

## 5. トップアスリートを目指した競技生活を振り返って

村田 正夫<sup>1)</sup>

### The overview of the athletic life aimed at an elite athlete

Masao MURATA

Key words : 限界への挑戦, 集中力, 決心, 身体化, 素直な心, Priority

#### 1. はじめに

スポーツを学ぶ目的は実に多様である。世界の一流選手を目指すことも、健康の保持・増進や人間形成、仲間づくりといったものなど、その楽しみ方はさまざまであろう。

それらの全てを受け入れられるところにスポーツのすばらしさがあることは言うまでもない。私は柔道という種目を通して、競技生活時代は世界のトップアスリートを目指してきた。身体能力に恵まれ、闘争心旺盛で、優れた技量に富んだ者たちが激しくぶつかり合う柔道の世界において、幸運にも日本の代表として世界でメダルを獲得することができた。

当時をFlashbackした時、何よりもまず柔道が好きで一心不乱に徹することができたこと、そして良き指導者に恵まれたからだと心から感謝している。特に恩師からは「勝負としての柔道」「教育としての柔道」また、それらを通して培う「人間としての生き方」など実に多くの教えや影響を受けてきた。

中でも「力必達」という考えは、当時の競技生活から現在の指導者生活に至るまで私の大きな支えとなっている。私の師である佐藤が言う「力必達」とは、努めれば必ず達することができる。目標を持って挑戦し、諦めずに努力すれば、必ず達成することができる(やればできる)という意味で、佐藤のもので

これまで多くの世界チャンピオン、日本を代表するトップアスリートが育ってきた。

ここでは競技者として世界を目指し、メダル獲得までに歩んだ過程を振り返りながら、トップアスリートはどのような姿勢で練習に取り組み、生活するべきなのかについて私の考えを述べてみたい。

#### 2. 柔道との出会い

昭和48年(1973)1月、TV『柔道一直線』の主人公、桜木健一が演じる一条直也への憧れから私は柔道を始めることになる。このドラマのストーリーは、父親が外国選手に敗れ命を失った無念を胸に、柔道世界一の野望を抱く。やがて一人の師と出会い、厳しい指導の中で一流の柔道家に成長していくという内容であるが、当時少年だった私の心は大きな感動と衝撃を受けた。そして迷わず柔道の門をたたいた。実際に柔道を始めてみて、指導者から手ほどきを受けた技に、自分自身で独自の工夫を凝らしながら技の組み立てを考え、それを相手の動きに応じて仕掛け一本を取る。私はそこに柔道の楽しみを見つけることが出来た。「強くなりたい」。私はますます柔道の虜になっていった。

#### 3. 限界への挑戦

一条直也に憧れて始めた柔道は、いつしか自分が日本の代表になって世界で勝負したい

1) 競技スポーツ学科

という思いに変わっていった。柔道は対一の対人競技で行われることから、誰かが助けてくれるようなものがあるわけではない。頼れるものは自分であり、試合の状況で発生する相手とのやり取りを瞬時に読み取りながら技を繰り出していく。そのためには、どういう状況であっても慌てず、その場に応じた正しい判断を下す思考、そしてその考えを技にして仕掛ける強靱な身体が求められるのである。これらは日々の真剣勝負を重視した練習によって培われるものであり、高校、大学と私は常に自分の限界に挑戦する指導を受けながら日々の練習に取り組んできた。

#### 4. 集中力を高める

「大試合に臨む」「最高の試合をする」「自分の力を出し切る」。ここ一番の場面で求められるのが集中力である。本番で集中力を発揮するためには、日頃の練習をどのように取り組んでいくかが鍵を握ると考えている。常に限界に挑戦する練習を行っていると、自分の限界を知ることができてくる。柔道でいえば、体は動くものの意識が朦朧としている状態だと私は考えている。ここを境に自分の力を諦めるか、もう一度、自分を奮い立たせて力を出しに行くか。この差が後の自分の成長に大きく関係してくると思うのである。スピードスケートで長野五輪500Mを制した清水宏保は『トップアスリートの決断力』の中で、身体から酸素を断ち切るようなトレーニングの紹介をしている。これは既存の筋肉を破壊することで新しい筋肉が再生する超回復という身体の原理を応用し、これを繰り返すことで筋力に勝る外国人勢に勝つ筋力を作り上げる方法だと述べているが、激しい痛みも伴うという。また、このトレーニングは筋肉だけでなく、脳も変えていくことも合わせて紹介している。「精神的な限界は肉体的限界のずっと手前で起きる。人間には生命保持本能があるので、苦しくなると脳からストップの命令が出されるので、脳が指令を出す限界

を引き上げてやらなければならない」と述べている。自分の力に自ら線を引くことは、集中力を途切らすことにもつながり、競技パフォーマンスの向上は望めないであろう。トップアスリートを目指す者は、常に限界に挑戦することが望まれる。

#### 5. 決心

私は故郷の中学を卒業し、神奈川へ出発するにあたり、次のようなことを心に誓いながら一人新幹線に乗り込んだことを今でも鮮明に覚えている。それは自分の柔道をどうしたいのかの「決心」である。「自分は何のために神奈川へ行くのか」。まず、このことを決心しなければ、これから高いレベルの勝負をしていく中で、自分の夢など叶えることはできないと考えたからだ。実際に学生時代には私を含む100名を超す部員は皆、世界を目指して、しのぎを削り練習に取り組んでいた。生半可な考えで柔道を行っていけば厳しい現実には打ちのめされる。やはり、柔道を競技スポーツとして行う以上、勝負は勝つためにやらなければならない。無論、負けて学ぶこともある。何かを得ることもある。しかし、それは勝つことを目指し日々精進し、勝負した結果というものが前提であって、断じて生半可な気持ちで勝負した者に何かを得られるような甘い世界ではない。「決心」することは自分の心に勝負するスイッチを入れることなのだ。

