

島根・トップコーチ

(第103号) 平成27年2月17日

【発行】 公益財団法人 島根県体育協会
【担当課】 競技スポーツ課
〒690-0015
島根県松江市上乃木10丁目4番2号
島根県立水泳プール内
TEL 0852(60)5052
<http://www.shimane-sports.or.jp>

【第103号発刊にあたって】

第103号は、昨年12月に行われました柔道アジアカデ・ジュニア選手権大会81kg級に出場した佐々木健志選手を金メダル獲得に導かれた、佐々木浩三先生(平田高校)にご登場いただきました。

この素晴らしい大会での活躍や第36回全国高校選手権大会での優勝、そして、現在に至るまでの指導方法等について語っていただきました。

【プロフィール】

S 59年3月	熊本県立八代高校卒業
H 2年3月	島根大学卒業
H 2年	阿須那中学勤務
H 3年～4年	浜田養護学校勤務
H 5年～10年	松江北高校勤務
H 11年～19年	浜田高校勤務
H 20年～現在	平田高校勤務

【競技実績】

S 63年	中四国学生体重別 60kg 級優勝 京都国体ベスト16 中四国学生選手権4位
H 元年	中四国学生体重別 65kg 級優勝 全日本学生ベスト16

【主な指導実績】

全国高校選手権大会

H23～25年	男子団体3年連続出場
H23年	女子団体 ベスト16
H26年	男子81kg級 優勝

インターハイ

H23～26年	男子団体4年連続出場
H23年	男子団体ベスト16

全日本カデ柔道選手権

H24・25年	男子73kg級 3位
---------	------------

全日本ジュニア柔道選手権

H26年	男子81kg級 優勝
------	------------

アジアカデ・ジュニア選手権

H26年	男子81kg級 優勝
------	------------

「世界に通ずる柔道選手を目指して」

島根県立平田高等学校
教諭 佐々木浩三

この度、息子である佐々木健志が2014 アジアカデ・ジュニア柔道選手権81kg級で金メダルを獲得し、このことについて原稿の依頼がありました。皆様に役立つ内容となるかわかりませんが、せつかくの機会を与えていただきましたので、この大会と全国高校選手権の報告をさせて頂き、さらに、ここに至るまでの指導について振り返ってみたいと思います。

<アジアカデ・ジュニア選手権>

今回の全日本代表選手への起用は、全日本ジュニア選手権の試合内容(結果:5位)と全日本強化合宿への取り組みや姿勢を見て、選考されたと聞いています。「細かいテクニックはないが、オーソドックスな技での攻撃型柔道をする。また、全日本強化合宿を見ていて一生懸命で気持ちがいいので推した。」とジュニアコーチに言われて嬉しかったです。ただ、選手委嘱の連絡があった時、右膝内側側副靭帯を損傷していることが気がかりでした。このチャンスを逃すと、「今度はいつ代表選手として使ってもらえるか分からない。」という思いと、「佐々木健志個人の問題ではなく、日本代表選手としての責任がある。」と考え、この話を受けることにしました。けがの状態を全日本監督に正直に伝えたところ、「試合までの2ヶ月、最善を尽くせ。これも選手としての経験となる。」と言っただき、胸を張って日の丸を付けさせてもらうこととなりました。

最初の1カ月はけがを治すこと、体をもう一度作り直すことに集中しました。けがをしながら柔道の稽古ができなかったのを腹を据えて取り組めたのだと思います。そして、試合2週間前から技術練習や実践稽古(乱取)を行い、大会に備えました。

初の国際大会の行先は香港。私は同行せず、

全柔連コーチ陣に預けました。12月8日に出発し、本人の試合は大会最終日の14日と長丁場でした。Pm2.5のせいか天気は常にどんより。また、当時は香港の反政府デモの真ただ中のため、外出もままならなかったそうです。気象条件や食事、それに加えて社会情勢も日本と違う中で調整することも勉強になったと言っています。

