

ポルトガル・イタリア遠征

2004年3月26日～4月6日



群馬県立前橋東高等学校柔道部

	3月27日(土) 天候 晴れ 記録者 田中 莉奈
活動内容	朝練習 6:30 朝食 7:30 移動 10:00 合同練習 17:00~19:00
反省・感想・写真	<p>朝練習のときに街を歩いてみて、日本とは全く違う家やお店などがあって楽しみながら歩くことが出来ました。また、道路が石畳でとてもビックリしました。もう一つビックリしたのは朝食でした。食べるのはほとんどパンで、おかずとなるものがないということでした。でも、こっちはパンはまわりが甘かったりして、とてもおいしく3つも食べてしまいました。ポルトガルではハムとチーズが絶対でることもわかりました。</p> <p>練習では、ポルトガルの人たちはみんな、最後の最後、相手が倒れるまで技をかけ続けていることに一番ビックリしました。また、手足が長いということもあって、内股などをかけてもかわされてしまいました。組むときも早く、東高校の人たちが組む前にもう技をかけられていると思いました。とにかく一本一本が100%の力を出して練習していることがわかりました。私たちがこの練習でたくさんのことを学ばされました。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>コインブラ地区会長 ジョージ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ポルトガル柔道連盟ヘッドコーチ ルイス</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>ジュニアのコーチ陣</p> </div>



	3月28日(日) 天候 晴れ 記録者 石坂 侑以
活動内容	朝食 7:00 練習・試合移動 10:00~12:00 コインブラ大学見学 ジョージ宅訪問
反省・感想・写真	<p>練習では自分の力が発揮できずに終わった。組んですぐ技にはいるのは、学ぶべきことであると思った。試合では審判に違和感を持つところがいっぱいあった。外国人はまさに試合のような練習をしていると痛感した。初日と比べ外国人との交流がうまくとれるようになった。彼らも日本のことに興味があるようで嬉しく思ったポルトガルに興味を持った。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="240 772 770 1137">  </div> <div data-bbox="850 772 1380 1137">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="300 1160 497 1191" data-label="Caption"> <p>練習試合の様子</p> </div> <div data-bbox="868 1160 1038 1191" data-label="Caption"> <p>試合後の交流</p> </div> </div> <p>1290年創立というコインブラ大学を見学した。入るところの天井に絵があり興味深かった。建物は石・レンガで出来ていて歴史を感じた。その後カフェに連れて行ってもらい日本とは全く違った味であった。ショッピングモールでは、ティータイムのため食品売り場が開いていなかった。日本ではあり得ない現象である。帰りにジョージ宅を訪問した。自宅に招くことは最高のもてなしと聞き、私たちはとても歓迎されているんだなぁと感謝の気持ちでいっぱいだった。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="240 1467 778 1868">  </div> <div data-bbox="850 1467 1394 1868">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="341 1883 683 1915" data-label="Caption"> <p>後ろがコインブラの市街地</p> </div> <div data-bbox="995 1883 1310 1915" data-label="Caption"> <p>コインブラ大学本部にて</p> </div> </div>

	<p>3月29日(月) 天候 晴れ 記録者 近藤 満里奈</p>
<p>活動内容</p>	<p>朝食 7:30 電車で移動 8:32発 昼食後観光 夕食後大型デパートでショッピング</p>
<p>反省・感想・写真</p>	<p>朝食後電車でリスボンに向かいました。電車は古い骨董品のような電車でした。</p>  <p>コインブラ駅にて</p> <p>昼食は、スズキや太刀魚などの焼き魚を食べました。その後、自動車で市内観光をした後、ヨーロッパ最西端のロカ岬へ行きました。この岬から眺める大西洋の景色は絶景でした。</p> <p>ポルトガル最後の夜は、小林先生に「お寿司」をごちそうになりました。外国に滞在中は日本食を口にすることはなかったと思っていたので嬉しかったです。お米も日本のお米と一緒にもちもちしていて日本が恋しくなりました。</p>   <p>ロカ岬にて</p> <p>最後の夕食お寿司に舌鼓 刺身は日本よりもうまかった</p>

