

JKP TIMES

2018年冬号

JAPAN 
KARATE 日本空手機械
PROMOTIONS
WE PROMOTE TALENT WHO CONTRIBUTES TO THE WORLD.

継続は力なり！
上安栄司が重んじる
空手指導の重要性に迫る！



全日本実業団チャンピオンに学ぶ
重久千明指導哲学とは？

講師 interview

重久 千明 (しげひさ ちあき)

生年月日

1983年(昭和58年)10月25日 (空手の日) 35歳

段位

日本空手機構 (JKP) 7 段位

資格

公益財団法人全日本空手道連盟 全国組手審判員

公益財団法人日本スポーツ協会 空手道上級コーチ

アジア空手道連盟 組手・形審判員ジャッジB

主な試合成績

全日本実業団空手道選手権大会 団体形優勝

東日本実業団空手道選手権大会 個人形第三位



全日本実業団空手道選手権大会 チャンピオン



【重久先生へのインタビュー】

編集 重久先生、本日はどうぞよろしくお願い致します。

重久 こちらこそ、よろしくお願い致します

編集 さて、重久先生のプロフィールを拝見させて頂いたのですが、1点気になることがありました。

重久 どの点でしょうか？

編集 重久先生のお誕生日が何と！”空手の日”※ではありませんか！

重久 そうなんです。まさか空手の日と自分の誕生日が一緒だとは...

編集 運命的ですね！

※「空手の日」は平成17年3月に空手発祥の地、沖縄県議会において決議。1936年10月25日に「空手」という表記が公式に決定された日に由来。

【自身の空手道を始めるきっかけ】

編集 重久先生は小学2年生から空手を始められたとのことですが、空手を始めるきっかけを教えてくださいませんか？

重久 小さな頃からドラゴンボールやジャッキーチェンなどアクションものが大好きで、両親の武道をやらせたいという希望もあり、その時に母親の友人が通っている地域の道場の紹介を受けたことがきっかけです。

編集 アニメが空手を始めたきっかけとなったのですか！後の名コーチを作るきっかけとしては微笑ましいエピソードですね（笑）

重久 そうですね（笑）本当に今教えている子供たちと同じようなきっかけだと思います。致道会へは母親と幼稚園の年長だった弟2人とともに入門致しました。

編集 お母様もご一緒に始められたということとは驚きです！

そのスタートこそが、後に弟さんたちと組んで、後の全日本実業団大会で優勝を果たす原点となったのですね。

【自身の空手ストーリー】

編集 黒帯を取得されたのはいつでしょうか？

重久 黒帯になったのは小学5年生の時でした。飛び級などは一度もなく、一つずつ級を上げていきました。当時から弟達の方が上手で、空手の成績はいつも負けていました。

編集 中学3年生の時に団体形で全国中学生空手道選手権大会（以下：全中）に出場されているんですね。

重久 中学生の間に兄弟3人で団体形を組めたのは、私が3年生で弟達が1年生のその1年だけでした。ちょうどその年から全中に団体形が採用されたので、正に幸運でした。

私が空手を続けていく中で大きな転機となりました。

編集 その後、柏市立柏高校に進学されるわけですが、1年生から主将ですか！？顧問の先生の期待の大きさが伺えますね。

重久 実は夏の総体予選で3年生の先輩が引退された後、1人いた2年生の先輩も退部されてしまい、1年生の中で唯一経験者だった私が主将を務めることになりました...汗

最初は部員も少なく、いわゆる弱小の部でした。練習も屋上とか体育館のステージとか...

