

# The Light of Kodokan Judo

*Essays on Judo and Judo Instruction in  
Japan*

David Matsumoto, Ph.D.  
San Francisco State University

*Reprinted with permission from Nippon Budokan, Tokyo, Japan*

# The Light of Kodokan Judo

## *Essays on Judo and Judo Instruction in Japan*

### Preface

---



A few years ago I was asked to write a monthly column in a magazine entitled “Budo,” which is published in Japan by the Nippon Budokan. It is the leading monthly magazine in Japan on budo-related topics, and is read widely by leading budo teachers and practitioners in Japan and elsewhere.

When I was asked to write this column, I was asked to write frankly about what I thought about the condition of judo and judo instruction in Japan. Of course I was hesitant at first to write about judo instruction in the land where judo was born, and in the country that excels so well in judo competition. But after much thought, I agreed to do it, in no small part due to the fact that I believe that the goal of judo instruction there is quite different than the original educational goals associated with judo when it was created over 120 years ago.

Thus with much trepidation and a great deal of respect for Japanese judo, I embarked on a two year journey in which I wrote frankly about what I thought about the problems that faced Japan and Japanese judo. In doing so I am sure I elicited many emotions in the readers.

Now that the columns are done, the Nippon Budokan has kindly agreed to make the columns available to others as well. While much of the content has to do specifically with Japan, I do believe the issues that I raise are applicable to any socially-conscious judo instructor or practitioner.

I sincerely hope that the articles in here will stimulate your thoughts that will allow judo to continue to evolve to serve the needs of societies as well as the individuals within those societies, wherever you are. At this time I would like to thank the Nippon Budokan for giving their permission to reprint these essays, and to my tireless translator, Mr. Atsuo Miki, who took my mistake ridden English and turned it into flawless Japanese.

David Matsumoto  
San Francisco, California  
USA

# The Light of Kodokan Judo

## *Essays on Judo and Judo Instruction in Japan*

### Table of Contents

Article	Title	page
1	I Love Judo, and I Love Japan	4
2	Winning at All Costs	12
3	Judo Around the World	22
4	Judo Values	30
5	A Mess-Is that one of the Behaviors of Judo?	38
6	A Different Look at the Douillet-Shinohara Match	44
7	Judo in the Educational System	50
8	Kids will be Kids	56
9	The Titan Games	63
10	Dreams, Goals, and Aspirations	69
11	Communication	75
12	Communication and Sempai-Kohai Relations	82
13	Language, Culture, and Judo Practice	89
14	Judo Documentaries on Early Morning Television	97
15	Judo's Concerns are Social Concerns, and Social Concerns Should be Judo's Concerns	105
16	The Essence of Budo	115
17	Teachers as Role Models	123
18	Teaching Methodologies: Back to Basics, I	132
19	Teaching Methodologies: Back to Basics, II	141
20	Judo for Kids	150
21	Judo for Beginning Adults	158
22	Teaching Methods: Goals not Specific How to Dos	166
23	World Peace	175
24	Goodbye for Now	184

# I Love Japan, and I Love Judo

David Matsumoto

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 日本と柔道を愛す

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### 私の日本と柔道

私は日本が大好きだ。飛行機に10時間も11時間も乗りながら、成田空港に到着するたびに、いつもほっとひと息つく。バスで成田から東京に向かい、高速道路に乗り、四街道、幕張、市川を通り、やっと江戸川をわたると、心が落ち着く。まるで故郷に戻ってきたようだ。長いこと遠くに旅行してようやく古巣に戻ってきた感じだ。

アメリカ合衆国で生まれ育ったので、ハイスクールを卒業するまで日本にやって来たのは、柔道の稽古のためにわずか3回だけだった。滞在中に見たものといえば、宿舎、ホテル、稽古したいいくつかの道場しかなかった。だから、成長するまでは、日本と日本人に本格的に接することはなかったと言ってもよい。だけど、合衆国で育ったからというだけでアメリカ人になるわけではない。われわれアメリカ人はみな、民族、文化、国の背景が違う。私の場合は日系アメリカ人だ。一人前の大人になるまで、私の家族は日本語を一言もしゃべらなかった。だけど、幼かった日々のことを振り返ってみると、自分の学んだ一切合財に重みのあることに気付く。

価値観、態度、行動など まぎれもなく日本のものだからだ。われわれは日本から受け継いだものに誇りをもち、日本の習慣や伝統を大切にしたい。

私は柔道が大好きだ。柔道の稽古をはじめた

### My Japan and Judo

I love Japan. Whenever I arrive at Narita airport, despite having been on a plane for 10 or 11 hours, I always breathe a sigh of relief. When I ride the bus from Narita to Tokyo and get on the highway, passing Yotsukaido, Makuhari, Ichikawa and finally crossing the Edogawa, my heart feels at rest – as if I have come home. It is the feeling that one gets when one has traveled afar for a long period of time and has finally come back to one's roots.

I was born and raised in the United States, having traveled to Japan before graduating from high school only three times in my life for judo practice. When I was there I only saw my dorm or hotel rooms and the various dojos in which we trained. So one could say that I really had not had a great exposure to the country and the people of Japan when I was growing up. But growing up in the U.S. does not mean that one is solely an American. We Americans are all of different ethnic, cultural, and national backgrounds, and I am a Japanese American. Even though my family did not speak a word of Japanese when I was growing up, now that I look back on my early years I have come to realize that everything that I had learned was important – my values, attitudes, and behaviors – were uniquely Japanese. We were proud of our Japanese

## デヴィッド・マツモト【プロフィール】

1959（昭和34）年、アメリカ合衆国ハワイ州生まれ。日系三世。ミシガン大学(学士)、カリフォルニア大学パークレー校(修士・博士)。専攻は、社会心理学、異文化間コミュニケーション。現在、サンフランシスコ州立大学心理学部教授、同大学異文化・情緒研究所所長。そのほか東京大学文学部社会心理学科客員教授など、数々の要職に就いている。

主な著書には、*Unmasking Japan*（邦訳『日本人の感情世界』誠信書房）、*The Intercultural Adjustment Potential of Japanese*（邦訳：『日本人の国際適応力』本の友社）、*Culture and Psychology*（邦訳『文化と心理学』北大路書房）、編著に *The Handbook of Culture*

*and Psychology*（オックスフォード大学出版局）などがある。

柔道は7歳から稽古を始める。これまで全米柔道ナショナルチームのチームリーダーとして、たびたび世界選手権、オリンピックなどに参加。なお、イースト・ベイ道場からは、世界ジュニア柔道選手権大会（2000年チュニジア）で銀メダルを獲得した長女サヤカ・マツモトのほか、全米および国際大会のメダリストを多数輩出している。

柔道関係の著書には、*Judo: A Sport and a Way of Life*（共著・英語版・国際柔道連盟）、*Judo History and Philosophy*（邦名：『柔道 その心と基本』講道館監修・本の友社）などがある。

のは、7歳のときだった。父とふたりの兄が前から柔道をやっていたので、無理やりにやらされた。私は生まれながら運動神経に恵まれたわけではなく、はじめから体格は大きかったけど不器用だった。ハワイで恩師の藤谷たかお先生に叱られた日々のことを山ほど覚えている。行儀が悪いとか、いろいろな動作があまりに不得手で、先生をひどくがっかりさせてしまったからだ。前回り受身を習っていた、あの日のことをはっきり覚えている。この受身がどうにも苦手だった。私がぶざまに転がるのを見ていた先生が、頭から湯気を立てて怒られたのが、今でも目に浮かぶ。

はじめは、柔道が嫌いだった。子どもたちが柔道の稽古をサボろうとして、使う手口はことごとくやったものだ。仮病の胃痛にもなった。あるいは宿題がたくさんありすぎるとか。柔道衣を隠したこともある。だけど理由のいかにかわらず、父は絶対に耳をかそうとせず、私を車に放り込んで、柔道の稽古に連れて行った。

やがてだんだん強くなるにしたがって、柔道が好きになりはじめた。食事や睡眠もとって、柔道の息吹を感じるようになった。柔道をやりに行くのを待てなくなり、人生でやりたいことと言えば、柔道をやることだけになってしまった。ハイスクールの2年になったころには、毎日柔道をやっていた。そんな生活がハイスクール、大学、大学院と続いた。

大学は、ミシガン大学に行った。ハワイの家

heritage and we treasured our Japanese customs and traditions.

I love judo. I started judo practice when I was 7 years old, being forced to do it because my father and my two older brothers had done judo before me. I was never a gifted athlete of any sort, having always been big and clumsy from the start. I remember well the many days my sensei, Mr. Takao Fujitani, in Hawaii, had scolded me because I misbehaved or because I was so unable to do the various moves that I frustrated him so much. I remember clearly one day when we were learning forward rolls and I was especially inept at it. I can still see the smoke coming out of his ears as he watched me sort of roll through it.

At first I hated judo. I used to do all those things that kids do to try to get out of going to judo practice. I had the unexplainable upset stomach. Or too much homework. Sometimes I hid my judogis. But regardless of the reason, my father would not hear a word of it, and threw me in the car and took me to judo practice.

Eventually, I become stronger and I came to love judo. I ate, slept, and breathed judo. I couldn't wait to do judo and all I wanted to do in life was to do judo. By the time I was a junior in high school I did judo every day and continued to do so through my high school, university, and graduate school life.

からはものすごい距離がある。ここの人たちは私のしゃべるハワイ流のピジン英語がわからず、正しい英語のしゃべり方を勉強しなければならなかった。雪を見たのも生れてはじめてだった。とにかく家からは遥かかなたに離れてしまった。ミシガンの私と、ハワイの家族との間には、時差が6時間もあった。地元の柔道クラブを探しだし、そこで運良く柔道を教えている立派な先生を見つけ出した。学業でしくじりたくないの一生懸命勉強したが、これは柔道がそうしつてくれたからだ。やがて、幸いにして学士号をもらい、その後、カリフォルニア大学バークレー校から修士号、博士号をもらった。26歳のとき大学助教授という最初の仕事を見つけた。32歳のときに準教授、36歳で正教授になった。専門研究で業績を上げ、幸いにして、研究分野では世界の多くの人たちから評価と敬意をちょうだいしている。

こうしたことはみな柔道のおかげである。柔道のおかげで現在の私になれ、これまでの人生における成果をすべて手にすることができた。このようなことが実現できたのも、柔道が私に力、精神としつてを与えてくれたからだ。こうした現実があるからこそ、この地球上の子どもたちが柔道の稽古を通して、人間としての可能性を十二分に発揮できるように、私の残りの人生を柔道に恩返しをしたい、という気持ちになったのである。

異文化心理学を講義する筆者  
(サンフランシスコ州立大学)

© Sayaka Matsumoto



When I first went to college, I went to the University of Michigan, which is far from my home in Hawaii. People didn't understand the pidgin English that I spoke, so I had to learn to speak correct English. I saw snow for the first time in my life. And I was far, far away from home. There was a six hour time difference between me in Michigan and my family in Hawaii. I looked up the local judo club and was fortunate to find a great sensei there teaching judo. Judo gave me the discipline to study hard because I didn't want to fail in school. Eventually I was fortunate enough to get my BA there, and then my MA and PhD from the University of California, Berkeley, and at the age of 26 I found my first job as a university assistant professor. At the age of 32 I became an associate professor and at 36 I became a full professor. I have had an accomplished academic career, and am fortunate to be held in high esteem and regard by many the world over in my field.

I owe it all to judo. Judo helped me to become the person I am today and to get whatever successes in life I have had. It is because judo gave me the strength, spirit, and discipline to achieve them. It is because of this fact that I am prepared to give back to judo for the rest of my life so that other kids in the world can live and

## 日本柔道

大人になるまで、日本人に対して畏敬<sup>いけい</sup>の念を抱いて生活していた。あまりに大きく、強く、力強かったからだ。日系アメリカ人であることに誇りを抱いていたが、「本物の」日本人となると、さらに抜きんでていた。日本人は、昔からの謙譲さ、誇り、勤勉さをみごとに備えていたからだ。

こうした日本文化と日本人に抱いていたイメージは、日本の柔道選手とめぐり合っ<sup>あ</sup>ていっそう強くなった。選手たちはあまりにも強かった。ハワイや合衆国のほかの場所にやって来たときには、驚きと称賛の念で日本の柔道選手を眺めた。まるでどこか他の惑星からやって来て、自らが開発した技でわれわれと戦っているかのようだった。日本人選手がいるだけで、威嚇<sup>いかく</sup>されるような気持ちになったのも確かだ。

今日でも、競技柔道、スポーツ柔道に関しては、日本柔道が世界で最高であることは、私も確信している。近年およびその歴史を通して、さまざまな世界選手権、オリンピック大会やワールドカップの結果からも、日本のシステムや日本の柔道選手は総合して、柔道の技に関してはあきらかに世界最高であるのは、一目瞭然である。もちろん、世界にはほかにたくさんの国々があり、驚くような試合の技を備えた選手もいる。日本選手といえども、こうした選手と戦う試合で必ずしも洗いざらい勝てるわけではない。しかし、システム全体を眺めた場合、日本のシステムとそれが生み出した選手は、全体および特にその層の厚さからも、ざっくりばらんに言って、競技柔道については世界最高であることは避けられない事実だと思う。

ところが、柔道にはスポーツ以上のものがある。柔道が創案されたのは、なにもメダルを勝ち取るとか、技や力が他人より優れていることを世界に示すためだけではない。むしろ、柔道が創案されたのは、人々を自力で向上させ、他人の生活を向上させ、結局は社会に資するためだ。柔道に見られる技術や身体的な発達はもともと、より高いよりユニークな人間らしい段階を達成するための足場として活用されるはずだ

grow and meet their full potential as human beings through the practice of judo.

## Japanese Judo

When I was growing up we lived in awe of the Japanese. They were so big and strong and powerful. Even though we were proud to be Japanese Americans, the “real” Japanese were in a class by themselves. They exhumed humility, pride, and hard work.

These images we held of the Japanese culture and people were certainly reinforced when we met Japanese judo players. They were so strong. When they visited Hawaii or other parts of the U.S., we held them in wonder and admiration as if they were from some other planet, here to engage in battle with us in the art that they produced. We were certainly intimidated by their mere presence.

Even today, it is clear to me that Japanese judo is the best in the world with regard to competitive, sport judo. The results of various world championships, Olympic games, or world cups in recent years, and throughout history for that matter, has certainly made it obvious to me that the Japanese system, and Japanese judo players as a whole, are clearly the best in the world with regard to judo skills. Certainly, there are many other countries and players in the world who have awesome competitive skills. Certainly the Japanese do not win every single match in which they compete. But if you look at the system as a whole, I think it is an inescapable fact that the Japanese system and the players it produces as a whole, especially their depth, is quite frankly the best in the world, with respect to competitive judo.

But there is more to judo than just sport. Judo was created not to win medals and to show the world that one is better than another person in skills and strength. Rather, judo was created to help people improve themselves, to help improve the lives of others, and to ultimately help society. The skills and physical development that occurred in judo were



った。だからこそ、徳育、知育、体育を基礎とする柔道の三育主義によって、柔道があのようにすばらしい驚嘆すべきものになっているのだ。さらに、それがあからこそ、柔道が日本ばかりでなく全世界であのようにしっかり根付き成長しているのである。

そして、この点　つまり、知育、徳育を発達させる柔道の側面で、日本柔道に欠けたところがある。

## 日本柔道と社会

近年、日本社会はそうとうな紛争に巻き込まれている。日本の経済的な苦境は、もはや誰が見ても明らかである。経済はふたたび後退し、2003年の成長見通しもまたもや暗い状況にある。債務を保護するために、未曾有の数の会社や個人が破産申請をしている。失業率も上昇し、労働者がレイオフされたり解雇されたりする数は、驚くべき数に増えている。大学卒業生も、卒業しても職を探すのがますます難しい。

社会問題も刻々と増えている。ここ数年にわたって、学校におけるいじめにかかわる問題も頻度・激烈さが上昇している。犯罪率、とりわけ暴力犯罪、重罪やセクハラ問題も増えている。学校教育における落伍率も上がっている。調査を重ねるたびに、日本国民全体は幸せでなく、将来について楽観的になれないという結果が出ている。道徳的な退廃や停滞がはびこり始めている。これは、今日日本がさまざまな経済問題に直面していながら、こんな時代でも現実に利益を上げているビジネスもあることを考えてみればよい　つまり、セックスとギャンブルにかかわるものだ。全貌を知るには、ある日日本で、新聞を読みさえすればよい。そうすれば、過去10年から20年にわたり生活が変貌してしまった様子が手にとるようにわかる。

こうした問題に対して、日本柔道はどんな手を打ってきたのか？ 経済的な苦難や社会の病根を軽減するためにどのように協力してきたのか？ 日本の柔道選手は、高校や大学で学術・研究のリーダーや知的なリーダーになろうとしているのだろうか？ こうした選手は、人々が迷い漂っている社会・経済的な問題の深い霧のな

supposed to be used as a platform for achievement on a higher, more uniquely human plane. The three educational tenets of judo – based in moral, intellectual, and physical development is precisely the reason why judo is so spectacular and amazing. It is precisely the reason why judo took hold so well and grew not only in Japan but around the world.

And it is here – in the intellectual and moral development aspects of judo – that Japanese judo is sorely lacking.

## Japanese Judo and Society

Japanese society is undergoing considerable strife in recent years. Japan's economic woes are no secret to anyone. The economy is in recession, again, and prospects for growth in 2003 are once again dismal. Record numbers of not only companies but also individuals are filing for bankruptcy in order to achieve debt protection. Unemployment is on the rise, increasing and alarming numbers of workers are laid off or released, and university graduates are increasingly having difficulty finding jobs when they graduate.

Social problems are steadily on the rise. Problems related to bullying in the schools have increased in frequency and intensity over the years. Crime rates, especially violent crimes, felonies and sexual harassment cases, have also increased. School dropout rates have also increased. Survey after survey has shown that the Japanese people as a whole are not happy and are not optimistic about the future. Moral decay and stagnation have become rampant; consider that of all the economic problems faced by Japan today, some businesses have actually profited during these times – those related to sex and gambling. All one has to do is pick up the newspaper any given day in Japan and witness the way life has changed over the past 10 or 20 years.

What has Japanese judo done in response to these problems? How has Japanese judo helped to alleviate economic woes and social





学校の宿題・予習・復習：  
柔道上級者は、稽古前に必ず1～1時間半、  
一緒に学校の宿題や予習・復習を行っている  
(イースト・ベイ道場の一室で)

© Sayaka Matsumoto



かで、日本の社会人たちが光を見出せるような、道徳的な標識になっているだろうか？ 嘉納治五郎師範が今日健在であったならば、自国の現状にひどく悩まれたと、私は思わざるを得ない。さらに重要なことは、師範は、このようなより大きな社会問題に柔道界が積極的に対応するよう、行動を起こしただろう。こうした問題こそ、嘉納師範にとってはもっとも緊急な課題であり、次の世界選手権やオリンピックで日本が金メダルをいくつ獲得するかではないと、私は思うし、そう望まざるを得ない。

英語には次のような興味深い格言がある。「解決側に一部でも加わっていないのならば、問題側に加担しているのと同じだ」。このような国の抱えているより大きな社会問題の解決に、日本柔道がなにも手を貸していないのであれば、日本柔道は明らかにその問題の一部になってしまうことになる。今日の日本には、柔道および武道全体に立ちはだかる大きな難題がある。柔道がこの難題に十分対応していないように、私には見える。

ills? Are Japanese judo players becoming academic and intellectual leaders in their high schools? Universities? Are they moral beacons to which the rest of Japanese society can see the light in the dense fog of social and economic problems in which they are adrift? I cannot help but think that if Kano Jigoro were alive today, he would be terribly worried about the current condition of his country. And more importantly, he would actively influence the world of judo to address these larger social issues. I cannot help but think, or hope, that these issues would be his most pressing concern, and not how many gold medals Japan won in the next world championships or Olympics.

There is an interesting saying in English – “if you are not part of the solution, then you are part of the problem.” If Japanese judo is not doing anything to help solve these larger social problems in the country, then it is clearly part of the problem. There is a great challenge facing judo, and budo as a whole, in Japan

	1/4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22
VERONICA	62.0	62.0	62.0	62.0	62.0			
MARIJA	62.0	62.0	62.0	62.0				
SAYA	52.0	51.0	JPN	JPN	51.7	50.4		GER
DALE	56.7	55.8	56.2	55.2	57.1	55.6	56.0	
MARTIN	61.5	60.3	JPN	JPN				
MOLLY	75.7	76.2	76.7	76.0				
ROBERT			59.5	58.0	60.1	59.2		
STEPH				47.0				

柔道・学業目標掲示表：

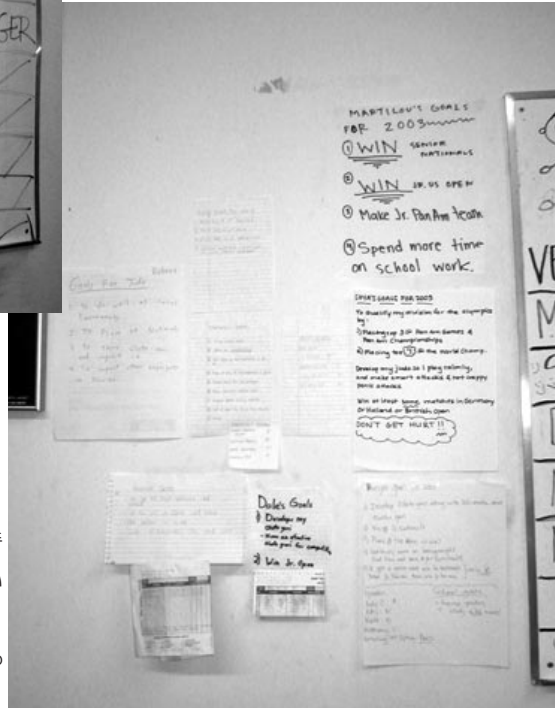
柔道上級者のほとんどは、「シニア全米選手権を勝ち取る」などの柔道の目標だけでなく、「学校の成績で全優を取る」とか「宿題にいつそう力を入れる」などと記入している（イースト・ベイ道場）

© Sayaka Matsumoto

体重掲示表：

イースト・ベイ道場では、体重が目標とする体重別競技の範囲内かどうか、毎週記入させている。目標体重を超えたときには、館長（筆者）は1週間柔道の稽古を認めない

© Sayaka Matsumoto



## 私の主張にお付き合いを

私は、なにも日本や日本柔道を攻撃するつもりではない。というより、経済的・社会的な苦境は、日本における現実であり、無視できない、また無視すべきではない。この視点から、私が強く感じているのは、事態を改善させるには、日本における生活をじっくり、厳正に、客観的に検討しなければならない、ということだ。柔道を通して状況を改善するのであれば、日本における柔道をじっくり、厳正に、客観的に検討する必要がある。

このシリーズの目的は、まさにそれを行うことだ。これから2年間、日本に立ちはだかっている社会問題をじっくり検討し、日本柔道がこうした問題にどのように対処したらよいか調べていきたい。そうしているうちに、だれも議論したくない問題を議論したり、だれも見たり認

today. It appears to me that judo is not responding well to this challenge at all.

## Stay With Me

I don't mean to bash Japan or Japanese judo. But economic problems and social strife is a reality in Japan that cannot and should not be ignored. In this light I feel strongly that in order to make things better we need to take a good, hard, and objective look at life in Japan. And if we are to improve that condition through judo, then we need to take a good, hard, and objective look at judo in Japan.

The purpose of this series is to do exactly that. In the next two years I plan to take a close look at the social problems facing Japan and examine how Japanese judo is addressing those problems. In doing so, it will be inevitable to discuss things that people don't

めたりしたくない汚れた洗濯物についての課題や疑問などを持ち出さざるを得ないこともあるだろう。だれも開けたくない納戸のドアも開けなければならないこともあるだろう。

ところで、私は断じて聖人でない。これまで生きてきて間違いをたくさん犯し、やるべきでないこともゴマンとやってきた。将来も同じようにもっと仕出かすだろう。読者諸氏に私自身の誤りを乗り越えて、考え、討論・論議し、これから私が執筆する内容に最終的にプラスアルファしていただければと願っている。

と同時に、日本および日本柔道が、私の書く内容と一から十まで同じでないことも確かだ。日本柔道や日本自体にも素晴らしい点が多々ある。私は、日本や日本柔道界にある素晴らしい点をことごとく踏み潰そうというわけではない。私の書くことが適用せず、該当しない方々とプログラムに対して、ここで直接お詫びしておく。

だが、腐ったリンゴも少なくない。それらを処理する必要もある。こうしたリンゴを無視するとか、かつてのようにそれらをリップサービスで済ませてしまっはいけない。イメージが明らかに色変わりしていると周りの全員が言っているのに、柔道の美しいイメージにしがみついているのは、柔道ではなく、現実だからだ。

私のやりたいことは、批判のための日本柔道批判ではないかと、かつてと同じように、考えようとする人も出てくるのは十分承知している。しかし、それは的外れである。向上をはかるには、汚れた洗濯物に風を通しきれいにしなければならない。とはいえ、私個人、あるいは私の書く言葉をとりあげて、やはり批判のための批判だと考えたいという人が出てきても、それは仕方がない。開かれた心と精神をもち、真に日本柔道を向上させ、日本柔道を人間と社会を改善するためのメカニズムにふたたび変形し

日本の社会をさらに住みよい国にしたいと願っている皆さんには、私の主張にお付き合いいただきたい。心の底から、私は日本を愛し、柔道を愛しているからだ。

( 翻訳 : 三木敦雄 )

want to discuss, and to raise issues and questions about dirty laundry that no one wants to see or admit. We have to open closet doors that no one wants to open.

Now, I certainly am not a saint. In my life I have made many errors and done many things that should not have been done. I will probably do more in the future as well. But I hope that the readers will go beyond my own faults to consider, discuss, argue, and ultimately do something about the content of what I will write about.

Also, I am sure that all of Japan and Japanese judo is not like what I will write about. There is much good about Japanese judo and Japan itself, and I don't mean to trample on all the good that definitely is occurring in the country and in the Japanese judo world. To all of you whom what I write is not applicable or not true, I apologize firsthand here.

But there are also many rotten apples, and we need to deal with them. We cannot ignore them or give them lip service as has been done in the past. We cannot hang on to a beautiful image of judo when reality all around us says that that image is surely tainted. We need to deal with reality, not the images.

I am sure that, as in the past, some will choose to think that all I want to do is to criticize Japanese judo for the sake of criticism. But that's not the case. I believe that to get better we need to air the dirty laundry and make it better. If people will continue to want to think like that about me personally or about the words I write, so be it. For those of you with an open mind and heart and who truly want to make Japanese judo better – to transform it once again into a mechanism for improving people and society – and who want to make Japanese society a better place to live, stay with me. Because at the bottom of my heart, I love Japan, and I love judo.

# Winning at all Costs

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 是が非でも勝つ

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### 現代の日本柔道

現代の日本柔道は、ひとつの目的だけに力を入れている。試合で勝つという一事だ。だから日本での柔道生活は、勝つための稽古が中心になっている。それでその生活も、今日の日本では、柔道の稽古だけに費やされている。朝稽古はランニング、日中の稽古はウェイトリフティング、午後・夕方は柔道の稽古である。今日の日本では、柔道の稽古は常勤の人の仕事に似ている。柔道選手は日本の柔道システムに入っているかぎり、稽古以外のことをやる余裕がほとんどない。

勝つためにひたすら稽古に励むのは、なんにも悪いことではない。柔道の特にすぐれた点は、目標達成を目指し一心不乱になれることだ。若いときに優勝することを人生の目標に立て、それに向かって稽古をとことん詰めていくのは、素晴らしい。柔道選手は、こうして献身と自己犠牲を学んでいく。大きな強い体格もつくれる。競技柔道の技も冴えてくる。だから競技柔道の選手を育てるのに、日本の柔道システムが世界

### Contemporary Japanese Judo

Contemporary Japanese judo is about one thing only winning in competition. Judo life in Japan is all centered on training to win. Judo training in Japan today consumes one's life. There is morning training for running, midday training for lifting weights, and afternoon and evening sessions for judo training. Judo training in Japan today is like a full-time job. Judo players can afford to do little of anything else other than training if they are in the Japanese system of judo.

There is nothing wrong with training hard to win. One of the best parts of judo is that one learns to work hard to achieve goals. When you are young it is good to have goals in life like winning championships and then having the discipline to follow up with that training. Judo players learn about making commitments and sacrifice. They build their bodies to be big and strong. Their competitive judo skills get better. It is no wonder that the Japanese system of judo is the best in the world for

でずば抜けているのは、別に不思議でもなんでもない。

嘉納治五郎師範は、試合だけに焦点を絞ることに懸念を抱かれていた、と言われている。だが、柔道の発展と普及には、試合がいつも大きな役割を果たしてきたのは今さら言うまでもない。草創期、柔道が認められたのも、講道館と柔術各派との試合によるものだった。「姿三四郎」の武勇伝の出所にもなっている。嘉納師範自身も国際オリンピック委員会委員として、精力的に活動され、日本、アジア、そのほかの世界の国々で、スポーツ競技の向上に尽くされた。オリンピック競技に柔道が採用されたことが、世界中に柔道が普及するのに大きな役割を果たした。これは今日に至るまで続いている。

developing competitive judo athletes.

And even though it is said that Kano Jigoro had reservations about an exclusive focus on competition, there is no doubt that competition has always had an important place in the development and promulgation of judo. The recognition of early judo was bolstered by the matches between the Kodokan and jujutsu schools, which served as the basis for the saga of Sugata Sanshiro. Kano himself worked hard as a member of the International Olympic Committee, promoting sport competition throughout Japan, Asia, and the rest of the world. The introduction of judo in the Olympics played a major role in diffusing judo around the world, which continues even till this day.



稽古風景：筆者が館長を務めるイースト・ベイ道場での初級年少クラスの稽古

© Sayaka Matsumoto



勝つことが、日本の柔道システム全体の焦点になっている。柔道選手は、つぎの試合に勝利するためにひたすら稽古する。柔道指導者・コーチがいるのも、あくまで自分のチームと選手を勝利させるためだ。柔道のプログラムを、学校、会社、そのほかの組織が備えるようになったのも、勝利し、栄光・名声、評価を学校、会社、組織にもたらしが狙いだからだ。それで柔道の稽古だけで、柔道選手、指導者の生活が使い尽くされてしまっている。稽古以外のことはほとんど問題視されていない。

このように勝利だけに焦点を絞る傾向は、あらゆるレベルで見られる。トップレベルにも存在する。全日本柔道連盟の目標は、世界選手権大会やオリンピック競技大会で日本チームがメダルを勝ち取るのに資することだ。会社は柔道チームを勝利させ、選手のスポンサーになっていることを紹介し、会社のPR価値を上げたいと考えている。

したがって、勝利に集中する動きは、教育システムにまで浸透している。ある大学の柔道プログラムが強力で価値があるかどうかは、その大学が全国学生優勝大会でどこまで勝ち進み、そのチームが全国または国際試合で優勝者を何名輩出したかで決まる。こうした強力な大学に入学するには、高等学校には勝たねばならないというプレッシャーがかかってくる。これは中学校も同じだ。だから、中学校、高等学校の柔道選手としての生活は、大学選手的生活と同じようになる。生活や学校ではほかのものを排除して、柔道の稽古だけに専念する。大学の柔道プログラムの価値が勝利によって決まるように、高等学校や中学校のプログラムの価値もまた、勝つことによって決まる。

## 「すぐれている」ことの定義

今日の日本では、すぐれた柔道選手とは、試合で強い人たちだ。トーナメントを勝ち抜けば、男女を問わずその選手は、すぐれた柔道選手になる。TVやニュースメディアで脚光を浴びる。連盟からも注目される。所属する会社や学校で

Winning is the focus of entire Japanese judo system. Judo players train solely to win the next competition. Judo instructors and coaches exist solely to help their teams and athletes win. Judo programs have come to exist in schools, companies, and other organizations solely so that they can win and bring glory, fame, or recognition to those schools, companies, and organizations. Judo training consumes the lives of judo players and instructors. Little else matters.

This exclusive focus on winning exists at all levels. It exists at the very top, where the goal of the Japanese judo federation is to help their teams at the world championships and Olympic games win medals. Companies want their judo teams to win, and profile players are sponsored by companies to bring PR value to their companies.

Consequently the exclusive focus on winning has filtered into the educational system. The strength and value of a university judo program is defined by how far it goes in the national university team tournament and how many individual players it produces that become national or international champions. In order to get into these strong universities, high schools are pressured to win, and likewise the junior high schools. Life as a junior high or high school judo player looks exactly like it does for university students exclusive judo practice to the exclusion of anything else in life and school. Just as the value of the university judo program is defined by winning, the value of high schools and junior highs are also then defined by winning.

## Defining what's "Good"

In Japan today, good judo players are those who are strong in competition. If a player wins a tournament, then he or she is defined as a good judo player. They are highlighted by television and the news media. They are



スターになる。

メダルを獲得するだけでは、日本人にとってはよくやったことにはならない。金メダルがすべてなのだ。それ以外のものはほとんど意味をもたない。これは、日本人の不合理で、もしかすると傲慢な確信にかかわりがあるかもしれない。つまり、柔道は日本ではじまったのだから、日本人は柔道で最強でなければ「ならない」。

spotlighted by the federation. They are stars in their companies or schools.

Just taking any medal is not good enough for the Japanese. Gold medals mean everything; everything else means little. This is probably related to the Japanese irrational but perhaps arrogant belief that because judo was



サンフランシスコ州立大学の学部学生に「異文化心理学」を講義する筆者

© Sayaka Matsumoto



悪く取らないでほしい。国としてのプライドを抱くことは素晴らしいことだ。だけど、ある「世界ジュニア柔道選手権」で、日本のコーチ陣が銅メダルを獲得した選手を口頭でしかりつけ、金メダルが取れなかったお前たちに嬉しくも何ともない、と言う場面を目撃した。そうした場面に遭遇して、金メダルこそすべてであるという日本人の信念は、はたして国家的なプライドなのか、不合理な傲慢さなのかを、よく考えなければならないと思った。

「すぐれた」柔道選手が勝つことによって決まるように、「すぐれた」柔道指導者も「すぐれた」競技者　メダルを獲得した柔道選手を生み出した人たちになる。脚光を浴びるのもいろいろなレベルの指導者になる。　中学

originated in Japan, the Japanese “must” be the best at it. Don’t get me wrong; having national pride is a great thing. But when I witness Japanese judo coaches verbally berating their players for winning bronze medals at a Jr. World Championship telling them they have nothing to be happy about because they didn’t win a gold medal, such scenes make me think twice as to whether the Japanese belief that gold is everything is a matter of national pride or irrational arrogance.

Just as “good” judo players are defined by winning, “good” judo instructors are defined as those who produce good athletes　that is, those judo players who win medals.

柔道以外の学習：イースト・ベイ道場では、柔道上級者に対して月1回土曜日に、柔道の稽古以外に特別講義・討論会を行っている。外部講師を招くこともある。テーマは多岐にわたる。栄養、柔道整復師の歴史をはじめ、アラブ・イスラエル問題、イラクと北朝鮮の状況など、最近是世界事情についてのテーマが多くなっている

© Sayaka Matsumoto



校、高等学校、大学のレベルだ。その柔道プログラムによってトーナメントで優勝者を輩出したからだ。だから、勝つことは、すぐれた柔道選手や指導者であることと、同義語になる。

日本で、このようにひたすら勝つことに焦点を当て、勝つことを「すぐれた」ものと同一視するのは、なにも柔道界にかかわる問題ばかりではない。社会が優勝者が好きなのだ。人びとは英雄を求めている。マスメディアは、優勝者が大好きだ。TVや通信社は、金メダルを持ち帰った人たちだけに焦点を当てる。さらに、優勝することは、組織や個人にとって金銭にもつながってくる。個人が勝利すれば、就職口や会社の後援、そのほか経済的な奨励金も得ることができる。組織の選手が優勝すれば、全日本柔道連盟はJOCや企業後援者から資金が得られる。

### 勝つことだけが柔道の唯一の焦点なのか？

柔道はもともと、三つの目標を達成させるために創案されたものだ。徳育、知育、体育の三つである。柔道稽古の最終目標は、将来、社会や他人の生活を向上できるように、自分自身および自らの人格を鍛錬することであった。試合のための稽古は、人びとがこれらの目標を達成するために、利用する階級の踊り場のひとつだった。つまり、稽古そのものは、より高い目標を達成するための手段にすぎなかったのだ。

しかし、日本の柔道は、こうした柔道のほかの目標を忘れている。人びとは勝つために稽古する。柔道選手やコーチの夢は、勝利することに縛られてしまっている。柔道選手・指導者およびさまざまな柔道組織の価値と値打ちは、みな勝つことが中心になっている。柔道は柔道のために存在しているのだ。これは先見の明のない、残念きわまりないことで、柔道が創り出した目標とはほど遠い。

そうではなくて、柔道はそれ自体が目標ではなく、目標を達成する手段でなければならない。柔道の稽古は、トーナメントに優勝することだ

Spotlights are cast on those instructors across the board — jr. high, high school, university level — whose judo programs produce judo athletes who win tournaments. Winning is synonymous, therefore, with being a good judo player or instructor.

This exclusive focus on winning and the equating of winning with “good” in Japan is not only a problem with the judo world. Society likes winners. People want their heroes. Mass media loves winners. Television and news agencies focus almost exclusively on those who bring back the gold medals. Moreover, winning is tied to money, for organizations and for individuals. If individuals win, they can get jobs, company sponsorships, and other financial incentives. If their players win, the Japanese judo federation gets money from the JOC and from corporate sponsors.

### Should Winning be the Exclusive Focus of Judo?

Judo was originally developed to accomplish three goals — moral, intellectual, and physical development. The ultimate goal of judo training was to develop oneself and one's character so that someday one could improve society and the lives of others. Training for competition was a platform that people used to achieve these other goals. That is, training in and of itself was solely a means to achieve a higher end goal.

But Japanese judo has forgotten these other goals of judo. People train for the sake of winning. Judo players and their coaches' dreams are tied to winning. The value and worth of judo players, instructors, and the various judo organizations are all centered on winning. Judo exists for judo's sake. This is short-sighted, unfortunate, and far from the goals that judo originated.

Instead judo should be a means to an end, not an end in itself. Judo training should not be

けに焦点を絞るべきではない。柔道を後援・運営する指導者やさまざまな組織もみな、柔道の稽古が人びとを向上させ、よりよい社会を形成させる手段であることを忘れてしまっている。一人ひとりの生活は重要である。だから個人個人に手を貸し社会に貢献する市民として、最大の可能性を達成してもらうことは、柔道のいちばん重要な目標になる。これはなにも、戦わざるをえないから稽古を焦点にしている、いわゆる競技の「正選手」だけに当てはまるわけではない。むしろ稽古する仲間すべて、および柔道衣を着ている個人一人ひとりにも当てはまるのである。ところが、柔道の稽古だけでその生活を使い果たしてしまっている。そのため何千何万もの柔道選手の生活は、オリンピック競技で日本の代表となる14名の個人の犠牲になっている。日本中が、オリンピックまでに選手を選びすぐり優勝させることにピントを合わせているからだ。

## 「すぐれている」の再定義

ことによると、「すぐれた」柔道選手とか「すぐれた」指導者には、違った定義があるかもしれない。柔道稽古の目的が、自らの人格を完璧にし、社会を向上させ、貢献することだとすると、あるいは「試合に勝つこと」を、柔道における「すぐれている」と定義づけするのは、最善の決め方ではないかもしれない。

ほかに何があるか？ 場合によれば、最高の柔道選手は、学校で学業最優秀者だと考えることもできるだろう。現在の柔道選手は、中学校、高等学校あるいは大学で最も頭が切れ、最も学業優秀な学生と考えられるだろうか？ たぶん考えられないだろう。最高の柔道選手は、学校やコミュニティで、道徳的、精神的なリーダーとして模範的な最高の人物だと考えることもできるだろう。現在の柔道選手がこの条件を満たしているだろうか？ おそらく満たしていないだろう。最高の柔道指導者とは、学校では学業最優秀者を、家庭では最も行儀のよい子どもを、コミュニティでは最高のリーダーを、輩出させた人たちだと考えることもできよう。社会や柔道界で現在、そのような「すぐれた」指

focused solely on winning tournaments. Judo training instructors, and the various organizations that sponsor and administer judo, have all forgotten that judo training is solely a means to improving people and to helping to create a better society. Everyone's life is important, and helping each and every individual achieve their full potential as contributing citizens to society is the most important goal of judo. This is true not only for those shiai "regulars" who are the focus of judo training because they are the ones to compete, but also true for all of their training partners and every single individual that puts on a judogi. Yet because judo training consumes one's life, thousands and thousands and thousands of judo players' lives are sacrificed for the sake of the 14 individuals who represent Japan in the Olympic Games, because all of Japan is focused on winning and funneling their players up to the Olympics.

## Redefining "Good"

Perhaps there is a different definition of "good" judo player or "good" instructor. If the purpose of judo training is to perfect one's character and to improve and contribute to society, perhaps "winning competition" is not the best way to define "good" in judo.

And what other ways exist? Perhaps we could consider that the best judo players are those who are the best academic students in school. Would current judo players be considered the brightest, most academically sound students in jr. high, high school, or college? Probably not. Perhaps we could consider that the best judo players are those who are the best examples of moral and spiritual leaders in their schools and communities. Would current judo players fit this bill? Probably not. Perhaps we could consider the best judo instructors to be those who produced the best academic students in their schools, or the most well-behaved kids in their families, or the best leaders in their

免許をもつ柔道整復師が常駐：イースト・ベイ道場には、柔道整復師・浅沼剛成氏（東京柔道整復専門学校出身）が常駐し、具合の悪い人たちを治療している。浅沼氏は、サンフランシスコ州立大学の柔道初級クラスでも教えている

© Sayaka Matsumoto



導者を突き止められるだろうか？ たぶん突き止められないだろう。トーナメントで優勝するプログラムの指導者として、脚光を浴びているだけだからだ。

もしかすると、柔道における「すぐれている」という意味を、日本は再定義づけしなければならない時機になっているのかもしれない。日本の柔道が忘れている 柔道が育成する知育、徳育、体育という面 は、前世紀からの変わり目においては、日本だけでなく、世界の講道館柔道を定義づける航路標識になっていた。この航路標識は今も、世界中の多くの国々で輝かしい光を放っている。ところが、日本ではその光が消え失せてしまったように見える。この光をもういちど輝かさなければならない。今日日本において、その光が輝かないのは、柔道人口が減少し、社会の主流で柔道の人気が減少し、柔道が現在日本の直面する社会的・経済的問題を緩和するのに貢献しえないでいる、最大の理由なのかもしれない。日本の柔道が方向変換をはかるとすれば、あの光をふたたび灯す必要がある。（翻訳・三木敦雄）

communities. Does society or the judo communities currently identify such “good” instructors? Probably not; they certainly get the limelight as instructors of programs that win tournaments.

Perhaps it is time that Japan redefine what is good in judo. All that Japanese judo has forgotten the intellectual, moral, and physical education and development aspects of judo are exactly what constituted the beacon of light that defined Kodokan judo, not only in Japan at the turn of the previous century, but around the world. This beacon of light shines bright in many other countries around the world. It seems to have gone out in Japan, however. This light needs to shine once again. The fact that it does not shine in Japan today is probably one of the largest reasons why the judo population has decreased, why the popularity of judo in mainstream society has decreased, and why judo has not been able to contribute to the alleviation of social and economic problems Japan faces today. If Japanese judo is to turn things around, it needs to turn that light on once again.

サンフランシスコ州立大学の学部学生に「異文化心理学」を講義する筆者。

© Sayaka Matsumoto

稽古風景：筆者が館長を務めるイースト・ベイ道場での初級年少クラスの稽古。

© Sayaka Matsumoto

柔道以外の学習：イースト・ベイ道場では、柔道上級者に対して月1回土曜日に、柔道の稽古以外に特別講義・討論会を行っている。外部講師を招くこともある。テーマは多岐にわたる。栄養、柔道整復師の歴史をはじめ、アラブ・イスラエル問題、イラクと北朝鮮の状況など、最近是世界事情についてのテーマが多くなっている。

© Sayaka Matsumoto

免許をもつ柔道整復師が常駐：イースト・ベイ道場には、柔道整復師・浅沼剛成氏（東京柔道整復専門学校出身）が常駐し、具合の悪い人たちを治療している。浅沼氏は、サンフランシスコ州立大学の柔道初級クラスでも教えている。

© Sayaka Matsumoto

以下、前回未使用写真







# Judo Around the World

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 世界の柔道

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### 講道館柔道の光

世界レベルの試合で日本人が強いのは、ひとつには、現代の日本では、柔道の稽古では、試合と優勝することに、ほぼ焦点を合わせているからだ。これは前月号でも触れた。組織、大学、高校、中学校、そのほか町道場も、本質的には、スポーツ柔道で優勝するための指導と稽古を中心に行っていることが多い。小学校や中学校の子どもも、競技あるいはスポーツ柔道の稽古に日々の生活のほとんどを費やしている。

世界中で柔道がなぜこれほど大きく成長したのか？ 外国の人びとが柔道の格闘部分に興味をもったことも間違いはない。日本が中国やロシアを戦争で破った世紀の変わり目では、とりわけそうだった。日本のような小さな島国が、どうやって戦争で巨大な強敵を破ったのか不思議に思い、柔道や武術全般がその疑問の答えになったからだ。だから柔道の格闘面が、柔道が成長した理由の一端になっているのも確かだ。

だが、もっと重要なのは、世界の人びとが、柔道は自分自身を向上させ、自己および他人の生活を向上させるのに活用できると見た点だ。

### The Light of Kodokan Judo

One of the reasons why the Japanese are so tough in competition on the world level is because in contemporary Japan there is an almost exclusive focus on competition and winning in judo training, which we discussed in my last column. Organizations, universities, high schools, junior high, and many machi dojos, are essentially focused on teaching and training sport judo to win. Kids even in elementary and junior high schools spend major portions of their lives every day training for competitive, sport judo.

Why did judo grow so large around the world? Certainly there is no doubt that foreigners were interested in the combat aspects of judo, especially at the turn of the century when Japan had defeated China and Russia in wars. People marveled at how a tiny island nation like Japan could beat such large and formidable foes in war, and judo and martial arts in general gave people the answer to that question. So the competitive aspect of judo was surely part of the reason for judo's

柔道がもともと知育、徳育、体育という三つの原則を具現するために創案されたことがわかっていて、格闘のシステムだけでなく、文化と価値観の教育システムでもあると理解していたのだ。柔道が世界中でこれほど発展した最大の理由は、ひとつには、柔道の格闘部分よりも柔道の思想的な面に強く惹かれたからだ、筆者は信じている。こうした柔道の思想的な面こそ、講道館柔道の光である。このような思想面があるからこそ、その光を理解できる人びとにとつては、講道館柔道が鮮やかに輝いて見えるのだ。

この講道館柔道の光は、20世紀初頭に柔道の伝道と普及がはじまった草創期以来、柔道を成長させるのに大きな力になった。世界中の人びとが柔道に惹かれたのは、柔道が格闘技のシステムだけでなく、一人の人間の完全な成長をめざす総合的な教育大系だからだ。今日、187もの国々が国際柔道連盟に加盟している理由の一端も、ここにある。言うまでもなく、オリンピック大会とスポーツ柔道が、柔道の普及に大きな力になった。だがほとんどの国々では、それらは氷山の一角にすぎず、その一角の下には、柔道本来の教義にもとづく柔道教育がある。

## 柔道対ほかのスポーツ

ほかの国々では、国をあげて注目の的になっているスポーツがたくさんある。たとえば、合衆国では、ポピュラーなスポーツと言えば、野球、アメリカンフットボール、バスケットボール、テニス、ゴルフ、サッカー、体操、それにスキー、フィギュアスケートやアイスホッケーなどの冬のスポーツである。これら以外にも、合衆国にもほかの国々にも、スポーツはまだまだごまんとある。スポーツのランクから言えば、柔道はややマイナーになる。

スポーツのレベルで、純粹に言えば、柔道は前述のほかのスポーツととても張り合うことができない。ほかのスポーツは学校システムのなかで認められている。だから選手はメディアでも認められる。ゲームで優れている者には、プロのスポーツから選手として声がかかるだけでなく、一般人には考えられないような多額な金を手にすることも夢ではない。だから、純粹に

growth.

But more importantly, people around the world saw that judo could be used to improve themselves and improve the lives not only of themselves but also of others. They saw that judo was originally created for the three principles of intellectual, moral, and physical education. They saw that it was not only a system of fighting, but also a system of cultural and value education. I believe that one of the largest reasons judo developed so much around the world is that people were attracted not only to the combat aspects of judo but also to the philosophical aspects of judo. These philosophical aspects of judo are the light of Kodokan judo; they helped to make Kodokan judo glow brightly to all who could see its light.

The light of Kodokan judo was instrumental in helping judo grow tremendously since the beginning of judo diffusion and promulgation in the early 20th century. People all around the world were attracted to judo not only because it was a combat fighting system but because it was a total educational package for the entire development of a person. That is one of the major reasons why today there are 187 nations that are members of the International Judo Federation. Of course the Olympics and sport judo help the promulgation of judo; but these are just the tips of the icebergs in most countries, and underneath that tip lies judo training that is based in the original tenets of judo.

## Judo v. Other Sports

In many other countries, there are sports that take national limelights. In the U.S., for example, popular sports include baseball, American football, basketball, tennis, golf, soccer, gymnastics and all the winter sports like skiing, figure skating and ice hockey. There are many, many other sports in the U.S. and in many other countries, and in terms of sport scale, judo is relatively minor.

Purely on the level of sport, there is no way

スポーツとして、ほかのスポーツと柔道が張り合おうとすると、負けてしまう。世間から認識されている以外に、柔道の稽古もスポーツとして最高レベルになると、荒々しく過酷だ。それで魅力をそがれてしまう人も少なくない。

これはまさに、日本の現状でもある。何年間にもわたって柔道人口が減少しつつづけているのも、柔道が、ラグビー、サッカーのような飛び切り人気の高いスポーツと張り合わなければならないからだ、と思う。日本の一般人が柔道と柔道選手に抱いているイメージは、前向きではない。

ところが柔道は違った点がある。ほかのスポーツとは違い、柔道はもともと、格闘技のスポーツとしてでなく、教育システムとして企画されたものだ。柔道の教育的な面を開拓し、稽古を焦点にすれば、人びとは講道館柔道の光を見ることができる。そしてこの講道館柔道の光が、柔道をいっそう生き生きと輝かせてくれる力になる。

だが、仮に柔道が、今日の日本で行われているように、あくまでスポーツとして張り合っていたら、明るさがなくなってしまう。柔道は、ほかのスポーツと同列に落ちてしまい、ほかのスポーツと人気を争って競争せざるをえなくなる。それでは、これまでのように、どうしたって敗れてしまう。

## 世界における今日の柔道

日本の柔道と世界の柔道との大きな違いは、世界では、基本的には、柔道がいまだに個人の小さな町道場で教えられている点だ。たとえば、合衆国にある道場のほとんどは、レクリエーションセンターとか小さな店舗ビルにあり、柔道の指導は、1回1、2時間、週2、3回行われている。

こうした世界の道場では、人びとはまずなによりも柔道をやりたいと思っているはずだ。選り放題の種々さまざまなものから、柔道をするのをわざわざ選択しているからだ。

そうした環境のなかで、柔道が単なるスポーツとして、ほかのスポーツと競争しようとしても、柔道が負けてしまうのは、子どもたちがほ

that judo can compete with such other sports. The other sports are recognized in the school systems. Athletes gain recognition in the media. For those who excel at their games, professional sports offer individuals with not just careers, but dreams of making so much money that it is unthinkable to average people like you or me. Subsequently, when judo competes with other sports purely as a sport, it loses. More people are drawn to other sports for a variety of reasons. Besides recognition, judo training at the highest levels of sport is brutal, which is not attractive to many.

This is exactly what is happening in Japan, I believe, where the judo population has continually decreased over the years as judo tries to compete with other sports that are extremely popular, like baseball, rugby, or soccer. Even the images that average people in Japan have of judo and judo players are not positive.

But judo is different. Judo, unlike other sports, is originally designed not as a competitive sport but as an educational system. And when the educational aspects of judo are marketed and are the focus of training, people can see the light of Kodokan judo. And this light of Kodokan judo is what makes it so bright.

But if judo competes solely as a sport, as it does in Japan today, there is no light. It lowers itself onto the same plane as other sports and then must compete for popularity with those sports. It is bound to lose, as it has so far.

## Judo Today Around the World

One of the big differences between judo in Japan and judo around the world is that around the world, judo is still basically being taught in little private machi dojos. Most dojos in the U.S., for example, are based in recreational centers or small store fronts, where judo instruction is provided two or three times a week for an hour or two at a time.

In such dojos around the world, people must



異文化研修セミナー：  
日本の学生チームが日米柔道交換プログラムで、イースト・ベイ道場に來たときには、筆者は同時に、異文化研修セミナーに参加するよう勧めている。初日1日をこれに充てることが多い



かのスポーツに惹かれる理由がほかにたくさんあるからだ。柔道は外国のものであり、用語もみな日本語である。さらに柔道は社会や友人によく知られていない。ほかの国々ではなぜ人びとは柔道をやりたいと思うのだろうか？

日本以外の国々の人びとが柔道をやりたいと思うのは、講道館柔道の光に魅力を感じているからだ。日本以外では、道場が柔道の根本的な教育目標を奨励して初めて、柔道は生き残ることができる。わざわざ柔道を選んだ人たちが柔

want to do judo to begin with. They elect to do judo of all the various other things they could and would want to do.

Within such an environment, if dojos tried to compete with other sports solely as a sport, they would lose because kids are drawn to other sports for many other reasons. Judo is foreign, the terminology is all in Japanese, and it is unknown in society and by friends. Why would people in other countries want to do judo?

道をやるのは、自らや子どもたちが人間として向上したいからだ。小さな道場でも、柔道の思想を理解し柔道の稽古を通じて、その思想を身につけられることがわかっているのである。

これは日本の状況と違う。日本では学校システムのなかで柔道が支えられているからだ。だから子どもたちは、中学から高校、高校から大学と移っていくが、試合に勝つために懸命に稽古する以外のことはやっていない。

日本で柔道をやっている子どもたち、とりわけ高校生と大学生は、夢や大きな目標、つまり大望をもっていない。年がら年じゅう、毎週来る日も来る日も、単調な柔道の稽古を繰り返している。結局、日本で柔道選手に「なぜ柔道をやっているのか」と聞くと、もっぱらやらされていると感じている選手が少なくない。「人生でなにをやりたいと思っているのか」については、答えをもっていない。こうした質問には答えをもったほうがよい。これが日本における重大な問題だと、私は思う。

しかし、外国人になぜ柔道をやするのか聞くと、自らを人間的に向上させるために柔道をやっているという、具体的な意見が出てくることが多い。柔道の思想的な面に焦点があるので、マネーもエチケットも外国のほうがずっとよいという人も少なくない。

## イースト・ベイ道場での柔道

サンフランシスコ・ベイ地域にある筆者の道場は、合衆国だけでなく世界の多くの道場のよい例になると思う。そこで道場について紹介させていただきたい。なにも最高だと思っているからではなく、世界で多くの人びとがやっている柔道の現状を説明する、よい例になると思うからだ。

ふたつの道場で柔道を教えているが、ひとつは、カリフォルニア州のエル・セリトにある私の指導する町道場で、もうひとつは私の勤務する大学にある。合わせてメンバーは約100人。おそらく試合に関心をもっているのは、その10%くらいだろう。ほかのメンバーは試合に対する関心がほとんどない。この人たちは試合をしたくないのではなく、もともとそうした気持

People in countries outside of Japan want to do judo because they are attracted to the light of Kodokan judo. Outside of Japan, judo can only survive when dojos promote the original educational goals of judo. Thus, people elected to do judo because they want themselves or their children to be better people. They understand the philosophy of judo and see it working in the practice of judo in those little dojos.

This is so different than in Japan, which is propped up by judo in the school system. As such, kids move on from jr. high to high school, from high school to college, doing nothing else other than training hard in judo so that someone can win in competition.

Kids doing judo in Japan, especially high school and university students, have no dreams, big goals, or aspirations. They are just in the grind of judo training every day of the week for years and years and years. In the end, when judo players in Japan are asked, “why do you do judo?” many Japanese judo players feel that they are simply made to do it. When they are asked, “What do you want to do in your life?” they have no answer. They should have answers to these questions. I think this is a major problem in Japan.

But if you ask many foreigners about why they do judo, there is definitely a more concrete feeling that they are doing it to make themselves a better person. And, because of the focus on the philosophical aspects of judo, manners and etiquette can be much better in foreign countries.

## Judo at East Bay Judo Institute

I think my dojo in the San Francisco bay area is pretty typical of many dojos not only in the US but around the world, so I would like to tell you about it, not because I think it is the best, but because I believe we just exemplify how many people around the world do judo.

I teach judo at two dojos, one a private machi dojo in El Cerrito, CA, and the other at my university. All together I have a total of about



ちがない。スポーツ柔道の試合に関心がないからだ。それよりも、柔道を学ぶのは、価値観や規律を身につける、自尊心や自信をつける、あるいは護身術を目的にしている。だから、筆者の教え子の約90%は、スポーツ柔道でなく、柔道の思想的、倫理教育的な面に関心がある。

イースト・ベイ道場には、いろいろなタイプの柔道クラスがある。初級子どもクラス、中級子どもクラス、初級および中級成人クラス、それに上級競技者クラスである。上級競技者クラスで行っている稽古が、日本での稽古に匹敵すると思う。上級以外のクラスでは、柔道を楽しむ、身体を使った練習をする、日本の文化を学ぶ、柔道の基本技を学ぶ、これらがおもな焦点になっている。みなこの順番でやっている。これが、柔道クラスでもっとも重要な目標になっている。柔道の技で熟達するのは、二次的な目標なのである。

両親がこの内容を知るのは、道場にやって来たときだ。試合を強調せず、トーナメントに出たくなければ、子どもたちに出るように強制しない。こうした考え方を知ってもらうために両親との懇談会を開く。両親に伝えるのは、次のようなことだ。自分たちの考えている優先事項、子どもたちが柔道にかかわった場合、なにが大切だと考えているのか、子どもたちは柔道からいくつかの技能 規律、献身的な努力、友情、尊敬など、人生のほかの分野でも活用できるものを学んでいく、という点である。イースト・ベイ道場での柔道は、人生で別の目的を達成する手段になっている。だから筆者が心からうれしく感じるのは、柔道を体験したおかげで、子どもたちが成長し、学校で優秀な生徒になり、家庭での態度が変わった、と両親からの称賛の言葉に接するときである。

両親が子どもを道場に連れてくるのは、おおむね、われわれがこうした柔道の思想や柔道の教えを実践しているという評判を耳にしたからだ。子どもたちのための柔道の目標について両親に話すと、子どもたちに規律、献身的な努力、尊敬を身につけさせてほしい、と両親からたびたび言われる。つまり、両親は子どもたちに柔道の価値観を学んでほしいと思っている。ごく稀だが、子どもたちが柔道の試合で強くなるよ

100 members. Perhaps only 10% of them are interested in competition. The rest are not. It is not that the rest want to compete but they cannot. They are not interested in the competitive aspects of sport judo.

Instead, they want to study judo to learn values, discipline, build self-esteem and confidence, or for the purpose of self-defense. So, about 90% of my students are interested in the philosophical and moral educative aspects of judo, not sport judo.

At the East Bay Institute, we have many different types of judo classes. We have classes for beginning children, intermediate children, beginning and intermediate adults, and an advanced competitors class. I think the training that occurs at the advanced competitors class is comparable to training in Japan. In all of the other classes, the main focus of the classes are to have fun, get physical exercise, learn about Japanese culture, and learn about the basic techniques of judo. All in this order. That is the most important goals in our judo classes. Becoming proficient at judo techniques is really a secondary goal of ours.

Parents know this when they come to our dojo. We do not emphasize competition, nor do we force kids to go to tournaments if they don't want to. We have meetings with the parents to let them know about this philosophy. We tell our parents about our priorities, and what we see as important for their kids' involvement with judo that they learn from judo some skills discipline, hard work, friendship, respect that they can use in the other areas of life. Judo at East Bay is a means to other ends in life. And I am truly happy to see the kids grow, become good students in school, get praised by their parents about how they have changed their attitude at home, etc., because of their experience in judo.