	3月30日(火) 天候 晴れ 記録者 寺田 林太郎
活動内容	朝練習 7:30 出発 10:00 リスボン空港発 12:30 ローマ空港着 17:20 ホテル到着後夕食と散歩
反省・感想・写真	<p> 猪岡・武両先輩は5時に起床しルイスと小林夫人に送ってもらい、一足先に帰国の途についた。イタリア移動組は朝練・朝食後荷造りを終えルイスに送ってもらい空港へ向かった。リスボンは中心街から空港までが非常に近い。空港では小林夫妻と最後のお別れをした。 </p> <div data-bbox="427 745 1078 1227" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">リスボン空港で小林夫妻と</p> <p> 無事ローマに到着した。中澤さんとファビアーナが迎えに来てくれていた。大きな荷物を中澤さんに預け、バスで今晚宿泊するホテルキングに向かった。夕食がてら、コロッセオやトレビの泉の見学にいった。 </p> <div data-bbox="242 1458 836 1899" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">本場イタリア料理の夕食</p> <div data-bbox="847 1458 1441 1899" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">食後の散歩(トレビの泉)</p>

	<p>3月31日(水) 天候 雨 記録者 奈良 佳幸</p>
<p>活動内容</p>	<p>朝食 7:30 出発 8:30 ローマ観光・ショッピング 地下鉄集合 16:00 電車でペルージャへ移動 駅には桜道場の人たちが迎えに来ていて、車でホテルへ移動</p>
<p>反省・感想・写真</p>	<p>雨具を常時用意しなければならないひどい日であった。ヨーロッパの史跡はどこも繊細で雄大であった。日本にはない感覚がとても新鮮で何時間でも見ていられた。明日から再び柔道をするので体調管理をしっかりと休もう。</p>  <p>バチカン市国では、テロ対策の警備が厳重であった。</p>  <p>待ち合わせ場所・スペイン広場</p>

	4月1日(木) 天候 晴れ 記録者 手嶋 直幸
活動 内容	ペルージャ市街観光 合同練習 夕食会
反省 ・感想 ・写真	<p>ペルージャの街並みは歴史を感じさせる建物が多く、自分もそのその建物の古さに驚いた。</p> <div data-bbox="242 654 770 1043"></div> <div data-bbox="847 654 1375 1043"></div> <p>ペルージャ市役所前で ウンブリア州の柔道愛好者が集合</p>
	<p>桜道場での合同練習では、ウンブリア州各地から柔道愛好家が集まってきた。狭い道場が熱気に包まれていた。ポルトガルのナショナルチームのような世界の最先端の肩車などはあまり掛けてこなかった。</p> <div data-bbox="242 1263 807 1675"></div> <div data-bbox="850 1299 1431 1720"></div>
	<p>毎会だるまに「再会」の願を掛ける 桜道場の仲間が9月に来県の前定である</p>
	<p>パーティーではみんな楽しくすごして、 イタリア人との交流が深められた</p>

	<p>4月2日(金) 天候 晴れ 記録者 石原 弘太郎</p>
<p>活動内容</p>	<p>アッシジ見学 昼食後 日本の子供の遊びを教えた ペルージャからシエナへ移動 シエナの宿泊施設で桜道場の人たちと夕食</p>
<p>反省・感想・写真</p>	<p>アッシジの有名な教会は地震で天井が崩れ落ち、その落ちた石をすべて元に戻す修復を行った有名な場所である。崩れ落ちたところだけ壁画がなく、歴史的な建造物保管の難しさを感じた。アッシジ自体東西に向かい合う教会があり、古くから世界的に有名な場所である。</p> <p>昼食後、「だるまさんが転んだ」「はないちもんめ」などの日本の子供の遊びで時間をつぶした。言葉が通じなくても楽しく遊べるものだと感じた。</p> <p>シエナまでCUSペルージャのバスと桜道場の人たちに送ってもらった。桜道場の人たちは、最初から夕食をともにして帰る予定でいたらしかった。夕食は、宿泊施設の調理場を借りて、調理し、急遽ホームパーティーとなった。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

	4月3日(土) 天候 晴れ 記録者 ウォリス 尚貴
活動内容	シエナ国際柔道大会男子予選
反省・感想・写真	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;">     </div> <p>午前中に計量があり、午後は男子予選が行われた。緊張の中3名が3位決定戦に進んだ。</p>