私以外の1年生は高校で空手を始めた未経験者でしたので、この時に部を引っ張っていった経験が後の指導に大きく活かされることになりました。

編集 その後、高校を卒業され、現在の株式会社強者に入社されたんですね。18歳というお若さでプロの指導者ということで、これもまた大きな転機でしたね。

JKP

【空手道指導者として子供達へのメッセージ】

編集 それでは次に、空手道指導者として子供達へのメッセージをお願いしますか？

重久 できる限り長く空手を続けて欲しいと考えています。空手道は長く続けることで、奥の深さや、その時に応じた楽しさが見えてきます。黒帯を取ったら辞める、中学生になったら辞める、のではなく、黒帯になったら黒帯の楽しみ方、中学生になったら中学生の楽しみ方があります。

編集 具体的にはどういったことでしょうか？

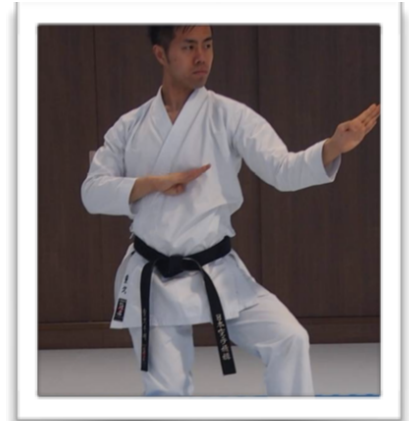
重久 特に中学生になって部活を理由に辞めてしまう子供たちが多いのですが、これは非常に勿体無いことだと思っています。中学生になって筋力や体力が充実してくると、今よりも更にできることも増えていきます。

編集 確かに文部科学省の発表の平均的な成長曲線を見てみますと、中学校1～2年生位までの曲線の上がり方はそれ以降の上がり方より、大きな成長幅となっていることが見受けられます。例えばそういった意味でも、中学生で大きく空手が上達するということ言えそうですので、中学生になる時に空手を辞めてしまうのは非常に勿体無いですね。

重久 そうですね。また、一つの事を長く続けることは自信につながっていくと考えています。時に練習に行くのが嫌になったりすることもあると思います。

しかし、それは誰にでも起こりうることだと思います。私も例外ではありませんでした。そういった時期を乗り越えた先に、又別の楽しさが必ずあると考えていますので、子供たちには是非、出来るだけ長く空手を続けることで、更なる喜びを得て欲しいと思っています。

編集 継続は力なり、という諺もある通り、継続して空手をつくけることで成長し、新たな空手に対する楽しみを見つけて欲しいと切に願います。



【空手道指導者として親御さんへのメッセージ】

編集 重久先生から、空手指導者として、親御さんへのメッセージをお願い致します。

重久 先ほど申し上げたことに関連しますが、空手道に限らず、物事を長く続けることによって、それが子供の人生の財産になっていくと思います。時に子供のモチベーションが下がったり、伸び悩むことがあると思いますが、それは誰しも経験すること、そしてそこを乗り越えていくことで、より大きな糧になっていくと思っています。私自身、モチベーションが下がった時に、それでも続けてこられたのは、やはり両親の叱咤激励や、時に寛大なアドバイスがあったからです。子供たちのモチベーションを支えるのは親御さんの力が大きいと感じています。

できるだけ子供達が長く空手道が続けていけるようなサポートをしていただけると幸いです

編集 仰る通りですね。空手の先生はきっとどの先生でも、空手教室の中に於いては全力で指導をされていると思います。しかしながら、やはり子供と最も接する時間が多いのは親御さんです。重久先生の指導の効果を更に高くする意味においても、子供の成長を最大にするためにも、親御さんのご協力は不可欠ですね。

重久 はい、そう思います。今後は、今までよりもより一層、親御さんとの情報共有も含め、更なる協力関係を築いていけたらと思います。

編集 今後の重久先生に更なる指導力向上に期待が高まるところです。



重久 今までやってきた空手が仕事になったことは、本当に幸運でした。

当時はまだプロの指導者も少なく、空手を生業にする事自体があまり認知されていない時代でした。また、練習時間を作れたりなど、競技生活との両立を支援してもらう事ができました。

編集 そして22歳の時に、全日本実業団空手道選手権大会、兄弟3人で組んだ団体形で優勝ということで、小学校2年生から空手を始めて、長年空手を頑張ってきた甲斐がありましたね！

重久 本当にそう思います。中学生から本格的に団体形を始めて、兄弟3人、1人として欠けることなく続けてこられて、弟達にも感謝しています。

編集 その後、千葉県空手道連盟競技力向上委員会の強化コーチにも就任され、日体協の指導員資格や全空連の審判資格も含めて様々な資格を取得されていますね。そして34歳での全空連6段位は最年少の取得、同時に

