

「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 冬号 Vol.7

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

女性のための空手道季刊誌



かぐや

2009 冬

メインピック
審判の真髄

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

かぐや に関する声を紹介します！

読者のみなさまから、「かぐや」にたくさんのメールをいただきました。そのほんの一部ですが、ここでご紹介いたします。
 貴重なご意見を誌面に反映させ、読者参加型の情報誌の製作を目指していきます。ぜひ、これからも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〉

- ・「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

「かぐやを読んで、いろんな情報を知ることができて、これからも空手をがんばってやっていこうと思いました」
 (11歳 女性)

「今かぐやを手にとって読み終えました。とても楽しく、読みやすく、よかったです。改めて空手っていいなあと思いました。また、女性が楽しんで空手をしている姿を見たいと思います」
 (23歳 女性)

「かぐやは、瞬間(一秒)をとらえた写真の美しさが印象的です。3歳からはじめた娘の空手道を見守ること13年。貴誌のようなものがあつたら…とずっと考えていました」

「女性のための空手道季刊誌「かぐや」のご送付ありがとうございました。とても感激しました。期待して待っていますので、頑張ってください」

「かぐやを読み…前向きになれるような気がしました。また一段とやる気が出ました」
 (17歳 女性)

「秋号の Communityに載っていた立山詩子さん。自衛隊の訓練と空手道を両立することは難しいと思うのですが、それを実行していて立派でした。これからも、もっと頑張ってくださいと思います」
 (21歳 女性)

contents

- 03 【メインピック】 審判の真髄
- 06 【コミュニティ】 青森県立青森第二高等養護学校 中畑牧子さん
- 08 【クローズアップ】 全日本障害者空手道競技大会 日本スポーツマスターズ 2009 空手道 国民体育大会 空手道競技
- 11 【ボイス&ビジョン】 「スポーツ空間論」
- 12 【コンディショニング】 冬場のコンディショニング Q & A
- 14 【JKF情報】 ついに完成！ 日本空手道会館！

staff

女性のための空手道季刊誌
かぐや 2009 冬号

〈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には、「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

財団法人 全日本空手道連盟にはさまざまな資格がありますが、今回は「審判」について、
 国体や全日本空手道選手権大会、さらにはアジア大会、国際大会など
 国内外で審判として活躍されている並木知徳先生のインタビューを中心に伝えたいです。

「すぐれた審判は選手から信頼され、中立公正であることはもちろんのこと、
 選手が最大の力を発揮できるように支援すること」
 と話す並木先生に、長年の経験から審判の現状や課題、
 そして、これから審判を目指す方々にアドバイスをいただきました。

【メインピック】

審判の真髄

財団法人 全日本空手道連盟
 常任理事／審判委員会委員長 並木 知徳先生

●今年の新潟国体から審判の管理体制を 変更されたようですが…

2009年10月に新潟で開催された国体から審判の管理体制を変えました。コートごとに審判を管理する「コート・コントローラー」を配置して、審判の内容や問題解決を迅速に行うようにしたのです。
 従来のコート長は、審判長が決めたことを各コートが守るという役割でした。しかし、試合はその場その場ですばやい判断が必要であり、時にはすぐに修正しなければならぬこともあります。審判長が全てのコートを常時監視することには限界があります。
 コート・コントローラーには自分も審判をしながら、他の審判の状態を見て、「今日はこの方に主審を任せられる」、「今日は副審をやっていたら」ということを現場で決めていただきました。

●ところで、その国体や全日本選手権大会などで審判ができる先生とはどのような資格を持った方なのでしょうが。

国体などの大きな大会で審判をしているのは、全国審判員で、毎年行われるランク付け試験を受け、A級合格をした方です。今回の国体ではA級に合格をした39名が審判を行い、そのうち4人が女性審判員でした。国体で女性審判が4人というのは国体始めて以来の人数であり、また、副審判長が女性だったことも特筆すべき点です。

審判資格を持っている方々は、審判員としての正しいセスチャー(動作)や明

確な声で発声するといった基本的なことができるのが前提です。さらにA級の審判は、そこで起きていることを適正に判断できることや、的確な位置に立つことが瞬時にできることなど、多くの条件が求められます。
 私は以前全空連で発布された「審判員の心得5カ条」が今でも非常に重要だと思っています。

〈審判員の心得5ヶ条〉

1. 審判員は中立公正でなければならない。
2. 審判員は常に威儀を正し、堂々たる態度を保持しなければならない。
3. 審判員は注意力を集中して試合を観察し、かつ一挙一動を正確に判断しなければならぬ。
4. 審判員は試合中、監督役、審判員試合者以外の者と話をしてはならない。
5. 審判員の試合進行及び判定に関する態度行動の良否は、空手道試合の消長に重大な影響を与えるので、活発機敏にして洗練された態度行動を必要とする。

