

## 日本代表柔道選手の生育史に関する事例研究 — 発育発達期の運動・スポーツ経験に着目して —

A case study of developmental history for national judo athletes  
— Focusing on sports experience in developmental stages —

檜 崎 教 子

Noriko NARAZAKI

福岡教育大学 保健体育講座

(平成24年10月1日受理)

### Abstract

The purpose of this case study was to qualitatively assess developmental histories of two female national judo athletes by focusing on their sports experience in developmental stages.

An interview was performed for each of the athletes to obtain individual data. The data was then examined along with their sports experience in developmental stages. The results of this case study indicate several common key factors in the two athletes, which are essential for their athletic success. The factors include (1) meeting enthusiastic coaches for judo, (2) undergoing a lot of physical training in judo especially in high school days, and (3) being free from serious injuries in developmental stages.

### I. 緒言

#### 1. 研究の背景

競技力向上を目指す指導者と選手との関係やコーチングのあり方について、自身の生育史を基に具体的な指導内容や良かった点・反省すべき点などを振り返って検討されている研究では、世界レベルで活躍したプロテニス選手<sup>6)</sup>や日本代表女子柔道選手の個人による事例<sup>1) 2)</sup>が報告されている。しかし、世界レベルでの競技経験を有する日本代表柔道選手の生育史を調査し、トップアスリートの発育発達期における運動・スポーツ経験や、その時期に認められる特性の類似点や相違点を明らかにするという調査研究は少ない。

日本代表女子柔道選手の事例では、柔道を競技者として本格的に取り組むまでにさまざまな運動を経験したことや、父親の主宰する町道場で発育発達期より恵まれた環境で柔道に取り組むことができたことなどが、後に本格的な柔道競技者として活動できた大きな要因であると述べられている<sup>1) 2)</sup>。つまり、世界レベルで活躍するトップアスリートは、本人の持って生まれた才能だけでなく、良き指導者との出会い、発育発達期における豊富な運動・スポーツ経験、本格的に競技者としての道を歩むためのトレーニング環境の整備など、複合的な要因がうまくかみ合うことによって育成できると考えられる。

「天才！成功する人々の法則」<sup>3)</sup>によると、世界レベルの技術に達するためには、どんな分野においてもおよそ一万時間の練習が必要であると述べられている。さらに、一万時間の練習を実践するためには、「特別なプロジェクト」や「並はずれた好機」に恵まれることが必要であるという。例えば、複数の日本代表柔道選手に共通しているのは、父親が柔道の指導者であったり、全日本柔道強化指定選手に選抜されたりすることなどが挙げられる。つまり、世界レベルで活躍するトップアスリートの育成に

は、一貫したトレーニングを継続的に実践するための環境整備が必要であり、それらの特異な環境による要因が大きく影響していると考えられる。<sup>4) 5) 7)</sup>

## 2. 本研究の目的

そこで本研究では、世界レベルでの競技経験を有する日本代表柔道選手の生育史を調査することによって、発育発達期においてどのような運動・スポーツを経験してきたのか、後にそれらの経験が自身の柔道スタイルや本格的に競技者としての活動を行う上で、どのように影響したのかを明らかにすることを目的とした。

## II. 方法

### 1. 被験者

オリンピック競技大会および世界選手権大会の出場経験を有する日本代表女子柔道選手2名を対象とした。被験者の身体的特徴や主な競技歴は、表1の通りである。

表1. 女子選手 A および女子選手 B の身体的特徴および主な競技歴

身体的特徴および主な競技歴	女子選手 A	女子選手 B
①身長	157 cm	158 cm
②階級	48 kg 級	52 kg 級
③組み手	左組み	左組み
④得意技	背負い投げ	体落とし
⑤段位	4 段	5 段
⑥柔道歴	8 歳から始める	4 歳から始める
⑦主な競技歴（オリンピック大会）	2012 年ロンドン大会	2000 年シドニー大会

### 2. 調査方法

日本代表柔道選手の多くは家族が柔道経験者であったり、自宅近くに町道場があったりするなど、指導者による影響や恵まれた練習環境等の共通した要因が、その後の競技者としての成長に大きく影響していると考えられる。また、柔道の巧みな技術を習得するためには、神経系の能力が著しく発達するできるだけ早い時期にさまざまな運動・スポーツ経験を積んでおくことが、成人になってからの動きの器用さ・不器用さにも大きな影響を及ぼすと考えられている。

そこで本研究では、オリンピック競技大会および世界選手権大会の出場経験を有する日本代表女子柔道選手2名を対象として、下記の2つの観点から発育発達期における運動・スポーツ経験などの生育史に関するインタビュー調査を実施した。

- (1) 世界レベルの柔道選手は、発育発達期においてさまざまな運動・スポーツ経験を有していると考えられ、それらの経験が後の柔道スタイルや本格的に競技者としての活動を行う上で、どのように影響したのかを明らかにする。
- (2) 世界レベルの柔道選手は、父親が柔道の指導者であったり、全日本柔道強化指定選手に選抜されたりするなど、「特別なプロジェクト」や「並はずれた好機」に恵まれていたことが、競技者としての成長に大きく貢献していると考えられる。例えば、良き指導者との出会い、躰を含む指導者の指導方針、保護者の教育方針、一貫したトレーニングを継続的に実践するための環境整備など、具体的な質問項目を挙げて、世界レベルの柔道選手における発育発達期に認められる特性の類似点、相違点を明らかにする。

