

# JKP TIMES

2018年夏号

JAPAN   
KARATE

日本空手機構

PROMOTIONS

WE PROMOTE TALENT WHO CONTRIBUTES TO THE WORLD.

## マスターズチャンピオン の心構え！

小山先生の指導とその背景とは？  
ズバリ聞く、その手法と思考！

特集

小山孝一先生を探る！  
波乱の空手道人生！

JKP



## 講師interview

## ●《指導者氏名》

小山孝一(おやまこういち)

平成23年度成田市体育協会表彰式

## 《生年月日》

1956年(昭和31年)1月21日※63歳

## 《段位》

日本空手機構 (JKP) 7段

## 《主な試合成績》

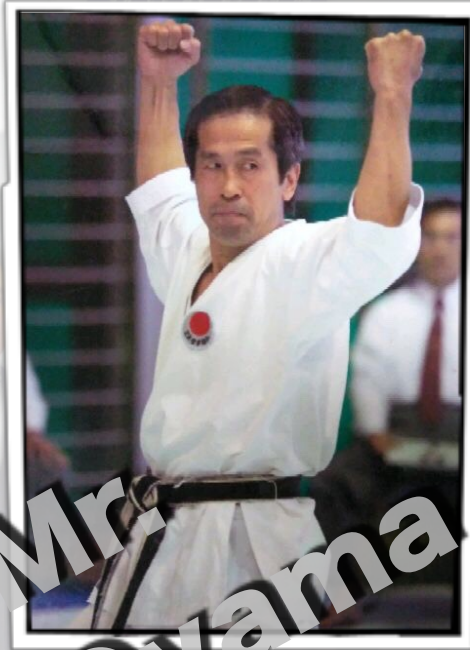
## ◎日本スポーツマスタース・空手道競技の部

- ・ 第5回2005富山大会・男子組手2部(45才～49才)優勝
- ・ 第11回2011石川大会・男子組手4部(55才～59才)優勝
- ・ 第14回2014埼玉大会・男子組手4部(55才～59才)優勝

◎第18回2018日本空手協会・熟錬者全国大会・男子5部  
(60歳～64歳)・組手優勝、形二位

## 《趣味》

バイクでのツーリング、旅行



日本空手機構



## 【指導者としての心構え】

編集「本日はよろしくお願いします」

小山「こちらこそよろしくお願いします」

編集「早速ですが小山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？」

小山「はい。私が空手道指導者として心がけている事は、空手指導の目的が「人を育てる事」にあると思っていますので、子供達が審査や試合に向けて一生懸命に努力をする過程で自分自身を成長させられる様な指導をしたいということです。」

編集「正に人財育成ですね。」

小山「はい。人としての基礎を身につけられる様にとということと共に、空手が何なのか分からずに始める子供がほとんどのため、突きや蹴りの意味を理解させ、「危ない事から身を護る為の技」という事を理解させる様にしています。」でもらいたいというお気持ちですね。」

小山「その上で保護者が言うから空手をやらされているのではなく、自分から意欲的に練習できる様に意識づけをしたいと思い指導しています。」

編集「自主性を重んじる事で自己表現や積極性が身につく様に導けたら素晴らしいですね」

小山「とても難しい事ですが理想という目標を求めて努力し続ける事は生徒や選手、指導者自身も同様だと思うのです。」

## 【空手道指導者として子供達へのメッセージ】

編集 小山先生の指導者としての心構え、大変共感できるものでした。ありがとうございます。

それでは次に、指導者として子供たちに伝えたいメッセージをお聞かせ頂けますでしょうか？

小山 はい、まずは空手で強くなって欲しいです。強くなれば、自分に自信が持てる様になりますから。

次に、人に優しくして欲しい。皆から信頼される人になって貰いたい。

そして、勉強や空手だけでなく、家の手伝いもできる様になって欲しい。

主にこの3点について、空手の鍛錬を通じて成長して欲しいと願っています。

編集 小山先生のご指導を通じ、自分に自信を持ち、信頼に足る人間となり、親御様への感謝の気持ちを養えるということですね。空手指導は、子供たちが一般社会に羽ばたきそして、活躍できる人材育成に打って付けの環境であると感じました。

