

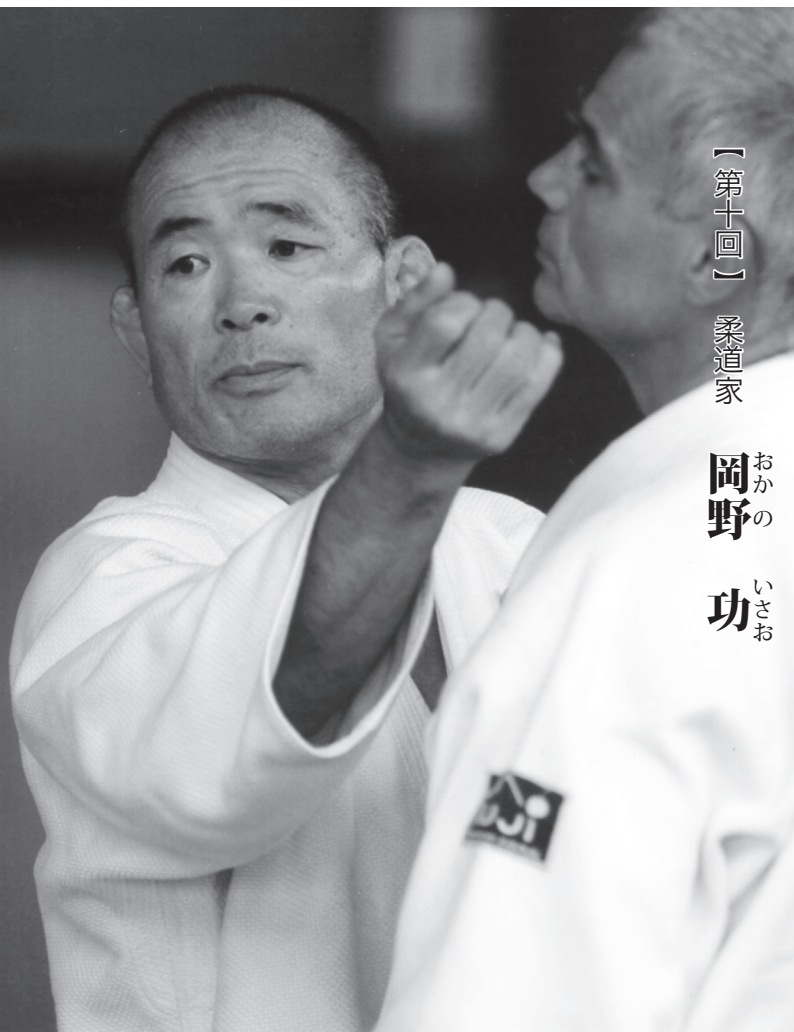
私の指導法

【第十回】

柔道家

おかの
岡野 功 いさお

『本来の柔道を伝えたい』



無差別が柔道の原点
厳しい環境で鍛えろ
稽古で本気になれ
本来の柔道を目指せ

昭和29年（1954）、小学5年生の時に初めて見た柔道の技に魅了された。

以来、半世紀にわたり、柔道の専門家として歩んできた私の体験、考えていることを若い世代に伝え残すことが、今の私の責務であると感じている。

私の柔道は、全て環境に育てられ、鍛えられたと思っている。より厳しい環境に自分の身を置いて、稽古で本気になり、自分で考え、自分の形を一所懸命作っていかなければ、技は使えない。

体重無差別が柔道の原点である。勝ち負けはともかく、無差別で戦え得ること、同じ土俵で戦え得ることが、柔道の魅力であり、本来の柔道の姿である。そのことを全ての柔道修業者が認識して、小よく大を制す柔道を目指してほしい。

私は、日本の柔道が、いつまでも本来の柔道の姿であってほしいと切に願い、それを伝え続けたいと思う。

私の経歴

少年時代——

柔道との出会い

小さい頃から運動が好きで、小学生の時には、何でもこなした。なかでも、相撲が一番好きで、休み時間によく皆で校庭に土俵を描いて相撲を取った。

柔道を初めて見たのは、小学5年生の時の地元の産業文化祭だったが、小学校の校庭に、臨時の試合場が作られ、龍ヶ崎市と土浦市が柔道の対抗戦（勝ち抜き戦）を行った。

当時は、体重無差別が当たり前で、その試合で、小さな選手が大きな選手を、袖釣込腰で立て続けに3人投げ飛ばすのを目の当たりにした。初めて見た柔道の技は、相撲よりも大きくて派手に感じ、何よりも、小さい者が大きい者を投げるというこ

