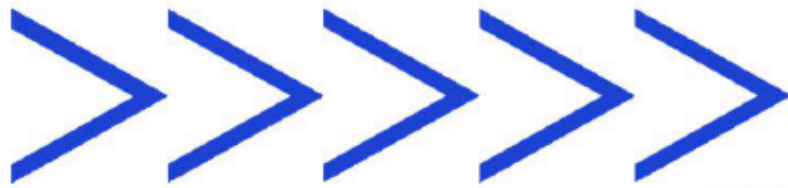


特集

羽ばたく

# 浦高柔道部

第1回



本年度から  
各界で活躍するOBに  
インタビュー形式で  
近況や思い出をお聞きする  
特集記事を設けます。

第一回は  
高40回（1988年卒）久保啓太郎さん  
です。

## 久保啓太郎

高40回  
東京大学大学院総合文化研究科准教授

- |          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| 1991年10月 | 全日本学生体重別大会（-71kg級）3位              |
| 1992年1月  | 正力杯国際学生体重別大会（-71kg級）<br>日本代表として出場 |
| 1992年4月  | 講道館杯全日本体重別選手権大会（-71kg級）<br>出場     |
| 1993年4月  | 講道館杯全日本体重別選手権大会（-71kg級）<br>出場     |



# O B



浦高柔道部の卒業生としては、最高レベルの競技実績を残した久保啓太郎さん(高40回)。

競技生活から引退し、学究の道に進んだ氏は、現在、東京大学准教授。

あの浦高柔道部のレベルのはるか彼方にいた久保さんは、今どんな研究をし、今に至る道のりはいかなるものだったか。

新会長と東大生となった新OBが聞いた。

インタビュー・文

武笠 智(高46回)  
松澤 草太(高69回)

## 「こんにちは」

10月24日東京大学駒場キャンパス9号館の自身の研究室で私たち(武笠・松澤)を笑顔で出迎えてくれた久保さんは、現役時代と変わらぬ筋肉隆々としたスポーツマン体型で、つい今でも現役なのではという錯覚に陥ってしまいそうになる。

しかし、机上に見える英文の論文や棚に並ぶたくさんの書籍は、久保さんが最先端の研究者であることを私たちに気づかせてくれたのだ。そう、現在の久保さんはスポーツ科学を専門とする研究者なのだ。

## 1. 久保さんの研究について

今、久保さんが取り組んでいるのは、主に「腱」の可塑性と役割に関する研究だ。腱とは「アキレス腱」に代表されるように骨と筋肉をつなぐ組織のことである。腱の可塑性と機能的役割に関する研究により、さらなる競技パフォーマンスの向上や一般の人々が障害を起こすことなく健康増進を目的にして運動が実践できることを目指している。

我々は自らの運動能力の向上を考えるときは、大抵、筋力や持久力(精神力?)の増加を考えるだろう。しかし、久保さんによれば腱の能力というのは、筋機能やスポーツパフォーマンス

に大きく関わっていて、しかもそれは後天的に鍛えうるものであるそうだ。トップアスリートの肉体を評価するときに「バネのある体」などと言う、しかしよく使われるこの言葉の「バネ」とは「腱」の働きが多く影響しているにもかかわらず、「どうすればバネのある体になるのか?」という研究は現状あまり行われていなかったそうである。

陸上競技において100メートル走などの短距離、マラソンなどの長距離では今でもなお世界記録が伸び続けているにも関わらず、「バネ」をもっとも必要とするであろう幅跳びをはじめとする跳躍系の種目は、世界記録が90年代前半からほとんど更新され

ていないのだ。

「バネのある体」というのは、一般の感覚的には「生まれつき」の要素が大きいような気がするが、「バネ」の能力を向上させるトレーニングというものが確立されるのであればものすごく魅力的である。

また、久保さんは腿の研究と同時に、従来の鍼治療やつぼ押しマッサージ、いわゆる「ツボ」の効果が実際にあるのか？という過去から現在にわたりいろいろ言われていることを心理的・スポーツ科学的立場から検証する研究も行っているそうだ。

