

## 17. 個性別競技適応行動に関する研究 —慎重な女子柔道世界チャンピオンの事例—

ナショナルトレーニングセンター 榑崎 教子  
日本大学 榑崎 兼司  
大阪心理技術研究会 船越 正康

## 17. A study of Adaptable Behavior to Competitions For Individual Athletes -The case of a discreet female world champion in Judo-

Noriko Narazaki (National Training Center)  
Kenji Narazaki (Nihon University)  
Masayasu Funakoshi (Osaka Society for Study of Psycho-Diagnostic Method)

### Abstract

The purpose of this case study was to qualitatively assess the personality-oriented adaptive behavior of a female Judoka who is the world champion and 2-time Olympic medalists. During a decade of her career as a serious athlete, 12 psycho-diagnostic results were obtained using the Uchida-Kraepelin test (U-K test). These results were examined with self-remiscences after six years of her retirement from competitions, in order to interpret how the athletic achievements were dictated by her personality and to evaluate whether the U-K test detected the process. The following four main findings were found:

1. Athletic outcomes tended to be higher when the U-K test results were with signatures of greater health condition, motivation, and persistence.

2. Athletic conditions tended to be lower when the moderate-high pattern of posterior U-K test curve was disturbed.
3. Despite serious exhaustion and de-motivation before several competitions, relatively successful outcomes were sustained throughout the decade with the maintenance of moderate-good mental health status.
4. Relaxation from excessive tension involving some physical symptoms became a challenge in accordance with the increase in competition level.

In the mental support, "Composure" connected with the presence of mind was the final problem though the contact and advice of the leader, senior, family, and the counselor were effective.

## I. 緒言

内田クレペリン精神検査（U-K）法は、連続加算方式の考案から精神病者の弁別を試みたエミール・クレペリン<sup>1)</sup>に始まり、健常者の作業素質検査として職業適性研究に応用した内田勇三郎<sup>2)</sup>を経て、パーソナリティ検査に高めた小林晃夫<sup>3)</sup>らによって発展してきた。その過程で柔道選手への適応例は、一流選手の人柄分布と試合特徴<sup>4)</sup>、減量に伴う精神健康度変化<sup>5)</sup>、怪我多発者の性格特性<sup>6)</sup>などがある。中でもソウルオリンピック以降は国際試合選手のデータ蓄積にともなって、特定個性・高精神健康度・高作業量水準（高心的エネルギー）・上昇曲線（意欲・勢い・粘り強さ）が好戦績と結びつくことが明らかにされてきた。それらは統計的確率で有意なばかりでなく個別事例にも有効なキーワードとなり、個々のメンタルサポートに貢献している。その実証例として全日本選手権大会で2回優勝した男子選手のU-K曲線研究<sup>7) 9)</sup>や具体的サポート事例<sup>8) 10)</sup>が挙げられる。

研究者の間では、U-K曲線上の変動が競技成績と関連する事実は自明の理である。しかしオリンピックや世界選手権の前に不調曲線が示されたときに、どのようにサポートするか、そこから勝利に導くために何が不可欠かを明らかにする必要がある。引退した選手が自己体験を明らかにすることは、現役時代に収集されたUK曲線の理論的解釈に競技行動の実際を結び付ける貴重な実証例となる。本研究の対象となったN選手は、女子柔道の世界チャンピオンであり、2大会連続オリンピックメダリストでもある。世界選手権大会直前に実施されたU-K曲線は、健康度が過去に収録された12枚の曲線の中で最も低い健康度判定だったにも関わらず優勝した。その要因を解明することは、国際試合に臨む選手をサポートする上で得難い事例である。

そこで本研究では、曲線を収集した現役時代にN選手にとって何が問題となっていたか、どのように対処していたかを回顧しつつUKデータとの照合を試みた。N選手が慎重な性格を長所に変えて世界チャンピオンになった過程を自己検証することは、スポーツ選手の目標達成行動の背景にある心理的法則を特定するために大きな意味を持つであろう。一事例を通じて、指導者が選手をサポートする視点を明らかにしていきたい。

## II. 方法

N選手の現役時に収集した12枚のU-K曲線について、曲線解釈と柔道の戦績および心理の自己記述を併記し、曲線傾向と戦績の関連を明らかにする。記述細目は以下の通りである。

1. N選手の回顧記述：
  - 1) 柔道と成育史概観 2) 曲線収集時の回想 3) 問題対処経過
2. 対象期間の客観的評価—U-K法によるデータの提示・分析：
  - 1) 全検査12曲線の経過 2) 好調—不調時—中間期の3区分別曲線特徴
3. 対象期間の主観的評価：16-27歳・12曲線①—⑫時点の具体的記述
4. U-K分析と記述特徴の関連から見たサポート視点：
  - 1) U-K分析と記述特徴の関連 2) 5型に対する不調時のメンタルサポート

### III. 結果および考察

#### 1. N選手の回顧記述

1) 柔道と成育史概観：N選手は4歳の頃より父親が主宰する道場で柔道を始めた。地の利もあり、講道館主催の女子夏期講習会には小学1年生の頃より参加していた。基本に忠実な柔道を習得し、とくに投技は左右の技がどちらも上手にできるようになった。これは幼少の頃より投の形を学んでいた影響ではないかと思われる。柔道は週4回一日3時間の練習のほか、自宅近くでよく走り回り木登りをしていた。運動量は同年代の子どもより多かったため、身長が同じでも体重は2kgほど重かった。

中学生になると柔道部がなかったため陸上部に所属し、短距離で100mハードルをしていた。しかし中学3年生の市大会で先頭の選手が10台目のハードルを跳び越えようとしているときN選手が9台目だったため、この種目は向いてないと思い、あっさり陸上を止める決心をする。同時に4歳から継続してきた柔道では市大会で優勝し、NF高校の柔道部の先生からスカウトしてもらった。その時、自分の柔道を認めてくれる人がいるということがとても嬉しかった。願書提出の締め切り直前まで悩み、公立高校から私立のNF高校へ進路変更した。

