

10 柔道の目付けについて

東京教育大学 松本芳三
竹内善徳
中村良三

1. まえがき

柔道で、姿勢が修道大成の成否に関係するものとして重要視されたのは、古く柔術時代からである。柔術における基本的姿勢は、多く自護体様のものであったが、柔術を集大成した講道館柔道では自然体を基本姿勢とした。自然体と自護体との対比については、まえに身心の内外諸条件による柔道姿勢の実験をもとに検討した。そして心即体の全一的な立場から、自然体こそ優れた柔道立位姿勢であることを明らかにしたのである。

さて柔道姿勢を単なる外形的なものとしてでなく、心の現れとしてのかたち、心身自在的な働きと技を体現する構えとしてみた時、柔道の目付けは重要な問題となってくる。

柔術において教えた目の付け方は「遠山の目付け」などと呼ばれた。そして、心、技、体との関連において、各流派では修業上の重要な心得としてきた。柔術や他の武術において重視された目の使い方は、今日の柔道でいかなる意味を持つてであろうか。これをまず歴史的に考察する。そして近代柔道における目付けの本質をさぐり、加えて目の付け方に関する若干の実験結果をあげて、本研究の第一報としたい。

2. 柔術における目付け

(1) 観と見の目付け

柔術の目付けについては、他の武術におけると同様に、先ず観と見の二つの見方があげられよう。そして本体とする目の付け方は、観の見方である。これは相手の体の各部分に関連を持ちながら、全身を一目にみる見方といえる。視野にあるもの悉く目に映す見方である。柔術では遠山の目付けなどと呼ぶ。見の目付けは、相手の体の一部分のみを注視する見方であり、紅葉の目付けなどという。

観と見の目付けに関する柔術の教えは、少ない。扱心流においては、観の目付けは強く、見の目付けは弱い。凡そ兵法の習い、遠き間合いを近く見、近き間合いを遠く見、敵の心中を未発に見抜くためには、観の目でなければならぬ、と説いている。常には観の目付けで心眼を開く。相手の全身を一目で見ながら、必要に応じて臨機応変に部分を視、見ては放れ、放れては見るのが肉眼でみる見の目付けとする。相手の体の一所に目を置かない観の目付けを本体としたが、目をうつしてみる見の目付けは、「目に付き心に付かざる目付け」として、各武術では重要視し、秘伝とした。

(2) 心と体に即する目付け

起倒流は「心裏虚霊にして神気不動の貌」をさして本体、といい「敵と見て而も心不動虚霊にして安く対する処本体備れる也」とした。また天神真楊流では「心正明にして総身に気満ち渡り、大

敵に出会うとも少しも驚き懼るる事なき心」を強調し、前者を不動智、後者を不動心といったが、柔術各派では、どこに留まらない、如何なる変にも動じない心を理想とした。この心と一如的な意味において体がある。関口新心流は「形をして能く心に柔順ならしむる」ことを第一義とし、全き心構えこそ十分な体構えであるとした。

心から体に及ぼす修業上の教えとともに、体を正して心に至る修業も重要であるとした。柔術を始めるに当っては、先ず体を正すことを重要必須の心得とする。渋川流では正体、調整、養気を、天神真楊流では真の位を重視し、起倒流では体の備えが不十分であれば、自然に心もゆるむと戒めた。ともかく体と心の関連では、楊心流における「夫れ柔は応変窮りなく、もとより我もなく、敵もなく、対機を離れて自在なるを心体無我と名づく」といった境涯を目ざすといつてよかろう。目付けも、かかる心と体に即することによって、大きな意味を持ってこよう。目付けは、全き心と全き体への導入及び維持に必要な条件でなければならない。目の付け方こそ心と体に即する不可欠の要件なのである。

目と心足手のわざの そろいなば 敵にかたすと 云ことぞなき

(3) 柔術の目付け

柔術各流では遠山の目付け兵法目付け、一木の目付け、惣体目付け、魚眼の目付け、観の目付けなどと呼ぶ本体の目付けが、修行上重要な心得であるとした。そして眼球を動かさず、相手の頭上より足の爪先までを一目にみる本体の目付け（観の目付け）を強調したのである。

