

アスリートに学ぶ

HEALTH TRAINING DREAM

Special Interview

空手 篠原浩人選手

2020年東京オリンピックの新種目として注目を集めている空手。張り詰めた緊張感の中で繰り出される切れ味抜群の技は、迫力満点です！高校時代から「浪速の天才」と呼ばれ、大阪から世界の舞台に羽ばたき活躍している篠原選手に、空手の魅力や見どころなどを伺いました。



Profile 篠原浩人(しのはら・ひろと)選手

大阪府出身。1989年生まれ。175cm、70kg。階級は-67kg級。株式会社マルホウ所属。5歳から大阪・塚本にある「千政館」で空手を始める。浪速高校、近畿大学と全国屈指の強豪校で鍛錬を重ね、高校では全国高等学校空手道選抜大会、全国インターハイでいずれも個人戦3位に。大学では全日本学生空手道選手権大会個人戦、団体戦で優勝。大学2年から日本代表に選ばれ、卒業後も世界選手権の団体戦銀メダルやアジア競技大会での個人戦・団体戦優勝など輝かしい戦績を誇る。

相手との駆け引きが空手の魅力

— 空手を始めたきっかけは何ですか？

泣き虫な子どもだったので、5歳の時に母に連れられ、近所の子どもたちが通っていた大阪・塚本の「千政館」に通い始めたのがきっかけです。大会で初めてメダルを取った時の喜びや、同じ道場の同い年のライバルに勝ちたいという気持ちが競技を続ける原動力になりました。

— 篠原選手にとっての空手の面白さや、得意技について教えてください。

「やるかやられるか」という駆け引きが面白いですね。得意技は右手の逆突きで、技を決めるにはスピードやタイミングが重要。相手とじっくり対峙し、相手が我慢しきれず動いた瞬間を狙うことや、技が出しづらい距離を取ることがポイントです。こうした間合いを大切にしていることが、高い防御力につながっていると思います。



— 「浪速の天才」と呼ばれるようになったきっかけは何ですか？

実は子どもの頃から勉強が苦手で、周囲の方々のおかげで何とか浪速高校に進学できたんです。入学後、勉強は苦手だけど空手をすごく頑張っている…という姿を、周りの仲間が逆の意味で「天才ちゃうか？」と言い出したことが始まりです(笑)。そして、先生のアドバイスで道着に「浪速の天才」と入れていたのを、空手雑誌の記者の方が見つけたことで広まっていきました。母校の浪速高校・近畿大学の先輩である元ボクサーの赤井英和さんの異名「浪速のロッキー」に憧れていたのが、「浪速の天才」と呼ばれることは素直に嬉しいです。

自らの心身と向き合う

— 普段の体づくりや健康維持で心がけていること、リラックスの方法を教えてください。

空手は計量があるためバランスの良い食事を心がけ、試合前の

減量もなるべく食事量の調整で行うようにしています。減量中もエネルギーは必要なので、朝はしっかり食べ、昼はおにぎりやゼリーの栄養補給食、夜はおかずだけという方法で、試合の1カ月前から4~5kg減量します。一気に体重を落とすと、体力がもたないんです。比較的軽量級のため、トレーニングでは筋肉を肥大させず質量を高めることを重視。スクワットなどゆっくりした動きとスピード系のを組み合わせ、下半身を中心にバランス良く鍛えています。減量期以外の楽しみは、大好きなお寿司を食べに行くこと。海外遠征の際のショッピングもリフレッシュになっていますね。普段の気分転換は読書が多く、思考についての本や他競技の選手の著書などをよく読みます。良いと思うことは積極的に試し、身体の動きだけでなく思考の面でも向上して、実際に優勝につながったこともあります。



