

高校総体初戦敗退選手が全日本柔道強化指定選手に成長する過程

Process for Developing an Underdog to an Olympic Caliber Judo Athlete

吉 永 慎 也, 田 中 力, 佐 藤 雄 哉, 森 脇 保 彦

Shinya YOSHINAGA, Chikara TANAKA, Yuya SATO and Yasuhiko MORIWAKI

ABSTRACT

During high school, Tomokiyo was a judoka who had experienced a first round loss in the high school national tournament.

Upon entering Kokushikan University, he had sincerely committed himself to Judo, resulting in capturing such titles as the National Collegiate Championships and the Kodokan Cup.

His sincerity and dedication to Judo is well recognized by the coaching staff.

The purpose of this thesis is to analyze the growth and development of Tomokiyo during his four years of university.

Sections of his mental, physical, and technical aspects were researched in depth in hopes to utilize such findings to support the continued development and coaching of Kokushikan University Judo athletes.

Key words; JUDO INSTRUCTION STAGES OF DEVELOPMENT

I. 諸 言

2020年の東京オリンピック・パラリンピックは、新型コロナウイルスの影響で2021年開催に延期となった。選手達は感染予防や新しい生活様式、また各種目のガイドラインに従い、競技力が低下しないように練習・フィジカルトレーニングを積み重ねている。それはオリンピック選手以外

のスポーツ選手も同じであり、本論文の対象者である友清光（国士館大学4年）にもあてはまる。友清選手は東京オリンピック代表に選出されなかったが、大学1年時から着実に国内外で実績を残し2024年のパリオリンピック81kg級日本代表選手有力候補とし、現在も競技実績を積み重ねている最中である。

友清選手の成長は著しいものがあり、チーム全

体練習に取り組む姿勢や自主的に行う個人練習の取り組み方は真摯で愚直だ。その姿勢は国土館大学柔道部の監督・コーチ陣が認めている。また全日本柔道連盟強化コーチ陣も練習に取り組む姿勢が良いと評している。このように一流の指導者達の信頼を得て、着実に競技実績を残していく選手は珍しい。しかし、決して順風満帆な競技人生ではなかった。オリンピック強化選手の多くは、中学・高校時代から全国優勝や国際大会入賞等の華々しい結果で大学に入学してくる傾向があるが、友清選手の場合、高校時代は福岡県81kg級代表として2年連続でインターハイに出場するものの、どちらも一回戦敗退という結果で終わっており、結果としては乏しい。また、中学時代は全くの無名であり、全国大会の出場の経験はない。

そこで本論文においては、友清選手の国土館大学柔道部員としての練習に着目し、成長過程やターニングポイントを分析していく。またそのポイントを参考にして、我々国土館大学柔道部から一人でも多くのオリンピック・全日本柔道強化選手輩出に向けた、有効な指導方法を研究していき、国土館大学柔道部のより良い指導現場構築の為の一助としたい。

Ⅱ. 研究の目的

本研究は友清選手の思考や心・技・体のターニングポイントを調査し、大学でどのように成長していったかを分析していく。本研究が今後の国土館大学柔道部の指導方法に役立つとともに、日本一、世界一、ひいてはオリンピック優勝を実現する選手の輩出に近づくと確信している。その為にも、友清選手の実力が伸びた要因を明確にすることが本研究の目的である。

Ⅲ. 研究対象者

氏名：友清光（大牟田高校卒—国土館大学4年）

出身地：福岡県

階級：81kg級

就職先：日本製鉄（実業団選手として競技を継続）

なお、本研究では、友清光選手、飯田健太郎選手、竹市大祐選手について実名での記載をしている。各選手については、研究実施前に本研究課題の目的と方法について説明をし同意を得た上で研究を実施した。さらに、研究実施後、記載内容の確認をした上で投稿の許可を得て投稿に至っている。

