

## アテネ五輪女子柔道金メダリスト、塚田真希選手を招いた 2010年度スポーツ情報戦略セミナー報告

文責：的地修<sup>1)</sup>

### 2010 Sport Infomation and Strategy Seminar

Osamu MATOJI

Key words : Olympian, Atene Goldmedalist, Selection

#### 1. はじめに

スポーツ情報戦略コースがトップアスリートを招いて開く2010年度の公開セミナーは1月12日、本学大ホールで昨年末に引退した女子柔道のアテネ五輪金メダリスト、塚田真希さんを迎えて開かれた。豊田則成教授がコーディネート役を務めた今回のセミナーは、コーチングコースから佐々木直基講師（バスケット）、白木孝尚講師（水泳）、村田正夫准教授（柔道）の3人がパネリストとして加わり、前半は豊田教授の司会で塚田さんがアテネ、北京2大会連続出場した五輪回想を中心に柔道にかけた情熱を語った。後半はコーチングコースの3人の教員が「勝つために大事なこと」「五輪に挑む気持ち」「影響を受けた指導者との出会い」をクラブ活動など普段の指導現場で直面する問題を提起する形でディスカッションを行い、最後にセミナーに集まった学生からの質疑応答で締めくくった。

●まずは五輪を振り返っていただいて、オリンピックにかけたその熱い思いからお聞かせください。

アテネオリンピックに出るまでには、国内の代表選考会という熾烈な戦いがありましたが、それに勝って初めての出場でしたからとにかく全力で戦いました。とくにそれまで一

度も勝てなかった中国の選手が最大のライバルでしたが、準決勝でその選手が敗れる予想外のことが起きた。コーチからは「チャンスだ、絶対金メダルをとれよ」といわれて、自分も「取りたいな」という強い気持ちで試合に臨んだ。決勝はポイントを先に取られたが、相手の手を引っ張り、ぐるっと返している間にか押さえ込み、何が何だかわからないうちに勝って、チャンピオンになっていたという大会だった。

●熾烈な代表選考会に向けた取り組みや日本代表になったときの気持ち、日の丸を背負う意味はどうだったのでしょうか。

私は国内では2番手の選手だったから、代表選考会の全日本選手権で持てる力を全部出し切って結果につながることだけ頭に置いて打ち込んでいた。日の丸を背負ったとき、いろいろな人のおかげで代表になった自分は、もう後戻りはできない、やめたといと思ってもやめられない。自分自身、腹をくくりました。日の丸を背負った気持ちは、いまでもはっきりわからないが、小さな目標をどんどん達成していき、大きな目標にたどりつく。その延長上にオリンピックがあるという感じで、小さな大会でも全力でやるという普段からの気持ち、初心の気持ちを忘れないことが大事。いろいろな面で妥協はできない、とい

1) 競技スポーツ学科

うのが、いま振り返って思う日の丸を背負ったときの心境でしょうか。

●オリンピックとして五輪開幕までの準備と五輪本番を迎えたときの塚田流の取り組みは？

オリンピック間での5ヶ月近くは寝ても覚めても柔道漬けの毎日でした。柔道が好きですか？と聞かれても即座に「好きです」と答えられないくらい追い詰められていました。もう投げ出したいという気持ちもあったが、いろいろな人の思いの上に自分は代表権を取ったのだから、自分の思いだけで勝手なことはできないと覚悟もしました。それが支えになったと思います。

オリンピックの期間中は選手村に缶詰になるので、大会も直前になると意識しないように努めても、やっぱり緊張して「ドキドキ」していました。柔道と違う選手団の人たちと一緒に食事したり、DVDを見たりで毎日の生活に何かメリハリをつけるようにしました。また、選手村はアテネも北京もすごい設備で食事は24時間体制で、私の大好きなマクドも入っていた。ゲームも楽しめるし汗もかける。お金を払わずに済むので視線を変えるとすごく面白いところです。

試合前のメンタリティについてですけど、畳の上に上がると首筋がゾク、ゾクっていう緊張感でいままで味わったことのない感じでしたが、「ヤバイ」というよりも私は、「ヨーシ、いくぞ」ってむしろ気合が入った。試合前に私は、ゲンかつぎもあって顔をパンパンとたたく。いつからやったのか、はっきり覚えていないけど、相手を威嚇するような意味ではないが、周りにはそれほど気合が入っていることを示すパフォーマンスだった。

