

「かぐや」は宝くじの普及宣伝事業として作成されたものです

女性のための空手道季刊誌 かぐや

2010 冬号 Vol.11

kaguya-dk-karatedo@japan-sports.or.jp

女性のための空手道季刊誌

2010 冬
かぐや

メインピック
全空連の歩んだ
46年の道のり

女性会員のみなさま、一人ひとりに直接お届けします。



発行 財団法人 全日本空手道連盟

[メインピック]

全空連の歩んだ 46年の道のり



1975年、第3回世界大会へ臨む選手団。

1957年（昭和32）年に大学生を中心とした全日本学生空手道連盟が、初めて流派会派の垣根を越えた全日本学生空手道大会を開催したのを皮切りに、空手道の大同団結の気運が高まります。全国を統括する空手道の組織の必要性にせまられ、国会議員の武道経験者で構成される武道議員連盟のバックアップもあり、各会派の代表者たちが一堂に集まって全日本空手道連盟の設立に動き出しま

昭和44年に第1回全日本大会が開催されるのですが、実はその1年前にメキシコで開催された第19回オリンピック大会を記念した空手道の国際大会が行われ、そこに全空連として初めての全日本代表選手（村上邦夫、三浦捷之、山上昌義、大石武士、田畑裕吉、柳田俊介、藤井在二）を派遣し、これが現在のナショナルチームの原型となりました。第1回全日本大会が開催された昭和44年、笹川良一会長がフランスを訪れた際に、フランス連盟との会談で世界大会開催が議題となりました。フランス連盟は

ナショナルチームの原型

主だった会派の代表者たちが会合を開いて一致団結しようという意見に合意し、1964（昭和39）年4月、当時の早稲田大学総長の大浜信泉氏を会長、小幡功氏を理事長として全日本空手道連盟が発足。その後、江里口栄一氏が理事長に就任し、笹川良一氏が会長に就任。さらに1969（昭和44）年には財団法人の認可を受けるようになりました。

会派の重鎮たちが集まり 空手界の大同団結

現在、全国47都道府県空手道連盟や各会派団体（剛柔会・糸東会・日本空手協会・連合会・和道会・錬武会）、各競技団体（中学校連盟・高体連空手道部・学生連盟・実業団連盟）などで構成される全日本空手道連盟（以下、全空連）ですが、その設立は今から46年前の1964（昭和39）年になります。それまでは各会派団体が中心に活動し、それぞれが独自に全国大会などを開催していましたが、流派会派の垣根は高く、お互いに関わることはほとんどありませんでした。しかし1957（昭和32）年に大学生を中心とした全日本学生空手道連盟が、初めて流派会派の垣根を越えた全日本学生空手道大会を開催したのを皮切りに、空手道の大同団結の気運が高まります。全国を統括する空手道の組織の必要性にせまられ、国会議員の武道経験者で構成される武道議員連盟のバックアップもあり、各会派の代表者たちが一堂に集まって全日本空手道連盟の設立に動き出しま

コラム

全空連の半世紀と「かぐや」

「かぐや」の特長のひとつは、全日本空手道連盟（全空連）女性会員のみなさま一人ひとりに、直接届けられていることです。

全空連が発足したのは、1964年4月のことでした。流派の垣根を越えた一つの「組織」ができ、制度が整備され、現在にいたります。その仕組みのもと、区郡市から全国まで大小さまざまな規模の競技大会や審査会が実施され、私たちは会員は「生涯空手」にたずさわっています。発足から半世紀の間に先人たちが築いてきた土壌が、私たちの足元にあるのです。

この「かぐや」も、46年前から現在、そして将来へと受け継がれていく全空連の歴史の一端です。それはつねに読者——全空連会員のみなさまと一緒に担っているものであることを、強く感じます。



〈今号の表紙〉宇佐美 里香さん
第20回世界空手道選手権大会(2010年10月=写真) 女子個人形第3位。11月に中国・広州で開催された第16回アジア競技大会では優勝、試合の様子がテレビニュースなどでも紹介された。

「かぐや」ではみなさまからのメールをお待ちしています！

〈必要事項〉

①お名前 ②年齢(任意) ③性別 ④空手歴(流派、会派、経験、段位など)

〈みなさまからの声〉

・「かぐや」を読んでいかがでしたか。
・今後、どのような記事が読みたいですか。
・空手道に関して知りたいことがあればお知らせください。

〈メールアドレス〉

kaguya-dk-karatedo@japan-sports.or.jp

contents

- 03 [メインピック]
全空連の歩んだ46年の道のり
- 06 [KARATE in overseas]
「海外の空手事情」
- 08 [クロズアップ]
日本スポーツマスターズ2010
第20回世界空手道選手権大会
- 10 [リレーインタビュー]
喜島智香子さん
インタビュー：若井敦子さん
- 12 [コンディショニング]
ストレッチでコンディショニング
Part 4
- 14 [知りたい！流派の特徴]
その3 和道流
- 15 [JKF情報]
第43回日本武道学会

staff

女性のための空手道季刊誌
かぐや 2010 冬号

〈発行〉
財団法人 全日本空手道連盟
〒135-0053
東京都江東区辰巳1-1-20
日本空手道会館
TEL: 03-5534-1951
FAX: 03-5534-1952

〈編集スタッフ〉
喜島智香子 三村由紀 若井敦子

〈編集制作〉
株式会社チャンプ
〒166-0003
東京都杉並区高円寺南4-19-3
総和第二ビル2階
TEL: 03-3315-5051
FAX: 03-3315-1831

present

ご意見・ご希望をくださった方の中から抽選で、「かぐや」オリジナルタンブラーをプレゼントいたします。(メールにてご連絡いたします)



