

リオで、世界に示す！

わが日本柔道の真価



木村政雄編集長スペシャルインタビュー

井上 康生

柔道家

シドニー五輪の一一番高い表彰台に立った男の手には母の遺影が高く掲げられていた。

思えば、金メダル獲りのレースがスタートしたのは、記憶もおぼろな五歳のときである。小柄な柔道家の父が、大きな男を内股で次々に投げ飛ばす。その一本勝ちの美しさが、男の脳裏に焼きついている。

「柔道」と「JUDO」。国際化の流れの中で苦闘しながら、その男が出した結論とは？

リオ五輪の戦いで、詳しく述べるはずだ。

木村 先日、BSのトーク番組に出演されて

いる井上さんを拝見しました。現役時代の井

上さんは、とても寡黙な方という印象でした

から、快活にお話しているのが、意外な感じがしました。

井上 私は、けつこう話をするのは好きなん

ですよ。現役のときは勝負について多くを語らず、ということがありますし、技術的なことにせよ、精神的なことにせよ、すべてをさらけ出することは勝負にとってマイナスになると危機感もあって、あえて、あまり話さないようにしていました。

木村 なるほど、勝負師とはそういうものなんですね。今日、初めてお目にかかるて、もうひとつ意外に思ったのは、井上さんと言えば一〇〇キロ級で戦っておられたので、もつと大きな方だと思っていたのですが、想像していたよりもスマートですよね。以前、この『ファイブエル』にご登場いただいたアテネ五輪柔道女子七八キロ超級金メダリストの塚田真希さんのほうが、ずっと大きく感じました（笑）。

井上 あははは。よく言われるんですよ。「テレビで見るより、ちっちゃいね」と。でも、いまも一八三センチ、九八キロあるんですよ。

井上 いえ、父は警察官で、警察道場で練習

木村 鍛え上げた筋肉だからそう見えるんでしようね。ところで、井上さんが柔道を始めたのはお幾つの頃でしたか。

井上 五歳のときです。父が柔道家で、父の姿にあこがれて、「ぜひ、やりたい」と自分から言つたらしいんです。

木村 幼い頃から体は大きかったんですか。

井上 上背はありましたね。母が大柄で、バレーや水泳をやつついて、身長一六五センチくらい。骨格もがっかりしていました。母の父、つまり祖父も非常に大柄でしたから、恐らく母方のDNAを受け継いだんでしょうね。父は一七〇センチ、七五キロで柔道家としては小柄なほうなのに、大男を次々に投げ飛ばすのがカッコよくて、五歳にして、人生が決まつてしましました（笑）。

木村 五歳で、お父さまに師事されたということですか。

井上 康生（いのうえ・こうせい）1978年5月15日、宮崎県生まれ。柔道家（六段）、柔道全日本男子代表監督。柔道家の父にあこがれ、5歳で柔道を始める。東海大学付属相模高等学校を経て東海大学体育学部武道学科卒業、同大学院博士課程コミュニケーション学専攻満期退学。一本を取りにいく攻撃柔道が持ち味で、1999年、パーミンガム世界柔道選手権大会優勝、2000年、シドニー五輪で金メダル、2001年、全日本選手権で優勝し、3冠王者に輝く。その後、世界選手権3連覇、全日本選手権3連覇を達成。2004年、アテネ五輪出場（9位）。2008年、5月現役引退。同年12月、JOC（日本オリンピック委員会）のスポーツ指導者海外研修制度により、2年間スコットランドに留学し欧州柔道を研究、指導者としてコーチ学を学ぶ。2011年、帰国し、東海大学体育学部で教鞭を執る（現在、准教授）。2012年11月、柔道全日本男子代表監督に就任、男子柔道再建に取り組む。

していました。私が五歳のある日、父に、兄たちと一緒に道場に連れていかれました。兄たちは剣道に興味を持ったんですが、私は柔道に夢中になりました。

木村 で、小学四年で県大会で優勝、すごいですね！

井上 地方の大会は、予選や地区大会もなく、オープン参加で県大会に出場できるんです。

柔道を始めて八ヵ月後に県大会の幼稚園の部で優勝して、勝つことの喜びを覚えました。地方紙に、金メダルをもって照れくさそうとしている写真が載っています。その頃の自分は柔道が非常に好きな子どもだったと聞きましたし、私は小学校低学年ぐらいからの記憶しかないんですが、非常に楽しく柔道をやっていたように思います。

木村 でも、五歳のスタートから二歳でオリンピック金メダリストになられるまでの一七年間、あるいはスタートから引退までの二十五年間は恐らく、好きとか楽しいといったレベルを、はるかに超えるご苦労がおりだつたんじゃないですか？

井上 そうですね、はじめは警察道場に週二回通い、大人に遊んでもらうような感じで楽しくやっていたんです。でも、そのうち、ちゃんととした技を覚えた、強くなりたい、勝ちたいと、子ども心に強く思うようになり、自分から進んで父が師範を務める「静充館」という練習のキツさで有名な、地元の名門道場に通うようになりました。三人兄弟の末っ子で甘えん坊だった私が柔道漬けの日々を送

るのを見て、ようやく父も本気で指導してくれるようになつたんですね。

木村 その頃から、オリンピックに出ようと世界を目指すようになつて、とくに厳しく指導されたのが「礼儀」でした。少しでも傲慢な態度を見せると、人前であろうと構わず、激しく叱責されて、ビンタが飛んできました。

