

柔術を続ける人・やめる人 研究が示す3つの分かれ目

作成日 2026-08-23 対象 ブラジリアン柔術(BJJ)および武道・スポーツ全般の継続研究

柔術のレッスンに通い始めた人のうち、続く人とやめる人は何が違うのか。公開されている査読論文を探し、一次資料を確認できたものだけを根拠にまとめた。結論から言うと、差は体力や才能ではなく、**通う動機の種類、道場内の人間関係の位置、目標の立て方**の3点に集約される。

要約

続く人は「楽しいから」「上手になりたいから」通っていて、道場で話す相手が何人もいて、「先週の自分より進歩したか」を基準にしている。やめる人は「痩せたい」「見た目を変えたい」という理由で入り、道場で孤立し、「相手に負けたこと」を自分の失敗として数えている。これらは本人の資質というより、道場側の設計（歓迎の仕組み・固定の練習相手・帯以外の小さな達成の可視化）でも動かせる要因である。

1. 何を根拠にしたか

柔術の「離脱」そのものを追跡した査読論文は非常に少なく、確認できた範囲では Graupensperger ら(2019)の社会ネットワーク研究がほぼ唯一の前向き追跡データである。そこで、柔術を対象にした動機・目標の研究と、武道・スポーツ全般の継続研究を組み合わせ整理した。エビデンスの強さは下表のとおり分けて示す。

要因	根拠の強さ	主な根拠
道場内の人間関係の中心性	強	柔術185名・7か月の前向き追跡で継続を予測
内発的動機（楽しさ・上達志向）	強	テコンドー前向き研究、柔術228名調査、青年アスリート研究で一貫
習得志向の目標設定	中	柔術12名の小規模研究+目標理論の先行研究
怪我	弱（間接）	発生率データはあるが離脱との直接の追跡なし

2. 分かれ目その1 通う動機の種類

① 続く人は「楽しい」「上手になりたい」で来ている。やめる人は「痩せたい」「見た目を変えたい」で来ている。

Ryan ら(1997)

対象 米国の運動クラスに通う受講者40名（テコンドー組とエアロビクス組）。年齢・性別の内訳は本文で確認できず。

テコンドー教室とエアロビクス教室の受講者40名に「なぜ通っているか」を聞き、その後どれだけ通いつづけたかを追った。テコンドー組は「楽しいから」「上手になりたいから」という理由が多く、「痩せたい・体型を変えたい」という理由は少なかった。そして通いつづけた割合もテコンドー組のほうが高かった。続いた理由を細かく分けると、効いていたのは「楽しいから」の一点で、「痩せたいから」で来た人は続くかどうかと関係がなかった。

柔術練習者228名の調査(2023, PMC)

対象 柔術を実際に練習している大人228名へのオンライン調査。米国在住72%、男性82%、白人80%。帯の内訳は未収集。日本人は含まれていない。

柔術をやっている228人に、通う理由を5種類(楽しいから／上手になりたいから／体力をつけたいから／見た目を良くしたいから／仲間と会いたいから)に分けて、それぞれ7点満点で答えてもらった。平均点は「楽しいから 6.4点」「上手になりたいから 6.3点」「体力のため 6.0点」が高く、「見た目のため 4.6点」「仲間のため 4.5点」が低かった。つまり柔術を続けている人の大半は、見た目や付き合いではなく、楽しさと上達のために通っている。ふだんから試合に出る人は「上手になりたい」の点数がとくに高く(試合に出ない人 5.9点、出る人 6.5点)、一方で「何年やっているか」は理由の強さと関係がなかった。長くやれば自然に動機が育つわけではない、ということ。

Calvo ら(2010)

対象 スペインの13～17歳の男子サッカー選手492名(連盟登録の競技クラブ所属)。1年後の連盟登録で継続・離脱を判定。10代のスポーツ選手に通う理由を聞き、その後続けたか辞めたかを追った。「自分がやりたいから」で参加している選手は続き、「親に言われて」「仲間がやっているから」のように自分の外側に理由がある選手は辞めやすかった。

読み方として重要なのは、「長くやっているから動機が強くなる」のではなく、「上達を自分の目的に据えている人が練習を続け、試合にも出る」という向きであること。外見目的で入った人が外見目的のまま続くことはほぼ期待できない。入門時の動機を「楽しさ」や「できるようになる実感」に早い段階で置き換えられるかが鍵になる。

3. 分かれ目その2 道場内の人間関係の位置

② 続く人は道場の人間関係の中心にいる。やめる人は端にいる。

Graupensperger ら(2019, Psychology of Sport and Exercise)

対象 米国の大きな柔術クラブ1か所の練習者185名。平均31.9歳、95%が男性。大人が趣味で通う柔術という点で最も近い。大規模柔術クラブの練習者185名(平均31.9歳、95%男性)に「誰とよく練習・会話するか」を回答させ、人間関係のネットワーク図を作成。7か月後にクラブの出席記録で継続状況を照合した。回帰分析の結果、ネットワークの中心にいる人ほど「自分はこのグループの一員だ」という感覚(ingroup ties)が強く、7か月後も通いつづけている確率が有意に高かった。

