

JKP TIMES

2018年秋号

JAPAN 

KARATE

日本空手機構

PROMOTIONS

WE PROMOTE TALENT WHO CONTRIBUTES TO THE WORLD.

講師インタビュー1
全国空手道選手権覇者！
空手道と共に歩み育まれた
指導哲学とは？

講師インタビュー2
JKP創設から空手教室を支える
五十嵐涼先生を探る！

【空手道指導者として心がけていること】

編集 本日はよろしくお願い致します。

土屋 はい、よろしくお願い致します。

編集 早速ですが土屋先生の空手指導者として心掛けている事などを教えていただけますか？

土屋 こと空手の技術指導においては、適度な厳しさや緊張感を持って丁寧に教えることを心掛けています。

編集 空手に留まらず、子ども教育というものは、ただ厳しく指導するのではなく、土屋先生のおっしゃられるように、その子供に合わせた、適度な厳しさや緊張感が重要なんですね。

土屋 はい、子どもに厳しく接する時もありますが、その厳しさや緊張感の度合いを、そのシチュエーション、またその子供の特性によって、変えていくことを意識して指導に当たっています。

編集 子供の特性も千差万別ですので、そういった臨機応変な対応をすることが求められますね。

土屋 はい、その通りだと思います。空手の技術指導以外の部分についてですが、やはり礼儀作法についても子供が将来的に立派な大人として自立できるよう、指導して行きたいと考えています。特に、空手教室の時だけ挨拶などの礼儀作法を実践するのではなく、学校や地域などの場でも当たり前のように正しい礼儀作法ができるよう指導行きたいと考えています。

編集 空手教室の中で礼儀作法ができることは当然のことですが、やはり空手教室で教わったことをその他のシチュエーションでも活かせることが本当に重要ですね。

土屋 はい、そう思います。又、練習に対する姿勢(習い方)、正しい練習のやり方なども教えて行きたいと考えています。練習に対する姿勢が間違っていれば、子供の上達効率が下がり、結果に対し悪影響を及ぼしかねません。仮に、子供たちが将来的に空手以外の

スポーツを始めたりする場合でも、そういったことは生きてきます。

【空手ストーリー】

編集 それでは、土屋先生の空手ストーリーをお聞かせ頂けますでしょうか？

土屋 はい。私は、小学校2年生の頃に空手を始めました。習い事を探していて、たまたま近くに空手教室があったから、という動機でしたが、いつしか私の生活の中心となっていきました。

編集 正に未来のトップ選手誕生の原点が小学校2年生の時だったのですね。

土屋 先生のご指導はとても厳しく、ハードな稽古はもちろん、礼儀や私生活についても厳格に指導を行なってくれました。当時受けていた指導は、空手の技術に限らず、物事の考え方にも強い影響を与えてくれたと実感しています。

編集 土屋先生が子供たちに指導される考え方の原点を教えて下さった先生だったのですね。

土屋 中学校1年生で初めて全国大会に出場し、入賞を果たすことができました。この経験が契機となり、より高みを目指したいと思うようになりました。

編集 初めての全国大会で入賞されたこと自体大変素晴らしいことだとお見受け致しますが、入賞となったら次の目標はやはり優勝ですね。

土屋 はいそうですね。中学校を卒業する際は、空手の名門高校よりお誘いを頂き、高校でも空手道部で日本一を目指しました。名門と言うこともあり、朝から晩まで稽古の毎日とてもハードでしたが、一度も辞めることを考えたことはありませんでした。今思えば、自分の生活と空手を切り離して考えることができないくらい、のめり込んでいたのだと思います。

編集 そこまでのめり込んでいった結果、全国優勝を果たすことができたのですね。

子供たちにも、土屋先生のそういった思いが伝わり、その土屋先生のご指導によって更に空手にのめり込むことで、子供たち自身が目標としていることを達成してもらいたいですね。

土屋 はい、そうなってもらいたいです。私は、大学でも名門の空手道部に入部し、全国大会のタイトルを獲得することができたこともあり、卒業後も空手に深く関わり、毎年試合に出場しています。

また自分が出場するだけでなく、自分が指導した選手が活躍する喜びも味わうことができました。指導は自分にとって、新たなステップであると感じています。

編集 小学校2年生から始まった土屋先生の空手ストーリー。長きに亘り空手道上達に邁進し、輝かしい実績を挙げた土屋先生。次の段階では、“日本一の指導者”になられて行かれるのではないかという大きな期待を抱いています。