そしていつも言われたのが「ただ勝つだけの柔道ではなく、人に感動を与える柔道を身につけなさい」「攻撃柔道を一本を取りにいく柔道を目指しなさい」「技の美を追求しなさい」ということです。こういった父の指導が、その後の私の柔道の基礎をつくったのだと思います。

母への思い、父への思いが、シドニー・オリンピックへの道を拓く

木村 そんなお父さまのご指導もあって、小

リンピック」であり「世界」であり、ロス五輪金メダリストで前人未到の全日本選手権九連覇を達成された山下泰裕先生にあこがれていましたから、先生の卒業校に行けば山下先生のご指導も受けられるというので決めました。また、母が「強くなりたいなら中央に行きなさい」と強く勧めてくれたことも大きかったです。

木村 インターハイの県予選決勝で負けたときに、会場で応援されていたお母さまに賞状を破り捨てられたというのは本当ですか？

井上 その通りです。びっくりしますよね。高校二年生のときはオール一本勝ちで優勝しましたが、三年生のときは、県予選の決勝で判定負け。母の中には、親のひいき目で判定に納得のいかない部分もあつたんでしょう。

負ることによって、私に下を向かせてはいけない、必ず、大成するからという気持ちもあつたんでしょう。「あなたに二位は似合わない！ 悔しかつたらもう一度練習し直してチャンピオンになりなさい」と叫んで、私から賞状を取り上げ、破り捨てたんです。

木村 そんな気丈なお母さまが、シドニー五輪の前年にくも膜下出血でお亡くなりになつたんですね。シドニーのオール一本勝ちでの優勝は圧巻でしたが、その表彰式で、井上さんはお母さまの遺影を高々と掲げられました。いまだに語り草になつていますが、そこまでされたお母さまへの深い思いとはどのようなものだつたんでしょうか？

井上 母は、私の幼少期から、誰よりも私が日本一、世界一になると信じて、支えになつてくれました。私が世界選手権の日本代表に初めて選ばれた矢先に亡くなつてしまふんですけど、実はその頃、私は大スランプに陥つていました。出る試合、出る試合、負け続けているという日々で、母も心配していたんですけど「あなただったら大丈夫！ 必ずこの壁は乗り越えられる。日々、『初心』という言葉を忘れずに頑張りなさい」と言い続けてくれました。それでも不安定になる私に、母は身をもつて、私に大きなエネルギーを与えてくれたんじやないかなと思いますね。あの母の死がなかつたら、その年の世界選手権、翌年のシドニー・オリンピック、翌々年の全日本選手権での優勝は、なかつたかもしれないですね。

木村 世界選手権、オリンピック、全日本選手権は柔道における「三大タイトル」ですが、井上さんは二三歳にして、その三冠王者になられました。それはお母さまのおかげだと？ 井上 そうとしか思えないんです。母の死によつて、私は柔道を始めた頃の、素直に勝ちたい気持ち、柔道が好きでたまらない気持ちを取り戻して、初心に帰ることができました。でも、母は三大タイトルを何ひとつとして見ることないまま亡くなつたんです。そんな母を、全世界の人が注目するオリンピックという舞台で知つてほしくて、あのパフォーマンスが生まれました。

われわれスポーツをやつている者にとって、何がいちばんうれしいかというと、自分が掲げた目標や夢を達成できることです。日々の練習の中では失敗の繰り返しなんですが、その掲げたものに対して努力を積み重ね、ときには挫折しながら、たつた一日の成功をつかみ取るために頑張るんです。木村 そして成功の翌日から、また次の目標に向かって努力を重ねられるというわけです。シドニーの次のアテネ五輪では、井上さんは日本選手団の主将をして最後まで、声を枯らしてチームメイトを応援しておられ、感動したのを憶えています。どうして、そういう行動を取ることができたんでしょうか？ 普通なら落ち込んで他人の試合どころじやないでしよう！



シドニー五輪・柔道男子100キロ級決勝。ニコラス・ギル選手(右、カナダ)を内股の一一本勝ちで破って優勝を決め、万歳する井上選手。(オーストラリア・シドニー)
写真提供:時事

木村 世界選手権、オリンピック、全日本選手権は柔道における「三大タイトル」ですが、井上さんは二三歳にして、その三冠王者になられました。それはお母さまのおかげだと？ 井上 そうとしか思えないんです。母の死によつて、私は柔道を始めた頃の、素直に勝ちたい気持ち、柔道が好きでたまらない気持ちを取り戻して、初心に帰ることができました。でも、母は三大タイトルを何ひとつとして見ることないまま亡くなつたんです。そんな母を、全世界の人が注目するオリンピックという舞台で知つてほしくて、あのパフォーマンスが生まれました。

われわれスポーツをやつしている者にとって、何がいちばんうれしいかというと、自分が掲げた目標や夢を達成できることです。日々の練習の中では失敗の繰り返しなんですが、その掲げたものに対して努力を積み重ね、ときには挫折しながら、たつた一日の成功をつかみ取るために頑張るんです。木村 そして成功の翌日から、また次の目標に向かって努力を重ねられるというわけです。シドニーの次のアテネ五輪では、井上さんは日本選手団の主将をして最後まで、声を枯らしてチームメイトを応援しておられ、感動したのを憶えています。どうして、そういう行動を取ることができたんでしょうか？ 普通なら落ち込んで他人の試合どころじやないでしよう！

と思いましたよ。

「柔道」と「JUDO」のはざまで、苦悶の末に見いだしたものとは?



