

「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 秋号 Vol.10

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

# 女性のための空手道季刊誌

2010 秋

# かぐや

第54回全日本学生  
空手道選手権大会並びに東西対抗戦



メインピック

## 大学空手と組手競技の原点

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



# 大学空手と組手競技の原点

[メインピック]

## コラム 「競技」の原点を探る

「勝負、始め！」  
主審の宣言とともにタイマーが動き始め、組手の試合が始まると、選手は駆け引きしながら技を繰り出し、観客は息を呑んでドラマチックな展開を見守ります。  
現在、幼児から中高年までのあらゆる世代が、共通のルールにのっとり、「競技」としての空手道に親しんでいます。  
かつて中国から琉球（現在の沖縄）に伝わり、脈々と受け継がれてきた「空手道」。1920年代になると、本土の大学生の間で広まり始め「鍛えた技を試したい」との思いから交歓稽古（今で言う練習試合のようなもの）が行われるようになりました。ただ、当時そこに女性の姿はほとんどなく、「空手道は男性のものだった」と言っても過言ではない、そんな時代があったのです。  
今や「競技」はあらゆる選手にとって夢を叶える舞台となりました。女性も男性も同じように勝利を目指して切磋琢磨し、大会に参加しています。  
選手をとりまく審判員、大会運営者、応援団もまた、「競技」に密接に関わっています。  
今号の「かぐや」では、空手道の醍醐味のひとつ、「競技」の原点を探ります。



〈今号の表紙〉第54回全日本学生空手道選手権大会並びに東西対抗戦(2010年6月20日)の「東西対抗戦」で勝利した東軍より、二人抜き達成者。左から高谷郁子さん、田邊梨加子さん(大正大)、小林美希さん(帝京大)、成岡葉子さん、小久保楓さん(駒澤大)。

「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

〈空手の誕生〉  
そもそも空手道は1300年代、中国と琉球王国（現在の沖縄）との交流の中で、伝えられたと言われています。中国の中国武術が貿易により、さまざまに一緒に沖縄へ伝えられ、沖縄に昔からあった「手（てい）」「てい」という技と融合して「唐の手」すなわち「唐手」となったと言われています。  
唐手はその後、沖縄の地で長い間、多くの先生たちに受け継がれて熟成され、日本本土に伝わるのは1900年代に入ってからのことになります。  
1917（大正6）年ごろに京都の武徳殿で、当時沖縄の小学校の教員であった船越義珍先生が空手の演武を行い、また1922（大正11）年、東京・お茶の水で行われた文部省（現文部科学省）主催の体育博覧会の中で、同じく船越先生が唐手を紹介されたのが、日本本土に空手がもたらされた最初だと言われています。  
その折、柔道の創始者である嘉納治五郎先生の招待によって船越先生は講道館で演武を行い交流を深め、その時、柔道着にヒントを得て現在の空手着が生まれたのだそうです。

8月になると、ここかしこで全国大会や全日本大会が行われます。現在、華やかに行われている競技大会ですが、もともと空手道の組手競技は大学生たちによって行われたのだと言います。それはいつごろ、どのようにして競技化されたのでしょうか？今回は空手道競技の原点を探ってみたいと思います。

〈競技化に踏み切った大学生たち〉  
これを皮切りに本土において空手は大学生を中心に急速に普及発展を遂げていきました。最初に唐手部ができたのが1924（大正13）年の慶應義塾大学。続いて1925（大正14）年に東京大学に唐手部が創部されました。  
その後、早稲田大学、東洋大学、拓殖大学、西日本では立命館大学、関西大学など、現在の強豪校に空手部が次々と創部されていきました。このころから「唐手」という名称が「空手」に改められました。



第1回全日本大学選手権大会の様。主審が1人と四隅に副審、そして選手が両サイドに控えているという現在のスタイルが、このころから確立されていた。

### contents

- 03 [メインピック]  
大学空手と組手競技の原点
- 06 [KARATE in overseas]  
「海外の空手事情」
- 08 [クロースアップ]  
全日本少年少女武道錬成大会  
第10回アジアジュニア&カデット大会
- 10 [リレーインタビュー]  
三村由紀さん  
インタビュアー：喜島智香子さん
- 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  
Part3
- 14 [知りたい！流派の特徴]  
その2 系東流
- 15 [JKF情報]  
会館で空手道教室

### staff

女性のための空手道季刊誌  
**かぐや 2010 秋号**  
◆◆◆  
〔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

# 大学空手と組手競技の原点

しかし、そのころはまったく競技大会などは存在せず、ただただ形と基本練習の繰り返しだったと言います。時に交歓稽古といって他の大学と一緒に稽古をし、そこではお互いの誇りをかけた、ルールなしの自由組手が行われ、ケガが後を絶たなかったそうです。

そんな状況を憂いていた当時の大学生が一堂に会し、流派の垣根を越えて統一した組手競技のルールを作った。互いに競い合おうじゃないかという気運が高まりました。



第1回全日本大学選手権大会を終えて。

それまでにも一部の大学が独自にルールを作って学内で試合をしたり、交歓稽古の時に審判員を付けて競技を行ったり、いろいろ試行錯誤がなされ組手競技のルールが模索されていきました。

最初の組手競技のルールは相手の体の寸前で技を「極める」ことを競う「一本勝負」。「一本」とは相手の体の寸前に突きや蹴りなどの技を完璧に「極める」ことをいい、惜しくもそれに満たないけれども「一本」に近い技を「技有り」とし、「技有り」ふたつで「二本」としました。

そのルールをもって1957（昭和32）年、全日本学生空手道連盟が設立され、東京・両国の旧国技館にて第1回全日本大学空手道選手権大会が開催されました。これが世界で初めて空手の競技大会となったのです。

