

# 県立 A 大学における特別講義 「日本育ちの私が研究者を目指しながらタイ代表の オリンピックになった話」の報告

深見利佐子<sup>1)</sup>, 窪田辰政<sup>2)</sup>, 平岡拓晃<sup>3)</sup>

## Report of a special lecture “The Story of How I Grew Up in Japan and Became an Olympic Athlete representing Thailand While Aiming to Become a Researcher”

Risako FUKAMI<sup>1)</sup>, Tatsumasa KUBOTA<sup>2)</sup>, Hiroaki HIRAOKA<sup>3)</sup>

### 1. はじめに

昨今, 「二刀流」や「文武両道」という言葉を TV やマスコミ等で耳にすることが増えた。これらの言葉にあるように2つのことを同時に極めることは非常に困難であるという固定概念を抱く人々が多いだろう。しかし複数の夢や目標は, 個人それぞれに適した目標を設定し, 実現可能な方法で実行に移すことによって, それらを実現化することができるのである。そこで夢を抱く若者全員がその夢や目標を実現させ得る力を持っているということを認識してもらうべく, 2023 年 1 月当時, 代表執筆者が筑波大学大学院にて博士号取得を目指しながら, 幼少期からの夢であった「オリンピックに出場する

こと」を実現させた方法について自身の経験をもとに講義を行ったため, その内容を報告する。

### 2. 講義概要

#### 2.1 目的

本講義では, 幼少期から抱いていた将来の夢である「研究者になること」と「オリンピックに出場すること」について, 両立を行いながら夢を実現させた背景をもつ代表執筆者の講義を通して, 一見困難であるかのように思われる「文武両道」や「夢の実現」は自身としっかりと向き合い, 自己分析を通して, 自分に合った達成可能な目標を少しずつ達成させることで, 誰にでも可能なものになるということを受講生らに伝え, これらの理解度を深めることを目的とした。

---

1) 清水建設株式会社

Shimizu Corporation

2) 静岡県立大学

University of Shizuoka

3) 筑波大学体育系

University of Tsukuba

## 2.2 講義の日程及び実施場所

2023年1月20日（金）に代表執筆者が県立A大学を訪問し、対面による講義を行った。講義時間は受講生からの質疑応答を含め、約90分であった。

## 2.3 受講生

県立A大学の学生で「身体運動科学」を受講している、薬学部に所属する学生46名に対して講義を行った。受講生の男女比は男子25名、女子21名であった。

## 2.4 倫理的配慮

講義後に授業評価として講義の感想の記入を求め、それらを匿名化した記述データのみを使用した。感想の記入にあたり、個人を特定する情報は一切公表しないこと、授業評価と感想を記入、提出しなくとも不利益は被らないことを講義前に説明し同意を得た受講生より回答を得た。

## 2.5 講義内容

90分間の講義のうち65分間は著者によるパワーポイントを用いた講演、その後の10分間を質疑応答にあてた。そして最後の15分間を感想の記入時間として使用した。

講義前半では自己紹介をはじめ、柔道競技を始めたきっかけや柔道に対して幼少期の頃から抱いていた夢、一方で幼少期から大学卒業までは特に目立った成績を残すことができなかった経験などの説明を行った。またここでは、夢であった「オリンピック選手」には到底及ばない成績レベルであったにも関わらず同じ夢を持ち続けたことが夢を実現できた上で重要な働きを果たしていたということを伝えた。

次に講義後半ではそもそも選手としてオリンピックに出場するためにはどのような方法があるのか、柔道競技の場合を例にその仕組み等について具体的に説明を行った。柔道競技の場合、オリンピックに出場する方法としては3つの方法が挙げられる。一つは①IJF

