沼津「養正館」の強さの秘密

静岡県沼津市の「養正館」では、今年の「全少」に10名の参加選手を輩出。「全少」激戦区の一つ静岡県で、ひとつの道場から送り出した数としては驚異的です。しかもこのうち５名が入賞（優勝１・準優勝１・３位１・５位２）しているというというのはかなりの衝撃です。
道場生は 298名、そのほとんどが小学生。渡辺貴斗氏が館長を引き継いでからのことです。

日本空手道
鴻志会空手道場養正館
渡辺貴斗　館長

1968年生まれ。7歳から父である館長から厳しく空手の手ほどきを受ける。東大大学院博士号を取得し、米国デュポン社、そして東大に研究者として勤務。後、農林水産省入省が決まっていたが、父である先代が病気となったことから一大決心をして、養正館を継ぐ。持ち前の研究魂から道場経営でも創意工夫の結果、一道場で 300名と大躍進。

生活習慣カードをつけることから状況激変

編集部　超強豪道場になっていったきっかけは何ですか？

今から12年前（2001年）、晩年の父の道場を継ぐため大学勤務をやめ沼津に帰ってきましたが、道場生は全員試合で１回戦負けするようなレベルでした。私も指定形の順番さえよく知りませんでした。強豪道場の練習方法などを研究しましたが、子供たちには負け犬根性が染みついていて、やる気が無く、試合の申込みすらしない子も多く、思うように成績は上がりませんでした。それから５年が経ち、一番大事なのは技術の指導ではなく心の指導だと気づきました。７年前の2006年を競技空手の元年とし、本格的に日本一を目指すようになりました。試合に強い選手は、「礼儀正しく、当然自分が勝つつもりでいる」、これに気づいてから、まず態度教育「返事・あいさつ・靴並べ・姿勢・お手伝い」の５つを徹底させました。これにより、子供たちが、私の目を見て止まって話が聞けるようになり、指導した内容が心の器にたまっていくようになりました。「日本一に本当になれるんだよ！（本当に日本一にさせてやるからな！）」と、子供たちに夢を語り、まず指導者である自分が本気でこの子たちを日本一に育てよう、と決めました。それまでの自分はどこかで、「どうせ無理」と思っていたので、それが子どもたちに伝わっていたのだと思います。子供たちは、負け犬根性が無くなり、本気で「自分が優勝する！」と口に出すようになっていきました。子供たちが変わったのは、実は私が変わったからだったのです。

編集部　心の指導ということを、もう少しく詳しく聞かせてください。

最終的には「空手ノート」というものを子供たちが毎日書いて心を作るのですが、入門したての幼児などには文字を書くのは難しいので、「心のコップカード」という生活習慣改善カードを使います。夏休みのラジオ体操カードのようなものです。これを使うと毎日お母さんが口うるさく言っている、「返事・挨拶・靴並べ・姿勢」などを、注意されなくても自ら前向きにやるようになります。あちこちで褒められるようになり、ますますやる気が出て、別人のように変わっていきます。このタイミングで「空手ノート」に移行し、一気に花開かせます。「空手ノート」は生活習慣改善ノートでもあり、自分で設定した目標を達成する成功ノートでもあり、私と子供たちの交換日記でもあります。週１回、指導者が赤ペンを入れて、各々が設定した目標に近づけるよう導いていきます。「～できませんでした」、「～して怒られました」などのネガティブな内容には一切反応せず、「～できて嬉しかったです」、「～して褒められました」のようなポジティブな内容に赤ペンを入れ注目し勇気づけます。そうすると、子供は注目されたいので、自分の良かった点を探して書くようになり、ポジティブな内容のノートになっていきます。こうなると、ノートの内容はどんどん盛り上がっていき、１日１ページ（時には２ページ）びっしり書いてくるようになります。親御さんにも、子供への声掛けの仕方をアドバイスをさせていただいており、家庭と道場で同じ方向を向いて子供を育てていきます。道場でやる気にさせても家庭で「ダメ出し」していては、無駄に終わってしまいます。心理学でドリームキラーと言っ

