

研修員報告〈柔道 中村 行成〉



平成14年度・短期派遣（柔道）



I. 研修題目

イギリスを中心とした欧州柔道の技術と柔道指導の実態及び指導法

II. 研修期間

平成14年8月18日～平成15年8月17日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

THE EDINBURGH CLUB

(2) 受入関係者

George Kerr 氏 (British Judo Association会長・Edinburgh Club会長)

(3) 研修日程

①通常研修

- ・ THE EDINBURGH CLUBにおいて指導に参加し研修を行う。
- ・ BASILPATERSONにおいて語学研修。

②特別研修

- ・ 8月24日～29日 指導者研修及び国際柔道合宿に参加（クロアチア）
- ・ 8月30日～9月2日 ワールドカップ柔道大会を視察（スイス、バーゼル）
- ・ 9月6日～9月8日 イギリスナショナル柔道合宿に参加（イギリス、ロンドン）
- ・ 10月10日 小学校の柔道授業に参加、視察（イギリス、エジンバラ）
- ・ 11月17日 スコティッシュオープン視察（イギリス、エジンバラ）
- ・ 12月21日～23日 エジンバラクラブ主催小学生クリスマスキャンプ参加、視察（イギリス、エジンバラ）
- ・ 2月4日～10日 フランス国際大会参加、視察（フランス、パリ）
- ・ 2月18日～24日 ドイツ国際大会参加、視察（ドイツ、ハンブルグ）
- ・ 2月24日～27日 国際柔道合宿参加、視察（デンマーク、コペンハーゲン）
- ・ 3月13日～17日 ポーランド国際大会参加、視察（ポーランド、ワッサワ）
- ・ 3月22日 スコティッシュ指導者講習会に参加、視察（イギリス、グラスゴー）
- ・ 4月12日～13日 ブリティッシュオープン視察（イギリス、ロンドン）
- ・ 5月17日～18日 ヨーロッパ選手権大会視察（ドイツ、デュセルドルフ）
- ・ 6月22日～7月2日 フランス国際合宿参加、視察（フランス、パリ）
- ・ 7月4日～7月5日 メルボルン柔道クラブ視察、指導（イギリス、ケンブリッジ）

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ・イギリス柔道の実態
- ・有力選手の練習環境及び方法
- ・ヨーロッパ柔道の傾向と対策

(2) 研修方法

エジンバラクラブにおいて、シニアの指導に参加。また、エジンバラクラブだけでなく他の柔道クラブも視察。更に、イギリスナショナルチームの強化合宿、ヨーロッパの合同合宿に参加、フランス国際大会、ドイツ国際大会、ヨーロッパ選手権などの大会を視察し研修を行なった。

(3) 研修報告

①イギリス柔道の実態

現在のイギリスでの柔道の地位は、他のスポーツに比べて決して高いものではない。この国では、地域のクラブに根付いたサッカーやラグビーの人気が高く柔道は「マイナー」な競技といえるのではないだろうか。特に、日本と違いスポーツの主流はプロで、アマチュアスポーツに関する注目は高いとはいえない。日本のように大学や会社で柔道ができる環境は殆どなく、その中心は地元のスポーツクラブやスポーツジムになる。ドイツ人コーチでアトランタオリンピック旧65キロ級金メダリストのケルマルツ氏も「欧州の柔道大国フランス、ロシアに比べて競技人口がかなり少ない。フランスでは、選手がテレビや新聞にも登場し、国の重要スポーツにもなっている」と指摘している。イギリス柔道連盟によると、フランスの競技人口は50万人とも言われるのに対しイギリスは連盟の会員が3万人。実際には登録してない人も入れて、推定5万人ぐらいが柔道をしていると言われるが規模の違いは歴然である。組織は、イギリス柔道連盟を頂点に各地域を12に分けた支部がある。さらに地域ごとにクラブがあり、その数は約1000である。

イギリス柔道の歴史はヨーロッパの中でも最も古く、これまでに男女共にオリンピック・世界選手権などで多くのメダリストを生んでいる。しかし、ここ数年のオリンピック・世界選手権での成績は男女合わせて1つのメダルを取るのが精一杯といった状況である。この結果から見ても、現時点では、強化が成功しているとはいえないのではなかろうか。このような状態の中、「柔道を広めるのが私の仕事」と言う連盟のホワイト会長はターゲットを子供達に絞っている。柔道連盟のメンバーの80%が16歳以下で、20%はフィットネスやレクリエーションを目的とした年配層、いわば生涯柔道である。この数字からも分かるように、子供達には人気ではあるがシニアになると選手層が急に薄くなっているのが現状である。

柔道は、しつけやスポーツマンシップといった観点から、学校の先生の人気が高く教育で用いられることも多いという。現に私の研修をおこなっているエジンバラクラブの柔道選手は、エジンバラ市内の各小・中学校で柔道の指導を行っている。さらに、ジュニアを対象にしたBritish Judo Academyが4月にスコットランドに



