

私の稽古法

第10回

空手道 宇佐美里香

10歳でテレビの影響で空手を始めてから、空手を通して、いろいろな出会いがありました。

プレッシャーに弱い私は、帝京高校に入学して空手道部に入ってから、激しい浮き沈みがありました。これではいけないと、厳しい練習環境を求めて国士舘大学に入学し、さらに、鳥取の井上慶身先生のもとに通って、ご指導を受けました。

こうした努力の甲斐があつて、徐々に良い結果が出るようになりました。プレッシャーを乗り越えるために重ねて来た師から学んだ稽古法、自分自身で工夫した稽古法を紹介したいと思います。

私の歩んできた道

テレビを見てみると、同じ年くらいの女の子が大きい男の悪人と戦っていました。テレビドラマでしたが、なんてかっこいいんだろうと10歳だった私は一目惚れしました。

当時、4つ上の兄が空手を習っていたので、両親に私も習いたいとお願ひし、それまで5年間習っていたスイミングをやめて空手を習い始めました。

道場を見学した後、道場の師範に突き、受け、蹴りの基本動作を教えていただきました。組手と形の両方の大会に出ていましたが、負けてもなんとも思わずにいました。

小学校・中学校は楽しんで空手をし、高校は空手強豪校の帝京高校に進学することを決めました。部活動では私の心に火をつけてくれた先輩がいました。

プロフィール



宇佐美里香

(うさみ・りか)

1986年2月生まれ。東京都出身。
(公財)鳥取県体育協会特任体育指導員(現在)

全日本空手道ナショナルチーム強化コーチ

2020KARATE オリンピック空手アンバサダー

《主な成績》

第4回世界ジュニア&カデット空手道選手権大会優勝(2005年)

第51回全日本学生空手道個人選手権優勝(2007年)

第64～67回国民体育大会空手道競技会成年女子形優勝(2009年～2012年)

第35、37、38、39、40回全日本空手道選手権大会女子形優勝(2007年、2009～2012年)

広州アジア大会空手女子形優勝(2010年)

第9、10、11回アジア空手道選手権大会優勝(2009年、2011～2012年)

第21回世界空手道選手権大会優勝(2012年)



1年上の先輩で、愛情たっぷりの指導を受け、大会で勝ちたいという目標が初めてできたのです。

2年生の時、東京都新人戦で優勝したのをはじめに、関東大会で優勝、全国選抜大会で5位という成績を残すことができました。

しかし、その全国選抜大会で悔しい経験をしました。準決勝で演武が終わった後に決勝進出が決まったのですが、急に自信を無くし、トイレにこもって一

人で泣いていました。

この経験のおかげで、勝負に對して新たな気持ちになることができました。それから、休み時間での自主練習や部活後の道場練習を増やしました。

3年生になり、部活の顧問の道場にも通い始めて練習量を増やし、その結果、夏のインターハイで優勝することができました。この優勝は、嬉しいよりも逆にプレッシャーを感じてしまいました。プレッシャーを感じたまま出場した国体で、1回戦負けしてしまいました。

精神的に強くなりたいと思った私は、顧問が進めてくださった国士舘大学に進学を決めました。大学の部活の練習は思った通り厳しく、シニアとして出場した東京都大会でさえ、上位入賞は難しい状況でした。



師である井上慶身先生と

多く、試合の結果も出なくなり
ました。

行き詰った時に、先生から筋
トレの時間を増やすように言わ
れました。トレーニングを始め
て数カ月後、今までは違った
自信とパワーが身体から漲るの
を感じる事ができ、4年生の
時に全日本学生と全日本選手権
大会で優勝することができまし
た。

大学を卒業して世界大会で金
メダルを獲るのを目標に、私は
鳥取に引越しました。そんな
情熱も一気に崩れる出来事が
ありました。鳥取県代表として
出場した国体で1回戦負けして
しまったのです。プレッシャー
に負けた心の弱さを痛感し、世
界なんて程遠いと感じしまし
た。

これまで勝っては負けてを繰

り返し、勝ち続けることのでき
ない自分自身に気づきました。

負けた時の悔しさが、次の大会
ではバネとなり活かされるが、
勝った後にはプレッシャーを感
じて気負ってしまうの繰り返し。
そこを乗り越えるには毎回
初心に返り、攻めることを心が
けるようにしました。その結
果、全日本選手権大会では無心
で臨むことができました。

