スポーツひのまるキッズ® 通信PLUS

コトユメ

KotoYume

スポーツ大好き親子に直接届ける情報誌

スポーツひのまるキッズ公式キャラクター「ろくすけ」

2021 OCTOBER
Vol.02
www.hinomaru-kids.jp

［ひのまるキッズから金メダリストへ］

素根輝選手

私を支えてくれた「親との絆」。

［マナーを重んじた人格者］

古賀稔彦の人間力

&吉田秀彦の証言

［スポーツ・マナー対談］

小林幸司氏 × 永瀬義規代表

ソフトテニスにマナーが根ざす理由

［ソフトテニス指導者にとってのマナー］

小峯秋二先生

［監督が怒ってはいけない大会代表理事］

益子直美氏

［ジュニアスポーツマナー探訪］

川崎フロンターレ アカデミー
幕張ヒーローズ野球クラブ
鈴木道場

マナーって何だろう

The Hinomaru Kids Spirit

あきらめていた汚れ

試してください。

ガンコな汚れも簡単キレイ
ウタマロ

白い衣類に
ウタマロ石けん

家中のガンコな汚れに
ウタマロクリーナー

食器洗いに
ウタマロキッチン

おしゃれ着をお家でクリーニング。ウタマロリキッド

中性・無けい光で生地の色柄や風合いを守りながら、どこまでガンコな汚れを落とせるかにこだわりました。ウタマロ石けんでは洗いづらかったおしゃれ着や色柄物についたガンコな汚れをしっかり落とします。生成りや淡色などの色柄物や、大切な服にウタマロリキッドをお使いください。

※汚れ落ちの程度は汚れが付いてから経過した時間や、汚れの種類によって異なります。

常識を洗い流す。

こんなガンコな汚れに
●ファンデーション、口紅、マスカラなどの[化粧品汚れ]　●しょうゆ、ソースなどの[食べこぼし汚れ]　●シャツのエリ・ソデなどの[皮脂汚れ]　●水性・油性ボールペンなどの[インク汚れ]　●上履き、スニーカー、足袋・軍手・白衣などの[黒ずみ汚れ]　●ユニフォーム、くつ下、運動靴などの[泥汚れ]など

株式会社東邦　〒544-0014 大阪市生野区巽東2-19-19　TEL:06-6754-3181　URL https://www.e-utamaro.com

ウタマロリキッド　検索

スポーツひのまるキッズ通信PLUS
コトユメ KotoYume
スポーツ大好き親子に直接届ける情報誌
2021 OCTOBER
Vol.02
www.hinomaru-kids.jp

コトユメ公式SNS
@ko_to_yume
@kotoyume202006

06 巻頭スペシャル対談
素根輝
（東京オリンピック柔道女子78kg超級金メダリスト／パーク２４）
×
永瀬義規
（一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会代表理事）
五輪の舞台で
私を支えてくれた「親との絆」。

特集
マナーって何だろう
The Hinomaru Kids Spirit
16 THE STORY
平成の三四郎から学ぶマナーの真髄
古賀稔彦の人間力
「人と競わなくていい、
優しい人になりなさい。
それが本当の強さです」
24 **吉田秀彦に聞く**
古賀稔彦の魅力

28 ソフトテニスに学ぶマナーの本質
スポーツ・マナー対談
小林幸司
（ソフトテニス指導者／ミズノ株式会社）
×
永瀬義規
（一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会代表理事）
ソフトテニスにマナーが根ざす理由

34 ソフトテニス現場の声
小峯秋二
（北翔大学生涯スポーツ学部・准教授）
ジュニアスポーツの今後の在り方…
いかにしてマナーの
重要性を伝えるか?

© 一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会 2021　禁・無断転載

世代と世代をつなぐ、大樹生命

家族と共に過ごし、家族を守ってきた大樹生命を親から子へ。

それは、家族の信頼やきずなの証。

大樹生命はこれからも安心をお届けしてまいります。

非対面営業ツール導入により、リモートでご相談・ご提案が可能です。

「大樹生命安心さぽーと活動」を実施中です。

「ご契約内容の説明」や「入院・手術の有無の確認」などをさせて頂いております。

対面でもインターネットでも無料で受けることができます。

BESTパートナー

大樹生命

日本生命グループ

スポーツひのまるキッズ® 通信PLUS
コトユメ
KotoYume
スポーツ大好き親子に直接届ける情報誌
2021 OCTOBER
Vol.02
www.hinomaru-kids.jp

37 一般社団法人監督が怒ってはいけない大会　代表理事
益子直美
スポーツを楽しもうとする子どもたちのために
指導方法をアップデートしませんか

ジュニアスポーツ　マナー探訪

42 東京オリンピック日本代表に5名輩出
川崎フロンターレ　アカデミー U-12
チームにある5つの約束を軸に
選手自身が気づき、考える機会をつくる

46 設立40周年!
幕張ヒーローズ野球クラブ
思い切り野球ができる環境に感謝!
一貫した理念伝える指導法

48 ひのまるキッズでマナー賞2名
鈴木道場
上級生が指導員として稽古に参加
礼儀やマナーは自主的にするもの

ジュニアトレーニング

52 親子でやってみよう!おうちでできる!
心とカラダにスイッチを入れる!
スイッチマン体操
指導／青山剛（プロフェッショナル・トレーニングコーチ）

TOPICS
40 コロナ禍で威力を発揮した物理療法機器
日本柔道の快挙を支えたもの

59 Close-up スポーツひのまるキッズ講師
近藤優子先生
女性の多様な生き方を受け入れられる
スポーツの環境、仕組みをつくりたい

60 Road to the BLACK BELT
柔道黒帯への道 オンズ・新井社長の挑戦
第1回 新井社長、柔道衣をつくる

オンラインセミナー・レポート
62 TAiSEiKAN・松浦先生のストレッチ講座
子どものうちからストレッチを学んで
ケガなくスポーツを続けてほしい

64 スポーツひのまるキッズ2021 REPORT
2021年に開催された
ひのまるキッズの大会を紹介
近畿大会／九州大会／関東大会／オンライン練習会

スポーツひのまるキッズ
YouTubeチャンネル

著名講師のレッスン、
選手の意気込みはもちろん、
大会の生配信や試合が観られる!
ひのまるキッズの情報を毎週更新中!

最新情報をSNSでも発信中!

@hinomarukids　@hinomaru_kids

© 一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会 2021　禁・無断転載

五輪の舞台で 私を支えてくれた「親との絆」。

巻頭スペシャル対談

永瀬義規 × 素根輝

一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会
代表理事

東京オリンピック柔道女子78kg超級金メダリスト
パーク２４

**小学生の頃に「ひのまるキッズ」で活躍した素根輝選手（パーク24）が
東京オリンピック・女子78kg超級で金メダリストに輝いた。
これを記念して、子どもの頃の思い出を永瀬代表と和やかに、ときに熱く語り合った。**

司会・構成／近藤隆夫　写真／乾 晋也
［10月5日、東京都目黒区のパーク２４目黒道場にて］

ひのまるキッズ柔道大会に6度出場し、すべて優勝 男子にも負けなかった

永瀬　素根選手、まずは金メダル獲得おめでとうございます。

素根　ありがとうございます。

――今回は、素根選手が、スポーツひのまるキッズ柔道大会の出場経験者ということで、小学生当時のお話もうかがいたいと思います。小学3年生から6年生の間に実に6度、ひのまるキッズの大会に出場されて、すべて優勝していますね。

素根　はい。地元の九州だけではなく、四国、中国、近畿の大会にも出場させていただきました。親と一緒に参加するという新鮮さを感じる大会で楽しく、また、そこで優勝できたことは大きな自信になりました。

永瀬　（ひのまるキッズでの戦績表を出しながら）これを見てください。思い出す名前もあるでしょう。

素根　懐かしいですね。

永瀬　12年前の話になりますけど、九州で大会を開催するために私は、スポンサー集めに奔走していました。そんなとき、いま九州産業大学にいらっしゃる安河内春彦先生から「紹介したい人がいる」と言われ、お会いしたのが素根選手のお父さんでした。私より1歳年上の柔道家で、大会にご協賛していただくことになり、素根選手も大会に出場してくれました。よく憶えていることがあるんですよ。当時、優勝者にはアディダスのバッグを贈呈していたのですが、素根選手は毎回優勝していましたから「これは何個目のバッグ?」と、よく聞いていました（笑）。あのアディダスのバッグは今も持っていますか。

素根　はい。

永瀬　本当?

素根　はい、大事に持っています（笑）。

永瀬　当時のスポーツひのまるキッズ柔道大会は、男女混合・体重無差別で大会をやっていました。素根選手はそこで優勝していたんですよね。

素根　最初の2回、3年生と4年生のときはそうでした。

永瀬　その頃、ひのまるキッズは「親子の絆を深める」ことと「柔道の本質を追求する」ことをテーマにしていました。柔道の本質を考えれば、男女も体重差も関係ないと。でも、その後に多くの要望が届きました。ケガをする心配もあるので男女別・体重別には分けてほしいと。それで、今の18カテゴリー（1～3年生は各学年男女混合で軽量級と無差別、4～6年生は各学年男女別で軽量級と無差別）に変えることにしたのです。

素根　私のなかでは、男子と試合をすることに違和感はありませんでした。道場では一緒に練習していましたし、団体戦で対戦することもよくありましたから。

永瀬　そのなかで優勝していたのはすごいことですよ。九州だけではなく、中国、四国、近畿大会などにも出場しましたが、その当時の思い出はありますか。

素根　大阪に行ったときは現地の観光も楽しみの一つでした。大会で勝つことを目標に出場していましたから試合が最優先なのですが、大会後は両親と美味しいものを食べに行けて嬉しかったです。5年生のときに出場した四国大会の会場は、木で作られた立派な武道館で驚きました。

やりたくて始めた柔道。でも最初は弱くて自分より小さな子に投げられていた（素根）

東京オリンピック決勝。かつて女王とも呼ばれたオルティスを破り金メダルに輝いた

あんな素晴らしい会場で試合ができたのも良い思い出です。

永瀬　会場の愛媛県武道館は木材と菊間瓦の美しい建物ですね。その後、あの武道館で試合はしましたか。

素根　はい、一度だけですけど全中（全国中学校柔道大会）で試合をしました。

お父さんが厳しく指導し お母さんが心をフォロー 「親子の絆」が実を結んだ

――少し話を戻しますが、素根選手が柔道を始めたきっかけは何だったのですか。

素根　私には3人の兄がいます。父親が柔道家でしたから、3人の兄は私よりも先に柔道をやっていました。小学生になった頃に練習を見に行って、「楽しそうだな、私もやってみたい」と思い柔道を始めました。強制的にやらされたという感じではありませんでした。むしろ、柔道をやりたくて仕方がありませんでしたね。最初の頃は弱かったので、自分よりもカラダが小さい子に投げられて負けていました。でも、2年生、3年生の頃から勝てるようになりました。

永瀬　ひのまるキッズの『第1回九州大会』で優勝したのが3年生でしたね。勝てるようになったのはその頃からですか。

素根　そうですね。

永瀬　じゃあ、さらに柔道が楽しくなった?

素根　いや、そうじゃなかったです。練習も厳しくなっていきましたし、誰が相手でも勝たなきゃいけないというプレッシャーを強く感じるようになり、だんだん楽しくなくなりました。「もうやめた

東京オリンピック入賞者。左から銀メダルのオルティス、金メダルの素根、銅メダルのキンゼルスカとディッコ

い」と思ったことも何度もありました。怖くて父には言えませんでしたが、母には「もうやめる」とよく話していました。試合に負けたらすごく怒られ、練習がドンドン厳しくなっていった。そのたびに心が折れて、やめたかった。でも、やめられないことは心の底でわかっていました。だから母に「やめたい」と泣きつきながらも練習を続けました。

永瀬　スポーツひのまるキッズ柔道大会は、親子で選手宣誓をして、表彰式にも親子一緒に参加します。素根選手は、お母さんと一緒に表彰台に上がることが多かったですね。

素根　はい。最初は父と一緒でしたけど、その後は、ずっと母と一緒で、ちょっと安心できました（笑）。

永瀬　お父さんが厳しく指導されて、その陰でお母さんがフォローする。理想的ですよね。その結果、東京五輪で金メダルを手にすることができた。

素根　そうですね。厳しく指導をしてくれると同時に小さい頃から練習環境を整えてくれたおかげです。父にも母にも、私を引き上げてくれたことにとても感謝しています。

永瀬　素根選手は、顔も髪型も雰囲気も、ずっと子どもの頃から変わらないよね。

素根　そうですね。本当にそのまんまです（笑）。

永瀬　「やめたい」と思ったことが何度かあったと話していましたけど、試合で負けて「やめたい」という気持ちになったことはありますか。

素根　それはなかったですね。負けたときは「やめたい」じゃなくて「やり返したい」と思いました。悔しいと燃えるタイプなんです（笑）。

永瀬　そこがすごいよね。継続は力なりですよ。練習が厳しくてやめたいとは思っても、負けると燃えるというのは、素根選手のなかに「続ける」ことができる強い意志があったんですよ。それを培ったのは「親子の絆」だったんじゃないかな。素根選手のために、お父さん、お母さんが必死になってくれるじゃないですか。それがわかるから、負けたときに「やり返す」と燃えることができた。親子の絆が掴んだ勝利だと思うと、とても嬉しいですね。続けることは簡単ではありませんから。

素根　柔道の練習を続けるのが苦しいときも何度もありました。でも、それができたのは、支えてくれる人がいたことと、東京オリンピックに出場するという明確な目標を持てたことも大きかったと思います。

4年前の『金鷲旗』決勝戦――阿部詩からの勝利を皮切りに驚異の5人抜きで優勝を飾る

――素根選手は、いつ頃からオリンピックを意識するようになりましたか。

素根　自分が中学1年生のときに、オリンピックの東京開催が決定しました。それ以前から、オリンピックに出て金メダルを獲りたいとは思っていたのですが、目標が明確になったのは、東京開催が決まったときでした。オリンピックが東京で開かれるのは、やはり特別なことだと感じましたし、絶対に出場したいと強く思いました。

永瀬　柔道とオリンピックは近しい関係にあるんですよ。「柔道って4年に1回だけ人気があるスポーツだよね」って、よく言われるんですけど、それは裏を返せば柔道選手にとってオリンピックが、目指したい最高の舞台ということです。だから、他のスポーツをやっている子どもたちより柔道をやっている子どものほうが多く「オリンピック」という言葉を口にするように思います。素根選手は、中学1年生の頃すでに勝ち上がってきていたから、オリンピックを具体的にイメージしやすかったのではないかと思います。その後の8年間で、さらに強くなっていきましたし。その過程を振り返るとき、私が一番よく憶えているのは、4年前（2017年）の『金鷲旗（高校柔道大会）』です。

当時3年生の阿部詩選手がいた夙川学院（兵庫）と、素根選手が大将だった南筑（福岡）の決勝は、今も語り継がれる好勝負でした。4人抜きをして優勝に王手をかけた阿部詩選手を破った素根選手が、今度は5連勝。引き分けてもチームが負けるという崖っ縁の状況のなかでの大逆転勝利でした。あれを経験したことで自信がついたのではないですか。

素根　はい。後がないなか、冷静に戦えたことで精神的に余裕が持てるようになったと思います。『金鷲旗』にはその前年にも出場しましたが、そのときは3位だったので絶対に優勝したかったんです。

永瀬　あの大会で対戦した素根選手と阿部詩選手が、今年のオリンピックでともに優勝した。それに阿部詩選手も、ひのまるキッズの大会に出場していましたから、その意味でも嬉しかったですね。

第2回ひのまるキッズ九州大会ではMVPを受賞。左が母・美香さん、右が父・行雄さん

練習が厳しくてつらく何度も「もうやめたい」と母に泣きついていました（素根）

中学3年生のときに訪れた大きな試練――「変わらなきゃ」と思った

永瀬　この夏、目標にしてきたオリンピックの金メダリストになりました。これによって柔道に対する考え方や取り組み方は変わりますか。

素根　確かに目標は達成できました。でも、それによって考え方や取り組み方が変わることはありません。今はもっと強くなりたいと思っています。簡単なことではないとわかっていますが、これからもしっかりと練習に取り組み、3年後のパリ大会での連覇を目指します。

永瀬　そうですか、頼もしいですね。いま21歳ですよね。若いし、まだまだ行けますよ。

ところで、これまで試合をしてきたなかで一番強かった相手は誰でしたか。これは勝てないと思った選手です。

素根　（少し考えて）いないです。負けたときにも「次は勝てる」という感触があって、この人には絶対に勝てないと思ったことはありません。

永瀬　「次は勝てる」と思う裏づけはなんなのでしょう。

素根　たぶん自分は子どもの頃から負けることで強くなってきたからだと思います。負けることで課題が見つかるんです。その課題を克服したら次は勝てると、負けたことをプラスに考えていました。もちろん、その後に相手の何倍も努力しないといけないんですけど。

永瀬　では、これまでに勝って一番嬉し

かった試合、負けて一番悔しかった試合は？　嬉しかった試合は、オリンピックでの決勝戦だと思うんだけど。

素根　嬉しかったのは、やはり東京オリンピックですね(笑)。悔しかったのは……そうですね、悔しかったというか考えさせられた試合はありました。中学3年生のときに『全日本ジュニア（選手権大会）』に出たんです。そこでは私の技も力もまったく通用しなくて、1回戦で負けました。あのとき「オリンピックに出たい、金メダルを獲りたい」なんて簡単に言ってはいけないな、もっともっと努力しなければならないんだと痛感したんです。「変わらなきゃいけない」と思いました。

永瀬　ジュニアからシニアに上がったときも壁を感じませんでしたか。

素根　感じました。まず海外の選手のカラダの大きさに脅えてしまって技が通用しませんでした。だから、このままじゃいけないと感じて2つのことを徹底して取り組みました。

1つは、相手の戦い方を研究しました。もう1つは、それに即した練習です。相手が私よりも強いなら、それを克服するには相手以上に練習するしかありません。それは、できる限りやったつもりです。

永瀬　東京オリンピックの準決勝では、イリーナ・キンゼルスカ選手（アゼルバイジャン）、決勝でイダリア・オルティス選手（キューバ）と対戦しました。ど

若いし強い気持ちを持ち続けている。パリも、その先もいけますよ（永瀬）

素根輝「ひのまるキッズ」全戦績

2009.12.23　第1回九州大会［3年生の部］

優　勝	素根　　輝	(脩柔館柔道育成会)
準優勝	野田　隆世	(脩柔館柔道育成会)
第3位	重松　辰己	(鳥栖少年柔道会)
	飯田　竜生	(大刀洗豪武館)

決　勝	○野田　隆世	(脩柔館柔道育成会)
準決勝	○飯田　竜生	(大刀洗豪武館)

2010.12.19　第2回九州大会［4年生の部］

優　勝	素根　　輝	(脩柔館)
準優勝	武田　祐典	(かわなべ柔道スポーツ少年団)
第3位	野田　隆世	(脩柔館)
	柞木　速斗	(かわなべ柔道スポーツ少年団)
最優秀選手賞	素根　　輝	(脩柔館)

決　勝	○武田　祐典	(かわなべ柔道スポーツ少年団)
準決勝	○柞木　速斗	(かわなべ柔道スポーツ少年団)

2011.10.16　第2回四国大会［5年生女子無差別］

優　勝	素根　　輝	(脩柔館)
準優勝	河野波瑠奈	(鬼城柔道会)
第3位	南原　美咲	(下笠居柔道スポーツ少年団)
	吉田　　恵	(敬修館黒田道場)
最優秀選手賞	素根　　輝	(脩柔館)

決　勝	○吉田　　恵	(敬修館黒田道場)
準決勝	○大嘉田みなみ	(津島柔道会)

2011.12.11　第2回中国大会［5年生女子無差別］

優　勝	素根　　輝	(脩柔館)
準優勝	西村　美穂	(高武館)
第3位	飯田　紀子	(大野柔道スポーツ少年団)
	津森　美穂	(大西道場スポーツ少年団)

決　勝	○西村　美穂	(高武館)
準決勝	○津森　美穂	(大西道場スポーツ少年団)

2012.01.29　第3回九州大会［5年生女子無差別］

優　勝	素根　　輝	(脩柔館)
準優勝	古賀早也香	(三潴スポーツ少年団柔道部)
第3位	西村　美穂	(高武館)
	田村　千代	(武徳館)

決　勝	○古賀早也香	(三潴スポーツ少年団柔道部)
準決勝	○西村　美穂	(高武館)

2013.02.17　第3回近畿大会［6年生女子無差別］

優　勝	素根　　輝	(脩柔館)
準優勝	薬師山ひかり	(京都練心会)
第3位	長谷川瑞紀	(京都練心会)
	大森　生純	(初柔会西塾)

決　勝	○薬師山ひかり	(京都練心館)
準決勝	○長谷川瑞紀	(京都練心館)

私を支えてくれた「親との絆」。

素根輝 × 永瀬義規

Profile
素根輝（そね・あきら）
2000年7月9日、福岡県久留米市出身。小学生時代にひのまるキッズ6回優勝。18歳未満を対象とした世界カデ選手権大会70kg超級で、15歳で初優勝。その後、国内外の大会で実績を残し、シニアでも18歳から全日本選抜体重別3連覇、皇后盃全日本女子選手権2連覇を果たし、日本の第一人者に。2019年の世界選手権（東京）で初出場初優勝。2021年東京オリンピック柔道78kg超級で金メダルに輝いた。得意技は大内刈、体落。パーク24株式会社所属。

Akira Sone

いまは、もっと強くなりたいと思っています。3年後のパリで連覇に挑みたい（素根）

ちらもカラダの大きな選手でしたね。

素根　2人には過去に負けたことがあります。特にキンゼルスカ選手とは体格差も大きいですし、集中して臨みました。大内刈を決めることができたのは、相手を研究して練習どおりに戦えたからだと思います。大会当日は、コンディションもとても良かったんです。余計なことは考えず、「目の前の試合に勝つ」ことだけに集中して試合ができました。

――大会当日は、永瀬代表も近くで試合を観られていたのですか。

永瀬　いやいや、日本武道館にはいましたが、そんな余裕はなかったです。当日は、日本武道館メディアマネージャーとして試合後の選手の記者会見の仕切りをやっていましたから。でも記者会見のときに、素根選手らしいなと思ったことがありました。決勝で勝った後に彼女が（インタビュースペースの）席に座ったんです。司会の私が英語で話して、それが自動通訳機を通して選手のイヤホンに届けられるんですね。ただそのとき、機械の不具合で素根選手に通訳の声が聞こえていなかったようでした。そうしたら、「聞こえないよ」という感じで私に視線を向けていましたから（笑）。聞こえなかったら普通は焦るじゃないですか。でも、落ち着いているんですよ。

