女性のための空手道季刊誌　かぐや

2010　夏号　Vol.9

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

「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 夏

メイントピック

中学武道必修化

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

中学校で「空手道」の授業が始まる

近い将来、中学校で「空手道」を習う日が来るかもしれません。
文部科学省が定める学校教育の指針「学習指導要領」が改訂され、平成24年度より中学校の保健体育の授業で「武道」を習うことが必修化されました。
これを受けて各武道の団体では、武道をまったく知らない中学生に、1クラス30人、40人という人数に対して、何を、どれだけ、何を使って、どのように指導していくか、方向づけをしているところです。
空手道でも活気あふれる取り組みが始まっています。今年1月には日本武道館などが主催する研究事業が開催され、模擬授業を通して指導方法が話し合われました。
また、4月から実際の授業で空手道を試験的に取り入れた中学校もあります。
今回のメイントピックに登場するのは、そんな事業の一翼を担う3人の女性です。
普段は中学教諭として教壇に立ち、また空手道の指導者でもあります。
10年後には、中学校での空手道の授業が当たり前になっているかもしれません。
中学校空手道の未来を創るため、チャレンジを続けている女性たちがいます。

〈今号の表紙〉北海道空手道連盟・中学生のみなさん。3月の「はまなす杯第4回全国中学生空手道選抜大会」に出場した選手です。

「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 【メイントピック】
中学校空手道の未来を創る女性たち

06 【テクニック】
空手道の動作分析

08 【クローズアップ】
平成22年度 全日本強化選手決定！

10 【リレーインタビュー】
若井敦子さん
インタビュアー：三村由紀さん

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 Part2

14 【知りたい！流派の特徴】
その1　剛柔流

15 【ＪＫＦ情報】
全国審判員　合格者数と女性の割合

staff

女性のための空手道季刊誌
かぐや　2010　夏号

〈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］

中学校空手道の未来を創る女性たち

写真は画期的な試みとして4月 28日に高知市立青柳中学校で行われた「空手道」の授業。

「学習指導要領」が改訂され、平成24年度より中学校の保健体育の授業で「武道」が必修になります。これを受け、空手道に携わる中学教諭らを中心に授業方法の研究が進められています。実際にはそれぞれの中学校が各武道（空手道のほか、柔道や剣道、相撲…）のうちどれを実施するか選択します。各地の学校で空手道が選択されれば、より多くの子どもが空手道と出会えるチャンスとなるのです。

1月、勝浦にて研究事業

可能性に感動

今年1月8日～10日、日本武道館研修センター（千葉県勝浦市）では、中学校での空手道授業をどう展開するかをテーマに研究事業が行われていました。文部科学省の後援を受け、日本武道館、全日本空手道連盟、日本武道協議会の共催で行われ、全空連と全国の中学校から計9名が参加しました。

実践研究では、空手道の経験がない市立勝浦中学校の生徒10名の協力のもと、①立ち方、技の名称②簡単な形③団体形を覚え発表…という内容の模擬授業を行いました。しかし、その指導方法は、私たちが道場や部活動で習っているものとは大きく違っていました。

たとえば、立ち方を覚えるために「結び立ち」をグー、「前屈立ち」をチョキ、「四股立ち」をパーに見立ててじゃんけんをしたり、相手に新聞紙を持ってもらい、突きで破ったり（広げた新聞紙の折り目を「正中線」として説明）など、50分の授業で、空手道に親しみながら技を覚えられるよう工夫されています。

その中で、研究チームがなにより手応えを得たのは「団体形」でした。新しい学習指導要領は「言語活動の充実」つまり、生徒が自ら言葉でコミュニケーションしながら考える力をつけることを目指しています。今回、これを念頭に行われたのが団体形の授業です。

チームごとに「団体形をより良くす

※ティーム・ティーチング…授業の場面において、２人以上の教職員が連携・協力を通して一人ひとりの子どもおよび集団の指導・展開をはかり責任をもつ指導方法および形態。

１月の「空手道指導法研究事業」（千葉県勝浦市）にて。覚えたての団体形を発表する中学生たち。

るには？」という問いにアイディアを出し合い、「声を大きく出したら？」「速く動くとどうか？」という意見から、「隊形を変えてみたらどうだろう？」「1、2（挙動）を速く、3、4をゆっくりやってみよう」（緩急をつける）と、専門の指導者のような提案が次々と出ていました。練習方法を工夫する姿も見られ、**この生徒たちの発想力には先生たちも驚きとともに感動したようです。**

体験した中学生も「剣道と同じように声を出すのがいい」（関亜可音さん＝勝浦中学校剣道部3年）、「団体形でアイディアを出し合うのが難しかったけれど、良くしたいという気持ちで考え、楽しかった」（江澤祐理さん＝同）と、好印象を持ったようです。※表記の学年は平成22年度

3人の女性たち

ところで、研究事業の**メンバー9名のうち、3名が女性だったことは注目**すべきことでしょう。

沖縄市立山内中学校で英語を教えている榮葉子さんは、国体出場やナショナルチームに在籍していたなど、現役当時も第一線で活躍。「私を育ててもらった空手道に恩返しを」との思いから、教員という職業を選びました。

空手道に縁が深い土地柄、山内中学校には空手道部もあります。昨年度は「パーシャルイマージョン」という試みで、**体育の授業の一部で英語を使いながら空手を教えた**そうです。他にも、体育の授業で習った空手を体育祭で発表したことも。男の子たちが太鼓に合わせ、気合とともに技を出すのは壮観だったとか。

