

「月刊！スポ協ナビ」 1月22日（木）～豊橋空手道連盟の
方に『空手』の魅力について伺いました～

（出演）豊橋空手道連盟 会長 及部武彦

理事長 前田直彦

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)

はい始まりました。月刊！スポ協ナビ。毎月第4週目のこの時間にお届けしております。10月10日が体育の日だった時代を経て、毎年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、豊橋市体育

協会も豊橋市スポーツ協会となりました。今、豊橋市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。さあ、今日も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。よろしくお願いいたします。

（金田）

よろしくお願いいたします。

（いいだ）

改めて明けておめでとうですね。

（金田）

そうですね。コーナー初ということでよろしくお願いいたします。

（いいだ）

よろしくお願いいたします。新年初ということでどうですか、スポーツ協会の方も新春早々、色々なスポーツイベントも開催されてきているのかなっていうところですけど。

（金田）

まだ本格的っていう感じではないですけども、スポーツ協会に加盟している各団体では、新年明けて気持ちを新たにして、この 1 年をしっかりと取り組もうということで、多分新年の初稽古とか、そういうことをやられている団体結構あると思いますね。

(いいだ)

本当に色々なスポーツで、うちの息子もサッカーやってるんで、初蹴りとかそうですね。あの炊き出しなんかもやりたそうなんです。それこそ今からご紹介するゲストの方々も寒稽古というか初稽古みたいな感じをね、ずっとやってきてらっしゃる？

(金田)

多分そうだと思いますね。

(いいだ)

はい、ご紹介させていただきます。本日のゲストは豊橋空手道連盟から会長の及部武彦さんと理事長の前田直彦さんのお二人です。よろしくお願いいたします。
どうですか？やっぱり新春は本当に初稽古、寒稽古っていうところから始まるんですか？

(前田)

私のところはですね、ついこの間、道場の中で板割りをやりました。

(いいだ)

板割りですか～。

(前田)

板割りです。それは稽古の一環というか、1年に1回やります。

(いいだ)

そうなんですね。あの道場の方々、皆さんで 1 枚ずつみたいなことですか。

(前田)

そうですね。うちは一応全員が割れるよう突きと蹴りとでやりました。

(いいだ)

そうですよね。あの手だけではなくて、足でっていうのもありますね。

(前田)

みんな割れるので、気持ちよく 1 年のスタートになったと思います。

(いいだ)

そうですね。そこは瓦ではなくてですね。はい、よろしく願いいたします。それでは改めて豊橋空手道連盟についてお話を伺っていきたいと思うんですけども、設立っていうのはいつになるんですか？

(及部)

空手を豊橋でやるようになってから 74 年になります。初代会長の小嶋和四郎さんが豊橋の警察署の武道場をお借りして空手を始めたのが最初です。その後、武道場ができたんですね。今の武道館の前の木造の武道場ができたので、そちらに移ってから一般の方が練習されるようになられたのが始まりなんですね。

(いいだ)

じゃあ、ある意味最初は選ばれた方というか。始められた当時っていうのは。

(及部)

その当時は一般の男性がほとんどで、高校生がたまに入ってきたぐらいの練習から始まってます。

(いいだ)

全国的にもまだまだ空手人口っていうのが少なかったんですね。

(及部)

本当に戦後間もないっていうか 20 年代っていうことですね。

(いいだ)

なるほどそこからどんどんとニーズも増えてっていう。

(及部)

そうですね。それから豊橋の武道館、今の 3 階建てができるっていうことで、豊橋空手道もその当時は豊橋空手道連盟としてではなくて、全日本空手連盟三河支部という形だったんですけど、豊橋以外にも豊川、新城、蒲郡各地でできるようになってきて、組織化をしようということで、豊橋も豊橋空手道連盟という形で体育協会に加盟させてもらいたいということで申請をして、昭和 48 年に体協加盟を承認されたわけなんですね。

(いいだ)

なるほど、そこからどんどん年齢層も広がって、中学生、小学生がどんどん加盟してやる子が増えていったっていうことですね。

(及部)

