

## 柔道競技力向上に関する実践的指導法

野瀬 清喜\*

キーワード：運動部活動、地域スポーツ、国際選手養成

### はじめに

1982年4月、埼玉大学に講師として着任して以来、25年の歳月が流れた。この間、一貫して大学課外活動（柔道部）の指導と埼玉県柔道の競技力向上を行ってきた。着任した当初、塩入宏行教授より「大学教員の任務とは教育・研究・大学業務・社会的活動などに分類される」と伺った。この頃から、自分に最もあった社会貢献とは、課外の運動部活動（柔道）を通しての県内スポーツの活性化ではないかと考えた。当時の埼玉県の柔道競技レベルは全国で中位程度であり、5年に1回くらいの割合で全国大会に入賞するというものであった。県民人口の割に振るわない競技成績は、埼玉県が全国有数の有望選手県外流出県であったことによる。県内の中学校では有望な選手が育っているが、高校進学の時点で環境の良い東京、千葉、神奈川などの有力校に進学してしまい、トップレベルが県内に残らないのが当時の状況であった。

最初に手がけた施策としては、全く振るわなかった女子柔道の強化である。同時期に着任した埼玉栄高等学校の本松好正監督と連携を図り、合同練習会の開催を行う企画を実行に移した。これと平行して地域の企業である旧あさひ銀行（現埼玉りそな銀行）に女子柔道部の設立と大

宮駅西口近辺に柔道場及び宿泊施設の設置を依頼した。あさひ銀行女子柔道部は10年後に時代の趨勢で休部となったが、最盛期の合同合宿には、全国から20を超える全国大会出場校が参集し、大学、実業団の有力チームも多く参加した。これらの地道な活動は徐々に成果をあげ、1992年のバルセロナオリンピックに本学教育学部3年生であった溝口紀子を代表として送り、銀メダルを獲得することができたのである。

男子の強化はこれにしばらく遅れたが、1990年代に入り、2004年埼玉国体を睨んで10年以上の長期計画が立案された。日本体育協会の指定を受け国体に照準を絞った小学校低学年からの「タレント発掘事業」と「ジュニア育成一貫指導」の導入を行った。これらの対象となった有望選手たちは、中高一貫教育の進学校である埼玉栄東中学校において、大宮工業高校柔道部を19年連続でインターハイに導いた佐藤正和監督のもとで3年間英才教育を受け、スポーツの名門校埼玉栄高校に進学するという体制が作られた。この一貫指導体制は埼玉国体総合優勝という形で実を結んだが、2005年全国高校選手権大会準優勝、2006金鷲旗全国高校大会準優勝・兵庫国体優勝などのメンバーも、この強化体制のもとで育った選手たちである。

以上のような経緯を経て、2005年度に埼玉県柔道が全国大会においてあげた成果は、全国中学校大会優勝川口西中学校女子・全国高校総体

\* 埼玉大学教育学部保健体育講座

優勝埼玉栄高校女子・全日本学生優勝大会3人制優勝埼玉大学女子、5人制3位淑徳大学・岡山国体成年女子、少年女子アベック優勝などである。少年男子に関しては前述した通りであるが、成年男子も2003、2004年の国体で連続優勝している。文字通り「柔道王国埼玉」の夢は実現したといえる状況であるが、競技スポーツの強化とは切磋琢磨の世界である。現状の体制をさらに磐石にし、高い理念と目標を掲げていかなければ生き残れる世界ではない。女子柔道では、埼玉大学の卒業生が監督を勤める淑徳大学、平成国際大学に柔道部を新設し中学生を含む合同練習を行っている。しかし、男子においては体育学部を有する大学の埼玉県登録がなく、強化拠点校が不足しているなどの課題もある。

本研究は、過去25年間における埼玉県強化の組織的な取り組みと強化方法を総括し、柔道競技力向上の指導法としての知見を得ることにある。また、これらのまとめから、今後の強化の課題や指針を取り上げ、国内のみでなく世界に通用する柔道選手の地域における育成法とそれを支える運動部活動のあり方を検討することにある。

## I 初心者指導とトップアスリートの指導実践

1976年4月より1980年3月までの4年間、東京都の私立T高校柔道部、茨城県つくば市に新設されたT高校柔道部のコーチをボランティアとして担当した。同期間、筑波大学柔道部のヘッドコーチも兼任し、1980年4月より1982年3月までの2年間は同大学柔道部監督を務めた。この2年間は全日本柔道強化選手と全日本ジュニア（大学担当）コーチも兼務した。最初にコーチを務めた二つの高校柔道部は、運動の苦手な子が集まる集団と全員が初心者のクラブであった。この二つの運動部で学んだことは「初心者には、毎回、新しい技術を指導し進歩しているという実感を与えること」「基礎体力の養成プロ

グラムの作成」が重要であり、「成功体験の少ない子どもたちは、結果を残さないと意欲を高めることは困難である」「具体的に達成可能な目標を提示することが重要である」というものであった。これら活動で得られた最高の競技成績は、初心者から始めた部員が県大会3位に入賞を果たしたことである。しかし、敗北の連続から学んだことのほうが多く、「勝利よりもそれを目指す過程での努力の大切さを教えること」が重要であったと考える。

