

# 塚田 真希さんに聞く

東海大学体育学部講師、  
全日本柔道連盟全日本強化スタッフ・女子コーチ

聞き手 外川 智恵さん ● 大正大学表現学部准教授



つかだ まき  
茨城県出身、東海大学卒。04アテネオリンピック柔道女子78キロ超級で金メダル。08北京オリンピックでは銀メダルを獲得するなど、国内外の大会で優れた成績を残した。現役引退後はスポーツ指導者海外研修員として2年間の英国研修をへて、監督およびコーチとして活躍中。

**学生と教員それぞれがすべきことをメリハリをつけて進める**

**外川** 2019年10月に行われた全日本学生柔道体重別団体優勝大会において、東海大学柔道部は大会初の男女同時優勝を果たすとともに、6月の全日本学生柔道優勝大会の同時優勝と併せて、学生柔道史上初の男女団体四冠の偉業を達成しました。本日は、同大学湘南キャンパスの武道館で、柔道部女子監督の塚田真希さんにお話をうかがいます。塚田さん、今日の午前中は授業でいらつしゃったとか。

**塚田** ゼミで、4年生の卒論の指導をしていました。学生によって進捗状況が違うので、ちよつと時間がかかりました。

**外川** いまは卒業論文で忙しい時期ですね。学生の理解力や学び方はそれぞれ違い、悩むことも多いです。個性に応じた指導をするために、どのようなことを心掛けていらつしゃるか教えていただけませんか。

**塚田** 私のほうこそ、教えていただきたいくらいです（笑）。まずは、期限を守って卒論を提出するよう、ハツパをかけています。

その上で、自分でしっかりと調べて卒論という一つの作品を仕上げるところまで、責任を持ってやらせるようにしています。一方、教員の側でフォローできるところはきちんと対応するというメリハリをつけて進めているところです。いずれにしろ、学生がそこまでできるようになるまでには時間がかかるということを大前提に考えています。

**外川** たしかに。大切ですね。学生に分かるように話しているつもりでも、相手が理解して動いてくれないときは、学生を引張るのか背中を押すのか、それとも伴走すればいいのか、どうゴールに到達させるかということがいまだに私の課題です。

**塚田** それをうかがって、少し安心しました。

### 競技の成績だけで

教員として通用するものではない

**塚田** 私が教えている体育学部の学生は基本的に体を動かすことが好きであり、長時間、机で卒論を書くといったことが苦手な学生もいるのはしかたがない面もあるように思います。学生による個人差は、やはり相当大きいものでしょうか。

**外川** 私の学部でも同様です。例えば10の資料を与えた場合、さーっとひととおり目を通すことができる学生もいれば、一つ理解してから次へ、という学生もいます。教員として学生の個性を見抜いて対応する技量を試されている気分です。

ところで、塚田さんはオリンピックで金メダルをお取りになったり、国内外の数々の大会で優勝という、ご自分の能力や経験を客観的かつ分かりやすく証明できるものがあります。学生はおのずと先生を尊敬して、指導も受け入れやすいように思います。ですが、いかがでしょうか。

**塚田** 競技成績という面は、一つの目印になれていると思います。しかし、教員とし

てのスキルという面では、先ほど外川さんがおっしゃったように、学生から試されているような感じを受けることがあります。

競技の成績だけでは教員として通用しないし、私自身もそれは分かっていますが、だからこそ面白い仕事だと感じます。競技生活の有無にかかわらず、自分の本筋があった上で、プラスアルファとして私なりの経験を学生に伝えられたらいいのではないかと考えながら学生に向き合っています。

**外川** 何か一つの道を究めたことをよりどころにして、別の分野でその威光に頼る方もいらつしゃいますが、塚田さんは柔道家としての道を歩みながら、教員としてのキャリアもきちんと積み上げつついらつしゃいます。それは素晴らしいことだし、塚田さんの謙虚な姿勢は学生も肌で感じているのではないのでしょうか。

**塚田** そうなるには、もう少し時間がかかりそうですね。

塚田 真希さん



## 柔道を離れたところでは 学生と対等な立場で話したい

**外川** 塚田さんの笑顔はいつも魅力的ですね。学生には厳しい顔もなさるのですか。

**塚田** 約束を守れない学生には、一対一で対等に話します。期日になって、ただ「できませんでした」ではなく、理由を説明してほしいと。結構エネルギーがいりますが。

**外川** 大学の教員をしていて思うのは、専門分野に関しては学生よりも経験年数が長く、スキルがあるものの、人としては対等であって、学生はそういう理解で教員をみ

ているということです。

**塚田** いわゆる体育会的な世界では、どうしても先輩後輩とか指導者と教え子という関係の中で序列がはっきりしており、指導者の言うことは絶対という雰囲気、特に柔道や武道ではあるように思います。

しかし、柔道を離れたところでは対等な立場で話ができるようにしたいというのが私の理想です。これが、最初はなかなか学生に通用せず、手応えがない時期もありましたが、言葉を選んでしっかり話をすると、いうことを重ねて、次第にこの先生は大丈夫なんだと学生が感じてくれるようになり、私もやりやすくなったと思います。

