

【原著論文】

女性の生涯柔道に関する実態調査： 女性柔道家による自由記述の分析から

稲川 郁子^{1,2)}

¹⁾ 日本体育大学健康医療系

²⁾ 公益財団法人全日本柔道連盟医科学委員会

Survey on women's lifelong engagement in judo: analysis of open-ended text responses from female judo-ka

INAGAWA Ikuko

Abstract: In this study, a quantitative analysis was conducted on open-ended text responses regarding "Opinions on lifelong engagement in judo for women" among many female judo-ka, complemented by qualitative insights. The lexicon employed prominently featured terms such as "judo" and "women," with "training" and "injury" emerging as prominent themes, the latter notably associated with apprehension. Moreover, significant co-occurrences were identified between "childbirth" and "physical prowess," as well as "marriage" and "employment," suggesting that various life events and declines in physical capability might impede sustained involvement in judo among women. Additionally, "children (child)" exhibited co-occurrences with "training" and "child-rearing," along with correlations with temporal and lifestyle considerations. This implies that childcare responsibilities are intertwined with securing training opportunities and time allocation, often serving as inhibitory factors. Qualitative analysis revealed apprehensions regarding injuries from mixed-gender training sessions and a desire for accessible judo venues conducive to casual participation and fitness-oriented pursuits. The evolving landscape suggests an inclusive approach to judo, not restricted to gender considerations, is gaining traction. This study provides fundamental insights toward establishing and sustaining environments conducive to lifelong judo engagement for women across all age groups.

要旨: 本研究では、女性柔道家を対象とした「女性の生涯柔道に関する意見」の自由記述を定量的に分析し、さらに一部に定性的検討を加えた。記述された語は「柔道」「女性」に次いで「稽古（練習）」および「怪我（ケガ・けが）」が多く、後者は「怖い」との特徴的な共起関係がみられた。「出産」と「体力」および「結婚」、「結婚」と「仕事」にも共起関係がみられたことから、女性においては、ライフイベントや体力の低下が柔道実施離脱の要因となり、生涯柔道を阻害しているものと推測された。また「子ども（子供）」は、「稽古（練習）」と「子育て（育児）」などとの共起関係があり、「時間」「生活」などとの関連性も示された。「稽古」の機会や「時間」の確保には「子ども」「子育て」が関連していることが窺われ、多くの場合、阻害要因となっていることが推測された。定性的検討からは、男性との稽古による怪我の恐怖や懸念、さらに気軽にフィットネス感覚で柔道に取り組める機会や場所への強い要望が示された。すでに各所で、女性だけでなくあらゆる人を取りこぼさない柔道実践が模索され始めている。本研究では、あらゆる年代の女性が安心して生涯柔道に打ち込める機会と環境の創出と維持に関する基礎的情報を示した。

(Received: April 2, 2024 Accepted: July 24, 2024)

Key words: judo, women, lifelong sport, open-ended text, text analysis

キーワード：柔道、女性、生涯スポーツ、自由記述、テキスト分析

1. 緒言

本研究は、いわゆる競技柔道引退後、あるいは競技

柔道に関わったことのない女性柔道家を対象とした「女性の生涯柔道に関するアンケート調査」のうち、「女性の生涯柔道に関する意見」に記述されたテキスト

トを分析したものである。本研究における生涯柔道とは、大会に出場し試合を行ういわゆる競技柔道を引退した後の者、あるいは競技柔道には関与せず柔道に取り組んできた者が、各々のライフステージや身体的状況に応じ、各々の目的のもとで生涯にわたり柔道の稽古を継続することをいう。

本研究における調査は、公益財団法人全日本柔道連盟医科学委員会主催による第10回柔道医科学研究会のシンポジウム「女子アスリートにおけるコンディションチェックの現状と課題」のうち、演題「女性の生涯柔道を身体面から考える」の一環として実施された。これまで、競技柔道引退後の女性に対する実態調査は渉猟し得た限り行われておらず、稽古環境や現有の身体の不調などの実態調査を行うことは、女性が生涯柔道に取り組む環境を整備するうえで足がかりとなる可能性がある。本調査においては、自由記述として「女性の生涯柔道に関する意見」を設定した。本稿は、この自由記述に焦点を絞り、テキスト分析を行うことで、現代の日本における女性柔道家の実態と、女性が生涯柔道に取り組む上での問題の傾向を明らかにすることを目的とした。

2022年、文部科学省（スポーツ庁）は、第3期スポーツ基本計画として2026年までの5か年計画を発表した。「新たな3つの視点」として提唱されたのは、①スポーツを「つくる／はぐくむ」、②「あつまり」、スポーツを「ともに」行い、「つながり」を感じる、③スポーツに「誰もがアクセス」できる、の3か条である。この基本計画では「今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策」として「多様な主体によるスポーツの機会創出」が示され、青少年にとってふさわしいスポーツ環境の実現のほか、女性、障害者、働く世代・子育て世代のスポーツ実施率の向上を掲げている（online）。武道領域では、2018年の日本武道学会大会において「生涯武道の現状とこれから」と題したシンポジウムが開催されている。この中で、複数の武道領域から女性の実践の現状が報告された。現在の柔道界では、日本の人口減少の速度を上回る柔道人口の減少が問題となっている。公益財団法人全日本柔道連盟の女性登録者数の減少は男性ほど顕著ではなく、また競技力向上も著しいものの、女性の指導者が少ないことが課題として提示された（日本武道学会、2019）。さらに翌2019年の同学会大会においては「生涯武道の視点から女性の武道を考える」と題したシンポジウムが行われ、女性に特化した生涯武道のあり方が議論された。武道には「良妻賢母」「家事は女性がやるもの」といった「古典的女性観重視」の伝統性があるとしたうえで、複数の武道における女性指導者の困難、女性役員比率の低さなどが論点となった。柔道領域では、