これらの活動と並行して行った筑波大学柔道部の指導法は、高校の指導とは全く異なるものであった。前述したように本人が強化選手であったため、武道の伝統的な指導法である「稽古をつける」「胸を貸す」という指導法が中心で、朝のトレーニングから午後の練習、終了後の技術研究まで学生と全く同じメニューをこなし、率先垂範して指導に当たるという形式を取った。監督に就任してからの2年間は、大学院生の指導スタッフと共にさらに厳しいメニューを課し、「全日本学生優勝」を目指した。このような活動から得られた知見は、「組織の全員が一丸となって目標に向かう情熱と個性を生かした集団づくり」の重要性であった。この期間の大会成績は、著者の世界選手権準優勝、日本・ハンガリー・アメリカ・カナダ国際優勝、全日本体重別2連覇、栃木国体優勝などであり、柔道部の実績としては、全日本学生準優勝（初）、全日本ジュニア4階級制覇（大会史上初）、全日本学生体重別優勝5名、日本国際3位、チェコ国際優勝などである。

大会で競技成績を残すという課外活動の目標は、結果的に大学の知名度を上げ有望な人材を確保していくという狙いもあると考える。しかし、25年後の現在、当時を振り返ってみると武道の指導法のひとつである「師の背中を見て育つ」という日本の伝統的な学びの世界での活動」が最も意義深いものであった。これらの活動の中から育った学生たちは、卒業後、全国の高校、大学に赴任し、本務のほかに熱心な課外活動の

指導を行っている。短期間ではあったが、この2年間の在学生の現況・指導歴・育成した選手等は以下の通りである。

神奈川県桐蔭学園教諭（全国大会優勝3回、オリンピック・世界選手権代表2名）

愛媛県新田高校教諭（全国大会優勝者7名、兵庫国体準優勝、世界選手権代表1名）

山形県山形工業高校教諭（全国大会出場25回、インターハイ個人優勝2名）

島根県開星高校教諭（全国大会出場20回、インターハイ優勝2名）

香川県高松商業高校教諭（全国大会出場20回）

山形県山形南高校（全国大会出場者10名、県教育委員会移動）

福岡大学助教授（元全日本男子コーチ：全日本学生入賞8回、九州学生優勝20回）

横浜国立大学教授（全日本総務コーチ：全日本学生体重別優勝2名）

秋田大学助教授（全国国立大会入賞5回、東北学生入賞6回、講道館杯体重別ベスト8）

## II 大学運動部男子における指導実践

筑波大学での任期が終わりに近づくにつれ、二つの選択肢を考えた。「専門学部へ所属して研究と教育を継続するか」「個人の力を生かせる教育学部を選ぶか」という選択肢である。結論としては、複数のスタッフがひとつの目標に向かって学生を育成する専門学部ではなく、自分の個性を生かす指導ができる可能性のある埼玉大学に応募した。採用が決まり着任時に、いくつかの目標を立てた。「生涯で一人でもよいから自分を越える選手を育ててみたい」「筑波大学のレギュラーを倒す選手を作りたい」「全日本学生団体に出場したい」「現役選手として学生と共に国体に出場したい」などである。また、「学生からの要請があるまでは練習に参加しない」、「監督を引き受けたとしても最低3ヶ月間は活動に口を挟まない」ということも決めていた。これらは筑波大学の指導から学んだことではな

く、高校柔道部を指導した体験からであった。頼まれもしないのに指導に赴く指導者はいないだろうし、自分の考え方が学生の目標と合うかどうかは分からない。どんな組織でも伝統というものがあり、それを見極めて良い面と悪い面を整理していくには3ヶ月以上かかるだろうというのが基本的な姿勢であった。

埼玉大学着任後の指導は、期待とは全く異なるものであった。部員は20名ほどいたが、実験や実習で練習に参加できない学生を除くと毎日練習に来る学生は10名以下であった。最初に学生と交わした約束は、「無断欠席はしない。休むときは事前に必ず連絡を取り合う」ということのみであったが、年間で一番大切な大会でさえ遅刻するものが出る始末であった。5月になり、学生が自主的に朝のトレーニングを開始したので、毎朝7時にグラウンドに顔を出したが、一週間後に出てきたのは経済学部の学生1名のみであった。この時、1人も参加者がいなかったら柔道部の指導をやめていたかもしれない。自分の指導歴でほとんど例のないことであるが、飲み会にしか出てこない学生と何度か話し合っただけで柔道部を退部させた。しかし、この当時の学生たちとの絆は強く、今でも毎年欠かさず新年会を行って当時を振り返っている。本年は早世した当時の卒業生の墓参りを兼ねて長野で新年会を行った。以上のような状況から自分自身が競技を継続し、「トップアスリートはどのような姿勢で練習し生活するのか」を見せるのが最も教育的効果の高い教材であるという結論に達し、現役選手を続けることにした。この間、3年間の競技成績は、全日本体重別3連覇、モスクワ世界選手権3位、日仏ソ三国対抗優秀選手、大陸対抗準優勝、アジア選手権優勝、ロサンゼルス五輪3位などで、オリンピックを機に現役引退を表明し専任の指導者の道を歩むこととした。当時の部員たちはアルバイトをして、モスクワやロサンゼルスまで応援に駆けつけてくれた。競技者としては埼玉大学における最後の3年間で最も幸せな時期であった。