【空手道指導者として子供達へのメッセージ】

編集 それでは、土屋先生から、子供たちのメッセージをお願いします。

土屋 はい。“才能”は生まれながらに持っている人と、途中から芽生える人がいます。練習を頑張ることにより、才能を見つけることができますが、頑張らなければ“才能”は芽生えず見つからないまま。一生懸命練習をして自分の“才能”を見つけよう、ということです。

編集 聞いている私も鳥肌が立ってしまう程の素晴らしいお考えであり、正に“教え”という感じが致します。頑張らなければ始まらない。

私自身もこのことを肝に深く命じます。そして、子供たちにもこのメッセージが深く刺さることを強く願っています。

【空手道指導者として親御さんへのメッセージ】

編集 土屋先生から親御さんへのメッセージをお願い致します。

土屋 はい。私は、子供たちが空手を上達するためには、自宅での練習がとても大切だと考えます。

私自身も自宅での練習をし、試合の成績でその重要性を実感しました。なかなか子ども自ら練習しようという思いに至るのは難しいことですので、保護者様のお力添え頂けると幸いです。

上達した時や審査や試合で良い成績だった時の喜びは最高です。私は、常日頃より、子供達にその気持ちを知って貰いたいと思い指導に当たっています。

編集 全く同感です。空手教室での練習が大切であることは勿論のこと、空手を上達するためには、それ以上の練習をすることで、より良い結果が出せるということを、土屋先生のご経験を以って仰られているのでしょうか。更に、土屋先生と親御様が、子供の設定目標を共有することで、両者に連携が生まれ、相乗効果の発揮が期待できます。

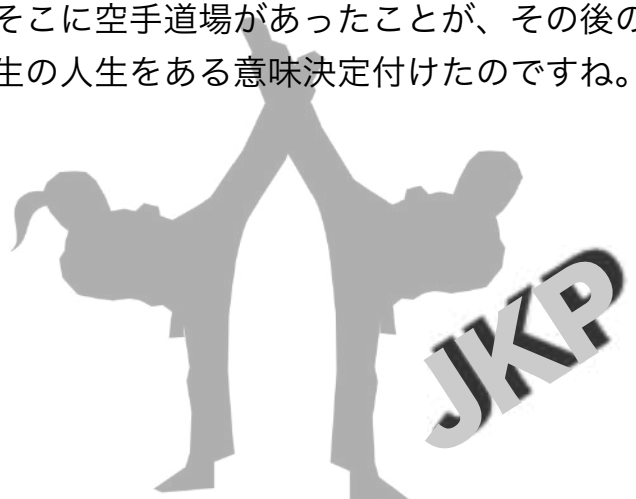
土屋 はい、そのように取り組むことで、子供たち、ひいては親御様のお役立ちに立てればと考えています。

【御自身の空手道の始めるきっかけ】

編集 土屋先生が空手を始めることになったきっかけを教えてくださいませんか？

土屋 そこに空手道場があったから（笑）深い理由はありません。習い事を探した時にたまたま家の近くにあり目についただけなんです。

編集 そこに空手道場があったことが、その後の土屋先生の人生をある意味決定付けたのですね。



【空手道を学んで良かったと思うこと】

編集 それでは、土屋先生が空手道を学んで良かったと思うことを教えてくださいませんか？

土屋 "特技は空手"だと自信を持って言えるものができたこと。そして、礼儀作法を学べたことです。

編集 土屋先生が、そのように自信を持って仰ることができるのは、土屋先生の空手に対する考え方や取り組みが、今現在の、輝かしい実績を持つ土屋先生を作り上げた結果であるとお見受け致しました。そのような先生の下で空手を学べる子供たちは、とても幸運であると思います。

【これからの御自身の目標】

編集 土屋先生の今後の目標を教えてくださいませんか？

土屋 より良い指導ができるように、私自身の空手が衰えることのないようにすることです。

編集 正に"生涯鍛錬"ですね。

土屋 はい、その通りですね。



●氏名：土屋周太

●段位：日本空手機構（JKP） 6 段

●主な試合成績

・ 日本空手協会 内閣総理大臣杯全国空手道
選手権大会



団体形

第49回第3位

第50回準優勝

第51回優勝

・ 第61回国民体育大会 団体組手 準優勝

・ 第63回国民体育大会 個人形 第4位

・ 第36回全日本空手道選手権大会 個人形 第5位

・ 第52回全日本大学空手道選手権大会 団体形 第3位

・ 第47回東日本実業団空手道選手権大会

個人組手-65kg級 準優勝

・ 第49回東日本実業団空手道選手権大会

個人組手-65kg級 準優勝

●趣味：バイク、珈琲、お菓子

About J K P Events

土屋先生にJKPイベントに向けた取り組みを伺いました。

【組手について】

組手は形と違い、決まったかたちもなく自由なイメージではあるが、組手には組手の正しい形があります。ただ相手に手足が触れるだけでは有効打と認められずポイントにならない。正しいフォームでの有効打になる攻撃でないといけない。

