

## 柔道流「水入り」

穏やかに推移していた新型コロナウイルスの感染者が急激に増加に転じた。9日の東京都の新規感染者数は9,716人。第7波に入ったと懸念されている。10日の東京都ジュニア柔道選手権大会は、またも無観客の運営となった。欠場者は男子で42名、女子で14名にも上った。

各選手はコロナ禍で、十分な通常練習ができず、基本練習を繰り返すことによって、本大会に臨んできたに違いない。その成果は、試合で大いに発揮され、各決勝戦では熱戦が繰り広げられた。

男子66キロ級：岸武蔵選手が平山舞人選手に小内刈りで一本勝ち。

男子100キロ級：濱田哲太選手が身長で上回る岩崎雄大選手に対して左背負い投げに入る。それを返そうとした岩崎選手にタイミングよく体を浴びせて一本勝ち。

男子90キロ級：海堀陽弥選手がゴールデンスコアー（GS）に入ってから、膝車で近藤那生樹選手を破る。

女子78キロ超級：互いに引手を絞って、十分に組み合えないなか、新井石央選手が細谷萌恵選手を抑え込んで優勝。

女子70キロ級：GSに入ってから、鹿歩夏選手が高橋瑠奈選手に体落として技有を取って優勝。また、決勝以外でも、多くのGSがあった。

ところで、試合当日はいつになく多くの選手達が救護室に運び込まれていた。その中には熱中症と思われる選手も数人見受けられた。猛暑が続くため、注意しなければならないのは熱中症対策である。そもそも熱中症は3つの条件によって起こるといわれている。

第1は気温、湿度、風等の自然環境。第2は肥満や寝不足等の身体状況。第3は不十分な準備体操。これら3条件が重なると、熱中症にかかりやすいといわれている。筆者の時代は、練習中の水分補給は許されなかった。飲むとバテるといわれ、根性と気合で頑張れといわれた。一転、現代では運動中の水分補給が必須である。

さて、相撲には「水入り」がある。何分間かの膠着状態が続いた場合に、行事が一時的に取り組みを中断し、休憩時間を挟む。柔道もこの考え方を取り入れてはどうだろうか。GSになった場合、汗を拭いて水分補給をしてもよいというような「水入り」のルールを設けるのだ。

かなり唐突な提案かもしれないが、柔道流「水入り」により、一息入れての新たな熱戦も展開されるかもしれない。ジュニアの出場資格は2022年度中に15歳～20歳になる者で、まだ成長段階にある選手が多い。柔道における根性論や、試合の流れがあることも承知のうえで、あえて試合中の水分補給を提案したい。まずはジュニアの大会において、柔道流「水入り」を導入してはどうだろうか。大切なのは、選手の健やかな成長である。

（広報副委員長 大坪宏至）