

平成 2 8 年 6 月 6 日現在

機関番号：17101

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2013～2015

課題番号：25560321

研究課題名（和文）日本代表柔道選手の生育史に関する研究 - 発育発達期の運動・スポーツ経験に着目して -

研究課題名（英文）A study of developmental history for national judo athletes -Focusing on sports experience in developmental stages-

研究代表者

檜崎 教子（Narazaki, Noriko）

福岡教育大学・教育学部・准教授

研究者番号：80341923

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,600,000 円

研究成果の概要（和文）：本研究は、世界レベルで活躍した柔道選手17名を対象に、発育発達期の運動・スポーツ経験、各年代における技術面・体力面での練習方法など、1対1のインタビュー調査により各選手の生育史を明らかにしたものである。

特筆すべきは、1980年ごろから現在までの約35年間に、世界で活躍した柔道選手17名の生育史を男女7階級にわたって幅広く調査し、ハンドブックとしてまとめたことである。近年、定性的（質的）な研究の必要性が注目されている中で、ジュニア選手を中心とした幅広い年代の柔道家やその指導者が活用できる知見をハンドブックにまとめたことは、後進の指導や柔道界の発展に繋がると考えられる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to qualitatively assess developmental histories of seventeen national judo athletes by focusing on their general and athletic experience in their early stages. An interview was performed with each of the athletes to obtain individual data. The data was then examined to identify several common factors essential for their following athletic success. The major outcome of the study was a 48-page handbook for junior judo athletes, which has recently been published. This handbook describes key events that the seventeen national judo athletes underwent in their early stage. The handbook can be an informative tool for junior judo athletes and their coaches to enhance their early experience for future athletic success.

研究分野：運動学（柔道）

キーワード：生育史

1. 研究開始当初の背景

(1) 競技力向上を目指す指導者と選手との関係やコーチングのあり方について、自身の生育史を基に具体的な指導内容や良かった点・反省すべき点などを振り返って検討されている研究では、世界レベルで活躍したプロテニス選手(遠藤、2002年)や女子柔道日本代表選手の個人による事例(檜崎、2011年)が報告されている。しかし、世界レベルでの競技経験を有する多数の日本代表柔道選手の生育史を調査し、トップアスリートの発育発達期における運動・スポーツ経験や、その時期に認められる特性の類似点や相違点を明らかにするという調査研究はこれまで行われていない。

(2) 女子柔道日本代表選手であった申請者自身(アトランタオリンピック銅メダリスト、シドニーオリンピック銀メダリスト)は、柔道を競技者として本格的に取り組むまでにさまざまな運動を経験したことや、父親の主宰する町道場で幼少期より恵まれた環境で柔道に取り組むことができたことなどが、後に本格的な柔道競技者として活動できた大きな要因であると考えている(檜崎、2011年)。

(3) 世界レベルで活躍するトップアスリートは、本人の持って生まれた才能だけでなく、良き指導者との出会い、発育発達期における豊富な運動・スポーツ経験、本格的に競技者としての道を歩むためのトレーニング環境の整備など、複合的な要因がうまくかみ合うことによって育成できると考えられる。

2. 研究の目的

(1) 本研究では、世界レベル(世界選手権大会もしくはオリンピック競技大会)での競技経験を有する日本代表柔道選手の生育史を調査することによって、トップアスリートの発育発達期における運動・スポーツ経験が、自身の柔道スタイルや本格的な競技者としての活動にどのような影響を及ぼしたのかを明らかにした。

(2) トップアスリートの発育発達期に認められる特性の類似点、相違点を明らかにすることによって、世界レベルの柔道選手を育成するための一貫したトレーニング法、指導法のあるべき姿を示すことを目的とした。

3. 研究の方法

(1) 本研究の対象者は、世界選手権大会もしくはオリンピック競技大会の出場経験を有する日本代表柔道選手男女17名であり、その生育史に関する調査を行った。

(2) 研究方法としては、発育発達期における運動・スポーツ経験などについてインタビュー調査を行い、各選手の生育史を明らかにした。さらに、各選手の柔道スタイルと発育

