

「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

2009 秋号 Vol.6

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

女性のための空手道季刊誌

メインピック
山田ゆかり先生

2009 秋
かぐや



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】

山田ゆかり先生
Yukari Yamada

東大阪大学敬愛高校 空手道部監督 全空連ナショナルチームコーチ

《プロフィール》
1961年3月3日、兵庫県西宮市出身。公認6段。大学から空手道を始め、1981年にナショナルチーム入りを果たし、その後7年間に渡り在籍。1982年には、第6回世界空手道選手権大会にて優勝(組手中量級)、初の世界タイトルを手中に収める。1984年、東大阪高校(現東大阪大学敬愛高校)に教員として赴任するとともに、同校 空手道部監督に就任。現役選手として活動するかたわら、選手の指導育成にあたる。その後も、国内外を問わず数多くの大会にて活躍し、27歳で現役を引退。引退後、結婚、出産を経て、監督就任8年目の1991年に、インターハイ団体組手を初制覇。指導者としても類まれな才能を発揮し始める。1997年からは、ナショナルチームコーチを兼任。2007年には、全国高校選抜大会の全種目を制し、同年8月のインターハイでも全種目優勝を遂げ、春夏完全制覇の偉業を達成。その功績が認められ、2008年9月に大阪府より、大阪スポーツ大賞を受賞された。

山田 本来ならば、大学でもハンドボール部に入部するのが普通だったのかも知れませんが、でも、当時の私は「チームスポーツ」というものが、とても難しいと感じ始めていました。なぜなら、例えば自分に能力があったとしても、それがなかなかチームの結果につながらないことを実感していたからです。
次は団体競技ではなく、個人競技をやってみたくて考えていくうちに、「どうせやるのなら、女の子があまりやらないようなことをしたい!」と思い、興味を持ったのが『武道』だったんです。
そこで、私は以前から家の近くの公民館で武道の練習が行われていることを知っていたので、思い切って見学に行ってみることにしました。
実はこの公民館では、剣道や柔道など

空手道との偶然の出会い
なぜ空手道だったのですか？

山田 空手道との出会いは18歳の頃でした。昔から体を動かすことが好きだった私は、中学校ではソフトボールに、高校ではハンドボールに熱中しました。
その後、体育教員を目指していたこともあり、大阪体育大学に進学したのですが、大学ではハンドボールを続けることなく、心機一転し空手道を始めました。

団体競技から個人競技への転身
空手道を始めたきっかけを教えてください。



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 に関する声を募集します!

「かぐや」第5号(リニューアル号)はいかがでしたでしょうか。さて、「かぐや」ではみなさまからのご意見を出来る限り誌面に反映させて、読者参加型の情報誌の製作を目指していきます。ぜひ、みなさまからのご意見やご希望をお寄せください。以下の必要事項をご記入の上、「かぐや」宛て、メールにてメッセージをお願いいたします。

〈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〉

- ・リニューアル号「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

contents

- 03 【メインピック】
山田ゆかり先生
- 06 【クローズアップ】
全国高等学校空手道選手権大会
全日本少年少女空手道選手権大会
- 08 【コミュニティ】
立山詩子さん 尾形菜々さん
- 11 【ボイス&ビジョン】
「セクシュアル・ハラスメント」
- 12 【コンティニューング】
栄養と食事 Q&A
- 14 【JKF情報】
公認段位取得データ
- 15 【インフォメーション】
全空連医科学委員会

staff

女性のための空手道季刊誌
かぐや 2009 秋号
◆◆◆
(発行)
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

(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100名様に、「かぐや」オリジナルタンブラーをプレゼントいたします。第6号(vol.6)分のご応募締切は10月31日。当選された方にはメールでご連絡いたします。



※デザインは変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

夢の世界チャンピオンに

——現役選手時代、特に思い出に残る大会はありますか？

をはじめとする数多くの武道教室が日替わりで行われていたのですが、私が見学に行ったその日が、偶然にも空手道の練習日だったんです。

山田 現役時代は組手だけでなく、団体のメンバーとしても世界大会に出場し、銀メダルを取ったこともあります。

ただ練習を繰り返すしかなかった…

——東大阪（現東大阪大学敬愛）高校空手道部監督就任当時はどうでしたか？

山田 東大阪高校へは、授業に空手道を取り入れるということで、体育教師として着任し、同時に空手道部監督にも就任しました。当時は、同好会から昇格して3年目という時で、部員も少なく、本格的な練習もできていない状況でした。その頃の私は、ナショナルチームのメンバーとして、現役中心の生活を送っていて、また私自身が大学から空手を始めたということもあり、キャリアもなく指導経験ありませんでしたから、監督でありながら、ただ選手と一緒に練習を繰り返すしかなかったんです。

辞められる絶好のチャンスを自ら放棄

——現在、監督就任から25年。辞めたいと思ったことはありませんか？

山田 男性の監督は多いですが、女性は少ないですよ。これは女性にとって、大変な役職だからだと思います。私自身も、監督となり6、7年目は、「結婚」と「出産」を経験し、育児との両立に特に悩んだ時期でしたので、夫からも「空手は辞めてほしい」と言われていました。学校では体育教師、放課後は部活を指導、家に帰れば育児に家事と、多忙な毎日疲れ果ててしまい、正直なところ辞めたいと思ったこともありました。

自分らしく輝ける人生

——これまで空手と歩んだ人生を振り返って、どう思いますか？

山田 偶然始めた空手道でしたから、これほど長く関わっていることを、とても不思議に思います。空手道を学び指導者となったおかげで、この年齢になった今でも、生徒と共に大きな感動を、毎年何回も味わうことができます。いつも「感動のチャンス」を与えてもらっていることを、とても幸せに思います。もし空手をしていなかったら、多分なんの取り柄もなく過ごし、人に対しても何ひとつ誇れるものがない人生だったかもしれません。空手があったからこそ、自分が自分らしく輝くことができると、確信しています。

