

# 僕らはあえてマイナー競技に夢中!

「山梨ジュニアレスリング」は、山梨学院大学出身のオリンピック・大橋正教さん(現ALSOKレスリング部監督)が約25年前に創設したクラブ。選手としてもコーチとしても超一流がわかれることも多いが、クラブが全面に押し出すのは、「厳しさ」ではなく、「楽しさ」。今月は編集スタッフが練習に飛び入り参加。なぜ、レスリングが面白いのか?身体を張って、味わってきた。



山梨ジュニアレスリングクラブ コーチ 深澤 秀二さん



山梨ジュニアレスリングクラブ コーチ 山梨県立農林高校レスリング部 監督 平井 満生さん



運動が楽しくなる提案に  
じわじわファンが増えている

幼稚園児から中学生まで、農林高校レスリング部の練習場が集まった40人弱のキッズたち。ここでは、他にない子どもの「遊び場」にして、お稽古場であり、確実に運動能力を高めてくれるアイデアの宝庫。約25年続く「山梨ジュニアレスリングクラブ」は、マイナースポーツである「レスリング」を学ぶことができる地域のスポーツクラブであり、他のレスリングクラブが衰退する中、経験者・未経験者問わず熱い支持を得ながら、成長している。

「大事なのは、体づくりのマット運動と、レスリング技術の練習と、休憩時間ですね!笑」と、コーチの深澤秀二さん。休憩時間が大事、というのは、休息が大事という意味合いよりも、自由に遊べる時間が大事という意味だという。

最近、重量挙げ、そしてレスリングなど山梨県勢の「マイナースポーツ」での活躍が目立ち、目が離せなくなっている。山梨ジュニアレスリングの指導陣も「日本や世界で活躍できるように」と大きな舞台を見据えている。

「レスリングの技術や能力は年々全国的に上がっています。もちろん勝たなくては上にいきません。だけど競技の技術よりも先に、体をどれだけ動かせるかの力を養うことが大切。うちではストレッチやマット運動を1時間以上行います」

深澤コーチの言葉通り、展開されるマット運動。それは、三点倒立からいとも容易く倒立へと移行していたり、妙な体勢で首に負荷をかけていたり、簡単に見よう見まねでできる内容ではなかった。

## 親子でルールを学びながら ゼロから始めていける競技

レスリングを始めさせた動機を保護者に尋ねてみると「父親が経験者だったから」、「親戚がやっていてから」という人もちらほらいるが、「なんとなく噂を耳にして通わせてみた。まだルールも分かりません」という人もいる、それこそマイナースポーツの良さでもある。

「細かいルールも競技の特性もわからないで始める人がほとんどで、一緒に聞きに来たり、その上で一緒に練習したり。そうやってコミュニケーションが促されるのもスポーツの醍醐味だと思います」と話すのは県内の強豪・農林高校レスリング部監督の平井満生先生。また、技術も日々進化中。素直さ、柔軟さ、謙虚さが重要になり、なんでも取り込むことで強くなっていくという面白さがある。

ここ山梨ジュニアレスリングで始めて大学までずっと続けるほどレスリングにハマる人は続出。さらに、同クラブは小学生チャンピオンを何人も生み出している。「だんだん環境が整ってきました」と平井先生。これまでは、中学になると部活動がなく、レスリングをやめてしまう人が多かったというが、今はここで続けられる。そして、続けることは競技力の向上にもつながっている。

## 相手の痛みを考える競技の特性 みんなで楽しく競技するために

対人競技、接触スポーツであるレスリングは、プレーをしている本人たちは相当痛い思いもする。「たまに嫌になることもありますが」と笑う中学生女子や、「ちょっとこわい」と言う小学生男子。それでも通い続けるのは、クラブの活動が楽しいからだと言っ。

「きついスポーツなんですよね。それでも続けていられるのはやはり楽しいからだと思えます。勝ち負けがあるから、本気にもなったり、自信につながったりもする。もっと強くなりたいと思うと、子どもたちの話を聞く姿勢が変わりますよ」(深澤コーチ)

今、クラブに出来上がりつつある伝統は、子どもたちが子どもたちの面倒を見たり、声を掛け合ったりという気遣いといたわりの雰囲気。「自分の痛みと相手の痛みに向き合い、飲み込みながら向き合う競技」との平井先生の言葉にあるように、相手のことを考えるという競技の特性は、競技を離れば優しい心遣いになる。それが、ここが楽しい場である理由の一つだろう。

トレーニングは間違いなくキツイのだろうけれど、よちよち歩きの子どもがいても、通い始めたばかりの子がいても、誰もがだれにも親切。人が育ち、成熟していくクラブであることは、きつと一見すれば納得できるだろう。ぜひ、気軽に見学を!

編集長・平山 諒

ついていくのがやっとなで、普段使わない箇所を駆使しました(笑)。実際やってみて子どもも大人も熱くなれる競技だと実感。ポジションの取り方や組み方、駆け引きが重要だと思いました。柔軟性も必要ですね。機会があればもっと深く学びたいです!



山梨ジュニアレスリングクラブ  
090-3066-0883(コーチ 深澤)  
練習日:土・日 16:00~18:30  
練習会場:山梨県立農林高校レスリング場  
(甲斐市西八幡4533)

ビューティフルジャパンスペシャルサイト「山梨・レスリング篇」  
<http://panasonic.jp/olympic/bj2020/yamanashi.html>  
綾瀬はるか meets 山梨ジュニアレスリングクラブ Long Ver.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ud1Y1giAWAM>