

「特集」さらばし講演会・セミナー

さらばしコンサルティング主催

# 井上康生氏 講演会

## 日本柔道 復活への道

2012年ロンドンオリンピックでのまさかの金メダル無しという屈辱から、4年後のリオデジャネイロでは全階級メダル獲得という快挙を成し遂げた日本柔道男子。監督は次なる東京を見据える。

## 金メダル<sup>ゼロ</sup>から 生まれたもの

2012年のロンドンオリンピックで、柔道男子は史上初の金メダル0。「あつてはならない結果」に、コーチとして帯同していた井上氏は失意のどん底に落ちたといえます。

「ロンドンオリンピックの前、われわれはどこかで、柔道＝日本だから」と、あぐらをかいていたのではないかと、一瞬でも油断すると、どん底に突き落とされる。柔道界は、それほど厳しくなっています」。

その後、全日本柔道男子代表監督に推挙されますが、当時34歳。まだ若く、本当に自分が務まるのか、不安ばかりだったそうです。しかし、恩師からのアドバイスや、家族の後押しを得て覚悟を決めました。

「覚悟を持って臨む。言い訳は一切無用。これは、柔道界だけでなく、どんな仕事でも同じだと思います」。ロンドン後、関係者すべてが「このままでは日本柔道界は終わってしまう」という強い危機感を共有

し、力を結集。その結果、2016年のリオで、全日本柔道男子代表は、52年ぶり、7階級になって初めての全階級メダル獲得（金2個、銀1個、銅4個）という偉業を果たします。

7人の選手たちと過ごした時間は、「貴重な宝」という井上氏。

「なぜ全階級でメダルを獲得することができたのか。私には先ほどの覚悟」という言葉が浮かんできます。振り返ってみると、選手たち一人ひとりが高い意識を持ち、さまざまなものを犠牲にして臨んだ努力の結果だったと思います」。

### 内発的な動機で 行動する人間を

井上氏は、監督就任以来「金メダリストをたくさん輩出する」「選手が生きる力を養う」「選手が社会に貢献できる人間になる」の三つが達成できるように心に刻んでいるとい



井上康生氏の得意技「内股」／提供朝日新聞社

ます。そして、さらに東京オリンピックに向けて、いま四つのキーワードを念頭に指導を行っていると話します。

まずは「自己形成」。選手一人ひとりに日本代表としての責任を自覚させ、自身の長所と短所を踏まえながら内発的な動機で自立した行動がとれる人間を育成する。そのプログラムづくりを尽くしているそうです。「人生観」「仕事観」「マネジメント能力」「人間力」「自主性」「自立性」「知識力」「感謝の気持ち」といった言葉を用いながら、自己形成、すなわち人づくりについて語りました。

なかでも知識力については、「柔道のスペシャリストであることは絶対条件。でも、それだけではなく、

多様な視点や発想をもつことが能力を伸ばすには大切。柔道の枠を越えた知識を得ることでゼネラリストの部分も育てたい」とし、ラグビーの日本代表キャプテンを務めたリーチ・マイケル氏の講演を聞いたり、カヌーや茶道の体験をしたエピソードを披露しました。

### 非科学的・科学的手法 でバランスを

二つ目は「強さ」です。時代が変わっても変わらない強く太い「自力」と、時代の変化に柔軟に対応する「細部の力」を併せ持つことが強さにつながると井上氏は話します。そのためには、体力、精神力からなる根本的な強さという非科学的な面と、データ分析などを用いて生み出す科学的な面の両面をバランスよく用いることが重要だと説きます。

全日本代表は、非科学的手法として自衛隊トレーニング、科学的手法としてデータ分析の数値化や、ナショナルトレニングセンターでの専門家による食事指導等を取り入れ



ているとのこと。

また、加えて「準備力」が大切で、一流と二流の分かれ目でもあると井上氏は強調します。

「一流の選手ほど、とことん準備した上で戦います。しかし、壁を乗り越えられない者は克服するための準備が甘く、失敗を何度も繰り返すのです」。

そして、「進化」。「常に向上心を持ち、進化することを恐れない選手は強い」。73 kg級の元大野将平選手とフィギュアスケートの羽生結弦選手

きらぼしコンサルティング主催

## 井上康生氏 講演会 日本柔道 復活への道

を例に、「初心を忘れず、攻める気持ち、持ちを忘れず、失敗を恐れずに戦っていくことが大事」と語りました。

### 互いを高める フェアプレーの精神

三つ目は「グローバルizmとナショナルizm」とし、オリンピック2連覇、世界選手権10度の優勝を誇る、フランスのテディ・リネール選手の写真を見せて紹介。リネール選手は身長2m4cm。「こんな選手に勝てるのだろうかと思うだろうし、海外の選手にすごい選手がいることは認めます」。一方で、「日本人の強さは何か。その強さを生きた上で、海外勢に勝つにはどうすべきかを考えなければならぬ」と話しました。

四つ目は「スポーツの価値」について。現役時代のライバルであり、カナダ柔道連盟のニコラス・ギル氏から「われわれは間違いなくここから柔道に育ててもらった。だからこそそれぞれの立場で切磋琢磨し、柔道界の発展に寄与していこう」と言葉をかけられたと語ります。

「これがスポーツにおけるフェアプレーの精神」と、互いを高め合えるよきライバルとの出会いがスポーツの価値であるとなりました。

また、リオデジャネイロオリンピックで採用された難民選手団の選手のエピソードと意義にふれながら、「一つでも多くのメダルを獲得して、皆さまに恩返しをできるように精いっぱい努力をすると同時に、柔道やオリンピックの理念をしっかりと理解した上で、柔道がこの世の中になくなくてはならないものであり続けられるようがんばりたい」と語り、日本発祥の柔道を通じて、世界の人たちに日本の強さ、すばらしさを発信していきたいと決意を新たにしました。

いのうえ・こうせい 1978年5月15日生まれ、宮崎県宮崎市出身。東海大相模高一東海大。主な戦績は99、01、03年世界選手権優勝、00年シドニー五輪優勝、01、03年全日本選手権優勝など。現・全日本男子監督。

本稿は2020年1月16日、東京都港区の明治記念館にて開催された講演をまとめたものです。  
3月30日、2020東京オリンピック・パラリンピック競技大会は2021年夏に延期が決定しました。