



筑波ふれあい倶楽部特別講演会

『「日経トップリーダー」経営セミナー水戸』開催報告

講演
テーマ

柔道と人間力

～自らを磨き、人を活かす～

講師

ソウルオリンピック女子柔道メダリスト
筑波大学大学院准教授

山口 香氏

■山口香氏 プロフィール

昭和39年（1964年）東京都生まれ。小学校に入ってからすぐ（6歳の時）、週6日という厳しい道場に通う。以来、中学・高校と柔道部に入らず修行して、中学生の時に早くも全日本チャンピオンになる。女子柔道界の先駆者として「女三四郎」の名で人気者に。初めての海外遠征は、高校一年生の時、世界女子柔道選手権で準優勝。全日本女子柔道体重別選手権大会（52kg級）では、実に13歳から22歳まで10連覇、トップの座を守り続けた。平成元年、現役引退後は、母校の筑波大学で女子柔道部の監督や全日本柔道連盟女子強化コーチとしてオリンピック等に向け後進の指導にあたってきた。現在は、母校筑波大学において教鞭をとる傍らキッズ柔道などの普及に努めている。マスコミへの出演も多く、女子柔道テレビ中継解説を務める。平成23年、日本オリンピック委員会（JOC）理事に就任。主な戦績：昭和53～62年、全日本女子柔道体重別選手権10連覇。昭和59年、第3回世界選手権で金メダル。昭和63年、ソウルオリンピック銅メダル。

本稿は、平成26年2月20日に水戸プラザホテルで開催された筑波ふれあい倶楽部特別講演会『「日経トップリーダー」経営セミナー水戸』の要旨を事務局にてとりまとめたものです。

●嘉納 治五郎の精神 ～柔術から柔道へ～

- ・ 現在世界に広まった柔道は嘉納治五郎が創始した。
- ・ 嘉納は身体が華奢でいじめられることも多く、強くなりたいと思い「柔術」を習い始めた。
- ・ 強くなるに従っていじめていた相手がかかってこなくなった。その時、嘉納は強くなることは戦わずして相手を制する効用があることに気がつく。
- ・ 嘉納は相手を倒すことを目的とした柔術を術を手段とした人間教育を目的とする柔道に変えた。

●勝利者となるためには

- ・ 勝利者となるためには、「基礎力」と「徹底した準備」が必要
- ・ 夢を持って、叶えるためには何が必要かを理解し、実践しなければ夢は近づかない
- ・ 勝利のためには、成すべきことを繊細かつ用心深く、徹底的に行うこと
- ・ どんなに練習で強くてもダメ。本番で強くなければならない
- ・ 本番で、崖っぷちにたったときに先に仕掛ける勇気と批判を恐れぬ強い心をもつ

●指導者の立場から

- ・ 指導者は勝ったか負けたかの結果だけで選手を評価してはいけない。自分のできること、出せる力を発揮できたかを見てあげる。
- ・ 勝つためにはリスクを背負って戦うことも大

事。このことを指導者がどう評価するかには選手は敏感。

・コーチングで重要なポイント

- ①情熱
- ②方法論
- ③スキル

● **考えさせる指導**

- ・スポーツに、勝つための方程式はない
- ・勝つための答えは選手の中にあるので、その答えを選手自身に気づかせる。そして、最終的には自問自答できるように指導する
- ・選手は、試合に集中するため試合がどんなものだったかよく覚えていないときが多い。指導者は一歩引いた立場で、試合内容に対する考えを伝え、選手が選手自身の考えに指導者の考えをあわせ試合を振り返ることが出来るようにする
- ・選手が勝つために必要な答えを自ら見つけるためには、指導者がよい質問をすることが大事
- ・指導者は、選手に考えさせる前に、勝つための答えを先に教えたくなくなってしまふものなので、これを戒めなければならない

● **怒りをコントロールした指導**

- ・指導者は、選手は自分の思い通りにならないという大前提をよく理解する
- ・選手の育成と子育ては、よく似ている。子育てでも、子供は親の言うことを聞かないもの
- ・指導者は、指導するタイミングをよく計算すべき。自身が怒っているときに指導しても、建設的な意見を交換することはできない

● **自信を持たせる指導**

- ・負けて学ぶことも多いが、成功でしか自信は得られない。だからこそ、指導者は、勝たせる戦略を作ることが大事になる
- ・指導者は、選手に小さな成功を積み重ねさせ、自信をつけさせることが大事
- ・指導者は、選手に自信をつけさせるとともに、

悪かった部分を理解させなければならない

● **メダルを分けるモチベーション**

- ・オリンピックは、普段以上のものを出さないと勝てない
- ・外国選手の多くは、人生をかけて戦う
- ・メダルをとる目的を自分のためだけにすると、自分を追いつめてしまう
- ・メダルをとる目的を誰かのためにと考えると、自分へのプレッシャーを下げる事が出来る

● **「Team behind team」**

- ・現代のオリンピックは、個人競技でもチームで戦っている。自分一人で成し遂げられることは少ない。
- ・輪のないところには、勝利はない
- ・選手やコーチは、チームの後方にいる人々（家族、チームメイト、多くの応援者、指導者等）に感謝の気持ちをもたなければならない

● **リーダーとして**

- ・指導者、リーダーは、Open mind（人の話に耳を傾けること）が必要。また、厳しさを強いても受け入れてもらえる人間的な魅力が必要
- ・現代のスポーツは、ほんの僅かな差が勝利を分ける。そのため、指導者・リーダーは、Open mindをもって、他の競技・分野を貪欲に学び、僅かな差を見つけ出すことが重要

● **未来に向かって**

- ・夢を持ち続け、「やったー!」「あーあ!」を繰り返すからこそ、人生がおもしろい
- ・2020年、東京オリンピック・パラリンピックが開催される。50年前の東京オリンピックが日本を変え、我々の意思を変えたように、一人ひとり夢をもち、明るい顔をして、未来を築いていこう!