●区郡市の審判の資格を初めて取得してから、やがては全国審判を目指している方も多いいと思います。もしくはなかなか審判技術が向上せず悩んでいる方々や、恐怖心を払拭できない方もいるでしょう。どのようにすれば審判技術を高めていくことができるのでしょうか。

私は努力すれば全国審判になれると思っています。そのためには基礎的なことを理解することが重要です。恐怖心がまだあるときは、まだまだ勉強と経験が

審判の真髄

必要です。どこかで修羅場を経験しないと先へ行けないと思います。みんなが目しているときに、プレッシャーを受けながら、それをねのけられることが大事です。そうすれば、大会の審判をお願いされても、不安や心配がなくなり、自信を持ってできるようになると思います。

自分の技術向上のためには、例えば、大会に参加するとき、審判講習会や審判の試験を受けに行くとき、仲間と一緒にチエックし合うと良いと思います。常に謙虚な気持ちを持って臨むことは審判技術を高めることだけではなく、空手の技術そのものも向上させると思います。

●これから、ますます女性の審判も増えてくると思いますが、全空連として男性・女性に関わらず、何か審判技術を向上させるような教材づくりのプランはありますか。

女性の空手競技者や愛好者は年々増加しており、それに伴って、全空連では女性の審判をもっと増やしていきたいという意向があります。私は女性の指導者が女性の審判員を教えていくのがいいと思っています。

また、自分でもセルフ・トレーニングができるように、ルールに沿った解説入りビデオも作成予定です。それによって、自己学習も可能になるでしょう。

●最後に、審判として、もっとも重要なことはどついついことだと思いますか。

「審判として技術と品格を兼ね備えていることが大切」と並木先生。



審判は、資格を取ってから、いかに与えられた場で研鑽するかが重要です。自らの運動に例えると、ただ単に免許を取得しただけでは何年たっても良いドライバーにはなれません。公道を規則通り走り、いろいろな事態に遭遇しても安全運転をして無事故で通すこと、この積み重ねがベテラン・ドライバーに近づけるのです。審判員においてもルールを守り、色々な事例に対処し、選手・監督が納得するような裁定を下せるよう努めるべきだと思います。

2010年4月には、ルールのマイナーチェンジもありますが、ルールが変更になった理由、「なぜ変更になったのか」という問いに対して理論武装すること

とも重要です。

審判員の心得5ヶ条を常に念頭において、審判として、中立公正で、威儀を正し、技術と品格を兼ね備えていることが大切だと思います。

* * *

●新潟国体で審判をされた4人の女性審判員に、感想を伺いました。特に国体で初めて副審判長をされた大木のみ子先生には審判についていろいろ伺いました。

大木のみ子先生

「審判になろうと思ったきっかけは、道場の先輩の勧めがあったこと、いつま

でも空手道に関わっていたという思いからでした。

審判とは重責を担うものですが、任務を全うできたときはとても充実感があります。思い起こせば1997年11月、AKF国際審判員に初めて合格したときに、苦勞した仲間達と喜びを分かち合ったことは、今でも忘れられません。その仲間達は私にとって大切な宝物です。

また新潟国体では女性初の副審判長を任命され、ようやく女性も審判員として認められたことを実感しています。ただし女性には身体的、生理的にも男性とは異なります。審判員を目指す女性の皆さんには、その事を自覚した上で、女性だからといって甘えることなく、しっかりと審判の技術を磨いていただきたいと思います。

そして審判としての役目を完遂した後には、選手としてまたマスターズに参加したいと思っています」(大阪府/91年4月・全国組手審判員、94年4月・Aランク、04年4月・全国形審判員取得、WKF技術委員会委員)

森聡枝先生

「上牧高校、天理大学卒業後、幼い頃から指導を受けた父の道場で教えています。その中で審判員などの資格に挑戦するようにになりました。

国体審判は昨年に続いて2回目。国体に向けて汗を流してきた選手の試合ですから、落ち着いて正確な審判をしなければ、という責任感でいっぱいでした。先生方にご指導いただいたこと、先輩方

姿から学んだこと、自分で経験したことを糧に頑張っています」(奈良県/06年4月・全国組手審判員、08年4月・Aランク取得)

三鶯直子先生

「私は中高一貫校で生徒と共に練習し、自ら選手・監督として全日本やインターハイの決勝戦に立つことができました。そして夢は大きく、審判員としても日本一を目指したいと思いました。選手・監督・審判員と3つの立場から空手道に関わるのは、幸せなことだと思います。

国体では一流選手の技を一番近い位置で見、勉強になりました。また、その技を見極める技術力の大切さも改めて思いました」(千葉県/04年4月・全国組手審判員、09年4月・Aランク取得)

