

## 平成 22 年度に SS 評価された「教育／社会貢献・学内運営」について； 柔道指導および柔道を通じた社会貢献に関する活動報告

岡田弘隆\*

### Activity Report about Education and Contribution to Society

OKADA Hirota\*

私が平成 22 年度に SS 教員として表彰されたのは、基本的には 21 年度の業績が評価されたことによるものである。特に、教育面においては学群時代からの継続的な指導の成果として、ロッテルダム世界柔道選手権大会において女子 48kg 級の福見友子（当時、大学院 2 年生）が金メダルを獲得したことが、大きなインパクトを与えたのではないかと考える。

次に、社会貢献面においては、つくばユナイテッド柔道代表として、地域の子供達に対する少年柔道教室を開催し、年間を通して少年柔道指導を行うとともに、岡田弘隆杯争奪つくばユナイテッド少年柔道大会および筑波大学少年柔道錬成大会を主催し、成功させたことが評価されたのではないかと考える。また、柔道部として多くの外国人柔道家を受け入れ、本学柔道部学生との合同練習を、年間を通して行ったことも大きかった。さらに、国際柔道連盟アスリート委員会の発足に伴い、日本を代表して同委員の選挙に立候補し当選を果たして、後に委員の互選によりアスリート委員長となったことも SS 教員として評価された 1 つの要因であったかもしれない。

しかしながら、私自身が思うに、おそらくその単年度の業績というよりは、それまでの教育、特に柔道部の指導、社会的活動の積み重ねを評価していただいたものであると受け止めている。以下に、その活動内容について紹介する。

#### 1. 柔道部の指導に関して

平成 8 年に筑波大学柔道部男子監督に就任し、18 年からは総監督として男女柔道部の指導に当たり、20 年までは現場指導の実質的責任者としてコーチングを行ってきた。その後は、増地現監督に現場指

導の実質的責任者の任を引き継ぎ、文字通り総監督として監督、コーチ、何より選手をサポートするというスタンスで引き続きコーチングに携わっている。

私が監督に就任した当時、筑波大学の特に男子は低迷期で、インカレや全日本ジュニア等の国内大会で上位入賞する選手は若干名いたものの、日本代表として活躍するような選手はおらず、非常に厳しい状況であった。実際、平成 4 年に開催されたバルセロナ五輪に私が出場して以降、平成 12 年に開催されたシドニー五輪までの 8 年間、筑波大学から男子の日本代表選手は 1 人も輩出していない。そのような状況下で監督となり、しかも、ほぼ同時期に全日本柔道連盟男子強化コーチとなったため、大学の強化と全日本の強化を平行して担わなければならないという重責を負った。さらに、監督就任早々の平成 9 年から 10 年にかけては、JOC スポーツ指導者在外研修員として 1 年間主にロンドンを拠点として活動を行った。そのため、その 1 年間は現場の指導を代理監督に任せなければならなくなり、監督として思い通りのスタートを切れたとは言えない。ただ一方で、この在外研修の経験は、その後の私の指導者としての活動にとってもものすごく大きな財産となったことも確かである。

雑誌「茗柏」によると、監督就任時の抱負を次のように語っている。「これまで選手として自分自身にのみ注いできた情熱を、今度は学生（選手）に注ぎ、柔道ロボットを作るのではなく、個々の能力を最大限に伸ばせるような環境を与え、立派な柔道人を育成できるよう全力を尽くす。」また、具体的な目標としては、「全日本学生団体優勝」、「世界選手権、五輪等の国際大会や全日本選手権で活躍できる

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

ような選手を育てること」を掲げている。

実際の指導では、柔道の特性をふまえ、選手の自立を目指し、自主性を重んじる指導を心掛けた。選手とのコミュニケーションにも気を配り、一方通行的な指導にはならないようにと心掛けたつもりである。スカウト活動も順調で、高校時代から実績のある選手、将来性豊かな選手が集まり、徐々に競技成績を上げていくことができた。声をかけてもなかなか思い通りに選手が集まらないことが多い現状であるが、「是非、筑波大学で柔道をやりたい。日本一、世界一を目指したい。将来は指導者になりたい。」という高い志を持った優秀な選手達が集まり、次第に競技成績が向上していった。私が実際に指導に関わった学生で、在学中あるいは卒業後に世界チャンピオンになった選手は、先述の福見友子(平成21年)をはじめ述べ7名、メダリストは金丸雄介(平成13年)をはじめ延べ20名である。また、アテネ五輪以降、男女ともに五輪代表をコンスタントに輩出しており、アテネには高松正裕、谷本歩実(金メダル)、北京には平岡拓晃、金丸雄介、小野卓志、佐藤愛子、谷本歩実(金メダル)、ロンドンには平岡拓晃(銀メダル)、福見友子、緒方亜香里、杉本美香(銀メダル)が代表となった。団体戦においても、男子は3度(平成15年、22年、25年)女子は1度(平成21年)日本一を経験した。

