

私の稽古法

第65回

空手道 大野 ひかる

私の歩んできた道

私は空手道を始めて22年間、空手道中心の生活を送ってきました。たくさんの方々に背中を押していただいたおかげで、今の自分があり、自分らしい空手の道を突き進んでいます。今回は、支えていただいた方々への感謝の気持ちを込めつつ、私の空手道の歩みをご紹介します。

私の空手道との出会いは3歳の時です。兄が通う道場について行ったことが始まりでした。楽しそうに稽古に励む兄を見て、私もやりたいと両親にお願いしたそうです。しかし、当時の私は同じ年ごろの子どもよりも体が小さかったため、6歳になるまで稽古は待つように佐藤重徳師範に言われました。そして、3年間の我慢を経てやっと道場に入りました。念願の空手道は楽しくて楽しくて仕方なかったことを今でも鮮明に覚えています。

小学校2年生の夏、私は初めての全国大会出場を控え、毎日稽古に励んでいました。そんな時、友達からプールに誘われました。私は母に「プールへ行きたい」とお願いしたのですが、母は「目指すものがあるなら犠

プロフィール



大野 ひかる
(おおの・ひかる)

平成4（1992）年8月30日
生まれ、大分県大分市出身。

県立大分南高校、同志社大学
を卒業し、大分市消防局に所属。

現在、全日本ナショナルチーム強化指定選手、JOCオリンピック強化指定選手、県立大分南高校空手道部外部コーチ。

【主な成績】

2016世界空手道選手権大会
(団体形) 優勝

2018・2019国民体育大会
優勝

2019シリーズAモントリオール
優勝

2019シリーズAサンチアゴ
優勝

第48回全日本空手道選手権大会 (2020年) 優勝

2021プレミアリーグリスボン
優勝



第48回全日本空手道選手権大会で演武する筆者

牲にしないといけないものもある」と言い、私を稽古に連れて行きました。今ならこの言葉は痛いほどわかりますが、当時の私には理解できず、思わず泣いてしまいました。結果的に、私はその大会で初優勝を果たしました。幼いながらに目標のために努力することの大切さ、そして勝った時の喜びを学ぶことができました。

▼中学時代

そのような経験もあり、小学校の時は、努力が結果に直結す

ると思い込んでいました。それが打ち砕かれたのが中学1年生の全国中学生大会です。周囲のレベルの高さに圧倒されたのを覚えていますが、私と同じく、全員が日本一になるために努力してこの日を迎えていることを忘れてはいけなと気づきました。稽古を頑張ることで満足していた私ですが、それは当たり前で、勝負の世界の厳しさというものを学びました。そして、勝つために必要なことを自分で考えようと決めました。



世界ジュニア選手権で優勝を果たした時の筆者（2009年）

大会後、私は稽古が終わった後は走って家に帰るなどの筋力トレーニングを始め、メンタルトレーニングを受けるなど、自分で考えてトレーニングを行うようになりました。また、初めて怪我を経験した時には自分の体について詳しく勉強しました。自ら一人で遠征に行くこともありました。自分ができる「勝つために必要なこと」にた

くさん取り組みました。私が納得いくまでやらせてくれた両親や全面的にサポートしてくれた大分県空手道連盟には感謝してもしきれません。

そして、中学生2年の時に全国中学選抜大会優勝という最高の成績を収めることができました。勝負の厳しさを知ってから勝利には、小学生の時とは違う価値を感じました。「強くなる術」というものを学んだ中学3年間でした。

▼高校時代

高校は、1年生の時に、地元大分で開催される国体出場のために国体強化校となっていた県立大分南高校へ進学しました。しかし、入学してから国体までの期間はまさに地獄で、初めて空手道を辞めたいと思いました。自分のためではなくチーム

のために戦うこと、そして、負けることは許されないという今まで感じたことのないプレッシャーに押し潰されそうでした。

そのような心も体も極限の状態で本番を迎えました。コートに立ち、地元の大きな声援を一身に受けて今までの先生方の厳しい指導や稽古の意味が分かりました。実際の演技も体が自然と動くという初めての感覚になりました。その結果優勝し、無事に大分県に貢献することができました。

これほど苦しんで勝ち取った優勝でしたが、嬉しかったのはほんの一瞬で、これから先の不安が大きく膨らんでいました。1年生にして追われる立場になったこと、そしてチーム全員で勝ち取ったこの優勝が幻にならないように勝ち続けることが私