Parents generally bring their kids to our dojo because they have heard of our reputation for this philosophy of judo and judo teaching. When I talk with them about what their goals are for judo for their children, they often tell

うにしてほしいと、筆者に言うことはある。現実には、小学生の両親がこの目標で私のところに来たことは、聞いたことはない。

イースト・ベイ道場では、このような考え方でやっており、初級成人クラスについても筆者は誇りを抱いている。30代、40代、あるいは50代から柔道をはじめた、働いている成人のクラスである。週に2回1時間半稽古している。やはり力を入れているのは、試合のための稽古ではなく、柔道を楽しみ、身体を使った練習、柔道の文化を学んでいる。もちろん、目いっぱい一生懸命にやっているが、試合に参加するという意味での、競技者ではない。だが、子どもたちのクラスと同じように、柔道の稽古を通して貴重なものを学び、生活のほかの面で役立てている。

## 日本柔道に対する外国人のイメージ

世界中の人びとは、日本人が講道館柔道の光のなかでもリーダーである、という固定したイメージをもっている。柔道関係者はみな、日本人は競技柔道では群を抜いていることは知っている。ところがまた、日本人が知育、徳育、体育の育成、つまり、柔道の教育的な側面でも抜きんできていると、ほとんどの人びとが信じているのだ。

みな誤解しているのだ。それで、日本人柔道選手が、規律、マナー、基礎的な社交エチケットに欠けていることに気づき、ほとんどがショックを受ける。日本人柔道選手が学業で最優秀でないことが多いとわかると、ほとんどが驚いてしまう。

この講道館柔道の光は、世界中を明るく照らし、人びとは柔道の格闘面やスポーツ面に惹かれるのと同じかそれ以上に、この光に惹かれてきた。多くの国々では、まさにこの光があるために、人びとは柔道に惹きつけられたのだ。柔道の稽古によって、子どもたちや個人個人が重要な価値観を学ぶことができる、と信じている。

日本以外の国々では、この柔道の側面が今日の日本以上に優れていることが珍しくない。この意味では、日本は海外から学ぶべきことがたくさんある。たしかに、柔道の試合のための稽

me that they want their children to learn discipline, hard work, or respect. That is, they want their children to learn about judo values. They very rarely, if ever, mention to me that they want their children to become strong in judo competition. In fact I have never heard a parent of an elementary school child come to me with this goal.

Because we have this philosophy at EBJJ, I am very proud of our adult beginning class. This is a class for working adults who start judo in their 30s, 40s, or even 50s. They work out 1-1/2 hours twice a week. Again the emphasis is not on training for competition, but to have fun, get physical exercise, and learn the culture of judo. Of course they do work hard, within their limitations, and they are not competitors in the sense that they go to competition. But like the children's classes, they learn something valuable through their judo experiences that help them in the other aspects of their lives.

## Foreigner's Images of Japanese Judo

People around the world have the stereotypic image that the Japanese are the leaders in the light of Kodokan judo. We all know that they are the best in competitive judo. But most people also believe that the Japanese all excel in the intellectual, moral, and physical development and educational aspects of judo.

They are wrong. Most people are shocked when they realize that many Japanese judo players lack discipline, manners, and basic social etiquette. Most people are amazed to find out that Japanese judo players are often not the best academic students.

This light of Kodokan judo shone brightly around the world and people were attracted to this light as much as or even more than they were attracted to the combat or sport aspects of judo. In many countries people were drawn to judo precisely because of this light. They believed that judo practice can help kids and other individuals learn important values.

Many countries outside of Japan do this

試合の前後の挨拶：

主な試合の前に、イースト・ベイ道場の試合出場選手は、稽古相手になってくれた他のクラスの人たちに対して感謝の意を伝えている。

また、試合の後には、出場選手は勝敗にかかわらず、感謝と試合の結果を伝え、改めて稽古相手に敬意と感謝の意を示している



古となると、真面目な選手やコーチはみな、日本で稽古しなければならないと思っている。しかし、柔道の知育、徳育、体育という育成面となると、いまの日本は、外国から学ぶべきことがたくさんあることも理解しておく必要があるだろう。

日本の柔道指導者が他国を訪問し、講道館柔道の光が現にどのように輝いているのか、じかに見ることをお勧めする。日本から世界の特定の場所へ柔道指導者を派遣し、しかも柔道の技を教えるのでなく、柔道をやっている人たちにどのように柔道の思想・価値観・文化を植え付けようとしているのかを外国人から学ぶ、こんなことは考えられないだろうか？ 日本のサッカーは、外国人を雇ってサッカーを習った。ニッサンは外国人を雇用して会社の方向を立て直した。日本の柔道が同様のことを進めることも考えられるかもしれない。日本の伝統主義者はそんなことをしたら、節操のない罪を犯した気持ちになるかもしれないが、こうした可能性を考えるだけでも、子どもたちや社会の将来にとって大切ではないだろうか？

(翻訳：三木敦雄)

aspect of judo so much better than Japan does today. In this sense, Japan has much to learn from the outside. Certainly, when it comes to training for judo competition, all serious athletes and coaches know that they must train in Japan. But it would also be important for many Japanese to know that, when it comes to the intellectual, moral, and physical development aspects of judo, Japan has a lot to learn from other countries.

I encourage all Japanese judo instructors to visit other countries and see the light of Kodokan judo in action. Can you imagine judo instructors being sent from Japan to selected sites in the world, not to teach judo techniques but to learn from foreigners about how to instill the philosophy, values, and culture of judo in its participants? Japanese soccer hired a foreigner to teach them soccer. Nissan hired a foreigner to lead their company. Japanese judo might think about doing the same. Even though most traditionalists in Japan would consider that a moral sin, isn't it important enough for the children and the future of society to consider even these possibilities?

# Judo Values

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 柔道の価値観

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### 米日高校生交換プログラム

米日高校生交換にかかわる魅力的なプログラムに参加している。毎年、日本から高校生が合衆国にやって来て、受け入れ家族の家に3週間ホームステイする。それと引き換えに、合衆国からハイスクールの生徒が3週間日本に行き、受け入れ家族の家に滞在している。太平洋の両側でいろいろメリットのある有益なプログラムである。

このプログラムの一部として、私は受け入れ場所の調整役を担当し、何家族かをはじめ、私自身も3週間、日本からの柔道生徒のスポンサーになっている。こんなことを数年間やってきた。年を重ねるごとに、日本からの素晴らしい生徒は、アメリカの家庭を明るくし、同時にアメリカ人から貴重な文化を学んでいる。日本へ行くアメリカのハイスクールの生徒も、同じような恩恵を受けているものと思う。

ところが、日本人生徒がやって来ると、ときには問題が発生することもある。これまでの問題点を調べてみると、日本の高校生には、合衆国での生活だけでなく、受け入れ家族との生活

### Exchange Program of High Schoolers Between the U.S. and Japan

I participate in a very good program that involves an exchange of high school students between the U.S. and Japan. Every year, high schoolers from Japan come to live in the U.S., staying in the homes of host families for three weeks. In return high schoolers from the U.S. go to Japan for three weeks and stay in the homes of host families there. It is a very nice program with benefits on both sides of the ocean.

As part of this program I coordinate a site of hosts, which includes a number of host families, my own included, sponsoring a judo student from Japan for three weeks. We have done this for several years. Over the years, many wonderful kids from Japan have come to brighten the homes of American families and also to learn important cultural lessons from the Americans. I hope American high schoolers going to Japan have also reaped the same benefits.

But sometimes there have been problems

稽古開始前：

イースト・ベイ道場で稽古前に談笑する日米女子学生

Takenari Asanuma



に溶け込めない生徒がいるようだ。家族と交流したくないような生徒もいる、と指摘した受け入れ家族もある。生徒は部屋に閉じこもり、食事のときだけしか出てこない。食事が終わると部屋に戻り、あと夕方までほとんどを部屋で過ごしている。家庭内にいるときの、基本的なマナーがおろそかになっている。たとえば、日本語を話すアメリカ人家庭にいる場合でも、「どうぞ」「ありがとう」「こんにちは」「さよなら」「おやすみなさい」とか、ときには「いただきます」「ご馳走様でした」が言えない。

## 寮で生活する学生

こうした問題にちょっと深入りしてみると、興味深い傾向が見えてくる。つまり、ホームステイの間に発生する問題は、高校時代、寮で生活していた日本の子どもたちに発生することが多いのだ。高校時代から日本で寮生活をしてい

when the Japanese come. When I investigated these problems in the past, it seems like some of the Japanese high schoolers would have trouble adjusting not only to life in the U.S. but also to living with their host families. Some of the host families would comment that their students didn't seem to want to interact with the families. They would stay in their rooms and come out only for meals. Once the meal was finished, they would go back to their rooms and basically stay there for the rest of the evening. Even when they were at home they would forget basic manners, like saying "please," "thank you" "hello," "goodbye," "good night," or sometimes "itadakimasu" or "gochisousamadeshita" if they stayed with American families who spoke Japanese.

## Students Living in Dorms

When I looked into these problems a little, I



る子どもたちには、特に日常のエチケットやマナーで、家庭内の家族と個人としてどう付き合ったらよいのか、忘れていた生徒がけっこういるようだ。

文化交流・ホームステイのプログラムにかかわる、こうした意外な新事実も、日本の寮で過ごした私個人の体験とも一致している。日本の中学校・高校を個人として訪問したのは数回なので、現実に生活した場所も限られ、期間も短い。とはいえ、こうした環境で生活している子どもたちが、家族の人たちとの付き合い方をはじめ、他人に基本的な尊敬・配慮を示し、家庭で生活する基本的な日々のマナーやエチケットをまったく忘れてしまうのは、筆者にはよくわかる。第一、そのようなマナーを教える人がいないし、かりにマナーを教えようとする人がいたとしても、そんなことは実際には、ルールに縛らずに気楽に生活していくには、障害になると見なされてしまうからだ。

これはおそらく、日本で寮生活をしている柔道生徒にかぎった問題というわけではなく、初期人格形成期に日本で寮生活している他の多くの生徒の問題でもあると思う。筆者は、特に技芸や語学研修などのために、小学校時代より自宅から遠く離れ、寮環境で生活する子どもたちのプログラムが日本にあることは承知している。これはまさに、子どもたちが柔道のために寮生活することを両親が同意することつまり、中学校または高校時代から子どもたちが柔道に専心することを認めたケースと同じである。

## 幼年期における子どもたちの道徳訓練

筆者は、柔道にせよ語学研修にせよ、目標とする技術を伸ばすには、このような両親の意図や活動の利点はよく理解できる。とはいえ、同時に当の子どもたちの社会・道徳訓練で途方もない損害が発生するのではないかと、どうしても考えてしまう。家庭とは、子どもたちが社会規則、マナー、エチケットを精一杯身につける場所になるようにしたい。子どもたちは、他人に対する尊敬、感謝、配慮について基本的な考え方を身につけることが望ましい。こうした学

found an interesting trend that many of the problems that occurred within families during the homestays occurred with kids from Japan who lived in dorms in their high schools. It seemed that many of the kids who live in dorms in Japan from their high school days appeared to forget how to interact with their families inside their homes on a personal basis, especially with regard to everyday etiquette and manners.

These revelations I had concerning the cultural exchange/home stay program are also commensurate with my personal experiences with dorms in Japan. I have personally visited several junior high and high school dorms in Japan, and actually lived in some for short periods of time. It is clear to me how easy it can be for kids who live in such situations to be totally oblivious of basic, everyday manners and etiquette about living at home, including how to interact with their family members and having basic respect and consideration for others. There is no one to teach them such manners and even when someone attempts to teach such manners, they are looked upon as an infringement on their basic, carefree lives that in reality involves little or no rules about how to live.

I think this is probably a problem in Japan not only for judo students in dorms, but many others in Japan who live in dorms in their early, formative years. I know of programs in Japan that involve kids living away from their homes and essentially in dormitory situations even from elementary school age, especially to get special training in something like the arts or language training. This is exactly the same when parents agree for their children to live in dorms for judo - they agree to allow their children to specialize in judo from their jr. high or high school years.

## Moral Training of Kids in Their Early Days

While I can totally understand the intentions of such parents and the benefits of such activities to the development of those target skills like judo or language training, I cannot



習は両親や兄弟姉妹からはじまり、その感情や態度は、生活における他のすべてのことに広がっていかなくてはならない。実際には、両親やそのほか家族一人ひとりに対する基本的な尊敬、感謝、配慮の念が、その後の一生における他人と社会に対する態度と価値観の大切な基礎になることは、まず間違いないだろう。

このように、幼い時代の子どもたちにこうした価値観を繰り返し教え込まなければ、心理的・精神的に軽薄な人間になってしまい、家庭や家族のなかで育成しなければならない態度や感情が欠如してしまう。これが今日の日本の若者に多い症状ではないだろうか？

自宅にいれば片付く問題でないのはわかっている。日本の若者が自宅で生活しながら、他人に対するマナーも配慮も欠けている場合も少なくない。重要なことは、充実し安定した家庭環

help but think at the same time of the enormous loss that is occurring in social and moral training of the kids involved. Home should be the place where kids learn the most about social rules, manners, and etiquette. They should learn basic concepts about respect, appreciation, and consideration of others, starting with their parents and their siblings, and these feelings and attitudes should extend into everything else in their lives. In fact, it is probably true that the basic respect, appreciation, and consideration for one's parents and other family members serves as a major basis for such attitudes and values towards others and society for the rest of one's life.

Thus when such values are not inculcated in children at an early age, they are bound to be



別れ前の一時：  
イースト・ベイ道場での稽古を終えて、いよいよお別れの日米学生チーム

Marti Malloy

境にだけでなく、その環境によって価値観や態度を身につけ、育成できるかどうかだと思う。たぶん、そうしたことをやっていない日本の家族が多いのではないだろうか。

とはいえ、中学生や高校生が柔道のために寮生活する場合には、致命的なことが二重に発生してしまう。第一に、柔道とは本来、他人に対する尊敬、感謝、配慮の基本的なレベルを教えるなくてはならないことになっている。こうした態度や価値観が、柔道のシステム、とりわけ中学校、高校の寮生活で育成されていないというのは、講道館柔道を侮辱することになる。第二に、子どもたちを柔道の寮生活に送り込めば、子どもたちはこうした価値観を身につけるだろう、と信じている両親が現実が多いと思う。というよりも、寮生活をするよう子どもたちを募った柔道指導者が、これを売り込みの文句に使うこともある。しかし、寮で行われている現実と寮生活での研修不在・リーダーシップ不在の程度をつぶさに調べれば、それはごまかしだという結論に達するケースも出てくる。

## 柔道の価値観

柔道の価値観や柔道の原理について語るのは、だれでも容易にできる。筆者も、柔道の稽古と体験を通し、また科学的には社会心理学の調査研究を通して、柔道の価値観を研究してきた。実際に、価値観は、心理学、特に異文化心理学の主要な研究テーマになっている。柔道やそのほかの分野での、このテーマに関する現代の研究から、価値観の重要性についていろいろなことがわかる。

価値観とは、人生を先導する原則である。行動を説明し、予測し、記述するのに利用できる。人生の生き方、行動の仕方、他人の扱い方を選択させてくれる。辿るべき道<sup>みち</sup>をたくさん示されたとき、一本の道を選ぶ一筋の光になってくれる。

柔道の稽古を通して学べる価値観は、それを云々する人の数ほどさまざまある。確かにそうである。柔道の価値観を理解するのに、きわめてたくさんの道があるが、私は、柔道の価値観を三つの主要な価値単位に要約できると考えて

psychologically or spiritually empty, void of those attitudes and feelings that should be fostered first in the home and family. Is that not the case with many Japanese youth today?

I know that just being at home is not the issue. Many Japanese youth live at home and still have little manners and consideration of others. What is important, I believe, is not only being in a solid and stable home environment but also having that environment teach and foster such values and attitudes. It is probably true that many Japanese families do not do that, either.

But in the case of judo dorms for jr. high and high schoolers, there is a double whammy. First, judo is precisely supposed to help teach that basic level of respect, appreciation, and consideration of others. The fact that these attitudes and values are not fostered by the judo system, and especially in judo of jr. high and high school dorms, is a slap in the face of Kodokan judo. Secondly, I believe that many parents actually believe that by sending their children to judo dorms that their children will come to learn these values. In fact I know that judo instructors who recruit kids to come and live in their dorms use this as a sales pitch. But if you examine closely the reality of what is going on in those dorms, and the level of NON-teaching and leadership in those areas of life, one may come to the conclusion that that is a sham.

## Judo Values

It is easy for everyone to speak about judo values and the principles of judo. I, too, have studied judo values through my judo training and experiences, and scientifically through my research in social psychology. Actually, values is a major topic of study in psychology and especially cross-cultural psychology, and contemporary research on this topic in judo and elsewhere informs us a lot about the importance of values.

Values are guiding principles of life. They are used to explain, predict, and describe behavior. They are used to help us choose how



文武両道のメダリストたち：  
2003年全米ハイスクール柔道選手権大会と全米大学柔道選手権大会でも、ひきつづきイースト・ベイ道場から金メダリスト・銀メダリストが誕生している。みな、畳の上では手ごわい競技者であり、学校では学業優秀な学生である。体育のほかに、知育、徳育の面でも努力を欠かさない、筆者の誇る教え子たちである。

Takenari Asanuma



いる。すなわち、尊敬、勇気、それに誠実である。

## 尊 敬

他人を尊敬することに価値観を置くようになると、他人に感謝し配慮することができるようになる。その結果、日々の生活で他人のことを思いやるとか、必要に迫られなくても他人にささやかなことをするとか、友人に手を貸すことができるようになる。この価値観は、子どもたちが両親や兄弟姉妹を尊敬する家庭内からはじまる。これが基盤になって、他人に尊敬を示すことができるようになる。したがって、そこに

to live our lives, behave, and treat others. They are used as a beam of light to guide us along a path, given many paths that are available for us to walk.

Many people speak of many different values that can be learned through judo practice. Certainly these are true. Given the myriad of ways in which judo values can be understood, I believe that the values of judo can be summarized around three major value families: Respect, Courage, and Sincerity.

### Respect

The value of respect allows us to have

は、相手が自分ほど柔道で優秀でない場合でも、謙譲さ、自己の限界を知ること、さらに、可能な範囲で尽くしてくれたり力を貸してくれたりする相手を、理解し感謝することもかかわってくる。つまり、自分が破った相手に示す尊敬の念も含まれるわけである。

## 勇 気

勇気に価値を置くようになると、恐怖を克服し、自分の立場を守り、屈服しなくなる。そして、自信、決断、規律を伸ばせるようになる。苦難に対して忍耐と寛容を抱けるようになる。

## 誠実さ

誠実さに価値を置くようになると、自分の長所ばかりでなく短所についても心を開き、正直になる道を見出せるようになる。そうなれば、

appreciation and consideration for others. It allows us to think of others in our lives, to do little things for others when we don't have to, and to help our fellow human beings out. This value starts in the family, with children respecting their parents and siblings, and this serves as a base by which such respect can be shown to others. It involves humility, knowing one's limits, and understanding and appreciating others for what they can do or contribute, even if they are not as accomplished as oneself. This involves the respect that we show to others whom we defeat.

## Courage

The value of courage allows us to overcome our fears, to stick to our guns, and never give up. It allows us to develop self-confidence, determination, and discipline. It allows us to



ルルクス博士の講話：

イースト・ベイ道場では、毎月、研究者を招いて、専門分野の話を聞いている。

今年3月には、上級者のために、ルルクス博士に専門のアラブ・イスラエル問題について話してもらった。そしてイラク戦争をはじめ、中東における現状について語り合った。柔道を学ぶ者、特に海外の試合に出場する上級者にとっては、世界事情・事件などをよく理解しておく必要がある、と筆者は考えている。

Molly O' Rourke

人生を恐れずに送ることができるし、自分自身や自らの能力について他人に嘘をつくとか、欺くことはなくなる。誠実さは、公平さ、フェアプレー、正義の根源である。正しいことと誤ったことを識別させてくれる。

これら三つの価値観が、柔道の価値観の三本柱になっている。指導者が学生に求めているのは成果だけではない。求めるべきは、日々の生活において柔道指導者として備えていなければならない価値観なのだ。この価値観によって稽古のプログラムを発展させ、定めていかなければならない。それこそ柔道の稽古が基礎にすべき価値観であり、その稽古のなかで人間的な交流を、こうした価値観にもとづいて築いていかなければならない。

ところが、現代日本の柔道の稽古には、こうした価値観がじゅうぶん備わっていない。稽古が、試合に勝つための技の開発にほぼ集中してしまっている。ぜがひでも勝つ稽古以外に、あまり価値観を置いていない。稽古の間に身につけることができ、また身につけるべき人間的な交流とか基本的な価値観も発展・育成されていない。

日本における柔道プログラムは、プログラムと指導のなかとか、稽古中の基本的な人間的交流のなかに、価値観にもとづく訓練を導入することを再考する必要があるように、筆者には思える。というより、そうした柔道の側面があるからこそ、柔道が別格でユニークなものになっているのである。このような点に注意・配慮しなければ、柔道の稽古はスポーツの技術的な練習以上のものにはなれない。それがほぼ日本における柔道の現状である。はたしてこれが日本人の望んでいる柔道の姿なのだろうか。筆者が確信をもって言えるのは、これは世界中の多くの人びとが望んでいる柔道の姿ではない、ということだ。世界中の人びとのほとんどが、この分野で日本がリーダーシップを発揮してくれることを期待している。日本は期待に応えてくれるのだろうか？ （翻訳・三木敦雄）

have perseverance and tolerance of hardships.

## Sincerity

The value of sincerity allows us to find the way in which we can be open and honest, not only about our strengths but also about our weaknesses. It allows us to live our lives with no fear, and to not lie or deceive others about ourselves or our abilities. Sincerity is the seed of fairness, fair play, and justice. It helps us to know what is right from wrong.

Together these three values serve as the triad of judo values. They are not only the outcomes that we seek in our students. They are the values that we should have as teachers of judo in our own lives. They are the values by which our training programs should be developed and instituted. They are the values by which judo practices should be based, and human interactions in those practices should be built on such values.

But judo practice in contemporary Japan lacks these values for the most part. Practice is almost exclusively focused on skill development for the purpose of winning in competition. There is little value in such training other than winning at all costs. Basic rules about human interaction and the important values that could and should be learned during practice is also not developed or fostered.

It seems to me that judo programs in Japan need to reconsider the inculcation of values-based training in their programs, instruction, and in basic human interactions during practice. These are, in fact, precisely those aspects of judo that makes judo special and unique. Without such care and attention, judo practice is nothing more than a technical exercise of sport. That is what judo has become in Japan for the most part. Is that what the Japanese want their judo to be? I can tell you for sure that that is not what most people around the world want their judo to be. And most people around the world look to Japan for leadership in these areas. Will Japan deliver?



## A Mess-Is That One of The Behaviors of Judo?

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



### 「散らかし」それは柔道のマナーなのか？

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

#### 無頓着な日本選手

日本の柔道選手と接して関心をそそられた体験は枚挙にいとまがない。たとえば、私の道場では日本の柔道チームをたくさん受け入れてきた。選手たちの競技レベルのことで驚いたことはまずない。言うまでもないが、日本選手の柔道は強い。だいたい、日本の普通の道場でも、合衆国最強のところよりも強い柔道選手がいるところがいくらもある。ところが、こうした選手についてたった一つだけ、かつてショックを受け、いまだに受けたままのことがある。選手たちの散らかし加減である。

これまで何組かのチームが日本から私の道場にやって来たが、散らかしっぱなしにしたままだった。稽古のまえに、いろいろな関節にテープを巻く人が多い。指、手首、足首などだ。稽古が終わると、まず選手はそのテープをはずす。それ自体当たり前で目くじら立てることはない。テープをしたままでは気分が悪いし、

#### Careless Japanese Judo Players

I have many interesting experiences with Japanese judo players. For instance, I have hosted many Japanese judo teams in my dojo. I was never surprised at the competitive levels of the players; of course their judo was strong, and in general even the average dojo in Japan has much stronger judo players than some of the best in the U.S. But I was, and still am, shocked by one thing about them – the mess they make.

In the past some teams from Japan have come to my dojo and left a mess. Before practice many would tape their various joints – fingers, wrists, ankles, and the like. After practice, one of the first things the players do is take off the tape. I don't blame them; it feels terrible and restricting. But it amazed me when the players would take off their tape and just leave it thrown around or laying around them on the



自由に動かせない。ところが、選手はテープを取りはずすと、自分の周りに放り出し、椅子の上や床の上に置きっぱなしにしてしまうのだ。これには仰天した。稽古のあと、道場は、日本選手が残した古いテープや包帯の戦場のようになってしまったものだ。さらに、選手に飲み物を出すと、フタをあけて飲んだら、空き缶やビン<sup>ビン</sup>は置きっぱなしにしてしまう。ほかの者が片付けなければならなくなる。ゴミはあちこちに残したままだ。率直に言って、ぞっとした。

この問題は、学生だけに限らない。かつてある大学の柔道チームが道場にやってきたが、指導者の一人が稽古用の帯を忘れてきた。それほど騒ぎたてることなく、貸してほしいと言われたので、新しい黒帯を渡した。その人は包み紙を開け、なかから帯を取り出した。ところがそのゴミは、テーブルと床の上に置きっぱなしで、稽古のあと私が片付けなければならなかった。これにはびっくりした。

最近、全米高校・大学柔道選手権大会で、日本から来た二人の指導者による「投の形」の実演を、アメリカの観衆に楽しんでもらうことになった。素晴らしいアイデアだと思った。これは、予選と決勝戦の間の休憩時間に行われることになっていた。休憩時間に手洗いに行った。ふと見ると、驚いたことに指導者の一人が裸足のままで、そこで演技の稽古をしている。数分すると、受の相手とともにその人が裸足のまま、会場内のマットの外を回って歩いて来るのが目に入った。言うまでもなく驚いた。それから二人はマットの上に上り、演技を行った。一緒にいた日本人の仲間<sup>ぼっせん</sup>にこのことを話し、二人とも呆然としてしまった。

また、あるチームが訪ねてきたとき、帰国日にチームが泊まっているホテルに見送りに行った。あいにく、選手の一人が旅券を紛失し、血眼になって捜しているところだった。時間がたつにつれて、ほかの選手も何人かその部屋にやってきて、旅券捜しを手伝いはじめた。手伝いのみんなはチェックアウトを済ませたところで、当の部屋もチェックアウトしなければなら

chair or on the floor. After practice my dojo would look like a battlefield of old tape and bandages left by the Japanese players. On top of that we would offer drinks to them, which would be opened and drunk, and the empty cans and bottles would be left for someone else to clean up. Garbage would be left in various places. It was, quite frankly, appalling.

This problem is sometimes not limited to students. Once when a university judo team was visiting my dojo one of the instructors had forgotten to bring a belt to practice. This is no big deal, so he asked and I offered a new black belt. He took the belt out of the wrapper and opened it, and just left the garbage on the table and on the floor for me to clean up after him after practice. It was amazing.

Recently at the US High School and Collegiate National Championships, the American spectators were treated to a performance of Nage-no-Kata by two instructors from Japan. I thought this was a great idea. It was to occur after the preliminary rounds and before the final matches, during a break time. During that break time I went to the restroom and was surprised to see one of the instructors who would be doing the demonstration in there with bare feet. A few minutes later I saw both his partner and himself walking all around the venue off the mat in their bare feet. Needless to say I was surprised. They then walked right onto the mat and gave their demonstration. I pointed it out to a Japanese colleague of mine who was with me, and we were both stunned.

Once when a team was visiting me I went to their hotel on the day they were leaving to see them off. Unfortunately, one of the players had lost his or her passport, so they were looking frantically for it. As minutes passed, a few other players went to this person's room to help look for it. They had just checked out, so

ない時間になっていた。旅券がどうしても出てこない。筆者も部屋に手伝いに行った。部屋に入ってみると、大散乱状態であった。飲み物の空き缶やビン　それも清涼飲料とアルコール飲料両方とも　部屋一面に撒き散らされていた。ポテトチップスの空袋や半分残した袋、そのほかおつまみ類をあちこちに残し、その大部分が床に落ちていた。もちろん、部屋のなかにはほかの物もみな信じがたいほど乱雑になっていた。このホテルで働いているハウスキーパーがこんな部屋に入ってきて、次の客のために掃除するとき、いったいどんな思いをするか想像もつかなかった。

またかつて、日本柔道チームの選手と指導者何名かとサンフランシスコでかなり上級のレストランに行った。大学チームからだけでなく、日本全国から選抜された人たちであった。夕食の間、学生たちは指導者とは違うテーブルに座った。あるテーブルが食事中に騒がしくなった。学生たちがアルコールを大量に飲んでしまったからだ。食事の間、騒がしさはますます大きくなった。食事が終わると、学生たちは出口にいちばん近かったので、真っ先に席を立った。ところが、ちょうど出ようとしたとき、みんなが通らなければならないドアのところで、選手の一人が吐いてしまった。こんなことが発生したときには、日本の他の指導者陣はどういう気持ちになっていなければならなかったのか、これは筆者には想像がつかなかった。選手たちは、レストランのオーナー、この夕食会を主催したもう一人の日本人に掃除させてしまったのだ。大騒ぎしたのが女性グループだったこと、吐いたのも女性であったのには、私はいっそうびっくりした。

こうしたことは単発的な事件だとは思わない。日本でも柔道のトーナメントは、ごみやくずを後に残されるので、評判が悪いと耳にしたことがある。筆者自身、日本でトーナメントにはたびたび参加しているが、特に午後、通路が歩きづらくなることがよくある。弁当のくずが座席の下や通路のわきに残したままになっているからだ。

the room was as it was at check out time. After the passport had still not shown up, I went to the room to help myself. When I got there the room was in shambles. There were empty drink cans and bottles – both soft drinks and alcoholic beverages – strewn all over the room. There were empty and half-eaten bags of potato chips and other finger foods left in various places, much of it on the floor. Of course everything else in the room was disheveled beyond belief. I can't imagine what it would be like to be a housekeeper working in that hotel to come into a room like that and clean it for the next person.

Once I had gone to a fairly nice restaurant in San Francisco with a team of Japanese judo players and a number of instructors who were not only from that university team, but from all over Japan. During the dinner the students sat at different tables than the instructors. One table got rather boisterous during the dinner, as the students consumed rather large quantities of alcohol. Throughout dinner they got louder and louder. At the very end of dinner, they left first as they were the closest to the exit door. But just as they were leaving one of the players threw up right at the doorway where everyone else had to pass. I couldn't imagine what the other instructors must have been feeling as this occurred. The players then allowed the restaurant owner, another Japanese person who had hosted the dinner, to clean it all up. The fact that the boisterous ones were a group of girls and that the one who vomited was also a girl amazed me even more.

I don't think these are isolated incidences. I have heard that in Japan judo tournaments are notorious for the waste and garbage left behind. I myself have been to many tournaments in Japan and often find it difficult to walk along the aisles, especially in the afternoon, because of all the garbage left from the bentos eaten under the seats and in the aisles.



道場の掃除：

イースト・ベイ道場では、稽古後必ず競技者・メダリストを問わず、全員が道場のマットを掃除する。さらに、毎週土曜日の稽古後、全員で道場全体を清掃する。掃除機でゴミを吸い取り、窓拭きも行っている。

Sayaka Matsumoto



## 柔道ルネサンス

前述のような理由から、日本ではじまった柔道ルネサンス運動の主要な目標の一つに、くず物を処分することにも入っていると思う。もちろん、この問題について何らかの手を打つのは、何もしないよりも、よいに決まっている。とはいえ、特に日本の柔道界で、これを公共の運動として打ち出さなければならないのは、残念なことだ。ポイ捨てが日本社会全体の問題であることは筆者もわかっている。だが、私の意見という以上に、日本柔道界でポイ捨てが問題になることは、まったく悲しむべきことだ。

だが、日本の柔道ルネサンスは、大いなる飛躍が求められている時点で、正しい方向にむかうささやかな第一歩だ。きちんと後片付けをすること、その根底には、思いやりの問題がある。そしてここが日本柔道の稽古で不足している。自分がきちんと後片付けしないのは、日本の柔道界および日本全体で、他人に対する思いやりが足りないという、まさに重症の兆候が表面に現れたものだ。

## Judo Renaissance

I am sure that for these reasons one of the major goals of the Judo Renaissance movement started in Japan is to throw away one's garbage. Of course doing something about this problem is better than doing nothing about it. Still it is unfortunate that this even has to be stated as a public movement, especially in the judo world of Japan. I understand that "Poisute" is a problem in Japanese society in general. But the fact that it is also a problem, and in my opinion even more so, in the Japanese judo world is quite saddening.

But Japanese Judo Renaissance is a tiny step in the right direction when leaps and bounds are needed. Picking up after oneself is at its roots a matter of consideration, and this is where Japanese judo training is lacking. Not picking up after oneself is merely a symptom of a larger illness in the Japanese judo world, and in Japan in general, of the lack of consideration of others.

ゴミを拾い上げることは、清掃の一環だ。清掃はそもそも思いやりにかかわってくる。道場を清潔に保てば、バクテリア、他人の血液や膿によって傷ついたり汚染したりするきっかけは減る。だから、こうした衛生面の根底には、自らおよび他人の健康への思いやりがあるのだ。

また、きちんと片付けることは、その元には、個人として、他人に対する思いやりがある。自分が相手のためにやってあげなければ、ほかの者がやらざるをえなくなる。片付ける人がホテルのハウスキーパーとか武道館の管理人であるとか、有料でやっているとしたら、後片付けをすることは、そうした個々の人たちへ尊敬と思いやりを伝える印と作法になる。

筆者は柔道をやりながら育てられたとき、指導者や先輩の後ろをかならず歩くように習ったものだ。指導者のすぐ前を歩くのは、基本的に失礼になる。ところが最近、日本の柔道選手は、そうしたエチケットのルールに注意を払わない。だから自分の周囲のこと、特に他人を意識する必要などないと思っている。しかしこうしたささやかなことに注意するならば、他人、とりわけ先輩や指導者を意識することが必要だと思うようになる。そうしたエチケットに合ったささやかな行動の根の部分で、他人にたいする配慮と思いが欠けているのである。

したがって、ポイ捨ては、本当に大切なこと他人にたいする配慮が欠けているという、日本の柔道に関わるより大きな問題が表出したものにほかならない。指導者の前を歩くことも、同様の問題が表に現れたものだ。さまざま考えると、この問題は、他人に配慮することが教えられていない、という事実には帰結してしまう。

これは、今日の日本全体の問題である、と私は思う。ポイ捨てをしないようにと喚起する掲示もほうぼうに出ている。だが、社会のなかでは、日本の柔道界は社会のほかの人たちが見習う模範になるべきだ、と筆者には思える。ところが、逆になっている。まさに悪しき問題例になっていることもあるのだ。

Picking up one's trash is part of cleanliness. Cleanliness is all about consideration. Keeping the dojo clean means that one reduces the chance of getting hurt or infected by bacteria or other people's blood and other discharges. At the root of such hygiene, therefore, is consideration of the health of oneself and others.

Also at the root of picking up after oneself is consideration for others as individuals. If one doesn't do it for him or herself, someone has to. Even if the ones who do are housekeepers in a hotel or custodial staff at the Budokan and are paid to do that, picking up after oneself is a sign and form of respect and consideration for those individuals.

When I was brought up doing judo, we all learned to always walk behind your instructors and senior members; walking directly in front of your instructor was basically rude. But Japanese judo players nowadays pay no attention to such rules of etiquette. As such they don't have to be aware of their surroundings and especially of others. But if you pay attention to such little things, you need to be aware of others, especially your seniors and instructors. At the root of such little behaviors of etiquette is a lack of consideration and thinking of others.

"Poisute", therefore, is merely a symptom of a larger problem with Japanese judo about the lack of what is truly important – consideration for others. Walking in front of instructors is also a symptom of the same problem. When all things are considered, the issue comes down to the fact that consideration of others is not being taught.

I understand this is a problem in contemporary Japan as a whole. There are signs everywhere reminding everyone not to "Poisute". But it seems to me that within society the Japanese judo world should be the examples by which the rest of society should follow. Instead, it is exactly the opposite; in some cases they are the very examples of the problem.

## 柔道の指導で何が重要なのか

言うまでもなく、子どもはあくまで子どもである。散らかしっぱなしにすることも多々ある。

たとえば、ティッシュペーパーを全部使ってしまったのに、箱を捨てたり、元に戻したりせずに、空き箱をそこに置いたままにする。こうしたことは、家庭でも、学校でも、そう、道場でも起こる。筆者は躊躇せず、自分たちで片付けるように、子どもたちに指示している。そう、それは絶え間のない闘いなのだ。

だが、柔道の指導が目指さなければならないのは、日常の生活についての指導のごく細かなレベルなのではないだろうか。ゴミを拾い上げること一つだ。だが、日々のマナー、礼儀正しさやエチケットについての細かなことは、道場で毎日向上させていかなければならないことだ。それは要するに、試合で使う競技柔道の技を教える問題とは違う。柔道を教えていく上で重要なのは、こうした生活の局面なのである。

そんなことは競技柔道には直接関係がないといって、この点について発言を控えてしまう人もたくさんいるのは承知している。あくまで勝ちさえすれば、箸にも棒にもかからない人間であっても、また一般的な礼儀や社交エチケットに欠ける人間であってもよい、というならば、いっこうに構わない。

だが、これらは、まさに柔道指導の領域と範囲内にある人生にかかわる分野だと思う。柔道の指導者は、学ぶ者たちに試合の競技面や柔道の技を向上させる面だけを指導すればよい、というわけではない。同時に人生をどう送るのかも教える必要がある。柔道の文化と習慣、さらに重要なことは、柔道の価値観と態度を教えなければならない。ポイ捨ては、柔道が勧める行儀でないことは疑いない。だがもっと重要なことは、ポイ捨ての裏にある礼儀作法をわきまえない態度と価値観は、柔道の思想ではないということである。

( 翻訳：三木敦雄 )

## What's Important About Judo Instruction?

Of course kids will be kids, so they often leave their mess, including empty cartons of stuff (like tissue paper) around when they use all of it without throwing it away and replacing it. This happens in homes, schools, and yes in the dojos. I have no problems at all telling them that they need to pick up after themselves. And yes, it is a constant battle.

But isn't that level of little details of instructions about daily living what judo instruction is all about? Picking up trash is one thing. But little things about every day manners, courtesy and etiquette are things we need to reinforce every day at the dojo. It is not simply a matter of teaching competitive judo skills to be used in competition. It is these facets of life that are important to the teaching of judo.

I know many people have shied away from saying things about such matters because they are not directly relevant to competitive judo. It doesn't matter if someone is a slob or lacks common courtesy or social etiquette, as long as they can win.

But I believe these are areas of life that are precisely the domain and purview of judo instruction. Judo instructors need to instruct their students not only about competitive aspects of competition and technical aspects about improving judo skills; they also need to teach students how to live their lives. They need to teach the culture and customs of judo, and more importantly, the values and attitudes of judo. "Poisute" is certainly not one of the behaviors of judo, but more importantly, the inconsiderate attitudes and values underlying it are not the philosophy of judo.



# A Different Look at the Douillet-Shinohara Match

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## ドワイエ対篠原戦の 違った見方

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

『武道』の2003年1月号に、ドワイエ対篠原戦についての興味深い記事があった。例のシドニー・オリンピック大会における男子100キロ超級決勝戦である。あの篠原の動きにたいする日本と外国との受け取り方が、文化の相違によって、どう違うかを論じた興味津々の記事だった。不当な判定によって勝ちを奪われたとか、審判が柔道をわかっていない、という一般日本人の論調には興味を惹く曲解があった。

私は、この問題について違った視点を提示したいと思う。あの試合が行われたとき、私は、マットサイドからわずか数メートル離れたところに、国際柔道連盟の同僚たちと座っていた。だからもちろん、その日のほかの試合すべてと同じように、じっくりと見守っていた。なにせ最終試合であつたし、胸をわくわくさせるような試合になると楽しみにしていたからだ。問題になった動きを見て、判定について自分なりの意見はあったが、それはここで提示したい点とは異なるので、あえて触れない。

In the January issue of the BUDO (2003), there was an interesting article on the Douillet v. Shinohara match that occurred during the finals of the men's 100+kg division of the Sydney Olympics. It was an interesting article that discussed how the difference between Japan's perception of the action was different than foreigner's perception of the action because of cultural differences. It was an interesting twist on the usual Japanese argument that they were robbed and that referees don't understand judo.

I would like to offer a different perspective on the issue. When that match occurred I was sitting only a few meters away from matside, along with my colleagues from the International Judo Federation. So of course I was watching that match, like all others that day, as it was the final match and promised to be an exciting one at that. I saw the controversial action and when it occurred, I



物議をかもしだした試合が終わって、日本のコーチ陣から抗議が出たが、正当な権利にもとづいたものだ。競技者の弁護者として、あくまで適切で期待されているのは、オリンピックチームの日本コーチ・スタッフと公式派遣団が正式抗議書を提出し、再調査を求め、場合によっては審判チームの決定を覆すことになっているからだ。このようなことは、重大な試合で物議をかもしだした判定が出たとき、世界中でコーチ陣がよく行っていることだ。もちろん、これらすべては、審判員、柔道団体にたいして適切なタイミングで、形式に則り配慮をもって行わなければならない。ときには、これがむしろいい場合もある。というのも、試合をめぐって熱の冷めない時間帯や感情が燃えたぎっていることもあるからだ。しかし、私の観察したところでは、日本のコーチ陣は、適切に配慮をもって対応し、抗議書を提出したと思う。

日本のコーチ陣から抗議書が出ただけでなく、日本の大衆からも激しい批判の声があがった。その夜、多くの国際柔道連盟審判員のメールボックスには、日本の聴視者からのeメールが何千通も届いた。それらのうちで驚くべき数は、信じられないほど不快で、意地の悪いものであった。率直に言って、日本の大衆視聴者からのそんなメールを目にすると、私は自分の目を信じるができなかった。しかも大衆視聴者のなかには柔道選手がたくさんまじっていたらしい。

たしかに、篠原選手の大衆に向けた表情は、紳士とチャンピオンのものであった。記者会見で、「自分が弱かったから負けた」と発言しただけだった。筆者が思うには、篠原選手の心のなかではいろいろな感情を渦巻いていたにちがいない。なかには法外なものもあったろうし、他人や大衆が表明したのと同じくらい激しいものもあっただろう。しかし結局、私の見た限りでは、篠原選手はそれらをみな自分の心の中に納めてしまった。それは、私ばかりでなく世界中の多くの人たちに強い感銘を与えた。

だが、日本の大衆のあからさまな悪意に満ち

had my own opinions about whose throw and point should have counted. But my opinion about that action itself is not really the point I want to offer.

When that controversial match ended, there was a protest from the Japanese coaches, and rightfully so. As advocates for their athletes, it is only proper and expected that the Japanese coaching staff and the other official delegates of the Olympic team lodge a formal protest to review and perhaps overturn the decision of the refereeing team, as is occasionally done by coaches the world over when controversial calls are made in crucial matches. Of course all of this has to be done in the proper timing and manner of form and respect for the officials and the institution of judo, which sometimes can be difficult because of the heat of the moment and the emotions that are associated with competition. But in what I saw I believe the Japanese coaching staff reacted properly and with such respect in lodging their complaint.

Not only was there a protest from the Japanese coaching staff, but there was also an uproar from the Japanese public. That evening, the mailboxes of many officials of the IJF received literally thousands of email from viewers in Japan. An overwhelming bulk of these was incredibly nasty and downright vicious. Quite frankly, I couldn't believe my eyes to see such mail from the Japanese viewing public, many of whom were probably judo players themselves.

To be sure, through it all the public face of Mr. Shinohara was one of a gentleman and a champion. In the press conference he said that he was weaker, he had lost, and that was all. I am sure that Mr. Shinohara must have felt many different emotions, perhaps some even outrageous and as vicious as what was expressed by others and the public. But all in all he kept those mainly to himself, as far as I

た反応は、かなりの間続いた。脅迫を受けたのは、公式審判団、国際柔道連盟、柔道協会ばかりではなかった。現実には、試合を管理している審判員にたいして身体的な傷害を示唆する脅迫まで行われている。実際、脅迫メール・小包が審判員の何人かの家庭にまで送りつけられたのだ。これはまったくうんざりする社会通念に合わないやり方であった。しかも不幸にして、それらの出所は日本だった。

日本からやって来たこうした脅迫メールや小包には、私はほんとうに悲しくなった。というのも、世界の多くの人たちと同じように、こうした危機が発生した場合、日本人こそ世界を先導する倫理的な航路標識の光になってくれる、と思っていたからだ。それどころか、日本の大衆は自らの品位を引き下げてしまったようだ。そのレベルは、英国やイタリアでサッカーの試合で派手に大騒ぎをするファン、あるいは合衆国で子どもたちのリトルリーグで内輪もめする親父連中の類だった。いったいこれはなんなんだ、と内心思った。

たしかに、大衆からの反応が舞い上がってしまったのは、おおむね、日本のTVのために色眼鏡で試合を解説した人をはじめ、数人の著名人の言動によるのかもしれない。そうした炎があおぎたてられたのは、試合が終了した後、審判団をきつく叱りつけた日本柔道界のリーダーの行動にもよるだろう。すなわち、競技大会が終了してから何カ月後も、日本はさまざまな会場でこの問題をなお取り上げ、スポーツ仲裁裁判所へ全面的に提訴することをほのめかしていた。そのような抗議や強い要求が続けば続くほど、世界の多くの人びとはますます、この特定のケースでは、日本人は怒った敗北者以外の何者でもないと思うようになった。

## この問題の違った解釈

スポーツ柔道を管理しているのは審判員である。生身の人間のレフリーや審判員が関与するほかのスポーツと同じように、信じていることが逆になるとか、信じたいと思っていることと

could see, which was impressive not only to me but to many people around the world.

The explicitly nasty response of the Japanese public, however, continued for quite some time. Threats were made against not only the officiating, the IJF, and the institution of judo; actual threats including bodily harm were made toward the officials who administered the match as well. Threatening mail and packages were actually mailed to the homes of some of the officials. This was entirely sickening and way out of line. And unfortunately, they came from Japan.

That these threatening mail and packages came from Japan is very saddening to me because I, like many people around the world, had the assumption that the Japanese would be the moral beacons of light to guide the rest of the world when such crises arose. Instead, it had appeared that the Japanese public had lowered themselves to the level of the fans who brawl at the soccer matches in England and Italy, or the little league dads in the U.S. who fight among themselves. I thought to myself, how could this be?

In truth, much of the response from the public was probably fostered by the actions and statements of a few public figures, including the individual who did the color commentary of the match for Japanese television. Such flames were fanned also by the actions of some of the Japanese judo leaders after the games were over, who continued to berate the officiating of the tournament. To wit, even months after the competition had ended Japan was still raising the issue in various venues, threatening to take the entire action to sport arbitration court. The longer such protest and outcries continued, the more many people around the world came to think of the Japanese in this particular case as being nothing more than sore losers.



全米高校・大学柔道選手権の風景：  
試合に出場まえの注意と戦況を見つめる筆者（2003年）

©Takenari Asanuma



逆の判定がどうしても発生する。もっとはっきり言えば、試合では自分と反対の判定には、必ず自分と同数の賛成者がいるのだ。片方の肩をもって賛否を誤るという意味で、根っから偏見を抱いている審判員を突き止めることなどは、まず不可能である。

さらに、人間はだれでも、味方の選手の肩をもつ偏見を抱いた観察者である。それには疑問の余地はない。筆者がこれを書いているのは、前アメリカ合衆国ナショナルチームのコーチとしてだけでなく、国際柔道連盟のクラスAのレフリーとしての視点からである。試合で選手をコーチしていると、試合中には自分の思いに反する判定に遭うことなどざらにあるし、それに感情的になったこともある。とはいえ、そうした試合のあとで、さらに客観的にビデオテープをこまかく検討すると、技が掛けられたときに同意できなかったほとんどに納得している。簡単に言えば、現実の試合の間、コーチとして鼻（ひ）真目でその技を色眼鏡で見ていたために、客観視できなかったのである。これはおそらくだれにも当てはまると思う。

このように、日本のコーチ陣が、とりわけ熱

## A Different Take on the Issue

Sport judo is administered by referees, and like all sports that involve human referees or umpires, there are bound to be decisions that go against what one believes, or against what one wants to believe, should happen. Quite frankly, for every decision that goes against you in competition, there is an equal number that go for you. It is extremely rare to find officials that are truly biased in the sense that they will only err for or against a single side.

On top of that we are all biased observers in favor of our players. There is no question about it. I write this from the perspective not only as a former national coach, but also as an IJF Class A referee. When I coach a match for one of my players, there are many times a call goes against my beliefs during the match, and I get emotional about it. Yet when I watch those matches later on videotape with a more objective viewpoint, I actually agree with a large proportion of those that I disagreed with when the action was occurring. Quite simply my biased viewpoint as a coach during the

くなっている瞬間に、誤った判定を受けたと強く信じ、抗議と申し立てを行ったのは、筆者には不思議でもなんでもない。これはまったくコーチ陣のもっている権利の範疇のことで、選手の擁護者として当然のことだからだ。

だがそれは、日本柔道のすみずみから出てこなければならない反応なのだろうか？ 私はそうは思わない。日本の柔道組織の一部が、次のような発言をしていたら、いっそうよかっただろう。

「言うまでもなく、わが国の代表である篠原選手が、審判団の判定の誤りがあるうがなかりうが、また技についての見解の相違があるうとなかりうと、試合に敗れたのは残念である。しかも、それは試合というものの本質であり、反対の判定には必ず、賛成の判定もあることは理解している。率直に言って、そうした判定と誤りの可能性のある判定によって、他の試合で利を得てきたこともある。したがって、日本にいるわれわれは、その試合の結果は脇に置き、レフリー技術の向上に全力をあげて取りかかる必要があると思う。これは、日本ばかりでなく、すべての国々から参加している競技者すべてが、あらゆる段階の試合で、向上したレフリー技術の恩恵を享受できるようにするためである。日本は、世界中のレフリー、協会役員および観衆にも等しく、先陣を切って研修セミナーを提供したい。そして柔道の試合の運営を向上させ、世界中の大衆が、今日以上に柔道の試合を楽しむことができるようにしたい」

結局、ドゥイエ対篠原戦はオリンピック大会で物議をかもしだした代表的な試合になったとはいえ、大会中には、疑問の残る判定はほかにもたくさんあったし、なかには単純な判定の誤りもあった。たとえば、その日のもっと前の試合で、篠原選手はキューバの選手と戦ったが、篠原選手にたいするキューバ選手の投げ技は得点にならなかった。あれは得点に入れるべきだったと思っている（日本人以外の）人びともたくさんいる。もし入れていれば、あの試合の結果は違っていたかもしれない。あるいは、60kg

actual competition colored my perception of the action so that I lost objectivity of it. I think this is probably true for everyone.

Thus it is no wonder to me that the Japanese coaching staff, especially in the heat of the moment, strongly believed they were wronged and lodged their protests and complaints. This is entirely within their rights and as advocates for their players, they needed to do that.

But is that the necessary response from all of Japanese judo? I don't think so. It would have been so much better had there been a part of the Japanese judo system that said the following:

“We are of course sad that our country's representative Mr. Shinohara lost the match through what may or may not have been an error in judgment by the officiating team, or a difference of opinion about the action. Yet, we understand that that is the nature of competition and for every call that goes against us, there are calls that go for us. Quite frankly in other times we have benefited from such judgment calls and possible errors. Thus we in Japan believe that we need to put the results of that match aside, and now work wholeheartedly for the improvement of refereeing skills so that all players from all countries, not only Japan, can enjoy the benefits of improved refereeing at all levels of competition. Japan would like to take the lead in providing training seminars for referees, officials and spectators alike around the world so that judo matches can be administered well, and judo matches can be enjoyed by the general public the world over even more than today.”

After all, even though the Douillet-Shinohara match was the major controversial match of the Olympic games, there were many other calls during the games that were questionable, and in some cases, plain errors. Earlier in the

級の決勝戦での野村選手の一本の判定はどうだろうか？ 疑問の残る判定だと感じている人たちが、日本にもたくさんいる。同じように、ほかの国々からやってきた選手たちに、疑問のある判定、ときには誤った判定が行われていることが多々あるのだ。

とはいえ、言うまでもなく、自分に味方している判定には異議を唱えないものだ。コーチとして、スポーツ組織として、自分たちに反する判定について、もっぱら異議を唱えるのである。それが、スポーツというものの本質なのだ。

しかし、柔道はスポーツだけなのだろうか？ そしてスポーツ柔道が日本で認められている柔道の唯一の側面なのか？ さらに日本の柔道に心から関心を抱いているのは日本人だけなのだろうか？

試合のこうした局面をより大きな意味で認め、柔道全体として改善する方策を講じるために、日本でなにがしかのリーダーシップをとっていたら、日本だけでなく、全世界の目は、篠原対ドゥイエ戦の試合にたいする日本の反応や日本の柔道全体にたいする見方もおおいに違っていただろう。というより、それこそが、世界の多くの人びとが、日本の柔道が描いてくれるのを目にしたいと思っている姿なのだ。ところが現実はそうっていない。日本の柔道がああ試合にあのように反応してしまうと、ほかのスポーツ団体となんら異なるどころがなくなり、たった一つの目的のために存在することになってしまう。つまり、自分たちの選手のため、自分たちの選手がぜひでも勝つため、という一点になってしまう。もちろん、日本の柔道には、日本と日本の競技者にも擁護者とならなければならない部分がある。しかし、日本人の柔道選手に利があるかどうかは別にして、柔道自体の擁護者である日本の柔道には、全世界のためにもっと大きな役割があるのではないだろうか？ あるいは、とりわけ日本の柔道選手に利がない場合であっても。それこそ講道館柔道が本来目的としなければならないことではないだろうか？

( 翻訳：三木敦雄 )

day, for instance, when Shinohara competed against Cuba, a throw by the Cuban against Shinohara was not scored, and many people (not Japanese) believed it should be. Had it been, it might have changed the outcome of that match. Or how about the ippon called for Nomura in the finals of the 60kg division? Many people, even in Japan, felt that that was a questionable call. Likewise, many questionable and sometimes wrong calls occurred to other players from other countries.

But of course we don't raise questions about calls when they go in our favor. As coaches and sport organizations we only raise questions about calls when they go against us. Such is the nature of sport.

But is sport all there is to judo? And is sport judo the only aspect of judo that is recognized in Japan? And are only Japanese interests at the heart of Japanese judo?

Had there been some leadership in Japan to recognize this aspect of competition in a larger sense, and to take steps to improve judo as a whole, not only Japan's position, the eyes of the entire world would have viewed Japan's response to the Shinohara-Douillet match, and Japanese judo as a whole, a lot differently. In fact that is what many in the world want to see Japanese judo portray. But it does not, and when it acts as it did in response to that match, they are no different than any other sporting organization that exists solely for one thing – for their players and their players only to win. Of course some part of Japanese judo must be advocates for Japan and its competitive athletes. But shouldn't there be some greater part of Japanese judo that is an advocate for judo itself for the rest of the world, regardless of whether or not it benefits Japanese judo players? Or especially when it does not benefit Japanese judo players? Isn't that what Kodokan judo is supposed to be about?



# Judo in the Educational System

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 学校柔道

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

## 嘉納治五郎師範と教育

日本の柔道は、長年にわたってすばらしい成績をあげてきたが、その特色のひとつは、柔道が教育制度のなかに組み込まれているからだ。日本の高校・大学卒業者で柔道に接したことの無い人を探すのは、不可能とはいわないまでも、まずむずかしい。たとえば、中学・高校時代、あるいは大学時代に、柔道場に通っていたとか、一学期か二学期、体育コースで柔道を履修している。昨今は、学生が選択する種目が以前より増えているが、一昔前は柔道がカリキュラムで必修科目になっていたことも珍しくない。

柔道が教育制度の一部になっていても、とりたてて驚くべきことではない。柔道の創始者・嘉納治五郎師範と教育の間には緊密な関係があったからだ。嘉納師範はなによりもまず、東京帝国大学(現・東京大学)を卒業し

## Kano Jigoro and Education

One of the characteristics of Japanese judo that makes it so successful over the years is that it is part of the educational system. It is difficult, if not impossible, to find anyone who has graduated from a high school or university in Japan who has not had at least some exposure to judo, either through being a member of a judo club or taking judo as a physical education course for a semester or two in jr. high, high school, or even university. While students nowadays have more choice about such things, in the past judo was even a mandatory part of the curriculum in many schools.

That judo is part of the educational system is really of no surprise, given the close ties between the founder of judo, Kano Jigoro, and education. Kano was first and foremost an



た教育者であった。師範は、嘉納塾と英語学校・弘文館を創設された。さらに学習院教頭から熊本の第五高等学校校長に就任。その後、のちの東京教育大学・筑波大学の東京高等師範学校校長も務められている。中国人留学生のための学校・宏文学院も創立された。

さらに、柔道のそもそもの教義は、すべて教育にかかわりがある。もともと嘉納師範は、三つの教育目標 徳育、知育、体育 を完成させるために、柔道を創案したからだ。柔道を学ぶ学生は、柔道の稽古を通して、身体はもとより心と人格を鍛えるべきだ、と嘉納師範は考えていた。柔道の最終目標は、人間を育成し、他人の幸福と社会全体に貢献することであった。

日本はもちろんだが、柔道をどの国が体育のプログラムの一部にしても、教育的な目標を念頭に置いて、柔道が教えられるのであれば、筆者は大いに理解できる。柔道学生の心を広げ、知能の上でも学業の上でも優秀な成績をあげるのに一役買い、さらに学校やコミュニティで社会的・倫理的なリーダーになる、そんなふうには柔道が教えられれば、柔道は、どの国の教育制度でも、力強い重要な役割を果たしてくれるだろう。

しかし日本における学校柔道は、教育を補完するもともとの役割からはるかに離れてしまっている。というより、学校柔道は基本的に、学校柔道のためにしか存在していない。人びとは、柔道をやるために学校で柔道をやっているだけなのだ。つまり、学校では学生を人間として向上させようとして柔道を活用しているわけではない。日本の学校柔道は、ほかのスポーツとまったく同じように、あくまでスポーツなのである。

## スポーツとしての学校柔道

私は学士号を取得するために、幸いミシガン大学に通うことができた。ミシガン大学は、教育・研究で優れているだけでなく、スポーツ・プログラム、特にアメリカン・フットボールでも知られている。事実、ミシガン大学

educator, having graduated from Tokyo Teikoku University, now Tokyo University. He formed the Kano Juku and Koubunkan, an English language preparatory school. He was the head instructor at the Gakushuuin and the principal of the Fifth Intermediate and High School of Kumamoto. He was the principal of the Secondary Teacher's School of Tokyo, later to become Tokyo Kyoiku University and Tsukuba University. He also founded Koubungakuin, a school for Chinese students.

In fact the original tenets of judo are all about education. Kano originally devised judo to achieve three educational goals - moral, intellectual, and physical education. Kano believed that judo students should develop their minds and characters as well as their bodies through the practice of judo. The ultimate goal of judo is the development of the person and the contributions to the welfare of others and to society at large.

Having judo as part of the physical education programs anywhere, let alone Japan, makes much sense to me, if and only if judo is taught with those educative goals in mind. If judo is taught in such a way as to broaden the minds of its students, to help them excel intellectually and academically, and to become social and moral leaders in their schools and communities, I would say that judo has a strong and important role to play in the educational system of any country.

But school judo in Japan has come a far way away from its original role in complementing education. Instead, school judo exists basically for itself. People do judo in the schools for the sake of doing judo, not for the purpose of allowing judo to aid in becoming better students in school. School judo in Japan is mainly a sport, just like any other sport.

## School Judo as Sport

のフットボール・スタジアムは、フットボールの試合専用になっている。1977年から1981年の学生時代には、土曜午後ともなると、このスタジアムは約10万5,000人も収容していた。毎年秋には、合衆国中の何百という町や市と同様に、アナーバーの町全体が、ほぼフットボール中心で回っていたと言ってもよい。合衆国におけるほかのメジャーなスポーツはもとより、フットボールの途方もない人気には、まったく度肝を抜かれることもある。

ほかの多くのメジャーなスポーツと同じように、合衆国におけるフットボールは、スポーツ・競技そのものが目的になってはいるが、それと同じくらい名前を評価されること、PR、金銭も目的になっている。たとえば、(ひと試合に10万5,000枚のチケットを販売することを考えれば)チケットの売り上げだけから発生する収入に加えて、飲料水販売スタンド、食べ物販売、記念品などからの売り上げもある。こうした活動から生ずる売り上げや収入は、フットボールの行われる土曜日だけでなく、コミュニティにある書店やそのほかの店などで、ミシガン大学キャンパス中、年間を通して発生する。校友会組織はそうした活動に資金を寄付する。群を抜いた最高の収入源は、TVである。事実、合衆国におけるフットボールは、国中の単科大学や総合大学の収入で、何千何百万ドルもの金額がかかっているのだ。

これはたしかに理解できるが、同時に心の隅では、学校スポーツが大金とか隠れたほかの動機にかかわりがあるのは、心外だという気持ちもある。本来の体育の目標はなによりもまず「教育」であり、そのスポーツによって学校の学業プログラムを補完していくことだろう。健全な心と肉体を育成・訓練する舞台を提供することによって、体育はもともと、学校の諸学業の構成要素と連動して、倫理的・知的・身体的にも完成した市民をつくりあげることになっているからだ。

だが現状では、学校スポーツはそうって

For my undergraduate degree, I was fortunate to attend the University of Michigan (U of M). U of M is known not only for its excellent academics, but also for its sports programs, especially American football. The U of M football stadium, in fact, is used exclusively for football games. When I went there as a student between 1977-1981, the stadium sat approximately 105,000 individuals on any Saturday afternoon. It can safely be said that in the fall of every year, the entire town of Ann Arbor, like hundreds of cities and towns around the U.S., revolved almost entirely on football. The immense popularity of football, as well as other major sports in the U.S., can sometimes be truly amazing.