木村 五輪金メダリスト、世界選手権三連覇、全日本選手権三連覇という輝かしい記録を残された最強の男・井上さんは、一本勝ちの攻撃柔道が代名詞でした。でもその後、だんだん勝てなくなります。その辺りは、どのように乗り越えようとしたのですか。

井上 人それぞれの仕事に対する価値観があると思いますが、主将の仕事って何かと考えたとき、まず、第一に日本代表として試合に勝つて、みんなに勇気を与えること。ただし、試合で勝つだけではなく、チームをまとめた

り、応援したりすることも重要だと想いましたから、そんな特別なことではないと思っています。

木村 いえいえ、なかなかできないことですよ。それこそキヤブテンシーの最たるものだ

で、お引き受けしたんです。自分をここまで育ててもらった柔道に恩返しがしたいという気持ちもありましたね。

木村 リオへ向けて、まず、どういった改革から着手されたんですか。

井上 選手たちは常にトップを目指していますが、どこかで「日本の柔道だから、日本人だから、われわれはすべて正しい」という意識があつたようになります。私は、それは違います、「われわれは海外勢に負けたんだ。だからこそ、柔軟に変えなきやいけないところは、変えていこうよ」と呼びかけたんです。具体的には練習内容の見直しです。従来の日本的

る攻撃柔道を貫いて、二〇〇八年五月に引退をされました。

井上 私も、いろんな努力をしたんですが実力においても、体力的なもの、技術的なもの、年齢的なものも含め、力がなかつたと。それしかないかなと思っています。しかし、アテネで敗れてから引退までの四年間は、私にとって大変勉強になつた時間でした。いま指導者になつても、そのときの経験が力になつているのは間違ひありません。あのときがあつてこそ、いまがあると思っています。

木村 日本柔道男子が、史上初の金メダルゼロに終わったロンドン五輪の後、代表監督を簇原信一さんから受け継がれました。史上最少監督として日本柔道の再建を託されたわけですが、そのときはどんな思いで引き受けられたんですか?

井上 打診を受けたとき「私でいいのか」というのが正直な気持ちでした。指導者としての経験も浅いですし、まだ能力も足りません。それに、選手が死に物狂いで前に進んでいる姿をコーチとして見てきて「このチームなら必ずリオで戦つて、『日本柔道ここにあります』ということを示していける」という手ごとに越えられるんじやないかという気持ち

協力をいただきながら、日本柔道界全体がスクラムを組んで戦つていけば、この壁はきっと乗り越えられるんじやないかという気持ち



手を上回るのはなかなか難しい部分があります。それを凌駕するのは難しいですが、何とか拮抗するところまでは持つていただけるのではないかと思います、各分野の専門家の力もお借りして、トレーニングメニュー、食事、睡眠、休養など、すべての面で改革をしました。選手が出場する大会も戦略的に変更したり、選手たちが年間半分の活動は所属チームでやっている点に注目して、全日本と所属チーム双方で力を合わせて選手をサポートできるように、連携システムを整備するとか、やれることはすべて取り組んできました。

リオ五輪では「金メダル七個！」
全日本監督としての決意と誓い

木村 なるほど、そういう大改革が実った、昨年のカザフスタンの世界柔道選手権大会で、男子は個人で金メダル三、銀メダル二、銅メダル二、さらに初めての団体優勝と、「柔道王国復活」を強く印象づける成績を収めることができたわけですね。リオへの期待がますます膨らんできますが、代表監督として井上さんは「七階級すべて金を目標」にしていましたとおっしゃっていますね。

井上 あくまでも選手たちが目標にしているのは金メダルです。目標は?と聞けば、皆がその言葉を言います。それを、「お前は銅でいい、銀でいい」というのもおかしいですし、何個でいいというのもおかしい。監督である以上、選手たちの言葉、目標を信じること、

そしてそれに向けてともに戦っていくことが大事だと思っています。それに目標・夢というのは、設定したところより上には届かない気がするんです。ですから選手たちには、「これは究極の目標かもしれない。歴史的に実現したことはないんだから。だけど、おれはあくまでも究極のもの、つまり全階級金メダルを目指していく。みんな信じろ、覚悟を決めやれ」という話はしています。課題だった重量級にも有望な選手が出てきましたから、大いに期待してください！



対談後記

例えば、息が上がつて動けない、苦しい……そこで「もう一手」と立ち上がる、精神性による非効率的な練習も大事です。一方では科学的な練習方法も取り入れています。例えば外国人選手の分析でも、単なる感想ではなく、情報を数値化しデータベース化し、対処法、練習方法などを徹底的に研究し実践しています。何が言いたいかといいますと、妻の直系にも私の直系にも、過去の「データベース」に双子はいないことから、これは正に「想定外」でした。妻から双子と聞いて驚きましたが、いまは、とにかく可愛いです。

木村 素敵なご家庭の様子が目に見えるようです（笑）。唯一の男の子さんは柔道をなさるんですか。

井上 五歳で、柔道は楽しく、のびのびやっています。

木村 環境にも恵まれていますよね。

井上 ただ甘やかすのではなく、その子に、どういう子になつてももらいたいかをもとに、適切な環境を与えていくてあげることが重要なだと思います。

木村 いいお父さまであり、いい指導者になりましたね。

井上 外に出ることが多いのですから、妻には迷惑ばかりかけていますけどね。

木村 リオ五輪は日本柔道の真価が問われる大会です。健康に留意され、選手の皆さんのが実力を存分に發揮されることを祈っています。本日はお忙しい中、貴重なお話をありがとうございました。