奥野紀美子先生

「大阪府連盟の大会で大木のみ子先生がテキパキ、キビキビと審判する姿に憧れ、審判員を目指すようになりました。

国体という場は独特の雰囲気があり、選手団は故郷(くに)の名譽をかけて来ていますから、その気迫と応援に圧倒されたのを思い出します。

審判技術、認識不足を痛感しましたが、国体に行かせていただいたからこそ実感できました。なかでも、主審がスムーズに試合を進行するため、編成された審判団の中でコミュニケーションを取りながら、「副審の仕事」を果たす大切さを感じました」(大阪府/07年4月・全国組手審判員、09年4月・Aランク取得)

コラム

全空連の全国組手審判員は800余名いますが、2009年度のA級は39名います。それぞれの人数は表2のとおりです。地区審判員は組手が1,960名、形が351名おります。

現在、全空連には右の表1に示したような組手審判の資格があります。それぞれの審判資格を取得するには、公認段位や空手道歴、審判歴などが必要であり、その上で該当する資格審査を受け合格すれば取得できます(形審判にも同様の制度があります)。

全空連ではこのほかにもいくつかの資格制度があり、また(財)日本体育協会の公認スポーツ指導員資格取得にも指定された公認段位や審判資格などの取得条件が求められます。

現在、競技者として空手を行っている方々にとって、中立公正で、適正なる審判をしていただくことを誰しもが願っていると思います。試合で戦う選手にとって一試合、一試合は重要で、審判の判定は責任重大であり、わずかな見落としもなくジャッジすることは、経験の浅い審判にとっては大きなプレッシャーとなることもあります。しかし、空手の競技者にとって審判の存在なしでは試合は成り立ちません。

審判技術が向上すれば、選手の技術も向上します。したがって、レベルの高い審判員は空手界の発展に寄与する重要な存在となります。

表1 組手審判員の資格制度 (注)空手道歴は満16歳より数える

種別	公認段位	空手道歴	審判歴	年齢	区分と資格
全国組手審判員	4段以上	11年以上	地区組手審判取得後3年以上	満30歳以上	A級:当該年度の審査により認定された者、全国規模の審査役、主審、副審。 B級:当該年度の審査により認定された者、地区規模の審査役、主審、副審、都道府県の審査役、主審、副審。
地区組手審判員	3段以上	8年以上	都道府県組手審判取得後2年以上	満27歳以上	A級:当該年度の審査により認定された者、地区規模の審査役、主審、副審、都道府県の審査役、主審、副審。 B級:当該年度の審査により認定された者、都道府県の審査役、主審、副審。
都道府県組手審判員	3段以上	7年以上		満25歳以上	A級:都道府県の主審。 B級:都道府県の副審。
C級	全国組手審判員、地区組手審判員で、昭和61年以前に資格を取得し、推薦段位保持者並びに公認段位を保持しない者及び定年を過ぎた者は、全国組手審判員C級、地区組手審判員C級とする。				

表2 全空連審判員資格 男女人数

	全国組手審判	全国形審判	地区組手審判	地区形審判
男性	766	131	1,871	330
女性	37	2	89	21
合計	803	133	1,960	351



東京都では、毎年、これから審判にチャレンジしたいと思っている女性の方向けに、「女性審判員講習会」を開催しています。今年も5月3日に、東京都江東区で講習会が開催されました。まだ審判を始めてまもない方にとっては、とても参加しやすい講習会です。



新潟国体で審判をされた4人の女性。左から森先生、大木先生、三鶯先生、奥野先生。

すべての始まりは、 中学3年生の夏でした

——デフリンピック2009夏季大会空手道 優勝
第5回全日本障害者空手道競技大会 優勝
栗本紗弥選手(大分)

2009年9月初旬。台北に、ある
50〜68kg級に出場、ニュージーランド、
台湾の選手に勝利して優勝を遂げた。
台湾の選手に勝利して優勝を遂げた。
ちなみにこの大会、選手がろう者とい
うことで、監督が選手と対面する位置
に座ったり、残り10秒で審判が完全に
試合を止め、選手に「10」と指で示し
て知らせるなど、配慮がなされていた。



上/5連覇！第5回全日本障害者空手道
競技大会で
中段左/母・睦美さんと
中段右/中学3年、大分全中で選手宣誓
(右側)
下/デフリンピック2009 台北大会での
優勝を報告。男子組手の小島崇寛さんと

