

東京 2020 オリンピック競技大会柔道競技を振り返って

増地克之*

Looking back at the Judo competition of 2020 Tokyo Olympics Games

MASUCHI Katsuyuki*

1. はじめに

2021年7月24日から7月31日まで、東京九段下の日本武道館で東京2020オリンピック競技大会柔道競技（以下；東京オリンピック）が開催され、128の国と地域から393名（男子201名、女子192名）が参加し、男女それぞれ個人戦7階級と大会最終日に男女混合団体戦が8日間の日程で行われた。新型コロナウイルスの影響で東京オリンピックの1年延期が2020年3月に決定し、誰も経験したことがない状況に選手は不安と葛藤を抱えながらも目標を失うことなく準備をしてくれた。私自身、女子の監督という立場に関わった東京オリンピック、さらに全日本女子チームの5年間の取り組みについて振り返ってみる。



写真1 東京オリンピック柔道競技会場

2. 代表選手選考

これまで柔道競技のオリンピックの代表選考日程は、4月の第1週に開催される全日本選抜体重別選手権大会で最重量級（男子は100kg超級、女子

は78kg超級）を除く6階級が決定し、女子は2週間後の皇后杯全日本柔道女子選手権大会、男子は4月29日の天皇杯全日本選手権大会で最重量級の代表が決定することになっていた。しかし、この東京オリンピックでは十分な準備期間を確保する目的で、以下の3段階での早期内定制度が新たに導入された。

(1) 19年世界選手権覇者が同11月のグランドスラム大阪大会を制し、強化委員会の3分の2以上の賛成で代表入りが決定。

(2) 19年12月のワールドマスターズ大会、20年2月のグランドスラム・パリ大会、同月のグランドスラム・デュッセルドルフ大会終了時点で1、2番手の差が歴然としていると強化委員会の3分の2以上が判断すれば代表選出。

(3) 最終選考は4月の全日本選抜体重別選手権大会で強化委員会の過半数の賛成で代表決定。

その結果、女子については(1)の基準を満たし既に内定選手であった78kg超級の素根選手を除く残りの6階級で(2)の基準を満たし、最終選考会の4月の全日本選抜体重別選手権大会を待たずして2020年2月に日本代表7名が出揃った。しかし、東京オリンピックが1年延期となり、再選考の声も上がったが、最終的には内定選手の維持で決定した。

3. 試合

女子日本代表選手の結果は以下の通りである。

48kg級 渡名喜 風南（パーク24株式会社）2位

52kg級 阿部 詩（日本体育大学3年）優勝

57kg級 芳田 司（コマツ）3位

* 筑波大学体育系
Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

63kg級 田代 未来（コマツ） 2回戦敗退
 70kg級 新井 千鶴（三井住友海上火災保険株式会社） 優勝
 78kg級 濱田 尚里（自衛隊体育学校） 優勝
 78kg超級 素根 輝（パーク24株式会社） 優勝
 男女混合団体戦 2位

女子については「個人戦金メダル3個以上、全階級メダル獲得」、「男女混合団体戦金メダル」を掲げて本大会に臨んだ。その結果、個人戦においては金メダル4個、銀メダル1個、銅メダル1個を獲得することができたが、全階級でメダル獲得を逃したことは悔しさが残る形となった。金メダルを獲得した4名については、掛け急ぐことなく終始組み手にこだわり、安定した間合いで試合を運ぶことができた。また、立技から寝技への移行も確実に実践し、隙のない戦い方であった。一方、金メダルを逃した3名については、自分のペースで試合を進めながら、相手の間合いになったところで一瞬の隙を突かれてポイントを奪われた。勝てる相手だけだけに、攻撃と防御のメリハリをつけることができなかつたことが惜まれる。また、大会最終日には男女混合団体戦が行われ、決勝でフランスに敗れて銀メダルであった。個人戦で金メダル1個に終わったフランスがこの団体戦にける意気込みを非常に強く感じた試合であった。筆者自身、監督としてこれまで4度の世界選手権大会で男女混合団体戦を経験してきたが、改めて「引き分け」がない団体戦の難しさを痛感させられた。特に、チームがポイントをリードされた場面で出番が回ってきた選手には、はやる気持ちを抑え、勝ち急ぐことなく粘り強く戦うことをフランス戦で学ばせてもらった。

