

宇都宮文星の日本一暑い夏!

インターハイ9度目の総合優勝!!

信頼感がもたらした勝利

去る8月3～5日の3日間、わたつて開催された、「第32回全国高等学校空手道選手権大会(インターハイ)」において、宇都宮文星女子は自らの最多優勝記録を更新する9度目の総合優勝を成し遂げた。

まず個人組手では、全空連ナシヨナルチームに所属する黒田莉央と岩下奈

央がエントリ。岩下は3回戦で敗れるも、主将・黒田は決勝戦に進出。その決勝戦では、柴山恵理香(茨城幕張)の前に6-1で惜敗したが、見事準優勝に輝いた。

さらに黒田は個人形でも3位に入賞。また、2年生の佐藤美保も優勝した坂本裕美(帝京)に敗れたが、ベスト16に入る活躍をみせた。

そして、注目の団体組手。決勝戦は春のセンバツで苦杯をなめた宮崎第一(宮崎)との対戦となったが、その雪辱に燃える宇都宮文星は、先鋒戦こそ落とすものの、次鋒・箕輪綾子、中堅・



↑団体組手の優勝が決定し、円陣を組んで喜びを分かち合う松本氏と生徒たち。



↑個人組手、個人形、団体組手で大黒柱の活躍をみせた黒田莉央。「指導していただいた先生に感謝、そして仲間たちに感謝です」と主将・黒田。

黒田、副将・岩下の3年生トリオが連勝し、さらに大将を務めた2年生の山井真梨子も勝利。4-1で宮崎第一との激闘を制し、見事優勝を勝ちとった。

これで宇都宮文星は、学校対抗総合成績でも2位の宮崎第一の3ポイントを大きく引き離す、52ポイントを獲得。前人未踏の9度目の総合優勝の栄冠に輝いた。

この結果について、松本氏は次のように語る。

「今回の勝因を一言で言うならば、『信頼感』だと思います。私と生徒との間の信頼感、生徒と生徒との間の信頼感、これがチームを一つにしてくれました。

次は10回目の総合優勝を目指してがんばります」(松本)

松本氏と生徒たちの闘いは、これからも続いていく。



↑前人未踏の9度目の総合優勝を成し遂げた宇都宮文星。試合当日は長谷川由美(旧姓・柳沢、前列左端)、佐藤美保(前列左から3番目)ら多くのO日と父兄が応援に駆けつけた。

第32回全国高等学校空手道選手権大会

新星・浪速（大阪）うれしい初の総合優勝！

名門・宇都宮文星（栃木）、9度目の総合優勝！！

日時 ● 2005年8月3～5日

場所 ● 浦安市総合体育館

主催 ● (財)全国高等学校体育連盟、(財)全日本空手道連盟、

千葉県、千葉県教育委員会、浦安市、浦安市教育委員会

浪速の大将・井出義仁（左）の電光石火の上段突き。浪速が優勝するには5ポイント差以上で勝利しなければならなかったが、この突きでスコア7-2とし、主将・井出が浪速に優勝をもたらした。

去る8月3～5日の3日間にかけて、東京ディズニースタジアムに近接する浦安市総合体育館において、第32回全国高等学校空手道選手権大会（インターハイ）が開催された。男子は浪速（大阪）がうれしい初の総合優勝を果たし、女子は宇都宮文星女子（栃木）が9度目となる総合優勝を成し遂げた。



女子団体組手

センバツの再現、 宮崎第一VS宇都宮文星！

センバツの優勝校・宮崎第一（宮崎）は順当にトーナメントを勝ち上がり、準決勝で御殿場西（静岡）と激突。前回優勝の敬愛女子（大阪）を破って勝ち上がってきた御殿場西に対しても、宮崎第

一は攻撃的で多彩な組手を展開。4-0で完勝し、堂々決勝戦に進出した。一方のブロックからは、センバツの準優勝校・宇都宮文星女子（栃木）が勝ち上がる。

大将戦までもつれた光星学院野辺地西（青森）との初戦を突破すると、準々決勝では華頂女子（京都）、準決勝では夙川学院（兵庫）と次々と強豪校を撃破し、宿敵・宮崎第一の待つ決勝

戦に駒を進めた。

ちなみに両校はセンバツの決勝戦でも対戦しており、そのときは宮崎第一が勝利している。

闘将・黒田莉央、 不屈の逆転勝利！

まず先鋒戦は、センバツ個人組手王者の宮崎第一・宮本優（2年）がその底力をみせつける。

試合開始の合図とともに、宮本は中段蹴り一閃。いきなり2ポイント先制すると、前に出るしかなかった宇都宮

文星女子・佐藤美保（2年）に対して、次々とカウンター突き技を極め、スコア8-2で完勝。まず宮本が宮崎第一に一勝をもたらした。

しかし、すぐに宇都宮文星女子の次鋒・箕輪綾子（3年）が嫌な流れを断ちきった。「空手を始めたのは高校2年生からで、それまではボクシングをやっていた」（宇都宮文星女子・松本俊夫監督）という箕輪。左右のステップワークから一気に縦に飛び込むと、宮崎第一・宮原千晶（3年）に得意の突き技を立て続けに極めた。結果はスコア8-3で箕



宇都宮文星女子の主将・黒田莉央（右）は中堅戦に登場するも、序盤は宮崎第一・野村千夏に大きくリードを許す厳しい展開となる。しかし、徐々にポイントを取り返し、終了間際で大逆転。スコア8-6で優勝を引き寄せる大逆転勝利を収めた。



春夏制覇を狙った宮崎第一（宮崎）は惜しくも準優勝。決勝戦のメンバーは、先鋒・宮本優、次鋒・宮原千晶、中堅・野村千夏、副将・北村友希、大将・日高奈津美。



宇都宮文星女子・佐藤と宮崎第一・宮本（左）の先鋒戦、強烈な中段蹴りで先制した宮本は、その後、次々とカウンターの突き技でポイントを積み重ねていった。



夙川学院（兵庫）は準決勝で宇都宮文星女子に敗退したが、きっちり3位の座を確保。



前回優勝の敬愛女子を破った御殿場西（静岡）は3位入賞。

輪の勝利。宇都宮文星女子が1—1の
イーブンに戻した。

ここで一気に勝負をかけた宇都宮
文星女子は、中堅に主将・黒田莉央
(3年)を送り込む。だが、ここまで個
人組手、個人形、そして団体組手と大
車輪の働きをしてきた黒田の動きは重
く、終盤まで宮崎第一・野村千夏(3
年)にリードを奪われる厳しい展開。

しかし、「疲れていないといえば嘘に
なりますが、最後の試合でしたし、そ
んなことを感じている余裕もありま
せんでした」と黒田。一時はスコア1—
5まで離されたが、着実に鋭い突き技
を積み重ね、終了間際にはスコア6—
6のイーブンに。

そして、一気に逆転すると、
さらに黒田は残り数秒のここ
ろでも果敢に前に出て、渾身
の上段突き一閃。スコア8—
6で大逆転勝利を収めた。

名門・宇都宮文星女子、 9度目の総合優勝！

王手をかけられた宮崎第一
は副将にエース・北村友希
(3年)を送り込むが、宇都
宮文星女子も全空連ナショナルチーム
に所属する岩下奈央(3年)を送り出
す。

序盤は豪快な上段突きを極めた岩下



がスコア4—0とリード。だが、中盤
からは北村が徐々に追い上げ、一時は
1ポイント差まで岩下に迫った。

しかし、ここで岩下が底力をみせた。
じりじりと間合いを詰めてくる北村に
対して、立て続けに突き技を極めて再
度ポイントを離すと、最後は一発逆転
を狙った北村の上段蹴りを左腕でブロ
ック。そこへ間髪入れずに右腕で豪快
な突き技を炸裂させた。

この突き技が極まって、スコア8—
4で岩下の勝利。同時に宇都宮文星女
子の優勝が決定した。

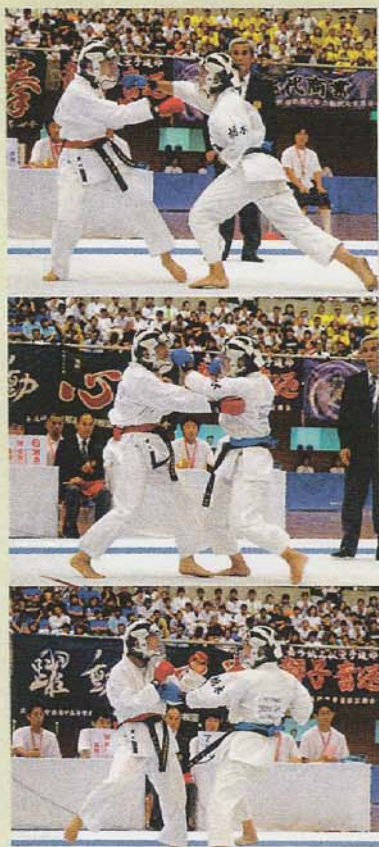
さらに大将戦でも、宇都宮文星女子は
山井眞梨子(2年)が宮崎第一・日高奈
津美(3年)に勝利。最終的には4—1
で宇都宮文星女子が宮崎第一を退けた。
「ポイントは中堅の黒田だったと思いま
す。もし黒田が落としていたら、流れ
はまったく変わっていたでしょう」と
松本監督。

この団体組手の優勝に加え、個人組
手で黒田が準優勝、さらに個人形でも
黒田が3位入賞しており、学校対抗総

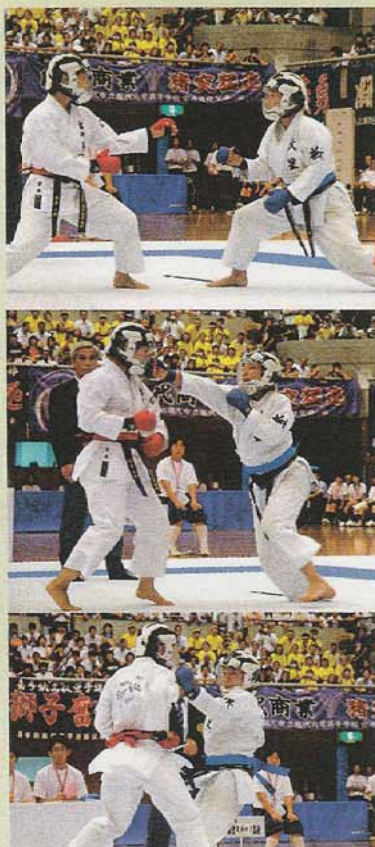
合成績でもダ
ントツのトッ
プに立った宇
都宮文星女
子。自らの持
つ最多優勝記
録を更新する
9度目の総合
優勝に輝い
た。

右／宇都宮文星女子・岩下(右)と宮崎第
一・北村の副将戦、勝負を決めた岩下の上段
突き。一発逆転を狙う北村の上段蹴りを読み
きいて、渾身の上段逆突きを炸裂させた。

左／宇都宮文星女子・山井(左)と宮崎第
一・日高の大將戦、果敢に飛び込んでい
ったかと思えば、柔軟に相手を引き込む巧
さをみせた山井が勝利し、宇都宮文星女子
の優勝に花を添えた。



宇都宮文星女子・黒田(右)と宮崎
第一・野村の中堅戦、スコア7—6
と逆転しても、決して下がらなかつ
た黒田。果敢に前に出て8ポイン
ト目の突き技を極めた。



宇都宮文星女子・箕輪(右)と宮崎第
一・の宮原の次鋒戦、起こりの少ない
箕輪の上段突きが鮮やかに極まる。



女子個人組手

石川茉莉奈、驚異の中段突き！

「試合中でも自分で判断できる力がついてきた」と、闘将“宇都宮文星女子・松本俊夫監督が語るのは、優勝候補の一角、石川茉莉奈（宇都宮文星女子2年）である。

その石川はトーナメント序盤から苦戦を強いられた。中村しおり（おかもつま山陽2年）との2回戦では残り13秒

で上段蹴りを極めて同点に追いつき、先取りの延長戦で逆転勝利。続く片山文香（華頂女子2年）との3回戦でも終盤に中段蹴りを極めて2-1で逆転勝ちを収めた。

さらに4回戦も延長戦の末に門屋安里奈（日本航空2年）を振り切り、準決勝では4-2の接戦で前田彩花（夙



女子個人組手の決勝は、石川茉莉奈（宇都宮文星女子2年／左）と吉安珠貴（九州学院2年）が激突。ここまで接戦をくり抜けてきた石川だが、決勝では思い切った組手を展開し、9-1で吉安に快勝した。



女子個人組手で準優勝となった吉安珠貴（九州学院2年）。



女子個人組手で優勝の栄冠に輝いた石川茉莉奈（宇都宮文星女子2年）。「すぐに前に出てしまう癖があるので、試合中も松本（俊夫）先生から抑えるように言われていた。インターハイでは団体組手で優勝して、文星の名をあげたい」と石川。



女子個人組手で3位入賞した廣瀬まり（光明学園相模原2年）。



女子個人組手で3位入賞した前田彩花（夙川学院1年）。

川学院1年）を撃破。激闘をくり抜けて決勝にたどり着いた。そして、迎えた吉安珠貴（九州学院2年）との決勝戦。「ここで勝たなければ何にもならないと思った」という石川は遠間からの中段突きでポイントを重ね、9-1で快勝。うれしい優勝をつかみとった。



遠間からでも届いた石川（右）の伸びのある中段突き。吉安との決勝でも規格外の組手を展開し、9-1で勝利した

インターハイ直前企画

★名門・宇都宮文星女子高校 全国センバツ王者 石川茉莉奈

超高校級王者 育成法



下段左から、磯部まゆ(3年)、相澤里
奈(OG)、松本俊夫監督、石川茉莉奈(3
年)。上段左から、上山理紗(1年)、青
木美優(1年)、国分円香(2年)、上村
瑞貴(1年)。



