

プロジェクトマネジメントに基づく柔道のコーチングに関する研究

井川清隆¹⁾・小澤治夫¹⁾・高田博文²⁾

The study of judo coaching based on Project Management

Kiyotaka IKAWA, Haruo OZAWA, Hirofumi TAKADA

Abstract : The purpose of this research is to clarify mainly management items to incorporate the law of project management into coaching Judo. It investigated 9 items of measurement of competitive power by using rating scale in Judo. It compared the evaluation items with the rule in project management. The results of two-sided 95% confidence interval, players can find some problem in Judo and it can make clear the law of project management.

Key words : coaching, project management, Judo

I. 緒言

現在、生産組織等において、プロジェクトマネジメントは有効的に活用されている。プロジェクトマネジメントとは、課題解決を成功に導くための管理活動¹⁾である。このマネジメント手法は、マンハッタン計画に端を発し、軍事目的のプロジェクトにおいて活用されていた。如何に早く他国を制圧できるか、武器等を作り上げることができるかなど、厳格な競争下での成果を必要とされた時代の機密プロジェクトであり、費用よりも早さが要求されるものであった。プロジェクトマネジメントは、ソフトウェアシステム開発にも応用されており、時間管理・タスク管理が重要であるといえる。特に、プロジェクトマネジメントに関係する法則の中でも、パーキンソンの法則、伝播の法則、重要度と緊急度の優先度への影響、グレシャムの法則²⁾を遵守することで、順調に進捗する可能性が高くなると考えられている。柔道における心技体は、「心」：精神修行、「技」：勝負術、「体」：発育を意味しており、これらの法則に起因することが大きいと思われる。

柔道におけるコーチングとしては、膨大

な試合データにおいて、当該選手が必要とする真の“情報（データ）”を抽出し、活用することが困難であると示唆されている³⁾。コーチングにおいては、コーチ本人の“感性”が大きな役割を占めており、選手の成長はコーチの技量に依存するものである。柔道界では、2013年より、情報収集のための専門組織が外国人選手の試合をデジタルデータとして撮影することに加えて、試合内容を細かく分析し数値化し、各大会で活用されている。こうした数値データの解析法としては、競技力測定のための評定尺度の有効性についても議論されており、「組手の厳しさ」、「受けの強さ」、「寝技の強さ」、「試合のうまさ」、「組手のスタイル」、「技の粘り」、「体力の充実（筋力、筋持久力）」、「技のキレ」、「メンタルの強さ（気が強い、粘り強い）」がコーチングの視点で重要であるとされている⁴⁾。こうしたコーチングの視点が明らかにされている状況下においても、選手の練習を管理する手法が確立されていなければ、コーチングにおける方向性も曖昧なものになってしまうことが予想される。

情報分析が進む中で、柔道において、「試

1) 静岡産業大学経営学部

〒438-0043 静岡県磐田市大原1572番地1

2) 静岡県体育協会

〒422-8004 静岡県静岡市駿河区国吉田5-1-1

1. *Shizuoka sangyou university*

1572-1 Owara, Iwata, Shizuoka

2. *Shizuoka Sports Association*

5-1-1, Kuniyoshida, Suruga-ku, Shizuoka-shi, Shizuoka

合に勝ち、自己成長する」ためのプロジェクトを達成するためには、前述のプロジェクトマネジメントにおいて重要となる法則をコーチが“感性”として取り入れることで、選手の強化に寄与できることになる。また、スポーツ全般で、「心技体」の考えが取り入れられており、「心技体」と各法則が確立できれば、今後のスポーツ教育におけるキャリア開発にまで発展できる可能性がある。こうしたことから、柔道のコーチングにプロジェクトマネジメントの法則を「心技体」の観点から照合し、特に重点的に管理すべき事柄を検討し、選手の過去と現在の競技力について調査する必要がある。

本研究の目的は、柔道における競技力向上のための管理方法とその法則を把握し、選手へのアンケート調査の結果から、今後必要となるトレーニングとその管理方法を明らかにすることである。

