

「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

2011 春号 Vol.12

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

# 女性のための空手道季刊誌

第32回全日本空手道選手権大会



# かぐや

メインピック

栗原茂夫 専務理事  
インタビュー



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



日本空手道会館で行われている空手道教室で自ら指導に当たる栗原茂夫専務理事。

[メイントピック]

インタビュー

# 栗原 茂夫

## (財)全日本空手道連盟 専務理事

かぐやスタッフが全空連の栗原茂夫専務理事に、普段、疑問に思っていることや聞きたかったことをうかがってみました。

### ●質問1●

まずは平成23年の抱負をお聞かせください。

——今年、主な国際大会は**アジア選手権大会**、**アジアジュニア&カデット空手道選手権大会**と、**世界ジュニア&カデットアンダー21空手道選手権大会**です。この三つの大会でいい成績を収めることを目標に、選手はもちろん、強化委員、全空連が一丸となって取り組んでいきたいと思えます。

昨年は大きな国際大会が4つ開催されました。第7回世界大学空手道選手権大会、第10回アジアジュニア&カデットアンダー21空手道選手権大会、第20回世界空手道選手権大会、第16回アジアオリンピック。日本選手団は力いっぱい戦い、それぞれで成果を上げることができました。国際競技力が飛躍的に高まっている中で、日本が勝利するために選手強化の内容の充実を図るとともに、新人の発掘に力を入れていきたいと考えています。

### ●質問2●

会館落成から1年経ちましたが、空手道の「総本山」としてどのような手ごたえがありますか？  
また今後はどのように活用していく予定ですか？

——全空連の本部である日本空手道会館が完成して1年が経ち、すべての事業を本部中心に行えるようになりました。運営する側にとって一番ありがたいことは、毎回会場の心配をしなくてよくなったということです。この会館を国内はもとより、**世界に向けた情報の発信基地**として、また**全国の子どもたちに夢を与える場**として大いに活用していきたいですね。今後は空手道の歴史などを含めた資料室のようなものも作って行きたいと思えます。



2010年、セルビアで行われた第20回世界空手道選手権大会。

コラム

## リニューアルから2年

「かぐや」が第5号からリニューアルし、はや2年が過ぎようとしています。スタッフが一新、女性会員のみなさま一人ひとりに直接届くようにと、発送方法も一新。そして大会の舞台裏を紹介したり、データの公開、科学的な情報の掲載を通して、みなさまに愛され、役立ててもらえる季刊誌を目指してまいりました。

今号では、平成22年度をしめくくるにふさわしい話題を——ということで、栗原茂夫・全空連専務理事にインタビューし、今後の展望をうかがっています。

新年度からは、強力な新スタッフが加わることになりました。2年間を無事に終えようとしている満足感と、「さらにパワーアップした『かぐや』をお届けしたい！」という使命感に、スタッフ一同胸をふくらませています。



〈今号の表紙〉東京都女子団体組手チーム 第38回全日本空手道選手権大会・女子団体組手優勝。右から廣瀬まりさん、山田沙羅さん、椎名舞さん、石川瑛理さん。東京都は女子の部3連覇の快挙を達成した。

「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-karatado@japan-sports.or.jp

### contents

- 03 【メイントピック】  
栗原茂夫 全空連専務理事
- 06 【海外レポート】  
日本武道団 メキシコレポート
- 08 【クローズアップ】  
第38回全日本空手道選手権大会  
第29回全日本実業団空手道選手権大会  
第54回全日本大学空手道選手権大会
- 10 【座談会】  
かぐやスタッフ 座談会
- 12 【コンディショニング】  
コーディネーショントレーニング
- 14 【知りたい!流派の特徴】  
その4 松濤館流
- 15 【JKF情報】  
日体協 資格取得者データ

### staff

女性のための空手道季刊誌  
**かぐや 2011 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

## ●質問6●

今後、空手道をどのように社会にアピールしていきますか？

——空手道を含めた武道というものは、現代の日本人の間から失われつつある「礼節」というものを規範としたルールを社会の中に追求していくものです。

平成24年度から中学校の必修科目として武道の授業が実施されます。全空連としても文部科学省や日本武道館、全国中学校空手道連盟など多くのご協力ご支援で「空手道指導の手引き」を作成し、全国の都道府県連盟、教育委員会、全国中学校、競技団体、会派団体に配布し、準備を進めているところです。

中学校教員の指導者の育成を含めて全国の中学校で一校でも多く空手道の授業が採用されるよう取り組んでいます。中学校で空手道を学んで良かった、武道に触れることができ良かったと人々から感謝されるよう、私自身を含めて指導者一人ひとりがその意義を認識して常に行動することが、空手道の社会的認知を高めることにつながると思います。



中学校の武道必修化に向けて中学生指導者を対象に行われた指導者講習会。

## ●質問7●

女性審判員を増やすことなど何か構想がおありですか？

また、この「かぐや」についてどのような感想をお持ちですか？

——どこの社会でも今、元気があるのは女性です。社会においても家庭においても重要な担い手の女性が、これからますます空手道に参加し活躍できる環境を作っていきたいと思います。

公認審判員の三分の一くらいが女性審判であつたらいいと考えています。女性の場合、男性とは違う事情があるでしょうが、地区審判や全国審判、国際審判を目指すような意欲のある女性にたくさん出てきて欲しいと思います。

また、この「かぐや」という季刊誌は、行間から優しさが伝わってくるような素晴らしい誌面づくりだと思います。読者からも好評を博し、全空連としても、こんな素晴らしいものが発行でき、制作に関わっているスタッフの皆さんには非常に感謝しています。これからも引き続き全空連会員の皆さんに対していいニュースを提供してください。

取材を終えて

今回、大変お忙しい中、栗原専務理事にインタビューの時間をとっていただきました。実際にお話をうかがってみると、やはり私たちからは分からない、見えない、気づかない難しい問題もいろいろありました。私たちは「もっとこうなればいいのに……」と短絡的に考えてしまいがちですが、やはりできることとできないことはあります。実際にこういった話をする機会があるからこそ、いろいろと理解できるのを痛感しました。「かぐや」を通じて、読者のみなさまと全空連、その他多くの関係者とのコミュニケーションをとりながら、今後も、みなさんとともに一緒に考えていけるようになればよいと思いました。

## ●質問3●

選手育成について、今後、力を入れたいポイントはどこですか？

——中学生から一貫した、国際大会で勝てる選手の育成を目指したいと思います。また世界の中には強化選手に給料を出している国も数多くあるようですが、日本も先の第20回世界大会から、「褒賞制度」を採り入れました。