研究事業を振り返り、「とても手応えを得ましたし、他の先生の模擬授業が参考になりました。私たちが中学校での指導のリーダーになって、空手道を推進していくお手伝いができたら」。

私立金光八尾中学校（大阪府）の千葉佳永子さんは、英語教師になった後、29歳で空手道と出会います。手を10針縫うケガをして、リハビリのために「拳を握ったまま出来るスポーツ」を探したところ、空手道を思いついたという経歴の持ち主（その背景にはブルース・リーの影響もあったとか？）。

仕事を持ち、母親になってから始めた空手道。その素晴らしさとは「『アンチエイジング』でしょうか？（笑）あとは、**家庭も仕事ももちろん大切ですが、それにプラスして、いろいろな分野の方々と知り合える**ことも貴重です。空手道は宝物ですよね」。

研究事業に参加して「空手道が中学生の成長にとても役立つと実感しました。子どもたちには、まず自分を大切にして、そして人への思いやりを持てる子になってほしいですね」と実感を語ります。

高知市立青柳中学校の家庭科教諭・野中史子さんも、小さな頃から選手だった一人。「空手道をずっとやってきた中で**『忍耐力』も身に付き、それが教師という職業に就いてからも、大変役立っている**と思います」。

野中　史子（のなか・ふみこ）
高知県出身。高知市立青柳中学校教諭（家庭科）。高知県中体連専門部長、中空連常任理事・事務局次長。父が道場の師範で、３歳から道衣を着る。高校時代はインターハイ団体準優勝、国体や大学でも活躍。公認５段。日体協コーチ、全国組手審判員。

榮　葉子（さかえ・ようこ）
長崎県出身。沖縄市立山内中学校教諭（英語科）。沖縄県中空連中頭地区専門部長。小学３年から地域の道場で空手を始め、高校時代から国体選手として活躍。高３からナショナルチームに在籍していた。公認３段。詩吟の師範でもある。

千葉　佳永子（ちば・けえこ）
大阪府出身。私立金光八尾中学校非常勤講師（英語科）。中空連常任理事、大阪中空連理事長。空手は 29 歳から、ケガのリハビリにと始めた。公認６段。日体協上級指導員、全国組手審判員、地区形審判員。息子たちも空手に接している。

青柳中学校での実践

ていると思います」。

そんな野中さんの勤める青柳中学校（近藤亮樹校長）で、**今年度、正規の体育の授業として空手道が実施されるという画期的な第一歩**が踏み出されました。武道の必修化に向け、野中さんが空手道を指導できることから、体育教諭との「ティーム・ティーチング」（※）のかたちをとり、試験的に取り入れてみようということになったのです。第1回目の授業は4月28日に、1年生の2クラス（合同）を対象に行われました。

空手道は怖い？

事前アンケートによると、生徒たちが空手道に持っているイメージは、「怖い」「人にケガをさせそう」「瓦を割る」「殴る、蹴る」といったものがほとんど。授業の冒頭では「突きは相手を殴るためのものではない」「授業の中では寸止めルールに則って行う」と説明。礼儀の大切さについても時間をかけて話をされたようです。

こうして正座と礼、立ち方、拳の握り方、突き、新聞紙を突きで破る練習を行いましたが、とくに**「立ち方じゃんけん」「新聞破り」は好評**で、大きな気合を出す爽快感や、新聞が破れるかどうかのワクワク感に、生徒も笑顔を見せながら何度も挑戦。二人一組になる練習ではローテーション方法や共同作業でのやりとりを身につけるねらいもありました。

授業後、「空手は初めてやったけど、先生の話を理解できたし、またやりたいです。空手は『手が痛そうだけど、かっこよさそう』と思っていましたが、今は『真剣にやるのがかっこいいな』と思います」（朝倉瑠衣さん）、「先生が（おお手本で）新聞を破ったときはすごかった。大きな声を出すと気合いが入りました。またやってみたいです」（中島優太くん）といった感想が。

ここでも生徒たちは空手道に興味を持ち、その世界に引き込まれている印象を受けました。

「何をねらいにするか？」課題も…

試行錯誤の中、この授業をスタートした野中さんは「空手道を授業で取り入れてもらうには、そのねらいを**『空手道に親しむこと』にする必要性**を感じます。空手界で中学校空手道の方向性を一本化できればいい」と語ります。

事前アンケートの結果でわかるように、空手道を経験したことのない人たちが持っているイメージはけっして私たちと同じではありません。

また、専門性が高いため空手道経験のない体育教諭による指導は難しく、**教本・マニュアルの製作や「指導者の人数を増やすこと」も喫緊の課題**です。

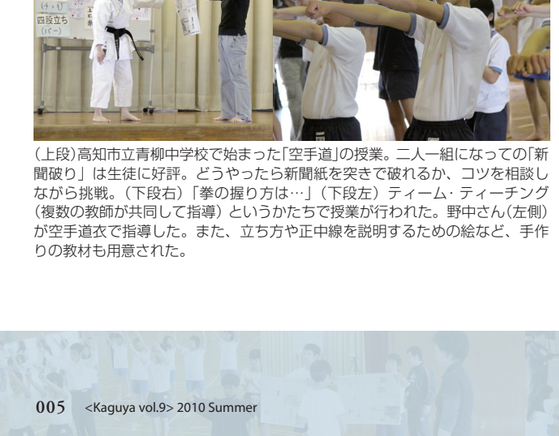
そして、中学校空手道がめざすところは授業での実施とともに**（財）日本中学校体育連盟（中体連）に加盟すること**だと、榮さん、千葉さん、野中さんは口を揃えます。

