

日本人としての誇りを胸に、
世界を相手に
戦い続けていきたい

井上 康生 氏

全日本男子柔道監督

略歴／いのうえ・こうせい

1978年宮崎県生まれ。5歳から柔道を始める。山下泰裕氏に憧れ、東海大学付属相模高校、東海大学に進み、卒業後は総合警備保障(株)(ALSOK)へ。全日本選抜体重別選手権優勝(2000、01、04、08年)、全日本選手権優勝(01～03年)、世界選手権優勝(99、01、03年)、シドニー五輪100キロ級金メダル(00年)など、日本柔道の一時代を築く。2008年5月現役引退後、英国で2年間英語、コーチングの知識を学び、11年1月の帰国後は東海大学講師、同大学男子柔道部副監督に就任。12年11月、全日本柔道連盟の要請を受けて全日本男子柔道監督に就任。13年には国際柔道連盟(IJF)の殿堂入りを果たす。



新日鉄住金(株) 代表取締役会長

宗岡正二

オリンピック、世界選手権、全日本選手権の三冠を達成し、21世紀初頭の日本柔道を牽引した井上康生氏。切れ味鋭く華麗な投げ技で、柔道ファンのみならず多くの国民を魅了しました。今回の対談は、全日本男子柔道監督である井上氏から、柔道家としての歩みをお聞きし、また、2013年8月から全日本柔道連盟(全柔連)の会長を務める宗岡会長と、強くて尊敬される日本柔道への理想像について語り合っていました。

2014年 9月		2014年 8月		2013年 8月	
韓国・インチョン (アジア競技大会)		ロシア・チェリヤビンスク (世界選手権)		ブラジル・リオデジャネイロ (世界選手権)	
金3、銀1、銅2、 団体戦 銅(女子は金)		金2、銀1、銅1、 団体戦 金		金3、銅1、 団体戦 銅(女子は金)	

父の投げ技に衝撃を受けて 柔道の道へ。

「世界一になる」と心に誓う

宗岡 今回は、2012年夏のロンドン五輪での日本男子柔道史上初の金メダルゼロという惨めな結果を受け、日本男子柔道の再建を担うべく全日本男子柔道監督に就任された井上康生さんをお招きしました。井上さんの監督就任後の国際試合は、大満足というレベルの結果ではないにせよ、よく頑張っているという評価も高く、国民の皆さんも大変喜んでいと思います。井上さんやコーチの皆さんの日ごろのご努力に敬意を表します。

本日は井上さんの柔道家としての軌跡や柔道に対する心構え、当面の大目標であるリオデジャネイロ五輪(16年)、さらには20



小学4年生のころ、宮崎・平和台公園の156段ある石段を、父・明氏を背負って何往復もして足腰を鍛えた



小学5年生のとき、全国柔道大会のイベントで全日本強化選手と稽古する機会が訪れ、一番遠い位置から道場を横切って割り込む形で山下氏の前に駆け寄った。井上氏は「山下先生に稽古をつけてもらいたい一心でしたが、今考えるとスポーツマンシップに反する行為ですね」と笑う

* の写真は折山淑美著『眠らないウサギ 井上康生の柔道一直線!』(集英社刊)より

年の東京五輪に向けた課題や戦略、監督としての決意をお伺いしたいと思います。まず井上さんのお人柄や柔道への思いを知る上で、子ども時代に柔道を始められたきっかけや、その後の競技人生についてお聞かせください。現在、全日本柔道連盟副会長を務める山下泰裕さんの場合は、子どものころ、あまりに腕白坊主だったので親から道場に入れられたと聞きましたが、井上さんはどうだったのですか。

井上 柔道は警察官で柔道家の父の影響で始めました。私は3人兄弟の末っ子で、父は兄弟全員に柔道をやらせたい一心で私たちをよく練習に連れて行き、稽古を見せてくれました。身長170センチ、体重80キロと決して大きくない父が、投げ技(内股)で自分よりも大きな相手を豪快に投げる姿に衝撃を受け、帰宅後、「お父さんのように強くなりたい」と言っただけで道場に入りました。5歳のときです。

