



極真会館東京城東支部 葛西道場
現役時代全日本ウェイト制3階級制覇を達成した“極真の鉄人”木立裕之の支部長が熱血指導

地域に根差し、 どの世代のニーズにも応える 未来型極真空手

現役時代は数々の大会でタイトルを獲得し、“極真の鉄人”“平成の小さな巨人”として一時代を築いた木立裕之が、東京城東支部の支部長となって江戸川区葛西に道場を開いたのが2010年4月。あれから4年が経過し、道場生の数は200名を超える規模になった。少年部はもちろんだが、子どもとその親御さんが一緒に稽古するファミリークラスも盛んで、中には夫婦で道場に通って共通の趣味を持つ御夫妻も珍しくない。

従来の極真空手は勝負重視で強さを追求する一局面のみがクローズアップされていたが、最近では人々の生活に根差し、人々の暮らしに役立つ社会体育的な役割も求められている。そんな時代のニーズに合った木立支部長の指導と、生徒の交流にスポットを当てた。



Hiroyuki Kidachi

きだち・ひろゆき
1972年2月6日、千葉県市川市出身
身長169cm、体重80kg(現役時)
88年2月、極真会館千葉県北支部入門
全日本ウェイト制大会で軽量級(98年)、中量級(99年・00年)、軽重量級(05年)の三階級制覇を達成。体重無差別の全日本大会では00年第32回、08年第40回、09年第41回全日本大会4位。世界大会でも03年第8回大会8位に入賞。現役時代は、試合のすべての時間帯で相手を圧倒する“3分間ラッシュ”がトレードマークだった。

取材・撮影_福島知好
text & photo=Tomoyoshi Fukushima

極真会館東京城東支部 葛西道場

東京都江戸川区東葛西5丁目1-14 第7片田ビル2階
(地下鉄東西線「葛西駅」徒歩1分)
☎03-6456-0178(電話受付)平日10:00~15:30 土日13:00~20:00

極真 葛西

極真会館東京城東支部 <http://branch.kyokushinkaikan.org/joto/>



翌2010年4月、極真会館最高顧問・郷田勇三支部長傘下の東京城東支部部分支部長として江戸川区葛西に常設の新規道場をオープンした。

169センチの小さな身体で世界のトップ選手と互角に渡り合った木立裕之。体重別の日本一を決する全日本ウェイト制大会は軽量級、中量級、軽重量級の3階級制覇、無差別の全日本大会はベスト4に3度入賞、4年に一度の無差別世界大会でも8位に入賞するなど、極真の鉄人として一時代を築いた。

木立が活躍した1990年代後半から2000年代後半にかけて、K-1やPRIDEに代表される格闘技ブームは頂点を迎え、人々はエンターテインメント性を多く含んだ興行(イベント)に目を向けていったが、木立は「大山倍達総裁が創設した極真空手が最強」と信じ、ただひたすら極真の道を追求していった。当時を振り返り、木立はこう言う。「もちろん他の格闘技に関心はありましたが、そこで見た技術を空手に活かそうという目で見ていましたね。自分は子どもの頃から体が小さく、いじめられっ子だったので、何とかして今の自分を変えたい、強くなりたいと思って始めたのが極真空手でした。自分を救ってくれた極真の道から脇へ反れたり、道を踏み外すことは一切考えませんでした」

そんな木立が2009年11月の第41回全日本大会(4位)を最後に現役引退。37歳の時だった。体力の限界を感じたわけではないが、高校1年での入門から足掛け20年に及ぶ激闘の連続で、やり切った、という感覚があった。これからは後進の指導に力を注ごうと決意を新たにしていた。

169センチの小さな身体で世界のトップ選手と互角に渡り合った木立裕之。体重別の日本一を決する全日本ウェイト制大会は軽量級、中量級、軽重量級の3階級制覇、無差別の全日本大会はベスト4に3度入賞、4年に一度の無差別世界大会でも8位に入賞するなど、極真の鉄人として一時代を築いた。



「遊びたいなら公園に連れて行かない、道場に連れて行く必要がある」と厳しく叱るときもあるが、優しいお兄さんのように接するときもあるという木立先生。その指導は子どもたちはもちろん、父兄からも大きな信頼を集めている。

極真会館東京城東支部
葛西道場分支部長

木立裕之

指導方針とお便り

指導するに当たって、まず何を心がけているでしょうか。

木立 空手をやることによって、それぞれが目指すものがあると、思うので、極力どのニーズにも応えられるように指導していきたいと思っています。例えば組手で強くなり、型が上手になりたい、少年部ならいじめにあわない子になりたい、ハキハキと挨拶やものを言えるようになりたい、大人であれば運動不足解消やストレス発散、体力増進、アンチエイジングやシェイプアップ……と誰もがそれぞれの目的があつて空手を始めて、努力次第でその目指すも

