





日本だから、できる。あたらしいオリンピック!

特定非営利活動法人 東京オリンピック・パラリンピック招致委員会

かぐや リニューアル宣言

今号より「かぐや」は完全リニューアルいたしました。

編集スタッフも女性が中心となり、内容も一新! より多くの女性に読んでいただけるように、女性会員のみなさまに直接送付することになりました。内容は、会員のみなさまの身近な話題やコンディショニングの話、全空連からのお知らせや大会等の結果などなど、多岐にわたって取り上げていきます。男性、女性に関わらず、みなさまからの声を大切にしたいと考えています。

ぜひ話題を提供してください! そして、ご意見・ご要望をきかせてください! みなさまのご協力によって「かぐや」は進化します。お手紙でも、携帯メールでも通信手段は何でも

かまいません。「かぐや」に対する感想・ご意見・ご要望をお寄せください。 以下の編集室宛にどしどし送ってください! みなさまの声、楽しみに待っています!!

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

contents

編集スタッフ一同

【メイントピック】 ………………………03 世界チャンピオン・佐藤祐香さん 【コミュニティ】………………06 吉岡ウィルソン美佐さん 【クローズアップ】……………08 ナショナルチーム選考会 全国高等学校選抜大会 はまなす杯全国中学生選抜大会 【ボイス&ビジョン】…………11 オリンピック参加とブライトン宣言 空手道会館の女性向け空手教室 【コンディショニング】………12 筋力トレーニング Q&A (東海大学 有賀誠司) 全空連セミナー・空手道研究会 【インフォメーション】 ……………15 発進、全空連医科学委員会

女性のための空手道季刊誌

かぐや 2009年夏号

財団法人 全日本空手道連盟 〒 105-0001 東京都港区虎ノ門 1-11-2 日本財団第二ビル6階 TEL: 03-3503-6637 FAX: 03-3503-6638 ③編集スタッフ 喜島督香子 三村由紀 若井敦子

○編集制作
2 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
若井敦子 FAX: 03-3315-1831

♦♦イベント スケジュール**◆◆**

1日 (月) 6日 (土) 6日 (土) 6日 (土)	かぐや夏号発刊 第2回常任理事会 第123回理事会/第89回評議員会 第48回全自衛隊空手道選手権大会 (日本武道館)
12日(金)~14日(日)21日(日)	第2回強化合宿(館山セミナーハウス) 第53回全日本学生空手道選手権大会 (日本武道館)
【7月】 17日(金)~19日(日) 25日(土)~26日(日)	第3回強化合宿(館山セミナーハウス) 第8回ワールドゲームズ(台湾・高雄)
【8月】 1日(土)	第 32 回全日本少年少女武道錬成大会 (空手道)(日本武道館)
1 日(土) ~9日(日)	第1回アジアマーシャルアーツゲームズ (タイ)
4 日 (火) ~7日 (金)	第 36 回全国高等学校空手道選手権大会 (兵庫県立武道館)
8 日(土) ~9日(日)	第9回全日本少年少女空手道選手権大会 (東京武道館)
16日(日)~18日(火)	第 21 回全国高校・中学校(部活動) 指導者研修会 (勝浦市・日本武道館研修センター)
21日(金)~25日(火)	第4回強化合宿・ジュニア強化合宿 (岡山県・宮本武蔵顕彰武蔵武道館)
29日(土)~30日(日)	第 17 回全国中学生空手道選手権大会 (福岡県・北九州市立総合体育館)
【9月】 1日(火) 12日(土)	かぐや秋号発刊 1・2級資格審査員研修会 (千種スポーツセンター)
13日 (日)	公認コーチ・上級コーチ更新義務講習会 (千種スポーツセンター)
18日 (金)	第5回全日本障害者空手道競技大会 (静岡県武道館)
19日(土)~21日(月)	日本スポーツマスターズ 2009 空手道 (静岡県武道館)
未定	第9回アジア空手道選手権大会 (中国・上海)
未定	第3回常任理事会

08年 11月 13 \sim 16日、日本武道館で行われた第 19回世界大会、女子個人組手オープンで優勝した佐藤祐香さん。

女子組手えて優勝を遂

手優勝

教師になることでした れていたので

か授業にでられなかったり、テストを受戻って来られないんです。その間なかなで、国際大会出場となると2~3週間はで、国際大会出場となると2~3週間は未受に入学して練習も大変だったし、 いてくれたんです。これであるときほかのれたとき、先生が私のために応援していなものを言われたとき、カレームみたいなものを言われたとき、カレームみたいなものを言われたとき、カレームみたいなものを言われた。 は、特に 協力したりもしました。人気のないものてもらえないかど話があるど、積極的にていました。先生から研究授業に協力し 学の先生に直接コンタタトをとったりあったので、授業についていくために 多かったのですが、その けることができなかったこともありまし ていました。先生から研究授業に協力しわざわざ先生から課題をもらって頑張っ ったので、授業についていくために大でも自分には教師になるという夢が ってました。あるときほかのです (笑)。やれることをや とき私を支援し