宗岡 井上さんが小中学時代に全国優勝した背景には、柔道の師であったお父様との二人三脚の厳しい練習があった。山下泰裕さんは100メートルを12、13秒で走り抜く抜群の身体能力を持つと言われますが、井上さんはいかがでしたか。

井上 特に運動神経が抜群だったわけではありません。ただ柔道が好きで、強くなりたくて仕方なかった。トレーニングを終えたあとにも父に「もっと鍛えてくれ。もっと強くなりたい」と懇願しました。父は「この子は柔道のために生まれてきた」と感じたそうです(笑)。体が大きかったこともありすが、何の根拠もなく「絶対に強くなる、日本一・世界一になる」という明確な目標と思いをもち続けていました。

宗岡 中学卒業後に宮崎を出て、憧れの存在だった山

下さんの母校である東海大学付属相模高校に進学されました。井上さんは、高校2年生のときインターハイ個人戦優勝、しかもすべて一本勝ちです。3年生のときには全日本選手権一回戦を勝ち、山下さん以来21年ぶりの快挙と報じられました。

井上 21年ぶりと騒がれたとしても、山下先生は3位に入賞されていますので私とはレベルが違います(笑)。山下先生の柔道は有効、技ありを取ったあと押さえ込む、立技と寝技の連携で相手を確実に仕留める方法に常に慎重に考えられていた気がします。逆に私は東海大学柔道部の佐藤師範から「冒險野郎」と言われるように、何としても相手を立技で投げ飛ばして一本を取る柔道でしたので、隙がある選手だったと思います。

一番のファンだった母の死を乗り越え 技が極まる成熟期を迎える

宗岡 その後、東海大学3年生のときの世界選手権(バーミンガム)では初出場で初優勝した。お母様が急逝された直後でしたね。お母様の名前を縫い込んだ帯で戦った話を聞いて胸が熱くなりました。また4年生で出場したシドニー五輪(00年)では5戦すべて一本勝ちという堂々たる優勝で、表彰式でお母様の遺影を両手で掲げられたシーンが大変印象に残っています。日本中が感動しました。お母様はいつも試合会場へ応援にいらっしやっていたそうですね。

井上 子ども時代、仕事が忙しかった父に代わり全試合を見に来てくれました。誰よりも私が強くなることを喜び、どんな状態のときも信じてくれたのが母でし



高校3年生のとき。左が長兄・将明氏、右が次兄・智和氏。次兄の智和氏は一時期、旧新日鉄柔道部に在籍していたこともある

写真は折山淑美著「眠らないウサギ 井上康生の柔道一直線!」(集英社刊)より

た。柔道の三大大会である全日本選手権、世界選手権、オリンピックという最高峰の大会で優勝する姿を見せてあげたかったですね。シドニーのときはそうした気持ちで遺影を掲げました。今でも母には感謝しています。

宗岡 01年から念願の全日本選手権優勝を3年連続で果たし、01、03年の世界選手権（ミュンヘン、大阪）もすべて一本勝ちで優勝するなど、2000年から数年間は、まさに世界に敵なしといった強さでした。

井上 そうですね。特にシドニーのあと開催された全日本選手権の初優勝が自信となり、その後のミュンヘン、大阪へとつながったと思います。最も脂がのった時期でした。

見る人を魅了する井上柔道。 怪我を経て人間として成長を遂げる

宗岡 私が思う井上柔道の魅力は3つあります。1つは体重や体格の差があっても攻めまくる、敢闘精神の塊のような攻撃柔道。見る人に清々しい感動を与えます。2つ目は柔道ファンのみならず、テレビ観戦している国民の皆さんを魅了する内股、背負い投げ、大外刈りなどの切れ味鋭い投げ技。そして3つ目は基本に忠実であること。背筋をすっと伸ばし、右手で相手の襟をきちんとつかみ、左手は引手の袖を持つ、いわゆる日本柔道の基本形が崩れないこと。他の選手にはあまり見られない攻めにも守りにも強い姿勢です。