体構えと観の目付けとの関連については、何れの流派も十分なる体構えによって、目付けも全きを得るとする。頭を真直に保ち、頤をひき、両肩を下げる。全身を柔かくして上体を真直ぐにし、腰に自からなる力を湛え、下腹の内が自然に張るようにして、遠方の山や大木を眺めるような見方をせよと説いたのである。

さらに心の在り方に及んでは、見る所に留まらない心が肝要であるとする。自剛天真流では「心剛毅ならざれば明敏に巨細を察する能わず、体柔和ならざれば運転して遅速に應ずること能わず」と体と心の一如的な関係を論じている。

心と目付けの関連では、心の在り方こそ重要なりとする。扱心流では「雑事を去って本心の鏡曇りなきときは、敵の形は己が明鏡に写り」と書き残している。要する頭上より足の爪先までを一樣に見る目付けで、心平明なれば、相手の形は己の明鏡に写り、動静もわかり、間髪を入れずして勝利全きを得るというのである。相手の働きに動迷したり、恐れたりする時は、心動き、心曇りて相手をよく見ることはできないと教えた。

見の目付けは、紅葉の目付けという名称が現わすように、森の紅葉に眺め入れれば、他の樹木は見えない。即ち敵体の一部分を注視すれば、全体が見えなくなり、大事を見落して不覚をとるのである。柔術では観の見方を本体として変えず、必要に応じて臨機に見の見方をはさむ立場をとる。遠山の目付けをくずさず、瞬間的に紅葉の目付けを、一時的に活用する見方といつてよい。関口流組討秘事口伝に「敵と相對し、間合いになると、直ちに間を詰め、敵の臍の下、ユルギの糸を見当に、無念に蹴込む」とあるのは、観の目付けを本体としながら、臨機的に見の目付けの效能を加え、先々の当りをするを、述べたものと考えられる。

3. 柔道の目付けについて

(1) 柔道の姿勢

柔道において最も望ましい立位姿勢は、

- ① 自他による内外刺激に対して、瞬時に適確に反応し得る出発姿勢であること。
- ② 前後左右上下あらゆる方向へ、心身自在的に活動できる動的姿勢であること。

③均衡のとれた安定度の高い姿勢であること。

④少ない努力で構えを維持でき、疲労の少ない姿勢であること。

⑤健康姿勢であること。

⑥柔道の目標にかなった意志と、これに伴う情緒が自然に表現された、真善美の姿勢であること。

などの条件を充たすものであろう。

柔道の基本姿勢たる自然体は以上の条件を満足させる理想的な立位姿勢と考えられる。

自然体における自然本体（他に右自然体、左自然体がある）は、両足踵の間隔を約一足長位にして一線上に自然に揃え、体重を両足に等分に加え、腹には自然に力が入り、腰はまがらず、胸を狭めることなく、頭を真直ぐに保ち、脚、腕、肩などに自然に力が入るままにし、口は軽く閉じ、目は前方を凝視せず、遠方の山や大木を眺めるようにみるなど、唯々自然にすらりと立った姿勢である。自護体は両脚を左右にやや広く踏み開き、少し上体を低くした姿勢であるが、これは自然体の一時的な変形として、臨時的にとる防御姿勢とする。

(2) 柔道の目付け

柔道の目付けは、自然体における目付けであり、自然体の諸条件に適応する本体の目付けである。従来柔道の目の付け方は、眼の位置の前方よりも高くなく、低くなく、広い野原に立って遠い山を、或は1本の大木を眺めるように、一定の所を凝視せず、意識的に眼を用いることなく、視野に在るものは悉く眼に映すという目の使い方が強調されている。