空手が大好きな、働く女性をイメージしたデザイン

全空連 小史

- ◆1964(昭和39)年4月
全日本空手道連盟設立。
大浜信泉会長・小幡功理事長・高木房次郎事務局長就任。
- ◆1964(昭和39)年10月
江里口栄一理事長(後の専務理事)、坂井武彦事務局長就任。
- ◆1966(昭和41)年
第1回ヨーロッパ大会開催。
EKU(ヨーロッパ空手道連合)発足。
- ◆1967(昭和42)年
笹川良一会長就任。財団法人認可申請。
- ◆1968(昭和43)年
第19回メキシコオリンピック記念国際大会に選手派遣。
- ◆1969(昭和44)年
第1回全日本大会開催(会場・日本武道館)。
財団法人認可。
- ◆1970(昭和45)年
第1回世界大会開催(東京・大阪)。
個人戦・和田光二優勝。
団体戦・日本Eチーム(庄司寛監督)優勝。
- ◆1972(昭和47)年
第2回世界大会開催(フランス)。
(財)日本体育協会加盟。
- ◆1973(昭和48)年
第3回全日本大会(神戸開催)で女子形採用。
第1回アジア太平洋大会開催(シンガポール)。
公認段位制度開始。4〜7段位の審査会行われる。
- ◆1974(昭和49)年
公認8段位・公認称号制定。
第1回全国高校生大会開催(東京・駒澤体育館)。
- ◆1976(昭和51)年
日体協主催の国体に空手道競技が正式採用内定。
第5回全日本大会(大阪)で男子形が採用。
- ◆1977(昭和52)年
指定形制定。
- ◆1978(昭和53)年
日本武道館の少年武道錬成大会に空手道競技が初参加。
第6回全日本大会(長野)で身長別制が採用。
- ◆1979(昭和54)年
日体協の上級コーチ資格開始。
- ◆1980(昭和55)年
第5回世界大会(スペイン)で女子形採用、
組手競技が体重別採用。
- ◆1981(昭和56)年
第36回滋賀国体に空手道競技が正式採用。
第1回ワールドゲームズ開催(アメリカ・サンタクララ)。
47都道府県連盟が揃う。
- ◆1982(昭和57)年
第6回世界大会(台北)で女子組手採用。
- ◆1995(平成7)年
全国中学生大会開催。
- ◆2001(平成13)年
全日本少年少女大会開催。
日本スポーツマスターズ大会開催。
- ◆2008(平成20)年
第19回世界大会を東京で開催。
- ◆2009(平成21)年11月
東京・辰巳に日本空手道会館竣工。



東京・辰巳にできた日本空手道会館。

一方、資格制度の方も次第に整えられていき、1973(昭和48)年には千葉県・勝浦の日本武道館研修センターにて初の指導員講習会が開催され144名が参加。空手以外にも体育理論や救急法などの講義が初めて行われました。また公認段位制度も取り入れられ、公認4〜7段位の審査会が行われました。

翌1974(昭和49)年には公認8段に19名の人たちが選ばれ、公認範士として大塚博紀・山口剛玄・玉得博康・小幡功氏らが選ばれました。

また1977(昭和52)年には8つの指定形(現在の第一指定形)が制定され1978(昭和53)年にはビデオの頒布が行われるようになりました。ちなみに今の全空連マークが制定されたのは1981(昭和56)年です。

公認資格、指定形の登場



昭和45年10月10日、日本武道館にて行われた第1回世界大会。高松宮妃の臨席を仰ぐ(前列左から4人目)。その後ろは江里口栄一専務理事。笹川良一会長(前列右から3番目)と静江夫人(同2番目)。

ジュニアの部も次第に充実していき、1974(昭和49)年には第1回全国高等学校空手道選手権大会が東京・駒澤体育館で開催。1978(昭和53)年には日本武道館が主催して行っていた全日本少年武道錬成大会に空手道競技が初参加しました。

また1995(平成7)年には全国中学校空手道選手権大会が開催、さらに2001(平成13)年には全日本少年少女空手道選手権大会が行われるようになり、これで小学生から中学生、高校生、大学生まで一貫した全国規模の選手権大会が行われるようになりました。

そして近年、最も大きな出来事といえば2009(平成21)年11月、東京・江東区辰巳に4階建ての日本空手道会館が

文化継承の本部、日本空手道会館の建設



1980年10月、第5回世界大会(スペイン・マドリッド)結団式。

建設されたことでしょうか。これは全国の会員の皆さんの寄付によってできた、日本の空手道の殿堂です。

それまで全空連は事務局だけしかなく、本部道場と呼べる施設がなかったのが、公認段位審査や講習会・審査会、ナショナルチームの強化合宿などの事業はあちこちの公共施設を借りて行っていました。これによりすべてが日本空手道会館で行えるようになり、文字通り空手道の日本の窓口、世界のメッカとなることができました。

このように1960年代の、空手道に携わる人たちの熱い情熱が、50年近くを経て、現在のように成熟され、整備されてきたのです。

いま私たちが空手道に携わっていられるのは、まぎれもなく先人たちの努力の賜であり、私たちは空手道という文化を継承していること他ならないのです。

第1回大会を自国で開催したいと考えていましたが、そのフランスを抑えて、翌年、日本で世界大会を開催する運びとなりました。

日本武道館で行われた第1回世界大会は男子の個人組手と団体組手の2種目が行われ33カ国が参加しました。

日本は団体戦に5チームが出場(Aチーム・山本正監督・Bチーム・荒川通監督・Cチーム・根岸雄一監督・Dチーム・原田彪太郎監督・Eチーム・庄司寛監督)として、Eチームが優勝。さらに会場を大阪に移して行われた個人戦では当時、慶應義塾大学の学生だった和田光二選手と同じく東洋大学の学生だった高田茂選手が出場し、和田選手が優勝を遂げました。

