日本マスターズ柔道

ホームページ　http://jmja.jp/

2026年3月31日
JMJA-News 第23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

今年6月に埼玉県上尾市で開催される２０２６年日本ベテランズ国際柔道大会は、日本マスターズ柔道大会として20回目の節目を迎えます。この機会に、日本マスターズ柔道大会の発足の経緯と歩みを振り返っておきたいと思います。

１９９８年、カナダにおいて世界マスターズ柔道協会（ＷＭＪＡ）が設立され、翌１９９９年には第１回世界マスターズ柔道大会がカナダ・ウェランドで開催されました。日本からは丸の内柔道倶楽部所属の12名が参加しました。

したが、これを契機に日本からの参加者は年々増加し、２００３年には第５回大会が講道館で開催されるに至りました。

この大会に参加していた丸の内柔道倶楽部のメンバーの間から、「このような大会を日本でも毎年開催してはどうか」との声が上がり、同倶楽部の有志を中心として日本マスターズ柔道協会が設立されました。そして２００４年、第１回日本マスターズ柔道大会が静岡県浜北市で開催され、その後第９回大会まで同協会主催により大会が継続されました。

しかし２０１３年以降は、ＩＪＦの意向により、大会はＩＪＦ主催となり、「世界ベテランズ大会兼日本マスターズ柔道大会」として形を変えました。さらに２０２５年からは全日本柔道連盟が主催を担うこととなり、今回の大会は全柔連主催としては２回目の開催となります。

そもそも、このような大会が生まれた背景には、20世紀後半から21世紀にかけて人類の平均寿命が大きく伸びたという事実があります。柔道はもはや10代・20代の若者だけのものではなく、30歳を過ぎても生涯にわたり楽しみ、修行し続けようという理念から生まれた新しい文化です。

誕生してまだ日が浅い文化ではありますが、これからの社会にとって大きな意義をもつ文化であることは疑いありません。これを大切に育み、次世代へと確かに継承していくことこそ、私たち柔道家の使命であると考えます。今年にとどまらず、来年も再来年も、絶えることなく本大会を継続してまいりましょう。

二〇二六年　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
津田　剛

【会計担当】

監事
坂東　雅邦
井田　幹夫

☆事務局便り☆

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。よろしくお願い申しあげます。

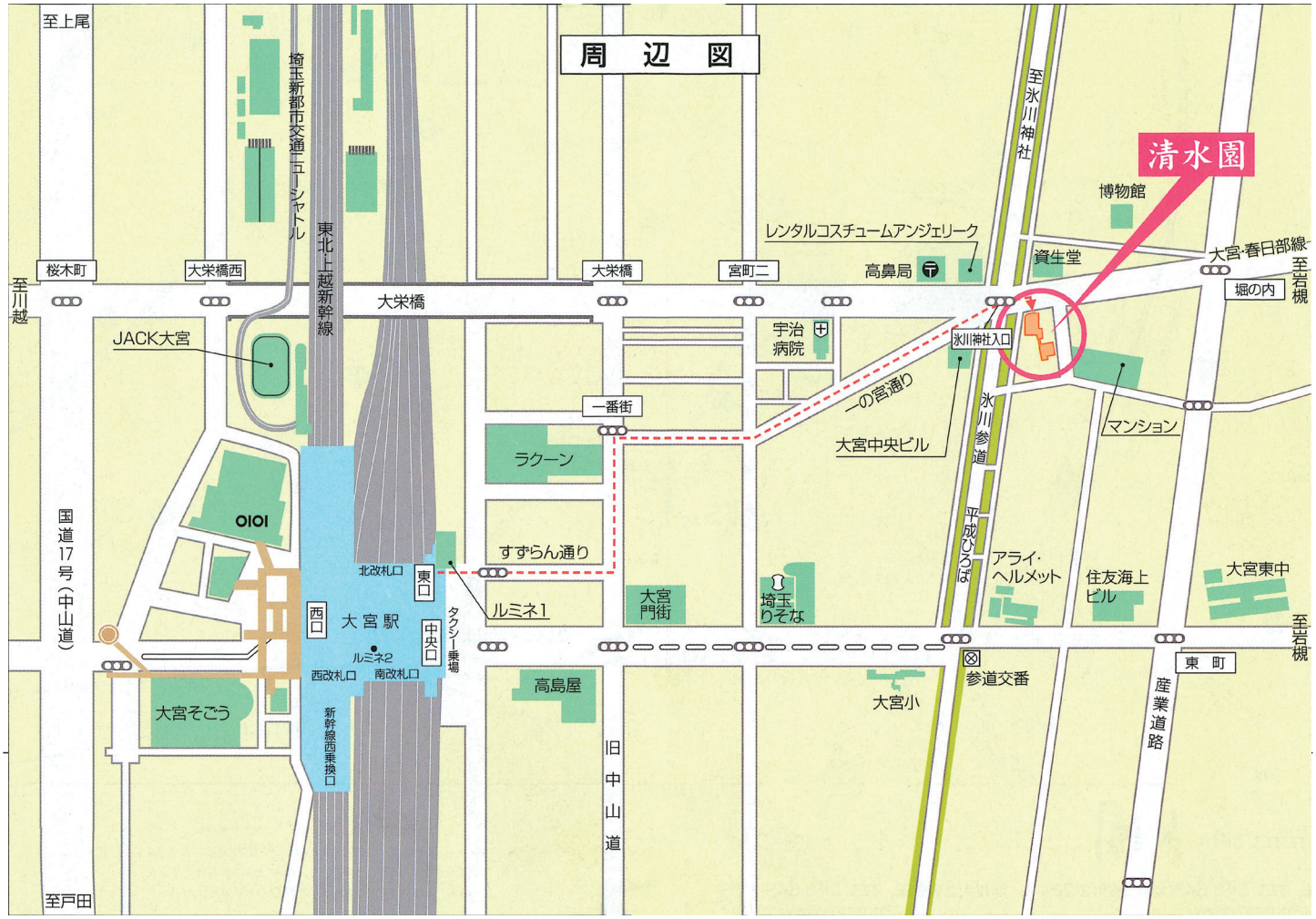
◎これまで、大会要綱、参加申込書、振込依頼書等の印刷物を郵送してまいりましたが、次回大会より印刷物はお送りいたしません。そのため、大会への参加申込みは当協会のホームページより行うことになります。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

2026年日本ベテランズ国際柔道大会（第20回日本マスターズ柔道大会）の懇親会について

本年度の大会は２０２６年６月20日（土）、21日（日）に開催されますが、初日の６月20日（土）には懇親会を行いますので、奮ってのご参加をお待ち致しております。

懇親会場：清水園
〒３３０－０８４１
埼玉県さいたま市大宮区東町２－２０４－１
※地図を掲載いたしますので、参考にしてください。
アクセス：ＪＲ大宮駅東口より徒歩で15分です。氷川神社の参道は段差がありますので、ご注意ください。
日時：２０２６年６月20日（土）午後７時より
会費：９０００円（男）
６０００円（女）
申し込み方法：個人戦・形への参加申込の際、懇親会の欄でお申し込みください。
お問い合わせ先：日本マスターズ柔道協会事務局　森本
０９０－４０２２－５９９２

会報について
今号から会報は、電子ブックのみになりましたが、紙でお読みなりたい方は、ホームページ表紙の上の方に「ニュース&お知らせ」がありますので、それをクリックすると会報の全ての号がPDFで保存されています。それをプリントすることができます。お試しください。



アクセス：JR 大宮駅東口より徒歩 15 分～ 20 分・タクシー 10 分
（徒歩の場合、途中に氷川神社の参道、石段があるので、要注意です。）
※武道館→ JR 上尾駅（徒歩 25 分・タクシー 10 分）
JR 上尾駅→ JR 大宮駅（２駅・約 10 分）
◎清水園からの帰りの迎車タクシーもあります。（大宮駅まで 1,000 円）

大会プログラムへの広告掲載の募集

2026 年日本ベテランズ国際柔道大会（第20 回マスターズ柔道大会）の大会当日に選手他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

e-mail：ad@jmja.jp

FAX：050- 3730- 0846

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。

団体戦出場者の声

鹿児島大会で12年越しの悲願を達成

埼玉県　谷川　礼（M５・100kg）

団体戦・優勝／東京ＢＡＫＡ（中堅）

鹿児島大会／個人戦・３位

千代田区立スポーツセンターにて

東京柔道ＢＡＫＡの監督・吉成さんから「団体戦で優勝したい」と声をかけられたのは２０１３年、講道館での第10回大会でした。当時私はまだ30代。最初の数年はまったく勝てず、強豪選手を相手にポイントリードを取りながら逆転負けする展開が続きました。天理大出身の選手には返し技で、全日本選手権経験の選手には有効を先制しながら押さえ込まれて逆転負け。自分の敗戦でチームの流れが途切れてしまうことも多く、大きな責任を感じていました。この頃から改めて、団体戦の本質――役割を徹底し、個人の色気を出さず、チームの勝利を第一に考えること――に立ち返るようになりました。前半の若手が引き分けに持ち込み、後半で勝負するというチームの勝ちパターンが固まり、少しずつ結果が出るようになっていきました。

今大会前のアップの時も、若いふたり佐藤さんと、丸峯さんに「引き分けで戻ってきてくれれば、一本負けしなければ、後ろでなんとかする」と声をかけました。

しかし大会全体のレベルは年々上がっていますね。全日本・講道館杯出場者、実業団上位選手、全国警察大会入賞者などが揃う非常に高いレベルの団体戦へと変化しています。今年の大会も例外ではありません。三回戦の相手・山口県の西京警友倶楽部も、全国大会経験者が並ぶ強豪チームでした。この試合前に吉成さんから「山口に勝てるかね」と聞かれ、「私次第ですね」と答えたことを覚えています。先鋒・次鋒が指導２と引き分けで流れをつくり、私もきっちり引き分け。ここでチームのリズムが整い、副将・大将がしっかり締めて、２−１で勝利することができました。

準決勝の地元・鹿児島の出水柔道、そして決勝のエネルギーAでも、先鋒・次鋒のふたりが再び見事に引き分け以上で流れをつくってくれました。決勝では私は大きなプレッシャーの中、相手選手を寝技で崩して一本勝ちしリードを奪取。続く副将・大将も勝利し、結果は３−０。自分でも驚くスコアで、12年越しの悲願を果たすことができました。

こうした強豪選手が集う団体戦で、全国大会と縁のなかった私たちが勝てた背景には、普段の練習環境である千代田区立スポーツセンターの存在が欠かせません。

今回出場した五選手は、千代田区立スポーツセンターの柔道個人解放時間で共に汗を流す仲間です。東京・神田駅から徒歩５分という抜群の立地にあり、火曜・木曜の夜に中学生から70代まで幅広い層の選手が集まり、乱取を中心に練習していま

す。夏にはフランスをはじめ各国の選手も訪れ、国際色豊かな稽古の場となっています。

公共施設のため資格や入門手続きは不要で、利用料のみで参加可能です。見学も自由で、初心者の参加も歓迎しています。全国のマスターズ、ベテランズの選手のみなさま、東京へ出張・観光の際にはぜひ柔道衣を持って神田にお越しください。

また来年のベテランズに向けて、千代田区立スポーツセンターでさらに稽古を重ねていきたいと思います。

柔道をとおして　何を伝えるのか

静岡県　安江　幸師
（M８・90kg）
団体戦・準優勝／エネルギーAチーム（副将）
鹿児島大会／個人戦・３位

柔道と出会って今年で52年。高校から柔道を始め、技術については、愛知県警師範の先生や、顧問の教え子で全日本でも活躍された先生方に教えていただいたことを鮮明に覚えています。

苦しい日々の練習ではありましたが、今でも忘れない言葉があります。それは、学校周りの草むしりを行っていた際にかけられた言葉で、「柔道をやる前に、誰も見ていなくても草むしりを無心に行うことができる人間になれ」です。戦後、本来の柔道の目的よりも勝利至上主義に進んでいった歴史を考えると、あの時代に素晴らしい先生に巡り合えた事が何よりの財産です。柔道の弱い私が今でも続けられている原点でもあります。

今、年長から中学生までの柔道を指導するにあたり一番大切にしている事は、柔道をとおして社会に役立つ人間になってほしいということです。試合をやった後に悔しくて泣いている子、勝って大喜びしている子、何で柔道をやらされているのかわからない子、柔道を学ぶ中で、今は解らなくても、いつか柔道をとおして学んだ「人への思いやりや、人を助けることができる人間になる」ための一助になってくれればと強く感じています。

柔道が強くなることを教えるのではなく、柔道の道そのものを学んでいく上で、更に上を目指すのか、それとも護身のために行うのか等、目的がその子によって違うことを指導者がしっかりと理解し、その子に合った指導を行うことが今最も大切なことだと思います。

これまで指導してきた中で、人間の無限の力を何度となく感じさせてくれた子供達ばかりですが、その中で一度だけ、小学6年生の子供が県で優勝し、全国へ連れて行ってくれたことがあります。他の道場と比較して練習量が圧倒的に少なく、週に2回、正味2時間程度の練習です。一番驚いたのは指導者ですが、同時に初めて味わった感覚でもあります。指導することは、厳しくすることではなく、楽しんでやる中で、その子自身が気づき、その子自身が自らやりたいと思うように導くことであると。柔道の本質。嘉納治五郎師範の遺訓にも示されていますが、いつの時代も変わることはないと思います。

ただし、指導者自身は、新しい知識を身に着ける等、常に精進し進化していかなければなりません。これからも、ひとりでも多くの人たちに、柔道の楽しさを笑って伝えていけるよう更に精進していきます。拝

念願の鹿児島で、団体戦４勝を達成

千葉県　小野　三典
（M９・73kg）
団体戦・準優勝／エネルギーAチーム（大将）
鹿児島大会／個人戦・３位

一番右が筆者

２０２５年日本ベテランズ国際大会の企画、運営された役員の皆様、鹿児島県柔道連盟の先生方に感謝を申し上げるとともに、今後益々の発展を祈念しております。

この度、団体戦「エネルギーAチーム」の大将として参加させて頂きました。今大会は私にとってこれまで出場して来た中で、最も感慨深い内容の試合となりました。

「エネルギーチーム」（東京ガス・大阪ガス混成チームを含む）は第８回（２０１１年）から連続出場しています。出場するチームは強豪揃いで、今まで１勝もできませんでした。今大会はまず「エネルギーチーム」の目標である「１勝」を達成することを誓い、試合に臨みました。結果は４勝し決勝まで勝ち進めたことは、夢のようでした。準決勝では試合中に右太腿がつってしまうアクシデントに見舞われましたが、大事に至らず、引き分けに持ち込み、代表戦を経て決勝に進出することができました。残念ながら優勝は逃しました。しかし、若手選手が勝利に貢献し、選手層が厚くなったという大きな収穫を得ました。これはエネルギーチーム全体の応援が力となり、選手を奮起さ

せ戦った結果に他ならないと思います。エネルギーチーム団体戦の足跡などはプレイング・マネージャーの喜多さんからの投稿が有りますのでご覧頂ければ幸いです。

私は団体戦の翌日に開催される個人戦のために減量していました。天文館での大先輩の食事のお誘いもあり、気持ちが揺れましたが、減量食を部屋で採り、団体戦・団体戦後の計量に備えました。全力を出し切った5試合後の計量だったこともあり、余裕でパスしました。

計量後、エネルギーチーム全員参加の懇親会の本場薩摩料理や焼酎の美味しさが格別でした。個人戦は1勝しましたが、準決勝で敗退しました。二日連続の真剣勝負は体力の限界を感じましたが、柔道人世最高の思い出となりました。

私の柔道との関わりは中学校から始まり高校で一旦終わりました。その20年後に地元中学校からの指導を依頼された事がきっかけで再開し、現在も地元少年少女に指導を継続しています。また中学校武道必修化に伴い2012年から都内某中学校の授業での柔道指導を委任され6年間続けました。道場やクラブなどとは違い学校教育方針に沿った指導になる為非常に気を使いました。その中学校は1年生から3年生まで全校生徒を対象とし、校長先生の指導方針は3年間で、前回り受け身と乱取りが出来るようになることでした。また校長先生からは「怪我などは気にせず指導を頼む」と言われましたが、私は授業では「柔道は安全であり、自分の身を守る大切なことである。」ということを教えたいと考え、いろいろと工夫しました。その効果もあり、6年間1件の怪我も発生させなかったことは私の誇りです。しかし自分の柔道修行につきましては形の練習よりも技の練習に偏り形の修行が疎かになったと反省しています。昇段に際し、ご指導頂いた形の先生には頭が上がりません。これからは自分が形を指導できるよう修行し、柔道家としての総合的な資質の向上に努めようと考えます。

余談ではありますが、開催地の鹿児島とのかかわりは、20歳の頃、喜入で石油備蓄基地の建設があり川崎から日向までの移動手段としてフェリーを使ったことが始まりです。約22時間の長時間の船旅であったと記憶しています。鹿児島の滞在は僅か4か月間でしたが、世間知らずの私には何もかも初めてで貴重な経験でした。

南国九州で雪が降ったこと、指宿から喜入基地に向かう往復の国道で何度も豪雨に見舞われ運転が大変だったこと、関東と醤油の味が違ったこと、日向で食べたうどんの出汁が透明で驚いたこと、九州ラーメンは私の大好物でしたが、枕崎の船着き場で食べた本場の豚骨ラーメンの味がいまだに忘れられないほど最高に美味しかったこと等々です。そして宿は砂蒸し風呂が有名な指宿でしたので毎日温泉三昧でした。冬の指宿は地熱で川から湯けむりが出ていて情緒がありました。また休日は天文館、西郷隆盛の生家、開聞岳、佐多岬、枕崎、桜島などの名所巡りや磯釣りなどを楽しみ、夜の飲み会など充実した日々を過ごしました。

このような若い時の楽しい思い出の詰まった場所である鹿児島に是非、もう一度行きたいとかねがね思っていました。2025年ベテランズ国際大会が鹿児島で開催されること、また途絶えていた団体戦が復活した事を知りました。このチャンスを逃したら鹿児島にはもう行けないのではないかと思い、すぐに参加を申し込みました。

私はコロナ禍の時に膝を故障してしまい、練習が思うようにできない状態でしたので、鹿児島大会に出場できるか不安でした。しかし試合に出場する限りは頑張ろうと誓い練習に励み、本大会に臨みました。