小山 はい、正にその通りだと思います。

## 《空手道指導者として

### 親御さんへのメッセージ》

編集 子供達へのメッセージに続き、親御さんへのメッセージについてもお聞かせ下さい

小山 はい、主に5点ほどあります。1点目ですが、大人でも難しい空手の技を、幼い子供が学ぶ事の大変さを理解して欲しいと思っています。2点目に、挨拶や返事、礼儀正しさを学ぶ事は空手教室の大きな目的ですが、空手を習ったからといって、全員がきちんと出来る訳ではありません。そこには、保護者自身の生きる姿勢とお子さんへの支えが大きな影響を与える事を知って欲しいと考えています。3点目に、軍隊の様に激しい叱責での指導を求める保護者がいますが、これは本当の厳しさではありません。

子供は恐怖心からその場で頑張るだけで逆効果です。本当の厳しさは、子供達が前向きに努力する気持ちを持たせることであると考えています。4点目に、練習後は、少しでも努力していたら誉める事、また励ましの言葉をかけて頂きたいと思います。やる気を無くしてダラけてしまう事もあるかと思いますが、時には甘えを許してあげる寛容さが大切です。5点目としましては、5年後、10年後のお子さんの姿を思いながら、接して欲しいと思っています。



編集 ありがとうございます。

小山先生の長年のご自身の空手鍛錬、そして空手指導のご経験から導き出されたノウハウが集約されたメッセージであると感じました。また、小山先生のご指導に加え、ご家庭における親御さんの子供に対する姿勢やフォローが子供達の成長を大きく後押しするということで、親御さんとの連携の必要性を強く感じました。

小山 はい、これからも主に今申し上げました5点について配慮しつつ、子供たちの指導に邁進して行きたいと考えています。

### 《自身の空手道の始めるきっかけ》

編集 それでは続きまして、小山先生ご自身が空手を始めるきっかけを教えてくださいませんか？

小山 はい。まずは、私自身、中学生時代に不良グループにイヤな思いをさせられた経験から、腕力の強さの必要性を感じた事がきっかけです。又、極真会館・創始者である大山倍達氏の著書「私の空手道人生」を読み、空手修行の凄さに驚き、又その生き方に感銘を受けたことも、空手を始めた大きなきっかけでした。そのようなこともあり、大学進学と同時に、日本空手協会・麗澤大学空手道部と極真会館・流山支部の両方で、空手を始めるようになったのです。

編集 空手を始めるきっかけは人それぞれありますが、“強くなりたい”という想いかあったのですね。又、伝統派空手にとどまらず、他流派で学ぶ姿勢に、小山先生の探究心の深さを感じます。その探究心により培われた空手に対する想いは、子供達に対する空手指導の場において必ず役に立ってくるのであらうと期待させられます。

### 《自身の空手ストーリー》

編集 続きまして、小山先生の空手ストーリーをお聞かせいただけますでしょうか？

小山 はい。まず、18歳の時に、日本空手協会(JKA)・麗澤大学空手道部&極真会館・流山

支部(半年間のみ)で稽古を始めました。

27歳の時に、JKA北総支部に入会。以降、フルコンタクト空手や防具空手の道場を随時訪問し、稽古をさせて貰いました。

38歳の時に、各大会(一般の部)の出場を終了。

40歳の時に、JKA北総支部・白井空手サークルを開設致しました。43歳で、JKA北総支部・支部長に就任しました。45歳の時に、日本スポーツマスタース2001第1回宮崎大会に出場、以降18回連続での出場を果たしました。50歳の時に、(株)強者に採用され、スポーツクラブでの空手指導を開始。同じく50歳の時に、

JKA北総支部・印旛空手サークルを開設しました。60歳の時に、実父が60才で急逝したことを踏まえ、私も突然の死去に備え、支部の後継者として、指導員・川路飛鳥(日本空手協会四段・全空連四段)を指名し引継ぎを始めました。現在63歳となり、現在に至ります。

編集 小山先生、ありがとうございます。伝統派空手に加え、他流派の空手にも触れ、空手の技術は勿論のこと、の理論も他方面から学んだ点は本当に素晴らしいことであることは、先ほども触れさせて頂きましたが、注目すべきは、2001年から驚異の18回連続での日本スポーツマスタースへの出場という快挙ですね。このことは、毎年試合に出場できる程の万全なコンディションを18年もの長きに亘って保っていたことを意味します。鍛錬を重ねながら、更に体調も万全にするその調整力に感服する思いです！現在63歳ということですので、今後も益々小山先生のご活躍への期待が高まります。

