

## 12. 競技柔道志向の Jr. 高校女子選手に対するメンタルサポート ～全柔連強化選手の UK 分析にもとづいて～

夙川学院中学高等学校 松本純一郎  
夙川学院中学高等学校 垣田 恵佑  
兵庫県警察 垣田 恵利  
大阪教育大学 石川 美久  
大阪心理技術研究会 船越 正康

キーワード：Jr.女子柔道、全柔連強化選手、メンタルサポート、内田クレペリン検査

## 12. Mental support for junior women's players oriented to the competing Judo at a high school ~ Based on UK analysis of players reinforced in All Japan Judo Federation

Jun-ichiro MATSUMOTO (Shukugawa Gakuin Junior High school, High School)  
Keisuke KAKITA (Shukugawa Gakuin Junior High School, High School)  
Eri KAKITA (Hyogo Prefectural Police)  
Yoshihisa ISHIKAWA (Osaka Kyoiku University)  
Masayasu FUNAKOSHI (Osaka Society for Study of Psycho-Diagnostic Method)

Key words : Jr. Women's judo player, All Japan Judo Federation reinforced player, Mental support, Uchida Kraepelin psycho-diagnostic test

### Abstract

For 19 junior women's players who are oriented toward judo at a high school, we conducted mental support for two years. We tried data analysis and guidance based on the victory achievement requirement inducted from the UK psycho-diagnostic test for the All Japan Judo Federation reinforced competitor. Results and support issues for junior players are as follows.

1. They left high achievements of nine medalists including Inter-high and International Jr.'s tournament s winners.
2. Against this background, despite the shortage of persistent strength, high mental health

and high psychological-energy levels of the same level as Sr. were confirmed.

3. Two out of four graduates were unable to adapt to the new environment and quit the competition judo.

Mental support of junior women's judo at a high school not only contributes to improving the competitiveness and achievement of victory, but also wants to promote taking into consideration human development that can be autonomously adapted to the living environment

## I はじめに

スポーツ心理学の中で内田クレベリン精神検査(UK)法<sup>17,28)</sup>を用いた研究領域は、スポーツ適性<sup>16,25,27,30)</sup>・スポーツ障害<sup>1,24)</sup>・コーチング<sup>11,20)</sup>・コンディショニング<sup>2,15,31)</sup>等がある。柔道におけるメンタルサポートでは、個性理解に基づく選手強化<sup>13,21,23,32)</sup>を中心に強化合宿における怪我の予防<sup>24)</sup>・主要国際大会前のコンディショニング<sup>4,5)</sup>等に活用されてきた。オリンピックに出場した全選手のUK曲線の収集は1972年ミュンヘンオリンピックが初発<sup>10)</sup>である。爾来、男子は2008年北京大会まで、女子は1988年ソウル大会から2012年ロンドン大会まで継続された。その間のUK結果は合宿ごとに記述報告してコーチ陣の用に資するとともに、日体協およびJOCの競技力向上研究や講道館柔道科学研究会・強化委員会科学柔道研究、武道学研究・スポーツ心理学学会研究等に掲載された。

それらから確認された競技力向上と勝利達成に有用なUK法から見た視点は、柔道サポート以前から、①スポーツ種目やポジション等で競技力水準が上がるほど特定個性(人柄類型)<sup>26)</sup>の出現率が高くなり、②好成績を残す選手の精神健康度<sup>3)</sup>は高いことが明らかにされていた。UK法では人柄不変・精神健康度可変の仮説<sup>18,19)</sup>があり、各人の人柄型が分かれば高健康へ向けて指導法を具体化することができる。過去のスポーツ種目別一流選手のUK結果と照合して将来性の予測が可能になるとともに、その選手に適したコーチング指針をたてやすい。健康度水準別現状分析とともに、試合へ向けてのコンディショニングも効果的に遂行可能である。

柔道におけるデータの蓄積とともに、国際レベルでの競技成績とUK指標の関連から新たな視点が浮上した。職業適性検査<sup>29)</sup>としてUK法を用いると、高次の精神活動が要求される職種では心的エネルギー水準の高い人が高適応を示す。柔道選手も競技水準が上がるにつれて同様の関連が明らかになった。さらに興奮の強さは非協調性や反社会的行動<sup>14)</sup>に発展しやすく、行動面での評価が低くなりがちである。しかし、健康度の高い上昇曲線は高戦績<sup>6,9)</sup>に繋がる。これらは柔道研究以前にもスポーツ心理学研究の中で指摘されてきたが、継続的な柔道サポートの中で得られたデータによって明確になった。すなわち国内選考を経て世界選手権やオリンピックへ競技水準が上がるにつれて、③心的エネルギー水準(作業量段階)の高い選手<sup>8)</sup>が好成績を残す。④曲線形状が上昇傾向を示す選手<sup>7)</sup>の戦績水準が高く、下降傾向は勝ち切れない。これらの2指標を加えて、成功確率の高い柔道サポートが可能となった。

本研究では将来の競技柔道を支える現高校の女子柔道選手<sup>12,22)</sup>を対象として、トップレベルのデータから得られたサポート4指標に着目して柔道指導を試みる。同時に指導年の戦績と柔道を中心とした生活行動との関連を明らかにし、Jr.柔道選手の指導指針を検討する。

## II 方法

女子教育に120年の伝統をもつ兵庫県下1私学高等学校柔道部を対象として、平成27・28年度に内田クレペリン（UK）精神検査を実施した。判定は心理技術研究会の専門家に依頼し、人柄10類型・5精神健康度・心的エネルギー水準5作業量段階・心理状態3曲線傾向の判定結果を得た。続いて個人別現状分析と指導指針、学年別・戦績別傾向分析の結果を受け取り、すでに学習したUK法による人間理解に基づいて日常の柔道指導と生活指導を行うとともに、県予選から国内大会および国際試合に臨んだ。