全国高段者大会などで顔を合わせる方々も参加されておりました。そのような多くの方々との関わりや繋がりが大きな財産となり、私の人間としての幅を広げていただきました。生涯現役選手を目指し健康で柔道ができる肉体と精神を持ち続け、柔道修行の一環として今後もベテランズ大会に出場します。そして、またゆっくり鹿児島の地を訪れてみたいと思います。

「エネルギーチーム」団体戦準優勝までの10年間 20試合の足跡

兵庫県　喜多　康之（M7・66kg）

団体戦・準優勝

エネルギーAチーム（中堅）

鹿児島大会／個人戦・3位

真ん中が著者

コロナ禍のため中止になっていた団体戦を6年ぶりに復活していただいた事、大会関係者のご努力に心より感謝申し上げます。

今大会、団体戦復活を知った参加経験のある電力会社（東京電力・関西電力・中部電力・北陸電力）、ガス会社（東京ガス・

大阪ガス）の柔道愛好家の方々がすぐ私にエネルギーチーム参加をお申し出くださいました。また開催地が九州であることから、新たに九州電力さんもお誘いし、チームにご参加いただきました。エネルギーチームＡ・Ｂの２チームを編成し、Ａチームが準優勝することができました。

私は団体戦に第８回（２０１１年）以降、連続出場しています。この機会に10年間、延べ20チーム参加した「エネルギーチーム」団体戦の足跡を振り返り、紹介したいと思います。

第８・９・10回は「東京ガス・大阪ガス混成チーム」として参加しました。第11回で東京ガス社員さんから道場で一緒に稽古している東京電力社員さんを紹介され、「エネルギーチーム」にグレードアップしました。それ以降、関西電力・中部電力・北陸電力さんが加わり、第16回福井大会では４チームを編成するまでとなっていました。

その後コロナ禍のため団体戦は中止が続きましたが、10年間で20チームが参加し、「出場する意思のある者は必ず選手として試合に出場する。」「柔道の強さはチーム編成に考慮しない」をモットーにしてきました。残念ながら全試合敗退で、いつの日かエネルギーチームの目標は「１勝」となりました。

今回も「１勝」を目標に、試合当日は恒例となっている「チーム全員が２列に整列しての激しい輪番打ち込み」をして、心を一つにしました。

Ｂチームは代表戦で惜敗しましたが、「もう少しで『１勝』がかなったのに」という悔しさはＡチームの力となりました。結果、Ａチームは初戦を勝利し、10年越しの目標の「１勝」をついに達成しました。その後は選手全員、無我夢中で、お互いをたたえ合い、励まし合い、４試合勝利し、夢の決勝に進出して、多数の観客の前で試合をさせていただくことができました。

結果は準優勝。持っている力を全員が全て発揮しつくした満足な試合でした。単に「Ａチーム準優勝」だけではなく「エネルギーチーム準優勝」を成し遂げた喜びを、チーム全員が共有しました。

10年間をふり返りますと、参加者の入れ替わりや、様々な事情で大会に参加できない方も多数おられました。一方で「エネルギーチーム精神」に賛同し、新たに参加をお申し出ていただいた方も多数おられ、新旧が融合し、お互いを尊重する風土が定着しました。

普段生活を共にしない全国のエネルギー会社の仲間が、柔道を通じて、共通の思いを抱き、励まし合い、助け合い、精進して参りました。大会に参加できなかった方も、エネルギーチームの一員であることを喜び、誇りに思っておられると確信しています。

エネルギーチームでは大会に参加できない方も含めて合同練習会・懇親会を企画する等、様々な活動を通じ、若い世代と『マスターズ柔道精神（生涯柔道精神）』を共有する活動を行っています。来年も再来年も10年後も・・・未来永劫、エネルギーチームが「勝利」を目標とし、笑顔で楽しく参加していけるように、私も微力ですが一緒に活動させていただきたいと心より祈念しています。

80歳でのマスターズ大会出場を！

鹿児島　保坂　秀樹

（Ｍ８・81kg以下級）

５回出場表彰受賞

鹿児島大会／個人戦・優勝

右から２番目が筆者

私が柔道を始めたのは、生を受けた新潟県十日町の地です。その動機は単純に「強くなりたい。」という気持ちからでした。中学校に入り、何か格闘技をやりたいと考え、柔道部に入部しましたが、体格に恵まれず後輩にも追い抜かれ、まったくの不完全燃焼でした。

高校は柔道部がなかったため、やりたい気持ちはありましたができませんでした。18歳で東京に就職すると、その企業に柔道部があり早速入部しました。実業団にも出場していた企業だったので、大学や高校での柔道経験者が在籍していて最初は歯が立ちませんでした。しかし、会社の道場が建て替えのためなくなった時、千代田区スポーツセンターの柔道場を紹介していただきました。

私が通った時代は実業団の選手を中心に強い選手が多くて、毎回ギタギタにやられていました。おかげで気がついたときは会社の代表にも選出され実業団大会に出場できたり、東京都大会でも入賞できるほど実力をつけていただきました。

思い出としては、エジプトのラシュワン率いるナショナルチームが来たり、当時の西ドイツナショナルチームが来たりと、充実した時代でした。その後病気で柔道はがんばれなくなり、30歳で転職、専門学校に５年間通うようになりました。この間も時々講道館で練習をしていて、柔道を忘れることはありませんでした。

上京した20年後、縁あって鹿児島に引っ越し、その４年後に福岡に３年、また鹿児島に戻るという落ち着かない人生を送ってきました。この間、満足には練習できませんでしたが、その

時の所属チームの代表で対外的な試合に出場させていただきました。そして、60歳を過ぎ定年を機に、久しぶりに昇段に挑戦しようと思い、マスターズ柔道大会が昇段のポイントをとれることを知り、参加を決意しました。

初めての出場は令和6年の講道館での開催の時でした。自信はあったのですが初戦敗退してしまい、相手選手は勝ち上がり優勝ということになりました。この大会で、30数年ぶりに、千代田区スポーツセンターで鍛えていただいた現会長の吉成先生と会えたことは一番の思い出でした。2回目の出場は昨年令和7年にわが鹿児島で開催された大会です。団体と個人に出場し、ともに3位入賞することができました。この大会での思い出は、37～38年ぶりに元中部電力の安江さんに会えたことでした。彼とは現役時代は対戦がありませんでしたが、この大会で対戦できたことも良い思い出でした。

それから、鹿児島大会の団体戦優勝が千代田区スポーツセンターのチーム（東京柔道ＢＡＫＡ）で、準優勝がエネルギーチームでしたが、ともに私に関連するチームだったので私たちのチームの団体3位入賞も感慨深いものがありました。思えば柔道のおかげでたくさんの方々に支えられ、たくさんの幸せをいただきました。これからは、まず5回出場をめざし、希望としては80歳でマスターズに出場できるよう精進していきたいと思います。

グローカルを目指す、やわらかダイバーシティ
星ヶ峯柔道クラブ

鹿児島県　内山　年明
（M5・60kg）
団体戦3位／
チームほしじゅう（中堅）・
星ヶ峯柔道クラブ（監督）

真ん中が筆者

私は鹿児島市の星ヶ峯柔道クラブ（通称ほしじゅう）という、子供から大人まで所属するクラブの代表を務めています。今回、地元鹿児島で２０２５年日本ベテランズ国際柔道大会が開催されるということで、当クラブから団体戦に男子1チーム・女子1チームが、また、個人戦のみという方の参加もありました。大会結果としては男子団体戦で3位、個人戦でも多数の方が入賞できましたが、成績のみならず、普段味わうことができない貴重な体験をすることができ、私たちにとって非常に有意義な大会となりました。特に、女子チームはお子さんと一緒に柔道を始められ、公式試合に出場するのは初めての方々が中心で、実際に自分で試合をしてみて、お子さん方の気持ちを知ることができてよかったとのことでした。大変、勇気が必要だったことと思いますが、その頑張りが今のお子さん方の頑張りにもつながっています。

私自身も団体戦一回戦でアメリカのチームと当たり、初めて外国の方と試合する機会を得て、試合後、相手の方とInstagramでもつながり、「My friend」と言ってもらったのは嬉しかったです。また、大学時代の恩師である西田孝宏先生からメダルをかけていただき、「いい雰囲気の中で柔道やっているな」と言っていただいたのは感無量でした。

大会後、大会に救護医でいらっしゃった先生が、年上の方々が白熱した試合を展開しているのに刺激を受け、大会後から当クラブに練習に来てくださるようになりました。先生の息子さんやお孫さんが当クラブに所属しており、小学生から大人まで一緒に稽古するので、父と息子、祖父と孫が一緒に打ち込みなどをされる場面もあり、競技や健康のためとしてだけでなく、家族のコミュニケーションツールとして柔道を活用されているようです。

当クラブは、「誰でも気軽に柔道を楽しめる場」をビジョンに活動をしており、所属以外の方も稽古に参加してくださっています。またSNSやJudo3.0さんなどの繋がりから、北海道から来てくださった先生はじめ、今大会に出場された県外の先生方が出稽古に来てくださったことも何度もあります。所属人数は少なく、地方の小さな柔道クラブですが、長期育成指針に「ソーシャル・キャピタルを形成できるように」とあるように、こうした柔道を通したつながりを大切にしながら、人と人をつなぐHubとなって、全国や世界につながっていく「グローカル」な柔道クラブとして、今後も活動していければ、と考えています。そのためにも、周りの方々へ感謝しながら、自分自身も楽しみながら柔道を続けていこうと思う次第です。

鹿児島に観光の際には、ぜひ星ヶ峯柔道クラブにも足を運んでいただき、柔道の稽古の後、温泉や地元の有名焼肉屋のランチを一緒に堪能しながら、講義・問答するという、「ほしじゅうミニ武道ツーリズム」はいかがでしょうか？ご参加お待ちしております。

一番右前が筆者

試合という目標がくれた日々の輝き

鹿児島県　中原　孝文（M３・66kg）
団体戦３位／出水柔道（中堅）

左から２人目が筆者

令和7年6月、地元鹿児島で開催された第19回日本マスターズ柔道大会。出水地区から編成した二チームは、共に三位入賞という結果を残すことができました。30代から70代までの幅広い年齢層で構成されたチームでしたが、その中に69歳の父と、70代で大人から柔道を始めて初試合に挑んだ仲間がいました。

この大会を振り返って最も印象に残っているのは、試合の結果以上に、大会に向かって準備する日々の充実感です。父は69歳という年齢ながら、チームの一員として最後まで畳の上で戦い抜きました。練習の度に技を磨き、体力をつけ、仲間と汗を流す姿は、まさに生涯柔道を体現していました。そして70代の仲間は、人生で初めての試合という大舞台に向けて、不安と期待を胸に稽古を重ねました。

目標があることで、日々の練習に意味が生まれます。「次の稽古までにこの技を磨こう」「もう少し体力をつけよう」という小さな目標の積み重ねが、毎日を豊かにしてくれました。出水という地域だけでチームを組むことは、簡単ではありませんでした。しかし、地元の仲間と共に一つの目標に向かって進む時間は、何物にも代えがたいものでした。

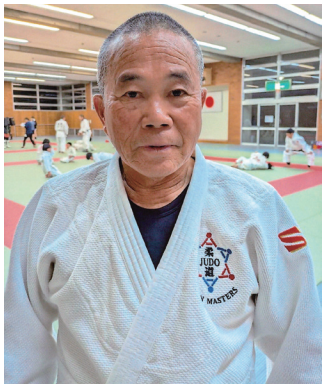
大会当日、会場には北は北海道から、さらには国外からも多くの選手が鹿児島に集まってくれました。年齢を重ねても柔道を続け、試合という目標を持って日々を過ごしている仲間が、全国にこれほどたくさんいる。その事実が、私たちに大きな勇気を与えてくれました。

試合に勝つことも大切です。しかし、それ以上に大切なのは、試合という目標を持つことで得られる日々の充実感ではないでしょうか。「もう年だから」という言葉で諦めるのではなく、「この年齢だからこそ」という思いで畳に立つ。父の背中が、70代の仲間の挑戦が、そして全国から集まった仲間たちの姿が、それを教えてくれました。

生涯柔道とは、ただ長く続けることではなく、いくつになっても目標を持ち、それに向かって歩み続けることなのだと、この大会を通じて実感しました。次の大会に向けて、また今日から、仲間と共に畳の上で汗を流す日々が始まります。

礼に始まり、礼に終わる清廉な日々

鹿児島県　西園　司
団体戦・3位／出水柔道（大将）



柔道という武道は、私にとって単なるスポーツの枠を超え、人生そのものを形作る指針となっています。幼少期に畳の上に立って以来、白帯から始まったその歩みは、常に自己との対話の連続でした。

柔道の根本精神である、嘉納治五郎師範が掲げた柔道の基本理念「精力善用」と「自他共栄」は道場の中だけで完結するものではありません。相手を敬い、共に高めあう姿勢は、社会生活における人間関係の礎となります。投げつ投げられ、痛みを知ることで、他者への思いやりを学び、一本を取るための厳しい稽古を通して、困難に立ち向かう忍耐力を養ってきました。現役の頃は、「勝敗」が全てだと考えていた時期もありました。しかし、年齢を重ねるにつれ、柔道の真の価値は、畳を降りた後の生き方にこそ現れるのだと確信しています。負けた時にいかに潔く礼をし、次の一歩を踏み出すか。その繰り返しが、折れない心をそだててくれる。

柔道で培った「不撓不屈」の精神は、人生の荒波に直面した際、私を支える最大の武器となっています。また、柔道は世代や国境を越えた「共通言語」でもあります。言葉が通じなくても、組み合うことで、互いの呼吸を感じ、理解し合える絆は、他の何物にも代えがたい財産です。生涯を通じてこの道を歩むことは、自己の研鑽を止めないことであり、同時に次世代へ尊い精神を伝えていく使命でもあります。体力が衰えたとしても、柔道への情熱が潰えることはありません。むしろ力に頼らない技術を追求する喜びは、生涯柔道において己を磨き続けるための「道」そのものです。

これからも、畳の感触を忘れず、生涯一柔道家として、礼に始まり礼に終わる清廉な日々を積み重ねていきたいと願っています。

嘉納治五郎師範の写真がある柔道場という神聖な場所で、一生懸命に練習する仲間の姿を、わくわくしながら見ている。私の方は、柔道リハビリに努めています。30分は柔軟体操と打ち込み、小中学生が一人欠けたら、その中に私が入り、疲れたら無理せず休む。

自己の可能性への挑戦。社会とのつながりを深める鍛え方によって、人生を豊かにする。言葉じゃなく、柔道をする事で、その事を伝える。

歳を重ねるごとに、時の流れが早く感じられる一瞬でございい

ます。

限りある余生をどのように過ごすかが大切です。残る瞬間を大切にしていきたいと思います。

私が柔道場で稽古をしなくなったら、「ああ、あのおじいさんは死んだんだ」と確定するまで通いたい。

柔道は私の人生を支える大切な柱

鹿児島県　眞正　基道
（M６・73kg）
団体戦・３位／出水柔道（中堅）

前列の真ん中が筆者

私は鹿児島県の中学校英語教員として30年以上勤務し、現在は出水市立出水中学校の校長として働いております。鹿児島県の教員は６年ごとに異動するという特徴があり、任期を終えるたびにその土地を離れる寂しさがある一方で、地域ごとの文化や人との出会いが私の人生を豊かにしてくれました。

私が柔道と出会ったのは、赴任２校目、約25年前に出水市の学校で柔道部の顧問を任されたことが始まりでした。学生時代は野球を中心に、水泳、ラグビー、空手など様々なスポーツを経験していたものの、柔道は技術面の奥深さに加え、精神面・生活面と密接に関わる独特の魅力を持ち、私にとって初めて〝思いどおりにいかない壁〟を感じる競技でした。当初は「柔道は経験者だけができる競技」という先入観もあり、指導に悩む日々が続きました。

しかし当時の出水の柔道関係者の皆様は、そんな未熟で生意気だった若い教師であった私を温かく受け入れ、技術だけでなく、柔道を通じた人としての在り方まで教えてくださいました。その経験は、その後の教員人生に大きな影響を与え、異動先の地域でも柔道を通じて多くの人と出会い、支えられてきました。柔道で学んだ姿勢や考え方は、教員としての自分の土台にもなっています。

20年前に出水を離れましたが、さまざまな地域を経て再び校長として出水に戻ってくることができたのも、不思議な縁の導きだと感じています。今年は出水柔道会からベテランズ国際大会団体戦への出場のお誘いをいただき、当時お世話になった方々とともに選手として参加する機会にも恵まれました。かつて育てていただいた場所に、今度は一人の柔道家として戻り、受け入れていただけたことに深い感謝を覚えています。

柔道は今や、私の人生を支える大切な柱となっています。競技を続ける中で昔の教え子や関係者と再会できたり、家族が応援してくれることが励みになったりと、柔道がもたらすご縁の広がりに心からありがたさを感じています。この柔道を通じて得た人生の豊かさを、これからの世代にも伝えていきたいと強く願っています。

５回出場表彰受賞者の皆さん

柔道は人生の縮図だ

兵庫県　田坂　康裕
（M５・66kg）
５回出場表彰受賞

左から２人目が筆者

私は、中学で柔道を始め、高校まで続けていました。２００７年に神奈川県茅ヶ崎市の小川道場で、小川直也先生の下で柔道を10数年振りに再開し、関西に転勤後は２０１３年から兵庫県西宮市にある高田道場で、今も柔道を続けています。

