

3. 学校武道必修化に伴う柔道指導のあり方について —伝統と文化を尊重する立場から—

筑波大学 藤堂 良明
筑波大学附属高等学校 鮫島 元成
筑波大学附属中学校 小山 浩
筑波大学附属小学校 眞榮里耕太
講道館 村田 直樹
筑波大学 桐生 習作

3. The ideal way of Judo guidance according to the school Budo requiring

— From the standpoint where the tradition and the culture are esteemed —

Yoshiaki Todo (University of Tsukuba)
Motonari Sameshima (Senior high school, University of Tsukuba)
Hiroshi Koyama (Junior high school, University of Tsukuba)
Kouta Maesato (Elementary school, University of Tsukuba)
Naoki Murata (Kodokan Judo Institute)
Shusaku Kiryu (University of Tsukuba)

Key words : a compulsory Judo subject, culture, tradition, guidance of Judo, Reiho

Abstract

A new course of study was notified by the amendment to the Fundamental Law of Education in March, 2008. And three years later, Both boys and girls will study Budo by the purpose “The spirit which the tradition and the culture are esteemed is promoted” in the junior high school. Then, we want to propose some the Judo guidance according to the Budo requiring from the

standpoint where the tradition and the culture of Judo are esteemed.

1) In the skills, set up a Shizentai that succeeds to the posture of the main body valued by Jujutsu. And we had better teach students Kihondousa (fundamental motion) breaking his balance and body shifting on the point of Kihondousa. Basic skills are made to be acquired.

2) In the attitude, Reihou including the spirit and manners of bowings is valued. We must do the Rei in order to respect the other because of Judo is combative sports and get the spirit of Self ? control being the tradition from Jujutsu era. In addition, we should teach “Saza-Uki” which was born as defending one’s body at the moment, and the manner of “Sashin-utai” which was born of the right hand is dominant arm.

3) In the practice method, Ukemi was born in the safety of Jujutsu as the method of defending one’s body. It might be good to teach the junior high school student to round one’s body and beat the mat with snap. The origins of “kakari-rensyu” and “Yakusoku-rensyu” go back to Jigoro Kano, and we want to teach students practice method to breaking his balance and body control.

It may be possible to contribute to the promotion of the attitude to which the tradition and the culture are esteemed if we will teach Judo on these points.

はじめに

平成20年3月に新学習指導要領が告示され、平成24年からは武道が中学1、2年生で男女とも必修となる。この間の平成21、22、23年度の3カ年は、新教育課程への移行期間であり、我々は指導要領改訂の背景を検討して柔道の指導法について検討していかなければならない。まず、武道必修化の背景には平成18年12月の教育基本法改正があり、改正法の教育目標の中の一つに「伝統と文化を尊重し、それらをはぐくんできた我が国と郷土を愛し、個性豊かな文化の創造を図るとともに、公共の精神を尊び、民主的な社会および国家の発展に努め、他国を尊重し、国際社会の平和と発展や環境の保全に貢献し未来を拓く主体性のある日本人を育成する。」¹⁾ という項目があったことが挙げられる。また改訂では、中学1、2年の指導内容は「小学校高学年との接続を踏まえる。」²⁾ ことにも言及している。こうした点から、これからの指導にあたっては柔道の伝統と文化を明らかにし、また小学校との接続を踏まえて行う必要があるといえるが、これまで文部科学省は具体的な説明はほとんど行っていない。

そこで、第一章では学校武道必修化への道程を明らかにし、第二章「技能における伝統と文化について」では柔道技術の根幹となっている基本動作を取り上げて、その歴史と文化について考察する。第三章「態度における伝統的行動の仕方」では柔道礼法の伝統とその目的について考察し、第四章「練習法における伝統と文化」では、受身やかかり練習等の練習法を取り上げてその歴史と文化を考察する。こうした伝統と文化の立場からの考察を通して、武道必修化に伴う柔道指導のあり方について幾つか提言したいと考える。

1. 学校武道必修化への道程

第二次世界大戦後、武道は一時軍国主義的色彩が強いとして禁止されたが、学校柔道は昭和26年の「学校指導要領（中学校・高等学校保健体育編）」において、西洋のレスリングやボクシングと同様に「選択教材」とされた。昭和33年の指導要領改訂では、中学校で柔道は剣道、すも