試合中の咄嗟の動きの中で正しいフォームで技を出すことはとても難しいことです。良い技をだす為には、相手のいない状態での技の練習を繰り返し行うことが重要である。反応速度も重要で練習することもできますが、試合(JKPクラシック)での経験が一番身につきます。反応速度もあります、試合経験によって相手の動きを予測できるようになる為、反応がしやすくなります。

【ポイント】

- ①組手は、正しいフォームでの付き・蹴りが有効打として認められる。
- ②正しいフォームを身に付けるためには、反復練習が重要。
- ③相手の攻撃に対する反応速度を上げるためには、試合経験を積むことが重要。

【形について】

形も組手もそうですが、能力が劣っているから勝てないということはありません。短所を利用して長所を生かしたり、長所を利用して短所を生かす。上手い選手はそういうものです。上手い選手だってなんでもできるわけではありません。そうでなければ"得意技"なんてものは存在しないはず。

まずは自分の短所や長所を知ることが大事です。その為には、結局練習することですね(笑)頑張ったり努力するのは当たり前で、みんなしていることだと思います。どのように頑張ったり、努力をするかが問題です。

なので、試合で勝つことはとても難しいのだと思います。

【ポイント】

- ①まずは自分の長所と短所を知ることが重要。
- ②長所を活かして、短所を補うことが大切。
- ③形も組手も、ただ練習するのではなく、どのように頑張ったり、努力するか考えながら行うことが大切。

五十嵐 涼

1976年 6月27日生まれ

日本空手機構 4段

強者指導歴17年

趣味

- ・ スノーボード
- ・ 簡単創作手料理

編集 五十嵐先生、本日はどうぞよろしくお願い致します。

五十嵐 こちらこそよろしくお願い致します。

編集 思い返してみると、17年前、五十嵐先生と私は、同じ日に空手教室マネジメント会社に入社した同期ですね。

五十嵐 そうですね。本当に懐かしいですね。

編集 当時と現在を比較して、何が一番変わりましたでしょうか？

五十嵐 そうですね。やはり何と言っても、幼稚園や小学校低学年で空手教室に入ってきた子供たちが今はこの空手教室の指導者になっていたり、他方、フィットネスクラブのスタッフになっていたり、とても感慨深いものがあります。

編集 本当ですね。我々の生徒であった子供たちが成長し、進学を経て就職するまでの姿を見られることはとても幸せなことかも知れません。

五十嵐 仰る通りですね。更に、日本空手機構の黒帯を取得する子供たちも続出し、試合に参加し活躍する子供たちも出てきています。今後もそのような流れを作り続けられるよう、更に指導に力を注いでいきたいと考えています。

【指導者として心がけていること】

編集 それでは、五十嵐先生が、指導者として心掛けていることをお聞かせ頂けますでしょうか？

五十嵐 はい。生徒が『黒帯を取得する』ことだけが目的ではなく、そこにたどり着くまでの道のりに於いて、人間として成長できるようなことを教えていきたいと考えております。

編集 空手の技だけではなく、人としての成長も重要視されているのですね。

【子供たちへのメッセージ】

私が子供たちに伝えたいことの一つは武道は敵との戦いではなく自分との戦いであるということなのです。

諦めない心、負けない心を身につけよう！

【親御さんへのメッセージ】

空手の練習を通じて体力、身体能力の向上だけでなく精神的な強さも身につける手助けになれば、と思います

【自身の空手を始めたきっかけ】

小学4年生まで遊びっぱなしの生活から、何かひとつでも習い事始める！と親に言われ選んだのが、空手です。

【空手のストーリー】

・道場練習時代はあまり試合にも出ていませんでしたし、高段位も目指していなかったのですが、これといった思い出はありませんが、その分、いまの仕事では生徒全員のことを記憶していくつもりで指導しています。