空手道は「教材」になるか？

道具がいらず家庭への負担が少ない、場所を問わない。男女が一緒に習うことができる。「寸止め」が原則で安全面にも配慮される。「礼」からお互いを敬う心を知る。共同作業によって生徒たちが自分たちで考え、行動し、作り上げ、結果を出す力をつけられる――。

空手道は新しい学習指導要領がうたう教育目標を実現するための素晴らしい「教材」となり、また、空手道を媒体として大人も「教育者」となることが、充分に可能だと思うのです。

今回ご紹介した3人の女性たちをはじめ、中学校空手道は少しずつ、しかしダイナミックに前進を続けていくと思います。



（上段）高知市立青柳中学校で始まった「空手道」の授業。二人一組になっての「新聞破り」は生徒に好評。どうやったら新聞紙を突きで破れるか、コツを相談しながら挑戦。（下段右）「拳の握り方は…」（下段左）ティーム・ティーチング（複数の教師が共同して指導）というかたちで授業が行われた。野中さん（左側）が空手道衣で指導した。また、立ち方や正中線を説明するための絵など、手作りの教材も用意された。

空手道の動作分析

—突き動作の所要時間と動きのくせをみる—

牧野博美（国際武道大学大学院）、井下佳織（国際武道大学）

空手道の組手競技では、わずか一瞬のごく短い時間で技が決まります。
たとえリードされていても、試合時間残り３秒で技が決まれば逆転することも可能です。
突き動作は、何秒で決まっているのでしょうか。また、相手の動きに反応してから何秒で技を出しているのでしょうか。今回は、ハイスピードカメラを使って、空手道の突き動作を分析した結果を紹介します。

ハイスピードカメラで突き動作を撮影

体育大学空手道部員を対象に、きざみ突きをハイスピードカメラで撮影し、反応時間と突き動作の所要時間を計測しました。使用したのは、家庭用に市販されているデジタルハイスピードカメラ（CASIO;EXILIM EX-F1）です。

近年、デジタルハイスピードカメラを用いた撮影がより一般的になりつつあります。テレビのスポーツ中継（サッカー、野球やゴルフなど）でも、ボールのインパクトの瞬間などを鮮明にとらえた画像が紹介されるようになってきています。

通常のビデオカメラでは1秒間に30コマの撮影しかできず、コマ送り再生をしても、突きのインパクトの瞬間をとらえることができません。

しかし、家庭用デジタルビデオカメラ（カメラ）として普及しつつあるハイスピードカメラでは、1秒間に1200コマまでの撮影が可能です。たとえば、激しい攻防のなかでも、突きや蹴りのインパクトの瞬間を確実にとらえることができるのです（写真1）。

今回は、相手の動きに反応してから突きを出すという組手競技の状況を想定し、光に反応してからきざみ突きで目標物を打つ動作を撮影しました（図1）。ここで使用したランプの光は、全身反応時間（※）測定器（リアクションT.K.K.5408　竹井機器工業）です。

この全身反応時間とは、目で光を確認して実際にからだが動きだすまでにかかる、わずか一瞬の時間で、一般的に20歳男子で平均0.35秒（新・日本人の体力標準値より）です。

今回の実験では、ランプが光ってから、きざみ突きの動き始めまで（前足が床から離れるまで）の時間を計測しました（図2）。つまり、相手の動きに反応して、突きを出し始める時間です。そして、きざみ突きの目標物として、ゴルフボール大のやわらかいボールを的として設置し、突き始め（前足が床から離れる）動作から、拳が目標物に到達するまでの時間も計測しました。

※全身反応時間とは、体力要素の一つ。俗にいう反射神経の指標。

突くには何秒かかる？

相手の動きに反応してから、きざみ突きが相手に届くまでには、いったい何秒かかるでしょうか?

計測結果をみると、ランプに反応し、動作が起こるまでの時間は、0.23～0.33秒。さらに突き動作が始まってから拳が到達するまでの時間は0.23～0.36秒でした。

これを合計すると、0.46～0.69秒となります。つまり、きざみ突きは、相手の動きに反応し、動き出してから0.5～0.7秒で到達していたことになります。

突き動作のみに要した時間は、約0.3秒で、反応してから届くまでを全て加えても、1秒以下の動作となります。

これほど短時間で技が到達してしまうのであれば、相手の動きを見てから防御していたのでは、到底間に合いません。相手の技をかわして、反撃技を決めるためには、あらかじめあらゆる情報から相手の動きを予測し、相手の動く前に反応して技を決めているのではないかということが考えられます。

これらの結果から、組手試合では、無意識的に相手の攻撃をうかがい、タイミングをはかったり、リズムをずらしたりして、攻撃技を出す、または相手に反応して技を出していることがわかります。

動きのくせをみる

ハイスピードカメラの映像は、このような一瞬の動作を計測するだけでなく、肉眼ではとらえられない、ほんの一瞬に起こる動きの「くせ」を鮮明に画像でとらえることができます。自分では気づかない、一瞬の動きの「くせ」を画像で確認することが、技術の改善に効果的です。