●アテネの金メダルをとった瞬間の気持ちはどんな感じだったでしょうか

相手に投げられ、リードされたとき、1本とられていないからとにかく逃げれば、チャ

ンスがあると思っていた。体勢を逆転してうまく押さえ込んだとき、もう何が何でも離してはだめだ、これを離したら一生自分は幸せにはなれないと思って30秒間はそんな気持ちだった。表彰台の真ん中に立つことができ、ものすごい気持ちがよかったが、まだ23歳だったし、自分の気持ちは金メダルも通過点だと思っていた。でも、金メダルを取った後、周りの私を見る目、反応が違ってきました。

●では、最後に柔道にける思い、なぜ、柔道を目指したのか、なんで柔道家なのか、塚田さん自身の気持ちを聞かせてください  
元々、体が大きかったし中学の先輩から誘われて柔道を始めましたが、高校のころは軽い48キロ級の選手にも負けてボロボロだった。やめたいと思ったこともあったけど、いろいろな人から頑張られて励まされたり、そうした転機のために柔道を通じた出会いがあったり、自分にとっての柔道とは、を考へるのは、これからの自分の人生でじっくり感じていければと思う。

豊田教授と塚田さんのディスカッションは後半からコーチングコースの村田准教授、佐々木、白木の両講師を交えた質疑応答に移り、選手強化策や勝利の法則など白熱した五輪談義が展開された。



●塚田さんの戦いぶりに改めて感動しましたが、コーチの立場からすると選手たちにどうすれば、力を発揮させてあげるか、そのためにはどの場面が大事なのか、試合の前なのか、当日の試合なのか、それ以前の練習にあるのか。あるいは試合後なのかもしれない。力を発揮するのにどこが大事でしょうか（佐々木）

塚田 私 は試合前、調整、試合当日の3つの段階で考えていましたが、どれが大事とは思わないと思う。大事なことは試合の本番でどれだけ開き直れるかだと思う。その開き直りのためには、自分がどれだけ納得した練習を積んできたか、どれだけ追い込んだ練習をやったかが大事。その上で、調整期間で疲れを取って、気持ちも整理して、今度はやる気をぐっとためて、自分の持っている力とかみ合わせることでどれだけ開き直れるのかな、と思う。

●塚田さんは長い間、日本の頂点に立たれていましたが、台頭してくる人たちがいたのか、あるいは台頭してこないとき、塚田さんに追いつくために若い人たちに足りないものとか、もう少しやれば、追いつけるのにといったことがあれば、教えてください（佐々木）

引退までの2年ぐらいはもうベテランといわれてきましたが、柔道の若い人はみな本当にがんばっていました。よく引退するときには、戦う気持ちが失せたからってということも多いのですが、私は次の世代を背負ってくれる若い人たちが立派に育ってきていたから安心して引退することも決めることができ、私はそんな点でも恵まれていたな、と思います。試合が立て込んでいたり、合宿に追い込まれていたりの厳しい中で、若い人ががんばっている姿を見ると、自分は後輩たちの道標になるように手伝っていきたい。それが柔道界への恩返しになると思って今はそれを目標

にがんばっています。

●僕はバスケットを教えています、チームという組織で力を発揮させたいと思っています。1対1の柔道でも塚田さんは合宿や遠征の団体生活やいろいろな大会に出ているなかでいろんな集団があったと思うのですが、いい集団のあり方とはなんでしょうか。

柔道は個人競技で、よく自分だけがよければって、思われますが、そうではなくて相手があって自分がある。そういう意味ではみんなで戦う競技だと思っています。アテネオリンピックのとき、一人一人の選手が、毎日戦うのでみんなで「がんばって」と一丸となって送り出していました。団結というか、金メダルを取った選手から励まされると、「こうなったらやるしかない。尊敬する先輩から見送られるともう怖いものはないって、開き直れた」。団結ってそういうことじゃないかな、と思う。サッカーの南アのW杯で日本代表が大会前は親善試合で負けてすごいパッシングを受けたけど、大会ではベスト16に入った。窮地追い込まれたチームが本番で力を発揮したのは、柔道でも同じですけど合宿などで逆境を一緒に乗り越えてきたからこそ、いい結果につinaがる。いい集団とはそういう強い団結が生まれることじゃないでしょうか。

