

研究会報告

第1回 平成 25 年 5 月 31 日 (金)

夢の実現～日本レスリングの強化と育成について～

佐藤 満 (経営学部教授)

1. レスリングの取り組み

1988 年ソウルオリンピックで金メダルを獲得して以来、レスリングは低迷期に入り、2008 年北京オリンピックまでの 20 年間金メダリストが誕生していなかった。

JOC GOLD PLAN (国際競技力向上戦略) が 2001 年に策定され、レスリング協会も強化委員会を中心として競技者育成プログラム、NTS (ナショナルトレーニング・システム) を作成した。

日本レスリングの現状を分析し、中長期的な計画を立て、NTS の一貫した指導の育成・強化の徹底を実施した。具体例としては、ジュニア選手を全国から選抜して行う中央合宿において、1 日 2 部～ 4 部練習の厳しいメニューを 4 泊 5 日で行った (図 1)。「現実的な夢」として実現するためには何が必要か、また「世界を目指す高い意識」をこのジュニア時期から徹底的に植え付けさせた。この時期にこの厳しいプログラムが常識となれば、シニア期においても継続が可能と確信して実施してきた。

2002 年世界ジュニア、2003 年アジアジュ

ニアの成績は惨敗であったが、2004 年アジアジュニア、2005 年世界ジュニアでは数多くの優勝者やメダリストが誕生した。また全日本選手権においても優勝者や上位に入る選手が数多く現れ、これ以降もジュニア選手の活躍が続いた。

2. 世界のレスリング人口

日本の高校生のレスリング競技人口は約 3,000 人、全体では約 1 万人である。一方、アメリカでは高校生が 27 万人、全体では約 40 万人である。私が留学したペンシルベニア州の高校の州大会では、500 校以上が参加し、第 1 次予選、第 2 次予選においても会場が満員になり、決勝戦では 1 万人以上の観客が訪れていた。観戦チケットは完売、クラブ屋まで出現するほどの熱気である。イランは推定 100 万人と言われ、ほとんどのイスラム圏でレスリングが盛んに行われている。

これらの大国、強国と戦い勝ち抜くためには、ジュニア期からの育成・強化が重要であると考えられる。

3. ロンドンオリンピック

2008 年北京オリンピックが終わり、私が 2012 年ロンドンオリンピックの強化委員長に任命された。強化委員会の目標は、1988 年ソウルオリンピックで私が獲得して以来の「24 年振りの金メダル獲得」と「日本レスリング 15 大会連続のメダル獲得」であった (図 2)。

これらの目標を達成するためには、世界の実情を分析し、具体的な戦略・戦術を立案し実行した。

■ 理念と方針

- ・世界に日本男子レスリングを示す
- ・妥協なき体力の向上

※考え方の根底に八田イズムをおく

練習についての考え方も、妥協なき「自らの精神力の養成」「体力の向上」「基本技術 / 基本動作の徹底」を実行させた。

■ 世界で戦えるプレーヤー像

「知的要素」…考える力、理解する力、自ら行動する力

「心理的要素」…積極性、ネバーギブアップ、負けず嫌い

「技術的要素」…基本技術、基本動作の徹底

「体力的要素」…(世界で戦うための体力としての) 基礎的な筋力、パワー、スピード、高いレベルの筋持久力、全身持久力

「人間的要素」…純粹で素直な心、感謝の心、コミュニケーション、礼を重んじる、当たり前のことを実行すること

これらが不可欠であり、これらを重視して 4 年間挑み続けた。

私がソウルオリンピックで金メダルを確信したのは、代表決定から大会直前までの 4 ヶ月半にわたる強化合宿の成果である。この充実した厳しい合宿が、短期間ながら自分自身を強くしたと実感した。強化委員長として、