	<p>4月4日(日) 天候 晴れ 記録者 天田 恭平</p>
<p>活動内容</p>	<p>午前 女子予選 午後 3位決定戦 開会式 決勝戦 シエナ市街地観光 夜 パーティー</p>
<p>反省・感想・写真</p>	<p>午前中女子の予選が行われ、63kg級・松本、78kg級・石坂が3位決定戦に進出した。午後3位決定戦に進出した選手は全員勝った。これは感動した。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="242 651 823 1079">  <p>3位決定戦後の行われた開会式</p> </div> <div data-bbox="847 651 1428 1079">  <p>66kg級・奈良3位決定戦一本の瞬間</p> </div> </div> <p>試合後、CUSシエナのバスで観光に連れて行ってもらった。この国の人には本当に親切だと思った。夜、最後のパーティーをした。調理師のビージョの料理は本当においしかった。みんな陽気ですごく楽しかった。パーティーが終わって、別れるのが辛かった。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="242 1341 681 1917">  <p>競馬の広場</p> </div> <div data-bbox="767 1341 1358 1778">  <p>大きな教会</p> </div> </div>

	4月5・6日(月・火) 天候 晴れ 記録者 石坂 侑以
活動内容	シエナ発 5:00 ローマ空港発 10:20 パリ空港発 13:15 成田空港着 7:50 前橋駅着 12:30
反省・感想・写真	<p>ほとんど寝ずに出発の日を迎えた。朝5時にシエナを出発して空港に向かった。皆、寝ていた。空港で荷物を預けるときに、25kgを超えている人が何人かいて、とまどった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 日本に帰って来て、時差ぼけが心配だったが、時差ぼけにはならなかった。 ・ 10時間以上飛行機に乗ることはつまらなかった。 ・ エコノミー症候群とか心配することがあって疲れた。 ・ 日本に帰ってもポルトガル・イタリアの思い出が印象深くて日本に帰った気がしなかった。

ポルトガルレポート

前橋東高校柔道部顧問 森 英也

練習を通じて

- ・寝技 あまりうまくない。本校の生徒のほとんどが優位であった。
- ・立ち技 打ち込みは、すべて移動打ち込みで必ず持ち上げるところまでかける。同じ打ち込みをしても本校生徒は、手だけの打ち込みの者もいた。本人は気づいていないようである。
打ち込みの時に柔道衣をつかむ位置が襟、脇、袖、肩、背中などいろいろなところを持つ。特に目を引いたのは、引き出して肩車を掛ける打ち込みと右組み手から下がりながら左の大内刈りを掛ける打ち込みである。これらの技を掛けられたならば日本の選手は防御は困難であろうと感じた。

乱取りでは

- 1 片手で組んで肩車、一本背おい、踵返しを掛ける。
- 2 片手で組んで相手を振り回してもう片方の手も組む。
- 3 両手で掴んだら、または掴みながら技を掛ける。
- 4 一度掛けたら戻すことはほとんどない。
- 5 相手が不用意に掛けてきたら受け流すことはなく、返し方も徹底している。

乱取りをやった感触では本県の高校生のトップレベルと同等である感じる。ただし、制限時間の4分間の乱取りを全力で戦う。その後4分間休むのが適切な休養時間となった。ほとんどが組み際の技であり、両手で組み止めるとほとんど技はかからない。このことも最近の本県の高校生と似ている。

試合を通じて

前日のミーティングでは、相手を自由に動かさないように組み止めることと、寝技への移行に勝機を見いだすことを話した。しかし、結果的には激しい組み手についてゆけず組み際に攻撃されるケースが多く、試合成績は1引き分け8敗であった。唯一、日本人として尊敬されたことは、履き物を揃えておいたことぐらいであった。(ヘッドコーチのルイスは写真を撮っていた)

交流について

ポルトガルの柔道関係者は日本から柔道の選手が来るということで、相当な期待をしていたであろう。しかし、柔道の实力は全く期待はずれで内心はがっかりしたのではないだろうか。このような、期待はずれのチームであるにもかかわらず、心温まる歓迎をしてくれたスタッフに感謝したい。

特にコインブラ地区の会長のジョージ氏には選手全員を自宅に招待していただいた。また、ポルトガルのヘッドコーチのルイスは多忙のスケジュールにもかかわらず、先に帰る二名の学生を空港に送るために五時にホテルに迎えに来てもらった。