表1 高校時代と大学時代の成績比較

高校時代の成績		大学時代の成績	
1 年	73 kg級福岡県大会一回戦敗退	1 年	81 kg級全日本ジュニア優勝
			⇒世界ジュニア 81 kg級代表
2 年	73 kg級インターハイ一回戦敗退	2 年	81 kg級インカレ優勝
			⇒全日本柔道強化 B 指定選手に選抜
3 年	81 kg級インターハイ一回戦敗退	3 年	81 kg級ユニバーシアード優勝
			⇒全日本柔道強化 B 指定選手に選抜
		4 年	講道館杯全日本柔道体重別選手権大会 3 位
			⇒全日本柔道強化 B 指定選手に選抜

Ⅳ. 大学で進化した心・技・体のターニングポイント

①心のターニングポイント

友清選手の心の強みは、覚悟と素直な心の二つの要素だろう。覚悟を表すものとしてアンケートの中で次のように答えている。「何が起きても受け入れる覚悟と大学では必ず強くなる覚悟を持って生活・練習に取り組む事だ」と。実際の練習は鬼気迫るものがある。そこまで彼を奮い立たせる原動力は、高校時代の全国大会（インターハイ）無勝利である事は間違いないだろう。SPORTS BULLのインタビューにおいても類似したコメントを本人が残しており強い覚悟を感じる。二つ目の素直な心を表すものとしてアンケートの中で「周囲の人から良い部分を吸収する事と刺激をもらい競技に活かす事」と答えている¹⁾。特に同期の飯田健太郎（2018年アジア大会100kg級金メダリスト）と今年度入学してきた、竹市大祐（2019年全日本ジュニア柔道選手権81kg級金メダリスト）の存在は大きく刺激になると答えている。前者はインターハイ100kg級連覇し高校生でシニアの国際大会を優勝する一流選手。後者は高校のタイトルを全て制覇した同階級のライバルでもあり、絶対に負けられない存在。この2人の活躍を

妬むのではなく、素直に受け入れて刺激に変える心を持っている。そのような心の持ちようは、他の一流選手にもみられる。アテネオリンピック100kg超級金メダリストの鈴木桂治氏が「出来る時に覚悟を決めて、出来ることをすれば、展望がひらける」²⁾と述べており覚悟の重要性や準備の大切さが読み取れる。友清選手は覚悟を決め、素直な心で周囲の選手からも学び、やるべき練習を着実に実行している。その心が2019年ユニバーシアード優勝や2019年講道館杯（世界選手権・オリンピック一次選考会）優勝のビッグタイトル奪取の実績を残した要因と言える。

②技のターニングポイント

友清選手の組手は右組であり得意技は大外刈と背負投である。大外刈は、右足で相手の足を刈る技、背負投は体を右に回転しながら相手を自身の背中に担いで投げる技である。この二つの技を軸に高校時代戦っていた友清選手であるが試合の終盤攻め手を欠き、攻撃が右に偏り手詰まりになる事で敗退するケースが目立った。この状況を打開するために習得した技が袖釣込腰である。袖釣込腰の特徴は体を左に回転しながら自身の背中に担いで投げる技だ。大学時代は背負投と袖釣込腰技



図1 右回転で攻撃する背負い投げ



図2 左回転で攻撃する袖釣込腰を習得した事で左右の攻撃が可能となる

のを使いわける事で、右に偏っていた攻撃から左の攻撃が加わる事で攻撃の幅が広がったのである。対戦相手も左右に攻めてこられると受け（防御）の判断に迷いが生じる。柔道は一瞬の判断ミスが敗退に繋がる為、友清選手が大学で身につけた左右の攻撃は非常に理にかなっている攻撃方法であり、大学柔道で実績が出た要因と言えるであろう。

また、友清選手は組手の技術が高く世界トップレベルである。柔道の試合は相手の柔道着をつかみに行く、激しい組手争いからはじまる。この作業の技術が高いと試合中、次のように有利な影響が出る。「攻撃・受け（防御）の安定・体力減少予防・冷静な判断」このような技術力を国士舘大学の厳しい練習で身につけた事も大学生で結果を残す事ができた要因の一つと言えるだろう。

③体のターニングポイント

体のターニングポイントは、高校時代よりも、ウェイト・ランニングトレーニングのハードメニューをこなす事で、筋力強化に成功した事だ。表2のウェイトトレーニングBIG3だけ比較して見ても、1.5倍の記録が伸びており、試合中の体力維持に影響していると言える。友清選手はゴール