の使命だと思い込み、3年間を過ごしました。

苦しいことだらけでしたが、国体でのたくさんの経験を糧に、世界ジュニア&カデット大会2冠、インターハイ、全国選抜大会、国体の3冠と満足のいく結果を残すことができました。この3年間は、苦しいことや辛いことを含め、さまざまな価値ある経験をさせていただき、今の私の土台となっています。創部間もない田舎の高校に入り、全国の強豪校と互角に競った経験は私の空手道の価値観を大きく変えました。

また、当時の先生から部活動だけでなく勉強もおろそかにしないことや、他の生徒の手下になること、学校や地域に貢献することの大切さを教えてもらいました。空手道だけでなく



全日本大学選手権大会の団体形、団体組手で準優勝を成し遂げた同志社大空手部。
(2014年、筆者は最前列の左から2人目)

人間力も育てていただいたと思っています。

▼大学時代

その経験から、大学でも文武両道に励むという目標を立てて

同志社大学へ進学しました。同志社大学はかつて大学空手日本一になったこともある大学ですが、私の入学当時は全国入賞から遠ざかっていました。家族や

12年間お世話になった佐藤師範の元を離れ、自分の力で日本一を目指す4年間が始まりました。

大学では先輩や同期、後輩たちに恵まれ、最高の仲間たちと共に、日本一になるため知恵を絞り合い、必死で稽古に励みましたが、大学最後4年次の結果は全日本大学選手権大会での準優勝でした。

4年間、なかなかうまく行かず苦しい思いもたくさんしました。しかし、辞めたいと思い続けた高校時代に比べ、周囲の環境によってまた「空手が楽しい」と思えるようになったことは、私の競技人生にとって大きな変化となりました。この4年間の経験が生きて今も空手道を続けられているのだと実感しています。

▼社会人として

卒業後は、大学での悔しい思いを胸に、また佐藤師範の元に帰って一から日本一、世界一を目指すことを決めました。そして就職先は、地元への恩返しとの思いで、市民を守る消防士の仕事を選びました。

気持ち新たにスタートしましたが、働きながら日本一を目指すことは想像以上に厳しく、1年目はナショナルチームに入ることはできませんでした。同年代の活躍を見ながら消防学校で訓練する日々は、いろいろな葛藤があり、心身共に苦しかったです。2年目に差し掛かるころ、ナショナルチームの団体形メンバーに欠員が出たため、勧誘がありました。半ば、空手の道を諦めかけていた私は、「これでだめなら引退しよう」と決



2016年世界選手権団体形で見事優勝を果たした（左端が筆者）

めて受けることにしました。チームの目標は10カ月後に控えた2016年の世界選手権大会で優勝することです。無謀とも思える挑戦でしたが、私にとつて最後になるかもしれないチャンスでした。悔いのないよう死に物狂いで稽古についていきました。そして、迎えた世界大会で

優勝することができました。メンバー2人の引退でチームは解散しましたが、私は2人のおかげで新たなスタートラインに立つことができました。

この年、空手道がオリンピック東京大会の追加種目に決定し、私は自分の競技人生をかけてオリンピックで金メダルを取ることを最後の目標に決めました。それから3年間、25ほどあるオリンピック選考大会に出場するため世界中を飛び回る生活が始まりました。

長い選考の中で、これが最後という気持ちと、オリンピックという特別な舞台を目指す高揚感で、我を忘れたように勝ちに執着していききました。次第に、自分の空手スタイルや、理想とする空手道を見失っていききました。また、辛く苦しいばかりの

空手道に逆戻りし、今度は勝つことすらできなくなっている自分に焦りと不安で潰れてしまいそうになりました。

その時、手を差し伸べてくれたのは、形を参考にしていた佐久本（旧姓・稲垣）宏実先生です。自分と向き合い、空手道と向き合うため、佐久本先生のいる沖縄県の多良間島に飛びまし

た。慌ただしい生活から離れ、大自然の中で自分を見つめ直し、自分の空手道を探しました。高校の時、スポーツ化していく空手界の中で、基本に忠実な武道の空手道で勝つために、佐藤師範と何度も試行錯誤していたことを思い出しました。レベルの高い海外選手たちに惑わされ、幼い頃から佐藤師範と自分が貫いてきたことを忘れてしまっていたことに気がつき

ました。「自分の空手道を曲げてまでして勝つことに意味はない」。これが私が多良間島で見つけ出した答えです。自分がやるべきことが鮮明に見えた瞬間でした。負けていいというわけではなく、自分の空手道で勝つことの大きな価値に気づくことができました。