さらに心、技、体の立場からは、次のようにまとめられよう。

①相手の体の一所に心を留めない目付けである故、相手の何事にもよく注意ができ、内外諸刺激に対して瞬時に対応できる。

②意識的に一定の所を凝視せず、大体目の高さの前方を視野一杯に映すという目の使い方であるから、相手の全体をよく見ることができ、十分な技能の発揮が可能になる。

③心平明で、体を自然にした目付けであるから心身自在な攻防の動きを可能にする。また自他の身体部位をよく弁別し、身体の平衡位置を持続し、かつそれを精密に調節して安定度を高め、姿勢維持のための疲労も少ない。

④心的体制の外の場（知覚、行動）と内の場（思考、感情）を考える時、いわゆる遠山の目付けは、二つの場の等質化をはかり、均衡を保つ無心の境への導入及び維持に不可欠の要件ともいえる。

⑤眼球を動かさず、瞬きを少なくし、動く相手をよく注意できる目の付け方は、技術的に大きな効果をもたらす。

⑥自然体における遠山の目付けは、健康姿勢に通じ、柔道の原理や技法の法則に適う。

4. 柔道の目付けについての実験

(1) 実験方法

被験者に頭載型テレビジョンアイカメラを装着したヘルメットをかぶらせ、兩種をつけた直立姿勢と柔道基本姿勢である自然本体、及び自護本体の三姿勢をとらせて実験した。そして被験者に