井上 攻撃柔道と投げ技については、「攻撃は最大の防御」という父からの教えです。父の柔道は守りの柔道でした。それでは本場に強くなれないということを自らの体験で感じ取り、世界を狙うための攻撃柔道を私に教

え込みました。有効や技ありでポイントを稼ぎにいく柔道をしたときは怒られましたね。私自身も父の考え方に共感して、それを自分の柔道として貫き通しました。

また一方で、すべての技に対応できることも必要で、その原点はお話にあった基本形です。子どものころ道場で、体が大きい私が自然に小さな相手の奥襟をつかむと「お前は世界を目指す。大きい相手を倒せる柔道を身に付けなさい」と注意されました。そのときは不満でしたが、今はよくわかります。子どものころに基本的な技術をしっかり学ぶことが大切で、どのような動きにも柔軟に対応できる基本形を身に付けたからこそ、さまざまな技を体得することができたんだと思います。

宗岡 しかし、大阪での世界選手権優勝後に迎えた04年のアテネ五輪ではまさかの敗退、その後の右大胸筋腱断裂と、大変厳しい時期を迎えました。どのような心境で過ごされたのですか。

井上 アテネの敗因は自分の未熟さです。シドニーや2回の世界選手権など国際試合をすべて一本勝ちしていたことへの奢りや準備不足があったと思います。技術や体の面でも、自分を極限まで追い込みさえすれば大丈夫といった考えに落とし穴がありました。もっと違う戦い方があったのに、自身の奢りで性急に一本勝ちだけを狙いにくいような柔道でした。

右大胸筋腱断裂後1年半の療養期は苦しい時期でしたが、自分の柔道人生を見つめ直す貴重な時間でした。負けや怪我の辛さを知ったことで、「日本・世界の頂点に立てる選手はごく一握りで、ほとんどの選手は負けを積み重ね、苦境を乗り越えるからこそ人間として、柔道家として成長していける」という目線を持てたのが大変よかったと思います。



写真提供 / ベースボール・マガジン社

スランプや怪我などの苦しい時期を陰で支え続けてくれた、タレントの東原亜希氏と2008年1月に結婚

引退後に海外へ。己の無知を知り、「自他共栄」の精神を学ぶ

宗岡 2008年の引退後は、日本オリンピック委員会（JOC）のスポーツ指導者海外研修事業で2年間渡英されました。なぜイギリスを選んだのでしょうか。

井上 英語の習得と、現在柔道界の主流となっているヨーロッパで、さまざまな経験をし、知識・情報を得たいと思いました。ロンドンやエジンバラでコーチングの研修を受けるなかで、山下先生も通ったヨーロッパ最古と言われる柔道クラブ「武道会」※のお世話になり、指導者になるための大変貴重な経験をさせていただきました。

宗岡 ヨーロッパの柔道は、日本柔道の伝統である精神やマナーを大切にしており、西洋の他の格闘技とは一線を画しているように思います。実際にどう感じられましたか。

井上 特に私が勉強させていただいた「武道会」の生徒たちは、競技性だけでなく、精神性やマナーに感銘を受けて柔道を志す人が多かったですね。また、子どもから50〜60歳の大人まで一緒になって柔道を楽しむ姿を見て、私自身も、海外へ行ったことが大変参考になりました。

宗岡 渡英中に20カ国以上で子どもたちに柔道を教え、エルサレムでは政治的に不安定なイスラエルとパレスチナの子どもたちを集めて指導されましたね。

井上 山下先生からお誘いをいただきました。スポーツには国境を越える力があると言いますが、柔道で本当に両国の溝を埋められるのか正直なところ半信半疑でした。実際に現地に行ってみると、最初は私が考えていた以上に溝が深く、両国の子どもたちは一緒に練習しま

せん。でも時間が経ち、組み合って接触することで何か通じるものが生まれたように思えました。最後は心を開いて楽しそうに試合をして礼で終わった。その姿を見たときに、これですべてが解決するわけではないが、武道やスポーツの力を使って、平和貢献に一役買えればと思いました。