発達期における各種の経験との関連性を整理し、発育発達期において実践すべきトレーニング法や指導法などについて考察した。

4. 研究成果

(1) 雑誌論文

研究の背景

近年の競技柔道においては、強化の低年齢化が進んでいるため、発育発達期の子どもたちが全国大会へ向けて躍起になって練習する姿を目の当たりにする機会が多くなっている。これらの現状は、指導者の間では賛否両論があり、問題視する意見も少なくない。

Tudor O. Bompa (2006)によると、柔道は競技の専門化が始まってから7~10年後に競技力のピークに到達するという研究結果が示されている。指導者は、競技力のピークをどこに定めるのかという観点に基づいて、子どもたちの成長段階に応じた指導実践に努めることが求められる。

本研究の目的

本研究では、1988年から1992年までのオリンピック競技大会に出場した男女の日本代表柔道選手の生育史を調査することによって、発育発達期における運動・スポーツ経験が、本格的な競技者としての活動にどのような影響を及ぼしたのかを明らかにすること、および各選手の発育発達期に認められる特性の類似点、相違点を明らかにすることによって、世界レベルの柔道選手を育成するための一貫したトレーニング法、指導法のあるべき姿を考案するための基礎的な知見を得ることを目的とした。

研究の方法

本研究では、オリンピック競技大会の出場経験を有する日本代表柔道選手5名を対象に、発育発達期における運動・スポーツ経験などの生育史に関するインタビュー調査を実施した。対象者の身体的特徴および主な競技歴は、表1の通りである。

表1 対象者の身体的特徴および主な競技歴

女子を対象とする身体能力テストの項目と上位成績						
対象者	身長 (cm)	階級 (kg)	組み手	得意技	競技歴	
男子選手	A	170	86	左組み	大外刈り	3位
	B	173	95	右組み	体落とし	出場
女子選手	C	173	72	左組み	内股	2位
	D	168	66	左組み	内股	出場
	E	154	48	左組み	背負い投げ	2位

競技歴は、1988年ソウル大会または1992年バルセロナ大会の順位を示す。

結果および考察

全体にみられる特徴としては、豊富な運動経験、豊富なスポーツ経験、遊びや運動を面白くする工夫などが挙げられた。

本研究の対象者は、小学校入学前および入学後において遊びの中での豊富な運動経験を有していることが明らかにされた。これは、対象者の多くが運動を得意としていたこと、友達や家族と遊ぶ中で運動に親しめる環境

が身近にあったことなどが要因として考えられる。

対象者の中でも、特に女子選手3名は、柔道以外の豊富なスポーツ経験を有していることが明らかにされた。女子選手Cの場合、小学生期に水泳、中学生期から高校生期にかけて陸上競技（投てき）を継続的に行い、大学生期から柔道を習い始めた。女子選手Dの場合、小学生期に水泳、中学生期から高校生期にかけて柔道と並行して陸上競技（長距離）を継続的に行い、大学生期から専門的に競技柔道の道を歩み始めた。女子選手Eの場合、小学生期に水泳、剣道、相撲とさまざまなスポーツを経験し、中学生期は柔道とバスケットボールを並行して、一日5時間半の運動を毎日行っていた。それぞれの女子選手の豊富なスポーツ経験は、自身の柔道スタイルや一流アスリートになるための全面的な体力の向上に大きな影響を与えたと考えられる。

個人にみられる特徴としては、対象者の中でも、特に男子選手Aと女子選手Eの個性には、のめり込む、模倣や憧れ、負けず嫌い、目立ちたがりなどのキーワードが共通して挙げられる。