今年3月、全国高等学校選抜大会で超高校級のチャンピオンが出現した。女子個人組手で優勝に輝いた石川茉莉奈である。伸びやかな突き技、抜群のタイミングで繰り出される蹴り技、そして最後まで折れない心。彼女が名門・宇都宮文星女子高校の生徒だと知れば、誰もが頷けるだろう。

これまで多くの王者を育ててきた「闘将」松本俊夫監督に、その育成法を訊いた。



王者はいかにして育て上げられたか？ 5年間に渡る師弟の歩み

チャンピオンになるために必要なことは、たくさんある。だが、おそらく最も必要なことは、「出会い」ではなからうか。一人の選手が、一人の指導者に会ったこと。中学2年生のとき、石川茉莉奈は「闘将」松本俊夫監督に出会った。すべては、ここから始まった。

センバツ王者へ

今年3月、空手界に新星が誕生

した。全国センバツで優勝した宇都宮文星女子3年の石川茉莉奈である。

2回戦で全空連ナショナルチーム



全国センバツで優勝した瞬間、コートを降りて一目散に松本監督に歩み寄る石川。

松本俊夫（まつもと・としお）

1948年（昭和23年）1月31日生まれ。栃木県栃木市出身。幼少の頃より、（社）日本空手協会に属していた父親から空手を学び、中学時代に全日本空手道連盟和道会入門。さらに、進学した大東文化大空手道部では剛柔流を学んだ。昭和52年、宇都宮女子商業高（現・宇都宮文星女子高）に護身道（空手道）部を創設。以来、指導者としての手腕をいかに発揮し、9度のインターハイ総合優勝、4度の高校三大大会（インターハイ、センバツ、火の国旗）三冠など、数多くのタイトルを獲得。その圧倒的な強さから「脅威のアマソネス軍団」と呼ばれる、高校空手界に比類なき常勝軍団をつくり上げた。また、全空連ナショナルチームに何人もの逸材を送り込み、現在も世界レベルで通用する人材を輩出し続けている。（財）日本体育協会上級コーチ。全日本空手道連盟和道会選手強化部コーチ。昭和54年、アメリカ・ポートランドで行われた第2回ジャパンウィーク日本武道代表団派遣選手。

優勝が決まった瞬間、傍らに控える「闘将」松本俊夫監督は自ら

「蹴りに助けられた」という石川の言葉どおり、ポイントをリードされた終盤、絶体絶命のところまで起死回生の蹴り技を極め、逆転勝利や延長戦での勝利に結びつけた。そして、準決勝では前田彩花（鳳川学院2年）を4-2、決勝では吉安珠貴（九州学院3年）を9-1で打ち破り、一挙に頂点に勝ち上がった。文句なしの優勝だった。

優勝が決まった瞬間、傍らに控える「闘将」松本俊夫監督は自ら

「蹴りに助けられた」という石川の言葉どおり、ポイントをリードされた終盤、絶体絶命のところまで起死回生の蹴り技を極め、逆転勝利や延長戦での勝利に結びつけた。そして、準決勝では前田彩花（鳳川学院2年）を4-2、決勝では吉安珠貴（九州学院3年）を9-1で打ち破り、一挙に頂点に勝ち上がった。文句なしの優勝だった。

目の輝きがちがう

の拳を床に叩きつけ、愛弟子の活躍に喜びを爆発させた。「弟子が優勝したときは弟子と一緒に喜びを分かち合おうと心に決めたんです」と松本監督。コートを後にした石川はそんな恩師の元に一目散に歩み寄った。

松本監督に出会うまで、石川はまったく無名の存在だった。

石川が空手を始めたのは、小学2年生のときである。近所に住む男の子の友人が空手を習っていて、自分もやってみようと思ったのがきっかけだった。

しかし、身体は恵まれていたものの、小学校時代の石川に成績ら

しい成績は残っていない。「運動神経がなく、実は今でも球技は苦手なんです（笑）」という石川は、どこにでもいる普通の空手を習っている女の子でしかなかった。そんな少女が、中学1年生のときに大きな決断をする。

「実は幼い頃からピアノも習っていて（笑）、ピアノをやるんだから空手をやりたいと思ったんです。そして、どうせやるなら強いところでしっかりやりたいと思っていました。『月刊空手道』で文星と松本先生のことを知りました（石川）」

松本監督は、母親と二人で文星の道場を訪ねてきた石川の姿を今でも鮮明に思い出すことができる。「目の輝き、顔の表情がよかったのを憶えています。そこから、物事を最後までやりとおす意志の強さを感じることができました」（松本監督）

宇都宮文星女子は、ご存知のように高体連屈指の強豪校である。当然、その練習は猛烈に厳しい。だが、それでも文星に進学したのは、強豪校で自分を試してみたいという気持ちと、一人の先輩の存在があった。昨年度の全空連ナショナルチーム所属で、1年先輩に当たる平井利枝（現・日本大1年）である。

「平井先輩は自分と同じ埼玉の出身なので、県大会などで顔を知っていました。平井先輩は小学生の頃から強くて、私の憧れでした。その先輩が文星でやっていたのも入学を決めた要因の一つになりました」（石川）

夫俊本松 “闘将”

成 育 者 王 十 箇 条

- 一、目に光り輝く精気をもたせる
- 二、真剣な顔の中にもゆとりある笑顔を絶やさせない
- 三、愚痴をこぼさせない。言い訳無用
- 四、最終的な目標達成のために邁進させる
- 五、厳しさの中にも、優しさが必要である
- 六、愛弟子が進化することを信じ、決して諦めない
- 七、今の努力が将来に必ず役立つことを説く
- 八、技術が向上しないことを他に責任転嫁させない
- 九、傲慢になることなく、謙虚な反省をもたせる
- 十、存在するだけで周囲が明るくなるような立派な人物に育てる

ついに努力が報われる

「父親は最後まで反対でしたが、母は自分も水泳の選手だったことであって、後押ししてくれました」という石川は、中学2年生から埼玉県白岡町の親元を離れ、文星の近くにある中学校に転入した。それからは、まさに空手漬けとなる。寮で先輩たちと寝食をともにし、高校で朝練をしてから中学に登校し、中学の授業が終わったから高校で午後の練習をこなす。そんな毎日である。

当時のことを、石川は「最初は、とにかく基本が大変だった」と振り返る。後述するが、文星の基本は1センチ単位で立ち方や突き方をなどが決められており、徹底した基本稽古により、選手たちは文星の空手を植えつけられる。石川もまた中学2年生から文星の空手を埋め込まれてきた。

文星に進学すると、1年生にして大分で行われた国体で4位入賞。また、同じ年の第36回全日本選手権の団体戦で栃木代表として出場し、大阪との準々決勝でその年のインターハイ王者の月井隼南に1-0で勝利した。

だが、その実力は早くから周囲に認められてきたものの、それ以降はなかなか日の目をみない時期が続いた。

特に昨年は、全国センバツで準優勝した月井隼南に4-5で惜敗し、8月のインターハイでは優勝した華頂女子の大西夏美に延長戦の末に初戦敗退となった。さらに、10月の新潟国体でも優勝した地元藤ノ木恵美の前に涙を吞んだ。

しかし、今年になって、努力が報われるときがきた。先述したように3月の全国センバツで優勝すると、6月の関東大会でも優勝。また、4月には全空連強化選手選考会に見事合格し、今年度のナショナルチームにも所属することになった。

今や高体連だけでなく、日本を代表し、世界と戦えるだけの実力を備えるまで至った。

「今年になって変わったのは、試合の状況や流れをみて、私のアドバースを聞きながら自分での確な判断できるようになったことです。精神的なゆとりを持てるようになったのが大きい」(松本監督)

文星の名をあげたい

石川は組手でだけでなく、形でもその実力を発揮しているが、ここで石川の性格がよく現れたエピソードを紹介しよう。

今年の3月に行われた全国センバツで、石川は団体形にも出場している。中心選手として3人の真ん中で演武するなどチームを引っ張り、惜しくも2回戦で敗退となったが、優勝した八雲学園(東京)を2-3まで追いつめた。

当初、松本監督は、全国センバツを終えた時点で、インターハイや国体、国際大会に備え、石川を組手に専念させるつもりだった。ところが、石川は6月の関東大会まで団体形のメンバーにとどまることを主張した。全国センバツの結果が悔しかったのである。

「石川には、自分で決めたことを最後までやりとおす、意志の強さがあります。彼女の意志の強さ、そしてチームを思う気持ちを汲んで、6月の関東大会まで団体形のメンバーから外しませんでした」(松本監督)

その関東大会では、準々決勝で準優勝した県立横浜立野(神奈川県)の前に敗退したが、2回戦でインターハイ3位の日本大学鶴ヶ丘(東京)を破るなど、その存在感を十分に知らしめた。

「これまでいろいろなタイプの主将がいました。中には、あえて怒ったり、突き放したりすることで、後輩やできない選手を叱咤激励する主将もいましたが、石川にはほとんどそういったことはありません。できない選手をみると、じつくりとアドバイスして、笑顔を絶やさず最後まで面倒をみてやる。決して突き放すことがない。石川には、最後まで自分の意志を曲げない強さとともに、相手を思いやる優しさがあります」(松本監督)

石川にはこれから大きな戦いが控えている。8月の和道会ワールドカップには日本代表として出場し、WKF世界大会にも出場するチャンスがある。

だが、目下のところ石川の最大の目標は、インターハイである。

「文星の名をあげたい」

今の石川の頭にはそれしかない。「インターハイでは、中学2年生から指導していただいた松本先生に恩返しをしたい。そして、これまで一緒に練習してきたみんなと喜びを分かち合いたいと思っています」(石川)

驚異の伸びと一発逆転のタイミング

世界標準の突きと蹴り！

ゆったりとした独特のリズムから繰り出される伸びのある突き技、あり得ない角度から放たれる一発必中の蹴り技。石川茉莉奈の組手は、まさに超高校級、世界標準である。ここでは、その強さの秘密を松本俊夫監督に訊いた。

構え 1センチ単位の決まり

センバツ王者・石川茉莉奈の長所について、「闘将」松本俊夫監督は、その圧倒的な攻撃力よりも、まず防御力について言及する。

「石川の調子がよいときは、彼女独特なリズムと間をもつて、ゆったりと構えている。そして、比較的遠い間合いを保って、絶えず動き続けていて止まることがない。相手に飛び込ませないような雰囲気を持っていて」（松本監督）

こちらの技が届きそうもない。或いは、こちらの技が引き込まれてしまいそうな気がする。向かい合っただけで、そんな印象を相手から受け

るときがある。

そのような相手に対し、「懐が深い」という言葉が使われる。では、その「懐の深さ」は、どのように生み出されるのだろうか。

もちろん、リーチの長さや気持ちの持ち方などが、「懐の深さ」に大きく左右しているのは間違いない。しかし、それだけではない。ここで、写真Aをみてほしい。写真Bが石川である。

「左の選手は、逆拳が胴体にくっついてしまっています（写真B①参照）。これでは、逆拳を自在に操ることができません。また、相手からみて、視覚的に入りやすい印象を与えてしまいます。ですから、逆拳は胴体に内肘が軽くすれるように構えます（写真B②参照）」（松本監督）

宇都宮文星女子には、構え方か



ら始まって、突き方、蹴り方に至るまで、驚くほど精緻に構築された基本がある。それは、どれも1センチ単位で定められている。では、ここで基本の構え方を紹介しよう。

- 前拳は相手の人中に当てることを常に意識し、逆拳は水月に向くことを意識する。
- 両手の親指の関節を折って軽く立て、両肘を体側の内側に絞め

B①

②



る。

●スタンス(二足幅)は、後ろ足の膝を地面につけたとき、その膝は前足の踵の位置(写真C①参照)にくる。

●後ろ足は、相手に対して40度開き、親指の付け根を軸にして小指側は軽く浮かす(写真C②参照)。踵は10センチ浮かせる。

●前足は、足の外側のラインが相手に向くように意識し、膝を内側に少し絞る(写真C③参照)。踵は5センチ浮かせる。

宇都宮文星女子高の部員たちは、この基本の構えを徹底的に叩き込まれている。これは、30年以上の指導歴を誇る松本監督の経験と研究から生み出されたものであり、最も力を発揮しやすい理想的なスタンスである。

ステップしながらも、両足首を絞めたこのスタンスは変わらない。前足が左右に移動すれば、後ろ足もそれにつれて同じ幅だけ横に移動する。また、前足が一步出れば、後ろ足も一步引きつける。常にこのスタンスをキープしておくことが重要だ。そして、この足幅から様々な技が繰り出される。

止まらず動きの中から

「相手にポイントをとられるときは、突き・蹴りの態勢をとろうとしたとき、つまり止まったときにやられています。」

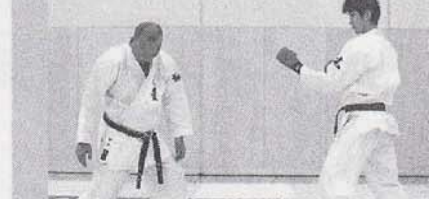
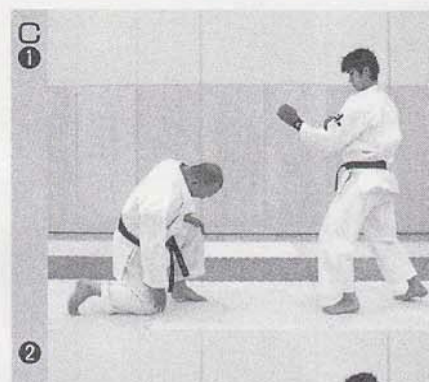
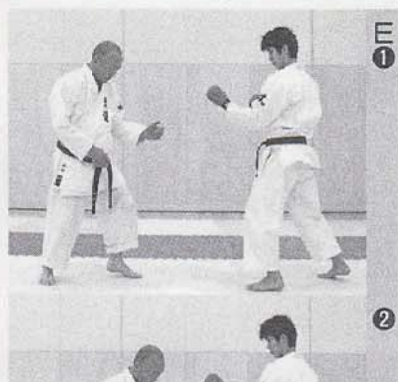
ですから、突き・蹴りの態勢をとることなく、動きの中から自然

に技を出さなければなりません。言い換えれば、いつでも突き・蹴りを出せる状態で動いていなければならぬのです」(松本監督)

いわゆる技の入り方だが、ここでは中段突きの入りを絞って解説していこう。中段突きの入り方について、松本監督は3つの要素を挙げる。それは、①前足、②後ろ足、③腰の回転である。

まず、①前足からみていこう。「踏み込んだときの前足の位置は、相手の前足よりも奥に入ったら入りすぎです(写真D①参照)。相手の前足よりも一足から一足半ぐらい手前に置きます(写真D②参照)。」

また、踏み込む際は、親指から薬指までの上足底を床に斜めに当てるように強く踏み込む(写真E



突き方 その伸びの秘密

石川の突き技の最大の特徴は、なんといっても、その伸びであろう(写真H参照)。遠間からでも突き刺さる彼女の突き技の秘密はどこにあるのだろうか?