今振り返って心から思えることは、苦しくても続けてきて、本当に良かったということです。

魅力ある女性に…

——最後に、これからの夢を聞かせてください。

山田 常に自分を磨き、常に魅力ある女性でいたいですね。それは空手人としてだけでなく（笑）。そして、これからも生徒と共に楽しんで空手と向かい合い、自分らしい人生を歩んでいきたいです。



「感動のチャンス」を与えてもらっていることを、とても幸せに思います。



教え子の試合を、傍らで凛と背筋を伸ばして見守る山田監督。「優」の一字を据えた敬愛高校の部旗が、歴史を物語る。

その一方で、高校には空手経験者が続々と入学し、強くなりたい一心で、入部する生徒が増えていきました。

結局「この子たちを放ったままで、辞めるわけにはいかない!!」との思いから、監督を辞めるための絶好のチャンス、「結婚」と「出産」という、この2回のチャンスを自ら放棄してしまいました（笑）。振り返れば、夫の母や、実の母に助けをもらったり、周りの方には本当に迷惑をかけたと思っています。

チベーションを維持できるかが、監督の仕事だと思えます。だからいつも生徒には、「自分の可能性を疑うな!」と、言い続けてきました。

でもこれは生徒への投げかけと同時に、私自身への言葉でもあるんです。監督として、先ずは私自身がモチベーションを上げて、維持させることが大切です。選手たちを「燃え尽き症候群」にさせないためにも、必要なことだと思えます。

勝つ人間ほど謙虚たれ

——指導方針を聞かせてください。

山田 私は、「勝つ人間ほど、謙虚でなくてはいけない」と思っています。言い換えれば「謙虚な人間でなくては、勝つことができない」と言っています。この言葉は、生徒たちに常に言い続け

「自分の可能性を疑うな」

——今や「常勝校」として君臨する敬愛高校。その秘訣は何ですか？

山田 各学年によって力の波がある中で、常に勝ち続けることは本当に難しいことです。そんな中で、いかに生徒のモ

山田 本当に不思議な選手ですね。これまで多くの形選手をみてきましたが、そのほとんどが他の種目をしてても器用で、運動能力の高い生徒ばかりでした。でも彼女の場合、全く器用ではないことに驚きます。ところが形を演武すると、周りの人たちを引きつける「華」があるんです。「空手の形」のために、生まれた選手ではないでしょうか。

女性としてのアドバイスを

——多忙な日々の中、1997年からナショナルチームコーチを兼任することになりましたが…。

山田 女子選手は男性とは身体的な違いもあり、男性コーチではなかなか深く入り込めない女性特有の面があります。世界の頂点を目指し戦っていかうとする女子選手へ、私がすべき大きな役割とは、精神的な意味で励みになるようなアドバイス、つまり、心のアドバイスをし、あげることだと思っています。

「華」がある選手

——今年度、高校生ながらもナショナルチーム入りを果たした鶴山選手について聞かせてください。

山田 本当に不思議な選手ですね。これまで多くの形選手をみてきましたが、そのほとんどが他の種目をしてても器用で、運動能力の高い生徒ばかりでした。でも彼女の場合、全く器用ではないことに驚きます。ところが形を演武すると、周りの人たちを引きつける「華」があるんです。「空手の形」のために、生まれた選手ではないでしょうか。

平成21年度 全国高等学校総合体育大会(近畿まほろば総体)
第36回全国高等学校空手道選手権大会
日時/2009年8月4日~7日
会場/兵庫県立武道館

「あんたが優勝しいや。」

——《今号の表紙》インターハイ女子形2連覇

鶴山千紗選手

(東大阪大学敬愛高校3年生)



■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(大分南) [第3位] 津田温子(日本大学鶴ヶ丘) 柏岡鈴香(大阪学芸)
■女子個人組手 [優勝] 大西夏美(華頂女子) [準優勝] 大野ひかる(大分南) [第3位] 大石亜依(九州学院) 常徳愛(夙川学院)
■女子団体組手 [優勝] 華頂女子 [準優勝] 九州学院 [第3位] 花咲徳栄/夙川学院
男子結果、全結果は高体連空手道専門部ホームページへ http://www.jkf-hs.com/cha_inter36.html



団体組手がまさかの4回戦敗退。東大阪大学敬愛高校・形メンバードある鶴山千紗にとっても、「優勝しない」伝統校の一員として、この敗北の落胆は大きかった。

近畿まほろば総体——女子個人形で2連覇が懸かっており、また今年度は形選手では唯一、高校生で全日本強化選手に選ばれている鶴山。今大会でも無論、優勝候補の筆頭だった。順調に決勝に進出するが、自身最後のインターハイで団体組手の優勝旗を逃した

ことが、鶴山の心に陰を落としていた。

決勝戦までの間、山田ゆかり監督がこんな言葉をかけたという。

「あんたが落ち込むことではないし、みんなのために気持ちを切り替えて。みんなの分まで、あんたが優勝しいや。」
スポットライトが決勝コートを淡い橙色に照らし、入場曲とともに鶴山が歩いて来た。近すぎず、遠すぎず、鶴山の心を強い幹のように支える距離で、山田監督が立っている。

今年は何意形のチャタンヤラクーサーンクーを決勝に残し、鶴山は使命感で緊張した表情をしながらも、自由に力を放つ。演武中は満員の武道館も静まって、技と道衣の音だけが響いた。判定の笛が鳴ると、結果は5-2(決勝は7人審判)。インターハイ2連覇を達成した。「納得のいく形でなかった」という鶴山に、優勝が決まっても笑顔はなかった。

退場曲がかかる。山田監督と鶴山の二人は、多くは語らず、目を合わせる時間も一瞬。一言だけ、すれ違いざまに山田監督が声をかけた。「よかったな」。

「高校時代、インターハイや全国選抜大会など、優勝した大会は毎回、山田監督が見守ってくれていました。3年間の練習は苦しいこともありましたが、本当によかったなど、感謝があらわれています」と鶴山。

