

平成 26 年度筑波大学重点公開講座  
スポーツ科学の成果を指導・練習に活かそう！  
(トップアスリートによる佐賀県柔道教室)

増地克之

1. 概要

筑波大学公開講座はこれまで、開催場所が大学施設内に限られていたため、筑波大学から遠方の人にとって参加することは困難であった。しかし、今年度より筑波大学の体育系の教員や学生が、全国各地を訪れ、スポーツ教室や講演会を行う「出前公開講座」が開講されることとなった。

今回筑波大学柔道部が訪問した佐賀県は、平成 35 年に国民体育大会が開催されることが決定しており、同県民における体育・スポーツ活動がますます熱を帯びてきている。そのような中、佐賀県高等学校柔道専門部も中高生を対象に様々な取り組みを行うことで強化を図っており、今回双方の意向が合う形として、トップアスリートによる柔道教室を開催することになった。

本稿では、9月21日終日開催された柔道教室の様子を報告する。

2. 実施期日

2014 年 9 月 21 日 (日)9 時 30 分～15 時

3. 実施場所

佐賀県佐賀市日の出 1-21-15  
「佐賀県総合体育館柔道場」

4. 講師

増地克之 (体育系准教授、講道館柔道六段、  
本学柔道部監督)

5. 実技指導員・補助員

永瀬貴規 (体育専門学群 3 年生、2014 チェリヤ  
ビンスク世界柔道選手権大会 81kg 級 5 位、団  
体戦優勝、2014 グランドスラム・東京 81kg 級  
優勝)

6. 参加者

130 人 (総数)

内訳

中学生 10 人

高校生 100 人

指導者 20 人

7. 実施内容

9 月 21 日 (日)

9:30～ 開講式

佐賀県高等学校体育連盟会長の野中通兼  
氏 (本学体育専門学群昭和 53 年卒、本学柔道  
OB) より歓迎の挨拶が述べられた。増地より、  
本日の趣旨が説明された。永瀬より挨拶が行わ  
れた。

9:40～ 準備運動

永瀬の指揮により、準備運動を行った。

9:50～ 講習

永瀬より、「足車」「内股」の説明がなされた。

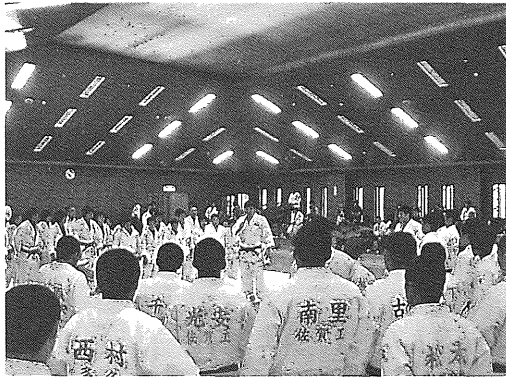
11:00～ 講義

増地より、「体力トレーニングとしての打込」  
について講義を行った。

11:20～ 基本練習

全体で講義の内容に基づいて打込を行った。

12:00～ 昼休み



増地による講話

13:00 ～ 準備運動

13:15 ～ 打込

全体で打込を行った。

13:30 ～ 乱取

全体で乱取を3分×10本を行った。

14:15 ～ 質疑応答

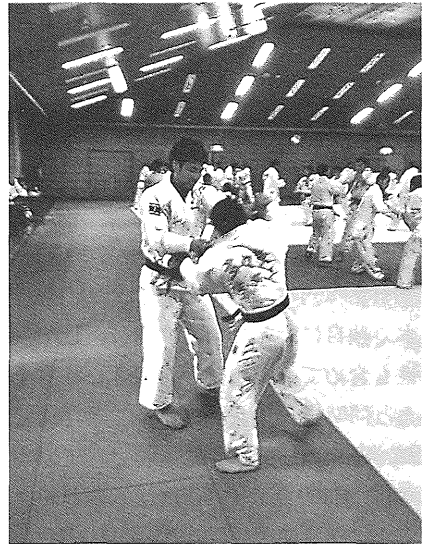
参加者から永瀬への質問コーナーを設けた。

14:45 ～ 閉講式

増地より受講生に修了証が手渡された。最後に増地、永瀬より受講生に終わりの挨拶が行われた。

## 8. 受講者の声

「一流の技を直接肌で感じる事ができて良かった」(佐賀工業高等学校・男子)、「世界で勝つためには一本を取れる技を身につけることが重要だとわかった」(佐賀商業高等学校・男子)など、競技力向上のために必要なことについてはもちろん、柔道に向かう心構えなど、人間力の鍛錬にとって基礎となる知識や技術を学ぶことができたという意見が聞かれた。



高校生と乱取をする永瀬

## 9. 総括

本講座の特徴である、筑波大学の体育系の教員が全国各地を訪れスポーツ教室を行うことで、受講生は日頃、目にする事ができない一流選手と触れ合うことや、最新のスポーツ科学を知ることができ、非常に良い経験ができたのではないかと思う。今回、本学からは2名のみでの参加であったため、受講生全員に指導が行き渡らなかった。次回からは少なくとも3名の実技指導員を派遣することでより充実した柔道教室を行うことができると思う。

最後に今回の柔道教室開催にご尽力いただいた佐賀県高等学校柔道専門部並びに茗溪会佐賀県支部をはじめとする関係各位に心より感謝を申し上げ、本稿の結びとしたい。