

埼玉武道学研究

Saitama Academy of Budo

第 1 2 号



高橋 進・野瀬清喜・三戸範之・木村昌彦・中村 勇・小山勝弘・向井幹博・小志田憲一・野瀬英豪
森 英也・與儀幸朝・高橋健司・石井孝法・田中裕之・鮫島康太・竹澤稔裕・Joop Pael

COVID-19蔓延禍におけるオランダの柔道指導実態 1

石井直人・三戸範之・野瀬清喜

柔道選手の練習法への意識と競技力の関係について 18

三戸範之・石井直人・高橋 進・野瀬清喜

柔道投げ技における決めの局面における保持方法 28

野瀬清喜・野瀬英豪・三戸範之・石井直人・熊澤幹二・高橋 進

オリンピックの意義と東京2020大会の課題について 39



埼玉武道学会

2022

〔報告〕

COVID-19 蔓延禍におけるオランダの柔道指導実態

Actual Situation of Judo Instruction in Netherlands in Pandemic by COVID-19

○高橋 進(大東文化大学) 野瀬 清喜(埼玉学園大学)
三戸範之(秋田大学) 木村 昌彦(横浜国立大学)
中村 勇(鹿屋体育大学) 小山 勝弘(山梨学院大学)
向井 幹博(講道館) 小志田 憲一(講道館)
野瀬 英豪(淑徳大学) 森 英也(群馬県立安中総合学園高等学校)
與儀 幸朝(鹿児島大学) 高橋 健司(東京都練馬区立貫井中学校)
石井 孝法(了徳寺大学) 田中 裕之(全日本柔道連盟)
鮫島 康太(筑波大学付属高等学校) 竹澤 稔裕(順天堂大学)
Joop Pael (Nova College CIOS Haarlem)

Susumu TAKAHASHI (Daito Bunka University)
Seiki NOSE (Saitama Gakuen University)
Noriyuki SANNOHE (Akita University)
Masahiko KIMURA (Yokohama National University)
Isamu NAKAMURA (National Institute of Fitness and Sports in KANOYA)
Katsuhiko KOYAMA (Yamanashi Gakuin University)
Mikihiro NUKAI (Kodokan)
Kenichi SHOSHIDA (Kodokan)
Eigo NOSE (Shyukutoku University)
Hideya MORI (Annaka General Academic High School, Gunma)
Yukitomo YOGI (Kagoshima University)
Kenji TAKAHASHI (Nukui Junior High School, Nerima Tokyo)
Takanori ISHII (Ryotokuji University)
Hiroyuki TANAKA (All Japan Judo Federation)
Kota SAMESHIMA (Senior High School at Otsuka, University of Tsukuba)
Toshihiro TAKEZAWA (Juntendo University)
Joop PAUEL (Nova College CIOS Haarlem)

キーワード: 柔道指導、新型コロナウイルス、パンデミック、オランダ
Key words: judo instruction, covid-19, pandemic, Netherland

Summary

This purpose of study was as follows.

We decided to move away from the limited framework of judo instruction which was influenced by covid-19 in Japan, and focused on the leaders and instruction of Netherlands, whose livelihood was judo instruction itself. There is no place for doubt that the significant decrease in membership registration of All Japan Judo Federation was due to the pandemic of covid-19. Under these circumstances, what kind of special educational provision are considered in Netherlands, and what kind of teaching development is attempted especially for children? The actual situation that will be clarified by this survey is not only helpful for Japanese leaders who is bewildered by covid-19, but also more about "fun judo lessons" and "safe judo instruction" that are regarded as issues in Japan. In short, this research is to propose an ideal method of judo teaching that can give a response in a new lifestyle.

I 緒言

新型コロナウイルス感染が、日本で初めて確認されたのは、2020年1月29日、武漢からのツアー客を乗せた奈良県在住のバス運転手であったことは未だに記憶に新しい⁴⁾。また、そのバス会社の社名こそ発表されなかったが、風評被害は瞬く間に広がって、新型コロナ感染者のみならず、勤務会社にまで大きな打撃を与えている⁵⁾。コロナウイルス感染症の蔓延は、この事例だけでなく、経済被害、偏見や差別を生み出し、社会全般に大きな影響・爪痕を残し続けているのも周知のとおりである。

ところで、笹川スポーツ財団は、このコロナ禍の中、継続的に「新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査」⁶⁾を実施している。その結果によると、スポーツ・運動実践に関しても例外なく、COVID-19は、大きなマイナスの影響を及ぼし続けている。

その報告をまとめると以下の如くである。

- 1) 運動・スポーツを行っていない」は2019年2月～2020年1月45.7%（感染拡大前、2020年2月～2021年1月49.6%と非実施者の割合は増加している。
- 2) 2020年2月～2021年1月の種目別実施率をみると、「ウォーキング」27.4%が1位、以下、「散歩（ぶらぶら歩き）」15.8%、「筋力トレーニング」11.1%、「ジョギング・ランニング」6.5%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」4.9%と続く。実施率上位5種目は2019年2月～2020年1月の結果と同様であったが、実施率は「ウォーキング」を除く種目で減少していた。

即ち、「新型コロナウイルス感染拡大前に比較し、蔓延拡大後は、運動非実施者は増加し、運動実施率上位の種目においても、その実施率が低下の傾向を示している。」ということである。

このような傾向は、感染拡大の第5波の収束を期待している今日においては、予想とおりということもできるが、オリンピック・パラリンピックを迎えた日本のスポーツ並びに健康の保持増進に係る施策実、スポーツ基本法、健康増進法、健康日本21などにも暗い影を投げかけている。

さて、笹川財団の調査に見るように、運動実

施率の上位は、COVID-19感染以前、COVID-19感染禍ともに、単独、非接触型の運動・スポーツであり、接触型のスポーツであれば、その影響が更に大きくなるが大いに推測される。それが証拠に、全日本柔道連盟の登録者数は、2019年に比較して、2020年では、凡そ85%という結果に留まっている。

勿論、柔道に携わる研究者や指導者は、この間様々な工夫を凝らし、柔道から離れる者がないように努力をし続けている。しかしながら「密からの回避」という感染拡大予防の第一鉄則を鑑みると、COVID-19感染拡大は、世界的にも普及・発展してきた柔道そのものの在り方や指導法にも大きな影響を及ぼし、感染禍であっても、柔道人口を損なわない指導方法や指導理念の再構築が急がれているのも事実である。

そこで本研究では、日本国内の新型コロナウイルス感染禍の柔道指導という限定的な枠から離れて、柔道指導そのものを生業としているヨーロッパ・オランダの指導者、指導に目を向けることとした。先述したように全日本柔道連盟の会員登録の大幅な減少は、新型コロナウイルス蔓延の影響にあることは間違いない。この状況下においてオランダでは如何なる指導方策を思考し、如何なる指導展開を特に子ども達に対して試みているのか。本調査によって明らかにされるだろう実態は、新型コロナウイルス禍における日本の指導者にとっても参考になるばかりでなく、日本で課題視されている「楽しい柔道授業」「安全な柔道指導」をよりグローバルな視点から理解する一助になるはずであり、新しい生活様式に対応可能な柔道指導の在り方を示唆することになる。

尚、本調査は、全日本柔道連盟「令和2年度武道等指導充実・資質向上支援事業（テーマ3：支援体制の強化）」の委託事業申請書「2. 事業の内容－（3）事業の具体的内容－①事業内容－ウ」に示した内容『ヨーロッパにおける（オランダ）柔道指導方法の調査分析』に関連する調査結果の一部を報告するものである。

II 調査方法

1) 調査対象

オランダ柔道連盟指導者協会に所属する指導者30名に直接アンケート調査を依頼(オランダNOVA大学Joop名誉教授を経由、Microsoft FormsのURLを送付戴いた)し、19名の回答(回答率63.3%)を得た(それぞれの回答については、回答原文を表に転記)。調査期間は、2020年12月17日～2021年2月7日とした。

2)アンケート調査紙並びに分析の方法

性別、年齢、柔道の経験、指導地域などの属性を問う質問項目並びに、以下の項目について自由記述で回答を求めた。

1. 新型コロナウイルス感染による影響は如何なるものですか？

What was the impact of the new coronavirus infection?

2. 新型コロナウイルス感染によって、どのくらいの期間指導ができませんでしたか？

Due to the influence of the new coronavirus infection, how long period have you been unable to teach?

3. 柔道指導再開の手順についてお教え下さい

Please tell me the procedure for resuming judo instruction

4. コロナウイルス感染下における柔道指導に対する考え方をお教え下さい

Please tell me about the ideas for judo instruction under coronavirus infection.

5. 現在の生徒の状況は如何ですか？

How is the student situation now?

6. その他何かあればご自由にお示し下さい。

Please indicate if there is anything else.

質問はMicrosoft Formsを活用し、その旨をオランダNOVA 大学、CIOS 校名誉教授 Joop Pael 氏へメール送付後、Joop 氏がオランダ柔道連盟指導者協会に所属する指導者30名にオランダ語の依頼文に、Microsoft Formsに記載した質問内容URLを添えてメール転送した。回答はForms機能(写真2)により自動回収された。

(写真1、3、4 オランダ指導者並びに柔道を楽しむ子ども達【高橋撮影】)

尚、得られたデータのうち、自由記述回答をそのまま翻訳し、項目内容の分析を図ることとした。

表1 回答者一覧

回答者 No	氏名	年齢	指導歴	指導拠点
1	Joop Pael	71	51	At judo club Oyama for judoka from the age of 16 Course at CIOS Haarlem for judo teachers
2	Jorien van Beek	42	24	Switzerland
3	Richard de Bijl	68	51	In my dojo in The Netherlands Spijkenisse
4	Ivor Hiltrop	64	40	Ede in the Netherlands
5	John Bakker	63	44	Huizen Holland
6	Frits van der Werff	71	52	in ons eigen bedrijf Frits van der Werff - Sportinstituut - Hoorn
7	Peter Puntman	32	6	Purmerend
8	Ray Stofberg	51	5	Bos Judo / Tom van der Kolk
9	Tycho van der Werff	47	30	Amsterdam Special Needs Judoka
10	Danny Broekman	36	13	Amsterdam
11	Eric Bos	58	36	CIOS Haarlem and Bosport
12	Mark Bette	50	32	In a dojo in Groningen. That's in the north of the Netherlands
13	Benny van den Broek	53	30	Berlicum, The Netherlands
14	Rolf Tjissen	69	50	in Enschede in the east of the Netherlands
15	Barry Piroli	48	30	in Nieuw-Vennep, the Netherlands at Judo Yushi https://judoyushi.nl
16	Sebastiaan Franssen	34	18	The Hague, Delft and Spijkenisse (The Netherlands)
17	Warner Salomons	62	44	Zaandam Holland
18	Erik Klaessens	55	37	Margraten and Maastricht (provincie Limburg the Netherlands)
19	Donna Hendriks	42	3.5	Oyama of Haarlem

図1 回答者の活動拠点(Jorien van Beek氏の活動拠点はスイスであるためここからは除外)



写真1 オランダにおける柔道指導の一コマ

写真2 アンケート回答方法(Microsoft Formsを活用)*スマートフォンでも送信可能

III 結果並びに考察

1. 調査対象者の年齢:32歳～71歳であった(表1)
2. 調査対象者の指導歴: 3.5年～52年であった(表1)
3. 指導場所:本調査の回答者は、アムステルダム、ハーレム、ロッテルダムなどオランダ北西部に集中しているものの、オランダ各地に点在している(図1)。

指導者の平均年齢は高く、59.75歳であった。また、指導歴の平均年数も39.28年であり十分な指導歴を有する指導者からの回答であったことが窺える。指導場所も図1が示すとおりオランダ北西部にやや集中しているものの、北部、東部、南部の指導者からの回答もあり、地域特有の事情があれば、それらの情報も収集できると判断した。

4. 自由記述回答6項目の英文を日本語訳し、19件の回答を表2から表7に示した。

①具体的な影響(表2)【概略】

- ・オランダでは甚大な影響が出ている。
- ・2回のロックダウンが実行された。
- ・2020年3月、4月、5月の間、まったく柔道ができなかった。
- ・2020年10月12日から18歳以上の柔道家のレッスンは許可されていない(10月14日(水)22:00にオランダ政府発効)。
- ・2020年12月14日(12月15日(火)～更に厳しいロックダウンが政府から発令)からすべてのスポーツセンターが閉鎖され、17歳以下の子どものみ屋外での運動を許可されている。
- ・障がい者は、2020年3月から柔道をするのを許可されていない。
- ・2020年3月以降、柔道の大会、イベントは全て開催されていない。
- ・2021年1月から17歳以下の子どもたちに限りレッスンを再開することができたが、密にならないように道場の広さに応じた人数制限を課

している。

- ・18歳以上については柔道ができないので、自宅でできるプログラムを配信している。
- ・柔道クラブやスポーツセンターに甚大な影響が出ている。18歳以上に対するレッスンはいまだ許可されておらず、多くの競技者や柔道家

- が撤退している。(収入が得られない柔道教師も多く見られる)
- ・年配者の屋外でのスポーツについては、1.5メートルの距離を保てば2名まで一緒にすることは許可されている。但し、柔道は、不可能。



写真3 オランダ柔道連盟の指導者(高橋撮影)



写真4 オランダ柔道クラブの一コマ(高橋撮影)

表2 新型コロナウイルス感染による影響

回答者 No	What was the impact of the new coronavirus infection?	新型コロナウイルス感染症の影響はどのようなことだったか
1	This impact is very large in the Netherlands. From October 12, the judo lessons for judoka from the age of 18 are no longer Allowed From December 14, all sports centers will be closed and children up to the age of 18 may only exercise outside. For the elderly, outdoor sports with two persons is allowed, provided that a distance of 1.5 meters is kept! Judo is therefore impossible! It has a major impact for judo clubs and sports centers. The lessons are not allowed to continue, so many athletes and judoka drop out. (Often no income for the judo teacher)	・オランダでの影響は大きかった。 ・2020年10月12日からずっと18歳以上の柔道家のレッスンは許可されていない。 ・12月14日からすべてのスポーツセンターが閉鎖され、18歳未満の子どものみ屋外での運動をしても良い。 ・年配者の屋外でのスポーツについては、1.5メートルの距離を保てば2名まで一緒にすることは許可されている。柔道は不可能。 ・柔道クラブやスポーツセンターに甚大な影響が出ている。レッスンはいまだ許可されておらず、多くの競技者や柔道家が撤退している。(収入が得られない柔道教師も多く見られる)
2	We had to stop all our lessons at first. Since January I can teach the u17 children again. Our club in Bern made their own rule that groups with more than 12 children cannot be inside our small dojo. My 5 and 6 year olds are only 8 children at the moment. The over 17 year olds cannot do judo, so I send them a home programm	・最初はすべてのレッスンを中止しなければならなかった。 ・2021年1月から17歳以下の子どもたちにレッスンを再開することができた。 ・Bernのクラブでは、独自のルールを決めた。それは、子ども12人以上は狭い道場に入っはいけないというもので、わたしのクラブの5、6歳の子どもは一度に8人までになっている。 ・18歳以上は柔道ができないので、自宅でできるプログラムを送っている。
3	The government has done a lockdown. We cannot do judo for several months. We lose a lot of members. The only thing we could give to our members was Tendoku Rensu on line. For the children judo outside without ukemi.	・政府はロックダウンを決定し、わたしたちは数か月の間柔道をするのができない状況で多くの会員を失った。 ・会員に対して唯一できることは、オンラインでの単独練習のみ。子どもたちは屋外で受け身以外の練習をしている。
4	コロナで柔道の授業は中止していました。	・授業は中止していた。
5	We could not give all the lessons. Children we dit it out side in a chelter.	・すべてのレッスンができなかった。子どもたちは屋外でレッスンをしている。
6	For our company the impact is very big, we have been closed for 25 weeks until now and it will take even longer. Parent-Child Judo and youth judo have continued in limited form. The Parent-Child Judo at a good distance from each other and Youth Judo with specially made Judo dummies. I showed this on Facebook.	・当社における影響は非常に大きく、これまで25週間休業しており、さらに時間が掛かる見込みである。親子柔道と青少年柔道は制約の中で続いている。親子柔道と、特製柔道ダミーを用いた青年柔道については、Facebookに掲載してある。
7	We can not train right now just like some months before. We trained outside for some time and we made video's for our students. Our club still has most of the students so we are doing ok.	・以前と同様の練習はできていないが、ときどき屋外で練習している。 ・生徒のためにビデオも制作している。 ・わたしたちのクラブは生徒が留まっており、運営継続している。
8	For awhile graduation training for the youth could continue but the last 2 months all training has been cancelled	・しばらくの間、子どもたちのgraduation trainingは続けていたが、2か月前からすべてのトレーニングが中止となった。

9	Impact was very serious. Many of the Special needs judoka have been in lockdown since March 2020. Judo for judoka above the age of 17 haven't been able to go to judo since March 2020. So we had to be very inventive to make possible. Like online training, training outdoors, let family train together, make quizzes, making training videos to train at home, online meetings.	<ul style="list-style-type: none"> ・影響は深刻である。多くのSpecial needs柔道家は2020年3月からロックダウンを強いられている。 ・2020年3月から18歳以上の柔道家は柔道が出来ない状況。 ・そのため、わたしたちは、練習を可能にするために、工夫しなければならなかった。例えば、オンライントレーニング、屋外トレーニング、家族との練習、クイズを作ったり、自宅でトレーニングできるようにビデオを制作をしたり、オンラインミーティングなど。
10	The impact is as great as the measures that apply at that time. Now it is not allowed to play sports indoors, so we go outside. Unfortunately not on a tatami, so we have to look for a safe environment for all ages.	<ul style="list-style-type: none"> ・影響は取られている対策に匹敵するほど甚大である。 ・いま屋内スポーツは許可されていない、屋外で行わなければならない。 ・残念ながら畳の上で練習ができないため、年齢を問わず安全な場所を探さなければならない。
11	No judo lessons are given at the moment At the cios only theoretical lessons (digital) At the club only sports lessons outside Keeping a distance of 1.5 meter between people over 17 years Under 18 years only sportgames without 1.5 meter rule, but no judo. Only outside sports are allowed.	<ul style="list-style-type: none"> ・現時点ですべてのレッスンが行われていない。 ・CIOSでは理論の講義のみ(デジタル) ・クラブは18歳以上は屋外でのスポーツに限って、1.5メートル以上の距離を保ちながら行われている。
12	I teach only adult and people who want to do examination for a higher dangrade. So alle these judoka did not have permission to train during the lockdown. So since summer holiday I have given 3 or 4 training sessions...and that's it. So the impact was huge.	<ul style="list-style-type: none"> ・昇段試験を受けたい人たちだけに教えている。 ・多くの柔道家はロックダウンの間、練習をすることを許可されていない。 ・夏の休暇以降、3~4回のレッスンしか行えていない状況。影響は甚大である。
13	The impact of corona is huge. In the periode march-april-may 2020 there was no judo al all. Then at first only judo for kids outside. Later in september we started judo again inside. From end november no judo inside at all. Only outside judo bootcamp. We are loosing a lot of members and no new members are entering. Since march 2020 no judo judotournaments or other events.	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナの影響は甚大である。2020年3月、4月、5月の間、まったく柔道ができなかった。 ・その後、子どもたちだけが屋外でならば柔道をしてもらいとされた。 ・9月になると、屋内で柔道を再開することができたが、11月下旬からは再び屋内では禁止された。屋外での柔道ブートキャンプのみ可能である。わたしたちのクラブでは多くの会員を失い、新規入会者はいない状況。 ・2020年3月から柔道の大会やイベントはひとつも開催されていない。
14	Everything was uncertain and could not go fully, afraid of contamination. 1.5 meters outside the mat, but everything was possible on the mat! not understandable	<ul style="list-style-type: none"> ・すべてが不確実で、感染の恐怖で前に進むことができなかった。 ・屋外のマットで1.5メートルの距離をとれば練習可能だった。理解できない。
15	We have been twice in lock down. This affected the possibility to teach on the mat, but mainly we couldn't get new students/kids on the mat. This affected growth and even worse, we had a lot of students stop at the end of the judoseaon in June. We couldn't do anything about it, because the economy in my region was hitteed hard (30% decline) and also the number of students fall with the same percentage. To show you: before the pandemy started my judoschool had 475 students. In September after the first lockdown we only had 300 students. From september to december we build it up again to over 400 at this moment. This means we were on the right course. However, it stopped due to the current second lock down. At this moment I am worried what happens with the number of students after the second lock down!	<ul style="list-style-type: none"> ・2回のロックダウンがあった。このことは、マットの上で教えることへの影響が出て、新規会員(大人/子ども)は得られなかった。 ・このことは悪影響を及ぼし、さらに悪いことに、6月の柔道シーズンの終わりに多くの生徒に対し(練習を)中止しなければならなかった。 ・わたしの地域の経済は大きな打撃を受け(30%減少)、生徒数も同じ割合で減少したため、何もできなかった。 ・パンデミックが始まる前に、わたしの柔道スクールには475人の生徒がいたが、最初のロックダウンの9月には、300人に落ち込んだ。9月から12月にかけて400を超えるまで持ち直している。これは、わたしたちが正しい方向に進んだことを意味していると感じる。しかし、現在2回目のロックダウンのために練習を停止している。現時点では、2回目のロックダウン後の生徒数がどうなるか心配である。
16	No training, training outside and training with a 1.5m distance depending on the situation	<ul style="list-style-type: none"> ・(通常)トレーニングはまったくできず、屋外トレーニングであれば、状況に応じて1.5mの距離で行っている。
17	We lost members. Specially in the age of 11-16 year. lot of them switched to footbal. There was stil competition possible. Also when the school for 4 till 11 years were closed I lost project on these schools.	<ul style="list-style-type: none"> ・多くの会員を失った。特に11歳から16歳の会員を。彼らの多くがサッカーに転向した。 ・争奪戦である。 ・4歳から11歳の小学校が休校になり、それらの学校でのプロジェクトを失った。
18	First we went outside To train. Bootcamp. For the YouTube hes been allowed to train For a long time. That is no longer. We nog submit assignments online.	<ul style="list-style-type: none"> ・最初、外に出てトレーニングした。ブートキャンプ。 ・長い間YouTubeでトレーニングをしていた。 ・(いまは)オンライン参加になっている。
19	It' s very big! We do not have judo activities at the moment. In the first 3 months we had outside training 2 times a week for children from 4-13. Later also judo training inside but only for children till 18 years because of the measures for the coronavirus. From December till now we cannot teach anymore and we don' t do outside training because of the weather and the fact that the schools are closed so we don' t practice with children at all.	<ul style="list-style-type: none"> ・影響は大変大きい。 ・現在柔道の活動はできない状況。 ・最初の3か月は4歳から13歳までの子どもに週2回の屋外でのトレーニングを行った。 ・その後、屋内での柔道のトレーニングも行っているが、コロナウイルス対策のため、18歳未満の子供のみを対象としている。 ・12月から現在まで一切教えることが出来ていない状況。屋外練習も天候や学校が休校のため、子どもたちとの練習はまったく行うことができない。