文部科学大臣旗争奪
第9回全日本少年少女空手道選手権大会
日時/2009年8月8日~9日
会場/東京武道館

将来は全中や世界大会で活躍できる選手になりたい

——4年生女子形 優勝

石橋咲織選手(神奈川)

小学1年生の時から全日本大会に出場している石橋咲織(神奈川)。1年生の時はベスト8、2年生は緒戦敗退、昨年の3年生の時に準優勝まで登り、とうとう今年4年生で優勝の頂点に立った。

残して今大会に臨んだ石橋。「長い形が好き」という言葉通りに、見事、平安五段とカンクウダいで優勝。「ふだん練習していることがすべて出し切れました。これからは全国中学生大会や世界大会でも活躍できる選手になりたいと思います」と語る将来楽しみな選手だ。

お互いに教えあったり、励ましあえる空手が大好き

——6年生女子形 優勝

酒巻美優選手(大阪)

お兄ちゃんの影響で空手道を始めたという酒巻美優(大阪)。小学2年生の時から今の道場で練習しており、会場には応援に訪れた道場の先生たちの姿が見られた。大会に出てもなかなか勝てず、やめてしまおうと思った時期もあったが、そんな時に支えになったのが道場の友達だった。

励ましあったりするところが好き」という酒巻。応援を力に昨年優勝したのに引き続き、今年も優勝で連覇を果たした。「これからも空手道を一生懸命がんばって練習していきたい」と語ってくれた。



昨年の準優勝から見事、ステップアップして頂点にたった4年生女子形優勝の石橋咲織(神奈川)。



勝てない時期を友達と励ましあって克服。昨年、今年と2連覇を達成した6年生女子形優勝の酒巻美優(大阪)。



見事、女子総合優勝を成し遂げた大阪府チームのみなさん。(いない選手も何人かいます)

- 女子形優勝
1年生/堀場早耶(愛知)
2年生/岡田愛結(兵庫)
3年生/田野恵都(東京)
4年生/石橋咲織(神奈川)
5年生/岸田優希(大阪)
6年生/酒巻美優(大阪)
- 女子組手優勝
1年生/阿部陽菜(大阪)
2年生/後藤ひかり(神奈川)
3年生/澤江優月(千葉)
4年生/多々良菜里(静岡)
5年生/中井成美(東京)
6年生/日下部明笑(山口)

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>

Community

— コミュニティ —

仕事と空手道を両立させて、選手として頑張っている方々が実業団にはたくさんいます。女性の場合は、そこに母親としての役割が加わる方もいます。そこで今回は、女性でありながら厳しい訓練と空手道を両立させている立山詩子さん、そして子育てをしながら選手として頑張っている尾形菜々さんに登場していただきます。

立山詩子さん
さまさまな出会い

10歳から中学生までは、体験会からはじめた道場で空手をやりましたが、雑誌で高校の部活動があることを知り、熊本商業高校へ入学しました。そのときは形中心でわいわい練習していたのですが、もっと空手がやりたくなってしまっただけで、知合いの整骨院の先生から、帝京大学に入れば日本一になれると聞いて迷わず「お願いします！」という感じでした。無名の私を受け入れてくださった香川師範に感謝しています。

上京して初めて整骨院の先生と帝京大学の香川政夫師範と食事をしたときに、なぜか今の師範である吉玉宗生師範



1981年4月18日生まれ。(28歳) 神奈川県横浜市出身。豊鉄筋所属。父が道場を経営、4歳から空手道を始める。松浦鮎流2段。高校卒業後空手道から離れるが、22歳で結婚。出産後、24歳から再び競技者として復帰した1児の母。2009年東日本実業団空手道選手権大会準優勝、2006・2007年全日本実業団大会3位、2008年同大会ベスト8。得意技は中段逆突き。

1985年3月13日(25歳) 熊本県阿蘇郡出身。自衛隊朝霞所(東部方面後方支援隊本部付隊文書係、陸士長)。10歳から空手道を始める。妹がやりたいというので一緒に体験をしてみたら、かっこいいと思ったのがきっかけ。全空連公認3段。2009年全自衛隊全国大会女子組手優勝、2005年関東学生体重別2位、2003年静岡国体5位。得意技は中段突き。

厳しい訓練と空手道 立山詩子さん

自衛隊 所属

もいらして、かわいがってもらいました。でも、そのときには自分が自衛隊に入るとは思っていませんでした。

大学では本当に空手だけという感じで、みんな一緒に没頭していました。かぐや夏号の表紙を飾った、佐藤祐香さんも後輩です。組手の経験は浅かった私ですが、大学のころの私の組手だったと思います。ナショナルチームメンバーに選んでいただけたのもこのころです。

大学卒業間近になって、勉強も就職活動もあまりしておらず、どうしようかと考えているとき、空手ももう少しやりたいなあなどと両親と話していたら、母が「吉玉先生は？ 自衛隊は？」といい、すぐに吉玉師範に連絡しました。そして試験を受け、晴れて(笑) 自衛官になったのです。

高校3年ときの食事で吉玉師範にお会いできたことは、きっと偶然ではなかったと思っています。

自衛隊って…

自衛隊に入隊すると、はじめに新入隊員教育があります。男女別れて教育を受けます。最初の3ヶ月は女性ばかりの訓練で、本当に楽しかったことを覚えていてます。でも、私自身は「男に負けない！」と思って頑張りました。

とはいえ、匍匐(ほふく)前進などを教わり、顔にドーランを塗って訓練をし、そのときは「こんなのするんだあ〜」と思ったりしました。でも、厳しい

全自衛隊の強化合宿では、練習の前に必ず座学があります。吉玉師範から普段聞けないようなトレーニング科学に基づいたことを意識して、考えながら練習します。ここまで教えていただけの合宿はないと思うので、ひとつでも多く身につけようと思死です。

