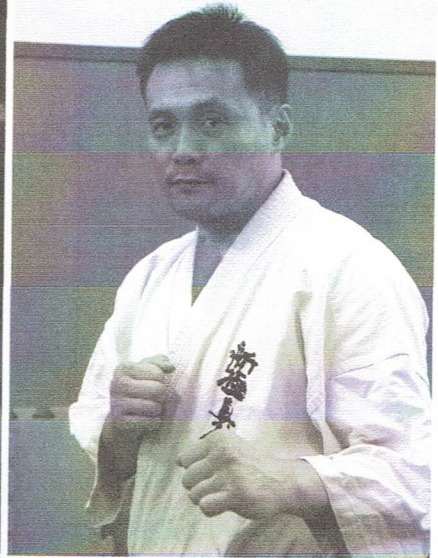


◀第11回世界大会前に島本雄二を指導し、世界チャンピオンに導いた。打たれても崩れない体幹の強さは、鈴木支部長の指導によるものだった



▲第6回全世界ウエイト制では島本のために治療台をカザフスタンまで持ち込み、体をケアした。どうしたらベストパフォーマンスが出せるのか、つねに考えていると言う

「腹圧をかけて打つ・蹴るが
できるようにならないと、
相手の攻撃でバランスを崩します」

鈴木

KUNIHIRO
SUZUKI

国博

攻守は、表裏の関係にある。

守りができなければ、試合に勝つことは困難になり、攻撃へ転ずることもできない。

崩れない体幹を理想に掲げる鈴木国博支部長は、身体のバランスをとくに重視する。

島本雄二に姿勢や動きを指導して世界一へ導いた理論を中心に、

強くなるための方法論を聞いた。

フルコンタクト空手は、相手の攻撃に対する耐久力も必要不可欠だと思えます。肉体を鍛えることで、耐久力はつくものでしょうか。

「肉体を鍛えることも大切ですが、あとは腹圧を上げるようにするといふと思います。重いモノを挙げるには腹圧がかかっているなければ力が入りませんから、組手にも同じことが言えます。腹圧が低いままでは力が入らないため、打たれた時に効いてしまふこともありませう」

「腹圧を強くするには、具体的にどう意識すればいいのでしょうか。」
「単純に腹筋を鍛えることではなく、逆腹式呼吸法を取り入れる必要があります。これは息を吐いた時に、腹を膨らませた状態をつくる呼吸法です。腹圧をかけて打つ・蹴るができればいいとなると、相手の攻撃でバランスを崩されてしまいます」

「腹圧をかけたままとは、息を止めて攻撃をするということですか？」
「呼吸はします。吐いて腹圧をかけて、それを維持します。息を止めたままでは動かせませんから、呼吸をしつつ腹圧をかけるようにすることが大切です。自分は、この呼吸法が得意な限り、打撃で結果を残すのは難しいと思っています。逆に言えば、逆腹式ができて姿勢が決まっていれば、どんな打撃競技にも通じます」
「姿勢が決まるとは、どういう状態になるのでしょうか。」
「背筋が真っ直ぐに伸びて、腹を膨ら

らませた（腹圧をかけた）状態です。ボクシングと違って空手は蹴りがありますので、姿勢が前傾では蹴りにつなげられません。骨盤と肩の位置を意識した姿勢が、力のある突きや蹴りを生みます」

「その理論が構築されたのは、いつ頃のことでしょうか。」
「昔は、トレーニンングセンターのサンプレイでウエイトトレーニンングをやっていましたので、そこまで深く考えていませんでした。ケガをしてからですね、体のことを考えるようになったのは、30歳を過ぎてから研究するようになり、38歳で須田達史先生に『体幹チューニンング』（本誌47号掲載）を学びました。2年くらい経ってから先生から教えられた理論と動きが、自分の中で結び付くことができました。（島本）雄二や二三、あとは金子大輝という他の格闘技（ラウエイ）の選手、長女（未絃）にも教えています」