松本監督は「伸びのある突きを放つならば、拳は軽く握り、掌の側を上に向け、やや小指を上げる

ようにした状態から肘を回転させ、目標に当たったときに力強く鋼鉄のように握る」と語る。換言すれば、「生卵を握ったような感覚で出し、物体に当たった瞬間に手首を返すと同時に腕の筋肉を締めながら拳を握る(写真I参照)」という。

また、引き手も、引きながら手首を返すのではなく、突き終わってその瞬間に手首を返す意識を持つ(写真J参照)。そうすることで、肘が開くことなく、引き手の軌道も一直線になる。

さらに、肘を開かずには、肘を先行させた後に腰で突く感覚を持つ(松本監督)といふ(写真K参照)。これは、言い換えれば、肘を相手の正中線に合わせていくような感覚である。



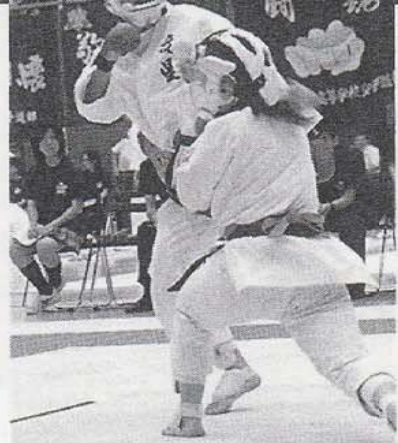
インターハイ総合優勝10回目を目指し、宇都宮文星女子の挑戦は続く／



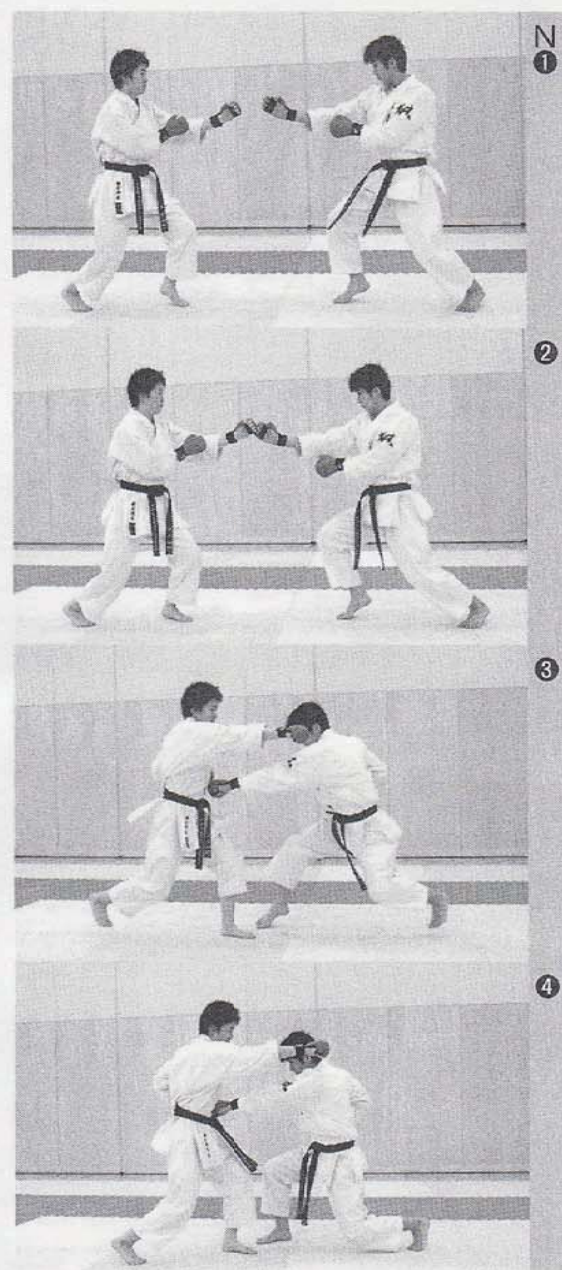
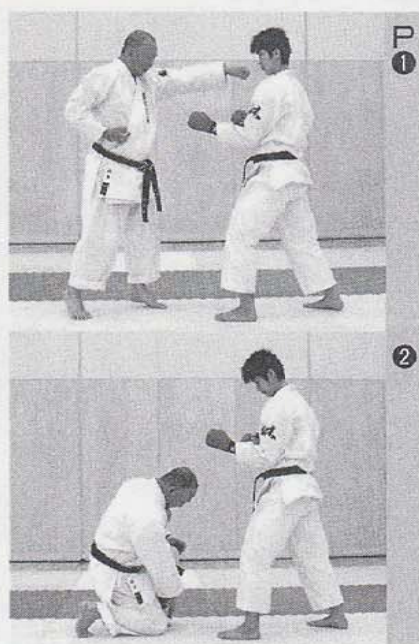
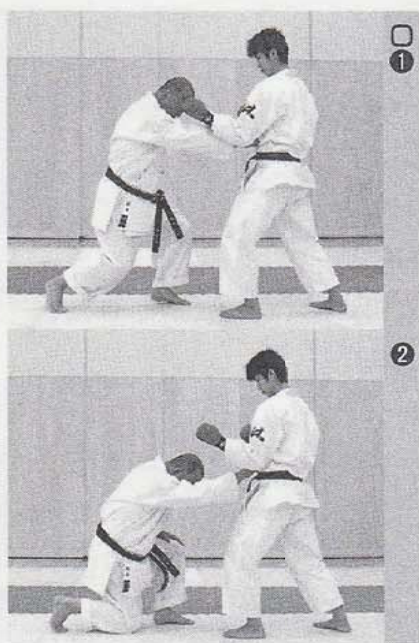
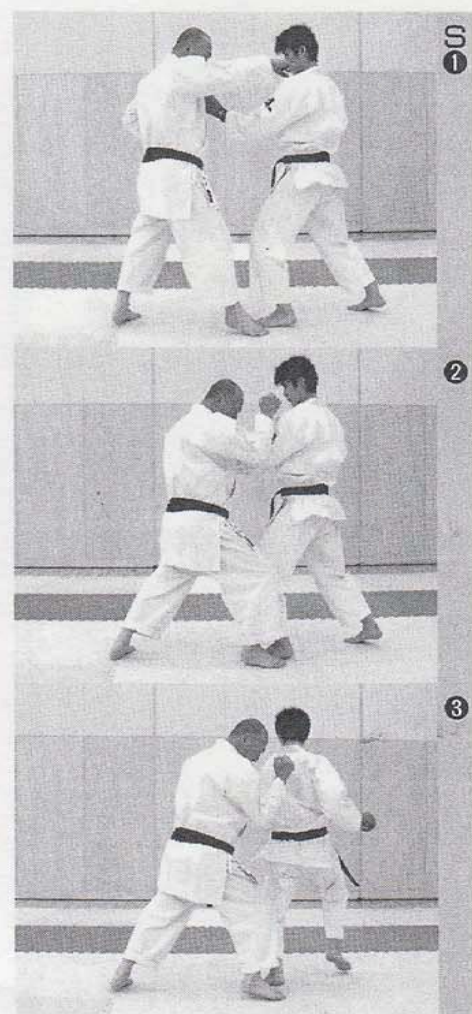
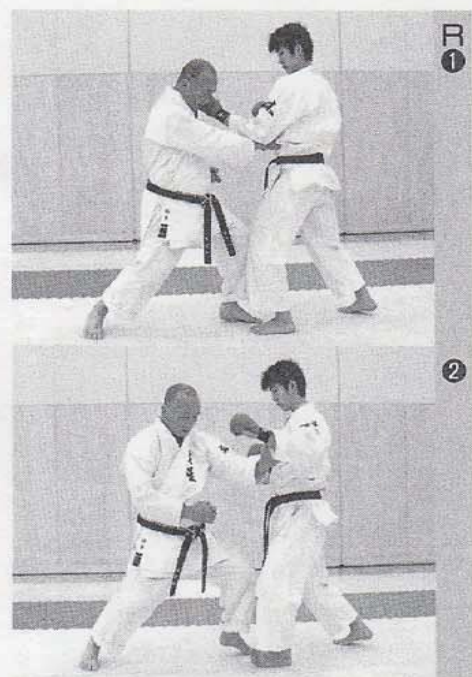
一方、突く腕と反対の腕にもポイントがある。突くと同時に引き手をとるのではなく、引き手はなるべく身体の前に残しておくことが大切

だという。
「突きながら引き手をとれば、その間、相手に対してガラ空きになります。ですから、引き手はなるべく残して防衛しておき、突き終わった後に引くという意識が必要です(写真I参照)」

そうすることで、自分の正中線を守り(写真M参照)、また自分の正中線から技を出すことができます(松本監督)
以上のようなポイントを踏まえて中段突きを出すと、写真N(次ページ)のようになる。



このように場面で放たれる、まさにサヨナラ満
塁逆転ホームランの蹴り技。これまで石川は蹴り
技で何度も窮地を脱してきた。



残心 技の終わりが重要

宇都宮文星女子の基本では、突
き終わった後のスタンス(二足幅)
も細かく決められている。
「中段突きの場合は、後ろ足を床
につけたとき、その膝と踵の位置
に拳一つ分のスペースが空く(写
真O参照)。
また、上段突きの場合、膝の位
置は前足の爪先の位置にきます
(写真P参照)。これが、理想のス
タンスです」(松本監督)

宇都宮文星女子では、技の終わ
りにも重点がおかれている。同校
で行われている基本や約束組手、
或いは打ち込みでは、必ず突いた
(or蹴った)後に意図的に強調し
た残心を入れる(写真Q参照)。
言うまでもなく、技の終わりは、
最も危険なタイミングである。突
き(or蹴り)の終わりには、普段か
ら残心や転身を心がけなければな
らない。
また、転身する場合も、なるべ
く相手の外側をとるようにする
(写真Q参照)。そうすることで、
相手の二次攻撃を避けることがで

きる。さらに松本監督は、技が終わって互いに密着した際の対処にも触れる。

「最近の判定の傾向として、不必要な押し合いやつかみに対して厳しくなっています。そこで、密着した状態になったとき、自分の膝で相手の膝を殺す工夫も必要です（写真R、S参照）。そこから、次の攻撃につなげる、或いは相手の反撃を封じます」（松本監督）

蹴り サヨナラ逆転 ホームランの蹴り

石川が蹴りを出す頻度は、それほど高くない。かといって、蹴りが苦手なのかといえば、その逆である。3月の全国センバツでも、ポイントを取りこぼされた試合終盤に蹴りで逆転する（または同点にする）場面が何度あった。

石川の組手は突き技を主体としているが、彼女が蹴りを出したとき、それはかなり高い確率でポイントになっている。ということは、確実にポイントなる場面しか蹴りを出していないということだ。どんなに苦しい場面でもサヨナラ逆転満塁ホームランを打てる石

川の蹴りは、とてつもない驚異である。松本監督はその蹴りの秘密を次のように明かす。

「蹴りは単体で出すのではなく、必ず技や動きの流れの中で出す。だからこそ、相手に予想もできない角度やタイミングで極まるのです」（松本）

では、ここで石川のいくつかの蹴りのパターンをみていこう。

① 突き→上段蹴り（写真T参照）

「まず中段突きて飛び込むが、ここで相手の外側をとるのがポイントです。そして、相手の身体の側面を沿うような軌道で蹴る。そうすることで、相手の死角をつくことができます」（松本監督）

② 裏返し蹴り（写真U参照）

「相手の突きを転身して避けながら蹴り込む。相手の内側に転身した場合は、裏返し蹴りが有効となります。ここでも相手の身体の側面を沿うような軌道で蹴ることが大切です」（松本監督）

③ 中段蹴り→上段蹴り（写真V参照）

「後ろ足（左足）をスライドさせ、中段蹴りで間合いに入る。さらに、逃げる相手に対して、今度は上段蹴りを極める。中段蹴りはフェイ

T ①



②



③



④



⑤



U ①



②



③



④



⑤



V ①



②



③



④



⑤



W ①



②



③



ントの要素が強く、相手の意識が中段にいったところで上段を狙う。大切なことは、最初の中段蹴りは必ず上体を立てて蹴ることです。上体が横になってしまうと、次の

上段蹴りの伸びがなくなります」（松本監督）

④ 二段蹴り（写真W参照）

「これも③と同じように中段蹴りで間合いに飛び込みますが、その

際に上体を立てて蹴ることが大切となります。そして、相手が逃げなかった場合は、二段蹴りのように足を踏み換えて上段を蹴る」（松本監督）



名門校の強さを徹底解剖!

最強撫子軍団

宮都宇 文星の 秘密!!