空手の道場に入門するとい
高いハードルを越えた人には、
誰にでも強くなる素質がある

interview

の到達できるのが空手の魅力の一つだと思っています。

道場生には月イチで「お便り」を配布しているとお聞きしました。

木立 極真会館の創設者である大山倍達総裁の教えを私なりに解釈しながら普段の稽古で私が感じたことなどを記して、学校で配るプリントのような形で配布しています。主に少年部の生徒とその父兄の方に向けた内容になっていますが、よく読んでいただければ大人の方にもその内容を理解してもらえらると思います。内容を一言でいうと、空手をやる意味をより深く知ってもらおうのが目的ですね。その意味が分かっているなければ他の運動やスポーツと同じになつてしまふので、空手をやる意味を父兄の方にも理解していただいて、お子さんと接するときにはそれを踏まえた上で会話してもらいたいと思っています。例えば最初に空手を習うきっかけは、「いじめられないように」とか「身体を強くしたい」という単純なものだと思うのですが、続けていくうちに自分なりの意味を見出し、目標が明確に見えてくるんですね。そうなれば上達も早くなり、自分の生活の中に空手を活かす方法も分かってきます。これは稽古にも言えることで、例えば基本稽古が「自分には意味がない」と思ってしまったら単なる手足の運動になつてしまいますし、「組手をやるのに必要な稽古だ」と意味を見出せば、それが必ず組手に役立つのです。子どもたちも塾や習い事などで忙しい中で、せっかくなら稽古に時間を使うのですから、できるなら有意義な時間にしてもらいたい。そして父兄の方にもそれを理解してもらいたい。その手助けのための「お便り」

帯の色に価値はない

帯の色の変化は上達の目安になりますか。

木立 確かにそうですね。帯については、子どもは安易に欲しがり、父兄は焦りで欲しがつてしまふ。色は色のステイタスで欲しがり、大人は焦りで欲しがつてしまふ。それぞれの世代で焦つて欲しがっているわけですが、帯の色自体に価値はありません。黒帯が欲しかったら武道具店で買つてくればいだけですから。ただし、自分で努力して苦労してやつとの思いで手に入れた黒帯は、それがオレンジや青であつてもものすごく価値のあるものになるんです。先を見過ぎてつまつつとなく、むやみに他人と比較することなく、自分の足元を見つめてコツコツ努力すること。それが、継続は力なり、につながると思います。

道場はどういう場であるべきとお考えですか。

木立 少年部によく言うのは、遊びたいなら公園に行け、怠けたいなら家に行ろ、道場に来て遊んだり、怠ける必要はないだろう。君たちの中に強くなりたいという気持ちがあるのなら、道場で怠けたり、ふざけたり、遊んだりしてはダメだよ。道場はみんなが強くなりたいと思つて集まつて来る場所なんだから。これは大人にも言えることで、強くなりたいたいと思つて集まつてくれば、自ずと相乗効果で雰囲気も良くなつてくるんですね。

空手の道場に入門すること、とてもハードルが高いことだと思つて、痛いかもしれない、怖くて、苦しいかもしれない。そう思う一番高いハードルを越えて入門し

たということ、自分の中に強くなりたい気持ちや強くなつてこうなりたいという自分自身に対する期待のほうが上がつたということ。そういう人には絶対に強くなる素質があるわけだから、その気持ちをほつたらかしてしておくことがないように、試合を観に行つたり、大会の映像を観たりして常に刺激を与え続けることが大切ですね。野球少年がプロ野球やメジャーの試合を観ればそこから何らかの刺激を受けるのと同じです。ですから、父兄の方にも強くなりたいという子どもの夢を応援してほしいと思います。そういう意味

もあつて、私は子どもだけでなく、お父さんやお母さんも一緒に体験会に参加して、できれば一緒に入門してくださいと声をかけさせていたいています。

今後の目標をお聞かせください。木立 生徒の数も稽古の内容も全ての点で、葛西道場をさらに充実させていきたいと考えています。また、松井館長が言われるように、地域に根差した社会体育の役割をきちんと担えるように、そして今後は知育・徳育の分野でも地域活動に貢献していけるように努力していきたいと思っています。

月イチ「お便り」が道場生や父兄に大好評！
特別に1つ公開!