小山 ありがとうございます。

今年も日本スポーツマスタース、そして現在担当している空手指導に全力を尽くしたいと考えています。



## 《空手道を学んで良かったと思うこと》

編集 空手道を学んで良かったと思うことをお聞かせ下さい。

小山 はい、まずは、一つの物事を継続して行うことにより、自分自身に自信が持てた事です。

編集 正にこれまでの小山先生が自らを以って体現されていることです。

小山 次に、試合に出場することにより、常にレベルアップを図り、自分を鍛え続けられたことです。

編集 試合という目標があることで、人はその目標に向かって自分がやるべきことが明確になってきますので、空手に限らず、勉強や仕事などを含め、あらゆる物事のゴールに近づくという意味でも、非常に効果的且つ、重要なことです。

小山 44才の時ですが、支部所属の高校生が約20人の不良グループに絡まれた時1人で助けに行ったことがありました。相手が相手ですから、場合によっては戦う覚悟で行きましたが、話合いで解決できた事は、空手修行により心身が鍛えられ、胆力がついたためであると思っています。

編集 胆力とは本当に奥深い言葉ですが、簡潔に言い表せば、”恐れたり、尻ごみしたりしない精神力”や”動じない気力”などといったところでしょうか。現代の日本人に最も足りない要素の一つではないかと考えますが、空手修行の場は、胆力を練るにはうってつけの環境なのでしょうね。

小山 はい、そういった力を養うことは、今後子供達が成長していく上で欠かせないものになっていくでしょうね。

## 《これからの自身の目標》

編集 今後の小山先生の目標をお聞かせ下さい。

小山 そうですね、道場での稽古とは別に、自分で決めた稽古内容を集中して行う”一人稽古”をずっと続けて来ました。

60才を過ぎて、体力や筋力の衰えを感じていますが、一人稽古は継続していきたいと思えます。

編集 ご自身で設定された目標を道場以外での稽古によって、自分の目標に少しでも近づきたいという、小山先生の想いが感じられます。子供たちにも、空手教室での稽古に加え、空手を学んでもらう環境を作ってもらおうことで、今よりも更に上達のスピードが上がると嬉しいですね。

小山 はい、そうなってもらえると嬉しいですね。

編集 その他の目標についてもお聞かせ下さい。

小山 はい。マスターズへの出場は今後も続けたいですね。生涯武道としての空手を目指したいと思っています。また、子供達の健全な成長と大人の皆さんの心身の充実に寄与したいと思います。

編集 マスターズへの連続出場記録の更新を期待をしています。

最後に、親御さんや子供達に伝えたいメッセージはありますか？

小山 そうですね、人の一生はアツと言う間に過ぎ去るのだと感じています。空手を通じて関わった皆さんに感謝し、これからの人生を人の役に立つために過ごしたいと思えます。

編集 小山先生には、今後も引き続き、小山流の空手を通じた人財育成、そしてこの日本空手機構（JKP）の昇級審査や昇段審査更には試合や各種のイベントへの参加を含め子供達の目標達成に向けた先導者として、引き続きこの空手道教室でのご指導をお願いしたいと願っております。

小山 はい、わかりました。

編集 小山先生、本日はお忙しい中、本当にありがとうございました。

小山 こちらこそ、ありがとうございました。

## 《日本空手機構のイベントへの取り組み》

**編集** それでは、小山先生が、JKPの各種イベントに向けて、大枠としては、どのような取り組みをされているか教えてくださいませんか？

小山 はい。『スポーツクラブでの練習時間は、1週間に1時間と短い為、練習はポイントを絞った内容を効率よく行う事が大事かと思っています。又、1年中同じ様な練習だと飽きてしまう為、シーズンにより変化を与える事も大事だと思います。通常は、次の審査に向けて形を覚える練習を行いますが、挙動は2ヶ月で覚える事を目標にしています。短期間のレッスンで覚える為に、私の演武する形を保護者に撮影して頂き、自宅での自主練習を薦めています。

組手はステップ練習から始め、ワンツーなどの基本的な技を覚えませんが、特に様々な足技を練習しています。子供達の足技への関心は高く、楽しんで練習しています。夏を過ぎると12月のJKPクラシックへ向けて、試合出場への意識づけと、試合に勝ちたいという意欲を高める練習をしていきます。』