Football in the U.S., like many other major sports, is as much about name recognition, PR, and money as it is about sport, athletics, or anything else. For instance, in addition to the revenues generated by ticket sales alone (think about selling 105,000 tickets for an event), there are sales from concession stands, food vendors, and souvenirs. These sales and revenue generating activities occur not only on football Saturdays, but throughout the year on the U of M campus, at the bookstores and other stores in the community. Alumni organizations contribute funds to such activities. By far the biggest revenue generator is television. Collegiate football in the U.S. is, in fact, associated with millions and millions of dollars in revenue for colleges and universities across the country.

While I can certainly understand this, at the same time part of me feels that it is unfortunate that school sports are associated with such big money and other ulterior and alternate motives. It seems to me that the original goals of physical education was first and foremost education, in that sports were to complement the academic program of the school. By providing a platform for the development and education of sound minds

ミッチェレ・ガーサイド博士の講演：

本年度は、ガーサイド博士の講演も設営。博士は、カリフォルニア州で教師の指導者のプロとして活躍中。米国の小学校での最新教授法を紹介いただき、一同感銘を受けた。

柔道だけにとらわれず、さまざまな分野の専門家の意見に心を開き、謙虚に取り入れることは、非常に重要だろう。これを見事に実践されたのが、嘉納治五郎師範であった。



2003年柔道指導者会議：  
会議を主導したリーダーの面々。

いないことが多い（すべてでないにしても）。ある程度、アメリカの大学や高校の有力なスポーツ選手の多くにとっては、学校スポーツは、教育とはまったく無関係である。スポーツには、独自の生活があるのだ。

これは、教育制度における日本の柔道にも共通する事例ではないだろうか。学校柔道のプログラムも、スポーツと学校の名前を認めてもらうために、独自に存在しているように見える。体育の一環あるいは柔道部の一環として設営されている柔道クラスに入っている柔道選手は、基本的には、学業生活から切り離されて参加している。柔道プログラムが独自に存在しているので、学校柔道プログラムに参加している学生が、学業で成績を向上させるとか個性を伸ばすことには、たとえあるにしても、ほとんど焦点が当てられていない。今日の学校柔道プログラムで、学校とか指導者が、柔道選手の学生の成績向上に焦点を当

and bodies, physical education is supposed to work together with the academic components of a school to build citizens who are morally, intellectually, and physically well rounded.

But as it stands, much of school sports is not that way. To some extent, and for many (but not all) major sport athletes in America's colleges and high schools, school sports has really nothing to do with education. Sports has a life of its own.

Is this not the case for Japanese judo in the educational system as well? It certainly appears that school judo programs exist on their own, for the sake of sport and name recognition of the school. Judo players participating in judo classes offered as part of physical education or as part of judo clubs basically participate divorced from their academic lives. Judo programs exist on their

てているとしたら、現在の日本では、稀有な存在だと見られるだろう。

そうではなく、学校柔道プログラムとは、なんといっても、その学校の学生である選手を人間として向上させるために、存在するのではないだろうか。学校柔道のプログラムは、競技で勝つだけでなく、さらに重要なのは、学業でも学生が向上できるように企画すべきではないだろうか。テストで最高点を取れるようにするとか、学校コミュニティで社会のリーダーになるためとか。

この問題については確たるデータは持ち合わせていないが、これは日本だけのケースではなく、また学校柔道プログラムに加わっている柔道の学生が学業のうえで最優秀な学生でないとか、学校コミュニティでリーダーだと見られていないという点では、かなりの信憑性があると思う。筆者にとっては、これでは学校柔道のなかで柔道のまがい物が存在しているのに等しい。自分が日本の文部科学省の管理職であれば、この問題に関しては、学校制度で柔道が実際どんな効き目があるのか、長期に、しっかりと客観的に検討していきたい。

とりわけ、今日の日本では学校柔道が教育と学業の成果に焦点を当てていないということは、柔道が企画・創案された、そもそもの教育目標を侮辱することになる。嘉納治五郎師範が今日の日本の教育制度における柔道の現状をご覧になったら、どう思われるだろうか、と考えないわけにはいかない。嘉納師範が関心をもたれたのは、国際試合で日本が勝つかどうか、あるいはそれぞれの学校が試合で勝つかどうかだった、と日本人のほとんどは考えているのだろうか？ 私もわからない。だが、外国人のほとんどが思うのは、嘉納師範は講道館柔道の光を見失わず、今日の日本における学校柔道の現状に心を痛められるだろう、ということだ。

own, and little, if any, focus is given to the academic success and character development of the students who participate in school judo programs. If and when a school or instructor in a school judo program today truly focuses on the academic development of their judo player students, they can be considered a rare commodity in Japan today.

Instead, shouldn't school judo programs exist to help their players, who are after all students at the schools, become better students? Shouldn't school judo programs be designed not only to win competition, but also and more importantly to help students become better academically? To score the highest on tests? To become social leaders in their school communities?

I have no hard data on this issue, but I would bet with a fair degree of certainty that this is not the case in Japan, that judo students in school judo programs are not the best students academically and that they are not seen as leaders of their school communities. To me, this is a travesty of the existence of judo in the school judo. If I were an administrator in the Ministry of Education in Japan, I would take a long, hard, and objective look at the true efficacy of judo in the school systems in terms of this issue.

Above all, that school judo in Japan today does not focus on such educational and academic outcomes is truly a slap in the face of the original educational goals with which judo was designed and created. I cannot help but think what Kano Jigoro would think today if he saw the current state of judo in the educational system of Japan today. Do most Japanese think that he would be so concerned about whether or not Japan won in international competition, or whether or not each school should be so concerned about winning in competition? I don't know. But I believe that most foreigners would believe that

## ほかのすべてのスポーツもそうになっている。なぜ柔道もそうしないのか？

ときどき、この問題についてあちこちで友人たちと話し合う。いちばんよく耳にする答えは、ほかのスポーツが学校制度のなかで、そのような役割を果たしているなら　つまり、本来もつべき補完的な教育目標から切り離され、どこまでもスポーツ独自で存在しているのであれば、なぜ柔道もそれではいけないのか？　結局、柔道はスポーツなのだから。

この議論は理解できるし、再三再四述べてきたように、たしかに競技柔道には役割、それも重要な役割がある。競技で勝つために懸命に稽古に励むのは、なにも悪いことではない。

だが、柔道にとってそれだけがすべてだろうか？　柔道はスポーツにすぎないのか？　日本で教育制度に柔道が導入されたのは、スポーツとしての柔道の役割からなのか？　柔道の管理者・指導者が教育制度のなかでの柔道について語るのは、それだけなのか？　もちろんそうではない。というより、だれもが、柔道は人格を築き、学生が学業で成績が向上するように仕向け、倫理的な徳とエチケットを育成すると主張して、学校柔道の崇高な教育目標について語る。同様なことを述べている無数の本やそのほかのメディアもある。事実これは、学生を学校に引き寄せるPRの最重要項目のひとつにもなっている。だが、現実の状況を見れば、現実はこうした崇高な主張とは遠くかけ離れている。

日本の教育制度のなかで柔道に関与されている方々すべてに、学校における柔道がほんとうに果たしている役割について、もういちど考えていただきたい。柔道の選手は、学校のなかで最も知的で、最も倫理的で、最も学業優秀な学生なのか？　もしそうでなければ、なぜそうでないのか？　学生をそのように導くべきではないのか？　（翻訳：三木敦雄）

Kano Jigoro would not lose sight of the light of judo, and would be troubled by the current state of affairs of school judo in Japan today.

All Other Sports are Like That; Why Not Judo, Too?

Sometimes I have conversations about this issue with friends here and there, and one response I often hear is that if other sports play such roles in the school system - if they exist essentially on their own, divorced from the complementary educational goals they should have, then why not judo, too? After all, judo is a sport.

I understand that argument and as I have said time and again, there certainly is a place, an important place, for competition judo. There is nothing wrong with training hard to win in competition.

But is that all there is to judo? Is judo just a sport? Is the role of judo as sport the way judo was introduced into the educational system in Japan? Is that the way administrators and teachers of judo talk about judo in the educational system? Of course not. Instead everyone talks about the lofty educational goals of school judo, saying that judo builds character, helps students succeed academically, and develops moral virtues and etiquette. Countless books and other media exist that say the same things. This is, in fact, one of the centerpieces of PR to attract students to schools. But if you look at the reality of the situation, the reality is far from these lofty statements.

I urge everyone associated with judo in the educational system in Japan to give second thought to the role judo is really playing in the schools there. Are judo players the best intellectual, moral, and academic students in school? If not, why not? Shouldn't they be?

# Kids will be Kids

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 子どもはいつまでも子どもだ

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

問題は日本だけでなく、多くの国々にもある

これまで、今日日本の柔道が直面する問題をいくつか書いてきた。とりわけ倫理的な行動や社交エチケットの問題については、日本の子どもだけが、厄介なことを仕出かしているわけではないのは承知している。アメリカ合衆国と世界中の子どもを扱ってきた長年の経験から、そうした問題が今日、日本だけでなく、たくさんの国々にもあることは実感している。

最近、ここ合衆国で同僚が教えている学生何人かのために稽古旅行を計画した。名の通った日本の大学の体育教授で仲のよい友人に依頼し、アメリカ人の同僚の教え子三人の世話を引き受けてもらった。日本人の同僚はこれまで、私や教え子にたいへん親切にしてくれ、お互いに友好関係を大事にしてきた。以前と同じように、教え子の宿泊場所、食事から日常の稽古や交通機関の手配まで、友人の教え子の滞在を設営してくれた。教え子の一人が東京の近隣のホ

Problems Exist in Many Countries, Not Only Japan

Although so far I have written about some of the problems facing Japanese judo today, especially with regard to problems in moral behaviors and social etiquette, I know that Japanese kids are not the only ones that experience such problems. Many years of experience dealing with kids from the U.S. and all around the world tells me that such problems exist in many countries today, not only Japan.

Recently I set up a training trip for the students of some colleagues of mine here in the states. I asked my good friends who are physical education professors at a major university in Japan to host three students of my American colleagues. My Japanese colleagues have been very good to me and my students in the past, and I cherish our good relationship. As in the past, they set up my friends' students' stay, from making



テルで、私の友人の教え子と会えるように、大学の寮までエスコートし、学生が大学への道を一人で探さないで済むようにしてくれた。

夜遅く、日本の連絡担当の人から電話をもらった。アメリカの学生がまだ現れないという。それどころか、日本人大学生は6時間も、あらかじめ決めておいた場所でアメリカ人を待っていた。アメリカの学生は姿を現さないし、電話もなかった（米国を出発する前に、携帯電話番号を教えておいた）。もちろん、親切な日本人ホストは、学生が日本で迷子になってしまったのでは、と心配した。

翌日になってはじめて、アメリカ人は自分たちだけで、最後の最後になってほかのことをやろうと決め、それを誰にも連絡しなかったことがわかった。私はこのニュースを聞いたとき、学生に激怒し、日本の大学の同僚にまったくきまりの悪い思いをした。いったいどうしたのか正すために、即刻日本へ電話をかけた。それから日本の友人の教授と直接話し、この騒動に口頭で、その後手紙でも謝罪した。日本人の同僚はこの騒動にはごく寛大で、心配しないようにと言ってくれた。もちろん、先方もこの騒動に同じように怒りうんざりしていたのは、察することができた。

この騒動が起こったのは、水曜日の夕方だった。たまたまその土曜日と日曜日に日本武道館でトーナメントがあった。アメリカの学生は、日本の大学教授、それに私の別の連絡担当とじかに武道館で会った。互いに対面して、トーナメントとそれに引き続くキャンプが終わったとき、アメリカ人がもう一度持ち物を集めにくること、日本の学生に電話すること、大学の寮にいっしょに行くこと、大学で稽古を継続すること、を打ち合わせた。もう一度電話番号を交換した。また、今回は全員のいるところでじかに、このプランに合意した。

水曜日にキャンプが終了したとき、また日本の学生へ電話はなく、日本のホストたちはまたもや暗やみの中で待たされることになってしま

arrangements for their lodging and meals to their everyday training and transportation. They even set it up so that one of their students would meet my friends' students at a local hotel in Tokyo and escort them to the university dorm so that the students would not have to find their own way to the university on their own.

Late at night I received a call from my contact in Japan who said that the American students had not yet shown up. The Japanese university student had, in fact, been waiting at the pre-arranged place for six hours for the Americans. They had not shown up, nor had they called (they were given the student's cell phone number prior to leaving the U.S.). Of course the gracious Japanese hosts were worried that the students had gotten lost in Japan.

It was not until the next day that we found out that the Americans had decided on their own to do something else at the very last minute, and had not bothered to inform anyone about it. When I heard this news I was infuriated at them, and entirely embarrassed toward my Japanese university colleagues. I called immediately to Japan to inquire about what had happened, and then talked directly with my Japanese professor friends and apologized about the incident, both verbally and later with a letter. My Japanese colleagues were entirely gracious about the entire incident, and told me not to worry about it, even though I can imagine they were angered and disgusted by the incident as well.

That incident had occurred on a Wednesday evening, and it so happened that there was a tournament at the Nippon Budokan that Saturday and Sunday. So, the American students met in person there with the Japanese university professors and my other contact. Facing each other, they all agreed that when the tournament and the following camp was completed, the Americans would once again gather their belongings, call the Japanese student, make their way to the university

った。翌日、アメリカ人が泊まっているホテルに連絡してみると、ホテルをチェックアウトしており、一週間早く合衆国に戻るために、成田に向かってバスに乗ったことがわかったのだ!

これがわかったときには、このまったく無責任な振る舞いにはまたまたびっくり仰天した。私は動転し、怒り、腹を立てて、愛想をつかした。日本人の同僚にたいする学生の振る舞いには恥ずかしかった。格別に努力して学生の世話を受け入れてくださったのである。私はもう一度電話をし、さらに詳しい謝罪の手紙を送った。しかし、心の中では、アメリカの学生たちの無責任で倫理にもとる振る舞いに、自分が謝罪できることはほとんどないと思った。この場をお借りして、ふたたびこの奇怪な振る舞いについて謝罪したい。

## 子どもは無責任に行動することがある

この例はもちろん、アメリカの柔道学生が引き起こした無責任な倫理にもとる行為の、たくさんのなかの一例である。私はこれまでジュニアあるいはシニアのチームを帯同して、稽古や試合のために世界中にたびたび遠征している。処理しなければならない、行動にかかわる問題が起こらない遠征は、ないくらいのように思う。ジュニアチームを扱う場合は、ほとんど予想できるが、世界選手権やオリンピックチームをはじめ、最上位のシニアチームでも、そうした騒動あいていが起こるのにはびっくり仰天する。破壊行為、酩酊、ごく少数によるわいせつ行為などの騒動が、グループ全体の体験を不愉快にしまうのは目に見えている。

したがって、私は日本の柔道界を悩ましている問題について、これまでも、またこれからも書きつづけるが、他の多くの国々や柔道プログラムも、同じような問題に山ほど直面していることも十分承知している。アメリカの子どもがまったく純粋で問題がなく、アメリカの柔道こそ柔道プログラムのなかで人格形成を促進するには世界最高であると、暗に示そうとしているわけでは毛頭ない。ここで問題にしたいことと

dorm, and continue their training at the university. They once again exchanged phone numbers and all agreed to the plan, this time in person with everyone there.

When the camp ended on Wednesday once again there was no call to the Japanese student, and the Japanese hosts were once again left waiting in the dark. On the next day they contacted the hotel in which the Americans were staying and found that they had checked out of the hotel and boarded a bus to go back to Narita to return to the U.S. a week early!

When I found this out I was once again astounded at their totally irresponsible behavior. I was upset, angry, and disgusted at them, and I felt totally ashamed for their behavior toward my Japanese colleagues, who were going out of their way to host these students. I once again called and sent a profuse letter of apology, but in my mind, there is little that I can do to truly apologize for the irresponsible and unethical behavior of these American students. I take this opportunity to once again apologize to them for this outlandish behavior in this forum.

## Kids Can Act Irresponsibly

This example is, of course, one of many examples of how American judo students have acted irresponsibly and unethically. I have been on many training and competition trips myself with junior and senior teams all around the world, and it seems like there is never a trip that we took where there wasn't some kind of behavior problem that we had to deal with. While this is almost expected when dealing with junior teams, I was also amazed that they occurred with our most senior teams, including teams for the world championships and Olympics. Incidents of vandalism, drunkenness and lewd behavior by only a few can certainly sour the experience for the entire group.

Thus I know full well that, even though I

幸運にもメダル授与者に：

1999年世界選手権の閉幕まえに、幸運にもメダル授与者に選ばれた。筆者の右隣はアントン・ヘーシンク氏（オランダ）と左はトウレ氏（審判団長・アフリカ）



違うのは、わかっている。

しかし、日本の事例を議論するさいに、私ははっきり感じるのは、他の国々にある同じような問題が魔法にかかったように、日本の柔道システムでは、問題が幻のように消えてしまう点だ。問題はもちろん実在するし、日本の柔道にあるそうしたタイプの問題は、客観的に直視し処理したほうがよい。

ときどき、日本の柔道関係者と話をすると、アメリカやほかの国々が、青年の成長について同じような問題を抱えていることにさっそく注目し、無理もないね、と言う。私も、たしかにそうかもしれない、と答えることもあるが、それは、日本のシステムには問題が存在しないという意味で言っているわけではない。他の者が、不適切なやり方で行動するからといって、自分もそれをやってもよいというわけではない。

have spoken in the past and will continue to write in the future about the problems that plague Japanese judo, many other countries and judo programs face many of the same types of problems. I certainly do not mean to imply that American kids are entirely pure and problem-free, and that American judo is the best in the world at promoting the development of character in its judo programs. I know this is not the case.

But in discussing the Japanese case I do definitely feel that similar problems in other countries definitely do not magically mean that the problems in the Japanese judo system are not real. They are, of course, very real, and those types of problems that exist in Japanese judo should be faced and dealt with objectively.

Sometimes when I speak to people in the Japanese judo system they are quick to note,

したがって、同じ問題がアメリカや他のところに存在するというだけで、日本では存在するかどうか、あるいは日本で片付ける必要があるかどうかという意味には、まずならない。もちろん、同様の問題をかかえているアメリカおよび他の国々は、そのような問題の原因を突き止め、そうした行動を一掃するようにすべきだ。だが、日本も同じようにやるべきなのである。

## 子どもはいつまでも子ども

人間はかならず誤りを犯す。間違いもする。誤りを他人に押し付ける。完全な人間などいない。自分も明らかに完全な人間などでなく、これまで誤りをいっぱいやってきた。おそらく将来もたくさん誤りを犯すだろう。

これはなによりも、子どもにも該当しないだろうか？ 子どもは、正しいことと間違っていること、さらに受け入れられることと受け入れられないことの境界を試すものだ。そうした境界を試し、確認していくことこそ、成長過程でいちばん大きな作業だと思う。だから、子どもは無責任な行動をとり、柔道学生はその逆だというのは、一面からの見方にしかならない。率直にいうと、どんなに柔道プログラムを学生の倫理的な成長に焦点を当てても、学生は、はめをはずす方法を見つけるものだ。

したがって、重要になるのは、人間が完全になるかどうかではない。もともとそれは不可能だからだ。もちろん、いつも正しいことをしようと心がけることは大切である。だけど、誤りを起こしたとき、その後に何を行うかのほうがもっと重要になる。自らの行動あるいは周りの者が行った行動に責任をとり、償いをしようとするのか？ それとも、あくまでその問題を無視するのか？あるいは、周りにいる他人に問題を処理させるのか？

私が言おうとしているのは、問題が生じた後、それをどう処理するかが、最初から問題を引き起こさないようにするのと同じくらい、重要だ

and rightly so, that America and other countries have similar problems with regard to the development of their youth. That may very well be true, I respond, but that does not mean that the problems in the Japanese system do not exist. Just because someone else acts in an unwarranted fashion does not mean that it is OK that one does, also.

Thus the fact that the same problems exist in America, or elsewhere for that matter, means little to whether or not they exist in Japan, or whether or not they need to be dealt with in Japan. Of course America and other countries that have similar problems need to identify the source of such problems and clean up their acts. But so does Japan.

### Kids Will be Kids

People are not infallible. They make mistakes. They impose on others. They are not perfect. I certainly am not, and I myself have made many mistakes in my past. And I will probably make many mistakes in the future as well.

Isn't this especially true of kids? Kids test the boundaries of what is right and wrong, and of what is acceptable and not. One of the biggest tasks of development is, I think, testing and identifying those boundaries. Thus the fact the kids act irresponsibly, judo students or otherwise, is only one issue. And quite frankly, no matter how focused a judo program is on the moral development of its students, students will find ways to step out of line.

What becomes important, therefore, is not whether or not one is perfect, because it is impossible. Of course it is important to always try to do the right thing. But when mistakes occur, what you do afterwards is also doubly important. Do you take responsibility for your actions and of those around you, and to try to make amends? Or do you simply ignore the problem? Or do you let others around you take care of the problem?

ということである。多くの場合、そうした問題をどう処理するかが、はじめから問題を起こさないように努力するのと同様に、その人間が倫理的な性格がどうかの決め手になる。

だから子供は、不適切な行動をするし、柔道学生も例外ではない。問題は、善悪をわきまえているリーダーおよび人格形成を担当しなくてはならないインストラクターが、問題が生じた場合、それを処理するために大きく一步を踏み出せるかどうかになる。また、最も重要な問題は、とりわけ競技で勝ったスタースポーツ選手が不適切な行動をとった場合、そのような手が打てるかどうかである。私の感じでは、競技に強い学生は、倫理的に脱線しても見逃してもらえる許容範囲が大きいようだ。そうあってはならない。というより、そういう人たちこそ、競技で傑出しているという理由だけからも、倫理的に合った規則に従って務めをはたすべきではないだろうか。

What I am saying is how one deals with problems after they occur is equally important as trying not to cause problems in the first place. In many cases how one deals with such problems is as much a defining part of one's moral character as trying not to cause problems in the first place.

So kids act out of line, and judo students are no exception. The question is whether or not the instructors who are supposed to be their moral leaders and agents for character development make strides in dealing with those problems when they occur. And the real question is whether or not those strides are made especially when star athletes who win in competition step out of line. My perception is that students who are strong in competition are given much latitude in being allowed to be moral jerks. It shouldn't be that way. In fact, should they be especially the ones who should toe the moral line more strongly, simply by virtue of their prominence in competition?



小学3年生の柔道教室（インディアナポリス）：  
2003年4月、友人で同僚のマーガレット・キャットがスタートさせた放課後の柔道教室で指導した。  
週2回の稽古に100名以上が参加。最初は初心者だったが、全員柔道がお気に入りのスポーツになった。



## 日本人はもっと高い倫理的基準を守ったほうがよいのでは？

しかし、このように提案すると、日本の柔道は、他の国々の柔道プログラムよりも高い倫理基準を守らなければならないのかどうか、という問題が浮上してくる。その答えは、さまざまな理由から、はっきり「イエス」だ。

第一に、日本人が好んで喚起するように、柔道は日本から始まったものだ。柔道のオリジナルの目標には、教育の3本柱 知育、徳育、体育 があるのだから、日本の柔道システムは、競技柔道のほかに、こうした面でも世界のリーダーになるべきだ、と思う。実を言うと、日本が競技柔道で優れていようがいまいが、気にならない。日本人が競技柔道にものすごく関心のあるのはわかっている。競技柔道に国民が誇りをもつのは、すばらしいことだ。ただ、外部から日本を見ている日系アメリカ人として、日本が競技で優れているのは気にはならない。というより、日本以外に、もっと多くの国々が柔道競技を席卷するようになったら、国際柔道にとっては素晴らしいことになるだろうと思う。アントン・ヘーシンクが1964年のオリンピックで金メダルを獲得したときと同じように、世界の柔道を大きく進展させるだろう。

第二に、柔道の知育、徳育、体育という側面を、日本人自身、PRやマーケティングの目玉に使っている。指導者や管理者は、これらが柔道の利点だと大衆に伝えている。そう伝えるならば、看板に偽りのないようにすべきだ。日本の柔道は、間違いなくそうなるよう、なによりも心をくだすべきだろう。

第三に、日系アメリカ人として、特に気にかかっているのは、日本こそ、世界における柔道の倫理的・精神的なリーダーになってほしいという点である。私自身の「日本」の大本<sup>おもと</sup>だからだ。私は先祖の国をふり返ってみたい。そして、その柔道システムが生み出した成果が、まさに素晴らしい倫理的な世界市民であることを見届けたい。

(三木敦雄訳)

Should the Japanese be Held to a Higher Moral Standard?

By suggesting this, however, the question arises as to whether or not Japanese judo should be held to a higher moral standard than the judo programs of other countries. The answer to me is definitely yes, for a variety of reasons.

First of all, as the Japanese love to note, judo originated in Japan. Because the original goals of judo involve the three pillars of education intellectual, moral, and physical development I strongly believe that the Japanese judo system should be the world leader in these aspects of judo, aside from competition judo. To tell you the truth, I don't care one bit whether or not Japan excels in competition judo. I know the Japanese care a lot, and that's great to have nationalistic pride in a competitive sport. But as a Japanese American looking at Japan from the outside, I don't care that Japan excels in competition. In fact, I would think that it would be great for international judo if more countries dominated judo competition other than Japan. It would be a major boost for judo worldwide, just as when Anton Geesink won the gold medal in the 1964 Olympics.

Second, the intellectual, moral, and physical development aspects of judo are used by the Japanese themselves as a point for PR and marketing. Instructors and administrators tell the public that these are the benefits of judo. If they do so, there should be truth in packaging, and Japanese judo should therefore be primarily concerned with ensuring that that is indeed the case.

Third, as a Japanese American I do care that Japan be the moral and spiritual leader of judo in the world because of my own Japanese roots. I want to look back at the country of my ancestors and see that the products of their judo system are indeed the fine moral citizens of the world.

# The Titan Games

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## タイタンゲーム

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### ミニオリンピック

今日は、タイタンゲームでの体験をお伝えしたい。タイタンゲームとは、ミニオリンピックのようなものである。競技の構成はすべて格闘技で 柔道、テコンドー、フェンシング、レスリング、ボクシング、ウエイトリフティング、および砲丸投げだった。2003年2月13日 15日、カリフォルニア州サンノゼで開催された。さまざまな国々からチームが招待され、いろいろな競技で競い合った。タイタンゲームの目的は、こうしたスポーツに光を当て、スポーツ選手にオリンピックレベルの国際試合を提供することだった。また競技は、合衆国のESPN 2チャンネルでテレビ放映された。

柔道では、タイタンゲームの重量別は8階級あった。男子4階級および女子4階級である。米国はナショナルチームのメンバーを出場させた。また、招待されたチームは、中国とメキシコであった。筆者は二つの点でたいへん運がよかった。まず、娘の「さやか」が、米国女子

### Mini-Olympics

Today I want to tell you about my experiences at the Titan Games. The Titan Games were a sort of mini-Olympics. They consisted of all the combat sports judo, taekwondo, fencing, wrestling, boxing, weight lifting, and shot put. They were held on 13-15 February 2003 in San Jose, California. Teams from many different countries were invited to compete in the various events. The purpose of the Titan Games was to highlight these sports and to provide some Olympic level international competition for the athletes. The Games were also televised on ESPN 2 in the US.

In judo the Titan Games included 8 weight categories four for the men and four for the women. The US had members of its national team compete, and teams were invited from China and Mexico. I was very fortunate in two ways. First my daughter Sayaka was the US team member in the female

48kg以下級の合衆国チームのメンバーだった。つぎに、筆者は競技の合衆国代表の審判員だった。

タイタンゲームは、目を見張るすばらしいスポーツイベントだった。サンノゼ州立大学スポーツアリーナには、四つの競技地域がある。レスリング、ボクシング、柔道またはテコンドー、フェンシングまたはウエイトリフティングなど、すべて同時に行うことができる。ESPNチャンネルの目玉のスポーツイベントだったので、ファンファーレや派手な宣伝もたくさんあった。絶え間なく高らかに音楽が鳴りひびき、いろいろなスポーツで世界トップクラスの選手も何人が競技に出場していた。

タイタンゲームの審判をしている間は、柔道競技にすべて注意を集中しなければならないのはもちろんである。だが柔道は、たくさん行われている競技の一つだ。それで、柔道競技の前後に、ほかのスポーツも見ることができた。そうしているうちに、この欄で読者の皆さんにおすそわけしたいと思うことがいくつか出てきた。

## 柔道とそのほかのスポーツ

これらほかのスポーツをたくさん見ていると、ほかのスポーツでも多くの人びとがそれぞれのスポーツの訓練に一所懸命がんばっているのには、大いに称賛しないではいられなかった。ほかのスポーツの選手をたくさん見ていて、このわずか数日間この競技場に出場するまでに、どれだけトレーニングを積んできたのだろうか、と思った。審判を見ていると、審判技術を最高水準に保つために、どんなに努力しなければならなかったことか、と思った。形、力、速さ、美しさ、優雅さと上品さを思う存分見た。競技のわくわくするような興奮以上に、スポーツ競技の純粋さ、技と才能を互いに競うスポーツ選手の熱意と心があった。

こうしたほかのスポーツをじっくり見ることは、どんなに為<sup>ため</sup>になるかと思った。観察してい

under 48kg division for the US. Second I was the US referee for the Games.

The Titan Games were an amazing sports event. There were four competition areas in the San Jose State University Sports Arena, where wrestling, boxing, judo or taekwondo, and fencing or weight lifting all occurred simultaneously. Because it was a major sports event on ESPN, there was much fanfare and hype. Loud music blared on much of the time, and some of the world's best athletes in the various sports competed.

When I was refereeing during the Titan Games, of course I had to focus all of my attention on the judo competition. But judo was just one of many sports competing. Thus before and after judo competition I could watch other sports and in doing so I had some thoughts I wanted to share with you in this column.

## Judo and Other Sports

As I got to watch many of these other sports, I could not help but gain a great sense of appreciation for the amount of hard work and dedication many of the people in the other sports must have put into in their respective disciplines. As I watched many of the athletes in the other sports, I thought of how much training they each had to do to get to where they were in that arena those few days. As I watched the officials I thought about how much we all had to work in order to keep our officiating skills at the highest levels. I saw much form, power, speed, beauty, grace, and elegance. Beyond the mere excitement of competition there was the purity of sport competition and the hearts and minds of the athletes who compare their skills and talents with each other.

I thought of how rewarding it was to watch these other sports, and when I did so, I thought to how I had read many times about how Jigoro Kano would invite masters of other

るうちに、嘉納治五郎師範がほかの武道の達人をたびたび招待したのを、何回も読んだことを思い出した。合気道の植芝盛平先生あるいは空手道の福田先生などが、講道館の門下生にそれぞれの技を教えにやって来ている。そのような知識や秘訣<sup>ひけつ</sup>を分かち合えたのは、さぞかし素晴らしいにちがいない。そうした稽古に接して、ほかの武道の技にたいする評価、自分の柔道を理解する開かれた心、さらにこうした武道の参加者すべてと同席できたという感謝の念が養われたにちがいない。

今日でも、そのような敬意・感謝の念を育てることができ<sup>すいぞうがん</sup>と思う。数年前、私の柔道学生の一人が、膵臓癌で突然他界した。とんでもない不治の癌だった。柔道はそれまでその学生の生活のほとんどだった。競技者としては強くなかった。というより、柔道をはじめたのは、大学時代であった。でも、人生を生き抜く技と方法として柔道に惚れ込み、長年真面目に柔道を稽古していた。他界するまで、柔道の価値観と考え方を日々の生活に生かし実行していた。

その人の弟はテコンドーを学んでいたが、最近、稽古にかかわる問題について、アドバイスしてほしいと連絡してきた。弟はテコンドーで昇段間際になっていた。兄への敬意を残すために柔道を取り入れた技をやってみたいという。すこし話し合ったあと、柔道の歴史と考え方、それに柔道の価値観を勉強して、テコンドーの稽古にその価値観を組み入れるエッセイを書いてはどうかということになった。さらに、基礎的な柔道の体のさばき方をいくつか学ぶことになった。亡くなった兄へ敬意を示すために、テコンドーの稽古に柔道から何かを組み入れたいという動機は、兄にたいする驚くべき愛の行動と敬意になるだけでなく、武道と武道家の間で、今日では珍しい広い心と思いやりを身をもって示したものだと思った。

今日、この手のことが日本で起こるだろうか？ たぶん起こるかもしれないが、私はそうした話は聞いたことがない。柔道場や指導者が他の武道の第一人者をわざわざ招いて、体験や稽古を柔道を学ぶ者と一緒にできたらどうだ

martial arts such as Ueshiba of aikido or Fukuda of karate to come and teach their techniques to the students of the Kodokan. I thought of how great it must have been to share such knowledge and secrets. Such practices must have fostered an appreciation for the other arts, an openness in understanding of one's own judo, and a respect among all participants of such arts.

Even today I think such respect and appreciation can be fostered. A few years ago one of my judo students had passed away unexpectedly from pancreatic cancer, which is a particularly devastating cancer. Judo was a particularly devastating cancer. Judo was a huge part of his life. He was never a strong competitor; in fact he had taken up judo in college. But he fell in love with judo as an art and way of life, and practiced judo diligently for many years. He lived and embodied the values and philosophy of judo until his life was taken away. Recently, his brother, who is a student of taekwondo, contacted me to ask my advice on a matter related to his own training. He was up for promotion in taekwondo, and wanted to do something that incorporated judo to honor his brother. After some discussion we are working so that he reads about the history and philosophy of judo and its values, and to write an essay that incorporates those values into his own learning of taekwondo. And he will also learn a few basic judo moves. I thought that his motivation to incorporate something from judo in his own learning of taekwondo in order to honor his passed brother was not only an amazing act of love and devotion to his brother, but demonstrated an openness and understanding among martial arts and artists that is rare today.

Would such a thing occur today in Japan? Maybe it does, but I have not heard of such stories. I wonder how it would be for judo schools and instructors to spend the time inviting masters of other martial arts to come and share their experiences and practices with judo students. I wonder what kinds of values

うか。互いに広い心をもてたら、どんな価値観と姿勢を伸ばしてくれるだろうか。

## タイタンゲームでのテコンドー

タイタンゲームに戻ろう。競技の最終日の夜、妻が競技の見学かたがた、娘「さやか」の試合を見に来た。柔道競技が終了した後、テコンドー競技がはじまった。テコンドーを座って見ていると、妻が私に面白い発言をした。「見て！ テコンドーの競技者はあんなに丁寧にお辞儀しているわ。ほんとうにきちんとお辞儀しているわ」

たしかに、テコンドーの試合を見ると、選手はマットの端まで来て、マットの上でうやうやしく頭を下げ、マットの内側にもう一度互いにお辞儀をしている。選手たちは頭を低く下げ、いったん静止し、頭を上げている。お辞儀という作法が本来表さなければいけない敬意と感謝の念を、だれもが感じとることができた。

and attitudes such a sharing and openness would foster?

## Taekwondo at the Titan Games

Back at the Titan Games. On the last evening of competition my wife had come to watch the games and to watch our daughter Sayaka compete. After the judo competition had finished the taekwondo competition began. As we sat watching taekwondo my wife made an interesting comment to me. "Watch," she said, "the taekwondo competitors and how well they bow. They surely bow so properly."

And sure enough, as I watched the taekwondo competition, the athletes would come to the edge of the mat area, bow respectfully onto the mat, and then once again to each other inside the mat. As they did so they lowered their heads, paused, and then came back up. One could feel the respect and appreciation that the act of bowing was supposed to represent.



指導中の筆者：2003年6月全米柔道連盟主催「柔道会議」の「トレーニング・キャンプ」で女子選手を指導する筆者。





Sayaka Matsumoto :

筆者の長女 Sayaka Matsumoto は、全米ナショナルチームの代表選手（48kg級）として活躍中。この写真は、2003年/パンアメリカン柔道選手権準決勝で、ベネズエラの代表を破って引き揚げてくるころ。

座りながら、柔道でやっているお辞儀について考えた。しばしば、世界でも日本でも、お辞儀が頭でうなずいた程度のこともある。それでお辞儀が本来示さなければならない尊敬と感謝の念を具体的に表現したことにはならない。

皮肉だったのは、柔道がほかのスポーツと違うのは、一つにはお辞儀があるからだとされているからだ。お辞儀をするということを、柔道を広めたり柔道の価値観を語ったりする方法として、利用している。

だが、柔道学生が今日どうお辞儀しているかをみれば、まずそんな感覚はもたない。

テコンドーの選手たちは、たいへん丁寧にお辞儀していた。妻がお辞儀について発言するほど立派なものだった。試合の後、選手は、嬉しくなるような驚いたことをほかにやったのだ。試合のあと、両方の選手は、マッ

I sat and thought of the bowing that occurred in judo. Too often than not, around the world and even in Japan, bows are rarely not much more than nods of the head. They don, ft embody the form or the feeling of respect and appreciation that bowing is supposed to have.

It is ironic because the bow is probably one of the things that makes judo different than many other sports. People use the fact that we bow as a way of marketing judo, and of telling about the values of judo.

But when you watch how judo students today bow one certainly does not get that feeling.

Not only did that taekwondo athletes bow so nicely nicely enough that my wife would make a comment about it after the matches they also did something else that was pleasantly surprising. After the match was

トの反対に座っていた相手側のコーチのところに行き、お辞儀をし、握手をしている。尊敬と感謝の念をこの公の場で選手だけでなく、互いのコーチにまで示したのは、私には本当に感動ものであった。私や尊敬するテコンドーの選手を見ているすべての他のものに示した、ささやかな行為は、選手双方だけでなく、指導者やテコンドー協会にも送ったものだった。

競技の後、私が観察したことは、テコンドーでは規則としてやっているのか、タイタンゲームの試合の一部だからなのか、確かめたかった。そこで柔道国際審判員でその奥さんがたまたまテコンドーの国際審判員である友人に電話した。自分の観察が正しく、テコンドー競技では規則としてやっているのかどうか聞いた。その人の説明では、私の観察がたしかに正しく、テコンドー競技の一部として規則的に行っているという。さらに、こうした文化の要素 尊敬と感謝の価値観 を徹底するためにさらなる努力を、テコンドーは行っているという説明であった。これらの要素は、柔道よりも広範囲にわたって稽古や試合で守られているのである。

テコンドーを見てそのような強い感情を抱いたのは、二重に皮肉だと思った。私は、柔道人から、テコンドーについて誹謗発言をたびたび耳にしている。米国の柔道人の間では、テコンドーはしばしば好ましくない見方をされている。

金をたくさん儲ける方法だとか、基本的には戦うことを教える方法だというのである。

ところが、タイタンゲームでテコンドーの試合を見て、その試合には敬意を感じることができた。残念ながら、それらは柔道でしばしば失われてしまったと思っているものだ。もしほかの武道に熱意と心を開きさえすれば、柔道をやっているわれわれは、テコンドー、ほかの武道、ほかの文化、ほかのスポーツから、学べるものがたくさんあるとつくづく感じた。

(翻訳・三木敦雄)

over both athletes went to their opponent's coach sitting on the other side of the mat and bowed to that person and shook their hands. This public display of respect and appreciation not only to each other as competitors but also to each other's coaches was something I was truly impressed with. Those simple acts demonstrated to me and to all others watching the respect taekwondo athletes gave not only to each other, but to teachers and the institution of taekwondo.

After the competition I wanted to make sure that what I observed was something that occurred regularly in taekwondo and was not just part of the Titan Games performance. So I called a friend who is an international referee in judo and whose wife also happens to be an international referee in taekwondo. I asked him if my observations were correct and whether or not they occurred regularly in taekwondo competition. He explained to me that my observations were indeed correct and that they indeed occurred regularly as part of taekwondo competition. He further explained that taekwondo had made the extra effort to ensure that these elements of culture the values of respect and appreciation were preserved in practice and competition to a much greater extent than in judo.

I thought it was doubly ironic that I had such strong feelings when watching taekwondo. I often hear so many disparaging remarks about taekwondo from judo people. Among judo people in the US taekwondo is often viewed negatively as a way of making a lot of money and of basically teaching fighting. When I watched the taekwondo matches at the Titan Games, I could feel the sense of respect in their matches that I unfortunately think is so often lost in judo. I strongly felt that there might be many things that us in judo could learn from taekwondo, other martial arts, other cultures, and other sports, if we only opened our minds and hearts to them.

# Dreams, Goals, and Aspirations

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 夢、目標、熱望

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### 新年おめでとう!

人間って、いったい何によって他人と違った人間らしさが出てくるのか、考えることがよくある。言葉だろうか? 認識する力? エモーション? 行動? 実際、この問題について考えるとどうしても、人間と人間以外の霊長類とのあいだにある、たくさんの類似点から考えはじめてしまう。たとえば、行動遺伝学の最新の研究によると、人間とチンパンジーは、98パーセントまで同じDNAを共有しているという。まったく驚くべき数字である。

ほかの動物も言葉をもち、互いにコミュニケーションをとっているのは確かだが、そのコミュニケーションは、ほとんど非言語によるものだ。人間とほかの動物とを区別するものと言えば、ひとつは、人間が言語でコミュニケーションを行っており、しかもそのコミュニケーションが複雑なことだ。つまり、人間はことばによって意思を疎通する言語をもっており、今ここで読者の皆さんとコミュニケーションをはかつ

### A Happy New Year!

I often think about what is it about humans that makes us uniquely human. Is it language? Cognition? Emotion? Behavior? In fact when I think about this issue, I inevitably start with the fact that there are a lot of similarities between humans and non-human primates. Recent research in behavioral genetics, for example, indicates that humans and chimpanzees share 98% of the same DNA. That is really an amazing figure.

While other animals certainly have language and communicate with each other, much of that communication is nonverbal. One of the things that separate humans from other animals is the fact that we have verbal communication, and the complexity of that communication. That is, we have verbal language, and the words I am using right now to communicate with you is part of that verbal language that humans uniquely have.

ている語句は、人間だけがもっていることばによって意思を疎通する言語の一部なのである。

人間は言語をもっているから、文化がある。込み入った考えもできる。人間は現在のことを考えられるだけでなく、過去をなつかしむこともでき、未来にたいしてプランをたてることもできる。つまり、人間は目標、夢、願望をい多くことができるのだ。というより、ある人のようになりたい、前進したい、社会に貢献したい、という夢は、われわれ人間としていただくことのできるなによりも重要なものである。

とはいえ、未来、自分の行く末、目標、願望について、なんの夢をもっていない若者があまりにも多い。日本で特に大学と高校で将来についてそうした夢をもっていない若者がたくさんいるのには、強い衝撃を受けた。日本で柔道の選手とその未来について話すと、ほんとうに悲しくなる。たいてい柔道をやる以外に将来の生活について夢とか目標をもっていないからだ。

## 夢と日本流のやり方

毎年、日本の若者が何万人も高校を卒業して、単科大学や総合大学に進学する。こうした若者にたびたび質問してきたのは、なぜその学校を受けたのか、なぜ専攻を選んだのか、将来何になりたいのかであった。ところが残念ながら、ほとんどの場合、若者たちは筋の通った返事をぜんぜんしてくれない。日本では、「流れに乗っていく」のが、規範になっているように見える。それでほかのみんなが現にやっていることをいっしょにやるとか、ほかのみんなが以前やったことをやっている場合が少なくない。それで、なにをなぜやろうとしているのか、も考えていないように見えてしまう。だけど、理由も考えずに「潮流に乗っていく」とか、夢ももたずに何かをやるとか、目標のビジョンを描かないであることを達成しようとしても、まったく人間らしくないやり方をしようとしているように、筆者には思えてしまう。

もちろん、人生で夢と目標をもっている人た

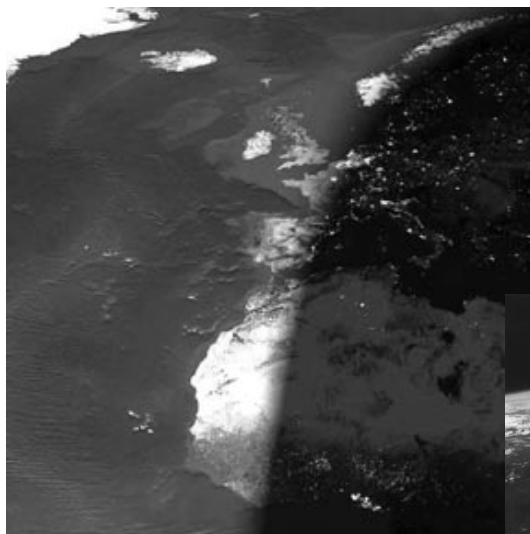
Because we have language we have culture. We have complex thoughts. We can think not only about the present, but we can reminisce of the past, and plan for the future. We can have goals, dreams, and aspirations, and having them makes us uniquely human. In fact, having dreams of being someone, getting ahead, and contributing to society are some of the most important things that we as humans can have.

Yet there are so many kids out there who don't have any dreams about the future, their future, any goals, nor aspirations. I am particularly struck by the numbers of kids in Japan especially those in the universities and high schools that lack such dreams about the future. And I am especially sad when I talk with judo players in Japan about their futures, because more often than not they, too, have no dreams or goals for their lives in the future other than doing judo.

## Dreams and the Japanese Way

Every year tens of thousands of Japanese kids graduate from high school and go to college or university. Many times I have asked these kids why those the particular school they did, or why they chose their particular major, or what they want to be in the future. And unfortunately many times the kids really don't have a good answer. In Japan "going with the flow" seems to be the norm, and many people just seem to go along and do what everyone else is doing, and what everyone else before them has done, without really thinking about what it is they are doing and why. But if they just go with the flow without thinking about why, and without a dream about what they want to occur and without a vision of a goal and hope to achieve it, it seems to me that they are doing exactly what it takes to be a non-human.

Certainly there are those individuals who do have dreams and goals in life. But for every one of them there are so many others who do



日暮れのヨーロッパの上空から：

これも「コロンビア」号が撮影した写真。英国、大西洋、アメリカ大陸、アフリカ大陸などのそれぞれ一部が見える。

筆者は、現在もNASAで、最適グループ・ダイナミクスのコンサルタントを務めている。

国際宇宙ステーションのような、長期宇宙旅行のための、最適な小集団の力関係を社会心理学的に調査研究している。 NASA

サンフランシスコ上空のスペースシャトルから：

息を呑む風景とともに胸の痛む写真である。スペースシャトル「コロンビア」号が撮影したほぼ最後の写真。このすこし後に、悲しいことに、宇宙飛行士7名の命とともに終焉を迎えた。

筆者は、数年前から「コロンビア」号についての調査研究に携わってきた。

先年、NASAからグループ達成賞（Group Achievement Award）を受賞。 NASA



ちもいる。だけど、全体の一部で、大多数はもっていない。ほかのみんなが学校に入るから学校に入っているだけである。授業に出るけど、お義理で出ているだけで、実際にはたいした勉強もやっていない。自分らしさも知らず、どこに行こうとしているのかも知らずに、ただ「いる」だけのように見える。

柔道の世界でも同じように、こうした傾向を見てきた。筆者が名前を知っているオリンピックや世界クラスの日本人競技者で、競技から引退したあと、自分自身をはじめ、人生や未来について夢も願望もない人がある。中学校、高校、大学、その後ずっとやってきたことといえば、柔道、柔道、柔道の一辺倒であった。強力な競技者だったので、上級の試合でメダルを獲得している場合もある。だが、その後についてはどうだろうか？ こうした人たちはみな猛烈に稽古し、あれほど実力をつけたのに、夢、目標や願望をもたないために、人間としてのまさに本質を見失ってしまったことを思うと、残念でならない。日本における柔道組織は、人間とか人

not. They just get into school because that's what everyone else does; they go to class and go through the motions of class without really learning much of anything. They just seem to "be" without knowing who they are or where they are going.

I have seen this trend so much in the judo world as well. I know of Japanese Olympic and world-class competitors who, after retiring from competition, really have no dreams or aspirations about themselves, their lives, or their futures. All they have done, since junior high, high school, college, and thereafter, is judo, judo, judo. They may win medals in high class competition because they are fierce competitors. But what about afterwards? I feel so bad when I think of all of these individuals who practiced a lot and achieved so much but who lost the very essence of their humanity because they have no dreams, goals, or aspirations. It is as if the judo organizations in



間性の本質についてまったく関心がないように見える。関心をもっていることといえば、組織がどれだけメダルを獲得したのかだけのように見える。

さらに、それぞれ毎日流れにながされ、懸命に柔道の稽古を行っていながら、試合でトップにはなれない、何万人もの柔道選手のことを考えてみるとよい。

そうした人たちもまた、人間としてまた自らの生活としての夢、目標、願望が欠落している。なぜ柔道を稽古しているのか日本の若者に聞いてみると、私への返事になっていない答えをしてくる者があまりにも多い。柔道を含む目標をはっきり定め、柔道を稽古することを意識と意思をもって選択したというより、柔道をやらされている感じだ、と言ってくる者がほとんどなのだ。

こうしたことの責任の一端は、日本の教育システムにあると思う。何年間も子どもたちはまったく受動的な学習モードのなかに投げ込まれてきた。つまり、子どもたちは、小学校から中学校、高等学校、大学と、何時間も何時間も教室で先生の講義を座って聞くより仕方がなかったのだ。私の経験でいえば、クラスルームでの討論、アイディア、考え方、感情を率直に交換する余地はほとんどなかったと思う。講義の間に質問する学生を落胆させる学校教師も少なくない。教育の存在価値の中心は、学内あるいは大学入試とか高校や中学校への入試テストになっている。こうしたテストに必要なのは、基本的には徹底的な暗記である。そのため創造性、率直さ、批判的な考え方をいっそう阻害してしまっている。何年間も何年間も、こうしたシステムを経験しているので、今日の日本の多くの若者が、夢も目標も願望もほとんどもてなくなってしまうのも、別に不思議ではない。ただただ流れに乗っていくことと連動している日本のシステムは、理由を聞いたときに、すぐに答えられない者たちを大量につくり出しているように見える。

## 安楽な生活

Japan really don't care about the people or their human essence per se; all they seem to care about is medal production in the system.

And think about the tens of thousands of judo players who are just going with the flow each and every day, training hard at judo, but who don't really make it to the top of competition. They, too, lack dreams, goals, and aspirations about themselves as people or their lives. When I ask Japanese kids why they are doing judo, so many of them have no response for me. Many of them tell me that they feel like they are being made to do judo, rather than they having clearly defined goals that include judo and making the conscious, volitional choice to do judo.

Part of the responsibility of this probably lies in the Japanese educational system. For years kids are thrown into an entirely passive learning mode, where they must sit through hours and hours of classroom lectures by teachers from elementary schools through junior high, high school, and college. In my experience, I believe that there is little room for classroom discussions, open exchange of ideas, thoughts, or feelings. Many school teachers even discourage students asking questions during their lectures. The focus of one's educational existence is on tests, whether in school or for entrance examinations to universities, high schools or junior high. These tests involve primarily rote memorization, which further stifles creativity, openness, and critical thinking. After having gone through such a system for years and years and years, it is no wonder that so many Japanese youths of today have little hopes, dreams, goals, or aspirations of the future. The Japanese system, coupled with just going with the flow, seems to crank out these individuals who, when asked Why? about themselves have considerable difficulty answering.

## A Life of Comfort

Despite what anyone says about the

日本経済に問題あり、という発言があるにもかかわらず、日本以外からやって来て眺めると、目につくことといえば、有り余る金だけである。ところで、一生懸命働き、金のありがたさを知り、貧しい者に金を見せびらかさないようにすることもわきまえているのならば、金をたくさん稼いだってぜんぜん悪いことはない。かつて応分の生活をするために一生懸命金を稼がなければならなかったの、自分たちのように子どもたちが苦しめないように金を持たせたい、という両親の気持ちは理解できる（ただし、同じ気持ちにはなれないだろう）。だが、あらゆるものが揃い、懸命に働くこと、忍耐、責任をもつことを学べない社会で子どもが育つと、金銭だけでなく、人びとや人生についても違った精神状態、違った考え方に育ってしまう。

最近日本に来たとき、ある日公園のわきを散歩していて、小さな男の子と女の子が砂遊びをしているのに出合った。両方とも五歳くらいだったろう。おままごとをしているのはすぐわかった。女の子が砂と石を取り上げ、板の上に置き、男の子に夕飯をつくりましようと言った。

「さあ、夕飯をつくるわよ。ちょっと待って。いい？」女の子が言った。

それから砂と石を載せた板を小さな壁の上に置いた。壁を押して言った。

「チーン！いいわよ、夕飯ができたわよ！」

女の子が砂と石を持ってきて、それを切り混ぜて食べ物を「つくろう」としているのだと思ったが、この小さな女の子がやったのは、木のお皿に材料を載せて、電子レンジで夕飯をつくただけだった。

また、次の例を考えてほしい。最近、日本からやって来た大学生のグループをサンフランシスコで世話をしたとき、学生たちが買い物に行きたがった。というより、ほとんどの学生は頭から買い物をすることだけしかなく、合衆国に来たほかの目的など一切無視しているように見えた（この件は、あらためて話題にしたい）。そこで、ある日、私の教え子がダウントウンへ買い物に連れて行った。そこに到着するや、みな

problems in the Japanese economy, when you come from outside Japan and look in, all you can see is a lot of money. Now, there is definitely nothing wrong with having money, even lots of it, if one has worked hard for it, appreciates its value, and understands that others may not have much of it and thus doesn't flaunt it. And I certainly understand (but perhaps don't agree with) the feelings of many parents who, because they had to struggle to make ends meet and make money want to provide for their children so that they don't have to suffer like their parents did. But when kids grow up in a society where they are given everything, where they don't learn the value of hard work, perseverance, and responsibility, they grow up with a different mentality, a different mindset not only about money, but about people and life.

On a recent trip to Japan I was walking by a park one day and saw a little boy and little girl playing in the sandbox. I would say they were both around five years old. It was obvious that they were playing house. The girl picked up some sand and some stones and put them on a flat piece of wood and told the boy that she would make dinner.

"I'm gonna make dinner now. Just hold on, OK?" she said.

She then placed her piece of wood with the sand and the stones on them onto a little wall, pressed the wall, and said, "chin! OK dinner is ready!"

While I thought that she would take her sand and stones and "prepare" the food by cutting it up and mixing it, the little girl merely arranged things on her wood plate and microwaved their dinner.

Or think about this example. Recently when I was hosting a group of university kids from Japan in San Francisco, they wanted to go shopping. (In fact, most of them seemed to be almost exclusively preoccupied with going shopping, almost to the extent of ignoring

一直線に直行したのは、(革製品の)コーチ、ルイ・ヴィトンなどのような、最も高額な、一流デザイナーの、ブランド物の店であった。多くの者が高額なデザイナー物を購入するのに持ってきた1000ドルくらいを取り出し、金を使っている。ところで、日本人にとっては、これくらいは大金ではないかもしれないが(もちろん多くの人にとっては大金なのだが)、アメリカ人のほとんどにとっては(また世界中のほかの国々の人びとにとっても)、これはまったく大金である。私の教え子は、あまりにいつも簡単に日本人学生が現金を取り出しては物を買うのに、心底から度肝を抜かれてしまった。というより、日本人は、都合がつけば、ほぼ毎日、このような買い物に行っては満足していたのである。

しかも、なぜ柔道を稽古するのか、将来何になりたいのか 彼らの夢、目標、願望は何か尋ねると、ほとんどがわかっていなかったのだ。現時点の世界の出来事 中東問題、北朝鮮、テロ問題 などを尋ねても、ほとんどが知らないか、意見がなかった。だけどやりたいことは買ひ物だった。

重ねて述べるが、一生懸命働き、たくさん金を儲けるのは何も悪いことでないと本当に信じている。だけど、日本の柔道学生は、世界中には物事はたくさんあり、日本で当たり前のことが、国際的な標準や共通する礼儀・作法の基準から見て、当たり前でないことがたくさんあるのも学ぶ必要がある。

学習していくうちに、世界には個人的に責任をもち、他人にたいして忍耐・感謝・尊敬の念をもって、誠実に生活しようと努力している人たちがたくさんいることがわかってくるだろう。こうした特質は、柔道の考え方のなかにあるのである。

今年こそは、柔道の考え方を学び、世界を向上させるために、明るい希望、夢、願望をもとうではないか。(翻訳・三木敦雄)

everything else about being in the US, which is a topic for another column.) So one day my students took them downtown to go shopping. Once there they made a beeline straight to the most expensive, exclusive designer and brand name stores like Coach (leather goods), Louis Vuitton, and the like. Many of them took out around \$1,000 in "spending money" they were carrying to buy expensive, designer things. Now, to Japanese people this may not be a lot of money (of course it is to many), but to most Americans (and most other people in all parts of the world), this is really a lot of money. My students quite frankly were amazed at how easily the Japanese students just whipped out their cash and bought things. In fact the Japanese were content to go shopping like this almost every day if they could.

Yet when I asked them about why they do judo, or what they want to be in the future what their dreams, goals, or aspirations were most of them were clueless. When I asked them about current world events the Middle East, North Korea, terrorism most of them had no idea or opinion about those things. But they did want to shop.

Again, I truly believe there is nothing wrong with working hard and making a lot of money. But judo students in Japan have to learn that there are a lot of things all over the world, and that there are many others that are taken for granted in Japan, but not so, judging from an international standard, or even by the standards of common decency and courtesy.

In the course of learning, they will find many people in the world are endeavoring to live honestly with personal responsibility, perseverance and appreciation and respect for others. These traits are among the philosophy of judo.

Let's have bright hopes, dreams and aspirations to learn the philosophy of judo and make our world better this year!

# Communication

**David Matsumoto, Ph. D.**

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## コミュニケーション

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### ある日本のテレビ番組

最近、日本のテレビで、家庭生活のドキュメンタリー番組を見ていた。もちろん、テレビ番組なので、日本の家庭を洗いざらい映し出していないことはわかっていた。だけど、見た内容は、たぶん大多数の家庭の原型を表している、と思った。

この番組では、カメラはある家庭のリビングルームの真ん中に据えてあった。はじめ、リビングルームにあるテーブルの周りに座っている4～5人の子どもたちを映し出した。みんなビデオゲームに熱中し、テレビにクギづけになっていた。だれもほとんどしゃべらない。わずかに話すことといえば、ゲームにかかわることだけだった。こうした情景がしばらくつづいた。

しばらくすると、父親が帰宅してきた。リビングルームに入ると、またいつもの同じゲームをやっているのか、と子どもたちに二言三言声を掛けた。だが、子どもたちはだれも一言もしゃべらなかった。もっぱら展開しているゲームに心を奪われ、テレビにクギづけになっていた。

### A Japanese Television Show

Recently I was watching a Japanese television show that was a documentary about home life. Now, I realize that it is television, and it as such may not be representative of all of Japan. But I think what I saw was probably prototypical of many families.

The show involved a camera that was placed in the middle of a living room of a family home. At first the camera portrayed four or five children, sitting around the table in the living room, all of them glued to the television as they were playing a video game. There was almost no conversation among them; the only things they spoke were related to the game. This occurred for some time.

