## ●女子-220　優勝　小野寺玲奈（帯広支部）

7 月 2 日～7 月 9 日、ブルガリアのブルガスで開催されたワールドカップに行って参りましたのでご報告いたします。

＜7 月 2 日～3 日＞
羽田空港に日本選手団が集合！出発式にて同行していただく方々のご紹介、事務局長・狐崎支部長からご挨拶いただきました。2 日の朝に帯広を出発し羽田、イスタンブール、ソフィアで飛行機を 3 回乗り換え、合計約 43 時間の大移動の末、3 日の夜にブルガスのホテルに到着しました。兎に角疲れ果てて、早くベッドで眠りたかったです。

＜7 月 4 日＞
午前中は計量が行われ、問題なくクリア。計量後のミーティングで長田塾長とキャプテンの谷井先輩から激励のお言葉をいただき、改めて気合いが入りました。その後はスーパーに行き果物や水のタンクなどを調達しました。（食品は米を中心にほとんど日本から持参しました）昨年のユーラシアンカップで、海外での食事や食品の買い出しを経験したので、今回は時間をかけることなくスムーズでした。スーパーから戻り、ランニングして軽くトレーニングをしました。そして帯広メンバー＋西田選手とともに設営された会場に行くと、一気に緊張感が高まりました。マットは新品のためつるっつるで、コンクリートの上に敷いているだけでした。滑って転んだり投げられたりしたらダメージがあるだろうとの助言もいただいたので、気を付けなければいけないと思い、試合のことを考えながらホテルに戻りました。その後、シャドーやマススパーなどで体を動かした後、部屋で夕食をとり、ストレッチ・イメトレをして早めに就寝しました。この日は会場の下見やトレーニング、体調を整えることにしっかり時間を使えて良かったです。
試合当日のレポートは、自分自身のためにも備忘録として書いていきたいと思います。

＜7 月 5 日＞
1 日目は準々決勝までの試合。この日は 1 試合のみ。
開会式前に目黒先輩と軽く目慣らし的なマススパーができて、光栄だし嬉しかった！
アップは基本的に西田選手と一緒にやった。お互いのアップをしていたので自然と体が温まり、アップ不足になることもなく試合に臨めた。
谷井先輩と目黒先輩がコンクリートの床でスパーをしており、お二人のテクニックのレベルの高さとアップらしからぬ緊張感に目が離せなかった。

大会の看板の前で帯広メンバーと

・1 試合目　Anastasiia Kovalenko 選手（ウクライナ）　　効果 1、判定 5－0 で勝利
初戦の相手はウクライナの選手で非常に緊張感があった。実際にぶつかり合うとパンチの威力やフィジカルが強く、安定感のある選手だった。自分は初戦にしては体の動きは悪くなく、パンチからの組み→投げという流れや、肘打ちがうまく入ったところが良かった。基本的にポイントを取らなければ勝てないと思っていたので寝技で効果 1 をとれたのは大きかった。組み際に打撃をもらった所、組んだ後の崩しがなかった所は反省点。

対戦した Anastasiia Kovalenko 選手（ウクライナ）

<7 月 6 日>
2 日目は準決勝から決勝までの試合。
試合開始前に谷井先輩と軽く目慣らし的なマススパーができて、光栄だし嬉しかった！（2 回目）

・準決勝　Wendy Kakpegnan 選手（フランス）　　判定 4－0 で勝利
相手の選手はムエタイやキックの経験者らしく、掴んでの膝蹴りが上手い選手。ユーラシアンカップでは膝蹴りの対応が上手くできなかったこともあり、しっかり対策はしてきた。作戦通り、足払いと道着の崩しで相手を確実に倒すことができ、その部分に関しては自分の成長が見えたのではないかと思う。しかし、この試合ではポイントが取れず、判定で一番重要となる打撃が少なかった所が反省点。また、寝技で良いポジションを取っていたにもかかわらず、相手を引き剥がすことができずにポイントを取るチャンスを逃した。ポイントが取れないのであれば、そのポジションで粘らずにすぐ他の方法に切り替えるべきだった。

対戦した Wendy Kakpegnan 選手（フランス）

・決勝戦　Ilaria Agresta 選手（イタリア）　　延長戦　効果 1 を取って勝利
本戦は相手も様子を見ていたのかあまり攻めてくることがなかったため、少しずつプレッシャーをかけながら攻めていった。相手の選手はカウンターを狙ってきていた。パンチが速く、もらってしまう場面もあった。寝技になるも時間切れ。両者ポイントないため自動延長。延長戦では前進しながら攻めてきたので、それに合わせて道着を振り回して倒し、極めで効果 1 。そこから相手のパターンが大体わかり、ウィービングを使って避けながらパンチを打ち、組みに持ち込んで投げきる、という良い流れができた。相手の打撃をもらわずに自分の攻撃を確実に当てる、という基本的なことをこの試合ではできたように思う。

対戦した Ilaria Agresta 選手（イタリア）

必ずまた戦おうと約束

・試合全体を通して
試合時間が 2 分しかない中で、自分の流れに持って行くのに時間がかかってしまった所、タイミングや自分の判断能力が課題だと思います。
組んだ際にしっかり投げきれた所、頭をずらしながらパンチを打てた所、フィジカルで負けなかった所が良かったです。
ワールドカップ出場が決定してから約半年間、多くの時間を空道に費やしてきました。毎日のトレーニングは欠かさず、海外戦に合わせた身体作りも今までで一番できたと思います。毎日できるだけ空道のことを考えました。出場選手が決定してからは相手選手の分析を行い、先生方や先輩方には何度も戦略の相談に乗っていただいたりアドバイスをいただき、強化すべきところを鍛えてもらいました。そのおかげで半年間で自分でもはっきりわかるほど強くなれたと感じています。そして練習したことが試合でそのまま出せたものもあり、結果に繋がって良かったです。