大会前には世界各国の空手道連盟が集まり世界空手連合(WUKO)世界空手連盟(WKF)の前身)が発足し、この記念すべき第1回世界大会が行われたのです。

社会的認知を得た空手道の国体参加

1972(昭和47)年には(財)日本体育協会に加盟し国体参加を目指しました。スポーツ競技団体として世の中から高い認知を得るために国体には強く参加したいという希望があり、このためしばらくの間、全日本大会を国体開催地で国体と併せて開催した時期がありました。

特に1978(昭和53)年の第6回全日本大会(長野国体開催)では国体採用を視野に入れ、組手競技を階級別で行う試みがなされましたが、何とこのクラス分けは現在の体重別ではなく「身長別」というユニークなやり方で行われたのです。

空手道の組手競技は体重よりも身長の高低の方が影響するだろうという当時の考え方が反映された出来事でした。

この身長別クラス分けはこの長野大会一回きりで終わり、翌年からは現在のような体重別で行われるようになりました。

その後、1979(昭和54)年の宮崎国体には39都道府県が参加し、昭和55年の栃木国体には44都道府県が参加と回を重ね、とうとう1981(昭和56)年の滋賀国体で国体種目として正式採用されることになりました。

同時に全国の47都道府県の空手道連盟がすべて加盟し、これで全国の都道府県が揃って全空連を構成することになりました。また国体と全日本大会を分けて開催するようになり、現在のようなかたちに落ち着いたのです。

【プロフィール】 浜崎（岡村） 鈴子
 剛柔流空手道五段。1961年、剛柔流空手道「拳心館」（館長：岡村光康）入門。1981年、第36回国民体育大会・形部の優勝、第5回世界選手権・形部の優勝。1981年、第1回ワールドゲームス・形の部優勝。27年前にアメリカに渡り、現在カリフォルニア州在住。メールアドレス suzuko@hamasaki.net

●●●不屈の精神を持つ
 ジャッキー・ロングさん
 彼女に最初に会ったのは、私が渡米して間もない頃でした。アメリカ空手指導のパイオニアの一人である出村文男師範の愛弟子で、糸東流6段の彼女は、鎌（かま）やトンファーも使いこなす武具の名人でもあります。先日、1980年から30年間教え続けている彼女の道場を、数年ぶりに訪ねてみました。
 「ここで週2回、午後3時から夜の10時まで空手を教えて30年。今も94人の子も達がいますよ」と語る表情から疲れた様子は見えません。68歳とは思えない気力です。
 そんな彼女が空手に興味を持ったのは、子どもの頃に父親に連れて行かれた柔道場で道衣姿の人たちを見て「カッコいい」と思ったときからです。
 実際に空手を始めたのは、ずっと後の30歳の頃。あこがれの空手衣を着て稽古に励み、子どもができて空手を止めるどころか、一緒に練習や試合に行き、それが大切な思い出になっていくこと。アメリカのジュニア・チームのアシスタントコーチも務め、幅広く活躍した彼女ですが、決して楽にここまで来たわけではありません。
 離婚という苦い経験をした後、2度の腰骨の手術をしています。60歳になってからの2度の大手術です。ふつうであれば、空手に復帰不可能と思ってしまうところですが、空手を止めるなど考えられなかったそうです。くると

●●●共に汗流す道場仲間
 ヴェラさんとチセコさん
 師弟という関係に「あの人頑張っているから私も頑張れる」という関係があります。私の道場にこんな関係が成り立つ二人の女性がいます。まず一人目は、ロシア移民のヴェラさん。彼女はアメリカに移住する前は、中国武術家のご主人と一緒に旧ソビエト社会主義共和国連邦で中国武術をたしなんでいました。旧ソ連では武術を教えるのは禁止されていたため、目立たない場所を探して練習していたそうです。よもや警察に見つかれば、逮捕されることもあったとか。もちろん、屋内道場などなく、練習は山の中や海辺の近く。凍えるような冬も外で練習していたといいますから、鋼鉄のような堅い意志が作られたわけですね。
 「空手は奥が深く、私はまだその入口に立ったばかりですが、その奥には何かがあるのか、自分自身のこの目で見てみたいという思いで練習に励んでいます」。これが、彼女が空手を止められない理由です。
 ●●●アメリカ・ナショナルチーム
 女子選手
 世界の舞台で活躍するナショナルチーム選手ですが、素顔はやさしい女性達です。勉強や仕事はもちろん、その他に道場での指導と自分の練習に余念がありません。また、前ナショナルチームコーチの井垣英治氏によると、チームとして、小児科病院などのお見舞いをするコミュニティ活動や、アフガニスタンの女性空手家支援なども行なっているとのこと。女子選手が女性としての特性を活かし、子どもや女性支援などの社会奉仕をするのは大切なことだと思います。
 ●●●最後に
 今回は、日本の皆さんと同じように、アメリカで空手を愛好している女性をご紹介しますが、この女性達に共通するのは、みんな空手が純粋に好きだということです。
 空手が自分の糧となり支柱となり、空手と共に生きる人生、すなわち空手道。日本とアメリカを越えて、こんな女性空手家達に拍手を送りたいと思います。輝け、女性空手家達！

した瞳を輝かせながら、彼女は語り続けました。「手術後しばらくはプールの中で形の練習をしたんです。最初は大変だったけど、20回30回とやるうちに、だんだん筋肉が戻って来るのが分かるんです。試合にも出てみたけど、2位になったときは嬉しかったですね。」
 本当に空手が好きな彼女はもうすぐ空手指導の一線から退くそうです。その後の夢は、更なる空手「修行」と、仕事であるアートに時間を注ぐこと。人生最後の瞬間まで道衣を着ていたいというジャッキーさんと空手は、切っても切れない人生の友になっているようです。



