押忍。横須賀支部の谷井です。7 月 5 日～6 日にブルガリアのブルガス市で行われたワールドカップに出場させていただきましたので、その内容をご報告いたします。
（「ですます調」「である調」が入り乱れています。読みづらくてすみません…。）

1　試合について

1 回戦 vs ジョージ・ヤンコフ（ブルガリア）

結果：開始 47 秒 腕ひしぎ十字固めで一本勝ち

相手は白帯！さらに青サイドなのに白道着！おまけにスキンヘッド！とっても不気味だったので、開始直後組みつきにいき、相手の力量をはかることにした。相手のバランスを崩しテイクダウン、即マウントポジション獲得。極め突きで効果を獲得し、相手が逃げてくるのに合わせて腕ひしぎ十字固め。

実力差のある相手で勝って当然の試合だったが、他の選手に自分の組・寝技を警戒させるインパクトを与えられたという点でいいスタートを切れた。

2 回戦 vs エイドリアン・バレ（フランス）※2023 世界大会 4 位

結果：本戦判定勝ち（白旗 4 本、副主審のみ引き分け）

2023 世界大会で寺口選手が寝技で一本勝ちしていることから、私も寝技で確実にポイント・一本を取りたいと臨んだ試合。寝技で 2 回ともトップポジションをとるも、ディフェンスが意外と固く、効果ポイントが取れなかった。（中上選手の相手もそうだったが、フランス代表選手は寝技のレベルが比較的高めだと感じた。）一方で、相手の蹴りが見やすかったので、蹴りに合わせてカウンターパンチ→組みつきテイクダウンという展開を 3 回続け、特に危ない場面もなく判定勝ちを収めることができた。

準決勝 vs ジョージ・ジワニア（ジョージア）

結果：本戦判定勝ち（白旗 4 本、青旗 1 本）

今回の優勝候補と見込んでいた相手（年齢は 19 歳！）。ジョージア国内の MMA 興行にも出ているようで、事前に相手の試合動画を入手し、対戦をイメージしてきた。

いざ向かいあってみると、デカい！（身長 177 ㎝）自分がほぼナチュラル体重で計量していることを考えると、計量 2 日後にあたる当日の身体指数差は 10 以上あったと思う。（相手は初回計量オーバーし、同じくオーバーした目黒選手と同じサウナに入って再計量に臨んでいた。）

相手のファイトスタイルはストライカーで、一番気を付けていたのは「チョッピングライト」。これを被弾しないことを常に意識し、打撃を織り交ぜながら懐に入りテイクダウン、寝技の展開に持っていく、というのがプランだった。

予想どおりではあるが、組力もあり、なかなか簡単にテイクダウンできなかった。相手の捨て身っぽい支えつり込み足を潰してマウント奪取、相手が回って逃げたのでバックポジ

ションへ移行、首に巻いた手の指２本が相手の襟にかかり「よし、片羽絞めだ！」　と思った瞬間相手は場外へ。この試合唯一の極めきるチャンスだった。打撃も互いに被弾しつつも、終始前に出続けて、テイクダウン数でも上回り、何とか判定で勝つことができた。

決勝戦 vs エリギユス・グダイティス（リトアニア）

結果：本戦効果４優勢勝ち（マウント極め突き、ワンツー、ストレート、パンチ連打）

直前の小野寺選手・目黒選手の素晴らしい決勝戦での闘いを見て、「自分も続くぞ」と覚悟を決めて試合に臨むことができた。

相手のスタイルはストライカーで、一気に飛び込んでくることはないが、じりじりと前に出てプレッシャーをかけて、射程圏内に入ると強烈な右ストレートを中心にパンチ・蹴りの強打で勝ち上がってきていた。

自動延長もあることから、序盤は様子見で距離感を測ることに集中。ファーストコンタクトは内回し蹴りを見せてからの左ミドルがジャストミートした。距離感が掴めてからは、ガードを完全におろし、スピードとキレを意識した単発の攻撃を打ち込んだ。左ストレートで飛び込み、勢いに崩れた相手を越えてマウントポジション奪取し極め突きで効果獲得。得意の十字絞めの形に入るも、焦って腰が浮き返されてしまう。しかしその後は、ゾーンに入る感覚があり、突き蹴りともにすべての攻撃が的確にヒットしていった。動画を見返すと、後半に一発だけカウンターで強烈な右ストレートをもらっていた、これは危なかった…。結果的に効果４を奪い本戦決着。