この制度がすべてではありませんが、世界大会とアジア大会、アジア競技大会の3大会について上位入賞を果たした選手には、褒賞金を出すことになりました。その財源については趣旨を理解していただける企業や個人の方の協力を中心に考えています。

## ●質問4●

全空連運営のための財源確保について、何かお考えがありますか？

——全空連は現在、会員登録と各事業、頒布品と若干の助成金で運営されています。長い不況の中で厳しい状況ではありますが、会員登録の増大と各企業の理解と協力を頂きながら、広告など事業収入の拡大に努力していきたいと思っています。



ジュニア選手たちの強化合宿も充実してくる。

## ●質問5●

財源確保との関係もあると思いますが、全空連の会員をさらに増やしていくことについては、何かお考えはありますか？

——全空連の会員登録制度は、全空連のすべての事業の元になるものです。公式試合への出場や、公認段位、公認審判員資格などの取得には会員登録が必要となります。しかし、すべての空手道愛好者の皆さんが会員登録しているかということ、必ずしもそうではありません。

柔道や剣道などの他武道は長い年月を経て組織が一本化されてきましたが、空手道は多くの場合、それぞれの会派での活動もあると思います。公認資格の取得や公式試合に出場することのない人たちは、全空連の会員登録の必要性がないと思われるのか、なかなかすべての空手人が全空連登録をするという状況になっていません。会派の段位取得や大会だけ参加するという人の中には、会派の登録だけで済ましている人が多くいらっしゃるのです。

全空連は皆さんの協力で成り立っている組織ですので、どうか会員制度にご理解いただいて、実際に空手をやっている人たちだけでなく、空手道の素晴らしさを理解して応援してくださる方々にも、全空連の会員登録をしていただきたいと思います。

また都道府県連盟や競技団体を通じて登録していただくことによって、頂いた年会費を各連盟にも還付金として返還している関係上、直接全空連への登録は今のところできない状態です。

## 空手道団員

団長：柳田 俊介（範士八段、和道流）  
 原口 高司（範士八段、糸東流）  
 高山 雅彦（教士七段、剛柔流）  
 荒賀 正孝（教士七段、剛柔流）  
 加藤 英夫（錬士六段、和道流）  
 喜島 智香子（錬士六段、松濤館流）

## 参加武道 (12団体)

〈近代武道〉  
 柔道／剣道／弓道／相撲／空手道／合気道／少林寺拳法／なぎなた／銃剣道

〈古武道〉  
 大東流合気柔術琢磨会／佐分利流槍術／立身流兵法



演武に臨む空手道団員6名。左端が私（喜島）です。「椅子捕り」では腰掛けた体勢からの攻防を演武しました。



原口先生は二パイポを演武。



加藤先生によるチントウ。



和道流の約束組手。左が柳田先生。



高山先生(左)が蹴りでパットを真っ二つに…会場は大興奮！



私はジオンを演武しました。



クルルンファを演武する荒賀先生。

## 二日目 交流稽古会

三日目は、それぞれの武道ごとに活動するスケジュールになっていたのですが、私たちはメキシコ空手道連盟との交流稽古会に参加しました。会場は、メキシコシティ・ユダヤ教会スポーツクラブの体育館です。

会場には約150名の参加者が集まり、四大流派のメンバーが集結していました。朝の10時からスタート。最初に柳田先生から、空手道の稽古に対する考

## 交流400年 記念の年に

この海外派遣は、「日本武道館が武道の国際的事業として、武道と古武道を併せた日本武道派遣団を年に1回編成して海外に派遣し、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事業」の一つとして行われているものです。

今回のメキシコへの派遣は第28回目。2009年はオランダ、2008年はブラジルでした。過去にはポーランド、スペイン、ポルトガル、カナダやアメリカなど19カ国に派遣されています。

メキシコ合衆国への派遣は、ちょうど2010年が「日墨交流400周年」という年であるということから、その記念事業として開催されました。

今から40年前の1969年にフィリピン総督であったドン・ロドリゴ船長ら乗組員317人が千葉県の御宿で難破し、彼らを救難したことからメキシコとの交流が始まったようです。

サン・フランシスコを経由して、長いフライト後、ようやくメキシコに到着しました。翌日、各武道代表者は在メキシコ日本国大使館、メキシコ市庁舎、メキシコ合衆国スポーツ庁(COAMDE)を表敬訪問しました。

政府スポーツ庁にて柔道、弓道、合気柔術琢磨会、そして空手道の記者会見が行われ、夕方には日墨会館にて歓迎

迎レセプションが開催されて、剣道、少林寺拳法、佐分利流槍術の演武が披露されました。

## 二日目 子供たちを前に演武

二日目は、日本メキシコ学院にて武道セミナーが開催されました。リハールが朝の7時から行われ、9時から本番。そのため、夜明け前に起床し、準備をするというハードスケジュールでした。

空手道は、加藤先生がチントウの形を演武し、柳田先生が形の分解を説明。その後、組手の演武を行いました。

日本メキシコ学院は、1975年にメキシコと日本の両国民の相互理解のため、また長年にわたって学院建設を熱望されていた進出企業と日系コリアが一丸となって設立した学校です。以前は駐在員の子供たちが多く通っていたようですが、今は現地の子供たちがほとんど。そのためか、さまざまな武道に非常に関心を持ったようで、各武道の演武が終わるごとに、演武者に多くの質問を浴びせていました。

空手道の人気もさることながら、相撲は大盛り上がり。やはり、相撲の姿は子供たちの興味を惹いたようでした。その日の午後には、日本大使公邸へ移動し、「天皇祝賀会」に出席。そこでも、なぎなたなどの演武が披露され、各国大使やメキシコ政府要人、ゲストの方など、約200名が集まって、盛大な祝賀会が行われました。

え方や試合についての心構えの講演があり、その後、柳田先生、加藤先生、原口先生、高山先生、荒賀先生、そして私から、四大流派の指定形と形の分解、説明をしました。

ほとんどの参加者は有段者で、自分の流派以外の形も熱心に練習し、その真剣なまなざしに、思わずジオンの説明にも力が入ってしまいました。夕方の4時まで、この交流稽古会が続き、またハードな一日が終わりました。

## 4500人の観客に向けて…

さて、11月14日(日)。いよいよ今回の派遣団のメイン・イベントの日です。この日も朝早く起床し、会場である「ファン・デ・ラ・バレラ体育館」に向かいました。この会場は、1968年、メキシコ・オリンピックの時の競技会場の一つで、メキシコ市内に位置しています。