9月18日、その母娘は静岡県にいた。
紗弥さんが第5回全日本障害者空手道
競技大会に出場し、5年連続の優勝を
果たしたのだった。

2歳のときに難聴が分かり、小学校
入学までは地元のろう学校に通った。
幼稚園の3年間で言葉や発音の勉強を
するうちに会話の楽しさを知り、読書・
筆談などいろいろな場面でコミュニ
ケーションを取る方法を身につけた。
小・中・高は公立校へ通い、小学2年
のとき道場へ入門する。中学、高校、
大学では空手道部に所属し、今なお
道場で稽古を積んでいる。

学生連盟、大分県大会、また09年に
国民体育大会に初参加するなど、多く
の選手と闘ってきた。持ち前の明るい

性格と、「空手道」を通じたチャンスが、
たくさんの方の友情をもたらしている。

「組手は、ポイントを取ったときの
気持ち良さが最高。勝った気持ちを味
わうとやめられないです。残り30秒で
逆転することもあり、観ている、やっ
ていても面白いです」と心から空手道
を楽しむ紗弥さん。この屈託のない笑
みに会うと、誰もがすぐに打ち解ける。

日本代表になった娘のたくましい姿
を見ながら、母・睦美さんは言う。「す
べての始まりは中学3年のとき、大分
で行われた全国中学生空手道選手権大
会で、選手宣誓をさせていただいたこ
ともありません。大事な大会で、ハッ
キリときれいな発音も難しい娘に宣
誓の機会を与え、応援もしてくださっ
た県連の先生方に感謝しています。そ
れがあったからか、翌年から始まった
全日本障害者大会に参加し、デフリン
ピックの代表にも選ばれて…。周りの
たくさんの方のお陰でここまで空手を
続けることが出来たんだと思います」。

- 女子組手優勝者
 - 第1部-1-1-1/村上神奈(大阪)
 - 第1部-1-2-1/鈴木麻依菜(静岡)
 - 第1部-4-1/菅城沙耶(大阪)
 - 第1部-4-3/栗本紗弥(大分)
 - 第2部-1/黒田彩乃(兵庫)
 - 第2部-2/猪熊陽子(兵庫)
 - 女子形優勝者
 - 第1部-1-1-1/村上神奈(大阪)
 - 第1部-1-2-1/鈴木麻依菜(静岡)
 - 第1部-1-2-2/安藤香(京都)
 - 第1部-2-2/橋本真紀(東京)
 - 第1部-4-2/宮崎安世(愛媛)
 - 第2部-1/黒田彩乃(兵庫)
 - 第2部-2/田中英莉(大阪)
- 男子結果、全結果は全空連ホームページへ
<http://www.karatado.co.jp/jkf>

天皇陛下御在位二十年記念
日本スポーツマスターズ2009空手道 富士山静岡大会
日時/2009年9月19日、21日
会場/静岡県武道館

私の基本は主婦！

——日本スポーツマスターズ2009空手道
女子組手3部 優勝
藤田国子選手(大阪)

試合する姿を見ると、本格的な
アスリートなのだろうな…と思うのだ
が、「私は4人の子どもを育てる豊中
のおばちゃんです」と藤田国子さん。
24歳の長男、22歳の長女、高校3年生で
双子の次男、次女を育てる主婦である。



藤田国子さん。大阪府東大阪市出身で空手歴14年目の48歳。
女子組手2部(40〜44歳)時代と、現在の3部(45歳以上)で
計6回の優勝を誇る！

近所に道場があることを知ったの
は、長男の小学校の入学式だった。ちょ
うどその晩が入会締切だったので、友
達と連れ立って見に行っただけが、道
場との出会いだ。高校時代に空手を
やっていたご主人が長男と一緒に「復

活」すると、後を追うように長女、国
子さん、次男、次女も道衣を着た。
体を動かすことが好きで、汗をかく
ことが子育てや主婦業のストレス解消
になった。やがて、豊中市大会に挑戦
するようになる。ただ、そこでの相手
は10代、20代の若い選手ばかりだった。
ちようどその頃、マスターズ大会が
始まった。00年のプレ大会の様子を雜
誌で読み、「同年代で闘う試合。出て
みたいなあ」と思ったのが39歳のとき。
女子組手の出場枠は35歳以上で、大阪
府連盟が参加に積極的だったこともあ
り、第1回大会に出場が叶った。「嬉
しかったですね。出場する選手もすこ
い先生ばかり。普通の主婦が全国大会
に出られるなんて。設営も音楽もすこ
かったです」と当時を思い出す。

一つに無理しないこと、二つに整理
体操を入念にすることが、長く空手を
続けていく秘訣という。
そして「私は30代から空手を始めた
ので、今でも毎日が成長です。でも、
小さい頃からやっている人は、結婚や
出産で中断して、そこから復活するの
が難しい。でも、気持ちが強ければ、
努力はできると思います」。
来年マスターズは10回目を迎える。
10年連続出場が国子さんの次の目標だ。