②現況下での具体的な施策(表2)

- ・屋外での指導。
- ・オンラインなどを用い、単独練習などの提供。
- ・各種トレーニングのビデオ制作及び配信。
- ・親子トレーニングなどの推奨。
- ・柔道クイズの作成など(写真5、6)。

以上のように、オランダにおいても甚大な被害、影響が出ていることは明白である。日本においても、全日本柔道連盟が、コロナ禍における柔道指導のガイドライン等を作成³⁾するなど、柔道指導に携わっている方々へのリスクマネジメント対応指針等を公表し、安全で安心できる柔道指導の担保を図っているものの、コロナ禍における「具体的な指導方法」の共有

化が必ずしもできているとは限らない。

一方、オランダでは、各柔道指導者が、政府のロックダウンの指針に鑑みできることを主体的に実施している様子が窺える。写真2、3などもその一例であるが、柔道そのものの魅力を日本人よりも多面的に捉え、柔道に対する教育的価値を知識の享受からも捉えていることがこの調査からも明らかである。更に、子どもへのアプローチに際しては、パズルやクイズ(写真5)などの楽しい要素を忘れずにその指導に盛り込んでいるなど、コロナ禍であってもなくても、スポーツとしての楽しさを提供することがスポーツ指導者の使命であるオランダ指導者の指導姿勢を垣間見ることとなった。

Judo kruiswoordpuzzel

1 Oude japanse krijger
 2 Zwarte band
 3 Volle punt
 4 Arm in het japans
 5 Offerworp
 6 Oefen kleding
 7 Oefen zaal
 8 Judo mat
 9 Controle op de grond
 10 Draag je om je middel
 11 Stoppen tijdens een wedstrijd
 12 Bedenker van judo

Als je alle letters hieronder invult, welke worp krijg je dan?

1 - 2 3 4 5 - 6 7 8 9

Peter Puntman
 Judovereniging Itaikān

写真5 柔道クイズ



写真6



写真7

表3 新型コロナウイルスによる指導休止期間

回答者 No	Due to the influence of the new coronavirus infection, How long period have you been unable to teach?	新しいコロナウイルス感染の影響で、どのくらいの期間教えることができませんでしたか？
1	From October 12 no more lessons for judoka from the age of 18 I don't give judo lessons to the children anymore	・18歳以上に対しては10月から。 ・自分は子どもにはこれ以上教えられない。
2	From March till June and from October till December 2020.	・2020年3月～6月、10月～12月
3	A several months about 7.	7か月くらい
4	最近12月12日から柔道を稽古は禁止です。	・12月12日から禁止
5	4-8 weeks	・4～8週間
6	Tot op dit moment 25 weken en de verwachting is dat het tot en met maart zal duren. Dit is dan 6 maanden geen lessen.	・この時点まで25週間で、3月まで続く予想。6か月間レッスンがないことになる。
7	5 weeks but now we train outside	・5か月。今は、外でのトレーニング。
8	4 months	・4か月
9	With being creative I have been able to give most of the lessons	・創意工夫することでほとんどのレッスンを行えるようになった。
10	about 8 weeks in the spring, and now 5 weeks from december	・春に8週間、現在は12月から5週間になる。
11	Senior 20 weeks, youth under 18 years 10 weeks	・大人は20週間 ・18歳未満は10週間
12	3 or 4 months	・3～4か月
13	6 months plus 6 weeks summerholiday.	・6か月と夏季休暇の6週間
14	We haven't been training for over 4 months	・4か月以上トレーニングができていない。
15	!n the first lock down we couldn't teach in March and April and were forced to teach outside in May and June. In the second current lock down we can only sport outside, so we created 'Outside Judo Winter Training'. See also question no. 8. The current second lock down started December 19th and probably will continue until some moment in February or March.	・最初のロックダウン時は3月と4月に教えることができなかった。 ・5月と6月は屋外で教えることになった。 ・2回目のロックダウン時は屋外スポーツだけが許可されたため、「冬季屋外柔道トレーニング」を開発。 ・12月19日から今回のロックダウンが始まり恐らく2月か3月まで続くことが予想される。
16	Approximately 3-4 months without training during the two lock-downs	・2回のロックダウンの間、約3～4か月練習ができなかった。
17	In the first lock-down had a mat outside. Every day building up. Hopefully no rain. Now in the second lock-down it's too cold, too wet and too dark during the week. In the weekend we do sports outside in the park on saturday morning.	・1回目のロックダウンでは屋外でマットを使用。毎日設置作業。雨が降らないことを願う日々。 ・現在2回目のロックダウン期間中で、屋外で行うにはあまりに寒く、湿っていて、暗い。 ・週末の土曜日、公園で屋外スポーツを行っている。
18	Now 2 months	・現在2か月になる。
19	Together probably 4 months for children till 18 years and almost 9 months no for 18+	・4か月18歳までの子どもに教えているが、18歳以上の人に教えていない。

③指導休止期間(表3)

指導対象によってそれぞれではあるが、2020年の第1回目のロックダウンによって3月～5月は指導ができない状況であったようである。その後、5月～6月は17歳以下の子どものみに対して屋外での柔道指導が許可され、9月～11月にかけては屋内での練習も再開されたが、11月下旬からは再び屋内での練習が禁止。12月中旬から全ての対象に対して再び柔道の指導(練習)が禁止となった。12月15日²⁾(アンケート中では19日)から第2回目のロックダウンの中更に厳しい規制が始ま

り、2021年1月から17歳以下の子どもたちに限り柔道レッスンを再開することができるようになったが(屋外・あるいは制限つき)、18歳以上では現在も指導はできない状況が続いている。また、第2回目のロックダウン中、限定付きでの屋外スポーツは許可されているので、オランダの極寒の状況の中、屋外における柔道トレーニングに切り替えて指導を継続している柔道クラブも存在する。何れにしても、柔道指導は大きく制限を受けているのが実情であり、昨年来、7か月に及ぶ指導休止を余儀なくされている指導者が居ることは嘆かわしい事実

である。

④柔道再開の手順・現在(表4)

- ・オンデマンドやオンラインレッスン。
- ・アプリを介してビデオチェック。
- ・個人練習のための動画を配信。
- ・屋外でのトレーニング(写真4参照)
- ・シニア向けのウォーキングトレーニングの動画配信。

⑤政府による柔道指導再開の許可が得られてからの手順(表4)

1) インスタグラムやSNSをとおしての再開アナウンス

2) 指導の流れ

- ☞最初の屋外レッスン・非接触。
- ☞テントの下で畳を使用して屋外レッスン。
- ☞屋内スポーツレッスン・非接触。
- ☞屋内柔道レッスン(2名固定)。
- ☞通常レッスン。

3) 指導再開の年齢的配慮

- ☞12歳までの子どもたちから指導再開。
- ☞2番目のグループは、13~17歳。
- ☞18歳以上は最後。
- ☞国内柔道大会(昇段試験、ミニチーム大会、キッズ乱取り大会)は当分の間延期。
(子どもたちがマットを再び踏んだときにできるだけ楽しい時間を提供できるように、これらのイベントのスケジュールを再度調整)

4) 指導の留意点

- ・18歳以上は全員が予防接種を受けてから再開。
- ・マットの外ではマスクを着用。
- ・消毒ジェルで手と用具を殺菌。
- ・大人は1.5mの距離を保つ必要あり。
- ・子どもたちは通常の接触で柔道を練習する場合、練習相手の固定。
- ・柔道の基本、受け身、筋力トレーニング、打ち込み、調整運動などからスタートする。
- ・小グループによる指導(密を避ける)。
- ・子どもたちには柔道着をあらかじめ着てきてもらい更衣室は使用しない。
- ・マスクをして教える等。

ランダの指導者が、柔道指導再開後におい

て、しっかりとしたりスクマネジメントを考えていることが理解できた。

特に、具体的段階指導プロトコルや受け身等、指導再開後の基本指導の重視などの着眼点は、日本における柔道指導においても見習うべきポイントと言える。

⑥コロナ禍における指導理念(表5)

ロックダウンによって、オランダでは、柔道指導(クラブ運営)の休止に追い込まれたにも拘わらず、指導休止の間に完全に指導アプローチを止めてしまうという考え方をする指導者は見当たらない。

柔道やスポーツ指導が指導者の生活を支えている状況は、日本とはかなり異なる構図を呈しているものの、生徒(クラブメンバー)との繋がりを維持することは当然のことと考え、柔道の多面的な楽しさをコロナ禍であっても工夫・発信しようとしている能動的な姿勢は非常に頼もしい限りである。

⑦コロナ禍における具体的な指導(表5)

「新型コロナウイルス感染による影響」の頁でも一部示したが、オンライン教材の作成(動画作成)、定期的なオンライン指導、SMSによる動機付け、形やトレーニングの指導などを能動的に提供していることが理解できた。また、動画をYou Tube等で配信することで、指導者間の情報提供もスムーズになり自身の指導方法の自己開示の仕組みもできていることが示唆された。

特に②で示したSNS等を活用したオランダ指導者の指導施策については、日本においても同様にかなり充実してきていると思われる。具体的に、このコロナ禍にあってどのくらいの動画がアップされているか、日本・オランダ間の比較までには至ってはいないが、オランダの動画を閲覧するとかなり自由な発想から、柔道を楽しむという動画作品も散見される。本調査報告上にオランダ指導者が示した動画サイトURLも掲載している。今後の参考として戴きたい(写真6~7は、柔道着を利用したの単独練習の動画の静止画の一部である)。

表4 柔道指導再開の手順

回答者 No	Please tell me the procedure for resuming judo instruction.	柔道指導再開の手順を教えてください
1	As soon as is allowed, we will work with small groups and with fixed pairs.	・再開許可され次第、小グループで、ペアを固定して始める予定。
2	Small groups. Disinfection of hands. Children come in judogi, no need of dressing rooms. I teach with mouth/nose mask.	・小グループ ・手の消毒。 ・子供たちには柔道着をあらかじめ着てきてもらう。 ・更衣室使用しない。 ・マスクをして教える。
3	Our government will have the lockdown till 10 februari. I hope the children till 17 years can start then. For 18 year and older I think we can start when everybody has got a vaccination. That will be somewhere in march.	・政府は2月10日までロックダウンを発令している。解除されたら17歳までの子どもは練習を再開できることを願っている。 ・18歳以上は全員が予防接種を受けてから再開できると思う。おそらく3月のどこかで。
4	柔道を再び始めること誰も知っていません。	・再開の目的が立っていない。
5	out side in a chelter you can do a lot	・屋外で活発に練習可能
6	Tijdens de Lockdown hebben wij 'on demand' lessen, judo oefeningen laten zien. Via onze App kan men de filmpjes nazien en verder bestuderen in thuissituatie.	・ロックダウン下では、「オンデマンド」のレッスン、柔道の練習を行った。私たちのアプリを介してビデオをチェックし、自宅でそれらをさらに研究することができるようになっている。
7	We wait for the government to give us the OK to go back to training inside the dojo.	・政府が屋内道場での練習を許可することを待っている状況。
8	Probably start with the youth 2 hours on the sunday when the government allows us to do so.	・政府の許可が下りたら、恐らく土曜日に2時間の子どもたち対象でスタートする。
9	As soon as the government allows to resume normal judo practise, we will. Until then, we need train adjusted.	・政府から通常の柔道練習の再開許可が下り次第、再開する予定。 ・それまでは状況に応じて調整する。
10	Judo is a sport that is very flexible. You don't always have to throw, but practice skills for throwing. Or training specific muscles, working together and so on.	・柔道はとても柔軟に対応できるスポーツである。常に投げる必要はなく、投げるスキルを練習。または、特定の筋肉を鍛えるなど一結込む。
11	First outside lessons no contact, later outside lessons on Tatami in tent, later outside lessons no tent. Inside sports lessons no contact. Inside lessons judo in bubble of 2 person, Inside judo lessons normal.	・最初の屋外レッスンは接触しないように ・その後、テントの下で畳を使用して屋外レッスン ・その後テント使用せずで屋外レッスン ・屋内スポーツレッスンは接触しないように ・屋内柔道レッスンは2名固定で行う ・その後通常レッスン という流れになる。
12	As the gouvernement gives permission to train again, we will dsend our judoka an email with the good news and we will announce it on facebook, instagram and so on. We will start with basic judo. Ukemi, musle training, some uchi komi, coordination excersices and so on.	・政府が練習再開を許可したら、朗報として柔道家にeメールを送ったり、フェイスブックやインスタグラムでアナウンスする。 ・柔道の基本、受け身、筋力トレーニング、打ち込み、調整運動などからスタートする。
13	It is was very complicated last year. There were differences between adults (18+) and children (-18). Also differences between distance (1.5 meter), indoor and outdoor training and grouplessons versus individual lessons.	・去年は大変複雑な年だった。大人(18歳以上)と子ども(18歳未満)の違い、距離(1.5メートル)をおくことや屋内と屋外のトレーニングの違い、グループレッスンと個人レッスンの違いなど。
14	We have to wait for the decision of the Dutch government to give us permission again.	・オランダ政府の再開許可決定を待っているところ。
15	First we have to wait for primary schools to start. If we are lucky we can start teaching to kids up till 12 years old. Otherwise we have to wait. The second group to start is probably the age 13-18 years old. Adults will be the last group to start. Depending on the rules we resume classes as normal. If a 1.5 meter distance is still in place we replace normal classes with Judo Stay Fit classes (a combination of a functional judo related total body work-out with uchi-komi with an uchi-komi-resistant band. We also postponed a lot of internal judo events (judo exams, miniteams competition and kids randori competition). We will try to have these events rescheduled again to provide the kids as much fun as possible when they step again on the mat.	・まず、小学校が再開されるのを待たなければならない。運が良ければ、12歳までの子供たちに教え始めることができる。そうでなければ待たなければならない。 ・開始する2番目のグループは、おそらく13~18歳。・大人が最後に始めるグループになるだろう。 ・ルールに応じて、通常どおりクラスを再開する。 ・1.5メートルのルールが継続される場合は、通常のクラスをJudo Stay Fit classesに置き換える。 ・国内柔道大会(昇段試験、ミニチーム大会、キッズ乱取り大会)も延期したままであり、子どもたちがマットを再び踏んだときにできるだけ楽しい時間を提供できるように、これらのイベントのスケジュールを再度調整したい。
16	At this moment there's a lock-down and we're not resuming judo. We will follow the rules determined by the government to start-up. Last time it meant: wearing a mask outside the mat and cleaning hands and materials with disinfection gel. Adults have to keep a 1.5m distance. Children were allowed to practice judo with normal contact, but we minimized the changing of judo partners.	・現在のところロックダウン中で、柔道の再開ができない。 ・スタート時には政府が決定するルールに従う必要がある。 ・前は、マットの外ではマスクを着用し、消毒ジェルで手と用具を殺菌。大人は1.5mの距離を保つ必要あり。子どもたちは通常の接触で柔道を練習することができたが、練習相手の変更を最小限に抑えた。
17	Hopefully the schools for 4-11 year will start again half februari.	・4~11歳の小学校は2月中旬にはスタートしてほしい。
18	We make a little video About the steps in judo. Tandocu renshu techniques. Walking training (bootcamp, strenght) is given For the seniors	・個人練習のために動画を作成する。 ・シニア向けにウォーキングトレーニングを提供する。
19	That depends on what is allowed. Probably less changing partners and less children in a group. For the adults only one partner and trying to keep a little distance between the couples. So that's much less people on the tatami.	・何が許可されているかによるが、おそらく、ひとグループ内で、あまり相手を変えずに、子どもの数も少なくするだろう。 ・大人の場合、練習相手は1人だけにして距離を少し保つようにする。畳にいる人の数を少なめにする。

表5 コロナウイルス感染下における柔道指導に対する考え方

回答者 No	Please tell me about the ideas for judo instruction under coronavirus infection.	コロナウイルス感染下での柔道指導の考え方を教えてください。
1	There are colleagues who have offered online classes. Alternative outdoor lessons are offered for judoka up to 18 years old so that there is still contact with the judo club. In collaboration with the Kata Committee I made an online YouTube instruction of the Nage no Kata. This can also be viewed via Facebook. To download : https://we.tl/t-xt6itAgRbV	・オンラインクラスを提供している同僚がいる。 ・18歳未満の生徒のために代替の屋外レッスンは提供されている。そのおかげで柔道クラブとの接触が続いている。 ・形委員会と共同で、投げの形のYouTube用指導動画を制作した。これはFacebookからも見ることができる。 ダウンロードも可能。 https://we.tl/t-xt6itAgRbV
2	Online, outside, children as normal as possible and I can imagine that when the seniors start again it will be with masks.	・オンラインでも屋外でも、子どもたちはできるだけ通常どおりに。 ・シニアはマスク着用で再開するのではないかと想像している。
3	We start with judo lessons outside and online.	・わたしたちは、屋外とオンラインで柔道レッスンを再開する。
4	時々生徒のために柔道のビデオを撮ります。	時々生徒のために柔道のビデオを撮る。
5	Judo with a distance both sides take a belt in between and many exercise single	距離をおいての帯を活用しての柔道や沢山の一人で行える運動を活用する。
6	Als kinderen niet met elkaar mogen judoën, is de oplossing met speciaal gemaakte Judodummy's heel verrassend en geeft het kinderen veel plezier, Hier heb ik filmpjes van.	子供たちが柔道を単独でしか行えない状況下で、特別に作られた柔道ダミー人形は、その問題を驚くべきことであるが解決してくれる、子供たちに楽しさを提供する。私はこれのビデオを持っている。
7	We made a lot of video's and social media posts. Nage no kata video https://www.youtube.com/watch?v=i2KXrs62ZQ Training for the youth https://www.youtube.com/watch?v=lzHp0cdvW-o Judo philosophy for youth https://www.youtube.com/watch?v=dUamSo2_-cE Outside training https://www.facebook.com/spurdsport/photos/pcb.1698127750350531/1712548845575088/ Fun puzzles https://www.facebook.com/judoverenigingitaikan/photos/a.1659259631040669/2370887669877858/ Book about the history of judo for the youth https://www.lulu.com/en/en/shop/peter-puntman/so-whats-judo/paperback/product-1vgq277j.html	作成した動画を活用する。 ※左記URLを参考
8	Hopefully after spring the situation will be that we do not have to think about solutions for this. Currently we are giving outdoor training at 1.5mtrs distance for judokas older than 17. Younger than 17 can have physical contact.	春以降は、もう解決策を考える必要がないという状況になるだろう。 ・現在、18歳以上の柔道選手を対象に1.5メートルの距離で屋外トレーニングを行っている。17歳以下は身体的接触が可能となっている。
9	online training, training outdoors, let family train together, make quizzes, making training videos to train at home, online meetings with judoka and go deeper in the theory of judo.	・オンライントレーニング ・屋外トレーニング ・家族と一緒にトレーニング ・クイズづくり ・自宅トレーニング用の動画制作 ・柔道家同士のオンラインミーティングで柔道の理論知識を深める
10	Kumi kata, samenwerking, grove en fijne motoriek, conditie.	形の稽古やトレーニングを中心に練習を構成
11	Judo no partner: Speed ladder, uchi komi with elastic, throwing dolls, parcours uchi komi/ kata no partner Judo 1,5 meter distance from partner: shadow uchi komi, with belt, kata Judo under 18 Years normal training some weeks.	・相手なしの練習 ・1.5メートルの距離を相手と置いた練習 ・18歳未満は数週間通常トレーニング
12	We had every week a online judo training and we did practice solo drills (like uchi komi). The teachers in my dojo who teach children...they taught judo outside the dojo (forest, nature),	・毎週オンラインで柔道トレーニングを行っていた。そしてsolo drills を行った。 ・わたしの道場の子ども対象の指導者たちは、屋外で指導した(森や自然のなかで)。