うと並び「格技 (combative sports)」領域の一種目とされ、昭和35年からは高等学校で柔道と剣道が「格技」の名称で登場する。こうして、柔道や剣道は欧米型の競技スポーツと同次元に位置づけられたのである。しかし、昭和53年の教育課程改訂後の科学技術の進歩や国際化に対し、平成元年3月には小・中・高等学校の学習指導要領は全面的に改訂される。この改訂における教育課程の改訂の狙いは、①心豊かな人間の育成、②自己教育力の育成、③基礎・基本の重視と個性を生かす教育の充実、④文化と伝統の尊重と国際理解の推進、の四点が示された。これに伴って体育の「改善の基本方針」では、「小学校、中学校及び高等学校と通じて、生涯体育・スポーツと体力の向上とを重視する観点から、児童生徒の発達の特性と運動の特性との関係を考慮して内容の改善を図る。～中略～、現行の『格技』の領域については、名称を『武道』に改め、我が国固有の文化として特性を生かした指導ができるようにする。」³⁾とされ、我が国固有の特性を生かした指導をするという点から、従来の「格技」から「武道」に変わったのである。そこで「武道」では、相手の動きや技に対して攻防する技を習得するとともに、「武道に対する伝統的な考えを理解し、それに基づく行動の仕方を身に付けることが大切である」⁴⁾とされ、制度としても従来男子のみであったものが女子も武道の選択が可能となったのである。平成10年の学習指導要領も平成元年の趣旨を基本的に踏襲するものであり、「技能の内容」では「自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする」⁵⁾というものであり、「態度の内容」では「伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、～中略～、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。」⁶⁾というものであった。ただ、「学び方の内容」として柔道の練習の仕方や試合の工夫を工夫する点に加わったが、男女が武道かダンスのどちらかを選択するという制度は以前と変わりはなかった。

ところで今回の新学習指導要領では、武道とダンスが男女ともに必修となった点がこれまでと大きく違う所である（表1参照）。

表1) 旧学習指導要領と新学習指導要領の違い（中学校保健体育）

Table1 The rules of health and physical education for junior high school.

	旧指導要領			新指導要領	
	1年	2年	3年	1・2年	3年
体づくり運動	◎	◎	◎	◎	◎
器械運動	◎	○	○	◎	○
陸上競技	◎	○	○	◎	○
水泳	◎	○	○	◎	○
ダンス	○	○	○	◎	○
武道	○	○	○	◎	○
球技	◎	○	○	◎	○

新学習指導要領（中学校保健体育編）における「武道の目標及び内容」については、次の通りである。「武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考えを理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。武道は、中学校で初めて学習する内容であるため、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に対応した攻防ができるようにすることが求められる。～中略～、また、武道の学習に積極的に取り組み、伝統的な行動の仕方を守ることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、礼に代表される伝統的な考え方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。」⁷⁾とされた。同時に指導内容は「技能」「態度」「知識、思考・判断」の三つとなり、以下の内容となっている。

1. 技能

柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること

2. 態度

武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

3. 知識、思考・判断

武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。⁸⁾

旧学習指導要領では「技能の内容」「態度の内容」「学び方の内容」であったものが、新学習指導要領では「技能」「態度」「知識、思考・判断」と名称は変わったものの、伝統と文化の尊重についての具体的な方法や内容は明らかにされていない。また、もう一つ大きな違いがあり、それは旧指導要領では選択性の開始時期が中学2年生からとなっていたが、今回の改訂では選択性の開始時期は中学3年生からとなったことである。これは文部科学省が初等教育終了までの12年間を

- ・ 小1から小4までの4年間を「基本的な動きを身に付ける時期」
- ・ 小5から中2までの4年間を「全ての領域を経験し技能と知識を確実に身に付ける時期」
- ・ 中3から高3までの4年間を「少なくとも一つの種目を生涯スポーツとして実践できるようにしていく時期」⁹⁾

と整理したことがその背景にあるといえる。こうした校種間の接続をふまえる点は、新たな視点であり、この考え方も移行期間中に考慮されるべき点と考える。

2. 技能における伝統と文化について

武道が他のスポーツと違う技能の特徴は、相手との攻防を習得する点といえる。講道館柔道は明治15年（1882）に嘉納治五郎（後は嘉納に統一）が起倒流と天神真楊流柔術を修行して拵えたものである。起倒流は鎧を付けて行う柔術である為に技術としては投げ技に優れていたが、一度倒されると鎧の重さで立ち上がることが難しく致命傷となったので、本躰という前後左右に偏