得意の中段逆突きで、09年のマスターズ
も優勝を飾った。大会前には、高校3年
の娘さんがマッサージしてくれたとか。

- 女子形優勝
 - 1部/村松真理子(愛知)
 - 2部/山田安子(神奈川)
 - 女子組手優勝
 - 1部/安藤陽子(埼玉)
 - 2部/遠田めぐみ(山形)
 - 3部/藤田国子(大阪)
- 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>

感謝の朝を迎えた地元選手

第64回国民体育大会空手道競技 成年女子形 第5位
〈今号の表紙〉 福田純子選手 (新潟)

25年の選手生活で初めて、試合前に泣いた。地元・新潟代表の国体選手、福田純子さん。成年女子形の出番を迎えた10月3日、「地元国体に出るんだ」と、感謝の涙が止まらなかった。体操選手になったかった幼い頃、母から言われた「頑張ったら国体に出られるね」という言葉の、「国体」という響きが焼きついた。以来、県代表として出る国体には、ずっと特別な思いを持っている。

新潟市内の高校で空手道部に入部。新潟大学卒業後、就職先の埼玉県



成年女子形5位入賞の福田さん。賞状を受け取ったときは感無量の表情だった。

で国体選手となるが、02年以降出場が叶わず。30代後半、道衣を着て鏡の前に立っても、無力感で何もできない日が続いた。とうとう、空手も仕事も辞めて海外移住を決意したが、ふと「そういうえば、新潟では大会に出たことがないな」と思いつく。地元の先生からの「出られるよ」というメールの5文字が、心を突き動かした。「私はまだ、選手として成仏していない! まだやりたいんだ!」と、本当の思いが湧き上がった。08年、ふるさと選手枠で大分国体に出場。同年、40歳で全日本選手権初出場。そして今年、新潟国体代表に決まり、感謝の朝はやってきた。

10代、20代の選手と同じ舞台で闘い続けるのは、自然なことだと福田さんは言う。「ずっと年下の女の子たちと一緒にやれるのが楽しい。私のような『すごい姉さん』が彼女たちにとって刺激になったらいい。今年12月の全日本選手権にも出場する福田さん。また代表選手として闘いの朝を迎える。

親子で臨む国体

石塚司 監督 石塚明日美 選手
土居耕太郎 選手 (秋田)

試合の順番を待つ娘、一言かける監督の父。二人は笑顔、いい光景だ。国体では、監督と選手、審判と選手というように親子で参加している人たちも見かける。

秋田県の石塚ファミリーもそうだ。父・石塚司監督は自身も国体選手だった指導者。形・組手に出場した次女の明日美さんは大正大学3年、弟の錬くん(拓殖大学1年)はケガで棄権を余儀なくされたが、組手の代表選手だ。また、長女・歩さんも長く選手として活躍し、引退。夫の土居耕太郎さんが形に出場した。

子どもたちが高校生になったときから親子で肩を並べ、国体に臨んでいる石塚ファミリー。秋田県連盟で

ともに練習する土居さんが「監督は外側からしっかりまとめてくださいます」と話すように、石塚監督は大黒柱のような存在だ。「身近な家族と大会に臨めるのは心強いです。父はマスターズにも出ていますし、自分ですごく練習しています」。実家を離れ都内で暮らす明日美さんだが、大学生活も後半を迎え、「しっかりと追い込み、父や家族にいいところを見せたい。目標は学生チャンピオンです」。

「ここまでやってきたのだから、将来も空手とつかず離れず、いつまでも現役でいてほしい。たまには秋田の道場に帰ってきてくれたら」と、娘を見守る父の目は優しい。



上/石塚司監督、明日美さん、土居耕太郎さん
下/親子で試合を待つ



「スポーツ空間論」

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

日下修次

なんだか難しそうはなし? いえいえ、決して難しいはなしではありませんから、最後までお付き合い下さい。

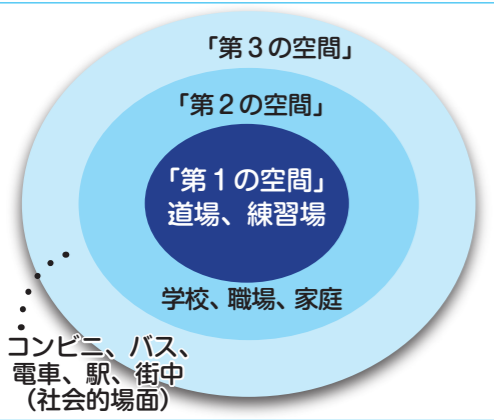
学校の部活動や地域で空手道を習っている人が練習する場所を仮に「第1の空間」としましょう。道場や体育館などがそれにあたります。ここでは、部活動の高校生部員も道場に通う子どもも大人も皆、真剣に先生(師範)の言うことを聞き、上達しようと一生懸命。眼も輝いていることでしょう。決められたこ