【前編】

これまで日本を代表する逸材を多く輩出し、輝かしい実績を残してきた名将・松本俊夫監督率いる、宇都宮文星女子高。一度でも同校の空手をみたことがある人は、彼女たちのパワーとスピード、そして何よりもその勇敢な闘志に圧倒されたはずだ。どうして彼女たちはそんなに強いのか、どうして名門校は名門校になりえたのか、ここでは最強撫子軍団・宇都宮文星の強さを徹底解剖する。

第1章〈歴史〉

圧倒的な強さ！

宇都宮文星女子高(平成8年に宇都宮女子商業高から校名変更)といえは、いわずと知れた高体連を代表する名門校である。

インターハイで史上最多となる8度の総合優勝。さらに高体連三大タイトルといわれる、インターハイ、センバツ、火の国旗を、1年間ですべて制覇する「3冠」をこれまで4度も成し遂げている。

これから紹介するのは、本誌(87年11月号)に掲載された第14回インターハイの記事からの抜粋である。



広瀬弘美 2年生にして第14回インターハイ(87)を制してしまった怪物・広瀬弘美(右)。その圧倒的なパワーにスピードを加えた組手は超高校級であった。「私が組手の相手をしていても、むきになってやり返してくる、非常に気持ちの強い子でした。」(松本)

(女子個人組手に参加した選手の中で)動きが目立ったのが広瀬(宇都宮女子商業)。一七〇センチ、体重六四キロの恵まれた体を生かし、男子顔負けの組手をみせてくれる。今大会では相手の動きをよくみる余裕も加わり、安定した強さで勝ち進んだ。

(中略)

(決勝戦は)政二(仁美・旭川竜谷)vs広瀬。地元・北海道出身の政二の決勝戦登壇に、観客の声援は一挙にボルテージを上げる。政二もやる気満々のステップワークだ。

しかし、広瀬のパワーはいかんともしがたい。政二は意地の中段突きで一本とったものの、試合は三ー一で広瀬のもの。二年生チャンピオンの誕生となった。

敗れた政二は「スピードが違いました」と脱帽。パワーにスピードを加えた、広瀬の完全勝利だった。優勝の広瀬は「うれしい。あとの団体組手のために大事にいったのがよかった(宇女商は団体組手でも優勝)と努めて落ち着いた表情をみせた。

広瀬とは、その後全空連全日本で2連覇する、あの広瀬弘美である。さらにインターハイで個人組手タイトルを獲得したのは、87年の広瀬以外にも、山崎佑子(85)、福井由夏(93)、鍋城泉(94)、渋谷朋美(96)、笹



山崎佑子 第12回インターハイ(85)では、個人組手の決勝戦で山崎佑子(左)と高塩昌江の宇女商対決が実現。山崎の突きが一瞬速く極まり、この年のセンバツに続き、春夏2冠を達成した。

有紀子(97)が名を連ね、個人形では、佐藤志保(96、97)と望月里奈(98、99、00)がいる。

この他にも歴代OBの顔ぶれを挙げれば、誰もが知っている名選手がズラリと並ぶ。

その強さから、いつしか「脅威のアマゾン軍団」と呼ばれるようになった宇都宮文星。同校は比類なき常勝軍団として高校空手界にその地位を築き上げた。

日本の空手界を牽引

「大学を卒業して商業科の教師となった当初は簿記部の顧問をしていましたが、ある日、簿記部の生徒から『空手を教えてほしい』と言われ、昭和52年(1977年)に空手道部を創設しました」

このように語るのには、宇都宮文星を高校空手界きっての名門校に育て上げた松本俊夫監督である。

PROFILE 松本俊夫(まことしお)



1948年(昭和23年)1月31日生まれ。栃木県栃木市出身。幼少の頃より日本空手協会に属していた

父親から空手を学び、中学時代に全日本空手道連盟和道会に入門。さらに、進学した大東文化大空手道部では剛柔流を学んだ。1977年(昭和52年)、宇都宮女子商業高(現・宇都宮文星女子高)に空手道部(正式には護身道部)を創設。以来、指導者としての手腕をいかに発揮し、8度のインターハイ総合優勝、4度の高校三大大会インターハイ、センバツ、火の国旗三冠など、数多くのタイトルを獲得。その圧倒的な強さから「脅威のアマゾン軍団」と呼ばれる、高校空手界に比類なき常勝軍団をつくり上げた。また、全空連ナショナルチームに何人もの逸材を送り込み、現在も世界レベルで通用する人材を輩出し続けている。(財)全日本空手道連盟公認五段。(財)日本体育協会公認コーチ。同校では商業科を担当している。

夫監督である。

松本氏はおよそ30年にわたって宇都宮文星を牽引し、同校に輝かしい栄光をもたらしてきた。

「昔は強かった」でもなく、「最近強くなった」でもない。「昔から今までずっと強い」、それが宇都宮文星であり、松本氏が名將と呼ばれる所以である。

したがって、これまで宇都宮文星が送り出した人材は数知れない。

たとえば、日本のトップ選手が選抜される全空連ナショナルチームには、昭和58年度に水谷美和子が選ばれて以来、ほぼ毎年



のように選手を送り込んでいる。その人数は総勢20名。しかも、すべての選手が高校在学中に選出されている。

WKF世界大会、AKFアジア大会、全空連全日本、国体、実業団、学連などの主要な大会にいわば、必ずといっていいほど宇都宮文星の選手/OBが活躍している場面に遭遇する。

どの時代、どの大会においても、我々はどこかで宇都宮文星の名を耳にすることになる。

最年少世界王者

そんな中で松本氏が最も印象深い生徒の一人に挙げるのが、第9回WUKO(現・WKF)世界大会・60kg級で優勝した木村明美である。世界王者に輝いたとき、木村はまだ高校3年生、弱冠18歳であった。

「当時のWUKO世界大会は18歳以上でなければ出場できないという規定がありました。木村はギリギリ18歳になったばかりでしたから、年齢を証明するために木村の住民票を開催国のエジプトに送ったのを憶えています(笑)。間違いなく、当時の世界最年少チャンピオンだったと思います」(松本)

また木村の2年先輩になる柳沢由美(現・長谷川伸一夫人)も高校3年のときに出場した第8回WUKO世界大会・53kg級で準優勝に輝き、さらに木村と同級生である広瀬弘美は、なんと高校2年で第7回アジア太平洋大会を制してしまった。

早熟の天才——彼女たちの華麗な戦跡を眺めていると、思わずそんな言葉を思い浮かべてしまう。

しかし、実情はまた少し違ったようだ。「木村は気の弱い子で、途中で逃げ出したこともありましたが、広瀬も身体が大きくてパワーはありましたが、ステップワークに難点がありました。ここにくるまでは2人

年表

1977年(昭和52年)

★空手道部
宇都宮商業女子高護身道(空手道)部創設。この年の第4回インターハイに初参加。

1979年(昭和54年)

★空手道部
インターハイ
総合/5位
個人組手/3位(高久晴美)

1981年(昭和56年)

★空手道部
この年に初めてセンバツが開催され、第1回大会から参加。

1983年(昭和58年)

★空手道部
インターハイ
総合/優勝① 団体組手/優勝①
個人組手/3位(水谷美和子)

センバツ
団体組手/3位
個人組手/準優勝(水谷美和子)
★ナショナルチーム
53kg級/水谷美和子(3年)

1985年(昭和60年)

★空手道部
インターハイ
総合/優勝② 団体組手/準優勝
個人組手/優勝①(山崎佑子)、準優勝(高塩昌江)
個人形/準優勝(野口京子)
センバツ
個人組手/準優勝(山崎佑子)
個人形/優勝①(野口京子)
★主要大会
〔第13回全日本空手道選手権大会〕
山崎佑子 3位



福井由夏 第20回インターハイ('93)・個人組手の頂点に立った福井由夏。団体組手でも、1年後輩の鍋城泉とともに大黒柱の活躍をみせ、同校を優勝へと導いた。

強くなるための何か

その答えは、やはり練習の中にしかないという。さらに詳しく言えば、「技を考えさせる練習、技を創意工夫させる練習法の中にしかない」と松本氏は語る。

宇都宮文星の練習は、はっきりいって、厳しい。

練習中の道場は、生徒を見る松本氏の射るような視線と生徒たちのかけ声によって、息をするのも憚られるような緊張感が漂っている。

前出の木村明美は、かつてインタビューで高校時代を振り返り、こんなことを言っている。

「(高校で)3年間、松本先生にめちゃめちゃ厳しく鍛えられて、それで今の自分があるんだなって思います。高校のときは本当にきつかったです(笑)」

また、ある強豪大学の監督は次のように語る。

「ぜひ宇都宮文星の生徒にはうちの大学に来てほしい。松本先生に鍛え上げられた宇都宮文星の生徒は、どんなに厳しい練習に

もついてきてくれるし、決して音をあげることはない」

同校は高体連の大会だけでなく、国際舞台で活躍できる選手を育成している。したがって、その練習が厳しいのは当たり前であらう。

「これまで約30年間指導し続けてきて、途中で逃げ出した子もいましたし、親御さんの理解を得られなかったこともあります。しかし、これだけは言えます。

生徒の力を極限まで引き出してあげるには、ギリギリまで耐えさせるような指導をしなければなりません。その厳しさに耐え、理解した者に勝利があるのです」(松本)

だが、ここで勘違いをしないほしい。一体、強豪校になるための条件とはなんだろうか?

練習が厳しいこと。練習量が多いこと。寮があつて一日中空手をする環境があること。おそらくどれも正解だろう。

しかし、それだけではないはずだ。少なくとも高体連きつての名門校である宇都宮文星は、それだけではない。そこには目で見ることのできない、何かがあるはずである。ここでは、その何かに迫ってみたい。

第2章 〈技術〉

流派を超えて

宇都宮文星の空手は独特である。

「指導法については、誰かのアドバイスを聞いたことがあっても、ある特定の人に手ほどきを受けたことはありません。ですから、私の指導法はまったく独自のものになっています」(松本)

ここで、まず松本氏の経歴を紹介しなけ

ればならない。

幼少の頃より、日本空手協会に所属していた父親から空手を学んだ松本氏。物心ついた頃には、すでに庭にあったザクロの木に藁を巻いて拳を鍛えていたという。

その後、中学時代に全日本空手道連盟和道会に入門。さらに進学した大東文化大空手道部では剛柔流を学んだ。

つまり、松本氏は四大流派のうち、3つの流派を学んでいることになる。

1996年(昭和61年)

- ★空手道部
- 「インターハイ」
- 総合/準優勝 団体組手/準優勝
- 「センバツ」
- 団体形/3位
- ★ナショナルチーム
- 53kg級/柳沢由美(3年)
- 60kg超級/山崎佑子
- ★主要大会
- 「第8回世界空手道選手権大会」
- 53kg級/柳沢由美 準優勝
- 60kg超級/山崎佑子 ベスト8

1997年(昭和62年)

- ★空手道部
- 「インターハイ」
- 総合/優勝③ 団体組手/優勝②
- 個人組手/優勝②(広瀬弘美)
- 「センバツ」
- 団体組手/優勝①
- 「火の国旗」
- 団体組手/優勝①
- ★ナショナルチーム
- 53kg級/柳沢由美
- 60kg級/木村明美(2年)
- 60kg超級/広瀬弘美(2年)
- ★主要大会
- 「第7回アジア太平洋空手道選手権大会」
- 53kg級/柳沢由美 優勝
- 60kg級/木村明美 ベスト8
- 60kg超級/広瀬弘美 優勝
- 「第15回全日本空手道選手権大会」
- 柳沢由美 3位

1998年(昭和63年)

- ★空手道部
- 「インターハイ」
- 総合/優勝④ 団体組手/優勝③
- 「センバツ」
- 団体組手/優勝②
- 個人組手/優勝①(広瀬弘美)、準優勝/水谷奈緒子 3位/長谷川咲恵
- 「火の国旗」
- 団体組手/優勝②
- ★ナショナルチーム
- 53kg級/柳沢由美

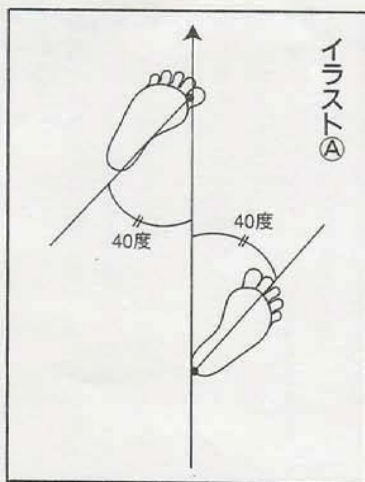


鍋城 泉 恩師である故・真野高一氏から「世界を獲らせてほしい」と言われて預かった」という逸材・鍋城泉(右)。「94年のインターハイ&センバツ・個人組手で春夏制覇を成し遂げ、第1回東京女子世界大会では、60kg級&オープン級で2階級制覇するなど、数々の国際大会で輝かしい成績を残した。

「だが、そのすぐあとに次のような言葉が続く。
「教わったものを、そっくりそのまま指導することは誰にでもできます。ただ技術を紹介し、やらせる。これでは、ただの物真似にしかありません。
まずは教わったものを自分の中で消化する作業がなければなりません。生徒の個性

を考え、これまで自分が習得してきたものに、これまでに自分が習得してきたものに、目にしてきたものをすべて加味し、独自のものにする。生徒に伝えるのは、それからです」(松本)
技術に関して、松本氏は非常に柔軟な考え方を持っている。固定観念にしばられず、有効な技術ならば流派を超えて積極的に吸収してきた。ここに、およそ30年にわたって第一線を走り続けてきた、宇都宮文星の強さがある。しかし、誤解してほしくないのだが、そのようなことができるのは、その基盤に確固たる基本があるからである。基本から遠いところで新たな技術を構築しても、それは何の効力も発揮しない。基本の上に新たな技術が加えられ、初めて有効な技となり、オリジナルなものになる。「最近が高体連の大会でも、上段蹴りや投げ技などの派手な技が増えていきます。しかし、その技で国際舞台を戦えるでしょうか？」
世界で勝つためには、日本オリジナルのもので勝負しなければなりません。