上記の観点に基づき、世界レベルでの競技経験を有する柔道選手の生育史や、発育発達期に認められる特性の類似点、相違点を明らかにすることは、今後の柔道選手の育成、タレント発掘にも貢献できる有用な知見になると考えられる。さらに、これらの知見を基に、世界レベルの柔道選手を育成するた

めの一貫したトレーニング法、指導法を考察することは、世界レベルを目指す柔道選手や指導者にとってきわめて有益な情報となり、より実践的な方法論を導き出すための視点（ヒント）になると考えられる。

### 3. 質問項目

インタビュー調査による主な質問項目は以下の通りである。

\*\*\*\*\*

#### 1. 小学校入学前および入学後の運動・スポーツ経験について

##### (1) 運動経験について

- ①誰と、どこで、どのような運動をしていたのか
- ②自分の得意な運動（投・跳・走・泳・打・蹴など）
- ③自分の不得意な運動
- ④自分で工夫した運動とその工夫した点
- ⑤運動をする際に家族は介入していたのか（家族とよく遊んだなど）

##### (2) スポーツ経験について

- ①柔道を含むスポーツ経験の有無
- ②スポーツ（柔道）のどのような点が楽しかったのか
- ③スポーツ（柔道）のどのような点が面白くなかったのか

##### (3) 柔道と並行して継続したスポーツについて（種目、期間、柔道との比率など）

#### 2. 運動・スポーツを通して、どのようなことを学んだのか

#### 3. 柔道を開始した時期および競技者として開始した時期について

- (1) 柔道を始めたきっかけ、年齢、特に印象に残っていること
- (2) 柔道を競技者として取り組み始めたきっかけ、年齢、特に印象に残っていること

#### 4. 指導者について

- (1) 各年代における指導者との関係とその特徴
- (2) 各年代で指導者から学んだこと（技術・戦術面、体力面、精神面など）

#### 5. 技術面・戦術面での練習について

- (1) 自分の柔道スタイルにおける特徴
- (2) 柔道スタイルの方針を定めたきっかけ、年齢、特に印象に残っていること
- (3) 各年代における技術面・戦術面での練習内容（自分の長所・短所など詳細に）
- (4) 技術習得の補助トレーニングとして、柔道以外のスポーツや運動を用いていたか（内容など詳細に）

\*\*\*\*\*

## Ⅲ. 結果

### 1. 小学校入学前および入学後の運動・スポーツ経験について

#### (1) 運動経験について

- ①誰と、どこで、どのような運動をしていたのか

##### 【女子選手 A の場合】

保育園では、音に合わせて体を動かすリズム運動・泥遊び・マット運動・逆立ち歩き・竹馬・鞠つきなど、野性的な運動をしていた。リズム運動は、柔道に良い影響があったと思う。

小学校入学後はすぐに柔道を始めてのめり込んでいたので、他のスポーツはしていない。柔道の練習で四股を踏むなど、いろいろな運動を行なった。

##### 【女子選手 B の場合】

4人兄弟の2番目で、兄弟が多かったため、1歳上の兄・1歳下の妹・3歳下の弟とよく運動をしていた。具体的には、近所のサイクリングロードを両親や兄弟と散歩する機会が多かった。

4歳の頃より、父親が主宰する自宅近くの町道場で柔道を習い始めた。道場にはいつも師範の

父親がおり、3人の兄弟や近所の子どもたちが柔道を習いに来ていた。小学校入学前は、疲れて道場で寝てしまうこともあった。

また、これは母親から聞いた話だが、乳幼児の頃、父親が意図的に神経系の能力を発達させるためにある運動を行っていた。具体的には、父親が両足首を両手で持って、前後に速く動かす運動である。

②自分の得意な運動（投・跳・走・泳・打・蹴など）

【女子選手 A の場合】

バランス系・マット運動系は得意だった。具体的には、馬跳びをしたり、走ったり、マットで遊んだり、跳び箱を跳んだり、ボールを投げたりするのが得意だった。

【女子選手 B の場合】

走ることは得意だった。父親は日頃から自宅近くのサイクリングロードでランニングをしていたので、一緒に連れられて父親に手を引かれて速く走ったりしていた。父親の影響で、幼少の頃より走る機会が多かったため、走ることは得意だった。

③自分の不得意な運動

【女子選手 A の場合】

泳ぐのは苦手だった。

【女子選手 B の場合】

泳ぐことは苦手だった。単純にスイミングスクールに通って泳いだり、泳ぎ方を習ったりする機会がなかった。陸上で行う運動は比較的に得意であったが、水中で行う運動をする機会は圧倒的に少なかった。

