

平成 23 年 6 月 吉日

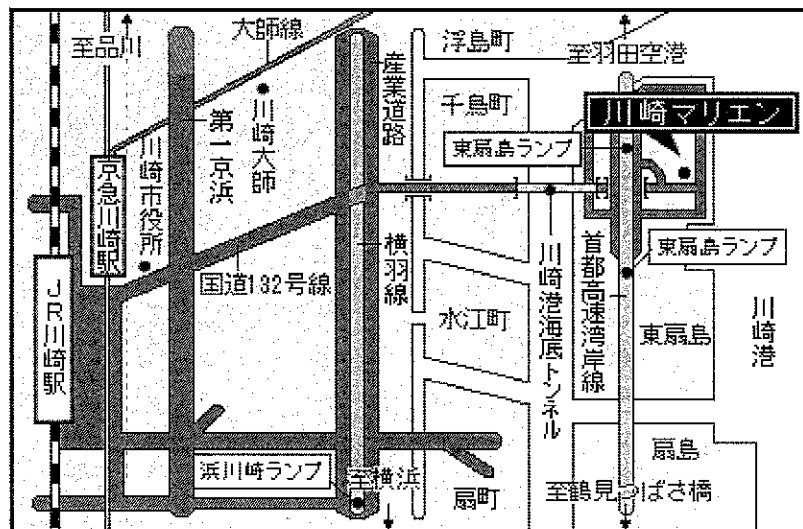
出場選手及び保護者各位

東京ベイ港支部 師範 小井泰三

川崎東交流試合「其の九」にむけて

基本情報

- ・ 大会会場：川崎マリエン（川崎市川崎区扇島 38-1）
JR川崎駅東口 11・12・13 番乗り場から、
市営バス「川 05 系統東扇島循環」にて約 30 分「川崎マリエン前」下車
- ・ 集合時間：開場は 9：30 です。
型の部 午前 9 時 30 分（試合開始 午前 10 時）
少年 1 部（幼年、1 年生） 午前 10 時（試合開始 午前 11 時）
少年 2 部（2～6 年生） 午前 11 時 30 分（試合開始 午後 12 時 30 分）
一般部（中学生～壮年） 午後 2 時 30 分（試合開始 午後 3 時 30 分）
- ・ 試合時間：
幼年生 本戦 1 分 → 延長戦 30 秒 → 体重判定
小学生 本戦 1 分 → 延長戦 1 分 → 体重判定
壮年 43 才以上 本戦 1 分 30 秒 → 延長戦 1 分 → 体重判定
- ・ サポーターはスネ、拳、ファールカップ、ヘッドガードを着用します。このうち、ヘッドガードは主催者にて用意致します。小学 3 年生以上はヒザサポーターが必要です。
- ・ 体重判定の有効体重差は 100 グラムです。



1. 当日は現地集合・解散です

- ・ 申し訳ございませんが、大会会場までの生徒の引率は保護者の皆さまにてお願い致します。大会会場では私と寺畑怜先輩が皆さんをお待ちしています。ベイ港支部は同じ待機スポットに陣取るようにしましょう。
- ・ 大会会場は道場と同じなので、会場に到着したとき、または帰るときは必ず私のところにきて挨拶を交わしましょう。皆さんとは大切な師弟の関係ですので、この部分は大切にしていきたいと思います。
- ・ 保護者の皆さまも会場では脱帽していただき、エチケットを守って礼儀正しい振る舞いをするように努めて下さい。土足厳禁ですので上履きを用意して下さい。

2. 忘れ物をしない！

- ・ 道着や帯、サポーター（拳、スネ、金的）を忘れてはいけません。また水分補給用の水筒もお忘れなく。
- ・ 夏場ですので、水分補給はこまめにしましょう。
- ・ 道場からは当日のウォーミングアップ用のミットを数組持参していきます。

3. 「失格！」には注意してください

選手（保護者）は自身の試合順番をよく確認しておいて下さい。選手名がコールされて、試合場に選手の入場がない場合は「失格」となりますので十分注意して下さい。試合進行（番号）は各試合場の記録席に表示されています。自分（こども）のトーナメントに記載のある試合順と併せてよく確認しておきましょう。

