PREVIEW

【国際空手道連盟 極真会館】
第12回オープントーナメント
全世界空手道選手権大会
11月22日(金)23日(土・祝)24日(日)
東京都調布市／武蔵野の森 総合スポーツプラザ

世界大会日本代表選手強化合宿

増田章師範のセミナー実施

“一撃ももらわずに一撃を決める”

上)最初に松井館長から選手たちに増田師範の経歴やこの講習会の主旨の説明があった。
下)テーマは『一撃ももらわずに一撃を決める(極める)』。ボードに記して解説していった。

昨年全日本王者・上田幹雄と、相手の“仕掛け技”対する“応じ技”を実演解説する増田師範。選手たちの真剣なまなざしが内容の密度を物語る。

世界大会までちょうど残り2カ月となった9月21日(土)、世界大会日本代表選手強化合宿の2日目に、極真会館の友好団体であるIBMA極真会館増田道場の増田章主席師範が松井章奎館長と共に合宿地を訪問し、約3時間にわたってセミナーを開催した。参加したのは、世界大会に出場する日本代表選手と全国から集まった男女合わせて約50名の選手。日本代表・木山仁監督も見守る中で、過去の世界大会や全日本大会で輝かしい成績を残した増田師範の空手理論に触れ、選手たちは11月に向けさらにモチベーションを上げて最後の仕上げに取り組んだ。

取材・文・撮影_福島知好(ワールド空手)
text&photo=Tomoyoshi Fukushima

世界大会を2カ月後に控えた9月20日から24日、日本代表選手の最終強化合宿が埼玉県内で実施された。今回の合宿のテーマは、「本番の試合を想定した組手稽古」(木山仁・日本代表監督)。対外国人選手を想定した対人組手、感覚を研ぎ澄ますための軽めの組手、強度の高い自由組手、追い込みを目的にした基立ち組手など、稽古時間は早朝・午前・午後と一日7時間近くにも及んだ。

そして、今回の合宿では2日目の午後に極真会館と友好団体であるIBMA極真会館増田道場の増田章・主席師範による特別セミナーが実施された。増田師範を今回講師に招いた動機について、松井館長は「私自身、増田師範と空手について話している時に、新たに気付かされることも多く、また表現方法は違えど原理原則的には同じことを考えていると感じることが多々ありました。それらを世界大会を前にした選手たちにも体感してもらい、何らかの気付きの場にしてほしいと思いました」と語る。

選手たちを前にして増田師範は「極真空手、特に世界大会は体重無差別ですから、体力、筋力、気力、どんなに大きな相手に対しても真っ向勝負を挑む体力や気力がないと戦えない競技で、それらは皆さんが普段の稽古で当然身に付けているものだと思います。今回、私がやりたいと思っているのは、私が現役時代からずっと考え続けてきて、ようやく3カ月前くらいから形が見えてきたものに〝拓心武道メソッド〟という名称を付けて今自分の生徒たちに教え始めているのですが、その独自の考え方を披露させていただき、体験していただきたいと思っています」と挨拶を述べ、師範が30年以上に渡り考察を続け導き出した技術論とその実践についての講習が開始された。

まずその技術について「技術(テクニック)は正確性、スピード、タイミング、威力、気合いの5要素で成り立っていると考え、本来、極真カラテも含め対人競技の場合は体力をベースにしながら技と技をぶつけ合う中、いかに技をその状況に応じて有効に使うかという技能(スキル)が重要になります。スキルとは、つまり自分が優位になるために、相手に勝つために技を使う能力のことです」と解説。特にこれまでの極真空手は技と技、体力と体力、気力と気力のぶつかり合いが非常に魅力的な競技とされてきたが、増田師範もそ

