

JKP TIMES

2019年3月号

JAPAN
KARATE
PROMOTIONS

日本空手機構

WE PROMOTE TALENT WHO CONTRIBUTES TO THE WORLD

空手道を通して
思いやり、気配りのできる優しく
そして強い子供になれ！

瀧野 陽介 先生

空手強豪校で培われた
その精神論とは？

才能は生まれ持って備わっているものだけではない！
鍛錬によって引き出せるものもある！

組手猛者

平林 宏太 先生の指導哲学

JKP

講師interview

・氏名 瀧野 陽介

・生年月日 1984年4月27日

・段位 日本空手機構4段

・主な試合成績

全国高等学校選抜大会 団体形優勝

インターハイ個人組手出場 団体組手ベスト8

・映画 ハイキックガール出演

・趣味 サイクリング 映画鑑賞

JAPAN



KARATE

日本空手機構

PROMOTIONS

WE PROMOTE TALENT WHO CONTRIBUTES TO THE WORLD.



【指導者として心掛けていること】

編集 濑野先生、本日はどうぞよろしくお願ひ致します。

瀬野 こちらこそ、よろしくお願ひ致します！

編集 それでは初めに、瀬野先生が指導者として心掛けていることをお聞かせ下さい。

瀬野 はい。空手道は、礼儀が最も大切であると考えています。それを子供達に理解してもらった上で、空手を習うことを楽しく感じてもらえるよう、“楽しく元気よく礼儀正しく”をモットーに指導しています。

この空手道教室は、空手のことをまだ何も知らない、或いは見たこともないという言う子供達が入会してくることがほとんどなので、まずは空手をやって楽しいと思えるクラス作りを常に意識しています。

編集 礼儀、正にこれこそが、空手ならではの良さであると思います。空手以外のスクール（教室）においても、勿論挨拶などの礼儀は教えると思いますが、空手道教室のように、礼儀を作法として捉え、その所作や意味合いまで指導・実践しているスクールは他にないと思います。

瀬野 仰る通りですね。とは言え、空手は武道でありますので、厳しく接しなくてはならない場面も出てきます。ある程度の緊張感がなくては、怪我にも繋がりかねませんからね。

編集 楽しい時と、厳しく接する時のメリハリが、指導をしていく上では非常に大切ですね。単調な指導では、子供が飽きてしまったり、先生が重要なことを言っていても、子供の耳に入ってこないこともあります。そういう意味では、“先生の話を良く聞かせる工夫や指導”が必要ですね。

瀬野 そうですね。ですので、私も日頃の指導から、メリハリも大切にもしています。強弱をつけた接し方で、子供達の注意を向けることで、十分に先生の伝えたいことを理解してもらいたいお、そんな思いで指導しています。普段口うるさく言う事が挨拶や人の話をきちんと聞くということです。私生活、学校など、様々な場面に合わせた元気な声での挨拶、人の目を見て話を聞く、ということを空手道教室において身に付けてもらい、空手道教室以外でもそれらのことを実践することで

学校の先生やご近所の方々などに褒めて頂けるような生徒になって欲しいと考えています。

編集 本当にそうですね。空手道教室で指導したことが、他の場面や、将来社会に出た時などにも役立ってくれることを願うばかりですね。

瀬野 そうですね。子供達の将来に向けては、空手をやっていたことで必ず何か役立つ時が来るという想いで、精神面、技術面をこれからも一生懸命指導して行きたいと思っています。



【指導者としての子供達へメッセージ】

空手道を始めた皆んなへ

自分自信もそうですが、何度も途中で空手を辞めてしまいたいと思った事もあります。

黒帯を取ったらやめようなど、1つの目標として何かに向かってやる事もとても良い事ではあります、やはり空手は黒帯からが始まりと良く言われます。

私は空手は何歳になんでも出来る競技だと思います。

長く続ける事で空手の奥深き技が磨かれ、形に深みがでるなど、年齢を重ねるごとに楽しさが増してきます。

みんなの中にも将来空手の先生になりたい！と言う子供が1人でも出て来てくれた嬉しさです。



JKPP

【指導者としての親御さんへのメッセージ】

編集 それでは次に、親御さんへのメッセージをお願い致します。

瀧野 はい。空手道は“道”と言う字が入っています。肉体面の強さだけではなく、空手道を通していろいろなことを学んで欲しいと考えております。芯があり、思いやりが強く、気配りのできる優しく強い人間になって欲しいと考えています。

編集 空手道を学ぶことを通じて、将来的に子どもが社会に出た時にも役立つ人間力を学べるものなのですね。

瀧野 はい、その通りだと思います。空手道は、集中力や闘争心、体幹バランスやその強化、さらには社会に出てからも役立つ礼儀作法や、社会性や自律性など、精神面での成長を促すことのできる大変優れた武道であると認識しています。

【自身の空手道を始めたきっかけ】

編集 それでは次に、空手を始めたきっかけを教えて頂けますか？

瀧野 はい。お恥ずかしいのですが、幼稚園の頃からの夢がアクションスターでした。

ジャッキーチェンが大好きで、何か格闘技を始めたくて、自宅の近くに空手道があると聞いて始めたのがきっかけです。

編集 ジャッキーチェンは私も大好きで本当によく見ていました。正に世界のアクションスターですからね！それにしましても、幼い頃に大変大きな夢を抱かれたのですね！まずはそこからして尊敬してしまう程です。そしてその目標設定があったからこそ、映画“カラテガール”にまでご出演されるに至ったのですね！今後の活躍を大いに期待しています！

瀧野 ありがとうございます！

【空手指導者としての今後の目標】

編集 それでは次に、指導者としての今後の目標をお聞かせ下さい。

瀧野 はい。最近、私が指導している子供達の中からも、JKPクラシックで優勝、或いは入賞する子が増えてきてとても嬉しいです。

もっともっと試合で活躍出来る生徒を増やしたいと考えています。

編集 空手の試合参加を目指すことは、子供の空手技術の更なる向上にも繋がりますし、一つの大きなモチベーションということになりますね。又、教え子が優秀な成績を挙げることは、瀧野先生の喜びの一つでしょうから、益々の成績優秀者誕生を期待しています。

【JKPの昇級・昇段審査の

取り組みや指導方法について】

編集 それでは次に、JKPの昇級・昇段審査の取り組みや指導方法についてお聞かせ下さい。

瀧野 はい。半年に一度各種審査の時期がやってくる訳ですが、上級になるにつれ、技の難易度も上がるため、半年間で完成度を向上させることはなかなか難しいところもあります。生徒達には、審査までの半年間を3つのスパンに分けて練習するよう伝えながら練習しています。まず形の順番を早く覚える一次は正確な立ち方や形を覚える→最後にリズム、緩急、表現、この流れで指導しています。形を覚えて終わり！にはなって欲しくないので週1回の練習ではなかなか難しく述べます。ですので、自宅でも練習ができる事を宿題とし、復習して来て貢っています。

編集 空手教室以外の空手の練習はとても重要な事ですね。その日教わったことを忘れないようにするという意味合いもありますが、まだ教わっていない形の順番を先に覚えてもらう、所謂予習の意味合いも出ています。

瀧野 はい、そうですね。日本空手機構(JKP)のホームページを見て頂ければ、その中に、動画というタグがあるので、そこに形の映像が配信されています。又、以前アップされましたJKP TIMES(日本空手機構のホームページ内で閲覧できます)を見て頂ければ、形の順番が連続写真で載っています。是非ともこれらの教材をフル活用して、自ら率先して空手を学ぶことで、更なる空手技術の向上を目指して欲しいと考えています。

