

お役立ち情報⑤

「体さばき」「崩し・作り・掛け」の練習法

お役立ち情報⑤では、「体さばき」「崩し・作り・掛け」の練習法をご紹介します。映像は、2023年10月にハワイで行った講習会の様子です。ハワイ島とオアフ島の2ヶ所で行った講習会の内容を切り貼りして作成した為、見にくい部分・聞きづらいところがありますが、ご容赦ください。

ここで紹介した練習法が、皆さまの稽古に少しでもお役に立つことを願っています。

映像の中で触れている用語について、以下に説明の文章を添えさせていただきます。「崩し・作り・掛け」については、「お役立ち情報」④に説明文を載せておりますので割愛させていただきます。

体さばき

1. 右足前さばき
2. 左足前さばき
3. 左足後ろさばき
4. 右足後ろさばき
5. 右足前回りさばき
6. 左足前回りさばき
7. 左足後ろ回りさばき
8. 右足後ろ回りさばき

上記、八種類の体さばきを歌いながらリズムに乗って行う

手の使い方を使った崩しの練習法

○釣り手 … 右手で相手の前襟を握る（人差し指が鎖骨に触れる位置を握る）

1. 拳で押して、後ろに10度崩す
2. 拳を立てて手前に引き、前に10度崩す
3. 肘を内側にして、相手の身体を右横に崩す
4. 肘を外側にして、相手の身体を左横に崩す

○引き手 … 左手で中袖を握る（二重になっている部分に小指～中指をかけて）

1. 拳を相手の体の中心に持って来て押し、後ろに10度崩す
2. 拳を甲が上になるように動かして手前に引き、前に10度崩す
2. 肘を内側にして、相手の身体を左横に崩す
3. 肘を外側にして、相手の身体を右横に崩す

*最初は片手で、次いで両手を持った状態での練習に進みます。また、4方向にうまく崩せるようになったら、8方向に崩せるように練習し、最終的には相手が動いても巧みに崩すことができるように繰り返し練習しましょう。