

## I 「長期育成指針」作成の意図

「人づくりは、国づくり」(教育再生実行会議)であり、人材育成はあらゆる分野においても最重要課題である。人は自律的に「育つ」ことが望ましいが、育つために必要な「環境」(機会、刺激、時宜など)を整えることで、誰もが有する潜在能力を引き出すことができる。

スポーツ分野におけるこれまでの人材育成では、即効性や効率性が重視される傾向があり、学校における身体教育(体育)、レクリエーションスポーツ、および競技スポーツが別々に展開されることが多かった。しかし特定の目的のためだけに行われる人材育成では、全ての子どもたちに身体的、心理的、社会的、認知的な基礎を培った上に各人の才能を最大限に開花させることは難しいということが、国際的なコンセンサスになっている。そのため、特定の目的だけに固執しすぎることなく、発育年齢等に合わせた適切な「環境」を継続的に与えることが重要となり、心身の生涯発達を長期的な時間軸で捉えていく「長期育成」の視点が必要である。

- (1) 公益財団法人全日本柔道連盟定款第3条に定める目的「わが国における柔道競技界を統轄し代表する団体として、嘉納治五郎師範によって創設された柔道の普及および振興を図り、もって国民の心身の健全な発達に寄与する」を具現化するために、長期育成<sup>\*1</sup>指針を示す
- (2) 本長期育成指針が育成の対象とするのは柔道実践者<sup>\*2</sup>を含めた広く国民であり、柔道を通して心身の健全な生涯発達<sup>\*3</sup>が実現することを目指す
- (3) 「柔道実践者」を「柔道に関わる全ての人」と定義し、勝敗を競い合う目的、趣味として追求する目的、健康維持・増進を図る目的、あるいは柔道実践を周囲から支える目的など、多様な目的を持って柔道に関わる全ての人が生涯をかけて学び続ける理想の姿を示す

## II 日本の課題

日本の総人口は2008（平成20）年に最多の1億2,808万人となり、その後から死亡数が出生数を上回って推移している。すなわち日本の人口は減少局面にある。さらに65歳以上人口が総人口に占める割合「高齢化率」は急速に増大し28.9%（2021年10月1日）に達する一方、「合計特殊出生率<sup>\*4</sup>」は低い水準を維持している。これは人口の減少だけでなく、人口構成の不均衡（少子高齢化）を意味している。

人口減少と人口構成の不均衡は、国力<sup>\*5</sup>の低下に直結すると考えられ、日本が直面している解決すべき緊要の課題である。出産、子育て、あるいは教育への社会的支援等の充実によって少子化対策を講じ、健康寿命<sup>\*6</sup>を延伸して高齢者の活躍促進を図って社会全体の活力を増大させることが期待される。

このような課題を抱える現下の日本において、柔道が国民に対して果たすべき役割を示す必要がある。

## III 柔道を取りまく課題

### 1. 柔道人口の減少

1964（昭和39）年の東京オリンピック直後をピークに、柔道人口<sup>\*</sup>は、現在まで減少の一途を辿っている。公益財団法人全日本柔道連盟（以下、全柔連）登録人口（団体も含む）も同様に、日本の総人口が減少に転じた2008（平成20）年をまたぐ2000（平成12）年から2021（令和3）年の間に、20万6,000人から12万2,000人余りへと激減している（40.8%の減少、この間の日本の総人口減少率は1.1%）。さらに遡ると、1960年代後半から1970年代前半と1990年代に二度、柔道人口は大きく減少している<sup>\*</sup>。このように日本の柔道人口は、これまでに何度も大きな減少局面を呈しながら推移し、全柔連はその減少を阻止する有効な策を講じることができないまま今日に至っている。柔道人口の推移は、それぞれの時代において柔道がどれだけ日本社会に浸透し、その教育・文化的価値等が国民によって享受されているかを表す一つの指標と捉えれば、この動態が示唆する根本的な背景と要因を探る必要がある。

総人口が減少局面に入った日本がこれまでの国力を維持・増大していくためには、有限の人的資源の中から、様々な分野で活躍できる有為な青少年を育成し、社会に輩出し続けることが求められる。日本のスポーツ界においても同様の課題がある。しかし、オリンピック等の各種国際大会での金メダル獲得を目指すハイパフォーマンススポーツ<sup>\*7</sup>における学びと実践で得たスキルを、実社会に活用し貢献するという軸に変換できていない事例が散見される。柔道においては、日常の稽古を通して精力をよく修養し、それをバランスよく発揮運用することがとても大切である。さらに柔道人口の減少に対して、これまでのような競技人口に頼った偶然性に委ねる「伝統的パスウェイ<sup>\*8</sup>」に依存せず、限られたタレント<sup>\*9</sup>プールからタレントを識別し、発達段階の特性を踏まえて効果的に育成する「革新的パスウェイ<sup>\*10</sup>」を確立し、偶発的な要素を最小にしていけることが必要になる。また、多様な目的に合致する指導内容・方法を開発し、様々な地域で実践できるようにしていく施策も必要となる。

<sup>\*</sup>講道館入門者数から推計

### 2. 大会の高度化・低年齢化と個人差や性差の軽視

国内では地区、県、地方、そして全国レベルの大会が多く開催されており、小学生の全国大会も珍しくない。しかも多くのジュニア層の大会は、オリンピック（シニア）競技会を模し、高度化されて開催される傾向にある（同一審判規程の適用等）。このような状況下、各種大会での試合の勝敗に拘泥する、言わば行き過ぎた「勝利至上主義」が顕在化し、特に小学生に対する指導者や保護者等の過熱した日常的指導も問題視されている。「熱心」な指導は小学生の幸せを願うが、「過熱」した指導は大人の欲求を満たすだけのものとなる。勝敗を競い合うことを目的とする柔道実践者が「勝利」に最上の価値を見出してそれを純粋に追求すること、すなわち「勝利至上主義」自体に善悪はなく、むしろ当然の思考である。問題なのは、柔道が内包する多様な価値を受容できない柔道実践者の思考や、評価に際して勝敗以外の多軸を用意できない柔道実践者の狭隘な価値観であり、特に指導する際には留意しなければならない。また、発育発達の個人差が大きいジュニア期、特に小学生から中学生にかけては、トレーニングの強度や量（強度と時間、あるいは強度と頻度の積）が過剰となってスポーツ外傷・障害やオ

ーバートレーニング症候群等が発生しやすいことが知られている。つまり、発育発達の個人差を考慮することなく、大人が行うトレーニング内容をそのまま発育発達途上のジュニア期の柔道実践者に適用するのは大変危険な行為と言える。

さらに競技性を追求する男性の柔道実践者のトレーニング内容を女性の柔道実践者に適用する、性差を考慮しない指導も大きな問題である。女性柔道実践者は「女性アスリートの三主徴（相対的エネルギー不足、無月経、骨粗鬆症）」を生じるリスクが高いことを十分に認識した上で、適切な科学的指導がなされるべきである。初経発来時期の前後に相当する年齢の中学生が出場する全国大会において、減量行動が一定の割合で確認されるなど看過できない事態となっている。

### 3. 発育発達の遅速の影響が十分に考慮されない指導体制

各年代の日本代表選手を対象に、柔道の相対年齢効果<sup>\*11</sup>を検討した報告では、小学生や中学生の時期には強い影響が存在することが示されている。柔道は相手と直接的に組み合い、動きを制御するといった動作の特性があるため、特に体格の優劣が競技成績に顕著に反映されると予想され、発育発達の遅速が大きな影響力を有すると思われる。また体格差が怪我のリスクを高めることも容易に予見でき、安全管理・安全指導を推進する観点からも、個々の発育発達レベルを把握し、十分な配慮の上で慎重な指導を行う必要がある。