ジャッキー・ロング先生(左はじ)とジュニア道場生達。



筆者道場、カリフォルニアならではの夏恒例ピクニック。



「かぐや」を手に、OCKD女性道場生達(左から、チセコ初段、筆者、ミスキ1級、ヴェラ初段)。



ジャッキー先生(右から2人目)と上級生徒達。

日本の女性空手家の皆さん、こんにちは。浜崎（岡村）鈴子です。前回到続き、アメリカからのお便り第2弾です。私は1961年、6歳のときから空手を始めて、来年で50年になります。その空手人生の半々を日本とアメリカで過ごし、その間にさまざまな女性空手家に出会いました。今回は、アメリカで出会ったステキな彼女達をご紹介します。

KARATE in overseas

「海外の空手事情」 浜崎（岡村）鈴子 / 米国

揚子江を流れる水のように

——日本スポーツマスターズ2010空手道
女子形2部(50歳以上) 優勝

山田安子 選手(神奈川県)



女子形2部(50歳以上)8度目の優勝、山田安子さん(神奈川県)。その先にあるものは——。

8度目の「感無量」だ——。
シニア世代のスポーツの祭典「日本スポーツマスターズ2010空手道」で、山田安子さん(神奈川県)が8度目の優勝を達成した。大会史上初で唯一の大記録である。
19歳で入門した山田さんは国内外の試合で活躍。結婚・出産を機に20年間競技生活から離れていたが、10年前、この「マスターズ」が始まったことがきっかけで、50歳で現役復帰した。
優勝を重ねるほど、有力視する声は強くなる。前人未到の領域に入る者は、

記録や周囲の評価、そして自身と闘うものだが、コートに立ったらずば何かと闘わなければならないのだろうか。
武道の目標のひとつに、「とらわれのない心」がある。結果や外見だけにとらわれない精神や技術のことだが、人生でも還暦という節目を迎えた山田さんの次なる目標は、これに近い。
「揚子江に流れる水のように」と、ある先生に教わりました。これからは勝敗ではなく、50代では出せなかった形の深さ、正しさを求めていきたい。
重圧だけでなく、剥離骨折していた右手の人差し指には一挙動ごとに痛みが走った。でも、苦しうに優勝する姿は見せたくない。演武を見て「山田さん、楽しそうだね」と言ってもらいたい。そして「それが若いみなさんの希望、勇気になれば」(山田さん)。
大河をゆく水のように、ゆったりと柔らかに空手道という道を歩む。心身ともにとらわれのない形を演武して、コートに立つことを楽しめる。そんな「生涯空手」の道が拓けたらいい。

もうひとつの表彰式

——第20回世界空手道選手権大会
全日本空手道連盟 ナショナルチーム

藤岡映里 コーチ

第20回世界空手道選手権大会
日時/2010年10月27日~31日
会場/セルビア共和国 ベオグラード市

一日の行事が終了し、人々が帰路につくなか、会場裏にあるウォーミングアップ場へと、女子団体形日本代表の3人が急ぎ足で向かっていた。監督、コーチらに優勝報告をするためだ。
「世界空手道選手権大会」は、1970年以降の歴史があり、今大会は第20回の節目であった(隔年開催)。
その開催地、セルビア共和国の首都ベオグラードは、緯度でいうと北海道

とほぼ同位置で、10月といえど厚手のコートと手袋がほしくなる。
見事、決勝に進出した団体形のメンバー。ところが相手国ベトナムが負傷のために棄権し、決勝では形も分解も演武することなく勝利が決定したのだ。
演武ができなかった悲しみで、号泣しながらコートを後にするメンバー。そのときそばにいたのが、就任2年目の藤岡映里コーチだ。



選手1名の競技中、1名のコーチがそばにつく。熱いまなざしで選手に声をかける藤岡映里コーチ。

「おもてなし」スタッフも感動

——コートの外から大会を支えたスタッフ
奈須光子さん、沢美さん、嘉美さん、佳代子さん



右が奈須光子さん。長女の沢美さん(右から2人目)、長男の和光さん、次男の宗作さんの妻・佳代子さん(同3人目)がスタッフとして参加。和光さんの妻・嘉美さん(左)は応援に! 沢美さんは公認5段位、上級スポーツ指導員の資格を持つ空手家でもある。国体などの出場経験もあり「運営側の大変さは予想以上で、感謝している」。

地元・三重県空手道連盟の奈須和夫会長の妻・光子さんは、ビデオカメラを片手に体育館中を回り、大会の様子を記録に残していた。3人のお子さんは全員が空手家で、やはりスタッフとして大会を支えた3日間だった。
「おもてなしの三重」を掲げ、2年前から準備してきた三重県のスタッフ。補助員の高校生には、長時間立ったままになる開会式前にバナナを用意して

食べさせるといった(朝食を摂らない子が多いためだ) 綿密な気配りも忘れなかった。
初日を終えたとき、控室では審判員がスタッフのほうを振り向き、「ありがとう。ねぎらいの言葉は、光子さんの長女・沢美さんの心を温めた。次男の宗作さんの妻・佳代子さんは、お茶出しの合間に試合を覗くと、エールを送りたい気持ちがこみ上げたそうだ。
光子さんも言う。「見ていて心があつたかくなるんですよ、この大会は。本当に泣けてしまいそうなくらい。ただ勝つ感動ではなくて、選手のみなさんが「何歳になっても頑張っている」あの感動が、伝わってくるんです」。

- 女子形優勝
1部/細田朝野(沖縄)
2部/山田安子(神奈川県)
- 女子組手優勝
1部/大津秋子(群馬)
2部/安藤陽子(埼玉)
3部/斎藤保(千葉)

