

「動中工夫」をモットーに人を育てる

小学生のときは読書家ゆえに孤立し、体育の授業では、内容に馴染めず成績は最低。その少年が高校生になって男子個人形で日本一に。そして大学時代にはアジア、世界の頂点へと駆け上がりました。現在、神奈川県横浜市・藤沢市を拠点に指導者として活躍する宮國淳先生に、空手にかける思いや、道場での取り組みについて、お話をうかがいました。

■読書をする毎日だった小学生時代

沖縄県伊良部島出身の宮國淳先生は小学生時代、図書館から本を借りて、1日に1冊以上、週末には2、3冊ままとめて読んでいたといいます。

「大人とは話が合うのに、同じ歳の子どもたちとは合わなかった。体育の授業でドッジボールがあると、当てたら痛そうだからと、ボールに触らず逃げる専門。バスケットボールでは、シュートに何の意味があるのか、と疑問を持つような子どもでした」。

決して頑なだったわけではなく、納得さえできれば、周囲に溶け込めたのかもしれないと述べます。

読書で世界が広がることを経験した宮國先生は、自身が読んだ本の中から300冊ほどを選定し、尚徳館推奨図書リストをつくりました。読破目標25冊に向けて、道場生が挑戦しています。

宮國先生は、ふだん訛りのない言葉で話します。出身の伊良部島、高校時代を過ごした宮古島、大学時代に暮らした京都、現在、自宅と道場がある神奈川県。その土地その土地の言葉で話すそうです。

「故郷・伊良部島の言葉は、地元以外では通じな

いといわれ、またこの濃い顔のせいか、怒っているように聞こえるそうなので、指導では言葉を使い分けるようにしています（笑）」。

宮國先生は、剛柔流空手道聖心館館長の竹川達男先生と、沖縄剛柔流空手道協会喜久川道場の喜久川政成先生に師事し、指導者としてだけでなく、選手としても活躍を続けています。男子形1部に出場した日本スポーツマスターズ2019・ぎふ清流大会では、準優勝の成績を収めました。

■空手と出会い世界一に、そして指導者へ

空手との出会いは10歳のとき。4歳上の兄に道場に誘われ入会します。ところが「不真面目」を理由に、1年ほどでやめさせられてしまったそうです。

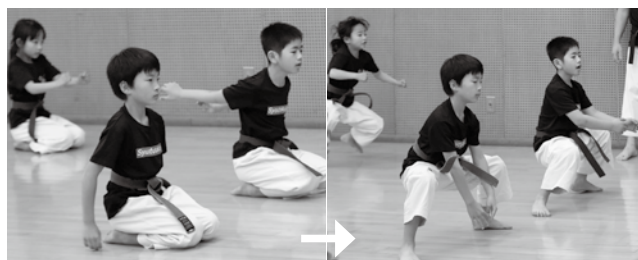
「実際のところ、理由は別にあったのかもしれませんが。でも、空手は楽しかったので続けたかった」。

中学生になり、別の道場で再開したものの、高校受験のため、2度目の中断を余儀なくされます。

そして沖縄県立宮古高校に進学。空手道部に入部し、現在まで宮國先生の空手道は続いています。

「小・中学生のとき体育が2だったのに、男子個人形で出場した高校選抜とインターハイで優勝できました。形の演武に運動神経は関係ないのか、体の使い方を追求すればいいのか、と考えました」。

立命館大学に進学し、FISU（世界大学空手道選手権大会）の男子個人形で優勝。卒業後、空手の指導者となるため、故郷・沖縄に戻ります。臨時教員として務めた高校で空手道部顧問だったとき、一



