

研修員報告〈柔道 阿武 教子〉



平成17年度・短期派遣（柔道）



I. 研修題目

フランス国立スポーツ体育研究所（INSEP）での練習方法、指導方法とヨーロッパの柔道事情を学ぶ

II. 研修期間

平成17年8月25日～平成18年8月24日

III. 研修地及び日程

（1）主な研修先

INSEP（国立スポーツ体育研究所）
住所：11 rue Avenue du Tremblay 75012 Paris

（2）受入関係者

- ・ Jean-Luc Rouge（フランス柔道連盟会長）
- ・ Brigitte Deydier（フランス柔道連盟スポーツディレクター）
- ・ 粟津 正蔵氏（パリ・レーシングクラブ師範）
- ・ Yves Delvingt（前女子ヘッドコーチ）
- ・ Brunet Christophe（女子ヘッドコーチ）

（3）研修日程

①通常研修

下記の研修期間を除き、平成17年8月25日～平成18年8月24日までINSEP（国立スポーツ体育研究所）を中心として、近郊の柔道クラブの練習に参加し練習方法、指導方法を学ぶ。

②特別研修

- ・ 9月8日～12日 世界選手権視察（エジプト・カイロ）
- ・ 11月6日～16日 イタリアナショナルチーム合宿参加（イタリア・ローマ）
- ・ 12月19日～23日 フランスナショナルチーム合宿参加（INSEP）
- ・ 1月14日～15日 フランス国内選手権視察（フランス・アミアン）
- ・ 2月11日～15日 フランス国際大会・合宿参加（フランス・パリ）
- ・ 2月18日～21日 ハンガリー国際大会・合宿参加（ハンガリー・ブタペスト）
- ・ 2月25日～3月2日 ドイツ国際大会・合宿参加（ドイツ・ハンブルク）
- ・ 3月7日 LEVALLOIS CLUB視察（フランス・パリ）
※フランスの2番手が多く所属しているチーム
- ・ 3月8日 フランス柔道連盟主催の柔道教室視察（フランス・パリ）
- ・ 3月25日 KOKUGAKUKAN CLUB 公開練習視察（フランス・パリ）



（3）研修報告

①フランス柔道の歴史

柔道が初めてフランスに紹介されたのは、1890（明治23）年であり、当時マルセイユにて嘉納治五郎師範（当時30歳）がデモンストレーションを行っている。

その後柔道が普及していく中、1935（昭和10）年に川石酒造之助七段の渡仏によって急速に柔道がフランスのみならず隣接諸国（オランダ・ベルギー・イタリア・スペイン等）に広まっていった。1947（昭和22）年にフランス柔道連盟が組織化され、翌年1948（昭和23）年欧州柔道連盟が設立される。

川石式柔道は、カワイシ・メソッド（方法）といわれ、止まっている相手に技を掛けるのが大きな特徴で、見ている人にもまた実際にやってみる人にも分かりやすく、それが受け入れられどんどん広まっていった。その後も数多くの日本人指導者がフランスを訪れ、指導にあたられた。このように日本人指導者の努力とフランス柔道家達との努力が実り、現在日本柔道と共にフランス柔道は世界柔道のリーダー的存在になった。

②フランス柔道の実態

フランスで柔道は大変人気のあるスポーツで、現在フランス柔道連盟の柔道登録人口は54万人を超えている。（日本の柔道登録人口は20万人強である。）これはサッカー、テニスに次ぐ3番目に登録人口の多いスポーツである。しかし実際の人気はというとサッカーに次いで2番目に位置している人気のスポーツとも言われている。

フランスでは、柔道は国民スポーツとして高い関心を寄せられており、また教育的スポーツとして社会的にも認められている。柔道は単なる勝敗を争う競技だけではなく、礼儀や道徳面、人間として大切な精神面を養う事の出来るスポーツとして受け入れられている。3歳くらいの子供から大人は趣味の1つとして柔道を習うなど年齢層が幅広い。またフランスは大変柔道が盛んであり、国内で5,500以上の道場がある。