素根　そうでしたか？　金メダルを獲った直後のことは、あんまり憶えていなくて……。

永瀬　証拠写真もありますよ（笑）。英語を理解していたのかな？

素根　いえいえ、全然わかりません（笑）。

「つ」がつく年代にしか得られないものがある素根選手が得たものとは？

永瀬　私は子どもの頃から見ている素根選手が金メダリストになってくれて感無量です。素根選手が出場していた頃、ひのまるキッズは「親子の絆」をテーマにしていて、今ほどはマナーを打ち出してはいなかったのですが、「マナー賞」があったことを憶えていますか。

素根　もちろん憶えています。欲しいと

Profile
永瀬義規（ながせ・よしのり）
1962年生まれ、東京都出身。中央大学卒業後、ベースボールマガジン社に入社。『近代柔道』編集長として「近代柔道杯」を設立。28歳で渡米し、帰国後、全日本柔道連盟、日本オリンピック委員会で広報・宣伝の責任者の一人として選手の記者会見や取材、コマーシャルへの出演などを取り仕切る。2008年に株式会社ジャパンスポーツコミッションを創業。一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会代表理事。2020東京オリンピックでは日本武道館のメディアマネージャーとして従事。

Yoshinori Nagase

東京オリンピックで金メダルを獲得した素根選手と、メディアマネージャーとして記者会見を取り仕切っていた永瀬代表（右端）

思っていました。優勝もしたいし、マナー賞も獲りたかったです。

永瀬　嬉しいですね。優勝とマナー賞の同時授賞は、なかなかいませんから。でも、そう思っていてくれたことが、とっても嬉しいですよ。それと、当時の主テーマであった「親子の絆」に関しては、素根選手が体現者になってくれたと思っています。

「つ」がつく年代に覚えたことは、その後も忘れないんですよ。「ひとつ」「ふたつ」「みっつ」「よっつ」から「ここのつ」までね。素根選手に聞く質問ではないかもしれませんが、相手から技を仕掛けられたときに柔道衣のなかでカラダをずらすことがありますよね。

素根　はい、あります。

永瀬　その感覚は10歳になる前に身につくんですね。だから、高校生になってから柔道を始めた人には、その感覚がないと言います。

素根　そうなんですか。

永瀬　子どもの頃にしか体得できないものは他にもいろいろありますが、今日、素根選手に会う前に、「つ」のことをずっと考えていたんですよ。素根選手は10歳になる前に何を得たんだろうかと。ひのまるキッズの大会で何を得てもらえたのかと。ずっと考えていて思ったのは「親子の絆」だったのではないかということでした。

素根　そうですね。辛いこともありましたけど両親にはすごく感謝しています。

ひのまるキッズで優勝したかったし「マナー賞」も欲しかった（素根）

それがなければ、金メダルはあり得ませんでした。

永瀬　素根選手にはぜひ、ひのまるキッズのイベントにも講師として参加してもらいたいんだけど、私が思い描いているのは、さらにその先のことです。将来、ご結婚されて子どもができたら、ぜひ保護者席に座って応援してもらいたい。お父さん、お母さん、そのときには、おじいちゃん、おばあちゃんですけど、お二人にはスタンドから見守ってもらってね。それがかなえば、ひのまるキッズの大会も一つの区切りを迎えられるかと思います。今後のご活躍を期待します。

スポーツで『飯』食べてます。

マンガ『ある社員のお話』掲載中

ジャパンスポーツコミッション

Spirit

Act. 01

平成の三四郎から学ぶマナーの真髄
古賀稔彦の人間力

証言
吉田秀彦に聞く古賀稔彦の魅力

Act. 02

ソフトテニスに学ぶマナーの本質
小林幸司×永瀬義規
ソフトテニスにマナーが根ざす理由

ソフトテニス現場の声
小峯秋二
「いかにしてマナーの重要性を伝えるか」

Act. 03

怒ってはいけない大会代表理事
益子直美
「指導方法をアップデートしませんか」

Act. 04 ジュニアスポーツ　マナー探訪

[サッカー]川崎フロンターレ・アカデミー
「選手自身が気づき、考える機会をつくる」

[野球]幕張ヒーローズ野球クラブ
「思い切り野球ができる環境に感謝!」

[柔道]東京板橋　鈴木道場
「礼儀やマナーは自主的にするもの」

特集

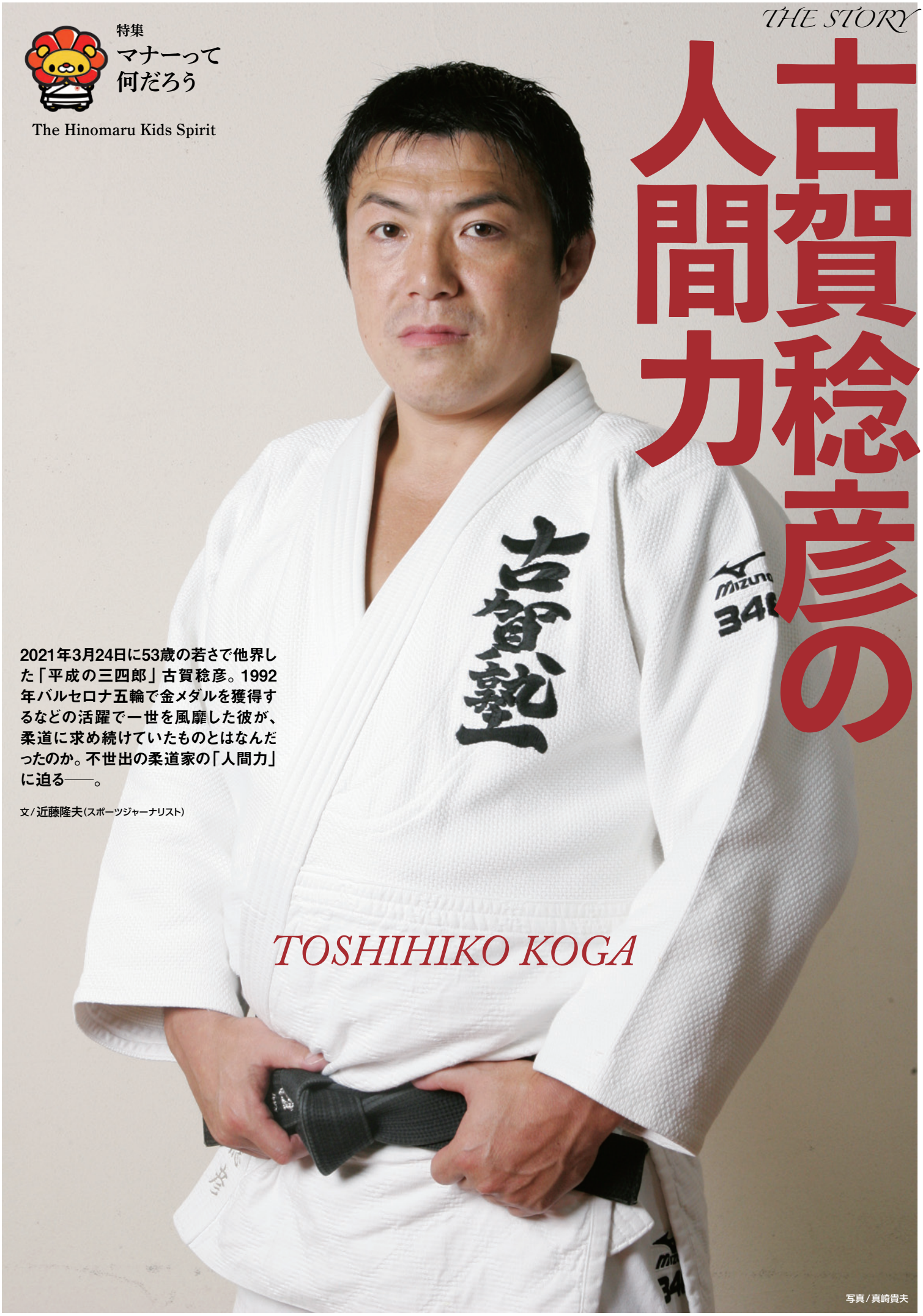
マナーって何だろう

The Hinomaru Kids

スポーツひのまるキッズはマナー賞をとても大切にしている。
多くの先生方によって選ばれるこの賞が与えられるのは、1学年にたった1人。
競技によっては1チーム、もしくは1組。ただし、内容によっては該当者なしとなることさえある。
それだけマナーを重んじることを評価しているイベントなのである。
とはいえ、マナーとはいったいどういうことなのか、
何をすれば良しと判断されるのか、判断すればいいのか、
とても漠然としていることも事実。
そこでさまざまな競技、立場にいる方々にマナーについてうかがった。
いったいマナーってなんだろう。

THE STORY

古賀稔彦の人間力



2021年3月24日に53歳の若さで他界した「平成の三四郎」古賀稔彦。1992年バルセロナ五輪で金メダルを獲得するなどの活躍で一世を風靡した彼が、柔道に求め続けていたものとはなんだったのか。不世出の柔道家の「人間力」に迫る――。

文／近藤隆夫（スポーツジャーナリスト）

写真／真崎貴夫

古賀稔彦の人間力
THE STORY

切れ味鋭い一本背負投は兄・元博から教え込まれたものだった そして、36年前の兄弟対決

「あの試合が大きなターニングポイントになったのはたしかです。子どもの頃、私は喘息もあって病弱でなにをやっても兄にはかないませんでした。それに、私に背負投を教え込んでくれたのも兄です。そんな兄との試合は生涯忘れることはできません」（古賀稔彦）

いまから36年前……1985年9月29日、日曜日。

この日、日本柔道界は明るいニュースに沸き返っていた。韓国・ソウルで開かれていた『世界選手権』で2階級を制したからだ。60kg級の細川伸二、そして95kg超級で正木嘉美が優勝を果たし、胸に金メダルを輝かせた。

時を同じくして雨天の東京では、ひっそりと柔道の予選大会が行なわれていた。『全日本新人体重別選手権・東京予選』。場所は講道館大道場。そこに、当時世田谷学園高校3年生の古賀の姿があった。

この大会の模様は、テレビ、新聞などでは一切報じられなかった。それどころか柔道専門誌『近代柔道』にも掲載されていない。そんな、ひっそりと開かれた大会で後に「平成の三四郎」と称される古賀稔彦は覚醒の刻を迎えたのだ。

71kg級にエントリーした古賀は、大学生を相手に勝利を重ねる。早稲田大学の伊藤茂、国士舘大学の田畠義之に背負投を決めるなど、準決勝までの5試合すべてで一本勝ちを収めた。

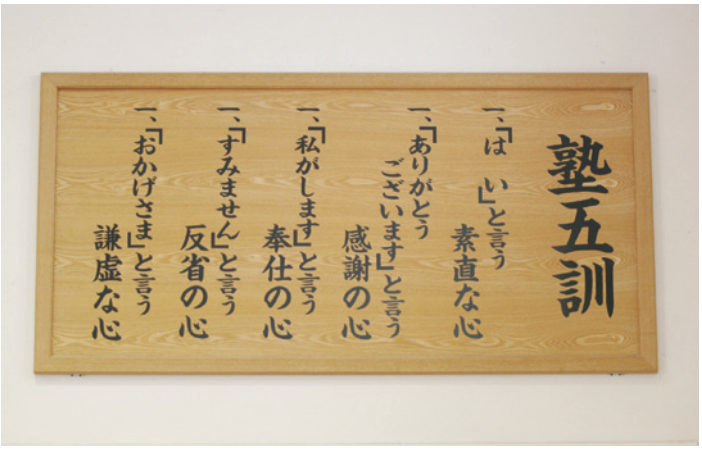
そして迎えた決勝戦。対峙したのは当時、日本体育大学2年生の兄・古賀元博だった。

古賀稔彦の述懐。

「最初、兄は私が（中学入学と同時に上京して）講道学舎に入ることに反対していました。

私は小学1年生で柔道を始めたのですが、兄とは違いカラダも弱く、柔道も大して強くはありませんでした。だから、厳しい環境に耐えられないだろうと私を心配してくれたのでしょう。入ると実際に辛いことは多くありましたし、最初の頃は、大会に出ても勝てませんでした。『古賀の兄貴は強いけど、弟は大したことがないな』

周囲からも、そんなふうに見られていて、落ち込んでいたのです。そんな状況を見かねた兄が私を指導してくれました。



当時、岡野功（1964年東京五輪・中量級金メダリスト）先生が講道学舎で指導をされていて、兄はその岡野先生から背負投の奥義を学びました。それを私に教え込んでくれたのです」

兄の指導は、妥協を許さぬ厳しいものだった。

「ずっと怖かったです。必投の背負投を身につけるためには、いくつかの大切なポイントがあります。それらの動きを完璧に身につけなければなりません。たとえば、足の運び、相手を背負う直前の姿勢、ヒジの位置、引き手の使い方、腰のバネを用いるタイミング、目線の方向、そして一度技を仕掛けたら絶対に投げ切るという強い気持ち――。

これらの一つでも間違えていると、兄から怒鳴られました。実際のところ、兄が怖くて、怒られないようにと来る日も来る日も何時間も、背負投の練習を続けていました。もし兄が私に厳しく指導をしてくれなかったら、金メダルも獲得できなかったでしょうし、柔道人生も違ったものになっていたと思います」

背負投を身につけた古賀は、その後に見違えるように強くなった。

中学生の大会でも好成績を重ね、高校1年時に全国大会である『金鷲旗』で兄とともに活躍、2年時には中量級でインターハイも制したのだ。

兄弟対決の実現に場内は沸いた。

とはいえ、ほとんどの者が兄・元博の勝利を疑っていなかった。稔彦は、高校生チャンピオンではあるが、元博はこのときすでに国際大会に出場していた日本代表選手だ。格が違うと見られていた。

だが試合は、予想外の展開となる。

互いに得意技である背負投を繰り出そうとする一進一退の攻防。そして、二人はもつれ合うようにして畳に倒れ込む。この直後、鋭い眼光を放つ鬼の形相の稔彦が兄の腕をひしいだ。

腕挫十字固が決まる。

「一本！」

凄まじい兄弟の死闘、そしてまさかの結末に場内が静まり返る。

試合後に一人になったとき、兄・元博は泣いた。当時のことを、彼はこう振り返っている。

「あのときに泣いたのは、悔しかったからなのか、嬉しかったからなのかわからない。私は弟ではなく敵だと思って戦ったし、弟も同じ気持ちだったでしょう。そしてハッキリしたのは、稔彦が私を超えたということ。もう教えることは何もないと思いました」

この勝利を機に、稔彦は「古賀の弟」ではなくなった。「古賀」といえば、稔彦を指すようになったのである。そして、古賀稔彦は世界に羽ばたく。

「本当に怖かった。でも、あの日々があったから今の自分があるんです」

世界を制した「背負投」は、古賀兄弟の苛烈なる絆の結晶だったのである。

71kg級の古賀が臆することなく『全日本選手権』に挑んだ「階級の壁」への挑戦――。

「柔よく剛を制し、小よく大を制す」。〝平成の三四郎〟は、柔道の神髄にも挑んだ。71kg級で戦う古賀、体重無差別で争う『全日本柔道選手権』に出場したのである。22歳のときだった。

「本気かよ！　いくら古賀でも重量級が

1990年の全日本柔道選手権を特集した『近代柔道』。古賀と小川直也の決勝戦を「夢実現」と表現した

相手では勝てないだろう」

「やめたほうがいい。潰されて大ケガを負うぞ」

古賀稔彦が『全日本柔道選手権』参戦を表明すると、世間からは否定的な声が多く聞かれた。

1988年ソウル五輪でまさかの3回戦敗退。期待されたメダル獲得はならなかったが、その後に古賀は復活を果たしていた。翌89年にベオグラードで開かれた『世界柔道選手権』71kg級で金メダルを獲得。それ以外にも出場したすべての大会（個人戦）で優勝。無敗の快進撃を続けていたのである。そして「階級の壁」に挑む決意をしたのだ。

1990年4月29日、超満員の観衆で膨れ上がった日本武道館は、異様な雰囲気に包まれた。

「小川直也の連覇なるか」が本来の大会テーマだった。だが、古賀が出場を決めたことで、それが一変される。「古賀が、重量級相手にどこまで勝ち進めるのか」が最大の関心事となっていたのだ。

古賀が会場中央に設置された試合場に登場すると、ひときわ歓声が大きくなる。

初戦（2回戦）の相手は日本大学出身、沖縄県警に所属する135kgの上原力。古賀は、体重差に臆することなく両腕を広げて相手に向かっていく。

だが、実はこのとき、古賀の体調は最悪だった。当時はほとんど報じられなかったが、前日まで高熱にうなされていた。当日、なんとか会場入りするも控室では氷嚢を頭部に当てて横たわったまま。それでも、いざ試合となると古賀は強かった。パワーでは劣るもスピードで相手を圧倒する。小内刈を駆使し僅差ながら上原を判定で破った。

続く3回戦で120kgの御嶽知明（神奈川県警）、そして4回戦では自らの倍以上の体重を誇る155kgの渡辺浩稔（皇宮警察）からも優勢勝ちを収める。素早い動きと、溢れんばかりの気迫で相手を翻弄する古賀の戦いぶりに館内は沸きに沸いた。ほとんどの者が、古賀がここまで勝ち上がるとは予想していなかったのである。

だが、このときすでに古賀は疲労困憊だった。控室に戻るとすぐに床に横たわり目を閉じる。

《もう古賀は棄権したほうがいいんじゃないか》

そう思った関係者も多かったという。それでも必死に戦い続ける古賀に対して、誰も何も言えなかった。

古賀は気力で立ち上がり、準決勝の舞台へと向かう。そして108kgの三谷浩一郎（近畿大）も気迫で圧倒、得意の背負投で体勢を崩すなど試合を優位に進めて判定で勝利を収めた。

ついに決勝戦に辿り着いた。

戦う相手は、前年の優勝者で、ともに出場した『世界柔道選手権』でも95kg超&無差別の2階級を制した〝最強〟小川直也。このとき、古賀と同級生である小川は思った。

「まさか（階級の違う）古賀と戦うことになるとは。それにしても重量級選手たちが情けない。でも俺は連覇を果たす。絶対にここでは負けられない」と。

おそらくは『全日本柔道選手権』史上最高の盛り上がりを見せた決勝戦だったであろう。80年代半ばに3度行なわれた山下泰裕vs.斉藤仁、88年ソウル五輪95kg超級代表を決した斉藤仁vs.正木嘉美のときよりも会場のボルテージが高かった。

開始早々、古賀は果敢に攻める。小川の懐に潜りこみ担ぎ技、足技を仕掛けていく。だが、これまでの相手のようにはいかなかった。決勝は、それまでの6分間ではなく10分間の戦い。後半に入ると、小川に奥襟をつかまれ流れを支配されてしまう。そして7分過ぎ、上から圧をかけられ腰を引いた古賀に、小川が足車を仕掛ける。これが見事に決まった。

古賀は、大の字になって日本武道館の天井を見上げる。一度タメ息が漏れた後、館内に万雷の拍手が響き渡る。それは連覇を果たした小川に対してではなく、大健闘した古賀へのものだった。喜びというよりも安堵の表情を浮かべる小川。起き上がった古賀は一礼をし、静かに畳から降りた。

この数日後、古賀は言った。

「正直、しんどい一日でした。でも自分で決めて出場した大会ですし、精一杯やりました。（体重無差別で日本一を決める）『全日本選手権』は柔道家として一度出てみたい大会だったんです。でも甘さが出ましたね。

負けたのは気持ちの差です。体調は関係ない。小川は絶対に連覇するという強い気持ちを持って大会に挑んでいました。でも自分は、どこまでやれるだろうと思いながら戦っていたのです。勝敗を分けたのは、その差だったと思います。再来年（92年）のバルセロナ五輪を目指すうえで良い勉強になりました」

全身が痛いと言っていたが、表情は晴れやかだった。その後、古賀はバルセロナ五輪に向けて邁進する。この大会で彼がつくった「最軽量ファイナリスト」の記録は、あれから30年以上経った今も破られていない。

古賀稔彦の人間力

THE STORY

決戦10日前の乱取りで左ヒザを負傷……全治1ヵ月それでも古賀は諦めなかった

「ぐわーっ！」

悲鳴を上げながら古賀稔彦が、畳の上に倒れ込んだ。表情をゆがめながら左ヒザに手をあてる。のたうちまわりながら今度は両手で顔を覆う。周囲にコーチや他の選手たちが集まってきた。乱取りの相手をしていた吉田秀彦が茫然とした表情で言う。

「ボキッと音がしました」

1992年7月19日（現地時間）、日本選手団が五輪に出場するためにバルセロナ入りした。そして翌20日（同）、バルセロナ市内のパドレナセンターで柔道日本代表の公開練習が行なわれる。

古賀は、78kg級代表の吉田秀彦と組み合った。互いに緊張感を持って技をかけあう。そんななかで事故は起こった。古賀が一本背負投を仕掛けたそのとき、右足を滑らし、それでも踏ん張ろうとして左ヒザを内側にひねったのだ。日本の柔道畳と異なるマットタイプの畳はかなり滑りやすかったのかもしれない。

左膝内側側副靭帯損傷――。

全治1ヵ月半以上の大ケガだった。

多くのカメラの前での惨劇だったから、このニュースは日本にもすぐに伝わる。バルセロナ五輪開幕の5日前、柔道男子71kg級の試合当日までも、あと10日しかない。

「金危機、出場絶望的」と報じられた。

この後、古賀は周囲の手を借りて選手村に戻り、部屋のベッドの上で傷めた左ヒザを冷やし続ける。当然、翌日から練習には参加できない。

監督の上村春樹、そして吉村和郎らコーチ陣も、古賀の出場は難しいだろうと感じていた。衝撃の瞬間を現場で目の当たりにし、そう思わざるを得なかったのだ。試合当日までにどこまで回復できるか、もし畳の上に立てたとしても勝つのは無理だ、と。