試合時間は2分間、主審1人、副審4人、監査1人というものでした。種目は団体組手で男子のみ。決勝戦は明治大学と慶應義塾大学の間で行われ、3勝2敗で明治大学が第1回大会の賜杯を手中に収めました。

その後、1986（昭和61）年には神戸ワールド記念ホールにて初の国際学生選手権大会が開催され13カ国が参加。この実績をもってFISU（国際大学スポーツ連盟）ユニバーシアードの主権連盟）の30番目の承認団体となり、ユニバーシアードと同格の単一世界大会を開催することになりました。第1回大会は1998（平成10）年、

フランス・リール市にて開催され、第2回大会が2000（平成12）年、京都にて開催。その後、2年に1回開催され、今年7月にはモンテネグロで第7回大会が行われました。

## FISU（国際大学スポーツ連盟）が認めた世界の大学空手

1998年に第1回大会がフランス・リール市で開催された世界大学空手道選手権大会は、大学スポーツのオリムピックと言われるユニバーシアードを主催する国際大学スポーツ連盟（FISU）によるもので、2年に1回、ユニバーシアードのない年に行われる。

第2回大会は日本の京都で行われ、第3回大会はメキシコ



金メダルを獲得した男子団体形・帝京大チーム。

（2002年）、第4回大会はセルビア・モンテネグロ（2004年）、第5回大会はアメリカ・ニューヨーク（2006年）、第6回大会はポランド（2008年）で行われた。今年も第7回大会がモンテネグロで行われ、男子団体形（相馬昂翔・杉野拓海・在本幸司）の帝京大チームと女子個人形の梶川凜美（関西大）が金メダルを獲得。男子個人形の新馬場一世（京産大）が3位入賞を果たした。

組手では女子団体が銀メダル。男子団体は準決勝へ進むも、フランスに負けを喫し、3位決定戦もふるわず5位となった。

個人戦では男子組手67kg級の宮本大希（近畿大）が銀メダル。84kg級の荒賀龍太郎、女子55kg級の小林実希（帝京大）と50kg級の藤井綾（近畿大）、+68kg級の梅木香奈（大経法大）がそれぞれ3位入賞を果たした。

人組手と団体組手のみでしたが、4年後の第3回大会（当時は隔年開催）では早々に女子個人形競技が行われ、斎藤とし子選手が優勝しています。

1974（昭和49）年には第1回全国高等学校空手道選手権大会（現在のインターハイ）が開催され、すでに女子個人形競技が行われ、山下恭子選手（日大鶴ヶ丘高校）が優勝しています。

学生連盟での女子種目は、1983（昭和58）年の第27回全日本学生空手道選手権大会（個人戦）で形競技が行われ、橋本選手が優勝、組手競技は1988（昭和63）年の同大会で初めて行われ、石崎選手が優勝しました。

世界大会（WUKO）現在のWKF）では第1回大会が1970（昭和45年）、日本武道館で行われ慶應義塾大学の学生だった和田光二選手が優勝。当時は男子の個人組手と団体組手のみ

の開催でした。世界大会で女子が登場するのが、それから10年後の1980（昭和55）年の第5回大会（スペイン開催）。個人形が行われ岡村鈴子選手が優勝、組手は2年後の第6回大会（台湾開催）で体重別で行われ、60kg級の決勝で日本の山川ゆかり選手と小西智子選手が対戦し、山川選手が優勝を遂げました。

現在の競技大会では当たり前のように男女とも同じ種目が行われていますが、これまではさまざまな変遷があり、これには空手道の歴史的背景と競技特性が大きく影響しています。

遠い昔に中国から伝わった武術を競技化、スポーツ化するにあたっての先人たちの気概と苦勞は想像に難くありません。この伝統ある空手道を今後、どう進化発展させていくかが、私たちの大きな課題でしょう。



東西対抗戦女子大將戦で一本勝ちを奪う小林実希（右）。

## 東西対抗戦も今年で54回目

第54回全日本学生空手道選手権大会 並びに東西対抗戦

日時／2010年6月20日  
会場／大阪市中央体育館  
主催／全日本学生空手道連盟

- 男子組手 [優勝] 荒賀龍太郎 (京産大) [準優勝] 谷竜一 (京産大) [第3位] 宮本大希 (近畿大) / 篠原浩人 (近畿大)
- 女子組手 [優勝] 宮本優 (九産大) [準優勝] 小林実希 (帝京大) [第3位] 石塚明日美 (大正大) / 五明真実子 (帝京大)
- 男子形 [優勝] 新馬場一世 (京産大) [準優勝] 吉田直之 (拓殖大) [第3位] 長谷川匠 (山学大) / 喜友名諒 (中国大)
- 女子形 [優勝] 梶川凜美 (関西大) [準優勝] 鶴山千紗 (京産大) [第3位] 小林実希 (帝京大) / 岡本沙織 (帝京大)

