

中国・南京 指導報告書

東海大学武道学科 2年 富沢裕一

期間：平成 26 年 3 月 2 日～9 日

場所：中国（南京）

南京での柔道指導では、私の考える中国のイメージとは違い、柔道をする環境が整っていて、素晴らしい施設でした。柔道指導で南京に行くまでは、言葉が通じないことや、環境問題などもあり、不安がありました。南京の人達は温かく出迎えてくれ、柔道指導にあたることが出来ました。私たちの指導研修中に南京柔道館が創立 4 周年を迎え、記念すべき日にたくさんの人と柔道をする事が出来ました。この 1 週間の柔道指導では私の今後の生活に活かすことの出来る大変貴重な経験となりました。



南京柔道館4周年 記念撮影

劉先生をはじめ、南京柔道連盟の先生方、常東には大変お世話になりました。南京に着き、初日に劉先生と南京柔道連盟の先生方に挨拶をし、中国の柔道の現状や課題などを聞きました。それを踏まえた上で指導計画を経て、日本の柔道の良さを伝えることを目標に柔道指導に取り組みました。



男子選手との練習では、中国の選手は体が大きく力が強いのが印象的でした。練習内容として、ランニングを 10 分間、準備体操、回転運動、打込 20 分間、乱取 5 分×8 本と 2 時間くらいの短時間集中型で練習をしていました。乱取をしてみて感じたことは、力に頼ってしまい組手が雑になり、もつれ際の勝負が苦手であると感じました。練習後に常東を通して、組手の指導をしました。質問もしてくれ、技術面を伝



えられました。

女子選手との練習では、道場トレーニングを見学させてもらい、そのあと技の講義をしました。道場トレーニングでは中国のレスリングを取り入れ、体幹を鍛えていました。中国の女子選手の特徴として、身長が高く、大技を中心に練習をしていました。気になったのが、釣り手の使い方が奥襟を持つだけで使いきれていなかったのが、組手を指導しました。軽・中量級の選手に体

落、重量級の選手に内股を教えました。女子のみんなは実践を踏まえた上で質問をしてくれ、内容の濃い指導となりました。男女問わず、中国の選手は柔道に対して、貪欲に強くなることを考え、少しでも学び取ろうとする気持ちが伝わりました。技の感覚を知りたいと実際に投げてくれと言われ、日本ではないことなので、指導にも熱が入りました。言葉が通じなくても柔道の良さである、ジェスチャーや実際に組んで指導することで理解してもらえました。

南京小学校での柔道指導では、2014年南京ではジュニアオリンピックが行われるのをきっかけに、スポーツに力を入れていることを知りました。南京小学校の子供たちは、とにかく元気がいっぱいでした。柔道場は体育館の半分に畳を敷き、学年で分け授業の一環として取り入れていました。クラスによって人数は違いますが1クラス10人~20人くらいでした。今年の夏に柔道場を作り直し、他の小学校にも取り入れていくみたいです。子供たちは道着がない中、柔道の基本動作や体捌きの練習を何回もしていました。畳という文化がないのか、柔道の授業の時間になると元気にはしゃぎ回りとても可愛かったです。右の写真は子供たちに、体捌きの指導をしているところです。





子供たちが元気なのが伝わります。



3列になり前受け身の練習をしています。

私たちが担当した学年は小学校2、3年生の2クラスでした。柔道場に入る前と終わりに必ず礼をし、柔道の心が出来ていると感じました。靴を揃えるなど、小さいうちから身に着けることで、自然と出来るようになって改めて感じました。受け身の際に頭を打たないように必ずおへそを見るように指導していました。夏までには道着が用意出来るみたいなので、1日でも早く道着を着て柔道をする子供たちが見たいです。改めて日本は柔道場もあり、道着もあることが当たり前だと思っはいけないと気付かされました。授業の終わりには写真を撮りました。左が小学2年生、右が小学3年生です。



初心者の柔道指導では、大内刈、大外刈、内股、体落を指導しました。怪我をしないように、十分に体を温め、指導に取り組みました。初心者の人たちは、技のイメージは出来ているけれども、細かい部分で膝が伸びていたり、引手の使い方が違っていたりしていました。日にちによって技を分け、混乱するのを防ぐとともに、技の復習をして新しい技に取り組むようにしました。



技を教える前に一度今から練習する技を見せることで、成功のイメージを植え付けることに意識をしました。いきなり投げるのではなく、上半身と下半身の動きや、崩しのポイントなど、部分部分で分け少しずつ指導しました。

私は自分の得意技でもある、大内刈と体落を指導しました。私の得意技だけに指導することに熱が入り、指導して理解をしてもらおう喜びを感じました。技を教えるということは、その技を理解し相手に伝えなくてはならないため、自分の技を見返すいい機会になりました。私は初心者に分かりやすいように、畳の面を使い、指導に一工夫しました。

初心者は柔道が大好きな人が多く、心から楽しんでいて、新しい技を覚えられる喜びが伝わりました。たくさん質問をしてくれ、実際に組んで技を見せることで、見ている人も受けている人も感覚が分かるようにしました。技が綺麗に出来た時に、「ジェンハオ」といい、上手だよ伝えると笑ってくれて、そのことが理解してくれたと思い私たちの喜びでした。

最終日の指導では私が教えた体落を練習してくれて、上達していたのを見て、「先生、ありがとう」と言ってくれたことが一番の指導して嬉しい思い出です。

南京での1週間の柔道指導を終えてみて、毎日が充実し楽しい日々でした。



一生懸命に教えると一生懸命になって、取り組んでくれるので指導する楽しさを学びました。南京のみんなに出会えたことは、今後の私に活かせる貴重な経験となり、一生の財産となりました。中国の歴史や文化を知ること、私の知識の幅も広がりました。

この経験が出来たのも、NPO 法人をはじめ、中国の劉先生、南京柔道連盟の先生方、常東のおかげであり、感謝してもしきれません。南京の柔道指導で学んだ、柔道を楽しむ喜びを感じながら、これからの生活に活かしていきたいです。また南京のみんなに会えるのを楽しみにしています。