「得意とした柔道家らしく」「不倒不屈」の精神で、必ずや成し遂げてくれるだろう。





日
に
ほ
ん

長野市 松本



松本城管理事務所研究専門員の後藤芳孝さんが、「火蓋を切る」の語源など、松本城について詳しく案内してくださいました。



貴重な時計が動いたまま展示

松本市時計博物館の特徴は、約110点の時計を、できるかぎり動いている状態で展示していること。そのうちのほとんどが、古時計の研究者であり技術者でもあった故・本田親蔵氏が生涯をかけて収集した貴重な和洋の古時計です。人々に愛でてほしいと願い、寄贈されました。

松本市時計博物館
松本中央1-21-15



日本最古のラジオもコレクション
無類のラジオ好きの岡部匡伸館長が35年にわたり収集してきた、戦前から現代までの貴重なラジオ、テレビなどが約1800点収蔵されています。自動車会社のマツダが作ったと勘違いされやすい、東芝が製造していた「マツダラジオ」の貴重な看板も展示しています。

日本ラジオ博物館理事の横内照治さん

日本ラジオ博物館 松本中央2-4-9



計量の歴史を学べる博物館

なぜ松本市にはかりの資料館があるのか。それは、明治から昭和末年まで営業を続けた竹内度量衡店が、両替天秤、繭の雌雄選別器、毛髪湿度計、テミスの像、ローバーバル機構などばかりに関する資料を所有しており、松本市が建物ごと譲り受けたことに由来しています。



職員の矢口恵子さん

はかり資料館
松本中央3-4-21

日本最古の小学校

旧開智学校は、日本で最も古い小学校のひとつです。開智学校が開校したのは1873年。現在保存されている校舎は、その後の1876年に棟梁の立石清重が建てたものです。開智学校は、文明開化の波を受けて、西洋建築の知識が全くない日本の棟梁が、見よう見まねで建てた「擬洋風学校建築」。東京大学の前身となつた、開成学校などを参考にしたといわれています。1961年に、日本で初めて重要文化財の指定を受けました。

「西洋に似せて建てた特徴のひとつが、『紙天井』。旧開智学校の天井は、5枚の和紙を貼り重ねてできています。壁には漆喰を使っているのです。が、当時の日本には天井に漆喰を貼る技術がなかつたために、このような工夫を凝らしたと推測されます」と、芸員の遠藤正教さん。慌てて西洋に追いつこうとした、当時の日本の拙速主義を象徴しています。それがよく表れているもうひとつの内装が、校長室へ

続く螺旋階段。見た目だけを真似して造ったために段板に十分な幅をとつておらず、とても上り下りにくかったそう。「上から校長先生が落ちてきた、という資料も残されています」(遠藤さん)。このような細かな情報まで残されているように、旧開智学校で保存している各種の教育資料は、質も量も日本一です。指導方法でユニークなのは、「第一学級」を設けたこと。成績の悪い生徒だけのクラスを作り、優秀な教師をつけて学力向上をはかつたといいます。成績が悪い生徒のクラスだと生徒たちがわかつてしまふと、他のクラスの生徒たちからいじめられてしまう心配がない「第一学級」と名付けたとか。

教室に展示されている机や椅子は、実際に使っていたものです。近づいてよく見てみると、生徒たちの落書きが残っています。生徒がノート代わりに使っていた小さな石板も、見ることができます。

木箱や木製の机など、当時の学習環境がそのまま残されています。

①旧開智学校の校舎、約90年使われたのち、1963年に女鳥羽川畔から現在の場所に解体移築復元されました。②芸員の遠藤正教さん。写真は、教室で机に座っての一枚。手には、生徒がノート代わりに使っていた石板。③5枚の和紙を貼って重ねてできた「紙天井」。

旧開智学校
松本市開智2-4-12

山岳、音楽、学問……“三ガク都”の街、松本

松本市は、3000m級の山々が連なる北アルプスに囲まれた城下町です。「セイジ・オザワ 松本フェスティバル」の開催や、優れた音楽家を数多く輩出したスズキ・メソード発祥など、音楽も盛ん。日本最古の小学校、旧開智学校など、昔から教育（学問）にも熱心な町でした。また、「松本まるごと博物館構想」のもと、博物館も数多く建設されてきました。



耳で学習する「母語教育法」

スズキ・メソードでは、創始者の鈴木一氏が考案した「母語教育法」が今も受け継がれています。

「赤ちゃんが毎日繰り返し耳にしている言葉をいつの間にか覚え、自由自在にしゃべるようになる能力は素晴らしく、と気づいたことが母語教育法の始まりでした。言葉を耳で聞いて覚えてから楽譜を覚えれば、感性がより豊かになるはずだ、という考えに基づいています。自分の耳だけに頼つて学習しますから、集中力も身につきます。母語教育法は、現在では世界46カ国、40万人の人々に広がり、国内では1300カ所にスズキ・メソードの教室があります」と、鎮一氏の姪で、公益社団法人才能教育研究会会長の鈴木裕子さん。



スズキ・メソードではヴァイオリンの他、ピアノ、チェロ、フルートの教室もあります。過去の生徒の中にはヴァイオリニストの葉加瀬太郎さんや、チェロ奏者の宮田大さんなど、著名人

