2021年度　科学的トレーニング特別強化事業

科学トレ NEWS LETTER

東京オリンピックを終えて　～そして次につなげるために～
2021　vol. 4

「東京オリンピック　日本柔道の躍進を紐解く」

金沢工業大学　基礎教育部　准教授　鈴木　貴士

東京オリンピックにおいて柔道競技は１４階級中９階級で金メダル、計１２階級でメダルを獲得しました。「柔道は日本のお家芸だから当然」と思われている方も多いかもしれません。しかし、２０１２年のロンドンオリンピックでは男女合わせて金メダル１階級のみという結果に終わりました。その後のリオデジャネイロオリンピックでは金３つを含む１２階級でメダルを獲得、そして今回に至ります。

その躍進の要因はたくさんあると思いますが、今回は科学的トレーニング専門グループメンバーとして関係の深い「情報分析」について紐解いて説明したいと思います。

日本柔道チームは「科学研究部」を１９７７年に立ち上げました。当然、その頃は精神論が中心の時代でした。海外選手の映像データを採り始めたのは９０年代とのことです。ロンドンオリンピックでの惨敗、そして柔道界で様々な問題が浮上した時期であり、柔道界が「変わらなければならない」タイミングでした。

男子１００ｋｇ級で金メダルを獲得したウルフ・アロン選手は「審判のクセがわかっていたので安心して攻められた」と言っています。**どの種目においても対戦相手の分析は**、内容の緻密さはともかく、今や中学校の部活動でも行なわれていることかと思いますが、**審判の分析まで行なっている競技は大人であっても少ない**のではないでしょうか。

また、やみくもに試合をこなしてシード権を確保するのではなく、「**いかに試合数を少なくしながらシード権を取るか。そのために何ポイントを取ればシード権を得られるかを予測しながら目標を定める**」こともしています。

これだけみても、**かなりの情報収集を行い、緻密な分析**を行なっていることがわかります。しかし、客観的なデータ頼りなのかというとそうでもなく、「**主観データ**（この場合いわゆる「個人の感覚」）」と**照らし合わせながら、データの取捨選択**をしっかりと指導者との対話を通し、進めています。

こういった取り組みはNF（国内競技統轄団体）だからこそできることかもしれません。私は審判のクセまで研究しましょうと伝えたいのではありません。ただ、**そういった角度から分析するという思考は今後の競技力向上において大いに参考になる**のではないでしょうか。

例えば、どの競技においても恒例となっている合宿や、週末の遠征や練習試合の頻度や時期、それらが**目標としている大会で最高のパフォーマンスを出すために最適なスケジュールなのか**は検討の余地があるかもしれません。

多くの指導者は選手時代の経験や指導経験の中で良い競技結果をあげた時期の取り組みが主体にあると思います。しかし、その取り組みがたまたまその選手、そのチームに合っていただけかもしれませんし、選手を取り巻く環境や育ってきた背景は大きく変化してきています。

試合の勝利を左右する要因はたくさんあります。今までと違う視点での分析を行うことで新たな発見があるかもしれません。少しでもその参考となってくれたら幸いです。