

NEWS!アイスホッケーJIWに続きバスケットはbjリーグ登場

ヨンスポーツ

香川&愛媛スポーツ情報誌

www.yonspo.jp

2005 vol.6
December

12

高知FDに55の祝辞を

IBLJ初代霸者に捧げる55人のメッセージ

毎月5日発売 400円
四国スポーツ通信

特集

武道入門

香川と愛媛でこれからはじめる

相撲、なぎなた、日本拳法

少林寺拳法、スポーツチャンバラ

合気道、居合道、空手道、弓道、剣道、柔道、杖道

習いたい習わせたい12の武道ガイド

香川&愛媛
スポーツ特報スペシャル17大会
スポーツダイジェスト281大会

佐藤博美先生に質問
Q&A

大学1年の時に日本拳法と出会う。やがて早稲田大学の副将を務めチームで優勝など輝かしい成績を残す。

Q どんな人に向くんですか？

A. 基本的には身長の高い低い問わず、年齢も問わずにやると思えば幼稚園、小学生の子どもから70、80歳くらいの年配の方までどんな人でもできます。強くなりたいという人や、健康のためにする人など多いんですよ。

Q どんな技を学びますか？

A. 日本拳法独特の形や突き蹴りなどを学びます。それ以外に日本拳法は色々な武道の要素を用いる武道なので投げ技なども学びます。後、体力だけでなく何にも負けない強い心と精神力を身につける事ができると思います。とにかく魅力はたっぷりです。

Q どんな練習をしますか？

A. はじめは受け身や波動突き、正面突きなどと言った本当に基本的な動きです。防具を装着した状態で大きくゆっくり動き、防具を着けていても自由に動ける様にする練習をします。

Q どんな試合をしますか？

A. 基本的には柔道と一緒に量を使用して、3本勝負というもの。1本は防具がなければノックアウトしているなど思われる一撃、またはギブアップなどのハッキリしたものですね。3分間の間に勝負が決まらないものは延長戦となる。

Q どんな効果がありますか？

A. 「ありがとう」、「ごめんなさい」などのあいさつができるようになります。そして、靴の置き方もキチンと並べておこうと指導しています。

Q どんな昇段がありますか？

A. 年に3、4回あり、2、7、12月にあります。帯の順は白→黄→青→緑→茶→黒となっています。形と組み手を行います。組み手の場合、初段は相手に1回勝てば取得できます。2段も同じ様に相手に2回勝てば取得できます。



[日本拳法]の歴史

日本拳法は、1932年に宗家・澤山宗海により創始された総合的徒手格闘である。東洋には古くから諸派の拳法が伝わっている。そのほとんどが形の拳法であるが、この日本拳法は乱の拳法である。その技術構成は、突き、蹴り、投げ技、関節などを総合したもので、人間の最も本來的な格闘技術である。昔は何も装着せず素手で稽古していた為、極めて危険な稽古であったが、現在は防具を装着して、安全に、かつ自由に撃ち合って稽古することが可能になった。この稽古の事を乱稽古と言う。また、このやり方によって、今までできなかった思いっきりぶつかり合うといった試合を可能にした。これぞまさに、元祖総合格闘技である。

■ 拳法面

¥28000~

激しい衝撃から自分の頭を守る大切な一品!ワッシャーも付いているので着け心地も悪くない。男性用、女性用はそんなに値段は変わらないものの少年用となれば少し安くあります。これも一度買えばずっと使える物なのでどうぞ買う事はありません。頭に巻くタオルもお忘れなく。



■ 脣&脣布団

¥27600~

胴自体は¥19800で脣布団は¥7800となりますが、脣は剣道の時に着ける脣の様な物で、脣布団はその下に着けるクッションの様な役割ってくれます。これもずっと使えるものなので一生ものです。買って損はありません。

■ 股当て

¥6000~

体に身につける防具として考えてみるととても安いものです。相手の蹴りから下腹部を守るのと、男女問わず身に着ける必要があります。日本拳法では金などもありのため股当てをしてないといけませんのでお忘れのない様に。

合計 ¥81900~

とにかく防具は多いのですがそのほとんどが一生使え、何度も何度も買い替えてきます。こんなに立派な防具をフル装着できるのは、日本拳法くらいです。はじめたいと思っている人、子どもにさせてみたいという人は記念にどうですか?

