

平成27年1月22日発行・発売（毎月22日発行・発売）  
第37巻第2号 通算428号  
昭和55年3月25日第三種郵便物認可

柔道事故をなくそう！  
脳震盪の予防と対策

近代  
柔道

# Judo

2015

2

FEBRUARY

定価 880円

ベースボール・マガジン社

【特集】  
世界選手権  
代表争いを占う

2015年柔道界を  
彩る選手たち

【新春インタビュー】

全日本柔道連盟  
強化副委員長に聞く

◆山本洋祐 [男子強化部長]

◆増地千代里 [女子強化部長]

【技術特集】

全日本男子ジュニア強化合宿 誌上中継!

吉田秀彦のスペシャル 技指導

すべては組み手の工夫から始まる!

【解体新書インタビュー】

阿部一二三 [神港学園高2年]

【入門! 一流の技術】

塘内将彦5段の「体落とし」

スイス・バーゼル発の

# 新メンタル トレーニング登場!!

## 6つの項目からのアプローチ

スイスで柔道のメンタルトレーニングのプログラム

「メンタル柔道」が開発された。

アマチュアの若い柔道家向けのものです。

「モチベーション」「集中」「視覚化」「リラックス」など

6項目からアプローチするものだ。

文&写真／高松平蔵(ドイツ在住ジャーナリスト)

「メンタル柔道」を開発したミヒャエル・リーブさん(左)とジュリアン・ヒラノさん(右)



## ■青少年向けのプログラム

試合に出たことのある人なら程度の差こそあれ、緊張や不安がつきまとった経験があるのではないかと。試合で実力が発揮できるように、リラックスしつつ集中した状態を作ろうと努力している人もいだろう。また試合ばかりではなく、練習のときにも、心の状態によって、効果のある充実した練習内容にできるかどうか、変わってくる。柔道における成果は様々な要因がパズルのように組み合わせられて実現するが、メンタル面はそのための重要なピースだ。

スイスのバーゼル大学でミヒャエル・リーブさんとジュリアン・ヒラノさんの両氏によって「メンタル柔道」というトレーニング方法がこのほど開発された。両氏が共同で執筆した修士論文がもとになったもので、スポーツ心理学を用いて青少年向けに使えるプログラムだ。

これを受けるかたちでリーブさん、ヒラノさんが講師になってドイツ・ケルン市のドイツ体育大学で、2014年11月29日にトレーナーを対象にしたワークショップが行われ、ドイツ全国から約30人のトレーナーが参加。座学と柔道場での実際のシミュレーションを合わせたメニューで終日行われた。

## ■6項目から構成

「メンタル柔道」は以下の6つのポイントから考えるようになっている。

- 1) モチベーション
- 2) 集中
- 3) 視覚化
- 4) ストレスの扱い
- 5) 感情と思考
- 6) 緊張緩和

この6項目から具体的にトレーニングを進めていくわけだが、そのガイドに長方形の37枚のカードがある。各カード裏表にトレーニングのプログラム名と目的、およびその手順や方法が書いてあるが、特にどのトレーニングから始めるかといった順番は重要ではない。あくまでも状況によって、適切なプログラムを実行していく。

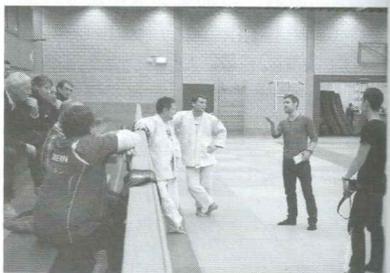
また各プログラムには「道場で行う」「自宅で行う」「(紙に書くなど何らかの) 道具を使う」「(トレーニングに必要な) 人数」など、必要なことがアイコンでわかりやすく提示されている。