デンスコア（延長戦）に強い選手であり、ゴールドデンスコアで敗退した事はほとんどない。柔道は競り合いの勝負になればなるほど腕がはり、肺が苦しくなり、意識が朦朧としてくる。その極限状態を我慢して的確に判断できる体力がついた事が大学生で実績が出た要因と言えるであろう。

表2 ウェイトトレーニングBIG3マックス測定比較表

高校時代		大学時代	
ベンチプレス	80kg	ベンチプレス	120kg
スクワット	100kg	スクワット	150kg
デッドリフト	100kg	デッドリフト	150kg

V. 国士舘大学柔道部の練習環境を理解し利用できた友清選手

国士舘大学柔道部の練習環境は日本・世界トップレベルの練習環境である。普段の練習相手は学生間のみならず実業団選手、警察、オリンピック柔道強化選手が日替わりで練習に参加しており、日々ハイレベルな練習ができる。そのハイレベルな練習内容は海外の選手勢にも知れ渡っており、

様々な国のナショナル選手が参加している。特に練習に多く参加する国は、フランス、韓国、ジョージアの強豪国だ。この3か国は国士舘大学の練習スタイルを気に入っており、毎年必ず1週間～2週間参加している。またこの3か国は世界選手権・オリンピックでも多くのメダルを獲得している国でもある。このような国内外のトップ選手に果敢に挑んでいるのが友清選手である。友清選手は周囲の学生が尻込みしている中、積極的な姿勢で強豪選手と実践練習をこなしている。こういった積極性も大学生で実績が出た要因だ。

VI. 結 論

友清選手が伸びた要因は心技体の成長に尽きる。心の面は柔道に対して覚悟をもち素直で真摯。技・体は直面した課題をクリアできた事がわかった。この背景には嘘のない練習を常に自身に課したからに違いない。高校の名門鳥取城北高校相撲部監督は自身の著書で次のように答えている。「私のいう嘘のない稽古にも同じような事がいえます。私の前でいい子になっても、自分に対して嘘があれば、決して強くなれないからです。よく言われるように、人は騙せても自分を騙すことはできません」³⁾ この嘘のない誠実な練習は、友清選手の取り組みに類似している。

最後に、この友清選手の成功例は国士舘大学柔道部にとっては貴重な結果である。今後高校生を勧誘する際、全国優勝クラスの選手を勧誘する事が基本ではあるものの、いかに誠実に練習に取り組む事ができる選手かを見極めて勧誘する事も重要である事を示している。また我々指導者は、学生（選手）の練習環境をきちんと整備して心技体の成長を促す指導を行う事が不可欠である。具体的には次のとおりである。「心」の面では、練習の際に「今日の練習で少しでも強くなる」という気持ちで取り組むことや、ライバルを自らの刺激に変える考え方を指導する。「技」の面では、得意技を強化すると同時に弱点を見極め、弱点をカ

バーする技の指導と強化を行う。「体」の面では、ウエイトやランニングのトレーニングにおいて、個々人のレベルを把握し、レベルに合わせたメニューを提案することで、効率的な筋力アップと高いモチベーション維持をサポートする。また、こうした取り組みを指導者が提示するだけでなく、選手自身が考えて行動に移す事ができるようになるための指導も重要であると考えます。今後の指導において、友清選手の成功例を伝え続けることはもちろん、この成功例を元にした個々人に合わせた丁寧な指導を行うことで、国士舘大学柔道部員の実力を伸ばしていく所存である。

参考文献

- 1) SPORTS BULL. 大学トップアスリート密着ドキュメンタリー. THE STARS. Vol.61 友清光 (3年) - 国士舘大学柔道部. <https://sportsbull.jp/p/680578/>, (参照 2021-03-07-10 : 37)
- 2) 鈴木桂治：再起力，創英社，東京，p118，2018.
- 3) 石浦外喜義：弱くても勝てる強くても負ける，幻冬舎，東京，p32，2017.