せざる姿勢が求められた。起倒流の初伝「本体之巻」には、「本躰トハ、体之事理也。専ラ形ヲ離レ気扱フ。正シキ理ヲ得ザレバ、己ニ気扱フコトヲ知ラズ。静貌ニシテ静氣ヲ得ル所ニ至レバ、敵之強弱能ク徹ス。強弱通達スレバ、則チ千變万化シテ敵ヲ制セザルハ無シ。是則チ虚実ニアタリテ、躰ヲ正シク本ヲ務メルノミ。故ニ本体トシカ云フ」¹⁰⁾ という教えがあり、静貌とともに静気が求められた。また、この姿勢は起倒流の十四本の表の形を演じる取の姿勢であり、「身体ヲ正シク、両手ヲ下ゲ、両足ヲ踏ミ揃へ、イカニモ天地ヲ貫ヌク位ニ立ナリ」¹¹⁾ が本体を表わす姿勢であった。こうした本躰の姿勢は、やがて柔道の自然本体に繋がっていく。嘉納はこの自然本体について、「基本的な姿勢は、柔道の自然本体の姿勢である。この姿勢は両足の間を略一足長の間隔で開き、すらりと直立して居る形である。この姿勢を基本とし種々他の姿勢変化するのである。」¹²⁾ と述べ、すらりと直立した姿勢で他の姿勢に変化できる基本の姿勢とした。そしてこの自然本体と右自然体、左自然体を自然体と呼び、自然体とは「ことさらに力を入れず、体を屈げず、自然に何心なく立っている時の姿勢である。」¹³⁾ と説いた。

また、嘉納は自然体を基本とした「崩し」の大切さを強調し、「崩し」とは「技の掛かり易いように相手の身体を崩し、自分の身体を構えることを作りといい、又作られた姿勢に対し、技を施すことを掛けという。乱取を修行する際、殊に投技に於ては、初めには作りの練習に重きを置き、後には掛けの練習に力を注ぐことを得策とする。」¹⁴⁾ と述べ、練習では相手を崩して自分の身体をさばいてから技を掛けるように説いた。結局、投げ技では崩しと体さばきによって、相手を完全に投げるのが目的とされたのである。ところで、柔道における技の効果としての「一本」とはどのようにして生まれたのであろうか。昔の柔術では完全に相手の命を奪うために、相手を投げ倒して腹ばいにし脇腹を蹴り込むといった手荒い技が主流で、そのための稽古は「形」でしか出来ず、今日の「一本」で終了という用語は見ることができない。柔道において「一本」という概念が示されるのは、明治33年の「講道館柔道乱捕試合審判規定」¹⁵⁾ において大体において仰向きに倒れることと相当のはずみ又は勢いを以て倒れることと定義され、その後もほとんど変わることはなかった。つまり投げ技では、自然体からの崩しと体さばきによりはずみと勢いをもって相手を仰向けに投げるのが必要条件となったのである。なお今日では自然体の説明としては、「両脚は十分に伸ばすけれども、膝の関節には、力をいれなくて、ゆるみをもたしておく。～中略～上体は正しく起こして、体の重心が自然に下腹部、すなわち丹田におさまるようにする。」¹⁶⁾ と述べた富木謙治の見解が適当と考えられ、膝のゆるみと重心を下腹部に置くことが自然体の姿勢と言えるだろう。こうした自然体の構えから技を施すことは柔道の伝統的な仕方であり、この自然体を体得することは臍を中心とした自己の中心軸をしっかりと体認し、お互いが自然体の姿勢で中心軸を知り合い、相手の中心を崩して投げるのである。この自然体の構え、つまり中心感覚があるからこそ他者への人間理解が進み、正々堂々の精神に繋がっていくと言えるだろう。

なおこれからの指導に際しては、小・中学校との連携は大切であり、特に小学校では「力試しの運動」として次の様な教材が挙げられる。一つは、二人で膝立ちで向かい合い、引いたり押ししたり倒したりするバランス崩しや、向かい合って押しや寄りを用いてすもうをとること、体気づきを体認できるような人運び等の「二人組の運動」である。もう一つは、じゃれあったり群れたりしての「ひっこぬき」の運動である。さらには、団体でのしっぽとりや子とり鬼などの「鬼あそび」である。こうした小学校での「力試しの運動」を経験した上で、中学校での柔道授業に入ると効果が高まるといえる^{注1)}。中学校においては自然体の構えでしっかりと襟と袖を持つこ