After some time had passed, the father came home. He walked into the living room and made some comment to the kids about their playing the same old game again. No one said a word to him, however, as they just kept their eyes glued on the television, concentrating on

それで父親は、風呂に入るか、と言い残し、画面から消えた。

そこへ母親がキッチンから、「ゴハンの時間よ」と大声で呼んだ。子どもたちはビデオゲームを消して、普通のテレビ番組に切り替えた。子どもたち全員テーブルにつき、テレビを見ながら食事をとった。

そこへ風呂から出た父親が、ふたたび画面に戻ってきた。画面に戻ったとたん、子どもたちは、いっせいに立ち上がり「ご馳走様」と言って、部屋を出ていった。父親は残されて一人ぼっちになった。

こうして父親が夕食をとる時間になる。子どもたちのようにテーブルにはつかず、テレビの正面の大きな椅子に座った。そこへ、奥さんがビールとおつまみを持ってきた。父親は、奥さんに箸を持ってくるのを忘れていた、と言った。

「箸を持ってきてないぞ。持ってきてくれ」

「あなたって、いつも人にあせよこうせよって言うんですから」と奥さんはやり返した。

「立ち上がって、たまにはご自分で取ってきたらどうです?」と言って、主人の椅子の隣の長椅子にどっかりと座った。

それで間髪いれず、父親は、キッチンで食器を洗っている上の娘に向かって叫んだ。

「おい、箸を持ってきてくれ」

そこで、奥さんの代わりに、娘が箸を持ってきた。

このシーンの最後は、父親がビールでほぼ酔いつぶれて、テレビのまえで眠ってしまったところで終わっている。子どもたちと両親、あるいは両親同士の間では、とりたててなんの会話もなかった。

たしかに、これはあくまでテレビ番組である。だからプロデューサーも日本の日常生活をあまりにも劇的に強調しすぎる場面を選んで制作したのかもしれない。とはいえ、筆者がこの番組で見たものは、多くの日本の家庭でのコミュニケーション・パターンのほぼ原型になっていることは、まず間違いないと思う。

what was going on. The father then left the picture, saying he was going to take a bath.

Then the mother called from the kitchen, saying it was time for dinner. The kids then turned off the video game and turned to watch regular tv. They sat around the table eating their dinner while watching television.

Then the father came back into the picture after having taken a bath. Once he came into the picture, the kids all got up, said "gochisousama," and then left the room. The father was there all by himself.

So now it was time for dad to have his dinner. He didn't sit at the table like the kids did; instead he sat at a large chair across from the television. There, his wife brought him a beer, and then some food. He told her that she had forgotten to bring him chopsticks.

"You forgot to bring some chopsticks. Bring me some."

"You are always telling other people to do things for you," the wife retorted. "Why don't you get up and get them yourself sometimes?" she said, as she sat down on the couch adjacent to his chair.

Without missing a beat, the father then yelled to the oldest daughter, who was in the kitchen washing dishes.

"Oi! Bring me some chopsticks!"

And so the daughter, instead of the mother, brought the chopsticks.

The scene ended as dad ended up falling asleep in front of the television, half drunk from beer. There was no conversation between the kids and the parents, or between the parents.

Sure I understand that that was just a television show, and that as such the producers may have created or selected a show that highlighted too dramatically what everyday life in Japan is like. However, I would confidently bet that what I saw in that show was fairly prototypical of the communication patterns of many Japanese



## 重要なコミュニケーション

さまざまな理由から、コミュニケーションは重要なプロセスである。認識心理学の分野には研究がたくさんあり、そのどれを見ても、考え方、情報処理の深さ、批判的な考え方、記憶、そのほかの多くの重要なプロセスをはじめ、認識とは、言語プロセスに大きく左右されていることがわかる。言語の助けによって、考えるプロセスをつくりあげているのである。ある言語がうまくなり流暢になればなるほど、考え方もますます明快になり、自己表現も向上し、理解力や評価能力もさらに深くなる。

言うまでもなく、言語能力が最初に育成されるのは、家庭のなかである。子どもが言葉をしゃべりはじめると、話す力の助けによって、新しい認識の枠組みが固まり、心の中に世界を観る目が生まれ、複雑な考え方ができる認識と精神的な構造ができあがってくる。子どもが最初に覚えた語彙から、意味のわかるように語句をつなげていく道筋まで、言語の発達と認識の発達ととくに密接にかかわっている。

言語と認識が密接な関係があり、最初に家庭内で言葉が育成されていくが、その道筋のなかで最も重要なひとつは、(心理学で言う)「帰属」という性質がかかわっている。この帰属は、子どもたちが身の回りの世界を理解・解釈することを学んでいく道筋のことを言う。どのように世界や社会の出来事、対人関係や自分の考え方・感じ方を意識・解釈・理解していくのかは、どのように両親が子どもたちと話し合い、どのように両親が世界を理解する方法に影響を与えているのかによって、すべて決まってしまう。子どもが偏見をいだくようになるか、それとも開放的で思慮深く内省的になるか、あるいは衝動的になるかは、大部分は、両親が子どもたちとどう話し合っているかで決まってしまう。

両親のなかには、子どもたちと話し合っていると人々がよくいる。だが、筆者の経験では、ほとんどの場合、子どもたち「に向かって」話しかけているのであって、子どもたち

families.

## The Importance of Communication

Communication is an important process, for many reasons. There is a lot of research in the field of cognitive psychology that suggests that cognition including ways of thinking, depth of information processing, critical thinking, memory, and many other important processes are highly dependent on language processes. Language helps to structure thought processes, and the better and more proficient one becomes with a language, the clearer their thinking, the better their self-presentation, and the deeper their understanding and evaluation abilities.

Clearly language abilities are first fostered in the homes. As kids begin to speak, speaking helps them to forge new cognitive schemas, to produce mental representations of the world, to create the cognitive and mental architectures in their minds that make complex thought possible. From their first vocabularies to the ways in which they string words together, language development goes hand in hand with cognitive development.

Of the many ways in which language and cognition go hand and hand and are first fostered in the home, one of the most important concerns the nature of attribution. These refer to the ways in which kids learn to understand and interpret the world around them. How one perceives, interprets, and understands world and social events, interpersonal relationships, and their own thoughts and feelings, are all dependent highly on how parents talk with their kids and influence the way in which they understand the world. Whether a child will become prejudiced or open, thoughtful and reflective or impulsive, are dependent in large part to how parents talk with their kids.

Many parents will say that they talk with their kids. But in my experience I think in many cases they talk TO their kids, not WITH



柔道エリート・キャンプでの筆者の講義と乱取風景（2003年）



「とともに」話し合っていないと思う。多くの家庭では、話は、両親から子どもへの一方通行になっている。そして両親は子どもたちには黙って両親の言うことに耳を傾けるよう強制しているのである。

こうしたコミュニケーションは、もともとコミュニケーションではない。筆者が話題にしているのは、物事をどう考えたり感じたりしているのかを子どもたちに尋ね、子どもたちが自身の考えや感情を突き止めて表現することを学習し、そうした考えを適切かつ客観的に表現できるようにするのか、ということである。はじめは、子どもたちがまだ幼いときには、そうしたことができるように、両親が子どもたちをコーチする必要がある。つまり、はじめは、両親は子どもたちに物事を明確に考える方法を教える

their kids. In many families the talk is one way from parent to child, and parents try to force their kids to be silent and listen to what the parents have to say.

That kind of communication is not communication per se. What I am talking about is asking kids how they think and feel about things, to learn to identify and express their own thoughts and feelings, and to be able to express them appropriately and objectively. In the beginning, when kids are young, parents need to coach their kids in being able to do so. In the beginning parents can teach kids how to think about things clearly, and in different, more mature ways. After years of

ことができる。しかもさまざまなずっと思慮分別のある方法でできる。しかし、そのように何年間か実行し、子どもたちがだんだん大きくなると、両親は現実には、子どもたちと討論し、多くの物事について賛成したり反対したりできるようになる。

## 日本におけるコミュニケーション

前述のテレビ番組が日本における傾向を示しているとしても、この手のコミュニケーションだけが日本で行われているとは思わない。というより、家庭内ではコミュニケーションはほとんどあるいはぜんぜんないか、あったとしても一方向のコミュニケーションなのである。このようなコミュニケーション・パターンの結果、生まれてくるのが、考えたり感じたりする能力の未発達な子どもたちである。というのも、こうした子どもたちは、人間としてできるところまで言語能力が育成されていないからだ。

この問題がこじれるもとは、日本の教育制度の教育スタイルにある。子どもたちが学校に通うと、口頭の言語能力がますます抑圧されてしまうことが珍しくない。学校とは子どもたちが口頭言語能力を向上させる機会ではなく、いかに何時間も先生の話すことに受動的に耳を傾けるために強制的に座っている場所になっている。子どもたちの宿題も、子どもたちに物事をどう考えているのか質問するのではなく、丸暗記を求めていることが少なくない。日本の学生はこの教育スタイルに何年間も耐えているのだ。その結果、小学校、中学校、高等学校、大学と16年間にわたる社会化を体験しながら、若者世代は、言語・思考能力を目いっぱい伸ばせていない。

筆者は、(東京大学など)日本の大学でたくさん講義を行ってきたが、学生が質問することについてどう考えるか意見をたびたび求められてきた。こうした質問をしてくるのは学生からがほとんどで、いろいろな事象について先生に質問し、先生にチャレンジして自分自身の考え方や意見を発展させていきたいけど、そうしたことは先生から止められてしまっている、というのである。こうした教育スタイルも日本の歴

doing so, when kids get older, however, parents can actually have discussions with their children, agreeing and disagreeing about many things.

### Communication in Japan

If the television show described above is indicative of trends in Japan, I don't think this kind of communication is occurring in Japan. Instead, either little or no communication occurs in the families, or communication is one way. The result of this kind of communication pattern is a bunch of kids who have not reached their potential for thinking and feeling because their verbal skills have not been developed to the extent that is humanly possible.

The problem is compounded by the educational style of the Japanese educational system. When kids go to school, their verbal language abilities are often further stifled. Instead of school being a time when kids can further develop their verbal abilities, they are forced to sit passively for hours at a time to listen to teachers talk. Their homework often involves rote memorization instead of asking students what they think about things. Japanese students endure years and years of this educational style. In the end, after elementary, junior high, high school, and university a full 16 years of socialization a generation of youth have not yet developed their language, and thus thinking skills to their fullest potential.

I have given many lectures at Japanese universities (like Tokyo University and others), and have often been asked my opinion about students asking questions. Oftentimes these questions come from students who have told me time and again that their efforts to ask questions, challenge the teacher, and develop their own thoughts and opinions about things have been stopped by the teacher. I understand that this educational style may have been important at a previous time in Japanese history when it was necessary for the

社会心理学の恩師・ポール・エクマン博士と筆者：  
 エクマン博士は、人間の感情と表情の研究の世界的な権威で、アメリカ心理学会の科学貢献賞の受賞者。  
 博士は20年前、筆者の大学院時代には、よき指導者であった。  
 その後、筆者は幸いにして、師・同僚・友人としてお付き合いいただいている。二人で共同研究した論文の数はきわめて多く、心理学で最も権威ある学術ジャーナルに掲載されてきた。  
 なお、筆者は、最新刊『新しい日本』(The New Japan)を博士に献呈している。



史のある時代には不可欠であったと思う。つまり、日本人が国を再建するために大衆を再教育しなければならなかった前時代である。しかし、現時点でこの教育スタイルが最も生産性が高いかどうかは疑問だ。

日本の教育制度では英語研修がどうして効果があがらないのか、筆者の考えている最大の理由のひとつも、実はここにある。英語を上手に話すには、考え方を明確にし、自分の考え方や感じ方をはっきり決めて、それらを適切に表現する力が必要だ。何年間にもわたって学校教育で英語学習を行っているにもかかわらず、日本人の大多数はきちんと英会話ができない。その理由は、英語の技能が貧しいからではなく、日本語での会話技能が貧しいからだ。というより、筆者の本音を言わせてもらえれば、コミュニケ

Japanese to retool their public to rebuild their country. But I wonder if this educational style is the most productive right now.

This is one of the biggest reasons why I believe English language training in the Japanese educational system is also not effective. To speak English well one has to be able to think clearly, identify one's thoughts and feelings, and express them appropriately. Despite years and years of schooling in English, many thousands of Japanese individuals cannot hold a decent English conversation. The reason is not because of poor English language skills, but because of poor conversational skills in Japanese. In fact I



ーションの仕方自体を幼い時期から日本で教え、日本の若者が日本語でのコミュニケーションの仕方そのものに上達したら、英語を学習するのももっと楽になり、英語の運用技能も劇的に向上するだろう。

## コミュニケーションと柔道

ところで、こうしたことがいったい柔道とどうかかわりがあるのか？ 柔道とは、こうしたコミュニケーション技能を育成する場になり得るし、そうすべきであると固く信じているからだ。柔道指導者と柔道学生の関係は、両親と子どもの関係によく似ている。柔道学生の技術的な成長ばかりでなく、人間としての成長という面でも、柔道指導者が学生に与える影響力は強烈である。柔道指導者が学生と話し合う時間を持ち、学生が世間のことについてはっきりした考え方ができるようにし、さらに生産性のある効果的で世の中のためになるような考え方を学生が構築できるようにすれば、柔道はまさに、個人的にも社会的にも成長をはかる世界最高の手法のひとつになるだろう。

だが、現実にはそうになっていない。日本では柔道指導者は畳を離れて学生と時間を過ごすことがほとんどないからだ。指導者がやるとすると、せいぜい社交で時間を使うことぐらいだ。もちろんこれも重要である。だが柔道指導者で、世間の事柄、出来事、考え方、感じ方などについて、柔道学生と話し合うために決まった時間を充てている人は、ひじょうに稀だ<sup>まれ</sup>と思う。

なぜこれがそんなに稀有<sup>けう</sup>なのか不思議に思う。嘉納治五郎師範が弟子たちと膝をつき合わせ、その日の出来事を話し合う時間をどのようにに設けていたのか読んだことがある。こうした話し合いの中身がどんなものだったにせよ、これまで筆者が話してきたこと 学生の考え方を発展させる結果 になっていたのは間違いない。これがまさに、他のすべての武道とは一味違う講道館柔道のひとつの側面だ<sup>さんぜん</sup>と思う。このような活動を通して、講道館柔道の光は燦然と輝いていたのである。(翻訳・三木敦雄)

truly believe that if communication itself were taught in Japan from an early age, and if Japanese youth became better at communication itself in Japanese, it would be easier to learn English and their English language skills would improve drastically.

## Communication and Judo

So what does all of this have to do with judo? I strongly feel that judo could and should be an arena where these kinds of communication skills are developed. The relationship between judo teacher and student is much like that of parent and child. Judo teachers have an enormous impact on their students, not only in terms of their students' technical development in judo, but their development as people. If judo teachers spent the time to have conversations with their students, to help their students develop clear ways of thinking of the world, and to help mold their thoughts into more productive, effective, and contributing ways, then judo itself will be one of the best mechanisms for individual and social development in the world.

But this does not happen. More often than not judo teachers in Japan don't spend the time with their students off the mat. When they do they often spend their time socializing. Of course this is important. But I think judo teachers who regularly spend time with their students in conversation about things, events, thoughts, feelings are very rare.

I wonder why this is so rare. I have read about how Jigoro Kano spent the time with his disciples, sitting knee to knee, talking about events of the day. Whatever the content of those discussions I am sure that they resulted in what I talked about above the development of ways of thinking in their students. I am sure that this was one aspect of Kodokan judo that set it apart from all other martial arts. Through activities like this the light of Kodokan judo shone brightly.



# Communication and Sempai-Kohai Relations

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## コミュニケーションと先輩・後輩の関係

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### 日本文化のすばらしい一面

日本文化の最も素晴らしい一面に、先輩・後輩関係の文化がある。後輩が先輩に示す尊敬の念、先輩が後輩の面倒をみなくてはと感じている責務、これらは日本に強く残っている一種独特の関係である。もちろん、これは他の国々にもあるが、合衆国のように、この関係がそれほど見られない国も珍しくない。合衆国と日本のいちばん大きな違いのひとつは、むしろ、この先輩と後輩の関係があるかどうかにある。

日本文化は縦社会だと説明されることが多いが、実は、日本の先輩・後輩の関係が、ほぼ唯一のその例になっている。この見方は、長年にわたって、今では日本文化研究書のなかですっかり定着している。日本文化のこの面に焦点を当てた最新の研究は、中根千枝が行ったもので、このテーマの本が何点が1960年代後半に出版されている。その1点が英語版で、1970年代のは

### An Amazing Part of Japanese Culture

One of the finest aspects of Japanese culture is that of sempai-kohai relations. The respect that kohai give to their sempai, and the obligations to look out for their kohai that sempai feel, are a special type of relationship that exists strongly in Japan. Of course it exists also in other countries, but in many countries such as the US, it barely exists at all. One of the biggest differences between the US and Japan, in fact, is the existence of sempai-kohai relations.

Sempai-kohai relations in Japan are actually only one example of how Japanese culture is often depicted as a vertical society. This depiction is rooted in many works on Japanese culture over history. One of the more contemporary works that brought focus to this aspect of Japanese culture was that by Nakane Chie, who published books on this topic in the late 1960s. One of them was published in

じめにカリフォルニア大学出版局から刊行され、英語で書かれた人類学分野の文献で名著のベストセラーになった。

先輩と後輩の関係は、日本柔道界でも独特の部分になっている。高校とか大学に入った柔道の新入生の生活は、上級の先輩の生活とはものすごく違う。新入生のときには、年長の先輩はとりわけ怖く、しり込みさせられることも珍しくない、という報告がよくある。これは、先輩・後輩の関係のなかで、現に生活し体験した年の隔たりがいちばん大きいからだ、とされている。

たしかに、先輩・後輩の関係は、学校生活を超えてよく残っている。30代、40代、50代、60代の男性・女性とも生涯にわたって、自分の出身大学を出たばかりの人たちや大学の柔道の仲間に会ったときなど、互いに先輩とか後輩と呼び合っている。自分たちの年齢を度外視して、互いに違った付き合い方を続けている。アメリカ人としては、眺めていてすごいと思うし、日本文化のすばらしい一面でもある。

## 先輩・後輩関係の極端さ

先輩・後輩の関係は、日本文化の、そして日本の柔道界のもっともよい一面だとは思いますが、極端になった場合、残念な一面が出てくともある。過去に極端な事例もたくさんあり、たとえば、学校で先輩が後輩に暴力を振るった例もある。もちろん、こうした暴力沙汰が重傷とか死に結びついたケースもあった。先輩・後輩の組織が、そんな残酷な行為を引き起こした点は見逃すわけにはいかない。だが先輩・後輩関係は、そのような暴力行為とはまったく関係のない、日本文化の重要な部分になりうると思う。

もうひとつの極端で、先輩・後輩関係が引き起こす可能性があるのは、コミュニケーションの分野である。2月号で討論したように、コミュニケーションは、個人と認知の発達にものすごく重要である。また、組織と対人関係の成長と発達にとってもきわめて重要である。しかも、後輩は、自分の思っていることを自由に先輩に話せないと思っている場合も少なくない。これ

English by the University of California Press in the early 1970s, and became a best-selling classic in the field of Japanese anthropology in the English language literature as well.

Sempai-kohai relations are a special part of the Japanese judo world. The life of a freshman judo student in high school or college is so vastly different than that of upper-class seniors. People often report that those sempai who were seniors when they were freshmen are often the most scary and intimidating, because that was the largest age gap in which they actually lived and experienced the sempai-kohai relationship.

In fact sempai kohai relations are kept well beyond school life. Men and women in their 30s, 40s, 50s, 60s throughout their lives refer to each other as sempai or kohai when they meet someone new from their university, or among their university judo buddies. They still treat each other differently regardless of what age they are. As an American it is an amazing thing to watch, and an amazing part of Japanese culture.

## The Extremes of the Sempai-Kohai Relationship

While the sempai-kohai relationship is, I think, one of the best aspects of Japanese culture and the Japanese judo world, sometimes it is taken to an extreme and has unfortunate aspects as well. There have been many instances in the past, for example, of extreme and sometimes even brutal treatment of kohai by sempai in schools. Of course there have been cases where this brutality has even led to serious injury or even death. I cannot condone how the sempai-kohai system could be used to dole out such harsh behaviors. I think that the sempai-kohai relationship could be a major part of Japanese culture without being associated with such brutality.

Another extreme to which the sempai-kohai relationship is sometimes carried out is in the area of communication. As we discussed in my last column (on the February Issue), communication is extremely important for individual

は悲劇だと思う。

最近、ある友人に会った。その人はある日本の柔道連盟に所属する多くの委員会の一委員である。その人の考えでは、委員会の席上で発言するのがまず不可能なのは、自分がそこでいちばん若く、他の全員は年齢的に先輩で、柔道界で著名な人たちだからだ、という。何回か発言しようとしたが、委員会で周りにいた年長の人たちに言葉をさえぎられてしまい、どうしようかと思案しているうちに、胸の内を語ることもできず、委員会で座っているばかりで困っていたそうだ。

実を言うと、この友人は頭が切れ、若く意欲的で、常識も備え、日本だけでなく海外での柔道にも経験があった。自分の考えていることを話せず、意見を述べられず、質問もできず、委員会の討論に自由に参加できないのは、考えただけで残念に思う。この国のどの委員会でもこんなふうに行っているのならば、出席している才能のある人たちをことごとく無駄遣いしていることになる。

この問題が錯綜してしまうのは、さまざまな組織に参加している日本人個人 それに日本の柔道界も例外でないのだが は、もっぱら自分の出身大学の後輩を雇用して、組織で一緒に働いているからである。こうして、ある組織にいる人がほぼいつも同じ大学出身の人たちでいっぱいになってしまう。つまり、責任ある地位に就くとか、委員会に出ている人たちは、ほとんど同じ学校出身の先輩・後輩ということになる。その結果、その組織はほとんど「イエスマン」で構成される羽目になる。それで、トップの人たちの権限とか決定に挑戦するとか、質問することもなく、処理に必要な諸事項について違ったアイデアやアドバイス、進め方について提案することもない。

## 多様性を処理する

ある人、とりわけ、柔道界に影響力のある地位に就いている組織のリーダーのまわりに「イエスマン」が集まってしまうのは、残念であると同時に、効果が期待できなくなってしまうと

and cognitive development. But it is also important for organizational and interpersonal growth and development as well. Yet kohai often feel as if they cannot speak their minds freely to their sempai, and I think this is a tragedy.

Recently I met with a friend of mine who happens to be a member of one of the many committees in a judo federation in Japan. He told me how during committee meetings it is virtually impossible for him to say anything because he is the youngest person there, and everyone else is older and well-known in the judo world. In the few times he has tried to say something he has found his words stifled by the elders around him on the committee, and he often sits in committees wondering what he is doing, unable to speak his mind.

To tell you the truth this friend of mine happens to be a young, motivated individual who is bright, has common sense, and experience with judo not only in Japan but overseas. To think that he is unable to speak his mind, offer opinions, ask questions, and freely engage in discussions during committee meetings is a sort of travesty. If this is the way most committees work in Japan, there is a lot of talent out there that is being wasted.

The problem is compounded because many Japanese individuals in the various organizations and the Japanese judo world is no exception almost exclusively recruit their own university kohai to work with them in the organization. Thus the individuals in an organization are almost invariably stacked with people from the same university. This means that most of the individuals serving in posts and on committees are sempai-kohai from the same school. This often results in the organization being mostly comprised of yes-men who do not challenge or question the authority or decisions of the people at the top, and who do not offer different ideas, advice, or guidance of the various affairs they need to deal with.

## Dealing with Diversity

柔道エリート・キャンプでの記念（2003年）

筆者のサンフランシスコの道場では、毎年、日本から著名な指導者をお招きして、柔道全般の技能の向上をはかっている。2003年には、金野潤選手（94年・97年全日本柔道選手権ほか優勝）、檜崎教子選手（99年世界女子選手権優勝、シドニー五輪準優勝）にエリート・キャンプに来ていただき、ご指導をお願いした。



思う。筆者としては、委員会に参加している若い人たちが、年齢、地位、あるいは柔道経験とか柔道戦績にかかわらず、考えていることを自由に心を開いて話せるようになってほしい。若い人たちの発言を判定・評価するとか、採用するとかは、その人の身分でなく、発言の意味と内容によって行う必要がある。リーダーが奨励しなければならないのは、若い人たちが自分の考えていることを堂々と発言し述べることだ。

筆者が、先輩・後輩関係で重要視しているのは、自分の考えていることをどう発言するかだけでなく、その話の内容についてでもある。後輩は先輩の立場に尊敬の念をもって話そうと思えばできるし、ぜひそうすべきだ。話の内容を調整して尊敬の念を示すべきだ。とはいえ、話し方や意見の表明は、健全で建設的なやり方でやったほうがよい。わからないことがあれば質問し、いくらかでもアドバイスしたいことがあ

I happen to believe that having yes-men around someone, especially leaders of organizations who have positions that can influence the judo world, is sad and unproductive. To me, younger people on committees, regardless of their age or position or judo experience or judo record should be able to speak their minds freely and openly. Their words should be judged and evaluated and acted upon not because of who they are, but because of the meaningfulness and the content of their words. Leaders should encourage the younger individuals to speak up and say what is on their mind.

To me the important thing about sempai-kohai relations is not only about how one speaks their mind, but also about the content of their speech. Kohai could and should speak with respect for the position of their sempai. They should adjust their speech in ways that



れば、そうしたほうがよい。先輩のほうで、こうした質問やアドバイスの言葉を育てていきたい。

他方、先輩は無理やりに後輩の口封じをするとか、ほかの全員が考えをもっているのに、自分の見解や意見を全員に強要すべきではない。先輩は、自らの行動と言葉をとおして、老若・地位の高低・性別にかかわらず、他人の言葉や考え方に心を開いていることを、身をもって示す必要がある。

言うまでもないが、こうしたやり方をすると、意見の相違が出てくるものだ。だが、まさにこうした意見の相違があるからこそ、世界をすばらしいものに変えていけるのだ。さらにそうした意見の相違があるからこそ、組織にとっては、物事について考える手法を向上させ、アイデア、目標、活動を改善できるのである。かりに全員がイエスマンならば、多種多様な意見を得ることなど絶対にできない。

しかし、考え方、意見、信念の多様性を管理し活用するには、いくらか技能がいる。意見の全体像と相違点を忍耐強く理解しなければならない。自分自身の意見と異なる意見をもっている他の人に寛容でなければならない。とりわけ日本で権力をもっている人にとっては、なにが事をすすめるには骨が折れる。

もちろん、柔道の技能でも、現実に相違があり、これはおおむね段位と連動していることが多い。こうした相違は道場の畳の上で守り、尊敬すべきだと思う。筆者には、その点についてはなんの疑問もない。ただ自分の人生観から言えば、道場の畳を離れ、とくに委員会や活動の会合では、そこにいる人たちが柔道の技能にかかわらず、柔道を愛し、柔道の発展について注意深く考え、改善に向けて積極的かつ建設的に参加したいと思うかどうかといったことのほうが、柔道の技能の違いよりも意味深い。出席している誰もが、アイデアを出し協力すべきである。

ところが、道場での柔道の段位や業績の違いが、委員会の会合に持ち込まれることがあまり

demonstrate this respect. But they should talk and they should voice their opinions in healthy and constructive ways. They should ask questions when they are confused, and offer advice if they have some to offer. Sempai should foster these questions and words of advice.

Sempai on the other hand should not force their kohai to shut up, nor should they force their views and opinions on everyone else despite what everyone else must think. Sempai should demonstrate through their actions and their words an openness to the words and thoughts of others, older and younger, higher or lower rank, male or female.

Of course doing so would bring about differences of opinion. But it is precisely those differences that make the world wonderful. And it is those differences that can bring about better ways of thinking about things, better ideas, goals, and activities for organizations. There is no way to get a myriad of opinions if everyone is a yes man.

It takes some skill, however, to manage and take advantage of diversity of thought, opinion, and belief. One has to be patient and understand perspectives and differences of opinion. One has to be able to tolerate others with opinions that are different than one's own. It is a tough thing to do, especially for people who have power.

Of course there are real differences among people in their judo ability, often correlated with their rank. And these differences should be observed and respected on the mat. To me there is no question about that. But my philosophy is that off the mat, and especially in meetings for committees or activities, differences in judo ability, mean less than whether or not the people who are there, regardless of judo ability, care about judo, think carefully about its development and are willing to participate actively and constructively to improve things. Everyone is there to contribute their ideas and to work.

But too often judo rank differences on the



いろいろな訪問者に恵まれる：

筆者はサンフランシスコにしながら、幸いにしてほうぼうから訪問者に恵まれている。

筆者の左は、武道用品のメーカー・ミツボシ株式会社の遠藤正純専務執行役員。

右は、韓国のHyoung Joo Ha教授（84年ロス五輪優勝、85年世界選手権優勝）。



にも多く、そのため年齢が若く段位が低い者たちは、同じ学校の出身者と先輩・後輩関係にあるので、意見を抑えられてしまう。これは、組織の成長とか組織開発にはまったく役に立たない。だから、どこの柔道組織も大きく成長し変革できないのだと思う。現状を維持しているだけである。だけど、現状を維持している間に、世界そのものは変革・変化しはじめている。そして、日本の柔道界はそうした変化についていくのが、むずかしくなっているように見える。その理由の一端は、先輩・後輩の関係がいまだに毎日継続しているところにあると思う。

1996年、筆者は、全米柔道連盟の強化委員長

mat are carried into committee meetings and thus those who are younger or with less rank are stifled, especially because they are in a sempai-kohai relationship with a person from their same school. This definitely is not good for organizational growth or development. That is why, in my opinion, judo organizations everywhere do not grow or evolve very much. The status quo is preserved. But while the status quo is being preserved, the world itself is evolving and changing, and it seems to me that the Japanese judo world is having quite a difficult time keeping up with those changes. Part of the reason can be found, I think, in the way sempai-kohai relations are played out

という役職に立候補した。この地位は、米国におけるコーチング・トレーニングにかかわる最高の役職であり、アメリカの選手のために国際的なコーチング、競技、トレーニング活動など一切合財を指揮する。幸いにして、この選挙に勝利した。そのとき、最初に手をつけたひとつは、選挙で対抗候補だった人とその最も親しい支援者に一緒に仕事をしてもらうために、私の執行機関に即刻招聘することだった。こんなことは、ほとんど前例のない措置だった。選挙で役職に選ばれると、ほぼ自分の友人や知人を権力や権威ある地位に就かせるものだ。筆者もちろんそうしたが、基本的に自分に反対の立場の人ともバランスをとることに努めた。選挙のあいだ、相手が味方であろうが敵であろうが気にしなかった。気をつかったことといえば、相手がアイデアをもち、物事を向上させていく意欲をもっているかどうかだけだった。その役職にあった4年間、基本的には私と反対の立場にあったにもかかわらず、そうした人たちにたいして心から尊敬と感謝の念を抱くようになった。そして今日まで互いに親友として付き合いがつづいている。

日本の柔道界には、日本だけでなく世界中の柔道に影響を与え、貢献したいと考えている、聡明で、若く、意欲的な男性や女性がたくさんいる。こうした人たちの努力や発言が封じられていることが多い。これらの人たちを取り巻く先輩や柔道界が、こうした個人個人のもっている才能や技能を利用しないのは、残念である。とりわけこうした人たちが将来にたいして希望や意欲や夢を根こそぎ失う前に、利用したほうがよい。これまでそうしたことがあったからだ。現状維持では、絶えず改革し、成長し、発展していく方向になっていない。というより、先輩・後輩の関係という昔からの時折やや機能に欠ける見方に支えられ、日本の柔道界では、あまりにも現状維持になっているからである。しかし、もし私たちが先輩・後輩関係の違う側面に目を向ければ、柔道界だけでなく社会にも大いに貢献できるであろう。一つの方法は、柔道の向上のために、自由で開放的、建設的な意見交換ができる環境を育てることだろう。

(翻訳・三木敦雄)

every day.

In 1996 I was up for election to the position of Director of Development in USA Judo. This position is the highest position concerning coaching and training in the country, and directs all international coaching, competition, and training activities for American athletes. I was fortunate enough to win that election, and when I did, one of the first things I did was to immediately invite my opponent and his closest allies to work with me in my administration. Thus was an almost unheard of move. Most of the time when people are elected to a position they just put their own friends and acquaintances into positions of power and authority. Certainly I did, too, but I tried to balance that by people who were originally against me as well. I didn't care that they were my allies or foes during the election; all I cared about was that they had ideas and were motivated to make things better. And in the four years I held that position, I came to truly respect and appreciate some of those individuals even though they were originally against me, and we have become close friends to this day.

The Japanese judo world is full of bright, young, motivated men and women who want to make a difference and contribute to judo, not only in Japan but around the world. More often than not their efforts and voices are silenced, and it is truly unfortunate that their sempai and the judo world around them does not take advantage of the talents and skills these individuals possess. They should do so, especially before they lose all hope and motivation and dreams about the future, which has happened to too many in the past. Preserving status quo is not a way to continually evolve, grow, and develop. Yet it is preserved so much in the Japanese judo world, aided by a sometime dated and dysfunctional view of sempai kohai relations. If, however, we take a different look at the nature of sempai-kohai relations, it will be able to help not only the judo world but also society immensely. One way to do this will be to foster an environment with free, open and constructive exchange of ideas by everyone to improve judo.

# Language, Culture, and Judo Practice

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 言語、文化、柔道の稽古

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### 言語、語彙、文化

言語は、ひとつの文化を象徴する体系である。だからある言語の語句や語彙を調べていくと、その文化が物質世界および精神世界をどう表現しているのか、その際立った特徴が見えてくる。たとえば、日本語には「甘え」という言葉がある。日本人はだれも、日本文化のなかで「甘え」がなにを指し示しているのか知っている。日本では対人関係の重要な部分を表す言葉になっているからだ。英語には「甘え」を示す単独の言葉はない。そうかといって、「甘え」の現象が合衆国やそのほかの国々にはないというわけではない。言うまでもなく、合衆国やそのほかの国々の人々も、日本で行われているのと同じように、甘えている。だが違うのは、甘えという現象が、日本文化のコンセプトをわずか一語で表すことのできるぐらい、日本文化の歴史のなかでは重みがあるという点だ。したがって、文化の特徴を一語で表せるのだから、社会と文化における認知的な表象という意味からも、この

### Language, Vocabulary, and Culture

Language is a symbol system of a culture. The words and vocabulary of a language reflect important distinctions of how that culture represents their physical and mental worlds. For example, there is a word in the Japanese language known as amae. In the Japanese culture, Japanese people all know what amae refers to. It is an important part of interpersonal relationships in Japan. We don't have a single word that refers to amae in English. Now, that doesn't mean that the phenomenon of amae does not occur in the US or elsewhere. Of course people in the US and elsewhere amaeru just as people in Japan do. But the difference is that the phenomenon of amae was important enough in the history of Japanese culture to have a single word represent its concept. With a word to represent it, that concept was therefore elevated in status in terms of its cognitive representation in the society and culture.

コンセプトは大きく抜きん出ている。

もうひとつの例をとってみよう。ドイツ語には、schadenfreude という語がある。これは興味深い語で、一般的には、他人の苦難や不幸を喜ぶことを指す。アメリカ英語には、そうした単独語はない。私の知るかぎりでは、そうしたコンセプトを表す語は日本語にもない。とはいっても、合衆国とか日本にはそうした現象がないとも言い切れない。アメリカ人も日本人ともに、他人が苦しみ不幸に見舞われているのに、喜んでいた場面に、筆者もなんども出合っているからだ。だから、この現象は、ドイツで起こるのと同じように、合衆国でも日本でも起こる。わずかな違いは、ドイツ文化・言語史でそのコンセプトがたいへん重要なのは、一語の形で象徴的に文化を表すことができる点だ。

ある言語にその社会の特徴を一語で示す言葉があれば、その言語で象徴的にその文化の特徴を示せるから、そのコンセプトはたいへん重要になる。なにせあるコンセプトを一語で、その文化の人びとはいとも簡単に言及できるからだ。前の号で検討したように、言語というものは、われわれの認知能力と関係がある。ある語がその言語にあるならば、心の中にその語について大きな心理的枠組み(シエマ)をつくれる。そうなれば、心の中で、そのシエマを再生させたり表象させたりできるようになる。

## トレーニングあるいは練習に当たる言葉

英語で、柔道のトレーニングについて話す場合、それを言及する言葉が二つある。柔道の「トレーニング」とか柔道の「練習」というわけである。この二つの語は英語ではほぼ交換して使うことができる。

日本語はやや違って面白いことがある。柔道の練習に違った言葉を使うことができるし、これまでも使っているからだ。今日では、いちばん普通の言葉は「練習」である。だが、「稽古」のような別の言葉もあり、これはやや稀にしか耳にしないが、さらに使用頻度が低いと思う

Or take another example. In the German language there is the word schadenfreude. This is an interesting word, and generally refers to pleasure in someone else's misery or misfortune. We don't have such a single word in American English. And to my knowledge there is no such single word to represent that concept in Japanese, either. But that definitely does not mean that that does not occur in the US or Japan. I know of many times when Americans and Japanese alike find pleasure when other people are miserable or experience some kind of misfortune. So of course the phenomenon occurs in the US and Japan, just as it does in Germany. The only difference is that, in the history of German culture and language, that concept was important enough to be represented symbolically in the form of a word.

When a word exists in a language what that society is saying is that that concept is important enough in that culture to be represented symbolically in its language. With a word for a concept people of that culture can then refer to it easily. As we discussed in previous articles, language is related to our cognitive abilities, and if a word exists in a language, then we create a schema for it in our minds. It is therefore mentally reproduced and represented as well.

## The Words for Training or Practice

In English when we speak of judo training, there are only a couple of words we can use to refer to it. We speak of judo "training," or judo "practice." These words are used almost interchangeably in the English language.

Japanese is different and interesting because there are different words that can be and have been used to refer to the practice of judo. Nowadays the most common word is renshuu (練習). But there are other words such as keiko (稽古), which is heard more infrequently, or shugyou (修行), which is used I think even less.

「修行」もある。

日本人はまた、日本語化した英語で「トレーニング」も使っている。この言葉は、畳を離れて行う補助的なトレーニング ランニング、筋肉のストレッチなどのプリオメトリックス、ウェイト・リフティングなどの意味でも使う。

さまざまな日本語の間にある違いは、興味深くとても貴重だ。というのも特に、英語ではそのような言葉の間で区別がないからである。こうしたことから、言語の歴史ではトレーニングとか練習という違った局面は違った言葉で示すことを、日本人は重視して、それに当てはまる違った語句を創造してきたように思える。

柔道の歴史、また他の武道の歴史では、今日よりも、practice が修行とか稽古の意味で使われていたように思う。筆者の知るかぎりでは、修行には、師と弟子の関係が内包されている。修行として訓練を受けたときには、柔道の現実の技の面だけでなく、人生におけるすべてを学び、その総体のなかで生活するという意味で、訓練を受けたのである。教えと学びは畳みの上で始まり終わったわけではなかった。それより、この意味では、生活のすべての局面が、教えと学びの活動の場であった。弟子は初心の見習いに似ていた。生活のすべての局面で個人的な助手を務めながら、すべてにわたって師である親方をお世話したのであった。

100年以上も前の草創期には、柔道は、言葉で言えば、修行タイプがその特徴になっていたと思う。人びとは、嘉納治五郎師範から道場で柔道の技だけを学ぶために講道館に入門したわけではなかった。むしろ、師範の最も古い弟子<sup>けんざん</sup>たちは、最も親しい門弟であった。一緒に研鑽<sup>けんざん</sup>しただけでなく、一緒に生活していたのであった。朝も、昼も、夜も一緒に過ごした。嘉納師範が考えていたのは、修行とは畳の上の稽古だけでなく、畳を離れて人間としての成長も含まれていたのだ。師範は門弟たちと過ごし、語り合い、自らが学んできたことを教え、自らの知恵だけでなく、師範の人生哲学まで授けたので

The Japanese also use a Japanized English word, *tore-ningu* (training). This word is used to refer to the supplemental training that is done off the mat, including running, plyometrics, weight lifting, and the like.

These distinctions among the various Japanese words are interesting and important, especially because in English we don't have such differentiation among words. They suggest to me that the Japanese, in the history of the language, considered it important enough to have different words that referred to different aspects of training or practice to create different words for them.

It seems to me that in the history of judo, and perhaps of other forms of budo as well, practice was referred to more as *shugyou* or *keiko* than today. As far as I can tell, *shugyou* has the connotation of a master-disciple relationship. When a person trained as in *shugyou*, they trained not only in the actual technical aspects of judo, but also in terms of learning all about life and living in its entirety. The teaching and learning did not begin and end on the mat; instead all aspects of life were the arena for teaching and learning in this sense. Disciples were more like apprentices, who attended to their teacher-masters in all ways and means, being their personal assistants in all aspects of their lives.

Judo in its early days over 100 years ago was perhaps characterized by the *shugyou* type of word. People did not just join Kodokan judo to learn the art of judo on the mat from Jigoro Kano. Instead, his earliest students were his closest disciples. They not only trained together but lived together. They spent morning, noon, and night together. Kano felt that their training included not only practice on the tatami, but their development as people off the mat as well. He spent time with them, talking with them, teaching them of what he himself had learned, imparting not only his wisdom but his life philosophy.



感情・情緒研究所の面々と：

筆者は、サンフランシスコ州立大学感情・情緒研究所長も兼務している。柔道とともに社会心理学の研究も、興味津々でエキサイティングである。

研究所の教え子のなかには、研究面でスター級の学生もいる。写真は、カナダ・バンクーバーで開催された2003年ウェスタン心理学協会年次大会に参加したときの所員一同。



あった。

そのころから後に、稽古という言葉はさらに使われるようになったようだ。こうして稽古が道場での柔道の実際の訓練を意味するようになった。だが、稽古には、単なる丸暗記的な繰り返しとか行動をとるという意味合いはなく、むしろ自らの技を完成させるという意味が含まれていると思う。それで、学生たちは懸命に稽古し、背負投、体落、内股、大外刈にせよ、継続して技を完成させようとした。稽古で、学生が技を試し、うまくいかなかった場合には、なにが悪かったのか持ち帰って考え、修正・調整箇所を見つけ出し、翌日それらを実際に試した。こうして、柔道の稽古が面白くなってきた。学生は、計画した試行錯誤をベースにして、自分たちの

During that time and later on, the word keiko seemed to come more into use. Keiko refers more to the actual practice of judo on the mat. But it seems to me that keiko has the connotation of not just rote repetition and activity, but instead of the perfection of one's technique. That is, students engaged in keiko-practice so as to continuously attempt to perfect one's technique, whether it is seoinage, taiotoshi, uchimata, or osotogari. In keiko, students tried their techniques, and when they failed, went back to think about what went wrong, came up with corrections and adjustments, and went back the next day to try them out. In this way judo practice was interesting, because students could continually try to perfect their techniques through this planned trial and error basis.

技を引き続き完成させることができたからだ。

稽古タイプの練習で、もうひとつの重要な副産物は、道場内で引き続き技の完成を目指していると、道場外で人格・自己を継続して完成させようという影響が出てくる点だ。柔道の稽古は、自己の完成に通じていると考えられているからだ。というより、柔道についての最も重要な金言のひとつは、こうなっている。「柔道稽古の最高目的は人間形成である」。この金言では、稽古という言葉が使われている。道場内で自分の技を完成しようという試みが、人生における自己を完成させるプロセスの縮図になっているのである。

## 今日の柔道の練習

今日、柔道の練習のほとんどは、修行とか稽古ではなく、むしろ練習になっているように思える。筆者にとっては、練習は修行とか稽古とは二つの点で異なる。第一に、現時点の練習では、議論、説明はほとんどなく、指導者が学生に自らの哲学を授けるような場とはほど遠い。今日の柔道では、学生は人生哲学を学んでいるわけではない。学生はもっぱらトレーニングするだけだ。柔道以外の特定の問題について指導者と学生の間で議論するとかコミュニケーションをはかることもほとんどない。柔道の教え方そのものも、指導者が学生に技を親切・詳細に教えていることも少ない。というより、ひたすら乱取をやっているだけである。

実際、指導者が教えるときに、指導者が焦点を当てているのは、特定の技を伸ばし、習得させ、熟達させていくことである。このように、今日の練習は、むしろあるタイプの技を習得することに限定し、特定している。柔道の学生が練習させられているのは、襟の掴み方を向上させる方法とか、左手をある方向に利用するとか、右手の有効な使い方などなどになっている。現時点の柔道の練習は、細かい断片に分けて分類されてしまっている。練習の焦点はもっぱら、こうした特定の細かい断片にかかわる技能を習得することに絞ってしまっている。

An important side effect of keiko type practice was that the continuous perfection of technique on the mat spilled over to the continuous perfection of the person and the self off the mat. It is thought that judo practice led to the perfection of the self. In fact one of the most important sayings about judo is this: "The ultimate goal of judo practice (keiko) is the development of the self." In this saying the word keiko is used. Thus the attempts to perfect one's techniques on the mat were a microcosm of the process of perfecting one's self in life.

## Judo Practice Today

It seems to me that much of judo practice today is not shugyou or keiko, but rather renshuu. Renshuu differs from shugyou or keiko to me in a couple of ways. First in contemporary practice, there is little talking, explanation, or arenas where teachers can impart their philosophies to students. In judo today students don't learn about life philosophies; they just work out. There is little talking or communication between teachers and students about these non-judo specific things. There is even little didactic instruction of judo per se, where teachers teach about techniques in big and small ways to their students. Instead, there is lots and lots of randori.

When teachers actually teach, they focus on specific skill development, acquisition, and mastery. Thus the focus of today's judo practice is rather limited and specific to certain types of skill acquisition. Judo students are trained to grip better, or use their left hand a certain way, or to do a certain thing with their right hand, etc. etc. Contemporary judo practice is compartmentalized so that it is broken up into little pieces and practice is focused almost exclusively on the acquisition of skills related to those specific little pieces.

Much of the reason for this emphasis in judo training today has occurred, I believe, because of the emphasis on judo competition. While in

サンフランシスコ州立大学「茶道クラブ」：

サンフランシスコ州立大学には、筆者がアドバイザーを務める「茶道クラブ」がある。とはいえ、茶道のことはあまり深くは知らない。武道との関係、文化的・儀式的な意味、作法の意味などを楽しみながら勉強している。



今日の練習で、このような点に力を入れている理由は、おおむね、柔道の試合に力を入れているからだと思う。過去においては、柔道の稽古の最終目標が、自己および人格の成長であったが、今日では、柔道の練習の最終目標は、試合に勝つことにあるからだろう。柔道の練習の最終目標が試合に勝つことであるならば、柔道の学生が特定の技能を習得するのも、まったく意味がある。勝つためにはそれが必要だからだ。

とはいえ、稽古で自己および人格を磨くことはどうなってしまったのか？ 日本における現時点の柔道界では、そうしたことはみなあまりにも容易に無視され、忘れられてしまっている。言うまでもなく、競技柔道の練習に焦点を絞り、特定の技能を習得に中心を置いているので、日本人は、すべての重量別で驚くべき厚い層に恵まれ、試合競技者として世界最強である。しかし、こうした練習方法では、自己および人格を完成させることができない場合もある。柔道の最終目標を万人が認めながら、現実にはごくわ

the past the ultimate goal of judo practice (keiko) was the development of one's self and character, today it seems to me that the ultimate goal of judo practice (renshuu) is winning competition. If the ultimate goal of judo practice is to win competition, then it makes perfect sense that judo students practice (renshuu) specific skill acquisitions because they need that in order to win.

But what happened to the practice (keiko) to perfect oneself and character? It has all been too easy to overlook and forget in today's contemporary judo world in Japan. Certainly, because of the focus of competitive judo practice (renshuu) focused on specific skill acquisition, the Japanese are the toughest shiai competitors in the world, with an amazing depth in every weight category. But this method of practice certainly may not foster a perfection of self and character, which everyone says is the ultimate goal of judo but in actuality very few do. Of course, there is nothing wrong with competition. But when

ずかな人たちしか実践していないからだ。言うまでもなく、試合に悪い点はなにもない。だが、柔道の練習の焦点が、試合で相手を破ることだけになっていると、柔道の練習でもっと重要な目標が自分自身に打ち勝つことだ、という点を忘れてしまう。つまり、昨日の自分よりも向上すること以上に、明日の他の人よりも向上することが重要でなくなってしまうからだ。

## 人生のための柔道

日本では柔道がほぼ若者世代だけのものになっている理由の一端も、たぶん、ここにあるだろう。柔道競技のための練習に力を入れているので、生来の身体的な限界もそれに伴ってくる。今日では日本の柔道の稽古は、ほぼ若者と能力ある者だけの領域になっている。大学生の年齢あるいは20代半ばを過ぎると、日本では柔道に追いついていくのがむずかしくなる。それで大学を出た時点で柔道の練習をやめるか、試合に出場するのをやめてしまう人たちが多い。もちろん、試合に出ないシニアメンバーをたくさんかかえている著名な丸の内柔道倶楽部（東京）のような道場もいくつかある。だがこれは例外中の例外である。

しかし、このままにしておいてよいのだろうか？ 合衆国をはじめ多くのほかの国々では、たくさんの方が柔道を稽古している。もちろん、若かった時代のように激しい練習はしていないし、ハイスクールや大学の学生に遅れずについていけないこともあるだろう。とはいえ、柔道にはこうした大人にも場所があるのだ。もっと重要なことは、30代、40代、50代という大人が柔道をはじめた国々が、世界にはたくさんあることだ。稽古に焦点を当てれば、一生柔道はできると思う。自己および人格の完成と成長は、生涯をかけて行いまた行わなければならないことだからだ。これこそまさに、試合のための練習だけに焦点を当てていない、多くのほかの国々で行われていることなのだ。青年期に柔道をやりながら、今は締め練習あきらしていない人たちが日本には大勢いる。こうしたたくさんの人たちが再び柔道に打ち込み、そのよさを楽しむ

the focus of judo practice is exclusively on the beating others in competition, we forget that a more important goal of judo practice is to beat oneself. That is, it is less important to be better than someone else tomorrow than it is to be better than yourself yesterday.

## Judo for Life

This is perhaps one of the reasons why Japanese judo is something that has become an almost exclusive practice of the youth. Because there is such an emphasis on competition judo training, there are inherent physical limitations that are associated with it. Judo practice in Japan today is almost exclusively a domain of the young and able. Once past college age or the mid-20s, it is very difficult to keep up with judo in Japan. Thus many people stop doing judo when they get out of college or stop competing. Of course there are some dojos, like the famous Marunouchi Judo Club in Tokyo, that has many non-competing senior members. But this is more of an exception than the rule.

But does it have to be this way? In many other countries including the US many adults practice judo. Of course they don't train as hard as they did when they were younger, and they would not be able to keep up with high school or college students. Yet, there is a place for them in judo as well. And more importantly, there are many countries in the world where adults start judo, in their 30s, 40s, or even 50s. If they focus on keiko-practice, it seems to me that judo can be done throughout one's life, because the perfection and development of one's self and character is a pursuit that can and should occur throughout one's life. This is exactly what is happening in many other countries to those who don't focus exclusively on shiai training (renshuu). There are so many people in Japan who did judo in their youth but have given it up and no longer practice. Can that pool of people be tapped once again to enjoy the benefits of judo?

It seems to me that judo leaders and teachers

わが道場の全米チャンピオン：  
2002年のものだが、シニアクラス、ジュニアクラスで全米チャンピオンになった、  
イーストベイ道場の面々。



むことができるのではないだろうか？

柔道のリーダーと指導者が練習方法を再考し、練習を通じて技能だけを習得することが最適な方法なのかどうか、また稽古を通して成長することを日本で復活させるかどうか、さらに試合に出場を希望していないシニアメンバーに、柔道練習の新しい道を開くことができるかどうか、を検討すべき時機に来ているように思える。青年の自己と人格の形成もこれに左右される。柔道の練習に稽古を加えれば、自分の身体能力を超えているとして、柔道から離れてしまった多くの人たちが再び戻ってくる可能性もある。そうなれば、最近の傾向ではやや光がちらついている講道館柔道の光を鮮やかにスパークさせ、より多くの子どもたち、そして大人を柔道に引き付けてくれるだろう。

(翻訳・三木敦雄)

should reconsider their training methods, to consider whether mere skill acquisition through renshuu practice is the optimal method, or whether the development of self through keiko practice can be revitalized in the country, and whether new avenues of judo practice can be opened for senior members who may not want to compete. The development of the selves and characters of the youth depend on it. The inclusion of judo practice as keiko may help to bring back so many people who have left judo because it is beyond their physical capacities. And it might spark the light of Kodokan judo that has flickered in recent history to bring more kids and adults to it.



# Judo Documentaries on Early Morning Television

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 早朝のTV番組： 柔道のドキュメンタリー

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### 時差とTV番組

たびたび日本に来るが、出発地は合衆国なので、どうしても時差のためにいつも早朝に目覚めてしまう。これは、(日本はカリフォルニアよりも16、17時間早く日がかわってしまうので)サンフランシスコよりも、日本が7、8時間、時間が遅れているからだ。航空便がふつう日本に到着するのは、午後遅くか夕方の早いうちになる。そこで、入国管理や税関を通り、車でホテルに向かうと、日本ではたいてい午後7時か8時になってしまう。つまり、カリフォルニアでは午前2時か3時だ。10時に床についても、出発地では早朝5時である。ということは、一晩中起きていたことになる。もちろん、床につくまでにすでに疲れ果ててしまっている。なにせ一晩中起きていたからだ。これが、太平洋を横断して旅してくる多くの人たちには、ごく当たり前の体験なのである。

だから、ふつうは疲れているので、ほぼ問題

### Jet Lag and TV Show

I go to Japan often, and because I come from the US it turns out that I wake up very early in the morning because of jet lag. This happens because Japan is 7-8 hours behind the time here in San Francisco (because of the date change it is also referred to as being 16-17 hours ahead of California). Flights typically arrive in Japan in the late afternoon or early evening, so by the time we go through immigration and customs, and ride to a hotel, it is often 7:00 or 8:00 pm in Japan, which means that it is 2:00 or 3:00 am back in California. Going to bed at 10:00 pm means that it is 5:00 am in the morning back where I came from, which then also means that I have stayed up the whole night. Of course by the time I go to bed I am exhausted because I have essentially stayed up the whole night. And this is an experience that is not uncommon to many who travel across the Pacific.

なく眠り込んでしまう。だけど、それからどうなるかといえば、毎朝おそろしく早く起きてしまうのだ。日本での第一夜は、たいてい午前3時か3時半に起きてしまう。というのも、カリフォルニアに戻れば10時か11時だからだ。それで毎日、新しい時間に身体が慣れはじめるにつれて、1時間遅く起きている。とはいえ、日本でのはじめの数日は、ひどく早い時間に起きているわけだ。

こんなに朝早くでは、やることがほとんどない。もういちど眠りにつこうとしてもできない。カリフォルニアの家にいるときには早起しがちだったので、身体にとっては、今さら寝るには遅すぎるからだ。そこでたまにはテレビをつけ、なにが放映されているか見ることもある。ところが驚いたことに、衛星放送(BS2)で、日本で柔道をやっている子供たちのドキュメンタリーを少なくとも3回見た。

## テレビに放映された柔道少年たち

3回見た番組はどれも、話の筋は同じだった。主人公は10歳か11歳、12歳の小学生の何人かの子供たちで、みんな競技柔道で勝つために柔道が強くなろうとして、大きな犠牲を払い、ものすごくがんばっていた。ひとつの番組では、12歳の6年生は両親の家を離れ、柔道の先生のところと同居していた。この子が学校に行く前の日々の日課は、早朝に起床し、ランニングに出て、トレーニングをやって、それから学校に出かけることになっていた。学校が終わると、すぐに柔道の練習に入るが、これは2時間だった。練習の後、夕食を食べ、夕食後道場に戻り、一人あるいは先生(道場は先生の家の中にあった)と一緒に練習をしている。鮮明に覚えているのは、このような驚くべき柔道の練習量をこなし、ようやく夜遅く練習を切り上げたのが、午後11時ごろだったことだ(背景に柱時計があった)。それからこの子供は翌日起き、あの日課をまたやっている。この日課をほぼ毎日やっているのだと思う。

特別な何日間かは、先生はこの生徒と他の生

So I generally have little problem falling asleep because I am so tired. But what also happens is that I get up very early every morning. The first night I am in Japan I usually get up at around 3:00 or 3:30 am. because that means it is 10:00 or 11:00 am back in California. Every day that passes I get up an hour later as my body begins to adjust to the new time. But still for the first few days in Japan that means I am up at a very early hour.

There is little to do so early in the morning. Even though I try to go back to sleep I cannot because to my body it is already very late, and I tend to get up early when I am home in California. So sometimes I turn on the television and see what's on. And to my surprise at least three times I have found documentaries about kids in judo in Japan on satellite television (BS2).

## Kids in Judo on TV

Of all three shows I saw the story was the same. The focus was on some kids in elementary school 10, 11, or 12 years old who were making enormous sacrifices and exhibiting amazing perseverance in the pursuit of becoming strong in judo in order to win judo competition. In one show a 12 year old sixth grader had left his parent's home to move in with his judo teacher. His daily routine consisted of waking up early in the morning before school, going out running and doing training, then going to school. After school he went straight to judo practice, which lasted for a couple of hours. After practice was over he ate dinner, then after dinner he went back to the dojo and worked out by himself or with his sensei (the dojo was in the sensei's house). I remember vividly watching this amazing amount of judo practice occur, and when they finally stopped late at night it was around 11:00 pm. (there was a clock in the background). Then he would get up the next day and do that routine again. I imagine that this routine occurs just about every day.

徒を中学校の練習に連れて行くことになっていた。この中学校は、その地方の最優秀校の校で、先生はこの中学校の卒業生のようなだった。この6年生は、中学校の柔道選手大多数と比べると、相当小さい。中学生は13歳から15歳で、かなり大きかった。テレビでは、この気の毒な子供よりどう見ても大きく、強く、俊敏な生徒たちに、この子がなんども投げられる場面を映し出した。この子が痛みを感じていたのは間違いなかった。練習の間ほとんど泣き通したが、先生は懸命にがんばるように指示しているのも、テレビで映していたからだ。

他の番組は違ってはいたけど、テーマは同じだった。メディアが描き出す柔道のイメージは、子供たちがごく幼少のときからものすごい犠牲を払って柔道を練習するとか、生活のなかで起きている時間はほぼ全部練習している姿であった。子供たちは自分の家を出て寄宿舎とか先生の家で生活していた。みんな極端に厳しい練習時間に耐え、年上の強い優れた選手に繰り返し練習で打ちのめされることが多かった。子供たちは、心細く、疲れ、身体にケガをし、へとへとになっていた。

### 子供たちが忍耐することを学ぶのは悪いことではないが...

子供たちが感情をコントロールし、事態が厳しくなったとき耐え、心の内部で強くなる方法を身につけるのは、なにも悪いことではない。合衆国にも日本にも、身体も感情面も弱く、当たり前前の難局に耐えられず、自分の感情や衝動をほぼコントロールできず、絶えず自分の欲しいものを手に入れないと気がすまず、しかもそれを努力もせず多くのものを手に入れようと、努力とか犠牲の価値もわかっていない子供たちがゴマンという。柔道、それにおそらく他の多くの武道が、子供たちが身体も心理も強くなるように手を貸し、さらに子供たちが感情をコントロールして公共の利益をはかれるようにするのに、社会で大きな役割を果たすことができることは、はっきりしている。

On some special days the sensei would take this student, and others, to a junior high school to practice. The junior high school was one of the best in the country, and apparently the sensei was one of the graduates from this junior high school. The sixth grader was so much smaller than most of the junior high school judo players, who ranged in age from 13-15 and were considerably bigger. The television showed him time and time being thrown over and over by kids who quite frankly were bigger, stronger, and faster than this poor child. He was obviously in pain because the television showed him crying through much of the practice but the sensei told him to persevere and keep at it.

The other shows were different but they had the same theme. The image of judo being portrayed by the media was that kids from a very early age made enormous sacrifices and practiced judo or trained almost every single waking moment of their life. They left their homes to live in dorms or with their senseis. They endured grueling training sessions and often were beaten in practice repeatedly by older, stronger, better judo players. They were lonely, tired, and physically hurt and exhausted.

### Nothing Wrong with Kids Learning to Persevere, But...

There is nothing wrong with kids learning how to control their emotions, to persevere when things get tough, and to be strong on the inside. There are many kids, both in the US and in Japan, who are physically and emotionally weak, who cannot endure reasonable hardship, have little or no control of their emotions or impulses, who always have to have what they want, and who get many things without working for them and thus do not learn the value of effort or sacrifice. It is clear that judo, and probably many forms of budo, can play a major role in society in helping make kids stronger, both

国際柔道学術会議シンポジウム参加者とともに：

国際柔道連盟（IJF）は、1999年英国バーミンガム大会以来、国際柔道学術会議を後援してきた。バーミンガム大会、ドイツ・ミュンヘン大会では、ポスター発表を行った。

昨2003年大阪大会では、ポスター発表のほかに口頭発表、世界の研究者によるシンポジウムが開催された。

前列左から2人目が、国際柔道連盟教育コーチング理事に新しく就任し会議の司会を務めた山下泰裕氏、3人目が国際柔道連盟会長Yong Sung Park氏、右端が筆者。

Bob Willingham, Official Photographer of the IJF



しかし同時に、こうした番組を見るにつけ、多くの点で疑問が残った。こうしたレッスンはどこまでやるべきなのか？ 子供たちを厳しいライフスタイルに耐えさせるのに、どこまでやったらよいのか？ 確かにこうした子供たちは自らをコントロールし身体的・精神的な苦悩に耐えることを身につけるわけだけど、どのくらいで過重になるのだろうか？ こうした子供たちはおそらく、小学校を卒業して、中学校に行き、そこで来る日も来る日も同じ日課をやっていくのだろう。さらにおそらく高校に行っても大学に行っても、毎日同じ日課をやるのだろう。

このように、日本の柔道選手、特に学校のクラブに入っている選手には、こうした生活を送っている人たちが珍しくない。毎朝のトレーニング、午後/夕方の柔道練習、たぶんその日の他の時間には他の種類の練習。その間にある特別な練習活動、キャンプ、他の道場への訪問、試合などは言うまでもない。起きている間はほ

physically and psychologically, and in helping them control their emotions to lead them to common good.