たとえば突き動作の前に「一度前の手が下がる」、「肩がうごく」など、肉眼ではわかりにくい動作の「くせ」がハイスピードカメラの映像からわかります。

こうして、熟練者にしか見分けることのできない現象を、誰でも見分けることができるのです。

今回は、単純に光に反応して、目標物に刻み突きを出したときの動作分析をしました。目標物の的は、静止しているため、実際の組手試合よりも、落ち着いて技を出せます。しかし実際には、激しい動きのなかで、呼吸や脈拍が乱れ、相手との接触によってバランスを崩しながらの攻撃になります。

そこで、試合中の疲労した状態を再現するため、1回目の撮影後、自転車エルゴメーターによる30秒間全力ペダリング運動を行い、その直後に再び同じ撮影を行いました。

30秒間全力でペダルをこぐ運動後は、主に脚の筋肉に乳酸が蓄積するため、ちょうど組手試合で激しい技を出し合ったときに、フットワークを踏む脚が止まり、腕が重たくなるのと似た状態になります。

その状態で、運動前と同じように、光に反応してきざみ突きを出すと、どのような動作の変化がみられるでしょうか。実験結果から、激しい運動後、反応時間や突きのスピードに大きな変化はありませんでした。しかし、疲労困憊（こんぱい）からバランスを崩し動作が正確に行えなかったり、動き出す前に無駄なうごき（くせ）が大きくなることがわかりました。

練習や試合での活用法

誰でも、今回使用したハイスピードカメラを用い、練習や試合を撮影することができます。激しい攻防中の動きを、詳細に確認でき、練習の一環として画像をみることで、パフォーマンスの向上に役立てることができます（写真2）。

写真1　ハイスピードカメラによるきざみ突きインパクト時（決まった瞬間）の画像

写真2　練習で動作の確認をする選手

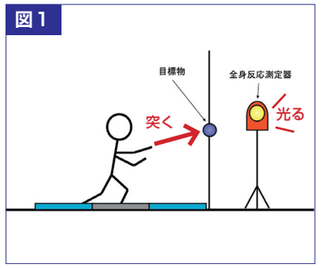


図1

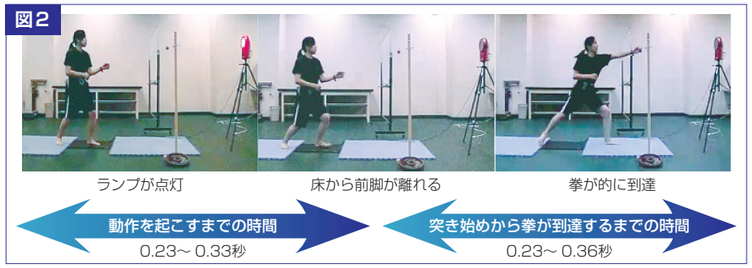


図2

この記事に関するお問い合わせは、こちらのメールアドレスまで。
kaoria1@mac.com　（井下）

平成22年度 全日本強化選手 決定！

平成22年度　全日本強化選手選考会
日時／2010年4月3日～4日
会場／日本空手道会館

今年度の全日本空手道連盟 全日本強化選手が決定しました。女性選手は形・組手あわせて19名。合格したメンバーたちは、今後実施される強化合宿で練習を積んでいきます。また、この中から今年開催される国際大会の日本代表が選ばれるのです。みなさんに一言ずつ今年度の抱負を語っていただきました。

女子組手　+68kg 級
本間 絵美子（滋賀県）
「世界大会出場・優勝！」

女子組手　-68kg 級
石塚 明日美（秋田県）
「全日本学生で優勝！」

女子組手　-68kg 級
東 世菜（学生連盟）
「まずは学連で成績を残す！」

女子組手　-68kg 級
染谷 香予（学生連盟）
「自分の組手スタイルを見つける！」

女子組手　-55kg 級
小林 実希（学生連盟）
「世界一！」

女子組手　-55kg 級
門屋 安里奈（高体連）
「高校の全国大会で優勝！」

女子組手　-50kg 級
藤井 綾（学生連盟）
-50kg 級唯一の合格者。

女子個人形
梶川 凛美（学生連盟）
「学連３連覇！」

女子個人形
鶴山 千紗（学生連盟）
「学連の大会で優勝する！」

女子個人形
宇佐美 里香（鳥取県）
「日本一、世界一！」

女子組手　-61kg 級
廣瀬 まり（高体連）
「全力で私らしく大暴れします!」

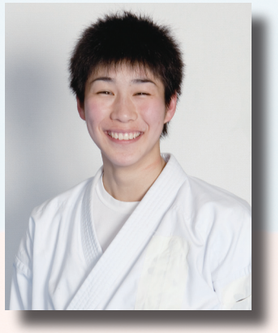
女子組手　-61kg 級
加藤 智弘（新潟県）
「一生懸命頑張ります！」

女子組手　-55kg 級
中村 しおり（岡山県）
「世界一！」

女子団体形
木村 陽子（剛柔会）
「世界大会優勝！」

女子団体形・個人形
酒居 芙美（剛柔会）
「世界大会優勝！」

女子団体形・個人形
井上 和代（剛柔会）
「団体形世界大会優勝！」



女子組手　-61kg 級
石川 茉奈（和道会）
「文星高校の名を上げる！」

女子組手　-61kg 級
宮本 優（学生連盟）
昨年の全日本チャンピオン。

女子組手　-61kg 級
前嶋 小百合（茨城県）
「充実した選手生活を送る！」

男子メンバーは全日本空手道連盟
ホームページで紹介しています。
http://www.karatedo.co.jp/jkf

今回より「かぐや」編集スタッフのリレーインタビューが始まります。
第1回目は世界大会4連覇を達成し、ギネスブックにも載っている若井敦子さん。
インタビュアーは世界チャンピオンとしても先輩の三村由紀さんです。

