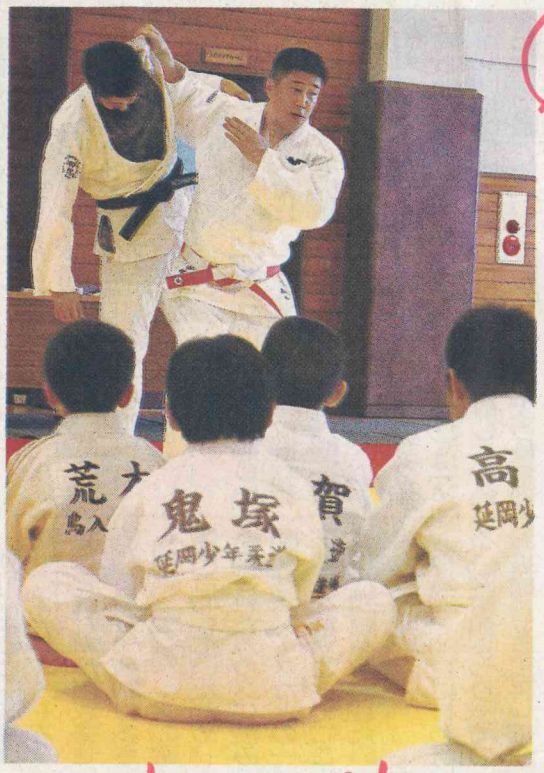
中村佳央さんらが延岡で指導

旭化成 健全育成、普及で柔道教室



旭化成柔道教室に参加した子どもたちを前に指導する中村佳央さん（旭化成柔道場）

旭化成の柔道教室がこのほど、延岡市共栄町の旭化成柔道場で行われ、アトランタ五輪で金を獲得した中村兼三さん（旭化成柔道部総監督）とアテネ五輪に出場した塘内将彦さん（同部コーチ）、1993年の世界柔道選手権で優勝した中村佳央さん（同部アドバイザー）の3人が子どもたちに世界と戦った技を伝授した。

子どもの健全育成と柔道競技の普及を目的に同社のスポーツ広報室が初めて企画した。今後、同部の監督やコーチらが柔道の技術強化に向けて全国で行うという。

今回はその1回目。延岡少年柔道クラブ、延岡警察署少年柔道クラブ、鳥入道場の38人が参加した。

講師3人の現役時代の映像を見た後、ランニングやストレッチ、片足での押し相撲などで準備体操。3人の講師が背負い投げ、内股、大外刈りのポイントを説明し指導した。

大外刈りを指導した中村兼三さんは「相手の重心を崩す。自分の膝裏と相手の膝裏を合わせることを意識して。打ち込みは手を意識するように」。背負い投げを指導した塘内さんは「練習ではしっかりと技を掛け合うことが重要。下半身の力を友好的に使って練習に励んでほしい」。内股を指導した中村佳央さんは「打ち込みを慣れてだらだらしないこと。掛けられるほうもしっかり組んでやることが重要」などと専門的なアドバイスをしていた。

参加した延岡少年柔道クラブの高橋杏果さん（11）＝南方小6年＝は「知らなかったことをたくさん教えてもらった。入り方、崩しなども使いながらしっかり練習したい」、荒木心之介さん（11）＝東海東小6年＝は「いろんなことが学べて背負いの入り方や内股の入り方が分かった。崩して技に入るようにしたい」と話していた。

同教室は2020年に1回目を開く予定だったが、新型コロナウィルス感染拡大の影響から2年連続で中止になっていた。今年度は計4回を計画しており、第2回は9月に宮崎市、その後は県外で行う予定。

あす、日曜日は休刊です

2022.7.16