



日本マスターズ柔道

ホームページ <http://jmja.jp/>

2023年8月31日
JMJA-News 第21号
日本マスターズ柔道協会

〒244-0801
神奈川県横浜市戸塚区品濃町
553-1 N-1302 森本薫方
電話 090-4022-5992
FAX 050-3730-0846
e-mail info@jmja.jp

発行 会長 吉成 隆杜

ご挨拶

日本マスターズ柔道協会 会長 吉成 隆杜

コロナによって3年近く十分な稽古ができず、柔道愛好家にとってはもどかしい期間が続きましたが、今年5月にコロナが5類感染症に引き下げられたことで、日本全体が徐々に元に戻りつつあります。

しかしながら、中高大学生が、この間に受けた負の影響は想像以上に大きいものがあり、特に柔道のような肉体がぶつかり合う競技は、殆ど稽古らしい稽古ができず、東京都のような人口が密集した地域でも中学、高校の柔道部が消滅した区があったり、伝統ある大学の柔道部の入部者が一人とかゼロという現象を生んでいます。

一方、世界的には柔道人気は盛んなものがあり、IJFには201カ国という、数ある国際競技連盟の中でも群を抜いて多くの国が参加しています。

柔道人口のカウント方法が一律ではないという問題はあるものの、ブラジル200万人、フランス56万人、ドイツ18万人、日本は16万人という統計があります。中でも来年のオリンピック開催地のフランスは、



人口が日本の半分であるにもかかわらず、日本の3・5倍という柔道人口は、日本と同じ人口であれば112万人の柔道人口になる計算で、日本における柔道が最も盛んだった頃に劣らぬ人気を意味します。

柔道人口の減少を食い止める、柔道の人気を復活させるためには、明治維新で衰退した柔術を柔道として復活させた嘉納治五郎師範のような、高い理念と、新しい発想が必要です。文明開化の時代、日本伝統の文化をなごいがしろにする風潮の中で、柔術を柔道として生まれ変わらせ、柔道の修行が肉体的にも精神的にも高い効能があることを訴え、全国の警察や学校で多くの男子が柔道に励むようにした

ことは、一種の革命でした。

稽古着を現在の柔道着のように改善したこと。試合におけるルールを決めたこと。囲碁や将棋の段位制を取り入れたこと。柔術の形を参考に柔道の形を創ったこと。柔道を世界に広げるために、飛行機のない時代に、アメリカや欧州に柔道家を派遣したこと。オリンピックを日本で開催しようとしたこと。全てが嘉納治五郎師範の高い志から生まれたものです。

日本マスターズ柔道協会としても、大会開催以外に柔道人気活性化のために貢献できたこととはないかと模索してきましたが、会員の一人から、「嘉納治五郎アニメを作り、多くの人達に見て貰うことで、柔道人気を高められないか」との提案があり、多くの賛同を得たことから、嘉納治五郎アニメ製作委員会を立ち上げました。タイトル名は、「嘉納治五郎伝 柔の道」とし、嘉納治五郎師範の生涯を、師範と関わりのある様々な人に、その人となり柔道について語ってもらう設定になっています。

第一章では、勝海舟と最後の将軍徳川慶喜が、第二章では講道館玄関前にある銅像を作った日本のロダンこと朝倉文夫が、

第三章では姿三四郎の著者富田常雄が、第四章では嘉納治五郎師範が熊本で校長をしていた時期に英語教師として働いていた小泉八雲ことラファディオ・ハーンが、第五章では川石メソッドを考案しフランス柔道の父と言われた川石酒造之助が、嘉納治五郎師範と柔道について語ります。

来年春には完成させ、7月開催のパリ・オリンピック前には、主にインターネット等で無償で閲覧できるようプロジェクトを進めています。

アニメ製作資金については、日本マスターズ柔道協会会員の皆様にご支援をお願いすると同時に、クラウドファンディングという手法で資金を集める計画です。どうか本プロジェクトの趣旨をご理解頂き、皆様からのご支援を賜りたく、お願い申し上げます。



二〇二三年

役員人事

会長
吉成 隆杜

副会長

内藤 純
西久保 博信

専務理事

浅田 三男

事務局長

森本 薫

事務局次長

市山 好

二瓶 直人

〔会計担当〕

監事

浅田 千秋
坂東 雅邦



☆事務局便り☆

2024年日本ベテランズ
国際柔道大会（第18回日本
マスターズ柔道大会）

懇親会の件

2024年日本ベテランズ
国際柔道大会（第18回日本マ
スターズ柔道大会）は2024
年1月20日（土）、21日（日）
に開催されますが、初日の1
月20日（土）午後6時より下
記の通り学士会館で久方ぶり
に懇親会を行いますので、奮っ
てご参加のほどお願い申し上
げます。

記

2024年日本ベテランズ
国際柔道大会（第18回日本マ
スターズ柔道大会）懇親会の件
日時・2024年1月20日（土）
午後6時より

会場・学士会館（東京都千代
田区神田錦町3-28）

電話 03・3292・5936

※講道館からは春日駅から三
田線で2駅目の「神保町駅」
下車A9番出口より徒歩1分
です。

会費・7,000円（男）

4,000円（女）

◎ご参加ご希望の方は
「2024年日本ベテランズ国
際柔道大会（第18回日本マ
スターズ柔道大会）個人戦・形
参加申込」の際、懇親会の欄
で申し込んでください。

お問い合わせ先・日本マスター

ズ柔道協会事務局

森本 電話 090・4022
・5992

逝 去

本年、日本マスターズ柔道
協会の役員の方々が逝去され
ましたので、お知らせいたし
ます。

野口宏水名誉会長 2023
年4月28日に当協会として偲
ぶ会を行いました。（36頁参照）

高橋勘十様（当協会相談役）
2023年5月19日逝去、（岩

受 勲

石川県の長崎桂子様が、柔
道への功績として、2023
年4月29日、「旭日单光章」を
受賞されました。

昇 段

野口宏水名誉会長と三橋英
夫名誉会長が、本年、八段に
昇段されました。

ご 寄 付

日本マスターズ柔道協会は、
理事のデヴィッド・メイヤー
氏（ニュージーランド在住）
より、2023年4月6日に
十萬円の寄付をいただきました。

手日報の計報欄に掲載されま
した）

相田盛良様（当協会常任理事）
美濃岡清三郎様（当協会相談
役）

安河内浩様、（当協会相談役）

功労賞の皆さん

(80歳以上)

マスターズ柔道大会に参加して

兵庫県 中村 古
(M11・60 kg)



左から大矢先生、栗村先生、中村

私がマスターズ柔道大会に参加したのは、第2回埼玉県上尾大会からです。大矢八平八段にお誘い頂いたのが始まりです。個人戦だけでなく、団体戦にも出場いたしました。当時は、各年代2名の十人制でした。十人制の時は、好成績を収めていましたが、五人制になってからは、今少しと言ったところです。

柔錬会は、団体戦3チームの

出場で、一番高齢の私が、名誉ある？監督に祭り上げられ、和気あいあいのチームワークで、現在に至っております。

5年前、大腸に癌が見つかり、手術となり、今度は、3年前に膀胱がんで、二週間の入院。退院後は3ヶ月間、放射線を毎日(土曜、日曜は除く)受け、さらに週1回、抗がん剤を4回受けました。その後は3ヶ月に一回の診察を受けております。

膝が悪くなっている事があります。それは、他のスポーツと違って、柔道では、相手の襟や袖を杖代わりにして動けることです。

また、仕事についても、柔道の延長だと思ふことで少しも辛く感じないだけでなく、柔道も、何歳になっても楽しく出来ることを青年部の皆さんに伝えております。

私が柔道を始めたのは、愛媛県の田舎で、中学一年生に入学してから間もなく、仲の良い6〜7人で、有段者の青年に指導していただいたことからでした。さらに、四十三年前には、整骨院と道場を同時に開いて、現在に至っております。

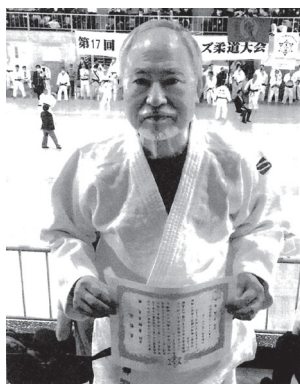
マスターズ柔道大会は、試合も楽しいのですが、地方大会の時の、開催地の名産、温泉も

捨てがたい楽しみになっていきます。また、参加される先生方の元気をもらいに、これからも参加いたしますので、よろしくお願い致します。

マスターズ柔道のますますの発展をお祈りいたします。

初夢や百歳立ちし青畳

京都府 青柳秀克
(M11・73 kg)



2004年12月第1回大会浜松大会に申し込んだが病気でドタキャン。ほろ苦くも懐かしい。19年目の17回大会には病気も小康状態なので出場した。そして多くの先生方と出会って元気を貰った。

痛ステージ4で抗癌治療の真最中。元気でいるのはマスターズ柔道のお陰である。

認知症予防策は①人と会い飲食談する②運動する③しつかり食

事をする(特に朝食)④日光浴⑤良い空気を吸う⑤医療の指導を受ける(主治医は自分と医師)⑥頭を使う(読み書きそろばん)⑦芸術文化の趣味を持つ(唄は最高)⑧病氣予防と治療の徹底⑨ストレスをためない笑顔笑顔(何事も良いように考える)⑩人が喜ぶようにする。(自分に返る)その他。多くの病氣も同様?

要するに、血である。血をきれいにスムーズにすることが全てである。

何かコロナ対策の逆が多いが根は同じ。

認知症や病氣にはなんと言ってもマスターズ柔道の善用が効果的である。

マスターズ柔道の皆さんに感謝とお礼を申し上げたい。

今後どうかよろしくお願ひ申し上げます。

・笑いは薬、わかつちやいるけど怒り泣く、それで良いのだ

人生は(我が句集の表題)

・春風や闘志抱きて丘に立つ高浜虚子

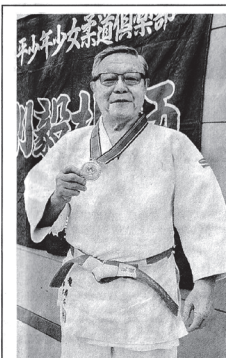
・初夢や百歳立ちし青畳 春風太郎(柔道ちば37号(令和5年)3月20日)

道大会の出場を決めました。

八十歳で現役復帰

札幌市 堤 貞介
(M11・81 kg)

柔道で勝つ達成感 子どもたちに



(高田かすみ)

声 Voice

「先生、八十歳になっても現役で試合に出るってカッコ良いですよ!」暫らくぶりに道場に顔を出した教え子の一言で、この度の第17回日本マスターズ柔道大会の出場を決めました。

振り返ってみると、三十一歳までは北海道柔道選手権大会や東北・北海道対抗柔道大会、国体柔道大会の北海道代表として試合に出場していましたが、1972年に鹿児島県出水市で開催された第27回国体出場を最後に、選手生活に区切りをつけ指導に専念することにしました。

高等学校の教員として柔道部の指導にあたりとともに、地域の少年少女柔道倶楽部の指導も引き受け、高体連・中体連・少年団の大会に出場し、試合で勝つことを目標に子供たちを鍛えてきました。

定年後も少年団で指導を続けてきましたが、或る日、一人の子供から「先生、僕たちにもっと頑張れ、気合いが足りないって叱るけど、先生は試合に出ないの」と言われはっ！としました。叱咤激励するだけでなく、指導者も手本を見せなければ子供たちは納得しないのかと。そんな子供の素朴な発言から、六十歳過ぎにも拘わらず全国柔道高段者大会への出場を決心し、さらに2011年からは日本マスターズ柔道大会にも参加するようになりました。

暫らくぶりに試合に出場し、戦いへの緊張感と勝利の喜びを味わい、高段者大会十一回、マ

スターズ柔道大会に6回出場し続けました。しかし膝の負傷や気力の衰えから2017年和歌山県白浜町で開催された十四回大会を最後に、完全引退を決めていました。

そんな私を後押ししたのが冒頭にも記したように教え子の一言でした。この度の試合出場では、わざわざ北海道から柔道倶楽部の子供たちや保護者まで応援に駆け付け、激励してくれました。この度の出場で七回目、十回出場するには八十三歳まで頑張らなければならぬのです。がそれを目標に精進しようと思っています。

日本マスターズ大会に出会って

新潟県 清水常雄
(M11・73kg)



第17回日本マスターズ大会
(2023年1月)

この次のマスターズ大会には

出たいものだ。受身、体操が出来る今の内だ。フレイル、心身の衰え、サルコペア、加齢と共に筋肉の減少、不活発な介護生活が目の前に来ている。八十才代の参加で表彰状を頂いたが、散歩、食事、運動、睡眠に気を付けて行こう。

中学生の時、町にあった今井鉄雄八段の道場でお世話になりました。商業高校では、国士館出身の岡村庸彦七段の指導で、体育館に畳を敷いて練習しました。小柄な先生で、背負い、足払いで投げられ、寝技でよく締め落とされました。畳の上だけでなく、自然の中でも色々出来ることがあると論されました。夢中になり、昭和32、33、34年と県総体の3位を守りました。勉強が不十分に終わり、残念でした。

30才過ぎに、小中学生のための長岡市柔道教室に呼ばれ、指導に参加しました。お蔭さまで、40年間全国高段者大会に参加出来る様になり、喜んでおります。残念な事に、60才前に、元気な青年に投げられてハメ板にぶつかり、右目をケガしてしまった事は、治療の遅れも重なって、悔やんでいます。

第7回日本マスターズ柔道大会(2010年9月・新潟県長

岡市・参加者395名)では、団体戦と個人戦の体重別と無差別に初めて参加。団体戦は十人制で、中越地区の有力な選手に声を掛け、合同練習をやり、凄い選手が多かったのですが、昭徳館(栃木県)に3-4で負けてしまいました。

個人戦では、私は、無差別級は1回戦で負けてしまいました。が、M8・73kg級では、2位になりました。燕市の野島圭介氏が3位、長岡市の中島道雄氏が入賞し、三条市の本多喬氏がM8無差別級で2位になるなど、新潟県の仲間が奮闘し大喜びいたしました。

2023年、コロナ禍の中で開催された「第17回日本マスターズ柔道大会」に参加出来、銀1、銅3を運よく頂きました。どの大会も試合は厳しかったけれど、終わったあとの、各自の談話は、素晴らしかったです。京都の青柳秀克先生が一言「参加することに意義あり」とおっしゃったのは、心に深く残りました。そのためには、日々体調に留意し、出来ることをやろうと決意をあらたにした次第です。

マスターズ大会で出会った先生の中で、千葉県の永島健次郎先生と茨城県の森川弘文先生に

は健康に関する資料を頂いており、大変助かっております。今まで、多くの方々のお世話になっており、少しでもお返しできればと日々思っております。

15回表彰受賞者の 皆さん

亡き友に誓った金メダル

大阪府 今嶋禄郎
(M6・66kg)



2017年3月3日、私は一人の親友を亡くしました。田中健次君(2013年M4・90kg出場)がガンにより、49歳という早過ぎる死を迎えました。

彼との出会いは、鹿児島市の清水中学校に入学し、同じクラスになった時です。どこの部に

入るかという話題になりました。田中君が「今嶋、どこの部に入るんだ？」と聞いてきた時、私は柔道部の顧問が兄の元担任の先生だったこともあり、「そうだな、柔道部かな！」と答えました。すると「柔道部なら俺は見学に行こうと思うけど、一緒に行かないか？」と誘ってくれました。私は二つ返事で彼と一緒に柔道部の見学に行きました。この時、田中君と同じクラスになっていた。柔道を始めていたかどうか分かりません。

二人とも、それまで柔道経験は全くありませんでした。しかし、見学に行ったその場で、そろって入部を決めました。二人とも団体戦のレギュラー入りを果たし、我々のチームは市の大会3位となりました。田中君は主将として、チームをしつかりまとめてくれました。

そんな中、私が父親の転勤で、佐賀市へ転校することになりました。

私は転校先の中学校でも柔道部に入部しました。私は転校後、佐賀県大会3位、一方の田中君も鹿児島県大会でベスト8に入りました。

そして、田中君は鹿児島市の高校で副主将、私は佐賀西高校の主将となり、両者ともチーム

をそれぞれの県でベスト8に導きました。二人は大学時も同じ鹿児島県内だったこともあり、時々会いました。それからお互い就職し、しばらく音信不通になっていました。

それから十数年後、清水中柔道部のOB会で田中君と再会しました。同じ関西地区に住んでいたこともあり、それから、また会うようになりました。そして、2013年の日本マスターズ大会に彼と一緒に参加しました。30年以上の時を経て、彼と同じ大会に参加しました。

しかし、これが彼と一緒に参加した、最初で最後のマスターズ大会になるうとは……！

そして、悲劇が彼を襲いました。その年の年末頃、彼に直腸ガンが発覚しました。しかし、私は彼の回復を信じた。

その後、彼のガンは転移、再発を繰り返しました。

月日が流れ、2017年の正月、柔道部のOB会が行われました。田中君も出席しました。彼も、大阪から鹿児島まで来ていました。そして、お開き後「それじゃ、また向こう（大阪）で」と言って別れました。しかし、実現しませんでした。これが彼との最後の会話となりました。そして2ヶ月後、彼は旅立つ

て行きました。

私は彼にマスターズ大会での優勝を誓いました。

そして、マスターズ和歌山大会で、5年ぶりの優勝を果たしました。きつと田中君が力を貸してくれていたのでしょう！過去4年間のうち3回は初戦敗退という惨敗から立ち直ったの優勝です。彼には感謝です。

これからの試合、天国から応援してくれているであろう田中君に伝えるように頑張っていきます。

生涯柔道への思い

岐阜県 倉野祐一

(M8・73kg)



左端が筆者

今振り返れば、節目で良い先生に出会えたことを感謝し懐かしく思い出す日々です。

経験もなかった私ですが、何を思ったのか高校入学と同時に柔道部に入部し、ここから柔道人生が始まりました。決して強くはなかったのですが柔道が好きでした。結果を出せず卒業して、地元企業に就職しましたが、その後素晴らしい先生と出会い、柔道にのめり込んだ日々のことを今でも思い出します。

若い頃は、選手としても出場しながら、私自身が楽しむ稽古の日々でしたが、地域で、先生方と共に、少年柔道の指導をお手伝いするようになりました。時を経て、いつしか我が子も柔道を始めるようになると、更に夢中になりました。そして、自宅横に小さな稽古場を開設してしまつたことも、今思えば充実した日々でした。反面、妻には苦勞を掛けましたので感謝しかありません。