(International Judo Federation) が定めた国際大会に出場し、IJF ランキングの上位14カ国以内に入ることである。ポイントを獲得することができる国際大会は世界各地で開催され、大会数は年間約40～60である。図1は2023年のIJFカレンダーであるが、2023年は54大会が開催された(IJF, 2023)。IJF ランキングは各国際大会の成績に応じてポイントが付与され、ポイント数に応じてランキング順位が決まる仕組みだ。2つ目の方法は②ランキングに届かない国・地域に対して5大陸ごとに大陸枠(Continental quota)という出場枠が設けられているためこの出場枠に入ることだ。大陸枠に入るためにもIJF ランキングの順位が重視される。アジア大陸に設けられている大陸枠は男子10枠、女子10枠の計20枠である<sup>1)</sup>。そして3つ目の方法は、③IJFより付与された特別参加枠で出場する方法である。しかしこの特別参加枠は発展途上国に付与されることが多い。これらの方法のうち、代表執筆者は2つ目の大陸枠出場権を獲得したことでオリンピック出場への夢を叶えたことを説明した。受講生の多くは、このようにオリンピックに出場するにあたり、様々な方法があることを知らない様子であった。そこで、オリンピックの例をもとに夢を実現するためには、まずどのような手段があるのか徹底的に調べ、可能な限り数多くの方法を把握することが重要であることを伝えた。

そして最後に講義のコア部分である、夢実現に向けて実際に行った自己分析方法と効果的な目標設定のやり方を自身の事例をもとに紹介した(図2～5)。自己分析では夢や最終目標を明確にした上で、さらに自身の限界や特性、性格も十分に理解・把握することが重要であることを説明した。例えば1日にできるタスク量や運動量または勉強量、必要な休息時間、休息方法、モチベーションを上げるものは何かなどだ。このように自身の特に内面に関わることを理解、把握してこそ個人それぞれに最も適した夢実現または目標達成に向けての目標設定が可



# IJF CALENDAR 2023

Week	Date	Event	Place	City
52	01 JAN			
1	07-08 JAN			
2	14-15 JAN			
3	21-22 JAN			
4	27-29 JAN	Grand Prix	POR	Almada
5	04-05 FEB	Grand Slam	FRA	Paris
6	11-12 FEB	European Open	BUL	Sofia
7	16-18 FEB	Grand Slam	ISR	Tel Aviv
8	25-26 FEB	European Open	POL	Warsaw
9	03-05 MAR	Grand Slam	UZB	Tashkent
10	11-12 MAR	European Open	ITA	Rome
10	11-12 MAR	African Open	TUN	Tunis
11	18-19 MAR	African Open	ALG	Alger
11	18-19 MAR	Panamerican Open	COL	Medellin
12	24-26 MAR	Grand Slam	GEO	Tbilisi
13	31 MAR - 02 APR	Grand Slam	TUR	Antalya
14	08-09 APR	Panamerican Open	CUB	Varadero
14	08-09 APR	African Open	ANG	Luanda
15	15-16 APR			
16	22-23 APR	Panamerican Open	DOM	Santo Domingo
17	28-29 APR	Asian Open	KUW	Kuwait City
18/19	07-14 MAY	World Championships Seniors (Individuals + Teams)	QAT	Doha
20	20-21 MAY			
21	25-27 MAY	Grand Prix	AUT	Linz
22	02-04 JUN	Grand Prix	TJK	Dushanbe
22	03-04 JUN	Panamerican Open	CHI	Santiago
23	10-11 JUN	Asian Open	KGZ	Bishkek
23	10-11 JUN	European Open	ESP	Madrid
23	10-11 JUN	Panamerican Open	ARG	Cordoba
24	17-18 JUN	African Open	CIV	Abidjan
24	16-18 JUN	Grand Slam	KAZ	Astana
25	23-25 JUN	Grand Slam	MGL	Ulaanbaatar
25	24-25 JUN	African Open	NIG	Niamey
26	01 JUL	European Championships Teams	POL	Krynica
26	01-02 JUL	Panamerican Open	ECU	Guayaquil
26	01-02 JUL	Asian Open	TPE	Chinese Taipei
27	08-09 JUL	European Open	EST	Tallinn
27	08-09 JUL	Panamerican Open	BRA	Bahia
28	15-16 JUL			
29	22-23 JUL	Panamerican Open	PER	Lima
30/31	29 JUL-01 AUG	FISU World University Games	CHN	Chengdu
31	02-05 AUG	IX Jeux de la Francophonie	COD	Kinshasa
31	04-06 AUG	Masters	HUN	Budapest
32	12-13 AUG			
33	18-20 AUG	Grand Prix	CRO	Zagreb
34	23-27 AUG	World Championships Cadets (Individuals + Teams)	CRO	Zagreb
35	30-31 AUG	Test Event - Olympic Games - Paris 2024	FRA	Paris
36/37	08-11 SEP	African Championships (Individuals + Teams)	MAR	Casablanca
37	15-17 SEP	Pan-American/Oceanian Championships - (Individuals + Teams)	CAN	Calgary
37	16-17 SEP	European Open	BIH	Sarajevo
38	22-24 SEP	Grand Slam	AZE	Baku
38/39	24-27 SEP	Asian Games (Individuals + Teams)	CHN	Hangzhou
39	30 SEP - 01 OCT	European Open	CZE	Prague
40	04-08 OCT	World Championships Juniors (Individuals + Teams)	POR	Odivelas
40	07-08 OCT	Asian Open	KAZ	Aktau
41	14-16 OCT	Oceania Open	PYF	Tahiti
42	21-22 OCT			
43	23 OCT	World Combat Games	KSA	Riyadh
43	24-26 OCT	Grand Slam	UAE	Abu Dhabi
43	28-29 OCT	World Championships Kata	UAE	Abu Dhabi
44	31 OCT-03 NOV	World Championships Veterans	UAE	Abu Dhabi
43/44	28-31 OCT	Panamerican Games	CHI	Santiago
44	03-05 NOV	European Championships Individuals	FRA	Montpellier
45	10-11 NOV	Oceania Open	AUS	Perth
45	11-12 NOV	African Open	SEN	Dakar
46	18-19 NOV	Panamerican Open	CAN	Montreal
46	18-19 NOV	African Open	CMR	Yaounde
47	20-21 NOV	XVII Pacific Games	SOL	Honiara
47	25-26 NOV	Asian Open	HKG	Hong Kong
48	2-3 DEC	Grand Slam	JPN	Tokyo
48	02-03 DEC			
49	09-10 DEC			
50	15-17 DEC			
51	23-24 DEC			
52	30-31 DEC			