リレーインタビュー
空手を元気と通じて勇気を提供する
第1回　若井敦子さん

（インタビュアー　三村由紀）

左が若井敦子さん。インタビュアーの三村由紀さん（右）は空手の先輩にあたり、思い出話にも花が咲きました。

三村　おひさしぶりです。まずは「かぐや」に携わった感想をお聞かせください。

若井　編集委員の中で私だけが遠方に住んでいるので、メールでの連絡が主になっていますが、嵐のようなメールのやりとりにスタッフの情熱を感じます。この情熱が紙面を通じて伝わっていくのだろうなと思います。

　季刊誌の編集というお仕事は初めてですが、作る側でありながら、完成した「かぐや」を読んで初めて知る情報もあり、それも楽しみの一つですね。

三村　世界大会4連覇の偉業を達成して、競技生活を退いた後、特に現在はどのような活動をされていますか？

若井　選手を辞めてしばらくは地元のテレビやラジオのパーソナリティなどタレント活動をしていました。現在は2012年の「岐阜清流国体」に向け、県の強化コーチと西濃運輸の空手道部監督として指導にあたっています。

　また、個人的に空手を通じて元気や勇気を提供する「Encouraging（エンカレジング）空手」を主宰し、不定期ですが講演活動や女性のためのビューティ空手といったイベントを開催しています。また高齢者の方には「いきいき音頭～健康空手でご長寿に～」という曲を作り、健康体操を紹介しています。この曲は県内の盆踊りでも使っていただいています。

　その他、岐阜聖徳学園大学の非常勤講師として、空手道の授業を担当させていただいています。

三村　会社の空手道部と県の強化を中心に、空手に関連した活動をされているのですね。西濃運輸の会長さんが岐阜県体育協会の会長職を兼務されているそうですから、空手にも理解があり、心強いでしょう。

若井　そうですね。基本的に一日の半分は練習時間にあてられるように配慮していただいています。

三村　現役時代の話になりますが、女性として困ったことなどは？

若井　拳タコがものすごく嫌でしたね（笑）。握りが甘くならないようにと巻き藁を叩くのですが、もう拳が荒れて荒れて…。ハンドクリームをたっぷり塗っていました。

三村　私も世界大会で4回優勝してギネスブックに載っていたことがあるのですが、若井さんは「4連覇」ですから、すごいですね。

若井　北海道国体（89年）の少年女子の部に出場したとき、会場で三村先輩をお見かけし、「ああ、18歳で世界チャンピオンになった三村さんだ！」って思っていました。

三村　最初はどちらかというと組手の選手でしたよね？

若井　大学生の頃などナショナルチーム選考会や試合には、組手を中心に出場していました。

　社会人になって初めて、形の東海地区代表として全日本大会に出場したら、たまたま3位に入賞して。「組手より形の方が、早くナショナルチームに入れるんじゃないか」と大きな勘違いをしたのが形に転向したきっかけですね（笑）。

三村　若井さんはよく「遅咲き」と言われていましたが、形選手としては適齢期だったのだと思いますよ。むしろ18歳など、若くして世界王者になる方が異例なのだと思います。そこで、選手生活を長く続けられた秘訣は何でしょう？

若井　自分オリジナルの練習体系があったからじゃないかと思います。いいと言われるものは何でも採り入れて、試合で最高のパフォーマンスを発揮できる方法を作り上げました。

　周りからみると長い競技生活だと思われるでしょうが、自分としてはあっという間でしたね。いくつになっても新たな発見がたくさん出てきました。

三村　やらされてやっていたのではないという感じですね。そして今、指導する立場になって、選手に一番伝えたいことは何ですか？

若井　これまでを振り返って思うのは、敗北とは耐え難き屈辱ですが、もしその敗北から何か成長できれば、それは立派な「勝利」であるということです。勝利と敗北は「表裏一体」。勝っても負けても揺るぎない「誇り」を持って進むことを忘れないで欲しいです。

三村　そうですね。負けたからすべてがダメというわけじゃあない、ということを伝えたいですね。ご自身の将来の夢はありますか？

若井　元来挑戦することが大好きなので、これからもいろいろなことにチャレンジしていきたいですね。交通事故での後遺症のリハビリにと始めた空手ですが、想像すらできなかった世界チャンピオンになることができました。

　本当に信じられないドラマのような出来事が実際に起こったので、これから先も何かすごいことが待っているんじゃないかとワクワクしています。

三村　当面は2年後の地元国体にチャレンジですね。「岐阜清流国体」ではぜひともがんばってください。お忙しい中、本当にありがとうございました。

若井　こちらこそ、ありがとうございました。

若井敦子さん（前列中央）と、勤務先の西濃運輸空手道部メンバー。

■プロフィール　若井敦子（わかい・あつこ）
1971年9月12日生まれ。岐阜市出身。近畿大学短期大学卒業。世界大会4連覇。全日本大会8連覇。国体5回優勝。アジア大会4連覇。ワールドゲームズ3連覇。「形の女王・若井敦子」という名前は世界に知られている。現在は西濃運輸空手道部監督を務めながら、講演活動、地元ラジオのパーソナリティを務める。また空手を通じて元気と勇気を提供する「Encouraging 空手」を主宰しイベント活動も行う。世界大会4連覇はギネスブックにも載っている。
講演・イベントなどのご依頼はこちら→ http://www.atsuko-wakai.jp/