と、そして「崩し」とともに「体さばき」を施して技をかけるといった基本動作を大切に、得意技を作る授業が望まれるだろう。また基本の技としては、「投げ技」では膝車や支釣込足などの支え技系、大外刈から大内刈、小内刈などの刈り技系、体落から大腰などの回し技系など系統別に扱うようにすると理解も深まるといえる。一方「抑え技」では、最初から既存の技（袈裟固）を説明しないで、「抑え込みの条件」である①相手を大体仰向けにし、②自分は相手の上で概ね向かい合った形になって、③束縛を受けていない（脚・胴をからまれていない）ことを説明し、その後自由に抑えさせていくと生徒はいろいろな技を習得することが出来るようになると言えるだろう^{注2)}。

3. 態度における伝統的行動の仕方

態度における伝統的な行動の仕方としては「礼法」が挙げられる。礼法とは礼儀作法のことで礼の精神と礼の作法の二つの意味を含んでいる。日本では、応神天皇（270～310）の頃から大陸文化の影響受け、奈良時代に隋や唐の様式によって礼法が整えられ、平安時代に宮廷礼法が完成された。孔子とその弟子たちの言行を記録した『論語』には、「礼の用は和を尊しとなす。先王の道もこれを美となす。小大これによるも、行われざるところあり。和を知って和すれども、礼をもってこれを節せざれば、また行ふべからざればなり。」¹⁷⁾と記され、礼は相手との和を実現するとともに節度（けじめ）も必要であるとされた。我が国の中央集権制度を確立した聖徳太子は、十七条の憲法で孔子の言を引用し国家の秩序維持には礼が大切であると強調し、江戸時代に入ると幕府は大名統制のために元和元年（1615）に「武家諸法度」を公布し、武士は武芸弓馬の道に励むことが大切であり文とは儒教の教えであった。儒教とは孔子を祖とする伝統的な学問であり、思いやりの仁と礼節を根本概念とし、修身から治国平天下に至る実践を中心課題とした。

ところで、こうした儒教の教えは各藩の武士教育として採用され、武術稽古を通して仁義や礼節、克己などの精神を磨くように説かれていく。近世中期に江戸で栄えた流派に起倒流柔術があったが、起倒流では人を投げ人に勝つという技ばかり教えると、自分を見つめ克己に至るところが無いと嘆く。そこで、「克己といふ心は、氣の偏倚する所を常に制して、心氣の差別、躰の虚実を知り、機の善悪を改むる所なり。復礼とは、其機を多年に制しおふせて、其氣を忘れて天理自然の道にかへる所也。」¹⁸⁾とされ、相手に勝ちたいという欲に克ち天理自然の道に帰ることが大切であると説かれた。ここには柔術を学んでいく際に、自分の欲心を律して礼に帰るといふ「克己復礼」の精神が教えられたのであった。近代に入り、嘉納は昭和6年に中学生用の『柔道教本』を書いたが、礼については「形も乱取もその事柄が争いであるから、始める時にも、終わって後別れる時にも敬意を表し、相互の間には尊敬し合って居るといふ心持を示すのである。礼には坐礼と立礼の二様がある。～中略～、何れの場合に於ても、心からこれを行わなければならない。」¹⁹⁾と述べ、柔道は格闘技であるからこそ相手への敬意と尊敬の精神が大切であるとされた。また柔道における精神修養として、「他人の稽古の模様に注意し、身心を鍛錬し、己の情を抑制し、胆力を養ひ、要するに身体も精神も己の意の如く支配できるやうにすることである。」²⁰⁾と述べ、自らの精神を意のままに支配できるようにする必要があると説いた。こうした自分の欲情を制御する場合は、相手と組み合う前後に行う礼であり、相手を尊重し合うための独自の作法を守らなければならない。柔道は投げる、投げられる、抑えるという技術からなり、相手がいて初めて成立する技能である。そのために相手に対する尊敬の気持ちを形で表して、「よ

ろしく願います。」「ありがとうございました。」と言葉で表現することも大切であるだろう。また先生の「それまで」という指示があれば、たとえ相手を攻めたくとも自分を律して礼に戻らなければならない^{注3)}。このように、柔道の礼には相手に対する尊敬を表すとともに、柔術時代の「克己復礼」の近代版があったのである。