座学でプログラムの説明に熱が入るリーブさん



ドイツ体育大学で行われたワークショップには、ドイツ全国から約30人のトレーナーが参加



道場でも議論

# 自分の状況を把握、そして対策 ガイドカードで進める「メンタル柔道」

このプログラムのガイドになるカードからうかがえるのは、各項目で

- 1)自分の状況を把握すること、
  - 2)それに対して具体的な複数の手法、
- という2つの要素が見いだせることだ。

以下、カードをもとに、6項目の各内容の特徴的なところを  
かいつまんで見てみよう。

## 【1】モチベーション 本当の動機をさぐり、 「スマート原理」を駆使

モチベーション、いわゆる「やる気」は継続的に必要なものだ。目標を設定し、長期的なモチベーション維持を学ぶことを目的にしている。

例えば、プログラム名「私の柔道」では自分で紙に書く作業だ。「なぜ柔道をはじめたのか」「他のスポーツよりなぜ柔道が好きなのか」「なぜトレーニングに行きたいのか」「試合に負けても、次のトレーニングになぜ行くのか」という設問に答えていくというもの。これによって長期のモチベーションを高めるというわけだ。

プログラム名「SMART」では「君の目標はスマートであるべきだ」と記す。どういうことかといえば、まずは5W1Hの伴った具体的な自分のための目標を設定し、自分がどういうところに到達すべきかを測定。さらに試合のために適切な目的設定すること自体、実は柔道の「魅力(アトラティブ)」であり、自分の「野心」が現れる瞬間だ。また設定する目標は挑戦的であるべきだが、達成可能な「現実性」を持たせようという。その上でこれらの目標に締め切りをきちんと設ける。

以上のような目標設定の在り方をドイツ語の各アルファベットの頭文字S(スペシャルな問い)、M(明確に測定)、A(アトラティブ/野心的)、R(リアリズム)、T(タイム)の各頭文字にあわせた5項目をつかって「SMART原理」と名付けている。この原理にそって、目標や希望を紙に書いていく。

ほかにも技術・戦術、体力、メンタルの3つに関して、目的やその達成のためのステップを考えるトレーニングや、自分の強みを考え、自分のイメージにあった「闘う動物」を考えてみるといった項目もある。

## 【2】集中 試合前の集中力を 高める「台本」

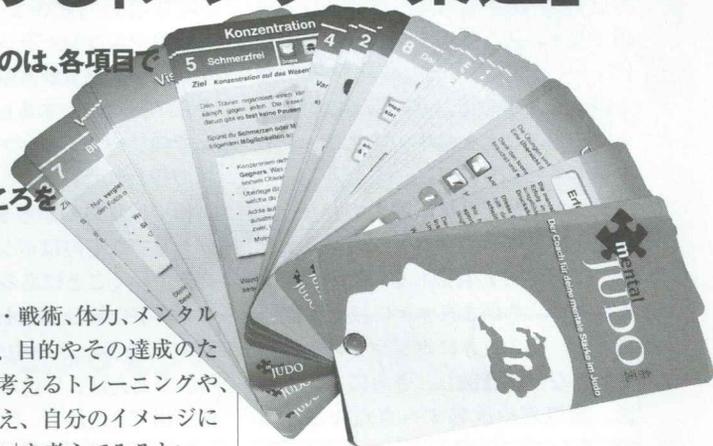
試合となると秒単位で勝敗が決まることがある。いうまでもなく集中力は重要だ。

「セルフテスト」では「長時間、集中することができるか?」「試合中に個人的なことや重要でないことを打ち消すことができるか?」といった質問に答えることで自分の集中力について明らかにする。

試合に備えて、気持ちを整理するための「台本」と名付けられたプログラムでは4つのプロセスに分けて、集中力を高める。まずは自分の中にある嬉しさやイライラといった感情を認識し、深呼吸によって整える。そして、攻める技術を考え、技を繰り出す前の動きを想像し、モチベーションを高める。こうした自己との対話を経て、最後は「さあ、行くぞ」といったポジティブな状態にもっていく。このように一種のパターンを決めた「台本」を作ることで、集中力を高めやすくなるというわけだ。

## 【3】視覚化 帯をシンボルにすることも

「このアプローチはけっこう重要なポイントです」とリーブ、ヒラノの両氏が強調したのが「視覚化」である。例えば、



各カードの右上にはアイコンで必要なものが一目でわかるようになっている



プログラムのカードを見ながら、熱心に参加するベテラント・リーダー



ディスカッション型のプログラムを実際にやってみた

最後の「勝った試合」のことを頭の中で描き、次の試合の戦術アイデアを明確化。それを実現することにつなげていく。あるいは、リラックスをしたあとに、帯を手に取り、目を閉じて積極性と力強さをイメージするトレーニングを挙げている。ちなみに帯はほかの項目でも活用をすすめており、例えば帯をぎゅっと結ぶことを集中力のスイッチのシンボルとして使う。