表彰式

日本選手団

先輩達と目黒先輩ポーズ！

チーム北海道！

・sayonara party

サヨナラパーティーでは多くの支部長、選手と交流することができました。昨年のスペイン遠征やユーラシアンカップでお世話になった支部長や選手とも、写真を撮ったり会話をすることができました。今回のワールドカップへの想いやどれだけ稽古を積んできたのか、覚悟のようなものを話してくれた選手もいました。改めて優勝の重みや意味の深さを感じさせられる時間となりました。そして事務局長から各国の支部長を紹介していただき、東孝初代塾長とのエピソードなど貴重なお話を伺うことができました。

会場では様々なバトルが繰り広げられ、気付けば外でローキックファイトが始まっていました。もちろん私も駆り出され、＋220 チャンピオンの Marisol Gonzalez 選手と蹴り合いました。1 週間は痛みが取れなかったです。次回までにローキックファイトに耐えられるよう練習します。

前回、前々回の遠征よりも海外の方々と格段にコミュニケーションが取れたと思います。空道の話はもちろんですが、日本や北海道の話、兄の話など、たくさん興味をもって聞いてくれました。いつも私の試合を見てくれている選手もいて、尊敬していると言ってくれたので本当に嬉しかったです。恐れずたくさんの方々に話しかけて良かったです。

スペインの David Abellan 支部長

イタリアの Decio Benedetti 支部長

ローキックファイトで対戦した Marisol Gonzalez 選手

＜7 月 7 日＞
帰国への出発が夜だったので日中は観光をしました。ギリギリまで寝ていようと思いましたが、思いのほか早く目が覚めてしまい初めてホテルで朝食を食べました。食欲がなかったのでスイカが美味しかったです。朝食の会場で、谷井先輩からトロフィーが分解できることを教えていただいたので、部屋に戻って分解して荷造りをしました。（分解は 5 分、組み立ては 2 時間…）
10 時頃にはチェックアウトをして皆でビーチに向かいました。黒海のビーチはとても綺麗で、暑い日だったので足だけ入りました。ひんやりしてとても気持ち良かったです。試合が終わったので安心して心の底から楽しめました。ビーチの近くで昼食を食べたり、お土産を買いに行ったりして夜の集合時間まで過ごしました。
ホテル→ブルガス空港→ソフィア空港。

＜7 月 8 日～9 日＞
ソフィア空港で 10 時間ロビーで眠りながら待機。最初の 2 時間は眠ることができ、途中で荷物番を交代し、ウトウトしながら全力で荷物を守り抜きました。（聞いた話によると私が寝ている間に近くにスリがいたようです…）
その後イスタンブールに到着、5 時間待機→11 時間の飛行→成田到着。解散式後、皆さんにご挨拶をして羽田に移動、更に 8 時間待機してようやく帯広に到着。今までで最長の旅となりかなりキツかったですが、これも修行かなと思いました。

＜最後に＞
この度、ワールドカップに出場させていただきありがとうございました。前回のユーラシアンカップでの敗北があっただけに、ここで必ず優勝したい、という強い想いはもちろん、日本代表として絶対に負けられないという責任感、また日本は一般 4 階級出場だったので、自分の階級は必ず守り抜く！という覚悟を持って挑んだ大会でした。女子の階級で 10 名のトーナメントとなったので、緊張しながらも、海外の選手と何試合もできることに非常にワクワクする気持ちがありました。その中で優勝し、日本の勝利に貢献することができて非常に嬉しく思っています。
また、今回ベテランの先輩方とワールドカップに一緒に行くことができて、安心感もありましたし、先輩方の行動力にはたくさん学ばせていただきました。いつか自分も日本選手団を引っ張っていけるような大きな選手になりたいと心から思った遠征でした。
ユーラシアンカップでの敗北が今の自分の原動力となっています。今後ロシア選手と戦って、確実に勝って優勝できるよう、さらに精進いたします。

今回の遠征でお世話になりました高橋首席、長田塾長、東恵子事務局長、東由美子事務局次長、平塚様、狐崎支部長、加藤支部長、小川支部長、コノネンコ支部長、中川支部長、小松先輩、亮汰先輩、大会までの長い期間、多くの準備や調整などをしていただきありがとうございました。皆様のおかげで私たち選手は試合に集中して挑むことができました。選手として心より感謝申し上げます。
谷井先輩にはこの遠征で大変お世話になりました。セコンドでの的確な指示に加え、アドバイスや声かけ、とても勉強になりました。キャプテンとして私たち選手を盛り上げ、引っ張っていただき本当にありがとうございました。
中上選手、セコンドや声かけをありがとうございました。とても心強かったです。
帯広出発から到着まで、帯広メンバーの全体的なサポートやセコンドをしていただいた小林さん、そして又木さん、ありがとうございました。楽しい旅になりました。
会場でアップに付き合ってくれた西田選手、そしてたくさん応援してくださった日本選手団の皆様、ありがとうございました。
最後に、今回の試合に向けて長い期間私たちに全力を注ぎ、熱心にご指導いただきました飛永先生・嗣治先生・神屋先生、お三方のおかげでやり残すことなく出発することができ、試合で全力を出して結果を残すことができました。忙しい中、帯広や小樽で練習に付き合っていただきました佐々木龍希支部長、ありとあらゆる面でサポートをしていただきました事務局の奥さんと家族、稽古でお世話になりました帯広支部・小樽支部の皆様、そして応援してくださった全ての方々に感謝申し上げます。
押忍

帯広支部　小野寺玲奈