対象者の中でも女子選手Eの個性には、世界を目指すイメージ力、こだわり、持続力や忍耐力などの特筆すべき特徴が挙げられる。女子選手Eは、自身のイメージ力が高まった理由について「弱いところを見せるのではなく、常にきれいに勝つというか、隙なく勝つように稽古でもやっていたので、稽古でもそれができなかったときは、本当に気持ちがすさんだ。勝てないときというのは、理想通りにいっていないときであり、イコール負けなのだと思う。だから、負けることが嫌だというよりも、自分の常に思い描いていた通りにいかなかった、イコール負けということになる。だからといって勝ったからと嬉しむような子どもではなかった。常にもっと上手く勝てたのに、もっと早く勝負が決まったのということに小学生のときから考えていた。何でそんなにその時代に強く感じたのかというと、教えてくれた先生の影響だと思う。その先生というのが勝ち方にすごくこだわった先生だったので、その先生のイメージ力がすごかったと思う。それを常に言い続けていたので、自分のイメージ力も強くなれたと思う。その先生が常にどういう勝ち方をしなければいけないかを小学生の子どもに言っていた。結構、高度なことを言っていたので、それに近づこうとしていたのではないかなと思う。小学生の子どもでこの技はやらないだろうという技をどんどんやらせていた」と述べている。

女子選手Eは、指導者の助言を受けて、その鋭い感性により何が強くなるために重要であるかを他者よりもいち早く察知し、世界を目指すことに貪欲であり、指導者の教えが

正しいと信じて練習を継続する能力に長けていたと考えられる。

競技に関わった年齢の推移からみられる特徴としては、早期に競技の専門化を開始した場合、選手の成長や競技力にさまざまな影響を及ぼすと考えられる。特に、小学生期から中学生期の子どもたちにおいては健康への影響、心身の消耗から起こるバーンアウト症候群や怪我などが懸念される。表5に、対象者の競技に関わった年齢の推移を示した。それぞれの対象者が競技に関わった年齢の推移を競技開始、競技の専門化、競技力のピーク、五輪出場、競技引退の順に示した。

表5 対象者の競技に関わった年齢の推移

対象者		競技に関わった年齢（歳）				
		開 始	専門化	ピーク	五 輪	引 退
男子選手	A	10	13	24	25	30
	B	9	14	19	24	27
女子選手	C	18	20	26	26	30
	D	10	15	24	26	27
	E	10	13	18	17	25
平均値		11.4	15.0	22.2	23.6	27.8
標準偏差		3.7	2.9	3.5	3.8	2.2

Tudor O. Bompá (2006) によると、柔道は競技の専門化が始まってから7～10年後に競技力のピークに到達するという研究結果が示されている。指導者は、競技力のピークをどこに定めるのかという観点に基づいて、子どもたちの成長段階に応じた全面的な体力の向上に努めることが求められる。多面的または全面的な体力を獲得しておくことは、その後専門的な体力や高度な技術を獲得する上で不可欠な要素となるからである。

また、Rolf Carlson (1988) は、国際大会で成功を収めたスウェーデンの一流テニス選手の生い立ちや発達パターンを分析しているが(Tudor O. Bompá (2006)より引用)、この研究結果では、子ども時代や思春期には他の競技も行うべきであり、専門的なハードトレーニングを減らすことの重要性が示されている。

本研究では、女子選手Eが早期に競技の専門化をした事例として挙げられるが、日本代表選手として活躍するようになってからも、怪我が多い傾向にあった。女子選手Eの場合、競技開始は10歳からと標準的であるのに対して、競技の専門化は13歳と早期に開始されている。年齢制限により14歳で出場したシニアの全日本女子柔道体重別選手権大会では準優勝という成果を収めている。その当時、中学校でバスケットボール部に所属しており、柔道の練習を含めると運動時間が一日平均5時間半にも及んでいたと述べている。さらに、競技者としてのピークは18歳から19歳のころに迎え、その後の競技生活は怪我に悩まされることになったという。

軽量級および重量級、女子選手および男子選手における競技者としてのピークの相違点として、特に女子48kg級は中学生期から

高校生期にかけて競技者としての著しい成長が期待されている。大学生期になると、体脂肪量の増加に伴う減量苦やパフォーマンスの低下、体調管理の維持などが困難になると考えられる。つまり、女子 48 kg 級においては、中学生期において成人女性アスリートとほぼ同等の身体能力を獲得することになり、競技者としてのピークは自ずと早期に迎える傾向にあることが示唆される。