正座からジャンプし、四股立ち。さらに水平に一回転して前屈立ち、空中で前後の足を2回入れ替えるなどバリエーションがある。



掃除用埃取りを指示棒に転用。ふだんは縮めて帯に差している。



ミットを使った形の練習。合わせ突きを、しっかりミットに当てる。



チューブを握ってスナップを効かせると音が鳴る。「道具があると子どもたちが理解しやすいし、やる気になります」。

人の男子選手と出会いました。中学生だったその選手

は、宮國先生が指導していた高校へ、お母さんが運転する車で高速道路を片道1時間半かけて通ってきました。

そのお母さんは、「ほぼ毎日、稽古をみてくれました。形の指導だけでなく、プールに泳ぎにいったり、演劇を観にいったり、動物や昆虫を観察したり、宮國先生の指導は表現力、感性、すべてを豊かにするものでした」と感謝の言葉を寄せています。選手は現在、社会人になり、日本を代表する形選手の一人として世界で活躍しています。

宮國先生はその後、神奈川県を拠点に選び、尚徳館を創設しました。

■行動しながら考える「動中工夫」

尚徳館のモットーである「動中工夫」は白隠禅師の言葉で、「動中の工夫は静中に勝ること百千億倍す」からきています。失敗を恐れず、まず行動することが大事だと捉え、空手家として理想とするのは、「侍のような強くて優しい、静かな人」だといいます。鍛錬を積み、出番がくるのを静かに待つ。出番がなければ、何事もなくよかったと去っていく、これを目指しているそうです。

宮國先生は人として大切なことを広く子どもたちに伝えたいと、学童保育を行うNPO法人保土ヶ谷キッズサポート協会の理事を務めています。



道場生の練習後の楽しみは手足を持ってぐるぐる回しても「動中工夫」がデザインされている。らう「メリーゴーランド」。



尚徳館のTシャツには、白隠禅師の言葉「動中工夫」がデザインされている。



全日本空手道連盟剛柔会尚徳館のみなさん。湘南台道場にて。



事務手続きなどを担当する事務局長の木下葉子さん。息子の恕維さんと。「厳しいときは厳しく、アットホームです。空手を始める保護者も増えてきました」。

道場の練習は、目的を説明し、見本を見せて、道場生たちが納得してから行います。

「子どもたち自身が、できるはずだと、やってみる。できないときはコツを教えると、家で練習してきます。やりたいと思うと、子どもたちはどうしたらできるのか、自分で考えて、できるようになりますね」。

正座からジャンプして、四股立ちや前屈立ちになる練習は、安定した形の演武に不可欠な強い下半身を作るために取り入れています。また、「チューブ飛ばし」は、チューブを引っ張って飛ばし、的に当てることで、腕が鍛えられ、突きが強化できます。道場生も熱心に稽古に励んでおり、家での練習用にチューブの貸出しが行われていました。

アイディアは尽きることなく、眠れなくなることよくあるそうです。今後も「動中工夫」を大事に、試行錯誤を続けていきたいと、宮國先生はいいます。

全日本空手道連盟剛柔会 尚徳館

代表／宮國 淳 流派・会派／剛柔流 創設／2015年
稽古日・稽古場所・時間
火曜（湘南台〈STK 空手クラブ〉／17:00～20:00）
水曜（金沢八景〈朝比奈空手クラブ〉・六浦〈朝比奈空手クラブ〉／15:30～20:00）
土曜（湘南台〈尚徳館湘南台道場〉／時間は前月に発表）、その他

宮國 淳（みやぐに すなお）
1978年生まれ、沖縄県出身。
空手家・空手指導者、空手指導18年
段位／沖縄剛柔流五段位
全空連公認六段位

尚徳館の約束
「子ども達に身につけてほしい生活態度」は20項目。第1項は「安心感を持ち、失敗を恐れない。新しいことに挑戦する勇氣を持つ」。
「選手として伸びるための条件～良い選手である前に立派な人物であること～」は40項目。第1項は「朝、自分の力で起きている」。

戦績・個人形 優勝／1996年全国高校選抜大会・全国高校総体、第3回アジアジュニア空手道選手権大会、1999年全国大学空手道選手権大会、2000年全国大学空手道選手権大会、第2回FISU世界大学空手道選手権大会

指導資格／神奈川県空手道連盟 選手強化部コーチ、日本スポーツ協会 コーチ2（上級指導員）、教員免許保有

<https://www.syoutokukan.com>