それには、やはり基本が重視されるべきだと思います。基本をみっちり叩き込み、そこから出発しなければ、すべて物真似で終わってしまう気がします」(松本)
では早速、宇都宮文星の基盤を支えている(組手の)



① 立ち方
つま先は相手に対して40度に向け、前足の親指の付け根と後ろ足の踵を結ぶ線が一直線に相手に向くようにする(イラストA)

構え

宇都宮文星の基本

基本の一部を紹介しよう。
この基本は松本氏独自のものであり、宇都宮文星オリジナルのものである。そして、それは非常に細かく、また入念に指導されている。



佐藤志保 インターハイ・個人形で同校初の優勝者となった佐藤志保。得意の五十四歩小で、第24回インターハイで2連覇を成し遂げた。

1986年(平成元年)

- 60kg級/木村明美(3年)
- 60kg超級/渡辺典子、広瀬弘美(3年)、長谷川咲恵(3年)
- ★主要大会
- 【第9回世界空手道選手権大会】
- 53kg級/柳沢由美 ベスト16
- 60kg級/木村明美 優勝
- 60kg超級/広瀬弘美 ベスト8
- 【第16回全日本空手道選手権大会】
- 柳沢由美 準優勝

1990年(平成2年)

- ★空手道部
- 【インターハイ】
- 総合/優勝⑤ 団体組手/優勝④
- 【センバツ】
- 団体組手/優勝③
- 【火の国旗】
- 団体組手/準優勝
- ★ナショナルチーム
- 53kg級/柳沢由美 3位
- 60kg級/木村明美 優勝
- 60kg超級/広瀬弘美 優勝
- 【第17回全日本空手道選手権大会】
- 木村明美 3位

1991年(平成3年)

- ★空手道部
- 【センバツ】
- 団体組手/3位 団体形/3位
- ★主要大会
- 【第10回世界空手道選手権大会】
- 60kg級/木村明美 3位決定戦敗退
- 60kg超級/広瀬弘美 ベスト8
- 【第18回全日本空手道選手権大会】
- 木村明美 準優勝

参照)。そうすることで、正中線をカバーすると同時に、前後左右の揺さぶりにも強くなる。

また、前足の踵は5センチ、後ろ足の踵は10センチ上げ、踵は常に上げておく(写真①参照)。後ろ足の方が高いのは、ほんの少し前傾姿勢になり、前に飛び出しやすくするため。これにより、スタートの際の無駄な重心移動を省き、前方に移動しやすくなる。

さらに前足の膝を相手に向け、後ろ足の太腿を内側に入れることで、身体の内側を締め、より体幹に近いところからパワーを発揮できるようにする。



② ガード

両肘が身体の外側に出ないようにし、前拳で人中(鼻の下の急所)、後ろ拳で水月をカバーする(写真②参照)。下半身がどんなに動いても、この状態は常に崩さないようにする。

③ 眼・脚・拳

「構えたときは、相手のつま先から頭までを見渡せなければなりません。」

そこで、私は「眼・脚・拳」ということを生徒にいつています。

まず「眼」というのは、目付けのことです。中段ならば水月、上段ならば人中、または喉元に狙いを定める。

次の「脚」は、踏み込んだときの足の位置です。自分の足をどこに置けば技が極まるのかを考え、相手が逃げるのか、それとも向かってくるのかを予測・想定する。

最後の「拳」というのは、技が届いたときの距離感のことです。

構えた際、このように技が極まるまでのイメージを持つことは非常に重要なことです(松本)

突き

① 握り方

突きを出すときに拳をかたく握ると肩に



② 突き方

力が入り、ブレーキをかけてしまう屈筋を使ってしまう、突きのスピードと伸びが失われてしまう。したがって、拳は「生卵を握るような感覚」(松本)で握り、極まる瞬間にかたく握って拳を引き戻す。

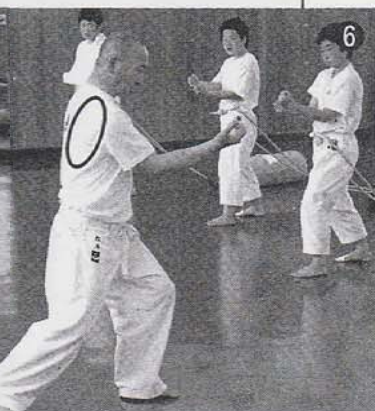
突きは両拳の小指をすり合わせるようにして、突きを出す(写真③④⑤参照)。

すると最初は下に向いていた手の甲が自ずとねじれ、極まる瞬間には上を向くことになるが、「このねじれが、突きの威力を生み出す」(松本)と言う。

さらに、このような突き方をするので、自分の正中線から相手の正中線に真っ直ぐに突きを出すことができ(イラスト⑥参照)、また、ヒットマッスルと言われる肩から背中の筋肉(写真⑥参照)を有効に使うことができる。

引き手は突きと同じ軌道に戻り、最後は拳が45度の角度に向くように(写真⑦参照)。

イラスト⑥



「火の国旗」

団体組手/3位

★ナショナルチーム

53kg級/澤辺美穂子(3年)

60kg級/木村明美

60kg超級/渡辺典子、広瀬弘美

★主要大会

「第9回アジア太平洋空手道選手権大会」

60kg級/澤辺美穂子 ベスト16

60kg超級/渡辺典子 3位

「第2回福岡世界女子空手道選手権大会」

60kg超級/渡辺典子 ベスト8

1992年(平成4年)

★空手道部

「インターハイ」

総合/4位 団体組手/3位

「センバツ」

団体組手/優勝④

「火の国旗」

団体組手/準優勝

★ナショナルチーム

60kg級/木村明美

60kg超級/広瀬弘美

★主要大会

「第20回全日本空手道選手権大会」

広瀬弘美 3位

1993年(平成5年)

★空手道部

「インターハイ」

総合/優勝⑥ 団体組手/優勝⑥

個人組手/優勝③(福井由夏)

「センバツ」

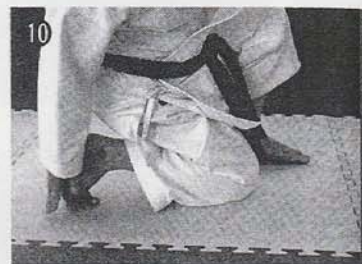
団体組手/優勝⑤

「火の国旗」

団体組手/優勝③

★ナショナルチーム

53kg級/福井由夏(3年)



③ 下半身

極める瞬間もベタ足ではブレーキをかけてしまい、次の行動が遅くなるため、踵を上げて写真⑧のような前重心となる。

そして、身体が浮かないようにしっかりと膝を落とし、両足を内側に入れ、力が外側に抜けないようにする、と同時に身体を安定させる。

また注目してほしいのは、突くときのスタンスが細かく設定されていることである。「後ろ足のつま先を立ててしゃがんだとき、上段突きならば後ろ足の膝と前足のつま先

が同じ位置にきます(写真⑨参照)。中段突きならば後ろ足の膝を前足の半分の位置に出します(写真⑩参照)。

まず最初にスタンスが決まらなければ、安定感のある技は出せません(松本)

同校の特徴の一つである、安定した突き技は、この緻密に計算されたスタンスがもたらすものである。

④ 突きと受け

さらに興味深いのは、突きと受けをセットで指導している点である。

宇都宮文星には、「分解」と呼ばれる移動

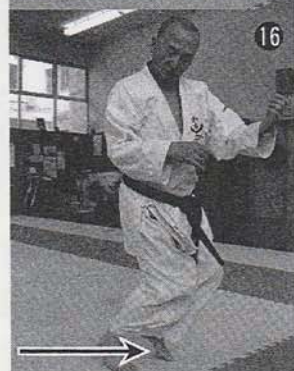
基本が伝統的に行われているが、そこでは突いた蹴ったあとに必ず受けの動作が入る(写真⑪～⑭参照)。突いた拳を素早く引き戻し、その勢いを利用して逆側の腕で受ける(写真⑬参照)。そして、すぐさま元の構えに戻る(写真⑭参照)。

「突きなら突くだけ」という練習はしません。攻撃したあとは必ず反撃が来ます。ですから、突いたら受ける、蹴ったら受ける、これは徹底して指導しています。

攻撃すれば即防御する、防御すれば即攻撃する、このような意識は普段の練習から植えなければなりません(松本)

また寄り足は床を擦らないように、または浮き過ぎないように、足裏を床に這わせる感覚で引きつける。これが爆発的なスピードを生み出す原動力となる(写真⑮～⑰参照)。

この分解を同校では、タイヤを引きずりながら行い(写真⑱参照)、宇都宮文星の組手で最も特徴的な鋭い飛び込みと技の安定感を養っている。



60kg超級/鍋城泉(2年)
★主要大会
[第10回アジア太平洋空手道選手権大会]
53kg級/福井由夏 3位
[第21回全日本空手道選手権大会]
広瀬弘美 優勝

1994年(平成6年)

★空手道部
「インターハイ」
総合/優勝⑦ 団体組手/優勝⑥
個人組手/優勝④(鍋城泉)、準優勝(野口恵子)

「センバツ」
団体形/準優勝 個人組手/優勝②(鍋城泉)、3位(篠崎仁子) 個人形/準優勝(村上朱美)

「火の国旗」団体組手/優勝④
★ナショナルチーム
53kg級/福井由夏

60kg級/木村明美、野口恵子(3年)
60kg超級/広瀬弘美、鍋城泉(3年)、篠崎仁子(3年)

★主要大会
[第1回アジアオリンピック競技大会]
60kg超級/広瀬弘美 優勝
[第22回全日本空手道選手権大会]
広瀬弘美 優勝
木村明美 3位

1995年(平成7年)

★空手道部
「インターハイ」
総合/準優勝 団体組手/準優勝

「センバツ」
団体組手/3位
「火の国旗」
団体組手/優勝⑥

★ナショナルチーム
60kg級/佐々木三三子(3年)
60kg超級/鍋城泉、篠崎仁子

★主要大会
[第1回東京女子世界空手道選手権大会]
60kg超級/鍋城泉 優勝
オープン級/鍋城泉 優勝

1996年(平成8年)

★空手道部

蹴り

① 前蹴り

前蹴りは、膝をしっかりと抱え込んでから蹴り足を飛ばす(写真⑲・⑳参照)。膝を

抱え込むスピードが、そのまま蹴りのスピードになる。当てる箇所は上足底。上半身のガードは常にキープしておく。

また、軸足のつま先はまっすぐ相手に向け、極める瞬間も突きと同じように軸足の踵を上げれば、より蹴り足に体重を乗せることができる(写真㉑参照)。

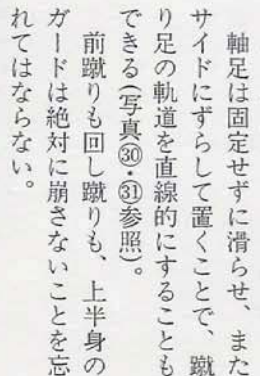
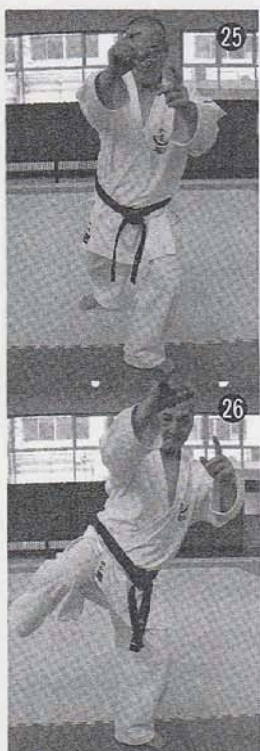
抱え込むスピードが、そのまま蹴りのスピードになる。当てる箇所は上足底。上半身のガードは常にキープしておく。

また、軸足のつま先はまっすぐ相手に向け、極める瞬間も突きと同じように軸足の踵を上げれば、より蹴り足に体重を乗せることができる(写真㉑参照)。

② 回し蹴り

「練習では、両手を前に置いて前方に目標をつくり、そこに身体をぶつけていく感覚で蹴れば、体重の乗った蹴り方ができると思います(写真㉒・㉓参照)」(松本)

さらに同校では、イスを用いて蹴りの稽古をすることがあるが、これは蹴り足を抱え込む感覚と、蹴り足を伸ばしたときの距離感をつかむための練習である(写真㉔参照)。



★空手道部
「インターハイ」
総合/5位 個人形/優勝◎(望月里奈)
「センバツ」
団体形/優勝◎
★ナショナルチーム
60kg級/佐々木三千代、渋谷朋美(3年)
60kg超級/鍋城泉、笹有紀子
★主要大会
「第14回世界空手道選手権大会」
60kg超級/鍋城泉 3位

10008年(平成10年)
★空手道部
「インターハイ」
総合/5位 個人形/優勝◎(望月里奈)
「センバツ」
団体形/優勝◎
★ナショナルチーム
60kg級/佐々木三千代、村上春美
60kg超級/鍋城泉、笹有紀子(3年)、中山和美(3年)
★主要大会
「第2回東京女子世界空手道選手権大会」
60kg超級/鍋城泉 優勝

10007年(平成9年)
★空手道部
「インターハイ」
総合/3位 個人組手/優勝◎(笹有紀子)
個人形/優勝◎(佐藤志保)
「センバツ」
団体組手/3位 団体形/準優勝
個人組手/優勝◎(渋谷朋美)、3位/笹有紀子、中山和美 個人形/優勝◎(佐藤志保)
「火の国旗」
団体組手/優勝◎
★ナショナルチーム
60kg級/佐々木三千代、村上春美
60kg超級/鍋城泉、笹有紀子(3年)、中山和美(3年)
★主要大会
「第13回世界空手道選手権大会」
オープン級/鍋城泉 準優勝