④自分で工夫した運動とその工夫した点

【女子選手 A の場合】

鉄棒にスカートを巻きつけて、連続して回転するのが好きでずっと練習していた。スカートは普段穿かないが、鉄棒で遊ぶためだけに穿いていた。

【女子選手 B の場合】

幼少の頃は、自分で運動を工夫するというよりは、父親が積極的に運動する機会をつくってくれていたように思う。4歳になってからは、主に道場で運動をする機会が多く、四つんばいで道場を走ったり、片足ケンケンでジャンプをしたり、柔道の受け身や技術練習も神経系を発達させるための良い運動だったと思う。

⑤運動をする際に家族は介入していたのか（家族とよく遊んだなど）

【女子選手 A の場合】

母親と遊んでいた。母親の体によじ登ってグルグル回ったり、振り回してもらったりしていた。兄とはキャッチボールをしたり、サッカーをしたりしていた。女の子らしい姉とはおままごとしかしていない。体を動かすのが好きだったので、すぐに兄の方に行って遊んでいた。

【女子選手 B の場合】

特に父親や3人の兄弟とは、道場でも道場以外でも一緒に運動をする機会が多かった。

(2) スポーツ経験について

①柔道を含むスポーツ経験の有無

【女子選手 A の場合】

小学2年生（8歳）から柔道を始め、柔道以外のスポーツはしていない。

【女子選手 B の場合】

4歳のころより柔道を始め、小学校5・6年生からは定期的に1歳下の妹や地域の子どもたちとドッジボールを練習をしていた。

②スポーツ（柔道）のどのような点が楽しかったのか

【女子選手 A の場合】

投げること。投げる嬉しさを知ったとき、楽しいと思った。友達がいて、切磋琢磨しながら練習できるということも楽しかった。

【女子選手 B の場合】

同年代の子どもと競争することは楽しかった。道場では、四つんばいでどちらが速く走れるか競争をしたり、どちらが上手に受け身を取れるのかを競ったりしていた。具体的には、受け身を取った後、師範の父親が100点満点で点数をつけていた。道場の子どもたちが見ている中で、良い点を取りたいと一生懸命に取り組んでいた。

③スポーツ（柔道）のどのような点が面白くなかったのか

【女子選手 A の場合】

受け身が嫌いだった。最初はそれでもう止めたいと言っていた。

【女子選手 B の場合】

柔道の試合で負けたときは面白くなかった。一年に一回開催される市の少年柔道大会では、幼稚園や小学生の部があり、出場して負けたときは悔しくて泣いていた。

(3) 柔道と並行して継続したスポーツについて（種目、期間、柔道との比率など）

【女子選手 A の場合】

なし

【女子選手 B の場合】

ドッジボールは1歳下の妹や地域の子どもたちと定期的に練習をしていた。期間は、小学校5・6年生のころだったと記憶している。柔道との比率では、圧倒的に柔道をする機会が多く、ドッジボールは週1回程度であった。

2. 運動・スポーツを通して、どのようなことを学んだのか

【女子選手 A の場合】

一生懸命頑張ること。練習に行きたくないときでも、自分で練習に行くという心の鍛錬について学んだ。相手を投げるため、相手があつての柔道であるということを学んだ。

【女子選手 B の場合】

我慢すること、継続すること、勝ったときの喜び、負けたときの悔しさ、挑戦すること、勇気を出すこと、柔道を通じて自分を表現すること。

3. 柔道を開始した時期および競技者として開始した時期について

(1) 柔道を始めたきっかけ、年齢、特に印象に残っていること

【女子選手 A の場合】

小学1年生（7歳）のころ、バルセロナオリンピックをテレビで見たことがきっかけである。母親が武道をやらせたかったようで、空手か柔道で迷っていた。テレビでオリンピックを見て柔道にしようと思い、小学2年生（8歳）から柔道を始めた。道場に連れて行ってもらい、前転などのマット運動をしているのを見たとき、そこに引き込まれた。マット運動は得意分野だったので、柔道は楽しそうと思った。

【女子選手 B の場合】

父親が町道場を主宰しており、4歳の頃より柔道を始めたことがきっかけである。その当時の様子ははっきりと覚えており、父親に柔道着を着せられて、道場の正面に向かって右側の隅っこに連れて行かれ、「ここで体操をしなさい」と言われた。何が始まるのか分からず、知らない人たちに囲まれて不安だったから記憶に残っている。

(2) 柔道を競技者として取り組み始めたきっかけ、年齢、特に印象に残っていること

【女子選手 A の場合】

小学校の文集に、夢はオリンピックと書いている。小学生のころ、指導者に特別レッスンを受けようになってから、試合で勝ちたいと思うようになった。本気だった。目標は強くなることだったし、中学校に行ったら柔道を止めたいとは文集に書いていなかった。柔道で進学したいと思っていた。

**【女子選手 B の場合】**

中学 3 年生で出場した市の少年柔道大会で、高校時代の恩師にスカウトされた。高校進学を決心する際、4 歳から続けてきた柔道が初めて父親以外の専門家から認められたことをきっかけに、高校 3 年間で自分の柔道がどこまで通用するのか試してみようと思った。町道場の先輩からは、高校の柔道部が強豪校であることから、「怪我をして潰されるから止めた方がいい」と助言されて、とても不安になった。強豪校に進学することを決心したときの父親の嬉しそうな表情は今でも覚えている。周囲からの大きな期待と、とんでもない決断をしてしまったのではないかという大きな不安が入り交じっていた。