とをよく守り、動きも機敏で、先生や先輩の言うことは絶対です。返事も「ハイ!」(オス!)と大きな声が出ていると思います。

そして、「第2の空間」はコートの外:学生、生徒であれば教室や校内生活、社会人であれば職場、また家族と過ごす家庭も含まれます。道場で学んだ礼法やルール、スポーツマンシップを道場以外の空間でもできているかというのがここでのなはしなのです。

昨日試合でとても疲れたから今日は会社を休もうとか、部活の早朝練習で早起きしたため授業中、つい眠ってしまうとか、日曜に練習があったので宿題するのを忘れたとか、そんな経験はありませんか。

「第2の空間」は、言い換えればモラトリアム空間(猶予、庇護)。比較的理理解者・協力者が多いので、ついつい甘えて自分に厳しく出来ない、そんな人はいませんか? 道場では元気よく挨拶や返事が出来るのに家庭では出来ない、そんな子どもはいませんか。「第1の空間」で「習ったこと」「出来たこと」が学校・職場・家庭などの場面(第2の空間)でも出来ていますか。



「第3の空間」は、社会的な場面です。街や駅の中、バスや電車の中、道路や交差点、コンビニなどいわゆる公共の場をいいます。自転車で駅へ向かう途中、交差点の信号を無視して通り抜けてはいませんか。電車を待って並んでいる一般の人を押しつけて乗り込んだり、優先席にドカリと座ってしまったら、車内で飲み食いしたり、携帯電話で話したり、音もれする程のボリュームで音楽を聞いたりしていませんか。

女子であれば学校を出たら校則で禁じられているルーズソックスにはきかえる(ちよつと例えが古いか)、お化粧をする。このようなことをしたことはありませんか。そういう場面では多くの人が見ているのです。部活動の生徒などはクラブバッグを持っていますから、「〇〇高校空手道部」などと刺繍した大きなバッグで身元はバレバレなのです。

スポーツ空間論では、「第1の空間」(道場)で学んだ事、出来たことが「第2、第3の空間」(学校・職場・家庭・社会的場面)でもできるまでにならないければ、本当に身についた「礼法」「スポーツマンシップ」とはいえません。社会的な場面でも実行できる人が素晴らしい人格を備えた人といえるのです。

日本では「第1の空間」だけでスポーツを考える傾向があります。「スポーツが強ければいい」と言う考えです。空手が強ければ、挨拶が出来なくてもよい、仕事や学校を休んでもよい、成績が悪くても、言葉づかいが悪くても、無作法でもよいという考え方です。もちろん空手だけに限ったことではありませんが「高校の運動部で部内いじめ」「大学

運動部の合宿所で大麻タバコを吸っていた、そればかりでなく大麻草を栽培していた」「大学の運動部員が女性に暴行をはたらいた」というような不祥事や事件が最近頻繁におこっています。このようなことが続けば、「スポーツで人格形成はできない」という世論が高まり、国やマスコミがスポーツ振興に疑問を持ち始めたなら、スポーツは衰退の方向に向かいます。

かぐや読者の皆さんの中には、将来指導者を目指している人もいます。指導者はもちろん技術指導力も必要ですが、先ずは人格者でなければなりません。そして、「第1の空間」(道場)で学んだ事が「第2、第3」の空間でもできるような生徒を育てていきたい。また多くの方は、将来母親になると思いますが、子どもがスポーツを始めたら、「第1の空間」(道場)での教えを家庭でも学校でも守らせていただきたいのです。それが文武両道というのです。

最近の若いアスリートの中に、とても素晴らしいと思う人が何人かいます。プロゴルファーの石川遼君(18)、フィギュアスケートの浅田真央さん(19)、身近な空手界では、インターハイ女子個人形で優勝した鶴山千紗さん(18)です。丁寧で正しい言葉づかい、前向きで謙虚な競技に対する姿勢。スポーツ空間論でいう、「第1の空間」で学んだ事が「第2、第3の空間」でもできている素晴らしい人格を備えた人たちです。とても感心しています。スポーツをする以上、このようなアスリートになって欲しいものです。

■女子結果
少年女子形/鶴山千紗(大阪)
成年女子形/宇佐美里香(鳥取)
少年女子組手/藤ノ木恵美(新潟)
成年女子組手/加藤智弘(新潟)
団体組手(男女混成)/大阪府
皇后杯/新潟県
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>

冬場の コンディショニング

Q&A

この季節、注意したいのが「冷え」。冷えと体の関係や、冷え対策について田村尚之先生に分かりやすく解説していただきました。しっかりと冷え対策をして、楽しく安全に練習しましょう。