参加国の韓国、中国、モンゴル、カザフスタン、ウズベキスタンなどは世界選手権やオリンピックでもメダルを獲得する選手を輩出しており、アジア地域の柔道レベルは決して低くありません。大会前半の日本選手団の成績は思わしくなく、金メダルはカデ部門(17歳以下)2階級、ジュニア部門(21歳以下)1階級のみというチーム状況で最終日を迎えました。

試合は1回戦がなく、2回戦中国選手を内股で一本勝ち。準決勝、優勝候補の韓国選手を試合開始直後に小内刈で技有ポイントを取って優勢勝ち。決勝はイラン選手を開始20秒に大内返で一本勝ち。ビデオで見ると難なく勝ったように思いましたが、本人は「たまたま掛かった。」と言っています。試合の経過はメールで本人からの速報を受け取っていましたが、「14時から決勝！」の後、16時を過ぎても報告が来なかったので、負けたのだと思っていました。優勝は、大会に参加した選手のtwitterによって、保護者から初めて知らされました。ドーピング検査のため、他との接触ができない状態に置かれていたということの後で聞きました。

<全国高校選手権>

全日本強化選手に選ばれたのは春の全国高校選手権大会に優勝したためでした。平成26年全国高等学校柔道選手権大会(於;日本武道館)81kg級の決勝に勝ちあがったのは、佐々木健志と飯島俊佑(東海大相模高)。ともに関係者の前評判が高かった2人ではありましたが、地方の公立校からの「叩き上げ」と、中央の強豪校のエース格という好対照の顔合わせとなりました。

健志はここまでの5試合を全て「一本」で勝利しての決勝進出。対戦相手の飯島も準々決勝までの4試合を連続の一本勝ちし、準決勝をインターハイ優勝選手を内股「技有」で勝ち抜けての決勝の豊。11年全国中学大会、12年全国日本カデ選手権の準優勝者であり、東海大相模高校の主将という強者でした。

試合は、序盤に飯島の内股で有効ポイントを取って先行されます。健志は、「左背負投」、「右小内刈」、「左一本背負投」と攻め込みます。また、飯島の内股を透かし、すかさず得意の寝技を持ち込みますが、「抑え込み」宣告寸前で振り切られて「待て」。リードは飯島でしたが徐々に健志がペースを掴んで試合の流れが変わりつつありました。

終盤、これまでの背負投主体の攻撃から「一本背負投」のフェイントを入れた「小内刈」で逆転の「技有」。動きを止めず流れるように寝技へ移行し、「上四方固」一本。逆転で高校選手権初制覇、キャリア初の全国優勝を成し遂げました。



<ここまでの指導について>

これらの功績は、本人の努力もさることながら、小学・中学での柔道指導、ライバルや先輩からの刺激、また柔道以外の運動やスポーツでお世話になった方々、ひいては心の支えになっていただいた方々など、多くの人のアプローチの積み重ねによるものであることは間違いありません。ここでは、親として直接かかわってきたこと、幼少の頃の様子を少し述べたいと思います。

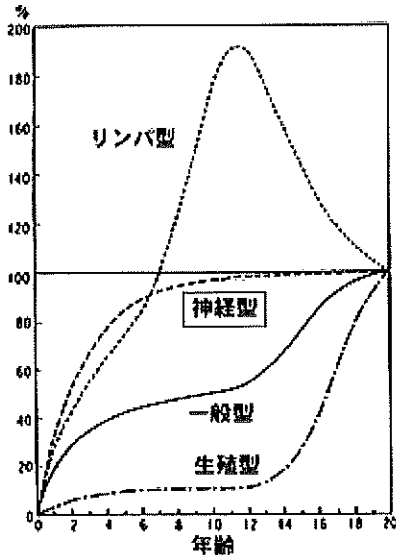
学生時代にスキヤモンの発達・発育曲線を学びました。スポーツ指導者講習に出かけてもたびたび見かけ、指導にはこれを取り入れ、長いスパンで子供の成長を図る意識がありました。

