

柔らかなココロ



「柔道＝ダイエット?!」

女性にとって、美容・ダイエットは永遠の課題と言っても過言ではない。女性誌には必ずと言っていいほど美容関連の情報やダイエット方法が掲載されているし、テレビでもしょっちゅう特集が組まれている。この関心の高さは、もはや社会現象と捉えても良いのではないかと私は思う。

柔道選手の減量はイコール、ダイエットとは言い難い。私も闘志に燃えていたあの頃は日々体重計とにらめっこしていた。足や腕はたくましいままで、いかに体重を落とすか。その課題に取り組むべく食生活を見直したり、有酸素運動を行ったりと、それはそれは今とは比べ物にならないくらいストイックに取り組んだもんだ。細い手足、しなやかな腰回りとは真逆の体つき。そんな体が不意に鏡に映った時は誇らしくもありつつ嫌気もさしつつ、何とも言えない気分を味わったのを覚えている。

さて、現在の私はどうかというと、みごと女性の体つきに変貌を遂げた（と、思っている）。女性誌のダイエット特集を読むことが好きな私だが、実は何をしたというわけではない。しいて言えば柔道を行っていたという事である。普通に柔道を気楽に楽しめる立場になったことで、柔道は全身運動であると改めて感じている。相手の技一つ受けるにしろ、投げられた後に立ち上がるにしろ、すべての筋肉をバランスよく使いこなす相手と組み合わせ、まさにダイエットに最適なスポーツである。

しかし、現在ちょっとばかり痩せていることをネタにこんな記事を出してしまい、調子に乗っていることを重々承知で一言。これだけはすべての女性に声を大にして言いたい。痩せたかったら柔道をしませんか、と。

もはや題名である「柔らかいココロ〜・・・」なんてどこ吹く風のようなゴリゴリの私の持論展開になってしまったが、これから月一回のペースで女性の視点による“柔道“をつらつらと掲載していきたいと思っている。宜しければお付き合い願えると幸いである。

近藤 優子

柔らかなココロ



「田中志歩という娘（こ）」

試合開始 30 秒を過ぎた時、大内刈から流れるように小内刈に入り、バランスを取ろうとする相手を上手に制し背中を畳へと導き獲得したポイントは「有効」。その後、相手も必死に反撃したものの効無し。そして、時間を知らせるブザーが高らかに鳴り響いたその瞬間、山口県選手団、関係者は会場の至る所で拍手をし、握手を交わし、勝利を一緒に分かち合った。

今年の 8 月に島根県出雲市で開催されたインターハイ 70 kg 級決勝のシーンを私なりに切り取ってみた。そう、インターハイチャンピオンがまた生まれたのだ、山口県から。

昨年のインターハイは 3 回戦負け。今年 3 月に開催された高校選手権は決勝で敗れ 2 位。期待され続けたものの減量に苦しみ、思うような結果を残せず、ひっそり鳥居監督と 2 人涙したのは 1 度や 2 度ではなかったはずだ。

階級を上げ挑んだインターハイでの優勝は正直身近にいる関係者はやっと日本一になれたという思いが強かったに違いない。

私がみる普段の志歩ちゃんは、柔道選手特有のガツガツ感が少なく、どこか遠くを見ているようで近づくと分け隔てなくニコニコ笑顔。カメラを向けられるときちんとおどけたポーズも取れる、愛されキャラ。まさに“天真爛漫”という言葉が良く似合う選手だ。

172 cm という身長からすらりと伸びた手足で繰り出される伸び伸びとした技は誰もが未来を感じられる・・・

彼女はこれから先、間違いなく日の丸を胸に様々な大会で活躍する選手となるだろう。しかし、勝ち続ける事は容易な事ではない。常識にとらわれず常に進化を求め食欲に自分のベストを超えた先に栄光が待っている。

そして、そのニコニコ笑顔がテレビいっぱいに映る日が 2020 東京オリンピックであることは決して夢ではないと思うのは私だけだろうか。

さあ、大野・原沢・・・・・・・・・・・・・・・・田中と、続けるか？！

楽しみだ、本当に。

近藤優子

柔らかなココロ



「時間認知」

「どれくらいかかりますか？時間とお金」 買い物の時、迷ったらこのフレーズを使ってしまう私。買い物や物事を決める時、割とすんなり決断すると自負しているが迷う時だってある。