現役を引退した頃、朝トレーニングの後、朝食を作ってやると学生の参加率が高まることに気がついた。着任当初の学生は経済的に厳しい者が多くアルバイトや家庭教師で生活する部員が大半であった。この頃の目標は「国立大学大会で決勝に勝ち進み筑波大学と戦う」というものであった。高校時代全く無名であった部員たちの中から、関東学生の準決勝、決勝で筑波大学の選手と互角の試合をするものが出てきた。部活動が軌道に乗り始めた頃の1985年、浦和高校に入学した久保啓太郎（現東京大学大学院助手）という生徒から、埼玉大学の練習に毎日参加したいとの申し出があり、高校の先生と話し合い引き受けることにした。これ以来、大学の運動部活動を地域に開放し参加させる活動を続けている。

この頃のことを振り返ると、教員養成学部に着任した自分にとって「どのような学生を育成するか」という課題は暗中模索の中にあったように感じる。唯一、出てきた答えは「自分の子どもを安心して任せられる教員を作る」というものであった。また、着任した頃、思い描いた「埼玉大学グラウンドに何百人もの運動部学生を集め、朝のトレーニングを見守る」という夢は実現していない。埼玉大学を1996年までに卒業し、教育関係の職についた主な男子学生の現況・社会的活動・競技成績・指導歴等は以下の通りである。

埼玉県立大井高校教諭（全国高体連本部委員：前任浦和高校にてインターハイ選手育成）

埼玉県神川中学校教諭（県中体連柔道部専門委員長：全国大会出場10回）

埼玉県谷塚中学校教諭（県中体連審判部長：全日本柔道連盟公認審判員）

神奈川県川崎工業高校教諭（地域スポーツクラブ指導員：全日本大学体重別3位）

新潟県三条高校教諭（県国体成年女子監督：新潟県選手権優勝、国体出場）

神奈川県桐蔭学園中学校教諭（全日本大学体重別準優勝・全国中学大会入賞者育成）

新潟県光晴中学教諭（県中体連柔道部女子強化部長）

千葉県市川三中学教諭（県中体連柔道部副強化委員長）

埼玉県児玉高校教諭（県国体少年女子監督：国体出場・全国高校女子団体ベスト8）

新潟県新潟高校教諭（県国体少年女子コーチ：全国高校、国体女子ベスト8）

平成国際大学講師（県国体成年女子監督10回：国体女子優勝2回、全日本優勝者育成）

埼玉県花咲徳栄高校教諭（県国体少年男子コーチ：全日本ジュニア準優勝・国体優勝）

東京都淑徳高校教諭（都国体少年女子監督：金鷲旗全国高校・国体少年女子優勝）

埼玉県児玉中学校教諭（県中体連柔道部副委員長：全国中学大会出場者育成）

東京大学大学院助手（医学博士：全日本学生体重別3位・嘉納杯国際出場）

新潟県京ヶ瀬中学校教諭（県中体連柔道部強化委員：全国中学校入賞者3名育成）

埼玉県蕨高校教諭（県国体総務コーチ：関東ジュニア女子入賞者3名育成）

神奈川県横須賀学院高校教諭（県国体少年女子監督：全国高校大会入賞者5名育成）

埼玉県桶川高校教諭（県国体少年男子コーチ：全日本ジュニア優勝・国体優勝者育成）

平成国際大学講師（同大学柔道部監督：医学博士・全日本学生体重別ベスト8）

北海道北星余市高校教諭（全日本学生体重別2回出場）

### Ⅲ 大学女子における指導実践

埼玉大学における女子の指導は、1984年に鈴木若葉（現淑徳大学柔道部監督）が練習に参加したことに始まる。当時、オリンピックを終え引退した著者は、全日本男子及び女子の強化コーチを兼任していた。鈴木はこの年、中学校2年で全日本体重別ベスト8に入賞し強化選手に選ばれた。この後、鈴木は川越女子高校に進

学するが、高校に柔道部がないため継続して埼玉大学の練習に参加して国際選手として育っていった。正式な女子柔道部員が入部したのは、翌年の1985年で高校時代に陸上競技部員であった渡辺冬花（現千葉大学附属中学校教諭）、本間久恵（新潟県新潟養護学校教諭）の2名である。当時の女子柔道界の指導法は、男子とは異なる練習方法を取っていた。女子は男子に比べ基礎体力に劣るため、技を掛けて倒れた場合の応じ方や固め技の練習が主体であった。埼玉大学は他大学に比べ授業数や実習の時間が多く、練習時間が十分に確保できないことから短時間で集中して行う練習方法を工夫した。これらの工夫は全日本監督時代にナショナルチームの練習にも取り入れた。その内容は朝日新聞社の「スポーツ学のみかた」に掲載されており、その記事の内容を後述することとする。埼玉大学女子部が創部されて18年間に育った主な選手の現況・社会的活動及び競技成績・指導歴は以下の通りである。なお、国際大会、全日本体重別みの成績を記してある選手は全員、全日本学生体重別でも優勝している。