あれから20年、何が嬉しいかと言え、全国大会に送り出せた子供もいましたが、子供たちの成長とそれに携われる自分です。しかし、コロナ禍で稽古もままならない、当然試合もできない時期は、モチベーションを維持することが大変でしたが、保護者と一緒になって健康管理面に力を入れながら乗り越えてきました。

これらの相乗効果で、私も心身共に健康が保てているのも事実ですし、定年退職後も仕事を続けて行ける原動力にもなっています。また、15回出場表彰を受けることができたことは、この大会へ出場のお誘いを頂いた先生への感謝は勿論のこと、これもまた継続できたことの原動力であることは間違いありません。子供たちへの指導においても、自分自身の柔道においても目標を持って大好きな柔道を楽しみながら、「無理せず怠けず」をモットーに更なる継続出場を目指したいと思っております。そして、ご指導頂いた先生方への恩返しにも繋がると信じます。

話しが少し外れますが、私は写経が好きで、時々静かな時間を過ごすことがあります。柔道以外でも皆で楽しめたらいいなと思い、今年度より「書道体験会」と題して親子で楽しむ企画を始めたところです。試合があれば柔道の稽古が優先されてしましますが、少なくとも2か月に一回くらい、できれば月一回のペースで開催して、柔道と異なる「静」の時間を楽しめればと思っております。

日本マスターズ柔道協会は、「生涯スポーツとしてのマスターズ柔道の普及・振興を図り、

以て会員の心身の健全発達と青少年の健全育成に寄与する」ことを目的に大会も企画されております。微力ではありますが、大好きな柔道で少しでも貢献できれば「柔道人生に悔いなし」と、汗を流す日々を過ごしております。

マスターズ20回出場をめざして

奈良県 三浦孝司
(M10・60kg)



私は高校卒業後に町道場に無いながら会社の柔道部に所属し、社会人の大会（西日本実業団大会・全日本私鉄柔道大会など）に選手や監督として参加してきましたが、多くの人が35歳を過ぎると引退し、柔道から離れていく現状に対して、さみしさを感じていました。柔道連盟からのアンケート等に対して

も、年齢別・体重別の大会を希望する回答をしたことがありました。私も35歳を過ぎて試合からは遠のきましたが、会社と近くの町道場で稽古は続けていました。

そしてある日、地元の柔道協会の会合の席で「今年第1回の日本マスターズ柔道大会が実施されます」との報を耳にしたとき私は思わず「やった」と叫んでいました。早速大会参加の申し込みをして第1回浜北市での大会に参加。試合はM6・60kgの組は3名だったのでリーグ戦となり、結果は1勝1敗となつて銀メダルをいただきました。ちなみに金メダルは兵庫の大矢先生（当時七段現八段）でした。大矢先生はその後10連覇を達成され、私は何度か対戦していましたが立技・寝技共に歯が立たずに連敗しています。

これまで大きな大会での実績もなく、メダルに縁のなかった私が、式段も参段も上の高段者と試合が出来て、しかもメダルがいただけたとは、永く続けてきて本当に良かったと心より思いました。その後、第2回大会は欠場したものの第17回大会まで出場し、16回の出場となりました。マスターズ大会は地方都市で開催いただいたこともあ

り、妻を同伴しての参加も10回近くあつて楽しい思い出となっています。

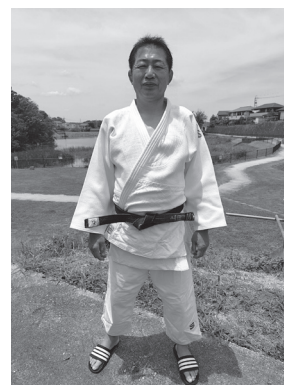
柔道をこの年齢まで続けるとは若い頃には思いもしなかったのに、ただ柔道が好きになり、もう少し上手になりたい、なれるかもしれないと考え続けてきた結果でしかありません。

柔道に取り組む目的としては人それぞれに考えがあると思います。選手として強くなりたい、指導者を目指したい、心身の鍛錬や健康のため、柔道が好きで趣味として楽しみたい、等々。でも何と言つても「柔道はすばらしい・楽しい」これからも楽しい柔道を80歳まで続けて、マスターズ20回出場を達成することが私の今の目標です。

最後になりましたが、今までお世話になった多くの先生方、共に稽古をしてきた仲間たち、そしてこの日本マスターズ柔道大会を実現して下さった協会関係者の皆様方に、心より感謝申し上げます。

日本マスターズ柔道と私

愛知県 上田一美
(M7・73kg)



私はマスターズ柔道大会個人戦に、第二回埼玉大会から出場しており、第十七回講道館にて、十五回表彰を受けることができました。

毎年、大会に向けて努力し、練習を積むことで試合ができることは、健康な証拠で幸せだと思つています。

そしてこれまで、全国のたくさんの方の柔道仲間と知り合うことができることも嬉しく感じています。

第十六回福井大会以降、コロナ禍になり大会は中止となり練習も思うようにできず、モチベーションも下がりがつありましたが、しかし、できることを考え、ランニングやウエイトトレーニングに励みました。

コロナ禍が緩和されてから積極的に練習に取り組むことができましたが、怪我をすると加齢のせいかなかなか治りにくくなつていてと思います。

そして第十七回講道館にて約四年ぶりに開催されることにな

り、長い時が過ぎたなと思ひました。

出場を決意し、事前準備により参加することができ、家族や仲間が応援に駆けつけてくれたことに感謝しました。

結果は準優勝でしたが、学ぶことが多い思い出のある有意義な大会となりました。

大学を卒業して社会人となり、難しい業務で戸惑うことや多忙な時に、支えてくれたのは、もちろん家族と柔道を通して修得した粘り強い精神力・強靱な体だと思ひます。

今後も生涯柔道を通じて、体重コントロールや体力・健康維持に努めたいと思ひます。

大会を企画・運営されている協会の先生方、関係者のご尽力に深く感謝を申し上げます。にますますのご発展をお祈りいたします。



10回表彰受賞者の

皆さん

体力の続くかぎり、

柔道を楽しみたい

千葉県 嶋津澄夫
(M10・66kg)



私は、約40年間、富津市教育委員会より天羽中学校武道場をお借りして子供達（小・中学生）に、柔道を教えながら一緒に柔道を楽しんでまいりました。

その中心は、あくまでも心身の鍛錬を基本として、受け身はもちろんですが、背負い投げ・一本背負い等のかつぎ技を中心に教え基本の技が出来上がる、と、手技・足技と移り数々の試合に出場させてまいりました。勝敗に関しては、一切関係なくただ楽しい柔道を目指して指導

しております。

一時は、たくさんの子供達に囲まれて道場も狭く感じられました。しかし、少子高齢の波が押し寄せ、一人減り、二人減りしてとうとう中学生一人になってしまいました。仕方なく道場を閉め、今は、一人の中学生を連れて母校県立安房高等学校柔道部へ練習に行っております。

私は、昔から柔道が好きで中高・大学で柔道に励み、卒業後は家業の建設業を継いで、ただだ仕事人間として家業に進んでまいりましたが、常に柔道が頭から離れることはありませんでした。常に、子供達に柔道を教えたいと思っております。

ようやく、体に余裕が出来ましたので、始めに書いた通り約40年間子供達と一緒に柔道を楽しんできました。

この間、体が動けるうちとは思、全国高段者大会や日本マスターズ柔道大会に出場し、多くの柔道マンと出会い友情を深め、増々柔道の深さ・楽しさを覚え、生涯柔道への思いを強く致しました。

今後も、体力の続き限り高段者大会・マスターズ大会に挑戦するつもりであります。

NO JUDO NO LIFE

（柔道なくして我が人生なし）

秋田県 小坂重人
(M6・90kg)



マスターズ柔道大会10回出場を機に、私と柔道の関わりについて振り返ってみます。

私が柔道を始めたのは、中学校入学時で12歳の時です。「えび」「逆えび」「しほり」等の基礎運動すら同級生たちについて行くことが出来ず、「腕立て」「腹筋」にいたっては全く出来ないような有様でした。

中学校の柔道部でしたが、学校の担当教員は柔道経験がなく、放課後の部活動にも全く関わらなかつた人でしたので、同級生の父親であり柔道整復師の佐藤勝治先生が指導してくださいました。運動神経を何処かに忘れてきたような私に、手取り足取り教えてくださり、「やっていれば、そのうち出来るよ

形の稽古のすすめ

東京都 原 優
(M9・66kg級)



六十二歳で会社員を完全に退職後、形を真摯に稽古する様になって十年が過ぎましたが、私個人の経験から、退職等で時間の余裕ができた柔道家の人々に形の稽古を勧めます。講道館で教本のある七つの形の他に、剛の形、固業裏の形、授業裏の形、女子護身法、精力善用国民体育（極式、柔式）があります。乱取り稽古に比べて怪我は少なく、乱取り稽古と同等に体と頭を鍛える結果をもたらします。前述した種々の形の中で私は特に古式の形が好きなのでこの形を中心に稽古をしています。

ご存じの通り嘉納師範が柔道を作られる前に学ばれた起倒流、天神真楊流の柔術の内、起倒流の古式の形が原形となっています。その起倒流柔術の流祖である茨木俊房は

柳生但馬守宗矩と共に沢庵禅師に師事しています。つまり柔道精神は仏教精神と私は解釈しています。嘉納師範の言われる自他共栄は仏教で言う自利利他と同じですね。という理由で古式の形だけではなく仏教も研究することとなりました。釈尊（お釈迦様）は八十歳まで生存されたと記録されていますが、私もその年齢までは生存し、古式の形の研究及び仏教の研究を継続したいと願っています。皆様に故醍醐敏郎十段から頂いた資料（日本の武道・柔術・起倒流「講談社・昭和五十八年刊」）から起倒流柔術の極意等の抜粋内容を紹介しますので今後の柔道修行の参考にして頂ければ幸いです。

力を捨て気を扱うのが極意である。気を扱うには欲心を去り、人が生まれつき有している本體、即ち明鏡の如き心に立ち戻らなければならぬ。それには、体を正しく保ち私心を去って心を正しく保つ。それが柔術の修行だと起倒流では訓える。気の扱いと力の扱いとの差別を強いて言えば、技をなす時、軽く柔らかなで、すなりとして、凝ったところのないのが気の扱いで、重く剛毅に見えるのが力の扱いと言えます。

うになる。あきらめるなよ。」と常に声を掛けてくださいました。出来ないことを叱られたことはなく、出来たときに褒めていただき、自分自身もやれば出来るという気持ちで取り組むことが出来ました。同級生たちと同じペースで補強運動をこなせるようになったのは、3年生になってからですが、「そのうちに出来るようになる。」の言葉どおりだったなと今でも思い出します。

高校の3年間は、牧野俊彦先生に指導していただき、県大会で上位に入れる選手に育てていただきました。今でも試合前には、「出来ないと思うから、出来ないんだ。」「勝てないと思うから、負けるんだ。」という当時言われた言葉を思い出して試合に臨んでいます。

高校卒業後大学に進みましたが怪我をして中退しました。「また、柔道が出来るようにしてやる。」と佐藤先生に治療していただき、日常生活に支障がないところまで回復しましたが、何かと理由をつけて柔道から離れていた期間が4年ほどありました。中学、高校の師匠の先生方に合わせる顔もなく、もう柔道はいいかないと思っていましたが、牧野先生から「高校で合宿をやるから、高校生の稽古相手

になりなさい。」と合宿に呼んでいただき、佐藤先生からは「お前が身につけたことを子供たちに伝えなければいけない。中学生の指導をしなさい。」と柔道に引き戻していただいて以来、今日に至るまで柔道から離れることなく、30年以上経ちました。先生方、仲間たちのおかげで師匠と同じ段位の七段まで昇段出来、同じ色の帯を締めて道場に立てていることは大きな喜びであり、指導者としての責任の重さを感じています。

マスターズ柔道大会に出場するようにになり、団体戦で所属している「柔錬会」の先生方との繋がりも出来たことで、新たな柔道との関わりが生まれたことは大きな喜びであり、励みになっています。

全国高段者大会に出場した際には、「柔錬会の小坂選手」と声を掛けていただく機会も増え、柔道の輪と和の広がりを実感し、また出場しようという気持ち強く抱かせていただいています。

指導を続けていくうちに、保護者が年上から同年代になり、ついには教え子が親となって道場に帰ってきました。子供が中学校に入学したのを機に全くの素人から柔道を始めた保護者も

います。子供の親としてはなく、一門下生として柔道に真剣に取り組む姿を見るたびに、こちらも身の引き締まる思いをしています。初段になったら一緒にマスターズ柔道大会に出場する予定ですので、会場皆様にお目にかかれることを楽しみにしています。

これからも大会を通じて生涯柔道が広がりますよう祈念し、
「NO JUDO NO LIFE」
柔道なくして我が人生なし」の気持ちを胸に畳に立ちたいと思います。

5回表彰受賞者の

皆さん

理想の柔道を追い求めて

福島県 小竹邦元
(M7・73kg)



私が日頃から、試合において心掛けていることは、全国柔道高段者大会での上村講道館長の挨拶で、「高段者として、他の模範となるような立派な試合を展開されることを期待します。」との言葉でした。高段者大会に出場し始めた頃は、まだあまり意識していませんでしたが、出場回数を増す（今年で30回出場）に連れ、この言葉を意識し試合に臨むようになりました。しかし、いざ試合（勝負）になると勝ちに拘った選手時代の意識が抜け切れませんでした。

そこで、「高段者とは何か」を求め、他の競技の試合を見て参考にしたり、書物を読んだりして知識を得ようと思いました。例えば、相撲の横綱は、品格、力量共に優れている。剣道範士は、剣理に通暁、成熟し、識見卓越、かつ、人格徳操高潔な者。弓道阿波範士にいたっては、筋肉を使わずして弓を引く。放とうとする意識を持たないで放す。的を見ないで的を射る。呼吸法で射るなど、どれも簡単に得ようとして得られるものではなく、まだまだ未熟な私には境地に達し得ないものがありました。これらの教訓から柔道教室で

は、心を動かさないよう心掛けて稽古をしています。試合では勝ちへの心を動かさないように意識すればするほど、自分の柔道ができなくなることが分かりました。

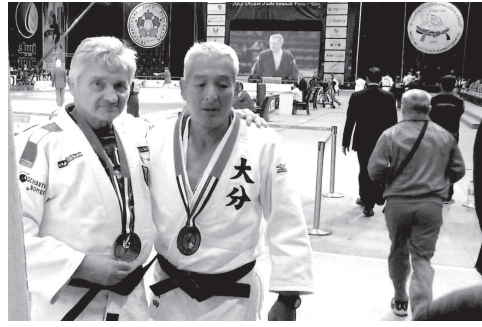
高段者大会は、同じ段位同士（年齢、体重もほぼ同じ）ですが、マスターズ大会は、段位の規定がない代わりに、年齢が5歳ごとに、体重も各階級に分かれているため、下位の段位者には負けれないという意識と、4歳若い選手の勢い強さに押されまいとする気持ちの葛藤で、勝ち負けを意識してしまう自分があり、いくつになっても成長が見られません。

最近学んだことは、意識せずに心を十分満たし、満を持して技を出す。無心の一撃を心掛けるように努めています。また、試合後畳を下りてからの礼法（勝ち負け関係なく）「ありがとうございました。」とお互いの健闘を讃え合うこの瞬間は、感嘆の溜息をつくばかりで、柔道のすばらしさを感じてなりません。

今後高段者としての理想を高く持ち続け、ますます精進していきたいと思います。

日々鍛錬

大分県 山田次光
(M9・81kg)



第5回世界ベテランズ国際柔道大会（オーストリア）の決勝で対戦した選手と一緒に

危い場面があった。この展開をどうにかしたいと考え、前技からのフエイントで掛けた小外刈りが決まり、一本へと繋がった。試合終了まで残り10秒の出来事だった。私の柔道人生で初の逆転勝ちとなった。

優勝できたのは、毎日のトレーニングで行う、1時間の走り込みと筋トレ【腕立て伏せ、腹筋、チューブ引き、ダンベル等】の成果だと実感した。又、40歳の頃から手習いで始めたテニスでは、今でも、毎日2時間はコートを走り回っている。これも、足腰の鍛錬に繋がっていると思う。日本マスターズ柔道大会5回の優勝を目標に掲げ、今回で達成することができ、大変嬉しく思っている。

第17回日本マスターズ柔道大会に佐賀県以来5年振りに参加しました。年齢は74歳。とつくに古希を過ぎており、フィジカル、メンタル面が心配だったが、優勝を目標に試合に望んだ。私のカテゴリーは10人のエントリーで、一回戦は小外刈、二回戦は支釣込足で勝ち進み、準決勝はマスターズ会長の吉成選手に寝技で攻められたが、どうにか大内刈で一本勝ち。決勝戦は初めての対戦となる埼玉県の伴選手。組んですぐ大内刈で技有を取られた。必死に挽回を試みたが、逆に反撃され、何度か

これまで、世界マスターズ大会にも参加し、カナダのモントリオールと中東アブダビでの優勝という結果を残した。スペインのマラガでは、相手の掛けた一本背負の際に、下半身に手がさわるということから反則負けの三位という結果となってしまい、もう一度世界マスターズでの優勝を試みたいと思ったが、75歳以上のカテゴリーの実施はないということ、断念した。しかし、ナイアガラ滝やトロコのキャパディアなどの自然

の壮大さに高揚し、ドバイでは、世界で一番高いタワーであるブルジュ・ハリファや、バルセロナのサグラダファミリアやフラメンコを見学し、本場のパエリアを味わえたことは素晴らしい経験であった。正に、「百聞は一見にしかず」と心打たれた。マスターズ柔道で、目標達成の結果はもとより、たくさんの友や世界の文化にふれ、旅をしたことは、私の人生で素晴らしい経験と思い出になった。初代会長の野口宏水先生の偉業に敬服すると共に、これからもマスターズ柔道が益々盛り上がる事を願っている。

柔道と私

茨城県 青沼 武
(M8・81kg)



私は若い頃からチーム（警視庁内署・課・隊）の優勝の2文字を楽しみに、自分なりのト

レーニングメニュー（うしろ歩き等）を無理せずに行ってきた。1995年から警視庁本部柔道クラブで練習等をさせていたが、当時の清家先生（マスターズ3代目会長）からマスターズ柔道クラブの方々のスゴさの話を聞いていました。

五十五歳を過ぎてから、元警視庁柔道師範 溝井賢二先生のお呼びで、渋谷区柔道クラブの方々と知り合う機会が出来、初代野口宏水会長、2代目清水正敬会長（当時は現会長）を知りました。その後二金会で、4代目三橋英夫会長、5代目吉成隆杜現会長と知り合う事（私が五十五歳の時です）が出来ました。どの方も魅力的な会長です。また、マスターズの皆さんも、柔道をやっているだけでスゴイのに、人間的にも魅力的な人ばかりです。一緒にいるだけで楽しくなります。