最近世間でよく使われるようになった‘コスパ（コストパフォーマンス）’は、仕事を持ち、妻であり母となった今、重要視する項目の一つだ。現在の私にとって時間はたいへん貴重なもので、いくら時間があっても足りないとはこういうことか・・・と、思い知らされる。

そう、今こうやって書かせて頂いている原稿を打つパソコンの隣には息子の寝顔がある。起きている時に打とうものならキーボードを押したいとせがまれ、拒否するとノートパソコンを容赦なく占められる。まともに打てず思考が飛びまくって文章なんかにならない。だから、まだ世が薄暗い明け方にこそそそとノート型パソコンの前で思い立った言葉をつらつらと連ねる。

足りない時間と言えば、試合でポイントを取った後のラスト1分なんていうのは、選手は勿論、監督・応援するものとしては気が遠くなるほど時間が長く感じる。逆の立場だとびっくりするくらい短く感じてしまうのが時間というもので、スポーツ心理学の中では‘時間認知’と呼ばれている。

待ち遠しいという言葉があるように、楽しいコトを待つ時間は長い。そして、そのコトが充実していればしているほど過ぎ去るのも早い。出産を控えていたほんの数年前の私は待ち遠しい気持ちを抑えきれず時間を持て余していたこともあったが、子育ての今は目まぐるしい毎日についていくのがやっとだ。

そんな毎日もきっとあと数年。どんどん成長していく子ども達に置いてきぼりにされないように自分自身も成長していきたい。遠い未来の私が今の私を振り返り、充実した毎日を送っていてあっという間だったと言えるよう、じたばた前に進んでいこうと思っている今日この頃である。

(近藤 優子)

柔らかなココロ



「生きる・・・とは」

「生きているだけで、ただそれだけで幸せ」この言葉を心から言えたらどんなに幸せだろうか。

旧姓「三輪順子」。山口県の柔道家ならピンと来るはずだ。そう、パラリンピック銅メダリストの「廣瀬順子」選手。上記の言葉は、廣瀬選手が病気で生死をさまよいICU（集中治療室）で昏睡状態が続き目覚めた時に感じたという。

視力は0・08。視界の隅っこにかすかに見える程度だそうだ。生活の中で一番不便なことは移動。新たな場所に行くと標識を見つけきれずに迷うこともある。しかし、視覚障害者として様々な人に頼ってしまっは出来ることが限りなく減ってしまう。危機感を常に持ちながら、自分でできることは自分でやる。そんな中で柔道を続けた。

西京高校のゼッケンを付けて畳の上に上がっている三輪選手を何度か拝見したことがある。当時の三輪選手は78kg級だったこともあり、軽量級の私は残念ながら組んだことはなかった。

得意技を聞くと、「今は背負投・・・ですかね」と迷いながらも答えてくれた。視覚障害者柔道は組んでからスタートすることで、より強い筋力を必要とする。最初は慣れない組手に戸惑うこともあったが、筋力をつけ徐々に自分の柔道スタイルを確立している。

目標を尋ねると「東京パラリンピックで金メダルを獲得すること」と率直に語ってくれた。そして、「生きているだけで幸せ。だから生きているからには後悔のない人生にしたい」というまっすぐで力強いその言葉は素直にうらやましいと思った。そして、同時に私の人生そのものを考えさせられるものだった。

これからも声を大にして応援していきたい。柔道家としても女性としても。

近藤 優子

柔らかなココロ



「女性審判員」

“女性審判員意見交換会”という会議が講道館杯の初日に行われた。もちろん、全日本柔道連盟では初めての試みで、何やら全国の女性のSライセンスAライセンス所持者が30名程度集まり、女性審判員の数・資質の向上や活躍の場の拡大などを考える為の前を向いた会議らしいという事だけ情報が入り当日を迎えた。

ひとまず、山口県の女性審判員の現状だけは知っておこうと資料を漁り女性審判員の人数をカウントしたところ、11名（Aライセンス2名・Bライセンス1名・Cライセンスは8名）という数字が出た。