新格闘の基本は空手道

訓練で練習ができないこともあります。逆に自衛隊の訓練が空手道に役立つこともあります。「新格闘」と呼ばれる格闘の訓練があるのですが、基本は空手道と同じです。ですから、空手道を学んでいる方が自衛官になったとき、それを活かすこともでき、また有利だと思います。これを読んでいる高校生・大学生の皆さん、自衛官になりませんか(笑)？

自衛官としても常に向上していきたいので、今の陸士長という階級から、陸曹になるための1回目の試験を9月に受けます。合格できるように頑張ります。

空手道の今後の目標は、全日本実業団大会優勝。そして、もう一度ナショナルチームに入って活躍したいと思っています。

尾形菜々さん

出産後、身体を引き締めるためにも「なにか運動をしよう！」と思ったのですが、他のスポーツ経験もないので父の道場で

仕事と空手道の両立

自衛官となって大学時代と決定的に違うことは、「任務優先」であるということ

まな職種の人について、それぞれに必要な支援をまとめることです。でも、現在は大型の運転免許を取得するために出張しているような形なので、今の仕事は教育を受けることです(笑)。

一日のタイムスケジュールは、6時に起床のラッパが鳴り、8時半から17時15分までが仕事、18時半から20時半ころまでが練習で、23時ころに就寝します。今は自衛隊の中にある隊舎に住んでいるので、ズット自衛隊の中にいるような感じです。

とです。訓練で山にこもることもあり、そのときは何日も練習ができないこともあります。その場合、訓練が終わってから練習するしかありません。

また、日々の練習でも練習できる人できない人がいるので、独りで練習することもあります。でも、空手が好きならどんな場所でも、どんな状況でもできる！と思っています。

実業団や自衛隊の強化合宿等に参加することにしても、仕事を休んで(他の人が自分の穴埋めをしてくれて)出させてもらっているのです、感謝の気持ちを忘れないようにしています。他の方々のサポートがあるから練習できるというのは、社会人になってからより強く感じたことでした。

子育てをしながら 尾形菜々さん

東日本実業団 豊鉄筋 所属



自衛隊の訓練で。立山詩子さん(左)。

1戦は実業団上位常連の嶋崎貴子さんに勝って、気がついたら3位になりました。そのとき、試合になるかどうか分からないで出場した大会結果が3位だったので、もつとできるかも...と思っ、現在に至っています。なかなか3位の壁を破れなかったのですが、先日、東日本実業団大会でやっと準優勝できて、一歩前進したような気がします。

イヤイヤやってた中学・高校時代

4歳から空手道の世界にとっぷりつかっていたので(笑)、中学生のころは「他になにかあるのではないかな?」という思いもあり、真剣になれないときもありました。また、高校時代最後の国体最終選考会を辞退してしまい、そこで空手道と距離を置いたのですが、私と競っていた選手が3位になったことを知って、「もしかしら自分が入賞できたかもしれない」と思い、悔しかったことを覚えています。

短大時代は空手道とは無縁の生活をしていましたが、離れたら空手道がよく見えるようになり、私には「空手道がある!」と思ったのです。そして全力を尽くさず中途半端に終わってしまった穴埋めを結婚・出産後の今、やっているのです。空手道が、練習が、楽しくて仕方ありません。

強くなるうと思えば思うほど...

毎日のスケジュールは、6時過ぎに起

きて、5〜10分でお弁当を作り、子どもに朝ごはんを食べさせ、8時半ころには保育園へ送っていき、その後仕事です。16時ころにお迎えへ行って18時から21時くらいまで練習、帰宅後食事などをして22時半ころ就寝、という感じですが、仕事をしながら子育てをして、空手道を志す先生方もたくさんいらっしゃいます。本当に大変な思いをされているのではないかと思います。先輩ママ選手の先生方を尊敬します。

手も「母親が自分の好きなことをするのは、悪いことではない」という理解が社会に広まればいいなあと思います。母親でも夢を持ち、自分の人生を歩みたいのです。

とはいえ、一昨年の全日本実業団大会の1週間前、子どもがインフルエンザにかかり高熱を出しました。そのときはばかりは神様が「試合に出場するな。」と言っているのかもしれないと思っ、出場を断念することも考えたのですが、本当に直前に熱が下がりが回復し、出場することを決意しました。

一番の理解者は夫です

自分の体調管理は何とかなりですが、子どもの体調管理の難しさを感じたのも確かです。そのときに自分はどうするか、という覚悟も必要だと思いました。

高校空手道部で同期だった彼と結婚したので、夫も各種大会に出場しています。3位の壁が越えられずに落ち込んでいたときも支えてくれました。そして、普段の生活でも、大会のときでもサポートしてくれま。夫の励ましが強さになると感じています。そして、練習や試合の間、子どもの面倒を見てくれる母にはとても感謝しています。



娘さんと。尾形菜々さん。

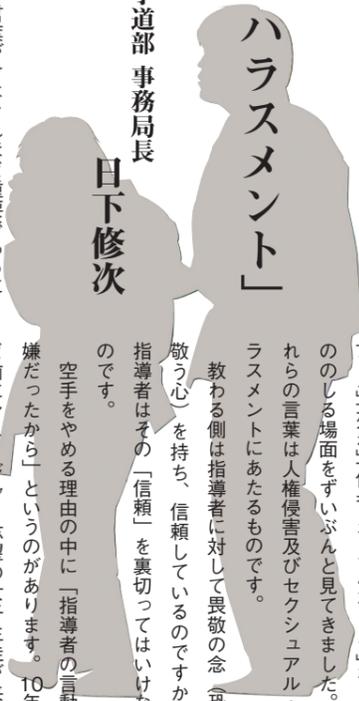
今後の目標は、人生って楽しい!というのを伝えられるように、そして空手道では全日本実業団大会で優勝することです。たくさんの人に支えていただきながらですが、母親として、また選手として頑張りたいと思っています。