自分の夢は

きましたね

に成めティブに考えて

がなか大変

一つ一つ目標を決めていろいろやっていが心にぐっと刻まれ、先生の言葉通り

という練習はない」とおっしゃったこと

藤岡先生が「これをしたから、勝てる

ーニングもあったかもしれシグをしてましたから、時

とか。とにかく自分で考

出

れないはずが一転、

1E

ん。選手時代のトレるととがありましたな

-11ングです

空手以外のトレ しんなことをしてい

いたから

めに何か気をつ

が、同校生のときは自分で勝手に考えた

を与ちに帰ってから一人でやって

た。たとえば「今から10キロ走ったら、のために、必ず目標を持ってやってましのかりは、必ず日標を持ってやってまし

阿並原次發起った

どに何か変化がありました。

に変化する過程で、

空手に対する考えな

少年の大会出場から、学生レベル

海湖 。 电影灯照示 校生のとき

すごく心が強いですね。その心の そうですね。試合に負けたら 十分に自分の力 持ちを今度は自分の生徒が勝って、 自分のことのように喜んでくれたあの気自分が試合に勝ったとき、藤岡先生が を味わってもらいたいと思っています。 で、これからは女性としての幸せをつか の夢があれば是非お願いします。 て思っています と共にその喜びを感じられたらいいなっ きる選手の育成をして、私と同じ気持ち 佐藤さん んでもらいたいと両親は言っています。 空手の指導については、世界で活躍で 今までは空手ばかりでしたの 担任するクラスには名門・帝京野球部のキャプテンもいる。



は入ったばっかりの頃、思っていたのと

びだったのではないでしょうか?

たが、空手を続けてきた中で、

一番の喜

その

たのに出られなくなって。悔しく……。 た。今までは全日本大会に普通に出られ 本学生選手権に出れないこともありまし

指していきたいですか?

また佐藤さん

最後に、

今後どのような空手を目

われたいです。

ない。この人はほかの人と違うなって思 ることです。妥協するところを見せたく

手オープンの金メダルを見事獲得しまし

ると全然違うんですよ。やっぱり凄い! せんでした。でも、ひとたび組手を始め

昨年の11月の世界大会で、

女子組

選手(大正大)に3回戦で負けて、 年生の時。関東学生選手権で、新井彩可

全日

佐藤さん

指導の立場で心掛けているこ

とは、世界チャンピオンらしい先生であ

がけていますか?

うですが、生徒にはどのような指導を心 帝京高校空手道部の指導をされているよ

佐藤さん

ナショ(ナショナルチー

7

は2005年くらいからでしょうか?

しょうね。ナショナルチームに入ったの

多感な時期だったこともあるで

入ってみてどうでしたか?

勝てなくなりました。

ともありました。国体で優勝したあと、

えて、正直そこにすごさをあまり感じまいましたが、意外と基本とかは普通に見

にほっとしました。嬉しかったですね。

世界大会で優勝できて、

本当

しゃったと思います。現在、佐藤さんは

それ以前で一番嬉しかったのは大学3

生徒とともに感じたい

で空手をやってきたことが役立っていま されていますが、社会人になってこれま 現在、帝京高校で社会科の先生を

いますが、藤岡先生のようになりたいってきました。今、帝京高校の監督をして て思って。 が、ずっと教員になりたいと思ってやっ 佐藤さん 空手をずっとやってきました

い「ロールモデル」が佐藤さんにはいらっ そういう意味では本当にすばらし





訳係に大抜擢。現在では息子さんという特技や経験を活かし、昨年なからも入会したという吉岡さん。ア 立場の人たちと一緒に空手をやりたい」公認二段に挑戦する熱 週に一度、女性だけの空手教室を主宰する。「自分と同じような 血ママさんだ。 6年前に息子さんを道場に通わせるようになり、 現在では息子さんと一緒に練習するとともに、 昨年11月のWKF世界大会では通 アメリカ留学や英会話の講師 その後、