日本ベテランズ国際柔道大会には、第14回和歌山大会から第

19回鹿児島大会まで6大会連続で出場しております。この大会に出場することが、柔道を続けるモチベーションの一つになっています。これまでを振り返ると、第15回愛媛大会は、私も含め同じ道場の稽古仲間4人がメダルを獲得する思い出深い大会となりました。第16回福井大会では、初めての決勝戦出場を果たしました。次に決勝戦を戦えるチャンスはいつ来るか分からないので何とか優勝したかったのですが、力及ばず銀メダルとなりました。以降、違う色のメダルを目指して毎回、出場しておりますが、初戦敗退が続いております。最近は、本来の自分の階級と思っている60kg級にまで体重を調整することが難しくなり、66kg級で出場することも増えてきました。第18回講道館大会では、一念発起して2か月で700km近く走り込んで体重調整し、60kg級での出場を果たしました。コンディションが良く、初戦では「行けるかも」という感触がありましたが、掛けた技を返され、そのまま抑え込まれて敗退となりました。負けはしまいましたが、思っていた以上に走り込みができたことは大きな自信となりました。一方で、やはりもっと柔道の稽古も積まないと結果に繋がらないのかもという、当たり前すぎることに改めて気付く機会にもなりました。柔道の魅力には、投げ技や固め技が決まったときの気持ちよさの他にも、この気付きを得られることにもあるのではと常々感じております。私は今、首と肩を怪我してしまい、2026年に入ってからは稽古を再開できておりません。左腕を上げられず、原因がはっきりしないため、運動を止められており、悶々とした日々を過ごしているところです。怪我に際しては、道場の仲間だけでなく、これまで稽古や試合を通じて繋がった各地の柔道仲間の皆さんから励ましの声を頂き、ありがたい気持ちでいっぱいになりました。人との繋がりも柔道の魅力の一つなんだと思います。総じて、柔道は人生の縮図なんだと思います。

今はこんな状態ではありますが、きっとここにも何か気付きが隠れているんじゃないかと思っています。怪我を乗り越えて次の第20回埼玉大会の畳に必ず上がる、今は自分にそう言い聞かせて、回復に努めることにしています。

年齢を重ねた柔道家の歩みや人生が試合内容に表れる

東京都　横山　久徳（M6・73kg）

5回出場表彰受賞

私は長崎県平戸市の出身で、13歳から柔道を始め、現在59歳になります。柔道歴は46年となり、中学・高校、社会人と立場や環境が変わる中にあっても、柔道だけは途切れることなく続けてきました。大学には進学せず、高校卒業後は就職の道を選び、仕事を中心として生活の中でも、柔道は常に自身の生活と精神の支えであり続けています。

若い頃は、強くなりたい、勝ちたいという思いが先行し、結果を求めて稽古に打ち込んでいました。しかし年齢を重ねるにつれ、体力の低下や怪我と向き合う機会が増え、柔道との向き合い方を見つめ直すようになりました。そこで行き着いたのが「生涯柔道」という考え方です。無理を重ねるのではなく、自身の身体と対話しながらも、挑戦する気持ちを持ち続ける姿勢こそが、柔道を長く続けるために最も重要であると感じています。

社会人となってからは、若者から高齢者まで幅広い年代の柔道家と関わり、さまざまな道場や学校で稽古に参加してきました。国内のみならず海外の柔道家との交流も経験をし、言葉や文化の違いを超えて、人と人とを結びつける柔道の力を実感しています。そうした数多くの出会いが、自身の柔道観を形づくってきたと思います。

日本マスターズ柔道大会には、これまで6回出場しています。2025年の大会においては、5回出場の表彰状を拝受し、長年柔道を継続してきた歩みを一つの形として評価していただけたことを大変光栄に思います。限られた時間のなかでの調整は容易ではありませんでしたが、それでも畳に立ち続けてきました。一試合一試合が、これまでの自身の柔道と人生を見つめ直す貴重な機会となっています。

日本マスターズ柔道大会の魅力は、年齢を重ねた柔道家一人ひとりの歩みや人生が、そのまま試合内容に表れる点にあると感じています。また、派手さはなくとも積み重ねてきた工夫、そして柔道への真摯な思いが随所に感じられ、生涯柔道の理想的な姿を見ることができます。

柔道は、進学や競技成績に関係なく誰もが生涯にわたり続けることのできる武道です。今後も日本マスターズ柔道大会への挑戦を通じて自身の柔道を磨き続けるとともに、生涯柔道の意義と魅力を次の世代へ伝えていきたいと思っています。

生涯現役を目標に、感謝の気持ちを胸に

神奈川県　森田　義行
（M７・60kg）
５回出場表彰受賞

左が筆者

私と柔道との出会いは、身長が１３８㎝にも満たなかった中学１年生の頃である。中学校の部活動見学をきっかけに、勧められるまま入部したのが始まりであった。

入学式早々に殴り合いの喧嘩をし、「末はやくざかチンピラか」と言われていた私が、その後の人生で道を踏み外すことなく歩んでこられたのは、柔道との出会いがあったからだと、今は心から感謝している。

当時の私は有り余るエネルギーを持て余していたが、先輩方に何度も叩きのめされ、疲れ果てて帰宅する日々を送っていた。その厳しさの中で、自分を律し、我慢することを学んだ。中学時代に大きな成績は残せなかったものの、三年間柔道を続けられたことで、自分の居場所を見つけることができたのである。

その後、公立高校に進学し柔道部に入部すると、小内刈りと巴投げという得意技を身につけ、次第に一本勝ちの喜びを感じられるようになった。勝つ楽しさを知ったことで練習にも一層打ち込むようになり、柔道に向き合う姿勢も大きく変化した。

特に夏の厳しい合宿では、心が折れそうになるほど過酷な稽古が続いた。極限まで自分を追い込んだ経験は、困難から逃げずに耐え抜く強さと、簡単には折れない心を私に与えてくれた。

そうした積み重ねの先に、「第37回国民体育大会先鋒の部」への出場という、生涯忘れることのできない舞台があった。当時の神奈川県はインターハイ優勝選手を擁する強豪校がひしめく激戦区であり、公立高校からの出場には不安も大きかったが、この経験は今も自分を支える誇りとなっている。

その後、経済的事情により大学で柔道を続けることは断念したが、仕事と四人の子育てに追われる中、三十五歳を過ぎて再び畳に戻った。現在は六十一歳となり、息子と共に五段を取得できたことは、柔道がつないでくれたかけがえのない親子の絆である。

柔道は私にとって単なる競技ではなく、人としての土台を築いてくれた存在である。これからも一選手として畳に上がり続け、生涯現役を目標に、感謝の気持ちを胸に柔道と共に歩み続けていきたい。

選手として畳に立てる幸せをかみしめて

大阪府　矢野　敏一
（M７・90kg）
５回出場表彰受賞
鹿児島大会
形競技／講道館護身術・準優勝

左が筆者

毎年、柔道試合ならびに柔道形（講道館護身術）の部に出場させていただいております。柔道選手としては62歳という年齢を迎えましたが、このように大舞台で試合をさせていただける機会を与えてくださる全日本柔道連盟ならびにマスターズ柔道協会の皆様に、心より感謝申し上げます。

思えば、今大会で５回目の出場となりました。毎年この大会を目標とするようになってから、選手としての柔道に対する姿勢も大きく変わりました。若い頃は勝敗にこだわる傾向が強かったのですが、今では「畳に立てること」そのものが大きな喜びであり、柔道を続ける意味を改めて感じています。試合を重ねるごとに、対戦した選手をはじめ、多くの先生方との交流が深まり、毎年お目にかかれることを楽しみに日々稽古に励んでおります。

特に、講道館護身術は稽古を重ねるほどに奥深さを増し、単なる技術の習得にとどまらず、相手を尊重し、お互いの信頼関係を築かなければ成り立たない技であることを痛感しております。護身術は「攻防の理」を体現するものであり、取と受が互いに心を通わせることで初めて形が完成します。この過程を通じて、柔道の精神である「精力善用」「自他共栄」を改めて学び直す機会となっています。

試合会場の畳の上で目を閉じて考えると、この年齢になっても選手として畳に立てる幸せを改めて感じます。柔道は単なる競技ではなく、生涯を通じて心身を鍛え、人間形成に寄与する道です。だからこそ、身体が動

く限り大会に出場し、柔道の普及と発展に微力ながら尽力してまいります。

最後に、この大会を支えてくださる関係者の皆様、そして共に汗を流す仲間に心より感謝申し上げます。これからも柔道を愛し、柔道を通じて多くの方々と交流を深めながら、精進を続けてまいります。

第18回大会で念願の金メダルを手に！

埼玉県　浅岡　一志（M８・60kg）

５回出場表彰受賞

柔道を始めたのは今から五十四年前、小学四年生の時でした。埼玉県に引っ越しをした際、父親に連れられて地元の柔道場を探し回りました。道場に通い始めたものの、最初は柔道衣を持っておらず、三か月間は受け身の練習ばかりでした。当時テレビで放映されていた「柔道一直線」の一条直也に憧れていた少年時代でした。

中学・高校と柔道を続け、二〇歳の時に一度柔道から離れましたが、五〇歳を過ぎてから再び柔道を再開しました。五十四歳で四段を取得し、現在は六十四歳、七段として日本マスターズ大会に挑戦しています。

第18回日本マスターズ柔道大会ではM８（60kg級）に出場し、念願の金メダルを手にすることができました。一戦一戦が厳しい試合でしたが、優勝が決まった瞬間は胸がいっぱいになりました。かつて中学二年生で初めて黒帯を締めた時の嬉しさや、初段を取得した時の照れくささを思い出します。

生涯柔道を目指す者として、これからも「精力善用」「自他共栄」の精神を忘れず、大好きな柔道を続けていきたいと思っています。今大会を支えてくださった関係者の皆様や家族への感謝を胸に、また次の大会に向けて精進してまいります。末筆ながら、皆様の益々のご健勝と日本マスターズ柔道協会の発展をお祈り申し上げます。

―柔道に感謝、日本マスターズ柔道大会に感謝―

大阪府　岡島　俊一（M８・81kg）

５回出場表彰受賞

鹿児島大会／個人戦・優勝

私が、柔道教室に入門したのは２０１１年３月の53歳からです。

柔道を始める前は、フルコンタクト系の空手を20年程していましたが、仕事の都合で空手を辞めることになりました。

ある日、空手時代の先輩で、その方も50歳代から柔道を始められた、高田先生から『柔道はとても素晴らしい武道であり、先生方も素晴らしい』また『柔道は年を取ってからでも始められる武道で、健康にもいい。そして、練習の成果を試すために、初段、二段の取得を目標にして柔道の練習に励むことにより、日々の生活が充実する。岡島さんも、一度柔道を始められませんか。』とお誘いを頂き、豊中市にある千里体育館で柔道を始めました。

身体を動かすのは久しぶりで、少しぽっちゃりした私に、当時、ご指導頂いた大西先生から『まずは、痩せなさい』とお言葉をかけられたことが思い出されます。毎週、日曜日に大西先生をはじめ、諸先生方にやさしくご指導いただき、楽しく柔道の練習に励んでいました。

日々の練習の成果を試すべく、初段の昇段試験を受けたときは、練習不足で技量が足らないのか、年齢のせいなのか、初戦敗退でした。ただその時の、「悔しさ」から、「もっと柔道が強くなりたい！」との気持ちが強くなり、一層、柔道の練習に力が入り、その後、初段、二段、三段、四段と段位を獲得することができました。

私が、初めて日本マスターズ柔道大会に参加したのは、２０１７年６月の和歌山県白浜町で開催された第14回大会からです。

参加について、柔道を始めてまだ６年ほどの私が、日本マスターズ柔道大会のような大きな大会に参加していいものなのか迷っていましたが、仲間からの誘いや話しもあり参加させて頂くことにしました。

試合の初戦は、アメリカ人で、身長が高く、とても強そうに思え、恐怖心を覚えました。試合は、無我夢中で何とか勝利することができましたが、試合が終わったときには息が切れ、しばらくは動けない状態でした。大会の結果、銅メダルを獲得することができました。その後は、第15回から昨年、鹿児島で開催された第19回大会に参加させて頂き、２回優勝することができました。

柔道経験が浅い私が優勝できたのも、これまでご指導いただいた先生方の賜物と感謝しております。また、負けが込んで悩んでいた時に。快く私を迎え入れてご指導いただいた、高槻市のスポーツクラブトライの中川先生には、感謝し有難く思っております。

そして、私が柔道や日本マスターズ柔道大会から得たものは、試合に勝つ強さだけではな

く、心身の健康、非日常体験、新しいコミュニティ、素晴らしい人との出会いをもたらしていただいたことであり、感謝しています。

最後になりましたが、日本マスターズ柔道協会の益々のご発展を心からご祈念申し上げます。

人に、勇気、やる気を与える柔道を目指したい

富山県　林　義人
（M８・90kg）
５回出場表彰受賞
鹿児島大会／個人戦・優勝

私が柔道を始めたのは中学校に入学した１９７２年からで、当時のＴＶドラマ「柔道一直線」に影響されました。試合成績は３年間ほぼ一回戦負けでしたが毎日の練習が楽しく、そして鍛えられた部活でした。

高校に入っても柔道を続けるつもりでしたが、そこは鉄拳制裁がはびこる強豪柔道部であり、恐怖の為入部できなかったのです。

しかし柔道への思いはあり、遠くから活躍を見ていました。

卒業後、滋賀県警察官を拝命し警察学校に入ります。

ここで再び柔道が出来、ほんの少し活躍出来ました。

卒業後ほどなくして遠距離なのもあり、転職して地元に帰ってしまい柔道とも縁が切れました。

その後、54歳まで柔道とは全く縁のない生活をしていましたが、子供が柔道を始め、送迎している間に、自分の技が今も通用するのか知りたくなり、昔のボロボロの柔道着を出してきて中学生と乱取りをしてみると十分通用するではありませんか。面白くなり、毎週行く様になり、さらに地元の道場、高岡武道館、富山武道館の中・高・一般社会人の合同練習会にも参加するようになりました。こうなると止まりません。

自分の実力を試す試合がないか探すようになり、ネットで検索したところ、日本ベテランズ国際柔道大会にたどり着きました。

私と同じような年齢の人が活躍している画像や、警察学校時代の恩師である片桐清司さん（日本マスターズ柔道協会　常任理事）の連続出場記録もありました。

そこで挨拶も兼ねて２０１６年に初出場しました。しかしなんと一回戦負け。２０１７年も一回戦負け。２０１８年も一回戦負け。

もう自分の実力は分かった。「これで止めます」と片桐さんに最後の挨拶した所、「止めるな、最低５回は出場しろ」と励まされたのです。

しかしこのままでは勝てません。強くなる方法を考えました。

それはビデオカメラで自分の乱取りを全て撮影し、家に帰って大きなＴＶ画面で、何回も投げた場面、投げられた場面、手の使い方、フェイント、体重移動、等を見る事でした。さらに学生の様に柔道ノートを取り、ネット動画でも研究したのです。勿論練習は週２～３回、動画データーを撮る為に強烈に強い人にも向かっていきました。（これが一番参考になりました）

その後、効果が現れて、２０１９年に準優勝。そしてコロナで大会中止が続き、２０２３年には自分がコロナで休み、２０２４年に再び準優勝。２０２５年ついに優勝できました。

ところで、皆さんも知っておられるかもしれませんが、毎年９月に行われる近畿ベテランズ柔道大会（兵庫県）、九州ベテランズ柔道大会（福岡県）、と地方大会にも参加されては如何でしょうか。何処の地域からでも参加可能との事で私も参加しています。こうなるともはや柔道依存症です。

富山県ではこの年（現在65歳）で高校生、大学生、一般人と乱取りをしたり、トーナメントの試合に出場したりする人は数人しかおりません。保護者の方から「何歳ですか？　感動しました」と言ってもらえたり、握手を求められたりすることもあります。老人？として、人々に元気、勇気、やる気を与える柔道を目指し、体の続く限り試合にも出場したいと考えております。

最後に、柔道に理解のある家族と、この大会を開催しておられる関係者の方々に心より感謝申し上げます。

私の生涯柔道

兵庫県　南　一二
（M９・73kg）
５回出場表彰受賞

第19回日本マスターズ柔道大会（鹿児島）で

私の故郷は、南国鹿児島の北薩摩、阿久根市です。綺麗な海水浴場のある東シナ海に面し、干満差６ｍもある有明海の出入り口で、激しい流れがある黒の瀬戸海峡があります。市街地からは遠く離れた農漁村です。

地元の三笠中学に十三才で入学した昭和39年に東京オリンピックが開催され、柔道が正式種目になり、鹿児島でも柔道熱が高かった。私は、親友の鮫島忠明（整備士）、西田良幸（警視正）から誘われ柔道部に入部した。同級生二百六十名ぐらいの内、五十名ぐらいが入部した。三年生まで含め、道場は一杯になった。私を含め同級生は皆、体は小さくて痩せていた。一年時は、柔道教師はいなかったので、稽古は上級生に教わり、自由に楽しくやっていた。その為か、町の中学校に比べ、とにかく弱かった。

２年になると、若い簗瀬友成先生（鹿児島大卒）が赴任され、柔道も担当された。部員を集め現状を聞かれ、強くなりたいか、町の中学校に勝ちたいかと問われた。私たちは、強くなりたいし、町の中学校にも勝ちたいが、町の中学校は強すぎて絶対に勝てないと答えた。先生は、わかったと答えられた。次の日から、先生は片手に竹刀を持ち、日曜日無しで稽古が始まった。有無を言わさず厳しい稽古が続いた。多くの同級生は退部していき、最後は８名残った。

夏休み前、市内大会が開催され、試合結果は、あの強い、全国大会にも出場したこともある町の中学校に勝った。やれば出来るという事を身を持って学んだ。

出水高校、佐賀大学と柔道を続け、会社に入っても続け、退職後の今も柔道を楽しんでいる。入社した会社は、残業代は出ないが、仕事は時間にとらわれずやれ、又、日本人であれば、柔道か剣道をやれという考えであった。

大阪では、曾根崎警察署で週２回、夕方六時頃から八時まで、管理職を含め多くの社員が柔剣道で汗を流し、稽古後は帰社して仕事をしていた。又、大阪講道館、府立体育館、全農、関西大学に出稽古に行った。全農では、社外の柔道仲間と北浜柔道塾を立ち上げ、神戸実業団大会で４連覇した。

更に、講道館紅白試合、近畿高段者大会にも出場した。そして、柔道仲間であるキリンビールの津田剛（一橋大卒）さんの大阪工場に、丸木英二監督率いる関西大学の柔道部を招いて親善試合を行い、試合終了後、美味しいビールに舌鼓を打った。当時も、西宮に住んでおり、土曜日は、西宮柔道教室で子供達や青年団と稽古した。

