

私の指導法

【第三十回】

柔道八段

遠藤

純男

『柔道を大好きになること』

指導者は、社会人として生きていける人間教育をすることが、最大の役目である

柔道が強くなるには、柔道を好きになることである。柔道が好きであれば、どんな苦しい稽古にも耐えることができる。そして「稽古は試合の如く、試合は稽古の如く」、試合も稽古も同じように真剣に毎日修業し、積み重ねていけば、強くなれる。

道場に入れば、友人、知人であってもお互いに厳しい稽古をすること、すなわちお互いに切磋琢磨すれば強くなれる。

しかし、メダリストだけを作るのが、本来、柔道の目的ではない。競技者を辞めても、長い人生を充実した生き方を選択できるように指導することが、柔道を指導する者の使命である。

私の経歴

柔道との出会い

柔道は、嘉納治五郎師範が1882年（明治15）、講道館柔道を創設され、1889年（明治22）、ヨーロッパに渡航し柔道を紹介してから、120数年で世界200カ国以上の国で親しまれている。日本の武道文化が子供から老若男女を問わず世界各国に幅広い愛好家がいることは、大変喜ばしいことである。

私自身は、1961年（昭和36）、小学5年生の時に柔道を始めた。肩を怪我して接骨院に治療に行ったら、治ったら柔道をやれば、と院長に勧められた。怪我が完治して郡山市柔道連盟の道場に入門し、そこで伊藤光春先生に受身を徹底的に教え込まれた。しばらくして伊藤先生が、「受身がうまい選手は

強くなる。君も受身がうまいから強くなるぞ」と私を褒めてくれた。それがうれしくて、受身を繰り返して、長い時間、練習をした。

体の大きな悪ガキで、何をやってても三日坊主だったのが、「水を得た魚の如く」柔道が大好きになり、毎日、道場に一番乗りして畳を敷き、掃除をして先輩方を待っていた。

小学6年生で体重が88kg以上あったが、ブヨブヨの肥満児体型ではなく、引き締まっていた。中学に入る頃には受身はもろろん、跳腰と力で押さえ込む寝技ができるようになっていた。

中学・高校時代

本格的に柔道を始めたのは中学校からだ。郡山市立行健中学

で最初の1年間、柔道を指導してくれたのは、シベリアで過酷な抑留生活を経験された数学担当の樋口先生だった。毎日、体育館の隅に畳を50畳ほど敷いて、上級生や高校生と稽古した。時々バスケットボールやバレーボールが畳の上に飛んできた。畳の上で下ろしがウエイト・トレーニング機器の代りとなり、毎日往復10キロの自転車通学がランニングの代りになった。

1964年（昭和39）、2年生の10月、東京五輪が開幕した。柔道では、アントン・ヘーシンクが神永昭夫を袈裟固めで抑え込んでいる姿がテレビに映し出され、猪熊功が試合場の脇で畳を叩きながら泣いていた姿が記憶にある。

翌年、福島県中学校柔道大会で5試合オール一本勝ちのダンツの強さで優勝した。身長166cm、体重100kgを超えていて、大相撲・春日野部屋への入門を強く勧められたが、身長が低いた

プロフィール

1950年（昭和25）10月3日生
62歳 福島県郡山市出身
73年、日本大学文学部体育学科卒業、警視庁警察官拝命。81年、警視庁警部補で退官、秋田経済大学助教授。89年、秋田経済法科大学教授。2012年、ノースアジア大学（旧・秋田経済法科大学）退職。07年よりKKセンター柔道部特別顧問。
講道館柔道八段

▼主な戦績

1971年全日本学生柔道選手権大会優勝（無差別級）、72・73・76年ソ連国際柔道大会優勝、74年全日本選抜柔道体重別選手権大会優勝（重量級）、同年アジア柔道選手権大会優勝（重量級）、75年パリ国際柔道大会優勝（重量級）、同年全国警察柔道選手権大会優勝、同年第9回ウィーン世界柔道選手権大会優勝（重量級）、76年全日本柔道選手権大会優勝、同年全日本選抜柔道選手権大会優勝（重量級）、同年モントリオール五輪3位（重量級）、79年キューバ国際柔道大会優勝（重量級・無差別級）、同年第11回パリ世界柔道選手権大会優勝（無差別級）

め、角界入りは断念した。

66年（昭和41）、福島県立岩瀬農業高校に入学した。柔道部顧問の梅津光位先生は國學院大学柔道部のOBで、国語の教員と神主をしていた。先生の柔道の理想は「柔道の鬼、木村政彦」だったらしく、「木村政彦伝説」をよく話してくれた。

