

「月刊！スポ協ナビ」令和7年3月27日（木）
～日本拳法豊橋協会の方と日本拳法で活躍する子どもたちからお話を伺いました♪～

出演者 日本憲法豊橋協会 副支部長 森田芳弘

豊岡中学 金子音^{めろる}琉

時習館高校 後藤ひなの

豊橋市スポーツ協会 金田英樹

FM とよはし いいだまき



（いいだ）

はい、始めました。月刊！スポ協ナビ、毎月第4週目のこの時間にお届けしています。10月10日は体育の日だった時代を経て、毎月10月の第二月曜日に変わり、そして名前も体育の日からスポーツの日に。それに伴って2

〇20年、豊橋市体育協会も豊橋市スポーツ協会となりました。今豊橋でどんなスポーツの大会が開催されているのか、どんなスポーツが熱いのか、そんな話題を通して、スポーツの魅力をお伝えしていくコーナーです。今日は豊橋市スポーツ協会から金田さんにお越しいただいております。こんにちは。よろしくお願いします。

（金田）

こんにちは。よろしくお願いします。

（いいだ）

先日は、穂の国とよはしハーフマラソン開催されました。

（金田）

はい、去年は雨が降ってましたから、今年はやっぱり天気になってくれると良いなあっていう事だったんですが、良かったです。

（いいだ）

その前日22日もね、競技場の方でちびっこのイベントも行われていましたが、私たち530運動環境協議会としてもランナーの人たちに少しでも気持ちよく走っていただきたいという思いで、530活動させていただきましたが・・・。

（金田）

はい、私も豊橋公園内歩きました。

（いいだ）

ぱっと見、ごみないんですよ。日頃からきれいにしていただけてるのかな？

（金田）

そうですね。全般的にはきれいだなっていう感じですけど、やっぱり所々にご

みは落ちてましたね。

(いいだ)

その日は100キロごみが集まったそうです。きれいになったのかなと。

(金田)

そんなに集まったんですね。ボランティアで出て来てくれる人が多いので、感心するって言ったら、ちょっと言葉悪いかもしれませんが、本当に皆さんえらいですね。

(いいだ)

ほんと皆さん参加してくれた方が多かったですが、今回も天気が良くて暑かったですね。

(金田)

いいださんも広報大使という事で頑張ってされてましたね。

(いいだ)

お疲れ様でした。今日も素敵なゲストをお呼びしております。スポーツ協会の加盟団体の皆さんの中から色々のご出演をいただいているんですけど、今日は日本憲法豊橋協会の役員の方、そして道場で学んでいるお二人にお越しいただいております。ご紹介しましょう。日本憲法豊橋協会で副支部長をされております森田芳弘さんです。よろしくお願いします。そして、中学生、高校生の皆さんなんですが、豊岡中学 2 年生の金子音琉^{めろる}さん。よろしくお願いします。そして時習館高校1年の後藤ひなのさんです。よろしくお願いします。最初お名前見たときに、あ、女の子 二人なんだって思ったんですよ。女の子の拳法人口っていうのは多いんですか？

（森田）

男子と比べれば少ないんですけど、豊橋は女の子達が、昔から強くて、わりと有名というか優秀な子たちばかりです。元気のいい女の子たちばかりです。

（いいだ）

見た目全然そんなね、日本拳法やってるよって感じがね、可愛い人ばかりで。では、森田さんから日本拳法豊橋協会についてお伺いしていきたいんですが。

（森田）

少し歴史から言わせていただきまして豊橋協会は昭和 38 年に設立してますので、60 年以上になります。スポーツ協会への加盟は昭和53年からです。現在の登録数は 15 の道場で会員数が 150 名くらいなんですね。大学が愛知大学、創造大学、高校では桜丘高校や藤の花女子高校などが参加しています。活動状況としては、スポーツ協会が主催するスポーツ教室を年に 1 回 6 月から7月にかけて開催しております。あと県大会とか東三河の大会に強い選手を派遣しています。