13	-More lessons outdoor -More lessons with 1,5 meter distance (judo bootcamp), shadowtraining, judofitness, using elastics, using throwing (life size) doll. -Especially for 18+ a long period of no judo (because of the 1,5 meter rule). They have to keep fit in other ways.	・屋外レッスンの強化 ・1.5メートル距離の強化 ・シャドウトレーニング、柔道フィットネス、ゴムや人形の使用 ・特に長い期間柔道できなかった18歳以上の人には、他の方法で運動を続けなければならない。
14	Everyone is working on their own idea. Lots of walking and creating imaginary uchikomi moments at home. I am only dealing with seniors.	・みんな自身のアイデアに取り組んでいる。 ・たくさん歩き、家では打ち込みの場面を思い描いている。 ・わたしはシニアの指導者です。
15	As soon as the lock-down started we changed as soon as we could to online judo and outside classes. See also Judo Yushi TV https://judoyushi.nl/tv or https://youtube.com/c/judoyushi and choose the serie 'Thuis Trainen' and 'ouder-kind' (parent-child) classes . Also in the current second lock down we started with outside judo training, in which we do almost complete classes (judo games, uchi-komi, kumi-kata training) except throwing. Competition judoka also get a weekly strength and conditioning schedule they are meant to do at home (and also provide feedback to us).	・ロックダウンが始まってすぐにわたしたちはオンライン柔道と屋外クラスを始めることができた。(動画URLあり) ・今回の2回目のロックダウンでは、投げることを除いてほぼ完全な指導を行う屋外柔道トレーニングから始めた。 ・競技選手は、自宅で行うことを意図した毎週のストレングス&コンディショニングスケジュールを取得(そしてわたしたちにフィードバックをる)。
16	We're now organizing pub quizzes with judo questions and videos with exercises. For the children under 18 we're organizing outside training with resistance bands and other materials to practice judo-like exercises. I personally think we need to create small bubbles for contact judo training and hopefully can go back to do judo with everyone around the world. I also think judoka could study books about judo and philosophy and discuss or consider how they can apply principles to live a meaningful life.	・現在、柔道の質問を用いたpub quizzesやエクササイズ付きのビデオを提供している。 ・18歳未満の子どもたちのために、エクササイズのための、レジスタンスバンドやその他の用具を使った屋外トレーニングを企画している。 ・個人的には、柔道のコンタクト(接触)トレーニングのために固定した相手などの特別な環境を作る必要があると思う。 ・世界中のみんなと柔道ができるようになりますように。 ・また、柔道家は柔道や哲学に関する本を研究し、それらがどのように原則を適用して有意義な生活を送ることができるかについて話し合ったり考えることができると思う。
17	On my YouTube page I placed some video's. Judo with bicycle tyre's. Here is the link https://www.youtube.com/playlist?list=PLO9kcW4v8_NkGvEg8nuaYTg6dOxppQ0C10 Also put judovideo's on the facebook page	・わたしのYouTubeに、自転車のタイヤを用いた柔道を紹介している。(URLあり) フェイスブックにも掲載している。
18	We make a little video en sent it too the students Walking training (bootcamp) is given For the seniors	・短時間の動画を制作し、生徒に送っている。 ・ウォーキングトレーニング(bootcamp)をシニアに提供している。
19	We try to do some instructions online but training itself is difficult. So maybe a video for the children with exercises they can do. And we are thinking of an online Kata competition (kodomo no Kata) by sending in videos from your Kata and that will than be judged. But that's an idea	・オンラインで指導を試みているが、トレーニング自体は困難。 ・子どもたちのための、彼らができる運動のビデオはいいと思う。 ・ひとつのアイデアとして、形の動画を送ってもらい、オンラインの形の大会(子どもの)を考えている。

⑧生徒(クラブメンバー)の状況(表6)

- ・若いクラブメンバーが柔道をやめていくかもしれない。
- ・子どものメンバーは、通常の柔道を待ち望んでいる者もあれば、モチベーションの下がっている者もいる。
- ・子どもの退会者が殆ど出ていないクラブも存在するものの、コストを抑えるために休会や退会をしているメンバーも相当数存在するクラブもある。

- ・動機付けが下がる原因は、寒さの中での外での柔道や組み合っに行えないことに起因している。
- ・友達や他のメンバーとの交流ができないために、精神的なダメージを負っているメンバーも存在する。
- ・このような状況であるが、トレーニングに参加しようとする熱意の高揚やチームスピリットの涵養も高まっているケースも見られる。

表6 現在の生徒の状況

回答者 No	How is the student situation now?	現在の生徒の状況は？
1	We are all waiting for the time that the sport centers and the Dojos can reopen! We are hopeful that we will see our judoka back on the Tatami after the "Lockdown". But we don't have any certainty. Especially with the young judoka there is a good chance that we will lose many members	<ul style="list-style-type: none"> ・わたしたちは全員がスポーツ施設や道場が再開することを心待ちにしている。 ・ロックダウン解除後に、畳の上に柔道家が戻ってくることを願っている。 ・しかし、見通しは立たず。 ・特に若い柔道家がやめていくかもしれない。
2	U16 can train as normal. Over16 cannot train. Only outside in groups of max 5 persons.	<ul style="list-style-type: none"> ・16歳以下は通常練習が可能。 ・17歳以上の年齢は練習ができない状況。最大5人までのグループで屋外は可。
3	They want very quickly back on the tatami. They missed the real judo. Some of them have a bad condition now.	<ul style="list-style-type: none"> ・早く畳の上に戻りたいと思っている。 ・子どもたちは本当の柔道が恋しい。 ・あまり状態が良くない子どもも何人かいる。
4	この質問分かりません。すいません。	-
5	Now the older people can not come With the children we go out side we do gymnastic exercises and little judo exercises	<ul style="list-style-type: none"> ・現在は大人が参加できない状況で、子どもたちを外に連れ出し、ジムでのエクササイズやちょっとした柔道エクササイズを行っている。
6	Nu zijn er geen lessen en is ons bedrijf alleen open voor fysiotherapie. Het Sportinstituut, Zwembad en Pilatesstudio zijn gesloten. Alle Judolessen zijn vanaf half december in een tweede Lockdown	<ul style="list-style-type: none"> ・現在、クラスはなく、理学療法のみを受け付けている。 ・スポーツインスティテュート、スイミングプール、ピラティススタジオは閉鎖されている。 ・すべての柔道のレッスンは12月中旬から2回目の封鎖下にある。
7	We still have most of our students and ar doing lessons outside. But these lessons are not real judo lessons due to the winter climate. The adult students still need to wait because of the lockdown rules	<ul style="list-style-type: none"> ・ほとんどの生徒は退会せずに屋外レッスンを受けている。 ・しかし、これらの屋外レッスンは冬の気候の影響もあり、本当の柔道レッスンとはいえない。 ・大人の生徒は、ロックダウンのルールに則り、まだ再開を待っている状況。
8	Only under 18 and outside. Minimal physical contact.	<ul style="list-style-type: none"> ・18歳未満が屋外で、最小限のコンタクト(折衝)で練習。
9	For kids till 17 years the have more freedom to train. 18 year and older are not allowed to train in groups, only individual. So online training is the only option for them now.	<ul style="list-style-type: none"> ・17歳以下はより自由に練習ができています。 ・18歳以上は、グループでの練習は許可されておらず、個人練習のみである。 ・したがって、オンライントレーニングしか大人には選択肢がない。
10	It takes everyone to get used to and adjust to the current situation. Since not much is possible, there is still a lot of enthusiasm to participate in adapted training forms.	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが現在の状況に慣れて順応する必要がある。 ・彼らの、状況に対応するトレーニングに参加することへの熱意はまだあるように思う。
11	Students are advised to do 1 hour sports training on their own. 1,5 meter is a bad rule for judo, you can never simulate the resistance of the body of your partner or opponent in judo.	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒は1時間のスポーツトレーニングをするようアドバイスを受けている。 ・1.5メートルは柔道には向かないルールで、これでは相手の体の抵抗をシミュレートすることができない。
12	The basis of their judo is very good, so they will be able to start very quickly with judo again. Buttheir body isn't used anymore to the impact of ukemi...so we will have to start gently	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒たちは柔道の基礎はよく身につけているので、またすぐにスタートできる。 ・しかし、受け身の衝撃に慣れていないため丁寧に始める必要がある。
13	I don't understand this question. We see there are less judo members than before.	<ul style="list-style-type: none"> ・質問の意図が分からないが、以前より会員が減少しているように思う。
14	Everyone misses judo training. We are at the mercy of powerlessness. Patience and wait.	<ul style="list-style-type: none"> ・みんな柔道練習が恋しいと感じている。 ・わたしたちは無力を感じている。 ・忍耐のとき。
15	At this moment we experience still the second lock-down. This means we can only do 'outside judo training' (see also question 8). We noticed the students have a huge set back in strength and conditioning, and also experience a kind of 'depression,' because they miss the interaction with friends/other judo students. This is why we keep them together at least once a week in an outside training session. We encourage our competition judoka to train the weekly strength and conditioning exercises together with another competition judoka (buddy). By training together, we hope to keep them motivated and have more interaction. It of course also adds to the teamspirit.	<ul style="list-style-type: none"> ・現時点でまだ2回目のロックダウン中であり、屋外だけでしか柔道トレーニングができない状況である。 ・生徒たちは力とコンディションが著しく後退していることに私たちは気づいている。 ・そして、友達や他の柔道仲間との交流ができないため、ある種の「うつ病」になっている。 ・これが、屋外トレーニングセッションを週に1回継続している理由である。 ・私たちは、柔道選手が別の柔道選手と一緒に毎週のストレングス&コンディショニングエクササイズを行うことをお勧めする。一緒にトレーニングすることで、彼らのやる気を維持し、交流を深められると考えている。 ・またチームスピリットも生まれる。
16	The first lock-down only few students left, but not maybe around 10-30% of students are leaving for cost savings. Perhaps also not all student like training with social distance and/or in the cold.	<ul style="list-style-type: none"> ・最初のロックダウンで退会した生徒はわずかだったが、その後10~30%の生徒がコストを抑えるために退会している。 ・すべての生徒がソーシャルディスタンスや寒さの中でのトレーニングを好むわけではないようだ。
17	Between the 2 lock-downs i gained again a lot of young students. Most of the parents understand the situation. When they stop with the payment thjere will possible no school anymore	<ul style="list-style-type: none"> ・2回のロックダウンで、若い生徒たちを失うことはなかった。大半の親が状況を理解していた。 ・会費の支払いがなければ、教室の再開は難しい。
18	There is little contact, and we hope de judoka's stay after the corona Those I speak miss te judo	<ul style="list-style-type: none"> ・少し連絡を取り合っている。コロナが終息したとき、柔道家が留まってほしい。 ・柔道が恋しい。
19	Students in schools are also at home. Children from the age of 13 cant go to school and get online classes.	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅学習している生徒もいる。 ・13歳以上は登校はできず、オンライン授業を受けている。

表7 その他の意見

回答者 No	Please indicate if there is anything else.	他に何かありますか
1	It is another honor for me to be able to participate in this project for judo in Japan! Best regards , Joop Pael	・日本のこのプロジェクトに参加できて光栄です。
2	I don't think so	特になし
3	The only thing everybody wants is to go back to normal as soon as possible.	・みんなの思いはただひとつ。一刻も早く元の状況に戻ることです。
4	コロナって気をつけて下さい。	・コロナに気をつけてください。
5	we try to make exercise to practise at home bij zoom	ズームを使って自学で練習ができるよう試みている。
6	De judo activiteiten voor senioren zijn in de eerste fase gegeven op cirkels met ruime- en individuele afstand van elkaar. Op deze cirkels kon ieder judoka deelnemen aan tandoku rensju judo en judo specifieke conditionele oefeningen. Hopelijke kunnen wij weer snel terug naar het Judo zoals we dit gewend zijn. Hartelijke groet, Frits van der Werff	・第一段階では、高齢者向けの柔道活動が、お互いに十分な距離を置いた円で行われます。これらのサークルでは、すべての柔道家が柔道連射柔道と柔道特有の条件付き演習に参加することができました。慣れ親しんだ柔道にすぐに戻れるといいですね。
7	nothing else	特になし
8	No.	特になし
9	Because of the work I do with severe handicapped children, I am allowed to practice judo forms with them.	・重度の障がい児に対応する仕事の関係で、彼らと柔道の練習をしています。
10	I find the question a bit unclear. Perhaps it would be good to state the purpose of this research in a short introduction or per question. In addition, it is good to see that bonding of children / parents with the club / teacher has turned out to be very important for the continuity in attendance towards outdoor training and the payment of dues. Staying active has proven important.	・質問が少し不明確だと思います。おそらく、この研究の目的を簡単に紹介していただくか、質問ごとに記載されていると良かったと思います。 ・また、屋外練習や会費の支払いを継続するためには、子供・保護者とクラブ・教師との絆が非常に重要であることがわかったのは良いことだと思います。アクティブであることが重要であることが証明されました。
11	Teachers become more creative with a "growth mindset". Trying to find new ways of training. 1,5 meter is a bad rule for judo, you can imposibel simulate the resistance of the body of your partner or opponent in judo.	・指導者は、発展的思考によって、もっと創造的になれます。新しいトレーニング方法を見つけようとして。 ・1.5メートルは柔道にとって不都合なルールで、これでは相手の体を捉えることはできません。
12	We had some very nice and good online pub-quiz about judo. We have developed some nice judo-related games (for example the card game you recieved from Eveline Beentjes)	・いくつかの面白い柔道のオンラインpub-quizがあります。 ・わたしたちは柔道に関する素晴らしいゲームを開発しました。
13	-	特になし
14	All indoor activities are closed. What is possible is cycling, walking and training yourself.	・すべての屋内競技が中止されています。 ・できることはサイクリング、ウォーキング、自主トレーニングです。
15	you can always contact me for further information: info@judoyushi.nl	いつでもinfo@judoyushi.nl に連絡してください。
16	I'm very interested in the results of judo during corona around the world.	・わたしは世界中で起きているコロナ禍での、柔道がどうなっていくのか大変興味(関心)があります。
17	Keep up the good mood!	がんばりましょう。
18	We also organized a quiz online. Participation was 50% of the students	わたしたちはオンラインクイズを実施したところ、50%の生徒が参加しました。
19	There's nothing else.	特になし

以上のように、凡その子どものメンバーは、指導者の熱意や指導工夫等に支えられてなんとか通常の柔道の再開を待ち望んでいるようであるが、一部の大人のメンバーは、精神的なダメージや、経済的な理由、環境的な要因によって休会や退会をしていく状況も確認することができた。

一方、コロナ禍を逆手に捉え、メンバーの士気を高揚させる働きかけをしている指導者によって、柔道や他のメンバーへの思いを募らせる者のいることも注目に値する。また、オランダの子どもにとっての「柔道の魅力の一端」が「相手と直接組んで行えるスポーツである」ということを本結果は改めて示したといっても過言ではない。ある意味、柔道での学びそのものがエンカウンターになっているということであり、それを証拠に、「オランダの英才教育、サッカーと柔道」¹⁾というタイトルの記事がオランダ在住のフリーライターによって記されているほどである。

⑨注目されるべき意見(表7)

その他の意見の中で、コロナ禍にあっても「指導者は、発展的な思考を持つべきであり、そこから新しいトレーニング方法(指導方法)が見出される」と示していることがとても印象的であった。また、「メンバーやその保護者との信頼関係を維持していくためにアクティブであるべき」という意見も目を見張るものであった。これらは、正にオランダ柔道指導者の真髓を表している意見であり、日本の柔道指導者も見習うべき態度だと痛感している。

IV. まとめ

本調査は新型コロナウイルス禍におけるオランダ指導者の指導実態を明らかにすることを調査目的の主眼とし、厳しい状況下で如何に柔道指導を展開し、より楽しい柔道指導に向けて工夫を凝らしているのかを探求することであった。

調査は、直接アンケート法を取り、調査趣旨をオランダ語に翻訳置き、Microsoft Formsを活用した英語アンケートによるものとした。質問は、自由記述式とし、得られた19人の指導者の回答項目を全て日本語訳し、夫々の回

答結果を分析整理し、考察を加えることとした。

得られた結果は、以下の如くである。

- (1) 指導者の平均年齢は高く、59.75歳であった。また、指導歴の平均年数も、39.28年であり十分な指導歴を有する指導者からの回答であった。
- (2) 調査対象者の指導場所はオランダ北西部にやや集中しているものの、北部、東部、南部の指導者からの回答もあり、地域特有の事情があれば、それらの情報も収集できると判断した。
- (3) オランダにおいても甚大な被害、影響が出ていることは明白であるものの、各柔道指導者が、政府のロックダウンの指針に鑑みできることを主体的に実施している様子が窺える。更に、子どもへのアプローチに際しては、パズルやクイズなどの楽しい要素を忘れずにその指導に盛り込んでいるなど、コロナ禍であってもなくても、スポーツとしての楽しさを提供することがスポーツ指導者の使命であるオランダ指導者の指導姿勢を垣間見ることとなった。
- (4) 指導休止期間については、指導対象によってそれぞれではあるが、2020年の第1回目のロックダウンによって3月～5月は指導ができない状況であったようである。その後、5月～6月は17歳以下の子どものみに対して屋外での柔道指導が許可され、9月～11月にかけては屋内での練習も再開されたが、11月下旬からは再び屋内での練習が禁止。12月中旬から全ての対象に対して再び柔道の指導(練習)が禁止となったことが明らかとなった。
- (5) オランダの指導者が、柔道指導再開後において、しっかりとしたリスクマネジメントを考えていることが理解できた。特に、具体的段階指導プロトコルや受け身等、指導再開後の基本指導の重視などの着眼点は、日本における柔道指導においても見習うべきポイントと言える。
- (6) ロックダウンによって、オランダでは、柔道指導の休止に追い込まれたにも拘わらず、指導休止の間に完全に指導アプロー

子を止めてしまうという考え方をする指導者は見当たらない。柔道やスポーツ指導が指導者の生活を支えている状況は、日本とはかなり異なる構図を呈しているものの、生徒(クラブメンバー)との繋がりを持ち続けることは当然のことと考え、柔道の多面的な楽しさをコロナ禍であっても工夫・発信しようとしている能動的な姿勢は非常に頼もしい限りである。

- (7) オンライン教材の作成(動画作成)、定期的なオンライン指導、SMSによる動機付け、形やトレーニングの指導などを能動的に提供していることが理解できた。また、動画をYou Tube等で配信することで、指導者間の情報提供もスムーズになり自身の指導方法の自己開示の仕組みもできていることが示唆された。
- (8) 凡その子どものメンバーは、指導者の熱意や指導工夫等に支えられてなんとか通常の柔道の再開を待ち望んでいるようであるが、一部のメンバーは、精神的なダメージや、経済的な理由、環境的な要因によって休会や退会をしていく状況も確認することができた。一方、コロナ禍を逆手に捉え、メンバーの士気を高揚させる働きかけをしている指導者によって、柔道や他のメンバーへの思いを募らせる者のいることも注目に値する。
- (9) コロナ禍にあっても「指導者は、発展的な思考を持つべきであり、そこから新しいトレーニング方法(指導方法)が見出される」と示していることがとても印象的であった。また、「メンバーやその保護者との信頼関係を維持していくためにアクティブであるべき」という意見も目を見張るものであった。これらは、正にオランダ柔道指導者の真髄を表している意見であり、日本の柔道指導者も見習うべき態度だと痛感している。

引用・参考文献

- 1) フリードリヒス カオル「オランダの英才教育、サッカーと柔道」ima by Kachimai、2010.11.15

<http://www.ima-earth.com/contents/entry.php?id=201011772918>

- 2) JETRO(高橋由篤)「オランダ政府、2021年1月19日までの厳しいロックダウンを発表」ビジネス短信
<https://www.jetro.go.jp/biznews/2020/12/4a907bcfd98cb34f.html>
- 3) 公財全日本柔道連盟「新型コロナウイルス感染症関連(2020.1.22更新)」
<https://www.judo.or.jp/news/503/>
- 4) 毎日新聞「新型肺炎 国内で日本人初感染 武漢の客乗せ バス運転手」
2020.1.29
https://www.ssf.or.jp/thinktank/policy/covid19_03_202102.html
- 5) New Post Seven「日本人感染第1号のバス運転手 勤務先は今どうなっているか」
2020.8.3 https://www.news-postseven.com/archives/20200803_1582852.html?DETAIL
- 6) 笹川スポーツ財団「新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査(2021年2月調査・速報)」2021.2
https://www.ssf.or.jp/thinktank/policy/covid19_03_202102.html

【2】の記事内容】参考

オランダ政府は2020年12月14日、新型コロナウイルスの感染拡大が続く状況を踏まえ、12月15日から、少なくとも2021年1月19日まで、これまでで最も厳しいロックダウンを行うと発表した。

これまで政府は、10月13日に第2波拡大防止措置として「部分的ロックダウン」を導入していた(2020年10月16日記事参照)。しかし、新規感染者が1日当たり1万人を超えるなど感染拡大が続いたことから、11月3日に「部分的ロックダウン」の強化措置を発表。その結果、新規感染者数は3,000人台に減少したものの、12月以降、再び感染拡大が続き、新規感染者数は1日当たり9,000人台となり、医療体制逼迫の懸念が大きくなっていった。

今回の主な措置は以下のとおり。

- 1) 接触を可能な限り制限するため、飲食店や、衣料品店、靴店などの小売店、美術館、劇場、動物園、遊園地、カジノなどの施設を閉鎖する。理美容室、ネイルサロンなどの医療以外で接触を伴う業種の営業も禁止。

2) スーパーマーケット、パン屋、精肉店などの食料品店、ドラッグストア、ガソリンスタンド、クリーニング店、眼鏡屋など一部の店舗は営業可能。

3) 出社が絶対に必要でない限り、在宅勤務を行うこととし、休暇中であっても可能な限り自宅にとどまること。自宅への招待客は2人までとするが、12月24～26日は例外的に最大3人とする。

4) 屋外での集団行動は2人までとする。

ジム、プール、サウナなどの屋内スポーツ施設は閉鎖する。屋外でのスポーツは大人1人で、または1.5メートルの距離を保ち2人まで一緒に行うことができる(ただし、子供は屋外でのチームスポーツも可能)。

5) 不要不急の移動、旅行を自粛し、公共交通機関の利用は必要な場合のみとする。海外への渡航は3月中旬まで予約も含めて自粛すること。

〔原著〕

柔道選手の練習法への意識と競技力の関係について

About the Relationship Between Judo Players' Awareness of Practice Method and Competitiveness

○石井直人(秋田工業高等専門学校) 三戸範之(秋田大学) 野瀬清喜(埼玉学園大学)

Naoto ISHII (National Institute of Technology, Akita College)

Noriyuki SANNOHE (Akita University)

Seiki Nose (Saitama Gakuen University)

キーワード: 柔道、投げ技、固め技、意識、練習法、競技力

Key Words: judo, throwing technique, grappling technique, awareness, practice method, competitiveness

Summery

The purpose of this study was to examine about the relationship between judo players' awareness of practice method and competitiveness. In this study, we would like to analyze and examine the relationship between high school students and university students' awareness of various practice method of throwing technique and grappling technique and their competitiveness by classifying them into those with high grades and those with low grades. The subjects were a total of 86 high school and university students in Akita Prefecture. The survey method is to ask them a questionnaire survey. The questionnaire presents various practice method for throwing technique and grappling technique, and they rank those practices in order of importance. They also answered in a questionnaire about their performance over the last two years. The scores for each practice method are compared between those with high grades and those with low grades, and the difference in average is analyzed by the t-test. In addition, the scores for each practice method are compared between high school students and university students, and the average difference is analyzed by performing an analysis of variance of the average difference as one factor. According to the t-test, there was no significant difference in the average score of the throwing technique practice method (6 items) in high school students between those with high grades and those with low grades. A one-factor analysis of variance also revealed that high school students attach great importance to *Uchikomi* and *Randori*. According to the t-test, there was no significant difference in the average score of the throwing technique practice method among university students between those with high grades and those with low grades in all items. An analysis of variance of one factor revealed that university students did not attach great importance to *Uchikomi*. According to the t-test, the average score of the throwing technique practice method among high school students and university students with high grades was significant in 3 out of 6 items. High school students attach great importance to *Uchikomi*, and university students attach great importance to *Ido-Uchikomi* and *Hitori-Uchikomi*. According to the t-test, there was no significant difference in the average score of the grappling technique practice method among high school students between those with high grades and those with low grades in all 4 items. As a result of one-factor analysis of variance, it became clear that high school students attach great importance to *Uchikomi* and *Randori*. According to the t-test, the average score of the grappling hold practice method in university students was significantly different between those with higher grades and those with lower grades in promised practice (2). It became clear that among university students, those with lower grades place more importance on promised practice (2) than those with higher grades. As a result of one-factor analysis of variance, it became clear that university students attach great importance to promised practice (2). According to the t-test, there was no significant difference in the average score of the grappling technique practice method among high school students and university students with high grades.