フランス柔道連盟は、指導者の更なるレベルアップの為に年数回、各地方に分かれて指導者講習会を行い、柔道の形、技の基本、柔術の形、技の基本の指導を行っている。講習期間は大体1週間～10日間行われ、年齢層も若手から年配まで幅広い。受講者は各先生方の指導を大変熱心に受講し、指導方法を学ぶ。また1985（昭和60）年からもっと柔道の人口を増やす為に昇段試験の項目の1つに「柔術」を取り入れている。本来初段の試験に合格するには、「紅白試合で100点以上」の点を取り、それとは別に「投げの形」の試験、「立技、寝技の打込み、投込み」「立技、寝技の乱取」の試験があるのだが、一生懸命紅白試合に出ても勝てない人には、「投げの形」の試験と「柔術の立技、寝技の打込み、投込み」「柔術の形」「柔道の立技、寝技の乱取」の試験となる。大人になってから柔道を始める人はそんなに多くはないが、柔術を取り入れた事により、受験率も登録人口も増えたという。このようにフランス柔道連盟は、常に柔道発展の為に色々な事を積極的に取り入れている。しかし実際柔術に馴染みのない私としては、始めて昇段試験で柔術を視察した時には、正直驚いた。

③INSEPの歴史と現状

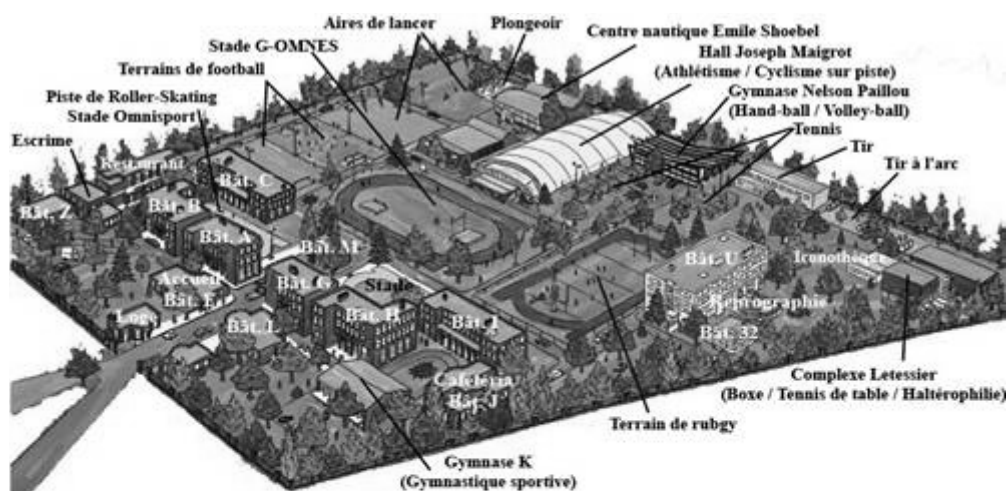
INSEPとは、Institut National du sport et de l' Education Physiqueの略であり、国立スポーツ研究所の事である。INSEPは、たくさんの種類のスポーツと選手をスポーツ文部省の中で監視し、創設から高いレベルのスポーツ選手をお世話している。INSEPには任務が2つあり、1つは「もっと高いレベルの成功」、もう1つは「受けた教育をのちに職業として出来るように保証する」事である。50年前からINSEPではそれぞれの競技の強化を行っている。

1日に2,000人くらいの利用者を受け入れており、その内840人のスポーツ選手が常時INSEPで練習を行っている。実際にINSEP内では約30競技くらいの練習場所しかないのだが、それ以外の競技はINSEP外で練習を行っている。

敷地内には、屋内外の陸上競技場、テニスコート、サッカーグラウンド、ラグビーグラウンド、多目的体育館、格技体育館など充実した競技施設はもちろん学校、宿泊施設、病院、記録資料館、マッサージルーム、サウナのほか、レストラン、カフェ、書店等々も完備されている。この整えられた環境にフランス国内からエリートのスポーツ選手が集まり、寄宿生活を送っている。また地方から多くの選手が強化合宿に参加したり、各国のナショナルチームやクラブ等の合同練習も盛んに行われている。

スポーツだけではなく、勉強の方も設備がしっかりしており、高校から大学まで約35種類の講座がある。高校生も一般と変わらない水準の授業を受け、高校卒業と大学進学に必要な試験のバカロレアを受験する事が出来る。