戦績は各人の最高戦績がインターハイと全国高校総体、全日本Jr.と全日本カデJr.国際および講道館杯各1-3位までを上位群とし、それ以外を下位群に2分した。学年分類は卒業年を高学年・新入生を低学年に2分、結果の提示は対象全選手の個人曲線とUK専門家による指導指針、学年別・戦績別UK4指標の出現数の確認を中心とした。集団傾向の分析は $\chi^2$ -検定と臨界比（CR）を用い、全検定結果を総覧して考察を行った。最後に競技不適応を示した2事例の検討を加えると同時に、全データを通じて個人情報の特定ができないように配慮した。対象は競技柔道志向の高校1-3年女子選手19名、検査は平成27年7月と28年5月に終了した。

## III 結果と考察

- 1 **対象選手**：該当高校は前任者の時代にオリンピックのメダリストを育て、中学・高校女子柔道界では名門校の一角を占めていた。現監督に受け継がれて7年、学園の移転を完了して新道場に入って半年がたつ。旧学園から距離が離れたこともあり、現高校2年生の部員は1名にとどまる。しかし新環境での再スタートに当たり、新入生を確保して選手もスタッフも英気に燃える日々である。この機会にUK法の人間理解を取り入れ、より一層の競技力向上を試みることとなった。UK検査受検者は初年度3年生4名（3' と表示）、今年度は3年生4名と2年生1名、1年生10名、計19名である。競技柔道に興味を持って中学から在籍する選手に加えて、高校から入学する選手もいる。将来は日本を背負って立つ選手を求めているので、高校生とはいえ競技水準は高い。この2年間に残した彼らの戦績水準を7段階に分類し、成績上位群と下位群に分けて示したのが表1である。インターハイ以上Jr.の国際大会優勝者のほか、Sr.の大会でのメダリストが9名該当し、県予選での敗退は2名のみである。最高戦績が3年になっても下位群に止まる3名に対して、1年で上位群に入る選手が4名いる。少数例検定では否定されるが見かけの交互作用はあり、対象数が増えれば学年が戦績と関連してくるであろう。

表1 戦績分類と対象選手の最高戦績

Table1 Classification of the results and the best results of all players

戦績分類		戦績レベルと出場大会	該当数		学年
上位	①	優勝：ロシアJr.国際、オーストラリアJr.、ドイツ・カデ、全日本カデ	3		1 33'
	②	優勝：インターハイ、全日本Jr.体重別	2	9	1 3'
	③	2-3位：インターハイ、全日本Jr.体重別、講道館杯、上記大会	4		12 3'3'
下位	④	4-5位：インターハイ、国体1-2位：県予選	4		11 33
	⑤	3位：県予選；インターハイ、国体	3	10	11 3
	⑥	県Jr.予選敗退	2		11
	⑦	欠場：怪我治療中	1		1

**Name / Grade**

a1-a4/3rd grade 2016  
 b1-b4/3rd grade 2015  
 c1-c5/1st grade 2016  
 d1-d6/1st grade 2016

**Competition level**

Upper① Victory/Jr. Internationa  
 Upper② Victory/All Japan Jr.  
 Upper③ 2-3th p. / All Japan Jr.  
 Lower④ 4-5th p. / Inter-high.  
 Lower⑤ 1-2th p./Prefecture  
 Lower⑥ Lost/Prefecture  
 Lower⑦ Missing /Treating injury

**Character type**

8 Introverted  
 3-1d Careful  
 3-2 Gentle  
 7 Stable  
 5 Steady  
 2 Nervous

**Similar character group**

I Peculiar  
 II Serious  
 III Actibe  
 IV Ovedient

**Mental health level**

Hi High  
 HM Middle-High  
 Mi Middle  
 ML Middle-Low

**Mental energy level :****Work amount**

Ⓐ High efficiency level  
 A General adult level  
 B Developmental  
 C Retardation level

**UK curve's tendencies**

1 rising Momentum  
 0 flat Stable  
 2 down Inadequate

\* Left: early work right: Late work

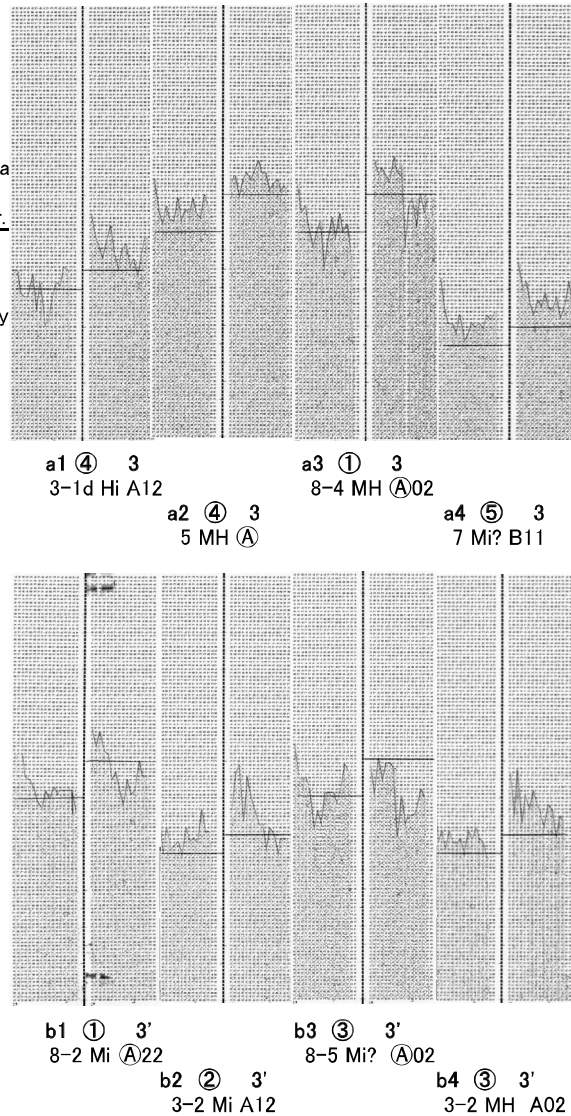


図1 3年生の個人曲線とUK判定5指標の記録

Fig.1 Individual curve of third graders and record of UK judgment 5 index

## 2 UK指標との関連

平成28年11月末日現在、全日本柔道連盟で強化指定を受けている本研究対象者はB指定3名とC指定2名であり、Jr.としては競技力水準の高い集団であることを念頭に置き、先述したUK 4指標に基づく現状分析が行われた。