子を持つ女性がコーチ、また審判員や役員として大会に参加することの困難さと、託児所設置の取組みや、妊娠や出産で職務を断念することがないように配慮した人事などの改善例が紹介された（日本武道学会、2020）。これらの動きから理解できるように、スポーツや武道の世界でも、従来の世界観や伝統と女性の生き方やジェンダーフリーの潮流との相克、また改善への取組みについての検討が重ねられている。

スポーツ参加の促進または阻害要因については、国内外で多くの研究がなされている。例えば、柔道と同じ武道である剣道における離脱要因に関する研究（関ほか、2023）では、男性は「優先事項の出現」と「意欲の低下」の重複が要因であるのに対し、女性は「家庭環境の事情」と「剣道環境の課題」または「体力的・精神的な不安」が複合的に生じた場合であると報告されている。柔道については、男性柔道家の柔道実践の継続要因についての報告（射手矢ほか、2011）があるが、渉猟し得た限りにおいて女性柔道家についての報告はない。以上のことから、本研究は、女性柔道家の柔道実践の継続もしくは阻害要因を明らかとするための予備的研究としての側面を持つ。

2. 対象と方法

調査時点において、いわゆる競技柔道の選手ではない（選手を引退もしくは試合に出場したことがない）概ね20歳以上の女性柔道家237名のうち、自由記述「女性の生涯柔道に関する意見」に回答があった71名（30.0%）の回答内容を対象とした。調査はSNSとチラシを用いた機縁法で協力を依頼し、Google Formsを用い実施した。回答者の平均年齢は42.8±9.3歳、平均柔道歴（ブランクを含む）は25.4±10.5年であった。テキストの分析にはKH Coder (Ver. 3)を用いた（樋口、2020）。なお、前処理として、「稽古」と「練習」、 「子育て」と「育児」など、文意が変化しない範囲で表記の揺れを統一した。

3. 倫理的配慮

本調査は直接的な介入を伴うものではなく、得られた情報は全て匿名化されているが、実施にあたっては、文部科学省および厚生労働省による「人を対象とする生命科学・医学系研究に関する倫理指針」を遵守した。調査実施前に調査内容およびデータの使用について、また、調査により得られる情報が連結不可能な匿名化情報である旨と、回答による一切の不利益は生じない旨を紙面または画面上で説明し、回答を以て同意とすることを説明した。なお、本研究は日本体育大学倫理審査委員会の承認を受けた（承認番号024-H012号）。

は共起ネットワーク分析時には対象から除外した（表1, 図1）。

1-1) 特徴的であった共起関係

語句「怪我（ケガ・けが）」（3位）は、「怖い」（12位）との共起関係が特徴的にみられた。女子柔道選手は、男子と比較し下肢の外傷が多い（藪根ほか, 1989）ことが知られるが、本調査においても、柔道による具体的な下肢の外傷経験や手術経験の複数の記述があった。また、外傷後の家庭生活や仕事への影響を懸念する記述も散見された。さらに「体力」（13位）について、「出産」（11位）との共起関係がみられた。「出産」を経て「体力」の低下を感じ、柔道実践から遠ざかる例がひとつのパターンとなっていることが推測された。さらに、「出産」と「結婚」、「結婚」と「仕事」（14位）にも共起関係がみられたことから、女性においては、各々のライフイベントが柔道実施離脱の要因となり、生涯柔道を阻害しているものと思われた。

「子ども（子供）」（4位）は、「稽古（練習）」（3位）と「子育て（育児）」（9位）などとの共起関係があり、「時間」（12位）「生活」（15位）などとの関連性も示された。このことから、「稽古」の機会や「時間」の確保には「子ども」「子育て」が関連していることが窺われ、多くの場合、阻害要因となっていることが想起された。

「男性（男）」（5位）は、「相手」（9位）や「形」（10位）の共起関係がみられた。文脈としては、「男性」は乱取りの「相手」として適切でなく、「怪我」をしてしまったという記述が複数みられたほか、「男性」との「稽古」を避け、「形」に取り組んでいるなどの記述があった。柔道界における男性との関係性をめぐる記述は多岐に渡った（後述）。

1-2) 共起ネットワーク分析

共起ネットワーク分析では、概ね8つのクラスターが形成された（図1）。共起ネットワークは複数の語から成るテキストの分析であり、境界明瞭なカテゴリは困難だが、各々のクラスターは、①ライフイベント・怪我カテゴリー、②柔道環境・子どもカテゴリー、③男性との関係カテゴリーに大別された。

Seefeldt (2002) によると、運動習慣や身体活動量に関する種々の要因は、不変の要素（年齢、性別、人種、遺伝子型など）と修正可能な要素（個人の特性、社会システム、環境、職業、教育、コミュニティなど）に大別される。これらの要素が複合的に作用し、高齢者、障害者、社会的経済的に低階層である場合、そして一部の女性は、活動的なライフスタイルを採用し維持することが難しいとされる。小原ら（2015）は、スポー

