

2018年度 修士論文

空手のトップアスリートにおけるコーチング  
—世界チャンピオンのケーススタディ—

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科

スポーツ科学専攻 エリートコーチングコース

5018A350-3

佐藤 祐香

研究指導教員： 土屋 純 教授

## 目次

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| I. 緒言                                | 1  |
| II. 事例提示に関する空手についての資料                | 3  |
| 1. 空手の種目                             | 3  |
| 2. 大会の位置づけ                           | 3  |
| 3. 組手の技術について                         | 4  |
| III. 方法                              | 5  |
| 1. 事例対象者のプロフィール                      | 5  |
| 2. 資料の収集                             | 6  |
| 3. 大会日程                              | 6  |
| IV. 世界選手権で優勝するまでの経過                  | 8  |
| 1. 競技開始から中学卒業まで                      | 8  |
| 2. 高校3年間                             | 9  |
| 3. 大学4年間                             | 21 |
| V. 2016年世界選手権後から2018年世界選手権までの国際試合の分析 | 23 |
| 1. 2017年ワールドゲームズ決勝                   | 23 |
| 2. 2017年ドイツプレミアリーグ決勝                 | 27 |
| 3. 2018年プレミアリーグ・フランス大会決勝             | 30 |
| 4. 2018年プレミアリーグ・モロッコ大会決勝             | 33 |
| 5. 2018年アジア選手権決勝                     | 35 |
| 6. 2018年世界学生決勝                       | 38 |
| 7. 2018年アジアオリンピック準決勝                 | 40 |
| 8. 2018年プレミアリーグ・東京大会決勝               | 43 |
| VI. 2018年世界選手権                       | 47 |
| 1. 世界選手権2回戦（初戦）                      | 47 |
| 2. 世界選手権3回戦                          | 49 |
| 3. 世界選手権4回戦                          | 51 |
| 4. 世界選手権準決勝                          | 53 |
| 5. 世界選手権決勝                           | 55 |
| VII. 2020東京オリンピックへ向けての課題と計画          | 57 |
| VIII. 考察                             | 59 |
| IX. 参考文献                             | 63 |

## I. 緒言

現在、世界空手道連盟（WKF）には194の国と地域が加盟し、空手道の世界愛好者数は1億3000万人に達している（2018）。1999年にはIOCによる許可を受け、「空手をオリンピック競技に」という具体的な活動が開始され、その後、2016年8月「東京2020オリンピック」の追加種目として正式決定がなされた。また、2018年10月に、アルゼンチン・ブエノスアイレスで開催された第3回ユースオリンピック競技大会において、空手道競技は正式種目として初めて採用された。日本は、2017年度から行われた予選大会を勝ち抜き、ユース代表（16歳～17歳）の男子3名と女子3名が出場権を獲得した。ユースとはいえ空手道競技の日本初のオリンピックは、金メダル1つ、銀メダル3つを獲得し、東京で開催される2020オリンピックを前に弾みをつけた。WKFは2年に1度世界選手権大会を実施しており、2016年に開催された第23回世界空手道選手権大会は、オリンピック正式種目採用後に行われた最初の世界選手権大会であった。この大会で、女子組手-50kg級日本代表選手として出場した宮原美穂は、初出場ながら銀メダルを獲得した。宮原は日本国内において中学、高校、大学の各全国大会で優勝しており、ジュニア時代から日本代表として多くの国際大会に出場してきた。筆者は、2011年4月に全日本空手道連盟ナショナルチームの組手コーチに就任し、そこで選考会を受けに来ていた当時中学3年の宮原と出会い、2011年10月に行われる世界ジュニア・カデット空手道選手権大会に初めて出場する宮原のコーチを務めることになった。この大会で宮原は3位に入賞した。2012年4月に宮原は筆者が当時空手道部の監督として指導していた東京の高校に進学を決め、福岡からひとり上京し、筆者と共同生活を送りながら世界一を目指した。しかし、宮原が高校2年時に出場した世界ジュニア選手権は準優勝であった。高校卒業後は筆者の母校である大学に進学し、大学2年時で初めてシニアの世界選手権大会（第23回世界空手道選手権大会）に出場し準優勝、大学3年時にはワールドゲームズに出場し準優勝をおさめた。このようにこれまでの宮原の世界での競技会成績は準優勝が多い。2018年に大学4年となった宮原は、7月上旬にヨルダンで開催されたアジア空手道選手権大会で優勝し、初めてアジアチャンピオンとなった。そして、7月下旬に日本で開催された世界学生空手道選手権大会で優勝し、初めて世界チャンピオンとなった。

東京2020オリンピックに日本代表として出場するための予選期間は、2018年7月から始まっている。WKF公式大会（世界選手権大会やプレミアリーグ等）での獲得ポイントが、オリンピック出場に大きな影響を及ぼす世界ランキングを決定する。2020年4月から各段階（全5段階）で東京2020オリンピックの出場者が決定するが、第1段階で東京2020オリンピックの出場を決定するために、2018年11月スペインで開催される第24回世界選手権大会で優勝することが大切であると考えられる。現在、宮原の階級である-50kg級の世界

チャンピオンはフランス代表のルチア選手である。宮原は、2016 年に行われた世界選手権大会の決勝戦と 2017 年に行われたワールドゲームズの決勝戦でルチア選手に敗北し準優勝となった。ルチア選手は宮原より 8 つ年上の 30 歳であり、試合経験や国際大会の獲得タイトルは宮原より豊富である。しかし、2018 年 1 月にフランスで行われたプレミアリーグの決勝戦で宮原はルチア選手に初めて勝利している。このことから、現在の宮原が世界チャンピオンになるために「経験値の差」という要素は必ずしも必要ではないことが立証された。

現在、大学の空手道部で宮原を指導する香川政夫師範は、2008 年に開催された第 19 回世界空手道選手権大会で当時 23 歳の筆者を優勝へ導いたことを筆頭に、2010 年の第 20 回世界空手道選手権大会で当時大学 3 年の小林実希、2012 年の第 21 回世界空手道選手権大会で当時大学 3 年の染谷香予、2016 年の第 23 回世界空手道選手権大会で当時 24 歳の植草歩を指導していずれも優勝させ、これまで約 10 年の間に 4 名の女子組手世界チャンピオンを生み出した。香川師範の指導は「基本」を重視している。中でもチューブトレーニングを継続することで、より遠い間合いから技を出すことができる。筆者も大学 4 年間で基本を身に付け、チューブトレーニングにより確立された「上段逆突き」を主な決め技として試合で勝利することができた。試合に臨むにあたって、宮原にも得意技の習得、特に「上段逆突き」の習得を求めている。

本研究は、2018 年 11 月の第 24 回世界空手道選手権大会で宮原が優勝するために行われたトレーニング内容や、-50 kg 級で勝利するための技術や戦略を立てコーチングした内容を記述することによって、世界チャンピオンの育成過程を明らかにすることを目的とした。

## II. 事例提示に関する空手についての資料

### 1. 空手の種目

現在、日本の空手の競技種目は形競技と組手競技の2種目がある。形競技は、流派で継承されている形を演武し、その練度、正確さ、緩急、それらの諸要素を総合的に競うものである。そして、審判員5名の旗表示により、過半数の票を獲得したものが勝者となる。指定形リスト、または承認されている得意形リストから形を選定し、各競技で異なる形を演武しなければならない。また、一度演武された形を演武してはいけない。試合はトーナメントで行われ、一人ずつ演武し勝敗を決める。

組手競技は、相対する2人の選手が自由に攻め合い、突き・蹴り・打ちをいかに早く、正確に、力強く極めるかの攻防である。攻撃部位は「上段（頭部・顔面・頸部）」と「中段（腹部・胸部・背部・脇腹）」である。試合時間は、女子は2分間、男子は3分間で行われる。上段突き・上段打ち・中段突きは「有効（1ポイント）」、中段蹴りは「技あり（2ポイント）」、上段蹴り・相手を倒しての突きは「一本（3ポイント）」となり、8ポイント差、または試合終了時にポイントが多い方が勝利する。試合を終えた時点で、同点の場合は、先にポイントを獲得した「先取（センシュ）」を持っている方が勝利する。先取がなく試合が終了した場合は、審判5人による判定により勝敗が決まる。すべての技は「寸止め」が原則であり、危険とされる技は禁止されている。技はすべてコントロールする必要がある、攻撃部位への過度の接触技で負傷につながる行為はC1（カテゴリー1）となる。また、場外へ出る行為や無防備（残心なく、相手から目を離す行為）はC2（カテゴリー2）となる。C1とC2はそれぞれ、1回目は忠告、2回目は警告、3回目は反則注意となり、4回目は反則となり敗戦となる。相手の攻撃を受けることなく、確実に自身の技を決めることが求められる。

### 2. 大会の位置づけ

#### ● 世界ジュニア&カデット・-21 空手道選手権大会

2017年にスペインで開催された世界空手道連盟(WKF)第10回世界ジュニア&カデット・-21 空手道選手権大会は107の国と地域から、延べ1694選手のエントリーがあった。14歳から20歳までの世代の世界最高峰の大会である。

### ● 世界大学空手道選手権大会

2年に1度開催され、学生の世界一を決める大会である。2016年8月に第10回FISU世界大学空手道選手権大会がポルトガルで開催され、2018年7月には、第11回FISU世界大学空手道選手権大会が神戸市で開催された。各国の世界選手権代表クラスの選手が参戦する。

### ● 世界空手道選手権大会

2年に1度開催される世界空手道連盟(WKF)最高峰の大会である。各国各カテゴリー1名の代表選手によるトーナメントであり、ここで優勝することで真の世界チャンピオンとなる。また、WKF公式大会であり、優勝時の獲得ポイントは最大(約2000ポイント)である。

### ● KARATE1 プレミアリーグ・シリーズA

世界空手道選手権大会代表選考に向け、全日本ナショナルチームに所属している選手はプレミアリーグKARATE1に参戦している。昨今は東京2020オリンピックに向け、強豪国の参戦が目立ってきた。日本ではWKFランキング50位以内(シリーズAのエントリーは自由)である選手が出場できる。WKF公式大会であるため、ここでの獲得ポイントがWKF世界ランキングに反映される。プレミアリーグやシリーズAは毎月のように開催される。出場選手は海外試合が連戦となることが多くあり、体力面や精神的な負担が大いにある。しかし、東京2020オリンピックに出場するためには、WKFランキングの上位でいる必要があるため、やむを得ない。選手の体調管理やコンディショニングが重要となってくる。プレミアリーグの優勝時の獲得ポイントは試合数にもよるが、およそ990ポイントであるのに対し、シリーズAの優勝時の獲得ポイントはおよそ500ポイントである。したがって、プレミアリーグに優先して出場できるように調整する必要がある。

## 3. 組手の技術について

組手試合では、突き技・崩し技・蹴り技・蹴りと突きの連続技・さばいてから極める技・カウンター技がある。崩し技の後に突き技をすることで「一本(3ポイント)」を取ることができる。

### Ⅲ. 方法

#### 1. 事例対象者のプロフィール

本研究の対象者は、22 歳（2018 年）で 15 年の競技歴を持つ全日本空手道連盟ナショナルチームに所属する女子組手選手 1 名である。対象者は軽量級の選手でありながら、中学・高校・大学の各全国大会（無差別級）で優勝している。対象者は、筆者と初めて出会った 2011 年の全日本ジュニアナショナルチーム選考会で合格し、同年に開催された世界ジュニア・カデット・-21 空手道選手権大会のカデット女子組手-47 kg 級で第 3 位となった。また、2 年後の 2013 年世界ジュニア・カデット・-21 空手道選手権大会のジュニア女子組手-48 kg 級では準優勝した。対象者は 2015 年から全日本シニアナショナルチーム女子組手-50 kg の強化指定選手となり、2016 年世界空手道選手権大会の-50 kg 級と、2017 年ワールドゲームズの-50 kg 級に出場し準優勝した。また、東京 2020 オリンピックにつながる W K F のランキングポイントの獲得試合でもあるプレミアリーグやシリーズ A に出場し優勝している。そして、2018 年 FISU 世界学生空手道選手権大会の-50 kg 級と世界空手道選手権大会の-50 kg 級で優勝し、世界一となった。対象者の競技成績を表 1 に示す。