（北京五輪の男子背泳ぎで銅メダリストの宮下純一を育てた白木講師が質問者に）

●ここに集まっている150人余りの学生たちのほとんどはテレビの世界でしかオリンピックを知らない。水泳の場合、オリンピック代表になるとマスコミ対応などいろいろな教育を受けますが、柔道の場合はどうですか（白木）

もちろん、メディアの対応などの教育もありますが、柔道の場合は合宿が多く、全国をまわっています。1ヶ月に3回くらい暑いと

きは北海道などあちこちにでかけ、そこでちびっ子たちにも触れ合って、直接は指導しないけど柔道教室を開いて、柔道の応援をお願いしたりしています。

●私の育てた選手は所属していた会社からいろいろな制約を受けていて、たとえば人前で話すときは、「あのう」とか「そのう」は使うなといろいろな注意されていましたが、塚田さんはそういった会社からの制約などありましたか。

私の場合、会社からは絶対の信頼を受けてましたからそういう指導は受けてなかったし、私も警備会社の信頼にこたえなくてはと思っていました。会社の規律に反することは絶対してはいけないと自分自身、厳しく守ってましたけど、それが窮屈だとかはなかった。

●では、話題を変えてオリンピックと他のアジア大会とか、世界選手権の違いをどう感じていますか。

オリンピックは周りからの注目がものすごいし、4年一度ということで柔道連盟側の力の入れようも違う。私自身は、先にも言いましたが、いろいろな大会の延長上にあると思っていましたが、ただ、選手村の状況やJOC（日本オリンピック委員会）からいろいろなもの支給されて日本代表としてオリンピックに行くんだ、という自覚が生まれた。その点がほかの大会と違うところでしょうね。

代表になって親戚も増えましたが、応援してくれる人が多くて感謝もしています。ただ、マスコミに取り上げられるようになって、外に出ても軽はずみな行動はとれないな、と思ったのもオリンピックのすごさを感じてからでしょうか。

●2度目のオリンピック、ディフェンディングチャンピオンとして出場した北京オリンピックは特別な思いがありましたか。

アテネでオリンピックがどういいうのか、

経験したので自分の中では慣れというか免疫みたいなものがあった。ただ、世界選手権でも勝てなかった中国の選手がいたので、中国に勝ちたい一心で臨みましたから他の大会と同じ様な気持ちで特別な感じはなかった。

●北京五輪では日本の柔道の流れが少し悪かったような印象を受けたのですが、塚田さん自身、最後の最後の試合に出て、惜しくも銀メダルに終わったのですが、リードされていた決勝の戦いや表彰台にあがった心境、今後の4年間を考えたのかなどそのときの気持ちをお聞かせください。

北京のときは、本当に味わったことがないほど高揚していて、負ける気がしなかった。決勝も押して、押していたのですが、後半にひじの関節の靭帯を痛めてしまって、自分としてはここまで頑張ってきたことが覆ってたまるかって思ったらアドレナリンが一気に噴き出してあとは何も覚えてなかった。気がついていたら投げられていて、相手の喜んでる姿が目に入って「あーこれで負けたんだ。私のオリンピックは終わったんだな」と思った。私自身、全力を出し切ったと思っていたから意外とサバサバした気持ちだったのですが、セコンドのコーチを見たらがっくり頭を落していた。それでたくさんの人の期待を裏切ったんだな、そして、たくさんの人に支えられてこの舞台に立てていたんだな、といういろいろな思いがぐっとこみ上げてきて後は涙、涙でした。

(東海大学の先輩であり、本学柔道部監督、村田准教授へバトンタッチ)

●先ほどいわれていた開き直りの大切さは、山下泰裕先生からも聞いたことがあり、塚田さんのお話から以下に開き直れるかが、いい結果を生むということを改めて感じました。そこで、柔道を始めてからオリンピックになるまでいろいろな方から指導を受



け、塚田さんに柔道を好きにさせた人がいると思いますが、どんな指導を受けてきましたか。

中学から柔道を始めたのですが、先生はラグビー出身でしたから技術的なことは町の柔道場で教わっていました。体が大きいということから柔道の名門の高校に推薦で入って、ゼロから基礎を教えてもらってましたが、先生は厳しくてほめてくれたことがなかった。そこで、自分でやっていくことの大切を学んで、先生からほめてもらったりとか、言葉をかけてもらったりを待つのでなく、自分から何でも積極的にやって、自分のために計画を立てて、自分のためにやる練習法を体で叩き込まれました。大学は、すごく優しい先生で、自主性を重んじて私が悩んだとき、必ず前向きな方向に導いてくれる先生でしたから、のびのびやることができました。そして、オリンピックはセコンドについて一緒に戦ってくれた先生が、やっぱり一番印象に残っている。