高校時には毎日3時間の練習が続き、入学当初52kgだった体重が55kgを超えるようになった。軽量級の男子選手と練習する中で体力差から怪我をすることもあった。また連日の練習が厳しく、駅の階段が降りられなくなるほど脚がガクガクになることもあった。その成果は、高校1年生の3月に開催された全国高校選手権大会で3位に入賞して証明された。高校2年生の夏には強化選手B指定に選ばれ、着実に実績を残していった。

2) 曲線収集時の回想：曲線収集時に何が問題になっていたかを振り返ると、性格的に慎重で大人しかったため入学当初は男子の柔道部員に練習をお願いすることができなかった。体力差が

表1 UK法判定記号一覧

Table.1 Lists of sign of UK method

Type of individuality	Level of mental health	Efficiency of work amount	Tendencies of UK curve
1: Mild	Hi: High	OA: high <sup>*1</sup>	Rising curve:
3-1d: Careful	MH: Middle High		11 10 01
5: Steady	Mi: Middle	A: general <sup>*2</sup>	Flat curve:
8: Introverted	ML: Middle Low		00 12 21
10: Tenacious	Lo: Low	B: low <sup>*3</sup>	Down curve:
			22 20 02

\*1: more than 55/min. Rising curve

\*2: more than 40/min. Flat curve

\*3: less than 39/min. Down curve

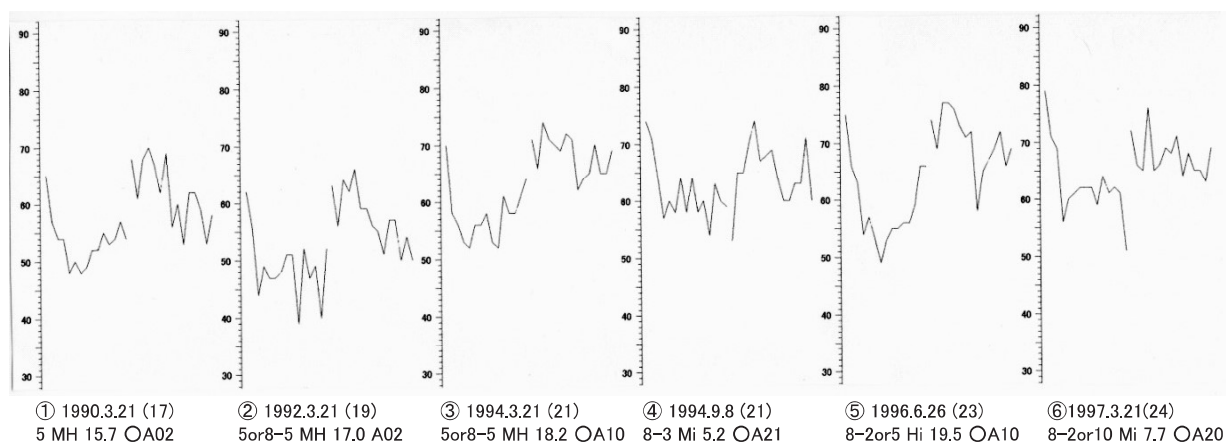


図1 N選手①-⑥：10年間にわたるUK曲線の変動(1)

Fig.1 Player N ①-⑥：Changes of UK curve for ten years (1)

あり相手の練習にならないので遠慮していた。それでは誰とも練習してもらえないと柔道部の先生から注意を受けて自分からお願いするようになった。

試合では競り合う相手に対して勝てそうなのに引き分け、先に攻められて旗判定で敗れることがあった。何で勝ちに行こうとしないのかとよく注意を受けた。勝てそうなのに積極的に攻撃せず、相手を追い込もうとしない姿に苛立ちや歯がゆさがあったようだが、N選手自身はどのようにすれば勝てるかを試行錯誤していた。

3) 問題対処経過：慎重な性格は全日本体重別選手権大会や世界チャンピオンを目指す際にも大きな課題となった。国内では準決勝で大きなポイントを取ることも取られることもないまま旗判定で敗れることが多かった。周りの指導者からは攻めあぐんでいっているように見るとか、スロースターターだと指摘を受けた。N選手の父親は犬がワンと言って噛み付いたのとワンワンと2回言って噛み付いたのでは、どっちが強そうに見えるかと聞いた。負けたのはそのぐらいの差だったと指摘した。つまり大きな実力差はないが、客観的に見て勝とうという意志や迫力が伝わってこないことが敗因になっていた。

1992年バルセロナオリンピックで、同じ階級の日本人選手が逆転の一本勝をして決勝に進出した。その試合を現地で見ている、もしも代表だったら逆転できただろうかと、自信がなかった。つまり日本代表になってオリンピックに出場したいとは思っていたが、自分が出場して金メダルをとりたいと念じて練習していなかったことに気付いた。

1995年8月にアトランタでプレオリンピック大会としてUSオープンが開催された。当時、減量がきつかったため階級を56kg級に上げて出場していた。大会では3位決定戦で世界チャンピオンのイギリス選手に敗れて5位となった。この日の夜は悔しくて一睡もできなかった。そして一生に一度オリンピックに出場できるかどうかの勝負なら、52kg級に階級を下げて勝負してみる価値があると決心し、自ら所属のコーチに階級変更を申し出た。アトランタオリンピックの第一次選考会まで3ヶ月と迫っていた。

引退を考え始めるようになってからは自分の力はどこまでが限界なのか、自分の技術はどこまで精度を高め極めることができるのか、自分と向き合うようになっていた。体力的に優れている外国選手を相手に華奢な身体でどれだけ自分の力を発揮できるのか、その攻防に夢中になっていた。とくに48kgと52kg級で世界チャンピオンになったキューバ選手との対戦は苦戦した。アト