表 1 対象者の競技成績

| 学年  | 世界 Jr&Cd・-21 | 世界学生 | 世界選手権 | プレミアリーグ   | シリーズ A |
|-----|--------------|------|-------|-----------|--------|
| 中 3 | 3 位          |      |       |           |        |
| 高 1 |              |      |       |           |        |
| 高 2 | 2 位          |      |       |           |        |
| 高 3 |              |      |       |           |        |
| 大 1 | 3 位          |      |       | 3 位       |        |
| 大 2 |              | 2 位  | 2 位   |           |        |
| 大 3 |              |      |       | 1 位・2 位   | 1 位    |
| 大 4 |              | 1 位  | 1 位   | 1 位 (3 回) | 1 位    |

## 2. 資料の収集

過去の国際大会（主に世界大会）での映像をもとに試合の分析をした。本研究では、勝利した試合を成功とみなした。日本の大会は階級ごとではなく、無差別で行われることが多いため、研究の対象外とした。したがって、軽量級（-50 kg級）で出場した試合のみを対象とした。

## 3. 大会日程

対象者の主な年間大会日程は、表 2 の通りである。世界学生と世界選手権は 2 年に 1 度開催される。アジア競技会とワールドゲームズ（2017 年開催・ポーランド）は 4 年に 1 度開催される。11 月に開催される世界選手権のポイントが最も加算される。

表2 主な年間（2018 年度）の国際大会

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 1 月  | プレミアリーグ（フランス）               |
| 2 月  | プレミアリーグ（UAE）シリーズ A（スペイン）    |
| 3 月  | プレミアリーグ（オランダ）シリーズ A（オーストリア） |
| 4 月  | プレミアリーグ（モロッコ）               |
| 5 月  |                             |
| 6 月  |                             |
| 7 月  | 世界学生（日本）                    |
| 8 月  | アジア競技会（インドネシア）              |
| 9 月  | プレミアリーグ（ドイツ）シリーズ A（チリ）      |
| 10 月 | プレミアリーグ（日本）                 |
| 11 月 | 世界選手権（スペイン）                 |
| 12 月 | シリーズ A（中国）                  |

#### IV. 世界選手権で優勝するまでの経過

##### 1. 競技開始から中学卒業まで

対象者は小学1年生（7歳）の時に、福岡の自宅の近所にある空手道場で空手を始めた。小学4年生で初めて全日本少年少女空手道選手権大会に出場し、ベスト8の成績を取めた。対象者が2018年世界空手道選手権大会の決勝戦で決めた「上段裏回し蹴り」は、小学4年生の時に道場の先生に指導を受け、反復トレーニングを行って習得した技であり、対象者の得意技である。

空手を始めた頃の対象者のトレーニングは、空手道場で月曜日・火曜日・木曜日の週3回、17時半から19時までの1時間半行われた。試合が近づくと、全体トレーニングの開始前と終了後に道場の先生が対象者に対し特別に指導を行った。全体トレーニングは空手の基礎となるものが多く、突き技や蹴り技の基本の後に、組手や形の実践トレーニングを行った。

対象者は、中学2年生の時に出場した全国中学生空手道選手権大会で優勝した。そして、中学3年生の時に行われた全日本ジュニアナショナルチーム選考会で、女子組手-47kg級の強化指定選手に選出された。筆者は、ここで初めて対象者の組手を見た。対象者は、中学生とは思えない程のスピードとテクニックがあり、対象者が出した技は全てポイントが入った。そのため、同世代で同階級の選手は対象者に何も技を出すことができなかった。対象者の組手を見て、当時の全日本シニアナショナルチーム女子組手のエース選手と対象者は対等に戦うことができると筆者は考えたほどであった。また、ジュニアナショナルチーム強化合宿の朝のトレーニングで3kmのランニングを行ったが、そこで対象者は男子選手よりも速く、1位でゴールした。対象者は、中学生になってから全国大会での優勝を目指した。そして、全日本の強化指定選手として、さらに高い舞台であるアジア大会、世界大会での優勝を目指し、毎日空手道場に通りトレーニングを行った。そして、ほぼ毎日10km程の距離をランニングするトレーニングを行った。

対象者が初めて日本代表として出場したアジアジュニア・カデット空手道選手権大会-47kg級で、対象者は決勝戦を前にして、強い緊張感に耐えることができず号泣した。しかし、相手にポイントを取られることはなく、圧倒的な強さで優勝した。その後、全国中学生空手道選手権大会でも優勝し、2連覇を果たした。2年に1度開催される世界ジュニア・カデット空手道選手権大会では、カデット女子組手-47kg級の日本代表として出場した。そこで対象者は、他国の代表選手よりも技が速く、相手は対象者の技に反応することができない状態であった。そのため、対象者の技が相手に強く当たっていると審判に判断され、C1が対象者に与えられ続けた。結果、対象者は反則となり、緒戦敗退となった。幸運にも、対象者は敗者復活戦に出場することが決まり、そこで3勝することが求められた。緒戦で負けた直後から敗者復活戦の初戦の直前まで、対象者は負けた悔しさが治まらず号泣していたが、連

続で行われた 3 試合を全て勝利し、銅メダルを獲得した。2 年後の世界ジュニア・カデット空手道選手権大会でリベンジしたいと、対象者と筆者に同じ目標ができた。

## 2. 高校 3 年間

対象者は高校で空手道部に入部し、対象者が高校 2 年時で開催される世界ジュニア選手権で優勝することを最大の目標としてトレーニングをした。対象者は、高校 1 年時に東アジアジュニア選手権とアジアジュニア選手権で優勝した。そして、最大の目標であった世界ジュニア選手権は準優勝であった。高校 3 年時で空手道部を引退した後は進学予定の大学へ出向き、シニアのナショナルチーム選手たちと共にトレーニングをした。

筆者は、対象者が高校入学から高校卒業まで同じ家で共に暮らし、日々対象者の指導を行った。対象者のトレーニングは毎朝 7 時から始まる。そこで 3 km のランニングを行う。3 km のランニングのゴールタイムは 15 分を超えないように設定した。ランニングの後に、20m 程の距離を 10 回ダッシュした。これらの約 1 時間の朝のトレーニングを終え、対象者は高校の授業へ向かう。授業が終わり、月曜日から金曜日の空手道部のトレーニングの開始は 15 時半から終了が 18 時半であった。約 3 時間のトレーニングメニューは、(1) ウォーミングアップ、(2) その場基本、(3) 移動基本、(4) 足運び、(5) シャドウ、(6) チューブトレーニング、(7) 打ち込み、(8) カウンター、(9) フリー組手 (10) 1 ポイント先取り、(11) 1 分・攻撃 1 分・防御 1 分・フリー組手、(12) 自主練習・ストレッチである (表 3)。また、土曜日や日曜日は技の確認や部内での正式なルールで試合を行った。

表3 トレーニングメニュー

| 時間          | トレーニングメニュー              |
|-------------|-------------------------|
| 7:00～8:00   | 3 km ランニング・20m ダッシュ     |
| 15:30～15:50 | ウォーミングアップ               |
| 15:50～16:00 | その場基本                   |
| 16:00～16:15 | 移動基本                    |
| 16:15～16:20 | 小休止                     |
| 16:20～16:30 | 足運び                     |
| 16:30～16:40 | シャドウ                    |
| 16:40～16:45 | 小休止                     |
| 16:45～17:10 | チューブトレーニング              |
| 17:10～17:15 | 小休止                     |
| 17:15～17:30 | 打ち込み                    |
| 17:30～17:45 | カウンター                   |
| 17:45～18:00 | フリー組手                   |
| 18:00～18:10 | 1 ポイント先取                |
| 18:10～18:25 | 1 分・攻撃 1 分・防御 1 分・フリー組手 |
| 18:25～18:30 | 小休止・全体トレーニング終了          |
| 18:30～19:00 | 自主練習・ストレッチ              |

(1) ウォーミングアップ

突き技や蹴り技がスムーズに出せるように行う。組手で突き技を出すときには正中線から腰を回転させることが多い。そのため、「腰入れ」を行うことで腰の回転動作のウォーミ

ングアップができる（写真 1）。片方の足を前へ出し、その足の膝を前屈させ、半身の状態から腰を回転させる。この動作を前に出す方の足を交代し、10 回ずつ行う。



写真 1 腰入れ

蹴り技は足を上げる動作であるため「足上げ」を行う。正面に高く上げる、左右横に高く上げる、正面を向いたまま後ろに高く上げる、正面を向いた状態で足を高く上げながら円を描くように回すことを左右の足で 10 回行う（写真 2）。上段蹴りは 3 ポイントであるため、より高く足を上げることが求めている。また、足を素早く地面から離すことや、蹴りのコントロールをするために膝を胸元付近で抱え込む動作が必要であると筆者は考えており、この膝を抱え込む動作を素早く 10 回行う（写真 3）。



写真 2 足上げ



写真3 膝を抱え込む動作

## (2) その場基本

突き技と蹴り技の攻撃技の他に、①上段受け（写真5）、②中段外受け（写真6）、③中段内受け（写真7）、④下段払い受け（写真8）を行い、攻撃に対する防御の方法を身に付ける。その場突き（写真4）、①～④のその場受けを各30回ずつ左右で行う。



写真4 その場突き



写真5 上段受け

上段受けは、相手の上段突きの攻撃を上を受け流す防御技である。



写真6 中段外受け

中段外受けは、相手の中段突きの攻撃を外側から内側に受け流す防御技である。



写真7 中段内受け

中段内受けは、相手の中段突きの攻撃を内側から外側に受け流す防御技である。



写真8 下段払い受け

下段払い受けは、相手の中段蹴り等の攻撃を内側から外側に受け流す防御技である。

### (3) 移動基本

移動基本は、その場基本で行った技を前後に移動しながら行う。受け技の場合は、受けた後に突き技や蹴り技を出し、カウンターのイメージを持ちながら行う。中段突き(写真9)、上段突きを受けてから中段突き(写真10)、中段突きを外受けしてから中段突き(写真11)、中段突きを内受けしてから中段突き(写真12)、中段蹴りを下段払い受けしてから上段突き(写真13)、中段蹴りを下段払い受けしてから中段前蹴り(写真14)を、1号令で1歩、前へ10号令行い、後ろに下がりながら10号令行う。各1往復ずつ行う。

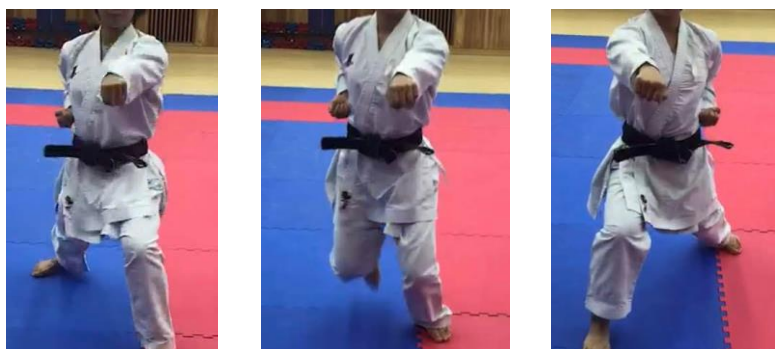


写真9 中段突き



写真10 上段突き受け、中段突き



写真11 中段突き外受け、中段突き



写真 12 中段突き内受け、中段突き



写真 13 中段蹴り下段払い受け、中段突き



写真 14 中段蹴り下段払い受け、中段前蹴り

#### (4) 足運び

組手のフットワークを円滑に行うために、構えた状態からすり足で前後へ進む(写真 15)。構えた姿勢を崩さず、腰をなるべく低くすることを意識する。また、移動時に頭の高さを変えないように気を付け、より移動の速さを求める。左右の構えを変え、5 往復行う。



写真 15 構えた状態からすり足で前後へ進む

#### (5) シャドウ

組手の試合を想定して、フットワークを行い、号令で前方へ技を出す。この時、特に技の指定はないが、フットワークの動きを止めないことや号令を聞くことに集中し、技を出す初速をより速く意識することが大切である。また、試合では技を出し終わった後の構え直しが遅れると、相手のカウンター技を防御できない。シャドウでは、実際に目の前に相手がいないため自由に技が出せるが、対応力の向上を目指し、相手をより具体的に想定して行うことが重要である。

#### (6) チューブトレーニング

ゴムチューブを腰に付けて前に技を出すことで、ゴムチューブを外した後に技を出すと距離が出る。特に、組手の試合で出す中段突きは、上体を低く前進する力を必要としているため、チューブトレーニング（写真 16）を反復することが有効である。