その内容は以下のようなものでした。

- ① 神経系は5歳ころまでに80%の成長を遂げ、6歳で90%、12歳でほぼ100%に到達する。
- ② 子供の成長には器官や機能によってまち

まの発達をするため、能力の吸収がしやすい時期としにくい時期がある。そこで、最も吸収しやすい時期にその課題を与えてやるのが最適である。

Scammonの臓器別発育曲線



私が意識して健志に対して行ったことをあげてみます。

- ・生まれてすぐ、うつぶせ寝をさせた。

少しでも体の力を発揮する能力をつけさせようと思い、やってみました。泣きながら腕で突っ張り、頭を持ち上げ、寝返りをする様子を見て、「こいつは強くなるぞ。」と眺めていました。(今では突然死が多いので、勧められません。)

- ・『高い高い』をとっても喜ぶので、空中にほおり投げて遊んだ。

三半規管を鍛える目的で行いました。乳児の頃はモロー反射や表情が固まってましたが、そのうち大変喜ぶので、空中で回転させてはキャッチの連続。妻に見つかってよく叱られました。相手の技を空中でかわしたり、寝技での定位能力、バランス能力はこれで身についたと思っています。「柔道選手でなければ、体操選手を目指していた」と言うほどこの能力には長けています。

- ・いろいろな運動経験を積ませた。

浜田高校の敷地内に教員住宅があり、いつでも広い室内運動場(240畳の道場)でいろいろな遊びをさせました。部活動が終わるころには兄弟で道場に来て、ロープ登りやターザンごっこ、風船遊び、相撲、綱引き、エアロビクス、

ボール遊びなど、汗だくになって遊びました。

- ・音楽によく触れた。

歌、ピアノ、ダンスをして遊んでました。妻が音楽専攻でドラムが好きなため、リズム感はよく磨かれたと思います。

- ・小学中学年頃からは野球、サッカー、水泳、体操、陸上。

小体連や、体育協会のスポーツ教室へは積極的に参加させました。自分たちで遊びながら学ぶ段階から、練習から学ぶ段階へステップアップしました。また、夏休みは毎日プールとキャッチボールで親子のコミュニケーションを図りました。

- ・小学高学年から本格的トレーニング始動。

朝は近くの社家地神社の階段をダッシュ・ケンケン、小刻み走、ジグザグ走。夕方の柔道教室ではサーキットトレーニング。

柔道稽古では、将来を見据え、いろいろな技を教え、高校生顔負けの基礎練習を行いました。ただし、『厳しく、楽しく』がモットーです。「きついけど面白かった。」「もう少しやりたい」という状態で練習を終えるよう気をつけました。

- ・小学4・5年生ではランニングクラブ。

石見小学校の大石先生に走る楽しさを学んだと言っています。日曜日など、休日にはよく一緒に1時間ほど走りました。お蔭で試合でバテたことなど、ほとんどありません。

- ・遊びはいつも兄と一緒に。

いつも2歳上の兄、浩太郎について回り、同じことをやりたがります。柔道場のロープ登りも「2回も登って浩太郎すごいな。」と褒めると、3回登ってました。

このように子供の成長過程において、身体各機能の成長発達に十分に考慮した運動環境を与えてやることを心がけていました。また、それらはすべてにおいて子供が「やりたい」「好き」と思えるように仕向けたつもりです。

彼が柔道を始めたのは3歳の頃です。浜田高校勤務時代に行っていた柔道教室に幼児の頃は週1回、高校生に相手をしてもらって30分程度のものでした。小学生に入ると、強化コースと称して週3回、1時間程度の基礎練習と体力づくりを行いました。長い時間やっても子供なので集中力が持ちません。「やるときはやる」とメリハリのある練習を心がけました。子供たちは目を輝かせて取り組んでいたように思います。