At the same time, however, I wondered when I watched these shows about many things. At what limits should these lessons be learned? At what expense to the children do we make them endure such grueling lifestyles? While clearly these kids were learning to control themselves and endure physical and mental anguish, how much is too much? These children probably leave elementary school and go to junior high school, where they probably do the same routine day after day. Then they probably go to high school where they go the same routine day after day. Then they probably go to high school and college where they do the same routine day after day.

Thus many judo players in Japan, especially those who are in school clubs, live these lives.



ば洗いざらい、トレーニングと柔道の練習に使っている。

あのテレビ番組を見たとき、いっぽうで出演している子供たちの忍耐力と内なる強さに驚いたが、もういっぽうで大きな疑問を抱いた。

子供たちはいつ勉強するのか？ テレビ番組では、若い柔道生徒の一人が授業に出るとか、先生の話に熱心に耳を傾けるとか、質問をするとか、宿題をするとか、クラスの学習課題を行うとか、という画面はただの一つとして見なかった。もちろん、これはテレビ番組に枠があるために、プロデューサーが編集して選んだのかもかもしれない。あの子供たちも現実には勉強をしている真面目な生徒であり、同時に練習やトレーニングをしていたのかもかもしれない。だが、私の直感では、どうもそうしたケースではないらしい。中学校、高校、大学を通じて、そうしたケースはないらしい。もしそうならば、学校を基盤にした柔道プログラムの現実の役割と価値観について、真剣に疑問をもつことができる。そうしたプログラムの結果、柔道の練習と引き換えに、勉強で優秀になることから焦点をそらしてしまうことにならないのかどうか、である。それは不適切な価値観になってしまう。

またふと思ったが こうした子供たちはいつ遊ぶのか？ 友達と時を過ごしたり、遊んだりすることは、子供時代のたいへん重要な部分になる。遊びは遊びでしかないけど、調査から、子供たちが友情、社会的な適正さ、対立の解決などなど、貴重な教訓をたくさん学ぶ時期であることもわかっている。また遊びによって、身体全体を強くすることができる。遊びはまた、家庭や学校での責任や義務を処理しなければならない子供たちのリラックス、ストレス管理のよいはけ口になっている。しかも、毎日授業前と放課後に柔道を練習させると起こるように

、子供たちに遊びをやらせないことになると、子供たちにこうした友情をつくりあげ、社会勉強を学ぶ能力を否定することになってしまう。今日日本で、若い大人の間で社会関係が奇妙になり断片化してしまっているけど、これはその理由のひとつになりはしないだろうか？

Training every morning, judo practice in the late afternoon/early evening, and perhaps other kinds of practices at other times of the day. Not to mention the special training activities, camps, visiting other dojos, and competitions that occur. Almost every reasonable waking moment is spent training or doing judo.

When I saw the television shows, while on one hand I was amazed at the perseverance and inner strength of the children who were in it, on the other hand I had a big question ? When do they study? Not once in the television shows I watched did I see an image of one of these young judo students going to class, listening intently to the teachers, asking questions, doing homework, or doing class projects. Of course this might have been the result of a limitation of the television show and selective editing by the producers. Those kids may have in reality been studying and being earnest students while they were practicing and training. But my gut says that that's probably not the case, and it's probably not the case throughout junior high, high school, and college as well. And if that's the case, then one can seriously question the actual role and value of judo programs based in schools if one of the consequences of those programs is to detract focus away from academic excellence in exchange for training in judo. That is a misplaced value.

I also thought ? When do these kids play? Spending time with friends and playing is a very important part of childhood. While play can just be play, research has shown that it is also a time when kids learn many valuable lessons about friendships, social appropriateness, conflict resolution, and what not. Play also helps to build strong bodies overall. Play is also a good outlet for relaxation and stress management for kids who need to deal with home and school responsibilities and duties. Yet when play is denied to children ? As what happens when they are made to train and practice judo before and after school every





国際柔道学術会議でのプレゼンテーション：

2003年の国際柔道学術会議では、筆者は「生涯にわたる身体的・心理的な発達」というプレゼンテーションを行った。

Bob Willingham, Official Photographer of the IJF

もうひとつ思ったことは、日本の一般の人々に柔道が示しているイメージにかかわるものだった。もちろん、朝の4時に衛星テレビでドキュメンタリーをみている人たちはそんなに多くないのはわかっているが、柔道のイメージをどう示しているのか見るのは興味津々であった。多大の忍耐力、犠牲、身体的・精神的な苦悩を盛り込んだドキュメンタリーであったのは、確かだ。日本の一般の人たちが、とりわけ子供について好ましいと思っている範疇<sup>はんちゆう</sup>のものも入っているのも、確かだ。だけど、両親または子供の立場からそのイメージを考えてみると、こうしたことが子供たちを待ち受けていると思ったら、わざわざ柔道を選んで練習をはじめさせる両親や子供たちはいったどのくらいいるのかと、疑問に思ってしまった。昨今の子供たちは、こんな番組を見て、柔道にあんなイメージをもったうえで、自主的に柔道の練習をすることを選ぶだろうか？ 今日の両親は、あんなイメージが付きまどっている柔道をわざわざ選んで練習させるだろうか？ よくはわからないけど、想像ではたぶんわざわざ選ばないだろう。こうしたイメージが柔道の人気を下げる一因になっているのではないかと。この手の肉体的・精神

single day ? we deny them the ability to build these friendships and to learn social lessons. Could this be one reason why many social relationships are strange and fragmented among young adults today in Japan?

Another thought I had concerned the image of judo portrayed to the Japanese public. While of course I understand that not many people may be watching documentaries on satellite TV at 4:00 in the morning, still it was interesting to see the image of judo portrayed. It certainly was one of great perseverance, sacrifice, physical and mental anguish. It certainly was part of a genre that the Japanese public likes, especially about children. But when I considered those images from the point of view of parents or children, I wondered about how many parents and children would elect to start judo if they thought that's what awaited them. Would children nowadays see such shows and have such images of judo and then elect voluntarily to do that? Would parents today voluntarily elect their children to do judo that is associated with such images? I am not sure, but my guess is probably not.

的な苦悩がそれほどなく、柔道の学生がバランスのとれた生活をし、生活を消耗し尽くすほどでなく釣り合いのとれた練習をしているイメージがあったならば、柔道はもっと人気が出るのではないだろうか？ また、学業優秀生になったり、健全で学習を目指す社会性のある友情を身につけたり、柔道のイメージがそのような肉体的・精神的な苦悩を強いるようなものでなかったら、柔道の人気は変わるだろうか？

## 精神的・肉体的苦痛のルーツ

柔道、おそらくその他の武道がどうしても精神的・肉体的な苦痛を伴うという考え方には、いくつかのルーツがあると思う。ひとつの理由は、歴史的で哲学的なものだ。一般大衆は、武道には苦痛、苦悩、忍耐、我慢、努力などが伴うものだとして納得している。それこそ武道や柔道の稽古の「やり方」だと信じている。それが大衆の知っている武道であり、まさに若いときから経験してきたことだからだ。年配者や先輩からの話も伝わっているから、これが的外れでないこともわかっている。

この精神的・肉体的苦悩の程度についての、もうひとつの出所は、勝利することだけに極端に焦点を当てていることだ。それぞれのケースでも、あのような厳しい柔道の稽古の目標は、なによりも後に実現されることになる、ある柔道選手権を勝ち取ることであった。前号までの論考で触れてきたように、勝利することだけに極端に焦点を絞ることが今日の柔道のすべての側面に影響を与えている。管理者、指導者、学生も同じように、勝つことと負けることに心を奪われている。

強く、客観的に、はっきりと考える必要があるのは、この要素を今日の柔道の稽古と考え方の決め手にすべきかどうかという点である。これまで何回も述べてきたように、柔道のスポーツとしての側面、それに試合で勝つために懸命にトレーニングすることには何も悪いことはないことは確かである。だが、それが柔道のすべてなのか？ もちろんそんなことはない。それ

Could these images be one of the reasons for a declining popularity in judo? Would judo become more popular if there were images not so much of this kind of physical and mental anguish, but of judo students having balanced lives, doing judo regularly but not to the point where it consumed their lives? Where they also became excellent students in school and had healthy and learning social friendships? If the image of judo was like this instead of one of physical and mental anguish, would the popularity of judo be different?

## The Roots of Mental and Physical Anguish

I think there are several roots for how we think about judo and probably other budo as necessarily being associated with mental and physical anguish. One reason is historical and philosophical. We as a public are convinced that budo needs to be associated with pain, suffering, endurance, perseverance, and effort. We believe that that is “the way” of budo and judo practice. That is what we know because we went through it when we were younger. We know this to be true because of stories handed down to us by our elders and senior members.

Another root for this degree of mental and physical anguish is in the exclusive and extreme focus on winning. In each case the entire goal of such grueling judo practice was winning some judo championships that were to occur later. As I have mentioned in previous articles, this exclusive and extreme focus on winning colors all aspects of judo today. Administrators, instructors and students alike are preoccupied with winning and losing.

We need to think strongly, objectively, and clearly as to whether these factors should be what determine how judo is practiced and thought about today. As I have stated many times before, there is certainly nothing wrong with the sport aspect of judo, and also with training hard to win in competition. But is that all there is to judo? Of course not. But is that

# 国際柔道学術会議の受賞者

国際柔道学術会議は、国際柔道連盟の会議の後、公式競技の2日前に行われている。

2003年大阪大会では、国際柔道連盟は、優れたポスター研究を行った下記の方々に賞を授与した。

前列左から田中秀幸氏（静岡大学教授）、国際柔道連盟Park会長、武内政幸氏（大東文化大学教授）、佐々木武人氏（福島大学教授）

後列左から中島隼氏（国士舘大学教授）、ルイス・モンテイロ氏（ポルトガル）、森脇保彦氏（国士舘大学教授）

Bob Willingham, Official Photographer of the IJF



は現代の柔道の練習にふさわしくないのではないか？ この先何年間もひきつづき、学業の力、創造性の育成、多くの違ったタイプの人びととの健全な社会的な<sup>きずな</sup>絆をあくまで除外して柔道の稽古を行っているだけだったら、いったいどのようなタイプの社会構成員を生み出そうとしているのか？ しかもそれは、なにもかも子供時代にやらなければならないことなのか？

（翻訳：三木敦雄）

not what current judo practice has become? What kind of members of society are we helping to create if all they have done is continually train in judo for many, many years to the exclusion of academic skills, the fostering of creativity, and healthy social bonds with many different types of people? And is that all there should be in childhood?

# Judo's Concerns are Social Concerns, and Social Concerns Should be Judo's Concerns

**David Matsumoto, Ph. D.**

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 柔道の関心は社会への関心、社会の関心は柔道の関心にすべきだ

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### より大きな視野から

柔道の稽古について実見してきた問題点をいくつか、短いコラムで1年以上書いてきた。これまで何回も触れたように、このような問題は、日本だけでなく、あちこちで起こっている。合衆国でも共通の問題を抱えているのも確かだし、これは世界中あちこちで当てはまると思う。

と同時に、日本の柔道で発生している問題点は、柔道だけのものではない。発生している問題点が、今日の日本社会全体の問題点と少なからず混合してしまっているとも考えられる。このコラムでは、柔道において発生していることを、もう少し大きな視野のなかに据えるために、より大きな日本社会で起こっている事象をいくつか取り上げて検討したいと思う。

### いくつかの社会的な関心

社会科学の研究から、日本社会全体の特徴が、

### From a Larger Perspective

I have written these brief columns for over a year now discussing some of the problems that I see with the practice of judo. As I have said many times before, these problems occur everywhere, not only in Japan. We certainly have our own share of problems here in the U.S., and I am sure that is true everywhere around the world.

Also, the problems that are occurring in judo in Japan are not only in judo; I can certainly see how many of the problems that are occurring are compounded by problems in Japanese society as a whole today. In this column I would like to discuss some of the things that are going on in the larger Japanese society, so that we can place what is occurring in judo within a larger perspective.

### Some Social Concerns

不安、つまり心の動揺になっているのではないか、という兆候が<sup>なま</sup>うかがえる。たとえば、日本政府は、一般大衆の生の動向をとらえるために、一般国民についての大規模な調査を定期的に委託している。そうした調査が、数年前の1999年に行われ（『国民生活白書』）、日本政府の経済企画庁（EPA: <http://www.epa.go.jp>）から日本の内閣に報告された。そのなかで、3000名以上という圧倒的多数が、現在の日本社会をかなり否定的に見ている、と報告している。

これらと類似する結果を示している研究や調査もたくさんある。もうひとつの研究では、心理学者は世界中の人の幸福度に興味をもった。幸福度を計る信頼性・確実性の高い尺度を開発し、全世界の50以上の国々で何千人もの人たちに測定を行った。さらにひとつひとつの国々の幸福度平均点を算出し、順序づけを行った。日本の平均の幸福度点は、世界のほかの国々の平均よりかなり下であった。というより、日本人は一人当たりの国民総生産では世界第4位にありながら、世界のほかの国々のほぼ75パーセントのほうが、平均幸福度では上回っていた。

また、日本では、特に青年層の間で、悲観主義が浸透していると記載している研究がたくさんある。そのようなひとつで、日本とフィンランドの青年を比較した研究（日本の駒沢女子大学とNHK放送文化研究所、およびフィンランドのギャラップ調査が実施）では、今後10年にわたる日本の将来の展望についてどう考えているのか、2989名の10代の青年（14 - 18歳）に質問を行った（<http://www.freenet.hut.fi/monitoimalo/nuoriso/chaper6.html>）。青年のほとんどが、「それほど有望ではない」または「まったく有望ではない」と答えている（図）。フィンランドの青年のデータと比較すると、驚くべきものがある。

現代日本の社会は、社会・文化景観の最前線で大きな変化を受け、混乱をきたしている点が

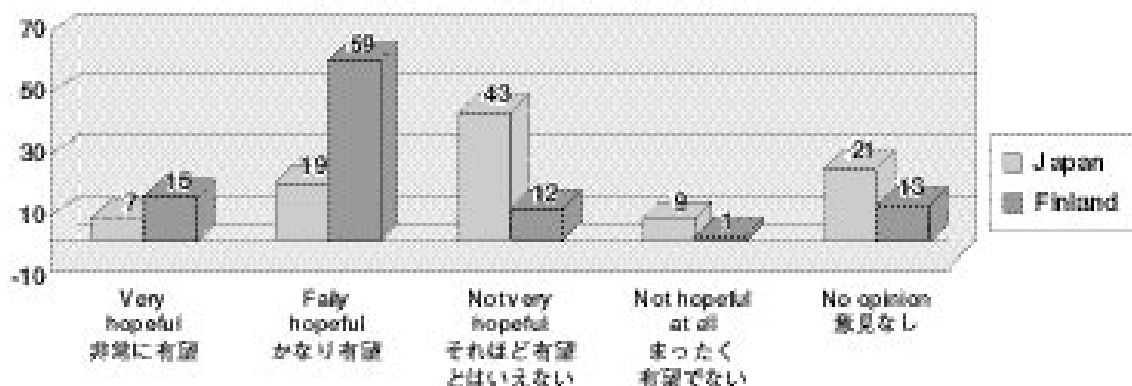
There are signs from social scientific research that suggest that Japanese society as a whole is characterized by anxiety or unrest. For example, the Japanese government has periodically commissioned large-scale surveys of its general population in order to gain a sense of the pulse of the general public. Such a survey was conducted a few years ago in 1999 (Kokumin Seikatsu Hakusho) and reported to the Japanese cabinet (10 December 1999) by the Economic Planning Agency (EPA) of the Japanese government (<http://www.epa.go.jp>). In it, an overwhelming majority of the more than 3,000 participants reported considerable negative views of contemporary Japanese society.

There are many studies and surveys that show these very same results. In another study, psychologists were interested in how happy people around the world were. They developed scales that could reliably and validly measure happiness and administered them to thousands of people in 50+ countries around the world. The psychologists then computed the average score of happiness for each of the countries and then rank ordered them. Japan's average happiness score was well below the average for the rest of the world. In fact, approximately 75% of the rest of the countries in the world had a higher average happiness score despite the fact that Japanese people had the 4th highest per capita GNP in the world.

Many studies have also documented a pervasive pessimism among people in Japan, especially among the youth. In one such study comparing youth in Japan and Finland (conducted by Komazawa Women's University and the NHK Broadcasting Culture Research Institute in Japan, and by Finland Gallup in Finland), 2,989 Japanese teenagers (14-18 years) were asked about their attitudes toward the future outlook of Japan over the next ten years (<http://www.freenet.hut.fi/monitoimalo/nuoriso/chapter6.html>). Most of them reported that they were "not very



Attitudes of Japanese and Finnish Youth Toward the Future  
日本とフィンランドの青年の将来に対する考え方



少なくない。新聞を読むとか、きちんとしたニュース源から出てきた情報に接すると、警察の逮捕件数をはじめ、犯罪の報道総件数が1984年以降うなぎ登りに上昇しているのがわかる。ガンや心臓病のような病気による死亡者も、1950年代から増えている。犯罪全体の増加は、人口全般の上昇と一致しているが、重罪の事例は特殊である。1984年から1989年の間、重罪は年ごとに減少してきた。しかし1989年から1999年の11年間では、重罪は劇的に増加し、この期間にほぼ2倍になっている（これらのデータを合衆国の同種のデータと比較してみると、アメリカでは暴力犯罪率は1994年以降毎年減少し、アメリカ合衆国司法統計局によると、1999年には歴代最低の記録になっている）。このように、以前の重罪に関するデータと比べると、ここ10年の間に統計で驚くべき変化が起こっている。日本の新聞、テレビ、印刷メディアでほぼ毎日この手の犯罪に対して遺憾報道をしているように、こうした犯罪は道徳的にも非難しようという傾向がみられるのは、とりもなおさず、国の社会的・文化的機構ですでに考えられる変革が発生していることを物語っているのである。

悩みの多い社会の動向はさておき、人の感情を揺り動かし、現在の日本社会の根本的な社会機構について物議をかもし出している悩ましい

hopeful at all or "not hopeful at all" (Figure). The comparison with the Finnish youth data is startling.

Contemporary Japanese society is reeling from changes in its social and cultural landscape on many fronts. Anyone who reads the newspapers or follows information generated by the relevant news agencies knows, the number of all crimes reported, as well as the number of arrests made by police, has risen steadily since 1984; and deaths due to certain diseases such as cancer and heart disease have also risen since the 1950s. While the rise in overall crime is consonant with increases in the general population, the case of felony offenses is special. From 1984 to 1989, felony offenses actually decreased every year. But in the eleven-year span from 1989 to 1999, felony offenses have increased dramatically, almost doubling during this time period. (Compare these data with similar data from the U.S., where violent crime rates have decreased every year since 1994, and reached its lowest level ever recorded in 1999, according to the U.S. Bureau of Justice Statistics.) Thus relative to the data concerning felony offenses previously, there is an alarming change in these statistics during the last ten-year time window. The fact that these

事件がある。長崎で12歳の少年が4歳の子供をビルから突き落として死亡させてしまったわけを、どう説明づけたらよいのか。また、自分の母親と4人の学友を野球のバットで殴った、岡山の17歳の少年についてはどうか。あるいは、インターネット接続がもとで、発生した暴力犯罪についてはどうなのか。この手の報道を耳にし、テレビで見て、「今の日本でいったい何が起きているのか」と、げげんに思わない人間などはたしているだろうか。

青年の非行や弱い者いじめ、アンダーグラウンド文化の発達、闇市場取引という反逆、社会のさまざまな階層でのセクハラと性関連犯罪ケースがつぎつぎに暴露される現状、さらにそのほかさまざまな忌まわしい分野は、重大な原因を示す社会指標になっている。言うまでもなく、大勢のすばらしい人々をはじめ、日本社会について偉大なすばらしいこともきわめてたくさんあり、それを無視することはできない。とはいえ、一国および日本文化と日本社会としての日本の方向について、懸念を抱いている人はみな、こうした社会景観の驚くべき変化に関心を向けるべきだ。

offenses tend to be the most morally reprehensible speaks volumes concerning the possible changes in social and cultural fabric of the country, as they are lamented in the newspapers, television, and print media in Japan almost daily.

Aside from these troubling social trends, there are troubling events that strike to the chord and raise questions about the basic social fabric of current Japanese society. How can one explain what factors brought the 12-year-old in Nagasaki to push the four year old child off the building to death? Or the 17-year-old boy in Okayama who bashed his mother and four other schoolmates with a baseball bat? Or the violence and crimes that occur because of internet liaisons? Who has not heard about these kinds of reports or seen them on television and not wondered, "What's happening in Japan today?"

Juvenile delinquency, bullying, the development of an underground culture, the resistance of black market operations, the uncovering of many cases of sexual harassment and sex related offenses at many



国士館大学とサンフランシスコ州立大学提携調印式：

最近、筆者の大学は国士館大学と関係強化のために提携した。これは、サンフランシスコ州立大学学長はじめ、双方の職員出席のもとで行った調印式後の写真。

## なぜこうした社会的な関心が起こりつつあるのか？

もちろん、こうした日本社会で起こっている変化の原因となっている要素はたくさんある。筆者は必ずしもすべてについて専門家ぶるつもりはない。こうした要素には、政治的、歴史的、経済的、社会的、心理的なものがある。日本社会における変化は、こうした力の多くが組み合わせたり、互いに複雑に交錯しているために発生しているのは確かだ。

とはいえ、筆者が焦点を当てたい要素のひとつは、日本人の多く、特に青年層とその生活している社会システムとの間に存在する心理的なギャップである。多くの社会システム 教育、組織、たしかに柔道の組織も は、時代遅れになっており、日本の多くの人々が生まれながら引き継いでいる心理的な性格とは合致していない。このギャップは大きく、子供の時代から、青年、成人に成長していく生活を通して、多くの人々に無理に押し付けられてきたものである。人びとは見たところなにも手を打つこともできないような巨大なギャップのなかで生活している。したがって、上で討議した社会問題も、人びとがギャップのなかで生活しているために発生したものが少なくない。

たとえば、日本人の心理的な考え方の中で最も大きな固定概念のひとつは、日本人が集団志向的かつ協調的で、地位の差別化をはかり、依存志向的で自己犠牲的だというものだ。しかし、社会心理学で次から次に出てくる研究が明らかにしてきたのは、こうした人びとの特性を現実に測定し、世界中のほかの人びとと比較すると、日本人、特に今日の青年層は、自律的・独立的で、自己の利益に奉仕するだけで、グループのために犠牲になるとか、協調的で協力的であるという説明を避けていることが多い。今日の日本人の特質としては、平等主義感が進み、知的・道徳的・感情的にも自律性と自己依存が

levels of society, and many other troubling areas are social indicators of causes of concern. Of course there are many, many great and wonderful things about Japanese society as well, as well as so many wonderful people, and we cannot ignore that. But anyone who cares about the direction of Japan as a country and Japanese culture and society should be concerned about these alarming changes in the social landscape.

### Why are these Social Concerns Occurring?

Of course there are many factors at work that contribute to these changes that are occurring in Japanese society. I don't pretend to be an expert at all of them. Those factors include political, historical, economic, social, and psychological ones. Changes in Japanese society are undoubtedly occurring because of the complex interplay of many of these forces in combination.

One factor that I will focus on, however, is the gap that exists between the psychology of many Japanese people, especially the youth, and the social systems within which they live. I believe that many social systems educational, organizational, and yes those in judo as well are dated and do not match the psychological nature that is inherent to many people in Japan. This gap is large and is forced on many people from the time they are children throughout their young, developing adult lives. Because people live in this enormous gap seemingly without the ability to do something about it, many of the social problems discussed above occur because they are consequences of people living in the gap.

For example one of the biggest stereotypes about the psychological mindset of the Japanese is that they are group oriented, harmonious, status differentiating, interdependent and self-sacrificing. Yet study after study in social psychology has shown that when these traits are actually measured in people and compared to those of other people



「極めの形」クリニック：

2004年2月、サンフランシスコ州立大学に全米柔道連盟会長・サトウ・ノボル先生をお招きし、「極めの形」クリニックを開催した。興味深いのは、長女サヤカほかの全米代表選手が多数参加している点だ。日本でトップクラスの選手が「形」の稽古に参加したというニュースはほとんど耳にしたことがない。

年齢・レベルを問わず、こうした「形の研究」に参加することは、柔道の視野をより健全に伸ばすことになると思う。

進んでいる。今日の日本人は、教師も学生も同じように、寛容、好奇心、喜び、社会正義、権威、富、社会的影響力、自由のような価値観を支持している。同時に、日本人は、伝統、社会秩序、安定、従順、相互依存、自己鍛錬などの価値観を認めていない。

心理学者は、世界36カ国でパーソナリティー（人格）特性の研究を行ってきた。日本人の人格に対する固定的な見方だと、内向的で、新しい体験に心を開くことが少ないのだが、こうした研究者のデータを分析してみると、日本人の平均的な人格は、ヨーロッパ出身の人たちの人格といちばん関連性が深い。日本人のデータは、中国、香港（中国）、韓国あるいは台湾よりも、スペイン、ポルトガル、ロシア、ベルギー人のものに近い。

日本人の心理が、メディアや大衆文化でしきりに描かれているものとは違うことを示す研究は、ほかにもいろいろある。今日の日本人は、人びとがよく信じている以上に、外向的で、心を開き、個人主義的・活動的で、自主独立志向なのである。

だが、こうした特性を持っている人びとが典型的な日本の社会システムとかかわりあったときには、いったいなにが起こるだろうか？ 家庭のなかでは、おとなしく権威に耳を傾けると

around the world, many Japanese, and especially the youth today, are autonomous, independent and self-serving, and shun descriptions of sacrifice for the group, harmony, and cooperation. Many people in Japan today are better characterized by a sense of egalitarianism, and intellectual, moral, and emotional autonomy and self-reliance. People in Japan today, teachers and students alike, endorse values such as broad-mindedness, curiosity, pleasure, social justice, authority, wealth, social power, and freedom. At the same time they reject values such as tradition, social order, security, obedience, reciprocity, and self-discipline.

Psychologists have conducted studies on personality traits in 36 countries around the world. While stereotypes of Japanese personality would lead one to believe that they tend to be introverted and less open to new experiences, the analysis of their data indicated that the average personality of the Japanese was most closely related to that of people from Europe. The Japanese data were closer to that from Spain, Portugal, Russia, and Belgium than they were to the People's Republic of China, Hong Kong China, Korea, or Taiwan.

There are many other studies that demonstrate that the psychology of the Japanese people is not what is often portrayed in the media or by popular culture. Japanese people today are more extroverted, open, individualistic, active, and freedom-minded

いわれる。教育制度のなかでは、受け身の態度のままでいることを強いられ、何年もの間、毎日何時間も、クラスルームで座らされ、質問するとか、先生に挑戦するとか、新しいアイデアを探究することもめったにない。というよりも、学生がそのような態度をとろうとすると叱られる場合も珍しくない。学校でクラブに参加すると、健全な心や心理的な発達をさらに抑えつける厳格な先輩・後輩関係に対処しなくてはなくなる。これは、武道関係のクラブでは、特にそうなる可能性があり、肉体的なせっかんとか徒弟奉公の契約に似た相互関係が、双方の取り決めの特徴になっている。

さらに、オープンで、自主独立志向で、好奇心と喜びを追求する自律的な特性をもった人たちが、何年間も何年間もそうした社会システムとかかわりあっていたら、なにが起こるだろうか？ さまざまな結果のひとつは、生来の性質と人格、生活しなければならない社会システムとの間のギャップによって、生活のなかにもものすごいストレスが発生し、そのストレスを処理する道を探さざるをえなくなることだ。しかも今日ニュースや筆者らの研究で目の当たりにしているもの 社会問題、犯罪、悲観論が、その結果、ストレスから生じてくるのだ。職場の同僚と終業後一杯やるのも、ストレスを処理するもうひとつの社会行動様式なのだろう。

この問題にさらに光を当てることのできると思う、一連の心理実験について触れさせてほしい。30年以上前、ストレスに興味をもった心理学者は、檻おりのなかに犬を入れて実験を行った。檻の床の半分は、低圧の電流が流れるように配線してあった。電流を入れると、電流の流れていない檻の半分に向かって、犬は走った。ところが、犬の何頭かを、安全な半分の場所を閉鎖した檻に入れた。それで犬は安全な所には行けなくなった。犬はショックを感じると、当初はそこへ行こうとするが、どうしても行けない。何回も繰り返しやっているうちに、犬はあきらめて、ひたすら不快なショックに我慢してしまう。犬

than people often believe.

But what happens when people with these traits engage with the typical Japanese social systems? At home they are told to be quiet and listen to authority. In the educational systems they are forced to remain passive, sitting in a classroom hours and hours every day for years, often not being encouraged to ask questions, challenge teachers, and explore new ideas. In fact many students are punished when they attempt to do so. When they join clubs in school, they have to deal with strict sempai-kohai relations that further stifle the mind and psychological development. This may be especially true in budo-related clubs, where physical beatings and interrelationships that resemble indentured servants mark their engagement.

And what happens when people with such open, freedom-minded, curious, pleasure seeking, autonomous traits engage with such social systems for years and years? Well one of the consequences is that the gap between their inherent natures and personalities and the social systems in which they must live creates so much stress in their lives that they must find ways of coping with that stress. And what we see on the news and in our studies today social problems, crime, pessimism is a result of that stress. After hours drinking with work colleagues is probably another social form of coping with stress.

Let me tell you about a series of psychological experiments that may shed more light on this matter. Over 30 years ago psychologists who were interested in stress conducted an experiment in which they placed dogs in a cage. Half the cage floor was wired with a small electrical current. When the current was on, the dogs ran to the half of the cage in which there was no current. But some dogs were placed in a cage where the half that was safe was blocked and the dogs could not go there. So when they felt the shock they initially tried to go there but could not. After many repeated attempts they gave up and



ランデヴー国際選手権大会2003：  
10月カナダのモントリオールで開催された。  
筆者の長女・サヤカ（48kg）が「内股」一本で優勝。  
およびその表彰式。



は不安になり、意気消沈し、ショックを受けるのではないかと予想して震えだす。この研究で驚くべきことは、障害が取り除かれ、犬が自由に安全なほうに歩いていけるようになって、前に阻止された犬は、二度と同じことをしなくなる点だ。ショックを避ける方法がありながらも、ショックを受け続けてしまう。

心理学者は、これを「学習された無力感」と呼んでいる。というのも、犬はもともと無力の状態にいるわけではなかったのに、無力になることを学習してしまったからである。さらに重要なのは、この心理現象が他の動物や人間にも見られることだ。それは、人間が不安になったり、意気消沈したりしても、そのままの状態にとどまってしまう理由を解明できる、重要なメカニズムのひとつなのかもしれない。

この一連の心理実験を考えると、日本におけ

simply withstood the unpleasant shocks. They became anxious and depressed, shivering in anticipation of the shocks. The amazing thing about this study was that even when the obstacles were removed and the dogs could freely walk to the safe side, those who had been blocked previously did not even attempt to do so. They continued to receive the shocks even though there was clearly a way to avoid them.

Psychologists called this "learned helplessness" because the dogs had essentially learned to be helpless even though they were not initially like that. More importantly for us this psychological phenomenon has been demonstrated with other animals and humans. It may be one of the major mechanisms that can explain why people become depressed or anxious and stayed like that.

When I think of this series of psychological

る状況との類似点をどうしても引き出さずにはいられない。心を開き、自律し、自由な精神をもった人びとが、家庭、学校、職場で、毎日違った形にはめ込まれ、形づくられていくような社会システムのなかに置かれているからである。まるで日本の社会がクッキー工場のように、社会システムはクッキーのカッターのようにひとりひとりを同じクッキーの型で同じ格好と形に切ろうとしているようなものだ。何年間も何年間も、このような社会システムとかかわっていると、社会的・心理的な影響があちこちに出てくる可能性がある。たぶん今日日本で目の当たりにしていることは、社会レベルでの学習された無力感の影響なのだろう。

## 社会的な関心は柔道の関心に

では、こうしたことが柔道とどんな関係があるのか？ それは、柔道が試合に勝つだけ以上のものにかかわらなければならないからだ。柔道はよりよい社会を創出することにたずさわらなければならない。社会状況を改善できる道を考えるのに協力する必要がある。社会・文化的な問題、そしてその問題が家庭、学校、会社、柔道組織やクラブにおいて根になっている可能性についても探求すべきである。そして、社会的な関心に問いかけ、このような社会問題を軽減する道を考え出すことにも取り掛かるべきだ。

これこそまさに、嘉納治五郎師範が柔道を創案したときにおやりになったことなのだ。師範は、新しいスポーツを創り出すためだけに柔道を創案したわけではない。師範は、最終的に社会を改善するために、自らを向上できるシステムと方法を創り出したのだ。嘉納師範は、当時の社会・文化・教育・政治問題に精通されていた。だから、嘉納師範が今日お元気であられたならば、現代の日本社会と、社会のなかで果たしている柔道の役割に、とりわけ憂慮されたと、筆者は考えざるをえない。

だが残念ながら、日本の柔道はほぼ、試合に

experiments I cannot help but draw analogies to the situation in Japan. People with open, autonomous, free spirits are placed in social systems at home, schools, and their workplaces everyday that attempt to shape and mold them into something different. It is as if Japanese society is a cookie factory and the social systems are the cookie cutters and they try to cut each person into the same type of cookie with the same shape and form. Engaging with such social systems for years and years can have many social and psychological consequences. Perhaps what we see in Japan today are the consequences of learned helplessness on the social level?

## Social Concerns should be Judo's Concerns

So what does this have to do with judo? It has to do with judo because judo should be about more than just winning competition. It should be about creating a better society. Judo should be about helping to think about ways in which the social condition can be improved. It should be about examining social and cultural problems, their possible roots in homes, schools, companies and in judo organizations and clubs alike. And it should be about coming up with ways to address social concerns and alleviate these social problems.

This is exactly what Kano Jigoro did when he created judo. He didn't create judo just for the purpose of creating a new sport. He created a system and a method by which people could improve themselves for the ultimate betterment of society. Kano was well in touch with social, cultural, educational, and political issues of his time, and I cannot help but think that if Kano were alive today he would be extremely concerned with contemporary Japanese society and the role that judo is playing in it.

Unfortunately, however, it seems that much of judo in Japan is concerned solely with winning competition and gaining glory through medals. I am sure that the Japanese

勝つこと、メダルを通して栄光をつかむことだけに関心を抱いているように見える。日本人は、多くの競争相手の強力な国々と同じように、次のオリンピックや世界選手権大会でたくさんメダルを勝ち取ることを、それをどう達成するか計画し、目標にしていると思う。だが、日本人はこうした社会問題を軽減し、それをどうなし遂げようと計画しているのだろうか？ 学校での落ちこぼれ、イジメ問題を軽減し、勉強の成績、あるいは国民全体の健康を向上させようとしているのか？

事実、同僚と筆者は、高校、大学、会社レベルで、日本人柔道選手の心理特性を何項目か測定してきた。その結果、平均的な日本人と比較して、自己および感情の規制にかかわる技能は低いことを突き止めている。柔道稽古の目標のひとつは、自己規制と自制心を伸ばすことだと思うが、これまで、何千人もの柔道選手から収集したデータでは、そうっていない。

ここ数年間、多くの人びとや数々の組織が、「21世紀における柔道・武道の役割」について発言してきた。筆者の考えでは、日本における柔道・武道は、とりわけ教育システムでその歴史と位置づけを行うことによって、社会と文化に影響を及ぼし、向上させるのに重要な役割のひとつを果たせるのである。しかし残念ながら、柔道・武道が試合に勝つことだけに焦点をしばりつづけていたのでは、その役割は達成しないだろう。その役割を果たすには、組織からごく小さな道場まで、柔道の指導者が、達成方法、目標と計画を再検討することが必要だろう。柔道と武道は、日本社会で役割を本来果たすべきだと期待されているのなら、その目標には、メダルを獲得するだけではなく、社会状況の改善も含めなければならないだろう。

次号から、柔道が日本の社会で重要な役割を果たすために、柔道の指導法をどう改定していったらよいかについて、筆者の考えをひとつひとつより具体的に検討していく予定である。

(翻訳・三木敦雄)

have a goal to win many medals in the next Olympics and world championships, and a plan as to how to achieve that, just as many competitively strong countries do. But do they have a goal of alleviating these social problems and a plan as to how to do so? How to alleviate school dropout rates, or minimizing bullying, or to increase academic performance, or the general health of the population?

In fact my colleagues and I have actually measured some of the psychological traits of Japanese judo players, at the high school, college, and company levels, and we have found that they actually have less of the skills related to regulating their selves and their emotions compared to the average Japanese person. It seemed to me that one of the goals of judo practice is the development of self-regulation and discipline, but the data we have collected so far, from literally thousands of judo players, suggest that that is not the case.

In the last few years many people and several organizations have been speaking about "the role of judo/budo in the 21st century." As far as I am concerned, judo and budo in Japan can play one of the major roles in influencing and improving society and culture, especially given its history and its placement in the educational system. Unfortunately, however, that role will not be attained if judo and other budo continue to focus only on winning medals and competition. To play that role will require judo leaders, from organizations to the smallest dojos, to reconsider their goals and their plans on how to achieve them. If judo and budo are to have the role in Japanese society that they are supposed to have, those goals will have to include the improvement of the social condition, not just winning medals.

From the next issue I will spend each and every issue discussing more concretely some of my ideas as to how to achieve the goal of changing the teaching of judo so that it can play this major role in Japanese society.

# The Essence of Budo

**David Matsumoto, Ph. D.**

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 武道の本質

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### どう改善するのか？

今日、柔道に存在する幾多の問題について、1年以上費やして討論してきた。これからは、シリーズの残りのコラムを使って、これらの問題の可能な解決法を検討していきたいと思う。言うまでもなく、筆者にせよ他の方々にせよ、もっぱら批評家になって何もせず、あれこれ不平を述べたところ、役に立つとは思っていない。むしろ必要なのは、どう事態の改善を進め、どう努力を仕向けていくのかについて考えていくことである。もちろん、それを行うための第一歩は、まずたしかに改善すべき問題がある点を確認することだ。私はそう信じ、また同じように信じている人たちが日本にも大勢いると思う。今号および担当の残りのコラムのために、事態をどう改善するのか 柔道だけでなくほかの形態の武道のためにも、事態を向上させるにはどうしたらよいのかに焦点を絞っていきたい。

柔道の教授法と伝達法をどう改善するかを考える際、初期段階のひとつは、本来最初に教えるなければならないのはなんなのか、これを明確

### How Should we Improve Things?

After having spent over a year talking about problems that exist in judo today, I would like to spend the rest of my columns in this series discussing possible solutions to these problems. Indeed I do not believe it is constructive for me or anyone else merely to be a critic and sit back and complain about things. Instead we need to have ideas about how to proceed to improve things and encouragement to try them. Of course one step in order to do so is to recognize that there is a problem in the first place, so that things can be improved. I believe so, and I also believe that there are many in Japan who also believe so. Now and for the remainder of my columns I would like to focus on how to improve things what we can do to make things better not only in judo but for other forms of budo as well.

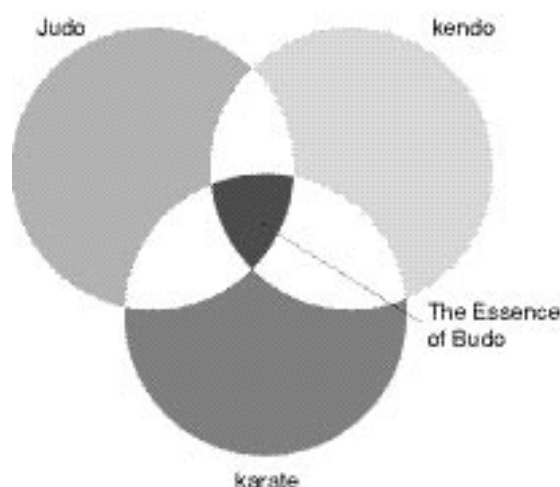
One of the first steps in thinking about how to improve the teaching and delivery of judo is to be very clear about what it is we are

にすることである。投技なのか固技<sup>えじ</sup>なのか？  
右利きあるいは左利きの相手に対する襟<sup>えり</sup>のつか  
み方なのか？ 投技に入る前段としての足技の  
使い方なのか？ それともそれら以外のものな  
のか？

この答えは、すべての武道という形態に共通  
するところにあると思う。これまで1年以上に  
わたってこのコラムを執筆してからずっと、ま  
たおそらくそれ以前から、柔道、剣道、空手、  
他の形態の武道の間で共通する要素とはいっ  
たいなんなのか、いろいろ考えてきた。この潜  
在する共通性が正確に特定できれば、武道や柔  
道の重要な部分の中核となっている本質がわ  
かるだろう。さらにそれができれば、考え方  
や方向をこの中核の本質に焦点を当て直すこ  
とによって、指導者として成長するのに大き  
な力になってくれるだろう。

言うまでもなく、技の面でもいくつか共通  
するものもかなりある。投技や関連する原理  
をはじめ、受身の形にも共通点が見られる。  
だが、武道のさまざまな形態の技の共通性を  
別にしても、潜在する思想にも類似性がある。  
柔道、剣道、空手などをそれぞれ違った円  
で表したとすると、次の図のように武道の  
さまざまな形態や活動を表すことができる。

それぞれの区画を柔道、剣道、空手道で表  
してみよう。これと同じことが他のさまざま



supposed to be teaching in the first place. Is it  
techniques of throwing and submission? Is it  
how to grip against right or left handers? Is it  
how to use ashiwaza to set up one's throws?  
Or is it something else?

I believe the answer lies in the commonality  
of all forms of budo. Since writing this column  
for over a year now, and perhaps even from  
before that, I have often wondered about what  
is exactly the common element among judo,  
kendo, karate, and other forms of budo. If we  
can identify exactly what is this underlying  
commonality, we will identify the core essence  
of what is important about budo and judo.  
And if we can do that it should help us  
become better teachers by refocusing our  
thoughts and directions into that core essence.

Certainly there are some aspects of  
techniques that are common to some; forms of  
ukemi are seen in them, as well as some forms  
of throwing, or the principles involved. But  
aside from commonalities of the techniques of  
the various forms of budo, there are also  
similarities in their underlying philosophies. If  
we can represent judo by a circle, and kendo  
by another circle, and perhaps karate by  
another circle, and so on and so forth, we  
could probably represent the various forms  
and activities of budo like this:

Let each area represent judo, kendo, and  
karate. You can do this for all the various  
forms of budo; I am just using three as an  
example. Certainly there are parts of judo that  
are not in any other form of budo; likewise  
there are parts of kendo and karate that are  
not found in each other either. The question I  
have long been thinking of is, "What is the  
center, black, area? That is, what is the  
construct that underlies all forms of budo?  
To me, this is the essence of budo.

The Essence of Budo

The essence of budo is not a technique. I  
know of no techniques of combat that are



リオン大学（アーカンソー州）での講演：  
柔道以外の社会心理学分野についても、日本をはじめ、世界中の国々で講演を行っている。  
写真は、最新著『新しい日本』（The New Japan）について講演中の筆者。



態の武道にもできるだろう。ここでは、例示として3つを使っていく。たしかに、他のどんな武道にもない部分が柔道にある。同様に、剣道、空手にもそれぞれ互いに見られない部分がある。長い間考えてきた疑問は、「中心部分は何なのか？」である。つまり、すべての形態の武道の底流にある構成要素とは何なのかである。筆者にとっては、これこそが武道の本質なのである。

## 武道の本質

武道の本質とは、技ではない。あらゆる形態の武道に共通する闘いのための技を承知しているわけではないが、かりにしていたとしても、<sup>やわら</sup>武道の本質が技にあるとは思わない。さらに、柔のような、技の底に流れる思想も武道の本質

common to all forms of budo, but even if there was one I don't think the essence of budo is in a technique. Nor is the essence of budo a philosophy underlying techniques, such as yawara (柔). Instead in my opinion the essence of budo that cuts across all forms of budo judo, kendo, aikido, sumo, karate, naginata, shorinji kempo, and others is a trait of virtue that dictates how one should live life and treat others. That virtuous trait the essence of budo is kindness and consideration. In Japanese the terms that capture these constructs are "omoiyari" (思いやり) and "nasake" (情け).

I believe that kindness and consideration constitute the essence of budo. Almost everything that is important about judo and

ではない。そうではなく、筆者の意見では、あらゆる形態の武道 柔道、剣道、合気道、相撲、空手、なぎなた、少林寺拳法など を横につなぐ武道の本質とは、人生の送り方、他人との接し方を決める道徳的な特性だと思う。そうした道徳的な特性 つまり、武道の本質が親切さと配慮である。日本語で、これらの構成要素を取り込んでいる言葉は、「思いやり」と「情け」になる。

思いやりと情けは武道の本質を構成していると思う。柔道や武道で大事な点はほぼ、この概念に行き着く。しかも、今日柔道界で目撃している問題のほぼ全部、跡をたどると、この概念から出ているのである。

たとえば、お辞儀は、尊敬を示す形式のひとつだが、思いやりと情けを相手に対して表したものだ。相手の職階、力、性別、年齢または社会的地位などにかかわらず、他人に思いやりを示すゴマンとある方法のひとつになっている。柔道では、相手を投げたときに袖をつかんで、相手をひきあげ、肩や体を守ってあげることも、思いやりと情けを表したものだ。ごみを拾うことは、前のコラムで討論したが、これもつぎにその場所を使う人、あるいはそこを掃除しなければならない人への思いやりと情けを表している。思いやりと情けの問題は、「ガッツポーズ」とか「髪の毛の染色」などのような、ニュースで聞いたりトーナメントやTVで見たりする問題の核心にもなっている。

というよりむしろ、思いやりと情けは、伝統的な日本文化の本質の一部なのかもしれない。日本文化と社会はあまりに多くの部分が、思いやりと情けを儀式化した形になっており、日本人および日本人以外の人たちがともに日本文化について畏敬の念をいだくもののひとつは、仲間の人間への思いやりと情けにまさにかかわっているのである。思いやりと情けのような構成要素が基礎になっている文化システムだからこそ、敬語のような言語の形式が生まれ、人々の間で相互依存が基礎的な信条になっているのである。

budo can be traced back to this concept. And almost all of the problems we are all witness to in the judo world today can be traced back to this concept.

For example, bowing, which is a form of respect, is a sign of kindness and consideration towards one's opponent. It is one of many ways in which one thinks about others, regardless of their position, strength, gender, age, or status. In judo, holding one's opponent up and protecting their shoulders and bodies by holding onto the sleeve even when throwing, is a sign of kindness and consideration. Picking up trash, which we have discussed in a previous column, is a sign of kindness and consideration to the next person who will use your space, or who will have to clean the area. Issues of kindness and consideration are at the core of events that we hear about in the news and see at tournaments and on television, such as "guts pose" or the color of one's hair.

In fact kindness and consideration may be part of the essence of traditional Japanese culture. So many aspects of Japanese culture and society are ritualized forms of kindness and consideration, and one of the things that Japanese and non-Japanese alike have revered about the Japanese culture is exactly concerning kindness and consideration of one's fellow human being. Only such a cultural system that is based on constructs like kindness and consideration would produce such linguistic forms of respect in language (keigo=敬語) or basic tenets of interdependence among people.

In fact I believe it is exactly this aspect of Japanese culture that has been exported around the world since the beginning of the 20<sup>th</sup> century. That is one of the reasons why the Japanese culture has become so popular around the world over the last 100+ years is because this central aspect of it kindness and consideration is a message about human relations and human behavior that is

事実、20世紀の初頭以来世界中に輸出されてきた日本文化は、まさにこうした側面であった、と筆者は考えている。だから、日本文化が過去100年ちょっとで世界中であのようにポピュラーになったのも、一端には、この中心的な部分、つまり、思いやりと情けが、日本人のみならず全世界の人々にとって不可欠な人間関係と人間の行動についてのメッセージになっているからである。これは、日本の現状と同じように、フランス、イスラエル、エジプト、インド、グアテマラ、中国の家庭、家族にも当てはまる。今日の世界の出来事、過去10年間の 9月11日同時多発テロ、オクラホマ市の爆撃、サリン・ガス攻撃など 一部始終を見ると、世界のすべての人々に対してすべての人々へ思いやりと情けを植えつけることが必要・不可欠ことがわかる。

かりに武道の本質が思いやりと情けであり、その結果、思いやりと情けが日本文化と伝統の中心部分であり、さらに思いやりと情けが、出身地や生活している場所にかかわらず、すべての人間にかかわる構成要素だとすると、武道の本質は、日本文化の本質というだけでなく、人類生存そのものの本質になる。したがって、柔道およびあらゆる形態の武道は、根幹に思いやりと情けというコンセプトを備えながら、人間として生活していく本質を、日本だけでなく、全世界で学ぶことのできる手段と考えてもよいだろう。

### 武道の本質は教えることができるのか？

武道の本質を特定することがきわめて重要なのは、柔道・剣道・相撲・その他すべての武道を指導する目標を定めることになるからだ。たとえば、さまざまな武道を構成している投技、蹴り技、関節技などによって 闘い方を学生に教えることもあくまで、もっと大きくさらに重要な教えを学んでもらう手段にすぎない。しかも、そのより大きくもっと重要な教えは、思いやりと情けにかかわってくるはずだ。こうしたコンセプトこそ、われわれが武道を指導していく最終目標だろう。

important not only for Japanese but for all people all around the world. It is true in homes and families in France, Israel, Egypt, India, Guatemala, and China as it is in Japan. World events today and for the past decade September 11st, the Oklahoma City bombing, the sarin gas attacks, and the like all speak to the need and importance of instilling kindness and consideration for all people towards all people in the world.

If the essence of budo is kindness and consideration, if kindness and consideration in turn are central parts of the Japanese culture and tradition, and if kindness and consideration are constructs that are relevant for all humans regardless of where they come from or where they live, then the essence of budo is not just the essence of Japanese culture; it is the essence of human existence itself. Judo, therefore, and all forms of budo, might be considered a means by which the essence of living as a human, with the concepts of kindness and consideration as the backbone, can be taught not only in Japan but all around the world.

### Is the Essence of Budo Being Taught?

Identifying the essence of budo is extremely important because it should be the identified goal of teaching judo, kendo, sumo, and all other forms of budo. Teaching students how to fight by the various throwing, kicking, and joint lock techniques that comprise the various budo are simply means by which a larger, more important lesson should be taught. And that larger, more important lesson should be about consideration and kindness. These concepts should be the endpoint goals of our teaching of budo.

Is this the case? I think that we have lost perspective about what is the essence of budo and what is really important to teach. Today we all focus on the techniques of judo of how to throw or pin each other and how to win competition judo given the



2004年アテネ・オリンピック柔道教育セミナーと  
世界の柔道指導者：



実際はこうであろうか？ 武道の本質とはなにか、あるいは指導するのになにがほんとうに重要なのか、これらについての展望を、みな見失ってしまっている、と筆者は思う。今日、みな柔道の技 た例えば、投げ方とか絞め方、さらに講道館とか国際柔道連盟による現時点の規則で試合に勝つ方法 に焦点を絞っている。このように、指導者にせよ学生にせよ、目標を達成しているかどうかはごく簡単にわかる。なぜならば、メダルとか勝利した選手権の数を数えさえすればよいからだ。

最近、日本で重要な柔道の試合会場にいた。

contemporary rules of judo by the Kodokan or IJF. In this way it is very easy to know whether or not one is achieving one's goals as either teachers or students, because you just have to count the number of medals or championships won.

Recently I was at a major judo tournament in Japan. In the final match of one division, two Japanese players were competing for the gold medal. Unfortunately, one of them suffered an injury when he or she was thrown onto the shoulder and could not continue. It was unfortunate because apparently that shoulder had been injured previously and the player

ある部門の決勝戦で、二人の日本人選手が金メダルを争っていた。残念なことに、ひとりが投げられて肩から落ち、試合の続行ができなくなった。気の毒だったのは、以前に肩を痛め、その選手はかなり痛みが残っているようだったからだ。試合は、もうひとりの選手が棄権勝ちになった。そのあとすぐに、勝利者のインタビューがあり、イベントホールの観客とTVで生放送された。このひとは、金メダルを勝ち取って、どういう気持ちか尋ねられた。選手は今までここに到達するために懸命にがんばり、ようやく金メダルを手にすることができてうれしい、とコメントした。たぶん、この選手が怪我をした選手にちょっと応援の言葉をかけてほしかったと思ったのは、筆者しかいなかったかもしれない。たとえば、「なによりも、対戦した相手の傷がひどくならず、また試合に戻ってきてほしい。スポーツ選手として、競争相手として、この人を尊敬しているからだ」のように。競争相手同士の間でそのような言葉を期待するとか望むのは、たぶん今日では荷が重いかもかもしれない。だが筆者はそうは思わない。他人に対してあのように情けをかけることを教えることができるからだ。

今日、日本であれだけ多くの若い人たちが敬語を使えないということは、かつて日本文化と社会で中心であり重要であった構成要素のなかで、日本社会全体が焦点を当てなくなったものがたくさんあり、その表れのひとつなのである。若い世代は、生きた生身の他人と面と向かって話すよりも、コンピューター、インターネットや携帯電話で、知らない人と話し合うのがうまい。これは問題で、日本文化の中核が変化していることを物語っている。言うまでもなく、テクノロジーは重要だが、人間的な触れ合いが置き換えられ、他人に対する思いやりや情けに基づかない人間関係の新しいルールができてしまうと、個人的にも社会的にもいろいろ問題が発生する。これは今日日本で目撃していることではないだろうか？ つい数日前にも、長崎で児童が他の児童を残酷に刺し殺すというおそろしい行為が起きている。

appeared to be in quite some pain. The match was awarded to the other player by *kiken gachi*. Immediately afterwards there was an interview of the winner that was broadcast to the people in the event hall and live on television. This person was asked how he or she felt after having just won the gold medal. The player commented on how hard he or she had worked to get there and that he/she was happy to have won the gold medal finally. Perhaps I was the only one listening who was wanting for this person to say some words of support for the injured player, something like "First of all I truly hope that my opponent is not injured seriously and is able to return to competition soon, because I respect this person as an athlete and as a competitor." Perhaps expecting or even wanting such words among competitors is asking too much today. I don't think so. Such consideration for others can be taught.

In Japan today, the inability of so many of the young people to use honorific language (*keigo*=敬語) is one of many signs of the loss of focus in Japanese society as a whole on these constructs that were so central and so important to Japanese culture and society. Many people of the younger generation are better able to interact with computers, strangers on the internet, and their mobile phones than they can face to face with other living, breathing human beings. This is a problem and speaks to the core of a changing Japanese culture. Of course technology is important, but when it replaces human contact and creates new rules of human relationships that are not based on kindness and consideration for others, there are bound to be problems personally and socially. Is this not what we are witness to in Japan today? Just a few days ago we are witness to a horrific act by one child on another in the brutal stabbing in Nagasaki.

Where have these changes occurred in Japan? Findings from studies conducted by myself and my colleagues on values regarding



日本でこうした変化が起こったのはどこからなのか？ 筆者および同僚が行った日本における対人関係に関する価値観の研究結果によると、近年においては、最大の変化は家庭内で発生していることがはっきりわかる。家族成員のあいだの関係も、思いやりと情け、礼儀正しさ、敬意、和合、一体感、自制心、社会貢献が特徴になっているが、この10年か20年にわたって、家族内で衰退してきたのは、まさにこうした価値観なのである。そして、こうした変化が、このような基本的な人間関係のなかで起こると、人生いたるところで他の変化が同様に発生するのも不思議ではない。これがまさに今日日本で目撃していることである。

武道の本質は思いやりと情けであると考え直し、それらを成果として創出し向上させることを緊急の目標にして、武道の指導法の焦点を絞り直してはどうだろうか。そうすれば、メダルや選手権の数などは、現実にはそんなに重要ではなくなる。それに代わって、試合の勝ち負けにかかわらず、人々の質が重要なことになる。このようにしてはじめて、自分自身だけでなく、他人との共通な道徳的な徳目と幸福を心から願う個人の集団を創り出すことによって 柔道や他の武道は、社会を向上させることができるのである。とりわけ、柔道と他の武道は、チームメイトや学生や指導者との関係のなかで、こうした徳目を再び植え付ける可能性を秘めており、今日の社会ではまだ十分とはいえない重要な徳目の指導を補完していく。柔道と他のすべて武道は、これを伝えていく可能性を秘めているが、今日ではその伝え方の方向が定まっていない。柔道および他の形態の武道はおそらく、路線を元に戻し、武道の本質、つまり、日本と世界中の人間関係の本質である、武道の本質の元に結集する必要がある。世界平和が武道を稽古する者の最終的な目標であり、目標にすべきであるならば、こうした人間的な情けという基本的なコンセプトに基づいて、柔道と武道の教授法を再活性化する方向に向かって、日本はリーダーシップをとる必要がある。

( 翻訳・三木敦雄 )

interpersonal relationships in Japan have shown consistently over the recent years that the biggest changes are occurring in the home. While the relationship among family members were marked by kindness, consideration, politeness, deference, harmony, identification, self-control, and social sharing, it is exactly these values that have declined within the family over the past decade or two. And when such changes occur in such fundamental human relationships, it is no wonder that other changes in other relationships across the life span occur as well. This is what we are witness to in Japan today.

Why don't we reconsider the essence of budo to be kindness and consideration, and refocus the teaching of budo with the express goal of creating and improving these as outcomes? If we do so then the number of medals or championships really is not that important. Instead, the quality of the people is the important thing, regardless of whether they win or lose in competition. It is in this manner that judo and other budo can help improve society by creating a population of individuals who have these common moral virtues and the welfare of not only themselves but also others at heart. Above all judo and other budo have the potential for reinstalling these virtues in the relationships among one's teammates, and between students and teachers, complementing the teaching of important virtues that may not occur enough in society today. Judo and all budo have the potential for delivering this, but has gone wayward in its delivery today. Judo and perhaps other forms of budo need to get back on track and rally around the essence of budo, which is the essence of Japan and human relations around the world. If world peace is an ultimate goal of practitioners of budo, and it should be, then Japan needs to lead the way in re-energizing its teaching of judo and budo around these basic concepts of human consideration.

# Teachers as Role Models

**David Matsumoto, Ph. D.**

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 役割モデルとしての指導者

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### 指導者の役割モデル

大学の教授に就任すると、同僚が学生の学習する内容についてあれこれ考えていることがよくある。学生の成績向上とか教育目標について討論すると、勢いどうしても授業の内容に関心が集まってしまう。学生が人間としての指導者からなにを学ぼうとしているのか、どう生きようとしているのか、こうした話題に討論が集中することはめったにない。とはいえ、これこそおそらく学生が学ぼうとしているいちばん大きなことだろう。講義のやり方がとりわけ堪能で、だれよりも講義分野の内容に精通している指導者もいるだろう。だがおそらく学生が覚えて身につけたいのは、こちらが厳しいのか、他人をどう扱っているのかなど、生きていく上での他の局面に関心があるかどうかのようだ。

柔道でも同じようなことが当てはまる。もちろん、技や指導法の効果的な指導者になることも大切である。だけど、もっと重要なのは、どうしたら学生は一人前の人間になれるのかを指

### Teachers as Role Models

Being a professor at a university, my colleagues often are thinking about what their students are learning. When we have discussions about student outcomes and educational goals, it often centers on the content of our classes. Very little of the discussion centers around what our students are learning from us as people and around how to live. Yet this is probably the biggest thing they are learning. Someone may be the best lecturer and know the content of the area the best of anyone; but students are more likely to remember and learn whether or not I was strict or kind, was interested or not, how I dealt with others, and other aspects of ways of being.