＊プレゼントのおしらせ＊
若井敦子さんから読者のみなさまにプレゼントです。
①CD「いきいき音頭～健康空手でご長寿に～」
②「オリジナルタオル」
③まんが若井敦子物語「空手道を行く」
以上の3点をセットで**3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、「若井敦子プレゼント希望」と明記して「かぐや」編集部までメールでご応募ください。
7月31日締め切りです。
kaguya-dk-karatedo@japan-sports.or.jp

コンディショニング

ストレッチでコンディショニング Part2

前回、「運動前にストレッチをしましょう！」ということをお伝えしました。今回は、その「ストレッチの前にやること」を提案したいと思います。キーワードは「お腹」です。

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。

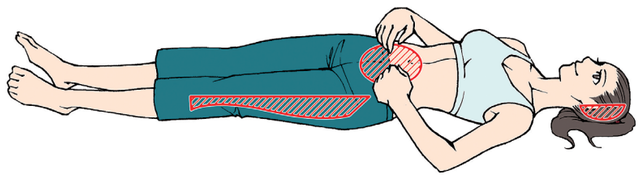
ストレッチ前の10分で、立ち姿を変えよう

■「体幹チューニング」
　ストレッチの前にやること。それは、「今の自分の体の状態を把握する（感じる）こと」そして「〝自然体〟になること」です。
　武道の世界で「達人」の立ち姿といわれる「上虚下実（じょうきょかじつ）」という状態をご存知ですか？「柳の強さ」と表現されるように、上半身に力みがなく、腰が据わって下半身に力が充実している状態です。こういった、「自然体」を実感したことはありますか？
　日本に昔からある「丹田呼吸法」を現代風にアレンジした「体幹チューニング（丹田調律呼吸）」をご紹介します。

Step1 ふくらはぎチェック

リラックスした状態で床に座ります。ふくらはぎは緊張していませんか？触って**硬さをチェック**しましょう。

Step2 背中とお腹チェック



あおむけに寝て体の力を抜いた状態で、**体のどの部分が、どのように床についているか**、チェックしましょう。
次に、**両膝を立てて**お腹を触ります。**お腹全体の張り具合や温かさ**はどうですか？「冷えている」という自覚が無くても、触ってみると冷たい…ということがあります。気にかけましょう。

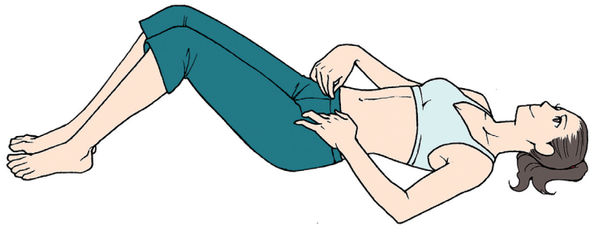
Step3 丹田と骨盤チェック

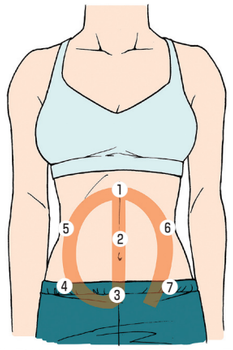
イラストのような姿勢で片脚を体の外側に倒し**10秒キープ**できるか、チェックします。反対側も同様に。

Step4 腹式呼吸をしながらお腹を押す

あおむけに寝て両膝を立てます。**鼻から3秒息を吸ったら、①を両手の指先で押しながら、10秒かけて鼻から息を吐き切ります。**
②〜⑦も同様に。3回ずつ行います。

※無理しない範囲でできるだけ手が沈む限界までしっかり押します。初めは硬くても、続けるうちに深く入るようになります。





①みぞおち、②おへその上、③おへその下（丹田）、④右側骨盤の出っ張りのすぐ内側、⑤右肋骨の下、⑥左肋骨の下、⑦左側骨盤の出っ張りのすぐ内側を「の」の字を描くように押していく。

体の「一部」より、中心に目を向ける

■「体幹」を正しく理解しましょう
　体の中心部を「体幹」といい、体幹の中心は「腹」です。構造医学的に「腹」のメカニズムを簡単に説明します。

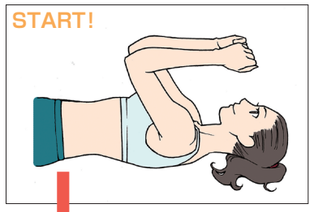
①腹圧で体を安定させ、「軸」を作る
　お腹には骨がないので、もともと直立姿勢だと不安定ですが、腹圧を高く保つことで体を安定させています。腹圧が低下すると前かがみになってしまうため、肩・背中・腰の筋肉に負担がかかることになります。腹圧は、腹式呼吸による横隔膜の「ポンプ作用」で高めることが出来ます。

②回復力のカギ「内臓」を支える
　新陳代謝の中心である内臓は、お腹の中でぶらさがっている状態。
　腹圧が低下すると重力に負けて下垂し、押し潰されてうまく機能できなくなってしまいます。腹圧を高く保ち、内臓を働きやすくする（＝循環を良くする）ことが回復力のカギになります。