宗岡 それは素晴らしいことですね。ぜひ今後も継続していただきたいと思います。

井上 もう一つの大きな出来事は、シドニーの決勝で戦い、現在カナダナショナルチームのヘッドコーチをしているニコラス・ギルから、ぜひともカナダ柔道の発展に力を貸してほしいと言われ、現地で約700人を対象に柔道教室を開きました。大盛況に終わり、空港まで送ってもらった別れ際、彼から「過去は選手として、これからは監督・コーチとして戦わなければならないが、柔道の発展のため、互いに切磋琢磨しながら頑張ろう」と言われ、良きライバルを持てたことに喜びを感じました。ライバルは競技では執念を持って倒し、勝つべき相手であると同時に、自分を高めてくれる仲間、つまり嘉納治五郎先生※の「自他共栄」の精神を実感した瞬間でした。

宗岡 そうしたさまざまな出来事を経験した海外生活は、井上さんにとってどのような意味を持つのでしょうか。

井上 日々の生活や研修、他国での柔道教室などを通して感じたことは、語学もそうですが、まず己の無知さです。世界はこれほど広く、いろいろな宝が眠っていると。それまで世界チャンピオンと胸を張っていた自分が叩きのめされました。世界チャンピオンの柔道家ではない一人の人間に戻れたことが良かったと思います。また海外から見た「日本観」を知る貴重な経験にもなりました。



イギリス「武道会」のジュニアクラスを指導

イスラエルとパレスチナの子どもたちのための合同柔道教室（10年7月）



写真提供／特定非営利活動法人柔道教育ソリダリティー



研修先のスコットランドにて

※武道会「イギリス柔道の父」と呼ばれる柔道家・小泉軍治（1885〜1965年）が「日本の良いものをイギリス人に教えたい」という思いから、1918年に創設。イギリスにおける柔道普及の中心となった。

※嘉納治五郎（1860〜1938年）柔道家・教育者。講道館柔道の創始者で、通算25年間、東京高等師範学校（現・筑波大学）校長を務めた。日本のオリンピック初参加に尽力した功績などから「日本の体育の父」と呼ばれる。

覚悟を決め全日本監督に就任。 世界を圧倒する日本柔道を築き上げる

宗岡 2011年1月の帰国後、東海大学講師などを
経て2012年11月に全日本男子柔道の監督に就任され
た。就任会見では「覚悟して監督を引き受けた」と言わ
れました。その言葉の真意、心境について教えてください。

井上 自分は指導者の経験が浅く、正直なところ完全
には自信が持てませんでした。ロンドンの悔しさ、リ
オデジャネイロでリベンジしたいという気持ちが上回
り、迷いは捨てて覚悟を決めてお引き受けしました。ま
た、長期的な視野から日本柔道の良さを発信し、世界
柔道の発展に貢献するという断固たる決意でした。

宗岡 日本柔道の再建に向けて、重量級の弱点克服と
いった競技面での選手強化などの課題があるなかで、
2016年のリオデジャネイロ五輪、その先の東京五輪
を見据えた抱負をお聞かせください。

井上 監督就任後の世界大会でも、重量級で苦戦してい
る現状は変わりません。ただ全階級とも個性的な選手が
増えており、何かやつてくれるのではという期待感があ
ります。まずはリオデジャネイロに向けた強化、準備を
着々と進めています。重量級を中心とする全体の底上げ
とあわせて、有望な選手の「個」をいかに伸ばすかがポ
イントです。科学的なデータも取り、各選手の弱点を見
極めて工夫しながらさらに強化していきたいと思っています。

宗岡 ささまざまな格闘技文化を背景に持つ海外選手と
の戦い方などを含め、強化指導では何を重視されてい
ますか。

井上 一つは得意技だけにこだわらない「多様性」です。

組んで投げ切る、そしてしっかり押さえ込むことを基
本に、投げ技、足技、寝技などの技術を総合的にグレイ
ドアップさせる練習が大切です。もう一つは「対応力」。
私たちの日本柔道の経験だけでは予測できない多彩な
動きに素早く反応し攻撃する力です。これにはセンス
も必要で、畳の上で技術を磨くだけではなく、日々の生
活の中でさまざまなことを勉強して勘を養い、人間性
を育むことも大切です。この2つのキーワードを主眼と
して世界と闘い、頂点を目指します。