**編集** ありがとうございます。小山先生の映像を親御さんに撮影してもらって、自宅での自主練習をしてもらうことは、非常に効率的な練習方法ですね。

それでは次に、一問一答という形で、JKPの各種イベントについて、お聞かせ頂きたいと存じます。

### 【JKP昇級審査会について】

**編集** 生徒に対する、JKP昇級審査会に向けた意識づけを、どのように行なっているか、教えてください。

小山 空手の練習は、自分の体を護る為の技を学ぶ事であると理解させる事が第一です。何の為に、基本技や形を練習しなければならないのかを理解しないと、審査自体の意味が分かりません。級が上がるにつれ、何故、技や形が複雑になっていくのかも理解させる必要があります。

8級から5級までは四大流派の代表的な形を学びますので、その立ち方や特徴的な技をしっかりと理解させて審査に臨ませたいと思っています。

**編集** JKP昇級審査会向けの形の練習方法について教えてください。

小山 はい。6ヶ月に1度の審査会で各級の形を身につけさせる事は困難です。ましてや、一度に4つ以上の

形を覚えさせる時もあり、2人の講師で分担しても大変です。店舗によってはメイン講師1人で教えなければなりません。その様な中でも、2ヶ月で形を覚える事を目標にしている為、審査直後に、保護者に私の形の動画を撮影して頂き、自宅での自主練習を薦めています。

**編集** JKP昇級審査会向けの形の練習で重要視していることを教えてください。

小山 はい。2ヶ月で概ね挙動を覚えたら、次の2ヶ月で細かい手直しを行います。また、最後の2ヶ月で緩急、

極め、間の取り方等を教えています。その中で、技の意味を教え、護身を意識させます。

**編集** JKP昇級審査会向けの組手の練習方法を教えてください。

小山 はい。審査を意識した練習は、まず組手の立ち方(不動立)、ステップ、基本的な突き技と蹴り技を練習します。しかし、子供達は華麗な蹴り技が大好きな様で、組手への意識を高める為にも、蹴り技は多く練習しています。対人練習は怪我を発生させない様に、5m程の距離を保って行っています。





**編集 JKP昇級審査向けの組手の練習で重要視していることを教えてください。**

小山 はい。審査の組手時間は、約30秒と短い為、積極的に、時間をおかずに技を出すことを意識させます。また、突き技と蹴り技のどちらかに偏らず、半々で出す事、及び基本的な技を中心に出す事と大技は少なめにする事を意識させています。

**編集 審査会における、生徒の様子などでお気付きの点がございましたら、教えてください。**

小山 はい。どの空手教室の審査会も、静かで真剣な雰囲気保たれており、受験者や保護者の皆様も、きちんとした態度をとって頂いており、素晴らしいと思っています。

#### 【JKP昇段審査会について】

**編集 生徒に対する、JKP昇段審査会に向けた意識づけをどのように行なっているか、教えてください。**

小山 はい。空手の段位は基本を学ぶ級のレベルとは異なる事を教えます。級は、基本的な技を身につける段階ですが、初段は一定の基本が身についた段階、弐段以上は自らが技を伸ばしていく段階と教えています。私見ですが、初段は大人1人、弐段は大人2人、参段は大人3人・・・、を倒せる力がある人と教えています。実態は別にして、分かりやすい例を伝える様にしています。

**編集 JKP昇段審査向けの形の練習方法を教えてください。**

小山 はい。重要な部分の挙動のみを繰り返し行う練習を行います。また、きつい数稽古を行う中で、スタミナを落とさない為、呼吸をしっかり行う事を伝えています。

**編集 JKP昇段審査会向けの形の練習で重要視していることを教えてください。**

小山 段は極めの強さ、俊敏な動き、緩急や間の取り方を意識した練習をしています。

**編集 JKP昇段審査向けの組手の練習方法を教えてください。**

小山 はい。基本的な技を繰り返した後、いくつかの技を組合せた複合技を練習します。また、相手との間合いや左右へのステップをしっかりと行います。

**編集 JKP昇段審査向けの組手の練習で重要視していること。**

小山 技の正確さ、極めの強さ、タイミング、相手の技を受けない動き等です。

**編集 審査会における、生徒の様子などでお気付きの点がございましたら、教えてください。**

小山 はい。受験者の真剣なまなざしは素晴らしいと思っています。合格した時の喜びは講師としてもとても、嬉しく思いますが、不合格者は、自ら反省し、更なる努力に結びつける様なアドバイスを大切にしたいと思っています。