トレーニング計画について、柔道界では年間を通して毎日の練習内容がほとんど変わらないというのが常識であった。今でもそういうところは少なくない。シーズン制のない柔道においては年中試合があり、期分け的な考え方を取り入れることは容易ではない。しかも、選手によって目標とする大会も異なるため、全体のトレーニング計画は本当に難しい。そこで、私が考えたのは、大まかな期分けであった。鍛錬期と試合期のみに分け、鍛錬期には地力をつけるための稽古、試合期には試合で勝つための稽古という考え方で練習メニューを考えた。大まかには、試合期には試合に近い乱取りをインターバル形式で行うような練習をメインとし、量的な練習ではなく質的な練習を行わせた。鍛錬期には乱取り時間を長く設定し、量的な練習を行う中で技術の獲得とともに総合的な体力および精神力の向上を図った。ただし、鍛錬期と位置付けている期間に試合のある選手がいたり、試合期であっても少し試合間隔が空く場合があったりするため、その都度、微調整が必要であった。いずれにせよ、通常の1週間のトレーニングスケジュールは、月曜日、火曜日、木曜日、金曜日は7時から7時40分までランニング中心の体力トレーニングおよび16時45分から19時15分まで

柔道の稽古、水曜日は15時から17時まで柔道の稽古およびその後1時間程度のウエイトトレーニング、土曜日は9時30分から12時まで柔道の稽古および午後1時間程度のウエイトトレーニング、日曜日はオフというものであった。他の強豪大学の練習時間と比較すると決して長い方ではなく、むしろ時間的には短い方であった。しかしながら、その内容は充実しており質の高いものであったため、トレーニング効果が現れ、競技成績の向上に結びついたのであると考える。

また、新たな試みとして、夏に1回、トレーニング合宿と称して高地で体力トレーニングと打ち込み等の基本的な練習のみを行い、乱取りは一切行わないという合宿を取り入れた。これは現在、本学柔道部では夏の恒例行事となって続けているが、当時としてはとても珍しい試みであった。この合宿の目的は、秋の本格的試合シーズンに備え、基礎体力および忍耐力の向上、技の完成(修正)を図ることであった。普段の稽古では乱取りが中心であるため、打ち込み等の基本練習に十分な時間を充てることができない。しかも、連日30度を超える環境において自分の限界まで追い込むことは容易ではない。そこで、夏の一番暑い時期に暑い場所を避け、標高の高い涼しくてしかも温泉のある場所を選び、そこでもう一度基礎体力作りと基本練習にのみ重点を置いて行おうとしたのである。ただ追い込むだけではなく、避暑地で気分転換を図れる環境で行った合宿はとて有意義なものであったと確信する。私の知る限り、国内の柔道界におけるこのような試みは、私が初めて行ったものである。これも、その後の競技成績の向上に貢献したのではないかと思う。

## 2. つくばユナイテッド柔道代表として

「つくばユナイテッド」は、筑波大学の運動部が力を合わせて周辺地域のスポーツ活動を応援することを目的として、平成17年3月に設立された本学体育系コーチング学分野の教員を中心とした連合体であった。現在は、その名称は消え、「筑波大学スポーツアソシエーション」となったが、柔道部では「つくばユナイテッド」の発足に伴い、同年4月に「つくばユナイテッド柔道」として少年柔道教室をスタートさせた。「つくばユナイテッド」発足を記念して開催された「つくばユナイテッドウィーク」の中で、日本女子柔道倶楽部(代表・山口香先生)による「キッズじゅうどう」という体験イベントがあり、そこに参加した子供達にチラシを配り少年柔道教室への入会を勧めたところ、100名近くの子供達が入会してくれて幸先の良いスタートを切るこ

ができた。

当初は、水曜日（17時～19時）と土曜日（15時～17時）の週2回のみでの活動であった。大学の柔道場での活動となるとそれが限界でもあった。しかし、会員のニーズは様々であり、その中には「強くなりたい」「試合で勝てるようになりたい」というのもたくさんあり、週2回の練習に物足りなさを感じていた。平成20年には、一足早く平成14年から茗溪学園で同様な活動を行っていた「筑波ジュニア柔道倶楽部」と合併し、大学で2回の他、子供達は茗溪学園で行われる火曜日（18時～19時30分）、金曜日（18時～19時30分）の練習にも参加できることとなった。