1) 個人曲線による傾向概観；はじめに個人別UK曲線を図1と図2に示した。最左欄に記号化した氏名・学年・競技成績分類に続いて、現出人柄類型名・類似人柄群名・精神健康度水準・心的エネルギー＝作業量段階・曲線傾向を示した上で、学年別に各選手のUK判



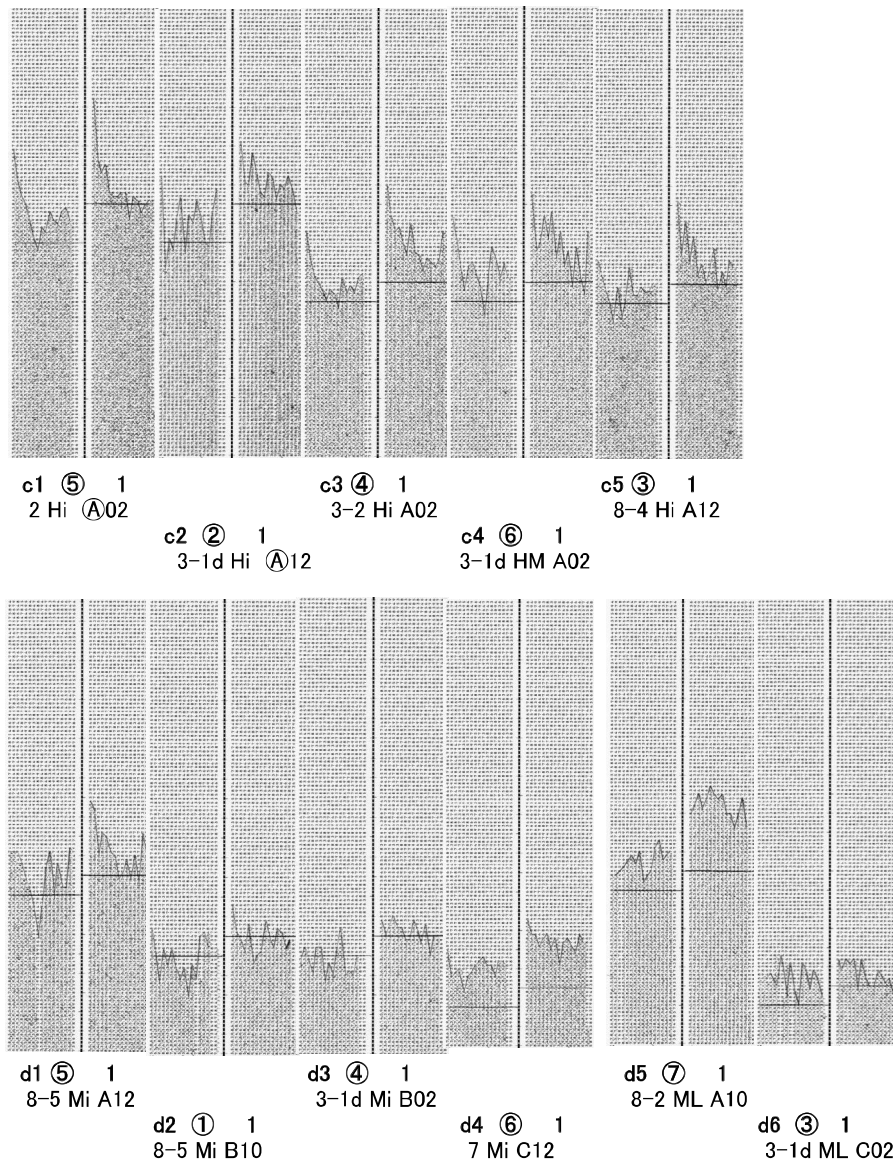


図2 3年生の個人曲線とUK判定5指標の記録

Fig.2 Individual curve of third graders and record of UK judgment 5 index

定記号を併記した。一見して作業量水準のばらつきが多く、心的エネルギー水準に発達差が認められる。さらに前期と比べた後期の作業量は増加しているか同水準にあり、学習効果の期待できる精神的健康の高さが維持されている。曲線が右上に向かって上昇するものは少なく、後期が右下に下降するものが目立つ。この3点を見た範囲でも、精神発達に差がありながら伸び伸びとした精神的健康水準にあるが、最後の一押しが足りない集団と見ることができる。