ツの習慣化・継続化の阻害要因として、青年女性では「時間」と「仲間」の不足、中高年女性では「指導者」と「家庭の理解と協力」の不足を挙げている。新谷らは、学生時代にスポーツに取り組んでいた女性がスポーツを離脱する要因は「就職、結婚、出産・育児」であると指摘している（新谷ほか, 2003）。本調査においても同様の傾向が明らかになったといえ、それらの背景に男性（家庭であれば配偶者、柔道実践の場であれば指導者など）の存在があり、理解と協力が得られる場合は促進因子となり、無理解や非協力である場合は阻害因子として関連していることが推測された。

また、石黒（2018）は「現在スポーツを実施することができている育児期女性（アクティブ・スポーツ・ママ）」へのインタビューから、配偶者の理解と協力のほか、配偶者も同じコミュニティでスポーツを実施している場合や、配偶者との出会いがスポーツの場である場合が促進要因となることを指摘している。本調査においても、配偶者も柔道家である例が散見され、一緒に道場に行くなど促進要因となっていることが窺われた。さらに石黒（2018）は、アクティブ・スポーツ・ママがスポーツを実施する際の子どものケアの類型として、①同伴参加型、②同伴託児型、③事前託児型の3類型があり、これに加え自分のプレー中は仲間に面倒をみてもらう「インフォーマルな託児」があることを報告している。本調査では、子どもがいるので稽古に参加できないとする旨の記述が多くみられたが、子どもが一定の年齢になり柔道を始め、ともに稽古に参加するようになったとする記述もあった。一方、子どもが先に柔道を習い始めていて、送迎や運営の手伝いをしているうちに母親が追従し柔道実践を開始する例が複数あった。これは道場文化を内包する柔道に特異的である可能性があり、今後の検討を要する。

2) 年代別・レベル別の特徴語と対応分析

表2^{注1)}に年代別（10年ごと。例えば20～29歳は20歳代）の特徴語を、図2に年代別の対応分析による構造化の結果を示す^{注2)}。表3にレベル別の特徴語を、図3にレベル別の対応分析による構造化の結果を示す。なお、初段・二段を初級者、三段・四段を中級者、五段以上を上級者として集計した（表2, 図2, 表3, 図3）。

2-1) 年代別

20歳代の特徴語には「終わる」「結婚」「出産」「引退」が挙がり、対応分析でも同様の結果となっている。選手として区切りを迎えた後のライフイベントを見据える、20歳代の女性柔道家の表象の具現であると思われる。30歳代の特徴語の上位には「子ども（子供）」

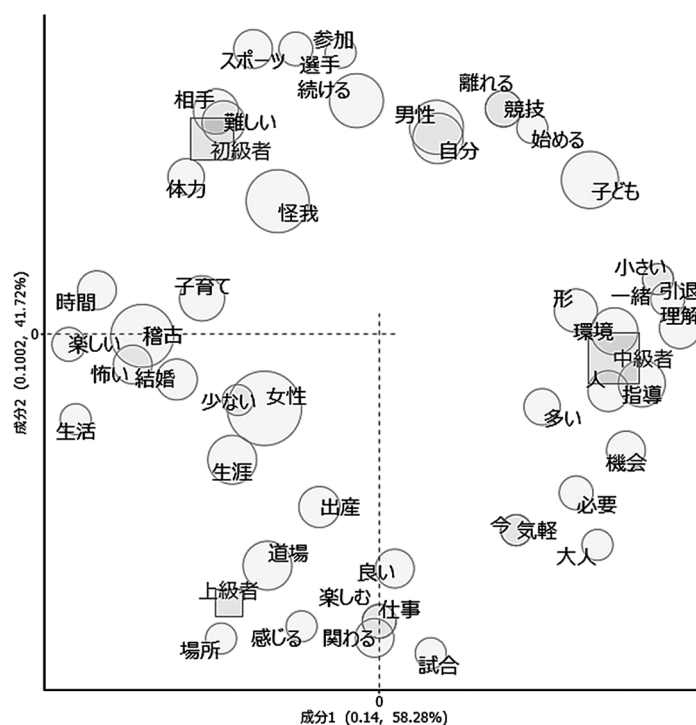


図3 対応分析によるレベル別の記述内容の構造化（出現回数5回以上、「柔道」を除く）

「小さい」が入り、この世代が手のかかる幼い子を育てる世代であることが示された。対応分析では「稽古」「参加」「場所」「少ない」などが挙がり、「小さい」「子ども」を育てながら「稽古」に「参加」する「場所」が「少ない」30歳代の女性柔道家像が見えてくる。40歳代の特徴語の上位には「続ける」「怪我（ケガ・けが）」が入り、加齢による体力の低下と柔道実践継続の問題が窺える。また「男性（男）」も上位の特徴語であり、これは他世代では特徴語の上位には検出されず、定性的検討が必要であった。対応分析では「仕事」が挙がり、この世代が男性同様に働き盛りの世代で、「怪我」はできず、「続ける」ことへの障壁を示すものと思われた。50歳代の特徴語には「試合」がみられ、本調査を行った2023年、公益財団法人講道館が全国高段者大会において初の女子の部を開催したことの影響が考えられる。対応分析では大きな特徴はみられなかった。60歳代（n=3）は、対象が少ないため考察の対象としないが、女性に多い愁訴である「冷え性や肩こり」が柔道により軽減したとの記述がみられた。