もちろん、国際経験豊かな小林ご夫妻の存在があってこそではあるが、このようなことを我々が日本において出来るだろうか。このことを今回お世話になった選手一人一

人に考えてもらいたいと切に思う。今回参加したメンバーは期待に応えられないレベルの選手ばかりであったが、この交流を最初のきっかけとして、小林先生の郷里である群馬県とポルトガルとの友好関係の一助となれば幸いである。

寺田 林太郎 73kg級2回戦敗退

イタリアの選手は力が強くクネクネしてやりにくかった。でも、ちゃんと組めばあまり技を掛けてこないのでもやりやすかった。負けた試合はすべて組んでいないところから投げられたのでしっかり組むことがいかに大事なのか再認識した。今回の遠征では、一回の練習で全力を出しきることの大切さを学んだ。この体験を今後に生かしたい。

奈良 佳幸 66kg級3位

イタリアはポルトガルの力を上げて、技を下げた感じであった。審判は日本と違い、よくわからないところでポイントをとることがあった。またばんばん指導をとる。試合も、一回戦は時間を考えてやったり、相手をもっと崩していれば、負けなかったのが悔しい。

日本とは違うスタイルの柔道に触れ、とても勉強になった。また、遠征先で小林先生夫妻やファビアーナ、アントニオ、ミケーレ、ガスパレ、アンドレー、ジャンニー、ビージョたち桜道場のみなさんにお世話になり、ポルトガルやイタリアの文化、生活に触れることができ、おもしろかった。とてもいい経験になった。

石原 弘太郎 100kg級3位

審判の人はやはり日本と違いちょっと場外に出ていたために一本ではなかったり、変に技の判定が甘いところがあった。1回戦の相手は力はあったが特に問題はなかった。準決勝の相手は力、身長ともあった。敗因は日本で言われてきたことで両襟になった後、相手の釣り手を落とさなかったことだと言われて自分でもビデオを見たりしてそうだと思う。審判は「まで」はどの人も言っているが、「はじめ」は、ほとんどの人が「ファイト」と言っていた。あと、寝技をする時間は関節や絞めが長かったように思う。

こちらの方はとても腕力が強いのが印象に残っています。どんな相手の技が変でも自分が両手を使って組んでいないと飛ばされそうになります。だから、その力を利用した肩車や掬い投げはよく使ってきました。こちらでは、打ち込みはほとんどせず乱取りの中で何度も技を使っていくような練習方法でした。このようなことから大会では先に組んで先に技を掛けていかないと勝てないと感じ、ちょうど自分の弱点を克服できるチャンスだと思い、何度も実行することが出来ました。しかし、日本でも注意された両襟を持った後の引き手の使い方に問題が出てしまい、残念に思いました。もう一度チャンスがあるならば今度はNO1を取りたいと思います。

ポルトガルの料理はあまり合わなかったが、パンがおいしかった。イタリアはやはりパスタが非常においしかった。残念ながらパンはいまいちだった。どちらの国も芸術に関しては素晴らしい作品ばかりでした。

天田 恭平

60 kg級 1回戦敗退

組み手は厳しくなくずっと組ませてくれた。足の動きが悪くなかなか技にはいることが出来なかった。押し負けて赤畳に止まってしまうもう少しで反則を取られそうだった。審判は日本と違った。副審と判定が合っていないことがよくあった。会場はみんなが敵に見えた。

全体の感想として、まずポルトガルでお世話になった小林先生と奥さん、ファビアーナ・ジャンニ・ガスパレ・アント・アンドレ・ダニエル・ビージョ・ミケーレその他お世話になったみなさんにお礼を言いたいです。はじめて日本を出て外国の文化に触れることができるとてもよい経験が出来ました。

手嶋 直幸

90 kg級 1回戦敗退

相手選手は両方とも背が高く力も強かった。手が長く組み手がやりづらかったが、先にとれないことはなかった。もっと先に相手の釣り手を抑えて取りに行くべきだった。技の切れは特になかった。やはり自分も今後の練習では筋トレをして力をつけて組み手をもっと上手にするべきだと思った。審判も少し日本と変わっていると感じた。一本のような感じの技も一本じゃなかったりいろいろな点が日本と少し違っていた。自分の技術ではやはり最初に書いた組み手を上手にすることだと強く思った。一回戦の試合でもちょっと引き手がとれなかったからすぐに釣り手から取りに行ってしまったことが、まだ組み手への意識の薄さがあると感じたからだ。練習でも常に組み手への意識を強くするべきだと思った。