勝利宣告を受けた瞬間は、嬉しさよりも安堵の気持ちが勝っていた。若手有望株がたくさんいる中、この年齢で代表派遣してもらったこと、何度も国際大会に出させてもらうもトップをとれてこられなかったこと、今回ジュニア・一般で数多く優勝者を出した流れの中での日本人最終戦だったこと、家族の理解があってこれまでずっと空道を続けてこられたこと。様々なプレッシャーから解き放たれ、気づくと目に少し汗が溜まっていた。

…余談ですが、試合後エリギユス選手が「最初のミドルキックで右腕が壊れたよ」と言われました。（エリギユス選手、ただのイケメンではなくて、試合前も後もあいさつに来てくれ、空道が大好きで、礼儀正しく、本当にナイスガイでした。）

写真①　左が決勝相手のリトアニアの選手、右が準決勝相手のジョージアの選手

２　遠征中のコンディショニングについて

（１）　移動

羽田空港を出発してから今回宿泊したホテルに到着するまで約 30 時間。当然この長い移動時間は苦ではありましたが、普段からオーバーワーク気味の自分にとっては、身体を全く動かせない 30 時間のおかげで蓄積した疲労がすっかり抜け、コンディション的には良い方向へ向かいました。また、飛行機の乗り継ぎ地であったトルコ・イスタンブール空港では、乗り継ぎ待ちの人のために航空会社が無料提供するイスタンブールツアーに参加するなど、ストレスなく過ごすことができました。

写真②　長岡支部の目黒選手・長谷川選手とイスタンブール市内のガラタ橋にて

（２）　食事

減量がほぼないため、移動中の機内食は十分に楽しめました。むしろ量の少ない機内食だけでは逆に体重が落ちすぎる心配があり、日本から持参した羊羹やナッツ、カロリーメイト

などを小刻みに積極的に摂取していました。滞在していたホテルは朝食のみついているプランで、昼食や夕食は近くのスーパーにイートインスペースがあったので計量後と大会初日終了後の夕食はこちらで済ませました。なんとなく胃腸に気を使って、ライスリゾットやサラダ、ミートバーのようなものを食べている傍らで、目黒選手が豪快に特大ピザや超甘そうなケーキを炭酸ジュースで流し込んでいるのを見てバカバカしい気持ちになったのを覚えています。(笑)

写真③　計量３時間後の目黒選手。この後さらに特大ハンバーガーを食べに行きました…

（３） 時差について

　ブルガリアの日本との時差は－６時間。羽田を出発する時点で自分の時計を現地時間にセットし、機内で寝る時間を現地の夜の時間に合わせたり、午前中はしっかりと日光を浴びて体を動かしたりと、ありきたりな対策でしたが、おかげで特に時差の影響はなく過ごせました。日の入り時間が遅く、夜９時になっても外は明るいため感覚がマヒし、なかなか眠りにつけない夜もありましたが、そんなときもベランダから外の景色を眺めながら好きな音楽を聴いたり、カーテンを閉め切ってベッドの上で座禅を組んだりして、心と頭を整えることに努めました。

３　大会運営等で気になったこと（箇条書き）

・試合場はコンクリートの床に厚さ４㎝程度のジョイントマットを敷いたのみ！
　ジョイントマットが新品なのでオイリーでとてもよく滑る…。

・国際大会あるあるだが、試合当日の朝になって試合順が変わっていた！会場についてから確認すると再度変わっていた…。

・大会案内等の紙媒体の配布はなく、「組手テクノロジー」という大会特設サイトみたいなものをスマホで見て自分の試合順などを確認していた。急な試合順変更もサイトを通じてすぐに確認できたので、とても助かった。

・試合場の天井にディスプレーが吊るされており、この先５試合分の対戦カードが表示されていた。とてもわかりやすく、このおかげで、国際大会あるあるの「相手が会場に現れない」