1.はじめに

柔道は、日本古来の武術「柔術」から生まれたもので、「柔術」とは、投げる、抑える、絞める、打つ、けるなどの技を用いて相手を制する武術である(講道館, 1882)。柔道は、1882年に嘉納治五郎師範が創始し、技を整理し人間形成の理念を加

えながら「柔術」から「柔道」へと昇華させた。今日、技の素晴らしさや理念が理解され、柔道はオリンピックの正式競技として採用され、多くの国で親しまれている。柔道の技は、投げ技、および固め技、および当身技に分類される。この技の3分類のうち、乱取りや試合で用いることが許されている

のは投げ技、および固め技で、当身技は形として取り扱いがある。

柔道において競技力向上のためには、投げ技、および固め技を習得することが不可欠である。投げ技や固め技の技能を向上させるための練習法とは、打ち込み、約束練習、乱取りに区別できる(竹内, 1979)。打ち込みは、技の運動を反復する練習法である。約束練習は、実際に投げたり攻防の状況をパターン化したりして反復する練習法である。乱取りは、攻撃と防御をお互い自由に行う実践練習であり、戦術的な技能を高めるために効果的であると考えられる。打ち込みは、かかり練習とも言われ、正しい技の習得を目的に行われ、投げ技では、投げる前までの動作を反復する練習法である(全日本柔道連盟, 2020, p.44)。また打ち込みは、技の型、姿勢、組み方、体さばき、崩し方、技の正確性、およびタイミングやリズム感等の体得のため極めて重要な練習法である(大石, 2010)。

約束練習は、打ち込みで身に付けた技を用いて投げや固めの練習をする。さらに攻防の行い方をパターン化して練習する方法である(全日本柔道連盟, 2020, p.44)。攻防の行い方をパターン化する練習は、乱取りにつながる実践的な技能を習得させ、乱取りでのケガ防止にもつながる(全日本柔道連盟, 2020, p.44)。

乱取りは、攻撃と防御をお互い自由に行う実践練習で、柔道の中核をなす練習法である(全日本柔道連盟, 2000, p.45)。また、習得した一つ一つの技を実践で使えるようにするための技術的な練習という側面と、柔道に必要な体力的要素を向上させる側面を持つ(高橋, 1999, p.99)。一般的に乱取りは多くの練習時間が割り当てられ、打ち込みや約束練習に比べ、ケガや事故が多い練習法である。従って、打ち込みや約束練習で正しく安全な技のかけ方や応じ方を学んだうえで行うことが大事である(全日本柔道連盟, 2020, p.45)。

柔道の練習法は前述のように多岐にわたるが、一般的には、実践に近い形で行われる乱取りが最も重視され、稽古の中でもより多くの時間が割かれる練習法である。しかし、基礎的な練習法と言える打ち込みや約束練習が乱取りと比較して、必ずしも重要度が低いとは言えないと考える。他の競技に例えると、バスケットボールにおいて、柔道の乱取りはゲーム練習に該当する。バスケットボールの練習においてゲーム練習を重視して、多くの

時間を割いても、シュートの精度やドリブル、ボールハンドリングなどの技術を高めていくことは難しく、効果的な競技力向上には繋がらないと考える。柔道における打ち込みに該当するシュート練習などの基礎的な練習を繰り返し反復することで、シュート力が身につく、競技力がより効果的に向上していくのではないだろうか。

そこで本研究では、柔道選手個々が重要な練習と意識する練習法と競技の関係について検討したい。柔道選手に対して質問紙による調査を行い、個々が重視している練習法、および柔道競技歴における実績を調査・分析する。

大会等において優秀な成績を収めたことのある、いわゆる成績上位者は成績下位者に比べて、より基礎的な練習への意識を高く持っていると考えられる。応用的練習法と言える乱取りは、実践に近い形で行われ、互いに攻防を展開していくことから、柔道競技の醍醐味を味わうことができる。乱取りは成績の良し悪しにかかわらず多くの選手が重視して取り組んでいると考える。しかし、基礎的な練習である打ち込みや約束練習は、乱取りに比べると単調であり、ここで取り組み方や意識に違いが現れ、競技力に差が生まれるのではないだろうか。

これまで、柔道の練習法、および競技力については以下の研究がみられる。

まず、バイオメカニクス的研究として、高橋(2014)は、柔道投げ技における打ち込みと投げ込みのスピードの相関を分析し、技のスピードと競技力の関連性について検討した。その結果、技のスピードがより速いものが、競技力が高い傾向にあることを明らかにした。また、打ち込み、および投げ込みの際の意識について質問紙調査を行い、競技力が高い者は崩し動作を意識している者が多いことを明らかにした。

高橋ら(1999, pp.94-100)は、血中乳酸濃度を指標として柔道の乱取り練習の運動強度を評価し、柔道のトレーニング効果について検討した。その結果、乱取り練習は、被験者によって運動強度が大きく異なり、トレーニング強度を規定することが困難であることを明らかにした。また、乱取り練習は、その都度運動強度が異なるため、柔道選手が体力的要素を効果的に向上させるためには、乱取り練習含めトレーニング内容の運動強度を簡易的、かつ正確に評価する方法を開発し、不足

するトレーニング強度を補うトレーニング内容を加えることが重要であると明らかにした。

松永ら(1981)は、打ち込み、および投げ込みの行う速度に着目し、ゆっくりと大きな動作で投げ技を行う練習法の必要性はないかと考えた。そこで、投げ技の速い動作とゆっくりした動作を比較し、検討した。その結果、速い動作とゆっくりした動作は、その時間経過の割合をとっても、筋放電の発現様式を見てもどちらも似ており運動構造の質的な変化は少ないと明らかにした。また速い動作は瞬間的に振幅の大きい筋放電を示すが、ゆっくりした動作は小さいことから体力のない初心者には、無理が少なく適切である。また熟練者のウォーミングアップに適切であると明らかにした。

柳沢ら(1978)は、試合終了時の心拍数、模擬試合時の心拍数変動、練習時の心拍数変動の観察により、試合時の運動負荷の程度、および練習形態について検討した。その結果、本試合終了後の心拍数の測定より推測すれば、本試合は模擬試合時より高い心拍数であることを明らかにした。また、練習方法を変えることにより、心拍数のかなりの上昇がみられたが、重量級選手は軽量級選手に比べ低いレベルであることを明らかにした。

竹内ら(1975)は、団体試合をもとに試合の内容、段位、身長、体重、ローレル指数と勝敗との分析を行い、試合内容の把握と身体的条件と勝敗との関係性について検討した。その結果、大会の規模が大きくなるにつれ引き分けが多くなることが明らかになった。また、段位、身長、体重、およびローレル指数の格差が開くにしがって優位である者の勝つ割合は、高くなり、引き分けが減少する傾向にあると明らかにした。

次に、心理学的研究として前川ら(2016)は、大学競技者が柔道競技力を評価する際の重要項目について質問紙調査により検討した。また、指導者との差異についても検討した。その結果、競技者が競技力を評価する上位3項目は、「組手の厳しさ」、「試合のうまさ」、および「技のキレ」であった。また、指導者が競技力を評価する上位3項目は、「メンタルの強さ」、「体力の充実」、「技の粘り」であった。指導者、競技者の上位3項目については全く異なる結果になった。この結果から、競技者は、実践的なスキルを重視しており、指導者は、「心技体」の3側面の総合的な項目を重視していることを明らかにした。

前川ら(2004)は、メンタルトレーニングを実施することによって柔道の競技パフォーマンスにどのような影響を及ぼすのかを競技分析を行うことで検討した。その結果、メンタルトレーニングは、競技力向上を図るために重要な方法であると明らかにした。また、メンタルトレーニングの重要性が示唆された。

柔道の練習法や競技力についてのこれまでの研究において、バイオメカニクス的研究では、技のスピード、乱取りの強度、運動負荷、練習形態、および身体条件と勝敗についての検討がみられる。心理的研究では、主観的評価と競技力の関連性を検討し、競技力に影響する要素として技術・戦術・体力・精神力がとりあげられている。また、メンタルトレーニングと競技力向上の関連性についての検討がみられる。このように柔道の練習法や競技力についてのこれまでの研究においては、打ち込み、約束練習、乱取りの練習法を評価項目とした研究はみられない。

本研究の目的は、柔道選手の練習法への意識と競技力の関係について明らかにすることである。本研究においては、成績上位者、成績下位者、高校生、および大学生で重視している練習法を分析することにより、練習法と競技力の関連性について検討したい。

2. 方法

1) 対象

対象は、秋田県内の大学柔道部員 17 名、高等学校柔道部員 69 名の計 86 名とする。

2) 調査方法

調査は、秋田県の大学、高校の柔道部員に対する質問紙調査によって行う。質問紙における、投げ技に関する質問項目は、打ち込み、移動打ち込み、一人打ち込み、約束練習(その場での投げ込み)、約束練習(乱取りに近い動きを用い投げ込み)、乱取り、およびその他である。

固め技の質問項目は、打ち込み、約束練習(負荷を付けた2人組での反復練習)、約束練習(抑え込みと逃げの練習)、乱取り、およびその他である。

質問紙の回答は、投げ技、および固め技の質問項目ごとに、投げ技、および固め技の練習法として重視する順位を、1~6または1~4から選択して評

価する。選択肢とは別に自身の過去2年間最高成績(全国、東北、県、およびその他)を回答する。

3) 分析方法

各練習法の主観的評価得点について、成績上位者と下位者、高校生と大学生の成績上位者で比較し、平均の差をt検定(独立サンプル)により分析する。また、高校生、および大学生における練習法の平均の差は、一要因の分散分析(対応あり)を行い分析する。

3. 結果

(1) 投げ技の練習法の主観的評価

1) 高校生の成績上位者、下位者の比較

① 投げ技練習法

表1は、高校生における投げ技練習法のうちその他を除いた6項目の主観的評価について、成績上位者と下位者の平均と標準偏差を示したものである。t検定の結果、6項目の練習法全てにおいて、成績上位者と成績下位者の平均に有意な差は認められなかった。高校生における投げ技の練習法について、成績上位者と成績下位者で重視する練習法に差はないと言える。

表1 投げ技練習法の主観的評価:成績上位者・下位者比較 高校生

	成績上位者 n=10	成績下位者 n=59	t検定
打ち込み	3.90 (2.079)	4.34 (1.657)	n.s.
移動打ち込み	2.60 (0.966)	2.97 (1.364)	n.s.
一人打ち込み	1.90 (0.994)	2.36 (1.808)	n.s.
約束練習(1)	3.80 (1.549)	3.31 (1.303)	n.s.
約束練習(2)	3.90 (1.370)	3.61 (1.497)	n.s.
乱取り	4.90 (1.595)	4.27 (1.720)	n.s.

注)数値は平均値(標準偏差)

表2 投げ技練習法の主観的評価:高校生 n=69

打ち込み	4.28(1.714)
移動打ち込み	2.91(1.314)
一人打ち込み	2.29(1.716)
約束練習(1)	3.38(1.341)
約束練習(2)	3.65(1.474)
乱取り	4.36(1.706)

次に、高校生の主観的評価の各項目間の差についての分析である。

表2は、高校生における投げ技練習法のうちその他を除いた6項目の主観的評価の平均と標準

偏差を示したものである。分散分析の結果、表3に示したとおり、条件の効果は有意であった(F(5, 68)=15.364, p<.01)。LSD法による多重比較の結果、各条件の平均の大小関係は、「打ち込み>移動打ち込み、一人打ち込み、約束練習1」、「移動打ち込み>一人打ち込み」、「約束練習(1)>一人打ち込み」、「約束練習(2)>移動打ち込み、一人打ち込み」、および「乱取り>移動打ち込み、一人打ち込み、約束練習(1)、約束練習(2)」であった。

多重比較によると、打ち込み、乱取りが他の練習法に比べ平均が高く、高校生は投げ技練習法のなかで、打ち込み、乱取りを重視しているといえる。

表3 分散分析表 投げ技練習法の主観的評価:高校生

要因	平方和	df	平均平方	F
条件	220.058	5	44.012	15.364**
個人差	11.304	68	0.166	
残差	973.942	340	2.865	

全体 1205.304 413 **p<.01

多重比較:投げ技練習法の主観的評価:高校生

打ち込み>移動打ち込み、一人打ち込み、約束練習1

移動打ち込み>一人打ち込み

約束練習(1)>一人打ち込み

約束練習(2)>移動打ち込み、一人打ち込み

乱取り>移動打ち込み、一人打ち込み、約束練習(1)、約束練習(2)

2) 大学生の成績上位者、下位者の比較

① 投げ技練習法

表4は、大学生における投げ技練習法6項目の主観的評価について、成績上位者と下位者の平均と標準偏差を示したものである。t検定の結果、6項目の練習法全てにおいて、成績上位者と成績下位者の平均に有意な差は認められなかった。大学生における投げ技の練習法について、成績上位者と成績下位者で重視する練習法に差はないと言える。

表4 投げ技練習法の主観的評価:成績上位者・下位者比較 大学生

	成績上位者 n=7	成績下位者 n=10	t検定
打ち込み	2.00 (1.528)	1.40 (0.966)	n.s.
移動打ち込み	4.29 (0.951)	3.80 (1.687)	n.s.
一人打ち込み	3.43 (1.512)	4.40 (1.075)	n.s.
約束練習(1)	3.71 (2.059)	3.60 (1.265)	n.s.
約束練習(2)	3.57 (1.512)	4.30 (1.337)	n.s.
乱取り	4.00 (2.160)	3.50 (2.121)	n.s.

注)数値は平均値(標準偏差)

次に、大学生の主観的評価の各項目間の差についての分析である。

表5は、大学生における投げ技練習法6項目の主観的評価の平均と標準偏差を示したものである。分散分析の結果、表6に示したとおり、条件の効果は有意であった($F(5, 16) = 5.128$, $p < .01$)。LSD法による多重比較の結果、各条件の平均の大小関係は、「移動打ち込み>打ち込み」、「一人打ち込み>打ち込み」、「約束練習(1)>打ち込み」、「約束練習(2)>打ち込み」、および「乱取り>打ち込み」であった。

表5 投げ技練習法の主観的評価:大学生 n=17

打ち込み	1.65(1.222)
移動打ち込み	4.00(1.414)
一人打ち込み	4.00(1.323)
約束練習(1)	3.65(1.579)
約束練習(2)	4.00(1.414)
乱取り	3.71(2.085)

表6 分散分析表 投げ技練習法の主観的評価:大学生

要因	平方和	df	平均平方	F
条件	72.206	5	14.441	5.128**
個人差	0	16	0	
残差	225.294	80	2.816	
全体	297.5	101		**P<.01

多重比較:投げ技練習法の主観的評価:大学生

移動打ち込み>打ち込み

一人打ち込み>打ち込み

約束練習(1)>打ち込み

約束練習(2)>打ち込み

乱取り>打ち込み

多重比較によると、打ち込みが他の練習法に比べ平均が低く、大学生は投げ技練習法のなかで、打ち込みを重視していないといえる。

3) 高校生、大学生の成績上位者の比較

① 投げ技練習法

表7は、高校生、大学生の成績上位者における投げ技練習法6項目の主観的評価について、高校生、大学生の成績上位者の平均と標準偏差を示したものである。t検定の結果、投げ技練習法のうち打ち込みの評価は、高校生と大学生で平均の差は有意であった(両側検定: $t(15) = 2.053$, $p < .05$)。表7によると、大学生の成績上位者より、高校生の成績上位者のほうが打ち込みを重視していると言える。

表7 投げ技練習法の主観的評価:高校生、大学生成績上位者比較

	成績上位者 n=10	成績下位者 n=7	t検定
打ち込み	3.90(2.079)	2.00(1.528)	$p < .05$
移動打ち込み	2.60(0.966)	4.29(0.951)	$p < .01$
一人打ち込み	1.90(0.994)	3.43(1.512)	$p < .05$
約束練習(1)	3.80(1.549)	3.71(2.059)	n.s.
約束練習(2)	3.90(1.370)	3.57(1.512)	n.s.
乱取り	4.90(1.595)	4.00(2.160)	n.s.

注)数値は平均値(標準偏差)

移動打ち込みの評価は、高校生と大学生で平均の差は有意であった(両側検定: $t(15) = -3.56$, $p < .01$)。表7によると、高校生の成績上位者より、大学生の成績上位者のほうが移動打ち込みを重視していると言える。一人打ち込みの評価は、高校生と大学生で平均の差は有意であった(両側検定: $t(15) = -2.526$, $p < .05$)。表7によると、高校生の成績上位者より、大学生の成績上位者のほうが一人打ち込みを重視していると言える。

約束練習(1)の評価は、高校生と大学生で平均の差は有意ではなかった(両側検定: $t(15) = .098$)。したがって、高校生と大学生の約束練習(1)の評価に差はないといえる。約束練習(2)の評価は、高校生と大学生で平均の差は有意ではなかった(両側検定: $t(15) = .467$)。したがって、高校生と大学生の約束練習(2)の評価に差はないといえる。乱取りの評価は、高校生と大学生で平均の差は有意ではなかった(両側検定: $t(15) = .991$)。したがって、高校生と大学生の乱取りの評価に差はないといえる。

(2) 固め技の練習法主観的評価

1) 高校生の成績上位者、下位者の比較

① 固め技の練習法

表8は、高校生における固め技練習法4項目の主観的評価について、成績上位者と下位者の平均と標準偏差を示したものである。t検定の結果、4項目の練習法全てにおいて、成績上位者と成績下位者の平均に有意な差は認められなかった。高校生における固め技の練習法について、成績上位者と成績下位者で重視する練習法に差はないと言える。

次に、高校生の主観的評価の各項目間の差についての分析である。

表 8 寝技練習法の主観的評価:成績上位者・下位者比較 高校生

	成績上位者 n=10	成績下位者 n=59	t 検定
打ち込み	2.80 (1.317)	2.76 (1.222)	n.s.
約束練習(1)	2.00 (0.943)	2.19 (1.008)	n.s.
約束練習(2)	2.10 (0.876)	2.14 (1.025)	n.s.
乱取り	3.10 (1.101)	2.92 (1.022)	n.s.