一方、競技の専門化が遅い場合においても、選手の成長や競技力にさまざまな影響を及ぼすと考えられる。まずは、技術の習得への影響が挙げられ、限られた時間の中で技術を磨き、得意技の精度を高めることが要求される。さらに、神経系の発達が著しい小学生期に柔道の巧みな動きや調整力を獲得していないことは、一流アスリートとして世界で活躍する上で大きなハンディとなる可能性がある。技術のハンディを補うだけの身体能力を備えていることは、競技の専門化が遅い選手にとって不可欠な要素である。

本研究では、女子選手 C が競技の専門化が遅い事例として挙げられるが、高校生期までは陸上競技部で投てきを専門種目としており、全国高校総体で上位入賞するほど抜群の瞬発力で活躍していたという。その後は、大学生期から柔道に転向し、オリンピックで公開種目のソウル大会を含めて、3 大会連続で日本代表選手となり、銅・銀・銀メダルを獲得するという偉業を達成している。女子選手 C の場合、競技開始は 18 歳と遅く、競技の専門化は 20 歳より開始されている。6 年後の 26 歳には競技者としてのピークを迎え、その後も世界で活躍する一流アスリートとして 30 歳まで競技を続け、息の長い競技生活を全うしている。

強化環境の背景としては、男子柔道の強化環境は、1964 年に柔道が正式種目となった東京オリンピック大会より、金メダルの獲得に向けて急速に変化し、発展を遂げていった。その後、1970 年より第 1 回全国中学校柔道大会の男子団体の部が開催された。さらに、1984 年の第 15 回全国中学校柔道大会より男子個人の部が開催され、強化の低年齢化に向けて動き出したことが推察される。この世代の男子選手たちは、中学生の頃より全国大会での競技経験を有しており、強化の低年齢化による影響を受けていると考えられる。

本研究の対象者である男子選手 B は、中学校 2 年生で第 15 回全国中学校柔道大会の前哨戦となる「全国中学校柔道講習会」に参加し、重量級で 3 位入賞を果たしている。その翌年には、中学校強化選手選考会を兼ねた「全国中学校柔道講習会」に出場し、重量級で優勝を果たしたことにより、第一期の中学校強化選手に選考されている。男子選手 B は、中学校強化選手として初めて全日本合宿に参加することになり、日本代表クラスの強化選手だけでなく、高校強化選手とも練習をす

る機会を得たことが、競技者として柔道に取り組むきっかけになったと述べている。

その当時、「全国中学校柔道講習会」の主催は（公財）日本中学校体育連盟ではなく（財）全日本柔道連盟であり、各都道府県より中学生を 2 名ずつ選抜し、試験的に競技会が開催されていたという。公式の記録は、主催が中体連に移行された 2 年後から残されている。男子選手 B は、第一期の中学校強化選手として強化・育成された選手の一人であり、1992 年に開催されたバルセロナオリンピック大会では日本代表選手として出場し、日本の重量級の第一人者として活躍したのである。

一方、女子柔道の強化環境は、1988 年に柔道が公開競技となったソウルオリンピック大会より急速に変化し、男子柔道に 20 年以上も遅れて強化が進められていった。その後、1991 年の第 22 回全国中学校柔道大会より女子個人の部が開催された。さらに、1998 年の第 29 回全国中学校柔道大会より女子団体の部が開催され、この世代の女子選手たちは、強化の低年齢化による影響を受けていると考えられる。

本研究の対象者である女子選手 3 名は、中学校在学中に全国大会は開催されておらず、中学校には柔道部も存在しなかったため、柔道以外のさまざまな運動・スポーツ経験を有していることが明らかにされた。これらの豊富な運動・スポーツ経験は、自身の柔道スタイルを確立し、日本代表選手として世界のトップレベルで活躍する上でも大きな影響を与えたと考えられる。

女子選手 C および女子選手 E は、1988 年に公開競技のソウル大会で日本代表選手として出場し、女子選手 C は 3 位入賞、女子選手 E は 2 位入賞という成果を収めている。さらに、女子選手 C は 1992 年のバルセロナ大会と 1996 年のアトランタ大会にも出場し、2 大会連続 2 位入賞を収めている。また、女子選手 D も 1992 年のバルセロナ大会に日本代表選手として出場し、日本女子柔道界の先駆者として活躍したのである。