10006年(平成8年)
★空手道部
「インターハイ」
総合/3位 個人組手/優勝◎(笹有紀子)
個人形/優勝◎(佐藤志保)
「センバツ」
団体組手/3位 団体形/準優勝
個人組手/優勝◎(渋谷朋美)、3位/笹有紀子、中山和美 個人形/優勝◎(佐藤志保)
「火の国旗」
団体組手/優勝◎
★ナショナルチーム
60kg級/佐々木三千代、村上春美(3年)
60kg超級/鍋城泉、笹有紀子(2年)
★主要大会
「第13回世界空手道選手権大会」
オープン級/鍋城泉 準優勝

「練習では、両手を前に置いて前方に目標をつくり、そこに身体をぶつけていく感覚で蹴れば、体重の乗った蹴り方ができると思います(写真㉒・㉓参照)」(松本)

さらに同校では、イスを用いて蹴りの稽古をすることがあるが、これは蹴り足を抱え込む感覚と、蹴り足を伸ばしたときの距離感をつかむための練習である(写真㉔参照)。

「インターハイ」
総合/優勝◎ 団体組手/優勝◎
個人組手/優勝◎(渋谷朋美)、準優勝/笹有紀子 個人形/優勝◎(佐藤志保)
「センバツ」
団体組手/優勝◎ 団体形/優勝◎
個人組手/3位(渋谷朋美)
個人形/準優勝(圓谷夢恵)
「火の国旗」
団体組手/優勝◎
★ナショナルチーム
60kg級/佐々木三千代、村上春美(3年)
60kg超級/鍋城泉、笹有紀子(2年)
★主要大会
「第13回世界空手道選手権大会」
オープン級/鍋城泉 準優勝



黒田莉央 今年6月に行われた関東大会で炸裂した黒田莉央の中段蹴り。相手が来た瞬間、軸足をずらしたことで、蹴り足が相手の背面に極まっている。

名門校の原点

宇都宮文星の基本技術は非常に緻密に体系立てられているが、ここに至るまでには、先述したとおり、様々な要素が取り入れられてきた。その中でも現在の宇都宮文星を大きく決定づけたのが、ステップワークであらう。

柳沢由美

3年生のときに第8回WUKO世界大会・53kg級で準優勝した柳沢由美。現役・長谷川由美。身長155センチと小柄ながらも、小気味のいいフットワークを武器に無差別級の全空連全日本でも活躍した。写真はWKF世界大会・6連覇王者である長谷川伸一氏と結婚し、現役を退いた直後のもの。



宇都宮文星は第4回大会からインターハイに参加(今年で29年連続出場)しているが、その当時はまだステップワークを本格的に取り入れている学校はなかった。それどころか、日本の空手界全体がそうであった時代である。

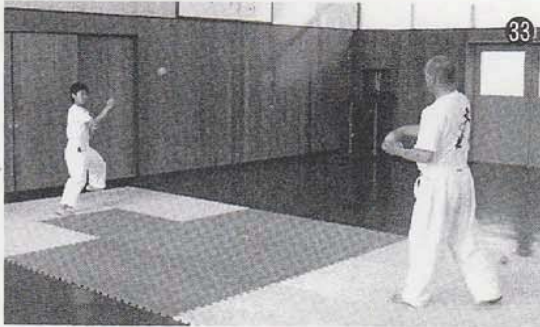
「空手部を創部した頃、恩師である真野(高一・前全空連副会長)先生にこんなことを言われました。『外国人の空手は進化している。身体能力では適わないのだから、このまま彼らの技術が進歩すれば、いずれ日本は世界に遅れをとるだろう』と。」

私も真野先生の推薦により、日本武道使節団の一員としてアメリカに渡り、実際に外国人の空手を観てきましたが、やはり彼らのパネ、リズム、筋力、そしてステップワークには脅威を感じました。

従来の日本スタイルでは、懐の深い外国人に技は届かない。真野先生の言うように、このままでは日本が世界に追い抜かれる日はそう遠くない、そのような危機感を覚えました(松本氏)

そして、ここから松本氏と宇都宮文星の快進撃が始まる。松本氏はいち早くステップワークに注目し、その技術を独自に取り入れていった。

その代表的な選手が、高校3年生にして第8回WUKO世界大会・53kg級で準優勝に輝いた柳沢



多種多様な練習法

由美である。柳沢は小柄ながら体重無差別の全空連全日本でも活躍。小気味のいいステップワークからの鋭い飛び込みが、当時の日本において、革新的であったことは言うまでもない。

以来、ステップワークは宇都宮文星スタイルを支える一つの柱となっている。

したがって、同校は伝統的にそのステップを支える下半身強化に力を入れてきた。そして、その練習法は古いものから新しいものまで、様々なものが取り入れられている。

例えば、先述したタイヤを引きながらの分解(移動基本)で瞬発力を鍛え、トランポリンを用いたステップトレーニングでは、ステップワークに必要な筋持久力と全身のバランスを鍛えている(写真③参照)。

またテニスボールを使ったトレーニングでは、投げられたボールを体でかわすことで、サイドステップ(転身)と反射神経を養い(写真③参照)、またボールを足で扱いな

「第2回アジアオリンピック競技大会」
60kg超級/鍋城泉 優勝
「第26回全日本空手道選手権大会」
鍋城泉 優勝

10000年(平成11年)

★空手道部

インターハイ

総合/5位 個人組手/3位(早川みどり)
個人形/優勝④(望月里奈)

「センバツ」

団体形/優勝③
個人組手/準優勝(早川みどり)

★ナショナルチーム

60kg級/佐々木三千代
60kg超級/鍋城泉、笹有紀子

★主要大会

「第3回東京女子世界空手道選手権大会」
オープン級/鍋城泉 3位決定戦敗退

60kg超級/鍋城泉 準優勝

60kg超級/笹有紀子 ベスト8

60kg級/佐々木三千代 3位決定戦敗退

2000年(平成12年)

インターハイ

総合/6位 個人形/優勝⑤(望月里奈)、準優勝(大島望)

「センバツ」

団体形/優勝④ 個人形/優勝③(望月里奈)

2001年(平成13年)

★空手道部

インターハイ

総合/準優勝 団体組手/準優勝
個人形/準優勝(大島望)

「センバツ」

団体組手/準優勝 団体形/優勝⑤
個人形/準優勝(大島望)

★ナショナルチーム

60kg級/渋谷朋美

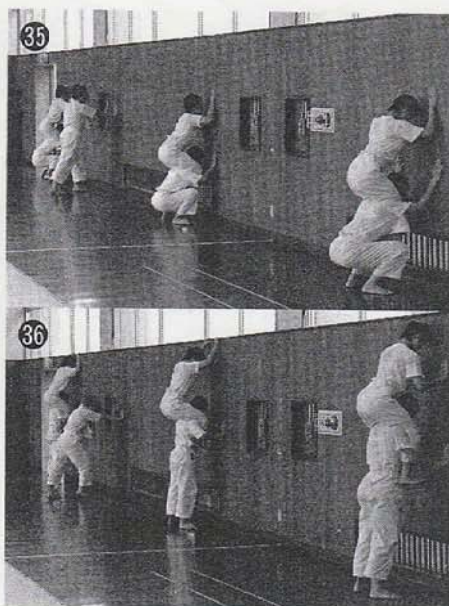
60kg超級/笹有紀子

★主要大会

「第4回東京女子世界空手道選手権大会」
オープン級/渋谷朋美 優勝

60kg超級/笹有紀子 3位

「第14回アジア太平洋空手道選手権大会」



がraisの周りを回るトレーニングでは、足の細かな感覚と調整力を鍛える(写真34参照)。

さらに、肩車をしながらスクワット(写真35・36参照)をしたり、相手の身体を押して(写真37参照)最大筋力を発揮するトレーニング

指導者には、必ず研究者としての側面が求められるが、その点、松本氏の好奇心は非常に旺盛である。

「我々はよく出稽古に行きます。かつて全盛を誇った村上一也先生率いる目黒高に出かけ、男子相手にやらせていただきました。また世田谷学園高にもよく行きました。現在でも、拓大紅陵高などの強豪校にお邪魔して、男子相手に練習試合をしてもら

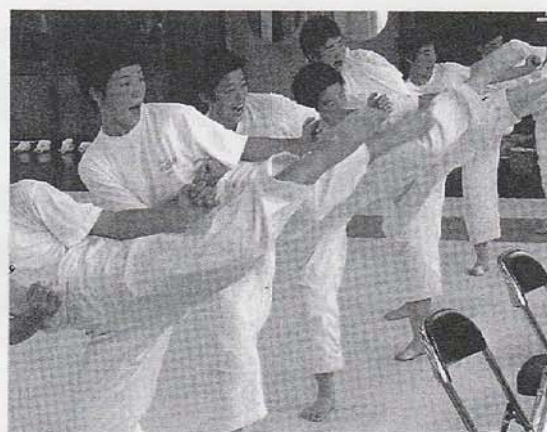
「下半身の強化は昔から重視してきました。そして、その練習法も色々な分野から研究し、創意工夫して独自に取り入れてきました」(松本)

研究者としての側面

「下半身の強化は昔から重視してきました。そして、その練習法も色々な分野から研究し、創意工夫して独自に取り入れてきました」(松本)

朝練恒例の階段上り(写真38参照)では、ただ上るのではなく、二段上って一段下がるなどの細かいステップが織り交ぜられている。

ングもある。



宇都宮文星の練習は様々なアイディアにあふれ、オリジナリティーに満ちている。

っています。

また形では、剛柔流ならば新垣晴朗先生(財)全日本空手道連盟柳心館に、糸東流ならば長谷川伸一君(WKF世界大会・団体形6連覇王者)に、松濤館流ならば稲野昭昭先生、川上弘紀先生、河野正先生(3名とも社団法人日本空手協会・茨城県本部)に直接指導していただいています。

生徒たちには本物に触れてほしいと思っていますし、私自身も非常に勉強になっています」(松本)

特に、高校空手界の黎明期に支えた目黒高は、松本氏にとって絶好の教材であった。「村上先生はいつも一軍を出してくれました。男子相手に生徒が病院送りにされたこともありました。そこから様々なことを勉強させていただきました」(松本)

勝負師としての側面

だが有効な技術&練習法ならば、何でもかんでも取り入れればよいというものではない。

それらある程度判別し、伝えるタイム

オープン級/渋谷朋美 優勝

2002年(平成14年)

- ★空手道部
- 「センバツ」
- 団体組手/準優勝 団体形/3位
- 「火の国旗」
- 団体組手/3位
- ★ナショナルチーム
- 60kg超級/渋谷朋美
- ★主要大会
- 「第3回アジアオリンピック競技会」
- オープン級/渋谷朋美 優勝

2003年(平成15年)

- ★空手道部
- 「インターハイ」
- 個人組手/準優勝(佐藤愛美)
- 「センバツ」
- 団体形/3位
- ★ナショナルチーム
- 60kg超級/佐藤愛美(3年)
- ★主要大会
- 「第3回世界ジュニア&カデット空手道選手権大会」
- 60kg超級/佐藤愛美 ベスト8

2004年(平成16年)

- ★空手道部
- 「インターハイ」
- 総合/6位 個人組手/3位(黒田莉央)
- 「センバツ」
- 個人組手/3位(黒田莉央)
- ★ナショナルチーム
- 53kg級/黒田莉央(2年)
- 60kg超級/佐藤愛美

2005年(平成17年)

- ★空手道部
- 「センバツ」
- 団体組手/準優勝
- 団体形/優勝
- 個人組手/準優勝(黒田莉央)
- ★ナショナルチーム
- 53kg級/黒田莉央(3年)
- 60kg超級/若下奈央(3年)



厳しいことで有名な松本氏の指導。練習中は恩をするのも憚れるほどの緊迫感に包まれる。

ングを計り、的確に指導しなければ、よい結果は得られないだろう。
何をどのように指導すれば生徒を強くすることができているのか、その答えを導き出すのは難しい。おそらく多くの指導者の頭を悩ませているのが、練習メニューの作成になるのではないだろうか？

松本氏もこんなことを打ち明けてくれた。「かつてテコンドーの蹴り技を教わり、それを指導していたことがあります。前蹴りのような軌道で蹴り足を伸ばし、極める瞬間に蹴り足を返す蹴り方です。」

しかし、現在では、このような蹴り方は指導していません」（松本）

この理由を説明するのは難しいが、誤解を恐れずに言えば、松本氏にそう決断させたのは、勝負師としての勘であろう。

空手の蹴りもテコンドーの蹴りも、それぞれに長所があり、この2つを自在に操ることができればベストである。しかし、それができるのは一部の才能ある選手だけであり、2つとも指導したばかりに、かえって生徒が混乱してしまうこともある。ならば、選手の個性、対戦相手の特徴、

時代の風潮などを踏まえた上で、これまでの経験を総結集し、指導する内容を選択していかなければならない。有効なものを取り入れていくのも指導者の力量ならば、そうでないものを切り捨てていくのも指導者の力量である。

勝ち続ける理由

当然、この指導内容の選択が、試合の勝敗に大きく左右することは言うまでもない。それどころか、生徒の空手観にも大きな影響を与えるものだろう。

しかしながら、何が良くて、何が悪いのか、すべてが判明するのは未来のことであり、その時点では誰にもわからない。

したがって、指導者には勝負師的な側面も求められる。

そして、この賭けに勝利してきたのが、松本氏である。

松本氏が空手部を創部してから30年の間、空手界は技術的に大きく変化してきた。

その変化に対応するどころか、宇都宮文星が今まで第一線で戦い続けている理由は、これまで述べてきたように、新たな技術を受け入れる柔軟な姿勢と緻密に構築された確かな基本技術にある。

（次号後編へと続く）

次号予告

宇都宮文星の強さは、技術的にはもちろんのこと、精神的な強さにある。端的に言って、根性が違うのだ。なぜ彼女たちは、これほどまでに「強さ」を追い求めたのだろうか？
次号後編では、徹底的に「強さ」を追い求めてきた、戦う集団・宇都宮文星の精神に迫る！



監督／松本俊夫、コーチ／高橋達也、3年生／黒田莉央(主将)、岩下奈央(副主将)、箕輪綾子(副主将)、2年／佐藤美保、山井真梨子、齋藤麻衣、大沼千草

第15回インターハイ('88)の団体組手を制した宇都宮文星のメンバーは、左から山口清美、長谷川咲恵、木村明美、広瀬弘美、水谷奈緒子の5人。このうち長谷川、木村、広瀬の3名が全空連ナショナルチームに所属していた。



名門校の強さを徹底解剖!