リッスンの最後には、お母さんも「キラキラ星変奏曲」の練習をします。指導と一緒に指導していただけるようになります」とのこと。創設当初から続く「親子で学ぶ」スタイルが、今も大切に守り続けられています。

レッスンの最後には、お母さんも「キラキラ星変奏曲」の練習をします。指導と一緒に指導していただけるようになります」とのこと。創設当初から続く「親子で学ぶ」スタイルが、今も大切に守り続けられています。

スズキ・メソードのレッスンを見学させてもらったのは、ある水曜日の夕方でした。生徒さんは、4～5歳の男の子が二人。子供向けの小さなヴァイオリンで、「キラキラ星変奏曲」の練習をしていました。特徴は、楽譜がないこと。生徒さんは、先生の声と自分で楽譜を覚えるように、音楽を聞いてから楽譜を覚えれば、感性がより豊かになるはずだ、という考え方に基づいています。自分の耳だけに頼つて学習しますから、集中力も身につきます。母語教育法は、現在では世界46カ国、40万人の人々に広がり、国内では1300カ所にスズキ・メソードの教室があります」と、鎮一氏の姪で、公益社団法人才能教育研究会会長の鈴木裕子さん。

スズキ・メソードのレッスンを見学させてもらったのは、ある水曜日の夕方でした。生徒さんは、4～5歳の男の子が二人。子供向けの小さなヴァイオリンで、「キラキラ星変奏曲」の練習をしていました。特徴は、楽譜がないこと。生徒さんは、先生の声と自分で楽譜を覚えるように、音楽を聞いてから楽譜を覚えれば、感性がより豊かになるはずだ、という考え方に基づいています。自分の耳だけに頼つて学習しますから、集中力も身につきます。母語教育法は、現在では世界46カ国、40万人の人々に広がり、国内では1300カ所にスズキ・メソードの教室があります」と、鎮一氏の姪で、公益社団法人才能教育研究会会長の鈴木裕子さん。

スズキ・メソードのレッスンを見学させてもらったのは、ある水曜日の夕方でした。生徒さんは、4～5歳の男の子が二人。子供向けの小さなヴァイオリンで、「キラキラ星変奏曲」の練習をしていました。特徴は、楽譜がないこと。生徒さんは、先生の声と自分で楽譜を覚えるように、音楽を聞いてから楽譜を覚えれば、感性がより豊かになるはずだ、という考え方に基づいています。自分の耳だけに頼つて学習しますから、集中力も身につきます。母語教育法は、現在では世界46カ国、40万人の人々に広がり、国内では1300カ所にスズキ・メソードの教室があります」と、鎮一氏の姪で、公益社団法人才能教育研究会会長の鈴木裕子さん。

貴重な時計が動いたまま展示

松本市時計博物館の特徴は、約110点の時計を、できるかぎり動いている状態で展示していること。そのうちのほとんどが、古時計の研究者であり技術者でもあった故・本田親蔵氏が生涯をかけて収集した貴重な和洋の古時計です。人々に愛でてほしいと願い、寄贈されました。

松本市時計博物館
松本中央1-21-15

土蔵造りが残る趣深い城下町

400年以上に及ぶ城下町、松本。中町通りや繩手通りには、明治、あるいはそれよりも昔に建てられた土蔵造りが今も数多く残されています。道幅の広い、のどかな町並みを歩いていると、気持ちが少しづつ穏やかになっていくようです。市内には、1300年以上の歴史がある浅間温泉もあります。



夫婦で営む雑貨屋×オーダーメイドスープ店



入り口にはキッチン用品やキャンダル。店内奥を見渡せば上質なスーツやネクタイ。何のお店? つい気になってしまふのが魅力です。同じ店内でご主人の赤羽信さんがスーツなどのオーダーメイドを行い、奥様のタ美さんがインテリア雑貨の販売をしています。

ノットアノット・ニューオーディナリー
松本市中央2-3-15



常連客から愛され続ける喫茶店



店長の高橋香さんと、マスコットキャラクターの「かりんとう様」



歳久にはバナナ・シナモンなど様々なかりんとうが並びます。一番のおすすめは、国産の黒糖をたっぷり使った「源作」(12袋850円)。店内で食べる揚げたての「かりんとうまんじゅう」(140円)も美味。

歳久 中町店
松本市中央3-2-13



「町の中は自転車がラクなんですよ」と、松本観光コンベンション協会の清水政義さん。



県内シェア約6割! 長野県民の愛読紙

信濃毎日新聞の創刊は1873年。「長野新報」として誕生しました。現在の販売部数は約48万部、長野県内の60%以上の世帯が購読(信濃毎日新聞ホームページより)。反権力の伝統を持ちます。「地域に密着したい」という松本本社編集局次長兼報道部長の藤島義昭さん(写真右)と、報道部記者の新家寛樹さん。

信濃毎日新聞 松本本社



実行委員会の小口一夫さん

世界の小澤征爾と共に歩んできた音楽の町

1992年に小澤征爾が創立した音楽祭「サイトウ・キネン・フェスティバル松本」は、昨年、「セイジ・オザワ 松本フェスティバル」へと名称変更。2013年の小澤征爾指揮、サイトウ・キネン・オーケストラ演奏のCDアルバム「こどもと魔法」は、2016年2月の第58回グラミー賞のクラシック部門「ベスト・オペラ・レコーディング」を受賞しました。