1受け」と言っているがぜん意味わから

5

練に参加。いったん帰宅の仕事を片付けてから10

~得って |

って

ま

後は朝主人と子どもを

り出

声をかけて頂き、

も入会

『お母さんも一緒にやり

うだと思ったり「ジオン」

何か凄そ

変わると、それば

るようになり、

が理解で

つこと

1969年10月4日生まれ。東京都大田区出身 高校卒業後、米国ポートランド州立大学に留学。 こで知り合ったご主人と結婚し、卒業と同時 アシスタント・ランゲージ・ティーチャーを 務めるご主人とともに静岡へ赴任。3年間を経て再び渡米し、03年に再び帰国する。その頃、ま男・晟太郎くんに何か武道を習わせたいと、ネット検索で見つけた武蔵野空手道場教空会に通わせる。その後、送り迎えをしていた自身も入会。英会話教室の講師を務めながら空手に没頭。多い時で週に5回、道場へ通う。07年に初段を取得。08年11月、東京で行われた第19回世界大会では通訳としてお手伝いし、海外の選手エントリーから WP の案内まで多岐にわたって活躍。昨年から東京郡連盟のジュニア強化委員会の事務局を拝命。現在、週に1回、女性だけの空手教室を主宰する。06年、世田谷区大会一般女子形組手優勝! 務めるご主人とともに静岡へ赴任。3年間を経

したら一番最初にでいる。

蔵野空手道場教空会だ

恐る恐る見学に行

言ってくれたので即

長男も絶対

長男の

6年前にアメリカから帰国して、

ネット検索で見つけた今の道場











何歳からでも始められる武道

勉強になりました。

また普段、日本武道館の2階席から

ものすごく大変だったけれど、とても内など、いろんなことをさせて頂き、

とても

チェックや、 ことになり、

大会当日のVIPのご案 外国選手のエント とから通訳のお手伝いをさせて頂く

われた第19回世界大会に、

そして08年11月、

日本武道館で行

ひょんなこ

で練習に参加して下さる方もいます。 回のお休みをわざわざ木曜日にしてま

ちです。中にはお仕事の関係で週に1さんを道場に通わせているママさんた

帯を取得したことも本当に信じられなビックリしています。3年かかって黒も信じられず、自分で自分のことに たくらいで、まさかヨうヾメートーポーツジムのエアロビクスを少しやっぱったものは、ス かも空手をやるようになるなんてとて いくらいです そして武道は私みたいな人間でもで

自宅は自転車で5分。 うかと、これもまた不思議な気持ちにナのこんな舞台の席にいていいんだろしか見ることのなかった私が、アリー < ひとつなんだなぁ、そんな中に人たちはみんな空手が好きで、 なりました。 いられるんだなぁと思うと何だか嬉し なってきました。 空手はオリンピックにあともう でもここに集まっている そんな中に自分も 目標は

たら、今まであった些細な問題がすべのですが、本当にオリンピックになっ一歩というところまできているらしい て解決するんだろうなぁと思います。

のなんだということをみんなに伝えたきるんだ、何歳からでも始められるも

ます。なかったらゼロから自分で作っがあったら迷わず子どもと一緒に通い また主人の仕事の関係でアメリカに行空手を続けて行きたい。私は8月から かなければなりませんが、 感謝の連続です。 本当に空手と出会えて感動と驚きと これからもず 近くに道場 ら と

をやるようになりました。誰もが気軽

に始められるようにとチケット

駅前でチラシを配ったり、

ご近所

木曜日に場所を借りて木曜女性クラスくて、08年5月から、道場がお休みの

練習しており、その半分はやはりお子性。現在は6~7名の方たちが一緒に最初に入ってきたのは50代後半の女

得に務めました。

の家のポストに投函したりして会員獲

007



2009 年度 全空連ナショナルチーム



◎女子団体形 木村陽子(滋賀県)井上和代(愛媛県)酒居芙美(大阪府)



◎女子個人形 渡辺由希(東京都)

- 藤元経大 二瓶竜宇 石塚錬 西村洋輝
- ★男子組手 -65kg 級
- 平山真也 井出義仁 清水良介 二瓶卓郎
- ★男子組手 -70kg 級
- 永木伸児 浅野真治 宮本大希 飯村吏毅哉
- ★男子組手 -75kg 級
- 松久功 谷竜一 篠原浩人 渡邊大輔 ★男子組手 -80kg 級
- 井渕智 荒賀龍太郎 甲斐健太 長田繁洋 国吉真太郎
- ★男子組手 +80kg 級 志水亮介 香川幸允 坂田宏樹 大野仁嗣 笠原竜彦
- ★男子形 古川哲也 大木格 新馬場一世 栗原一晃 吉田直之
- ★男子団体形
- 内海健治・大木格・福田崇
- ★女子組手 -48kg 級
- 西村有紗 月井隼南 ★女子組手 -53kg 級
- 小林実希 平井利枝
- ★女子組手 -60kg 級
- 前島小百合 廣瀬まり 宮本優 加藤智弘 五明真実子
- ★女子組手 +60kg 級
- 本間絵美子 上田美紅 染谷香予
- 宇佐美里香 清水由佳 稲垣宏実 酒居芙美 鶴山千紗 渡辺由希 ★女子団体形
- 井上和代・木村陽子・酒居芙美