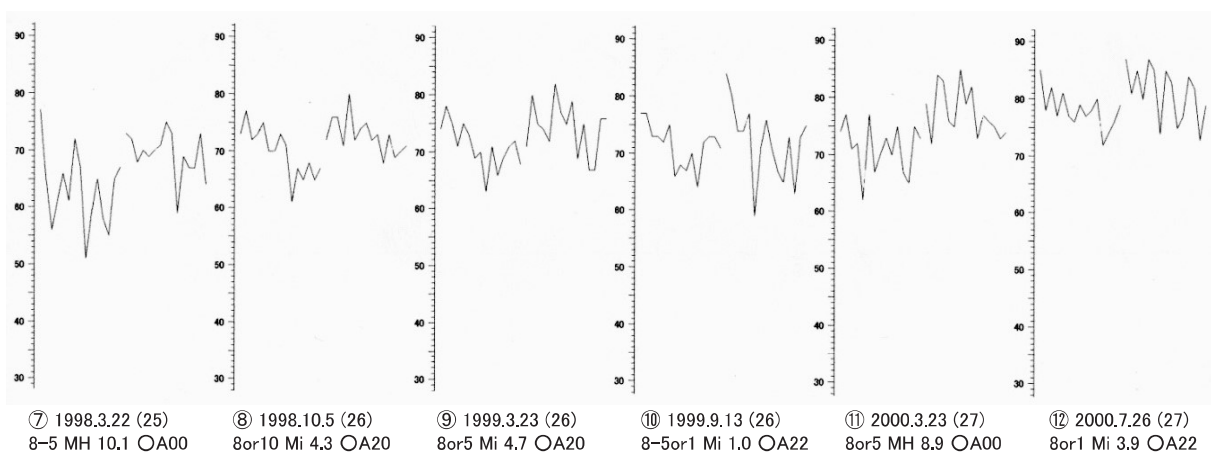


図2 N選手⑦-⑫：10年間にわたるUK曲線の変動(2)

Fig.2 Player N ⑦-⑫：Changes of UK curve for ten years (2)

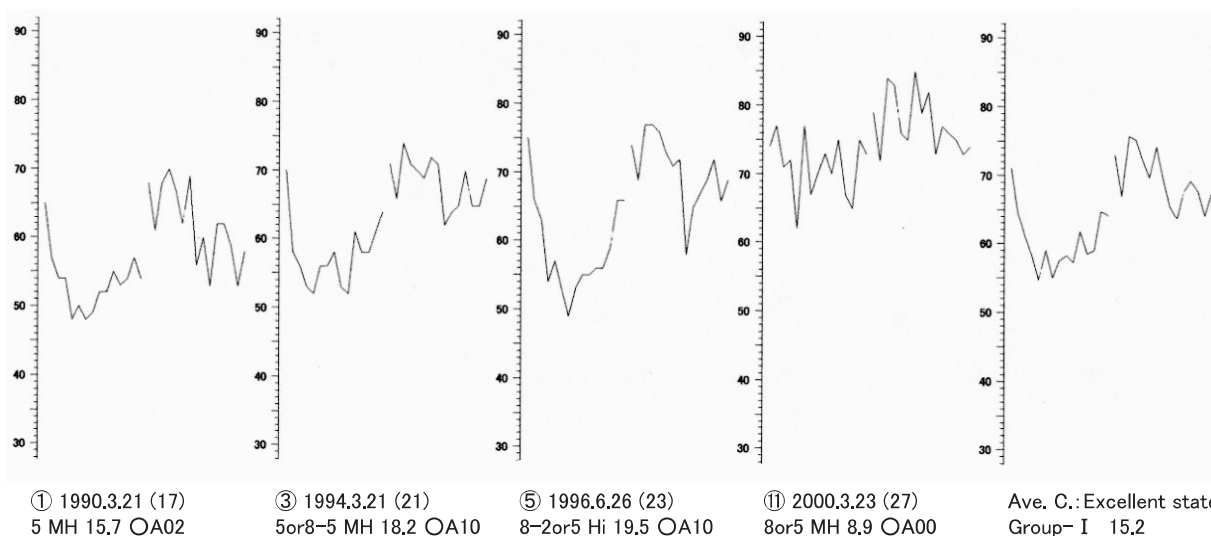


図3 好調時のUK曲線例

Fig.3 Player N- I : Examples of UK curve at excellent state

ランタとシドニーオリンピックで2回とも敗れたが、それ以外の対戦では8勝4敗だった。12回の対戦を通じて本番での勝負強さ、そこにピーキングを持っていく上手さ、集中力、戦い方の巧さなどを彼女から学んだ。

## 2. 対象期間の客観的評価—U-K法によるデータの提示・分析

1) 全検査12曲線の経過：全日本柔道連盟の女子強化選手に指定された17-27歳の10年間に12回のU-K記録が集積された。図1図2は曲線経過を示すとともに、受検時年齢と検査回数①-⑫、検査年月日を併記したものである(図中表記方法については表1を参照のこと)。強化選手歴10年超は一流選手の証明であり、曲線経過にもその特徴が表れている。各曲線の左側を前期曲線・右側を後期曲線と呼ぶが、人柄5.地道粘り型を象徴する後期中高曲線が過半数の曲線に示された。5型は国際試合で活躍する個性としては3番目に多い類型であり、着実・堅実で真面目な努力家、粘り抜く辛抱強さ・我慢強さをもって武道的修行の中で力をつける。柔道界では尊重

