

今回のテーマは「法形で遊ぼう」です。普段練習している法形ですが、つつい「決まった手順に沿って形をこなすだけ」となりがちです。しかーし！それだけでは勿体ない！！法形とはもっともっと面白くて味わい深いものだと思うのです。今回は法形に応用変化・創意工夫を加えて色々な味わい方を試してみたいと思います。題材としては内受突と流水蹴を取り上げます。

・布陣を変えてみよう(左右裏表を体験)

題材「内受突・流水蹴」

普段は決まった布陣のみでやることが多い。左右裏表での動きを実体験。

やりやすい布陣・やりにくい布陣とがあることを実体験。少林寺拳法の技法は状況に応じて設定されている(「何故こうなっているか」を考える)。

・受ける手を変えてみよう(原理さえ合っていれば・・・)

題材「内受突」

普段は前手のみ。後手での内受突もある(前回と共通)。他の技でも変えてみたら？(例:外受突)

・間合いを変えてみよう(状況に応じた反撃の選択を考える)

攻者の踏み込み・体勢により反撃を変更。

題材「内受突」

突き・肘・膝・体当たりの使い分け実験

(間合い・体勢による攻防用器の変化について:当て身の五要素)

・反撃のタイミングを変えてみよう(後の先・対の先・先の先について考える)

題材「内受突」

相手の攻撃が尽きた時→後の先

相手の攻撃と同時に→対の先

相手が攻撃しようとする瞬間に→先の先

相手が動こうと思った時に→気先の先

・攻撃を変えてみよう(法形の汎用性について考える)

題材「流水蹴」

直突・振突・鉤突・上段廻蹴に対して流水蹴。反撃も変わる場合も・・・

・得物を使ってみよう(徒手では普段出来てることが・・・)

題材「内受突・流水蹴」

手にペンや割り箸等を持って法形を行う。得物があっても動きは徒手と変わらないことを体験。得物で慣れておくと徒手が楽。