設立され、バースでは今年の8月にスポーツビルディングというスポーツ施設も設立される予定である。このように柔道の普及に向け計画が進められている。先程も述べたように、ここのところオリンピック・世界選手権での活躍が少ないイギリス柔道界だが、98年からドイツ人で、96年アトランタオリンピック65キロ級金メダルのクエルマルツ氏をコーチとして迎え入れ、その場しのぎの強化でなく、これから先を見越し欧州の柔道先進国のシステムを導入することにあるようだ。新たな取り組みを始めたイギリス柔道界の今後に注目してみたいと思う。

障害者への配慮があるのもイギリスらしいと思う。4月に行われたイギリス最大の柔道大会「British Open」は同じ会場で、同じ日に視覚障害者の部も行われた。健常者の横で、盲導犬をつれた選手が試合を行う光景は日本人には驚きでもあり、ある種異様な光景でもある。このようになったのは3年ほど前からであり、ほかの欧州の大会にもない新しい取り組みだ。ホワイト会長は「視聴覚障害者の大会も重要だ。一緒にやらないと誰も見てあげられない」と語っていた。確かに、満員の観客の前で試合をすることは、障害者にとっては意義深いことである。イギリスにはパラリンピックで3回優勝した選手もおり、柔道連盟にも専属のコーチがいる。今大会では、参加者15人と、現実的にはまだまだ厳しい面もある。ちなみにこの大会は約30カ国から600人が参加、参加資格はなく申し込めば、誰でも出場できるオープン大会である。他にも、スコットランド・エジンバラで開催された大会では、障害者と健常者が試合を行っている場面も見られた。日本では見られない光景であった。これは柔道の普及の面から見て非常に良い取り組みではないかと考えられる。

②有力選手の練習環境及び方法

イギリスの柔道環境は、日本のように学校や会社、警察やスポーツ少年団等によって支えられているものとは少し異なっている。ほとんどが地元のスポーツクラブやスポーツジムに所属しているが、日本の町道場やスポーツ少年団等のように柔道だけ教えているところは殆どなく、柔道のほかに空手やエアロビクス、ウエイトトレーニング、ダンス等のスポーツジム兼用であったりする場合が多い。このようにクラブメンバーの目的がそれぞれ異なっているため年齢、強さもまちまちである。また、柔道以外に他の種目も同じ場所で行われているので限られた時間内に終わらなければならぬ。このため世界選手権やオリンピック等の大会を目標にしている選手にとっては練習の内容に物足りなさを感じているのではないと思われる。

これらの選手は働きながら、もしくは親から援助を受けて柔道をやっている選手がほとんどであり、そのため仕事の関係で全員が柔道の練習に揃わないこともしばしばある。しかし、各選手がそれぞれ工夫をして克服している。例えば、柔道の練習以外に自分でロッククライミングなどのトレーニングを取り入れてみたり、選手だけで近隣のクラブに車で出稽古に行ったり、少しでも自分にとって良い環境を自ら作ろうと努力している。

③練習方法

・エジンバラクラブの練習内容

このクラブはスポーツジムの中にあり、柔道以外にもエアロビクスやボクササイズの時間もあるので、日本に比べると1回の練習時間が約1時間半と短くなっている。また、このクラブから世界チャンピオンも生まれている。基本的に月曜日から金曜日、午前の部・午後の部に時間を分けて行う。午前の部は、打ち込み、投げ込み、技の研究等のテクニカルトレーニング。午後の部は打ち込み、基礎体力トレーニング、乱取り稽古である。金曜日だけは、寝技の乱取りだけを行う。その他の時間で、各個人は自主的にウエイトトレーニング、ランニングトレーニング、ロッククライミング、サイクリングトレーニング等の体力トレーニングを行っている。

・バース大学の練習内容

このバース大学で練習している選手は『チームバース』というクラブチームに所属している。『チームバース』は柔道だけでなく他のスポーツのアスリートも所属している。柔道では世界チャンピオンも生んでいる。シドニーオリンピックでは『チームバース』から30人以上も参加していた。ここの基本的な練習内容は月曜日から木曜日、午前の部、午後の部に時間を分けて行う。打ち込みと投げ込みが練習の中心である。割合にすると打ち込みが50%、技の研究が30%、乱取りが20%の割合で練習が行われる。打ち込みの種類だけでも数種類あり、乱取り中以外は音楽が流れ、選手のやる気を駆り立てている。