今回、日本チームは過去最高の男女合わせて9個の金メダルを獲得した。その躍進の裏には、様々な要因が挙げられる。1つ目は、2016リオデジャネイロオリンピック後のルール改正が大きく影響したと考えられる。それまでは反則ポイントが一つでも差があれば決着が付いていたものが、「技によるポイントまたは、指導3回による反則負けのみ」で決着することになり、軽微な反則一つで勝負が決まることがなくなったことが大きかった。相手を技で制する技術が求められ、投技、寝技をしっかり身に付けている日本勢は有利に試合を運ぶことができた。

2つ目は、2019年の東京世界選手権大会を経験したことによって、地元開催のデメリットを事前に把握し、オリンピックに臨めたことが大きかった。東

京世界選手権大会では、様々な日本の関係者が会場内に入りできたため、真面目な選手ほど全ての関係者のアドバイスに耳を傾け、プレッシャーとなってしまうことが分かった。結局、東京オリンピックは無観客であったため杞憂に終わったが、我々コーチは些細なことでもアンテナを張って選手のパフォーマンスに影響しないよう注意を払っておく必要があると感じた。

3つ目は、コロナ禍による影響で海外選手は講道館での調整時間が各国1時間に制限される中、日本選手団は味の素ナショナルトレーニングセンターを時間制限なく使用できたことが大変有り難かった。それによって地元開催というメリットを最大限活かすことができた。



写真2 東京オリンピック柔道女子チーム

4. 5年間の取り組み

2016年監督就任して以来、この東京オリンピックに向けて、勝利を達成するための組織づくりを最優先に5年間取り組んだ。全日本強化に選考される選手は、すでに競技力が高い水準にあるエリートアスリートであることは言うまでもない。このようなアスリートのさらなる競技力向上を実現するための取り組みについて振り返る。

1) 強化目標

東京オリンピックで金メダル獲得という目標を達成するために、全日本女子チームとしての強化目的や方針を選手に伝えることからスタートした。それは、オリンピック及び世界選手権大会での「勝利」であることは言うまでもなく、選手の競技力を高め、オリンピック及び世界選手権大会などの試合で効果的に自分自身のパフォーマンスを発揮し、選手、コーチ、スタッフ全員が勝利を達成するための組織として、日々研鑽していくことであった。また、全日本チームは日の丸を背負う責任を持つことが

重要であり、競技力のみならず、人間力を高めることも柱にしながら強化に取り組んだ。

2) 強化計画

強化計画としては、東京オリンピックまでの4年間で、各階級の選手層を充実させていけるかが重要であると考えた。多くの選手に国際大会のチャンスを与え、その大会で得られた課題について、所属と全日本で情報共有することにより、同じ失敗を繰り返す選手が減り、国際大会で結果を残す選手が確実に増えていった。上記の取り組みを行った結果、この5年間に各階級において世界を目指して戦える選手が2・3名台頭してきたことが非常に大きかった。

さらに、柔道も心も強い選手を育てるために、まず選手が試合で力を発揮できるよう、「準備力」というテーマを掲げ、ルール変更への対応やフィジカル面の強化を目的にトレーニング計画を立案した。フィジカル面の強化については、ストレングスコーチを中心に、選手の意識改革から行い、全体合宿時に継続的にウエイトトレーニングを取り入れることにした。また、ウエイトトレーニングと密接に関係する栄養サポートについても専門家に協力を仰ぎ、選手のコンディションの情報共有を行った。技術面については、女子選手の特徴である柔軟性がある故に投技よりも寝技を中心とした戦い方に着目し、ブラジリアン柔術の専門家を4年間継続して招聘した。その結果、東京オリンピックに出場した7名に代表されるように立技から寝技への移行を確実に実践し、寝技による獲得ポイントを増加させて、勝利に繋げることができた(表1)。選手達はフィジカル面および技術面の向上のために、ひたむきに準備をする誠実な姿勢や世界で勝つために努力する姿を体現してくれた。