一方、柔道における礼の作法としては、上体を約30度前に曲げ両手の指先は膝頭の上まで滑りおろすといった所作の他に、坐り方と立ち方及び進退も含まれる。この作法の原型は近世柔術より見られ、関口流では左足から坐りその後右足も下ろすが右足はいつでも立ち上げられるように少し開いて坐り、立ち上がる際は右足から行った。この左足から坐り右足から立ち上がる作法については、「敵の攻撃にすぐ対処できるため」と説明されている^{注4)}。また、起倒流野田派でも左足から坐り右足から立ち上げる所謂「左坐右起」であり、講道館の「左坐右起」にも受け継がれる。礼法は、相手を敬うと同時にとっさの際の身の処し方としての機能があり、こうした「左坐右起」は時代を経て現在の柔道礼法にも繋がったと言える。更には礼をした後の進退は、柔道では左足から進め右足から下がる所謂「左進右退」ととっている。この作法の根拠は、わが国の礼法の源である小笠原流礼法に依ったものと言える。小笠原流の歩み方は、「畳の上を歩むには下座の足から歩み始める。歩を運ぶには、膝を曲げず足裏を畳より離さない程度に軽く歩み、踵の方に體の重みをかけ足先の方を軽くして歩く。」²¹⁾とされ、下座の足つまり左足から歩むことが一般的であった。また周知の通り、人間の心臓はほとんど左胸部にありその結果として右腕が利き腕となり、日本の大多数を占めた農民は鍬を持ち田畑を耕す姿勢は右足前、右手前のいわゆるナンバの形であり、必然的に着物は右をまず体にあわせその上に左を重ねる“右前”の着方にしないと不都合であった。柔道衣の着方も日本伝統の着物ということで右前であり、着方を指導する際には右前の由来を説くとよいだろう。また、『日本を知る事典』に依れば、「日本人の働きの基本体形が右手右足前のナンバ形が、右利手から帰結されたことであるから、右が利手という人類共通の点からいえば、それによって規制される行動は、人類共通の礼法がでてくることになる。直立した人が歩行をはじめの場合、右の利手から前に振ることから行動を起こすであろうから、第一歩は左足から踏み出すことになる。おそらくこの第一歩は世界共通に踏み出されるのではないだろうか。」²²⁾とされ、右手が利き手により左足から前進するのであり、これは人類共通の礼法に基づくものと言えるのである。

武道が必修となり伝統的行動の仕方が重んじられる時、相手を敬い自分の心を律する礼の精神とともに、「左坐右起」や「左進右退」の作法とその由来も教えていくことが望まれる。

4. 練習法における伝統と文化

柔道練習において先ずやらねばならないものに「受身」がある。この受け身の起源は関口流柔術にあり、二代目の関口氏業が詩を口遊みながら歩いていると、「屋根に猫一疋睡て居たりしか余りに寝入りてころころと落たるに中にてひらりとほね返り四足を立て地に落付たり。弥左衛門つらつらはを見てより請身を工夫し、さて屋根に上りて下へ落ることを稽古す。先初には藁を澤山に敷て身を打たさる様に其上に猶蒲團をも厚く敷き庇より落習ふに初は身を打けれとも下和らかにしたれば痛もなし。次第次第には落様功者に成て後には高き屋根よりさかさまに落れとも中にて返り落ける故修行して柔術一流の門を開て元粗となれり」²³⁾とあり、猫の宙返りを参考に身体を回転する請身（うけみ）が工夫されたのである。江戸時代における柔術の稽古は「形」が中心であり、乱捕は僅かの流派で「形」の補足として行われたに過ぎない。柔術の「形」におけ

る取と受との関係は、最初は技をかけられながらも最後に極める側を「捕身」と呼び、最初に技をかけ最後に技を極められる側を「受身」と呼んだ²⁵⁾。形稽古が約束であるとはいえ投げられた時の衝撃は大きく、倒れ方には相当の熟練性が要求されたと言える。