大会での競技成績等に対する相対年齢効果の存在が、同一年齢の後半月生まれ（特に早生まれ）の小学生や中学生の自己効力感<sup>\*12</sup>や運動有能感<sup>\*13</sup>の発達を阻害する結果、将来性を有する晩成型児童生徒の早期ドロップアウト<sup>\*14</sup>を助長する可能性が指摘されている。反対に早熟型児童生徒は、指導者や保護者等からの過度の期待や過熱した「勝利至上主義」に偏った評価、さらには競技性を追求する活動の中で早期専門化に曝される結果、自己中心的な心が育ちやすく、バーンアウト<sup>\*15</sup>のリスクも高めるという示唆もある。諸外国の先進事例から学ぶことも重要であり、実際に、小学校期や中学校期の早期専門化の取り組みの多くは有望タレントの喪失に帰結し、ほとんどが不調に終わっている。

発育発達の途上にある柔道実践者に短期間で成果（直近の試合での勝利等）を求めるべきではなく、生涯にわたって醸成される身体リテラシー（Physical literacy）<sup>\*16</sup>を、十分な時間をかけて高めていく必要がある。この身体リテラシーは、身体活動<sup>\*17</sup>を行っている際に獲得、応用され、生涯にわたり全体的に学習されていくもので、身体活動を通して心身共に健康で幸福な生活を営むことを可能にする資質や能力をいう。そして、身体リテラシーは、身体的能力（運動・スポーツを通して獲得、応用できる体力とスキル<sup>\*18</sup>、効率的で効果的な動き）、心理的能力（運動・スポーツをしようとする態度や情動、運動・スポーツに参加する自信や有能感、運動・スポーツへの動機付け）、社会的能力（運動・スポーツと関わり、他者と営む相互作用、他者への感受性、他者に関わる力）、および認知的能力（運動・スポーツの行い方、運動・スポーツを行う理由、運動・スポーツを行う時期など、自分の運動・スポーツパフォーマンスや健康に及ぼす諸原理に関する知識と理解）を統合する形で変化していくとされる。この身体リテラシーの概念は国際的にも注目されており、嘉納治五郎師範が柔道の修行方法として、「形、乱取、講義、問答」の4つを挙げて育成を目指したものと極めて親和性が高いと考えられる。様々な分野で、最高のパフォーマンスを発揮するためにも、発育発達の特性を踏まえ、適切な時期に適切な刺激を段階的に付与していくことが求められる。

### 4. 連続性のある普及（発掘）・育成・強化体制と練習環境（道場）の全国的な整備不足

多くのスポーツ種目と同様、ジュニア期の柔道実践者の普及（発掘）・育成・強化は、ほぼ学校教育（運動部活動）に依存してきた。これは諸外国には認められない日本の特異性である。そのためこれまでは、全柔連が中学校期や高校期の柔道実践者の普及（発掘）・育成・強化に主体的に関わることはなかった。結果として、学校種間の連携が不十分となり、指導者や練習環境に恵まれない場合には、中学校や高校への進学を機に柔道から離れる傾向が強くなったと考えられる。特に中学校においては、部活動としての柔道部が廃部になるケースや存在しないケースが全国的に急増しつつあり、その遠因の一つに柔道経験を有する中学校・高校教員の養成に全柔連が積極的に関与してこなかったことが挙げられる。

2023（令和5）年度以降、中学校の部活動（運動部活動と文化部活動）の地域移行が進展していくことを好機と捉え、全柔連は連続性・系統性のある普及（発掘）・育成・強化体制を早期に提案する必要がある。これまで、いわゆる「町道場」として柔道の普及・振興に貢献してきた組織と学校との適切な接続のあり方も模索すべきである。そのために、学校教育や学校教育の一環（教育課程外の教育活動）としての部活動の意義を十分に理解し、発育発達途上にある児童生徒や障害のある児童生徒の心理的発達の特徴を修めた、ジュニア期の選手指導に精通した地域の柔道指導者やボランティア<sup>\*19</sup> コーチ等を養成していく必要がある。同時に、地域の柔道練習環境（道場）へのアクセスが容易であり、かつ障害のある柔道実践者を受け入れられるような、利便性が高く包摂的な仕組みを創出することも急務である。

## 5. 柔道指導者等のアントラージュへの教育機会の欠如

2013年度から「公認柔道指導者資格制度」が始まり、全柔連による柔道指導者の認定制度が運用されているが、未だ十分に全ての柔道指導者の質的向上が図られてはいないとの指摘がある。科学的根拠に基づかない指導や経験則のみに基づく指導から脱却することができない指導者が存在し、その結果、重大事故の撲滅が達成されていないという現状が挙げられる。また指導者や保護者等が目先の勝敗に固執するあまり、発育発達途上にある柔道実践者の心身の状態を理解せず、俯瞰的視座から関わることができていない事例が散見される。柔道指導者等の柔道のアントラージュ<sup>\*20</sup>の量と質の拡充は、全柔連が教育機会を確保して解決すべき喫緊の課題の一つである。

また中高年齢期の柔道実践者が参加しやすい生涯柔道の普及については、「形」以外にはほとんど検討されておらず、転倒・骨折、フレイル、あるいは認知症予防等の健康維持・増進を目的とした柔道など、生涯にわたる多様な柔道への関わり方を具体的に提案する、新規の独創的な柔道普及プログラムを検討すべきである。さらに、心身の障害を抱える柔道実践者が直面している様々な課題について柔道のアントラージュが認識し、解決に向けた支援体制を構築する必要もある。

## 6. 柔道を学ぶ意義の不覚

柔道は日本固有の文化の一つであり、伝統的武道としての価値を見出すことができる。相手を尊重し、礼法等の伝統的な所作を守ろうとすることを通して、自分自身を律する克己の心を養い、人間形成につながると考えられる。この価値は国外でも高く評価されており、国際柔道連盟（International Judo Federation, IJF）には207の国・地域が加盟（2022年12月）して、世界中の多くの人々が日本発祥の柔道を通して生涯発達を志向している。このような柔道を学ぶ意義の本質を、全ての柔道実践者は改めて自覚し、国民に伝える必要がある。

柔道はそれを学ぶ者に倫理の習慣、生きる方法と存在することの意義を教える。柔道によって彼らは、彼らの感情、欲求と興奮を制御する方法を学ぶ。彼らは、忍耐、尊敬、誠実と規律の価値について学ぶ。柔道を学ぶ者は社会的に重要なマナーとエチケットと同様に顕著な労働倫理観を発育させる。彼らは、彼らの恐れを克服して、圧力の下で勇気を示すことを学ぶ。毎日実践される競争と厳しさを通して、彼らは正義と公正さについて学ぶ。彼らの経験を通して、彼らは礼儀正しさ、謙虚さ、そして社会の成功者となるために彼らに必要な他の多くの価値観について学ぶ。

International Judo Federation (Ed.) Michel Brousse and David Matsumoto, Judo: A Sport And A Way Of Life, Korea, 1999.