## 空手道競技 小史

〈年代〉 〈出来事〉

- 1300年代 中国と琉球の貿易の際に中国武術が伝播し、沖縄の武術と融合して「空手」が生まれる。
- 1917(大正6)年 京都武徳殿にて船越義珍先生演武。
- 1922(大正11)年 東京お茶の水の体育博覧会で船越先生演武。その際、嘉納治五郎先生の招待を受け講道館で演武。そのまま東京にとどまり空手の普及活動を行う。
- 1924(大正13)年 慶應義塾大学に空手道部創部。
- 1925(大正14)年 東京大学に空手道部が創部
- 1957(昭和32)年 全日本学生空手道連盟が設立。第1回全日本大学空手道選手権大会開催。明治大学優勝。
- 1958(昭和33)年 7月に第1回全日本学生個人選手権並びに東西対抗戦を開催。11月に第2回全日本大学選手権大会(団体戦)と第2回個人選手権大会を同日開催。
- 1961(昭和36)年 第1回全日本実業団空手道選手権大会が開催。団体組手のみでキックや交通が優勝。
- 1964(昭和39)年 全日本空手道連盟(全空連)設立。
- 1969(昭和44)年 第1回全日本大会開催(男子個人組手、男子団体組手のみ)
- 1970(昭和45)年 第1回世界空手道選手権大会開催(日本武道館)、和田光二選手優勝。
- 1974(昭和49)年 第1回全国高等学校空手道選手権大会(現在のインターハイ)が開催。女子個人形で山下恭子選手が優勝。
- 1980(昭和55)年 第5回世界大会(スペイン)で女子個人形採用。岡村鈴子選手が優勝。
- 1982(昭和57)年 第6回世界大会(台湾)で、女子個人組手採用。山川ゆかり選手が優勝。
- 1981(昭和56)年 滋賀国体で空手道競技が正式採用。成年女子形、少年女子形採用。
- 1988(昭和63)年 第32回全日本学生空手道選手権大会(個人戦)で女子個人組手採用、石崎選手が優勝。
- 1997(平成9)年 大阪国体で成年女子組手が採用。
- 2001(平成13)年 第1回全日本少年少女空手道選手権大会が開催。



女子個人形、金メダルの梶川凜美（関西大）。

第7回世界学生空手道選手権大会  
日時／2010年7月15日～18日 会場／モンテネグロ共和国 主催／FISU

■日本選手の成績			
男子組手	-66kg級	川野 龍 虎 (近畿大)	2回戦敗退
	-67kg級	宮本 大 希 (近畿大)	準優勝
	-75kg級	谷 竜 一 (京産大)	1回戦敗退
	-84kg級	荒賀龍太郎 (京産大)	3位
	+84kg級	笠原 竜 彦 (国士館大)	2回戦敗退
女子組手	-50kg級	藤井 綾 (近畿大)	3位
	-55kg級	小林 実 希 (帝京大)	3位
	-61kg級	小 井 苑 香 (近畿大)	3位決定戦敗退
	-68kg級	宮本 優 奈 (九産大)	準優勝
	+68kg級	梅木 香 奈 (大経法大)	3位
男子団体組手		日本チーム	5位
女子団体組手		日本チーム	準優勝
男子個人形		新馬場一世 (京産大)	3位
女子個人形		梶川 凜 美 (関西大)	優勝
男子団体形		帝 京 大	優勝



決勝戦では惜しくも判定負けを喫するも銀メダル獲得となった宮本大希（近畿大）。

【プロフィール】 浜崎（岡村） 鈴子  
 剛柔流空手道五段。1961年、剛柔流空手道「拳心館」（館長：岡村光康）入門。1981年、第36回国民体育大会・形・部優勝、第5回世界選手権・形・部優勝。1981年、第1回ワールドゲームス・形・部優勝。27年前にアメリカに渡り、現在カリフォルニア州在住。メールアドレス suzuko@hamasaki.net

心はずっと葛藤していました。そして、自分で出した結論は、「やる

まで悩んだのです。コーチの言う通り、他の形で臨むべきか否か。「しかし、何のために、この半年猛練習してきたのか。2ヶ月後に控える国体の大事な練習舞台でもあるのに」。顔には笑みを見せながらも、

この大会は、新しい国際試合であるという話題性もさることながら、その年の秋から国体正式種目となる第1回目的空手道競技を予想するものとして注目されていました。

●●●第1回ワールド・ゲームス  
 予期せぬ出来事は重なって起こるものですが、世界大会に続いて、翌年の1981年7月に初のワールド・ゲームスがアメリカのサンタクララで行なわれる運びとなりました。またしても中山さんと私は日本女子代表選手として参加することになりました。

女性空手が当たり前になった今ですが、ここに来るのに30年かかります。この陰には、時代の流れと数多くの方々の努力があったものと思います。世界に広がった女子空手道。アメリカでも様々な女性が色々な目的で活躍しています。次号では、アメリカで出会った女性空手家に焦点を当て、日本では知られていないアメリカの空手仲間をご紹介します予定。乞うご期待を！

●●●終わりに  
 1980年、女子がナショナルチームに入ったのを機に、全日本空手道連盟にも新しい風が吹き始めました。それまでのイメージを一新しようと、中山さんと私がイメージキャラクターとしてパンフレットに起用されたものでした。どれだけお役に立てたか定かではありませんが、それから2年後の第6回世界大会（1982年）には、女子組手部門が設けられ、それと共にナショナルチームにも女子組手選手が加わり、ますます賑やかになりました。遂に、形・組手共に本格的に女性が国内外で活躍できる日が到来したので

と決めたものはやろう！ということでした。間違えないように、間違えないようにと演武したスパーリンペー。それでも僅差で優勝できたのは、幸運ではありましたが、自分の行動には自分で全責任を負う大切さを学んだ試合でした。

●●●始めに  
 私が空手道始めた1960年代というのは、空手は女性がするようなものではありませんでした。

小学校1年生から父の道場で空手を始めた私ですが、学校の友達には「すごいもんなってんやね」と怪訝（げん）な顔をされたので、やめたいと思ったことも度々です。

ブルース・リーがカラテブームを起こした1970年代でさえ、大学の空手道部は女性には門を閉ざし、私の母校である同志社大学も例外ではありませんでした。そんな時世ですから、1969年に始まった全日本選手権大会に女性部門が登場したのも男性に4年遅れの1973年のことでした。では、その当時の世界の空手界はどうだったのでしょうか。

