

スポーツ教育としての武道  
—剣道・空手道・柔道上達とその指導のために—

野村 康則\*・横谷 智久\*

Budo as a Sports education  
—To skill up and teaching the Kendo, Karate and Judo—

Yasunori Nomura, Tomohisa Yokoya

Since the year 2012, Budo was appointed to be a required subject in Junior high school in Japan. Nevertheless, without a right understanding on the actual purposes and the targets as a school subject which students learn, there would be little value as a result. We would take Kendo, Karate and Judo as a prominent example of Budo-sports, and we would show how to teach them to the students and to skill up. We wonder if there are skilled actual trainers (or coaches) and the enough facilities for the training of Budo in all over the country, that would be the key issues.

Keywords: Budo, Kendo, Karate, Judo, training, performance, facility, coach

1.はじめに

平成 24 年度から中学校の必修科目として「武道」が取り入れられた。武道が何故必修科目として認定されたのか、到達目標は何であるかを改めて考えてみる必要がある。その理解なくして、指導・練習しても無駄であり、担当する教員が達越した指導員でない限り単に授業時間をこなすだけに終わってしまう可能性がある。武道は特に中国と日本発祥のものが多く、空手道・柔道は末尾に「道」がついており、剣道・弓道・合気道などと共に単なる筋肉強化と腕力の強化のためのスポーツではなく、人格・道徳と言った精神面での強化を併せ持って初めて段位が認定されるものである。これは禅・儒教・仏教といった精神修行とも深い関係があるものと思われる。武道の上達者と言われるは人格的にも優れ、外観からは武道の有段者とは思えない人が多い。それは「道」を究めた眞の武道家と言える人たちであるが、そこに至るまでには永年の修行と忍耐が必要で一朝一夕に辿りつけるものではない。これは弁護士・会計士・税理士などに「士」がつくのと同じであろう。本論では剣道・空手道・柔道の経験者として、武道が必修科目と認定されたその正しい認識に立脚し、武道の指導に必要なことは何か、また鍛錬がどのように人間成長の支えとなるのか、またその上達のために必要なことは何かなどに言及し、学校教育の一環としての武道教育の指針としたい。

---

\* 産業ビジネス学科

## 2. 学校指導要領と武道必修化

### 2-1. 中学校学習指導要領

「教育振興基本計画」（平成20年7月1日閣議決定）ではその基本方針として、「個性を尊重しつつ能力を伸ばし、個人として、社会の一員として生きる基盤を育てるそのため、知識・技能や思考力・判断力・表現力，学習意欲等の「確かな学力」を確立すること。」とある。また武道科目必修化については、「中学校保健体育の武道必修化に伴う施設整備や教員研修、支援員等の配置や設備整備を支援する。」と謳われているように、武道の教育にはそれに相応しい指導教員と設備・道具が必要であり、学校だけではなく、地域の施設利用など、地域連携で行う必要がある。

### 2-2. 武道教科の必要性

上記教育振興基本計画で「個性を尊重しつつ能力を伸ばし、個人として、社会の一員として生きる基盤を育てる。」というために武道が必要であろうか。武道以外のスポーツで代替できるものはある筈である。武道が、サッカー・テニス・野球・陸上競技などと違う点は以下2点ではないか。

- ① 日本文化の伝統の理解
- ② 「和&礼」の精神とスポーツの融合

足腰の鍛錬は他のスポーツと同様であるが、武道に要求される精神面での強化は引いては日本文化の伝統への理解に通じるものがある。また武道は「礼に始まり，礼に終わる」スポーツであり、個人技のみならず、チームとしての「和」の力も必要となってくる。武道の鍛錬は相当な忍耐力がないと耐えきれないものがあり、それを乗り越えた暁には一生にわたって肉体・精神面で武道経験が無い人を上回る健全性が約束されると言って過言ではない。武道競技の中で精神面での充実が最も要求されるのは剣道ではないだろうか、剣道においては相手との間合い、息遣いと寸秒の動きが勝敗を決する。かつては真剣で戦った武士たちはそれで生死が決まるため、相手の呼吸すら読み込まなくてはならない。また「残心」と言われるように、攻撃後も相手の視線・動きを察知しなくては行けない。このように武道は肉体と精神両面の強化が必要となってくるため、発育期の生徒に武道を必修化するのは大変意義深い、と思われるが、その精神面の奥深さを教育する事無しで、単に保身術として身を守ることが主体となつては本末転倒である。