監修者／田村尚之（国立スポーツ科学センター）



田村尚之
(たむら・なおゆき)
国立スポーツ科学センター
専任トレーニング指導員、
JATI 関東支部支部長

1965年東京都出身。97年オンワード・オックス（アメリカンフットボール）ヘッドストレンクス&コンディショニングコーチ。01年全国女子柔道トレーニング担当。国立スポーツ科学センター（JISS）契約研究員等を歴任し、JISSトレーニング指導員として北島康介選手や中村礼子選手（競泳）、全日本シンクロ・ナイズド・スイミングなど日本のアスリートをサポートしている。08年9月にJISSの定員職員として就任。日本トレーニング指導者協会（JATI）：上級トレーニング指導者（AATI）。NSCA：CSCS、CPT。ACSM：HFI

Q1 体が冷えると、 どんなことが起こるのですか？

体が冷えると血行が悪くなります。血液は酸素や栄養を運んでいますから、筋肉に酸素やエネルギーをたくさん運べないようになってしまいます。こうなると筋肉は効率よく動くことができません。

空手の場合ですと動作が鈍くなって**素早く移動できなかつたり、パワフルな蹴りが繰り出しにくくなります。**

また、適度な運動でウォーミングアップができていると筋肉が柔らかくなっているのですが、**体が冷えていると筋肉が萎縮して、蹴りの動作が小さくなっているかもしれません。**冷えると筋肉は萎縮しやすく、硬くなりやすいのです。

筋肉が硬いと少々の大きな力が加わった場合でも**筋肉が傷つきやすくなります。**本来は10伸びる筋肉の持ち主が、寒さによって筋肉が萎縮してしまい、8しか伸びなくなったとすると、本来は伸びるはずの動作で筋肉を9伸ばしても切れてしまいます（肉離れ）。

ウォーミングアップで筋肉を柔らかくして本来の10まで伸びるようにしておけば、9まで伸ばしても筋肉は痛まないのです。

Q2 冬場のウォーミングアップは、 何から始めたらいいですか？

ウォーミングアップにもさまざまな種類があります。代表的なものを以下に挙げてみます。

■パッシブ・ウォーミングアップ

温水シャワー、マッサージ、サウナ風呂などで体を温める

■プレストレッチ

静的なストレッチで筋肉をほぐす

■アクティブ・ウォーミングアップ

(1) 一般的なウォーミングアップ

- ・ジョギングや固定式自転車を漕ぐ
- ・手や足を回して体操をする
- ・傷めないように気をつけながら、少し反動を使って筋肉を伸ばす
- ・腕立て伏せや腹筋などの運動をする

(2) 専門的なウォーミングアップ

- ・空手の動作に近い動きの運動を中心に体を動かす

これらの運動を**それぞれの設備や環境に合わせて、自分の体力と相談しながら上から順番に実施**することが体に優しいウォーミングアップとなります（決して全てを実施する必要はありません）。

Q3 指導する立場から、 注意すべきことは何ですか？

特に室温が低い冬場の稽古は、**ウォーミングアップに留意**しなければなりません。怪我をしやすくなるばかりか、動作が鈍くなっている状態で高い技術を身につけようとしても、鈍い動作を繰り返すばかりで良い技術は身に付きません。

また、一つの筋肉が萎縮して十分に動くことができなしていると、別な筋肉が働きの鈍った筋肉の分まで活動させられて、変な癖を身に付けてしまうことにも繋がりがねません。

従来の稽古のスタイルに留まらず、稽古前の時間を有意義に使ったり、休憩時間を工夫したりして**体温の低下に十分注意**することが大切です。

精神の鍛練と技術の向上を合理的にとらえることが必要です。質が高く、怪我のない稽古を目指すためには是非ウォーミングアップを有効に取り入れていただきたいと思います。

Q4 空手で注意すること、 そして冷え対策は？

冬場の稽古前や休憩中は、特に体が冷えてしまわないようにしなければなりません。道場は空調が無い場合が多いので冷えやすく、特に注意が必要です。

練習の途中などで休憩をとる場合は、汗が冷えてしまわぬよう**道着の下のTシャツを替えたり、汗をタオルなどで良く拭き取ります。**休憩が長くなる場合は体温を逃がさないように**首にタオルを巻いたり、厚手の靴下を履いたりします。**

肌が露出している部分を覆って体温が奪われるのを防ぎます。**ウインドブレーカーやグランドコート**などを羽織るのも効果的です。これらはウォーミングアップの服装にも当てはまります。

場合によっては、**使い捨てのカイロ**を有効に使っても良いでしょう。また、体力と相談のうえ、ウォーミングアップで実施したような軽運動を休憩時間の合間に行っても良いと思います。疲労してしまわないよう注意しながら、体温を下げない工夫が大切です。