JKP7段位取得は快挙ですね！

重久 ありがとうございます。資格の取得は自らのスキルを向上させ続けるために、非常に重要と捉えています。また、空手道は日々、変化を続けています。ルールも変わりますし、技術も考え方も変わっていきます。

編集 昨年はアジア空手道連盟組手および形審判員ジャッジBを取得されています。大変困難な国際審判資格に挑戦されていますが、そういった理念が元となっているということですね。

【これからの自身の目標】

編集 重久先生ご自身の、今後の目標を教えてくださいませんか？

重久 世界空手道連盟の審判員資格を取得することです。又、現在の身体能力を維持することも目標としています。

編集 アジアの次は正に世界ですね！今後の重久先生の更なるご活躍を期待するばかりです。

【空手道指導者として心がけている点】

編集 それでは次に、重久先生が空手道指導者として心掛けている点を教えて頂けますでしょうか

重久 主に4点あります。

①わかりやすく明確な解説とアドバイスをする
こと。

②自分が動いて見せられるようにすること。

③運動量を確保して練習の効率を上げること。

④改善点をフォーカスすること。

編集 説明→模範→反復練習→チェック、と言ったような分かりやすい流れですね。重久先生は、プロフィールからも見て取れるように、多くの審判資格や、コーチの資格を取得されています。分かりやすく且つ効率の良い指導をされています。いらっしゃるということが良く理解できます。

重久 はい、そう心掛けています。

編集 又、既にJKP7段位を習得されている重久先生のような技量の高い先生であれば、子供たちにとっては目から鱗の模範となり、“見て学ぶ”という観点からも、とても恵まれた環境であると思います。

重久 分かりやすさに加えて、練習量を確保し、改善点をアドバイスすることで、子供たち個々の細かな部分の改善ができるよう心掛けています。



編集 次に、JKP審査に向けた練習や大会へ向けた意識づけについてお聞きしたいと思います。

重久 審査や大会の前や後に関わらず、毎回の練習で審査や試合に向けた練習メニューを組んでいます。

審査前や大会前に特別な意識をすることは、逆に「審査前（大会前）を頑張ればいい」という発想を生み出しかねません。例えば、中高生でテスト前に「テスト期間だから部活停止」ってやりますよね？あれ、最もダメなやつだと思います（笑） だったら毎日、部活の前に30分でも勉強時間を取ってから部活をやったらいいです。

編集 なるほど！重久先生ならではの育成理論ですね！審査後には、どのようなことに注意されていますか？

重久 はい。審査終了後はすなわち次の審査の開始であり、それは大会でも同じです。

審査と審査の間は、2か月ごとに区切って練習内容を構成しています。

最初の2か月は新たなカリキュラムを覚える期間、次の2か月は覚えた内容を充実させつつ一つ先のカリキュラムまで覚える期間、その次の2か月はカリキュラムの内容を深めていく期間です。

編集 期間を区切って、期間ごとにやるべきことが明確化されており、非常に効率的ですね。次に、形や組手の練習において気をつけていることなど教えてください。

重久 はい。形の練習構成で重視していることは、「細分化」と「反復」です。面白い練習ではないと思いますが、できる・できないに関わらず、とにかく反復が大事です。反復練習の中で直すべき部分は修正し、良い部分はより身体に残るようにしていきます。着目点として意識しているのは「極め」、単純に言えば技を止められているかどうかです。

編集 「極め」は形において非常に重要なファクターですから、反復練習がとても重要ですね。重久 そうですね。

組手については基本としてステップワークと踏込、ポイントが取れる技が出せているかどうかを重視し、ミット打ちや対人での打ち込みを多数こなします。

審査会では緊張のせいもあって、普段の練習でできていることが上手く発揮できなかったり、気合が小さくなったりするケースが多いと思います。ただ、それは普段の練習の中で反復している回数が少ないか、普段の練習の中で意識されていないこと、スルーしてしまっていることであると思います。