◎女子組手 -60 キロ級

宮本優(学生連盟)

◎女子組手 +60 キロ級 染谷香予(高体連)



◎女子組手 -60 キロ級 前嶋小百合(茨城県)



◎女子組手 -60 キロ級 加藤智弘(新潟県)



◎女子組手 -60 キロ級 廣瀬まり(高体連)

第 ク 28 ロ 28回全国高等学校空手道選抜大会 ーズアップ 全国高校セン ツ

第3回全国中学生空手道選抜大会文部科学大臣旗争奪)はまなす杯

日本空手首を記した。

クローズアップ

はまなす杯全国中学センバ

は優勝の 4種目完全制覇を果たしたが、 京開催となった第28回全 男子では地元・ 行方が分散 東京の 世田谷学園 女子で

部の部長である近藤彰郎先生が校長を務 が初優勝。 は初出場の地元・東京の八雲学園、 (東大阪大学敬愛) (大阪)を準決勝で下し の月 団体組手は3連覇狙い 団体形の八雲学園は、 た金子悠里(御殿場西)、 南(東大阪大学敬愛) 個人組手は、 が夏春連覇を遂げた。 た花咲徳栄 (埼玉) 王者の鶴山千 の東大阪敬愛 高体連空手道 歌愛)を決勝れる2連覇狙 風、また 紗

女子団体組手優勝の花咲徳栄高校。儀間美咲、 染谷香予、五十嵐唯、藤原綾乃、北湯口霞。



で優勝。

学年を超えて闘う「全中」(今夏)

少女大会で5年

かれん(山梨)に注目だ。

全日本

年生になった今年

敵無しの実力

生と連覇

- ◆男子個人組手 [優勝] 丸山政宏 (世田谷学園) [準優勝] 原田龍 (高崎経済大 学附属) [第三位] 鳥谷部匡高(青森北)須田芳広(御殿場西) ◆女子個人組手 [優勝] 金子悠里 (御殿場西) [準優勝] 月井隼南 (東大阪大学
- 敬愛)[第三位]常徳愛(夙川学院)渡部友華(夙川学院) ◆男子団体組手 [優勝] 世田谷学園 (東京) [準優勝] 御殿場西 (静岡) [第三位]
- ◆女子団体組手 [優勝] 花咲徳栄(埼玉) [準優勝] 宮崎第一(宮崎) [第三位] 東大阪大学敬愛(大阪)夙川学院(兵庫)
- ◆男子個人形 [優勝] 吉田裕太 (世田谷学園) [準優勝] 高橋亮太 (千葉黎明) [第 三位] 吉田直之(拓殖大学紅陵)中村英晃(世田谷学園)
- ◆女子個人形 [優勝] 鶴山千紗 (東大阪大学敬愛) [準優勝] 大野ひかる (大分 [第三位] 市場千賀(前橋工業) 中川葵(東大阪大学敬愛) **◆男子団体形**[優勝]世田谷学園(東京)[準優勝]松商学園(長野)[第三位]

迎え

過去2回に続き今年

北海道

全国の中学

、2年

生

が

「はまなす杯」の愛称で中学生たち

標となっている全国選抜大会が第3回

◆女子団体形 [優勝] 八雲学園 (東京) [準優勝] 夙川学院 (兵庫) [第三位] 浦添 (沖 縄) 大阪学芸(大阪)

> 学年別に形・組手 北広島市にて、

(個人戦)を競った。

会2連覇を達成。

今回、

8種目中唯一

ある。

方、

女子では1

年形優勝

男子2年組手の田坂叡史 (新潟)

は 大









女子1年組手優勝の土橋あいら(右)。



女子2年組手優勝の宮﨑陽香。

女子2年形優勝の福士百合子。

女子1年形優勝の古川かれん。

東雲水辺公園

しみではありませんか? 楽 日本空手道会館 完成予想図

◆男子1年形[優勝]田原武豊(三重)[準優勝]田中 駿一郎(愛知)[第三位] 吉村誠玄(埼玉)寺川太清(熊本)