Version: 24 September 2023

World Championships

Masters

Grand Slam

Grand Prix

Continental Championships

Continental Open

Non ranking Events

図1 2023年におけるIJF年間大会カレンダー

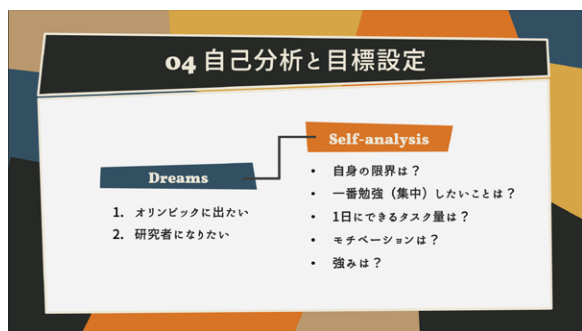


図2 自己分析のための質問事例

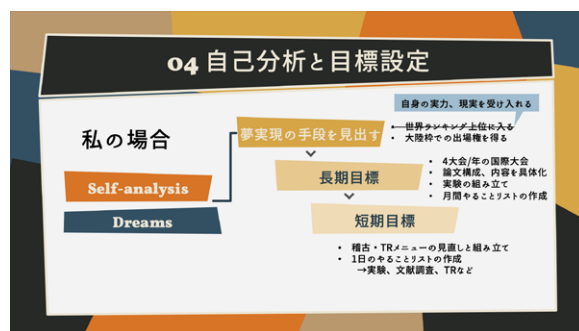


図4 目標設定の具体例

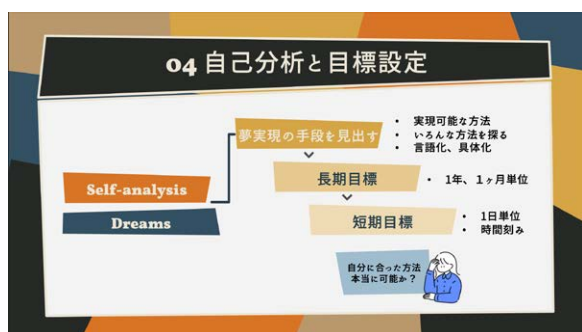


図3 目標設定の説明

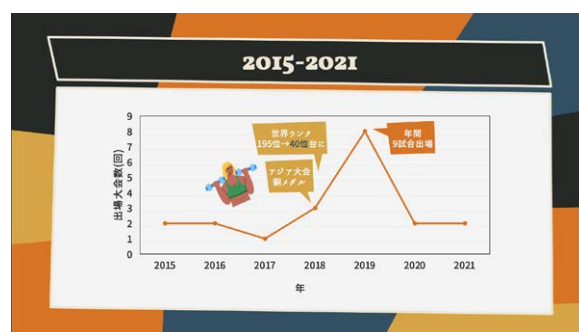


図5 目標設定後の実行例

能となることを執筆者自身の大学院で研究を行いながらオリンピック出場を目指すという経験をもって示した。また目標設定を考える上で重要視すべきことは自己分析で自分に合った自分だけの方法を見出すこと、また実現可能な方法を選択すること、そして自己分析を通して見出した自身に合ったセルフケアも怠らないことであることを強調した。