2) 個人別指導の要点；学年と戦績分類に加えて記号化UK判定を表2に整理した。

表2 学年別UK判定記録と個人別指導上の要点

Table2 UK judgment record by grade level and key points on individual guidance

高学年 2016			人柄類型		精神	作業	曲線	高学年 2015			人柄類型		精神	作業	曲線
学年	戦績	氏名	第一	第二	健康度	量	傾向	学年	戦績	氏名	第一	第二	健康度	量	傾向
3	④	a1	3-1d	8-5	高	A	12	3'	①	ab1	8-2		中	Ⓐ	22
3	④	a2	5		中上	Ⓐ	00	3'	②	ab2	3-2		中	A	12
3	①	a3	8-4	8-5	中上	Ⓐ	02	3'	③	ab3	8-5	9	中?	Ⓐ	02
3	⑤	a4	3-1d	9	中(下)	B	10	3'	③	ab4	3-2	3-1d	中(上)	A	02
3	④	a1	明るい気持ちで打ち込めば伸び時。自信なく気もち方が消極的なので励まし、動き出しを待つ気持ちで！												
3	④	a2	基本を大切に納得して打ち込むと可、真面目だが臨機応変は苦手。メンタルな力は大人並み、一歩づつ！												
3	①	a3	大人並みの思考・行動が可能だが、入れ込み過剰・時にボカをやりそう。先読みせずに一貫中心を大切に！												
3	⑤	a4	本集団の中ではやや発達遅滞ながら、今持っている力は十分に発揮している。元気な時はやりたい放題でも日下は腰重、納得して落ち着いて取り組んでいる。明るい気持ちと希望をもって、師の言を迷わず実行すること												
3'	①	b1	心的エネルギー水準高く適応力もあるが、物事の選り好み強い。独自の感性を尊重し、自己流に如何に磨きかけるかが課題の人。焦点が定まれば平静・冷然、力を発揮する。しかし積極性が不足、逃げずに徹底を！												
3'	②	b2	適応よく、温和・協動的で着実さもあるがトコトン粘り抜く強さは不足。やることはやっているのに、やりながら気にしない状態になりやすい。明るい気持ちを大切に、皆とワイワイやりながら積極的に行動すると可。励ましを！												
3'	③	b3	大人の思考ができる心的エネルギー水準にあり、やりたいこと・やるべきことの得心ができれば自立が可能。しかし時にウツカリ・勘違いがついて廻る。怪我やチョンボにつながらないように自ら強く戒め、自己流を貫くこと！												
3'	③	b4	慣れた環境ではハシヤグこともあるが、気重・腰重な処あり。気持ちが晴れないと意固地になったりする。しかし声かけに救われ、殻に閉じこもったりはしない。明るい気持ちを大切に、失敗は成功の母と捉えて積極的に！												
低学年 2016															
1	⑤	c1	2		高	Ⓐ	02	1	⑤	d1	8-5		中?	A	12
1	②	c2	3-1d		高	Ⓐ	12	1	①	d2	8-5		中?	B	10
1	④	c3	3-2		高	A	02	1	④	d3	3-1d		中?	B	02
1	⑥	c4	3-1d		中(上)	A	02	1	⑥	d4	7		中?	C	12
2	③	c5	8-4	7	高	A	12	1	⑦	d5	8-2	37%	中下	A	10
1	③	c5	8-4	7	高	A	12	1	③	d6	3-1d		中下	C	02
1	⑤	c1	健康な神経質型の典型、適応の良さ抜群ながらピンチに弱い。予め見通しをもち、積極性を忘れないこと！												
1	②	c2	気分の明暗で変わるが現状は積極的・現実的に活動できる。失敗は成功の母と捉えて、常に全力発揮を！												
1	④	c3	日下、温和温厚に見えるが思い込みが強そう。取越し苦勞をせず明るい気持ちで積極的に向かっていくこと！												
1	⑥	c4	気分の明暗が廻るなら3-4、繊細さが半なら8-4。日下3-1的に動き回って元気がよいが、反動はないか？												
2	③	c5	繊細な感受性をもつ。不調時には迷いやすいが、目下はセンスよく伸び時。方針を変えないで熱中・徹底を！												
1	⑤	d1	意欲的だが時にボカや傾珍漢があるか、ケガ注意！自己流を生かし自分の感性を信じて集中・徹底を！												
1	①	d2	のんびりマイペースながら目下ボカ・ミスあり、ケガ注意。自分の感性を信じて徹底・集中、できるまでやる！												
1	④	d3	気重・腰重で調子が出るのに時間がかかる。言われたことを真面目にやっていたら可、急かさず明るく！												
1	⑥	d4	悠々としているが発達地帯気味、安定して意欲もあるが、言われたことを消化する処から脱皮する刺激を！												
1	⑦	d5	スロースターター、調子が出るのに時間がかかる方。何事も準備を整え、人より早目・強め・多目のw-upを！												
1	③	d6	発達遅滞、皆についていくのが大変。明るい気持ちを持たせ、急かさず皆とわいわいやりながら伸ばしたい。												

表 3 学年別・戦績別UK指標の出現数

Table3 Number of occurrences of UK indices by grade / war score

1 出現人柄型 Character type by grade				1' 出現人柄型 Character type by competition record			
type	third	first	sum:n.s	type	upper	lower	sum:n.s
8	3	4	7	8	5	2	7
3-1d	1	4	5	3-1d	2	3	5
3-2	2	1	3	3-2	2	1	3
7	1	1	2	7	・	2	2
5	1	・	1	5	・	1	1
2	・	1	1	2	・	1	1
sum	8	11	19	sum	9	10	19

2 類似人柄群 Similar character group by grade				2' 類似人柄群 Similar character group by competitive result			
group	third	first	sum:n.s	group	upper	lower	sum:n.s
I	4	3	7	I	2	4	6
II	1	4	5	II	2	4	6
III	・	・	0	III	・	・	0
IV	3	4	7	IV	5	2	7
sum	8	11	19	sum	9	10	19

3 精神健康度 Level of mental health by grade				3' 精神健康度 Level of mental health by competitive result			
level	third	first	sum	Level	upper	lower	sum
Hi	1	4	5	Hi	2	3	5
HM	3	1	4	HM	2	2	4
Mi	4	4	8	Mi	4	4	8
ML	・	2	2	ML	1	1	2
sum	8	11	19	sum	9	10	19

