平成31年 1月号

岐阜県本部だより

japanese government approved non-profit-organization(npo) japan karate syotorenmei　HP：http://www.fsinet.or.jp/~jks-gifu/
発行：ＮＰＯ法人日本空手松涛連盟岐阜県本部　発行責任者：岐阜県本部広報部 吉村健一
岐阜県岐阜市森東９６番地 tel(058)-229-6066　岐阜県瑞穂市別府 1214 tel/fax(058)326-5512　japan@karate.name

「平成」最後の大晦日とは心得ながら、特別どうするでもなく、相変わらず秒針を見送って静かに年を越した。飛び上がって「空中で年を越す」などという若気に多少の憧れはあるものの、耳を澄ませば微かに聞こえ来る除夜の鐘で、心を洗うが如く、じっくりこの平成を振り返る方が性に合っている。

この平成の三〇年間に起きた様々な事象、数えきれない喜び、そして哀しみ。出会いや別れ。生まれたもの、旅立ったもの。得たもの、失ったもの。

時代の変化とともに、単位はナノ、ミクロンと、目視できない世界へと移り変わり。また通信、移動と時間の流れも限りなく「速度」を求めた平成進化。だがその結果、気付かずに過ごしてしまったかもしれない大切なあの人のふとした表情や、聞き逃した大切な言葉、感じられなかった空気の変化。思えば立ち止まるべきだった一瞬があったのかもしれない。

この様に今から思えば、己の「平成三〇年史」に書き込むべき出来事は数あれど、その年表の初めから、末筆まで、一貫して書き込めることが私にはある。それは、

「空手衣を着続けたこと」

変わりゆく時代と流れる時間。対してそこに変わらない尺度、「空手衣を着る」という人生の定規が私にはある。この定規は人生の終着点まで延々と伸び続ける頑強で重厚な定規であり、決して折れることはない。

どんな年号で、どんな一年が始まろうとも、私は相変わらず真っ白な空手衣を着て、次の時代をも生きる。全てに感謝しながら。

毎回60名を越す参加　JKS 岐阜県本部主催の全空連ルール審判講習会

松濤館流の１本勝負の美学と文化を継承しつつ、オリンピックに向けた WKF のルールにも対応すべく、岐阜県本部では指導者の審判技術向上を目的として、平成 30 年度から長期的な取り組みがなされている。その主軸を担うのが、山本幸子先生（上）、棚瀬保代先生（下）。全空連全国審判員として数々の試合を経験され、その経験と実績に裏打ちされた講習は、受講者の疑問解決や、苦手意識克服に大きな力を与えてくれています。コメントを頂きましたのでご紹介します。

＜山本幸子講師 談＞

私が全国審を取得したのは 2009.4.19。松涛連盟の先生方の参加が少ないときでもありました
私の信念は「試合は会派関係なく、勝つべき選手が勝ちあがれる試合を審判が作り出す」
です。審判のジャッジによって試合が大きくかわります。
選手の必死な稽古を乗り越えた試合に挑む気持ちを思うと、いい加減なジャッジはできません。
「選手を最高の環境でゲームさせてあげたい！」審判は重要な役割を担っています。
私もまだまだ全然です。ぜひ、これからも切磋琢磨してお願いいたします。

＜棚瀬保代講師 談＞

頑張って努力している選手達の為に、努力をし続ける審判の先生方であって欲しいと共に、自分もそういう審判でありたいです。でも講習を受けてくださった先生方、一人一人が一所懸命学ぼうとしてくださって本当に有り難かったですし、私も勉強になりました。
　そして地区審判の先生方も快くお手伝い下さり、本当にあたたかい組織だと、松涛連盟にいられる事を改めて幸せに思いました。

