

柔道の教育学的考察 — 軟式柔道とは

森 本 利 和

A Study on the Educational Value of Judo : Soft Judo

Toshikazu Morimoto

はじめに

柔道の母体は柔術で、柔術には多くの流派があった。その柔術の危険な技を取り除いてスポーツ化したのが講道館柔道¹⁾である。柔道は本来無差別級であったが、1960(昭和35)年にオリンピック正式種目として承認されると(於10C総会、ローマ)、翌1961(昭和36)年には東京オリンピックからの体重制導入が承認されるに至った(於IJF総会、パリ)²⁾。軽量級・中量級・重量級の3階級であったが、現在は、男子7階級(60kg級、66kg級、73kg級、81kg級、90kg級、100kg級、100kg超級)、女子7階級(48kg級、52kg級、57kg級、63kg級、70kg級、78kg級、78kg超級)である。このように体重制になり、体重の軽い人も重い人も、安全に練習や競技を行うことができ、少年には少年に、若者には若者に、お年寄りにはお年寄りに相応しい柔道、人それぞれにあった柔道ができるようになった。つまり、柔道は生涯に渡ってできるようになっているところが柔道の良さであると言えよう。1964年の東京オリンピックに柔道が初参加して以降、それをきっかけに急速に国際化された。また、女子柔道³⁾も急速に発展していく。

さて、軟式柔道とは少々聞き慣れない言葉である。柔道は直接的な肌のふれあい⁴⁾によって交流できる素晴らしい特質をもっている、お互いの汗を舐め合うような練習の中から人種や宗教、言葉といった文化的背景や社会体制等の相違を乗り越えられる。それは人間同士の交流を可能にするものであって、そし

て、連帯を強化するものに極めて有効なスポーツである。さらに、子供や青少年から年長者まで各層の人々が参加ができて、お互いに相互理解を深めることができるのである。せっかくのその柔道をもっと老若男女に愛され理解されるように、軟式柔道として考察しようとするものである。

昔と比べて今日では、人格の陶冶を目指して自ら進んで厳しい柔道の修業に打ち込むという者は次第に減少している。だとすれば、画一的な考え方や練習ではなく、愛好者の目的に応じた学び方や、練習方法が工夫されなければならない。他の柔道専門家からみれば、種々異議が唱えられるかもしれないが、「遊び的な柔道」「軟式柔道」に対しても、愛好者自身は、それぞれ真面目に取り組んでいる。「真の遊びは文化の根源である。」という幅広い観点も現代の柔道に必要であるまいか。本稿は永年、学生柔道、かつ青少年柔道⁵⁾、あるいは、アメリカでの学生柔道や、青少年柔道を指導してきた経験を生かして、「軟式柔道」を提案考察するものである。

柔道の心と健康

柔道は正しく基礎練習を行えば、他のスポーツと比べても決して危険なスポーツ⁶⁾ではなく、どのような人達でもその練習を行うことができ、そして精神面をも含んだ非常に深いスポーツであることを理解していただけたらと思う。

柔道は、重要性において二つの観点から眺められる。第一は、全身的身体活動そのものによって健康を保ち、さらに体力を増進することである、第二は、その身体活動によって得られる精神面の効果である。つまり柔道に精進することによって、強い意志を鍛え、勇気を養い、また礼儀を重んじ節制強調の心を磨くのである。

だれでも健康でありたいと願わない者はいないはずである。その大切な健康を我々は良く理解し、日頃からいつも何か対策を講じているかというあまりしていない。もともと我々の身体は、日々健康で長生きできるように設計されている。これが病気になったり、老化するのは、健康管理や毎日の食事がおいしく、空気をおいしく感じ、フツともらす「健康はいいなあ～」の一言。これ