淑徳大学柔道部監督（前全日本コーチ：世界選手権3位・ワールドカップ代表3名輩出）

静岡文化芸術大学講師（前フランスチームコーチ：バルセロナオリンピック2位）

東京都淑徳中学校教諭退職（全柔連広報委員：世界選手権7位・フランス国際優勝）

コマツ柔道部コーチ（全日本ジュニアコーチ：ユニバーシアード優勝・アジア優勝）

岐阜県郡上高校教諭（全日本体重別準優勝・全日本学生体重別2位）

神奈川県三浦高校教諭（県国体コーチ・全柔連公認審判員：世界選手権出場・アジア2位）

山形県羽黒高校教諭（県国体コーチ：全日本学生3位・県国体コーチ）

新潟県巻高校教諭（全日本体重別3連覇・アジア大会2位・兵庫国体代表）

東京都淑徳中学校教諭（全日本体重別2回優勝・太平洋選手権優勝・全国中学校3位）

埼玉県花咲徳栄高校講師（全日本団体優勝・前埼玉栄高校教諭）

株式会社創電勤務（現役選手：全日本体重別優勝・福岡国際3位）

セコム勤務（埼玉大学女子柔道部監督：世界学生選手権優勝・ユニバーシアード3位）

神奈川県本郷養護学校教諭（養護教諭：全日本学生団体3位）

埼玉県上大久保中学校教諭（県中体連強化委員：世界ジュニア優勝・全日本選手権2位）

東京都淑徳中学校講師（全日本学生団体優勝・全国中学校大会3位）

セコム勤務（現役選手：全日本学生体重別優勝・福岡国際優勝）

福岡県八女高校教諭（全柔連公認審判員：全日本学生団体準優勝）

日水製菓勤務（現役選手：全日本学生体重別優勝）

埼玉県埼玉栄高校教諭（埼玉県国体少年女子監督：全日本ジュニア3位）

東京都淑徳高校講師（現役選手：全日本学生体重別2位）

新潟県栃尾高校教諭（現役選手：全日本学生団体優勝・兵庫国体新潟県代表）

#### IV 大学・全日本における指導実践

以下の文章は、朝日新聞社が1997年に発行した「New学問のみかた」シリーズ③、「スポーツ学のみかた」、勝つための戦術⑥に、「外国選手のパワーに勝つためには」と題して、寄稿した全文である。

対人格闘技である柔道は陸上競技や水泳などの記録競技と異なり、対戦相手の体型や体力によって発揮される技能が大きく変わってくる。そのため、国内で勝つ選手が必ずしも手足の長い外国選手に通用するとはいえない。また、選手強化を考えると、「勝利を得ることによって動機づけをする」か「目先の勝敗にこだわらず、将来構想をもって選手を育てる」かは、ニワト

りが先か、タマゴが先かといった問題のように簡単に結論を出せない。このような観点から、柔道競技では世界で勝つことと国内で勝つことを一緒に論じることは難しい。

これは柔道が自分一人の努力だけでは技能が向上しない種目であるという特性から起こる問題である。埼玉大学柔道部では、過去8年間に男子1名、女子5名の全日本大会優勝者を輩出しているが、オリンピック、世界選手権でメダルを獲得したのはこのうちの2名にとどまる。今回は、大学柔道部の監督の立場とオリンピックの監督の立場を踏まえ、両者が延長線上でなるべく交わるように考えながら論を進めてみたい。スポーツには、戦略と戦術が必要である。戦略とは、戦いを始めるに当たっての戦力分析や準備の局面を含んでおり、戦術は、相手に勝つための方策のことである。

オリンピックのような4年に一度の世界大会では、どこの国が最も強敵になるかを判断することは極めて困難である。しかし、過去のメダルの獲得数や有望選手の顔ぶれを見ながら長期計画を作成しなければならない。対戦が予想される強豪選手がいる国の経済状態、練習環境、スポーツに対する価値観、個々の長所や短所を知ることは、その国の強化が今後どのような方向に進むのかの指標になる。時には、その国の女性の地位まで考えることもある。このようなことを分析した後、長期の目標・計画を立てていく。アトランタ・オリンピックの日本女子柔道の目標は、「外国選手のパワーに対してスピード、スタミナ、テクニックで勝負する」というものであった。これは、普段の練習で日本選手の長所を伸ばし試合前に集中的に短所を補っていくという指導方針からであるが、裏を返せば、外国人選手にパワーでは勝てないということでもある。相手を知り、自分を知らなければ、長期目標は達成できない。