また、トリ・ウケに加えてもう一人、3人一組になったプログラム「見えない」では、トリが目隠しをして、投技をイメージ。そのままウケに技を数回仕掛ける。そのときにポジションや体の感じ方などを意識し、さらにビデオ撮影。類似点や改善すべき点などを議論していく。ビデオはわかりやすい「視覚化」であるが、技を掛けるときの身体感覚と併せて議論するところが面白い。

#### [4] ストレスの扱い 不安・ストレス、整理と シミュレーションで

ストレスや不安に対して、うまく対処することを学ぶこともこのトレーニングプログラムには含まれている。ストレスに関するものは内面からアプローチするものとシミュレーション型がある。

まずは柔道のみならず、人生全体のなかでの悩みや心配を明らかにすることから始まり、さらにコーチや友人とともに「どういうときに不安になるか」「どのようなものが、恐れになっており、それがどの程度の強さなのか」といったことを話し合うことで、不安を受け入れる。さらに「視覚化」や「リラックス」のプログラムと組合せながら、感情をコントロールする。これらは内面を整理していくようなプログラムといえる。

片やシミュレーション方のプログラムでは、トリが3分の間に5人の対戦相手を投げるなど、心理的に圧力が加わった状態を経験するというものがある。さらに、プログラム名「プレッシャーシチュエーション」では観客役も含む模擬試合を行う。観客役から「お前にはチャンスがない」などネガティブな声をわざとかける。そういった「雑

音」を遮断する訓練が目的だ。

#### [5] 感情と思考 正負の思考と行為を 関連付ける

よりシミュレーション型のトレーニングが多く見られるのが「感情と思考」からアプローチするものである。ケルンでのワークショップでも具体的に道場で行われた。

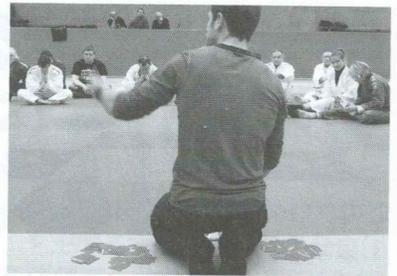
狙いは正負の思考を明らかにし、ネガティブなものはポジティブなものに変えていくことにある。方法は緑と赤のカードを複数用意し、パートナーと乱取を行う。その中で負の要素を抽出。たとえば、負けた時点で怒りの感情が出てきた場合、その怒りは「ネガティブなもの」と判断し、赤のカードを1枚加算。乱取後はトレーナーになぜ自分が怒っているのかを言葉になおせるならトレーナーに話す。あるいは考えていることを分析する。きれいに分析できたら、赤のカードを緑に交換。これを繰り返してネガティブな要素を排除していく。

ほかには自分以外の試合のビデオや写真を通して、彼らがどのようなボディランゲージを発しているかを分析する。それを通して、ポジティブなボディランゲージを発していけるように訓練していくというものだ。ポジティブな仕草は、それ自体自分のモチベーションを高めることにつながり、試合運びとしても効果があるというわけだ。

#### [6] 緊張緩和 リラクゼーションも 練習のうち

競技に出る場合、ハードな練習はつきものだが、休息やリラクゼーションもトレーニングのうち。「メンタル柔道」プログラムでは精神的な休息方法を学ぶことも含まれている。

プログラム名「心拍数」ではソファなどでくつろいでいるとき、試合前、試合後などの様々な状況での心拍数を計測。体内の緊迫状態を知覚するのが目的だ。さらに試合やトレーニング前の夜やその後などいくつかの状況で、自分がどのような状態かを書き留める。書き方は最もリラックスした状態を1、



赤と緑のカードを使った「感情と思考」のプログラムの説明



道場で丸くなり、ヒラノさんがプログラムを解説



「こういうプログラムがあるとスポーツ心理学者が不要になるかもしれないね」とリップバーマンさん

#### ポテンシャルは大きい ラルフ・リップバーマンさん

(ドイツ柔道連盟 トレーナー研修プログラムの責任者)

