

# Career Cruising

キャリア・クルージング

キャリアとは「旅」である。人は誰もが人生という名の旅をする。  
人の数だけ旅があるが、いい旅には共通する何かがある。その何かを探すため、  
各界で活躍する「よき旅人」たちが辿ってきた航路を論考する。



妥協のない姿勢を貫き、競技者として  
も指導者としても才能を発揮

古賀稔彦氏 Koga Toshihiko

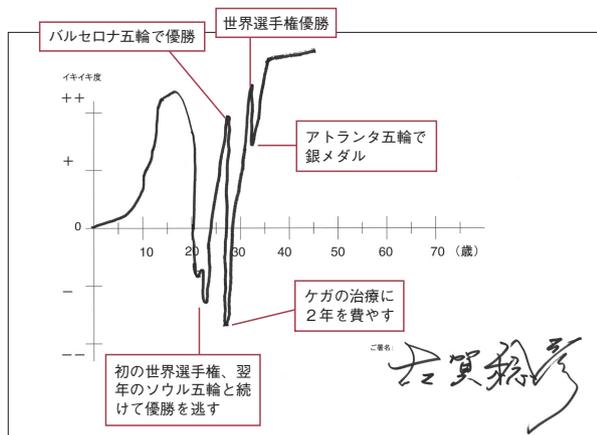
柔道家

## Career History

### 古賀稔彦氏の キャリアヒストリー

- 1967年 0歳 佐賀県出身。幼稚園時代は病弱だった。小学校1年生から兄とともに柔道を始め、かつて柔道を志していた父の協力で家庭でも自主練習に励んだ
  - 1979年 12歳 上京し、柔道私塾・講道学舎に入門。弦巻中学校、世田谷学園高校を経て日本体育大学に進学する。この間に数々の全国大会を制覇。1987年には史上最年少の19歳で世界選手権大会に初参加
  - 1988年 20歳 ソウル五輪でオリンピック初出場。優勝候補として注目されたが、3回戦で敗退
  - 1992年 24歳 バルセロナ五輪に出場。大会直前に大ケガを負いながらも、金メダルを獲得
- 

優勝後の歓喜の雄たけびは、日本中の感動を呼んだ
- 1996年 28歳 アトランタ五輪で銀メダルを獲得
  - 2000年 32歳 引退。全日本女子柔道チームの強化コーチを務める(2005年退任)一方、2003年より神奈川県川崎市高津区に町道場「古賀塾」を開く
  - 2004年 36歳 コーチを担当した谷本歩実選手がアテネ五輪で金メダルを獲得し、指導者としても注目される
  - 2007年 39歳 IPU環太平洋大学体育学部体育学科教授、並びに女子柔道部総監督就任
  - 2008年 40歳 日本健康医療専門学校校長に就任。一方、弘前大学大学院医学研究科博士課程に入学。2012年に卒業し、医学博士号を取得



直筆の人生グラフ。現役時代は振幅が大きく、引退後、指導者として選手のサポートに徹するようになってからは上昇を続けている。

柔道で3大会連続の五輪出場を果たし、バルセロナでは金メダルに輝いた古賀稔彦氏。引退後は指導者の道を歩み、アテネ五輪で金メダルを獲得した谷本歩実選手のコーチとしても脚光を浴びた。現在は町道場「古賀塾」で子どもたちの育成に尽力する一方、IPU環太平洋大学の女子柔道部総監督としても活躍。2010年には創部4年目にして全日本学生柔道体重別団体優勝大会でチームを日本一に導き、2011年も連覇を果たした。一流の競技者が指導に向いているとは限らないが、古賀氏は指導者としても力を発揮している。

### 生きるか、死ぬか。勝負の厳しさを 恩師から心に叩き込まれた

両親に頼み、6歳から柔道を始めた。生まれつき病弱で小柄だったため、当初は投げられてばかり。ようやく同級生と互角に勝負できるようになったところに上級生との練習試合があり、あっけなく負けた。