「セクシュアル・ハラスメント」

日本大学鶴ヶ丘高校教諭
全国高等学校体育連盟空手道部事務局長

目下修次



「ブス」「死ね」「何考えてるんだ、ドジなど、ののしる場面をずいぶんと見てきました。これらの言葉は人権侵害及びセクシュアル・ハラスメントにあたるものです。教わる側は指導者に対して畏敬の念(恐れ敬う心)を持ち、信頼しているのですから、指導者はその「信頼」を裏切ってはいけないのです。

空手をやる理由の中に「指導者の言動が嫌だったから」というのがあります。10年ほど前にマネージャー志望の女子生徒が来て、実は中学まで道場で空手をしていたとのこと。空手経験者が少ない我が空手道部としては、何とかプレーヤーにと説得したのですが、頑として応じません。あるときその生徒が重口を開いて「中学で空手をやっていたとき、先生に抱きつかれてキスをされそうになり、それが空手をやめた理由です。空手は嫌いでないので高校ではマネージャーをすることにしました」と打ち明けてくれました。

セクシュアル・ハラスメントになりうる言葉と行動

【発言の例】性的な冗談やからかい、スリーサイズを聞く、個人的な体験談を話す、聞く。「チビ」「デブ」「大根足」「ペチャパイ」「ブス」などの容姿に関することを言ったり、「おばさん」「女の子」と呼ぶ。「色っばい」「女でない、色気がない」「女は愛嬌」などと言う。

【行動の例】性的な関係の強要、抱きつく、押し倒す、肩をみ、すり寄り、よりかかる、胸や腰を触るなど不必要な接触、不必要なマッサージをさせる、胸やお尻をじっと見る、酒席での席の指定、お酌、デュエット、チークダンスの強要。

今は結婚し、二児の母親になっていますが、子どもが何かスポーツを始めようとするとき、きつこの母親は子ども(娘)に空手を勧めないでしよう。子どもの将来を伸ばし育てるべき指導者とその成長の芽を摘んでしまったのです。しかも親子二代にわたって。このことは、大きな示唆を与えています。

また、40年前にイタリアに渡り、現在も空手指導をしている同門の友人がいて、このマエストロ(師範)が、かつて私に「女の弟子はとらないようにしている、何かとめんどくさい」というようなことを言っていました。どうも初心者に手取り足取り指導する際、肩や腰を触ると猛然と抗議されることがあり、この日本男児のマエストロには納得できないようでした。

しかし、それは違っ、と私は反論しました。「女性に参加すると空手人口が増える」「女性が母親になった時、子どものスポーツに対する理解が増す」「子どものスポーツ選びに大きな決定権を持っている」このことは弟子を増やすことにつながるわけだから、道場経営者としては、女性こそ大切にすべきです。現在では、男女含め300人の弟子が通ってくる道場になっているようです。

結婚し、出産を終え育児もひと段落し、なまった身体を引き締めようと子どもをつれて道場を訪れた女性がいたら、「ガキなど連れてきて」など思わずに「よし、今年一年間の授業料は要らないから、頑張りなさい」ぐらいの、広い気持ちで迎えてほしいものです。「かぐや」読者の皆さん、そう思いませんか。

よき指導者の資質は、「子どもたち(空手を習う人たち)に次回への意欲を持たせること」ではないでしょうか。わかりやすくいうと、子どもたちを「また明日も来よう」「また来週もがんばろう」という気にさせることで、現代風に言い換えれば「モチベーションを高める」ということでしょうか。

たとえば、しばらく練習を休んでいた子どもが道場に来たとき、指導者が、「どうした、ずいぶん休んでいたじゃないか、みんなお前より上の級に行ってしまったぞ」と声をかける。または、「久しぶりじゃないか、今日は思い切り汗かいていけよ」と声をかける。空手を指導する立場、空手を教わる立場で考えてみてください。

確かに①は、稽古を休めば遅れを取る、だから休んではいけないという教訓。激励と叱責がこめられています。しかし、高校受験などの休まざるを得ない理由があったとすれば「みんなお前より上の級に行ってしまったぞ」という言葉はグサリと心に刺さるもので、もう空手はやらないという決断をさせる言葉がけになってしまいかも知れません。

指導者の言葉がけはそれほど重要であるにも関わらず、上から目線の乱暴な言葉をつかう指導者が意外と多いようです。励ますつもりでかけた言葉が、「次回への意欲」をボキリと折ってしまったことに気づいていないことが問題なのです。教える者と教わる者は常に上から下への一方通行で、教わる者は非常に弱い立場にあるといえます。

空手に限らずスポーツの指導者が、試合や練習中に生徒を「アホ」「バカ」「デブ」「チビ」

セクシュアル・ハラスメントとは

(1) 相手方の意に反する(望まない、不快に感じる)性的な言動

(2) 性的な言動、性的な図画の掲示等により、就学上又は就業上不快な環境を形成すること。

(3) 雇用上・就学上の関係を利用して行われる相手方の意に反する性的な言動で、それに対する相手方の対応によって、就学上又は就業上の一定の利益・不利益を与えたり、またはそのような利益・不利益を与えることを示唆すること。

セクシュアル・ハラスメントの類型

(1) 地位利用型・対価型(代償型)

指導者としての立場を利用し、または指導上、雇用上・就学上の利益の代償あるいは対価として性的要求が行われるもの。

注: 2008年田島潤弁護士講演「人権侵害及びセクシュアル・ハラスメント」の講演内容。資料を引用させていただきました。

栄養と食事

Q&A

監修者／横田 由香里 (国立スポーツ科学センター)