About JKP Events

五十嵐先生にJKPイベントに向けた取り組みを伺いました。

【JKP昇級審査について】

これは、昇級審査の時期に限ったことではありませんが、形の練習においては、上の級の生徒に、これから新しい形を覚えようとする生徒のチェックをしてもらう、ということに取り組み、指導の効率化を図っています。ほとんどの生徒は形の習得は好んで練習するので問題ないですが、練習参加が少なかったり、形の順番を覚えることがなかなかできない生徒には、諦めずに努力することが大事だということを教えます。

その場・移動基本、形、と練習をしてきて、組手の練習では、身体の使い方が大きくと変わるので、そこを理解させるところから始めます。

最初は軽く速いステップワークの指導に時間をかけます。

練習内では自分の得意な技を中心にコンビネーションを作らせてみたりしますが、審査では技のパターンを多く、攻めだけでなく受け技も明確に見せることの必要性を説明します。

こと昇級審査においては、生徒はいつも通り頑張っていると思います。その姿を自信を持って保護者様に見せられるかが、昇級審査会の意味だと考えています。

【ポイント】

- ①形の練習については、上の級の生徒に、これから新しい形を覚えようとしている生徒に、順番をチェックしてもらうなどの工夫をしている。
- ②練習参加が少ない生徒に対しては、諦めずに頑張るということを教える。
- ③組手においては、攻めだけではなく、受けについても、明確に審査員に見せるよう指導している。

【昇段審査について】

基本的には昇級、昇段の練習内容で変わることはありません。

ただ、昇段審査では技術が足りなければ不合格という結果もあることを踏まえて受審させるようにしています。

また、審査項目の技術だけでなく審査に臨む態度や館内での行動や言動まで高段位に相応しいか意識づけできればと考えております。

【ポイント】

- ①昇段審査では、昇級審査と違い、より厳しい目で審査されるため不合格という結果もあることを指導し、生徒を鼓舞している。
- ②技術だけではなく、審査に挑む姿勢や態度、館内での行動や言動に至るまで、高段位に相応しい意識づけを行なっている。

【JKPクラシックについて】

せっかく空手という個人の技術で優劣をつける競技をしていわけですから、特に試合の時には、勝つ事も負ける事も経験することは必要だと説明しています。

その中で、形の練習については審査と違い得意形を突き詰めていく必要があるなので、生徒本人の演武動画を保護者の方に撮って頂き、自宅でも動きのチェック、トップ選手の動画などを見て、生徒本人に動きのイメージをつけてもらうなど、通常の練習以外の重要性を理解してもらいます。

組手の練習においても、審査とは違い、相手に何もさせずに完封するくらいの強い気持ちでやらないと通用しないと説明しています。

形よりも気持ちの差が勝敗に出やすいと思っています。

組手の試合について、少々反則になってもポイントで勝っていれば良い、という印象の生徒が増えているように感じます。

安全面という観点からそういったことは問題ですので、審判の方の正確なジャッジの必要性がより高まってくるのではないかと考えています。

【ポイント】

- ①試合においては、勝つことと負けることを経験することも大切。
- ②生徒の演武動画を保護者の方に撮影頂き、一流選手の動画なども参考にして、自宅でも動きのチェックができるよう工夫している。
- ③試合における組手では、相手を圧倒するくらいの強い気持ちが必要。



JKP 指定防具 導入されました！

- ・ヘッドギア
 - ・拳サポーター
 - ・ボディープロテクター
 - ・シンガード
 - ・ステップガード
- 5点セットになります。



推奨サイズ	対応身長
S	150cm未満
M	150cm～170cm
L	170cm以上

転倒事故による後頭部へのダメージを緩和し、蹴りの多様化が進む現在の空手道競技においてより安全に練習に臨むことが出来ます。

現在のルールでは、上段の攻撃は触れた時点で反則となりますので顔面を保護する必要がなくなりました。

価格も、全空連検定品で揃えるより大変お安くお求め頂けます。

価格：15,000円 (消費税・送料込み)

※赤、青のどちらか1セットになります。

きりと

JKP指定防具セット 発注書 送信先FAX番号：03-6856-4474

名前	様	身長	cm	所属教室名
所				電話番号
赤・青	サイズ	S・M・L		収納袋の有無(+1,000円) 有・無

品書と振込用紙を同封致しますので、後日指定口座へのご入金をお願い致します。

株式会社強者 物販事業部 TEL：03-3524-8172 E-mail：shop@tsuwamono.jp