ヒッティングラリーの基本的な動き。相手の下段蹴りを防御し下段蹴りを返す。

相手の突きを肘で受けて中段廻し蹴り。こういった一連の攻防をラリーのように連続させる。

技術（テクニック）を磨き技能（スキル）を高める。相手の攻撃を防御して無力化（弱体化）し、自分の攻撃をより有効に決める

最後は試合形式の組手。まず増田師範自ら上田と"ワンマッチ"で模範組手を行った。

女子選手に肘受けの角度や受けた後の"応じ技"の応用を指導。

試合形式の組手で、増田師範が審判を務めてポイントを判定していった。

の部分は認めつつも「これからは技術（テクニック）を磨き、技能（スキル）を高めることが必要になります」と、今回のセミナーのテーマをホワイトボードに記した。

『一撃ももらわず（喰らわず）に一撃を決める（極める）』。

相手の攻撃は一つももらうことなく防ぎ切って、自分の攻撃だけをより有効な形で決める。当然世界大会で戦う上で日本選手にとっても重要な命題でもある。

その基本として増田師範が示したのが、相手が仕掛ける技に対する〝応じ技〟。分かりやすく言えば、受け返しということになるが、より明確に言えば相手の突き蹴りを防御して無力化（弱体化）し、より有効な一撃を決める反撃技＝ディフェンス&カウンターが〝応じ技〟になる。そのスキルを高めるための稽古として、仕掛け技と応じ技の攻防をリズミカルに続かせるのが「ヒッティングラリー」（増田師範）。これで相手の攻撃のタイミングを読んだり、相手が次に何をしたいのかを瞬時に理解するための訓練になる。

増田師範の解説と実技指導が進んでいく中で、松井館長から選手たちに「人の姿勢は生きる姿勢、心のブレは体のブレに繋がります。どんな事でも吸収して自分のものにしようという意識が大事。散漫な意識で稽古していたら世界大会では勝てない。増田師範が言われるように心を込めた一撃（＝心撃）こそが相手に影響を及ぼし、それが一本や技有りになる。皆さん、心を込めて真剣に取り組んで下さい」との言葉があり、選手たちの眼が一段と輝き出した。最初はぎこちない動作だった選手たちも慣れてくると1分間に80回近くラリーを続ける者もいて、師範も「さすがですね」と笑顔で応じていた。

最後は拳、足、胴にプロテクターを付けて試合形式の組手。増田師範は昨年全日本王者・上田幹雄と組手をし、その後は自ら審判になって各選手の組手を裁き、ポイント（有効打）の判定をした。

今回のセミナーは難易度の高い技でもなく、外国人を倒すスペシャルな技でもなく、どちらかと言えば空手の原理原則に則った内容であったが、空手に対する師範の情熱あふれる指導に選手たちは皆一様に心を動かされた様子だった。

講習会を視察した松井館長は「私自身、非常にシンパシーを感じられる内容で、実施して良かったと思います。基本的な内容であってもアプローチの仕方が違えば新鮮な刺激を受けるものです。選手たちはこの場で得たものを自分の中で租借して世界大会に繋げてほしい」と語り収穫を口にした。

最後に増田師範は「世界大会では自分の全存在を懸けて、自分に恥じないように全力を出して下さい。世界大会で戦う代表選手には大山総裁が創り上げた極真空手を次世代に繋げる役割がある。その役割をしっかり果たしてほしい」と選手たちに期待を込めて語りかけた。

木山監督も今回の講習会に「私自身の空手に対する考え方や稽古方法にとても近いものを感じました」と早速翌日の稽古メニューに〝ヒッティングラリー〟を導入するなどプラス効果を確信している様子だった。

大きな刺激を受けた選手たちがこの合宿で得た経験を糧にして、一回り成長した姿で決戦の舞台に立つことを期待したい。

増田章師範インタビュー

大山総裁が創った極真を大事にし、世界大会を次世代に繋げるための講習会

講習会終了後に記念撮影。この後、選手たちと共に食事し、選手たちから質疑応答の時間も設けられた。

——指導後の率直な感想をお願いします。

増田　さすがに日本を代表する選手の皆さんだけあって、私が伝えたいと思っていたことを素早く吸収し、全体的な進行もスムーズに進んでいったように思います。普通の一般道場生が対象であれば午前、午後と丸一日かけて行うところを、今回はわずか3時間ですから、改めて選手の皆さんの能力の高さを感じました。