写真 16 チューブトレーニング

## (7) 打ち込み

打ち込みは2人1組で行う。向かい合い、お互いが構えフットワークし、片方が攻撃し、もう片方はその攻撃の打ちこみ台となる。攻撃側は上段突き、中段突き、中段回し蹴り、上段回し蹴り等の試合で行う技を正確に打ち込む。攻撃側と打ち込み台側を10回程度で交代し、繰り返し行う。攻撃側は、間合いを確認してから技を出す。技の速さだけではなく、技を出し終えた後の残心と、構え直しを意識する。打ち込み台側は、ただ打ち込まれるだけではなく、実際の試合ではカウンター技が出せるように、相手の攻撃技をよく見ることが大切である。また、攻撃側が打ち込めないように下がりすぎるのは、実際の試合でも下がることにつながるため注意する。

## (8) カウンター

ここでのカウンターは、相手の攻撃技を指定し行うため、移動基本で行った「受けてからの技」が活かされる。姿勢が守りの姿勢（逃げ腰）になっていると、勢いのある攻撃にカウンターの技を決めることは難しい。自ら攻撃する姿勢で、相手が技を仕掛けた瞬間にカウンターの技を出すことが求められる。また、どんな攻撃も勢いがついてからでは防御することが困難である。そのため、相手が攻撃を仕掛けた瞬間を見逃すことなく、攻撃の技を見極め、防御し、カウンター技を素早く出すことがポイントである。攻撃側が構えている前拳で上段突きを出してきた場合、その上段突きを確実に外受けし、中段突きを出す（写真17）、攻撃側が中段突きを出してきた場合、その中段突きを下段払い受けし、上段裏回し蹴りをする（写真18）、攻撃側が構えている前拳で上段突き、その後反対側の拳で上段突き（ワンツー）を出してきた場合、最初の上段突きを外受けしながら上段突きを出す（写真19）などがある。これらを攻撃側とカウンター側に分け、10回で交代する。



写真17 上段突きを確実に外受けし、中段突きを出す



写真 18 中段突きを下段払い受けし、上段裏回し蹴りをする



写真 19 上段突きを外受けしながら上段突きを出す

#### (9) フリー組手（目慣らし）

2 人 1 組になり、2 分間で行い、組手の試合のようにお互いに技を出し合う。試合と違って、止めの合図がないため、2 分間は動きを止めることがない。よりたくさんの技を出し、相手の反応を確かめることができる。相手を交代しながら、5 回行う。

#### (10) 1 ポイント先取り試合

短い組手の試合を行う。どちらかが 1 ポイントを取ったら相手を交代する。勝敗には関わらず、1 人が連続して 5 人と 1 ポイント先取の試合を行う。

#### (11) 1 分・攻撃 1 分・防御 1 分・フリー組手

2 人 1 組になり、攻撃側と防御側を決める。合計 3 分間で行い、最初の 1 分間で攻撃側は攻撃をし続け、防御側はその攻撃を防御し続ける。この時、攻撃側は足を止めてはいけない。次の 1 分間で攻撃側と防御側を交代し行い、最後の 1 分間でフリー組手を行う。シニアナショナルチームのトレーニングでも同じことを行っており、体力と精神力を向上させることが目的である。3 分間を 1 セットとし、3 セット行う。

## (12) 自主練習・ストレッチ

自主練習の時間で、自分の足りない部分のトレーニングを行う。筆者は、自主練で行っているトレーニングで気づいたことがあれば声をかけるようにした。また、自主練終了後にはストレッチをするように指導した。

トレーニング終了後、対象者はトレーニングの記録や感想を「空手ノート」に毎日書き、トレーニングが始まる前までに筆者に提出し、筆者は空手ノートにコメントを書いた。対象者の空手ノートにはネガティブな内容は少なく「できるようになりたい」という言葉が多かった。筆者は、できるようになるために、どのようなトレーニングをどれくらい、どのような気持ちで行うとできるようになるのかを対象者に質問した。このような質問の繰り返しを行い、対象者は自ら考え、自主的にトレーニングに取り組むようになった。また、対象者は同世代の女子組手選手と比較すると体力があり、トレーニング中に手を抜くことはなかった。そして弱音を吐くこともなかった。これは、中学まで通っていた福岡の道場での教育の成果であると筆者は考える。

対象者の私生活は非常に明るく活発であり「よく食べ・よく寝る」。しかし、朝寝坊することが多く、筆者は都度指導してきた。寝坊したことで時間に余裕がなくなり、やるべきことができなくなる。そして、日々緊張感を持ち生活することも大切であると指導した。

また、腕立て伏せ、腹筋、背筋、屈伸蹴りの筋力トレーニングを自主的に自宅で各 100 回程度行った。

## 3. 大学 4 年間

対象者は筆者の母校である大学に進学し、空手道部で 4 年間トレーニングを行った。対象者は大学 1 年で全日本ナショナルチームの女子組手-50 kg級の強化指定選手となった。以降、多くの国際大会に日本代表として出場した。その中で、大学 2 年で出場した世界選手権と大学 3 年で出場したワールドゲームズは、どちらも決勝戦で同じフランス代表選手に敗れ準優勝であった。あと一步のところまで世界一を逃したが、大学 4 年で出場した世界学生と世界選手権の両大会で優勝した。対象者は、大学 4 年間で 2 度世界一となった。

表4 1日のトレーニング

|             |                    |
|-------------|--------------------|
| 6:30～7:20   | 朝のトレーニング（ランニング等）   |
| 7:30～8:10   | 朝食                 |
| 8:30～8:50   | 登校                 |
| 9:00～16:00  | 授業                 |
| 16:15～16:30 | ストレッチ等             |
| 16:30～17:00 | ウォーミングアップ          |
| 17:00～17:45 | 基本トレーニング           |
| 17:45～18:15 | チューブトレーニング         |
| 18:15～18:45 | 打ち込み・カウンター技術トレーニング |
| 18:45～19:00 | フリー組手              |
| 19:00～19:50 | トレーニング終了・ストレッチ・自主練 |
| 20:00～20:40 | 夕食                 |
| 21:00～23:00 | 洗濯・入浴・1日の振り返り・就寝   |

トレーニングメニューは、対象者が高校で行っていたトレーニングとほぼ同じであるが、トレーニング環境が高校時と大きく異なっている。それは、全日本ナショナルチームに所属している多数の選手たちと共にトレーニングができることである。また、チューブトレーニングやフリー組手のトレーニングは、時間や負荷を増やし取り組んだ。対象者よりも格下の選手であっても、この環境でトレーニングをしたことで急成長しているため、対象者は「負けていけない」という思いから自主練習を行った。国際大会で勝てないことが続いた時には、試合分析を行い、課題を見つけ、克服のトレーニングを行った。

## V. 2016 年世界選手権後から 2018 年世界選手権までの国際試合の分析

### 1. 2017 年ワールドゲームズ決勝

2017 年ワールドゲームズ決勝（表 5）は、残り時間 1 分 12 秒でフランス代表選手が右上段突きで攻撃をした。そこに対象者がカウンターの左上段裏回し蹴りをしたが少し距離が短く、対象者の蹴った左足が地についた瞬間にフランス代表選手が左上段裏回し蹴り（写真 20）を出した。フランス代表選手の左上段裏回し蹴りに審判の旗が上がり、フランス代表選手に 3 ポイントが入った。

表 5 2017 年ワールドゲームズ決勝

| 対象者 |  |                     | 残り時間 | フランス代表選手             |  |    |
|-----|--|---------------------|------|----------------------|--|----|
|     |  |                     | 1:12 | 左上段裏回し蹴り<br>(3 ポイント) |  |    |
|     |  |                     | 1:07 | 右上段突き<br>(1 ポイント)    |  |    |
|     |  |                     | 0:49 |                      |  | C2 |
|     |  |                     | 0:47 | 右上段突き<br>(1 ポイント)    |  |    |
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント)   | 0:20 | 右上段突き<br>(1 ポイント)    |  |    |
|     |  | 右上段回し蹴り<br>(3 ポイント) | 0:12 |                      |  |    |
| C2  |  |                     | 0:08 |                      |  |    |
|     |  | VR (NO)             | 0:00 |                      |  |    |
| 4   |  |                     | 0:00 | 6                    |  |    |



写真 20 フランス代表選手の左上段裏回し蹴り

残り時間 1 分 7 秒と 47 秒で 3 ポイントリードされている対象者は突き技で攻撃する。しかし、フランス代表選手の右上段突きのカウンター（写真 21）が決まり反対にポイントを取られる。



写真 21 フランス代表選手の右上段突きのカウンター

対象者（写真 21・右）が右上段突きカウンターでポイントを取られた。ポイントでリードしているフランス代表選手（写真 21・左）は、重心を低くし、構えている前拳（左手）を対象者より高く上げ、右上段突きカウンターをすぐに出すことができるように準備をしている。フランス代表選手は対象者の攻撃を誘い、前へ攻撃をしてきた対象者の前拳（左手）が自分の前拳（左手）に近づいてきたら瞬時に右上段突きをしていることがわかる。しかし、どちらの上段突きも入っているように見える。フランス代表選手は確実に審判の旗が上がるように、対象者よりも技を出し終わった後の残心を見せる工夫をしている。



写真 22 残心を大きくするフランス代表選手

フランス代表選手（写真 22・左）は技を出し終えた後、対象者（写真 22・右）よりも重心を低くし、半身となり突きの引き手を大きくすることで、審判に残心のインパクトを与えている。試合の中で相打ちの場面は数多くあるが、フランス代表選手は、残心を大きくする（写真 22）ことによって確実にポイントを獲得している。

残り時間 20 秒で対象者が左上段突きと右上段突きのワンツースで攻撃する。ここでフランス代表選手は右上段突きカウンターを出した。両者の技に審判の旗が上がり、1 ポイントが入った。残り時間 12 秒で対象者が攻撃で前へ出たところに、フランス代表選手は右上段突きを出した。フランス代表選手が右上段突きを出し終えた後、対象者は右上段回し蹴りを出した。対象者の右上段回し蹴りに審判の旗が上がり、対象者に 3 ポイントが入った。残り時間 8 秒で対象者は突き技で攻撃し、フランス代表選手の上体を崩して技を出そうとした。しかし、フランス代表選手を掴んだと判断され、対象者に C2 が与えられた。試合時間終了直前で対象者が右上段回し蹴りを出した。審判の旗が上がりなかったため、日本代表コーチがビデオ判定（以降、「VR」とする）を申し出た。VR の申告により、ポイントが認められる場合は「YES」となり、認められない場合は「NO」となる。VR の結果は NO であり、そのまま試合時間が終了した。4-6 で対象者は 2016 年の世界選手権同様にフランス代表選手に敗れた。

#### ● 試合前の対象者の振り返り

「このフランス代表選手に、2016 年の世界選手権の決勝戦で敗れているため、絶対に勝ちたい気持ちと、挑戦者として下がることなく攻撃することを決め、試合を楽しみにしていた。」

### ● 試合中の対象者の振り返り

「1分12秒で相手に上段裏回し蹴りでポイントを取られたが、相手の技がポイントになったことが理解できず、一気に3ポイントが相手に入ったことで焦ってしまった。自分の技が入っていると思っていても、相手にも審判の旗が上がっていた。そこで相手のみにポイントが入ったので、このまま自分にポイントが入らないのではないかと自信がなくなり、ストレート負け(8-0)してしまうと考え、不安が強くなった。」

### ● 試合後の対象者の振り返り

「また負けてしまい悔しいが、やり切った気持ちが強く、次に向けての戦略を立てるのに時間がかかった。」

### ● 対象者と筆者による振り返りと対策

「相手に攻撃のパターンを分析されている。上段突きの同じ入り方では相手はカウンター技を出しやすくなる。今後、スピードだけで勝負するのではなく、スピードを活かせる技の入り方を習得する。また、相手の得意技である右上段突きのカウンターを対象者も試合で出せるようにトレーニングする。」

## 2. 2017 年ドイツプレミアリーグ決勝

2017 年ドイツプレミアリーグ決勝（表 6）は、残り時間 1 分 50 秒で突きの連続技で攻撃した対象者が接近したドイツ選手の上体を崩そうとした。ここで対象者の腕を掴んだドイツ選手に C2 が与えられた。両者共、間合いの駆け引きが続き、残り時間 37 秒で不活動による C2 が両者に与えられた。5 秒後、対象者が素早く間合いをつめ、左上段突き、右上段突きのワンツースタンプで攻撃（写真 23）した。ドイツ選手（写真 23・右）は防御することができず、対象者に 1 ポイントが入った。