とに感激した。このことが私の頭に焼き付いて、私の柔道の出発点となった。

私は、すぐに柔道をやりたくなったが、近くに町道場はなく、地元で柔道をやっているのは、中学と高校の柔道部だけであった。幸い、近所の天ぷら屋さんが、竜ヶ崎第一高校（一高）柔道部のOBで、「それなら教えてあげるよ」ということになり、一高の道場で習うことになる。柔道着を借りて、最初に受身を教わり、それから、中学に入るまで何度か教えてもらった。いきなり横捨身技で投げられた



▶中学3年の終わり、初段合格の頃
嬉しくて帯を枕にして寝た

りで、今思うと少々無茶な指導もあったが、とにかく、受身をとるのが楽しかった。

中学時代

昭和31年（1956）、中学校に入学して柔道部に入り、本格的に柔道を始めた。

1、2年の時は、公式戦は、ほとんどなく、2年の末か3年の初めに茨城県南の第1回大会があり、3年の時に、第1回茨城県中学柔道大会（団体・個人）が行われた。出場者には黒帯が5人いて、私は白帯だったが、そのうち3人と対戦して全て勝った。結果は、団体で優勝し、個人戦でも、生涯のライバルとなる関根忍氏（ミyunヘンオリンピック中量級優勝）とも初めて対戦して優勝した。

私は、大会で優勝したことで、更に強くなりたいと思うようになり、講道館で稽古をしたくなった。そして、当時、東京は、すぐく遠くに感じられ、汽車賃

●プロフィール

昭和19年（1944）1月20日生
67歳 茨城県龍ヶ崎市出身
昭和41年3月、中央大学卒業。
昭和41年4月、天理大学助手補。
昭和43年7月、日本武道館職員。
昭和45年4月、正気塾塾長。
昭和53年、流通経済大学で初めて教鞭を執る。同スポーツ健康科学部教授、体育指導センター所長等を経て、
平成22年4月、同名誉教授。

▼主な戦績

昭和38年、東京国際スポーツ大会（プレオリンピック）中量級優勝、39年、オリンピック東京大会中量級優勝、40年、第4回世界選手権大会中量級優勝、42年、全日本選手権大会優勝、43年、同準優勝、44年、同優勝。

▼主な指導歴

全日本強化コーチ。モントリオール五輪日本代表コーチ。慶應義塾大学師範。東京大学師範。流通経済大学監督、柔道部長を経て、現在師範。

▼主な著作

著書Ⅱ『バイタル柔道』『投技編』（1972）、『寝技編』（1975）
ビデオⅡ『バイタル柔道』『得意技編』『指導上達編』『柔道にかける情熱』（全て、1996）

も高かったが、親に無理を言っ
て、夏の暑い時期に、二つ上の
兄（高校から柔道を始めた）に
連れて行ってもらった。

東京に着いてから、秋葉原で
急行に乗ってしまい、水道橋で
停まらずに、どこに連れて行か
れるのかと肝を冷やしたが、何
とか講道館にたどり着き、受付
で入門を済ませた。

大道場に入ると、強そうな人
が大勢いて圧倒されたが、どう
せ相手をしてもらうならと、大
学生らしい人に稽古を申し込ん
だ。すると、「お前は向こうに
行つて稽古しろ」と言われて、
相手にしてもらえなかった。

当時、講道館の大道場では、
段位や強さによつて稽古する場
所が決まっていたらしく、私は
一番下のレベルの道場の入口に
近い端っこの方へ行くように言
われた。それでも、折角、講道
館まで来たのであるからと思
い、その人の顔と名前を覚えて、
その人のところへは二度と行か
ずに、違う人に稽古をお願いし

た。講道館へは、夏休みを利用
して、足かけ2週間ほど通うこ
とができた。

面白いことに、私を相手にし
なかったその人とは、その後、
偶然にも、東京オリンピックの
予選で当たつて、投げ飛ばした。
選手のサイクルからして、これ
ぐらいの年齢差は対戦する可能
性が十分あり、相手が若いから
といって、軽くあしらつてしま
うことは慎むべきであると、今
では、私にとつても良い教訓と
なった経験である。

高校時代

昭和34年（1959）、竜ヶ崎
一高に入学した。高校では、1
年次から3年次まで、インター
ハイと国体の全てに出場した。

1年次のインターハイ（福岡）
では、私が先鋒で、兄は中堅を
務め、一緒に出場することがで
きた。国体（東京）では、北海
道と対戦した際、私は三段の選
手と当たり、相手の段位だけで

怯^{ひる}んでしまい、組んです
ぐに投げられてしまつ
て、悔しい思いをした。

2年次と3年次は、県
大会個人戦で、ライバル
の関根とも常に決勝で対
戦したが優勝した。3年
次のインターハイで初め
て個人戦が行われ、当時
は無差別級であつたが、
3位に入賞した。秋田の
国体では、私と関根が茨
城県チームのポイントゲ
ッターとなつて優勝を果
たした。

