

特集

選手を育てる。

柔心館道場 西郷昌隆さん

今、勝つためじゃない。これからも続けるためには「基本」ができていないと。基本があって、やっとアレンジができる。

財部町で平成9年から、現在の場所で開かれて

いる柔心館道場。館長である西郷さんは末吉町出身だったが、その頃、財部に柔道を教える道場がなかったことから平成3年から体育館などを利用して指導を始めた。現在の教え子は47名にものぼり、卒業の中には昨年の世界柔道選手権で金メダルに輝いた志々目愛選手も。今では曾於市内はもちろん、伊佐やいちき串木野からも生徒がやってくる。生徒は中学生までとなっているが、下は4歳の子もいて幅広い。

「みんなで練習して、その中で下の子の面倒をみることは当たり前になっていますね。わからない子がいたら、生徒同士で教えたり。復習になっていいんですよ。ただ、『嘘は教えるな!』とは言ってますけどね(笑)」と西郷さん。練習中も、小さい子たちがわからなさうにキョロキョロしていると、上の学年の子たちが手を引いてあげる場面もあった。柔道の練習というと、厳しく容赦ないイメージがあったが、決してゆるんでいるというのではなく、雰囲気良く、生徒たちも明るい。

「練習に来た生徒には、絶対に一回以上会話することになっています。『おやつ何だった?』って聞いてたら、自分から言いに来てくれる子も(笑)。練習中も褒めて、やれることやってないときは叱って、コミュニケーションをとりますね」

西

郷さんが現役の頃、怒ることは指導の大きな部分を占めていた時代だった。負けたら怒られ、勝つても内容が悪いと怒られるというときもあつたという。「その頃があつたから今があるんですけど、当時は『じゃあ、どうしたら』と思つたこともありました」と話す。自主性があれば、きつともっと強くなれるという思いが、今の指導に生きている。

「ガツガツ言つて、『なんでこうしなかつたんだ』って怒つても、そもそも教えてるのは僕たちですから。やらされてるつてなつたらいけない。自分のレベルを落としたりたくない、もつと強くなれるという気持ちが競技を続けることに、自ら努力をすることに繋がります」

県内外の強豪校からスカウトがくるというのも関係しているのか、柔心館を卒業した中学生



全員が高校でも柔道が続けている。4歳から通っているという吉元翔摩くんも中学3年生。強豪校に入学が決まっているが、現在も練習を欠かさない。先生のことを聞くと「色々な技などを教えてくれて、楽しい」と笑顔で話してくれた。

「うちの道場では基本を教えています。『〇〇つて技をやりたい』という生徒もいるんですが、それは基本ができてから。基本が完璧にできてから、アレンジができるんです。勝たせようとすればできるけど、しない。今、勝つためじゃない。早くから勝ちすぎて燃え尽き症候群になつてしまつてもいけないですから」

中学生のときは2位や3位だった子たちが、高校ではインターハイに出ると聞くと「高校の先生方がしっかり指導してくださつたんだ」と、やはり嬉しくなるそう。

「競技を続けていけば、今の仲間にも九州大会とかインターハイとかで会えますからね。それも楽しみみたいです。OBたちもお盆や年末年始にこつちに帰ってきたときは、みんなここで稽古にきます。強い先輩たちをみると、今の子たちも励みになりますし。大会じゃなかなかみれない好カードもあつたりして、面白いですよ(笑)」

柔心館では、昇段試験に受かると西郷さんから

帯をもらうという。そこには柔心館の「心」という文字と自分の名前が刻まれている。

「今度、卒業生の一人が大学に進学しますが、体が大きくなり帯が結べなくなつたので新しいのを作りたいと言つてきて(笑)。もう昔から使つてるからお守りみたいなものなんでしようね」と西郷さん。