II. 柔道コーチングにおける

プロジェクトマネジメントの重要な法則

1. パーキンソンの法則

時間に余裕がある場合に、仕事の着手が遅くなり、許される時間まで先送りになってしまうという法則である。選手は、大会前の練習において、余裕がある場合は自己管理ができず、練習量も不足しがちである。

2. 伝播の法則

締め切りまでに時間を残して業務が終了していても、その直前に業務が終了したことを報告するといった姿勢を表した法則である。体重別の試合において、大半の選手が減量を要する必要がある。こうした場合に、減量が既に目指すべき重量に到達していても、報告していない場合がある。

3. 重要度と緊急度の優先度への影響

緊急な事態が発生すると、重要な仕事をそのままにして対処してしまい、大切な仕事をできない状態になってしまうことを表す法則である。試合での怪我などのアクシデントにより、本来発揮できる技とは違う技で応戦するなどの場合がこれに該当する。

4. グレシャムの法則

ルーチンワークは創造性を欠き、長期的な展望や革新的な解決策を考えなくなってしまうことを意味する法則である。日々努力したい選手にとっては、自分にとっての“理想の姿”を常に抱き続けて練習することが必要となる。

表1に示したように、柔道の練習における競技力向上に関して、各法則を照らし合わせた結果、総合的な評価となる競技力には、「試合のうまさ」、「メンタルの強さ」が考えられ、これらの競技力には4つの法則全てが重要であるように感じられる。特に、「パーキンソンの法則」、「伝播の法則」には、日々積み重ねる練習においても管理すべき事柄が含まれており、コーチングの立場としては、この法則を管理する必要があるように思える。

III. 法則下における評価尺度法に基づく管理

先行研究において、特に柔道の競技力向上において寄与されていた評価項目について、どの評価項目が各法則に基づいて管理すべきかを考え、柔道における競技力に対してどの程度選手が感じているのかを把握する必要がある。そこで、柔道における競技力の評価項目について、入学前後についてアンケート調査した。評価項目は、前述の「組手の厳しさ」、「受けの強さ」、「寝技の強さ」、「試合のうまさ」、「組手のスタイル」、「技の粘り」、「体力の充実（筋力、筋持久力）」、「技のキレ」、「メンタルの強さ（気が強い、粘り強い）」の9項目であった。パネルは、本学柔道部所属の学生22名で、どの程度感じたのかを回答してもらった。評価尺度は、感じない(1)、あまり感じない(2)、やや感じる(3)、かなり感じる(4)、とても感じる(5)であった。コーチには、各法則に基づき選手の現状の力量について、同様に評価してもらった。

分析方法は、平均値とその95%信頼区間を用いて算出し、プロフィール分析した。

図1、2の結果を比較すると、入学前と入学後の自己評価には違いが見られないが、入学

表1 プロジェクトマネジメントにおける主要な法則とコーチングにおける評価項目

重要項目	練習内容	法則
「組手の厳しさ」	技：握力を中心	パーキンソンの法則 伝播の法則
「受けの強さ」	技体：筋力の増強 体重の増加	パーキンソンの法則 伝播の法則
「寝技の強さ」	技：寝技の反復練習	パーキンソンの法則 伝播の法則
「試合のうまさ」	心技体：総合訓練	パーキンソンの法則 伝播の法則 需要度と緊急度の優先度への影響 グレシャムの法則
「組手のスタイル」	技：握力を中心	パーキンソンの法則 伝播の法則
「技の粘り」	技：引き手の強さ	パーキンソンの法則 伝播の法則
「体力の充実（筋力、筋持久力）」	体：筋力の増強	パーキンソンの法則 伝播の法則
「技のキレ」	技：技のスピード 技へのタイミング	パーキンソンの法則 伝播の法則
「メンタルの強さ（気が強い、粘り強い）」	心技体：総合訓練	パーキンソンの法則 伝播の法則 需要度と緊急度の優先度への影響 グレシャムの法則

