

研修員報告〈柔道 植崎 教子〉



平成15年度・短期派遣（柔道）



I. 研修題目

米国での柔道競技におけるコーチング、トレーニング方法の研修及び語学の習得

II. 研修期間

平成15年9月19日～平成16年9月20日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

米国ネブラスカ州オマハ OAFB (Offutt Air Force Base) Judo Team

(2) 受入関係者

- ・ USJI (United States Judo, Inc.) 会長 Dr. Ronald B Tripp
- ・ USJIネブラスカ州会長 Ms. Judy Williams

(3) 研修日程

- ①通常研修：平成15年9月19日～平成16年9月20日
 - ・ OAFB Judo Teamでの柔道指導：2時間×週4回
 - ・ 語学（英語）の習得：プライベートレッスン1時間×週3回、合計125時間
- ②特別研修：平成15年9月19日～平成16年9月20日（期間内に随時実施）
 - ・ 全米各地での柔道教室
 - ・ 全日本および全米柔道チームの強化合宿への参加（米国内および欧州）
 - ・ 米国内オリンピック予選会および欧州での国際柔道大会視察
 - ・ アテネオリンピック柔道競技視察
 - ・ その他、研修題目に関連する活動

IV. 研修概要

(1) 研修題目の細目

①通常研修

- ・ OAFB Judo Teamでの柔道指導
- ・ 語学（英語）の習得

②特別研修

- ・ 全米各地での柔道教室
- ・ 全日本および全米柔道チームの強化合宿への参加（米国内および欧州）
- ・ 米国内オリンピック予選会および欧州での国際柔道大会視察
- ・ アテネオリンピック柔道競技視察

- ・その他、研修題目に関連する活動

(2) 研修方法

①通常研修

- ・OAFB Judo Teamを拠点に一年間の柔道指導を行った。練習は、2時間×週4回、ジュニアが約15名、シニアが約5名、指導者が3名（Ms. Judy Williams, Ms. Lynn Schneiderman & Ms. Noriko Narazaki）で行った。
- ・語学を習得するため、UNO（University of Nebraska at Omaha）で英語教師をされているMarty Barker先生に1時間×週3回（7月のみ2時間×週3回）、合計125時間のプライベートレッスンを受けた。

②特別研修

- ・全米各地での柔道教室を行うため、英文で作成した資料（別紙1～10参照）や技の解説ビデオを活用し、柔道指導を行った。
- ・全日本および全米柔道チームの強化合宿に参加するため、米国内および欧州を訪問した。
- ・米国内オリンピック予選会および欧州での国際柔道大会を視察するため、米国内および欧州を訪問した。
- ・研修期間内にアテネオリンピックが開催されたため、柔道競技を視察した。
- ・その他、研修題目に関連する活動を行うため、米国のみならず国内外を積極的に訪問した。

(3) 研修報告

①通常研修

〈OAFB Judo Teamでの柔道指導〉

ヘッド・インストラクターのJudyさんは、普段は会社の秘書を務め、夕方からご主人の勤めているOAFB内で

別紙1

<p>Today's lesson. I will teach you about Hizaguruma.</p> <p>【Step 1】 Please kneel on the mat (to the defender). This style is for the beginner.</p> <p>1. Take a large step to the right (to the attacker). 2. Catch her (or his) knee with the other foot. 3. Use both arms like a wheel. 4. And then throw.</p> <p>【Step 2】 Please stand up (to the defender). Let's practice using the same style.</p> <p>【Step 3】 If you want to make a wider space between you, you should move with a cross step (to the attacker). Did you see the cross step?</p>
--

別紙2

<p>Today's lesson. I will teach you about Oo-uchi-gari. Oo means big. Uchi means inside. Gari means reap (or mow).</p> <p>【Step 1】 Please stand up with arms wide open and a wide stance (to the defender). This style is for the beginner.</p> <p>1. Step with Tsugi-ashi (or move with 2 steps). Tsugi means succeed (or follow). Ashi means a foot. 2. Hold her waist (or put my arms around her waist). 3. Pull her body and hook her knee. 4. And then throw.</p> <p>【Step 2】 Please grip each other with Ai-yotsu. Ai means face to face. Yotsu means a square. When I am standing and facing her, you should move to the left (for left grip) with a back step to keep contact in front of her. If you move like this (show them bad examples), you will get a counter from her. You should stand straight face to face.</p> <p>【Step 3】 Please grip each other with Kenka-yotsu. Kenka means a fight. Yotsu means a square. When I am standing at an angle of 45 degrees to her, you should move with two steps to keep contact in front of her face to face. It's too hard to stand straight face to face. But it's a short time. When you contact her, you should throw her in a split second.</p>
--

別紙3

Today's lesson.
I will teach you about how to turn over on the mat.
This style is weak for the defender, because she (the defender) can't attack.
But this style is strong, because she (the defender) can use both arms and legs.

Today, we will practice how to turn over.
Please look at me (the demonstration).
There are 4 points to turn over.

1. You should move your left leg away.
2. You should switch your left grip.
3. You should lock her (or his) right leg.
4. You should push her (or his) right shoulder on to the mat during the roll.

If she (or he) wants to go the opposite way, I should keep my left hip on the mat.
If she (or he) turns toward me, I should switch my hip, and kick her left knee by using my left toe.

別紙4

Today's lesson.
I will teach you about Tate-shihou-gatame.
Please look at me (the demonstration).

【Step 1】

1. You should grip her (or his) collar with both hands.
2. You should push her (or his) right arm up with your right arm during the roll.
3. You should keep gripping (her collar) with your left hand to control her (or his) body.
4. If she (or he) bumps you to escape, you should hold her head like this (show them how to hold).

【Step 2】
If you can't push her right arm up, you should switch to Yoko-shihou-gatame.

【Step 3】
If you can't turn over to the side, you should pull her body back.
And then fall down and hold on.

別紙5

The turning point
Published by Kindai Judo in Japan Sep. 2003
Noriko Narazaki

〔Part 1〕
At first I didn't like Judo. I started learning Judo at my father's dojo when I was four years old. Now when I look back, I realize that Judo was the road I would take. It was my destiny that I learned Judo.

I didn't decide to learn Judo myself. There was just an environment for learning Judo. I have two brothers and one sister that practiced Judo until high school. I couldn't have free time to play with my friends when I was an elementary school student. It was very hard for me.

I kept learning Judo at my father's dojo until junior high school. And then I won in the Judo tournament in my home town. But I didn't think I should practice Judo hard, because I was contented with my result.

I suddenly changed my mind when I was a high school student. I met a coach at the Judo tournament. It was just an accident that we met. He wanted to find men's Judo players, but he noticed I was fighting with a small body and was speedy. And then he recruited me to his high school. I wanted to go to a public school at first, but I went to a private school to learn Judo from him. So I made my own decision to practice Judo. I had been practicing Judo about ten years. Now, at age fifteen, I thought that I wanted to challenge myself as a Judo player.

My environment for practicing Judo changed suddenly. There were twenty Judo players that included me and the other woman in the high school Judo club. My practice schedule also changed from four to seven times a week! My high school has been a traditional school of Judo in Japan. But the club had a few women Judo players. At least I didn't have women seniors in the club when I entered the high school.

Women's Judo wasn't a popular sport in Japan in those days. My coach still didn't train the women Judo players for a competition. I had to practice Judo with men Judo players. It was too hard to practice Judo with them. I practiced Uchi-komi, Ran-dori and physical training one hour each. It was as much as I could do to practice Judo. Sometimes I couldn't go down the stairs because of a pain in my thighs. But I didn't think that I wanted to give up Judo, because I had decided to challenge myself as a Judo player. I wanted my coach to see that I could do it. I kept up with his train of thought. But I didn't know what was waiting for me in the near future.

I could get good results from Judo. I took third place in the all Japan high school Judo championships. And then I became a competitor of all Japan when I was seventeen years old. I think that I had spent most of my life in Judo. It was my turning point when I was a high school student.

I could step up from the local area to all Japan. I became a competitor of all Japan. I owe the coach gratitude for teaching me Judo. If I hadn't met him, I wouldn't have practiced Judo as a competitor. Probably I would have given up Judo when I graduated from junior high school.

I had a good opportunity to grow as a competitor in the all Japan training camp. I practiced Judo with Ms. Mizoguchi and Ms. Esaki in the camp. Ms. Mizoguchi got a silver medal in the Barcelona Olympic Games in 1992. Ms. Esaki got a silver medal in the Seoul Olympic Games in 1988. I felt their fierce spirit to fight in the World Games.

I practiced Judo without men for the first time. It was different from what I had experienced. I felt a greater sense of rivalry with the women. Men weren't my rivals. They always practiced Judo with me too carefully. If I wanted to fight with them seriously, they always held back and fought with reservation. I couldn't practice Judo for real competitions.

Practicing with men might be one way to become a strong competitor, but if I practiced Judo with women, I would get a good experience and practice with some equal players. I thought I should become a strong competitor in the all Japan training camp.

I was surprised by their fierce spirit in the camp. After I had competed with a woman senior, if she couldn't throw me during Ran-dori, she asked me to practice again. I didn't want to be thrown by her even once. We were obstinate about throwing each other. It was not only Ran-dori, but also the other physical training. For example, if we ran in the top group during physical training, I also didn't want to lose to my rivals at running. When I trained with a bench press of sixty kilograms for physical training, and if I noticed that my rivals trained with a bench press of seventy kilograms, I also didn't want to lose to my rivals at bench press. If I lost to my rivals during physical training, I couldn't beat them at the Judo competitions.

The competitors of all Japan were decided by the coaches of all Japan in the camp. In other words, the coaches selected representatives from all competitors. The camp



スポーツ指導者海外研修事業報告書

didn't have a friendly atmosphere. It was a world in which senior players were thrown by junior players. The senior players didn't teach Judo to junior players, because our relationship was competitive with them. The environment was very severe.

I was protected by the coach and my family in the club and at home. But I had to control my emotions and had to survive in the camp myself. I couldn't whine about the practice, because there were many rivals close by me. I had to take part in the camp as a competitor of all Japan about ten times a year. And then there were several away camps and competitions. I had to leave home for a long time when I went to Europe. I felt down about my results, because I lost a practice match to a European in the first tour.

[Part 2]

It was also another turning point when I took part in the Atlanta Olympic Games in 1996 at age twenty-four. I had to lose weight to take part in the competitions for the 52K category from high school to the university. Losing my weight had always been very hard for me. My weight was about sixty kilograms when I injured my knee at age nineteen. The habit of losing weight was a cause of this rebound. I had to lose about eight kilograms in a month to compete in the 52K category. I understood that it was terrible for my health. But I had lost weight like this many times. At last I ventured to change to a new category of 56K when I was twenty-one years old.