## IV 全柔連が目指す長期育成の方向性

### 1. 柔道の多様な価値を享受する機会の確保とアスリートパスウェイの提案

できるだけ多くの国民が柔道に触れる機会を創出し、柔道を通した心身の生涯発達の価値を享受できる国民を増やす。同時に、全柔連登録人口減少の課題について詳細な原因究明を行い、長期的展望に立って、時代の変化に順応した具体的対策を提案する。さらにハイパフォーマンススポーツとしての柔道でこれまで以上の成果を獲得し続けるために、柔道競技に適したアスリートパスウェイの科学的検証を進め、革新的パスウェイによる普及（発掘）・育成・強化システムを構築する。

### 2. 多様な評価軸を用いた他者や自分自身との挑戦の支援

大会等における試合の勝敗は、トレーニングや稽古の成果を評価する一つの尺度である。しかし単一尺度で柔道の多様な価値を評価することはできない。そこで例えば、技の修得度や修心<sup>\*21</sup>の到達度など複数の評価軸を用意し、柔道実践者が達成感や充足感を得ることができる指導体系を普及する。さらに発育発達段階に応じて、各種大会等のレベル、実施数、および適用ルール等を調整することによって、安全性が担保された中で挑戦を促す取り組みを推進する。

### 3. 個人差を考慮した安全で適切な柔道指導の推進

発育発達の遅速、性差、あるいは障害の有無等、個人差を考慮した柔道指導が、国内全ての道場で展開されるよう支援する。きめ細やかな指導によって自己効力感や運動有能感を高め、将来の可能性を広げることが期待される。また柔道を通して涵養される身体リテラシーを基盤にした多様な動き（身体的能力）の習得を、適時性を確保して目指していく指導法を確立する。

### 4. 柔道実践者が生涯にわたって円滑に活動が継続できるようにするための支援

地域、学校、および企業等の道場間の空間的連携を推進する。そして幼少期、小学校期、中学校期、高校期、大学期、および社会人期の連続的な活動を可能にする時間的連携も推進する。さらに柔道以外の他のスポーツ競技との連携によって柔道の新規の価値創成を模索する。これらを実現するために全国的なネットワーク構築を主導し、柔道を通した学びを目的に応じて選択・継続できるシステムを開発する。

### 5. 全ての世代への支援ができる柔道指導者等のアントラーズの拡充

あらゆる年齢区分の柔道実践者が、柔道を学ぶ意義を実感できるように、多様な教育プログラムを用意する。また「柔道指導者養成指針」の策定によって、柔道指導者を中心とする柔道のアントラーズの量的・質的拡充を図る。さらに「長期育成指針」を熟知した人材を養成し、メッセンジャーとして各都道府県に配置して啓発を推進する。

### 6. 柔道を通した修心の到達目標・内容の明示と普及

各年代の柔道実践者が目指すべき修心（身体リテラシーの心理的・社会的・認知的能力にも通じるもの）の到達目標を明確化する。

## <柔道で涵養される身体リテラシーと日本における有益性>

身体リテラシーは、先述した通り身体的能力、心理的能力、社会的能力、および認知的能力の4つの要素で構成されている。これらの中で身体的能力は、運動・スポーツを通して培われる体力やスキルで、効率的で効果的な多様な動きを様々な状況下で遂行できる能力であり、身体リテラシーの中核的要素と言える。この身体的能力に、心理的能力（運動・スポーツに対する自信や動機、運動有能感）、社会的能力（他者と関わり協働・コミュニケーションする力）、そして認知能力（運動・スポーツの意義や原理に関する知識を有し、重要性を理解する力）が付加され、生涯にわたって統合的に養われていくことによって、健康的で豊かな生活の実現につながると考えられる。この身体リテラシーの涵養において、柔道に期待されるものがある。

柔道は、柔道衣等を掴んで直接的に他者と組み、動きを制御するといった動作の特性がある。その際、他者を押し下ろしたり引いたり、釣り上げたり押し下げたり、または他者に自分の体を預けたりして重心（動揺と安定）を制御し、全身を協調的に操作する複雑な動きが求められる。さらに攻防の中で、立ったり座ったり、寝転んだり起きたり、回ったり転がったりといった、動作が急速に発達する幼児期から小学校期に獲得することが推奨される多様な動きが頻繁に出現する点に大きな特徴があり、身体的能力が養われることが期待される。安全安心な社会の構築が求められる中で、自由な運動遊び（身体を使った遊び）の空間と機会が制限されつつある状況を勘案すると、子どもが獲得すべき動きの種類が減少したり偏重したりすることが懸念されるが、柔道にはそれを克服する可能性があるといえる。これらの身体的能力は、健康的で活発な日常生活を送る上で土台となるもので、危険回避や人命救助などの緊急時においても極めて重要であり、柔道を通して生まれ、運動遊びや他のスポーツ種目を経験することでさらにバランスよく涵養されると思われる。

柔道には100種の技（講道館）が存在するため、それらを技の難易度や発育発達状況に応じて段階的に学習し修得していく過程において、達成感や自己効力感を醸成しやすいという特性がある。これは様々な運動・スポーツへの参加に対する自信や動機を高める心理的能力を刺激するものとなる。

加えて、柔道では常に対人で相対的な取り組みが求められる。例えば未習技の学習に際しては、他者との協働は必須であり、十分な意思の疎通を前提に自分の技が習熟していく。すなわち「取り」と「受け」の両者が協調的に動くことで、作品（技）が完成する。「受け」は「取り」に身体を委ねる局面があり、両者は力出し入れや強弱を加減し、また直接的に触れ合う中で他者の息づかいを感じ、その心身状況を慮ることができる。このような社会的能力を高めることができるのも柔道の特長の一つである。

さらに柔道で求められる動作、投げる（投技）、抑える（抑込技）、絞める（絞技）、あるいは制する（関節技）には一定のリスクが伴うため、安全性を確保した合理的な施技を講義や問答を通して追求することになり、生理的・力学的原理の理解が深まるなど、柔道を通じた認知的能力の向上が促進される。

現在、日本人の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳（2019年）であり、高齢化率は28.9%（令和4年版高齢社会白書）となって世界最高である。「人生100年時代」が謳われ、健康で幸福な生活を営みながら長生きすること（「健康寿命」の延伸）が個人としても、社会としても、現実的に目指される時代に突入している。健康寿命を奪う疾患（要介護・要支援の原因疾患）のうち老衰や転倒・骨折は、運動器（筋肉、骨、関節、神経）の機能低下が原因で、具体的には筋肉（筋力）やバランス能力の低下に起因するとされる。さらに、その原因には心理的能力、社会的能力や認知的能力も関連していると考えられ、身体活動そのものを低下させている可能性が示唆されている。運動機能の低下は一般に、積極的に「動く」ことで予防できると考えられているが、特に柔道独特の全身を使った協調的な動きを通して効果的に高められるものと期待される。畳の上で、裸足でなされる重心移動は動的バランス能力（平衡感覚）を鍛える刺激となり、柔道で求められる上肢、下肢、および体幹を用いる全身運動は、多くの筋肉を刺激して筋力維持に貢献する。そして他者の動きや姿勢等に応じてタイミングを合わせ、回る、しゃがむ、引く、押す、回す、支える、払う、担ぐなどの諸動作は、筋力やバランス能力だけでなく、敏捷性<sup>22</sup>や瞬発力、協調性や空間認知能力、思考・判断等の認知的能力など、多様な身体諸機能を賦活するものと考えられる。

このように世界最高の高齢国家となった日本では、身体リテラシー（身体・心理・社会・認知的能力）の涵養を強調していくことが重要であり、その際、日本の文化に根ざした柔道を生涯にわたり学び続けることの意義は