（いいだ）

そうなんですね。中学校、高校の部活としてもやっている学校もあるんですが、そこら辺も全国を見ると、豊橋っていうのは多かったりするんですか？

（森田）

豊橋は盛んな方だと思います。やっぱり高校とかでやるので皆ぐっと実力が伸びると思いますから、いい環境だと思います

（いいだ）

お二人はそれぞれに拳法歴も長いんじゃないのかなと思うんですが、金子さんは、高校行ってももちろんやりたいっていう感じですか。

（金子）

拳法自体好きで楽しくやらせてもらっているので、続けたいなと思っています。

（いいだ）

ひなのさんも高校から大学に行くと思うんだけど。

（後藤）

行きたいと思っている大学にサークルがあるって聞いているので・・・。

（いいだ）

そこら辺はちゃんと調べてあるんですね。

（後藤）

一応調べて・・・。

（いいだ）

素晴らしいですね。どんどん強くなってきますね。いいことですね。森田さん自身の拳法歴はどうなんですか？

（森田）

高校生から始めましたので40年ぐらいですね。

（いいだ）

ずっと続けてらっしゃるのには、やっぱり拳法の魅力っていうのがあるんですね。

（森田）

そうですね。魅力というかもう、それで、人生失敗したかなとか思うんです

が・・・。

（いいだ）

いえいえ、後輩たちがあれーって言ってますよ。そんな事はないと思いますけれども、私達にとって日本拳法ってなかなかね、知ってはいるけど、どんなものなんだろうっていうのが、多いとは思うんですけども、そこら辺もちょっと教えていただけますか？

（森田）

総合格闘技が流行ってますが、一番初めにとっていう感じで、拳でついたり蹴ったりするだけじゃなくて、組技、関節技とかありますから、本当に総合格闘技ですね。

（いいだ）

うんなんか本当にね、それをお聞きしても、やっぱりね。この可愛い2人がやってるのかなって思っちゃうんですけどね。でも、日本拳法を多くの方に知ってもらって、競技を普及させるために、森田さんも頑張ってくださってると思うんですけども、そう具体的にはどんな感じですか。

（森田）

まず、豊橋まつりのスポーツ博ですね。そこで参加させていただいて、初心者の人に体験してもらったりとか、あとホームページなんかも、ご覧いただけたら良いかなと思います。

（いいだ）

金子さんとか後藤さんみたいに日本拳法をこれからやっていきたいっていうちびっこもいると思うんですけど、そういう子達っていうのは、どういう風に、

入ってこられるんですか。お兄ちゃん、お姉ちゃんがやってるからとかそういうが多いですね。

（森田）

一番多いですね。

（いいだ）

あ、やっぱりそうなんですね。

（森田）

友達の紹介とかそういうのが結果的には一番多いですかね。宣伝とか活動するよりは、口コミみたいな感じですかね。

（いいだ）

やっぱり周りがやってるから、やっぱりそれだけ楽しいっていうかそういうふうに見えてるって事ですよ。

（森田）

まあ、闘いですから、向き不向きがあると思うんですけど、それが面白いって子ははまると思いますし、ちょっととなってる子は、辞めてっちゃいますけどね。

（いいだ）

なるほどね。でも、学ぶことも多いのかなと思います。なんかこう礼儀とかね。

（森田）

そうですね。やっぱり武道は、礼儀を学ぶところなんで、今の時代堅いかもしれないですけど、そこはしっかりやっていきたいと思ってます。

（いいだ）

やっぱり今だからこそみたいなものもあるのかなーって思うところもありますけれども。様々な大会に参加されているということですけども、そういう中で、会員の皆さんの成績っていうのは、やはり結構いい感じなんですか？

（森田）

いいですね。さっきも言ったように女性がやっぱ強いですね。豊橋では日本チャンピオンだけじゃなくて、世界チャンピオンの子もいますんで、やっぱり豊橋のイメージはすごいです。

（いいだ）

何かこう強い選手を育てる土壌みたいなのが結構ちゃんとしてるって事ですね。みんなにね、世界を目指してって欲しいなーって思うところですけども。森田さんにとって、日本拳法の魅力というか、面白さっていうのは、何処にありますか？