土地を離れても、卒業しても続く縁。師弟の強い絆を感じた。



特集

選手を育てる。

末吉カヌークラブ 安藤 正勝さん

練習はきつい。スポーツに楽しさを求めちゃだめだと思ふよ。
でも勝ったときの、普通では味わえない喜びを感じて欲しい。

曾於市では、夏になると各小学校でカヌー教室が

開かれている。7月末には「曾於市カヌー大会」が開催され、昨年は100人近くがレースに参加した。末吉町は「カヌーの町」ともいわれ、曾於市とは縁が深い。続いてきたカヌーとの縁を、今なおつないでいる理由のひとつが「末吉カヌークラブ」の存在だ。監督である安藤さんは、末吉カヌークラブを創設し、全国大会でも優秀な成績を残す選手を、数多く輩出してきた。今では、世界大会を目指すほどに。

「娘が小学4年生からカヌーを始めたんだけど、中学をあがる頃にはカヌーを続けたくても受け入れてくれる場所がなくて、今のクラブチームをつくりました。でも娘が始めたことがキッカケだったから、自分はカヌーに乗ることはできないんだよね」と安藤さん。自身は、学生時代はサッカー、社会人になってからもテニスをするなどスポーツにずっと携わってきた。カヌーの経験はなくても、身体の使い方やメンタルの作り方など、当時の経験が今の指導に生きているという。

「同じスポーツなので、競技は違っても共有する部分はすぐわかる。とはいえ、元が素人だから、情報はなるべく集めるようにしてるね。本を読むのももちろん、遠征にいったら他の指導者がどんなことをしているのか観察したり」

現在

現在、指導しているのは、中学3年生の尾上楓さんと中学1年生の松竹桜来さん。2人とも昨年の全国中学生カヌー大会でシングル優勝を果たすなど、実力ある選手となった。安藤さんいわく「カヌー教室でみたとき、2人とも伸びしろがある」と直感でわかった」とのこと、小学生の時に声掛け、今では見違えるほど上達してきている。

「中学校で辞める子も多くて、こないだも『楽しくないから辞めた』っていう話を他のクラブで聞きました。良い選手だったし、もったいないよね。スポーツに楽しさを求めちゃだめだと思っよ。練習は辛い。楽しいものじゃないけど、勝ったときの喜びはそれ以上のもの。それを感じて欲しい」

実際、尾上さんと松竹さんも「練習はすごくきつい。だけど、一人じゃなくてお互いがいるから

頑張れるし、勝つと嬉しい。再来年の鹿児島国体を目指したい」と話してくれた。

練習は、ただがむしゃらにやるのではなく、「今しておかないといけないこと」というのを念頭に行っている。世界で戦うカヌー選手は、ほとんどが20代後半から30代。カヌーはセンスや技術だけでなく、筋力も必要なため、それらのバランスがとても大事な競技だからだという。だが、「今」にピークを持つてくるためではなく、今しておけば20代のときに有利な練習を組んでいるのだ。

「カヌーは手で漕ぐイメージだけど、本当に大事なのは下半身と体幹。陸上でのトレーニングも重要。楓も桜来も同世代以上の、本当に驚かれるくらいの身体能力をもっている。だから、『中学生で一番』というのではなく、常に上を見て高いレベルを目指して欲しい」

現在のトレーニング内容は、全日本選手のもの参考にしたりと、常に高いレベルで練習を行っている。なにより「ケガをしない身体をつくる」ということを考え、季節や曜日ごとに内容も変えているそう。トレーニング表を見せてもらうと学校終わりの午後練だけでなく、朝練や自宅練、土日は終日予定が組まれていた。

「監督は練習中だけ、口を出しておけばいいけ



ど、本当に大変なのは親御さんだと思いますよ。選手が頑張れるのは家族の支えがあつてこそ。指導者と選手と保護者、全員が同じ方向を見ていないとうまくいかない。自分も保護者だったから気持ちもわかりますし。だから、保護者の方々には本当感謝しています」

誰かの一方通行ではいけない。信頼関係があつてこそ、良い結果が生まれるのだ。

特集

選手を育てる。



曾於高校 西 亮介 先生

競技を好きになってもらうことが前提。勝ち負けだけに目を向けるのではなく、自己記録の向上を目指してほしい。

元々、出水市が出身だという西先生は、曾於市に

赴任してきて10年。末吉高校時代から牛の担当をしているが、放課後は曾於高校と大隅中学校の陸上部の指導にあたっている。元々は高校の指導だけだったが、7年前に大隅中の陸上部顧問が空いてしまったため、外部指導員として指導にあたるようになった。