極めて大きいと言える。この生涯スポーツ・武道としての柔道、健康維持・増進を企図した柔道は、十分な科学的検証を経てさらに最善活用されるべき価値がある。

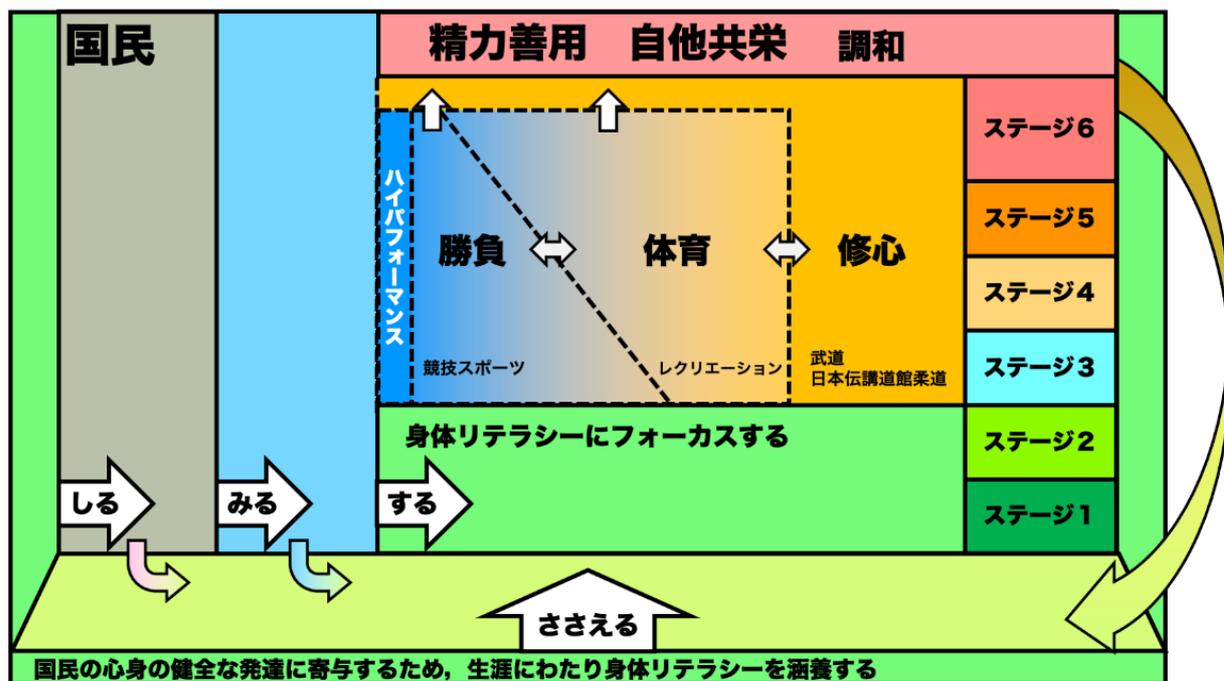
| 安定性       |        |        | 移動動作   |         |        | 操作系動作   |         |       |        |
|-----------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|---------|-------|--------|
| 姿勢変化・平衡動作 |        |        | 上下動作   | 水平動作    | 回避動作   | 荷重動作    | 脱荷重動作   | 捕捉動作  | 攻撃的動作  |
| たつ        | まわる    | くむ     | のぼる    | はう      | かわす    | かつぐ     | おろす     | つかむ   | たたく    |
| たちあがる     | ころがる   | のる     | あがる    | およぐ     | かくれる   | ささえる    | かかえておろす | つかまえる | つく     |
| かがむ       | さかだちする | のりまわす  | とびのる   | あるく     | くぐる    | はこぶ     | うかべる    | とめる   | うつ     |
| しゃがむ      | おきる    | わたる    | とびつく   | ふむ      | くぐりぬける | はこびいれる  | おりる     | あてる   | うちあげる  |
| ねる        | おきあがる  | わたりあるく | とびあがる  | すべる     | もぐる    | もつ      | もたれる    | なげあてる | うちとばす  |
| ねころぶ      | つきかさなる | ぶらさがる  | はいのぼる  | はしる     | にげる    | もちあげる   | もたれかかる  | ぶつける  | わる     |
|           |        | うく     | よじのぼる  | かける     | にげまわる  | もちかえる   |         | いれる   | なげる    |
|           |        |        | おりる    | かけっこする  | とまる    | あげる     |         | なげいれる | なげあげる  |
|           |        |        | とびおりる  | スキップ    | はいる    | うごかす    |         | つける   | くずす    |
|           |        |        | すべりおりる | ホップする   | はいりこむ  | こぐ      |         | うけとめる | ける     |
|           |        |        | とびこす   | 2ステップ   |        | おこす     |         | わたす   | けりとばす  |
|           |        |        |        | ワルツする   |        | ひっぱりおこす |         | ふる    | たおす    |
|           |        |        |        | ギャロップする |        | おす      |         | ふりまわす | おしたおす  |
|           |        |        |        | おう      |        | おしだす    |         | まわす   | しばりつける |
|           |        |        |        | おいかける   |        | おさえる    |         | つむ    | あたる    |
|           |        |        |        | とぶ      |        | おさえつける  |         | つみあげる | ぶつかる   |
|           |        |        |        |         |        | つきおとす   |         | ころがす  | ひく     |
|           |        |        |        |         |        | なげおとす   |         | ほる    | ひっぱる   |
|           |        |        |        |         |        | おぶう     |         |       | ふりおとす  |
|           |        |        |        |         |        | おぶさる    |         |       | すもうをとる |

上記の組み合わせや知的な要因が加わることで、以下のような場面で要求される動きを獲得していく

| 日常生活に要求される動き          | 災害の予防・避難・救助に要求される動き           | スポーツに要求される動き                                  |
|-----------------------|-------------------------------|---|
| 整列して歩く，人混みを歩く，持ち上げるなど | 身をかわして転がる，ぶら下がって移動する，水の中を歩くなど | 走ってきて遠くに跳ぶ，走ってきて遠くに蹴る，走ってきて遠くに投げる，捕って素早く投げるなど |
| 一定の時間あまり疲れることなく立つなど   | 泳いで人を助ける，物を運びながら安全に障害物を越えるなど  | 長距離を良い記録の出せるペースで走るなど                          |

## V 長期育成のための6つのステージ

日本や柔道を取り巻く諸課題を踏まえた柔道実践者を含めた国民の長期育成の方向性について、年齢や発育発達段階を考慮した6つのステージに分け、全柔連が目指す具体的な指針を観点別に提案する。ここでは、発育発達の全体像を理解するために、ステージごとに暦年齢を記載しているが、年齢に関係なくいつからでも広く国民が柔道に触れることができる。



### 【STAGE 1】(0～5歳)

「楽しみ」や「喜び」を発見することが最も重視されるべきステージである。

#### 【環境】

- ・安全性を確保した（過度に制限しすぎない）環境の下での身体活動を通して、身の回りの危険を知り、限度（危険が発生しない許容範囲）を学ぶ。

#### 【体育】

- ・寝ている時以外は60分以上座りっぱなしにならないようにし（エネルギーの発散）、好奇心を生かし（統制しない）、日常生活の楽しみを見出し、身体活動を促進する。
- ・生涯にわたる身体活動やハイパフォーマンススポーツの基盤となる身体的能力の育成を開始するために、運動遊びを体験する機会を増やし、安定・移動・操作などの個々の基礎的な動きの多様化と洗練化を進める。

#### 【修心】

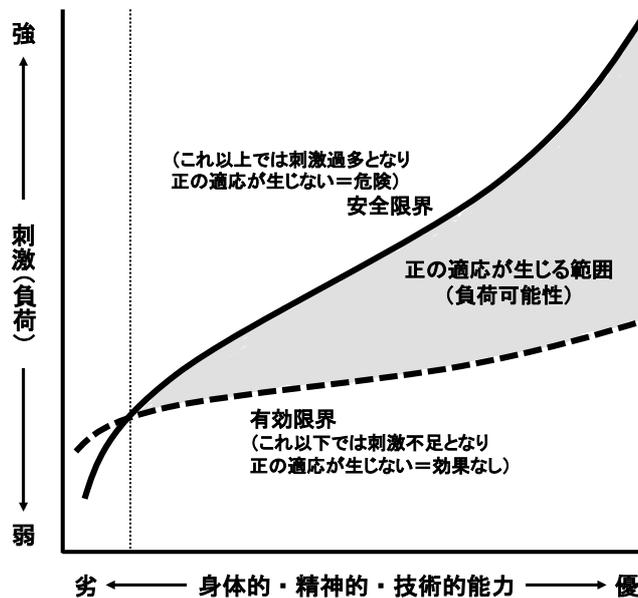
- ・幼稚園や保育所、および家庭での身体活動や、体系化されていない運動遊び（unstructured play）を通して、創造性の発達を促し、抽象的思考の発達の基礎を作る。
- ・体を動かして遊ぶことに親しみ、楽しさや高揚感を味わいながら、他者との社会的交流を経験する。