東京では、会社が丸の内柔道倶楽部に所属しており、入部して丸の内警察署で稽古した。又、講道館、千代田区体育館、三菱養和会やその伝手で、慶応大学、東京大学、東洋大学、東海大学、国士舘大学、上智大学、寝技研究会、警視庁本庁、皇宮警察に出稽古に行った。三菱養和会では、三菱子供柔道教室の立ち上げに参加、丸の内柔道倶楽部では、日本マスターズ柔道協会の設立に参加した。

丸の内柔道倶楽部の幹事長の時に、オーストラリア参事官が丸の内柔道倶楽部に入部され、その伝手で港区のオーストラリア大使館で、家族ともども園遊会を開催して楽しませて貰った。

更に、講道館、全柔連の主催する、指導者講習会、審判講習会、形講習会を受講、資格を修得し昇段試験も受験して昇段した。

そして、全国マルちゃん杯子供柔道大会、全国視覚障害者柔道大会、全三菱武道大会、千代田区柔道大会、渋谷区柔道大会、中央四区柔道大会、丸の内倶楽部柔道大会の審判、役員として参加した。

又、全国高段者大会、東京都高段者大会、東京・関東地区選抜柔道大会、全三菱武道大会、千代田区柔道大会、中央四区柔道大会、産業別柔道大会に出場、産業別柔道大会では、都接骨医師会に決勝で惜敗、丸の内柔道倶楽部は準優勝した。

日本マスターズ国際柔道大会では、講道館、福井、南紀白浜、愛媛松山、佐賀嬉野、鹿児島大会に出場した。令和７年６月、故郷の鹿児島大会では、個人戦でＭ９・73kg級で出場、初戦、大塚忠七段に判定負けした。団体戦では、阿部雅人幹事長からの要請で、スウェーデンチームの大将として出場、初戦、滋賀勇士チームと対戦、１―３で敗退したが、私は、左捨て身技の浮き技で一本勝ちした。

65才になった９年ほど前、妻の故郷の兵庫県に移住、西宮に住んでいる。ここでは、西宮柔道教室に、週３回（火曜、木曜、土曜）、夕方４時までに夕飯を済ませ、歩いて往復二時間、子供達、青年団と稽古、９時過ぎには帰宅する生活を楽しんでいる。

更に、森本薫五段（東京大卒）を中心に、関西在住の柔道関係者を募り、西久保博信社長（八段）のリスク・マネージャーの関西支部を立ち上げ、施設警備員を始めた。私は、コロナの影響で、妻が体調不具合になり、休んでいる。コロナで休んでいた柔道は、昨年から稽古を開始、今年度は、近畿高段者大会、兵庫県高段者大会、全国高段者大阪大会に出場した。

令和７年９月、三菱養和会の思斉館で行われた、第74回丸の内柔道倶楽部大会に出場、橋本和佳七段と対戦してフェアープレイ賞を受賞した。この歳で試合が出来て、このもっとも権威ある賞を頂いて誠に有り難く、嬉しいことであった。

今、60代と比べ、体力がかなり落ちているが、この先まだまだ長いので、ゆったり、ゆっくり、ぼちぼちと、この年に合った稽古をして、美味しいお酒を少し頂いて、体力を温存して行きたいと思う。そう思うのは、最近病院通いが多くなってきた。こちらを治すと今度は別の所、次々と色々の病気が出てくる。歳のせいで体の抵抗力が弱ってきているのであろう。余り無理は出来ない。近くには病院が多くあり、便利である。気

持は、まあゆっくり、のんびりしたいが、そんな事（道場通い、病院通い）で何かと忙しい。

生涯柔道への思い

大阪府　布施　玄秀
（M９・90kg）
５回出場表彰受賞

▶シニアの仲間４人、私は、右から２番目。３番目が笹岡先生（91歳）、一番右が高田先生（73歳）、私の技の研究で集まりました。

柔道を始めて55年、現在74才、柔道から離れることなく生きてまいりました。40年間最先端半導体ＬＳＩの研究開発を続けてきて再雇用終了で落ち着いていた時２０１７年に豊中の前田法之先生から日本マスターズへのお誘いを受けました。まさに柔道を続ける新たな目標ができた時です。ただし長らくの人生で痛んだ歯の調子から精一杯柔道をすることをためらう状態でした。そこにデンタル大会柔道の部で優勝経験者の歯科医師竹山旭先生と出会い、徹底的な治療を施して頂き普通に練習できる状態になりました。その後、シニア柔道グループという形で福井大会での日本マスターズチャンピオン高田茂先生の案で彼の空手道場を提供いただき65歳超えの５人（内70歳超３人）を中心にして月一回の研究会を開始しました。この８年でマスターズ金３、銀３、銅４、近畿ベテランズ金３、銀２を獲得する結果を得ました。また昨年のマスターズ後に佐野静太先生と共に念願の知覧特攻記念館を訪問しまして、恵まれた日本となり、お国のために犠牲になられた英霊に感謝を申し上げました。多くの皆様のおかげで74歳になっても試合ができる環境と体力に感謝しております。

転居のため４年前からお世話になっている大阪西成の友広館（榎本英哉代表）において来年の関西ワールドマスターズ（M10がなくなるのが心配ですが？）の金メダルを夢見て多くの子供たちとともに頑張っていこうと思っています。榎本先生のモットー「継続は力なり」はマスターズ柔道そのものです。またマスターズでは、多くの柔道家と知り合いになりました。素晴らしいことです。一度でも戦った選手からは、お声をかけていただけます。こういうこともあり、考えてもなかった七段への実力昇段を昨年いたしました。マスターズに出会わなかったらあり得なかったことです。長い柔道人生において多くの皆様のお世話になり感謝申し上げます。高田先生は、58歳から柔道を白帯からはじめられ白浜と愛媛で準優勝、福井で優勝、そして73歳で大阪講道館昇段試合にて77才の佐野先生とともに五段昇段されるという稀有の武道家達です。あるレベルを維持していることは継続につながるものとつくづく思います。福井大会の時にM12で優勝された当時86歳の笹岡秀夫先生とご一緒したのですが、帰りのサービスエリアでラーメンライスと唐揚げを注文されておりびっくりしました。身体の維持にいつまでも食欲があることは素晴らしいことです。今後の益々のマスターズ柔道の発展のために微力ながら尽くして参りたいと思っております。

柔道を通して、人の輪の広がり・そして健全育成

大分県　清原　敬一
〈M10・60kg〉
鹿児島大会／個人戦・優勝
５回出場表彰受賞

42年間の教員生活の最後に、
日本文化大学の学生達と記念撮影

大学時代は、突く、蹴る、投げる、を主体とした〝日本拳法〟に取り組んだ。卒業後は、社会科の教員として、都立深沢高校に着任した。赴任に当たり、日本拳法部を作りたい旨を校長に伝えたが、危険すぎるからとの事で却下された。代わりに、「あなたには柔道部の顧問をお願いしたい」と告げられた。その時以来、私は嘉納治五郎先生の「精力善用、自他共栄」の教えを具現化することを目指して自分の教育の柱とした。柔道部以外のすべての生徒達にも、この姿勢で臨んだ。その後、拝島→八丈→八王子東に転勤したが、指導に当たっては、生徒達を連れて、柔道を専門とする教員がいる学校に出稽古に行き、共に汗を流し、教えを乞うた。武道学科出身の先生の指導は実に上手く、どの学校に行っても勉強になった。そして、地域の柔道界の先生方にもお世話になった。八丈高では八丈警察の署員がサポートしてくれた。嘉納先生の教えは、どの学校の生徒達にも通じるものであった。平成10年、私は都立国分寺高に教頭として赴任した。この時期、東京都は高校の大改革に踏み出しており、この学校は全国で初めての進学重視型単位制高校を立ち上げることが使命であった。お

まけに、柔道部は無かった。私は、これで柔道との繋がりは終わりだな、と覚悟したが、しばらくして、数名の生徒たちが職員室に来て、「先生、柔道を教えてくれませんか？」と訪ねてきた。私は「願ったり！」の思いだった。デスクワーク中心の教頭職の中、生徒達と共に汗を流すことは、ストレス解消でもあったし、生徒たちの中に潜り込み、学校改編の意義を伝えていくことができた。この５年間の熾烈を極めた教頭業務も柔道に救われた。余談であるが、この学校、今では人気の都立校の一つになっている。

その後、校長として羽村高に赴任した。生徒数は千人に近い大規模校である。この学校には、旧友でもある柔道専門の教員が在籍しており、気軽に柔道場に顔を出すことができた。また、偶然であるが、柔道部には私の息子が所属していた。教職員には、「校長が不在の時は、柔道場に行けば居る」と言われた。さて、退職まで残り３年、私は集大成として再び島の学校を希望し、都立新島高校に赴任した。学校と地域が一体となって教育ができる環境は、理想的だ。柔道に関しては、新島警察署が柔道教室を実施しており、そこには小・中・高校生がいて、私も参加させてもらった。

しばらくして、保護者達が、子供と一緒に柔道を習いたい、という希望を知り、「島民対象の柔道公開講座」を高校に開き、新島警察署員と共に指導に当たった。実に楽しい豊かな時間だった。さて、60歳で東京都を退職した後、私は日本文化大学で哲学、倫理学を教える講師としての職を得た。その際、理事長に呼ばれ、柔道部の指導の他、「柔道実技」を学科として立ち上げるから、その指導もするように申し付けられた。この大学は警察官や消防官などを志望する学生がたくさんいた。１年目は手探りであったが、「東京学生柔道連盟」にも加入し、学生と共に汗を流した。そして同じ２部校の東京経済大学、上智大学、明治学院大学などの先生方にもお世話になり、何とか柔道部の形ができた。４年目には、部員が70名を超え、１，２年生対象の「柔道実技」の希望者も60人を超えた。さすがに運営が困難な状況をみて、大学はもう一人、講師を配置してくれた。シドニーオリンピックの金メダリスト、滝本誠先生だった。ビックリした。さて、人生は諸行無常、５年目を終えた私は、九州の両親の介護が待ったなしの状態になり、断腸の思いであるが、42年の教員生活に終止符を打つことになった。

別府に居を移した私は、介護をしながら自身の健康維持のため別府市柔道連盟に席を置かせてもらった。しばらくして、八丈高校時代にお世話になった警視庁ＯＢの井上数夫先生から「マスターズ柔道に出ないか」とのお誘いがあった。井上先生は66キロ級で５連覇を果たした方である。この実現のため、私は、別府大学柔道部に練習参加をお願いした。女子部員だけであるが、全国有数の強豪校で、多くの学生は監督の阿部淳先生を頼って県外から来ている。筋力、スピード等のすべてのフィジカルにおいて、彼女達は、私より優っている。練習に付いていくのは難儀であるが、先生も、学生達も迷惑がらずに、高齢の私に教授、アドバイスをしてくれるのが嬉しい。そのおかげで、マスターズに５回出場のうち、３回、優勝することができた。今の目標は80歳まで柔道を続けることである。

50年ぶりの大会参加に魅せられて

北海道　中村　正人
（M10・60kg）
５回出場表彰受賞

平成28年６月18日、私が生まれて初めて講道館の畳に立ってからはや10年。

思い起こせば、旭川工業高専開校時に入学し、顧問も指導者もおらず、黒帯の同級生一人だけが頼りの創設柔道部に入ったのが柔道との出会い。その後、大学を目指して中退し、首尾よく合格はするものの学生運動全盛の時代、柔道とは全く縁がなく、30代半ばの養護学校教員時代に数年間だけ地域の柔道少年団の指導をしたものの、本業が多忙になり、続きませんでした。

小学校と養護学校合わせて20年の教員生活に別れを告げ、自ら立ち上げた障がい者就労支援施設で働いていた56歳の秋、悪性度の高い胃癌で全摘手術、先がないと腹をくくり、医師の治療と指導・助言だけを信頼し、「死ぬ直前までは生きている」をモットーに非常勤講師などの少しの仕事をしながら、旅行、ゴルフなど、それまで無縁だった「ゆったり、のんびり」の楽しい日々を過ごしました。

そんなある日、小学生の孫が出場する防犯柔剣道大会で柔道の試合も行われており、かつての少年団で柔道をしていた息子と同学年だったM氏が指導者として活躍していました。その後、孫が入団、私が連れて行くうちに、M氏と相談の上、最初は留守番・見守りじいさん、そのうちに指導者の一員になります。67歳、胃癌術後十年目でした。

ここから柔道の歴史や嘉納先生の教え、指導者講習の受講など、18歳でやめて何もわからなかった柔道のことを少しずつ学び始めました。同年代が全くいない中で若い柔道家や中高生に教えを乞い、やせ衰えた身体をいくらかは鍛え、技の練習にも夢中になりました。

そんな中で稚内までよく来て下さるS氏の勧めがあり、第13回東京大会に参加したのです。69歳、50年ぶりの試合でした。

しかも聖地の講道館で、生き延びたからこその初体験は、嬉しさに体は震え、涙をこらえるのがやっとでした。

団体戦は、大将戦で東京のK氏。送り足払いで瞬時に勝負がつきましたが、心地よい受け身がとれ、翌日の個人戦も畳の感触をたっぷり味わいました。加えて各地の柔道愛好家の方々とのささやかな会話が心底心地よく、勝負を超えた柔道愛を実感したものです。

以来、長い間心配をかけた妻との旅行がてら、鹿児島大会で6回目の出場がかないました。その間に人生最後の宝物と思える、全国各地の柔道愛好家との交流がたくさん生まれました。予想通りの全敗記録更新中ですが、怪我をせずに戦えた対戦選手に感謝して、80代になっても出続け、10回出場をめざして愉しみたいものです。

10回出場表彰 受賞者の皆さん

未来に伝えたい姿がある

兵庫県　片山　幸昌（M6・100kg）

10回出場表彰受賞

鹿児島大会／個人戦・優勝

長男、次男、初孫と共に

兄の影響で5歳から柔道を始め、柔道歴は今年で52年目となりました。

私が柔道を続ける理由の一つとして、父の存在があります。私の父は若くしてリュウマチという難病を患い、両手首の関節が変形し、日々耐え難い痛みに苦しむ父の姿を目の当たりにしてきました。思春期の頃は、痛みを酒で誤魔化し、家庭内で荒れる父が大嫌いで、反抗したこともありました。そんな状況の中、家庭は経済的にも厳しく、高校進学を諦めようと考えていた私に、父が「進みたい道を進め」と高校に行って、柔道を続けるよう背中を押してくれました。父は両腕関節が固まり、動かなくなったことにより、定職に就けず、それでも必死に家庭を支えてくれました。私が今、こうして柔道を続けていられるのは、父のお陰であり、柔道をつづけることで、天国で見守ってくれている父と何か見えないもので繋がっているようなそんな気持ちになるのです。

そして、私は二人の息子を授かり、二人とも、私と同じ5歳から柔道を始めました。私自身息子達が柔道をやりたいということに、反対はしませんでしたが、私の柔道人生において怪我に苦しんだ経験が多くあったので、彼らも私と同じ苦しみを背負う事になるのではないかという心配もありました。しかし、柔道をすることで、克己心や強い意志、困難に打ち勝つ精神が養われ、心身ともに強い人間形成を促す土台を築くものとして重要であると思い、息子たちの意思を尊重しました。

現在、長男は、ドイツ南西部のヴュルテンベルグ州シュトゥットガルトのクラブチームのメインコーチとして在職し、海外での柔道の普及と発展に尽力し、選手としても活動しています。次男は、県警の機動隊に配属され、警察官として仕事をしながら、日々柔道の稽古に励み、柔道で培った体力と精神力を人のために役立てるため、事件や事故を未然に防ぐ職務に就き、人々の安全を守る仕事に活用しています。そんな二人の息子ですが、社会人になっても柔道に関わる職に就き、幼少のころから決して諦めない精神で、「柔の道」を歩み続ける姿を父として誇りに思います。

もし叶うなら、いつしか息子達も、共にマスターズ大会に参戦し、共に頂点を目指して、勇姿を讃え合う日が来ることを願っています。

時は過ぎ、私にも孫が誕生しました。私もとうとう「じぃーじ」となってしまいました。「じぃーじ」の柔道着姿は果たして、孫の瞳にはどのように映るのだろうか・・・それは今後の私の努力次第なのかも知れない。これからは、孫にも誇ってもらえるような「じぃーじ」になれるよう精進しようと改めて決心しました。

この度、大会の準備、運営に携わる関係者の皆様方に、この場をお借りして、深くお礼申し上げます。今大会で11回目の出場をさせて頂き、九連覇、10度目の優勝を果たすことが出来ました。今後も更なる飛躍を目指し、日々努力を続けて行きたいと思っております。最後に、日本ベテランズ国際柔道大会の発展と繁栄を祈願致しまして、筆を置かせていただきます。

生涯柔道、本当に素敵な響きだ

愛媛県　重森　敏行（Ｍ８・81kg）
10回出場表彰受賞

前列左から３人目が筆者

２００２年６月人事異動にて愛媛県松山市に赴任した私は棟田武道館を訪れその門を叩いた。棟田利幸館長は大変温厚な方で自分の想像と違った雰囲気の先生でしたが、49歳にして八段と言う昇段の速さに驚愕しました。先生ご夫妻に温かく迎えて頂いた私はその10月に少年大会の審判員の依頼を受け、その会場で競技人口の多さに驚きました。大会開始から夕方まで裁いても、裁いても終わらない。子供達が雨後の筍の様に湧いてくる気がしました。しかし、最近では昼過ぎに最終戦が終わる事がほとんどの有様です。

少子高齢化や指導者不足による中学校柔道部の廃止等が要因で、柔道競技者人口の減少は肌では感じていたが、実際に全柔連登録者数は２００４年の約20万人より２０２１年には約12万人と約４割も減少していて、小中学生に於いては約５割も減少していた。

私は、この状況で柔道登録者数や競技人口を維持するには休眠中の柔道愛好家の掘り起こしによる生涯柔道の奨めが有効だと考えました。小学生の頃は町道場で柔道に励んでいたが中学生時代は違うスポーツを始めた、学生時代柔道部に所属していたが就職して柔道をする機会が無くなった、この様な事情で一旦は柔道を離れたが、黒帯が欲しい、昇段したい健康管理のために柔道をもう一度始めたい、その様な愛好家がいるはずで、その受皿を創れば柔道人口が増えるのではないかと思う様になりました。自分も現役サラリーマン時代は、転勤族で様々な町に異動しましたが何処へ引っ越しても柔道場を探しました。