午前中は全武道のリハーサル。午後から本番というスケジュールでした。現地のテレビ局、アステカテレビの取材もあり、空手道の歴史や技術について、また競技空手の変遷について、柳田先生と原口先生が解説されました。

そして、いよいよ午後からの本番の時間がやってきました。観衆は4500人以上！ 大きな拍手に迎えられ入場行進。空手道に続き、相撲チームの入場で会場は大いに盛り上がりました。

演武会、第11番目、空手道の演武が始まりました。柳田団長の「さあ、行くぞー！」の声が響き、私たち6人が一列に並び、同時に前に進んだ時には、さらに大きな歓声が場内を埋め尽くしました。

まずは、柳田先生と加藤先生の和道流の約束組手が6本、そして加藤先生の「チントウ」。続いて、原口先生による「二パイポ」と形の分解。荒賀先生による「クルルンファ」の形の演武と分解。そして私は「ジオン」の形の演武と「椅子捕り」3本。その相手は高山先生です。ちなみに、この「椅子捕り」というのは、座った状態から攻防を行うもので、私にとっても初めての演武でした。最後は、高山先生の「パット折り」。照ろで試割を行いました。

演武会の時間は短かったものの、空手道の人気は高く、盛大な拍手をいただきました。演武会後には100名ほどが参加してワークショップが行われ、空手道を知っている人も知らない人も、みなさん楽しんでついに体験したようです。

メキシコでの演武会は、とても貴重な経験となりました。ただ残念だったのが、お腹を壊してしまい、メキシコ滞在の前半はほとんど食事をとれなかったことです。それでも、さまざまな武道の演武を目の前で拝見でき、また交流もできて、ハードな一週間でしたが、達成感と心地よい疲労感を感じながら、メキシコを後にしました。

(報告/喜島智香子)



異国情緒漂う街並を背景に一枚…。

2010年11月10日から17日にかけて、日本武道団(近代武道9団体、古武道3団体の計12団体)、総勢74名がメキシコに派遣され、かぐやの編集委員の私もそのメンバーの一人として参加しましたので、みなさんにレポートいたします。  
 「かぐや」編集チーフ 喜島智香子

メキシコに派遣された「日本武道団」空手道団員。右から、荒賀先生、高山先生、原口先生、柳田先生、喜島、加藤先生。

# 受け継がれる優勝杯

## 内閣総理大臣杯 第38回全日本空手道選手権大会 女子団体組手3連覇

### 〈今号の表紙〉東京都女子団体組手チーム

1メートルをこえる内閣総理大臣杯は、手に持つと背骨にズッシリと響く重さがある。昨年、第38回全日本空手道選手権大会女子団体組手で優勝、この優勝杯を受け取ったのは東京都チームだった。団体組手が新設された第36回大会から、なんと3連覇である。

団体戦の決勝戦は12月12日午後2時40分に開始され、日本武道館の中央に用意された壇上に、あざやかなライトを浴びながら、女子決勝進出チームの東京都と京都府が整列した。

先鋒戦、東京都は3大会連続で出場している高校3年生の廣瀬まりさんが登場。相手は個人戦で敗北を喫した、京都府の吉田梨理子さんだ。

追いつけてくる吉田さんに対し、廣瀬さんは「個人戦のように負けるわけにはいかない。後ろにいるメンバーのためにも、最低でも引き分けに持ち込まなければ」と踏みとどまり、3-3の引き分けで中堅の山田沙羅さんにつなぐ。

山田さんは高校1年生、この大会に

は初出場だ。相手は大学生の大西夏美さん、高校時代に全国チャンピオンになったこともある強豪選手だが、山田さんは「勝って、次に待っている椎名先輩に回すんだ」との一心で、1ポイント、また1ポイント獲得していき、3-1で勝利した。

大将戦には社会人の椎名舞さんが登場。京都府からは片山文香さんが入場する。前半は膠着状態が続いたが、「東京都が優勢だけれど、私が引いたら負けだ」と気迫で勝負した椎名さんが2-0の勝利。東京都の優勝をきめた。

会場には、ウォームアップ中に声を枯らしていた東京都の一員・石川瑛理さんの姿もあった。準決勝終了後、決勝メンバーが発表され、自分は控えていることを知った。試合に出たい気持ちが無かったと言ったら嘘になるが、廣瀬さん・山田さん・椎名さんの3人が最善を尽くせるようにと、打ち込みの相手をして突きや蹴りを受け続け、「ファイト!」と大声で士気を高めた。

「横道正明監督、関口徹監督も言われ

# 現役生活と子ども好きさを 両立させたライフスタイル

## 第29回全日本実業団空手道選手権大会 女子個人組手優勝 前嶋小百合さん(世田谷区役所)

女子個人組手で優勝を遂げた前嶋小百合さん(世田谷区役所)は、大学卒業後も空手を続けたいという思いと、子どもに携わる仕事に就きたいという思いから、学童クラブの指導員の道を選び、勤務先は母校・日本大学のある世田谷区を希望した。現在、夕方6時過



大学卒業5年目。初めて実業団王者に輝いた。

ぎまで勤務した後、大学の練習に少々遅れて参加する毎日を送る。

今回は、卒業して5年目という節目の大会。「最後」という覚悟で臨んだ全日本実業団大会で見事優勝に輝き、初の栄冠を得たのだった。

社会人アスリートとしてお手本のよいうな前嶋さんだが、その両立のコツは「仕事を一生懸命・空手も一生懸命」という気持ち。この充実した気持ち卒業後も空手を続けるバイタリティーとなり、価値ある優勝につながったのではないだろうか。

元気いっぱいの子どもたちを相手に奮闘する毎日。



母校・日大で後輩たちと練習する前嶋さん。大会当日は全日本大学選手権と重なり、後輩たちの応援に行くか自分の試合に出るか大いに悩んだという。

1983年 8月 26日生まれ。A型。おとめ座。茨城県出身。土浦日大高校、日本大学卒業。大学1年生からナショナルチームに所属し今年度で9年目。大学3~4年生の時に全日本大学団体戦 2連覇達成。国際大会では 02年アジアジュニア&カデット大会優勝、09年アジアマーシャルアーツゲームズ優勝。社会人となってからは東日本実業団大会 4度優勝、全日本実業団大会は今大会が初優勝。

### 女子優勝

女子個人組手/酒居美菜(グロウバル)  
女子個人組手/前嶋小百合(世田谷区役所)  
マスターズ女子個人組手/名渡山秀子(沖繩電力)  
マスターズ女子個人組手/斎藤准子(東亜連盟)  
団体形(男女混合)/グロウバル