注)数値は平均値(標準偏差)

表 9 は、高校生における固め技練習法 4 項目の主観的評価の平均と標準偏差を示したものである。分散分析の結果、表 10 に示したとおり、条件の効果は有意であった ($F(3, 68)=7.890$, $p<.01$)。LSD 法による多重比較の結果、各条件の平均の大小関係は、「打ち込み>約束練習(1)、約束練習(2)」、および「乱取り>約束練習(1)、約束練習(2)」であった。

表 9 寝技練習法の主観的評価:高校生 n=69

打ち込み	2.77(1.226)
約束練習(1)	2.16(0.994)
約束練習(2)	2.13(0.999)
乱取り	2.94(1.027)

表 10 分散分析表 寝技練習法の主観的評価:高校生

要因	平方和	df	平均平方	F
条件	35.87	3	11.957	7.890**
個人差	0	68	0	
残差	309.13	204	1.515	
全体	345	275		**P<.01

多重比較:寝技練習法の主観的評価:高校生

打ち込み>約束練習(1)、約束練習(2)

乱取り>約束練習(1)、約束練習(2)

多重比較によると、打ち込み、乱取りが他の練習法に比べ平均が高く、高校生は固め技練習法のなかで、打ち込み、乱取りを重視しているといえる。

2) 大学生の成績上位者、下位者の比較

①固め技の練習法

表 11 は、大学生における固め技練習法 4 項目の主観的評価について、成績上位者と下位者

表 11 寝技練習法の主観的評価:成績上位者・下位者比較大学生

	成績上位者 n=7	成績下位者 n=10	t 検定
打ち込み	2.14 (1.345)	1.40 (0.699)	n.s.
約束練習(1)	2.57 (0.976)	2.30 (0.949)	n.s.
約束練習(2)	2.71 (0.756)	3.50 (0.527)	p<.05
乱取り	2.57 (1.512)	2.80 (1.135)	n.s.

注)数値は平均値(標準偏差)

の平均と標準偏差を示したものである。t 検定の結果、固め技練習法のうち約束練習(2)を除く3項目の練習法は成績上位者と成績下位者の平均に有意な差は認められなかった。約束練習(2)の評価は、成績上位者と下位者で平均の差は有意であった(両側検定: $t(15)=-2.536$, $p<0.5$)。表 11 によると、成績上位者より成績下位者のほうが約束練習(2)を重視しているといえる。

次に、大学生の主観的評価の各項目間の差についての分析である。

表 12 は、大学生における固め技練習法 4 項目の主観的評価の平均と標準偏差を示したものである。分散分析の結果、表 13 に示したとおり、条件の効果は有意であった ($F(3, 16)=4.717$, $p<.01$)。LSD 法による多重比較の結果、各条件の平均の大小関係は、「約束練習(2)>打ち込み、約束練習(1)」であった。

多重比較によると、約束練習(2)が他の練習法に比べ平均が高く、大学生は固め技練習法のなかで、約束練習(2)を重視しているといえる。

表 12 寝技練習法の主観的評価:大学生 n=17

打ち込み	1.71(1.047)
約束練習(1)	2.41(0.939)
約束練習(2)	3.18(0.728)
乱取り	2.71(1.263)

表 13 分散分析表 寝技練習法の主観的評価:大学生

要因	平方和	df	平均平方	F
条件	19.353	3	6.451	4.717**
個人差	0	16	0	
残差	65.647	48	1.368	
全体	85	67		**P<.01

多重比較:寝技練習法の主観的評価:大学生

約束練習(2)>打ち込み、約束練習(1)

3) 高校生と大学生の成績上位者の比較

①固め技の練習法

表 14 は、高校生、大学生の成績上位者における固め技練習法 4 項目の主観的評価について、高校生、大学生の成績上位者の平均と標準偏差を示したものである。t 検定の結果、4項目の練習法のいずれにおいても高校生と大学生の間に有意な差は認められなかった。

表 14 寝技練習法の主観的評価:高校生、大学生成績上位者比較

	成績上位者 n=10	成績下位者 n=7	t検定
打ち込み	2.80 (1.317)	2.14 (1.345)	n.s.
約束練習(1)	2.00 (0.943)	2.57 (0.976)	n.s.
約束練習(2)	2.10 (0.876)	2.71 (0.756)	n.s.
乱取り	3.10 (1.101)	2.57 (1.512)	n.s.

注)数値は平均値(標準偏差)

4. 考察

(1) 投げ技練習法

高校生における投げ技練習法の主観的評価の平均は、t検定の結果6項目いずれも、成績上位者と下位者で有意差がみられなかった。また、高校生における投げ技練習法6項目の主観的評価の平均と標準偏差は、一要因分散分析(対応あり)の結果、条件の効果は有意であった。多重比較によると、打ち込み、乱取りが他の練習法に比べ平均が高く、高校生は投げ技練習法のなかで、打ち込み、乱取りを重視しているといえる。この結果は、高校生の成績上位者と下位者では、重視している投げ技練習法に違いはないことを明らかにした。

高校生は、投げ技の練習法として、打ち込み、移動打ち込み、一人打ち込み、約束練習(1)(その場での投げ込み)、約束練習(2)(乱取りに近い動きを用い投げ込み)、および乱取りの6項目のなかで、打ち込みと乱取りを重視していることを明らかにした。高校生の最大の目標は全国高校総体であると言え、ほとんどの都道府県予選は5~6月に実施される。そのため高校生は2年強という短い時間で成果を出す、すなわち大会で勝つことを念頭に置き活動を行う事から、より実践に近い乱取りを重視する傾向があると考えられる。また、打ち込みは基礎的な練習の中では最も一般的な練習法と言える。よって打ち込みは、投げ技練習では、乱取りの次に多くの時間が割り当てられる練習法であり、乱取りと並び重視される練習法となっていると考えられる。また、高校生は、練習を部活動の指導者が作成した練習計画に沿って行うことが一般的であることも乱取り、および打ち込みを重視することに影響していると考えられる。

大学生における投げ技練習法の主観的評価の平均は、t検定の結果6項目いずれも、成績上位者と下位者で有意差がみられなかった。また、大学生における投げ技練習法6項目の主観的評価の平均と標準偏差は、一要因の分散分析(対応あ

り)の結果、条件の効果は有意であった。多重比較によると、打ち込みが他の練習法に比べ平均が低く、大学生は投げ技練習法のなかで、打ち込みを重視していないといえる。この結果は、大学生の成績上位者と下位者では、重視している投げ技練習法に違いはないことを明らかにした。

大学生は、投げ技の練習法として、打ち込み、移動打ち込み、一人打ち込み、約束練習(1)(その場での投げ込み)、約束練習(2)(乱取りに近い動きを用い投げ込み)、および乱取りの6項目のなかで、打ち込みを重視していないことを明らかにした。大学生の全日本大会で最も開催時期が遅いものは10~11月に開催される。大学入学から大学最終の全日本大会まで3年半あり、短期的な目標での成果を目指して戦術の向上を重視するだけでなく、基礎練習にも時間を割く余裕ができると考えられる。そのため、大学生は移動打ち込みや一人打ち込みのような、より工夫した基礎練習を重視する傾向があり、一般的な打ち込みは重視していないという結果になったと考えられる。

また、大学では、練習計画を学生がたてるため学生自身で考えながら練習を行うことができる。そのため、基礎的な打ち込みではなく、移動打ち込みや一人打ち込みのように基礎的練習を工夫して行っていると考えられる。

(2) 固め技練習法

高校生における固め技練習法の主観的評価の平均は、t検定の結果4項目いずれも、成績上位者と下位者で有意差がみられなかった。また、高校生における固め技練習法4項目の主観的評価の平均と標準偏差は、一要因分散分析(対応あり)の結果、条件の効果は有意であった。多重比較によると、打ち込み、乱取りが他の練習法に比べ平均が高く、高校生は固め技練習法のなかで、打ち込み、乱取りを重視しているといえる。この分析結果は、高校生の成績上位者と下位者では、重視している固め技練習法に違いがないことを明らかにした。

高校生は、固め技の練習法として、打ち込み、約束練習(1)(負荷をかけた2人組での反復練習)、約束練習(2)(抑え込みと逃げの練習)、および乱取りの4項目のなかで、打ち込みと乱取りを重視していることを明らかにした。高校生の最大の目標は全国高校総体であると言え、ほとんどの

都道府県予選は5~6月に実施される。そのため高校生は2年強という短い時間で成果を出す、すなわち大会で勝つことを念頭に置き活動を行う事から、より実践に近い乱取りを重視する傾向があると考えられる。また、打ち込みは基礎的な練習の中では最も一般的な練習法と言える。よって打ち込みは、固め技練習では、乱取りの次に多くの時間が割り当てられ乱取りと並び重視される練習法となっていると考えられる。また、高校生は、練習を部活動の指導者が作成した練習計画に沿って行うことが一般的であることも乱取り、および打ち込みを重視することに影響していると考えられる。

大学生における固め技練習法の主観的評価の平均は、t検定の結果4項目で、約束練習(2)が成績上位者と下位者で有意であった。また、大学生における固め技練習法4項目の主観的評価の平均と標準偏差は、一要因の分散分析(対応あり)の結果、条件の効果は有意であった。多重比較によると、約束練習(2)が他の練習法に比べ平均が高く、大学生は固め技練習法のなかで、約束練習(2)を重視しているといえる。

この結果は、大学生の成績下位者が上位者よりも約束練習(2)を重視していることを明らかにした。約束練習(2)は抑え込みと逃げの練習であるので、試合の勝敗に直結する局面を再現した練習法であると言える。成績下位者は試合経験の中で抑えきれなかった、抑え込みから逃げることができなかったことが成績上位者と比較して相対的に多いと推測でき、このような結果となったと考える。しかし、明確な理由とは言えないため今後の課題としたい。

大学生は、固め技の練習法として、打ち込み、約束練習(1)(負荷をかけた2人組での反復練習)、約束練習(2)(抑え込みと逃げの練習)、および乱取りの4項目のなかで、約束練習(2)を重視していることを明らかにした。大学生は、大学入学から大学最終の全日本大会まで3年半あり、短期的な目標での成果を目指して戦術の向上を重視するだけでなく、基礎練習にも時間を割く余裕ができると考えられる。そのため、約束練習(2)を重視していると考えられる。基礎練習を行うことは、高校で乱取りによる戦術を重視してきた者が、大学でさらに技能向上させるために、技の正確度を向上させるうえで効果的であると考えられる。また、大学では、練習計画を学生がたてるため学生自身で考

えながら練習を行うことができる。そのため、約束練習(2)のように基礎的練習を工夫して行っていると考える。

高校生と大学生の成績上位者における固め技練習法の主観的評価の平均は、t検定の結果4項目の中でいずれも、高校生と大学生で有意差がみられなかった。この結果は、高校生と大学生では重視している固め技練習法に違いがないことを明らかにした。

5. 結論

本研究の目的は、柔道における練習法への意識と競技力の関連性について明らかにすることである。本研究においては、成績上位者、成績下位者、高校生、および大学生で重視している練習法を分析することにより、投げ技、および固め技の練習法と競技力の関連性について検討した。

投げ技、および固め技の練習法として重視する練習法の主観的評価について、大学生、および高校生の柔道選手を対象に質問紙調査を行った。各練習法の主観的評価得点について、成績上位者と下位者、高校生と大学生の成績上位者で比較し、平均の差をt検定(独立サンプル)により分析する。また、高校生、および大学生における練習法の平均の差は、一要因の分散分析(対応あり)を行い分析する。

投げ技の練習法の分析項目は、打ち込み、移動打ち込み、一人打ち込み、約束練習(その場投げ込み)、約束練習(相手との対応の中での投げ込み)、乱取りの6つである。固め技は、打ち込み、約束練習(負荷あり二人組反復練習)、約束練習(押さえ込み、逃げの練習)、乱取りの4つである。

t検定によると、高校生の投げ技練習法は、6つの項目いずれも、成績上位者と下位者で平均に差は見られなかった。一要因分散分析によると、高校生全体では練習法の条件の効果に差がみられなかった。多重比較により、高校生は6つの投げ技練習法のうち打ち込みと乱取りを重視していることを明らかにした。高校生は2年強という短い時間で成果を目指さなくてはならないので、乱取りによる戦術の向上を重視する傾向があると考えられる。また、基礎的な練習法で最も一般的と言える打ち込みは、多くの選手が時間を割いて行っているので重視する傾向があると考えられる。

t検定によると、大学生の投げ技練習法は、6つ

の項目いずれも、成績上位者と下位者で平均に差は見られなかった。一要因分散分析によると、大学生全体では練習法の条件の効果に差がみられた。多重比較により、大学生は6つの投げ技練習法のうち打ち込みを重視していないことを明らかにした。大学生は、大学入学から大学最終の全日本大会まで3年半あり、短期的な目標での成果を目指して戦術の向上を重視するだけでなく、基礎練習にも時間を割く余裕ができると考えられる。そのため、一般的な打ち込みではなく、移動打ち込みや一人打ち込みのような、工夫した基礎練習を重視しているため、打ち込みを重視していないと考える。

t検定によると、高校生と大学生の成績上位者の投げ技練習法においては、6つの項目で、打ち込み、移動打ち込み、一人打ち込みが高校生と大学生で有意であった。大学生の成績上位者より、高校生の成績上位者のほうが打ち込みを重視していることを明らかにした。また、高校生の成績上位者より、大学生の成績上位者のほうが、移動打ち込み、および一人打ち込みを重視していることを明らかにした。高校生は、試合で投げ技をかけられるようになるために、基礎を固めなくてはならない。そのために、より基礎的な打ち込みを重視していると考えられる。大学生は、大学入学から大学最終の全日本大会まで3年半あり、短期的な目標での成果を目指して戦術の向上を重視するだけでなく、基礎練習にも時間を割く余裕ができると考えられる。そのため、一般的な打ち込みではなく、移動打ち込みや一人打ち込みのような、工夫した基礎練習を重視していると考えられる。

t検定によると、高校生の固め技練習法は、4つの項目いずれも、成績上位者と下位者で平均に差は見られなかった。一要因分散分析によると、高校生全体では練習法の条件の効果に差がみられた。多重比較により、高校生は4つの固め技練習法のうち打ち込みと乱取りを重視していることを明らかにした。高校生は2年強という短い時間で成果を目指さなくてはならないので、乱取りによる戦術の向上を重視する傾向があると考えられる。また、基礎的な練習法で最も一般的と言える打ち込みは、多くの選手が時間を割いて行っているので重視する傾向があると考えられる。

t検定によると、大学生の固め技練習法は、4つの項目で、約束練習(2)が成績上位者と下位者で

有意な差があった。成績上位者より、成績下位者のほうが約束練習(2)を重視していることを明らかにした。一要因分散分析によると、大学生全体では練習法の条件の効果に差がみられた。多重比較により、大学生は4つの固め技練習法のうち約束練習(2)を重視していることを明らかにした。約束練習(2)は抑え込みと逃げの練習であるので、試合の勝敗に直結する局面を再現した練習法であると言える。成績下位者は試合経験の中で抑えきれなかった、抑え込みから逃げるができなかったことが成績上位者と比較して相対的に多かったと推測できるので、このような結果となったと考える。しかし、明確な理由とは言えないため今後の課題としたい。

t検定によると、高校生と大学生の成績上位者の固め技練習法においては、4つの項目いずれも、高校生と大学生で平均に差は見られなかった。

本研究の知見から、投げ技の練習法として、高校生は、打ち込みと乱取りを重視していて、大学生は打ち込み以外を重視していることが明らかとなった。固め技練習法として、高校生は、打ち込みと乱取りを重視していて、大学生は約束練習(2)を重視していることが明らかとなった。また、大学生の成績下位者は、上位者よりも約束練習(2)を重視していることが明らかとなった。以上の結果から、大学生は、高校生に比べ、基礎練習、および実践練習で工夫が見られ、主体的に練習を行っていると考えられる。本研究の結果を今後の柔道の練習、また柔道指導に活かしていきたいと考える。

謝辞

本研究の執筆にあたり、木村綜一郎氏にデータ収集のため多大な支援をいただいたことに感謝します。

参考文献

- 1) 羽川伍郎(1970), 柔道得意わざの指導に関する考察. 武道学研究 2(2), 35-40. 講道館(1882). 柔道とは.
<http://kodokanjudoinstitut.org/beginner/about/>(2021-4-21).
- 2) 前川直也・菅波盛雄・飯嶋正博・廣瀬伸良・高橋進・佐藤博信・河鱈一彦(2004), 大学柔道選手におけるメンタルトレーニング導入

- 前後の競技内容の分析. 大阪産業大学論集, 人文科学編, (115), 29-40.
- 3) 前川直也・廣瀬伸良・伊藤潔・柏崎克彦・石井兼輔・越野忠則・矢崎利加・大島修次 (2016), 大学柔道競技者による柔道競技力の重点評価項目について. 武道学研究 49(Supplement), 103.
- 4) 松永郁男・平沼正治・北本拓・川村・自行 (1981), 柔道投技における練習法の一考察. 日本武道学会, 武道学研究 13-2, 121-122.
- 5) 大石康晴・岩田浩明 (2010), 連続打ち込み練習後のアクティブレストが柔道選手の血中乳酸値の変動に及ぼす影響. 熊本大学教育学部紀要 自然科学 59, 99-103.
- 6) 高橋宗良・石原文彦・斉藤仁・森脇保彦・山内直人・下川哲徳・松本高明 (1999), 一流男子柔道選手の乱取り練習の運動強度. 国士館大学体育研究所報 18, 93-101.
- 7) 高橋陸・橋本敏明・上水研一郎 (2014), 柔道投技の打ち込み・投げ込み練習のスピードと競技力の関係. 武道学研究 47(Supplement), 72.
- 8) 竹内外夫・高橋邦郎・長谷川優・鈴木輝雄. (1975), 柔道競技の勝敗に関する研究一段・身長・体重・ローレル指数と勝敗との関係一. 武道学研究 8(1), 11-18.
- 9) 竹内外夫・長谷川優 (1979), 柔道競技の勝敗に関する研究: オーダー別における段・身長・体重・ローレル指数と勝敗との関係. 中京体育学研究 19(1), 51-55.
- 11) 柳沢久・竹内善徳・中村良三・佐藤行那 (1978), 柔道の練習法に関する研究 一 試合時の心拍数変動について一. 武道学研究 11(2), 54-55.
- 12) 全日本柔道連盟 (2020), 柔道の未来のために 一柔道の安全指導一.

〔原著〕

柔道投げ技における決めの局面における保持方法

Holding Methods in the Last Phase of Judo Throwing Techniques

○三戸範之（秋田大学） 石井直人（秋田工業高等専門学校）
高橋進（大東文化大学） 野瀬清喜（埼玉学園大学）

Noriyuki SANNOHE (Akita University)

Naoto ISHII (Akita National Institute, College of Technology)

Susumu Takahashi (Daito Bunka University)

Seiki Nose (Saitama Gakuen University)

キーワード：柔道、投げ技、保持、安全、事故防止

Key words : judo, throwing techniques, holding, safety, accident prevention

Summary

The purpose of this study was to examine the holding methods in the last phase of judo throwing techniques. Judo experts were employed as subjects to perform 6 throwing techniques, which were Osotogari, Uchigari, Taiotoshi, Seoinage, and Uchimata without instructions and with instructions, and impression analyses were conducted in appearance methods to test the holding methods. Under the condition without instructions, it was performed the same as the usual throwing practice. On the other hand, under the condition with instructions, it was instructed to raise Uke's head up so as not to hit their heads. The classification of holding methods was one-handed holding, two-handed holding, and others. The results of binomial tests and the χ^2 tests demonstrated that there were significant differences in frequency of holding methods in Osotogari, Taiotoshi, Seoinage, and Uchimata, with or without instruction. Moreover, for Uchigari, there was no significant difference in frequency of holding methods without instructions, while there was significant difference in frequency of holding methods with instructions. The findings of this study suggest that two-handed holding is more commonly used and effectively used for safety as well as tactical skills than one-handed holding or no holding, in the throwing techniques of experts.