成人が集う団体は希少でしたが、棟田武道館には多数の成人愛好家のみならず地元名門の現役学生が集まっていて、練習相手に事欠くどころか一流道場の凄さを思い知らされる事となりました。また２００５年１月より２００７年10月の間に所属した高知県立武道館には成人愛好家の受皿が有り充実した稽古ができ、ここで知り合った北条博嗣先生のお誘いにて第３回岡山大会に初めて出場させて頂けた事は大変幸運な出来事となりました。北条先生が率いる高知のメンバーは大会の常連で毎年お会いするのを楽しみにしています。

現在住んでいる愛媛県新居浜市に２０１５年に引っ越した際には、愛媛県警察の田窪将行先生（現愛媛県柔道協会理事長）のご厚意にて地元警察署の教練に参加して充実した練習をする事が出来ました。

そして２０１８年３月、田窪将行先生が機動隊本部に異動されると、私は新居浜柔道会にて主に少年指導を手伝う事になりました。そこで中山　仁助先生、荒井　良昭先生、小川　礼治先生と知り合い、成人向けの同好会を立上げました。地元の警察署は武道場を一般貸出していて、週２回利用する手続きができましたが、当初は仕事の都合等でメンバーが揃わず二人きりで打ち込みに励むだけの日もありました。ＳＮＳの発信等でようやくメンバーが増えだした頃に、コロナパンデミックで道場の貸出しが禁止となり活動ができずこの間、私たちは本当に辛い思いをしました。２０２３年５月に活動が再開できるようになるとメンバーの全員が元気に戻って、各々が稽古に励み２０２４年のマスターズ柔道大会では個人戦に５名が出場し中山先生が３位に入賞しました。そして２０２５年の鹿児島大会には団体戦のメンバーも揃えて参戦する事ができ、団体戦では惜敗したものの個人戦で中山　仁助先生がＭ10　81kgのクラスで優勝に輝き、ついでに私は10回出場表彰を頂いてこの原稿をお受けする運びとなりました。

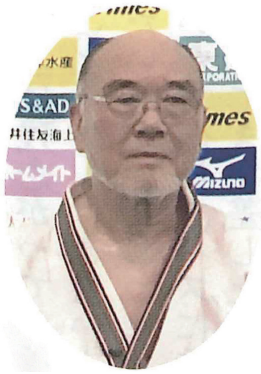
最後になりましたが残念ながら棟田武道館は館長先生の健康上のご都合で２０２５年12月末をもって閉館する事となり会員は他の団体に移籍を済ませて、その30年間の歴史に幕をおろす運びとなりました。そして２０２５年12月27日に大学生以上のＯＢが棟田武道館に集い館長先生のもとで最後の稽古に励み、この場に集まった各人は生涯柔道を続ける素晴らしさを確認することができたと思います。私は今日まで、幸運にも多くの柔道家と知り合い、皆様に支えられて素晴らしい環境で柔道ができたと本当に感謝しています。そして私は、機会があればもう一度柔道を始めたいと思っている人達を受け入れる同好会を維持、拡大する事が私の役目であると思っています。

今日もまた21歳から76歳の柔道愛好家（65歳の自分が最年長で無くて少し悔しいのですが）集まって２０２６年６月に埼玉県で開催されるマスターズ柔道大会において団体戦上位入賞に向けて稽古に励む予定です。本当に柔道は何歳になっても楽しく続ける事が出来るスポーツです。生涯柔道、本当に素敵な響きですね。

２列目の右から３人目が筆者

怪我をしないで、生涯、柔道を現役でやりたい！

千葉県　須長　悌治
（M11・81kg）
10回出場表彰受賞



私と柔道の出会いは、１９５９年の春、高校に入学した時に始まる。動機は柔道の強い人が親戚にいたこと、そして柔道着が手元にあったからだ。以来六十数年の歳月が流れたが、今でも柔道三昧の日々である。

当時私のいた高校は、寝技が強く、県大会でも上位に入る実力校であった。高校時代は柔道に明け暮れた毎日であった。高校卒業後、恩師の勧めで１９６２年ガス会社に入社した。会社は柔道などスポーツが盛んで社内に柔道場が十数か所ある恵まれた環境だった。実業団の大会にも数多く出場した。大会後に料亭でドンチャン騒ぎをしたことなど懐かしい思い出は尽きない。その後、会社の柔道部監督、部長を歴任し、また、柔道会の役員として、会の運営に携わり、大会等の行事で微力ながら柔道の普及、発展に尽力してきたと自負している。

退職後、関連会社に勤務していた２００７年頃、講道館で、故醍醐十段のもと「古式の形」の稽古を始めた。先生の薫陶を受けて日本武道館、講道館の鏡開き式で「古式の形」を演武させていただいたのは良い思い出だ。

２０１４年、稽古中に頸椎損傷の大怪我で右半身が動かない重傷を負い、医師からは、このままでは、寝たきりの生活になると宣言され、手術を受けた。術後は、ジムで筋トレそして柔道の稽古に励み、健康時の八割ぐらいに回復した。２０１９年七五歳の時に出場した、日本ベテランズ国際柔道大会で優勝した時は、感動した。

現在、私は、柔道七段で八二歳になる。千葉工業大学の柔道部を指導しながら講道館で日々稽古に励んでいる。そして目標は、全国高段者大会と日本ベテランズ大会にこれからも出場することだ。怪我をしないで生涯、柔道を現役で楽しみたいと願っている。

12回目の大会出場を終えて

東京都　岡村　忠彦
（M6・66kg）
鹿児島大会／個人戦・優勝

講道館で永年一緒に稽古する
女性が撮影してくれた。

この原稿を書くにあたり、改めて出場記録をチェックしたところ、第5回秋田大会の初参加以来、昨年の第19回鹿児島大会で通算12回の出場を果たしてきたことを再確認できました。初出場時には42歳であった年齢も、先日還暦を迎えることとなりました。

コロナ過による中断やケガによる欠場もありましたが、約18年にわたり、マスターズ柔道大会に出場し続けてきたことを大変感慨深く感じております。

何故長きにわたりマスターズ柔道に魅了され、大会への出場を続けてきたのか？今回改めて自分自身に問いかけをし、思いつくままにマスターズ柔道への想い、魅力について綴っていきたいと思います。

①稽古の継続

柔道を指導する立場となって以来、言葉による指導だけではなく、自ら稽古をつけて指導をしていきたいとの想いを常々もっておりました。毎年開催されるマスターズ大会への出場をモチベーションに、日々の稽古を自分に課してきたことにより、ある程度体力や技術を維持することができ、60歳まで自らの身体を駆使して柔道指導を続けることができました。

また、試合に臨むため継続的に稽古を行ってきたことで、学生時代には試合や乱取でまったくかからなかった大外刈や大内刈が使えるようになり、少し技のコツを掴んだことで、柔道指導の幅が広がったと感じております。

②体調（体重）管理

昨年までの大会では、主に66キロ級で出場してまいりました。

1年に1回、大会に出場することにより、必然的に体重を66キロ周辺でキープすることができました。暴飲暴食により一時的に体重が増加しても、大会前には66キロまで落とすことになるので、若い頃と比べ、さほど体重も増加せずに適正体重を保つことができております。結果として健康診断の数値もおおむね良好な状態を維持できております。

③交友関係

マスターズ大会への参加を通じて、多くの方々との交流を重ね、また深めることができました。大学時代の先輩方も長年出場をつづけておられ、これまで大会会場ではもちろんのこと、夜の決起集会や反省会でも貴重なひと時を過ごすことができました。

また、マスターズ大会で初めて出会った方々の中には、一緒に稽古で汗を流し、柔道を肴に酒席を共にできる先輩もできました。

今回掲載いたしました、昨年大会時の後姿の写真も、講道館で長年一緒に稽古する女性が撮影してくれたもので、試合中も大きな声で声援をいただき、とても嬉しかったです。

大会出場を続けることは時に困難を伴うこともありますが、大会参加の一番の原動力は、このような多くの方々との出会い、再会、交流への想いのような気がしております。

以上マスターズ柔道に対する

個人的な想いを綴ってまいりましたが、改めて自分の柔道人生にとってマスターズ柔道はなくてはならない存在であることを再認識いたしました。

結びになりますが、このような素晴らしい大会を企画・運営されている協会の先生方に深く御礼申し上げるとともに、本大会の益々の発展を祈念しております。

大会初参加の皆さん

初めて日本マスターズ柔道大会に参加して

大分県　緒方　進之助（M１・100kg超）

鹿児島大会／初参加個人戦・優勝

はじめに、本大会に出場するにあたり、大分刑務所柔道部の協力、家族の支えがあって出場することができました。ありがとうございます。改めて心より御礼申し上げます。

今回、本大会に出場するきっかけになったのは、かつての同級生や後輩が本大会に出場し、優勝しているのを知り、私も、また柔道の大会で優勝したいと思ったことがきっかけです。現在33歳になる私は、最近の大会では思うような成績が出せなくなりました。原因はたくさんありますが、一番は年齢だと勝手に思っています（現役の大学生と試合するのはきつい）。ですが、本大会は同年代かつ同階級なので負けた時の言い訳はできません。同世代なら勝てるだろうというよく分からない自信とともに出場することになりました。

今回、家族で来た私は、試合のタイムスケジュールがよく分からなかったので、とりあえず朝一の試合を見に行き、どんな雰囲気か確認し、自分の出番まで待つことにしましたが、まさかの試合開始が夕方の5時からでした。試合が始まるまでの約8時間、会場で試合を観戦しながらのんびり過ごしました。試合前のアップを受けてくれるパートナーがいなかったものの、鹿児島県開催のおかげもあり、知り合いの先輩や後輩が打ち込みや組手を受けてくれたおかげで、試合前の調整をすることができました。ありがとうございました。

昼間は会場内に大勢の人がいて熱気がありましたが、私が試合をする頃にはほとんどの人が帰っており、あまり緊張せずに試合をすることが出来ました。対戦相手に勝てるか不安の中、全部で3試合に臨みましたが、なんとか優勝することができました。対戦相手の皆さんありがとうございました。今後も柔道を続けながら、参加する機会があればまた出場したいなと思います。

最後に、今大会を開催するにあたり、役員やスタッフ、審判の方々、準備から当日の運営に片付けまで、多大なるご尽力と細やかなご配慮を賜り心より感謝申し上げます。拙い文章でしたが、読んで頂きありがとうございます。

日本マスターズ大会に参加して

鹿児島県　横峯　亨（M３・73kg）

鹿児島大会／初参加個人戦・優勝

鹿児島県柔道会長と一緒に撮った写真

これまで日本マスターズ柔道大会が講道館で開催され、鹿児島県からも参加していたので、機会があれば出場したいと考えていたが、仕事の関係上、開催時期や開催場所を考えると参加が厳しい状況であった。コロナ禍前は鹿児島県柔道選手権大会に長年出場させて頂いたが、年齢を重ね試合をする機会がなくなり、時には試合をしたいと考えていた。そんな時、マスターズ大会が鹿児島県で開催されることを知り出場することにした。

目標は、出場するなら「優勝」であったが、周囲には自信がなかったので頑張りますとだけ言っていた。高校生の指導に当たる傍ら試合に向けて練習を始めるも大会1週間前に足首を痛めた。前日には打ち込みをしている時に肉離れ。最悪のコンディションであり、試合に至るまでが大変であった。試合会場では、教え子達が補助員として参加しており、目の前で恥ずかしい試合はできないと考えながら試合に臨んだ。初戦から相手の実力に心が折れそうになった。終盤に相手が仕掛けてきた大外刈りを返して一本勝ち出来たが、試合を終えると、腕がパンパンに張りきつさを感じた。準決勝は、お互いにポイントを取れず指導1差で優勢勝ちした。決勝は、先に仕掛け背負い投げから寝技へ移行し抑え込んで一本勝ちをした。とりあえず優勝をする事ができて安堵した。

また、個人戦の前に行われた団体戦には、私の出身地である出水からチームが出場した。そのメンバーに小学生時代に大変お世話になった方が副将で出場された。30年前の姿とは異なるが、必死に闘っている姿はかっ

こよく見えた。接戦を勝ち上がり3位になり、すがすがしい顔で写真に収まっていた。

最後に、大会に参加させて頂き、優勝を目指すだけでなく、大会に出場することを目標にして稽古することや大会前日に行われたレセプションで交流を深めるなど、「柔道」だけでなく「大会」を通して様々な交流をする事が出来る大会であることが大変素晴らしいと感じた。私自身、久しぶりの試合を楽しむことは出来たが、大会のレベルの高さを痛感し、しっかり稽古を行い準備しないと勝つことは難しいと感じた。貴重な体験をする事が出来た。機会があればまた出場したいと考えている。そして今後も柔道の普及するため、微力ながら精一杯精進していきたいと思う。

入賞者と一緒に撮った写真

生涯柔道という形で、柔道へ恩返し

福岡県　末松　真一（M５・90kg）
鹿児島大会／初参加個人戦・優勝

出水チームの集合写真
（お世話になった方は、前列右から２番目）

私は、小学校一年生からの柔道歴が今年で44年となります。今でも時間があれば母校に赴き、高校生と汗を流し、所属柔道部の若手選手との練習も毎日は無理ですが、自分なりに頑張っています。

今回、私が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いた理由は、友人に誘われたこともありますが、自身の練習以外で少年柔道の指導もしており、少年柔道の子供たちには普段から「きついことや嫌なことから逃げない」と偉そうに激を飛ばしている自分は「きついことや嫌なことに挑戦すらしていないのではないか?」と考えるようなり、入賞はできなくても「挑戦することに意義がある」と自分自身を納得させ参加申し込みをしました。

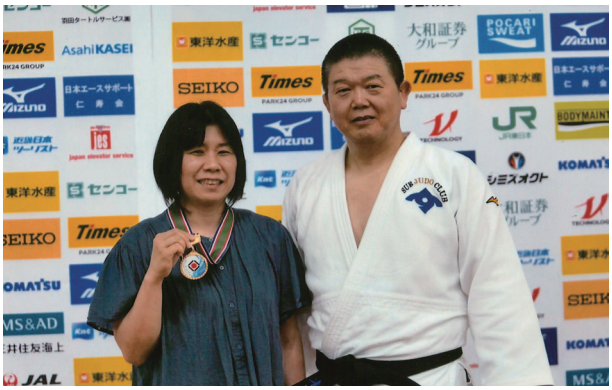
出場を決めてからは、朝5時半から庭でタイヤを引き、練習も組手の研究から息上げ追い込みの打ち込みなど、この歳で出来ることは全てやろう、自分の弱さから逃げずに頑張ろうと一生懸命に取り組みました。

試合当日に会場に足を踏み入れると、生涯柔道の先輩方の気迫溢れる試合を拝見し、歳を重ねても柔道を愛し鍛錬を重ねる姿に大変な衝撃を覚え感銘を受けました。私の試合の結果は、目標としていた優勝を何とか達成することができましたが、一戦一戦が熾烈で、同じ歳の方との試合とは思えないくらいの巧さとパワフルさで、想像を絶するほどのキツさと厳しい試合の連続に死ぬ思いでした。

そんな試合の中で、試合前も試合中も試合後も、相手選手に敬意を払いながらの紳士的な試合に自分の理想の生涯柔道を目の当たりにした上、試合後は勝ち負け関係なく相手選手の所まで足を運び、握手をしながら健闘を称え合う姿に、日本ベテランズ国際柔道大会の理念の素晴らしさと楽しさを実感しました。

少年柔道を指導する私にとっては、とても貴重な経験をさせていただいたことで「柔道の楽しさ素晴らしさ」を次の世代に伝えていくことが私の使命だと強く思いました。私も最高の柔道家を目指しながら生涯柔道を全う出来るよう、この先も、少年柔道の指導をはじめ、審判員活動や競技柔道を通じた地域や社会への貢献など、私を育ててくれた柔道への恩返しを「生涯柔道」という形で邁進していきたいと思います。

先ずは、２０２６年度の日本ベテランズ国際柔道大会へのエントリーが無事にできるよう、ケガ等には十分に注意し精進したいと思います。最後に、全力のサポートしてくれる妻と心身ともに支えてくれる家族に、この場を借りて感謝を伝えさせていただきます。



第19回日本マスターズ柔道大会出場を振り返って

鹿児島県　吉野　雄一（M６・100kg超）

鹿児島大会／初参加個人戦・優勝

今回、日本ベテランズ国際柔道大会に出場させていただき、日本マスターズ柔道協会の皆様をはじめ、大会関係者の方々に心より感謝申し上げます。まずこの大会を知ったのは昨年の秋頃、知人より今大会が地元鹿児島で開催されるとの事で出場のおさそいをいただいたのがきっかけとなりました。当初、私にとっては20年ぶりの試合になるという事もあり、なかなか踏ん切りがつかず躊躇しておりましたが、このチャンスを逃すとこの先二度と試合をする機会は無いであろうと考え、思い切って出場を決心しました。

年が明け、少しずつではありましたが試合に向けての練習を開始しました。ところが、自分が思っている以上に体は動いてくれません。すぐに息もあがってしまい、とても試合に臨める状態ではなく、年齢を重ね体力の衰えを痛感する毎日でした。

それでも地元出水市柔道会の皆様の支えや励ましをいただき、また中学生や高校生の方々の胸を貸してもらいながら練習を行い、なんとか試合に間に合わせる事ができました。

今回私はM６・100kg超級でエントリーしました。大会当日、会場では同じ年代の選手の方々が真剣に試合に向き合っている姿をみて、気持ちが引き締まる思いがしました。試合では、勝敗にこだわる事無く、自分自身との闘いと考え、焦らずしっかり組んで自分らしい柔道ができる様に心がけました。体力的にきついと感じる場面もありましたが、最後まで諦めず自分なりに精一杯競技する事ができました。

大会を通して感じたことは、体力だけでなく心の持ち方が大切だということです。50代という年齢のなかで不安もありましたが、これまでの経験が支えとなり、落ち着いて競技に臨むことができました。また、同世代の皆さんと励ましあい健闘を称えあえたことは、今後の人生にとって、非常に貴重な経験となりました。

最後に、この日本ベテランズ国際柔道大会に出場できたことは、多くの方々の支えがあってこそ実現したものだと改めて感じています。今後も年齢を理由にあきらめることなく、この経験を糧に、健康と向上心を大切にしながら、前向きに努力を続けていきたいと思います。