男子結果・全結果は全日本実業団空手道連盟ホームページへ <http://www.wkf.jp/ajbkf/>

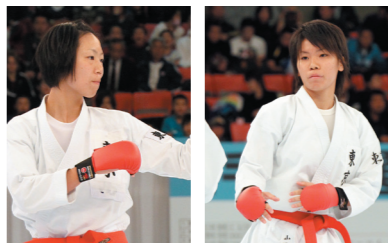
たように、笑顔を絶やさないよう心がけました」と石川さん。

普段は学校も所属道場もちがうメンバーたちがひとつに結束する。「後は頼んだよ」「絶対に勝ってくるからね」。言葉にせずとも、先鋒と中堅、中堅と大将が競技場の外で入れ替わるときポンと背中を押す、あの一瞬の肌のふれあいだけで、心は伝わる。

前々回のメンバーから今回のメンバーへ、前回から今回のメンバーへ、受け継がれた優勝杯。試合当日は監督から選手へ、決勝コートには入らなかった石川さんから先鋒、中堅、大将へと、タスキを渡すように「思い」が受け継がれていった。こうして受け取った内閣総理大臣杯は、重い。



笑顔でインタビューに応じる大将の椎名舞さん。



3回の団体優勝を経験している、先鋒の廣瀬まりさん。

### 女子優勝

個人組手/宇佐美里香(前年度優勝)  
個人組手/小林実希(学生連盟)  
団体組手/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>



左から廣瀬さん、椎名さん、山田さん、そして石川さん。

# 目指せ! 日本一、世界一!!

## 第54回全日本大学空手道選手権大会 女子団体形の部 準優勝 同志社大学チーム

今大会、決勝戦で帝京大学に惜しくも敗れ準優勝となった同志社大学は、オープン大会を含め4回目を迎える団体形の部では、関西勢として初の上位入賞を果たした。女子団体形世界チャンピオン(2010年)の日本代表チーム(酒居美菜・木村陽子・井上和代)もこの同志社大OGである。

里見唯さん(3年)、木下彩香さん(2年)、柏岡鈴香さん(1年)、秋元穂菜さん(1年)で構成される現役チームは、10月に行われた全関西大会で優勝を挙げたが、この時、実はチームリーダーの里見さんがケガで出場できず、1年生の秋元さんが代役を務めていた。里見さんはその時を振り返り「私のケガで皆に大きな

負担をかけてしまいました。3人のおかげで私も全日本のコートに立つことができ、本当に感謝しています」という。

一方の秋元さんは、今大会で予選と準決勝に出場。「旗が5本上がった瞬間は本当に嬉しかった。今まで練習に費やしてきた時間は決して無駄ではなかった」。また木下さんは「初めて経験する分解を一生懸命練習し、タイミングが合ったときの喜びを分かち合えた」、柏岡さんは「日本一、アジア一、世界一を目指したい」と更なる目標を掲げる。

来年も同じメンバーでチームを構成できる。大学日本一を目指すことはもとより、ぜひとも世界の舞台上で一番を目指して欲しい。



日本武道館で晴れの舞台を経験した。



クルルンファの分解を見事に極める。



右より里見唯さん、木下彩香さん、柏岡鈴香さん、秋元穂菜さん。

### 女子団体形

【優勝】 帝京大学【準優勝】 同志社大学  
【第3位】 山梨学院大学/青山学院大学

### 女子団体組手

【優勝】 帝京大学【準優勝】 大正大学  
【第3位】 関西大学/駒澤大学



「かぐや」編集スタッフが集まりました！喜島チーフ（中央）、三村さん（右）、そして若井さん。

かぐやスタッフが集まり、全空連の未来について「こうなったらいいなあ、ああなったらいいなあ」と、ざっくばらんに語ってみました。

# かぐやスタッフ 座談会 言いたい放題

## 未来の全空連が こうなったらいいなあ



2010年12月某日、「かぐや」スタッフが集まって座談会を開きました。

若い世代が、もっと資格を取れるようになったらいいなあ

**喜島** 今日は全空連の将来について、こうなったらいいなあと思っていることを語っていきましょう。

私は公認資格を若い人たちにどんどん取得して欲しいと思います。データを見ると日本体協の上級指導員やコーチで一番多い年代は60代（15ページ表参照）。また全国審判員も同じく60代がピークです（11ページ表参照）。

**小日向** 国際審判員の資格を受けるには全国審判員のAランクを持つていないといけないですね。  
**喜島** 全国審判員の資格を取得するのは難しく、特にAランクになるのは本当に大変です。レベルの高い審判員になるためには、実際の大会で場数を踏むなどして、時間をかけて経験を積んでいかなければならないのですが、もし30〜40代にもっと全国審判員資格を取れるような教育システムがあれば、さらに若い審判員が育つのではないかと思います。多くの国際審判員を出すためには、若い全国審判員を育成する必要があります。どうでしょうか。  
**若井** 確かにそうですね。国際大会での勝利を求めた時、選手の努力だけでは厳しい。審判員や指導者、支援者や応援者などが力を合わせた「総力戦」で戦わなくては、世界では勝てない時代に突入しています。日本から国際審判員が多く輩出されることは、選手にとっても大変心強いと思います。

**三村** 若くして全国審判員資格を取るのには難しいという印象もあるのでは？手元のデータでは公認4段は40歳以下で約380人。一方、40歳以下で組手全国審判員は59人だけです。この世代の人たちにはがんばってもらいたいですね。

**小日向** 日本から世界の審判員を目指すという、オフィシャルな育成の場ができたらいいいですね。  
**喜島** 日本体協の資格を取得するのも大変です。助成金で講座が開催されていることもあり、各都道府県連盟の定員

数が決まっているので、希望する方が必ずしも資格を取得できるわけではないようです。

**三村** 指導員資格は都道府県連盟が体協とタイアップで講習会を開き、コーチ資格は中央競技団体である全空連が都道府県連盟に通知して受講者を募ります。このような受講システムがあることを周知するのも大切ですね。  
**喜島** ところで全空連の会員制度ですが、一個人が都道府県連盟・競技団体を通さずに直接全空連会員になることが、今はできません。

いろいろ課題もあるようで、簡単にはいかないようですが、いわゆる全空連ダイレクト会員があってもいいんじゃないかと思えます。  
**若井** 実際に私の周りにも、直接、全空連に会員登録をして全空連関係の試合に出場してみたい、という方がいらっしゃるようです。

たとは一定の基準を満たせば加盟できる「準会員制度」などがあれば、もっと活動の場を広げられる方や、気軽に空手を始めてみる方が増えて、全空連ファンが増えるのではないのでしょうか？