●●●日本女性初 世界大会への道  
 時は1980年、第5回世界大会。開催地はスペイン。女性が初めて世界の舞台で戦える画期的な大会でした。形部門だけの参加でしたが、閉ざされていた空手道の世界が遂に女性に開かれたという点では、記念すべき年でした。

日本初の女子代表選手となった中山

三枝選手と私は、世界大会に向けて行なわれていた合宿に参加後、ナショナルチームの男性選手と共に1980年11月、一路スペイン・マドリッドに向けて飛んだのです。

海外では時差も考慮し、大会の5日程前に現地入りします。世界大会時もマドリッド入りした後、午前・午後の調整練習、そしてその合間に少しでも観光させてもらえたのを記憶しています。体の調整とチームメンバー全員の高まり、その2点を5日間で最高潮に持って行けるかが勝負なのです。

ついに試合開始。1回戦で、監督に「行け、鈴子！」と言って叩かれた背中の心地よい戦慄は、30年経った今でも忘れることができません。

●●●終わりに  
 1980年、女子がナショナルチームに入ったのを機に、全日本空手道連盟にも新しい風が吹き始めました。それまでのイメージを一新しようと、中山さんと私がイメージキャラクターとしてパンフレットに起用されたものでした。どれだけお役に立てたか定かではありませんが、それから2年後の第6回世界大会（1982年）には、女子組手部門が設けられ、それと共にナショナルチームにも女子組手選手が加わり、ますます賑やかになりました。遂に、形・組手共に本格的に女性が国内外で活躍できる日が到来したので



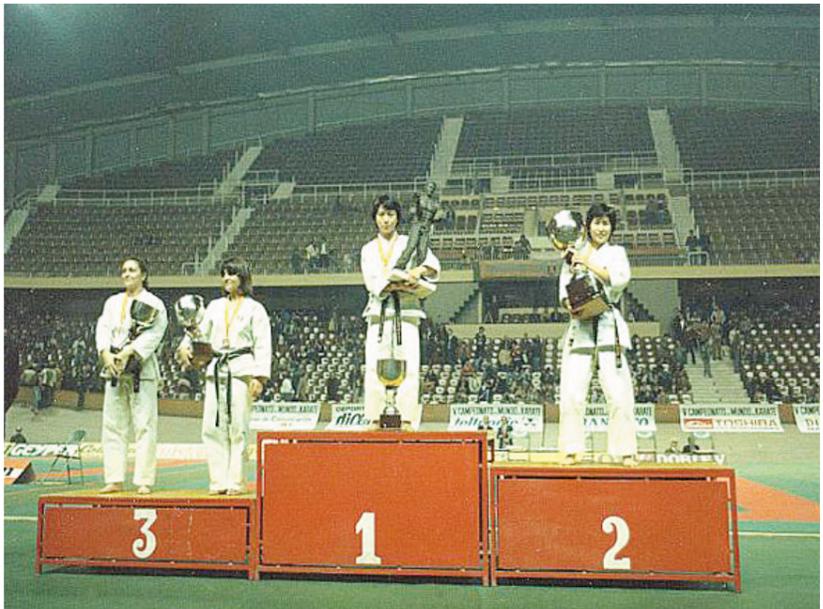
1981年、ワールド・ゲームスでセイバイを演武。



全空連のパンフレット(1981年)で紹介される。



2009年、米国空手道雑誌「Masters」の誌面を飾った。



1980年、初めて女子の部ができた世界大会で優勝。表彰式の風景(中央が鈴子さん)。



1980年当時のナショナルチームメンバー。



9歳。父の道場「拳心館」にてセイエンチンを演武。

日本の女性空手家の皆さん、こんにちは。浜崎（岡村）鈴子です。  
 私は、6歳から空手を始め28歳まで日本で修行、その後アメリカに渡り27年になります。  
 「かぐや」で海外の空手事情や、女性空手家の姿をご紹介しますため、アメリカからお便りを送ります。  
 まず今回は、私のず〜とず〜と昔の海外試合経験を、若い読者の皆さんにお伝えしたいと思います。

# KARATE in overseas

「海外の空手事情」 浜崎（岡村）鈴子 / 米国

# 形と組手、チームワークで競う 夏の少年少女武道錬成大会

平成22年度全日本少年少女武道錬成大会(空手道)  
日時/2010年7月31日  
会場/日本武道館  
主催/日本武道館・全日本空手道連盟



全員で行う基本錬成は見ていて壮观。



決勝トーナメントではレベルの高い組手試合が展開された。挨拶する笹川義会長。

小学1・2年生の部、同3・4年生の部、同5・6年生の部、中学生の部の4種目で団体チームを組み、形と組手の両方を競う全日本少年少女武道錬成大会(空手道)。今年も合計601チーム、2000人以上の選手が日本武道館に集まった。

2000名以上のちびっ子拳士が一堂に会した全日本少年少女武道錬成大会(空手道)。

まずは全員が日本武道館の太道場に所狭しとひしめき合っって一斉に行う基本錬成。号令に合わせてその場突きや蹴りなどの基本練習を行って暑さを吹き飛ばす。

その後行われる試合錬成は形と組手の団体戦。予選を採点制の形で行い、その上位16チームがトーナメント制の組手で優勝を争う。団体戦であることと、形と組手の総合力が問われることで「この大会に出場すると他の大会よりも技術的にも精神的にも選手の成長が著しい」と指導者からは好評を博している。自分のミ

