私の稽古法

第61回

柔道　七戸　龍

私は、強豪が揃（そろ）う東京・関東ではなく、九州から「オリンピックで金メダルを取る」という目標を持って柔道に取り組んできました。結果的にオリンピック金メダルという夢は叶（かな）いませんでしたが、地方の柔道家でも世界で十分通用するということを証明できたと思っています。

強豪校の所属・出身でなければ結果が出せないというわけではありません。誰もが全国・世界で活躍できる可能性を秘めています。「地方から世界へ」という私のこれまでの歩みを紹介します。

私の歩んできた道

私は7歳の時に柔道を始めました。父が空手の師範だったこともあって5歳から空手を始めていたのですが、空手の練習日が火・木・土曜、柔道は月・水・金・土曜とほぼ分かれていたことから、柔道の道場にも通うこととなりました。そのため小学校の時は毎日、空手か柔道の練習に取り組んでいました。

中学校に進学する際、父から空手か柔道か、どちらかを選ぶよう言われました。父はかつて空手選手として世界で活躍しており、一つの競技に専念するのでさえ大変であるということを理解した上でのアドバイスだったと思います。特に柔道が嫌だという感情はありませんでしたが、空手家である父の背中を見て育ってきたことから、空手で父を追い越したいという気持ち

初めて出場した全日本柔道選手権大会で、
優勝した鈴木桂治選手（左）と対戦する筆者（2011 年）

があったため、その時は空手を選びました。

それからは試合を想定した組手主体のメニューとなり、社会人選手との練習に加わるようになりました。父が師範を務める極真空手沖縄県支部は、全国大会、世界大会で活躍する選手も多く、かなりレベルの高い練習ができ、自分の成長も感じることができました。

しかし、そんな日々を送るなかで、「柔道もやりたい」「空手と柔道の両方で活躍したい」という気持ちもあり、中学2年生の夏、父に「柔道と空手を両立したい」と相談すると、父からは「競技の掛け持ちはどちらかを疎（おろそ）かにするだけでなく、両方の競技に対して失礼となる。空手でなく柔道であっても、一つの競技に専念しなさい」と言われました。一度言い出した自分の言葉を引っ込めることはできず、結局、柔道に専念することにしました。

しかし、柔道は1年半のブランクがあり、中学時代は県大会3位という成績を残すことしかできませんでした。目立った結果のない私でしたが、「うちの高校で柔道をやらないか」と誘ってくれた高校が2校ありました。それは沖縄県で優勝を続けている沖縄尚学（しょうがく）高等学校と、当時沖縄尚学に決勝で負けていた

プロフィール

七戸　龍
（しちのへ・りゅう）

昭和 63（1988）年生まれ、沖縄県那覇市出身。県立那覇西高等学校、福岡大学卒業。現在、九州電力株式会社所属。講道館柔道五段。得意技は大内刈。

〈主な戦績〉

・2011 年東アジア柔道選手権大会優勝
・2014 年チェリャビンスク世界柔道選手権大会２位
・2014 年グランドスラム・パリ大会優勝
・2015 年アスタナ世界柔道選手権大会２位
・2015 年ワールドマスターズ・ラバト大会３位
・平成 27 年全日本柔道選手権大会２位

那覇西高等学校でした。結果として那覇西高校へ進学しました。理由は、常に県大会で優勝している沖縄尚学を倒したいという気持ちがあったからです。

高校に入ってからは、朝6時半からランニングを行い、授業終了後の午後4時半から2時間ほど、毎日練習しました。練習量としては特別多いというわけではありませんでしたが、「たとえ先輩であっても絶対に負けない」という気持ちで取り組み、毎日、明確な課題を持って練習するよう心掛けました。

高校時代、インターハイ県予選で優勝し、仲間と肩を組む筆者（左端）

高校2年時のインターハイ県予選では、沖縄尚学の団体戦16連覇を阻止し、初めて優勝しました。個人戦でも100キロ級で優勝し、インターハイ本戦の出場権を獲得しました。

本戦では、団体戦が初出場ながらベスト8、個人戦では3位に入賞し、全国の舞台でも戦えるという手応えを掴むことができました。また、全国大会などで親しくなった同世代の選手たちがジュニアカテゴリーの国際大会で活躍するのを見て、次第に世界レベルで活躍したいという気持ちが強くなりました。