もっといろんな情報を  
もらえたらいいな

**小日向** 学生や若い世代が、競技大会に限らず、公認段位や公認資格を取ることにもっと関心を持てたらいいです

で空手界に恩返ししたいと思っていますから。

もっと対外的に  
アピールできたらいいな

**喜島** 対外的に全空連をPRしていく機能が欲しいですね。全空連をどうやって社会にアピールしていくか。スポンサーをつけるということにも直結していきませんが、そのためには、例えばオフィシャルホームページを充実させることが必要だと思います。企業が見て、この団体を支援しようと思わせるような魅力あるホームページを。いくら支援してほしいと思っても、まずこちらが支援したいと思わせる活動をして初めて周囲から理解されます。まず自分たちが変わり、外部に空手のファンを増やしていくことで、可能性が広がるのではないのでしょうか。

**三村** まず、基本的な各種データをホームページに出すことですね。逆に言えば「かぐや」はいろいろなデータを公開してきたのが良かったのかと思います。

**喜島** 最初、公認段位取得者数など、全空連のデータは公開してはいけなかったかと思っていました。でも、そんなことはなかったようなんです。もっと情報を開示して「見える全空連」にしていけば、会員に対するサービスにもなるでしょう。

**三村** 対外関係といえば、先日行われたJOC（日本オリンピック委員会）のフォーラムやミーティングに全空連として出席させていただきました。たいへん名譽なことですが、やはりこういうものはそれを専門に担当している方が出席した方がいいかなと思いたった。  
**喜島** 本来は担当する委員会のメンバーが出席するのが良いと思います。専門的な委員会がさらに充実するといいですね。  
**小日向** ドクターやトレーナーなど、空手関係ではない外部の専門家と情報交換したり、組織に入ってもらえるのがいいかな。

**三村** 他の競技団体では、外部のプロトレーナーを採用しているのは珍しい話ですね。  
**若井** そうすれば、選手の不安や負担も軽減されますし、更に競技に集中できますね。

**喜島** 空手関係者以外の人の視点で組織や技術を見て分析してもらったことは、時には重要かと思えます。いろいろな人とコラボレーションしたり、ネットワークを構築していくことは、さらなる空手の発展につながるのではないかと思います。

話題は尽きませんがこれからも「かぐや」を通して、全空連の将来、空手界の将来にプラスになる建設的なアイデアを出していけたらいいですね。



【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  
(樞門社)



【編集・制作】  
小日向 藍菜  
(月刊JKFan編集部)

私たちが「かぐや」スタッフです

表1 全国形審判員数  
(2010年12月6日現在)

年代(歳)	女性	男性	総数
~30	0	0	0
31~40	0	0	0
41~50	0	1	1
51~60	2	23	25
61~70	2	101	103
71~	0	48	48
合計	4	173	177

表2 全国組手審判員数  
(2010年12月6日現在)

年代(歳)	女性	男性	総数
~30	0	0	0
31~40	8	51	59
41~50	12	144	156
51~60	15	262	277
61~70	6	351	357
71~	0	121	121
合計	41	929	970

よね。

**若井** それはありますよね。ぜひ若い方にも、全空連や都道府県連盟からの段位や資格に関する情報を積極的にキャッチしてほしいです。

それを考えると、会員一人ひとりに届けられる「かぐや」の果たす役割は大きいのではないのでしょうか。

**三村** 選手を辞めたら全空連会員も辞めてしまう人が多いですね。そうした人たちに「選手の後は審判になれま

すよ、指導者になれますよ」というような情報を発信する。そして、育てられる教育システムが体系化されれば、もっと魅力的になると思います。

もちろん女性には出産など大変な時期があると思うんですが、でもそれが一段落した時に、もう一度空手をやるうかとか、恩返ししようかと思ってもうえたらいいなと思います。

私自身、選手として経験させていただいたことを次の人たちに伝えること

# コーディネーション トレーニング

今回は編集スタッフの一員である三村由紀さんが、現役時代や現在の指導で取り入れている「コーディネーショントレーニング」を紹介します。身体の動きを「調整する力」を育むもので、子ども時代にとっても大切なのです。

監修者／三村 由紀（防衛大学校）



三村由紀（みむら・ゆき）  
防衛大学校  
「かぐや」編集スタッフ

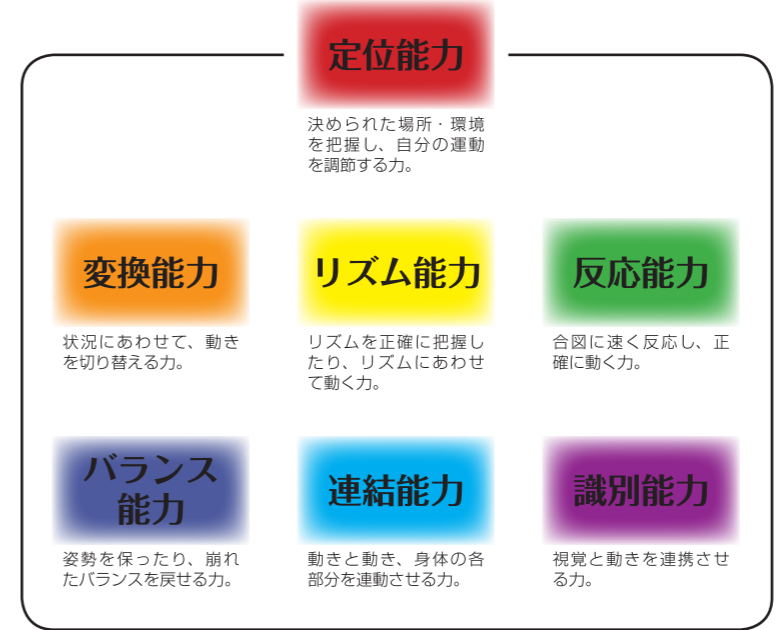
1970年長野県出身。小学2年生から空手を始める。松本深志高校、青山学院大学、筑波大学大学院卒業。1988年、世界空手道選手権大会で初優勝（18歳）以来、形で通算4回の優勝を果たす。その他、福岡世界女子大会3連覇、東京世界女子大会優勝、全日本大会で2回・国体で5回の優勝など国内外で活躍。現在、防衛大学校体育学教育室教官。神奈川県空手道連盟強化委員。全自衛隊空手道連盟常任理事。公認6段、日本協公認空手道上級コーチ、日本協公認アスレティックトレーナー。

## カラダを巧みにあやつる コーディネーション能力

コーディネーション能力とは  
運動をおこなうときに、筋力や持久力、そして関節の可動性（柔軟性）が必要なことはいうまでもありませんが、それだけでは十分ではありません。「使える身体になれ」などといわれるように、**運動を調整できる能力**が必要なのです。

