

シャドーボクシング

ちょっと質問させてください。もしこんな状況だったらどうしますか？

- a) 一緒にトレーニングできるトレーニングパートナーがいなかったのですか？
- b) 使用できるトレーニング機器がまったくなかったのですか？
- c) トレーニング時間は1日あたり10分だけに制限されていましたか？

私ならどうするか、お話ししましょう。10分間シャドーボクシングをします。シャドーボクシング(またはシャドーキックボクシング、呼び方は自由です)は、動きやすさ、正しいフォーム、無駄のない動作などを鍛えるのに最適なトレーニングの一つです。シャドーボクシングは、心肺機能の強化、スピードと敏捷性の向上、アイデアの創出、そして必要な時に使えるように心身を鍛えるのに役立ちます。さらに、より激しい運動の前に体をほぐすのにも役立ちます。

実際のスパーリング以外では、シャドーボクシングは格闘技のスキルを習得する上でおそらく最も重要なテクニックでしょう。しかし、シャドーボクシングやシャドーキックボクシングの最大の利点は、練習相手や特別な器具を必要としないことです。広いスペースさえ必要ありません。必要なのは、想像力だけです。

シャドーボクシングで使える選択肢は無限大です。例えば、フットワーク、パンチや打撃スキル、キックスキル、膝蹴りや肘打ちのスキル、さらにはトラップやグラップリングのスキルまで、様々なスキルを鍛えることができます。攻撃、カウンターアタック、防御スキルを鍛えることも可能で、特定の要素だけに集中することも、あるいは全てを組み合わせることも可能です。長距離の動きをシャドーボクシングで練習することも、狭い場所での近距離の動きを練習することもできます。単一の動作に集中することも、複合動作を練習することもできます。複数の相手と戦うことも可能です。突然、相手に圧倒され、相手の猛攻をかわしたり、身を隠したり、防御したりしなければならない状況に陥ることもあるでしょう。

シャドーボクシングで覚えておくべき重要なことは、肉体的な面だけでなく、精神的な面も重要だということです。文字通り、心を使って最も危険な相手を作り出し、そして実際に戦い、打ち負かすのです。そのためには、想像力と視覚化能力を最大限に発揮する必要があります。例えば、相手はあなたの攻撃やカウンターにどのように反応するのでしょうか？後退して身を隠すのでしょうか？それとも、回避しようとしながらもどンドン前に出ていくのでしょうか？攻撃してくるのでしょうか？まるで目の前に本物の相手がいるかのように、相手の反応をはっきりと見極める必要があります。

初心者の多くは、長時間の視覚化が難しいため、シャドーボクシングを始める際は、最初は短い時間(30秒から1分)から始め、慣れてきたら徐々に時間を延ばしていくことをお勧めします。また、シャドーボクシングの各ラウンドの長さを、行う内容に合わせて調整することもできます。例えば、3分間のスパーリングを5ラウンド行うと分かっている場合は、3分間のシャドーボクシングを5ラウンド行うことができます。ラウンド間に十分な休憩を取ることも重要です。また、必要であれば、静止しているものを仮想の対戦相手として使い、自分自身の集中点とすることもできます。椅子、ヘビーバッグ、吊り下げた紐など、好きなものなら何でも構いません。もう1つのトレーニング方法は、シャドーボクシングで行いたい特定のものを紙にリストアップし、運動中に見えるように壁に貼ることです。何度も立ち止まって確認しなくても済むように、文字は十分に大きく書きましょう。

シャドーボクシングをするときに鏡を使う人は多いですが、それはそれで良いことです。しかし、鏡にはメリットとデメリットの両方があります。鏡は、特定の動作を微調整したり、動きの欠点を修正したりしたいときに、即座にフィードバックを与えてくれるので、非常に役立ちます。一方、鏡を使うデメリットは、「自分がどれだけ良く見えるか」を意識するあまり、鏡を使う本来の目的を忘れてしまうことがあることです。

シャドーボクシングのワークアウトには、様々な種類の音楽を組み合わせることもできます。個人的には、アップビートなジャズやロックが好きです。できれば歌詞のない音楽がいいですね。歌詞があると集中力が散漫になるからです。ヒップホップやラップなど、あなたに合う音楽があるかもしれません。以下は、ブルース・リーがシャドーボクシングについて書いたメモの2つの例です。これは私の先生であるダン・イノサントから教わったものです。最初の例は、3ラウンドのシャドーボクシングがワークアウトの中でどのように効果を発揮するかを説明しています。

例1

Rd. 1 リラックスして、すべてのタイプにおいて経済的なフォームを練習します。

Rd. 2 もっと頑張る(スピードとスピードアップ)

Rd. 3 自分を追い込む(最速だが経済的)

2 番目は、シャドーボクシングの特定のラウンドをどのように分解できるかについて説明します。

例2

ラウンド()

a) リラックスする

b) 速い

c) サラブレッド

ラウンド()

a) リラックスする

b) サラブレッド

c) くつろぐ

最後に、ワークアウトにシャドーボクシングを活用するためのトレーニング補助ツールをいくつか紹介します。

- 想像力と視覚化スキルを最大限に活用することを学びます。
- 最初は短い時間(30秒から1分)から始め、徐々に時間を長くしてください。
- シャドーボクシングは最初はゆっくり始め、筋肉が温まってきたら徐々にスピードと強度を上げていきます。
- 動きを「非リズムカル」にする - リズムを崩したり、スピードを調整したりします。
- 特定の優れたスキルを磨く場合は、疲れているときではなく、元気なときに取り組んでください。