

現在、柔道人口は減少の一途を辿っています。少子化や価値観の多様化、新型コロナウイルス蔓延等、様々な要因が考えられますが、誤った勝利至上主義の存在も無視することはできません。柔道にはさまざまな有用性があります。しかし、目の前の勝利のみを優先してしまえば、心身を鍛えて全人的な成長を図る教育としての柔道の価値は輝きを失ってしまいます。

嘉納師範は、「目の勝ち負けに重きをおいてはならぬ」（注1）、「目の勝負に囚われて、柔道修行の本当の目的に留意しない」（注2）見苦しい試合態度はよくない、と説いています。勝利の価値についても、「勝負は興味のあるものであるから、修行者を誘う手段として用うべきであるが、本当の目的に到達することが主眼でなければならぬ」（注3）としています。

この理念に基づき、勝ち負けにこだわることなく、技を身につける楽しさや強い心と体に成長できる喜びを大切にしたい指導が求められます。勝利を目指して強くなりたいと努力することは自然であり、勝利の喜びは意欲を高める重要な要素ですが、最終的に勝者は一人しかいません。勝利を最終目標にすると、本道を外れてしまいます。

【基本を大切に柔道】

柔道が楽しいと感じるには、上達を実感できることが第一です。たとえ試合で勝てなくても、毎日の稽古を通して自身の成長が分かれば楽しいと実感でき、永く柔道が続けられるでしょう。そのために、技の理合いを理解した上で、基本となる技を習得することが大切です。

また、正しい姿勢で互いに技を掛け合う中で技の習得を目指すことが大切です。試合時間の大部分を組み手の攻防に費やし、技の巧拙よりも組み手が勝敗を左右してしまう試合が少なくありません。組み手の攻防も大切な技術の一つではあります。しかし、日常の稽古が組み手の攻防中心になってしまつては、練習本来の目的である技の習得が疎かになってしまいます。少年期は、互いに技を掛け合つて技を磨くことが大切です。

膝をつく背負投や体を預ける巻込技も一つの技術です。しかしこれらの技は、基本となる両足で立って技を施す背負投や払腰などの応用、発展的な技です。少年期は、まず基本となる両足で立って技を施す技の習得を図ることが第一です。

【安全な柔道】

膝をついて直下に投げ落とすような技や、体を預けて同体で倒れこむような技は、傷害の危険性が高くなります。これらの技は、重大事故対策委員会でも問題視されており、試合での危険な場面映像資料などを基に事故防止に向けた啓発指導が進められています。

勝利優先の指導の下では、柔道人口拡大に不可欠の条件である安全性の確保が疎かになり、事故の危険性が増加してしまいます。大人と発達途上の少年とでは、筋力や骨格をはじめとする体の完成度が異なります。少年期の体に配慮した指導や枠組みが必要です。けがをしない、させない柔道が第一であり、安全と勝利の追究は比較できるものではありません。

単なる競技としての柔道を超えた人間教育として柔道を考える視点は、欧米においても、“more than sports”の視点で柔道を指導する姿勢が浸透しています。この方向性に基づき、自身の成長を第一と考えて稽古に励むことの重要性を踏まえ、本提言を行うに至りました。

今後、競技実績を残した選手の少年時代の練習法や試合の様子の調査等、多様な視点から更に考察を深めていきます。

少年期の正しい柔道への提言

- 互いに組んで技をかけ合いましょう
- 膝をつかずに立って技をかけましょう
- 倒れこまずに立って技をかけましょう

<出典>

○注1

「将来大いに伸びようと思うものは、目の勝ち負けに重きをおいてはならぬ。(中略)ただ負けまいと思って勝負をすると、勢い、身体が凝って防御的の姿勢になり、敏活なる運動には不向になる。」

『有効の活動』第6巻第4号 大正9年4月

○注2. 注3

「従来試合の際に往々目撃する選士の見苦しい態度は、選士が目の勝負に囚われて、柔道修行の本当の目的に留意しないからである。柔道乱取の本当の目的は、品性を養い、身体を強健にし、攻撃防禦の技術を練習するにあるということを忘れてはならぬ。勝負は興味のあるものであるから、修行者を誘う手段として用うべきであるが、本当の目的に到達することが主眼でなければならぬ。(中略)柔道の乱取において尊ぶところの、正しい姿勢を維持しながら、前後左右に身体を動かす練習のごときは、自然行われ難くなり、したがって体育としての柔道の目的は、不十分にしか達せられぬことになる。」

『柔道』第7巻第5号 昭和11年5月