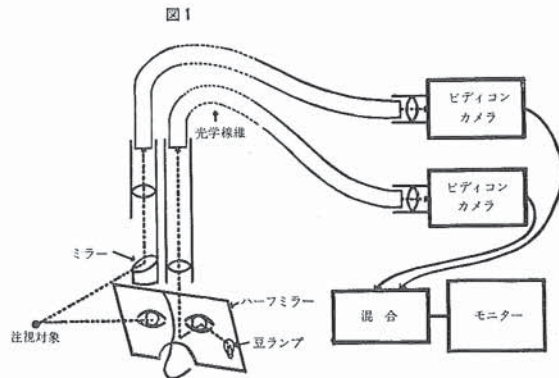


図2

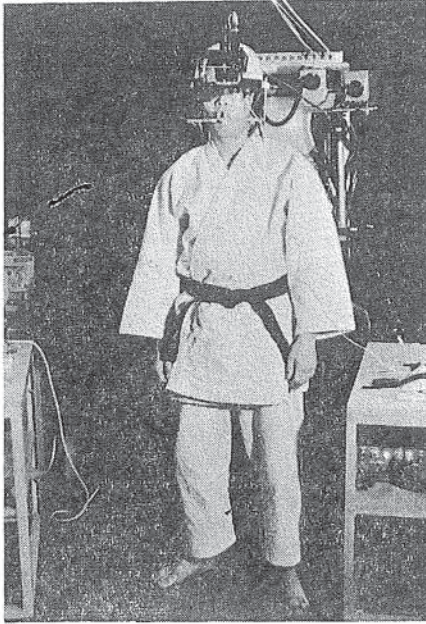


図3

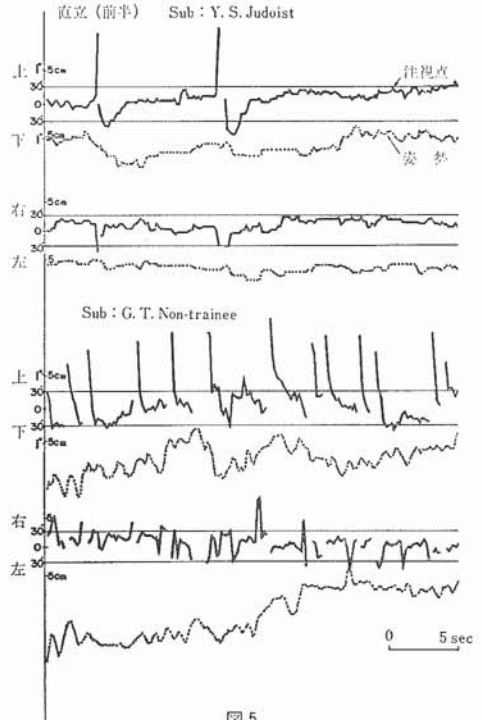


図4

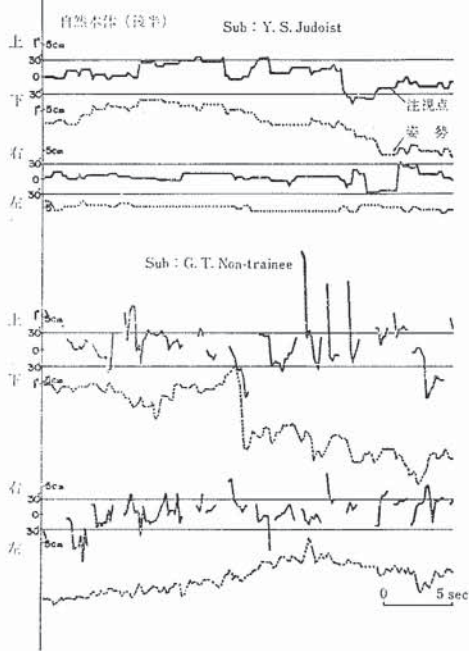


図5

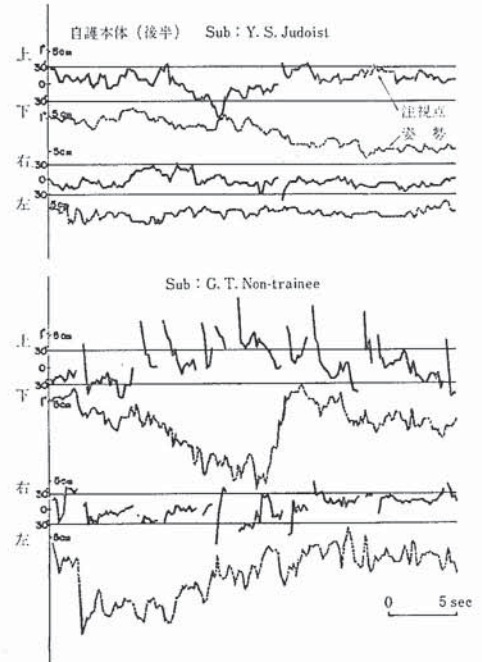


表 1

Judoist	直立姿勢			自然本体			自護本体			
		前	中	後	前	中	後	前	中	後
Sub : Y.S.	上	240	99	198	0	78	118	131	118	113
	左	4	125	26	0	31	3	38	25	4
Sub : T.M.	上	397	373	91	389	1081	560	299	586	209
	左	780	69	145	100	121	32	43	72	365
Non-trainee	上	1013	763	790	2174	1500	892	900	1089	814
	左	227	445	252	548	876	388	312	66	166
Sub : E.T.	上	1046	532	3205	1520	1324	/	1192	776	1757
	左	201	91	538	13	0	/	80	56	113

表 2

Judoist	まばたきの回数、時間			
Sub : Y.S.	1	1	0	計 8回(4' .30") 平均0.25sec
Sub : T.M.	6	7	4	計 48回(4' .30") 平均0.21sec
Non-trainee	13	14	12	計 123回(4' .30") 平均0.34sec
Sub : G.T.	2	4	6	計 27回(4') 平均0.32sec
Sub : E.T.	3	6	/	

は、前方1メートルのスクリーンに写し出される刺激点を、3分間づつ注視させたのである。実験者は、その刺激点と被験者の注視点の移動をテレビモニターで観察し、同時に1秒間24コマ取り16フィルムで収録した。

テレビジョンアイカメラの原理は第1図のように、ヘルメット前部にとりつけた2組の光学系の一方で、前方スクリーンのシーンを、また他方の光定系では、斜め上方より角膜に豆ランプの光をあて、移動する刺激点を注視することによってかわるその反射光の輝点を凸レンズでとらえ、それらを各々の光定線維を通してビデオカメラにおさめ、混合して同一モニターに写し出す。被験者は柔道熟練者2名、未経験者2名とした。

