

# 進化し続ける奇跡の道場

## 「養正館」

33歳で空手道場を先代から引き継いだはいいが、競技空手の知識は0（ゼロ）。どんな大会に出ても道場生全員1回戦敗退。それが養正館のスタートだった。こんなことで道場経営ができるのか。渡辺館長が悩みに悩んだ末にたどり着いたのが、DVD「競技の達人」シリーズだった。自分に欠けているのはこれだ！ 持ち前の分析能力で、DVD「競技の達人」シリーズを徹底的に分析・研究し、自分の道場の練習体系へと昇華させた。



### ■プロフィール

#### 渡辺貴斗 (わたなべ・たかと)

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、東大に研究者として勤務。後、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。

日本空手道鴻志会空手道場養正館  
静岡県沼津市本田町11-12



### ■養正館最近の主な戦績

◆養正館 2014年全少大会結果  
12人出場/7名入賞  
(前年は10人出場/5名入賞)  
1年女子形/準優勝・望月結以  
2年男子形/準優勝・熊谷 駿  
3年女子形/準優勝・倉岡穂乃花  
3年女子形/5位・江藤風沙  
6年女子形/3位・川人つぐみ  
2年男子組手/5位・山本善太  
2年女子組手/5位・阿部日葵

◆養正館出身土屋詩央  
(静岡北中学校3年)戦績  
2013年: はまなす杯/個人組手3位  
2013年: 全中/団体組手準優勝  
2014年: はまなす杯/個人組手3位  
2014年: ナショナルチーム入り

2014年: 全中/個人組手準優勝、全中/団体組手(静岡北中チーム)優勝  
2014年: アジア大会/個人組手銀メダル(マレーシア・ジュニア&カデット)  
(2015年静岡北高進学予定)

◆2014年錬成大会  
小学1・2年 鴻志会養正館チーム  
優良賞(2位)



## 「全少」12人出場し、入賞者7名を出す道場!

昨年の「第14回全少大会」において、一道場で12人出場し、入賞者7名輩出、というとんでもない道場が現れた。静岡県沼津市の「養正館」だ。特に、2日目の優勝を決める形競技決勝コートに、なんと3名が立つという快挙をなした。

正式には、「日本空手道鴻志会空手道場養正館」、道場生は約300名。館長の渡辺貴斗氏は、二代目の館長だが道場経営の経験はまだ14年、46歳という若さだ。

ただし、この結果は、決して偶然でも運が良かったというものでもない。渡辺館長の類い希な分析力と分析から生まれた理論、そしてその理論を実行に移す実践力に裏付けされたものなのである。年を追う毎に確実に成果を積み重ねている道場だ。

## 道場で週に2日の練習で全少出場!

静岡県内の小学生の大会で「形の道場」として注目され始めた養正館が、ここ2、3年には組手でも結果を出して来た。第12回全少大会までの入賞者は全て形選手であった。だが、第13回大会の入賞者5人のうち1人が組手選手、第14回では入賞者7人のうち2人が組手選手、と組手でも結果を出し始めている。

さらに注目したいのが、静岡北中に進み組手選手としてJr. ナショナルに選出された「土屋詩央」が、養正館出身なのだが、驚くことに全少に一度も出場すらしていない。しかし、静岡北中に進学し、高橋

晴久先生の指導の下、「戦術」「試合の組み立て」を学び、1年目にしていきなり、はまなす杯で3位、その後の快進撃につながっていった。完全に無名の選手が、1年で全国3位まで達し、ついには、2014年アジア大会個人組手で銀メダル獲得という快挙をも成し遂げた。「形の養正館」から「形も組手も強い養正館」に一変した。

実は、養正館の組手の強さは突然変異ではない。土屋が小学生の頃、既に養正館の子どもたちの身体能力・組手技術は高かったのだ。だが、試合での戦術を教えられる指導者がおらず、戦い方が分からなかったのだ。

ここまで書くと、養正館には指導者が大勢いて組織立った練習をしていると想像されるが、実状は渡辺館長一人で指導、そしてマネージャー的役割を果たす奥様と二人三脚でやってきた。しかも、300名もいるので道場生が道場で練習出来るのは基本的に週に2日、というから、にわかには信じ難い。

このように年々進化している養正館の強さの秘密がどこにあるのか? 渡辺貴斗氏にインタビューを敢行した。

## インタビュー Interview 渡辺貴斗館長

## DVD・月井新「競技の達人」シリーズに出会えた

編集部: 月井新先生を師と仰いでいるとのことですが、月井先生の道場で学ばれたことは無いとお聞きしましたが…?

