

女性のための空手道季刊誌 かぐや

「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

2010 春号 Vol.8

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



女性のための空手道季刊誌

2010 春
かぐや

メインピック
団体形を探る

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

コラム 「挑戦者」から「真の伝承者」へ

空手母国・日本。

日本代表の選手達は、先人が築いてきた伝統を一身に背負います。

そこには性別など関係なく、ナショナルチームである以上、男子同様に女子選手にも、国本の威信を守るという使命が課せられます。計り知れない程のプレッシャーの中で…。

にもかかわらず、胸に「日の丸」を掲げ、世界に戦いを挑み続ける。

その挑戦者こそ、ナショナルチームの選手達なのです。

かつて形競技は「日本のお家芸」とまで言われていました。しかし世界に空手道が発展し「KARATE」が万国共通語となった現在、そう断言しきれないのが現状でしょう。

そのなかで、女子団体形の伝統を受け継ごうと、世界を目指す大和撫子がいいます。

それが、今回メインピックに登場する3人の女性達。

彼女達は今、「挑戦者」から「真の伝承者」へ成長しつつあります。

なぜ自ら険しい道を選ぶのか、3人を走らせるものは何なのか——そして団体形の魅力とは。

彼女達の素顔に迫ります。

contents

- 03 【メインピック】
団体形を探る
- 06 【コミュニティ】
大分県立大分南高等学校 空手道部
大野ひかるさん
- 08 【クローズアップ】
全日本実業団空手道選手権大会
全日本大学空手道選手権大会
全日本空手道選手権大会
- 11 【ボイス&ビジョン】
「空手道を語る」
- 12 【コンディショニング】
ストレッチ Q & A
- 14 【JKF情報】
日本空手道会館 落成なる
- 15 かぐやへの声にお答えします！

staff

女性のための空手道季刊誌

かぐや 2010 春号



〈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



[メイントピック]

団体形を 探る

3人の呼吸をぴったりと揃え、「糸乱れず行う団体形と迫力ある分解。個人形や組手とはまた違う魅力があり、空手道の真の美しさを演じている種目かもしれない。人々を魅了する団体形について、財団法人全日本空手道連盟・女子団体形ナショナルチームの3名に、団体形の日頃の稽古などについてお聞きしました。



彼女たちは同志社大学空手道部OG。

井上和代さん、木村陽子さんが3年生、酒居英美さんが2年生のときに、全関西大学選手権に出場するためチームを結成。

■いったん解散、でも…

井上 「全関西大会で優勝したあと、翌年の世界大学選手権出場をめざして練習していました」

酒居 「世界大学選手権には選ばれず、先輩たちの就職活動がありましたから、解散したんです」

井上 「でもその年の全日本大学選手権（11月）が第50回記念大会だったため、エキシビジョンで団体形を演武させていただけになったんですね。それに向けて練習するうちに、やっぱり3人でやっていきたいな、という気持ちになって、本格的に、次のナショナルチームの選考会に向けて稽古を始めました」

木村 「あの演武がなかったら、再結成していなかったのかもしれないですね」

■仕事もしながら練習

井上 「私は卒業後、ダイキン工業に就職しました。フレックス制度で月平均15.5時間働くように調整して、練習量を確保するようにしていましたが、実際のところ、2人に迷惑をかけるというのが実情でした。昨年、アジア大会で優勝したのが決め手となり、次の世界大会優勝をめざして会社がサポートしてくれています。今は、朝9時から昼12時まで仕事、午後は練習できるようにしています」



いています」

酒居 「木村先輩と私は（有）グロウバルに所属。午前中に仕事をして、お昼から4時間くらい練習しています。空手の指導をお手伝いすることもあります」

木村 「1時間半もあれば全員集まれる距離に住んでいますから、夕方になると、グロウバルが経営している道場に集まります」

酒居 「形は『クルルンファ』を中心に5つの形を練習しています。まだまだ満足してはいないですね」

井上 「練習中は、たとえば2人が組んでやっているところを、もう一人が見てアドバイスをしたり、時にはビデオを撮るなど、毎日が研究です」

■分解ができるまで

井上 「初結成のときは、先生に全部分解の動きを決めていただきました」

木村 「骨組みは先生と一緒に考え、そこから技の応用を考えていきます。合気道の先生、アクションクラブの先生など、いろいろな人の意見を聞きながら、改良することもあります。形の流れにそって、技の解釈（意味）を、3人でやっていきます」

井上 「技の意味には、基本と応用があります。剛柔の形ではとくに、同じ技を左右でやるとか、4回続ける形もありますので、1回目は基本の分解を、2回目は応用を入れようと考えたり、組手の動きを研究することもありますよ」