神経系の情報（知覚・平衡感覚・筋感覚など）に応じて、どこでこの筋肉を協働させるのかを決め、そのスピードや力強さをコントロールしながら、ちょうどいい動きを作るという作業が身体の中でおこなわれているのですが、この調整能力を**コーディネーション（協調性・協応性）**といいます。

**12歳までが大切**  
神経系の能力は12歳までに著しく発達し、その後は大きく変化しません。つまり、コーディネーション能力を向上させるためには、「**プレ・ゴールデンエイジ**」「**ゴールデンエイジ**」と呼ばれる**5～12歳の時期に適切なトレーニング**をすることが大切なのです。

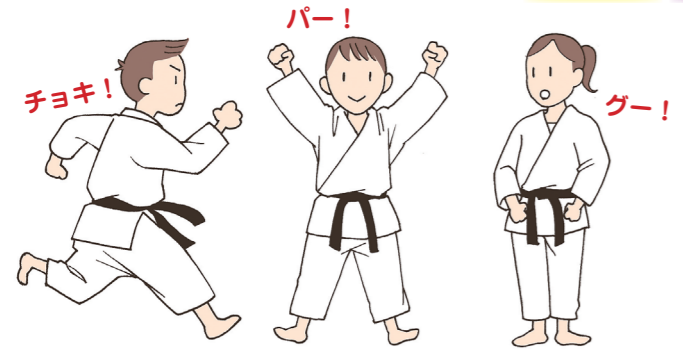


【図「7つのコーディネーション能力」(ブルーメ、1991)】

**7つのコーディネーション能力**  
上図に示されているように、コーディネーション能力は7つにまとめられて説明されることが多いのですが、実際の運動は、これらの能力が単独に機能するのではなく、**複数が組み合わせられて動き作りに生かされます。**

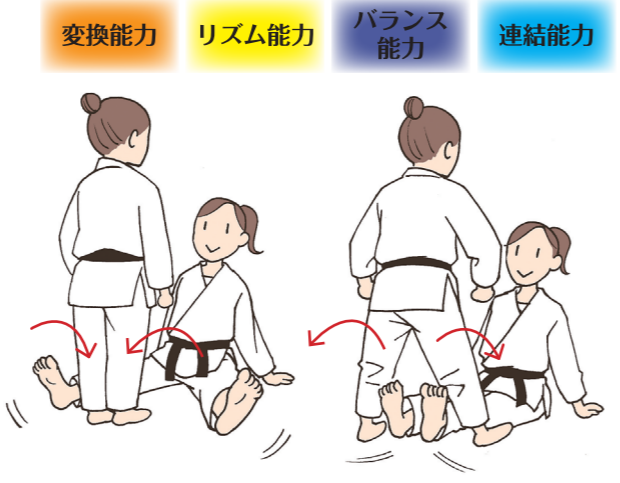
**遊びもトレーニング！**  
遊びの中にも一部コーディネーション能力を高めるものがあります。たとえば、鬼ごっこは空間と鬼がどこにいるかを瞬時に判断する「**定位能力**」、鬼から逃げるための「**反応能力**」、逃げたり捕まえるときのフェイントなどは「**変換能力**」を高めるといえます。また、お手玉は、玉を投げる高さや速さを変える「**リズム能力**」、お手玉をうまくコントロールする「**識別能力**」を高めているといえます。コーディネーション能力を高めるには様々な運動が考えられますが、今日は用具を使わない運動を紹介します。左ページ「1」から「3」は遊び感覚でできる比較的易しい種目です。空手の動きを取り入れた「4」、親子でふれあいながらできる「5」も、トライしてみてくださいね。子どもには個人差がありますが、3才くらいから「5」のような親子でのトレーニングが出来るようになります。

### 1. じゃんけんジャンプ **リズム能力** **識別能力**



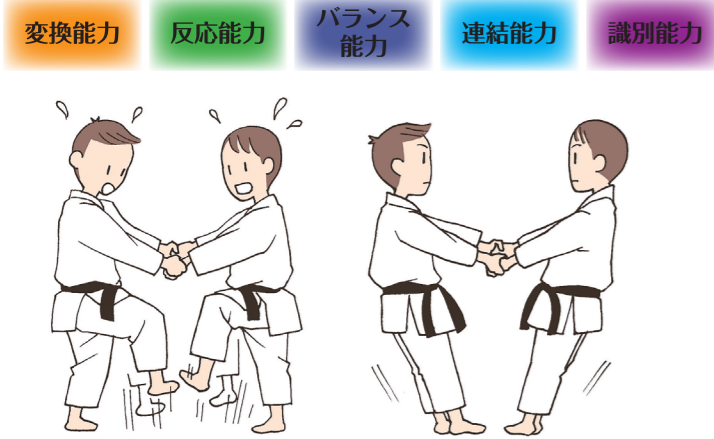
ジャンプして、**空中で「じゃんけん」**をします。跳んだときに足を閉じていたら「グー」、左右に開いたら「パー」、前後に足を開いたら「チョキ」です。二人ひと組で、向かい合っておこないましょう。

### 2. リズムジャンプ **変換能力** **リズム能力** **バランス能力** **連結能力**



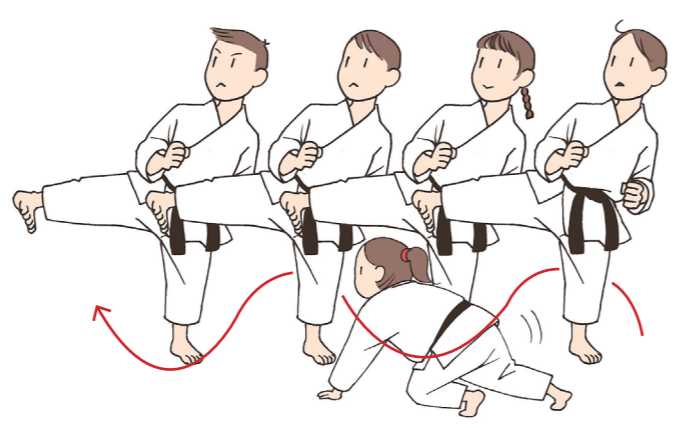
二人ひと組で、一人が長座（ひざを伸ばして）で座ります。もう一人は、その脚をまたぐように（パーのように）して、立ちます。立っている人がジャンプして「グー」にするので、座っている人は踏まれないように「パー」にします。**動きと気持ちを合わせて、リズムよくおこなってみましょう。**