**4. 指導者について****(1) 各年代における指導者との関係とその特徴****①小学生期****【女子選手 A の場合】**

普段の練習以外にも特訓があり、マンツーマンの指導だった。

**【女子選手 B の場合】**

父親が指導者だった。中長距離のランニングや体重を負荷にした木登りをしていた。木登りではタイムを計測していた。また、小学生の頃から講道館主催の夏期講習会に参加していた。

**②小学 6 年生～中学生期****【女子選手 A の場合】**

道場に集まる子どもたちの一人として指導を受けていた。練習に対しては厳しかったが、普段は優しく、伸び伸びと練習していた。

**③高校生期****【女子選手 A の場合】**

男性指導者は、師範という感じだった。全体の中で指導してもらっていたが、朝練は特別に見てもらい、期待されていることが嬉しかった。練習はきつくて、練習メニューが増えて嫌だったが、強くなりたいという思いがあったから、その厳しさも受け入れられた。男性指導者が来ると気合が入り、目の前で投げて見てもらいたいと思っていた。男性指導者は面白い先生だった。この指導者についていけば強くなれると思っていた。

女性指導者から声をかけてもらい、上手にサポートしてくれた。男性指導者の厳しい指導も全部見てくれて、心の面をサポートしてもらった。

**【女子選手 B の場合】**

初めて父親以外の指導者から柔道指導を受けた。高校生期からは筋力トレーニングを実践していた。高校 2 年生から全日本強化指定選手となり、国際大会や世界ジュニア選手権大会に出場し、世界の強豪選手と対戦する機会があった。

**④大学生期～実業団選手期****【女子選手 A の場合】**

大学 3 年生まで指導を受けた恩師からは、寝技を鍛えてもらった。全体的に女子が寝技の特訓をしていた。それ以降の男性指導者からは、自分から聞きに行けば教えてもらえたが、指導された経験は少ない。一方、女性指導者は試合に対しての考え方、強化選手に入ってどうやっていくか、試合ではどのようにピークを持っていくのか、一年の計画の中でどう試合を絞っていくか、いろいろなことを違う角度から見ると、技術よりは競技者としての考え方を助言してもらった。

実業団の監督からは指導されるというより、サポートしてもらう感じである。戦術的なことは相談に乗ってくれる。一緒に考えるという感じである。

**【女子選手 B の場合】**

大学の指導者は全日本女子柔道のヘッドコーチであり、先輩や後輩は世界を目指す集団だった。本格的なフリーウエイトでの筋力トレーニングを実践していた。大学および大学院で運動学・体力学・運動生理学・スポーツ栄養学などを学ぶことができた。

(2) 各年代で指導者から学んだこと（技術・戦術面、体力面、精神面など）

①小学生期

【女子選手 A の場合】

恩師の柔道に対する姿勢や熱意を感じた。先生自身、柔道が好きだった。

【女子選手 B の場合】

指導者が父親であったため、身体能力や性格の特徴など十分に理解されており、細やかな動きを習得するための技術指導を受ける機会が多かった。父親と一緒に走った中長距離のランニングでは持久力が高まり、体重を負荷にした木登りでは、器用さや素早い身のこなしが身に付いた。技術面でも悪い動きをすぐに指摘してもらい、良い動きの指導を受けることができた。戦術面では敗因の分析などの確かな助言を受けることができた。

②小学6年生～中学生期

【女子選手 A の場合】

強い相手を求めて高校生と練習していた。なかなか投げることができなかったが、しぶとく練習を重ねることで強くなることを学んだ。

③高校生期

【女子選手 A の場合】

男性指導者自身も研究して取り組んでいることが分かった。柔道だけではない部分でも、普段の生活や礼儀など高校時代に学んだ。練習の後に集合があって、強い選手はどういうことを頑張っているかなど、いろいろな話をしてくれた。柔道の話ではない場合もあった。

【女子選手 B の場合】

甘えが許されなかった。それまで週4回だった柔道の練習が毎日へと劇的に増え、練習相手が男子部員だったため、一気に体力や技術が全国レベルに到達した。また、柔道部として活動するようになり、合宿や試合の機会が増えた。高校から初めて筋力トレーニングを行い、入学当初より体格が大きくなったことで女子柔道選手との練習で組み負けることが少なかった。また、高校の指導者以外の指導者からも技術指導を受けるようになり、強豪選手たちとのしのぎを削る中で、自分に足りないものは何か考えるようになった。高校2年生で国際大会に初出場し、同じ階級の世界のレベルを肌で感じ取った。日本人選手と外国人選手の技に対する反応の違いや下半身のものさなどを実感し、自信を得た。

④大学生期～実業団選手期

【女子選手 A の場合】

強い相手が練習相手に変わり、投げられることが多くなった。高校までは投げて練習をしてきたので、もう一度自分を見直し、このままでは勝てないと肌で感じた。それからは、指導者に教えるを受けるといふより、どうやったら自分が勝てるのかを考えながら練習するようになった。