そうした高校生活を送る中、どこに進学するか、かなり迷ったのを覚えています。当時、全国高校強化選手に選ばれていた私は、東京で行われていた強化合宿に参加し、多くの大学生・社会人の練習を見る機会があり、強豪大学の練習に参加させていただきました。確かに、強豪大学では練習相手にも恵まれ、強くなるための環境は揃っており、「関東に出なければ強くなれない」という風潮がありましたが、私には「強くなるためには環境は関係なく、自分の努力で強くなれることを証明したい」という気持ちが強く、地方に残って逆に強豪校を倒すという目標を掲げて福岡大学へ進学することを決めました。

その際、父と一つの約束をしました。それは「25歳までに日本一になること。それがオリンピックや世界大会で活躍するための最低条件」ということでした。父は空手家で、柔道の技術的なアドバイスはほとんどありませんでしたが、同じ武道である空手において世界で戦ってきた父からの言葉は自分の中で大きな目標となっていました。

大学へ進学後、階級の変更が一つの転機となりました。大学1年までは100キロ級で試合に出場していましたが、福岡大学柔道部の房前善行監督より、「その身長を活かすには100キロ級で体重を制限するのではなく、100キロ超級として思い切った柔道をした方が良いのではないか」との助言を受け、100キロ超級へ転向することとなりました。当時、私は100キロ級ではあったものの、体重は98キロ程度しかなく、体重を増やさなければなりませんでした。朝昼晩の食事に加え、足りない分はサプリメントを用いることで少しずつ体重が増え、100

㌔超級で戦える身体になったのが大学4年生の頃でした。そして、4年生の全日本学生大会個人戦100㌔超級で初めて日本一になりました。「九州から日本一になる」という一つの目標を達成すると同時に、「地方でも努力すれば日本一になることができる」ということを証明できた瞬間でもありました。しかし、あくまで大学生のカテゴリーということで、すぐにシニアカテゴリーでの全国優勝、そして国際大会へ目を向けていました。

就職先については「地方から世界一になる」という信念を持ち、九州電力へ入社し、競技は福岡大学を拠点に活動を続けました。社会人での競技生活は、監督・コーチから与えられた練習メニューを毎日こなす大学時代とは全く違い、自分で練習・トレーニングメニューを考えることになり、より自主性を求められるようになりました。

2011年、社会人1年目で全日本柔選手権大会に初出場することができました。結果は準々決勝で鈴木桂治選手に判定で負けてしまいましたが、オリンピック金メダリストの鈴木選手との試合で判定まで持ち込んだことは自分の中で大きな自信となり、オリンピックに向けた思いがより強くなりました。

この頃から、シニアの国際大会への出場機会が増えました。当時、私の体重は108㌔ほどしかなく、100㌔超級の中ではかなり軽かったことから外国人選手に力負けし、なかなか結果を残すことはできませんでした。そこで、自分の身体づくりを見直しました。2年ほどかかりました

平成 22 年度全日本学生柔道体重別団体優勝大会にて（前列中央が筆者）

2014 年世界柔道選手権大会決勝でフランスのリネール選手（左）と対戦

が、筋力トレーニング、栄養管理を行うことで15㌔ほどの増量に成功し、国際大会でも結果を残せるようになりました。

これまでの試合で特に印象に残っているのは、銀メダルを獲得した２０１４年の世界選手権ロシア大会です。100㌔超級で常にトップに君臨していたフランスのリネール選手と決勝戦で対戦しました。指導で負け、２位という結果を残したものの、あと一歩で世界一を逃してしまった悔しさは今も忘れられません。この大会では団体戦にも出場し、世界一となることができました。一つの大会で優勝する喜びと決勝戦で負ける悔しさを味わうこととなりました。

２０１６年のリオデジャネイロオリンピックでは最終選考で負けてしまい、オリンピック出場はならなかったものの、「地方でも強くなれる」という自分の競技人生を通した大きな目標は達成できたのではないかと感じています。現在、まだ選手として競技生活を送っていますが、引退後は、自分が成し遂げることのできなかったオリンピック金メダリストを育てられるような指導者になりたいと思っています。

2014年グランドスラム・パリ大会で優勝（左から２人目が筆者）

私の稽古法

柔道を始めた錬心館の練習は基礎練習が主であり、柔道に使う動きのトレーニング・打ち込みを多く行いました。遊び感覚ながら、柔道をする上での基本的な動きが身につきました。

高校では、朝の6時半からランニングを行い、授業終了後の午後4時半頃から部活動となりました。内容としては基礎練習に加え、乱取り稽古を多く行いました。「一本取り」の稽古がかなりきつかったのを覚えています。相手を投げて「一本」を取ったらすぐに次の相手に代わる。それをひたすら繰り返し、ヘトヘトになるまで続けました。