当時、私は、いろいろ

と技を試していた。中学時代
は、右の背負投と小内刈の前後
の技、更に左の袖釣込腰をやり、
高校3年の半ばには、袖釣込腰
から一本背負も取り入れていた
が、それでもまだ迷い、得意技
にする自信はなかった。

また、部活動の2時間の稽古
だけでは足りず、夕飯の前に、
実家近くの竜ヶ崎第二高校の約
90段ある階段で、昇り降りの走



高校3年、秋田県男鹿市の国体で茨城県が優勝、地元での報告会にて
（右が筆者、左は同じ竜ヶ崎一高から選ばれて先鋒を務めた同級生の大竹

り込みを20本くらい、ほとんど
毎日欠かさずに行つた。今思え
ば、これが私の柔道を作り上げ
るうえで、大変役に立った。

大学時代

大学進学の際、中央大か法政
大かで迷つた。中央大柔道部主
将の大内賢一さんから、同郷と
いうことで誘われ、中央大は体

が小さくても技の巧い人が揃^{そろ}っていて、私も体が大きい方ではなかったので中央大向きかとは思っていたが、決めかねていた。

その後、今は結果的には良かったと思うているが、高校の最終試験が終わった日に、中央大柔道部の幹部たちが、学校の下で待っていて、車に乗せられて、合宿所まで連れて行かれ、そのまま住み込むことになってしまい、中央大への進学となった。

大学に入ると、高校生と大学生との壁は大きく、高校までの技が全く効かずに、いきなりスランプに陥った。子供と大人の柔道で、体力的にも稽古量も違うのである。

それでも、大学1年次の11月に、スランプ状態のままで、第14回全日本学生選手権大会（全国から80名選出）に出場すると、なぜか一本背負が初端^{しりぞげ}から決まり出し、一本背負を軸にして、準決勝まで勝ち上がった。準決勝では、明治大の坂口征二選手と対戦し、一本背負で投げたが

場外となり、結局、判定で敗れた。しかし、この活躍が認められて、東京オリンピック中量級の強化選手に選ばれた。

そして、この大会で左右の背負、小内刈、一本背負、これが私の得意技であると確信した。

東京オリンピック

昭和39年（1964）10月、東京オリンピックの中量級で優



1964年、東京オリンピックの柔道中量級で優勝、表彰式の様子

勝した。しかし、中量級での優勝はあまり評価されなかった。

その時の日本柔道の最大目標は、2年前の第3回世界選手権大会（当時は体重無差別）で、

日本がオランダのヘーシンクに惨敗したため、その雪辱がオリンピックで果たせるかという点とであり、ヘーシンクに対して、神永昭夫か猪熊功のどちらが当たるかというのが注目の焦点であった。中量級、軽量級は優勝して当たり前と見られていた。

これは選手にして

みれば、とんでもない話で、中量級の対戦相手には、決勝で戦った西ドイツのホフマンや、第3回世界選手権で3位に入賞した在日韓国籍の金義泰など、相当なレベルの選手がいて、決して生やさしいということではなかった。

しかし、その時、私はあらためて、柔道は、無差別級で勝たない限り、本当の意味でのチャンピオンとしての評価はされな

無差別級への転向

そして、私の柔道の出発点でもある小さい者が大きい者を投げるといふ本来の柔道の姿にずっと心が惹かれていた。そんな私にとって、無差別への挑戦は長年の夢であり、まだ自分はやれるという自信もあったので、翌年、ブラジルで開催された第4回世界選手権大会を最後に、体重は中量級のままであったが、中量級には以後一切出ないことを決意し、全日本選手権大会で優勝することを目指した。

なお、第4回の世界選手権から体重別が採用され、4階級となるが、中量級に出場した私は、初戦から決勝まで、全て1分以内一本を取る切れの良い柔道で優勝を決めることができた。

天理大へ

昭和41年（1966）、天理大へ就職した。

その一番の目的は寝技の習得であった。基本的なことはやってはいたが、専門的にはやっていなかった。今でも関東で寝技を指導してくれる先生は少ないと思うが、寝技の専門家は、旧武専（大日本武徳会）などの流れて、どうしても関西が多かった。また、東京にいたのでは、馴染みの道場ばかりで稽古してしまい、自分に甘えや妥協が生じて良くないと思ったからだ。

当時の柔道界は、東西の交流など、あまりない時代で、ライバル意識が強く、関東の人間に対して関西の人間は必死になってケンカ腰でかかってきてくれたので、馴れ合いの稽古にはならなかった。