【女子選手 B の場合】

世界柔道の動向やルール改訂など、強化に必要な最新の情報をいち早く入手することができた。体力がつき、組み負けしないことが自信になり、心の余裕につながった。大学の先輩や後輩に対して、同じ目標を持って切磋琢磨する同志であり、ライバルであると感じていた。高い目的意識を持って柔道に取り組む集団の中でもまれることで、次第に焦りが少なくなった。また、指導者以外からも授業の中で競技に必要な知識を得ることができた。

5. 技術面・戦術面での練習について

(1) 自分の柔道スタイルにおける特徴

【女子選手 A の場合】

技が切れるタイプではない。一つ一つの技を繋いでポイントを取って、寝技で抑え込んで勝つ柔道スタイルである。相手の状態に合わせて戦い方を変えたり、かける技を変えていったりして、総合的に勝つことを目指している。

【女子選手 B の場合】

姿勢が良く、一本を取る柔道を追求している。しっかりと両手で組み、組み手と体さばきを駆使して相手を崩し、相手が予期できないタイミングで素早く技をかける。独自の必勝パターン（寝技）を持っている。

- (2) 柔道スタイルの方針を定めたきっかけ、年齢、特に印象に残っていること

【女子選手 A の場合】

小学2年生（8歳）のころ、指導者に背負い投げを覚えてもらうことから始まった。小さいころは背負い投げばかりかけていた。それを軸にしていろいろ身につけていこうと考えるようになったのは、高校生からである。例えば、前に出てこない相手に対して背負い投げだけではかからないので、後ろの技を覚えようと考えた。自分なりに考えて、背負い投げの精度を高めていった。

【女子選手 B の場合】

幼少の頃から中学生まで左右の技をかけ、組み手もその都度組み替えていたが、高校1年生（16歳）からは指導者からどちらか一方にするよう指導助言を受けて左組を選択した。指導者からは、その当時女子で左組の選手が少なかったこと、左右半分ずつ練習するより、左だけ練習した方が効率的であることを説明され、迷わず決断した。

- (3) 各年代における技術面・戦術面での練習内容（自分の長所・短所など詳細に）

【女子選手 A の場合】

①小学生期

背負い投げの形を作ることが大事だったので、一人打ち込みをやった。これは、背負い投げの形を体に叩き込むためであり、相手がどうかではなく、自分自身の体勢をしっかりと作ることが大切だった。屈伸運動による一人打ち込みは体力トレーニングの要素もあった。この一人打ち込みは、後ろ足を大きく振り回すので、いきなりはできないため何回も練習をした。

②小学6年生～中学生期

小学生の頃に比べて自由練習が増えた。中学生のときが一番練習していたと思う。中学生のときは、学校が終わったらそのまま高校に練習に行って高校生と2時間練習して、途中で抜けてそのまま道場で1時間半練習していた。中学生でも3～4時間練習をしており、このとき飛躍的に伸びた。

③高校生期

朝は6時から7時まで、指導者の自宅でチューブ引き・綱のぼりをしていた。その後、7時から8時まで高校生と共に、ランニング・ダッシュ・階段の上り下り・筋力トレーニングを行っていた。夕方の練習時間は長く、16時から20時まで約4時間の練習をしていた。最初のアップ時間が長く、寝技の補強運動は体力トレーニングの要素もあった。最も重点的に行ったのはサーキットトレーニングなどの体力トレーニング、寝技の打ち込みなどの基本的な動作・体の使い方をひたすら毎日繰り返していたのでスタミナがついた。指導者からは、これだけ練習しているのだから自信を持ってやるように指導助言を受けた。練習では技の研究もしていたので、練習時間が長くなった。指導者の自宅が近かったため、これだけの練習時間が確保できた。

④大学生期～実業団選手期

だいたい大学では練習メニューが決まっていたので、同じ練習のくり返しでは強い相手には勝てないと思った。練習が終わった後にトレーニングをしたり、練習の中身を自分なりに考えながらやるようになったりした。練習後30分くらい自主トレーニングをしていた。同級生の男子選手は、試合で結果を出しており、人一倍練習をしていたので、その人から吸収したいと思った。先輩の男子選手から、組み手の幅を広げるために技術指導を受けたり、見取り稽古をしたりしていた。大学では、高度な練習を見る機会があった。

実業団になってからは、勝つために試合をすることが一番になっていた。技の形を覚えるよりも、自分の足りない部分を伸ばしていくことを考えてやっていた。技術よりも体力トレーニングを充実させ、組み手の幅を広げていった。また、海外の選手と試合をすることが増えたので、海外の選手に対して何をやっていくのか考えながら練習をしていた。



### 【女子選手 B の場合】

#### ①小学生期～中学生期

週 4 回 3 時間の練習を継続的に行っていた。中学生期は陸上部に所属し、短距離走と 100m ハードルをしていたため、柔道の練習は週 4 回 1 時間程度であった。技術面では、小学生期に比べると中学生期では練習の機会が少なくなったが、体力面では全身持久力と瞬発力が高められた。長所は左右の技がかけられたこと、機敏な動きで一本を取る柔道スタイルが持ち味であった。一方、短所は上肢のパワー不足である。いかに組み手で優位になり、下肢のパワーを上手く技術や戦術に活かしていくかが課題であった。