「負けて当たり前相手の相手なのに、悔しくてたまりませんでした。『もう絶対負けたくない』『誰よりも強くなりたい』という気持ちが湧き出て、柔道に対する姿勢が変わりました。柔道が遊びから勝負になったのです」

生来の「負けず嫌い」を原動力に体格の不利を覆そうと研鑽を重ねたことで、古賀氏は少年柔道界で頭角を現した。小学校時代、練習を支えたのは柔道経験者の父だ。「父は柔道に限らず、子どもがやる気を示したことには真剣に付き合ってくれました。その後ろ姿を見て、何かをやるからには徹底的にやらなければと教わりました」小学校卒業と同時に上京し、既に兄が入っていた柔道の私塾・講道学舎に入門。創立者の横地治男氏からは、勝負の厳しさを叩き込まれたという。

「横地先生は出征経験があり、勝負というのは生きるか死ぬかを賭けてやるものだという話を幾度となくされました。たとえチームが全国優勝しても試合中に少しでも選手の油断が見られれば会場で1時間お説教。当時は正直、『また始まった』と思っていましたが、先生の徹底した勝負観に、志を高く持つことを教わりました」

### 2度目の五輪で金メダルを獲得。 本当の試練はそこから始まった

青年時代の古賀氏は順調に才能を開花。数々の大会で優勝し、高校を卒業するころにはソウル五輪(1988年)

の有力候補として期待されるようになった。

「当時は向かうところ敵なし。自信がみなぎり、文字通り、肩で風を切って歩いていました（笑）」

しかし、20歳で出場したソウル五輪は無冠に終わった。

「敗因の1つは周囲の助言を鵜呑みにしてしまったことです。親元を早く離れた影響もあり、本来の私は何事も自分で考え、自分で答えを出す癖がついていました。ところが、初めての五輪出場に平常心を失っていたのです。ソウルでは周囲の期待を裏切ってしまった。その悔しさを再び味わうことのないよう、今後は自分の意志をしっかり持たなければと考えました」

心身を鍛え直し、新しい技を開発して迎えたバルセロナ五輪（1992年）では金メダルを獲得。大ケガのハンディをはねのけての勝利に日本中が沸いた。だが、「本当の試練はそこから」と振り返る。

引退はまったく考えていなかったが、ケガの治療に時間がかかり、2年間練習できなかったのだ。

「五輪制覇という大目標を達成し、新たな闘志が湧かなかったのも事実です。そんな私を見かねた周囲から『金メダリストのまま引退するほうがいいのでは？』と勧められました。思いがけず『引退』という言葉聞いて『お前、それでいいのか？』と自問自答し、『もう

一度勝負したい』という気持ちが膨らんでいきました」

だが、2年のブランクは想像以上に大きく、世界選手権進出への一步となる大会の準決勝で敗退してしまった。

「内容も散々で、新聞に『古賀引退』の文字が躍りました。自分が情けなくて、初めて引退を考えました」

もう一度奮い立ったのは、母の言葉がきっかけだ。引退の決意を最初に伝えようと実家に電話した古賀氏に、母は「今まで応援させてもらって楽しかったよ。ありがとう」と言ったという。

「ドキッとしました。『母に感謝されるほどの努力を本当に自分はしてきたか？ 年齢やケガを言い訳に妥協はなかったか？』と思ったからです。引退はいつでもできる。母の『ありがとう』という言葉に恥ずかしくない試合ができるように、本当の努力をしなければと目が覚めました」

その後、幕張の世界選手権（1995年）で優勝して翌年のアトランタ五輪に出場し、銀メダルを獲得。2000年のシドニー五輪の最終選考会では敗れたが、気持ちは満ち足りていた。「もう悔いはないと引退を決めました」

### 32歳で引退後、指導者に。 自らの役割を明確にし、手腕を発揮

引退後は迷うことなく指導者の道を選んだ。

「競技者として挫折をするたびに家族や恩師、多くの応援してくれる方たちに励まされ、サポートの力の大きさに気づかされました。今度は自分がサポーターになり、別の視点から柔道に向かいたいと思ったんです」