This is true in judo as well. Of course it is important to be an effective instructor of technique and training methods. But more importantly students learn from us how to be a person. If we are nasty to others our students will see that and learn it. If we are arrogant or

導者から学んでいるのである。指導者が他人に意地悪なことをやると、学生はそれを見て、身につけてしまう。指導者が尊大になったり相手を見下したりすると、学生はやはり身につけてしまう。指導者が親切で優しいと、学生はそれも身につけてしまう。指導者が謙虚な気持ちを抱いていると、学生もそれを身につけてしまう。

ということは、とどのつまり、将来どのようなタイプの人間になりたいとか世間に見せたいと思っているのかなど一切考えずに、試合でかんべき完璧な背負投の掛け方を、学生が精通するほうがもっと重要になるのだろうか？ 私は決してそうは思わない。

学生が 思いやりや情けもない 武道の学生としてふさわしくないような行動をとっているのを見たら、いの一番に確認すべき点は、指導者がどのように、そのような存在になるように育成しているのか、突き止めることだ。子どもたちは両親の鏡であるように、学生も柔道指導者としてのわれわれ自身の鏡なのである。そして、学生は指導者が 道場の内外で他人をどう扱っているのか観察し、それを身につけているのだ。

## 指導者としての存在感を再吟味する

したがって、学生に柔道／武道の本質 思いやりと情け を身につけてほしいと思うならば、指導者自らまず調べなければならないのは、自分の生活のなかでどう具体的に道徳的な徳目を具現しているのかである。とりわけ、学生に自分のどんなところを見せるか調べておく必要がある。学生のだれも見ることのない道場外で高德者ぶったところで、なんにもならない。指導者はたえずそうした道徳的な徳目を具現する必要があるが、とりわけ学生といっしょにいる場合は、指導者がそうした徳目を具現していることを学生が観察できるようにしたい。

指導者が役割モデルになるということは、思いやりと情けという範疇はんちゆうを超えている。学生が他人を親切に扱ってほしいのならば、指導者と

condescending our students will learn it. If we are kind and gentle our students will learn it. If we have humility our students will learn it.

So in the end is it more important that our students know how to perform seoinage perfectly in competition, without consideration for the type of person they want to become or show us? I would think not.

If we see our students acting in ways that are not becoming of a proper student of budo without kindness and consideration one of the first places we need to look is in ourselves to see how we are fostering such ways of being. Just as kids are mirrors of their parents, our judo students are mirrors of ourselves as judo teachers, and students observe how we treat others in the dojo and out and they learn that.

## Reexamining Our Ways of Being

So if we want our students to learn the essence of judo/budo kindness and consideration we first need to examine ourselves objectively to see how we embody those moral virtues in our lives. In particular we need to examine the kind of self that we portray to our students. It does no good to be a virtuous person outside the dojo when none of our students can see us. We need to embody those moral virtues all the time, and especially when with our students so that they can observe us embody those virtues.

Our being a role model goes beyond kindness and consideration. If we want our students to treat others nicely, then we as teachers need to treat others nicely. And if they step out of line then we need the courage to talk to them to teach them different ways of being. As judo teachers the boundaries of our teaching is not just technique and competition; it is how to be a good person. If we want our students to be good students in school, then we need to show them that we are good students ourselves, cherishing our students

しても他人を親切に扱う必要がある。学生が道を踏みはずしたときには、それを指摘し、他の道もあることを教えるだけの勇気が必要である。柔道の指導者として、教える範囲は、技と試合だけではない。よき人間になる方法もあるのだ。学生が学校でよい生徒になってほしいと思ったら、指導者も自らよい生徒であり、生徒を大事に扱い、それに向かって懸命に努力していることを学生に示さなければならない。学校の指導者として、必要なことは、最高の指導者になるために自らたえず勉強を怠らないことだ。本を読んだり、ビデオを見たり、会議に出席したり、講演を聴講したり、そのほかどんなメディアにせよ、指導者として独力で内なる学びの精神を具現するならば、それこそが、学習と研究の重要性について学生に与えることができる最大の教訓の一つなのである。

言うまでもなく、これは、柔道 / 武道の学生、またどんな学生も、勉強せず学業成績も伸びないという悪い評判が出たら、まず突き止めなくてはいけないのは、われわれ柔道 / 武道の指導者自身がどうして学習と研究する心を具体化できていないのか、ということになる。指導者が自分自身の学びと向上を目指す自らの教育を継続していない場合、どうして学生がそれを継続できようか？ 指導者が人生では柔道をやることだけが重要で、それ以外は重要でないように信じ、行動していたら、どうすれば学生たちは、継続的な学習に関わる研究とか自己啓発が重要であると信ずるようになるだろうか？

だからこそ、若いときにスポーツ柔道の試合などで偉業を成し遂げてきた指導者たちに感心するのだ。筆者の友人や同僚には、世界選手権で優勝したり全日本柔道選手権に出場したりした人たちもいる。今日でも、こうした人たちは調査、研究を続けるとか、自分の学業・研究業績を引き続き向上させることによって、自らの学習を継続している。こうした人たちには心から私は脱帽する。

しかし、残念ながら、必ずしも全員がそうっていない。しかも、あまりにも多くの人たち

and working hard at it. As school teachers we all need to continually study ourselves in order to be the best teacher that we can be. Whether reading books, watching videos, going to conferences, listening to lectures, or whatever the medium, if we embody the spirit of learning in ourselves for ourselves as teachers, that is one of the best lessons we can give to our students about the importance of learning and studying.

Of course this means that if judo/budo students, or any students for that matter, have a bad reputation for not studying and excelling academically, then one of the first places we need to look at is how we, judo/budo teachers may not be embodying the spirit of learning and studying. If the teachers do not continue their own education of learning and improvement, how can it be possible that our students do so? If our teachers only believe and act as if doing judo and nothing else is important in life, then how can our students come to believe that studying or anything related to continuous learning or self-improvement is important?

That is why I am so impressed with some judo instructors who, earlier in their lives, achieved great things in the competitive aspect of sport judo. Some friends and colleagues of mine have won world championships or competed in the All Japan Judo Championships. Yet today they continue their learning by doing research, studying, and continually improving their academic and scholarly knowledge. My hat truly goes off to them.

But unfortunately not everyone is like that, and too many people are too content to rest on their laurels of 30 years ago and have effectively stopped learning themselves. While they might have been excellent competitors in their day and may be able to teach many aspects of the technical qualities of judo, what about the other, more important lessons of life that we teach through the way we are?



社会心理学の教え子たちの発表：  
アメリカ西部心理学協会年次大会（2004年）



が30年前の栄冠に安住しきって、効果的に学習することを断念しているのだ。かつては優れた試合選手であり、柔道の技術的な質について多くの面を教えることもできたかもしれないが、一生を通して教えるべき、その他の人生についての勉強は、どうなのだろうか？

## 学生の視点から

柔道の指導で重要なことは、受身、背負投、十字固をどれだけ適切に教えることができるか、だけではない。大切なのは、人間としてどう生きるかである。われわれ指導者が模範となって存在の仕方を学生に示しているのである。学生がなによりも学ばなければならなことが一つあるとすれば、それは、指導者が他人をどう扱い、指導者がどう生活を送っているかである。必ずしも学生の全部が、大外刈や内股のかけ方を習うわけではないが、指導者が問題点をどの

## From a Student's Perspective

The important thing about teaching judo is not how well we can teach ukemi or seoinage or juji gatame. It is the way we are as people. We model our ways of being to our students and if there is one thing that students learn the most, it is the way we treat others and live our lives. All of our students may not learn how we do osoto gari or uchimata, but they will learn something about how we handle problems, are humble or arrogant, or treat others around us. Research and experience alike demonstrate strongly and clearly that these ways of being as a person are the most important lessons we are teaching our students, and that they remember.

Sometimes we are too focused on our own past (or current) accomplishments. But quite



ように処理するのか、身の回りにいる他人に謙虚なのか傲慢なのか、どう扱うのかについては必ずなにかしら学ぶはずだ。このような人間としての存在の仕方こそ、指導者が学生に教え、学生が記憶する最も貴重な教訓であることは、研究調査や体験からも同じのように、強く明快に実証されている。

時には、指導者は自らの過去（あるいは現在）の業績にあまりに関心を集中しすぎてしまうこともある。しかし、率直に言って、自分自身であげた業績など、学生にはほとんど意味がない。指導者として特に大切なことは、学生の業績であり進歩である。競技での成績、これももちろん重要だが、それだけのことを言っているわけではない。もっと重要なことは、人間としての学生の進歩である。かつて私の教えた学生がこれを次のように見事に要約したことがある。学生が関心を抱いているのは、指導者がどれだけ知識があるかではない。学生がもっぱら知りたいのは、指導者が人間として学生に関心があるかどうかである。

## 柔道の稽古の究極目標

指導者の多くは、次の金言を聞いたことがある。「柔道の最終目標は、人格の成長である」。指導者も柔道を他人に説明したり、柔道を売り込んだり促進したり、柔道の稽古とか指導方法を正当化したりするために、これを言うことがよくある。この信条は、福音書に似ている。そして世界中どこに行っても、人びとの人格を向上させる力があると信じて、柔道を稽古・指導している道場や柔道指導者が必ずいるのである。

今日まで長い間、この金言が示すように、人々の人格を向上させてくれる柔道の稽古とはいったいなんなのか、懸命に考えてきた。こうした効果をもたらす柔道とはなんなのか？ そうしたことが発生するのは、柔道の技や稽古になにかあるからなのか？ それとも、そうした技の底流にある哲学なのか？ いったいそれはなんなのか？

frankly our accomplishments for ourselves mean little to our students. As teachers what is most important is our students' accomplishments and development. I speak not only of competitive accomplishments, because of course that's important. But more important is their development as people. A student of mine once summed it up quite nicely: students are not interested in how much teachers know; they only want to know that the teachers are interested in them as people.

## The Ultimate Goal of Judo Practice

Many of us have heard the saying, "The ultimate goal of judo practice is the development of one's character." We often say this in order to explain judo to others, to market and promote judo, and to justify our own practice of judo and methods of teaching it. This belief is like gospel, and wherever you go in the world you can find dojos and judo teachers who practice and teach judo because they believe they have the ability to help people develop their characters.

For a long time now I have thought hard about what it is about judo practice that helps people develop their character, much as this saying suggests. What about judo brings about this effect? Is there something in the techniques and practice of judo that does so? Is it the philosophy underlying those techniques? What is it?

## The Quality of the Instructor

Probably to the surprise and disappointment of many, I have come to believe that there is little or nothing that is inherent in the practice of judo itself that makes it special in the development of one's character. I do not make this statement lightly and I know that it may offend many people. But the truth be told, just as there are many people who do judo who embody the essence of budo the virtues of kindness and consideration there are too many who do not. This is true not only in Japan but also in the US and all around the

## 指導者の質

おそらく多くの方々は驚き失望するだろうが、私がたどり着いた考え方は、人の向上に特に寄与するものは、柔道の稽古そのものにはほばない、ということである。決してこの発言を軽々しく言っているわけではなく、多くの方々に憤慨させる可能性のあることも承知している。しかし現実を目を向けると、柔道の本質

思いやりと情けの道徳的な徳目 を実践して柔道の稽古をやっている人も大勢いるが、そうでない人たちもあまりにも多い。これは日本だけでなく、アメリカ合衆国や世界中にも当てはまる、と思う。柔道の稽古そのものが、人びとのなかにそのようなプラスの道徳的な変化をもたらすとすると、柔道をやっているすべてといわなくても、大多数の人たちは、思いやりと情けの道徳的な徳目を人生における行動の指針として、それぞれの生活を送っていることになる。これはまったくそうっていない。というよりむしろ、柔道やほかの武道の技は、本来、武術が基礎になっており、相手を傷つけ、切りつけ、殺傷するためにつくられたものだ。技は現実には冷酷非情なものだ。

かりに柔道をやることが、もともと、道徳的な性格をあくまでプラスに変えるのであれば、柔道の稽古と実績を極めた人たち 世界選手権者やオリンピック優勝者 は、思いやりと情けの道徳的な徳目の最高のモデルになる。ところが現実には、もちろんそうした人たちもいるが、そうでない人たちもたくさんいる。さらに実際には、選手権に優勝したこともなく、柔道の選手としては飛びぬけていないが、他人に対して思いやりと情けの精神を見事に示している人たちもいる。したがって、こうした違いをもたらすのは、柔道の稽古そのものだけではないはずである。他のなにかがあるに違いない。それはいったいなんなのか？

したがって、本当に重要な質問は、思いやりと情けの原則を具現している学生と、していない学生の柔道の稽古に、どんな違いがあるのか、になる。筆者にとっては、重大な答えが二つある。

world, I suspect. If the practice of judo itself brought about such positive moral changes in people, then most if not all people who did judo should be living their lives with the moral virtues of kindness and consideration as guiding principles in their lives. This is simply not the case. In fact the techniques of judo and other forms of budo, in and of themselves, are based in combat arts and are designed to hurt, maim, or kill. The techniques are actually deadly.

If it were the case that doing judo in and of itself simply led to positive changes in one's moral character, then it should be the case that those who have reached the pinnacle of judo practice and performance those who have won world or Olympic championships are the one's who most model the moral virtues of kindness and respect. But the truth is that while of course there are some among them who do, there are many who do not. And the truth also is that there are many judo players who did not win such championships and who quite frankly may not be such great judo players but who do indeed embody the spirit of kindness and consideration toward others. Thus it cannot be solely the practice of judo itself that brings about these differences; it has to be something else. What is it?

The real important question, therefore, is what is the difference in the judo practice of those students who do and do not come to embody the principles of kindness and consideration? Here to me there are two crucial answers.

First, what makes judo special and have the ability to bring about positive changes in moral virtues in our students is the quality of the instructor, especially with regard to such moral virtues. As we discussed previously, judo teachers who themselves embody the spirit of kindness and consideration in their lives, in the dojo and out, and who model such spirit to their judo students are the ones who are most like to produce judo students who themselves embody that spirit.

第一に、柔道を特別なものにし、学生の道徳的な徳目をプラスに変化させる力があるのは、指導者の質、とりわけ道徳的な徳目についての質である。前に述べたように、道場の内外で思いやりと情けの精神を自ら具現し、柔道学生にたいしてそうした精神のモデルになっている柔道の指導者こそ、こうした精神を自ら具現する柔道の学生をいちばん育てる可能性がある人たちである。

指導者の技術レベルを度外視しても、これはおそらく通用するだろう。とりわけ、日本以外には、率直に言って、柔道の技では最高でないけれど、素晴らしい柔道の指導者が大勢いる。一生涯に本格的に試合で戦ったことのない人たちも多く、最高・最強になったこともない人もたくさんいる。とはいえ、自ら思いやりと情けの精神を具現し、柔道の指導と稽古をその精神を先導する光として利用し、成長する個人として学生の向上に心から関心を抱いているならば、その学生たちもまた、そうした精神を広く具現していくだろう。

## 柔道の指導と行動のモデルにおける先導する光

柔道を特別なものにする第一のものは、指導者が思いやりと情けの精神を具現するかしないかであるが、第二の課題は、こうした指導者が柔道を教え説明し、行動のモデルになる際に、学生にたいしてそうした精神を先導原則としてどのくらい利用するかに関わってくる。過去に筆者が触れたように、指導者は、試合での選手としてではなく、成長していく個人として、学生に関心を抱いていることを示す必要がある。指導者が座ったままそれを信じているだけでは駄目だ。指導者に必要なのは、行動と特に言葉を通して具体的に、指導者が素直に人間としての学生に関心を抱いている点を示すことだ。時には、人間として学生に関心を抱いていると言いながら、現実には、行動ではなにもやらない指導者に会うこともある。今日の学生は、そうした信念をもつには、見聞を深める必要があ

This is probably true regardless of the skill level of the instructor. Especially outside Japan, there are so many wonderful judo instructors who quite frankly may not be the best judo technicians themselves. Many have never competed in competition seriously in their lives, and many who did may not have been the best or the strongest. Yet if they themselves embody the spirit of kindness and consideration, if they use that spirit as a guiding light in their teaching and practice of judo, and if they are truly interested in the development of their students as growing individuals, then their students will generally embody such spirits as well.

## A Guiding Light in Teaching Judo and Modeling Behavior

While the first thing that makes judo special is whether or not the instructors embody the spirit of kindness and consideration, the second issue concerns the degree to which those instructors use that spirit as guiding principles in teaching and explaining judo and modeling behavior to their students. As I have commented in the past, teachers need to show their students that they are interested in them as developing individuals, not just as competitors in competition. It does no good for teachers just to sit around and believe that; they need to show their students concretely through their actions and especially through their words that they are genuinely interested in them as people. Sometimes I run across some instructors who say they are interested in their students as people but in actuality do nothing about it in their behaviors. Students today need to hear it and see it in order for them to believe it. Teachers cannot sit around and just say they are interested in their students as people; the students need to know it firsthand.

Incidentally, this is one of the major reasons why I believe people in judo have changed drastically over the years. Contemporary judo



カナダ・モントリオールでの  
国際選手権大会の試合風景：（2003年）



る。指導者が座ったまま人間としての学生に関心を持っている、と言ってはならないのだ。学生はまずそれを知るべきである。

ところで、実はこれこそが、柔道をやっている人たちが年とともに劇的に変わる、と筆者が信じている大きな理由の一つなのである。現代の柔道の競技規定では、最小限両手で相手の襟・袖を掴むことが認められている。競技柔道では襟袖の掴み争いは、今日では当たり前になっている。柔道をコーチするか、現在の柔道選手と話すと、今日の試合では両手で相手を掴めればラッキーだというだろうし、かりに掴んだとしても、ほんの数秒が関の山である。柔道の指導ではよくあることだが、柔道の試合だけに焦点を絞るとすると、柔道の稽古もこれに合わせようになってしまう。したがって、人びとはお互いに話し合う時間がいよいよ少なくなってしまうということになる。たぶん、これが、人びとの間で思いやりや情けなどが、年とともに

contest rules allow for a minimum of two handed gripping, and grip fighting has become commonplace in competitive judo today. If you coach judo or talk to current judo competitors, they will often tell you that you would be lucky to get two hands on your opponent in competition today, and when you do you only get it for a few seconds. If judo instruction focuses solely on judo competition, which it often does, then judo practice becomes like this as well. This means, therefore, that people spend less time in conversation with each other. Perhaps this is one of the reasons why kindness and consideration among people have declined over the years.

We can use the guiding principles of kindness and consideration to explain judo in other ways, too. For example, one of the common aspects of physical dynamics in the



衰退してきた理由の一つだろう。

また、柔道を他の方法で説明するのに、思いやりと情けという指導原則を利用することができる。たとえば、柔道の技に使うフィジカル・ダイナミックス（身体力学）に共通する局面の一つは、技のすべてで、取が受を自分のほうに引き寄せなければならないことだ。事実、取が受を投げる時点で、投げるために、取は受の体をコントロールする必要がある。取は、受の重心をコントロールすることによって、これを行う。これは柔道の投技すべてに当てはまる。取が受の重心をコントロールするのに合わせてほんの一瞬に、ほんのわずかな間だが、取と受は一つになる。もちろんこれが、柔の原理の副産物の一つである。そして、それは学生たちに柔道の技のダイナミックスを説明するのに利用できるし、また利用すべきである。そうして、他人にたいする思いやりと情けの原則が柔道の精神と応用でどのように具現されているか理解できるようになるのだ。

フェアプレーのようにその他にも例がたくさんある。そうした例でも、思いやりと情けの原則は、柔道を説明したり、指導したり、学生たちのための適切で望ましい行動のモデルを務めたりするときに、指導者の指針になってくれる。これらが、学生のなかに武道の本質 思いやりと情け を柔道や他の武道が植え込むためには、どうしても必要な事項なのである。そうしたとしても、試合での優勝者を輩出できないかもしれない。だが、そのおかげで学生は生活していく技能を身につけ、ユニークな人間として効果的に人生を送るだけでなく、他人や社会全般にお互いの幸福と利益をもたらす生活の仕方を習うことになるだろう。このような崇高な目標がスタートするのは、柔道の学生一人ひとりの心の中にある思いやりと情けという徳目からなのである。これをもたらしてくれるものは、柔道の稽古や技それ自体に内在しているわけではない。柔道を指導し稽古する人びとは、これが発生するように、意識的かつ積極的に努力しなければならない。（翻訳：三木敦雄）

application of judo technique is that all of them require tori to pull uke close to oneself. In fact at the point at which tori throws uke, tori needs to take control of uke's body in order to do so. Tori do this by capturing control of the center of gravity of uke. This is true for all judo throws. At that split second in time at which tori takes control of uke's gravity, tori and uke become one, for however a brief second in time. This is, of course, one of the byproducts of the principle of yawara and it could and perhaps should be used in explaining the dynamics of judo techniques to students so that they can see how the principles of kindness and consideration of others are embodied in the spirit and application of judo.

There are many other examples, such as fairplay, by which the principles of kindness and consideration can guide us in our explaining judo, teaching it, and modeling appropriate and desired behaviors for our students. These are the things that need to occur in order to enable judo and other forms of budo to instill the essence of budo kindness and consideration in our students. Doing so may or may not make them champions in competition, but it will give them lifeskills and teach them a way of life that should help them not only live their lives successfully as unique human beings, but also bring about mutual welfare and benefit for others and society at large. Such lofty goals start with the virtues of kindness and consideration in the hearts of each and every single one of our judo students. There is nothing inherent in the practice or techniques of judo per se that bring this about; we, the people who teach and practice judo, have to work consciously and actively to make it happen.

While there are many mottoes in judo, my motto is this. "The ultimate purpose of judo practice today is not to be better than the next person tomorrow, it is to be better than yourself yesterday."



# Teaching Methodologies: Back to Basics, I

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 指導法: 基本に戻れ(1)

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### 柔道指導のルーツに戻ることに

言うまでもなく、力のこもった乱取や形の稽古に多くの時間を費やすことが、柔道の指導や稽古の一部になっていた。だが、嘉納師範が行いながら今日では行われず、実行するかどうか考えたほうがよい項目もいろいろある。この論考では、そのうちのいくつかを検証し、現在でも柔道指導者がそれらを活用されるようお勧めしたい。

### 討論(問答)

嘉納師範が柔道の指導面で行ったことと言えば、ひとつは、弟子たちとの討論(問答)の機会を、熟慮のうえわざわざ設けたことだった。考え方としては地味だが、これこそ、柔道指導者が今日でも実行でき、柔道の指導法を向上させ、思いやりと情けの考え方を広めるのに一役買ってくれる、最重要事項のひとつだと思う。もちろん、今日の柔道指導者は、外に出かけて食事をしたり一杯飲んだりして、時には学生と

### Going Back to the Roots of Judo Teaching

While spending much time practicing hard randori and doing kata were of course some of the ways in which judo was taught and practiced, there are several things that Kano did that we don't do today, and that we probably should give thought to. In this column I want to examine some of them and suggest that judo teachers try using them today as well.

### Discussion

One of the things that Kano did in terms of teaching judo was consciously and deliberately having discussions with his students (問答). While simple in concept I think this is one of the most important things that judo teachers can do today to help improve the teaching of judo and promulgate the concepts of kindness and consideration. Of course judo teachers today talk with their students from time to time, especially going out and having meals or drinks. But I am not talking about socializing;

語り合うこともある。だが、筆者の言いたいのは、社交のことではなく、さまざまな重要な目的に役立ついろいろな話題について、定期的に討論することを言っているのである。

まず、学生と定期的な討論を行えば、指導者は学生の言うことに耳を傾けるきっかけができる。学生がなにを考えているのか？ その夢は？ 目標は？ 抱えている問題とは？ 指導者が学生の言うことに真剣に耳を傾ける機会はあるだろうか？ おそらく、そうたくさんはないだろう。学生に感じとってほしいのは、われわれ指導者にとって自分たちが大事な存在であり、自分たちが心に抱えていることを指導者が聞きたいと思っている点だ。柔道指導者が学生と話し合うと、ほとんどの場合、指導者は話し役で、学生はもっぱら聞き役で同意するものという構図になっていることが多い。そうではなく、学生の言うことが良からうが悪からうが、無分別であろうが分別があるからうが、正しかろうと誤っていようと、指導者は腰を落着けてじっくり聞かなければならない。そうすれば、学生は、今日の若者の間でおおむね欠けているもうひとつの技能である、手際よいコミュニケーションのはかり方を学ぶことができるようになるだろう。

また、学生と討論し、先方の言うことに耳を傾けていると、指導者が人間としての学生に関心を抱いていることが、学生のほうもわかってくる。現実には発生していることについて一切合財、学生と話し合う時間を制限してしまうと、人間としての学生にほんとうは関心を抱いていないことになってしまう。学校とかクラブの選手としての学生に関心があるだけになる。しかし、学生と話し合い、学生の言うことを聞く時間をつくれれば、学生は、指導者が知性ある一人前の人間として成長するのに関心を抱いていることが、わかるようになるだろう。

さらに、学生と討論すると、人生や世界の出来事について、学生が学べるようになるだろう。はたしてどれだけの学生が、今日、世界の出来事について知り、新聞を読み、ニュースを見守

instead I refer to regular discussions of various topics that serve various important purposes.

First of all, having regular discussions with your students will allow teachers to have a chance to listen to their students. What are they thinking? Their dreams? Their goals? Their problems? How often do we get a chance to seriously just listen to our students? Probably not very much. Students need to feel that they are important enough to us teachers and that we want to hear what's on their minds. Most of the time judo teachers are talking with their students are probably made up of teachers doing the talking and expecting their students just to listen and agree. Instead, we need to sit and listen to what our students have to say, good or bad, stupid or intelligent, right or wrong. Doing so will also help our students to learn how to communicate well, another skill that is often lacking among the youth today.

Having discussions and listening to our students also helps us to show our students that we are interested in them as people. If we limit our time talking with our students to whatever happens in practice, then we are really not interested in them as people; we are only interested in them as competitors for our school or club. But if we make the time to talk with them and listen to them, then they will know that we are indeed interested in them as people and in their development as intelligent, mature human beings.

Having discussions with our students will also help them learn about life and world affairs. How many of our students today know about world affairs, or read the paper, or watch the news? Not very much. But having regular discussions with our students can open the door to the sharing of our knowledge of what's happening in Japan or around the world. We can help our students become concerned citizens of the world, and somewhat knowledgeable about world affairs or events that may be relevant to them not only as

っているだろうか。そんなに多くはない。だが、学生と定期的に討論すると、日本や世界中で起こっていることについて知識を共有する扉を開くことができるようになる。学生は、関心豊かな世界の市民になり、ヤングアダルトとしてだけでなく、日本や世界の市民として、学生に密接な関連がある世界の出来事や事件について、多少でも知識を充実させることができるようになる。

結局、学生と討論すれば、指導者は、物事についての新しい考え方の扉を学生に開く可能性も出てくるだろう。学生にどう考えるべきかを話せというわけではない。学生の考えていることはなんでもよく、指導者として賛成・反対は別に、学生に心の内を打ち明けさせるだけの自信をもっていればよい。いったん学生が心のうちを話してくれれば、その信念の根拠を聞くこともできるし、学生の考えている理由を突き止めることもできる。こうしているうちに、学生の考え方の不合理性や一貫性のない点などを指摘できるようになる。学生が違った考え方を選択できるようになることが、おそらく指導者としてできる最も貴重なことのひとつだろう。指導者の示す考え方が健全で、合理的で、納得できるものであれば、学生は自由に選択して考えを変えるようになるだろう。しかし、このようにあくまで学生自身の自由意思にまかせるには、学生を説得したり怒鳴ったりして、強要して学生の考え方を方向転換させないことだ。特に、発見させる道筋をつけながら、考え方を選択する道を示すことは、知性の発達、感情の規制、開放性を促進するカギのひとつになる。

言うまでもなく、こうしたことすべては、要するに、指導者自身として人生の問題や世界の出来事について勉強しなければならないということになる。多角的に問題を検討し、はっきりと物事を見通し、その日の活動について大人として責任のある考え方をもたなければならない。端的に言えば、生徒と有意義な議論をするために、指導者自身として勉強する必要があるということである。しかし前に述べたように、

young adults but also as citizens of Japan and the world.

Finally having discussions with our students will allow us the possibility of opening the door to our students for new ways of thinking about things. I am not suggesting we tell students how they should think. We need to be confident enough to allow our students to speak their minds, whatever they think and regardless of whether we agree or disagree. Once they have spoken their minds, we can ask them questions about the basis of their beliefs, and explore why they think the way they think. In doing so we may be able to point out our irrationalities or inconsistencies in their thinking, and we may be able to suggest different ways of thinking. Giving students choices of different ways of thinking is probably one of the greatest things we can do as teachers. And if the ways of thinking we offer are sound and rational and fair, students will have the freedom to choose to change their minds. But in this way they do it of their own free will, instead of being forced to not think their way because they are told to or yelled at. Suggesting alternative ways of thinking, especially through a process of guided discovery, is one of the keys to stimulating intellectual growth, emotion regulation, and openness.

Of course all of this means that we as teachers ourselves need to study about life issues and world events. We need to be able to study issues from many angles, to be able to think through things clearly, and to have a mature, responsible perspective on affairs of the day. In short that means we as teachers need to do our own bit of studying in order to have meaningful discussions with our students. But as I have mentioned previously, the best teachers are the best students themselves, and being the best teacher means that we need to keep up with our own studying, not only of judo but of world affairs and social issues, so that we can speak intelligently and responsibly with our



コーチ中の筆者：  
2004年パン・アメリカン柔道  
ユニオン選手権大会  
(ベネズエラ・マルガリータ島)

最高の指導者は最高の学生そのものであり、最高の指導者になるということは、学生と知的で責任ある話ができるように、柔道だけでなく世界の出来事や社会問題の研究に後れをとらないようにする必要があるということになる。だが、これこそがよき指導者としていちばん重要な点なのである。ほかに学ぶべきものなどないから、継続して学ぶ努力などほとんどあるいはまったくしないと考えている人たちは、自分では最高だと思い込んでいるかもしれないが、若いときのどんな柔道の試合記録があろうとなかろうと、現実にはたぶん最高の指導者ではないだろう。

students. But this is what being a good teacher is all about. Those who believe they have nothing else to learn and put little or no effort into their own continuous learning may think they are the best but in reality they probably are not, no matter what kind of competitive judo record they may or may not have had when they are younger.

### Lifestyle Guidance

Another one of the methodologies that Kano used was to provide guidance in lifestyles and etiquette. Of course the social situation is different now than in Kano's day. In those

## 生活様式の指導

嘉納師範が実行したもうひとつの方法論は、生活様式と作法を指導することであった。もちろん、社会的な状況は、現在と嘉納師範の時代とは違う。当時は、弟子は嘉納師範といっしょかあるいは近くで生活するとか、生活している所で柔道の稽古のほかに多くの時間を過ごすのは、別に珍しいことではなかった。このように、師範は文字どおりに弟子といっしょに暮らしていたので、掛け値なしに生活様式を弟子に教えることができた。行儀、作法、社会習慣の学習は、柔道の技と同様に、講道館柔道の教育の一部であった。

今日では、言うまでもなく、子どもは生まれた家で育てられている。だが学校に通い、柔道を稽古しながら、自分の家に住んでいる子どもも多いが、さらに真剣な子どものなかには家を離れ、寮に住んでいる者も少なくない。これが始まるのが早くも中学時代で、中学生の多くが基本的には自分だけで寮生活しながら柔道の稽古もやっている例は、珍しいわけではない。

そしてもちろん、寮に独りで暮らしていながら、生活の基本ルールや他人との付き合いを忘れていない子どももたくさんいる。こうした子どもは、どう見ても、寮生活をはじめる前に、そうしたことを身につけており、そうした基本やルールを自然な行動のレパートリーの一部になるまで自分の中に取り込んでいる。

ここでこの問題を取り上げるのは、こうしたタイプの指導があったからこそ、嘉納治五郎師範が柔道をすばらしい技法にすることができたと信じているからだ。もちろん、技の安全をはかったのは、名人芸に等しい創作であり、われわれはそれを忘れることができない。しかし、このように嘉納師範は弟子にライフスタイルの指導をすることによって、社会的なニーズに対処したのであった。

また、この問題が重要なのは、人が生活する

days it was not uncommon for students to live together with or near Kano, and for them to spend lots of time together outside of judo practice in their living quarters. In this way Kano was able to truly teach his students a way of life because he literally lived with them. The learning of manners, etiquette, and social customs was as much a part of the teaching of Kodokan judo as were the techniques of judo.

Today of course kids are born and raised in their own homes. But while many of them live in their homes as they go to school and do judo, many of the more serious ones leave their homes and live in dorms. This happens as early as junior high school, and it is not uncommon for many junior high school kids who do judo to be essentially living on their own in a dorm.

And of course there are many kids who do live in dorms but have not forgotten basic rules of living and interacting with others despite living on their own. For them, they obviously learned those things before coming to live in the dorms and they were internalized enough so as to have become a part of their natural behavioral repertoire.

I raise this subject here because I believe that this type of guidance was what helped Kano Jigoro make judo such a wonderful art. Of course the safety of the techniques was a masterful creation, and we cannot forget that. But Kano addressed social needs through providing his students with lifestyle guidance in this manner.

Also this subject is important because such forms of manners and etiquette in one's living situations home or dorms form the core experience of the essence of budo kindness and consideration. Such forms of kindness and consideration in the form of etiquette and manners in the home are part of the core of Japanese culture. If they do not form in the homes and are reinforced every day as part of



境遇？ 家であろうと寮であろうと における行儀・作法のような形式が、武道の本質 思いやりと情け の中核的な経験になっているからである。家庭における行儀・作法の形式にある思いやりと情けという形式が、日本文化の中核の一部になっている。年齢にかかわらず、こうした行儀・作法が家庭で形成されず、また家庭生活の一部として毎日強化されなければ、どうしてそれらが人間の性格の一部になることがあるだろうか？ それはたぶんありえないだろう。

これは、どうしたら達成できるだろうか？ もちろん、私は、柔道指導者が学生といっしょに生活する必要があると言っているわけではない（だが若い学生のなかには、道場の先生といっしょに生活するためにやって来る者もいると思う）。しかし、指導者が学生を訪問して、寮の仲間とか家族とどのように交流しているか観察することによって、現在の子どもたちの生活実態に接触することはしばしばある。柔道指導者は、これらの問題についてアドバイスと指導をためらうべきではない。ますます多くの柔道指導者が、柔道指導のための「権限」は道場だけで終始すると信じるようになってはいるが、筆者は、それが必ずしも正しいとは思っていない。柔道稽古の目標、思いやりと情けという中核の徳目を植えつけることによって、人の性格を完成させていくのであるならば、指導者は、畳の上だろうがあるまいが、このように学生を指導するために 優越感をちらつかせたり、怒鳴りつけたりする方法ではなく、建設的なやり方で 進んで伝えるべきことがあるのだ。これをためらってしまうのは、ひとつには、自分自身の子どもでない学生に「道徳観」を教えるのがむずかしいところがあるからだ。おそらく学生を指導する上で、指導者の助けとなる道徳観ではなく、指導「哲学」について考えるほうが簡単だろう。

## 他の武道の体験

柔道を創案したときの嘉納師範の方法論で、たえず筆者が心を打たれたことといえば、ひと

one's life at home, regardless of how old one is, how can they possibly become part of one's character? They probably can't.

How can this be accomplished? Of course I am not saying that judo instructors need to live with their students (but some young students do come to live with their judo teachers, I think). But there are many times in which we teachers come in contact with how kids live today, by visiting them or observing them interact with their dorm mates or family members. Judo teachers should not hesitate to give advice and guidance about these matters. While an increasing number of judo teachers have come to believe that their "jurisdiction" for judo instruction begins and ends only at the dojo, I don't think that that's necessarily true. If the goal of judo practice is the perfection of one's character through the instillation of the core virtues of kindness and consideration, we shouldn't hesitate to say something in a constructive manner, not a condescending or yelling way to our students to help guide them in this fashion, whether we are on the mat or off, at judo or not. Part of this hesitation comes from the difficulty in teaching "morality" to children who are not our own; perhaps it would be easier to think of our teaching of "philosophy" and not morality to aid teachers in guiding their students.

## Introduction to Other Martial Arts

One of things that has continually struck me about Kano's methodology when he created judo concerned his personal network connections with the leaders of other forms of budo. For example Kano knew Ueshiba Morihei, the founder of modern day aikido as well as Gichin Funakoshi, one of the leaders of a style of karate. Kano used to ask these people and others to come to the Kodokan and teach his students their forms of budo. I am not sure the degree to which the judo students became proficient or expert in these other forms, but there is a great

つは、ほかの形態の武道のリーダーとの個人的なネットワークに関わるものであった。たとえば、嘉納師範は、空手道のリーダーの一人、富名越義珍をはじめ、現代の合気道の創立者、植芝盛平と知り合いであった。師範は、これらの人びとやそのほかの人に、講道館に来てその武道の形を弟子に教えてほしいと依頼したものであった。柔道の弟子が、こうした他の武道の形に熟達したとか、抜きんでたとか、その程度のほどは確かではないが、これから学び取った教育的な教訓は大きなものがあつた。

ひとつには、柔道が、他の多くの武道形態から創案したものである、他の形態の武道に学生が触れることは大事である。というのも、学生は同じ共通する活発な動きの形を直に見ることができるからである。学生は、技だけではなく、底流にある哲学での共通性について学ぶこともできる。さらに、重要な異質性も学ぶことができる。しかし、それ以外に多くの利点もある：

1. 柔道学生を他の武道に触れさせることによって、他の形態の武道の形が理解できるようになり、自分の柔道の稽古で役に立つヒントを学ぶことができる。

2. 新しい経験、アイデア、および感情にたいして心を開いていく開放感は、今日および未来の世界で持つべき重要な人格特性であり、柔道学生を他の形態の武道の形に触れさせることによって、こうした新しい経験に対する開放感を養うことができようになるかもしれない。

3. 指導者と学生の両方が新しい何かをやってみると、指導者はみな、初心者とはどういうものかを思い出し、新しい視点から初心者に柔道を教えるのに役立つだろう。

4. さまざまなタイプの武道の間で、ときどき、別の武道をやっている者が互いに相手をけなすような発言をするのを耳にすることがある。もちろん、だれでも自分の稽古している武道に鼻<sup>ひ</sup>真目になるのは理解できる。だが、そうかといって、そのような軽視する意見を述べるとか、

educational lesson to be learned from this.

For one because judo is just one form of many other forms of budo, exposing judo students to other forms of budo is important because they can witness first hand other forms of the same general activity. They can learn about commonalities, not only in technique but also in underlying philosophy; and they can learn about important differences. But there are many other possible benefits as well:

1. By exposing judo students to other martial arts they can also gain an appreciation of other forms of budo, and can even learn some hints that might help them in their own practice of judo.

2. Gaining a sense of openness to new experiences, ideas, and emotions is an important personality trait to have in our world today and in the future, and by exposing judo students to other forms of martial arts we may be able to foster a sense of openness to these new experiences.

3. Having both instructors and students do something new will help all of us remember what it is like to be a beginner, and will help us teach judo to beginners with a renewed perspective.

4. Among the various types of budo, I sometimes hear about disparaging remarks about one or another type of budo by people who do another type of budo. Of course it is understandable that one has a preference for the type of budo that one practices; but that is not a license to make such disparaging remarks or harbor such feelings. After all they are all just differences in forms of budo. Looking down on other forms of budo other than what the one practices is a sign of disrespect, and such disrespect for other forms of budo should not be allowed. It is, in fact, contrary to the essence of budo, which is kindness and consideration. How can we



ベネズエラ・マルガリータ島の夕暮れ：  
ここで、2004年4月、パン・アメリカン  
柔道ユニオン選手権大会が開催された。

講習会で指導する筆者



そんな感情を抱いてよいことにはならない。結局、みな武道の形に違いがあるだけなのである。自分が稽古していない他の武道の形を軽蔑することは、まさに無礼の表れそのものであり、武道の他の形にたいしてそのような失礼は許してはならない。それどころか、これは武道の本質思いやりと情けに反する。そんな価値観を抱かず、武道の他の形に敬意を示さないで、どうやって指導者は学生の心の中に徳目を育てることができるのだろうか？

筆者は、武道の他の形を学ぶために時間の大部分を犠牲にせよ、と勧めているわけではない。言うまでもなく、稽古時間のほとんどはいつも柔道に当て、技の完成を目指し、人格と道徳的な徳目を磨くことに費やすべきである。しかし、

foster such virtues in our students if we don't harbor such values and show our respect to other forms of budo ?

I am not suggesting that we sacrifice major portions of time to learn other forms of budo. Of course the major portion of practice time should always be spent practicing judo, perfecting one's technique, and developing one's character and moral virtues. But it does no harm to expose students, even young ones, to other forms of budo early on so that they can reap the benefits above and much more.

Isn't this exactly the point of learning kata when one advances to high dan grades ? As I

学生が一段と高い利点を手に入れるために、学生、それも若い学生でも、武道の他の形に触れさせても、いっこうに害はない。

高段者に昇進するときが、形を学ぶ時点になってはいないだろうか？ それはわかるが、古式の形、極めの形などのような、いくつかの形で演じられる技は、他の形態の武道から出てきたものが少なくない。柔道の世界ではおおむね、他の形態の武道と柔道発展の歴史をある程度理解するために、年配の高段者がこうした形を学ぶことが義務づけられている。学生が年齢を重ね高段者になるまで、なぜそうした価値や理解を教え込むのを待たなければならないのだろうか？ ずっと若く柔道に比較的なじみの薄い学生でも、容易に形の習得は実現できる。学生はこうした他の形をうまくこなせないかもしれないが、指導者は学生の心を開くことができるかもしれない。まさにそれが目標なのである。

段に昇進したときに子どもが形を稽古することを義務づけて、すでに実施しているという人もいるかもしれない。たとえば、日本をはじめ世界の国々では、初段になるときに、投げの形を稽古することを義務づけているところが多い。これについての問題は、昇進のために形を学び稽古するのは、厄介で面倒であり、もっと本音を言うと、形を教えるのは退屈だとよく見られることだ。初段昇進のために競争している若者には、速習コースで形を習い、昇段試験のときにいちどだけ形をやり、次の昇段まで形のことなど考えもしなければ稽古もしない者が多い。これでは、形とその源流を理解させる、ろくな育成法にはなっていない。しかし、技の源流とか、柔道史における役割、他の形態の武道にある技の源流など、形の発達史の重要性を認めながら教えたなら、学生の間に形について違った感覚が育ち、同時に学生の心を開くことができるかもしれない。もちろん、これには、指導者として形を教えることができるように、指導者自身でそうした背景を学ぶ必要がある。しかし、自らたえず学んでいくこと これは、よき指導者として大切なことではないだろうか。

(翻訳：三木敦雄)

understand it, many of the techniques performed in some of the katas, such as *koshiki-no-kata* or *kime-no-kata* come from other forms of budo. The world of judo generally requires that older people with high dan ranks learn these forms of kata so that they can gain some appreciation for other forms of budo and the history of the development of judo. Why wait until our students are older and high rank to instill such values and appreciation? We can easily achieve that with students who are much younger and even relatively new to judo. While they may not get good at these other forms, we may open their minds, which is really the goal.

Some people may say we already do that by requiring kids to do kata when they are promoted to dan ranks. For example many countries of the world, including Japan, require students to perform *nage-no-kata* when achieving *shodan* rank. The problem with this is that the learning and performing of the kata for promotion is often looked upon as a nuisance or bother, and quite frankly the ways kata are taught are often boring. Many youngsters vying for promotion to *shodan* learn their kata in a cram course, do it in one performance exam, and never think about it or do it again until the next promotion. This is hardly the way to foster an appreciation of kata or its roots. If, however, kata were taught with an acknowledgement to the history of the development of the kata, where the techniques came from, their role in the history of judo, and their roots in other forms of budo, we may foster a different sense of kata among our students, and foster an opening of their minds as well. Of course this requires that we as instructors learn such background ourselves so that we can teach it. But isn't that what being a good teacher all about to continually learn ourselves?

# Teaching Methodologies: Back to Basics, II

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 教育方法：基本に戻れ

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### ほかの文化・教育活動を体験すること

柔道の学生をほかの形態の武道に触れさせる以外に、ほかの文化活動も体験させてはどうだろうか？ この分野にはさまざまな実現可能なことがたくさんある。たとえば、美術館や考古学博物館の見学を柔道の学生に計画してもよい。あるいは『レ・ミゼラブル』や『オペラ座の怪人』などのミュージカルの鑑賞も計画できる。

なぜ、柔道の学生に「高尚な」文化のこうした局面に触れさせることが肝心なのだろうか？

言うまでもなく、柔道やほかの形態の武道そのものが、もともと文化的な活動である。したがって、ある意味では、柔道の学生は文化のひとつの形を実践していることになる。とはいえ、柔道の稽古を文化を実践していると見ている人は、数えるほどしかない。柔道はもっぱらスポーツであり、体が大きく、強く、だが特に洗練されていない人びとをつくりあげてくれる

### Introduction to Other Cultural and Educational Activities

In addition to exposing judo students to other forms of budo, why not also expose them to other cultural activities? There are many different possibilities here. For instance we can plan a field trip for our judo students to museums of art or archeology. Or we can plan to see musicals such as *Les Miserables* or *Phantom of the Opera*.

Why would it be important to expose our judo students to these aspects of "high" culture? Of course judo and other forms of budo are themselves cultural practices, so in a sense our judo students are practitioners of a form of culture. Yet very few identify their practice of judo as a practice of culture, and judo tends to be viewed as simply a sport that helps build people who may be big and strong but not very refined. Yet many leading thinkers of judo, including Kano Jigoro himself, likened the true study of the essence of budo/judo to the development of



ものと見られがちである。とはいえ、嘉納治五郎師範をはじめ、柔道の優れた思想家は、武道/柔道の本質を真に研究していくことを紳士道を育成していくことにたっている。だが、柔道の学生が紳士と見られることは少なく、筆者の考えでは、今日そうした意識がますます真実味を増している。柔道の学生に芸術という高尚な文化を体験させれば、このような価値観と行動を学生にふたたび植えつけることができるかもしれない。

もちろん、芸術の研究は、美術館とかミュージカルに限る必要はない。日本文化自体、きわめて多彩な文化芸術にあふれている。生け花がひとつの例だが、同様に茶道や書道もある。これらのどれかを柔道の学生に紹介すれば、柔道カリキュラムでは追加項目として大歓迎されるだろう。というよりむしろ、これらのタイプの文化芸術は、武士階級が学んでいたものが多く、したがって現実には、日本では武士階級の一人ひとりが研鑽していたものの一部にもなっている。ということは、文化芸術を紹介すれば、そうした話題の一部にもなりうる歴史の勉強にもなるわけである。

数年前、日本の高校柔道指導者が、筆者の道場を3週間ほど訪ねてきたことがある。その訪問の最後の週に、互いに柔道以外でなにに興味をもっているのかという話になった。そして、その人が書道のファンであることがわかった。実際に、紙、筆と墨を持参していたので、私は、道場で生徒のために書道の集いを開いてほしいと頼んだ。この文化活動に接して、一同みな楽しい時間を過ごした。

ほかの形態の武術を紹介すると同時に、ほかの形の文化芸術を学生に体験させることになったら、学生には興味深く、当を得たものになるに違いない。なんといっても、もともとの興味は柔道にあるので、生け花、茶道、書道などの紹介を、日本の歴史、武士階級、武士の文化面での稽古事と関連付けるのも興味深いかもしれない。この分野の専門家であれば、この情報を生かし、学生にいろいろ情報を提供してくれ

gentlemanship (紳士道)。But oftentimes our judo students are not viewed very much as gentlepersons, and it is a perception that I think has become more and more true today. By exposing our judo students to high culture of arts we may be able to reinstall these values and practices in our students.

Of course the study of arts need not be limited to museums and musicals. Japanese culture itself is abound with many different cultural arts. Flower arrangement (生け花) is an example, as is the art of tea (茶道), or even calligraphy (書道). The introduction of any of these to our judo students would be a welcome addition to the judo curriculum. In fact many of these types of cultural arts were studied by the warrior class (武士), and thus it was actually a part of the study of this class of individuals in Japan, too. So the introduction of cultural arts actually has a historical lesson that can be part of the story as well.

Several years ago a Japanese high school judo instructor visited my dojo for three weeks. During the last week of his visit we got to talking about his interests outside of judo, and it turned out that he was a fan of calligraphy. In fact he had brought his paper, brushes, and ink, and I then asked him to hold a session of calligraphy for my students in my dojo. Everyone had a great time being exposed to this cultural activity.

As with the introduction of other forms of martial arts, if we were to expose our students to other forms of cultural arts it would have to be made interesting and relevant for our students. After all, their original interests are in judo, so it might be interesting to tie in their introduction to flowers, tea, or calligraphy with the history of Japan, the warrior class, and the cultural practice of the samurai. Experts in this area would have to make this information alive and informative for our students, or we would need to learn it ourselves. Either way doing so starts with our own interest and appreciation for such

るに違いない。あるいは指導者自ら勉強せざるを得ないこともあるだろう。いずれにせよ、こうしたことを行うには、まず指導者自ら美術に興味と理解を示し、柔道の学生に紹介することが、かなり意味があるのだという確信を抱くところからスタートすることだ。

言うまでもなく、筆者は、こうしたことを柔道の稽古の代わりに行うようにと提案しているわけではない。だが、定期的に間隔を置いて、このようなイベントを予定に組み込めば、柔道の学生が、自分なりのやり方と形式でこうした芸術を評価するようになり、美にたいする鑑賞眼と開かれた感覚を育てるのに一役買うことになるかもしれない。こうして、教養豊かでさらに洗練された柔道学生のクラスを、作り上げることができるようになる。

## 世界情勢についての講義

最後に、嘉納師範が行い今日柔道の稽古でも実施してはどうかと思うことは、まったく柔道や武道以外から、世界および社会的な出来事についてゲスト講演者を招くことがひとつある。たしかに嘉納師範自身、教育者であり、政治家であった。だから、それなりに影響力のある友人や同僚からなる巨大なネットワークをもっていた。たとえば、現代アメリカ教育システムの創立者であると広く信じられているジョン・デューイと嘉納師範は、個人的な友人であった。師範と雑談したデューイは、柔道を紹介され、自ら教育とその重要性について嘉納師範および柔道の弟子と語り合っている。柔道が後にニューヨークのコロンビア大学に紹介されたのは、こうした面談のおかげによるものだった。

嘉納師範はまた、イギリスの学者、ラフカディオ・ハーンとも知り合いであった。ハーンは、19世紀の終わりに大きな影響を及ぼした日本文化論を執筆している。ハーン自身、柔道を研究するためにやって来て、本にも柔道について書いている。ハーンもまた、嘉納師範の弟子の役に立っているのは確かである。

aesthetic arts, and our conviction that their introduction to our judo students is meaningful in some way.

Of course I am not suggesting that these things substitute for judo practice. But scheduling events such as these at regular intervals may help our judo students learn to appreciate these arts in their own ways and forms, and help to foster a feeling of appreciation and openness to aesthetics. In this way we can help to build a class of civilized, more refined judo student.

## Lectures on World Affairs

Finally one thing that we can consider implementing in our practice of judo today that Kano did was to bring in guest lecturers on world and social affairs totally outside of judo and budo. Of course Kano himself was an educator and a statesman, and as such had an immense network of friends and colleagues who were influential in their own right. Kano was personal friends, for example, with John Dewey, who is generally believed to be the founder of the modern American educational system. Dewey visited with Kano, was introduced to judo, and himself spoke with Kano and his judo students about education and its importance. It was through these meetings that judo was introduced at Columbia University in New York later.

Kano also knew the English scholar Lafcadio Hearn, who wrote very influential books about Japanese culture at the end of the 19th century. Hearn himself came to study judo, and wrote about judo in his books. Hearn no doubt also contributed to Kano's students also.

At my dojo I have asked friends and colleagues to come and speak about world affairs. Last year a psychologist came to speak about the situation in the Middle East, American international policy, and the Iraq War. Prior to that we had a lecture on the history of judo seifuku. After that we have

暑中稽古（サマーキャンプ）参加者たち  
Steve HATA



筆者の道場では、友人や同僚をお願いして、世界情勢について話しに来てもらっている。

昨年は、ある心理学者に来てもらい、中東情勢、アメリカの国際政策およびイラク戦争について話してもらった。その前には、柔道整復の歴史の講話も行っている。その後、スポーツ心理学者によるスポーツにおけるストレスとその対処法について講話を開いている。ときどき、こうした関係の講話とオープン・フォーラムを予定に組み込むのは興味深いものだ。そうしたことによって、柔道の学生の地平を拡大するのに資するだけでなく、現在の世界と社会の出来事の最新情報を伝え、柔道以外の生活について考えるのに一役買っている。柔道の学生は、柔道だけにのめり込むことがあまりにも多いので、世界についての見方が狭くなるのも不思議ではない。むしろ、学生にこれらさまざまな情報を紹介して、学生の心を広げるべきである。日本の柔道のほとんどは、学校を基盤にしているので、講話をお願いするとか、柔道学生との討論を依頼する専門知識家を、柔道以外の分野で見つけるのもむずかしくはないだろう。

## 技の完成

had a lecture on stress and coping in sport by a sport psychologist. It is interesting to schedule these kinds of lectures and open forumom time to time. These help not only to expand the horizons of our judo students, but bring them up to date with current world and social affairs, and help them think about life outside of judo. Too often our judo students are just totally concerned with judo, and it is no wonder that it produces a narrow vision of the world. Instead we should be broadening their minds by introducing them to these various kinds of information. With so many of judo in Japan being based in a school, it would be easy to find individuals with expertise in fields outside of judo who could be asked to give lectures or have discussions with judo students.

## Technique Perfection

One of the goals of judo practice has always been not only the development but the perfection of one's technique. Working every



柔道稽古のゴールのひとつは、これまでいつも技の進歩だけでなく完成であった。技の完成を目指して日ごと努力し、あらんかぎり稽古をすれば、当然ながら大きなプラス効果と結果が出た。技を完成させようというプロセスには、研究、応用および評価という不断のプロセスがかかわっている。技を習い始めたときには必ず、容易ではなく、いつもうまくいくとはかぎらないものだ。学生が技を完成させる意欲と見通しをもち、指導者が学生にその全体像を示せば、学生は稽古の後、毎晩懸命に研究し、その技がなぜうまくいかなかったのか、その理由について考え、そうした障害を乗り越える代替案を思いつくだろう。次回稽古に行くのが楽しく面白くなるにちがいない。技がうまくいくかどうか新しいことを早速試すことができるからだ。学生がこんなふうにやってくれたら、それはすごいことだ！ 学生がそうしなかったとしたら、振り出しに戻ってしまう。このように、技の完成に焦点を絞ることは、批判的な考え方や積極的な探求・研究のひとつであり、稽古をすることが、このために楽しくなるだろう。

飛びぬけた技をマスターしていた、かつての柔道選手をたくさん知っている。もちろん、そうした人たちが若かったときには、その技もそれほど効果的ではなかったこともたびたびあった。だが選手は、考え、挑戦し、結果を検討し、再考し、再挑戦し、結果を再検討したものだ。このプロセスを繰り返し、繰り返し行った。空いた時間に図を描いて、自分の技を伸ばす新しい方法を突き止めようとしたり、鏡を利用したりした人たちも知っている。今日では、柔道の学生は、そうしたことをやるのにビデオを利用できる。

このように技の完成に焦点を絞ることが素晴らしいのは、若い者も高齢者も、大きい者も小さい者も、男性も女性も、強い者も弱い者も、柔道を学ぶ者すべてが、自らの技を進歩させる道を見つけようという、このプロセスに加わることができるからである。強いとか弱いとか、初心者とか国の代表チームのメンバーであるとかなど、ぜんぜん重要ではない。こうして、柔

day and every practice at perfecting one's technique had enormous positive effects and consequences. The process of trying to perfect one's technique involves a constant process of research, application, and evaluation. Inevitably when one is just starting techniques are not easy and they do not always work. If students have the motivation and perspective to perfect their technique, and if teachers give them that perspective, then they will work hard every night after practice to think about the reasons why their technique did not work, and then to come up with alternative ways with which to overcome those obstacles. Going to practice the next time should be fun and interesting because one should be ready to try those new things out to see if they work. If they did, that would be great! If they didn't one would have to go back to the drawing board. In this fashion a focus on the perfection of technique is one of critical thinking, active inquiry, and research and going to practice should be interesting because of this.

I know many judo players of years back who were superlative technicians. Of course when they were younger there were many times when their techniques were not that good. But they would think, and try, and see the results, and think again, and try again, and see the results again. They engaged this process over and over. I know people who drew diagrams in their spare time to try to figure out new ways to develop their techniques and people who used mirrors. Today judo students can use video to do so.

This kind of focus on technique perfection is wonderful because all judo students, young and old, big and small, male and female, strong and weak, can engage in this process to try to find ways to develop their technique. It really doesn't matter how strong or weak someone is, whether they are a beginner or a member of the national team. In this way judo practice can be made applicable to all people of all ages, sex, and ability. In fact this is a process that has great benefits and is applicable to anyone. That is one of the great

道の稽古は、あらゆる年齢、性、能力の人のびとが、専念できるようになる。実際、これは、だれにも大きい利点があり、だれにでも利用できるプロセスである。それこそ柔道の大きな魅力のひとつである。

技を完成していくこのプロセスと、柔道稽古の目標として技の完成を焦点としてはじめて、柔道の学生は人格を完成することができるのである。人格を完成することができるのは、まさに技を完成しようという試みによってだ、とよく耳にする。このように実行されるのであれば、その通りだと思う。柔道の学生と指導者が、柔道の稽古でこのようなモデルを採用すれば、技の完成は個人の成長と進歩に結びつくだろう。そうしたなかで、重要な批判的な考え方のスキルをはじめ、謙虚さと敬意の念を身につけていくのである。

結局、技とはなんなのか？ 筆者の技の定義は、技とは問題にたいする解決策だということである。柔道を行うときに、相手をコントロールし、投げようとして、いろいろな問題に直面する。したがって、技が進歩するのは、乱取の間に直面するこうしたさまざまな問題に反応しているときなのである。たしかに、技はさまざまな問題にたいする解決策である。そのようなに技を見るならば、柔道の指導者ができる作業のひとつは、学生に技完成のプロセスを理解させ、問題点の所在を突き止めさせ、自分自身でさまざまな解決策を考え出させ、試すよう仕向けることになる。指導者の仕事は、問題にたいする自らの解決策にたどりつくよう誘導し、学生自身で考え出せない場合には、たまに解決策をほのめかすことでよい。

## 技の完成に焦点を絞るさいの障害

日本では、柔道の稽古は以前のように、技の完成に焦点を絞ることが少なく、したがって、技の完成を通して人格を形成・完成するのに焦点を置かなくなっていると、筆者は強く感じている。指導者は、競技選手だけの技を開発する嫌いがあり、そのため、試合についての技開発

appeals of judo.

It is this process of technique perfection and the focus on it as the goal of judo practice that allows judo students to perfect their character. We often hear that it is through the attempt to perfect one's technique that one can perfect one's character, and I think this is true when done this way. If judo students and teachers adopt this kind of model in judo practice, then technique perfection should lead to personal growth and development. In it one learns humility and respect, as well as important critical thinking skills.

After all, what is a technique? My definition of a technique is that it is a solution to a problem. When we do judo, we are faced with many problems in trying to achieve the goal of taking control of our opponents and throwing them down. Techniques, therefore, develop as we respond to these various problems that we face during randori. Indeed they are solutions to those various problems. If we view techniques in such a manner, then one of the jobs that judo teachers can do is to help their students understand the process of technique perfection, help them identify problems, and encourage them to generate and then try various solutions on their own. Our job can be to guide students to attain their own solutions to their problems, and suggest solutions time to time when the students cannot generate their own.