### 3. 講義の感想

講義終了後、受講者の理解度や講義の印象を確認するために講義評価アンケートの記入及び提出時間を設けた。アンケートでは講義に対する総合評価を10点満点で評価してもらい、自由記述による講義全体を通しての感想の記入を求めた。これらの評価アンケートを収集した結果、69.9%の受講生が10点、19.6%が9点、6.5%が8点、そして4.3%の受講生が7点以下または未回答という結果であった（図6）。総合評価の平均点数は9.3点と高評価の結果を得ることができた。自由記述による講義の感想では

「自己分析」、「自分に合った方法」、「自身の限界を知る」というキーワードを9割以上の受講生が使用しており、本講義で最も伝えたかった内容が十分に理解されたと言える。更に、「自己分析から始めたい」や「自分に合った方法を探したい」といった前向きな感想も多く見受けられた。またこれらの他にも、「オリンピックの方に初めて会った。」や、「オリンピック選手の話初めて聞く機会だった。」といったような感想もいくつか見受けられ、オリンピック選手で特に受講生らの年齢と近い選手らが自身の経験をもっと共有する機会をさまざまな場所で作るべきであると改めて感じた。以下に、自由記述における感想の一例を紹介する。（文章内容は変えず、誤字脱字等を一部修正した。）

- ・実現の方法を考え、目標を立てるというプロセスは人それぞれ自分に合った方法があり、参考になった。私も自分に合う方法が確立できるといいなと思った。
- ・自己分析し、自分に合った目標を立て、更に次のステップに進むために行動していきたい

