

真の文武両道を
目指して！

先生の
特別授業

【第100回】 櫻井 亮士 先生（星稜高等学校）

人間形成の場としての部活動！

石川県金沢市にある学校法人稲置学園 星稜高校は、本年度で創立 88 周年を迎えました。同校は文武両道の精神を尊び、進学とともに部活動では野球やサッカーなどが全国的に強豪として知られています。空手道部は 1986（昭和 61）年に創部され、過去には全国大会にも数多く出場した実績を持ち、現在は同校 OB の櫻井亮士先生が監督を務めています。櫻井先生は星稜高校と愛知県の南山大学の空手道部で研鑽を積み、その後、母校に入職し空手道部の監督に就任しました。以降、「未経験者が多い部活をいかにレベルアップするか」をテーマに指導してきました。櫻井先生に空手歴、指導法などをお聞きしました。

大人しくて静かだった櫻井少年

私の子どもの頃は、どちらかと言えば、大人しくて静か、また身体も弱いほうで、よく風邪を引くような子どもでした。

空手は、小学校 3 年生の頃に町道場（後に閉鎖）で始めましたが、その頃から身体も徐々に丈夫なっていきました。ただ、身体は小さい方でした。その後、中学 1 年生からは、日本空手協会寺井支部（谷口孝雄先生）で本格的に指導を受けるようになったので、実際には中 1 から空手を始めたという感じです。



星稜中学校との中高一貫となり、将来的には中学校にも空手道部を創設する予定という。



「県内には小松大谷さんという横綱がいますが、やるからには勝って全国に行きたい」（櫻井先生）。

ほぼ毎日空手の練習

中学時代は部活をやらずに、道場での空手に集中していました。それまでの町道場での練習は、さほど熱意というものもなくやっていましたが、中学生になると、強くなりたい、大会でいい成績を残したいという気持ちが大きくなりました。道場での練習は週 3 日でしたが、谷口先生は道場以外の日でも、基本を含めて個人指導をしてくれていました。この時に自分の空手のベースが作られたと思っています。また、毎日仕事をしている傍らで熱心に指導してくれている谷口先生、送迎なども含めて温かい目で見守ってくれる両親に恩返しをしたいという気持ちだけで取り組んでいたように思います。

それでも、空手を本格的に始めたのも遅く、中 1 の頃は身体も小さかったので、大会では最初は全然勝てずに負け続けていました。それから、身体も大きくなり、練習の成果が出始めて、中 3 で石川県大会で上位入賞することができたので、少しは恩返しできたと思います。

高校・大学で研鑽を積む

高校は、井波真祐氏（星稜 OB、前・石川県高体連空手道専門部委員長）に憧れて、星稜高校に進学し空手道部に入りました。高 2 の時からは、先輩の



「打ち込みでの突きを練習を一つとっても、漠然とつくのではなく、いかに速く効果的に突くかを考え、イメージしながら突かないと練習の意味はありません。部員には、そう繰り返し伝えていきます」（櫻井先生）。



2021 年 3 月には、中学校・高校の総合寮が開設される。男女別の居室はもちろん、朝・夕ともに手作りの食事が提供され、家具や家電も完備。遠隔地から入学する生徒や保護者には、安心して住める環境となる。

瀬川一生氏（星稜→日大、2000 年富山国体成年男子組手重量級 2 位）がコーチとなり、組手の実戦での技術を教えて頂きました。そして、高校 2 年の終わりの全国高校選抜に団体組手で出場できました。

大学は名古屋市の南山大学へ進学し空手道部（須川玄海師範、現・和道流空手道連盟副理事長）に入部しました。学連では全日本学生、全日本大学に出場しましたが、誇れる戦績はありません。

大学へ入る時は、将来何をやるうなどという思いはほぼなかったのですが（笑）、教員という道は頭の片隅にはあり、教職課程は履修していました。そして、大学 3 年の頃には、いずれ母校で空手の指導に携われるといいなとは思っていました。

また、在学中は石川県の国体強化選手として、地元に戻って高校生と練習もしていました。そこで、星稜の空手道部の顧問の先生が退任されることになり、母校の教員・指導者として頑張ってみようと思ったのです。卒業して、すぐに社会科の非常勤講師になり、2 年勤めた後に採用試験に合格し、正規の教員になりました。部活の顧問・監督には非常勤講師になったと同時に就任しました。

指導者として目下勉強中

大学を卒業してすぐに部活の指導者になりましたが、自身も現役の選手だったので、最初は指導するというよりは、部員と一緒に練習して試合に出るという一選手の感覚でした。

ですから、しっかりとした指導法を身につけていた訳ではなかったので、それから勉強を始めました。県内外の高校さんと練習試合などをさせてもらったりして、試行錯誤の中でも、強豪校の先生方から指導法を学ぶようになり、30 歳を過ぎてから体系だったものを身につけてきました。

現在は、目の前の勝利や技術の向上だけに重きを置かないようにしています。星稜は文武両道を理念とする進学校でもあり、部員も空手の未経験者が多くいます。あくまでも教育の一貫、人間形成の場としての「部活動」ということを忘れずに指導しています。



星稜高校空手道部の皆さん。今春の地元・金沢での全国高校選抜大会では、男子団体組手・女子団体組手・男子団体形に出場予定でした。

空手の普及と競技力向上

特に地方では同じ悩みを持つ先生は多いと思いますが、校内における部員の減少とともに、県内の空手人口の減少を危惧しています。年を追うごとに県総体など出場人数が減少しており、苦慮しています。

本来ならば、オリンピック種目にもなり、石川県空手道連盟も高体連専門部も協力して準備し、今春開催予定だった金沢での全国選抜大会で、空手を知らない県内の方達にも空手の魅力を伝えられる最高の機会だと考えていましたので、非常に残念です。

今は、来年度に隣県で開催予定の富山インターハイに向けて気持ちを切り替えています。県内の競技力向上ももちろんですが、全国大会運営という面で富山県を北信越全体で支えていきたいと考えています。

本校の部員だけでなく石川県内でも空手道部に入部する生徒の約半分以上が未経験者です。だからこそ、その生徒達を含め県内の空手道部員が「空手をやっていてよかった」と思える 3 年間を提供することが大切です。多くのことを学び、少しでも実社会で還元してくれたらと思っています。

最後に、来春から新しい寮 "GROW DORM" を開設します。遠方からの生徒も安心して、勉強・部活動に邁進できます。興味のある方はお問合せください。

櫻井 亮士（さくらい りょうじ）

1984 年 10 月 30 日生、石川県能美市（旧根上町）出身。空手は中学 1 年生の時から始める（日本空手協会寺井支部）。星稜高校を経て南山大学総合政策学部卒業。高校 2 年時には団体組手のメンバーとして全国高校選抜に出場。南山大学在学中には全日本学生（個人組手）、全日本大学（団体組手）に出場。大学を卒業してすぐに、母校の星稜高校に社会科の非常勤講師として入職（3 年目から正規の教諭となる）、同時に空手道部監督に就任し、現在に至る。

全日本空手道連盟公認 3 段。石川県空手道連盟理事。石川県高体連空手道専門部委員長。高体連審判員。日本スポーツ協会公認空手道コーチ 1。

