世界大会日本代表選手 強化合宿

レポート：河辺博之

平成 23 年 4 月 29 日～5 月 2 日

今年行われる極真会館世界大会の強化合宿に参加させて頂きました。

参加された日本トップレベルの選手の錚々たる顔ぶれに、無事で帰れるかという”不安”と、どこまで通用するかという”期待”を胸に合宿に臨みました。

世界大会に向けた今回の合宿は、「機動力」をテーマにした稽古が木山師範のもと、行われました。

移動稽古では、体の大きな外国人選手の懐に入る事をイメージし、素早く・遠く移動する意識で木山師範の号令（＝相手の隙）に全神経を集中させ行いました、自分は強化合宿での基本稽古・移動稽古は「量」をたくさん行くと予想していましたが、今回の合宿は「量」ではなく「質」に重きを置いた稽古だなと感じました。

ミット稽古では、福田支部長にミットを持って頂ける機会があり、福田支部長に「君、突き強いね」とありがたいお言葉を頂きました。とてもうれしかったです。感激しているのも束の間、福田支部長の下突きでミット越しに効かされ倒れそうになりました（笑）

突きが強いとはこうゆう事を言うんだなあと体感しました。

組手の稽古では、日本代表選手と手合わせする事が出来ました、最初は自分の力を 100%出す事が出来ませんでした、それを見ていた師範より「喝」を頂き後半は自分の力を 100%ぶつける事が出来ました。やはり、ひとつひとつの技に力があり、スピードがありと、それを肌で感じる事が出来、とても貴重な経験が出来ました。

今回の合宿で正直一番辛かったのは、フィジカルのトレーニングでした。フィジカルには少し自信がありましたが、想像を超える走りこみやサーキットトレーニングに、自分の太ももやふくらはぎが F1 のタイヤみたいに交換できたらいいなと何度も思いました。ただ今回の合宿のテーマである「機動力」には、フィジカルは不可欠である為、改めて普段から行う必要性を感じました。

今回の強化合宿で受けた刺激、学んだ事を今後の稽古に活かし、ウエイト制では良い結果が残せるように、頑張ります!!

今回このような機会を与えて下さった木山師範、またご指導頂きました師範方、本当にありがとうございました。