## Obstacles to a Focus on Technique Perfection

In Japan I have the strong feeling that much of judo practice is not focused in technique perfection as before, and therefore not on the development and perfection of one's character through the perfection of one's technique. Instructors often tend to focus on the technical development of their competitors only, and then often only on their technical development with regard to competition. There is little focus on the process of technical development



だけで終わってしまうことがよくある。選手のために個人的な進歩に結びつくように利用できる技開発のプロセスには、ほとんど焦点を絞らない。ある意味で、柔道の稽古が、人間の完成ではなく、技の完成に焦点が当てられていることが少なくない。指導者が、もっぱら試合というレンズを通して、技の開発のプロセスを見ようとする、もちろん、学生のほうも、人間として自身を向上させるのではなく、試合で優勝する技の開発が目標だと考えるようになるだろう。そして、指導者の時間と資源を手に入れられない他の柔道学生がたくさんでてしまう場合が多い。したがって、柔道学生の体験は、自らの技開発についてはほとんど考えず、さらに自らの個人的な進歩にほとんど注意を払わず、もっぱら稽古の流れに乗っている場合が珍しくない。

同時に、選手は今日、スポーツ選手としてはずっと向上しているのは間違いない。コンディショニングやスタミナはもちろん、力もはるかにある。体型も優れ、昔よりも今日の試合のやり方にもずっと対応できる。これについても疑いの余地がない。

なぜこのように変わってしまったのか？ こうした変化はまさに、柔道の稽古において焦点を試合に絞ってしまった結果であると思う。競技柔道のルールおよび稽古では勝つことに目的を絞った結果、こうした変化が起こってしまったのだ。試合時間は5分（世界ジュニア選手権では4分）に減り、積極的攻撃なし、偽装的攻撃、または防御姿勢などのペナルティーを含めたために、試合では柔道選手は、継続的に攻撃しなければならないなくなった。今日の柔道の試合では、信じられないほどの量のスタミナと力が必要になっている。したがって、現在行われているように、柔道の稽古を、試合で勝利することに焦点を当てるならば、スタミナと力をどうしても一段と強化せざるをえない。

同時に、現行の試合ルールのために、柔道選手の技のレベルが全体として低下してしまった。試合中の柔道選手は、ペナルティーを受け

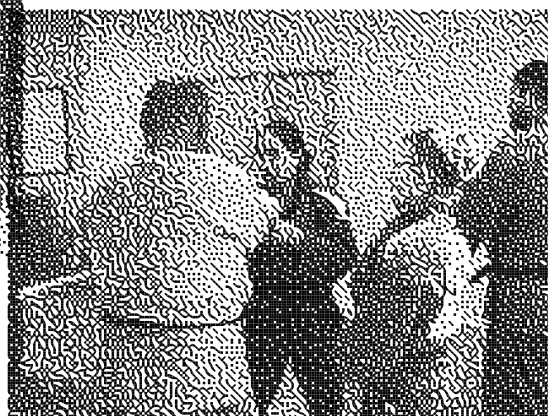
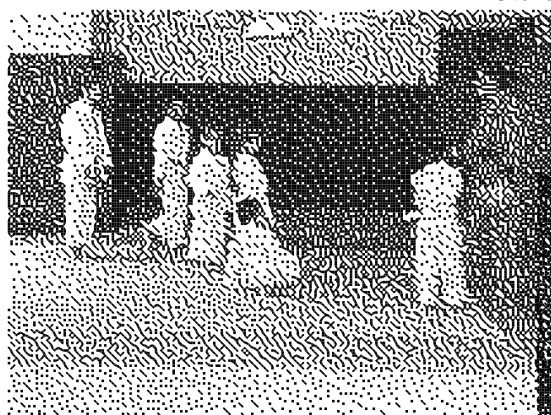
that can be used to lead to personal development for these players. In a sense the focus of judo practice is often on the perfection of the technique, not on the person. If the instructors view the process of technical development solely through the lens of competition, then of course the students will also come to see the goal of technical development one of winning contests, not improving oneself as a person. And oftentimes there are many other judo students who do not garner the instructor's time and resources. So the experience of many judo students is that they just go with the flow of practice, not really thinking too much about their own technical development, and thus not really paying too much attention to their own personal development.

At the same time there is no question that players today are better all around athletes. They have better strength, as well as conditioning and stamina. They are in better physical shape and more prepared for today's competition than in the past. There is little doubt of this as well.

Why these changes? I believe these changes are directly the result of a focus on competition in judo practice. The rules of contest judo, and then the focus on winning in practice, have brought about these changes. With match times decreased to five minutes (four in the world junior championships), the inclusion of penalties for non-combativity, false attack, or defensive posture, judo athletes in competition need to be continually attacking. Judo matches today require an incredible amount of stamina and strength. Thus if judo practices focus on winning in competition as they currently do, then improvements in stamina and strength are bound to occur.

At the same time the current contest rules have brought about a reduction in the technical level of judo players as a whole. Judo athletes in competition can no longer watch and wait for the perfect time for

イーストベイ柔道場2004年暑中稽古（サマーキャンプ）風景  
Steve HATA



る可能性があるのに、技を掛ける理想的なタイミングを見定めたり待ったりすることができなくなりました。したがって、今日では、柔道学生は自分の技を開発することを考えるよりも、むしろ連続してつぎつぎに攻撃せざるをえなくなっているのです。というよりもむしろ、どの道場に何回も稽古に通っても、指導者は、稽古の間に連続して攻撃せよと激励するのに、時間を使いつくしてしまうことが珍しくない。このように柔道の稽古の質が変わってしまったのは、試合に焦点を絞る結果になってしまったからだ。実際、競技柔道に焦点を絞ったので、技の開発もできなくなっているのだと思う。たしかに、こうしたタイプの練習は試合のための練習に必要ではあるが、はたしてそれを柔道の稽古すべての規範にしてよいのだろうか？

今日、柔道の学生は、技とその開発について批判的に考える能力を失っていることが多い。あるいは、もっと正確に言えば、なによりも、そうした考える力を伸ばすきっかけももっていないのかもしれない。今日の柔道の稽古は、あまりにも攻撃一点張りになりすぎている。これはやはり、試合のための練習を中心にする柔道の稽古に焦点を絞った結果だ、と思う。しかし、技の完成と進歩に集中する柔道の稽古には、技についていろいろ考えること、徹底的にそれを話し合うこと、疑問を引き出すこと、問題にたいする対立する仮説や可能性のある答えを引き出すことが、関連している。今日、柔道の稽古

technique execution because they will get a penalty. Thus judo students today are not able to think about developing their technique as much as they have to think that they have to attack and attack continuously. In fact if you go to any judo practice many times instructors spend a lot of time encouraging their players to continuously attack during practice. This change in the nature of judo practice is a direct result of a focus on competition. This focus on competition judo actually hampers, I believe, the development of technique. While of course this type of training is necessary for training for competition, should it be the norm for all judo practices?

Today many judo students have lost the ability to think critically about their technique and its development. Or more accurately, they may not have had the chance to had developed those thinking skills in the first place. So much of today's judo practices are just go go go. Again I think this is the result of a focus on judo practice centering on competition training. Judo practices focusing on technique perfection and development, however, should involve a lot of thinking about technique, talking it through, posing questions,

であまりにも欠けてしまっているのは、まさに考えて挑戦するプロセス、および計画性豊かな行動なのである。

## 結論

嘉納師範自身、試合が柔道に与える影響について、たいへん慎重に考えられていた。たとえば、柔道が創案され世の中に認められる際に、試合がきわめて重要であったことは認められているが、師範はまた、柔道の稽古を試合対策だけのために使う危険性をたいへん心配されていた。オリンピック運動に師範が努力されたのは、競技にたいして情熱をもたれていたことを物語っているという人もいるかもしれない。とはいえ、もともとオリンピック運動とオリンピック競技大会自体が、今日のように商売と金がかっちり結びついていたとは思わない。近代オリンピック運動の創始者、ピエール・ド・クーベルタンとともに師範が努力されたのは、スポーツを通じて、さまざまな国々の人びとにさらに親しくなってもらおう、というビジョンから出てきたもので、他人にたいする思いやりと情けの原則を基本にした情熱そのものであった。このビジョンには、オリンピック開催中は、どんなに短期間であろうと、世界中のすべての戦争を停止させよう、という誓約も含まれていた。

これを書いているのは、2004年1月、プレ・オリンピック行事に参加した後、アテネからサンフランシスコの家に戻る飛行機のなかである。アテネでは、ホテルの外では武装した護衛があり、考えられるテロリストの攻撃を防止するために、どこに行くにもわれわれに付き添ってきた。こうした状況から、今日なおスポーツのために、世界は対立を阻止できていないことを四六時中思い知らされた。とはいえ、技の完成に集中し、必ずしも試合で勝利する技能を伸ばすのではなく、柔道の稽古を通して個人的な成長をはかる道を見出すことができれば、世界はよりよい場所になるだろう。そして柔道は、思いやりと情けという倫理的な徳目を学生に教え込む、いっそう素晴らしい役目になるだろう。

(翻訳・三木敦雄)

generating rival hypotheses and possible answers to problems, and trying them out. It is this process of thinking and trying and planful action that is lost in so much of judo practice today.

## Conclusion

Kano himself was very wary about the effects competition would have on judo. While he acknowledged the importance of competition, for example in the establishment and validation of judo, he was also very concerned with the dangers of having judo practices be consumed and focused on competition. Some may say that his work in the Olympic movement spoke to his passion for competition. Yet I don't believe that the Olympic movement and the Olympic Games themselves had the commercial and financial ties that it did today. His work with Pierre de Coubertin, the founder of the modern Olympic movement, was based on their vision of bringing peoples of different countries closer together through sport, a passion based on the principles of kindness and consideration of others. This vision included a vow to have all wars in the world stop, for however brief a time, when the Olympics were conducted.

As I am writing this I am on a plane coming back home to San Francisco from Athens in January, 2004, after the pre-Olympic event. In Athens the armed guards outside our hotel and escorting us wherever we went to prevent possible terrorist attacks were constant reminders that the world does not put their conflicts on hold for sports today. Yet if we can find a way to bring about personal development through judo practice focusing on the perfection on technique and not necessarily on the development of skills to win in competition, perhaps the world would be a better place and judo might do a better job of instilling the moral virtues of kindness and consideration in its students.

# Judo for Kids

**David Matsumoto, Ph. D.**

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 子どものための柔道

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

### 私の道場経験 道場

### イースト・ベイ柔

Experiences at my Dojo  
Judo Institute

The East Bay

これまで20年間、ここサンフランシスコ地区で自分の道場を運営している。試合出場選手向けの強力なプログラムはいつも備えていたが、5年ほど前までは、子ども向けのプログラムはかなり不備な点があったと、言わざるを得ない。実を言うと、1984年この道場を引き継いだときのことを鮮明に覚えている。私がはじめたプログラムでやっていた子どものほぼ90%が、6カ月もたたないうちにドロップアウトし、柔道をやめてしまった。もちろん、これは私にとってはとてつもない心配の種だった。なんでそんなことになってしまったのか？

率直に言うと、それほど多くの教え子がやめてしまった理由は、おもに、柔道の稽古を自分が熟知していた稽古のタイプつまり、試合のためのトレーニングに変更したためだった。ちょうど試合から引退したばかりだったので、指導を求められた道場に試合向けの手法を持ち込んだわけである。それで、かなり厳しい、ときには荒っぽい稽古もやった。柔道の教え方

I have been running my dojo here in the San Francisco area for 20 years now. While we have always had a strong program for competitors, I would have to say that until 5 years or so ago, our program for kids was pretty spotty. In fact I remember vividly when I took over this dojo in 1984; within six months almost 90% of the children who were in the program when I started dropped out and quit judo. Of course this was a cause for great concern on my part. Why did that happen?

Quite frankly the major reason why so many of my students quit was because I had transformed their judo practice into the type of practice that I knew best training for competition. I had just retired myself from competition, and thus brought those methods to the dojo I was asked to teach at. So we had pretty hard and sometimes rough practices, all of which I thought was the way judo should be taught and practiced. Well suffice it to say that

と稽古のし方とは、こうあるべきだと思っていたものばかりだった。このプログラムでやった子どもも両親もほぼ、同じようには思っておらず、大多数がやめてしまった、というのもごく当然だった。

このことから、日本でのように学校教育制度の一部として柔道を学校で行うのではなく、合衆国のように個人道場で柔道を行う場合の興味深い点が、浮かび上がってくる。日本以外の世界の国々のほとんどのように、個人道場で柔道を行うとき、自分から進んで柔道をやろうと決心する学生をどう引き付け、引き留めるのか、悩まざるを得なくなる。柔道が、必修で卒業の単位になる学校制度に取り込まれているような贅沢はないからだ。多くの点で、ちょうど他のビジネスにも似ている。売るための製品を備え、一般の人びとが、自発的にどうしてもその製品がほしくなるように仕向けなければならない。だけどいよいよむずかしいのは、一般の人びとが柔道、空手、合気道やテコンドーの違い（これは再三再四質問されるが）を知らず、柔道の歴史も知らず、柔道一切が教えられている言葉と専門用語がわかっていないからだ。

だが、およそ6、7年前、私は、ジュニア・プログラムの性格を改革しはじめた。まず、必ずしも道場で最強の競技選手をインストラクターには選ばず、代わりに、教育的な利点から柔道の価値をほんとうに理解している人たちを選んだ。さらに、子どもと上手に意思疎通することができ、心から子どもの成長に関心をもっているインストラクターを選んだ。こうしたインストラクターは必ずしも柔道の試合では最強の人たちではなかった。だが、柔道の精神を具体的に示し、子どもとその成長、子どもの成長に力になることに、純粋な関心を抱いている、と筆者は感じていた。他人に対する思いやりと情けという徳にひきつづき力を入れながら、どうしたら柔道をもっと楽しく、ときには面白くできるか勉強するよう、インストラクターに依頼した。

特に、柔道稽古の焦点を、機械的な練習と厳

most of the kids in the program and their parents did not feel the same way and most of them left.

This brings up an interesting point about doing judo in a private dojo in a country like the U.S. rather than as part of the educational system in the schools like in Japan. When doing judo in a private dojo, as most countries of the world outside of Japan are like, we have to worry about how to attract and retain students who voluntarily must decide to give judo a try. We do not have the luxury of being in a school system where judo is mandatory or where we can give units towards graduation. In many respects we are just like any other business; we have a product to sell and we need to find a way in which the general public will come to want our product voluntarily. It is that much harder to sell our product when the public doesn't know what judo is; doesn't know what the differences between judo, karate, aikido, and taekwondo are (a question we are often asked); doesn't have a history of judo; and doesn't understand the language and terminology that all of judo is taught.

About six or seven years ago, however, I started to change the nature of our junior program. First I selected instructors who were not necessarily the strongest competitors of the dojo, but instead those who truly understood the value of judo practice in terms of its educational benefits. Also I selected instructors who could communicate well with children and who were genuinely interested in their development. These instructors were not necessarily the strongest people in judo competition; but I felt they embodied the spirit of judo and were genuinely interested in kids and their development, and in making a contribution to their development. I asked these instructors to learn how to make judo more enjoyable, even fun at times, while maintaining a focus on the virtues of kindness and consideration of others.

In particular we changed the focus of judo



しい体のトレーニングの柔道稽古から、次のように変更した：

1. 必ずしも柔道スキルと関連しない体の基礎的なフィットネス・スキルを伸ばすこと。
2. 積極的に社会との結びつきを伸ばし、マナーとエチケットのルールを身につけること。
3. いくつかの柔道の技を伸ばすこと。

お分かりのように、いくつかの柔道の技を伸ばすことは、子どものための新しい柔道プログラムでは、主要な目標でなかった。代わりに、新しいジュニア柔道プログラムで最も重要な目標は、基礎的なフィットネス・スキルを伸ばすことであった。この目標に決めたのは、今日の子どもは、自分たちが子どものころのように、体が発達していないことが多いのに気づいたからだ。これがほんとうに重要な問題だと思ったのは、子どもにとっては、体の成長と成熟が心理的な発達（特に自信と自尊心）と関連している場合があるからだ。青年の間で目にしている社会的・行動的な問題は、おおむね体の発達が不適切なことから直接発生した結果であり、それがひいては青年の自尊心または自信の問題を引き起こしていると、昔も今も考えている。これが今日でも変わらないのは、ひとつには、昔やったように、子どもが戸外で遊んだり、走り回ったり、大騒ぎしたりしなくなったからだ。それは、一部には、特に広域都市部では、そうするだけのスペースがなくなってしまったこともある。もうひとつ、多くの国々同様、合衆国でたえず意識されている、よそ者や子ども誘拐報道にたいする不安もある。

柔道に関連するスキルではなく、基礎的なフィットネス・スキルを伸ばすことが重要であると思ったもうひとつの理由は、自分自身のことを調べてみてわかってきた。子どものときからずっと柔道をやっているが、筆者自身、基礎的な体のスキルをたいして身につけていないといっても差し支えない。たしかに、同僚の多くが、何年間か柔道をやったあと、同じ痛みと苦痛と体力的な限界に悩んでいるのを見るにつけ、子どもたちにたいするもっとバランスのとれたアプローチを備える必要があると思うようになった。

practice from judo practice itself, with its rote drills and tough physical training, to the following:

1. The development of basic physical fitness skills, not necessarily related to judo skills.
2. The development of positive social relationships and the learning of rules of manners and etiquette
3. The development of some judo technique

As you can see the development of some judo technique was not even the major goal of our new judo program for kids. Instead the most important goal of our new junior judo program was the development of basic physical fitness skills. I identified this goal because I noticed how many kids today did not develop physically in the way we did when we were kids. I think this is really an important issue because for children physical development and maturation can be correlated with psychological development, especially concerning self-confidence and self-esteem. I believed (and still do today) that many social and behavioral problems I witnessed among the youth were a direct result of their improper physical development, which led to problems in their self-esteem or self-confidence. One of the reasons why this is true today is because kids do not play outside and run around and roughhouse like they used to do in the past. Part of the reason for this is the lack of space to do so, especially in large urban areas. Another part of the reason for this is the fear of strangers and reports of child abduction and what not, that we in the US as in many countries are constantly aware of.

Another reason why I thought that the development of basic physical fitness skills was important, not just judo related skills, came to me when I examined my own self. While I have done judo since I was a child, I can safely say that I am not sure that I have much basic physical skills myself. And certainly when I see so many of my colleagues with the same aches and pains and physical

イースト・ベイ道場・2004年進級試験のあとでの記念撮影  
Steve HATA



た。もっとバランスのとれたアプローチには、基礎的な体のフィットネス・スキルをアプローチに幅広く取り入れるべきだと考えるようになった。

そこで、アメリカのスポーツの中で利用できる調査と、フィットネスに対する基準を調査・検討し、フィットネスの基本的な性格の本質を研究した。これによって、基礎的なフィットネスと考えられる能力の範囲、および体力とコンディションづくりだけでなく、敏捷性、柔軟性とバランスを含む能力の範囲がわかってきた。そのあと、この分野で学生を向上させるという目標を達成するのに、柔道がそれまでどのように適応されてきたのか、逆にさかのぼって考えてみた。こうして、新しい柔道プログラムが生まれたのである。

さらに、インストラクターと筆者は、子どもがゲームを通して楽しく体のフィットネスをど

limitations after years of doing judo, I came to think that we need to have a more balanced approach for teaching judo to kids. I came to think that a more balanced approach included a well-rounded approach to basic physical fitness skill development.

So I actually studied what the nature of basic physical fitness was by examining the available research and also investigating standards for it in American sport. This led to a range of abilities that would be considered basic physical fitness, that included not only strength and conditioning but also agility, flexibility, and balance. And then I worked backward to think of ways in which judo could be adapted to achieve the goals of improving our students in these areas. Thus a new judo program was borne.

うしたら伸ばせるのか、その方法を捜し求めた。インストラクターは、ゲーム遊びが伝統的な柔道と同等ではないにしろ、柔道プログラムの一部にすべきだと考えている。現実の生活そのものを見るならば、世界の多くの子どもたちの体が発達したのも、子どもたちが成長期に、毎日一度に何時間も、戸外で遊ぶことができたからだ。子どもたちは、その時期には実は気づいていないが、こうした体験によって間違いなく、体は発達しているのである。

そこで、柔道クラスに組み入れることができるゲームを捜し、ついに見つけたのであった。言うまでもなく、たくさんあった! またジュニア柔道クラスのゲームに力を入れているウェブサイトも突き止めた。

こうして、子どものための新しい柔道カリキュラムにこの情報を洗いざらい組み入れた。そしてこの情報を、前向きに魅力的なやり方で子どもと取り組んでいる、意思を通わせるのが上手なインストラクターと組み合わせた。クラスでやっていることを知ってもらうために、両親と家族と心を開いた意思疎通をはかるよう意識して努力した。全員が参加する、夏のピクニック、野球試合の観戦、アイスクリーム・パーティーなど、みんなが一緒になる社交イベントも計画した。

柔道についての考え方で個人的に行ったもうひとつの大きな改革は、学生にたいする柔道の役割にかかわるものであった。以前は、柔道がすべての活動の終着点であると思っていた。野球、バスケットボールまたはレスリングのようなものをやるために、学生が柔道を中断したり、やめたりするのに難色を示したものだ。しかしここまでやってきて、自分の教えている柔道の学生のなかで、たぶん10%が柔道の試合に興味をもっていることに気づいた。他の90%は試合には興味をもっていない。柔道の試合で強くなるためでなく、他の理由のために、柔道をはじめていた。実のところ、この柔道人口のデータの概要が、自分の道場だけではなく、合衆国や多くの国々にも当てはまると思っている。

In addition to this my instructors and I searched for ways in which kids could develop these physical skills in a fun manner through games. While playing games may not be commensurate with traditional judo instructors feel should be part of a judo program, if we look at life itself we can understand that much of physical development for many children of the world occurred because they were allowed to play outside for hours at a time every day of their growing years. This experience undoubtedly led to physical development, even though the kids don't really realize it at the time!

So we searched for and found games that we could incorporate in our judo classes. Needless to say there are many! We also found websites devoted to games for junior judo classes.

Thus we incorporated all this information into a new judo curriculum for our children. We combined that with our instructors who were great communicators, engaging with children in a proactive, engaging way. We made a conscious effort to keep an open communication with parents and families so they knew what was going on in class. We planned social events that involved everyone, like summer picnics, outings to baseball games, ice cream socials, and what not, to bring the people together.

Another major change I went through personally in my thinking of judo concerned the role of judo to my students. In the past I used to think that judo was the end all activity. I used to frown upon my students stopping or quitting judo so that they could do something else like baseball or basketball or wrestling. But when you get right down to it, I realized that of all the judo students I have, maybe 10% of them are interested in judo competition. The other 90% are not interested in competition; they began judo for other reasons than to become strong in judo competition. In fact I believe this profile of the judo population is

筆者運営のイースト・ベイ柔道道場入り口で談笑する、暑中稽古（サマーキャンプ）参加者たち  
Steve HATA



だから、柔道の試合に連動させて柔道の稽古を合わせてしまったら、90%のものが、柔道から得ようと考えていたものを逃したといっても不思議ではない。

したがって、私が考えるようになった柔道稽古の目標とは、柔道に強くなるのではなく、どんな小さな方法であっても、学生が、柔道以外の人生で役立つように、人生の状況を改善することであった。柔道をやったために、野球選手としても向上したのならば、それは素晴らしいことだ。柔道をやったので、バスケットボール選手としてうまくなったのならば、それも素晴らしいことだ。柔道のおかげで学校の成績がよくなったり、学校で先生との関係がよくなったりしたのならば、それもほんとうにすごいことだ。だから、筆者にとっては、柔道そのものは目的でなくなり、目的への手段になったわけである。

このように考えはじめると、こうしたことは、嘉納治五郎師範が柔道を創案したときに、すくなくともなんらかの形や方法で、師範ご自身が考えられていたことに違いない、と気づきはじめた。柔道はもともと目的への手段であり、そ

true not only in my dojo but in the US and in many countries. Thus if I tailored judo practice to be geared to judo competition, it is no wonder that I missed what 90% of them were looking to get from judo.

So I came to view the goal of judo practice not to get strong in judo, but for the students to improve their life situation, in whatever small way possible, so as to benefit their lives outside of judo. If because they did judo they got to be better baseball players, then that was great. If because they did judo they got to be better basketball players, that was great. If because of judo they got better grades in school and had better relationships with their teachers in school, that was really great. Thus for me judo stopped being an end in itself, and instead the means to an end.

When I started to think in these ways, I came to realize that this must have been what Kano Jigoro himself thought, at least in some form



れ自体最終目標ではなかったのだ。師範はその当時の社会のニーズを考慮し、柔道を創案するさいに、古い慣行を新しいものに変換したのである。いまこそ、新しい柔道、つまり、今日存在している社会に、より適応しふさわしい柔道に変換するのに、同じような体験をすべき時になっているのかもしれない。ちょうど今日の社会がたしかに昔と違うように、とりわけ子どものための柔道指導への働きかけ方も、変えるべきなのだろう。

こうした改革の結果、わが道場が、柔道の登録者が年間100人以上になるという、今日、合衆国最大級のクラブのひとつになった、とお伝えできるのはうれしいことである。この数は大方の人にとっては、とりたてて驚くに当たらないかもしれないが、合衆国の平均的な道場は、たぶん年間30名そこいらに欠ける程度なので、対比すればはっきりわかる。再言するが、柔道とはなんぞや、その歴史とはなんなのか、異文化に基礎を置いていることなど、まったく知らないコミュニティに、サービスを提供し、製品（とも言うべきものを）販売していることを考えれば、これはまったく偉業なのである。

## 子どものための柔道を改善することを考える

私の道場はたしかに、今後もひきつづき向上・成長することができ、将来においてもひきつづき同じように向上・成長していこう。同時に、体験したプロセスは、状況を改善するさいに、ほかの方々にもお役に立つかもしれない。以下はそれらのステップである。

1. ジュニア柔道の目標を考え直すこと。柔道プログラムの目標は、ほんとうに、子どもを柔道の強い競技選手にすることだろうか？ または、子どもを身体的にも心理的にもともに、大切に成長・発達させるために、コミュニティと社会にサービスを提供することなのだろうか？

2. 柔道稽古の方法を考え直すこと。同時に、伝えたいと思っている利点を伝えながら、毎日

or fashion, when he created judo. Judo was supposed to have been a means to an end, not an endpoint in itself. He took into account the needs of society at the time and transformed old practices to new in creating judo. It may be time when we go through the same process to transform judo into a new judo, one that is more appropriate and adaptive for the society that exists today. Just as surely as society today is different than in the past, so then should be the way we approach judo instruction, especially for kids.

I am happy to say now that the result of these changes were that today we have one of the largest clubs in the country, with over 100 people registering for judo a year. While this number may be unsurprising for many, it is in stark contrast to the average size of a dojo in the U.S., which is probably less than 30 members or so a year. This is quite a feat once again considering that we are providing a service selling a product if you will to a community that has no idea of what judo is, has no history of it, and is based in a different culture.

## Thinking about Improving Judo for Kids

My dojo certainly can continue to improve and grow, and we will continue to work to do so in the future. At the same time I think the process that we went through may be helpful to others in improving their own situation. Here are the steps:

1. Rethink the goal of junior judo. Is the goal of judo program really to make kids strong judo competitors? Or is it to provide a service to the community and society to help kids grow and develop in important ways, both physically and psychologically?
2. Rethink the methods of judo practice. How can it be enjoyable, with people feeling good about what they are achieving each and every day, while at the same time delivering the benefits you want it to deliver?



達成しようとしていることに好感をもっている人たちに、どうしたら楽しんでもらえるだろうか？

3. インストラクターとして、どう子どもとその家族とかかわったらよいか考え直すこと。指導者側は活動的で魅力的か？ 後ろ向きだけでなく前向きのフィードバックをたくさん提供しているか？

日本でも柔道を知らない人たちは、柔道は荒っぽく、激しいというイメージを抱いていることが少なくない。たしかにこのイメージはある種の人を引き付けるだろう。だが、柔道 それもたぶん違うタイプの柔道 にかかわり、柔道から利益を得ることができる残りの人々を公平に取り扱っていないことになるかもしれない。この手の人たちは、必ずしも、柔道の試合に強くなれないこともある。だが、柔道の稽古は、なにかしら柔道以外の生活を改善するのに役立つ可能性もある。さらに慎重に一般の人たちのニーズを考慮して、必ずしも荒っぽくも厳しくもなく、面白く、楽しめる柔道の指導プログラムを創ることによって、柔道の性格を変革することは、子どものための柔道をつくり変える積極的な対策になる。子どもとその両親に、柔道を恐れずに、楽しみに柔道の稽古に通うようになってほしい。これに加えて、子どもにとって最新で、楽しめ、意義ある形に見えるように、より積極的・建設的・現代的な方法で、柔道連盟が意識的に努力して子どものための柔道を奨励していけば、柔道のイメージは必ず変わってくる。

今日、嘉納治五郎師範がご健在であったならば、師範ご自身がそうした変革のリーダーの一人になられたと思わないではいられない。ちょうど柔術を柔道に変換されたように、人数が減少していることから証明されるように、ジュニア・プログラムが苦境に陥っているのであれば、ジュニア・プログラムを刷新して、新しく改善した柔道に変換し、現在よりもさらに多くの人びとに役立つこと、そしておそらく違った目標を備えることを考える必要がある。

(翻訳・三木敦雄)

3. Rethink how we as instructors engage with the children and their families. Are we active and engaging? Do we provide lots of positive feedback as well as negative?

Many people in Japan who do not know judo have the image of judo as being rough and tough. Certainly this image will attract a certain kind of person. But we may not be doing justice to the rest of the population who could engage with judo perhaps a different type of judo and who can benefit from it. This part of the population may not necessarily become strong in judo competition; but judo practice may be able to help them improve their lives outside of judo in some way. Changing the nature of judo to take into account the needs of the general population more carefully and by creating judo programs of instruction that are not necessarily rough and tough but fun and enjoyable are positive steps to recreating judo for kids. We want our kids and their parents to look forward to coming to judo practice, not to dread it. Add to this the conscious effort of judo associations to market judo for kids in a more positive, constructive, and modern way that makes it appear up-to-date, enjoyable, and meaningful for kids, and the image of judo is certain to change.

I cannot help but think that Kano Jigoro himself would be one of the leaders of such a transformation if he were alive today. Just as he transformed jujutsu into judo, if our junior programs are in trouble as evidenced by declining numbers, we need to think about revamping our junior judo programs to transform it into a new and improved judo for a greater population than we currently serve, and perhaps with different goals.

# Judo for Beginning Adults

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 初心の大人のための柔道

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

前の論考で、ジュニアのための柔道プログラムを、今日の日本の若者の特質にもっと合う形に改革できるかどうか、検討した。記事のなかで触れたように、今日の日本の子どもは30~40年前の子どもとは違う。したがって、今の子どもが抱えているニーズも欲求も違う。こうした状況から、柔道が大多数の今の子どもたちにも有意義で、魅力的な活動でありたいと考えるならば、違ったニーズ、欲求に適應することも必要になってくるのでは、という案も出てくる。柔道が適應しない場合、最終的に日本では将来どうなるかという、アメリカ合衆国やそのほかの国々で起こっているように、柔道をやる子どもの数が減少していくことになるだろう。これがまさに、日本で発生している現状と理由だと思う。この項では、大人のための柔道という、関連した問題を検討したい。ジュニア柔道のプログラムを再考する以外に、同時に大人のためのプログラムを強化していく方法についても考える必要があると思う。

日本における柔道を継続している人たちのための柔道

In the previous column we have discussed the possibility of revamping junior judo programs to be more appropriate to the characteristics of the youth of Japan today. As I suggested in those columns, kids in Japan today are different than kids of 30-40 years ago. As such they have different needs and desires. This suggests that judo needs to adapt itself to those different needs and desires, if it wants to be a meaningful and attractive activity to large numbers of those kids. If it doesn't adapt, then ultimately what will happen in Japan, as it has happened in other countries like the US, is that the number of kids doing judo will decline. I believe this is exactly what has occurred in Japan and why. In this column I would like to discuss a related issue, judo for adults. In addition to rethinking programs for junior judo, I think at the same time we need to think of ways of bolstering programs for adults.

Judo for Continuing Judo Players in Japan

In fact Japan has a large population of adults who have done judo. The reason for this is the

現実に、日本では、柔道経験のある大人の人口は多い。この理由は、日本の柔道には歴史があること、それに柔道が学校制度のなかで行われているからである。だが、柔道選手は大学を終えると、ほとんど柔道から離れてしまう。競技に出るためにやむを得ず、最強の者だけがのちのちまで継続している。ひきつづき競技に出場するために会社に入る人も少なくない。なかには自衛隊とか警察に入って、競技を続ける人もいる。それ以外の人たちは、競技に出場するために、大学の組織に残ることもある。おおざっぱに言って、大学を出た後も柔道を続けている人たちは、ひきつづき競技に出場する人たちで、試合に出場しようという努力を支えてくれる社会組織 学校、会社、警察 を見つけている。

競技選手に加えて、大学出の柔道選手のなかには、ひきつづき柔道の指導を行っている人もたくさんいる。在学中に教員免許証を取得し、小学校、中学校、高等学校などの体育の教諭、あるいは大学の助手として、体育全般はもとより柔道もひきつづきやっている。これらの人たちは、日本の教育制度だけでなく柔道界にたいしても、柔道を存続させるのにたいへん貴重な役目を果たしているのは言うまでもない。

しかし、これらの人たちと比べて、やや人数は少ないが、大学の課程を終了した後、レクリエーション活動として柔道をつづけている人たちもいる。(本誌の既刊号にもその指導者の記事が掲載されたが) 広く知られている東京の丸の内柔道クラブなどのような、そうした活動に賛同している道場もわずかながらあることは承知している。この道場がひじょうによく知られているのは、競技を目的にしていようがまいが、柔道の稽古をつづけることに楽しさと満足感を見出し、大学卒業後も一緒に柔道の稽古をつづけたいと思っている柔道稽古者の要求を満たしている数少ない道場のひとつだからである。このような道場は、柔道界やコミュニティーにとってすばらしい味方であり、こんなところがもっと利用できるようになればと、心から思う。

history of judo in Japan, and the fact that judo is in the school system. Most judo players, however, drop out of judo when they finish the university, and only the strongest continue afterwards, inevitably because of competition. Many join companies in order to continue to compete; some join the military or police and continue to compete; and others stay in the university system in order to compete. On the whole those who continue judo after university are those who continue to compete, and find a social organization school, company, police that will support them in their competitive endeavors.

In addition to competitors many post-university judo players go on to teach judo. They may acquire their teacher's licenses while in school and then become physical education teachers in elementary, junior high, high school, or even as assistants in the universities, and continue to do judo as well as teach physical education as a whole. These individuals obviously serve a very important role in not only the educational system of Japan but also to the judo world for helping to keep judo to continue.

Compared to these individuals, however, there are relatively fewer people who complete their university career and continue judo as a recreational activity. I know of a few dojos that support such activity, such as the well-known Marunouchi Judo Club in Tokyo (an article appeared by its instructor in the former issue of this magazine). It is a very well known dojo because it is one of the few that caters to judo players who just want to get together and continue their judo practice after their university careers, who may or may not have competitive goals, but who find comfort and satisfaction in the continued practice of judo. I think this dojo and others like it are wonderful parts of judo society and community, and I definitely think that more should be available.

Judo for Beginning Adults

## 初心の大人のための柔道

柔道選手が競技時代とか大学時代の後で、柔道の稽古を継続するにはどうするのか、その道を見つけるにはたいへんな努力を強いられる。だが、上に述べたように、ここで焦点を当てたいのは、そうした人たちの柔道プログラムよりもむしろ、初心の大人、つまり、これまでに柔道をやったことのない人たちのための柔道プログラムである。柔道のプログラムが優れているかどうかの指標のひとつは、大人の入門者をたくさん新規加入させ、惹きつけ、継続させることができるかどうかだと思う。柔道からなにかを学び、その利点を身につけるために、柔道をやってみようかという人であれば、20代、30代、40代、50代、あるいはそれ以上の人たちにも役に立ち、入門しやすくしたい。

あいにく、現在では競技柔道およびその練習・稽古法に力点が置かれ、しかもその傾向がここ何年も本質的にはあまり変わっていないので、柔道の稽古も、一生涯のなかで最も肉体的に充実しているヤング・アダルトのほぼ独占的な領域になっている。大人がこのタイプの柔道稽古を見聞すると、ほとんどが自分たちの年齢では柔道を始めたいと思わなくなってしまうのも、いっこうに不思議ではない。柔道は荒っぽく、激しく、野蛮にさえ見える。生涯一度も柔道をやったことのない大人の男女が、このタイプの厳しい試練のなかでわざわざ苦痛を味わいたいと思うだろうか？ おそらく少数いるかもしれないが、率直に言って、ほんのひと握りだろう。果敢に挑戦する人たちにとっても、柔道プログラムと競技選手はたいいてい、大人の学習者を扱うのに慣れておらず、それで、大人たちは子どもと同じに扱われて、同じタイプの肉体的な難題と精神的な苦痛に耐えなければならなくなってしまうことが珍しくない。大人の学習者を子どものように扱ってはいけないのだが、柔道のインストラクターはほとんど区別をしないか、必要な区別をしていない。これでは、こうした大人には柔道は魅力的にはならない。

実を言うと、柔道は、日本だけでなく世界中

While finding ways to provide outlets for judo players to continue their practice of judo after their competitive and collegiate years is an important endeavor, as I mentioned above what I want to focus on here is not so much a judo program for those individuals, but instead a judo program for beginning adults, that is, those people who have never done judo. I think one of the marks of a good judo program is its ability to recruit, attract, and retain a large number of adult newcomers to judo. Judo should be made available and accessible to people in their 20s, 30s, 40s, and 50s or older who want to try judo in order to learn something from it and reap its benefits.

Unfortunately, with its current emphasis on competitive judo and training and practice methodologies that are essentially relatively unchanged in many years, judo practice has become almost the exclusive domain of young adults in the prime of their physical life. When adults think about or see that type of judo practice, it is no wonder that very few wish to start judo at their age. Judo seems rough, harsh, and even brutal. What adult who has never done judo in his or her life would volunteer to want to suffer through that type of ordeal? Maybe some but quite frankly very few. Even for those who are brave enough to try, most judo programs and players are not used to dealing with adult learners, and so they are treated the same as kids and often have to endure much the same type of physical difficulties and mental hardships. Adult learners cannot be treated like kids, yet judo instructors hardly make that distinction, or don't make that distinction enough. This is hardly the way to make judo attractive to these adults.

In fact I believe that judo can provide a valuable activity to the middle and older age adult population not only in Japan but around the world. The lessons of judo, such as instilling moral virtues, gaining physical conditioning, providing a friendly and social atmosphere and friends, and learning self-

で、中高年層に貴重な活動を提供することができ、と信じている。道徳的な徳目を教え込み、体力の調整をはかり、友好的で社会的な雰囲気と友人を提供して、自己護身術を身につけるような柔道の教えは、子どもやヤング・アダルトだけでなく、あらゆる年齢層にとっても貴重なものである。柔道の3つの教育的な目標 知育、徳育、体育、それとともに思いやりと情けという道徳的な長所 は、柔道を学ぶ者の年齢を問わず、身につけて実行しなければならない教えである。こうした教えは、すべての人々にすべての年齢で掛け替えのないもので、社会のあらゆる階層で実行されれば、社会を向上させ、繁栄させるのに間違いなく一役買うことになる。

事実、世界の多くの国々には、大人の柔道稽古者は大勢いる。しかも世界中の柔道プログラムには、入門したての大人の柔道稽古者を惹きつけ、柔道を継続させるのに成功しているものがたくさんある。その理由は、ひとつには、これらの国々では、競技柔道に力をあまり入れず、柔道の教育的な目標のほうに力を入れていることに関係があると思う。そうした力点を置けば、柔道の稽古は、荒っぽくも、激しくも、厳しくも、肉体的にきつくなるようなこともない。言うまでもないが、柔道稽古の目標の一端が、体のコンディションを改善するのに適切な運動をすることだから、そうした柔道の稽古が、日本の大学でよくやっているように、試合向きに、極端に走ることはない。代わりに、稽古は、技、

defense are valuable not only to children and young adults, but to people of all ages. The three educational goals of judo intellectual, moral, and physical, along with the moral virtues of kindness and consideration are lessons to be learned and delivered regardless of the age of its students. Such lessons are valuable at all ages to all people, and if delivered at all levels of society can truly help society to improve and prosper.

In fact in many countries of the world there are many adults practicing judo, and many judo programs around the world are very successful at attracting and retaining beginning adult judo players. One of the reasons for this I believe has to do with the fact



形の稽古：  
(イースト・ベイ道場・2004年)



柔道の歴史や考え方、形、および柔道のほかの面を学ぶことが中心になる。

残念ながら、初心の大人に適切な柔道クラブが日本にあることはあまり聞かない。もちろん、そうしたクラブがあるかもしれない。たとえば、筆者の知っている柔道整復師学校の一校、東京柔道整復専門学校には、大人の学生すべてのための柔道クラスがあり、柔道をもう少し学びたいメンバーのための随意柔道クラスもある。このクラブには、大人の初心の柔道学生、特に女性も、たくさんいる。初心の大人のためのプログラムがあるのもすばらしいと思うし、一群の白帯の大人たちが自ら進んで畳のうえで柔道をやっているのを目の当たりにすると、個人的にも爽快に感じる。

とはいえ、全体的には、そのような市場や人たちに合わせた道場がたくさんあるとは思わない。上に述べたように、すぐれた柔道プログラムの特色のひとつは、大勢の大人の初心者のことを考慮にいれているプログラムだと思う。柔道の利点と教えは、時間を超越して永遠であり、その教えを社会すべての階層の人たちに伝える手立てを見つけないといけない。

## どうしたら達成できるか？

言うまでもなく、このような道場を大人のコミュニティに開くのは、計画遂行上むずかしい点がある。事業を進めるほうと受けるほうの両方に、事業のむずかしさがあると思う。柔道界にとっては、道場を開くスペースを見つけたり、借りたり、購入したりするのがむずかしい。かりに道場があったとしても、学ぶ者がいなければ実現できないし、さらに追加クラスの柔道に快く時間を割いてくれる指導者を見つけるのもむずかしい。いっぽう、大人の多くは、日々働き、家族の世話もしている<sup>ねんしゅつ</sup>ので忙しく、別の活動のために時間を捻出するのがむずかしい。

だが率直に言って、日本の大人もほとんど、ほかの国々とおおむね同じように、なにかしらレクリエーションやレジャー活動をするのに時

that in these countries there is much less of an emphasis on competitive judo, and much more emphasis on the educational goals of judo. With such an emphasis, judo practice is not geared to be rough, tough, harsh, or physically demanding. While of course one of the goals of judo practice is to get a good workout to improve one's physical condition, such judo practice is not taken to the extreme for competitive reasons as is typically done in the Japanese universities. Instead practices focus on the learning of techniques, judo history and philosophy, kata, and other aspects of judo.

Unfortunately one does not hear too much about judo clubs in Japan that cater to beginning adults. Of course these may exist. One school for judo seifukushi that I know, Tokyo Judo Seifuku Senmon Gakko, for instance, does have judo classes for all of its adult students, and then a judo club that is voluntary for its members who want to learn a little more about judo. In its club there are many adult beginning judo players, especially women, and I think it is wonderful that such a program exists for beginning adults, and I personally feel great when I see a whole bunch of adult white belts on the mat voluntarily doing judo.

Yet on the whole I don't believe there are that many dojos that cater to such a market and population. As I mentioned above I believe that one of the marks of a good judo program is one that does include a large number of adult beginners. The benefits and lessons of judo are timeless and ageless, and we should find ways to deliver those lessons to people of all strata of society.

How can we do That?

Of course there are the logistic difficulties of having such dojos open to the adult community, and I realize the logistic difficulties on both sides of the fence. For the judo world it is difficult to find, rent, or purchase space to open a dojo. Even if dojos



### 大人と子どもの昇進者たち

(イースト・ベイ道場：2004年)：

最近、アメリカ合衆国柔道連盟は、まだら帯の導入を決めた。白黒の写真では分かりにくいですが、初段の下に、11級から1級までを設定。

ジュニア・クラスの帯は、「白」、「白・黄色」、「黄色」、「黄色・オレンジ」、「オレンジ」、「オレンジ・緑」、「緑」、「緑・青」、「青」、「紫」。

3ヵ月ごとに昇進トーナメントを行い、大人も子どもの向上心、自信をつけさせるようにしている。



間をつくっている。これは何年か前と比べれば、今日ではまったく当然のようになっている。したがって、初心の大人のために優れた柔道プログラムが開始されたら、支持者を必ず惹きつけると、筆者は確信している。カギはいったいなんなのか？

筆者にとっては、このプログラムのカギは、二つある。ひとつはカリキュラム。大人の初心者の柔道プログラムは、競技に焦点を当ててはいけな。柔道の稽古そのものに焦点を当てるべきで、その柔道の稽古も、目的のための手段であり、目的そのものではない、と考えるべきだ。大人の初心者の柔道稽古の目標は、ある意味では、柔道以外の人生を向上させるのに役立たなければならない。体型を向上させたり、いっそう自信を与えたり、さらに心をたぎらせ心根の優しい人たちになったりすることだ。柔道を始める大人たちは、世界選手権者とかオリンピック・チャンピオンになろうとしているわけではなく、いずれにしても、そのどちらになることなどと思ってもないだろう。こうした人たちが気にかけているのは、激しく、競技を目標にして、精神的・肉体的限界まで稽古するの

exist it may not be available to non-students, and it is difficult to find teachers who are willing to commit more time to judo for additional classes. On the other side, many adults are busy with their lives working or taking care of their families, and would find it difficult to make time for yet another activity.

But quite frankly most adults in Japan, like in most countries, find or make the time to have some type of recreation and leisure activity. This is especially true today compared to years ago. Thus if successful programs of judo for beginning adults could be mounted, I am sure they would attract a following. What are the keys?

To me there are two keys to such a program. One is curriculum. Judo programs for adult beginners cannot be focused on competition. It must be focused on the practice of judo itself, and judo practice needs to be viewed as the means to an end, not an end in itself. The goal of practicing judo for beginning adults needs to be to help improve their lives outside of judo in some way to give them better

でなく、柔道から自分の人生に役立つことが得られるかどうかなのである。

このプログラムを提供する第二のカギは、指導方法を改定して、大人の学習者に合わせることである。大人は子どもではないので、柔道（あるいは柔道のためになにか）を学んでいるときには、子ども扱いしてはいけない。子どもを教えるのに利用できる方法論が必ずしも一切合財、大人を指導する場合にも適用できるわけではない。大人には尊敬の念をもって接する必要がある、こちらがまるで熟練の権威者であるかのように相手を見下したりしてはいけない。大人たちの学習速度は速く、熱心に耳を傾けるが、若者のような体力はない場合もある。かつて他のスポーツの選手だった人もいるかもしれないし、それまでの人生でなにもスポーツをやっていなかった場合もある。こうした学習者を大人として扱い、大人としてふさわしい尊厳と尊敬を示すような指導法と運動理論を準備しながら、同時に柔道についての知識、専門家としての知識と心を躍らせる感覚を互いに分け合っていくわけである。

## 苦勞のすえに学んだ私のレッスン方法

筆者はこうしたレッスンのいくつかを苦勞しながら学んだ。数年前、勤務する大学で、柔道のインストラクターが柔道指導を中止してしまい、筆者に引き継いでほしいと言ってきた。大学で柔道クラスを履修している学生は全員、それまで一度も柔道をやったことのない大人の学習者であった。さまざまな理由（好奇心、必修（運動学の学生は全員、武闘スポーツを2講座履修しなければならない）、護身など）から柔道を選択している。初日にクラスに入って行ったときのことを、いまだに鮮明に覚えている。それまで何年間も扱ってきたのは、ハイレベルの競技チームだけだった。同僚の多くが口をそろえて言ってくれたのは、はるかに低いレベルで違った形でクラスを運営しなければならない、ということだった。自分ではきわめて低いレベルだと思った稽古をやったが、結局たく

physical shape, or to give them more self-confidence, or to make them kindler, gentler people. People who start judo as an adult are not going to become world or Olympic champions, and in any case they probably don't care about becoming one. They care that they can get something from judo to help their lives, not to train vigorously and at the limits of their mental and physical capabilities for competition.

The second key to providing such a program is to revise teaching methodologies so that they are geared for the adult learner. Adults are not children and as such we cannot treat them as such when they are learning judo (or anything for that matter). Whatever methodologies we use to teach children are not applicable to teaching adults. Adults need to be treated with adult respect, not spoken down to as if we are the master authority. They are quick to learn, eager to listen, but may not have the physical capabilities of someone younger. They may have been athletes in other sports, or may never have exercised in their lives. We have to have methods and a pedagogical approach that treat them as adults, affording them the dignity and respect as adults that they deserve, while we share with them our knowledge, expertise, and excitement about judo.

### My Lessons the Hard Way

I learned some of these lessons the hard way. A few years ago the judo instructor at my university stopped teaching judo and I was asked to take over. Students who take judo classes at my university are all adult learners who have never having done judo before. They take judo for a variety of reasons: curiosity, requirements (it is necessary for all kinesiology students to take two combat sport classes), self-defense. I still remember vividly walking into class the first day. I had for many years only dealt with high level competitive teams. Many of my colleagues told me that I had to run class differently, on a much lower

さんの学生が豊から逃げ出すという憂き目に合い、3回目の授業までにクラスの半数がやめてしまった。このときになってようやく、このグループのために考え、取り組んできたやり方を全面的に改訂しなければならない、と思い知らされたのであった。柔道は、面白く、楽しいといけませんが、さらに体の運動も提供し、柔道の文化についてなにがしかを学んでもらい、柔道の教育的な利点も身につけてもらう必要があったのである。

数年たった今日、私の大学でこうした大人の学習者のために、以前とはきわめて違った柔道クラスを運営し、プログラムもたいへん好評で、毎学期たくさんの新入生の関心を集めていることをお伝えできるのはうれしいことだ。さらに、自分の道場では、まったく試合とは関係ない初心の大人の柔道クラスも運営している。ここでは、さまざまな技や形など、柔道を多面的に見てもらうことに焦点を置いている。アシスタントがそのクラスを運営し、私も定期的に状況を見に道場に行っている。最近そのクラスを見に行ったが、そのクラスが「五つの形」を演じてくれた。もちろん、その動きは完璧でもないし、正確でもない。もともとこの形は一般には、高段位の柔道指導者が学ぶために別扱いになっている。とはいえ、私が感銘を受けたのは、インストラクターたちが、このクラスが学習可能な柔道に役立つなにかがあること、興味深いこと、学習者がひきつづき柔道の歴史について貴重なものを学べることを見抜いた点であった。

私自身をはじめ、ほとんどの人たちは、初心の柔道稽古者に五つの形を教えるのに、これまで二の足、三の足を踏んだものだ。だが、以前よりも多くの人たちに柔道を利用してもらうには、カリキュラムや方法論について、これまであった事前の危惧、考え方、優先事項などすべてを投げ捨て、新たに出発する必要がある。柔道には、あらゆる年齢の人びとに提供するものが、ひじょうにたくさんある。必要なのは、そのメッセージを実行する方法を突き止めることなのである。

(翻訳・三木敦雄)

level. I ran a practice that I thought was very low level, but still many people had to come off the mat to throw up, and by the third class half the class had quit. I knew at that time that I had to change the whole way I thought of and approached judo for this group. Judo had to be fun, enjoyable, yet provide a physical workout and learn something about the culture of judo to provide some of its educational benefits.

I am happy to say that now, years later, we run a very different judo class for these adult learners at my university, and that the program is going well, attracting many new students each semester. In addition we run a judo class for beginning adults at my dojo that is entirely non-competitive. There the focus is on the exposure to many aspects of judo, such as various techniques and kata. My assistants run the class and periodically I visit it to see what's up. Recently I visited that class and was treated to a presentation of Itsutsu no kata by the class. Of course their movements were neither perfect nor precise, and this kata is generally reserved for learning by the most advanced judo teachers. Still I was impressed that the instructors found something in judo that this class could do, found interesting, and kept them learning something valuable about the history of judo.

While most people, myself included, would think twice, maybe three times about teaching Itsutsu no Kata to beginning judo players, the point is that if we are to make judo available to larger segments of the population than before, we need to throw out all previous premonitions, attitudes, and preferences about curriculum and methods and just start fresh. Judo has so much to offer to people of all ages, and we need to find ways to deliver that message.



# Teaching Methods: Goals, Not Specific How to Dos

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 指導法：特定の方法論でなく、目標を

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

ここ何号かの論考で、競技を主体にしたものではなく、柔道の教育目標を設定することを基本にした子どもたちのための柔道プログラムに、どう再焦点を当てたらよいのか討論してきた。また、最新号の論考では、人生でこれまでに一度も柔道をやったことのない大人を、柔道に接しやすくさせる案を議論した。こうした提案を行った理由は、ひとつには、日本の柔道の状況と、同時に日本の全般的な社会条件を改善する方法を考える手がかりになると見ているからである。提案したように、もっぱら競技だけに力点を置き、昔からの変わらない方法で指導と柔道の稽古を行っているのでは、社会問題とニーズに応える道をつくるのに、柔道が大した役割を果たせるとは思えない。

最近号の数編をお読みになった方々が、こうしたアイディアに関心を抱いてくださっていることを切に望んでいる。と同時に、これらの目標をどう達成し、こうしたアイディアに応えていくのか、その点についてこれまで詳細に述べ

In the last few articles I have been discussing how to refocus judo programs for children that are not based on competition but instead on providing the educational goals of judo. We have also discussed in the last column some ideas about making judo more accessible to adults who have never done judo in their lives. One of the reasons why I have made these suggestions is because I view these as ways to think about how to improve the condition of judo in Japan, and the general social condition of the country at the same time. As I have suggested I don't believe that judo is playing the major role that it could in providing a way to address social problems and needs because of its sole emphasis on competition and unchanging ways of teaching and doing judo.

I certainly hope that people who have been reading these last few columns may have been intrigued by some of these ideas. At the same time you may have noticed that I have not written many details about exactly how to



てこなかったことにもお気づきと思う。それには理由があり、この号の論考のなかで、皆さんが日本で親しんでいる指導法とは違うものについて、二、三考えてみたいからである。

## 方法論ではなく、目標に焦点を

柔道だけでなく、教育システムのいろいろな分野に従事されている日本の指導者のなかにも、指導目標そのものだけでなく、具体的にどう目標を達成するのかを知りたい方がたくさんおられると思う。たしかに、指導目標そのものだけでなく、ずばりその指導の進め方、伝える内容、伝える回数などのようなことまで、具体的に述べている指導書やハンドブックも何点かあるのも承知している。そして事実、日本の典型的な指導法が中心にしているのは、丸暗記、練習、しかも少数のことの限りない反復である。柔道の指導でもまた、この方法が伝統的に考えられていると思う。

目標を具体的に定めることは、指導者にとってたしかに必要な不可欠ではあるが、指導者が目標を達成しなければならない具体的な方法についての個々の内容には、大いに疑念を抱いている。標準的・全国的なカリキュラムのなかで、教育目標をなににすべきか統一し、意見の一致をはかるのはよい点も多い。だが、筆者の考えでは、そうした目標を達成するのに、指導法を統一する必要はまったくないと思う。端的に言えば、指導目標はすべて同じであったほうがよいが、インストラクター一人ひとりが、それらの目標を達成するために、各自それぞれに指導法を自由に考え、調査し、あるいは創造していったほうがよい、と筆者は考えている。

たとえば、柔道での目標のひとつが、学生が後ろ受身をきちんと身につけることである場合、指導者は、後ろ受身をきちんと行う意味はなんなのか、正確にわかっていなければならない。つまり、最終的な動作または演技のあるべき姿について意見が一致していたほうがよいというわけである。だがそうであっても、指導者は、自分の好きなように、まったく自由に教え

accomplish these goals and address these ideas. There is a reason for that, and in this column I would like to give some thoughts about teaching methods that probably is different than what people in Japan are accustomed to.

## A Focus on Goals, not Methods

I think that many teachers in Japan, not only in judo but in many areas of the educational system, want to know not only what the goals of instruction are but how to achieve them specifically. In fact I know of several teaching manuals and handbooks that specify not only what the goal of instruction is, but exactly how to do it, what to say, how many times to get it done, and the like. And in fact the typical Japanese method of teaching focuses on rote memorization, drills, and immense repetition of a few things. I believe Judo teaching is traditionally thought of this way as well.

While specification of the goal is undoubtedly essential for teachers, I have great reservations about specifications about the specific methods by which the goals should be achieved by teachers. While there is much good about the uniformity and consensus of what teaching goals should be in a standard, nationwide curriculum, there is no need, in my mind, to have uniformity in the teaching methods to achieve those goals. In short I believe that, while the goal of teaching should be the same for all, each and every individual instructor should be free to think of, find, or create ways of teaching on his or her own in order to achieve those goals.

For example if one of the goals of judo is for students to learn how to do ushiro ukemi properly, we should know exactly what it means to do ushiro ukemi properly. That is there should be a consensus on what the final behavior or performance should be. Given that, however, teachers should be absolutely free to teach it in any way they want. While the traditional way of teaching it from lying

たほうがよいと思う。背中をたたみにつけ、それから足を伸ばして座り、後ろに倒れる、という伝統的な教え方を採用している人もいれば、他のやり方で後ろ受身を教えている人がいてもよい。たとえば、国によっては、こんなふうに練習している。パートナーが手と膝をついて馬の形をし、その背中の端に受身をする者が腰掛ける。下のパートナーが受身方向に体を回転させ、上に乗った者が後ろ受身を行う。

筆者の考えでは、指導者はみな、目標を達成するためには、自分がやりたいことはなんでも自由にやるほうがよいと思う。そのさい重要なことは、指導法を統一することではなく、学生の成績に力点を置くことである。学生の成績が同じように出てくるかぎり、達成するのにどんな方法を使ったのかは重要ではない。だとすれば、指導者は、自分の国の内外やほかの指導者から新しい方法についてひきつづき学ばざるを得なくなるだろう。学習の原則について学ぶこともできる。自らの方法論を創ることもできるようになる。このように自由にやっていけば、指導者の側でも、指導する創造性もいくらか育ってくるものだ。指導者が、自らが創造的であると感じたら、学生のほうも、クラスが面白いと思うようになるだろう。(多くの人が退屈だと思っている)機械的な繰り返しや丸暗記などを中心にする、事前に決まった脚本の通りにしなくてはならないと指導者が思うと、学生も必ず同じようにそう感じるものだ。自分の方法を自由に創造し、選択し、採用していけば、指導者は活動的な研究者でいられるし、その結果、自分の教室を教えと学びのすばらしい実験室に変えることができるようになる。指導者も胸をときめかすことができるだろうし、学生もそうなるだろう。

指導方法を自由に創造し選択していくことは、結局、自らのクラスで利用できる指導事項を探し求めつづけることにもなる。柔道の指導者は、体育だけでなく、他の教育科目の別の教科の先生から学ぶこともできる。とりわけ、ある国の指導者は他の国からも指導法や原則について学ぶことができる。たしかに、日本は、柔

and then sitting and rolling back may be used by some, others may find other ways to teach it. In some countries, for example, people learn ushiro ukemi using partners with one person on hands and knees and the other riding on top sideways; when the bottom partner rolls to the side the top person does ukemi.

In my mind all teachers should be free to do whatever they want in order to achieve their goal. The important thing here is the focus on student outcomes, not on uniformity of teaching methods. As long as the same student outcomes are produced, it shouldn't matter what methods are used to achieve that. That way teachers would be forced to continue to learn about new ways of teaching, both from inside their country and out, from other teachers. They could learn about the principles of learning. They would be able to create their own methodologies. This freedom would foster some degree of teaching creativity on the part of the teachers, and if teachers feel they are being creative then students will think the classes are interesting. If teachers feel they need to follow a predetermined script that is centered on rote repetition or memorization, which is considered boring by many, then students will inevitably feel the same way as well. Having the freedom to create, choose, or adopt their own methodology will help teachers continue to be active scholars themselves, which in turn will help them transform their classrooms to wonderful laboratories of teaching and learning. They will be excited, and so will students.

The freedom to create or choose a teaching methodology should lead to the continued search for ways of teaching things that they can use in their own classes. Teachers of judo can learn from teachers of other subjects, not only physical education but in academics as well. Above all teachers of one country can learn about teaching methods and principles from other countries as well. While Japan certainly has the best technical level of the world in judo, there are many people in many

マイケル・ブルス先生の  
後ろ受身の指導



道では世界最高レベルの技をもっているが、日本では夢にも思わない最高の指導テクニックと方法を備えている人材が、他の国々にはたくさんいるのである。日本人の指導者が、こうした個人やプログラムから指導そのものについて学ぶことができるかもしれない、と考えても分別がないとはいえないだろう。しかし、日本人の指導者が、指導必須事項の指導を特定の方法に限定してしまったら、そのためにそうした関心、創造性、および交流は台無しになってしまう。学生や家族の多くが魅力的だと思わないものは、退屈にならざるを得ない方法論になる。

other countries who have superlative teaching techniques and methodologies that one would not even dream about in Japan, and it is not unwise to think that Japanese teachers may be able to learn about teaching itself from these kinds of individuals or programs. If Japanese teachers are confined to specific ways of teaching what they need to teach, however, it stifles such interest, creativity, and interaction. It is a recipe that is bound to be boring that many students and families will not find attractive.