●東海大学柔道部は競技力においては日本一、世界一を目指す集団だったと思います。4年間、柔道だったり、学業だったり、どんな取り組みをされてきましたか

毎日、道場でいろいろな先生や先輩と出会って、まねをしたり話を聞いたりすることがすごく刺激的でした。柔道は積極的でしたが、学業は単位が取れる必要最低限でいいや、と思っていました。でも、卒業して大学院に進んだとき困りましたね。あのとき、もっと勉強しておけばよかった、スポーツについてもっと積極的に学んでおけばと振り返ることが多くて、大学院の勉強はがんばりましたけど、学業についてはもっとやっておけば、といまも後悔しています。

●塚田さんにとって東海大はどんな存在でしたか。

ひとことで言えば、自分の可能性を最大限

広げてくれたところです。誇りに思っているし感謝もしていますからこれからも大学に貢献できたらいいな、と思っています。

●すばらしい戦績もそうですが、塚田さんは本当に恵まれた人生を歩んでこられたと思うのですが、なんでだ、と思われませんか

自分の周りにいる人に恵まれているというか、会社で働かせてもらっています今も、いい人に恵まれていて、それが自分の長所かな、ともいえます。自分がだめなとき、周りの人が真剣に考えてくれて何かしら答えを導いてくれる。だから自分も誠心誠意で応えなくては、と心がけていますし、感謝の気持ちも大切にしています。そして、いつも向上心を持っていたいな、と思っています。

●昨年引退されて、これからの人生で何を大切にしていきたいと考えていますか

社会人になってまだ1週間しか経っていないので、早く1人前になって会社に貢献できるようにになりたい。もちろん柔道で培った人との出会いや感謝の気持ちを大切にがんばります。

(ここからフロアで聴衆していた学生からの質疑応答)

●柔道以外で柔道をやっていたよかったと思うことがあれば、あげてください(スポーツ情報戦略コース女子)

仲間に恵まれたことが一番の財産かな、と思っています。引退しても仲間たちとの関係は一生続くわけでこれからも大事にしたいな、と思っています。

●オリンピックの選手村でトップアスリートらたくさんの人とお会いされたと思いますが、この人は尊敬できると思った人がいれば、教えてください(野外コース3年)

先輩なんですけど、井上康生という先輩が

すごい人です。頭もよくて知識も豊富なんですけど、それをひけらかせることもなく、ともかくみんなに親切です。自分もそういう一人になりたいな、と思っています

●漠然としていますが、勝つために必要なことを教えてください。以前こられた谷本歩美さんは「自分が挑戦者」とおっしゃっていましたが、塚田さんは？（コーチング3年）

なんだろうな、私の場合、まず達成したい目標を立てること。その目標を達成するために追い込んだ練習をすること。その二つかな。それが今まで自分が絶対勝つために妥協しなかった点です。

●塚田さんは全日本9連覇されていますが、勝ち続けるために必要なことは（コーチング3年）

勝ち続けていますが、連勝で9連覇達成しているのではなく、その間に勝ったり、負けたりが何度もあった。ひとつ、ひとつの大会に全力を尽くして戦ってきましたが、全日本でいえば、私も谷本さんと同じよう挑戦者の気持ちでやっていました。

●本学柔道部に所属していますが、柔道はコンタクトの激しい競技で怪我也多いのですが、大きな怪我をしたとき、モチベーションを下げずにプレーを続ける取り組みがあれば、教えてください（スポーツビジネスコース2年）

競技スポーツやっていれば、怪我は切っても切れないと思う。自分も怪我をするけど相手もどこか怪我をしているかもしれない。そのなかでどう怪我と向き合うかです。大怪我をして柔道ができなかったら、他のスポーツ、トレーニングをやってみたり思い切って休んだりとか、リフレッシュが大事。どうしよう、どうしようで悩むのではなく、もう一度目標を立てていま、自分しかできないことを