次に、中期目標・計画を立案し、どの大会でいかなる成績を挙げるかなどの具体的な目標を立てていく。ピーキング（ピークの作り方）や

練習期の区分けの日安にもなり、長期計画の軌道修正にも役立つ。これらの作業は、入学試験を目指すときに、模擬テストを受けながら自分の課題と目標を明確にしていくのによく似ている。最後は月間計画、週間予定の作成である。選手、コーチとのミーティングなどで全員の行動予定を確認しあい、練習時間、場所などを詳細に決めていく。

ここまでの作業でもう一つ大切なことは、基礎・基本的なデータの管理である。長期・中期の計画は、常に誤りがないように修正していかなければならない。そのためには、体重、体型、体力、体調、練習量の記録と試合結果のチェックが重要な事項である。月並みではあるが、これらの基本的事項を徹底したうえでの戦略・戦術でなければ成果は期待できないし、スランプを抜け出すこともできない。

ここでトレーニング法について考えてみたい。ほとんどの日本選手は午前中に会社や学校に通い、午後から練習を行う。いわゆる練習時間は豊富であるが、休養時間の少ない生活の連続である。しかし、女子柔道の強豪国キューバ、韓国、フランス、中国などの選手はナショナルトレーニングセンターに寄宿し、常時合宿体制を取っている。先にも述べたように体力、パワーで外国選手のほうが圧倒的に優れているのは、このように体力トレーニングの時間を十分に取れる体制があり、効率のよい休養も取れるからである。このことは、アトランタ・オリンピックを、目指す日本チームにとっても大きなネックとなった。

圧倒的なパワーを誇るキューバ、韓国、フランス、中国と対抗するには、短時間で集中して行うスピード練習しか活路は見出せなかったのである。幸か、不幸か、私は地方国立大学に15年在籍し、柔道部の指導を続けてきた。活動費やスタッフの援助が全くない国立大の柔道部が、私学の強化拠点校と対等に闘うためには、これと同じ課題を克服する事が必要であった。限られた時間を有効に使い、効率の良いトレーニン

グを工夫し、休養と気分転換をして集中して練習に臨む。自己の弱点・足りない部分を戦力に変えていくという発想と創意工夫がなければ、トップを狙うことはできない。

しかし、4年後のシドニー・オリンピックでは、このような付け焼刃的な強化で再び世界の頂点に立つことは困難である。柔道のみでなく多くの競技で世界各国のレベルは急激に上がり、日本のメダル数は大幅に減少している。今後はウェイトトレーニングによるパワーの養成と怪我の予防、心肺機能の定期的な測定、高所トレーニングなどの実践が不可欠である。体力でも外国選手と対等なものを身につけないと戦えない時代を迎えている。

### 根性主義では世界に通用しない

指導法は、コーチの年齢と共に変わっていくものとする。

若いコーチが選手と汗を流してプレーするのも、ベテランのコーチが自分の子どもの年代にあたる選手を我が子のように指導するのもそれなりに微笑ましいものであり、それぞれの個性があってこそその指導でもあるだろう。実際に指導を行って来て、特に留意している点を4点あげてみる。

第1は、練習場の雰囲気作りである。現代のスポーツは明るく活気に満ちていなければ成果は期待できない。歯を食いしばって頑張る根性主義では、いずれ選手がバーンアウトし、世界に通用する選手にはならない。第2は怪我や病氣、オーバートレーニングなどに対して細心の注意を払う事である。現代のコーチは、医学・心理・リハビリテーションなどのスポーツ医学の豊富な知識が要求される。

第3は、技術の指導である。トップのコーチは、外国選手が開発する新しい技を理論的に分析できる能力が必要である。しかし、基本的には個性を大切にし、教えすぎず長所を伸ばすことが肝要である。第4は、選手の意欲・競技に対する価値観・マナーに関する問題である。選手が大事な大会で敗退したり、怪我で意欲を

失ってきたとき、または勝敗のみにこだわるような考え方を持った時には、何時間でも徹底的に話し合う事が必要だ。

これらは、日本のスポーツが、教育性を抜きにして発展することは考えられない事による。栄養補給はどうしたらいいか。全日本女子柔道では、シニア・ジュニアコーチの他に、ドクター・トレーナー・トレーニングコーチが常駐して合宿を行っている。栄養士・心理担当は、試合前の重要な時期と各合宿に2～3日の参加を基本としている。これは、合宿でドクター・トレーナーを必要としない選手はいないが、栄養士・カウンセラーは個人的に必要としている選手がいるという、監督である私自身の見地からであった。

スポーツ選手に特に必要な知識や自覚は、練習後になるべく早く食事を取り、血糖値を上げグリコーゲンの合成も活発にする事や、激しいトレーニングのあとは良質のタンパク質が含まれる食品を取るなどの事項である。これは冷暖房のある場所や屋外との気温の差などに配慮し、常に服装に気を使うなどの地道な努力と同じであり、このように目に見えない努力をコツコツと続ける選手でなければ、勝利への道も遠い。