③「自律神経」の働きに関与
　「交感神経＝集中」と「副交感神経＝リラックス」の2つのスイッチを自動的に切り替えることで体を良い状態にしているのが自律神経です。
　不規則な生活やストレスでその働きが乱れる傾向にある現代社会。腹式呼吸で横隔膜を動かし、腹の奥にある「太陽神経叢（たいようしんけいそう）」を刺激すると、自律神経が正常に機能し、心も体もスッキリします。

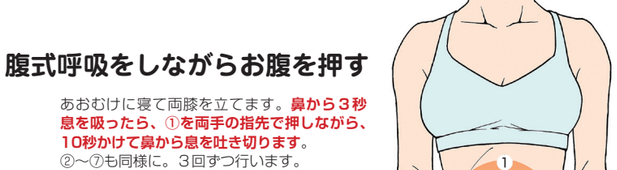
「腹」は「肚＝体の土台」を意味します。また、精神的に落ち着いた状態を「地に足がつく」と言いますが、肉体的に「地に足がついた」状態になっていなければ、片脚バランスでグラつくのも当たり前といえます。
「足首が硬い」等、体の「一部」の現象をとらえる前に、まず体の中心の状態を確認してみましょう！

Step5 キラキラ体操



横になって膝を立てて、スタートのポーズをとったら、**鼻から息を3秒吸いながらバンザイ**をします。

次に、10秒間息を吐きながら、**キラキラ星のように腕をひねりつつ、円を描くように（腕を）体側まで下ろします。**この際、肩の付け根から腕をひねるようにします。3回繰り返します。



腕と手を、外、内、外、内とひねりながら体側へ下ろす

最後にもう1度、チェックを行ってください。驚くほど変化を感じられるはず。

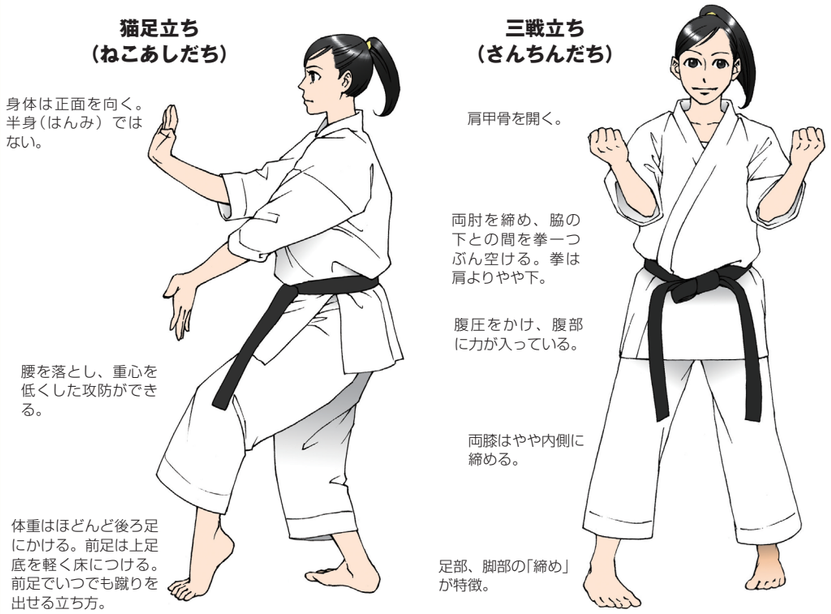
知りたい！
流派の特徴
その１

剛柔流

ごうじゅうりゅう

監修／塩見明 先生
しおみ・あきら　1934年、京都府出身。高校２年生より入門、立命館大学にて本格的に剛柔流を稽古するように。全空連ナショナルチームコーチ（1981～1991年）、全空連中央技術委員（1987～ 1997年）、全空連一級資格審査員を歴任。全空連相談役、剛柔会副会長（技術顧問）。公認８段。

中国拳法が琉球（沖縄）の武術と融合して発展したのが空手と言われています。その技術は現在、大きく四つの流派に分かれていますが、みなさんも他流派の基本や形を見て、自分の流派との共通点や違いを見つけたことがあると思います。各流派の特徴や演武のポイントは？　４回にわたり紹介していきます。



●質問１　剛柔流の特徴は？

①曲線的な「円の動き」
②接近戦を想定している
③独特の呼吸法がある

このような特徴があります。

①円の動きは、直線的な動きよりも外からの力に強く、動作が途切れることなく受けから攻撃に移れるという意味があります。

②近い距離にいる相手を突いたり、打つことを想定しています。接近戦で力を出すために❶推進力❷慣性力❸腰の回転力（遠心力）❹沈下力を連動させるので、ねばりのある動き（「ムチミ」と呼ばれる）になります。

③爆発的な呼吸力と筋伸張力を使って力を出すのも特徴です。

●質問２　いつ、誰によって創られた流派ですか？

宮城長順（みやぎ・ちょうじゅん、1888～1953年）先生によって作り上げられました。宮城先生は「那覇手」（なはて＝琉球での空手の流れのひとつ。剛柔流の源流）を学び、さらに中国でも修行された先生です。

剛柔流と呼ばれるようになったのは昭和5年ごろと言われます。

●質問３　どのような立ち方がありますか？

代表的な2つを例に挙げましょう（上のイラストも参照）。

「三戦立ち（さんちんだち）」…他流派にも同じ名前の立ち方があります。筋肉の締めと腹式呼吸で力を生みます。三戦立ちで行う形「三戦」には体力・筋力づくりと精神修養の意味もあり、剛柔流ではもっとも大切な立ち方とされています。