また、平成19年から「岡田弘隆杯争奪つくばユナイテッド少年柔道大会」を、平成20年から「筑波大学少年柔道錬成大会」を、毎年筑波大学武道館柔道場において開催している。茨城県内外から多くの少年柔道家を招待し、少年柔道の普及・発展に寄与している。その他、各地で行われる少年柔道大会にも積極的に参加し、徐々に競技成績の方も向上してきている。近年、つくばユナイテッド柔道は、団体戦、個人戦において全国大会出場、入賞も幾度か果たしている。平成24年には、1名、小学生の日本一も誕生した。さらに、最近では高校や中学の全国大会、地方大会等で活躍するつくばユナイテッド柔道出身者も出てきており、地域における社会貢献活動の一環として始めたこの活動の成果が現れ始めている。

つくばユナイテッド柔道を立ち上げたばかりの頃は、ナショナルコーチを長く務めた私が少年柔道指導者として各種大会会場にいることを不思議に思われており、「どうしてここにいるのですか？」等と聞かれることもあった。しかし、少年柔道指導者、少年柔道家に対し、日本柔道の目指すべき方向性を正しく伝えていくことは、私のようにトップレベルの競技者、指導者の経験を持つ人間に課せられた使命ではないかと思う。したがって、積極的にそのような大会や合同練習会等にも参加し、少年柔道指導者との意見交換を行っているのである。

通常の少年柔道教室の指導は、原則、大学院生が中心に行っている。学群生数名が毎回、指導補助を行っている。当然、私は可能な限り参加している。学生にとっては、指導実践の場となっており、将来指導者を目指すうえでとても貴重な経験となっている。また、前述の「岡田弘隆杯争奪つくばユナイテッド少年柔道大会」、「筑波大学少年柔道錬成大会」では、柔道部の学生が審判員を務める。普段は選手の立場である学生が審判を行うことは、審判員の気持

ちを理解することに繋がり、自身が競技をするうえでも役立つはずである。もちろん、将来、審判ライセンス取得を目指す学生にとって貴重な場であることは言うまでもない。

このようにして考えると、私がつくばユナイテッド柔道を立ち上げた意義は極めて大きいことが分かる。

### 3. 国際交流に関して

筑波大学柔道部では、伝統的に多くの外国人柔道家を受け入れている。かつて、国際交流基金の指導者トレーニングプログラムの受け入れを行っていたこともあり、その影響も少なからずあると思われる。また、私自身がスポーツ指導者在外研修員として1年間海外で生活していた期間に築かれた人間関係により、以前にも増して筑波大学を訪れる外国人修行者の数が増えた。筑波を訪れる外国人修行者は、ナショナルチーム、ジュニアナショナルチーム等のトップアスリート、クラブチーム、指導者グループ、あるいは個人での武者修行的に訪れる者等、様々である。さらに、彼らの多くがリピーターとなり、毎年のように来る者もいる。性別、年齢、競技レベルに関係なく、どこの国の誰であっても基本的には受け入れるというスタンスでやってきたことと、練習環境、練習の雰囲気の良いさが外国人修行者達に気に入られているようである。「某所では、ある一定以上のレベルでなければ受け入れてもらえない」とか、「某所では練習中の指導者の声がうるさすぎて雰囲気が良くない」とかいう声を耳にする。筑波大学の柔道場は、外国人柔道修行者にとって練習しやすい環境のようである。練習環境のみならず、生活環境も外国人にとっては適しているようである。年間を通して、道場に外国人が誰もいないという時の方が少ないくらいで、毎年、年間平均20ヶ国程度、200名以上の外国人柔道修行者が筑波大学を訪れている。このことは、学生にとっては筑波大学に居ながらにして国際交流ができるばかりか、様々な国の様々なタイプの選手と練習できるということは、競技力向上を考えてもものすごく大きなメリットである。また、こうして筑波を訪れる外国人の中には、「是非、我が国に指導に来てほしい」、「我が国で開催される大会に招待したい」、「合宿に招待したい」という者もあり、時には教員や学生がそれらの国に招待され、大会や合宿に参加することもある。こうして考えると、おそらく、柔道部は筑波大学の中でも最も国際交流を積極的に行っている団体の1つであるだろう。