2-2) レベル別

初級者（初段・二段、平均年齢44.0±9.9歳、平均柔道歴20.9±11.2年）の特徴語は、「続ける」「難しい」「怪我（ケガ・けが）」などであった。対応分析では、「怪我」に加え「体力」がみられ、「続ける」「難しい」も近辺に配置された。初級者群の平均年齢は44.0±9.9歳で比較的高く、これは学生時代に初段・二段までは昇

段するもののその後昇段に挑戦していない場合、また大人になってから柔道実践を始めた場合が多いことが理由であると思われる。

中級者（三段・四段、平均年齢40.7±9.0歳、平均柔道歴23.9±8.4年）の特徴語には「指導」「子ども（子供）」「男性（男）」「環境」などがあり、段位が上がり指導的立場になるが家庭環境との相克を感じている女性柔道家の表象であると思われた。また、対応分析では「形」が挙がり、昇段とともに乱取りだけでなく「形」にも目が向くようになっていくことが示唆された。

上級者（五段以上、平均年齢47.0±7.9歳、平均柔道歴35.3±7.4年）の特徴語は「女性（女）」「場所」「稽古（練習）」など一般的なものであったが、対応分析では「楽しむ」「良い」「関わる」などポジティブな語が配置された。比較した3群の中では、上級者群は「怪我」「離れる」「怖い」などのネガティブな語とは最も離れた位置に配置され、平均柔道歴35.3±7.4年を経て、突き抜けた印象のある結果となった。

柔道の段位は公益財団法人講道館が発行している。昇段規程は男女各々の実情に合わせて設定され同一ではなく、昇段証書も男性が例えば「初段」と記載されるのに対し、女性は「女子初段」と記載される。本稿では柔道の昇段規程やシステムについての言及は避けるが、中込（2006）や溝口（2013）が指摘するように、女性に不利な種々の問題点があったことは否めない。昇段規程は改変を重ね、現在では男女の差異も大幅に改善された。しかし、本調査の対象者の平均年齢は

42.8±9.3歳であり、昇段規程の男女差が顕著だった時代を経ている者が多い。したがって、柔道修行の質および量が段位に直接反映されている場合ばかりではないことは念頭に置く必要がある。

3) 定性的検討と象徴的記述

ここまで、自由記述のテキストを定量的に分析し、検討を加えることで女性柔道家の一定の表象を描出できたと考えられる。しかし本調査については、定性的に捉え質的に検討することで女性柔道家の実像がより鮮明になると思われた。表4に象徴的な記述を抜粋し示す。

定性的分析で確認可能であったことのひとつとして、男性との稽古における怪我の実態がある。一部を引用する。

大外刈をかけられた足を反発させながら倒れそうになったのですが、相手の方が力任せに更に足をかりあげ倒れ込む時に、ブチッと音を立て膝を痛めてしまいました。(中略) その時は怪我をした自分が悪いのだと攻めておりましたが、柔道を続けている中で、稽古中の怪我はお互いの相手に対する尊敬や思いやりを持つことで防げるものであることを知りました。私が怪我をした時の相手は、警察官の男性でした。ベテランである方がなぜ力も経験も差がある相手に対してこのような稽古をされたのか、疑問と不信感が残っています。(50歳代・二段)

稽古相手に男性が多くなりがちです。その男性達は自分の強さを示そうとしてなのか、力づくの技を出すことがあります。私は過去に大怪我ではないものの、膝の側副靭帯、前十字靭帯、手の小指の巻き込まれ、肩から落ちたなど、細かな怪我をしております。今、それと同じことをしたら、柔道を続けることができるか大変不安です。(40歳代・四段)

これらの記述に表象されるように、男女の体力差を考慮しない稽古は、本調査で明らかになった「怪我」が「怖い」に直結する。柔道で、女性と男性が稽古をすることは珍しいことではない。しかし、柔道は相手と直接組み合って行う格闘技であり、特に競技柔道の選手ではない女性が体力差のある者、とりわけ男性と稽古する場合は、大人が子どもと、熟練者が初心者と稽古するときと同様に、安全やハラスメント防止に関する配慮が必須となる。女性が男性と稽古せざるを得ない背景には、そもそも同世代や同レベルの稽古相手がいない・少ないことが挙げられ、これも本調査で明らかとなった実態である。

柔道創始者の嘉納治五郎（以下、嘉納）から直接薫

陶を受けた女性である乗富政子は、嘉納が常々「女子柔道は講道館柔道の真の姿の継承である」と述べていたと述懐し、嘉納から「女子体力の限界と柔道との関係をどう思うか」と問答を求められた経験を記している(乗富, 1971)。嘉納は、女性の体力や身体的特性を案じつつも、女性に対し柔道修行の門戸を閉ざすことはなかった。嘉納は、講道館が創設された1882年の約10年後の1893年には女子への指導を開始し、1926年に嘉納直属の組織として講道館女子部を創設している。女子部の指導員(男性)は嘉納自らが指名し、他の指導員や男性修行者の女子部への出入りは厳しく制限されていた。また、女性指導員の育成にも腐心していたという(乗富, 1971)。体力や体格などの身体的特性に加え、そもそも殺傷の技術から派生した格闘技である柔道の修行において、嘉納自らが男女の差に特段の配慮をしていたことが窺える。