——〝ヒッティングラリー〟の稽古でも1分間に80回を超える数字を出す選手たちもいました。

増田　普通はあの短時間の練習だけで簡単に80回も続けられません。もっと練習して慣れていけば1分間に100回くらいできるようになるでしょう。内容は基本的なことですが、私自身は試合に勝つために役に立つことだと思っています。

——講習会の中で「技能（スキル）」の重要性を説かれていました。

増田　現在、ラグビーのワールドカップが行われていますが、昔はよくラグビーと極真空手は似ていると言われました。チーム競技と個人競技という違いはあるにせよ、体重無差別で小さな選手も大きな選手も個性を活かして競技できる。そのラグビーでは「接近・展開・連続」という言葉がよく使われます。これは早稲田大学ラグビー部の大西鐵之祐監督が提唱した、体格的に小さな日本選手が大きな外国人選手を相手に勝つための戦い方の理論ですが、これが極真空手に非常によく当てはまると思っています。空手の場合の「接近」とは、単なる接近戦という意味ではなく、「対峙」であると。どんなに大きくて強そうな相手であっても真っ向から対峙する。

また、「展開」とは横に動く、フットワークを使うというだけでなく、その奥にあるのは「透視＝パースペクティブ」。その意味は、対峙した時にその相手の強み弱みを透視すること。これは松井館長が言われることにもつながりますが、自分を見て、相手を見て、置かれた状況を見て、相手を認めつつ自分を活かしながら、いかにその相手を無力化するかを瞬時に察知し、判断できなければいけない。これは局面を「透視」する、あるいは競技を「透視」すると言ってもいいかもしれない。

そして「連続」とは、ただラッシュを続けるのではなく、「創造＝クリエイション」であると。私と上田選手が戦う、私と鎌田選手が戦う、その時に同じ廻し蹴りを出しているように見えても、一つ一つがすべて違う。それはなぜかというと、その都度状況を判断してクリエイト（創造）しているからです。そのためには各々の技能（スキル）を高めていかなければいけないと思っています。

もちろん準備がなければいけません。スタミナもパワーも技術も技能もあるのは当たり前、勝ちたいという気持ちも当然ある。そこから誰もが信じられないような試合が創造される。選手は皆、そういったアスリートにならなければいけないし、そういう競技が人々の心を掴んでいく。それは現在注目されているラグビーの熱狂ぶりを見れば一目瞭然です。極真空手もそういう競技にならなければいけないと思っています。

——今回の講習会は空手界にとって、非常に画期的なことだと思います。

増田　私がなぜ松井館長の依頼を受けてこの講習会を開いたのかと、一言でいえば、極真という組織を大事にしたい気持ちがあるからです。大山総裁が言われたように、極真を未来永劫のものにするために、自分に何ができるかと私は現役時代から考えていました。世界大会で一生懸命戦って結果も残した、しかし極真はもう無くなってしまったというのではあまりに寂しい。世界大会こそが、大山総裁が言われた国家、人種、民族、宗教、政治、思想、あらゆる差別や偏見を超えた人間同士を繋ぎ讃え合う公共的な場所なんです。オリンピックや、サッカーやラグビーのワールドカップにも劣らない人間の尊厳と世界の平和を象徴する文化的公共財を目指すという価値観がまさに極真の世界大会に集約されているんです。ですから、選手の皆さんも、ただ戦うのではなく、大山総裁が創り上げて、我々が情熱を傾けた極真空手を、世界大会という舞台を、次の世代に繋げていく。そして百年経っても二百年経っても残るような組織にしていく。そういった気持ちを持って世界大会を戦ってほしいと思いますし、私も極真を盛り上げる一助になればと思い、今回の講習会を引き受けさせていただきました。この決断をされた松井館長、快く迎えてくれた木山監督、師範方、選手たちに感謝しますし、私自身、貴重な経験ができました。

もちろん世の中には、意見や考え方の違う人たちもいます。しかし、正直に向き合って意見を言い合えば、信念をもって話し合えば、必ずお互いの心に響くはずです。その前提の上で、今後も力を合わせて協力していきたい。それが、かつて日の丸を背負って日本代表として世界大会を戦った者の使命だと思うし、大山総裁への唯一の恩返しだと思って尽力していきたいと思っています。

