

オリンピック交流会

2月11日（火・祝）、謙信公武道館にて行われた上越市教育委員会主催のオリンピック交流会に参加してきました。上越市は、東京オリンピックの際にドイツ柔道チームの合宿地となって以降、様々なアスリートを招き、定期的に技術講習会を行っています。講師は、リオデジャネイロオリンピック柔道男子 100kg 級銅メダリストであり、日本で一番強い柔道家を決める全日本柔道選手権大会において優勝するなど、数々の実績を残し、先日現役引退を発表された羽賀龍之介選手（旭化成所属）でした。

技術講習会では、羽賀選手の得意技である「内股」の様々なかけ方を学ぶことができました。また、実践で使えるテクニックを惜しみなく指導していただきました。先日現役を引退されたからこそ指導できる最先端の技術を学び、充実した技術講習会になりました。

技術講習会後は練習を行いました。羽賀選手は膝を手術した直後ということで、実際に組んで練習することはできませんでしたが、練習後には羽賀選手の粋な計らいで、全員で腕立て伏せを行い、交流を深めました。

最後の質問コーナーでは、少年期における食事や休養の重要性、トレーニングについてなど、今すぐ実践できることを詳しく教えていただきました。輝かしい成績を残すために行ってきた様々な努力の積み重ねや考え方の視点を知ることができました。

閉講式での講評の際、柔道で得た仲間についての話がありました。柔道の技術や体力を向上させるだけでなく、柔道を通じてできた仲間を一生大切にしたい気持ちをもつ大切さを学んだ交流会となりました。



羽賀選手に寝められ、上手な例として、学んだ技を全員の前で披露しました。



交流会の様子