JKP

【JKPクラシックに関する取り組みや練習方法について】

瀧野先生に、JKPクラシックに対する取り組みや練習方法と、そのポイントをお聞きしました。

近年JKPクラシックの参加者も増えてきました。審査とは違い大会は勝ち負けが付きます。大会に出て何も感じない生徒はいません。勝って嬉しい、負けて悔しい、勝てば次に追われる立場になりプレッシャーもかかります。そこに向けての過程はとてもいい経験値になると思っています。

また審査と大会の時期が重なるところもあり週1回1時間の練習でなかなか時間が足りない時もあり、親御さんにもお手伝い頂き自宅等における自主練習をするよう伝えています。

【形について】

生徒一人一人の個性が違いますので個性をなるべく活かせるようにポイントを絞って練習内容を伝えています。

試合はコートに入る前から始まっていると思っています、歩き方、立ち姿勢、礼なども練習します。

技術面では苦手な部分の反復練習をやらせています。動画など見て自分の形をチェックする。

【形のポイント】

- ①コートに立った所から試合は始まると言うこと
- ②苦手な部分の反復練習
- ③自分の形をチェックする



【組手について】

組手は相手の居る競技ですので、私が伝えることは、相手の気持ちを感じとりなさいと良く言っています。感覚の部分があるのでとても難しいこともあります。相手が攻めようとしているのか、受けようとしているのか、カウンターを狙ったいるのかなど身体の動き目の動きいろいろな所を観察しながら瞬時に判断するので頭も使いますね(笑) あとは得意技を作る事を練習の時に言っています。この技なら必ずポイントが取れるという技が出来ると試合運びも楽になると思っています。

【組手のポイント】

- ①相手の気持ちを感じとる
- ②得意技を作る

【審査会のポイント】

- ①審査に向けて目標作り
- ②形は早くよりは丁寧にしっかりやる
- ③組手は1つ1つの技をしっかり魅せる。
3級以上は連続技、攻撃に対しての反応をしっかり魅せる。



JKP

講師interview

- ・氏名:平林 宏太
- ・生年月日 1993年12月28日
- ・段位→JKP段位4段
- ・主な試合実績
- ・第11回NPO法人日本空手松濤連盟
東海空手道選手権大会個人組手の部優勝
- ・第12回NPO法人日本空手松濤連盟
全国空手道選手権大会
個人組手準優勝
- ・第50回東日本実業団空手道選手権大会
団体組手第3位
- ・世界プレミアリーグ1出場
- ・第51回東日本実業団空手道選手権大会
団体組手第3位
- ・第35回全日本実業団空手道選手権大会
団体組手ベスト8
- ・趣味
食べること・映画を見ること・音楽鑑賞・旅行に行くこと



JAPAN
KARATE 日本空手機構
PROMOTIONS

WE PROMOTE TALENT WHO CONTRIBUTES TO THE WORLD.

【指導者としての心構え】

編集 平林先生、本日はお忙しい中、お時間を頂きありがとうございます！本日はどうぞよろしくお願ひ致します！

平林 はい！こちらこそよろしくお願ひ致します！

編集 それでは早速ですが、平林先生の、指導者としての心構えをお聞かせ頂けますでしょうか？

平林 はい。空手ならではの厳しさ、楽しさ、礼儀を常に大切にし、子供の能力に合った指導を心掛けております

編集 素晴らしいですね！詳しくお聞かせ下さい！

平林 はい。そのためには、自分自信も空手の技術や知識を磨き、指導をしていきたいと考えています。

編集 そうなんですね！確かに平林先生は、数々の試合に参加されている上に、非常に優秀な成績を収めていますね。

平林 异級審査や异段審査でレベルを向上させることが大切であることは勿論のこと、JKPクラシックなどの試合においても、“勝てる技術”ということも踏まえて指導の中で子供達に伝えたいと考えています。

編集 平林先生の生徒達は、審査や試合に向けて、素晴らしいお手本が目の前に存在しているということですね！

平林 はい、そういう存在になるべく、自らをさらに磨き、子供達の目標になるような存在となれるよう自らを鍛錬して行きたいと考えています。

【空手道指導者として子供達へのメッセージ】

編集 それでは次に、空手指導者としての、子供達へのメッセージをお聞かせ下さい！

平林 はい。空手の才能というものは、生まれながらに出してくれる人と、練習を積んでいるある時から、急激に才能を引き出す人など、様々なケースがあります。空手の基本動作をきちんと身に付け、自分の最大限の力を出し切り、良い部分をどんどん伸ばしていきましょう。子供達にこの強い思いが届き、一生懸命練習に励んでくれることを心から強く願っております。

編集 基本を疎かにしないこと、空手の練習を継続することがとても重要ということですね。その中からいつか才能が開花する、逆を言えば、空手の基本練習やそれを継続することをしなければ、その限りではないことでしょうか。

平林 はい、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 それでは次に、平林先生から親御さんへのメッセージをお願いします。

平林 はい。まず、子供達には、『目標』を持ってもらい、その上で、それを達成した時の喜びを感じてほしいと考えています。個人の目標は様々なものがあると思います。しかし、その目標に向かって、普段の練習において集中を切らさずに励むことは、難しい場合もあると思います。ですのでレッスンの中では、子供達が集中を切らさないようメリハリをつけた指導を心掛けています。しかし、それでもまだ十分に指導仕切れない場合も出てくることがありますので、通常の空手道教室での稽古以外にも、自宅などでも練習して欲しいと考えています。そうすることで、他の子供より上達が早くなりますし、より高いレベルに達することが可能となると考えています。そのためには、親御さんのご協力が不可欠であると考えています。例えば、日本空手機構のホームページには、形の動画と、形の分解写真が載っていますので、子供はそれを見て練習できます。親御さんには子供と一緒に映像を見て頂き、子供の動きを確認して頂いたり、或いはその日空手道教室で教わったことなどについて聞いて頂き、子供がそれについて話すことだけでも、子供の空手に対する意識づけが高くなり、それがまた子供のやる気に繋がっていくなどということも期待ができます。勿論私も、子供が自発的に空手道教室以外でも空手に向き合ってもらえるよう促していきたいと考えています。こういった試みは、いずれも子供達が自分の目標に早く到達し、喜びを得てもらいたいという私の願望もあります。

試合や審査もそうなのですが、『目標』を達成するときの喜びはとても最高です。子供達にはその喜びを知ってもらい、私も共に喜びを分かち合いたいと思い、指導に当たっています。

編集 やはり通常の空手道教室以外の場でも、練習を行うことは効果が大きいということですね。他の教室の子供達も、家で形を練習してきました！という子供は、覚えが早い傾向がありますからね。

平林 はい、勿論週1回の空手道教室の中でも空手を上手くなつてもらひ、それぞれの目標に早く到達できるように全力で指導に当たりますが、やはりそれ以外の部分での努力もしてもらいたいと強く願っています。

編集 そういった意味では、親御さんの協力も得ながら、相乗効果で最大の効果を得ることを狙うことは非常に有用ですね。

平林 はい、おっしゃる通りですね。

【自身の空手道を始めたきっかけ】

編集 それでは次に、平林先生が空手を始めたきっかけを教えて下さい。

平林 はい。最初は全く、運動に興味がなく、両親が何かスポーツをやらせたいと考えていたらしく、そんな時にたまたま親戚の叔父が空手の道場を運営しており、1日体験させてもらうことになってのです。さすがに、武道ということだけあって、気合いの声も大きく、迫力のある技に圧倒され泣いてしまいました。(笑)ですが、私自信も自分に自信がなく、なよなよした性格だったので、少しでも強く逞しくなって欲しいという親の思いで空手を始める事となりました。そして、時が立つのも早く、気がついたら空手の指導者になっていました。