・ビッシュムアービーナショナル柔道アカデミーの練習内容

ここの施設のシステムを説明すると、ジュニアの選手を対象に16～21歳の選手が3年間所属することができる。選手は2つタイプがあり、フルタイムでいる選手と、パートタイムで来ている選手がいる。ジュニアの選手はほとんどがフルタイムで、食費や寮費は全て、柔道連盟のほうで負担している。パートタイムの選手は、仕事や大学などに通っている選手がパートタイムになる。これは、イギリスの中でも、代表になるような強い選手だけである。また、ここには9月に新しい道場の建設が予定されている。

このセンターの1日の流れは、朝は8時からランニングトレーニング、10時からテクニカルトレーニング、午後の1時から4時までが授業。その後ウエイトトレーニングを行って、夜の7時、または8時からハイウイカム柔道センターへ合同練習に出かける。

上記の3つのクラブの練習内容を挙げてみると、技の研究、打ち込み、基礎体力トレーニング等に多くの時間を費やしていることが分かる。また乱取り練習の時間はやや短めであるが、1本1本が試合により近いものになっていて、非常に中身の濃い練習ができているなど実感しました。また、技の研究など試合が終わった次の日の練習で、優勝した選手の技を真似して使ってみる、あるいはその技の防御方を考えるなど自分にとって良いものはすぐに取り入れるという考えであり、日本の選手より研究熱心ではないかと思われる。



日本の選手の技は、美しさスピード、技に入るまでの崩しの上手さがあるのに対し、イギリスの選手の技は力強さがある、打ち込みを見て分かったことであるがイギリスの選手は投げる寸前のところまで力を抜かず全力ではいる。形は美しいとは言えないが、投げるという最も大切な部分を練習している。こういった練習から技に入った時の力強さが生まれているのではないだろうか。コーチも形にこだわることなく色々なことをやらして、選手の良いところを伸ばすという考えである。日本人では想像がつかない技が生まれてくるのもこのような環境で練習を行っているからではなかろうか。



コーチも打ち込みなどの単調な練習にあきないように音楽をかけてみたり、柔道着を脱がしてレスリングをやらしたりと常に工夫をしている。

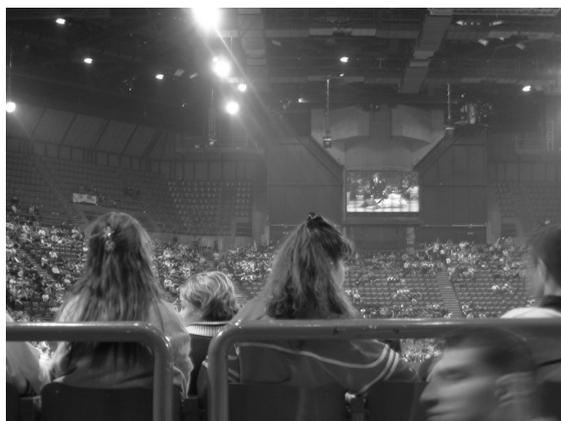
④ヨーロッパ柔道の傾向と対策

・フランス国際大会

2月8日～2月9日にわたりパリ市内のベルシー体育館で61カ国から男女合わせて424人の選手が今回参加した。この大会はレベル、規模、から見てもオリンピック、世界選手権大会に並ぶ大会である。また、多くのオリンピックのメダリストや世界選手権のメダリストが参加していた。

この大会の特徴は非常に観客が多く、熱い声援が送られるため出場する選手はオリンピック、世界選手権に似た雰囲気を経験できることができると同時に、現時点での自分のレベルを確認することができる大会である。また、大会の運営もすばらしく各国の手本になる大会だと思われる。

今回大会だけでなく、試合前の調整から日本選手団と行動することが出来たため



全日本コーチのアドバイス、指導の仕方など勉強することが出来た。今まで選手として色々な大会、合宿を経験してきたが指導者として「何をしなければならないのか」ということを考える良い機会だった。

日本は14階級すべてに選手を送り、男子は100kg超級で棟田康幸（警視庁）、100kg級で鈴木桂治（平成管財）、81kg級で中村兼三（旭化成）、73kg級で高松正裕（筑波大）が優勝、女子は78kg級で阿武教子（警視庁）が優勝した。

・ドイツ国際大会

2月22日～2月23日にわたりドイツ・ハンブルクで59カ国から男女合わせて396人が参加した。大阪世界選手権（9月）の代表選考レースで重要な意味を持つ一連のヨーロッパの国際大会。ドイツ国際は、ロシア、フランスと並びスーパーAトーナメント3大会のうちの一つである。このランクづけはヨーロッパ柔道連盟によって参加国・選手数などの大会の規模に応じて、スーパーA、A、Bのようにランクが分かれている。今年はドイツ柔道連盟50周年を記念して開催され、例年以上に盛大に行なわれた。日本は14階級すべてに選手を送り、男子は100kg級・井上康生（総合警備保障）と73kg級・金丸雄介（了徳寺学園職）、女子は、48kg級・北田佳世（ミキハウス）と78kg超級・塚田真希（東海大3年）が優勝した。