酒居 「この部分（の分解）をやっている



ます！ というのを強調するために、形と分解を織り交ぜますね」

木村 「やっていくうちにどんどん練り上げて、『見ている人からして、こう立っていたほうが、こう投げられたほうがいいんじゃないか』など工夫を重ねます」

■一人ひとりの「個性」

井上 「私の個人形の良さは、粘りとか、力強さ、『荒々しさ』でしょうか。あと、柔らかさ」

酒居 「木村先輩の良いところは、元気の良さ。先輩の形は『攻めの形』です」

井上 「あと、スピーディさですね。（酒居）美しいところは繊細さ」

木村 「あとキレの良さです、彼女は」

井上 「たとえばスパーリンペイの二段蹴りなど、持って生まれた身体能力を発揮するのがすごく上手だと思います」

木村 「個性がバラバラだからこそ、それぞれの良いところを、みんなが吸収し合って、最終的には最高のものをめざせるっていうのがいいですね」

酒居 「ただ、タイミングを合わせようという意識が強くなり、個性を消し合ってしまうとダメですね」

井上 「タイミングを合わせるのは大前提なのですが、そればかりでは守りに入ってしまったって、3人の力が『100%×3人』でなくなります」

酒居 「自分の個性を消さないで、井上先輩の激しさ、木村先輩のスピード感に追いつけるようにやっています」

井上 「そうやって私たちは団体形を経



て、個人形のレベルもひとつ、ふたつと上がったと思います」

■3人が乗り越えた逆境

酒居 「分解の練習でケガをすることはよくあるのですが、一番大きいのが木村先輩のケガでした。二段蹴りをした先輩の足が私の道衣に引っかかり、変な体勢で床に落ち、膝の前十字靭帯を切ってしまったのです。しばらく木村先輩は見学しているだけの日が続きました」

井上 「でも、私たちには代わり（補欠）がないのに、やめるという選択肢はありませんでした」

木村 「私が思ったのは、自分のケガで2人の夢を壊したくないということ。手術を押して、2人と先生方に支えられて、やるしかないという気持ちでナショナルチームの選考会まで必死に練習しました。選考会の後、すぐに手術して、それから『どん底』でした。思うように動けず、身体が自分のものじゃないように」
酒居 「でも、そういうときだからこそ、他の2人が気持ちを盛り上げて、ケガを繰り返さないように考えて、工夫して、技術的にも本当に向上したんです」

■本物志向！

木村 「世界で勝つには、外国人選手に負けないパワーとスピードが必要になってきます。ナショナルチームに入って、技の強さと速さの向上はもちろん、『日本の空手で勝ちたい』という思いが強くなりました」



分解については、自分たちで研究する時間も多く、立ち位置から技に関することまで3人の言葉が飛び交う。「約束組手」で決められているような基本的な分解も行い、また、応用的な技も演武する。



2006年、井上さん、木村さんが大学4年生、酒居さんが3年生のとき、全日本大学選手権大会のエキシビジョンで演武した。これがないければ、今は別々の道を歩いていたかもしれない。



■3人のプロフィール■

井上和代さん（いのうえ・かずよ）＝中

1984年、愛媛県出身。父が道場の先生で、2～3歳で自身も姉と一緒に空手を始める。今治西高校卒業後、同志社大学へ。将来は道場の先生にもなりたい。人の言うことを素直に聞ける生徒を育てたいとのこと。

木村陽子さん（きむら・ようこ）＝右

1984年、滋賀県出身。姉2人に続いて幼稚園のときに近所の道場へ入門。地元の膳所高校空手道部卒業、同志社大学へ。「将来は町道場で空手を教える先生になりたい。空手に出会えたからこそ、前向きに生きていける。子どもたちもそうなってくれたら」

酒居美美さん（さかい・ふみ）＝左

1985年、大阪府出身。小学6年生のとき友達に誘われて入門。大阪学芸高校空手道部卒業後、同志社大学へ。将来いろいろなスポーツに挑戦したいとか。

井上 「空手は日本で発達して、日本の伝統文化としての面と、スポーツの面を持っています。それは他のスポーツと全く違うことですね。エキシビジョンでの演武など、団体形を通じて、武道的な部分と競技の部分を持つ空手の魅力を、たくさんの人に伝えていきたいです」

■最後にそれぞれの目標を

井上 「今年秋、セルビア共和国で開催される世界大会での優勝が目標です」

木村 「近い目標は世界大会で優勝が一番。絶対にあきらめない気持ちで頑張っていきます」

酒居 「やはり目標は団体形での世界大会優勝です。やっと夢がつかめます」

* * *

WKFの新しい競技規定（日本では本年4月より運用）では、決勝戦だけでなく3位決定戦及び決勝戦にて分解を演武することになります。準決勝で負けたチームも分解を演じるチャンスが与えられるので、今後、国際大会など、大きな大会で形の分解を見る機会が増えることになるでしょう。

これから団体形のチームを編成したり、また形の分解を練習しようと思っている人たちにとって、ナショナルチームの3人から繰り出される多彩な技が、さらに注目を浴びるようになるのは確実のようです。



あなたは母さんの子だから、 絶対、大丈夫。 Community

— コミュニティ —

大分南高校2年、大野ひかるさん。彼女は世界ジュニア&カデット大会、ジュニア（16～17歳）の部で、形・組手の2種目優勝を達成した伸びざかりの選手。ひかるさんが輝くそばには、母・ひろ子さんの姿があります。

大会に出る娘と、母

09年11月の世界ジュニア&カデット大会。形と組手で優勝という輝かしい結果を残しました。

ひかる 「海外に行くこと自体が初めてでした。食べ物も違うし、練習会場に行くバスが来なかったり、決勝戦が何時間も遅れたり、いつからアップしていいのかなど戸惑ってばかりでした。

外国人選手は、組手でもスタイルが違い、いろいろなところから蹴りが飛んでくるので、すごく強く見えました。でも、先生方、先輩方から『自分が日本でいつもやっている組手をすれば、恐れることはない』とアドバイスしていただいて、自分を崩さないように闘いました。減量をしたことで、技や体調はとてよかったです。コンディショニングを整える部分で