#### 【JKPクラシックについて】

**編集 生徒に対する、JKPクラシックに向けた意識づけをどのように行なっているか、教えてください。**

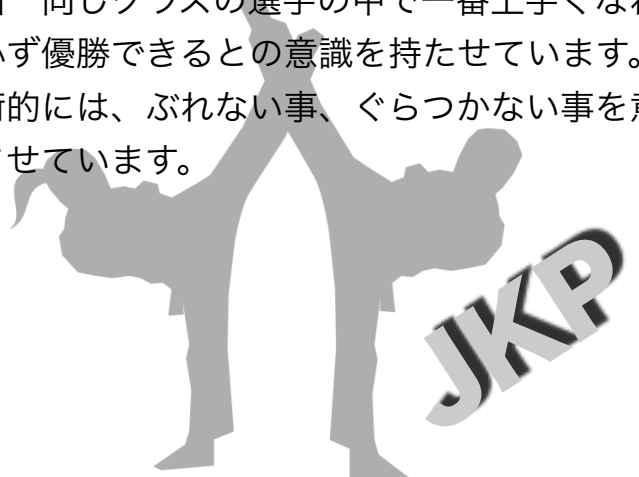
小山 はい。試合は審査と違い他の選手との戦いであり、自分の実力を試す良い機会である事を伝えます。また、勝って喜ぶ事も、負けて悔しい思いをする事も大切だと教えています。

**編集 JKPクラシック向けの形の練習方法について教えてください。**

小山 はい。審査の練習と特に変わりはありませんが、相手に対する礼はきちんと行わせます。

**編集 JKPクラシック向けの形の練習で重要視していることを教えてください。**

小山 同じクラスの選手の中で一番上手くなれば必ず優勝できるとの意識を持たせています。技術的には、ぶれない事、ぐらつかない事を意識させています。



**編集 JKPクラシック向けの組手の練習方法について教えてください。**

小山 形と同じく、審査の練習と特に変わりはありませんが、相手に対する礼はきちんと行わせます。また、ルールの説明を行い、理解させています。

**編集 JKPクラシック向けの組手の練習で重要視していることを教えてください。**

小山 はい。スピード、タイミング、姿勢、極めの強さが重要ですが、相手に当てない事を大事にした練習を行っています。

**編集 JKPクラシックにおける生徒の様子などでお気付きの点がございましたら、教えてください。**

小山 はい。選手の試合に対する態度はきちんとしており、とても感心しています。試合は何度も出場する中で

次第に勝てるようになっていきますので、試合に出始めた時になかなか勝てなくとも、めげずに頑張る欲しいと思います。

以上です。

**編集 小山先生、ありがとうございました！**



マスタース石川大会・組手・優勝  
(対・東京・岸選手)：55才(2011年)



スポーツクラブ空手教室での子供達との集合写真

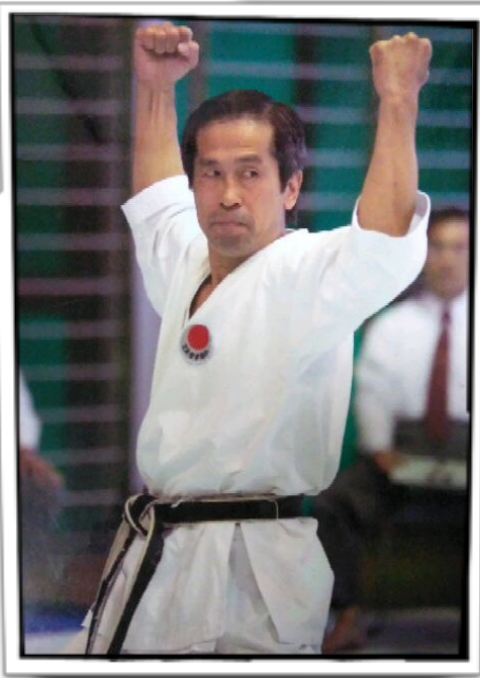


# Karate story

マスターズ千葉県選手団・強化練習での  
集合写真



マスターズ埼玉大会・組手・優勝  
対・大阪・高山選手)：58才(2014年)



成田市体育協会での  
優秀選手表彰式



麗澤大学空手道部・合宿での集合写真  
23才(1979年)

防具空手の体験での集合写真(錬武館・真錬会・柏道場)：63才(2019年)