

《日本での修業レポート》

中野 聡大

押忍 レポートがだいぶ遅くなってしまい、すみませんでした。実は4日ほど体調を崩してしまい、津波警報とか学校で遅くなってしまいました。すみませんでした。

初日《金曜日》8時過ぎに大和八木駅に着きました。そこには秦師範と靄井先生が迎えに来てくださいました。その後、“カレーハウス”に連れて行ってもらい、食事をご馳走してもらいました。その後すぐに、極楽湯に連れて行ってもらいました。ハワイではいつもシャワーで、久しぶりのタブ付きのお風呂だったので気持ちよかったです。その夜から、師範のお家でお世話になることになりました。

二日目《土曜日》この日は8時に起床、師範と一緒に朝食を頂いてから檀原本部道場に出発しました。そして、10時頃から約1時間半加圧トレーニング、ウエイトをさせていただきました。その二つは初めてだったので、すぐ効いてしまいました。加圧のベルトを取ると体は急に軽くなったのですが、時間が経つにつれて体がだんだん重くなってきました。師範に、加圧ベルトをつけたとき、体の中がどうなっているのかなどを学びました。

その日の3時から、三浦支部長の幼年部をサポートさせてもらい、5時からの少年部の練習に参加させていただきました。今日、師範が仰った“いくらしんどくても、楽しく見せる”が自分には印象的でした。

三日目《日曜日》朝8時頃から9時まで、ある神社までランニングし、そこで坂道ダッシュし、神社でお参りをしました。帰り道、昨日の筋肉痛が太腿にきてすごく張って辛かったです。9時半には奥本支部長が師範、自分を迎えに来て下さり、1時に出発して堺市の大浜体育館で開催された強化稽古に連れて行っていただきました。そこでは木村先輩、落合さん、坂本桂右君など奈良支部の皆さんとお会いしました。その練習のほとんどが組手で、自分はウエイト制に出場する選手とやらせていただきました。すごく良い経験、勉強になりました。ワンマッチの時は強い選手の良いところ、弱点などを観察しました。それを自分がウエイト制など出たとき、役立てたいです。練習後には秦師範、高尾師範、田ヶ原師範、奈良・大阪の支部長たちと一緒に、ブラジル料理に連れて行ってもらいました。全体的に美味しく、楽しいお食事でした。

四日目《月曜日》朝10時すぎから、師範に足の加圧トレーニングをさせていただきました。初日のトレーニングの筋肉痛がまだ残っていたので、想像以上にきつく、ダッシュの時に一番辛い痛みを感じました。その後の休憩時間の間、師範に“BROTHERHOOD”という映画を見せていただきました。コンテンツは戦場で弟を生きたまま家族へ返すためなら兄は何でもやる、でした。久しぶりにこんなに良い映画を観させていただきました。それにすごく良い勉強になりました。“自分の決めた夢、目標を達成するためには何でもやる”ということ。その後、桜井道場に行き師範のサポートをさせていただきました。練習後、師範と二人でウエイトトレーニングをしました。けど、思っていた数字の重さを上げられなかったです。師範の上げる数字には呆然としてしまいました。

五日目《火曜日》今日は、またあの神社まで行き、坂道ダッシュを15本とお参りをし、道場に帰ってMEDICINE BALLを使って上半身を鍛え、3分6Rのサンドバックをしましたが、昨夜からの筋肉痛で腕が思い通りに動きませんでした。その夜は、北和道場で少年二部と一般部に参加させてもらい、木村先輩や

落合さん達とスパーリングが出来、非常に良い練習でした。今夜は師範に中華料理店に連れて行っていただきました、が、モヤシが苦手な苦戦してしまいました。

六日目《水曜日》この日も師範と神社に行き、前日より多い20本坂道ダッシュをしました。帰った後は昨日やった同じメニューをし、夕方からは幼年部のサポートをさせていただきました。思っていた以上に大変でどっと疲れがたまり、先生方はどういう思いでご指導されているかが分かりました。その後は、木村先輩、落合さんと三人でチャンピオンクラスをし、その後は、師範、靄井先生についてもらい、三人で加圧、ウエイトトレーニングをさせていただきました。ベルトをつけたとたんすごく効いてきて、腕がもぎ取れるかと思いました。その後、皆さんと極楽湯に行きました。自分はすぐにのぼせてしまいましたが、気持ち良かったです。

七日目《木曜日》朝は脚の加圧とランニング、中距離をしました。もうその時は脚がパンパンになっていて、歩きたくなるくらい辛かったです。けどすごく良いトレーニングになりました。夜は桜井道場でサポートさせてもらい、その後すぐ南和道場に戻り、少年二部に参加させていただきました。その日の夜は、師範に焼肉店に連れて行ってもらいました。すごく美味しかったです。

八日目《金曜日》今日は師範がお忙しかったので一人でランニングをし、モーニングトレーニングをしました。自分に負けず、全力で出来ました。お昼と昨夜は坂本桂右のことで師範たちと楽しい会話ができました。夜は北和道場で一般部の稽古に出席させていただきました。

九日目《土曜日》この日師範はお忙しかったので、昨日と同じく一人でトレーニングをし、昼からは最後に加圧トレーニングをさせていただきました。そして八木駅まで師範に送っていただき、長かったようで短かった十日間が終わりました。

師範をはじめ、先生方、奈良支部の方、植田さん、オフィスの方、奈良支部の方、一週間いや自分が空手を始めたときからいろいろとありがとうございました。これからも宜しくお願いします。 押忍。

中野 聡大