大学生になると、身体づくりのためにウエートトレーニングを多く取り入れるようになりました。ウエートトレーニングは筋力を上げるだけでなく、怪我（けが）の予防にもなるため特に重要であり、この時期にウエートトレーニングを取り入れたことが後々、重量級で戦うためにとても役に立ったと思います。また、大学では学生だけでなく、社会人選手などと組む機会が多くなり、積極的に社会人選手に相手をお願いしていました。

社会人になってからは、自分で足りないと思う部分を徹底的に鍛えました。試合があまりない時期はウエートトレーニングを積極的に増やし、試合が近づ

九州電力の道場での稽古風景

くにつれて乱取りなどの実践練習を増やすなど、時期によって練習メニューを考えて取り組んでいます。

私が練習中に心掛けていることを紹介します。基本的に練習は、自分が所属する学校や道場での稽古になると思います。そのため、毎日の練習では同じ相手と何本も乱取りをするので、マンネリ化することも多いと思います。そこで、実際に試合を想定した練習をすることでマンネリ化を防ぐとともに、常に相手の先を読む練習にもなります。

具体的には、相手と組み合っている際、相手が技を掛けてこない場合でも、「この前対戦して負けた相手はこの組手の場合、技をしかけてきた」と頭の中でイメージし、それに対する自分の動きをシミュレーションするのです。相手が仕掛けてくるだろうパターンを五つ以上想定しています。そして、想定していない技を掛けられた場合にも対応できるよう、常に相手の動き一つ一つを注意深く観察することが重要です。

また、毎日の練習で「テーマ」を持つことも重要です。「得意技で相手を50本以上投げる」とか、「新しい技に挑戦する」といったテーマを持つことで、より中身のある練習にすることができます。しかし、日によっては調子の良し悪しがあります。調子が悪い場合には、「今日は絶対に投げられないようにする」「返し技の練習をする」といったように、調子が悪い場合でも自分のためになるような練習を心掛けています。

大会前の準備

大会の1週間前から調整練習を行います。乱取り稽古はより実践に近づけるため、「一本取り」を行います。一本取りでは相手を投げたらその相手との練習は終了です。そういったメリハリのある練習をすることでより試合の感覚に近づけ、集中力を高めます。また、鍛錬期においては1週間でのサイクルを組んでいるため、基本的には土曜日の午前の練習が終わればそれから日曜まではオフとしています。私は1週間のうち火曜・水曜がピークとなり、木曜以降は疲労でパフォーマンスが落ちる傾向があるため、自分のサイクルを把握し、試合の4日前（日曜が試合の場合は水曜）にオフを作り、試合当日にピークを迎えられるように調整します。

試合の前日には、当日戦う試合数と同じ本数の練習を行います。これも、より実践に近い環境を作ることで、試合に備えるためです。また、100㌔超級なので体重の制限はありませんが、自分の適性体重に合わせることも必要です。普段は122㌔程度ですが、一番調子良いと感じる体重は118㌔なので、4㌔ほどは試合の1カ月前頃から食事内容で調整します。試合当日は、特に特別なことはしないのですが、食事内容は前日から炭水化物・糖質などのエネルギー源となるものを積極的に食べます。

よく、「緊張しない方法を教

2015年、日本武道館で行われた平成27年全日本柔道選手権大会で準優勝。九州電力の仲間と（前列右から３人目が筆者）

えてください」と質問されることがありますが、試合前に緊張するのは当たり前のことで、緊張そのものをなくすことは難しいと感じています。私も試合前は緊張しますが、その緊張を客観的に感じることで平常心を保ち、自分の力を十分発揮ことができる一つの方法だと思います。緊張を受け入れ、それまで頑張ってきた自分を信じることが重要です。

次世代へのメッセージ

私は強豪高校・大学には進みませんでしたが、自分を信じることで世界を舞台に活躍することができました。これは仲間、監督・コーチ、トレーナー、協力してくださる職場の方々など、自分に関わる全ての方のお陰だと思います。

競技に取り組む上で、「環境」は強くなるために重要な要素であるかもしれません。中には部員が少なかったり、練習時間の確保が難しいという状況で柔道に取り組んでいる方もいると思います。しかし、どんな環境でも、最大限工夫することによって強豪校の選手に勝てる可能性は十分にあると思います。どんな環境・立場でも自分を信じ、最大限努力することで目標を達成できるように精いっぱい頑張ってほしいです。また、強豪校の選手の方々は、プライドを持ち、何が何でも全国・世界で活躍するという信念を持って一日一日を大切にしてください。