## 2. 研究について インタビュー

—柔道にかかわる研究はされていないのですか？

「いや、柔道は『強くなるための要素』たとえば、「技をかける技術」や「試合運び」などの心理面の要素が多すぎて、自分の研究対象としては難しすぎる。」

あっさり言う久保さんからは、柔道に対する未練というべきものは感じられなかった。もちろん研究者という立場からすると、結果が距離なりタイムなりで数値化される競技がデータ収集の対象となりやすいことは言うまでもない。

「今は、仮説をたてて実験を繰り返す、それら

の実験データを論文にまとめることが、大変だけれどすごく楽しいよね。」

気さくに話してくれる久保さんは研究者として脂の乗り切った40代。

しかし、アスリートとしての競技生活は久保さんの研究に対するスタンスに大きく影響していることは間違いない。

—どういったデータを収集されているのですか？

「いま、ある大学の駅伝チームに協力してもらってデータを取らせてもらっているんだよね。」

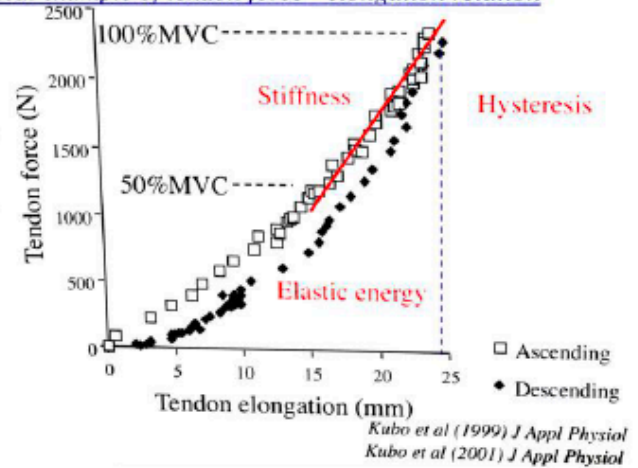
—やっぱり研究成果を反映させられるように「こんな練習をしてください」と要望することもあるのですか？

「いやーそれは出来ないよね。だって箱根に出る、出ないで選手・監督の人生が変わっちゃうから、自分の研究のためにそこまではね・・・。」

「でも、研究者によっては自分の考えたことをやらせる人もいるね。こういうのを『介入』っていうんだけど。まあ自分はね・・・。」

やはりアスリートだった自分の意識が『介入』を躊躇させているのだろう。このような姿勢は研究

### Typical example of tendon force - elongation relation



↑久保さんの研究資料である腿の可塑性のデータグラフ

者としては消極的なものかもしれないが、アスリートに対するリスペクトを大いに感じる久保さんに対しては、協力をしてくれる選手も多いだろう。必ずしもガツガツ行くのが正解とは思えない。これからの久保さんの真価が理解されていくに違いないと思う。

## 3. インタビュー第2部： ルーツと若い人へのメッセージ

東京大学准教授である久保さんは、いかにして研究の道に進んだのか。少年時代から浦高時代、そして大学・社会人としてトップ選手であった時期の心境を聞いた（ここからは完全にインタビュー形式となります）

# 現役時代は世界チャンピオンになることしか考えてなかった—

—柔道はいつから？

「7年前に亡くなった父親が近所の柔道場でボランティアで指導員をやっていて、4歳の頃に道場に連れて行ってもらうようになったと聞いているが、自分は覚えていない。ただ、幼稚園、小学校までは、週に3回柔道場に通うのが感覚で楽しかった思い出しかない。」

—一流選手を目指すきっかけは？

「小学6年生の時に世界選手権（1981年マーストリヒト）で、86kg以下級に日本代表で出場した野瀬選手（野瀬清喜先生・現在埼玉大学教授・当時は筑波大学技官）が、決勝戦で審判の意図的な判定で準優勝に終わったのに、一切言い訳をされなかったのをみて感動したんだ。それ以降は野瀬選手に憧れ、（助走も甚だしければ）世界の舞台に出たいと子供ながらに考えていた。」

