

柔道



こんにちは！豊橋市国際交流員のスティーブン・キャネルです！今

日は日本発祥の武術、柔道を紹介したいと思います。

柔道は 1882 年、以前柔術を学んでいた嘉納治五郎が柔術を改善するために創始しました。嘉納の講道館柔道に人気が出て、学校、警察、軍隊等に採用されました。50 年代に国際大会が始まり、1964 年の東京オ

リンピックで正式種目としてデビューをしました。1988 年からパラリンピックで採用されています。ブラジリアン柔術やロシアのサンボ等、柔道を受け入れている格闘技が世界中で練習されています。

試合で使える技の種類は投技と固技です。その中に 100 本の技がありますが、危険性の高い複数の技は禁止されています。投技は相手を仰向けに投げるのが目的であり、立って投げる技と体を捨てて投げる技があります。固技は畳上で仰向けの相手を反撃できない体制にするのが目的です。

柔道の試合では選手が決定的な「一本」を狙って技を競います。一本とは指定されている要件で相手を投げるか固める際に与えられます。一本が与えられると試合が終了します。投技の一本は相手を制し、背中を畳につけ、速さと強さがあると指定されています。固技は相手を反撃できない体制で 20 秒抑えると一本となります。一本の要件を満たさないが相手をコントロールし、相手の背中を畳につけた時、または固技の場合は 20 秒に満たないが 10 秒以上相手を抑えた時に「技あり」というのが与えられます。二つの技ありが一本に当たり、勝利となります。以前「一本」「技あり」の他、より低い点数を与える「有効」「効果」という得点方法もありましたが、より攻撃的にするために、オリンピックでは技ありと一本のみとなりました。

オリンピックの試合は4分間、10m x 10mの四角形の畳上で行われます。4分間が終了しまだ一本が得点されていない場合はより多く得点した選手の勝ちとなります。引き分けの場合は「ゴールデンスコア」という延長戦に入り、先に得点する選手が勝者となります。

軽い反則を起こすと「指導」を与えられ、3回起こすと負けとなります。このような負けでは大会の失権とならないですが、重い反則を1回起こすと、「反則負け」となり、大会の失権となります。

パラリンピックでは1988年から正式の種目となっています。参加は視覚障がい者に限られています。他のパラリンピック種目と同様に、障がいの重度によりクラスが分けられています。柔道もB1、B2、B3という全盲から弱視までの視力のクラスに分けられていますが、クラスを問わず全員が同じ階級別の対戦に出場します。オリンピック柔道のルールとほとんど変わらないですが、視力の差異が大きく影響しないようにパラ柔道では組み合った状態で試合を開始、再開します。2016年のリオパラリンピックで100kg級の金メダルをとったのはB1、いわゆる全盲の選手でした。

オリンピック柔道では豊橋の友好都市である韓国の晋州（チンジュ）市出身のチョン・ボギョン選手がオリンピック出場権を手に入れました。チョン選手は2016年リオオリンピックで銀メダルを獲得しました。今回は金メダルに照準を合わせているに違いないので、是非応援しましょう！

豊橋のホストタウン相手国であるドイツのパラ柔道も強いです。男子は2016年リオパラリンピックで銅メダルをとった現在世界ランキング1位のNikolar Kornhass選手、ハンブルグ市出身の現在世界ランキング9位であるDamien Goral選手がいます。女子は現在世界ランキング6位のRamona Brussig選手がいます。ドイツのパラ柔道の選手を応援しましょう！