CR(17:2)=3.21>2.58\*\*

4 心的エネルギー水準 Mental energy level by grade				4' 心的エネルギー水準 Mental energy level by competitive result			
work amount	third	first	sum	Work amount	upper	lower	sum
Ⓐ	4	2	6	Ⓐ	4	2	6
A	3	5	8	A	3	5	8
B	1	2	3	B	1	2	3
C	・	2	2	C	1	1	2
sum	8	11	19	sum	9	10	19

CR(14:5)=1.84<sup>▽</sup> (p=.066≒.07 ddf=1)

5 曲線傾向 : 全体 UK curve's tendencies of all work by grade				5' 曲線傾向 : 全体 UK curve's tendencies of all work by competitive result			
tendency	third	first	sum:n.s	tendency	upper	lower	sum:n.s
rising	1	2	3	rising	1	2	3
flat	3	4	7	flat	3	4	7
down	4	5	9	down	5	4	9
sum	8	11	19	sum	9	10	19

6 曲線傾向 : 後期 UK curve's tendencies of late work by grade				6' 曲線傾向 : 後期 UK curve's tendencies of late work by competitive result			
tendency	third	first	sum	tendencies	upper	lower	sum
rising	1	・	1	rising	・	1	1
flat	・	3	3	flat	1	2	3
down	7	8	15	down	8	7	15
sum	8	11	19	sum	9	10	19

$\chi^2(1:3:15)=11.861>10.6^{**}$  (p=.05 df=2)  
CR(3:15)=2.29>1.96\*

$\chi^2(1:3:15)=11.861>10.6^{**}$  (p=.05 df=2)  
CR(3:15)=2.29>1.96\*

3学年は卒業年次別に集計し、1学年とともに健康度の高い順に提示。各表の下欄にUK研究の視点から見た競技適応上の課題に関する記述報告がある。人柄特徴の記述は最小限にして現在の健康度・曲線傾向から派生する問題と見通しや対策が触れられている。すでにUK法の理解は研修会を経て初級の判定力を認められているが、いまだ未熟である。日頃から行動観察の機会があるので、精読して各選手の理解が深まった。指導は順調に進み、各大会前の手ごたえは十分だった。

- 3) UK 4 指標による集団分析と先行研究との比較；表3に学年2区分と戦績2区分別各UK指標基準の出現数を示した。対象数が少ないので百分率の提示は結果の過大評価に繋がりがやすい。ここでは実数提示のみとし、本データ内で一考すべき分布に関しては検定結果と有意水準を各表の下欄に示した。差の認められなかったものは各表の右上・合計欄に「n. s (差なし)」と記入したが、学年別・戦績別UK各指標における2×3と2×2分割表における $\chi^2$ -検定の結果は、1項目を除いて有意水準5%以下を示さなかった。

① 学年別分析：a. 人柄関連；全柔連の強化選手の出現率は指定上位に進むほど8型>3-1d>5・7・3-2>他類型の順であり、上位国際大会の優勝者は8型が圧倒的に多い。次いで3-1d型と合わせて70%<sup>3)</sup>を越す。本対象の出現数も上位2型の順位は同じであるが、後者がやや多い。他人が真似のできない技や予期できないタイミングを独自の感性に磨きをかけて完成する8型と、好きなことなら苦勞を厭わず打ち込んで身に付けていく3-1d型は柔道向きの個性である。類似人柄4群の中でも8型を含むIV群と3-1d型を含むII群が多いのは強化選手と共通するが、I群がIV群と同数である点は強化選手ではありえない。ここに適性論から見たJr.の特徴がある。柔道の好きな若者が淘汰されたSr.とは違って当然であろう。しかし有意水準は低く、見かけの数並びの範囲である。b. 精神健康度；低度曲線はなかったので集計欄から除外した。個人曲線図で観測された通り、健康度水準の高い集団である。1・3学年の分布に差はなく、オリンピックの優勝選手が中度以上である点と照合しても高-中度：中下度の比は17：2。競技水準の高さを維持するためには高健康が必要である点はJr.においても不可欠な条件と考えてよい。c. 心的エネルギー水準；作業量段階は義務教育終了年に④+A：B段階以下の比率が半々であり、高校生でB・C段階にあれば発達遅滞や低能率が問題になる。近年のスポーツ界では、推薦入試で合格した選手の伸び悩みを苦慮する声が聞かれる。インターハイまでは信頼する指導者の言を信じて迷うことなく打ち込んで好成績を残す。しかし大学では自主・自立を求められて途方に暮れる例である。心的エネルギー=作業量は自律して自立に向かう人なら何歳になっても増えるが、人によっては早めに上限に達する。多情報を素早く処理する社会では低作業量者は遅れをとる。柔道の場合オリンピックでは圧倒的多数が④段階で出場しており、ここ30年間でB段階の出場者は3人のみ、メダルに達しても優勝者は初期大会の1名だけである。高校1年でB段階は学業などで苦勞しても、徐々に自己決定・自己責任でクリアしていく習慣を大切にすべきであるが、まずは指導者の言を理解して実行する段階にある。焦らずに刺激の与え方に工夫を凝らし、エネルギー水準の自然発達を促進したいものである。このような視点から表3-4を見ると、有意水準は法則性承認レベルに達しないが、近接する7%未満である。概ね一般成人水準よりも高い心的エネルギー水準に達しているので、高水準の柔道指導が可能となる。その際に晩生の子が伸びる例を認めて、焦らずに指導を進めたいものである。d. 曲線傾向；興奮状態時に示される上昇曲線は一