—それほど強いというわけでもない浦高に来たのはどうしてですか？

「それは野瀬選手に教わろうと思ったからだよね。」

—でも浦高と野瀬先生は当時特に関係ないですよね？

「そう、その世界選手権の翌年（自分が中学1年）に、野瀬先生が埼玉大学に着任されてね。浦高も埼玉大も北浦和だから。浦高に入れば埼玉大で野瀬先生に教われると思ったんだ。まあ中学生だからね。」

—浦高に入ってから佐々木先生（当時浦高顧問・野瀬先生と同じく東京教育大出身）経由で行ったんですか？

「いや、そんなこと思いつかないから、どうしようかな？って思っていたら、同級生の野本君のお兄さんが高校の柔道部で埼玉大の連絡先を知っていたね。思い切って電話したら、野瀬先生がいいよって言うんで、4月28日かな、初めて埼玉大に行ったんだ。」

「出稽古はひとりで行け！」  
—高校1年生じゃさぞ心細かったんじゃないですか？

「そりゃそうだよ。でもなんでも思い切った方がいいよね。その後の人生にも大きく役にたったよ。みんなが浦高で稽古している中、やっぱり一人で埼玉大に行くとなると「今日は浦高で稽古しようかな」とか思ったりしちゃうんだよね。そういう心の葛藤を乗り越えたことで、タフさを身につけた。大学や実業団でも一人で出稽古が多かったのだから、『出稽古はひとりで行け！』って格言を若い人に言いたいね（これは、あの木村政彦先生の自伝書「わが柔道」のバクリ、というから影響が大）」

—浦高時代はどんな感じで練習を？

「水曜日以外はほとんど埼玉大に行って稽古だね。あと朝は早く来て自強館に窓から忍び込んで、道場の鏡の前で一人打ち込みを毎日500回くらいやってね。ちょうど朝、柔道部同期の田口君が同じくらいの時間に来て、彼は教室で勉強してて。俺は自強館で柔道。」

—世界一になる目標があるとはいえ、マイペースな人だったようですね

「まあ、そうだよね。今考えると、埼玉大に関しては実は佐々木先生が野瀬先生から連絡をもらっていて「よろしくお願ひします」って言って来てたんだよね。佐々木先生の退官のお祝いの時に何十年も前のことだけども

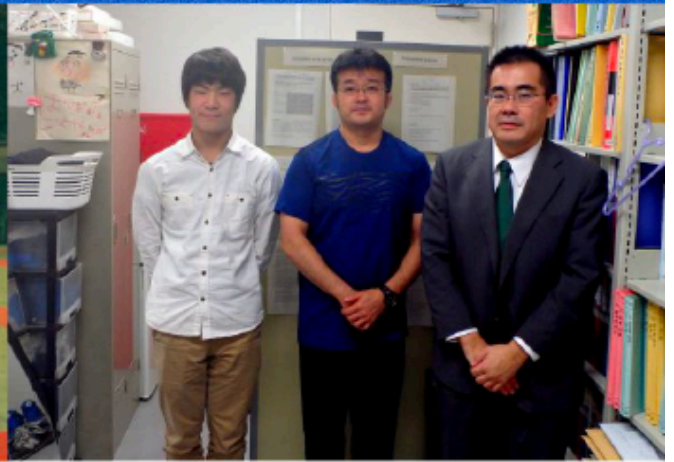


—40回付近の記念写真。最前列左端が久保先輩である

礼を言ったんだ。」

## 『浦高の先輩は寛容で したね』 一浦高柔道部OB会に ついては？

「OB会にも感謝していますよ。高校1年の夏合宿の時に「あいつは埼玉大で練習をしているんだ」って言われているのを聞いて、長谷川先生（高7回・長谷川博之先生）が「いや、あれなら埼玉大で練習して当然だよ」って言ってくれたんだ。また、柴崎さん（高27回・柴崎栄一氏）をはじめOB会の皆さんが大学・社会人時代に何かと気にかけてくれて、本当に寛容な人たちがありがたかった。」