今も勝ち負けを意識した気持ちはありませんが、みんなと柔道をやるだけで、幸せを感じる今日この頃です。

私の当面の目標は、講道館七段になることです。究極の目標は、「私の存在が、周りの人に豊かな気持ちや自信を与えることが出来る人物になることです」

マスターズ柔道の皆さん、いい仲間と自分の「カタチ」ある柔道をして、いい汗をながしましょう！

生涯現役をめざして

東京都 大西宏明
(M4・73kg)



今回の2023年1月の日本ベテランズ国際大会で出場が6回目となりました。思い起こせば、この3年間はコロナ過で十分な稽古ができず大会も中止や延期となり、悔しい思いの連続でした。5回目の出場となった2019年5月の福井県大会から3年8ヶ月ぶりに大会が開催され、表彰を受けたことは大変喜ばしい事だと思います。さて私は転勤族で、以前の勤務地が福岡県であったことから、今でも福岡市内にある明道館に所属しております。現在は

自宅が東京都八王子市、単身赴任先が宮城県仙台市であり、仙台市内で週2回程度の稽古を行っているのと、月1回東京の自宅へ戻った時は、日程に合わせ複数の道場の稽古に参加しております。

私は小学校1年生から神奈川県川崎市の中原柔道館という町道場で柔道を初めましたし、高校と大学で柔道部に所属して17年間続けた後、柔道をやめてしまいました。再開したのは6年後、大阪府に勤務中であった29歳の時で、大阪城修道館クラブという道場でした。そこでは50歳、60歳それ以上の年代の人達でも乱取り稽古をしており、自分も生涯を通じて柔道を続けたいと思うきっかけとなりました。

その後、東京都へ転勤となり、会社近くの中央区柔道会に所属し大会へ出場しただけではなく、昇段に向け形の稽古や指導者や審判の資格所得に取り組みました。

5年後には福岡県に転勤、現在所属の明道館に通うことになったのですが、そこでは年齢に係なく激しい乱取り稽古が行われ、40歳を過ぎていた私でも初めて実業団大会に出場し、20歳代の選手との試合により、その

後の柔道人生に繋がるよい経験となりました。2019年には宮城県仙台市に転勤し、現在は平日夕方の仙台市武道館での稽古に参加しております。

また休日に社会人を対象とした道場が少ないため、仙台で出会った仲間たちと2022年4月に青葉柔道練習会を立ち上げ稽古しております。その練習会は毎週土曜日の夜に仙台市内の道場を借りて稽古しており、現在は毎回10名以上の社会人が集まるようになりました。将来は、この練習会から日本ベテランズ国際大会への出場者を増やすことを目標としております。そこでは私が指導者としての立場ではなく、生涯現役を掲げ20〜30歳代の方々と同じ目線で稽古をしております。

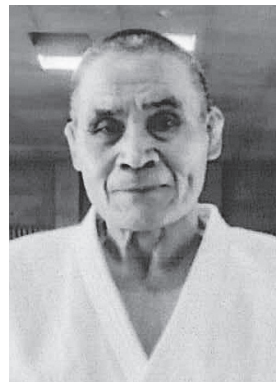
大会前には自ら追い込んで稽古をすること、若い世代にこの年齢でも柔道の稽古や大会に出場できること、全国ではさらに年上の人達が年齢に関係なく柔道を続けていることを伝える為です。

そして私が50歳、60歳以上の方が生き生きと柔道しているのを見て、生涯を通じて続けたいと思ったように、これからも私達の世代が柔道を続けていき、若い世代の競技人口の増加に繋

げたいと思います。

今後の3つの目標

埼玉県 伴 章二
(M9・81kg)



今回で6回目の出場となり、5回出場の表彰状をいただきました。大会には、第12回佐賀県嬉野市から参加して、講道館、和歌山県白浜町、愛媛県松山市、福井県福井市、そして17回目の講道館となりました。

顧みますと、それぞれの試合の勝敗のこと、一緒に飛行機や車に同乗して参加したこと。最寄りの観光地での思い出などが、走馬灯のように思い出されます。

そして、それぞれの時に柔道の仲間がいたことが思い出されます。私も、古希の年齢を過ぎて、体もそれなりに老化現象が出てきています。でも先輩の先

生方を拝見していると、体が動けるまでは柔道をやっていきたいと思います。

今後の目標としては、3つあります。

1 柔道の先輩として、子供たちに柔道の魅力や、楽しさを教えていきたい。

柔道を継続していくことにより、自分の柔道を見つけて成長して行ってほしいと思います。

2 柔道の仲間を大切にすること。

柔道は直接相手と触れ合うことで、意思が通じ合うものと思います。初めての相手と試合をして友達になれる気がするの、そのせいかもしれません。

3 今後は健康維持の柔道をしたい。

健康寿命が70歳を超えているなかで、私が今出来る柔道をやっていくことが、健康寿命にも通じるものだと思います。

以上ですが、第5回表彰を受けて、今までの柔道人生を振り返る機会を得て、ささやかながら所信の一端を述べさせていただきます。

また、6回のマスターズ大会に参加できたことは、私の財産

です。試合を通じて全国からの有志の方々と接する機会を与えてくださる日本マスターズ柔道協会の皆様に感謝申し上げます。

私の生涯柔「道」

東京都 坂巻 敏史
(M6・73kg)



第17回日本マスターズ柔道大会が成功されたことを先ずお祝い申し上げます。

この度、マスターズ5回出場を表彰して頂きました。当日知った光栄に感激致しました。ありがとうございます。

長いコロナ禍トンネルの出口を信じて、久々に開催して頂いた今回のマスターズでは、表彰に加え、開会式では選手宣誓の名譽も賜り、形で初めてのメダルを頂きましたが、翌日のトーナメント戦は塩っぱかったり

と、思い出多い大会となりました。何よりも、開催して下さった運営の先生方、共に競技して下さった選手の先生方に感謝致します。

年齢と体重の刻みに工夫をこらし、段位無関係のトーナメント戦が個人に団体に行われるのはマスターズ大会ならではです。中高年になってから柔道を再開したり或いは新たに始めた者に優しい。頑張れば、立派な生涯柔道家として讃えられます。私もその優しさの虜です。

私は、普段、丸の内柔道倶楽部で稽古をしています。マスターズ大会を支える大先輩始め、先輩、若手はもちろん、同年代の仲間も沢山所属している歴史ある倶楽部です。強くなるうと志し、諦める事なく、例えばコロナ禍でも出来る努力を続けるメンバーからは日々刺激を受けています。

しかし生涯柔道という「道」では、もっと様々な活力を授かれると感じています。道場で久しぶりの先生や仲間に出会う事はとても嬉しい。長い目で無理せず取り組む事に価値を見出す。時には見取り稽古も大事。道場の外でも、家庭や仕事など、周囲を認め自立した人たる達人は

実にカッコ良い。

生涯柔道家として、ご縁があった方々との反省会もとても大切にしています。稽古の後の反省会、試合の後の反省会、少年指導の後の反省会、反省してばかりです。反省がこんなに楽しいこと教えてくれたのもこの「道」です。反省する事は次への活力を得る事だと確信しております。培ったこの活力をもとに、まだまだ精進して参る所存です。皆様、引き続きのご指導を宜しくお願い申し上げます。

~~~~~  
マスターズ柔道に想う

埼玉県 小池雅彦  
(M7・100 kg)



私にとって高段者大会とマスターズ大会は、この年齢になっても試合を経験することができ、貴重な機会である。そして何より生涯にわたって柔道に親しむための大切なものとなっている。

これまで数多くの高段者大会や日本マスターズ大会に出場してきたが、特に心に残っているのは、2003年に講道館で行われた世界マスターズ大会である。この大会ではたまたま決勝戦まで進出したが、カナダのGeorge Jobb選手に敗れて2位に終わった。

私よりもはるかに強い有名選手が準決勝でJobb選手に敗れ、決勝戦は私を応援してくれていたのだが、私も負けてしまった。試合後に彼とふたりで講道館の近くで慰労会をした。そしてお酒がすすんで酔いがまわってきたら、彼がこう言った。

「小池さあ、俺も準決勝で負けたから言える立場じゃないんだけど、おまえ（決勝戦で）何飛んでんの？」

この同い年の有名選手の言葉は、ちよっぴりスパイスが効いた、忘れられない思い出となっている。

2011年に千葉県勝浦市で行われた日本マスターズ大会で

は、同部屋に宿泊した大先輩から、たいへん勉強になる言葉をいただいた。

「マスターズ柔道はね、ただ健康で練習すればいいってもんじゃないんだ。試合に出るにはね、まずは経済的に余裕があること。そして職場や家族の理解があること。これが大切なんだ」まさにそのとおりだと思った。

私は全日本柔道連盟の大会事業委員を務めていることもあり、2015年に佐賀県嬉野市で行われた日本マスターズ大会には、運営スタッフとして参加した。大会を運営しながらも、マスターズ柔道の仲間から「出ないの?」「出ればいいのに」と言われ、「出ればよかった」と思いながら佐賀県から帰ってきたことをよく覚えている。

柔道は、生涯にわたって親しむには厳しいものだと思う。大先輩方も、体のあちらこちらに包帯や自転車のチューブを巻いて、痛みと闘いながら試合をしている。私も右肩の腱板断裂で穴を7つあける手術を経験したが、そのおかげで今も練習できている（苦笑）。

2023年の全国高段者大会で30回目の出場を果たしたが、親しい大先輩が41回目の出場と聞き、とても喜んではいられない

い雰囲気だった。私はまだまだ修行が足りないなと思った、大先輩の柔道衣姿であった。

道に終わりはないので、マスターズ柔道の道はまだまだ続いていく。これからも健康に気をつけて柔道衣に着替えて道場に立ち、汗を流して次の大会を目指したいと思う。そう思われる大先輩方の背中に感謝しながら、今日も帯を締める。

~~~~~  
「下手の横好き」、
「好きこそ物の上手なれ」

福井県 瀧波英一郎
(M6・100 kg)



左から2人目が筆者

初めに、自分が柔道をやる上で大事にしている言葉として、

「下手の横好き」と「好きこそ物の上手なれ」があります。

自分が柔道を始めたのは高校生からで、高校の恩師が自分の従兄にあたり、体だけ大きかった自分は、親と恩師の密約もあり柔道部に強制入部させられ、柔道のキャリアをスタートさせました。

始めた当初は、中学まで帰宅部で運動もした事がない為、体力もなく（腕立て伏せも1回もできず）、反射神経も悪く、気も弱くて何事にも直ぐにあきらめてしまう性格で、小学生、中学生の頃から柔道をしていた同級生とは精神面だけでなく、技術、体力共に大きく差が開いていました。

その為、高校1年生の1年間は公式戦で1勝も出来ませんでした。そんな中でも練習や試合をする事で、できなかった事が出来るようになる喜びや、柔道を通して出来た仲間やライバルとの切磋琢磨する事により、3年生の頃には公式戦でも勝つ事が出来るようになりました。その後「下手の横好き」ながら、柔道好きとなり、で柔道を40年続けた事で、現在の段位（六段）まで至る事が出来ました。

また、高校、大学、社会人と好きで柔道を続けていました

が、全国規模の大会に出場する事はできませんでした。そんな中、2023年1月21日に講道館で行われた2022年日本ベテランズ国際柔道大会の55歳から59歳部（M6）100kg級において、同カテゴリーの中では年齢が一番若いと言うアドバンテージを生かして初優勝する事ができました。

2019年に福井県で日本ベテランズ国際柔道大会が開催されて、福井県でも生涯柔道の認識も広まってきましたが、2022年大会の出場者は他の県と比べ少ない現状もあります。

現在、月1回 福井県柔道連盟主催で成年男女国体強化練習会兼社会人練習会を実施しており、自分を含め40代、50代の柔道愛好家の参加も増えてきており、この様な活躍を通じて福井県の生涯柔道の普及に貢献できればと考えております。

最後に、柔道の面白さ、奥深さは言葉では言う事は難しいですが、自分の力を正しく使い、自分だけでなく他者にも良い影響を与えられる「精力善用・自他共栄」の精神を持って生涯柔道を続けたいと思っています。

座右の銘「勤是樂」

（努力を楽しむ）

愛媛県 中山仁助

（M9・81kg）



前列中央が筆者

日本マスターズ柔道大会実施において、コロナ禍での競技会の開催に制限や中止などと相成り、大変な時期を乗り越えられ、ご苦労された関係者の皆様には大変感謝しております。

この度、マスターズ柔道協会からのご依頼を受けて投稿いたしました。私が柔道を学んだのは「愛媛県立今治南高等学校」でした。監督は、長野正男八段で保健体育の先生で気さくで、ユーモアがあり、お酒大好きな指導者でした。私は、柔道を志半ばで挫折しましたが、何故か良く可愛がって頂きました。先

輩方には、鈴木祝茂氏、河野義光氏、棟田利幸氏、田窪時夫氏、山口久、そして後輩と多くの著名な柔道家を輩出した伝統ある柔道部でした。

私は現在、四国中央市中学校で教育支援員として10年務めており、年齢も73歳になりました。この職場で若いエルギーを頂き、志半ばで諦めていた「柔道」を63歳から再挑戦することができました。私が所属する新居浜柔道会は、新居浜警察署において、重森敏行六段を筆頭に週2回、練習に励んでいます。

重森氏は、既にマスターズ柔道大会に参加しており、準優勝を2回経験している猛者です。彼から、マスターズ柔道大会への参加を勧められ、今年も参加いたしました。いざ試合に出ると、「始め」のその瞬間、普段の練習成果を発揮することはできず、それが試合であると、分かっているにもかかわらず、分らないのも事実です。私は、6回参加して1回戦突破したのは2回だけですが、新たな友人との出会いもあり、初めて会った方と打ちみをした、お互いを励ましあっていたりした事は、心に深く刻まれています。

私の生涯柔道とは、とても特別に大切なものであります。健

康と幸福の源であり、身体的な健康を保ち、心肺機能の向上や筋力の増強、柔軟性の向上など、様々なメリットがあります。また、週2回の練習日は大好きなお酒も抜き、ストレスを解消し、心身のバランスを整えられます。さらに、学びと成長の場でもあり、練習を重ねることで、新たな技や人と交流の機会も広がり、年齢に関係なく、自己成長を達成することが出来ます。また、協調性やリーダーシップ、チームワークなど、社会的なスキルも身に付けることが出来ます。

生涯柔道は、私の人間性を豊かにし、多くの価値を提供し、年齢や性別、能力の制約もなく、誰もが自分のペースで楽しむことができます。競技のレベルや目標は個人によって異なりますが、それぞれの楽しみ方や喜びを与えてくれます。嘉納治五郎先生の書に「勤是樂」（努力を楽しむ）があり、これこそが私の座右の銘であります。生涯にわたり健康で充実した人生を送り、青少年の育成に尽力することが願いであります。マスターズ柔道大会にご参加される皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。ありがとうございます。

日本マスターズ柔道大会

五回出場によせて

神奈川県 寺島昭彦
(M6・73 kg)



今回で出場六回目となり、日

本マスターズ柔道協会より5回表彰を受けました。マスターズへの参加は、形の相方でもありますが中村先生に誘われた事がきっかけでしたが、当初は五回も出場できるとは思っていませんでした。しかしながら、こうして出場が続けられたのは、多くの皆様に支えられたお陰と、心から感謝しております。

さて、私は神奈川県大和市にあります渋谷西柔道クラブで、小中学生をはじめ大人の方にも指導をしています。自分自身が指導に当たれることを夢のよう

に感じ、楽しく活動しています。そんな指導の中で、クラブ生には、日頃から「先生方が発する言葉にしっかりと耳を傾けて聴く事。先生方から教えてもらう技をしっかりと見て、真似をする事。そして、教わった事を自分なりに考えて実践して、自分の物にできるようにする事。さらに試合では当然勝ち負けがついてくるが、それだけにこだわることなく、勝っても負けても相手を思いやれる柔道家になってほしい。」という事を言っています。私がクラブ生だけだけでなく、柔道を通して出会った子どもたちに願うことは、細く長く柔道に関りを持ち続けて欲しいという事です。

そして、今回の表彰もとても嬉しいことですが、日本マスターズへの出場を誘っていただいた野村先生と初出場した極の形で優勝できたこともとても嬉しく思い、感激しています。日本マスターズに向けて、一年間頑張ってきた事が見事に優勝という形で実現できたこともとても良かった事です。努力したことが形になるまで頑張ることができたのも、沢山の先生方のご協力と応援があればこそ実現できたと思っています。クラブ生の活動に置き換えて考えてみて

も、家庭の支えや協力があるからこそ柔道ができると思うづく感じました。私もクラブ生と同じように支えてくれる人に感謝し、細く長く柔道を続け、嘉納先生の教えを守りつつ、これからは柔道に対しても、社会に対しても恩返しができる様に日々精進していきたいと思っています。

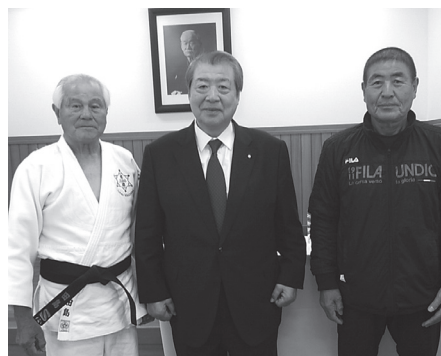
さらに今後も日本マスターズの試合に出場を続け、十回、十五回の出場を目指し、将来は海外でのマスターズ柔道大会に出場することを目標の一つにしていきます。他にも目標はありますが、一つひとつ地道に目標を達成して、生涯柔道を貫き通したいと思っています。



子供達に柔道の

楽しさを伝えたい

熊本県 田島恒男
(M10・73 kg)



左端が筆者（上村講道館長と）

柔道は小学校3年生からの取り組みとなり、よくぞ現在まで続いている事に本人がビックリポンです。

近く（自転車で15分位）の町道場（松浦道場）に通い、小、中、高と伊藤先生の下で指導いただきました。小学生の頃は家の手伝いを済ませてから柔道場に着くので、同じ年代の小中学生がまだいたら嬉しかったけど、同じ年代は帰宅の準備中、対戦相手は、中学生が主で、それが嫌でした！なぜなら技ではなく力だけで向かってくる為、痛い思いばかりでした。その点、大人の有段者からは、技の指導と、