そして、2020年の最終選考で、私は最後の2人まで残りましたが最終的に惜しくも選ばれませんでした。競技人生最後の目標がかなわず、落ち込まなかったといえは嘘（うそ）になります。しかし、自分の空手道を見つけてできたことは、私にとつて金メダルよりも大きな財産です。

その後、新型コロナウイルスの影響で、10カ月間試合ができませんでした。その間もやるべ

きことにひたすら取り組みました。

そして昨年12月に行われた全日本選手権大会で私は初優勝をすることができました。佐藤師範と22年間やってきた私の空手道が認められたと思った瞬間でした。たくさんの方々を支えられて取れた日本一、関わった全

ての方々に感謝しています。オリンピックで金メダルという目標は達成できませんでした、いろいろなことが重なり、現在も現役生活を続けています。出場する全ての大会で、一つ一つの形を最高の演武にすることを考えて、これからも自分の空手道を追求していきます。

現在の稽古法

私の稽古法を空手の稽古、トレーニングの二つの観点から紹介します。

1. 空手の稽古

私は個人組手、個人形、団体形の全種目でナショナルチームを経験しました。この三つは一見すると異なる動作だと思われ

を取るために必要な技のインパクトの部分に活かすことができます。また、組手の身のこなし

方は個人形や団体形の分解（攻防の技術を正しく理解できているかを競い合う要素）の部分で活かすことができます。そして団体形の分解は個人形や組手の臨場感に活かすことができます。このように、空手の形・組

手の全ての分野は表裏一体と私は考えています。

そのため、現在、個人形を専門にしている私にとって、強みは実際に相手と戦ったことがあるという経験です。それが一人で演武する形の中で、相手が見えるような動きとなつて表れます。今でも、見栄えだけの技にならないよう、ミットや巻き藁（わら）を実際に叩いて本当に相手を倒せるような技を磨いています。

もう一つ、私が大事にしていることは体の使い方です。私はより大きな選手に負けないよう、大きく力強い技を出すため

に肩甲骨や仙骨などいろいろな部分を使って技を繰り出すような心がけています。

2. トレーニング

基礎的な運動能力を高めることは当たり前ですが、それに加えて、空手に直結するトレーニングを取り入れています。形の動作を細かく紐解いてどの筋肉を使っているのかなどを研究し、

トレーナーと一緒にトレーニングを考えます。トレーニング、コンディショニング、多面からアプローチして克服していきます。

大会前の準備と反省

大会の約1カ月前までは、課題に目を向け、主として形を部分的に分けて細かい技術の精度

を上げる稽古をします。1カ月を切ると、取り組んできた課題の中で、試合で挑戦する箇所



念願だった空手道日本一を果たし、カップとメダルを手にした筆者（2020年）

と、次の試合までに見送る箇所
の線引きをします。そして、あ
る程度どのような形をするかを
決定し、その形を繰り返し通し
て稽古します。それを撮影し、
リズムや気になる箇所の微調整

を行ってから本番に臨みます。
私がこの方法に辿り着いたの
は、以前たくさんのことを修正
して試合に臨み、本番で頭が真
っ白になり、足が震えたことが
あるからです。その時、不安を

完全に無くしていくことが大切
だと学びました。

不安がなくなり、無心で体が

勝手に動く感覚になった時、初
めて練習したことが本番で出せ
ると思います。

若い人へのメッセージ

これまでの私の人生の大半

は、空手道中心の生活でした。

空手で繋がった縁で進学、就職
をし、その中で人間力を磨いて
きました。空手道を通して、た

えて、今があります。長い人生
の中でその頑張った経験が背中
を押してくれる時は必ずきま
す。

くさんのことを経験し、人とし
て成長できたことは、引退した
後の長い人生でも役に立つと思
っています。皆さんも、一つの
ことに必死になることは、いつ
か必ず役に立つ、報われると信
じてほしいです。以前の私は、
そんなのは奇麗事でどれだけ頑
張っても報われないことはある
と思っていました。しかし、そ
んな時期を踏ん張って、乗り越

現在私は、現役として稽古を
続けながら母校の外部コーチを
しており、生徒たちによく「誇
りを持ちなさい」という言葉を
かけます。努力が報われるとい
うのは、本当に努力した人だけ
が言えることです。自分で誇り
を持てる努力ができるかどうか
だと私は思っています。勝ち負
けよりも、その誇りを持って戦
う経験こそが、人生の糧になっ
てくれると信じています。