「縁」、それはマスターズ柔道大会の魅力

兵庫県　紀洲谷　浩市（M７・60kg級）

鹿児島大会／初参加個人戦・優勝

マスターズ柔道大会に参加している選手に共通していることは何だろう。学生時代の大会は、年間予定に入っていて出場するのが当たり前のものだが、この大会は違う。

参加者の各々に出場につながる何らかのきっかけがあり、各々なりの思いを持って出場していることだと思う。

私のきっかけは、縁あって職場に近い「誠心館」道場を訪れたことだ。当道場の中村館長は本当に温かい人柄で、初めて訪問した私を温かく迎えてくださった。また、病気を患っているにも係わらず子どもたちと楽しそうに柔道をされている姿がとても印象的で、柔道をしていると元気になるとも話をされた。その際、マスターズ柔道に個人、団体で出場した時のお話しもあり、私の年齢を尋ねると、「先生、出場したらいいのに」と勧めてくださったのだった。

その後、館長が私の職場に足を運んで来られた。自身の柔道の歩みや、マスターズ柔道の楽しさをお話しされた帰り際、マスターズ柔道協会の会報が入っているからと封を置いて行かれた。開けてみると「マスターズの新聞、時間のある時、見てやって下さい。そして参加しましょう。」と書かれた手紙が添えられていた。訪問を受けて会報を読み、HPを見たりする中で、出場への思いが高まったのだった。

そうした時、中村館長が入院されたとのお話があり、お見舞いに伺った。話をするのも難しいご様子の館長に「勧めてくださったマスターズの大会、出場しますね」というお話をしたのだが、その数日後、館長はお亡くなりになられた。４月に入って、館長との約束は守ろうという思いをもって大会申し込みを行った。

鹿児島大会に足を運ぶと、大学の後輩が多数参加していて、多くの声援を送ってくれるとともに親交を深めることができた。また、学生時代に旧三商大戦（神戸大、一橋大、大阪市立大（現大阪公立大）で行われる定期戦）で相手校の主将だった若杉君との再会もあった。亡くなった中村館長をはじめ多くの方の応援が力となって、初出場で優勝することができたのだと感じている。試合後、同じ階級で試合をした仲間で写真を撮ったり、息子さんが撮られた写真をSNSで送ってくださったりということもあった。

何かきっかけがあり参加し、

その楽しさに魅了されるのがマスターズ大会だろう。実際に参加してみてその楽しさとは何かを考えたとき、私は「縁」だと感じた。中村館長との縁で大会に参加し、いざ参加してみると大学の後輩や過去の対戦相手との出会いがあり、そして一緒に出場した仲間と新たな縁ができた。館長がマスターズ柔道は楽しいという話をされたとき、「この人とは、あの人とは」と常に人の話だったのも、きっと「縁」の楽しさを語られていたのだと思う。

大会後、館長のご自宅を訪問し、大会に参加したこと、幸いにも優勝できたこと、大変楽しかったことを報告させていただいた。手を合わせた時、「ほら、言ったとおりだったでしょ」と微笑んで口にされる館長の顔が浮かんだ。

昔の縁を温め、新たな縁を作る。今、試合そのものだけでなく、「縁」がつくりだす楽しさを感じるために、今年も出場しようと考えているところです。

柔道の魅力を伝えていきたい

沖縄県　粟國　謙次（Ｍ９・60kg）
鹿児島大会／初参加個人戦・優勝

沖縄市武道館

私が柔道を始めたのは、中学1年生の時でした。中学校、高校と柔道をしましたが大学では柔道はしませんでした。それは社会に出た時に役に立つとは思わなかったのです。しかし卒業して、社会人なった時、社会の厳しさや仕事での上司の厳しさを体験したときに、柔道の稽古に比べると、たいしたことではないと感じた事が再び私を柔道に向かわせることになりました。

色々と悩んだ時に自分で発散することができる場所はやはり長年続けてきた柔道場で汗を流すことだと思い、社会人になって再び柔道場に通い始めました、幸いにも我々の高校時代の先輩たちが、柔道同好会を立ち上げていたのでそこで稽古をすることができました。そして県内の柔道大会にも出るようにもなり次第に柔道の楽しさを知ることができました。毎週の稽古が楽しみで熱心に道場に通うちに、先輩から信頼され道場を任せられるようになりました。

近くに米軍基地があったので外国人も道場に稽古に来るようになりました。そこで体格差を乗り越えて技をかける奥深さを知りました。参加人数不足で稽古ができない事もありましたがこのような時は一人で準備運動して、稽古を続づけていました。

そのうち、役所から武道館を建設する事を知り、柔道人名簿の作成および稽古風景の写真を提出して現在の立派な武道館ができました。武道館ができたころは柔道人口も増えていました。現在は柔道人口も減少していますが今後いかにして柔道人口を増やしていくかが課題、できる限り続け柔道の魅力を伝えて行きたいと思います。

練習仲間、後列の左から２人目が筆者

子供達と記念撮影、２列目一番右が筆者

週１回以上の練習で、大会出場を続けて行きたい

福岡県　松本　力也（Ｍ２・73kg）
２０２５年パリ大会・５位
鹿児島大会／初参加個人戦・準優勝

この度２０２５年６月開催の日本ベテランズ国際大会に出場しましたが準優勝という結果となりました。

私が出場した区分はＭ２の73kg級でした。現役の時は60kg級でしたが大幅に体重が増えてしまい、73kg級でも減量が必要で88kgから減量を始めました。

国士舘大学卒業と同時に柔道を引退し普段は仕事など忙しく、約13年振りに柔道に本気で取り組み、学生時代を思い出すと同時に、仕事だけでは感じら

れない闘争心や練習後の爽快感を感じることができました。本当は２０２３年開催の日本ベテランズ国際大会に出場しようとエントリーしていましたが、寸前で怪我をしてしまい、やむなく断念となりました。翌年２０２４年は仕事が忙しく断念しました。

２０２５年に出れたことは本当に良かったと感じていますし、今後も継続して出場していこうと考えています。

６月の大会の後、ベテランズ国際大会パリにも出場しました。結果は5位と、3位決定戦で負けてしまいましたが来年も挑戦していきたいと考えています。

パリでは今も柔道に本気で向き合っている方が多く、引退を感じさせないような体つき、闘志でした。

日本では学生終了後は柔道を続けても実業団までと、大体30歳前には選手は引退していくイメージでしたが海外では日本のプロ野球のようにベテラン勢が今も現役のような動き・体つきで活躍しており、アップ会場の熱量も凄まじく感じました。

今回日本ベテランズ国際大会に出場出来たことで、仕事や自分のスケジュールの状況もありますが、今後は週1回以上は必ず稽古に出向き、健康な体の維持といろんなことを諦めずに挑戦を続けていくようにしていきたいと思えました。

柔道で繋がる縁

神奈川県　井上　佳真（M３・81kg）

鹿児島大会／初参加個人戦・準優勝

帯とメダル

今回初めて日本ベテランズ国際柔道大会に参加させていただきました。

私は中学1年生から部活で柔道を始めてから、柔道歴約30年になります。自分でもここまで柔道にハマるとは思ってもみませんでした。

中学1年生で友人に誘われ何となく始めた柔道、厳しい稽古に中々ついて行けずに「どうバレずにサボるか」ばかり考えていました。そんな気持ちで稽古をしていたので、学生時代は大会でも勝てずに入賞すら夢物語でした。

大人になり健康の為にゆるく柔道を続ける日々、子供も生まれ自然と一緒に柔道をやる事になり息子も小学生大会に出る様になった頃、「お父さんは昔強かったの？」「試合に出たらメダル貰える？」と聞かれた事をきっかけに、「息子にカッコイイ親父の背中を見せたい！」と強く思い、真剣に柔道に向き合う様になりました。そこからは、自身の稽古量も増やして色んなトップ選手の動画を見ながら研究を行い、四六時中柔道の事を考える様になりました。

そんな中、ふとしたきっかけでベテランズの事を知り、「何歳になっても試合に出ているなんてすごい！」と思い、同時に「自分も挑戦したい！」とワクワクした事を今でも鮮明に覚えています。

そこからは、「日本ベテランズ国際大会で入賞して、息子にメダルをプレゼントしたい」を目標に人生で一番努力しました（笑）

試合当日は、緊張しながらも銀メダルを獲得出来た事がめちゃくちゃ嬉しかったです。入賞出来た事も嬉しかったのですが、それ以上に対戦相手の方などベテランズを通じて新しく柔道仲間が増えた事が何より嬉しかったです。

今では一緒に稽古で汗を流したり、お酒を飲んで柔道話に花を咲かせたりと楽しく充実な時間を過ごしています。

学生時代には、対戦相手と友人になるなんて考えもしませんでしたが、こう言った経験もベテランズならではの良いところだと思います。

これからも毎年出場をしていつか金メダルを獲得したいと思い日々の稽古に励んでおります。

また、日本ベテランズ国際大会に息子と一緒に出場することが今の私の夢となり、それまで23年間は柔道を頑張らずにはいられません（笑）

最後に、私に柔道の基礎を教えて下さった中学校柔道部顧問の北本先生、私の得意技である巴投げを教えて下さった大新柔道会の松浦先生、一緒に稽古をした仲間など多くの柔道関係者に御礼申し上げます。これからは、自身の稽古と共に少しでも柔道界に何か恩返しが出来ればと思っております。

高木さんと文じい（左端が筆者）

入賞者４名（一番左端が、筆者）

ブーメランとキヨ

北海道　三上　恒平（M５・60kg）
鹿児島大会／初参加個人戦　準優勝

左端が筆者

「先にかけろ！」「取られてるんだから、勝負しにいけ！時間が無いぞ！」少年柔道の指導員をしている私は、試合の最中こんな声がけをよくしている。今日も中学生のキヨに「あそこで攻めないと指導をとられるのはわかってただろう！技をなぜかけない！」と試合後に説教をしていたところだ。

「三上！先にかけろ！先に！」先輩のゲキが飛ぶ。わかってる、わかっているが技が出ない。このままだと消極的な指導をもらうのはわかってる、わかってはいるんだ。

「先輩！取られてるので勝負です！」後輩からゲキが飛ぶ。わかってる、このままだと負けるのはわかってる、わかってはいるんだ。

選手として畳の上に上がるのは高校生以来。初めて訪れる鹿児島の地で32年ぶりの試合をしている私の頭に浮かぶのは、試合をしている時のキヨの顔だ。

キヨ！こういう事なんだな、きっと。わかってはいるけど体が動かない、わかってはいるけど技が出ない。キヨ！そうなんだな、今ならお前の気持ちが手に取るようにわかるぞ！

初参加のベテランズ大会は、技らしい技を繰り出すことも出来ないまま1勝1敗という結果に終わった。とにかく悔いの残る2試合だった。

「絶対もっとやれたよな」自責の念がどっと押し寄せてくる中、敗れて畳から戻ってくるキヨに「もっとやれただろう！」といつもかける言葉が特大ブーメランとなって返ってきたのであった。

試合内容は散々だったが、久しぶりに味わった選手の感覚は非常に新鮮だった。減量時に体が少し絞れてくると、うっすら出てきたシックスパッドにナルシシズムが芽生え、思わず鏡越しに筋肉自撮りなどをしてしまったり、頬がこけてくるのを見ては「アスリート感が出てるっ」と心底陶酔してしまった。しかし一番新鮮だったのは、なんといっても会場で出会った「柔道大好きおじさん達」との交流だった。会場は、柔道大好きオーラを強く放つ、国内・国外のおじさんやおばさん達でいっぱいだった。そんな柔道でつながるボーダレスな関係こそ、柔道が持つ大きな魅力のひとつと再認識したのであった。次の大会でもみんなと是非、会いたいなと思いながら鹿児島からの帰路についたのであった。

北海道に戻ったらキヨに言おう「試合中のお前の気持ち、少しわかったぞ」と。ただし試合内容によってはこれからも、もちろん同じことをキヨに言い続けるつもりなのだが。

私が継ぐ一端になっていきたい

山梨県　小原　三和（F１・52kg）
鹿児島大会／初参加個人戦・優勝

ブルーの柔道着が私

私の住む山は山梨と埼玉の境に位置し、人口よりも鹿の数の方が多い。練習はもっぱら渓谷や林道を熊に遭遇しないように走るかチューブ引きといった基礎トレーニングが中心だ。

子供のころ怪我で柔道をやめた私は、大人になってやっと初段を取ることができた。20代後半で中学生に交じり昇級試験に参加し、初段を手にしたときは歓喜し、試合に出たいと思った。しかし、出場できる試合がほとんどない。地域の試合も男子か高校生までが基本で一般女子は相手が集まらず、試合にはならない。練習も男子とすることが多い。柔道女子の友達ももう柔道はやっていない。正直くすぶっていた。

そんな時、関東女子柔道会主催のgirls judo festivalが開催されると聞き、妊娠で13kgほど肥えた体を奮い立たせた。そこで出会った関東の女性柔道家たちとの出会いがその後の私の人生を大きく豊かにしてくれた。関東の中でも特に神奈川県は生涯柔道の在り方を強く示してくれた。それまで昇段でしか関わったことのない形に競技があることや、家庭や子育て、仕事しながらの柔道の付き合い方など歩く見本がわんさかいたのだ。

その試合でひときわ目立つ女性がいた。逆三角形のすっとした柔道着姿の背中。自分とそう年が変わらないであろう若い女性が審判として参加していることに驚いた。審判C級ライセンスを取得したばかりの私は、凛とした立ち姿や落ちついた態度にとても憧れを抱いた。

そんな小池絵里奈先生とは試合後稽古の乱取を通して仲良くなった。彼女は講道館での稽古や神奈川県女子柔道会での練習

会等にも誘ってくれた。練習のたび彼女の友人や知り合いを紹介してくれ、人と人を継いでくれた。

日本マスターズ柔道大会の存在ももちろん彼女が教えてくれ、30歳から出られる試合があることを初めて知り、鹿児島県でのマスターズ柔道大会に参加することができた。

大人になってからの友達は本当に貴重で日ごろから親切心で困っていそうな方に声をかけても犯罪や宗教勧誘を疑われ、すぐに逃げられてしまう私にとって友人を作ることは難易度が高い。共通の趣味を通してともに汗を流して練習した仲間として認めてもらえたことがとても新鮮でうれしかった。

柔道の試合では階級がある場合もあり、試合に出るために練習ももちろんだが、自身で決めた階級に合わせて過減量をして初めて試合に参加する資格が得られる。仲間とは東京、神奈川、山梨と離れておりすぐに会えるわけではない。離れているところできっと頑張っていると思うと知れずと力が湧き頑張ろうと鼓舞することができた。

ブルーの柔道着が私

流汗鍛錬、流汗悟道とはよく言ったもので楽しい時よりつらいことをともに乗り越えた時間や経験、仲間は私にとって強い武器となり続けるであろう。

大人になっても戻れる場所（道場）があったこと、柔道を通してつながれたこと、お互いの趣味を続けられるように互いに協力できる家族の存在、そのすべてが今の私を潤いに満たしてくれている。目標を決めることもだが目標に向かって努力することを実現できる環境に感謝し今度は私が継ぐ一端になっていきたい。

一番左が私

パリ世界ベテランズ柔道大会入賞者の声

5戦を勝ち抜いて優勝へ

愛媛県　柏田　訓

（M７・90kg以下級）

２０２５年パリ大会・優勝

２０２５年鹿児島大会／個人戦・優勝

11月3日～7日、フランス、パリのDojo de Parisで２０２５パリ世界ベテランズ柔道選手権大会が開催されました。【参加人数は過去最高の２４２９名（男子２００７名、女子４２２名）日本からは、男子21名、女子4名の25名が参加】

左から２人目が筆者

２０２５年6月頃、フランス・パリにおいて世界ベテランズ柔道選手権大会がで開催されることを知り、還暦の記念ということもあり参加する事を決めました。

それからは月に3・4回程度、母校松山大学で練習をお願いし（学生相手に練習になるはずもないのですが・・・。）練習帰りのサウナとマッサージを楽しみにケガをしないよう4・5本程度立ち技・寝技をおこなう事としました。

国際大会の参加は初めてで、フランスを訪れるのも初めてでしたが、試合前にはルーブル美術館、セーヌ川下りを楽しみ、朝はパン屋さんで、エスプレッソと、おいしいできたてクロ

（試合結果）

◎　M7　90キロ級　KASHIWADA,Satoshi（JAP）　参加者４２名

２回戦

KASHIWADA,Satoshi（JAP）○（2:30　優勢勝ち技あり）△ DELLIHR,Malik（FRA）

３回戦

KASHIWADA,Satoshi（JAP）○（0:45　崩上四方固）△ DEZEUZE,Marc（FRA）

準々決勝

KASHIWADA,Satoshi（JAP）○（1:39　合わせ技）△ PLAUSIUK,Yury（BLR）

準決勝

KASHIWADA,Satoshi（JAP）○（0:41　後袈裟固）△ GVASALIA,Elguja（GEO）

PEREZ,Gabriel（ARG）○（2:30　優勢勝ち技あり）△ NILSSEN,Kay Otto（NOR）

決勝

KASHIWADA,Satoshi（JAP）○（0:24　内股）△ PEREZ,Gabriel（ARG）

優　勝　KASHIWADA,Satoshi（JAP）
準優勝　PEREZ,Gabriel（ARG）
第三位　RODEWALD,Olaf（GER）
第三位　GVASALIA,Elguja（GEO）
第五位　NILSSEN,Kay Otto（NOR）
第五位　JANBYRBAYEV,Bostan（KAZ）
第七位　PLAUSIUK,Yury（BLR）
第七位　MODEBADZE,Merab（GEO）

（試合結果はホームページより）

ワッサンを食べ、試合にのぞむことにしました。（計量は、おいしいフランス料理に悩まされながらもなんとか合格!!）

試合当日は、最初不安もありましたが、練習会場には、各会場ごとにモニターで試合進行が確認することができ特に迷うようなことはなく、日本人の参加者も自然に一箇所に集まり、いろいろと話をする中で安心感もでてきました。