写真提供:空手道マガジンJKFan

— メンタル面で大切にしていることはありますか？

自分にとって最高の場面をイメージし、そこに向かって今何をすべきかを突き詰めて考え、細かくスケジュールリングしていくことです。具体的には、日記をつけ、毎日数値で自己評価しています。試合での緊張は体が戦う準備をしている証拠だと考え方を切り替え、“今、この瞬間”に意識を集中。そしてコートに立つ前には「覚悟と勇気」と自分に言い聞かせていますね。これは大学時代、日本代表に選ばれ始めた頃から続けています。他にも、自室に目標を貼って常に意識するようにしています。現在掲げているのは、「2020年東京オリンピック -67kg級 圧倒的金メダル」「プレミアリーグ 5つメダル獲得」「(オリンピックという)集大成を楽しむ」の3つです。

悔しさを成長のきっかけに

— これまでで印象に残っているエピソードはありますか？

2016年の世界選手権、団体戦決勝です。相手は強豪で格上のイランで、日本は40数年ぶりの決勝進出。大将として試合に臨

み、2ポイントを先取した後、試合を再開する際に金メダルが頭をよぎったんです。そして「始め」の声と同時に上段蹴りを決められ、逆転で敗れました。つかみかけていた金メダルを目前で逃し、篠原浩人という個人ではなく日本の負けにしてしまった…。悔しくてこのままではやめられないと思い、この敗戦をきっかけに仕事と空手を両立していた環境を変え、空手に専念しようと決心しました。空手がオリンピックの新種目となった時期でもあり、環境を変えることに対して大学の恩師から「(オリンピックを狙う)覚悟がなければ、意味がないぞ」と激励され、強く決心できたことを覚えています。

アスリートがより輝く未来へ

— 2020年東京オリンピックへの率直な思いや、競技としての空手の見どころを教えてください。

限られた人しか出られない舞台に挑戦できるのは幸せなこと。自分がオリンピックで金メダルを取り、地元を盛り上げたいです。「形」は迫力があって比較的わかりやすいですが、「組手」は見てもわかりにくいと思うんです。空手を観る際には、ぜひ選手の気持ちになってほしいですね。そうすれば「やるかやられるか」の攻防をより楽しめると思います！

— 今後の空手人生で取り組みたいことはありますか？

若手の育成はもちろんですが、アスリートの価値を高めたいですね。例えば、昨年ラグビー日本代表の選手たちが台風の被災地でボランティア活動を行ったように、競技での活躍だけでなく社会にとって価値ある活動に、空手界の代表として率先して取り組みたいです。また、空手はマイナー競技ではありますが、アスリートとして環境を整えていきたいとも考えています。

(取材は2020年1月に実施)

篠原選手が大切にしている言葉は



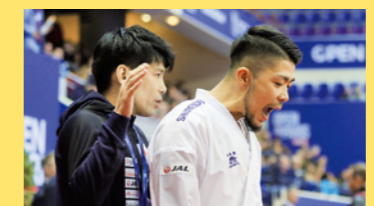
「形」のドラマティックな演武と「組手」の素早い攻撃に注目

空手は、ポーズの美しさを競う「形」と、相手と組み合って技を決める「組手」の2種目があります。

●「形」は、仮定の敵に対する攻撃技と防御技を一連の流れとして組み合わせた演武。

突きや蹴りの力強さやスピード、リズム、バランスなどに加え、動きがブレないこと、キレと迫力があること、技の意味を正しく表した美しい流れがあることが評価ポイントに。相手を倒す意気込みが伝わってくるかどうか注目して観戦してみよう。

●「組手」は、2人の選手が1対1で戦い、「突き」「蹴り」「打ち」の3種類の技で攻撃。



写真提供:空手道マガジンJKFan

2020年東京オリンピックでは、男女各3階級、計6階級で行われる。8メートル四方の競技場で対戦し相手の決められた部位に対して、良い姿勢で威力のある攻撃が決まったときにポイントが入る。技は寸止めが基本で、突きや蹴りを出した後の引きの動作までを一連の技として判定される。「有効」が1ポイント、「技あり」は3ポイント。3分間の競技時間内に8ポイント差がついた時、または競技時間終了時にポイントの多い選手が勝ち。見どころは、なんといっても攻撃が決まる瞬間。爆発的なエネルギーで繰り出される突きや蹴りが相手をとらえる瞬間を見逃さないように。