男子結果、全結果は全日本空手道連盟ホームページへ
<http://www.karatado.co.jp/jkf>



競技と表彰式、特別に実施された演武後、山本英雄監督(右)らに優勝を報告する団体形メンバー。藤岡コーチ(左)も祝福。



優勝した女子団体形の演武。左から井上和代、木村陽子、酒居芙美の3選手。



「世界大会」は世界中の国と地域より人々が参集する、2年に一度のイベントだ。

次に出番を控える選手がコートに入ってきていた。その人波をかきわけ、藤岡コーチは大会本部席に向かった。
「演武をさせてもらえませんか」。
藤岡コーチの懇願は、ナショナルチームコーチでもある佐久本嗣男先生(世界空手道連盟・技術委員長)を経て世界空手道連盟に伝わり、受け入れられ、表彰式終了後、特別なデモンストレーションとして形と分解を披露できることになった——。

コーチとして第2のステージに立つ。「就任2年目。模索の段階ですが、一流の場所です。時間をともにできるほど素晴らしいことはありません。まずは女性コーチとして、女子選手の精神面のサポートをしていきたい」。
ウォーミングアップ場では、演武を終えたばかりの女子団体形メンバーへ、もう一度、山本英雄監督から金メダルがかけられた。かたわらに満面の笑顔で拍手する藤岡コーチ。「優勝にふさわしい演武だった」と、誰もが感無量の表情で「もうひとつの表彰式」を見守っていた。

藤岡コーチ自身は組手選手として2000年の第15回世界大会で第3位に入賞した経験をもつ。また、宮城県角田高校教諭でもあり、空手道部から世界チャンピオンを輩出したことも。
「中学2年生のとき(ナショナルチームの選手だけが道衣につけられる)日の丸マークを見て、『あれをつけて大会に出たい!』と思ったんです。授業ノートに日の丸を描いて、毎日、日本代表になることを夢見た。夢はやがて現実となり、さらに現在は

- 女子形
個人組手/宇佐美里香(第3位)
団体形/井上和代、木村陽子、酒居芙美(優勝)
 - 女子組手
個人組手-50kg/藤井綾
個人組手-55kg/小林実希(優勝)
個人組手-61kg/宮本優
個人組手-68kg/石塚明日美(準優勝)
個人組手+68kg/本間絵美子
団体組手/小林実希、宮本優、藤井綾
- 男子結果、全結果は全日本空手道連盟ホームページへ
<http://www.karatado.co.jp/jkf>

私たちが かぐやを作っています



【編集チーフ】喜島智香子 (ファイザー株式会社)
 【編集スタッフ】三村由紀 (防衛大学校)
 【編集スタッフ】若井敦子 (西濃運輸)



【編集・制作】小池勝 (楓門社)
 【編集・制作】小日向 藍菜 (月刊JKFan 編集部)



喜島さん(前列中央)が指導にあたるファイザー空手部のみなさんと。

リレーインタビュー 空手と私の

第3回 喜島智香子さん



東京都・新宿駅から歩いて数分。喜島さんの勤務先、ファイザー株式会社にて取材しました。

仕事が原動力に

(インタビュアー 若井敦子)



■プロフィール 喜島智香子 (きじま・ちかこ)

東京都出身。昭和女子大学短期大学部英文学科卒業。短大1年生のとき空手部に入部。卒業後、ファイザー株式会社にて空手部を創部。1987年、全日本実業団空手道選手権大会「形・組手」優勝を果たし現役引退、指導者に。フルタイムで働きながらスキルアップのため青山学院大学経営学部に編入、卒業。現在、同社コミュニティ・リレーション部ペーシェント・リレーション担当課長。日々の業務や週末の3分の1以上を占める出張、講演活動、患者団体などへの支援活動(その一環で情報誌「まねきねこ」を編集)と多忙な日々を送りながら、稽古と指導に勤しむ。公認6段。東日本実業団空手道連盟副理事長。JKF主催大会などで場内アナウンスを務める。「かぐや」編集チーフ。

プレゼントのおしらせ

喜島智香子さんから、読者のみなさまにプレゼントです。
 ①ファイザー株式会社 オリジナルボールペン
 ②情報誌「まねきねこ」 オリジナルクリアファイル
 以上の2点をセットで**5名様**にプレゼントします。
 「かぐや」への感想とご連絡先(住所、氏名、電話番号)を記入のうえ、「喜島智香子プレゼント希望」と明記して「かぐや」編集部までメールでご応募ください。
1月31日締め切りです。
 kaguya-dk-karatedo@japan-sports.or.jp



② 編集スタッフも愛用しています。

「かぐや」の編集に、その視点は往々にして入ってきたと思います。
若井 今後めざすところは？
喜島 「かぐや」を通じて女性が空手をする環境がさらによくなれば良いなと思います。物事を決める場所に、もう少し女性が増えたらいいな、また女性だけでなく、いろいろな人がコラボレーションしていくかと思うんです。

このような思いから「かぐや」は「オンラインシヨニング」にしてもソフトボー
喜島 ありがとうございます。
若井 ご指導は？
喜島 現役引退後は昭和女子大学空手部の監督として後輩を教えました。2000年から私が所属している松濤館流空手道拳心会(会長・師範・西谷賢)で週1回、空手教室をやっています。生徒は4歳から60歳くらいまで40人ほどいます。
若井 「かぐや」編集チーフという責任ある立場に抜てきされたときは？
喜島 当初、リニューアル前の「かぐや」を踏襲すべきか迷っていました。そんなとき、全空連の生活剛事務局長から「好きにやってみよう」と背中を押していただいたんですね。
 私には知りたいことがいっぱいありました。たとえば、日本に公認段位をもっている女性が何人いて、審判をしている人が何人いるんだろう？とか。「それならば」と、構成を二変し、データを掲載し始めたところ、「こんな資料がほしかった」とたくさんのお便りをいただきました。同時に「かぐや」を男性が読んでも面白いものにした

い、と気持ちが変わっていったのです。
若井 思いが詰まっているので、喜んで読んでいただけるのでしょうか。
喜島 私の空手教室では、子供から特に社会人を中心に教えています。さらに、10年ほど通っている「木曜会」という、慶應大学空手部OBの練習会にすくく刺激を受けています。参加者の最高齢は90歳。60歳代は若手です！80歳代の人が生きてきと組手や形をする姿に「これが空手だな」と感じています。