#### ②高校生期

練習が毎日行われるようになり、男子部員と同じだけの練習量をこなしていく中で体力面・技術面で大きく成長できた。練習内容はオーソドックスで、打ち込み、自由練習、道場での体重を負荷にしたトレーニングをそれぞれ 1 時間ずつ 3 時間行っていた。男子部員でも根を上げるほどのハードな練習メニューをこなす中で、着実に地力をつけていった。

#### ③大学生期～実業団選手期

練習相手の女子部員 10 数名は、ほとんどが全日本選抜体重別でベスト 4 を競い合うレベルの選手だった。練習内容は打ち込み 20 分、乱取 90 分、その他道場でできるサーキットトレーニングや寝技の補強運動などを含め、2 時間半の練習を行っていた。

#### (4) 技術習得の補助トレーニングとして、柔道以外のスポーツや運動を用いていたか

### 【女子選手 A の場合】

小学生期では、相撲の四股を踏んでいたもので、今でも四股をやることがある。チューブ引きや綱のぼりは小学生のときからやっていた。チューブ引きの本格的な体の使い方を知ったのは、大学生になってからであった。高校生期では、サーキットでいろいろな種目をしたり、30 分くらい継続してダッシュしたりするようなトレーニングが多かった。実業団に入ってから、ナショナルトレーニングセンターに通って専門的に見てもらっていた。その際、器具を使うというよりは、体重を使って体幹を鍛えたり、バランスボールを使ったりするトレーニングが多かった。柔道に近い動きをするトレーニングを相談しながら行っていた。

### 【女子選手 B の場合】

小学生期では、木登りや道場で護身体操を行っていた。高校生期では、綱のぼり・チューブ引き・器具を使ったウエイトトレーニングを実践していた。

## IV. 考察

### 1. 女子選手 A および女子選手 B の生育史における類似点について

女子選手 A および女子選手 B の生育史を調査し、日本代表選手として競技力向上を目指す過程で最も大きな影響を与えた類似点として、下記の 3 つの項目が取り上げられた。

#### (1) 熱心な指導者との出会い

女子選手 A および女子選手 B は、高校時代の恩師が同じ大学の先輩後輩であったため、共通した指導方針の下で指導を受けていた可能性がある。これは、女子選手 A および女子選手 B が高校時代の恩師から、自分で考えて行動をするよう自立を促されていること、彼女たちが自分で考えて練習メニューを創意工夫し、技術練習や体力トレーニングをすることが好きだったことから明らかである。このように自ら率先して課題に取り組み、工夫して練習に臨む態度は、日本代表選手を目指して成果を残していく過程で特筆すべき重要な項目の一つとして挙げられる。

さらに、彼女たちは同じ大学に進学し、共通の指導者から特に寝技の技術指導を受けている。日本代表選手として勝負にこだわることを貫くためには、強烈なインパクトを与えるような熱心な指導者との出会いが必要不可欠であると考えられる。<sup>8) 9)</sup>

## (2) 高校時代の膨大な練習量

女子選手 A および女子選手 B が進学した高校は、恩師の出身大学の付属校であったため、時期は異なるが同じ練習メニューで技術練習および体力トレーニングを行っている。具体的には、合宿の食事は朝晩の2食で、早朝から7kmのランニングおよびダッシュまたは神社の階段を上り下りして、朝食後は夕方まで練習試合と自由練習を行なった。普段は授業があり、限られた時間の中で練習をしているが、合宿では実践練習に重きを置くことによって膨大な練習量を確保していた。

女子選手 A の場合は、普段高校で行われる早朝練習は2時間、放課後の練習が4時間と一日に6時間もの練習時間を費やしていた。一方の女子選手 B の場合、高校で行われる早朝練習は30分間、自主練習を昼休みに30分間、放課後の練習が3時間と一日に4時間の練習時間を確保している。彼女たちは高校時代の練習内容を振り返り、競技者として飛躍的に成長し、地力をつけるためにも必要な練習量であったと振り返っている。

## (3) 怪我が少なかった

質問項目にはなかったが、女子選手 A および女子選手 B のインタビュー調査では、類似点として怪我が少なかったことが回答された。女子選手 A の場合は、小学2年生（8歳）のころから柔道を習い始めているが、社会人1年目（23歳）のときに足首を骨折している以外は、大きな怪我をしていない。一方、女子選手 B の場合は、幼少（4歳）のころより柔道を習い始め、父親が指導者であり、柔道整復師でもあったため、体づくりと体のケアは手厚くサポートされていた。唯一の怪我は、高校1年生（16歳）と大学1年生（19歳）で両膝の靱帯を損傷しているが、それ以外に大きな怪我はしていない。