そうですね。体協加盟することによって、組織化され今までの各道場の先生があちらこちらでやるようになりまして、結構増えてきたんですね。最初加盟するときは2カ所だったのがずっと増えてきまして、今は支部としては14団体でスポーツ少年団としては16団体が加盟するほどになりました。

(いいだ)

加入されている会員数はどのくらいいらっしゃるんですか？

(及部)

そうですね。今現在では550名ぐらいですね。男性が400名ぐらい、女性が150名ほどで女性も結構多いですね。各道場によっては3割4割が女性っていうことで、女の子たちが頑張ってますね。

(いいだ)

年齢構成っていうのはどん感じなんですか？

(及部)

私の道場でも5歳から83歳まで。幅広くやってます。

(いいだ)

そうなんですね。お二人ももちろん現役でやってらっしゃる。

(前田)

そうですね。試合には出ないですけども、審判やったりとか、大会の時は本部席に座ってます。

(いいだ)

重鎮ですね。本当にえーそうなんですね。小学校中学校の皆さんも結構多いですか。

(及部)

多いですね。子供たちが大体 400 名近くいますね。

(いいだ)

いいですね。これから色々と武道の精神なんかを学ぶのにもいいですし。

(前田)

私ども指導者も子供たちから逆に元気をもらってます。

(いいだ)

相乗効果でいいですね。一般の方って、あまり空手のルールっていうのがわかってない。形なんかを見る機会はあるっても、試合してるのを見る機会はあまりないかなと思うんですけれども、ルールっていうのはどんな感じになってるんですか？

(前田)

ルールはですね、大会だと形と組み手があるんですけど、形は個人形と 3 人でやる団体形というのがあります。10 項目の基準があるんですけども、簡単に言うと立ち方だとか、技の決めだとか、あとは力強さスピード、バランスとかそれも含めた 10 項目で、評価します。審判の先生が 5 人で判定を出すようになり

ます。逆に言うと反則っていうのもあるんですけど、例えば礼を忘れてしまったりとか、最初と最後に必ず礼をしないと反則失格になります。あと回ってしまったりだとかバランスを崩したりだとか、帯が落ちちゃったとか。そういうことがあるとペナルティになります。組手に関しては、これも5人の審判で評価するんですけども、6つ基準があります。姿勢だとか、気力、残心とか、正確な突き、蹴りっていうのがあるんですけども、それをしっかりと満たして、コントロールした技で初めてポイントになります。上段中段とあるんですけど、上段が顔面、中段が胸とかお腹であと背中、脇とかここに突きが決まると1ポイント。蹴りは中段が2ポイント、上段蹴りが3ポイントと審判が正確に見ます。逆に言うと当ててしまうと、一応しっかりコントロールしてればいいんですけど、少年部の場合は怪我防止のために突き技に関して、上段は当てないようにと。中学生、高校生とかですね。小学生は蹴りも上段は当てないよということでしっかりコントロールしなさいよっていうことになるとか、コントロールを間違えて当たっちゃったりするとそれは注意になります。ひどい場合は反則になります。ただ成人の場合は、多少の打撃があっても、強い打撃はやっぱダメですけど、多少の打撃はコントロールしておれば、技として認められるし、強い場合は反則ですね。

(いいだ)

いやーでもね、なんか緊張してとか、こう負けちゃって悔しくてとかでね。あの最後の礼なんかは本当に忘れがちなと思うんですけど。

(前田)

そういう子もいますね。ちょっとふて腐れて出てっちゃう子がいますから。でも審判そこは注意します。

(いいだ)

そこもね、含めて武道の精神っていうことですね。確かにね。えーなんかでも本当にあの流れるような動きとかすごく綺麗でね。見ててもこう気持ちがいいものがありますけれども。

(前田)

形はね、見ていてやっぱり綺麗だな、うまいな、力強いなっていうのがね。空手やってない人でも、その辺はわかると思う。

(いいだ)

そうですね。なんかやっぱり流れるように綺麗な動きっていうのが、その点数にも繋がって。いずれにしても、すごい体幹が欲しい競技なのかなっていうのはすごく思うんですけど。

(前田)

みんなしっかり練習してると思います。

(いいだ)

どういう訓練もされるんですか？

(前田)