（森田）

そうですね。やっぱり自分に強くなると、自分に自信がつきますから、そうすると前向きに人生を生きれるかなと、そういうところが魅力かなと思います。

（いいだ）

今後、日本拳法と豊橋教会として、ますますっていうところはあると思うんですけども、どんなことに力入れて行きたいと思っていच्छいます？。

（森田）

大会でみんな活躍してもらって、どんどん生徒を増やして、豊橋を盛り上げていきたいなと思っています。

（いいだ）

はい。さあ、お二人にもね、色々聞いていきたいんですけども、金子さんと後藤さんはいつから日本拳法やってたんですか。

（金子）

私が日本憲法を始めたのは、小学 2 年生の頃で、8 歳の時なんですね。その時、後藤ひなのさんが小学 4 年生の頃で全国優勝を成し遂げた年だったので、始めたきっかけとしては、後藤ひなのさんへの強い憧れからだったかなと思います。

（いいだ）

そうなんだ。じゃあそんな時から、後藤さんは名前を轟かせてたわけですね。

（森田）

もっとちっちゃい頃から、県大会も何連覇もしてるですよ。そんな後藤さんは、いつからやってたの？

（後藤）

私は 6 歳の時です。道場が家の近所にあって、先に兄 2 人が通ってて、兄 2 人の姿を見て、なんか楽しそうだなって思って始めた感じです。

（いいだ）

そうなんだ。実際初めてみて楽しかった？

（後藤）

楽しかったです。

（いいだ）

おー楽しいって言えるってすごいですね。

（森田）

やっぱり同じ同級生とか、友達がいるんで、そういう雰囲気が良いっていうのもまずあると思います。

（いいだ）

じゃ結構周りに友達も多かったんですか？

（後藤）

大会とかで県外でも友達ができたりするので楽しいです。

（いいだ）

確かにそうですよね。普段の練習っていうのは、どのくらいされてるんですか？

（後藤）

1 週間に 2 回で火曜日と金曜日に練習させていただいてます。2 時間程度。大会が近い時は出稽古で他の道場で一緒に練習したり。あとは自主練でちょっと時間長引いて、自分達だけでやったりとかもありますね。

（金子）

同じく、週に2回ぐらいです。

（いいだ）

なるほどね。週に 2 回で全国取れるんですね。

（森田）

他にバスケとかも部活やってますから、そこでフィジカルの面を鍛えてます。

（いいだ）

なるほど。本当に万能な感じなんですね。素晴らしいですね。でも、練習の内容っていうのは、日々どんな感じなんですか？

（金子）

筋トレもやらされます・・・やっています。

（森田）

一番は戦うことなので、戦って駆け引きとかタイミングとかですから、やはり実践で戦うことです。そうすると、強い子がいるとお互いいい練習になるんで、どんどん増えていくっていう感じですね。

（いいだ）

なるほど。じゃあどっちかっていうと個人のトレーニングっていうよりも、対戦というか・・・。

（森田）

道場では対戦ですね。個人では別にやってもらったりしてます。

（いいだ）

個人のトレーニングというよりも週二回の道場では対戦が主なんですね。

トレーニングってのはどんなことしてるんですか？

（金子）

お互いやりあったりとか、兄弟もいたりするので、兄弟同士でやったりとか、そういう感じです。

（いいだ）

いやでもね、本当に 2 人とも細身じゃないですか。年頃もあって、本当に見えないんですけどね。やっぱり体幹しっかりしてないとね。凄い大事なのかなと思うんですけど。そういうなんていうのか、いわゆるインナーマッスルみたいなのを重点的に鍛える感じで、あんまり見た目のごつさみたいなのは出て

こないのかなって。

（森田）

あんまりごついとかえって、動きが鈍りますから。自然にナチュラルにできてますから。下半身もしっかりしてます。

（いいだ）

ほんとに普通の可愛い女の子達だなあって。スタジオの外を歩いてきたときにまさか、入ってくると思ってなかったんですよ。その 2 人が入ってきてびっくりしちゃいましたけれど。そういうやっぱり細身の筋肉がしっかりついてるからこそ、強いってというのが、あるんでしょうね。