といったことが少なかったように感じた。
・特に序盤は計時ボードを担当している海外の方が慣れておらず、副審の笛だけで効果ポイントを入れていたり、寝技の計測がいっこうに始まらなかったりしていた。（実際に目黒選手の初戦で寝技 50 秒くらいやっていた。）
・国内大会に比べて効果のハードルが低いと感じた。（審判は積極的に効果をとっていた。）
・試合場のすぐ横に救急車が待機していた！実際に、ビデオ撮影をしていたカナダの女性が突如倒れこみ、救急車で搬送された。
・物販は大会記念 T シャツとキャップが販売されていたが、T シャツは初日の早い段階で売り切れになっていた。
・閉会式はなかった、最終試合が終わりそのまま表彰式に移行した。

写真④　ブルガスアリーナ。先月にはバレーボールの国際大会が行われていたそうです。

4　TEAM　JAPAN　について

今回の日本選手は 23 名（事務局や審判団、保護者の方を含めると 51 名！）で、チームとしては優勝 12 名、準優勝 3 名（3 名とも決勝は日本人対決！）、3 位 4 名（3 位決定戦は日本が全勝！）という素晴らしい結果を残すことができました。（国別団体でも優勝！）さらに、惜しくも入賞できずに敗れてしまった選手も、その対戦相手は大半が優勝者であり、事実上の決勝戦を闘っていたといえます。（実際にどの試合も大接戦でした。）

そして、この TEAM JAPAN の中で、気づくとなぜか私がキャプテンを務めることになっていました。大会前日の計量終了後、選手全員（計量失敗してサウナへ直行した目黒選手以外）集まって軽くミーティングをしました。試合順が急に変わるなどの海外での大会・国際大会特有のトラブルがあるかもしれないが、それに動じないこと、準備をしっかりすること。判定に持ち込んだら負けだと思って、受け身にならず積極的に自分の空道をしよう。というようなことを話したと思います。それまでの旅行気分から、一気に試合モードに選手たちの顔が引き締まったのを覚えています。

大会当日の開会式後、円陣を組みました。ここでは 2 つだけ伝えさせてもらいました。

・「ドキドキをワクワクに！」

未知の場所で、こんな大きな会場で、海外の選手と戦うことは緊張するけど、今ここで空道ができることを思う存分楽しもう

・「疑うな、信じろ」

自分がやってきた努力、先輩・先生の教え、先輩方が作ってきた日本空道の強さを疑わない、信じよう

…実のところ、一番緊張していたのは自分だったし、「試合を楽しもう」というのも、最近の試合で残り時間や審判の目線、スタミナのことを気にしすぎて本来の実力を出し切れていなかった自分に言い聞かせていた言葉でした。

TEAM JAPAN は大会を通して成長していったと思います。日本選手の試合のたびに、みんなが待機エリアから試合場付近に集まってきて、「頑張ってー！」と選手を送り出し、大きな声で応援し、「よくやった！」と拍手で迎える。つい二日前までは初めましての人もいたにも関わらず、だんだんと選手たちの気持ちが一つになっていく様子を見ていて、とても嬉しい気持ちになりました。

写真⑤　表彰式後の TEAM KUDO JAPAN

5　さいごに

大会以外でもまだまだ書きたいことが山のようにあるのですが（負けて凹んでる中上選手を黒海の砂浜に埋めてきたことや、オランダから合流してきた寺口選手が深夜のソフィア中心地の交差点で「へイ！タックシーー！！」と叫びまわっていたことなど…）、添削をお願いしていた奥さんから「長い！」と指摘を受けたのでそろそろ筆を置きたいと思います…。

34 歳にして今回かけがえのない経験をさせていただきました。個人的にも最高の結果を残すことができ満足しています。いまはこの勝利の余韻にもう少し浸りたいですが、まだやり残していることがあるとすれば「ロシアのトップ選手」にリベンジすることです。引き続き稽古を積んで、その時が来ればまた挑戦したいと思います。

今回の遠征をご準備してくださった事務局長はじめ事務局の皆様、審判団として同行していただいた支部長の先輩方、多大なサポートをいただいた平塚後援会長様、日本で応援してくださった方々、本当にありがとうございました！一緒に戦った選手の皆様、保護者の皆様大変お疲れさまでした！今後とも一丸となって日本空道を盛り上げていきましょう！　押忍