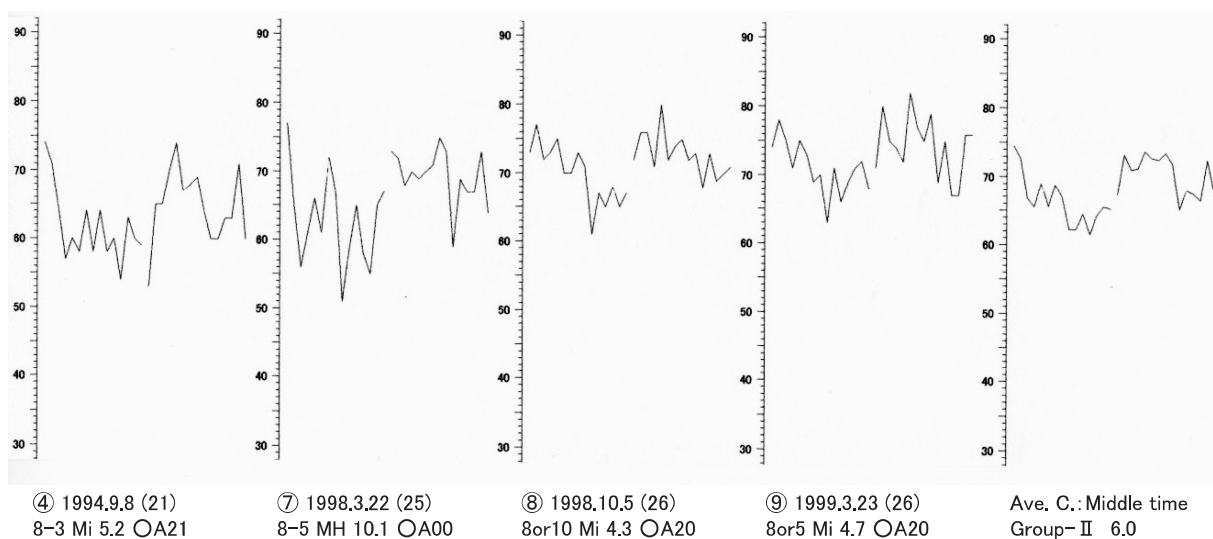


図4 中間期のUK曲線例

Fig.4 Player N-II : Examples of UK curve at middle time

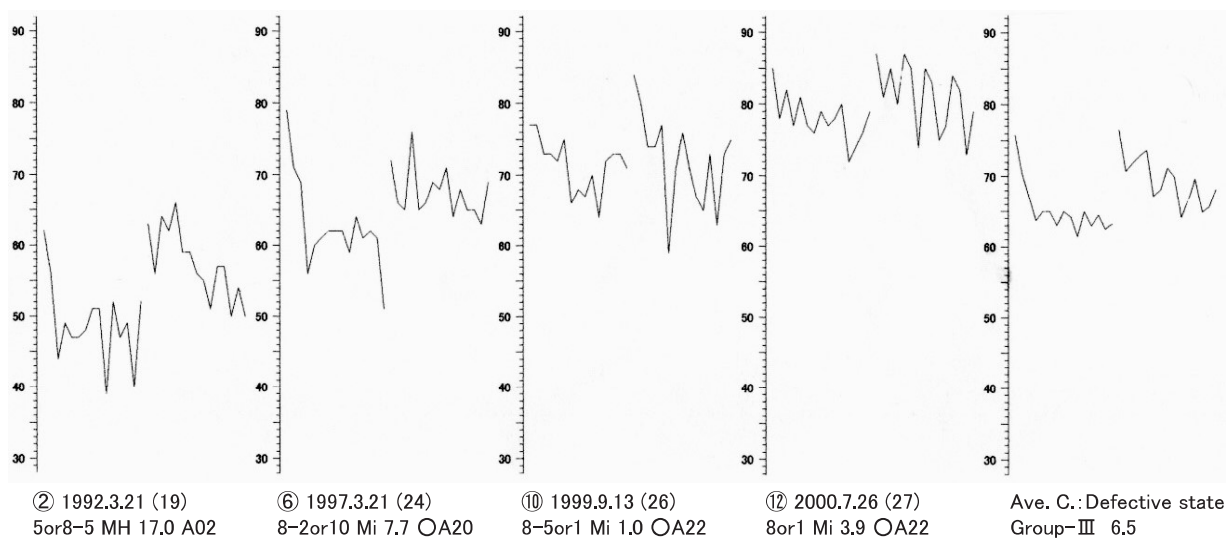


図5 不調時のUK曲線例

Fig.5 Player N-III : Examples of UK curve at defective state

される個性の一つである。同時に心的エネルギー水準の指標である作業量は初回①の曲線で既に高能率の○A段階に達しており、既成文化の再構築や創造に必要なエネルギーをもつ。一般成人水準のA段階に後退したのは②のみ、後は○A段階を漸増する成長ぶりを示していた。精神的健康水準が高く、主観的にはプレッシャーに苛まれながらも健康度中度以下に落ちることはなかった。最も低いときの⑩は真面目人間の疲労困憊状態を示すが、ぎりぎりのところで持ちこたえていた。柔道界はメダリストが闊歩しており、国際試合では優勝以外は相手にされないようなところがある。N選手は世界選手権金メダルの榮譽を得ているが、2度のオリンピックで銀・銅に終わった点は悔いの残るところであろう。その点は後期増加率（（後期作業量×100/前期作業量）-100）が高く精神健康度が高一中(上)度のときでも、後期の作業経過が右下に向かって下降する

点がU-K法から見てマイナス点であった。

2) 好調—不調時—中間期の3区分別曲線特徴：全12曲線を競技適応の視点から好調時・中間期・不調時に3分類したのが図3-5である。図3に示した好調時①③⑤⑪の4曲線は休憩効果＝休効＝後期増加率が8.9-19.5%・平均15.2%の高さにあり、後期中高を示す5型の曲線特徴が明確に示されていた。精神健康度は高一中上度、心的エネルギー水準は○A段階。これらは競技適応上のプラス要因である。曲線傾向の評価では上昇傾向が意欲・勢い・粘りを象徴し、勝負時の精神状態としては最も勝ち筋に入っている。作業量記号の後に示した小数字は上昇が1、下降が2、平坦が0である。2桁表記の左数字が前期、右数字が後期の曲線特徴を示す。本図の4曲線は前期中盤からの上昇が明確であり、意欲的で勢いがある。しかし③⑤の2曲線以外は前期湾曲の平坦判定0表示の範囲にある。後期中高は0判定ながら①の後期は下降が目立つ。5.地道粘り型は堅実かつ辛抱強いが、健康時でも後期の後半に上昇を示すことはない。勝負では最後の1秒まで高エネルギーを維持する必要があるので、元来が上昇傾向に傾く8型や3-1d型に遅れをとる論拠となろう。右端の平均曲線には休効の明らかな健康度の高い5型・後期中高の曲線が表れており、4曲線の平均的曲線傾向が象徴されていると見てよい。