上手に投げってくれるので、楽しかった思い出があります。今は子供達への指導法に大変役立っています。感謝！

市の大会の中で中学生大会は、当時1〜3年生混合で、1年生の時に3位に入った思い出があります。初めての柔道の賞状でした！その同じ大会で、3年生の先輩が1位になり、高校でも、鍛えて頂くことになりました。その先輩のハネ腰は天下一品の技で、アツと言う間に中に飛んでいました。その先輩は井出賢二先輩で、尊敬しています。大学でも柔道バカで、練習に励む毎日でした。

社会人になってからは福岡の隻流館道場に、時々足を運んで楽しんでいましたが、仕事の都合で、鹿児島、山口、大分、熊本、東京、福岡と、転々としながら、出張先で夜の甘い誘いや、悪の道にいかない様にと、柔道で汗を流していますので、そんな暇はありません。（笑い！）

日本マスターズ柔道も今年で6回目の出場が出来、金、銀、銅のメダルも頂き、まさかまさかです、現在に至っています。

生涯柔道を通して多くの人々から人生観、教養など御指導頂き感謝の念で一杯です。

柔道人口は年々減少している



との事からも、子供達への柔道の楽しさを広める活動を、同じ熊部会メンバーの折尾さんが主となり、『ユニバーサル親子柔道教室』を開催し、親と子の会話、触れ合いを尊重した会作りに奔走していただいています。

子供達も楽しんで参加しています。次回を楽しみに待っている状況です。

今後も低学年、未就学児から、柔道に親しんでもらい、柔道から色んな事を学んでくれたらと思います。私もあと何年道着を着られるか解りませんが、怪我の無いようにして、精進して参りたいと思っています。

今後とも宜しく、ご指導の程お願い致します。

生涯柔道への思い

岡山県 石本知也
(M11・66kg)



私の柔道との出会いは、岡山県立津山高等学校柔道部に入学した時です。当時は高校から柔道を始める人が多い時代でした。親戚が柔道部の主将で兄と従兄弟が副主将だったため、私は影響を受け、迷わず柔道部に入りました。津山高等学校柔道部は、戦前の全国中学校で優勝7回の実績があり、『白帯津中』と言われた寝技の強い柔道部でした。高校在学中の3年間は寝技中心のとても厳しい練習でしたが、私は目立った実績は残せませんでした。ですが、その後の社会生活の中において、どんな苦しいことがあっても耐えることができたのは、高校時代の厳しい柔道の練習で精神的に鍛えられたからだと思っています。

社会人になってから長い間、

柔道から離れた生活をしていましたが、40年程前に娘達から出た「柔道がしたい」という一言から再び柔道に関わることになりました。親子で柔道の練習に励んだ期間は短かったのですが、当時私は保護司を拝命しており、青少年の健全育成にも役立つと考え、柔道との関わりを続けてきました。現在は、岡山県の津山市少年柔道教室福岡道場で若い指導者と共に、次の柔道界を担ってくれる子ども達の指導を週3回行っており、柔道是我的生活の一部となっております。

私が昨今、気になっていることとして、少子化やスポーツの多様化などで柔道を学ぶ子どもが減少していることがあげられます。岡山県も例外ではありません。近年は、柔道の世界大会などがTVで放映され、日本を代表する若い選手の活躍を簡単に見ることが出来る時代になりました。ですが、他のスポーツも同じなので、柔道の魅力をPRする必要があると思います。

今後、80代の私が柔道に関わる年数は短いのですが、柔道人口を増やす努力は継続したいと思います。そして、身体が動く限り畳に立ち続けます。

マスターズ大会については、

平成18年度の第3回岡山大会が初出場でした。令和4年度の第17回大会は、柔道の聖地である講道館で開催されました。選手として講道館の畳にあがることは、私の長年の夢であったので感無量でした。結果は残念ながら投げられ、押さえ込まれ、見事に完敗しました。しかし、この年齢まで柔道の練習が出来ること、試合に出場できたことに感謝しております。

指導者の皆さま、仲間の皆さまに心よりお礼申し上げます。



初参加の皆さん

沢山の支えがあり優勝

千葉県 一二三力延
(M1・73kg)



私は今回初めて日本ベテランズ国際柔道大会（日本マスターズ柔道大会）に出場しました。以前からこの歴史ある大会の存在を知っており、海外と国内から多くの選手が出場されていますので、いずれ私も試合に出場したいと思っていました。それが試合に出場したきっかけとなります。

試合当日まで、特に減量の必要もなく、妻が色々と食事等の栄養面を考慮してくれたお蔭で、体調面やコンディションを万全に整える事が出来ました。いざ試合になると接戦ではありましたが優勝する事が出来ました。試合内容に関しては反省点が出た事に関して嬉しい気持ちで一杯です。今まで指導をして頂いた先生方、稽古をして頂いた方々、家族の理解や協力があつたからこそ優勝する事

が出来たと思っております。

私は父の影響で小学1年生から柔道を始め、学生時代は『どうせやるなら日本一』を目標に掲げて、稽古に励んできましたが、残念ながら成し遂げる事は出来ませんでした。一緒に稽古をしてきた仲間の何人かが日本一を掴んだりしてきました。共に歩んできた仲間だけあって、嬉しい反面、悔しくもあり、正直複雑な心境でした。嘉納治五郎師範は『人生には何よりも「なにくそ」という精神が必要だ』という言葉を残されています。その悔しさと目標があったからこそ、今の自分がいると思っています。また、出身道場である川口市柔道連盟クラブ所属の小学生在が埼玉県で5連覇し、本年は全国少年柔道大会においてベスト8に入りました。これら後輩達からも大きな刺激を受けています。

今後の抱負は、指導者として青少年の健全育成、柔道の普及活動に努めるとともに選手としては本大会の2連覇、高段者大会での活躍が出来るように努力精進していきたいと思っています。これからも生涯柔道家として、柔道の本質である人間教育と世を補益する事を目的とした柔道修行を実践していけるように努

めて参ります。

子供たちに伝えたい―目標に

向かってがんばることを

兵庫県 黒澤 平
(M2・81kg)



この度、初めて日本ベテランズ国際柔道大会に出場させていただきました。

私は30歳(2017年)まで実業団の柔道部に所属し、現役引退後も近所の高校や道場で、2週間に1回程度の稽古は続けていましたが、ここ2〜3年はコロナ禍や慣れない社業を言い訳に、柔道着を着ない生活が続きました。

そんな中、改めて試合に出ようと思ったきっかけは子供の存在です。現在7歳の娘と4歳の息子がいます。引退後に生まれた息子はもちろん、娘も私が柔道をしている姿を覚えていま

せん。最近色々な習い事を始めて、自分が夢中になれるものを一生懸命探しています。日々成長する子供たちの姿を見てい

て、親として、自分が子供のころから夢中になった柔道を子供に見てほしい、知ってほしいと思いました。

そう思い立ち、日本ベテランズ国際柔道大会に標準を定め、数カ月前から柔道の稽古と15kg

八段に昇段して

日本マスターズ柔道協会 名誉会長 三橋 英夫

この度、講道館柔道八段に昇段することができました。

私は5年前に脳梗塞を患い右手右足の麻痺で通常の生活にも不自由を来たしています。今も週3日リハビリ通いをしており、通常の稽古は出来ません。



病氣直後は、右五指は動かず、掌も開かない、物を持つことも掴むこともできない。右足も補助具を付けて、やっとの歩行状態。肝心の柔道着は着られず、帯も締められない。手足を動かす神経に正しい動きを伝えられない。焦ってもなかなか動かし方が分からない。

「遂に道場に立てない。もう駄目か。」

「焦るな、怒るな、イライラするな。」毎朝自分に言い聞かす。理学療法士や作業療法士等が必死に指導してくれるが難しい。

しかし、毎日のリハビリに懸命に取り組んだ結果、徐々にではあるが回復してきた。漸く一人で帯を締めることが出来たのは、病後4年、昨年春でした。講道館の大道場に立てた時、嘉納師範のお写真が涙で滲んだ。

その頃、八段昇段推薦の話があった。一応、試合・形等の実績はあったが、普通の昇段と違って、大病を患い、課題の「古式の形」の演技も

できなくなったので一度は諦めていた。しかし、同形を口頭試問という形で受験させていただけると知り、改めて「古式の形」を勉強することにした。

故醍醐敏郎十段の指導を仰ぐ「口伝会」で勉強した「古式の形」の歴史・技術・理論等、特に「理合」について再び学び直す良い機会となった。

道場は、身心を鍛える修行の場ですが、現在、思うように稽古できない私は、禅の言葉にあるように、「直心是道場」。リハビリ施設等を道場と心得、日夜これらの場で修行に励んでいます。

ここまで来られたのは、家族の献身的な介護、医療関係者の支援、故醍醐先生はじめ柔道関係者のご指導、ご支援、熱い励ましの言葉、そして柔道仲間との試合や稽古の中で身についた「諦めない心」と「ぶれない体幹」のお陰と深く感謝しています。

これからも「リハビリ道場」で稽古に励むのは勿論、同じような病氣や怪我で悩む方々の励みになればと投稿させていただきました。



15頁からつづく

の減量を開始しました。3年近く柔道をしていなかったため、自分の思っていた動きとは程遠い状態でしたが、試合に出るといふ緊張感と減量のきつさは、どこか懐かしく、わくわくした感覚でした。

試合までの期間、柔道の稽古は数える程度しかできませんでしたが、稽古には出来る限り子供たちも連れていきました。道場の隅で遊んでいただけです。道が、父親が柔道をしている（していた）という事は認識してくれました。

試合については、柔道はそんなに甘いものではなく優勝することはできませんでしたが、現役時代に無かった子供たちの声援を畳の上で聞くことができ、試合後は「お疲れ様。また柔道一緒に行こうね」と励ましてくれました。子供たちに目標に向かって頑張ることの素晴らしさが少しでも伝わったのであれば、出場して本当に良かったと思います。

そして何より、急な旦那の決意に前向きにサポートしてくれた妻に、心から感謝したいと思っています。

最後になりますが、今大会の会場である講道館は私が中学生

の時に通い詰めた春日柔道クラブの拠点でもあります。所謂「母道場」で開催された大会に、改めて出場できたことも大きな喜びです。また本大会に高校の恩師も出場しており、恩師と同じ大会に出られた事も日本ベテランズ国際柔道大会ならではの経験でした。（恩師は優勝していました。おめでとうございます。）

大会の準備、運営に携わる関係者の皆様にこの場をお借りして深くお礼申し上げます。

本当にありがとうございます。

生涯スポーツとして取り組み続けたい気持ちがつよくなった

福岡県 堀内隆作
(M1・60kg)



現在勤めている会社が全日本柔道連盟様のスポンサーをさせて頂いているという縁もあり、数年前より会社から「応援するから参加してみてはどうか？」と声をかけてもらっていました。また、昨年で本大会の出場資格である30歳を満了したこともあり、義兄を誘って兄弟で出場させて頂きました。

私が勤めている会社は「全ての人が健康に暮らせる社会を実現する」ために活動しており、アスリートのみならず子どもたちの競技も支援しています。従業員のスポーツ活動にも理解があったため、今回の大会出場についても会社の全面的な支援を受けることができました。

この大会に出場する全ての選手共通の悩みが減量ではないでしょうか。私も、営業職ということもあって車移動が常。食事でも外で済ませることが多いため、体重の調整には苦労しました。幸い妻の協力も得ることができ、ベストな体調で出場が叶いました。

私は幼稚園から柔道を始め、高校を卒業するまで出身である三重県で指導をいただきました。大学4年間は東京で稽古を積み、就職してからは福岡にて勤務することとなりました。当初は慣れない仕事と右も左もわからない土地での生活で、とても柔道ができる状況ではありま

せんでした。しかし、月日を重ね結婚もしたことで生活にも余裕ができ、数年前より近くの高校で学生と一緒に練習できる機会をいただきました。高校では柔道を始めたばかりの選手も多く、学生時代にやっていた頃とはまた違った柔道の奥深さを感じています。学生の頃のようにとはいかないものの、短い時間でも柔道着に袖を通すのが毎週の楽しみとなっております。

大会当日は、三重県の私立の学園で柔道の指導をしている義兄と道場で待ち合わせ、午前中から軽くアップを行いました。

アップ会場では学生時代に稽古をつけて頂いた先輩方にもご挨拶ができ、あの頃の気持ちを思い出せました。私も諸先輩方を見習い、生涯スポーツとして柔道に取り組み続けたいと思います。ほぼ10年ぶりの試合でしたが、誘い合わせた義兄とともに入賞でき、大変楽しかったです。支援していただいた会社にも胸を張って報告できました。

身体36歳。気持ち9歳。

神奈川県 古田秀州
(M2・100kg)



左端が筆者

出場のきつかけ

コロナ禍で柔道の指導はするものの自分自身が体を動かして指導することが少なくなっていました。指導の際も相手に触れないで柔道を理解させることで動きを言語化する能力はあがる一方で、柔道力が衰えていくのを感じていた。そんな中で会社の先輩から本大会の存在を教えてください。試合という目標があれば身体を動かすことができる。というか動かさざるを得ないだろうという思惑と、道場の恩師も毎年この大会に出ていたな、試合が終われば試合をつまみに旨い酒が飲めるだろう。ということで大会エントリーを決めた。

試合まで2ヶ月弱、まずはラ

ニンング。次に公園で1人打ち込み。(遊具に帯を巻いて打ち込みする姿は不審だったに違いない。)居住地の近隣高校や道場の稽古に参加させてもらった。(妻と娘の機嫌をとりながら。)そのかいあって、試合当日は万全の状態。とは行かずむしろ自分の衰えに不安を感じながら会場に足を運んだ。

大会の感想

試合会場では参加の年齢層と、人数の多さに驚いた。午前中は諸先輩方の気合十分な試合を観覧席で見学し、生涯柔道を間近で感じた。自分の試合が近づき、調整会場に移動。打ち込みをしていると、柔道を始めたころのワクワクを思い出した。高校、大学、社会人と柔道を続けていく中で、試合という負けてはならないという気持ちが強くなり、ワクワクよりもドキドキの中で試合をすることがほとんどであった私にとって、この感覚は久しぶりで新鮮であった。試合は2勝して優勝。私の階級の参加者は少なかった。しかし、優勝は嬉しかった。そのまま試合相手や顔見知りと一杯行きたいところであったが、翌日は仕事が朝早かったため、自宅へ帰宅。帰宅後妻に感謝を伝え、娘にはお土産を買って帰っ

た。(これで次回も参加させて貰えるだろう。)

本大会は、柔道に出会った頃の柔道を純粹に楽しむ気持ちで思い出させてくれる大会であった。単純に勝ちたい、投げたが楽しい、投げられても楽しい(稽古の話、試合は別。)そんな気持ちで思いさせてくれた。大会出場を理由に久しぶりに柔道仲間に出会ったり、連絡したりもでき、準備期間を合わせると相手に楽しませてもらった。

来年の出場に向けて今日もニンング(ほぼウォーキング)とすりあげ(ほぼ腰しか動いていない)を懸命に行い、妻と娘の機嫌をとる日々を継続している。ちなみに恩師とはタイミングが合わずに飲めていないものの、恩師は今大会で悔しい思いをしたらしく、その対戦相手の攻略に向けて連絡をやりとりすることもあった。恩師の試合にアーダコーダ言うことは人生においてないと思っていたので、それも面白く感じている。ぜひ参加を迷っている方がいたら恩師と共に参加してほしい。最後に、私のような草柔道家が楽しく参加出来る本大会の開催を深く感謝している。

柔道の楽しみを再確認

北海道 渡邊貴弘
(M4・66kg)



この度、私は、表記大会に北海道旭川から出場させていただきました。個人戦の大会で3位に入賞することができました。今回大会に出場を決めたのは、昨年、少年団道場を立ち上げまして、私自身で大会に参加して試合の雰囲気、緊張感を今一度体験しようと思ったからです。

私は、小学4年の時に双子の弟と柔道を習い始めましたが、弟は、中学、高校、大学と柔道が続け、北海道では上位に行くような選手でした。それに対して、私はいつも弟に負けてばかりで、なかなか弟に勝つことができませんでした。高校では、練習についていけなくて、部活を辞めましたが、辞めた後も小学生の頃に通っていた道場で柔道が続け、大人になって小学生

に柔道を教えるお手伝いをさせていただきました。教えながら私自身も稽古を続け、試合等にも参加していました。そのたびに、弟に勝てるようにと頑張るのですが、いつも一回戦で負けてばかりでした。それでも試合に出るのが好きでした笑。

時が立ち、コロナ禍で私が、子供の頃から通っていた道場が閉館になってしまい、柔道から一年離れました。けれども私は、やっぱり柔道が好きで、自分で道場を立ち上げて柔道を続けて行く事にしました。今回大会に出場してさらに柔道の楽しさを再確認できました。緊張感、雰囲気とも、とても良い経験でした。いろいろな方とお話も出来ました。今回の試合は久しぶりでドキドキでしたが、一本で勝つ事ができ、個人戦の大会で初めて3位入賞できてとても嬉しかったです。

この経験を活かし、これから出場しようと思います。

生涯を通して精進していきたい

栃木県 佐藤昌栄

(M3・60kg)



私は、柔道経験者である父の影響もあり中学二年生の頃から始めました。高校・大学と柔道部に所属し、卒業後は精神修養の一貫としてトレーニングと稽古に励んで参りました。今回、兄の勧めや甥が柔道を始めたこと、また、開催地が職場のある東京都であったこともあり出場することを決意しました。

四十歳を過ぎての久しぶりの試合で、気力や体力などの不安もありましたが、一回戦一本勝ち、二回戦判定勝ち、決勝戦一本勝ちという結果で優勝することができました。実業団や国民体育大会などに出場していた当時を思い返すと、対戦相手と体力を削り合い延長戦までもつれ込む試合内容が多かったこともあり、これまで目標としてきた一本を取るスタイルにこの歳で進化することが出来たことを大変嬉しく思いました。

柔道を始めた頃は、兄の打ち

コロナ禍中の柔道（2020年8月記）

ベルギー マイケル グランド

日本マスターズ柔道協会会報に拙文を投稿できるのを誇りに思います。勝呂先生から私の友人ポール・シヨルメイヤー氏を通じて柔道練習の経験を書くように要請を受けました。私は書くのは得意ではありません。しかしコロナによるロックダウンの中での柔道の美談を書く事にはやる気を感じました。

私はベルギー在住で、柔道は1981年以来続けてきました。始めたのは6歳の時です。今は約15名の小さなクラブで教えていますが真剣に情熱込めてやっています。

今年はパンデミックの為に初めて練習を停止する事になりました。私達にはその準備ができていなかったと言う事です。外出時にマスクを着用すると言う事から学ばねばなりませんでした。全く不慣れで気持ち悪い事だったのです。しかし皆の『自我共栄』の為には良い事だったわけです。私達西洋人は病気の時にアジア人のようにマスク着用する事は不慣れでした。

