

特集

佐賀からリオへ

町道場から金狙う

テコンドー女子57キロ級

濱田真由選手

世界的スポーツの祭典に佐賀からチャレンジ!!
今年の夏に開催されるリオデジャネイロ五輪(ブラジル)。本大会出場を目指し、各競技で熱い戦いが繰り広げられている。テコンドー女子では、佐賀市に練習拠点を置く濱田真由選手(21) // 佐賀市川副町、全日本テコンドー協会所属 // が57キロ級で出場することが確定。昨年は日本人初となる世界選手権優勝を果たすなど、3位決定戦で敗れた4年前から成長した姿で「金メダル」を視野に調整に励んでいる。またサッカー女子では、昨年のW杯で大活躍した佐賀市出身の有吉織選手(28)の出場も有力視されている。

日が暮れた佐賀市本庄の鹿子交差点。どこからか子どもたちの元気な掛け声が聞こえてくる。古い倉庫の中からのようだ。中をのぞくと、白い道着を着た子どもたちを中心に、中高生が元気にストレッチをしている。ここがリオ五輪テコンドー女子57キロ級への出場が内定した濱田真由選手が練習拠点としている「テコンドー古賀道場」だ。

手作り改装

「元倉庫を自分たちで改装しました。生徒の親御さんたちに協力してもらって、昨年7月から移転し練習しています」と笑うのは道場代表の古賀剛さん。日本オリンピック委員会強化スタッフとして濱田選手のコーチを務めている。更衣室の壁はボードのままだが、広々としたフロアの壁には鏡が貼ってあり、フリーライミング

PROFILE

濱田真由(はまだ・まゆ) 1994年1月31日生。佐賀県佐賀市出身。佐賀県立高志館高等学校卒業。元ベストアスリート所属。徳山大学在学中。階級・女子57kg級。
2009年第5回アジアジュニアテコンドー選手権 女子49キロ級-3位、2010年第8回世界ジュニアテコンドー選手権 女子49キロ級-3位
2011年第4回全日本テコンドー選手権大会 女子57キロ級-優勝、2012年ロンドンオリンピックアジアテコンドー予選トーナメント 女子57キロ級-第3位、2012年第5回全日本テコンドー選手権大会 女子57キロ級-優勝、第20回アジアテコンドー選手権 女子57キロ級-3位、ロンドンオリンピック 女子57キロ級-5位入賞、2013年第21回世界テコンドー選手権大会 女子57キロ級-2位、2015年第22回世界テコンドー選手権大会 女子57キロ級-優勝



のウォールもある。必要な施設は充実させ、それ以外は簡素に。もちろん冷暖房はついていない。古賀さんは「夏は暑くて、冬は寒い。それでも、以前の練習場に比べて数倍広くなったし、天井も高くなり、試合と同じような感覚で練習することができます。東京から来る競技関係者からは羨ましがられます。都会でこんな広い道場を持つと思うたら、とんでもないコストになりますから」と語る。
18時から始まった一般コースの生徒には4歳から高校生までが所属している。武道系というと男性が中心というイメージだが、女性も少なからず練習している。入念に体をほぐした後、蹴りを中心に基本動作を続ける。小さい子どもたちも頭の上まで高々と足を上げる。途切れない大きな掛け声とキビキビとした動き。「かかとをつけるな」と古賀さんの檄が飛ぶ。
取材を進めていると「寒くないですか。スリッパ用意しましたよか？」との声。顔を上げると、なんと濱田選手だった。朝は古賀コーチとランニングやダッシュなど体力強化、日中は体幹や身体のケア、夜は国際大会を目指す選手たちと一緒に練習するのが濱田選手の日常だという。先に練習を終えた生徒たちと楽しそうに話しながら、ゆっくり体を動かしていく。おもむろに道場入口に近づき、開け放しだったドアを閉める。格闘技選手という威圧感はなく感じられないが、実に細かいところを観察している。これぞトップアスリートということか。



テコンドーのルール

試合の勝敗

試合の勝敗はポイント制で、ルール違反による減点、ポイントの優劣による判定等により決められます。また、KO(相手が気絶する)、TKO(相手のセコンドが試合を中止させる)の場合も勝利となります。同点の場合は、サドンデス(一点先取)による延長ラウンドを行い、それでも決まらない場合は審判団の判断で勝敗を決めます。