図4は好調と不調の中間期に相当する4曲線である。好調時との相違は休効4.3—10.1%・平均6.0%に低下して前期の曲線傾向が下降していることと、後期中高の経過が崩れている点にあらう。④と⑦は取り付きの遅い8型・⑨は後期中高が認められるが、スロースターターの兆候と敏感な曲線の動きを伴って8型が優先する。⑧は平坦傾向が支配し、キッチリとした10型の経過に近い。どの曲線判定も8型が優先される中で、右端の平均曲線に見られる後期中高傾向を認めることができる。気乗りのしない状態の中で思い直して努力を続ける姿とみてよく、競技成績も安定性が乏しい。図5は不調時の4曲線、②⑥⑩⑫である。休効は1.0-17.0%、平均6.5%は中間期と変わらない。しかし現役後半の⑩⑫では後期中高の片鱗すら認められない下降傾向が前・後期を支配し、②⑥も下降が顕著であった。下降曲線は精神疲労を象徴し、意欲減退・心的飽和・投げやり・諦め等の行動特徴と結びつく。勝負に対しては負の要因であり、競技成績は多くを望めない。ところが⑩ではバーミンガム世界選手権で優勝し、⑫ではシドニーオリンピックの銀メダリストとなった。

### 3. 対象期間の主観的評価

U-K法から見た以上の視点をN選手の回顧記録によって確かめると次の通り、以下の記録はU-K法実施時期に並行して経年順に記述したものである。

U-K①：1990年3月21日（17歳）高校2年生の夏に強化指定Bランクに選ばれ、全日本合宿に参加するようになった。10月の強化選手入れ替え戦では決勝戦で敗れて2位、福岡国際大会では初出場で3位に入賞する。この時、日本選手が4人出場した中で入賞したのはN選手のみだった。福岡国際の結果から第一回世界ジュニア選手権大会（フランス）の日本代表選手として選考されていたが、3月の全国高校選手権大会では決勝で敗れ2位となった。勝負の怖さを知る反面、世界ジュニアでは2位に入賞して外国人選手との対戦に自信を深めていった。

※1991年3月（18歳）：U-Kデータなし。T大学に進学が決定する。10月の強化選手入れ替え戦では、中学3年生で母校NF高校への進学が決まっている後輩に敗れてしまう。敗者復活戦に回るが3位決定戦で敗退して5位となり、強化指定選手Bから外れる。この年は福岡国際やフランス国際にも出場できなかった。

U-K②：1992年3月21日（19歳）12月の福岡国際では一回戦で敗退する。相手が怪我のため2

回戦を棄権し、敗者復活戦にも回れなかった。2月のフランス国際では同じく一回戦で世界チャンピオンのイギリス選手と対戦し、腕挫十字固で一本負けだった。組んだ瞬間に相手の気に飲まれ、勝負が怖いと思った途端に萎縮してしまって成すすべがなかった。みじめな負け方に直後の国際合宿にも身が入らなかった。3月の全日本合宿で終盤に差し掛かった頃、体落しで投げたはずの相手が腰をひねって防御したため左膝の上に落下し、内側靭帯を損傷する。大学に入学して初めての大きな怪我となった。1ヶ月近く練習ができなくなり、体重は一時期60kgを超えた。練習のできないストレスと不安から精神的に不安定な時期だった。

※1993年3月（20歳）：U-Kデータなし。再び強化指定選手Bから外れて柔道を続けることを迷い始め、暗く長いトンネルの中にいるような感じだった。体重の調整にも苦しみ、56kg級に階級を上げようか迷い始める。

U-K③：1994年3月21日（21歳）大学を卒業したら教員になることを決心する。あれだけ苦しんだ体重調整も56kg級に階級を上げ、好きなだけ食べて好きなだけ練習をして、自分の力を出し切って負けたならしょうがないと開き直った。そして臨んだ4月の全日本体重別選手権大会では、長年のライバルであった選手に準決勝戦で僅差の判定勝ちを収め、決勝戦でも一本勝し、初の日本代表選手として広島アジア大会に出場することとなった。このとき首を寝違えたような痛みが2週間近く続いていた。試合前に鍼治療も受けたが、かえって過敏になってしまい、まったく首が回らない状態で試合に臨んだ。試合で緊張するというよりも首の状態が最後まで持つかどうか、そればかりが気がかりだった。そのために試合への過度な緊張を回避できたのかもしれない。

U-K④：1994年9月8日（21歳）初の日本代表選手として7月、8月と夏の暑くて苦しい強化合宿を乗り越えた後、急に体にブレーキがかかったようになり全く練習ができなくなった。夏の合宿中に疲労感があったものの今のうちにライバルに差をつけたい焦りから、疲れているのに一切手を抜かなかった。コーチたちにも疲れているという表情を見せなかったため、まだできると追い込む練習が続いた。生真面目さと初の日本代表選手になったという責任感から、自分のペースをすっかり見失ってしまった。9月に入ると毎日頭痛が抜けなくなり、その状態は約1ヶ月間続いた。頭痛から開放された頃から突然股関節が痛くて歩けなくなり、大学の同級生に連れられて整形外科でレントゲンを撮った。何の異常もなかったため医師から本当に痛いのかと疑われる始末だった。結局、松葉杖を借りて自宅まで帰った。柔道整復師の父親の様子を見てもらうと、ガチガチに緊張していて筋肉の弛緩と緊張が上手く調節できないような状態になっていると言われた。股関節を動かされると大声で叫ぶほど硬直しており、激痛が走った。とてもアジア大会に出場できるような状態ではなかった。結局、この状態は10月末に開催された大会出場の当日まで続いた。結果は決勝戦で敗れて2位に入賞し、日本代表としての役目を終えた。一晩ぐっすり眠った翌朝、2ヶ月近く苦しんだ痛みが何事もなかったかのようにスーッとなくなっていた。この経験を通じて、どれほどの日本代表としてのプレッシャーを感じていたのか自覚した。

※1995年3月（22歳）：データなし。幕張世界選手権大会の最終選考会で3位となった。この年は優勝した選手が56kg級の日本代表選手として世界選手権に出場し、一回戦で敗れた。同じく52kg級、61kg級の代表選手たちも一回戦で姿を消した。その様子を会場で見ていると、とても悔しい気持ちになった。私が出場していてもあのような結果になったのだろうかと思起した。