は、人生なによりの言葉であろう。それは、唯求めるだけでなく、我々の身体は正しく使って鍛錬すれば毎日が健康な生活ができるわけである。それに加え、健康を保持することには、人に迷惑をかけず、人生を健康で明るく生き抜くという人として、また、社会人として、大切な使命であるはずである。人間性の問題にしても、我々はある程度の苦痛や困難に打ち勝つ努力をした方が、体力や気力が向上していくものである。そして苦勞や働きがい、生きがいといった喜びを味わうことができるのだと思う。勤勞や柔道で筋肉を十分動かし鍛えた汗と、サウナ風呂などでじっと寝ころがって出た汗とはでは、心身の効果は全然違うはずである。

軟式柔道として一例を挙げれば、その練習においては、足はのびのびと力強く大地を踏みしめ、立ったり歩いたり、常に全身の体重を脚が支えている。その足の土台が弱り、その影響は身体全体に及ぶ。東洋医学では、この足の一本一本に内臓を動かす経路があると解いており、健康保持、推進の重要な部分である。

身体、心の健康は、必ずまず身体的「行」を通じてのみ可能なわけで、「行」を通さない心だけの鍛錬はありえず、軟式柔道といっても、その実戦によって一挙一動、起居容儀、その延長が日常で生活の態度になり、規範となって、実践的、気魂にも飛んで行動力のある人間が養われるわけである。

心のスポーツ

スポーツは過去において、走ること、投げること、泳ぐこと、重いものを挙げること、さらに格闘することなど、それぞれ実用性を第一義として工夫され発達してきた側面も持ちあわせている。だが現代においては、その技術性的実用化を否定して、しかも技術性そのものの探究に意義を見いだすようになった。

人類の将来に民主教育が徹底して、そして平和社会が実現し、産業化社会が実現すれば、教育の中における体育の比重が益々増大しスポーツが大に行われなければならない。そもそも人間の身体運動はやむにやまれぬ生命現象であって、遊戯において完全な自由感にひたり、楽しみ味わう。もし、身体が物

理的抵抗にあい、束縛を受ける時、精神的には自由感を奪われ、苦痛を感じる。さらに身体が暴力にさらされると、恐れおののき、怒りを感じる。人間の心は身体のおかれた環境によって大きく変わるということである。人間の心は適当に刺激し活動させることによってより発達することが大きい。

スポーツ関係者がよく口にする言葉のひとつに「やる気」「根性」がある。もちろんこれが重視されるのはスポーツに限ったことではないが、とりわけ、スポーツにあいては「やる気」「根性」は大切なものとされている。しかし、そうした精神面を強調するあまり科学的態度を欠いたものであってはならない。

今日欧米のスポーツ先進国⁷⁾では、スポーツの科学研究が盛んで、その成果は筋力トレーニングを始め、スポーツ栄養学、メンタルトレーニングなどの形で、多くの種目で積極的に活用されている。我国のスポーツ界をみると、いまだに精神主義、根性論が根強く残っており、これでは世界の動向に逆行するものと言えよう。スポーツの科学化が一段と進んできている今日、精神主義、根性論には限りがあることを知るべきであろう。今日、日本でも筋力トレーニング法、スポーツ生理学、スポーツ栄養学などの知識を練習や大会、勝負に活用して前向きの動きが出てきているが、精神主義、根性論を軽視するのはまた問題であり、忍耐力などを軽視したのでは、ここのふんばりがきかなくなってしまう。

これからの新しい社会を構成する者にとって、健康な生活を送るためにも、また健全な娯楽として、そして教養の一つとして、軟式柔道を楽しむのも大いに必要なことであろう。今日の高度に進んだ文化社会においては、生産生活においても、家庭生活においても、人間の労働は機械化されて職業はますます分化してきた。ところが、そのことは一面、人間の身体運動の否定につながり、心身の生理的機能を萎縮させていることになる。つまり、極言すれば、文化生活は人間の心身を退化の道に辿らす恐れがある。この事実を明らかにし、これを阻止するようにしなければならない。人類の幸福と反映をもたらすことにも軟式柔道は大いに必要であり、使命でもある。

