



日本マスターズ柔道

ホームページ <http://jmja.jp/>

2025年1月31日
JMJA-News 第22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 森本薰方
電話 090-4022-5992
FAX 050-3730-0846
e-mail info@jmja.jp

発行 会長 吉成 隆社



新年のご挨拶

日本マスターズ柔道協会 会長 吉成 隆社

明けましておめでとうござ
います。

2002年に、30歳以上の柔道家を対象とし、生涯柔道の実践を目的として設立された日本マスターズ柔道協会は、3年に渡るコロナ禍による中断を乗り越え、今年19回目の大会を迎えます。この成果を共に分かち合えることに、深い感慨を覚えます。

しかし、コロナ禍や東京オリンピックを経て、柔道界には大きな変化が訪れています。そのひとつは国内の学生柔道人口の減少、もうひとつは海外における柔道の著しい進化です。

国内柔道の課題

学校柔道を支えていた部活動が、部員の減少に伴い廃部に追い込まれるケースが増えており、各都道府県で開催される大会も規模が年々縮小しています。少子化が原因と捉える向きもありますが、全国高校体育連盟の調査によると、柔道部員数だけが10年前の43%減と極端に減少しており、他の競技では減つても10%前後で、逆にバレーボールでは10%以上増えています。このデータは、柔道固有的の課題が存在することを示しています。

柔道が他競技と異なる点として、武道発祥の競技である



海外柔道の盛り上がり

一方で、海外に目を向けると、柔道人気の高まりには驚かされます。昨年末にアメリカ・ラスベガスで開催された「世界ベテラン柔道選手権2024」には、世界中から約1000人の選手が参加しました。日本マスターズ柔道協会のメンバーには、是非こうした国際大会へ参加し、海

ためそれなりの経験者による指導が必要とされることですが、この点については中学、高校で外部指導者を受け入れられるように制度が変わっています。過去の事故例を見ると、深刻な怪我の発生率が他競技に比べて高く、安全性を高める取り組みが急務です。柔道人口が日本の5倍と言われるフランスでは、深刻な怪我がほとんど発生していません。これは、日本の柔道界が対策を十分に講じていないう状況を浮き彫りにしています。

柔道復興への期待

日本マスターズ柔道協会では柔道人気の向上を目的に、アニメ「嘉納治五郎伝柔の道」を作成ましたが、これはまだ一步に過ぎません。柔道そのものの魅力をさらに高め、それを広く伝えていくことが求められています。この役割を担うべきなのは、私たちベテラン柔道家です。生涯柔道の実践に加え、柔道復興へのご支援とご協力を期待しております。

本年も、皆様のご健勝とご活躍をお祈り申上げます。

また、技術面でも海外柔道の進化は顕著です。かつては力と身体能力で勝負する選手が多かったものの、近年では使う技の種類も多彩になっており、中には既存の技名で説明できないような投げ技や押さえ技も登場しています。他競技では海外からの指導者を積極的に招く例も増えていますが、柔道界にも同様の流れが来る日が近いかもしれません。

また、技術面でも海外柔道の進化は顕著です。かつては力と身体能力で勝負する選手が多かったものの、近年では使う技の種類も多彩になつてお

二〇二五年

役員人事

会長 吉成 隆社
副会長 内藤 純
西久保 博信

事務局次長 市山 好
二瓶 直人
津田 剛
森本 薫

事務局長 森本 薫
専務理事 浅田 三男

監事 坂東 雅邦
井田 幹夫

〔会計担当〕

次回の大会より、大会への参
加申込みは、当協会のホームページ
からしか出来なくなり
ます。当協会のホームページ
を使いやすく改修いたします。
よろしくお願ひ申しあげます。

◎これまで、大会要綱、参加申
込書、振込依頼書等の印刷物を
郵送してまいりましたが、次回
大会より印刷物はお送りいたし
ません。そのため、大会への参
加申込みは当協会のホームページ
より行うことになります。ご
理解のほど、よろしくお
願いいたし
ます。



☆ 事務局便り ☆

Pの大会要綱をご覧ください。
◎また、懇親会へも奮ってご参
加をお待ちしております。

懇親会場

日時…6月14日(土) 19時より
場所…くわはら館
(立食ビュッフェ)

〒890-0005
3

鹿児島市中央町11-1 鹿児島中
央ターミナルビル7階

電話…099-812-8861
※懇親会場は、中央駅(JR・
鹿児島市電)の東側にある鹿
児島中央ターミナルビルの7
階です。

久宮 登三夫様 (当協会参)
ご逝去されましたので、お知らせいたします。

6月14日(土)、15日(日)に西
原商会アリーナ(鹿児島市)で行
われます。詳しくは、当協会H

今回は、久しぶりに前年度国
体開催地(鹿児島市)で行うこ
とになりました。

2025年日本ベテランズ
国際柔道大会(第19回日本
マスターズ柔道大会)
および懇親会について



大会プログラムへの広告掲載の募集

2025年日本ベテランズ国際柔道大会(第19回マスターズ柔道大会)の
大会当日に選手に配布するプログラムに掲載する広告を募集いたします。
広告掲載にご協力頂ける方には追って趣意書を送付申し上げます。

【プログラム広告の概要】

印刷部数: 約1400部
広告掲載料: 1頁 5万円、1/2頁 3万円、1/4頁 2万円
ご協力頂ける方は2月28日(金)までに、
日本マスターズ柔道協会 事務局
〒244-0801 神奈川県横浜市戸塚区品濃町553-1, N-1302
森本 薫 内 TEL: 090-4022-5992
までご連絡ください。趣意書(及び申込用紙)をお送りいたします。



形競技にかける想い
形競技参加の皆さん
(投の形)

新潟県 三浦 寛・鹿嶋拓郎
(投の形)

私達が形競技を始めたのが約15年前、実践競技を中心として形競技大会に出場したのが始まりです。形は「投の形」をしております。

はじめのうちは、教本や動画を見本とし形を行い、5年程経過し実践競技の第一線を退いたときに、新たな目標として、形競技を極める覚悟をしました。目標は、日本代表となりアジア・世界大会で活躍することを掲げました。

しかし全日本柔道形競技大会の北信越地区予選で、なかなか勝てない年がつづき、自分たちの形について不足していることを見つめ直す際、運よく全日本形強化合宿へ参加する機会がありました。3日間、日本代表選手・先生方のご指導のもと、さまざま経験させていただき、その後も何度も上京し、講道館にて形の指導を受けてきました。

私達は所属先チームの児童たちの練習後や休日などを利用して練習しております。大会に勝つために形をするという目的もありますが、無欲無心の境地となり、一つ一つの技に対し受け取の理合、意味を追求しそれを体現することで、自分たちの形が形成されるものだと経験を重ねて感じております。その中で教本

をもとに、自分たちの体格差（身長差・腕の長さなど）に合わせた、間合いや位置取りと手先から足先まで綺麗さ丁寧さを意識して練習しています。技のタイミングについては、約30年程の付き合いになる同級生であることから阿吽の呼吸というのか、お互いに言葉は無くとも感覚でタイミングを図ることができま

す。

また、トップを目指すうえで

大会の会場・時間など、どのような場面・時間でも、自分たちの形が変わらず、毎回同じ演舞ができるよう、練習あるのみで、奥が深い競技の面白さを感じているところです。

そのような中、1月に日本ベ

テランズ国際柔道大会への参加をいたしました。他国から沢山の選手、また幅広い世代の選手

が参加しており、演舞が終了す

る毎に会場全体で選手を讃え合

い、地域・異文化交流ができる

とても素晴らしい大会に参加できることを誇りに思いました。

これからも、自身の研鑽に加え、形の普及・発展のために精進してまいります。



生涯柔道と形

茨城県 菅井 賢
(投の形)



初めて日本マスターズ柔道大

第5回姫路大会です。大学の後輩に誘われて「形の部」の極の形と「個人戦」に参加し、「個人戦」体重別では金メダルをいたしましたが、「形の部」では入賞できませんでした。

当時は、「形」の何が良くて何が悪いのかもわからない暗中模索状態での参加でしたが、その後、地元茨城県の諸先生方の指導をいただき、県大会で3位、2位と徐々に上位入賞ができるようになりました。昨年と今年は1位を獲得することができます。

そうこうしているうちに息子が日本マスターズ柔道大会に参加できる年齢に達したので、二人で挑戦してみようということになりました。

しかし、タイミングが悪く新型コロナが流行りだし、大会中止が続き、仕事の都合も重なつてなかなか参加できませんでした。

コロナ禍から再開した大会も参加できませんでしたが、やつと第18回大会に息子と二人で「投の形」に参加することができます。惜しくも入賞は逃しましたが、開会式で息子と二人で選手宣誓をさせていただき、思い出深い大会になりました。

第5回姫路大会の時は40代でしたが、第18回大会では60代になりました。60代の「投の形」は、体力的にきついところもありますが、自分では納得できない部分が多いので、年齢に甘えずもう少し探求してみようと思っています。一方「極の形」も関東大会入賞を目標に置いて、「投の形」と並行して探求して行きたいと思っています。

令和7年の日本マスターズ柔道大会は、6月に鹿児島で行われることが決まりました。鹿児島は茨城県から距離も遠く、交通の便も悪いですが、仕事と旅費の都合をつけて参加したいと考えています。

第5回姫路大会以降、何度か「個人戦」に参戦して、必ず何かしらのメダルを獲得してきましたが、第18回大会の「個人戦」では初めてメダルを逃しました。鹿児島大会は第18回大会のリベンジの大会になります。「形の部」と「個人戦」の両方でメダルを取ることを目標に置いて、日々練習に励んでいます。

私の柔道におけるモットーは、前述した「年齢に甘えない」です。「歳をとったから、もうできない」ではなく「歳をとっても、まだできる」を心がけて、今日も練習に励んでいます。

私の柔道人生においての 形競技との出会い

北海道 中澤伸一

(極の形)



支えがあつたからこそ病気を乗り越え、今に至ることができたと考えております。

最近、病気を経験してから日々の生活について深く考えました。現在も大会に参加していますが、柔道を続けるためには、まずは健康であることが最優先であり、そして大会に見合った稽古ができるいるかどうかが重要だと感じています。

そのためには、職場や家族の理解と協力が欠かせないと痛感しております。

2024年1月に開催された、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)に初めて参加しました。結果は、形の部門 極の形で金メダル、個人試合の部門で銅メダルを勝ち取ることができました。

一方、私は5年前に悪性リンパ腫(血液の癌)という大きな病気を患つことで、柔道を続けることが難しくなった時期もあり、何度も挫折しそうになりましが、医師と相談しながら無理のない範囲で稽古を続け少しずつ体力を取り戻していきました。その背景には、家族や仲間の

ものであり、今の私にとつては柔道の真髄を学ぶために欠かせない存在であり、生涯、柔道を続けて行くための根幹となつております。

私はこれまで、全日本形競技大会に北海道代表として15年連続出場を果たしました。今回の日本マスターズ柔道大会では、相方(弟)と話し合い、競技として最後の出場を決めた大会でした。しかし私の心底には、今後も挑戦していきたいという意欲は強くあり、更に、大会に参加する以上はメダルを取りたい。但し、そのためには、新しく組む相方との問題・課題があるのは事実であり、非常に高い壁である事は認識しております。

一方、個人試合については、全国高段者大会に20回出場したことにより、今年は講道館で表彰を受けます。

今回の日本マスターズ柔道大会個人試合の部でも、銅メダルを獲得することができた事は、私にとって大きな自信となり、今後の柔道人生においても大きな励みとなるのです。

今後は、柔道に関わる一指導者として、若い選手や子供たちに、まずは何事に対してもやり遂げる体力と精神力を養うこ

と、自分で考える力を育むこと、そして周囲の方々や家族への感謝の気持ちを持つことの大切さを伝えていきたいと考えております。

これらが全て揃つてこそ、柔道競技・大会においても良い結果を出すことができる。更に一步突き進め、その後に訪れるであろう人生の岐路に立つた時に、自分が何をすべきなのかを決断する際の根幹となるものではないかと思うのです。

最後に、どの世界にも通じて言えることですが、「上には上がり」、そのためには、「日々挑戦!」を常に心根として、今後も私の身体及び精神力が続く限り、柔道の道を突き詰めていく覚悟であることを申し上げ、終わりに致します。



形の魅力と生涯柔道

愛知県 石田真理子
(極の形)



私は2024年の第18回日本マスターズ柔道大会に、極の形の部で初出場させていただきました。形競技に出会つてから約15年、私たちのペアはこれまでずっと柔の形に取り組み、形競技大会に出場してきました。一つの形を継続して稽古していく中で、他の形を学び、形に対する理解を深めたいという気持ちがあり、日本マスターズ柔道大会に挑戦するに至りました。

形競技に取り組むようになったのは十代の頃でしたが、その当時形の恩師が出場していたこととマスターズ柔道大会の存在を知りました。形に乱取りに活

生き活きとした表情で躍動する恩師の姿をみて、いつか私も出場してみたいと思つた記憶があります。第18回日本マスターズ柔道大会は、そんな当時の目標が叶つた大会でもありました。怪我も経験し、学生から社会へとライフステージが変わり、自分自身の肉体の変化といふものを感じ始めた今、初めてマスター柔道大会を見たときを感じた感動が何であつたかようやく理解することが出来たようになります。

私は、年齢や体力、身長や性別に応じてそれぞれの「味」を考えています。形は決められた技を決められた手順で行うため、自由度が低い印象を持たれをどのように表現するのかは自由です。これからも継続して形に取り組むなかで、その日々の「味」を摸索していきたいです。

形は怪我のリスクが少なく、自分に合った種目を選ぶこともできるし、いつまでも新しい発見があり、その学びに終わりがありません。生涯柔道にとってあることは明白です。



そんな素晴らしい形の魅力を、自分自身が楽しみながら取り組むことで広めていけたらと思います。

「精一杯の準備をして畠に上がり、緊張し、勝つたり負けたりする。」この素晴らしい経験は何物にもかえがたく、人生を豊かにするのだと思います。そしてマスター柔道大会は生涯を通じてこれを実践できる貴重な大会です。これからも先輩方に続けるよう、形乱取り問わず可能な限り出場していきたいと思います。

埼玉県 中島 恵
(柔の形)



柔の形に取り組んで

私が菅麗子先生と共に柔の形を取り組むようになってから、もう、7～8年の月日が経過しました。7～8年の月日が経過したのではないかと思います。マスター大会では、2019年の第16回福井県大会で初参加を果たし、その後2023年第17回大会、2024年第18回大会と連続して出場させてもらっています。

最初は、順番を覚えて間違えないように動くことで精一杯でしたが、練習を重ねることに、少しずつですが攻防や柔らかさといった、柔の形ならではの細かな動きを意識しながら取り組めるようになってきました。

このように、練習を続ける中で気づいたことは、2人で呼吸を合わせ、同じイメージを持つ

ことで、滑らかな動きが出来上がります。見る人にも攻防を感じてもらえる、そんな柔の形に出来上がるのではないかということです。

私達は、そのような動きが出来るように、何度も何度もお互いの気持ちや意見を確認するよう心掛けています。

繰り返しの練習では、どんな気持ちで、どのように動くと良いだろうか、と模索する事もあります。そんな中で、2人が納得できる動きが出来た時は、小さな達成感を感じて嬉しくなります。

同じ練習をしているようですが、毎回、新たな気づきや疑問が次から次へと出てきます。また、練習や大会に参加する時は、いつも同じ状況で出来るということは無いように感じます。

それは、自分達の体調や怪我の有無といったコンディションの面であつたり、大会場所や練習場所である畠のサイズや感触といった環境面であつたりと、いつも同じ状況という訳にはいかないと感じます。コロナ禍での練習では、青空の下、靴を履いて公園で行いました。このようなケースはまれかもしれません。シニアに

きるように、自分達の形を突き詰めています。

私達は、これまでに沢山の先生方から、ご指導、ご助言を頂きました。そのお陰で、より一層、形の魅力を感じながら、楽しく取り組めるようになつてきました。

私は菅先生は、共に、埼玉県女子柔道振興委員会の委員をしています。

女子柔道に関わる多くの世代に、私達が取り組んでいる、この柔の形を伝えていくことで、女子柔道の普及発展にも取り組んでいきたいと思っています。

女子柔道に関わる多くの世代に、私達が取り組んでいる、この柔の形を伝えていくことで、女子柔道の普及発展にも取り組んでいきたいと思っています。

私の柔道との出会い
愛知県 中村洋子
(柔の形)