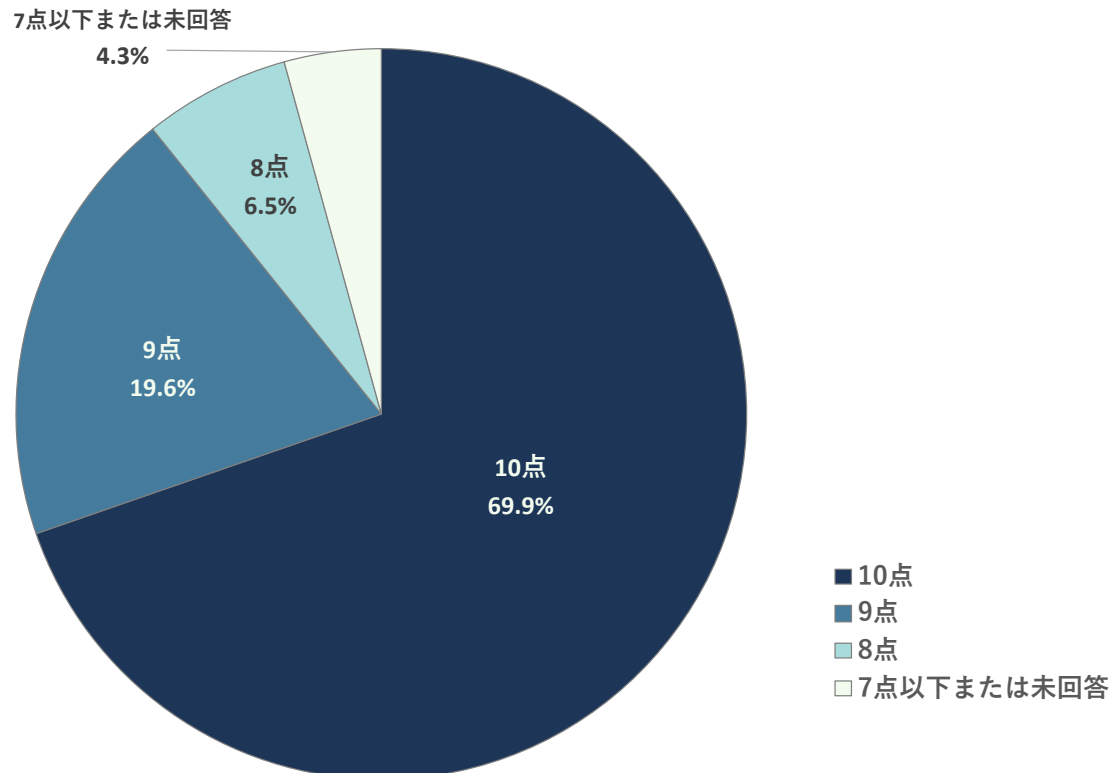


図6 講義の総合評価結果内訳

と思った。

- ・自分のやりたいこと、できる限界量を考えることの重要性を感じた。
- ・自分と向き合い、自分の能力を知り、モチベーションを保ちながら目標を達成する方法を探ることが何においても第一段階として必要になるのだと思った。
- ・計画を立てて実行に移すことが苦手なため、まずは自分に合った方法を探していきたい。
- ・勉強をされていて、目標を見失い、どうして良いのか分からずに悩むことが度々ある。学生として時間のある今、もう一度自分に向き合いたいと思った。
- ・普段、目標を持たずに日々を過ごしていることに気付かされた。大きな夢や目標を持ち、それに向けて日々努力できる力は重要であり、まずは自分が今どの段階にいるのか自己分析することから始めたいと思った。
- ・無理な努力を続けるのではなく、自分にとってより実現の可能性のある道を探して、自己

分析しながら頑張る姿勢が大切であり、見習いたいと思った。

- ・自分をよく知ることが何かを実現させるためには大事だと言うことを知ったため、眼を背けず自分ともう少し向き合おうかなと思った。
- ・講義を通して、他人と比較するよりもまずは自分についてよく考え、目標を設定することや自己分析することの大切さを痛感した。
- ・オリンピックは雲の上のような存在であると考えていたが、学生に近い考え方、感覚で講義を進めて頂いたため、親近感を持つながら講義に参加することができた。
- ・オリンピックのお話を直接聞ける機会は滅多にないので非常にいい機会であったと感じた。
- ・オリンピック選手の話の直接聞くのは初めてだったので、とても興味深かった。

#### 4. まとめ

90分の講義を通して、「研究者になること」と「オリンピックに出場すること」という2つ

の夢を実現させることは一見困難なことのように思われがちであるが、自己分析をしっかりと行った上で、個人それぞれに適した目標を設定、実施可能な手段を選択することで誰もが夢を実現させることが可能になるということを執筆者の経験をもとに説明した。

講義終了後の総合評価では平均点が9.3点、また受講者の9割以上が「自己分析」や「自分に合った目標設定」などのキーワードを感想文に含んでいたことから、受講者の講義に対する満足度及び理解度は高かったと言える。また、講義を通して自己分析や自身の目標設定を改めて見つめ直したいというコメントも多く見受けられ、本講義の目的である「夢の実現」は自身としっかりと向き合い、自己分析を通して、自分に合った達成可能な目標を少しずつ達成させることで、誰にでも可能なものになるということを伝えることは達成できたと考える。このように講義の目的を達成させることができたのは講義を行った執筆者が受講者らの年齢に近く、また夢を実現させた際に置かれていた「現役学生」という環境が彼らと重なったことにより大きな共感を得ることができたからであると推測

する。本講義を通して若く有望な受講者たちがそれぞれに抱く夢や目標を実現させる一助となれば幸いである。

## 5. 謝辞

今回、県立A大学よりこのような特別講義の講師として招待して頂き、受講生に対して自身の経験について講義する機会を頂戴したことに心から感謝いたします。また講義を実施した当時、大学院生であった代表執筆者の話を熱心に聞き、講義に集中して頂いた受講生の皆様に感謝すると共に、若く有望な受講生たちの今後益々の活躍をお祈りします。

## 参考文献

International Judo Federation, [https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2023/09/IJF\\_Calendar\\_2023\\_version\\_2023-1695533768.pdf](https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2023/09/IJF_Calendar_2023_version_2023-1695533768.pdf), 2023.12.17

深見利佐子, <報告>日本で育ったタイ代表が東京オリンピック出場により得たもの: 筑波大学体育センター, p.55-57, 2022