表1 世界選手権大会及びオリンピックでの女子選手の勝利獲得技

全体	2021OG	2021WC	2019WC	2018WC	2017WC
立技	58.3%	54.5%	58.1%	56.6%	52.6%
寝技	32.7%	30.6%	28.2%	31.6%	29.9%
罰則	9.0%	14.8%	13.7%	11.7%	17.5%

日本人	2021OG	2021WC	2019WC	2018WC	2017WC
立技	39.1%	43.2%	48.6%	41.5%	43.6%
寝技	56.5%	45.9%	42.9%	48.8%	48.7%
罰則	4.3%	10.8%	8.6%	9.8%	7.7%

3) 情報戦略

全日本チームとしての強化内容は、主に外国人対

策と考える。対人競技である柔道は、相手が存在し、その相手との相対的な成績の競い合いで勝敗が決する。つまり、対戦する相手を分析し、相手の能力や特徴に応じて作戦を練ることが重要である。実際にコーチ自身が目見た対戦相手の印象と全日本柔道連盟科学研究部のスタッフの詳細な分析データと照らし合わせながら、選手と共に対策を練り、実戦に活用することができた。

また、今大会のルールについては、これまでの国際大会とは明らかに傾向が違う、いわばオリンピック仕様であった。「指導」を与えるペースが遅く、柔道の醍醐味である技での決着をできるだけ増やし、一般聴衆に分かりやすく柔道の魅力を伝えたいという国際柔道連盟の思惑が見て取れた。事前に想定していたとはいえ何かこれまでとは異なるルールで行われているような違和感を覚えた。しかし、このようなルールの傾向を即座にその日の戦術に活かすことができたのも、情報戦略部門である全日本柔道連盟科学研究部の貢献が非常に大きかった。改めて日本代表選手をサポートしてくれた科学研究部に敬意を表したい。



写真3 東京オリンピックで分析作業中の全日本柔道連盟科学研究部員

4) 選手及び所属との連携

稽古やトレーニングによって万全な準備をしたとしても、試合で十分なパフォーマンスが発揮されずとも、必ずしも言えない。それは、選手の心身のコンディションによって、違いが生じるからである。つまり、選手がどのようなコンディションであるかを我々コーチが正しく把握し、稽古及びトレーニングの頻度や強度を適切にコントロールすることが大切である。また、身体面だけでなく精神的コンディションを最適にすることも重要な仕事である。そのために、大会終了後には可及的速やかに個別ミーティングなどを通して選手とコミュニケー

ションを図り、その後のトレーニング計画に反映させた。また、所属へ戻った際にも次の試合に向けて士気を高められることを目的に所属との連携を図った。

以上の4つのテーマを、選手と共に5年間推進力を高めて実行してくれた、コーチ、スタッフに心から感謝を申し上げたい。

5. おわりに

賛否両論ある中で開催された東京オリンピックを無事に終えることができた。これも大会組織委員会ならびにボランティア、医療従事者など多くの関係者のご尽力の賜物であり、心から御礼を申し上げます。また、何よりも誰も予想していなかった東京オリンピックの1年延期。選手達は大変な状況に

も関わらず、気持ちを切らさずに金メダルに向かって行なった最大限の準備こそ、まさしく全日本女子チームが掲げた「準備力」ではなかっただろうか。改めて選手に対して心から敬意を表したい。

次回2024年パリオリンピックに向けて引き続き女子日本代表監督を拝命した。開催都市であるフランス女子チームが最大のライバルとなることが予想され、必死で巻き返しを図ってくるに違いはない。大会まで約3年しかない状況で今大会以上の成績を取めるためには、全ての階級で更なる底上げが必要であり、そのためにも特に若手の台頭が望まれる。

最後に監督就任からの5年間全日本強化にご理解を賜り、筑波大学体育系の関係者に心から感謝を申し上げます報告とさせていただきます。