

柔道競技における試合中のアドバイスの有効性について

久保田 豪 長澤 靖夫

キーワード：試合中のアドバイス，インタビュー調査，世界の柔道

Effectiveness of the advice during a Judo game

Tsuyoshi Kubota Yasuo Nagasawa

Abstract

We interviewed the Judo instructors and athletes to discuss about effectiveness of advice during a Judo game with them.

As a result, it was suggested that the instructors should observe an athlete individually and concern the importance of advice along with the view of "world Judo"; advices based on these concepts could be effective.

Key words : advice during a game, interviewed, world Judo

I. はじめに

最近コーチングという言葉が，スポーツやビジネスの世界で多く使用されている。コーチングについて本間正人は次のように述べている。

「人間の無限の可能性と学習力を前提に，

学習者との信頼関係をもとに，一人ひとりの多様な持ち味と成長を認め，指導者自らの行動により導き，お互いに学び合い，強みを引き出すコミュニケーション・スキルです(本間正人，2006，p.13).」

スポーツの世界において，指導者が選手

にコーチングをする際、指導者は選手とのコミュニケーションを取りながら指導する。また、指導者は選手に様々なタイミングでアドバイスを行う。

アドバイスをを行うタイミングに関して、指導者は選手に対し練習だけでなく試合の日・競技にたずさわっていない日常生活など、指導者は選手にアドバイスをするタイミングが限定されていない。その中でも試合中のアドバイスとは、試合時間五分という短い時間の中で指導者は的確にアドバイスをを行わなければならない。また、試合中のアドバイスとは選手の試合結果に大きく影響する可能性があるため、指導者は慎重にアドバイスをを行う必要がある。

Bennet, B. L. らは「コーチ」を次のように述べている。

「競技者、あるいはチームの技能の向上を計り、試合 (competition) に向けて身体的、心理的準備をさせ、その競技の最中にアドバイスをする人間のことである(久保正秋, 1998).」

このように、試合中のアドバイスとは重要視されている。また試合中において、指導者は選手に 100% の実力を出してもらうための努力をしなければならないと考える。

山下泰裕はインタビューの中で次のように述べている。

「国際柔道連盟では、コーチが熱くなりすぎて、その態度がよろしくないということが、問題になっています。試合中ずっと声を出し続けているコーチがいますね。ハラハラしたりイライラしたりで叫ばずにはいられないんでしょうね。優秀なコーチというものは、しゃべりすぎませんよ。態度も落ち着いています(山下泰裕, 2007).」

柔道の試合において、指導者は試合中にコーチボックスからのアドバイスが許可されている。そして柔道の試合場は、観客の声援や指導者の声などで会場は騒然としている。山下の指摘もあるように、一部の指導者は試合場で大声を出している。それが、国際大会などの大きな大会においても県レベルの小さな大会においても、柔道の試合会場は大声を出す指導者が存在するのである。

一方で、選手と監督の間には信頼関係を築く必要があり、信頼関係がなければ伝えることも伝わらない可能性がある。したがって、信頼関係があれば怒る口調で大声を出さなくても良いのではないかと考える。

これらの問題点に着目し本研究は、柔道の試合において予備調査を行った。その結果、大声で怒鳴っている指導者と試合中のアドバイスをあまり行わない指導者の二つのタイプの指導者が見受けられた。

大声で怒鳴っている指導者の言動の内容は、自分の選手を罵倒し怒鳴っている姿が見受けられた。

また、審判に牽制するような内容を大声でアドバイスする指導者も見受けられた。彼らの特徴として、同じ言葉を何度も繰り返す特徴があった。

このように、柔道の試合会場は観客の声援や指導者の指示などで会場が騒然としている。なぜなら、選手に試合において勝たせるために、指導者は必死になって努力をしているため大声で怒鳴る場合もある。

これらの予備調査の結果から、試合中において大声で怒鳴る指導者に比べ、審判が「待て」の宣告をしたときのみアドバイスする指導者の方が、アドバイスに無駄がな

く選手に対する的確にアドバイスを行っているように見える。試合中のアドバイスとは、工夫がなされて試合展開に変化をもたらすことができれば良い。つまり、選手の危機的状況を回避する手助けとなるのが試合中のアドバイスであると考えられていた。