およそ2年前、柔道との出会いが突然訪れました。シニアに

なつてから柔道を始めたということです。私は愛知県に在住しています。当時、愛知県知多市では夏期において柔道初心者教室講習会の開催がありました。友人からの情報である。その時は60歳でした。運動とは縁のない生活を送っていました。日本人として武道も知らずして死ぬないという思いもあって柔道教室に参加したのである。受付の先生が大丈夫、生涯柔道として頑張りなさいという言葉をいただいた記憶がある。そんな緯もあって無謀にも格式ある柔道の門をたたくことになったのである。今まで長く続けられたのは良い友人達の指導のたまものであると思います。

で週一回の練習に参加している。練習日には社会人、学生、高校生、中学生、小学校の生徒たちが練習にやってくる。道場の畠はいつもいつぱある。挨拶に始まって挨拶を終る柔道精神は武道の最初と最も大事な所作である。この柔道精神はとてもよく、毎回楽しんで参加している。

私は先年、柔の形でマスターし、
ス出場10回の栄誉を得た。思え

教室に参加したのである。受付の先生が大丈夫、生涯柔道として頑張りなさいという言葉をいたい記憶がある。そんな緯緯もあって無謀にも格式ある柔道の門をたたくことになったのである。今まで長く続けられたのは良い友人達の指導のたまものであると感ります。

講道館へは夏期講習会やマスターーズ参加など何回も足を運びました。講道館の道場の立派なことは比類ないです。そこに立つことが世界中の柔道家があこがれる場所と聞いている。加納治五郎の写真を仰ぎ見て、私も道場にてマスターーズでの柔の形の競技会に参加できたことは思ひがけないことです。コロナ以前は松山、福井、佐賀、千葉な

私の家は平地より高い位置に家があります。しかも周囲はブツ

埼玉県 菅麗子

首
巻二

形と娘と私

きない位置に住居があります。日常は草取りに余念があります。その日私はコンクリート道路からからおよそ4メートルトガつたところにいました。そこは傾斜地で足元が悪くバランスを崩して道路上に転落してしまつた。が、その時「前受け身」の技が出ました。左肘にバンドエイドを張る程度の怪我ですみました。我ながらあっぱれと思つた次第です。柔道のおかげです。まだ練習は続けることができてゐる。嬉しいことである。

私が形と出会ったきっかけは娘でした。娘が小学6年生の時に柔の形の演舞を披露する機会があり、女子初段の昇段審査の形が柔の形だった私は、なんとなく覚えていました。教本をみながら正しく教えたつもりが、演舞では足の位置を間違えて教えてしまった。大きなミスがいくつもあり、娘たちには大変申し訳ない事をしてしまいました。そこできちんと教えるためにも、はまづ自分がしつかり覚えなければならぬと思い、娘たちと一緒に講道館の形講習会に参加するようになりました。

とにかく娘たちが正しく覚えて演舞をし、褒めてもらえるよう練習を重ね、疑問点を一つ一つ研究し、教本とにらめっこをし、わからないことは講道館の先生方や埼玉県の先生方にご指導いただき、なんとか少しづつ形になってきました。

娘たちが試合に出場するようになつてからも、見守つていました。が、周りから勧められ、私たちも一緒に試合に出場するようになりました。

見守る立場から一緒に戦う立場に変わり、やるからには全力で取り組みたいとの思いが強くなりました。

また、私は人前に出る事が苦手な性格で、演舞をする前日は眠れないほどでしたが、回数を重ねるにつれて、苦しい緊張が良い緊張に変わり、日常生活にもプラスに働いています。

突き詰めれば突き詰めるほど壁にぶち当たり、悩み、苦しみ、はじめに戻つて最初からやり直しての繰返しです。でも、それが楽しくもあり、しつくりいったと納得できた時の、あの感覚は日常生活では得られないものです。

親子で全国大会に参加できるまでお互に成長する事ができるましたが、いまだに一度も娘たちに勝てたことはありません。悔しくもあり、嬉しくもあると言つた複雑な心境です。自分が演舞をするよりも、娘たちの演舞を見守るの方が何倍も緊張しますし、どうか最後までミスなく終わりますようにと心の中で祈るばかりです。

柔の形の魅力は体への負担が少なく、靴でも洋服でも、場所も問わずどこでもできることです。柔道場が借りられない時は公園の駐車場の白線を使って練習したり、公民館のガラスを鏡がわりに練習したりしました。突き詰めれば突き詰めるほど壁にぶち当たり、悩み、苦しみ、初めて戻つて最初からやり直しての繰返しです。でも、それが楽しくもあり、しつくりいったと納得できた時の、あの感覚は日常生活では得られないものであります。

また、私は人前に出る事が苦手な性格で、演舞をする前日は眠れないほどでしたが、回数を重ねるにつれて、苦しい緊張が良い緊張に変わり、日常生活にもプラスに働いています。

娘と私は共に取りなので、良きライバルとして相談したり、

私が形と出会つたきつかけは娘でした。

親子で全国大会に参加できる
までお互いに成長する事ができ

質問したりしています。時には「教えない！」と言われてしまいますが、いつか娘たちを超える日が来る事を信じて練習に励みたいと思っています。そして、受けの中島先生にも感謝して、これからも形に打ち込み、極めていけたらと思っています。

形は柔道のY染色体

静岡県 杉山元彦
(五の形)



よう、努力を続けていきたいと思います。また、埼玉県女子柔道振興委員として、形を通して柔道の普及にも努めてまいりたいと思います。

紀元式一千六百八拾五年令和乙巳は昭和百年にあたる年です。

る四年に一度オリンピック後に改定され、運用解釈は英文ながら随時公表されており審判に携わる者としては常に関心を寄せていいなければなりません。今後も改定を繰り返すことでしょう。一方講道館ルールも競技性向上や安全管理の観点から、以前は改定されていましたが、最近では高段者大会以外に国内での適用はごく一部であり久しく

我々日本人の先祖は農耕民族の本能と英知を融合させ、万世一系の皇統を時に血を流すことを恐れず、尊い犠牲を払つてまでも護つて来られ、現代の日本人はその恩恵を享受しています。柔道修行者である前に忠良この巣になつて考へるようになりました。

関係であつて本来ならば競技柔道試合はあくまでも乱取の延長線上にあるべきもので昨今は基本を逸脱してしまつていなかか、と感じています。ただ嘉納師範は合理主義であつたと挙げており、御自身の教えに囚われ過ぎず柔道を進化発展させるよう、と御弟子さん達に教示されていました。もし師範が御存

のではないかと憂慮するところです。

見誤らぬよう自戒しつつ取り組んで参ります。

年々歳を重ねること 体力は衰え乱取稽古の質は落ちてしまっていますが、それでも稽古の相手をしてくれる中高生修行者がいます。大人を倒そうと立ち向かってくる小学生および幼年修行者がいます。一寸でも上に、と今は競技柔道に打ち込むり国体が国スポになつても、柔道は審判規定が変わろうと、形がある限り正統性を守つていけます。人生柔道着を着ている時間の方が長いですが。心の柔道着は棺桶までと決意しています。

年々歳を重ねること 体力衰え乱取稽古の質は落ちて、まっていますが、それでも稽古の相手をしてくれる中高生修行者がいます。大人を倒そうと立ち向かってくる小学生および少年修行者がいます。一寸でもしに、と今は競技柔道に打ち込もう供達です。

り国体が国スポーツの日となる柔道は審判規定が変わらうと、形がある限り正統性を守つていけないので人生柔道着を着ていよい時間の方が長いですが。心の柔道着は棺桶までと決意しています。

の役割であり日頃の稽古への欲返しです。投の形では技の開発過程が、固の形は大正初期に禁止となつた足関節技が、極の形および講道館護身術は通常重複稽古で封じている当身技が織り込まれ、柔の形に至つては目

A black and white photograph capturing a dynamic moment in a martial arts dojo. In the center, a man wearing a white gi and a black belt is performing a technique on another student. The student receiving the technique is also in a white gi and has a black belt. Several other students, also in gis and belts, are visible in the background and foreground, some kneeling and others standing, all observing the demonstration. The setting is a spacious room with wooden walls and a polished floor.

改定されていません。
オリンピックは普段柔道に関心の低い方々にも注目して頂けることから、普及振興の観点上絶好の機会であります。しかし

なる臣民として、未来永劫に王統なる皇統を伝承できるよう努力しなければなりません。あと十五年で我が国は建国二千七百年を迎えます。その国史の中で

し技の両眼突が残されていました。これらを師範の逸話を交えて、いかに関心を寄せてもらえたか創意工夫を凝らしながら伝承に取り組んでいます。

私の柔道形への取り組み

神奈川県 鈴木常夫
(古式の形)



その時はまだ技を順番通り施す事しかしていなかった。
その後「柔の形」や「極の形」も昇段審査のために覚えただけであった。

初めて形競技に取り組んだのは2004年に、横浜市柔道協会からの指示により市代表として県大会に「固の形」で出場した時で、県大会で優勝して県代表になり、関東大会でも優勝し、全日本大会に初出場することができた。

全日本大会では僅少差で三位入賞を逃し、2年後（当時の全日本大会は「投の形」以外は隔年で実施されていた）の上位入賞が目標になった。

2006年に相方が柔道を統けられなくなり、形競技への出場を諦めていたときに柔道協会の先輩から声を掛けていただき「五の形」や「古式の形」に取り組むことになった。

後に講道館夏期講習にも参加するようになり、2011年に「古式の形」で全日本大会に出場を果たした。

2013年から醍醐敏郎十段が主宰する「古式の形」に特化した勉強会「口伝会」に参加させていただき、醍醐十段の指導を受け「古式の形」に魅せられ、式や柔道場の落成式で「投の形」を演じる機会が度々あつたが、

真摯に取り組むようになり、

2016年に全日本大会で三位に入賞できた。
2021年に全日本大会（コロナ禍で中止になった）で「五の形」の関東代表になった。

2022年に全日本大会の「古式の形」で初優勝でき、2023・2024年と日本マスターズ大会の「古式の形」で2年連続優勝することができた。

今までに「古式の形」では5

人と組んで形競技に出場しているが、普段の形研修では望まれば「何時でも」「誰とでも」組んで「古式の形」を楽しんでいて、他の形にも同様に楽しみながら取り組んでいる。

形競技での優勝もひとつの目標ではあるが、それ以上に「古式の形」の研究をライフケークにしている。

現在の講道館教本「古式の形」の技の理合を研究するだけでなく、嘉納師範存命中に高弟が師範の校閲を受けて著した「古式の形」の教本や講道館の先人達が著した教本、講道館「古式の形」の基になった「起倒流の形」や他の古武術にも興味を持ち研究している。

2024年日本マスターズ大会では個人戦M8・66kg級でも優勝することができた。

これからも柔道の目的を達成できるように乱取と形に並行して取り組んでいきたい。

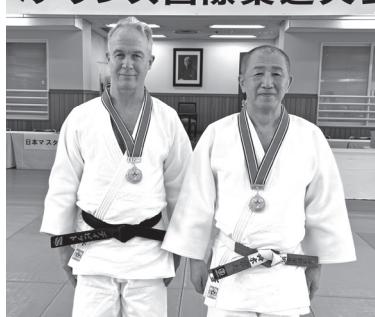
古式の形と日本ベテランズ選手権への感謝の言葉

神奈川県
(古式の形)

ディビッド・マックフォール
(古式の形)



International Judo Champs International Judo Championships



18年前に古式の形の訓練を始めました。



講道館指導部の先生に柔道の本質にたどり着くために勉強すべき柔道の形を尋ねたところ、彼は古式の形を提案しました。一緒に練習するよう招待される前に、醍醐先生の口伝会と言う吉式の形研究グループを3か月間見学しました。

最初は多くの異なる相手がいたため、進歩が困難でした。のちに掛け先生、土屋先生と練習を始めました。彼らの忍耐と親切な指導にとても感謝しています。

口伝会のメンバーとして、皆

さんと週に2回訓練し、醍醐先生の前で形の演武ができました。

日によって醍醐先生はとても厳しかったです。先生は口伝会のメンバーの数ヶ月前の過ちを思い出しました。同じ間違いを二度と犯さないように最善を尽くしました。

そして鈴木先生のパートナーになりました。鈴木先生は形の非常に真面目な生徒で、鈴木先生をパートナーとして持つことができて光栄でした。私たち二人とも、古式の形だけでなく、すべての講道館の形に興味がありました。体操運動として柔の形で定期的にトレーニングを行いました。

私は日本国民ではないので、全日本柔道形選手権には参加できません。このため、鈴木先生は小池先生とともに全日本柔道選手権に参加しました。特にコロナの間に醍醐先生と村田先生が亡くなつた後、一緒に訓練し、お互いに支え合いました。私は大先生を失いました。そのため、鈴木先生と小池先生が全日本選手権で優勝したとき、私はとても嬉しかつたです。



10回表彰受賞者の皆さん

皆さん

我が家の年間行事となつた

日本マスターズ柔道大会

青森県 対馬勝美
(M 7・100kg)



古式の形を演武するたびに、醍醐先生、村田先生、そして先輩の先生たちのことを思い出します。先輩のサポートと指導にとても感謝しています。

古式の形を演武するたびに、醍醐先生、村田先生、そして先輩の先生たちのことを思い出します。先輩のサポートと指導にとても感謝しています。

日本マスターズ柔道大会では、30歳～90歳までの生涯柔道を目指している柔道家の熱い戦いが繰り広げられています。私は現実ですが、このところ怪我が多くなり、思うように体が動かないのが現実です。しかしながら、成果が發揮できた時の喜びは何ものにも代えがたいものがあります。

勝負も大事ですが、相手を思いやる「志し、礼法」など非常に人間力を高めてくれる大会でもあります。

柔道を通じての達成感、充実感、出会いを持たせてくれる周囲の人達に感謝でいっぱいになります。

現在64歳になりましたが、古傷や膝の痛みがあり、何歳まで柔道を続けられるか未知の部分ですが、「継続は力なり」を信じ、妻の念願もあり、妻孝行も兼ね、我が家の中間行事の一つになっています。

又、仕事では、出会えない様な職業の方々（警察官、刑務官、教員、自衛官、整体師の先生・）と試合後の柔道談義に花が咲きました。私たちは大先生を失いました。そのため、鈴木先生と小池先生が全日本選手権で優勝したとき、私はとても嬉しかつたです。

日本ベテラン選手権は、鈴木先生と私が競争する唯一の機会でした。私たちが参加した最初

柔道の素晴らしさを

多くの人に伝えたい

奈良県 清本英治
(M 6・66kg級)



今回、大会10回出場で二瓶先生

よりわざわざお電話をいたしました。それもあり、投稿することを決意致しました。私は現在、東京での単身赴任8年目になります。それまでは奈良県香芝市の香芝体育協会柔道部の所属

（現在も同じ所属）で、指導のお手伝いをさせていただいており、第8回千葉大会から出場させていただいています。

私が一番に皆さんにお伝えしたいことは、この大会を通して柔道に対しての認識と素晴らしさ人達との出会いの連続に感謝

してもしきれないということです。まず、一番は尊敬する三浦先生よりこの大会の事をご案内していただいたのですが、自分が出させていただきました。参加してみると当時の自分の認識では考えられない60代、70代の先輩先生たちが、ガチの試合を練り広げており、そこで生涯柔道のすばらしさを目の当たりにすることとなりました。それからは毎年この大会が唯一の試合を至っています。

私が仕事の関係で東京へ移動になつてからは年に数回程度しか稽古ができる状況が続いていたのですが、この大会を通して知り合つた（一時期は同じ階級で何度も戦つていつもコテンパンにされた強い先輩）平野先生から声をかけていただき、試合前には稽古に参加させていただくようになりました。とはいっても道場が千葉の遠方といふこともあり、年間通してやはりほとんど稽古ができる状況は変わらず続いていたのですが、同じ階級でほぼ同じ年齢区