◆男子2年形[優勝]水村春輝(東京)[準優勝]木田郁也(北海道) 年代海里(愛知)久保弘樹(大阪) ◆女子1年形[優勝]古川かれん(山梨)[準優勝]入江郁香 石塚成美(北海道)斉藤胡桃(大阪)

◆女子2年形 [優勝] 福士百合子 (北海道) [準優勝] 大洞彩純 (東京) [第三位 山中怜奈(兵庫)清和田雅美(千葉)

《組手》 ◆男子1年組手 [優勝] 岩室瑞樹 (神奈川) [準優勝] 末廣祥彦 (東京) [第三位 大久保旭飛 (山梨) 船橋真道 (大阪) ◆男子2年組手優勝]田坂叡史(新潟)

岡大樹 (群馬) 川原康聖 (東京) ◆女子1年組手「優勝」+橋あいら(大阪)「進優勝] 篠原渚 (大阪) 建部美希 (千葉)

◆女子2年組手[優勝]宮﨑陽香(千葉)

森川理子(長崎)宮内陽生(千葉)

《総合優勝》◆男子 東京都◆女子 大阪府

女性スポ ツと変化への挑戦

ンで開催されました。そこで話し合わが一堂に会し94年イギリスのブライト会議は、各国のスポーツ政策の関係者 ツ に関する最初 の国際

> * *

*

スポ

ツは男性のものだっ

た

なげていきた

いと思います。

についての活動を紹介

、し、これからの空手道についてのビジョン今回のボイス&ビジョンでは、「女性とス

府関係者、

行政機関が同意してい

辰巳橋東

ライトン宣言」とい

たくさんの

政

るように、といっています。

を呼びかけています。

また、

女性自身

「あなたはできるよー

と認識させ

第二辰已

マイコー

辰巳学童クラ

これを「ブ

hζ

意思決定できる地位に女性の登用

ツに参加することはもちろ

都営辰巳第一アパー

ポーソーこう、こうにする。今回のボイス&ビジョンでは、「でヒー・様もいらっしゃったでしょう。今回のボイス&ビジョンでは、「でヒー・なも、その10C委員が女性だったことに驚きとともに勇気をもらった皆かも、その10C委員が女性だったことに驚きとともに勇気をもらった皆ンピックを東京へ誘致する活動と状況の視察に10Cの委員が来日し、しつピックを東京へ誘致する活動と状況の視察に10Cの委員が来日し、しては、2~2ととック」ですよね! 空

フォーマンスには、心が動き感動します。4月中旬には2016年にオ手道が種目になっていなくても、様々な競技の選手たちのすばらしいスポーツを語るときに欠かせないのが「オリンピック」ですよね!

ボイス

&

ビジョン

1)

ピ

ツ

ク

参加

7

ブ

ラ

1

/

宣

言

の発展に貢献できるよう保証する。女性の知識、経験、価値観がスポー

を増大させる。

女性の知識、

空手

道

一会館

1

女性

向

H

空手教室

尊厳を保護され、 中でスポー ツに参加す 安全で協 個人の権

機会を保証する。 力的な環境の 威厳、 べての女性や子どもが、

役割への女性のスポ ーツ \sim の参加

オリンピッ

クでは、

女性の参加率は45

セン

を超えました。

近代オリ

そこから10年以上経った昨年

の北京

務、

スポ

べて男性でした。

方も変わり、

女性の競技への参加率は

と増えて

いることがよく

ゎ

かり

ピックも変化をし、

スポ

ツのとらえ

-ツにおけるあらゆる地位、 職

されたの 会には、

が始まりです。

この第1回大

896年にギリシャのアテネで開催

さて、

オリンピックは今

から11年前

女性が安心して参加できるクラスを

辰巳橋

空手道会館でも

応できるよう工夫されて 道会館」。 ようにとても広く、 そこでどのような講習会や勉強会な 着 々と建設が進んで 活動スペ ースは見取り図 様々な講習会に対 いる います。 「日本空手 0

どが開催されるのか、

るよう、 等も開催していただける 道に参加する機会を持て 協力的な環境の中で空手 よう「かぐや」 性も受講可能な) 女性や子どもが、 先ほどの して 言」の言葉を借りると、 女性向け 「ブライ いと思 からも要 講習会 安全で 0) (男

試合コートが3面取れる3階大道場

011

ツ

\exists

筋トレの回数は多いほど良い?