左写真：インカレの表彰式の様子。久保さんは大学4年生のとき全日本学生3位となった。

右写真：久保さんの研究室にて撮影。右から松澤草汰さん（高69期）、久保啓太郎さん（高40期）、武笠智さん（高46回）。

## 一印象的なことは

「長谷川先生に叱られたことがあって、大学2年の埼玉国体最終予選で、勝ちを求めるあまり、納得のいかない判定があると審判にアピールをしていてね。まあ昔は、一流選手でも結構そういうの多くて、影響されていたのかもしれないね。それで、それを見た長谷川先生が試合後にわざわざ自分のところに来て下さって、「柔道を修行する者は、相手への敬意を忘れてはいけないのだから、そういう行動は慎んだ方がいい」と注意されたんだ。そのとき「礼に始まり礼に終わる」柔道の相手への感謝を思い出すことができたし、それ以降は試合中だけでなく練習中もそのような見苦しい態度は慎むようになった。また、怒鳴りつけるのではなく優しく諭してくれた長谷川先生に、今でも心から感謝しているし、自分も研究室の学生を指導する時に思い出すようにしている。」

## 一大学4年で全日本学生3位でしたね。

「準決勝で日体大の加美（現崇徳高校柔道部監督・加美富章氏）に巴投げで負けたんだけど、浦高生としては恥ずかしい話だけど「頭で負けた」ね。だって加美とは日体大に出稽古に行っても何度も乱取りしてたのに、その時は奴は巴投げなんか一切使わなかったんだよ。まったく警戒してなかった、まんまとダメされた。」

## 一学生・実業団のころから研究者志望だったのですか？

「いや。現役選手の時は、世界選手権やオリンピックに出て世界チャンピオンになることしか考えていなかったから。それ以外、本当に何も考えていなかった。」

## 一なるほど。指導者になろうとは思わなかったのですか？

「実は、自分はあまり人前で話をするのが得意ではないので教員とか辛いよね。今も大学で講義をしなくちゃならないのが嫌だね。データ取ってプレゼンするのが好きなんだ。松澤君は理2でしょ？来年2分の1の確率で俺の担当講義になるね。もしそうになったら「本当は嫌なんだな」って思いながら聞いてね。」

## 一研究をお仕事にされることの魅力は？

「自分の子供（お子さんは某有名一貫校の中学生だそうす）に言われて思ったんだけど、「研究」はずっと夏休みの宿題の自由研究をやっている

ようなもので、自分で疑問に思ったことを自分で調べるのが面白いね。しかも、好きなことをして給料をもらえるしね。」

## 一東大に来たのはどういった経緯で？

「最初は柔道に関して研究をやりたいと思ったので、知り合いのいた地方の別の大学を紹介していただいたんだけど、25歳まで現役でやってたこともあって、経済的に地方で一人暮らしというわけにはいかなくて。そしたらたまたま埼玉大時代の同級生から、東大のこの講座を紹介してもらって。」

## 一現役選手の生活と研究生活は戸惑いましたか？

「そりゃもう。厳しくやってもらったので。研究室のミーティングは、学会での発表よりずっと緊張したよ。でもそのおかげで研究者としての基礎ができたね。」

## 『一つのことをとことん極めろ』 一ご自身のように一流選手からトップ研究者になるというのは、いわゆる「文武両道」と思われますが？

「いや、「文武両道」っていうのは、本当の意味ではあり得ないと思っているよ。本当のトップ選手になるんだったら、競技に集中した方が

いいに決まっているよ。浦高にしても東大にしても、運動能力や競技力の高い生徒・学生がたまにいるし、今年東大からプロ野球に行く選手がいるみたいだけど、集中力だってある選手なのだから野球に集中していればもっとすごい選手になれるはずだよ。」