ウェイトコントロールが必要なとき、また、良いコンディショニングを維持するときに大切なことが「食事(栄養)」。

空手に関する食事と栄養について、横田由香里先生にお聞きしました。



横田由香里 (よこた・ゆかり)
独立行政法人日本スポーツ振興センター国立スポーツ科学センター (JISS) にて、スポーツ医学研究部研究員を務める。管理栄養士として、さまざまなスポーツ選手の栄養指導に携わる。

Q1 空手家にとって栄養・食事はなぜ大切なのでしょうか？

空手家にとって栄養・食事が大切であることには3つの意味があります。1つめは、「トレーニングによる身体づくり」、2つめは、**運動時(試合)**という過性に能力を発揮するための状況づくり、3つめは、**スポーツに伴いやすい種々の障害予防及び改善**の意味があります。

トレーニングによる身体づくりは、空手を行う上での基本となります。私たちの身体は、食べたものが材料となり作られており、日常のこれら身体づくりがしっかりできてこそ、はじめて試合で力を発揮することができるのです。

また、2つめの一過性の能力とは、練習や試合に合わせてエネルギーや水分補給をすることで、パフォーマンスを良好に発揮したり、また低下したパフォーマンスを回復させることができます。

3つめのスポーツに伴いやすい種々の障害予防及び改善では、例えば、貧血や疲労骨折など各種のけが、脱水症状など、障害が発生すると試合への出場はもちろん、練習さえできない場合もあります。そこで、障害を予防することと速やかな改善、日常からのコンディション維持のために栄養・食事が大切なのです。

Q2 空手家が食事で気をつけることは何ですか？

まず栄養バランスよく必要なエネルギーおよび栄養素を摂取することです。例えば、食事を中心に**主食(ごはん、パン、麺類)**、**主菜(肉魚、大豆製品、卵などのおかず)**、**副菜(野菜、海藻、芋などのおかず)**、**牛乳・乳製品、果物をそろえて食べると、必要な栄養素がバランスよくそろいます(左ページの図1を参照)。**

- ◆**栄養素密度の高い食品を選ぶ**◆
空手家は練習をする分、運動をしない人よりも多くのエネルギーおよび栄養素が必要になります。そのため、食事量が同じでも、栄養素がより多く含まれている栄養素密度の高い食品を上手に組み合わせて食べていくことが望ましいと言えます。例えば、主菜では、ビタミンB1を多く含む豚肉や鉄分が多い牛肉、ビタミンやミネラルが多く含まれる大豆製品や緑黄色野菜や青菜など栄養素密度の高い食品を積極的に取り入れるとよいでしょう。
- ◆**鉄が不足しないように食品を選ぶ**◆
空手では、踏み込み動作が多いため、足底への衝撃があり、血球破壊、溶血の原因となります。そのため貧血予防への配慮も必要でしょう。貧血の症状には、息切れ、動悸、めまい、頭痛、易疲労感、倦怠感などがあり、「なんとなく調子が悪い」「練習についていけない」といった症状に注意して貧血を疑い、血液検査で確認をしましょう。鉄欠乏を予防するための食事については、牛肉やまぐろの赤身など、鉄を多く含む肉や魚類を摂取する以外に、ほうれん草など青菜類には鉄やビタミン類が多く含まれていますので、これら野菜類、海藻類なども忘れずに摂取しましょう。

- ◆**外食やコンビニエンスストアでの食事調整**◆
外食やコンビニエンスストアでの食事は、忙しい人にとって便利ですが、好きなものだけを選んで食べていたのでは練習で消費したエネルギーや栄養素を十分に補給することが難しくなります。外食やコンビニエンスストアでは、全般的に脂質が多く、副菜の野菜類が少ないためビタミン、ミネラルが不足しがちです。例えば、五目ラーメンや中華丼など具だくさんの料理を選んだり、パスタなど単品だけで済ませるのではなく、定食や幕の内弁当にする、青菜のお浸しや煮物など副菜を1品プラスするなどの工夫をするとよいでしょう。それでも不足する場合、他の食事や補食で補うようにします。例えば、昼食に野菜がとれない時には、夕食で補う。乳製品や果物が不足した時には、ヨーグルトや100%果汁を補食でとるようにします。

エネルギー	素材(100gあたり)	調理法	調味料
高	超高エネルギー食品 ベーコン、ウインナー、豚ばら、豚ロース、豚ひき肉、牛ばら、牛サーロイン、牛ひき肉	天ぷら フライ(油)	バター マーガリン マヨネーズ
	高エネルギー食品 鶏ひき肉、鶏手羽、ハム、豚かた、牛かた	かき揚げ 素揚げ(油)	ドレッシング(サウザン、中華、フレンチ)
	中エネルギー食品 まぐろトロ、ぎんだら、さば、さんま、にしん、ぶり	炒める 焼く(油)	ソース ケチャップ
	中エネルギー食品 豚もも、豚ひれ、豚レバー、牛もも、牛レバー、鶏ささみ、鶏レバー	煮る(砂糖、しょうゆ)	ノンオイルドレッシング(しそ、ゆず)
低	低エネルギー食品 さけ、あじ、まぐろ赤身、あゆ、いわし、かつお、かます、たい、かれい	生 さしみ	塩 レモン ポン酢 しょうゆ
	低エネルギー食品 さより、たら、はぜ、あさり、あわび、いか、たこ	焼く ゆでる 蒸す	そのまま食べる
	低エネルギー食品 じゃがいも、さといも、豆腐、野菜類		
	低エネルギー食品 きのこ、海藻、こんにやく		

図2 素材、調理法、調味料の組み合わせとエネルギーの関係



図1 食事の基本形

Q3 自分は一日にどれくらいのエネルギーを摂ったらよいですか？

体重の増減とエネルギー量は関係していることから、**体重の変化を見ながら食事のエネルギー量を調整**するとよいでしょう。

基本的に、体重が減少傾向にある場合は、練習などによるエネルギー消費量が多いので、食事をしっかり食べてエネルギーを摂取します。また、逆に体重が増加傾向にある場合は、エネルギー消費量に対してエネルギー摂取量が多いことが考えられます。体重は、1日の間でも脱水や食事により変化するので、朝、起床してトイレに行った後に測定すると正しく測定することができます。