「鈴木師範が長年、研究されてきたことを彼らは学ぶことができるわけですね。」
「それが彼らの特権ですからね。そこに至るまでには、いろいろな文献で研究しましたし、三瓶（啓二）師範の『三角形の理論』（本誌43号掲載）も参考にさせていただきました。島本兄弟も最初は、『どうやって崩れないですか？』という疑問から始まりまして、少しずつ小出しにアドバイスをしていき、ようやく共通

認識ができるようになった段階です。どうやって回路をつないでいき、ベストパフォーマンスを出せるかというレベルまで来ました」

「回路をつなぐとは、具体的にどういうことでしょうか。」
「例えば、太ももの内側にある内転筋は鍛えないと反応が遅くなってしまったため、どのように強化するのかプランを立てます。また内転筋は空手の稽古の中でも、意識することによって鍛えることも可能です。後屈立ちを長く保つには、内転筋の強化が必要です。前屈立ち、騎馬立ち、三戦立ちも組手において大切な姿勢になってきます」

「ちなみに強化メニューは、一人ずつ違うのでしょうか？」
「一人ずつ違います。廣戸聡一先生の『4スタンス理論』のようにタイプを分けることはできますが、その中でもさらに細分化ができるため、厳密にはオーダーメイドになります」

「4スタンス理論」は、足裏の重心位置により、体の使い方の特徴を4つに分類した理論ですね。
「あの理論のおかげで、とても稽古の参考になりました。ただ廻し蹴りにしても一人ずつブレキのかけ方が違うため、力を最大値まで出すには何が必要かわかってきます」
「同じように見える蹴り方も、それぞれ微妙に違うものなんですね。その人に合っていない技や動きをしても、なかなか効果は発揮しにく

いと思えます。構えにしても、足裏を地面に広がるようなイメージを持つのか、それとも掴むようなイメージを持つかで変わってきます。その人に合っていれば、それが正解ですね」

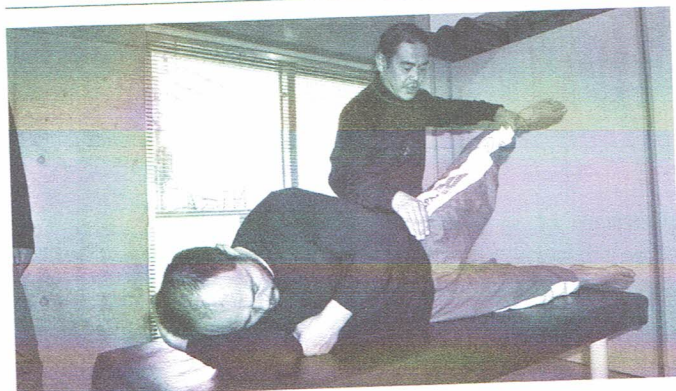
「そもそも姿勢が大事なのですか。」
「体を動かす出発点になりますので、姿勢の役割は大きいのです。そこから各回路につなげて体を動かしていきませんが、自分に合った動きができていくかを見極める必要があります。昔、自分はサッカーボールを真っ直ぐに蹴れませんでした。それは小指重心だったため、蹴る時に足の振りが内側へ寄ってしまったため、ボールの軌道が曲がってしまったためです。その理論がわかっていけば蹴り方を変えていたと思います。空手も同じで、軸足を置く位置、ヒザの角度、それらは人それぞれに変わってくるということですね」

「ユース世代を含めて各年代の選手は、どうしたら強くなれるのかを模索していると思います。そんな彼らにアドバイスはありますか？」
「簡単ですよ。勝ちたい選手、強い選手のところへ学びに行けばいいんです。それが一番、早いです。学びに行けば、どんな姿勢で稽古をしているのかわかりますからね。行動に移さず、考えてばかりいても強くなりません」

「塚越孝行支部長も、鈴木支部長や塚本（徳臣）支部長のもので学んだと聞きました。」

「強くなるための答えが目の前にあるわけですから、頭を下げてでも学びに行くのもひとつの方法です。もしも、そうした機会があれば、TTPをやり通せと教えています」

「TTP?」
「言い方は悪いですが、徹底的にバクです。強くなるためには、行動力は不可欠だと思います」



◀須田氏が考案した「体幹チューニンング」を学ぶ鈴木支部長。体のブレを調整してフラットな状態に戻すことを目的としている