般社会での評価が低く、健康度判定でも過少評価されてきた。しかし身体運動はその強弱に関係なく心理的興奮を促進する。スポーツを行って曲線が下降するようでは、疲れやすく辛抱のきかない、投げやりの状態に発展しやすい。柔道サポートが行われる以前から運動興奮の存在は確認されていたが、柔道選手のU K曲線が蓄積されるにつれて上昇曲線の評価は変わった。たしかに不健康な興奮は衝動的でブレーキが効かず、粗野粗暴・暴力や反社会的行動に発展する場合がある。しかし健康な運動興奮は意欲・勢い・粘り抜く強さを象徴し、競技水準の高い選手に共通に認められる。とくに世界選手権やオリンピックでは、曲線全体の上昇傾向の好成績と後期下降傾向のメダル到達率の低下が顕著<sup>13)</sup>であった。その観点からみると本対象の後期下降選手は15/19名に達し、Jr.といえども上位大会へ臨む状態としては放置できない。ウォーミングアップ開始時から気持ちを高め、最後までやり通すことを徹底した。

② 戦績別分析；表3の右欄に最高戦績上位と下位の2群別U K指標の出現数を示した。最右端の合計欄は学年別出現合計数と同一であり、検定結果も変わらない。戦績上位群の見かけの数字は低位群よりも8型とIV群が多く、強化選手寄りを示しているが差は認められなかった。後期曲線の下降傾向は上位群の方が多いが同様に差はなかった。したがってC R値によって全19名の出現比をみると、精神健康度と心的エネルギー水準が高く、下降曲線の示す通り粘り抜く強さが低い集団と位置付けられよう。しかし、これらは全日本のトップレベルと比較した結果であり、悲観的になる必要はないとの指摘を受けた。

Jr.選手として心的エネルギー水準が高いことはSr.の課題を地力で解決する力があることを示す。伸び伸びと柔道に取り組む姿は精神的に健康であることの証明であり、インターハイやJr.国際大会で勝ち切る原動力はこの2点によるものであろう。強化指定を受けた選手のなかに講道館杯上位入賞者がいるものの、3位止まりが多いのは未だ粘り強さが身につけていない証である。彼らが更に成長するためには最後まで諦めず、粘り抜くことの大切さを得心して修得していかなければならない。

- 4) 個性別特徴と指導課題：Jr.の指導におけるコーチの責務は柔道の指導に限定されるものではない。資質の高い選手の勧誘には生育環境からくる問題の理解が優先されるが、本対象の中には両親との離別・近親者の大病や自殺・本人の素行上の問題等があり、高校生一般以上に課題を抱えながら対応に苦慮しているのが実態である。柔道に打ち込むことが本人の成長につながる点は、教育効果として家族や学校関係者から期待を寄せられる。U K法における人間理解は柔道強化ばかりでなく、学習指導や生活指導にも有効であった。

以下に競技成績と合わせて個人別特徴と問題点を明らかにする。文中の下線がU K法から見た選手の特徴と留意点である。

事例①：図1 - a 3選手；戦績上位群①、高校選手権・アジアJr.・ロシアJr.優勝。

コーチ評；真面目で自信家、常に全力で練習に取り組み、気分が乗らないときでも気持ちをコントロールすることができる。分からないことがあるとすぐにコーチに解決法を聞きに来るが、自分の中にこだわりがあり、曲げないところは曲げない頑固さがある。U K理解；8型の中の繊細な感性の持ち主。心的エネルギー水準が高く、自立して課題解決に向かうことができる。健康度が高い方なので、迷わずに我が道を行く姿勢があるときはグイグイ伸びる。目下、目いっぱい頑張るのはいいが、うっかりミスが詰めの段階で出やすい。始める前に集中したい。全柔連B指定選手となった。

事例②：図2 - c 2選手；戦績上位群②、インターハイ・母国国体優勝。

コーチ評；父母ともに外国籍だが日本に在住。中学では柔道の名門校に通い、先輩が団体で全国優勝する処を見ていた。中学時代の戦績にはムラがあったが、高校入学年にインターハイで優勝した。頑固で指示を仰ぐタイプではなく、常に自分で考えて行動できる。試合では実力以上の力を発揮し、何事にも動じず、強敵が相手でも、減量で本調子でないときでも淡々と試合ができる。UK評：3-1dじっくり型のエンジンがかかるのに時間のかかる選手。試合前には大汗をかくまでウォーミングアップを行わせる。心的エネルギー水準高く、意欲満々の高健康曲線。国際級<sup>①</sup>の精神適性<sup>②</sup>をもち、指導環境が整えば日本選手の強敵になりうる。母国のJr.指定選手となった。

事例③：図2 - c 5選手；戦績上位群③、地区Jr.・インターハイ2位、講道館杯3位。

コーチ評；真面目で一生懸命であるが、試合中は指示がないと動けず、自分で考えることができない。状況を読む力が乏しく上手くいかない時には頭の中が真っ白になるなど、気持ちのコントロールができないタイプである。UK評；8敏感型の健康度高度、心的エネルギー水準は一般成人並み。敏感さは不健康になると迷いや逡巡<sup>①</sup>につながり、柔道ではマイナスになる。一旦、迷い出すと決断や実行ができなくなる。何かを始める前にやるべきことを確認して、それを貫き通す習慣をつけたい。C指定選手となる。

事例④：図1 - a 2選手；戦績下位群④、県Jr.予選1回戦敗退・県インターハイ2位。

コーチ評；真面目、実直でコツコツと努力する。リーダーとして練習中でも周りに気配りができるようになり、責任感が成長につながっている。表に出るタイプではなく引っ込み思案なところがあり、自信が持てていないように見える。インターハイの団体戦では素晴らしい活躍をした。UK評；10粘着型の健康度中上度、心的エネルギーは高能率水準にある。着実・堅実・几帳面、得心したことは最後までやり通す粘り強さを持つ。しかし柔軟性乏しく呑み込みが遅い。臨機応変は苦手な方で基本から一歩ずつ築き上げていく。地力勝負で勝てる処に達するまで辛抱できるかが課題である。