の専任コーチや、柔道やバスケットボール、筋トレを専門にされている先生を引き込みました。
若井 本場に多忙な喜島さん。どのように体調管理をされていますか？
喜島 初動負荷トレーニングや整体に行ったりして体のコンディショニングに注意しています。家でもストレッチポールや柔軟をやっていますね。
 心の支えはやはり空手の仲間です。そしてなにより、本業で、難病で苦しんでいる患者さんなどと接していること。自分も難病で大変なのに、他の同病者を支援している姿を見てると、空手ができる喜び、働ける喜びを痛感します。ちょっとしたことで落ち込みますよ。

若井 武道に縁のあるご家庭で育ったそうですね。
喜島 祖父が柔道八段でした。都内でも数ヶ所しかなかった80畳敷きの柔道場を作った人で、遊びに行くたびに接骨院の研修生のお兄さんたちが相手してくれたものです。父や兄も柔道家です。
若井 空手を始めたきっかけは？
喜島 昭和女子大学短期大学部に入部し、子供の時習っていた茶道部に入りたかったのですが、表千家がなく、部活動は諦めてアルバイトをしていました。でもなんだか活力が出てきて、運動部を探そうとしたんです。同級生に誘われて空手部を見学し、入部を決意。当時の部長さんが西谷賢先生(慶應義塾大学空手道部OB)のお弟子さんで、先生には昭和女子大学の師範をさせていただいていました。

とくに会計を中心に勉強したいと思ったので。
 受験を決意してからは、朝なるべく早く起きて、出社前に勉強しました。経営学部3年に編入しましたが、英文学科の出身ですから、経営学の基礎となる授業はほとんど取り直したため、試験前には大量の暗記をしましたね。
 卒業後は「社内公募制」を使い、患者団体などへの支援活動をする部署に応募し、異動。今にいたります。
若井 ご指導は？
喜島 現役引退後は昭和女子大学空手部の監督として後輩を教えました。2000年から私が所属している松濤館流空手道拳心会(会長・師範・西谷賢)で週1回、空手教室をやっています。生徒は4歳から60歳くらいまで40人ほどいます。
若井 「かぐや」編集チーフという責任ある立場に抜てきされたときは？
喜島 当初、リニューアル前の「かぐや」を踏襲すべきか迷っていました。そんなとき、全空連の生活剛事務局長から「好きにやってみよう」と背中を押していただいたんですね。
 私には知りたいことがいっぱいありました。たとえば、日本に公認段位をもっている女性が何人いて、審判をしている人が何人いるんだろう？とか。「それならば」と、構成を二変し、データを掲載し始めたところ、「こんな資料がほしかった」とたくさんのお便りをいただきました。同時に「かぐや」を男性が読んでも面白いものにした

若井 短大卒業後、すぐにファイザー株式会社に入社されたんですか？
喜島 ええ。数年間は大学で空手の練習を続け、その後、西谷先生の助言でファイザーに空手部を作りました。
 当時、マーケティング部長や支店長に慶應大学空手道部出身者がいて、すぐに理解が得られました。ファイザー空手部として大会に出るようになり、87年の全日本実業団大会で形と組手で優勝。それを期に引退し、指導に回りました。

社会人として働きながら、もう一度大学に入ったんですか？
喜島 仕事をしながらビジネススキルを伸ばすために経営学を勉強したい、

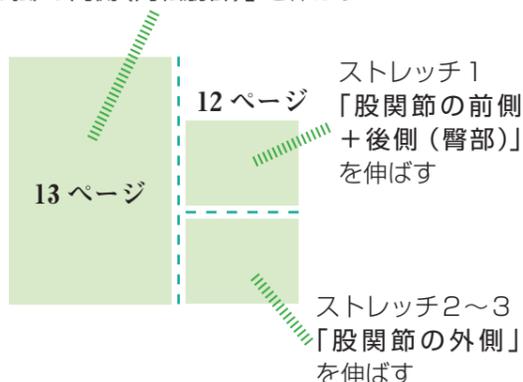
ストレッチ4 座位4の字



椅子に座って、片足を逆足の上に乗せ、4の字に開脚する。前腕や肘を使って、脚の付け根から膝近くまで圧をかけながら、ももの内側を伸ばしていく。

●各ストレッチで伸ばす部位●

ストレッチ4～7と動的ストレッチ1
「股関節の内側(内転筋群)」を伸ばす



ストレッチ5 カエル脚 A(非荷重)



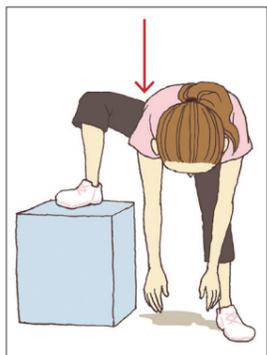
仰向けで足裏を合わせて静かにストレッチ。両膝を上下にバタバタさせてゆるませる。次に、おへそを両足に近づけるように、息を吐きながら体を前傾させていく。**両手でつま先を持ちながら行ってもよい。**

ストレッチ6 カエル脚 B(荷重)



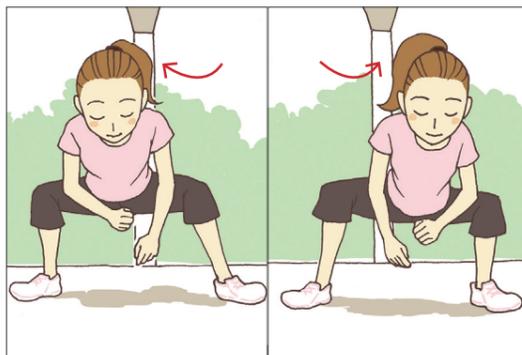
両手を前について、開いた両膝に体重をかける。息を吐きながら、恥骨を地面に近づけるように下ろす。その後、前後にゆっくり動いてみる。