1 はじめに

柔道では、安全な取り組みや事故防止が重要な課題となっている。柔道を創始した嘉納（1926）は「（前略）勝負の修行をする場合にも、怪我を避けることが必要であり、同時に兼ねて身体を強健にすることは願わしい」と述べており、柔道草創のころから安全や事故防止の重要性が認識されてきた。関節技は肘を攻撃するものに限定するなど、技の選択にも安全の視点が反映されている。そして、嘉納（1906）が「柔道はその応用次第にては老人、年少者もしくは体質虚弱の人にも用いることを得べし」と述べているように、柔道は、安全を基盤に多様な特性の人々がその要望に応じて取り組める

ようになることを目指したといえる。柔道が、相手を倒すための限られた人の道具としてではなく、多くの人々が取り組み満足を得ることができる共通のスポーツ文化としての価値を高めることに、安全の考え方は重要な役割を果たしてきたといえる。

我が国では今日、平成24年からの中学校での武道必修化に際し、様々な生徒に対応するうえで柔道における安全の重要性の認識がいっそう高まった。その状況下、学校における柔道の重大事故発生に関心が持たれ、重大事故は授業ではほとんどみられないが、運動部活動に多いことが明らかにされた（内田, 2013）。授業は、安全と初心者指導の視点に基づ

き指導法や練習法の改善や工夫が図られてきたことが、重大事故が少ないことに影響していると考えられる。これに対し、運動部活動は競技に重点が置かれがちで、入学から卒業までの限られた時間制約のなかで成果をあげようとし、生徒の成長や技能段階と運動負荷のアンバランスが生じ、重大事故発生が報告されてきたと考えられる。

このようななか、全日本柔道連盟は事故防止の対応を進めてきた。全日本柔道連盟は、重大事故総合対策委員会を2014年に特別委員会として立ち上げ、2016年には常置委員会とし、連盟の明確な施策として事故防止対策にあたってきた。これを受け、都道府県柔道連盟においても事故防止活動のための部署が設けられた。全日本柔道連盟は、安全指導講習会や安全冊子発行などを行い、都道府県柔道連盟と協力しながら指導者への啓発活動を柱に事故防止対策を講じてきた。

柔道の重大事故は、事故防止の対策が実り従来に比べ減少してきたが、根絶には至っていない。2012年から2014年までは柔道での死亡事故はみられなかったが、2015年以降、数件の死亡事故が発生している。頭部打撲による急性硬膜下血腫が3件、頸椎・頸髄損傷が1件、熱中症が1件である（全日本柔道連盟, 2020, p.6, 13, 22）。このうち死亡事故の原因として最も多い頭部打撲は、過去の事故発生状況をもても同様の傾向である（全日本柔道連盟, 2020, p.6）。柔道において死亡事故を無くすためには、とりわけ頭部打撲への対応が重要であるといえる。

急性硬膜下血腫の原因となった投げ技をみると、大外刈りが圧倒的に多く、他に大内刈り、背負い投げ、体落とし、払腰、小内刈り、内股などがみられる（全日本柔道連盟, 2020, p. 3）。柔道投げ技における急性硬膜下血腫は、投げられるときの受け頭部の回転加速度との関連性が指摘されている。とりわけ大外刈りに

おいて急性硬膜下血腫を発症するのは、受けを真後ろに刈り倒して投げるので、頭部に後ろ方向への強い回転加速度が生じるとともに頸部が後屈しやすく後頭部を強打するためと考えられる。大内刈りは、大外刈りと同様に受けを真後ろに倒す技であり、急性硬膜下血腫発症には頭部への後ろ方向の強い回転加速度など、後頭部を打ちやすい特性が影響していると考えられる。

背負い投げ、体落とし、払い腰、内股など受けを前方向に投げる技は、急性硬膜下血腫発症が大外刈りほど多くないこともあり、急性硬膜下血腫発生の機序の分析は進んではない。受けを前方向に投げる技は、前方向への強い回転加速度が生じた際に前頭部・頭頂部を打撲することや、背中が着地してから後ろ方向への強い回転加速度が生じた際に後頭部を打撲することが急性硬膜下血腫発症に影響していると考えられる。

急性硬膜下血腫を防止するためには、頭部の動揺を抑えて回転加速度を小さくし、頭部打撲を防止することが重要であるといえる。そのためには、受けが受け身に習熟するとともに、投げ技の際、取りが引き手を保持し引き上げる運動が重要であることが指摘されている（全日本柔道連盟, 2021, pp. 4-5）。引き手を保持し引き上げる運動は、頭部を固定し回転加速度を小さくするとともに、頭部を持ち上げ頭部打撲をしにくくする効果があると考えられる。引き手を保持し引き上げる運動は、受けの立場からは、引き上げられている腕を支えにして、受け身を取りやすくする効果があると考えられる。

投げ技における引き手保持は片手保持および両手保持の2種類に分類できる（三戸, 2017; 石井ら, 2019）。片手保持は、文部科学省（2013;）、全日本柔道連盟（2015b）にみられ、引き手は握りを保持したまま、釣り手は握りを離し引き手の補助として用いるものである。両手保持は、本村（2003）、鮫島ら（2006）、

全日本柔道連盟（2010）にみられ、引き手および釣り手とも投げ技決めの局面まで握りを保持する方法である。

三戸（2017）は両手保持と片手保持の適切な技術について検討し、片手保持は取りの身体を立てた高い姿勢が、両手保持は取りの身体を前傾させた低い姿勢が効果的であることを指摘している。片手保持は襟を持った釣り手の保持を離すため、頭部の固定が強くなく、頭部打撲防止のためには高く引き上げる必要があると考えられる。両手保持は襟を持ったままの釣り手が投げる勢いで引っ張られるため、取りの姿勢を前傾するほうがバランスが安定すると考えられる。また、両手保持は頭部の固定が強く、低い位置での引き上げでも頭部打撲防止の効果があると考えられる。取りのバランスからは、片手保持で身体を立てた高い姿勢は、バランスを保ちやすく初心者にも容易であり、両手保持で身体を前傾させた低い姿勢は、バランスを保つ難易度が高いと考えられる。

投げ技における片手保持と両手保持についての研究は、大外刈りについてのものがみられる（三戸ら, 2017）。この研究では、まず熟練者は大外刈りにおいて両手保持を用いる傾向があることを明らかにした。次に、熟練者の意識から、片手保持は取りの身体を立てた高い姿勢が、両手保持は取りの身体を前傾させた低い姿勢が効果的であることを明らかにした。次に、初心者は、両手保持が片手保持に比べ、頭部の固定度が高く頭を打つ不安が低いことを明らかにした。また、石井ら（2019）は、内股の保持について検討し、三戸ら（2017）による大外刈りの検討結果と同様、両手保持が片手保持に比べ、頭部の固定度が高く頭を打つ不安が低いことを明らかにした。

これまでの投げ技における両手保持と片手保持の検討では、両手保持が片手保持に比べ、より安全のために効果的であることが示唆された。しかしながら、保持方法についての研究は一部の投げ技に

限られているのが現状である。そこで本研究では、頭部打撲が報告されている投げ技をとりあげ、熟練者について保持方法を検討したい。熟練者を対象とするのは、熟練者は安全など効果的な技能を習得していると考えられるからである。また、安全に行うことを意識したときに保持方法に変化があるか分析し、安全のために効果的な保持方法について検討したい。

本研究の目的は、柔道投げ技における決めの局面における保持方法について検討することである。投げ技は、大外刈り、大内刈り、体落とし、背負い投げ、および内股を取り上げる。これらの投げ技は、急性硬膜下血腫を発症し重大事故の原因として報告されている（全日本柔道連盟, 2020, p. 3）とともに、試合で多く用いられる投げ技である（竹内, 1997）。柔道熟練者による投げ技の試技を行い、決めの局面での保持方法が、片手保持、両手保持、またはその他のいずれに該当するか分析する。試技は、指示なしおよび指示ありの条件とし、指示なしの条件では、普段の投げ込み練習同様に行い、指示ありの条件では、被験者に安全に行うことを意識させるために、受けが頭を打たないよう受けの頭部を引き上げることを指示する。本研究は、投げ技の安全な指導法および練習法の改善に資するための、保持の視点からの投げ技技術に関する基礎的研究である。

2 方法

(1)被験者

被験者は、柔道部所属の大学生 20 名、すべて柔道歴 8 年以上の柔道熟練者である。予備調査を行い、被験者全員が対象の投げ技、大外刈り、大内刈り、体落とし、背負い投げ、内股の試技が可能であることを確認した。

(2)試技対象の投げ技

試技対象の投げ技は、大外刈り、大内刈り、体落とし、背負い投げ、および内

股とする。これらの投げ技は、急性硬膜下血腫を発症し重大事故の原因としてあげられている投げ技であり（全日本柔道連盟, 2019）、試合で多く用いられる投げ技である（竹内, 1997）。

(3)保持方法の分類

保持方法は投げ技決め局面に着目して、片手保持、両手保持、その他に分類する。三戸（2017）にしたがい投げ技決め局面に着目し、片手保持は決め局面において、引き手は握りを保持したままで釣り手ははじめの握りを離していることとする。両手保持は決め局面において、引き手および釣り手ともには握りを保持していることとする。その他は、両手とも握りを離すなど、片手保持および両手保持に該当しない運動とする。

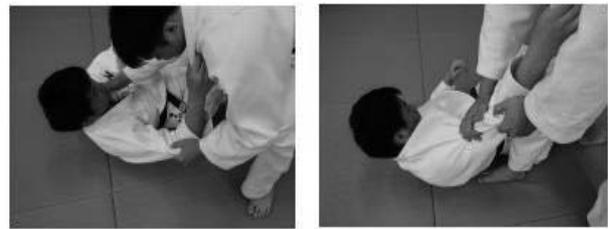
(4)手続き

体格が近い被験者の組みで、大外刈り、大内刈り、体落とし、背負い投げ、および内股の試技を行う。試技は、指示なしの条件で各技2回、指示ありの条件で各技2回行う。指示なしの条件では、普段とおなじく投げ込み練習同様に行うこととし、指示ありの条件では、安全に行うことを意識させるために、受けが頭を打たないように受けの頭部を引き上げることを指示する。試技はビデオ収録する。

(5)分析

投げ技の試技において、決め局面の保持技術が、片手保持、両手保持、およびその他のいずれに該当するか、外観法による印象分析を行い判定する。片手保持、両手保持、およびその他の人数の偏りは、度数の分布が3値の場合 χ^2 検定により、2値の場合二項検定により検定する。

図1は、大外刈りの決め局面の保持技術、片手保持、および両手保持を示したものである。



a. 両手保持

b. 片手保持

図1 投げ技決め局面における保持の方法

3 結果

大外刈り、大内刈り、体落とし、背負い投げ、および内股の全400試技を分析した結果、両手保持が234試技、片手保持が60試技、その他が26試技であった。その他の26試技は、すべて保持なしであった。

(1)大外刈り

表1は、頭部を引き上げることについて指示なしおよび指示ありの条件で、大外刈りの決め局面における保持について、両手保持、片手保持、および保持なしの度数を示したものである。指示なしの条件では、 χ^2 検定の結果、両手保持、片手保持、および保持なしの度数の偏りが有意であった($\chi^2(2) = 43.55, p < .01$)。表1によると、大外刈りは指示なしの条件で、両手保持が片手保持および保持なしに比べ度数が高いといえる。指示ありの条件では、 χ^2 検定の結果、両手保持、片手保持、および保持なしの度数の偏りが有意であった($\chi^2(2) = 43.55, p < .01$)。表1によると、大外刈りは指示ありの条件で、両手保持が片手保持および保持なしに比べ度数が高いといえる。

表2は、大外刈りにおいて頭部を引き上げることについて指示なしおよび指示ありの条件で、保持の変化の度数を示したものである。二項検定の結果、保持の変化ありとなしで度数の偏りが有意であった($p < .01$)。表2によると保持の変化なしが変化ありに比べ度数が高いといえる。保持の変化があった8試技について二項検定を行った結果、両手保持から片手保持・保持なしへの変化度数と片手

保持・保持なしから両手保持への変化度数の偏りは有意でなかった。保持の変化は、両手保持から片手保持・保持なし、および片手保持・保持なしから両手保持で度数に差がないといえる。

表1 大外刈り

	両手保持	片手保持	保持なし	計	検定
指示なし	33	4	3	40	p < .01
指示あり	31	7	2	40	p < .01

表2 大外刈りにおける保持の変化

変化あり	変化なし	計	検定
8	32	40	p < .01

両手→片手・保持なし	片手・保持なし→両手	計	検定
5	3	8	n. s.

(2)大内刈り

表3は、頭部を引き上げることについて指示なしおよび指示ありの条件で、大内刈りの決めの局面における保持について、両手保持、片手保持、および保持なしの度数を示したものである。指示なしの条件では、 χ^2 検定の結果、両手保持、片手保持、および保持なしの度数の偏りが有意でなかった ($\chi^2(2) = 1.55$)。大内刈りは指示なしの条件で、両手保持、片手保持、および保持なしの度数に差はないといえる。指示ありの条件では、 χ^2 検定の結果、両手保持、片手保持、および保持なしの度数の偏りが有意であった ($\chi^2(2) = 18.20, p < .01$)。表3によると、大内刈りは指示ありの条件で、両手保持が片手保持および保持なしに比べ度数が高いといえる。

表4は、大内刈りにおいて頭部を引き上げることについて指示なしおよび指示ありの条件で、保持の変化の度数を示したものである。二項検定の結果、保持の変化ありとなしで度数の偏りが有意であった ($p < .05$)。表4によると保持の変化なしが変化ありに比べ度数が高いといえる。保持の変化があった13試技について二項検定を行った結果、両手保持から片手保持・保持なしへの変化度数と片

手保持・保持なしから両手保持への変化度数の偏りが有意であった ($p < .05$)。表4によると保持の変化の度数は、片手保持・保持なしから両手保持が、両手保持から片手保持・保持なしに比べ多いといえる。

表3 大内刈り

	両手保持	片手保持	保持なし	計	検定
指示なし	17	12	11	40	n. s.
指示あり	26	6	8	40	p < .01

表4 大内刈りにおける保持の変化

変化あり	変化なし	計	検定
13	27	40	p < .05

両手→片手・保持なし	片手・保持なし→両手	計	検定
2	11	13	p < .05

(3)体落とし

表5は、頭部を引き上げることについて指示なしおよび指示ありの条件で、体落としの局面における保持について、両手保持、片手保持、および保持なしの試技の度数を示したものである。表5によると、指示なしおよび指示ありいずれも、保持なしの度数は0であった。指示なしの条件では、二項検定の結果、両手保持と片手保持の度数の偏りが有意であった ($p < .01$)。表5によると、体落としは指示なしの条件で、両手保持が片手保持に比べ度数が高いといえる。指示ありの条件では、二項検定の結果、両手保持と片手保持の度数の偏りが有意であった ($p < .01$)。表5によると、体落としは指示ありの条件で、両手保持が片手保持に比べ度数が高いといえる。

表6は、体落としにおいて頭部を引き上げることについて指示なしおよび指示ありの条件で、保持の度数の変化を示したものである。二項検定の結果、保持の変化ありとなしで度数の偏りが有意であった ($p < .01$)。表6によると保持の変化なしが変化ありに比べ度数が高いといえる。保持の変化があった6試技について二項検定を行った結果、両手保持から片手保持・保持なしへの変化度数と片手

保持・保持なしから両手保持への変化度数の偏りは有意でなかった。保持の変化の度数は、両手保持から片手保持・保持なし、および片手保持・保持なしから両手保持で差がないといえる。

表5 体落とし

	両手保持	片手保持	保持なし	計	検定
指示なし	35	5	0	40	p < .01
指示あり	31	9	0	40	p < .01

表6 体落としにおける保持の変化

変化あり	変化なし	計	検定
6	34	40	p < .01

両手→片手	片手→両手	計	検定
5	1	6	n. s.

(4)背負い投げ

表7は、頭部を引き上げることについて指示なしおよび指示ありの条件で、背負い投げの局面における保持について、両手保持、片手保持、および保持なしの試技の度数を示したものである。表5によると、指示なしおよび指示ありいずれも、保持なしの度数は0であった。指示なしの条件では、二項検定の結果、両手保持と片手保持の度数の偏りが有意であった (p < .01)。表7によると、体落としは指示なしの条件で、両手保持が片手保持に比べ度数が高いといえる。指示ありの条件では、二項検定の結果、両手保持と片手保持の度数の偏りが有意であった (p < .01)。表7によると、背負い投げは指示ありの条件で、両手保持が片手保持に比べ度数が高いといえる。

表8は、背負い投げにおいて頭部を引き上げることについて指示なしおよび指示ありの条件で、保持の度数の変化を示したものである。二項検定の結果、保持の変化ありとなしで度数の偏りが有意であった (p < .01)。表8によると保持の変化なしが変化ありに比べ度数が高いといえる。保持の変化があった7試技について二項検定を行った結果、両手保持から片手保持・保持なしへの変化度数と片

手保持・保持なしから両手保持への変化度数の偏りは有意でなかった。保持の変化の度数は、両手保持から片手保持・保持なし、および片手保持・保持なしから両手保持で差がないといえる。

表7 背負い投げ

	両手保持	片手保持	保持なし	計	検定
指示なし	38	2	0	40	p < .01
指示あり	33	7	0	40	p < .01

表8 背負い投げにおける保持の変化

変化あり	変化なし	計	検定
7	33	40	p < .01

両手→片手	片手→両手	計	検定
6	1	7	n. s.

(5)内股

表9は、頭部を引き上げることについて指示なしおよび指示ありの条件で、内股の決め目の局面における保持について、両手保持、片手保持の試技の度数を示したものである。指示なしの条件では、 χ^2 検定の結果、両手保持、片手保持、および保持なしの度数の偏りが有意であった ($\chi^2(2) = 36.05, p < .01$)。表9によると、大外刈りは指示なしの条件で、両手保持が片手保持および保持なしに比べ度数が高いといえる。指示ありの条件では、保持なしの度数は0であった。そこで二項検定を行った結果、両手保持と片手保持の度数の偏りが有意であった (p < .01)。表9によると、内股は指示ありの条件で、両手保持が片手保持に比べ度数が高いといえる。

表10は、内股において頭部を引き上げることについて指示なしおよび指示ありの条件で、保持の変化を示したものである。二項検定の結果、保持の変化ありとなしで度数の偏りが有意であった (p < .01)。表10によると保持の変化なしが変化ありに比べ度数が高いといえる。保持の変化があった8試技について二項検定を行った結果、両手保持から片手保持・保持なしへの変化度数と片手保持・

保持なしから両手保持への変化度数の偏りは有意でなかった。保持の変化の度数は、両手保持から片手保持・保持なし、および片手保持・保持なしから両手保持で差がないといえる。

表9 内股

	両手保持	片手保持	保持なし	計	検定
指示なし	31	7	2	40	p < .01
指示あり	30	10	0	40	p < .01

表10 内股における保持の変化

変化あり	変化なし	計	検定
9	31	40	p < .01

両手→片手・保持なし	片手・保持なし→両手	計	検定
5	4	9	n. s.

4 考察

(1) 大外刈り、体落とし、背負い投げ、および内股における保持

柔道熟練者を被験者にして投げ技の決めの局面における保持の方法について検討した。その結果、大外刈り、体落とし、背負い投げ、および内股において、指示なしおよび指示ありの条件いずれにおいても、度数の偏りは有意で、両手保持が片手保持および保持なしに比べて度数が高いことを明らかにした。

熟練者の大外刈り、体落とし、背負い投げ、内股において、指示なしの条件で両手保持の度数が高いという知見から、熟練者は普段の稽古で両手保持を用いる傾向があることが示唆される。指示ありの条件で両手保持の度数が高いという知見から、受けが頭を打たないように頭部を引き上げ安全に行うことを意識したときも両手保持を用いる傾向があるといえる。本研究の知見から、熟練者は、大外刈り、体落とし、背負い投げ、および内股の決めの方法として、両手保持を用いる傾向があるといえ、両手保持を安全のために効果的に用いていることが示唆される。

三戸（2017）は両手保持と片手保持の適切な技術について、片手保持は取りの

身体を立てた高い姿勢が、両手保持は取りの身体を前傾させた低い姿勢が効果的であることを指摘している。片手保持は、身体を立てた高い姿勢でバランスを保つのが容易であるが、持ち替えの運動を行うため、一瞬引き上げ運動が遅れる可能性があるといえる。熟練者は、両手保持の際に前傾姿勢でバランスを保つ技能を持っており、持ち替えの運動を行わずに引き上げ運動を確実に行うことができる両手保持を用いる傾向があると考えられる。

大外刈り、体落とし、背負い投げ、および内股においては、指示なしおよび指示ありの条件で保持が変化した度数は低かった。保持が変化した試技について、両手保持から片手保持（または片手保持・保持なし）への変化および片手保持（または片手保持・保持なし）から両手保持への変化の度数に差はなかった。

(2) 大内刈りにおける保持

大内刈りの保持は、本研究で対象となった他の投げ技と傾向が異なり、指示なしの条件では、度数の偏りが有意でなく、両手保持、片手保持および保持なしで度数に差がみられなかった。指示ありの条件では度数の偏りが有意であり、両手保持が片手保持および保持なしに比べて度数が高いことが示された。

大内刈りにおいて、指示なしの条件で両手保持、片手保持および保持なしの度数に差がないという知見から、熟練者は普段の練習で両手保持、片手保持および保持なしを用いる傾向があることが示唆される。指示ありの条件で両手保持の度数が高いという知見から、受けが頭を打たないように頭部を引き上げ安全に行うことを意識すると両手保持を用いる傾向があるといえる。本研究の知見から、熟練者は、大内刈りの決めの方法として、安全を意識すると両手保持を用いる傾向があるといえ、両手保持を安全のために効果的に用いていることが示唆される。

大内刈りにおいて指示なしの条件で、両手保持、片手保持、および保持なしに差がなくみられるのは、決めの局面の取りと受けの位置関係が影響していると考えられる。大内刈りでは、決めの局面における取りの立つ位置が受けの肩から遠くなり、握りを保持すると取りを前方に引っ張る負荷が大きくかかるため、保持したままでは腕や握りに違和感があるといえる（図2）。



図2 大内刈り決めの局面での取りと受けの位置関係（保持なし）

これに対し、本研究で対象とした他の投げ技は、決めの局面における取りの立つ位置が受けの肩と近く、握りを保持したままでも取りを前方に引っ張る負荷がそれほど大きくないといえる。

大内刈りにおいては、指示なしおよび指示ありの条件で保持が変化した度数は、本研究で対象の他の技同様に低かった。保持が変化した試技について分析すると、片手保持・保持なしから両手保持への変化が両手保持から片手保持・保持なしへの変化に比べ、度数が高かった。したがって、通常通りの投げ込みと、受けが頭を打たないよう頭部を引き上げることを意識したときで、片手保持・保持なしが両手保持に変化する傾向があるといえる。本研究の被験者は熟練者であり、大内刈りの取りと受けの位置関係から取りを前方に引っ張る負荷が働いても、前傾姿勢でバランスを保つ技能を持っており、受けが頭を打たないよう頭部を引き上げ安全に行うことを意識したときには、身体を前傾させ低い姿勢を