ポイントの判定と点数

ポイントは相手プロテクターへの攻撃がクリーンヒットすることでポイントになります。手や腕でガードされた場合、ヒットと認められません。またヒットの判定は、2名～4名の各副審が判定機の赤色または青色のボタンを押し、2名以上が同時に同じ色のボタンを押すことで認められ、ポイントになります。

ポイントになる部位

胴体への攻撃はパンチと蹴りの両方、頭部への攻撃は蹴りのみが許されています。それ以外(体の後面、下段)の攻撃は厳しく禁止されています。

またポイントになる部位は、

- 1) 胴体：青または赤色の胴プロテクター部分
- 2) 頭部：鎖骨より上部(両耳を含む顔全体および後頭部)

(一社)全日本テコンドー協会HPより



想いをつつなぎ頂点目指す

ロンドンの敗因

濱田選手がテコンドーを始めたのは小学1年生の頃。お兄さんの影響で始めたという。古賀さんがコーチを務めたのは高校1年生から。日本代表だった古賀さんが、選手を引退し、地元・佐賀に戻ってきたばかりだった。「背が高く、技術的に不利でも勝ってしまう強い気持ちを持っていたので、ポテンシャルを感じまし

た。彼女には、さらに世界競技へのモチベーションを高めて欲しかったので、国際大会へ連れて行きました。そこでタイの選手にサドンデス負けしたことで、もっと練習しなくては、という気持ちが芽生えたようです」と振り返る。

国際大会を目指す選手たちの練習が始まった。準備運動の掛け声は濱田選手。子どもたち中心の練習とは違い、一気に緊張感が漲る。徐々にアップテンポになっ

ていく。30分ほどかけて体をほぐす。

2012年、ロンドン五輪に18歳で出場。これで勝てば銅メダルという試合に敗れ5位に終わった。古賀さんは「勢いだけでどうにか、と思っていました。古賀

濱田は海外選手と比べ身体能力は決して高くありません。頭を使って、いかに相手の蹴りを避けるか、がポイントです。そういう指導をしていますが、試合になると忘れちゃう。若くても老獪かくじゃないと勝てません」と振り返る。

気配を読んで動く

「パーン」。2人1組でミットを蹴る練習が始まる。相手が構えたミットに的確に。打ち終わったら、次の攻撃にスムーズに移る。次第にフェイントを入れるなど、高度な駆け引きを入れていく。ジャージを脱ぐ。大きく動きながら蹴りの連打。ムチのようにしなる。徐々に蹴りの回転数が上がる。白い息が漏れる。

身長174センチと日本の女子選手としては大柄で足も長い濱田選手だが、世界に出ると決して身体能力に恵まれている訳ではない。「海外選手はびっくりするくらいパワーとスピードを持っています。一番大事なのは、日本人しか意識しない部分の精度を上げること。次の動作の気配を読んで動く、とか、そういう部分で勝つしかない。間の取り方でパワーとスピードをいなす。目に見えないところで勝負していくしかありません。濱田の試合は見ていて正直、面白くないかもしれ

立体的な攻防に興奮

防具を付けての乱取りが始まる。実戦に近い練習だ。濱田選手は、男性の大学生や社会人選手も相手にする。常に片足立ちの状態でクルクルと間合いを取り合う。フェイントが入ったり、連続攻撃だったり、思わぬ角度から入ったり。展開が立体的でダイナミック。見ていてすごく面白い!!

インターバルで古賀さんが声を掛ける。「たくさん蹴るのではなく、取るべくしてポイントを取る」、「自分のテコンドーをやることに全力を注ぎなさい」、「当てよう、当てようではなく、まず相手にプレッシャーをかける」、「太ももをつねってでも、舌を噛んでも、集中を途切れさせてはいけない」。精神論だけじゃなく、気づいた点は、その場での確にアドバイスする。「軸足は回っているか、蹴った足を素早く戻しているか、腹筋を使っているか、そういうところを重点に見ています」。濱田選手は休憩中も鏡で蹴りのフォームの誤差を修正していた。

古賀さんは「格闘技は削り合いです。トーナメントを勝ち上がるには、怪我している状況でもポイントを奪えなくてはならない。そのためにどうしたら良いか、を突き詰めてきました」と、この4年間を振り返る。昨年の世界選手権では股関節痛を抱えながらも見事に優勝。五輪より出場者数が多いため、「世界女王」の方が「金メダル」より価値があるとも言える。

気軽に練習見学を

「世界女王」として出場するリオ五輪。濱田選手は「4年間、しっかり準備してきました。その時点でロンドンとは違います。前回は勢いで出場しましたが、今

未来の五輪選手 発掘!?