高校1年の夏休みに、梅津先生の勧めで日本武道館主催の第1回全国高校武道錬成大会に、4人の先輩方と参加した。日本武道館の会議室に、布団を引いて宿泊した。この錬成大会が大きな自信となり、柔道選手として飛躍する大きなきっかけとなり、階段を登るように実力を付けていった。その年、福島県の国体予選大会では4位に入賞した。

68年（昭和43）6月、ハワイ移民100年祭の高校柔道使節団の福島県代表メンバーに選ばれ、ハワイに遠征した。帰国後すぐに福島県高校総合体育大会で優勝し、広島で開催される全国高

校柔道大会に出場が決まった。

全国で自分の実力を試す機会を得たが、地元福島県の選手と延長戦で大いに不満の残る判定負けで、残念ながらベスト16位で終わった。

大学時代

1969年（昭和44）、当時日本大学工学部事務局長で福島県柔道連盟副会長の石田昭二先生から、日本大学に進学を薦められて受験し、合格した。当時の日大は、木村忠雄監督、松下三郎師範、4年生に佐久間秀治、田中義昭、3年生に高木長之助、上口孝文、棟田利幸、2年生に田中直樹氏など、昭和44年度全日本学生柔道優勝大会で優勝するメンバーが揃っていた。

高校時代は、ほとんど投げられた経験がなかったので、入学して間もなく投げられて肩から落ちて怪我をしてしまった。毎日先輩方の激しい稽古を横目



昭和41年第1回全国高校武道錬成大会に参加（筆者、3列目左から3人目）



柔道の鬼、木村政彦先生（右）と筆者（1970年代）

に、炊事当番、風呂焚き、背中心に、掃除、買出しと雑用係をして2カ月ほど過ごした。
 しかし、70年（昭和45）6月、大学2年生で第1回全日本ジュニア柔道選手権大会重量級で優勝、決勝でライバル鮫島俊隆選手（明大）を破ることができた。
 71年（昭和46）、全日本学生柔道選手権大会無差別級決勝で、明大の岩田久和選手に一本

を掛けて軸足で片足立ちになった左足の踵に、投げられた他の選手の足が直接ぶつかり、甲の部分で捻挫した。大会出場を止めようと思った。しかし連盟は出場を強く要望してきた。自転車のチューブでぐるぐる巻いて足の甲を固定して大会に臨んだ。
 この時代は、国際大会の数が極端に少なく、選手に選ばれることはめったになかった。しか

背負い投げで勝ち、優勝。この優勝で全日本柔道連盟の強化指定を受け、ナショナルチームの選手となった。憧れのNIPPONに入ったトレーニングウェアと、日の丸の付いた柔道衣を着ることができた。
 72年（昭和47）2月、世界で最も過酷なソ連国際柔道大会へ出場。出発10日前の乱取りに、内股



昭和51年全日本柔道選手権大会優勝

し選手の層は厚く、一度国際大会で負けると、外国人に弱いというレッテルが貼られて、二度と国際大会に出場ができなくなった時代である。この時のメンバーは、監督は神永昭夫氏、選手は重量級・村井正芳氏と筆者、軽重量級・二宮和弘氏の4人である。初めての国際大会は、怪我のハンディキャップを克服し、ソ連の強豪ビタリー・クズネツコフを予選と準決勝で2度破り、初優勝した。

1973年（昭和48）2月に再びソ連国際大会に出場し、2連覇した。
 3月、日本大学卒業後すぐに警視庁警察官を拝命、中野の警視庁警察学校に入校、警察学校生活が始まる。全日本柔道選手権大会が控えていたため、午前中は文京区富坂の警視庁武道館で稽古、午後は警察学校で授業

警視庁柔道

の日々を6カ月間続けた。

4月29日、2回目の全日本選手権は、1回戦でライバル上村春樹選手と対戦し、僅差の判定負け。上村氏初優勝で先を越された。その後、上村氏とは74年(昭和49)に対戦し判定勝ちするも、準決勝で佐藤宣践氏に不覚を取って敗退し3位、75年(昭和50)には、時間間際に横捨て身でポイントを取られ判定負け、上村氏2回目の優勝。76年(昭和51)準決勝で対戦し、大内刈りで前に出てくるところを内股で跳ね上げ、一瞬間中に飛んだが、落ちる瞬間体を捻り、有効となつて判定勝ちした。決勝戦は、日大の2つ先輩の上口孝文氏に拘い投げで勝った。いつも優勝候補に挙げられながらできなかつた全日本選手権の優勝を、やっと手にすることができた。長い間持っていた夢を、現実にした瞬間だった。