分で対戦相手となるにも関わらず、ある先生より声をかけていただき、その道場に週一で通わせていただくこととなりました。諸先生方からもとても暖かく迎えていただき大変いごこち良く、毎回楽しく稽古に参加させていただいています。本当は出会い系は書ききれないくらいありますが、許可なく団体名、個人名を載せることができませんので、出会い系のすばらしさをちゃんとお伝え出来ないことが残念です。

冒頭に書きましたが、お伝えしたいことを纏めます。

①生涯柔道を実践している先生方がこれほどたくさんいらっしゃる。激しいスポーツであるにもかかわらず日頃の取組により年齢の限界はなくなり、楽しく取り組める。

②様々な職業の方々や素晴らしい実績をお持ちの方々と柔道を通じて知り合え、年齢は関係なく生涯の友といえる人に出会える。

▶写真は二〇二二年日本ベテランズ国際柔道大会（第十七回日本マスターズ柔道大会）前夜祭で集まつた市立札幌清田高校柔道部OBの方々で、一番右端は卒業してから加わつた私です。私の隣が先輩の青野選手、その隣が恩師の堤先生、一番左端が後輩の阿部選手。この時は私を含め四名で参加しました。



東京都 須田江介
(M 5・90 kg)

私の生涯柔道

一 遅く始めた柔道を通して

までは参加し続けたいと思います。それでは、6月に会場で皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

までは参加し続けたいと思います。それは、36歳になつてからです。と言うのも中学の時はバスケットボール、高校の時は帰宅部で大学では体育会自動車部でラリーに参加していました。卒業後もラリーの傍ら、バスケットボールにも参加しています。

しかし歳を取りますとバスケットボール機会がなくなり、ラリーも自動車メーカーの相次いで撤退において部品の供給もままなりません。両方とも事実上の引退を余儀なくされました。その時声をかけてくれたのが高校時代レスリングでならし、大学時代は学生プロレスで奮闘した同級生です。彼が格闘技に誘つてくれました。三十四歳にして総合格闘技の道場から格闘技人生が始まりました。たくさんの強敵とも闘いました。また並行して関節技の鬼・藤原喜明組長に

私が本格的に柔道を始めたのは三十六歳になつてからです。と言つても中学の時はバスケットボール、高校の時は帰宅部で大学では体育会自動車部でラリーに参加していました。卒業後もラリーの傍ら、バスケットボールにも参加しています。そんな中うれしい出会いがありました。山口大会で高校時代の恩師、堤貞介先生とお会いし、柔道部のOBの方々に紹介していただきました。まるで高校を卒業してから高校の柔道部に入部したという不思議な感じが致します。

恩師である堤先生の八十歳を超えてなお挑戦する姿に、尊敬を禁じえません。同時に生涯柔道を貫こうと決心した次第です。マスターズ柔道大会は千葉大会から連続出場を継続し十回表彰を頂きました。ありがとうございました。

最後になりますが、私の思いと共に感していただける方もたくさんいらっしゃると確信しています。今後も柔道の素晴らしさを一人でも多くの方々に伝えることができればと思つています。実は高校時代にも柔道を始め

市立札幌清田高校では柔道の時間が週一回あるので、「これで十分ではないか?」と思つていました。そこで好きだった柔道、相模台柔道教室が家の近くにありましたので通い始めたのが柔道を始めたきっかけです。

ようとは思いましたが、母校の

関節技を今でもご指導頂き師匠と仰いでおります。当時の総合格闘技は皆さんベースとなる格闘技を習得していました。そこで好きだった柔道、相模台柔道教室が家の近くにありましたので通い始めたのが柔道を始めたきっかけです。

何しろ遅くに始めた柔道です。どんなに頑張つても先生のキャリアに追いつくはずもありませんが、せめて半分ほどには追いつきたい。段位は半分の四段に追いつきましたので、今度は五段に昇段し、高段者大会で先生も上がつた畠に一試合でいいので出場すべく、修行をして

5回表彰受賞者の皆さん

生涯柔道と我が郷土の師

香川県 金藤宏行

(M7・73kg)



本当に飽き足らず世界に躍り出で優勝されています。
来田先生には高校生の時、稽古をつけて頂き、何度も畠に叩きつけられました。

先生のマスターズ世界大会優

勝の知らせを聞いて、意気高揚したものです。しかし、先生は世界を制したにも関わらず、以前と変わらぬ様子で偉ぶる訳でもなく接してくれました。

先生の導きで「形」を学び、

マスターズ大会出場、念願の全

日本「形」競技大会にも出場出

きました。また、全日本「形」競技大会を目指すライバル仲間

が出来ました。

今回のマスターズ大会には、新しいパートナーと「初出場」。

惨めな結果でしたが、出場出来た事に喜びを感じ、柔道の厳しさを知らされました。また、年齢別、体重別の試合にも挑戦し、新たな目標が出来て喜んでおります。

柔道を通して
横のつながりを広げたい

北海道 山岸秀敏

(M5・100kg級)

何かを始める時、誰もが行なう様に目標に向かい準備をします。私にとって目標は柔道の「形」での全国大会出場であり、マスターZ大会での勝利です。しかし、目標を立てても様々な障害が生じ、仕事等普段の生活の中で道に迷ってしまうことがある。そんな時に一つの明りを灯し「おい、こっちだ!!」と声を掛けて導いてくれる人がいます。

我が郷土の師、来田武先生です。来田先生は、マスターZ大会で優勝され、その後、狭い日

た。

いつも会話は少なく握手で終わるのです。その手は温かく、そして試合をする少年達に向ける眼は、静かで優しく時には厳しい。

先生と知り合って、何十年になるであろうか?だが、その眼の輝きは今も変わっていない。

その度に「柔道を続けよう、もう少しやってみよう」と感じられる。実感出来るのである。我が郷土の師は偉大である。



愛媛大会で団体戦参加記念。左側が私

第13回の講道館大会より参加させていただいており、和歌山、愛媛、福井、講道館と参加して今年の講道館大会で、同じく13回大会から一緒に参加している先輩とともに5回出場表彰をいたしました。

いつも会話は少なく握手で終わるのです。その手は温かく、愛媛大会の2度、3位に入賞させていただきましたのも良い思

い出です。

今まで参加した先生方と会つた時には「出るんですか?」位の話はしたりしますが、参加する方を把握したりしている訳では無いので、プログラムをもらつて、北海道から何人来てるかなと数えたりしていますが、それでも、北海道からの選手も増えてます。

北海道で参加した全員ではありませんが、懇親会もできましたし、

試合後には必ずお疲れさんでし

たと、一部の方々とどこかしら

に集まっています。(笑)

2024年は30人以上の参加にまで増えていて、会場でお会

いすることもあって、マスター

ズ大会を起点として、会場で同

じ北海道の先生方もつながることが出来ています。

大会を観戦する為、県立武道館に多くの保護者に囲まれて押し出されそうになる中、武道館の重厚な木造階段をゆっくりとした足取りで登つてくる来田先生を発見。すぐ様挨拶をすると、黙つて笑顔で右手を差し出され、握手をしてもらえるのでし

は、道外の大会なんて、見たことも出たことも無く、大学に進んだ訳でも無いので、大会に出ても道外の先生方には知り合いませんでした。アウェー感が半端なかったのですが、福井大会後のコロナ禍で柔道が出来ない時

にJUDO 3・0に参加させていただいて、こちらのおかげもあり、全国各地の先生方とも交

流できるようになり、マスター

ズ大会で顔を合わせることが出来るので、それも楽しみの一つ

なのかなと思っております。

その繋がりもあって、初めて前日の懇親会に誘われて参加さ

せてもらい。こちらでも楽し

い時間を過ごすことが出来ました。翌日、懇親会会場でお会い

した、ドイツ?の先生と階段で会った時も握手をして、挨拶も

できました。

確かに試合ですから勝つことも大事なことなのかもしれません

が、実際に試合で襟を交えた

先生方と試合前や試合後に話を

したり、お札を言ったり、SNSでつながつたりと、横の繋が

ります。

ここから发展して、全国各地の道場に練習に行けるようになればなんて事も考えたりもし

実際に北海道の先生方だけで
もどこかで集まつて練習できたり
ライイねなんて話もできました。

今年は事前に組み合わせがわ
かって、相手の先生と同じ県の
先生から情報を聞くことが出
来たり（笑）、今年の会場では、
千葉の大先輩のおかげでつな
がつた加藤博剛選手や、昨年は
JUDO 3・0のつながりで石
川裕紀先生とも会場でお会いで
きました。

周りの人には、いい年をして
柔道をしているけど、何を目指
しているの？とか、ただ投げ
られ、高い金払ってまで、あ
ちこち行くのかとも言われた事
もありますが、生涯柔道を目指
しつつ、総合格闘技や柔術にも
参加させてもらったり、寝技に
生かしたりと、先にも書いたと
おり横のつながりを大事にした
いかなと思つて参加しているの
で、勝ち負けは二の次で考えて
います。

でも勝たないと昇段のポイント
が取れない矛盾もあるのです
が・・・

2025年は真逆の土地、鹿児島大会ですが、親しくさせて
もらつていてる先生方もいらっしゃるので、なんとか稚内から
参加できるように色々頑張ります
す。



北海道の先生方と



一緒に出ている先輩と

異国（ベトナム）での柔道指導 からさらに柔道が好きに

埼玉県 杉本 洋
(M 2・90 kg)



私の柔道人生は中学から始まりました。特段優秀な成績ではなかつたものの中・高・大と稽古を続けてきました。卒業後も柔道を続けてきたいという思いを抱いていた私に講道館の先生がJICA青年海外協力隊への参加をすすめてくださいました。参加を迷う私に「どこに行つてもやることは一緒だ」と背中を押してくださった先生には今でも感謝しています。なぜならこそ今でも私は柔道を続けてこの協力隊への参加があつたからです。

派遣先はベトナムのソクチャン省というホーチミンから車で船に乗り、メコン川を渡つて

私の指導の未熟さから一人の

生徒の柔道人生を終わらせてしまつたという現実に大きなショックを受けるとともに、生徒たちの柔道人生を背負う覚悟が足りていなかつたことに気づかされた出来事でした。その後の任期はその反省を忘れるところの文化の違いに悶々としていた頃のことです。一人の女子生徒が涙を浮かべながら私のところに来て手紙を渡して去つてきました。手紙に書かれた文字が十分に理解できなかつた私は翌日話を聞いてみようと思いそのまま帰宅しました。しかし翌日その生徒は稽古に来ませんで同僚に話を聞くと、「この生徒たちは国からお金をもらつて柔道をしているのだから結果がでなければ契約が打ち切られるのは当然のことだ」というドライな回答が返つてきました。その夜、私は辞書を片手に彼女からの手紙を読みました。

「先生、日本から私たちのために柔道の指導に来てくれてありがとうございます」と。本当はもつと先生から柔道を教わりたかったけど、この協力隊への参加があつたからです。

それは叶わなくなつてしまいまして。とても寂しいけど、この二ヵ月間楽しかつたです。ありがとうございました。身体に気を付けて。」

私の指導の未熟さから一人の

6時間ほど（当時）のところにある田舎町でした。現地の稽古場には小学生から大人まで幅広い世代の選手がいましたが、私は中学生から高校生をメインに指導にあたつていました。赴任から二ヶ月。ベトナム語の難しさや文化の違いに悶々としていた頃のことです。一人の女子生徒が涙を浮かべながら私のところに来て手紙を渡して去つてきました。手紙に書かれた文字が十分に理解できなかつた私は翌日話を聞いてみようと思いそのまま帰宅しました。しかし翌日その生徒は稽古に来ませんで同僚に話を聞くと、「この生徒たちは国からお金をもらつて柔道をしているのだから結果がでなければ契約が打ち切られるのは当然のことだ」というドライな回答が返つてきました。その夜、私は辞書を片手に彼女からの手紙を読みました。

「先生、日本から私たちのために柔道の指導に来てくれてありがとうございます」と。本当はもつと先生から柔道を教わりたかったけど、この協力隊への参加があつたからです。

それは叶わなくなつてしまいまして。とても寂しいけど、この二ヵ月間楽しかつたです。ありがとうございました。身体に気を付けて。」

私の指導の未熟さから一人の

生徒の柔道人生を終わらせてしまつたという現実に大きなショックを受けるとともに、生徒たちの柔道人生を背負う覚悟が足りていなかつたことに気づかされた出来事でした。その後の任期はその反省を忘れるところの文化の違いに悶々としていた頃のことです。一人の女子生徒が涙を浮かべながら私のところに来て手紙を渡して去つてきました。手紙に書かれた文字が十分に理解できなかつた私は翌日話を聞いてみようと思いそのまま帰宅しました。しかし翌日その生徒は稽古に来ませんで同僚に話を聞くと、「この生徒たちは国からお金をもらつて柔道をしているのだから結果がでなければ契約が打ち切られるのは当然のことだ」というドライな回答が返つてきました。その夜、私は辞書を片手に彼女からの手紙を読みました。

「先生、日本から私たちのために柔道の指導に来てくれてありがとうございます」と。本当はもつと先生から柔道を教わりたかったけど、この協力隊への参加があつたからです。

それは叶わなくなつてしまいまして。とても寂しいけど、この二ヵ月間楽しかつたです。ありがとうございました。身体に気を付けて。」

私の指導の未熟さから一人の

回、二十回と大会入賞を目指して頑張っていきたいです。幸せなことに、私はこれからの柔道人生をどうするのか自分の意思で決めることができるのですから。



柔道に感謝—柔楽塾とともに

滋賀県 辰巳純一
(M 8・60kg級)

す。私が初めて柔道の試合を見たのは小学校1年生の時です。1964年の東京オリンピックでした。6年後中学校で柔道部に入りました、高校で初段を取り、大学まで10年間続けました。が、特に戦績が良かつた訳でもなく、それ以外の競技が出来る訳でも無いので、ただ身体を鍛える為、自己満足の為にやつていた様な感じでした。大学を卒業し、就職してからは、柔道をする環境が無い事を理由にして離れていった感じでした。しかし、最初についた仕事は長続きせず、2年で滋賀県に戻ってきました。再度就職活動をしていました。母校の中学校で社会人の柔道クラブがあるのを知り、再び稽古を始めました。そこでは、高校、大学で本格的にやっていた方や、社会人になつてから始めた方も居られ、現役時代には無かつた楽しさがありました。一般の大会にも参加させてもらひ、学生時代には味わえなかつた経験が出来ました。柔道の繋がりで仕事にも着けました。

30歳を過ぎた頃、体力の衰えと家族を持った事で稽古に行かなくなってしまいました。しかし柔道をしていたお陰で、体力の要る仕事もこなし、ややこりませんでした。もっと早くに知つていれば、と悔やんでいる次第です。

30歳を過ぎた頃、体力の衰えと家族を持った事で稽古に行かなくなってしまいました。今まで、たとえ相手になつて彼らが黒帯を締めたときの最高の笑い顔を見たい気持で技の研究に没頭していました。

柔道を始めた頃は相手を敬いながら得意技を探り練習に没頭していましたように思います。これが生涯柔道へ道を歩んでいるとは知る由もありませんでした。働きながら定時制高校での稽古はきついものでした。勤めの仕事が忙しくなり、柔道の稽古が休みがちになる期間が長くなつて、ストレスと勉学と稽古の狭間で生きていました。細い糸のような途切れ途切れの柔道の稽古であります。それが柔道への想いは失つておりませんでした。

柔道着を着る機会に恵まれた時は、胸が熱くなつた事をつい先日の事のように想ひます。

黄色くなつた柔道着を二層式の洗濯機で洗つて神戸市の体育馆におもむき、初心者と一緒に体を動かすことの喜びをかみしめる、我が年齢は45才の春であります。柔道の基本をやり直すには、遅い気がいたしましたが、努力の甲斐あつて、柔道の真髄を求めて練習している若き柔道家に鍛えてもらう事によつて、柔道の魅力に取りつかれて、自分自身がそこにあることの爽快感、充実感を感じ、週2回ほど汗を流すことに柔道の魅力を感じていました。

その後近くの道場に移り、中学生柔道家に投げられることから、子供達が強くなることを願つて投げられる事にも充実感を感じるようになり、当初は不安であつた体力もコントロール出来て、続けていくける自信もつき、生涯柔道への道が本物として見えてきました。

