



ラマダン

ラマダン ムバラク。アッサラームアライクム マラハムダアッラー。

5月16日、今年もこの時期がやってきました。ラマダン月です。

ラマダンはイスラム暦の中の月の名前で、ムスリムにとって特別な月です。ラマダンが始まると日の出から日没まで飲食を断ちます。そうすることで、飲食ができない人、空腹に耐えている人の気持ちを理解し、理解した上で食の大切さを考えるという月です。更にラマダン中はタバコや性行為、喧嘩や悪口なども断ち、自身を清める月ともされています。

今年も、私もラマダン月を経験しています。選手時代に過酷な減量を経験している為、そこまで辛くはありませんが、やはり練習後はのどが渇きます。昨年も挑戦しましたが、3日で忘れてしまい、3日坊主で終わってしまいました。今年も忘れることなく続けます。今回は、3時30分（日の出）から19時5分頃（日没）まで断食しています。毎日の楽しみは、UAEの友人の家に行きイフタールを共にすること。イフタールは日没後の食事の事で、食に感謝しながら食卓を

— 出来事 —

Portuguese Sports Foundation
より、招待を受けた為、6月11日～16日までポルトガルに行ってきます。

今月のアラビア語

「アッサラームアレイクム マラハムダアッラー」

意味：あなたに多くの平和が来るように願っています。

شكرا

シュクラン日記

5, 6月号

囲みます。このイフタールは、家族との時間でもあり、一緒に会話や食事を楽しまます。近所の人や、友人、親戚などもマジリス（集会場）に集まり、会話を楽しむ、リラックスして寝る、映画を見る、食後のデザートを大いに楽しむ、毎日がパーティーの様です。お蔭様で、断食しているのにも関わらず、体重の変動がありません。



話が前後しますが、5月2日から9日までモロッコはマラケシュに行っていました。2年に一度開催される Gymnasiade ISF School Summer Games に参加してきました。今回行われたスクールオリンピックでは、14競技が行われ、58カ国から選手が参加しました。全競技で3000人の選手が参加し、盛大に行われました。

昨年も ISF (International School Federation) の大会に参加しましたが、コンバット大会4つの格闘技（柔道、空手、テコンドー、レスリング）だけでした。今年はスクールオリンピックということで、昨年の全員が合計10分で試合が終わってしまった悔しさを胸に大会に挑みました。

柔道種目は大会二、三日目に行われ、UAEからは6人か出場しました。その中の2人、私の道場で練習している生徒を紹介します。

1人目は**-50Kg級**、アハメド・アルナクビ。彼は、ISFの大会は2度目、更にルール上最後の年ということで、気合が入っていました。しかし、気合が入り過ぎていたのか、緊張していたのか、体がガチガチに固まり技有を2と奪われ敗退。ラッキーなことに敗者復活戦へコマを進めました。敗者復活戦1試合目は、技有からの抑え込みで勝利。肩の力も抜け、得意の立ち技から寝技の移行で3位決定戦へ進みました。3位決定戦、とてもいい試合を見せてくれました。両者引かない攻防が終わり、ゴールデンスコア (GS) へ、俗に言うサドンデスです。GSは試合の決着が付くまで終わりません。再び両者一步も引かない攻防が続きました。GSが始まり5分近くになるところ、少しアハメドが下がり始めました。下がりきった場外際、アハメドが放った内股は空かされ一本負け。あと一步、メダルには届きませんでした。

2人目は**-55Kg級**、アハメド・アルチュマイリ。彼は、カデの部に上がって来たばかりの選手ですが、気が強く前に出続ける選手です。1、2回戦目は圧勝。初めての国際大会、更にその大会がスクールオリンピックであったにも関わらず、しっかりとした試合を見せてくれました。準決勝へ進んでからも、前に出る勢いは止まりませんでした。相手に指導2が行き、あと1つというところで、相手が逃げ際に放った技に付いて行ってしまい、技ありを奪われました。そのまま相手は逃げ切り試合終了。もう一步で決勝でしたが、悔しいです。3位決定戦では、こちらも攻防が続き、GSへ。彼も同様に相手との攻防が続きましたが、技ありを取られそのまま試合終了。一步及びませんでした。相手の技について行ってしまふことが今回の敗因かと感じる試合でした。攻め続ける柔道をする彼には相手との駆け引き、ただ攻め

続けるのではなく、相手の動きを予測、コントロールしながら攻めることをこれから教えていきたいと思います。

選手たちの成長を実感

今回の ISF の大会では、メダルに届きませんでした。が、確実にチーム一同レベルが上がっていることを感じ取ることが出来ました。昨年と違い、全員 3 位決定戦に進むことも出来ました。実際に、昨年の ISF の大会に出場していたブラジルのコーチから、「全然柔道が違うね。すごいレベルが上がったね」と褒められました。



この Marinho 先生(ブラジルチームヘッドコーチ)は昨年の大会より大変世話になっている先生です。先生は、昨年の全員合計 10 分で終了した私たちのチームを知っています。Marinho 先生は、昨年の大会後、大変そうだけど頑張ってるねと声をかけて下さいました。

勿論、先生が率いるブラジルチームはとてもレベルが高く、今回の大会では、表彰台をほぼブラジルチームが独占していました。来年はブラジルチームとメダルを争えるチームにしていきたいと考えております。

今回の大会で選手が成長したと感じた部分があります。試合後、泣いて謝ってきたことです。「試

合の責任は、監督に有り」、そう痛感させられました。昨年、負けてヘラヘラしていた彼らとは全く別人でした。「悔しいか」と聞くと「悔しい」と言い涙を流す選手。次の大会では何としてもメダルを取らせてやりたいです。

柔道合同練習

試合後、2 日間柔道合同練習を行いました。日本人のコーチということで技の指導もやらせていただき、貴重な経験をしました。言葉が通じない国で技を教える難しさを改めて感じました。



言葉が通じなくとも真剣に学ぼうとする選手らの目を見るとついついエキサイトしすぎますね。途中、日本語を話していると他のコーチから指摘を受けました。笑いあり、質問コーナーありの技の講習も終わり、合同練習の醍醐味である乱取りへ。一本目から私のところに来る選手もいました。良いですね、これが柔道ですよ。ハングリー精神のある選手は嫌いではありません。しっかり稽古をつけてあげました。すると、他の選手も次々にお願ひしますと私のところへ、更にもう一本、もう一本と来る選手もいました。嬉しかったです。UAE の選手より汗をかいていました。UAE の選手は陽気なもので、「コーチ！技を掛ける！」という選手もいました。UAE はまだまだ愉快です。UAE の指導を始めてから忘れかけていたハングリー精神を改めて感じる事ができました。UAE の選手も少しずつでいいので、このお金では買えないハングリー精神を持つ

てほしいと感じました。生まれた時から何でも揃っている環境で育った彼らには少し異様な感情だと思います。UAEの選手からは、まだ根性、執念などは感じません。しかし、欲しいものを自分の力で掴みに行くという感情はどの国でも同じ事だと思っています。

キッズ柔道大会



4月19日、Titan Sports Academyで子どもの柔道大会を行いました。下は4歳から上は10歳まで、白熱した試合が見られました。年齢や柔道歴などを分け、個々の力を十分に引き出せるように行いました。子ども達が柔道を出来るのは大人のお蔭であり、両親のお蔭であります。彼らの保護者に感謝です。

(UAE柔道連盟 原口直也)