・ヨーロッパ選手権大会

この大会に日本チームは参加できないが、日本にとってとても重要な大会であり、毎年視察団を送ってビデオ撮影、情報収集等を行っている。10年程前ヨーロッパの選手の肩車、十字固めといった技で苦戦する日本選手も少なくなかった。現在のヨーロッパの選手が試合でよく使っている隅返し、肩を決めての払い腰、内股、他にも内股を返す技術はとても高いと思われる。ヨーロッパの選手はもちろん世界の柔道のレベルは確実に向上していると考えられ、この状況の中で日本の選手が世界選手権、オリンピック等で良い成績をのこすにはヨーロッパ選手の技の研究をしっかりと行う必要がある。



・ヨーロッパ柔道の対策

ヨーロッパ柔道のスタイルは低い姿勢から腕力を使い、接近して隅返し、肩車、朽木倒し、裏投げ等の力技で攻めてくる選手が多かったが、最近ではそれに加えしっかりと組んでからの攻撃も上達していると思われる。また、スタミナがある選手もどんどん増えてきている。以前は試合開始から3分を越えると殆どのヨーロッパ選手は、息があがっていたが、現在では試合終了まで攻めきれぬ選手も少なくない、これはルールが改正されゴールデンスコアが導入されたことで、試合に勝つには今まで以上にスタミナが必要になってきたからであると考えられる。日本代表選手で世界チャンピオンやオリンピックチャンピオンになるには、自分の間合いをしっかりととり、自分の組み手になったら素早く技を出せるように、日ごろの練習から訓練しておかなければならない。もう一つ重要なことは、必ず一本をとれる技を身につけておく必要がある。試合の中で自分の組み手に出来るチャンスはそう多くはない、ポイントを先にとられ短時間で逆転するには、やはり「一本をとれる技」を身につけておくことが必要であり、同時に得意技をもっていることだけで、相手に圧力をかけることが出来る。右記の写真はヨーロッパ選手がよくかけてくる技である、低い姿勢から間合いを詰め、先程も述べたように肩車、朽木倒しなどで攻めてくる。ここで相手と同じように頭を下げると自分の柔道が出来なくなるので、しっかりと釣手を使い自分の間合いをつくっておくことが必要である。



・現在ヨーロッパの大会でよく見かける技

現在、ヨーロッパ選手がよくかけている技が次頁の写真の技である。写真1の技は相手の腕をきめながら畳みにもう一方の手をつき内股をかける、相手が掬い投げにくるところを巻き込んで投げる技である。写真2の技は相手の内股を受け止め、軸足の方に回りこんで投げる技である。

写真1、2の技とも相手の技を返していることがわかる、このように不十分な体



写真1



写真2

勢から技をかけると返されてしまう。技をかける時にもっとも重要なことは崩しであり、崩しがしっかり出来ていればこれらの技で、投げられることは無いであろう。

(4) 研修を終えて

1年間イギリスを中心にヨーロッパで研修を行って、色々なことを経験することが出来た。語学の勉強はもちろん、多くのコーチと知り合い友人をつくり、その中でヨーロッパの指導者の考え方などを知ることが出来て大変勉強になった。特に感じたことは選手と指導者の関係で日本との違いを感じた。とにかくコーチに対しても年上に対

しても積極的に質問し、遠慮をしない。これは文化の違いであると思うが、日本の選手はコーチに対して自分から聞きに行ったりすることが少なく、遠慮をしている選手も多いと思う。私は指導者と選手が自分の立場をわきまえた上で、もっと遠慮なく話し合える関係も大事なことだと考える。また、いかに日本は恵まれた環境で柔道が行われているということも感じた。イギリスのナショナルチームの合宿であってもテニスコートに選手たちが自分で畳を敷いて練習場所をつくり練習をする。練習相手も日本のように豊富にいない、実業団の受け入れもない、このような状況の中でも自分たちで工夫をし、強くなるために精一杯頑張っていることをとてもたくましく思えた。

今回の研修で、広い視野から柔道を見ることが出来るようになったと思う。また、このような研修を経験できたことを本当に感謝したい。

(5) 海外のスポーツ

イギリスのサッカー人気に驚いた。町のバーではサッカーが行われる日になると、サッカーファンでいっぱいになり、バーに備え付けられたテレビで観戦しながらビールを飲む。これがイギリスの当たり前前の光景になっている。練習の前のウォーミングアップにもサッカーを取り入れたり、レスリングを取り入れたりとスポーツに対してとても柔軟な考えを持っていると思う。同じ柔道クラブのなかにもオリンピックや世界選手権を目指す選手もいれば38歳から柔道を始めた人もいる。目的、目標は違うがそこに壁のようなものは感じられない。ホワイト会長の新たな取り組みでイギリス柔道界も今まで以上に発展していることは確かである。