4. 試合への心の持ちかた

選手が本当に戦う相手は自分自身です。試合への心構えは「自分がおこなった稽古や仲間を信じて、自分の全力を出し切ること」。あれこれ迷いや不安が出てくるときは、シンプルにこの簡単な心構えに立ち返して下さい。邪念がなくなって、集中力がアップするはず。必ず、みんなで勝利しましょう。

5. 試合中の選手への声援について

道場は尊敬や感謝の場です。試合の対戦相手についても同じ、大切な仲間です。決してヤジや中傷をしてはいけません。応援する選手が戦いやすいように、選手の戦いをみて以下のようなアドバイスしてあげて下さい。

- ① 試合時間の経過（30秒経過、1分経過、ラスト30秒、ラスト15秒、など）、
- ② ガードを上げる（技有りを取られたらほぼ負けです）
- ③ 突きから蹴りまでを出す（突きだけ、または蹴りだけの攻撃では勝算はありません）

④ 自分から攻める（先手必勝です）

⑤ いい技が出たら教えてあげる（「上段蹴りいいよ！」）

⑥ 掴まない、押さない、顔を叩かない

→ 反則による「注意」。「注意」が2回で「減点」です。減点を宣告されて、相手に「注意」が無い場合は負けになります。

6. 友だちの試合を応援しよう

試合は一人で戦うので不安なもの。そんなときに友だちの声援があれば勇気がわいてきます。同じ支部の仲間が戦っているときは精一杯応援していきましょう。

7. 礼に始まり、礼に終わる

試合場への入退場の時には、腕で十字を切って大きな声で「押忍！」と挨拶しましょう。これは道場への出入りと同じです。勝負はすでに始まっています。

8. みんなチャレンジャー

今回は同じレベルのクラス分類にしていますが、ベイ港支部の皆さんより経験の多い選手が多数出ています。自分より帯の上の選手と対戦することがあっても、「強いものに挑んだ。絶対に勝つ」という強い気持ちで戦いに臨んで下さい。

9. 審判は絶対です。

応援をする目は主観的なものです。審判は豊富な経験を積み、複数名の客観的な視点で試合を裁いていきます。一度、審判が下した判定は絶対ですので、いかに不服があろうとも抗議はナンセンスです。負けたときには負けた原因を冷静に分析して、次回の勝ちにつなげられるようにしていきましょう。すべての理由は「外」ではなく、「内」にあるのです。

10. 選手の挑戦を褒めてあげて下さい。

子どもたちが試合に出場するのは大きな勇気が必要です。試合の勝ち負けよりも、この挑戦する心を褒めてあげて下さい。試合が終わって、保護者が子どもを大声で叱る。ときには殴る、などの光景を見受けることがあります。ベイ港支部の皆さんは、まず選手のいい部分を褒めてあげて下さい。

11. 勝っても負けても感謝

試合は勝負ですから、必ず勝ち負けが出てきます。勝負は時の運。勝った時は「周りのお陰」。負けた時は「自分に何が足りなかった」、そして何より指導者の責任だと私は考えています。特に試合が終わればその試合に向かうまでのプロセスを振り返って下さい。仲間と一緒にだったから苦しい稽古もがんばれた。お父さんやお母さんが応援してくれたか

らががんばれた。試合中にみんなが応援してくれたからがんばれた。常に謙虚な心が必要であれば、勝っても負けても次の勝利は見えません。

負けた試合には「次に勝つためのスパイス」が隠されています。選手、指導者、保護者の三位一体となってこのスパイスを探っていくようにしましょう。冷静に次に向けて対策を練ることはとても重要です。

12. その他

- ・ 大会中、私は審判業務に従事しながら、皆さんの試合の応援に回ります。道場が複数同時に行われる場合もありますので皆さん全員の試合を応援出来ないのが残念です。できれば試合をDVDなどに納めていただき、後日お見せ下さい。一緒に試合内容を振り返って、勝因や敗因を分析してまいりましょう。
- ・ 試合の撮影は自由です。
- ・ 貴重品は各自で管理して下さい。
- ・ 小学3年生以上はスネサポーターが義務となりますのでお買い求めください。
- ・ 急な事情で出場できなくなった場合は、支部長までお電話下さい。応答がない場合には留守電にメッセージを残しておいて下さい(090-8976-9881)。

では、みんなで力を合わせてがんばっていきましょう。

以上