柔道の意義と目的

「柔道とは心身の力を最も有効に使用する道である」と定義されている。その練習は相手を制することも目標に、気力、体力、知力をつくして攻防するが、自分の身体と精神を合理的に、無駄なくもっとも働かせる方法を身につけることを目指して技の練習をするのである。

心身をもっとも有効に使用するのは、「術」ではなく、「道」であると嘉納治五郎は説いている⁸⁾。心身をもっとも有効に使用する態度は、日常生活におけるさまざまな物事にも応用されて処理していく態度にも通じる。この日常生活の態度が社会生活の発展にもつながる。嘉納治五郎⁹⁾は、この原理を要約して、「精力善用」の標語で示し、この原理を社会生活に行う目標を「その修業は攻撃制御の練習によって身体精神を鍛錬修養し、その道の真髄を体得することである。そうしてこれによって己を完成し、世の補益するのが柔道修行の究極の目的であると示している。

技術はいろいろな内容を持ち、全身運動で運動量も多く、筋力、骨格の幅も厚みもある調和的な発展を促し、内臓器官も増進されて、敏捷性、柔軟性、持久力のある身体を作ることができる。嘉納は、強、健、業の3つを体育の目標¹⁰⁾にあげている。それは強く活力のある疾病もなく、健康で、自分の意思通りに自由自在に働かすことができる身体を養うことである。

生涯柔道の目標

人類の性格において生活の貧しさから筋肉労働を余儀なくされていることや、暴力から身を守るための格闘を必要とすることは望ましいこととは言えない。だが、このことのために人類は強く生き、心身を鍛え文化を創造してきたのである。過去のことを思えば、その推進力であり、原動力であった生命力は今後においても、たくましく育ち保つことを忘れてはならない。ここに新しい教育方法の一つとして柔道「生涯柔道」の必要な理由がある。

身体運動によって技術性を追求する。そこに興味が湧き、上達の楽しみがあ

る。そして高度の技術性の追求は技を修得し、体力の強化とお互いの競い合い、思いやりの中で、防禦や受け身の楽しさを知り、力に応じた級、段の獲得があるわけである。

軟式柔道としての次の目標は、気晴らしである。娯楽であるかもしれないがしかし練習の回を重ね徐々に高次に、技、体力を進めいかなる困難な障害をも克服しようとするいわゆる「戦い」に勝つ生命力に発揮する。そしてこの段階にまで達した柔道は単なるレクリエーションとしてのものではなくて鍛錬としてのものになる。

スポーツは、語源的には仕事から離れて遊びとして行う意味のものであるから、スポーツとして行う身体運動の姿には、かつての苦しい労働としてのみじめな姿や残忍殺伐な格闘の姿は見られない。このことは人類の偉大な進歩を物語るものであって、退化する体力や失われようとする生命力の再生の為に創造された唯一の方法である。

スポーツとしての軟式柔道を教育的手段の一つとして行うことが、我々柔道指導者の大きくかかげた目標達成のための最大の要務ではないだろうか。

健康法としての柔道体操

護身、健康、美容、ストレス解消、精神修養、或いは強くなりたい、武道の神髄を求めて等々、この軟式柔道を始めた動機は人によって様々であろう。しかし動機が何であれ、楽しく、そして正しい稽古を積み重ねていくうちに、それぞれの目的を満足させるばかりでなく、自分で驚くほどの能力を開発し、優れた効果と自信を身に付けることが出来るはずである。もっともっと多くの人達が軟式柔道を愛好し、そして得たものを自分の仕事や生活に生かしてもらいたいものである。

最近はとにかく人間不振に陥るような様々な事が蔓延している現代社会にあって、これらに流されない自己を確立し、人々との素直な心の交流や信頼関係を維持して行くためには、軟式柔道の「こころ」を日常生活の中に生かすことが是非とも必要ではないかと思う。また医学の進歩とは裏腹に年々増大する