■冷え対策、 していますか？



ついに完成！ 日本空手道会館！

日本空手道会館
 ■新住所
 〒135-0053
 東京都江東区辰巳1-1-20
 TEL 03-5534-1951
 FAX 03-5534-1952



敷地面積約1200平方メートル、建築面積約720平方メートル、延べ床面積約2555平方メートルの日本空手道会館。

ます。やはり人から与えられたものよりも、自分たちの力で建てたということに意義があるのだと思います。会員の皆さまには会館の道場の床がすり減るまで使っていただきたい。また、会館の隣に小学校があることですし、学校の生徒さんも授業が終わったら、まっすぐに家に帰るのではなく、会館

に寄って空手の練習をして行ってくれるようになればいいと思います。子どもさんだけでなく、お母さん方も一緒に道衣に着替えて形のひとつでも練習していただけたら、きっと美容や健康のためにもいいと思います。ぜひ、日本空手道会館を活用していただきたいと思えます」と会館の未来に期



4階大道場。試合コート3面以上が取れる広さ。



2階中道場。試合コートが2面以上取れる広さとトレーニング室がある。



笹川 隆・全日本空手道連盟会長。

待を掛けておられました。また会館内には赤ちゃんのおむつを取り替えることのできる多目的スペースも設けられています。

有楽町線「辰巳駅」1番出口から徒歩5分
 ※東京駅から JR山手線・有楽町線のりかえ、東京メトロ有楽町線・辰巳駅下車
 ※羽田空港から 京浜急行・品川駅、JR山手線・有楽町線のりかえ、東京メトロ有楽町線・辰巳駅下車

1 有楽町線「辰巳駅」1番出口より…
 2 第二辰巳小学校を左に見ながら…
 3 まっすぐ進みます。
 4 「第二辰巳小学校前」交差点を左に。
 5 はい、到着です。
 6 近くにちょっとした商店街も。



夜はこんな感じ。デートスポットにもお薦め？



正面アプローチには「日本空手道会館」の看板が。



玄関エントランス部分。



1階事務室部分。まだ机や椅子が運び込まれてない。



1階会議室。こちらでさまざまな会議が行われる。



赤ちゃんのおむつも取り替えられる多目的トイレ。

日本中の空手に携わる人たちが待ち望んだ日本空手道会館が、東京・江東区辰巳に完成しました。5層構造で、1階が事務室、会議室、研修室、2〜3階部分が吹き抜けの中道場、4〜5階部分が同じく吹き抜けの大道場となっています。中道場は試合コート2面以上とトレーニング室のスペースも併設、大道場は試合コートが3面以上取れるくらいの広さがあります。今までは講習会や研修会、審査会、また理事会・評議員会などの会議は、いつも別の会場を使用して行われていましたが、この日本空手道会館ができたことにより、常にこれらの事業が

会館で行えることになりました。これですらに利便性が高まったことでしょ。また、日本は空手道発祥の地でありながら本部道場がないというジレンマもこれで解消されたことになり、海外の愛好者にとっても文字通り総本山ができたことになりました。全国の都道府県連盟や競技団体、会派団体などにも積極的に使用していただき、活力ある会館にしていきたいところです。笹川会長は「この経済的に厳しい時代に、会員の皆さまの浄財で会館を建設することができ、本当に感謝してい

編集後記

先日、出来たばかりの日本空手道会館を見学してきました。本当に立派な建物です。長年の月日をかけて計画され完成された会館を目の当たりにして感慨無量でした。今はまだなにもモノがなくとした静かな空間が広がっていますが、これからはここから大きな気合が鳴り響き、活気ある会館になると思います。今後、どんなプログラムが始まるのか、今から楽しみにしています。(CK)



ニューヨークヤンキースがワールドシリーズを制し、松井秀喜選手が MVP をとったというニュースが流れた次の日、私はミスターハートな気持ちを抑えられず、松井選手の出身地に行きました。打たれた投手の気持ちを考えて、ホームランを打ってもガッツポーズをしない松井選手。私の若いころ、そんな風には思えなかったときもあったなあ…。相手の思いやる気持ちでの行動ができたなら、本当の強くて優しい人間になれると思いました。(YM)



念願の日本空手道会館が完成した。空手道を志すものにとって「空手道発祥の地 JAPAN」の象徴ともいえる本丸の落成は、この上ない喜びである。この城から情報や技術が世界に発信され、空手道界を代表する選手達が巣立っていくと思うと胸が熱くなる。時間同じく、私が所属するチームの本丸が、着々と完成しつつある。落成目指しコツコツと日曜大工(?) 頑張るゾッ！(AW)



※我が城の中央に立つのは、部員の「ツッキー」選手。

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。