#### 【調和】

- ・礼法の形や挨拶の模倣ができるようにし、習慣化する。

## 【STAGE 2】(6～11 歳)

「楽しみ」や「喜び」を経験することを継続しながら基礎をつくるステージである。全ての児童が平等に競技会に出場する機会を持つことを目指す。また、様々な刺激（負荷）に対して正の適応応答を引き出すことができる範囲（負荷可能性）を拡大していくことが求められる。



### 【環境】

- ・ スポーツ倫理に関する基本的なルールを理解する。
- ・ よく練られたプログラムを通して、基礎的な組織化された運動遊び（deliberate play）を経験する。
- ・ 年齢に応じて、安全性と習熟度を考慮しながら適切な器具や競技施設の利用ができるようにする。
- ・ より多くの子どもたちが柔道に接する機会を提供するために、日本の伝統文化に触れられるような設定や演出を工夫し、誰もが気軽に参加できる体験会を開催する。

### 【体育】

- ・ 基礎的な体力，すなわち敏捷性，バランス，コーディネーション\*23 とスピードの発達を促す。
- ・ 運動・スポーツスキルの発達を促すために複合的な運動・スポーツを経験する。
- ・ 柔道の基本動作（進退，崩し，作りなど；押し引き動作やバランスを保ったり，タイミングを取ったりする動作）を使って，運動・スポーツスキルと体力のバランスのよい発達を促すことにより，身体的能力の育成を継続する。
- ・ 過度な競争や強化が助長されて児童への負担が高まることを避けるため，専門的なトレーニングや競技会への準備（罰則狙いの戦術や減量）を避けて，地元・地域（都道府県）規模以下の競技会への参加を推奨する。

### 【勝負】

- ・ 武道（柔道や相撲など）の要素を取り入れた運動遊びの中で，勝つ喜びや負ける悔しさを体験する。

### 【修心】

- ・ 学校や地域での活動を通して，引き続き，運動遊びや運動・スポーツ活動に親しみ，楽しさを味わうことを重視する。
- ・ 問答を通して，好奇心や論理的思考を育みながら，自分に正直な意見が言えるようにする。
- ・ 発育発達の個人差の影響が最も大きい時期であることに留意し，他者との比較のみに偏ることなく，課題に挑戦する「楽しさ（発見）」や「達成感」を経験する。
- ・ 周りの人の励ましや応援を通して運動有能感や自己効力感を養うことによって，運動・スポーツに自信を持って自ら参加することができるようにし，その後の柔道参加継続へとつなげることを推奨する。

### 【調和】

- ・ STAGE2の後半には、道場での相互間での礼法（慣習）を通して、他者の視点や立場を理解し、個人の尊厳を実感できるようにする。また他者と一緒に行動できるようにする。

### 【STAGE 3】（12～14歳）

生徒の発育発達段階を考慮した上で、生徒の個人的な興味、目標、および発達のニーズに応じたトレーニングと競争を本格的に開始するステージである。アスリートとしての可能性を最大化することも選択肢の一つになり、技術的、戦術的、身体的、および心理・社会的な発達を促す重要度が増し、スポーツに特化したトレーニングを増加させるステージになる。そのため、スポーツ科学に関連した情報をより一層活用する必要がある。

### 【環境】

- ・ Peak height velocity (PHV) <sup>\*24</sup>やモチベーションなどから次のステージへ進むかを決定し、スポーツ参加頻度を高めつつ、オーバートレーニングを回避するために、依然として楽しむことや社会的交流を深めることを重視する。
- ・ 身長伸びが著しい期間は、こまめに筋骨格系の成熟度の評価を行い、PHVの時期を把握するように努める。
- ・ スポーツや組織・チームのルールを理解する。
- ・ クロススポーツ<sup>\*25</sup>を活用しながら、特定のスポーツに集中し始める。
- ・ 漸進的に挑戦的な状況で競争し、スポーツ活動に必要なスキルの発達や強化を図る。

### 【体育】

- ・ 道場や地域での活動を通して、身体的能力の育成に配慮し、柔道の攻防を楽しむことを継続する。
- ・ 柔道に必要な体力やスキルの発達を促すために、性差や個人差（PHV等から類推される発育発達の遅速、発達年齢）を十分に考慮して、より専門性の高いトレーニングを段階的に開始する。
- ・ 身体的能力では、主要な基礎的動きを洗練化し、主要な体力（敏捷性、バランス、コーディネーション、スピード、持久力、および筋力）の開発段階に入る。また、適切な動作メカニズムを重視した継続的な筋力、および可動域の改善を図る。

### 【勝負】

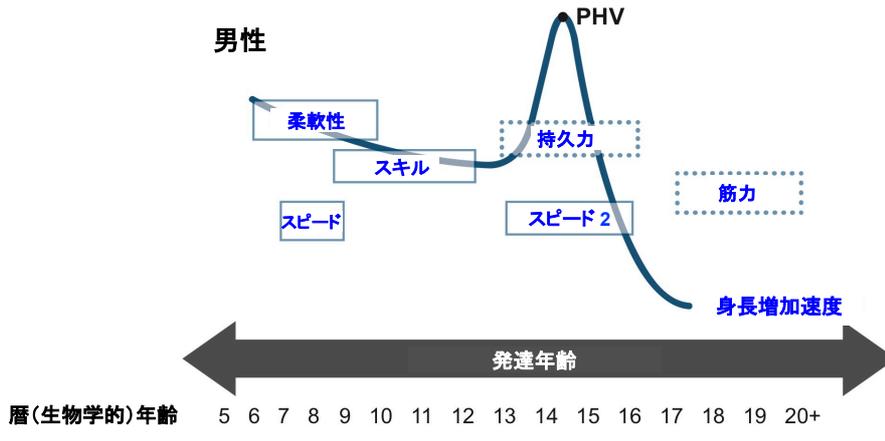
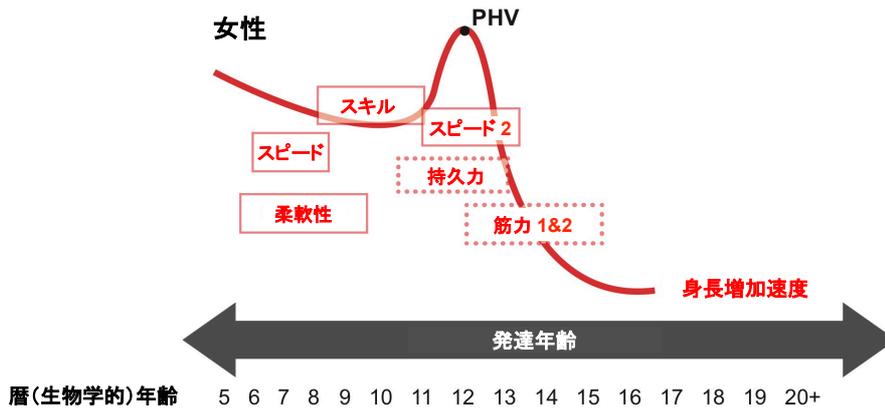
- ・ 柔道のルールやマナー、トレーニング方法や競技会への準備などの基礎を学び始める。
- ・ 柔道の基本動作、対人的基本技術の正しい習得を主としながら、対人的応用技能の習得を図る。
- ・ チームや個人の能力に適した挑戦レベルの競技会を探す。
- ・ オリンピック（シニア）の階級にこだわらない負荷設定で競技会に参加する。
- ・ 地元・地域（都道府県）規模以下の競技会参加を中心とし、個人の発育発達に応じたトレーニングや適正な競技会の出場回数を検討しながら、オーバートレーニングや競技会過多にならないように留意する。
- ・ 戦術面では、チームや個人のスキル発達を促進するための、年齢に適した練習、および競技会参加の回数を設定する。
- ・ 競争の結果よりも、練習におけるスキルの発達と徳性の涵養を重視する。