事例⑤：図2 - d 5選手；戦績下位群⑦、大怪我のため療養中。戦績なし。

コーチ評；入学直前までは伸び盛りだったが、試合で負傷。同級生が結果を出している中で悔しい思いを矯めている。真面目、素直で努力家。疑問点はすぐ質問し、意見すれば実践することができる。UK評；8-2無関心型の健康度中下度、エンジン<sup>①</sup>のかけがれが人一倍遅く、何をやるにも準備が大切な人。入学前の試合で怪我をして出遅れたのも頷ける。むしろ怪我をしてから目覚めたようなところがあり、焦らずに心の準備をしておくこと。エンジンがかかれば冷静沈着<sup>②</sup>でものに動じない個性が生きてくる。

事例⑥：図2 - d 6選手；戦績上位群③、県インターハイ優勝・インターハイ本戦3位。

コーチ評；中3の転入時、会話が成り立たなく、指示されたことが分からなかった。天真爛漫だが、いわゆる「天然」であることを装っているように見える。周りに流されず、自分を持って行動することはできる。練習では一生懸命やっている時もあるが手を抜くことも多い。UK評；3-1dじっくり型の健康度中下度、全選手の中で最も心的エネルギー水準が低い。学業等で皆に付いていくのに苦勞するが、体を張って生きる世界では自分なりにやっていく。スロースターターとは異なり、行動半径が狭く適応力が未発達。皆と同一レベルを期待せず、自分のできることを精一杯努力する姿があれば可である。指導者の言を守ることから始めて自己責任の持てるようにしたい。

事例⑦：図1 - b 4選手；戦績上位群③、インターハイ3位。全日本Jr.出場。

コーチ評；身体的センスは学年の中で最も優れているものの、精神的に弱く不安定な試合運びをすることが多かった。日常場面では明朗な性格でハキハキと受け答えをするものの競技場面ではマイナス思考、ここ一番の大事な場面で気持ちの萎えることが多い。先生にアドバイスを求めたり、稽古をつけてもらったりと向上心は非常に強い。大学に進学して階級を2つ下げ、奮起したが結果は出なかった。UK評；3-2温和型の健康度中上度、心的エネルギーは一般成人水準にあるが緊張感が強い。現実的な思考と実行力を持つも気にしないなどところがある。太りやすい体質なのに2階級減量はきつい。励ましてくれる人がいないと気がくじけやすいので、友を大切にしたい。

事例⑧：図1 - b 3選手；戦績上位群③、インターハイ2位・全日本Jr. 2位。

コーチ評；何事も（減量・練習・試合・生活などさまざまな場面において）上手くいつているときは真面目に練習に打ち込んだり、先生の話も素直に聞けるが、上手くいかないときと気持ちが不安定になり、練習から逃亡したり、布団の中から出てこないなど「逃げ癖」が抜けなかった。高2の県予選では体重が落ちないことを理由に登校せず家で説得、7時間ほど励ましたが結局出場を辞退した。一発に威力があり、試合場面では気持ちの強さを発揮する。最高学年になってから真面目に練習に励むようになったものの、インターハイ時に体重オーバーで投げ込み300本。虚言に逃げる減量失敗2度、就職したが上司の叱咤に耐えられず、先生方やコーチの説得にも応じず退職した。UK評；8-5停電型の健康度中？度、心的エネルギー水準は高い。高校在学中は手のかかる選手であったが、声をかけられては何とかする連続であった。コーチや仲間との接触が助けとなり、柔道を続けたともいえる。就職先では叱咤に負けたことになり、自立する前段階であったといえよう。

個々の選手の個性と柔道行動における課題は上記のように多様であるが、人柄型が特定されれば健康時の個性特徴が現出するための指導上の留意点が決まってくる。そのツボを外すと上手くいかないものである。8型は物事の選択性がつよく、自分の琴線に触れたことは寝食を忘れて没頭するが他のことはお留守になる。常識的であるよりも自分の世界を持ち、何をするにも自己流が付いて回る。健康度が高ければ繊細な感性を生かして、独創的な技や独自のタイミングに発展する。その上で8-5停電型の場合はウツカリ・ぼんやり・トンチンカンが付いて回り、自分流儀の考え方や行動に凝り固まる。事例⑧がコーチをてこずらせた背景に、これらの特徴が認められる。コーチが何時間かかっても、心の琴線に触れる一言がなければ艇でも動かないことになる。それでも誠意は伝わったのであろう。高校時代には学校を辞めなかった。就職先の上司とはウマが合わなかったことになるが、8型の個性を理解できれば対応が異なったであろう。高校のコーチも振り回されながら理解に努めたが、卒業時に自立するところまで育てることはできなかった。柔道が好きであったら、どこかで復活するかもしれず、自身の成長とともに理解者との邂逅を期待したい。

一方、事例⑦は8型の対極にある、躁鬱気質の中の3-2温和型である。生活行動に問題はなく、試合の大事な場面で萎える点が唯一の問題であった。現実適応的で教室では良い子に入る。テキパキ何でもできる一方で、これでよいのか心配になる。新しい環境でできた友を安易に信頼して横道に外れ、自己コントロールを失って退学した。気にしないの人間は他の人の声かけが頼りである。高校ではその点、よい環境だった。しかし、柔道を通じて自立するところまで成長できていなかったことになろう。

Jr.柔道におけるメンタルサポートは高校在学中の競技力向上と勝利達成が中心テーマであるが、このように見てくると卒業後の人間的成長も見据えておかねばならない。柔道の好きな子が自ら柔道に打ち込み、柔道を通じて成長する。その道筋で競技力を高め、勝利を達成するためのサポートと位置付ける必要があろう。本対象選手は多様な過去経験を持ちながら、高校在学中は柔道を通じて伸び伸びと成長している。競技力がつき、戦績が自然についてくる理想的な道筋にある。Sr.のように勢いや粘りをつけて世界に羽ばたくのは、これからの課題であろう。自分の個性に磨きをかけて邁進してほしいものである。