宗岡 ロシアのサンボ※やブラジルのグレイシー柔術※、
モンゴルのブフ（モンゴル相撲）などをベースとした、
各国の多様な技が繰り出されるなかでの「対応力」を磨
くには、事前の知識習得や情報収集などのインテリジェ
ンスが不可欠ですね。知っていれば具体的な対策を考え
ることもできる。

井上 そうですね。2013年度から選手一人での海
外合宿を開始し、すでにロシア、フランス、モンゴル
で個人合宿を実施しました。安全面に配慮した上で柔
道だけではなく、語学や現地の生活観、文化、国際感
覚を学び、孤独に打ち勝つ精神力も身に付ける取り組
みです。例えばモンゴルでは、モンゴル相撲の格好をし
て実際に練習に参加する。選手たちも1週間いけば体
の使い方などを体感して学べますし、何よりも相手を
知ることができます。今はインターネットでも情報
は得られますが、実際に見て体験し、自分の体や心で
感じるものが大切です。

宗岡 一方で、現在蔓延するポイント優先の勝利至上主
義に対する伝統的な日本の柔道、例えば井上さんが目
指された一本で勝つ柔道との両立、折り合いをいかにつ
けるかは難しい問題ですね。



全日本男子強化合宿（14年6月）

※サンボ 1920年代、ロシアの軍隊と警官の訓練
を目的として誕生した、自己防衛のための格闘技。

※グレイシー柔術 20世紀初頭ブラジルに移住した
日本人柔道家の前田光世が、他の格闘技家との戦
いから修得した技術や柔道の技術をブラジル人の
グレイシー一家に伝え、グレイシー一家が改良し
て成立した護身術・格闘技。

写真提供／ベースボール・マガジン社

井上 先ほどの「多様性」も、やはり一本を追求する得意技があつてこそそのものです。技術力で常に上をいくことが海外と対等に戦っていく基礎となります。「立ち技でも寝技でも、必ず取れる技を持つておきなさい」と日ごろから選手たちには言っています。先人たちが築き上げた高い技術、練習方法など日本柔道の伝統をしっかり継承することも私たちの強みであり、使命だと考えています。

柔道界への信頼を回復し 子どもたちが胸を張れるスポーツに

宗岡 日本の柔道界は、金銭・暴力などの問題が起きて国民の信頼を失ったこともあり、私自身、図らずも全柔連の会長をお引き受けることになった。引き受けた以上はしっかり立て直して若い世代に引き継ぎたいと考えています。コンプライアンスについては、検察庁OBの経験豊富な理事を中心にコンプライアンス委員会を設置し、その徹底を図っています。また組織統治、いわゆるガバナンスについては、戦後GHQ主導で立ち上げた評議員会が、47都道府県の代表者を含めた60人もの柔道専門家で構成されていましたが、男女学識経験者や女性の柔道経験者を含めた30人に少数化し、70歳を超えて再

任をしない定年制も導入しました。あとは財政基盤を盤石にして、日本国民の皆さんの柔道に対する信用、信頼を1日でも早く取り戻したいと考えています。

特に現在、フランスの柔道人口が50万人強と言われるなかで、日本は20万人を切る状況です。子どもたちが柔道衣を抱え、胸を張って道場に通える柔道界にしなければなりません。そして、嘉納治五郎師範が掲げた「礼に始まり礼に終わる」品性や知性と、毎日の厳しい稽古で培った逞しい野性と精神力を持つ立派な青年を社会に送り出したいですね。そのためには指導員制度も重要です。海外との交流を増やし、各国の良い仕組みを柔軟に取り入れた指導員講習制度をつくり、指導者がさまざまな安全を前提とした練習方法を学べる機会を増やしたいと思っています。