あれれ？11名しかいないのか、と、思っちゃったのは私だけだろうか。こうやって数字だけみると本当に少ないんだなあ…と、思ったと同時によく考えると男女参加の試合会場に女性審判員私だけとかよくある話だなあ…と過去を振り返った。

なぜ？女子プレーヤーはこんなにいるのに委員や審判員になるとこんなに少なくなる現実。

確かに家庭に入ってしまうと、土日に家を空けることは理解のあるパートナーでない限り良い顔をしないのも確かだし、子どもが小さかったら、なおさら出て来られないことが現実である。それでもスポーツを支える側の人間として柔道に関わりたいという女性は積極的に活躍してもらいたいし、何より審判は経験がモノをいうものなので、どんどん会場に出てきて欲しい。「子どもが…」という声にも対応すべく近年では全日本柔道連盟で講道館杯・全日本選手権にスマイルルーム[®]（託児所）を設置し、ワーキングマザー及び子育て家族を応援している。

私自身、産後2か月半で仕事に戻り、審判は3ヶ月で復帰した。これは出産前から復帰を高らかに宣言し、順調に出産できたからだ。そして、何より周りのサポートが充実し、私の意志を尊重して仕事や審判に快く送り出してくれたからだ。そう、私は恵まれているのだ。

だから、冒頭の“女性審判員意見交換会”で私のこのような復帰の経験を話したがピンとくる女性審判員は少なかったと思う。しかし、こういう女性のスタイルもあることも分かって欲しいと願い発したこの経験談がいつの日か‘こんなことフツーよね’と言える未来になると、女性審判員の数は劇的に増えると思っている。

そして、男性だろうと女性だろうと、その人らしく活躍できる未来に向かい、今日も私は家族の為にご飯を炊き、道場で柔道衣に着替え稽古をし、息子のおむつを毎回せつせと替えている。

（近藤 優子）

柔らかなココロ



「師走」

先日、ふらりと寄った文具屋さんで久しぶりに会った友人とついつい立ち話をしてしまった。内容は、その友人が一年かけて断捨離を行なったというもの。新年を迎えるまでに1ヶ月切ったところだし、自宅の大掃除も行おうと思っていたので、断捨離の内容に聞き入っていた。

12月は何かと忙しい。まず、うち内のことだが徳山大学学生共々、大会の役員・補助員で週末はない。それに加え、クリスマスに忘年会、年賀状の作成、お歳暮選びに、お正月の準備と目まぐるしい毎日に追われる。そして冬休みに入ると各地で開催されている高校強化合宿に顔を出させて頂き、ご挨拶まわり。

現役の頃は毎年、クリスマスもお正月もなく合宿に明け暮れていた。今思い出しても身ぶるいすくらいキツかった…な。と、思ったが、それ以上にその合宿に連れて行って欲しかった恩師の方々は大変だっただろうなあ…と思い、やはり未だに頭が上がらない。

年末年始、家庭を顧みず自分の子どもはさて置き、赤の他人の子どもの面倒をみる指導陣の方々を本当に尊敬している。そして、それ以上にパートナーである奥さま旦那さま方に私は感謝状を贈りたい、本当に。

しかしながら、時としてパートナーは不満が溜まる。当たり前だが…

年末一斉大掃除！と、パートナーから断捨離されませんよう、日々の対話やプチプレゼント攻撃、マメな家事の遂行など、家庭でも抜かりなく頑張ってください、先生方。

と、私自身にも言い聞かせている今日この頃です。

それでは皆様、よいお年をお迎え下さいませ。

(近藤 優子)