大野ひかる(おおの・ひかる) = 左

大分県出身。大分南高校2年生。公認初段。両親と兄の4人家族。小学1年生から、先に地元の道場へ入門していた兄に続いて空手を始める。小学5年生のときから、大分国体(08年)に向けて強化チームに入り、多くの大会で活躍。09年には世界ジュニア&カデット大会(モロッコ)の日本代表となり、形と組手の2種目で優勝を果たした。現在、高校空手道部と道場で毎日練習に励んでいる。

【おもな戦績】全日本少年少女大会・形3位(小学5年)、全国中学生大会・形3位、全国中学生選抜大会・組手優勝、形3位(中学2年)、全国中学生大会・組手3位(中学3年)、大分国体・形優勝、組手3位、全国高校選抜大会・形準優勝(高校1年)、インターハイ・形準優勝、組手準優勝、新潟国体・形準優勝(高校2年)など。

大野ひろ子(おおの・ひろこ) = 右

ひかるさんのお母さん。高校時代は部活動で、その後24歳まで実業団のオムロンでハンドボール選手として活躍。海外遠征やナショナルチームの経験も。結婚、出産後も地元のクラブチームでプレー。33歳から約6年間、中学校のハンドボール部で外部コーチを務めた。現在、仕事をしながら息子のハンドボール生活と、娘の空手道生活を応援している。

は、すごく成長できたと思います」

母 「この子は甘いものが好きなんです。だから、絹ごし豆腐に黒蜜ときな粉をかけてスイーツを作ったりとか、筋肉を落とさずに体重を落とすため、大分県で有名な『やせうま』(小麦粉の麺にきな粉と砂糖をかけた郷土料理)を朝ごはんに出したりしましたよ」

08年、地元・大分国体に出場。形は優勝、組手3位と、高校1年生で大役を果たされたのも、記憶に新しいですね。

ひかる 「その年のインターハイでは3回戦で負け、そこからずっと絶不調が続いて、毎日泣いていました」

母 「身体にもじんましんができて、病院に行ったら精神的なものだといわれましてね」

ひかる 「でも練習は毎日あります。最後の追い込みはいつもの倍くらい、ずっと練習して。最後に一回やろうと決めたスーパーリンベイも、足の指を巻いてしまい、途中で倒れ込んでしまっ。仕上がりがないままでした。その晩は一人でずっと考えて、いろいろなことを思い出して、『当日はもう笑顔で頑張ろう』と心を決めました」

母 「道場のお母さんたちが来てくれていて、ひかるが優勝できたときには、みんな号泣です。私はそれよりも、ほっとしたという感じでした。小学5年生から大分国体に向けて強化チームに入っていたので、本番が近くなるにつれて、大分県から『預かりもの』をしているような感じだったんですよ、我が子なのに。

ケガさせちゃいけない、病氣させちゃいけないと、すごく緊張していました」

—— ひかるさんが落ち込んでいたとき、お母さんは？

母 「子どもが悩んでいるのはとてもいいことなんです。いろいろなことを考えて、強くなりますから。見ていてつらかったですけど、次につながります。試合で勝てば、いいことも悪いことも流されますが、負ければ考えるでしょう。勉強にもなるし、子どものためにもいい。」

女の子は生理があると、『今日は体調が悪いな』と本人も周りも思ってしまうのですが、でもそれは、『神様が違う力を与えてくれている期間だから、動きがいいんだよ』と言っています。私がハンドボールの現役選手だったときにも、自分に言い聞かせていたことなんですよ」

私が小さかったころ

—— ひかるさんは、自分が小さかったころのお母さんを覚えていますか？

ひかる 「私が小さいころは、お母さんがまだハンドボールのコーチをしていた、私と兄の（空手の）試合には来ることができなかったんです。私たちは見に来てほしくて…そのためにお母さんはコーチをやめました」

母 「24歳まで現役選手をして、結婚、出産を経て、中学校の外部コーチとして教えていました。夏の大会シーズンにはハンドボールの試合が重なります。当時ひかるは、試合会場に私はいないのに、そ

ばについてくれている指導員の先生に、『母さんはどこ？』って聞いていたそうです。すると先生は遠くを指差して『あそこにいるよ』と答え、安心させてくれていたそうです」

ひかる 「母がいなかったときは電話で結果報告をしていたので、会場で見てもらえるようになって嬉しかったです」

母 「ひかるが高校に入ってから、大会の朝にメールを入れています。『あなたは母さんの子なんだから、絶対、大丈夫！』って」

ひかる 「私はそれを見て…笑います（笑）」

—— 現在高校2年生のひかるさん。勉強と空手は、どう両立していますか？

ひかる 「課題は絶対に提出します。それと、テスト期間中など、部活が1時間だけしかない日でも、絶対道場に行くようにしています。そうすると帰宅時間が遅くなるので、テスト期間中はほとんど徹夜して勉強しています。成績は…クラスでは、1、2番を取っています」

—— お母さん、ひかるさんが産まれたときの思い出はありますか？

母 「陣痛がきて入院したんですが、なかなか産まれず、家に帰されました。したら主人が、誰から聞いたのか、『走ったら？』と言うんです。それでね、走ったんですよ、私。」