ドイツ柔道連盟ではトレーナー向けに目的に応じた様々な研修プログラムを開催している。今回行われた研修も年間6回行われるもので、そのうちの1つだ。研修プログラムの責任者であるラルフ・リップバーマンさん(6段)は終日ワークショップを見ていたが、若い柔道家向けの「面白いプログラムであり、ツールもいい。普段のトレーニングに取り入れることもでき、ポテンシャルも大きい」という。さらに、こういったプログラムを通じて健康的な体と頭を持った青少年を育てたい」と述べた。

最も緊張した状態を10とし、具体的に「手がベトベトした」「ぐったりした」といったように書き記す。

具体的なリラクゼーションの方法として自宅や道場での呼吸法、それから音楽の活用を説く。音楽は道場やトレーニングルームでヘッドホンを着用して聞いたり、トレーナーと相談の上、道場で音楽を流す方法を勧めている。

ほかにはエドモンド・ジェイコブソ

ンというアメリカの生理心理学者によって1920年代に考案されたリラクゼーション法「漸進的筋弛緩法 (Progressive Muscle Relaxation: PMR)」が提案されている。この方法は体の各部分の筋肉を順番に緊張と緩和させるというもので、現在もよく活用されているリラクゼーション手法だ。



最後はゆったりとした音楽が流れる中、道場でリラクゼーション

## 「トップ選手でなくともメンタルトレーニングを」 開発者・リーブ、ヒラノ両氏に聞く

### ■ニーズを感じた

メンタル面を訓練するプログラム「メンタル柔道」はミヒヤエル・リーブさんとジュリアン・ヒラノさんの2人の共同執筆「柔道におけるメンタルとスポーツ心理的トレーニング——柔道のスポーツ心理的トレーニングプログラムの作成と実施、およびその評価」(バーゼル大学修士論文、2013年、タイトル訳・筆者)がベースになっているが、プログラムに落とし込むにあたり、こういったメンタルトレーニングが柔道の世界で「ニーズがあるかどうか調べたらあった」という。

柔道ではどれぐらいの選手が実際にメンタルトレーニングを行なっているのかわからないが、日本では2014年夏の世界選手権女子63kg級で優勝した宇高菜絵選手がメンタルトレーニングを受けたことが知られている。

いずれにせよ、スポーツ全般でいえば「トップアスリートの場合、メンタルトレーニングをやるが、一般の選手にはない。普通の人にもメンタルトレーニングを受けられるようにしてはどうか、というのがこのプログラムを作った発端」だ。

### ■長期的な成果はこれから

スポーツ心理学を用いた柔道のメンタルトレーニングのノウハウはツールを作成するなど、ある程度確立した

が、それを実際に使いこなすところに問題があり、欠けている。それを補うために、両氏がワークショップを行う。これまで2人の本拠地であるスイスで何度か実施。ドイツでも今回初めて実施した。さらにドイツ語圏のオーストリアからも問い合わせがある。ただ、まだまだ「できたてホヤホヤのプログラム」のため、実施回数も少なく、長期的な結果が出るのはこれからだ。

ドイツ・ケルンで約30名のトレーナー対象に行われたわかれたワークショップ参加者に話をきくと、「興味深いプログラムだが、試合前提ではない子供向けのコースを担当しているので、使い道がちょっと思いつかない」といった感想も聞かれるが、一方で「これはいい」と大絶賛の感想もある。ワークショップ終了後、プログラム・カードの販売も行われたが、まとめて10部程度購入した人もいる。「今回参加したトレーナーが自分のクラブに戻り、その紹介でクラブからの注文がくることを期待したいね」。

### ■他言語、他競技にも 転用したい

ビジネスの世界ではカウンセリング技法であるコーチングなど、自発的行



柔道の特性を考慮したうえで開発された「メンタル柔道」プログラム。「日本語版も作ってみたい」と開発者のリーブさん(左)とヒラノさん(右)