彼女たちは共通して無理な体勢から強引な技に入る柔道スタイルではなかったことが、怪我を回避する大きな要因であったと考えられる。女子選手 A の柔道スタイルは、技が切れるタイプではなく、一つ一つの技を繋いでポイントを取って、寝技で抑え込んで勝つ柔道スタイルである。相手の状態に合わせて戦い方を変えたり、かける技を変えていったりして、総合的に勝つことを目指していた。一方、女子選手 B の柔道スタイルは、姿勢が良く、一本を取る柔道を追求している。しっかりと両手で組み、組み手と体さばきを駆使して相手を崩し、相手が予期できないタイミングで素早く技をかける。また、独自の必勝パターン（寝技）を持っていた。

## 2. 女子選手 A および女子選手 B の生育史における相違点について

女子選手 A および女子選手 B の生育史を調査し、日本代表選手として競技力向上を目指す過程において大きな相違点を表2にまとめた。

表2. 女子選手 A および女子選手 B の生育史における相違点

女子選手 A	女子選手 B
・ 家族に柔道経験者または指導者がいない。	・ 父親が指導者であり、兄弟は柔道経験者である。
・ 保育園で音楽に合わせてリズム運動を行っていた。その他にも、泥遊び、マット運動、逆立ち歩き、竹馬、鞠つきなど、さまざまな運動をしていた。	・ 乳幼児期に柔道の指導者であった父親が、神経系の能力を発達させるため、両足を持って足を前後に速く動かす運動を意図的に行っていた。
・ 小学生の頃、1人打ち込みを行っていた。	・ 小学生の頃、音楽に合わせて護身体操を一日に3分×3～5セット行っていた。
・ 小学生の頃、普段の練習以外にも特訓があり、マンツーマンでの指導を受けていた。	・ 小学生の頃、年に一回は道場で寝泊りをしていた。
・ 中学3年生のときに全中で優勝をしている。	・ 中学生まで全国大会に出場した経験がない。
・ 中学生の頃、高校生と2時間の練習をした後、道場で1時間半の練習をしていた。	・ 中学生の頃、陸上部に在籍し、柔道では左右の技を練習していた。
・ 高校生の頃、寝技の打ち込みやサーキットトレーニングを毎日行っていた。	・ 高校生になってから打ち込みを開始した。

女子選手 A は、保育園で音楽に合わせてリズム運動、泥遊び、マット運動、逆立ち歩き、竹馬、鞠つきなど、さまざまな運動をしており、特にリズム運動は、柔道に良い影響があったと述べている。一方、女子選手 B は中学生の頃、陸上部に在籍し、柔道では左右の技を練習していたこと、中学生まで全国大会に出場した経験がないこと、高校生になってから打ち込みを開始したことなどが女子選手 A と比較して特徴的な相違点である。この相違点は、女子選手 A および女子選手 B の柔道スタイルや個性（長所または短所）、その後の競技人生を決定する上で大きな影響を与えたと考えられる。

### 3. 国際柔道連盟試合審判規定の変更への対応について

女子選手 A および女子選手 B の生育史を調査し、日本代表選手として競技力向上を目指す過程において、大きな影響があったと考えられる国際柔道連盟試合審判規定の変遷を図 1 にまとめた。

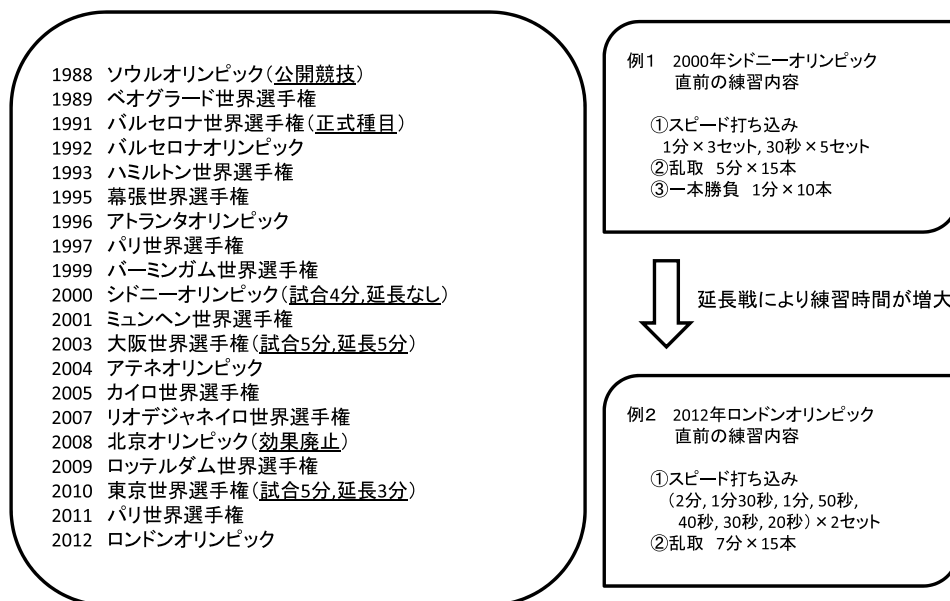


図 1. 国際柔道連盟試合審判規定の変遷

女子柔道の場合、2000年シドニーオリンピックまでは、試合時間が4分間で延長戦はなく、旗判定によって勝敗を決していた。2003年大阪世界選手権より、試合時間は男女共に5分間で統一され、さらに決着がつかなかった場合は5分間の延長戦が行なわれていた。それでも決着がつかなかった場合は、旗判定によって勝敗を決していた。2010年東京世界選手権からは、延長戦が3分間に短縮されている。シドニーオリンピックの当時と比較すると、1人の対戦相手と決着がつかなかった場合、最長で8分間戦わなければならないのである。