腕立て伏せや腹筋運動では、反復できる回数は多いほど良いと考え がちですが、筋トレでは、負荷の大きさや反復回数によって効果が異 なることを理解しておくことが必要です。

例えば、30回以上反復できる人が、50回、100回と増やしていっ た場合、筋持久力を高めることはできますが、最大筋力を高めること はできません。筋力を高めるためには、少なくとも10回以下しか繰 り返しができない強めの負荷をかけることが必要です。回数が多くで きる人の場合、1回当たりの筋肉への負荷(負担度)が低くなってし

腕立て伏せで30回以上できる人は、脚を台などの上にのせた姿勢 で行う方法や、チューブの中央を背中に当て、脇の下を通して両端を 持って負荷を加える方法などを採り入れてみましょう(イラスト参

なお、稽古の中では、全員で同じ筋トレ種目を一斉に行う機会が多 いと思いますが、個人の体力レベルに応じて負荷を調整する工夫をす ると効果を上げやすくなります。



バーベルを使った筋トレには違和感を覚えます。 女性空手家にとって意味があるのでしょうか?

空手家が重いバーベルでベンチプレスを行うと、突きのスピードが低下するとか、動きのキレが悪く なるといったことをよく耳にします。確かに、重いバーベルでのトレーニングばかりを長期間行った場 合には、一時的にスピードやキレが低下することがあり、これは科学的にも確かめられています。

下のグラフをご覧ください。これは、さまざまなスポーツの動作中に、実際に加わる負荷の大きさと 発揮された動作スピードの関係を示したものです。空手の突きの動作では、上半身には自分の腕の重さ 以外に負荷がかかることはなく「無負荷・最大速度」に近い運動となります(グラフではAタイプ)。

これに対して、重いバーベルでのベンチプレスは、グラフではDまたはEタイプの「高負荷・低速度」 の運動となるため、空手の突き動作とは負荷や速度の面で異質なトレーニングとなってしまいます。重 い負荷でゆっくりとした動きばかりを行い、これに慣れてしまうと、一時的に素早い動きに対応しにく くなるケースがあるわけです。

これらは、トレーニングの専門家の間では、「実際の動作とトレーニングとのギャップ」と呼ばれて います。女性の場合、もともと筋トレを不得手とする人が多く見られることから、空手とのギャップを 男性より強く感じ取ってしまうのかもしれません。

Aタイプ(無負荷・最大速度): 空手の突き動作 Bタイプ(低負荷・高速度):野球のピッチングの腕振り Cタイプ(中負荷・中凍度):ジャンプ動作、方向転換 100% Dタイプ(高負荷・低速度):柔道の投げ動作など Eタイプ(最大負荷・静止):ラグビーのスクラムなど 力(負荷) スポーツ動作のパワーのタイプ

このようなギャップは確かに存在しますが、バーベルを使った 筋トレは、女性空手家にとって全く意味がないわけではありませ ん。むしろ、筋トレは、大会まで十分な期間がある時期には、各 筋肉の筋力を個々に高めたり、けがを予防したりするためには大 変有意義であり、効率のよいトレーニングであるといえます。

また、空手の動作の中でも、すばやく踏み込む動きにおいては、 瞬間的に体重の3~4倍を越える衝撃が加わり、姿勢も不安定に なりやすいことから、脚部や体幹部にはある程度の重いウエイト を使用した筋トレが効果的であるといえます。

空手家にとって筋トレは 本当に必要なのでしょうか?

筋力トレーニング(略称:筋トレ)には、筋力アップや筋肉を大きくする効果があるこ とはご存じの通りですが、空手家が筋トレを行った場合には、次のような有意義な効果を 得ることができます(高めたい効果によって鍛え方は異なります)。

①空手の動作スピードやパワーの向上

②正しい姿勢を維持する能力の向上

③からだの各部を協調的に動かしたり、パワーを効率よく伝達したりする能力の向上 ④急激な停止や切り返し動作の改善

(筋肉だけでなく腱を上手に使う能力も高めることができる)

⑤けがの予防

筋トレは、「自分にとってなぜ必要なのか?」「これを行うことによって、どんな効果が 得られるのか? | といったことを理解し、ポイントを意識して行えば、効率よく効果を上 げることができます。

そして、効果が上がりはじめると「もっと向上したい」という意欲が沸いてきます。こ こまでくれば、いままで苦行のように義務的に行っていた筋トレを、楽しくて空手に役立 つトレーニングへと変えることができるのです。

女性空手家が筋トレを行う際の

負荷や回数といった実施条件については、男性と女性との間に大きな違いは ありませんが、女性が筋トレを行う際には次のようなポイントを考慮するとよ いでしょう。

上半身のトレーニングを意識的に行う

筋トレの効果は、男性ホルモンの影響を大きく受けますが、男性ホルモンの 信号を受け取る物質(受容体)は、上半身に多く分布することが知られていま す。女性の場合、もともと男性と比べて男性ホルモンが少ないことから、上半 身のトレーニングに対する反応が鈍い傾向にあります。

