

柔道・全日本男子の井上康生監督を抑え込みにかかるこどもたち

抑え込み

イッポン!



柔道二ツポン 強さの秘密



楽しく
続けよう



2019世界柔道選手権東京大会を控えた8月6日、文京シビックセンターの区民ひろばで「文京シビック柔道教室」が行われました。柔道・全日本男子監督の井上康生さんと全日本女子監督の増地克之さんによるスペシャル指導。教室後には、二人の監督にインタビューしました。

おいしく 楽しく食べる

いのうえかんとくは、食生活で気をつけていることを「おいしい、楽しいと思って食べることや、お母さんお父さんが作る料理が一番バランスがいいので嫌がらずに食べることが大切」とおっしゃいました。これからは全部残さず食べようと思いました。選手には、ちょうしがいいときはあまり声かけしなくていいけど、ちょうしがわるいときやまけたときに声かけするそうです。ぼくもかんとくになつたらいのうえかんとくのようなことを選手たちに教えたいです。

(小4 / 諸見逞人)

足を工夫して技を

じゅう道をしているところを実際に見学して、じゅう道にはコツがあると思いました。まず地かんとくは「足を工夫して使うとわざがうまいく」と、井上かんとくは「楽しくじゅう道をつづけてください」と言っていました。

(小5 / 小貫美佳)

集中とリラックスと

全日本の選手達も練習以外の時には、音楽をきいたり映画を見たり、今、はやっているものをやっているそうです。私たちと同じようなことをしているのだと思いました。集中する時は集中、リラックスする時はリラックスが大切だと学びました。

(中1 / 諸見真織)

選手の考え引き出す

増地かんとくが練習の時に気をつけていることは、選手たちの考えを引き出し、自分の考えは、あまり教えないということです。「試合は、自分の力を試すためにあるもの、じゅう道をもっと楽しくやってもらいたい」と両かんとくは話しました。

(小6 / 石井たまき)

生きがい 素晴らしい

井上かんとくは「柔道が生きがいです。現役の頃は勝つこと、今はかんとくとしてみなさんに知ってもらうことが生きがい」とおっしゃいました。私には生きがいがあるのか、何なのか、考えてみました。読書、おしゃべり……。考えて気づきました。たいてい人の生きがいは一つではありません。それを生きがいとよべるほど、がんばっていること、好きなこと、熱中していることがあるのは素晴らしいことです。

(小5 / 水島希)

自分を信じて全力を

井上、増地両かんとくから、それぞれが得意としている技を見せていただくと、とても迫力がありました。増地かんとくは選手に大切なのは「今まで練習してきた自分を信じて、試合で全力を出し尽くすこと」と話していました。僕なら絶対的な自信を持ってないと思うので、一つのこと何十年も打ち込むことがとても大切だと感じました。この精神を自分の日常生活でも生かしていければ良いです。

(小6 / 貝沼義礼)

こども記者と記念撮影する
増地克之監督

全日本男子・井上康生監督 全日本女子・増地克之監督