木山監督と増田師範が空手着姿で横に並ぶのも歴史的な出来事だ。

Comment 01

木山仁・日本代表監督

私自身の空手観と共通する部分が多い

「極真空手を増田師範独自の考え方で理論付けた指導内容で、私自身も共感する部分が大いにありました。"ヒッティングラリー"も、私の道場では普段から"技のやり取り"として似通ったことを生徒に教えているのですが、その効果が高いことを今回再認識し、翌日の代表選手の稽古に採り入れました。"一撃を求めて心撃を極める"という師範の言葉の通り、魂のこもった技でなければ相手を倒せないことを選手たちは肝に銘じて世界大会に挑んでほしいと思います」

Comment 02

鎌田翔平・東京城西支部

城西理論の原型と応用に刺激を受けた

「増田師範は東京城西支部の40年の歴史の中で最高成績を収めた偉大な先輩で、今回ご指導いただき貴重な経験ができました。山田雅稔師範が教える城西スタイルの原型と応用のようで、特に松井館長が言われる"自分のどの部分で相手のどの部分を攻撃するのかを意識する"という部分に共通点を感じました。試合形式の組手は、間合いの重要性と一つのミスも許されず一撃で倒す意識を再確認でき、世界大会に向けて大いに刺激になりました」

PREVIEW

【国際空手道連盟 極真会館】
第12回オープントーナメント
全世界空手道選手権大会
11月22日(金)23日(土・祝)24日(日)
東京都調布市／武蔵野の森 総合スポーツプラザ

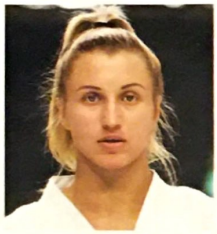
四強vs.世界強豪の激戦必至
日本の王座奪回の行方は!?

2019世界女子大会

Cブロック No.184
アナスタシア・カサノワ
170cm／75kg／24歳
ロシア

Aブロック No.167
永吉美優
168cm／66kg／21歳
日本・東京城西世田谷東支部

Dブロック No.192
佐藤七海
156cm／54kg／21歳
日本・東京城西国分寺支部



Bブロック No.179
イウリア・グリゴレワ
164cm／64kg／23歳
ロシア

Dブロック No.200
ウリアナ・レベンシコワ
176cm／68kg／25歳
ロシア

Bブロック No.183
クセニア・ザソリナ
177cm／65kg／30歳
ロシア

第12回世界大会(男子)

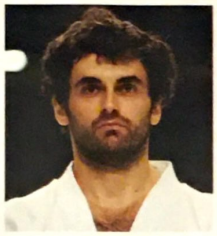
Dブロック No.125
アショット・ザリヤン
175cm／79kg／25歳
ロシア

Cブロック No.84
荒田昇毅
183cm／100kg／32歳
日本・千葉中央支部

Bブロック No.42
髙橋佑汰
180cm／95kg／26歳
日本・東京城北支部

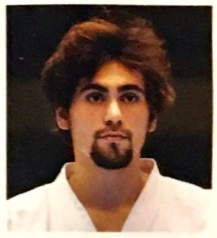
Aブロック No.1
鎌田翔平
186cm／95kg／32歳
日本・東京城西支部

Dブロック No.145
コンスタンティン・コバレンコ
182cm／98kg／24歳
ロシア



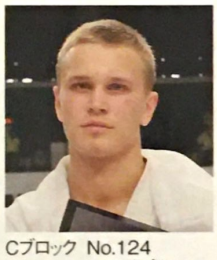
Cブロック No.104
ゴデルジ・カバナーゼ
183cm／93kg／33歳
ロシア

Bブロック No.62
アントン・グリアエフ
196cm／96kg／22歳
ロシア

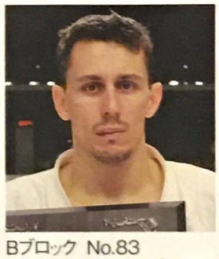


Aブロック No.21
アントニオ・トゥセウ
184cm／87kg／28歳
フランス

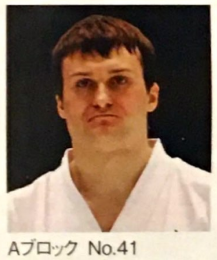
Dブロック No.166
上田幹雄
187cm／102kg／24歳
日本・神奈川横浜北支部