フランスの教育システムについて少し触れておくと、7歳から15歳までが義務教



- Bât. A: Karaté, Taekwondo, Renforcement musculaire
- Bât. B: Département de la formation, Bureau des Ressources humaines
- Bât. C: Département de la formation
- Bât. D: Magasin général, Amphithéâtre Pierre de Coubertin, Chambres
- Bât. E: Agence comptable, Boutique
- Bât. F: Salle de danse
- Bât. G: Département des Sciences du Sport
- Bât. H: Département des Sciences du Sport, Département médical,
- Bât. I: Département du Sport de Haut Niveau
- Bât. J: Bureau de la communication, Service des Relations Internationales,
- Bât. K: Mission partenariat, Unité des Entretien de l'INSEP
- Bât. L: Direction "Claude Bouquin", Secrétariat générale
- Bât. M: Médiathèque

INSEPの地図



育である。7歳～11歳＝小学校（プリメール）、12歳～15歳＝中学校（コレージュ）、16歳～18歳＝高校（リセ）である。その後はバカロレア試験後、大学に進む。フランスは年齢と学年が一致する日本とは違い、義務教育期間でも落第、飛び級制がある。また水曜日はほとんどの学校が休みである。

柔道の場合、将来は道場の先生や学校の体育の先生になる選手が多く、主に取得する資格は

- BEES（国家資格）1 - クラブの先生、クラブ経営する為に必要な資格
- BEES（国家資格）2 - 県や市などの学校などで教える地方公務員になる為に必要な資格
- MASTER（国家資格）3 - 国内的にも国際的にもコーチ、指導者、特殊な技術をもつ専門家になるために必要な資格
- STAPS - 小・中学や高校における体育の教師として働く為の資格
- kinésithérapie - トレーナー（リハビリ等を行う）としての資格（運動療法士）
- SPORT COM - ジャーナリストやスポーツライターを志す人に対する資格（新聞、メディア関係）
- management et métiers du sport - マネージメントを志す人に対する資格（経済、秘書、会計）

この他にも様々な選手の現役後の職業の希望に合わせINSEPでは選手の希望に最大限のサポートをしている。

フランスは日本と異なり、選手は大学、企業に所属するのではなく、クラブに所属する。1つのクラブに所属し2年間は他のクラブに異動出来ないが、その後は希望のクラブに異動も可能だという。収入面に関しては、所属するクラブ、連盟、トップ選手の場合は、スポンサーからの収入もある。

選手は、INSEP内での宿泊、食事が保証され、学費も援助される。選手にとってINSEPとは、スポーツ、勉学に思う存分専念できる場所といえる。

INSEPでの1日のスケジュールは、午前8時半～10時半＝授業、10時半～13時＝トレーニング、午後2時半～4時半＝授業、5時～7時＝練習である。

INSEPと並びフランスの柔道の中心となる施設が、2001年に建設されたInstitut du JUDO（柔道研究所）である。INSEPから少し離れたパリ市の南に位置したPorte De Chatillonにあり、その建物の中には柔道場、剣道場、柔術の道場、それに1,800人収容できる観客席がある。また隣には宿泊できるホテルがあり、毎年2月に行われている最もレベルの高いフランス国際大会後には、大勢の外国選手を集めて国際合宿を行っている。

④INSEPでの練習・指導方法

INSEPでは柔道のエリート選手が集まり、技術、体力、精神面の更なる向上を図る。コーチは、女子ヘッドコーチ、シニア、ジュニアのコーチに分かれており、選手の担当分けは日本とは違い、階級別ではなく、シニアの場合1軍の代表担当コーチとそれ以外の選手担当のコーチと分かれている。従来であれば日本同様にコーチのメンバーも4年に1度の五輪を区切りに入れ替わる事が多いのだが、今回はアテ

ネ五輪で十分な結果が出せなかったという事もあり、そのまま続行になるコーチが多く、その甲斐あって翌年のカイロでの世界選手権で女子は2001年以来の世界チャンピオンが誕生し、2位2人、3位3人と好成績を収めた。だが世界選手権後ヘッドコーチと数人のコーチが入れ替わり、ブルネ新ヘッドコーチの下新体制の強化が行われた。

現在INSEPで練習している選手は、男子40名、女子40名である。INSEPに入れなかった少し下のレベルの選手は、5つの地方に分かれている「SPORT-ETUDES」にてINSEPを目指す。(パリ、マルセイユ、ボルドー、オルレアン、ストラズブルク)

練習は、月曜日～金曜日まで1日2回練習を行う。午前中実践練習をした場合午後はウエイトトレーニングや技術練習を行う。水曜日は技術の日とされており、男女一緒に午前中のみの練習で、実践練習はなく、立技、寝技の基本の反復やコーチ又は連盟に所属する先生を呼んで技術を学ぶ。