図 1. NTS 中央研修合宿スケジュール (NTC: ナショナル・トレーニング・センター) 2009.3/8-12

第1日目	第2日目	第3日目	第4日目	第5日目
14:00 集合, JISS, NTC見学	7:00-8:00 ■体力測定 (インターミットド: 300m×2×3set) 8:00- 朝食 ①9:00-12:00 ■形態測定 ②10:00-12:00 ■技術練習 12:00- 昼食 15:30-17:30 ■技術・実践練習 18:00- 夕食 19:00-20:00 ■講義・ビデオ 「世界で勝つため には」	7:00-8:00 ■体力練習 (ショートインターバル:ジョグ 1km/100m×4本 ×3set/ジョグ1km,補強 3種目) 8:00- 朝食 10:00-12:00 ■技術練習 12:00- 昼食 15:30-17:30 ■技術・実践練習 18:00- 夕食 19:00-21:00 ■講義・実技指導 「ウエイトトレーニング」	6:30-8:00 ■ウエイト5種目 8:00- 朝食 10:00-12:00 ■技術・実践練習 12:30- 昼食 14:30-16:30 ■審判講習会/ ルール 17:30-18:30 ■講義 「アンチドーピング」 18:30- 夕食	7:00-8:00 ■体力練習 (ショートインターバル:ジョグ 1km/100m×4本 ×3set/ジョグ1km) 8:00- 朝食 10:00-12:30 ■技術・実践練習 13:00- 昼食、解散



このようなトレーニングを4年間継続できれば、金メダリストを育成できるという思いで強化を進めた。1年間の1/3は国内合宿、1/3は海外遠征や試合、そして1/3は所属である。そして選手、コーチが一丸となって取り組んだ成果が、24年振りの米満選手の金メダルである。

4. 夢の実現に向けて

1) 夢…大きな夢⇒夢の実現化

「熱い志」「高い志」「野心的である」

2) 計画…目標の明確化、目標達成の計画

「現実化できるか」「現実をしっかりと見据えたものか」

「更なる自分の可能性を発見できるのか」

3) 心構え…真剣に取り組む、妥協を許さない、プラスαの努力

「正直である」「素直である」「執念」「信頼感」「誠実」「継続は力」

4) 自信と決意…積極的思考、肯定的思考

「人間は誰でも成長する能力を持っている」

「人間は無限の可能性を秘めている」

「絶対に達成できる」「揺るぎない信念」

この考え方をジュニア時代から浸透させ、ロンドンオリンピックに向けて数多くのミーティングを行った中で、目標設定を確認しながら実行した。

職人の世界では、「金を残すのは下、技を残すのは中、人を残すのは上」という言葉があり、私は人を残すことでインテリジェントレ

スラーの育成・強化が成功したと思っている。今回のロンドンオリンピックに向けて合宿に参加した選手とコーチは、強化のプロセスを十分理解し、今後の育成・強化にもレガシーとして確実に繋ぐと確信する。また、レスリングを通して得た経験は、レスリングを辞めた後の人生にも活きると願う。1番重要なのは結果が全てではなく、夢や高い目標に向かって一生懸命努力するそのプロセスが将来の人生に最も重要と考える。

図2. オリンピック・世界選手権におけるメダル獲得数(男子レスリング)

オリンピック/世界選手権メダル獲得数(男子レスリング)				
	1位	2位	3位	合計
1988(ソウル)	2	2		4
1989		1		1
1990			1	1
1991				0
1992(バルセロナ)			1	1
1993				0
1994				0
1995		2		2
1996(アトランタ)			1	1
1997				0
1998				0
1999				0
2000(シドニー)		1		1

オリンピック/世界選手権メダル獲得数(男子レスリング)				
	1位	2位	3位	合計
2001				0
2002				0
2003			1	1
2004(アテネ)			2	2
2005				0
2006			1	1
2007		1		1
2008(北京)		1	1	2
2009			1	1
2010		1	1	2
2011		1	1	2
2012(ロンドン)	1		2	3