極真カラテ 葛西道場通信

初心忘れるべからず

※わかりやすい言葉でお子さんに読んであげてください。

空手の上達または空手のみならず成長・進歩に必要な不可欠な要素に「初心」というものがあると思います。

初心、つまり

◎憧れ・希望・願望

◎これからの自分の進歩・上達・発展に対する期待感やワクワク感

◎何事からも学ぼうという素直な気持ち

◎目標達成(強くなる)のために困難・苦難を乗り越えるという前向きな覚悟・決意

白いものを白い・丸いものを丸いと捉えられる素直な気持ちは初心を忘れないことで持ち続けることができると思います。上級者になつてもこの気持ちを変わらず持ち続けることが大切です。忘れることがなければいつまでも進歩・成長していくことと思ひますし、情熱が冷めていくことはありません。この気持ちを失ったときに成長は止まります。

そして初心を失ったときに現れ、また時に自分の心から初心を失わせる心というのは、

●自惚れ、驕りや高ぶり

●飽き

●勞せずして結果のみ求めようとする気持ち…稽古を頑張る努力をして自分の弱い心に打ち克つことこそ稽古の目的であり、空手修行本来の目的です。

地位や名誉・権力などの欲は最初の目的そのものを忘れさせ失わせます。

初心、すなわち強くなる決意をし、入門したときに持っていた本来の目的です。

これを無くすのは旅路の途中で目的地を見失うことと同じです。

われ以外皆師也、森羅万象全てのものから学ぶ素直なその気持ちが強くなるために必要であり、空手の修行を通して身に付けていきたいもの一つです。

強くなることに情熱・熱意があれば一所懸命むかむかに稽古ができ、強くなります。

強くなるために一所懸命稽古することで、情熱・熱意が生まれ、その両方があることは確実に成果を生みます。

情熱・熱意があり、成果が生まれることに飽きはやつてきません。素直な気持ち、そして初心を忘れないことが、何よりも大切です。空手以外にも広く置き換えて考えてもらいたいと思ひ、少し抽象的な表現になりましたが、一考いただく機会になると良いかと思ひます。



日曜日午後には近くの公園までランニング。そこで大人vs子どもの「鬼ごっこ」が始まる。

木立先生が教える葛西道場の特徴 vol.1

家族の絆が深まる ファミリークラス!



約50名が参加する日曜日午前のファミリークラス。基本クラス1時間、応用クラス1時間に分かれている。

ファミリー会員の皆さんに話を聞こう!



林 圭一さん 4級(38歳)
拓実くん 8級(7歳・小学2年)

圭一さんの話「道場は、仕事でもなく、家庭でもない自分の時間が作れるので、ストレス解消になります。他のスポーツと違い、子どもと同じ立場(門下生)で、同じ時間を共有することができるのが良いですね。自分の経験からも、子どもの成長を実感できます。目標は親子ともども黒帯になること!」

渡邊信宏さん 8級(47歳)
莉央さん 2級(11歳・小学6年)
大斗くん 10級(6歳・小学1年)

信宏さんの話「上の子(莉央さん)が先に始めていて、下の子(大斗くん)が始めるときに自分と一緒に頑張ってみようと思って入門しました。子どもと同じ稽古をすることによって自然と会話も弾みます。先生の意図や目的を子どもたちに噛み砕いて伝えることもできますし、何より子どもたちの頑張る姿を見ると自分も頑張れます(笑)」



家族3世代で
極真空手に親しむ!

彦田正明さん 無級(64歳) **香織さん** (36歳)
葵さん (11歳・小学5年) **優希くん** (8歳・小学3年)

正明さんの話「きっかけは下の孫(優希くん)が男の子ですから、心も体も強くなければいけないということで、最初は私と孫の2人で体験入門に行きました。私自身は空手のことは何も知らなかったのですが、実際に体験してみると孫と一緒にできて、なおかつ子どもは子どものペース、大人は大人のペース、私のような年代でもそれに合ったやり方のできるというのが良いなあと思います。それなら孫と一緒にやってみようということで入門しました。孫と一緒に何かするといっても公園やプールで遊んだりというのが普通だと思うのですが、こういった一緒に学べて体を動かせる場を提供していただいているというのは、私にとっては嬉しい限りです。子どもたちは道場で友達もできて、帯の色を変えていくことを目標にしているみたいですが、私はできるだけ長く体を動かせるように、健康維持を目標に続けていきたいと思っています」



坂本篤信さん 4級(42歳)
遥己くん 6級(10歳・小学4年生)
彩寿くん 10級(6歳・小学1年生)