I became a representative of all Japan when I was twenty-two years old. I wanted to aim to take part in the Atlanta Olympic Games in the 56K category, but my weight had dropped day by day. My weight went below fifty-five kilograms putting me in the lower part of the weight category, and then decreased naturally to fifty-three kilograms in high summer. I didn't have strong muscle and therefore had lost to some larger competitors in the gripping during the competitions. I had hesitated about which category I should take part in during the competitions. At last I had decided to change my category, and then I returned to the 52K division.

I changed my category to fifty-two kilograms when I aimed for the Atlanta Olympic Games. And then I took part in the Olympic Games in 1996 and received a bronze medal. I lost a third match to Veldecia who came from Cuba, but at a bronze match I best Clause who came from Poland.

I was very glad that I could do my Judo about 80 percent in the Olympic Games. I hadn't decided about the future yet, but I thought it was enough that I could not only take part in the Olympic Games but also get a bronze medal. I didn't think the next aim in my life was to get a gold medal in the next Olympic Games, so I didn't have any motivation to practice Judo anymore.

I wanted to change my environment as soon as possible. I had always been thinking about Judo all day long and had kept practicing Judo to become a strong competitor. I never had any free time for relaxing in my daily schedule. I was getting tired of that.

I had thought about retiring from competition after I finished the Olympic Games. But I couldn't be sure what I wanted to do. I felt regret that I couldn't do my Judo. I had talked myself into retiring as a competitor right then because I felt burned out.

I had competed well in five of the Olympic matches but I had surely made a mistake in the third match. Reflecting on the fact that my third match was so negative, I couldn't aim to take part in the next Olympic Games. Everybody said to me: "You still could do it and you would become a strong competitor from now on because you had a good experience in Atlanta."

I felt that it was a long time until the next Olympic Games. I would have to have a huge amount of Judo practice to take part in the next Olympic Games. I decided to enter graduate school and to marry Kenji. At last I chose to practice Judo with my junior in my university three times a week. I had to rest for a while because I wanted to know in my own mind how I felt about Judo.

I wasn't physically fit enough to practice Judo with my juniors because I just practiced Judo three times a week. I was often short of breath and couldn't throw my juniors very well; rather, I was thrown by a junior in my university. I understood what happened.

But I had spent much time having fun except for Judo practice. I had wavered between going on and retiring as a Judo competitor. When my physical strength began to decline about two years later at last I decided to come back in the Judo competitions because I found a new motivation for competing. The trial of the World Judo Championships in Birmingham was coming soon when I was twenty-six years old.

It's a simple motivation to take part in the Olympic Games, to get a gold medal, to get some money, to gain myself a reputation and so on. But I wasn't greatly inspired by these motivations. To get a gold medal in the Olympic Games wasn't a true reason for competing. I wanted to master my Judo by using the strong power of an opponent for throwing and holding. I thought what a wonderful thing if I could do my Judo in the Olympic Games again.

I was called "the first competitor as a Mrs." by some of the media since I had married. I didn't care one bit what people thought of me and didn't think I had become a strong competitor because of my marriage. I didn't change my mind about competing by changing my environment. My most serious concern was that I was understood by my corporation and family.

I could have a selfish attitude about becoming a strong competitor when I was a single woman. But I had to think about our life plan with my husband since I got married. To be understood by my corporation and family was an important consideration for practicing Judo. I could keep practicing Judo as a competitor because they understood that I was a competitor.

I was contented with my result that I got a silver medal in Sydney. At least I achieved the goal of doing my best in the Olympic Games. I didn't think that I needed to be appreciated by people in general or that I wanted something in the second Olympic Games. I just wanted to overcome my weak point and to do my Judo in the Olympic Games again.

I can't explain my exact feelings. I came back as a competitor after a gap of two years, because I wanted to fulfill my desire as a competitor. I had worried about Judo as a competitor for a long time. I hope to help young Judo competitors by making the best use of my specific experience. This includes not only my Judo techniques but also my experience as a Judo competitor.

柔道を教えている。柔道指導では、一人一人の子供たちによく話しかけ、笑顔でコミュニケーションをとっていた。その様子を見ていて、指導者として柔道の技術だけを教えるのではなく、子供たちの様子を注意深く観察し、適切な言葉をかけてあげることも大切なのだと感じた。



具体的には、表情を見て、注意力が散漫ではないか、何かふさぎ込んでいるのではないかを判断しているようだった。また、子供の体格や技術の習得に応じて、今必要とされる目標を設定し、課題を与えていた。そして時には教育者として、学校での勉強のこと、家での食事のとり方について指導することもあり、いろいろな側面から子供たちを指導していく必要があるのだと感じた。

もう一人の指導者、LynnはJudyさんの娘であり、普段はCreighton Universityで図書館司書を務め、柔道指導にも携わっている。また、地元Bellevueのガールスカウト・リーダーも務めるなど、とても面倒見がよく、地域貢献を快く引き受けている。Lynnとは歳が近いこともあり、柔道指導をしていて疑問に思ったことをよく話し合うことができた。

このように米国での研修を通じて、JudyさんやLynnと出会い、柔道についてさまざまなことを話し合い、考える機会を得ることができた。柔道以外にも、Thanks giving や Christmasでは、Judyさんの自宅へ招待してもらい、家族みんなで集まってどのようにして過ごすのか、一緒に体験させてもらった。米国の文化に一瞬、触れることができたという経験は私にとって大きな財産になるだろう。そして、日本の大切にしている文化を理解してもらうためには、やはり他国の大切にしているものも理解してあげなければならないと感じた。

今後、他国の柔道コーチと話しをする機会があったら、片言の英語を駆使して、その国の文化について話し合えることは楽しみの一つになるだろう。今までは、英語を話すことが億劫で間違ったら格好悪いというネガティブな気持ちが先に立ってしまったが、話しかけてみようと思えるようになったこと、例え分からなくても一緒に話しをする度胸ができたという点で収穫があったと思う。

〈語学（英語）の習得〉

語学を学習するため、Marty Barker先生に1時間×週3回（7月のみ2時間×週3回）、合計125時間のプライベートレッスンを受けた。その他、1月から9月までの間に計5回、UNOでTOEIC（Test of English for International Communication）を受けた（別紙6～10参照）。

研修が始まり6ヶ月が過ぎた頃から、8月7日にUNOでNSCA（National Strength and Conditioning Association）の認定資格CSCS（Certified Strength and Conditioning Specialist）を受験するための準備を始めた。この資格はスポーツ選手に対し、競技力向上を目的としたストレングストレーニング、及びコンディ

別紙6

September 14, 2004

Martha E. Barker
20591 Eastman Road
Pacific Junction, Iowa 51561
United States of America

To Whom It May Concern:

Noriko Narazaki has been my English student since September, 2003. In that time, we completed 125 hours of private lessons in which Noriko increased her knowledge of English from the beginning level to the advanced level. Our study techniques included reading, writing, and conversation, always emphasizing the rules of good grammar and syntax. Noriko is now able to express herself in English by means of speaking and writing. Because she is a very dedicated student who completed her lessons very thoroughly, it has been a pleasure to have Noriko as my student.

If you need any further information, you can contact me at the address above or by email at martybarker@hotmail.com

Yours truly,

Martha Barker

Martha (Marty) Barker

シヨニングプログラムを計画・実施する専門家の資格認定である（競技スポーツのためのウエイトトレーニング、有賀誠司・著より抜粋）。この資格を取得したいと思った理由は、語学の習得のみならず、指導者として必須の資格であると考えたからである。今回は勉強不足だったため、資格取得は実現できなかったが、次回の受験に向けて引き続き勉強していきたい（別紙9、10参照）。

別紙7

TOEIC TEST OF ENGLISH FOR INTERNATIONAL COMMUNICATION
Score Report

Name: Narazaki Noriko ID Number:
Client: University of Nebraska at Omaha ETS
Date of Birth: 27-Sep-1972 Test Date: 16-Jan-2004

Listening: 260
Reading: 155
Total: 415

TOEIC Services America, Rosedale Road, Princeton, NJ 08541 609-734-1550

別紙8

TOEIC TEST OF ENGLISH FOR INTERNATIONAL COMMUNICATION
Score Report

Name: Narazaki Noriko ID Number:
Client: University of Nebraska at Omaha ETS
Date of Birth: 27-Sep-1972 Test Date: 09-Apr-2004

Listening: 255
Reading: 205
Total: 460

TOEIC Services America, Rosedale Road, Princeton, NJ 08541 609-683-2880

TOEIC TEST OF ENGLISH FOR INTERNATIONAL COMMUNICATION
Score Report

Name: Narazaki Noriko ID Number:
Client: University of Nebraska at Omaha ETS
Date of Birth: 01-Jan-1970 Test Date: 03-Mar-2004

Listening: 290
Reading: 175
Total: 465

TOEIC Services America, Rosedale Road, Princeton, NJ 08541 609-683-2880

TOEIC TEST OF ENGLISH FOR INTERNATIONAL COMMUNICATION
Score Report

Name: Narazaki Noriko ID Number:
Client: University of Nebraska at Omaha ETS
Date of Birth: 27-Sep-1972 Test Date: 07-Jun-2004

Listening: 250
Reading: 170
Total: 420

INTERNAL USE ONLY TOEIC Services International, Rosedale Road, Princeton, NJ 08541

別紙9

NSCA CERTIFICATION COMMISSION
CSCS PRACTICAL/APPLIED EXAMINATION
EXAMINATION DATE JULY/AUGUST 2004

***** YOU HAVE FAILED THIS EXAMINATION *****
YOUR SCORE IS 45 SCALED-SCORE UNITS OR 50 CORRECT ANSWERS.
THE PASSING SCORE IS 70 SCALED-SCORE UNITS OR 78 CORRECT ANSWERS.

NORIKO NARAZAKI SOC-SEC: 553292917
2810 COMSTOCK PLAZA AMP, Inc.
#1 BELLEVUE NE-68123 FILE #: 0804 51011

CONTENT AREA	TOTAL SCORE
1. EXERCISE TECHNIQUE	13/39
2. PROGRAM DESIGN	18/39
3. ORGANIZATION AND ADMINISTRATION	7/10
4. TESTING AND EVALUATION	12/22
TOTAL SCORE	50/110

別紙10

NSCA CERTIFICATION COMMISSION
CSCS SCIENTIFIC FOUNDATIONS EXAMINATION
EXAMINATION DATE JULY/AUGUST 2004

***** YOU HAVE FAILED THIS EXAMINATION *****
YOUR SCORE IS 36 SCALED-SCORE UNITS OR 26 CORRECT ANSWERS.
THE PASSING SCORE IS 70 SCALED-SCORE UNITS OR 51 CORRECT ANSWERS.