編集 最初は空手の気合による迫力に圧倒されて泣いていた子供が、その後、空手の全国大会で準優勝、そして国外のリーグに出場、さらには実業団の大会で活躍されるまでになるという現実は、平林先生に教わっている子供からすると驚きでしょうね。

平林 そうかも知れませんね。そういうことも現実にはありますので、現時点で、空手の技に自信がない！という子供でも、自信を持って継続して空手を学ぶことで、形でも組手でも上手くなれるよ！ということを教えていきたいと考えています。

【自身の空手ストーリー】

編集 それでは次に、平林先生の空手ストーリーについて教えて下さい。

平林 はい。私は元々、気持ちが弱く、体力がない子供でした。たまたま親戚が道場をやっていたということが動機でしたが、私の中では、学校の勉強も大切でしたが、空手の練習をすることが私生活の時間の大部分を占めるようになりました。当時の先生の練習はハードで、日常生活における姿勢や、年上の対する言葉使い、礼儀などを厳しく指導をしてくださいました。それらの厳しい指導に、耐えきれず、辞めたい、行きたくないなど、様々なことを考えさせられました。そのお陰で、大会で良い成績を残すことができ、空手をとても魅力的に感じることで、継続して空手に取り組めるようになり、道場に行くことが楽しみになってきたのです。

編集 厳しい指導がどの程度のものであるか想像が難しいところですが、といった指導が、平林先生には合っていたのかも知れませんね。単に厳しい指導をしてしまうと、根負けしてしまう子供も中にはいるでしょうから。それは言いましても、現在の平林先生のような優秀な成績を認められる人間を育て上げたということは、大変素晴らしい指導者であったということはよく理解できます。

平林 はいそうですね。私も、今指導している子供達が、継続して空手を続けられるよう工夫し、子供達各々の目標を達成できるよう頑張って行きたいと考えております。



【空手道を学んで良かったと思うこと】

編集 それでは次に、空手道を学んで良かったと思うことをお聞かせ下さい。

平林 はい。実は、私は元々、とても身体が弱く、う生まれつき心臓の病気で、身体を動かせるような身体ではなかったんです。

空手を学び、継続してきたお陰で、身体は小さいですが、心・技・体を実感することで、その後は、大きな病気や怪我をすることなく、健康な身体を保つことができました。そのことで私も、身体的にも自信を持つことができるようになりました。

編集 生まれつき体が弱かったというハンデを、空手道によって克服されたのですね。

平林 はい、空手道のお陰であると思っています。

【これからの自身の目標】

編集 それでは次に、これからの平林先生ご自身の目標をお聞かせ下さい。

平林 はい。より良い指導を目指し、生徒に対し、技術は勿論のこと、人としても立派に成長をしてもらえるよう指導していくつもりです。そのためにも、自分自信も空手の知識をもっと身に付けて、身体が動く限り、空手の試合に出場し続けたいと思います。

編集 平林先生は20代とまだお若いですから、試合出場など、まだまだこれから先が長いですね。益々のご活躍を期待致します。

平林 はい、ありがとうございます！

【JKPの昇級審査に向けての

取り組みや指導方法】

編集 それでは次に、JKPの昇級審査に向けて取り組みや指導法について教えて下さい。

平林 はい。まずは、基本動作や形の正しい突き技、正しい蹴り、正しい立ち方を正確に覚えてもらい、きちんと身に付けてもらいたいと考えています。そのために子供達には、普段の練習を大切にし、集中して取り組んでもらうよう意識させるような指導をしていきたいと考えております。週1回1時間という時間の中で、基本や形、全ての動きをマスターすることは

幼稚園児や小学校低学年の子供達にとっては、とても難しいことです。

レッスンに来ているからには、空手に興味を持ってもらい、子供達が自ら「もっとやりたい」と思ってもらえるような指導を行うことで、難しいことも乗り越えてもらいたいです。それと同時に、キレやスピードを活かした迫力のある基本、形ができるようになってもらえるよう、試行錯誤しながらもしっかりと指導して行きたいと考えています。

編集 昇級審査で良い結果を出すことも勿論求められますが、特に幼稚園児や小学校低学年の子供達の指導というのは、まずは興味を持ってもらい、先生の話をきちんと聞かせる雰囲気を作ることが大切ですね。

平林 そうですね。空手道教室に通う意味は、ただ空手の技が上達すれば良いというものではありませんから、先生の話を良く聞く、相手の目を見て話すなど、基本的な人間力を高められるといったことなども重要だと考えています。そしてそれらのことができた上で、空手の技も上達し、昇級審査で良い結果を出してもらう、そういう形が望ましいと思います。

【JKPの昇級審査に向けての

取り組みや指導方法】

編集 それでは次に昇級審査に向けた取り組みや指導方法についてお聞かせ下さい。

平林 はい。昇級審査に関しては、昇級審査よりも、更に厳しい目で合否の判断をするようになっています。昇級審査との大きな違いは、先生の号令によって形を行うのではなく、挨拶や形の名前を生徒自らが行い、形を打ちます。又、組手に関しては、先生に対してではなく、生徒同士が戦いますので、予期せぬ攻撃に対する防御の技術などが求められるようになります。又、審査員からポイントを取ってもらいやすい所謂“見せ方”も重要です。普段から本番さながらの指導を行うことで、昇級審査特有の雰囲気に慣れさせるようにしています。形については、ただ大きな声、スピード、キレのみで合格することは難しいです。昇級審査とは違い、不合格になることがあります。特に、立ち方、受け技、突き技、蹴り技等の動きを重点的に見て判断します。

通常レッスンにおける組手の練習では、ただ数をこなすだけでなく、自分自信で考えながら、どのような動きで技を極められるか、ということを重要視して指導しています。形については、自分の苦手な立ち方などを徹底的に練習して、全体を通してできるかを試しながら、形を打つことも大事だと思います。又、組手・形とともに、細かい部分も自ら率先して練習をしてもらえるような雰囲気づくりをして行きたいと考えています。

編集 生徒の苦手な部分の克服を重要視されていらっしゃるんですね。
又、生徒が自分自身の考えて練習に取り組むことで、更なる成長を促すということですね。
具体的な考え方を聞かせて頂き、ありがとうございます！

【JKPクラシックに向けての

【取り組みや指導方法】

編集 それでは次に、JKPクラシックに向けて取り組みや指導についてお聞かせ下さい。

平林 はい。週一度、一時間という時間の中で、生徒各々の苦手な所を克服させられる

ような指導を行なっています。空手道の試合に限ったことではありませんが、例えば学校のテストで、直前になってあたふたしている人が多いと思いますが、私はそれは大きな間違えだと考えていて、それでは自分が望む点数は取れないでしょう。空手道に置き換えて考えても、試合前になって慌てて練習をしても、一朝一夕で習得できる技などありません。ですので、子供達には、普段のレッスンから真剣に取り組んでもらうことで、しっかり技術を習得してもらい、クラス一丸となってレベルアップを図り、団結力も醸成しながら、みんなで勝ちたいという雰囲気づくりをしながら指導に当たりたいと考えています。

編集 正に、ローマは一日にして成らず！ですね。普段のレッスンの積み重ねが、良い結果をもたらす、ということですね！

平林 はい、その通りです。普段の鍛錬の積み重ねが良い結果をもたらします。今後も引き続きそのことを重要視しながら指導に当たり、結果を求めて指導してまいります。



JAPAN
KARATE
PROMOTIONS
日本空手機構
WE PROMOTE TALENT WHO CONTRIBUTE TO THE WORLD.

