キラリ スポーツ vol.19

仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょう。キラリ輝くスポーツの魅力を伺いました。

教えてくれたのは

村上 政行 さん
高槻市日本拳法連盟

日本拳法

日本拳法は約90年前に日本で誕生した総合格闘技。三本勝負で二本先取を競います。安全のため防具を装着して、投げ技や寝技、関節技、突きや蹴りといった打撃などで一本を勝ち取ります。

新しく習得した技で一本が決まったり、高段者から一本を取れたりしたときは「ヨシッ！これぞ醍醐味」、鍛錬が実を結んだ瞬間です。強くなるためには、まず体幹を鍛えなければなりません。柔軟体操や走り込み、重心を低くした自然体からの「打ち込み」を日々反復します。腰のひねりと同時に繰り出す力強い「突き」、畳を蹴り上げスピードを高めた強烈な「蹴り」は地道な鍛錬から生み出されます。

一本を取られないための「受け流し」は反転攻勢のための技。相手の突きや蹴りをほんの少しだけ身体の外側に受け流す。最小限の力で相手の攻撃をかわし、隙ができたところに渾身の一撃を打ち込みます。また、対戦中は相手の目線から動きを予測したり、フェイントを織り交ぜたりと知的なスポーツでもあります。洞察力と駆け引きが勝敗のカギに。自分の描いた展開で一本を取ったときには思わず武者震いします。

理想は試合に勝つこと。そのために、試合後や稽古中などにコミュニケーションを取ることで、気付かなかった弱点や新しい技を学ぶことができます。組手が礼に始まり礼に終わるのは相手への敬意と感謝から。相手を敬うことで仲間が増え、互いに高め合えるのです。

日本拳法を始めたい人は

問合 **高槻市日本拳法連盟**
TEL090-6554-5027（ムラカミ）
日時 毎週土曜　19:00～21:00
場所 総合スポーツセンター

そのほかのスポーツは

問合 市スポーツ団体協議会
TEL・FAX677-2285、平日9:00～16:00
Eメール takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

市スポーツ団体協議会HP

施設の個人利用：各施設に個人利用日あり。大人300円、小・中学生150円（陸上競技場は大人200円、小・中学生100円）
ID 037566　※市内在住・通勤・通学の人以外は利用額2倍
総合体育館／TEL677-8200、古曽部防災公園体育館／TEL681-0031