### 3. ステップオンゲーム **変換能力** **反応能力** **バランス能力** **連結能力** **識別能力**



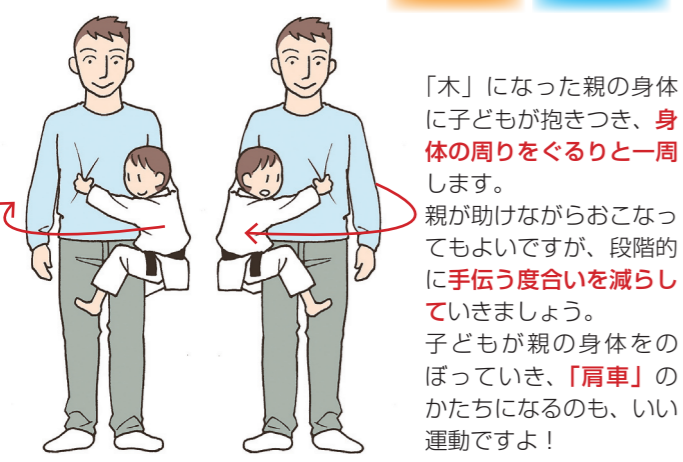
二人ひと組になり、向かい合って手をつなぎます。まずお互いに**引っ張り合います**（右のイラスト）。合図があったら、お互いの**足の甲を踏み合います**（左のイラスト）。手はつないだままですよ！

### 4. 蹴り足くぐり **定位能力** **バランス能力**



5、6人のグループをつくります。一列にならび、全員「横蹴り」のかたちをとります。端の人がその**脚の下を通り抜けます**。一人目が終わったら、次の人が通り抜けます。「馬跳び」と同じ要領です。

### 5. 親子でコアラ **変換能力** **連結能力**

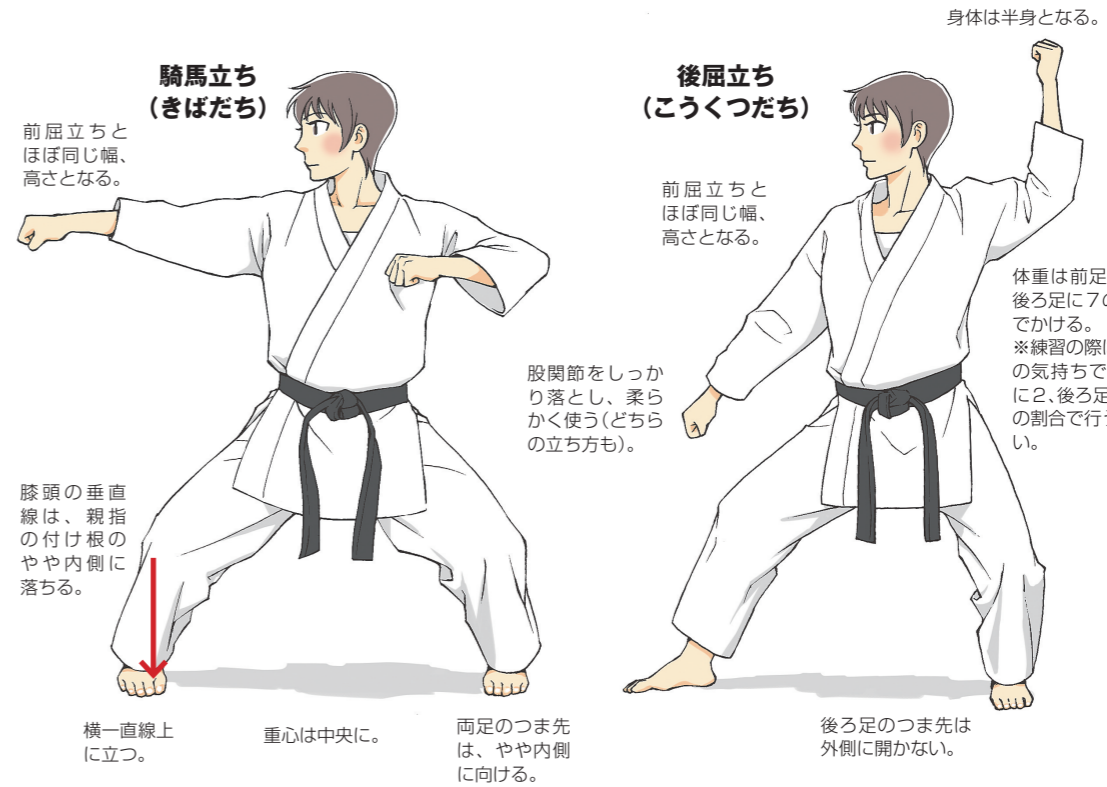


「木」になった親の身体に子どもが抱きつき、**身体の周りをぐるりと一周**します。親が助けながらおこなってもよいですが、段階的に**手伝う度合いを減らして**いきましょう。子どもが親の身体をのぼっていき、「**肩車**」のかたちになるのも、いい運動ですよ！

# 松濤館流

しょうとう かんりゅう

監修／津山捷泰 先生  
つやま・かつひろ 1939年、佐賀県出身。13歳から空手を始める。拓殖大学卒業後、京都産業大学空手道部師範に就任。  
世界空手連盟技術委員長を歴任。現在、全日本空手道連盟強化担当特別相談役。全空連公認8段、範士、一級資格審査員。(社)日本空手協会国際理事。