日本では武道が必須科目になつたが、柔道を必須として選ぶものが少なくなつていくことを見しく感じているのは私だけだろうか?日本人には考える柔道をすることが必須であつたと思ふ半面これをどうすべきか考

えています。現在日本での柔道人口はフランスの1/3です。フランスは小学校から必須に新しいプログラムなども充実しています。

どうに思います。そこに遅れを感じますが、礼儀や作法が強さの影に隠れ、疎かになつてはならず、それなしには、強さとその研究された技は意味をなさないことを諸外国の柔道家に教えて上げる立場にあると思いたい。

さて、数多くの柔道家が日本ではなく外国に出稽古に赴く現実を悲しんではいけないのだが、親しまれる柔道を初心に返つて考えてみたいものです。

そこには柔道界の改革もまた必要不可欠である事を忘れてはならないことも書きそえたいと想います。思い出せば日本理事の反対を押し切つて青色柔道着の出現があります。ヘーシンクの提案と言われていますが、完全に定着しています。我々の伝統ある柔道をかくこととして残していただきたいと思う心に一文の狂いもございません。

私を投げて強くなつていく柔道家が、考える柔道を日本で磨き、世界で暴れてほしいと願っています。

兵庫県 雄崎誠人 (M7・90kg級)



柔道を始めた幾つものきっかけ

その時に紅白帯の先生に巴投げで飛んで頂き、凄く嬉しかつたのと、根拠の無い自信が生まれました。今でもその時の光景、焼き付いております。

本格的に柔道を始めたのは高校生になってからですが、柔道部新規立ち上げにクラスの友達が参加していたのが「きっかけ」で、根拠の無い自信を持つて參加したと記憶しております。

最初は道場が無く、校舎の廊下等で部活動を行つておりました。コンクリートの床でしたので「投げたらあかん! あぶないやろ!」と、通常の道場とは正反対な事で怒られる部活をしており、私は筋トレ中心に柔道を行つておりました。体型も逆三角形へと変化していきました。(今では正三角形ですが。)

お陰様でその時に付けた筋肉が有るからこそ、単車(大学の部活動)でもかなりの転倒回数(今では正三角形ですが。)

私が柔道を始めたのは小学生の時、大阪の箱井道場様にてお世話になつたのが始まりでした。「柔道一直線」そう、あの有名な「ピアノを足で弾く」テレビドラマ。これを見てカッコイイ! やりたい! そんな単純な事が「きっかけ」で始めました。

結果的には数回練習に参加させて頂いただけで辞めてしまつたのですが。

しかし40歳を超えた、未経験者並の私には若い現役の方との練習は厳しく、練習の有る週末が憂鬱になってきていました。頑張る姿を見せたい、カッコ良いお父さんで有りたい、そんな思いで通つておりました。

世話をなつております。

この時に声を掛けて頂いた事が私の人生を楽しく、豊かにしてくれた大きな「きっかけ」であります。本当に感謝しか有りません。

私の人生には色々な場面で様々な「きっかけ」が有りました。そこには自分だけではなく、周りからの影響が色濃く有ります。本当に感謝しか有りません。

私も今から柔道を始めた人、再開される人に取つて良い「きっかけ」をお渡し出来たらと思いますし、与えられますようにと願つています。

そして、個人的には、今、同じクラスの練習相手が少ないの方に再開して頂き、いい汗流したいなと再開される方を心待ちにしております。

また、なかなか試合では勝つ事が出来ませんが去年の自分より強くなる為にも試合には出続け「生涯柔道」実践していきたいと思います。

最後に私を見守り続けて頂いております芦屋柔道協会様、大好きな家族、強い体を与えてくれた両親に感謝致します。

初参加の皆さん

理想の自分とはなにか



宮城県 高橋寛樹
(M3・100kg級)

成果を発揮する機会を得る事ができ、大変満足しております。

私は、30年前に柔道に出会い、中学、高校、大学と柔道をやつております芦屋柔道協会様、大好きな家族、強い体を与えてくれた両親に感謝致します。

私は35歳まで競技者として柔道を続けたのち、現在は所属や続けていこうと身の引き締まる思いでした。大学を卒業してからは仕事をし、生活していくことで精一杯で、柔道からは離れて生活しており、道着に袖を通して事もせずに20年の月日が流れていき、その間、結婚して家庭を作り、子どもが生まれ、仕事を育てに奮闘する毎日。そこに親の介護も加わり、ふと気がつけば40歳を過ぎていきました。

会社の健康診断で不健康の診断が出たことで、何か始めなくてはと一念発起して、体力回復のためにトレーニングを始めて、体力が回復して来て動けるようになつた頃、高校の恩師の大久先生の誘いもあり、「八木山柔道愛好会」に入り、子どもたちと稽古をしたり、夜は大人の柔道「青葉柔道練習会」で二十代から五十代まで幅広い年代の仲間たちと汗を流すことで、柔道の素晴らしさを実感し、自分の実力がどの程度なのか知りたくなつていた時に、マスターの大会があることを知り参加をする決意しました。

2024年1月に行われたマスター柔道大会に初めて参加させて頂きました。地元仙台で共に道場で汗を流す先輩や仲間たちに誘われて、日頃の稽古があんなにたくさん柔道家が、

日頃の成果を発揮すべく全力で試合をする姿に、私も負けていられないな、これからも柔道を続けていこうと身の引き締まる思いでした。

試合の結果は、2位でしたが、今の自分を出し切った試合でした。次こそは優勝できるように、怪我などぜずに、健康に気をつけつつ、来年の大会に向けて稽古を積み、理想の自分に近づくために努力して行こうと考えています。

会社の健康診断で不健康の診断が出たことで、何か始めなくてはと一念発起して、体力回復のためにトレーニングを始めて、体力が回復して来て動けるようになつた頃、高校の恩師の大久先生の誘いもあり、「八木山柔道愛好会」に入り、子どもたちと稽古をしたり、夜は大人の柔道「青葉柔道練習会」で二十代から五十代まで幅広い年代の仲間たちと汗を流すこと

で、柔道の素晴らしさを実感し、自分の実力がどの程度なのか知りたくなつていた時に、マスターの大会があることを知り参加をする決意しました。

初めて講道館に入り、「ここが柔道の聖地か」と感動しました。

また、折れそうな気持ちをなんとか奮い立たせ、家の押し入れに仕舞つっていた膝のサポーターと伸縮のテープを引っ張り出しつき方を思い出しながら、いつぱいになる心を「やれる」とを最大限発揮しようと切り替えて膝のケアを続けました。

試合前に発表された組み合わせ表で、私の初戦の相手は韓国の選手であることがわかりました。この大会に想像以上に海外選手が出席している驚きと、どのようなスタイルの柔道をするのか予測が難しい相手ということもあり、一段とプレッシャーを感じましたが、挑戦することに価値があるのだと心を落ちさせ、試合に臨みました。

毎日稽古していた時とは違ひ、一線を退いてから約4年が経過していましたので、体力や筋力の衰えは顕著に感じました。しかし、試合は待ってはくれません。仕事の傍ら少しでも稽古ができる時間を作り、なんとか動けていた時期の体に近づけようと励みました。出場当時39歳。体も無理をしそうると壊れてしまう年齢であるため、線引きが非常に難しく感じました。

稽古を重ね、ようやく試合に出られる程度の状態になつた大會直前。決して油断はしていませんでしたが、膝の内側靭帯を負傷してしまい、「ああ、やつてしまつた……」と様々な負の感情がどつと押し寄せてきました。

日本ベテランズ国際柔道大会に出場して思うことは、私がこの大会に出場すると知り応援メッセージをくれた方、限られた時間の中で乱取り稽古をつけてくれた方、当日の打ち込みを受けてくれた友人、試合後に祝



京都府 佐野 望
(M2・73kg級)

挑 战

今回初めて日本ベテランズ国

感想がどうと押し寄せてきました。

日本ベテランズ国際柔道大会

に出場して思うことは、私がこの大会に出場すると知り応援メッセージをくれた方、限られた時間の中で乱取り稽古をつけてくれた方、当日の打ち込みを受けてくれた友人、試合後に祝

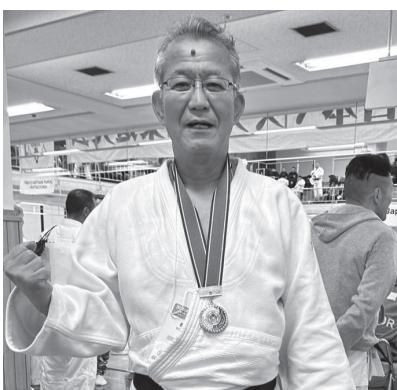
多くの人の支えがあつて自分がこの場に立てているということです。

出場理由は選手皆さん様々ですが、私を含め、この大会が多くの柔道家にとって励みになっていることは間違ひありません。

挑戦する機会を与えてくださいました大会関係者の皆さんに感謝申し上げます。今後益々大会が盛り上がり、長く続いていくことを切に願っています。

67歳で初参加

宮城県 松本 隆
(M8・81kg級)



なぜ67歳になる年に初参加?

と周囲からは驚かれました。しかし、今思えば私の心の内ではこの度の参加はごくごく自然な流れでした。

現在、私は宮城県内の高校でコーチとして活動しています。日々高校生を相手に指導（乱取り等しながら）を重ねていくなか、コーチとして教えるだけではなく、自分自身の実力の程度を試してみたいという思いが日に日に強くなっていることを感じていました。

過去の栄光？（あとに記載）を取り戻したい、実績を残したい、何よりも一度畳に立ちたいという強い思いがありました。また、家族（二男を除き）が私の柔道姿を全く見たことが無いため、ぜひともこの機会に勇姿を見せたいことも初参加の一因になつていています。

さてコーチをやるきっかけで、20年ほど前のことです。小・中学校までサッカーをしていました我家の二男坊が、何を思つたか高校に入つてから、柔道を始めたのです。私から「柔道をやつたら！」と勧めたことは一度もありませんでした。理由はどうあれ、とにかく柔道をやることになつたようです。息子が入部して数か月後に柔道部の父

私は、日本ベテランズ国際柔道大会には初参加となります。結果は運良く優勝を勝ち取ることができました。

兄会が行われました。その席で顧問の先生（監督）が、私の高校時代2年後輩（団体／個人重量級県優勝）と大学時代同級生だったことがわかり、それから話が弾み意気投合、運命の出会いとなつたわけです。以前から機会があれば「柔道をやってみたい」と思つていたので、非常に都合がよく、息子や他の生徒と稽古をするようになつたのが機会がきっかけでした。

もともとの過去を遡れば、柔道との出会いは55～56年前の中学生のことでした。柔道のTVドラマが人気だったことが、友達と一緒に柔道を始めるきっかけになつたと記憶しています。中学時代の入部当初は、走り込みダッシュを始め、うさぎ飛び・サーキットトレーニング・肩車をしての股割・ブリッジ等の様々なトレーニングをこなす日々でした。夏休みが明けて、ようやく新人戦に向け、柔道着を着て練習をしていた事を思い出します。このようなトレーニングの効果がのちの高校時代の県優勝（中量級）につながら、日本武道館で開催したインターハイ出場となつたことを誇りに思っています。その過去の栄光をもう一度味わいたいと思い、今回の初参加を決めました。

今回の試合は48年ぶりかつ初

めての参加だつたこともあって、最初は程よい緊張感がありました。しかし試合を勝ち進め

るごとに、試合ができるワクワク感とドキドキ感がうまく噛み合いました。試合当日にかけつけてくれた家族の応援もあり、優勝に繋がつたと自負しています。

日頃から稽古相手になつてくれた部員たち、ご協力いただいた先生達に感謝いたします。今后もコーチを継続し、高校生とコミュニケーションをとりながら心技体の精神を指導していくたいと思います。



柔道のしんどさと楽しさを体感

マスターズ出場のきっかけは、以前からこの大会のことは知つていて、いつか出てみたいとなんて思つていたところへ、小さいころからお世話をなつていて同じ町道場で柔道をしていた先輩から「マスターズに一緒に出よう！」というL.I.N.E.がきたことでした。私はやる気マンマンですぐさま申し込みを済ませた。

それ以降、先輩からの連絡は途絶えた。その後、一緒に飲む



機会があつたが、マスターズには出ない旨を聞いた。私はマスターに向けて頑張る決心がついた。

日頃、子どもに柔道を教えるということはしていたが、自分の柔道の練習というのはほぼゼロという状態だったので、母校や知り合いの道場、千代田区スポーツセンター等、練習する機会を増やし、腕立てや腹筋等の筋トレをしたりと大会に向けて準備をした。高校の柔道部の同期がマスターズに出るということを知り、俄然やる気がでた。一緒に練習に行ったりし、同期とまた一緒に柔道ができる喜びを感じた。

私は減量はなかつたが、その子は減量があつたにも関わらず、練習後は安定のラーメン。稽古後のラーメンは格別だった。仕事終わりに柔道の練習をするというのではなく、気持ち的にも大変だということも実感した。日頃からそれをしている柔道家たちを尊敬する。

大会当日は多くの柔道家たちが熱戦を繰り広げている光景を見て、また試合が近づいてくるにあたつて次第に緊張と同時にワクワク感が込み上ってきた。普段生活している中でこのような感覚はあまり味わう機会はない

い。いざ試合開始。私はなんとか準優勝することができた。

一日に四回も試合をしたのは初めてくらいで、二回戦目の終

大会までの充実した時間を経験

北海道 西野洋貴
(M5・90kg級)

わりから体力の限界が近づいているのを感じた。試合前の緊張、柔道ができる楽しさ、勝つことの喜び、試合をしていく中での苦しさ、しんどさ、負けた時の悔しさ、色々な感情を経験できた素敵な一日だった。試合をしていただいた皆様、ありがとうございました。

小学二年生から柔道を始め、中学、高校、大学まで柔道を続けていく中で柔道が嫌いになつた時期もあつたが、今でもこのように柔道に携わって、関わることが嬉しく思う。町道場の恩師や先輩、高校の同期や先輩、大学の柔道仲間と柔道談話しながら酒を酌み交わすことは楽しみの一つである。今後も柔道の魅力を感じながら、本大会にも参加していきたい。



のかと言う思いと、何より刺激を求めていた面もあつたので、思い切つて若い選手たちの胸を

借りての稽古を開始しました。週に2回程度の稽古でしたが、体力が付き始めた頃、張りきり過ぎて負傷してしまいました。負傷した直後は焦りもありましたが、大会の3か月前と言

う事もあり、何とかごましながら調整する事が出来ました。今振り返ると、負傷した事により、試合への意気込みが一層強くなつたような気がします。

大会の1か月前からは体重の調整を始めたり、稽古の日数を少し増やしたりと、柔道が私の生活の中心となりました。試合

と考へ、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）の出場を決意しました。

背中で語る40歳

茨城県 渡邊義典
(M3・66kg級)

私はここ数年、1試合のみの全国高段者大会や北海道高段者大会への出場はあるものの、勝ち上がり戦の試合に挑戦するのは本当に久しぶりの事でした。年齢的にも、試合に向けての稽古には多少の不安がありました。思つたのは、せっかく頑張つて

にしようと言う思いでした。そして何とか勝ち上がり、優勝する事が出来ました。

私は金メダルまで辿り着けた達成感と、喜びを感じる事が出来ました。大会終了後にあらため思つた事は、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）の要項を目にした時から始まり過ぎて負傷してしまいました。負傷した直後は焦りもありましたが、大会の3か月前と言ふ事もあり、何とかごましながら調整する事が出来ました。今振り返ると、負傷した事により、試合への意気込みが一層強くなつたような気がします。

大会の1か月前からは体重の調整を始めたり、稽古の日数を少し増やしたりと、柔道が私の生活の中心となりました。試合と考へ、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）の出場を決意しました。

背中で語る40歳

茨城県 渡邊義典
(M3・66kg級)



私はここ数年、1試合のみの全国高段者大会や北海道高段者大会への出場はあるものの、勝ち上がり戦の試合に挑戦するの

私は北海道で、社会人チームであるJAKE・JAPAN柔道部の代表兼監督として活動しています。2024年はチーム結成20周年を迎える年でした。節目の記念として私自身がメダルを目指し、トーナメント制の試合に挑戦するのも面白いと考え、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）の出場を決意しました。