厳しい環境に自分の身を置いて、寝技を身に付け、緊張感のある稽古をしたいという理由か

ら、天理大行きを決意した。

東京オリンピックの代表監督を務めた天理大の松本安市先生にお願したところ、快く承知してくださり、受け入れ体制を整えていただいた。天理大では授業として学生に指導もしたが、主に自分の稽古に専念した。

全日本選手権大会

そして、昭和42年（1967）の全日本選手権大会で悲願の優勝を果たした。前年の決勝は、松永満雄対坂口征二で、2人とも1m90cm以上の巨漢であり、そういう選手たちの中で、私が翌年に優勝したのである。決勝の相手は佐藤宣実践選手であったが、小さい者が大きい者に勝って優勝したと、マスコミにもかなり大きく取り上げられた。

ところが、その一カ月後、私は、ソ連との親善試合で1分も経たずに関節技で負けてしまう。実を言えば、全日本の大試合が終わったばかりで、私は、

丁度、緊張感から解放されていた時期で、稽古も不十分であった。正直、準備不足で試合には出たくなかったが、ソ連チームがわざわざ来ているのに日本のチャンピオンが出ないのでは申し訳ないからと言われて、断り切れずに出場したのである。しかし、これが良くなかった。自分の甘さに気付かずに、過信していた。自分を責める以外にはなかったが、とにかく、そういう失敗をして、どん底に落ちた。それから9カ月間、肘と肩の関節の故障と、精神的なショックで、稽古ができなかった。それでも、「このまま止めるわけにはいかない、もう一度全日本で優勝したい」と奮起し、再度チャレンジした。

しかし、その年（昭和43）は、やはり、稽古不足が如実に現れて、決勝には進出したが、それまで無敗の松阪猛選手相手に負けてしまい、試合内容も悪く、身に堪え、もう止めようかとも思った。

そのような折、天理大で之恩のあった天理教の真柱が亡くなられ、松本先生も大学を退職されたことが転機となり、私自身も当初から慣れ過ぎると緊張感がなくなるとの考えで3年間で決めていたので、3年弱勤めた天理大を辞め、日本武道館武道学園の常勤講師となった。

武道館では柔道の指導と稽古の日々であったが、やはり、無差別級でもう一度勝ちたいという思いが消えず、次の全日本で勝つても負けてもこれで最後にしようと思いをくくり、試合前に再び天理大へ行って稽古した。昭和44年（1969）、最後の勝負に挑み、再び優勝することができた。25歳だったが、現役引退を決意した。

引退には若過ぎるとの声もあったが、ずっと体の小さい私が、大きい者を相手に稽古と試合をしてきて、私の能力からして、精神的にも肉体的にもギリギリのところになっていと感じていた。これが最後と思ったから最

後の力が振り絞れた。今でも、その時点での現役引退は、やむを得なかったと思っている。

もっとも、一、二年休んでから、気持ちをリフレッシュさせて、体重も増やして、復帰するとういう手もあるかと、考えなかったわけではない。実際、止めてから、正気塾を設立した頃は、心

に余裕ができて、体重も5キロぐらい増えていて、私自身、一番強かった時期ではないかと思っている。

フランスでの志

現役引退後、昭和44年の秋、フランス・スポーツ省に招かれて、3カ月間

フランスに滞在した。行く前に、海外で

指導経験のある先輩たちによく言われたのは、「絶対

にわざと投げられてやる

な」ということであつた。

外国人は、自分で投げたのか、投げられたか、投げられ

れてやったなら、「岡野に勝った」と吹聴されるから気を付けろということであつた。

お陰で、柔道を指導しに行つたというよりも試合に行つたという感じであつた。とにかく、最初が肝心ということで、全て真剣勝負のような感じで必死に強さをアピールし、しばらくして私の実力を皆が分かり、慣れてきたところで、投げられてやつたりもした。

フランス滞在中、メキシコで第6回世界選手権大会が行われており、オランダのウィルム・ルスカが活躍しているなどのニュースを耳にして、日本チームのことが非常に気になった。

また、今後指導者として進むべき道をいろいろと考え、思い悩んだ末、日本柔道の将来のために、本当の意味で良き指導者になろうと志を抱いた。

そのためには、柔道の専門家としての道を歩み、身近な指導者として後輩の指導に当たり、また、良き指導者を育てたいと

思った。しかし、選手として、勝負の経験は積んでいたが、指導者としては勉強不足であつたから、今の私でもできる方法はないものかと模索した。そして、小数精鋭で教え子たちと起居を共にしながら、私が先頭を切つて、四六時中、一緒に生活をして、柔道に専念する指導を思い立ち、私塾の構想を立てた。

