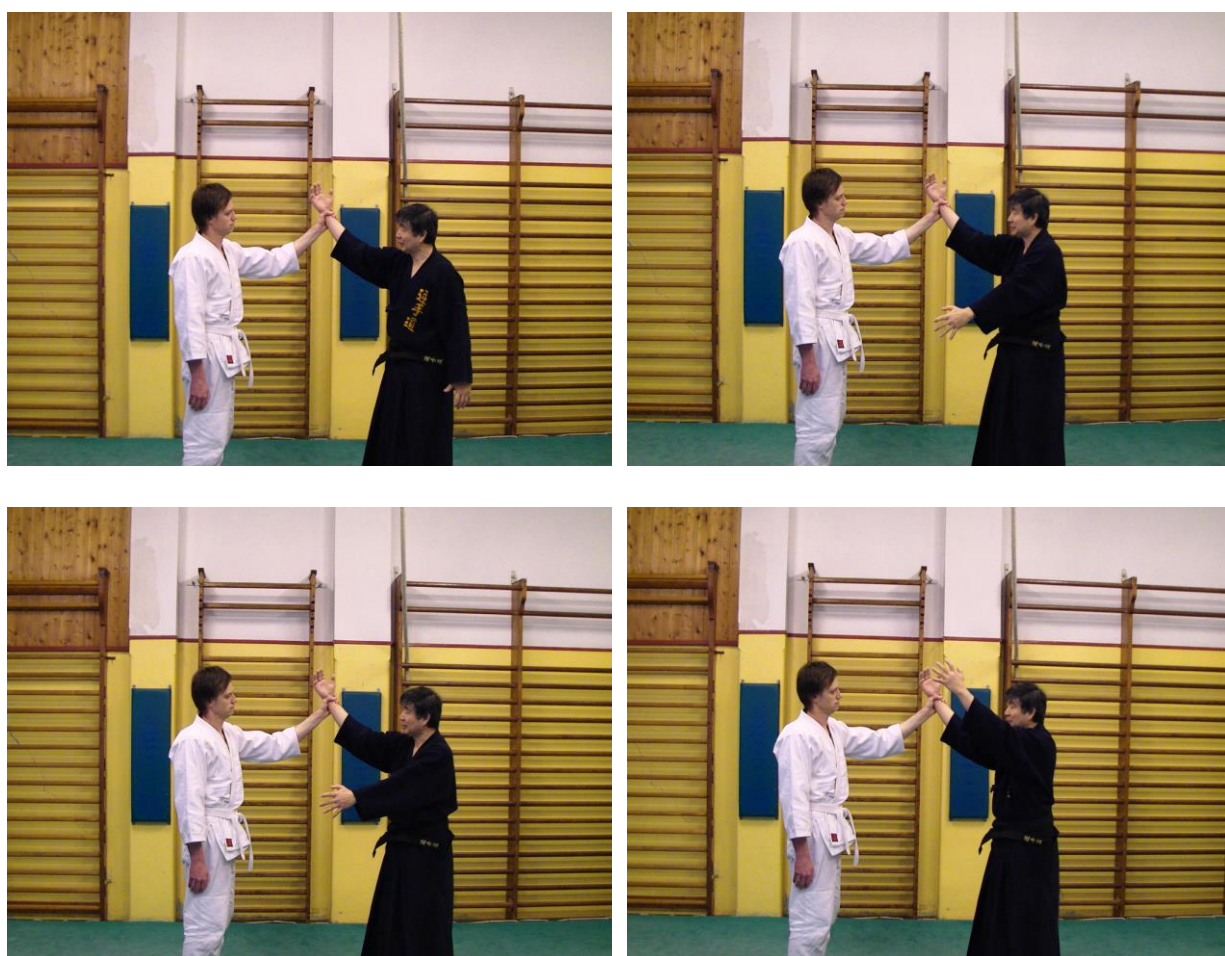


## ステップ5 原理1をマスターするための片腕下ろし-5

### 1. シンクロ（動きの同期）法

- (1) 上に伸ばしたこちらの右腕の手首を受けが左手で掴み、そのまま固めます。
- (2) こちらの左腕を右腕と同じ高さ、あるいはそれ以上まで持ち上げます。
- (3) 掴まれた右腕はそのままにして、自由な左腕をゆっくりと下へ下ろします。下ろしきったら今度はゆっくりと上に上げます。
- (4) 最初の高さへ戻ったら、再度この上下動を繰り返します。
- (5) 何回かこの動作を繰り返した後、左腕を下ろす際にその動きに同期させて掴まれた右腕も下ろします。この際、意識は上下動させている左腕に集中しているのです、右腕を下ろす動作には力んだ力が加わらず、ただ腕全体を下へ下ろす動作をするだけとなります。結局これが相手の腕との接触点に力を加えずに、何気なく右腕を下へ下ろす動作となるのです。従って受けはその動きに抵抗できず、大した力が作用しているわけではないのに簡単に右腕を下げられてしまいます。





ここで右腕を左腕にシンクロさせて下げます



では前回と同様にここでも高度なシンクロ法をやって見ましょう。

## 2. 高度なシンクロ（動きの同期）法

- (1) 上に伸ばしたこちらの右腕の手首を捕りが左手で掴み、そのまま固めます。
- (2) あくまでも頭の中のイメージでこちらの左腕を右腕と同じ高さまで持ち上げます。
- (3) 右腕はそのままにして、あくまでも頭の中の想像だけの世界で左腕をゆっくりと下へ下ろします。下ろしきったら今度はゆっくりと上に上げます。
- (1) 最初の高さへ戻ったら、再度この上下動を繰り返します。左腕はずっと静止したままで、上下動はあくまでも頭の中だけのイメージで行います。
- (2) 何回かこの動作を繰り返した後、左腕を下ろす際にその動きに同期させて右腕も下ろします。この際、意識は上下動させている左腕に集中しているので、右腕を下ろす動作には力んだ力が加わらず、ただ腕全体を下へ下ろす動作をするだけとなります。結局これが相手の腕との接触点に力を加えずに、何気なく右腕を下へ下ろす動作となるのです。従って受けはその動きに抵抗できず、大した力が作用しているわけではないのに簡単に右腕を下げられてしまいます。



数回頭の中で左腕を上下させた後、右腕を同期させて下げま

す