私のエントリーしたM７・90kg級は42名が参加しており、決勝までの５戦をなんとか勝つことができました。試合後には、お互い握手をかわし、言葉はうまく通じないながらも身振り手振りで交流を楽しむ事ができたことで柔道の素晴らしさを再確認したところです。

表彰式では、大きなモニターで入賞者の国の国旗が映し出され国歌が演奏、感動とともに忘れられない大変楽しく・貴重な体験をすることができました。

このように試合・観光・グルメを楽しむことができるのも、ベテランズ大会ならではないでしょうか。今後も健康第一で自分なりの柔道とのかかわりかたを楽しんでいきたいと思っています。

支えられてたった世界の畳
―パリ世界ベテランズ柔道選手権大会―

神奈川県　落合　瞳
（Ｆ４・57kg）
２０２５年パリ世界ベテランズ大会・準優勝
鹿児島大会／個人戦・優勝

一番左が筆者

パリ世界ベテランズ大会への出場を決意したのは、８月に入ってからのことでした。しかし、その決断に至るまでには、これまでになく大きな迷いがありました。そのきっかけは、鹿児島で開催された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）への出場です。20年以上ぶりの階級別の試合、減量、仕事と並行しての稽古は決して容易ではありませんでしたが、「年齢を理由に挑戦を諦める必要はない」ということを、この大会を通して実感することができました。この経験があったからこそ、世界大会という次の挑戦が頭をよぎるようになりました。

一方で、パリ大会への出場は、鹿児島大会とは比べものにならないほど重く、大きな決断でした。準備にかかる時間や費用、仕事との両立、海外での試合という未知の環境に加え、「本当に今の自分が出場すべきなのか」という思いが、常に心の中にありました。さらに出発を目前にした10月中旬、母が救急搬送され、介護が必要な状態となりました。この状況で仕事を休み、母を残して海外の試合に出ることが正しい選択なのか、最後まで答えを出せずにいました。初めての海外での試合であること、言語の壁、十分とは言えない練習量、15時間に及ぶフライト後の体重管理など、競技面での不安も重なり、「やはり出場すべきではないのではないか」という思いが何度も頭をよぎりました。そのような迷いの中で、私を支えてくれたのは、日本からともに出場する選手の存在、サポートのためフランスまで同行してくれた妹、そして「介護のことは心配しなくてよい」と背中を押してくれた親戚やケアマネージャーの存在でした。多くの方々の理解と支えがあったからこそ、私はパリ行きを決断することができました。

現地では、前日練習中に海外選手から技を褒めてもらったこと、試合後に温かい言葉を交わしたこと、年齢や国籍を問わず選手に声援を送る観客の姿に、強い感動を覚えました。しっかりと稽古を重ね、この舞台に立っている選手たちの姿を通して、「ＪＵＤＯ」が世界中で愛されている競技であることを、改めて実感しました。試合では決勝に進み、ゴールデンスコアの末に惜しくも敗れました。悔しさは残りましたが、迷い続けた末にこの舞台に立ち、全力で柔道と向き合えたことは、自分にとって大きな意味を持つ経験となりました。結果として２位という成績を残すことができたのも、多くの方々の支えがあってこそだと感じています。鹿児島大会を通して、年齢に関係なく挑戦することの大切さを学びました。そしてパリ世界ベテランズ大会では、その挑戦が決して一人で成し遂げられるものではなく、多くの人に支えられて初めて実現するものであることを、身をもって知ることができました。

柔道は技や勝敗だけでなく、人とのつながりの中で自分を成長させてくれる競技です。今回の経験を糧に、今後も柔道と真摯に向き合っていきたいと思います。

昨年に引き続き
世界ベテランズ柔道選手権大会参戦

徳島県　永廣　信治
（Ｍ９・66kg）
２０２５年パリ大会　３位
鹿児島大会　優勝

写真１：対ゴメス　大外刈り

ＩＪＦ主催のベテランズ世界柔道大会が昨年11月にパリで行われました。11月3日にパリに入り、数日ゆっくりした後6日の試合に出場しました。Ｍ９（70歳以上）66kg級には14名が出場していました。1回戦の相手はポーランドの選手。りっぱなあご髭があり、背が高く力が強い選手でした。やや試合は膠着ぎみでしたが、開始1分後に、左からの大外刈りで技ありを取りました。相手はあまり技が出ず、結局そのまま優勢勝ちとなりました。2回戦はカザフスタンの選手。開始早々小内刈りで技ありを取り、優位に試合を進めました。終盤に再度小内刈りをかけ技あり、合わせて1本の勝ちとなりました。

いよいよ準決勝です。相手は昨年優勝したゴメス選手（ポルトガル）。１９７６年のモントリオールオリンピックで5位だった選手です。ゴメス選手の得意技は1本背負い投げと寝技。まず組み手争いとなりました。ゴメス選手は力も強く、柔道着もきちきちで組んで握るのにやや苦労しました。ともあれ、繰り出してくる1本背負いをしっかり受けました。相手は1本背負いの姿勢から、私の足を取ろうとして手をかけましたので、相手に警告が与えられました。私は左からの大外刈り（写真1）で攻めましたが、投げきるまでには至らず、すぐに今度は支えつり込み足をかけ、相手は崩れ腹ばいになりましたが、有効なポイントではありませんでした。その後相手の攻勢に少し押され気味になり、私のほうに警告。そのまま時間切れでゴールデンスコアに入りました。ゴメス選手は1本背負い投げと巴投げなど次々に技を繰り出してきます。それぞれは有効な技ではありませんが、攻勢点は相手につけられたかもしれません。1分の延長戦も終わり、判定で相手の優勢勝ちとなりました。ゴメス選手は試合巧者でした。

気を取り直して、敗者復活戦から上がってきたスペインの選手と銅メダル争いで戦いました。既に気分は楽になり、思い切り柔道を楽しもうという気持ちで畳に上がりました。組んだすぐに相手は足払いを掛けましたので、すぐに燕返しで倒し1本を取りました。相手はどうやって投げられたのか最初はわからないようでしたが、気づいた後は私の技をrespectするゼスチャーをして挨拶を交わしました。大変気持ちがいい勝ち方でした。２０２３年にはじめて日本ベテランズ国際柔道大会に出場した際、決勝戦は燕返しで1本をとりましたが、それ以来の燕返しでした。子供のころから練習し、暇があれば一人練習をしていたのが生きたと思いました。

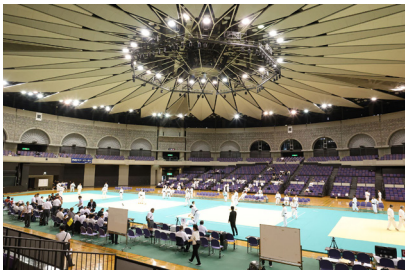
決勝戦はゴメス選手がドイツのフーバー選手を圧倒し1本勝ちで優勝しました。表彰台に立った4名のうち3名（ゴメス、フーバーと私）は去年と同じメンバーでした（写真2）。

試合後は出身地熊本から来ていた仲間や片桐さん、妻、日本から応援に来た友人たちとフランス料理を食べ大いに盛り上がりました。また翌日はルーブル美術館見学やセーヌ川クルーズを楽しみました。

写真２：表彰式集合

２０２５年パリ世界ベテランズ柔道大会の会場の様子

第19回日本マスターズ柔道大会の情景



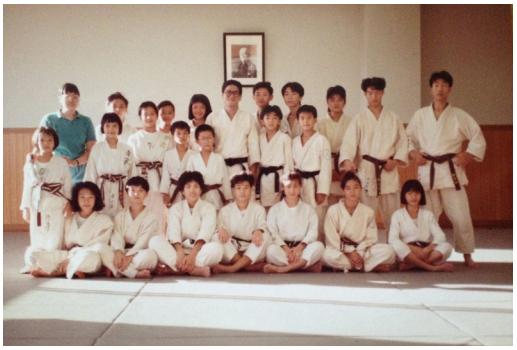
特別寄稿

『継続は力なり』の教えに導かれて

香港　ユ イク ラム ニッキー
（Ｆ４・78kg）
団体戦・３位
三宝飯チーム（大将）
鹿児島大会／個人戦準優勝

私が柔道を始めたのは、６歳の時でした。理由は単純でした。隣の家の子が柔道を始めたかった時に、一人でいきたくなかったためです。私達は、警察の少年用クラブに参加しました。その子の方は、６か月でやめてしまいましたが、私の方は、練習の組み立てや規律そして安定した上達を感じることが出来たために続きました。

１つの大きなターニングポイントがあります。先生が我々グループ（10代の子供達）を１週間のトレーニングのために、講道館に連れていってくれたことでした。私はそこの雰囲気、伝統を重んじる感じ、そして練習のレベルの高さに畏敬の念を感じました。また、柔道は長くやるものだという事を強く感じたのでした。


子供時代に講道館を訪ねる

残念なことに、私は、20代の頃に10年間ほど、仕事や他の事を優先してしまい、柔道をやめてしまいました。30代で復帰しようとした時、それは驚くほど大変でした。かつては自然に出来ていたタイミングや動きがつかめなくなってしまったのでした。その困難さは私に、謙虚であることを教え、私の柔道の取り組み方を、明確に進歩を目指して一歩ずつ、再構築するやり方に変えたのでした。

香港においては、柔道は、地域密着型で、６～18歳までくらいの人のスポーツという感じでした。多くのクラブが週に１～３回の練習を行い、生徒達がやめないように、楽しいものにしています。子供達にとって、礼儀正しさ、安全性、そして安定した上達を目指した中での鍛錬でした。

コーユーカン柔道クラブ

私は、香港にある「コウユウカン柔道クラブ」で稽古しています。その道場は岩見先生の逝去によって、２０２２年に閉館になったコーズウエイソウゴにある「香港柔道館」の日本人メンバーによってオープンした道場です。その目指すところは、岩見先生の遺産である（先生が常に言っていた）「継続は力」という考えを実践することです。また、柔道ファミリーを欲している日本人又は非日本人に対して、故郷から遠いい所に１つのホームを提供することです。

２０２５年日本ベテランズ国際柔道大会は、私には特別意義深かった。なぜなら、６、７度目の出場だったからです。出るたびに感動を味わいました。理由は、柔道の母国である日本での開催であるだけでなく、大会の雰囲気が、誠実かつ尊厳を持っており、自分自身に挑戦する勇気を与えてくれるからです。

私の中に今も残る一つの思い出があります。それは、２年前の講道館での斎院先生の「決して諦めない勝利」のことです。その時、先生は自分より20歳も若い人と対戦したのです。全ての人が先生の柔道とその対戦に感動したのでした。現在、先生は亡くなってしまいました。それゆえ、このことは一層意義深いのです。

これは、ベテラン柔道家がその最高の状態の時に表現出来るものを表しているのです。それは、勇気であり、冷静沈着さであり、精神です。そして最後まで威厳を持って戦うことであります。彼女の死はとても残念であり、彼女に接したとても多くの人々が感じたインパクトは代え難いものです。

私は、形競技にも価値を見出しています。特別な方法であるが親しみやすいものです。誰も国を代表するようなレベルを求めてはいないが、真剣で献身的な努力を必要とします。試合だけでなく形も柔道の一部です。そして形の訓練は、きつい作業とその達成を実現させます。献身的に身を捧げているパートナーと共に、形を学び表現することは、意味ある挑戦であると同時に、大変難しい絆の形成となっています。

日本ベテランズ柔道大会

団体戦はもう一つのハイライトであります。それはＩＪＦの世界ベテランズ大会にはないものです。チーム戦は特別なエネルギーを生み出します。選手は自身のために戦うだけでなく、同時にチームメイトをサポートしたり、責任を共有したり、一緒に祝福したりします。私が特

に気に入っているのは、チームが異なった国籍や多様な年齢層で構成されていることです。そして最も大事な事は、我々が柔道一家だということです。様々な国籍の混合や年齢層は思い出深いものです。

２０２５年パリ世界ベテランズ柔道大会は、柔道の生涯スポーツとしての性格を照らし出しました。同時にそれは、ベテランズ柔道が育ってきたことを示しています。パリ大会は、66か国から２５００人という、これまでで最も多い参加者を記録し、その中に女性は４００名という歴史的なものでした。

大会は、５試合場を使って本格的に運営されました。それはＩＪＦの大会そのものでした。審判の巡回、大会全体に聞こえるアナウンサーの声、授賞式の間に流れる国歌の演奏などです。

観客席はいつも満席でした。家族の人々、そして自分の友人を手伝う人々、お父さん、お母さん、祖父母などです。彼らはお手製の旗を持っていました。我々全員が勝ちたいと思うだけ、ベテランズ柔道は家族の刺激にもなるのです。学んだり、鍛えたり、自分を鼓舞することがいつでも可能だということを自分の子供達や愛する人々に見せる方法なのです。多くの出場選手は指導者でもあります。また、売店はいつも自分の所属するクラブの仲間へのお土産を買う人々でにぎわっています。パリはまた、強い柔道文化と歴史を持つため、開催都市として意味深く、そこでの戦いは特別な感じがします。パリはまた、訪れたい最上の町の一つです。素晴らし料理、印象的な歴史的建造物、楽しい柔道のある街です。つまるところ、パリは、大会以上のものを感じさせました。それは、柔道の祝典であり、仲間意識の喚起であり、継続する喜びを感じさせたのです。

多くの人々にとって柔道は、チョットした切掛けで始まります。友達について柔道場に行くとか、クラブの練習を見るとか、単なる好奇心とかです。しかし、人々が続けて行こうと思う頃には、より深いものになるのです。日本ベテランズ柔道大会や世界ベテランズ柔道大会は、強い感銘や生涯これを続けたいという欲求を喚起します。長い中断や挫折、そして大人になってからの様々な場面での困難な復帰があったとしても、柔道は、謙虚さや忍耐力そして一徹の価値を教え続けるのです。それらの教えとは、つまり、力のある限り続けることなのです。最強の状態でなくとも、続けること、やり続けることを選択することで、より強くなるのだということです。

（日本語訳・西谷）

著者は左から２人目

responsibility, and celebrating together. What I especially like is that it can allow teams to be formed across different countries and age groups. It brings together different countries, and age groups on the same team, from people in their 30s to whatever maximum age you want. All matters is we are all judo family. That mix of countries and connections made this memorable.

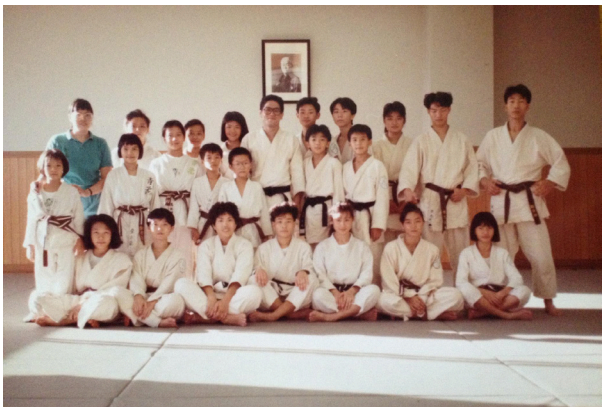
Japan Veterans: team spirit, lifelong judo pals.

The Paris World Championships Veterans 2025 highlights the true lifelong nature of judo. It also shows how much veterans judo has grown: Paris had the highest number of entries ever, with 2,500 competitors from 66 countries, out of which 400 are women also at historic participation. It was run professionally on 5 tatami. It had a real IJF Grand Slam feel, with the circuit IJF referees, the same Grand Slam announcer, and playing of national anthem during award ceremony. That level of organization makes veterans feel respected. At the same time, the atmosphere was warm and vibrant. The audience section was always full, with family and friends supporting their friends, papa, mama, grandparents—holding up homemade banners. As much as we all want to win, it's a reminder that veterans judo is also about family motivation: a way of showing your children and loved ones that it is always possible to keep learning, training, and challenging yourself. Many of the competitors are also coaches, and the pop-up stores were always busy with people buying souvenirs to bring back for their club members at home. Paris is also meaningful as a host city with a strong judo culture and history, so competing there feels special. It is also one of the best cities to visit, combining great food, impressive historic landmarks and fun judo. Altogether, Paris felt like more than a tournament—it felt like a celebration of judo, community, and the joy of continuing.

The Paris World Championships Veterans 2025

Many people's judo starts with a small moment—following a friend into a dojo, watching a class, or simply being curious—but it becomes something deeper the day they choose to continue. A major event like the Japan Veterans or World Veterans can leave a lasting impression and confirm the desire to stay on the path for life. Even with long pauses, setbacks, and difficult returns at different stages of adulthood, judo continues to teach humility, perseverance, and the value of consistency. In the end, that is the continuation in power: not always being at one's strongest, but continuing anyway, and becoming stronger through the choice to keep going.

HKG　　Yu Yik Lam NikKi



Kodokan visit as a kid

I began judo when I was six years old for a simple reason: my neighbor's child wanted to start, and I went with him so he wouldn't have to go alone. We joined a Police Junior Club for kids. He stopped after about six months, but I continued because I enjoyed the structure of training, the discipline, and the steady feeling of improvement.

A major turning point was when my sensei brought a group of us—children through teenagers—to the Kodokan for one week of training. I was in awe of the atmosphere, tradition, and level of practice, and I realized judo could be something lifelong.

Unfortunately, I stopped judo for about ten years in my 20s as work and other priorities took over. When I tried to return in my 30s, it was shockingly hard: timing and movement that used to feel natural became moments of "almost." That difficulty taught me humility and changed how I define progress—rebuilding step by step, training smart, and staying consistent.

Koyukan Judo Club: Continuing Iwami Sensei's legacy

In Hong Kong, judo feels community-based and often kids-oriented, roughly from age 6 to 18. Many clubs train 1–3 times a week and keep it enjoyable so students stay engaged. For kids, it builds discipline through etiquette, safety, and steady improvement; for adults, it can be stress relief and a place to reset mentally while training seriously but safely.

I practice at Koyukan Judo Club in Hong Kong. The dojo was opened by Japanese members from the former Hong Kong Judokan at Causeway Bay Sogo after it closed in 2022 with the passing of Iwami Sensei. The aim is to continue his legacy—he always said, "To continue is power"—and to provide a home away from home for Japanese and non-Japanese in Hong Kong who want a judo family. That idea of continuing resonates with me, especially after my own long break.