頭ごなしにいろいろ言う方法もあるとは思いますが、私は自分のやりかたを貫きたい、手間はかかっても丁寧に説明していきたいと考えています。

**外川** それはとてもよく分かります。期限までに提出しなかった学生に対して、私はあなたの学びを手伝うことはできてもあな

たの代わりはできないと、何度も話すことがあります。そんな時、自分のことだから放っておいてほしいという態度を取られると、自分がしているのは余計なお節介なのか、それともっと理解を促すためにも指導したほうがいいのかという葛藤を感じます。

**塚田** 同感です。そういうお話をうかがうと、私自身、少し励みになります。

**外川** とここで、塚田さんはどのような経緯で東海大学に入学なさったのですか。

**塚田** 大学進学希望はもともとありましたが、競技者として柔道に打ち込む中で、自分の実力をさらに高めたい、強くなりたいたいと思いました。東海大学柔道部は練習環境が素晴らしく、また当時の監督だった白瀬英春先生が非常に優しい方であり、こういう先生のご指導の下で柔道に励んでみたいと思って志望しました。

**勉強も柔道の練習も大変なときは  
練習のほつを休め**

**外川** 学業と柔道の両立は、難しくなかったでしょうか。

**塚田** 大学では自分が希望する科目を自由に選べるとか、頑張れば教員免許も取得できるといった漠然とした希望や憧れを抱いて入学しましたが、実際には思ったほど単位が取れず、モチベーションを維持するのが難しい時期もありました。

しかし、高校までは「勉強をさせられていた」のに対して、自分自身が興味のあることを突き詰めて学べるのが大学だと柔道部の先輩からアドバイスされ、私の考えが少し変わりました。その先輩に励まされて、一度落とした科目に再チャレンジしたところ、同じ科目でも先生によって教え方が違うことに気が付いて、指導法ということにも興味が湧きました。いま振り返ってみると、大学生として主体的に学ぶという経験が、不十分だったかもしれないですが、ように思います。

**外川** 私が教えている科目にも、スポーツ

推薦で入学した学生がいますが、大会前になるとなかなか出席できなくなるケースもあります。私はもったいないと思うのですが、塚田さんは学生として同じような状況を経験なさっているし、現在は教員であつて、両方の立場をご存じです。どのようにお考えですか。

**塚田** 学生時代は、本当に環境に恵まれたと思います。柔道部の先輩から、単位が取れないとか試験がうまくいくかどうかはひとまず置いて、とにかく2年次までは頑張つて続けるようにと言われました。そこではり苦しいと感じたなら、諦めてもいいんじゃないかと。

私は最初は全然だめでしたが、1年次の後半から2年次にかけて、挫折を経験しながらも、先輩に言われたことをようやく実行できるようになりました。以前から負けず嫌いな性格でしたが、こうして応援してくれる人もいたため、少しずつ自分の可能性が広がっていったという経験を学生に話

すようにしています。教員になるつもりはなかった私が、先輩の励ましを真に受けて（笑）、実際に頑張つた結果、いまこうして教える仕事に就いていると。選ぶのは自分だけけど、せつかく恵まれた場があるのだから、頑張つたほうがいいと励まします。

柔道部の女子監督としては、授業優先で頑張ろう、勉強も柔道の練習も大変なときは練習のほうを休んでいいと話しています。

**外川** 素晴らしいですね。塚田さんご自身が経験なさっているからだと思いますが、誰かのせいにはせずに、自分をしっかり持つて忍耐強く何かに取り組み続けるといふこ



外川 智恵さん

とを大切になさっているのですね。

**塚田** はい。どこまで浸透したかは卒業時にならないと分かりませんが、幸いにも、頑張り始めた学生が学科内に増えており、それが結果に表れているのが一番うれいしと学生には話しています。

### 柔道と学びを直接的に結び付けて 前向きに頑張るといふ発想

**外川** ご自分を振り返ってみて、学生時代と教員になってからとで何か大きく変わったことはございますか。

**塚田** やはり、授業に対する姿勢だと思えます。練習がいくらでも授業に出なければいけない、その大変さは学生時代に十分に分かりました。しかし、「授業優先」と言い切れるようになったのは、教員になってからです。なぜ、そうなったかというところ、大学を卒業して社会に出てみて、スポーツ一本でやっていけるほど世の中は甘くないということが分かったからです。こうした経