### 【修心】

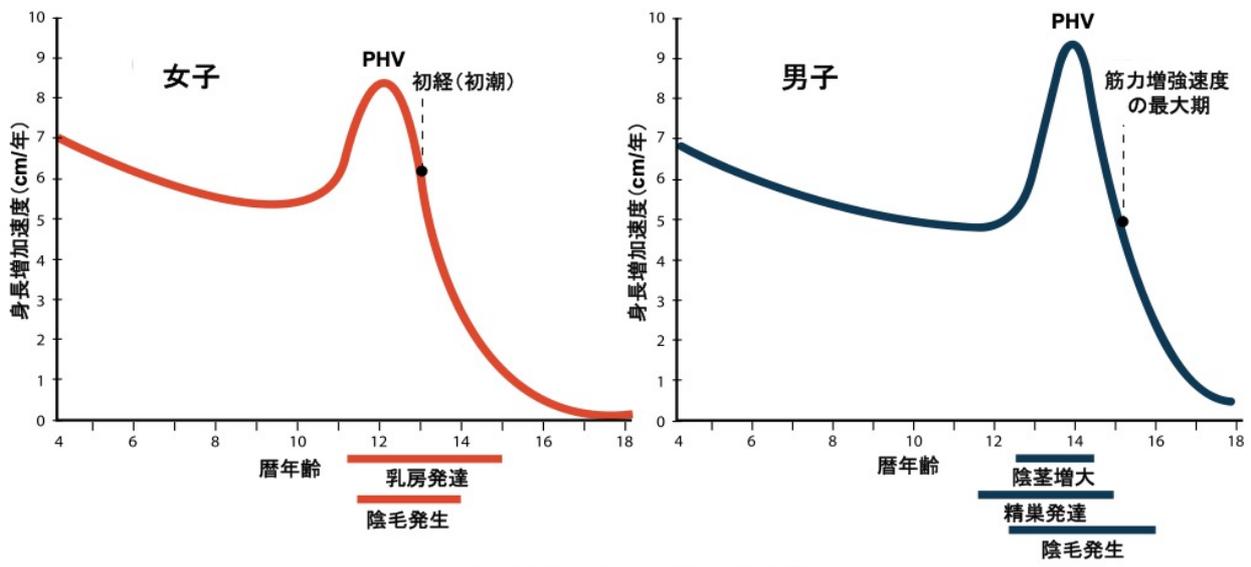
- ・ 心理的、および社会的能力では、対人関係スキル、チームワーク、コミュニケーションスキル、およびパフォーマンスの向上に応じて挑戦するレベルの調整を行う。
- ・ 精神、認知、情緒の統合的な発達を図る。

### 【調和】

- ・ 道場での相互間での礼法（慣習）を通して、他者の視点や立場を理解し、個人の尊厳を実感できるようにする。
- ・ 自分自身の能力を分析できる。



最適なトレーナビリティ(トレーニング刺激に対する素早い適応)の時期  
(感受性期, 適応加速期, トレーニング強調期, 最適期)



PHVと思春期における成熟過程の関係

※暦年齢(横軸)の記述は、発育発達の全体像を理解するためのものである。現在、競技大会やそこで採用されるルール等の競技プログラム、あるいはその競技に向けたトレーニングは、年齢を基準に設定されている。しかし、10歳から16歳までの同一年齢のアスリートの発育発達水準は、最大で4~5歳離れる可能性がある」と指摘されている。したがって、青少年を競技に参加させる際に、年齢のみを基準にするのは適切ではない。

## 【STAGE 4】(15～17 歳)

高校期の生徒が、ハイパフォーマンススポーツを目指すか、あるいは楽しみや健康、および社会的側面からスポーツ活動を続けるかについて、自分の興味や能力を最大化・最適化させるパスウェイを選ぶことができるステージである。スポーツにおける発達やコミットメント（スポーツへの参加、または継続に関する願望や決意）を最大化することと、スポーツによる喜び、恩恵を受けることを共に可能にするが、依然として楽しむことや社会性を身につけることは重要な要素になる。

### 【環境】

- ・さらなるスキル発達のための機会を探す。
- ・漸進的に、挑戦的な状況で競争する。
- ・地元、地域または全国規模の競技会でスキルを発達させる。

### 【体育】

- ・依然として発育発達の個人差が認められる時期であることから、競技パフォーマンスにこだわり過ぎないように配慮するとともに、競技力がピークとなる年齢を想定した長期的展望に立った育成計画の下で活動する。
- ・PHV を基準として、個々の感受性（トレーナビリティ）を考慮しながら柔道特有の専門的体力の向上を図る。
- ・トレーニングの専門化に伴いスポーツ障害等が発生しやすいステージでもあることを理解し、トレーニング負荷（トレーニングの量・強度など）や競技会参加（出場大会数、減量回数、階級設定など）の調整によってオーバートレーニングを回避する。
- ・競争的なスキルを強調していく。

### 【勝負】

- ・高いレベルの競技会を目指し、最適な階級を選択して、国際水準に通じる体力・スキルを高めるための専門的なトレーニングへ段階的に移行するとともに、競技会への準備を学び、実践する。
- ・個人の能力や競技レベルに応じて地域（都道府県）から全国規模の競技会へ参加する。

### 【修心】

- ・精神面、認知面、および感情面の総合的な発達を促す。

### 【調和】

- ・社会的交流の中で、礼法を実践し、個人の尊厳を重んじる。
- ・自分自身の能力を分析し、柔道領域における経験を通して獲得した知識を、異なる領域の学習に転移し、さらに全く新しい状況の中で生かせるようにする。

## 【STAGE 5】(18～24 歳)

スポーツ参加による喜びと健康的な恩恵の享受を忘れずに感謝することが大切なステージである。

### ◆ハイパフォーマンス柔道

人との比較ではなく、個人的目標達成のために卓越・進歩することを目指していくステージである。また、ステージの終盤では、競技引退後のライフデザインを考える必要がある。

### 【環境】

- ・アスリートとしての可能性を最大化するために、熟練したエリートレベルのコーチングを受ける。
- ・適切な目標を設定し、卓越・進歩するための長期計画の中での年間計画をデザインし、年間、および長期的なトレーニングプログラムに専念する。

### 【体育】

- ・より高いレベルの競技会での活躍を目指し、戦術的、技術的、体力的、心理的、認知的な能力を最大限に高める。
- ・過度な負荷（刺激の種類、強度、頻度、運動様式）による心身の問題（オーバートレーニング、女性アスリートの三主徴、バーンアウト、スポーツ外傷・障害等）を予防するため頻繁な休憩を導入する。

### 【勝負】

- ・競技力向上に専念する。
- ・自分のスキルレベルを超えた、しかし危険ではなく安全性が確保された、より高いレベルの競技会に挑戦・参加する。
- ・最適種目への専門化を進め、専門的なトレーニングに取り組むとともに、より長く競技パフォーマンスを維持・向上させるための中・長期的な計画や競技会への準備を洗練させる。
- ・積極的かつ活動的に人と関わりあいながら「挑戦」と「楽しみ」のために競争する。

### 【修心】

- ・スポーツ参加による喜びと健康的な恩恵の享受にフォーカスする。
- ・アスリートとしてのデュアルキャリア形成や国際的な視野の必要性を理解し、プロフェッショナルなアスリート（ロールモデル）としての自覚を持つ。

### 【調和】

- ・社会的交流の中で、礼法を実践し、個人の尊厳を重んじる。

## ◆ウェルネス柔道

誰もが健康的なライフスタイルを確立・維持するために、運動・スポーツを活用することができるステージである。また競技を終えた多くのアスリートが、アスリートとしての経験を生かし、コーチ、マネージャーや審判員など指導的立場で運動・スポーツに関わり、次世代のアスリートの活躍を支援するステージでもある。

### 【体育】

- ・柔道をはじめとする複数の運動・スポーツや武道を楽しむことにより、身体リテラシーのさらなる発達を意図した活動を継続する。
- ・身体活動、および健康的なライフスタイルを維持する。