したがって、女性が筋トレを行う際には、男性よりも上半身のトレーニング を意識的に多く採り入れて重点的な強化を図るとよいでしょう。

また、トレーニングの順序として、下半身や体幹の種目よりも上半身の種目 を先に行うことも効果的です。疲れていないフレッシュな状態で上半身のト レーニングを行うことで、より大きな効果が期待できます。

動作の切り返しの局面を慎重に行う

女性の場合、男性と比べて関節の可動域が広い傾向にあります。例えば、肘 をまっすぐに伸ばした時に、180度よりもさらに大きく「過伸展(かしんてん)」 と呼ばれる状態まで伸びてしまう人が多くみられます。

筋トレでは強めの負荷をかけることから、けが防止のために筋トレの動作中 には通常の関節可動域を超えないようにすることが大切です。筋トレを行う際 には、通常の可動域の手前でブレーキをかけて、伸びすぎたり、曲がりすぎた りしないように注意しましょう。

筋トレにおいてこのように心掛けることは、関節の安定性の向上や、空手に おいて急激にストップしたり、すばやく切り返したりする動きの改善にも役立 ちます。

監修者 有賀誠司(東海大学スポ

新カトレーニン 普段何気なく行っ とではもう一 イニング: ハのトレー つ い度 うがしる筋が る かと欠かせなご 悪い ますが、 5

(あるが・せいじ) 東海大学スポーツ医科学 研究所・教授。専門は筋力 トレーニング。学内外にて 多くのスポーツ選手のト レーニング指導を手掛け、 柔道やバレーボールの全日本 チームのトレーニング指導

などを歴任。著書多数。 国立スポーツ科学センター

客員研究員。

有智誠司



U

流派別セミナ 開催

めに参加しま はそれぞれ形の分解を中心とした実技 受けなどの基本技を中心に、 荒川通講師・前田利明講師の4名が指 どから約12名が参加した。 柔・和道)が開催され、 や和道でないにも関わらず 指導が行われた。参加者の中には剛柔 に塩見明講師・村松真孝講師、 2 月 22 日、 また3月29日、 午前中は立ち方や、 ーにて、 東京・江東区東砂スポ した。 東京・立川の立川駐 全空連セミナ という人もいた。 突き・ 東北や九州な 今回は剛柔 「勉強のた 午後から 和道に 蹴り・

分かれ、それぞれ基本の立ち方、

突き・

午前中は開講式の後、

二つの流派に

当たった。

和道流の受け。







イベント

014

空手道研究会開催

濤館が津山捷泰・阪梨學・香川政夫講 屯地体育館で松濤館と糸東の講習会が 糸東には村田寛・大出敏夫講師が 約70名が参加。講師には松 道専門分科会・空手道研究会ワ ショップが開催されました。 大学望星学塾において、 3 月 29 日、 塾において、第10回空手東京都三鷹市にある東海

開催され、

演を、 情報を含めた講演をいただきました。 ラロジー研究所の橋本富太郎先生より はじめに弓道の観点から、麗澤大学モ 向けた空手道指導のあり方」 手道)必修化にむけて」という、 れた本村清人先生より「中学校武道(空 「武道と道徳―弓道の場合」 そして、 今回のテーマは「中学武道必修化に そして前任が文部科学省であら 現在も中学の校長先生であ という講 でした。 最新

た。

なされ、 は、 た。最後に、 月ころに行っています。 盛会のうちに終了

られる田中康志先生より、 のような形で実技発表をいただきまし 様々な経験を持つ参加者 しました。 模擬授業

ど詳しくは事務局までお問い合わせく 聴講することが可能です。 期間中(8月)、そして今回のように 表・シンポジウム等を日本武道学会の の皆さんとの討論、活発な意見交換が 人会できます 空手道専門分科会・空手道研究会で 空手道に関するさまざまな研究発 入会していなくても どなたでも 入会方法な

村先生の講演を聴講する参加者の皆さん。



田中先生の模擬授業の様子。

空手道専門分科会・空手道研究会事務局 千葉県勝浦市新官 841 国際武道大学 松井研究室内 電話 0470-73-4348 FAX 020-4663-0092

e-mail: kantaro@budo-u.ac.ip

会の人気の高さを物語っ に続いて受講した参加者もおり、 れぞれ指定形についての指導が行わ 受けなどを熱心に指導。 2月に行われた和道・剛柔講習会 た 午後からはそ 講習 糸東流の手刀受け。