井上 同感です。現在、強化コーチのための研修会や討論会も始めたところです。多くの柔道関係者の声を聞いても、宗岡会長が実行されている改革・改善で、確実に良い方向に進んでいると感じていますし、子どもたちの将来を考えて時代の変化を読み、手を打っていくことも大切だと思います。今の改革は長期的に日本柔道が発展する上でのチャンスだと認識しています。

一方で、一般の人たちに柔道の魅力を感じてもらうための活動も大切です。例えば、山下先生をはじめ、



グラントスラム東京2014の開会式で挨拶する
宗岡会長

写真提供／(公財)全日本柔道連盟

誇りを持って 世界ナンバーワンを目指す

宗岡 現在、新日鉄住金グループでは、総合力世界ナンバーワンの鉄鋼メーカーを目指して事業のグローバル

野村忠宏さん、谷亮子さんなど歴代のチャンピオンが集結し、未経験の大人や子どもたちも楽しめ、柔道に目を向けてもらえるファン感謝デーのようなイベントを開催すれば、20年の東京五輪で何らかの成果が出るのではないだろうか。柔道を通して、良き社会人として生きるために必要なことを学んだ一人として、その素晴らしさを広めていきたいと思っています。大人と子どもが一緒に楽しみ、子どもたちから「柔道ってすごい」「カッコいい」と言われるようにしたいですね。山下先生のようなスター選手の育成も、高校や大学と連携して取り組みたいと思います。

宗岡 柔道人口の裾野が広がれば目指すべき頂も高くなります。お忙しいお立場だと思いますが、スター選手の育成も含めてファンを増やし、柔道人口の減少に歯止めをかけ、日本柔道界の発展に貢献していただきたいと思っています。



展開を図っています。お話に出た「多様性」「対応力」の点で、事業環境の多様化や急激な変化に、瞬発力や機動力をもって柔軟かつ適切に対応できるよう、財務体質を健全化・強靱化する。また、国内の製造基盤をきちんと整備して、世界ナンバーワンになる技術を磨くという考え方は、柔道界と同じです。

井上 世界との戦いでは常に2つのことを意識しています。1つは「常に世界を見る」ことです。世界がどう動いているのか、そしてそのなかで生き抜き、ナンバーワンになるためには何をすべきかを常に考える姿勢が大切です。そして2つ目が「日本人としての誇り」。選手には常に「日本代表としての自覚と誇りを持って」と言っています。それが私たちの使命であり、戦う力にもなります。私自身さまざまな国を訪れ、改めて日本人は素晴らしいと思いましたし、誇りを感じました。日本や柔道の素晴らしさを世界に広め、ひいては日本社会の活性化につなげたいと思っています。

宗岡 今後も強い日本柔道、世界から尊敬される日本柔道を目指し、リーダーシップを発揮していただきたいと思います。

(この対談は2014年11月12日、新日鉄住金南平台公邸で開催されました)

ロシア・チェリヤビンスク世界選手権(14年8月)男子団体戦で優勝し胴上げされる井上氏



写真提供/ベースボール・マガジン社

選手を奮起させた井上監督の言葉

中矢力選手(ALSOK)

井上氏は、試合に臨む選手一人ひとりの個性や状態を見抜き、置かれた状況に合わせてながら激励の言葉をかけている。14年8月の世界選手権(チェリヤビンスク)73キロ級で見事優勝を果たした中矢選手。試合前のウォーミングアップ中に、「しつこく粘り強い柔道がお前の柔道。苦しい試合になると思うが、一戦一戦我慢して戦えばきっとチャンスが生まれる。闘志は燃やしても頭は常に冷静に、お前にしかできない柔道を全部出してこい」と激励された。「昨年不本意な成績だったにもかかわらず再度代表に選んでいただきました。大学の先輩・先生でもあり、僕の柔道を知り尽くしている井上監督だからその言葉です。怪我もあり万全ではない状況で臨んだ大会でしたが、おかげで自信を持って畳に上がることができました。柔道家として、人間として目標にしています」と語る。