だから、こう話し合っていた。

「俺たちからは欠場しろとは言えない。でも、古賀のほうから『戦えません』と言ってくるだろう。そのときは、ちゃんと受け入れよう」

古賀欠場濃厚の暗いムードが漂う。

しかし、古賀が「戦えない」と口にすることはなかった。絶体絶命の状況でも金メダル獲得を諦めてはいなかったのだ。当時を振り返って、古賀はこう話した。

「古傷があった左ヒザを傷めた直後は、何も考えられませんでした。ただ痛くて痛くて。20歳のときにソウル（五輪）で負けたことが悔しくて『絶対に金メダルを獲る』と心に誓い、それからの4年間、自分に嘘をつかない努力をしてきたんです。日本での最終合宿を終えて上々のコンディションでバルセロナに来た。なのに……そう思うとガッカリしました。

でも少し時間が経って冷静になると、こんなことに負けるわけにはいかない、いや、絶対に負けないぞと思えたんです。私は、中学・高校の6年間を講道学舎で過ごしました。そこの横地治男理事長は戦争を経験していましたから、『生きるか死ぬかの戦いをせよ』とよく言われました。

そうだ、生きるか死ぬかの戦いをしようと決めました。そんなとき、ケガなんて関係ないでしょう、生き抜くしかない。イメージもでき上がっていたんですよ。カラダは傷だらけでも最後は自分が勝って絶叫しているシーンまで（笑）」

彼は続ける。

「ただ、大変だったのが減量。75kgくらいで現地に入って、それから練習をしながら（規定の71kgまで）4kgを落とす予定だったんです。それが動けなくなったので食事を制限するしかありません。部屋の壁に紙を貼って、そこに毎日、体重を書き込みました。単純計算で1日に400gずつ落とさないといけないんです、動けない状態で。ほとんど食べることはできませんでしたね」

古賀と吉田は講道学舎の先輩後輩である。歳は2つ違い、苛烈な環境を生き抜き苦楽をともにしてきた。当時、古賀は金メダルの最有力候補、対して吉田は期待のルーキーという存在。そして、ふたりは選手村で同部屋。

古賀の惨事は、ふたりの乱取り中に起こった。そのため、吉田が古賀にケガを

「柔よく剛を制し、小よく大を制す」柔道の神髄を体現するために

写真:青木紘二／アフロスポーツ

1992年7月30日、バルセロナ五輪・柔道男子71kg級決勝。ハイトシュ・ベルタラン（ハンガリー）を判定で下した直後、顔をクシャクシャにして絶叫する古賀稔彦

負わせたように思われがちだが、そうではない。技を仕掛けた古賀が足を滑らせたことが原因。それでも、吉田は責任を感じていた。

《大変なことを起こしてしまった》と。

部屋のなかで古賀先輩の痛々しい姿を、心苦しく見守っていた。大ケガをした夜、そんな吉田に古賀は言った。

「秀彦、俺な、これで金メダルを獲れるよ。うん、絶対に獲れる」

吉田は驚いた。

《なんて心の強い人なんだ》

暗くなっている後輩を気遣っての言葉でもあっただろう。だが、それだけではなかった。「平成の三四郎」は、いかなる状況においても勝負を捨てず、己を信じることができる男だったのである。

緊張の瞬間、赤旗が2本サッと上がった 平成の三四郎が起こした 忘れ難き「バルセロナの奇跡」

パラウ・ブラウグラナ（ブラウグラナ体育館）。

決戦当日（7月30日）、柔道競技の会場となったこの建物に、古賀は厳しい表情を浮かべて入った。

パラウ・ブラウグラナは、彼にとって良い思い出のある場所。1年前（1991年）にここで開かれた『世界柔道選手権』で、ぶっちぎりの優勝、連覇を果たしている。本当なら、絶対の自信を持っての再訪となるはずだった。

しかし、そうはいかなかった。左ヒザの痛みは消えず、足を引きずるように歩いて会場に入った。極端な食事制限によって辛うじて計量はパスできたものの、10日間ほとんど動けなかったことで筋力が低下、コンディションは最悪だった。

《畳の上に本当に立てるのか？ 戦えるのか？》

周囲の者たちは、古賀が欠場を申し出ないことに驚きを隠せなかった。

「先生、お願いします」

試合前に古賀は、チームドクターから左ヒザ周りに注射を打ってもらう。合計6本。抗炎症剤に痛み止めを加えた非ステロイド系のものだった。その上をテープで硬く固める。

「大丈夫です。勝つ方法はあるはず。絶対に優勝します」

そう言い残して古賀は、戦いの舞台に向かった。

緒戦（2回戦）の相手は、エルサルバドルのバルガス。開始直後から古賀は果敢に攻める。そして、背負投を警戒し、腰を引く相手に対して見事な巴投を決めた。試合時間、わずか20秒。

石承勝（中国）が相手となった3回戦も、「有効」3つ、小内巻込で「技あり」を奪う判定完勝。続く準々決勝もポイントこそ奪えなかったもののブラハ（ポーランド）に3対0の優勢勝ちを収めた。これでベスト4進出。

「よくやった！」

日本の競技関係者が、そう声をかける。だが、試合場から降りる古賀の表情は強張ったままだった。

控室に戻り、椅子に腰を下ろした古賀は、表情をわずかにゆがめながら言った。

「もう一度、打ってください」

すでに鎮痛剤の効果は失われていて、左ヒザが痛んだのだ。再び注射を打つ。

このとき、古賀は思った。

《3試合はなんとか凌げた。だが、ここからが勝負だ。もうヒザを庇いながらの戦い方では勝てないだろう。左ヒザが壊

れたとしても、イチかバチか一本背負投でいくしかない》

準決勝の相手は、ドイツのシュテファン・ドット。事実上の決勝戦と目された一戦だ。そのことは古賀もよく理解していた。

古賀は、後先を考えずに勝負に出る。1分過ぎにタイミングを計って踏み込み、右一本背負投を繰り出した。いつものような完璧な動きではない。それでも闘志をあらわにして最後まで投げ抜き、豪快に「一本」を奪った。このとき、左ヒザに痛みを感じることはなかった。「足が麻痺していて感覚のない状態」だったという。

ついに決勝に辿り着いた。

畳の上で対峙したのは、ハンガリーのハイトシュ・ベルタラン。上手さはあるものの一撃で相手を仕留める技の持ち主ではない。古賀が本来の体調なら苦にせず戦える相手。実際に1年前、この場所で開かれた『世界柔道選手権』準決勝で対戦し、古賀は圧勝している。

しかし、ハイトシュは実に老獪な戦い方をした。左ヒザを負傷している古賀は、普段のようには俊敏に動けない。それを見越して、技をかけてはサッと離れる、あるいは、捨て身的に技をかけ畳に腹ばいになり「待て！」を誘った。「一本」を狙うのではなく、試合の流れを支配してフルタイム戦う作戦だ。

互いにポイントを奪えないまま、試合時間5分が過ぎた。

試合終了のブザーが館内に響き渡った直後に、ハイトシュはヒザをついたまま両腕を高く上げて勝利をアピールする。古賀は右手の拳を小さく握った。

かけた技の数では、ハイトシュが上回っていた。現在の基準なら「かけ逃げ」の反則とみなされるものも多く含んではいたが。対して、真っ向勝負に出ていたのは古賀のほう。一つひとつの技に「一本」に結びつける意図が感じられた。果たして、審判はどう見たのか。

このとき、吉田秀彦は、お守りを両掌に挟み、生まれて初めて神に祈った。

《どうか古賀先輩を勝たせてください》と。

結果が告げられるまでの時間が、とても長く感じられた。

「判定！」

副審の赤旗がサッと2本上がる。

古賀は両腕を広げ、顔をクシャクシャにして絶叫した。

生死をかけた戦いに挑み生き抜いたのだ。まさに傷だらけの勝利。館内は万雷の拍手と歓声に包まれた。

後に、古賀は言った。

「終わった直後は勝ったという確信はなかった。負けたかもしれないとも思った。ただ、自分に妥協せずやり切ったという気持ちは強くありました」

際どい試合内容ではあったが、古賀は勝者となり胸に金メダルを輝かせた。それは、自分に嘘をつかない努力を重ね、苛烈な状況に追い込まれても諦めずに戦い抜いたからこそ得ることができた栄光だった。

現役引退後に「古賀塾」を開設 指導者として古賀が子どもたちに伝えたかったこと…

2000年春に現役を引退した3年後、古賀は、川崎市高津区に『古賀塾』を開設した。筆者は、そこを幾度も訪れた。書籍『古賀稔彦の一本で勝つ柔道』（MCプレス）を編むために取材で通い詰めたこともある。道場には、いつも多くの子どもたちが集っていた。

指導する古賀は、とても優しかった。怒鳴るなど相手を威圧するようなことは決してしない。叱るときも諭すような口調で話しかける。彼自身の経験則から、もっと厳しく指導しているのかと思いきや、そうではなかった。稽古後に、そのことを話すと古賀は言った。

「そう見えましたか（笑）。もう時代が時代だし、怒ったり怒鳴ったり、ましてや暴力的な指導をすることに意味があるとは思えないんです。（指導者から）やらされている雰囲気をつくりたくないんですよ。人から怒鳴られてやらされているうちは、本当の意味で上達しません。もちろん最初は誰もが初心者ですから、いろいろと教えます。でも、そうするなかで自分が考えて練習することを皆に身につけてもらいたい。やらされているだけの『指示待ち人間』になってはダメ。古賀塾は自発的な行動を芽生えさせる場にしたいんです」

そのとき、彼はこうも言った。

「ソウル（五輪）で負けて思ったんですよ。もっと強くなって頂点に立つためには、技術的、体力的なトレーニングだけじゃなくて、内面的な部分を変えていかなきゃいけないと。それまで私は（指導者から）言われたことに従ってそのままやっていたんです。こういう練習をしなさい、これを食べなさい、こういう生活をしなさい。全部、指示を受けてやっていました。私も『指示待ち人間』になってしまっていたんですね。でも、いざ試合になったら自分しかいません。

ソウルの会場は普段とは違い、異様な雰囲気でした。それに飲まれてしまって、私は自分の力を出し切れなかった。でも普段から、もっと自分で考えて行動していれば対処できたはずなんですよ。

あれ以来、私は自分を変えました。

もちろん先生方の話は、しっかりと聞きます。でも、この練習はなんのためにやるのかを考え、必要なのかどうかを自分で決めるようにしました。練習は、やらされるものではなく自分からやるものなんです。そうしないと、競技者である前に人間として本当に強くはなれないと思うんですよ」

ソウル五輪の2年後の1990年、古賀は体重無差別で争われる『全日本柔道選手権』に出場した。その際に、周囲から「ケガをするぞ！ やめておけ」と言われたが、彼は柔道家としての成長を遂げるために自ら参戦を決断する。

また、92年のバルセロナ五輪では直前に左ヒザに大ケガを負いながら自らの判断で畳に上がり、戦い方を考え抜き、金

勝つことがすべてじゃない
現役を引退してから
そのことに気づきました

「人と競わなくていい、
優しい人になりなさい。
それが本当の強さです」

古賀稔彦

古賀稔彦の人間力

THE STORY

メダルを獲得した。

『指示待ち人間』のままだったら果たせなかった快挙だっただろう。

現役を引退し、指導者となった古賀を見ていて、ふと気づいたこともあった。いつしか眼光の鋭さが消えている。表情も柔らかくなっていた。それを指摘したとき、彼は穏やかな笑みを浮かべながら言った。

「やっとわかってきたんですよ。柔道とは何か、柔道は何のために必要なのかが。それに気づくまでに多くの時間を費やしました。現役のとき、私は試合に勝つことばかりを考えていました。だからギスギスした感じを周囲に与えていたかもしれません。結果を求めて毎日必死に練習し、その先にある勝利がすべてだと信じていたんです。でも、そうではなかった。柔道の本質は、そこにはないんです。嘉納治五郎先生は言いましたよね。『精力善用』『自他共栄』と。そのために柔道はあるんですよ。これを将来を担う子どもたちに伝えていきたい」

『精力善用』とは、柔道で培った力を、相手をねじ伏せたり威圧したり、あるいは自分の名誉として用いるのではなく、社会のために使うこと。

『自他共栄』とは、柔道で強くなったのならば、それを誇り、自分だけが栄えるのではなく、社会全体の繁栄に注力すること。

つまり柔道とは、自分だけが強くなればそれで良いというものではない。自分が強くなり、成長するなかで、他人の痛みを理解し、より良い社会を築くことに役立ててこそ意味のあるものだと。

古賀は子どもたちに、こう伝えていた。

「人と競わなくていい、優しい人になりなさい。それが本当の強さです」

『古賀塾』で彼がやり遂げたかったこと……。それは、自らが感銘を受けた「嘉納治五郎師範の教え」を後進に伝えることだったのである。

〈文中敬称略〉

上・息子・玄暉君の活躍に笑顔を浮かべる古賀。スポーツひのまるキッズには保護者として参加していた。下・道場生の試合を息子・颯人君と見つめる。古賀塾から何名もの優勝、入賞者を輩出

Profile
古賀稔彦（こが・としひこ）
1967年11月21日生まれ、佐賀県三養基郡出身。小学校入学直後に柔道を始め、中学入学時に上京し、柔道私塾『講道学舎』に入る。弦巻中、世田谷学園高校、日本体育大学へと進んだ。一本背負投を得意技とし、92年バルセロナ五輪（71kg級）で金メダルを獲得。『世界選手権』も3度（89、91、95年）優勝。2000年4月に現役を引退し、03年には『古賀塾』を開設し後進の指導にあたった。21年3月、がんにより死去。享年53。

前田畳製作所
maeda-tatami.com

全日本柔道連盟公認。使いやすく清潔で安全な柔道畳。
（本社）〒652-0816 兵庫県神戸市兵庫区永沢町 3-8-8 TEL 078-578-0172 FAX 078-578-0173
（西宮店）〒663-8035 西宮市北口町18-5 TEL 0798-31-2091 FAX 0798-64-3174
（工場）〒673-1106 兵庫県三木市吉川町実楽 458 TEL 0794-73-0390 FAX 0794-73-0118

吉田秀彦に聞く

古賀稔彦の魅力

2021年3月24日、53歳の若さで亡くなられた古賀稔彦さん。コロナ禍にもかかわらず、葬儀には3000人を超える人が訪れ、故人の早すぎる旅立ちを悼みました。柔道を愛し、柔道に愛された古賀さんの生き方、魅力を、古賀さんの後輩であり、親友と言ってもいい吉田秀彦さん（パーク24柔道部総監督）に聞きました。

聞き手／林　毅
［9月7日、東京都目黒区のパーク２４目黒道場にて］

Profile
吉田秀彦（よしだ・ひでひこ）
1969年9月3日、愛知県大府市出身。小学4年生から大石道場で柔道を始め、中学3年のときに柔道の私塾・講道学舎に入門。厳しい稽古で実力をつけ、世田谷学園高校時代にインターハイ優勝、明治大学時代は全日本学生体重別3連覇、世界学生でも優勝し、シニアでも日本の78kg級第一人者に。1992年のバルセロナ五輪78kg級で金メダルを獲得し、1994年には体重無差別で日本一を決める全日本選手権で準優勝を果たした。2002年に吉田道場を創設して青少年の育成をスタート。2011年からパーク24の監督に就任し、同社の柔道強化に努め、現在、パーク24の総監督。東京五輪では同社所属の選手が金メダル3個、銀メダル1個を獲得。

――古賀稔彦さんが亡くなられて半年が経ちます。まだ信じられない気持ちです。

「もう半年ですか……早いですね。なんか、まだ実感がわかないんですよ」

――本当ですね。私もですが、多くの方が喪失感のようなものを感じているのではないでしょうか。それほど多くの人に愛されていた人だと思います。

さっそくお話をお聞きしたいと思いますが、まず、吉田さんと古賀さんの出会いについて教えていただけますか。

「出会いは、講道学舎（以下、学舎）です。私は中学3年から学舎に入ったんですが、そのとき、古賀先輩は高校2年、雲の上の存在でした。中学生と高校生は練習も別々だったので、ほとんどしゃべることもなく、その頃の印象はあまりないです。覚えているのは高校1年くらいからです」

――学舎での生活は、いかがでした？

「地獄でしたね（笑）。練習は当然厳しかったですし、やはり、普段の生活での上下関係というのもありましたし。大学に入ると学舎時代がどれだけ恵まれていたかがわかるのですが、その頃はとにかく早く卒業したかったですね」

――練習はどうでした？　以前、吉村和郎先生（当時の講道学舎コーチ、後、全柔連強化委員長）に、「秀彦は毎日ぼろ雑巾のように投げられていた」とうかがいましたが、実際はどうだったのでしょう？

「ホントによく投げられましたよ。『受身十段』と言われていましたから（笑）」

――古賀さんと親しくなったのはいつくらいから？

「高1のとき、古賀先輩の付き人になってからですね。付き人になった理由は、僕が投げやすかったからだと思います。ヒョロヒョロだったので、打ち込みはやりやすいし、投げやすいし、そして、よく働くし。3拍子揃った付き人だったんですよ（笑）。でも、古賀さんの付き人になったことは、僕にとって本当にいいことばかりでした。練習を一緒にやるようになって、普段の生活でも古賀さんの部屋にいたんですが、古賀先輩は、自分のことは全部自分でやる人で、洗たくとかも自分でやるので、付き人といってもべつにやることもなくて、ほかの先輩にも使われることもなくなったので、楽でしたし（笑）」

――古賀さんはどんな人でした？

「古賀先輩は、とりあえず、人を笑わそうとしますよね。（横地治男）理事長の話を聞いているときに、反対側に僕がいると、変顔をするんですよ。それで、我慢できずに笑ってしまい理事長に怒られる、古賀先輩は、それを見て笑うと。そんなことばかりやられていました（笑）」

――古賀さんのそういうお茶目さは、大人になっても変わりませんでしたよね。

「ホント、変わらなかったです」

――当時の講道学舎は強かったですよね。みんな身体が小さかったのに。

「なぜみんな身体が小さいのに、大きい人に勝てていたのか、いまでも不思議ですよ。ただ、古賀先輩はじめ学舎の選手は『身体が大きかろうが小さかろうが、試合は勝たなければいけない』という気持ちでやっていたのは確かです。僕自身、相手が大きいとか小さいとかを気にしたことはなかったです。大きい相手だからではなく、対戦相手だから戦う。大きい相手にどう勝つかというより『目の前の相手には絶対に勝つ』という感覚です」

――古賀さんの付き人をしていて学んだ

ことはありますか？

「自然と古賀先輩のいいところを吸収できたと思うんです。ああいう環境のなかで生活していたことで、勝たなければいけない、勝つのが当たり前という感覚が自然と身についたし、あと古賀先輩は、なんでも、すぐに勝負してくるんですよ。乱取りでも、俺が3回、お前が1回、先に投げたほうが勝ち、負けたらジュースねって。古賀先輩はそうやって集中した練習をしたかったと思うんですよね」

――話は変わりますが、バルセロナ五輪のエピソードをお聞きしたいと思います。現地での、吉田さんとの乱取り中に古賀さんがケガをしてしまいました。

「あのときも、集中した練習をするために、いつもの一本勝負をやっていたんですが、そしたら、畳（マット）に足を滑らせてヒザをひねってしまって……」

――私が取材のためにバルセロナ入りしたのが、古賀さんがケガをした翌日で、試合当日まで古賀さんの姿を見ることはできませんでした。

「本当にひどくて、練習場には一度も行かなかったです」

――選手村で同室だったそうですが、どんな様子だったんですか？

1992年バルセロナ五輪、選手村でのオフショット。当時の2人の人気はすごかった

「僕に気を遣っていたというのもあると思うんですけど、落ち込んだ表情はまったく見せなくて。でも、相当痛かったと思います。冷やし過ぎて、足の指が凍傷になっていましたし。でも、そんな状態でも『俺は勝って畳に倒れ込む。勝って英雄になる』と。試合に出ないとか負けるというイメージはまったく持っていなかったと思いますね」

――減量もかなりありましたよね？

「10日間で4kgくらいの減量だったと思います。まったく運動できる状態ではなかったので、ただ、最低限のエネルギーだけを摂るという減量でした。カロリーメイト1本と水分何ccだと1日に300gから500g落ちるからと計算して、毎日、体重を書いて壁に貼っていました」

――きつかったでしょうね。そんな状況のなか、吉田さんの試合当日を迎えたわけですが、柔道は初日から3日間金メダルがなく、かなりプレッシャーがかかっていたと思います。その逆境をはねのけて日本人初となる金メダル。周囲の喜びようもすごかったですよね。

「自分以上に、周りが喜んでくれて、みんな泣いていて。僕も嬉しかったんですけど、涙が出ない……。やはり、古賀先輩に対する思いがあって、心から喜ぶことができなかったんです。で、その夜がつらかった。ドーピング検査が終わって夜中の12時くらいに部屋に帰ったんですけど、音を立てないように部屋のドアを開けたら、古賀先輩がむくむくっと起きて『おめでとう』と一言言ってくれて。僕は『ありがとうございます』と言って、そのままドアを閉めました。寝られなかったですよ。俺だけ獲って申し訳ないと思っちゃって。正直言って、そのときも、古賀先輩が試合できるとは思っていませんでした。

――そして翌日、朝起きて……。

「そこからは、付き人として付いていました。選手村からずっと。まだ古賀先輩は足を引きずっていて、本当にできるのかなという気持ちでした。会場に着いて麻酔を6ヵ所くらいに打ち、テーピングをして10～15分したら、いきなり走り出したんですね。その姿を見て、できるなと。でも、できると言っても、どこまで動けるのか、本当に試合ができるのか、心配でした。普通、10日間も寝たきりで身体を動かしていなかったら、息は上がるし、身体がついていかないですよ。だから、本当に不思議でしたね。一番近くで見ていて思ったのは「思えばかなう」ということ。どこまで自分が金メダルにこだわり、勝つことを強く思い続けられるか。でも、普通に考えたらできませんよね……」

――決勝の判定はドキドキでした。

「あとで、じっくり見返すと、余裕で勝っているんですよね。でも、あのときは本当に心配でした。古賀先輩からお守りを預かっていたので、それを握りしめて、神様にお願いしましたからね、初めて」

――優勝した瞬間の古賀さんの表情……。

「吼えているやつですね。ガッツポーズが控えめだったんで、あとで、『先輩ガッツポーズ小さかったですね』と言ったら「微妙だと思ったんだよ」と笑っていました」

――古賀さんは派手なガッツポーズとかはしないタイプでしたもんね。

「あのときも『（決勝の相手の）ハイトシュを見たらすげえガッツポーズしているから、俺もやっておかなきゃヤバイ』と思ったからしいですよ（笑）」

――本当に神がかっていましたよね。

「金メダルを獲るまでの、信じられないような過程をずっと見ていたので、ホントにすごいと思います。やはり、諦めない精神力。それがすべてですよね」

――古賀さんと吉田さんは、形は違えど、常に柔道界を盛り上げてきました。東京五輪では吉田さんが総監督をされているパーク24の選手3名が金メダル、1名が銀メダルを獲得するという素晴らしい成績を残してくれましたが、吉田さんにはこれからも、いろいろな形で柔道界を盛り上げていただきたいと思います。今日はありがとうございました。