遠い間合いから直線的に繰り出される、ダイナミックな技が「松濤館流(しょうとうかんりゅう)」の特徴です。松濤館流の立ち方のポイントの注意点を質問しました。

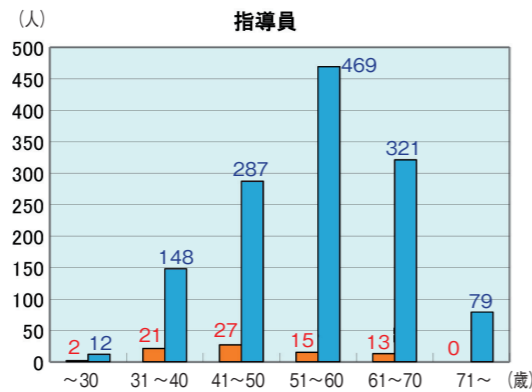
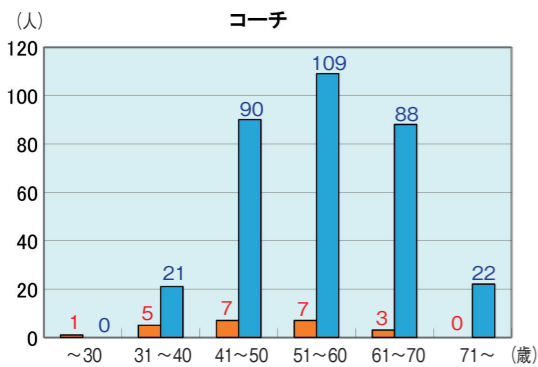
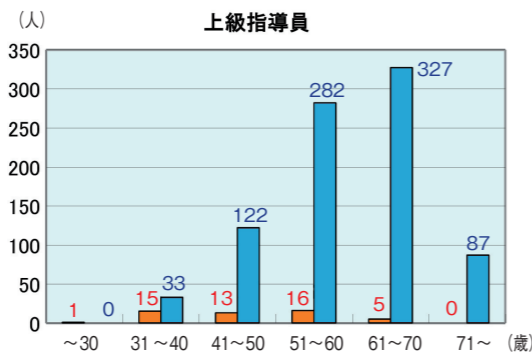
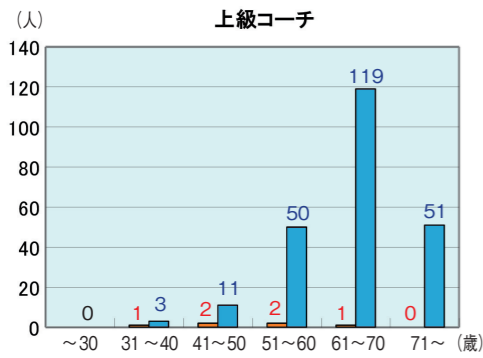
- 質問1 松濤館流の特徴は？  
遠い間合いから直線的に繰り出される力強い技が特徴です。  
下段払いや揚げ受けなどは、身体を大きく使って演武します。攻撃技だけでなく、受け技でも相手の突き蹴りを碎くほどの威力を出せるよう、目指しているからです。この威力のことを、スピードと力を合わせた「極め(きめ)」といいます。
- 質問2 いつ、誰によって創られた流派ですか？  
流祖は船越義珍(ふなごし・ぎぢん、1868~1957)先生です。沖繩県に生まれ糸洲安恒・安里安恒先生のもとで「首里手(しゅりて)＝唐手の流れのひとつ」を学び、大正11年に上京、本士で初めて空手を公開したことが有名です。その後、東京に留まり、大学を中心に指導されました。また、当時の名称「唐手(トウディー)」に代わって「空手道」という名称を提唱した人物でもあります。
- 質問3 特徴的な立ち方がありますか？  
上のイラスト「後屈立ち(こうくつだち)」「騎馬立ち(きばだち)」を例に挙げましょう。
- 質問4 松濤館流の指定形は？  
第一指定形は、「観空大(カンクウダイ)」「慈恩(ジオン)」「第二指定形は、「燕飛(エンビ)」「観空小(カンクウショウ)」
- 質問5 形の稽古と演武で大切なことは？  
ダイナミックさを出すことと、あまり形が粗くならないよう、松濤館流の形の3要素「体の伸縮」「技の緩急」「力の強弱」をうまく使った、一瞬の力の集中が大切です。立ち方においては股関節、足首、膝の柔らかさは早い上達につながります。  
松濤館流に限らず形審査では、基本を忠実に①本人の身体能力に応じた技の力強さ・スピードがあるか②無駄な動きがないか③正中線を意識できているか④形の意味を理解しているか⑤よく鍛錬、練習しています。

## JKF情報

### 日体協資格取得者データ

(財)日本体育協会公認スポーツ指導員(空手道)取得状況 平成22年12月1日現在

■=女性 ■=男性



平成22年12月1日現在の日体協公認スポーツ指導員(空手道)の資格取得者数は2888人で、剣道の12110人、柔道の575人と比べ良好な成績を示しています。これは全空連が日体協の意を汲み、日頃から空手道の指導活動の促進と指導体制の整備に努めてきた結果と言えるでしょう。

次にスポーツ指導者の内訳を見ると、**女性が極端に少ないこと、資格取得者の年齢が50代から60代、70代に偏っていること**が分かります。

指導員資格はコーチが30歳以上、上級コーチは36歳以上の制限があり、また4段以上、6段以上という要件も女性や若手指導者の取得を阻む原因となっています。

他のスポーツ、例えば剣道では、日体協と相乗りしながらも独自の指導者育成事業を持ち、昨年12月現在で、初級資格者を5566名、中級を1977名、上級を306名認定し、各地域での普及・指導に当たらせています。柔道、サッカー、テニス、水泳も同じような指導ライセンス体系を持ち、資格取得は公認水泳指導者が18歳から、公認柔道指導員は20歳からと**普及に重点を置いた制度**となっています。

高度な技術と武道の伝統を重んじ、資格をステータスとする空手道との対比は難しいのですが、普及という観点で考えれば、指導員資格の多様化や複線化を考慮する必要があるでしょう。

### 編集後記

新たな年がスタートし、目標を立てて何かしなければと考えています。いつも仕事と空手で忙しくしていると、あっという間に時間が過ぎてしまいます。今年は数年ぶりにゴルフを再開し、英語も勉強しなければと思っています。1月早々、メディアタブレットを購入し、朝刊、夕刊の新聞がどこにいても読めるようになり、また書籍も電子版で読めるようになったのは、新たな年の始まりとしては画期的なことです。(CK)



少し遅いですが、読者の皆さま、あけましておめでとうございます。年賀状で「かぐや読んでます!」など、うれしいお言葉をたくさんいただきました。さて、下の写真は先日行われた、コーチ講習会の様子です。今回12~13ページで紹介させていただいたトレーニングの一部をやりました。子どもがやるとより効果的なのですが、大人にも活用できます。受講者の先生方も子どもにも返って?とても楽しそうでした(笑) (YM)



今年のお正月は、沢山のパワースポットを巡りました! 卯(う)らしいことがありそ(う)卯っ! 新しい年の始まりは、新たなドラマの始まりであり〇〇の予感?! 仲間達と共に、今年もカネ一杯に感動を楽しみたいと思います! 頑張る(う)卯っ! (AW)



写真/ありがたいショット by A・W。ご利益ありそう?!



大当たりのときめきと、街づくりによる快適を。  
宝くじはいつも身近なところで、  
みなさまの暮らしに役立てられています。

# キラキラの夢と笑顔、 宝くじから。



- 当せんはしっかり調べて、かならず換金しましょう。
- 日本国内で外国発行の宝くじを購入することは、法律で禁止されています。

この遊具【はにわっ子広場】(高松市峰山公園内)は、  
宝くじの普及宣伝事業として設置されたものです。

公益 日本宝くじ協会  
<http://www.jla-takarakuji.or.jp>