JKP TIMES

2019年4月号

JAPAN
KARATE
PROMOTIONS

日本空手機構

WE PROMOTE TALENT WHO CONTRIBUTES TO THE WORLD.

高校空手最強の目黒高校

そして最強の恩師との出逢いが加藤先生を育てた！

加藤 清志 先生

空手愛に満ち溢れた指導者としての
指導哲学を紐解く！



日本空手道連盟
JAPAN KARATE FEDERATION

空手競技

審査会で良い結果出すには
普段の練習の実力が發揮される！

富塚 稔 先生

世界チャンピオンから受け継いだその指導法とは？

J K P

講師interview

- ・氏名 富塚 稔
- ・生年月日 1982年1月18日
- ・段位→日本空手機構4段
- ・主な試合実績
千葉県空手道選手権大会成年男子軽量級組手 三位
- ・趣味 自転車、将棋、サッカー観戦、映画観賞

Minoru
Tomizuka



JAPAN
KARATE
PROMOTIONS

日本空手機構

WE PROMOTE TALENT WHO CONTRIBUTES TO THE WORLD.

【指導者としての心構え】

編集 富塚先生、本日はお忙しい中お時間を頂き、誠にありがとうございます。

富塚 はい、本日はよろしくお願ひ致します。

編集 それではまず初めに、富塚先生の指導者としての心構えをお聞かせ頂けますでしょうか？

富塚 はい。空手での経験がどのように生徒たちの成長に繋がるかを考えながら指導しています。礼儀作法だけでなく、練習を行う上では次の約束事やルールが守れているを確認しています。①どんな練習をするのか②先生の話をきちんと聞いて理解できているか（話を聞く姿勢）③練習に対する集中力はどうか④空手教室では学年が同じ子より、学年の離れている子が集まることが多いので、そういった生徒同士がうまくコミュニケーションが取れているか、といったようなことに気を配っています。又、特に小さい子供ですと、先生に対して学校であったことなどを話しかけてくる生徒がいます。練習の真っ最中でなければできる限り生徒の話は聞くようにしています。何故ならそれは、“先生からの話を聞くのは絶対聞かなければならない”ということに対して、生徒からの話を先生が遮ってしまう、ということではフェアでないと考えているからです。ですので、生徒が話を聞いてない時には「先生はみんなの話を聞くのに、みんなが先生の話を聞いてくれるのはフェアではないんじゃない？」というような話をしてることで、生徒のモラルや良心に訴えかけることに繋げます。

編集 空手道教室ならではのきめ細かな指導ができる所は、他のスクールと比較しても差別化できる点であると思います。又、空手道教室で学ぶことで、子供がどのように成長していくのか、子供の将来を見据えた富塚先生の考え方には賛同できます。

富塚 そうですね。親御様もやはり、空手を習うことで、子供がどのように成長したか、ということを最も気にされると考えていますので、特に注意して指導に当たって行きたいと考えています。

練習内容そのものについてですが、基本的にまずその日に行う練習メニューをあらかじめノートにまとめておきます。

練習後、うまく行った練習、うまく行かなかつた練習、生徒はどんな動きに苦労していたのかなどを記録しておいて、次回の練習メニューに反映させます。

編集 素晴らしい試みですね。うまく行った練習のケーススタディが蓄積されれば、富塚先生の大変貴重な財産となり得ますね。

富塚 そうですね。これらのノウハウを蓄積することで、良い指導ができるようこれからも頑張っていきたいと考えています。

【空手道指導者として

子供達へのメッセージ】

編集 それでは次に、指導者として子供達へのメッセージをお願い致します。

富塚 はい。とにかく、空手を楽しめるようになって欲しいですね。楽しめているということは、一生懸命になっているということです。一生懸命に頑張れた経験は自分の大きな自信となります。ですので、指導者としては、より子供が楽しめるような指導を心掛けて行きたいと考えています。

【空手道指導者として

親御様へのメッセージ】

編集 それでは次に、指導者として親御様へのメッセージをお願い致します。

富塚 はい。生徒は意外と親御様が自分の練習しているところをちゃんと見ていてくれているかを気にしていますので、子供が頑張っていることを見守って頂き、応援して頂きたいと考えております。

【自身の空手道を始めたきっかけ】

私が18歳の時に、3つ下の弟が、突然空手を始めたといい出して、それに付き合わされる形で、地元にあります空手道場に入門してことがきっかけです。弟は結局1年程で辞めてしましましたが、自分は継続しています。

【空手道を学んで良かったこと】

道場という場は年代の違う人達が集まっているので、学校などにはない新しい出会いがあると思います。また、指導者としては日本代表として世界大会にも出た先生方と一緒に指導に携われたのは貴重な経験でした。

編集 道場に限らず、フィットネスクラブの各種スクール、勿論当空手道教室でも同じことが言えそうですね。

富塚 仰る通りですね。特に当空手道教室では礼儀を重んじていますので、先輩への接し方も学ぶことができます。又、違う学校の友達ができることも刺激的な体験だと思います。

【これからの自身の目標】

編集 それでは次に、富塚先生ご自身の目標をお聞かせ下さい。

富塚 はい。指導者としての知識や技術のアップデート、研鑽を続けていくことを基本に据えています。又、空手の競技性の部分だけでなく、教育性の部分で発展させられることも考え続けて行きたいと考えています。

編集 確かに空手道教室では、空手の練習を通して、プールや水泳などのスクールには比較的ない、人間的な教育に特化した指導プログラムが組み込まれている点が特徴的であると考えています。又、空手ならではの礼儀作法や挨拶、形(かた)の練習や、相手と技を競い合う組手などは、大変な集中力が必要とされるので、集中力を養えるなど、多くのメリットを持っていると考えています。

富塚 そうですね。そういう空手ならではの特徴ある指導内容を強化し、空手道教室が益々多くの方に求められるものにしていきたいと考えています。

【JKPの昇級審査に向けての

取り組みや指導方法】

白帯や色帯の基本の審査内容に関しては、まず前屈立ちが重要になるので前屈立ちに絞った練習を行っています。それと並行して順突き、逆突き、前蹴りなどの技のカタチをしっかり作る練習を進めます。形におけるキレやキメの強さも、基本の練習でやっていることがダイレクトに現れるため、形で行うことを

想定して、基本の練習も行うようにしています。逆に形でうまく行ってないところは、形の拳動を分解して、基本練習の中でそこに絞って練習することもあります。

～ポイント～

- ①移動基本においては、前屈立ちや、蹴り方・突き方の形が大切。
- ②形ができたら、次の段階としてはスピード(キレ)・極め、の練習を行う。
- ③形は、基本練習で行なった立ち方やスピードがダイレクトに反映されるので、普段の移動基本練習も、形を想定して行なっている。形がうまく習得できていない場合は、分解してその箇所を徹底して指導する。

【JKPの昇級審査に向けての

取り組みや指導方法】

昇級審査では生徒同士での組手があるためまずは正確な突き、蹴りの技を出せるようになること、そしてそれを正しいタイミングで出せるようにするための練習を行います。具体的には刻み突きや逆突きの技の練習とともに、組手の構えから先生の合図で突きを素早く出すなど、反応してから身体を早く動かすための練習などを行う。

～ポイント～

- ①正確な突き・蹴りの技の出し方を指導する。
- ②技を出すタイミングを指導する。
- ③先生の合図により技を出させて、生徒の反応を良くするための練習を行う。

【JKPクラシックに向けての

取り組みや指導方法】

大会は審査とは雰囲気が全然違ってくるので生徒が緊張して力を発揮できなくなるということを避けるため、大会前には赤と青に分かれて形を行うなど試合と同じ流れでの練習を繰り返し行う。

～ポイント～

- ①試合を想定した練習を、繰り返し行う。

編集 富塚先生、本日はありがとうございました！これからも富塚先生のご活躍を心から期待しております！

富塚 はい、ありがとうございます！

J K P

講師interview

- ・氏名 加藤清志
- ・生年月日 1970年12月25日 現在48歳
- ・段位→日本空手機構6段
- ・主な試合実績
日本空手協会全国大会 団体組手優勝
団体形3位
東日本実業団マスターズ形優勝
全日本実業団マスターズ形3位
関東マスターズ形準優勝
日本マスターズ形5位
- ・趣味 読書、トレーニング



JAPAN
KARATE
PROMOTIONS

日本空手機構

WE PROMOTE TALENT WHO CONTRIBUTE TO THE WORLD.