2015年にBSフジで放送された『The GAME～震えた日～』に共演した古賀稔彦さんと吉田秀彦さん。バルセロナ五輪の真実を話した

バルセロナ五輪金メダル秘話

RYOTA YAMAGATA

SEIKO

武道用品の総合メーカー
株式会社ミツボシは
スポーツわのまるキッズ®を応援します！

REIGEAR®

REIGEAR WEB SITE！

www.reigear.com

REIGEAR MITSUBOSHI

SINCE 1953 MADE IN KUJI
MITSUBOSHI

1953年創業以来ミツボシは柔道衣の製造販売を大きな生業としてきました。
「柔道を愛する皆様に、安心・安全で耐久性のある高品質な日本製柔道衣を提供したい」そう考え柔道衣製造の地として選んだのが岩手県久慈市なのですが、「柔道の神様」と呼ばれた三船久蔵柔道十段の生誕の地として非常に歴史の深いまちです。
二度の天災を乗り越えられた事に感謝し、武道の精神を大切に「日本の久慈でものづくりをする事」を胸に。
これからも柔道家の皆様に愛される製品を提供してまいります。

My COLOR REIGEAR

久慈製の REIGEAR は刺繍糸が選べます

My COLOR　My REIGEAR
マイカラー・マイレイギア

武道ライフを豊かにする。限定情報をお届けします！
REIGEAR EXPRESS

無料会員登録はこちらから！

武道用品の総合メーカー
株式会社ミツボシ

こちらからご購入いただけます

カタログサイトはこちらから

スポーツ・マナー対談

小林幸司×永瀬義規

ソフトテニス指導者／ミズノ株式会社

一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会
代表理事

特集
マナーって何だろう
The Hinomaru Kids Spirit

ソフトテニスにマナーが根ざす理由――。

マナー賞を重視している『スポーツひのまるキッズ』において、新たな競技としてソフトテニスを導入したことは大きな転機となった。マナー教育が浸透しているソフトテニス界で、長くトップ戦線で活躍し、現在はソフトテニス指導者の小林幸司氏と、『ひのまるキッズ』を主宰する永瀬義規代表に、マナーについて熱く語っていただいた。

司会・構成／近藤隆夫
［9月28日、スポーツひのまるキッズ協会事務局にて］

ソフトテニスにマナーが根ざす理由――。

小林幸司 × 永瀬義規

「背負っているものに恥じない行動をする」その意識が根づいている。

――今回のテーマは『マナー』です。スポーツひのまるキッズの大会では、優勝よりも上位に『マナー賞』が設定されています。なぜ、マナーが大切なのか。そもそもマナーとは何なのかをお話しいただければと思います。ソフトテニスのマナーの良さには定評がありますが、日本ソフトテニス連盟は『マナーBOOK』を発行するなど、マナー教育を徹底されていますね。

小林　私は4年前に現役を引退して、今は指導者としてイベント、セミナー等に参加しています。ひのまるキッズのソフトテニス親子大会でもそうでしたが、皆さんの前でお話しさせていただく機会も多く、その際には必ずマナーについても話しています。試合で勝つこと以上に礼節は大切だと考えており、いくら試合で強くても、その部分が欠けていたらソフトテニスに接した意味がないと思っているからです。

永瀬　私はソフトテニスに関わる方々のマナーの良さに脱帽しました。初開催したひのまるキッズソフトテニス親子大会でのことですが、すごく印象深いことがありました。私は開会式や閉会式で参加者に対して感じていることや考えていることをいろいろお話しするので、いつも話が長くなってしまうんです。その大会の開会式でも普段の柔道大会と同じようにいろいろとお話ししたのですが、ソフトテニスの子どもたちにはあまり響きませんでした（笑）。その後に、当時現役選手で世界を舞台に活躍されていた小林さんに挨拶していただいたのです。

「みんな、僕のこと知ってる？」

「知ってる！」

「じゃあ、僕の話、しっかり聞いてね」

「ハイ！」

子どもたちとのそんなやり取りの後、小林さんがマナーの大切さに触れて、最後にこう言われました。

「たまたま勝てる試合はある。でも、たまたまできる挨拶はない」と。

「たまたま勝てる試合はある。でも、たまたまできる挨拶はない」（小林）

あのとき、ソフトテニスが、いかにマナーを重要視しているのかを改めて実感しました。

小林　ソフトテニスは学校の部活動になっていることもあって、小学生、中学生の競技人口が比較的多く学校教育の一環になっています。だから単に試合で勝てばいいのではなく、人間育成の面も重要視されています。マナーに関して言えば、ユニフォームにはゼッケンが貼られていて、そこには学校名とか県名も記されています。会場に移動するとき、会場での行動においても、「背負っているものに恥じない行動をしなければならない」という気持ちが選手たちにも根づいていると思います。

永瀬　すばらしい考えですね。そもそも、小林さんがソフトテニスを始められたきっかけは何だったのですか。

小林　始めたのは、小学2年生のときです。母の職場の知り合いがソフトテニスのジュニアクラブを運営していて、私の姉が習いたいけど一人じゃ嫌だと言うので私も一緒に行ったことがきっかけです。それが、スタートでした。「お姉さんより楽しそうにやっていた」と言われました（笑）。

永瀬　そこから世界に羽ばたかれたのですね。

小林　ただ、ソフトテニスはプロに向かうジャンルではありません。世界チャンピオンになったからといって、生活が保障されるわけでもありません。だからこそマナー、教育の面に力を入れてこられたところもあります。まずは、しっかりと人間形成をして、勝てたらなお良いという考え方です。

念願のレギュラーになって出場した日本武道館での大会父から初めて褒められた

永瀬　ひのまるキッズは、私の出身である柔道の大会からスタートしました。開会式の挨拶で参加した子どもたちに「何を目指す？」と問うと「マナー賞！」と返ってくる大会です。もちろん意図的に言わせている部分もありますけれど（笑）。でも、なぜ敢えてそうしているかと言えば、子どもたちと親が試合後にニコニコして帰れる大会を作りたいと思ったからです。優勝しなければ褒めてもらえないのなら、一部の親子しか大会を楽しめません。でもマナーが良いことを褒めるなら、参加した全員で楽しめます。子どもにとって、親から褒めてもらうのは、とても嬉しいことなのです。

小林　そうですね。

永瀬　私が大学4年生のとき、我が中央大学は団体戦準々決勝で強豪明治大学と対戦しました。私は、一般生として柔道部に入ったので、なかなか試合に出してもらえなかった。でも、最終学年でやっと念願のレギュラーとなることができました。そのときの中央大学は平均体重が78kgくらいの中量級軍団。当時にしては珍しく髪の毛も坊主ではなかったので「マッチ棒軍団」と呼ばれていました。

「当たり前のことを当たり前にやる。それができたら子どもを褒めて可能性を広げてあげたい」（永瀬）

準々決勝に上がる他校のチームに比べて20kgくらい違いました。明治大学は高校時代インターハイ重量級上位入賞者ばかりで平均は110kgは優に超えていたと思います。日本武道館の畳の上に、ベスト8に勝ち進んだ選手が整列します。そのとき、ふと観客席を見たら親父の顔があったのです。ビックリしました。それまで、自分の試合を観に来てくれることなんてなかったですから。

試合は、「技あり」を取られて敗退。その直後に、スタンドに目を向けたら、もう親父の姿はありませんでした。母校はベスト8に終わり、大会終了後家に帰ると親父は、かんぴょうを湯がいていました。実家が弁当屋でしたから。私は言いました。

「父さん、観に来てくれてありがとう。なのに、負けちゃってごめん」

そうしたら、親父が言ったんですよ。「お前、なかなか強いんだなぁ」って。

ベスト8まで勝ち上がったことを認めてくれたのでしょう。あのときは、すごく嬉しかったですね。それまで、怒られることはあっても褒められることなんてなかったですから。

小林　いい話ですね。子どもが親に褒められたいと望む気持ちは、よくわかります。

永瀬　誰もが大会で優勝できるわけではありません。必死に練習して挑んでも勝てないこともあります。なのに、勝った子は褒められて、負けた子は褒められないのは違うのではないかと。じゃあ、どうすればみんなが親に褒めてもらえるか。「当たり前のことを当たり前にできる」ことが大切ではないかと思ったのです。たとえば、礼儀礼節。それが、しっかりできたら褒めてあげる。それなら、勝った負けたは関係ないじゃないですか。この考え方からマナー賞が生まれたのです。

小林　そうなのですね。私も試合に勝つことがすべてではないと考えていますから、子どもが楽しんで参加できる大会、親子の絆が深まる大会こそが教育の面でも必要だと思います。

子どもの目の前で投げられて一本負けでも、「お父さん、カッコイイ」

永瀬　親子の絆という点では「ソフトテニス親子大会」は、ひのまるキッズにとってもマッチしていると感じています。まさに理念に即したイベント……何しろ、子どもが親に「ドンマイ！」と声をかけるのですから。なかなか見られない光景ですよ（笑）。素晴らしいと思います。

小林　そうですね（笑）。

永瀬　（ひのまるキッズの）柔道イベントでは、親同士が試合をすることもあります。私の後輩も親子でイベントに参加していました。そして後輩が言うんですよ。「（親同士の試合で）一番強い相手と対戦させてください」と。彼は全日本大会の軽量級で活躍した選手です。でももう当時48歳で、体重もだいぶ増えていました。もちろん選手として現役ではありません。

「本当にいいのか？」と何度も確認したのですが「やらせてください」と。

エントリーした親のなかで一番強かったのが、43か44歳の中学校の教員でした。その人も全日本クラスで活躍していた有名な元選手です。それで試合をしたら、後輩は、大内刈でぶん投げられて一本負けしました。しかもケガまで負ってしまって。

小林　えっ！

永瀬　私は、心配して声をかけたんです。「大丈夫か？　こんなことになって」と。ケガもそうですが、自分の子どもの前で負けるわけにいかないところもあるじゃないですか。でも、後輩は笑顔で言った

ソフトテニスにマナーが根ざす理由――。

小林幸司 × 永瀬義規

Koji Kobayashi

Profile
小林幸司(こばやし・こうじ)
1984年生まれ。神奈川県出身。
小学2年生でソフトテニスをはじめ、光丘中学、岡山理科大附属高校、日本体育大学へと進む。2004年、二十歳で日本代表入り。以降約13年間、日の丸を背負って世界の舞台で活躍。2011年の世界選手権では篠原秀典とともにダブルス銀メダルを獲得。アジア選手権等の国別対抗戦では、日本チームの優勝に幾度も貢献した。2017年に現役を引退。現在は、ミズノ株式会社コンペティションスポーツ事業部に所属し、ソフトテニスの指導・普及に努める。

んですよ。

「何を言っているんですか、先輩。これでいいんです。勝ち負けじゃないんです。俺、一番強い相手と精いっぱい戦いましたから」

日常生活のなかで、お父さんが必死に何かをやっている姿を子どもが見る機会って少ないんです。もちろん外で一生懸命仕事をしているのですが、それは見えないじゃないですか。彼は勝ち負けじゃなくて、自分が必死に戦う姿を子どもに見せたかったんです。

そのとき、小学生だった彼の子どもにも聞きました。「お父さん、どうだった?」って。

「カッコよかった」と目を輝かせて答えていました。お父さんが必死になって戦っている姿を見て心が動いたのだと思います。そのとき、「これだ!」と感じました。ひのまるキッズは、親子の絆を深める場にしたい。それは、人間としてのマナー向上にもつながっていくと思うのです。

マナーの大切さをいかにして子どもたちに伝えれば良いのか

――お二人は、ソフトテニス、柔道と競技は違いますが、子どもの頃からスポーツを通して「マナーの大切さ」を意識されてきましたか。

小林　私は最初から、それありきでした。入ったジュニアのクラブがマナーを徹底していましたから。挨拶もそうですし、周囲に対して迷惑をかけないように心掛けることを最初に教えられました。ジュニアの練習ではボールが、あちこちに飛んでしまいます。その周囲のコートでは一般の方が練習していることも多い。その人たちに迷惑をかけないように、球拾いはしっかりとやる、それも当たり前のことでした。自分のことだけを考えるのではなくて、しっかりと周囲にも気を配りなさい。それができないのであれば練習に来なくていいよ、という感じでしたから。

永瀬　厳しいですね。

小林　試合で勝つことよりもマナーが大切というのは自然に受け入れていて、小学校、中学校、高校、大学と進むなかで、ずっと違和感なく思ってきたことでした。小学生のときにマナーを理解していたかと言われれば、それほど深くは考えていたとは思いませんが、環境が自分を作ってくれたと、今は感じます。

永瀬　素晴らしいですね。ソフトテニスには、以前からマナーを大切にする土壌があったということに感銘を受けます。それと比較して、私はひのまるキッズを始めてから、マナーを真剣に考えるようになりました(笑)。

小林　柔道は礼節に厳しいイメージがあります。

永瀬　私が柔道を始めたのは小学3年生だったのですが、とんでもなくヤンチャで、上級生相手にケンカばかりしている子どもだったので、更生じゃないけど、おとなしくさせようとして親が柔道をさせたんです。父の佐賀の後輩が小平の実家のそばで道場をやっていました。後に講道学舎につながっていく伝説の道場なのですが、そこに入ったというか、入れられたわけです。でも、嫌だから逃げ出して隠れているのですが、道場の人に見つかっては耳を引っ張られて連れ戻される毎日でしたね。

小林さんとは違って、その道場でマナーを意識させられることはありませんでした。礼節をしっかりやらないと練習をやらせないよ、というのはなかったですから。厳しくはあったけど「練習をして強くなればいい」という雰囲気でした。ですから本当にマナーについて深く考えるようになり、その大切さを実感したのは、大人になって、それも随分と時間が経ってからですよ(笑)。

でも、子どもたちを受け入れる道場の在り方も昔とは随分と変わってきました。いま日本で一番強いのが「朝飛道場」な

「周囲に対する感謝の気持ち、マナーを持てないなら、練習に来なくていいと言われました」(小林)

んです。先輩の朝飛大先生がやっていて、井上康生（2000年シドニー五輪・100kg級金メダリスト／前・全日本男子代表監督）さんや増地克之（現・全日本女子代表監督）さんのお子さんたちも通っていて、何十人も入門待ちをしているような柔道場です。

朝飛先生とは年齢は同じでも、私は浪人して大学に入ったので先輩とお呼びしているのですが、現役時代はかなりヤンチャな方でした。だから道場でもさぞかし荒っぽく教えているのだろうと思いきや、まったくそうではありませんでした。

子どもたちに何を教えているかといえば、最初は「問答」なんです。いきなり組んで練習したりはしません。柔道には、柱が4つあって「乱取り」「形」「問答」「講義」。これが、嘉納治五郎師範が築いた柔道（の基軸）です。試合は、入っていません。だから柔道が五輪種目になることに嘉納先生は賛成ではなかったと言われています。

朝飛先輩は、子どもたちといろいろな話をして遊ばせながらマナーも教えています。もちろん、打ち込みや乱取りもしますが、そのときは上級生が下級生にいろいろと教えていくのです。そうやって、「当たり前のことを当たり前にできる」ことの大切さを子どもたちに伝えています。そういったやり方で朝飛道場は強いのです。だから、これはまた後で小林さんにうかがいたいのですが、マナーと強さはつながっていると思うのです。

スポーツひのまるキッズでは2017年に初めてソフトテニスの大会を開催。初回の講師を務めてくださったのが当時現役選手だった小林氏だった。セミナーでは世界トップクラスのテクニックを目の当たりにした参加者から感嘆の声がもれた

マナーが良い選手は、実力が伸びる、強くなる！その理由とは

――いまは昭和、平成初期と比べると指導現場の様子も随分と変わりました。体罰を用いた指導は許されません。ソフトテニスの『マナーBOOK』を見て驚いたのは、これは選手たちに対してだけではなく、指導者に向けてのものでもあるのですね。

小林　そうです。監督・コーチ、審判、大会役員、観客のマナーについても記されています。マナーを教える側にもマナーは必要です。いま、パワーハラスメント等も大きな問題とされていますが、その辺りの指導者の意識改革も求められています。私の学生時代、指導者から叩かれたことがなかったかと問われれば、そうではありません。当時はそれでよかったのかもしれない。「愛のムチ」というふうに捉えることもできました。でも、今はそうじゃないと思います。マナーは、子どもたちだけに教えるものではなく、指導する側も顧みないといけません。

永瀬　ソフトテニスは他のスポーツと比較してもマナーに対して先進していると思います。（ひのまるキッズで）一緒にやってもらって本当によかったです。一つうかがいたいのは、マナーとは具体的に何を指すのか、という点です。礼儀礼節、自分が競技に接するうえでのもの、他人に対してのもの、いろいろあると思うのですが、漠然としているところもあ

ソフトテニスでは2016年にマナーBOOKが発行され、各大会で遵守されている。選手や監督、観客など各立場ごとに項目され、より実践的な内容になっていることが大きな特徴

ソフトテニスにマナーが根ざす理由――。

小林幸司 × 永瀬義規

りますよね。小林さんが考えてきたマナーは具体的には何でしょうか。

小林　私が現役時代から考えていたのは、自分や大会を支えてくれる周囲の人への感謝の気持ちでした。もちろん自分がソフトテニスに真剣に向き合うことは大切です。でも対戦してくれる相手、大会を運営してくれる人たち、支えてくれる方々がいなければ自分はプレイできないわけですから。

　大きな舞台での試合に勝ったときは嬉しいし喜びます。でも、そのときに周囲に感謝する気持ちを忘れてはいけない。これは負けたときも同じです。練習ができたこと、試合に出場できたことに対する感謝の気持ちを行動と発言で示す、それがマナーだと思っています。

永瀬　先ほど少し話しましたが、マナーの良い選手は、その後に伸びると感じます。実際、ひのまるキッズの柔道大会でマナー賞を獲得した選手は、その後に飛躍するんですよ。小林さんも長い間、日本代表として活躍されましたが、「マナーの良さ」と「強さ」は関連していると思いますか。

小林　関係していると思います。これは現役の頃も、引退してからも感じていることなのですが、マナーが良い選手は好循環を生むんです。逆に試合では優勝できてもマナーが悪く、自分勝手に振舞う選手は、悪循環に陥ってしまうことが多いように思います。

　たとえば、マナーが良くて、常に周囲の人にも気を配っている選手は、自然にみんなが応援するようになる、負けたときにもみんなが励ましてくれるのです。そのため、さらに頑張れて強くなれる。その姿を見て周囲が、また応援してくれる。これが好循環です。

　でもマナーが悪くて、「なんであんなヤツが強いの」と見られている選手は、つまずいたときに周囲から励ましてもらえません。競技力は高いにもかかわらず、孤立してコートから離れていくことになる。そうなってはいけないと思います。

マナーの良さが好循環を生む。みんなから「応援したい」と思われる選手にならないといけない

選手は目標に向かって精いっぱい頑張ります。でも、それは自分だけでやれることではありません。保護者の方や指導してくれる方、一緒に練習してくれる仲間、大会を支えてくれる人がいてくれてこそ頑張れる。多くの人への感謝の気持ちを持つことができなければ、強くなれないと思います。

永瀬　繰り返しますが、ソフトテニスからは本当に学ばせてもらうことが多いです。有意義なお話をありがとうございました。ソフトテニスのマナーが良い理由も改めてよくわかりました。人間が成長していくうえで勝ち負けを競い合うことも必要です。でも、それ以上に大切なマナーを、ひのまるキッズは、これからも伝えていけるよう活動したいと思います。

INTERVIEW

小峯秋二

北翔大学生涯スポーツ学部・准教授

特集
マナーって何だろう
The Hinomaru Kids Spirit

トップ選手として活躍後、全日本女子ナショナルチーム監督をはじめ、高校のソフトテニス部監督として長年に渡って指導に尽力してきた小峯秋二氏。ソフトテニスのマナーはいかにして築かれ、受け継がれてきたのかを指導者としての立場から語ってもらった。

司会・構成／近藤隆夫
［8月12日、ZOOMにて］

ジュニアスポーツの今後の在り方…

いかにしてマナーの重要性を伝えるか?