#### IV. 要約

競技柔道志向の1私学高等学校女子Jr.選手19名を対象として、2年間にわたりメンタルサポートを試みた。全柔連強化選手のUK検査から帰納された勝利達成要件に基づいて、データ分析と指導を行った。結果とJr.選手のサポート課題は次の通りである。

1. インターハイと国際Jr.の大会優勝者を含むメダリスト9名が高戦績を残した。
2. その背景に、粘り抜く強さは不足するが、Sr.と同水準の高精神的健康と高心的エネルギー水準が確認された。
3. 卒業生4名中2名のメダリストが新環境に適應できず、競技柔道を辞めた。

Jr.女子柔道のメンタルサポートは競技力向上と勝利達成に貢献するだけでなく、自立して生活環境に適應できる人間の育成を考慮に入れて進めたい。

#### 参考文献

- 1) 船越正康：柔道におけるケガの予防と対策①，講道館柔道63-2,39-42,1992
- 2) 船越正康：競技柔道における臨床的思考の適用-U・K法による人間理解を中心に，柔道競技力向上研究，9-14,1993
- 3) 船越正康：柔道選手の競技適應-HAMILTON世界選手権大会を中心にして，競技種目別競技力向上に関する研究Ⅱ，日本オリンピック委員会スポーツ医・科学委員会，114-122,1994
- 4) 船越正康：特集・アスリートのメンタルサポートをめぐって，各論2，競技力向上のためのメンタルサポート-柔道のメンタルサポート，臨床スポーツ医学6,655-659,1996
- 5) 船越正康：選手とコーチのためのメンタルマネジメント，実践プログラム柔道，大修館書店，II-3,212-243,1997
- 6) 船越正康：UK法の曲線理論に基づく柔道の勝敗予測-全日本ジュニア強化選手対フランス・ナショナルチーム戦から，柔道科学研究6,1-13,2000
- 7) 船越正康：競技適應の心理-U・K法による勝敗予測指標の検討，講道館科学研究紀要9,69-79,2002
- 8) 船越正康：UK法から見た競技適應研究-全日本女子柔道体重別選手権出場選手のデータ分析から，講道館柔道74-1,90-96,2003
- 9) 船越正康：競技適應の心理~UK法による勝敗予測指標の検討，講道館科学研究紀要9,69-79,2005
- 10) 船越正康：アテネオリンピックのメンタルサポート~日本代表選手のUK分析から~，講道館柔道科学研究会紀要14,143-157,2005
- 11) 船越 正康：柔道コーチング論，V人間理解に基づくコーチング，柔道選手育成研究会，道和書



- 院, 193-211, 2008
- 12) 船越正康：ジュニア選手育成のための柔道コーチング論, 人間理解に基づくコーチング, 柔道選手育成研究会編著, 道和書院, 193-211, 2008
  - 13) 船越正康：スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック実践編, 北京オリンピック柔道選手へのメンタルサポート, ベースボール・マガジ社, 159-162, 2010
  - 14) 船越正康：UK法から見た人間理解：ハイパフォーマンスと逸脱行為の背景心理～興奮・弛緩曲線の判定評価と活用, 内田クレベリン精神検査研究5, 3-13, 2016,
  - 15) 呉万福：トップアスリートに対する心理的ガイダンス～中華民国陸上競技代表選手を対象にして, 東京心理技術研究会, 曲線型10, 90-105, 1991
  - 16) 小西智子：精神的側面からみたスポーツ適性－空手道選手について, 東京心理技術研究会曲線型10, 106-110, 1991
  - 17) 小林晃夫：内田クレベリン精神検査法による人間の理解, 東京心理技術研究会, 1970
  - 18) 小林晃夫：曲線型の話－人間育成の道しるべ, 東京心理技術研究会, 1974
  - 19) 小林晃夫：精神健康度の意義とその判定法, 曲線型2, 10-57, 東京心理技術研究会, 1976
  - 20) 小林晃夫：スポーツマンの性格－性格からみた運動技能上達への道, 杏林書院, 1986
  - 21) 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11, 173-187, 2007
  - 22) 松本純一郎：Sr.と比較したJr.柔道強化選手の精神特徴－全国中学校柔道大会優勝校に関する事例研究, 大阪武道学研究17-1, 11-21, 2008
  - 23) 檜崎教子：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, 講道館柔道科学研究会紀要第12, 183-195, 2009
  - 24) 佐藤宣踐：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, 曲線型2, 64-69, 1976
  - 25) 角保宏：アメリカンフットボールにおけるクォーターバックの精神適性について, 東京心理技術研究会, 曲線型7, 38-46, 1983
  - 26) 高橋邦郎：適性論からみた柔道選手の特徴とオリンピック適応－特に精神的側面から, 日本体育協会, スポーツ医・科学研究報告, II-12-9, 155-159, 1988
  - 27) 田中秀雄：勝負の世界, 誠信書房, 230-236, 1962
  - 28) 戸川行男監：精神作業検査要覧, 実務教育出版, 5-40, 1973
  - 29) 内田勇三郎：新適性検査法－内田・クレベリン精神検査, 日刊工業新聞社, 1-5, 1957
  - 30) 山口文子：日本泳法大会泳法競技入賞者のパーソナリティーに関する一考察, 東京心理技術研究所, 曲線型3, 101-107, 1977
  - 31) 安田昭子：大学バスケットボール選手の性格, 曲線型10, 東京心理技術研究会, 曲線型10, 80-89, 1991
  - 32) 吉鷹幸春：16. 競技適応の心理－柔道Jr.強化選手の心理的特徴と戦績との関連, 講道館柔道科学研究会紀要14, 169-180, 2013