山下泰裕との死闘

ライバル上村が準決勝で東海大学の山下泰裕選手に敗れた。

1977年(昭和52)、全日本選手権大会2連覇を目指し、順調に決勝戦に進む。相手は確実に実力を付けて来た山下であった。一進一退で試合が終わり、旗判定となり、赤と白が1対1。松本主審はひと呼吸置いて、山下に手を上げた。モントリオール五輪で敗れたことが少なからず影響したのかも知れないが、判定に強く不満をもつた。この後、4度決勝戦で対戦した。最初の対戦で、1対1の判定で敗れた試合が脳裡に焼き付き、山下選手とは白黒のはつきり付いた試合をしないと勝てないと認識した。いろいろ研究した技を試合で試みたが、全て失敗した。

79年(昭和54)、モスクワ五輪の最終選考会兼全日本選抜柔道体重別選手権になるはずだったが、五輪不参加で急遽、全日本選抜柔道体重別選手権に変更した。試合に力が入らずリーグ



昭和52年全日本柔道選手権大会で山下泰裕選手(左)と対戦する筆者

国際柔道大会を振り返って

戦で、高木、松井選手に判定負けした。最終戦を前に大会役員が、「遠藤選手、最終戦は棄権ですか？」と確認に来た。この声に自分の不甲斐なさを恥じた。何としても山下泰裕選手との対戦は、気合の入った試合にしたい。山下対策で筆者が考えていた「蟹バサミ」を仕掛けた。山下選手の左足腓骨が骨折した。山下選手は、後日談として、「蟹バサミ」を知らなかったと話していた。当然、逃げ方など知るはずもなく、大きな怪我となってしまう。打倒・山下選手を掲げて戦って、ただ一度だけ成功した瞬間でもあった。

警視庁には8年間在職し、国内の大会は全国警察柔道選手権大会、全国警察柔道大会、全日本選抜柔道団体重別選手権大会、全日本選抜団体柔道大会、全国東西對抗柔道大会、国民体育大会東京代表、三者對抗柔道大会など国内の全ての大会に出場し、ほとんど全ての大会で優勝を経験することができた。

1972年(昭和47)、73年(昭和48)、76年(昭和51)と世界で最も過酷なソ連国際大会に3度出場し、三度とも優勝したことは素直に喜びたい。当時はソビエト連邦で統治されていて、世界選手権大会にはソ連から一人しか参加できなかったが、ソ連国際大会は広範囲の共和国から参加者があり、その選手層は厚く、レベルは高かった。1回戦から決勝まで全てソ連の選手と対戦したこともあった。体の大きさと、力強さは並大抵ではなかったが、彼らに力負けしないで戦えたことを誇りに思う。

ビタリー・クズネツコフ選手やシヨター・チョヨシビリ選手は本当に強かった。

ソ連以外では、ティートマー・ローレンツ(東ドイツ)、パク・ジョン・キル(北朝鮮)、趙在基(韓国)、モハメッド・



48年ソ連国際大会で払腰を決める筆者



昭和51年ソ連国際大会

ラシユワン（エジプト）、ジャン・リュック・ルージェ（フランス）といった強豪選手たちが鮮明に記憶に残っている。

ただ一度の屈辱

多くの国際大会に参加して、唯一の屈辱の経験は、1976年（昭和51）モントリオール五輪でソ連のセルゲイ・ノビコフに初戦で僅差の判定負けを喫したことであった。

判定の旗が見えた。「負けた！」。目の前が真っ暗になった。試合場からどうやって、控え室に戻ったのか記憶にない。敗者復活戦までどうやって過ごしたのか思い出せない。また、敗者復活戦の1回戦は、パク選手を小内刈で有効を取って勝ったのは記憶にあるが、後の試合は思い出せない。3位の表彰台の上では、顔を上げて日章旗を見ることはできなかった。その後何日間かは、夢と現実の狭間で悶え苦しんだ。

最後の目標をモスクワ五輪にして励んだが、西側諸国の一部が不参加を決め、五輪の夢が断たれて現役を引退した。神経をすり減らし、悩み、苦しみ、オリンピックでは人生最大のプレッシャーの中で戦った。10年間長いようで短く、短いようで長かった。

審判員として

1981年（昭和56）現役を退いて大学の教員となり、審判の勉強を始めて国内のA級ライセンスを取得した。また国際審判員インターナショナルの資格をパン・アメリカンの大会で取得し、2回の世界選手権大会とオリンピックの審判員を務めた。

77年の全日本柔道選手権大会決勝戦の判定の結果が、山下選手に勝つためには柔道を変えなければならぬことを思い知らされた。この体験を教訓とし、審判員の重要性を十分知り尽く