そしたら陣痛が来て産まれましたが、走ったために、ひかるの首にへその緒が巻きついていました。（出産の）1年半



ひかるさん（前列右から2番目）が所属する大分南高校空手道部。



幼い頃のひかるさんと、両親、兄。おもちゃのブロックが大好きだったとか。

くらい後、ひかるが喋りだしたところに、『お母さん、お腹の中で、水の中でチャブチャブしてた。真っ暗だったよ。ちょっと急に苦しくなったから出てきた』って、そう話すんですよ。

あとは出産のとき、『痛い、痛い』とベッドにしがみついていたんですよ。で、

その（ベッドの）鉄柱を曲げてしまった（笑）。ハンドボールのおかげで握力が50kgくらいあったんです。

ひかるは、いつも寝ている子で、全然手がかかりませんでした。でも小さかったから身体が弱く、肺炎になって入院し、はいはいを始めたのが病院のベッドの上でしたね」

—— お母さんは娘の空手を通じて何か得たものがありますか？

母 「親はつねに空手から感動をもらっています。ひかるの負け試合も勝ち試合も、すべてを見ておきたいなと思いますね。大切な試合で負けたとき、私は『そんなんじゃないけんやろ！』と怒っているのだけでも、こう、抱きしめてあげた気持ちがいっぱい。この子はこれで成長するんだなあ、大人になっていくんだな、と感動にあふれているんです。そして、周りのいろいろな人に助けていただいたことに、心から感謝しています。」

私の母が、『昔は娘に、今は孫に感動を与えてもらっている』と言っていました。それを聞いて、いい人生だな、私もそういう人生を歩きたいなと思ってます」

—— ひかるさんは、どんな選手を目指しますか？

ひかる 「形も組手も世界チャンピオンになりたい。そして、高校で体育の先生になって、空手道部を持ちたいです。それから、私もお母さんのように、スポーツをする子どもにアドバイスできる大人になれたらいいです」

女性が警察官として 役に立てることがあります

第28回全日本実業団空手道選手権大会
女子個人組手・団体形 第3位

山田沙緑 選手（兵庫県警察）



上／団体形競技、第3位に入賞した兵庫県警察。中央が沙緑さん。
下左／個人組手も第3位に。
下右／団体形メンバーの先輩と。

東日本実業団・西日本実業団・全自衛隊の空手道連盟で予選があり、勝ち抜いた選手が出場する「全日本実業団空手道選手権大会」。この大会の特徴は団体形試合だ。女性3人、男性3人、あるいは男女混成チームが、同じルールのもとで競技する。

先輩の男性2人と団体形に出場したのは、兵庫県警察の山田沙緑（さとみ）さん。個人組手も第3位と大健闘だ。

4歳の頃、体が弱かった沙緑さんに父親が空手を勧めた。兵庫県内の道場で、小学校卒業まで形を中心に練習。その後、世界チャンピオンの荒賀知子さんに憧れ、華頂女子中学・高校空手道部に入部（荒賀さんの母校である）。高校では組手中心のメニューで練習に明け暮れ、インターハイや全国高校選抜大会に出場した。

高校卒業後、兵庫県警察に就職して2年になる。「県警の空手道部が強いと聞いていたから」というのが大きな理由だった。人生のターニングポイントで、仲間とともにずっと関わってきた「空手道」が原動力になっており、道場、中学、高校での日々の濃密さ、充実ぶりを思わせる。

就職1年目は警察学校生として教養過程を修了し、2年目から交番勤務の巡査となった。「女性が警察官として役に立てることがある。たとえば女性被害者が『女性警察官としか話をしたくない』という場面など。経験はまだ

浅いですが、進んで役に立ちたい」と向上心を見せている。

週2回、空手も続けているが、高校時代と比べれば練習量は激減したと言っても過言ではない。また、女子校から一転、女性が1割にも満たないという警察署に身を置くことになった。兵庫県警空手道部も女性4人に対し男性は20人以上いる。

そんな中、形もできる沙緑さんが入部したことを契機に、山本昌宏監督の提案で団体形チームが結成された。これは昭和46年の創部以来初めてのことであった。「1からの結成ですから最初はてこずりました。まずお互いの予定が合わず、リズムも合わないし……一緒にやるのは45歳と31歳の大先輩。必死でした」。試行錯誤の末、沙緑さんが真ん中に立つことに。その脇に、お父さんのようであり、お兄さんのようでもある県警の先輩が立つ。

職務を果たす責任感を知り、環境の変化に戸惑う経験も、後から振り返ってみれば貴重なものだ。沙緑さんが今もひたむきに空手道を継続できるのは、「仲間がいて、チームのために頑張ろうと思える」からだという。

全日本実業団で闘う全ての選手を見て思う。

「継続は力なり」。

■女子結果

個人形／酒居英美（グローバル）
個人組手／本間絵美子（西濃運輸）
団体形／グローバル
全日本実業団空手道連盟ホームページ
<http://www.wkf.jp/ajbkf>

クロージアアップ

第53回全日本大学空手道選手権大会
日時／2009年11月23日
会場／大阪市中央体育館

優勝がゴールではない 優勝した人がどうあるべきか

第53回全日本大学空手道選手権大会
女子団体組手 優勝

駒澤大学空手道部女子



上／とうとう全日本の頂点に立った瞬間。
下右／監督の腕章を付けて女子選手にアドバイスを送る大石さん。
下左／優勝メンバーの3人。右から小久保楓さん、北村友希さん、川嶋岬さん。