スポーツ能力測定会に小中高生 370人

濱田選手・前園さんら
多彩なゲスト迎え



回は会場の雰囲気とかいろいろ経験したことが土台になると思います。いろいろ知っている分、良いことも悪いこともありですが、楽しめると思います」と語る。大舞台まで残り半年。「総合的にもう一段階上を目指したいと思っています。技術というよりも、全体のバランスの問題だと思っています。攻めでも守りでも、試合のときに意識する場所をしっかりと捉えていかななくてはなりません。今後は海外で合宿するので、女子選手とスパarringをしていきたい。女子選手は関節が柔

らかいので、蹴りが見えない角度から伸びてくる。もらいそうだな、と思っていたのが年末の国際試合で当たったので、そのラインが苦手だと気付きました。それを克服しないといけない。また防具が変わる可能性もあり、その対応も必要です」と今後の課題を語る。世界女王になり、佐賀の期待も高まっている。「声を掛けてもらえることが増えて嬉しいです。声を掛けるのも勇気がいると思います。自分だったらちよつと無理…。なので本当に嬉しいです。実際にテコンドーし

てる人が増えたわけではないですが、気にしてもらってだけでもいいかな、と思います。五輪が決まって、目指すは金なので、皆さんの力をお借りできたらなと思います。ぜひ練習を見学しに来てください」と濱田選手。佐賀の町道場から金メダルを狙う。一見、大それた夢のように思える。しかし、我々が普段生活している同じ街に、高い志を持った指導者と選手、そして、それをアシストする人々がいる。それぞれの想いを繋げていけば、夢は現実となる。



未来の五輪選手を発掘!? 運動能力を測定し、いろんな

スポーツへの潜在的な適性をアセスする「スポーツパフォーマンス測定会in佐賀」が12月19日、佐賀市の諸富文化体育館であった。小中高生370人が5種類の運動能力テストに挑戦。テコンドー世界選手権金メダリストでありオ五輪出場が内定している濱田真由選手や元サッカー日本代表の前園真聖さんらが応援する中、潜在的なスポーツ適性を理解した。

参加者は濱田さんらの掛け声で入念な準備体操を行い、10メートルスプリントやポールスローなどで5種目に取り組んだ。測定結果は海外のトップアスリートも使用している機器にまとめられ、個人個人のスポーツ適性が一枚の紙に印刷されて渡される。測定の合間には、ゲストからサインをもらう参加者も。

会場ではフェンシングやポートといった、普段あまり馴染みのない競技の体験会も開催された。濱田選手と前園さんもフェンシングに挑戦。華麗な剣さばきで観客を沸かせていた。

有吉佐織 選手

日テレ・ベレーザ所属
サッカー日本女子代表

五輪切符つかみ取る



サッカー女子日本代表の有吉佐織(28)は佐賀市出身、日テレ。昨年のワールドカップ(W杯)カナダ大会では、豊富な運動量を武器に左サイドを駆け上がり、攻守の両面で躍動した。リオデジャネイロ五輪の出場権獲得を目指し、3月に予定されるアジア最終予選に向け気持ちを高める。

初めてのW杯では6試合に先発出場。159センチと小柄ながら、世界の強豪と対峙して多くの経験を積んだ。大会最優秀選手候補にも名を連ね、世界を代表するサイドバックへと成長を遂げた。「夢舞台で幸せな

時間を過ごせた」と振り返る。

ただ、アメリカとの決勝では「経験したことがないスピードやパワー」を突きつけられた。「アメリカに勝つにはもう一回り成長しなければ」。世界の頂点を目指す気持ちは強くなった。

2012年のロンドン五輪はバックアップメンバーで、ピッチに立つことはなかった。悔しかったが、その経験を糧に練習を積み重ね、日本代表定着を勝ち取った。

アジアの五輪出場枠はわずか2。「予選を勝ち抜かないとその先(リオ)はない」と有吉。厳しい戦いをくぐり抜け、大舞台への切符をつかみ取る。

(記事提供・佐賀新聞社)

PROFILE

有吉佐織(ありよし・さおり)
1987年11月1日佐賀市生まれ。神村学園中等部、神村学園高等部、日本体育大学卒業。2010年より日テレ・ベレーザに所属。