観光に疲れた足湯で一休み

浅間温泉の起源は、日本書紀に登場する「束間」と推定されています。江戸時代には松本城の殿様が通ったといわれています。無料で楽しめるホットプラザ浅間の足湯は、ふらっと立ち寄れる気軽さが魅力。観光に疲れた足を癒すよし。地元の人々の憩いの場としても親しまれています。

浅間温泉 ホットプラザ浅間の足湯
松本市浅間温泉3-16-3



取材をした5月某日、長野県松本市の中心部を流れる女鳥羽川の千歳橋下流では、こいのぼり約60匹がたなびいていました。



天之御中主神、高皇產靈神、神皇產靈神、天照大神を祭神とすることから「四柱神社」の名に。「神様が四人も集まったすごい神社なんです」(信濃毎日新聞の藤島さん)

四柱神社
松本市大手3-3-20

「ミシラン」…いいお店なのにまだまだ世間が魅力を知らない【魅知らん】名店を紹介していきます。

ファイブエル ミシラン[★]



近代町家で味わう奈川産十割そば

ヒカリヤ ヒガシ

で料理を続け、平成23年からヒカリヤ ヒガシに。心がけているのは、「地産地消」。「丸箱膳十割そば付き」の中にも、季節ごとの信州産素材が数多く取り入れられています。手間ひまかけて作られる伝統的な日本料理は、どれも味わい深く、十割そばは、標高1200mの高地にあり、風味がとても豊かなことが特長の奈川産を使用しています。建物が醸し出す情緒が、料理の味をより一層美味しく感じさせてくれます。

「最近、照明を変えたばかりです。敢えて少し暗めにして、この建物が建築された当時の夜の雰囲気を再現しています」

松本市内のひときわ大きな通り、旧善光寺街
道に面してそびえ立つ黒漆喰の大きな建物。2
階には観音開きの窓が6つ並びます。ヒカリヤ
ヒガシの建物は、明治20年に建築された町家を
リノベーションしたもの。元は松本市内でも大
きな商家だった平林家の邸宅で、平成22年には
国登録有形文化財に認定されました。料理を食
べるだけではなく、歴史に触れる愉しみも体験
できるのが魅力です。店内の趣深い雰囲気に魅
せられて、九州からやってきた従業員もいます。
今回紹介する「丸箱膳 十割そば付き」は昼
食用のメニューですが、夜のヒカリヤヒガシ
の店内もぜひ味わっていたいだいたいと思いま



ヒカリヤ ヒガシ
松本市大手 4-7-14
【T E L】0263-38-0068
【営業時間】ランチ 11:30 ~ 14:30 (L.O.13:30)
ディナー 17:30 ~ 22:00 (L.O.21:00)
【定休日】水曜日

丸箱膳 十割そば付き(平日限定) 2500円



秀吉への忠誠を誓った黒い城

つ松本城は、文禄年間（1593～1594年）に建てられたなかでは日本最古の五重六階の天守です。姫路城、彦根城、犬山城、松江城とともに、5つの国宝城郭のひとつ。国内外から多くの観光客が集まります。場外にいる甲冑を着た武士（写真左）は、密かな人気者。時折、大きな音を立てて扇を開いては注目を集め、観光客と記念撮影してくれます。夏の暑い日も冬の寒い日も、こうして観光客を出迎えているようです。

れています。また、天守最上階の天井には、二十六夜神という松本城を守る神様が祀られています（写真上左）。

松本藩は砲術に優れていた藩で、現在、城内には火縄銃も展示されています。火縄銃には「火蓋」（ひぶた）という部分があり、弾を撃つ前には必ずこの蓋を開いて火縄に点火したことが、「火蓋を切る」の語源になりました。（写真上右）

30分から1時間もあれば、五重六階の天守を回ることができます。少し階段が急なのでお気をつけて。



本城
本市丸の内 4-1



8種13通りの湯浴みが 魅力の温泉旅館

星野リゾートの名前はよく知っているけれど、「界」とはなんだろう、と思う人も多いかもしれません。「界」は、星野リゾートが運営する、日本初の温泉旅館ブランド。地域と季節の魅力を感じられるおもてなしが特徴で、全国13カ所で展開されています。



スタッフの新本有香さん
リゾート界 松本
本市浅間温泉1-31-1
<http://kai-matsumoto.jp>

ビジョナリーナ人々

林幸一 MAIN BAR COAT オナー

天井から床まですべて掠の木で統一されたしつらえに、8mもの長さの一枚板のカウンター。英國製のアンティークチャーチや、外國製の家具が並ぶ店内に入ると、外国のオーセンティックなバーに入ったかのような気分になる。「MAIN BAR COAT」に一歩足を踏み入れれば、酒を飲めない者でもカクテルを一杯頼みたくなるから不思議だ。

オーナーの林幸一さんが同店を開店したのは1998年。今でこそ松本は「バーの街」

松本にバー文化を定着させ、クラフトビールをも誕生させた

ホテルマンやバーテンダーのホスピタリティに惚れ込み、サービスの道を志した林さん。現在、専門とするお酒を通じて地元・松本の活性化に取り組んでいます。



林幸一 (はやしこういち)

1967年、松本市生まれ。1987年、仏ホテルチェーン「クラブメッド」が運営する「クラブメッド・サホロ」に入社。1993年に同退社後、修業を積み、1998年にメインバーコートを独立開店。