ださい



松濤館の上げ受け。



委員会では、

発展に結びつけることを目的としています。この『かぐや』でも、毎回、

トを掲載することになりました。

その第

薬でド

選手の栄光はだいなしになる。

-ピング検査が陽性になったら

口にしていたら……、うっかり飲んだ 知らずのうちに禁止薬物の入った物を

空手道を医科学の観点から見つめ、選手の育成・強化・

2009年度から全空連に「医科学委員会」が発足しました。

医科学

められないという悪循環を作ることに

し競技力低下という不安のため薬はや

ある。代表選手に選ばれた時、

知らず

医科学委員会から

医科学委員会からのレポー

「アンチ・

ピングの精神」

です。

でせました。まだまだお伝えしたいことが、 たします。(YM)







ドーピング検査対象者への通告。

や意味そのものを「否定」

(1)選手自身の健康を害する、 求するものとしてできること、 つながるだけでなく、スポー スポーツ固有の価値を損ねる てしなくてはならないことを考えて欲 からこそ禁止されている。空手道を追 不誠実、社会悪といった「悪」 ーピングは、 (3) 社会悪、 してしまう 健康への 会悪、(4) (4) ツの価値 に

-ピングについて詳しく نُ

ネットのホ

て良い

ところが、

世界のスポ

ーツ界は決し

用により、

スポー

最後に、

なぜ「アンチ・ド

-ピング」

なのか。ド

- ピングを禁止する理由に

大きく分けて以下の4つが挙げら

書かれているので参考にして欲しい

ージにもド 現在ではインタ

れる。

(アンフェア) である、

このようにド

レベルまで上達させ、

そもそもド

ーピングとは禁止薬物使 ツ愛好家の競技力を

てそうでもないのが現状である。

オリ

精神にのっとった大会であったと言っ

り合いや国の威信をかけた闘う姿勢に 伝統武道にふさわしい技と技のぶつか

しれた。まさにフェアプレ

구

チやスタッフが無知のため、

選手

チによる積極的使用は論外であるが、

ング》

の精神である。

に注意をすることも

《アンチ・

ピングは禁止薬物の選手やコー

抵触するような問題は起きてないが は幸いなことにこれまでドーピングに

5

自分が口にしている飲物や食べ物

てしまう可能性も十分にある。

日頃か

に大迷惑を掛けてしまうこともある。

アンチ・ドーピングの精神

医科学委員会 副委員長

鈴木浩司

良く効くよ!』とか『これ飲むと楽し

いよ!』などと言った事を鵜呑みにし、

て無関係では無い

6無い。『この薬、疲れにツをやらないからと言っ

世界空手東京が盛大に開催され、

Н

クローズアップされている。

空手界で

ンピック開催の度に薬物の不正使用が

中身(成分)の解らない薬を飲んだ場

もしかするとドラッグ中毒になっ

ムはメダルラッシュに沸いた。



今号から「かぐや」の担当になりました。ここ数ヶ月 でバタバタと予定を組んで編集会議を行い、また取材 こも行きましたが、ようやくみなさんのお手元にお届 けできることになり、ホッとしています。 私の周囲には空手をやっている女性がたくさんいます。

仕事で疲れた心や体を空手でリフレッシュして、また 次の日から頑張っているようです。「かぐや」の編集委員になって、多くの方々 との出会いがあります。今まではお話をする機会がなかった先生や選手の方々と 私自身とても勉強になります。競技者として空手に励んでいる もしくは家庭との両立で頑張っている方など、さまざまな方々 をこの「かぐや」でご紹介したいと思います。空手に関する情報も多種多様です 「かぐや」を通じて空手がもっと身近になれば幸いです。これからもよろしくお 願いいたします。(CK)

3月、初めての会議。手探りの中 で意見を出し合い、言いたいこと を言って、なんとなく形が見えて きました。そして4月、取材と称 して見学や連絡。新しいことを始

めると、新たな出会いや、久しる りの再会。5月は手直し、6月には皆さまのお手元へ。 い中での執筆や確認はとても大変でしたけれど、 とも、山ほどあります。役に立ち、そして楽しんでいただ けるよう工夫します。新生「かぐや」をよろしくお願いい

015

事務局/03-3503-6637 編集室/03-3315-5051

宝 宝 4 支 वं (‡*L*, (調 LI を 引 9 買 当 松 早 Ð せ > た ょ A め 金 12 5 4 換 1 9 金 支 年 ‡4. ま LI は

> 宝くじの収益金は、 身近な街づくりに役立っています。





当せんはしっかり調べて、しっかり換金。

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