ストレッチ7 片脚台乗せ(荷重)



片脚を台の上に載せ、膝とつま先をやや外に向けた状態で、上体を脱力する。息を吐きながら、さらに右手が床方向に引っ張られるように伸ばす。台に載せた脚の内転筋群が伸ばされ、逆足のハムストリングスや背中筋も伸ばされる。

動的ストレッチ1 ロープくぐり(荷重)



両腕は脱力して体の前にぶらさげ、両膝を開いて腰を落とし、ロープを中心にして、左右への体重移動をしながら、少しずつ前進し、ロープの端まで行ったら同様に後退する。

Q1 「四股立ち」で腰が落とせない…

「しゃがむ」という動作の場合、股関節周囲の柔軟性が大きく関与します。特に臀部(お尻)やハムストリングス(もも裏)の筋肉が硬いと、うまく腰を下ろしていくことができません。または、大腿前面の筋肉が強く張っている場合、しゃがんでいくと股関節が「つまる」感じて曲げにくくなります。

「四股立ち」のように、開脚で腰を落とすような場合は、「ヒップアダクター」と呼ばれる股関節内転筋群の柔軟性が求められます。おおよげに言うと「内もも」の筋肉となりますが、内転筋群の他、縫工筋という腰骨から膝の内側についている長い筋肉が硬くなっている場合、この動作がしにくくなります。ですので、この縫工筋を含め内転筋群が硬い場合は、座りながら股関節を開きつつ、前腕や肘で押圧していきながら伸ばしていくと、徐々に筋緊張がゆるんできます。

まずはセルフマッサージのようにほぐしてからストレッチに移行することをお勧めしますが、その際は「かぐや 2010年春号」でもご説明したように、非荷重の(=体重がかからない)ストレッチだけではなく、荷重した(=体重をかけた)状態でのストレッチを多く取り入れていきましょう。左ページの「ストレッチ4～7」と「動的ストレッチ1」のような順序で試してください。

ストレッチ1 臀部と腸腰筋の複合ストレッチ

*注意! 膝が痛い人、腰が痛い人は無理をしないでください。



両手を前について、右足を前に出して膝を曲げ、左足は後方に伸ばす。この状態で、左股関節の前面と右臀部がストレッチされる。腰が外側に逃げないように、左股関節を床に押しつけるようにする。



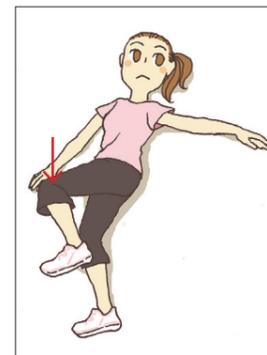
さらに、左腕を上斜め方向に伸ばし、「左大腿部前面(前もも)～股関節～腰～脇の下」というように、体の左サイドを全体的に伸ばす。同様に左足を前にして行う。

ストレッチ2 腸頸靭帯 A



あお向けになり、右足を左膝の上のせ、左膝を内側に倒し、左の腸頸靭帯をストレッチする。同様に右側も行おう。

ストレッチ3 腸頸靭帯 B



右手で左膝を床方向に軽く押して、左の腸頸靭帯をストレッチする。腰のあたりからつながってストレッチされる感覚が得られる。

Part 4

コンディショニング
ストレッチで
コンディショニング

ストレッチシリーズ最後のテーマは、「股関節周囲のストレッチ」です。開脚動作と関連が深い内転筋群のストレッチを中心に紹介いたします。「春号」から「秋号」にかけて掲載した内容を参照のうえ活用ください。

監修者 / 大石 益代 (国立スポーツ科学センター)

大石益代 (おおいし・ますよ)
(財) 日本ソフトボール協会
ナショナルチームトレーナー



1969年東京都出身。日本大学文理学部体育学科卒業。米国ネバダ州立大学ラスベガス校 (UNLV) ヘルスサイエンス学部卒業 (アスレティックトレーニング専攻)。NATA 公認アスレティックトレーナー、NSCA 公認ストレングス&コンディショニングスペシャリスト。2003年12月より国立スポーツ科学センター (JISS) スポーツ科学研究部トレーニング指導員 (常勤)。2005年9月よりフリーとなり、ソフトボール女子日本代表チームトレーナーや JISS 非常勤トレーニング指導員等で活動中。

和道流

わ どう りゅう

監修／柳田俊介 先生
やなぎた・しゅんすけ 1943年、栃木県宇都宮市出身。1961年、東京農業大学空手部にて和道流の空手を始める。東京都空手道連盟、全日本空手道連盟にて選手強化委員長を歴任。都空連常任技術顧問。全空連公認8段、範士、一級資格審査員。和道会常任理事、審判部会長。

和道流（わどうりゅう）には「柔術（じゅうじゅつ）」の技が取り入れられているという、四大流派の中でも珍しい特徴があります。さて、和道流にはどんな動作があるのでしょうか。



ナイハンチ立ち
(ないはんちだち)

身体は正面を向く。

「内八の字立ち」
(内輪立ち) の立ち方となり、脚を軽くしめる。

つま先の上に膝がくるよう、腰を落とす。

足幅は肩幅よりやや広め。



セイシャン立ち
(せいしやんだち)

身体は正面を向く。

足幅は肩幅よりやや広め。

後足はつま先をわずかに内側に向ける。

前足はつま先を内側(内輪)に向ける。

●質問1 和道流の特徴は？

「柔術（じゅうじゅつ）」に見られる「流す」「乗る」「往なす（いなす）」といった身体のさばき方が含まれていることです。

相手の攻撃を力をもって制するのではなく、身体のさばき方によって受け流します。受け流す動作が攻撃にもなる「攻防一致（こうぼういつち）」、「転位、転体、転技（てんい、てんたい、てんぎ）」の三位一体（さんみいつたい）」、「これも特徴の一つです。基本、移動基本、形、相手のほか「基本組手」「居捕り（ゐどり）」、「短刀捕り（たんとうどり）」といった練習体系が伝えられています。