### 【勝負】

- ・地元・地域（都道府県）規模以下、およびクラブ対抗の競技会や記録会などに参加して楽しむ。
- ・娯楽的な競技会に参加して楽しむ。

### 【修心】

- ・安全で楽しい柔道の活動をコーピング<sup>\*26</sup>として活用する。

### 【調和】

- ・社会的交流の中で、礼法を実践し、個人の尊厳を重んじる。

## 【STAGE 6】（生涯）

競技性の高い柔道から生涯スポーツ（レクリエーションスポーツ）としての柔道へ移行するステージである。具体的には、競技性の高い柔道から修心を強調した武道性の高い柔道へ移行するステージである。それまでの柔道の経験の有無に関わらず、生涯にわたって柔道や日本の伝統文化を楽しむなど、積極的に身体を動かす生活スタイルを形成する。

### 【体育】

- ・1日60分以上の適度な運動・スポーツ、または30分以上の激しい運動・スポーツを実施する。

**【勝負】**

- ・ マスターズ競技会へ参加したり，新たな運動・スポーツ，趣味などを始めたりする。

**【修心】**

- ・ 柔道を通して得られた専門知識や体験・経験をその後の人生に生かす（自身の仕事や，柔道や他の運動・スポーツの指導，およびボランティア・社会貢献活動，スポーツ行政・管理に関わる仕事などへの応用）。
- ・ 様々な活動を通して，生きがいを見出す。
- ・ 社会に益になることを図る。

**【調和】**

- ・ ソーシャル・キャピタル<sup>\*27</sup>を形成できるように，礼法を通して文化を超えた調和を目指す。
- ・ 豊かでバランスのとれた生活を送るために必要な身体活動の重要性を理解し，具体的な実施方法や健康維持・増進に資する諸原理に関する知識を統合的に備える。

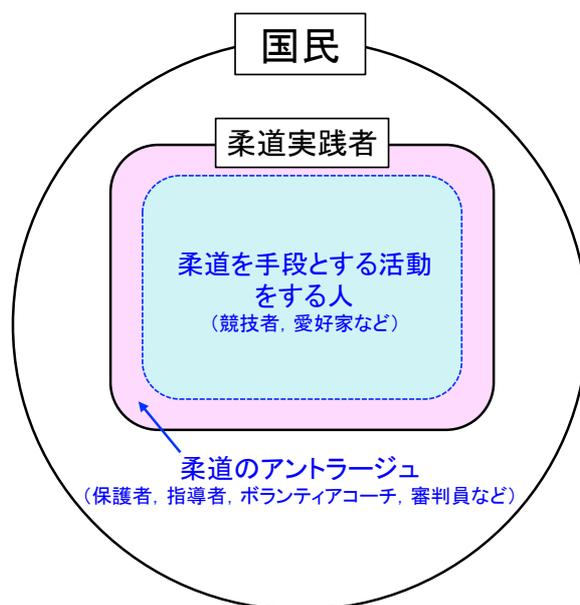
## <Glossary>

### \*1 「長期育成」

柔道を通じた国民の心身の健全な生涯発達を、長期的な時間軸で捉えて実現することである。発育発達段階に応じた年代ごとに養成すべき運動・スポーツスキルや修心内容を明確化した上で、適時性を確保して段階的に育成していく取り組みのことをいう。

### \*2 「柔道実践者」

狭義には「勝敗を競い合うことを主目的とする柔道の実践者（いわゆる競技者）」を指すが、本長期育成指針では広く「柔道に関わる全ての人」を意味する。競技性を追求する人だけではなく、趣味として実践する人（愛好家）、健康保持・増進のために実践する人、学校教育の一環（例えば部活動）として実践する人などを含む。さらに柔道を手段（ツール）とするこれらの活動を、柔道実践の有無に関わらず周囲から支える人「柔道のアントラージュ」（保護者、指導者、ボランティアコーチ、審判員など）をも包含する。



### \*3 「生涯発達」

人間は誕生から死まで、生涯を通じて意識や行動が変容し続けることを示す概念である。元来備わった先天的な素質を土台にして、様々な経験を積み重ねる過程で、人間は学習し、変化し成熟していくという考え方に基づく。

### \*4 「合計特殊出生率」

15～49歳までの女性の、年齢別出生率（年齢別女性人口で年齢別出生数を除したもの）を合計して算出した出生率で、日本全体の人口動態を捉える際に重要な指標となる。一人の女性が、一生の間に出産する子の数を示しており、低下すれば日本全体の出生数も低下する。

### \*5 「国力」

国家が持つ様々な力の総体で、経済・産業、軍事、文化、資源、技術、人口などを総合したものとされる。定義は多様であるが、国力を構成する主要素の一つが人口、あるいは人口構成であると考えられる。歴史的にも、特に人口の増減は国力の増減と相関関係になることが指摘されている。

### \*6 「健康寿命」

生存期間を「健康な期間」と「不健康な期間」に大別し、前者の平均値を算出したものである。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間、換言すれば、心身ともに自立して健康的に生活できる期間を指す。寿命とは異なり、人生の質（QOL, quality of life）を考慮した指標である。

### \*7 「ハイパフォーマンススポーツ」

「オリンピック等の世界最高峰の舞台において求められる競技力（ハイパフォーマンス）」の発揮が必要なスポーツを指す。トップアスリートが勝敗を競い合うことに主眼を置き、高いパフォーマンスを発揮してオリンピックやパラリンピック等の国際大会などで入賞することを目指すスポーツへの取り組み方を意味する。

\*8 「伝統的パスウェイ」

競技者が育っていく道筋をアスリートパスウェイと呼び、その中で偶然性に依拠するものを伝統的パスウェイという。幼少期に学校や地域スポーツクラブ等で特定のスポーツ種目に出会い、本人の才能と良い指導者との偶然の巡り合いによって開花し、当該スポーツ種目でオリンピックなどの国際大会に出場する選手に成長する、といった従来の競技者育成の一般的なプロセスである。

\*9 「タレント」

柔道などの特定のスポーツ種目に対する適性を有し、その潜在能力（ポテンシャル）を最大限に発揮して、国際競技大会等で優秀な成績を残す可能性が高い能力、あるいはその能力を有する者を指す。

\*10 「革新的パスウェイ」

伝統的パスウェイに対し、科学的手法で各人に適したスポーツ種目を識別して、組織的かつ計画的に国際選手として活躍できるように競技力を向上させていくプロセスである。偶然性を極力排除し、効率的に一流競技者を育成することが企図される。

\*11 「相対年齢効果」

年齢や学年区分に起因して生じる様々な影響のことを指す。例えば日本の学年区分では、4月2日生まれの人から翌年4月1日生まれの人までが同一学年となるが、実年齢では最大でほぼ1年間の開きが生じる。特に発育発達の途上にある段階においては、同じ年齢や学年であっても、身体的にも精神的にも成熟度の差異が大きくなる。

\*12 「自己効力感」

ある状況下で、結果を出すために適切な行動を選択し、かつその行動を遂行するための能力を自分が有しているという自信や信念を指す。

\*13 「運動有能感」

運動・スポーツが得意であるという「自分に対する自信」（身体的有能さの認知）、「努力すればできるようになるという自信」（統制感）、運動・スポーツ場面で周りの人々から「受け入れられているという自信」（受容感）の3つの要因からなるもので、これらが高まると運動・スポーツが好きになり、自発的に運動・スポーツに取り組むようになると考えられている。

\*14 「ドロップアウト」

脱落すること、中途離脱することを意味する。運動・スポーツにおけるドロップアウトでは、関わってきたスポーツ競技等から離れて活動を停止することになる。

\*15 「バーンアウト」

「燃え尽き症候群」と言われ、スポーツ選手が慢性的な身体的・精神的疲労によって競技に対する意欲を失って、燃え尽きたように消耗した状態になることを指す。運動・スポーツ以外にも、仕事や勉強などに打ち込んで没頭してきた人が陥るケース等がある。