NORIKO NARAZAKI SOC-SEC: 553292917
2810 COMSTOCK PLAZA AMP, Inc.
#1 BELLEVUE NE-68123 FILE #: 0804 51011

CONTENT AREA	TOTAL SCORE
1. EXERCISE SCIENCES	19/58
2. NUTRITION	7/22
TOTAL SCORE	26/80



②特別研修

〈大会視察〉

1)平成15年10月11・12日の2日間、ラスベガスでU.S. Openを視察した。9月に大阪で開催された世界柔道選手権大会後ということもあり、参加者はジュニアの選手が多かった。参加国はアメリカ、カナダ、ドイツ、イギリス、オーストラリア、フィジー等で、男女同時開催だったため2日間で各階級別に決勝戦まで行われた。

本大会の男子73kg以下級の決勝戦において、アメリカのJimmy Pedro選手が絞め技で落とされ、約16秒間も蘇生されなかったというハプニングがあった。これは、審判が落とされている選手に気づくのが遅れたためで、とても危険な状況だった。審判は、どちらかの選手が締め動作に入った時、ポジショニングに気をつけ、必ずしも選手が「参った（畳もしくは相手を数回叩くこと）」をすることは限らないので、落ちてしまうことを予期していなければならない。柔道がメジャーな国とそうでない国もあることから、審判が共通の認識を持つことは非常に難しいことだと感じた。

2)平成16年2月5～12日まで欧州のフランス国際大会を視察後、国際合宿に参加した。

大会は7、8日に行われ、日本選手は男子60kg級の野村忠宏選手、66kg級の鳥居智男選手、73kg級の高松正裕選手、90kg級の泉浩選手、女子48kg級の北田佳世選手が優勝し、52kg級の横澤由貴選手が準優勝、78kg超級の塚田真希選手が3位という好成績を収めた。大会後の合同合宿では、男女の練習を視察し、選手たちとゆっくり話をする機会を得られたことは、私にとってとても有意義だった。

現役時代には自分のことで精一杯だったが、現役を退き、コーチになるための研修員という客観的な立場で、オリンピックを目指す選手たちの活躍を生で観戦し、選手たちが今どんな気持ちで練習に取り組んでいるのかを聞くことで、私自身もかつて試行錯誤していた選手時代のことを思い出した。国際合宿に参加できたことで、強化コーチたちがどのように選手たちと接し、サポートを行っているのか、また、強化コーチは選手にどんなサポートができるのかを考えるためのよい機会となった。

3)4月29日～5月1日まで、サンディエゴでUSA Judo Senior, Masters, and Kata National Championshipsを視察した。この試合は、アテネオリンピックの米国代表を決定するための選考会で、男女各階級3位までに入賞すると6月5日にサンノゼで開催されるトライアルに出場することができる。形と国際マスターズでは、米国籍ではなくてもエントリーすることができる。この形の大会は、1967年にUSJIの主催で初めて開催された。当初は大会の規模も小さかったそうだが、今年で37年目を迎え、次第に競技を終えた選手たちが形の修業に励むようになってきた。福田敬子先生（九段）や齊藤英子先生（六段）といった日本人の女性柔道家がこの大会の運営に尽力されていた（別紙11参照）。

4)6月5日にサンノゼでアテネオリンピックの米国代表を決めるトライアルを視察した。日本とは選考方法が違うため、米国での選考方法が日本でも活用できるのかを考えることができた。

トライアルを視察できたことは、とても貴重な経験になった。以前、米国代表としてオリンピックの出場経験を持つ、Ms. Sandy Bacherの自宅に数日間滞在させてもらいながら、日本と米国の選考方法の違いについて話し合うことができた。

米国では、ポイント制にして客観的かつ合理的に選手選考をしたいと考えているようだが、そこに大きな落とし穴があるようにも思った。選手たちは米国代表になるために、ポイントが取れそうな大会を自ら選んで出場し、各階級5人までがエントリーできるトライアルに臨む。そして、トライアルでは、どんなに高いポイントを持っている選手でも、同じ相手に2回続けて敗戦すると米国代表にはなれないのだ。

つまり、国内外で得たポイントは、国内選考のためのものであって、最終的には、トライアルで高いポイントを持っている選手に勝って逆転するケースもある。これは、選手全員にチャンスを与えるという意味ではフェアかもしれないが、世界の舞台で勝つことまでは視野に入れられていないのではないかと思った。

一方、日本では最終選考会で敗戦した選手が、国外での実績を評価されて日本代表になるケースが多くある。それは、世界で勝てる可能性の高い選手を選考するため、最終的には最終選考会後のコーチ会議で選考される。

日本の選考は米国のようにポイント制ではないため、客観的な指標を示すことはとても難しいように思う。国際大会ごとにエントリーしてくる有力選手が異なり、必ずしも有力選手同士が直接対決するわけではない。また、日本選手の中にも、得意・不得意なタイプの選手が個々にある。例えば、国内では強いけれども海外では弱い場合や、欧州の選手には強いけれどもアジアの選手には弱いなど、多くのことを考慮しながら選考を行わなければならない。

その中でも、選手の一生を左右すると言っても過言ではない選手選考が、より明確にされる必要はあるように感じた。

5) 8月9日～22日までアテネオリンピックを視察した。14日は、女子48kg級の谷

近代柔道7月号 2004年7月20日発行

「アメリカで活躍する柔道家たち」 楠崎 教子

4月30日、アメリカのサン・ディエゴで開催されたシニア・ナショナル柔道選手権大会(試合・形・国際マスターズ)で、形の大会に出場した浅沼剛成さん(四段・取)と穴見調也さん(四段・受、ともにKyobun Judo Seifuku Training Center所属)が、固の形部門で見事に優勝した。固の形は、参加者の一番多いカテゴリーで、10組中の最高得点で堂々の優勝を取めた。二人の活躍を目の当たりにして、アメリカで活躍する日本の柔道家たちを見非皆さんにご紹介したいと思う。

シニア・ナショナルの試合は、アテネオリンピックのアメリカ代表を選考するトライアルのための選考会で、男女各階級3位までに入賞すると6月5日にサン・ノゼで開催されるトライアルに出場することができる。

また、形と国際マスターズでは、アメリカの国籍ではなくてもエントリーすることができる。形には、柔の形、投の形、固の形と護身術があり4つの形すべてにエントリーすることも可能だ。今年は、男性は男性、女性は女性のパートナーとそれぞれの形にエントリーしなければならなかったが、来年からは男女のパートナーでの出場が認められることになっている。

この形の大会は、1967年にUSJI(United State Judo Inc.)の主催で初めて開催された。当初は大会の規模も小さかったが、今年で37年目を迎え、次第に競技を終えた選手たちが形の修業に励むようになった。福田敬子先生(九段)、竹内久仁子先生(七段)や齊藤英子先生(六段)といった日本人の女性柔道家がこの大会の運営に尽力されている。

齊藤先生の話によると、柔道の試合が主流だったため、「なんだ、形か。」とアメリカの柔道家たちにはあまり興味を示してもらえず、福田先生が形の普及に大変ご苦労されたそう。そして、柔道の試合にも活きるような技の理合が形の中にはいっぱい詰まっているため、柔道の試合だけでなく、試合と形を両方学ぶことで本当の技の理合を修得することができるのだと話してくれた。また、試合はある一時期しかできないけれど、形は一生学ぶことができるので、畳の上でただ強いというのではなく、どのような技の理合なのかを学ぶことで良い柔道指導ができるのではないかと教えてくれた。

このような歴史的な背景の中で、今大会に出場し、固の形部門で優勝した浅沼さんと穴見さんのことをもう少し紹介させて頂きたいと思う。浅沼さんは、八千代松陰高校、千葉商科大学を卒業後、東京柔道整復専門学校を修了し、現在サンフランシスコにあるEast Bay Judo Instituteに隣接する施術所で、柔道整復師として選手だけでなく地域の方々の相談にも関わっている。ベネズエラで開催されたパン・アメリカンの大会では公式教護係としてアメリカの選手たちに帯同した経験も持っている。

一方、穴見さんは知る人ぞ知る「山下泰裕少年物語」で子役を務めた経験の持ち主だ。九州学院高校、青山学院大学を卒業後、講道館の仙石常雄先生(七段)の紹介でアメリカに語学留学した。怪我で苦しんだ選手時代の経験を生かし、将来は柔道選手をケアするために、スポーツマッサージの資格を取得したいと考えている。

最後に私は、JOC(日本オリンピック委員会)の派遣でアメリカのネブラスカ州で昨年9月より研修をしている。国内の大会や柔道指導のチャンスがあればアメリカ中どこへでも移動して、柔道を通じて交流を深めている。アメリカに来て感じることは、私たちの先輩である日本の柔道家たちが全米各地で日本の文化を伝えるべく、柔道の指導に日々邁進されていることだ。選手時代にはその活躍を知ることがなかったが、現役を退き、穏やかに柔道と向き合うようになった今、純粋にその活躍をすばらしいと思うようになった。これからはアメリカで活躍する日本の柔道家たちに期待をしつつ、私も何か柔道を志す人への支援ができないものかと考えている。



亮子選手、男子60kg級の野村忠宏選手が共に金メダルを獲得した。15日は、女子52kg級の横澤由貴選手が銀メダル、男子66kg級の内柴正人選手が金メダルを獲得した。16日は、女子57kg級の日下部基栄選手、男子73kg級の高松正裕選手が共に敗退した。17日は、女子63kg級の谷本歩実選手が金メダルを獲得、男子81kg級の塘内将彦選手が敗退した。18日は、女子70kg級の上野雅恵選手が金メダル、男子90kg級の泉浩選手が銀メダルを獲得した。19日は、女子78kg級の阿武教子選手が金メダルを獲得、男子100kg級の井上康生選手が敗退した。20日は、女子78kg超級の塚田真希選手、男子100kg超級の鈴木桂治選手が共に金メダルを獲得した。柔道競技は8個の金メダルと2個の銀メダル、合計10個のメダルを獲得するという過去のオリンピックで最高の成績を収めた。

大会期間中の8月16・19日の2日間、現地スタジオにて日本テレビの解説を務めた。現地スタジオでは、試合の映像を見ながら限られた時間の中で、コメントするという貴重な経験を得ることができた。

また、現地時間の8月15・18・21日の3日間、毎日新聞「アクロポリスの風」の原稿を執筆した。アテネオリンピック柔道競技全日程（7日間）を視察して、率直に感じたことを記している（別紙12～14参照）。

別紙 12

毎日新聞「アクロポリスの風」2004年8月15日執筆
橋崎 教子

柔道の野村忠宏選手と谷亮子選手がシドニーオリンピックに続き、アテネでもアベック優勝を果たした。この事実だけでも驚くべき快挙だが、特に野村選手はこの優勝によって日本オリンピック史上初の3連覇という偉業を達成した。