私の試合は1回戦目がシードだったので、自分の階級を一通り観戦しました。観戦して思った事は皆強敵だと感じた事でした。いよいよ自分の試合が回つて来ました。強い・・・次も強い・・・皆強い・・・試合中は、ほぼ無我夢中でしたが、唯一

が、今の自分がどこまで出来る

来たんだから、悔いの無いよう

「やってみせ、言つて聞かせ

て、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ」

山本五十六が自身の経験から1930年代から40年代にかけて生んだ言葉です。消防吏員として働く私が、職場の教育で大切にしている言動であり、同時に子育てでも大切にしています。今の時代の核心をついていれる言葉だと感じています。

私は中学から柔道を始め、大学卒業後には地元の中学校で外部コーチをするなど、たくさん学園時代には地元の中学校で外部コーチをするなど、たくさん役の時には勉強しなかった細かい技術なども覚え、30歳手前までは精一杯やり、子供達とともに成長することができました。その後、結婚を機にステージが変わり、次第と道着に袖を通す機会が少なくなりました。

柔道を長く離れていましたが、2年前（私は40歳）に子供が柔道を始めるようになりました。自分の子供や道場の子供達を教えていく中で、伝えたいことが増え、自身の臨める一番大きな大会「マスターZ」への挑戦を決めました。



KOOL_BOY_YOSHI

インスタグラム

柔道には勝ち負けよりも大切なことがある。「逃げないこと」「諦めないこと」この二つを伝えるために、自分の背中でやつてみることに決めました。結果は2位となりましたが、1戦1戦、逃げない背中と諦めない気持ちを伝えることが出来たのではないかと感じています。

今回の大会を通して感じたことは、全国には「すげー頑張ってる人」がたくさんいるということでした。参加者達の熱意と真剣さに心が躍り、まだまだ日本は大丈夫！！そう思わせてもらえました。きっと他の参加者も感じたはず・・・。

現役以来の熱い気持ちを味わうことが出来た今大会、チャレンジすることが出来た今大会に感謝しています。皆様もぜひ！

初めての試合観戦

代理投稿・本間美代子

新潟県 本間大和
(M5・90kg級)



も疲れているので「もう若くなれよ」と少々の小言を言いつつ、「なんだから怪我だけは気を付けため息まじりに床に落ちた汗を拭き、山盛りの洗濯物を干してみることに決めました。結果は2位となりましたが、1戦1戦逃げない背中と諦めない気持ちを伝えることが出来たのではないかと感じています。

「東京で試合があるから観光でてら一緒に行こうよ」と夫に誘われ、完全に観光気分で快諾。観光スポットを携帯でチェックしながら会場へ到着し、目の当たりにしたのは、会場全体から伝わる気迫と大勢の観客。

一気に観光気分は吹っ飛び、霧雨気に圧倒されながら良く見ると、私より年上であろう選手の方々が大きなかけ声とともに力強く対戦されている姿でした。驚きと緊張が入り交じり、ルールもよく分からぬまま夫の試合が始まってしまいました。

10年20年先かもしませんが、メダル獲得を一緒に夢見ていた夫をサポートしていただき空気を感じることが出来て嬉しかったです。

試合後のお手本と夫は、悔しさを滲ませながらも清々しく充実感を感じさせる表情で、私は同じ空気を感じることが出来て嬉しかったです。

下さった新潟県新発田市柔道スポーツ少年団の伊藤貴先生には感謝しかありません。伊藤先生は今大会で3位入賞し、メダルを獲得されました。

と思わせてくれた大収穫の一日でした。

看護師として働く私は、自分

53歳の夫は、たまに呆れる程いつも体を動かしています。早晨ランニングやウエイトトレーニング、リビングでいきなり縄跳び・筋トレ。仕事から帰宅すると都合が合えば少年柔道クラブへ。日曜日は職場の柔道クラブへ向かいます。仕事柄長期間家を空けることも多く、久しぶりに帰宅しても「夕飯食べたら柔道行ってくるね」と。

夫の新たな一面を知ることができ、次もまた絶対応援に行こう



「努力は必ず報われる（何時か
何処かで…）60歳で初出場！



札幌市 毛利 晴
(M7・81kg級)

そして今回、仲間にも勧められ、第18回マスターズ柔道に初出場。憧れの聖地、講道館の畠の上で試合できるとは、なんと光栄。私の柔道人生、最初で最後の花道。目標は講道館で1勝すること（最低限目標は、ケガしないこと、指導負けしないこと）。マスターズ柔道参加経験者と稽古したり、体重過剰にならないよう食生活も節制したり、準備万端。久々しぶりの東京、神田明神で願掛け（健闘できますように）し、試合に臨みました。

試合当日。一回戦、昨日の計量済んでいる相手がなぜか現れず不戦勝（実は下調べでこの一回戦相手の方けつこうな強豪。喜び半分モヤモヤ半分）。二回戦、なんと返し技で一本勝ち（これまで今回の目標達成！）。三回戦準決勝、なんとなんと再び返し技で一本勝ち（自分で吃驚、快進撃！？）。決勝戦、相手に技あり取られ、時間切れ敗退（最善は尽くしました）。

私、高校から柔道を始め、大学、社会人と弱いながらも細く長く、楽しく続けてきました（なので学生時代の試合成績は全く振るわづ…）。でも、よい先生や頼もし先輩、愉快な仲間に恵まれ、今では小中学生に指導する立場（札幌市豊平区体育館）です。

結局、初出場で準優勝という快挙。強くはなくとも一生懸命稽古続けることで、今回の成果。子ども達にも、「今の『努力』は決してムダにならないよ」と胸を張って言えます。

このようなシニアでも参加できる大会を開催していただき、本当に感謝、ありがとうございます。私は自身も精進していきます。（写真は豊平少年少女柔道俱楽部からもらった還暦記念タオルを持つてのもの）

一柔道家として後進を育て、自分自身も精進していきます。（写真は豊平少年少女柔道俱楽部からもらった還暦記念タオルを持つてのもの）

大学柔道部指導などと60年にも渡って道衣を着続けて現在に至っています。御年76となりましたが、大学と仙台市武道館の師範を仰せつかり、脊柱管狭窄症（7年前に内視鏡手術）と共存しつつ畠の上に立つてあります。

常任理事の皆さん



思いつくままに

宮城県 当協会常任理事
高橋 富士男

国際交流基金の派遣での2年間の海外指導を経て、帰国後にもらい、20年間の監督生活や母校の大学に職員として採用してその後の師範も20余年が経過するなど、長いこと大学柔道に携わつてまいりました。

40年以上も学生と接していると自分自身が昭和の指導者であることを痛感させられます。私が学生の頃は稽古中に水を飲ん

でダメでしたが、今は稽古中に飲み過ぎだろう、と思うくらいです。また、当時は毎日やつていたウサギ跳びや腹筋運動も今や見られない光景です。竹刀を道場に置いてある大学など皆

容赦ください。

私は高校に入学と同時に柔道部に入部しました。体が多少大慢心することなく、これからも一柔道家として後進を育て、自分自身も精進していきます。（写真は豊平少年少女柔道俱楽部からもらった還暦記念タオルを持つてのもの）

大学柔道部指導などと60年にも渡って道衣を着続けて現在に至つてあります。御年76となりましたが、大学と仙台市武道館の師範を仰せつかり、脊柱管狭窄症（7年前に内視鏡手術）と共存しつつ畠の上に立つてあります。

そんな現況にあり、マスターズ柔道協会メンバーには柔道大好き人間が大勢おられてホッときます。とりわけ前号に投稿されたM11の中村古さんの一文は衝撃的でありました。「膝が悪くなつて思うことがあります。それは、他のスポーツと違つて、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。」小生、とてもこの心境には生涯到達できませんが、喜寿を迎えたくらいではまだまだだな、との思いにはさせられました。

私の周りにも柔道大好き人間がおります。ご本人たちの了解はとつておりますが紹介させてもらいます。

石川県の長崎桂子先生は形のスペシャリストですが、自営の傍らあちこちと指導に忙しい生活のようです。滋賀県の片桐清司先生は胃を全摘しながらも不屈の精神で見事復活しマスター大会入賞は素晴らしいもので

無でしょう。

す。また東北では岩手県の佐々木安廣先生も地元に根を張っています。頑張ります。海外でのベテランズ大会にも出場されます。が、長年の大学柔道指導を経て、現在はご自身が経営される道場で指導しつつ、ご自身でも稽古を続けております。

このように八十歳を迎え、また、それに近い年齢となつても生涯一柔道家としての生きざまは真似ができないだけに感服であります。

今から10年ほど前にフランス

道場連盟から招聘され指導者講

習会の講師を務める機会があり

ました。年配の男女の方々が国

内各地から嬉々として駆けつけ

てくれて活気のある講習会とな

りましたが、柔道大好き人間の

集まりはところ変われど心地の

よいものでありました。



「参加者の、参加者による、
参加のための大会」を祈念

愛知県 当協会常任理事

水野博介

道関係者が中心になり世界マ

その後、何年かしてカナダ柔道関係者が中心になり世界マ

スター柔道協会が設立され、1999年に第1回世界マスター柔道大会が、カナダ・オタリオ州ウエーランドで開催され、また、2003年の第5回大会が、東京・講道館で開催されたことを知り、是非出場したいという気持ちにかられ、参加了ことを思い出されます。参加者903名、参加国数38か国、しかし、日本人の参加は、280名で全体の31%であります。私は、運よく90kg級で優勝できましたが、出場したM4(45~49歳)では、7階級中、日本人の優勝者は、私1人でした。

私が、マスター柔道大会についてその存在を知ったのは、1990年3月31日~4月24日

に、愛知県柔道連盟とカナダ・

アルバータ州柔道協会との交流

事業で、3都市(レスブリッジ・カルガリー・エドモントン)

で巡回指導をした時でした。カ

ルガリーにてかなり年配の方か

ら稽古をお願いされ、少し戸惑

いながら乱取り稽古をした相手

が、後で関係者に聞くとマス

ター柔道大会に出場している

とのことでした。当時、カナダ、

アメリカなどでマスター柔道

大会が開催されていることを聞

いて、ずっと頭の隅に残っていました。

その後、何年かしてカナダ柔

道関係者が中心になり世界マ

スター柔道大会に出場していま

す。

その後、日本マスター柔道

大会には、第1回大会から11回

出場できましたが、大勢の70

歳以上の出場者の背中を追いかけてようと自らに課題を課してきましたが、2021年

となつてしまっています。

改めて、保存していた第5回

世界マスター柔道大会のプログラム

を見てみましたが、「歓迎の

辞」を講道館館長嘉納行光、東

京都知事石原慎太郎、総務大臣

片山虎之助他から、「寄稿文」

を内閣総理大臣橋本竜太郎、ト

ヨタ自動車会長奥田 碩他から

など、多方面よりご協力を頂いたことに気づかされました。

第5回大会を柔道発祥の「講

道館」にて開催したいとの世界

のマスター柔道愛好者の要望

に応える為、前年に野口宏水会

長を始め、関係者の皆さまのご

尽力により日本マスター柔道

協会が設立され、現在では、主

催が国際柔道連盟となり、益々、

大きな大会へと発展したことに対し

て関係各位に感謝と敬意を

申し上げます。

今後も、日本マスター柔道

大会が、世界マスター柔道大

会の設立理念、「参加者の、参

加者による、参加のための大会」を大切に運営されていくことを心より祈念しています。

日本マスター柔道競技大



日本マスター柔道大会の 開催地について

石川県 当協会常任理事

長崎桂子



日本マスターズ柔道協会の関係者の皆さん、おつかれさまです。

私は同協会の常任理事を仰せつかっております石川県の長崎桂子です。

の能登地方で大きな地震が発生、全国の皆様からお見舞いや励ましの言葉を頂き、一石川県民の立場からですが感謝申し上げます。少しずつですが、復興に向けて前に進んでいくております。

田県から南は大分県まで毎年日本各地を旅し、柔道の大会を名目に地方の良さに触れ合うことができて、感謝しております。最近では、地方の事情もあるのか、講道館での開催が多くなり、地方に行ける楽しみが減少したように感じます。

マスターーズ柔道大会を地方で開催することは、柔道を通じて地方の良さを発信することあります。

また、地方開催は、これまで選手でいた方が引退して指導者

喜寿の生涯柔道

滋賀県
片桐清司
(M10・66kg級)
当協会常任理事



日本マスターズ協会の益々のご発展をご祈念申し上げ、わたし自身も生涯柔道を極めていきたいと思っております。

「普段の稽古は大事だが、大会にエントリーすることによって、稽古が更に充実したものになる。」と国民体育大会（現在は国民スポーツ大会）の開催の翌年にマスターーズ柔道大会が開催できる様に全日本柔道連盟と日本マスターーズ柔道協会のご支援にご期待申し上げます。

人生は出会い

昭和22年生まれの私は本年8月に喜寿を迎え、元旦からは食卓正面に嘉納師範77歳のお写真を飾つて、その上品な笑顔に近づけるよう毎日拝んでいる。久々に出会つた人から「まだ柔道続けていますか?」とよく聞かれるが、「目指すは生涯柔道」

後は大阪市の製造会社社長宅で寄宿して働きながら、大阪府立西野田工高の夜間部に進学し柔道も部活動で続けた。同級生で近畿大学特待生に選ばれて卒業後刑務官日本一に輝いた箕浦君（故人）らと、府下団体優勝及び近畿大会同準優勝二回という結果を残せた。

（故人）と初めての講道館まで
をご一緒したご縁で、先に M 9
で優勝された後、師に見事な体
落としのコツを教えてもらつた
お陰であつた。
正に人生は出会いであり、妻
と初めて出会つたのも日本武道
館での試合後でもあつた。

中学一年で邂逅した柔道部員が、滋賀師範で柔道を磨かれた桐畠参段。この師に手ほどきを受けて柔道が好きになつた桐窓生は多く、その誰もが印象深いという。父の指示に従い卒業

県警を退職した平成15年、講道館で初開催された第5回世界マスターズ柔道M6-81kg級に出席して金メダルを頂いたが、試合当日朝、たまたま春日の駅

① キッズ柔道の楽しさ・喜び・深さ

① キッズ柔道の楽しさ・喜び・深さ
嘉納師範は子供や女子の柔道を重んじられた。



嘉納師範

東海小学生柔道大会が開催され、この大会は日の丸キッズと称し、入賞よりも「マナー賞」が最高の栄誉とされ、礼法と受身及び問答式稽古を重視する我が北桐館虎姫柔道塾からも4名とその親子とで監督参加した。試合とは別に柔道セミナーや打込み・受け身コンテスト、ストレッチコーナーなどが設けられしており親子の絆も一層深まる仕掛けが嬉しい。

レッチコーナーなどが設けられ見つけた私は『キッズからベテランズまで楽しむ生涯柔道』と掲げ、ちゃっかりマスター柔道を広報させてもらった。

愛知武道館前



正面は白壁だけで何もなく正面に礼をする時にいつもさみしく感じていた。

そこで私は今回の優勝記念にと、マスター柔協吉成会長よりアニメ制作贊助の返礼で頂いた嘉納師範肖像画の寄贈を指導者に申し入れたところ二つ返事をもらつた。教育施設のことであり、先ず市の〇教育長に面談、柔道アニメ「柔らの道」の紹介とともに今回の偉業を達成した井上選手の座右の銘『夢を持ち努力すれば必ず叶う』を伝える等、武道教育への理解と重要性を強調しつつ相談したら、「各学校長の了解さえあれば全く問題なし」とのこと。我が柔道塾の虎姫学園T校長にも合わせて了解を求めて双方とも快諾を得、さらに肖像画の横に『精力善用 自他共榮』の書を掲げたいとの要望を受けた。ここで吉成会長に相談したところ「アニメの贊助者に配布した同書の縦書き手拭一枚を送る」となり、再び喜びと感謝。

当然、学校の体育授業にも柔道アニメとともに利活用して頂けることとなつた。

善意は連鎖する

②アニメ「柔らの道」の普及へ

8月末にペルーで開催された世界カデ柔道選手権に、いつも出稽古しているお隣の浅井道場で育った井上愛翔選手（徳島生光学園高校）が日本チームの大将で出場、決勝のフランス戦に一本勝ちして優勝を決めた。そ