それぞれ人によって、訓練の仕方っていうのは違うと思うんですけども。走り込んだり、筋トレやったりだとかね。一応それぞれの練習方法っていうのはあると思います。

(いいだ)

そうなんですね。あの空手のその体幹の鍛え方は、これみたいなのは特には決まってない。

(前田)

それは特には決まってないと思います。それぞれ皆さんやってると思います。

(いいだ)

空手道連盟さんが主催されている大会、色々あると思うんですけども、あの具体的にどんな大会があるのかご紹介いただいてもいいですか。

(前田)

はい、毎年続けて開催されているんですけども、まず東三河空手道選手権大会、東三河少年少女空手道連成大会、あと豊橋市スポーツ少年団空手道交流大会、もう一つが市民スポーツ祭空手道大会、この 4 つの大会があります。いずれも歴史があって、特に東三河空手道選手権大会は昭和 53 年から始まってますので、再来年は 50 回の記念大会になります。

(いいだ)

どこで行われるんですか？

(前田)

場所は総合体育館とか、豊橋市武道館を利用して行われます。

(いいだ)

一般の皆さんが見に行くことってというのはできるんですか。

(前田)

できます。大会の予定は豊橋空手道連盟のホームページに載せてあるんですけど、もう少しちょっとコマーシャルというか宣伝をしないといけないなと思いますね。

(いいだ)

一般の皆さんにも見て行っていただいて、空手に親しんでいただくってことです。それいいなと思いますけれども、会員の皆さんそれぞれ色々なところの道場で稽古されていると思うんですが、どんな感じで皆さん稽古されてるんですか？

(前田)

空手道連盟の中に入っている支部の先生方は、なかなか自分の道場を持つのはちょっと難しいもんですから、地区体育館だとかの公共施設、あと学校の体育館を借りてやってる人がほとんどです。

(いいだ)

時間を区切って、皆さんで利用できる場所ですね。

(前田)

そうですね。指導員も皆さん仕事もありますので、練習時間は夜の 6 時からまたは 7 時から 2 時間ぐらいの練習になると思います。何回とかっていうのは教室によって違うんですけども、週 1 のところがあれば週 2 やってるところもあります。各教室でそれぞれのやり方と場所が取れるか取れないかというのがあります。

(いいだ)

確かにお父さんお母さんの中には、やっぱり礼儀を学ぶのにもちょうどいいんじゃないかっていうような感じでね。4 月を迎えるとまた年度も変わってっていうところでいい区切りの時なのかなと思うんですけど。

(前田)

そうですね。礼儀を学ぶっていうか。そういうことを体験させたいっていうお父さん、お母さん多いですから。ぜひこの 4 月、月が変わる時に体験してほしいなと思います。

(いいだ)

とよはし祭りのスポーツ博にもブースを出展されてたんですよ。

(前田)

はい、三回出店させてもらったんですが、去年は天気も良かったもんですから、たくさん体験してもらったんですけど、指導者、役員 30 名で、礼から始まって、空手の基本動作から、最後はミット打ちの練習で、大体 1 人とか 1 組 10

分から 15 分ぐらいですけどね、何回も回ってくれた子もいて、トータルで延べ 3 9 2 人に体験してもらえました。大人気でしたね。他のブースも去年は天気の良かったということもあって、みんな賑わってましたね。

(いいだ)

そうだったんですね。なかなかいい時間だったと思います。でも指導員や審判員の方々なんですが、皆さんどうやって指導員、審判員になれるんですか？

(前田)

そうですね、一応その資格を取るための勉強というのももちろんあるんですけど。空手道連盟としては、毎月 1 回豊橋市武道館でやるのが多いんですけど、指導員と審判員を目指すもの人とかで 100 人ぐらい参加してやってます。

(いいだ)

あ、そうなんですね。じゃあどんどん審判員の皆さん増えてってる感じですか。

(前田)

そうですね。増えてくれるといいんですけどね。でも資格を持っている人はいますので、指導員の資格を持っている人が大体 40 人ぐらいで、審判の資格も全国審判だとか地区審判だとか種類が色々あるんですけど、豊橋空手道連盟の中で、18 人います。

(いいだ)