スがチームの負けにつながる団体戦は、選手にとって個人戦よりも心も技も気が抜けないのだ。

最大の激戦区となった小学5・6年生の部では実に198チームが出場。その頂点に立ったのが今年創立10周年を迎えるという一友会松江空手道クラブ。「選手たちの努力の一言です」と五十嵐監督。また小学3・4年生の部で優秀賞に輝いた正統唐手成徳会C、決勝戦では1勝1敗からの大将戦となって見事優勝を決めた池上くんは「去年は形の予選で負けていたので今年はどうしても勝ちたかった」と強い思いで勝利をもぎ取った。



小学1・2年生の部、優秀賞の日本空手道拳志会(東京)。



小学3・4年生の部、優秀賞の正統唐手成徳会C(東京)。



小学5・6年生の部、優秀賞の一友会松江空手道クラブ(東京)。



中学生の部、優秀賞の維新会館 大民塾A(静岡)。

- 小学1・2年生の部  
[優秀賞]日本空手道 拳志会(東京)  
[優良賞]空手道拳志会(東京)  
[敢闘賞]青龍館(東京)・日本空手道泊親会川崎B(神奈川)
- 小学3・4年生の部  
[優秀賞]正統唐手成徳会C(東京)  
[優良賞]維新会館 大民塾A(静岡)  
[敢闘賞]一友会松江空手道クラブ(東京)・玄武館A(群馬)
- 小学5・6年生の部  
[優秀賞]一友会松江空手道クラブ(東京)  
[優良賞]拳心会B(東京)  
[敢闘賞]維新会館 大民塾A(静岡)・日本空手道泊親会川崎C(神奈川)
- 中学生の部  
[優秀賞]維新会館 大民塾A(静岡)  
[優良賞]三重県糸東会 中勢地区(三重)  
[敢闘賞]正統唐手成徳会B(東京)・正武館空手道場B

# 日本代表の中学生たち 「とても幸せだった」

第10回アジアジュニア&カデット21アンダー大会  
カデット女子個人形の部(14~15歳) 優勝  
古川かれん選手(山梨)

アジア空手道連盟主催で隔年開催の「第10回アジアジュニア&カデット21アンダー大会」が8月、香港にて行われた。カデット(14~15歳)、ジュニア(16~17歳)、21アンダー(18~20歳)部門があり、さらに男女、形、組手、体重別に分かれて競技する。

またジュニア&カデットの世界大会もアジアと重複しないよう隔年で開催されている。つまり14、15歳の中学生選手にも、国際大会出場チャンスが毎年めぐってくるのだ。今大会は、日本から3名の女子中学生選手が出場した。カデット女子個人



カデット女子個人形優勝の古川かれんさん(山梨)。

形の古川かれんさん、同組手の沖田理奈さん、川副はるなさんだ。

なかでも古川かれんさんは、初出場の国際大会ながら平常心の演武で実力を発揮し、優勝。「日本代表」として試合できるのがとても幸せで、雰囲気を楽しんで演武できました。

全日本空手道連盟もジュニア世代の育成を強化しており、大会直前の7月23~25日には、出場選手が日本空手道会館に集合し、最終調整を行った。「指導がとても分かりやすく、ためになることばかりだった」とかれんさん。

そんな彼女の目標は「かぐや」編集スタッフの一人でもある若井敦子さん(元世界チャンピオン)だ。「形だけで



カデット女子組手+54kgに出場した、川副はるなさん(長崎)。



カデット女子組手-54kgに出場した、沖田理奈さん(福岡)。

- カデット女子  
個人組手-54kg/沖田理奈  
個人組手+54kg/川副はるな  
個人形/古川かれん(優勝)
- ジュニア女子  
個人組手-48kg/滝澤香(優勝)  
個人組手-59kg/中村しおり(優勝)  
個人形/川崎衣美子(優勝)
- 21アンダー女子  
個人組手-53kg/門屋安里奈(第3位)  
個人組手-60kg/廣瀬まり(準優勝)

男子結果、全結果は全日本空手道連盟ホームページ  
http://www.karatado.co.jp/jkf  
※カデット...14~15歳、ジュニア...16~17歳、21アンダー...18~20歳



大会直前の強化合宿。中学生から大学生まで、出場選手が集合した。

なく、人として若井さんのようになりたい。会うだけでパワーをくださる方だからです。

前号では中学校の武道必修化を特集したが、将来、授業を契機に空手道と出会う中学生もいるだろう。その一方で、日本代表となり国際大会に挑戦していく中学生もいる。ジュニア世代の空手道が、多方面へ広がりを見せているのは誇らしく、喜ばしい出来事だ。

私たちが がぐや を作っています



防衛大学校で「空手道」の授業を受け持つ。これが三村さんの日常です。

# リレーインタビュー 新しい「かぐや」

第2回 三村由紀さん

# 風を吹き込む で嬉しい!

(インタビューー 喜島智香子)



防衛大学校にうかがい、戦車の前で記念撮影! 左が三村さんで、右が編集チーフの喜島さんです。

## プロフィール 三村由紀 (みむら・ゆき)

1970年4月5日生まれ。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、18歳で形の世界チャンピオンとなり、世界大会では通算4回優勝。福岡世界女子大会3連覇、東京世界女子1回優勝。全日本大会2回優勝。国体5回優勝。インターハイ・全国高校選抜大会優勝。法政大学、東京都立大学(当時)、国際武道大学講師などを務め、現在は防衛大学校体育学教室教官として武道の授業(空手道の実技)と、空手道部の顧問を務める。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。4歳の娘を持つ母でもある。バイアスロンの競技経験も。