「どうすれば楽しめるか」競技を確立する過程でマナーは不可欠だった

――ソフトテニスの選手たちのマナーの良さには定評があります。まずは、なぜ他の競技と比べてマナーで先進しているのかについておうかがいできますか。

「ありがとうございます。私がソフトテニスを始めたのは中学生からですが、最初からマナーの大切さを自然に教えられました。そういう土壌がすでにあったからです。これは、ソフトテニスの競技の成り立ちにも関係していると思います。ソフトテニスは、明治時代から日本で行なわれていますが、最初からルールが定まっていたわけではありません。そもそもテニスのルールもよくわからない状態で先人たちが『どうすれば楽しめるか』を考えて工夫をして競技をつくり、以降、改良を繰り返してきました。

このルールをつくる過程で『ソフトテニスとはどう在るべきなのか』『どうすればみんなで楽しめるのか』が、同時に考えられてきたのではないかと私は思っています。たとえば、ダブルスには前衛、後衛があり、異なるタイプの2人が協力し合って勝利を目指します。その際に必要なのはお互いに相手を尊重することです。自分勝手に振る舞うのではなく、ペアを組む相手の気持ちを考えることが必要になります。また、ソフトテニスは早くから小中学校の部活動に取り入れられました。そこでは当然、教育という側面が求められます。そんな、さまざまな背景がマナーを向上させたのではないでしょうか」

ソフトテニスというスポーツを普及させ22世紀に伝えたい。その思いが強くあります

――そもそもマナーがあってこそ成立する競技だと。

「そう思います。それに施設との関係もあります。たとえばインドアスポーツには体育館があり、水泳にはプールがあります。でも、ソフトテニスの場合は、テニスコートがない学校でも、グラウンドを使用させていただき、ポールを立ててネットを張ってラインを引き、コートをつくることからスタートしなければ、プレイできないといった環境は少なくありません。

実際に私も中学校でソフトテニスを始めたとき、コートをつくる作業からやりました。これは、すでに施設のある他競技とは違うところです。場所があってはじめて練習も試合もできる。まずそのことに、感謝の気持ちがありました。昨年の夏、兵庫県の中学生を対象とした講習会に招かれました。コロナ禍ではありましたが、対策をしっかりしたうえでの講習だったのですが、いくつもの中学校から生徒が集まっており、練習するための場所を借りています。まずは、コートを使わせてもらうことに感謝すべきと考え、『周囲の草むしりをしませんか』から講習会はスタートしました。みんなで場所を整えて、それから練習しました。ソフトテニスの選手には、技術の向上と同様に、いやそれ以上にマナーを大切にしてもらいたいからです。これは私の先輩たちが長い年月をかけて築いてくれた『ソフトテニス文化』とも言うべきものなのです。『このスポーツを22世紀に伝えたい』という思いが私たちには強くあります。そのためにもマナー教育は大切。次の世代のためにも、これは欠かせません。もし、ソフトテニスからマナーが消えたなら、それは競技が衰退するときだと考えています」

技術の向上と同じように いや、それ以上に「マナーの良さ」はソフトテニスにとって大切です。

現役引退後は指導者として数多くの選手、生徒を指導。写真を見ても生徒から慕われている様子が窺える。部活動では「生きていくうえで大切なことを得てもらいたい」と小峯先生

マナーを強要はしない。言われたからやるではなく気づいてもらいたいから

――小峯さんは2005年に現役を引退されて、その後、指導者として活動されています。子どもたちに対して、具体的にはどのようにマナーを教えられていますか。

「私は高校2年生からナショナルチームに入り、長く現役を続けさせていただきましたが、その間にも普及活動、指導も積極的にやっていました。ソフトテニスは中学生から始める子どもが結構、多いんです。またアンケートの結果を見ると、他の競技に劣等感を持つ子どもの入部も少なくありません。『文化部よりも運動部に入りたい、ソフトテニスだったらできそう』と。だから、取っつきやすくて離れていきやすい傾向にはあります。でも、ソフトテニスに親しんだことで、生きていくうえで大切なことを得てもらえれば、それで良いと思います。そういう背景から、指導する際に『こうしなさい』と強要することはありません。

ではどうするのか、まず自分が先に立ってやるんです。私が草むしりを始めたら、何も言わなくても生徒たちは一緒にやってくれます。なかにはやらない子もいますが、そんなときは声をかけます。『草むしりをやっておかないと練習ができないから手伝って』と。すると、彼ら彼女らも納得して一緒にやるようになるんです。『やれ！』と言って従わせるだけでは、本当の意味でのマナーは身につきませんから。強要するのではなく、その大切さに気づかせてあげる必要があるんです。マナーが悪い子どもがいたとしても、怒る必要はありません。『マナーが悪い＝マナーを知らない』なのですから。気づかせてあげることが大切。そう考えて私は指導を続けています」

Shuji Komine

Profile
小峯秋二（こみね・しゅうじ）
1975年8月1日、東京都出身。
元全日本女子ナショナルチーム監督、
元全日本女子U20チーム監督、
富山県立高岡西高等学校
ソフトテニス部監督を経て、
現・北翔大学生涯スポーツ学部准教授。

MIZUNO

REACH BEYOND

MIZUNO
SOFT TENNIS

F SPEED

一撃のスピード!

［エフ スピード］

F SPEED

mizuno.jp/softtennis　0120-320-799

ジュニアスポーツ
指導者のマナー考察

益子直美

一般社団法人監督が怒ってはいけない大会　代表理事

マナーって何だろう
The Hinomaru Kids Spirit

**監督が怒ってはいけない大会がある。
益子直美氏が主宰するこの大会は、広くメディアに特集され
試合中に怒りを表す指導者に問題提起することとなった。
いったいこの大会はどのようなコンセプトで開催され、
回を重ねることでどのような効果が得られたのか。
指導者としてのマナーを考察するため、
益子氏に指導の現実と理想を語っていただいた。**

取材・文／酒井和也
［2021年10月7日、東京都内にて］

スポーツに取り組む子どもたちの未来のために

指導方法をアップデートしませんか

チャレンジした結果だから ミスという言葉を使わないようにしましょう

――今号では「マナー」をテーマにさまざまな立場の方にお話をうかがっています。「監督が怒ってはいけない大会」を主宰されている益子さんには、指導者のマナーについてお話をお聞きしたいと考えていますが、初開催から今年で7年目になるのですね。

「大会自体は福岡と藤沢の2ヵ所で開催していて、福岡では2日間で50チーム以上が出場する大会になりました。ただ、もっといろんな地域に広げたいという期待はあったのですが、まだまだ怒ってはいけないという主旨を受け入れてもらえないケースもあり、難しさを感じることもあります。それでも出場を希望してくださるチームも多く、現在はコロナ禍で思うように開催できない状況ですが、早く再開できるよう準備をしているところです。実は、初めて開催した大会では怒ってはいけないという規則を開会式まで参加者に伝えていませんでした。大会前日に初めてスタッフに、ずっと前から怒ってはいけないというルールを設けたかったと相談したところ、スタッフからも『それ良いですね』と賛同してもらいました。それで当日の開会式で『この大会は監督が怒ってはいけない大会なので、この大会中だけは選手たちを怒らないでください』とお伝えしたのです。参加者も初めて聞いたわけですから、戸惑われたと思います。突然お伝えして申し訳ないという気持ちと、『2回目を開催しても誰も出てくれないかもしれないな』と覚悟しながら挨拶していました」

——監督さんたちも驚かれたでしょうね。反応はいかがでしたか。

「大会後、子どもたちからたくさん手紙をもらいました。『怒られないとわかっていたから、いつもならいけないボールに飛びつくようにしました』とか『思い切って新しいプレーにチャレンジできました』と子どもたちからすごく喜んでもらえて嬉しかったです。それで怒ってはいけないというルールを公言して2回目の大会を開催したところ、出場チームのほとんどが前回も出場してくれたチームだったのです。監督さんたちに出場した理由を聞いたところ『子どもたちが出たいって言うんだよ』と。ありがたいことに口コミでも広がってこの時点で50チーム以上が集まりました」

——それは嬉しい反応ですね。

「そうですね。小学生の頃はバレーボールという競技を通じてスポーツの楽しさや魅力を感じてもらって、せっかく始めたのならバレーボールを好きになってもらいたいし、長く続けてもらうための環境をつくりたいと考えています。とにかく子どもたちがこの大会は楽しかったと思ってもらえる大会にしたいですね。だから監督さんたちにも『この2日間だけは怒らないでくださいね』とお願いしています。また、指導者の先生にとっても、もし普段怒る指導をされている方が、それを封印したときにどんな指導ができるのかにチャレンジしてもらいたいと考えています。私は怒ること自体を否定しているわけではなく、たとえばマナーや約束を破ったり、他人をいじめたり、大ケガにつながるような行為に関しては大人として厳しく注意すべきだと考えています。ただし、プレーに関しては違います。往々にして監督さんが怒るときは自分が思ったように動いてくれないときや、ミスをしたときなのです。ですから、監督さんたちには『子どもたちがチャレンジした結果なのですから、ミスという言葉を使わないようにしましょう』とお伝えしています」

相手の素晴らしいプレーを認める、リスペクトすることがスポーツマンシップでもある

Naomi Masuko

Profile
益子直美（ますこ・なおみ）
1966年5月20日、東京都葛飾区出身。
中学でバレーボールを始め、共栄学園高校で春高準優勝。
高校3年生で日本代表メンバーに選出される。
イトーヨーカドー女子バレーボール部を牽引し、初優勝に貢献。
日本代表としても世界選手権、ワールドカップでも活躍。
現役引退後はスポーツキャスター、タレントとしても幅広く活躍。
2021年4月、一般社団法人監督が怒ってはいけない大会設立。
代表理事就任。
6月、公益財団法人日本バレーボール協会理事に就任。

——たしかに失敗のないチャレンジはありません。

「バレーボールではボールが床に落ちたら1点です。そのときに相手がうまかったと考えるよりも、自分たちがダメだったと捉える風潮が強いのがバレーボールの競技性です。すごくうまいプレーで決められたのに自分たちがダメだったから決められたと。でも、相手の素晴らしいプレーを認める、リスペクトすることがスポーツマンシップでもあると考えています。あのプレーすごかったね、自分たちもあんなプレーができるようになりたいねとか、相手を尊重することを子どものうちから根づくような環境づくりをしたい。『監督が怒ってはいけない大会』は年内に大会を再開させる予定なのですが、その大会でアフターマッチファンクションを導入することが決定しています。ラグビーでは試合が終わった後、両チーム全員参加でビールを飲んだり軽食を食べたりして交流する文化があります。『あのタックルよかったよ』とか『あのトライはすばらしいね』とか。バレーボールの大会でも『あのスパイクよかったよ』とドリンク片手に交流できる機会をつくることで、対戦してくれた相手に感謝することを学ぶ一助になればいいなと思っています」

高圧的な指導ではスポーツマンシップが育まれない

——これだけ楽しい大会を企画されている益子さんですが、なぜこうした大会を開催しようと考えられたのですか。

「これは自分自身の経験からきているのですが、私たちの時代は怒る指導が当たり前でした。私は『アタックNo.1』をきっかけにバレーボールを始めましたから、最初から厳しいものだという覚悟はありました。ところが、レギュラーになって期待されるようになると怒られることしかなくなったのです。一所懸命にやっていてもミスを怒られる。だから常に自信がありませんでした。全日本に選ばれても、ワールドカップに出場しても、

そういえば監督が怒っていた時代もあったなと、昔話にできる時代が来てほしい

怒られないようにプレーするだけで、そのうちスパイクを打つことも怖くなって、トスを上げてほしくないとか、レギュラーにしてほしくないとか、逃げようとする気持ちしかなかったのです。実はイトーヨーカドーのバレー部に入部したとき、監督から『益子はどんな選手になりたいの』と質問されて答えられませんでした。ただ怒られないようにプレーしてきただけなので、バレーボールについて自分で考えてこなかったのです」

――当時と比較して指導方法は変化しているのでしょうか。

「進化している部分と、あまり変わっていないところもあると感じています。この大会では指導者向けのセミナーも開いているのですが、『益子さん、選手を怒ったほうがレシーブも上がりますよ』と言われる監督さんもいらっしゃいます。それはそうですよ、私も怒られたくないから必死にレシーブをしていましたから。それで上達もできました。でも、自信もつかないし、バレーボールを楽しいと感じられなくなってしまいました。厳しい指導を乗り越えて強くなれる子もいれば、そうではない子もいますから、それぞれの性格や性質を見極めた指導方法を考える必要があります。周囲からの期待や、チームの実績のために目先の勝利を目指してしまうのかもしれませんが、私はバレーボールを通して子どもたちにどんな大人になってもらいたいか、そのために何を学んでもらいたいかを考え、意識することが大事だと考えています。また、高圧的な指導の最大のデメリットは、スポーツマンシップを学べないことです。先ほどもお話ししましたが、相手のプレーを認めるのではなく、自分がダメだと教えられると相手を尊重する気持ちが育ちません。寂しいことですが、対戦相手とすれ違っても挨拶もしないし、目も合わせないという状況をよく目撃していました」

――大会を経験された監督や指導者の方に変化はありましたか。

「すごくあります。あるベテランの監督さんはすごく情熱的に指導される方なのですが、大会中も怒る指導をされていました。たまたまテレビの取材もあって、監督さんに怒らないようにお願いしたところ、そこからは怒りを封印してくださったのです。結果的に試合では負けてしまったのですが、試合後すぐに私のところに来てくださって『タイムアウトを取ったけどなんて声をかけていいかわからなかったよ』と。怒りを封印したら言葉が出てこなかったそうです。監督さんには『今までとは違う指導にチャレンジしてくださって嬉しいです』と感謝の気持ちをお伝えしました。普段どんな言葉を使って指示を出しているのか聞いたら、『あのときのミスが原因だ』とか怒りの言葉ばかり使っていたことに気がついたと。だから怒りを使わない言葉や指示の仕方がわからなかったと言われました。『試合に負けて、これから子どもたちに声をかけなければならないけれど、なんと言っていいかわからない。教えていただけますか』と頭を下げてくださった。もうその先生の姿勢に感動してしまいました」

――なかなかできないことですね。どう答えられたのですか。

「その場ですぐセッションをさせていただいて、子どもたちにどんなふうになってもらいたいかを聞いたところ『負けた相手に次こそ勝ちたいと思ってもらいたい』とのことでした。それならどんな言葉をかければそうなってくれるか一緒に考えましょうと。負けて落ち込んでいる子どもたちが、またモチベーション高く頑張ろうと思うような言葉はありませんかと聞くと、『私は褒めてなかったよ。試合には負けたけれど練習でやってきた成果が出せていたのに、それを伝えずにダメなところだけを責めていた。だから一人ひとりに良かったプレーを褒めて認めてあげたい。それで自信を持ってくれるかもしれません』と言って、ニコニコしながら生徒たちのところに戻っていかれた姿がとても印象に残っています」

――すばらしいエピソードですね。

「子どもたちのために監督さんが自分の指導方法をアップデートしていただく機会になれば嬉しいですね。この大会は10年で辞めることを目標にしています。練習中に水を飲んではいけないという時代があったねと振り返るように、そういえば監督が怒っていた時代もあったなと、怒ってはいけないというコンセプトで開催していた大会もあったなと昔話にできる時代が来ればいいと考えています。今はまだスポーツを長く続けることのハードルが高いですが、生涯続けられるようなスポーツの文化を日本に根づかせることが最終的な目標です」

INFORMATION

益子直美カップは今年で7年目
福岡と藤沢を拠点に開催しており
今後はバレー以外の競技も

益子直美カップとして開催されている「監督が怒ってはいけない大会」は2015年に福岡でスタート。小学生対象のバレーボール大会で、トーナメントではなくリーグ戦形式で開催。大会中には大縄跳びや○×クイズ、子どもたちのお菓子をかけた指導者によるストラックアウトなど、笑顔になれるイベントも。また、指導者向けセミナーや選手たちへのペップトークセミナーなど学びの多いイベントとなっている。

監督が怒ってはいけない大会公式サイト
http://masukonaomicup.com

東京五輪で金9つ！日本柔道の快挙を支えたもの

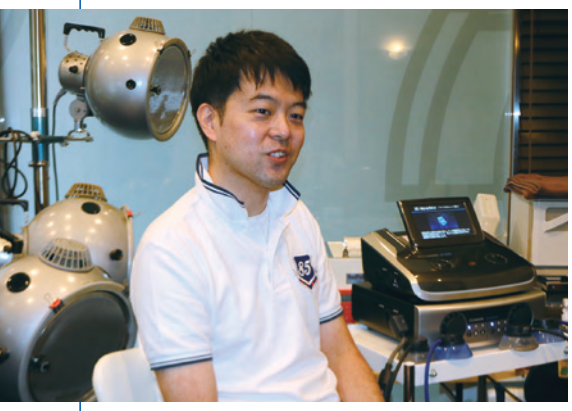
コロナ禍で威力を発揮した物理療法機器

今夏、開催された東京オリンピック。コロナ禍により前代未聞の無観客でしたが、テレビを通して、多くの皆さんが手に汗握る激闘に胸を熱くしたのではないでしょうか。なかでも、開会式翌日から行なわれた柔道競技は、史上最多の金メダル9個（銀1個、銅1個）を獲得、そして、初めて行なわれた男女混合団体戦でも銀メダルという素晴らしい結果で、感動の連続でした。

新型コロナの感染拡大により東京五輪が1年間の延期を余儀なくされ、選手たちの精神的、肉体的なコンディションの維持は非常に難しかったと思います。そのような状況下で、このすばらしい成績を収めることができたのは、選手の努力はもちろんですが、多くのサポートスタッフ、支援者の皆さんが選手を支え続けてきたことも要因の一つであることは間違いありません。

リオデジャネイロ五輪後から東京五輪まで、全日本女子強化チームに帯同し代表選手のケアを行なってきたスポーツトレーナーの磯部昌彦さんも、そんなサポートスタッフの一人。

「私たちの仕事というのは、一番は選手たちがケガをしないように、大会本番に向けて準備させることであり、そのために、強化合宿や国際大会に帯同し、マッサージや物理療法機器を使用したケアをすることで、選手が毎日しっかり練習できるように、また、試合で最高のパフォーマンスができるようにサポートしています。



リオデジャネイロ五輪の後から東京五輪までの4年半、全日本柔道女子チームのトレーナーとして選手のサポートを行なったグローバルスポーツ医学研究所の磯部昌彦さん

選手たちは、強化合宿以外のときは、所属先で練習しており、体調管理もそちらでしていますから、私たちの活動は、基本は強化合宿や海外遠征のときだけですが、今回のオリンピックに向けての調整は、新型コロナの影響もあって以前とはかなり違っていました」（磯部トレーナー）

通常の状況であれば、ナショナルトレーニングセンターに、日本代表ほぼ全員が集合して行なわれる強化合宿ですが、コロナ禍では、さまざまな所属の、多数の選手が、集まること自体にリスクがあるということで、軽量級、中量級、重量級が異なる場所で、日程もずらし『分散合宿』という形で行なわれました。

「毎日のケアでも警戒すべきことが多く、普通であれば、合宿中のマッサージ室は、練習後にみんなが集まり、リラックスできる場なのですが、コロナ禍では、とにかく密にならないよう、人が集まりすぎないようにすること、また、換気をしっかり行ない、一人当たりの時間も長くならないようにということを配慮しました」

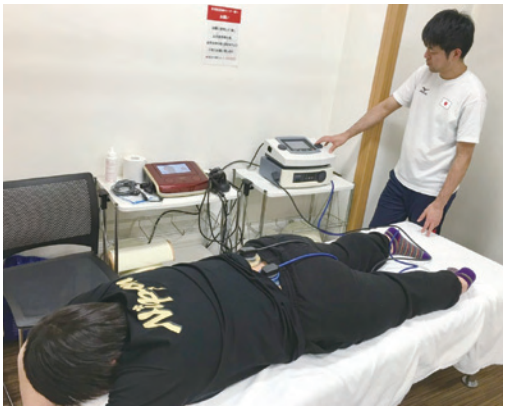
マッサージ室では、磯部さんの手技（マッサージ）とともに、いわゆる電気（物理療法機器）を使った治療を行なうそうですが、役割としてはマッサージが疲労回復で、物理療法が治療。ただ、マッサージをより効率よく行なうために物理療法機器を活用することも多いそうです。

「合宿中、ハードな練習で筋肉痛になっている場合、筋肉痛が強すぎると、いきなりマッサージすると痛みが出てしまうので、そんなときは、電気で痛みを抑えてからマッサージをします。選手たちもそういったことをわかっていて、自分の予約時間より早く来て電気をかけてからマッサージを受けていました。

携帯用のマイクロカレント機器［ATミニパーソナル］を所有している選手も多く、疲労やケガの状態によっては、つけたまま寝ることもあるようです。毎日のコンディショニングに物理療法機器を取り入れることで、競技スキルが上がることにもつながっていると思います」（磯部トレーナー）

大会前、少し重めのケガをしていたある選手は、全日本柔道連盟のサポートメーカーにお借りして、部屋に物理療法機器を置き、毎日、自分で治療しながら練習を続けて本番に臨み、見事金メダルを獲得しました。新型コロナの影響で、気軽に治療院に行けない状況でしたから、選手にとっては、救いの神だったのではないでしょうか。

柔道はコンタクトスポーツなので、どうしてもケガはつきものです。今回の五輪代表の選手たちも、大小の差はありますが、ケガをしながら、ケガと付き合いながら日々の練習を続けてきたそうです。追い込んだ練習をすればケガのリスクも高まりますから、毎日のケアが重要なのは当たり前。選手たちは、練習と同じくらい、毎日の身体のケアに、真剣に取り組んでいたからこそ、今回の素晴らしい結果が生まれたのかもしれません。



全日本の強化合宿で選手に物理療法機器で治療を行なう磯部トレーナー。マッサージ室には低周波治療器や超音波治療器などが常備され、選手たちをサポートしている

伊藤超短波は あなたの全力をサポートします!