柔道界には「三様の稽古」の語があるが、性別や年齢を問わず、自分より程度の低い者と稽古する場合は「引き立て稽古」を行うことが求められる。つまり「相手の程度に応じ、相手の技の欠点を直し、よいところを伸ばし、引き立てるように」稽古し、「弱い相手だから、ただむやみに投げたために、相手が、いままでの自信を失うような」稽古は避けるべきとされる(老松ほか, 1983)。嘉納が懸念したように、女性に限らず初心者や子どもが柔道に取り組み生涯にわたり実践していくには、柔道が対人の格闘技であることを念頭に、とりわけ体力的に優位な者の配慮が求められる。

また、生涯柔道の視点に立った時、以下のような記述は示唆に富む。

夜に1時間とかで女性が集まって軽く体を動かせるような場所があるといいと思います。いかんせんいても女性が1人とかしかいなくて、疎外感は大きいです。(30歳代・二段)

生涯柔道(スポーツ)として多くの人に続けてもらうためには、フットサルやテニスなどのように初心者でもブランクがある人でも気軽に参加ができ、みんなで和気あいあいと楽しめることだと思います。そのためにも柔道も他スポーツのように競技としての強化だけでなく、フィットネス感覚で楽しんでもらえる機会を増やしていく必要があるなと感じています。(30歳代・三段)

柔道エクササイズ、柔道ストレッチ、柔道護身術など、美容健康に関連したようなものがあれば細々と続けていたかもです。結婚、出産を経た後、近くの柔道ができるところを見に行きましたが女性選手

が少なく断念しました。女性がもっとやってたら参加してたと思います。(40歳代・初段)

競技時代に怪我をし、柔道としてはなかなか参加できなくとも、ストレッチや柔軟など無理のない動きだけでも許される柔道環境や、受け入れ体制があると安心します。また女性の様々な時代に(出産、子育て、仕事などなど)対応した環境(親子柔道など)生涯にわたり幅広く受け入れやすい雰囲気があると、途切れることなく、アスリートから豊かな柔道人生まで上手に切り替え継続できると考えます。ある意味、女性という概念もなく垣根のない道場作りが必要だと思います。(40歳代・三段)

大人の女性が、気軽に柔道ができるように、道場が努力すべきだし、もっと楽しめる大会がたくさんあっていいと思います。(50歳代・五段)

勝負にこだわらない、健康のために楽しく柔道をする場所があればいい。(60歳代・五段)

これらの記述には、気軽に、フィットネス感覚で、楽しく柔道ができる場所への希求が示されている。これらを五段以上の高段者が言及している点も注目し、男性における柔道群と非柔道群の継続理由の差異を検討した研究(射手矢ほか, 2011)では、柔道群の継続因子として「武道的因子は含まれるが快感因子が含まれない」ことが明らかとなっている。武道的であるとは「快楽を抑制し、日常生活規範より以上のきびしい拘束を自己の心身に課して訓練」することであり、「そのプロセスの積み重ねが求道的な方向性を強くする」とされる。同じ尺度を用いた比較研究が必要だが、今回の女性柔道家を対象とした調査では、むしろ柔道実践に快感情を求めていることが推測された。また佐藤(2007)は、ダンス教室に通う成人女性の調査から、とりわけ既婚女性はストレス発散の手段として、手軽に身体を動かせるスポーツを望む傾向があると指摘している。北ら(2015)も、20~30歳代女性のスポーツ開始および継続の要因として「楽しみ、気晴らし」となること、さらに「その運動やスポーツが純粋に楽しめるものであるか」を重視していることを述べている。このことは、嘉納のいう「国民の体育」の条件に合致し、嘉納の考えた生涯スポーツの条件^{注3)}に反するものではない(真田, 2018)。

2017年、公益財団法人全日本柔道連盟は、女子柔道振興委員会を立ち上げた。さらに登録人口の激減を踏まえ、長期育成指針の発出による多彩なパスウェイの提示(全日本柔道連盟, 2023)や、勝敗に重きを置か

ず安全に柔道を楽しむ「7割柔道クラブ」(全日本柔道連盟, 2024)など新たな取組みを始めている。これらの取組みは、ひたすら「強さ」を希求し、武道は修行であり苦しいものであるという従来の伝統的な武道の価値観とは方向性を異にする。その他、各都道府県柔道連盟・協会や教育機関、道場においても、女性だけでなくあらゆる人を取りこぼさない柔道実践が模索され始めている。例えば神奈川県柔道連盟では、女性が楽しく安全に稽古できる場の提供として、毎月「女子柔道練習会」を開催している^{注4)}。この練習会では、競技柔道に打ち込みたい者、形の稽古をしたい者、基本動作を習得したい者、体操や見学だけを希望する者など、参加者各々が各自の要求や目的に合わせて稽古ができるよう配慮されている。これらの取組みを通じ、あらゆる年代の女性が安心して生涯柔道に打ち込める機会と環境の創出と維持が求められる(表4)。