（森田）

あの特にスピードが大事なんで、あんまりこう太っちゃうと、体のキレとかスピードが落ちると、やはりあの勝てないんで、そういう意味では、あの少ないのかなと思います。

（いいだ）

2 人は普段こうどんな所に気を付けて練習とかしてるんですか？

（金子）

私的にはやっぱりケガしないことと楽しむことが第一なんですけど。やっぱり前回の大会とかで、学んだ自分に足りないところや苦手なところを直したり、逆に良いところを伸ばすため、先生もよく言うんですけど、練習で自分の中で自分に合った目標を持って練習に励むことが大事な事かなと思ってます。

（いいだ）

中学生なのによく考えてますね。後藤さんは？

（後藤）

私がかぶっちゃうところはあるんですけど、大会とかで見つけた課題とかを 1 つ 1 つつぶしてっていくことを意識したり、あとは得意なことはあの実践の練習の中で積極的に技を出したりすることで伸ばすためにやってます。

（いいだ）

あの学校の勉強も大変だと思うんだけど、両立はできてる？

（後藤）

一応出来てると思います。

（森田）

拳法に部活に勉強と三つですからすごいと思います。

（いいだ）

日本拳法が楽しいから、なかなかいいですね。いや、金子さん、去年の 9 月日本拳法総合選手権大会で中学 2 年生女子の部で見事全国優勝はすごいですね。試合の様子振り返ってみてどうですか？

（金子）

自分、大会とかは凄く緊張しちゃって、落ち着きがないというかいつも焦ってしまうんですけど、今思えば、結構落ち着きを持っていたなという印象です。頭の中は勝つことでいっぱいだったので、戦術などはとっさにあまり考えられなかったんですけど、日頃、たくさん練習しておいたおかげで、体がすべて覚えていてくれて、対応ができてるんだなっていう感じです。

（いいだ）

すごい頭も使うんですね、日本拳法は。しかも冷静さもやっぱり求められる。

何か精神的に凄い鍛錬にもなるんじゃないかなって感じですね。

（森田）

やっぱり普段の練習よりも、試合になると当然に緊張しますからね。その中で戦うっていうのはいい心の修行にもなると思います。

（いいだ）

日本拳法ずっとやってきたことが勉強だったり、体育とかの成績とかにもすごい有利に働いているというか、すごい役に立ってるなって思う時ある？

（金子）

あー、何か大舞台とかは何か緊張しやすいけど、全国大会の決勝とかはスポットライトで照らされて試合とかやってたから、あんまり緊張しなくなったかなと思います。

（いいだ）

なるほどね。何かいろんな要素がありますね。話聞いてるといいことづくめの感じしますけどね。いやでもどうですか、周りに男の子たちが多い中で練習してるって。

（金子）

私の道場では、女の子が多めなので、投げとかも気にせずに、全力で出来るので楽しいです。

（いいだ）

やっぱり男女でこう一緒にやるっていう中で色々と問題というか課題もあるのかなとは思っただけけれども、その辺は全然うまくいってる中で、またまた女の子が増えるんですね。これまでは、男の子が主流だったっていう分野に、ど

んどん女の子が参加してるっていうのが、すごくいいことですね。しかもすごい成績残してるっていうこともあって。

（森田）

特に豊橋は昔から先輩方もすごい女子が強いんですよ。伝統的に元気がいいと思います。

（いいだ）

豊橋は格闘家の朝倉未来、海兄弟もそうですけども、生み出してるっていうあるなかで、どんどん世界を目指して欲しいですよ。今後の目標はどうなんですかお二人の？

（金子）

私の今後の目標は全国優勝二連覇なんですけど、まあ 5 月にすぐ愛知県民大会があって、私はまだその大会でいつも準優勝で、優勝を勝ち取ったことがないので、まずはそこで優勝を勝ち取りたいなと思ってます。

