



<一冊の本>

『やりきる』

ユナイテッド・ブックス、2011年
1,600円(税別)



本書は上村春樹先生（財団法人講道館長／財団法人全日本柔道連盟会長）の人生経験を基に、柔道を通して培ってきた思いや考えが綴られたものである。

上村春樹先生とは、熊本県出身の方（八代東→明治大学→旭化成）であり、1976年に行われたモンテリオールオリンピック無差別級で優勝された他に、世界選手権や全日本選手権など数々の大会で優勝された偉大な柔道家であるとともに、私が企業（旭化成）に勤めていた時の大先輩にもあたる方である。

本書を読むにあたって、私自身も柔道の経験があり、また現在本学の柔道部監督といった立場から共感し考えさせられることも多く、指導者とはどうあるべきなのかということを学ばせて頂いた。柔道がベースの話ではあるが、柔道に問わず、様々な競技者や指導者、そして今、自分の生きがいが見つからない、やりたいことが見つからない方にぜひ読んで頂きたい1冊である。

本書の内容は、「当たり前のことをきちんとやる」「続ける」「量をこなす」といったことがキーワードである。これらをやりきること、つまり最善を尽くすことこそが強くなる秘訣でもあり、人間力を養う基礎になるとい

うことが語られている。前半は主に、自分自身と向き合うといったことが中心に書かれている。よく与えられた環境の中で不平不満ばかり口にするのを耳にする。それはどこまでその競技（仕事）に対して本気で取り組んでいるのか、出来ない言い訳をしている段階では完全に実力を出し切っておらず、その原因はすべて自分の中にある。全力でその競技（仕事）に取り組んでいれば、結果はどうかであれ不平不満を口にするのではないのではなからうか。まずは原因から目をそらさず、しっかりと自分自身と向き合い、自分の弱さや強さも認めるところから人は成長をしていくと考える。また、後半は、指導者（リーダー）の立場から書かれている。指導者（リーダー）の条件として、①選手強化に対する自分の「哲学」「信念」を持つ②チームと選手の「夢」と具体的「目標」を持つ③選手と日頃からコミュニケーションを持つ④ハートは熱く、頭脳は冷静に取り組む⑤常に「研究心」「向学心」を持つ⑥選手に練習の「質」同様に「量」の大切さを悟らせる⑦勝因・敗因を分析し、次に臨むといった7か条が挙げられている。これは柔道に限らず、あらゆる場面で通用する7か条ではないかと考える。指導者自身も考えきり、やりきらなければ、考えきる、やりきる選手を育てるのは不可能である。もしそのような選手が育たないのであれば、それは指導者側にも責任があるのではなからうか。

7月にはロンドンオリンピックが開催される。ここの舞台に立てるのは全てをやりきり、全力でその競技に打込むことで代表の座を勝ち取った選手ばかりである。そこにはきっとドラマがあり、私たちの胸を打つ感動の場面が幾多もあるように思う。

（本研究所研究員 石橋剛士 体育学）