5. 結 論

本研究では、女性柔道家を対象とした「女性の生涯柔道に関する意見」の自由記述を定量的に分析し、一部定性的な検討を加えた。記述された語は「柔道」「女性」に次いで「稽古(練習)」および「怪我(ケガ・けが)」が多く、後者は「怖い」との特徴的な共起関係がみられた。「出産」と「体力」および「結婚」「結婚」と「仕事」にも共起関係がみられたことから、女性においては、各々のライフイベントや体力の低下が柔道実施離脱の要因となり、生涯柔道を阻害しているものと思われた。また「子ども(子供)」は、「稽古(練習)」と「子育て(育児)」などとの共起関係があり、「時間」「生活」などとの関連性も示された。「稽古」の機会や「時間」の確保には「子ども」「子育て」が関連していることが窺われ、多くの場合、阻害要因となっていることが想起された。定性的検討からは、男性との稽古による怪我の恐怖や不安、さらに気軽にフィットネス感覚で柔道に取り組める機会や場所の希求が示された。すでに一部では、女性だけでなくあらゆる人を取りこぼさない柔道実践が模索され始めている。嘉納も懸念したように、とりわけ女性の柔道修行においては身体的特性への配慮が求められる。本研究では、自由記述の分析を通じ、あらゆる年代の女性が安心して生涯柔道に打ち込める機会と環境の創出と維持に関する基礎的情報を示した。

謝 辞

本研究の一部は、公益財団法人全日本柔道連盟医科学委員会の医科学研究助成を受け実施された。調査にご協力いただいた女性柔道家の皆様へ感謝申し上げます。

表 4-1 各カテゴリーの象徴的記述 (抜粋)

①ライフイベント・怪我カテゴリー

結婚出産で運動できない時間があるので、怪我のリスクが多くなるのと強くなれないのが悔しい。	20歳代 二段
私は昨年まで実業団での活動経歴があり、結婚を機に退職・引退をしました。引退をするその日まで柔道が大好きで悔いなく終わりました。今後は女性として出産も経験したいと考えていますし、きっとその後はいわゆる「ママさん柔道」のような形で柔道に関わっていただけらなあと考えています。旦那も柔道をしているので、なんらかの形でこれからも柔道と関わっていきそうですし、いろいろな形で柔道に触れていける人が増えたら私は嬉しいです！！	20歳代 三段
「身体を動かす機会の確保」として、又「子どもの手本となる姿を見せるため」に10年のブランクを経て柔道を再開しました。競技柔道とは全く異なる稽古内容や雰囲気が続けやすく、月に1度稽古に参加しています。子育てに追われ母として妻として生活を送る中で、柔道の時間は「自分を取り戻す時間」でもあり、生涯柔道の素晴らしさを実感しています。	30歳代 二段
引退後も柔道が続けたい気持ちはありましたが、社会人になってからだ柔道をやれる場所も機会もなく、徐々に離れてしまいました。また一度離れると肉体的(体力、怪我)に柔道をする事への怖さが出てきてしまい、柔道ができなくなりました。おそらくこんな方が多いと思います。生涯柔道(スポーツ)として多くの人に続けてもらうためには、フットサルやテニスなどのように初心者でもブランクがある人でも気軽に参加ができ、みんなで和気あいあいと楽しめることだと思います。そのためにも柔道も他スポーツのように競技としての強化だけでなく、フィットネス感覚で楽しんでもらえる機会を増やしていく必要があると感じています。	30歳代 三段
家庭を持つと、自分の事より子ども優先になるため本気で柔道に取り組むことが難しくなる(怪我をしたら誰が子どもの面倒を見るのか、誰が食事の準備をするのか、等)。柔道衣を着て一緒に柔道をする機会があってもガチの乱取りは怖くてできない。(以下略)	30歳代 四段
妊娠、出産後の身体の変化(体力の低下)に驚いた！そんな女性でも、稽古(柔道)できる場所が少ないと思う！	30歳代 五段
減量を機に摂食障害になり、引退した現在も通院中。成長期の過度な減量は、体にも心にも負担が大きかった。生理も一時期止まってしまっていたが、男性指導者には相談しずらくそのままにしていた。体重を気にせず、もっと柔道を楽しみたかった。	40歳代 三段
歳を重ねるにつれ、自分の力に頼らず、相手の力を利用して技に繋げる本来の柔道ができそうで、非常に興味深いです。私も初めからそのような柔道を身に付けていれば、怪我を防げたのかもしれない。	40歳代 三段
競技時代に怪我をし、柔道としてはなかなか参加できなくとも、ストレッチや柔軟など無理のない動きだけでも許される柔道環境や、受け入れ体制があると安心します。また女性の様々な時代に(出産、子育て、仕事など)対応した環境(親子柔道など)生涯にわたり幅広く受け入れやすい雰囲気があると、途切れることなく、アスリートから豊かな柔道人生まで上手に切り替え継続できると考えます。ある意味、女性という概念もなく垣根のない道場作りが必要だと思います。	40歳代 三段
歳を重ねると運動の機会が減り、ウォーキングなどやろうとしますが、結局は柔道がいちばん効率良く全身を動かせるのかなと思います。しかし、久しぶりに柔道をやるときには怪我の不安もあります。小学生と一緒にやらせてもらうなど相手を選んでやる必要はあると思いますが少しずつでも続けていけたらなと思います。	40歳代 四段
結婚、出産、子育てに伴い全く柔道に携わらない期間があると筋力が落ち、その後再び稽古をしようと思っても怪我が怖くて一歩が踏み出せない。だからと言ってトレーニングなどに費やす時間も子育てや仕事優先となるとうまく作り出せない柔道を楽しみたいが、とにかく怪我が怖い。仕事や日常生活に支障が出ると困る。	40歳代 五段
怪我のため、もう試合や乱取りは難しい状況です。しかし、柔道に関わる人が大好きなので、何かしらのかたちで(指導、大会運営、審査会など)関わっていきたいです。ただ、定期的に稽古に向かうことや、登録費用など、なかなか簡単に柔道行こうよ！とはならないと感じています。あと、尿漏れのため、投げられる、踏ん張ることを敬遠していることもあると思います。	50歳代 五段
子どもが柔道を始めてから、私も柔道を始めました。家事、子育て、仕事に追われながらも、子どもと一緒に稽古をするのが楽しくて仕方ありませんでした。しかし、2年目に入った稽古の際に、大外刈をかけられた足を反発させながら倒れそうになったのですが、相手の方が力任せに更に足をかりあげ倒れ込む時に、ブチッと音を立て膝を痛めてしまいました。(中略) その時は怪我をした自分が悪いのだと攻めておりましたが、柔道が続いている中で、稽古中の怪我はお互いの相手に対する尊敬や思いやりを持つことで防げるものであることを知りました。私が怪我をした時の相手は、警察官の男性でした。ベテランである方がなぜ力も経験も差がある相手に対してこのような稽古をされたのか、疑問と不信感が残っています。(以下略)	50歳代 二段
子どもの応援やクラブ内の事務手伝いをしていたところ、指導者の方に「老後の美容と健康の為には、今からはじめなさい」と再三声をかけていただき、子どものお下がりの柔道衣もあるから…と軽い気持ちで始めた。受け身をするようになり、冷え性や肩こりが軽減された。自分の子どもと同じ位の部員と稽古したり、下手なのに、指導者の方に上手にほめていただき、辞めずに今日に至っている。	60歳代 四段