表 6 2017 年ドイツプレミアリーグ決勝

| 対象者 |  |                   | 残り時間 | ドイツ選手                |  |    |
|-----|--|-------------------|------|----------------------|--|----|
|     |  |                   | 1:50 |                      |  | C2 |
| C2  |  |                   | 0:37 |                      |  | C2 |
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント) | 0:32 |                      |  |    |
|     |  |                   | 0:14 | 右上段裏回し蹴り<br>(3 ポイント) |  |    |
|     |  |                   | 0:07 | 右上段突き<br>(1 ポイント)    |  |    |
| 1   |  |                   | 0:00 | 4                    |  |    |



写真 23 左上段突き、右上段突きのワンツースタンプで攻撃

残り時間 14 秒で攻撃しあった両者が接近した。この離れ際に、ドイツ選手が右上段裏回し蹴りを出した（写真 24）。対象者（写真 24・右）は防御することができず、ドイツ選手に 3 ポイントが入った。



写真 24 ドイツ選手の右上段裏回し蹴り

残り時間 7 秒で 2 ポイント差を追う対象者は上段突きで攻撃するが、技が決まったと判断された場合に 3 ポイントが入る蹴り技でポイントを取りたい思いが強く、突きの残心を取る前に体が左側に流れ、蹴りを出す体勢になってしまった。対象者が右上段突きを出した後、ドイツ選手は右上段突きでカウンター（写真 25）を出した。ドイツ選手の右上段突きカウンターに審判が旗を上げ、ドイツ選手に 1 ポイントが入った。ポイントをリードしているドイツ選手は、対象者の攻撃を防御するだけではなく、カウンターの右上段突きを出す準備をしていた。写真 25 から対象者（写真 25・左）の右上段突きもドイツ選手に入っているように見えるが、突きを引く前に対象者の右足が上がり、蹴りをする体勢になっていることがわかる。これによりドイツ選手（写真 25・右）は対象者より重心が低く、安定した体勢から右上段突きカウンターを出すことができた。



写真 25 ドイツ選手（右）の右上段突きカウンター

この後、対象者はポイントを取ることができず試合時間が終了した。結果は 1-4 でドイツ選手に敗れた。このドイツ選手に、2013 年世界ジュニアの決勝でも敗れている。

● 試合前の対象者の振り返り

「特に意識することなく試合に臨んだ。」

● 試合中の対象者の振り返り

「相手はカウンターの技を出そうとしていることが分かったため、なかなか攻撃することができなかった。ポイントが取れないまま判定となると、確実に勝利できるかわからないため、1 ポイントは取りたいと思いながら戦った。残り時間 32 秒で 1 ポイント先取した後は、このまま行けば勝利できるという思いと、よりポイントを取りたいという欲が出た。その直後に相手の上段裏回し蹴りのポイントが入り、もうダメだと思った。」

● 試合後の対象者の振り返り

「いつも負け方が変わらないと感じた。」

● 対象者と筆者による振り返りと対策

「攻撃をするだけでは勝てない。また、相手から上段裏回し蹴りでポイントを取られる時は集中が切れている。審判の止めの合図がかかるまで相手の動きに反応できるようにする。」

### 3. 2018 年プレミアリーグ・フランス大会決勝

2018 年プレミアリーグ・フランス大会決勝（表 7）は、残り時間 1 分 43 秒でフランス選手が攻撃した。フランス選手の攻撃に対し、後ろに下がって場外に出た対象者に C2 が与えられた。残り時間 1 分 34 秒でフランス選手が右上段突きで攻撃した。対象者は右上段突きカウンターを出したが、フランスの選手に強く当たってしまい、フランス選手に 1 ポイント、対象者に C1 が与えられた。残り時間 1 分 23 秒でフランス選手が上段突きの連続技で攻撃した。フランス選手の右上段突きが決まった。しかし、フランス選手が突きを終えた直後に、対象者は右上段回し蹴り（写真 26）を出した。この右上段回し蹴りに審判の旗が上がらなかったため、日本のコーチは VR を申し出た。結果は NO であり、フランス選手にのみ 1 ポイントが入った。

表 7 2018 年プレミアリーグ・フランス大会決勝

| 対象者 |    |                     | 残り時間 | フランス選手            |  |  |
|-----|----|---------------------|------|-------------------|--|--|
| C2  |    |                     | 1:43 |                   |  |  |
|     | C1 |                     | 1:34 | 右上段突き<br>(1 ポイント) |  |  |
|     |    | VR (NO)             | 1:26 | 右上段突き<br>(1 ポイント) |  |  |
|     |    | 右上段突き<br>(1 ポイント)   | 1:23 | 右上段突き<br>(1 ポイント) |  |  |
|     |    | 右上段突き<br>(1 ポイント)   | 1:21 |                   |  |  |
|     |    | 左上段回し蹴り<br>(3 ポイント) | 1:12 |                   |  |  |
|     |    | 左上段突き<br>(1 ポイント)   | 1:01 | VR (NO)           |  |  |
|     | C1 |                     | 0:31 |                   |  |  |
|     |    | 右上段突き<br>(1 ポイント)   | 0:28 |                   |  |  |
|     |    |                     | 0:23 | 右上段突き<br>(1 ポイント) |  |  |
| 7   |    |                     | 0:00 | 4                 |  |  |



写真 26 対象者の右上段回し蹴り

今回、ポイントにならなかったが、相手が突きの連続技で攻撃してきた時、後ろに下がるのではなく、左右を使って攻撃をかわし、上段回し蹴りをするのは非常に有効な技だと筆者は考えている。この技は相手の攻撃をかわすことが前提であるが、この試合では、フランス選手の攻撃を完全にかわすことができず、フランス選手にポイントを与えてしまった。左右に重心移動する前に、両手を使い、相手の突き技を自分の体に触れさせないようにすることが大切である。

残り時間 1 分 23 秒で対象者が右上段突きで攻撃をした。この右上段突きに 2 人の審判は旗を上げ、対象者に 1 ポイントが入った。フランス選手の右上段突きカウンターにも 2 人の審判が旗を上げ、フランス選手にも 1 ポイントが入った。



写真 27 右上段突き

写真 27 で見ると、対象者 (写真 27・右) の突きが先に入っていることがわかる。しかし、後から突きを出しているフランス選手 (写真 27・左) にもポイントが入った。対象者は技を出す際に上体が浮き過ぎているため、技が弱く見えてしまうのではないかと予想する。引き手の残心はフランス選手の方が上体を低く安定している。対象者は、右上段突きの技を出した後、より素早く送り足 (右足) をより遠くへ着地させることができれば、上体は低く、当たりが強くなるため、相手はカウンター技が出しにくくなると思う。

残り時間 1 分 21 秒で対象者が右上段突きで攻撃し、1 ポイントが入る。フランス選手は

右上段突きカウンターを出したが、反応が少し遅れ、審判の旗はすべて対象者に上がった。残り時間 1 分 12 秒で対象者が左上段回し蹴りを出した。これをフランス選手は防御することができず、対象者に 3 ポイントが入った。残り時間 1 分 1 秒で対象者は左上段突きで攻撃し、フランス選手も右上段突きカウンターをするが対象者の左上段突きに審判の旗が上がり、対象者に 1 ポイントが入った。ここでフランスのコーチは VR を申し出たが、結果は NO であった。残り時間 31 秒で対象者の右上段突きがフランス選手に強く当たり、対象者に C1 が与えられた。残り時間 28 秒でフランス選手の突きの連続技に対象者が右上段突きカウンターを出した。審判の旗が対象者に上がり、対象者に 1 ポイントが入った。残り時間 23 秒でフランス選手の右上段突きと対象者の右上段突きが相打ちとなったが、フランス選手の右上段突きに 3 人の審判が旗を上げ、フランス選手に 1 ポイントが入った。フランス選手は試合時間終了まで攻撃を続けたが、ポイントにはならず、7-4 で試合が終了し対象者が勝利した。対象者は、このフランス選手に 2016 年世界選手権の決勝と 2017 年ワールドゲームズの決勝で敗れており、戦略を練って臨んだ一戦であった。

#### ● 試合前の対象者の振り返り

「予選では相手が見えていた。決勝戦まで日にちが空いたが、集中できるように意識して過ごした。」

#### ● 試合中の対象者の振り返り

「相手に先にポイントを取られても焦ることはなく、負ける気がしなかった。」

#### ● 試合後の対象者の振り返り

「勝利した後は実感がなく、現役の世界チャンピオンに勝利できたことで、自分も世界チャンピオンになれると確信した。」

#### ● 対象者と筆者による振り返りと対策

「今回、ポイントにはならなかったが、残り時間 1 分 26 秒の相手の攻撃をかわしてからの上段回し蹴りのタイミングは良かった。相手にポイントを与えることなく、確実にポイン

トにつながるようにトレーニングをする。また、対象者が右上段突きのカウンター技を決めたことが、試合の展開を良くした。カウンター技のトレーニングを継続する。」

#### 4. 2018 年プレミアリーグ・モロッコ大会決勝

2018 年プレミアリーグ・モロッコ大会決勝（表 8）は、両者共、間合いの駆け引きが長く続き、残り時間 1 分 38 秒で両者に不活動による C2 が与えられた。残り時間 1 分 30 秒で対象者が左上段突き、右上段突きのワンツースタイルで攻撃した。モロッコ選手は左上段突きカウンターを出した。審判の旗はモロッコ選手の左上段突きに上がり、モロッコ選手に 1 ポイントが入った（写真 28）。ここで日本のコーチが VR を申し出た。結果は YES となり、対象者にも 1 ポイントが入った。残り時間 1 分 24 秒で対象者は右上段突きで攻撃し、モロッコ選手は右上段突きカウンターを出した。モロッコ選手の右上段突きに審判の旗が上がったため、モロッコ選手に 1 ポイントが入った。ここで日本のコーチが再び VR を申し出たが、結果は NO であった。

表 8 2018 年プレミアリーグ・モロッコ大会決勝

| 対象者 |    |                               | 残り時間 | モロッコ選手                |  |    |
|-----|----|-------------------------------|------|-----------------------|--|----|
| C2  |    |                               | 1:38 |                       |  | C2 |
|     |    | VR (YES)<br>左上段突き<br>(1 ポイント) | 1:30 | 左上段突き<br><br>(1 ポイント) |  |    |
|     |    | VR (NO)                       | 1:24 | 右上段突き<br>(1 ポイント)     |  |    |
|     |    |                               | 1:10 |                       |  | C2 |
|     |    |                               | 0:55 |                       |  | C2 |
|     |    | 右上段突き<br>(1 ポイント)             | 0:51 |                       |  |    |
|     | C1 |                               | 0:41 |                       |  |    |
|     |    |                               | 0:31 |                       |  | C2 |
| 8   |    |                               |      | 0                     |  |    |



写真 28 モロッコ選手の左上段突き

写真 28 を見ると、対象者(写真 28・右)の左手が前に出る際に一度下がるのがわかる。下げてから突きを出すことで、相手にわかられてしまい、カウンターを取られることが多くなる。構えているところから攻撃することが大切である。

残り時間 1 分 10 秒と残り時間 55 秒でモロッコ選手は対象者の攻撃に対して後ろへ下がり場外へ出た。モロッコ選手に C2 が加算された。ポイントで負けている対象者は、残り時間 51 秒で右上段突きを決め、1 ポイントを取る。残り時間 41 秒で対象者は再び右上段突きで攻撃するが、モロッコ選手に強く当たり、対象者に C1 が与えられた。残り時間 31 秒で対象者の攻撃に対し、後ろに下がったモロッコ選手は場外に出た。これで C2 が 4 つ目となり、モロッコ選手の反則負けが決まり、対象者が勝利した。

#### ● 試合前の対象者の振り返り

「相手は自分よりも長身であるため、思い切り技を出すことを意識した。」

#### ● 試合中の対象者の振り返り

「残り時間が少なく、2-1 で相手にリードされていても、気持ちに余裕があり、ここからポイントを取ることができると思った。」

#### ● 試合後の対象者の振り返り

「これまで、相手の C2 反則負けによる勝利を経験したことがなかった。相手にプレッシャーを掛け続けた結果が勝利につながったと思う。この試合では、ワンツーでポイントが取れないことに気付き、途中で右上段突きに攻撃を切り替え、ポイントを取ることができた。」