試合の約1ヶ月前に強化合宿を行うのだが、(とはいえ選手は常にINSEPで練習しているが)練習メニューも毎日強弱をつけて行う。日本の場合5分×12本位を続けて練習しスタミナやパワーをつけるが、フランスの場合は5分間集中して乱取りをし、何分間か休憩を入れ、また1本集中して乱取りをするといったように試合の時のイメージしながら行う。日によっては、1分×5本を4セット等の日もある。フランスの選手は大体1週間前くらいから調整を行うのだが、大会にもよるが柔道衣を着ずにトレーニングのみの調整で、あまり激しい練習をしない事があり驚いた。日本の場合、試合前日まで柔道の練習で息を上げるのが普通であり、他国もそれが当たり前だと思っていたので、私にとっては衝撃的であった。しかし実際に試合を視察し、選手達の息の上がりが早いように感じられた。実戦では心身にかかる負荷が緊張その他によりはるかに大きくなるので、包括的に練習の組み立てを考える必要がある。

国内予選は、1月と6月に行われる。特に1月の大会は日本でいう全日本選抜体重別選手権で、大変重要な大会であり、その結果で1月末から行われるヨーロッパの国際大会の出場が決まる。ブルガリア国際を皮切りに各週末ごとにヨーロッパ各地で国際大会が行われ、この期間中世界のトップ選手がヨーロッパに集まる。選手は、試合-合宿、試合-合宿を繰り返し、世界の強豪と試合や練習を行うことによって技術的にも精神的にも実力を磨いていく。またINSEP内でも定期的にセレクション(INSEP内の試合)を行い、各選手のレベルアップ、意識の向上を計っている。

練習時間は日本に比べると短く、短期集中型といえる。日本の場合、毎日同じ先生が練習メニューを作る事が多いのだが、フランスの場合毎日コーチが交代してメニューを作る。各コーチの強化したい課題がその日の練習メニューとなる。そうする事によりマンネリ化も避ける事が出来るし、いろいろな角度から選手の課題を見つけ、克服する事が出来る。またウエイトトレーニングの時間も十分にとっている。ウエイトトレーニングの中でも主に漕艇を中心に行っており、負荷を変えたり、決められた時間の中で全力を出し切るトレーニングを行っている。フランス人の強さはウエイトトレーニングで鍛えられた上半身ではないかと思う。

怪我をした選手の練習メニューも日本とは違い、コーチと選手、キネ(運動療法



士)との話し合いがよくできている。日本の場合、怪我をして別メニューをしていたとしても練習終了時間はみんなと同じなのだが、フランスの場合それぞれの担当のコーチに言われたメニューをこなしたら、先に練習を終える。決してダラダラと長く練習する事をしてないし、コーチもさせない。そしてその日の各選手の調子によってはコーチとよく相談し、実践練習からトレーニングに変更したり、コーチは決して無理をさせないし、強制的に練習をさせない。選手1人1人の体調管理も精神状態もコーチにしっかりと把握されているように思う。



フランスチームと一緒に

⑤パリ・KOUGAKUKANクラブについて

パリの6区にクラブがあり、子供から大人まで柔道を指導している。年に1度6区の区長を道場に招き、公開練習を行ったり、またリュクサンブール公園内で柔道の魅力をもっと紹介する為にデモンストレーションを行う等、柔道発展にも力を入れている。道場の責任者でもあるJean-Luc先生自身ももっと日本の柔道、講道館柔道を学ぶ為に毎年何度も日本に足を運ばれ、学んでおられる。

○練習時間

月曜日	練習なし	
火曜日	4:30~6:00	5~7歳 (小学校にて指導)
	6:30~8:00	少年~高校生
	8:00~9:30	大人
水曜日	10:00~11:00	4、5歳
	11:00~12:00	6、7歳
	4:00~5:00	4、5歳 ※午後は、午前中と別の場所で教えている。
	5:00~6:00	6、7歳
	6:00~7:00	8~10歳
	7:00~8:00	10~13歳
木曜日	4:30~6:00	8~10歳 (小学校にて指導)
	8:00~9:30	大人
金曜日	5:00~6:00	6、7歳
	6:00~7:00	8~10歳
土曜日	練習なし	
日曜日	練習なし	