## 一なるほど。たしかに難関大学出身で本当の一流選手はなかなか難しいですね

「日本ではたとえば研究者になる場合、若いうちからそういうルートに乗ってないといけないところがあって、たとえば競技生活を終えてから大学なり大学院なりに行ってそれからというのだと遅いんだよね（特に大学などの研究職への就職を考えた場合）。会社だって新卒が基本で、年いった人が一からというのはあまりないでしょ。競技生活が終わってからのルートが、当たり前いろいろあれば競技に集中できるのね。」

## 一最後にもう一度人生をやり直せるならどんなことを？

「浦高時代に戻って勉強を一生懸命やりたいね。それは後悔じゃなくて。いまは柔道をとことんやりきったからこそ、今度は勉強をとことんやりたい。一つのことをやりきった先のその景色が見たいから、何か一つをとことんやりたいよね。」



# 近況報告

高40回 (1988年卒)

久保啓太郎

昨年9月に武笠会長から今回の特集記事の依頼を受け、当初は「名立る諸先輩方を差し置いてそれはないだろう」と断るつもりでしたが、「最初が自分くらいの方が、あとの人が登場しやすいだろう」と軽い気持ちで引き受けました。それからしばらくして、武笠会長と新OBで現東大1年生の松澤さんが私の研究室にお越しになり、(最近ではほとんどしない柔道にまつわる)昔話に花を咲かせました。その時の様子はお2人が別記事にまとめて下さいましたので、私自身は近況報告を書き連ねてみたいと思います。

私自身はインタビュー記事にもあるとおり、浦高に入学してすぐに埼大で稽古をするようになりました。本来であれば、顧問の佐々木先生と河原先生に相談した上で行くべきところ、何も言わずに勝手に行動を起こしてしまいました。今思うと「なんて礼儀知らずな奴だ」と非難されて当然の行為ですが、それ以上に「憧れの野瀬選手に教わりたい」気持ちが抑えられなかったのだと思います。しかし、お2人の先生方、上級生の先輩方、同級生達、そしてOB会の先輩方からは一度も非難されたことがなく、あらためて自身の非礼をお詫びするとともに、感謝の気持ちをお伝えしたいと思います。

現在はインタビュー記事にもあるとおり、スポーツ科学を専門とする研究者として大学で研究および教育活動に従事しています。周りの学内外には優秀な先生方が多数おられますが、他の先生方に優っていることがあるとすれば、それは「柔道の現役選手として

ある程度までは極めた経験を持っている」そのことだけです。恥かしながら高校時代(および大学受験)の勉強を疎かにしてしまったため、数学や物理などのいわゆる基礎的な学力(知識)が圧倒的に不足しており、そのことを今でもコンプレックスに感じています。しかし、スキの無い(論文の審査員からダメ出しを受けない)実験デザインを構築し、実験を繰り返し、膨大な時間をかけて分析し、得られたデータの解釈を徹底的に考え文章化していく作業は、決められた時間内で正解のある解答を導くことが求められる「受験」とは明らかに異なります。泥臭くても膨大な時間を費やし、絶え間なく工夫を積み重ねることで、いわゆる「切れ者」の研究者達と勝負することが可能な世界です。まさに井上靖著の北の海に出てくる「練習量がすべてを決定する柔道」です。このことは柔道選手時代に野瀬先生から柔道を通じて教えて頂いたことと相通じるものがあり、高校1年生の4月に後先を考えないで行動を起こしたことに後悔はなく、むしろ誇りに感じています。

今回の企画を通じて、あらためて自身の原点を振り返ることが出来ました。武笠会長には感謝の気持ちをお伝えしたいところですが、インタビューの帰り際に彼から突然の結婚の報告とお相手とのツーショット写真を見せ(つけ)られ(同席していた松澤さんも驚愕)、「こいつ(失礼!)、ずっとこれが言いたくて、俺の話は聞いてなかったじゃないのか??」と不信感を抱きながら、2人の背中を見送りました。