本研究の対象者は、各階級で日本一となり、世界のトップレベルの競技水準にまで上り詰めているが、その要因の一つとして、発育発達期の豊富な運動・スポーツ経験が関与しているのではないかと推察される。

今後の課題としては、強化環境の背景を踏まえて、調査の対象者を増やし、年代別、男女別、階級別に比較検討を行い、考察の観点を精選する必要がある。さらに、発育発達期に有効な運動・スポーツ経験や各年代に有用な柔道の指導法やトレーニング法を考案するための基礎的な知見を得ることが挙げられる。

(2) 学会発表

本研究の目的

本研究では、日本代表女子柔道軽量級選手の生育史を調査し、発育発達期における運動・スポーツ経験や特性の類似点、相違点を明らかにすること、さらに、世界レベルの柔道選手を育成するための一貫したトレーニング法、指導法のあるべき姿を検討することを目的とした。

研究の方法

本研究では、日本代表女子柔道軽量級選手2名を対象に、生育史に関する質問項目を設定し、1対1のインタビュー方法を用いて調査した。

結果および考察

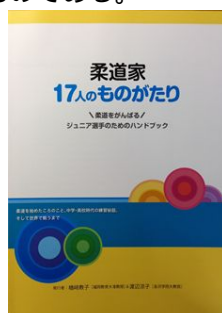
女子選手Aおよび女子選手Bが競技力向上を目指す過程において最も大きな影響を与えた類似点として、熱心な指導者との出会い、高校時代の膨大な練習量、怪我が少なかったという3項目が認められた。

上記の結果から、女子軽量級選手における指導法のあるべき姿について、練習をやらされているという意識ではなく、自分で考えて実践させること、ジュニア期に体力面や技術面の向上を目指し、練習量を確保すること、さらに、日本代表や世界レベルで活躍できる正しい柔道スタイルを確立することの3項目が示唆された。

また、女子選手Aおよび女子選手Bの生育史には大きな相違点がみられるが、世界レベルの柔道選手を育成するための一貫したトレーニング法、指導法のあるべき姿について、発育発達期は、様々な走跳投の運動や体重を负荷にした運動を行うこと、中学生期は、継続的な運動経験やスポーツ経験を積むこと、高校生期は、実践練習の強化や筋力トレーニングを開始すること、最終的には、競技者として自主性を持ち、知的好奇心と感性を磨くことの4項目が示唆された。

(3) 図書

本研究は、世界レベルで活躍した柔道選手17名を対象に、発育発達期の運動・スポーツ経験、各年代における技術面・体力面での練習方法など、1対1のインタビュー調査により各選手の生育史を明らかにし、ジュニア選手やその指導者向けのハンドブックとしてまとめたものである。



学術的意義

本ハンドブックは、ジュニア選手のために作成されたハンドブックであるが、日本代表柔道選手を育成した指導者3名のインタビューも掲載されているため、指導者にとっても有益な情報となっている。特筆すべきは、1980年ごろから現在までの約35年の間に、世界で活躍した柔道選手17名の生育史を男女7階級にわたって幅広く調査し、ハンドブックとしてまとめたことである。近年、定性的(質的)な研究の必要性が注目されている中で、ジュニア選手を中心とした幅広い年代の柔道家やその指導者が活用できる知見をハンドブックにまとめたことは、後進の指導や柔道界の発展に繋がると考えられる。

社会、経済、文化的意義

図1に、読者アンケートの回答者の内訳を示した。本ハンドブックは、2016年3月20日に600部発行され、4月19日までに研究協力者、編集者、資料整理補助者、インタビュー調査をした研究対象者、九州地区や北信越地区の中学・高校生を中心に約400部を配布した。