二人の勝ち上がりを見ていて、オリンピックで優勝するためには、改めて「運」と「勢い」が必要だということを考えていた。野村選手は、初戦から準決勝戦まで背負い投げ、大腰、内股すかし、大内刈りでそれぞれ一本勝ち、体力を温存したまま決勝戦を迎えた。決勝戦こそ一本は奪えなかったが、相手が消極的だったため指導3つによる危ない攻防によって優勢勝ちを収めた。

一方、谷選手は初戦から激しい組み手争いの接戦を制し、決勝戦へと進出した。逆バートからは、フランスのジョシネ選手がすべて短時間で一本勝ちで決勝進出を決めていた。決勝では、谷選手の体力の消耗度を楽しんでいたが、先に大外刈り、背負い投げ、大内刈りというバラエティーに富んだ技でポイントを先制し、全くジョシネ選手を寄せ付けなかった。初戦からの勝ち上がりを通じて大きな勢いをつくった野村選手とは対照的に、谷選手は決勝の中で勢いをつくった。

運はコントロールできないこともあるため、選手は本番までにハードな練習を積み、実力をつけることで優勝を目指そうとする。そして、大会当日の勝ち上がり方は、勝つための勢いをつける意味でも非常に重要になってくる。その勢いによって、流れを自分のものにし、運を呼び寄せることもできるからだ。勿論、運がよかったというだけではオリンピックで優勝することはできない。せっかく巡ってきたチャンスをものみにできるかどうかは、それまでにどれだけの実力を蓄えていたかどうにかかっている。

別紙 13

毎日新聞「アクロポリスの風」2004年8月18日執筆
橋崎 教子

柔道競技4日目終了し、女子はすでにオリンピック史上初の金メダル2つを含む3つのメダルを獲得するなど、かつてない好成績をあげている。この目覚ましい活躍を目の当たりにして、日本の女子柔道が「オリンピックで悲願の金メダル」と言っていた数年前のレベルから、「全階級で本気で金メダルを取りに行く」という次のステージに移行していることを実感した。

躍進の始まりはやはり、1996年アトランタで恵本選手が金メダルを獲得したことだろう。その当時、世界選手権2連覇中の田村（現姓・谷）選手ですら取れなかったオリンピックでの初の金メダルは、日本の女子柔道界にとっては大きな転機で、他の選手たちに「私たちがやれる」という勇気を与えたという面で重要な意味を持つ。2000年シドニーでも田村選手が念願の金メダルを獲得し、その流れは今大会へとつながっている。

吉村和朗ヘッドコーチになって8年目の集大成となる今大会では、まさしく「全階級でメダル獲得」を目標に掲げて、4月の日本代表選考会が終了してから、月に2回の強行ベースで合宿を行ってきた。ライバルのフランスにも貪欲に足を運んだ。同コーチはある取材に対し、「選手に直接指導する時間を増やし、最後まで責任を取る」と胸のうちの明かしている。このような決意に裏付けられた全日本としての強化も、この好調の大きな要因である事は間違いない。

思い出すのは、2000年シドニーオリンピックの開会前日、全選手の健闘を祈念して、選手とコーチ全員で「水杯」を交わしたことだ。この戦うための儀式を通じて、いよいよオリンピックで戦うんだということを再認識し、胸が熱くなった。あの儀式は今大会でも行われたのだろうか。

柔道はもちろん個人競技なのだが、選手とコーチが一体となって強い心を持って立ち向かう空気やチームとしての勢いはとても大切である。今のいいムードのまま、残り3日間で現世界チャンピオンの上野選手、阿武選手、世界2位の塚田選手を控えた日本女子柔道チームの更なる躍進を期待したい。

別紙 14

毎日新聞「アクロポリスの風」2004年8月21日執筆
橋崎 教子

柔道競技の全日程が終了し、慰労会が行われた席で、かつて共にシドニーを戦った日下部基栄選手と会ったとき、私は自分の感情を抑えることができなかった。日下部選手は試合を振り返り、「敗者復活戦に回って、スペインのフェルナデス選手が4年前に比べて衰えているのを感じた。でも、自分もそこで攻めきれだけの力がなかった。」と4年前旗判定で敗れた同選手へのリベンジが果たせなかった状況を口にした。膝に大きな怪我を抱えつつも、日の丸を背負い、気丈に頑張ってきた姿を知っているだけに、この言葉はとても切なかった。

金メダルの期待が大きかった井上康生選手は、まさかの敗戦で多くの関係者から励ましの言葉を受けていた。その一人一人に丁寧に頭を下げて、その会が終わるまで終始「また頑張ります」と挨拶していた。どの選手にとっても、力を出し切れずに負けることは何よりも悔しいことではないだろうか。それは、プレッシャーに負けたというような単純な言葉で説明できないものだろう。例え負けたとしてもそれが全力を出し切った末の敗戦であれば、素直に自分の実力を認めることができる。今回の井上選手の敗戦がそうでなかっただけに、本人も納得のいかないもどかしさ、悔しさがあっただろう。

今大会、男子で唯一の銀メダルを獲得した泉浩選手は、「やっぱり金じゃなきゃいけないですね。金じゃなきゃ悔しいです。」と自分に言い聞かせるように言った。男子最年少の泉選手は明治大学の4年生だが、試合度胸もあり、試合場へ上がった瞬間から静かなく立ち歩き、深々と頭を下げて礼法をしている姿には貫禄すらあった。「ただ者ではないことはよく分かったよ」と言うときながら「次頑張ります」と力強く言った。

強さと優しさは相反するようだが、選手たちの胸にいつも同居している。それは、勝った喜びと負けた悔しさを何度も何度も経験してきたから、人の痛みが分かるようになるのだろう。選手たちには、ただ強いというだけではなく人への思いやり、お世話になった人への感謝の気持ちを忘れないでほしい。今大会の好成績を振り返り、ますますそう願っている。

〈柔道教室〉

- 1) 平成16年 1月18～24日までコロラド・スプリングスにあるOTC (Olympic Training Center) で全米強化合宿に参加した。参加国はカナダ、プエルトリコでどちらもジュニアの強化選手が参加していた。18日はミーティングのみで、19日から23日までの強化合宿が行われた。午前の部 (10:00～12:00) では、寝技と立技の研究と乱取を行い、午後の部 (17:00～19:00) では、立技の打ち込み、投げ込み、乱取を行った。

毎回行われる研究では、講師を務めさせて頂き、技の解説だけでなく、立技の組み手や寝技の基本動作についても解説した。英語で解説することは不自由があり、とても苦戦したが、通訳のサポートを得ながら指導するという貴重な経験を得ることができた。

米国内にはOTCが3つもあり、主にインドアスポーツの選手たちはコロラド・スプリングスで練習を行っている。今後、OTCとの連携を保つことは、柔道のみならず各競技の強化、日本選手の体力面・栄養面・心理面等のサポートをする上でも絶好の機会となるであろう。今後とも在外研修を通じて得られたOTCとのコネクション、人脈を大切にしていきたい。

- 2) 1月27・30・31日の3日間、各2時間、Creighton UniversityでHead Strength and Conditioning Coachを務める大地智氏からの依頼で、女子バレー、女子サッカー、男子サッカーチームを対象とした柔道教室を開催した。シーズンオフからトレーニングを再開する時期だったため、今まで経験したことのない動きを体験させたいとの要望があり、今回の教室開催となった。

Creighton Universityは、デビジョン1の大学でもあり、選手たちの身体能力は比較的高い。しかし、球技系スポーツ選手の多くは股関節が硬く、全身の柔軟性に乏しいため、柔道の動きから自分の競技に結びつく何かを学び取ってほしいと考えたようだ。特に柔道の受身には関心を持っているようで、バレーボールの回転レシーブとの違いや転倒時の怪我の予防についても肌で感じ取ってほしいと思っているようだった。

柔道教室では、回転運動や柔道の受身など基本の動きを十分にやって体をほぐし、立ち技では出足払い、寝技では袈裟固めの技の説明を行った。最後に長座した姿勢からお互いに背中合わせになって、寝技の乱取 (自由に技をかけ合う練習) を行った。相手と接触するようなコンタクトスポーツの経験が少ないためか、みんな楽しんでいる様子だった。

私の勤務している文教大学では、一般体育の授業で柔道の経験者以外の学生を対象に柔道を教えてきたため、それほど戸惑うことはなかった。しかし、異なる競技の体育会運動部に柔道を教えた経験は初めてだった。この経験は、ともに新鮮で、逆の発想から考えると柔道も他の競技から学べることもあるかもしれないと思った。このような柔軟な発想を持つことは、指導者としてトレーニングプログラムを計画・実施する上でも重要になってくるのではないかと感じた。

- 3) 2月27～29日までアトランタオリンピック52kg級代表で、現在、全米の強化コーチを務めるMs. Marisa Pedullaの道場で柔道教室を開催するためピッツバーグを



訪問した。講習内容は、OTCで行ったものとほぼ同じ内容で行い、通訳の助力もあって技の解説の細かい部分まで伝えることができた。

その際に、Marisaとは日米の柔道の強化、指導方法の違いについて話し合うことができた。彼女が子供たちを指導する上で気をつけていることは、第一に安全であること、そして面白いことだと話してくれた。

これは日本の町道場の先生方も同じように考え工夫されていることのように思ったが、もう一方で将来この子供たちの中から競技者が育っていく場合に、どのような指導をしたらその子供たちは大きな成長を遂げるのかということも念頭において指導しているように思った。日本で始まった柔道を見たことがないという人は日本ではいないだろうし、オリンピックの年ともなれば上位入賞が期待され、TV、新聞、雑誌等で話題になる。そして、その試合を見た子供たちが選手たちに憧れて柔道を始めるというケースも多くあるだろう。

しかし、米国では柔道の試合はTVで放映されず、国際大会でも上位入賞する選手がなかなか出てこないため、柔道をレスリングと同じ種目であると思っている人もいるようだ。このような状況の中で、子供たちに柔道への関心を持ってもらうことは日本以上に大変なことなのだろうと思った。