柔らかなココロ



「瞬時の仕掛け技」

嫁いで4回目のお正月。年末の忙しさに引き続き、今度は家族の行事に重点を置く時間がやってくる。妻として、母として、嫁として様々な顔で家族に向き合う。

いつもバタバタしている私が自宅に常にいることを不思議がって3歳の長男坊は「お仕事は??今日はどこにも行かないの??」と聞いてきた。それも冬休み期間中ほぼ毎朝。

息子から見ると仕事に行く前の顔つきとお休みの日の顔つきはどうも違うらしい。

確かに仕事に出かける前の朝は戦争だ。自然に早口になるしサクサク行動しなければ出発時刻に間に合わない。顔つきも必然として変わる。

ともあれ、子どもの行動は時に読みづらい。ある程度は予測出来ていてもアクシデント・ハプニングがつきものである。いつもすんなりお出かけしてくれるのに突然「今日はお家で遊ぶ!!!」と息子。「いやいや、さなちゃん(ベビーシッターさん)が待ってるよ～」と私。「やだやだやだやだ!」と息子。こんなやり取りが永遠に続くのではなからうか・・・と思ったその時、「やっぱり行く♡」男心は理解不能。ともあれ、その時その時の状況に合わせて技の仕掛けを選ばなければ行けない。それも瞬時に。

そうそう、そうだった柔道とまたリンクしてしまう。考えるより先に体が自然に動いた時が本物の技がかかる時だ・・・と思っていた現役時代。まさか子育てでもその理論が通じるとはと、ハットする。無理に技を仕掛けると待ってましたとばかりに空かされたり、ばっちり全力で拒否されたり。だから、極力流れに身を任せ、いざという時に仕掛ける技を見極める。

予測し、対策をとり、対応する。そして時に運を味方につけ勝利という名のご褒美を獲得する。それは子育てで言うと、何気ない息子の笑顔だったりする。

その笑顔を絶やすことがないように、全力で息子と向き合い、抱っこをせがまれば全力で抱っこをしてあげる。

そして今日もまた1歳と3歳の息子を両手に抱っこしたまま道場までの階段を上る。そう、私はこのために柔道をやってきたんだと、自身に言い聞かせながら。

(近藤 優子)

柔らかなココロ

「朝活」



最近、“朝活”がブームらしい。

朝活とは、「朝早く起きて何かをすること」らしいのだが、何やらできる人はこの朝活が人生を変えるレベルの影響を持っているとかいないとか。

何をもってブームっていうかは別として、早起きは三文の徳ということわざがあるように、早起きにはお金には代えられない価値やメリットがあると私は信じているタイプの人間だ。

私自身、早起きは得意な方だ。いや、得意な方だったというのが正しいかもしれない。

朝起きて布団をなおし、朝食を作りながら洗濯物を干す。出来上がった朝食を食べ、片付けをして道場に出発する。こんな当たり前の朝の時間を過ごしていた独身現役時代。練習をこなし、いかに効率的に体力を回復させ次の日の稽古に臨むかばかり考えていた。その日々はルーティーン化していたともいえるだろう。

母となった今の私は生活面において全くルーティーン化できない状態になってきている。もう少しで洗濯物が畳み終わるのに・・・と思っていたら、長男が「トイレに行きたい！」と宣言。トイレに猛ダッシュ。やっとこさ戻ると小さな怪獣（次男坊）が畳んだ洗濯物の上を容赦なくゴロゴロしていたりする。

そして夜。子どもたちの寝かしつけの為に早めにベッドに入るが、寝てくれる時間は日によってまちまち。1歳の次男坊の夜泣きに付き合うこともしばしばで気づけば朝なんてザラである。せめて遠征やら大会やらの前夜はお願いだからスヤスヤ寝てほしいが、そんな願いも虚しく、ちゃっかり起きてしまうから、日中眠気に襲われないよう気を張っている。そんな日中に疲れた・・・という暇なく、また夜がくる。

私はいつになったら穏やかな朝を迎えることが出来るようになるのかしら・・・と、ぼやいていたら、実母があっけらかんに「過ぎればあつという間よ～（笑）」と一言。

母は強しというけれど、こうやって強くなっていくのかと実感しながら、眠れぬ夜を過ごし、また朝を迎える。

いつか絶対やるぞ“朝活”できる人になるのを夢見て♡

(近藤 優子)

柔らかなココロ



「やまぐち JUDO 女子の会！」

最近、何かと気になることがあり、山口県の女子の柔道人口を調べてみた。
453名。そのうち、オトナ女子柔道（社会人競技者・役員・審判・指導者の女性を勝手に私がそう呼んでいる）は57名。全国的に比較してみようと試みたが、そこまでたどり着けず今回は断念。