■ 足パッド

¥1000~

素足で練習する人もいるが素足で相手の防具を蹴ると想像以上に痛いです。慣れていない場合は骨折も大好きな話ではありません。そのため普段から本気で蹴られる様に体に教え込むために足パッドを履いておいた方がいいと思います。



本能のまま戦うのみ 撃破りの何でもありの武道



■ 拳法グローブ

¥17800~

拳を直接相手の面なり胸に当てるのでグローブも必要な物!普段の練習時もグローブの下にはパンチング(¥1000~)や手袋などを着け、更に拳を守るためになければなりません。その変わりグローブも安全性重視でてきておりケガも少なく持ち歩くこと間違いなしです。

■ 帯

¥1500~

帶は打撃系の投げ技系の武道をする上ではほとんど共通してあるものです。白～黒まで6色も色が変わるのでその度に変えなければいけません。しかし、思い出として残るもの。しかも黒帯は色が剥げてもカッコいいのでボロボロになると良い。



特集 武道入門

日本拳法

人間らしい本気のぶつかり合い

日本拳法は武道であるが、同時に、スポーツとしてその快感を楽しむこともできるしまた、体育として心身を陶冶することもできる。色々な視点からこの日本拳法の道を見るのも深みがあっておもしろいのでは?

日本拳法の神髄に触れる一冊

これから日本拳法を始めたい人にもおススメで、日本拳法の技の技術を深めたい人も必見のこの本。香川では簡単に手に入らず、関西などから取り寄せなければならぬ場合もあります。しかし、この本は私の原点とも言える本でこれを読み今の私があります。一度は読んでもらいたい本です。

先生オススメ 日本拳法 極意書
日本拳法 改定版
毎日新聞社
著者: 泽山宗海
¥4000

日本の伝統的武道、日本拳法を中心と体で体感させてくれると言う事でやつてきましたのは香川町にある香川拳法クラブの道場。「ヤー!!ヤー!!」といふ氣合の入った声が響くその先には一体どんな光景が広がっているのか!!

右手にある扉を開くとそこには、なんとも強そうな方たちが集まっていた。しかし、見た目によらず皆さんとても少ないので安、心した。佐藤師範もとても優しい。

いよいよ稽古開始!!まずは、当たり前ですが準備体操＆柔軟体操から、これまでにない佐藤師範の指示の後につれて突きや蹴りの練習をする。

そしてとうとう防具を装着してからの練習に突入。取材班は初めてつけられた。堅い防具を着けているのに練習生たちの笑顔はその防具を突き抜けてくる様な重さ、この防具がなかなか防具に戸惑いつつ軽く組み手をしてみた。堅い防具を突き抜けてくる様な重さ、この防具がなかなか防具と戦う所が魅力である。練習生の方々に少し話を聞いてみた。

香川県警に勤務する通称日拳の技術士と呼ばれているAさんは「警察の逮捕術でもしていたが、やっぱり先生は凄いの一言です」と敬意を表していた。更にサラリーマンの西尾さんは「仕事

最後に、入って3ヶ月の若手のホープ竹内さんは「先生の第一印象は優しくて、実際入って見ても凄くアットホームで楽しい。10月にデビュー戦なので頑張りたい」とのこと、ヨンズボも応援しています!! この体験取材を通して本当にこの道場はアットホームだなと思った。まるで高校のクラスメイトのような感じである。

現在、香川拳法クラブはメンバー募集しているので是非足を運んでもらいたいと思います。

と武道を両立させていきたい」と力強く語り、空手をしていた三井さんは「空手とは間合いが違うので難しいです」と悩んでいる様子。

そして身長190cmと大柄な恒石さんは「元々子どもがキッカケで始めたので、いつか子どもと親子対決したい」と夢を語ってくれた。この道場のマドンナ的存在の山中さんは「昔から格闘技を見るのが好きだったので日本拳法をはじめました」と可愛く言ってくれた。

さんは「元々子どもがキッカケで始めたので、いつか子どもと親子対決したい」と夢を語ってくれた。この道場のマドンナ的存在の山中さんは「昔から格闘技を見るのが好きだったので日本拳法をはじめました」と可愛く言ってくれた。