- 4) 3月27日にラスベガスにおいて、USJI会長のRon TRipp氏と会食し、今年行われるアテネオリンピックの動向や米国での研修状況について話をすることができた。その後、29日にロサンゼルスに移動し、女子柔道選手を対象とした柔道教室を開催した。英語で柔道指導をするため、あらかじめ用意していた英文の資料を活用して、通訳を介することなく指導することができた。この経験は私にとって大きな自信となり、今後さらに英語での柔道指導をするための勉強を続けていきたいと思った。
- 5) 5月22日にネブラスカの州都リンカーンで、柔道教室を開催した。この教室の主催者は、USJIのネブラスカ州の会長で、OAFB Judo Teamのヘッド・インストラクターを務めるJudy Williamsさんだった。この教室では、日本の柔道雑誌に掲載された私のインタビュー記事を英訳して、教室の参加者に紹介した。私が柔道を通じて得た経験を参加者に紹介することで、日本と米国の柔道について比較し、競技者としてどのように練習に取り組むのかを考えるきっかけに思えばと思った。
- 6) 7月30日から8月1日までデトロイトで柔道教室を開催した。YMCAで柔道を教えている斉藤登先生は、USJF (United States Judo Federation) の会長であり、米国からアテネオリンピックに参加する唯一の審判員でもある。柔道教室は30日(18:30～20:30)と31日(12:30～16:30)の2日間で行った。今回は、斉藤先生の助力を得ながら片言の英語を駆使して、2日間の講習会を行った。また、日本の柔道雑誌に掲載された私のインタビュー記事を英語で紹介し、私が製作した技の解説ビデオを見ながら、参加者全員で技の復習を行った。
- 7) 9月11・12日の2日間、シカゴで柔道教室を開催した。11日は闘魂柔道アカデミー(USJF)において、13:00～15:00までジュニア37名、15:00～18:00までシニア55名を対象に、12日はCohen柔道クラブ(USJI)において、11:00～15:

00までジュニアとシニア23名を対象に柔道教室を開催した。まず初めに、私の出場したオリンピック、世界選手権大会等のビデオを参加者全員に見てもらい、日本の柔道雑誌に掲載された私のインタビュー記事を英語で紹介した。今回は、齊藤英子先生の助力を得ながら片言の英語を駆使して、2日間の講習会を行った。

〈その他〉

- 1) 10月中旬から11月下旬までの約一ヶ月半、UNOのHPER (Health, Physical Education and Recreation) 内にあるExercise Science (運動科学) 学科にて、応用バイオメカニクスの課題研究にボランティアという形で参加し、共同で考察した。具体的には、3Dデジタルビデオシステムとフォースプラットフォームを使った大外刈りに関する定量的な研究を行った(43ページ・別紙25参照)。

指導の現場では、柔道選手の技術を評価するための客観的な尺度が見当たらないため、指導者の経験則に委ねられるところが多い。日本には、特殊な技術を持つ世界レベルの熟練者が多く存在するが、それらの選手たちの技術を客観的、科学的に評価するための手法は乏しい。これらの状況は、柔道の普及・発展を阻害する要因となっているのではないだろうか。

そこで、熟練者の技術を客観的、定量的に評価することは、更なる柔道の発展、現場での柔道指導に必ず役立てられるだろう。特に、海外での柔道指導の際には、なぜこのような動きが有用なのかを説明するためにも、客観的な尺度を示す必要があるだろう(32ページ・別紙11参照)。

- 2) 12月7日には、Colorado Collegeで日本語教師をされている丸山ポール邦昭先生にお会いするためコロラド・スプリングスを訪問した。丸山先生は、1968年東京オリンピックにアメリカ代表選手として出場された方で、その後、1984年Los Angelesオリンピックの全米コーチを務め、OTCで全米柔道の強化に携わってきた。その際、どのようにして全米柔道の強化をされたのか、また最近問題になっているドーピングの問題についても興味深いお話を聞くことができた。
- 3) 4月5日より約一ヶ月間、UNOで開講されている柔道の授業に、ボランティアとして週2回参加させてもらった。指導教官のMike Denney氏は、レスリング部のヘッド・コーチを務めており、今年はデビジョン2の全米学生選手権で、チームを優勝へと導いている優秀な指導者だ。UNOで柔道の授業に参加させてもらったことで、柔道の指導法を英語で勉強するだけでなく、Mikeの指導者として試行錯誤してきた経験談等も聞くことができた。
- 4) 6月8～22日まで、日本代表選手たちの強化合宿を視察するため、フランスのINSEPを訪問した。参加国は欧州のみでなくカナダやアルジェリアを含む9カ国、約100名の女子選手たちがEJU (Europe Judo Union) 主催の国際合宿に参加していた。日本選手たちは4月の最終選考会を終えて、月に2回行われる国内外の強化合宿をこなし、8月の本戦に臨む予定だ。疲れがたまっているようにも見えたが、大きな怪我もなく、無事日本へ帰国した。
- 5) 8月7日にUNOでNSCAによる認定資格CSCSを受験した。午前(9:15～10:45)は、基礎科学領域(エクササイズサイエンス、栄養)に関する問題が80問、



午後（12：40～15：10）は、実践応用領域（エクササイズテクニック、プログラムデザイン、施設設計と運営、テストと評価）に関する問題が110問出題された。試験を受けて実感したことは、この内容をすべて把握することは必要条件であり、十分条件ではないということだ。試験はすべてマークシートの筆記試験で行われるため、もし仮に運動経験が乏しい者でも、試験にパスすればCSCSの資格を得ることになる。選手や運動愛好者を対象に、トレーニングプログラムを計画・実施する上でも、ある程度のトレーニング方法、フォーム等を熟知し、実践できる者がCSCSの資格を得る必要があるだろう。その実現に向けて、実技試験を取り入れていくことも重要ではないだろうか。そして、これらの知識を基に指導の現場で活用し、試行錯誤しながら、指導者としての経験を積んでいく必要があると感じた。

（4）研修成果の活動計画（研修を終えて）

米国に来て3ヶ月余りが過ぎた頃、私たち日本の指導者が当たり前のように行っている柔道の基本練習や柔道に対する考え方などについて考えさせられることが多々あった。「なぜ、柔道の前受け身ではつま先を立てるのか？」この疑問は、日本にいた時には考えもしなかったことだった。こちらに来て初めの頃は、違う方法で前受け身を教えている指導者に対して、どのように話し合えばよいのか分からなかった。しかし、話し合うことでどのような意図でそのように教えているのかを理解することができた。

研修が始まり6ヶ月が過ぎた頃から、8月7日にUNOでNSCA（National Strength and Conditioning Association）の認定資格CSCS（Certified Strength and Conditioning Specialist）を受験するための準備を始めた。NSCAのテキスト（ESSENTIALS of STRENGTH TRAINING and CONDITIONING, Thomas R. Baechle & Roger W. Earle）はかなり分厚かったため、本文を読むどころか問題集を解くことさえも大掛かりな作業だった。しかし、このテキストには、指導者を目指す上で必須と思われる内容が盛り込まれているため、引き続き勉強していきたい。現在は、NSCA日本支部もあり、日本語での受験も可能だが、せっかく米国での在外研修の機会を頂いたので、英語でのCSCS受験に挑戦した。

研修が始まり9ヶ月が過ぎた頃、全日本合宿がフランスのINSEPで行われたため、視察に行った。その際に集まった欧州のコーチや選手たちと英語で会話をする中で、研修を始める以前はまったく話の内容が聞き取れない状況だったが、その時には何を話しているのか分かるようになってきていることを実感した。ただ、上手に自分の考えを述べるという点ではまだ訓練する必要があると感じた。帰国後すぐに、プライベートで英語のレッスンを受けているMarty先生と相談し、文法中心のレッスン（1時間×週3回）から自分の考えを述べるような会話中心の集中レッスン（7月のみ2時間×週3回）に切り替えた。

研修もいよいよ終盤となったシカゴの柔道教室では、通訳の助力を最小限に止め、自分の言葉で柔道を教えることができるようになったことを実感した。その後、柔道教室の開催にあたって大変お世話になったUSJIイリノイ州会長Mr. James J. Colgan

別紙 15

Noriko,

I thought you might enjoy this article written by Dr. Kei Narimatsu in his newsletter. It expresses the feelings, quite well, of all who had the pleasure of attending your clinic.

Jim Colgan
President, Illinois Judo, Inc.

Noriko Narazaki
Silver Medalist Sydney-2000
Gold World Medalist Birmingham-1999
Bronze Medalist Atlanta-1996

Be sure to read the article-THE TURNING POINT-by Noriko Narazaki, Noriko wrote this as a hand out for the clinic she gave at Tohkon Judo Academy on Saturday, September 11th and at Cohen's Judo Club on the 12th. It tells of her struggles of becoming a great Judo Champion, the hesitations, the hard work, the relationships that she had with her coaches, with other competitors and with all of the confidences and self-doubts that anyone would have as they approached greatness. Read and be inspired by her words.

Noriko a World Champion and an Olympic Silver Medalist is a wonderful teacher, a great competitor and a gracious young lady who just happened to be in the Chicagoland area this past weekend. Those who attended this clinic were in for a great competitive clinic in both Tachi-Waza and Ne-Waza. Noriko explained actual techniques she used in competition, showed a video of her matches against the best players in the world and she did this with very little help from her translator, Sensei Eiko Shepherd (Illinois). What was special about this clinic was that it was for young players, older players, boys and girls, men and women. It was for competitive players as well as social players. It was for coaches, teachers, referees, and parents. She delighted in giving the clinic and the participants delighted in receiving this information and practicing it. On Saturday, Noriko had some pictures that she autographed and gave to all the kids. All in all, Noriko Narazaki's visit was a wonderful success.

ED Note: Thanks for the photographs which were produced by Don Bordeau of Gurnee Judo Club. Thanks also to Tohkon Judo Academy, Cohen's Judo Club, Illinois Judo and Chicago Judo Black Belt Association who took part in hosting this event. More events like this are planned. Those who missed this clinic should look out for the next one and make sure they attend. It is not often that a World Champion/Olympic Medalist visits Chicago and teaches and practices with our clubs. It is a rare and honored moment.