験を踏まえて、学生に話をしています。

柔道部に所属する意志の強い学生やたくましい学生に対して、柔道も、考えないと強くなれないといっています。自分よりも強い相手にどうしたら勝てるかを研究すると、きつと難しい問題にぶつかります。そこで頑張ってみても結果が出なかったら、指導者に聞いてみればいい。そして、それができる行動力があるのだったら勉強だつて頑張れるはずだと伝えていきます。

柔道と学びをここまで直接的に結び付けて前向きに頑張るといふ発想は、私が学生のときはありませんでした。こういった点が学生時代とは明らかに違うところです。

**外川** 考えないと強くなれないというお話は、アナウンサー出身の私自身の経験や思いと重なるところがあって、とても分かりやすいです。

スポーツも成績や試合の様子だけで判断され、何を考えてどんな練習してきたかが分かりにくい。それを理解してください

先生がいらっしやることを、学生は非常に心強く感じていると思います。熱意やこだわりまで分かってもらえるということが信頼につながり、学生は、この先生だったら話してみようと思うのではないのでしょうか。

### 高校で味わった初めての挫折から 2年後には全国大会で優勝

**外川** 塚田さんが柔道をお始めになったのは、いつ頃ですか。

**塚田** 中学の部活動で始めたのですが、タイミングとしては比較的遅いと言われます。

**外川** それでも立派な成績を残したということは、やはりセンスでしょうか。

**塚田** 振り返ってみると、私はちよつと鈍感だったのかもしれませんが（笑）。鈍感というのが適切かどうか分かりませんが、励まされると結構真に受けて頑張るタイプでした。中学時代は、体は大きかったものの柔道は全然強くなかったのですが、昇段試験の相手がたまたま小柄な高校生で、試合に



勝ってしまいました。それを観戦していた方が、高校に入っても柔道を続けたらどうかと励ましてくださったので、柔道の強豪校である土浦日本大学高校にスポーツ推薦で入学しました。

**外川** 好意や厚意を素直に受け取られたのですね。

**塚田** 本場にそうです。当時は振り返ってみても、身の丈も考えずといいますが、全国大会に出場したことさえもないのに、勧められるままに強豪校に進学してしまっただけ、その後さらに東海大学にご縁をいただいて、という経緯です。

私は柔道のセンスがあるわけではないし、運動神経が優れているほうでもなく、むしろ絵を描くなど、座って手を動かす細かい作業が好きタイプでした。中学校でも、本当は美術部に入ろうと思っていました。友人に誘われたので、ちょっと柔道をやってみようかなど。

**外川** 美術部から柔道部ですか。

**塚田** 想像がつきませんよね。家に帰って

家族に話したときも、「えっ」と言ったきりで。

**外川** ご自分では、意外な展開とお思いですか。

**塚田** ええ、中学の同級生にはいまだに笑話にされます。

強くもないのにスポーツ推薦をいただき、高校受験の厳しい競争をあまり知らずに進学し、高校に入ってから初めて挫折を経験しました。自分の中にある甘さを捨ててからないと、物事はうまく進んでいかな

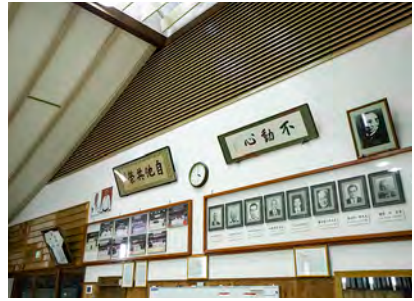


ということを挫折を通して学び、それによっていまの私の最も土台になっている部分が作り上げられたように思います。

**外川** その挫折について、うかがってもよろしいですか。

**塚田** 私は全然強くなかったし、走るのも遅いのに、前年度にインターハイで優勝した強豪校に進んでしまったため、毎日の練習では相手に全くなわなないわけです。周りは、全国大会で優勝したり上位に入賞しているような部員ばかり。私は78キロ超級という一番重いクラスなのですが、一番軽い48キロ級の選手にも負けてしまうような有り様でした。

そんな状況だったので気持ちが折れてしまい、柔道から逃げたくなりました。体調を崩して寮からしばらく実家に帰ったので、もう高校には戻らないつもりでした。しかし、母から、自分で決めた道なのだから途中で諦めることは許されないとかなり強く言われ、何とか学校には戻ったものの、私