大隅中学校は県の駅伝大会などでも優秀な成績を残す強豪校のひとつ。曾於高校も一年目は部員は男子生徒一人だけだったものの、高校から長距離を始めたという選手を育てあげ、箱根駅伝常連校である山梨学院大学に進学した。

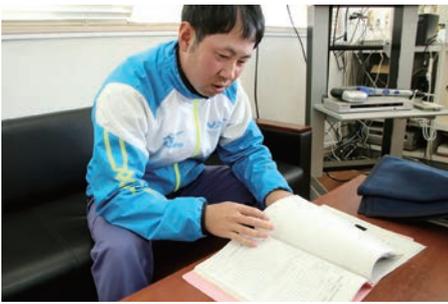
「練習には高校生と中学生、やりたいと言ってきた小学生も参加しています。曾於地区は陸上をしている子が少ないので、県下一周駅伝や女子駅伝で走る地元の子がいなくなってしまうのでは、と不安になるほど。他の部活をやっている子にも声をかけて、かなり営業活動はしています」と西先生。女子駅伝の監督や県下一周駅伝でのサポートなど、曾於地区において、欠くことのできない存在となっている。

「選手も地域で育てて、地域で活躍できればと思っています。ただ、中学で育っても市外の強豪校に行ってしまう子もいて、本当は曾於高校に来てほしかったと思うことも（笑）。だけど、活躍してくれるとやっぱり嬉しいですね」

今の指導も、数年後の県下一周駅伝、女子駅伝のことは見据えてのこと。陸上を続けて、曾於チームとして走る日がきてくれたらいい。そのためには、競技を続ける選手を増やすことが大事になってくる。

「まずは好きになることが前提ですね。楽しんでもらう、喜びや達成感、やればできる実感をもってもらうのは大事。勝つことや負けることだけじゃなくて、自己記録の向上を目指すことだと生徒たちにはよく話します」

その一環として行っているのが、「目標設定シート」というもの。半年に一度「競技成績目標」や「目標達成時の人間像」、「達成するための具体的な行動」などの事細かな項目を生徒たちに埋めてもらう。これを元に自身を追い込み、また達成した喜びを知る。



「陸上は日々の練習が本当に大切。やればやっただけ返ってくるから、『継続は力なり』ですね。長距離は特に努力すれば記録がついてくる。だけど、ただ言われたことをやるのではなくて、自分で考えて努力してほしい。やっぱり一生懸命やることに対しては、こっちも一生懸命返さないといけない。モチベーションを同じレベルに保てたらいいですよね」

考える力を育てるため、日々の練習でも「どこが大事かちゃんと説明してから練習させる」という。状況に合わせて意図を説明することで、意識を持たせる。練習中も選手たちの様子を見て、気になることがあれば伝えるなど、対話を欠かさない。西先生の教え子一期生として、当時大隅中2年生だった堀口あずきさんは、現在、実業団で走っている。西先生のことを聞くと「自分では気づかないこともよく見てくれていた。中学の時、走るのが楽しくなかったらここまで続けてないと思う」と笑顔で話してくれた。

「高校教師の宿命として、自分がいなくなる時は必ず来る。だけど、ここでやれるだけやろうと考えています。曾於高校に指導を受けたいと言って入ってきてくれた子もいるし、地域に還元できたらと思っています」

曾於高校陸上部は現在13人。副キャプテンである鮫島喜樹くんは、山梨学院大学にいった先輩に憧れ、西先生に指導を受けたいと地元曾於高校に入学。今年は県下一周駅伝のメンバー21人に選ばれた。

「西先生に声をかけてもらえたから、曾於高校に来ました。走るのはすごく楽しいです」と話す鮫島くんの笑顔に、先生と生徒を超える確かな絆がみえた。