これは柔術の離脱について最も直接的なエビデンスである。やめる人は「技術が下手だから」ではなく、「道場で誰ともつながっていないから」消えていく、と読める。初心者には固定の練習相手や声をかけてくれる人がいるかどうか、技術指導の質より先に効いている可能性が高い。著者らも「クラブ内での仲間との統合を強める必要」を主要な示唆として挙げている。

4. 分かれ目その3 目標の立て方

③ 続く人は「前の自分より上手くなる」を目標にしている。やめる人は「他人に負けないこと」が目標になっている。

柔術練習者12名のスパーリング研究(2019, JPES)

対象 柔術を続けている男性12名(平均30.6歳、経験4.6年、週10.3時間練習、白帯～茶帯)。

白帯から茶帯の男性12名(平均30.6歳、経験4.6年、週10.3時間練習)について、スパーリング中の主観的運動強度と心拍数を目標志向と照合。「課題を習得する」「以前の自分を超越する」という習得志向の目標が強い人ほど、実際に努力していた。「他人に負けたくない」という回避志向の目標も努力と相関したが、先行研究ではこの種の目標は不安や燃え尽きと結びつきやすい。

柔術はスパーリングで毎回「負け」を体験する競技である。「勝ち負け」を自分の価値基準にしていると、青帯前後の伸び悩み期(いわゆる blue belt blues)で自尊心が削られ、離脱しやすい。「先週より一つ抜けられた」を基準にしている人は、負け続けても続けられる。サンプルが12名と小さいため単独では弱い、目標理論の先行研究と方向が一致している。

5. 補足 怪我と「最初の2～3か月」

柔術練習者の調査では、6か月間に 59.2% が何らかの怪我を経験し、経験が浅い人ほど頭・肘・上肢の怪我が多く、週の練習日数が多いほど怪我が増える傾向があった。怪我と離脱を直接つないだ追跡データはないが、総説では「怪我は継続の障壁」と位置づけられている。初心者期に週に何度も出て無理をし、怪我して足が遠のく経路は、動機や人間関係とは別枠で警戒すべき要因である。

また道場経営側の文献(査読なし)は一貫して「離脱は最初の数週間に集中する」と述べている。習慣化の研究では行動の定着に中央値66日(個人差18～254日)とされており、「楽しさ」「仲間とのつながり」「自分基準の目標」が育つ前に、この最初の2～3か月を越えられるかが分かれ目という整理になる。

6. 実務への含意

3つの分かれ目はいずれも本人の資質ではなく、環境の設計で動かせる。入門者には最初の1～2か月、固定の練習相手と声をかける役を付ける(人間関係の中心性)。体型目的で入った人には、早い段階で「今日できるようになったこと」を言語化して返し、動機を上達志向に置き換える(内発的動機)。帯以外の小さな達成(エスケープが1回成功した、など)を記録・可視化し、勝敗ではなく自己基準で進歩を測らせる(習得志向)。加えて、初心者の週あたり練習回数を抑え、怪我で離脱する経路を塞ぐ。

限界と注意 対象は白人男性中心で米国・欧州に偏っており、日本の道場にそのまま当てはまる保証はない。サンプルが12名の研究があり、7か月より長い追跡研究はほぼ存在しない。「90%が青帯前にやめる」といった離脱率の数字は

道場ブログ等で、査読論文の裏付けはない。柔術に限定した離脱研究は未成熟な領域であり、本レポートは現時点で確認できた範囲の整理である。

参考文献

1. Brazilian Jiu Jitsu players' motivations to train (2023). PMC. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10546321/>
2. Graupensperger S. et al. Social identity and personal connections on the mat: Social network analysis within Brazilian Jiu-Jitsu. *Psychology of Sport and Exercise* (2019). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029218303662>
3. Mastery goals are associated with training effort in Brazilian jiu-jitsu. *Journal of Physical Education and Sport* (2019). <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20188.pdf>
4. Ryan R.M., Frederick C.M., Lepes D., Rubio N., Sheldon K.M. Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology* 28, 335–354 (1997). <https://www.semanticscholar.org/paper/28511e8ac7697197c64b296a531b0d6a7851053d>
5. Calvo T.G. et al. Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. *Spanish Journal of Psychology* (2010). https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2010_CalvoCervello_SJP.pdf
6. Injury rate and pattern among Brazilian jiu-jitsu practitioners: A survey study. *Physical Therapy in Sport* (2019). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31288212/>
7. Injury Prevalence in Brazilian Jiu-Jitsu and Mitigation Strategies: A Literature Review. *The Sport Journal*. <https://thesportjournal.org/article/injury-prevalence-in-brazilian-jiu-jitsu-and-mitigation-strategies-for-brazilian-jiu-jitsu-practitioners-and-instructors-a-literature-review/>
8. The Psychology Behind Martial Arts Student Drop-Outs. NEST Management(道場経営向け、査読なし). <https://nestmanagement.co.uk/the-psychology-behind-martial-arts-student-drop-outs-and-how-to-prevent-it/>
9. 離脱率の俗説の出所(道場ブログ、査読なし). Jiu Jitsu Haus. <https://jiujitsuhaus.com/the-rarity-of-the-brazilian-jiu-jitsu-black-belt-numbers-dropouts-and-the-journey-of-a-lifetime/>

本レポートは2026-08-23時点で公開されている文献をWeb検索で収集し、一次資料を確認できたものを中心にまとめた。数値は各論文の記載を転記している。