とり両手保持の運動を行うことができると考えられる。

大内刈りにおいて保持なしとなる原因は、決めの局面で取りの立つ位置が受けの肩から遠くなり、握りを保持すると取りを前方に引っ張る負荷が大きく働くことが考えられる。取りを前方に引っ張る負荷を軽減させるためには、身体を立てた高い位置ではなく、身体を前傾させ低い姿勢をとることが効果的であると考えられる。大内刈りでは、決めの局面で取りの立つ位置が受けの肩から遠く、取りを前方に引っ張る負荷を軽減するためには、他の技に比べいっそう身体を大きく前傾させ低い姿勢をとることが効果的であると考えられる。

大内刈りにおいて取りが初心者の中には、決めの局面で身体を大きく前傾させ低い姿勢をとることが難しいことが予測される。その場合には、取りを前方に引っ張る負荷を軽減させるために、取りの立つ位置を受けの肩に近づける運動が効果的であると考えられる。例えば、大内刈りで技の運動経過が掛けから決めの局面になる際、軸足を受けの股関節あたりをまたいで越えて踏み出す運動が考えられる（図3）。この運動は受けをまたいで大きく踏み出すため、乱取りにおける素早く力強い攻防のなかでは行うのは難しい可能性があるが、初心者の投げ込みなどでは保持を容易にする効果があると考えられる。



図3 大内刈り決めの局面での取りと受けの位置関係（保持あり、踏み出す）

(3)引き手保持なしについて

保持なしがみられたのは全 400 試技中 26 試技で、技は、大外刈り、大内刈り、または内股である。保持なしの試技がなかった技は、体落とし、および背負い投げである。三戸（1999）の投げ技の分類から、大外刈り、大内刈り、および内股は片足支持、体落とし、背負い投げは両足指示である。すなわち、保持なしの試技がみられる投げ技はすべて片足支持、保持なしの試技がみられない投げ技はすべて両足支持である。

大外刈り、および内股における決めの局面の運動経過を分析したところ、保持なしの試技はすべてバランスを崩して手を畳についていることがわかった。投げ技の決めの局面でバランスを崩すことが、引き手を保持しないことに影響していると考えられる。大外刈り、および内股において、バランスを崩さず立位を保持している試技は、すべて両手もしくは片手保持で引き手を保持していた。

また、両足支持の体落とし、および背負い投げにおいては、バランスを崩して手を畳についた試技はなく、すべての試技で両手もしくは片手保持で引き手を保持していた。したがって、引き手保持を行うためには、投げ技の決めの局面において立姿勢でバランスを保つ技能が重要であるといえる。本研究では、熟練者においても片足支持の投げ技は立姿勢でのバランスを保てないことがあると明らかとなった。投げ技の決めの局面において立姿勢でバランスを保つ技能習得は、片足支持の投げ技において留意することが重要であるといえる。

なお、大内刈りは、保持なしの試技においてもバランスを崩して手を畳についていることはなかった。大内刈りにおいて決めの局面で保持なしとなるのは、取りと受けの位置関係が関与し保持しにくくなっていると考えられる。大内刈りにおいて保持を保つためには、身体を大きく前傾させ低い姿勢をとることや、受けをまたいで大きく踏み出すなど、取りと

受けの位置関係を考慮した対応が重要であると考えられる。

(4)引き手保持の安全、戦術的技能向上への意義

引き手保持は、安全、事故防止とともに戦術的技能向上の意義が考えられる。引き手保持の安全、事故防止への意義は、引き手を保持して引き上げることにより頭部の動揺を抑え、強い回転加速度の発生と頭部打撲を防止することが考えられる。引き手を保持し引き上げる運動を用いると、受けは、引き上げられている腕を支えにすることができるので、受け身が取りやすくなる。引き上げが十分な引き手保持は、頭部打撲防止だけでなく、衝撃が四肢に逃げるように伝わり体幹部への影響を少なくする効果があると考えられる。投げ技で取りの引き上げが十分なときに、体の各所が痛い、受け身が取りにくいなどで恐怖や不安を感じた経験を持つのは、熟練者にも多いと考える。

引き手保持の戦術的技能向上への意義については、投げ技の決めへの効果があげられる。すなわち、投げ技の決めの局面で引き手を保持し引き上げることで受けを制御し、「一本」をとる効果があるといえる。引き手を保持し引き上げることは、受けの背中を畳につかせるとともに、受けが身体を捻って腹ばいになって逃れることを防ぐ効果がある。引き上げが強い投げ技は、多少背中が畳から浮くこともあるが、スピード、力強さ、コントロールが十分であれば、技の効果が認められ「一本」となりうる。

投げ技が「一本」とならないときは、引き手保持で引き上げることは、寝技への連絡に効果的であるといえる。引き手を保持し引き上げることにより、取りは受けが腹ばいに逃れることを防ぎ、抑え技に移行できる。また、引き手を保持し引き上げることにより、取りは受けの腕を制御でき、腕ひしぎ十字固めなど関節技に連絡できる。両手保持からは、受け

が腹ばいに逃れる運動を利用し、襟の保持を用いて送り襟絞めなど絞め技に連絡できる。

引き手を保持して相手を引き上げることは、安全・事故防止と戦術的技能向上に効果的で重要な技能であると考えられる。本研究の知見から、熟練者が両手保持を片手保持に比べ多く用いることがわかり、安全と戦術的技能向上のために両手保持がいつも効果的である可能性が指摘できる。

5 おわりに

本研究は、柔道投げ技の決めの局面における保持方法について検討することを目的とした。対象の投げ技は、大外刈り、大内刈り、体落とし、背負い投げ、および内股である。柔道熟練者を被験者として投げ技の試技を指示なしおよび指示ありの条件で行い、保持の方法について外観法による印象分析を行った。指示なしの条件は、普段の投げ込み練習同様に行うこととし、指示ありの条件では、安全に行うことを意識させるために、受けが頭を打たないよう受けの頭部を引き上げることを指示した。保持の方法の分類は片手保持、両手保持、その他である。なお、試技の分析結果、その他はすべて保持なしであった。

二項検定および χ^2 検定の結果、大外刈り、体落とし、背負い投げ、および内股においては、指示なしおよび指示ありいずれの条件でも度数の偏りが有意であり、両手保持が片手保持および保持なしに比べ度数が高いことを明らかにした。熟練者の大外刈り、体落とし、背負い投げ、および内股においては、指示なしおよび指示ありいずれの条件でも、両手保持が片手保持および保持なしに比べて多用されており、この知見からこれらの投げ技において両手保持が安全のために効果的に用いられていることが示唆される。

χ^2 検定の結果、大内刈りにおいては、指示なしにおいて度数の偏りが有意

ではなかった。指示ありにおいては度数の偏りが有意であり、両手保持が片手保持および保持なしに比べ度数が高いことを明らかにした。大内刈りは、熟練者において、指示なしの条件では、両手保持、片手保持および保持なしで差が見られなかった。しかしながら、指示ありの条件では、安全に行うことを意識させるために、受けが頭を打たないよう受けの頭部を引き上げることを指導すると、両手保持の度数が高くなった。したがって、熟練者の大内刈りにおいては、安全に行うことを意識したときには両手保持が安全のために効果的に用いられていることが示唆される。

このように熟練者が投げ技決めの局面において両手保持を効果的に用いるのは、両手支持を行うために身体を前傾させ姿勢を低くする技能を習得しているためであると考えられる。また、引き手保持のためには投げ技の決めの局面でバランスを保つことが重要であること、引き手保持が安全および戦術的技能の向上に意義があることを考察した。

本研究は、柔道熟練者を対象にしたが、柔道初心者を対象とした投げ技の保持の方法についての検討は今後の課題とする。

参考文献

- 1) 福岡市柔道安全指導検討委員会 (2015). 福岡市立中学校柔道事故調査報告書.
- 2) 嘉納治五郎(1906). 体育として見たる柔道. (財)講道館監修 (1987). 嘉納治五郎大系第2巻 (pp. 136-140). 本の友社.
- 3) 嘉納治五郎(1926). 柔道の発達. (財)講道館監修(1987). 嘉納治五郎大系第2巻(pp. 16-33). 本の友社.
- 4) 本村清人編著 (2003). 新しい柔道の授業づくり. 大修館書店. P.182.

- 5) 文部科学省 (2013). 学校体育実技指導資料第2集柔道指導の手引き(三訂版). p.134.
- 6) 鮫島元成・高橋秀信・瀧澤政彦編著 (2006) 中・高校の柔道の学習指導. 大修館書店. p.60.
- 7) 三戸範之 (1999). 運動構造を基準とする柔道投げ技の分類に関する研究. スポーツ運動学研究, 12, 105-112.
- 8) 三戸範之 (2013). 柔道投げ技の段階的練習法のための簡易課題: 片膝と中腰の姿勢. 秋田大学教育文化学部紀要, 教育科学, 68, 113-121.
- 9) 三戸範之・野瀬清喜・松永大吾・高橋進(2017). 柔道初心者における安全のための大外刈りの決めの技術: 片手保持および両手保持. 埼玉武道学研究, 10, 38-45.
- 10) 石井直人・三戸範之・野瀬清喜・野瀬英豪(2019). 柔道初心者における内股の段階的練習と極めの技術の安全への効果について. 埼玉武道学研究, 11, 13-18.
- 11) 竹内善徳 (1979). 柔道. 不昧堂出版. p.33.
- 12) 内田良 (2013). 柔道事故. 河出書房新社.
- 13) 全日本柔道連盟(2010). 柔道授業づくり教本中学校武道必修化のために. p.40.
- 14) 全日本柔道連盟 (2020). 柔道の安全指導第5版.
- 15) 全日本柔道連盟 (2021). 楽しく安全に柔道しようよ.

〔原著〕

オリンピックの意義と東京 2020 大会の課題について Significance of the Olympic Games and Challenges of 2020 Tokyo Games

○野瀬清喜(埼玉学園大学) 野瀬英豪(淑徳大学) 三戸範之(秋田大学)
石井直人(秋田工業高等専門学校) 熊澤幹二(札幌市立清田緑小学校)
高橋進(大東文化大学)

Nose, Seiki (Saitama Gakuen University)

Nose, Eigo (Shukutoku University)

Sannohe Noriyuki (Akita University)

Ishii, Naoto (National Institute of Technology, Akita College)

Kumazawa, Kanji (Sapporo Municipal Elementary School)

Takahashi, Susumu (Daito Bunka University)

キーワード: 近代オリンピック・古代オリンピック・東京 2020 オリンピックの課題

Keywords: The Modern Olympic Games, The Ancient Olympic Games, Challenges of 2020 Tokyo Olympic Games

Abstract

This study is to think of possible problems of 2020 Tokyo Olympic Games, supposed to be held in 2021, along with considering the future of the Olympic Games itself; by means of reexamining the significances in its history, starting from Ancient Olympic Games.

The findings in this study are as follows:

- 1) The Ancient Olympic Games(776 B.C.-393 A.D), which were held 293 times, had been ceased for over a thousand years, on account of irresistible cheating by dishonest competitors, paganism, conflicts between countries, and natural disasters.
- 2) The discovery of the ruins of Ancient stadium of Olympia lead Baron Pierre de Coubertin to restart the Olympics in Athens in 1896, as the Modern Olympic Games.
- 3) Baron Pierre de Coubertin led a destitute life in his later years, resulting from financing for starting the Olympic Games. Upon his death, de Coubertin asked that his heart be interred in Olympia.
- 4) The Modern Olympic Games were cancelled three times: the 6th games during World War I(1916 in Berlin), the 13th and 14th Games during World War II (1940 in Helsinki and 1944 in London respectively). The 1940 Games had originally been planned to be held in Tokyo but cancelled due to war.
- 5) The problems throughout the history of the Modern Olympics are: wars and conflict, lack of understanding of the purpose of the Olympics, racial discrimination, the Cold War, boycotting, the idea that winning is the most important thing, nationalism, etc.
- 6) The recent problems of the Modern Olympics are overgrowth, significant increase of expense, commercialism, tendency to become more festive, participation by professional athletes, doping, changing nationalities, introducing new events
- 7) The Tokyo 2020 was attracted under the theme of “streamlining” and “reconstruction from the Great East Japan Earthquake”. However, about 70% of Japanese people have shown unfavorable stances because of the postponement from the COVID-19 catastrophe, oppressive attitudes of IOC, overgrowing expenses of the Games.
- 8)The Tokyo 2020 should be fulfilled, so as not to leave serious problems in the future. Japan is obliged to fulfill this promise with global community, which not only leads to the first step for the recovery after the COVID-19 Pandemic but has the most important mission given to the sports.
- 9) The majority of the Tokyo 2020 participants do not wish to participate in the Games without any support or congratulations from people. It is desirable that IOC, Organizing

Committee of the Games, JOC, and each national sports federation reexamine about commodification of sports and theatrical aspects of the event, as well as proactively deliver the significance of the Olympic Games itself.

1 はじめに

2021年7月23日スポーツの日、様々な紆余曲折を経て1年間延期となった東京2020オリンピック(以下東京2020)が開会式を迎えようとしている。8月24日からは東京パラリンピックも開幕する。我が国の人々はスポーツ好きが多く、文部科学省を始め様々な省庁でもスポーツ活動とマイスポーツを推奨している。このような状況下で、ここ1年ほど東京2020の開催には否定的な意見が多く、70%前後の国民が中止や再延期を望んでいる。その大きな理由は、1年間延期の原因となった新型コロナウイルス感染症の世界的蔓延であることは言うまでもない。

しかし、日本国民が中止や延期を望んだのはコロナ禍の感染の危険と経済の停滞が唯一の理由ではない。2013年9月ブエノスアイレスの国際オリンピック委員会(以下IOC)総会において、日本は「コンパクトな大会・復興五輪」を国民に約束して開催都市に立候補した。世界からは東日本大震災の影響、福島第一原子力発電所事故の影響を懸念する声が聞かれたが、安倍晋三前首相の「完全にアンダーコントロール」という説明で、イスタンブール・マドリードを退けて東京開催が決定したのである。

その後、新国立競技場建設費用の問題など膨らみ続ける開催経費、公式エンブレ

ムの使用中止、招致を巡る疑惑による竹田日本オリンピック委員会(以下JOC)会長の辞任、マラソン・競歩の札幌開催など次々に問題が噴出した。克服しなければならない多くの課題を抱えながら東京2020は開催年を迎えたが、新型コロナウイルス感染症の世界的拡大により、3月20日安倍前首相の決断により1年間の延期が決定された。

その後も新型コロナの勢いは衰えず、世界中をパンデミックで覆い尽くしていった。そんな折、森喜朗大会組織委員会会長の女性蔑視発言による辞任、トーマス・バッハ会長をはじめとするIOC幹部の心ない発言、新型コロナ対策の遅れに対する

不満などで東京2020は、さらに国民の支持を失っていく。

筆者らは長年、オリンピックの歴史に興味を持ち、古代オリンピックの発祥、近代オリンピック創設の経緯などを学んできた。また、1984年ロサンゼルス大会からソウル・バルセロナ・アトランタ・シドニー・アテネ・北京・ロンドン・リオデジャネイロまでの9大会に何らかの形でオリンピックに関わってきた。

今回、東京2020を控えて千年以上293回続いたといわれる古代オリンピックのルーツや問題点、32回目を迎える近代オリンピックで起こった危機や紛争、犠牲となった選手などを振り返ってみたい。このことにより東京2020の開催、中止に関わらず、オリンピックの意義と今後のあり方を再検証し、近代オリンピックが永遠に続く一助としようと考えた。

2 古代オリンピック

紀元前8世紀頃、古代ギリシャでは都市国家間の戦争が続いていた。エリス国とピサ国の間でもオリンピアの地の所有権を巡り交戦が続いていたが、戦いに行き詰まったエリス王はデルフィの神殿に祈りを捧げた。その時、「争いをやめて、以前行っていた競技会を復活せよ」との神の神託を受けた。王はピサと休戦し紀元前776年オリンピアの地で競技会を開催した。これが古代オリンピックの始まりと言われている。この大会は大陰暦に基づいて4年に一度開催され平和の休戦士がオリーブの冠を身に付けて休戦を伝えた。オリンピックの期間は旅行も自由で観客も安全に移動が出来たと伝えられている。

競技種目には、ゼウス神の600歩(1スタディオン)を基準とした短距離走(191m)、長距離走、円盤投げ、槍投げ、レスリング、ボクシング、パンクラチオン、戦車競走などであった。ほとんどの競技は、全裸で行われたが、鍛え上げられた肉体を誇示するためのみではなく、女性の参加を禁じるためであった。このことから近代オリンピックも初期

の頃は男性のみの大会で女性の参加に対しては消極的であった。

古代オリンピックは西暦 393 年まで 1169 年間 293 回の大会が行われたが、次第に多くの国が参加するようになり、勝敗に対する拘りや不正、宗教上の理由などにより多くの問題を抱えるようになった。オリンピアの地とは、ペロポネオス半島の西側、アルフェイオス川、クラディオス川に囲まれた谷地にあり、ローマ帝国の支配により大会が中断されると度重なる川の氾濫や戦争による施設の破壊などにより古代オリンピックの遺跡は、地中に埋もれ千年の眠りにつくことになった。

1821 年トルコからギリシャが独立するとフランスやドイツの考古学者によりオリンピアの遺跡の発掘が行われ、古代オリンピックは伝説の世界からよみがえり、現実世界での歴史的事実として認識されるようになった。1859 年からは古代オリンピック復活大会として古代種目の再現を行う大会が 4 回開催されている。

3 近代オリンピックの草創期

近代オリンピックの歴史に関しては、ピエール・ド・クーベルタン男爵の存在なくしては語れない。長い間続いたイギリスとの戦争に敗れ沈滞したフランスで生まれ育ったクーベルタンは、イギリスのパブリックスクールを視察して積極的にかつ紳士的にスポーツに取り組む学生達の姿に感銘を受けた。

教育学に深い関心を持っていたクーベルタンは、「服従を旨とし知識を詰め込むことに偏っているフランスの教育では、健全な青少年は育たない。スポーツを取り入れた教育改革が必要である」と確信していく。「情操の完全な発育のためには健全な肉体が必要である」と考えたクーベルタンは、「スポーツの交流という自由貿易がヨーロッパに実現する日には、平和という神聖な目的が大きく前進するであろう」という理念から近代オリンピックの設立を構想していく。

しかし、近代オリンピックの開催は、資金難との戦いでもあった。クーベルタンは晩年、赤貧の生活を送りながら、オリンピックのいくすえを案じ、「自分の心臓をオリンピアの丘に埋めて欲しい」と遺言したと伝えられている。

このような経緯を経て、1896 年古代オリンピッ

ク発祥の国、ギリシャのアテネにおいて第 1 回近代オリンピックが開催される。この大会では財政事情により金メダルはなく優勝者に銀メダル、準優勝者に銅メダル、第 3 位には賞状が贈られた。また、第 1 回大会に参加したのは男子のみであった。当時のクーベルタンは全裸で競技を行った古代オリンピックのように、女性の参加を認めず男子のみの大会を考えていたようである。また、スポーツは余暇の活動が理想と考え肉体労働者の参加も容認しておらず、後にアマチュアリズムという概念を導いている。

第 2 回パリ大会(1900)、第 3 回セントルイス大会(1904)は、資金難とオリンピック理念の浸透が不十分な大会であった。両大会とも万国博覧会と同時の開催で、鳩や気球のレース、障害物競争なども行われ、期間も定まらず大会の趣旨が定着していなかった。パリ万国博覧会では、アフリカから原住民を拉致し檻に入れて展示していたという記述も残っておりアフリカ系の人々には人権のない時代であった。

4 オリンピックの定着期

第 4 回ロンドン大会(1908)は、クーベルタンの理念が浸透していく大会であった。初めて開会式が行われ、個人資格の参加から各国オリンピック委員会(以下 NOC)代表としての参加となった。そのため国家代表としての意識が強くなり「勝利至上主義」「ナショナリズム」の意識が芽生え判定でのめごとが増えた大会でもあった。このことを憂慮したタルボット司教は教会で「勝つことではなく参加することに意義がある」と諭した。クーベルタンはこの言葉を引用し「オリンピックとは勝つことが目的ではなく、如何に闘ったかが大切である」と強調するようになった。

第 5 回ストックホルム(1912)大会は、クーベルタンの思想が欧州の平和から世界平和へと飛躍する大会となった。クーベルタンは、柔道の普及を通じて世界的活動を続ける嘉納治五郎に書簡を送り、日本のオリンピック参加を呼びかける。嘉納は大日本体育協会を設立し、アジア初の IOC 委員に就任する。ストックホルム大会には、嘉納と三島弥彦、金栗四三の僅か 3 名のみが参加した。マラソンに出場した金栗は、熱中症で意識不明となり途中棄権となるが、この後、様々な逸話を生む。気

温の高い中で行われたマラソンでは、熱中症によりポルトガル代表のフランシスコ・ラザロが死亡している。金栗は55年後の1967年記念行事でストックホルムに招待されゴールテープを切っている。

第6回ベルリン大会(1916)は、第一次世界大戦で欧州に戦火が広がり初の中止となった。第7回アントワープ大会(1920)大会は、あえて戦火の被害が大きかったアントワープの地で開催された。戦災の瓦礫の中、「戦死者への追悼と平和への誓い」となった大会で人々に大きな感銘を与えた。この大会でクーベルタンが考案したオリンピック旗が掲揚されている。

第8回パリ大会(1924)では、初の選手村(コテージ)が作られている。第9回アムステルダム大会(1928)では、日本人初の女性選手が参加、人見絹代が陸上800メートルで銀メダルを獲得している。第10回ロサンゼルス大会(1932)では、芸術種目が残っていたとの記述がある。