(2) 結果及び考察

実験の結果を整理するにあたり、各姿勢により3分間記録したものから、0~30秒、1分15秒~1分45秒、2分30秒~3分を各々前半、中半、後半の三段階でとり出し、モーションアナライザーにより分析した。眼球運動の随従運動及び衝動性運動とも0.20秒位かかるので、4コマおきに注視点及び刺激点を取り出し、移動状態を数的にあらわした。

眼球の特性から一度の範囲内のずれは、注視しているとみなしてよいといわれる。その観点から30分の帯を作成して、その帯からはづれた部分の面積を測定し検討した。

第3図は柔道熟練者Y・Tと未経験者G・Sの直立姿勢の前半の注視点と姿勢を、示したもので

ある。これにより一点を注視しても、眼球及び姿勢は微動していることが分る。注視点の内できている部分は瞬きである。この瞬きの間は視力が0になり、その前後においても視力が著しく低下するといわれているが、瞬きは注視点を大きく移動させており、一点を注視する観点からは、悪い働きと考えられる。瞬きの時は、注視点が上の方向に移り、横の方向には影響がない。

柔道経験者は未経験者に比べ、大体瞬きが少なく、姿勢の動揺も少ないことがわかる。

第4図は同一被験者の柔道の基本姿勢たる自然本体の後半のものである。この場合柔道経験者では注視の状態が非常に安定しており、未経験者では瞬きによって注視が中断されることが多い。自然本体と直立姿勢を比較すると、注視状態と姿勢の動揺に大差はみられない。

第5図は、同一被験者の柔道の自護本体の後半の部分である。この姿勢は足、腰の等尺性緊張のつよい姿勢であり、前出の二姿勢と比べて小刻みに揺れる度合いが多い。また時々大きく動揺している。注視点の動揺も姿勢の動揺と共に大きくなっている。

三姿勢とも柔道経験者の方が未経験者に比べ、注視点及び姿勢の動揺が少なく、安定している。

第1表は、注視点が帯からはずれた部分の面積をあらわしたものである。これによっても柔道経験者の方が未経験者より、注視の状態が良いといえることができる。

第2表は、瞬きの回数と、瞬きに要した時間の平均値を示したものである。

瞬きは通常1分間に10~20回起るといわれている。時間は柔道経験者では0.21~0.25であり、未経験者では0.32~0.34であり、柔道経験者の方が短い時間を示した。瞬きの回数も柔道経験者の方が少ない傾向にある。

さらに観の目付けと見の目付けの反応についての実験も行なった。観の目付けでスクリーンを見ながら、急速にあらわれた刺激点を注視する反応の時間は0.21~0.25であり、常に安定した状態を示している。見の目付けで一点を凝視している時にあらわれた刺激点を注視する反応時間は、観の目付けの場合とほとんどかわりがなかった。しかし時に0.89と遅い値を示したり、全く反応のない場合があった。観の目付けが見の目付けより安定を示す結果が出たといえよう。

5. おわりに

この小論では先ず柔術において強調された「遠山の目付け」すなわち観の目付けが、心、体、技との関連において、修業上の重要な心得である所以を明らかにした。

次に古くから伝承された観、見二つの目付けと、今日の柔道基本姿勢である自然体の「目の使い方」との関連において、柔道の目付けを考察した。また若干の基本的な実験結果もあげてみた。

古来の目付けを、さらに科学的に検討するためには、今後幾つかの実験を積み重ねねばならない。複雑な刺激に対する眼の反応時間や種々の条件による瞬きの解明などである。

同時に、柔道の乱取練習や試合において、明治以来多少の変移がみられるが、これと目付けとの関連についても、緻密な考察を併せ行なわなければならない。

参考文献

- (1) 日本古武道振興会他編：日本武道全集 第1, 2, 3, 5巻 人物往来社
- (2) 渡部 勲：テレビ画面の注視点の動き NHK技研月報 1963年
- (3) 渡部 勲：テレビジョンを用いた注視点検出装置 テレビジョン学会発表
- (4) 渡部 勲：眼球運動の制御機構 NHK技術研究 第19巻第2号