

試合に出るために大切なこと

志成館では毎年様々な地方大会や全日本大会などの対外試合に参加しています。しかし、2020年9月現在、コロナウイルスのために対外試合が中止となっています。そこで、試合に出るための考え方を整理し、対外試合が再開したときに備えましょう。

基本を大切に！

基本稽古や移動稽古は突きや蹴りの正確な動きや必要な筋力を身につけるために大切な稽古です。気をつけるポイントは次のとおりです。

【初級クラス】

- **稽古以外のことを考えていないかな？**
稽古中は今やっている技のことを考えよう
- **正しく技を出しているかな？**
突くところ、蹴るところを正しく打とう
- **力強く、気合を出して！**
力いっぱい、大きな声で稽古をやろう
上級クラスに勝つつもりで大きい声で

【上級クラス】

- **技を鋭く！**
ただ技を繰り出すのではなく、素早く・正確に行う
- **体の使い方を正確に！**
重心を落とし、膝・腰・肩を柔軟に、無駄に力を入れない
- **一つ一つの技を考える！**
その技をどのようにして相手に決めるかを考える

試合は緊張するもの

試合に出て知らない相手と戦うことは緊張するものです。それは先生たちも同じです。緊張するということは悪いことではありません。しかし、緊張しすぎると動きが悪くなったり、思ったような試合ができなくなってしまいます。そこで大切なことは、

(僕は・わたしは)

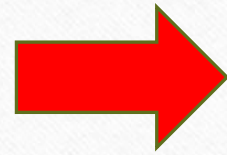
「この試合のために必死に稽古を頑張ってきた！だから勝つ！」

この気持ちを持つことです。
厳しい稽古に耐え、必死に頑張ってきたということが自信につながります

試合前の稽古で

「試合に向けて頑張るぞ」

「今日はどんな技を覚えようかな」



「試合のために頑張ってきた。
絶対に勝つ」



「稽古がきついな手をぬいちゃえ」

「今日は稽古に行くのめんどくさいな」



「もっと稽古をしておけばよかった」



試合について

試合は、必ず勝てるという保証はありません。当然、試合の相手も勝つために頑張ってきているのです。

先に言ったように、「必死に頑張ってきた！絶対に勝つ！」という気持ちで試合に臨んだとしても思ったような結果が出ないこともあります。

しかし、稽古を頑張ってきたことは無駄にはなりません。その成果は必ず自分に残っています。大切なのはそれを継続していくことです。

「試合が終わったから」、「負けたから」などと言って気を抜いてしまうと、すぐに体力も技術も落ちてしまいます。

落ちるのは一瞬で、それを元に戻すのはとても時間がかかってしまいます。

これは空手だけに限りません。学校の勉強や他のスポーツでも同じです。志成館の道場訓にもあるように、継続していくことが大切です。

お父さん、お母さんへお願い

お父さん、お母さんへお願いです。

稽古をご覧になっていると、どうしても自分の子供の悪いところに目が行きがちになってしまいます。

しかし、どの子も稽古の中で必ず良いところがあります。

良いところは褒めてあげて、悪いところは「あそこはこうしたらどうかな」、「こういう時はどうしたらいいか先生に聞いてみたら」などアドバイスをしてあげてください。

稽古をまじめにやっていなくて怒るのは指導者の仕事と思って任せてください。

けっこうみんな稽古中に怒られていますから😊

子供たちが長く空手を続けられるよう、バックアップをよろしくお願いします。