2020年3月中旬から6月まで街路は砂漠化しました。人々は買い物以外に外出もなくなりました。自然は回復し水路も空気が綺麗になり鳥のさえずりも増えました。

私達の道場は3月13日（金）が最後の練習でした。一カ月もすれば再開でき、そのまま続けられると思っていました。私達はこの破壊的なコロナウィルスの毒性の強さに思い至らなかつたのです。結局、私達は自宅や庭での単独練習で我慢せざるを得ませんでした。

私達はソーシャルネットワークで励まし合いました。最初は私としては、それが気に入っていませんでした。もともと私は一人での打ち込みや形や個々の技の細かい点の改善などをするのが好きだったからです。しかし、しばらくすると、相手無しの練習は退屈になりました。私はこの小さな生徒達の集団がやる気をなくしてしまう事を恐

れて、リモートでやる気を出させて行く事を考え続けました。DVDやYouTubeで形や技を沢山見ました。しかしやはり相手のいる練習が恋しいのです。

5月になってある生徒が庭に木製のデッキを作り、その上に畳を敷いたと言ってきました。そこで柔道を再開しようと言ったのです。これは素晴らしい事だと思いました。最初は不幸にも雨続きでしたが、1〜2週間すると天気も良くなり、6月初めには練習再開に至りました。将にベルギーでの初のロックダウン解除後のイベントと言いつてです。

畳の広さは18㎡ほどで、6〜8人が上られる感じで、柱に嘉納師範の御写真をかけて道場らしくしました。私は1940年代後半のベルギー柔道のパイオニア達が鋸くずと帆布を畳代わりに稽古した事や、嘉納師範が永昌寺に最初の道場を開かれた事などを想起しました。私達は板敷の上に本当の畳でクッションを持たせた贅沢なアウトドア柔道を実現した訳です。デッキは高く狭い、立ち技乱取りはできませんでした。受け身、打ち込み、寝技を行い、時には地面で乱取りもしました。練習の最後にはしっかりと疲れて柔道着も汗だくになりましたが、皆で柔道練習の再開を喜び合いました。



練習日の間隔が長く感じられ、皆で会えるのが待ち遠しくなりました。練習は週二日、火曜と木曜、19時から20時45分または21時迄でしたが、私達は2ヶ月にわたりアウトドア柔道を楽しむ事ができました。素晴らしい酸素補給です。3ヶ月もの間ロックダウンで単独練習のみだったため、皆の筋肉がなまってしまっていたのですが、このお蔭でまた締まって来るのを感じました。時には気

温が30度を超えていたりしましたから、将に暑中稽古でみんなが一時間半から二時間の稽古をして大いに満足できました。

私自身は7月初旬からの講道館での形研修会と暑中稽古に参加する予定でしたが、それらは全部キャンセルとなりました。しかし6月初旬から毎週二回柔道が出来ました。2016年、2017年、2019年は、幸運にも形研修で日本に行けました。2020年はいささか特別で嵐が去るのを待つと言っ心積もりが必要な年でした。もう一年待つ事はまず無理というものでしょう。

8月19日からは12人で、本来の道場での稽古が再開されました。多くのメンバーが3月以来相手のいる稽古が出来なかつたのに対し、私達は6月から再開できていてラッキーと言えます。道場の広さは約125㎡。

立ち技乱取りで道場を動き回るのは何と心地良い事でしょう！

勿論、反射神経に戻るには時間を要しました。その為、約束稽古から始めて、動きながら技をかける感覚を戻せるようにしました。インドア柔道に慣れる必要があったと言う事でしようか。初めの二回の稽古ではいささか息が上がりましたが、直に慣れました。ベルギーではスポーツの際にマスクを外しても良い事になりました。これは柔道をやるには非常に助かりました。

以上私達の経験を述べましたが楽しんで頂けたら嬉しく思います。パンデミックの終焉と日常生活の取戻しを切に願う次第です。

（翻訳：坂東雅邦監事）



17頁からつづく

込み相手をする程度でしたが、この歳まで続けているとは思ってもおりませんでした。現在、田舎に帰省した際にはお世話になった町道場で子供たちと汗を流しておりますが、これからも生涯を通して精進して行きたいと思っています。

最後になりますが、この大会への参加によって、柔道そして多くの仲間たちに出会えたことに感謝申し上げます。

継続努力の大切さ

広島県 平岩和幸
(M3・66kg)



私は海上自衛官であり、広島県江田島市の第1術科学校において、学生に対し柔道や水泳、球技等を指導する体育教官として勤務しています。海上自衛隊では2年に一度「海上自衛隊柔道・剣道大会」を実施していま

す。これは、各地区の優勝者が出場する、海上自衛官の日本一を決める全国大会です。私も日前から稽古に励み、大会に出場してきましたが、直近の大会はコロナ禍により中止になってしまいました。

そこで決意したのが、この日本ベテランズ国際柔道大会への参加です。大会参加による勤務、稽古へのモチベーション向上、大会参加の経験を学生指導へ還元させることが大きな目的です。また、3年前に右足首の脱臼粉碎骨折を負い、4度の手術を経験しました。そこからの復帰戦として、やりがいのある大会を模索していました。

本大会への参加を決めてからは、勤務や稽古に対するモチベーションが俄然向上し、毎日が充実したものとなりました。本大会では、日頃の稽古、トレーニングの成果を発揮することができ、M3(40〜44歳・60kg級)の部で優勝することができました。

大会に参加し一番実感したことは、努力を継続することの大切さです。本大会のように、年齢を重ねても継続努力を怠らないことで成果を確認できる。耳慣れた言葉ではありますが、まさに「継続は力なり」です。本

大会のおかげで、普段の勤務においても若い頃だけの努力ではなく、年齢を重ねても努力することが大切であると、隊員、学生に伝えることができました。今後も自分の得たこの経験を学生指導に活かし、伝えていきたいと思っています。またそれだけでなく、より一層自分の勤務意欲、稽古等へのモチベーションに変換し、努力の継続に努めていきたいと思っています。

『初出場初優勝』を

めざすもならず

大阪府 片平治彦
(M4・66kg)



左端が筆者

2017年、白浜で日本マスターズ柔道大会が行われると聞き、職場の柔道仲間と『初出場が優勝したらカッコええやん。』などと盛り上がり、大会に出場することとなりましたが、私は

勤務の都合上、当時、出場することができませんでした。大会に出場した仲間の『初出場初優勝』を成し遂げた武勇伝を聞いてみると、私の心の中で『もしかしたら俺もいけるんじゃないか。』という思いがめばえしました。

しかし、勤務の都合や新型コロナウイルス感染症が流行し、あらゆる大会が延期や中止となり出場する機会がありませんでした。今回、大会が開催されると聞きつけた先輩から『俺が定年する前に一緒に出場しようや。』との誘いがあり、最初は練習もろくにできていないし、不摂生な生活を送って体重が増量していたこともあり、お断りしていましたが、何回も誘われるうちに『40代最後やし、今の体重の一階級下でエントリーすればダイエツトもできて優勝もできたら一石二鳥でカッコええやん。』と思うようになり、大会出場を決意しました。それから、数か月は、家族の協力のもと食事管理や稽古をし、一日目の軽量では10kgの減量に成功して、一つ目の目標を達成することができました。続いての二日目の大会本番、一回戦から苦戦を強いられ、肺は痛い、腕はパンパンになるはで、気持ちと体がかみ合っていないこと

を痛感しながらなんとか決勝の舞台に進むことができました。あと一つ勝利すれば二つ目の目標である『初出場初優勝』を成し遂げ、かつこよく凱旋するはずでしたが、そうは問屋が卸してくれず、結果、準優勝となりました。

私も六歳から現在まで柔道に携わっていましたが、大会を振り返り、私よりはるかに先輩の先生方が出場し奮闘している姿を拝見していると、『私もまだまだ若造やな。』と思い知らされました。これからの自身の精神及び身体を鍛錬するとともに、後輩の育成指導に励み、生涯柔道を目指したいと思っています。

女性柔道家たち

来年も形競技に挑戦したい

愛知県 石川正栄



左が筆者

私と日本マスターズ柔道大会との出会いは、第6回大分大会。参加競技は柔の形でした。審査されることに緊張し、パートナーの松本紀子さんと二人して

出番まで、形の確認したり、トイレに行ったり、お互いの手を握り合い、「大丈夫、いつも通りにやれる」と、何度も口ずさみ、心を落ち着かせようと必死でした。いざ、名前を呼ばれ開始線に立つと、さっきまでの緊張は何処へ行ったのかと思うほど、自然に足が進み、流れるように体が動いていきました。初参加の結果は2位。銀メダルを胸に、二人で飛び上がり喜んだことを、今でもはつきりと覚えています。

私の住んでいる愛知県半田市亀崎は、人口2,245人。2016年にユネスコ無形文化遺産に登録された亀崎潮干祭をはじめ、歴史ある建物や狭い路地と海への坂道が織りなす風景が特徴の静かな町です。そこにある町道場「亀崎柔道会」に通う私は、我が子の練習を見学していた時に「自分も習って人を投げたい」と思い柔道を初めました。御年42歳。それからの毎日、受け身の痛さ、絞りで擦れる肘からの出血と、40過ぎのおばさんには厳しい練習でした。

筋肉痛に耐えながらも技を習得し、月次試験で初段に合格した日は、嬉しさと達成感で胸が一杯になりました。

それから益々柔道にのめり込み、柔道を通じて知り合った指導者や仲間と共に充実した毎日が生活の中心になりました。柔道に対し同じ意識を持つ仲間と形の練習をするうちに、形の魅力に引き込まれて行きました。仲間と形の練習をする中、「形競技があるからマスターズに参加しよう」と初めてマスターズの存在を知ったのでした。

マスターズ参加という目標があることで、モチベーションが上がり、練習に取り組む姿勢も変わり向上心を持って学ぶことができました。そして、マスターズ大会で知り合った全国の柔道家から柔道に対する意識に共感すると同時に、生涯柔道の意味を知りえることができました。

初参加から14年。コロナ禍の練習も経験し、再びマスターズに参加するという目標を持つことが私にとってのモチベーションアップになると思い、大会に参加する決意をしました。私と長年練習を共にしてきた人生の先輩野村洋子さんが私のパートナーを快く引き受けてくださり、参加に向けての練習が始ま

りました。お互い老体にムチ打ち、何度も何回も形のの一つ一つを練習しながらも楽しい時間を過ごしました。

2023年1月21日の第17回日本マスターズ柔道大会。久しぶりの講道館の畳の上に立てる喜びに胸が熱くなりました。柔の形に参加し、会場内の凛とした空気に触れ、緊張感を持つ嬉しさを感じ、形を演じることが出来ました。結果は最下位でしたが、やり終えた達成感と柔道ができる健康な体、共に参加してくれた野村洋子さんに感謝。また、来年挑戦しようという心に誓い、大会を終えました。

柔道を通して広がる世界

愛知県 堀内美穂
(F5・57kg)



私の所属する名古屋柔道研究会は、子供から大人まで柔道好

きな人が集まり稽古をしています。お父さんに連れられた小さい子から最高年齢80歳まで、それぞれにあった練習ができるインクルーシブな柔道会だと感じています。

柔道仲間から、第17回の日本マスターズ柔道大会は講道館で行われると聞いて、講道館で試合ができることを楽しみに日々稽古をしてきました。講道館は息子の試合を見に行つて以来、久しぶりに訪れました。昔ながらの裏葉色の畳は目にやさしく心が落ち着きます。講道館での開催で女子の出場者が増えるのではないかと思っていました。が、あまり変わらず、私は他階級の方と三人での試合でした。女子の出場者が今後増えていくことを願っています。

大会に出る楽しみの一つとして、参加した様々な人との出会いがあります。大会には海外の柔道家も来られますが、前回対戦したノルウェーの方と再会することができました。今回は対戦はかきませんでしたが、またお会い出来てとても嬉しく思いました。また、70歳を過ぎてもマスターズに出場されている女性の先生と知り合うことができ、今後も柔道を続けていく目標となりました。全国の柔道仲

間とも再会することができました。

今回の対戦相手の中の一人は、以前から交流のある方でした。大学の教授をされていて、英語が堪能で、海外の柔道家とも交流があり、最近ではモンゴルに畳を送るプロジェクトを主催し、視覚障害者柔道指導者講習会でも一緒に活動した、志の高い行動力のある素晴らしい方です。海外の大会にも出場されて精力的に活動をされています。柔道を続けて活動の場を広げていくことで会はずもなかった素敵な方々と出会い、50歳を過ぎてもなお自分の世界が広がっていくことを感じます。また、柔道仲間誘われたのですが、2025年の台湾でのマスターズに出場することが今後の目標になりました。

また私は、名古屋柔道研究会での稽古の他に、障がい者柔道にも関わっています。名古屋介護系柔道部では通常の稽古の他に、視覚障害者柔道や、知的障害者柔道、生涯柔道などを行っています。柔道を通して高齢の方や障害がある方に、運動や発達の機会を提供し、社会参加を促しています。全日本ID柔道大会（知的障害者柔道大会）に向けて、練習を頑張っている方

もいます。

ヨーロッパではすでに障がい者柔道の大会が開かれています。日本では最近になって障害者の方の大会が行われるようになりまし。老若男女、障害がある方、誰もが柔道を通して健康で元気に暮らせる事を願っています。

No 柔道 No LIFE

千葉県 岡田千品
(F3・52kg)



ご夫婦で参戦

Wiesbaden に街の柔道クラブがあるんだって。八年ほど前の2015年頃の話。柔道経験者の夫からそう聞いた私は興味本位で、当時まだ二歳位の息子を連れて入会。それが柔道クラブとの初めての出会いだった。キレイな畳が敷き詰められた広い道場で、一年弱の間、息子はほぼ走り回っていただけだった

が、ドイツ人の先生がカタコトの日本語で柔道の技の名前を言ったり、その技を一生懸命練習する海外の子ども達を見るのが楽しかったし、日本人として少し誇らしかった。

それから二年も経たないうちに日本へ帰国となり、ほどなく、街のイベントで柔道教室が開催されるとの情報をキャッチすると、ミーハーな私は、ゲストがオリンピック金メダリストという記載に釣られてすぐに申し込んだ。主催者の方に、息子は充分な柔道経験があるか？と聞かれて困ったが、ドイツで数年やっていたと言うと何とか審査を通過した。ドイツで買ったペラペラの judo 柔道衣を着て参加した息子は、今までとは違う柔道の練習風景に戸惑っていたが、何とか見様見真似で練習に参加でき、選手や監督との写真撮影やサインなどをもらって楽しんだ。

その数週間後、すぐ近所に徳寺大学という大学があり、子ども向けの柔道クラブがあると知った。ネットで見つけた紹介文は親しみやすく、すぐに体験を申し込むと、当日現れたのは、若くて爽やかで垢抜けた可愛い女性の先生。姿勢が良く清潔感がありキラキラ輝いてい

る。クラブの雰囲気もきちんとしていてるけどどこか優しそだったので、すぐに入会を決意。帰宅後先生の名前を調べてみると…Wikipediaが出てきて…さらに戦歴をみて二度ビックリ、物凄方だった！と知りこれか

海外柔道との協力についてー海外に行ったら現地の柔道クラブを訪ねてみてくださいー

マスターズ代表理事 勝呂 孝

私は2年前、80歳で柔道を引退しました。長い間、腰痛に悩まされていたので治療に専念する決心をしました。現役のマスターズの皆さんもこれに悩まされている方はご注意ください。地方の整骨院よりも整形外科にかかるのが良いと思います。

私の郷里は、伊豆半島の西側の温泉地です。少年の頃から、海をながめては、水平線の向こうまで行ってみたい、という気持ちでいました。それで学校を辞めて水産庁の海事職へ任官しました。

そこは温泉と漁業の街ですが、講道館から派遣され、メキシコで長年柔道を指導して、同国の大統領から勲章を授かった柔道家がいました。奥様も柔道家で、帰国後、小さなペンションを営む傍ら、町の青少年たちに柔道の指導をしていましたが、2、3年前にガンで他界されました。

外国の柔道という様々ですが、私は仕事で海外へ出る時、前もって、講道館の指導員に訪問先の道場を教わってから訪ねることにしていました。その結果どこの道場でも歓迎されまし

ら益々通うのが楽しみになった。小学生時代水泳を習ったり、リレーの選手になったりした以外は、運動部でバリバリやってきた経験が皆無のーそもそも柔道について、殆ど何も知らないー私は、畳の上上がること

た。

また、現地に到着してから電話帳で道場を調べ、訪ねては喜ばれました。まだ日本マスターズができる前のことです。今ならインターネットで簡単に調べることができですが、講道館道場で、以前訪問した国の練習生と再会し、その奇遇を喜んだこともあります。

NZのリトルウッド氏の後任者、デビットメイヤー氏との連絡はいつも取れていますか？機会があれば日本マスターズから参加者を募って訪問してください。

また、これから海外に出かけるマスターズの皆さん。現地の柔道クラブを訪ねてみてください。マスターズでは海外に指導に行っている先輩がたくさんいます。事前に現地の模様など聞くのが良いでしょう。NZ支部のような組織が世界各地に広がることを祈っています。

すでに現役を引退した人でも、現地の練習生の稽古を見るだけでも価値があります。国際親善のためにも良い結果になりますので是非お願いしたいです。



テリグスな何と、オウキをしまし生

すら躊躇っていたが、ジャージ姿で子どもとストレッチをする母親や、子どもと同じく道衣をまとったカッコいい母親までいて、徐々に自分もやってみたくな…と思ったのか、じっとして

22頁につづく

21頁からつづく

る位なら動きたいと思ったのか
：忘れたが、たまたま同じタイ
ミングで同じことを考えていた
観客側だった一人の母親と意気
投合をし、同期で入会。二人は
その後、共に形の修行をし、初
段を目指し取得までに至る仲間
となる。

思い返せば実のところ、遊び
で柔道ごっこをして、コロッと
私を倒す夫に対して、悔しい&
勝ちたいという闘志の思いが芽
生えたのもキッカケである。し
かしこの後、柔道の厳しさも知
ることになる。

クラブで待っていたのは毎回
体操から受け身、寝技の補強な
どの数々の基礎練習。全身を
使って必死にやらないと終わら
ない。終わった頃には息切れ&
汗だく。そして寝技と立技の
レッスンと打ち込み&乱取り
で、数時間過ぎていく。子ども
たちがいる手前サボれない。

ただ、初心者ではあるが大人の
私には気づいた事がある。この
練習はただシンドイだけのも
のではない。週に二回続けてい
たある時、最初はぎこちなかつ
た動きがスムーズになり、少な
からず何かが上達していくとい
う素晴らしい身体の変化があっ
た。練習をすれば、何歳であろ

