

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！
岩手県大船渡市・一関市での柔道教室

桐生習作，増地克之

1. 概要

本学柔道部は、平成 25 年より「社会貢献プロジェクト」の一環として、岩手県大船渡市において柔道指導を行っており、今回の重点公開講座はそれとの共同開催であった。

大船渡市柔道協会ならびに岩手県立一関第二高等学校教諭・高野敦志氏（本学体育専門学群平成 6 年卒、本学柔道部 OB）の御協力の下、大船渡市内の「時習館」及び一関市内の「一関武道館」に本学柔道部関係者を派遣し、柔道の実技指導を行った。

本稿では、2 日間に渡って開催された柔道教室の様子を報告する。

2. 実施期日

平成 26 年 12 月 22 日(月)～12 月 23 日(火・祝)

3. 実施場所

「時習館」（大船渡市盛町中道下 1-1）

「一関武道館」（一関市三関字桜町 50-4）

4. 講師

①増地克之（体育系准教授，講道館柔道六段，本学柔道部監督）

②桐生習作（体育系特任助教，講道館柔道五段，本学柔道部コーチ）

5. 実技指導員・補助員

①栗野靖浩（人間総合科学研究科 2 年，学校法人了徳寺学園，講道館柔道参段，2010 年世界柔道選手権 73kg 級第 3 位）

②藤田湧平（人間総合科学研究科 2 年，講道館柔道参段）

③小林優希（人間総合科学研究科 2 年，講道館柔道女子四段）

④杉本美香（人間総合科学研究科 1 年，株式会社コマツ，講道館柔道女子四段，2012 年オリンピック 78kg 超級準優勝）

⑤川戸湧也（人間総合科学研究科 1 年，講道館柔道参段）

⑥菅原歩巴（つくばユナイテッド柔道指導員，体育専門学群平成 26 年卒，講道館柔道女子参段）

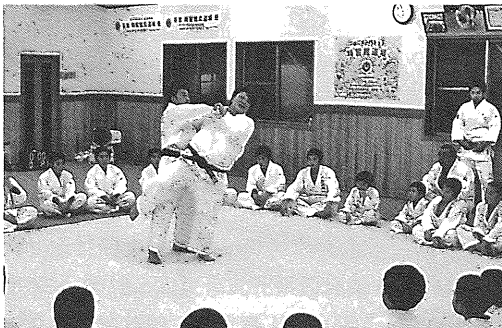


写真 1 時習館での杉本氏による指導



写真 2 一関武道館での栗野氏による指導

6. 参加者

総数 134 人。内訳は以下の通り。

「時習館」55 人（小学生 22, 中学生 25, 高校生 3, 指導者 5）。

「一関武道館」79 人（園児 3, 小学生 8, 中学生 15, 高校生 48, 指導者 5）。

7. 実施内容

12 月 22 日（月）

17:00 開講式

大船渡市柔道協会の岡崎守雄氏より歓迎の挨拶が述べられた。増地氏より、講師陣の紹介と本日の趣旨が説明された。

17:10 準備運動

増地氏の指揮により、ダッシュや回転運動、前回り受身が行われた。

17:35 講習

栗野氏より、「背負投」の説明がなされた。杉本氏より、「払腰」の説明がなされた。参加者から杉本氏及び栗野氏への質問コーナーを設けた。

18:20 乱取

講師陣が元に立ち、2分×10本の乱取を行った。

18:50 閉講式

増地氏より受講生に大学所定の修了証が手渡され、整列後、相互及び正面へ礼を行った。最後に全員で記念撮影を行った。

12 月 23 日（火・祝）

10:30 開講式

一関学院高等学校教諭・服部良一氏より歓迎の挨拶が述べられ、次いで増地氏より本日の趣旨と講習内容の説明がなされた。

10:40 寝技の講習

増地氏より寝技の補強運動の意義と方法が説

明された。次にうつぶせの姿勢で防御する相手を抑え込む方法として、小林氏から「酒井返し」、栗野氏から「腹抱え」の説明がなされた。

12:00 乱取（寝技）

全員で2分×5本の乱取を行った。

12:20 立技の講習

栗野氏より、「背負投」、杉本氏より、「払腰」の説明がそれぞれなされた。

13:20 閉講式

増地氏より受講生に修了証が手渡しされた。整列後、相互及び正面へ礼を行った。最後に全員で記念撮影を行った。

8. 参加者の声

「試合前に緊張しない栗野選手や、緊張を受け入れて戦う杉本選手はすごいと思った」（大船渡市・中学生・女子）、「ロンドンオリンピック銀メダリストの杉本美香さんの人間性や明るさに感動しました」（一関市・指導者・男性）。

9. 総括

「時習館」の受講生は小中学生が中心であったため、元日本代表の杉本氏や栗野氏の技術解説や質問コーナーなど、子ども達とのふれあいに重点を置いた。

一方、「一関武道館」の受講生は高校生が中心であり、また、岩手県が2016年に国民体育大会を控えていることから、寝技を中心とした専門的な技術を伝授した。

今後は現場の指導者の要求をリサーチし、指導者をターゲットとした講習内容の充実も図っていきたい。

最後に今回の柔道教室開催にご尽力いただいた関係各位に厚く御礼申し上げ、本稿の結びとしたい。