5 オリンピックと戦争

第11回ベルリン大会(1936)は、「ヒトラーのオリンピック」とも言われ、ドイツ民族の優秀さの宣伝とユダヤ人に対する迫害を隠蔽する大会となった。10万人の観客、TV初中継などと共に初めての聖火リレーが行われ、オリンピアの地からベルリンまでの聖火リレーに人々は熱狂した。ナチスのプロパガンダとして利用されたこの大会は、初の記録映画も作成され、女性監督レニ・リーフェンシュタール監督のもと国際映画賞を受賞するが、第二次大戦後、リーフェンシュタールは投獄され、長い間、批判的的となった。

この大会で特筆すべきことは、日本代表として参加した孫基禎がマラソンで金メダルを獲得したことである。孫は花束で日の丸を覆い表彰台に上がったが、日本はその後、再び孫にマラソンを走らせることはなかった。孫はその後もオリンピックに翻弄された人生を歩むことになるが後述することとする。

嘉納治五郎等の努力により第12回東京大会(1940)は、初のアジアでの開催、東京に決定した。東京大会開催が最終的に確認されたIOCカイロ総会から帰国の途についた嘉納は、経由地バンクーバーで多くの日系移民の歓迎、見送りを受けて

東京に向かった。しかし、嘉納は帰国を目前にし、氷川丸の船中で肺炎によりその生涯を閉じている。この前年にクーベルタンも逝去しており、二人の偉人は第二次世界大戦と東京大会返上後に移行された第12回ヘルシンキ大会(1940)・第13回ロンドン大会(1944)の中止を見ることはなかった。戦争へと突き進む日本政府は、代替として様々な大会を用意していくがオリンピック選手であった金栗四三、孫基禎選手は国威発揚の諸行事に振り回されていく。

1945年第二次世界大戦が終結し、前回中止となった第14回ロンドン大会(1948)が開催される。戦争責任国として日本、ドイツは参加を拒否されたが、長い間続いた戦禍から解放された喜びと二度と過ちを繰り返さないという誓いから「友情のオリンピック」と呼ばれた。第15回ヘルシンキ大会(1952)は、東京が返上した後、ヘルシンキに移行された大会である。第二次大戦後に起こったアメリカを中心とする自由主義諸国とソビエト連邦を中心とする社会主義諸国による東西冷戦構造が大会に暗い影を落としている。

6 オリンピックと東西冷戦・人種差別

第16回メルボルン大会(1956)は、初の南半球、オセアニアの開催となった。南半球では夏と冬が逆転するため11月から12月の開催となった。ソ連のハンガリー侵攻に抗議し、スペイン・オランダ・スイスが不参加となった。水球のハンガリー対ソ連の試合では、乱闘騒ぎまで起こっている。ソ連が金メダル獲得数で初めてアメリカを上回り1位となった大会でもある。第17回ローマ大会(1960)は、7都市が立候補したが、誘致活動を勝ち抜いたローマ開催となった。自転車競技の選手が興奮剤を使用して死亡するという事件が起こった。ボクシングのモハメド・アリが金メダル獲得、帰国後、人種差別から川に金メダルを投げ捨てたという逸話が有名である。

第18回東京大会(1964)は、アジアで初めて開催された大会である。アパルトヘイト政策を継続する南アフリカが参加を拒否された。台湾問題でIOCを脱退した中国は継続して参加しなかった。この大会からテレビの衛星中継が開始され、大会は巨大な劇場と化した。

第19回メキシコシティ大会(1968)は、IOC

が南アフリカの参加を容認する決議を行ったことにより、アフリカ諸国 26 カ国に続き、ソ連などの共産圏計 55 カ国がボイコットを表明したが、IOC が決議を変更しボイコットは回避された。また、黒人差別を理由にボイコットを示唆していたアメリカ陸上競技 200 メートル代表のトミー・スミス、ジョン・カーロスが、人権活動家キング牧師の暗殺を機に大会出場を決意し、金、銅メダルを獲得する。しかし、表彰式に黒手袋で拳を突き上げ人種差別反対のアピールし、メダルを剥奪されオリンピックから永久追放となる。これに連座し銀メダルを獲得したピーター・ノーマン(オーストラリア)も人種差別反対のバッジをつけて表彰台に上がったとして、その後の大会には選出されていない。この裏側にはオーストラリア先住民アボリジニの隔離政策の問題が含まれているといわれている。

最近でも人種差別問題は続いており、アメリカでのアフリカ系やアジア系に対する暴力、中国のウイグル族への弾圧、日本でのヘイトスピーチなどが例として上げられる。「スポーツ選手は競技場で競技に集中していれば良い」という感覚と共に人種差別問題は半世紀以上経過した現在も解決していない。

7 オリピックの肥大化とテロリズム

第 20 回ミュンヘン大会(1972)は、テロリズムとの戦いであった。大会期間中にパレスチナゲリラが選手村のイスラエル選手宿舎を襲撃し、イスラエル選手団のコーチ、選手を殺害し 9 名を人質にした。救出は失敗し銃撃戦の末、人質 9 人全員とゲリラ 5 人、警察官 1 人が死亡するオリピック最大の惨事となった。2 回目の開催となったドイツは、競技を中断したが中止せずに大会を完遂した。

第 21 回モントリオール大会(1976)は、「前回より少しでも盛大な大会の開催」というナショナリズムから、肥大化し続けたオリピックが大きな危機を迎える大会となった。インフラの整備などで 10 億ドルの赤字を出し、その後長い間、市民税としてモントリオール市民の大きな負担となった。

第 22 回モスクワ大会(1980)は、社会主義の国で初めて開かれた大会であった。しかし、開催国ソ連が、アフガニスタンに侵攻したため、アメリカを中心に 50 カ国がボイコットした。参加を表明した国の中にも個人の資格での参加や開会式の

入場行進に参加せず、国旗の掲揚を行わない国もでた異様な大会となった。我が国も日本体育協会は不参加を支持し、その内部機関であった JOC も不参加を決議した。これに対して選手側からは、柔道の山下泰裕選手、レスリングの高田裕司選手など金メダル候補から参加の訴えがあったが政府には届かなかった。個人的な意見ではあるが、当時のほとんどの種目は国からの支援が十分ではなく、個人で費用を捻出して強化を行っていた。このボイコットは代表権を得た多くの選手の人生に暗い影を落としたように思える。また、代表すら決定しなかった競技もあり、まさに幻のオリピック代表となってしまった。

第 23 回ロサンゼルス大会(1984)は、最終的に無投票での決定となった。東西冷戦構造のボイコットの影響と、肥大化し続ける大会費用の捻出で開催に立候補する国がなくなったのである。これに対して大会組織委員長のピーター・ユベロスは、「市民の税金は 1 セントも使わない」と言い切り立候補に踏み切った。その開催費用捻出方法は、「スポンサー 1 業種 1 社とし高額な支援を受ける」「テレビ放映権料の高額化」「観客収入や肖像権料」「大会グッズの販売」などで、宿舎は大学等の公共施設を利用して支出を抑えるというものであった。その結果、2 億ドル以上の黒字を出し、アメリカの青少年育成基金となった。この大会を機にオリピックは「商業主義」「劇場型大会」への道をひた走っていくことになる。また、モスクワ大会の報復としてソ連、東ドイツなど 14 の社会主義国家が不参加となった。

8 オリピックの開花期

第 24 回ソウル大会(1988)は、アジアで 2 回目となる大会であった。韓国の独特の外交策が実り、159 カ国が参加し真の世界王者を決める大会となった。しかし、陸上 100 メートル決勝でゴールテープを切ったベン・ジョンソンは数日後、ドーピング検査陽性となり、金メダルを剥奪され選手村を追放となった。第二次大戦後、韓国に帰って韓国陸上競技連盟会長を歴任した孫基禎が、聖火ランナーとして開会式の競技場を走った。

第 25 回バルセロナ大会(1992)は、旧ユーゴスラビア紛争の中、プロ選手の参加を容認する大会となった。第 26 回アトランタ大会(1996)は、オ

オリンピック初のスポンサーであるコカコーラ本社のある地で商業主義が更に加速される大会となった。

第27回シドニー大会(2000)は、南半球2回目の大会で、オリンピック肥大化の歯止めのため採点競技、判定競技の種目減を検討した大会でもあった。アボリジニの陸上400メートル代表キャシー・フリーマンが人類融和の象徴として聖火最終ランナーを務め、更に競技でも金メダルを獲得し大きな感動を呼んだ。柔道篠原の世紀の誤審が起こったのもこの大会である。

第28回アテネ大会(2004)は、21世紀最初の大会として近代オリンピック発祥の地、アテネで開催された。以前から問題となったホテルなど宿泊費の高騰、ハンマー投げ等、投擲競技でのドーピング問題が表面化し、ハンガリーのヤニッシュが失格となり室伏広治が金メダルに繰り上げとなり話題となった。第29回北京大会(2008)は、3回目のアジア開催となった大会である。食の安全や環境問題、チベット、ウイグル自治区での動乱や開会式前の人口雨などの問題が取り上げられた。第30回ロンドン大会(2012)は、英国代表選手が乳牛の初乳を摂取し好成績をあげるなどスポーツ科学の進化とともにスポーツ愛好家が増加したことがレガシーとなった大会であった。第31回リオデジャネイロ大会(2016)は、ファベイル問題等の治安の悪さと輸送の渋滞が課題となった。ソウル大会以降、大きなテロなどの問題もなく、オリンピックは30年間、世界一のアスリートを決める大会として人々に大きな感動と勇気を与え続けている。

9 東京2020大会とオリンピックの未来

序でも述べたように第32回東京大会(2021)は、7月23日(金)スポーツの日に開会式が行われる。前日も「海の日」を例外的に移動して日本全国をあげての開催となる。先にも述べたが、オリンピックは戦争をはじめとする様々な苦難を乗り越えて、1988年ソウル大会以降、30年以上、世界のアスリートが集結する大会、真の世界一を決める大会として存続してきた。

1896年第1回アテネ大会から125年、オリンピックは多くの試練に遭遇した。第一次大戦、第二次大戦による東京大会の返上を含む3回の中止、この間に問題となったナショナリズムや勝利至上

主義。第二次大戦後の東西冷戦構造、ボイコットや政治の介入、肥大化や開催費用の増大、テレビ中継による劇場型の大会運営、商業主義とプロ化など、時代の流れの中で様々な施策を施しながら存続してきた。

東京2020大会での参加選手は男女ほぼ同数になるといわれる。スポーツ界から男女共同参画の扉が開かれるのは誇らしいことでもある。人種差別問題も根深く残っているが、1968年メキシコ大会で永久追放となったトミー・スミス、ジョン・カロスも2005年に復権し、出身校であるサンノゼ州立大学に銅像が建てられた。銀メダルのピーター・ノーマンは像になることを固辞し、2位の表彰台は空席のままであるが、この台には、「ピーター・ノーマンは共に立った。どうかあなたもここに立ってほしい」という言葉が記されている。全てのオリンピック選手にこの言葉を知って欲しいと願うし、ノーマンの生き方は真のオリンピック選手として永遠に伝えられるべきである。

これからのオリンピックの課題は、ドーピング、若者・メディア受けするスポーツの導入、プロ化、国籍の変更、立候補都市の減少などである。すでに第33回パリ大会(2024)、第34回ロサンゼルス大会(2028)の開催は決定済であるが、これらの事項はIOCで再検証する必要がある。

間近に迫った東京2020大会は、新型コロナウイルスとの戦いであった。延期が決まってからの期間は、選手たちは海外大会の参加や国内での合同合宿の制限など長いトンネルの中で我慢を強いられてきた。また、数少ない国際大会の参加前後のPCR検査や帰国後2週間の隔離生活など、陽の当たらない部分でもがき続けて日々であったことと推察する。

東京2020大会の開催のコンセプトは、「スポーツには世界と未来を変える力がある」「すべての人が自己ベストを目指し(全員が自己ベスト)」「一人ひとりが互いを認め合い(多様性と調和)」「そして未来へつなげよう(未来への継承)」から、「人類がコロナに打ち勝った証」へと変わってきた。

東京2020は、未来のオリンピックに何を残す大会になるのであろう。大会の開催は世界への約束である。再延期の声もあるが、北京冬季大会、パリ大会への影響を考えると現実的ではない。選択肢は開催か中止しかない。中止となれば、戦争で中止となった第13回ロンドン大会(1944)以来、

77年ぶりのこととなる。しかも、第12回東京大会は日本が開催を返上し、ヘルシンキに移行しており、オリンピックの自主的返上は日本のみである。コロナ禍という現状とは別に、50年後、100年後もオリンピックの暗い歴史の一つとして長く語り継がれることになるであろう。

中止が決定すれば、オリンピック開催に誘致以前から反対であった人々、コロナ禍の苦境で生活に困窮したり、命の危険を危惧する人たちは、一時的には安堵することであろう。しかし、日本の未来を考えたとき、生涯に1度しか見ることができない大会を目撃することができなくなる。そのみでなく日本は世界のスポーツ界から一気に信頼を失うであろう。そして最も危惧することは、日本人の覇気、元気がなくなってしまうのではないかということである。勝算のない戦いには撤退する勇気も必要であるが今がその時であるとは思えない。

もちろん、政府のコロナ対策や大会組織委員会のオリンピック開催に対する広報が十分だとは思わない。組織委員会には、オリンピック開催のメリットをもっと積極的に国民に発信して欲しいし、政府には大会開催が大きなパンデミックを生まない科学的な根拠、最善策を示して欲しい。国民の不満は緊急事態宣言や蔓延防止等重点措置の中、東京2020のみが特別扱いになっているという点である。

アスリート達から見れば、4年に一度、いや、5年間待った大会への参加は何ものにもかえがたい願いである。しかし、「アスリートは命がけで頑張ってきたのだから」などという同情は必要ない。選手たちは、国民の祝福や賛同が得られない中で大会だけは開催して欲しいなどと考えてはいない。国民の祝福が得られないならば、金メダルも輝きをなくしてしまうことも十分理解している。

10 まとめ

本研究は、オリンピックの歴史を振り返り、その意義を再検証し、2021年に開催される東京2020大会の問題点とオリンピックの未来を考えることにあった。本研究で得られた知見は以下の通りである。

(1) 平和の祭典として紀元前776年から西暦393年まで293回続いた古代オリンピッ

クは、勝敗に対する拘りや不正、宗教上の理由や紛争、天災などで中断され千年以上の眠りにつた。

- (2) 19世紀にオリンピア競技場の遺跡が発掘され、クーベルタン男爵の手によって1896年近代オリンピックがアテネの地で開催された。
- (3) クーベルタン男爵は、オリンピック開催費用の捻出で晩年は赤貧の生活を送り、1937年「自分の心臓をオリンピアの丘に埋めて欲しい」と遺言し息を引き取った。
- (4) 近代オリンピックの中止は、第6回(1916年ベルリン)、第13回(1940年ヘルシンキ)第14回(1944年ロンドン)の3回で第一次、第二次世界大戦による。東京開催が決まった1940年大会は日本が返上している。
- (5) 近代オリンピック初期から起こった問題は、戦争や地域紛争・大会趣旨の理解不足・人種差別・東西対決・ボイコット・勝利至上主義・ナショナリズムなどである。
- (6) 近年におけるオリンピックの問題点は、肥大化・開催費用の増大・商業主義・イベント化・プロ選手の参加・ドーピング・メディア主導・国籍変更・新種目の導入などである。
- (7) 東京2020大会は、コンパクトな大会、震災からの復興をテーマに誘致されたが、コロナ禍での延期、IOCの高圧的態度、開催費用の増大などにより、約70%の国民から支持を得られなかった。
- (8) 50年後、100年後に禍根を残さないために、東京2020大会は開催すべきである。日本は国際社会との約束を果たす義務があり、それがコロナ禍後の復興の第一歩であり、スポーツの最も大きな使命である。
- (9) 東京2020大会に参加する多くの選手は、国民の賛同、祝福なしに大会に出場することを望んでいない。IOC・大会組織委員会・IOC・国内競技連盟は、オリンピックの意義を積極的に発信すると共に、スポーツの商品化や劇場型大会などを再検証すべきである。

引用・参考文献

- 1) 東龍太郎(1962)オリンピック、早稲田書房
- 2) 野瀬清喜(1997)柔道の国際化と日本柔道の今後の課題、埼玉大学紀要教育学部第46巻1号
- 3) 野瀬清喜(2007)柔道競技に及ぼすマスメディアの影響、講道館柔道科学研究紀要第11輯
- 4) 野瀬清喜(2008)柔道学のみかた、文化工房
- 5) 野瀬清喜(2009)近代オリンピックの歴史と嘉納治五郎のオリンピック運動、埼玉武道学研究第7号
- 6) 鈴木良徳・川本信正(1952)オリンピック史、日本出版共同株式会社
- 7) 読売新聞社(1963)オリンピックーそのすべて一、報知新聞社

「埼玉武道学研究」寄稿規定

和文規定

1. 本誌に寄稿できるのは、原則として日本武道学会埼玉支部会会員に限るが、編集委員会が特に必要と認めた場合には、会員以外にも寄稿を依頼することができる。
2. 寄稿は、原著論文、総説、資料として完結したものに限る。
また、研究報告、研究ノート、評論、解説、書評、海外リポート、関連学会便り、人事紹介なども寄稿できる。
3. 原稿の採否、掲載の時期は、編集委員会で決定する。尚、採択の場合は、採択通知並びに原稿作成要項を送付する。
4. 本誌に掲載した原稿は返却しない。
5. 原稿は原則としてワードプロセッサ黒印字横書きとし、文字は楷書、文体は「である」体で書くこと。提出する原稿は、オリジナル原稿1部とそのコピー2部合計3部とする。原稿には表紙をつけ、(1) 原著論文、総説、資料等の別、(2) 題名、(3) 著者名(所属機関名)、(4) 筆頭著者の所属機関所在地等、(5) キーワード(3ないし5語)を明記する。なお、査読後の最終原稿フロッピーディスクで提出すること。楷書体手書き原稿もこれに準ずる。原稿は必ず簡易書留にて送付すること。
6. 原稿は1篇につき図・表・抄録を含めて、人文・社会科学系は刷り上り12頁(400字詰原稿用紙40枚)以内、自然科学系は刷り上り8頁(400字詰原稿用紙26枚)以内とする。ただし、この頁数を超過した場合、あるいは特別な印刷を要した場合には、その実費を寄稿者が負担する。
7. 原著論文には英文抄録を付すこと。英文抄録は題名・著者名(所属機関名)・要旨・キーワードの順に記し、ダブルスペースで400語以内とする。
8. 図・表の大きさは原則としてA4判までとし、図・表中の文字や数字は密接印刷できるようにきれいにはっきりと印字する。写真をつける場合はキャビネ判とし、折損しないように台紙に貼付すること。
9. 図・表の数は10個までを原則とし、1個につき原稿400字に相当するので、それぞれの希望個数に応じて字数を差し引いて本文原稿を作成すること。
10. 図や表には必ず通し番号とタイトルをつけ、挿入個所は本文原稿の欄外に朱書きでそれぞれの番号によって指示する。
11. 文献リストは、原則として本文の最後に筆頭著者名のアルファベット幅に一括し、雑誌の場合は、著者名、題名、雑誌名、巻号、頁、西暦年の順とし、単行本の場合には、著者名、書名、版数、発行所、頁、西暦年の順に記載する。
12. 別刷を必要とするときは、表紙に必要部数と送付先を朱書きすること。ただし、経費は全額寄稿者負担とする。

欧文規定

欧文原稿についても、和文規定に同じである。ただし、欧文原稿は英文に限る。原稿は必ずワードプロセッサ黒印字とする。また、原著論文には和文抄録(題名・著者名・所属機関名・和文要旨)を800字以内で必ず添付すること。

付則 この規定は、平成21年4月1日から適用する。

日本武道学会埼玉支部会「埼玉武道学研究」編集委員会

編 集 委 員

大保木 輝 雄 加 藤 純 一 三 戸 範 之 高 橋 進
中 村 一 成 野 瀬 清 喜 三 宅 仁 (50音順)

発行日 令和4年3月15日

発行者 埼玉武道学会

発行所 埼玉武道学会事務局
〒355-8501 埼玉県東松山市岩殿560
(大東文化大学内)
TEL 0493-31-1503
(内線 6917)

印刷所 東京広告株式会社
〒373-0847 群馬県太田市西新町12-2

Saitama Academy of Budo

Vol.12 2022

Contents

Actual Situation of Judo Instruction in Netherlands in Pandemic by COVID-19

Susumu TAKAHASHI , Seiki NOSE, Noriyuki SANNOHE, Masahiko KIMURA
Isamu NAKAMURA, Katsuhiko KOYAMA, Mikihiro NUKAI, Kenichi SHOSHIDA
Eigo NOSE, Hideya MORI, Yukitomo YOGI, Kenji TAKAHASHI, Takanori ISHII
Hiroyuki TANAKA , Kota SAMESHIMA,
Toshihiro TAKEZAWA , Joop PAUEL 1

About the Relationship Between Judo Players' Awareness of Practice Method and Competitiveness

Naoto ISHII, Noriyuki SANNOHE, Seiki NOSE 18

Holding Methods in the Last Phase of Judo Throwing Techniques

Noriyuki SANNOHE, Naoto ISHII , Susumu TAKAHASHI , Seiki NOSE 28

Significance of the Olympic Games and Challenges of 2020 Tokyo Games

Seiki NOSE, Eigo NOSE, Noriyuki SANNOHE, Naoto ISHII, Kanji KUMAZAWA
Susumu TAKAHASHI 39