（いいだ）

頑張ってるね。応援してます。後藤さんは？

（後藤）

私は高校生になって、ルールが変わって、あんまり勝ててないので、今度の県大会でベスト8に入って、全国大会に行けるようにしたいです。

（いいだ）

頑張ってるね。2 人とも応援してます。その先、こう格闘家みたいなそういうのはない？この放送聞いてて、お父さん、お母さん方、みんなも気になる方いると思うんですが、どうすればいいですか？

（森田）

豊橋教会で今度の6月にスポーツ教室に参加してもらえればいいかと思います。詳しいことは日本拳法豊橋協会HPでチェックしてください。

（いいだ）

で、最後になりますが、森田さんからこの放送聞いている皆さんに一言メッセージお願いしたいんですが。

（森田）

日本拳法通じて豊橋を盛り上げていきたい。特にちっちゃい子どもさんはまた学校ではできないような経験も、日本憲法道場ならできると思いますので、ぜひ入会よろしくお願いします。

（いいだ）

ありがとうございます。金子さん、後藤さんの今後ますます活躍を応援して注目していますので、またの機会にぜひ遊びに来てください。待っています。頑張ってください。では、金田さん。最後になりましたけれども、今後の豊橋のスポーツについてお願いします。

（金田）

先ほど話があった穂の国豊橋ハーフマラソンですね。本当に天気が良くて、無事に終わったんですけども、あれだけのイベントをやるにはですね、全国から5000人を超える人たちが集まってくれて、やっぱりおもてなしではないですけども、ゴミゼロで綺麗にするということも含め。当日はボランティアの方たちの協力がすごいですよ。1300人くらいのボランティアの方が出てくれるんですね。ですから5000人以上のランナーと1000人以上のボランティ

アの方が、あそこの競技場に集まって、一つのイベントを作っていくということなんですね。そういった意味では、関係機関の協力とかありますし、それからマラソンコースの周辺の方たち、これは交通規制もかかりますし、やっぱり走ることによってですね、どうしても通行に不便をきたすっていうことがありますので、そういった方々のご協力がないとこうした事業は成り立ちませんので、改めて関係の方々にお礼申し上げたいと思います。はい、そのほかに3月にスポーツ協会恒例の表彰式を行ないました。いろんな分野で、地域スポーツの振興に尽力いただいた方を顕彰しました。スポーツ功労賞というのがメインなんですけれども、そのほか優秀選手賞を送ってまして、今年は33名で実は金子さんにも表彰式に来ていただいたんですが、全国規模の大会だとか、オリンピックパラリンピックに出場した豊橋ゆかりの選手の人たちに、賞を贈ることができましたが、ここ何年間か本当に多くの人たちに贈ることができてるんですね。これは中高校生の部活動とか、今回のように日本拳法の道場で教えるとか、そうした地域のスポーツ団体の人たちの指導があって初めて優秀な選手が生まれてくるということで、この地域で学んでさらに大きく活躍してもらえたらなと言う風に思います。スポーツ協会もいろんな要素があると思うんですが、スポーツができる環境を作っていって若い人たちがどんどん飛躍してもらえるように手助けできればいいかなっていう風に思ってますので、このラジオ聞いている皆さんもそんな風に見てもらえるとありがたいかなと思います。

(いいだ)

どちらかというと、部活が縮小になってきてる時代なので、クラブみたいな形でできたりってというのが、すごく大きいですよ。

（金田）

本当にいろんなスポーツの分野で頑張ってる人っていうのを、私もこの仕事をやらせてもらって見させてもらっていると、それは感じますよね。みんな一生懸命それぞれの中で頑張ってるんだなっていうのは、改めて思いますし、こうして若い 2 人にも来てもらったんだけど、実際にそういう人達の声も聞いてみるとね、本当に良いですね。

（いいだ）

そうですね、私もやってみたいと思ってもらえる人が増えるといいですね。ありがとうございます。今日は日本拳法豊橋協会森田さん、そして豊岡中学校 2 年の金子音^{めろる}琉さん、時習館高校 1 年生の後藤ひなのさんにお越しいただいていろんなお話聞きました。金田さんもうありがとうございました。

（森田、金子、後藤、金田）

ありがとうございました。