● 対象者と筆者による振り返りと対策

「構えている前拳（左手）が下がると、相手に攻撃のタイミングがわかられてしまい、カウンター技で相手にポイントを取られてしまう。構えた位置から技を出すように意識してトレーニングする。この試合で、対象者の右上段突きを出すタイミングは良かった。常に技を出す際の初速をより速くできるようにトレーニングする。」

## 5. 2018 年アジア選手権決勝

2018 年アジア選手権決勝（表 9）は、残り時間 1 分 43 秒で対象者が右上段突きで攻撃をした。中国選手は防御することができず、対象者に 1 ポイントが入った。残り時間 1 分 36 秒で対象者が右上段突きで攻撃した。中国代表選手は左上段突きカウンターを出した。審判の旗が対象者と中国代表選手の両方に上がり、対象者と中国代表選手に 1 ポイントが入った。残り時間 1 分 6 秒で中国代表選手の上段突きが対象者の顔面に強く当たり、中国代表選手に C1 が与えられた。残り時間 41 秒で対象者が突き技の攻撃で前に出たところに、中国代表選手が左上段回し蹴りカウンターを出した。中国代表選手の左上段回し蹴り（写真 29）に審判の旗が上がり、中国代表選手に 3 ポイントが入った。

表 9 2018 年アジア選手権決勝

| 対象者 |  |                     | 残り時間 | 中国選手                |    |  |
|-----|--|---------------------|------|---------------------|----|--|
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント)   | 1:43 |                     |    |  |
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント)   | 1:36 | 左上段突き<br>(1 ポイント)   |    |  |
|     |  |                     | 1:06 |                     | C1 |  |
|     |  |                     | 0:41 | 左上段回し蹴り<br>(3 ポイント) |    |  |
|     |  |                     | 0:30 | 左上段突き<br>(1 ポイント)   |    |  |
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント)   | 0:20 | VR (NO)             |    |  |
|     |  | 右中段回し蹴り<br>(2 ポイント) | 0:12 |                     |    |  |
| 5   |  |                     | 0:00 | 5                   |    |  |



写真 29 中国代表選手の左上段回し蹴り

写真 29 を見ると、中国代表選手（写真 29・左）の左上段回し蹴りを出した時の膝が高く上がっている。膝を高く上げることで、蹴りのコントロールができる。また、回し蹴りや裏回し蹴りなど、状況に応じて変化させることができる。足を上げた時の軸足（右足）に重心がのっているため、前へ蹴る際に距離を出すことができる。そして、足を上げることで相手の攻撃を防御することも可能である。

残り時間 30 秒で中国代表選手が遠い間合いから左上段突き（写真 30）を出した。その瞬間に対象者が少し前に出てしまったため、中国代表選手の左上段突きに審判が旗を上げ、中国代表選手に 1 ポイントが入った。



写真 30 中国代表選手の遠い間合いから左上段突き

写真 30 で見ると、中国代表選手（写真 30・左）の左上段突きは対象者（写真 30・右）にとどいていないように見えるが、中国代表選手が出した左上段突きを引こうとしている時に、対象者が右斜め前に出てしまったため、2 名の審判には中国代表選手の突きが入ったように見えたのだ。コートの中の四つ角にいる審判に技が入っていることを見せるために、技を出す場所も重要であると筆者は考える。

残り時間 20 秒で対象者が左上段突き、右上段突きのワンツーを出した（写真 31）。中国

代表選手は右上段突きカウンターを出したが、対象者の右上段突きに審判の旗が上がり、対象者に 1 ポイントが入った。ここで中国代表コーチが VR を申し出るが、結果は NO であった。



写真 31 左上段突き、右上段突きのワンツー

写真 31 を見ると、対象者（写真 31・左）の一本目の左上段突きは中国代表選手（写真 31・右）にとどいていないが、対象者の二本目の右上段突きは入っている。中国代表選手は、対象者の一本目の左上段突きに反応して、対象者の二本目の右上段突きと同時に右上段突きカウンターを出している。対象者は一本目の左上段突きで中国代表選手にカウンターを出すタイミングのチャンスを与えている。カウンターのタイミングを相手に与えないために、一本目で確実に決める間合いから攻撃する必要がある。

残り時間 12 秒で、対象者の攻撃から逃げようとしている中国代表選手に対象者は右中段回し蹴りを出した（写真 32）。この対象者が出した右中段回し蹴りが中国代表選手の背面に決まり、対象者に 2 ポイントが入った。



写真 32 右中段回し蹴り

写真 32 を見ると、対象者（写真 32・左）は中国代表選手（写真 32・右）を場外付近まで間合いをつめてから右中段回し蹴りを出していることがわかる。相手をコートのコーナ

一に追い込んで、逃げ場をなくしてからの攻撃は有効であると筆者は考える。

試合は 5-5 の同点のまま試合時間終了となった。対象者は残り時間 1 分 43 秒の時に右上段突きで 1 ポイントを中国代表選手よりも先にとっていたため、先取のルールで対象者が勝利した。

#### ● 試合前の対象者の振り返り

「何度も対戦しているので、いつも通り戦おうと思った。」

#### ● 試合中の対象者の振り返り

「相手が攻撃パターンを変えてきたため、対応に焦ってしまった。残り時間 41 秒で相手が出した上段蹴りに反応できなかった。残り時間 30 秒で相手に 3 ポイントリードされていることで多少の焦りはあった。しかし、相手が逃げの体勢であることに気付き、攻撃し続けることで、逆転できる自信があった。」

#### ● 試合後の対象者の振り返り

「この試合は世界選手権の選考を兼ねていたため、確実に優勝できてよかった。」

#### ● 対象者と筆者による振り返りと対策

「自分が優位に立って試合をすることは大切であるが、何度も対戦している相手であっても油断することなく、相手も進化していることを忘れないようにする。」

### 6. 2018 年世界学生決勝

2018 年世界学生決勝（表 10）は、残り時間 1 分 47 秒で対象者が左上段突きで攻撃をした。台北代表選手は反応することができず、対象者に 1 ポイントが入った。残り時間 1 分 33 秒で台北代表選手の攻撃に対象者が下がり場外へ出た。対象者に C2 が与えられた。残

り時間 1 分 23 秒で対象者が突き技で攻撃し、台北代表選手は左上段突きカウンターを出した。台北代表選手に審判の旗が上がり、台北代表選手に 1 ポイントが入った。残り時間 51 秒で台北代表選手の攻撃に下がり、対象者が場外へ出た。対象者に C2 が与えられた。残り時間 26 秒で対象者が右上段突きで攻撃し、台北代表選手は左上段裏回し蹴りのカウンターを出す。対象者の右上段突きに審判の旗が上がり、対象者に 1 ポイントが入った。残り時間 6 秒で台北代表選手の攻撃に対象者は左上段裏回し蹴りのカウンターを出す。そのまま場外に出たため、対象者に三回目の C2 が与えられ、試合終了時間 15 秒前を過ぎてからの C2 加算であったため、対象者の先取が取り消しとなった。この後、台北代表選手は攻撃をし続けたがポイントは入らず、2-1 のまま試合時間が終了し、対象者が勝利した。

表 10 2018 年世界学生決勝

| 対象者 |  |                   | 残り時間 | 台北代表選手            |  |  |
|-----|--|-------------------|------|-------------------|--|--|
|     |  | 左上段突き<br>(1 ポイント) | 1:47 |                   |  |  |
| C2  |  |                   | 1:33 |                   |  |  |
|     |  |                   | 1:23 | 左上段突き<br>(1 ポイント) |  |  |
| C2  |  |                   | 0:51 |                   |  |  |
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント) | 0:26 |                   |  |  |
| C2  |  |                   | 0:06 |                   |  |  |
| 2   |  |                   | 0:00 | 1                 |  |  |

● 試合前の対象者の振り返り

「プレミアリーグと比較して、出場者の競技レベルは高く感じなかったが、2 年前は決勝で負けているため、確実に優勝したかった。」

● 試合中の対象者の振り返り

「勝ちたい気持ちが強くなり過ぎてしまい、守りに入ってしまった。」

## ● 試合後の対象者の振り返り

「試合内容が良くなかったため、優勝したことを素直に喜ぶことができなかった。このような気持ちにならないような試合を展開したい。母国開催であったため、たくさんの応援に応えたい気持ちが強くあったが、その気持ちが裏目に出てしまったと感じた。」

## ● 対象者と筆者による振り返りと対策

「内容は良くないにしろ、世界大会での優勝は初めてであるため、自信を持つべきである。」

## 7. 2018 年アジアオリンピック準決勝

2018 年アジアオリンピック準決勝（表 11）は、両者共、間合いの駆け引きが長く、技が決まらない。残り時間 1 分 42 秒と残り時間 36 秒で不活動による C2 が両者に与えられた。残り時間 28 秒で対象者が右上段突きで攻撃し、台北代表選手は左上段突きカウンターを出した。対象者の右上段突きに審判の旗が上がり、対象者に 1 ポイントが入った。残り時間 20 秒で台北代表選手が攻撃をしようと前に出てきたところに対象者は左上段裏回し蹴りを出した。台北代表選手は対象者が蹴った左足を自分の左手で上へ持ち上げ、右足で対象者の軸足（右足）をはらった。対象者の背面は地につき、台北代表選手は倒れている対象者に左中段突きをした。上体を崩してからの技は、突き技であっても一本となるため、台北代表選手に 3 ポイントが入った（写真 33）。

表 11 2018 年アジアオリンピック準決勝

| 対象者 |  |                   | 残り時間 | 台北代表選手            |  |    |
|-----|--|-------------------|------|-------------------|--|----|
| C2  |  |                   | 1:42 |                   |  | C2 |
| C2  |  |                   | 0:36 |                   |  | C2 |
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント) | 0:28 |                   |  |    |
|     |  |                   | 0:20 | 左中段突き<br>(3 ポイント) |  |    |
|     |  |                   | 0:09 | 左上段突き<br>(1 ポイント) |  |    |
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント) | 0:04 |                   |  |    |
| 2   |  |                   | 0:00 | 4                 |  |    |

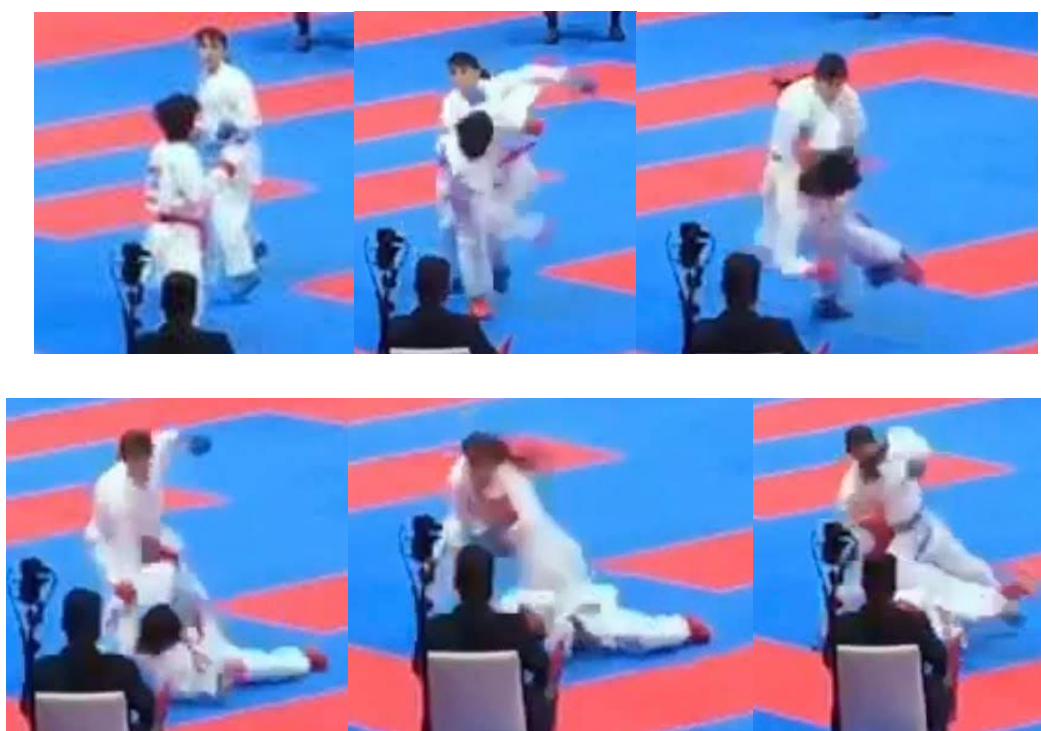


写真 33 台北代表選手の一本

ポイントでリードしている対象者は、左上段裏回し蹴りをすることが多い。台北代表選手はそのことがわかっていたと予想する。対象者は、ポイントをリードしている場面を想定して、より多くカウンターの技を習得する必要があると筆者は考える。