正気塾の設立

フランスから帰国すると、早速、私塾の開設に奔走した。そして、昭和45年(1970)に正気塾はスタートした。

正気塾という名は、松本安市先生に名付けていただいた。「正気」とは、元々は中国南宋時代の文天祥(ぶんてんしょう)という詩人が作つた「正気歌」に由来し、日本では、

幕末の藤田東湖や吉田松陰、また、明治期の廣瀬武夫(海軍中佐)が同じ題名の詩を残している。私が覚えているのは藤田東湖のもので、「天地正大の気、



昭和44年度全日本柔道選手権大会決勝戦
前田行雄選手(左)を破り、2度目の優勝を果たす

粹然^{すいぜん}として神州^{あつま}に鍾^{あつ}る。秀でては不二^{ふじ}の嶽^{がく}となり、巍巍^{ぎぎ}として千秋^{せうしゅう}に聳^{そび}ゆ。……と続く。

私は、「正気」とは「誠」の精神であると解釈している。正気塾の名には、「誠」の精神を持った人を育てたいという想いが込められている。

正気塾での思い出の一つに、ウィルム・ルスカの来日がある。彼は1972年のミュンヘンオリンピック開催前の半年間、正気塾で稽古をした。塾生には重量級の西村昌樹など、日本代表（重量級）の選手もいたが、ルスカが日本での稽古と生活の場所が決まっていなかったというので、「であれば、我々も君を徹底的に研究するが、君にしてあげられることはできるだけする」という条件で受け入れた。彼は非常に正気塾での生活を気に入って、半年間、3回に分けて来日し、生活を共にした。

オリンピックで、彼は重量級と無差別級で優勝した。重量級の時は母国のジャージ姿で表彰

台に上がったが、無差別の時は、正気塾のマークの付いたジャージ姿で、表彰台に上がった。非常に嬉しい思い出である。

『バイタル柔道』

昭和47年（1972）に『バイタル柔道（投技編）』を出版した。当時、柔道教本のほとんどは写真も少なく文章で説明する内容であった。以前に写真を多く用いた『ダイナミック柔道』という本があったが、それも今までの教本の内容に近いものだった。『バイタル柔道』は、連続写真を駆使し、実戦柔道を主眼とし、現役選手の得意技や試合での応用変化技など、様々なやり方を取り上げ、これまでになかった教本に仕上がった。

実は、出版に至る動機は経済的な困窮が理由であった。あの頃、正気塾を立ち上げてから2年が経過していたが、月の半分は塾生の稽古を見た後、水道工事の作業員として働くなど、経



正気塾の塾生と共に（前列右から2人目が筆者、その隣がウィルム・ルスカ）

済的に窮していた。正気塾の運営を続けるために、資金獲得の

必要性に迫られていた。幸いにも、『バイタル柔道』

は好評を博したが、経済的には不安定のままであった。

私の指導歴

残念ながら、私塾としての正気塾は、財政難から3年間と続かなかつたが、あの頃は、一年365日、塾生と共にどっぶり柔道に漬かった厳しくも楽しい日々であった。

なお、柔道を専門とした私塾という正気塾のスタイルは、講道学舎（東京都世田谷区）などにも繋がり、誇りに思っている。

その後、日本代表コーチや大気柔道部の監督や師範を務めながら、後進の指導が続けているが、私の基本的な指導スタイルは、今も変わらずに、ずっと同じである。

1973年（昭和48）、スイスで行われた第8回世界選手権大会では、日本は6階級全てを制覇し、最強日本と賞讃された。しかし、1976年（昭和51）、モントリオールオリンピックで

は、6階級のうち4階級は制覇できると思っていたところ、結果は、3階級しか制覇できず、私は、責任を取って、自らコーチを辞任した。

そして、今から30数年前に、私は流通経済大学の教員となり、部数わずから5名の柔道部の指導を始めた。

強豪校としての知名度も歴史もなく、一流の選手を待生として迎えることはなかつたが、三流を二流に、二流を一流にと、今ある実力をどれだけ育て上げるかが大切であるとの一心で指導に当たった。残念ながら、全国で優勝争いをするような選手はいなかつたが、それでも、3位くらいの実力の者を何人か出すことはできた。非常に楽しく、効果的な指導ができたと自負している。

柔道家として歩んできた私の体験、考えていることを、これからの日本柔道を担う若い世代に伝え残すことが、今の私の責務であると感じている。

私の指導法

最初の3年間 前後左右の技

私は、経験上、柔道は最初の3年間が一番大切であると思う。私の場合を例にすれば、最初の1年間は、右の双手背負投（襟背負）、2年目に小内刈を始め、背負と小内の前後の連続技を覚え、3年目に入る頃に、左の袖釣込腰を覚えた。中学3年間で身に付けた前後左右の技が、私の柔道生命の中で一番重要な要素となった。