北村友希(きたむら・ゆうき)
宮崎第一高校出身。主将としてのプレッシャーと戦いながらムードメーカーとして勝っても負けても自分の役割を果たす。



小久保楓(こくぼ・かえで)
花咲徳栄高校出身。1年の時はレギュラー外、2年は補欠。3年生で初めてレギュラーとなって初優勝のけん引役を果たす。



川嶋岬(かわしま・みさき)
横浜創学館高校出身。1年生の頃から出場するが、3年生になって自分らしい組手ができるようになった。今大会は5試合全勝。

意外なことに初優勝だった。09年11月に行われた大学空手の最高峰・第53回全日本大学空手道選手権大会にて、見事、女子団体組手で頂点に立った駒澤大。監督に就いた大石智子さんは、自身も駒澤大空手道部の出身で、初代女子部員として活躍した選手だ。しかも当時、女子部員は自分を含めて二人しかいなかった。それにも関わらず、関東大学選手権大会でベスト8に進出し

たという記録を持っている。現在は駒澤高校の職員として勤務しながらコーチとして後輩の指導に当たっている。

「選手を信じていました。本人たちが自分たちは優勝できるんだと自信をもつて臨んでくれれば行けると思っていましたので、大会の前日はあわてずいつも通りにやるようにとだけアドバイスしました。当日も何となく優勝できるような気持ちでいました。そろそろみんなふっ切つてやつてくれるだろうと」。

主将の北村友希さんは初戦で今一つの調子だったので、いったんはメンバーから外された。しかしふっ切れた表情を見た大石さんは準決勝から再びメンバーに起用。その監督の期待に応えるかたちで結果を残した。その北村さんは「監督・先輩・後輩たちのおかげで優勝できたのだと思います」と言う。優勝メンバーたちに大石さんは「優勝がゴールだと思わないで欲しい。優勝した人がどういう人間であるかが大切。空手がなくなった時にどうあるべきか、大学の4年間で学んで欲しいですね」と言う。

■女子組手
【優勝】駒澤大
【準優勝】九州産業大
【第3位】近畿大／帝京大

■女子形
【優勝】山梨学院大
【準優勝】帝京大
【第3位】駒澤大／青山学院大

第37回全日本空手道選手権大会
日時／2009年12月12～13日
会場／1日目・東京武道館 2日目・日本武道館

伝統と多くの人の結束で 若い素材をみごと活かす

——第37回全日本空手道選手権大会
女子団体組手 第3位

岡山県女子団体組手チーム

高体連の名門・おかやま山陽高校
(岡山県) が大活躍した。

08年から行われるようになった組手団体戦。岡山県女子チームのメンバーは、中村しおりさんと本山詩織さんの二人がおかやま山陽高校2年生の現役選手、また高橋佳織さんは同校OGで、東大阪大学の1年生だ。中村さんは個人戦でも岡山県大会で優勝し、県代表として出場。3回戦進出を果たす八面六臂の活躍を見た。

団体戦では準決勝で東京都に負けを喫することになったが、堂々の3位入賞。やはりその陰には選手のみならず、おかやま山陽高校という伝統と、学校側の理解、父母会の応援など、さまざまな要素が存在しているのだ。

たのだ。

滝本洋三・おかやま山陽高校空手道部部長はよく料理に例える。「おいしい料理は、いい食材(素材)だけがあっても成り立たない。それを料理する人、盛り付ける人、いい器があつてはじめていい料理としてお客さんの前に出される」。

岡山県女子チームはまさに多くの人たちの結束で作られた「おいしい料理」なのだ。

■女子結果

個人形／宇佐美里香(中国地区)
個人組手／宮本優(学生連盟)
都道府県対抗団体／東京都
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>



3位の賞状を岡山に持って帰ることができました！



惜しくも準決勝で東京都に敗れるも堂々3位入賞の岡山県チーム。



山陽高校の監督でもある赤澤浩司・岡山県監督。「伝統と多くの人の結束で結果が付いてきたのだと思います」とコメント。



中村しおり(なかむら・しおり)岡山県大会で優勝、高校2年生ながら全日本大会個人戦にも出場を果たした。



本山詩織(もとやま・しおり)中村とともに1年生からレギュラーとして活躍。おかやま山陽高校の二枚看板。



高橋佳織(たかはし・かおり)メンバー中、唯一の大学生。現在は東大阪大学1年生。

「空手道を語る」

全日本空手道連盟常任理事

津山捷泰

佐賀県に生まれ育ち、空手道と出会い、その後さまざまな経験をしながら空手道に関わってこられた津山捷泰（つやま・かつひろ）先生。世界空手道連盟の技術委員長を務め、現在も大学で指導され、高段位審査では審査員を務める立場でもあります。その技術もさることながら、細やかな指導には心を動かされます。そんな津山先生の「ボイス」を、『かぐや』を通じてみなさんにお伝えします。

「心」

私自身、昔と今は違うかもしれませんが。学生の自分は学業であって、空手道部は学生生活の中の課外活動です。もちろん勝つことも大切ですが、もっと重要な何かを身につけて社会に出てほしい。空手道を通じて、「手を抜かず全力で取り組む気持ちを持つこと」「努

