場生、保護者の皆様はご理解のほど、よろしくお願い致します。

また日曜日に大会があり、祝日である翌日の月曜日にも別の大会があるなど、まれに違う大会が連日につらなる場合があります。そういった場合、選手の負担を考え、連日出場は不可とします。合わせてご理解のほど、よろしくお願い致します。

◉ < 大会案内 > 丸亀市錬成大会 2026(主催・新極真会香川中央支部)

丸亀市が 7/5 (日)に開催されます。要項は 3 月末現在発表されておりません。
発表次第グループラインで案内いたします。

◉ グループライン登録のご案内

この度、徳島西南支部のグループラインを作成しました。このグループラインは緊急のお知らせや行事等の案内に使用するものです。登録は任意ですが、ご都合の良い方はご登録ください。なお、このグループラインは支部からの発信用のものです。案内に対する返答、個人の意見などの書込みは禁止とさせていただきます。

こちらの→ QR コードから登録してください。