ところで、嘉納は柔術を近代化して柔道を創始するが、その枠組みは明治22年発表の「柔道一班并ニ其教育上ノ価値」に色濃く窺える。危険な武術から安全な体育への組替えであり、乱捕による「競技としての勝負法」の開発にあった。この講演録中で「乱捕を御覧に入れますがその前にまず二、三の危険を避ける方法を申述べておきましょう。」²⁴⁾として、危険を避ける方法として具体的な方法が示されるようになった。そして、明治20年代には柔術の当身等の危険な技を「形」として「乱捕」の枠外に取り出し、さらに「乱捕の形」（投の形、固の形）を制定して「形＝基本」で「乱捕＝応用」の整理をした。明治33年には「講道館柔道乱捕試合審判規定」において投技の「一本」の基準が定められ、「受身」は即「負け」という図式が形成されたのである。嘉納は受身の意義について、「乱捕の稽古で、負けることを恐れなくなるには、負けることは危険なことでもなく、苦痛のあることでもないということを考えるようにならねばならぬ。それには、負ける稽古をして、負けても危険もなく苦痛もないようにならねばならぬ。～中略～、本統をいうと、まず負ける修行をして、それから勝つ修行をするとよいのである。～中略～、さて投技に対して負けるという稽古といえば、畢竟投げられた時の倒れ方、転がり方をいうのである。」²⁵⁾と述べ、最初は相手に投げられても痛くない倒れ方、つまり負ける稽古をしてやがて勝つ修行に行くのが良いとされた。昭和6年には正式に「受身」の用語が使われ、「受身とは自分で倒れる時でも、他人から投げられる時でも、怪我もせず、苦痛も感ぜず、楽に倒れ得る仕方をいうのである。」²⁶⁾と述べ、安全に身を守る術であり当時は「後の受身」と「前の受身」という用語が使用されたのである。

このように、柔道では最初に投げられる練習から入るが、テニスやバスケットなどのスポーツではころぶ稽古はあえて行わない。柔道は相手に投げられる痛さを知ることにより、投げられる人の痛さもわかることになる。武道必修化に伴う受身について、鮫島は「投げられたとき、倒れたときに大切なことは、『身体を丸くすること』、『手をつかないこと』、『パチンと音がするように畳をたたくこと』なのである。～中略～、もちろん、『前回り受身』を一つの『わざ』と考えれば、大きい円を描いてまっすぐに跳び、受身をした後に自然本体になるところまで指導することは必要である。しかし、そのことだけを指導する時間はないであろう。投げ技の学習と同時に、その技に応じた（倒れる方向、速さ、強さ）受身の学習をさせればよいのである。」²⁷⁾と述べ、受身のポイントを言葉で説明し、投げ技と関連づけて教えることの必要性を力説している。

さて柔道の練習では、基本動作と基本の技を習得して得意技を身に付けていく過程が大切にされる。そのための練習法の歴史を振り返ると、今日行われる「かかり練習」（打込）の用語は、近世中期に防具と竹刀が考案され自由に攻防が出来るようにした「しない打込稽古」に依るものと言える。柔道でも、形的な繰返しの稽古が受け継がれていくといえる。嘉納は『柔道教本』の中で、膝車を例に挙げてその練習法を次の様に説明する。「最初受・取共自然本体で対立し、そして右自然体に組み、先ず取は体と共に左足を大きく引き、続いて右足も継足にして同じ方向に引き、受を右前隅に釣込もうとすれば、受は体と共に右足を進め、続いて左足も継足にして同じ方向に進め、元の姿勢を維持せんとする。次に受・取共に同様のことを繰返し、三度目には取は一層多く引いて対手を釣込もうとすると、受は自護体の姿勢になり、自分を護ろうとするを、取

は左足の裏を受の右の外膝側に当て体を左に捻りながら、右手は少し押し気味で左手を強く引くと、受は倒れる。」²⁸⁾と述べ、最初の二度は取・受共に同じ進退を行い、三度目に取は崩しと体さばきを利かせ受を自護体にして倒す練習をとったのである。しかし、生徒も指導者もこの方法で難しさを感じるならば、三度目の仕方で投げる練習のみで良いと述べており、この練習法は今日の「約束練習」の原形と言えるものである。さらに嘉納は、「併しその練習が一通り出来てから後には、一・二・三の順序で進退の練習をするのが願わしい。のみならず、進退の練習の為には、十遍も二十遍も、左右交互のこれを繰り返して後、倒れるようにする方がよい。」²⁹⁾と述べ、最終的には相手を立たせて自分が崩しと体さばきを何度も繰り返す練習が望ましいとした。この方法は、今日の「かかり練習」の原形といってよく、昭和の初期には行われていたと言えるだろう。