し国際審判員として、2004年のアテネ五輪まで務め上げた。

国際審判員としての集大成は、アテネ五輪である。試合は毎日男女1階級を行い、7日間の審判は精神的、肉体的に限界であった。1試合、1試合に全神経を集中し、誤審をしないよ

うに目を配り毎日7、8試合を担当する。選手でモントリオール五輪の1日目の第1試合を戦い、アテネ五輪の1日目の第1試合で主審を務めた。これも何かの縁かなと思えてならない。2度の五輪の経験は、わが人生にとって何物にも代えがたい大きな宝である。



平成16年アテネ五輪で主審を務める筆者

私の指導法

柔道の上達法

柔道を始めた時に徹底的に受身を指導され、上級生に投げられて技を覚えた。今の選手は、指導者が手取り足取りで指導し、栄養のバランスや、食事のことまで管理してくれる時代だ。私の大学時代は、新入生の時は先輩に木の葉の如く投げられ、立っていられなかった。

投げられて受けが強くなり、投げられる回数が、昨日より今日は少なくなり、明日は先輩の膝を着かせ、そして投げる日を思い浮かべて稽古に打ち込んだ。講義のない日は、午前中は警視庁武道館の道場、午後は日大の道場で稽古をした。稽古が終わると、如何にしたら投げられないようになるか、如何にしたら強くなれるか、いつも柔道

のことを考えていた。

身長が低いと、奥襟を取られて頭を下げられると、すぐ投げられた。そこで頭を下げないで、自分の組手で攻め抜く柔道をやすることに徹した。すなわち相手に組ませないで自分の組手になり、徹底して攻撃をする柔道を心がけた。

組手も工夫した。左手で相手の脇の下の部分に手のひらを下にして差し込み、柔道衣の縫い合わせの部分を持って捻り、相手の腕の部分の遊びをなくす。釣手は奥襟の部分に親指を下に入れて捻り、手首と親指を使って引きつけ、攻めて、攻めて、攻め抜ければ、相手は何もできない。

それを実践するには、持久性すなわちスタミナと全身の力が必要であった。幸い全身の力と腕力には自信があった。持久性

を付けるには、遅くてもいいから毎朝のランニングで苦しめても、絶対歩かないと決めた。全身の力は柔道の稽古で動く力に身が付けた。柔道に必要な動く力を重視し、ベンチプレスはほとんどやらなかった。

背筋、腹筋、腕立て伏せ、腰割りで全身の筋力を強化し、腕力はダンベルを使い、軽いものから重い物へ、スピードを緩めないで同じスピードで繰り返す。最後の瞬発力は、短距離のダッシュである。10m・5mそれぞれを10本単位で行い、3歩目で全体重を移動させて、全速力で走れる瞬発力を付けた。

このようなトレーニングで、体の全身をすべて使った柔道に身に付けることができた。

国内外の指導歴

現役時代も現役を退いてからも、国内外を問わず多くの地域から指導の要請を受けた。国内では、80年の夏、北海道夕張市

柔道連盟の要請で柔道教室を開催した。この時の生徒の一人が秋田経済大学に入学した。また醍醐敏敏十段のお供をして、沖縄県にも出かけた。

新潟県十日町では柔道教室の後に、10人掛けの試合があり、全部異なった技で投げるのに苦労した。また同じ新潟県栃尾市では、15人掛けを行った。全国各地で行われた日本武道館の錬成会にも講師として参加し、多くの子供たちと接する機会があり、指導者として大きな経験をさせてもらった。

国外では、86・89・92年と、秋田市と姉妹都市の甘肅省蘭州市の体育学院に、各1カ月間3度訪問し、指導を行った。

85年（昭和60）、スペイン国パルマデ、マジョルカ市に秋田経済法科大学の学生20数名と訪問し柔道講習会を行う。

90年（平成2）、スリランカ国コロンボ市でIOCオリンピックソルダリテイの柔道講習会を行った。その後1名の青年

が来日し、柔道部合宿所で共同生活をし、柔道の修業に励んだ。

90・92・94年、イギリス柔道協会の柔道講習会講師として渡英した。佐藤光憲先生にご協力をいただいた。その後、2名の青年が秋田経済法科大学柔道部の合宿所に1年間、柔道留学生として来日し、柔道の修業に励んだ。