水曜日の練習が多いのは、学校がお休みだからである。また指導者は道場だけではなく、小学校に出向いて練習を教える。指導法を見ていると日本の指導に比べ

ると道着の握り方や技に入る際の相手の崩し方や引き出し方等の基本の説明はほとんどなく大雑把であるが、子供達はやらされる柔道ではなく、自分から楽しくやる柔道で一生懸命である。年齢的に4～7歳までの子供が1番多く、動機は親が柔道の教育的側面を子供に学ばせたいという考えが大半で、柔道を通じて礼儀、自己抑制、他者への思いやり、自己の持つ攻撃性を良い方向に導いていく事の出来るスポーツと考えられ、教育熱心な国民性と柔道の教育制が上手くマッチし、今日の柔道人気に繋がっていると思う。ただ最初に技の基本をしっかりと習っていない分、大人になっても道着の握り方や相手を崩して技を掛ける事があまり出来ておらず、力柔道の選手が多いのも事実である。



パリ6区の公開練習にて

⑥ヨーロッパを中心とした世界柔道の流れ

〈世界選手権〉

昨年9月8日～12日までアフリカ大陸で初の開催となったエジプト・カイロにて世界選手権が行われた。世界93の国と地域から544選手が参加して行われた今大会、日本は男女合わせて3階級を制したが、女子においては金1個、銀3個、銅1個と昨年のアテネ五輪の結果に比べると課題の残る結果となった。アテネ五輪の優勝者のうち男女合わせて勝ったのは、階級を変えて出場した鈴木桂治選手のみである。そこからみてもチャンピオンの組み手、技の研究がかなりされており、日本選手も自分の長所を出し切る事が出来ずに終わってしまった選手もいたように思う。

大会初日。78超級でアテネ五輪優勝者の塚田選手が出場し、銅メダルを獲得した。準決勝で中国の佟選手と対戦し、終始自分のいい所を出せずに今大会1番の目標であった「打倒！中国」という熱い思いを果す事が出来なかった。-78級の中澤選手は初出場で、銀メダルを獲得した。初戦から少しずつ調子を上げ、思い切りのいい柔道をしていたのだが、決勝は1度対戦し勝っているラボルデ（キューバ）選手にポイントをリードしておきながら逆転負け。先にポイントを取りながらも、最後まで気を抜かず攻め切る事が出来ず、詰めの甘さを感じた。

2日目。-70級の上野選手はアテネ五輪優勝者で、今大会も3連覇のかかる大会となったのだが、初戦から自分の組み手、柔道をする事が出来なかった。-63級の谷本選手はアテネ五輪優勝者で、今大会銀メダルを獲得した。準決勝まですべて「1本」で勝ち進んだが、決勝はデコス（フランス）に一瞬の隙を突かれ、「1本」負け。



世界選手権初優勝を逃してしまう。

3日目。-57級の宮本選手は初出場
で、柔軟性とバランスのよさをもって
いるが、

大舞台での経験の無さが試合に出たよ
うに思う。-52級の横澤選手はアテネ
五輪銀メダルで、今大会も銀メダルを
獲得した。決勝は何度か先にポイント
をリードしていながらも逆転されて
しまう。中国の季営選手の方が勝ち
たいという気持ちが勝っていたように思う。



世界選手権

4日目。-48級の北田選手は急遽、谷選手から代表が変更になり、多少準備不足
もあったかもしれないが、世界で十分戦える力・技を持っていたのに自分の長所を
出しきれなかった。無差別級の薪谷選手は、98年のアジア大会での大怪我から見事
に復活し、金メダルを獲得した。先にポイントをリードされる場面もあったが、最
後まで諦めないという気持ちが柔道に現われていたように思う。

今大会、日本は男女合わせて8人が決勝に進出した。その内優勝者は3人。それ
ぞれの選手が優勝するだけの力・チャンスをもっていただけなのにそれを生かしきれな
かったのは本当にもったいないと思う。そして今回アテネ優勝者やメダリストの組
み手・技の研究がかなりされており、徹底して相手の得意の組み手にしない試合展
開が多かった。日本選手はアテネオリンピックでたくさんのメダルを獲得していた
為、今まで以上にどの選手も組み手が研究されていたように思う。今後も日本選手
のみならずメダリストは徹底的に細かく研究される事が予想される。その事を頭
に入れ、相手より一枚も二枚も上手になり試合を展開していかないと世界選手権、オ
リンピックで勝つのは難しいと思う。

