

めざせ三四郎、はずむ息

川崎・柔道「古賀塾」塾長 古賀稔彦さん(45)



「気をつけ、礼、始め」のかけ声が響く。足技で倒したり、背負い投げをしたり……。ドタドタバタン！雄たけびが柔道場にこだました。五輪金メダリストの古賀稔彦さんが塾長の川崎市の町道場「古賀塾」は熱気に満ちている。古賀さんは現役引退後、柔道を通じた幅広い人間形成を目指し、2003年に古賀塾を開いた。幼児から60代まで約90人が通う。塾では週1回、公園でゴミ拾いの奉仕活動もする。「人の役に立つ柔道家を育てたい」というのが古賀さんの思いなのだ。

小学生のけいこがスタート。この日は、3年生以上の13人が参加し、まずはけん玉でウォーミングアップ。円陣になり、ひざをパネのように動かし、リズム良くけん玉を皿に載せる。「けん玉は柔道に必要なひざや足首の柔軟性、集中力を養います」と古賀さん。柔道の足技を組み合わせ、歩きながらのけん玉にも挑戦した。フアラフラしてうまくいかない子も。「集中しなよ。失敗しても続けて。試合でポイント取られてもうダメだと思っくんじゃなくて、一本



「そうそう」「今みたいな感じ」。大声でリードする古賀稔彦さん＝川崎市高津区、郭允撮影

取り返そうという気持ちでやるんだ」と古賀さんは活を入れた。次は、2組に分かれて、道場をいろいろな動きで何周もする「リレー競争」だ。ダッシュや片足けんけんから始まり、しゃがんだ姿勢で進む「アヒル」、床に後ろ手をついて両膝を立てて進む「クモ」、仰向けに寝て手足を動かして進む「エビ」などユニークだ。

前進だけではない。後進もする。赤い顔で、フーフー息をはずませる子もいた。「いけいけい」。順番を待つ子たちから声援がおきかた。「全身のいろいろな筋肉を働かせ、競争心やチームワークを育むメニューです」と古賀さん。病弱で恥ずかしがり屋だった古賀少年は小学1年で柔道を始め、秘められていた負けず嫌いな性格

に火がついた。「もっと強くなりたい」一心で努力、1992年のバルセロナ五輪で金、96年のアトランタで銀メダルを獲得した。得意技は「一本背負い投げ」で、自分より大きな選手も弧を描くように投げ飛ばす豪快な姿は「平成の三四郎」と呼ばれた。塾の柔道着の腕には「三四郎」をもじった「346」の数字が並ぶ。

けいこの最後は技を掛け合う自由練習の「乱取り」だ。古賀さんもがっぷりと子どもと組み合う。「大内(刈り)でいい」「手首、手首伸ばすな」「顔、どこ見てる?」「腰、引けてるぞ」……。瞬時に古賀さんが飛ばす助言に子どもたちも闘志むき出した。古賀さんの右足の斜め後方からぐいぐいと「大外刈り」の技をかけていた女の子は、古賀さんをパタンと倒した。古賀さんの左足を内側から攻めて「大内刈り」を仕掛けていた男の子は、途中でやや失速気味。「押せ、力出せ!」と古賀さんはハッパをかけた。男の子と女の子が組み合った。

「ジュニアオリンピック決勝戦。ポイントはあります。残り時間1分」「20秒……。古賀さんは試合に直結するイメージを持たせ臨場感を出す。最後は勝者に「金メダル」と声をかけた。汗、はずむ息……。目標はオリンピック」とみんなは熱い。「未来の三四郎」、羽ばたいて! (山根由起子)

はってん はっけん

まずは基礎体力
受け身の基本形
身につけよう

柔道は基礎体力が重要です。小学生の頃、父に連れられ、毎朝、神社の150段ある階段を兄と一緒に5〜7往復して足腰を鍛えました。中学時代、兄が「一本背負い投げ」を教えてくださいました。この技の足のフォームはやや内股きみ。徒歩15分の通学路の往復を内股で歩いて慣れさせました。畳に白墨で模範の足の位置を描き、鏡を見ながら足を置いて練習するなど、様々な努力をしました。2012年度から中学校で武道が必修化されました。熟練した指導者がいなければ、けがなど危険が伴います。初心者には受け身の基本形を身につけましょう。受け身や柔道での精神、礼儀作法は日常生活でも役立ちます。(談)

デジタル版「花まる先生」(<http://www.asahi.com/edu/hanamaru/>)に動画。