92年（平成4）、ドイツ、フランクフルト市で開催された国際柔道夏期講習会に講師として

訪問。

95年（平成7）、フィンランド、ヘルシンキ市で開催されたヨーロッパ夏期講習会の講師を務める。

2001年（平成13）、中華民国台北市で柔道講習会講師を務めた。

私の指導法

人間は同じような、体型や体力の人はいるが、それに、精神

幸氏の息子の棟田康幸選手が、世田谷高校3年生の夏休みに、担ぎ上げる背負い投げを教えてもらいたいと訪ねて来たので、指導したことがある。

その4カ月後の嘉納杯国際柔道大会で、素晴らしい背負い投げで優勝した。その後世界選手権や全日本選手権で大活躍したが、五輪と全日本優勝には届かなかった。

彼と私は、体型がよく似ているので指導がしやすかった。また要点をよく理解できる才能を持っていた。しかし短期間だったので、持っている才能を全て引き出してやることはできなかった。その後、明治大学に進学し、私との関係は断ちきれた。

今、日本柔道界は外国人の体型の長身の選手が主流で、棟田君や私のような選手が存在しない現状を見ると、世界大会で優勝するのは難しいと思われる。是非アンコ型の体型の選手が出て現してくれることを期待したい。



棟田康幸選手（左）を指導する筆者



95年フィンランド、ヘルシンキで寝技を指導する筆者

的構造を加えれば同じ人間は存在しない。個々の指導者が持っている技能を、学生にそのまま指導しても、同じ結果が出ないのは当たり前である。

日大の先輩である棟田利

私の柔道は、先輩方に激しい稽古で毎日投げつけられて、受けが強くなった。攻撃は、低い身長を生かして、下からの担ぎ技、太い足と全身のバネを生かして、跳ね上げる技、世界最大級の腕力を生かして、背負い投げ、内股、払い腰、左組に有効だった二段小外掛けなど、体型を全て利用することを身に付けた。

また、重量級であっても、動

きは軽量級の選手よりも速く動くことを心がけた。全て自分で考えた我流である。

初めてのところで指導を行う時には、必ず生徒にやってみてもらうのは、受身と打ち込みである。受身と打ち込みを見ると、その生徒たちのレベルが見えるし、指導者のレベルを量り知ることが出来る。そしてそのレベルより少し上の基本的なことを中心に指導する。引手、釣手の使い方、作りと崩しの簡単な方法である。そして、何と云っても一番大切なのは、柔道を大好きになるということを生徒に何度も繰り返かえし話している。

普段の指導は、生徒たちの修正部分を指摘して、他の動作をイメージ（例として、体落しの釣手は自分の耳をこぶしで叩くように使うと、肘が相手のわきの下に入り、相手を崩すことができる）をさせて指導する。それが遠藤流の指導方法である。

秋田経済法科大学では、かなり厳しい稽古をさせた。短期間

で伝統ある大学と互角に戦うためには、厳しい稽古で生徒たちの自信をつけることが必要だった。6時に起床して、朝のトレーニング、大学の授業を休ませないために出席の確認、午後4時からの3〜4時間の稽古と、学生も大変だったが、私も学生たちと朝から晩まで一緒に生活した。4年間頑張つて卒業する学生には、希望する職業に就ける

私から伝えたいこと

ように協力した。

1期生4人は、国家公務員が3人、地方公務員が1人で全員公務員に就職した。2期生、3期生と就職先が良かったため、全国から学生が集まりだした。田舎の名もない大学でも、学生の教育をしつかり行い、礼儀正しく真面目な学生を育てれば、多方面で評価され、就職することができた。

るのだが、それをほとんどの選手たちが理解していない。指導者になつて思うことは、選手として未完成の人間を預かり、彼らの潜在能力を引き出し、全日本選手権大会優勝者や五輪メダリストに育てたいと思いつながら指導するが、現実にはなかなか厳しい。長い年月の間で如何に才能のある選手と巡り会うかである。しかし、ほとんどの指導者は、そのような人材に出会うことなく終わる。

柔道は自分の体力、体型、運動能力を知り、その不足している部分をトレーニングで補つて、個性的な柔道を心がけることが大切である。

積み重ねていけば、強くなれる。最近の稽古を見ていると、真剣さ、厳しさ、激しさが全然感じられない。乱取りをしていても、相手を投げつける音が聞こえてこない。投げつけられないから、強い受身の必要がなく、音も出ない。

柔道が強くなるには、柔道が好きになることである。柔道が好きであれば、どんな苦しい稽古にも耐えることができる。そして「稽古は試合の如く、試合は稽古の如く」、試合も稽古も同じように真剣に毎日修業し、

道場に入れば、友人、知人であつてもお互いに厳しい稽古をすること、すなわちお互いに切磋琢磨すればお互いに強くなれる

道場に入れば、友人、知人であつてもお互いに厳しい稽古をすること、すなわちお互いに切磋琢磨すればお互いに強くなれる

命である。