決勝戦では憧れの先輩と対戦
し、負けてしまいましたが、何
か手応えを感じました。その後
は、心も技も体も充実して結果
もついてきました。全日本選手
権大会で優勝し、アジア大会で
も世界チャンピオンに勝ち、優
勝することができました。次は
世界大会だ！ そんな気持ちで
いました。

女子形は前回、前々回の2大

そのような時、女子監督の横

道正明先輩から鳥取の井上慶身
先生を紹介してもらい、2日間
マンツーマンで指導していただ
きました。それから鳥取へ練習
に行くようになり、どんどん変
わっていきました。国士舘大の
厳しい練習やナショナルチーム
の選手との練習などで、さらに
意識も高まりました。

鳥取に通い始めて1年半後の

世界ジュニア&カデット大会に

出場が決まり、ジュニアで優勝
することができました。大学3
年生の時、目標にしていたナシ
ヨナルチームに入ることもでき
ました。

しかし、その後、学生の関東
大会で気負ってしまい、3位に
終わりました。また自分自身にプ
レッシャーをかけてしまったの
です。その後も落ち込むことが



第 21 回世界空手道選手権大会で優勝した筆者

会とも金メダルを逃しているの
で、世界で勝つには、難しい状
況のど真ん中にいることを理解
して練習することが大切でし
た。しかし、私はどのような選
手が出るのかをあまり研究せ
ず、悔しさや攻める気持ちを忘
れていたようで、3 位に終わっ
てしまいました。

負けた原因を考えてみると、

一番は大会の雰囲気にもまれ、
心の弱さが出てしまったこと
や、練習の時の熱い気持ちが足
りないことに気づきました。身
をもって感じたこの経験は、絶
対に次の世界大会でしか晴らせ
ない。

そう思った私は、悔しさを絶
対に忘れず、減らしていた筋ト
レを増やしました。また、海外
の試合に慣れることが大切と感

じ、2 年後の世界大会までの間
に、この年から開催されたブレ
ミアリーグに 6 回出場しまし
た。全ての大会で同じような気
持ちや体調では演武できなかつ
たので、世界大会の本番では、
どれだけできるか自分への挑戦
でした。

呆気なく、ここに至るまでの過
程が長かったため、金メダルを
獲った実感がすぐには湧きませ
んでした。
スピードやパワーの他に、ど
うしたら鋭い技に仕上げること
ができるかを追い求めてきまし
た。

迎えた世界大会本番。1 回戦
から 4 回戦まで 5-0、準決勝
は 4-1 で勝ち上がり、決勝に
進むことができました。決勝で
は、チャタンヤラクーサンクー
で勝負をし、念願の金メダルを
獲ることができました。結果は

その後の全日本選手権大会で
5 回目の優勝を最後に、引退を
決めました。空手家として技術
はまだまだ伸ばさないといいな
いし、無限だと思うので、これ
からも一生空手人生を送りたい
と思っています。

私の稽古法

1 筋力トレーニング

私は、壁にぶつかった時に筋
トレの重要性を知ることができ

ました。それからは空手と筋ト
レを並行して練習していまし
た。自重でするトレーニング

や、器具を使用してのトレーニングを行いました。

筋肉がついても、そのパワーだけで形をしようと力んでしまいます。筋肉を操り、力の抜き差しをするための技術を身に付けたとき、更にスピードが上がっていくのを感じました。

人によって身体つきは違い、トレーニング方法も違うと思います。しかし、形だけ練習しては、ある程度上達をしてから伸び悩んでしまった経験をしているので、基礎的に必要な筋肉はもちろん、形に必要な筋肉をつけていくことが大事だと思います。

2 見て感じる
「形は自己満足ではいけない」と先生からよく言われました。大会で自分が満足しても、見る

人は審判や観客であるため、人からどう見えるかという部分でも研究しなければなりません。

私は、先生やトップ選手の技のスピードを間近で見ることができたので、感覚的にどのくらいのスピードと極めの強さが必要か見て感じとることができました。

3 自主練習

形選手にとって欠かすことのできない自主練習は、先生から教わったことを反復練習し、できるようなするための大切な時間です。技術練習の他に、形を連続で練習して持久力をつけることも大切です。