全国審判になるとじゃあ本当に大きな大会に審判として参加できるんですか。

(前田)

そうですね。参加できますが、呼ばれるか呼ばれないかっていうことはあります。

(いいだ)

そこら辺はまた別の問題にはなるのかなと思いますけれども。でもそうやって勉強会を開いていらっしゃるっていうことは、どんどん指導員の皆さんのレベルアップもってことですね。

(前田)

実際に皆さん大会に参加して、審判をやったりだとか、指導会に参加したりしてね。地元の講習会だけではなくて、県の講習会とか、全国講習会とか、そういったところに参加して、皆さんレベルアップしてます。

(いいだ)

スポーツ博もすごい人気だったということで、これから空手を始めたいっていうちびっこも多いのかなと思うんですけども、そういうちびこたちはどうすればいいですか。

(及部)

スポーツ協会とか、空手道連盟のホームページを見ていただければ、各道場の練習日と練習時間、そういうのが紹介されていますので、それを参考にいただければいいかなと思います。

（いいだ）

ありがとうございます。どうですか、豊橋市内結構至る所に教室はあるイメージですか？

（前田）

そうですね。北部にもあるし、中部、南部の方にもあります。いろんなところにありますので、地域の人たちが参加するっていうことは可能です。

（いいだ）

やっぱり近くに通われるっていうのが、お父さんお母さんも安心なのかなっていうのもあるんですよね。やっぱり身近なところにあるといいですよね。さあ、最後になりましたけれども、空手道の魅力、楽しさについてお二人からこのラジオを聞いている皆さんに伝えていただいてもいいですか？

（前田）

先ほどから話しているように形と組手がありますので、若い人は普段の稽古でしっかりと体を動かして汗を流して、大会を目指してもらおう。あと年配の方は健康維持のために体を動かしてもらって、実際に私の生徒の中で3年前にね、64歳から始めた女性がまだずっと続けてます。そういう人もいます。生涯続けられるのが魅力だと思います。

（いいだ）

素晴らしいですね。ありがとうございます。じゃあ及部さんからお願いいたし

ます。

(及部)

空手はですね。武道全般に言えることなんですけど、礼に始まり、礼に終わるという礼節、これを大事にしております、それぞれ各年代にあった体力づくりを目指しておりますので、いつが一番いい時期かというのは、それぞれ人それぞれに違うと思いますので、やりたくなったら来てください。

(いいだ)

そういうことですね。いやでも本当ね。今の女性も私もそうですけど、何歳からでも始められそうですね。

(前田)

気持ちがあれば、何歳からでもできますので。

(いいだ)

同年代は本当に若いですもんね。お二人とも腰も真っすぐですしね。姿勢をなかなかねやろうと思ってできる感じではなくて、日頃の鍛錬ですね。

(金田)

普段から空手道やってると元気になれるんですよってことを実際に体現されてるお二人ですね。

(いいだ)

お子さんはもちろんのこと、シニアの皆さんもこれから挑戦することとしてその

一つの選択肢として考えていただけるといいですね。

(金田)

普通に考える空手ってなんか厳しいとか、危険とかね。やっぱりハードだなんていうイメージがあると思うんですけども、今のお話聞いてて、ある程度年齢が経ってもやっていけて、体作りとか、健康面で役に立つという側面もありますので、今日ラジオを聞いている方の中でこれやってみたいって人が出てくると嬉しいですね。

(いいだ)

豊橋、格闘技もすごく盛あがって人気がありますからね。盛り上がってますからね。はい、ありがとうございます。金田さん、スポーツ協会の方からのお知らせ、今日はどんな感じでしょうか。

(金田)

その前に、今の会長の話で、礼に始まり礼に終わるという話が出ましたけれども、小さなうちからその礼節を重んじたことを習うことができるっていうのは、やっぱり武道ならではの感じがしますね。もちろん空手道だけでなく、柔道でも剣道でも日本拳法でもそうなんですけれども、練習場に行ったりしてみると、礼に始まり礼に終わるっていうのは実際やってるんですよね。そういった姿勢を見ると、スポーツは体力作りじゃなくて、人格形成にすごい役立つかと思いますね。武道だけではなくて、スポーツそのものがこういったことを大事に

