

# 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 —

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

### 【目的】

本研究は、2018年11月の第24回世界空手道選手権大会で対象者が優勝するために行われたトレーニング内容や、-50kg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。

### 【ジュニア期の経過】

対象者は小学1年生から空手を始めた。週3回、1時間半の基本トレーニングを行い、中学2年生の時に全国中学生空手道選手権大会で優勝し、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。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で、相手にポイントを取られることなく優勝した。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、銅メダルを獲得した。高校では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は準優勝であったが、世界チャンピオンに大きく近づいた。

### 【国際試合の分析】

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が、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も敗れている。

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完全に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。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ことと、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ことにした。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対象者は反復して行った。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、対象者も世界チャンピオンになれると、対象者と筆者に自信が付いた。2018年8月アジアオリンピックでは、大舞台の雰囲気にもまれた。「試合をしているのが自分ではないようだった」と試合後に対象者は話した。結果は銅メダルを獲得したが、金メダルを目指していただけに、対象者は、悔しさと後悔が強く残った。2018年10月プレミアリーグ・東京大会は、世界選手権を直前に控えた国際大会であったが、ここで対象者は優勝したことで、アジアオリンピックで失った自信を再び取り戻すことができた。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】

2018年11月にスペインで開催された第24回世界空手道選手権大会で5試合（初戦判定5-0、3回戦1-0、4回戦1-0、準決勝6-0、決勝3-1）を全て勝利し、金メダルを獲得した。カウンターの技を習得したことで、相手の攻撃を防御することにも繋がり、対象者の失点が大幅に減った。攻撃する際には、相手のカウンター技をより警戒しながら戦うことができた。

### 【結論】

対象者は、ジュニア期から多くの国際大会に出場し、上位入賞していた。しかし、世界チャンピオンにはなれなかった。試合を分析した結果、カウンターの技で多くのポイントを取られていることがわかった。つまり、自ら攻撃をすることで失点していた。その対策として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。