うが成長はできるという発見が
できたのだ。

今年の一月、人生で初めて柔
道の試合に出た。三十歳以上、
初段以上の有段者が出られると
いう。レジェンド達も大注目の
日本ベテランズ国際柔道大会と
いうハイレベルな国際試合だ。
ビギナーズラックと僅かな望み
にかけ、出場を申し込んでから
は、毎日走ったり筋トレや了徳
寺の大学生の練習に参加させて
もらうなどして準備をし、臨ん
だ。結果は、元実業団で活躍さ
れていた四段の大先輩に投げら
れるという洗礼を受けて負けた
が、講道館という聖地で、主審
が天野国際審判員という、スぺ
シャルな贅沢環境で、参加賞と
なった立派な銀メダルを頂き、
人生でこの上ない忘れられない
体験ができた。私のような図々
しい初心者はそもそも出場しな
いのだろうが、こんな私にもメ
ダルを授与して下さったベテラ
ンズの大会の関係者の方々に、
心からお礼を伝えたいと思う。

ところで今回のこのデビュー
戦をきっかけに、自分にとって
何より嬉しかった変化は、何と
言っても身体全身が引き締まっ
た事である。試合の直前、街に
ある柔術教室（パラエストラ東
京ベイ）へも入会をし、柔道と

はまた違った視点からの寝技、
関節技、絞技を習い始めた。今

ではこの柔道と柔術の二刀流が
私の生活では普通になり、バキ
バキの腹筋になる日を夢見なが
ら頑張っている。お金をかけて
見た目を整えようとしなくて
も、練習しているだけで自然と
しなやかな身体になれそうだ。
そしてやっぱり目標は、柔道の
試合で勝つ事。柔術でもいい。
スポーツに打ち込んでこなかっ
た自分の人生を悔やむように、
今私は勝つために燃えている。
ありがたいことに、時々了徳寺
（SBC湘南美容クリニック）の
トップ選手たちと交流する機会
があり、その都度、選手達の姿
を間近に見て、神々しく、凛々
しく、厳しい練習に耐え、自分
と闘い続けている人しか放てな
い内面から溢れる凄まじいオー
ラを肌で感じる度に、アスリー
ト選手への強い憧れが増して、
選手たちに少しでも近づきた
く、頑張るが、頑張るほど彼ら
は遠い存在になっていくのだが、
それもまた人生のスパイスに
なって楽しめている気がする。

ここ数年の間に劇的に私の人
生を変えた柔道との出会い：温
かく迎え入れてくれた、了徳
寺柔道クラブの一流の先生方に
は感謝してもしきれない。相手

とダイレクトに組むからこそその
心、技、体が直に伝わってくる
スポーツ、自分史上最強で最高
な私に出会えた素晴らしい生涯
からも修行して学び続けて行き
たい。

柔道への思い

北海道 上野和香子



私が柔道を始めたのは、23歳
の時に主人（法美）に「柔道やっ
てみないか」と誘われたのが
きっかけでした。長女雅恵が2

歳ぐらいでした。湧別町（オホー
ツク海とサロマ湖の間にある
街）です。主人は整骨院を営み、
町の柔道少年団を指導していま
した。昭和56年ごろのことです。
私は体を動かすことが好きで
したので、すぐに柔道を始めま
した。

そのころ、湧別町では、女子
中学生が8人ぐらい柔道をして
ましたので、中学生にまじり楽
しく練習しました。まだ女子の
柔道人口も少なく、大会も年に
2回の時代でした。

1年もたったところに、大会に
出てみないかと言われたのが、
今の体重別の予選です。中学生
以上、一般です。大会に出るた
めに、主人とも練習しました。
投げられたり、抑え込まれたり、
絞められたりで、散々でした。

初試合では負けましたが、悔
しさがあり、また頑張ろうと思
い、練習に励みました。2年後
ぐらいに、北海道大会に優勝し
て、全国に出場しました。第5
回全日本女子柔道体重別選手権
でした、負けましたが、いい経
験をしたと思っています。

それから5年ぐらい選手とし
て、頑張りましたが、次女順恵
を出産したり、年齢と、育児で、
指導者としての道を歩むことにな
りました。

そして現在に至りますが、44年間柔道に携わってきました。

柔道の形にも、楽しさを感じ一時期は、大会にも出場しました。また、マスターズ柔道大会を知り、出場して驚いたことは、私よりも高年齢の方たちが怪我をしながらも、楽しく出場されていて、年齢は関係ないのだなと思いました。年を重ねられても柔道に対する情熱が素晴らしいものです。

現在の私は、北海道の上川郡当麻町に移り、北柔会道場の代表、NPO法人とうまスポーツ理事長を務めています。柔道の底辺拡大に、日々奮闘しています。私の気持ちは、常に柔道の子供たちと一緒にあゆみ、柔道を通じて、人として成長を楽しみにしています。

NPO法人とうまスポーツクラブとしては、子ども食堂を開催しています、子どもの居場所づくり、どのような子も共に食事をして、楽しいひと時を共有する。もちろん、勉強、運動、遊び、今年からいろいろな「体験をしよう！」と音楽鑑賞、動物とのふれあい、料理体験、栄養士さんのお話を聞く「うー」など、ピザ窯を作ったのピザづくりなどです。（もちろん柔道に誘っている子もいっぱいいます。）

三女 巴恵の手伝いもしています。自宅の横に道場を建てて、下宿生を募り（現在4名おりますが）、食事の支度、全般サポート、ジムも併設していますので、高齢者の体操、週に3回の「やわら塾」小学生の運動と勉強が私の役目です。

そのほか、ID柔道のサポートもしています。IDの方たちの柔道練習は、まじめで、一生懸命です。今年の11月にあるID柔道大会、楽しみにしています。何とか柔道の底辺拡大、もっともっと柔道人口を増やしたいと思って様々な取り組みをしています。この度はこのような機会をいただき、嬉しく思います。マスターズの大会に、三人の娘たちと出場できる日を楽しみにしています。



新たな挑戦

神奈川県 齋院志津子
(F9・52kg)



このところ、予想もつかない事が多くなった。2019年、福井での大会以来の試合となる。予定されていた試合には、それなりの稽古を続けていた。その度に中止となり、まるでオリンピック選手のように、その無念さ、待ち耐えることを味わっていた。

年齢も七〇代の仲間入りをした。今回は風邪とコロナ感染予防、怪しくなった視力で、階段を踏み外さない注意も必要だった。

前日の計量の時に、同年代の姿はなかった。数年前にウエイトは同じだが、一回り下の方との対戦がよぎる。かなり厳しい試合だった。動揺は隠せず、唸りながら夜を迎えた。新たな体験は、また新しい何かが生まれ

るかもしれない。そして、強い人に立ち向かうことが、好きなことを思い出していた。朝になると、心の平安は取り戻していた。講道館へ向かう電車の中で、想いを俳句にしてみた。

一夜明け吾挑戦者息白し

掲示板にて組み合わせを探す。対戦相手はF6(55kg)ウエイト私はF9(70kg)ウエイトは同じだった。一戦目は何とか凌いだが、内容は今ひとつ。二戦目は、外国人だった。動き回れのアドバイスを受けていたが、もっと立ち向かうべきであった。見事な一本負けだった。理想としては、試合場で生きている喜びを感じたかったが、そんな余裕は生まれなかった。敗因を分析すると、試合への取り組みが甘かった。三カ月前からは、打ち込みだけではなく、攻める乱取りが必要だった。技をかけるタイミングは、稽古の中で……。慢心は敵である。学ぶことの多い試合となった。

しかし、『柔道が続いていると伴せになれる』の信念は揺らがない。会場には、息子ファミリー、50年来の憧れに人が、応援に駆けつけてくれた。『怪我をしないで、楽しんで来てね』とのたくさんの声援も背にしていた。

最年長女子、年を重ねても続けられる柔道を目標に、新たな挑戦が始まる。喜びを胸に！

常任理事・
代表理事・理事

マスターズ柔道大会への想い

久保雅昭



左が筆者

コロナ禍も収束し稽古、大会がほぼ通常通り出来る運びとなり嬉しく思っております。

テーマ1 日本マスターズ柔道大会に関するその地域の評判について

私は東京都中野区柔道会に所属しておりますが、2023年1月の大会には中野区から5人が出場し各人が好成績を収めました。以前に比べ積極的に参加される方が増えて大慶至極に存じます。皆さんマスターズ柔道

大会に参加できることを名誉に思っております。
チーム2 生涯柔道がどの程度実践されているかの実態調査について

これは私が把握する限り多い数ではなく今後も継続的な広報、掘り起こしが必要だと思います。

私は小学4年から柔道を始め、64年が経過しました。現役時代はそれほど強い選手ではありませんでしたが、50才の時、丸の内柔道倶楽部とご縁が生まれ、生涯柔道に開眼。稽古相手にも恵まれて、世界マスターズ柔道大会では100kg超級で運良く3回優勝できました。

また全国柔道高段者大会は、令和5年に30回連続出場を達成。通算成績7勝3敗20引分です。

丈夫な体に産んでくれた両親には感謝しておりますがこれは健康なだけでは達成できず、運にも恵まれたと痛感しております。

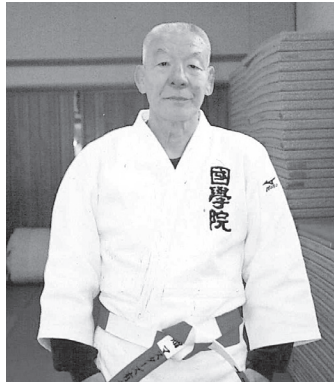
怪我をしない、させない柔道を教えて下さった國學院大學柔道部、中野区柔道会、丸の内柔道倶楽部、日本マスターズ柔道協会、試合に出るため会社を休む許可を与えてくれましたテレビ朝日に感謝、感謝です。

今後も生涯柔道の素晴らしさを体現するべく精進いたします。

私の柔道―柔道着が着られる

だけでシアワセ

香川県 来田 武



日本マスターズ柔道大会には、第1回静岡大会選手宣誓から第13回大会まで連続出場しました。全国高段者大会も20回出場し、上村館長より表彰状をいただきました。

しかし、現在は、心筋梗塞と心房細動の手術で思い切った稽古はできません、それでも週に3回、3時間位は県立武道館で、柔道着を着て、紅白の帯を締め、古武道の形を、棒を持ってやっております。小学生の相手が続けております。嬉しい限りです。お陰で、ビールもおいしく、

日本酒も一合までと決め、毎日頂いており、とてもシアワセな日々を送っております。もう一段上を目指して頑張っております。

マスターズに出場したくて

も、都合がつかず、出場を見合わせている仲間がありますが、私としては、柔道着が着れるだけで良いと考えております。

日本マスターズ柔道がいつまでも続くことを祈願しております。

マスターズ柔道協会への想い

元J.R東日本女子柔道部

監督 羽生利彦



私と柔道の出会いは昭和38年、私の高校入学時であります。私の入った高校は、柔道部の先輩が県東地区の予選会で勝利し、県大会においても強豪高校

を破り、インターハイでは3年連続出場をする伝統校でした。さらに先生方も、指導者、また、教育者として教育の重要性を常に自覚し使命感をもって職務を遂行、「文武両道」が人格形成の源泉なりという指導方針のもと、情熱と信念をもって教育に専念していました。柔道の伝統校になったのも、また先輩達が輝かし成績を残したのも、先生の人柄と情熱の賜物でした。

私は、柔道部の入部を誘われ、体格と体力があつたので、夢と希望に燃えて柔道部に入部しました。土曜、日曜、祝祭日の休みもなく、学校近くの神社の階段や道場に綱を引き、ロープをセットして、綱昇りをして筋力アップを図ったり、また、走り込みのトレーニングをしながら鍛えられました。先生の色紙に『やる気・勇気・本気』を頂き、常に前向きに柔道に打ち込む事が出来、県大会にも優勝し、関東大会や全国大会にも出場すること、柔道にますます熱中するようになりました。

私には、そういった柔道との出会いがあつたから、仕事として柔道が続け、国民体育大会には何度も出場しました。昭和49年（1974年）の第29回茨城国体には、地元茨城県代表選手

として次鋒で出場し、第3位に入り、総合成績は第2位になりました。監督としては、平成13年（2001年）の第56回国民体育大会から第64回（2009年）まで、9年連続で出場し、優勝3回・準優勝1回・第4位2回・第5位3回と入賞することが出来ました。岡山県開催の都道府県対抗柔道大会の監督としても、平成12年（2000年）から平成21年（2009年）まで10回出場。筑波大学柔道部の協力と恩恵を受けながら、良い成績を残すことが出来ました。

その多くの大会の成績によって、平成19年度「生涯スポーツ功労賞者」の表彰を平成19年10月5日に、虎ノ門パストラルホテルにおいて、文部科学省の渡海大臣から授賞いたしましたことは、誠に感激の極みであり、終生忘れることの出来ない喜びであります。

私の日本マスターズ柔道協会への想いは、2013年柔道の教え子大木塾長から団体戦出場の要請を受け、60歳代の副将で参加しましたが、「第5位」と悔しい思いしました。

次の2014年には個人戦において65歳・69歳M8の73kg級カテゴリーで初優勝し、201

8年には70歳になりM9のカテゴリで「五連覇」することが出来ました。2018年は大木塾が参加しないとのことで、セキユリテイー・パワーズ（西久保社長）チームの顧問で採用していただき、大将（70歳代）で出場することが出来、5試合全試合に失点もなく、第15回愛媛大会において団体戦初優勝することが出来ました。その後、団体戦において二連勝しました。団体戦の優勝は個人戦と違って格別のものであり、チームワークの勝利なので祝賀会を開催しました。

国内大会では、M8・M9のカテゴリで優勝し「五連覇」を達成しました。次は世界マスターズ柔道大会で自分の力を試したいと思っていたところ、2018年メキシコ・カンクンで開催された第10回IJFベテランズ国際柔道大会で優勝、さらに2019年のモロッコ大会においても、優勝を果たし、2年連続で表彰式に日の丸が上がり、「君が代」を聞くことができました。

現在の日本マスターズ柔道協会は団体戦がありません。チームワークによる一体感の喜びだけでなく、柔道人口の底辺拡大につながると思いますので、是

非とも今回は団体戦の復活が出来る事を願っています。



左から2人目が筆者



左から2人目が筆者

マスターズ柔道家の退き際

名古屋大学柔道部師範

二村雄次



私はロスアンジェルス滞中に大学柔道部のコーチ就任を依頼され、週に3日学生部員と練習する幸運に恵まれました。な

まった体を改造して帰国後に全日本医師柔道大会に1989年以降出場して23回優勝することが出来ました。愛知県柔道界の皆様から勧誘されて2003年全国柔道高段者大会に初出場し、優秀賞を頂きました。更に2005年の第2回日本マスターズ柔道大会にも初出場しました。本職の方が超多忙の時期でしたので、長岡の学会で講演を済ませたその足で上尾武道館に駆けつけたことと、幸運にも60歳前期の部で73kg級と体重無差別級の両方で優勝できたのは忘れられない思い出になると共

に、多くのマスターズ柔道愛好家の仲間入りができたことは私の柔道人生後半の宝物になりました。

50歳台後半から大学柔道部の指導に力が入り出すと、身体のアチコチが悲鳴を上げ始めました。腰痛の原因は脊柱管狭窄症でしたが、次第に悪化して側弯症も併発し、身長が9cmも短縮しました。腰は前屈は出来るのですが、後屈は勿論、真直ぐに伸ばすと激痛に襲われ、好きな寝技の抑え込み技が出来なくなっていました。学生時代

に受傷した両膝の半月板障害は練習中や試合中に再受傷して、正座が出来なくなっていました。2016年の高段者大会では右膝半月板を再度痛め、マスターズでは団体戦の愛知県チームの置き大将で優勝しましたが、肋骨を折り、以降の大会出場を断念するきっかけとなりました。現在は長時間立ち続けると腰痛が出ますので、椅子に座って学生の練習を見ている状態です。乱取りが出来なくなっていました。73kg級から66kg級になりました。柔道の練習が出来なくなってしまう自分は何ができたかを考えた末、長年研究してきた「絞め落ちの生理現象」「絞

め落ちと活法」の医学的側面、柔道事故裁判の法律的側面についてIJFの機関誌Arts and Sciences of Judoの2021年の創刊号以来毎回（計4本）論文を発表してきました。興味のある方はIJFとASJのキーワードで検索するとすぐに雑誌を見つけたことが出来ますので、ご参考にしていただければ幸いです。現在は高専柔道の歴史と決まり手となった一本の内容について、高専柔道関係資料や講道館資料室の古い資料等を調べながら論文作成をしており、夏までには投稿しようと思っています。

全柔連の医科学委員とIJFのメディカルコミッションは東京オリンピックが終わった2021年末に辞意を伝え、後任の推薦を受け入れていただき無事退任することができました。マスターズ柔道協会の常任理事に關しては森本事務局長に退任のお願いをして、4月の代表理事会で承認されました。6月13日は私の80歳の誕生日です。80歳台の試合に出たいという夢はもう既に消えてしまいました。日本マスターズ柔道協会の皆様方の益々のご健勝とベテランズ柔道の今後益々のご発展をお祈り申し上げます。

ゴースト・ストーリー

ポール・シオルメイアー
米国ネバダ大学哲学科教授

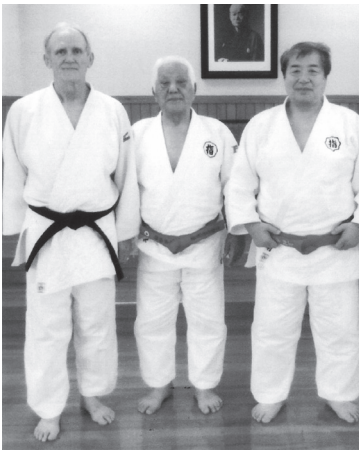
ゴースト・ストーリー！ ゴースト・ストーリー？
ゴーストと柔道とは何のことでしょう？ ゴーストその
ものが馬鹿げたものでないかしら？

この世に霊体が本当にふわふわしているのかしら？
もしそうならゴーストは道場にも出没するのかしら？そ
こで何をしているのだろうか？もし私達が道場で見た
り、あるいは見たと考えたりしたらこのゴーストをどう
扱ったらよいのでしょうか。打っちゃってしまふのか？歓
迎するのか？

私は多少皆さんの為になると願ってゴースト・ストー
リーを書いてみます。私はそんなに昔でもない頃ゴース
トが私の道場に出没している事に気づいたのです。信じ
られないかもしれませんが、私は他の柔道家にも似たよ
うな経験が有るのではないかとと思うのです。他の道場
でも私の道場に出たゴーストに似てないとも言えないのが
出ているかも知れないのです。無意識に何かを感じられ
つつ、人知れず出没しているのかも知れません。私は希
望としてはこの辺りをハッキリさせてゴーストにどう対
峙して上手くやって行くかを説明したいと思っています。