これは普段の練習からもわかることですが、審査会でも大会でも、光る技を出す子供は、自ら努力をしているなと思います。自ら進んで自分に課題や試練を課しているのだろうなというのが伝わってきます。「チャンピオンはどんな練習をしているか？」ということがクロージアアップされがちですが、子供の場合は特に、どんな練習でもまずは「自ら努力をしているか？自ら選んで辛いことに挑戦しているか？」ということの方が大事だと思います。

編集 反復練習が重要であることは去ることながら、普段の練習の中で、どれだけ子供自身が意識を持って各種の練習に取り組んでいるかということが、非常に重要なですね。

重久先生が培って来られた貴重な指導エッセンスを聞かせて頂き本当にありがとうございます。



講師 interview

氏名 上安 栄司（かみやす えいじ）

生年月日 1973年6月10日

段位 日本空手機構（JKP）4段

【主な試合成績】

和道会神奈川県大会 個人組手優勝

和道会全関東空手道競技大会 団体組手優勝

趣味 ドライブ、ネット通販（A社好き）



【空手道指導者として心掛けていること】

編集 上安先生、本日はどうぞよろしくお願い致します。

上安 こちらこそ、よろしくお願い致します

編集 それではまず、上安先生が空手道指導者として心掛けていることを教えてくださいませんか？

上安 はい。一歩外に出たら、だらしない行動をとらないように意識しています。どこで誰に見られていても、恥ずかしくないような振る舞いをするよう心掛けています。

編集 挨拶や礼儀作法を重んじる、空手道指導者ならではの心掛けですね。

上安 はい、おっしゃる通りですね。

【空手道指導者として子供達へのメッセージ

編集 次に、空手道指導者として子供たちへのメッセージをお願いできますでしょうか？

上安 はい。空手に限ったことではありませんが、何事も長い期間”継続する”ということを実践して欲しいと考えています。少しずつでも成長していくことができれば、何年か先にはとても大きな成長が待っているはずです。編集 まさに”継続は力なり”ということですね。

上安 はい、その通りです。たとえ1日の成長は少しずつであっても、半年、1年と鍛錬を重ねること一つ一つ目標を達成し、成長して欲しいと考えています。

【御自身の空手道を始めるきっかけ】

編集 それでは、上安先生が空手道を始めるようになったきっかけをお聞かせ頂けますでしょうか？

上安 はい。小学校4年生の終わり頃、1月のとても寒い日のことでした。「お前、今日空手だからな。」という父親の一言から

すべてが始まりました。何だかわからないうちに有無を言わせず入会させられていました。今にして思えばひどい話です。

編集 確かに、ひどい話かもしれませんね（笑）何しろ、有無を言わずですからね。

しかし、お父様は上安先生のセンスを見抜いた上での選択だったのかも知れませんね。

その後の神奈川県大会チャンピオンを生む結果となった原点が、お父様の判断だったのですから。

上安 そう思うと感謝した方がいいのかも知れませんね。

【空手道を学んで良かったと思うこと】

編集 それでは、上安先生が空手道を学んで良かったと思うことをお聞かせ頂けますか？

上安 はい。私が空手を学んで良かったと思う点は、自分に自信が持てるようになったことです。

編集 具体的にはどういったことなのでしょう？

上安 物事を真面目に継続していれば、いつかは何とかなるということを知りました。

編集 その結果、現時点で言いますとどのような状況になっているのでしょうか？

上安 はい。明るく前向きな人生になったと思います。

編集 上安先生のその笑顔からも”明るい前向きな人生になった”ということを、窺い知ることができる気がいたします。

上安 ありがとうございます。

【空手道指導者として親御さんへのメッセージ】

編集 次に、上安先生から空手道指導者として親御さんへのメッセージをお願いできますか？

上安 はい。

「子供がなかなか上手にならない。向いていないのかもしれない。」というような話をよく聞きます。そのような場合、私は親御さんに「長い目で見てください。個人差はありますが、続けていればいつか何とかなるものです。」というメッセージを送りたいと思っています。