### 努力が結果に結びつく

現在、国際柔道連盟には、177の国と地域が加盟している。アトランタ・オリンピックの参加国数が197カ国と地域であるから、ほとんど全ての国で柔道が行われていると考えていいだろう。このように世界のスポーツとなった柔道であるが、試合の進行はすべて日本語で行われ、「イッポン」「ソレマデ」などの用語が、野球の「ストライク」「アウト」のように世界の人々に理解されている。また、武道的な礼法や礼の精神も残っており、日本文化を海外に伝えることのできる競技だと考える。その技能構造は、投げる・抑える・関節を取る・絞めるなどで危険な技が排除してあり、自由に攻防ができ、人間の本能である格闘するという欲望を十分に満足させることができるものだ。

特に相手の力に逆らわずタイミング良く投げたり、自分よりも大きな相手を投げたり押さえたりできたときの喜びや爽快感は、言葉では言い表せないものがある。また、技能が豊富で立っても寝ても勝負ができるので、自分にあった技を選び練習を行えばスピードや筋力が不足していても勝利を得ることができる。つまり才能だけでなく努力が結果に結びつくスポーツなのである。また、練習や試合で完全に勝負が決る事が多いので、勝っても負けても寛容さや謙虚さの精神が身につくスポーツである。このように柔道は、競技スポーツとしてのみでなく優れた教育性を有しており、判断力・調整力・筋力・持久力などの向上にも役立つ。

また毎年、視覚障害者の全国大会が開催され、本年のアトランタ・パラリンピックでも、日本選手団は金メダル2個、銀メダル2個を獲得している。柔道の受け身は身体障害者の生活に大きく役立つと考える。さらに勝敗にこだわらなければ、生涯スポーツとして年齢に応じた練習ができ、神経系統の働きも活性化してくれる。日本の武道を起源に持つ柔道が、世界に普及し、日本文化として世界に定着したのみではなく、老若男女を問わず楽しめ、障害者のスポーツとしても発展する事を心から願っている。<sup>1)</sup>

上記の原稿を執筆し10年近い歳月が流れシドニー、アテネにおいて2回のオリンピックが開催された。女子の監督は著者から吉村和郎氏(警視庁)に引き継がれ、「全員が金メダルを目指して、最後まで投げきる柔道」をスローガンに大きく飛躍し、アテネ五輪では、金5、銀1のメダルを獲得した。吉村氏の手腕は「選手のプレッシャーをやわらげ、个性的で自立した選手を育てる」もので、たぐいまれな手腕には最大の敬意を払いたい。しかし、女子柔道の競技力が飛躍的に伸びた背景には、日本女子選手の練習環境が大きく変わり、前述した強豪国と変わらない環境となったことがあげられる。時は流れ本年度4月より吉村氏が強化委員長に就任し、著者が女子強化部長として、次回の北京五輪を目

指す体制となったが、この勢いを止めぬよう日陰監督の新体制を支えていきたい。

## V 地域（埼玉県）における指導実践

話は遡るが、1996年アトランタ五輪の監督を終え、金1、銀2、銅1のメダルを手土産にオリンピックの監督を辞任した。任期を終えた達成感があったが、エースの田村亮子(帝京大学)が北朝鮮のケー・スンヒに敗れ、金メダルを逃した敗北感のほうが大きかった。その年の暮れ、埼玉県柔道連盟蓮見弘会長より7年後の埼玉国体を目指して強化委員長に就任するようにとの要請を受けた。これまでも地域と密着した強化に努め、自分自身も埼玉県代表として選手、監督、総監督の立場で国体参加をしてきた経緯から埼玉国体に向けての強化は避けて通れない大きなハードルであると考えていた。国体は毎年開催されるが、地元国体は40年に1回も回ってこない。前回の第22回埼玉国体は1967年に秩父市において開催された。この大会では少年男子が大阪府に1回戦2対0で破れ、成年男子、教員の部ともにベスト8で敗退した。演武の部では、当時、埼玉大学教授であった鱒淵昇七段が天皇、皇后両陛下ご臨場のもとで古式の形を演じたという記述も残っているが、思いもよらぬ開催県の不振が報じられたことは、今も語り継がれている事実である<sup>2)</sup>。650万人を越える県民を有する埼玉県が二度に渡る国体の開催で不振のまま終わることは出来ない。全日本の現場を離れたが、柔道競技力向上実践の最後の10年と決意し強化委員長の職を引き受けた。

序論でも述べたが、埼玉大学に着任してから女子の合同練習会を開催し、県内の大会にも参加するなどして埼玉県の強化状況や競技レベルの把握は出来ていた。強化スタッフとしては、少年女子には本松監督・柏又洋邦(和光高校教諭・埼玉大学卒業)・盛島久乃(埼玉栄高校教諭・埼玉大学卒業)、少年男子畔上悟監督(新座北高校教諭)・川原篤(花咲徳栄高校教諭・埼玉