残り時間 9 秒で対象者は右上段突きで攻撃するが、台北代表選手の出した左上段突きカウンターに審判の旗が上がり、台北代表選手に 1 ポイントが入った。残り時間 4 秒で逃げる台北代表選手に対象者が右上段突きを出した。対象者の右上段突きに審判の旗が上がり、対象者に 1 ポイントが入った。この後も対象者は攻撃し続けるがポイントは入らず試合時間が終了し、対象者は 2-4 で台北代表選手に敗れた。

#### ● 試合前の対象者の振り返り

「アジアオリンピックは初めて経験する大舞台であったため、試合前から会場の雰囲気にもまれてしまった。」

#### ● 試合中の対象者の振り返り

「試合をしている自分自身をコントロールすることができなかった。なかなか得意技を出すこともできず、不安ばかりが大きくなった。残り時間 20 秒で、相手にとって完璧な技でポイントを取られたことで、試合中にもかかわらず、ショックが大きかった。」

#### ● 試合後の対象者の振り返り

「大きなチャンスを逃してしまった気持ちが強い。相手の方が日頃から研究し、この大会に賭けていたと感じた。」

#### ● 対象者と筆者による振り返りと対策

「ポイントを取った後、守りに入るのではなく、攻めの姿勢を忘れないようにしたい。また、ポイントをリードしている際の戦略を考え、実践で活かせるようにトレーニングする。どんな試合であっても、勝つことではなく、負けないことを意識し、一戦一戦を大切に楽しむようにする。」

## 8. 2018 年プレミアリーグ・東京大会決勝

2018 年プレミアリーグ・東京大会決勝（表 12）は、残り時間 1 分 27 秒で対象者が右上段突きで攻撃した。スペイン選手は防御することができず、対象者の右上段突きに審判が旗を上げ、対象者に 1 ポイントが入った。残り時間 1 分 21 秒で対象者がスペイン選手と間合いが近いところから右上段回し蹴りを出した。これが強く当たってしまい、対象者に C1 が与えられた。残り時間 52 秒で対象者は素早く間合いをつめ、左上段突きを出した。スペイン選手も右上段突きカウンターを出したが、対象者に審判の旗が上がり、対象者に 1 ポイントが入った。ここでスペインのコーチが VR を申し出た。結果は YES であり、スペイン選手にも 1 ポイントが入った（写真 34）。

表 12 2018 年プレミアリーグ・東京大会決勝

| 対象者 |  |                   | 残り時間 | スペイン選手                        |  |  |
|-----|--|-------------------|------|-------------------------------|--|--|
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント) | 1:27 |                               |  |  |
| C1  |  |                   | 1:21 |                               |  |  |
|     |  | 左上段突き<br>(1 ポイント) | 0:52 | VR (YES)<br>右上段突き<br>(1 ポイント) |  |  |
|     |  | 右中段突き<br>(1 ポイント) | 0:37 | VR (YES)<br>右上段突き<br>(1 ポイント) |  |  |
|     |  | 左上段突き<br>(1 ポイント) | 0:34 |                               |  |  |
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント) | 0:22 |                               |  |  |
|     |  |                   | 0:07 | VR (NO)                       |  |  |
| 5   |  |                   | 0:00 | 2                             |  |  |



写真 34 右上段突き

写真 34 を見ると、対象者（写真 34・右）が左上段突きを出し、引き手を取りながら前へ出たところにスペイン選手（写真 34・左）が右上段突きカウンターをしているのがわかる。先に技が決まった対象者に審判の旗は上がり対象者に 1 ポイントが入った。しかし、VR を申し出ることができるため、スペイン選手の右上段突きカウンターもポイントになった。技が決まった後も気を抜かず、相手の攻撃を防御することも大切である。

残り時間 37 秒で対象者は右中段突きを出し、スペイン選手は右上段突きを出した（写真 35）。対象者の右中段突きに審判の旗が上がり、対象者に 1 ポイントが入った。ここでスペインコーチが VR を申し出た。結果は YES であり、スペイン選手にも 1 ポイントが入った。



写真 35 右中段突きと右上段突き

写真 35 を見ると、対象者（写真 35・左）は中段突きを出している際に構えている前拳（左手）を下げている。そのため、スペイン選手の右上段突きカウンターが対象者の顔面に当たっている。中段突きは、相手にもポイントが入る可能性があることや、大怪我につながることもあるため、ガードを下げないことが必要であると筆者は考える。

残り時間 34 秒で対象者が左上段突きを出した。スペイン選手は防御することができず、対象者に 1 ポイントが入った（写真 36）。



写真 36 左上段突き

写真 36 を見ると、対象者（写真 36・右）の左上段突きにスペイン選手（写真 36・左）は反応できていない。スペイン選手は無防備の状態である。攻撃をするときは、相手がカウンター技を出せないように技を出すのがベストである。

残り時間 22 秒で対象者が右上段突きを出した。スペイン選手は反応が遅れ、対象者の右上段突きに審判が旗を上げ、対象者に 1 ポイントが入った。残り時間 7 秒でスペイン選手が右上段突きで攻撃した。2 人以上の審判の旗が上がらなかったため、スペインのコーチが VR を申し出た。結果は NO で、スペイン選手にポイントは入らなかった。その後もスペイン選手は攻撃するがポイントにはならず、試合時間が終了した。5-2 で対象者が勝利した。

#### ● 試合前の対象者の振り返り

「何度か対戦している相手であり、カウンター技を主体であることが予想できたため、相手の攻撃を誘い、自分がカウンター技を出せるような試合を展開しようと考えた。」

#### ● 試合中の対象者の振り返り

「速攻の技が決まり、自分で良い試合の流れを創ることができた。気持ちの余裕があったことで、普段はあまり出さない技（中段突き）でポイントが取れた。」

● 試合後の対象者の振り返り

「世界選手権を直前に控えた国際大会であったため、自信を持って世界選手権へ臨むために絶対に優勝したい思いがあった。なかなか納得のいく技を出すことができなかったが、最後は何も考えることなく戦うことができ、良い結果につながった。」

● 対象者と筆者による振り返りと対策

「技を出した後に前へ出ることは悪いことではないが、無防備の状態で前へ出ることは問題である。攻撃でポイントを取ることも大切であるが、相手の技を防御し、自分自身を守りながらポイントを取れるように技を出すことが求められる。」

## VI. 2018 年世界選手権

### 1. 世界選手権 2 回戦（初戦）

世界選手権 2 回戦（表 13）のクロアチア代表選手は、2015 年の世界ジュニア・カデット選手権大会で優勝している。そして、2018 年 3 月のシリーズ A・オーストリア大会で優勝している。

試合は、開始 2 秒で対象者が右上段突き、左上段突きの連続技で攻撃をした。この攻撃を、クロアチア代表選手はダッキングで防御したが、この防御が審判に C2 と判断された。残り時間 1 分 30 秒で、対象者が再び右上段突き、左上段突きの連続技で攻撃をした。ポイントにはならなかったが、この攻撃でクロアチア代表選手は下がってしまい場外へ出る。ここで 2 つ目の C2 がクロアチア代表選手へ加算された。両者、間合いの駆け引きをしている時間が長く、残り時間 24 秒で、不活動による C2 が両者に加算された。この時点で、クロアチア代表選手は C2 が 3 つ目となり後がなくなった。残り時間 14 秒でクロアチア代表選手が右上段突き、左上段突きの連続技で攻撃をした。この攻撃に対して対象者は右上段突きのカウンターをしたが、足が場外へ出てしまう。これにより、対象者に C2 が加算された。ルール上、残り時間 15 秒を過ぎてからの C2 の加算は一発で反則注意となる。ここで両者共、これ以上 C2 を加算することはできなくなった。残り 3 秒で、クロアチア代表選手が左上段突き、右上段突きのワンツースタンプで攻撃をした。右上段突きの入ったように見えたが、審判の旗が上がらなかったため、クロアチア代表のコーチが VR を申し出た。VR の結果は NO となり、ポイントは入らなかった。そして、試合時間が終了し、両者共ポイントがなかったため判定となった。判定の結果、5-0 で対象者が勝利した。

表 13 世界選手権 2 回戦

| 対象者 |  |  | 残り時間 | クロアチア代表選手 |  |    |
|-----|--|--|------|-----------|--|----|
|     |  |  | 1:55 |           |  | C2 |
|     |  |  | 1:30 |           |  | C2 |
| C 2 |  |  | 0:24 |           |  | C2 |
| C 2 |  |  | 0:14 |           |  |    |
|     |  |  | 0:03 | VR (NO)   |  |    |
|     |  |  | 0:00 |           |  |    |
| 5   |  |  | 判定   | 0         |  |    |

この試合で、対象者はポイントをとることができなかった。ポイントがとれなかった理由として「先取したい」という気持ちの焦りがあったと筆者は考える。試合開始2秒で攻撃するという事は、相手との間合いの駆け引きがないまま技を仕掛けることであり、相手からカウンターでポイントをとられるリスクが高い。積極性が評価され判定で勝利したが、クロアチア代表選手が残り時間3秒時に攻撃した際、対象者は反応できず、カウンターのチャンス逃した点は改善しなくてはならない。また、もし残り時間3秒で行われたVRの結果がYESであった場合、対象者が残り時間で逆転するのは難しい。先取することに加え、3ポイントのリードがあれば、精神的に楽に戦える。初戦では、すべてが連続技となり、一つ一つの技に残心がなかった。たとえ初戦であっても、試合の前半に突き技で1ポイントを実に獲得したい。

#### ● 試合前の対象者の振り返り

「初戦であるため、勢いを付けたい気持ちや、圧倒的に勝利したい思いがあった。」

#### ● 試合中の対象者の振り返り

「なかなかポイントを取ることができず、攻撃後のカウンター技に警戒し過ぎてしまった。後半は特に攻撃することができなかったが、自分が優勢の試合をしていたため、判定では勝てるという考えはあった。しかし、残り時間3秒で、相手の上段突きを防御できなかったのも、相手のVRの申し出に相当焦った。」

## 2. 世界選手権 3 回戦

アメリカ代表選手は、2018 年 1 月のプレミアリーグ・フランス大会で第 3 位に入賞している。対象者のような攻撃型というより、攻撃後のカウンターを主に試合を展開すると予想した。

世界選手権 3 回戦（表 14）で対象者は、サウスポーであるアメリカ代表選手のカウンターを警戒し、攻撃ができなかった。残り時間 1 分 40 秒と残り時間 43 秒で不活動による C2 が両者に加算された。その 3 秒後、対象者が素早く間合いをつめ、右上段突きで攻撃した。審判の旗が 2 本上がり、対象者に 1 ポイントの先取が与えられた。同時に、アメリカ代表選手は、対象者の右上段突きに対して中段突きのカウンター技を出した。ここで、アメリカ代表選手のコーチは VR を申し出た。結果は NO であったため、1-0 の対象者リードのまま試合が続いた。残り時間 5 秒の際、アメリカ代表選手が攻撃しようとして前に出たところに、対象者が左上段裏回し蹴りを出したが、右足が場外に出てしまい、対象者に C2 が加算された。対象者は先取が取り消しとなり、これ以上の C2 を加算することはできない。しかし、残り時間も少なかったため、1-0 のまま試合時間が終了し、対象者が勝利した。

表 14 世界選手権 3 回戦

| 対象者 |  |                   | 残り時間 | アメリカ代表選手 |  |    |
|-----|--|-------------------|------|----------|--|----|
| C2  |  |                   | 1:40 |          |  | C2 |
| C2  |  |                   | 0:43 |          |  | C2 |
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント) | 0:40 | VR (NO)  |  |    |
| C2  |  |                   | 0:05 |          |  |    |
| 1   |  |                   | 0:00 | 0        |  |    |

この試合で、自ら素早く間合いをつめて攻撃できた点は高く評価できる。しかし、構えがサウスポーの相手に対しての攻撃の仕方を、さらに工夫する必要がある。不活動の C2 が加算されることは、攻撃を得意としている対象者にとってプラスではない。構えがサウスポーで、特にカウンターを得意とする選手は、対象者が構えた時の前足（左足）よりも常に自身が構えた時の前足（右足）を外側に出すように意識している。対象者が前足（左足）を踏み出して攻撃した時に、対象者の前足（左足）よりも自身の前足が外側にあることで、対象者の攻撃をかわし、中段突きのカウンターが確実に入っているように審判に見せている。残り時間 40 秒で出したアメリカ代表選手の中段突きは、VR の判定は NO であったが、タイミ