その中で私が大切にしていたポイントは、①鏡を使う、②ビデオを撮って確認、③メモをするのと、です。鏡を使うことで身体

の使い方をチェックできたり、

客観的に自分を見ることができ
ます。そして、形を通すときにはビデオを使い、テレビに繋^{つな}げて確認することで、自分の癖や軸のブレなどを確認して改善することができま^す。ビデオカメラがあることで緊張感も増し、モチベーションにもなっています

大会前の準備と反省

①会場の周りを走る（歩く）

私は大会前には、特別なことはしませんでした。会場の周りを一周走りました。そうすることにより、会場内に入った瞬間や形を演武する時に、気持ち

が落ちつけるからです。また、広い会場も小さく感じるができます。誰もしていないこと

した。

練習したことは、そのまま大会の演武にも影響するため、どんな感覚でどんな内容の練習をしたかを、毎日インプットしておく必要があります。その一つの方法として、メモや日記を書くことが大切です。

をやることも、一つの自信になります。緊張を解く一つの準備でした。

②会場の空気を感じる

会場に着いたら、すぐに試合をする会場内の空気を確かめます。そうすると、本番もその空気感に慣れるため、練習と同じ

ように平常心でいられます。自分自身が良い緊張感でリラックスできる会場にするのも、自分次第なのかもしれません。

③ 攻める気持ちを持つ

やはり勝負に対する攻める気持ちが重要になります。形は組手のように相手とは向き合って勝負しませんが、攻める気持ちを普段から持つていれば、本番も内面から出る本物の気迫が自然と出るはずです。

④ 反省

大会後には、勝っても負けて

も反省点や課題を見つけることが大事です。勝ったから次も同じように演武しようと思っていたら、成長はないどころか後退してしまいます。

その日のうちに、先生や身近な人に結果を報告し改善できるところは指導してもらったり、撮影してもらったビデオを何度も見ました。

上を目指せば目指すほど、満足できることはなかなかなかったで、次はもっと上達して演武したいという向上心を持つて反省を活かしていました。

若い人へメッセージ

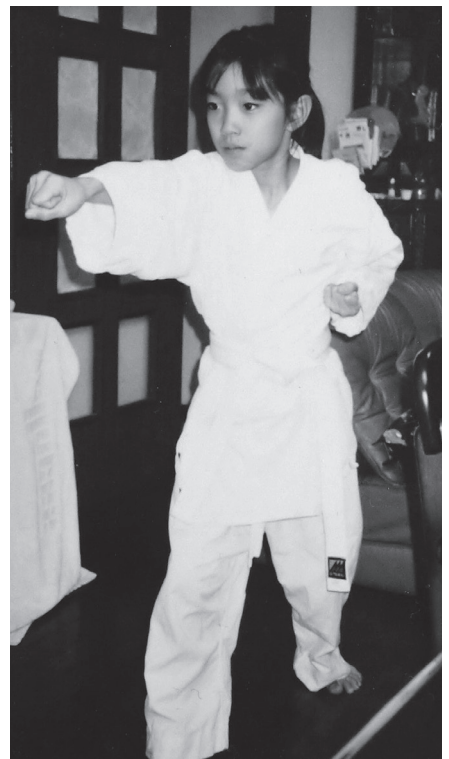
振り返ると、私は人の出会いによって大きく変わることがで

きたと思います。人との縁というのは、これほどにも重要な

だなと感じました。

私は器用なタイプではないので、指導を受けても回数をこなさないといけないならないことが多く、心が折れそうになったりしました。でも、コツコツ積み重ね、ふとした瞬間にできるようになることが多かったです。

こうなりたい、こうしたいという自分自身の情熱は、努力するための原動力になります。そこから諦めない心が大切です。



空手を始めた10歳頃の筆者

大会で勝ちたいという目標を持ち始めると、嬉しいことや楽しいことよりも、苦しいことで悩むことの方が多いと思いますが、それが強くなるためのきっかけになります。

最後に、目標を持ち続ける中で、勝負だけに気持ちが向いて周りが見えなくならないよう、常に空手ができる環境や、支えてくださる方々に感謝の気持ちを持つていなければなりません。