中学生の頃は、体も小さい方ではなかつたが、背負投をやったことが、技の選択としては非常に良かった。担ぎ技で、懐に飛び込み、駄目なら、後ろの小内に変化し、更に左右に繋げるということが自然にできるようになった。

しかし、私が3年間で身に付けたこの前後左右の技の連携が、今のトップクラスの選手でさえできる者が少ない。小内なら小内だけ、背負を一発かけたら両膝について、「待て」を待って再び組手争いと、技をかけても単発で終わっている。これは、やはり最初の稽古に問題があるのではなからうか。

大抵は、技の連絡変化は、それぞれ技がある程度できるようになってから教えるのであるが、その頃までに、その選手の形が固まってしまうと、あとで連続技をやらせようとしても、なかなか巧くできないものである。そうならないためにも、一つの技と連続技とを同時並行して稽古すべきである。とにかく、手数を多く出して連続技を繰り出すことを、早い時期に習慣付けることが大切である。

現在、中学校の部活動で、意図的に、右利きの生徒にも左利きの柔道を指導するところが増えていていると聞く。左利きの方が有利であるという理由なのだろうが、考え方としては面白いが、ただ左技だけの指導で終わることなく、本来の右技をも習得して、左右両方の技を身に付けたものである。

また、よく、「背負↓小内」「小内↓背負」のどちらからの指導が良いのかと質問される。まず背負で強引にでも相手を担ぎ、相手の反応する力を利用するならば、後ろの小内にも変化できるので、「背負↓小内」の順で最初は稽古するのが良い。駄目なら背負にもどる（背負↓小内↓背負）。これを繰り返し練習すれば、中学1年生から始めたとして、高校生になる頃にはできていると思う。

技は自ら工夫せよ

経歴の中でも触れたように、

私の技は、実のところ、誰かに教わったというものではない。中学の部活の先生は、専門は美術で、技を教わったことはなく、柔道部の先輩からも教わった記憶はない。昔から、日本の技芸が師匠の技を弟子が見て盗んで伝承するように、私は先輩たちの技を見て盗んだのである。

私が1年生の時、キャプテンは右背負投と左の袖釣込腰が得意で、他の先輩で小内刈を得意とする人がいた。私はその先輩方の技を見て覚えた。見様見真似でやっているうちに、自然にできるようになった。高校の先生も、毎日道場に顔は出されたが、黙然と正座して見ているだけで、緊張感はあったが、技について何か言われたことはなかった。

この歳であるから正直に述べるが、私は今まで、自分の柔道を作る上で、何々先生から教わって今の私の技があると思える意識はない。もちろん、高校以降に技を教わった先生や良くし

ていただいた恩師はいるが、最終的に私の技は、覚えた技に自分なりの工夫を加えて自分の得意技に作り上げていったものだと思っている。

厳しい環境を求め 稽古で本気になれ

私が指導する際に、若い選手に、まず伝えることは、次の五つである。

- 一、自分より体の大きい者と稽古しなさい。
- 二、自分より強い者と稽古しなさい。
- 三、自分の苦手な者と稽古しなさい。
- 四、いやらしい癖のある者と稽古しなさい。
- 五、最後に、自分より下位の者の技を受けるときも、研究しながら稽古しなさい。

今の日本の柔道界は、指導者と選手、選手同士が、互いに慣れ過ぎ、言葉は悪いが、お友達感覚になっている。そのため、

切磋琢磨^{せつさくたくま}し、鎗^{しのぎ}を削り合うような稽古になっていない。試合でしか本気にならない。日本柔道のレベルが低下していく一番の原因はそこにあると思う。

私の柔道は、全て環境に育てられ、鍛えられたと思っている。先にも述べたが、最初は技を見て盗み、刺激を求めて講道館に行き、全日本で優勝するために、天理大に行つて、より厳しい環境へと自分を追い込んで鍛えていった。

いつも同じ環境で稽古をしていると慣れ過ぎてマンネリ化し、緊張感もなくなる。また、今の指導者は教え過ぎて、選手が受身になり過ぎていく傾向もある。自分の身を厳しい環境に置いて、自分で考え、自分の形を作っていかなければ、一本を取る技は使えないと思う。そういった経験と考えから、私は、トップクラスの選手にも、一人で他所^{よそ}の道場へ行つて稽古することを勧める。一人で大学なり警察でも、とにかく、強い