力する精神を養うこと」「謙虚な気持ち、素直な心を持つこと」、そういうことを学んでほしいと思っています。子どもについては、道場では先生の言うことを聞くのに、家庭で聞かないようでは、素直であるとは言えません。また、家庭において何でも親がやってしまうと、子どもは自分

のことが自分でできなくなってしまう。何よりも大事なのは謙虚さと素直な心です。空手道を通じて、少しでも「見識の高い」人間になれるよう、取り組んでほしいと思っています。

「技」

団体戦でも試合に出られるのはたった5人。その他の選手は試合に出られません。私が指導している京都産業大学は初心者や学生も空手道部に入部でき、世界で戦う選手と一緒に基本稽古を行います。特に地稽古は重要です。組手は週に3回くらい、私がいるときにだけやらせます。その中でも、学生が怪我をして自信を失わないように気を付けています。

「千本突き」「千本蹴り」という練習がありますが、無事に終わるために手加減しながら突くのではなく、途中で倒れてもいいから、一回一回を全力で突く、そういう気持ちで稽古する、こういう姿勢を学んでほしいのです。形については、その人がどれだけ稽古してきたかと、熟練度をみます。力強さは大事です。女性と男性は身体能力が違うので、それぞれの特徴があると思いますが、試合や公認段の審査などでは、毅然とした態度で臨んでほしいと思います。

「体」

競技力向上のためには「体」が重要です。また、健康あつての空手道です。私は学生のころ、病気のために、一時は歩行困難だったこともありました。体力が弱かったのかもしれない。

れません。自らそういったことを経験し、今は「人それぞれ自分に合った身体能力をいかにアップしていくのか」ということの重要性を認識しています。

「心技体」、それぞれのパーセンテージを上げていく。自分の能力に応じてアップしていく。そのためには、指導はその人その人に合わせていき、決して「ダメ」とは言いません。

「指導者の資質」

指導者の資質が問われる時代です。マナー、言葉づかいも大事。自分たちさえ勝てばいいと思っているようではだめです。また、どんな状況におかれても冷静に対処できる精神を養うように指導することです。

本当に強い人は心も安定しています。試合に勝って横柄な態度をとっている選手にきちんと指導し（時には指導者にも）、逆に負けたりとしても、人として負けたりわけではないので、堂々としなさいと教えることが重要です。

「日本と海外」

私は以前、世界空手道連盟（WKF）の技術委員長をしていました。ルールの変更をはじめ、いろいろなことがありましたが、日本のためだけでなく、空手界全体のことを考えながらやってきました。後任の委員長にも、自国のためだけでなく、空手界全体の発展をめざしていただきたいと思っています。

そして、諸外国とコミュニケーションをとって、空手発祥国として、言うべきことははっきり言い、いろいろな課題に取り組んでほしいと希望しています。



プロフィール／つやま・かつひろ

1939年（昭和14年）佐賀県生まれ。兄、克典氏の影響で13歳から空手を習い始める。県立佐賀高校空手部で練習に励み、拓殖大学空手部に入部。卒業後は京都産業大学空手道部師範として現在も指導にあたる。これまで多くの名選手を育成。

現在、（財）全日本空手道連盟常任理事、（社）日本空手協会理事、京都産業大学空手道部師範、元世界空手道連盟技術委員長。（財）全空連公認八段。

ストレッチで
コンディショニングQ
&
AQ1 運動するときは、必ず
ストレッチしなければならないの？

ストレッチは、スポーツによる**疲労やケガに対応するための重要なコンディショニングの手法の一つ**です。

身体に関するストレッチの効果には、骨格筋の緊張を和らげる、関節を動かせる範囲（関節可動域）を増やす、末梢神経のはたらきを促して疲労物質を除去する、などが挙げられます。

柔軟性はスポーツ傷害との関連性から非常に重要視されています。柔軟性が低下すると、関節可動域が制限され、小さな可動範囲の中で大きな力を発揮することになるため、筋や関節にかかるストレスを増やし、傷害発生の原因になると考えられています。

ストレッチは柔軟性の改善に効果があります。スポーツ傷害の治療と予防、さらには高度なトレーニングによる疲労の回復のための重要な手法の一つであり、効果的に実施していく必要があるのです。

Q2 ストレッチをするとき
重要なポイントは？

①体温・筋温を上げてからストレッチを行う

②徐々に行う この2つが挙げられます。

まず①について。筋肉の性質上、体温・筋温を上げ、全身への血液循環を促す（高める）と伸ばしやすくなります。気温が低い環境下では、身体は硬く縮こまって動かしづらくなりますよね。ストレッチの前に、ジョギングや早歩き・エアロバイク・縄跳びなど軽い有酸素系の運動（5分～）を行って、うっすら汗をかくぐらい筋温を上げておくことが望ましいのです。お風呂上がりも、いいタイミングです。

次に②ですが、安全に効果を得るためには、いきなり大きく動かそうとせずに、範囲は「小さく（狭く）⇒大きく（広く）」、スピードは「ゆっくり⇒素早く」、強さは「弱⇒強」…というように“徐々に”上げていくようにします。