AT-mini Personal II

JAPAN

数量限定ジャパンカラーモデル

コンディショニングをサポートする
ポータブル・マイクロカレント。

製品のご購入はこちら

ITO ONLINE SHOP
オンラインショップ

AT-mini Personal I
1チャンネル出力

レッド

シルバー

AT-mini Personal II
2チャンネル出力

ブルー

ゴールド

伊藤超短波株式会社
〒332-0017 埼玉県川口市栄町3-1-8
TEL. 048-254-1011（代表）
https://www.itolator.co.jp

東京オリンピック
日本代表に5名輩出

サッカー

川崎フロンターレ　アカデミー U-12

チームにある5つの約束を軸に 選手自身が気づき、考える機会をつくる

今年の東京五輪でベスト4入りしたサッカー男子日本代表にあって、
川崎フロンターレアカデミー出身は実に5名を占めた。
エースとして活躍した久保建英選手や田中碧選手、板倉滉選手、
三好康児選手、そして三笘薫選手だ。高い実力もさることながら
彼らの言動や立ち振る舞いにも一目置かれる存在感があった。
では彼らを育成した川崎フロンターレではどのような指導が行なわれているのか。
アカデミーのU-12を指導する石川邦明監督にチームの指導方針を伺った。

取材・文／近藤隆夫
［2021年10月6日、神奈川県・等々力第一サッカー場］

U-12 監督
石川 邦明（いしかわ・くにあき）

Profile
1981年4月30日、神奈川県出身。
高校時代に川崎フロンターレU-18に所属。
02年より川崎フロンターレ普及コーチとしてチームに従事。
14年にU-15コーチ、21年よりU-12監督に就任。

東京五輪サッカー男子日本代表
川崎フロンターレアカデミー出身選手

選手名(年齢)	入団年	所属カテゴリ	現・所属チーム
久保建英(20)	2010	U-10	スペイン／マジョルカ
板倉滉(24)	2006	U-10、U-12、U-13、U-15、U-18	ドイツ／シャルケ04
三笘薫(24)	2006	U-10、U-12、U-13、U-15、U-18	ベルギー／ユニオン・サン=ジロワーズ
三好康児(24)	2007	U-12、U-13、U-15、U-18	ベルギー／ロイヤル・アントワープFC
田中碧(23)	2007	U-10、U-12、U-13、U-15、U-18	ドイツ／デュッセルドルフ

サッカー優先ではない 勉強もしっかりとやる 「文武両道」でこそ上達できる

肌寒くなり始めた10月の夕刻――。

神奈川県中原区にある等々力第一サッカー場に小学生たちが集まり始める。川崎フロンターレU－12の平日練習が始まるのは17時からだが、16時過ぎにはメンバーが集まり始め各々がボールを蹴りながらカラダをほぐしていた。

U－12は、学年別に練習が行なわれる。6年生を指導するのは石川邦明監督。高校生のときにフロンターレU－18チームの1期生となり、以降約20年に渡りクラブとかかわり、8年前からアカデミーで指導している。

「私が指導をしているU－12の6年生には現在13人が所属しています。今日はここに指名された5年生が数名加わって練習しています。川崎に住んでいる選手だけでなく、県外から来ている選手もいますが、全員セレクションを通過してチームに入ったメンバーです」(石川監督)

川崎フロンターレのアカデミーは、誰もが入れるチームではない。J1川崎フロンターレのトップチームを目指すサッカーのエリート集団であり、小学生世代とはいえ練習の段階から非常にレベルの高いパフォーマンスを求められている。しかし、そんな彼らもサッカー優先の生活を送っているわけではない。チームの方針として、『学校生活優先』『文武両道』が掲げられているからだ。サッカー選手としての向上だけではなく、人間教育も重んじられている。

石川監督は言う。

「学校行事を休んでチームの試合や練習に参加するようなことは認めません。放課後に掃除があるのに、サッカーの練習があるからと言って抜けてくるのも同様です。まずは、しっかりと義務教育である学校生活を送る、そのうえでサッカーがあるという考え方です」

それだけではない。クラブは学校とも連絡を取り合っている。石川監督が小学生を指導するようになったのは今年4月から。それ以前は中学生を指導していた。

「U－15のコーチをしているときは、思春期で外からの影響を受けやすい中学生世代ですから学校とは密に連絡を取り合っていました。入団時には保護者にも、チームの方針として学習面でも平均以上の成績が必要ですと伝えていました。成績は『(5段階評価で)最低でも3。それ以上を目指しましょう』と。学校の定期テストや成績表はクラブにも提出してもらっていました。もし成績が振るわず、最低評価になったときには保護者との面接も行ないます」

ジュニアスポーツの現場には「勉強よりもスポーツ優先。上手くなり、強くなって勝利をつかめ」という時代もあったが、このアカデミーはそうではない。

「今後、進学するにしてもスポーツ推薦の枠は非常に限られています。もし枠があったとしても成績が良くなければ受けることさえできません。たとえば三笘薫選手はトップ昇格の前に経験を積みたいと筑波大学に進学しましたが、それも彼が学業にもしっかり取り組んでいたからこそ。今の選手たちも全員がプロを目指して練習していますが、そこに届かないこともあるし、もしプロになれたとしても引退後の人生のほうが長いわけですから、その先のことを考えても学校生活を優先して学業に取り組む必要があると考えています。これまで多くの選手を見てきましたが、やはり日常生活がきちんとしている選手はサッカーでも上達します」

チームが掲げる「5つの約束」あえてルールにはしないポジティブに取り組むために

マナーについて石川監督に聞いてみた。

「いま指導している選手たちと、5つの約束をしています。どれも当たり前のことですからしっかりやろう、と。

具体的に言えば、選手たちは学校からいったん帰宅して、それから電車、バス等に乗って練習に来ます。スパイクやジャージなど練習用具を入れた大きなバッグを持っていて、何人も一緒に移動することもありますから、周囲に迷惑をかけないようにしなければなりません。あるいは、練習や試合でしっかりと挨拶をするのも大切なことです。ただ、マナーに関してもサッカーの指導と同じで、選手たちに指示はしません。

『○○じゃないかな。どう思う?』『○○は大丈夫かな?』というふうに、子どもたちが考えられるように言葉を投げかけます。命令されて、それに従っているうちは指示されていることが本当の意味で理解できていないし、マナーも身につきません。子どもたちに『気づき』の機会を与えることを大切にしています。だから『5つの約束』であって『5つのルール』ではないんです。ルールとして縛ってしまうと『やらなければいけないこと』になってしまいます。そうではなくて、社会で共生するうえで『やるべきこと』とポジティブにアプローチしてもらいたいんです」

久保建英、板倉滉、田中碧…世界で活躍する卒業生の共通点それは、真摯な姿勢とマナー

フロンターレのアカデミーは、これまでに多くのプロ選手を輩出してきた。スペインのマジョルカで活躍する久保建英選手をはじめ、何人もの選手が海外で活躍している。今年開催された東京五輪・サッカー日本代表にも5人が選出されている。ほかにも仲川輝人選手（横浜F・マリノス）、都倉賢選手（V・ファーレン長崎）らJリーグで活躍する選手もいる。彼らのユース時代についても聞かせてもらった。

「直接指導したことがある選手もいれば、練習で顔を合わせた選手もいますが、どの選手も当時どんな選手だったか、普段の態度やサッカーに対する姿勢などは各指導者から伝え聞いています。印象深いのは久保建英で、中学生時代にスペインから一時帰国して練習に参加してきたのですが、当時から考え方や立ち振る舞いが大人のようでした。『この練習はどういう意図でやっているんですか』とわからないことは遠慮なく聞いてきますから。いまドイツにいる田中碧は当時からは想像できないほど伸びた選手で、自分なりに相当考えて努力を続けてきたことがうかがえます。板倉滉はカラダの成長期が遅くてジュニア世代にはあまり活躍できていませんでしたが、粘り強く頑張って才能を開花させました。話せばいくらで

川崎フロンターレアカデミー U-12
5つの約束

一	時間厳守、身なりを整える
二	礼儀正しく振る舞う
三	チームメイトを批判しない
四	コミュニケーションがとれるようになる
五	選手として努力する

今シーズン前に選手に伝えたという5つの約束。シンプルでわかりやすく、選手たちにとっての行動指針になっている。「これが約束ではなく、挨拶をしなさいとか規則になってしまうと苦しくなってしまいますから」（石川監督）

常にハイレベルなパフォーマンスが求められる環境だけに緊迫感のある雰囲気で練習が進む

選手たちにアドバイスする石川監督。ヒントとなる動きやパターンを紹介する場面が多く見られた

写真左／この日の練習に参加したU-12の選手たち。写真上／石川監督からはプレーに対しての指示はなく、与えられた練習内容のなかで選手たちが自主的に考えてプレーしていたのが印象的だった。ちなみに大会や練習試合での移動も集合時間から逆算して選手たちで移動スケジュールを決めているという

さかい・ひづる
2009年11月18日、神奈川県出身。
川崎フロンターレスクールを
経てU-10、U-12に所属。
現在はU-12のキャプテンを務める。
憧れの選手は谷口彰悟。

Comment of
坂井暉紘

6歳でサッカーを始めて、小学4年生からこのチームに参加しています。僕は今年からキャプテンになったのですが、チームの5つの約束を守ること、練習や試合でも相手をリスペクトすることを心がけています。あとは胸につけているフロンターレのエンブレムに恥じない行動をしようと石川監督からも言われています。広がって道を歩かないとか、電車やバスに乗ったら大声で話さないとか、自分たちで考えて行動するようにしています。将来の夢は日本代表選手になって世界で活躍することです。

ビブスをネット代わりにしてリフティングでラリー。選手から笑顔が漏れる

練習はドリブルからスタート。全力のトップスピードで小刻みにタッチする

もエピソードはありますが、彼らに共通するのはサッカーと真摯に向き合っていたこと、そして生活態度やマナーが非常によかったことです」

サッカー選手として技術体力の向上はもちろんだが、同時に教育の大切さも重んじてきたフロンターレの育成法が、多くのトッププレイヤーを生みだしたと言えよう。

U-12の練習は19時に終わる。フィールドではU-15の練習が始まっているが、片隅で自主練習を続ける選手も多い。

石川監督の指導はここで終わるわけではない。練習後もコミュニケーションを大切にしている。

「練習時間は1時間半から2時間程度ですから、練習後に選手たちと個別に話して理解度を確認しています。以前は直接グラウンドで話すことができたのですが、この状況ですから、選手たちにはメールでその日の練習の感想や質問を送ってもらうようにしています。それに対して翌朝までに私が感じたことを返信します。そうすることで練習の意図が正確に伝わっているか、理解できているかが確認できますし、もし伝わっていなければフォローすることもできますから、選手とのコミュニケーションは欠かせません」

マナーがなぜ必要なのか。

それは、人と人とが接することで社会が営まれているからだ。

自分の思いを相手に伝え、相手の考えも尊重する。それができなければ、チームスポーツでの成熟はあり得ない。「5つの約束」……なかでもコミュニケーションの徹底、ここにフロンターレアカデミーの強さの一端が垣間見える。

INFORMATION

川崎フロンターレアカデミー

カテゴリ	U-18
	U-15
	U-13
	U-12
	U-10
	エリートクラス（U-12、U-10への加入を目指す）

アカデミー活動理念 FOOTBALL TOGETHER		
MISSION 1	人間形成	状況を理解し、より社会に貢献できる人材を輩出する
MISSION 2	選手育成	トップチームにおけるアカデミー出身選手の比率を1/3以上にする
MISSION 3	地域貢献	川崎を基盤とする選手、指導者の総合的なレベルアップ

川崎フロンターレ　主催スクール・クリニック

▼麻生スクール
麻生グラウンド（川崎市麻生区片平字金井原1517-10）
▼中原スクール
FRONTIERS Field（川崎市中原区上小田中4丁目1-1）
▼富士通スタジアム川崎スクール
富士通スタジアム川崎（川崎市川崎区富士見2-1-9）
▼鷺沼スクール
フロンタウンさぎぬま（川崎市宮前区土橋3-1-1）
▼溝口スクール
フットボールパーク川崎溝の口（神奈川県川崎市高津区末長3-1-15）
▼ゴールキーパークラス
FRONTIERS Field（川崎市中原区上小田中4丁目1-1）
▼女子クラス
FRONTIERS Field（川崎市中原区上小田中4丁目1-1）
フロンタウンさぎぬま（川崎市宮前区土橋3-1-1）

設立40周年!

野球

幕張ヒーローズ野球クラブ

鈴木代表を中心に全クラスの選手と監督、コーチで記念撮影。
選手は総勢60名で、登録コーチは36名という大所帯

思い切り野球ができる環境に感謝! 一貫した理念伝える指導法

ひのまるキッズでは現在、柔道、バスケットボール、ソフトテニス、自転車を中心にイベントを開催しているが、マナーはどの競技も同じ。いったい他の競技ではどのようにマナーを伝えられているのか。今回は創立40年、元ロッテオリオンズの丸山一仁氏もコーチに名を連ねる、千葉県幕張地区で活動する幕張ヒーローズを訪ねた。指導歴37年の鈴木孝代表は子どもたちに何を伝えていたのか。

取材・文/酒井和也
[2021年10月2日、千葉県・一本松公園野球場にて]

代表
鈴木孝(すずき・たかし)

Profile
1947年6月18日、千葉県出身。
86年にチームの監督に就任し、
後にチーム代表者に。
検見川少年野球連盟副会長、
総武少年野球リーグ会長。
幕張ヒーローズ代表。

千葉ロッテマリーンズの本拠地である千葉県幕張地区で活動する幕張ヒーローズ野球クラブ。設立40周年を迎えるこの少年野球チームは、小学1年から6年生まで総勢60名が所属しており、土日を中心に練習に励んでいる。特筆すべきはスタッフの人数で、各カテゴリの監督に加え、登録コーチは40名近い。さらに多くの保護者がグラウンドの予約や整備までしているというから、相当な人数がチームのために動いていることになる。

「だからこそ、この環境をつくってくださっていることに感謝すること、挨拶をすることを選手に伝えているんです」

そう語るのは幕張ヒーローズの代表である鈴木孝代表だ。

「お父さんお母さんも仕事があって大変でしょうけど時間があれば練習に協力してくださいますから、私たちも安心して練習ができるんです。チームには小学1年生もいますから、まだ野球の細かいルールは覚えられないかもしれません。でも、挨拶と感謝の気持ち、これはクラブの方針ですから何度も繰り返して選手たちには伝えています。入会される際、保護者の方には技術的なことで叱ることはありません。ただ、挨拶や感謝の気持ちがないとお父さんお母さんの前であっても叱ります。それは了承してくださいとお伝えしているくらいです。良いことは良い、悪いことは悪いと理解できるよう指導することを方針としていますし、野球は団体競技ですから、それは私たち指導者の責任だと考えています」

鈴木代表はチーム入部2年目から監督を務めてきた。37年にわたって数多くの選手たちを指導してきた鈴木代表が指導で心掛けていることは。

全体の練習前に鈴木代表が訓示を述べる。連絡事項や注意事項などに加えて、毎回挨拶と感謝の気持ちを大切にすることを伝えているという

学年が上になると技術も本格的に。各クラスの監督、コーチの指導のもと明るく元気な雰囲気

チームには4名の女子選手も。今年8月の女子高校野球で優勝した神戸広陵高校の島田羽菜さんも幕張ヒーローズ出身者

いさか・りょうた
2009年9月10日、千葉県出身。
主にキャッチャー、セカンド、ショート。
好きな選手は柳田悠岐選手、
フェルナンド・タティス・ジュニア選手

Comment of
6年生 井坂亮太

僕は小学3年生から野球を始めましたが、入ってすぐに鈴木代表から基本的な礼儀や挨拶、感謝することを教わりました。野球ができるのもお父さん、お母さんのおかげだから感謝するんだよと。いつも言うのは照れ臭いけど、ときどきありがとうと伝えています。あと年下の子を教えることもときどきあって、もう少し大きな声で挨拶しようね、と教えてあげることもあります。今はみんなで声を出したり仲間を応援したりすることが楽しいし、中学生になっても野球を続けたいです。

ふくしま・りょうた
2010年6月22日、千葉県出身。
ポジションはショート。
好きな選手は坂本勇人選手、
山田哲人選手

Comment of
5年生キャプテン 福島僚太

野球はプロ野球を見ておもしろそうだと思っていて、小学3年生から野球を始めました。今年5年生のキャプテンになったんですが、責任感を持てるようになったと思います。鈴木代表からも挨拶や礼儀、感謝の気持ちを忘れないようにといつも言われていて、野球を始めてから普段も挨拶がしっかりできるようになれました。5年生の石川監督からも挨拶、礼儀と大きな声を出すことを言われています。野球で楽しいのは勝つことと打つことです。将来は野球で活躍できたらいいなと思っています。

6年生の内野ノック。この後、監督から鈴木代表にノックをバトンタッチすると監督は子どもたちと共に守備に回って奮闘していた

「手洗い、うがい、消毒は徹底しています」(鈴木代表)

ノックに立つ鈴木代表。週5回のトレーニングで体力づくりを欠かさないという

アップする低学年の選手たち。上級生に負けないくらい大きな声で挨拶していた

登録コーチの丸山一仁氏は元プロ野球選手。「いつも熱心に指導してくださってとても助かっています」(鈴木代表)

「大人と違って子どもに伝えるには工夫も必要です。人によっては怒ると落ち込んでしまう子もいれば、褒めると天狗になる子もいる。一人ひとりの性格に合わせることで伝わりやすくなりますね。昔は指示すれば理由関係なく従う傾向にありましたが、今の子はきちんと説明して納得しないと聞いてくれません。だからこういう理由で犠牲バンドが必要なんだよと伝えると、納得して動いてくれます」

指導方針にはこんな理由があるという。

「間違ったことを教えると、それがその選手たちにとって当たり前になってしまいます。そこに責任を持って指導することが大事だと考えています。この先、野球を続ける選手もいれば別の道に進む選手もいると思いますが、チームで教えている感謝の気持ちと礼儀だけは忘れずにいてもらいたい。保護者の方がこれだけの環境を与えてくださっているのですから、自分たちがしてもらったことを、今度は下の子や自分の子どもに教えてあげられる人になってもらいたいですね」

実際に2世代でチームに関わっているスタッフもいるという。挨拶と感謝の気持ち。この日の練習前にも鈴木代表の言葉がグラウンドに響いていた。

INFORMATION

幕張ヒーローズ野球クラブ

http://www.makuhariheroes.jp

チーム構成

1部(6年生)
2部(5年生)
低学年C(4年生)
低学年C2(3年生以下)

練習場所(基本)

土曜日・西の谷小学校校庭13:00〜夕方
日曜日・西の谷小学校校庭 9:00〜12:00
祝祭日・西の谷小学校校庭 9:00〜夕方

加盟団体

- 千葉市少年軟式野球協会／中央大会開催(春・秋)
- 花見川区少年軟式野球連盟(市内6区連盟の一つ)／約10〜15チーム 春期、夏期、秋期トーナメント大会等開催
- 総武少年野球リーグ(友好団体のリーグ)／約20チーム 春期、夏期、秋期トーナメント大会及び教育リーグ等を開催

役員構成(令和3年度)

役員▶代表:鈴木孝(兼低学年C2監督)　副代表:伊藤喜康、石川修(兼2部監督)、松井継太
監査:高木晃　顧問:田岡興志昭　相談役:新迫訓三
各チーム監督▶1部:目黒健斗　2部:石川修　低学年4年生:真田篤　低学年3年生以下:鈴木孝
全体事務局▶木村健児

ひのまるキッズで
マナー賞2名

柔道
鈴木道場

マナー賞の賞状も飾られていた

子どもたちを熱心に指導する鈴木先生。上級生を指導員として稽古に参加させることで、自主性を促しているという

上級生が指導員として稽古に参加 礼儀やマナーは自主的にするもの

ひのまるキッズ柔道大会における最上位の賞がマナー賞だ。東京・板橋で活動する鈴木道場はこれまで2名のマナー賞受賞者を輩出し、各クラスで上位入賞者を多数送り出している道場である。いったい鈴木道場では日頃どのような稽古が行なわれており、礼儀やマナーについてどのような指導をされているのか。そこで鈴木道場を訪ね、監督である鈴木康祐先生に指導方針を伺った。

取材・文／近藤隆夫
［2021年9月10日、板橋区の鈴木道場にて］

監督
鈴木康祐（すずき・こうすけ）

Profile
1973年10月22日、東京都出身。
公益財団法人東京都柔道連盟
普及・指導委員会副委員長。
鈴木道場・監督。

平日の夕刻前、小学生の男女が大きな声で挨拶をしながら次々と集まってくる。東京・板橋区、住宅街の一角に立つ「鈴木道場」。ここで指導を続ける鈴木康祐監督が、優しい表情で子どもたちを迎えていた。

「この道場を始めたのは日本軍で武道を教えていた祖父です。父が継ぎ、その後、私も24歳からここで指導をしています。なので私は3代目です。80年以上続いている道場なのですが、祖父がいつから始めたのかを（正確には）実は私も知らないんです。少なくとも80年以上前、もしかすると100年近く前の開設だったのかもしれません。何周年といった記録に関しては代々、無頓着で（笑）」（鈴木）

小学生が約60人在籍している。集まってきた子どもたちの表情は一様に明るい。練習が始まるまでの間、楽しそうにはしゃぎ遊んでいる。この道場からひのまるキッズ柔道大会で2名がマナー賞を受賞している。何か特別な教えがあるのだろうか。鈴木監督に指導方針を尋ねた。

「道場には、さまざまな子どもが集まっています。その親御さんが求めることも、それぞれ違います。柔道という競技での強さを求める親子もいれば、礼儀をしっかり身につけさせたいと考えている人もいます。また、学校でいじめられているので強くさせたい、暴れん坊で手に負えないから何とかしてほしい……など、本当にさまざまなんです。だから、私は入門時に一緒に目標設定をします。最初に目標を定めると、それに向かって頑張れますから。目標は、『強くなること』『礼儀をしっかりと身につけること』『友だちを作って一緒に頑張ること』など、何でもいいんです。この道場は私塾です。

下の部の参加者全員で。指導員として上級生も参加。稽古中もマスク姿だったが、撮影の瞬間のみ顔が見えるように外してもらった

高学年同士の乱取りはさすがの迫力。鈴木先生のアドバイスもより具体的に

稽古開始前には高学年がみんなの荷物を整理整頓。背中で手本を示す

稽古の最後は黙想。「挨拶やマナーは自主的にやるからこそ価値がある」と鈴木先生。稽古中は私語もなく、みんな必死に稽古に取り組んでいる姿が印象的だった

だから、それぞれが目標に向かって頑張れる場であればいい。競技で強くなることが、すべてではありません」

マナーについてはどう考えていますか。

「マナーにもいろいろありますが、たとえば挨拶や返事。ここでは押しつけなくてもできるような指導を心がけています。強豪校の高校運動部や、大学の体育会で『はい！』『はい！』と大声で返事するじゃないですか。返事をしろ、挨拶をしろと強制されて。それでは本当の意味でマナーは身につかないと思うんですよ。この道場では、マナーを強制することはしていません。自分で、それに気づける環境を作ることに努めています」

稽古が始まった。先ほどまでとは子どもたちの表情が変わる。指導をするのは鈴木監督だけではない。小学校高学年の道場生が指導員として稽古に参加する。

「柔道の良いところは、稽古や試合を通して自然にマナーが身につくところです。先輩から指導してもらえば、そこに尊敬の念が生まれる。べつに上級生に対して敬語を用いなくたっていいんですよ。友だち感覚でいい。それでも感謝の気持ちは育まれますから。また、試合で勝ったら嬉しいし、負けたら悔しい。自分と同じ思いを相手もしていることがわかり、それを繰り返し経験するなかで人の心の痛みも理解できるようになります」

マナー賞に対する意識は？

「そういった賞が設けられていることはすばらしいと思います。ただ、それを過剰に意識したことはありません。普段から道場でやっていることが大会という場で認めていただけたならば、とても嬉しく思います」

マナーは強要するのではなく、気づかせるもの。それが鈴木道場の教育方針だ。

真剣な眼差しで乱取りを見守る

下の部の稽古を終え、お迎えを待つ間に宿題をする。「町道場は寺子屋のような場所ですからね」（鈴木先生）

自分たちのクラスが始まる1時間以上前に来てウエイトトレーニングに取り組む中学生も

Comment of 村松花音さん

普段、マナーで意識しているのは、試合で相手や審判の先生方に感謝の気持ちを伝えることです。そのために大きな声で姿勢正しく挨拶するようにしています。鈴木先生からは挨拶のことは言われないけど、練習をちゃんとやっていなかったときは厳しいこともあります。私は6人兄弟で3番目のお姉ちゃんがやっていたから柔道を始めたんですが、柔道が好きなので将来の夢はオリンピックに出場することです。

むらまつ・はあと
2010年3月18日、東京都出身。
2017ひのまるキッズ関東小学生柔道大会
小学2年生マナー賞受賞。

Comment of 近松冴映さん

マナー賞をもらったときのことはあまり覚えていないんですけど、挨拶はしっかりしようといつも思っています。鈴木先生からはあまり挨拶のことは言われませんが、ときどきおもしろい先生です。私はお姉ちゃんが柔道をやっていたから始めたんですが、楽しいのは相手を投げたときです。将来の夢はオリンピックで金メダルをとるような選手になることです。今年のひのまるキッズにも出場する予定なので優勝を目指して頑張りたいです。

ちかまつ・さえ
2010年8月20日、東京都出身。
2019ひのまるキッズ関東小学生大会
小学3年生マナー賞受賞。

INFORMATION

東京板橋　鈴木道場

https://suzuki-dojo.com
東京都板橋区常盤台1-51-12

通常クラス編成

	月	火	水	木	金
幼児・低学年	16:20	16:20	15:00	16:20	16:20
高学年	18:00	18:00	17:00	18:00	18:00
中学生・強化クラス	18:00	20:00	17:00	20:00	18:00
一般		21:00		21:00	

※新型コロナウイルスの感染防止のため、特別クラス編成での稽古となる場合がございます。詳細はウェブサイトよりお問い合わせください。

NEXT VOLTAGE

スポーツの未来を盛り上げる。

“歓喜の瞬間”がやってくる。
アスリートが最高のパフォーマンスを発揮し、
観客の興奮が最高潮に達したとき、
それはやってくる。
私たちはこの瞬間のため、
語り継がれる1日をつくるために、
大会関係者と共に歩んできました。
セレスポは、次代のボルテージを高め、
未来の感動を創っていきます。

白石 黄良々（セレスポ陸上部）

イベント・ソリューション・パートナー

セレスポ

私たちは、全てのスポーツを応援しています。

株式会社セレスポ　スポーツ事業部

www.cerespo.co.jp/

あなたの体をやさしくサポート！

MAXON GEAR V®

マクソンギア・ブイ

骨盤コンディショニングサポートベルト

岡崎　朋美 Tomomi Okazaki

1971年北海道生まれ。富士急行スピードスケート部に所属し、1998年の長野オリンピックでは堂々の3位入賞を果たし銅メダル獲得。「朋美スマイル」というキャッチフレーズとともに、日本女子スピードスケートのエースとして世界に知られる存在となる。

片手でワンタッチ装着

～装着時の骨盤バランスを改善～

特許出願中

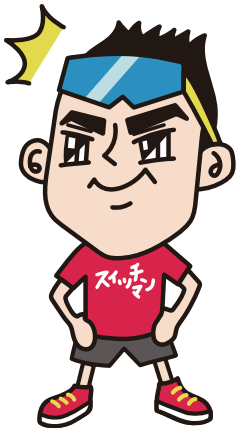
企画・製造・販売
株式会社トップラン
TOPRUN

〒812-0011　福岡市博多区博多駅前2-17-1　SIHD博多プレステージ本館9F
通話料無料（フリーダイヤル）
0120-941-009　URL http://www.toprun-tms.com

MADE IN JAPAN

親子でやってみよう!おうちでできる!
心とカラダにスイッチを入れる!