やってみる。そんな冷静な気持ちが必要な、と思います。

●塚田さんと同じ階級で柔道をやっていますが、どうしても勝てないとか、負のスパイラルに入ったとき、どうやって脱しましたか（コーチングコース 3年女子）

まず、負けても負のスパイラルと思わないこと。負けるということは何かが足りなかったからで、そこで何か新しいことを始めたり、ウエートが足りなかったらそれをやったり、走ったりしていくと意外と気持ちがあっさりする。私の場合は、そうしたことで前向きになれた。負けたことからたくさん学んで、いろいろなことを感じたらよくなっていくのかな、と思います。

●柔道で一本とるために、どのような取り組みをされましたか（同）

投げ込みをやる場合、ただ、相手が立っている状態でなく、動きのなかで試合に近い状況を自分で作って、1本をとりにいく、あるいは技が決まりやすくなるかを考えてやっていました。とにかく試合に近い状況を自分でつくるようにすれば、いいのじゃないかなと思います。がんばってください。

●柔道は日本のお家芸ともいえる競技ですが、期待も大きい。日本を背負って戦う気持ちは、あるときはプレッシャーになったり、あるいは追い風になったり、勝ったときの喜びにもなるのですが、日本代表の気持ち、パワーを教えていただければ、すごいです（スポーツビジネスコース 吉田講師）

金メダルを取らないと帰ってくるなどという時代もあって、そうしたプレッシャーはありますが、みんな勝ちたい、金メダルを取りたいと思っている。私の場合、一番金メダルを取りたいと念じているのは私自身で、絶対金メダルという周りからのプレッシャーがあって

も、そのプレッシャーをいい方向に持っていけるようにしました。

- 私はテニスのコーチで2004年のアテネに行きましたが、選手村で金メダルを獲得する柔道の選手たちが日に日に颯爽と変わっていかれたのをよく覚えています。質問ですが、中学校で友達に誘われて柔道を始めたけど、最初はなかなか勝てなかった。高校に行って、今現在あるなかで私もやれるじゃないか、と思った瞬間、その試合で体力的にやれると思ったのか、それとも精神的なのか、それとも気質的にやれると思ったのか、覚えておられたら教えてください。(コーチングコース 植田教授)

初めて勝つまでは自分自身に負けていましたね。練習しても早く帰りたい、長い距離を走るとすぐに休もうとする。遊びたいという気持ちばかりで、弱い自分にどう向き合うか。先輩からアドバイスをもらって、とにかく弱い自分に勝とうと思って、休まずに長い距離を走ったり、いやでも毎日居残り練習を続けたり、とにかく弱い自分に勝ちたくて続けてみて初めて地区大会で勝つことができました。その延長でここまでできていますから、やれるという感覚的なことは正直わからない。先輩からの助言があって地区大会で勝ち、そこからここまでできたのだからやはり自分の気持ちの持ちようかなと思います。

- サッカー専門にやっていますが、いろいろなスポーツで分析をやると思うのですが、塚田さんもいろいろな試合のとき、アテネを戦うとき、日本代表のスタッフからの分析

があったと思うのですが、どんな分析をされていたのか、お話しただけませんか(情報戦略コース 望月准教授)

アテネのときは、組織がしっかりしていて、選手の上にコーチがいて、コーチの上に監督がいて、その上に団長という縦のラインがものすごくしっかりしていました。だから、よけいな動きがなくて、私たちはなに不自由なく競技に集中できた。心配事はゼロのなかで試合に臨めた。だから7階級のうち5個金メダルが取れたのだと確信しています。

対戦相手の分析もビデオ研究で意識的に取り組みました。中国の選手は私よりも背が高く、動きも早い。たくさんビデオを見てスタッフの先生と研究し、早い動きには男子学生に同じ動きをしてもらって、どう対応するか、ビデオをとりながら技術的な面ではそうした研究をしていました。

(最後に花束贈呈の後、塚田さんから本学学生へのメッセージ)

長い講義を聴いてくださってありがとうございました。先ほどもお話ししましたが、私も学生るとき、もう少し勉強しておけばよかったと本気で反省しています。今、自分はこういうことをやって、どういうことをすればよいのか、と早く気づいた人は、自分の未来にも近づいていけるのかな、と思います。私も今、会社でいろいろなことを学んでいます。時々眠いなと思ったらまぶたをつねってがんばってます。皆さんもいまを大事にがんばってほしいと思います。

(文責 競技スポーツ学科学的地修)