後の信頼区間が狭くなっている評価項目もあり、これは入学後の競技力に対する意識が高くなっていることを意味している。また、試合のうまさ以外の項目の平均値は、入学後では高くなっており、「受けの強さ」、「組手のスタイル」、「技の粘り」、「体力の充実」の評価項目に関しては、入学前の平均値より入学後の下限値が高く、これらの項目に対しては能力が少しでも向上している可能性がある。

入学後における競技レベルの向上が期待される結果となることから、入学後の競技力向上に関して、それぞれの評価項目の関係を把握し、今後のトレーニングの方向性を明らかにしなければならない。

そこで、入学後の各評価項目について、得られたデータを相関分析した。

無相関検定の結果（表2）、 $\gamma \geq 0.561$ で、1%有意であった。この結果は、「組手の厳し

さ」と「技のキレ」、「受けの強さ」と「試合のうまさ」、「メンタルの強さ」と「試合のうまさ」、「組手のスタイル」と「技の粘り」で相互の関係性が強いことを示しており、これは練習を重ねることにより、それぞれの関係性を体得していることを意味している。

相関係数が高い結果を抽出できていない「寝技の強さ」に関する練習が必要となることを選手は意識しており、その必要性があることを表している。そのためには、コーチとして、寝技のスキルを中心に教えながら、パーキンソンの法則、伝播の法則を重点的に考慮し、選手自身の自己管理等に注意しながら、選手の育成に励むこととなる。

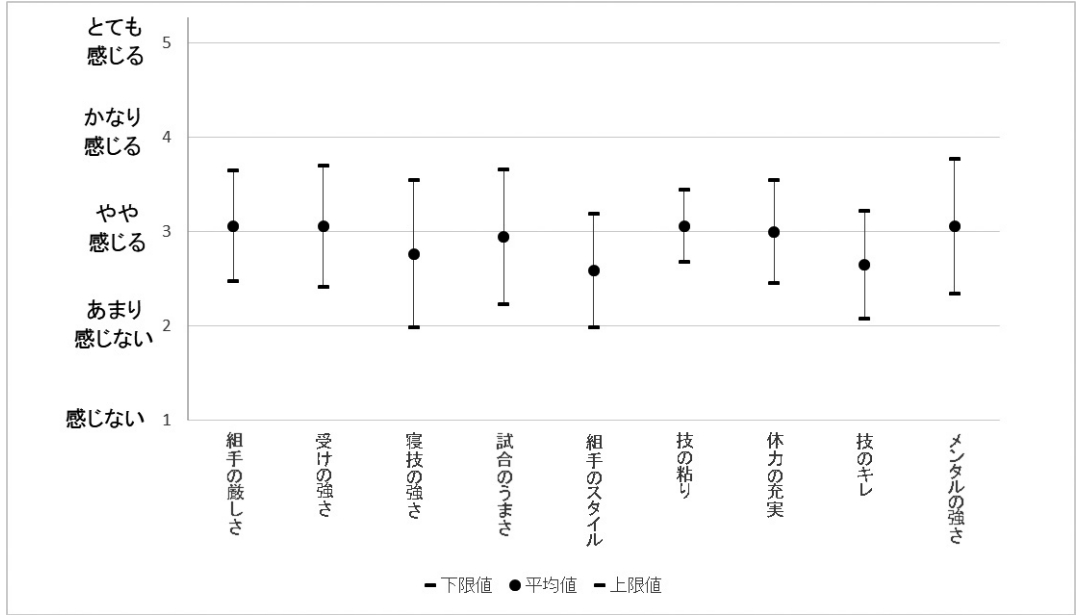


図1 平均値とその95%信頼区間 (入学時)