〈フランス・ハンガリー・ドイツ国際大会〉

2月11日～26日まで欧州で国際大会が開催され、日本選手団と一緒にフランス・
ハンガリー・ドイツ国際大会に同行した。全階級とも全日本のトップ選手をそれぞ
れの大会に各1名ずつ派遣した。

世界選手権後の大会という事もあったが、各国から強豪選手が多数参加していた。

フランス国際では優勝1名、2位3名、3位5名という結果に終わった。その内
女子は、2位2名、3位3名で優勝者がいなかった。全体的に見て「勝ちたい、何
が何でも勝つ」という強い気持ちが感じられず、むしろ相手の選手の方がその気持
ちが勝っているように感じた。先に組んでも相手の動きを見すぎてしまい、試合の
ペースが後手に回る選手が多かった。組み手や技がどうかという以前に「勝ちたい・
何が何でも勝つ」という気持ちが前に出ないのが勝敗につながったように思う。
気持ちを前に出すだけでも相手に圧力を与える事が出来、自分のペースで試合を組
み立てて行く事が出来るので、今後世界選手権、オリンピックでのメダル獲得の為
にも精神面の強化は大切であると思う。今大会ゴールデンスコア（延長戦）になる

試合も多かったのだが、多くの選手がゴールデンスコアになってからの最初の技は双手刈りで、すぐにポイントを取って勝負が決まっていた。また韓国選手が以前より双手刈、肩車を身に付け、掛けているのが目立った。

ハンガリー国際では-70級渡辺選手、-78級中澤選手、-78超級の杉本選手が優勝し、3位2名という結果に終わった。日本選手は、各自1本を取れる技を身に付けているのに不十分な組み手のまま技に入り、返されてしまう選手が多く、日本柔道の目標である最後まで掛け切る柔道が出来ていなかった。

ドイツ国際では優勝4名、2位4名、3位4名という結果に終わった。その内女子は-52級西田選手、-63級谷本選手が優勝し、2位1名、3位4名という結果に終わった。ポイントを取ってから気持ちが守りに入りすぎて反

則をもらい、また振り出しに戻ったりと試合の流れの組み立てを有効に使いきれない選手も多く、もっと楽に勝負出来ただろうと思う試合がいくつもあった。精神的にも技術的にもまだまだ課題は残ったが、同時に今後に期待できる部分を多く含んだ内容でもあった。

1月末のブルガリア国際から、危険地帯（赤畳）をなくし、全部同色の畳の試合場で試合が行われた。今後10月に行われる世界ジュニア大会にて試験的に同色の試合場で試合を行い、その後IJFの会議の内容によってはルール改正もありえる。

〈ヨーロッパ選手権〉

5月26日～28日までフィンランド・タンペレにてヨーロッパ選手権が行われた。5月末だということにとっても寒く感じられ、減量の必要な選手は温度差の違いで減量や体調管理が心配になるくらいであった。

試合ではフランス女子選手に勢いがとてもあり、優勝3人、2位2人、3位1人と好成績であった。ただ優勝候補であった-48級ジョシネ選手、-63級デコス選手、-78級ルブラン選手は決勝又は準決勝で負けており、自分の柔道、試合展開が最後まで出来なかった。とはいえ今年9月に行われるワールドカップでは、フランスチーム全体的に見てもあながなく、日本にとって最大のライバルと言ってもいいのではないだろうか。その他の国に関しては、全体的に今までメダル候補であったベテラン選手の技の切れと力強さが、少しずつ以前よりも落ちてきている分、逆に若手の



フランス国際にて



ドイツ国際後の合宿にて



選手がどんどん経験を積んで力をつけてきているのが現状である。今後は代表の新旧交代によって注目する選手、国が大きく変わってくるのではないかと考えられる。2012年のイギリスオリンピックに向け、イギリスチームもかなり力を入れてきているように感じた。

技に関しては、相手を崩して入る技ではなく、力柔道が多いので、決してきれいな柔道とはいえないが、ただでは起き上がらない所がすごいと感じる。例えば担ぎ技を中途半端に掛けて膝をついたとしてもそこから諦める事なく、相手の足でもどこでも掴んで倒してやろうという場面が多く見られ、「何が何でも勝つ」という気迫が感じられた。こういった精神は勝負にはとても必要であると思う。