しかし、指導者の一つ一つの行動には意味があり指導者の行動は選手に大きく影響する。つまり、客観的に観察しても見えない部分が存在する。試合中のアドバイスを全く行わない指導者においても、客観的に観察した結果、何も得るものがなかった。つまり、指導者の柔道に対する考え方を理解しなければ、指導者の行動を理解することは困難であることがわかる。

選手にとって試合とは競技人生の中のほんの一瞬であり、試合が終わっても練習があり、その先に試合がある。指導者は選手に対し、練習の中でアドバイスをを行い、日常生活の中でもアドバイスを行う。その中で、指導者はどのような選手の育成をしようとして、練習・試合直前・試合中において何をアドバイスする必要があるのか。

つまり、これまで論を進めてきて考えられることは、試合時におけるアドバイスを検討しただけでは情報が不十分であると考ええる。そこで、本研究は指導者の考え方にも注目して考察し、問題を見直す必要があることが明らかとなった。

II. 研究目的

本研究は、試合中大声で怒鳴る指導者に注目し原因を解明し、柔道競技における試合中のアドバイスとはどのようなものが適切であるかを明らかにすることを試みた。そして予備調査の結果、試合中のアドバイ

スだけでは情報が不足していることが明らかとなった。したがって、本研究は試合中のアドバイス及び指導者の考え方に着目し考察するとともに、指導者は競技に対してどのような考えを持って指導に当たっているのか。そして、どのような選手の育成しようとしているのか。その上で、試合中のアドバイスとは、どのようなものが適しているのかを明らかにすることを目的とする。

III. 研究方法

「平成 19 年若獅子旗高校柔道大会」「第 56 回宮城県高等学校総合体育大会」「第 58 回東北地区大学総合体育大会」において予備調査を行った。調査内容は、「試合時に指導者が選手に対し何をアドバイスしているのか」である。

そして、そのデータをもとに少数の指導者にインタビュー調査を行った。インタビュー項目については、通常であればあらかじめ仮説を立てそれに沿ってインタビュー項目を選択するのだが、本研究は定性的に相手の意見や要求の構造をつかむのが目的である。したがって、インタビューの質問の方向性だけを明確にし、対象者にできるだけ自由に発言できる環境を作り調査を実施した。そして、インタビュー調査の記録をテープレコーダに録音し、会話をすべて文章に起こした。その内容を図解化して考察の参考とした。

IV. 調査対象

調査対象は、指導者二名選手二名である。この指導者二名について、一人は元全日本強化選手であって、現在は全日本柔道連盟のスタッフであり大学の柔道部監督でもあ

る人物を対象とした。もう一人の対象者は、全日本学生柔道大会に二度の出場経験があり、現在は大学の柔道部のコーチをしている人物を対象とした。

V. 結果及び考察

1) 現在の柔道について

柔道は本来「精力善用」「自他共栄」を指導理念に掲げた「人間形成」を根本としたものであるが、現在は国際化が進み試合において結果を残すことだけを目的とし、勝ち負けが重要視されている。そして、その背景には柔道のルール改正が深く関係している。例えば、「効果」を1ポイント「有効」を10ポイントなど、勝敗をポイント化することによって「ポイントにこだわる柔道」が存在する。

一方で、選手は試合において勝利することにより自信を得る。そして、多くの試合を経験することによって自信を付けていくのである。そして、選手が自信を付けていくことにより精神的強化に繋がる可能性がある。したがって、指導者も選手を試合において勝利させることに集中する場合があり、勝利することは選手にとって大きな意味を持っている。

前述したが、柔道は近年競技化され「勝敗にこだわる選手」が存在するのは事実である。しかし、「勝敗にこだわる選手」の中で「技を極めることに徹する」ことが日本柔道にとって必要ではないだろうか。

「技を極める」ということは、すなわち「一本が取れる柔道」ということがいえると考えられる。ポイント制になった現在の柔道においても、誰が見てもそれが「一本」に値する投技や寝技が、試合において実現