から手紙を頂いた。その中には、参加者だったDr. Kei Narimatsuが自身のニュースレターに今回の柔道教室について紹介している記事が添付されていた（別紙15参照）。この記事を読んだ時、大きな喜びと自信を得ることができた。今まで英語で柔道を教えることはまったくできなかったが、今回在外研修を通じて米国で柔道指導ができたことは、今後さらに指導者としての経験を積んでいく上でも大きな財産となるだろう。

最後に、米国での在外研修を通じて学んだこと、得たことを日本でどのように反映させていくべきか以下に記したい。柔道競技について感じたことは、日本は柔道創始国として、自国の強化は勿論、柔道の発展・普及にも尽力していかなければならないということだ。今年開催されたアテネオリンピックで、日本は男女合わせて8つの金メダル、2つの銀メダルを獲得した。この結果は日本にとって喜ばしい限りだが、一方で世界中の柔道家たちをさらに魅了し続けていくためにも、なぜ日本人が体力的には他の外国選手に劣っているにも関わらず技術を駆使して相手を投げることができるのか、その指導法を公開し、日本の指導者が積極的に海外へ指導に行くことも重要ではないだろうか。

さらに、柔道の創始者である嘉納治五郎先生が導き出された「精力善用（心身の力を最も有効に使用する）」「自他共栄（自他共に栄えていく）」の柔道理念や講道館と全日本柔道連盟の合同プロジェクトですすめている「柔道ルネッサンス（単なる勝敗を争うだけでなく、人間教育の復興めざした活動）」を世界に推奨していく必要があるだろう。そして、私自身は米国での在外研修を通じて学んだこと、得たことを駆使して、柔道の強化と普及・発展の両面を考えながら、指導者として日本の柔道界のために尽力していきたい。



(5) その他、海外のスポーツ、スポーツ環境、スポーツ行政等についての感想

① その他、海外のスポーツ、スポーツ環境についての感想

在外研修期間中に毎日新聞「金曜カフェ」、全柔連だより「日本とアメリカの強化の違い」の原稿を執筆する機会を得た。その中で、上記の項目に関連のある内容を考察したので別紙にて報告する（別紙16～24参照）。

② スポーツ行政についての感想

世界選手権大会等で、最も一本が多かった男女の選手に与えられる「一本トロフィー」を初め、日本が大切にしてきた「一本を取る柔道」を世界に推奨するために、日本で行われている柔道の指導法を海外へ向けて発信する、もしくは、日本の指導者を海外へ派遣する必要があるのではないだろうか。

1999年バーミンガムの世界選手権大会では、無差別級を含む男女16階級中、8個の金メダルを獲得し、男子は井上康生選手、女子は前田桂子選手が「一本トロフィー」を受賞した。そして、2004年アテネオリンピックでは、男女14階級中8個の金メダルを獲得している。

このように、柔道創始国の日本が一人勝ちしてしまうような状況は、柔道の普及・発展の面から考えると、世界の柔道家たちが「日本には敵わない」「柔道はおもしろくない」と思うことによる柔道離れが起こる危険性があるのではないだろうか。日本は、選手を強化し、一本を取る柔道を追及していく一方で、柔道の普及・発展にも尽力していかなければならないだろう。

次に、日本で行われている柔道の指導法を海外へ向けて発信する、もしくは指導

別紙 16

毎日新聞「金曜カフェ」 2003年10月17日金曜日掲載
「日本と米国の違い」 橋崎 教子

今年の9月より約一年間、JOC（日本オリンピック委員会）派遣の在外研修員として、米国のネブラスカ州オマハで研修をするようになった。今回は、研修のため訪れている米国の柔道について考えてみたいと思う。

こちらに来てからまだ一ヶ月余りだが、まず初めに驚いたことは、柔道の受け身の違いだ。一緒に柔道の練習をするようになって、まず初めに注意されたのが前受け身の取り方だった。子供たちはみんな少しだけジャンプして「気合」を入れて前に倒れる。その時、顔の前に手のひらを広げて三角形をつくり、肘を曲げて両脚を広げてつま先はベタ足（つま先が寝ている状態のこと）。いろいろなやり方があると思うし、要は前に倒れた時に頭を打たなければいいのだからと思ひ、私は自分のやり方で両脚を閉じてつま先を立てて前に倒れた。すると、「教子のは違う」というわけだ。そこで、何でそうするのかと聞くと「試合ではこう倒れる」というのだ。確かに投げられそうになって腹ばいに倒れる時、つま先は立てていないかもしれない。もし立てていた場合、つま先を挫いてしまうだろう。

その時は、何も考えずに前受け身とはこういうものだと思ってやってきたため、なぜつま先を立てなければいけないのかということを手早く説明できなかった。柔道では、身の危険が伴うため常につま先を立てて移動する。その時に、ベタ足だと素早い身のこなしができないと教えられてきた。だから当然、前に倒れてもすぐに立てるようにつま先を立てるものだと思っていた。大学の先輩から頂いたある柔道教本によると、前受け身とは「背負い投げや払い腰などをかけようとして前方につぶされたり、相手の引き手が不十分で前方に倒れたりしたときに、顔面や胸腹部を保護するための受け身」であるという。

この出来事を通じて私が感じたことは、どちらが良い悪いというのではなく、今まで私自身が何も考えずにやってきたことがあまりにも多いということだった。それは、日本の柔道家なら当然だと思ひ、何も疑問を抱かずにこれが一番正しい、もしくはこれが合理的で素晴らしいなどと思ひ込んでしまっていることだ。今回の前受け身のことでなく、なぜ白い柔道着なのか、なぜ女性が締める黒い帯には白い線が入っているのかなどについても、上手く外国の柔道家に説明できなかったことがある。これが伝統だからというだけでは納得してもらえない場合もあるだろう。まずは私自身が当たり前だと思ってきたことに疑問を持ち、これだから良いのだという論理を自分なりに持ちつつ、外国の人たちとコミュニケーションを取る必要があるだろう。そこには、言葉の壁があるが、大好きな柔道をより良くするためにどうすれば良いのかを考え、語り合える絶好の機会でもあると思っている。

別紙 17

毎日新聞「金曜カフェ」 2003年11月21日金曜日掲載
「柔道の受け身」 橋崎 教子

前回は柔道の前受け身について考えてみたが、その後柔道教本をよく読むと「前受け身は腕立て伏せ？」と書かれたコラムを見つけた。「この練習には、まず腹ばいになり、足はつま先を立てて肘関節を伸ばしたり、曲げたり、幾度も繰り返すのである。」と前受け身の練習法を紹介している。つまり、腕立て伏せそのものであるというのだ。今回は、その受け身に関するエピソードを紹介したい。

2000年9月のシドニーオリンピックが終わり、私は今後も現役選手として競技を続けていくのか、それとも指導者として柔道に携わっていくのか決断を迫られていた。私のとった決断は、指導者としての道を歩むことだった。そして、2001年4月より文教大学女子短期大学部へ赴任することになった。

初めの頃は、実技の授業で短大生に柔道を教えることと受け身を取って筋肉痛になったの苦情があったためとても驚いていた。特に前受け身が筋肉痛の原因だということが分かった。私は子供の頃からこの前受け身を取ってきたためなぜ筋肉痛になるのか分からなかった。そして、きつと両腕で自分の体重を支えるという経験がないからだろうと思っていた。

授業の中では、できるだけ学生に興味を持ってほしいと思ひ、どういう時に怪我をするのかについて説明するようにしている。受け身を経験したことのない人は、前方に倒れたとき両手を着いて自分の体重を支えようとする。しかし、その勢いが強ければ強いほど手首、肘、肩などに加わる衝撃は大きい。細い腕では、自分の体重を支えることはできないため、肘を曲げて倒れるようにすると怪我をしないで済むのである。

前方に倒れる受け身には、もう一つ「前回り受け身」というのがある。前受け身と違う点は、両足が豊から離れ、体が空中に浮いてから前方に勢いよく倒れることである。そのとき、頭を打つ危険性があるため、体を丸めて頭を打たないように転がり、倒れたときの衝撃を最小限に止（とど）めるのである。これは私の父の知人から聞いた話だが、ある日彼女はオートバイに乗っていて、車と接触してしまったそうである。そのとき、とっさに柔道の前回り受け身を取り、かすり傷だけで済んだのだという。

これは特殊な例で、彼女は柔道の熟練者だったことが幸いしているが、受け身をマスターすることで日常に起こる自転車での転倒やこれからの時期、スキーやスノーボードなどで転倒する場合にも十分活用できるものだと思っている。

このエッセイを読んで、柔道の受け身に興味を持った方は、この機会に心身の健康と護身術（Self Defense）を兼ねて柔道を習い始めてみませんか。柔道が大人から子供まで楽しめるスポーツであることを実感してほしい。

別紙 18

毎日新聞「金曜カフェ」 2004年1月9日金曜日掲載
「選手時代の葛藤」 梶崎 教子

先月、柔道で大変お世話になったダイコロ㈱の松本甫会長が11月15日に永眠されたことを知った。お世話になったお礼を十分に伝えられなかったという思いが、今も強く残っている。

思い返してみると、故・松本会長には2度のオリンピックそして1度の世界選手権大会を全面的に支援して頂いた。初出場のアトランタオリンピックでは現地まで来て頂いて、私が銅メダルを獲得した時には泣いて喜ばれていたことを後で聞いた。

アトランタの後、大学院進学と結婚という大きな環境の変化を求めた時も、松本会長からは「結婚したいという話は聞いている。もし、貴方が結婚したいと思ったら、その時にした方がいい。もし、結婚を先延ばしにしたら、そのしわ寄せは必ず後で自分に帰ってくる。結婚したいと思った時にしなさい。」という言葉を受けた。

環境の変化は時として人にストレスを与えるため、競技者としての生活に影響があるのではないかと周囲の人は心配したのではないだろうか。しかし、松本会長は目先の選手としての人生だけでなく、その先の人生のことも視野に入れて支援してくれた。その言葉を聞いた時、私は競技を続けるにしてもやめるにしても、松本会長の思いを裏切ってはいけないと思った。

その後、私は2年間も悩んだ末にシドニーオリンピックを目指す決心をした。決心をしたのは良かったが、私が復帰したところで日本の代表になれる保障はない。また、当然世界チャンピオンになれるとも限らない。そして、2年にも及ぶブランクの間に、国内外の若手選手たちは活躍していた。

そんな不安の中で、このままオリンピック銅メダルという成績のまま、退いた方が良かったのではないかと、私の選択は間違っていないかなど考えていた。また、一日の練習の中でも波があった。いい技が決まると「まだやれる」と思い、思うような練習ができないとイライラした。引き返すことのできない、逃げ場のない状況の中で競技を続けることができたのは、自分が復帰した理由がはっきりしていたからだと思う。究極に追い込まれた時に私がいつも思っていたことは、人から頼まれてやっているのではない。自分で決心したことだった。この強い思いが、私を何度も奮い立たせた。

2004年。今年は4年に一度のオリンピックの年。今選手たちは、国内外での激しい選考会を勝ち抜き、たった一枚の出場権を掴むため、そして8月の本戦で実力を出し切ることを目標に毎日の練習に取り組んでいることだろう。選手たちには、競技者として自分の可能性に挑戦できる喜びをおおいに味わってほしい。

別紙 19

毎日新聞「金曜カフェ」 2004年2月20日金曜日掲載
「フランス国際」 梶崎 教子

先日、アテネオリンピックの代表選考を兼ねたフランス国際（2月7、8日）を観戦するため、研修地のアメリカよりフランスへと向かった。本大会では、日本の選手たちが大健闘し、金5、銀1、銅1の計7個のメダルを獲得し、アテネオリンピックに向けて好成績を期待させる試合内容だった。今回は、フランス国際で優勝した60kg級の世界チャンピオン、野村忠宏選手をご紹介したい。

野村選手は、'96アトランタ、'00シドニーオリンピックで2大会連続金メダル獲得という快挙をすでに成し遂げている。過去のオリンピックで2連覇を達成しているのは、現・全日本男子ヘッドコーチ齊藤仁先生ただ一人である。以外に思われるかもしれないが、谷亮子（旧姓・田村）選手でもまだ2連覇は達成していない。