大学卒業)・勝部武(大宮工業高校教諭・埼玉大学卒業)、成年女子三宅仁(平成国際大学講師・埼玉大学卒業)・鈴木若葉(淑徳大学柔道部監督・埼玉大学卒業)・成年男子中島政司監督(埼玉県警)・鯨井甫(埼玉県警)、総務コーチとして内田潤(蕨高校教諭・埼玉大学卒)などを指名し、埼玉大学において強化委員会を開催した。埼玉大学に着任し15年間に強化スタッフの半数以上は埼玉大学の出身者となったが、強化委員の指名は理事会の決定事項で強化委員長の一任で決められるわけではなく、それぞれの組織から推薦されてくる人材である。埼玉国体に向けての強化、競技力向上で最も重視したことは、「指導者、選手が視野を広げ全国的なレベルで強化を考える」「各所属の勝敗を度外視し県全体のレベルアップを目指す」などである。

成年男子に関しては、埼玉で育った有望選手たちを大学で大きく伸ばしてもらい、ユーターンさせるという方針を取り、少年成年女子は合同練習会の成果により、すでに皇后杯を2回獲得している埼玉栄高校・埼玉大学が拠点となって強化を実施するという基本方針が確認された。しかし、少年男子に関しては画期的な強化策が見つからなかった。とりあえず小学生を対象に少年大会を実施して強化指定選手制度を整えたが、その後、この制度は「ジュニア育成事業」として日本体育協会のモデル事業の指定と補助金を受けた。次は、これらの事業で育った子どもたちの受け入れ先である。蓮見会長の発案で埼玉栄東中学校に経験豊富な指導者佐藤氏を迎え、埼玉国体開催年に高校3年生となる5名の児童を埼玉栄東中学校に受け入れることが決定された。

国体が現在の少年男女・成年男女の4種別の形式となったのは、1991年からである。この大会は石川県の鶴巻町で開催されたがこれ以降の大会の本県の試合成績を振り返ると以下の通りである。

1991年第46回石川国体：皇后杯2位・少年女子5位・成年女子準優勝

1992年第47回山形国体：皇后杯獲得・少年女子優勝・成年女子5位

1993年第48回東四国国体：

1994年第49回愛知国体：

1995年第50回福島国体：成年女子3位

1996年第51回広島国体：皇后杯獲得・少年女子3位・成年女子4位

1997年第52回大阪国体：総合優勝・天皇杯皇后杯獲得・少年女子優勝・少年男子4位・成年女子5位・成年男子3位

1998年第53回神奈川国体：総合5位・成年女子2位・少年女子5位

1999年第54回熊本国体：総合6位・成年女子4位・少年女子5位

2000年第55回富山国体：総合4位・皇后杯獲得・少年女子3位・成年女子4位

2001年第56回宮城国体：皇后杯3位・少年女子3位・成年女子5位

2002年第57回高知国体：

2003年第58回静岡国体：総合優勝・天皇杯皇后杯獲得・少年男子2位・少年女子2位・成年男子優勝・成年女子優勝

2004年第59回埼玉国体：総合優勝・天皇杯獲得・皇后杯2位・少年男子3位・成年男子優勝・成年女子準優勝

2005年第60回岡山国体：総合2位・皇后杯獲得・少年男子3位・少年女子優勝・成年女子優勝

2006年第61回兵庫国体：総合3位・少年男子優勝・少年女子4位・成年女子5位

以上のように強化委員長在任中に3回の総合優勝、5回の皇后杯獲得をしている。総合優勝とは、男女4種別の県の強さを計るもので、皇后杯は女子の強さの指標となる。これら全ての年度を含め、地元開催県以外で総合優勝を達成したのは、東京都と埼玉県のみである。2004年の地元埼玉国体を終え、強化委員長を辞任し県柔道連盟副理事長職を務めているが、辞任後の2大会でも埼玉県は好成績を収めており、埼玉国体に向けての強化の努力が受け継がれたこ

とも大きな喜びである。以上の競技力の向上のための各施策で最も気を使ったことは「和をもって人と接する」ということであった。地域スポーツは多様な価値観を持つ指導者の集合体であり、全ての柔道指導者がボランティアとして地元国体に参加する。埼玉国体では総監督とNHKのテレビ中継の解説の任を受けたが、「どんな苦境が訪れても笑って座っている覚悟」を持って大会に臨んだつもりである。また、長男の野瀬英豪(了徳寺学園職員・埼玉大学卒)は、7回連続埼玉県代表として国体に出場してくれ、成年男子2連覇の立役者となってくれたことも感謝に耐えない。

## まとめ

本研究の目的は、過去25年間の埼玉大学における柔道部指導と埼玉県における柔道強化の実践及び全日本における指導を総括し、柔道の競技力向上に関する実践的な指導方法を導き出すことにあった。また、これらのまとめから、今後の競技力向上のための課題や指針となるものを導き出し、世界に通用する柔道選手の育成の一助となることを狙いとしている。本研究で得られた知見及び今後の課題は以下の通りである。

1. 柔道の初心者に対する指導は、毎回、「新しい技を教えるなどの工夫」をして進歩しているという実感を与えることが大切であり、成功体験の少ない子どもには「達成可能な目標を提示」してやる必要がある。