※1996年3月（23歳）データなし。鳴かず飛ばずの状態が続いていた。8月にアトランタで開催されたプレオリンピックのUSオープンに出場し、3位決定戦で56kg級世界チャンピオンのイ



ギリス選手と対戦して僅差で敗退した。体重が54kgしかないまま臨んだUSオープンを機に52kg級への階級変更を決心する。

U-K⑤：1996年6月26日（23歳）全国体重別選手権大会、福岡国際、ブルガリア国際、フランス国際、全日本体重別選手権大会すべてを優勝し、アトランタオリンピック日本代表選手となる。減量は3kgくらいあったため少し苦労したが、動けなくなるほどではなかった。7月のアトランタオリンピックでは、3回戦でライバルのキューバ選手と対戦し、旗判定で敗れた。それまではポイントを取られてからの逆転一本勝が2戦2勝だったためポイントを取られまいと慎重になり、その気持ちが裏目に出て消極的な柔道になってしまった。慎重な性格は抜け目がなくいつも安定した試合運びができる反面、積極性に欠け指導を受けて敗れることがある。その後も長短表裏一体の慎重な性格を、長所として発揮するための試行錯誤が続いた。

U-K⑥：1997年3月21日（24歳）アトランタオリンピックが終わり現役を続行する決心はしたが、大きな目標を達成したばかりで気持ちの切り替えができなかった。12月の福岡国際では決勝戦で日本人選手に旗判定で敗れて2位、2月のフランス国際は優勝して2連覇を達成した。オーストリア国際でも優勝を収めパリ世界選手権に向けて最終選考会に臨んだが、決勝戦で同じ日本人選手に敗れて代表権を逃した。この年の3月に結婚し、4月からT大学修士課程体育研究科コーチ学を専攻することになった。補欠として全日本合宿に参加していたが学業中心の生活にシフトし、練習は週3回のみ後輩と共に汗を流した。現役を続行する決心はなかなかつかなかったが大学生活や私生活は充実しており、友人とお酒を飲みに行ったり夜更かしをしたり、冬はスノーボードをしたりと今まで体験したことのないリラックスした時間を過ごした。

U-K⑦：1998年3月22日（25歳）現役を続行してシドニーオリンピックを目指すのであれば、11月に開催される全国体重別選手権大会で優勝することが復帰への条件であった。3月になると大学院を修了するために必要な単位をすべて履修し、修士論文の実験も終わっていたため、後は実験結果を考察するのみとなった。学業の方が順調に進んでいたため心にゆとりが生まれ、現役続行するのかしないのか自問自答の毎日だった。結局これだけ落ちてしまった体力でどこまで通用するのか、自分の力を試してみようと復帰を決心する。

U-K⑧：1998年10月5日（26歳）全日本の合宿では体力が落ちたため、乱取中に膝を捻って痛みが出たりした。体力は8割くらいしか戻っていなかったが、11月の全国体重別選手権で優勝して復帰しなければ、バーミンガム世界選手権には出場できない状況だった。決勝戦では大学の後輩選手に勝って、2年近いブランクを払拭した。

U-K⑨：1999年3月23日（26歳）例年では12月に開催される福岡国際が99年1月に開催され、決勝戦でライバルのキューバ選手に逆転の一本勝を収めて優勝した。2月のフランス国際では準々決勝で同じキューバ選手に敗退して3位となる。世界選手権の最終選考会では日本人選手と決勝で対戦し、ポイントをリードしながら足車で逆転の一本負けをする。体力が8割しか戻っていない現状から考えて当然と思い直し、来年のシドニーオリンピックに向けて頑張ろうと決心する。その後で代表に決まったとの報告を受けて、かなり動揺した。負けて代表に選ばれたのは世界の強豪だったライバルのキューバ選手に対戦成績が6勝3敗、分がよかったためであろうと考えていた。

U-K⑩：1999年9月13日（26歳）世界選手権の代表になってからの合宿は試練の場だった。2年のブランクで落ちてしまった体力を維持・向上するため追い込んだ練習を心がけるが、怪我をしないで競技力を向上させるギリギリの匙加減にいつも思い悩んでいた。仕舞いには本当に疲