軽量級はフットワークが命である。柔道選手の体力が加齢とともに衰える場合、その影響を最も顕著に受けるのがフットワークの低下だと言われている。脚は重心を保ちつつ、素早く相手の懐に潜り込み、片足または両足で立って相手を投げためるとも重要である。また、柔道はバランスの崩しあいにより技を掛けあうため、フットワークが落ちるということは、攻めも守りも甘くなる、つまりスキがでてくるということになる。しかし、野村選手は29歳の年長者でありながら、フットワークが衰えるどころか、今なお多彩な技を駆使し、積極的な柔道で世界中のファンを魅了し続けている。

昨年の世界柔道では、3回戦で敗退し、敗者復活戦を勝ち上がり3位入賞を果たしている。敗退した試合も、ポイントを重ねリードをしていたの敗退だったため、非常に惜しい試合だった。しかし、世界チャンピオンにとって惜しい試合であっても敗退したことは大きな屈辱だったのではないだろうか。その3回戦までの勝ち上がり、その後の敗者復活戦での勝ち上がりには目を見張るものがあった。圧倒的な強さと美しい技で他の選手をまったく寄せつけなかった。今回のフランス国際は、まさにその世界柔道の再現だった。投げ込み（力を抜いてお互いに投げあう練習）のような、なめらかな動きから相手を一本背負いで担ぎ上げ、あいつの間にも畳に叩きつけていた。野村選手の強さは、一本を取る技をいくつも持っていることだろう。相手の選手は、一つの技には対応できたととしても、次々と仕掛けられる技には、対応しきれないのではないだろうか。

4月4日旧は福岡で男子柔道のアテネオリンピック最終選考会が行われる。重量級の世界チャンピオン井上康生、鈴木桂治、棟田康幸の3選手の代表選考ばかりが目立っているが、人知れず3大会連続金メダル獲得の偉業に挑戦しようとしている野村忠宏選手の芸術的な技を見逃さないでほしい。

別紙 20

毎日新聞「金曜カフェ」 2004年3月26日金曜日掲載
「バルセロナオリンピック」 梶崎 教子

初めてオリンピックを生で観戦したのは'92バルセロナオリンピックの時だった。当時、私は大学2年生で52kg級の日本代表として出場する溝口紀子選手の付き人として現地へ向かった。スペインは柔道が盛んな国の一つでもあり、ものすごい歓声の中を入场してくる日本選手の姿を見るたびに鳥肌がたつた。その姿はとて勇ましく、表情はきりりと引き締まって自信にみぎざっていた。

オリンピックでは男女一階級ずつ7日間かけて行われる。52kg級の試合が行われた当日は、比較的行き先に近いところから溝口選手の活躍を観戦することができた。最大の山場は、韓国の選手との一戦で先にポイントをリードされながら、寝技で逆転の一本勝ちを取った。その後、決勝戦では地元スペインのムニョス選手と対戦し、惜しくも敗退したが銀メダルを獲得した。

溝口選手がスペインの現地に入ってから、試合当日に至るまで一緒に付き添って調整練習を行ったことで、どのようにして自分の気持ちを乗せていくのかを肌で感じる事ができた。そして、私自身がもし日本代表選手として選ばれていたら、韓国の選手との一戦のように、ポイントをリードされてから逆転するだけの実力があつたらうかと考えた。実力も然ることながら、私に足りないのは「自分がオリンピックに出場して勝つんだ」という具体的な心構えを持って、日本で行われたオリンピックの最終選考会へ臨んでいなかっただことだ。これでは、もし仮に私が日本の代表になったとしても代表になったことに満足して試合では勝てなかったのではないだろうか。

オリンピックの最終選考会では、準決勝戦で溝口選手と対戦し、旗判定で敗れている。一見、小差のように見えるがこの心構えの差は大きく、「オリンピックに出られたらいいな」という考えでは到底オリンピックでは勝てないだろう。オリンピックに出てどんな戦いをするのかという具体的なビジョンを持って最終選考会に臨み、そしてそのために必要な練習をしてきた者が、オリンピックで上位を競い合えるのではないだろうか。そして、オリンピックに出場して、「銅メダルでもいいから取れたらいいな」では、銅メダルにも手が届かないことが想像される。金メダルを目指した選手の中から金、銀、銅メダルの順位づけがされることを肝に銘じて、自分の思い描いたオリンピックでの戦いを実現してほしい。

別紙 21

毎日新聞「金曜カフェ」 2004年5月7日金曜日掲載
「選手の五感」 梶崎 教子

格闘技の目の使い方は特殊で、相手と至近距離で組み合っているが、決して相手の顔を睨みつけているわけではない。相手の頭からつま先まで全体が見えるように相手を捉えながら、いつ相手が反手刈りのような奇襲技をかけてきても対応できるようにしている。今回は、私が出場したバーミンガム世界柔道（'99）でのエピソードを紹介しながら、試合中における選手の五感について考えてみたい。

バーミンガムへ出発する直前の最終合宿で、私は52kg級担当の出口達也コーチ（現・広島大学教）とある約束をしていた。それは、もし試合中にポイントが奪えず旗判定にもつれ込んだ場合、私に不利な状況だと判断したら「アタック」という暗号を言うことだった。なぜ暗号にしたかという、会場の歓声でコーチの指示がよく聞き取れない場合があるため、短い言葉であればコーチの言わんとすることを瞬時に理解できると考えたからだ。

試合中にその暗号を聞いたのは、いつも接戦となる決勝のベルデシア戦の時だった。中盤までは一歩も譲らず双方に指導。終盤に入って、出口コーチの口から確かに「アタック」という暗号を聞き取ったのだが、なかなかポイントを奪うことができなかった。焦っていたのはベルデシア選手も同じだった。慌てて袖釣り込み腰をかけた時に彼女の両手が外れたのだ。私はすかさず、かけ逃げ（偽装攻撃）だということを利用してアビールするため両手を大きく上げた。そして、彼女に指導が与えられ注意（有効と同等のポイント）という僅差で初出場の世界選手権で優勝した。

この日のベルデシア戦では、大きなスクリーンがあり、私は彼女を見ながら彼女の背後にある映像も同時に捉えていた。本来なら、彼女だけを見ているはずだが、なんとも不思議な感覚だった。

その他にも試合をしている時に、不思議な経験をしたことが何度かあった。例えば、対戦相手の唇が青くなっていることや手が冷たくなっていること、相手と組んだ瞬間に、相手はどのくらい強いのか、また本気で自分を倒そうとしているのか分かるなど、挙げたら切りがない。このように、聴覚、視覚、触覚などの五感を総動員した上で、さらに第六感といわれる相手の気を読んでいるのである。

これは、戦うことで興奮しているため、動物が身の危険を感知するように自分が必要としている情報だけを冷静に入手しているのではないだろうか。勿論、相手も私の気を読もうとしているので、ちょっとでも気後れしたり、動揺したりすれば相手に悟られてしまうのだ。いかに相手には自分の情報を与えず、自分だけ相手の情報を得るかが重要になってくる。

別紙 22

毎日新聞「金曜カフェ」 2004年6月18日金曜日掲載
「欧州合宿」 橋崎 教子

世界各国で柔道のアテネオリンピック最終選考会が終わり、ようやく出場する選手を把握できるようになった今、全日本の女子選手たちは、フランスのパリで国外最後の強化合宿を行っている。6月10日より日本とフランスだけの合宿を6日間行った後、16日より一週間、ヨーロッパ柔道連盟(EJU)主催の欧州合宿が行われている。4大会連続出場を決めた48kg級谷亮子選手は、怪我のため参加を見送っているが、3大会連続出場の78kg級阿武教子選手、2大会連続出場の70kg級上野雅恵選手、同じく57kg級日下部基栄選手は、ベテランらしく自分のペースを守り、黙々と稽古に励んでいる。

一方、初出場の52kg級横澤由貴選手は、課題としている組み手の研究や寝技で足を絡まれた場合の抜き方等、具体的な目標を持って練習に取り組んでいる。私が日本代表として出場したシドニーオリンピックの強化合宿の頃から、同じ階級でいつも手を抜かずに練習をしていたのが横澤選手だった。努力の成果が実り、着実に力をつけてきた選手の一人である。

同じく初出場の63kg級谷本歩実選手は、いつも笑顔絶やさない。代表に決まった4月より、ハードな合宿をこなしているが、その中で前向きに自分の課題の克服に取り組んでいる。谷本選手のように技の切れるタイプの選手は、練習の中で断続的に高いパワーを発揮するため、乳酸が蓄積されることで、本来の技が決まらなくなることがある。そこで、5分間10セットの乱取を行う場合、最初の一本目は必ず相手よりも先にポイントを取るよう心がけることで、試合に近い練習をすることができる。

初出場の78kg級塚田真希選手は、普段は温和な性格だが、乱取が始まると表情が一変する。体格に恵まれ、外国の選手と組み合っても見劣りしない。国内では塚田選手の奥襟を持って頭を下げさせるような選手が見当たらないため、その練習量は絶対的に不足しているだろう。ヨーロッパには長身の選手が多いため、率先して長身の選手と練習することで活路を見出してほしい。

初出場の選手には是非負けてほしいことは、さまざまな外的要因で自分のペースを乱さないでほしいということである。例えば普段以上に取材を受けることや社行会等で自分の考えを述べなければならぬ場面が増えることで、気持ちが盛り上がるタイプの選手はいいのだが、逆に浮き足立ってしまったり、結果を求められることに不安を感じたりするタイプの選手もいる。普段からオリンピックに向けて具体的な目標を考えているようで、意外と整理されていないこともあるだろう。そこでちょっと発想を転換して、人前で話することにナーバスになるのではなく、自分の考えをまとめる機会にしてみようだろうか。

別紙 24

全柔連だより 2004年9月30日発行
「日本とアメリカの強化の違い」 橋崎 教子

昨年の9月より、JOC(日本オリンピック委員会)派遣の在外研修員としてネブラスカ州オマハで研修を始めて4ヶ月が過ぎた頃、コロラド・スプリングスにあるOTC(Olympic Training Center)で、全米の強化合宿が開催されると聞き、参加させてもらうことになった。そこで、昔同じ階級だったマリッサ・ベドラと実に7年ぶりに再会した。彼女は現役選手だった頃、私の試合を一本のビデオテープにすべて編集し、研究していたと語った。そして、97年パリ世界選手権大会後に現役を退き、バイオケミストリー(生化学)のPh.D.を取得、現在はピッツバーグ大学で研究活動をしながら全米の強化コーチを務め、2児の母親でもある。

彼女とは、日本とアメリカの強化の違いについて話す機会があったのでその内容をご紹介します。アメリカの強化選手たちは、自分たちで出場したい国際大会を選び、国内最終選考会に出場するためのポイントを集める。その際の交通費、滞在費や食費は自己負担だというから驚いた。選手たちの中には学生もおり、アルバイトをしながら大学へ通い、国の代表になるために必死で練習をしている。親からの援助に支えられている部分は大きいだろうが、選手たちは自覚を持って柔道に取り組んでいる。