れ、この大会は日の丸キッズと称し、入賞よりも「マナー賞」が最高の栄誉とされ、礼法と受身及び問答式稽古を重視する我が北桐館虎姫柔道塾からも4名とその親子とで監督参加した。

試合とは別に柔道セミナーや打込み・受け身コンテスト、ストレッチコーナーなどが設けられ見つけた私は『キッズからベテランズまで楽しむ生涯柔道』と掲げ、ちゃっかりマスター柔道を広報させてもらった。

道場であつたのであるが、道場正面は白壁だけで何もなく正面に礼をする時にいつもさみしく感じていた。

そこで私は今回の優勝記念にと、マスター柔協吉成会長よりアニメ制作贊助の返礼で頂いた嘉納師範肖像画の寄贈を指導者に申し入れたところ二つ返事をもらつた。教育施設のことであり、先ず市の〇教育長に面談、柔道アニメ「柔らの道」の紹介とともに今回の偉業を達成した井上選手の座右の銘『夢を持ち努力すれば必ず叶う』を伝える等、武道教育への理解と重要性を強調しつつ相談したら、「各学校長の了解さえあれば全く問題なし」とのこと。我が柔道塾の虎姫学園T校長にも合わせて了解を求めて双方とも快諾を得、さらに肖像画の横に『精力善用 自他共榮』の書を掲げたいとの要望を受けた。ここで吉成会長に相談したところ「アニメの贊助者に配布した同書の縦書き手拭一枚を送る」となり、再び喜びと感謝。

当然、学校の体育授業にも柔道アニメとともに利活用して頂けることとなつた。

善意は連鎖する

③新手の技が決まる

本年1月の日本ベテランズ国際では久々に決勝戦まで進み、そこで技ありを取りながら欲を出して得意の体落として一本をと狙つたら、見事に小外で返されて優勝を逃した。その後しさか、続く4月の全国高段者大会では二の舞を踏まないよう新手の技をユウチユーブ等で研究、研鑽して臨んだ。対戦相手は尊敬する強敵の協会参与Y七段で、いつもの挨拶までも欠礼してこの日に備え磨いてきた技『無重力背負い』の一人打込みを黙々と続け本戦に臨んだ。二回試して相手が崩れ、三度目を施すと見事に一回転、すかさず抑え込みそのまま一本勝ちを頂いた。この年になり初めて試した技で一本とれた喜びは大きく、しかもこの技はいかに力を抜くかによって決まるという柔道の極意かつ高齢者向きの技であるのが嬉しい。

いくつになつても技の研究開



掲額状況

発は必要と痛感した。
④禪の厳しさ茶道のゆかしさ将棋の楽しさ

長崎県平戸市に、宋での修行

寺がある。厳しい禪の修行を経た現住職は元京都府警で、小生

とは近畿高段者大会において5

度も対戦した同年同階級の田中宗寛和尚（麟太郎）七段。本年5月に昨年の鹿児島国体応援の際で、熊本市同年の猛者でモロッコとアブダビ大会もご一緒した田島六段夫妻の車に便乗、我が北桐館の鈴木六段（元高校長）夫妻とともに千光寺での座禅と新茶収穫祭献茶式を体験できた。

鈴木夫人は元小学校長で地元の子ども達に茶道体験ボランティアをしておられて、この程ご自宅に離れを新築、その茶室を開きに招待して頂いた。茶室玄関には千光寺から拝受した二体の仏像、床の間には田中和尚の恩師山川宗玄妙心寺現管長の書『花自ずから紅なり』の掛け軸が掲げられており、夫人の生き方そのものを表している言葉

ばかり健康は何とか維持できておりそのご縁に感謝。

なお、小生の歩んだ夜学の道を我が北桐館塾生の男四人K兄弟全員が黒帯を締め内二名は二段を取得、働きながら学業に精励しつつ講道館の全国定・通大会に連続出場している。

また、将来はオリンピックで金メダルを取り国民栄誉賞を目指すという教え子は中学一年生ながら今年の全国中学生大会出場と夢を着々と実行中なのが頼もしい。

そして、令和7年度は二度目

を終えた栄西禪師がお茶を持ち帰り広めたという千光寺なる禅寺がある。厳しい禪の修行を経た現住職は元京都府警で、小生とは近畿高段者大会において5度も対戦した同年同階級の田中宗寛和尚（麟太郎）七段。本年5月に昨年の鹿児島国体応援の際で、熊本市同年の猛者でモロッコとアブダビ大会もご一緒した田島六段夫妻の車に便乗、我が北桐館の鈴木六段（元高校長）夫妻とともに千光寺での座禅と新茶収穫祭献茶式を体験できた。

鈴木夫人は元小学校長で地元の子ども達に茶道体験ボランティアをしておられて、この程ご自宅に離れを新築、その茶室を開きに招待して頂いた。茶室玄

関には千光寺から拝受した二体

の仏像、床の間には田中和尚の

恩師山川宗玄妙心寺現管長の

書『花自ずから紅なり』の掛け

軸が掲げられており、夫人の生

き方そのものを表している言葉

と改めて感じ入った。茶道の所

作や作法は柔道と同様一般社会

生活上にも生かされる文化であ

り、書を贈った田中和尚のお目

の滋賀国スポーツ柔道競技が当地長

は高い。

また、嘉納師範の愛好された将棋も、週一回ながら町老ク連での俱楽部を十数年続けてボケ防止と静的勝負を楽しんでおり、一昨年からは第二の藤井総太名人を目指す小学生たちとも交流している。

浜市で開催され、翌年のマスター柔道開催も決まるかといふ記念すべき喜びの瞬をを迎える。



市の玉縄中学入学に遡ります。私と柔道との出会いは、鎌倉

ラスベガス世界 ベテランズ柔道大会

2024年ラスベガス

世界ベテランズ柔道
選手権大会参戦記

神奈川県 明楽賢一
(M 66kg)

再開のきっかけは、中学の柔道部の先輩との再会。そこから鎌倉柔道協会で稽古を積んでいます。再開直後は、試合に出る気はなかつたのですが、ある後輩が病気から復帰を目指し、日本ベテランズに挑む姿を見て、健康な自分が何をしているんだと思い、日本ベテランズ優勝を目指すようになつたというわけです。2019年に3度目の挑戦で優勝し、次は世界という思いもありましたが、踏ん切りがつかずいたところ、2023年の世界ベテランズで、ライバルと一方的に思っている西尾真治氏が2位に入賞。これで私もと思い、思い切ってエントリーした次第です。

私のエントリーしたM 66kg級には過去の世界チャンピオンやメダリスト、各国のチャンピオンなど12名がエントリー。大会初日にM 6、M 7、M 8、M 9の4階級が開催され、日本

45歳までブランクがありまして、左組を選択したのが始まりです。ここから28歳位まで続け、45歳までブランクがありま

から興味を持ち入部。当時の顧問の先生から、「世界を取るなら左」という甘い言葉に乗せられて、左組を選択したのが始まりです。ここから28歳位まで続け、45歳までブランクがありま

老いについて

当協会監事 井田幹夫
(M 106kg級)

老いは誰にでも貴賤を問わず、平等に且つ着実にやって来る。以前にはできた技が今はもうできなくなつた。そしてその現状をなげ嘆きつつ、もう限界だと研鑽を積む意志を捨てようとは誰しも思うであろう。老いるとは今まででてきたことが、だんだんと出来なくなつていく過程に他ならない。

しかし見方を変え、以前の様にとはいかないまでもあの技はまだできるし、また受け身もできる。自分はマンザラ捨てたものではないとボジティブに考えることで人生観が変わつてくるのではないかだろうか。己れのできないところに眼を向けるのではなく、できるところに眼を向けるなら、物事に多少なりとも前向きな考えが湧いてくるのではないかだろうか。

今では少年の愛らしさが消え、青年の若さが消え、壯年の体力が消えて僅かのことしかできなくなつて、諺で云う「千里の名馬も老いては駄馬にも劣る」ということになる。そして人は何かを失いながら人生の各ステージを歩んでいくと同時に、この喪失の過程はそれと引き換えに何か新しいものにチャレンジするための試練の時もあるのだ。

あのコロナ禍後のマスターズ大会では同じ力テゴリーの殆どの対戦相手を見ることがなくなり、すっかり様変わりした感があった。おそらくはリタイアしたのであろうか。3年以上に渡り柔道ができなかつたコロナ禍を、「老いての初心」の心構えで、試練を乗り越えたかなと思つたところ、今度は柔道資格者更新の講習会をeラーニングするようになつた。若者はいざ知らず、老人にとっては先ずは会員登録の手続きの困難さ、そして「長期育成指針」の講習を乗り越えなければならぬ。「老いての初心」の試練に再び直面したのだ。私は少しはラインはできぬが、メールをしたことがなく、正直言つてアドレスがなんだかわからない。それでライセンスは世阿弥の「風姿花伝」で云う「老後の初心」とは老いに向かっていくなかで、いままで体験したことのない新しい事態へ挑戦していく心構え、または試練を乗り越える姿勢を云うらしいが、その気持ちを持つてあつちこつちの友人や後輩等の援助のもと、何とか11月にライセンスの更新ができる、何とか試練を乗り越えることができた次第である。とくに「指針」はスマホでは文字が小さくて読むのが困難、そこでパソコンでの講習となつた。「老いたのちの初心」の時を乗り越えるに当たつて援助してくれた多くの友人、後輩等の皆さんに感謝！感謝！である。

初めて物事に取り組む時の戸惑い、初々しい気持ちは、己れの未熟さを決して忘れてはならない。更には自分は十分やつたのだから「もう良いだろう」とかの考え方放棄すべきではないだろうか。「老いたのちの初心」の心構えを常に持ち続けければ、我が人生にきっと試練に立ち向かう勇気と希望を与えてくれるであろうと思つてゐるところである。



からも私以外に4名の方がエンブリーしており、年齢的に大先輩でありながら、それはつらつとした試合ぶりには大いに感激を受けました。

計量から受付では、大変時間が掛かり、列に並んでから終わるまで5時間掛かりました。これには参ったものの、他の選手も同じ条件。偶然、隣り合わせた選手と片言の会話をしつつ、時間を潰すのも世界ベテランズの醍醐味なのでしょう。

さて試合当日、いよいよ試合は一変し、非常に滑りやすい。片足で立つ技は危険と感じるほど滑り具合でした。1回戦、準々決勝、準決勝と紙一重の勝負をものにし、何とか決勝に進出。初出場でファイナルに残りました。

決勝は昨年、西尾氏が勝つているドイツチャンピオンとの対戦ということで、気分的に楽に、決勝の栄誉を噛みしめつつ試合に挑めました。結果、ゴールデンコアに入り、3つ目の指導を奪つての反則勝ちで優勝。豈を下りると、目の前に準々決勝で対戦したフランスの選手がおり、祝福の握手をしていただき

ました。負けて悔しいだろうに、祝福できる姿にリスペクトです。そしてその先には、今大会3位入賞された永廣先生もあり、こちらからも祝福の握手をいたきました。

初めて会ったチリの選手が私を応援してくれ、これまた嬉しい体験でした。

今回メダルを取った4人は、全員が私と対戦した選手であつたのも嬉しかった。表彰式では、国歌斉唱があり、日の丸が揚がるシーンを見たら、自分でも驚くくらいの大きな感動を感じました。試合前、先に行われた表彰式を見て、自分もあるのようないしんを体験したいと思つていましたので、本当に実現して感謝無量です。

初めて出場した今大会、異国の地での国際大会ということでも、見るも聞くも新鮮な体験でした。海外の選手は、柔道祖国である日本に対し、非常に大きなりスペクトを持つています。参加している選手は一生懸命に試合をしていましたが、語弊を恐れずに書けば勝つことが目的ではなく、大会全てを楽しんでいる。この姿勢には大いに賛同できます。日本からの参加には、資金的問題や日程的な問題もありますが、それを超越し

た経験ができます。鎌倉柔道協会に戻り、早速このことを報告し、来年は1人でも多くの参加者が増え、私が感じたような経験をして欲しいと思います。

最後に、出場にあたり出稽古などでお世話になつた方、素晴らしい大会を運営してくださつた多くのスタッフ、休みをいただいた会社、自分の柔道を形成していただいた恩師、応援していただいた全ての方、対戦してくれた選手に感謝したいと思います。ありがとうございます。「世界を取るには、やっぱり左組みでした」



ラスベガス世界ベテランズ柔道大会に参加して

徳島県 永廣信治
(M9・66kg級)

今年の大会は、世界5大陸、ベガスで行われた世界ベテランズ柔道大会に参加しました。私にとつては生まれて初めての海外で行われる世界大会への参加であり、この年になつてもワクワクして米国入りしました。青色柔道着を購入して試合に持参するのも初めてで何もかも新鮮でした。

今年の大会は、世界5大陸、67か国から当初1400名ほどが選手登録した大きな大会でした。当日欠席などがあり、実際の参加者は1132名（男子959名、女子173名）でした。（<https://www.ijf.org/comparison/2855>）。選手数が多い国は、当然ながら地元米国からの参加者が240名と最多でした。日本からは12名と世界の参加国の中では少ない参加数で

やや寂しい感じがしました。多

くの国々は選手だけでなく、複数のコーチや事務担当者を帶同しており、試合前後の選手のケアや試合中のコーチングを行つており、ベテランズ柔道大会に対する世界の柔道界の意気込みを感じました。

私は徳島在住ですので、11月4日の試合に備え、帶同者の妻とともに11月2日に徳島から羽田、羽田からロサンゼルス、ロサンゼルスからラスベガスへと飛び、会場がある Rio Hotel and Casino Conference Center に到着しました。ホテル玄関を入るといきなりロビーはカジノのマシーンと人で埋め尽くされており、やはりラスベガスだと実感しました。ただし禁煙ではないのでタバコの煙が鼻につきました。試合会場はこのホテルとつながる会議センターのようない付属施設ですので、柔道着を着たまま部屋から会場に行ける便利さがありました。

前日の11月3日午前中に計量やID発行があり、午後から練習場に行きました。そこで日本人の選手とお会いしました。同じM9（70歳以上）で66kg級にエントリーしている佐々木安廣さんは息子さんとお孫さんの3人で来られました。佐々木さんは以前の世界ベテランズ大

会で優勝した経験を持つ実力者で、今年のベテランズ国際柔道大会の準決勝で対戦しました。息子さんも若いクラスで試合に参加していました。他に熊本から参加している田島さん（M9・73kg級）や尾下さん（M9・81kg級）ともお会いし、私も熊本出身ということもありすぐに仲良くなりました（写真1）。田島さんたちは世界大会や国内のベテランズ大会はじめ何度も大会には出場しているようで、いろいろと教えていただきました。同時に練習場に来ていたフランス人や米国人とも挨拶を交わし交流ができました。その日の夜は、計量も終わったので応援に駆けつけた知人や妻と一緒に焼肉を食べに行き元気をつけました。熊本の藤園（とうえん）中学時代、山下泰裕氏まで12年間無敗だった選手たちは、6代目の主将を務めた私も含め、試合前日は保護者の好意で夕食を共にし、テールスープを飲んでいたのを思い出しました。前日のホームページで試合の組み合わせもチェックしました。私たちM9・66kg級は8名の参加で、私の初戦（準々決勝）はモンゴルの選手でした。

いよいよ試合当日です。会場を初めて見ましたが、大きな会場で4試合場が整備され、観客のための2階ではなく、1階の会場内に椅子で観客席も多数設けられていました。組み合わせと試合順番を練習場兼控室のモニターでチェックし、柔道着コントロールを受けて順番を待ちました。はじめて国際試合の柔道着コントロールを受けたのですが、かなりしつかりしたチェックがありました。きちんとIJF認証が入った柔道着であり、上着もズボンの長さや幅が規定内にあること、特に上着の袖幅は手首から棒を袖の中に差し入れて余裕があるかもチェックされました。そして順番を待機するのですが、初戦ではこのプロ



練習場にて左から尾下さん、田島さん、永廣

で待機した選手も多く、何度も会場マイクで呼び出されていました。試合に間に合わずに不戦負けとなる選手もいたようですが、ありました。ただし選手の紹介はさすがに国際試合で世界選手権と同じように、マイクの美声で名前と国名がアナウンスされました。しかし練習場で米国在住日本人の選手に、畠が滑りやすいので転んで技ありを取られて驚いた、要注意だという情報があり、足裏で滑り具合を確かめながら初戦に臨みましたが、やはり畠表面はつるつるとしていました。