## 3. 剣道を学ぶ

### 3-1 剣道を学ぶ意義

剣道を学んだ人は①精神面で強くなった、②姿勢がよくなった、③集中力がついた、ことを実感として述べるであろう。先に述べた如く、剣道ほど精神面の強さが要求されるスポーツは無いであろう。剣道の練習には先ず「黙想（または静座）」から始まり「黙想」に終わる。つまり雑念が入り込んで決して強くはなれない、それほど勝敗が一瞬のうちに決するものである。剣道は比較的怪我をすることが少ない競技であり、また集中力を養うためにも中学校・高等学校の発育期の生徒のスポーツとしては最適ではないだろうか。

### 3-2 剣道の練習と呼吸

剣道の練習は先ず竹刀を正しく握り、素振りを毎日繰り返すことで、竹刀をまっすぐ振り、振るスピードと腕力を鍛えなくてはならない。あらゆるスポーツで要求されるのは「基本」であり、スランプに陥った時には再び基本に戻らなくてはならない。次に足腰の鍛錬である。より速く遠く飛び込むことが出来れば、剣道では有利であり、「攻撃は最大の防御なり」と言われるように、剣道では攻撃中心でポイントを取ることが大事である。相手とのつば競り合いで相手が下がる瞬間を狙うのも攻撃の一つではあるが、本当の強さは自ら飛び込んで攻撃を仕掛けることで上達してゆく。

剣道では「気合」が要求され、その練習ではかなり大きな声で気合を出さなくてはならない。この気合の駆け引きが優劣を決するとも思える。こちらが「ヤー」と気合をかければ相手が「ヤー」と反応する。人は息を吐いた瞬間は動けず、息を吸って吐く瞬間に動けるものである。つまりこちらの気合に反応して相手が「ヤー」と発する瞬間に攻撃を仕掛ければ相手は動けないはずであり、飛び込み面が取れる、と思われる。このように剣道では「相手の呼吸を読む」ことが必勝法である。

### 3-3 残心

剣道では「残心」が必要であると言われ、段位認定の筆記試験には必ずこの「残心とは何か」が問われる。福井工業大学剣道部において部員全員（32名、全員3段位以上）に「残心について」アンケートをとってみた。（2012年10月実施）

表 1. 剣道における残心とは何か(筆者作成)

残心とは	攻撃後自分のスキをみせない	47%
	構えた時に相手にスキをみせない	41%
	相手が攻撃後逃げるのを追う	12%
	合計	100%

剣道における「残心」とは攻撃後自分のスキをみせないことであり、47%の部員が正解としているが全員が理解に至っていない。つまり剣道では攻撃後、相手からの攻撃に備えるための素早い防御を意味している。特に攻撃後相手に背を見せながらも相手の動きを察知して振り向いた瞬間に相手からの攻撃に対応出来る心構えを指すことが多い。剣道における「残心」は剣道の極意ともいべきもので常に緊張感を持っていないと勝てないものと認識しなくてはいけない。そのため学校で剣道を教える際には呼吸・残心の意義を十分に理解させる必要がある。

## 4 空手道を学ぶ

### 4-1 空手道を学ぶ意義

空手道の発祥は沖縄（かつての琉球）<sup>[1]</sup>と言われているが、空手と類似した中国の拳法は元来雲水の修行の一環であった、とも言われているように、精神面の強さが要求される点では他の武道とも同じである。これまで大半の中学校・高等学校でクラブ部活動に取り入れられていなかった