J K P



【指導者としての心構え】

編集 加藤先生、本日はお忙しい中、お時間を頂きありがとうございます！本日はどうぞよろしくお願ひ致します。

加藤 こちらこそ、よろしくお願ひ致します。

編集 さて、早速ですが、加藤先生の指導者としての心構えをお聞かせ頂けますでしょうか？

加藤 はい。指導内容に関しては、年齢や性別による違いを意識して指導しています。私は、大人の空手クラスも指導していますので、大人の方には細かい理論的な説明が必要です。女の子は話を聞いたりお手本通りできる子が多い傾向が見受けられ、男の子は、じっとしていることが苦手なのか、長い説明は聞いていない場合が多いので、その辺りを考慮して指導しています。上達するには反復練習が大事ですが、空手の基本や形は単調になりがちで、お子さんの場合、どうしても同じ事の繰返しは飽きてしまいます。良い練習方法でも、やらされている練習では楽しくないし、なかなか上達しません。モチベーションに個人差があるので、いかに心に火をつけ、やる気を引き出すか、興味をひく練習をするかを心掛けています。また、現在48歳ですが、いくつになっても動いて見せられる指導者でありたいと思っていますので、自分の稽古や研究は欠かしません。

編集 某コマーシャルでもあるように、生徒の“やる気スイッチ”を押してあげることで、モチベーションを高く保てるような指導を施すことは、空手講師にとって最も重要な仕事であると思います。加藤先生の仰る通り、反復練習は飽きやすいですから、そのクラスの雰囲気や子供に合った工夫が要求されるのですね。

【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、子供たちへのメッセージをお聞かせ下さい。

加藤 はい。なかなか上手くなれない、形が覚えられない、最近やる気がでない…という人がいると思いますが、諦めずに空手を続けて欲しいです。空手は、コツコツ練習を積み重ねれば、もって生まれた身体能力に左右されず、必ず上達していくことができます。

私自身、物凄く不器用で、基本や形を覚えるだけでも他の人の何倍もやらなければできませんでした。まさか私が空手の指導者になれるとは、誰も思っていなかったと思います。ある程度上達すると、なかなか上手くなっている実感が感じられなくなる時がありますが、良い練習をしていれば少しずつでも成長しているものです。審査や試合を目標にすることは、とても良い事ですが、そこだけに捕らわれると、本来の楽しさを忘れてしまいかねません。他の人と比べるのではなく、自分の技や心の成長に目を向けることが出来れば、もっと空手は楽しいものになります。他の習い事や受験勉強等で、空手から離れることがあると思いますが、何歳でも空手はできます。大人になっても空手を続ける人が増えたら嬉しいです。

編集 繼続することで空手は必ず上手くなるというお言葉は、きっと生徒にも勇気を与えるメッセージとなるでしょうね。又、良い練習をすれば、少しずつでも空手は上達するという加藤先生もメッセージが印象的です。いくら練習しても、練習の質や、正し立ち方や極め方をしていなければ、その練習をやればやる程下手になってしまいます。生徒のモチベートを向上させると共に、生徒が良い練習をしているのか見定めることも、空手の指導者として大変重要な役割となってきますね。

加藤 仰る通りですね。折角練習をするのであれば、良い練習をしてもらい、練習する度に成長し、その喜びを感じてもらえるようになってもらえたと嬉しいです。

【空手道指導者として 親御様へのメッセージ】

編集 それでは次に、親御様へのメッセージをお願い致します。

空手を習わせている親御様は、子供に礼儀正しくなってほしい、強くなってほしい等の様々な理由があるかと思います。私もそういったご要望に沿えるよう指導していますが、上達、成長のスピードは様々ですので、周りの子と比べる事なく、暖かく見守って頂ければ、と思っています。真剣に長く続けて、普段の練習、審査や試合に挑戦していくうちに

心も強くなり技も身に付いてきます。空手は世界中で愛好されており、2020年東京オリンピック種目にも採用されました。空手を続けていくことは、お子様の人生に必ず役立つものと思います。是非、長く空手を続けさせて頂ければ幸いです。

編集 正に加藤先生の仰る通り、空手は継続することが大変重要ですね。又空手は、黒帯取得や試合・審査を目指す過程において、集中力・忍耐力・闘争心などなど、人間的成长ができる大変優れた武道であると考えていますし、形や組手など、通常ではあまり行わない動きを多く実施する中で、瞬発力・バランス力など様々な運動能力が育まれます。突きや蹴りを繰り出すことで、体幹も鍛えられてくるので、姿勢が良くなりやすいといったメリットもありますね。そういった大変素晴らしい武道である空手道は、道という文字が含まれているだけあり、その道のりは長いものです。長年継続することで、精神的にも身体的にも成長してもらいたいですね。

加藤 仰る通りですね。これからも子供たちに継続的に空手に集中してもらわうよう尽力し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 空手を始めたきっかけをお聞きしました。**加藤** はい。私の父が若い頃に空手をやっていて、小さい頃から試合を見に行ったりしていました。たぶん空手を始めて欲しかったのだと思いますが、当時は全く興味が無かったです。小学五年生の時、喧嘩で一方的に殴られ、これは空手でも習って対抗しなければ…と思いました。当時はジャッキーチェンや「少林寺」という中国拳法の映画が流行っていて、空手でなくても良かったのですが、仲の良かった友達から近所の空手道場で一緒にやろうと誘われて、小学六年生の五月から始めました。

編集 ありがとうございます。お父様が空手をしておられたのですね。最も身近に居るお父様が加藤先生を空手の世界に誘ったと言っても過言ではありませんね。

加藤 仰る通りですね。48歳という年齢まで続けることができているものに会える

きっかけを作ってくれた父親には感謝しています。

【自身の空手ストーリー】

それでは次に、加藤先生の空手ストーリーをお聞かせ下さい。

加藤 はい。小学六年で空手を始めましたが、何しろスポーツが苦手で、体育の成績はいつも5段階評価で2か1。最初は、なかなか基本の順番さえ覚えられなかったのですが、先生方に丁寧に指導をして頂いたおかげで、中学二年の秋に黒帯になりました。試合には六年生の終わり頃から出始めましたが、一番小さい試合でも組手は一回戦も勝てず、形も1度もベスト8にさえ残れませんでした。初めは悔しい気持ちも無かったのですが、黒帯になってしまっても、全く勝てない。強くなるにはどうしたら良いのか?と考えるようになりました。