事実、日本では今日、学校をドロップアウトする子どもの数がどんどん増えている。これらの何割かは怠慢によるが、家族が現在の学校制度と、とりわけ現在の指導方法があまりに遅れていると判断している場合も少なくない。かつてないほど多数の家族が、そうした理由から、文部科学省未認可の新しい私立学校に子どもたちを送る道の方を選択している。こうした態度と動きが、日本で柔道をやる子どもの数が減少している理由にもなっていると思う。

## 指導のプロセス・モデル

指導者が指導内容を教えていく正しい方法論を、指導者が自由に選択・創造していく場合、指導のプロセス・モデル（手順モデル）というものが存在する、と固く信じている。

指導のプロセス・モデルは、指導の目標を確定することから始まる。若い学生に柔道を教える目標はなにか？ 目標が技とか競技になっている場合もあるが、ここでさらに提案させてもらうならば、柔道稽古の目標は、知育および徳育であることをはっきりと最初から提示するほうがよいと思う。柔道稽古の目標は、受身、背負投を学んだり、地域の大会で優勝したりするだけではない。なによりもまず、学校でより素晴らしい学生になり、親切さと思いやりという徳目を植えつけ、基本的なフィットネス・スキルを伸ばしていくべきである。

こうした目標が確定され、はっきりと示されたら、インストラクターは、ニーズを評価する必要がある。こうした目標に関連して、学生たちの特徴はなんなのか？すでに望ましい行動のいくつかを行うことができるのか？もしできなければ、そうすることができるようになるのに、どんな力や弱さ、または障害があるのか？

目標が特定され、ニーズが評価されたら、インストラクターは、カリキュラムを作成し、希望にあふれてそうした目標を達成できるような指導法を採用する必要がある。こうした案を作成するには、自由にやり、同僚などとの付き合

In fact in Japan today the number of kids who are dropping out of school has steadily increased. While some proportion of these is due to delinquency, many are also due to the fact that families have decided that the current school systems, and especially current teaching methodologies, are too dated. More families today than ever before opt to send their children to alternative private schools, even if they are not recognized by the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology, because of this. I believe this type of attitude and movement may be at work in the reason why the number of kids doing judo in Japan has decreased as well.

## A Process Model of Teaching

I believe strongly in a process model of teaching where teachers are free to choose or create the exact methods by which they will teach what they teach.

The process model of teaching starts with the identification of teaching goals. What are the goals of teaching judo to your students? Those goals may be technical or competitive, but let me also suggest that we begin to explicitly state that the goals of judo practice should be educational and moral. The goals of judo practice should be not only to learn ukemi, seoinage, or win the local championship; it should be first and foremost to become better students in school, to instill the virtues of kindness and consideration, and to develop basic physical fitness skills.

Once those goals are identified and stated explicitly, instructors need to do a needs assessment. What are the characteristics of their students in relation to their goals? Can they do any of the desired behaviors already? If not what strengths, weaknesses, or obstacles stand in the way of being able to do so?

Once goals are specified and needs are assessed, teachers need to create a curriculum and adopt a teaching methodology that will help them hopefully achieve those goals. They

いの圧力や規則にしばられた制度に強要されて、決まりきった台本に従わないほうがよい。指導者が自らの目標を達成するのに、新しい方法を組み入れられるようにするためにも、指導者として存在し、自らの研究を続けなければならない理由は、まさにここにあるのである。これは、生涯にわたって努力しなければならないことであり、指導者は、生涯にわたって新しく、胸をときめかせるような方法で、物事を教えることができるようにしたい。

介入というものが発生するのは、指導者が教え、学生が学ぶときの付き物だ。これは、日本でも合衆国でも、ほかのすべての国々でも日常、教室や道場で起こっていることである。

指導のプロセス・モデルのなかでひじょうに重要なのは、教育評価の要素である。ここで、指導者は、達成させようと設定した目標をどれくらい学生が達成したのか、評価できなければならないわけである。目標が技にかかわるものであれば、その技が正しくできるかどうか、テストして判定するのは比較的やさしい。しかし、目標が社会的なもので、人間関係であるとか、道徳的なことであると、「テスト」はあまりきちんと明確なものにはならない場合がある。それでも、指導者は成功か不成功かを評価できなくてはならない。

最終的に、指導者の評価は目標を再考することに戻り、それから、再びプロセスを始めることになる。このようにして、指導のプロセス・モデルは循環し、前に行ったことから、次にやることを学んでいくわけである。優秀な多くの指導者にとっては、これは、同じことは二度とやらないということになる。指導者は、目標や評価での相違のためとか、あるいは新しい指導法（方法論）や違ったカリキュラムを絶えず学ぶとか、違ったカリキュラムのために、教室や道場では、実施内容を常に改革していくのである（介入）。

これらのアイディアからはまた、指導マニュアルを作成してはという意味合いも出てくる。

should have a free hand in creating these and not be forced, socially by peer pressure or institutionally as a rule, to follow a set script. It is here that teachers need to continue their own study of being a teacher that they should be able to incorporate new ways of achieving their goals. This is a lifetime endeavor, and teachers should be able to teach things in new and exciting ways throughout their lifetime.

The intervention occurs when teachers teach and students learn. This is what happens in the classrooms and dojos every day in Japan, the US, and in all other countries.

Of great importance in the process model of teaching is the teaching evaluation component. Here we need to be able to assess how well our students can achieve the goals we set out to achieve. If our goals are technical, then it is relatively easy to test them to see whether they can do the techniques correctly. If the goals are social, interpersonal, or moral, however, then the "test" may not be as formal or clear cut. Yet we need to be able to assess whether we are being successful or not.

Finally our evaluation should lead back to the reconsideration of goals and then we start the process again. In this way the process model of teaching is circular, and what we did previously should inform what we do the next time. For many excellent teachers this means that they don't do the same thing twice; they are always changing what they are doing in their classes and dojos (intervention) because of differences in goals and their evaluation, or because of their continued learning of new ways of teaching (methods) or different curricula.

These ideas also have implications for the production of teaching manuals. As I mentioned above I have seen some manuals and inevitably they all share certain characteristics. First they describe technical goals of judo and methods to achieve them;





左から、筆者、マイケル・ブルス先生（フランス）、Hyoung Joo Ha 先生（韓国）

上述のように、筆者はこれまでマニュアルを何点か見てきたが、必ずどれもみなある共通の特徴を持ち合わせている。第一に、マニュアルには、柔道の技の目標とそれらを達成する方法が記されている。筆者にとっては、技よりも柔道についてはさらに重要である教育、知育、徳育という柔道の目標がしばしば忘れられている。第二に、そうしたマニュアルには、学生の成績成果を上げるために用いなければならない方法論が特定されている。学校はこれらのマニュアルを採用し、その方法論に従っていくことを強制している。これはおかしいことだと思う。マニュアルには、それぞれ違う学生が成績をあげるために、いくつかの例を提示したほうがよいと思う。しかし、結局は、指導者は学生が望ましい成績をあげるためには、どんな方法論を選んだり、あらたに作成したりして、自由に利用してよい。指導者だれもが同じ方法で同じ物を教えさせるのは、創造性を消し去る手法であり、退屈を助長させるだけになるだろう。こうしたやり方は、過去のある時期にはその国にとって適切な指導法であった国もあるかもしれないが、学生が現状のような特徴の今日この時代には、過去の指導法では社会ニーズと学生の特徴

指導中のマイケル・ブルス先生



they often forget some of the education, intellectual, and moral goals of judo that are, to me, more important about judo than the technical. Secondly, they specify certain methods that must be used to teach and achieve the student outcomes. Schools adopt these manuals and make it mandatory to follow the methods. I think this is a travesty. I believe manuals should provide several examples to achieve each different student outcome. But in the final analysis teachers

に対応できるのか、大いに疑問である。

指導のプロセス・モデルによって、指導者が教えることが楽しく、創造的で、興味深いと感じられるようになる、と固く信じている。そして、指導者がこのように感じるようになれば、学生も同じようにそう感じるようになるだろう。

## 教えることは、芸術なのか科学なのか？

研究者は、教えることが芸術なのか科学なのか、何年間にもわたって、討論してきた。芸術家は思いのままに、創造的・革新的で、ユニークさを発揮する。科学では、正確・精密、繰り返し発生することが必須条件になる。筆者には、料理は芸術である。シェフはあくまで創造的であってよい。自由に料理をつくるために、シェフはひらめきや経験によって、料理法を簡単にさっと変えてしまってもよい。多少、塩を入れようが、豚肉の代わりにチキンを使おうが、どんな創作上の変更をしようが、料理はまさにシェフの感覚の探検だ。しかし、焼くことは科学のほうに近い。料理法にちょっとした変更をしても、オープンなのかでめっちゃめっちゃな結果になってしまうこともある。

ティースプーン一杯のイーストが足りなかっただけで、パンは膨らまないこともある。

たしかに、教えることと関連している科学がある。たとえば、教育と教育心理学の全領域は、指導と学習の学究的な研究・調査に全力を傾けている。何年間にもわたる研究は、学習、動機づけ、好成果・効果的な教育の原則をたくさん積み上げてきた。研究者は、教室ではどんな学生にどんな作業をなぜ行ったらよいのかもわかっている。

とはいえ、そこまで到達していても、教えることは科学ではない。教えることは、変更の利かない定食料理ではないからである。教えることは芸術であり、指導者は、教室や道場にいるときには、芸術家である。したがって、指導者

should be free to use whatever methodology they choose or create in order to achieve the desired student outcomes. To have all teachers teach the same thing in the same way is a recipe to stifle creativity and will only foster boredom. It may have been a teaching method that was appropriate for the country at some time in the past, but at this day and age with the characteristics of the students being what it is now, I highly doubt it addresses social needs and student characteristics now.

I strongly believe that a process model of teaching will help teachers come to feel that teaching is fun, creative, and interesting. And if teachers feel this way, their students will feel this way as well.

## Teaching: An Art or a Science?

Scholars have debated over the years whether teaching is an art or a science. Artists are free to be creative, innovative, and unique. Science requires things to be exact, precise, and redundant. To me cooking is an art. Chefs are free to be creative. Recipes can be altered very easily according to the whims or experience of their chefs to create dishes freely. Throw in more or less salt; use chicken instead of pork; make all kinds of creative changes, and dishes are an exploration of the senses. Baking, however, is more of a science. Minor changes to recipes can lead to destructive results in the oven. Use a teaspoon less yeast and the bread doesn't rise.

Certainly there is a science associated with teaching. The entire fields of education and educational psychology, for instance, are dedicated to the academic study and research into teaching and learning. Studies over the years have documented many principles of learning, motivation, and successful and effective teaching. We know what works and why in the classroom for what kinds of students.

Yet when you come right down to it, teaching

は自由に創造できるのである。教室と道場はどちらも、キャンパスかコンサート・ホールであり、授業や稽古中は絵を描き、歌をうたっているのと同じなのである。創造するものは、指導者次第になっている。毎日美しく、興味深く、有意義な絵画と協奏曲を作りだしているだろうか？あるいは、単調な繰り返しばかりのまったく灰色の暗い絵とか、単調で繰り返しばかりの調子の楽譜を作ってはいないだろうか？

と同時に、指導者は、教えることの根底にある科学を無視してはいけない。よい指導と学習の原理を学ぶ必要がある。柔道だけでなく他の分野で、日本および世界中の指導者が行っていることを研究しなければならない。2003年アメリカ合衆国柔道連盟の柔道会議で、筆者は幼稚園の先生を招聘して、教えることの原則について柔道の指導者に教えていただいた。それは、全体の会議のなかで行った最も成功し有益なセッションのひとつであった。指導者は教えることのプロセス・モデルを採用する必要がある。そうすること自体が科学に沿ったことなのである。

こうして結局、筆者には、教えることとは、科学によってわかる芸術なのである。つまるところ、指導者とは、情報をもった研究者的な芸術家なのである。それで、柔道の稽古の違った目標を特定するという以外に、日本において指導法をどうしたら改善できるのかについては詳細に書かなかったのである。柔道の指導者が、自らのものと名づけ、誇り、他人からもらったものでなく、盲従をせまられたものでもない、自らのユニークなカリキュラムと方法論を見つけ、作成しなければならない、と筆者は強く信じている。国中の道場それぞれを親切と思いやりの目標を中心とする芸術作品に転換しよう。そうすれば、講道館柔道の光は、明るさを増して輝くだろう。

(翻訳・三木敦雄)

is not science. It is not a set recipe that cannot be altered. Teaching is an art, and teachers, when in the classroom or dojo, are artists. As such they are free to create. Every classroom and dojo is a canvas or concert hall, and every class or practice session is a painting or song. It is up to us as to what we create. Do we create beautiful, interesting, and meaningful paintings and concertos every day, or do we create pictures of solid gray or music scores with a single, repetitious note?

At the same time we cannot ignore the science that underlies teaching. We need to learn the principles of good teaching and learning. We need to study what other teachers in Japan and around the world are doing, not only in judo but also in other fields. At the 2003 US Judo Federation Judo Conference, I invited a kindergarten teacher to come and teach our judo teachers about the principles of teaching, and it was one of the most successful and informative sessions we had in the entire conference. We need to adopt the process model of teaching, which itself is scientific.

Thus in the final analysis, teaching to me is an art that is informed by the science. In the end we are informed, scholarly artists. For this reason I haven't written at length about exactly what we can do to improve teaching in Japan other than to specify different goals of judo practice. I believe strongly that judo teachers need to find or create their own unique curricula and methodologies that they can call their own and be proud of, and not be handed to them and required to be followed. Let's turn each dojo in the country into a work of art centered on the goals of kindness and consideration. In doing so the light of Kodokan judo will shine brightly.

# World Peace

**David Matsumoto, Ph. D.**

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## 世界平和

**デヴィッド・マツモト**

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

数年前、柔道についての考え方を根底から改めなければならない体験を味わった。本誌の論考も終わりに近づいているので、これについて話してみたい。それは、2001年9月11日、東京からサンフランシスコへの便に搭乗したときの体験である。

あの日のことはきわめてよく覚えている。仕事で日本に滞在し、研究のことで仲間と会ったり、日本武道学会の会合に参加したりした。その日には、台風が予定より早く日本の南部に上陸し、東京地方に向かっていった。火曜日だったあの日は、サンフランシスコへ帰国するのに、ユナイテッド航空に予約を入れていた。午前中はまだ、台風でものすごい雨と風だったので、果たして飛行機が出発するかどうかわからなかった。とはいえ、とりたてて情報がなかったので、ホテルから成田空港に向かうバスに乗った。

成田で、搭乗手続きを済ませ、変わったこともなく飛行機が離陸するのを待った。この便は、出発が多少遅れたが問題なく離陸し、台風の上空に出ると、サンフランシスコへの空路ではほとんど問題はなかった。ひじょうにくつろいだ、

A few years ago I had an experience that really moved me to think differently about judo. As I am finishing up my columns in this magazine, I would like to tell you about it. It is about my experiences riding a plane from Tokyo to San Francisco on 11 September 2001.

I remember that day very well. I was on business in Japan, having met with colleagues concerning research and attending the Japanese Academy of Budo conference. There was a typhoon that day that had landed in southern Japan earlier and had just made its way to the Tokyo area. I had a reservation on a United flight that day, Tuesday, to go back home to San Francisco. In the morning we still didn't know whether the flight would go because the typhoon had brought tremendous rains and wind. Still, not hearing one way or another, I boarded the bus that would take me from my hotel to Narita airport.

At Narita I checked into my flight and waited uneventfully for it to take off. The flight was a little delayed but nevertheless we took off without problems and once we were above the

平穏無事の空の旅だった。

出張旅行することは多く、飛行機で国に戻る  
とき、サンフランシスコがとにかくすごく美  
しいので、あの景色を眺めるのが大好きだった。  
サンフランシスコ空港がふだん使っている進入  
路は、サンノゼやパロ・アルトの上空を通り、  
南から空港に入ってくるものだ。だから、乗客  
はいつも大海原、海辺と山々の見事な風景を楽  
しめる。日本から来るとき、北から入ってくる  
こともしばしばある。ということは、ゴールデ  
ン・ゲート・ブリッジ、オークランド・サンフ  
ランシスコ・ベイ・ブリッジ、アルカトラズ島  
とサンフランシスコ市街の上空を飛行し、サン  
ノゼに向かって高度を下げ、大きくUターンし  
て、着陸することになる。この地域全体が美し  
いので、あの景観は、あっと驚き、息を呑むほ  
どだ。日本からの便は午前中に到着するので、  
あってもほんの少しの霧の、おおむね澄んだ、  
たいへんきれいな、すがすがしい大気の風景が  
味わえる。

降下しはじめると、操縦士から乗客に着陸態  
勢に入るという知らせがあった。ところが、外  
を眺めると、景色が違う。自分のいる所がどこ  
だかわからなくなった。サンフランシスコ空港  
に接近する風景はひじょうによく知っているの  
で、混乱してしまった。空港に入るのに、きっ  
と代替ルートをとったのだと思った。航空機は  
滑走路を横切る風のためにそうすることがよく  
あるからだ。

着陸してもまだ、居場所を確かめてみたが、  
空港が違うように思えた。客室乗務員が「よう  
こそサンフランシスコへ」と言ったので、これ  
で万事一件落着だと思った。ところがゲートに  
駐機してはじめて、操縦士が機内案内放送で、  
悲劇的な事件が発生したことを乗客に伝えた。  
そしてラジオを機内につなぎ、乗客全員は、ニ  
ューヨークで他のユナイテッド便に起こったあ  
の悲劇の最初のニュース報道を聞いて、ぼう然  
とした。操縦士は、合衆国連邦航空局（FAA）  
が、合衆国中のすべての空港を閉鎖したので、  
われわれもカナダのバンクーバーに目的地変更

typhoon, there were little problems on our  
way to San Francisco. It was a very restful and  
uneventful flight.

I travel a lot, and when I fly back home, I just  
love to watch the scenery because San  
Francisco is such a beautiful place. The airport,  
SFO, generally uses an approach that comes  
from the south past San Jose and Palo Alto into  
the airport, and so we are always treated to  
beautiful views of the ocean, bay, and  
mountains. Often when you come from Japan,  
you come from the north, which means you fly  
over the Golden Gate Bridge, Oakland-San  
Francisco Bay Bridge, Alcatraz Island, and the  
city of San Francisco, go down to San Jose,  
make a big U-turn, and come back to land.  
Because of the beauty of this entire area, the  
views are stupendous and breathtaking. And  
because flights from Japan get in in the  
morning, one is treated to views of fresh air,  
perhaps some fog, but generally clear and very  
pretty.

As we descended, the pilots informed us that  
we were preparing to land. As I looked  
outside, however, the scenery was different. I  
couldn't place where we were, and I was  
confused because I am very familiar with the  
sights approaching SFO. I thought we must  
have been taking an alternate route into the  
airport, which planes sometimes do because of  
the winds across the runways.

Still as we touched down I tried to place  
myself and I thought the airport looked  
different. The flight attendants said, "Welcome  
to San Francisco," and I thought all was well. It  
was only when we parked at a gate that the  
pilots had then come onto the intercom and  
informed us that something tragic had  
occurred. They then piped the radio into the  
cabin, and we were all stunned as we listened  
to the first news reports of the tragedy that  
had occurred in New York on other United  
flights. The pilots informed us that the US  
Federal Aviation Administration (FAA) had  
closed all airports in the US and we had been



になった、と伝えたのだ。

ぼう然とし困惑したまま、携帯電話をとり出し、妻に電話を掛け、いったいなにが起こったのか聞いた。妻は電話口に出ると、私の名前を金切り声で叫び、泣き出した。いったいどうしたのか尋ねた。妻の言うには、サンフランシスコ行きのユナイテッド便が全便ハイジャックされた、とテレビ・ニュースが報道したというのだ。実は、妻は飛行機に乗るのが好きでない。それで、情報を聞いて悪いほうにとってしまったらしい。テロリストが乗っている便に、私も搭乗していると妻は思い込んでいたのだ。無事であること、すでにバンクーバーに着陸していることを伝えて安心させた。

ところが現実には、機内で座ってこのニュースを聞いていると、この飛行機にもテロリストが乗っていてもおかしくない、とだれもが思うてしまう。テロリストがどの便に搭乗しているか、だれもわからないからだ。

およそ5時間機内で座ったあげく、乗客全員は、触診検査を受け、カナディアン・ロッキー・マウンテン警察の到着を待つことになった、と言われた。われわれが乗ったのは、その日ほかからバンクーバーに到着した4番目の飛行機だった。時間がたつにつれて、ほかの飛行機がぞくぞくと到着し、空港のエプロンに駐機し、駐機する場所がなくなるほどだった。後でわかったことだが、その日にバンクーバーに着陸した飛行機は、全部で36機もあった。われわれが機内から降りるまでに4、5時間かかっている、ほかの便の人たちが降りるのに、どのくらい時間がかかったのかは想像もつかない。

機内にいる間に、泊まる場所を見つけなければと思いついた。それで係りの旅行代理店に電話し、バンクーバーのホテルを確保するよう女性社員に頼んだ。幸いにして、市内で最後の一室が取れた。空港を出て、ホテルまでタクシーに乗った。後で聞いたところによると、乗客のほとんどは取り残され、何千人もが教会や学校の体育館の簡易ベッドでやすまざるを得なか

diverted to Vancouver, Canada.

Dazed and confused, I took my cell phone and called my wife to ask what was happening. When she answered the phone she screamed my name and started crying. I asked her what was wrong, and she said that the television news had reported that all United flights to San Francisco had been hijacked. In fact my wife does not like to fly and this probably had been one of her worse nightmares. She thought that I, too, was on a flight that had a terrorist on it. I assured her that I was safe and sound and that we had landed in Vancouver.

And in actuality as we sat on the plane listening to the news, one could not help but think that indeed there might very well have been a terrorist on my plane, because you don't know which planes they were on.

We sat on the plane for about five hours, as we were told that it was decided that all passengers would be hand searched and we waited for the Canadian Rocky Mountain Police. We were the 4th plane to arrive in Vancouver that day from elsewhere, and as the hours passed I saw many other planes arrive and park on the tarmac as there were no places for them to park. I learned later that in total there were 36 planes that landed in Vancouver that day, and because it took 4-5 hours for us to be deplaned, I cannot imagine how long it took for others to leave.

While on the plane I knew I had to find a place to stay so I called my travel agent and asked her to get me a hotel in Vancouver. I was fortunate to get one of the last rooms in the city. When I left the airport I took a taxi to that hotel. I later heard that most of the passengers were stranded and had to stay on cots in churches and school gyms that house thousands of people.

Reflections about Psychology and Judo

2004年、アテネ・オリンピック大会柔道競技場での筆者



バンクーバーで一緒に過ごした日本からの婦人と母親

ったという。

## 心理学と柔道について再考する

ホテルの部屋に到着し、テレビをつけると、世界中の人たちが目撃した、あの身震いするような恐ろしいニュースが目に入ってきた。ぞっとする、悲しい、悲劇そのものだった。

座って、ワールド・トレード・センターに飛行機が突っ込む様子を解説・再放映する場面を何回も眺め、塔の崩れていくのを見ていると、この状況にはあまりにも無力であると感じざるを得なかった。

こうした場面を眺めながら、受け止め方がさまたま入りまじった反発を感じた。筆者にとっては、こんな事件が起こるのを見ると、異文化心理学者としてほんとうにがっくりする。異文化心理学の目標のひとつが、人びとをより親密にさせ、文化の違う人たちに相互理解をさらに深めてもらうことだとすると、自分たちのやっていることがまったくなくなっていなかった。



When I got to my hotel room I turned on the TV and saw the horrifying news that all of us around the world saw. It was sickening, saddening, and entirely tragic. As I sat watching the scenes unfold and reruns of the planes smashing into the World Trade Center over and over and then watching the towers collapse, I could not help but feel so powerless about the situation.

As I watched the scenes I had a mix of reactions. For me, I thought that as a cross-

専門家として携わっている分野が大きな影響を与えるようになるには、まだまだこの先やるべき仕事があまりにも多かった。

さらに、柔道の指導者としての自分の人生を考えてみた。恐怖の事件を座って眺めながら、柔道があれば世界多くの国々に広まっていた経緯を考えた。よりよい、いっそう調和のとれた社会を創造するために、柔道の稽古のモットー、信条、それに目標も、人びとをよりいっそう親密にさせることになっているはずだ。とはいえ、こうした崇高な目標にもかかわらず、柔道は世界にあれば広範囲に普及しながら、社会のあいだに調和をもたらすだけの貢献をしていないのは、筆者にもはっきりしている。オリンピック・スポーツとしてたしかに前進したかもしれないが、現実にテロリストの行為があったことから、柔道の目標も同様に実現させるのであれば、柔道でやるべきことはまだまだあるのは目に見えていた。

この事件によって、異文化心理学者と柔道の指導者としての自分の人生の目標は同じ 世界平和であることが、自分もはっきりわかった。結局、自分のライフワークは二つとも、同じ目標とビジョンを担っていたのだ。そして同時に、ニューヨーク市で繰り広げられた現実とドラマは、われわれは両方の分野でまだまだやるべきことがある、という事実をずばり教えてくれたのである。

## 他人に手を貸すこと

バンクーバーにいる間、毎日ユナイテッド航空に電話を入れ、いつ航空便が再開し、家に戻れるのか確かめた。バンクーバーでの3日目に、航空会社が乗客にホテルへ集合してもらっているので、バンクーバー空港の近くのホテルに移動するように言われた。当然ながら、そこに着いてみると、私の飛行機だけでなく他の多くの飛行機も日本から到着していたので、私と同じように日本からやって来た日本人がたくさんいた。ユナイテッドの係員は全力をつくして、乗客に情報を流しつづけたが、もちろん係員たち

cultural psychologist it was so disheartening to see this occur. If one of the goals of cross-cultural psychology is to bring people closer together and to give them a better understanding of one another from other cultures, I thought that we were definitely not doing a good job. There was so much more work ahead to do if the field in which I was a professional were to make an impact.

And I also thought of my life as a judo instructor. As I sat there watching the horror, I thought about how judo had spread to so many countries of the world. The mottoes, the tenets, and the goals of judo practice are also to bring people closer together in order to create a better, more harmonious society. Still despite these lofty goals it was so apparent to me that, despite the fact that judo was so wide spread around the world, we were not doing enough to bring about this harmony among societies. We may have advanced well as an Olympic sport, but the fact of the terrorist acts made it so clear that we had so much more to do in judo if we were to bring about those goals of judo as well.

It made it clear to me that the goals of my life as a cross-cultural psychologist and a judo teacher were the same - world peace. In the end both of my lifeworks had the same goals and visions. And at the same time the facts and drama unfolding in New York City made it so plain to see that we had so much more to do in both fields.

## Helping Others

While in Vancouver I called in every day to United Airlines to see when we would be flying again and going home. The third day I was in Vancouver I was told to move near the Vancouver airport to a hotel there where the airlines was gathering its customers. When I got there of course there were so many Japanese people because my flight as well as so many others came from Japan. United agents tried to do the best they could in

もまったく暗中模索で、情報不足と不正確な情報のもとで活動していた。係員にもストレスが掛かっていたのも歴然としていた。同僚たちがほんの3～4日前に殺害され、明らかに個人的にも死を悼む気持ちを抱いていたからだ。

日本人の多くが、言語の壁があるので、現状を押さえる手がかりがないのが、すぐはつきりしてきた。そこで、みんなグループごとに集まりはじめた。私は日本語を多少話せるので、にわか通訳になり、航空会社・ホテルと日本からやって来た人たちの間のつなぎ役を務めた。日本人のために翻訳をし、質問をもとめ、航空会社やホテルの代表者のところに行き、回答をもらい、みんなの部屋のチェックインを手伝い、指示やアドバイスをもらってきた。みんなが気の毒だと思ったのは、航空会社がだれにも荷物を渡さないように命令を受けていたからだ。それで全員、数日間着替えも、洗面用具もなく、それらを買わざるを得なかった。幸いなことに、私はスーツケースを手荷物にして、荷物を預けていなかった。そこで他の人たちのために、ホテルの近くの小さなドラッグ・ストアに下着や必需品を買いに出かけ、何日か過ごした。

バンクーバーからシアトルにバスで移動させられたが、通常2時間程度の道路経由の移動も、国境パトロールと検閲がますます多くなり、5時間近くかかった。シアトルに入っても、こうした場面が繰り返された。1週間後、シアトルからサンフランシスコへの便に搭乗でき、当初の旅程より7日後に家に帰ることができた。

## 奇妙な交流のいくつか

手助けの必要だった日本の知らない人たちと過ごした数日間、私は複雑な反応に出合った。ひとつは、合衆国に休暇旅行でやって来た中年の婦人とその母親のことを鮮明に覚えている。もちろん、この人たちのプランは台無しになったが、2人とも冷静に集団で行動し、私が他の人たちに手を貸して努力しているのに心から感謝してくれた。聞いたことのない静岡のどこからかやって来た人たちで、自分たちの故郷の町

keeping us informed but of course they too were in the dark and were operating under lack of information or bad information. They were clearly stressed, too, as some of their own comrades had been killed just a few days ago, and it clearly took a personal toll on them.

It quickly became apparent that many of the Japanese people had no clue as to what was happening because of the language barrier. So we began to meet in groups and as I speak a little Japanese, I became the unofficial interpreter, acting as a liaison between the airlines, the hotel, and the many people from Japan. I translated for them, asked questions, went to the airline and hotel representatives and got answers, helped them check into rooms, get directions and advice. I especially felt bad for them because the airlines were ordered not to give out anyone's luggage, and everyone was without clothes and toiletries for a few days and had to buy them. I luckily had my suitcase as a carry on because I didn't check it in. So I also spent these days going shopping for clothes and essentials at little drug stores near the hotel for others.

From Vancouver we were bussed to Seattle, a road trip that normally takes a couple of hours took about 5 hours that day because of increased border patrols and inspections. Once in Seattle the scene repeated. After a week we were able to board a plane from Seattle to San Francisco, and I was able to come home seven days after my original plans.

## Some Strange Interactions

During these days that I spent with strangers from Japan who needed help, I had many mixed reactions. On one hand I remember clearly an older woman and her mother who were intending to go on vacation in the states. Of course their plans were ruined, but they remained calm and collective and were genuinely appreciative of my efforts to help them and the others. They were from



のことを話し、いつか訪ねてほしいとしきりに勧めてくれた。毎日、お互いに確かめ合い、食事と一緒に何回かとった。今でも大事にしている写真も撮った。実際、毎年2人は年賀状を送ってくれ、最初の年には、私の手助けに感謝を表して、小さな贈り物を送ってくれた。

もうひとつ、これも旅行プランが台無しになった何人かの若者たちと話したことも覚えている。だが驚いたことに、言うことほとんどが、観光や買い物に行けなくなったと怒りをあらわにし、踏んだり蹴ったりだ、ということだけだった。率直に言って、現実<sup>けつ</sup>に目の前に桁外れの規模の悲劇が発生し、人類の運命<sup>めいめい</sup>と将来を変えられるかもしれないときに、若者の関心が軽薄で矮小<sup>わいしょう</sup>だと思った。考え方があまりに利己的なのに衝撃を受けた。こうした人たちはショックを受けたからなのか、あるいは頭にあるのは、目の前の自分たちの楽しみだけしかないのか、と首をかしげた。

そして、そうした感慨から、スポーツ柔道ではなく講道館柔道の真の光を普及するのに、きちんと柔道分野での責務をはたしているのかどうか、あらためて考えさせられた。このような状況で、買い物や観光の心配をはたしてできるものだろうか。かりにそれがショックを受けたせいではなかったのなら、筆者にはどう考えても、何かがまったく狂ってしまっていた。そして、そうした人たちに近視眼的な狭いビジョンしかないならば、柔道の指導者、大学教授、社会や人びとのリーダーとして、きちんと仕事をやっていないことになる。

## 今日

さて、あの悲劇の日から数年間が過ぎた。ときどき、いまだに恐ろしい旅の経験を味わうこともある。かつてパリにいたとき、フランス警察は筆者のいたところからバッグを隔離し、その一帯から人を立ち退かせ、爆弾特捜班とともにバッグを爆破させた。これは明らかに所有者不明・返還不要のバッグの処理方法であった。ヨーロッパからサンフランシスコへの便に乗っ

somewhere in Shizuoka that I had never heard of, and they told me of their home town, urging me to visit one day. Every day we checked in with each other and had some meals together. We took a photograph that I still cherish. In fact every year they send me a new year's card and the first year they sent me a small gift to thank me for my help.

On the other hand I also remember speaking to some of the younger people whose plans were also of course ruined. But I was struck because much of what they had to say concerned only how they were angry and even insulted that they could not go sightseeing or shopping. Quite frankly I thought of how frivolous and trivial these concerns were when in fact there had been a tragedy of epic proportions unraveling before our eyes and changing our fates and futures. I was struck at how selfish these thoughts were. I wondered whether these people were just in shock or whether indeed all they thought about was their short-term, personal enjoyment?

And such feelings made me think again about whether we are doing a good job in judo, not in sport judo, but in spreading the true light of Kodokan judo. How can one even worry about shopping and sightseeing in that context? If it were not just shock, then obviously to me something was deathly wrong and we just weren't doing our jobs as judo teachers, university professors, and leaders of society and people if people had such short, narrow minded visions.

## Today

Now a few years have passed since that tragic day. Sometimes I still have some scary experiences traveling. Once when I was in Paris the French police isolated a bag where I was, evacuated the area, and blew it up with their bomb squad. This was apparently there way of dealing with lost, unclaimed bags. Once when I was on a flight from Europe to San Francisco we had to make an emergency





アメリカは人種のサラダボール：筆者の大学での教え子のインド式結婚式で。



ヨガの稽古：イースト・ベイ柔道場では適宜、ヨガの稽古も行っている。



ときには、ロンドンに緊急着陸させられた。操縦士が特に調子の悪いところはないと言ったが、着陸したとたん、消防自動車と救急車に囲まれてしまった。

しかし今日もまだ、数年前に味わった体験のこと、そのために人生や人生観がどう変わったのか、心理学者として、柔道の指導者として、専門の仕事のことを考える。こうした両方の仕事が一直線上でつながる最終目標は、世界の平和の模索と創出であると思うようになった。あれほど多くの国々に柔道を普及させても、スポーツとして、レクリエーション活動として、違った社会の違った人々を一緒にさせ、相互の理解と相互の幸福を促進させるのに、柔道を利用しないのならば、なんの役にも立たない。柔道を、試合でメダルを勝ち取るために稽古するだけのものにしてはいけない。もちろんこれも大きな目標ではあるが、柔道の唯一の目標ではない。そしてあえて言わせてもらえば、世界平和という目標こそ柔道の最終目標にすべきであり、できるかぎり多くの領域でその目標を模索し達成すべきである。柔道のスポーツや競技としての面は、その目標を達成するための一つの方法であるべきだ。しかし、それが唯一の道にしないほうがよい。世界平和をもたらすためには、柔道を指導・育成・普及させる道は、ほかにも求めるべきである。

毎日、ニュースを見て、多くの国々で恐ろしい事件が続いているのを見聞している。やるべき仕事がたくさんあると思う。世界の柔道界は、みんなすべてを連帯させてくれる大きな強力な団体である。スポーツや次のトーナメントでどうやって相手を破ることができるのかを考えるのは、生きていく道の一つに過ぎない。この世界のコミュニティーを、この同じ情熱を互いに分かち合える人々のネットワークを利用して、社会を、人びとを、よりいっそう緊密にさせることはできないだろうか？ 他人にたいする親切さと思いやりを中心にした講道館柔道の光は、これを実現するカギになりうると思う。いや、カギにする必要があるのだ。

(翻訳・三木敦雄)

landing in London, and although the pilots said nothing was badly wrong when we landed we were immediately surrounded by fire trucks and ambulances.

But still today I think about the experience I had a few years ago, and about how it changed my life and way of thinking, about my professional work as a psychologist and as a judo teacher. I came to think that the ultimate goal of both these lines of work had to be the search and creation of world peace. The spreading of judo to so many countries does us no good if we don't use it, as a sport and as a recreational activity, to bring different peoples of different societies together, to help promote mutual understanding and mutual benefit. Judo should not just be about training to win medals in competition; while of course this goal is a great goal, it is not the only goal of judo. And I would dare say that the goal of world peace should be the ultimate goal of judo, and we should search for and try to achieve that goal on as many fronts as possible. The sport/competitive front of judo should be one of those ways that we try to achieve that goal. But that should not be the only way. We should find other ways to teach, develop, and promulgate judo so that we bring about world peace.

Every day I see the news and watch and listen to continuing horrors in many countries, and think that we have so much work to do. The world judo community is a large and powerful one that binds all of us together. Thinking only of how we can beat each other in sport and at the next tournament is only one way of our existence. Can't we use this world community, this network of people who share the same passion, to bring our societies and peoples closer together? I think the light of Kodokan judo, with its focus on kindness and consideration for others, can be the key to doing so. But we need to make it so.

# Goodbye for Now

David Matsumoto, Ph. D.

Professor of Psychology, San Francisco State University,  
Chairman, Development Committee, United States Judo Federation  
Official Researcher, International Judo Federation, 6th dan (US Judo Federation)



## またお目にかかりましょう

デヴィッド・マツモト

サンフランシスコ州立大学心理学部教授  
全米柔道連盟強化委員長  
国際柔道連盟公式研究員・六段(全米柔道連盟)

2年間にわたって本誌にコラムを書かせていただいた。1年目には、柔道、とりわけ日本における柔道にたいして筆者が抱いている多くの問題点と懸念について書かせてもらった。2年目には、ほとんどの時間を使って、状況を改善するにはどうしたらよいのか、その考え方を提示させていただいた。取り上げた論点が読者の皆さんにも興味と意味があり、さらに、わずかも柔道についての考え方を改め、また学生にたいする柔道指導法を改善する道を見つけていただくことができればと、心から願っている。

この間、一部ならず多くの方々の気分をきくとそこねたことと思う。本誌のような公開の場で、柔道、とりわけ日本における柔道で筆者が見聞してきた問題点と限界を記してきたからである。皆様の感情をそこねることはまったく筆者の意図するところではなく、筆者の言葉によって憤慨したり気分をそこねたりされた方々には、改めて心からお詫びしたい。筆者も多くの方々と同じように、柔道界ではたいへん重要なことがいくつか忘れ去られており、今こそその対策としてなにか手を打つべき時機だと思っている。問題点を処理する筆者の手法は、問題点

I have spent two years writing columns in this magazine. In the first year I wrote about many problems and concerns I had about judo, especially about judo in Japan. In this second year I have spent most of my time offering ways to think about how to improve things. I sincerely hope that the ground we have covered has been interesting and meaningful to you, and that it will help you to change the way you think about judo, even just a little, or help you find ways of improving your own delivery of judo to your students.

During this time I know I must have offended some, perhaps many, by describing out in an open forum like this some of the problems and limitations I have seen in judo, especially judo in Japan. This was definitely not my intention, and once again I apologize sincerely to those who may have been angered or offended by my words. I, like many I think, believe that some very important things have been forgotten in the judo world, and that now is the time to do something about it. My approach to dealing with problems is to look them straight in the eye, not ignore them, and

を直視し、無視せず、状況を改善する行動のコースを立案するために、問題の現状と発生原因を客観的に分析することである。

このコラムの1年目には、こうした問題を何点か検証したが、2年目には、状況を改善するのに行動コースをどうするか、多くの時間を使って検討した。筆者にとっては、特に2年目に執筆した内容が、読者が柔道の指導・学習のコースを計画するのにいささかでも役立てばと願っている。

このコラムは、このシリーズの最終回になる。ここで、2年間このシリーズを担当し、いろいろ考えたことを記してみたい。

## 思いやりと情けを植え込む方法

このコラムで折にふれ筆者の道場を話題にしてきた。そして、日本およびそのほかの国々における柔道の限界について<sup>かんべき</sup>もときには指摘してきたが、私の方法論が完璧でないこと、自分たちにも誤りや限界もあることははっきり承知している。幸いにして、若いときに競技でつぎつぎに好成績をあげた若い競技者も周りに何人かいる。ところが、こうした勝利によって、とたんに傍若無人、非礼、あるいは無礼になったりする。私はこの手の態度にはたえず目を光らせている。柔道の試合で強いだけで、他人を気ままに見下してもいいということにはならない、と信じているからだ。とはいえ、とりわけ出張などで町を留守にするときには、こうしたことが、ときどき発生する。それで、アシスタント・インストラクターから若い競技選手の数名の態度が悪かった、という報告を受けることもある。ほかの幼少の稽古者は、合衆国の多くの人たちと同じように、こうした若者を尊敬しているので、なおさら厄介な問題になる。したがって、幼少の稽古者がこうした若い競技者が好ましくない行動をとっているのを見ても、とくに試合で勝てれば、同じような行動をとってもよい、と思うようになってしまう。しかしそれでは、私の考えていることやインストラクターと私がイースト・ベイ柔道場で教えようとしていることと逆行してしまう。

objectively analyze what they are and why they exist in order to chart a course of action to improve the situation. While in the first year of this column we examined what some of those problems were, in the second year we spent a lot of time talking about what that course of action to improve the situation should look like. I hope that what I have written, especially in this second year, can be valuable to some or many as you chart your own courses of judo teaching and learning.

This column will be my last in this series, and here I would like to write about some miscellaneous thoughts I have had about our two years together in this series.

## A New Way to Instill Kindness and Consideration in My Dojo

I have spoken about my dojo from time to time in these columns. And while I have pointed out the limitations of judo in Japan and elsewhere sometimes, it is clear to me that my ways are not perfect and we have our own faults and limitations as well. I am fortunate to have a number of young competitors who have achieved a great deal of competitive success in their young lives. With that success, however, it is easy to become arrogant, rude, or disrespectful, and I am constantly on the lookout for these kinds of attitudes because I don't believe that just because one is strong in judo competition that gives one license to look down on others. Still sometimes some things occur, especially when I am not in town on a business trip, and I have sometimes heard from my assistant instructors about the bad attitudes of some of these young competitors. It is a particular problem because many of the other students look up to these youngsters, as do so many other people in this country. Thus if the younger students see these young competitors acting in undesirable ways, they would think it is OK for them to act like that as well, especially if they can just win in competition. But that would be counter to what I believe and what my instructors and I



最近、インストラクターの一人から、若い競技者の一人の不適切な行動を目撃したが、この態度と行動にはまったくうんざりすると、言われた。インストラクターなどこの問題を検討した結果、筆者は、この問題をどう処理したらよいか、シニア・インストラクター何人かと父母関係者と会合をもった。特例の手を打つことにした。役割モデルになるやや年配の競技者何人かにわれわれの側に参加してもらい、不適切な者を同等に扱い、道場内で敬意を基にしたコミュニティー感覚を育てることができる方法をわれわれが考えつくよう協力してもらった。

これは素晴らしいアイデアだと思ったのは、若い成人競技者に会合に入ってもらったことによって、不適切者を善悪のわきまえている同等者とみなし、全員が同等者として扱っていることを示すことになったからである。こうした会合の間、不適切者には言いたいことがあれば何でも言うように勧めた。これがたいへんよかったのは、そのお陰で、シニア・インストラクターが若い成人競技者を尊敬の念をもって扱うようになり、若い成人たちもシニア・インストラクターを同じように尊敬の念をもって接するようになったからである。それ以前は、筆者の道場に、道場内の二つの大きなグループの間にギャップがあると感じていたが、この施策によって、二つのグループの間に橋を架けることができた。こうした会合でお互いに敬意の念を示す模範練習をやっているうちに、意外にも会以外での反応にまで広がっていった。そして現在では全般的に順調に進展していると思う。さらに、19歳が最年少で、21歳の娘のサヤカが最年長の、ヤング・アダルト競技者の多くが立ち上がり、道場でリーダーシップを取る役割をとりはじめた。彼らは幼少の子どもたちのクラスに自発的にやって来ては、技を教えた。さらに幼少の子どもたちが試合に出るときにはマネージャーやまとめ役を率先して務めた。自分たちの稽古や練習以外にさまざまなことをやって協力してくれ、敬意の原則を中心とするコミュニティーにたいする感覚をつくるのに一役買ってくれた。道場内で、このような転換や進展を目の

try to teach at East Bay Judo Institute.

Recently one of my instructors told me that he had witnessed inappropriate behavior by one of our young competitors and that he was really fed up with this attitude and behavior. After discussing the problem with him and others, I had a meeting with some of the senior instructors and some concerned parents about what to do about the problem. We decided to take an unusual step to bring some of the older competitors who were role models into our fold and treat them as equals and to have them help us think about ways in which we can foster a sense of community based upon respect in our dojo.

I thought this was a great idea because by bringing the young adult competitors into our meetings we were showing them that we considered them as moral equals, and we treated them as such. During those meetings we encouraged them to say whatever they wanted to say. This was great because it helped the senior instructors treat these young adults with respect, and it helped the younger adults treat the senior instructors with respect as well. Previously in my dojo I felt there was a gap between these two important groups of the dojo, but in this move we were able to forge a bridge between them. Modeling respect to each other in these meetings spilled over to their interactions outside the meeting, and I see them today getting along better overall. And, many of the young adult competitors, the youngest being 19 and the oldest being my daughter Sayaka who is 21, started to step up to take leadership roles in the dojo. They volunteered to come to visit the kids' classes and teach techniques. They volunteered to be managers and organizers for younger kids going to competition. They volunteered to organize and conduct social events for the dojo. They stepped up to do a lot of things outside of their own practice and training to help build that sense of community centered around the principle of respect. It is great seeing this transition and growth occur





子どもたちを指導する筆者の長女サヤカさん（全米柔道48kg級チャンピオン）

当たりにするのはすばらしいことで、こうしたヤング競技者を見て誇りに思っている。それぞれにアメリカ国内や国際試合でメダルを獲得し、自分たち自身の稽古や練習を超えて、こうしたことを実行して、コミュニティーにたいする感覚をつくるのに手を貸してくれているからだ。

まだ、この実験の真っ只中にいるけど、時間がたち、ニーズが変わるにしたがって、将来必ず具体的な形や形式に変わっていくことは間違いない。しかし、このことは、他人にたいする思いやりと情けという中核の徳をどのように日々のペースで現実の行動に移し、若いリーダーの間でそれらを育成する場合、多くの道場にもモデルになると思う。彼らは競技者だから自分自身の稽古だけやっていたらよい、と言うことは、いとも簡単である。しかし、考えてみると、厳密には、彼らは競技者であり役割モデルであるので、自分自身の稽古だけに力を入れるだけでなく、自分よりも下位の人たちが敬意、思いやり、情けの遺産を身につける方法にも焦点をさぼるべきだ、という点もさらに考えてもらったほうがよい。

## 最後まで思いやりと情けを守った話



イースト・ベイ柔道場での稽古風景

in the dojo, and I am proud to see these young competitors, who win medals in national and international competition, go beyond just their own practice and training to do things like this to help build that sense of community.

We are still in the middle of this experiment and I am sure it will change shape or form in the future as time progresses and our needs change. But I think it offers a model to many dojos on how to put the core virtues of kindness and consideration for others into action on a daily basis and among our young leaders. It would have been so easy to say that they are competitors and they should only

先週末、インストラクターや稽古者にコーチングの特別教室を開くために、ロサンゼルスにいた。ロスで道場を運営している友人の一人と一緒にだった。残念なことに、この友人の母上がその一週間前に思いもかけず他界してしまった。ロスに到着して、友人と家族に哀悼の意を表した。どういう状況だったのかを尋ねると、友人は次のような話をしてくれた。その話を皆様にもお伝えしたい。

友人の母上は数年前、心臓発作を起こした。発作からは回復したが、体が弱く、要注意であった。ごく最近になって、肺のなかに水が発生したのがわかった。これはひとつには、それまで何年間にもわたってやってきた母上の仕事のタイプにも関連していた。このため水を排出するのに肺へのストレスがいっそうかかってしまった。この数週間だんだん弱々しくなり、ほとんどベッドに寝ていた。でも、バスルームに行くとか食事をするには、そのつど起き上がることはでき、最近ではほとんど回復に向かっていった。

父上は、仕事に行かなければならなかったので、毎日朝早く起床していた。それで毎日母上はベッドから起き上がり、「行ってらっしゃい、気をつけて」を父上に伝えるのが習慣になっていた。ある朝、ほかの日と同じように始まった。父上が起床し、洗面、着替えをすませ、朝6時に仕事に出かけたときには、母上はベッドに横になっていた。7時ごろ毎朝、教会の聖職者である長男が母上と平癒の祈りをささげるためにやって来た。息子の足音が下の階から寝室に上がってくるのを聞くと、母上は祈りの時間の支度をするために、毎朝、ベッドの上に座るのが日課になっていた。ところがこの朝は違っていた。息子が寝室に着いてみると、母上はじっと動かず横になっていた。母上が眠っているのだと思って、そっと揺すって、母上の名前を呼んだ。だが母上は亡くなっていた。夫が仕事で出かけたあと、安らかにあの世に旅立っていたのだ。

息子は家族のほかの者たちを呼びあつめ、寝

focus on their own training. But in retrospect it is so much better to think that precisely because they are competitors and role models they should not only focus on their own training, but on how they can contribute to building a legacy of respect, kindness and consideration in the people below them.

#### A Story about Kindness and Consideration to the End

This past weekend I was in Los Angeles to give a clinic on coaching to instructors and students there. One of my friends who runs a dojo was there and I spent time with him. Unfortunately, his mother had just passed away unexpectedly a week before this, and when I got there I expressed my condolences to him and his family. I asked about how it occurred and he told me this story, which I would like to share with you.

His mom had had a heart attack a few years ago. Although she had recovered from it, she was weak and had to be careful. Most recently she had found out that she had developed fluid in her lungs partly because of the type of work that she had done for many years, and this produced added stress on her heart to pump the fluid out. She had gotten weaker these past few weeks and was in bed most days. Even though she could get up periodically to go to the bathroom or eat, most of her days recently were spent convalescing.

Every day her husband would get up early because he had to go to work, and every day she would sit up in bed and tell him goodbye and to be careful at work. One morning started the same just as any other, and she lay in bed as her husband, my friend's dad, got up, washed up, changed clothes, and went off to work early in the morning around 6:00 am. Every morning around 7:00 or so, their eldest son, who was a priest of a church, came to do a healing prayer with his mom. Every morning mom would sit up in bed when she heard her son's footsteps downstairs coming up to the

室で母上の死をみんなで悼んだ。もちろん、母上が生涯の多くの時間を過ごしたベッド、子どもたちが生涯の多く母上と会ってきたベッド、そこで母上が眠っているのを目の当たりにするのは、あまりにも酷であった。

その午前の遅く、息子は母上を引き取ってもらうために葬儀場に連絡した。人は死ぬと肉体的な機能をコントロールできなくなり、しばしば尿や糞便をすることがある。みんなは、母上を敬意をもって扱いたい思い、息子と娘は葬儀場から担当者が来る前に、母上の体のお清めをすることにした。ところが、シーツと毛布を持ち上げると、母上はすでにパジャマと下着を脱ぎ、それらを丁寧にたたんで、ベッドの下に置き、自分の体の下にはタオルを敷いていたのだ。母上は寿命の終わるのを知っていただけでなく、亡くなった後も、ほかの者たちに負担をかけないように支度していたのであった。

この話を先週末聞いたとき、生涯のまさに終わろうとしているそのときになっても、他人にたいする思いやりと情けあふれる素晴らしい心遣いとその行為には、まったく感動した。母上は存じ上げなかったけど、家族はよく知っており、これが母上と父上の人生観に違いないと思った。年老いた弱い人びとが、文字通り、臨終に際しても、他人にたいする思いやりと情けという徳目をもちながら、最期まで生きることができるという、このような話を聞くと、こうした道徳的な徳目を中心としなくてはならないのに、現実にはなっていないことが多い柔道界はいったいどうなっているのか、と思うこともある。死を目前にしている79歳の、たった一人の老婦人が、臨終の間際まで、さらにこうした徳目の原則を超えて生き抜くことができるならば、間違いなくわれわれ柔道を学ぶ者も、年齢にかかわらず、生き抜くことができるはずだ。この事例を稽古者に教え、示す場合、この事例を同時にわれわれ自身の人生の先導とすることが大切である。

## 講道館柔道の光

bedroom so she could get ready for the prayer time. But this morning was different. When the son got to the bedroom his mom lay their motionless. Thinking that she was sleeping he gently shook her, calling her name. But she was gone, and had passed peacefully after her husband had left for work.

The son called other members of the family, and they all mourned the loss of their mother in her bedroom. Of course it was so difficult to see her sleeping in the bed in which she had spent so much time in her life, and where her kids had seen her all their lives.

Later that morning the son had called a mortuary to come pick up their mom. When people die they lose the ability to control their bodily functions, and they often pass urine or feces. Thinking that they wanted to have his mother dealt with dignity, the son and his sister decided to help clean their mom before the people from the mortuary came. But when they raised the sheets and blankets they found that their mom had taken off her pajamas and underwear, folded them nicely and put them under the bed, and had laid a towel under her. It was apparent that not only did she know her time was up, but she had prepared to not be a burden on anyone else, even after she had passed.

When I heard this story this weekend I was so moved about the mother's great care and her act of kindness and consideration for others, even during this time at the ending of her life. While I did not know her I do know her family, and I am sure that this is the way she and her husband lived their lives. When I hear stories like this of old, frail people who, literally on their deathbed, can live to the end with the moral virtues of kindness and consideration for others, I wonder sometimes what has happened to the judo world that is supposed to be centered on these moral virtues but so often is not. If a single 79 year old woman facing death in the eye can live to the end and even beyond with these principles,

講道館柔道は、隣の人間より強くなるとか、メダルやトロフィーを勝ち取るとか、試合で勝つためにトレーニングや稽古をする以上の、多くのことが目的になっている。社会を向上させるために自己を完成させることを学ぶこともある。柔道の究極的な目標は、家庭、道場、学校、コミュニティにおける調和にすべきだ。柔道の究極目標は、国家間の平和と人びとの間の繁栄にすべきだ。

柔道界で目にしてきた問題のいくつかを語るのに、これらのコラムに多くの時間を当ててきた。しかしまた、柔道界は、人間および人間性についての最も偉大な事実のいくつかを、私が目の当たりにできた舞台でもあった。幸運であったのは、私の家庭、道場、大学に多くのの方々をお迎えできたことである。たとえば、中京大学の竹内外夫教授、日本大学の今野潤教授などである。この方々は、講道館柔道が燦然と輝いている光のなかで、他人にたいする思いやりと情けの真の精神を具現している傑出した人たちであり、紳士である。今野先生がここ合衆国に一年間滞在し、日本に帰国されるときには、私の教え子の多くの者たちが、悲しみの涙を流して泣いた。さらに今でも忘れられないのは、先生が私の教え子たちに植え付けてくださった善人であることの温かさで寛容さである。私に力を与えて、日本の柔道には素晴らしい点がたくさんあることも思い起こさせてくださったのは、まさにこのお二人のような方々をはじめ、柔道を通してお目にかかった多くの方々であった。

柔道は私の人生および世界中の何百万人もの人びとの人生にあまりにも多くのことをもたらしてきた。しかもわれわれは時には、柔道の指導、学習、発展と普及で真に重要なことの焦点を見失うこともある。これから百年先には、最後の選手権者はだれで、どれくらい多くのメダルを指導者または教え子が勝ち取ったのか、あるいは失ったのか、いかにわれわれが偉大だったのか、力が強かったのか、こうしたことを記憶している人間はほとんどいないだろう。しかし、今後百年後にも、思いやりと情けの徳目は、

certainly our judo students of any age can, too. If we teach them about it and show them it is important by having it as a guiding light in our own lives as well.

### The Light of Kodokan Judo

Kodokan judo is about so much more than just being stronger than the next person, winning medals and trophies, and training and practicing to win in competition. It is about learning to perfect oneself in order to better society. The ultimate goal of judo should be harmony in our homes, dojos, schools, and communities. The ultimate goal of judo should be peace among our nations and prosperity among their peoples.

I have spent a lot of time in these columns speaking about some of the problems I have seen in the judo world. But it is also true that the judo world has also been the platform by which I have been able to witness some of the greatest things about people and their humanity. I have been fortunate to have hosted many of them here in my home, dojo, and university, such as Professor Hokao Takeuchi of Chukyo University or Jun Konno of Nihon University. These are outstanding individuals and gentlemen who embody the true spirit of kindness and consideration of others, within whom the light of Kodokan judo shines brightly. When Konno sensei left to return to Japan after a year here in the states, so many of my students cried tears of sadness, and I still remember the warmth and goodness of being a good person that he instilled in my students. It is people like them, and so many others I have met through judo, that inspire me and remind me that there is a lot of good to judo in Japan, too.

Judo has brought so much to my life and to the lives of millions of people around the world. Yet sometimes we lose focus of really what's important in the teaching, learning, development, and promulgation of judo. One hundred years from now very few will



筆者の子どもたち  
中央・長女サヤカさん（UCバークレー  
校在学）左・サトシ君、右・マサシ君、  
前・タカシ君

今日の子どもたちや教え子に正しく教え込んだら、孫たちやひ孫たちの心のなかで燦然と輝いているだろう。こうした至言をしばしば口にするが、「今日の現実とは違ったものになり」、そしてこうした目標に沿って、現実を実現する必要がある。

2年間の連載コラムの幕を閉じるに当たって、ある人が私に送ってくれ、指導の重要性を思い起こさせてくれた知恵の言葉を一緒に味わってみたい。

「このクイズをやってください。

- 1．世界最大の富豪5名の名前をあげなさい。
- 2．日本の大学サッカーで最近の最優秀選手5名の名前をあげなさい。
- 3．ミス・ジャパンの最近の優勝者5名の名前をあげなさい。
- 4．ノーベル賞の最近の受賞者10名の名前をあげなさい。
- 5．アカデミー賞の最近の最優秀男優および女優の名前を6名あげなさい。
- 6．過去10年間の野球のワールド・シリーズの勝利者をあげなさい。

どうでしたか？ おそらくよくできなかった

remember who won the last championship, how many medals you or your students won or lost, or how great or powerful we are. But one hundred years from now the moral virtues of kindness and consideration may shine brightly in our grandchildren and great-grandchildren, if we instill it in our children and students today. While we often say these great words reality today is different, and we need to bring our realities in line with these goals.

As I end my two year column, let me share with you some words of wisdom someone sent to me to remind me of the importance of teaching:

"Take this quiz:

1. Name the five wealthiest people in the world.
2. Name the last five Heisman trophy winners (or a suitable award in Japan)
3. Name the last five winners of the Miss America (Miss Japan) contest.
4. Name ten people who have won the Nobel or Pulitzer prize.
5. Name the last six Academy Award



でしょう。

要点は、昨日の見出し語はほとんど記憶にないということだ。これらは2位になった者たちではない。みんなその分野の優秀者である。しかし、拍手喝采<sup>かっさい</sup>は消えていく。賞は色あせてしまう。達成者は忘れられてしまう。表彰状と証明書は所有者とともに埋葬されてしまう。

もうひとつクイズがある。これもやってみてください。

1. 学校時代あなたの進路に手を貸してくれた先生を何人か書いてください。
2. 難局のときにあなたを助けてくれた友人3名の名前をあげてください。
3. あなたに物事の価値を教えてくれた5人の名前をあげてください。
4. あなたが感謝の気持ちを表し、特別な感情をもたざるを得ない5人について考えてください。
5. 一緒に時を過ごすのが楽しい5人のことを考えてください。
6. これまでにあなたが力づけられた英雄6名の名前をあげてください。

ずっとやさしかったのでは?

教訓: あなたの人生で重要な人たちは、最高の信任状とか、最多の金、最高の賞、最高のメダルとかトロフィーを持っている人たちではない。それらは気にかけてさえいればよい人たちである」

長い2年間であった。私は、翻訳者・三木敦雄氏とともに、この論考が読者の皆様にとって関心と意義のあったことを願っている。読んでくださった方々、私と意見を異にする方々にも感謝いたします。心の中に、思いやりと情けの感情をもってさらに生きていくために、日本だけでなく、全世界で、講道館柔道の光のスイッチをみんなでもう一度入れようではありませんか。

(翻訳・三木敦雄)

winners for best actor and actress.

6. Name the last decade's worth of World Series baseball winners.

How did you do? Probably not very well.

The point is very few of us remember the headliners of yesterday. These are no second rate achievers. They are the best in their fields. But the applause dies. Awards tarnish. Achievements are forgotten. Accolades and certificates are buried with their owners.

Here's another quiz. Take this one:

1. List a few teachers who aided your journey through school.
2. Name three friends who have helped you through a difficult time.
3. Name five people who have taught you something worthwhile.
4. Think of a few people who have made you feel appreciated and special.
5. Think of five people you enjoy spending time with.
6. Name six heroes whose stories have inspired you.

Easier?

The lesson: The people who make a difference in your life are not the ones with the most credentials, the most money, the most awards, or the most medals or trophies. They are the ones that care."

It has been a long two years, and I, including Mr. Atsuo Miki, translator, hope that you found this interesting and meaningful for you. I thank all of you who have read this column, even those who disagreed with me. Let's all turn the switch of the light of Kodokan judo on once more not only in Japan but all around the world, so that we all can live a little more with the feelings of kindness and consideration in our hearts.