#### 6. 身体化

競技力を向上させる上で、技の習得は欠かせない。明治大学教授の齊藤は著書『「できる人」はどこがちがうのか』の中で、「技を習得するためには繰り返し練習し、量が質に転化する瞬間を逃がさないことが重要である。漠然とただ機械的に反復するというのでは、十分ではない。自分のやっていることを意識化する意識の鮮明さが上達の速度を速める」と述べている。私はこうしていくことで上手

くやるコツが身体感覚として研ぎ澄まされ、身についていくと考えている。いわゆる身体化である。身体化は多くの体験を積み重ねていくことによって研ぎ澄まされていくが、これはトップアスリートが持ち合わせている能力の一つであろう。私は87年に日本で開催された国際大会で、当時86キロ級で世界最強と呼ばれていたソビエト連邦の選手に決勝で「内股」という技で逆転の一本勝ちを収め、それを機に世界の舞台へと駆け上がって行った。

自分では「頭で考えて技を仕掛けたのではなく、体が勝手に反応した」という感覚を今でもしっかりと覚えている。私は教えてもらったことを反復することから始め、積極的な向学心を持って、そして自分で考えて判断し、実践していくことで培ったものを身体感覚へと昇華して技を身体化していった。

スポーツは本来、創造性を豊かにする特性を持っている。なぜならば、一度ゲームになれば、あらゆる状況が発生し、それに対してどのように対処するかを瞬時に考え、判断し、最良の答えを導き出して身体活動で実践しなければならないからだ。トップアスリートを目指す上で、自分の能力を身体化していくことは、これまでの経験からその必要性をとっても感じている。

## 7. 強くなるために必要な素直な心

「素直な心を持ちなさい」。練習が終わり、正座をして恩師の話を書くときに、いつも繰り返し皆の前で話す話題の一つである。「人の話を素直に聞けることが、強くなるためにまず、必要なことなのだ」と。現在であれば、この意味は良く理解できる。しかし、普通であれば、強くなるためには「人一倍努力することだ」、「やらされると思うのではなく、自分から進んで努力することだ」と説明する方が理解されやすい。ここでいう「素直な心」とは、あらゆることを積極的に見ようとする姿勢のことで、物事の事象が理解でき

るようになり、良いものは自分に取り入れ合わないものは削除する、いわゆる取捨選択の能力や自分で考え、判断する力が養われる。

一方、「素直な心」がないと自ら様々な情報を遮断してしまい、結果的に視野は狭くなり、思考力の乏しい選手に成りかねない。私は「素直な心」を心がけることで自分の柔道がどんどん成長していくことに実感を持てるようになっていった。

## 8. Priority

「自分は何のために神奈川へ行くのか」。この答えがナショナルチームを終えるまで、私が日々の生活を過ごす上での優先順位となった。自分の夢を実現させるためには、どういふことが必要なのか。どのような志を持って生活していくべきなのか。若い時には様々な気持ちが芽生え心も揺れるであろう。もちろん、人間は様々な経験を通して大人へと成長していくわけであるから、そのこと自体は否定するつもりはない。ただ、私がトップアスリートを目指してきた中で云えることは、優先順位を間違えると、しばしば鏡花水月のごとく自分の夢は手に届かないものになってしまうことがあるということだ。今の自分にとって何が必要なのか、何が大切なのか。その上での自己管理が望まれるであろう。

## 9. おわりに

トップアスリートの世界とは、「チャンピオンスポーツ」であり、華やかな世界に見えるが、過酷で一瞬の判断ミスも許されない非常にシビアな世界だと思っている。しかし、そんな世界に自分が身を置き、競技生活を送れたことに、今とても誇りを持っている。

それは勝負の世界でトップを目指し、アスリートとしての指針・思考・姿勢・身体を強化していく中で、人としてどう生きていくべきかという人間学に至るまで学ぶことができたからである。これからびわこ成蹊スポーツ大学にとって必要となるのは、学生の一人一

人が自分に誇りを持てるようになること、所属クラブに誇りを持てるようになること、そして、びわこ成蹊スポーツ大学に在籍していることに誇りを持てるようになることだ。

本学は冠に「スポーツ」を掲げている。スポーツが生むあらゆる力の中で、まず私たち競技スポーツの所属者が勝つ集団として、皆が誇りを持てる土壌を築いて行きたい。そして、世界で勝負できるトップアスリートが誕生することに尽力して行きたいと考えている。

### 参考文献

- 佐藤宣実先生退職を祝う会実行委員会(2009) 力必達—東海大学体育学部武道学科コース・柔道部40年の歩み—。東海大学出版会：東京。
- 柏崎克彦(2001) 寝技で勝つ柔道。ベースボールマガジン社：東京。
- 古賀稔彦(2000) 人は弱さを知り強くなる。PHP研究所：東京。

### 引用文献

- 吉井妙子(2007) トップアスリートの決断力。アスキー：東京，p.47。
- 斎藤 孝(2001) 「できる人」はどこがちがうのか。筑摩書房：東京，p.144。