空手が強くなりたくて、中学3年の秋「どうせやるなら強い高校でやりたい!」と思い、高校空手界では最強だった目黒高校空手道部に入る事を決めました。私が入学前までに組手で全国優勝7回していた名門中の名門、憧れの目黒に入りましたが、入ったその日に「とんでもない所に来てしまった…。」と後悔しました…。365日ほぼ休みなく朝練、昼練、夕方からいつ終わるか分からない練習…。先生が納得するまで、その日の練習は終わりませんでした。練習が厳しいだけでなく、今では考えられない理不尽な上下関係もあり、毎日「もう嫌だ、やめたい! 今日こそ逃げよう…。」と思っていました。私の空手人生で、高校時代が最もつらく厳しい日々でしたが、今では凄く感謝もしています。顧問の村上先生は「空手はスポーツです」と公言されていました。当時「空手は武道」という考え方方が当たり前で、そんな事を言う指導者は誰もいなかったので、物凄く勇気のある発言です。空手の基本や形は全く行わず、当時の最先端のトレーニングを取り入れ、徹底的に競技で勝つ為の空手を指導されました。今では当たり前ですが、40年近く前からビデオで相手を研究したり、練習試合から相手との勝率やポイント率、どんな状況でポイントを取り、取られたかまで全てレギュラー以外の部員が記録して、大会に挑んでいました。村上先生は独自に研究して、次々に斬新な練習方法を編み出し

高校空手の一時代を築かれた方です。現在のトップ選手の練習を見ても、当時我々がやっていたものに近い事を考へると、村上先生の先見性に驚かされます。又、中学時代に何の実績も無かった私を、入学してすぐ、団体形のメンバーに抜擢して頂き、2年生から団体形のリーダーとして東京都で優勝し、関東大会や全国大会に出場することができました。一目見て、この子は形の選手に向いていると見抜いたのだと思います。この時期に飛躍的に身体能力が向上し、精神的にも鍛えられました。この3年間が無ければ、絶対に今の私はいません。

編集 ありがとうございます。高校日本最強、目黒高校。そしてその最強を作り上げた村上先生。最先端を行くことの重要性が身に沁みて理解できました。その村上先生の努力と研究の賜物が、現在の“空手世界最強日本”的一端となっていることを感じさせてくれるような加藤先生のお言葉ですね。

加藤 はいそうですね。そして大学は、法政大学に進学して空手部に入部しました。理不尽な上下関係がなく、学生を中心となって練習内容を決めたり自由な雰囲気が魅力的でした。大学時代に、強制的にやらされるのではなく、何事にも自主的に考えて取り組む楽しさや重要性を学びました。高校では組手でレギュラーになれなかつたので、大学では必ずレギュラーで団体組手に出場しよう！という思いで、毎日練習に取り組みました。3年生から団体組手のレギュラーにして頂き、高校時代からの有名選手にも勝つことができた事は自信になりました。大学卒業を控えた秋、既にプロの指導者であった、中達也先生の指導を受ける機会がありました。中先生は目黒高校空手道部の先輩でもあり、物凄く恐い方だという印象を持っていましたが、それまでに出会ったことの無い人を惹き付ける魅力、オーラに圧倒されました。当時は現役組手選手として有名だった中先生ですが、指導内容はほとんど基本と形でした。それまでに10年以上空手をやってきて、一通り出来るつもりっていましたが、中先生には基本の突き蹴り、立ち方、運足等、すべて一から教わりました。武道としての空手の奥深さを知り、現在も指導を受けています。

週1、2回くらい道場に通いながらサラリーマンをして、試合にも出場していましたが、次第に「空手を仕事にしたい」という気持ちが高まり、39歳の時、現在の所属先である株式会社強者に採用して頂き、それからが本格的な指導者としてのスタートになりました。40歳で株式会社強者から東日本実業団40代マスターズ形に出場し、優勝することができました。翌年も東日本は優勝、全日本実業団で3位入賞でき、40歳を過ぎてからようやく全国規模の大会で勝ち上がれるようになりました。42歳の時から、日本マスターズ大会に挑戦しています。マスターズに出場するようになり、日本中の先生方と交流が深りました。出場する以上は優勝を目指していますが、試合会場で色々な話をしたり、合宿等と一緒に練習したりするのが何より楽しみです。まさか、こんなに長く続けるとは思っていませんでしたが、健康に注意して生涯空手を楽しみたいと思っています。

編集 加藤先生の空手愛が強く感じられるお言葉に、同じ空手を愛する者として、何か言い表せないような心地よさを感じさせて頂いております。又、加藤先生の永きにわたる空手経験が、深みのある空手哲学を醸成し、村上先生や中先生が加藤先生に与えられた愛情を、今度は加藤先生が当空手教室の生徒に還元してもらえるということを期待せずにいられません。

加藤 はい、私の経験を最大限に動員し、空手指導者として、今指導している生徒達に全力で向き合って行きたい、そう強く思っております。



【空手道を学んで良かったと思うこと】

編集 それでは次に、加藤先生にが空手を学んで良かったと思うことお聞かせ下さい。

加藤 はい。スポーツが苦手で引っ込み思案な子供だった私が、身体を動かす事が好きになり、自分に自信が持てるようになったこと。そして空手の指導者となり、空手を通じて、日本中、世界中に仲間が出来たことです。

編集 空手は本当にワイルドワイドなスポーツですよね。何しろ空手の世界人口はおよそ7000万人と言われています。柔道が全世界でおよそ130万人と言われていますから、その圧倒的な多さが伺えます。世界中に仲間でいるということは、本当に人生の幅を広げてくれるでしょうし、何にも代え難い財産になる思います。これからも世界中に空手仲間を作り続けて欲しいと思います。

【これから自身の目標】

編集 それでは次に、加藤先生ご自身の目標をお聞かせ下さい。

加藤 はい。まず健康に注意して、一生空手を続けていきたいと思います。選手としての挑戦も続けて、これからも優勝を目指します！2021年のワールドマスターズ大会にも是非出場したいです。また指導者として、一人でも多くの人に空手の楽しさ、素晴らしさ、奥の深さを伝えられるよう頑張っていきたいです。

編集 加藤先生のワールドマスターズへの挑戦、応援せずにいられません！是非とも頑張って下さいね！

加藤 はい、ありがとうございます！

【JKPの昇級審査に向けての

取り組みや指導方法】

編集 それでは次に、昇級審査に向けた取り組みや練習方法についてお聞かせ下さい。

加藤 はい。まず初心者のうちに、基本がしっかりと身に付くようにしています。基本の技が何をやっているのか分からないと、形も覚えずらくなってしまいます。どこで攻撃して、どの部位で受けるのか、小さい子にも理解できるように心掛けています。形に関しては、ただのポーズになってしまわないように

敵(相手)と戦っているイメージを持たせるように指導しています。そのイメージができるようになれば、自然に緩急もついて、「空手の形らしさ」が出てくると思います。審査が近づいてきたら、発表形式を増やすします。待っている生徒は、審査の時には後ろで待機しますが、発表の練習では前から見させています。審査の先生は前から見ているので、「先生からどのように見えているか」を意識させ、審査での注意点を指導しています。



～昇級審査ポイント～

- ①初心者のうちに、基本をしっかり学ばせる。
- ②技(攻撃・防御)の意味を理解させる。
- ③空手は相手(敵)のいることを想定して行わせる。
- ④審査前は発表形式を増やす。
- ⑤生徒に、他の生徒の発表を先生と同じ場所から見させることで、審査員の先生が見るポイントを理解させた上で注意点を与える。