「猫足立ち（ねこあしだち）」…重心を落とし、後ろ足に体重をかけた立ち方。他流派の猫足立ちと違い、身体が正面を向きます。

●質問４　剛柔流の指定形は？

第一指定形は、
「サイファ」「セーパイ」
第二指定形は、
「セーサン」「クルルンファ」

●質問５　形の演武で大切なことは？

上記に加え、すべての動作はつねに「下丹田（げたんでん）」を意識すること。一連の流れを止めずに演武することが重要です。

JKF情報

ＪＫＦ公認全国審判員　合格者数と女性の割合

【表１】全国組手審判員「新規合格者」　（人）

年度	受審者	合格者	女性	男性
18 年度	190	43	6	37
19 年度	198	36	2	34
20 年度	207	20	2	18
21 年度	239	61	3	58

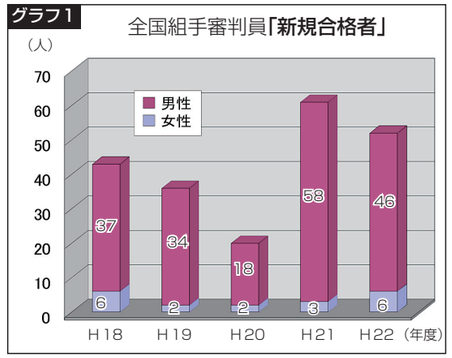
【表２】全国組手審判員「Ａランク合格者」　（人）

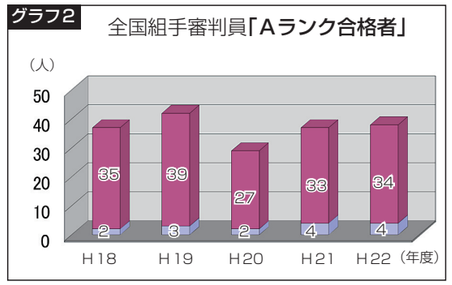
年度	受審者	合格者	女性	男性
18 年度	197	37	2	35
19 年度	200	42	3	39
20 年度	207	29	2	27
21 年度	208	37	4	33

【表３】全国形審判員「新規合格者」　（人）

年度	受審者	合格者	女性	男性
18 年度	6	4	0	4
19 年度	9	8	0	8
20 年度	10	10	0	10
21 年度	4	2	0	2

※表１、２、３とも「女性」「男性」の人数は合格者の内訳。





【表４】平成 22年度 全国審判員「女性受審者数および合格率」（人）

22 年度	全受審者	内女性	全合格者	内女性	女性合格率
組手（新規）	252	18	52	6	33.3%
組手（ランク）	231	14	38	4	28.5%
形	11	2	10	2	100%

※女性合格率＝女性合格者数÷女性受審者数　少数点第２位以下切り捨て。

全国規模の大会で審判をするのは「全国組手審判員」「全国形審判員」の資格を持つ審判員で、毎年４月に新規およびランク付け試験が行われています。さて、「全国審判員」のうち女性の人数はどのくらいなのでしょうか？

■
■
■

表１は「全国組手審判員」の新規合格者、**表２**は、「全国組手審判員」のうち全日本空手道選手権大会や国民体育大会で審判をすることができる「Ａランク」合格者、**表３**は「全国形審判員」の合格者を示しています（平成18年度～21年度）。**表４**は、今年度各資格を受審した人と合格者のうち女性が何人いたかをまとめたものです。

グラフ１は**表１**を、**グラフ２**は**表２**を図で表しています。

女性合格者の絶対数は非常に少ないものの、年を追って見ると、わずかながら女性審判員の人数は増加傾向にあります。女性の合格率（**表４**）は30％前後と高く、今年度は２人の女性が「全国形審判員」に合格しています。

未だ圧倒的に男性が多い審判員の世界ですが、スキルと資格を磨く女性は確実に増えています。

編集後記

「かぐや」の編集を担当してから、４号分を発行することができました。ちょうど今号が折り返し地点と言えます。新しいコーナーでは、編集に関わってきたメンバーが順次登場することとなり、編集の裏話もどんどん公開していきたいと思っています。さて、この写真はNHKの番組で紹介されたもの。「ビッグ･ウェンズデー」（水曜日ノー残業デー）の活用がテーマで、こういう時間を利用して自分の稽古に励んでいます。（CK）

日本人女性二人目の宇宙飛行士・山崎直子さんが、宇宙での仕事を終えて帰還されました。日本文化の紹介、家族の絆、厳しい訓練…様々なことを感じた私。現在国際宇宙ステーションに長期滞在している野口聡一さんも、これを読んでいただける頃には帰還予定。「空を見上げてください。宇宙には無限の可能性があります」山崎さんの言葉です。私は思います。人間も宇宙のようなもの。あなたにも私にも無限の可能性がある!!（YM）

先日、西日本実業団大会が開催された。我がTeam ＳＥＩＮＯからは５名の選手がエントリー。開会式では入場してくる選手達を見て、思わず「列になってるぅ！」と感激の極み。思い返せば３年前『選手０名、監督１名』という、ありえないチーム編成からスタートしたＳ空手道部。多くの方々のご協力を得て、ようやくここまで来られました。感謝!!来年この『列』は伸びるのかな…？（AW）

かぐや 2010年夏号　平成22年6月1日発行（年4回発行）通巻9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　事務局／03-5534-1951　編集室／03-3315-5051

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。