女性の生涯柔道に関する実態調査

表 4-2 各カテゴリーの象徴的記述（抜粋）

②柔道環境・子どもカテゴリー

私は子どもが小さいうちは4,5年道場に行くこともできなかったの、道場の先生方、保護者の理解も必要になってくると思います。	30歳代 三段
小さい子どもがいると、自分の稽古はできないと感じています。（3歳と1歳です）大きくなったら、一緒に稽古するのも楽しみです…	30歳代 四段
シニア年代も、学生大会などのように、定期的に試合を開催してほしい。	20歳代 四段
小さい子どもがいるとなかなか稽古に行けないので行ける環境があったら嬉しいです。	30歳代 二段
夜に1時間とかで女性が集まって軽く体を動かせるような場所があるといいと思います。いかんせんいても女性が1人とかしかなくて、疎外感は大きいです。	30歳代 二段
大人の柔道女性が少なくてさみしいです。小さい時から柔道やっている人も、大人になってから柔道始めた人も、一緒に楽しめる何かがあるといいな、と思います。	30歳代 四段
託児の教えられる場が多くあればいいと思う。	30歳代 四段
柔道エクササイズ、柔道ストレッチ、柔道護身術など、美容健康に関連したようなものがあれば細々と続けていたかもです。結婚、出産を経た後、近くの柔道できるところ見に行きましたが女性選手が少なく断念しましたが女性が増えたら参加してたとおもいます。年齢的にも体力筋力が衰えて男の人とやるのは怪我とか怖いですが時々、柔道っばいこと？笑 やりたくなります。	40歳代 初段
女性がより昇段しやすい基準環境を作った方が良くと思います。又、形の競技会を増やした方が良いです。	40歳代 四段
生涯柔道の中には、競技者、指導者、形、子ども達のサポート、障害者、高齢者、ちびっ子、地域コミュニティなどいろんな分野で柔道に携われることがあると思うので男性社会の中のほんのひと握りの女性達が高齢になっても続けていける居場所作りが大切だと思いました。	40歳代 四段
大人の女性が、気軽に柔道ができるように、道場が努力するべきだし、もっと楽しめる大会がたくさんあっていいと思います。	50歳代 五段
出産、子育てと柔道を離れても又柔道は再開できますが、結婚していると自分だけ柔道をして帰る時間が遅いとなると主婦の場合ご飯の準備や子どもの事、仕事終わりに柔道ってのがなかなか大変になる。	50歳代 三段
年齢に応じた怪我の少ない（寝技のみなど）稽古や試合の方法等があると良いと思います。	50歳代 三段
勝負にこだわらない、健康のために楽しく柔道をする場所があればいい。	60歳代 五段

③男性との関係カテゴリー

女性が柔道を続けるには、男性の理解が必要。家のこと、子育てのこと、男性が主体的にやるのが当然の柔道界にならないと、実現は難しい。女性の柔道家を大切にしないとか、まあまあ聞くけど、本気度が足りないんじゃない？と思う。相手がいるからこそ楽しい柔道。相手を思いやることを学べるのも柔道の良いところ。相手を思いやれない悲しい事件、DVだったり、性被害だったり、困っている女性によく出会う。（中略）優しい男性ばかりになれば、女性が柔道もっとやりやすくなるんじゃないかなと思う。	40歳代 初段
まだまだ、男性の理解が得られない状況がある。自分は大丈夫だが、仲間の多くが旦那さんや家族の理解が得られないために一緒に活動ができない。	40歳代 三段
稽古相手に男性が多くなりがちです。その男性達は自分の強さを示そうとしてなのか、力ずくの技を出すことがあります。私は過去に大怪我ではないものの、膝の側副靭帯、前十字靭帯、手の小指の巻き込まれ、肩から落ちたなど、細かな怪我をしております。今、それと同じことをしたら、柔道を続けることができるか大変不安です。	40歳代 四段
女性もっと自由に柔道を捉えるのが得意なはずなのに、それを良しとしない男性柔道家の無言の圧力がある現実。	40歳代 五段

