

浜名中学校 柔道部 へ行ってきました！

今日は久しぶりに3年生が加わった練習です。



1年生6人、2年生3人、3年生13人で結成されている浜名中の柔道部。

今日は、10月の個人戦で引退した3年生が加わる最後の部活練習日です。実は本日「3年生を送る会」でもあり、全員がそろいました。

柔道着に着替えると、体慣らしの為のマラソンが始まりました。大きなストップウォッチで時間を計ります。



本間 「あまりきびきびしていないようですが、こんな感じでいいのですか？」

先生 「まだこの先のプログラムが長いので、まあ見ていてください。生徒の顔がそのうち苦しうになってきますから。」

マラソンが終わったと思うと、今度は取組みをシミュレーションした慣らし稽古に移りました。



何パターンかの型の慣らし稽古が終わる頃には、ほとんどの生徒が汗をにじませていました。でもまだその慣らし稽古は続きます。

次は、2人1組になる組み稽古です。寝技(おさえこみ)の練習で、片方が石のようにうずくまり、もう片方が、それをほどこうと、あの手この手を使うのです。その練習も終わり、ようやく本番さながらの組み稽古になりました。



<公式なファイティング>

打撃を加えるのではなく、体をぶつけ合う柔道は、私の想像を超えて激しいものでした。

「静」から「動」へ変わる瞬発力、そして「動」からさらなる「動」へと移行する瞬発力が要求される為、相当な集中力と運動量がいります。



「始めっ」の号令で、まず組み手争いをします。
最初に掴む襟元の感じで、相手の力量がわかることが多いのだそうです。

中学校くらいのレベルまでは、体重も強さの大きな要因にはなるそうですが、何をおいても重要なのは「腹筋」と「背筋」の筋力です。

人を投げるためには「腹筋」でふんばり、「背筋」で後ろ

に反ろうとすることで投げられないようにするのです。

技をかける為にはそれらの筋肉から発揮される瞬発力が重要なのです。

<柔道のルール>

3 分の間に“一本”を取るか、もしくは判定で勝負が決まります。
“投げ技”の場合、投げられて勢いよく背中が床に着けばそれで“一本”。

8 割程の出来であれば「技あり」となります。

この「技あり」は 2 回で一本と同等です。

また、5 割程の出来であれば「有効」です。

この「有効」は、何度やっても一本にはなりません、「判定」の際の判断材料になるということです。

“寝技”の場合、押さえ込みは、30 秒で一本です。

25～29 秒は、「技あり」、20～24 秒で「有効」なのだそうです。



“寝技”から持ち込む”しめ技“というのがあります。

その技をかけられた人の顔は苦悶で歪み、見ている私もつい、同じような歪んだ顔になってしまい、息が詰まる思いがするほど力強いものでありました。

ギブアップの合図は、相手の足なり、手なりを 2 度ポンポンとたたくのだそうです。

相手が苦しい体勢にいかにもちこむかが勝敗のポイントでもあるようで、その戦いは文字通り体を張ったものです。

<性格は戦い方に反映する？>



本間 「戦い方に性格って出ると思う？」

生徒 「出る人と、出ない人がいるように思う。出る人は、スゴイわかる。粗い感じになるから。ワイルドと
いうのか、徹底的にやりあうというのか、もちろんそん
な人ばかりではないのだけど。」

本間 「どっちに憧れる？」

生徒 「ワイルドなほう！」

本間 「えっ本当？」

生徒 「なんか向かっていくのがカッコいい感じがする。僕はできないけど…。」



普段おとなしい人が、いったん競技場になると、豹変したように積極的になる内に秘めたものをもった人、言葉では相手を威嚇しても動きはさほどでもないあまのじゃくタイプの人、性格どおりじっくり攻めていくタイプの人、相手のミスを待ちチャンスに変える人、「始めっ」の号令がかかると、相手をにらみつけながらも小刻みに小さくジャンプしながら間合いを計る人、じわじわ寄っていきながら相手の襟元をグイッと掴む人、戦い方はそれぞれです。

慣らし稽古のなかでの1コマで3年生の優しさを見つけることができました。

2人組みで“寝技”から押さえ込みの練習をしていた場面で、一緒に組んだ1年生に3年生が、

「ここ持て。このほうが力をかけやすいだろ。」

「はい。」

また別の場面

「そこじゃなくてここだろ。」

「はい。」

下級生に教えることで上級生は「先輩」になって行きます。



<今の気持ち>

ある1年生は友達に誘われて柔道部に入部しました。入部したばかりの頃、慣れない稽古のつらさや、体力的についていけない事でよく泣いていたそうです。でも辞めませんでした。

一人っ子のこの 1 年生は、自分の不慣れゆえのつらさより、先輩や、仲間といることを優先したのです。

もし誘ってくれた仲の良い友達が先に退部しても、自分は残るときっぱり言うてくれました。

ある 1 年生は、2 つ上のお兄さんの影響で入部したそうです。

お兄さんに負けたくないというライバル意識を燃やしながらの入部でしたが、今では練習するお兄さんは先輩の 1 人という距離感です。

お兄さんが目標だったのに、気がついたらそんなことはどうでもよく、レギュラーをとることが新たな目標になったそうで、柔道がおもしろくて仕方がないようです。

顧問の河合先生です。



小学 4 年生から中、高、大とずっと柔道をしてきたというだけあって、偉丈夫でありながら細心の気遣いの出来る国士無双のような雰囲気をも併せ持っている方でした。

“いろいろ”な経験をしてきた先生だけに「人としての成長」には、勝負の結果は弾みにはなっても、全てではないと、強い信念を持っていらっしゃいます。

土曜午前中の練習を 1 回見ただけの私ですが、自分の居場所がある生徒たちは、1 年生は 1 年生なりの頑張り、2 年生は 2 年生なりの躍動感、3 年生は 3 年生の責任が自然と現れているような気がします。

恒例の、先生から生徒のみなさんへのメッセージです。



「いろいろなことがあるけれど、“厳しいこと”に負けなように 」

柔道だけでなく人生の中には“厳しいこと”がそこそこにあります。

理不尽なことがあったときや、教えを請えないとき、新たな道を切り開く強さを身につけて欲しい。

そんな先生からのメッセージでした。

(取材:本間)