自身が柔道で強くなるなんて到底想像できなかつたのです。何とかこの環境から逃げ出したくて、夏休みが終わるまでには白黒をはっきりさせようと思っていました。

夏休みの最後の週にあつた合同合宿に参加したところ、インターハイで優勝したときのキャプテンだった先輩が大学から戻ってきて、一緒に練習していらっしやいました。その先輩から本当に温かく指導していただいたことがきっかけとなって、もう一度頑張ってみようと思いました。

先輩の温かさに触れ、いろいろ話すうちに私の考え方が180度変化し、柔道に対する向き合い方が変わり、練習が少しずつ面白くなりました。そこから、次第に大きな大会に出場できるようになり、高校3年で初めて全国大会で優勝することができました。

**外川** そうだったんですか。テレビなどで活躍を拝見していた限りでは、そうしたことは全く想像できませんでした。

相手に技をかけているときも、につこり笑って攻めているシーンを拝見することが多く、柔道が好きで本当に強くて、生まれながらの柔道家というイメージだったので、いまのお話はとても意外でした。人に歴史あり、ですね。

**塚田** はい、いろいろなことがありました。

### 対戦相手と組み合った瞬間に 勝負がついていたのかもしれない

**外川** 立派な武道館ですね。柔道や剣道と

いった武道は裸足で競技するので、柔道の場合は畳に上がった瞬間に、足の裏の感触を通してその日の自分のコンディションを感じたりするのでしょうか。

**塚田** そういう視点から考えたことはないのですが、足の裏で畳をつかむという感覚は、結構あります。試合で負けたときはどこか地に足が着いていないイメージがあつたりしますね。

**外川** 見ている私たちには分からないような、体で感じるものや「気」といったものもあるのでしょうか。

**塚田** 試合が始まって対戦相手とガツと組み合った瞬間に、この相手にはかなわないかもしれないと感じることはありました。

試合前に対峙しただけで何となく威圧感があり、実際に組んでみると、自分の力が相手に伝わる、その伝わり方や、逆に相手からの圧力というものが結構分かってしまつて、その時点で勝負がついていたのかもしれないと、いま振り返ってみて思うこ

とがあります。

**外川** そういった感覚は、いつごろから感じていらっしやいましたか。

**塚田** 現役の選手時代は「絶対に負けない、勝つんだ」という気持ちで戦ってきました。

冷静に分析しすぎて、負けそうだと思つたら本当に負けてしまうので、勝てると思つてやっていたところが、正直に言つてあつたと思います。引退後に自分の試合の映像を見ていたら、組んでみて勝てると思つたときとまずいなと思つたときでは、表情が違ふことに気が付きました。

**外川** 表情に出るのですね！

**塚田** ええ、ほんのわずか表情がこわばつていたという共通点があります。

本当は自分で気が付いているんだけど気付かないようにするというか、そんなことをいついていたら試合が始まる前に負けてしまうので、相手にも自分にもそう思わせないように必死でやっていたものの、自分の感覚では分かつていたのかもしれない。

大学の先輩である山下泰裕先生は203

連勝という大記録をお持ちですが、最後の斉藤仁先生との試合では、これは負けるかもしれないと感じたとおっしゃっています。実際には勝つたのですが、選手の内部での戦いの感触と外に表れる客観的なものは差があるので、そういう部分をもう少し分析すれば競技生活に役立ったかもしれないと冷静に振り返ったり、今後は指導の面に役立てようと考えたりしています。

**外川** 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が近づいています。塚田さんは全日本柔道連盟・全日本強化スタッフの女子コーチでいらっしやいますが、選手たちの様子はいかがですか。

**塚田** 日本代表の選手は、まず国内で一番になるという大きなミッションがあり、そこからさらに大会に向けて調整をして、大会の期間にピークに持っていかなければなりませんという二つの大きな試練があります。代表選考はどんどん熾烈になってきてお



塚田真希さん(右)と外川智恵さん  
(2019年11月11日 東海大学武道館にて)

り、誰が選ばれるか全く分からない状況であつて、私はコーチとして選手のバックアップに徹しています。彼女たちは極限の状態でも頑張っており、練習で体を追い込んだり休養を取ったりといったことをそれぞれが行っているの、われわれはそうした努力が実を結ぶように準備を進めています。

**外川** そういう手厚いサポートがあつてこそ、選手は活躍できるのですね。本日は充実したお話をいただき、ありがとうございます。