指導者としての活躍は冒頭で述べた通りだ。古賀氏が指導力を発揮できた理由を問うと、「主役を明確にした

ことが大きい」と話す。現役引退後の5年間は全日本女子柔道チームの強化コーチを務めたが、最初は自らの経験だけをもとに一方向的な指導をしてしまったという。

「選手に受け入れてもらえず、反省しました。指導者の仕事では、主役は選手。その主役も十人十色なので、まずは一人ひとりの意見を聞いて、その子に必要なものを提供するのが自分の役割なんだと気づきました。選手たちの反応が

変わったのはそれからです」

2008年より弘前大学大学院で学び、4年かけて医学博士号を取得した動機も「世界を目指す教え子たちに必要なサポートを提供するには、私の限られた知識だけでは足りないと考えたからです」と古賀氏は話す。

「日ごろから教え子たちには『常に学べ』と話していますから、自分も彼ら以上に学び、努力しなければ説得力がないという思いもありました」

志を高く持ち、目標に向けて自分自身に妥協がないかと常に自問自答する。柔道と出合った子どものころから培ってきたこの姿勢こそが、古賀氏を競技者としても指導者としても輝かせてきたのだろう。

「柔道を通して私は育てられ、人生について学びました。恩返しに、柔道が持つ人を育てる力を伝えることが私の本望であり、一柔道家としての責任だと思っています」



## オリンピックから日常生活まで 目標設定・達成の達人

大久保幸夫 ワークス研究所 所長

オリンピックで金・銀メダル獲得、世界選手権で3回の優勝、全日本女子強化コーチとして谷本歩実選手のアテネオリンピックでの金メダル獲得をサポート、古賀塾の開塾、大学で女子柔道部の総監督、専門学校の校長、そして医学博士号の取得と、次々に大きな仕事を成し遂げていく古賀氏。こうした成果を上げ続ける背景には、彼独特の目標設定能力の高さがある。

目標設定・達成に関する行動習慣（コンピテンシー）をたずねたところ、明確に以下の4つを挙げてくれた。

第1に目標設定のタイミング。満腹なときに何が食べたいか聞かれても思い浮かばないように、1つのことをやりきった直後に次の目標を立てようとしてもうまくいかない。きちんと空白期間をつくって、空腹になったところで次の目標を描くことにしている。

第2にイメージング。ゴールのときに周囲がどのように喜んでくれるか、どのようなうれしいことが起こるかをかなり詳細に思い描く。イメージがしっかりしていればそれだけ目標達成に向けてのモチベーションも上がるし、達成に向けての計画も具体的に立てることができる。

第3に逆算的取り組み。ゴールに向けて、どういう手順で努力すればよいかを決めてゆく。たとえば、学位取得のための大学院に通った4年間は、オリンピックの間隔と同じだったので逆算して計画が立てやすかったという。1種の体内時計が出来上がっているのかもしれない。

そして、最後に、日常的目標設定。仕事上の大きな目標だけでなく、日常の遊びのような「楽しいこと」にも目標を設定していく。子どもたちを連れて遊びに行くときでも、どうやって子どもたちを楽しませるかを考えて目標化し、イメージ通りに子どもの笑顔を見ることができると達成感を味わう。目標を立ててそれを達成する喜びを数多く味わうことで、習慣化していくということだ。

これらの4つの回答が、質問した直後にすらすらと出てきたのには正直驚いた。柔道を突き詰めていく過程で自然に身につけたものなのだろうが、きちんと理論化することで、指導にも生かしているのだろう。

### 古賀氏の目標設定と達成

#### 目標設定の習慣化

- 目標を設定しやすいタイミングで
- 小さな目標、楽しい目標を設定する



#### 目標達成の習慣化

- ゴールを詳細にイメージ
- ゴールから逆算して計画を立案