スイッチマン体操



新型コロナウィルス感染拡大により、新生活様式が求められる日々が続いています。それでも、しっかりと運動をして体調を整えることは大切!おうちでできるスイッチマン体操を親子で楽しくやってみましょう。

取材・文/ 近藤隆夫
写真/ 真崎貴夫
子どもモデル/ 永田悠樹、鈴木湊士、鈴木杏渚、鈴木舷太

指導/ 青山剛
(プロフェッショナル・トレーニングコーチ)

Profile
青山剛(あおやま・たけし)
1974年生まれ、東京都出身。パーソナルコーチングシステム『Team AOYAMA(チームアオヤマ)』代表。日本体育大学入学後にトライアスロンを始め、日本代表として世界選手権に出場。現在は、トレーニングコーチとしてプロ選手から一般、子どもたちまで幅広く指導している。著書多数。

1 ヒジつき胸開き <20回>

まずは腕の動きに合わせて、しっかりと肩甲骨を動かせてみましょう。両腕を後ろに引いたときに肩甲骨を寄せ、カラダの前でヒジを合わせた際に肩甲骨をはなします。

背中に手をふれてもらうと肩甲骨の動きが意識しやすい。ヒジの位置が下がらないように注意しよう。

背中を丸めて胸の筋肉をギュ〜っとしぼる。肩甲骨が左右にはなれる。

背すじを伸ばして両腕を後ろに引く。この時、肩甲骨が中央に寄る。

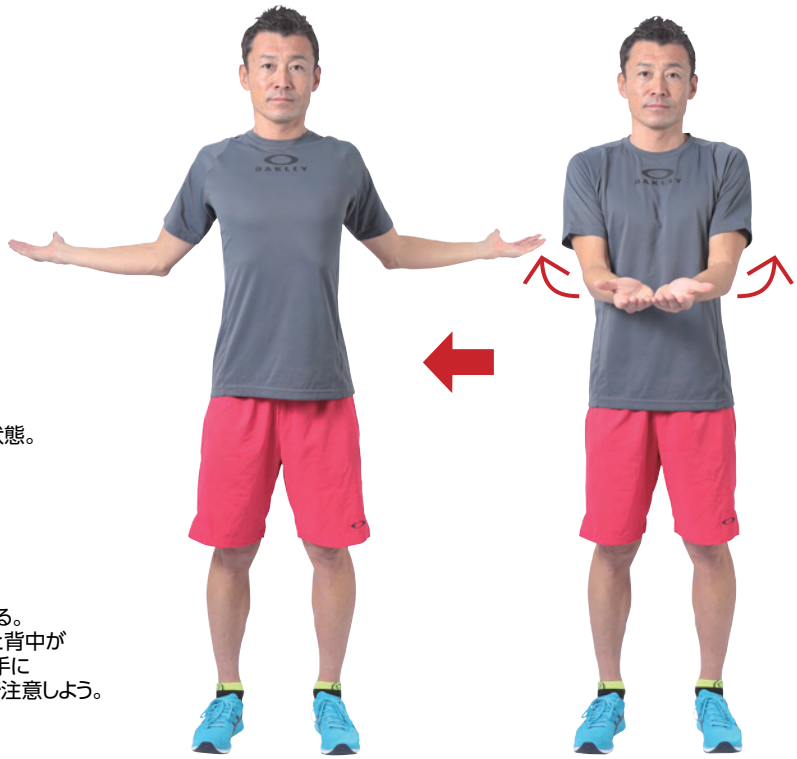
2 肩甲骨開き <20回>

ヒジを90度に曲げて前に出した両腕を、胸を開く感じで後ろに引きます。肩甲骨をはなして寄せることを意識しながら繰り返しやってみましょう。

腕を後ろに引いたとき、
肩甲骨が寄る。

肩甲骨の位置が
ニュートラルな状態。

目線は正面に向ける。
下を向いてしまうと背中が
丸まり肩甲骨を上手に
動かせなくなるので注意しよう。



両手のひらを上に向けて、
両腕を後ろに引く。

スタート姿勢。両腕を前に
出して小指を合わせる。

3 足横振り上げ <左右各10回>

壁、椅子の背などに両手をおき、片足を左右に大きく振り上げます。前かがみにならないように注意しながら行ないましょう。股関節をしっかり動かそう!

つま先を上に向けて
左足を真横に大きく
振り上げる。

カラダのバランスを良くする
ためにも、片側だけではなく
左右両方やってみよう。左足
を右に振ってからスタート。

壁に両手をつき、右足を
左に振ってからスタート。

カラダの軸をぶらすことなく右足を真横に
大きく振り上げる。

4 両腕水平 股関節まわし

＜前後・左右交互に10回＞

両腕を左右にまっすぐに伸ばし、片足で立つ。この姿勢から上手にバランスをとりながら片側のヒザで円を描いてみよう。

股関節がやわらかくなるだけではなく、バランス感覚もしっかりと養える。

バランスを崩さないように。両腕を床に平行に保つことがポイント。

バランスをとりながら右足をまわしてヒザで円を描く。股関節を動かせるぞ!　左右逆もやってみよう。

両腕を左右にまっすぐに伸ばしたスタート姿勢。

5 お尻歩き ＜前後各10回＞

できるかぎり上半身を後ろに傾けないようにしよう。大切なのは、しっかりと腕を振ること。

長座（床に腰を下ろし両足をまっすぐ前に伸ばす）姿勢から、両腕を振って、ゆっくりと前へ進んでみましょう。骨盤を左右交互に動かしながら行ないます。

床に腰を下ろし、両足を伸ばしたスタート姿勢。

次に右ヒジを引く。このとき、右足が前に出てカラダが前進する。

左ヒジを引く。このとき、左足が前に出る。

6 クモ歩き <10歩>

仰向け姿勢で両手両足を床につけ、クモになった気分で前後左右、斜め方向にも歩いてみよう。右手と左足、左手と右足を交互に動かす!　肩甲骨、股関節に柔軟性を宿します。

腰を落とさずに動くことで体幹も強化できるぞ!

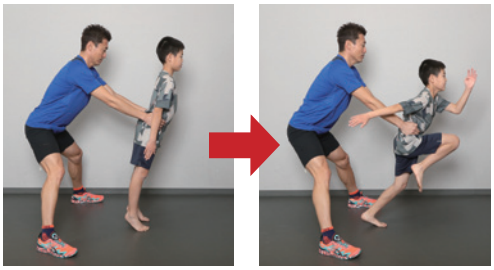
前後左右、斜め方向にも動いてみよう。

スタート姿勢。両手両足でカラダを支える。

左手と右足を同時に動かす。腹筋に力をこめてやってみよう。

7 前傾ダッシュ <30回>

大人に後ろから腰をおさえてもらい前へ前へとダッシュ。最初に上半身を前に倒して、そのまま走り出してみよう。引かれる力に負けずに全力疾走だ!



走る際に必要な前傾姿勢も身につけられる!

カラダを前傾させたスタート姿勢。

目線は真っすぐ前に向け、腕も大きく振って全力で走るぞ!　外で行なう際には、最後に大人に手を離してもらい、そのまま駆けてみよう。

8 人間ドリブル <20回>

大人に後ろから両肩をおさえてもらい、小刻みなジャンプを繰り返し行なう。速く走るためには上手に弾むことが、とっても大切。カラダのバネを養っていこう。

○OK

ヒザはできるだけ曲げないようにしよう。

×NG

ヒザを曲げてしまうと上手に弾むことができない。

大人に両肩をおさえてもらったスタート姿勢。

大人は子どもをドリブルするように弾ませる。体幹バネを養おう。

9 カニタッチ＜左右交互に10回＞

右足、左足を交互に上げてヒザをヒジにタッチさせる。カニになった気分で「カニッ!カニッ!カニッ!カニッ!」と声を出しながら楽しくやってみよう。

足幅を広くして立ち、両手でVサインをつくったスタート姿勢。

左ヒザを真横に上げて左ヒジにタッチ!
目線は正面に向ける。

右ヒザを真横に上げて右ヒジにタッチ! これを連続して行なう。笑顔でやってみよう。

背中のラインはまっすぐにしたまま「カニタッチ」を繰り返す。楽しく動こう。笑顔!　笑顔!

10 飛行機バランス＜左右各5秒×5回＞

よし、次は空を飛ぶぞ!　飛行機になってみよう。片足で立ち、両腕を翼のように広げた姿勢をキープ。バランス感覚が養えると同時にカラダの背面も鍛えられる。

両腕を真っすぐ横に伸ばすとバランスを取りやすい。

右足で立ち上半身を前に傾け、左足は後ろにまっすぐに伸ばす。左右逆もやってみよう。

両腕を左右にまっすぐに伸ばしたスタート姿勢。

トレーニングをもっと知りたい人に!

運動センスが目覚める!

おうちでできる
スイッチマン体操

青山剛 著
（元トライアスロン日本代表）

定価1,540円（税込）

東京都新宿区新宿1-1-12
電話 03-3355-1812（編集）
03-3355-1951（販売）

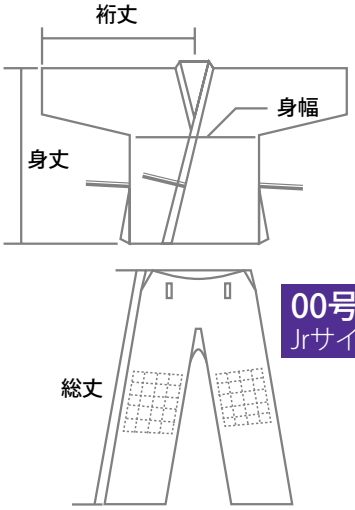
実務教育出版
JITSUMUKYOIKU-SHUPPAN

BODYMAKER

新たに柔道を始める入門者から本格的に練習される方にもオススメの柔道衣

厚すぎず薄すぎず、軽すぎず重すぎず。投げ技や寝技、足さばきなど柔道について良く考えられた道衣だと感心しました。柔道のことを良く知っているメーカーだからこその逸品ですね。着心地が良く、技の邪魔をしない。ですが、組む時に必要な襟の部分はとても丈夫なので、稽古もしっかり出来ます。これから柔道を始める初心者はもちろん、本格的に取り組んでいるベテランも納得の一着ですね。価格も二重マルです！

一般社団法人
スポーツひのまるキッズ協会
代表理事　永瀬義規氏



サイズ表（cm）		上衣			下衣
	適応身長	身丈	裄丈	身幅	総丈
00 号	120 ～ 130	56	60	42	72
0 号	130 ～ 140	62	64	46	79
1 号	140 ～ 150	68	67.5	52	83
2 号	150 ～ 160	75	72.5	56	90
3 号	160 ～ 170	82	77.5	60	98
4 号	170 ～ 180	90	82.5	64	103
5 号	180 ～ 185	97	87.5	68	107

00号・0号
Jrサイズ対応

商品番号：**TA013**　送料無料　品質保証90日

柔道衣（上下セット）　白帯付き

税込 **¥5,990**

■サイズ：00号～5号■カラー：純白■素材：綿100%（晒し）※上衣・下衣・白帯付のセットです。

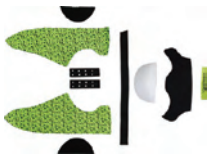
軽量でクッション性にも優れた新ソールを採用
進化したスニーカー登場

格闘技から生まれたエアクッション
さまざまなトレーニングにも最適な機能性

ジョギングやウォーキングなどや、カジュアルシーンでも使用できるデザイン性

Upper KNIT Sneaker Air Cushion

クッション性のある柔らかいソールでかかとにホールがあり、衝撃を分散



アッパーはメッシュ生地を採用し、軽量かつ通気性も抜群

商品番号：**AS092**

アッパーニットスニーカー
エアクッション

税込 **¥1,100**

■サイズ：20～28cm（1cm刻み）■カラー：ブラック・ブラック×グレー・ライムグリーン・ブルー・オレンジ・ピンク■素材：ポリエステル・PVC

直営店

東京都	アスリートショップ日の出店
神奈川県	ららぽーと湘南平塚店
	ららぽーと海老名店
静岡県	ららぽーと沼津店
愛知県	ららぽーと名古屋みなとアクルス店
大阪府	LINKS UMEDA店
	BMアスリートPRO SHOP東大阪店
	岸和田カンカンベイサイドモールWEST店
	BODYMAKERアスリートショップ岸和田店
	アリオ鳳店
	フレスポしんかな店
兵庫県	ブランチ学園都市店

BODYMAKERの取り扱い店の検索はこちら

BODYMAKER の製品は直営店以外でもさまざまな店舗でお取り扱いしていただいております。BODYMAKER の直営店舗がお近くになくても実際に商品を手に取って見ていただけるお店をご紹介させて頂きます。

TSUTAYA　Agro Garden アグロ　JACK　大きいサイズの店 フォーエル　Mr Max　ロッキー

bodymaker.jp

□BODYMAKER株式会社　〒564-0062　大阪府吹田市垂水町3-23-25

広告有効期限：掲載より1ヵ月

鰹節屋・だし屋、ヤマキ。

Yamaki, the Katsuobushi & Dashi Company

ヤマキ

ヤマキ株式会社

Profile
近藤優子（こんどう・ゆうこ）
1982年12月28日、長崎県出身。
スポーツコミュニケーター
徳山大学女子柔道部監督
周南市体育協会女性スポーツ委員会委員長
17,18,19,21ひのまるキッズ中国四国大会講師

Yuko Kondo

近藤優子先生

徳山大学女子柔道部監督
周南市体育協会女性スポーツ委員会委員長

女性の多様な生き方を受け入れられる スポーツの環境、仕組みをつくりたい

ひのまるキッズで講師を務めてくださっている近藤優子先生は、柔道のみならず周南市の女性スポーツ全体の環境づくりにも尽力されている。今回はそんな近藤先生のもう一つの顔である女性スポーツ委員長としての活動について、そのきっかけや活動方針などをおうかがいした。

私は今、徳山大学女子柔道部監督という立場の他に、周南市体育協会女性スポーツ委員会の委員長を務めています。きっかけは当時の安倍政権が女性活躍を掲げていたことと、周南市が女性スポーツに対する意識が高いことから、女性スポーツ委員会を立ち上げる運びとなり、委員の一人としてお声がけいただいたことでした。ただ、スポーツ庁で女性のスポーツ環境をつくる活動はありますが、市区町村単位でそうした委員会を持っている事例が他にはなく、誰が何をすればいいかもわからない状態でのスタートでした。

そんななかで最年少の私がなぜ委員長の大役を務めることになったのか。ご存じかもしれませんが、平日の日中に体育館やトレーニングルームを見ると実は多くの女性が運動して汗を流しています。私よりも上の世代の方は専業主婦だったり、子育てが落ち着いたりで日中に自分の時間をお持ちの方が多くいらっしゃるんですね。ですから、その世代の方々からすると、これ以上に女性のスポーツを推進する活動なんて必要なの？　という意識だったんです。でも私たちの世代は思うようにスポーツができる時間や環境がなかったりして、この活動の重要性が身にしみて実感できる。それなら必要と考えている世代が委員長になるべきではないかということで、僭越ながら私が務めることになりました。

全柔連の副会長だった故・吉岡剛先生は、女子柔道振興委員会の前身にあたる組織で委員長をされていたのですが、当時女性スポーツの意義や価値についてことあるごとにディスカッションさせていただいて、そこで私自身の考え方も研磨されたと感じており、その経験が今に活かせていると考えると吉岡先生には感謝しかありません。

この女性スポーツ委員会では「する・見る・支える」ための女性スポーツの環境づくりをテーマに活動しています。

女性スポーツを取り巻く現状としては、柔道を例に挙げると大学卒業時の競技者の男女比率は3対1です。ところが「支える」側（指導者や審判など）になると10対1にまで差が広がるんです。確かに女性のライフスタイルは多様で、就職や結婚、出産、育児、介護などを担う部分が多くあります。でも、その生活のなかでも柔道に関わっていきたいと考えている女性もいます。他のスポーツにおいても同様にその方々が好きなスポーツに戻って来られる環境をつくっていきたいと考えているんです。

ある調査によるとスポーツボランティアに関わりたいと考えている世代は、20代、30代の女性が最も多い層でした。その層を取り込むことは柔道界、スポーツ界にとって大きなメリットがあることは明白ですから、そのための仕組みや環境をいかにつくるかが今後のテーマであり、課題だと考えています。

先の東京オリンピックの選手は女性が49％とほぼ同数でしたし、日本に関しては金メダリストの数は女性のほうが多かった。でも、女子選手にとってのスポーツ環境が整っているかと言えば、まだまだこれからだと言えます。

具体的に言えば、女性には月経がありますから周期的にコンディションが変化します。人によって差はあるとはいえ、常に同じではありません。にもかかわらず、トレーニング方法は男性と同じものしか浸透していません。もちろんカラダの構造や筋肉は同じだからそのトレーニングは間違っていないと思います。でも、もしかしたら月経のタイミングを踏まえた効果的なトレーニング方法があるかもしれませんよね。ですが、それを追求するためのデータが少ないんです。このトレーニングをすればこの筋肉が発達する、この能力が向上する、というデータはあっても、効果についての男女別のデータは極端に少ないのが現実です。今後、そうしたデータが蓄積され、活用されるようになっていけば、ますます女子アスリートを取り巻く環境が向上すると考えています。

もちろん選手だけでなく、一般の女性にスポーツを推進することも大きなテーマです。特に中高生には何かのスポーツをしてもらいたいと考えているのですが、その理由は骨密度の問題です。日本人の女性は痩せ体質でエネルギー不足というデータがあり、その結果、筋肉量が減り、骨密度の低下につながっているそうです。骨密度は20歳までに決まると言われていますから、中高生のうちにスポーツをすることが健康な人生を送ることにつながります。そのことをどう訴求して、中高生に対してスポーツを推奨する環境をつくるかも今後の課題です。

こうやって女性スポーツのことを考える立場で、さまざまなスポーツの方々と接しているのですが、活動を続ければ続けるほど感じるのは、不思議なことに柔道の魅力だったりすばらしさだったりします。選手時代はこんなにキツくて痛くて苦しい競技はないと思ってきた柔道に、考えている以上にのめり込んでいたことに気づきました。今はスポーツをしていない女性に目を向けてもらうこと、そして一人でも多くの方に柔道を知ってもらうことがこの活動の喜びになっています。

柔道衣をつくるためにミツボシのサロンを訪れた新井社長。「今日はよろしくお願いします!」

株式会社 オンズホールディングス
代表取締役社長　**新井健太郎**氏

Road to the BLACK BELT

柔道黒帯への道

オンズ・新井社長の挑戦

第1回

新井社長、柔道衣をつくる

「挑戦することで初めて見えてくる景色がある」とはソフトバンクの孫正義氏の言葉だが、子どものがんばる姿に自分も柔道を始めたという保護者の方も、始める前と後では見え方が変わったという声をよく耳にする。

そして今回、長年に渡ってスポーツひのまるキッズにご協賛いただいている株式会社オンズホールディングスの新井健太郎社長が、柔の道を志すという。

「きっかけは、これまでスポーツひのまるキッズで柔道の大会に協賛してきたことですね。私自身、柔道の経験がなかったのですが、協賛を続けるうちに柔道そのものに興味を持つようになり、ひのまるキッズのスタッフの方からも勧められたし、せっかくなら黒帯を目指して柔道を始めてみようと考えました」

そこで、この挑戦に敬意を表し、『新井社長、柔道黒帯への道』として本誌でレポートさせていただくことになった。

黒帯を取得するためには昇段審査に合格しなければならないが、それよりもまずは稽古するために柔道衣が必要だ。

ということで柔道衣をつくるために新井社長が訪れたのは、台東区蔵前にある株式会社ミツボシのサロンだ。応対してくださったのは営業部長の伊藤博文さん。

新井「よろしくお願いします。柔道衣をつくりたいんですが、まず何をすればいいでしょうか」

伊藤「柔道衣の上下をご試着いただいて、採寸させていただきます。その後、刺繍の種類を決めていただければ終了です」

新井「(試着してみて)え、こんなに軽くて柔らかいんですね。我々の学生時代はゴワゴワしていて重い印象がありましたが、全然違いますね」

伊藤「素材でポリエステルが使えるようになったことが大きいですね。洗いやすくて乾きやすくなりました」

試着した新井社長の袖やズボンを引っ張って空間をつくりながら伊藤さんが採寸していく。

伊藤「柔道衣には規定がありまして、肌との隙間を測っているんです。試合では相手の袖をつかんで技をかけるのですが、この隙間が小さいとつかめません。不公平にならないように隙間の範囲が決まっているんです」

新井「しっかり決められているんですね」

採寸が終わると今度は刺繍を入れる位置と種類を決める。帯に名前を入れる刺繍はかなり多くのサンプルがあったが、「金で」と即決。胸にはオンズホールディングスのロゴを入れ、肩にはひのまるキッズのロゴ、と新井社長の決断力の速さで次々と即決で進んでいくため、柔道衣づくりは30分ほどで終了した。

「我々の学生時代の柔道衣は固くて重くて、ランニングもそのまま走っていて汗を吸ってどんどん重くなるとかありましたが、ずいぶん変わりましたね。こんなに着やすいとは思わなかったです」

後日、実際に完成したオリジナルの柔道衣を受け取った新井社長は、袖を通しながらこう決意を語った。

「こうやって柔道衣をつくったからにはやるしかないですね。これから週1回は稽古を続けたいです。今51歳ですが、55歳までには大会に出て1勝したいですね」

社長として多忙な日々を送る新井社長がどのように稽古時間をつくり、どんな稽古に取り組むのか。今後の活動を応援したい!