最強撫子軍団

撫子(なでしこ)とは、宇都宮文星女子高の郷土である、下野国(栃木県)の山野に自生する花である。清楚にして純真、そしてやさしく力強い花を咲かせることから、古来より撫子の花は「大和撫子」と言われ、日本女性の美徳にたとえられてきた。これにあやかり、同校の校歌では「真白き花と咲く乙女」と謳われ、また校章のモチーフにもなっている。

宇都宮文星 の秘密!!

【後編】

先月号の【前編】では、名門・宇都宮文星の技術について述べてきた。しかし、それだけでは同校の強さの半分にも触れていないことになる。なぜならば、彼女たちの強さは、何よりもまず精神的な強さにあるからだ。そう、簡単に言えば、根性が違うのだ。インターハイで8度の総合優勝(今年で9度目の総合優勝達成)、高校三大タイトル(インターハイ、センバツ、火の国旗)を制する三冠を4度も達成するという栄光の裏側には、我々の想像も及ばない壮絶な闘いがあった。なぜ宇都宮文星は強いのか? そして、なぜここまで強さを追い求めたのか? 最強撫子軍団・宇都宮文星の強さの秘密に迫る!

第3章〈精神〉

屈指の名門校

宇都宮文星女子(平成8年に宇都宮女子商業から校名変更)の正門を入ると、校庭を真二つに切り裂くように一筋の道が校舎に向かって伸びている。

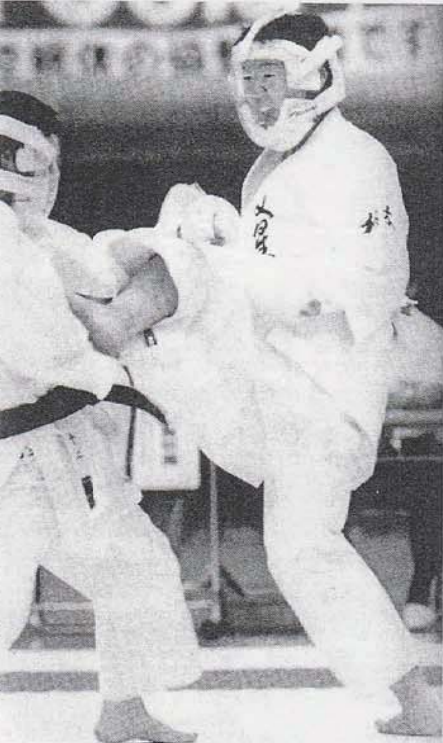
その道の先、校舎本館の玄関前に縦1メートル・横4メートルほどの顕彰碑が二つあり、そこに歴代の空手道部員の名前がズラリと刻み込まれている。

山崎佑子、柳沢由美、広瀬弘美、木村明美、福井由夏、鍋城泉、佐藤志保、笹有紀子、渋谷朋美、望月里奈など……。誰もが知るかつてのチャンピオンたちである。

インターハイで総合優勝すること、史上最多の8度。さらにはインターハイ、センバツ、火の国旗という高校三大タイトルを1年間ですべて制覇する「三冠」をこれまで4度も達成し、高校空手界に燦然と君臨する宇都宮文星。

笹有紀子

第24回インターハイ(97)の個人組手で優勝した笹。また第23回インターハイ(96)では、同級生の渋谷朋美と決勝戦を争って準優勝に終わったが、団体組手の優勝に貢献。さらに、96年は個人形でも佐藤志保が優勝し、インターハイ全3種目を制する完全優勝を成し遂げた。



さらに、同校は全空連ナショナルチームに数多くの人材を送り込み、WKF世界大会、AKFアジア大会、全空連全日本、国体などの主要タイトルをことごとく奪取してきた。

まさに宇都宮文星は、今日の女子空手界をリードしてきた名門校である。

根性が違う

かつてインターハイ・女子個人形で史上初となる3連覇(98・99・00)を成し遂げた望月里奈は、本誌(00年11月号)のインタビュで宇都宮文星に進学した動機を「技術だけではなく内面を強くしたいから」と語っている。

宇都宮文星の空手を語るとき、まず最初に語らなければならないのは、その精神的な強さであろう。

実際に同校の空手を目にすれば、そのパワー&スピードもさることながら、何より

PROFILE

松本 俊夫
(まつもと・としお)

1948年(昭和23年)1月31日生まれ。栃木県栃木市出身。幼少の頃より社日本空手協会に属していた父親から空手を学び、中学時代に全日本空手道連盟和道会に入門。さらに進学した大東文化大空手道部では剛柔流を学んだ。



1977年(昭和52年)、宇都宮女子商業高(現・宇都宮文星女子高)に空手道部(正式には護身道部)を創設。以来、指導者としての手腕をいかに発揮し、8度のインターハイ総合優勝、4度の高校三大会(インターハイ、センバツ、火の国旗)三冠など、数多くのタイトルを獲得。その圧倒的な強さから「脅威のアマゾン軍団」と呼ばれる、高校空手界に比類なき常勝軍団をつくり上げた。また全空連ナショナルチームに何人もの逸材を送り込み、現在も世界レベルで通用する人材を輩出し続けている。全日本空手道連盟和道会強化コーチ。(財)全日本空手道連盟公認五段。(財)日本体育協会公認コーチ。関東高等学校体育連盟審判長。同校では商業科を担当している。

も彼女たちの勇敢さに圧倒されてしまう。「私の指導は、技術半分、精神半分です。いくら身体的、技術的に強くても、それをコントロールする精神がなくては何にもなりません。」

自分の肉体を自分の思い通りに動かすには、まず心を鍛えなければなりません。

渋谷朋美

第23回インターハイ(96)、第18回センバツ(97)の個人組手を制した渋谷。卒業後も、第4回東京女子世界大会(01)のオープン級で優勝するなど、広瀬弘美、鍋城泉の系譜を継ぐ女子重量級を代表する選手となった。



壮絶な王者の軌跡

例えば、こんな話がある。

いかなる状況でも、自分の組手を貫ける精神力。絶体絶命の窮地に立たされても、冷静に自分を判断できる精神力。これは空手の試合だけではなく、実社会においても大切なことだと思います。

このように語るのは、昭和52年(1977年)に空手道部(正式には護身道部)を創部して以来、およそ30年の長きにわたって宇都宮文星を牽引してきた名将・松本俊夫監督である。

先月号の前編では、宇都宮文星の技術について述べてきた。しかし、それだけでは、同校の「強さ」の半分も触れていないことになる。

「名門・宇都宮文星と他の高校では、いったい何が違うのか」と訊かれたら、少しでも同校について知っている人ならば、おそらくこう答えるだろう。「根性が違う」と。



広瀬弘美
身長170cmの体格と松本氏に叩き込まれたインサイドワークを武器に、高校2年生にして第14回インターハイ('87)を制した広瀬。卒業後も、第21・22回全空連全日本('93・'94)で2連覇するなど、女子重量級を象徴する選手となった。

「もう時効だと思えますので、打ち明けますよう。」

木村(明美)が高校3年生のときに60kg級で優勝した第9回WUKO(現WKF)世界大会('88)には、木村と同級生だった広瀬(弘美)もオープン級で出場していました。

しかし、実は開催国であるエジプトへ出発する直前に、広瀬が右手の中指を骨折するアクシデントがありました。

中指が反り返り、白い骨が第二関節から外に飛び出していましたので、私は無理やり指を折り曲げ、骨を押し込みましたが、そのとき広瀬は涙を一滴も流しませんでした。

試合当日はテーピングでぐるぐる巻きの状態にして出場し、結果的にベスト8に終わりましたが、あの怪我さえなければ、当時の広瀬にかなう選手は世界にもいなかった、と私は今でもそう思っています(松本)

身長170センチの恵まれた体格と宇都宮文星特有のステップワークを武器に、高校2年生にして第14回インターハイ('87)の個人組手を制した広瀬弘美。その後、第21・22回全空連全日本('93・'94)で2連覇するな

ど、数多くのタイトルを手中にした宇都宮文星が誇る名選手である。

だが、その輝かしい表舞台には、我々の想像も及ばない壮絶な裏側がある。たとえ体力や技術に優れていても、それだけでは決して王者にはなれない。

「広瀬は本当に芯の強い子でした。私が組手の相手をしていても、私に技を極められると、悔し涙を流しながらムキになって殴り返してきました」(松本)

無傷で卒業した者はいない

また、こんな話もある。

「昔の道場は板張りでしたから、冬場に練習が終わって雑巾をかけておくと、朝になって床に霜柱が立っていることがありました。」

それで鍋城(泉)の足が凍傷になったことがあります。

靴も履けないくらい腫れたので病院に連れていきましたが、膿を出す際に「麻酔をかけるか」と訊くと、鍋城は「そんなものはいりません。その代わり、師範、私の足

を押さえてもらえませんか」と言いました。

医者のメスが入ると、膿が足を押さえていた私の顔一面にかかるほど吹き出しましたが、鍋城は声も上げずに痛みに耐えていました(松本)

ここに出てくる鍋城泉とは、ご存知のとおり、第26回全空連全日本('98)で優勝し、さらに第1回東京女子世界大会('95)で60kg超級とオープン級の2階級制覇を成し遂げた、宇都宮文星を代表する選手の一人である。

「広瀬や鍋城に限らず、みんなそれぞれに苦勞し、強くなっていきました。勝負ごとですから、そう簡単に選手を勝たせることはできません。そんなに甘い世界じゃありません。」

うちの生徒には、誰も無傷で卒業した者はいないと思います。少なくとも全空連ナショナルチームに入るような生徒に、前歯が揃っている者はいません(松本)

歴史と伝統

宇都宮文星には、このようなエピソード



鍋城 泉
'94年の第13回センバツ&第21回インターハイで春夏制覇した鍋城。第1回東京女子世界大会('95)では60kg超級とオープン級で2階級制覇し、また第26回全空連全日本('96)でも優勝するなど、輝かしい実績を残した。

が数多く残されており、その中にはとても10代の女の子の話とは思えないものもある。「広瀬と木村の同期に水谷奈緒子という生徒がいましたが、水谷も大会の3日前に右足の小指を骨折したことがありました。」

大会に出場するに当たっては、親の猛反対がありましたが、水谷は「私の体だから、私が決める」と試合に出場し、団体組手の優勝に貢献してくれました。それは、骨折している足でどんなに蹴っていく壮絶な戦いぶりでした。

また印象に残る生徒に村上春美という生徒がいます。村上は練習中に突きを当てられ、唇を4針縫う怪我を負いましたが、退院した直後の練習でもメンホーをつけずに、また当てられて5針縫っています(松本)

こうした歴代の先輩が残していた足跡は、もちろん現役部員の中にも深く刻み込まれている。左胸に「文星」とある道衣に袖を通せば、彼女たちはどんな逆境においても勇敢に立ち向かっていくだろう。これは、歴史と伝統のある宇都宮文星の強みである。

例えば、近年でも、前出の望月里奈は個



望月里奈

第25・26・27回インターハイ('98、'99、'00)で前人未達の3連覇を成し遂げた望月。得意のチャンヤラクーサンクーは他の追隨を許さなかった。写真は高校1年生で優勝した第25回インターハイのもの。

人形決勝の前日にはしかで42度の高熱を出しながら、震える体で強行出場し、それでも5位に入賞してみせた。

さらに、ごく最近の今年6月に行われたインターハイ・栃木県予選では、今年度の全空連ナショナルチームに所属する岩下奈央が左腕の骨折が完治しないまま出場し、突き技を使わずに蹴り技だけで準優勝するという離れ業をやったのけている(ちなみに優勝は同校の黒田莉央)。

雑念一切無

しかし、なぜ彼女たちはそこまでして戦うのだろうか？

松本氏は次のように語る。

「怪我の状態を診て、ある程度の怪我ならば練習もさせますし、試合にも出させます。これは危険な賭けかもしれませんが。一歩間違えば、私は職を失うことになるでしょう。」

しかしながら、その窮地を乗り越った生徒は飛躍的に向上します。

生徒の力を極限まで引き出してあげるには、ギリギリまで耐えさせるような指導をしなければなりません。その厳しさに耐え、理解した者に勝利があるのです」(松本)

どんな武道・スポーツにおいても、頂点を目指す選手は必ず肉体的、或いは精神的な危機を経験することになる。その危機を乗り越えられた者だけが栄冠を勝ちとることができると言える。言い換えれば、その危機を乗り越えられずにこれまで多くの者が挫折してきた。

そして、その危機を乗り越えるためには、やはり「精神の鍛錬が重要になる」(松本)という。

「他人に勝つためには、まず己に勝て」を空手訓として、心の鍛錬に力を入れてきました。ときには、座禅をしたり、滝に打たれたりすることもあります。

空手漬けの毎日

また生徒には、『無我無欲、無我無心、雑念一切無』という言葉や、試合前など精神統一するときに唱えるように指導していますが、この言葉の通り、あらゆる雑念を捨てて一日一日の稽古に打ち込むことが何よりも大切だと思います」(松本)

宇都宮文星の一日は過酷である。

「生徒たちは朝6時半から8時半まで朝練して、授業を受け終わってから、夕方4時から8時まで練習します。それから自炊して夕食を食べ、明日の用意(授業の予習・復習など)を済ませると、もう寝る時間です。」

