

私の稽古法

第10回

空手道 宇佐美里香

私の歩んできた道

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つてからも、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館大学に入学し、さらに、鳥取の井上慶身先生のもとに通つて、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来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。

テレビを見ていると、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いし、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。

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。

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はいました。

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、関東大會で優勝、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つた後に決勝進出が決まつたのですが、急に自信を無くし、トイレにこもつて一

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。それからは、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す。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しました。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つた私は、顧問が進めてくださつた國士館大学に進学を決めました。大学の部活の練習は思つ通り厳しく、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されました。トレーニングを始めで数カ月後、今までとは違った自信とパワーが身体から漲るのを感じることができ、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。

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なりました。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。

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ました。どんどん変わつていきました。國士館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、さらには意識も高まりました。

しかし、その後、学生の関東大会で気負つてしまい、3位に終りました。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

大学を卒業して世界大会で金メダルを獲るのを目標に、私は鳥取に引っ越ししました。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回戦負けてしまつたのです。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実感しました。

決勝戦では憧れの先輩と対戦し、負けてしましましたが、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



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、私はどのような雰囲気でどのような力を持つた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、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たので、世界大会の本番では、どうだけできるか自分への挑戦でした。

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、チャターンや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

じ、2年後の世界大会までの間に、この年から開催されたプレーが長かつたので、金メダルをミアリーグに6回出場しました。全ての大会で同じような気をもつ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。

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、どうだけできるか自分への挑戦でした。

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、チャターンや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びないといけないし、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さを知ることができ

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する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ていたとき、更にスピードが上がつていくのを感じました。

人によつて身体つきは違い、トレーニング方法も違うと思ひます。しかし、形だけ練習して

いては、ある程度上達をしてから伸び悩んでしまつ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ひます。

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ることができました。

3 自主練習

形選手にとつて欠かすことのできない自主練習は、先生から教わつたことを反復練習し、でかけるように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たポイントは、①鏡を使う、②ビデオを撮つて確認、③メモをすることです。鏡を使うことで身体

の使い方をチェックできたり、

練習したことは、そのまま大

き観的に自分を見ることができます。そして、形を通すときにビデオを使い、テレビに繋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つていま

ます。そして、形を通すときにビデオを使い、テレビに繋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つていま

ます。そして、形を通すときにビデオを使い、テレビに繋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つていま

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、特別なことをしませんでしたが、会場の周りを一周走りました。そうする

ことにより、会場内に入つた瞬

②会場の空気を感じる

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ことができます。誰もしていないこと

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。

ようには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。

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。

も反省点や課題を見つけることが大事です。勝つたから次も同じように演武しようと思つていたら、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つたり、撮影してもらつたビデオを何度も見ました。

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つて勝負しませんが、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、勝つても負けて

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つたので、次はもつ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。

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できるようにならないことが多い、心が折れそうになつたりしました。でも、コツコ

だなど感じました。

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できるようにならないことが多い、心が折れそうになつたりしました。でも、コツコ

ち始めるときつたりします。でも、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しまうようになることが多かつたです。

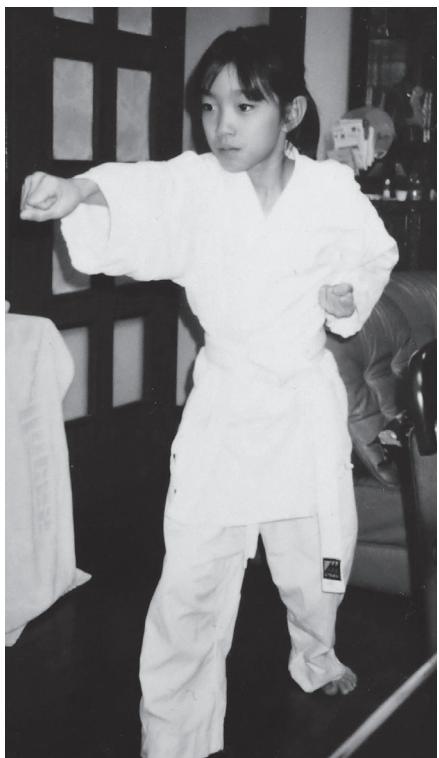
若い人へメッセージ

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。人との縁といふのは、これほどにも重要ななん

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。そん



空手を始めた10歳頃の筆者