その一方で私自身のためにも自身の経験をハッキリさ
せておきた
いのです。

私のゴース
トは一時の
暗い嵐の夜
だけに現れ
るようなも
のではない
のです。何
度も来るの



左端が筆者

です。何時もそこにいて私を待っているようなのです。
私も最初は現れたとは感じなかったのです。私は大学で
柔道を習い、職業生活に入ってからはお休みしてしまし
た。しかし稽古が恋しくて2、3年で戻りました。柔道
を再開すると決めた時に感じたのは、ゴーストが私の練
習中に出没していて畳の上で私を待っていたと言う事
でした。この実感で私は固まってしまい、止まる事が出
なくなりました。

私のゴーストは私の過去から来たものです。今では私
はこのゴーストが私の父親のゴーストだったのだと気が
付いたのです。私はゴーストがほぼ常に畳の上に感じら
れたのです。しかしその時、私は完全には感じたとは言
えません。私の父親は彼の年代としては特別な人
生を送ったというわけではありませんでした。彼は第二
次大戦、日本では太平洋戦争と呼んでいる戦争からの帰
還兵でした。4年の長きにわたって欧州戦線で戦い、バ
ルジ大作戦を含めた4回の大作戦に参加しました。

米国陸軍は父が20代初めの頃に徴兵しました。そうい
う若い年齢での4年の戦闘体験が父に刻み込んだものは
深いものであったのです。帰郷した時は不幸な事に何かよ
そよしさを感じていたようです。しかし彼はまた自身
にも他者にも何か強く求めるようになり、規律や躰の重
要性を強調していました。特に良い習慣を身に着ける事
を求めています。

若い男子にとっては戦闘で鍛えられた帰還兵がどうし
ようもなく権威を帯びて見えてしまうのでしょうか。この
私も例外ではなかった。しかし父は私に克己を教え、私
は規律や躰を出来る限り吸収したものです。そうしてい
るうちに私はいくつもの良い習慣も身に着けたと思い
たのですが、時には当然ながら反抗もしました。特に納
得できない要求や単に考えの合わない要求に対してでし
た。

私がこういった伝記的事実を述べるのは多くの人々が
父親に対して同じような経験をしている事を知っている

からです。アメリカ人もしかり日本もしかりです。父親
の特性でも多く語られるものもあれば、そうでない場合
もあります。勿論戦争から帰還した父親がいた事は幸運
です。多くは戻らなかったのですから。

父のゴーストは稽古相手や乱取り相手に好んで取り付
いているようです。それも特に格上や大きくて強い相手
を好んでいるようです。ご想像通り初心者時代にはこの
影響には閉口したものでした。しかしその影響は初心者
時代を超えてその後も受け継がれました。

彼の存在は特に格上の相手に対しての私の攻撃力を阻
害しました。私は物理的に父に逆らった事などありませ
んでした。そんな事はできる訳が無かったのです。とに
かく、父親なのですから。少ない反抗の経験としては大
学で哲学を専攻しようと決めた時くらいです。父は哲学
など役に立たないと承諾しませんでした。しかし私に強
制した父のこういう姿勢は多くのアメリカ人に共通のも
のでした。哲学など見えないし価値も分からないも
のですから。

ある日、私は道場に有るコミュニケーションセンターで合
気道のセミナーに参加しようと思いました。『気』合気
道協会の高段者による講習でした。彼は西海岸のトップ
師範だそう。彼が説明した技などは良く覚えていま
せんが、唯一覚えていたのは彼が相手に対する思いやり
を説いた事です。この事は私の心に深く刻まれ、その後
もずっと心に響き続けているのです。

思いやりは私にとっての開眼です。私は即座に私自身
が稽古相手だけでなく私のゴーストに対しても思いやり
を持っている事に気が付きました。私が思いやるとゴー
ストが出て来る機会は減りました。ゴーストが稽古相手
に取り付いて出てくるような事は少なくなりました。彼
が出てきても私の思いやりで稽古中にもゴーストに立ち
向かっていられるのです。

思いやりは私のゴーストが餓えていたものだったので
しょうか？



野口宏水先生

ありがとうございました。

埼玉県 鈴木 慎

(M 6・81 kg)

24年前の1999年の6月下旬、カナダ・オンタリオ州ウエランドで、第1回(旧)世界マスターズ柔道大会が開催され、私も出場しました。所属する丸の内柔道倶楽部は当時、草の根外交として、年に1度は海外遠征をおこなっており、その年は野口先生の提案で、当該大会の出場がメインの遠征となり、私も参加したのです。他に米国ニュージャージー州の米塚道場での合同稽古もありました。海外で外国人相手の試合は初めての経験でしたし、この時の

感動が私とマスターズを結びつける切掛けでした。柔道母国から出場した私に、多くの出場選手がある種のリスペクトを持って接してくれたのには感激しました。試合終了の礼の後、握手を交わすのは初めてで、国内の試合では恥ずかしくて(?!) やらないことをマスターズでは自然におこなっていました。柔道が続けてよかったと感じた瞬間でした。マスターズは柔道を通した仲間との交流の場です。この遠征は家族連れの参加者

が多数で、柔道以外の旅程も多く、ナイアガラ遊覧、トロント市内観光、ニューヨーク市内観光、マンハッタン一周クルーズ、ブロードウェイミュージカル鑑賞、ヤンキーススタジアムでMLB観戦等々堪能しました。福田敬子先生のサプライズ登場も忘れてはなりません。食事もおいしく、ビール飲み放題(?!) で本当に楽しかったです。観光も含めてマスターズの世界が完結します。今も会場近くの名所旧跡を訪れるのは楽しみです。野口先生の教えです。

2003年の第5回世界大会講道館開催の前々年、日本側受入を仕事始めとし、野口先生主導で日本マスターズ柔道協会が発足しました。当時のメンバーは、第1回大会の出場者を中心とする先生方で、私も理事の末席を汚させていただきました。その後日本協会は日本マスターズ柔道大会開催を始め多岐にわたる活動を推進し、今日に至っています。世界協会は解散しても日本協会は隆盛です。今では大会の試合結果が講道館昇段のポイントに加算されます。

小さな少年ならば偉い相手に対し思いやりを持つ事は難しいでしょう。多分に思いやりは成熟の証でもあるのでしょうか。思いやりを感じる事は他の人々や生物を単純に同じ生きとし生けるものとして扱う事です。それとも私のゴーストは私が逆らう事を期待していたのでしょうか？ 多分彼は私が彼の立場になる事を欲していたのでしょうか。勿論私には跡継ぎは無理です。しかし彼が教えてくれたように修行に最善を尽くす事は出来るでしょう。

また暫くして私は私の先生が生徒達に思いやりを持っている事に気が付きました。彼の思いやりは怪我についで私の長い不安を緩和してくれました。思いやりを持つ事で他の生徒達も私同様に柔道の技を純粋に修得しようとしている事に気が付きました。大半の生徒達が相手を打ち負かすのではなく柔道の修得に集中しているのです。しかし残念ながら或る生徒達はこの思いやりを欠いています。彼らは私を投げる事に集中しています。しか

し彼らも同じく私から思いやりを求めているのです。

一方で現在私は別のゴーストを目にしています。嘉納治五郎師範のゴーストです。自他共栄の基本は思いやりでないでしょうか。思いやりはお互いのメリットの為に必要です。思いやりがあればこそ私達は他の人々を幸せにできるし私達自身も幸せにできます。精力善用はどうでしょうか？ 思いやりは最小の力で最大の効果を得る技を可能にするのでないでしょうか？ それ以外には相手のバランスやアンバランスを察知したり、相手の動きの先を読むことはできないのではないのでしょうか？

この世界にはもつと多くのゴーストが現れるのでしょうか？ 過去にどれだけ多くのコーチや師範がどうやって柔道修行をするのか教えて来たのでしょうか？ 将に稽古や乱取りを通して常になされてきたのです。彼らが今の私達に激励や忠告を投げかけているのを感じ取れないのでしょうか？ 道場外での色々なケースに言及するまでもありません。親類、友人、子供時代、学校時代からの教

師達も同様なのです。

しかしある種のゴーストは残念ながら良性的には遠い場合が有ります。一般的にはステレオタイプと言うのでしょうか。初めて会う人ごとに、異なる宗教、人種、国籍などで最初の印象が固定化されてしまっています。その印象が集団の他の人々にも容易に伝播されてしまっています。良くもなり悪くもなりますが、多くの場合、悪くなるのが怖い点です。しかし私達の思いやりは、異なる人々との相互作用を通して、これらのゴースト達から解放してくれます。

私の父のゴーストですね。もう随分の間道場には現れていません。稽古や乱取りでもかかっていたりしません。それでも私は彼がどこかでうろろしていると思います。多分彼は畳の端で静かに状況を受け容れながら見守ってくれているのだらうと思います。

(翻訳：坂東雅邦監事)

これは歴史的なことです。

思うに発足の頃、野口先生は大変なご苦労をされたと思います。マスターズの方向性は、当時の日本柔道界の常識と必ずしも一致しない要素がありました。それらを認知させ普及していったエネルギーには頭が下がるばかりです。パイオニアです。野口先生は私をマスターズに引かない、楽しさを教えて下さった恩人です。

私の生涯柔道はもう少し続きます。初めはM1だった私の階級ももうすぐM7になります。第1回世界大会の野口先生の階級です。

野口宏水先生、本当にありがとうございました。



マスターズ柔道に関わって

宮城県 高橋富士男



2013年 第2回アジアグランドマスターズ大会 (野口初代、清水2代、清家3代の会長と)

日本マスターズ柔道協会との関りは、今からちょうど20年前、講道館で開催された第5回国際マスターズ柔道大会である。現役時代に国際大会などとは縁のなかった私にとって「国際」の二文字は大きな魅力であった。その時が55歳であったが、その後、5年毎の健康診断と称して60歳の時にベルギー・ブリュッセル大会に、そして65歳ではアラブ首長国連邦・アブダビ大会に出場した。70歳で4回目の国際大会となるはずであったメキシコ・カンクン大会には、前年に腰部脊柱管狭窄症の手術を受けたこともあり大事を取って欠場とした。

これら5年毎3回の国際大会以外にも秋田県で開催された日本マスターズ国際大会や講道館でのアジアグランドマスターズオープン大会にも出場した。私の階級は100kg以下級なのであるが、歳を重ねるほどにこのクラスは対戦相手がいなくなるのが悩みで、対戦相手がいるか何回か事務局に打診をしたりもした。一回は事務局から対戦相手がベネエスラからエントリしたとの連絡を受けて急遽出場したこともあった。

肝心の腰痛は想定内ではあるが完治に至らず、予約が取れない人気の整体院にお世話になったり、はたまた噂の鍼灸院に通ったりの昨今である。いま指導している仙台市武道館で子供たちと存分に稽古をしたい、として75歳にして整体院に救いを求めたのであるが「柔道なんてとんでもない」とバツサリ。毎日漕いでいた自転車も腰に悪いから止めて徒歩にしろと、とのご宣託にまじめに言うことを聞いて毎朝1時間ほどは歩けるようになった。今のところは膝も痛くならず明るい明日を信じているところである。

さて、マスターズ柔道と関わって、まずは野口宏水初代会長との出会いはありがたいこと

であった。大会長挨拶で道衣を着ての挨拶は新鮮であったし、いつも周囲に目をかけていたのだ。二代目会長の清水正敏先生もアブダビ大会ではそれなりの減量をしていたようで会長から率先の姿に感心させられた。その後の清家春夫会長しかり本会は歴代会長さんに恵まれていて、その先生方と出会えたことは幸せなことであった。

そして、わが故郷の大先輩、高橋勘十先生である。惜しくも本年5月に92歳で亡くなられたが、ベルギー大会のアップ会場が、外国人選手に技の指導を乞われて大内刈や体落しの指導をしてもらった。マスターズ大会連戦連勝で、そしてなにより柔道をこよなく愛した先生であった。ついだがらお酒も「このごろ弱くなった」と言いつつ一升瓶の半分くらいはなくなっていたと言う。

これら先生以外にも石川県の長崎桂子先生(本年、春の叙勲でスポーツ功労により旭日単光章を授賞)や滋賀県の片桐清司先生とは今でもLINE繋がりでお付き合いをいただいている。ありがたいことである。

腰の手術以来、マスターズ大会とは疎遠になっていてHPを拝見するくらいとなったが、機

会があれば酒飲み会には参戦したいの思いと本会の更なるご発展を願う思いは大なるものがあります。

最後になりますが、事務局のご労苦に敬意を表する次第です。



2013年 世界ベテランズ大会(アブダビ)

18回大会で三連覇に

三度目の挑戦を

愛知県 諸山和美

(M10・81kg)



第14回日本マスターズ柔道大会 (和歌山県白浜町) 個人戦優勝

私の日本マスターズ柔道大会との出会いは2004年十二月三日第一回日本マスターズ柔道大会が静岡県浜北市で開催され、何となく、近くなので出場してみようか、がマスターズ柔道大会参加の始まりでした。

第2回・第3回大会は欠場しましたが、五十歳から日本柔道整復師会主催の東海東部（愛知県・静岡県合同）チームの大将で10年連続出場した日整全国柔道大会が2006年10月に最後の大会となったため、日本マスターズ柔道大会を次の目標としました。

翌年、第4回姫路大会では、試合前に足が痙攣するなど体調に不安はありましたが五試合を勝ち抜き初優勝する事ができました。

翌2008年6月にベルギーで開催された第十回世界マスターズ柔道大会に初参戦し準決勝でドイツの選手に片襟指導・効果をとり敗戦（三位決定戦で勝利し三位入賞）しましたが今まで組み合う柔道しかしてこなかった自分には組み手争いに苦労した大会でした。また、いろいろな方達と知りあい初参戦の私にも親切に接していただき、そしてブリュージュ・ブリュッセルの観光やベルギー大

使公邸表敬訪問、現地の道場で子供たちとの交歓稽古など貴重な体験となりました。

そしてこの年、秋田大会で2連覇するも翌年、大分大会では第1回大会の決勝戦で敗れた大分県の山田次光先生に敗れ三連覇を阻止されました。

2011年千葉（勝浦市）大会は体調も良く活き込んで臨んだ大会でしたが準決勝で大阪府の吉永豊貴先生に一本負。体調と試合結果は結びつかないものだと思います。

2012年山口大会では初戦役田英穂先生のパワーに圧倒され優勢負をするも幸いリーグ戦だった為、残りの試合に勝つことが出来、運を味方に内容で冷や冷やの優勝をする事が出来ました。

2013年第2回アジアグラインドマスターズオープン柔道大会（東京・講道館）ではまたもや大分県の山田次光先生に見事な一本負を喫し唯一メダルなしの大会となりました。

2014年は欠場し、翌年佐賀（嬉野市）大会は三連敗中の山田次光先生に決勝戦でまたまた敗戦しましたが初めて技で優勢がつかない判定負けの大会でした。

2016年東京（講道館）は

4年ぶりに優勝。

2017年和歌山県白浜大会では個人戦と滋賀県の片桐清司先生が監督を務める混合チームで団体戦のダブル優勝が出来ました。個人戦とは違いチーム一丸となって勝ち取った団体戦の勝利は格別のもので記憶に残る大会となりました。監督兼選手で出場された片桐清司先生には何度か団体戦に誘っていただき良い経験をさせていただきまし

た。2018年愛媛県松山大会では、決勝戦で大阪府吉永豊貴先生に指導1で優勢負。またもや3連覇を阻止され涙を吞みました。

2019年福井県福井大会、コロナウィルスの流行で三年ぶりに開催された2023年東京（講道館）大会で二連覇達成。来年1月に予定されている18回大会で三連覇に三度目の挑戦をしてみたいと思っています。ちなみに、戦績は14回出場し金メダル8回・銀メダル4回・銅メダル1回・メダルなし1回です。

地元の東三河地方からも過去何名かの選手が大会に出場していましたがコロナウィルスの流行もあり第17回大会は参加選手が少なくなり寂しい思いをしています。今回地方紙、新城市の

広報誌、地域のスポーツ情報誌で取り上げていただき少しでも日本マスターズ柔道大会のPRに貢献出来たのではないかと自負しております。

「生涯柔道・生涯現役を実践し、健康と長寿の交歓」を目的に国内外の柔道愛好家が参加する大会ですが身体の衰えを感じつつも大会を通じ親しくなった先生方に会えるのを楽しみにも少し頑張っていきたいと思っています。



第14回 日本マスターズ柔道大会（和歌山県白浜町）団体戦優勝

還暦を過ぎて
四〇年ぶりに柔道を再開

神奈川県 松山幸二
(M 9・81 kg)



柔道との出会いは一九五九年、わたくしが十歳のころ町内に道場が開設され、これを期に柔道を始めました。中学でも柔道部に所属し、大会には出たものの一勝もできませんでした。高専に進学し、新たな志を持って柔道部に入部しました。

子供のころから将来は「橋を造るのだ」と、決めていました。各地の現場で橋造りに従事すれば柔道はあきらめざるを得ない。高専の五年間は悔いを残さない柔道人生となるように心掛けた。

一九七〇年に高専を卒業して社会人となった。時は、戦後の高度経済成長期、日本列島改造論が実行され、活気のある時代

であった。わたくしもこの改造論のインフラ部門の一旦である「橋を造る」ことに三〇数年間、現場で従事してきた。このような時代を受け持った一員として、激しい世界のウネリに翻弄されつつも、何とか社会貢献に参加できた自分なりには納得している。

しかし、仕事以外の自分に対しては何を貢献してきたのか、己を客観視してみた。どうも最良目に見ても、仕事一筋の社会人であったことに、ここにきてヤツト気がついた。リタイヤしたら何をやるの？ 還暦が近づくとつれて、この思いが日増しに強くなった。

何をやるかは未定だが、取り敢えずジョギングで身体づくりを始めた。一年が過ぎたころには贅肉も減り、下半身の筋力もかなり発達し、大好きな柔道が出来る身体になったと感じた。

二〇一〇年、六一歳となり「ヨシ！ 柔道をやろう」と、決意した。高専を卒業して四〇年もの時間があつたにも関わらず柔道を再開したその気迫の原動力となったのは二つある。

一つ目は、一九六九年全国高専大会の決勝戦で、残念かつ悔しい気持ちを残した試合にある。内容は三度もの延長戦の末、

旗判定で敗れた。「ふがいない試合をしてしまった」この悔しさは何年たつても忘れることはできなかった。気持ちを整理するためにはリベンジが不可欠と考えた。

二つ目は、日本マスターズ柔道大会が毎年開催されていることを知ったこと。同時に同世代と思われる選手が激しい技を応酬する姿をユーチューブで見、わたくしは驚愕し全身が小刻みに震えた。そして、是非この大会に出てみたい「出よう」という熱い気持ちでいっぱいとなった。このようなことで柔道を再開してマスターズ大会に出場することにした。