このような日々が3年間ずっと続きます。1年間で休みは大晦日と元旦の2日間しかありませんから、まさに空手漬けの毎日となります。

また一部の生徒は中学の頃から親元を離

れ、高校の近くにある公立の中学校(宇都宮市立陽西中学)に転校し、中学で授業を受けてから高校に来て練習してきました。

生徒たちは青春を空手道に懸けています。他の高校生が遊んでいるのをみると、うちの生徒は本当によくやっていると思います」(松本)

さらに松本氏の指導は厳しいことで有名だが、それは空手技術の指導だけではなく、礼儀作法や人格形成の面においても同じである。

「生徒には『邪魔だから端に寄れ』と言われない人間になってほしい。どんな職業に就いても、自分の主義主張を堂々と伝える人間になってほしいと思っています。」

空手道を通じて、人格を形成し、一社会人として立派に自立できるような指導が私の理想です」(松本)

こうした環境の中で、生徒たちは肉体的にも精神的にも日増しにたくましくなっていく。言い換えれば、彼女たちはたくましくなっていくが、彼女たちはたくましくなっているのだ。

栄光の1ページ

しかしながら、そんな環境に耐え切れなくなる生徒も出てくる。「なかには、途中で逃げ出した生徒もいる」と松本氏は正直に打ち明けてくれた。

その一方で、松本氏はこんな話も明かしてくれました。

「昭和54年の夏のことです。当時8人いた部員が全員練習に來ない日がありました。」

私は誰もいない道場で独りになって、「自分の指導は理解されなかった。これで私も空手道部も終わりだ」と考えていました。

しかし、夜の10時になって、一人の生徒が道場に現れました。高久晴美という生徒です。



松本優希
松本俊夫監督(左)と実の娘である松本優希。「よく逃げ出す」についてきてくれた」と松本氏。

それから私と高久は二人きりで夜の12時まで練習を行いました。これがすべての始まりです。高久がいなければ、現在の空手道部はなかったと思います」(松本)

その後、高久晴美は離れた部員たちを連れ戻し、松本氏の下で再びチームを団結させ、自らは第6回インターハイ(79)の個人組手で3位に入る実績を残した。まさに宇都宮文星の栄光の歴史の1ページを記した選手である。

また、もう一人、松本氏の印象に強く残っている生徒がいる。その生徒の名前は、松本優希。そう、一昨年に同校を卒業した松本氏の実の娘である。

「叱るときは、実の娘ですから、倍にして叱らなければなりませんでした。また周りからいろいろな言われて、彼女は辛い思い



高久晴美
松本氏が最も印象に残っている生徒と語る、高久晴美率いる昭和54年度の団体形のメンバー。左から高久晴美、野沢夏美、高橋栄子。

をしたと思います。

しかし、よく逃げ出さずについてきてくれました。今では私のよき理解者です(笑)」(松本)

実の姉妹のように

また生徒たちは生徒たち自身で過酷な日々を乗り越えていく。

「木村(明美)が1年生のとき、練習に耐えきれなくなつて実家に帰ったことがありました。

木村は当時3年生だった柳沢(由美)の世



木村明美
高校3年生ながら第9回WUKO世界大会(88)の60kg級で優勝した木村(右)。同級生の広瀬弘美とともに高校2年生から全空連ナショナルチームに所属し、当時の空手界を引っ張った。ちなみに準優勝は倉田順子。



山崎佑子
第12回インターハイ(85)の個人組手で優勝した山崎(左)。決勝の相手は、同級生の高塩昌江だった。

話になっていて、柳沢も木村をととても可愛がっていました。私はしばらく放っておく



柳沢由美
高校3年生の時に第8回WUKO世界大会(86)に出場し、53kg級で準優勝に輝いた柳沢。小柄ながら無差別級の全空連全日本でも、第15回大会(87)で3位、第16回大会(88)で準優勝に入る活躍をみせた。

ように言いましたが、柳沢は無断で練習を休み、一人で木村の実家まで説得しに行きました。(栃木県矢板市という学校から車で1時間ぐらいかかるところです。

それで私もあとから車で行って、柳沢と二人で朝方まで木村とその家族を説得し、雪が降る中、木村を連れて帰ったことがあります」(松本)

ここに出てくる柳沢由美と木村明美とは、ご存知のとおり、高校3年生にして第8回WUKO世界大会(86)の53kgで準優勝した柳沢と、同じく高校3年生にして第9回WUKO世界大会(88)の60kg級で優勝した木村である。

「これが木村のスタートとなりました。柳沢がいなければ、世界王者・木村はいなかったと思います。

そしてまた、柳沢も先輩である山崎(佑子・第12回インターハイ王者)の世話になつ

宇都宮文星の部室のドアにある貼り紙。

「空手道実力優先主義優越化」
一情実にとらわれては、相手の本陣
を整える事はできない
一上級生と下級生の力が同じなら
はためらわずに下級生を起用する
一練習量も経験も豊富な上級生
は力が上であたり前同じ力という
のはたろんでいる証拠だ
一厳しい姿勢を貫きそれが理解
された所に勝利優勝がある
一主将とは自分の感情を押し殺し
てチームワークの盛り上げに
努める事が責務である

てきました。先輩や仲間など、多くの人々に支えられて生徒たちは成長し、空手道部の精神や伝統が脈々と受け継がれてきたのです」(松本)

宇都宮文星では、伝統的に一人の先輩に一人の後輩をつけ、先輩が責任を持って後輩の面倒をみることになっている。練習中の道場でも、先輩が後輩にアドバイスする場面が多くみられ、また親元を離れた生徒が共同生活しているマンションでは、勉強や日常生活などについても先輩が後輩の面倒をみている。

まさに彼女たちの絆は血のつながった姉妹のように固く結ばれている。

手取り足取りの指導

そしてまた、松本氏と生徒の間も強い絆で結ばれている。

松本氏の指導が厳しいことで有名なのは、これまで繰り返し述べてきた。だが、もちろん厳しいだけではない。それだけでは生徒はついてこないはずだ。

「私は生徒が自らの頭で考え、創意工夫させるような指導を心がけています。」

それには、まず言葉が必要だと思っています。成功や失敗の原因を的確に説明してあげることで、どうして失敗したのか、なぜ間違ったのか、そして次に何をすればいいのかを生徒に考えさせる必要があります」(松本)

指導中の松本氏は、常に生徒のすぐ近くにいて、生徒をみている。そして、気がついた点があれば、練習を中断させてでも、一人一人の生徒に対して細かく指導をしていく。

「生徒たちの中に入って指導するのが、私のやり方です。その場で気がついた点は、その場ですぐ指摘します。生徒が間違った時点で指導するのが、最も効果的な方法だと思います」(松本)

松本氏は決して練習メニューを生徒に押しつけたまま、それを遠くから眺めるような指導はしない。ほとんどの場合、自らの身体を動かすことで生徒に模範を示し、手取り足取りの指導を実践している。

渡辺典子
長く全空連ナショナルチームに在籍し、日本空手界を引っ張った渡辺。一時は手女のコーチとして松本氏を支えた。



信頼はどこからくるのか?

また松本氏の指導で特徴的なのは、指導する内容が非常に細かいという点である。

先月号の【前編】でも述べたが、宇都宮文星の基本技術は緻密に構築されており、それらは徹底して生徒に叩き込まれている。

それに加え、松本氏が生徒に指摘する内容は、生徒の特徴や癖を踏まえた非常に個人的なものになっている。さらに形の指導にいたっては、驚くべきことに、突きや受けの位置などを1センチ単位で修正していく。

このような指導ができるのは、30年にわたる指導者としての経験はもちろんだが、生徒の個性とその時の状態を完璧に把握しているからであろう。これは、常日頃から生徒を間近にみている松本氏でなければできない指導である。

また、ここで重要なのは、指導者が「みる」ことによって、生徒が「みられている」意識を持つということである。宇都宮文星では、この「みる—みられる」という関係

が高い次元で成り立っており、指導中の道場に息をするのも憚られるような緊張感を生み出し、高い集中力を維持した練習を可能にしている。

そして、忘れてはならないのが、この「みる—みられている」という関係によって、指導者と生徒の信頼関係が固く結ばれているという点である。生徒に「みられている」という意識があればあるほど、指導者への信頼は強くなっていく。そこには、当たり前のことだが、指導者の「みる」能力が試されることになる。

「赤鬼」の正体

松本氏について、今年の主将を務める黒田莉央は「練習中は厳しいですけど、厳しいのは練習中だけです」と語る。

道場から一歩外に出れば、親元を離れて暮らす生徒たちにとって、松本氏は両親のような存在になる。

「練習が終わると、生徒たちが共同生活しているマンションで夕食を食べることもあります。生徒たちと一緒に流行のTVドラマを見ることもありますよ。私は時代劇なんかが見たいんですけどね笑」(松本)

夕食を終え、松本氏が栃木市の自宅に帰るのは、夜11時を過ぎる。出稽古に行けば、「生徒を車に乗せて寮に送り届けるのが、夜12時を過ぎることもある」(松本)という。

それから翌日の朝練に参加するには、朝6時前に家を出なければならぬ。ちなみに松本氏は商業科を教える教師である。朝練が終わると、受け持ちのクラスで教鞭をとり、また午後の練習に向かう。このような毎日をおよそ30年間続けてきた。

そんな指導者の姿に、生徒たちが影響されないはずがない。

「色々なことがありましたが、自分でもよくやってきたと思います。」



’97年の大阪国体で集結した歴代OBたち。前列左から、佐藤志保、圓谷夢恵、松本俊夫監督、村上春美。後列左から、笹有紀子、木村明美、広瀬弘美、佐々木三千代。

悔いはありません。私も人間です。間違いもありましたし、昔は「赤鬼」なんて言われたこともありましたが、しかし、本当の優しさがなければ、本当

「強さ」とは何か?

昭和52年(1977年)に空手道部を創部

の厳しさは出ない、そう思います」(松本)



トロフィーを抱える若き日の松本氏。昭和58年(1983年)、宇女商は初めてインターハイで総合優勝した。

して以来、松本氏の下に多くの生徒がやってきた。
生徒一人一人の詳しい動機は知る術もないが、少なくとも彼女たちは空手道を通じ、何らかの「強さ」を求めてやってきたはずである。
「私のところに来る子に、中学時代に活躍した生徒はあまりいません。もちろん試合に勝ちたくて来る子もいますが、他校と比べると、いじめられた経験ある子や家庭環境が複雑な子が多いかも知れません。そんな生徒たちは、やはり「内面的な強さ」を求めて宇都宮文星にやってきます」(松本)
では、その「内面的な強さ」とは、いったい何だろうか?
試合で勝利する強さであれば、怪我を克服する強さもある。厳しい練習に耐える強さであれば、チームで団結する強さもある。親元を離れて生活する強さであれば、共同生活の中で培われる強さもある。一口に「強さ」といっても、様々な「強さ」がある。
そこで、松本氏に「強さ」について聞いてみた。
「私は空手に自分の命を懸けています。365日が空手漬けの毎日で、クモの糸を渡るような心境で一日一日を過ごしています。自分の身体が動かなくなるその日まで、一人でも多くの人に空手のすばらしさを伝えていきたいと思っています。
もう後戻りはできません。私は私を信じてついてきてくれる弟子たちとともに、これからも空手の道を歩んで行く決心をしています」(松本)
これが、松本氏の「強さ」である。そして、この「強さ」は生徒たちにも降り移り、生徒たちもまた自らの「強さ」を追求し始める。
名將・松本俊夫監督に導かれた彼女たちのその姿勢こそが、即ち宇都宮女子商業改め宇都宮文星女子の「強さ」であり、最強撫子軍団を支える源となっている。



監督／松本俊夫、コーチ／高橋達也、3年生／黒田利央(主将)、岩下奈央(副主将)、箕輪綾子(副主将)、2年生／佐藤美保、山井真梨子、齋藤麻衣、大沼千草。

空手道指導理念 15 箇条

- 第 1 条 指導者は、弟子以上に耐え、忍び、最大の努力をいとわないことが最も重要である。
- 第 2 条 敵の心、敵の身体の動きを感じ、敵の動きの先の先を読み、攻撃は一瞬であれ。
- 第 3 条 日々努力に勝る勝利への王道は無い。
- 第 4 条 敵の機を見るに敏であれ。
- 第 5 条 心の恐怖を勝つ闘魂へと導け。
- 第 6 条 栄光は、己に打ち勝った誇れる証である。
- 第 7 条 敵に勝つ為には、敵の努力を越えた努力をし、敵以上に耐え忍び、齒をくいしばり、技の上達に邁進しなさい。
- 第 8 条 人は弱い、安易に上達を求める心には最高な技術の上達は無い。
- 第 9 条 人に教え受けることへの心よりの感謝の気持ちを忘れない無いことが大切である。
- 第 10 条 心よりの先輩の愛情ある厳しい指導は必ず後輩の心に通じ理解される。
- 第 11 条 辛くて流す涙は己の恥、勝利への涙に向かって努力あるのみ。
- 第 12 条 誰の為でもなく、己自身の為に勝つ努力に精進する。
- 第 13 条 己の心の自己管理行動が栄光ある勝利へと導く。
- 第 14 条 敵に打ち勝つ為には、自己自身の健康管理が最も大切である。
- 第 15 条 勝利とは、己の心が己の心に打ち勝って成しえる技なり。

松空塾 空手道訓

空手道実力優先主義浸透化

- 一、情実にとらわれてはベストの布陣を整えることはできない。
- 一、上級生と下級生の力が同じならばためらわず下級生を起用する。
- 一、練習量も経験も豊富な上級生は力が上で当たり前。
同じ力というのは努力が足りない証拠だ。
- 一、厳しい姿勢を貫きそれが理解された所に勝利優勝がある。
- 一、主将とは自分の感情を押し殺して
チームの盛り上げに勤めることが責務である。

師 範