そうです。私の空手の師は父ですし、月井先生の道場とは無縁で

す。しかし、直接の弟子ではないのですが、自分では月井先生の弟子のつもりでいるんです。

編集部: 詳しくお聞かせいただけますか?

大学・大学院と進み、空手とは全く無縁の研究者の道を歩んでいたのですが、14年前(2001年)、父が病気で倒れたのをきっかけに、父の町道場を継ぐため、東京から沼津に戻ってきました。しかし、当時の私は競技空手が全く分からず、子供たちを試合に出しても全員一回戦負けして、保護者の前で、いつも穴があったら入りたい思いでいました。

そんな折、ちょうど良いタイミングで『JKFan』の創刊があり、さらに月井先生の「競技の達人」シリーズが次々にDVD化されてきました。

そのころ、東京で何度かクリスマス時期に合宿セミナーが企画され、そこで月井先生に直接指導していただき、新しい世界を知りました。セミナーの夜には、月井先生が大量のビールを準備しておいてくださって、受講者とともに、「重心とは? 脱力とは?」など、アカデミックな話に花を咲かせました。

当時『JKFan』に掲載されていた「形分解」に加え、月井先生のセミナーで知った「抜き・脱力」「重心」「肩甲骨」「股関節」の使い方、DVD「競技の達人」シリーズの練習体系が、私の空手に関する認識を完全に一新してくれたのです。月井先生の「競技の達人」シリーズが無かったら今の私は存在していません。そんな意味で月井先生を師と仰いでいると公言しているのです。

## 「競技の達人ノート」を徹底してまとめる

編集部：そういうことだったんですね。月井先生のDVDをどのように役立てられたのか具体的にお話いただけますか。

月井先生のDVDを初めて観たとき、モデルとして登場する隼南さんや小次郎君の動きに大変驚かされました。この動きを作るためにはこの練習が必要なんだとDVDを真似ました。しかし、最初は、「この練習は使えそう。でもこれは不要だな」と自分で勝手に練習メニューを取捨選択して、必要と思ったものだけを取り入れていきました。

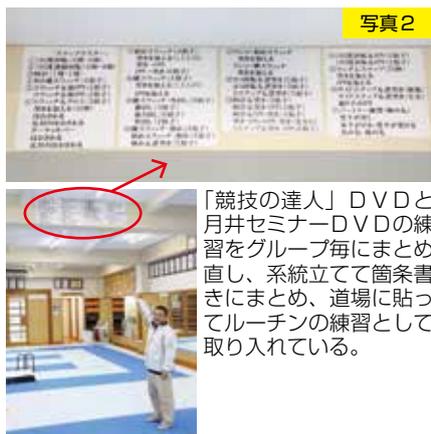
みるみる子どもたちの動きが変わりましたが、いまひとつ試合で成果が出ません。そのあと、いろいろもがいて回り道をしましたが、結局、月井先生の生徒さん達の全国レベルでの試合結果を見て、「やはり月井先生を信じて、DVD全てのメニューを忠実に養正館でも再現しよう」と決意しました。そうすれば、きっと月井先生の道場の子供たちのような動きができるはずだと思い、DVDを見、一時停止しながらイラストを入れたりして、DVD全てを噛み砕きながら、莫大な時間がかかりましたが「競技の達人ノート」と名付けたノートにまとめ上げました。「競技の達人」



「競技の達人」DVD全11巻と月井セミナーDVD全3巻を来る日も来る日も分析・研究し「競技の達人ノート」として産み落とされた。

DVD全11巻と月井セミナーDVD全3巻も含め、このノートはそれからの養正館の練習メニューの中心となっていきました(写真1)。

ただ、DVDを見るだけでなく、内容を一度ノートに書きだし、清書しながらまとめなおすことで、自分でもよく消化でき、血や肉になっていったのだと思います。さらに最近では、競技の達人全11巻とセミナーDVD全3巻において、同種の練習方法が散在しているものと同じ練習グループごとにまとめ直し、系統立てて箇条書きにまとめ、道場に貼ってルーチンの練習として取り入れています(写真2)。たとえば、「5ステップス」、「蹴り体操」、「サイドラン」、「ステップマスター」などがこれに相当します。これらは、月井先生が競技の達人DVDで紹介されたあと、セミナーDVDにも進化版として再出したもので、現場で使うために実践カテゴリー毎にまとめ直す必要がありました。