図 1 に示されたシドニーオリンピックとロンドンオリンピックの練習内容を比較すると、ルール改訂により試合時間が延長したことから、明らかに日本代表選手として求められる体力要素や練習内容が変化している。つまり、国際柔道連盟試合審判規定の変更に伴い、練習量を増加させることによって求められる体力要素を獲得しようと試みていることが推察される。しかし、柔道のルールでは一本を取った時点で勝負があったとみなされ、試合が終了する。日本代表選手として求められる体力要素が変化する中で、体力面の課題を克服しつつ、柔道の本質である一本を取る技術の精度を高めることを肝に銘じて練習内容を工夫する必要がある。

さらに、彼女たちの類似点である「熱心な指導者との出会い」、「高校時代の膨大な練習量」、「怪我が少なかった」は、今後もルール改訂に伴い、日本代表選手として求められる体力要素が変化していく中でも、十分に対応できる素地となったと考えることができる。つまり、彼女たちに共通している高校時代の膨大な練習量は、必要な練習内容を見極めるための基盤となっており、どんなに高度な体力や技術が要求されても、その練習内容を自分なりに工夫し、高度な技術を身につけるだけの準備が備わってい

たとえられる。

## V. 要約

世界レベルで活躍するトップアスリートは、本人の持って生まれた才能だけでなく、良き指導者との出会い、発育発達期における豊富な運動・スポーツ経験、本格的に競技者としての道を歩むためのトレーニング環境の整備など、複合的な要因がうまくかみ合うことによって育成できると考えられる。

そこで本研究では、世界レベルでの競技経験を有する日本代表女子柔道選手2名の生育史をインタビュー調査することによって、発育発達期においてどのような運動・スポーツを経験してきたのか、後にそれらの経験が自身の柔道スタイルや本格的に競技者としての活動を行う上で、どのように影響したのかを明らかにすることを目的とした。

日本代表女子柔道選手2名の生育史をインタビュー調査した結果、日本代表選手として競技力向上を目指す過程で最も大きな影響を与えた類似点として、下記の3つの項目が取り上げられた。

1. 熱心な指導者との出会い
2. 高校時代の膨大な練習量
3. 怪我が少なかった

さらに、日本代表選手として競技力向上を目指す過程において大きな相違点を取り上げられた。女子選手Aは、保育園で音楽に合わせてリズム運動、泥遊び、マット運動、逆立ち歩き、竹馬、鞠つきなど、さまざまな運動をしており、特にリズム運動は、柔道に良い影響があったと述べている。一方、女子選手Bは中学生の頃、陸上部に在籍し、柔道では左右の技を練習していたこと、中学生まで全国大会に出場した経験がないこと、高校生になってから打ち込みを開始したことなどが女子選手Aと比較して特徴的な相違点である。これらの相違点は、女子選手Aおよび女子選手Bの柔道スタイルや個性（長所または短所）、その後の競技人生を決定する上で大きな影響を与えたと考えられる。

## 【引用・参考文献】

- 1) 植崎教子, 「競技力向上を目指す柔道コーチングの課題とその隘路分析—N.N 選手の生育史と競技生活を回顧した関連事例から—」, 福岡教育大学体育研究センター紀要 No.35, 2011 年, pp.61-70.
- 2) 植崎教子・植崎兼司・船越正康, 「個性別競技適応行動に関する研究—慎重な女子柔道世界チャンピオンの事例—」, 講道館柔道科学研究会紀要第十二輯, 2009 年, pp.183-195.
- 3) マルコム・グラッドウェル, 「天才! 成功する人々の法則」, 2009 年, 講談社, 東京
- 4) 野瀬清喜, 「柔道学のみかた—若き武道家・指導者たちのために—」, 2008 年, 文化工房, 東京
- 5) 金野潤, 「個性別競技適応行動の研究」, 講道館柔道科学研究会紀要第十一輯, 2007 年, pp.173-187.
- 6) 遠藤愛, 事例報告 スポーツトレーニングの場におけるコーチと選手との関係のあり方について—遠藤愛の事例を基にして—, スポーツ運動学研究 15, 2002 年, pp.51 ~ 61
- 7) 船越正康, 「個性別競技適応行動の研究—感受性の繊細な柔道チャンピオンの事例—」, 柔道科学研究第 5 号, 1997 年, pp.1-13.
- 8) 長田一臣, 「勝利へのメンタルマネジメント—オサダ・マジックの秘密—」, 1996 年, スキージャーナル, 東京
- 9) 長田一臣, 「日本人のメンタルトレーニング」, 1995 年, スキージャーナル, 東京