

なすしおばら げんきびと 元気人

あなたの身近な
元気を募集



>>> ハイブリッドレスリング山田道場
ブラジリアン柔術クラス代表

No. 28 伊藤 正規 さん

普段は実家のガラス店に勤務する傍ら、ブラジリアン柔術を広めるために週3日、道場で指導にあたる。昨年11月に門下生のチームが東北で開催された柔術大会で団体優勝を修めた。県内にも数少ない黒帯保持者。

Pick up



昨年11月に仙台で行われた「第8回東北ブラジリアン柔術選手権」で団体優勝した際の記念写真。今年も連覇を目指す



技術のアドバイスを
する伊藤さん。方針
は「一人ひとりのペ
ースに合わせて優
しく」。門下生のみな
に信頼されている



ダイエットのために
参加する女性も。仕
事帰りなどに、けが
なく気軽に楽しめる



高みを目指して——
柔術の魅力を伝えていきたい

柔術着は好きにワッペンなどを縫い付けて装飾できる。
帯の色は下から、白・青・紫・茶・黒となる

打撃ではなく、寝技の駆け引きで勝負するブラジリアン柔術。2

月に行われた日本ブラジリアン柔術連盟主催の「全日本マスターズ選手権・黒帯40歳以上の部」で見事優勝を修め、全日本の冠を手中に収めた伊藤正規さんに話を伺った。

「力ではなく、戦術を組み立てる頭脳が最も重要」。伊藤さんは第一声にそう言い放った。ブラジリアン柔術は、柔道や合気道といった日本の古来柔術と大きく異なり、絞め技や関節技が基本技。相手の動きや重心の位置、力の加わる方向などを読みながら、隙を突い

て技をかける。テレビなどで人気を博する総合格闘技にその技術が取り入れられている一方、組み技主体の安全性から、ダイエットや適度な運動にいいと、世界的に競技人口が増えている。

伊藤さんが柔術を始めたのは約10年前。もともとプロレス好きであることがきっかけで、20歳の頃から友人と格闘技のトレーニングを始めた。最初は週1回の練習だけだったが、次第に仲間が増え、練習日数も増えていった。

「中学生から40代後半まで、幅広い人が参加しています。慣れると力を使わずに簡単に相手をひっくり返せるので楽しいですよ。定期的に市外の道場と合同練習会も行っています」と話す。

柔術を始めてから、全て順調な道のりだったわけではない。道場を開くために必要な段位の昇格要件を満たすため、限られた期間のうちに大会で優勝を重ねなければならなかったこともある。「現役のプロ格闘家が出場する大会もあるので厳しいものでした。一緒に戦術を研究し、支えてくれた仲間感謝です」と振り返る。

伊藤さんの目標は、更なる強さの高みを目指して戦術を研究すること、柔術の魅力を一人でも多くの人に伝えていくこと、そしてそれを生涯続けていくこと。伊藤さんのチャレンジの炎はまだまだ弱まらない。