と言われるようになつたが、当時はまだ「黎明期」。林さんは松本にいち早くバーを開店し、松本のバー文化を牽引してきた第一人者なのだ。

林さんがバーテンダーの世界に足を踏み入れたのは、ホスピタリティがきつかけだった。たまたま訪れた、フランスに本社を置くリゾートブランド「地中海クラブ」のバー。

「そのときのバーテンダーの所作がとても美しかったことや、気配りやサービスが完璧

林さんがバーテンダーの世界に足を踏み入れたのは、ホスピタリティがきつかけだった。たまたま訪れた、フランスに本社を置くリゾートブランド「地中海クラブ」のバー。

「そのときのバーテンダーの所作がとても美しかったことや、気配りやサービスが完璧

と zwarerlueうになつたが、当時はまだ「黎明期」。林さんは松本にいち早くバーを開店し、松本のバー文化を牽引してきた第一人者なのだ。

林さんがバーテンダーの世界に足を踏み入れたのは、ホスピタリティがきつかけだった。たまたま訪れた、フランスに本社を置くリゾートブランド「地中海クラブ」のバー。

「そのときのバーテンダーの所作がとても美しかったことや、気配りやサービスが完璧

と zwarerlueうになつたが、当時はまだ「黎明期」。林さんは松本にいち早くバーを開店し、松本のバー文化を牽引してきた第一人者なのだ。

林さんがバーテンダーの世界に足を踏み入れたのは、ホスピタリティがきつかけだった。たまたま訪れた、フランスに本社を置くリゾートブランド「地中海クラブ」のバー。

「そのときのバーテンダーの所作がとても美しかったことや、気配りやサービスが完璧

松本でさらにバー文化を発展させるために、アイリッシュ・パブを開くはどうか。そう思いついたとき、20代後半の頃に訪れたイギリス北部のアイリッシュ・パブの風景が甦った。

「街からは少し離れた田舎の道にポツンとパブがあつたんです。そこでは人々が昼間から人のんびりとビールを飲んだり自由に過ごしていて、ゆったりとした時間が流れています。日本にもこういう文化を広めて、人々の心が豊かになればいいなと思ったんです」

スロベニア大会から2年後の2003年、林さんは「MAIN BAR COAT」の裏に「パブリックハウスオールドロック」を開業。輸入メーカーに、ギネスの生ビールを仕入れたいと申し出たところ、

「無理ですよ、と、メーカーさんに一蹴されました。生ビールを販売するなら、30リットルの樽を3~4日で売り切らなくてはいけないけれど、松本市内では難しいだろうと言わされました。でも、私は絶対に妥協したくなかったんです。松本の人々に本場と同じ雰囲気を味わってもらうために、本物を出したかったんです」

普段は温厚、かつ控えめで、完璧なバーテンダーの林さんだが、このときばかりは声を荒げたといふ。

「何を言つてゐるんだ!と、メーカーさんを一喝しましたよ(笑)。もし生樽をさばききれなかつたら私が全部飲むから、とにかく仕入れるんだ!って言い張つてね」

木村の視点



徹底的に本場の様式にこだわり、内装に使う材料も、自分でイギリスからコンテナで運んだ。席料はとらないシステムにした。林さんの熱い思いが伝わり、なんとギネスなどの樽生ビールの販売量は、年間2万リットルの売り上げを記録するようになつたのである。

巷でクラフトビールが流行ってきた2014年、林さんは「ビアフェス信州クラフトビールフェスティバルin松本」を松本城公園で開催。この頃には、地域の事業にも積極的に参加し、自分の店以外にも活動を広げるようになつっていた。

「ところが、肝心の松本市内で作られているクラフトビールというものがなくて、他の土地のクラフトビールを紹介しているだけだから、自分たちの醸造所を完成させて、開発から逃してしまつたんです。自分の力を十分に發揮できなかつたことがとても悔しくて、大会後にいろいろなことに思いを巡らせた。そしてたどり着いたのが、これまで自分たためだけに頑張つてきたけれど、これからは松本に恩返しがしたいという気持ちでした」

1997年にはロンドンで行われた大会に日本代表として出場。2000年には第28回全国バーテンダー技能競技大会で総合優勝を果たした。着々と腕を磨いていった矢先の2001年、WCCワールドカクテルコンペティションスロベニア大会への出場が林さんの人生の転機となつた。

「競技中、あるトラブルが起きて、入賞を逃してしまつたんです。自分の力を十分に發揮できなかつたことがとても悔しくて、大会

後いろいろなことに思いを巡らせた。そしてたどり着いたのが、これまで自分たためだけに頑張つてきたけれど、これからは松本に恩返しがしたいという気持ちでした」

1997年にはロンドンで行われた大会に日本代表として出場。2000年には第28回全国バーテンダー技能競技大会で総合優勝を果たした。着々と腕を磨いていった矢先の2001年、WCCワールドカクテルコンペティションスロベニア大会への出場が林さんの人生の転機となつた。

こうして、松本初のクラフトビール「マツモト・トラディショナルビール」などが完成したのである。松本のバー文化の草分け的存

在から、クラフトビールの開発者へ。林さんの勢いは、まだまだどどまるところを知らない。

「たどり着いたのが、これまで自分たためだけに頑張つてきたけれど、これからは松本に恩返しがしたいという気持ちでした」

1997年にはロンドンで行われた大会に日本代表として出場。2000年には第28回全国バーテンダー技能競技大会で総合優勝を果たした。着々と腕を磨いていった矢先の2001年、WCCワールドカクテルコンペティションスロベニア大会への出場が林さんの人生の転機となつた。