されなければならないのである。

「一本をとる柔道」は単に勝ちたいと思う心や自信や精神力によって得られるものではない。日頃の道場において、稽古の中のひとつひとつの意識における日々の積み重ねによって得られるものであると考えられる。つまり、選手自身の生活のすべてを賭けた過ごし方によって体現されるものであると考えてもよいのではないだろうか。

したがって、「技にこだわる」ことに徹することにより「勝負を極める」ことに繋がる。これこそが、競技化された国際柔道の中で日本人が実践する柔道であり、指導者自身が持つべき考えではないだろうか。

2) 選手の育成

「ポイントにこだわった柔道」を行っている選手にとって、「肩車」や「朽木倒」などの技によって対戦相手の隙を突きポイントを取り、そのポイントを守りきって勝利を得る。このような勝利を繰り返すことは選手自身にとってマイナスになってしまう場合がある。例えば、過去に戦ったことのある同じ相手に対戦する場合は、技を見切られている可能性があるため勝利することが困難になる。また、「ポイントにこだわった柔道」を実践している選手が勝利していくにつれ、出場する試合のレベルが高くなり選手本人が勝てなくなる可能性がある。

このように、「ポイントにこだわる柔道」は選手の成長を妨げる恐れがある。指導者は時として選手を試合において勝たせることだけでなく、選手にとって将来を考えたプラスになるようなアドバイスが必要であることがわかる。したがって、指導者は今

まで柔道を実践してきた豊富な経験から、選手の将来を見越したアドバイスを行い、「ポイントにこだわる柔道」を強制する場合もある。

コーチボックスとは、試合中の選手に対しアドバイスができるので、指導者や選手にとって便利なものである。しかし、過剰なアドバイスが選手のプラスにならない場合もある。選手は試合中に対戦相手をどのようにして投げるのか、どのようにして勝とうか考えている。このような状況の中、選手に対し強制的にアドバイスを聞かせることは、選手にとってマイナスになる恐れがある。選手は試合中において審判に「待て」を宣告されたとき次の行動を考えるのだが、指導者のアドバイスによって選手は自分で考え判断する力が低下する可能性がある。このような、過剰なアドバイスが選手を軟弱にしている可能性があるのではないだろうか。

コーチボックスは本来試合において選手を勝利させることに使用するべきものであり、選手自身のプラスになるために使用するべきものである。したがって、本来は試合中のアドバイスを必要としない精神的に強化された選手の育成が必要である。このような選手を育成するために、練習において、試合に勝たせるアドバイスではなく、選手に技を極めさせるアドバイスを行う必要があると考えられる。

3) 試合直前のアドバイスの重要性

試合直前のアドバイスとは選手の気持ちを盛り上げることや選手の精神状態を確認することなど重要なタイミングである。

指導者は選手を常に観察し試合直前にど

のようなアドバイスが必要であるか検討する必要がある。そのために、指導者は選手の小さな気持ちの変化も見落としはならない。

指導者は選手の状態を把握した上で、試合中のアドバイスを行う必要がある。そして、指導者は日頃から選手を観察し選手の性格などを見極め、選手の目指す目標などを把握した上で試合直前のアドバイスを行う必要があることが示唆された。

指導者と選手の間に信頼があれば、選手は耳を傾ける。指導者と選手にとって信頼関係は非常に重要な要素の一つである。したがって、指導者が選手をよく観察し選手を理解することによって信頼関係を深めていく必要がある。このことから、指導者が選手を観察する行動の重要性が窺える。

選手にとって指導者のアドバイスが的確であれば印象に残る。つまり、選手をよく観察することによって的確なアドバイスをすることができ、「説得力」が生まれるのではないかと考える。このように、指導者が選手を観察し選手に的確なアドバイスを行うことが重要であり、指導者が選手を観察する行為は非常に重要だということがわかる。指導者は、練習や日常生活の中で選手を常に観察する必要がある。

4) 試合中のアドバイスについて

試合中のアドバイスのタイミングとしては、審判が「待て」を宣告したときにアドバイスすることが好ましいと示唆された。選手は対戦相手と組み合っている時は、プレーに集中しているが、試合が途切れた瞬間に選手は次の行動を考える場合がある。ここでの指導者のアドバイスが的確であれ