また、**目的によってストレッチのやり方は変わってきます**。運動を行うためならば、

①**体重がかかっている（＝荷重した）状態でのストレッチを行う**

②**動的ストレッチを行うこと** も重要です。

まず①ですが、たとえば「座ってなら開脚が出来ても、立って蹴るときには開脚の度合いが小さくなったり、軸足の膝が曲がる」という場合。ほぼ同じ「開脚」という動作なのに、「末端」つまり足に体重がかかっている状態（＝荷重）と、かかっていない状態（＝非荷重）では柔軟性に違いが出るのです（バランス能力も影響する）。

ですから、同じハムストリングスのストレッチでも、座位の開脚ストレッチ以外に、イラスト1のように立位で荷重して伸ばすやり方も効果的です。ちなみにイラスト1は、荷重した状態で、なおかつお尻で壁を押しているのが、より深いストレッチ感が得られます。

次に②ですが、動的な環境で身体を動かす前ならば、一定時間（30秒～）じっと姿勢を保って伸ばす「静的ストレッチ」よりも、「動的ストレッチ」が効果的です。身体を動かしながら筋肉の興奮度を高めつつ、関節の動きを伴って筋肉を伸ばしていきます。

反対に「静的ストレッチ」は、筋肉を鎮静化（＝リラックス）させますので、運動後や、柔軟性改善のためにじっくり時間をかけて行うのに最適です。

ストレッチは、スポーツをするうえで大切なコンディショニング方法の一つです。具体的にはどうしたらいいの？ポイントは何か？といったQ&Aを、3回にわたり掲載します。

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。

Q3 ストレッチを行う際の注意点は？

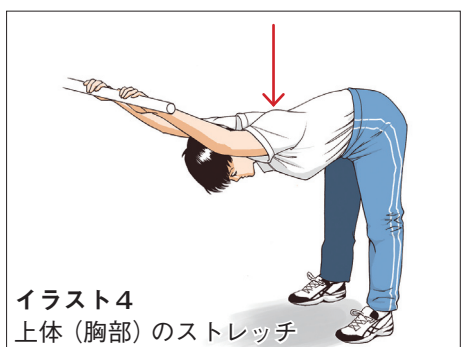
「可動域の限界点を越えて無理に伸ばそうとしないこと」「息をこらえないこと」などが挙げられます。

筋肉を無理に伸ばそうとすると、筋肉の中で防御反応が働き、反対に筋肉を収縮しようとするため、逆効果です。それでも無理強いをすれば、筋線維を傷つける恐れがあります。

ストレッチ効果を得るためには、力を抜いて行い、最初のバリア（可動域の限界点）に達したら、そこから少し戻して、痛すぎず心地よくストレッチ出来るところで、3回ぐらい深呼吸しながら伸ばします。

そうすると、最初に感じたバリアがふっとほけて新たな可動域まで広がります。そこでまた、深呼吸3回分ぐらいストレッチします。息を静かにゆっくり吐き出しながら、無理なく伸ばしていきます。

このように少しずつストレッチの範囲を広げていきます。



Q4 腰痛持ちなのですが、ストレッチをしても大丈夫？

「腰痛」と一言でいっても、原因や症状・状態は人それぞれです。

腰を反らせると痛む人もいれば、前にかがむと違和感を覚える人もいます。特に、ヘルニアや神経症状を伴うような重度の腰痛の場合は、原則、主治医の指示に従ってください。

ここでは、「疲労性の腰痛・腰の張り」ということで取り扱います。今まで多くのアスリートをみてきましたが、腰痛を訴えてくる場合、十中八九は、お尻（臀部）からハムストリングス及び腸頸靱帯（ちょうけいじんたい。大腿部の横）が硬くなっていました。

腰部そのものというより、お尻から脚にかけての筋肉が強く緊張し、その結果、腰へのストレスを生んでいました。また、上背部（特に広背筋）の緊張により、腰に窮屈な感じが出ていたことも多くありました。

つまり、腰を挟んだ上下の筋肉をストレッチして緩めることで、腰への負担が軽減するのです。イラスト1～4を参考に、ハムストリングス・お尻（臀部）・上体（上背部・胸部）を無理のない範囲でストレッチしてみてください。

付け加えて、腹圧の低下は背中や腰などの抗重力筋の筋緊張を高めてしまいますので、仰向けに横になり、腹式呼吸で横隔膜を意識的に動かし腹圧を調整することにより、背中や腰の張りを和らげる効果を得ることもできます。

日本空手道会館、落成なる 世界に向けてさらなる発信

500名以上が集まった落成祝賀会

2009年12月11日、東京・江東区辰巳の日本空手道会館にて、落成式が行われ、約300人の関係者がお祝いに訪れました。

落成式の会場となったのは4階大道場。笹川会長をはじめ、川端達夫・文部科学大臣や松永光・日本武道館会長ら多くの方がお祝いの言葉を述べられました。

その後、港区赤坂のグランドプリンスホテル赤坂に場所を移して祝賀会が執り行われ、こちらは500名を超す人たちが立錫の余地もないほどの盛況ぶりを見せました。

各連盟が積極的に会館を使用

挨拶の席で笹川会長は「ここまでこ

ぎつけたのは皆さんの努力のおかげ。どうか会館の床がすり減るまで使っていただきたい」と述べられました。会館の言葉が示す通り、会館はさまざまな用途に使われることとなります。理事会・評議員会はもとより、段審査会や各種講習会、説明会など、今まで公共の施設などを借りて行っていた事業が、今後はすべてこの会館で行われることとなります。