●質問2 いつ、誰によって創られた流派ですか？

創始者は大塚博紀（おおくわ・ひろのり、1889～1982）先生。幼い頃から「柔術」(おもに神道揚心流＝しんどうようしんりゅう＝柔術)を学び、後に船越義珍先生に師事。柔術と沖繩空手術を融合しました。また、摩文仁賢和、本部朝基といった先生方とも交友を深めています。

●質問5 形の演武で大切なことは？

体軸を使った演武を意識することです。これは基本の意味を理解し、丁寧に稽古することで習得します。最初に立ち方は「ナイハンチ」で練習します。「セイシャン」で練習し、「チントウ」では応用を学びます。移動、体さばき、技が一致し、無駄な力の抜けた形をめざしましょう。

●質問3 どのような立ち方がありますか？

2つを例に挙げましょう。上のイラスト「ナイハンチ立ち」「セイシャン立ち」を参照してください。

●質問4 和道流の指定形は？

第一指定形は、「セイシャン」「チントウ」第二指定形は「クーシヤンク」「コーセーシー」

JKF情報

第43回日本武道学会

日本武道学会 空手道専門部会
常任委員 小山正辰

空手道を「学問」として研究した成果や、あらゆる活動を報告する学会が、9月に東京都内で開催されました。

空手道は中学校武道必修化がテーマ

第43回日本武道学会が9月2日(木)と3日(金)の両日、東京・明治大学和泉キャンパスにて開催され、2日目には同キャンパス内にて空手道専門分科会も開かれました。

専門分科会では、道原伸司先生が武道学会名誉会員とされたことが



道原先生(右)の挨拶。左は小山先生。(写真提供/日本武道館)

報告され、道原先生の挨拶に続き、(専門分科会としての)企画シンポジウム、発表が行われました。

今回のテーマは、「中学校武道必修化—空手道授業に向けて」です。

(財)全日本空手道連盟(JKF)が作成した「空手道指導の手引」について、北海道北広島市立東部中学校校長/河野匡宏先生(JKF常任理事)から、武道必修化や「手引」作成の経緯などについてお話があったあと、「柔道・剣道・相撲」にかえて空手道が中学校授業に採用されるべく、空手道界全体が一丸となって、努力し、運動をおこなっていきべきとの強い意欲を示していただき

発表者と内容

- 嘉手刈徹さん 「空手の名称の変遷—手(ティエ)から唐手(からて)への変容—」
- 井下佳織さん 「空手道教材と指導者講習会および映像教材の可能性」
- 牧野博美さん 「空手道における障害と予防」
- 江川政成先生 「間合いについての一考察」
- 横山慶一さん 「中学体育へ空手道が果たしうる役割」

ました。また、私からも「手引」のポイントなどを紹介いたしました。中学生男女全員にとっての必修となる以上、「護身」という利点が多い空手道をアピールすべきであり、「かぐや」読者の女性空手家の皆さんにも、ぜひ力をお貸しいただきたいと思えます。

さて、次は代表者による研究成果の「発表」の時間です。別掲のようにさまざまテーマで報告があり、活発な質疑応答は会員同士のいい刺激となりました。

終わりにJKF事務局長・生沼剛先生を含め、出席者の皆さんから「1校でも多くの中学校に空手道が採用されるよう、関係者は運動していきべき」との総意をいただきました。大きな収穫でした。

2011年2月19日(土)には、関西ではじめて「空手道専門部会(空手道研究会)ワークショップ」を開催します。詳細は未定ですが、京都・立命館大学衣笠キャンパス内、末川記念会館が会場です。興味のある方は、ぜひ左記までご連絡ください。

空手道専門分科会・
空手道研究会事務局
〒269-1526
千葉県勝浦市新宮8-4-1
国際武道大学 松井研究室内
電話 0470(73)4348
FAX 020(46663)0092
kantaro@budo-u.ac.jp

編集後記

先日、日本武道代表団の一員として、メキシコ合衆国へ行ってきました。これは日本武道館が世界各地で武道の技と心の真髄を披露し、同時に武道関係者との交流稽古を行うなど、武道を通して国際交流と友好親善の促進に寄与する目的で行われているものです。空手道は計6名で演武をしてまいりました。次号の「かぐや」でみなさんにご報告いたします。(CK)



11月吉日、教え子の結婚式に出席しました。新郎も新婦も、そしてこの写真に写っている子たちも、学生時代全員空手道に汗を流していました(過去形?)。先輩方や後輩も含め、私の知る範囲ですが、空手家同士の結婚って意外と多いみたいですね。私の夫は違いますが…。読者のみなさまに、新婚さんの幸せをお祈りし、結婚式で何度出席しても良いものですね。末永くお幸せに!(YM)



アツと言う間に今年も終わり。時の過ぎること何と早いことか…。それはもう老けるヒマがないほど(笑)!スピード感に満ち溢れ、ワクワク満載の1年でした。走り続けたこの1年が、来年への助走となりそうですように…。Hop Step And Jump!! 新年も爽やかな風をいっつも感じられよう、走りまわすよー!(AW)



我がSチームで挑んだ、今年度を締めくくる試合でのショット!

早くカエル、
コレワンダフル。



宝くじの当せん金の支払いは、
支払い開始日より1年間。
宝くじを買ったら
必ず調べて早めに換金しましょう。

宝くじの収益金は、
身近な街づくりに役立っています。

宝くじ

財団法人 日本宝くじ協会

当せんはしっかり調べて、しっかり換金。

<http://www.jla-takarakuji.or.jp>

●外国発行の宝くじを、日本国内において購入することは、法律で禁止されています。