編集部：月井先生のDVD全巻を徹底的に研究し、先生の道場で実践するための工夫をしたということですね。

そうです。一般にセミナーDVDなどは、一回見ただけでは稽古に

は使えず、面倒ですが、一度自分の言葉でノートなどにまとめ直すことで、練習の本質が理解できていきます。その練習は何のためにやるのかを、つまり練習の目的を、指導者がよく理解しないで子どもにやらせても適切なアドバイスはできません。

理論は構築出来ましたが、困ったのは、隼南さんや小次郎君のような動きを、子供たちの前で私が見本として再現できないということでした。恥ずかしい話ですが、私は股関節が硬く、あまり足も上がりません。子供達には最高の動きを見せて、その動きに少しでも近づこうとイメージさせることが大事です。

## プロジェクターの利用

編集部：つまり、必要なときに必要な部分を生徒さんにDVDを観せていったわけですね。

そうです。でもここに大きな秘密があるのですが、DVDをテレビで観せても子どもたちにはあまり実感できません。そこで考えたのがDVDが再生できるプロジェクター(写真3)と大型スクリーンを道場に設置することでした。大型スクリーンに再生できるようになり、いつでも隼南さんや小次郎君の等身大の見本が見られるようになりました(写真4)。隼南さんや小次郎君は嫌がらずに、何度も何度も見本を見せてくれるわけです。



天井に設置された、DVDが再生できるプロジェクター。



写真4

等身大に映し出すことで、子ども達は実感し、真似ることができる。

(笑)。

これで、子供たちの動きは驚異的に改善され、隼南さんや小次郎君に引けを取らないような動きをする子も現れるようになり、大変興奮したことを覚えています。今では、その子供たちが、見本を見せられるようになったので、このような使い方でのプロジェクターの活躍する機会は徐々に減りました。でも、その後チャンプさんから次々に良質なセミナーDVDが発売され、道場での練習メニューに困りません、というより日々消化しきれないくらいです (写真5)。



写真5

チャンプから発売されたあらゆるDVDを研究し尽くしている。

編集部：このように揃えていただいたこと、ありがとうございます。映像部の者たちに伝えれば感動すると思います。

こちらこそこのように廉価で素晴らしいテキストを作ってくださいまして感謝しています。ただ、私たち指導者にとって大事な事は、このような良質なテキストをうまく利用

できるかどうかによります。一回「見た」だけではだめで、何度か「観る」、それでも不十分で、観ながら自分の言葉でまとめる作業をし、人に説明できるくらいになって初めて完全に理解できたと言えると思います。難しい動きには、さらに簡単な段階をオリジナルでひとつ加えて、子供達がすんなりメニューをこなせるようにします。月井DVDは練習方法の順序まで親切に作ってくれてありますが、幼稚園児などには難しいことがあります。

## 「形に結果が出て、次は組手」

編集部：「競技の達人」のDVDは組手競技用に構成されていると思いますが、全少では形競技で結果を出しておられることに違和感を感じましたが、この点はいかがでしょう？

確かに、とっかかりは組手指導の技術がゼロの状態でしたから、月井先生のDVDに活路を見出したのです。組手で、みるみる子ども達の動きが変わりました。さらに、うれしい副産物というか、「競技の達人」の練習方法を実践しましたら、形競技で驚異的な結果が出始めたのです。月井先生が、空手は本来「型」の鍛錬が基となっているとおっしゃっていらっしゃいますが、「競技の達人」のDVDの原点はそこにあると実践を通して理解することができました。自然と空手本来の動きで形が演武できる身体能力を獲得していたのです。DVDに出てくる「抜き・脱力」などは、形・組手どちらにも共通する身体の使い方です。形で結果が出たのは、クロストレーニング的な効果もあったと思います。指導者は稽古

時間までに、その準備を怠ってはいけません。しっかり準備すると最高の稽古ができ、充実感に満たされます。そんなときの子供たちの眼はいつも輝いています。

これに関しては、そのあとに私が約10年かけてのめり込み指導法として体系付けていった「形競技の研究」に大きな示唆とヒントを与えていただいたということを申し上げます。

編集部：良く分かりました。そして、昨年の全少で組手入賞選手を2人輩出したわけですね。

組手ではなかなか結果を出せないでいましたが、やっと光が見えてきました。「競技の達人」DVDでは、組手技術とそれを作るための方法は完璧ですが、いかんせんそれを実戦に活かす戦術・戦略を私は持っていませんでした。