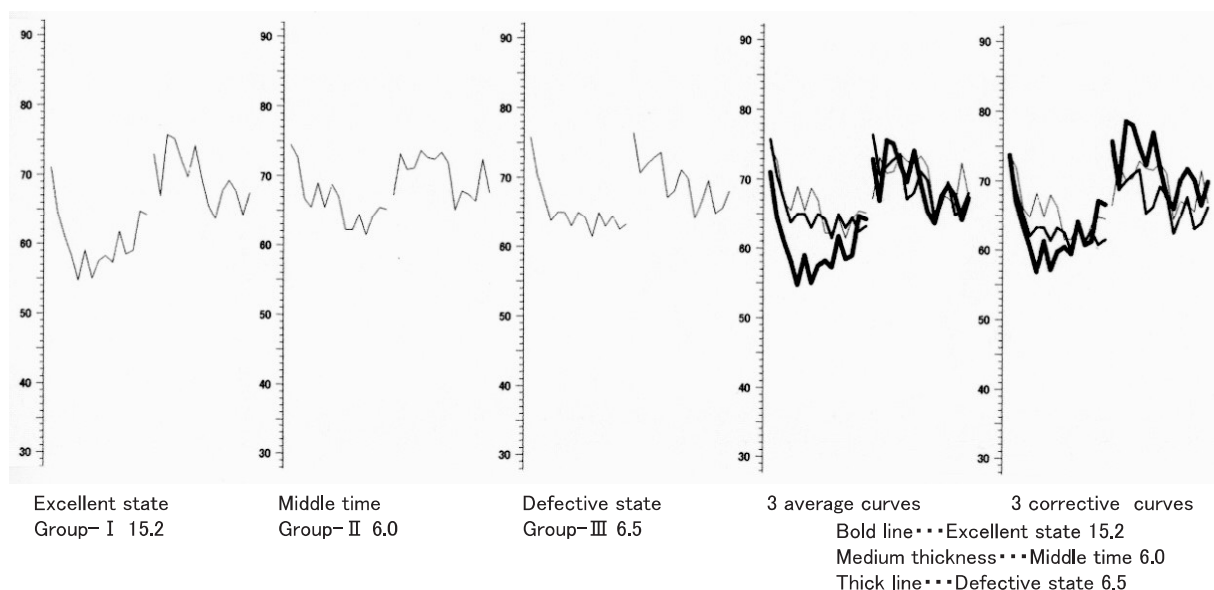


図6 好・不調3状態別UK平均曲線比較

Fig.6 Comparison of average curves according to three conditions

れているのか、ただ休みたいだけなのか判断に苦しむ場面も多々あった。体調の波があり、ウエイトトレーニングを継続しないでいて急にトレーニングを行うと、筋肉痛から頭痛になり、練習どころではなく寝込んでしまうこともあった。また大きな大会に出場してドーピングルームで待機していると、緊張と興奮から頭痛になり気分が悪くなるが多くなった。そろそろ限界かなと自問自答しながら、若い選手には絶対に負けないと自分を奮い立たせていた。U-K法による検査結果は「長期休暇中のような曲線だ」「ベテランだから試合当日にピーキングを持っていく方法は持っているだろう」「このまま臨んではいけない」というような助言だったと記憶している。そうは言われても当時は特別な方法は何も見当たらず、心身共に疲れきっているという自覚があるだけだった。この時オリンピックメダリストのある先輩に相談したところ、「今が最悪で良かった」という楽観的なものだった。拍子抜けしたが確かに今が最悪なら後は大会当日まで上がっていただけなのかもしれない。積極的に休養して体の声に耳を澄ませ、自分の感性を信じてみようと思った。

U-K⑪：2000年3月23日（27歳）10月の世界選手権大会では準々決勝で北朝鮮選手に一本勝をして勢いに乗り、決勝戦ではライバルのキューバ選手に優勢勝を収めて初めて世界チャンピオンになった。その後、99年12月の福岡国際でも優勝し、2連覇を収める。4月にはシドニーオリンピックの国内最終選考会に出場し、決勝戦では若手選手と対戦して一本勝で代表権を獲得する。

U-K⑫：2000年7月26日（27歳）合宿で追い込んだ時の疲労感の世界選手権時と同様、追い込む練習と疲労回復に努めバランスを保つことに苦戦していた。実際には一週間の全日本合宿に参加すると同じ期間、積極的な休養をとらないと心身ともに疲労が回復しなかった。無理をして柔道衣を着て怪我をするより、意欲的に練習に取り組める状態を見極めることに細心の注意を払っていた。このときのU-K法による検査結果も前回の世界選手権前と同様に「長期休暇中のような曲線」と言われたので苦笑いした。アトランタオリンピックが終わって長期休暇気分が抜け

ないまま柔道に取り組んでいたのだろうか。確かに初出場のアトランタでは連戦連勝で臨み、優勝に向けてとても鼻息が荒かった。しかしバーミンガムの世界選手権やシドニーオリンピックを目指している過程では余裕があり、ライバルの誰とも比較する必要がなかった。自分が追い求める理想の柔道に対して、アトランタの時に比べて落ちてしまった体力で競技柔道をどれだけ極められるか、そこだけに焦点が絞られていた。周りの選手がどんな練習をしていても気にならず自分と他の選手ではやるべきことが違うと認識していたため、焦ることも比較する必要もなくなっていた。今日一日いい練習ができたか、やるべきことができたかなど、自分を見張るのは自分自身でコーチの目をごまかす必要はないし、コーチに認められなければならないと思うことも少なくなっていた。

シドニーオリンピックの当日は、とても調子がよく、充実した気持ちだった。ただ準々決勝でアルジェリア選手と対戦した後はかなり疲れを感じた。準決勝戦までは時間が空いたため、少し休むことができた。中国選手との準決勝戦では、先にポイントを取られて寝技で逆転の一本勝を収めた。決勝はライバルのキューバ選手と対戦して開始早々に大外刈で「技あり」を取る。しかし中盤に背負投で反対側に倒れた。主審が「技あり」の判定を下したが、副審二人が「一本」と判定したため一本負けに訂正された。私が投げた感触は確かに「技あり」だったと思うし、中盤に私が投げられた感触も「技あり」だった。叩き付けられたというよりは転がった感じだった。あれがもしも「技あり」だったなら、残り2分間を激闘の末に自分たちで決着をつけることができたなら、勝っても負けても悔いはなかっただろう。そうは言っても大きな怪我もなく此処まで柔道をさせてもらったこと、競技者として挑戦させてもらったことに今も感謝している。

#### 4. U-K分析と記述特徴の関連から見たサポート視点

1) U-K分析と記述特徴の関連：図6は図3-図5の右端に示した好調時—中間期—不調時の各平均曲線について、個別提示3図と同一図内提示2図を示したものである。最右端の図は前期第1行目を基準とする修正平均曲線である。N選手の個性は5.地道粘り型、最左端に健康時4回の平均曲線を示した。前期前半部からの上昇に続いて休効の明確な後期中高曲線が描かれており、意欲的でやることの能率が上がる状態を表す。5型は着実・堅実で現実的に立脚して理想を求める。得心したことは最後までやり通す粘り強さを持ち、責任感旺盛で信頼のおける人柄である。個別4曲線の示された時期は強化選手として頭角を現し、世界を目指す節目で好成績を残している。左から2番目の中間期は前期に下降が継続して取り付きの遅さが目立つものの、平坦傾向の中に後期中高が認められ調子が上がらなくとも粘り抜く強さが認められる。5型は堅実な一方で適応の固さがあり、柔軟性は不足しやすい。納得して取り組みれば最後まで頑張るが、方針の変更や新しい事柄に対する適応は慎重になる。傍から見れば消極的に逡巡し、一步を踏み出すのに苦労する姿がある。この時期は戦績よりも医師には分からない不定愁訴や怪我、競技継続の判断などに時間がかかっている。中央に示した不調時曲線は後期中高曲線が影を潜め、前後期とも下降曲線に転じている。多少のことではへこたれない個性であっても、ぎりぎりのところまで追い込めば息切れしても不思議ない。むしろ体力の限界まで絞り込む練習の中で休効を維持して踏みとどまっている辺りに、この選手の粘り強さが残っていると見てよい。不調でも健康度は中度レベルに納まっており、戦績は世界選手権優勝・オリンピック準優勝を記録した。しかし本人の回想に出てこない忘れられたサポート場面があり、以下に個性理解とコンディション把握にU-K法からの考察を加えてみる。