## \*プレゼントのおしらせ\*

三村由紀さんから読者のみなさまにプレゼントです。  
①防衛大学校オリジナルボールペン  
②防衛大学校オリジナルクリアファイル  
以上の2点をセットで3名様にプレゼントします。色はお任せください。「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、「三村由紀プレゼント希望」と明記して「かぐや」編集部までメールでご応募ください。  
10月31日締め切りです。  
kaguya-dk-karatedo@japan-sports.or.jp



**三村** 月曜日に1年生と4年生、水曜日に2年生、木曜日に3年生を教え、金曜日は後期に1年生を教える予定になっています。授業がない日も会議などがあり、学校には毎日来ています。

**喜島** 一日のスケジュールは?

**三村** 登校して授業をし、18時から18時半くらいに保育園へ娘を迎えに行きます。「あ、これメールしなきゃ、あれもしなきゃ」と仕事に追われて気づいたら18時半、「あっ!お迎え!」と慌てて帰ったりして。夫は夜中の1時とか2時に帰ってくるので、お迎えに行くのは私なんです。

**喜島** 時間が決まっているから大変ですよ。娘さんは、今おいくつですか?

**三村** 4歳です。私の母がしょっちゅう実家の長野から泊まりがけで見に来てくれるのですが、この「ばーばへルプ」がないと私は何にもできないです! 毎日のお掃除だったり、こまごましたことは後回しにして、ご飯を食べべて、娘をお風呂に入れて、寝るのが精一杯。家の中で片付けたことが全

然できなくて、母がくるのが分かっていると「コレお願いね」と、ついあれもこれもお願いしています。

**喜島** 最後に、「かぐや」に係わった感想をお聞かせください。

**三村** 「たいへん!」と思いました。会議で都内に集まる時、娘をどうやって預けるか考えないといけないし、記事を書くのはできるだけフェアな思いで書かなくては…。でも、ここ2ヶ月くらいで持ち味が出てきたかなと感じますね。私たちが知らない、知りたいことを「かぐや」を通して伝えていくって、こういう思いが現れてきたのでしょうか。

女性審判員の数など、かつてないデータを載せ始めてから、「かぐや」を持ち歩いてくださっている方もいるんです。いろんな意味で「かぐや」って、新しい風を吹き込んでいると思うので、そのお手伝いをさせていたたいているのがすごく嬉しいです。

**喜島** 今日はいい取材になりました。

**三村** ありがとうございます。

**喜島** まず、競技生活で一番思い出に残っている大会は何でしょうか?

**三村** 1つは初優勝した1988年の世界大会(エジプト)です。当時私は18歳の高校生でしたから、国内では一般の部で試合したこともないのに世界大会に行ったという状況でした。その年はナショナルチームに入れていただき、そこでやることなすこと全部が新鮮で、本当に楽しかったことを覚えています。合宿での練習もミーティングも楽しかったし、いろいろなものを学んで帰りました。

メンタルトレーニングに興味を持ったのも同時期で、世界大会の前いっぱいやってから行きました。若手の私には誰も期待してなくて、けれど当時の本人は優勝する気まんまんで、「すべてが出来事が一点に集まって、バーンと弾けた」結果がこの世界初優勝でした。試合後、「やったぞ!」という気持ちで涙が出てきたのはそのときだけですね。

**喜島** プレッシャーはありませんでしたか?

**三村** 全然! 「自分らしくできなかったらいやだな」というプレッシャーはありませんが、初優勝のときも、その後も「負けたらどうしよう!」と思うことはあります。

もう一つの思い出は最後の世界大会になった1996年の南アフリカ大会。膝のケガのために形ができないかもしれない状態、私はどうなってもいいから、最後まで終わってくれ!

**喜島** それと三村さんの得意形と云えば、ジャンプが特徴的な「ウンスー」。特別な練習方法があったのですか?

**三村** 大学生のときにアメリカ人のトレーナーのもとで、「プライオメトリック・トレーニング」をよくしていました。「伸張反射(しんちようはんしゃ)」という筋肉のはたらきを利用するものです。膝や関節への負荷は高いですが、ある程度の筋力がついていれば、効果は絶大なんです。障害物を、スキーを滑るような姿勢で飛び越えたり、それを片足で行ったり、自重を使ったジャンプの練習が多かったですね。

**喜島** 今の職場に来て8年ですか?

**三村** はい。自衛隊の「専守防衛」の精神が空手道の考え方と相通じることから、「ここから情報を発信していきたい」と思い、防衛大学校に就職しました。体育学教育室教官として、主に学生に空手道の実技を教えています。講義をする年もあります。

**喜島** 授業は週に何回ありますか?

空手道の技や立ち方には「手首・足首」が硬いと難しいものがあり、読者から多数の相談が寄せられていました。そこで今回は「手首・足首」のストレッチ方法などを紹介します。

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。

## 「身体が硬い！」関節だけの問題ではない？

基本的に、関節の硬さ・緩さは人それぞれですが、「骨組み」だけの問題ではなく、それを取り巻く軟部組織（関節包、腱など）の状態によっても違いが出てきます。そして、骨を動かす筋肉の状態（＝緊張の度合い）によっても、関節の動きは制限されます。

今回は、みなさんからいただいた質問の中でとくに多かった「足首・手首」の柔軟性を向上する、ストレッチおよび対処法をご紹介します。

## Q1 足首が硬いのですが…

「足首の硬さ＝ふくらはぎの筋肉の硬さ」といっても過言ではないほど、ふくらはぎの硬さは足首に影響を与えます。あなたは地に足がべったりつくでしょうか？もし足首や足の裏に硬さを感じているのであれば、ふくらはぎにも注目してみましょう。