篤信さんの話「親子ともに交際範囲、行動範囲が広がりました。大人になって、会社以外の友人ができたことが嬉しいですね。親子で、空手の大変さ、つらさ、痛さなどを共有することができ、お互いに努力していることを認め合えるところが空手の魅力です。親子で一生の趣味にしたいと思っています」

古川裕二さん 3級(42歳)
禪くん 6級(9歳・小学4年生)

裕二さんの話「入門のきっかけは息子にアドバイスができるようになるためです。先生に教えていただいたことを、私が直接子どもに伝えられるのが今は楽しみでもあります。目標は二人で黒帯を取ることです」



佐野隆広さん 3級(43歳) **初芽さん** 8級(9歳・小学4年)
亜弥芽さん 8級(7歳・小学2年)

隆広さんの話「二人の娘に護身術を身に付けてほしいと考えていたところ、近所に葛西道場が開設されたのを知って、私は空手着のカッコ良さの魅力で一緒に入門してしまいました。日々の稽古や試合、審査など、同じ時間を共有できて、その達成感や喜びを分かち合うことができ、家族の絆が深まっていると感じています」

毎週土曜・日曜の午前中には親子で空手を学ぶ「ファミリークラス」が設けられている。このクラスは親子で入門している生徒が家族と一緒に稽古できる貴重な時間で、とても人気が高い。もちろん親子ではなく普通に単独で参加する生徒もたくさんいるが、1回の稽古に全部で40、50名と多くの生徒が集まるというのだから、それだけでも道場の熱気が伝わってくるというものだ。

特に日曜日は、午前9時から10時までの1時間が基本クラス、10時から11時までが応用クラスと分かれていて、基本クラスは基本稽古・移動稽古・約束組手と軽めの組手、応用クラスは型と自由組手(強めのスパイリング)がそれぞれメインで行われる。

基本・応用とクラスは2つに分かれているが、ほとんどの生徒やファミリーは両方のクラスに参加していて、休日の午前中に家でダラダラ過ごすのではなく親子で汗を流すというのなかなか清々しい。

応用クラス終了後の11時から12時くらいまでは試合に出場する選手用の組手稽古。そして午後から残った生徒と父兄で約5km離れた公園までマラソンで走り、そこで大人と子どもに分かれて、「鬼ごっこ」。疲れた表情を見せる子どもたちも、鬼ごっこが始まると水を得た魚のように楽しそうに走りまわることから不思議だ。そして午後3時頃に道場に戻って解散となる。

「日曜日は親子で空手を学び、そして楽しむ日です。家族でどこかに遊びに行くのもいいですが、道場で一緒に汗を流してから出かけたほうが、より充実した休日になると思います」と木立先生は笑顔で語った。



木立先生が教える葛西道場の特徴 vol.2

夫婦円満の秘訣は “空手です!”

奥さんのかすみさんの上段蹴りを受ける夫の正樹さん。共通の趣味ができて、家庭でも夫婦の会話が弾むようになったと喜ぶ宇田川夫妻。

葛西道場では親子以外にも夫婦で入門されている方も少なくない。中でも道場のムードメーカー的存在なのが、宇田川正樹さん（2級）と かすみさんご夫妻だ。

正樹さんは30年前の高校1年生生のときに東京城東支部に入門し、高校生大会では当時飛ぶ鳥を落とす勢いに合った極真のホープ岩崎達也さんと試合をしたという経歴も持っている。しかし、大学時代の茶帯の頃に事情で道場を離れなくてはいけなくなり、社会人になって完全に道場から足が遠のいた。

とはいえ城東支部のOB会には毎年声をかけてもらい、道場の先輩でもある手塚栄司氏（本誌編集人）の

誘いや協力もあつて今年2月から同じ城東支部傘下の葛西道場に再入門することになった。

「黒帯を取れなかったことがずっと心の奥にあつて、20数年間生きてきました。青春時代の忘れ物をもう一度この手に掴みたい。この思いが再入門のきっかけです」と正樹さん。

一方、かすみさんはそれまでご主人の正樹さんとは仲が悪い訳ではなかったが、正樹さんが仕事や休日にもゴルフなどで出掛けて自分も自宅で子育てに専念。夫婦が一緒にいる時間は自然と少なくなっていた。

「なんだか寂しいな…」そんな時に正樹さんから「空手をやりたい」と打ち明けられた。



宇田川正樹さん 2級(44歳)
かすみさん 10級



7月の全関東大会で葛西道場の選手のセコンドに就く正樹さん。活躍する選手たちを陰から日向からバックアップ!