たことから、大学で初めて学ぶ学生が大半であった。空手道の練習は先ず足腰の鍛錬が必要であり、「組手」や「形（型ともいうが以下形）」は基本が出来てからでないとは始めるべきではない。空手の上達度合いは「形」をみれば一目瞭然で分かる。従い空手道の最終到達目標は「形」であると言っても過言ではない。多くの大学の空手道部が「組手」に集中し、その練習に大半の時間を費やしているが、「突き」・「蹴り」・「受け身」という基本型が出来ていないと上達は望めない。つまり空手道を学ぶ意義はいくつかあるが、筆者の経験を基に以下3点を挙げてみたい。

- ① あらゆる動作の基本型が実践の縮図であることを知る。
- ② 鍛錬により忍耐力・精神力が身につく。
- ③ 危機管理能力が備わる。

最初に挙げた①基本型が実践の縮図である、という点が空手道を学ぶ一番意義ではないか、と思われる。空手道や柔道は一般的に相手を倒すことが第一義的と勘違いしている学生・指導員も多いかも知れないが、実は「形」が実践そのものであり、基本と「形」を中心に練習することが空手道の真髄を知ることとなるのは間違いない。必ずしも組手の強い人が「形」が上手い、という訳ではないが、その逆は正だと思われる。従い、空手道の教育としては「形」により多くの時間を費やすことが大事である。

#### 4-2 「形（かた）」の学び方

中学校・高等学校で空手道を選択した場合、やはり「形」を中心に教えることが大事である。そのためには足腰の鍛錬から始めなくてはならない。組手は危険が伴うので成長期の子供たちには不向きである。組手が型そのものの発展型であることを教えれば組手自体の学習は不要であると思われる。

「形」の一つ一つの動作が意味することを理解させないといけませんが、これは熟達した指導員が必要である。剣道や柔道と違う点は、「形」は一人で行うものであるが、実践の場を頭に浮かべながら攻撃・受け身を行う実践の縮図そのものだからである。「形」は構えから始まり、常に全神経を集中し、呼吸の強弱、気合を入れる場面、力の強弱があり、「形」を見れば熟達度が一目瞭然で分かるほどである。

### 5. 柔道を学ぶ

#### 5-1 柔道を学ぶ意義

柔道の学習を効果的に進めるには、武道の特性に応じた指導を行うことがとても重要である。特に、柔道は、相手がいて初めて成立する運動であるが、単に格闘のための相手ではなく、一定の規則に従い対人的技能を競い合う相手であり、互いに競技規則を守り、相手を尊重し、公正な態度で、競技することが求められる。そのため、単に技能の競い合いによる勝利の喜びを求めるだけでなく、伝統的な行動の仕方を身に付けさせる必要がある。そのためには、一人ひとりの生徒に柔道の技ができる楽しさや喜びを味わわせるとともに、技の成り立ち、柔道特有の考え方や、動作、礼法などの行動の仕方について、その意義について説明し、「なぜ体育で柔道を行うのか」、

「なぜ礼をするのか」などといった疑問に答えることにより、生徒の柔道学習に対する意欲の向上を促し、指導の効果を一層高めることができる。

## 5-2 柔道の学び方

柔道の練習は、基本動作を習得して地道に練習し、ルールを守って対戦相手を尊重して安全に留意することが大切である。これらの点を十分に理解して、個人の能力に応じた技の習得を目指す。柔道は道具を利用したスポーツではなく生身で行う武道であり、練習場の安全の確認、練習者の健康状態の把握が大切である。練習上の禁止事項や注意事項はしっかりと知っておく必要がある。経験がないと知ることができないことから、知識のある方から十分に指導を受けることが必要である。

(参考文献) [1]小山正辰著『空手道の教育力』,p12, B A B ジャパン (2011)

[2]小俣幸嗣、香田郡秀、桑森真介著『武道の教科書』成美堂出版(2012)

(平成 25 年 3 月 31 日受理)