まずは前回ご紹介した『体幹チューニング』で、体の中心である「腹」から血液循環を高め、末端への血流を良くすることから始めましょう。たった5～10分、腹圧調整を行うだけで、ふくらはぎの筋肉はマッサージでほぐすよりも柔らかくなります。

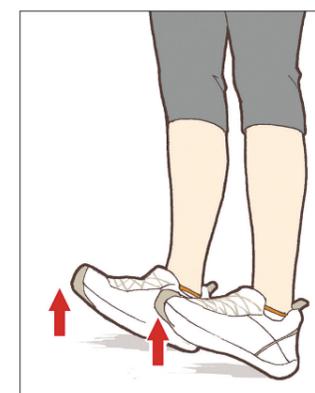
また、足裏が硬いことも足首の可動域を制限する一因なので、青竹踏みなどで足裏をほぐすことでも効果があります。

### エクササイズ1 カーフレイズ(つま先立ち)

- ①つま先立ちで、しっかり拇趾球に乗る。両足で10回→片足10回ずつ。
- ②つま先立ち、バランスをとりながら両足10回。

### エクササイズ2 ヒール・ウォーク(かかと歩き)

※イラスト参照。



上体を起こし、膝をまっすぐに伸ばしたまま、つま先を真上に上げて細かく歩きます。15～20秒ほど続けて前と後ろに歩いてみましょう。



つま先が外に開かないように、またお尻が後ろに引けないように注意します。

## Q2 手首が硬いのですが…

足首同様、「手首の硬さ＝前腕の筋肉の硬さ」とも言えますので、まずは、前腕の筋肉をほぐすことが大事です。硬い部分を押し揉んだりしてほぐしますが、すべりをよくするために、何かローションをつけてマッサージするとやりやすいと思います。

### エクササイズ1 セルフ・ジョイント・モビライゼーション

簡単に言って、体の中心に向かって関節に圧をかけることを「軸圧をかける」と言います。例えば、イラスト1のように、手の骨を前腕の骨に押しつけるようにすることで、関節は軸圧をかけると表面が滑りやすくなるので、それを使って関節の動きを少しずつ出して(広げて)いきます。



イラスト1 「軸圧をかける」動きの一例。



イラスト2 ①軸圧をかけつつ、手首を甲の方に曲げる。



イラスト3 ②軸圧をかけつつ、手首をてのひらの方に曲げる。

### エクササイズ2 合気道で習った手首の運動



①屈曲(イラスト4⇔イラスト5) 右手の親指と中指・薬指・小指で左手首をつかみ、上方に持って行きながら、左手をてのひら側に曲げる。4回やったら、手を反対にして同様に4回。



②屈曲ひねり(イラスト6⇔7) 右手親指を、左手小指の後ろ側に当て、左手中指・薬指・小指で、左手の親指下を握る。両手を下ろしていきながら、左のひら側に深く曲げていく。左右4回ずつ実施。



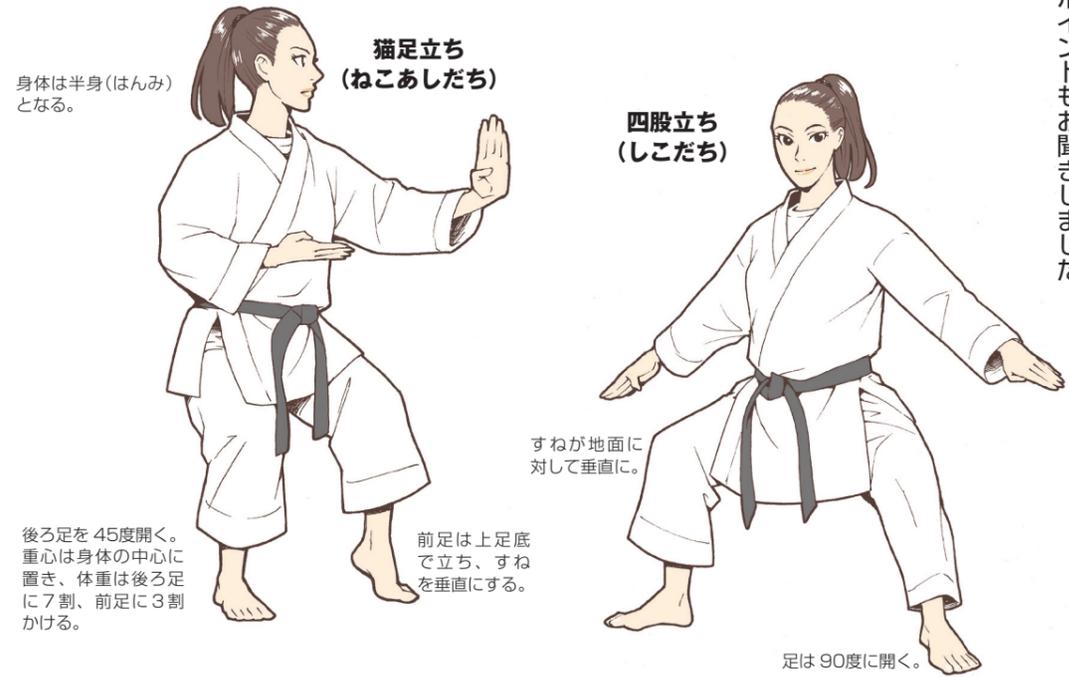
③伸展ひねり(イラスト8⇔9) 右手の親指を、左手の親指の後ろ側に当て、右手の中指・薬指・小指で左手の小指側をつかむ。両腕を前方に伸ばしながら、右手親指で、左手親指を押し出すようにして、左のひらを上向きに返す。左右4回ずつ実施。