利益相反

本研究に関し、開示すべき利益相反はない。

注

- 注1) 表中の数値はJaccard係数である。Jaccard係数は語と語の関連性（類似性、共起性）の程度を表す指標で、0から1までの値で示され、1に近づくほど関連が強い。相対的な指標で基準値はない。
- 注2) 対応分析では、原点（縦軸と横軸各々の「0」の交点）からの距離が離れているほど特徴が強く、原点に近いほど特徴が弱いつまり一般的な語であると分析する（末吉, 2019）。

注3) 嘉納（1910）は、運動遊戯を通じて「筋骨を発達させ身体を強健に」し、「単に身体のためばかりでなく、自己に対し他人に対しての道徳上品位上の修養の資に供し」、「運動の習慣をば修学時代を終ると同時に廃止しないで永くこれを継続」することの重要性を説いている。

注4) 神奈川県柔道連盟による女子柔道練習会は、第1回全日本女子柔道選手権大会（1986年）で初代の日本王者となった森山（旧姓・八戸）かおりが音頭をとり実現したものである。いわゆる競技柔道の選手として日本の女子柔道発展の嚆矢となった森山が、生涯柔道の理念を掲げ活動していることは、トップ競技者から生涯柔道の実践者への変遷という観点から興味深い。この練習会は女性でなくても、また全

日本柔道連盟への登録地や登録の有無を問わず参加でき、あらゆる柔道修行者に開放されている。

文 献

- 新谷崇一・平野泰宏・島貫美由紀（2003）女性の生涯スポーツの確立に向けて—既婚女性のスポーツ参与の調査に基づいて—。福島大学生涯学習教育研究センター年報, 8: 35-42.
- 樋口耕一（2020）社会調査のための計量テキスト分析 内容分析の継承と発展を目指して 第2版。ナカニシヤ出版：京都。
- 石黒えみ（2018）育児期女性の運動・スポーツ実施に影響を与える要因の質的研究—「アクティブ・スポーツ・ママ」はなぜスポーツを実施できているのか—。2017年度笹川スポーツ研究助成成果報告書：108-114.
- 射手矢岬・村田直樹・高橋進・コランチェリー（2011）柔道実践者の継続理由に関する研究。武道学研究, 44(1): 13-23.
- 嘉納治五郎（1910）青年修養訓。同文館：東京, pp. 87-104.
- 北徹朗・小林勝法・飯田路佳・佐野信子・中山正剛（2015）成人女性における運動・スポーツの開始・継続・再開の要因に関する基礎的研究。SSFスポーツ政策研究, 4(1): 55-63.
- 公益財団法人全日本柔道連盟（2023）「長期育成指針」について（2023年8月24日付）。全日本柔道連盟ホームページ, <https://www.judo.or.jp/news/13111/>,（参照日 2024年3月19日）。
- 公益財団法人全日本柔道連盟（2024）「7割柔道クラブ」練習会開催のご案内（2024年2月19日付）。全日本柔道連盟ホームページ, <https://www.judo.or.jp/news/14049/>,（参照日 2024年3月31日）。
- 溝口紀子（2013）性と柔 女子柔道史から問う。河出ブックス：東京, pp. 121-142.
- 文部科学省（2022）第3期スポーツ基本計画, スポーツ庁ホームページ, https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/1372413_00001.htm,

- （参照日 2024年3月26日）。
- 中込常明（2006）柔道における昇段資格の男女差。スポーツとジェンダー研究, 4: 16-22.
- 日本武道学会（2019）日本武道学会第51回大会報告 本部企画シンポジウム 生涯武道の現状とこれから。武道学研究, 51(3): 211-227.
- 日本武道学会（2020）日本武道学会第52回大会報告 本部企画シンポジウム 生涯武道の視点から女性の武道を考える。武道学研究, 52(2): 149-164.
- 乗富政子（1971）女子柔道教本。潤泉荘：東京, pp. 9-12, 156-158.
- 小原史朗・松下智之（2015）運動・スポーツの習慣化・継続化に関する調査研究。愛知工業大学研究報告, 50: 58-70.
- 老松信一・尾上梅幸・嘉納治五郎・小谷澄之・醍醐敏郎・三船久蔵（1983）練習の方法と心得。日本の武道 柔道。講談社：東京, pp. 106-109.
- 真田久（2018）嘉納治五郎—オリンピックを日本に呼んだ国際人。潮出版社：東京, pp. 67-69.
- 佐藤馨（2006）長期スポーツ実施者における継続要因に関する事例研究：ダンス教室参加者を対象に。びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 4: 19-24.
- Seefeldt, V., Malina, R. M. and Clark, M. A. (2002) Factors affecting levels of physical activity in adults. Sports Medicine, 32(3): 143-168.
- 関伸夫・中村充・石田恭子・佐藤皓也（2023）社会人の剣道愛好者が中長期間の剣道実施離脱に至る要因。武道学研究, 55(2): 55-65.
- 末吉美喜（2019）テキストマイニング入門。オーム社：東京, pp. 124-136.
- 藪根敏和・猪熊真・岡田修一・松井勲・山崎俊輔・吉田浩重（1989）女子柔道の傷害に関する研究。武道学研究, 21(3): 59-66.

〈連絡先〉

著者名：稲川郁子
住 所：神奈川県横浜市青葉区鴨志田町 1221-1
所 属：日本体育大学健康医療系
E-mail アドレス：inagawa@nittai.ac.jp