編集 上安先生が仰るように、確かに個人差というものは確実に存在すると思います。特に技術的な要素を占める割合が高い空手という競技は、目的意識を持った質の高い練習を継続することで、空手技術のスキルアップが望める競技であることは間違いないところであると、私自身思います。

上安 その通りです。また、本人が「やりたい」と言っているうちは大丈夫であると思います。

ですから、親御さんには「どうぞ、見守ってあげてください。」ということをお願いしたいです。

編集 確かに、子供のやる気さえあれば、個人差があっても継続した練習ができますので、子供たち各々の目標に近づけるのですね！

上安 はい、そのように考えています。

編集 そういったことから考えますと、親御さんに見守って頂くとともに、上安先生と親御さんの両者間で、子供に関する情報を共有し、親御さんの協力も得ながら子供の指導に当たることが重要ですね。

上安 そうですね。もちろん、これまでも親御さんとの情報共有を含めて指導に当たってきていますが、更に強く意識しながら、これからも全力で指導に当たって行きたいと考えています。

【これからの御自身の目標】

編集 次に、上安先生の今後の目標をお聞かせ頂けますでしょうか？

上安 はい。いつまでも勢いのある元気なお爺ちゃん先生を目指します。

編集 もう既にお爺ちゃん像ができていますね！

上安 そうですね。

「あの先生いったい何歳なの？」とか言われるといいですね。

編集 具体的なイメージ像をお持ちなのですね。お歳を重ねてもお元気な上安先生の姿が目につくようです！

上安 ありがとうございます。

【JKPの昇級・昇段審査について】

編集 それでは次に、JKPのイベントであります、昇級審査・昇段審査への取り組みについて聞かせて頂けますでしょうか？

上安 はい。まず初めに、昇級昇段審査会は半年に一度しかないという話を生徒たちに行っています

審査直後などは緊張感がなくなったり気が抜けることがあります、半年後のことを考えて取り組むように伝えてあります。

編集 イベント後の気が抜けやすい時期のフォローはとても大切ですね！組手の練習についてはどのようなご指導を心掛けていらっしゃるのでしょうか？

上安 形の練習については、「順番を覚える→細かいところを直していく→緩急強弱を付けていく」という手順で指導しています。

そんな中で最も重要視していることが「技の意味を知る」ということです。ただ順番を覚えるだけでは、何だかわからない踊りや振り付けのようなものになってしまいます。

何をしているのかが解れば「どんな攻撃をどこに当てるのか」「相手がどこにいるからどこを見るのか」「どこを狙われたからどのように防御するのか」というようなことを考えるようになります。

その結果として正しい形になっていけば良いと思っています。

編集 おっしゃる通りですね。非常に大切なポイントを的確にご指導されている印象を受けます。次に、組手の練習についてはどのような取り組みをされていらっしゃるのでしょうか？

上安 はい。組手の練習に関しては「攻撃技を覚える→それに対する防御技を覚える→実際に戦ってみる」という手順で指導しています。

むやみに突っ込んでいく生徒が多いので「頭を使ってよく考えて動くように」と伝えていきます。相手との駆け引きを楽しんで、如何にして相手を騙すのかを大事にしていきたいです。

編集 相手の間合い駆け引きや、言葉としては決していい表現ではありませんが、“騙し合い”も空手の組手においては醍醐味の一つなのかも知れませんね。

次に、JKPの昇段審査の受審に当たっては、どのような取り組みをされていますか？

上安 はい。昇段審査を受ける生徒には「基本的なことは出来ていて当たり前」と言っています。今までやってきたことは全て出来ていて、直されるところは何もないという状態を目指してもらいたいです。その上で、技の理解や表現がどれだけ出来ているのかが問われていると思います。

自分が正しく出来ているだけではなく、誰かに教えられるぐらいの人になってもらいたいです。そして、いつかは「良い指導者」が誕生することを願っています。

編集 正に核心的なお考えにも基づくご指導をされているのです。確かに、基本的なことはできて当たり前、そして技を人に教えられる程のレベルであって欲しい、ということは、言われてみれば当たり前のことですが、同時にとても難しいことでもあると思います。上安先生の指導理論により、そのような子供が多く誕生してくれることを願うばかりです！