2. 初心者指導では、「基礎体力を高めるメニューの作成」をすることと目先の勝利にこだわらず、それを目指す「努力の過程が大切さを教える」ことが重要である。

3. 柔道のトップアスリートの指導では、「胸を貸す」「稽古をつける」などの武道的な率先垂範の指導が効果的であり、「師の背中を見て育つという学びの世界」をつくりだし、個性を伸ばす指導を心がける。

4. 大学運動部の指導を開始する時は、「その

運動部の伝統的な考え方や習慣を十分に理解」して、「礼儀や挨拶、連絡、道場の清掃」など基本的な事項を重視し、目標を段階的に高めていくのが効果的である。

5. 国立大学における女子柔道の指導は、「スピード、スタミナ、テクニック」を重視した短時間の練習が効果的であるが、世界レベルで戦う選手を育成するためには、練習時間の確保と休養の工夫が今後の課題である。

6. 限界に挑戦する競技スポーツ選手の指導は、「怪我やオーバートレーニングに細心の注意」を払い、「明るい雰囲気で練習できる環境作り」を心がけることである。

7. トップコーチは、「外国選手が開発する新しい技を論理的に分析できる能力」と「技術指導の能力」が必要であるが、「教えすぎず選手の個性を生かす指導」を心がけなければならない。

8. トップ選手の指導には、「スポーツに対する倫理観やマナー」「勝敗に対する価値観や態度」に関する項目で妥協しない指導が要求され、「選手が意欲を失ったときのフォロー」も重要な任務である。

9. 地域スポーツは価値観の多様な指導者の集合体である。「組織の和」を大切に様々な人の意見や考え方に耳を傾け、広い視野を持ち、「全国に通用する指導法の確立」や練習環境の改善を行う地道な努力とスタッフの理解を深める努力が必要である。

10. 地域スポーツの競技力向上は、「早期のタレント発掘」「ジュニア育成」「一貫指導体制」などの事業を展開することが組織のレベルアップにつながる。

## 今後の課題

柔道の創始者である嘉納治五郎師範は、「柔道の修行法を形と乱取、講義と問答の4つの方法で行う」ようにと述べている。現代柔道はスポーツ化が進み、気付かぬうちに欧米から入ったスポーツと全く同じ指導法で指導を行っている。

我が国には、伝統的な修行法や物の考え方、行動の仕方や立ち居振る舞いの仕方などがある。現代柔道では、問答や講義をする場面がほとんどなくなってしまい、武者修行に代表されるような、自然の中での修行法も残っていない。武道における伝統的な練習法や修行法を見直しも重要な課題である。

また、指導者は試合の場で檄を飛ばし、自分が選手を勝たせてやるような指導を行うのではなく、練習の場で十分な指導を行い、試合は全て選手に任せるような指導を心がけていくことも柔道競技力向上には大切な要件である。

今後は、埼玉大学において多世代、多種目で地域の活性化につながる「総合型地域スポーツクラブ」の設立を実行に移し、競技力向上と健康スポーツの融和を図りながら、武道の振興と地域貢献の方策を検討していきたい。

#### 引用・参考文献

- 1) 野瀬清喜「スポーツ学のみかた。」67-69頁、朝日新聞社、1997
- 2) 野瀬清喜ほか「国民体育大会」『埼玉県柔道史』124-150頁、埼玉県柔道連盟、1990
- 3) 野瀬清喜ほか『埼玉県柔道史Ⅱ』、埼玉県柔道連盟、1999
- 4) 野瀬清喜「私の得意技」近代柔道7-1、24-31頁、ベースボールマガジン社、1985
- 5) 野瀬清喜「名選手の技と技術」近代柔道17-2、74-77頁、ベースボールマガジン社、1995
- 6) 野瀬清喜「柔道の国際化と日本柔道の今後の課題（第一報）-アトランタ・オリンピック女子柔道競技の競技内容と問題点を中心に-」埼玉大学紀要教育学部、教育科学46-1、96-99頁、1997
- 7) 野瀬清喜「私のコンディショニング」近代柔道20-11、ベースボールマガジン社、1998
- 8) 野瀬清喜「柔道における礼法の変遷と取り扱いについて」埼玉大学紀要教育学部、48-1、95-97頁、1999
- 9) 野瀬清喜「柔道の国際化と日本柔道の今後の課題（第二報）-大会参加資格・競技運営システム・日本代表選手の選考を中心に-」埼玉大学紀要教育学部、49-1、71-84頁、2000
- 10) 野瀬清喜「柔道の国際化と日本柔道の今後の課題（第三報）-柔道の理念・国際化・競技化・試合審判規定の問題点について-」埼玉大学紀要教育学部、53-1、69-78頁、2000
- 11) 野瀬清喜「武道の伝統的な行動のしかたについて」埼玉大学紀要教育学部、51-1、86-96頁、2002
- 12) 野瀬清喜「柔道の国際化と日本柔道の今後の課題（第四報）-国際柔道連盟試合審判規定と講道館柔道試合審判規定の比較を中心に-」埼玉大学紀要教育学部、54-1、2005

(2006年9月29日提出)

(2006年10月13日受理)