ば、試合は優位な方向に進む可能性がある。

試合中のアドバイスの内容としては、「技術が対戦相手に通用しない場合は、技術的なアドバイス」、「精神的に下がったときには、精神的なアドバイス」、「対戦相手の状態を把握し試合展開を予測したアドバイス」などがある。

当然のことであるが、試合中でのアドバイスによって、これまで道場での稽古においてできなかったことが、可能になるのは考えにくい。したがって、指導者は選手に練習場で積み重ねてきた技を思い出させるようなアドバイスを行う必要がある。

また、指導者は試合中でしか気付かなかった選手の特徴を把握し、将来選手が成長するために何をアドバイスするべきか考える必要があることが示唆された。

VI. まとめ

柔道の試合において予備調査を実施した結果、情報が不足していることが明らかとなったことから、指導者の競技に対する考え方及び練習や試合直前でのアドバイスにも注目することとした。調査はインタビューによる調査を実施した。

その結果、指導者は選手を成長させるためには、指導者自身が「日本の柔道」や「世界の柔道」を理解しておかなければならないことが示唆された。そして、指導者は柔道に対する的確な考えのもとで、指導に当たる必要があり、選手を日頃から観察し選手一人ひとりのタイプを見極める必要があることが示唆された。

そして、これらを踏まえた上で試合直前にアドバイスを行い、選手の気持ちを安定

させるとともに、選手の状態を確認する必要がある。また、試合中には的確なタイミングのもと、選手の精神的な面や技術的な面など最大限のサポートを行うことが必要であることが示唆された。

引用・参考文献

- 1) 阿部征次 (1994) コーチングあらかると。ベースボールマガジン社, 16-63
- 2) 金子明友 (1974) 体操競技のコーチング。集英社, 145-153
- 3) 柏原誠 (2007) 広島ブラウン監督ベースに砂かけ退場
<http://www.nikkansports.com/baseball/p-bb-tp0-20070411-182895.html>
- 4) 勝田隆 (2002) 知的コーチングのすすめ。大修館書店, 5-6
- 5) 川喜田二郎 (1970) 続・発想法。中公新書, 80-117
- 6) 小俣幸嗣・尾形敬史・松井勲 (2004) 柔道のルールと審判法。大修館書店
- 7) 高畑好秀 (2005) コーチングアスリート。池田書店
- 8) 久保秋正 (1998) コーチング論序説。不昧堂, 39
- 9) 長谷川純三 (1981) 嘉納治五郎の教育と思想。明治書院
- 10) 本間正人 (2006) コーチングの教科書。自由国民社
- 11) 古川卓也 (2000) 勇者への手帳
<http://www.bea.hi-ho.ne.jp/furukawa-ele/sports/judo.htm>
- 12) IJF (1992) The web's Olympic and international Judo stock photo library
<http://www.judophotos.com/>

- 13) 伊藤守 (2007) 会話から始めるコーチング. 大和書房, 134
- 14) 松本芳三・浅見高明 (1968) 柔道トレーニング. 猪飼道夫 (著作), 種目別現代トレーニング法, (初版). 大修館書店, 705-731
- 15) 老松信一 (1972) 柔道の技術史. 岸野雄三 (編集), 多和健雄 (編集) スポーツの技術史. 大修館書店
- 16) 武田建 (2006) コーチング. 誠信書房, 1-24
- 17) 武田建 (2007) 武田建のコーチングの心理学. 創元社, 15-49
- 18) 山田淳子・井上将司 (2007) コーチング. ファーストプレス, 10-25
- 19) 山下泰裕 (2007) メッセージごと報告 <http://www.yamashitayasuhiro.com/>
- 20) 山下泰裕 (2008) 日本の武道は死んだのか. 塩見健 (編集), SAPIO. 小学館, 89-101
- 21) 山下泰裕・奥田碩 (2005) 武道とともに生きる. 角川書店, 102-103
- 22) 吉田典正 (2006) なぜ, 「できる人」は「できる人」を育てられないのだろうか. 日本実業出版社, 20-31