

紫帯から緑帯になる時に審査で試割という板を割る種目が入り、板が割れないとほぼ100%合格出来ません。

板の割り方、練習方法は以下の通りです。

### ○割り方

逆突き、裏拳、手刀、猿臂など様々な割り方がありますが、一番割り易い「拳槌」について説明します。



左上図の矢印の部分で、ボールを投げるような動作で割ります。

ご家庭でやる場合は、右上図のように板が腰よりも少し低い高さになるよう丈夫な台の上に置いてください。

勢いあまって台に顔が当たると危険ですので台(矢印の部分)にバスタオルなどを置いてください。

人が持つ場合は体育座りになり、膝の上に肘を付いて板を持ち打った衝撃で板が沈み込まないように固定してください。

割れないと手が痛く、その後恐怖で思い切り出来なくなる恐れがありますので、最初は軍手をしたり板の上にタオルを置いたりして打ってください。

板は1枚200円で販売しますのでご入用の方は指導員にお声を掛けてください。

### ○練習方法

板を叩いて拳を鍛えます。

拳槌の部分だけでなく「突き」を当てる場所、「裏拳」を当てる手の甲なども必要です。

無理して強く叩く必要はありません。痛くない程度の強さから徐々に強くして行ってください。

スイングスピードが大切です。タオルなど何でも良いので少し重さか空気抵抗があるものを持ち、シャドーピッチングのように素振りをしてください。

傘程度の長さの棒を持ち、空気音を大きく出すようにする方法もあります。

コントロールも大切です。

家の人にハンドタオルの両端を持ってもらい、中心を振りぬく練習をしてください。

タオルに模様や絵があれば、目印になるものを中心にしてそれを目標にしてください。