していく。そんなことを改めて、今の及部会長の言葉を聞いてて、そう思いますよね。

(いいだ)

はい。お父さんお母さんも、強くなってほしいというよりも、そういったこう礼節を学んでほしいっていう気持ちかね、すごく大きいところもあるのかなって思いますよね。

(金田)

先ほどもお二人と話してたんですが、どのスポーツに取り組むかっていうことなんですけれども、まずはこう体験してみるっていうのが、一つはあると思うんですね。いろんな体験をしてみた中で、これ自分これやりたいという選択をしていただけなのがいいかなと思ってて、小さなうちから体験会みたいなものやってみてみたいな、そういう取り組みもいいんじゃないかみたいな話を先ほどもしてたんですけれども。やれてないからって行かないっていうことじゃなくて、初体験の子たちが集まって、そこで教えてくれてみたいなそういう機会もあってもいいんじゃないかっていうことなんですね。そんなことも考えてまして、スポーツ協会と各競技団体と話をして、実現すればいいかなっていうこともちょっと考えてますので、ぜひ一回とにかくその中に入って体験してみるということですね、やってもらえるといいですね。小さな子は本当に。

(いいだ)

なんかあれですね。そういう団体の皆さんが一堂に会してみたいなイベントなんかがあると本当にすごく選びやすいついていうのはね。

(金田)

まさにあのスポーツ博がそうなんですよね。あそこはいろんなブースがあって、いろんな競技の人たちがそこでやってくれるで。あそこへ来る子たちって本当に未体験の子がほとんどじゃないかなと思うんですね。それでやってみて、これ面白いなと思ったら、今度は道場っていうか各支部の方に申し込んでいただいて、そこでやってもらうという流れを作って、スポーツ博だけじゃなくて、各競技団体がそういう機会を設けれるようなことを考えてもいいのかなっていうことなんです。

(いいだ)

あの年一でやってるスポーツ博がすごくいいっていうことなんで年に回ぐらいやってこれ半年に一度ぐらいあってもいいですね。

(金田)

そんな機会を設ければいいかなって思ってますので。それとですね。空手道に関してですが、今年 9 月から 10 月でアジア大会とアジアパラ大会が開催されます。豊橋でも 4 種目、野球、テコンドー、空手とパラのゴールボールが行われるんですけども、今日ご紹介した空手競技は 9 月 20 日から 23 日、もうこれ日程が決まっているようでして、その日程で、豊橋総合体育館で空手道のアジア大会

の試合が行われます。ぜひ観戦の方に行っていただいて、空手道のトップレベルの試合を見てもらえたらいいんじゃないかなと思います。

(いいだ)

本当ですね。なかなかない機会ですね。

(金田)

空手道だけではなくて、野球もありますし、テコンドーもありますし、パラはゴールボールもあります。それと他の競技が愛知県と名古屋市中心で開かれますので、今年はいろんな種目やりますので、大会の方にぜひ見に行ってほしいと思います。

(いいだ)

皆さんぜひ足を運んでみてください。

(金田)

はい、それとスポーツ協会の方としてはマラソンイベントが2つ残っているという話もさせていただいているんですが、いよいよ2月1日渥美半島駅伝競走大会が行われます。それと3月22日に穂の国豊橋ハーフマラソンを予定していますので、参加予定の選手の皆さんはこの寒い時期ですが。コンディションを整えてもらって、ぜひ好レースを期待したいなというふうに思います。

(いいだ)

そろそろ皆さんね、走り込みが始まっているところじゃないかと思いますけど。

(金田)

市民の皆さんも選手の皆さんの応援をぜひよろしくお願いしたいと思います。以上です。

(いいだ)

はい、その他のイベントに関しましても、豊橋市スポーツ協会のホームページから色々とチェックすることができますので、豊橋市スポーツ協会と検索していただいて、ホームページの方もご覧ください。はい、というわけで今日はですね。豊橋空手道連盟から会長の及部武彦さん、そして理事長の前田直彦さんのお二人にお越しいただいて、金田さんと一緒にお話を伺いました。どうもありがとうございました。

(及部、前田、金田)

はい、ありがとうございました。