\*16 「身体リテラシー」（身体的リテラシー）

身体リテラシーの定義について国際的なコンセンサスはないものの、身体活動を促進する要因の一つとして、注目されている概念である。国内では、学校教育における体育・保健体育の授業に期待される役割についての言及の中で、「生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力（いわゆるフィジカルリテラシー）」の育成を図る（第3期スポーツ基本計画、2022年）、と子どもを念頭に、獲得が推奨されるものとして用いられている。国際的には、この概念の適用は子どもから高齢者まで広く拡張され、身体活動を行っている際に獲得、応用され、生涯にわたり全体的に学習されていくもので、身体活動を通して心身共に健康で幸福な生活を営むことを可能にする資質や能力という解釈がなされることが多い。

## \*17 「身体活動」

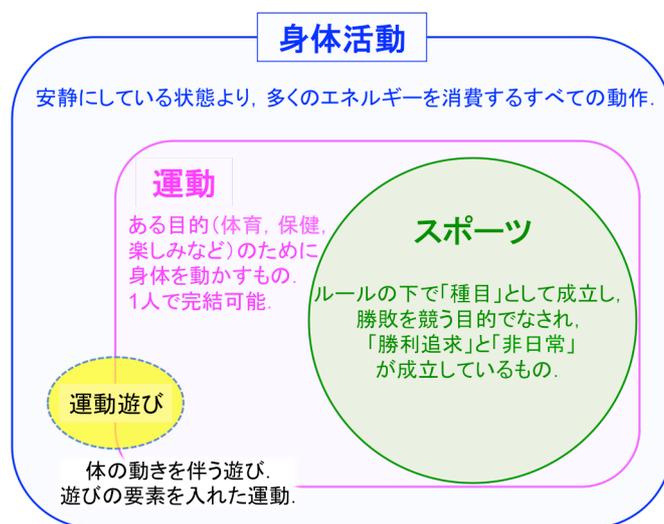
安静にしている状態より、多くのエネルギーを消費する全ての活動を指し、運動とスポーツを内包する概念である。本長期育成指針内で「身体活動」を単独表記する場合は、以下に説明する「運動」や「スポーツ」を含めた身体活動全体を指す。

### 「運動」

身体活動の中で、ある目的（体育、保健、楽しみなど）のために身体を動かすものを指す。1人で完結可能という性質を備える。なお、身体活動の中で運動に該当しない部分は「生活活動」と呼ばれ、日常生活における労働（荷物運搬、農作業など）、家事（買い物、洗濯物干しなど）、通勤・通学などを意味する。

### 「スポーツ」

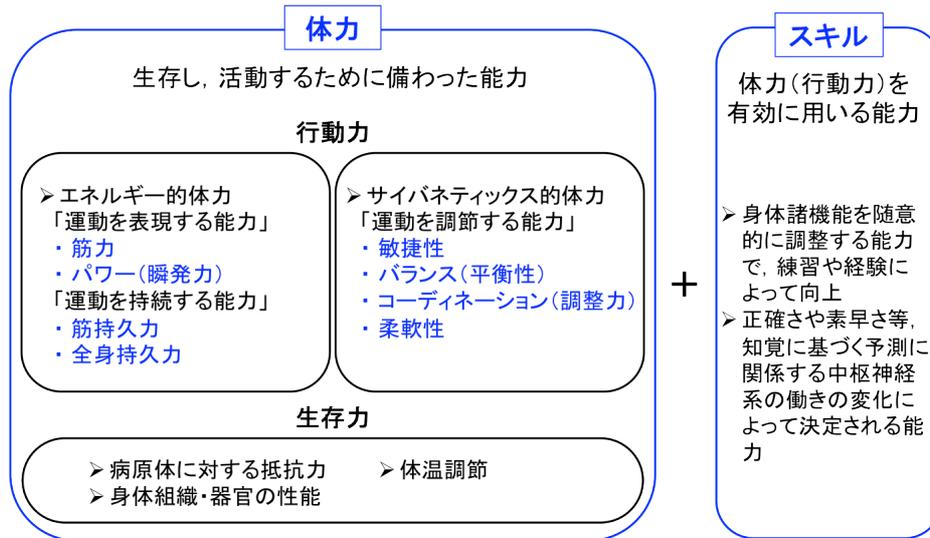
スポーツは、「スポーツ基本法」（スポーツ庁、2011年）によって「心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」と定められている。しかし本指針における「スポーツ」は、ルールの下で「種目」として成立して勝敗を競う目的でなされる運動で、「勝利追求」と「非日常」が成立しているものとして定義する。レクリエーションスポーツは勝利に固執しないものの、勝利に向かうための行動をとり、そのプロセスを楽しんでいると解釈できる。



## \*18 「体力やスキル」

生存し、活動するために備わった能力を「体力」といい、「生存力」と「行動力」によって構成されている。後者は「エネルギー的体力（動きを表現する能力、動きを継続する能力）」と「サイバネティクスの体力（動きを調節する能力）」に分類される。一方、体力の中の行動力を有効に用いるための能力を「スキル」という。身体諸機能を随意的に調整する能力で、練習や経験によって向上するものである。また、動きの正確さや素早さ等、知覚に基づく予測に関係する中枢神経系の働きの変化によって決定される能力である。

$$\text{パフォーマンス(競技力, 成績)} = \text{体力} + \text{スキル} + \alpha$$



\*19 「ボランティア」

生業や学業とは別に、「自発的な意志に基づいて他者や社会に貢献する活動」を指す。一般的には、時間や労力、知識やスキル等を、自由意志によって無償で提供する活動と捉えられる。実際には有償ボランティアの形も一部で存在するが、運動・スポーツにおけるボランティアコーチは無償であることが多く、活動に要する実費や交通費、あるいはそれ以上の報酬を得るケースは少ない。

\*20 「柔道のアントラージュ」

柔道を手段(ツール)とした活動を実践する人がその活動を最大限遂行できるように、柔道実践の有無に関わらず周囲から支える人(保護者、指導者、ボランティアコーチ、審判員など)を指す。

\*21 「修心」

嘉納治五郎師範が唱えた柔道の究極の目的は、体育、勝負、修心の3つによる人間形成である。修心は徳性を涵養する、智力を練る、および柔道勝負の理論を世の百般のことに応用する、といった精神修養を行うことである。

\*22 「敏捷性」

「機敏さ」や「アジリティ」と呼ばれる。刺激に反応して速度や方向を素早く変化させる体を動かす機能を指す。

\*23 「コーディネーション」

「調整力」と呼ばれる。状況に応じて調和的に全身の動きをコントロールする能力を指す。定位能力(位置の把握)、変換能力(動きの切り替え)、連結能力(同時動作)、反応能力(刺激に対する的確な反応)、識別能力(手足や用具等との連携)、リズム能力(リズムやタイミング調整)、バランス能力(バランスの崩れの迅速な回避)などの要素から構成されると考えられている。

\*24 「Peak Height Velocity (PHV)」

思春期の成長における身長伸びの最大速度のことである。成長速度が最大となる年齢をPHV年齢と呼ぶ。成長スパイクが始まり、身長伸びが最も速くなる時期、つまりPHVと初潮の時期は、トレーニングへの適応が加速する敏感な時期を特定するための生物学的マーカーとなる。

\*25 「クロススポーツ」

複数、もしくは複合的なスポーツ活動を行うことを指す。動作の獲得や体力の向上を総合的に捉えて、発達を促す。

\*26 「コーピング」

自己調整によってストレスを低減することを指す。痛み、恐怖、自信喪失、心理的要求、コーチのストレス、スポーツ実践での要求など、様々な潜在的ストレスがあり、これらのストレスに対処できないと、パフォーマンスを十分に発揮できない主要因になる。生活や仕事のストレスに対処する方策として、運動・スポーツによるコーピングを活用することができる。

\*27 「ソーシャル・キャピタル」

人々が持つ信頼関係や人間関係（社会的ネットワーク）のことを意味する。人々の協調行動が活発化することによって社会の効率性を高めることができるという考え方が基礎にある。