初戦のモンゴルの選手は背が高い（180cm）右組の選手でしたが、私は左組で喧嘩四つでした。まず慎重に左手で襟を取り、右手で引き手を取ったと同時に得意の小内刈を掛けたところ、きれいに決まり開始18秒で1本勝ちでした。

準決勝は前年度優勝のドイツのHuber Willy選手で、捨て身技と寝技が得意な選手でした。組んでみるとかなりパワーがありましたが、技ありを取られ時間切れとなり敗れました。やっぱりパワーとスタミナが強い人もいるのだと、素直に負けを認めることができました。

この試合後に全身の筋肉が疲れで動かず、胸部の剣状突起部が圧迫で痛み、これは銅メダル決定戦に出場できるか疑問でした。しかしありがたいことに応援していた妻が練習場控室までわかつていましたので、組んだ

ら先手に小内刈り、内股などを出しましたが、中々決まりません。相手の足払いに対しては燕返しで応酬しましたが、懐が深いからか足が届きません。私の攻勢で相手に指導が与えられました。相手が捨身技に来た時に、私が上から抑えたのを足を取つたと判定され（実は足は取つてないかったのですが）指導1つを受けて2・5分の時間切れとなりました。1分ゴールデンコアの勝負となり、私の方は結構スマミナ切れしていました。相手も疲れていたのでしょう。滑ったのか膝をつき相手に2つの指導が与えられました。しかし今度は後30秒くらいになって私が足技を掛けようとして滑ってしまい、倒れたところを返され抑えこまれてしまいましました。最後の力を振り絞って解けましたが、技ありを取られ時間切れとなり敗れました。やっぱりパワーとスタミナが強い人もいるのだと、素直に負けを認めることができました。

れました。畠の上に寝転んで全身のマッサージを受けたことで何とか復活しました。おのろけのようで申し訳ありませんが、近くに座っていた米国人から「Next,for me!」と言われ、妻は笑って「50ドル」と冗談を返していました。おかげで身体も心もほぐれ、次の銅メダル決定戦に臨む力も湧いてきました。

Ralph選手で常連出場者です。相手はカナダの Ibanez いよいよ銅メダル決定戦です。やはり長身の払い腰や捨身技が得意な選手で、昨年は準決勝で私が敗れた Huber 選手を払い腰で1本投げています。右組で組み合うと同時に左右に動きながらの左の小外刈りが決まり、相手はきれいに背中を付いたと思いましたが、技有の宣告でした。その後も優位に試合を進めていましたが、終了間際に相手得意の払い腰を掛けられ、体をねじり腹ばいになろうとしましたが、技有を取られ、同時に試合終了しゴールデンスコアにもつれました。今日はなかなか技が切れないなと思いつつ、相手も相当疲れていた様子が見えたので、開始と同時に左手で襟ではなく袖をとり、思い切り左の袖釣込腰を掛けたところ相手はたまらず倒れ、「技ありあわせ



表彰式 M9-66kg 級

て1本」となり勝利することができました。正直へとへとでしたが、70歳超えて最後までありましたときには、やはり生涯柔道は素晴らしいと感じました（写真2）。ちなみに優勝したポルトガルの Gomes Jose 選手は1876年のモントリオール五輪に出場し、7位の成績だった選手で、2019年、2021年年のベテランズ世界大会でも優勝しているほどの実力者であり、若いころから現在まで継続して柔道に打ち込む姿勢は素晴らしいと思いました。

に対する情熱とサポート体制の充実でした。フランスやブラジル、ドイツなど柔道が盛んな国は多くの選手を派遣しているだけでなく、支援するスタッフも大勢帯同していました。私が対戦した選手達にはすべてコーチが付きコーチングボックスから真剣に指示を出していましたし、女性や若いコーチの指示を70歳以上のベテランが真剣に聞く姿も微笑ましく、コーチングボックスに誰もいない私たち日本人にとっては大変うらやましい光景でした。日本柔道のトップ選手たちにはオリンピックや世界選手権で金メダルを目指して頑張って欲しいし、そのための強化は日本柔道連盟も大いにされていますが、それでも日本の柔道人口の減少はとどまるところ知らず、特に子どもたちの柔道人口は年ごとに減少しています。トップ選手を育成するだけなく、子どもから高齢者まで柔道を生涯楽しめることにも力を入れることが、柔道復活の一助となるのではないかと感じた次第です。

試合の翌日は比較的若手の試合を見学し、カジノの街の中心部を観光して、夜は日本からわざわざ応援にかけつけてくれた6人の仲間とともに美味しいス

ティーとワインを楽しみました
(写真3)。

2024年ラスベガス 世界ベテランズ柔道 選手権大会をふりかえり

熊本県 尾下理雄
(M8・81kg級)



試合後のディナー、応援の仲間たちと

11月4日から7日まで行われた世界大会に私は出場した。参加国55ヶ国から、出場者1132人（男子959名、女子173名）の選手が拉斯ベガスにあつまつた。強者ばかりだ。全階級61、女子30（現在記載日において）の体重測定日は、階級別日割りあての為、同階級の柔

来年はサラエボで開催されるそうです。腰椎狭窄症で腰、足の痛みはあります、年齢や様々な障害を乗り越えて何とか出場できるよう精進したいと思っています。



道家と目と目が会う。当日は、その人と対戦することとなつてしまつた。そういう必然的な事が、人との関わりと理解した次第である。

大会会場は、今まで見たこともないくらい明るく、5コートあり浮足になりそつた。

ラスベガスに行くまでは、私は減量に苦しんでいた。参加申し込みが終わるや否や、私は、85・5 kg以上であったが、簡単に80 kgまでには落とせたと思っていた。だが、そう簡単にいかなかつた。大会2ヶ月前は83 kg、仕事と柔道に加え減量もしていだため、日常生活で力が出ない日々も続いた。1ヶ月前82 kg、2週間後81 kgとなり、安心するも束の間で、食べた食事分を忘れ体重計に乗ると82・2 kgと増量していく愕然となつた。そんな日々を繰り返して、アメリカ行きの飛行機に乗る時までに80 kgまで落とした。体重日78・8 kgで計量でき検査員が、GOODと言われ、ほつとする。その後夕食をとるが、今度は胃袋が食べ物を受け入れてくれない。なんとした事かと不安が増す。この状況で試合する事は、初めてであり、経験のない出来事と体重を落とす難しさを知つた。

今大会出場に至るまでに、昨

年、田島 恒男先生に誘われ、第17回日本マスターズ柔道大会

に初出場し、初戦敗退と終わつた。その本年の第18回日本マスター柔道大会では決勝まで行つたが秒殺され、これが「柔道」だと教えられた。70才にて「柔よく剛を制す」ことを新たに学ばせられた。

2024年ラスベガス世界ベ

テランズ選手権大会の結果を報告する。

日本は男子8名、女子3名 計11名（間違がありましたらすみません）

金2個、銀1個、銅2個で計5個のメダル獲得でした。

男子 金メダル（M 6・66 kg）
女子 金メダル（F 3・70 kg）

男子 銀メダル（M 9・57 kg）
女子 銀メダル（F 3・57 kg）

男子 銅メダル（M 9・66 kg）
男子 銅メダル（M 9・81 kg）

以上 5名です。他6名の柔道家の先生方や選手の方もいましだが健闘むなしくメダルには届きませんでした。

最後に、右も左も分からない

私と同行していただいた田島恒男先生に感謝し、今後の日本柔道の発展とご健闘を祈り今大会の貴重な経験のふりかえりとさせていただきます。



柔道の授業を通して 人間形成を目指したい

沖縄県 盛 龍也
(M7・100kg級)



今回の鹿児島県大会で、マスターズ柔道大会出場は6回目となります。（コロナ禍での2度の中止は含みません）

マスターズ大会に出場したきっかけは、神戸刑務所在勤時代に、公私共にお世話になつた安立先生（先輩でマスターズ柔道大会のレジエンドです）の一言からです。

私は、神戸刑務所には、昭和56年4月から平成5年までの12年間勤務しており、安立先生（先輩）とは、一〇〇名を超える受刑者のいる工場で、工場長と副工場長をしておりました。（神刑のゴールデンコンビと自負し

財産となつた。

私自身の大反省もありますが、柔道は相手がいなければ成り立たない、そこに「礼に始まり、礼に終わる」があり、誠実な心を持ち柔道の修行に邁進すべきと思うのは、これまで学んできた柔道の道かと思い、これを基本としてこれからも修行していきます。

16年間中学校の外部指導者として、柔道と共に私は歩んでいます。少しでも、柔道の底辺の拡大をしていきたいと思いますが、なかなかうまくいきません。道はまだまだ遠く、一歩さえも踏みだしていきたい状況で、「人が生きるには、限りがあるのに。」と思うばかりです。

今回このような経験をすることがで、日本マスターズ協会に感謝申し上げます。また、全日本柔道連盟 国際課の職員の方々もこの度はありがとうございました。

最後に、右も左も分からない私と同行していただいた田島恒男先生に感謝し、今後の日本柔道の発展とご健闘を祈り今大会の貴重な経験のふりかえりとさせていただきます。

西郷四郎の虚像と様々の実像

千葉県 菊池正敏
(M10・73kg級)

話が進み、明治21年には「志田四郎」より「西郷四郎」となりました。

この「西郷」の名は遠く熊本の菊池氏の一族の名で、静

陰様で、国内外で継続して稽古や試合を楽しんできました。

この間、JICOAや講道館の要請により、ラオス(8年)・マ

カオ(2年)・アルゼンチン(1年)等で指導をする機会に恵

まれました。「日本マスターズ大会」では、今年1月には、岡

らずも、M10-73kgで「銀メダル」を得ることが出来ました。

ところで、ある時に、標記の「西郷四郎」の墓が長崎にあ

ることを知り、長崎出身である私は、その後、興味を以て彼

のことを調べ続けているうち、巷間に知られている『姿三四

郎』としての彼と、実際の彼とは大きな違いがあることが分

かり、その一端について今回述べさせて頂くことになりまし

た。

① 西郷四郎は、1866年(慶應2年)に会津藩士志田貞一郎の三男として会津若松で生まれ、1922年(大正11年)に尾道で亡くなりました。(享年56歳)墓は、嘉納師範が外遊中の1890年(明治23年6月)に講道館を突如出奔して、その後半生のほとんどを過ごした長崎の大光寺にあります。

一方、富田常雄(講道館四天王富田常次郎の子息)の小説や黒沢明監督の映画で有名な「姿三四郎」が世に出たのは、1942年(昭和17年)以降です。

したがって、巷間広まっている西郷四郎＝姿三四郎という話は、少なくとも彼が存命中にはあり得ませんでした。【姿三四郎】は全くの虚像なのです。

② 西郷四郎は、明治15年に講道館に入門し、毎年昇段し、明治19年に五段となりました。そして、明治19年に始まった「警視庁武道大会」で、戸塚陽心流照島太郎を大技「山嵐」で屠り、勇名を馳せたのは皆さん誰もが知っている有名な話で、その後の数回の武道大会で、講道館四天王を中心とした先生方は全ての他流に圧勝し、ついに警視庁武道教師に採用されました。

③ 一方、西郷四郎はこの頃、元会津藩家老の西郷頼母(藩主松平容保の京都守護職就任に強硬に反対)の養子になるに採用されました。

また、会津人脈の有力者達が居て、中国へのアクセスの一一番の好適地であった長崎に向かって、そこで住み続けた。

因みに、私個人としては、最後の理由かと思っています。

岡方面に移った西郷氏から、徳川家康の寵愛を受けて第二代將軍秀忠を生んだ「西郷の局」が出て、その子保科正之を経た会津松平藩では代々家老の職にある高名な家名です。因みに、熊本から薩摩に下った西郷氏から幕末に西郷隆盛が出ています。

その故か、会津の西郷頼母(賊軍)と薩摩の西郷隆盛(官軍)は立場の違いがありながら、文通のみならず、金札二十両の資金の融通までしていたことが、頼母の縁戚の遺品資料より判明しています。

では、どうして四郎の養子の話が持ち上がったのか?

○ 頼母が西郷家に仕えていた会津藩士の娘に秘かに産ませた子を志田貞一郎に預けて育てさせたという実子説があります。確かに、二人揃つた写真で見ると背格好や顔を見るところ似ています。

○ 同じ会津藩家老格の井深家の同年代の彦三郎や嘉納塾の世話係をしていた会津藩の湯浅八重子等の会津人脈の中、四郎の活躍や人物を聞き、会津藩一子相伝の「大東流合気柔術」の継承者として目を付けられた。

四郎の子息孝之氏の話では、「松平容保公の取り成しで養子になつた。」という言も残っています。

○ 嘉納師範が外遊中の1890年(明治23年)6月に留守を任せていた四郎は講道館を突如出奔しましたが、その理由については確定したものはありませんが、いくつかの推測がなされています。

○ 恩師嘉納師範よりの「柔道指導者」としての期待と養父西郷頼母よりの「大東流合気柔術継承者」しての期待の板挟みに悩んだ。

○ 武道家として、体力的技術的な限界を感じ始めていた。大酒飲みで喧嘩強いので、相撲取りや不埒な者達との不祥事を詫びた。

○ 6月を期して去つたということは、前以てその計画があり、それは四郎の会津人脈の中で育まれた「大陸飛翔」の夢を実現する為であつた。

その裏付けとして師範留守宅に「支那渡航意見書」を残していた。

⑤ 出奔後、四郎は短期間、仙台の旧制二高や久留米の南筑私学校の師範を経て長崎に移り、1902年(明治35年)の「東洋日の出新聞」の創刊に当たって、社主鈴木天眼(一本松出身)を助ける編集責任者として参画し、以後、尾道に移るまで長崎で過ごしました。この間、

○ 記者として朝鮮・台湾・中国(支那)に渡り、特に「辛亥革命」の時には戦乱の渦中に、病を押して、「武漢観戦通信」を現地より送り続けました。

○ 鈴木天眼と共に「大アジア主義」の理想の下に、玄洋社・黒龍会・宮崎滔天・犬養毅等の多くの志士達と連携して、中国(中國革命同盟会)や朝鮮・フィリピン等のアジアの国々の独立を支援しました。特に、孫文等の日本革命の際に、新聞社の土蔵に匿つたり、各地で多くの志士達と協力して清朝よりの刺客や探偵から孫文の身を守り続けました。

○ そんな関係で、辛亥革命後の1913年には東洋日の出新聞社へ、前年中華民国初代総統になつていた孫文等の答礼訪問を受けました。

○ 一方柔道を教えたり、長崎遊泳協会を設立したりし(2回の有明海横断遠泳も実施)、弓道も指導しその腕は百発百中だったそうです。

○ 好きな酒で酔っぱらついても、無頼外人を懲らしめたり、闇夜に襲つてきた若者達を撃退したりして、市民に広く畏れられてたとのことです。

○ また、彼は長崎に集まってきた会津人達(日下県知事・北原市長他多数)を天眼と共に支援してもらいました。

○ 四郎没後の1923年(大正12年)の鏡開き式では、嘉納師範は彼に「六段」を追贈され、その文言の中で「その得意の技に於いては幾萬ノ門下未だその右に出たるものなし」と述べています。嘉納師範が西郷四郎を如何に寵愛していましたかということですね。

以上、様々な西郷四郎の実像を略述しました。

27頁からつづく
ておりました。（笑）他の方はどう思っていたか知りませんが）もちろん、工場長は安立先生です。

勤務が終了すると、刑務所内の道場で共に稽古にはげみ、汗を流したものです。安立先生は

手足が長く、ふところも深く、私の技が全く通用せず、よく内股や大外刈りで投げられたものであります。

安立先生は九州大会にも大分代表で出場されております猛者

であります。私も学生時代は関西学生、全日本学生にも出場しておりますので、多少の自負もありましたが、鼻をへしょられたのを憶えております。全日本級の力をもっておられた話もチラホラ聞いておりました。また、安立先生とのもう一つの思い出として、大阪管内を勝ち抜き、2度にわたり、全国矯正職員施設武道大会に出場したことがあります。