二〇一一年に千葉県で開催された日本マスターズ大会に初出場した。試合に飢えていたので無謀だが八一kg級と無差別級にエントリーした。試合結果は八一kg級、無差別級とも一本負けした。悔しさはあつたが、四〇数年前の敗戦の思いとは違い出場できたことの喜びで安堵した。

経験値を積み重ねるたびに少しずつ勝たせてもらえるようになってきた。二〇一八年と二〇一九年の大会において運よく優勝することができました。二〇一六年、六七歳で退職し

苦しみも喜びも不二体

「コロナ禍の中で悟ったこと

神奈川県 井田幹夫
(M10・66kg級)

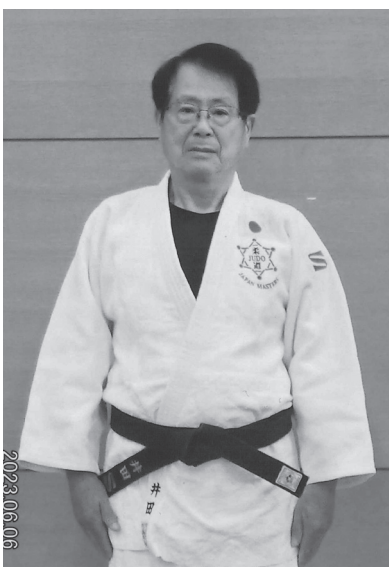
今年になって待望していた地元の警察署の道場が解禁となり、4月から正式に少年柔道会がスタートすることになった。なにせ3年ぶりのことであるし、自分にとってはその間のブランクを埋めるのは容易なことではなく、数年を要すると思っている。加えてその間に新型コロナウイルスに罹り、また右軸足の膝を傷め、今リハビリに通う身にとつては猶更のことである。以前は受け身をきつuitと感じたことなどまったくなかった。それどころか、今では正座が出来なくなり、軸足故に技も掛けられない。特に受け身は立ち上がる際に右の軸足に力を入れて立ち上がるので、痛さが加わるのである。そんな状態なのでいよいよ引退かとの思いが脳裏をよぎる。しかし後任を見つけないければ、同じ指導者の相方にも申し訳ないので、何とか頑張ろうと日々己に叱咤激励を続つけているところだ。

ところで少年柔道は子供に投げられるのが指導者の与えられた役割の一つと思っている。小さい者が大きな者を倒し、力の弱いものが強いものを倒す。これこそ柔道の醍醐味ではないだろうか。自分も指導の先生を投げた体験があり、それが実力でないことは分かっている。嬉しいものだ。柔道の醍醐味を味わせてもらったことを今でも思い出す。だから正しく入った技ならば、できるだけ投げられることにしている。

とはいえ、次々と向かって来る子供たちを相手にするのは、78歳の老体にはかなりのエネルギーが求められる。きついことと云ったら尋常で

はない。自分の指導に当たつてのモットーは山本五十六の「やって見せ、言つて聞かせてさせてみて、褒めてやらねば人は動かじ」だ。すなわち率先垂範である。だからといって、きついからなおざりにすることは自分の柔道スタイルを放棄することを意味するのだ。今回の病気や怪我の経験は、以前では知り得なかった健常体の素晴らしさを身をもって気付かせてくれたのである。怪我の功名というのだろうか。

よく腰膝を傷めた人がやつとトイレに座れたと喜ぶ様を聞いたことがあるが、正に苦しさを体験すればこそ、何気ない日常の所作のひとつひとつの重み、大切さを身をもって知った次第である。何事も苦しさのなかに喜びがあり、喜びのなかに苦しみがある。そして苦しみが深ければ深いほど、また喜びもそれに比例して大きいのだ。体験話であるが、ろくに練習せずして運よくメダルを取つてもそのメダルは軽く勝利の喜びは小さい。しかし努力して取つたメダルは重くて勝利の喜びはひとしお大きいことは云うまでもない。まるで苦しさ喜びはひとつのものの裏表のようだ。だから喜びと苦しみとは不二体、自分はそれらを一緒にして従容として受け入れられる柔道人でありたいものだ。



ましたが、七三歳になった今でも柔道のおかげでますます元気で各大会に出場し、その度に「必死感」をあじわっております。



カンボジア柔道 応援団

SEA Gamesに向けたカンボジア
柔道強化支援活動の報告

日本マスターズ柔道協会監事、
カンボジア柔道応援団員
坂東雅邦

日本マスターズ柔道協会は発
足以来柔道を通じた草の根国際
交流に努めて参りました。ここ
数年では2017年と2019
年に有志によるラオス・カンボ
ジア遠征を行い23名の会員が参
加いたしました。この皆様はそ
の後『ラオス柔道を育てる会』
や『カンボジア柔道応援団』に
集って交流や支援を続けてきて
おります。

2023年は東南アジアの五
輪と言われるSEA Gamesをカ
ンボジアで開催すると言う事で
日本マスターズ柔道協会と多く
の会員有志がカンボジア柔道
応援団への寄付等を通じてカンボ
ジア柔道選手の強化を支援して
参りました。

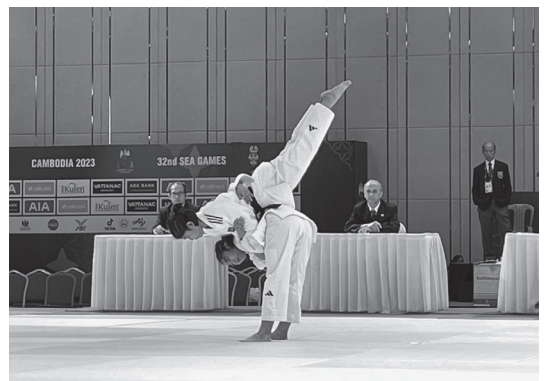
長い内戦や国内の混乱を経験
したカンボジアでは柔道も中々
思うように普及・発展が進まず、
長年のSEA Gamesでも前回の
ベトナム大会での銅メダル1個
という水準でした。『ホスト国
として何とかメダルを獲得した
いので助けて欲しい』と言うカ
ンボジア柔道連盟のビボル監督
からカンボジア柔道応援団に要
請があったのは2022年春の
事でした。その後、元駐カンボ
ジア大使の小川郷太郎同団会長
がフンセン首相から直接援助要
請を受けるなどして、2022

年6月から基金集め等の準備に
かかり、10月半ばには強化指導
を引き受けて頂いた濱田初幸先
生による現地での強化始動に至
りました。以来7カ月の短期間
乍ら、中村美里コーチや形指導
の稲川郁子、河野一樹両先生も
加わり、四国松山市での2ヶ月
半の厳しい合宿も経て選手達は
見違える程逞しくなりました。

その結果5月中旬のSEA
Gamesではカンボジア人選手に
より形で2個、個人戦で2個の
銅メダルを獲得されました(形
は受取2人に授与されるので6
人が故郷にメダルを持ち帰る事
が出来た訳です)『闘志無き者
は去れ』の合言葉で厳しい強化
練習を乗り切った指導陣と選手
達の努力の賜物と言えます。

また大会では同団の支援でコ
ンチネンタル審判員に合格した
男女2名も活躍して会場も大い
に盛り上がったそうです。

今回の強化活動では物心両面
で多くの個人や団体、法人の皆
様に格別なご支援を頂きました。
深く感謝すると共にカンボ
ジア柔道の今後の更なる発展を
多くの仲間の皆様と共に支援し
見守って行きたいと考えている
次第です。



S 道場紹介 S

寝業研究会—高専柔道の技術を追求

寝業研究会は、1996年に北千住のタクシー会社の道場を借りて、寝業の研究を目的に木村政彦氏の次の拓大主将だった野上和巳先生の元に始まりました。野上先生が逝去され、平田鼎氏を迎えて、本格的に高専柔道を追求する稽古のスタイルを確立し、今日に至っています。

2005年ごろから、中央区立総合スポーツセンターに稽古場所を移動、毎週土曜日の午後2時スタートで、ほぼ2時間半、寝業を中心に稽古を続けています。

まず、並んでの挨拶のあと、独特の準備運動が開始（約20分）。打ち込み（20本×3回）、立ち技乱取り（3分×3本）をやったあと、いよいよ寝業の乱取りが始まります。（写真を参照）

参加者全員が2列に並んで、相手を変えては3分を10人としたあと、水分を接種。さらに3分を10人としたあと、10分間の休憩に入ります。

次に行うのは、元立ち乱取りで、元立ちの人は各3分間の乱取りを5人で行い、それが終わると、元立ちを変えてもう一度3分を5人で行って、その日の寝技乱取りは終了する。

4時頃から、技の研究が始まります。研究の課題は、参加者が技の疑問点を提示、それに対し参加者が意見を出し合いながら、進めていく場合と、得意な技を一人が紹介し、それを各自が実際に試してみるといった形で進められる。

全員が1列になって、礼をして終了する。

高専柔道とは…

大正3年から昭和18年までの30年間にわたって、旧制高校や専門学校で行われていたもので、立ち技のない寝技だけのスタイルで行われていた柔道です。

柔道技術の中でも、センスに頼る部分が大きい立ち技に比べて、寝技は練習量がそのまま実力に反映されると



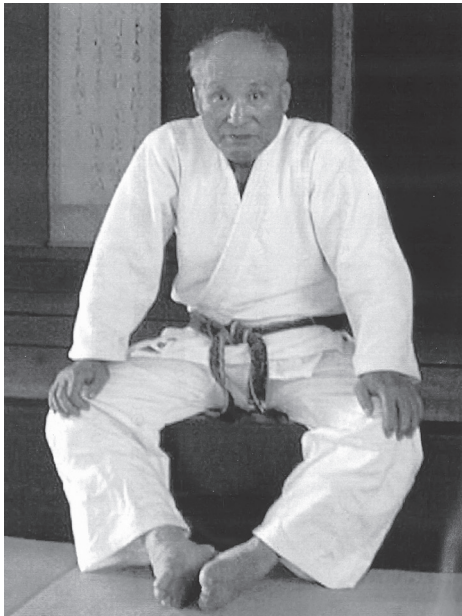
技の研究



東大柔道部との稽古のあとで



継続こそ力なり



平田 鼎先生

平田 鼎（ひらた かなえ）
大正11（1922）年、岡山県出身、寝技の津山と呼ばれた柔道の名門・旧制津山中学に入学と同時に、柔道を始める。中学時代から頭角を現し、3度の全国優勝を果たしている高専柔道の強豪校・関西学院高等商業専門学校、通称・関学高商に進学する。レギュラー、キャプテンとして活躍した。（㈱クエスト制作・DVD「寝技の真髄―高専柔道から一部転載」）

言われており、母校の名誉のために、選手達は、生活のすべてを稽古と技の研究に捧げたと言われています。全国規模で行われていた高専柔道は、学生たちのためまぬ研究によって寝技の真髄を究めたとまで言われるほどになった。
現在でも、東大、京大をはじめとする、国立7大学の柔道部にその技術の一部は受け継がれている。（㈱クエスト制作・DVD「寝技の真髄―高専柔道から一部転載」）



稽古の始めに行う念入りの準備運動



S 道場紹介 S 世界の仲間が集う 大新柔道会とめぐり合って

大阪・大新柔道会門人
三宅 久尚

私は大新柔道会に入門して19年になります。元々は日本拳法を修行していましたが、拳法仲間の息子が大新柔道会の道場生だったのがきっかけで紹介してもらい、38歳で柔道を始めました。松浦明弘師範は私のような他武道の者でも隔てなく受け入れてくださる、非常に懐の深い師範です。

大新柔道会には御年80歳でいまだ現役の大先輩がいっぱい、現在57歳の私などはまだまだ若い方なので、いつも刺激を受けています。また、海外に多くの姉妹道場があり、世界各国から大新道場へ稽古にくる団体・個人も多く、非常に国際色豊かで、それこそ誰でも welcome で国籍・年齢・性別問わず、楽しく汗を流せる道場です。

一般の部の社会人の道場仲間たちも、仕事が終わって疲れているのに、わざわざ道場に来るのは、やはり大新道場に惹かれるところがあるからでしょう。実は私も同様なんです。が、毎回気付いたら道場に向かっている。そして汗を流して機嫌よく帰宅する。

道場は焼肉で有名なJR環状線鶴橋駅付近の高架下に位置し、1階が柔道場で、2階が松浦師範が院長である接骨院です。

決して広くはない道場なので、参加者が多い時は乱取りの順番待ちということもあり、非常に活気に溢れています。

コロナに見舞われた3年間は、稽古前に全員健康観察をし、マスク着用で臨んでいました。おかげで心肺機能は高まりました。

一昨年は、サモアの道場仲間が東京五輪に出場しており、これまでも著名な柔道家を多数輩出してきております。

私は10年前に怪我のため、2年間柔道から離れた時期がありました。この休養の間に、加齢による衰えを受け入れ、いかに継続していくかに考えを改め、再び大新道場に復帰し現在に至ります。年齢相応に考えながら稽古に参加していますが、たいいて張り切って目一杯稽古しています。今でも「巧くなりたいたい」という気持ちはいささかも衰えていません。

また、19年のキャリアがありますので、昇段を目指す段外の道場仲間のサポートも積極的に取り組んでいこうと考えています。

願わくばこの大新道場で稽古を積み、昇段を果たした道場仲間たちが、今後も柔道を継続し、共に汗を流し合えたら嬉しいと思っています。

43RD YEAR | SINCE 1978
YOUR AWARD WINNING NEWSPAPER
sobserver.ws

weekendobserver

Saturday, July 03, 2021
\$2.50

10
Saturday, July 03, 2021

43RD YEAR | SINCE 1978

Judo fighter keeps eyes on the prize

Vaeli Von Dincklage

As news broke that local athletes would not compete in the Tokyo Olympics, the only Samoan competitor already in Japan has his eyes fixed on becoming the first Samoan to win a gold medal.

Ben Percival will be representing Samoa in Judo and if he succeeds in his ambition he will make a major contribution to the national trophy cabinet. The country has only won one Olympic medal, a silver, in wrestling at the 2000 Beijing games after the original bronze and silver medal competitors were found to be drug cheats many years later.

Percival told the Samoa Observer that he had been living in Japan and had been training with his older brother and his sensei (teacher).

By participating in tournaments for the martial art around the world in recent years he was able to accrue enough competition points to qualify for this year's Olympics to represent the Oceania region. He said receiving word that he had not enough points to qualify came as a total surprise and only came about one week ago.

Percival is competing in the Men's 81 kilogram category.

"For the past two years I have been living in Japan, training in Judo at Daihin Judo Kai in Osaka, and I competed in international Judo competitions around the world," he said.

"From those competitions, I gained points for qualifying for the Olympics, and for a while, I had been holding one of the spots available to men from Oceania.

Just about one week ago it was officially confirmed and I couldn't believe I actually made it to the Olympics."

"The athlete stayed in Japan for the sole purpose of learning more about the modern martial art which was

developed in the country.

Percival says one challenge he does not have to face on his Olympic journey is maintaining the right weight to compete in his bouts in Tokyo - control over his weight is something that he says comes naturally for him.

But most everything else involved in living and training in Japan represented a major struggle for Percival, especially on the financial front.

"My journey to the Tokyo Olympics has revolved around Judo training and fitness training, because Japan is the country where Judo originated and it is a national sport here, I decided this would be the ideal place to hone my skills in Judo," he said.

"Due to (COVID-19) restrictions, since last year I am only training at one Judo dojo, which only has training sessions three times a week before (COVID-19 struck) it was training sometimes at other dojos too, but the Judo players who train there are tough and excellent training partners for me."

"I also train in Brazilian Jiu-Jitsu a few times a week, which is very helpful for my ground technique in Judo."

Fortunately, I am not worried about any weight, so I don't have a specific diet. I just try to eat healthy to maintain my best condition."

Percival's main challenge is finding he has no sponsors so money was hard to come by and the biggest challenge he had to overcome while living in Japan where the cost of living is particularly high.

The only financial assistance he is getting from Samoa is the registration costs for his international competitions.

"The main challenges I faced were in terms of finances. I am not sponsored by anyone, and living and

country together was the best. It was always a pleasure to compete alongside other Pacific Island Judo athletes, who also came alone, and many important friendships were made along the way."

"The only financial support I have received to date has been in the way of meeting registration costs for some of my international competitions."

"The Samoa Association of Sports and National Olympic Committee (S.A.S.N.O.C.) just recently provided my train fares to get my vaccine in Tokyo. Everything else leading up to the Olympics was made possible by the kind donations from friends and family. I am very grateful for whatever help comes my way."

Percival was inspired by his older brother, Joseph Percival, to take up the sport.

He ended up marrying his Judo teacher and I visited them in Japan when I was 15 and trained with his wife's father (a renowned Judo teacher)," he said.

"I loved Japan so much and was really enjoying Judo, so I continued to train and got my black belt in Japan when I went back in 2016. I then started to train more seriously in 2018 when I returned to Samoa, and the opportunity arose to compete at the Pacific Games 2019. Since then I have been competing for Samoa and have loved this journey so much."

"I am super excited to be able to compete at the Olympics. It is a very special opportunity for me because I am representing my country at the world's biggest sporting event and I have all my friends and family and even country behind me."

"None of level of competition... I will try my best to make Samoa proud and my first match as my gold medal match."



故野口名誉会長を 偲ぶ会の開催

2023年4月28日、講道館で開催された「令和5年全国高段者柔道大会」終了後、東京都千代田区神田錦町の学士会館にて、日本マスターズ柔道協会の総会のあと、偲ぶ会が開催されました。全日本柔道連盟の中里壮也専務理事からご挨拶を頂いた後、全員で黙とう・献杯をし、会食・懇談会に入りました。



輩の對馬好一様から故人との思い出が述べられ、渋谷区柔道会で一緒に稽古をされていた堀甲子男様から弔辞が読み上げられました。

また、渋谷区柔道会と日本マスターズ柔道協会の要請により、野口名誉会長の長年に亘る柔道会への貢献に対して、講道館から八段への昇段が認められたことが発表され、清水正敬名誉会長からご長男の野口毅水様に、八段の認定証が手渡されました。

最後に、野口毅水様から、お父様の思い出と柔道に対する情熱などが紹介され、また偲ぶ会開催への謝礼がのべられ、全員で遺影に向かい黙礼し、偲ぶ会は終了となりました。



懇談の途中、吉成隆社会長から挨拶があり、そのあと、慶應義塾大学柔道部後