平成３０年開催状況　※本講習会は平成３１年にも続きます。

第１回：5 月 13 日	午前 9 時から 13 時まで初回は、座学１時間半とジェスチャー練習。選手無しでの主審と副審の練習
第２回：9 月 17 日	時間は同上。2 回目は、モデル選手を入れて 2 コートに分かれ、主審と副審の実技講習。地区審判実技。
第３回：11 月 11 日	時間は同上。4 コートにて選手を入れての実技講習。三回の講習終了者は実技試験受験。合格率 4 割。
第４回：1 月 20 日	時間は同上。4 コートにて選手を入れての実技講習。実技試験合格率が少し上がって 5 割。

空手は黒帯をとってからがスタートとはよく言われる言葉ですが、「先生」と呼ばれるに相応しい資格取得者となるべく、指導者も日々努力しております。講習の内容は、審判としてはじめの一歩の方、また、さらに今以上に審判技術を磨きたい方、様々な目的に添うよう、講師のお二人が熟考を重ねた資料の作成、当日の運営を頂いております。資格取得、これも皆、選手の為、教え子の為、そして自分の為。帯色が変わらなくなった黒から先は、目に見えない自己の資質向上が空手家としての奥深さとなるのでしょう。

空手の参考書：あなたは、試合を明日に控えた選手に、何をして何を言ってあげられますか？

「ペップトーク」（Pep Talk）という言葉をご存じだろうか？
＜ペップトークはスポーツ選手を励ますために指導者が試合前や、大事な練習の前に行う短い激励のメッセージのことを指す。現在は語学と心理学の分析も進み、アメリカではセールスマンの営業研修や IT 技術者のモチベーションアップ研修にも取り入れられている。語源は pep（元気）、pep up（元気づける）という言葉から来ている。Wikipedia より＞
　道場で試合前の選手に対して、私たち指導者は、保護者はどういった声掛けが効果的で、必要なのかと悩まれた経験はないでしょうか。ここに紹介する本書に書かれている「4 つのステップ」とは?

1 事実の受け入れ
「今日は決勝戦。全国大会常連の○○チームと対戦できるなんて、みんなすごいじゃないか！」
2 捉え方の変換
「この試合はお前たちの強さを証明するチャンスだ！」
3 してほしい変換
「お前たちらしく、しっかり守って、ワンチャンスをものにしよ
4 背中のひと押し
「さあ、思いっきりグラウンドで暴れてこい！」

など、そのタイミングと、言葉選びについて詳しく書かれています。ペップトークの生まれたアメリカでは、意思表示の象徴としてスピーチを日常から行う文化が根付いていますが、日本におけるペップトークの普及は未熟であり、盲目的な「気合だ！」「根性だ！」と叱咤激励が今も尚様々な場面で繰り返されている現状です。

筆者：立花龍司氏は近鉄、ロッテ、楽天でコンディショニングコーチとして選手たちを陰で支え、また、ニューヨーク・メッツで日本人初のメジャーリーグコーチも経験した。2001 年 4 月より、大阪・阪堺病院にてコンディショニング・コーチとして活動開始、筑波大学大学院にてスポーツ医学の研究にも携わっている。指導者に向けたコーチングテクニックの分野だけでなく、子どものスポーツに関する著書が非常に人気です。
子どものやる気を引き出すノウハウ。子どもを励まし、勇気づける話術が解説されており、指導者にはご自分の指導方法に、保護者の方は、お子さんへの声掛けに必ず活かされる技術が盛り込まれていると思います。
　岐阜県空手道連盟でも昨年末、指導強化部が主となって「ジュニア指導者に向けたコーチングテクニック講習会」が開催され、好評を得ました。「何（What）を伝えるか」そしてそれを「いつ（When）どのタイミング」で「どう（How）やって伝えるか」今後、指導者、保護者が学ぶべき点だと思います。「励ます技術」推奨いたします。是非手に取ってご覧ください。

励ます技術　著者：立花龍司　出版社：竹書房（2018 年 4 月 20 日発売）　1,620 円（税込）