柔道の「かかり練習」や「約束練習」は長い歴史と伝統を有する練習法であり、生徒にはこうした練習法の中で進退動作や崩し、体さばきの大切さを考えさせ、自分に合った得意技を身に付ける指導が望まれるだろう。

まとめ

今回の学習指導要領の改訂の背景には、わが国の伝統と文化を尊重する精神を育む狙いが強かったといえる。これからの柔道指導にあたっては、柔術から柔道に受け継がれた伝統的な行動の仕方を大切にしたいものである。技能においては、柔術で重んじられた本体の姿勢の伝統を受け継ぐ自然体の構えを教えることにより、お互いの中心軸をしっかりと捉え合うことを学ばせる必要があるだろう。また、この自然体から相手を崩して技をかけるという基本動作と、それによる基本の技の習得も求められるだろう。態度においては礼法が必要であり、相手を敬うとともに柔術以来の「克己復礼」の精神も教える必要がある。更にはとっさの際の身の処し方であった「左坐右起」や、右手が利き腕による「左進右退」の作法についても教えていきたい。練習法としては、「受身」は柔術の安全に身を守る練習法として生まれ、中学生には身体を丸くすることや手でパシンと畳をたたくこと等を教えればよいだろう。また、「かかり練習」や「約束練習」の起ころは嘉納に遡り、崩しと体さばきを考えて繰り返す方法であったことなども教えていければ、武道必修化における伝統と文化を尊重する態度の育成に貢献できると考える。

- * この論文は、筑波大学附属小学校、附属中学校、附属高等学校、大学による「四校研究会」における発表を元に作成したものである。

引用文献

- 1) 工藤文三(2008):平成20年版中学校学習指導要領移行措置の手引き、明治図書 17頁
- 2) 同上 66頁
- 3) 文部省(1989):高等学校学習指導要領解説 保健体育編、東山書房 6頁
- 4) 同上 6頁
- 5) 文部省(1999):中学校学習指導要領 解説 一保健体育編一、東山書房 56頁
- 6) 同上 61頁
- 7) 文部科学省(2008):中学校学習指導要領 保健体育編 98頁

- 8) 同上 98~105頁
- 9) 前掲1) 66頁
- 10) 貞庵、瀧野太仲、源義信(1745)：本体、老松信一編(1982)日本武道大系第六卷、同朋社出版
372頁
- 11) 源義幸(1862)：起倒流柔術修行伝
- 12) 嘉納治五郎(1931)：柔道教本、堀書店 14頁
- 13) 同上 31頁
- 14) 同上 19頁
- 15) 嘉納治五郎(1916)：講道館柔道乱取審判規定、嘉納治五郎著作集第二卷(1983) 60頁
- 16) 富木謙治(1970)：体育と武道、早稲田大学出版部 247頁
- 17) 孔子他(年代不詳)：論語、学而篇、「論語、孟子、荀子、礼記」、中国古典文学大系三 平凡社
7頁
- 18) 寺田正浄(1729)：登假集、渡辺一郎編(1979)、武道の名著、東京コピー出版部 175頁
- 19) 前掲12) 12~13頁
- 20) 嘉納治五郎(1919)：柔道に上中下三段の別あるを論ず、長谷川純三編、嘉納治五郎の教育と思想
220頁
- 21) 小笠原清明(1928)：禮法教科書、富山房 40頁
- 22) 西山松之助(1971)：日本を知る事典、社会思想社 432頁
- 23) 著者不明、南紀徳川史卷之六十一 武術伝第三、堀内信(1931)南紀徳川史刊行會 67頁
- 24) 嘉納治五郎(1889)：柔道一班并ニ其教育上ノ価値、渡辺一郎編(1971)史料明治武道史新人物
往来者 86頁
- 25) 嘉納治五郎(1900)：講道館柔道講義、嘉納治五郎著作集第二卷(1983) 34頁
- 26) 前掲12) 20頁
- 27) 鮫島元成(2008)：武道(2008年3月号)、日本武道館 105頁
- 28) 前掲12) 47頁
- 29) 同上 49頁

注

- 1) 四校研究会(2008年、9月8日)における眞榮里耕太氏の言
- 2) 四校研究会(2008年、5月16日)における鮫島元成氏の言
- 3) 四校研究会(2008年、9月8日)における小山浩氏の言
- 4) 日本武道館編、関口流ビデオより
- 5) 吉田千春、五世磯又右衛門(1893)：天神真楊流柔術極意教習図解(青山崇山堂)の文中にある