The 2025 Japan Veterans International Judo Championships is especially meaningful to me, because it will be my 6th or 7th time joining. Each time, I find it an inspiring event—not only because it is held in Japan, the birthplace of judo, but because the atmosphere encourages veterans judoka to challenge themselves with sincerity and respect. One memory that stays with me is the 'never give up' win by Sai-in Sensei two years ago at the Kodokan, when she competed against someone about 20 years younger than her. Everyone was moved by her judo and her match. Now that she has passed, that moment feels even more meaningful—it showed what veterans judo can represent at its best: courage, composure, and spirit—fighting until the end with dignity. She will be deeply missed, and the impact she had on so many people she touched throughout her life is irreplaceable.

I also appreciate the kata section. It is welcoming in a special way: none of us need to be national-level representatives to join, yet it still demands serious commitment. Kata is part of judo, not only shiai, and training for kata allows anyone to demonstrate hard work and accomplishment. Learning and presenting kata with a partner—someone equally dedicated along for the ride—is a meaningful challenge and a different kind of bonding.

Another unique highlight is the team competition, which does not exist in the IJF World Veterans format. Team matches create a special energy: you are not only fighting for yourself, but also supporting your teammates, sharing

講道館発行、月刊『柔道』購読のお薦め

皆様はどなたも一度はご覧になった事が有ると思いますが、講道館では毎月『**柔道**』という月刊誌を発行しております。ともすれば競技柔道に偏重しがちなメディア情報と異なり、国内外の深く幅広い『柔道』についての記事をご覧いただけます。また、当協会の投稿も頻繁に採用していただいており、当協会作成「柔の道」のコミック版の連載も４月号から始まります。この機会に是非定期購読のご検討お願い致します。

定期購読（半年分３５４０円、一年分７０８０円）の申し込みは左記のＵＲＬから行えます。（お申し込みは４月号以降となります）

https://x.gd/NFB82

また、以下のＵＲＬから記事「柔道技史攷」の試し読みが出来ます。

https://x.gd/zigKI

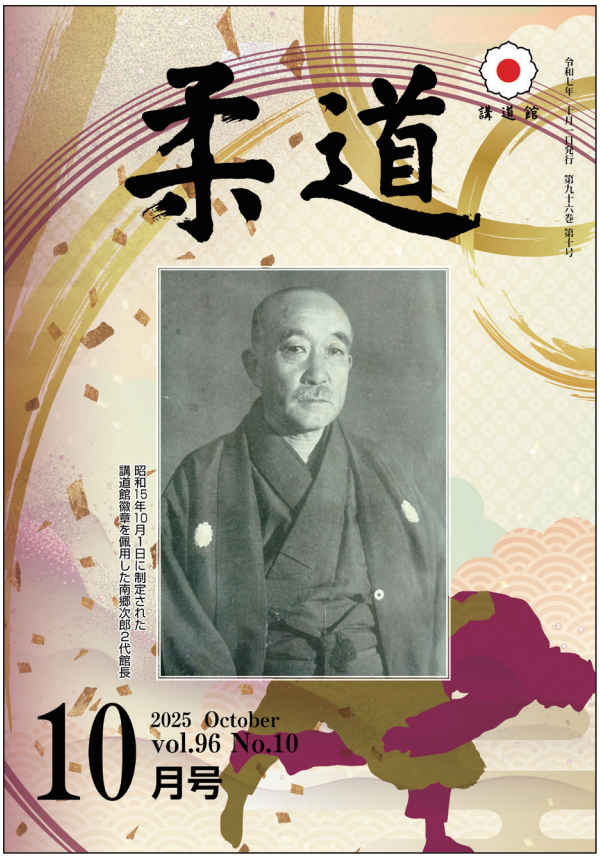
雑誌「柔道」に関するお問い合わせは、講道館編輯部へどうぞ。

電話：03-3818-4191

e-mail：henshu@kodokan.org

日本マスターズ柔道協会

４月号から「嘉納治五郎伝『柔の道』」の連載が始まります。



月刊『柔道』の表紙

§道場紹介§

◇花巻道場◇

―２０２６年１月
全柔連の少年少女柔道普及基金から
表彰される

岩手県　館長　佐々木　安廣
（M10・66kg級）

花巻市は、岩手県のほぼ中央に位置し、東北新幹線・東北自動車道の他、花巻空港を有し地方の小都市としてはアクセスし易い所で、花巻温泉や詩人宮沢賢治の故郷としても知られている所である。

「花巻道場」は、ＪＲ花巻駅から徒歩５分の街中で、父が昭和30年、実家に併設して建てた木造平屋70畳の小さな町道場である。私は、そこで生まれ育ち小学校から高校まで徒歩で学校に通い、大学には電車で通学をした。大学卒業後も花巻市内の大学に就職したためそのまま実家から通勤し、定年退職後も自宅で花巻道場の師範として柔道指導を続けて現在に至っている。

私が小学１年生の時に道場が完成し、その落成式に、岩手県ゆかりの三船久蔵先生がご来訪された。その際に、本道場を「花巻道場」と命名されて、大勢の出席者の前で「花巻道場」の看板と先生のモットーとされている「一機一瞬起行」の掛け軸を書いて本道場に寄贈してくださった。そのことを今でも鮮明に覚えている。それ以来、我が道場の宝物となっている。

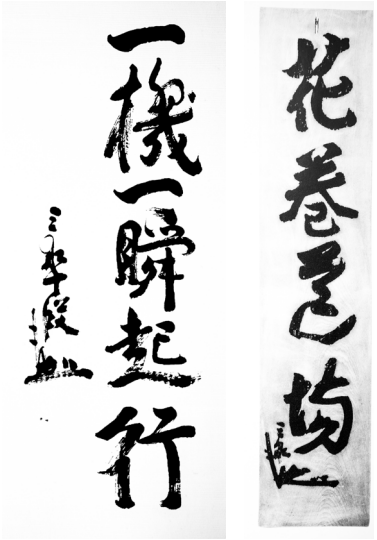
昭和50年に花巻市立武徳殿が建設されるまでの20年間に渡り、花巻道場は花巻地区の、柔道活動の拠点の場としての役目を担っていた。その後は、公の活動は武徳殿で行われているが、本道場はそのまま市民の柔道の場として継続して利用されている。

私は、この道場のお陰で６歳から柔道に親しむことができ、以来、現在まで柔道の恩恵を受けて人生を歩んで来ることができた。道場を造り、私に対して柔道を決して強制せず、自由に取り組ませてくれた父に感謝あるのみである。

先日（Ｒ８・１・30付）、本道場の花巻柔道スポーツ少年団が永年の柔道活動が認められ、全柔連より少年少女柔道普及振興基金の表彰を受けることが出来ました。これは柔道を通した人間教育活動が認められたことで誠に嬉しい限りである。

また、私ごとであるが、２０１９世界ベテランズ優勝（M９・66級）、２０２５日本マスターズ優勝（M10・66級）することができ、令和７年10月には講道館より全国柔道高段者大会40回出場表彰を戴くことが出来たのはこの上もない喜びである。

関係する皆様方に心から感謝し、今後も、できうる限りの努力を重ね精進して参りたいと思っております。何卒、これからもご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



三船久三十段より寄贈された
道場の看板と掛け軸

全柔連から贈られた表彰状

少年達の稽古風景

道場の皆んなと（最後列の真ん中が筆者）

§道場紹介§

◇西宮柔道教室◇

100畳ほどの道場に、
50名ほどの小中学生、
一般の青年が稽古に励む

兵庫県西宮市　宮本　利幸

みなさん、こんにちは。兵庫県西宮市で柔道活動をしている西宮柔道教室の宮本利幸と申します。

丸の内柔道倶楽部に所属され、現在、西宮柔道教室にてご指導いただいております南先生からご縁をいただき寄稿させていただくことになりました。よろしくお願いいたします。

最初に、私の自己紹介をさせていただきます。私は、昭和41年3月に兵庫県西宮市で生まれ、現在に至るまで西宮市で生活を続けております。

西宮市役所へ勤務していますが、あと数年で退職となります。柔道は、小学3年の時に体が小さく弱かった私を少しでも鍛えたいという両親の願いもあり、西宮柔道教室に入門しました。それからの修行となりますので、もう50年間道場にお世話になっていることとなります。とはいえ、私も年頃の20歳から25歳までは柔道から遠ざかっていました。25歳の時、市内で偶然に道場にてご指導いただいた先生とお会いした際、ちゃらちゃらした姿を見て心配になったのか「道場へ来なさい」とお声かけをいただき、そこから柔道の稽古を再開し、今日に至ります。

稽古を再開した当時、南先生にご指導をいただき、稽古をつけていただきました。昇段試験実技審査の際、審判をしていただいことは今でも鮮明に覚えています。

《西宮柔道教室のご紹介》

西宮柔道教室は、私が柔道修行でお世話になっています西宮市柔道協会が、地域貢献、社会貢献活動の一環として青少年健全育成及び柔道愛好家の交流の場を目的に運営しております。週3回、火曜、木曜、土曜日に小学生から一般成人までが稽古に励んでいます。

便宜上、私が代表とさせていただいていますが、私の道場という意味ではなく、問い合わせ先という意味です。したがって、私も会費を支払い柔道愛好家の一人として子どもたちとともに稽古に励んでいます。

昭和19年に西宮市において武徳殿が建設され、尚武会という柔道の道場が開設されたと聞いており、西宮柔道教室の前身であるとされています。

その後、昭和23年に西宮体育協会が設立し、これを受け尚武会などの市内の柔道愛好家有志により昭和24年に西宮市柔道協会が発足し、西宮市体育協会へ加入しました。武徳殿の廃止や、昭和45年に西宮市立武道場が完成したことを受け、市協会は市立武道場にて青少年の健全育成や柔道愛好家の交流を目的に西宮柔道教室を開始しました。教室の指導方針は、代々の先生方から口伝にて現在も受け継がれています。

一つは、「幹をしっかり持ち、そこから枝葉をのばしなさい」という方針です。これは柔道の技に限らず、人としての生き方や考え方にも及ぶ精神です。技の稽古においては、一つの技を徹底的に稽古、習得し、そこから他の技を派生させて稽古することで「自身を養う」「多彩な技や体捌きの習得」を目的としています。

もう一つは、「道場を次世代へつないでいく」です。どこの団体も課題として柔道人口の減少問題や指導者の継続について苦慮されていると思います。先輩の諸先生方は、事あるごとに「自分もそうであったように、道場を次の世代につないでいってほしい」とお話をされていました。自分も柔道修行に精励する一方で、自分を育てていただいた「道場」を、柔道愛好家の居場所として継続するために後輩の育成にも取り組んでいます。

《柔道修行の目的》

柔道の界隈では、昨今、「勝利至上主義」による指導方法や試合場での関係者の振る舞い、指導者の資質などが問題視されています。

モチベーションが安定している柔道少年少女へ「君の目標は何」と問いかけると「全国大会へ出場して日本一になりたい」「オリンピック選手になりたい」と子どもたちは答えてきます。厳しい稽古に耐え、重圧をはねのけた試合で優勝を勝ち取ることは素晴らしいことです。私も、大きな大会で入賞した経験がないのでうらやましい限りです。そのことについては全く問題ないと考えています。

そのような時、私は言葉を添えるようにします。

例えば、「その目標を達成した後はどうするのか」と。厳密にいうと、「日本一」や「全国大会出場」は柔道修行の一つの通過点であり、その修行にて学んだ心と体を社会や組織に対してどのように使うのかが重要だと考えています。

つまり、「精力善用」にて鍛えた心と体をよいことに使うために、また、自分だけが成長するのではなく「自他共栄」の精神で仲間とともに成長することへ誘うことが必要だと思います。

「優勝すること・勝ち抜くこと」が悪なのではなく、「優勝・勝ち抜く」とともに「柔道修行の目的」を見失わずに伝えることが指導者の役目であると痛感しています。柔道修行の目的を常に意識して子どもたちとともに稽古を行うようにしています。

最後に、指導員としての活動中に忘れられない出来事を紹介します。

もう、数十年以上前になります。柔道教室で指導員として活動していた際、ともに稽古をしていた一人の男子中学生が自ら天国へ旅立ちました。その時に、「なぜ、もう少しこうして接することができなかったのか」と反省することがありました。今から考えると、彼から「技を教えてください」という言葉以外に多くのメッセージが発信されていました。私は、そのメッセージをうまく受け取ることができなかったのです。

その時は、柔道を通して何を学んだのだと自問自答を繰り返しました。

嘉納治五郎師範は、柔道修行の目的を「己を完成し世を補益するが柔道修行の究極の目的である」とおっしゃっています。この目的を子どもたちに伝えることはもちろんですが、自身も自覚し道場へ赴くようにしています。指導者の道場での立ち居振る舞いは、人の命に関わることもあります。このことを肝に銘じて、柔道修行を続けたいと思います。

尚、道場の稽古風景等の写真を、この後、送らせていただきます。

現在、１００畳ほどの道場に、50名程の小学生、中学生、一般の青年たちが、入れ替わり立ち替わり通ってきています。今、西宮市では、幼稚園生の子供達に柔道の楽しみを伝えようと、週に一回、女子の専門家を採用、かなり人気があり盛況で、参加者も増えてきているようです。

叉、近くには嘉納治五郎師範の生誕地があり、柔道熱も高く道場も多く、柔道環境が整っています。更に、まわりには外人の柔道愛好家も多く住んでおり、その伝手もあり、度々、フランス等からの修行者が来訪しております。ただ、外人は若い時は稽古をするが、60歳過ぎていくと隠居される様です。

この地域でも、日本人も、60歳過ぎるとなかなか稽古に参加されません。私は80歳前して若者相手で楽しんでおります。

新しい体育館、武道館が、５年後の完成目処に進んでおり、西宮市は益々スポーツが盛んになっていく感じがします。

（南　一二氏ご紹介）

南一二氏（左側）

稽古の風景

§道場紹介§

◇名古屋介護系柔道部◇

―障害のある方も含めて全ての人に柔道を

愛知県　堀内　美穂
（F６・57kg）
鹿児島大会／個人戦・優勝

私が通っている名古屋介護系柔道部の道場は、名古屋の熱田神宮の近くにあり、指導者には医療や福祉の仕事に関わる方が多く在籍しています。通常の稽古のほか、障害者柔道、アンチエージングのための柔道、高齢者の転倒予防など、すべての人に柔道を通して健康や人とのつながりを提供している場所であると感じます。

名古屋介護系柔道部では、乱捕りをしたい方や技術を学びたい方、お父さんに連れられた小学生、老若男女様々な人が柔道を楽しんでいます。他県からも稽古に参加される方もみえます。「一度来れば、皆介護系柔道部員」というキャッチフレーズで、誰でも稽古に参加できる雰囲気を大切にしています。

一方で、介護系柔道部から地域の柔道大会に出場したり、実業団柔道大会に出場したりして、挑戦することを応援しています。また、パラリンピック選手やパラ世界大会に出場する選手も稽古に参加しています。視覚障害者柔道大会では介護系柔道部の竹上先生がコーチとして同行しています。視覚障害をもつ子供たちも時々練習に訪れ、支援を受けて一生懸命稽古をしています。パラリンピックの選手の卵たちが育っていくのが楽しみです。

介護系柔道部では、その他様々な障害者柔道にも積極的に取り組んでいます。知的障害や場面緘黙、ダウン症、肢体不自由など様々な障害の方が在籍しており、体を動かすことが目標の方、大会の出場を目的にした方、それぞれの目標に沿って稽古を行っています。

柔道は畳の上で行い、寝返り四つ這いなどの発達を促す動作もできます。障害をもつ方々の運動としては、とても良い効果を期待できると考えています。相手と組んで行う稽古は、言葉のないコミュケーションです。皆柔道遊びなどを通じて、無理なく楽しく運動をしています。大会を目指す方は、自分の体に合う崩し方や技を稽古しています。

また、月次に通って黒帯をとった方は、一般と少し違う障害者柔道のルールを覚えて練習に励んでいます。大会は、全日本柔道連盟が主催する「全日本ID（知的障害者）柔道大会」と、スペシャルオリンピックス日本（SON）が主催する大会があります。11月に行われたSON愛知の地区大会では、理事長である平岡拓晃先生が、試合を見学されていました。大会出場という目標をもって稽古し、大会では勝ち負けの試合だけでなく、全国にいる仲間と再会し交流を深めています。

名古屋介護系柔道部の道場の良いところは、来るもの拒まず誰でも受け入れるというところです。柔道をしてきた強い方から障害をもつ方まで、あらゆる人が柔道を楽しんでいます。障害をもつと行動範囲や社会参加が制限されがちですが、大会に参加することによって様々な人と関わり、社会参加が可能となっています。誰もが柔道を心から楽しみ、自分を向上させることができる場であるこの道場を、これからもお手伝いしていきたいです。

前列左端が筆者

２０２５年パリ世界ベテランズ柔道大会の会場の様子

◆編集後記◆

今回からこの会報は、電子ブックのみの発行になりました。この電子ブックはスマホからも見られるので、是非アクセスしてみてください。

また、今回の原稿集めは、これまで続けてきた効果なのか、投稿のお願い文を郵送しただけで、40件ほどの原稿が送られてきました。

団体戦の参加者の人々の声は、戦いの余韻を感じさせ、団体戦がマスターズ大会を盛り上げる大事なものであること物語っています。さらに、5回、10回出場表彰の受賞者は、今後も出場を続けたいという意向を多くの方が語っておりました。

また、このところ目立ってきた、初参加の選手による優勝、準優勝の感想は、この大会が、実業団などの選手をしていた方々の引退後の受け皿になっているのではと感じました。

次に、２０２５年パリ世界ベテランズ大会参加者のうち、優勝、準優勝、3位の方々の報告が続きました。

また、道場紹介にも3名の方から紹介文と写真が送られてきました。

さて、今回は、5回表彰受賞者の中に、香港在住のNikkiさんが長文の投稿を送ってくれました。投稿文の翻訳をいつもは、坂東監事にお願いしていたのですが、今回は自分でやって見ようと思い立ち。悪銭苦闘のすえ、何とか日本語にすることができました。生涯柔道についての示唆に富む内容ですので、是非お読みください。原文も載せますので、誤訳がありましたら、是非ご指摘をお待ちしております。

それでは、皆さんの埼玉県立武道場での健闘をお祈り申し上げます。

（西谷　博一）