その安立先生より、「マスター

には顔を出せ、結果はどうでもええから、試合後に酒を一服かわそう」との連絡があり、やむなく出場することにしました。10年振りに、柔道着に袖を通して、勤務終了後、後輩の胸を借り、稽古をしました。

定年まで後2年の時でした。（話は前後しましたが、私は平成5年4月に沖縄刑務所に帰郷転勤しておりました。）それやむなく始めたものが、気が付けます。

その安立先生より、「マスター

私は50歳のころに、頸椎のヘルニアの手術で、ボルト4本と鉄板を入れました。その後、肩10年振りに、柔道着に袖を通して、勤務終了後、後輩の胸を借り、稽古をしました。

定年まで後2年の時でした。（話は前後しましたが、私は平成5年4月に沖縄刑務所に帰郷転勤しておりました。）それやむなく始めたものが、気が付けます。

2つ目に目指していること。

元年）に定年退職して、現在某公立大学で、前期のみ体育の授業において非常勤講師として、学生に柔道の授業を行っています。

学生が体育の教師になるため、柔道は必修科目になつているそうです。これを体力の続く限り、柔道の楽しさ（時には厳しさ）を指導していく、柔道を通して、人間形成に役立てばと思つております。



その安立先生より、「マスター

には顔を出せ、結果はどうでもええから、試合後に酒を一服かわそう」との連絡があり、やむなく出場することにしました。10年振りに、柔道着に袖を通して、勤務終了後、後輩の胸を借り、稽古をしました。

定年まで後2年の時でした。（話は前後しましたが、私は平成5年4月に沖縄刑務所に帰郷転勤しておりました。）それやむなく始めたものが、気が付けます。

2つ目に目指していること。

元年）に定年退職して、現在某公立大学で、前期のみ体育の授業において非常勤講師として、学生に柔道の授業を行っています。

学生が体育の教師になるため、柔道は必修科目になつているそうです。これを体力の続く限り、柔道の楽しさ（時には厳しさ）を指導していく、柔道を通して、人間形成に役立てばと思つております。



柔道の絆・着物で繋がるマスターズの輝き

三重県 瀬古 里美 (F4・48kg級)

柔道は年齢を超えた友情と魂の競技です。私の柔道人生も、その素晴らしいを感じるばかりです。私は、2014年に39歳から柔道を始めました。2018年に初段に昇段し、その後にはマスターズ松山大会、2019年には福井大会に出場しました。その後、怪我により3年間柔道を休止せざるを得ませんでした。しかし、その間に新たな道を見つけ、黒帯助産師として柔道場で性教育の活動を始めました。そして、2024年1月21日、マスターズ講道館大会に挑むことができました。F4-48kgで銀メダルを獲得しました！

柔道を通じて世界中の友人と繋がることができ、特に松山大会ではノルウェーとスウェーデンの方々と交流を深めることができました。そして、柔道を始めて10周年の記念として、講道館大会の懇親会に着物で参加するアイデアが生まれ、10名の女性が集いました。

さらに、海外の友人に声をかけると、3人の女性が喜んで参加しました。彼女たちとのやり取りや準備の過程は楽しく、当日は一緒に会場を彩ることができました。着物姿の10名の女性が揃い、会場は一層華やかに輝きました。

これは柔道の魅力でもあり、マスターズ大会が提供する交流の楽しみの一端です。柔道の輪は広がり、新たな友情が芽生えることを願っています。

最後に、マスターズ事務局の皆様、この着物プロジェクトの顛末を文章にまとめる機会を与えていただき、心より感謝申し上げます。読者の皆様に、この素敵な体験を共有できることを樂みにしています。

柔道を通じて、心豊かな交流を重ねてまわりましょう。



海外の友人達からの感想です。

Kimono project

This experience was very dear and very special to me.

The whole process from the start to the end.

First being contacted.

Looking at pictures of the kimonos and starting to look forward to being part of this special occasion.

Then after arriving in Japan.

Meeting up with several of the Japanese women.

First at Kodokan and then at the banquet hall.

Followed by maybe the best part of it all.

The dressing ceremony.

With all the women that took part in this.

Small talk, laughter, being helped and dressed.

Feeling included, forming friendships.

Then at last, the grand finale.

Entering the party as a group.

Walking around with a big smile.

Being admired because we all looked very elegant in these beautiful, beautiful kimonos.

It was truly a wonderful and very memorable experience.

Thank you so much for organizing this and for inviting me to take part in it ♡



皆様ご承知のように講道館では月刊誌「柔道」を発行しており、2024年は日本マスターズ柔道協会有志の「ラオス・カンボジア遠征号『日本マスターズ柔道協会有志のラオス・カンボジア遠征』（小川郷太郎著）、8月号『講道館監修アーメ「柔の道」（嘉納治五郎伝）の公開』（吉成隆杜著）と年2回も私達の記事が掲載されました。

講道館月刊誌
『柔道』のご案内

今後も生涯柔道関連の記事掲載を予定しておりますので、多くの会員の皆様が購読されますよう願うものです。

ます。書店での発注も可能ですが、講道館に直接申し込む場合は以下をご参照ください。単品、定期購読も可能です。

購読申込み先
... 講道館編輯部

112-0003

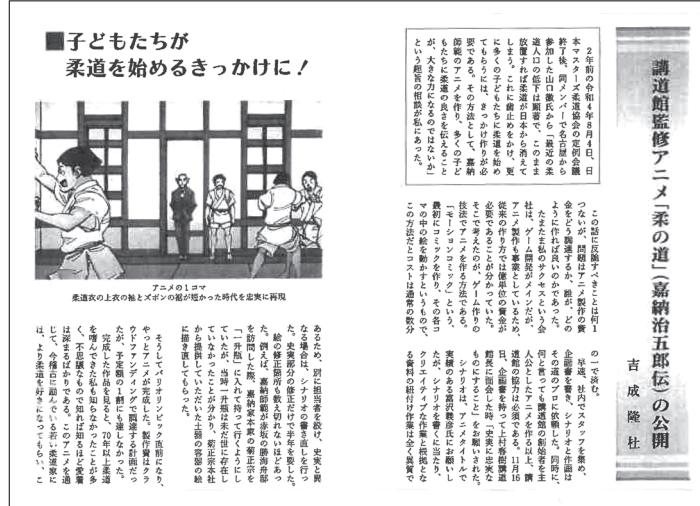
e-mail : henshu@kodokan.org

電 論 · 110 = △ 110 1

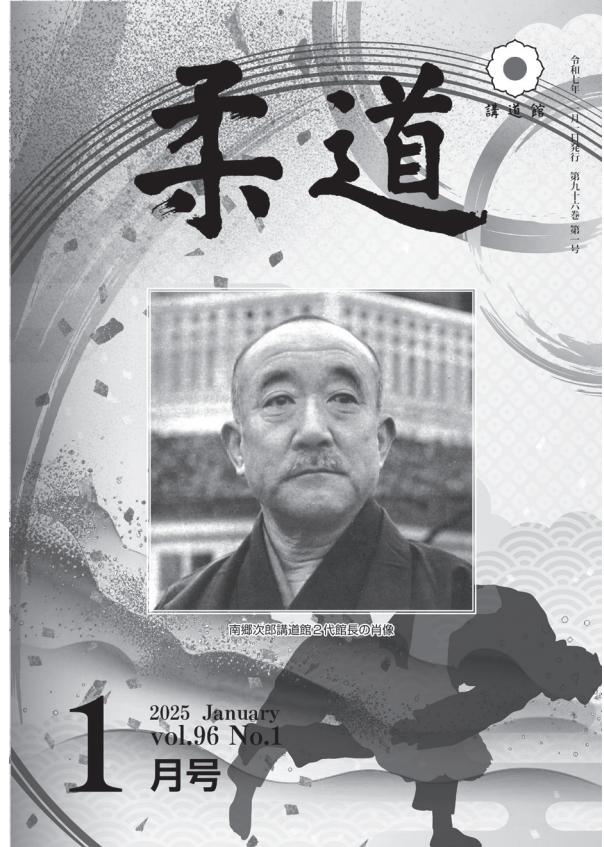
単品販売 590円／1冊
〔税込・送料別〕

定期購読料 7080円／1年（税込・送料別）

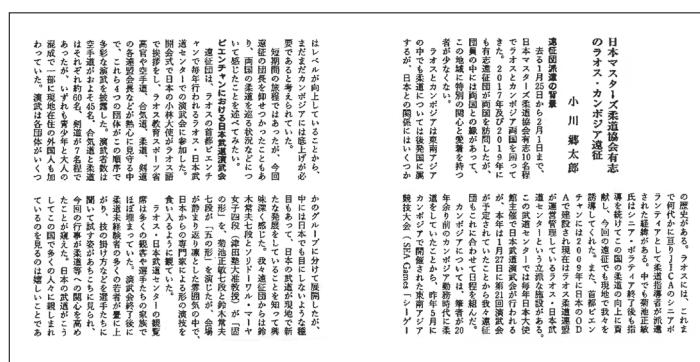
(国内のみ) 3040円／半年(税込・送料別)



(2024年8月号)



(2024年4月号)



§ 道場紹介 §

継続は力なり

奈良県 阿古裕弘

(M8・81kg級)

高校から柔道を始め、大学卒業後もすつかり柔道に魅了され、70才になる今まで細々と柔道を続けてきました。その間地元の柔道クラブで20年ほど少年の指導と自らの練習をしていましたが、20才年上の中井司朗氏の勧めで大阪の修道館クラブや大阪講道館に通うようになりました。また、母校の高校や大学の柔道部の練習や指導にも時々参加してきました。

柔道の練習に張り合いを持たせる為、大阪や近畿の高段者大会にも出場しました。五段を戴いてからは、全国高段者大会に出場するようになり今年で18回出場し14勝4引き分けの成績で推移しています。日本マスターズの出場は2006年の第3回岡山大会からで、これまで15回出場し2回程個人戦で優勝しました。

今後とも出来るだけ永く柔道を楽しんでいれば、日ごろ行っている農作業やゴルフにも好影響を及ぼし、健康寿命を延ばすことにも繋がるので続けていきたい。

得意技については、学生の頃は体落としや背負い投げや蟹鉗（今では多くの大会で禁止技）得意としていましたが、膝や肘を痛めるために徐々に掛けなくなり、残った技が足技となりました。今では、試合で決まる立ち技のほとんどが足技となりました。足技による怪我は殆どなく、永く柔道を楽しむことが出来ます。



大阪講道館の練習風景



修道館クラブの練習風景

§ 道場紹介 §

横浜土曜柔道会の紹介

代 表 … 布田 英嗣

練習場所 … 神奈川県立武道館

所在地 … 〒222-0034 横浜市港北区岸根町725

最寄駅 … 横浜市営地下鉄 岸根公園駅 2番出口より徒歩3分

会 費 … ■大人…300円
■未成年…100円

規 約 … 参加者は、「全日本柔道連盟」への登録が義務となっています。

保 険 … ここで練習に参加するには、傷害保険への加入が義務です。

練習時の注意事項 … ゼッケンか名前のついた柔道着・帯が必要。初心者は、練習に参加する場合、必ず見学に来る必要があります。



岸根公園駅2番口を出ると、武道館のカンバンが！



シンコースポーツの案内



道場内をランニング



全員並んで礼



武道館の前景



立ち技の打ち込み



寝技の乱取り



念入りな準備運動



全員で記念撮影



この日は、スイス、ハンガリーから若い柔道家が参加



立ち技の乱取り

§ 道場紹介 §

百年の歴史に感謝を込めて

一般財団法人昭徳館柔道場 館長

内藤 純（当協会副会長）

一般財団法人昭徳館柔道場創立100周年記念式典祝賀会を10月26日に開催し、会場には200名を超える関係者がお祝いに駆けつけました。

主催者挨拶では同道場の椎名弘理事長が「ご多忙の中、たくさんの方々にご臨席を賜りありがとうございます。昭徳館は大正末期に、旧西小学校の地に誕生しました。昭和の初め、徳があるようにとの思いから「昭徳館」と命名されたと聞いています。昭和2年には多くの柔道愛好家の寄付等により現在地に建設されました。

これまでに、大勢の青少年の鍛錬の場として発展してきました。私自身、入門以来74余り、昭徳館道場の輝かしい歴史の中に身を置くことが出来ました。その喜びをしみじみと感じています。

日本の柔道は世界的にも普及しており、これも先人たちの築き上げてきた強固な礎があつたからです。今後も、先輩方が築き上げた伝統をしっかりと守り、発展させ、次の世代につなげたい」と感謝の言葉を話した。



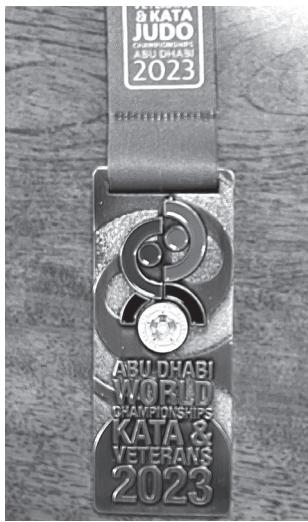
功労者表彰では、理事長、館長など、数々の役職を歴任した内藤純館長を表彰。優秀選手表彰では長島啓太（JRA柔道部監督）が受賞した。

記念品の贈呈では、吉成会長から昭徳館内藤純会長へ、日本画家の西田俊夫さんが描いた柔道の父と言われる嘉納治五郎先生の肖像画が贈られた。

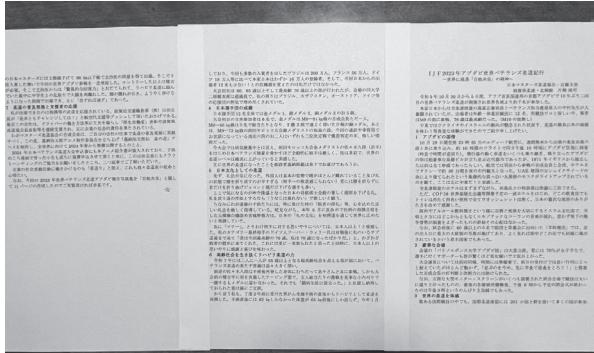
祝宴が始まると多くの門下生達は100年の歴史を振り返り皆、思い出しに花を咲かせた。

今回100周年式典及び祝賀会にあたり多くの出席者そして関係者にご協力を頂き誠にありがとうございました。これからも柔道を通して社会に貢献できる人材育成し、そして子ども達をはじめ柔道を愛する人達に柔道の楽しさを広めて行きたいと思います。これから100年に向けて新たな一步を踏み出して行きます。





アブダビ大会紀行 アルバム



昭和39年東京五輪ユニフォーム柔道野村選手着用

(写真提供：片桐清司氏)

第18回日本マスターズ柔道大会の情景



講道館の大通場に700余名の選手が熱い戦いを繰り広げました。個人戦は動画がホームページにありますので、ここには、形の名場面と海外からの参加者の真剣な表情並べてみました。

◆編集後記◆

今回で、8回目の会報編集になります。福井大会までは夢中でやつてきましたが、コロナになり、コロナの真つただ中で、皆様を鼓舞する意味もこめて、大会のない中で、20号を発行し、2023年の第17回大会の後に21号を、そして第18回の後にこの22号を出すことが出来ました。

今年は、ようやく本来の地方大会を開催できることになり、場所も鹿児島市ということで、執行部も準備におわれる毎日であります。素晴らしい大会になることをこころより願つてやみません。

さて、今号の投稿依頼は、久しぶりに形競技参加者のうち、18回大会の優勝者と準優勝の方々を中心に声をかけさせていただき。10名の方から、形競技に掛ける思いを寄せていただきました。形競技は生涯柔道を続けていく方々にとって、極めて大事な柔道なのだということが良くわかる投稿がありました。

また、鹿児島大会では、久

は、地方在住の常任理事4名、10回、5回表彰受賞者の方々9名、初参加で優勝、準優勝の方々8名、そして、道場の紹介記事、世界ベテランズ大会参戦の報告を3名方々に、

それぞれ投稿をいただき、誌上を盛り上げていただきました。多くの方々のマスターズ柔道に掛ける思いの詰まつた22号になつたものと思います。

今後とも、ご協力、よろしくお願いいたします。

(西谷 博二)

しぶりに団体戦も再開されること、これで、完全に日本マスターズ柔道大会のコロナ明けとなります。きっと素晴らしい試合が展開されるこそでしょう。