# 糸 東 流

しとうりゅう

監修/原口高司 先生  
はらぐち・たかし 1947年、鹿児島県出身。14歳で入門し、1965年3月1日より1年間、岩田万蔵氏の内弟子として修行を積む。埼玉県警に38年間勤務、退職後は県内の高校や道場で指導にあたる。過去に海外での指導も多数行う。全空連中央技術委員長、一級資格審査員。糸東会技術本部参与。公認8段。

今回は、糸東流(しとうりゅう)の特徴を紹介します。創始者・摩文仁(まぶに)先生はさまざまな流派を修行した人。このことが糸東流のどんな特徴につながったのでしょうか。その他、昇段審査などの場面で、審査員が注意しているポイントもお聞きしました。



●質問1 糸東流の特徴は？  
①形を根幹としている  
②精神教育に重きを置く  
これらは糸東流が創られた経緯と深く関係しています。次の項で詳しく見てみましょう。

●質問3 どのような立ち方がありますか？  
「四股立ち(しこだち)」そして「猫足立ち(ねこあしだち)」を例に挙げてみましょう。上のイラストを参照してください。

●質問2 いつ、誰によって創られた流派ですか？  
摩文仁賢和(まぶに・けんわ、1889~1952年)先生が創始者です。13歳のときに糸洲安恒先生のもと「首里手」、19歳のとき東恩納寛量先生のもと「那覇手」の空手道を習った摩文仁先生は、道場を開くにあたり、二人の師匠の名前から二字ずつとった「糸東流」を名乗るようになりました。他にも、松村派、新垣派などの流派も修行し、形を研究しました。糸東流に形が多いのは、これらの流派を混合させることなく伝えたいためです。

●質問4 糸東流の指定形は？  
第一指定形は、「セイエンチン」「バツサイダイ」  
第二指定形は、「マツムラローハイ」  
「ニーパイポ」

●質問5 昇段審査などの演武で大切なことは？  
糸東流に限らず、まず「立ち方」が大切です。そして呼吸の乱れがなく、自然体(しぜんたい)でいること。

形を研究し、分解組手として練習する。したがって、形では無駄な力を使わず、必要以上に大きな動作をすることはありません。また、「君子の拳」を標榜するなど精神教育に重きを置いていることも特徴です。

立ち方をはじめ、気迫、目線、緩急力の強弱姿勢に注意し、しっかりと稽古してください。

## JKF情報

### 会館で空手道教室 目指せ、未来のチャンピオン

日本空手道会館では平成22年4月から、週に2回、月曜日と木曜日の午後5時半から6時半までの1時間、地域の住民の方たちを対象とした空手道教室を開催しています。

#### ちびっ子クラスが元気いっぱい

会館の空手道教室は小学生から中学生を対象とした少年少女部の他に



元気いっぱい基本練習に汗を流す子供たち。



文字通り手とり足とり、懇切丁寧な指導。



休憩時間は先生に質問する子の姿も。

も高校生男子・成人男子を対象とした一般部、高校生女子・成人女子を対象とした女子部の3クラスがあります。今のところ小学校低学年を中心とした少年部だけの活動ですが、約10名の元気なちびっ子たちが、広すぎるような2階中道場でちからいっぱい基本稽古に汗を流しています。

「たまたまこちらで空手道の教室があると聞いて子供を入会させました」

「たまたまこちらで空手道の教室があると聞いて子供を入会させました」と言うのは送り迎えをしているご父兄。練習時間には会館の表玄関に看板も出しているの、通りかかった人や口コミでこの教室の存在を知って入会してくるようです。

指導に当たるのは栗原茂夫専務理事と有竹隆佐常任理事。基本の立ち方から帯の結び方まで、文字通り手とり足とり懇切丁寧な指導を心掛けています。

この生徒たちは、いわばこの教室の第一期生。近い将来、この中から全少チャンピオン、全日本チャンピオンが生まれるかもしれませんね。

#### 日本空手道会館 空手道教室

〈練習日〉  
月曜日・木曜日  
午後5時30分~6時30分  
〈場所〉  
日本空手道会館  
東京都江東区辰巳1-1-20  
〈費用〉  
入会金 5,000円  
月会費 5,000円  
〈連絡先〉  
03-5534-1951  
(担当: 沖・石川・曾根原)

## 編集後記

毎年、夏になるとやって来るのが「全日本少年少女錬成大会」。全国から大勢の小中学生の選手が集まって、まずは団体形で競います。私の教室からも2チーム出場しましたが、稽古を続けていくうちに、だんだんとチーム内の結束力が増し、また協調性も育まれていったように感じています。そういう私も毎年この大会で放送を担当していますが、ある日購入した大会DVDに自分の声が流れていて、なんとなく不思議な気がしました。(CK)



「大誤審」…サッカーでは、「幻の得点」「神の手」といわれる判定があり、大リーグではあと1アウトで完全試合のところで、事実とは異なる判定をした審判がいた。球審は男泣きに泣いたそうである。そして、投手本人は「またの機会に完全試合ができるように頑張るよ」と慰めたとか。この球審はいい審判だという評判もあり、選手全体からも非難の声は少なかった。選手の大人な反応に私自身を戒めながら、審判の厳しさを感じた。(YM)



我が学び舎の小学校は他校との統合により、創立134年という長い歴史に幕を閉じた。そのため小学校グラウンドで開催されてきた恒例の盆踊り大会は今年が最後。今回も「いきいき音頭」を何度も踊っていた。すると「最後だから…」という自治会からの依頼で、なんとその場でいきいき音頭を生で歌うことに！  
恥ずかしさや嬉しさ、寂しさが入り混じった、夏の思い出となった。(AW)



いきいき音頭オリジナルはっぴ!

早くカエル、  
コレワンダフル。



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。