上着の試着から採寸スタート。「今の柔道衣はこんなに軽くて柔らかいんですね」

「これは何をしているんですか?」。袖の隙間のサイズには規程があり、それを採寸していると聞いて「なるほど」

「どうかな、似合う?　割烹着みたいになってない?」

ズボンの太もも部分の隙間も採寸。

「名前の刺繍は金で!」と即決

完成した柔道衣を身につける新井社長。
オンズのロゴマークが胸に光る

後日、完成した柔道衣を届けたひのまるキッズの担当者と一緒に

Profile
新井健太郎(あらい・けんたろう)
1970年3月10日、神奈川県横浜市出身。
2003年に株式会社オンズコンフィアンスを設立。
不動産事業を中心に事業拡大し、
2010年にホールディングス化。
2012年よりスポーツひのまるキッズを協賛。
株式会社オンズホールディングス代表取締役。

onze holdings

みんなの！笑顔を育てる会社

CSRへの想い、社会への恩返し

私たちは考えます。応援してくれたすべての人、社会のおかげで今の会社がある。社会のすべての人を笑顔にしたい。そんな想いが重なってCSR活動に結びつきました。グループ各社と連携し、環境保全活動や各種社会貢献活動など、CSR活動を積極的に推進しています。また、ここに載せた企業の応援にとどまらず、「LGBT歓迎企業」、「カンボジアの子供たちへの支援」など、様々な社会支援を通して、社会への恩返しになればと活動の場を広げています。

オンズホールディングス
代表取締役
新井健太郎

onze holdings
経営戦略・管理事業

onze confiance
総合不動産事業

aiaru onze
シニア向け介護事業

リハトレ専科
西戸山公園

総合不動産企業
株式会社 オンズホールディングス
〒101-0035 東京都千代田区神田紺屋町14 千代田寿ビル9階 TEL.03-5157-0191（代表） https://www.onze-holdings.co.jp/

オンライン練習会
&オンラインセミナーVol.1
2021年6月20日(日)
in 朝飛道場

with
泉浩先生、緒方亜香里先生

オンライン練習会
&オンラインセミナーVol.2
2021年7月18日(日)
in 朝飛道場

with
志々目愛先生

具体的なレクチャーや説明が聞ける
ストレッチ講座の
ダイジェスト動画公開中!

整体・リラクゼーション TAiSEiKAN

松浦先生のストレッチ講座

子どものうちから ストレッチを学んで ケガなくスポーツを 続けてほしい

緒方亜香里 先生[了徳寺大学]
2011世界選手権78kg級準優勝

泉浩 先生[ヴィレッジ]
2004アテネ五輪90kg級 銀メダル

志々目愛 先生[了徳寺大学]
2017、2021世界選手権52kg級優勝

豪華な講師陣にも
ストレッチセミナーに
ご協力いただきました

TAiSEiKANのスポーツトレーナー・松浦氏によるストレッチセミナーは計3回に渡って開催された

6月と7月に開催したスポーツひのまるキッズ・オンライン練習会において、ストレッチ講座が実施された。2回にわたって講師を務めてくださったのは整体・リラクゼーションTAiSEiKANのスポーツトレーナーである松浦寛文先生。

「私自身オンラインセミナーは初めてですが、今回は基礎的なストレッチをお伝えしますので、皆さんには日頃の練習の一環として取り組んでいただければ嬉しいです」

松浦先生はプロ選手のトレーナーも務めているが、ストレッチ講座のパートナーも豪華な顔ぶれ。オンライン練習会の講師である泉浩先生、緒方亜香里先生、志々目愛先生がそれぞれ務めてくださった。

松浦先生が紹介したのは、ストレッチの4つのポイント。「一つ目、痛いところまで伸ばさない、二つ目、ストレッチの時間は15秒から20秒、三つ目、伸ばしているところを意識する、四つ目、呼吸を止めない。この4つを意識しながら取り組んでください」

最初はカラダの柔軟性をチェックした後、首のストレッチ、肩のストレッチをさまざまなパターンで行なう。7月のセミナーでは静的ストレッチと動的ストレッチが紹介され、参加者は真剣な表情でストレッチに取り組んでいた。

また、子どもたちができる保護者の方への首のマッサージを紹介。日頃の感謝を伝えるためみんなで熱心に取り組んでいた。ぜひ日常的にストレッチを取り入れて、長く柔道を続けてもらいたい。

Comment of
松浦寛文氏[TAiSEiKAN]

私自身は水泳をやっていて肩や腰を痛めたことがあるのですが、思い返せばストレッチを重視しておらず、ほとんどしていなかったことも原因の一つだったように思います。だから若いうちからストレッチの重要性を知ってもらい、正しい知識を学んでもらいたいとこのセミナーを実施させていただきました。今回はテーマを絞って説明させていただきましたが、これはストレッチの基礎でもあるので、日常的に取り組んでいただき、自分の体に合ったものを見つけてもらえたら嬉しいです。

ストレッチのポイントは4つ!

ストレッチの時間は15秒から20秒

簡単に済ませず15秒から20秒くらいじっくり伸ばす

痛いところまで伸ばさない

ストレッチで伸ばすのは痛いと感じる手前まで

呼吸を止めない

ゆっくり呼吸をしながらストレッチすることで効果が高まる

伸ばしているところを意識する

どこを伸ばしているか考えながら取り組むことが大切

整体・リラクゼーション
TAiSEiKAN

タイカン。
Before&After
ビフォアー&アフターを本気で「体感」したい方へ。

※写真はイメージです　※掲載価格は全て税別です。

全身が気になる方には 全身ほぐし

ポイントを絞って行います
30分コース 3,000円

気になる部分を中心にほぐします
45分コース 4,500円

全身をじっくりとほぐします
60分コース 6,000円

部分ほぐしの重点コース
15分コース 1,500円

足から健康になりたい方には フットコース

台湾式＆英国式を取入れました
30分コース 3,000円

実施店舗

整体・リラクゼーション TAiSEiKAN

トータルボディケア TAiSEiKAN+

(株)ハンズコーポレーション
愛知県名古屋市中村区名駅南1-3-17
TEL052-583-1001　Fax052-583-1002

TAiSEiKANのグループ店舗はこちらのQRから御覧ください！

TAiSEiKAN グループ店舗共通

特別価格ご利用券 **20%OFF!**

有効期限／2021. 12 . 31 日

※本券ご持参の方に限ります。※他券併用不可 ※コピー不可

初の3部入れ替え制で大会開催
68名が小学生最後の大会に挑む

第10回スポーツひのまるキッズ近畿小学生柔道大会
2021年3月14日　講道館大阪国際柔道センター

小学6年生限定大会として開催された近畿大会は、階級によって開催時間を区分けし、3部入れ替え制での開催となった。68名の選手たちが小学校最後のひのまるキッズで熱戦を展開した。講師には内村直也先生、山部佳苗先生を招き、特別セミナーも実施。充実したイベントとなった。

スポーツひのまるキッズ2021

REPORT

2021年に開催されたひのまるキッズの大会を紹介

120名の小学6年生が出場
ひのまるキッズで小学生柔道を卒業

第12回スポーツひのまるキッズ九州小学生柔道大会
2021年3月20日　九州産業大学 大楠アリーナ2020

1月開催が延期となっていた九州大会は3月に開催。会場となった大楠アリーナに小学6年生の選手120名が集結し、稽古の成果を競い合った。また、講師の青井久幸先生、只野真梨枝先生の特別セミナーにも参加し、小学校最後のイベントを満喫した。

年度末に小学6年生最後の大会
関東地区の165名が有終の美

三笠艦記念第12回スポーツひのまるキッズ関東小学生柔道大会
2021年3月28日　横浜武道館

竣工して間もない横浜武道館に小学6年生165名が集結して開催された関東大会は、講師に朝飛大先生、岡明日香先生をお招きし、試合、イベントと充実した1日となった。他の大会と同様に健康申告書の提出、当日の検温、アルコール消毒、会場の除菌など感染対策も万全のなか無事に開催された。

オンライン練習会も開催中!（2021年度）

泉先生、緒方先生を招き
20組の参加者が世界の技術を学ぶ

オンライン練習会&オンラインセミナーVol.1
2021年6月20日（日）朝飛道場

2021年度最初のオンライン練習会は、講師にアテネオリンピック銀メダリスト泉浩先生、世界選手権準優勝の緒方亜香里先生をお迎えして実施。午前と午後の2回に分けて20組の参加者が世界で活躍した先生たちから直接指導を受け、技術を磨いた。また特別にストレッチ講座も開催された。

世界チャンピオンの練習会
25組が志々目選手の直接指導を受ける

オンライン練習会&オンラインセミナーVol.2
2021年7月18日（日）朝飛道場

2021年世界選手権チャンピオンの志々目愛選手を講師に招いて開催されたオンライン練習会では、世界を制した内股や小外刈の直接指導があった。25組の参加者は画面に食い入るように説明を聞き、習得しようと何度も繰り返し稽古していた。今回もストレッチ講座があり、充実したイベントとなった。

ロンドン銅メダリスト西山先生が指導
20組の参加者に基本の大切さを伝える

オンライン練習会&オンラインセミナーVol.3
2021年9月12日（日）朝飛道場

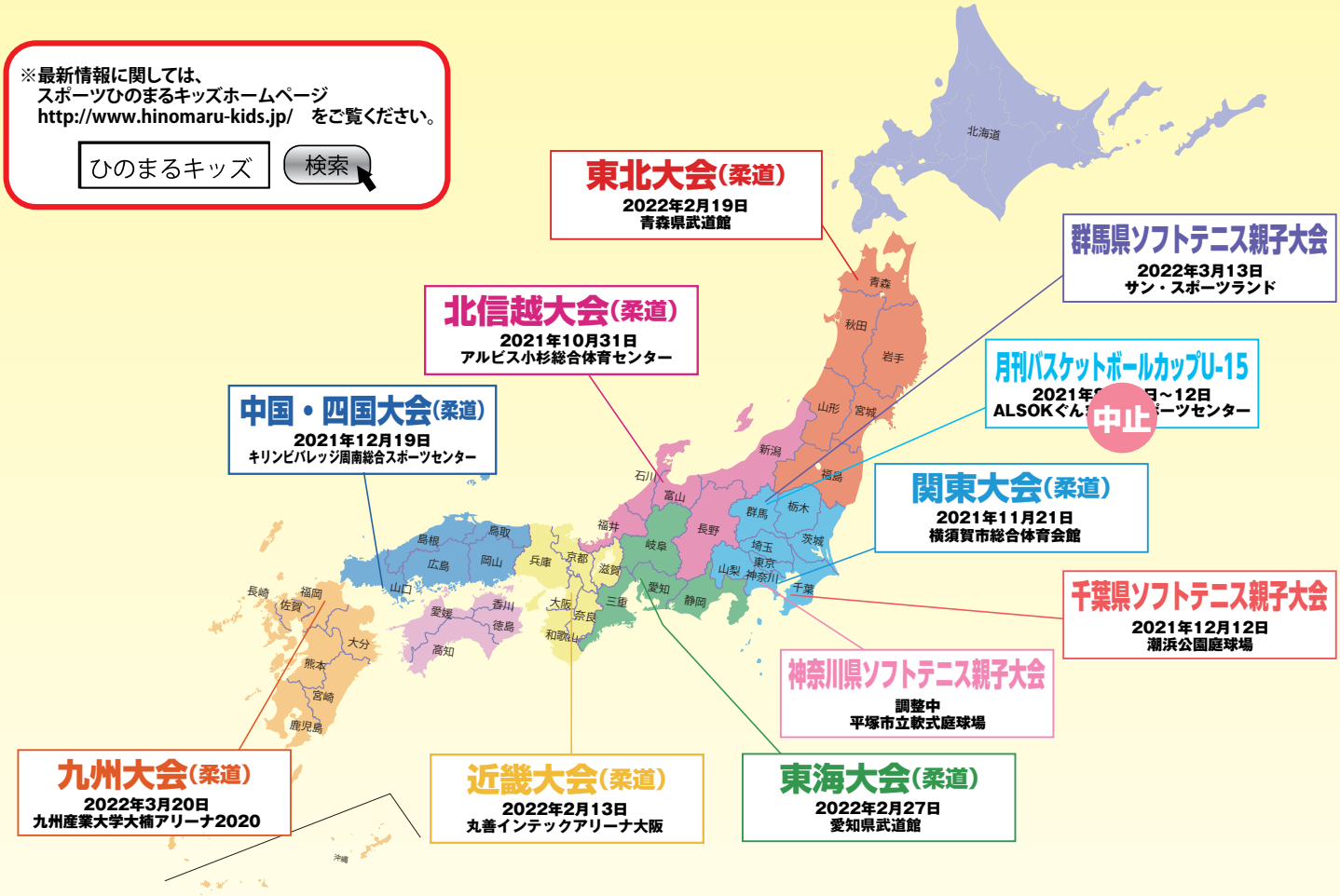
ロンドンオリンピック銅メダリストの西山将士先生を講師としてお迎えして開催された3回目のオンライン練習会では、西山先生の1人でもできる基本トレーニングが指導された。またアスリートサポートトレーナーズHINOMARUの先生方からアクシスメソッドが伝授され、途中にはお洗濯セミナーも実施された。

スポーツひのまるキッズ® インフォメーション

2021年度のスポーツひのまるキッズも楽しさ盛りだくさん!

※最新情報に関しては、
スポーツひのまるキッズホームページ
http://www.hinomaru-kids.jp/　をご覧ください。

ひのまるキッズ　検索



2021年度のスポーツひのまるキッズは、柔道・ソフトテニスの全10大会!いろいろなことが学べて、家族で楽しめる大会を目指し、さらに前進します!

大会名	開催日	開催県	開催場所(予定)
中止 第5回月刊バスケットボールカップU-15	2021年8月10日(火)～12日(木)	群馬県	ALSOKぐんま総合スポーツセンター
第4回神奈川県ソフトテニス親子大会	調整中	神奈川県	平塚市立軟式庭球場
第12回北信越大会(柔道)	2021年10月31日(日)	富山県	アルビス小杉総合体育センター
第13回関東大会(柔道)	2021年11月21日(日)	神奈川県	横須賀市総合体育会館
第3回千葉県ソフトテニス親子大会	2021年12月12日(日)	千葉県	潮浜公園庭球場
第12回中国・四国大会(柔道)	2021年12月19日(日)	山口県	キリンビバレッジ周南総合スポーツセンター
第11回近畿大会(柔道)	2022年２月13日(日)	大阪府	丸善インテックアリーナ大阪
第11回東北大会(柔道)	2022年２月19日(日)	青森県	青森県武道館
第12回東海大会(柔道)	2022年２月27日(日)	愛知県	愛知県武道館
第1回群馬県ソフトテニス親子大会	2022年３月13日(日)	群馬県	サン・スポーツランド
第13回九州大会(柔道)	2022年３月20日(日)	福岡県	九州産業大学大楠アリーナ2020

※開催日・開催地は変更になる可能性があります。随時ホームページにてお知らせいたしますので、ご確認ください!

読者プレゼント！ PRESENT

素根輝選手のサイン色紙 3名様

吉田秀彦先生のサイン色紙 3名様

応募方法

1. Instagramで
   コトユメ（kotoyume202006）をフォロー
2. コトユメの表紙を写真に撮って
   「#コトユメ読者プレゼント」で投稿
   ※写真にタグ付けすると当選率UP!?

▼応募期間
2021年11月12日（水）～12月27日（月）

▼当選発表
当選者の方には1月中旬までにDMさせていただきます。

スポーツひのまるキッズ® 通信PLUS
コトユメ KotoYume
スポーツ大好き親子に直接届ける情報誌

2021年10月29日発行

発行：一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-38
いちご九段ビル7F
TEL03-6261-0503
制作・印刷：株式会社ハラプレックス

STAFF
発行人：永瀬義規
編集長：林毅
編集：酒井和也／近藤隆夫（スポーツジャーナリスト）
スタッフ：新井みどり／清水幸恵／中島杏奈
吉原大智／水谷隼人
デザイン：早乙女貴昭
撮影：乾晋也
協力：株式会社実務教育出版／真崎貴夫

Editor's Voice

編集後記

「スポーツひのまるキッズ」とはなんなのか。それが本誌の発行にあたって最初に考えたことです。

1年前にVol.1を発行した際は、コロナ禍でさまざまな活動の自粛を強いられた子どもたちのために、体調管理に役立つコンディショニング読本として制作しました。開催のメドが立たない東京オリンピックに向けてトレーニングを続けていた柔道日本代表・原沢久喜選手のインタビューや、栄養や睡眠方法など自粛中でも取り組める情報を紹介しました。

ひのまるキッズのイベントが開催できないなか、何か皆さんの力になれることはないかと考えた結果の新しい取り組みでした。

そして今は徐々にではありますがイベントも規模を取り戻しながら再開されるようになり、スポーツひのまるキッズはこれから毎月のように全国で開催される予定です。

それでもVol.2を発行する理由は、一人でも多くの人にスポーツひのまるキッズの理念を知ってもらいたいからです。

「スポーツを通じて親子の絆を深め、子と夢をつなげる」

そのために大会では子どもたちの憧れの選手を講師としてお招きし、直接指導を受けられる機会を設けています。今年度で言えば著名な指導者に加えて東京オリンピックの金メダリストである高藤直寿選手や、グランドスラムチャンピオンの出口クリスタ選手などが講師として名を連ねてくださっています。

なぜイベントでトップ選手を講師としてお招きしているのか、なぜ親子で参加してもらっているのか、その理由はすべてひのまるキッズの理念に基づいています。

本誌ではその理念をより深く、詳しくお伝えしたいと考えています。

今号の特集は「マナーって何だろう」です。もちろんこれはひのまるキッズのシンボルとなっている「マナー賞」に起因しています。ジュニアスポーツにおけるマナーの考え方や指導方法はさまざまですから、いろんなスポーツの方々からお話をうかがいました。今号を通じて、マナー賞の価値をより感じていただければ幸いです。

また、ご多忙のなか本誌の取材にご協力くださった皆さま、関係者の皆さまに誌面を借りてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

タクボ物置

モバイルフォン
タブレットPCは
QRコードが便利

https://www.e-ty.co.jp

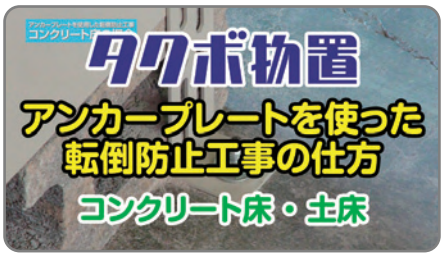
タクボ　検索

せっかくだからもっと楽しみましょう。これからの生活「おうち時間」も。

収納庫、物置、アンカー工事の作業過程を短く紹介する動画です。ご検討されているタイプの参考にご覧ください。

https://www.youtube.com/watch?v=_Z8Aa8mS4LA

https://www.youtube.com/watch?v=PMmNp6OiMbI



https://www.youtube.com/watch?v=6XDWypz8UEM

◆品質管理

タクボ製品は厳しい基準の、過酷なテストをクリアしています。

扉開閉試験

自動機により2万回の開閉試験を行ない開閉機能をチェック。

雨水試験

15°傾斜させて屋根全面に毎分５ℓ/㎡以上の水量を散水しての雨もりの有無のチェック。

屋根荷重試験

積雪に対する安全性の確認試験。各部のたわみを測定。

棚板荷重試験

棚板に基準荷重をかけ、棚板と支持部のたわみを測定。

床荷重試験

床板に基準荷重をかけ、床板や根太のたわみを測定。

衝撃試験

定められた距離から壁と扉にそれぞれ75kgの砂袋の衝撃を与え、各部をチェック。

塩水噴霧試験

5%の塩水を500時間噴霧し錆を認めないことの確認試験。

耐候性試験

紫外線による照射と水の噴霧を一定時間交互に長時間くり返し塗装面の劣化状態を調べます。

TAKUBO

株式会社 田窪工業所
〒799 1392　愛媛県西条市北条962 7　☎0898(65)5000(代)　FAX 0898(65)4677
仙台・埼玉・東京・横浜・名古屋・大阪・広島・高松・松山・福岡

BATHCLIN

いっしょに入ろう。

人はお風呂に入るとなぜか素直になれる。
普段は言いづらいことも自然と話せてしまう。
いい1日？悪い1日？
今日がどんな日だったかお風呂で話そう。
そして明日からまたがんばろう。

お風呂といえば、バスクリン。

バスクリン ゆずの香り 【販売名】ＢＣプレミアムA-Y 医薬部外品

株式会社バスクリン お客様相談室 0120-39-8496 受付時間 9:00-17:00(土･日･祝日を除く) https://www.bathclin.co.jp/