【JKPの昇段審査に向けての取り組みや指導方法】

編集 それでは次に、昇段審査に向けての取り組みや練習方法についてお聞かせ下さい。

加藤 はい。昇段審査は、段位が上がるに連れて、**昇級審査とは比較にならない程厳しく審査されます**。形では、より正確な立ち方や技のコース、表現力が要求されますので、より細かい所まで指導しています。組手では、しっかり間合いをあって正確に極まる技が出来ることが、大事だと考えています。組手は駆け引きが重要ですので、間震に攻めるのでは無く、間合いを詰めてプレッシャーを掛けたり、相手を誘ってからの返し技等も出来るように指導しています。

～ポイント～

- ①**昇級審査で行う時よりも、さらに正確な立ち方、技を出すコース、表現力が重要となってくる。**
- ②**組手においては、適正な間合いからの、正確に極まる技を出すことが重要。**
- ③**相手を誘ってからの返し技もできるように。**

【JKPクラシックに向けての取り組みや指導方法】

編集 それでは次に、JKPクラシックへの取り組みや練習方法についてお聞きしました。

加藤 はい。JKPクラシックは強制ではありませんが、全員参加を呼び掛けています。よく「自信が無いから…。もう少し上手くなつてから…。」と言う人がいますが、初めから自信のある人、上手い人はいません。試合の場所が遠いとか色々な理由があると思いますが、まずはみんなに挑戦してほしいです。

形の場合、普段の指導とあまり変わりませんが、競技として見せるることは教えます。

立ち方・姿勢・目付け、パワー、スピードや切れやもちろんですが、緩急や表現力といった要素が重要になります。一度に色々言い過ぎず、その生徒の段階を見て指導することを心掛けています。組手は、まず、どうしたらポイントが取れる技になるか、を理解させてい

いわゆる寸止めルールは、どのような技がポイントになるのか、非常に分かりにくいと思います。技が届いていても、審判が見えない、取りづらい技があります。技を止めるのではなく、鋭く極め、速く引いて長く見せるように指導しています。技は一通り教えますが、中段突きが上手い人、蹴り技が上手い人、カウンターが上手い人、それぞれ得意な技が出てくるので、その技を活かせるように指導しています。

～ポイント～

- ①JKPクラシックには積極的に参加しよう！初めから自信のある人、上手い人はいない。JKPクラシックを目標とし練習することで上手くなり、結果を出すことで自信を付けることが重要である。
- ②試合における形では、審査と比較すると、より緩急や表現力といった要素が重要なので、そういった部分も徹底指導。
- ③寸止めルールにおいては、どのような技がポイントになるのかが難しいので、極まりやすい技の取り方、見せ方まで指導する。
- ④組手においては、生徒各々の得意技を尊重し指導する。

編集 加藤先生、本日は多岐に亘るお話を聞かせて頂き本当にありがとうございます。

加藤 とんでもございません、こちらこそありがとうございました！



JKP TIMES

2019年5月号

JAPAN
KARATE
PROMOTIONS

日本空手機構

WE PROMOTE TALENT WHO CONTRIBUTE TO THE WORLD.

空手道を通して
思いやり、気配りのできる優しく
そして強い子供になれ！

合田 瞳 先生



J K P

講師interview

氏名 合田 瞳

生年月日 1978年2月18日

段位 日本空手機構4段

【主な実績】

全国高校総体 個人形2位 個人組手第5位

第49回国民体育大会 個人形第5位

第50回国民体育大会 個人形第3位

第39回全日本学生 団体組手第3位

趣味

釣り、ドライブ、筆絵、お菓子作り

J K P

JAPAN



KARATE

日本空手機構

PROMOTIONS

WE PROMOTE TALENT WHO CONTRIBUTES TO THE WORLD.

【指導者としての心構え】

編集 合田先生、本日はどうぞよろしくお願ひ致します。

合田 こちらこそよろしくお願ひ致します。

編集 早速ですが、合田先生の指導者としての心構えをお聞かせ頂けますでしょうか？

合田 はい。まずは、安全面に充分配慮し子供達の年齢や発育段階に応じた指導と環境づくりを心掛けています。1人1人の個性や能力をよく観察し、常に適切な言葉がけや指導、又伸びしろを持たせた目標設定が提供できる様、指導者として創意工夫と研修を怠らず自身の成長も大切にしながら、子ども達の心技体の育成に取り組んでいきたいと考えています。

編集 画一的な指導ではなく、生徒各自に応じた指導を大切にされているのですね。

合田 はいそうですね。レッスンでは、子ども達が主役となり、個々の能力を最大限発揮できる様、指導者としての努めを果たして行きたいと考えています。

編集 個々の能力を最大限発揮してもらうことは、指導者の役割として非常に重要ですね。

【指導者として子ども達へのメッセージ】

編集 それでは次に、子供たちへのメッセージをお願い致します。

合田 はい。空手ができるという事はとても恵まれていることです。先ずは今の環境に対して、親御さんに感謝できる心を持ちましょう。そして、空手道を通じて学んだ事をより良く家庭や学校生活に生かして下さい。

【親御さんへメッセージ】

編集 それでは次に、親御さんへのメッセージをお願い致します。

合田 はい。私自身も中学生と小学生の子どもを持つ母親です。子ども達に何を学び身につけて成長して欲しいか。

ということは、私自身も親としていつも考える所もあります。

礼儀作法は勿論ですが、やはり

“強い心と身体”を育んで、立していって欲しいと言う思いはどの親御さんにもあるのではないかと考えています。強さの意味は多種多様にあることだと思いますが、私がレッスンで大切にしていることは、子ども達それぞれの『できた!!』です。他の人と比べて上手いかどうかより、子ども達それぞれのその時の頑張り、エネルギーを見逃さず褒めて認めてあげることで、子ども達は自信が持てる様になって行きます。その積み重ねが結果です。

編集 生徒がモチベーションを上げる要因として、上手くなった、できた！という要素は非常に大きいですよね。例えば、何かいつもダラダラとやる気のない生徒でも、“上手になった！”或いは“できた！”ということがきっかけで、空手に取り組む姿勢が激変する子供もいます。そういうことを考えますと、生徒が上手になったことを見逃さない観察力と、それを確実に褒めて自信を持たせてあげること、合田先生が仰るように、とても重要なことですね。

合田 はいそうですね。又、意欲的に取り組む。長く続ける。という事がそれぞれの子ども達に最も大きな価値を与える事に繋がるのではないかと思っています。長く続けるという所では親御さんのご協力が必須です。子ども達が成長していく姿に一喜一憂しながら、ご家族と一緒に空手道を満喫して頂けると本当にありがとうございます。

Mutsumi
Gouda

JKP



【空手を始めたきっかけと ご自身の空手ストーリー】

編集 それでは次に、空手を始めたきっかけと、合田先生の空手ストーリーをお聞かせ頂けますでしょうか？

合田 はい。私が空手を始めたきっかけは、小学一年生の時に家の近所に空手道場ができて、まず父親が習い始めました。ソレに半ば無理やり連れられて始めたのがきっかけです。他の習い事も多数通っていたのですが、結果が出たのが空手でした。

編集 そうなんですか！では半ば強引でも、お父様に空手に誘われたことは結果的にはよかったです。

合田 はい、今思えばそうですね(笑)

学校生活でも、なかなか力の出しどころが見つけられずにいたので、昇級審査で飛び級ができたり 試合で上位に入賞できたことがとても嬉しい、練習が楽しくなっていきました。又、空手の友達と居る時間も楽しかったです。