ングとしてはベストであった。対象者本人も、中段突きを抜かれた（カウンターでポイントを取られた）と試合中に思ったことを話した。中段突きのカウンターをとられないようにするには、対象者が技を仕掛けるタイミングを変えるのが良い。そして、対象者が構えた時の前拳（左手）をサウスポーの相手の前拳（右手）よりも外側へ移動させ、プレッシャーをかけてから攻撃することで改善に向かうと筆者は考える。

#### ● 試合前の対象者の振り返り

「自分とは逆の構えであるため、遠い間合いから攻撃し、カウンター技を出されないように気を付けようと考えていた。」

#### ● 試合中の対象者の振り返り

「やはり、完全にカウンター技を狙っていることがわかったので、時間を使いながら、落ち着いて攻撃しようと考えていた。素早く間合いつめて攻撃した技がポイントとなったが、相手のカウンターの中段突きも入っていたと思う。しかし、相手の VR の申し出の結果、相手にポイントが入らなかったのも、運がよかったと思う。以前から、自分と逆の構えの相手に対し、苦手意識があり、大量のポイントは取れないと感じた。」

## 2. 世界選手権 4 回戦

対象者は、この同世代であるドイツ代表選手に 2013 年世界ジュニア選手権の決勝戦と 2017 年プレミアリーグ・ドイツ大会で敗れているが、2018 年 10 月プレミアリーグ・東京大会は 1-0 で勝利した。ドイツ代表選手は、対象者の攻撃に対して上段裏回し蹴りのカウンターを得意としており、今回もカウンターを主として戦うと予想した。

世界選手権 4 回戦（表 15）は、やはり両者共、間合いの駆け引きをする状態が続いた。残り時間 1 分 7 秒でドイツ代表選手が中段回し蹴りで攻撃をし、対象者は攻撃をかわしたが、場外に出たため、対象者に C2 が入った。その後、対象者は積極的に連続技の攻撃を繰り返すが、ドイツ代表選手のダッキングによる防御により、ポイントには繋がらない。残り時間 39 秒で、対象者が連続の突き技で攻撃後ドイツ代表選手と接近した。その離れ際に、対象者はドイツ代表選手の背面に回し蹴りをした。この中段回し蹴りに審判の旗が 1 本上がったため、日本代表のコーチは VR を申し出たが、結果は NO であり、0-0 のまま試合は続行となった。ドイツ代表選手は対象者の攻撃をすべてダッキングするため、間合いが接近することが多い。相手の上体を崩してから攻撃を得意としている対象者は、この試合でも接近したところからドイツ代表選手の上体を崩し攻撃したが、ポイントにはならなかった。残り時間 29 秒でドイツ代表選手が対象者を掴んだことによる C2 が与えられた。ドイツ代表選手は残り時間が少なくなったことに焦り、前に出るようになった。積極的に攻撃している対象者は、判定で勝利できると考えていた。残り時間 11 秒で対象者が中段突きでポイントを取った。対象者は普段、試合で中段突きをあまり出さないため、ドイツ代表選手は予想外の展開であったと考える。残り時間 3 秒でドイツ代表選手の反撃をかわした対象者は場外に出た。対象者は C2 が加算され、先取が取り消しとなったが、残り時間が少なかったため、試合時間終了までドイツ代表選手の反撃をかわし 1-0 で勝利した。

表 15 世界選手権 4 回戦

| 対象者 |  |                  | 残り時間 | ドイツ代表選手 |  |    |
|-----|--|------------------|------|---------|--|----|
| C2  |  |                  | 1:07 |         |  |    |
|     |  | VR (NO)          | 0:39 |         |  |    |
|     |  |                  | 0:29 |         |  | C2 |
|     |  | 中段突き<br>(1 ポイント) | 0:11 |         |  |    |
| C2  |  |                  | 0:03 |         |  |    |
| 1   |  |                  | 0:00 | 0       |  |    |

ドイツ代表選手は両方の構えからの攻撃をしていた。そして、対象者の上段突きを警戒し、対象者より構えが高い。この試合で対象者は場外付近で試合をしていることが多かった。それは、ドイツ代表選手の得意としている構えが右手と右足が前のサウスポーであり、対象者の前拳（左手）にプレッシャーをかけながら間合いをつめているからである。ドイツ代表選手の技を出し終わった後の集中力と立て直しの速さは、対象者を上回っていたと筆者は考える。この試合で対象者は構えが開いていることが多かった。軽量級はスピードのある選手同士であるため、少しでも無駄のない構えからの攻撃が求められる。

#### ● 試合前の対象者の振り返り

「プレミアリーグ・東京大会では勝利しているが、過去に行われた試合の勝率では負けている相手であるため、絶対に負けたくないと思った。負けている試合は全て蹴り技でポイントを取られているので気を付けようと思った。」

#### ● 試合中の対象者の振り返り

「自分の攻撃に対し、全てダッキングの防御をしてきたため、ポイントは入り難かったが、焦りはなく、勝利できると思った。相手の構えが高かったため、絶対に中段突きでポイントが取れると思いながら技を出した。」

#### 4. 世界選手権準決勝

オーストリア代表選手は、2016 年世界選手権で第 3 位に入賞している。オーストリア代表選手と対象者は過去に 2 度対戦しており、1 勝 1 敗である。

世界選手権準決勝（表 16）は、残り時間 1 分 41 秒でオーストリア代表選手に対象者の攻撃後の腕を掴んだことによる C2 が入る。残り時間 1 分 23 秒では、オーストリア代表選手の攻撃の腕を掴んだ対象者に C2 が入る。その 3 秒後、対象者は素早く間合いをつめ、左上段突き、右上段突きのワンツースで攻撃をした。オーストリア代表選手は、1 本目の左上段突きはかわすことができたが、2 本目の右上段突きをかわすことができず、対象者に 1 ポイントが入った。残り時間 1 分 9 秒で、オーストリア代表選手が右上段突きで攻撃した。そこで対象者は右上段突きのカウンターを出した。全審判の旗が対象者に上がり、対象者に 1 ポイントが入った。オーストリア代表のコーチが VR を申し出たが、結果は NO であり、2-0 で試合が続行した。残り時間 44 秒で、オーストリア代表選手は、蹴り技でバランスを崩し場外に出たため、C2 が加算された。残り時間 32 秒でオーストリア代表選手が突きで攻撃をしようと前に出てきたところに対象者が右上段突きを出し、対象者に 1 ポイントが入る。残り時間 22 秒で、オーストリア代表選手が蹴り技で攻撃し、防御した対象者は場外へ出たため、対象者に C2 が加算された。試合終了間近にオーストリア代表選手が無防備に攻撃を仕掛けてきた。そこに対象者は左上段裏回し蹴りを決め、3 ポイントが入り試合が終了した。6-0 で対象者が勝利した。

表 16 世界選手権準決勝

| 対象者 |  |                      | 残り時間 | オーストリア代表選手 |  |    |
|-----|--|----------------------|------|------------|--|----|
|     |  |                      | 1:41 |            |  | C2 |
| C2  |  |                      | 1:23 |            |  |    |
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント)    | 1:20 |            |  |    |
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント)    | 1:09 | VR (NO)    |  |    |
|     |  |                      | 0:44 |            |  | C2 |
|     |  | 右上段突き<br>(1 ポイント)    | 0:32 |            |  |    |
| C2  |  |                      | 0:22 |            |  |    |
|     |  | 左上段裏回し蹴り<br>(3 ポイント) | 0:01 |            |  |    |
| 6   |  |                      | 0:00 | 0          |  |    |

試合終了後の対象者は、準決勝が一番よい試合ができたと話した。理由としては、カウンターで右上段突きが決まったことにありと筆者は考える。カウンターを決めるためには、心に余裕が必要である。準決勝までの3試合は、カウンターの技を得意とする選手ばかりで、常に思い切って攻撃をすることが難しかった。オーストリア代表選手は攻撃を主としているため、対象者がカウンターの技でポイントを取ることができた。

#### ● 試合前の対象者の振り返り

「ここまでの3試合は、少ないポイントでも勝ちたい気持ちが強く、いつも通りの試合を展開することができなかった。そのため、予選の最後であるこの試合は、楽しむことに気持ちを切り替えた。下がることはせず、攻撃でポイントを取ることを考えた。」

#### ● 試合中の対象者の振り返り

「気持ちを切り替えて試合に臨むことができたため、自然と技が出た。そして、相手の技も見えた。平常心で試合ができたため、とても楽しむことができた。」

#### 4. 世界選手権決勝

トルコ代表選手は、2014 年世界選手権で優勝しており、これまでに数多くの国際大会で入賞している。現在、トルコ代表選手は WKF ランキングで 1 位であるが、過去に対象者と国際大会で 5 回対戦しており、対象者に 4 敗している。対象者はトルコ代表選手に対して苦手意識はないが、トルコ代表選手はカウンターの上段裏回し蹴りを得意としているので、そこは警戒が必要である。

世界選手権決勝（表 17）は、残り時間 1 分 33 秒で不活動により両者に C2 が与えられた。残り時間 1 分 7 秒で、トルコ代表選手が上段突きの連続技で攻撃した。対象者はカウンターで左上段裏回し蹴りを出した。対象者の左上段裏回し蹴りが決まり、対象者に 3 ポイントが入った。残り時間 58 秒で両者共右上段突きを出した。トルコ代表選手に審判の旗が上がり、トルコ代表選手に 1 ポイントが入った。残り時間 42 秒でトルコ代表選手が上段突きの連続技で攻撃した。対象者はカウンターで左上段裏回し蹴りを出したが、バランスを崩して場外へ出たため、対象者に C2 が加算された。残り時間 25 秒で対象者の攻撃後の腕を掴んだトルコ代表選手に C2 が与えられた。残り時間 1 秒で対象者がトルコ代表選手を強く押したことによる C2 が与えられ、対象者の先取が取り消しとなったが、残り時間も少なかったため、3-1 のまま試合時間が終了し、対象者が勝利した。

表 17 世界選手権決勝

| 対象者 |  |                    | 残り時間 | トルコ代表選手           |  |    |
|-----|--|--------------------|------|-------------------|--|----|
| C2  |  |                    | 1:33 |                   |  | C2 |
|     |  | 左上段裏回し<br>(3 ポイント) | 1:07 |                   |  |    |
|     |  |                    | 0:58 | 右上段突き<br>(1 ポイント) |  |    |
| C2  |  |                    | 0:42 |                   |  |    |
|     |  |                    | 0:25 |                   |  | C2 |
| C2  |  |                    | 0:01 |                   |  |    |
| 3   |  |                    | 0:00 | 1                 |  |    |

トーナメントが発表された時点で、対象者の決勝の相手はフランス代表選手かトルコ代表選手と予想していたため、よい準備ができた。その結果、対象者は落ち着いて試合ができた。

● 試合前の対象者の振り返り

「2年前は決勝で負けたので「今回は絶対に勝つ」と自分自身に言い聞かせた。相手は蹴りが得意であるため、特に蹴り技に注意が必要と考えた。」

● 試合中の対象者の振り返り

「この相手に自分が勝利している時は、いつも蹴り技でポイントを取っていたため、上段裏回し蹴りでポイントが入った時は勝利を確信できた。最後まで落ち着いていて、周りの声も聞こえる程の余裕もあった。」

● 対象者の世界選手権全体の感想

「勝ちにこだわり過ぎてしまい、自分らしさを出せないことが多かった。そのため、試合が長く感じた。しかし、下がらず攻撃することで、試合自体を楽しむことができた。そして、自分の組手スタイルを再確認できた。カウンター技を得意としている相手や、自分と逆の構えの相手にいつも苦戦しているため、どのような相手でも、いつも通り自分らしく勝負できるようにしたい。」

## Ⅶ. 2020 東京オリンピックへ向けての課題と計画

空手競技は、2016 年 8 月 4 日にブラジル・リオデジャネイロで第 129 次 IOC 総会が開かれ、東京 2020 オリンピックの追加競技として正式採用決定した。また、IOC は 2016 年 12 月に空手競技の開催会場を日本武道館と正式決定し、2020 年 8 月 6 日～8 日に開催される。2018 年 7 月から東京 2020 オリンピックの出場選手選考予選期間が開始した。世界空手連盟（WKF）の各公式大会が予選となる。