「このままでは一緒にいる時間がもっと減ってしまう」と考えたかすみさんが出した答えは、なんと「だったら私も一緒に空手をやる!」。

それまで空手はおろか、格闘技さえ見たことも興味もなかったかすみさんの一大決心に、正樹さんも驚いたが、内心ちよつと嬉しかった。

「まさかそんなことを言い出すとは…。でも妻が空手に興味を持つてくれたら、自分も稽古をしやすくなる」。そして入門した葛西道場では、木立先生が優しく、丁寧に、そして子どもも大人も、白帯も黒帯も分け隔てなく接して指導してくれた。正樹さんはもちろんだが、かすみさんにはそれがカルチャーショックだったらしく、「今までスポーツクラブにも通ったことがなかったのに、なぜ



横山貴一さん 4級(48歳)
千恵美さん 6級

千恵美さん「家でも稽古の続きで主人を相手に組手をしています(笑)。空手のおかげで以前より会話が多くなりましたね」
貴一さん「家ではほとんど空手の話です(笑)。先生から教えていただいたことを妻や子どもに言ったり…。また、先生から渡される毎月のお便りは、空手はもちろん子育ての面でも勉強になりますね。家族で空手を続けて、みんなが健康に過ごせればいいと思います」
千恵美さん「空手は私にとってかなりストレス発散になっていますね。手加減なく空手の技を主人に試せますからね(笑)」

かハマってしまいました」とこぼれるような笑顔を見せる。

それから半年後の7月13日、道場からも近い錦糸町で開催された「全関東大会」、出場する子どもたちのセコンドで大きな声でアドバイスを送る正樹さんの姿があった。もともとがにぎやかで面倒見のいい性格の正樹さんと、美人で人当たりのいいかすみさんのキャラクターが見事に相まって、宇田川夫妻は今や葛西道場になくてはならない存在になっている。

道場生紹介

左手の麻痺を空手で克服!

葛西道場には様々な職歴・経歴の道場生が在籍している。特に50代前半の“空手バカー代”世代が最も元気が良く、道場全体を明るくしている。そんな中から、高校時代に一度極真を習っていたが不運な事故で左手が麻痺して使えなくなってしまう、4年前に葛西道場に再入門してハンデを克服したという小山誠さんに話を聞いた。



小山誠さん 3級(52歳)

「38年の中学3年の時にマス大山空手スクールの通信教育で空手を始めたのですが、17歳の5月に交通事故に遭って左腕の神経を切ってしまったんです。それから入院やリハビリで空手から足が遠のいて…。ところが4年前に葛西道場のチラシを偶然見つけて入門しました。今までは左手が恥ずかしいという気持ちが強くて人前に入るのが苦手だったのですが、道場で皆さんと稽古しているうちに別に恥ずかしいことじゃない、左手が動かない分を右手でカバーすればいいんだと思うようになりました。気持ちが自然と前向きになれたという意味でも、道場と木立先生に感謝しています。空手が一生の財産になりました」

木立先生が教える葛西道場の特徴 vol.3

大会でも活躍する葛西道場生たち

葛西道場の生徒は最近数々の大会で好成績を収めている。特に目立った活躍をしているのが、今年4月の国際親善大会・型の部で優勝した高橋向日葵さんと組手の部で優勝した渡邊莉央さんの2人だ。少年部の生徒を牽引する立場でもある彼女たちはなぜ強くなったのか?

7月の全関東大会(組手)で優勝した渡邊(右)と惜しくも3位の高橋(左)。



高橋向日葵 2級(12歳・中学1年) [写真左]
2014国際型競技大会 12歳~14歳女子の部優勝

「私はもともといじめられっ子だったので、強くならなくて小学1年生で空手を始めました。型の大会は今年初めて優勝できましたが、全部木立先生に指導していただいたものです。型も組手も分からないところや疑問点などがあれば先生は丁寧に分かるまで教えてくれるので、すぐにその場で解決できるのが葛西道場の良いところだと思います。木立先生のおかげで最初の頃は強くはなれなかったのですが、

渡邊莉央 2級(11歳・小学6年) [写真右]
2014国際青少年大会11歳女子-40kg級優勝

「空手を始めて良かったのは、空手以外の何事でも集中して取り組むことができるようになったことです。木立先生は優しく、ときに厳しく指導してくれますが、そのおかげで4月の国際大会で優勝することができました。また、父(信宏さん)と弟(大斗くん)も空手をやっているのですが、稽古でのアドバイスをもらったり、家でも空手の話をたくさんするようになりました」