さらには関係各連盟にも大いに会館を利用してもらう方針とのこと。会館ができて間もない11月21日には、さっそく全日本実業団連盟の4・5段位審査会が行われ、12月6日には関東地区協議会主催の4・5段位審査会が行われました。

全空連では各連盟に積極的に使用していただけるよう解放していますので、ぜひ皆さん、床がすり減るまで会館を有意義に活用しましょう！



「床がすり減るまで使って欲しい」と挨拶する笹川会長。



グランドプリンスホテル赤坂で行われた祝賀会では500名を超す人たちが集まった。



小野清子・元議員も出席。



ナショナルチーム女子団体形、同志社大学OGチームの模範演武。



ナショナルチーム男子団体形、山梨チームの模範演武。



11月21日に行われた全日本実業団連盟の段位審査会。会館のこけら落としとなった。これを皮切りに各連盟が積極的に使用してくれることを期待したい。



2010年1月16日に行われた新ルール説明会。全国から約500名の関係者が駆け付けたが、試合コートを中心に参加者みんなが入れる4階大道場。理事会・評議員会をはじめ各種講習会など、すべてをこの会館で行うことができる。

日本空手道会館

〒135-0053

東京都江東区辰巳1-1-20

TEL 03-5534-1951

FAX 03-5534-1952

かぐや への声にお答えします！

いつも温かいメッセージ、ありがとうございます。スタッフ一同、心から感謝しています。
これからもたくさんのメールをお待ちしています。大好評のプレゼント（2ページ参照）もございますので、
下記の必要事項を記入し、みなさまの声をお聞かせください！

〈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何でもお知らせください。

〈メールアドレス〉

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

「いつも楽しく読んでいます。

冬号の『冬場のコンディショニングQ & A』では、大会会場での上履きを、つい忘れがちでしたので…改めて注意することができました。

ところで、形や組手によって、道衣の丈にずいぶん違いがありますよね？ 道衣の着こなしを紹介してほしいです」
(49歳 女性)

細かなところまで読んでいただき、とてもうれしく思います。メーカーさんによると、道衣の型紙は男女とも同じだそうです。それでも、形、組手用などさまざまな生地、デザインがあります。体型やこだわりによってオーダーメイドしている人が多いようです。

「母子家庭で、心身の鍛錬のためにと近所の道場へ通い始め現在に至ります。当時2歳だった娘も後から始めて、次は昇段審査に挑戦します。寒い日も暑い日も、空手という共通のことに打ち込めるのを本当に幸せに思っています。子どもたちへの『指導』について取り上げてもらえれば嬉しいです。これからも楽しみにしています。押忍!!」
(36歳 女性)

ご意見ありがとうございます。
娘さんと一緒に歩む空手道人生が、これからも実り多いものであるように、応援しています。「指導」という視点は「かぐや」にとってもフレッシュですので、ぜひ取り上げたいテーマのひとつです。

「妊娠中の空手の稽古(マタニティ空手?) に関してぜひ知りたいです。注意すること、特に気にしなくても良いことなど、妊娠初期、中期、そしておなかが大きくなる後期に分けて、アドバイスがあるととても助かります。マタニティ空手があれば、空手を始める女性も増えるかもしれません」
(36歳 女性)

ご質問ありがとうございます。空手に限らず、妊娠初期の運動は控え、中期以降も個人差がありますので、医師とよく相談したうえで行ってください。医師には空手がどんな動きなのか、いろいろ説明されるとよいと思います。いずれにしても空手の「形」のみにして、「組手」や衝撃がある動きは控えたほうがよいと思います。

「冬号の『審判の真髄』という特集は、おちこみかけていた新米審判の私に勇気を与えてくれました。『スポーツ空間論』はいろいろ考えさせられる内容。選手から指導員まで幅広く読める季刊誌だと思います。今後、女性の視点に立ったトレーニングや、護身術を載せてはいかがでしょうか?」
(女性)

メッセージありがとうございました。新米審判には不安もたくさんあると思います。しかし、審判がいなければ空手の試合はできませんから、非常に重要な役割です。これから、さらに女性の審判が増えることを願います。

編集後記

仕事で年間の週末の1/3以上は全国各地に出張しています。もちろん平日もオフィスにいるか、外出&出張もあります。空手の教室や行事もほとんど週末なので、土日のどちらか一日休めるときがあるだけで、なんだかワクワクしてしまいます。危険な状態かもしれません。

それでも「かぐや」の編集には力を注いでいます。
(CK)



四年に一度のオリンピック。獲得メダル予想から始まり、まだ激闘は繰り広げられている真っ最中です。競技に参加するとき、目標にするのはメダルを取りたい、優勝したい、と結果を基準にしがちです。それもひとつの方法ですが、自分の課題を達成できたかどうかを基準にできれば、勝っても負けても前進することができます。メダルの数よりも、選手の素晴らしいパフォーマンス、ステキな表情を見て楽しむのが私流。がんばれ、みんな!!
(YM)

国体とは、選手として出場するものだと思っていた。しかし平成24年に地元で国体を迎えることになり、空手道競技だけでなく国体実行委員として、国体ソング選定や、体操&ダンスの制作などにも関わっている。何もかも当たり前に思っていた国体環境。それは多くの人達によって作られていたのだと、改めて実感。望んでも、本人の意思だけで大会は迎えられず、栄光も本人の努力だけで成らず…。(AW)



早くカエル、
これワンダフル。



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。