動を促す様々な技術やノウハウが開発されている。「メンタル柔道」プログラムも内容から考えると、もっと一般的に展開できそうだが、両氏は「あくまでも柔道に限定したプログラム」という。というのも柔道の特性を考慮した上で開発したものだからだ。実際、両氏もこれまで柔道の経験がある。「ほかのスポーツ分野からもプログラム開発のリクエストはあるが、柔道以外の競技に移植するには、その競技の専門家が必要。しかし将来は他競技用に作り変える可能性は十分にある」。

また同プログラムツールはドイツ語だが、約60万人の柔道人口がいるといわれるフランスでは、さらに大きな可能性が考えられる。「フランス版作成は魅力的だが、まずは資金が「課題」だ。そして続けてこう述べる。「もちろん、日本語版も作ってみたいね」。

# 柔道初心者が行く 欧州のJUDO

ドイツの  
10万人都市  
から



## 第47回 スイス発「メンタル柔道」が示すヒント

ドイツ在住ジャーナリスト◎高松平蔵

### ★体で覚えるという考え方

柔道はもともと日本にあった柔術を嘉納治五郎が整理し、体系化していった。いわば武術の近代化だった。よく知られる話だが、嘉納が柔術の先生に技を教えてもらおうとしても、ひたすら投げられるだけ。つまり数をこなせば、体で覚えられる、そういう教授法だったのだろう。何度も同じことを繰り返したり、先生と長時間一緒にいることで、言葉にならない先生の動きを「体で覚える」という考え方は、そもそも日本ではけっこう強い。住み込みの徒弟制度などは分かりやすい例だ。

スポーツの世界でもそんな教育法が踏襲された面がある。根性論は同じ練習をひたすら続けるための魔法のキーワード、そして体罰は根性論とも

よくなじんだ。体罰は身体的刺激で練習を増やすことや、練習に集中させるための手法だったのではないか。

今日、「体で覚える」という考え方は以前ほど強くはない。それでもドイツの学校教育やスポーツ文化を横目で見ていると、依然、日本には「体で覚える」という考え方が随所で見いだせる。「体で覚える」ということ自体、否定すべきことではない。むしろ言葉や概念だけが大きくなりすぎるのも問題だ。ただ「体で覚える」という考え方が強くなりすぎると、いつのまにか「言葉は知らない」と錯覚することが出てくる。極端な根性論はその成れの果てではないか。

### ★「言語化」は柔道の本来の性向

ところで、64～67ページで紹介し

たスイス・バーゼル大学でミヒャエル・リーブさん、ジュリアン・ヒラノさん両氏が開発したメンタルトレーニングプログラム、「メンタル柔道」のその詳細を見ていて淨かんでくる特徴がある。それは、これでもかと言わんばかりの言語化の作業があることだ。3人一組になって、乱取での状況を議論したり、ストレスやプレッシャーについて、どんな時にどんな状況かを書く。そんな作業が結構あるのだ。

ひるがえって嘉納は複数の柔術の流派の各技を体系化し、理論化していった。つまり身体技法の言語化をしたかたちだ。さらに教育面など、武術以外の価値を付していった。少々乱暴な言い方をすれば武術に言葉を与えたのが嘉納治五郎であり、それは「柔道」の本質の1つではないだろうか。

「メンタル柔道」はスポーツ心理学がその学術的背景だ。心理学の臨床では言語化はひとつの重要なポイント。だから言語化作業が多いのは当然なのかもしれない。それにしても言語化作業の多さは、「柔道」の本質的な性向と実はよくあっているのではないかなと思える。

根性論一辺倒への反省や、脱体罰の議論は重要だが、一方で豊かなイメージネーションや理論が伴う言葉の「遣い手」を増やすようなビジョンが必要なのかもしれない。「メンタル柔道」はその参考になると思う。

### PROFILE

1969年生まれ、奈良県出身。ジャーナリスト。ドイツの地方都市エアランゲン市(バイエルン州)在住。家族は妻と一男二女。著書に「ドイツの地方都市はなぜ元気なのか」(学芸出版)、エアランゲンの幼稚園のダンス・プロジェクトを1年にわたり撮影した写真集「AUF-TAKT IM TAKT KON-TAKT」などがある。



ドイツ・ケルンでトレーナー向けのワークショップを行うリーブさん(左)とヒラノさん(右)。