編集 その楽しさをご経験された合田先生が、今度は今の生徒達にその楽しさを経験できるよう指導に当たっていらっしゃるのですね。

合田 はい、そう心掛けながら指導にあたっています。そして、小学5年生の時には、大阪府で優勝したのがきっかけで、さらに高い目標に挑戦する様になりました。幸いにも、指導者、練習環境、家庭環境にも恵まれ 進学して全国制覇を目指す！という選択をする事ができ、空手道に特化した学校に進路を決め、選手やキャプテンとして日々「勝つ事に信念を持ち空手道と向き合う」という貴重な経験に没頭する事ができました。22歳で現役引退を決め、小学校に勤務しながら高校の空手道部の外部コーチとして空手道に携わる機会を頂き、我が子を妊娠するまで日本空手機構(JKP)の講師としても活動をしました。その後、放課後児童センター(学童クラブ)に勤務する様になってからは、その中で集団で遊ぶ事や少年団活動にも参加が難しい子ども達の親御さんからの要望もあり、町に道場を開き、空手道を通して、その子ども達が安心して活動できる場所作りを考える様になりました。

2年前、マスターズ出場をきっかけにJKP講師として復帰して、現在に至るような状況です。

【空手道を学んで良かったと思うこと】

編集 それでは次に、空手道を学んでよかつたと思うことをお聞かせ下さい。

合田 はい。空手道を通して、多くの人に出会い、いろんな場所に行き、たくさんの経験をさせていただきました。今でもその経験と感動が生きる程となっています。時には自身の軸になったり、時にコミュニケーションツールとなったり。今も豊かな人生の構築に役立っています。

編集 多くのご経験をされてきた合田先生ならではのお言葉ですね。きっと今の生徒達の将来にも、合田先生が指導する空手道は影響を与えるのでしょうか。

合田 はい、空手道教室で学んだことが、一つでも構わないので子供達の将来に役立つもらえたなら嬉しいです。

【今後のご自身の目標について】

編集 それでは次に、今後の合田先生の目標についてお聞かせ頂けますでしょうか？

講師としての目標ですが、日々変わっていく空手道のルールや内容を踏まえ、様々な人に対応できる指導法を研究すること。又、身体を傷めず空手道の練習ができる様な指導法を研究すること。勝つための空手道～生涯スポーツとしての空手道まで幅広い観点で指導できる指導者になりたいと考えています。長期目標としては、自身の道場(ジムや子ども達の安全な遊び場にもなる様な場所)を持つことです。

JKP



【JKPの昇級審査に向けての取り組みや練習方法】

編集 それでは次に、昇級審査に向けた取り組みや練習方法を教えて下さい。

合田 はい。まず形についてですが、形の特徴というものを分かりやすく伝え、基本に忠実に正確な動きを子ども達が習得できる様に指導しています。

組手においては、導入段階として、フットワーク、基本的な受け、攻撃の技の習得を第一段階とし、相手の動きに対して反応又、対応のできる体づくりを狙いとしています。

上級になるに伴い、技の幅をひろげ相手との間合いを重視しより的確に技が入る様に指導します。

～ポイント～

①形は、基本に忠実な正確な動きが重要。

②組手は、フットワーク・受け・攻撃を第一段階として習得。

③相手の動きに合わせた反応ができるよう指導。

④上級者になると、間合いを取り、正確な技が出せるよう指導。



【JKPの昇級審査に向けての取り組みや練習方法】

編集 それでは次に、昇級審査に向けた取り組みや練習方法についてお聞かせ下さい。

合田 はい。形においては、形の特徴を捉えた身体の使い方や緩急、表現力が身につく様指導しています。

組手では、個々の良さを自覚させ得意技の習得、相手との駆け引きの中で得意技を活かした試合運びができる様指導します。形、組手共に自分で創意工夫しながらより深く考えながら練習していく事を意識付けていきま

～ポイント～

①形においては、体の使い方・緩急・表現力も重要になってくる。

②組手においては、個々の得意技を活かす指導を行う。

③さらに、相手との駆け引きの中でその得意技を出せるような指導を行う。

④形・組手共に、創意工夫を意識した練習を意識させている。

【JKPクラシックに向けての取り組みや練習方法】

それでは次に、JKPクラシックに向けた取り組みや練習方法を教えて頂けますでしょうか？

合田 はい。形、組手共に試合での所作心構えや、ルールの説明から入ります。

又形では、審判に対する見せ方、組手ではポイントに繋がる正しいフォーム等に重点を置き、勝つ為の指導をします。

～ポイント～

①形・組手共に、所作や心構え、ルールの説明をする。

②形では特に、審判に対する見せ方を指導する。

③組手においては、ポイントに繋がる正しいフォームを身に付ける指導を行う。

JKP指定安全具ご購入のご案内

日本空手機構の空手教室では、会員様の安全な練習を目的とし安全具の使用を致します。
組手の練習が開始する「4級」から購入をお勧め致します。

【グローブ】



| | |
|----------------------|-----------|
| 拳の保護 接触時の相手の負傷を防止 | |
| サイズ | S / M / L |
| 色 | 赤 / 青 |
| 価格 | 3,780円 |
| 購入時期 | 4級昇級時 |

【シンガード／ステップガード】



| | |
|-------------------------|-----------|
| 蹴り技による自傷を防止 接触時の甲の保護 | |
| サイズ | S / M / L |
| 色 | 赤 / 青 |
| 価格 | 7,560円 |
| 購入推奨時期 | 3級昇級時 |

【ヘッドギア】



| | |
|--------------------------|-----------|
| 転倒時の衝撃を和らげ 頭部への攻撃から保護 | |
| サイズ | S / M / L |
| 色 | 赤 / 青 |
| 価格 | 7,560円 |
| 購入推奨時期 | 2級昇級時 |

【ボディプロテクター】



| | |
|------------------------|-----------|
| 腹部全体を保護し 強打による負傷を防止 | |
| サイズ | S / M / L |
| 色 | なし |
| 価格 | 6,480円 |
| 購入推奨時期 | 1級昇級時 |

【セット販売】



| | |
|---------------------------|-----------|
| 全ての防具及びJKPバッグ付き 赤青どちらか | |
| サイズ | S / M / L |
| 色 | 赤 / 青 |
| 価格 | 25,380円 |
| 購入推奨時期 | 随時 |

【JKPバッグ】



| | |
|----------------------|--------|
| 防具全てを収納可能 リュックタイプ | |
| サイズ | フリーサイズ |
| 色 | なし |
| 価格 | 1,620円 |
| 購入推奨時期 | / |

《ご注文方法について》

- ①下記ホームページにアクセス頂きます。(QRコードまたはホームページアドレスにてアクセスください)
- ②希望の商品を選択し必要事項を記入の上ご注文ください。
- ③のちほどお客様へご注文内容ご確認メールを送信致します。
- ④確認メール内に振込先が記載されております。7営業日以内にご入金をお願い致します。
- ⑤ご入金確認後、商品の発送となります。

《ご注意》

- ①ご注文より7営業日を過ぎてもご入金が確認できない場合は自動的にキャンセルとなります。
- ②ご入金確認後14営業日以内に発送致します。在庫の関係上14日以上お時間をいただく場合もあります。
その場合は別途ご連絡差し上げますのであらかじめご了承ください。
- ③別途送料がかかります。注文画面及び確認メールをご確認ください。

《QRコード》

携帯電話のQRコード読み取り機能を利用してアクセスすることができます。
QRコードが利用できない場合は、URLアドレスを直接入力してください。

http://www.tsuwamono.jp/goods_login.php



QRコード

商品取扱い：株式会社 強者 物販事業部
お問い合わせ：shop@tsuwamono.jp