1973年、スイス・ローザンヌで開催の第8回世界柔道選手権大会で日本は6階級全てを制覇した。

筆者（最後列左から3人目）はコーチを務めた

人のところに行つて稽古させてもらいなさいと。

そうすれば、緊張感のある雰囲気の中で稽古ができ、精神的にも追い込まれ、受身ではない自分で求め、考え、工夫する稽古になる。

また、昔と違って試合の数も多く、実際、選手を試合で育てようとしているが、本来は、レベルの高い選手ほど、稽古で自分の得意技をいろいろと身に付け、自分の柔道を一所懸命作らなければならぬが、稽古で本気にならないから、得意技を身に付けるところまでいっていない。

そして、今やっていることが、果たしてどのレベルなのかを認識しなければならぬが、トータル的な将来のビジョンがないから、今やっていることに満足してしまつて、それ以上に進もうとしない。

本当に勝ちたいならば、稽古で本気になつてそれをやらなければならぬ。ほどほど投げて、

自分が良い気分になれるような稽古は、ぜひ戒めてもらいたい。

総合力を持つ

立技から相手が倒れば、寝技で攻め、相手が寝技を得意としなければ、強引にひっくり返してでも徹底的に寝技で攻めていくなど、立技も寝技での攻めも必要である。そこまで身に付けないければ、理想的な柔道にはならない。立技だけで、寝技ができないければ、小さい者が全日本なり、世界の檜舞台^{ひのき}の無差別で戦うことはできない。また、試合の勝ち負けにこだわら過ぎて、勝つためにポイントを取るテクニクを先行させて覚えようとする者もいるが、本当に身に付けるべき技が養われないと思うので留意してほしい。

つまりは、総合力を持つてほしいということである。自分の得意技、形を作り、さらに、発展させてオールラウンドの戦い方ができるように努力してほしい

い。一番苦しく大変なことではあるが、一番必要で大切なこともある。

臨機応変に臨む

また、自分の形にこだわり過ぎるのも良くない。特に試合では、臨機応変に臨まなければな



2006年、フランスでの指導の様子

らない。一時、イメージトレーニングが流行^{はや}ったが、柔道には合わない。最初の入り方くらいは計算して仕かけても良いが、あとは臨機応変に対処するのが試合では大切である。イメージに囚われて、固持して気持ちがいしばられては、臨機応変の展開ができづらくなる。

最近、「持たせてくれずに、組手争いで負けた」と言う者がいるが、分かったこと、2段、3段構えで次の手を考えていれば良い。組手は2つくらい得意の箇所を作っておけば、大体は持てるはずで、右の引手が取れなければ、

積極的に攻める

左でもやれば良い。

なお、指導者も組手争いのテクニクをよく教えているが、

本末転倒である。得意技がある選手は、組手争いをする手に入力が入って硬くなってしまうので、組手争いを嫌うものである。また、相手に持たすまいとして、防ごうとする意識が先行してしまう。自分から積極的に取りに

いって攻め、相手を崩さなければならぬ。そして、終始攻めること。相手の防御など考えずに、先手、先手で攻めに徹することである。

例えば、組んでから技をかけようと思えば、相手は防御の態勢となるが、組む前から相手の守りに攻め込んで崩していけば(先の先)、相手はそれに反応するのが精一杯となり、その反応(反撃)した力を返すなり、得意技へ変化させて利用すれば(私の場合は投げたい方の反対

へ振ってから、相手の反射を利用する)、相手は対応できずに、自分は技がかけやすい(後の先)。そうすれば、組手争いも関係なくなる。

トレーニング

東京オリンピック当時、片方700グラムのウェイト靴が選手に配給されたが、それを使わなくなった人からたくさん貰って、天理大時代に、朝から晩まで履いて走り、全て履き潰してしま