空手競技は、8 種目（男子形、女子形、男子組手-67 kg級、男子組手-75 kg級、男子組手+75 kg級、女子組手-55 kg級、女子組手-61 kg級、女子組手+61 kg級）で各 10 名が東京 2020 オリンピックに出場できる。出場の条件は、形は 16 歳以上、組手は 18 歳以上で、WKF 加盟の各国空手連盟会員であることである。また、1 種目に 1 つの国から出られるのは 1 名だけである。対象者は、女子組手-55 kg級で東京 2020 オリンピック出場を目指している。

東京 2020 オリンピックの予選期間は、2018 年 7 月～2020 年 6 月である。他の競技も同様の期間で予選を行う。空手競技は、オリンピック・スタンディングによる選考、予選大会（2020 年 5 月・フランス）による選考、開催国枠、大陸代表枠、三者委員会招待枠の 5 段階に分けて選考される。東京 2020 オリンピック出場において、オリンピック・スタンディング（WKF 世界ランキングをもとにした番付）が重要視される。WKF 世界ランキングは、WKF の公式国際大会での各成績をポイント化して導き出されている。東京 2020 オリンピック出場を目指している対象者は、ここから約 1 年半の間、対象の国際大会に出続け、勝利を重ね、ポイントを獲得しなければならない。

対象者は、2018 年 12 月現在、WKF 世界ランキングの-50 kg級で 2 位であり、-55 kg級のオリンピック・スタンディングは 1 位である。これは、2018 年 7 月からのポイントが対象となっているため、2018 年 11 月に行われた世界選手権で優勝したことが大きい。しかし、対象者の階級である-50 kg級は東京 2020 オリンピックには種目として採用されていないため、-55 kg級と統合される。対象者は、今後も-50 kg級で予選を勝ち抜き、-55 kg級のオリンピック・スタンディングで常に 1 位であり続けることが求められており、東京 2020 オリンピックの出場が決定した後の一つ上の階級である-55 kg級で戦うこととなる。

筆者は、東京 2020 オリンピックで対象者が金メダルを獲得するために、-55 kg級の WKF 世界ランキング上位選手の試合分析も行うことを考えている。対象者は-50 kg級の試合に出場する前に 2～3 kg程度減量を行っている。-55 kg級となれば、減量の必要がなくなり、パ

ワーやスタミナはあるが、身長差は大きくなる。2018 年世界選手権に日本代表として出場した-55 kg級の選手は、身長が 167 cmであるが、-55 kg級の中では長身ではない。対象者は 155 cmであるため、今後、身長差のある選手とのトレーニングが必要となる。また、対象者の苦手意識が強いカウンター技を得意としている相手や、対象者と逆の構えの相手と対戦する際の対策を考え、普段から質の高いトレーニングを行うことが重要である。

## VIII. 考察

対象者は空手を始めた小学1年生から小学4年生の全国大会ベスト8に入賞するまで、週3回、1時間半のトレーニング頻度であったが、全国大会で優勝を目指してからは、ほぼ毎日空手道場でトレーニングを行っていた。基本トレーニングや実践的なトレーニングの他に、ほぼ毎日10km程の距離をランニングしていた。道場の先生に指導を受けた技は、習得するまでトレーニングを続け、全国中学生大会で2度優勝した。

筆者は、2011年4月の全日本ジュニアナショナルチーム選考会で中学3年生であった対象者の組手を初めて見たが、中学生とは考えられない程の技を出すスピードとテクニックがあった。

対象者は、「初めて日本代表として出場したアジアジュニア・カデット空手道選手権大会-47kg級で、相手にポイントを取られることなく優勝したことは自信となった」と報告している。また、世界ジュニア・カデット空手道選手権大会-47kg級では、他国の代表選手よりも技を出すスピード速かった。しかし、相手は対象者の技に反応することができず、防御できなかった。このとき、対象者の技が相手に強く当たっていると審判に判断され、C1が対象者に与えられ続けた。その結果、対象者は反則となり、緒戦敗退となったが、敗者復活戦3試合を全て勝利し、銅メダルを獲得した。2年後の世界ジュニア・カデット空手道選手権大会で優勝するために、技を出すスピードと持久力に加え、C1にならない技のコントロールも必要となることがわかった。

対象者は中学卒業後、当時筆者が監督を務める空手道部がある高校に進学した。高校3年間、筆者と同じ家で共に暮らし、日々空手に集中できる環境でトレーニングを行った。高校1年時に東アジアジュニア選手権とアジアジュニア選手権で優勝した。

トレーニングメニューは、筆者自身も高校時と大学時、ナショナルチームの強化練習で実施したトレーニングであり、このトレーニングを継続し世界チャンピオンとなった成功例があったため、対象者は弱音を吐くことなく取り組んだ。最大の目標であった世界ジュニア選手権で銀メダルを獲得し、今後もトレーニングの継続と試合分析をすることで、シニア期では世界チャンピオンになれると考えた。

トレーニング終了後、対象者は「空手ノート」にトレーニングの記録や感想を書き、トレーニングが始まる前までに筆者に提出し、筆者は空手ノートにコメントを書いた。対象者の空手ノートには「できるようになりたい」という言葉が多かったため、筆者は、できるようになるために、どのようなトレーニングをどれくらい、どのような気持ちで行うとできるようになるのかを対象者に質問した。空手ノートを継続した結果、対象者は自ら考え、自主的にトレーニングに取り組むようになった。また、試合の振り返りも行うことで、常に課題を見つけ、克服に励んだ。

対象者は筆者の母校である大学に進学し、空手道部で4年間トレーニングを行った。トレーニングメニューは、対象者の高校時と大きく違いはない。しかし、全日本ナショナルチームに所属している多数の選手たちと共にトレーニングができることで、より世界で戦うための準備となるトレーニングできた。特に、チューブトレーニングやフリー組手のトレーニングは、より多く世界規模の競技会で活躍している選手と共にいった。国際大会で勝てないことが続いた時には、自信を取り戻すため、普段のトレーニングの強度を上げて取り組んだ。その結果、大学4年で出場した世界学生と世界選手権の両大会で優勝し、大学4年間の中で2度の世界一を経験した。

対象者の2016年世界選手権後から2018年世界選手権までの国際試合の分析を行い、対象者と試合を振り返り、課題を見つけ、筆者は課題克服のトレーニングを考案し、2018年の世界選手権の準備をした。2017年7月ワールドゲームズ決勝戦でフランス代表選手に敗れた。対象者は、このフランス代表選手に2016年の世界選手権の決勝戦で敗れているため、絶対に勝ちたい気持ちが強かった。しかし、試合ではフランス代表選手に審判の旗がたくさん上がり、対象者は、このままポイントが入らないのではないかと自信を無くし、不安が強くなった。試合後、負けた悔しさより、やり切った気持ちが強く、次に向けてのトレーニングへ取り組むまでに時間が掛かった。対象者は、全て力を出しても勝利できなかったことで、真剣にトレーニングの計画を見直した。

対象者と筆者で共に試合を分析し、相手に攻撃のパターンを分析されていることや、上段突きの技の入り方がワンパターンであり、相手のカウンター技を取られやすいことがわかった。対象者はカウンター技を試合で出すことは減多になく、攻撃でポイントを取ることが多い。今後、スピードを活かせる技の入り方を習得することと同時に、右上段突きのカウンターを試合で出せるようにすることで、カウンター技でもポイントが取れると考えられた。また、対象者は左上段突きからの攻撃が多かった。これによって相手から右上段突きのカウンター技でポイントを取られている。構えた際の前拳（対象者の左手）で相手の前拳のガードを落としてから、右上段突きの攻撃をするトレーニングを行うことで、相手の攻撃を防御することと、カウンター技でポイントを取ることができると考え、習得に励んだ。

その結果、2018年1月プレミアリーグ・フランス大会の決勝戦で、対象者はフランス代表選手に初めて勝利することができた。試合では、攻撃だけではなく、対象者がカウンター技でポイントを取った。現役の世界チャンピオンであるフランス代表選手に勝利したことで「次は世界チャンピオンになれると思った。」と対象者は話した。

世界選手権へ向けて、合計8試合の分析を行ったが、対象者の試合は、ほぼ全てカウンター技で相手からポイントを取られていることがわかった。分析後、カウンター技でポイントを取られることを警戒し過ぎたことにより、なかなか攻撃ができなくなったが、対象者がカウンター技を習得したことによって、試合中に確実にポイントを取れる技（技の入り方）に切り替えることができるようになった。対象者が高校時に、カウンターは自ら攻撃する姿勢

(心構え)で出す技であることや、どんな攻撃も勢いがついてからでは防御することが困難であるため、相手の技の出だしに構えている前拳で防御しながらカウンターを行うこと等、カウンター技は試合で必要となることを筆者は指導しており、対象者は初心に戻り、一からカウンター技の習得に向けてのトレーニングを行った。

世界選手権は、2回戦(初戦)からクロアチア代表選手に苦戦した。判定で対象者は勝利したが、ポイントを取ることができず、攻撃後のカウンター技に警戒し過ぎてしまった。

3回戦はアメリカ代表選手と対戦したが、ここでも相手がカウンター技を狙っていることがわかった。時間を使いながら、落ち着いて攻撃をするように考えていた。素早く間合いつめて攻撃した技がポイントとなり、1-0で対象者は勝利した。

4回戦はドイツ代表選手と対戦した。対象者とドイツ代表選手は、過去に何度か対戦していた。そして、勝率ではドイツ代表選手の方が上回っていた。対象者がドイツ代表選手に負けている試合は、全て蹴り技でポイントを取られているため、特に蹴り技に気を付けて試合をした。その結果、対象者の中段突きがポイントとなり、1-0で勝利した。

準決勝はオーストリア代表選手と対戦した。平常心で試合ができたことで、相手からポイントを取られることなく、6-0の大差で勝利した。

決勝はトルコ代表選手と対戦した。2年前は決勝で負けているため、「今回は絶対に勝ちたい」という気持ちを強く持った。トルコ代表選手は蹴りが得意であるため、特に蹴り技に注意が必要である。対象者が過去にトルコ代表選手に勝利している時は、常に対象者が蹴り技でポイントを取っていた。今回も、対象者の上段裏回し蹴りが入った時に勝利を確信できた。試合は3-1で対象者が勝利し、世界選手権で初優勝した。

対象者もカウンター技を習得したことと、左上段突きの攻撃だけではなく、右上段突きの攻撃を習得したことが世界チャンピオンになれた要因であると考えられる。

東京2020オリンピックへ向けての対象者の課題は、すでに始まっている東京2020オリンピックの予選大会でポイントを獲得し続けることである。対象者は、2018年12月現在、WKF世界ランキングの-50 kg級で2位であり、-55 kg級のオリンピック・スタンディングは1位である。これは、2018年7月からのポイントが対象となっているため、2018年11月に行われた世界選手権で優勝したことが大きい。しかし、対象者の階級である-50 kg級は東京2020オリンピックには種目として採用されていないため、-55 kg級と統合される。対象者は、今後も-50 kg級で予選を勝ち抜き、-55 kg級のオリンピック・スタンディングで常に1位であり続けることが求められており、東京2020オリンピックの出場が決定した後に一つ上の階級である-55 kg級で戦うこととなる。筆者は、東京2020オリンピックで対象者が金メダルを獲得するために、-55 kg級のWKF世界ランキング上位選手の試合分析も行うことを考えている。-55 kg級となれば、身長差は大きくなる。今後、身長差のある選手とのトレーニングが必要となる。また、対象者の苦手意識が強いカウンター技を得意としている

相手や、対象者と逆の構えの相手と対戦する際の対策を考え、普段のトレーニングをより質の高いトレーニングを行い、東京 2020 の予選大会に臨んでほしいと筆者は考えている。

## IX. 参考文献

- ・ 第 17 回アジアジュニア & カデット, アンダー21 空手道選手権大会 大会パンフレット (2018)
- ・ 全日本空手道連盟ホームページ [http:// www.jkf.ne.jp/](http://www.jkf.ne.jp/)
- ・ 山内 洋一, 水月 晃, 遠藤 雅子, 福岡 義之「空手道全日本チャンピオンの 4 年間の体力変動と競技成績との関連」、2001 年、武道学研究 34- (1) 43-49 (資料)
- ・ 第 46 回全日本空手道選手権大会 大会公式プログラム (2018)