て、子供の夢をつぶしているのは、一番身近なお母さんだったりするのです。

高い競技力の養成は「心」を作ることから

編集部　今年の「全少」に10名の参加選手を送り出し、しかも５名が入賞というのはすばらしい結果ですね。

近年、養正館から多くの選手が全少に出場していますが（2013年全少県予選会、「養正館」入賞数１位）、その子供たちに共通していることは、心ができているということです。

2010年全少優勝（２年生）、2012年３位（４年生）、2013年準優勝（５年生）した川人（かわひと）つぐみ選手も、幼稚園年中からどんな日でも一日も欠かさずノートを書き続けており、現在 21冊目に達しています。「返事・挨拶・姿勢・靴並べ・お米炊きとトイレ掃除」の自己評価と、毎日の自主練習（一日２時間半。自分で決めてやっています）、長期・中期・短期目標、一日の振り返りなど、Ｂ５ノートに１日１ページ書き続けています。いろいろ深く考えている子供は、たくさん書いてきます。指導者もそれに応え、びっしり赤ペンで返事を書きます。さらに心がパワーアップし、メンタルは最高の状態になっていきます。2010年、川人選手は最高の状態で東京武道館に向かい、日本一の快挙を成し遂げました。でも、これは偶然ではなく必然であったのです。川人選手は、「当然自分は日本一になる」という、メンタルヴィゴラス状態になっていました。「今日は頭が痛いからできない」、「昨日も書かなかったから今日も書かなくてもいいや。」こうやって、やらなくなっていきます。３日坊主は、初日に言い訳をしてほころびを作ったことから始まります。よって、「やらない初日」を作らないことが、続けるコツです。小学２年生の川人選手は全少当日の夜遅く帰宅してからも、自ら、毎日の練習とノートをいつものように書いていたのには驚きました。子供たちから多くを学ばせてもらいました。

2012年全少３位（１年生）、2013年優勝（２年生）した江藤凪沙選手は、年長のとき空手ノートに飛び出す絵本のようにトロフィーを紙に描いて貼り付けてきたり、表彰台で金メダルをかけてもらっている自分の絵を描いたりして、自分がすっかり日本一になるつもりでいるようでした。江藤選手は、１年生になると全少３位になり、２年生になった今年、本当に全少優勝しました。周りの大人次第で、子供たちのメンタルはどのようにでも、もっていくことができるのです。

子育ての心で生徒を指導

編集部　未就学のお子さんがとても多いように感じますが。

養正館では、年少（３歳）でも空手が習えます。３歳だからといって、稽古中に遊ばせたり、赤ちゃん扱いしません。他の小学生などと同等に指導します（とは言え、まだ精神的に幼いですので、小さな変化に気をつけながら指導します）。３歳の子供に、いきなり空手技術を指導しても、吸収されませんので、まず、心を作り、そこから技術の指導を始めると、自ら考え、工夫し、前向きにどんどん吸収していきます。体験入門初日に、30分ほど礼儀・しつけの話をします。ほとんどの子供が、初日から止まって話が聞けるようになります。自宅に帰って、みんな早速、自宅玄関の靴並べをするそうです。

一般的な空手道場で行っている小学生程度の空手技術を、養正館道場では、多くの子供が幼稚園のうちに習得していきます。先輩に憧れて、見よう見まねでチャタンヤラクーサンクーなどを覚えてしまう園児も多くいます。無理に詰め込んでいるのではなく、まず心を作るので、自ら前向きに楽しんで吸収していきます。

養正館には女性指導者が７名おり、一人一人の子供に合わせた、きめ細かな指導をしています。小さなお子さんには、習いやすいと思います。すべての女性指導者が子育て中ですので、子どもの気持ちがよく分かります。自分の子供、他人の子供というような区別ではなく、「大家族でみんな自分の子供」という気持ちで道場生を育てています。