組手技術の高さを証明してくれたのが、当館出身の土屋詩央です。静岡北中で高橋先生に戦術・戦略を教えていただいたことで、養正館で培った身体能力を発揮しジュニアのアジア大会で準優勝することができたのだと思います。

実は昨年から駒澤大学出身で組手選手だった「島袋徹一君」を指導員として迎え入れました。私のできない部分を彼に補ってもらっています。これからは、組手競技でも「養正館ここにあり！」を実現していきます。

編集部：楽しみです！ 話しは変わりますが、道場での練習が週2回ということを知りましたが、とても信じることはできませんが？

そうです、どなたからも毎日相

当厳しい練習をしているんでしょう、と言われる。でも、大会が近づいてくる時期は別ですが道場での練習は基本的に2回（1回90分）です。どうしても練習が好きで、後輩に教えるということで道場に来る子はいますが、それでもその子に直接指導することはありません。

道場での練習以外は、各自の自主性に任せています。全少に出場するような子は、毎日家庭での自主練習はかかせません。それは強制するものではありません。ただし、低学年の内は、保護者の声掛けが絶対に必要です。しかし、上級生になったら逆に親の子離れ、子の親離れが必要で、自立していかなければ本当のトップ選手にはなりません。

技術を教えるのは指導者で、保護者にはそれ以外のサポートをお願いしています。特に形選手には、「日本一になるためのメニュー（写真6）」と名付けて、月・火・水・木・金・土・日と曜日ごとに詳細な練習メニューを提供し、こなしてもらっています。実際、毎日やるかどうかは、その家庭に任されており、指導者は一切強制していません。全員がやっているわけではありませんが、全少上位入賞者のほとんどはこのメニューを毎日休むことなく消化しています。練習の成果を確認する



写真6 日本一を目指す形選手には、「日本一になるためのメニュー」が渡される。

のは主にお母さん、休みの日にお父さんという風です。

養正館では「ママさんクラス」があり、このママさんは黒帯を保持している人もいて少年部の指導を補佐してくれています。「ママさん指導員」は、指導者の指導法を熟知しており、自分の子供さんに家庭で技術指導ができるという強みがあります。

それぞれの道場の方針がありますので私の方法が優れているとは思っていませんが、いずれにしろ目標をもって自主的に練習に取り組んだ方が良い結果が出ると信じています。空手を「嫌なもの」にはしたくないと思っています。

編集部：最後にもう少し「保護者」と「指導者」との関わりを教えてください。

14年前に道場に戻ってから随分長い間、ほぼ毎日のように、保護者からのクレームの電話に悩まされました。「いかにこの親を説得して黙らせるか」、「何か気の利いたアドバイスをして納得させ、早く電



指導員として迎え入れられ、子どもたちに大人気の島袋徹一先生（静岡北高空手道部から駒澤大学空手道部で学んだ）。

話を切りたい」と、親を煙に巻くことを主眼に應對していました。そして、5年前までの私は、試合に勝てなく焦ってイライラし、保護者ともうまくいっていなかったのかもしれない。しかし、最近では、「この親はモンスターではない。今まで自分が気づいてあげられなかった小さな不満の数々が積もって、今こんな些細なことで爆発したのだ。全て、気づいてあげられなかった自分の責任だ。まず全部聞いてあげよう。この人は敵ではなく、養正館の家族で応援団だ」と、こちらの意見は話が終わるまで言わず、とことん聞き役にまわっています。このように應對するようになってから、電話のあと、お礼を言うまでになりました。苦情が激減し、ここ2、3年、一件の電話もありません。皆さん道場の良き協力者となってきています。

編集部：大変貴重なお話をさせていただき、真にありがとうございました。

こちらこそありがとうございました。



保護者の皆さんは養正館の家族で応援団。ママさんクラスで指導者に名を連ねるお母さんも多い。

## 養正館館長、渡辺貴斗氏の連載スタート

ご紹介した脅威の道場を作った、渡辺貴斗氏（養正館館長）の奇跡の快進撃はとどまる所を知りません。実は今回ご紹介した他にも養正館の強さの秘密はまだあります。渡辺

氏自らが書き手となり、その秘密を出し惜しみなく執筆していただくことになりました。（5月号あるいは6月号スタート予定）

連載タイトルもまだ決まっていませんが、全少・全中選手の関係者には、「なるほど!」と言っていた内容になること必至です。

渡辺貴斗氏の連載に乞うご期待!