空手では、体重階級がある場合、発揮パワーに関係する除脂肪量(脂肪を除く筋肉、骨など)をできるだけ増やして、脂肪量を極力少なくしながら目標体重内におさめることが要求されます。そのことから、体重だけでなく**定期的に体脂肪率の測定**も行いましょう。体重に変化がないのに体脂肪率が増加傾向にある場合は、食事内容と食べ方を見直す必要があります。

Q4 食事制限をするときのポイントは何ですか？

コンディショニングを維持しながら減量、食事制限するためには、減量期間を十分にとり、計画性を持って、生理的に支障を与えないように行うことが望ましいと言えます。減量をする場合に無理な食事制限が続くと生殖器系(月経不順など)や代謝機能などの問題がおこる可能性があります。

そこでまず、菓子やジュース、アルコールなどの嗜好品や脂質の摂取を控えます。食事は欠食せずに、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど必要な栄養素とエネルギー源の炭水化物は不足しないように摂取します。図2に素材、調理法、調味料の組み合わせによるエネルギー量を示しました。減量時はなるべくエネルギーが低くなるように組み合わせるとよいでしょう。

毎年、多くの全空連会員の人が、公認段位審査にチャレンジしています。

図1 全空連公認段位 新規取得者の推移率 (1999年～2008年)

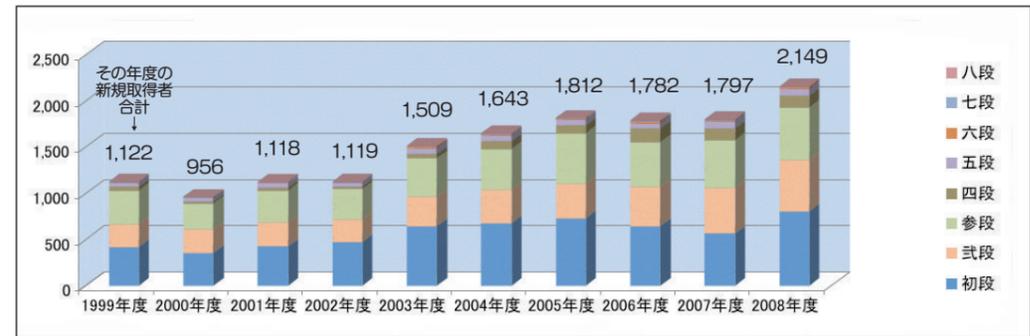


図1は、1999年から2008年の過去10年間に公認段位を取得した人の推移を表しています。取得者全体の数は年々増加しており、10年前の1122名に対し、昨年度は約2倍の2149名でした。

六段位以上の高段位は、初段から参段に比べると多少の増減はあっても、大きな変化はみられません。受審者数が増加しても、取得者数が必ずしも増加していないのが分かります。

空手道以外の武道では、剣道の有段者登録数は、166万人という数字が公表されています。しかし、平成19年9月の調査で実際に学校や社会で活動している有段者は29万人ということが分かりました。このうち女性の有段者は6万7000人でした。

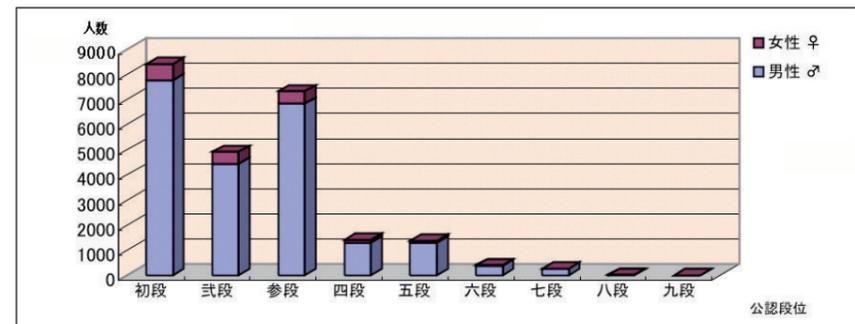
弓道は、平成15年4月の調査で、有段者数12万6836人、女性の有段者は6万1549人という数字がでています。平成20年度の新規昇段者は、2万8409人と発表されています。

空手道の有段者登録数は、2万4189人です。これは全会員7万8242人の30.9%にあたります。

一方、女性会員は2882人、有段者が1846人ですから、女性の公認段位取得率は64.1%と高い数値を示しています。

図2 有段者に占める女性比率 (2009年7月1日現在)

	初段	二段	参段	四段	五段	六段	七段	八段	九段	有段
男性	7,768	4,434	6,830	1,305	1,303	402	272	28	7	22,346
女性	655	481	502	105	86	13	4	0	0	1,846
全体	8,423	4,915	7,332	1,410	1,389	415	276	28	7	24,192
比率	7.8%	9.8%	6.8%	7.4%	6.2%	3.2%	1.4%	0.0%	0.0%	7.6%



しかし、他の武道に比べ、空手道はまだ男性の占める割合が高いといえます。有段者の7.6%、全会員のたったの37%が女性です(図2)。

この「かぐや」では、今後、より多くの女性に空手道の楽しさや魅力を紹介し、是非多くの方に会員になっていただきたいと考えています。

平成24年には、全国の中学校で武道が必修となります。各中学校で空手道が選択され、より多くの子どもたちに空手道を知ってもらおう良い機会となることを願っています。

そのために指導者の資質向上がさらに重要となります。公認段位を取得することで、全空連の審判資格や(財)日本体育協会のスポーツ指導員などの資格取得が可能になり、指導に関連するさまざまな分野を体系的に勉強できます。