った。そういうトレーニングもしたが、要するに、道場稽古だけではなく、生活の中にもトレーニングを取り入れていた。

昔ながらのうさぎ跳びも膝に悪いと言われるが、大きく跳べば非常に良いトレーニングとなる。全て科学的なトレーニングと称して片付けてはならない。

ベンチプレスなども、稽古嫌いの者がよくやっていたが、上半身ばかり器具を使ったトレーニングをすると、腕に力が入り

過ぎてしまい、柔道は腕の力を

抜いて柔らかく使わなければなら

ないから、技が出なくなる。

器具を使うよりも、重い大きな

者と組んで稽古をすれば、技の

攻防もあつて、全身の力を集中

させなければ投げることはでき

ないから、まさに、実戦的なウ

エイトトレーニングとなる。

柔道は腰を中心とした体全体

の力を使うものである。稽古で

鍛えるのが一番である。

自分の得意技を認識して、そ

れに見合った軽めのウェイトト

レーニングをする分には良い

が、闇雲なウェイトレーニン

グは、自分の柔道に見合わない

無駄な筋肉を付ける恐れもある

ので注意してほしい。

技の追究

小さい者が大きい者を倒そう

と思うならば、体力だけでは勝

てない。気力は大差ないとして

も、あとは、技を磨いて、鍛え

るしかない。技を体得するまで

には、当然時間もかかるが、辛

抱強くやり抜いてほしい。そう

して、技がよりシャープに、よ

りパワフルになるに連れて、体

力も付いてくる。大きい者との

稽古を積み、更なる体力の向

上も望め、気力も技の進歩に比

例して付いてくる。技を追究し

て稽古に励んでほしい。

アメリカの大学で指導してい

ると、日の丸を付けた日本人選

手が、柔道着の下にシャツを着

て現れた。テレビのメディアに

映る日本の選手がアンダーシャ

ツを着ているのもよく目にす

る。いつ頃から流行り出したも

のだろうか、間違ったマナーを

日本人自らが発信している。

また、すぐに水分補給ができ

るようにと道場内に飲み物を持

ち込ませているところも多い

が、私が指導する際は、徹底し

て道場内に飲み物を持ち込むこ

とは許さない（休憩中に外で飲

めば良い）。道場には道場の伝

統的なマナーがある。

武道としての柔道を再認識し

ていただきたいものである。

指導の簡略化

これだけ世界に柔道が普及し

ているが、柔道の指導法は、昔

から何も変わらずに、それぞれ

の指導者任せである。日本はと

もかく、世界でも、単純明快に

具体的に分かるような指導の簡

略化が必要である。

よく基本が大切だと言われる

が、背負投一つにしても、指導

者によつて様々である。その中

で共通するものが基本である

と思うが、それをピック・アップ

して、共通化する作業が必要で

ある。

今はまだ、効果的な指導法を

認識することなく、難しい指導

をしている指導者が多いと感じ

ざるを得ない。

柔道の原点

体重無差別が柔道の原点であ

る。勝ち負けはともかく、無差

別で戦え得ること、同じ土俵で

戦え得ることが、柔道の魅力で

あり、本来の柔道である。

小よく大を制す柔道を理解す

るためにも、無差別で戦うこと

が本来の柔道の姿であると認識

されて、世界に普及していくこ

とが理想であるが、現実的には、

これだけ普及すれば、体重別を

武道としての柔道

柔道は武道である。昨今、体

育系の学校で柔道をスポーツと

私から伝えたいこと

捉えて、道場にも冷暖房を入

れ、当たり前のように、柔道着

の下にシャツを着て稽古してい

るが、私から見れば恥ずかし

くて仕方がない。



取らざるを得ないとも思えるから、せめて東京オリンピック当時の4階級に戻せば、本来の柔道に近づき、もう少しまとまな柔道になると思う。

今のように小刻みな階級制度では、体格差がない分、理に合わない技であつても、勢いだけで相手を投げることも可能であ

るし、抑込もきちんとツボに入らなければ抑え切れないはずが、力だけで抑え込んでしまえる。そして、それ以上、自分の技に磨きをかける努力を怠ってしまう。無差別であれば、理に適った技で、連続技や返し技・変化技を習得しなければ通用しない。組手争いなど、大きい者

と1分も争えば、リーチの差があるから疲れてしまい、疲れたところを強引に投げられてしまうだろう。

そういうことを考えると、体重無差別で行うということは、柔道の在り方の一つの物差しにもなるし、正しい理論の技かどうかを判断する物差しにもなる。そういう意味で、柔道の原点は無差別であるという考えを持つてほしい。

柔道の本来の姿

現在、柔道は世界に普及し、様々な制度の導入や試合規定を大幅に変更し、また、柔道着が小さくなったりと、いろいろと変質してきている。

どのような文化でも、世界に広がり、時間が経てば変わるものであると思うが、変えてはならない本質があると思う。例えば、手首が巧く使えて、得意技も身に付きやすく、小さい者と大きい者が戦える柔道の魅力

に繋げるためにも、柔道着はたつぷりしていなければならぬ。柔道が変質してくると、い単なる格闘技に近づいていってしまう、柔道の本来の姿が見えなくなる恐れが大きい。ほとんどの格闘技は、身に着けているもので、力の使い方や技も微妙に違うが、柔道着の変容によって技の質が変わってきているのも事実である。

そうならないためにも、柔道は何が一番大切であるのか、柔道が柔道らしくあるためには何が大切なのかを、指導者は、その本質をはっきりと認識すべきである。国際柔道連盟に理事がいるとかいえないとか発言権があるうがなからうがに関係なく、日本は柔道の母国の責任において、発信していかなければならぬ。

私は、日本の柔道が、いつまでも本来の柔道の姿であつてほしいと切に願ひ、それを伝え続けたいと思う。