2) 5型に対する不調時のメンタルサポート：サポーターの立場から当時の記録を引き出すと

5型に対する貴重な経験が浮かび上がる。オリンピックと世界選手権に臨む女子柔道は世界の後進国であり、パリ世界選手権で2個の金メダルを獲得するまでは取れても1個の時代が続いた。それがバーミンガムでは一気に4個に急増したが、時のヘッドコーチは大会1ヶ月前の合宿で勝つべき4人を見抜いていた。実績のないN選手が必ず優勝すると太鼓判を押すチーフに対して、サポーターとしては勝ち筋から離れたU-K結果から見て大変な宿題を出されたことになる。黙々と打ち込むN選手の姿に、コーチ陣が口を挟むことは何もない。強化合宿ではオーバーワークを配慮する以外は全て彼女の自主性に委ねられていた。ところが合宿の中盤過ぎに得意の寝技を2度返されて、初めて自らの頬っぺたを叩くシーンがあった。試合なら一度目で負けである。2度完敗してから気を入れるような稽古は時期的にナンセンス、国内のライバル集団はどうやって勝つか工夫して試しに来る。その気を察知せずに漠然と乱取りを続けては実戦に繋がらない。相手の気合に勝つか負けるか以前に、気配を知ることも一つの準備である。その点を話した翌日からは疲労感は満杯だったろうが、万全の試合練習を見せてくれた。その延長線上での初優勝であり、下降曲線で勝つためのヒントを得た対応でもあった。

一方アトランタでは、同じような下降曲線の中で新たな教訓を得た。人柄類型5型の理想的試合進行は「隙なく隙をつく」ところにある。アトランタ以降の彼女に隙はなく、コーチと一緒に見守るだけになった。前年と同じ下降傾向が示されても練習場面に不注意や隙は一片すら見せなかった。しかし試合当日は他を寄せつけない気の高まりを見せ、四圍の人が下手に声をかけられない雰囲気をつくっていた。後で思えば余裕を持つことができない状態ではなかったか。無難に勝ち上がった決勝で開始直後に技ありを取りながら、後半戦・指導を受けた直後に出会いがしらの技に過剰反応して裏に落ちてしまった。「一本といわれれば終わり」が柔道である。好事魔多し、油断ではなく「ゆとり」の大切さをサポーター自身が忘れていたことになろう。下降曲線を示すときはオーバーペースによる疲労感や踏ん張りのきかないエネルギー枯渇状態が背景にある。選手自身やコーチの目には最後まで辛抱できない持久力不足と捉えられ、スタミナ養成を目指してオーバートレーニングを重ねることが多い。ところが真面目な人はやるだけやった自信があり、当日は集中力を高めるところに意識が向きやすい。過剰集中がパフォーマンスを低下させる次元のあることを忘れると、オーバーヒート気味の過剰反応が生じて齟齬を噛むことになる。決め所を決めておけば終盤戦に纏れ込まずに済む道理であり、普段通りの力を発揮できる余裕・余力・程のよさ・バランスを備えて戦いの場に臨む。この点が放っておいても努力を続ける真面目なスポーツマンに対して、メンタルサポートの効果を上げる重要な視点となるのではなかろうか。

#### IV. 要約

世界柔道選手権に優勝・オリンピックで銀・銅メダルを獲得した一女子選手が、強化選手として10年間に12回の内田・クレペリン精神検査記録を残した。現役引退後6年、検査時期に即して当時から回想して競技と日常生活上の問題および対処法を明らかにし、メンタルサポートの視点からの考察を進めた。真面目で慎重な個性の持ち主が、自助努力を通して世界に挑戦する過程で残したサポート視点は次の通りである。

1. U-K結果が高健康で意欲的、粘り強さを発揮する状態のときは高戦績を残した。
2. 真面目人間を象徴する後期中高の曲線経過が崩れるにつれて、競技継続上の不調兆候が著しくなった。

3. 疲労困憊や意欲減退状態でも高戦績を残した背景に、中度の精神的健康水準が維持されていた。
4. 目標水準が上がるにつれ、身体症状を伴う過緊張状態を払拭して心身のリラクゼーションとゆとりをいかに持つかが課題となった。

メンタルサポートは指導者・先輩・家族・カウンセラーの接触と助言が功を奏したものの、平常心につながる「ゆとり」が真面目な努力家にとって最終的課題であった。

#### V. 参考文献

- 1) 戸川行男監：精神作業検査要覧、実務教育出版、PP.5-40、1973
- 2) 内田勇三郎：新適性検査法—内田・クレペリン精神検査、日刊工業新聞社、PP.1-5,1957
- 3) 小林晃夫：内田クレペリン精神検査法による人間理解、東京心理技術研究会、PP.141-206、1970
- 4) 田中秀雄：勝負の世界、誠信書房、PP.230-236、1962
- 5) 小林晃夫：曲線型の話、東京心理技術研究会、PP.190-199、1974
- 6) 佐藤宣践：曲線型第2巻柔道選手における怪我頻発者の性格特徴、東京心理技術研究会、PP.64-69、1976
- 7) 金野 潤：個性別競技適応行動の研究、講道館柔道科学研究会紀要、PP.173-187、2007
- 8) 船越正康：競技柔道における臨床的思考、柔道競技力研究、1-1,PP.9-14,1993
- 9) 船越正康：感受性の繊細な柔道選手の事例、柔道科学研究第5号、PP.1-13、1997
- 10) 船越正康：メンタルトレーニング研究の課題、スポーツ心理学研究、27-1,PP.39-49,2000