空手道の技術にとどまらず、また自らの経験だけに固執せず、人として、指導者として、高い識見を持つ——そして他の人の立場や考え方を理解できる適切な判断力を身につけた指導者が、空手道にもさらに増えることを期待したいと思います。

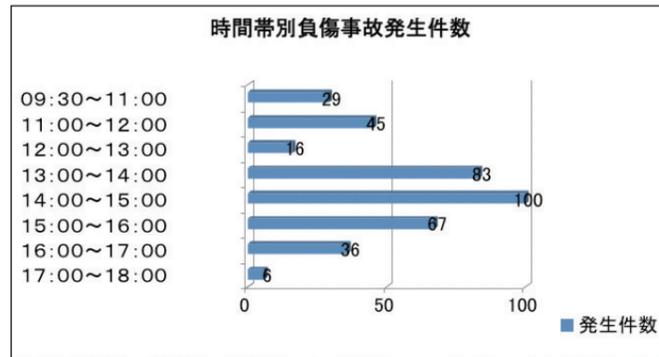
医科学委員会より

空手道大会での負傷件数

※平成12年から平成21年までの東京都空手道連盟主催による大会救護データから抽出

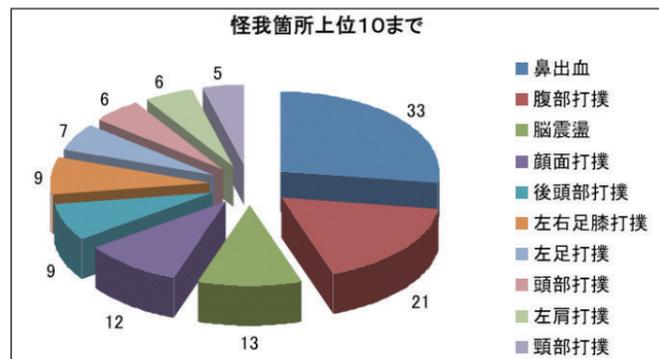
時間区分	発生件数
09:30～11:00	29件
11:00～12:00	45件
12:00～13:00	16件
13:00～14:00	83件
14:00～15:00	100件
15:00～16:00	67件
16:00～17:00	36件
17:00～18:00	6件

※発生時間記載の無いものを除く
 ※大会数20、総発生件数は485件
 ※一大会平均発生件数は24.3件
 ※個人戦と比較すると団体戦での怪我が圧倒的である



負傷箇所	件数
鼻出血	33件
腹部打撲	21件
脳震盪	13件
顔面打撲	12件
後頭部打撲	9件
左右足膝打撲	9件
左足打撲	7件
頭部打撲	6件
左肩打撲	6件
頸部打撲	5件

※鼻出血、腹部打撲、脳震盪は、回し蹴り、前蹴りによることが多い。



今回は競技大会での怪我(けが)について考えていきます。これらの2つのデータは、大会における怪我の発生時間、負傷部位を表しています。このデータから、選手、審判員、あるいは運営者が、いつ、どのような怪我に注意するべきなのが見えてくるのではないのでしょうか。

負傷事故発生の65%が13時から16時の間に集中しています。これは、選手と審判の疲労蓄積がこの時間帯でピークを迎えることを意味しています。

負傷部位については、出合いで下肢のぶつかり合い等、下段関係が34%、鼻出血、顔面打撲等の上段関係が31%です。

これら一般的な傾向と異なり、負傷事故が特に目立つコートがあります。今後は、救護記録に項目を追加するなど事故防止へ向けた更なる研究が必要でしょう。

(財)全日本空手道連盟
 医科学委員会 委員

矢内 誠

編集後記

公認六段にチャレンジしようと心に決めてから、結局二回も手術をしなければいけなくなりました。最初は肘の骨の手術。術後のリハビリに時間がかかり、なかなか肘が完全に伸びずようやく治ったと思ったら、腰椎椎間板ヘルニアになり内視鏡手術を。困難を乗り越えて、ようやくその日々が終わりました。おかげで医療の現場が少し理解できて、それが仕事に役立ったとは何とも不思議です。(CK)



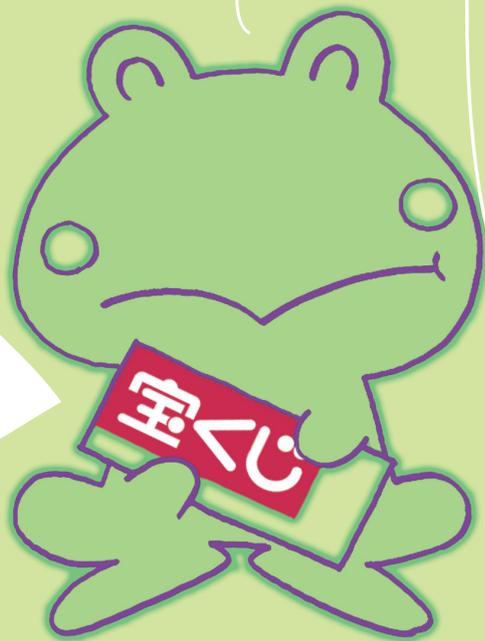
夏には大会もたくさんありますが、休みを利用した合宿には好都合。みなさま、今年の夏合宿は充実していましたか?私は合計3つの合宿に参加しました。選手は、日常ではない場所で、朝から晩まで練習にひたると、覚えていない選手の名前を覚え、普段できない話をし、自分自身の練習は少しだけ...反省。今年の夏一番成長したのは、実家に預けられっぱなしだった娘かな(笑)(YM)



先日、過去の写真を整理していた時のお話。山積みになった道衣装の写真の中から、ポロッと出てきた1枚の写真。こちらもポロッと、サービスショット。私にもこんな頃があったんだ...と、懐かしさが込み上げてきました。「お嬢ちゃん、これから先ビックリするような事が起こっちゃいますよ!」と、こそり教えてあげたいお節介な私です。(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。