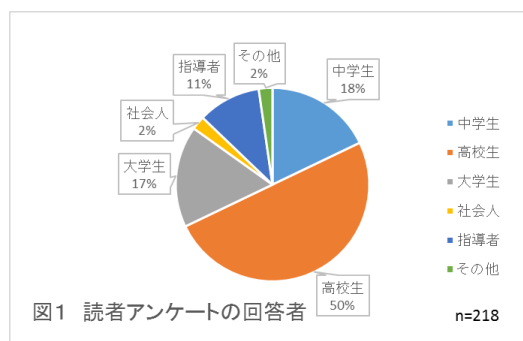
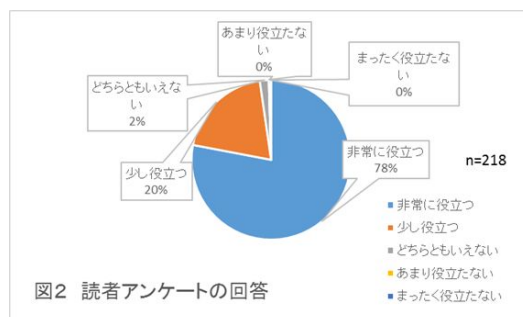


図2に、4月28日までに読者アンケートに回答した218名(回収率54.5%)の内訳を示した。本ハンドブックが非常に役に立つと回答した者が78%であった。その他にも、少し役立つが20%、どちらともいえないが2%という集計結果が得られた。



本ハンドブックは、公益財団法人講道館図書資料部より有益な本であるとの高い評価を得たため、講道館柔道図書館の資料として保存用にハンドブック1部を寄贈することになった。また、読者アンケートの自由記述欄

には、鹿児島県の大学教員より、「出版されるとさらに多くの方に周知され、この研究の価値が向上すると思う」との感想が寄せられた。さらに、大阪府の大学教員からは、「世界的トップアスリートの生の声、経験が、世界的トップアスリートによって引き出されている」という点で貴重な資料であるとの記述があった。

(4) その他

社会、経済、文化的意義

本ハンドブックの紹介記事は、柔道の専門誌である近代柔道 6 月号 (2016 年 5 月 21 日発行・発売) に掲載された。

【引用・参考文献】

- 1) Tudor O. Bompas、競技力向上のトレーニング戦略ピリオダイゼーションの理論と実際、大修館書店、2006、21-26。
- 2) 榎崎教子、日本代表柔道選手の生育史に関する事例研究 発育発達期の運動・スポーツ経験に着目して、福岡教育大学紀要、第 62 号、第 5 分冊、2013、125-136
- 3) 志岐幸子、一流選手たちの感性が教えてくれた「ゾーン」の法則、祥伝社、2013、174-176
- 4) 西條剛央、SCQRM ベーシック編ライブ講義 質的研究とは何か、新曜社、2007
- 5) 西條剛央、SCQRM アドバンス編ライブ講義 質的研究とは何か、新曜社、2008

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計 1 件)

榎崎 教子、オリンピック日本代表柔道選手の生育史に関する事例研究 発育発達期の運動・スポーツ経験に着目して、福岡教育大学保健体育研究室、健康・スポーツ科学研究、査読無、第 2 号、2014、1-12

〔学会発表〕(計 1 件)

榎崎 教子、日本代表柔道選手の生育史に関する事例研究 発育発達期の運動・スポーツ経験に着目して、九州体育・スポーツ学会第 64 回大会、2015 年 9 月 12 日、第 5 分科会、西九州大学佐賀キャンパス (佐賀県佐賀市)

〔図書〕(計 1 件)

榎崎 教子、渡辺 涼子、個人による出版、柔道家 17 人のものがたり 柔道をがんばるジュニア選手のためのハンドブック、2016、48 頁の内 29 頁を担当 (1-41)

〔その他〕

ホームページ等

榎崎 教子、渡辺 涼子、【特別対談】ジュニア選手のためのハンドブック製作者対

談「柔道家 17 人のものがたり」、近代柔道 6 月号、2016 年 5 月 21 日発行・発売、50-53

6. 研究組織

(1) 研究代表者

榎崎 教子 (NARAZAKI, Noriko)
福岡教育大学・保健体育講座・准教授
研究者番号：80341923

(2) 研究分担者

渡辺 涼子 (WATANABE, Ryoko)
金沢学院大学・スポーツ健康学部・教授
研究者番号：40238621