イタリアへ行ったときの一番の心配ごとは、た食事が自分に合うかどうかだった。しかし、心配どころか料理はとてもおいしく毎日夕食が楽しみなぐら이었다。イタリアの合同練習では桜道場の人たちは大人の人たちは結構強かったが、全体的にはポルトガルのナショナルチームの方が強かった。観光の方ではローマはテレビの泉やコッセオなどの歴史を感じさせるものが多く感動した。自由時間の時に雨がすごく降ったのにはえらい目にあった。ペルージャでも歴史のある建物が多く特に高いところに家や店があり、眺めはなかなかのものであった。ペルージャ最後の宿泊の時のパーティーではイタリア人たちと飲んだり食べたりしてとても楽しい時間が過ごせた。シエナでは大会、イタリアの人たちとの夕食など毎日がとても楽しかった。自分にとってこの遠征は忘れられない貴重な体験ができた。

ウォリス 尚貴

73 kg級 3位

今日は初めての国際試合だった。午前中に計量をやった。僕は81 kg級に出るんだらうと思っていたのだが、計量をしたら73.5 kgだったので73 kg級に出場した。みんなも普段よりも少し軽かったが違う階級に出たのは、僕だけだった。アップはジムの中の畳の上でやった。息をあげるようと思いダッシュなどをした。試合は50 kg級と73 kg級から始まった。日本と違うのはその階級の試合は3位以上すべてやってしまうということだった。僕はスタミナがないので結構疲れた。結局3位決定戦に進出することができた。予選ですぐ疲れてしまうのはアップが足りないからと先生にいわれたので入念にアップを行った。アップが終わったらすぐに試合だったので、僕は思いきりやろうと意気込んで試合に臨んだ。何回か技を掛けて、何回か返されたが思い切りやろうと決めたので思い切り技を掛けた。一本だった。この試合を通じてわかったことは、大内刈り

をもっと掛けることだ。大内刈りをもっと練習したい。

田中 莉奈

外国の選手はみんな肩車を多く掛けるのでびっくりした。東高校の選手で、もっと上位に行けそうだと思う人もいました。会場がマットだったことは本当にびっくりしました。また、審判の判定がだいぶ日本と違うと思いました。外国の選手は体重がありそうに見えて実際には軽い階級で、ほとんどが背が高くてやりずらそうでした。

ポルトガルもイタリアも本当に来てよかったとおもいます。外国人との交流や文化の違いなど、日本にいてはあまり関わることのできないことを経験できて本当によかったです。現地の人にも親切にしてもらい嬉しかったです。夜は毎日パーティーみたいだったし、みんなと日本の遊びもできて本当によかったと思いました。柔道のことでは私たちが学ばされることが多く、外国人は本当に相手が倒れるまで技を掛けてくるところや、一本一本の練習に全力を尽くしているところ、組み手などいろいろなことに驚かされました。この経験は一生のうちあまりできないと思うので本当によかったです。

石坂 侑以 78 kg級 3位

試合が終わって先生に言われるまで足が動いていないことがわからなかった。組み手は意識してやった。会場に入ったとたん音楽がかかっている感じが盛り上がるようになっていた。試合が始まると外国選手は常に技を掛けているようだった。しかし、日本とは違う判定を下す審判にはびっくりした。

日本の外に出ると「組んだら技を掛ける」と言うのが常に行われていた。自分はそれができないので弱点がよくわかった遠征だと思った。言葉が通じないので英語で会話をすることがよくあった。その時英語の大切さを感じた。

近藤 満里奈 63 kg級 1回戦敗退

緊張しすぎてしまい、何がなんだかわからなくなってしまいました。1回戦では大内刈りを掛けるにも全く足が入って行かなく、何もできずに終わってしまいました。みんな力が強くどんどん技を掛けてきました。自分がどれだけレベルが低いかが、よけいに実感できました。試合場は日本みたいな置じゃなかったのが驚きました。

今回の海外遠征では、群馬の練習とは違い、自分のレベルの低さがとてもわかりました。日本とは技も違いとまどってしまうこともありました。しかし、12日間という短い期間でしたが勉強になったと思います。試合でも全く動けずに時間だけが過ぎていき、最低な結果になりました。また機会があったら勉強としていきたいです。