ともあれ、今回はこのオトナ女子柔道のメンバーに声を掛けさせて頂き、「やまぐち JUDO 女子の会」となるものを3月12日に徳山で開催した。

私がダイレクトに連絡が取れた20名に「開催するよ〜♪」と、連絡をすると…仕事等々で参加できない女性も多かったが、意外や意外、「楽しそう！次も是非声を掛けて下さい！」という事だった。日程決定したのが、一週間前だったという、いきなり企画にも関わらず4名が集まった。

何はともあれ「やまぐち JUDO 女子の会」のコンセプトは“柔道に関わりたいと思う全ての女性が活躍出来るステージづくり”要するに柔道を好きな全ての女性を応援するという会を発足させてみた。（酒好きの呑んべえが集まる会だったことも後に発覚）

会の趣旨説明後、フリートークが始まった。

「初段を二段に上げるお手伝いは出来ない？」 「女子高段者大会があったらいいのに」

「〇〇地区にオトナ柔道女子がいるよ〜」 「未経験小学生柔道フェスを山口各所で開催しては」（etc…まだまだ出ましたがここでは秘密）

色んな想いやアイデアが出るわ出るわ！女性ならではの自由で大胆な発想に心奪われ、私のアイデアなんてちっぽけだなあと、しみじみ感じてしまった。

そして同時に、こんな柔らかな企画を発案出来るのもきっとこれからの女性ではないかと確信した。

そして、言わずもがな女子の会で一番盛り上がるのが恋愛トーク。

はい、盛り上がりました。大いに！

結論、「柔道婚活パーティがあってもいい！！」という意見がバンバン飛び交う中、夜も更け無事お開きとなった。

次回開催は未定だが、またワイワイ行いたいと思っている。その中に無数にあるアイデアを拾い集め、出来ることから始めていきたいと思う。

柔道に関わりたいと思う全ての女性を声を大にして応援していくために。

（近藤 優子）

柔らかなココロ



「女だっていいじゃないか」

4月は入学・進級のシーズン。うちの長男坊も無事に幼稚園入園と相成り、それに伴う母仕事も増え、四苦八苦している毎日を送っている。

入園となると園で指定された制服や通園バックお道具箱等を揃えたが、シューズバック、体操服入れなんかは指定外なので親のセンスで準備を行わなければならない。そしてこれがまた悩ましい。入園式の日が迫ってくる中、バタバタしながら市販の物を見つけるも紐が長すぎたり、柄が気に入らなかつたり、値段の折り合いがつかなくなかつたりと、帯に短し褌に長し・・・のモノばかり。

帯と言えば、女子の黒帯が国際柔道連盟の規格に合わせ白線の入っていない黒帯に変更になると全日本柔道連盟が発表した。正式に発表されている今年度の黒帯で実施する大会は3つ。11月の講道館杯、3月の全日本高等学校選手権大会、同じく3月の近代柔道杯全国中学生大会（白線入り帯との混在を認める）となっている。その他の県大会等の試合については主催者側の判断に委ねるとのことだ。

では、女性の黒帯第一号はというと、昭和8年武徳会大阪支部の紅白試合で男性柔道家を次々に破って勝ち上がった小崎甲子さんという女性。当時は嘉納師範により女性の試合が禁じられていた為この昇段はもめにもめたらしいが、その日会場に訪れていた師範の「女だっていいじゃないか」という一言で女性初の初段が決まったとういうことだ。

そして、白線入りの黒帯はなぜ誕生したのかという疑問が沸き、調べたところ、残念ながら白線入りの黒帯の理由は文献には残っていないという結論にたどり着いた。

話は戻り、ぴったりの帯ならぬシューズバッグ・体操服入れを探し疲れた私は、意を決して手作りすることに決めた。幸い、手芸の得意な方から手取り足取り教えて頂き、なんとか作り終え、それを持って毎日息子は幼稚園に通っている。

気は早いがあと数年後には次男坊の入園もある。その時は市販の物は探さず、早々にミシンを出し「手作りだからいいじゃないか」と自分一人で作ってみようと密かに企んでいる。

参考：まいんど VOL 9

(近藤 優子)