こうして、松本初のクラフトビール「マツモト・トラディショナルビール」などが完成したのである。松本のバー文化の草分け的存

在から、クラフトビールの開発者へ。林さんの勢いは、まだまだどどまるところを知らな

い。

「たどり着いたのが、これまで自分たためだけに頑張つてきたけれど、これからは松本に恩返しがしたいという気持ちでした」

1997年にはロンドンで行われた大会に日本代表として出場。2000年には第28回全国バーテンダー技能競技大会で総合優勝を果たした。着々と腕を磨いていった矢先の2001年、WCCワールドカクテルコンペティションスロベニア大会への出場が林さんの人生の転機となつた。

市長からのメッセージ

長野県松本市長に市の魅力やまちづくりのビジョンをお伺いしました。

長野県
松本市長
菅谷 昭

みんなが元気で明るい 健康寿命延伸都市に



国宝・松本城の不思議

呼び名の不思議

松本城と呼ばれる以前は、深志という地名の場所にあったことから、別名・深志城（ふかしじょう）と呼ばれていた。冬になると、お堀でスケートもしていたとか……

漆黒の不思議

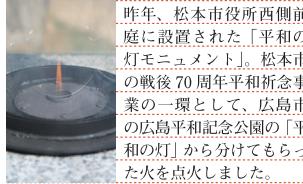
城主・石川数正は豊臣秀吉の信頼の厚い武将。秀吉の大坂城は黒で統一されており、松本城が黒いのは、石川氏の秀吉への忠誠のしるしといわれる。

天守の不思議

天守は五重六階で、下から二重目の屋根の所が三階となっており、外からは分からぬ。現存する五重六階の天守の中では、日本最古といわれている。

複雑な構造の不思議

松本城の天守は、大天守・乾小天守・渡櫓・辰巳附櫓・月見櫓の5つの棟から成っており、連結複合式天守と呼ばれ非常に複雑な構造をしており、松本城だけに見られる大変珍しい構造。



昨年、松本市役所西側前庭に設置された「平和の灯モニュメント」。松本市の戦後70周年平和祈念事業の一環として、広島市の「平和の灯」から分けてもらった火を点火しました。

私は市長になつてす
ぐに着手したのは、医療・福祉・子育て。

今年の時代は医療関係者が政治を行う方がいいと考えています。私が市長になつてす
ぐに着手したのは、医療・福祉・子育て。

今年度、平成27年度の二期連続で人口増加を記録しました。勢いは小さくなりましたが、今も人口は安定しています。

松本市は、「健康寿命延伸都市」になることに力を入れています。今では厚生労働省も健康寿命延伸に力を入れています。

松本市では、やく平成20年から「健康寿命延伸都市・松本」と名付けたプロジェクトを進めてきました。かつて一般的だったのは「平均寿命」でした。平均寿命は単に生きている年数だけを指しますが、「健康寿命」は、体が健康で自立したままで生きられる年数を指します。つまり、寝たきりや、介護が必要になつてしまった期間をカウントしないのです。

特に松本市のプロジェクトでは、体と心に加え、地域のつながりに重点を置いており、市内全35地区において住民主体による地区公民館、地区福祉ひろば、地域づくりなどの活動を行い、体と心の健康づくりと地域のつながりづくりを進めています。昨今、国では、「地域のつながりが介護リスクを低減させる」として、地域包括ケアシステムの構築を推奨していますが、松本市では、平成20年から先駆けてこのことに着手しています。

松本市を大切にするのと同じく、日本国民として福島の原発問題にも関心を持つています。もともと私は甲状腺の専門医。チエルノブイリの原発事故の際には、5年後の1991年から松本市に事務局があるNPO、日本チエルノブイリ連絡基金の活動に参加し、汚染地域の子どもたちの甲状腺がん検診などを行いました。96年からはベラルーシ共和国に移り住み、汚染度の高いゴメリ州でも甲状腺がんの手術など医療支援を続けました。そんな私だからできることがあるはずなので、福島の問題にも取り組んでいきたいですね。

松本市は、やく平成20年から「健康寿命延伸都市・松本」と名付けたプロジェクトを進めてきました。かつて一般的だったのは「平均寿命」でした。平均寿命は単に生きている年数だけを指しますが、「健康寿命」は、体が健康で自立したままで生きられる年数を指します。つまり、寝たきりや、介護が必要になつてしまつた期間をカウントしないのです。

特に松本市のプロジェクトでは、体と心に加え、地域のつながりに重点を置いており、市内全35地区において住民主体による地区公民館、地区福祉ひろば、地域づくりなどの活動を行い、体と心の健康づくりと地域のつながりづくりを進めています。昨今、国では、「地域のつながりが介護リスクを低減させる」として、地域包括ケアシステムの構築を推奨していますが、松本市では、平成20年から先駆けてこのことに着手しています。

松本市を大切にするのと同じく、日本国民として福島の原発問題にも関心を持つています。もともと私は甲状腺の専門医。チエルノブイリの原発事故の際には、5年後の1991年から松本市に事務局があるNPO、日本チエルノブイリ連絡基金の活動に参加し、汚染地域の子どもたちの甲状腺がん検診などを行いました。96年からはベラルーシ共和国に移り住み、汚染度の高いゴメリ州でも甲状腺がんの手術など医療支援を続けました。そんな私だからできることがあるはずなので、福島の問題にも取り組んでいきたいですね。