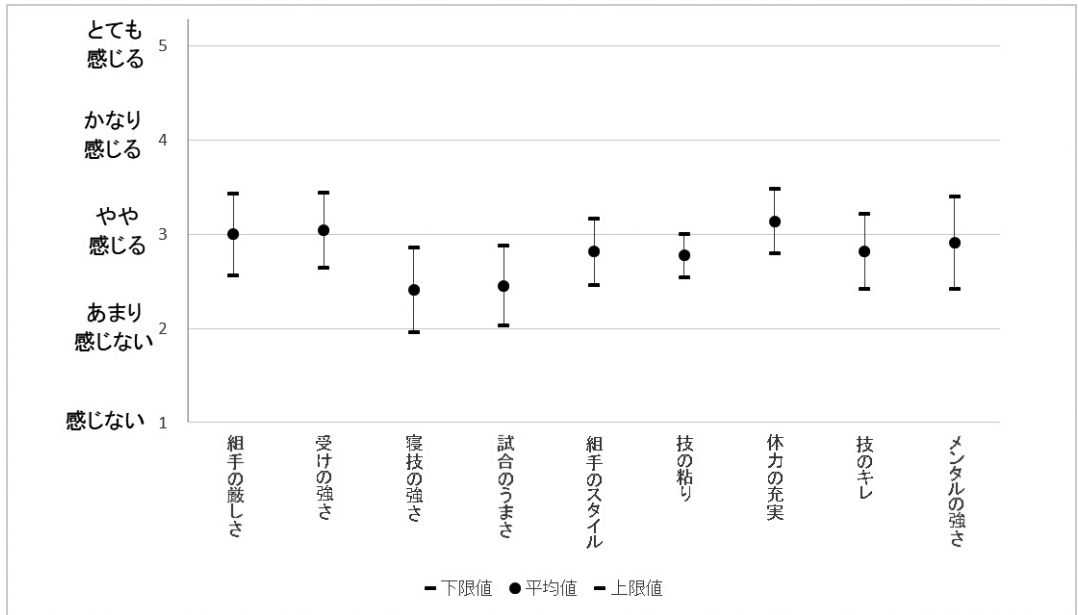


図2 平均値とその95%信頼区間 (入学後)

IV. おわりに

本研究では、柔道における競技力向上のための管理方法とその法則を把握し、選手へのアンケート調査の結果から、選手にとって必要となる競技力を特定し、これに関わる管理方法を明らかにできた。柔道コーチングにおいても、プロジェクトマネジメントの有効性を提言でき、選手の競技力向上に繋がる要因分析について相関分析の結果から検討できた。

表2 相関分析結果（入学後）

評価項目	組手の厳しさ	受けの強さ	寝技の強さ	試合のうまさ	組手のスタイル	技の粘り	体力の充実	技のキレ	メンタルの強さ
組手の厳しさ	1								
受けの強さ	0.217	1							
寝技の強さ	0.194	0.084	1						
試合のうまさ	0.304	0.581	0.388	1					
組手のスタイル	0.552	0.412	0.335	0.487	1				
技の粘り	0.462	0.223	0.362	0.400	0.804	1			
体力の充実	0.189	-0.009	0.169	0.041	0.274	0.545	1		
技のキレ	0.753	0.069	0.242	0.372	0.546	0.506	0.308	1	
メンタルの強さ	0.176	0.291	0.205	0.621	0.142	0.288	0.126	0.409	1

【参考・引用文献】

- 1) 伊藤健太郎：成功するプロジェクトマネジメント、中央経済社（2001）
- 2) 渡辺喜道：ソフトウェアシステム開発の難しさ、一般社団法人日本品質管理学会、品質Vol. 47、No.3、pp.20-23（2017）
- 3) 金丸 雄介：私の考えるコーチング論 柔道における”情報”の活用事例、一般社団法人 日本体育学会 日本体育学会大会予稿集 67(0), 62_3-63, 2016
- 4) 前川 直也, 伊藤 潔, 石井 兼輔 [他], 越野 忠則, 矢崎 利加, 田村 昌大, 廣瀬 伸良：AHPを用いた柔道競技力の評価尺度の妥当性、武道学研究 47(1), 1-8, 2014