<全国制覇まで>

小学生の頃は5年、6年と全国大会に出場するも予選リーグ敗退という結果でしたが、中学で宝正先生、中島先生から基礎をしっかりと学び、全国中学校柔道大会5位入賞を果たしました。

本人は中学卒業後、県外の強豪校への進学を希望していました。私は県柔道連盟の強化部役員を仰せつかっており、中学選手の県外流出に対しても問題提起をしていた立場です。島根県で育ち、皆さんに育ててもらったことを思えば、地元で頑張っただけで全国を目指すのが恩返しではないか、と説得しました。

そこで、本人は、『練習には常に課題を持ち、練習の前と後で確実に何かが変わったと自信を持って言えるような時間を過ごす。』と決意し、平田高校へ入学します。強豪校へ進学した中学の先輩や同級生が活躍する中、結果が出ず悔しい思いをしたことでしょう。しかし、自分を信じ、毎日工夫した稽古を重ねる姿を見ていると、指導者である私に「行ける。」という自信が湧いてきました。彼はそれほど努力をし、それが実っていくのが手に取るようにわかりました。結果、全日本カデ選手権大会3位そして全国高校選手権優勝を勝ち取りました。

<高校に入学して>

中学校時代は、柔道に没頭します。中学の指導者に預けて、私は口出しをほとんどしませんでした。高校に入ると、親子であり師弟でもある関係となりましたが、この間合いも何となくうまくいったように思います。他の生徒に比べて、技術指導はほとんど行いませんでした。これが自分で考える姿勢を作ったように思います。時々、技やトレーニング方法について質問にきました。「こんな技どう思う？」と自分で新しい技を考案して一緒に研究したりしました。与えられた課題や練習をこなすのではなく、自分自身がどういう柔道をしたいのか、そのためには何が足りないのかを考えて実行する能力が身についたと思います。試合前も技術的なアドバイスや指示はほとんどしていません。「こいつのやることに間違いはない。」と信じる事が出来ました。「迷わず戦ってほしい。力を出し切ってほしい。」と願い、『覚悟は出来ているか?』と声を掛け、腹を決めさせ、思い切り戦わせることだけ

に集中しました。本人も「いつもこれが力になった。」と言っており、お互いの信頼関係は強かったように思います。

成長期の子供との関わり方について述べましたが、これはあくまでも 佐々木健志に行ってきたことを述べたにすぎません。やはり、それぞれに適した指導を考えなくてはならないと思います。また、成長期は肉体面だけではなく、精神面においても成長期です。将来を見据えて、体を鍛えるだけでなく、気持ちや心を大切に、子供たちに理解できる指導をし、楽しく続けさせることが力を着実に積み上げ行くことになるのだと思います。

結果を出したのが、自分の息子であった喜びは大きいですが、これをいかに還元し、他の選手にも喜びを感じさせることが出来るかが今後の課題です。

今回の原稿を考えることで、自分自身のやり方を見つめなおす機会を頂き、感謝しています。今後、国際舞台でも通用するような堂々とした人間を一人でも多く育てることを目標に精進しようと思いません。

「アジアカデ・ジュニア選手権大会に出場して」

島根県立平田高等学校
柔道部 佐々木健志

11月上旬、全日本柔道連盟からアジアジュニアの日本代表選手として選拔されました。その頃私は膝を負傷していましたが、やっと巡ってきたチャンスを逃したくないと思い、覚悟を決めて出場することを選びました。

練習ができない分、ウェイトトレーニングや研究を熱心に取り組みました。これは力の強い海外の選手に負けない体をつくるため、どんな相手でもどんな状況でも自分の柔道を貫くためです。

私の試合は最終日だったため、じっくりとコンディションを整えることが出来ました。試合内容はあまりよくありませんでしたが、初めての国際大会で結果を残し、自身の課題をクリアできたことは大きな自信になりました。

この貴重な経験を通してまた1つ強くなれました。これからも感謝の思いを忘れず、日々努力し続けて行こうと思います。