Cブロック No.124
アンドレイ・ルジン
187cm／84kg／23歳
ロシア



Bブロック No.83
キリル・コチュネフ
190cm／87kg／29歳
ロシア



Aブロック No.41
オレクサンダー・イエロメンコ
180cm／92kg／31歳
ロシア

2007年の第9回大会以来、3大会連続で外国人チャンピオンが誕生している極真世界大会だが、今大会こそ空手母国である日本が優勝する可能性が最も高いと言われている。

その根拠として日本代表・木山仁監督は「第11回大会翌年にルール改定が行われ、それによって日本選手の技術力が海外勢を上回るようになりました。ルール改定以前の試合では体力に依存した組手が多く見られ、体力的に不利な日本選手はなかなか結果を出せなかったのですが、改定ルールによって技術が重視されるようになり、日本選手でも海外勢に引けを取らない、あるいは彼らに優る組手をすることができるようになりました」と語る。第11回大会前の無差別全日本では3大会で2度も外国人が優勝したが、今回の第12回大会前は強豪外国人の出場がありながら3大会すべてで日本選手が優勝。その鎌田翔平、髙橋佑汰、上田幹雄の全日本チャンピオンに、3年連続ベスト4の荒田昇毅を加え、"極真四強"を形成し、現在の日本、延いては世界の極真を牽引している。今大会でも日本勢はこの四強が柱となり、4月の全日本ウェイト制大会で優勝した大澤佳心、加賀健弘、7月の最終選抜戦を制した星龍之介ら19名で王座奪回に挑むことになる。

最大のライバル国は25名が出場するロシアと見られ、2日目の早い回戦から日本vs.ロシアのサバイバル戦が行われることになりそうだ。

他にもフランス、スペインといったヨーロッパ勢が強豪として挙げられ、世界各国各地域から166名が3日間に渡って優勝争いを繰り広げる。

また、同時開催される体重無差別の世界女子大会は2011年第1回、2015年第2回が行われ今回が3回目。過去2回は外国人選手同士の決勝戦となり、共にロシア選手が優勝している。優勝候補は今回もやはりロシア選手で、第2回大会で優勝したウリアナ・グレベンシコワが今大会にも出場。ウリアナは毎年4月に開催される世界女子ウェイト制大会で重量級通算6度優勝と死角は見当たらない。そんな世界の強豪に挑む日本選手は、昨年無差別全日本大会で優勝した永吉美優、同準優勝の佐藤七海ら6名。日本人初優勝、男子とW制覇の期待がかかる。

日本赤十字社 災害義援金チャリティー
第12回オープントーナメント
全世界空手道選手権大会
2019世界女子空手道選手権大会
2019年11月22日(金)23(土・祝)24日(日)
開場:22日&23日9:30、24日10:00(予定)
会場:武蔵野の森総合スポーツプラザ(東京都調布市西町290-11)
観戦チケット等、詳しくは、極真会館ホームページにて
http://www.kyokushinkaikan.org/

世界大会観戦チケットプレゼント!
最終日24日(日)／5組10名様

第12回オープントーナメント全世界空手道選手権大会(同時開催／2019世界女子空手道選手権大会)最終日24日(日)の大会観戦チケットを、5組10名様にプレゼントします!
ご希望の方は、ハガキに住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記の上、①今月号で興味を持った記事3つ、②興味を持たなかった記事2つ、③好きな格闘技選手の名前、④極真世界大会で期待する選手の名前、⑤本誌に対するご意見・ご感想、以上5点を書いて下記あてにご応募ください。

〈あて先〉
〒135−0016
東京都江東区東陽2−2−20 3階
Fight&Life vol.75 極真世界大会チケットプレゼント係
絞め切り／11月5日(水)必着 ※11月10日までに発送予定