〈ヨーロッパ選手権の各国のメダル獲得数（上位10カ国）〉

	金	銀	銅	合計
フランス	3	4	1	8
ロシア	3	0	2	5
イギリス	2	0	2	4
ドイツ	1	1	3	5
アゼルバイジャン	1	1	0	2
ルーマニア	1	1	0	2
ベラルーシー	1	0	2	3
ジョージア	1	0	1	2
ポルトガル	1	0	0	1
オランダ	0	1	4	5

〈欧州合宿〉

7月2日～8日までスペイン・カッセルデルフにて日本選手団と一緒に欧州合宿に参加した。スペイン、フランス等のヨーロッパの国々をはじめ中国、ブラジル、カナダ等多数の国が参加し、日本ナショナルチームは17名参加した。

柔道衣での練習は1日2回行われたが、日中はさすがに暑い為、朝と夕方から練習が行われた。

選手は最初ヨーロッパ柔道の組み手に少し戸惑いがあったが、練習を重ねていくにつれ、さばき方や対応も出来るようになり、自分の柔道が出来るようになった。だがヨーロッパスタイルの半身で背中を持って来る選手に、しっかりとさばいて自分の間合いをとらずに、技を掛けて返されている選手も多く見られた。日本人同士で練習する時とは違い、身長、手足の長さ、懐の深さが違う事を自覚した上で対応していかななくてはならない。また超級の選手は国内では自分より大きい選手と練習する機会があまりないが、今回は自分より大きい選手が多数参加しており、組み手、つり手のさばき、間合いの取り方の重要さを再認識しているようであった。日本選手個々の課題をしっかりと考え、とても良い合宿が出来たように思う。



スペイン合宿にて

〈まとめ〉

全体的にヨーロッパを見た場合、多くの国ではウエイトトレーニング等で筋力をつける事に重点を置き過ぎ、柔道で大切な柔軟性が欠けている選手が多いように思われる。相手を腕で押したり、引いたりする力は強いが、手首や肩の動きが硬く、うまく活用出来ていないように思う。よって手首や肩を使い相手を崩して技に入るのではなく、崩さず組んだままの状態から技に入るので全体的に力柔道が多いのが現状である。

柔道を行う環境に関しては、イタリアではほとんどの選手が警察や軍隊に所属し、現役を行い、引退後仕事に復帰する。大会の成績によって昇進もある。イタリアは決して練習相手に恵まれているとは言えず、ナショナルチームの合宿以外では、時には車で片道1時間半かけて練習相手を求めて通ったりもしている。通常の練習ではトップレベルの練習相手不足という事もあるせいか、イタリアナショナルチームの合宿は全日本合宿期間に比べ1度に行う期間が日本の倍、又はそれ以上である。



イタリア合宿参加して

フィンランドではオリンピックでメダルを獲得すれば、出身地や現住所の好きな土地をもらうことが出来、引退後の仕事も保障してくれるという。又学問の方でもフィンランドは国全体で高校を卒業する時に3カ国語を取得しなければならない。母国語のフィンランド語、第2外国語は国で定められているスウェーデン語、第3外国語は自由に選択できる。そこから見てもフィンランドは文武両道の国といえる。

(4) 研修を終えて

1年間の研修にあたり、フランス柔道連盟会長Jean-Luc Rouge氏を始め多くの方々にお世話になり、そして無事に終了することが出来、感謝の気持ちでいっぱいです。今まで現役選手時代も色々な国々に遠征してきましたが、その時よりも柔道に対する視野を広げる事ができました。また日本から離れてみて改めて日本の技術の高さ、環

境の良さを再認識する事が出来ましたし、フランスのみならずヨーロッパの国々を回り、外国選手のたくましさ、ハンタリーさ、柔道に対する貪欲さを学びました。そして研修期間中、海外の柔道関係者のみならず、多くの人々に助けて頂きながらも良い関係を築けた事は、今後、指導者としても又私自身にとっても大きな財産となりました。

これから柔道を指導していく上で、選手には強だけでなく、フランスの柔道を通じて学んだ礼儀、謙虚さ、柔道に対する貪欲さ、そして人間としても大きく成長出来る選手を育てていきたいと思ひます。

最後になりましたが、このような素晴らしい貴重な機会を与えて頂いた日本オリンピック委員会、全日本柔道連盟、及び受入先の関係者各位の皆様心から感謝し、これからの日本柔道、世界柔道の発展に大いに努力・貢献していきたく思ひます。