残念なことに国内で競争する相手がないこともまた事実で、国内で採まれていない選手たちが国際大会へ出場しても勝つことは難しい。アメリカが広大であるため、国内で合同合宿をするにもお金がかかる。それが自己負担ということになると、ますます強化が難しくなるというのが現状だろう。しかし、そうした逆境にも強くなりたいという意志を持って、日本、カナダ等の諸外国に積極的に出稽古し、アテネオリンピックで銅メダルを獲得したのが73kg級のジミー・ペドロ選手だ。一匹狼と揶揄されることがあっても強くなるために自己管理し、IT関連の会社に勤務しながら、その合宿を見つけては稽古に励んできた。

今回のアテネオリンピックでは、日本選手たちが目覚ましい活躍を見せてくれた。これも長年指導の現場に立ち続け、選手と共に戦ってきた指導者たちの努力の賜物だと改めて思う。その一方で、日本に向けられる視線はますます厳しくなっていくことが想像される。柔道創始国である日本が「一本を取る柔道」を貫き、勝ち続けることも大切なことだが、柔道の普及・発展という面から考えるとアメリカのように選手の強化が上手くいっていない国に対して、率先して指導者を派遣するなど、他国をサポートしていくことも必要になってくるだろう。また、日本が大切にしてきた相手を尊重し、共に成長していくという「柔道の精神性」を日本人である私たちが忘れてはいけないと強く思った。

別紙 23

毎日新聞「金曜カフェ」 2004年7月30日金曜日掲載
「オリンピック直前の調整」 橋崎 教子

初出場のアトランタオリンピックが終わった後、当時筑波大学の大学院生で共に柔道の練習をしていた田辺陽子先輩(現・日本大学教)から、「あのペースで調整していたら最後までたないだろうなと思っていた」と明かされた。私自身は、自分のペースを守って調整しているつもりだったが、公開種目のソウルを含む2大会連続オリンピック出場、そして2つのメダル(銅・銀)を既に獲得していた田辺先輩は、冷静に他の代表選手たちの様子を把握していた。

大会前、田辺先輩は古傷だった膝を再び痛めてしまった。膝は大きく腫れ上がり、1ヶ月の休養を余儀なくされた。田辺先輩は、うまく動かすことができない膝を見て、初めのうちは落胆していたが、「ここまで悪くなれば、後は良くなっていくだけ」と自分に言い聞かせ、気持ちを強く保つことで怪我をした体をリードしようと考えたそうだ。

現地へ入ってからでも田辺先輩はほとんど調整練習をすることができず、その側では、連日ものすごい気遣いとともに約一時間半の調整練習が行われていた。その輪の中に、初出場で金メダル獲得を目指して、躍りになって調整している私がいのだ。田辺先輩以外にその輪からいち早く外れていったのが、日本女子柔道界初のオリンピック金メダリスト、恵本裕子選手だった。後で聞いた話だが、恵本選手はこの緊迫した雰囲気になんて耐えられず、所属のコーチと相談し、一人で自分の冷静さを保つために調整を始めていたそうだ。

大会当日、田辺先輩はきりりと引き締まった表情で、貫禄のある試合を展開した。決勝戦では、ベルギーのウェルブルック選手と対戦し、先に技ありのポイントを取り、試合終了間際に逆転の一本を狙って思い切った内股を逃かさず敗退したが、堂々とした試合内容で銀メダルを獲得した。その二日後、オリンピック初出場の恵本選手は、常に先に攻めるノリに乗った試合展開で決勝戦へと勝ち進んだ。結果は、見事な内股での一本勝ちだった。

オリンピック直前の調整では、自分のペースを守ることが想像以上に難しい。私の場合、大会開始6日目の試合だったにも関わらず、初日の選手たちと同じように調整練習をしていた。また選手村の中でも、世界中から集まる全種目のトップアスリートたちと共同生活をするため、自分でも気づかないうちに少しずつ浮き足立ち、ペースを乱していたのかもしれない。大会本番で自分の実力を発揮するためには、自分の状況を冷静に把握し、試合の日を逆算して、周囲に流されず自分の調整を心がける必要があるだろう。

平成15年度・短期派遣(柔道)



者を海外へ派遣する上で必要となるのが、柔道の技術を科学的な見地から解明すること、そして、その情報をオープンにすること等が挙げられる。

日本の柔道指導の現場では、指導者の経験則に委ねられるところが大きい。日本国内での指導であれば、豊富な指導者の経験則から「このような方法で練習すると効果的だ」と言っても誰も疑念を持たないだろう。しかし、海外の指導者や選手たちは、客観的な根拠を示さないと納得しないケースもでてくる。

そこで、柔道の技術を科学的な見地から解明し、その情報を柔道創始国の日本から世界へ向けて発信していくことは大きな意義があるだろう。

最後に、柔道における経営戦略的な視点が必要ではないだろうか。広告代理店、コンサルティング・ファーム等の助力を得ることで、現在行っている「柔道ルネッサン

ス」の活動のみならず、柔道のよさ、面白さをさらに世界的に推し進めていくことも重要だろう。

(6) 本制度についての改善意見、今後派遣される研修員が留意すべき事項等

今回、JOCの在外研修員として、米国に研修できたことは指導者になるための見聞を広げるという意味で大きな意義があったと思う。米国は柔道が盛んではないが、むしろ柔道の普及が難しい国で研修できたことは、日本にいただけでは考えられないような諸外国の抱える問題に触れ、米国の指導者と共に考える機会を得ることができた。

一方、語学（英語）の習得に関しては、1年間という短期間では英語に慣れることで精一杯だったと感じている。今後派遣される研修員が研修期間を選ぶ際に、短期（1年）か長期（2年）かで迷うようであれば、所属団体や仕事の都合がつく限り、長期をお勧めしたい。相手の話が聞き取れるようになって、自分の考えを話せるようになるためには時間がかかる。そのため、1年目で聞き取ること、2年目で話すことを目標に研修できればより効果的な語学習得の成果が得られるだろう。



最後に、米国には3つかそれ以上の柔道連盟（USJI, USJF, USJAetc.）があり、初めはどこの団体に属したらよいか悩んでいた。在外研修制度では、研修先の受け入れは自分で選択し、自ら学びたい国を選ぶことができるという大きな利点がある。その一方で今後も、アメリカへの研修を希望する柔道の研修員は、この問題に対して戸惑うことがあるのではないだろうか。

私の場合は、事前に在外研修員としてアメリカで研修をされた金野潤先生（日本大学・教）に相談することができた。もし、今後アメリカへ研修を希望する研修員がでてくるようであれば、私も知っている限りの人脈と情報を駆使して、助言できればと思っている。





KINETIC AND KINEMATIC ANALYSIS OF A JUDO THROWING TECHNIQUE: OSOTO-GARI

RESEARCH SUMMARY
 Noriko Narazaki
 Kenji Narazaki
 December 15, 2003


WHAT IS JUDO?

- A martial art that originated from Japan
- Population size: 0.1 million in U.S, 0.3 million in Japan, 18 million in world wide
- Fight with throwing, holding, choking and arm locking techniques
- An Olympic sport since 1964


PRESENT PROBLEMS IN JUDO

- Scientific studies and knowledge for the nature of skills and proficiency have been limited
- No practical objective criteria to evaluate players' competence
- They may be essential to generalize Judo and accelerate the spread of it
- Scientific, objective assessment for skills/proficiency is really needed



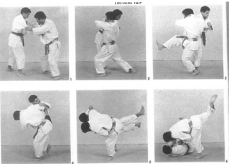

PURPOSES OF THIS STUDY

1. To obtain novel knowledge for a Judo throwing technique by conducting biomechanical (kinetic and kinematic) analyses
2. To assess significant variables which may be able to determine players' competence




TASK OF INTEREST: OSOTO-GARI

- A popular throwing technique in Judo
- Throwing down the opponent backward by sweeping his/her support leg
- It shows some clear mechanical characteristics


EXPERIMENTAL DESIGN

- Independent Variable: the level of proficiency in Judo (i.e., skilled vs. novice)
- Dependent Variables: kinetic and kinematic variables with respect to thrower's stepping leg






SUBJECTS

- One skilled Judo player: 31 year-old female, 27 years' experience, got two medals in two Olympic Games
- One novice: 33 year-old male, no experience
- Each subject was asked to perform Osoto-Gari x 5 trials
- A best performance of each subject was visually identified and analyzed



KINETIC AND KINEMATIC ANALYSIS

- Kinetics: Force Platform
 - Ground reaction force (GRF)
 - Center of Pressure (COP)
- Kinematics: 3D digital video
 - Angular displacement, velocity, and acceleration of ankle, knee, hip, etc.

TEMPORAL ANALYSIS

- Timing of specific events, and duration between them were identified

MAIN RESULTS: TEMPORAL ANALYSIS

- TOTAL time showed clear difference
- The differences in UPSWING and SWEEP may contribute to the difference of TOTAL

PHASE	Skilled	Novice	%diff
UP SWING	0.173	0.388	124.3%
DOWN SWING	0.138	0.177	28.3%
SWEEP	0.115	0.188	63.5%
FALL	0.227	0.250	10.1%
TOTAL	0.653	1.003	53.6%

MAIN RESULTS: KINETIC ANALYSIS (COP)

- Novice: contact from heel, walk-like transition
- Skilled: step and keep balance with anterior sole

This characteristic may indicate proficiency

MAIN RESULTS: KINETIC ANALYSIS (VERTICAL GRF)

- Novice: very weak peaks at RELEASE
- Skilled: strong peak at RELEASE (due to applying active force to the opponent)

This characteristic may indicate proficiency

MAIN RESULTS: KINEMATIC ANALYSIS (SAGITTAL PLANE)

- Novice: no strategy
- Skilled: obvious synchronization of ankle, knee, and hip in sagittal plane

This characteristic may indicate proficiency

MAIN RESULTS: KINEMATIC ANALYSIS (TRANSVERSE PLANE)

- Novice: no strategy
- Skilled: large ROM (to lift sweep leg efficiently)

This characteristic may indicate proficiency

SUMMARY

- In several kinetic and kinematic parameters, the skilled Judo athlete revealed specific characteristics and strategies for performing Osoto-Gari
- These characteristics may indicate proficiency in performance
- To develop objective criteria to evaluate players' competency, further study is required to conduct

Next challenges

- Conduct large sample size study to obtain statistical significance
- Examine kinematics of thrower's sweeping leg
- Examine kinematics of thrower's upper extremities
- Examining opponent's biomechanics etc.



2004 Chicago1



2004 Chicago2



2004 Chicago3



2004 Omah



2004 OTC

平成15年度・短期派遣
(柔道)