「文明病」「成人病」「ストレス症候群」等いわゆる無限の生命力を引き出そうとする軟式柔道は年齢に関係なく極めて効果的である。ともあれ軟式柔道はやってみて初めてその楽しさ、面白さ、心地良い汗、お互いの心の触れ合いなどが分かるのである。さて、次に柔道体操¹¹⁾について今までまとめてきたものを書いてみたい。柔道体操は、運動衛生的観点から見て、体操としての意義と目的にかなっていない。嘉納治五郎が「柔道修行者形の練習に今一層の力を用いよ」¹²⁾（雑誌「柔道」）と題して、形の練習の必要を技術の上からと体育の上からと両面から説いた。講道館で教える乱取り¹³⁾は、身体の丹満均整なる発育を助ける目的をもって仕組まれてあるから甚だしき欠陥はない筈であるが、厳格にいえば、「或る筋肉は多く働き、或る筋肉は比較的閉却されることは免れない。」という。およそいずれの競技であっても生涯医学の立場から見るとすればその動作はどうしても一方に偏るようになる。乱取りの技の練習は、形よりすすみ乱取りはついに試合にいたって純粋な競技としての柔道となる。ところが試合は歩合の争い¹⁴⁾であるから、お互いの力が拮抗し、徒手格技である柔道は、忍耐力などを軽視したのでは、ここ一番のふんばりがきかなくなってしまう。ややもすれば強度として、力技としての様相を呈する。嘉納が「形」¹⁵⁾の練習を強調されたのは、一方正しい柔道の技の発達を願うとともに、他方のこれらの競技にかたよる柔道を運動衛生的に矯正しようとする意味に他ならない。運動衛生学の上から身体の健全な発達を企画するためには、次のような基礎的要項を考えなければならない。人間の労働は機械化されて職業はますます分化してきている。

1. 体力の根本を養うために、呼吸器及び心臓を強く発達させる運動であること。
2. 栄養の消化吸収に大切な腹部内臓の機能を増進するため、胴体を捻り、曲げる運動であること。
3. 姿勢をよくするために、背面筋の強い努力を要する運動や、脊柱を伸展させる運動であること。
4. 運動が身体の一部に偏せず、身体各部を均等的に各同させるような運動であること。

5. 筋肉の萎縮や諸関節の硬化を防いで、天賦の身体的機能を完全に保存するために日常生活に見られないような運動をすること。

生命は呼吸によって維持される。呼吸機能によって摂取された酸素は心臓の機能によってくまなく体内に分配される。体内にいたるところで生じた老廃物は、また心臓の機能によって運びさられる。「人は走るというよりも肺と心臓とで走るのだ」という言葉があるように、この両者の発育と強健とは、体力の根本を培うものである。これがためには、心臓を過労しない程度において強く労し、これを刺激しなければならない。すなわち、体力相応に軟式柔道を行うことが原則である。さて、軟式柔道における柔道体操は、その内容である技の体質からして、乱取りの練習のような形式をとらないため、概ね中等程度の運動であって、力運動ではない。従って努責の害を伴うことがない（無理がない）。ことに、呼吸器や消化器の強健の目的にかなった運動形式として下記のことあげられる。

1. 胴体は頸部を後ろに曲げる運動や、かかとを上げる運動が多いことは、円背や腰椎の背彎を矯正し、または予防して胸筋及び背面筋を強め、姿勢を正して胸郭を拡張する。
2. 腕の大きな運動が非常に多いことも呼吸を促進するのに効果がある。
3. 腹及び体側の運動の多いことは、胃腸の蠕動運動を促進するから、消化呼吸作用により影響を与える。

以上、柔道体操が肺、心臓、及び腹部など健康の根本である内臓諸器官に及ぼす影響をみたのであるが、さらに、その他の方面に対する体育的価値を述べなければならない。一般に運動の身体的目標は三つの点に置かれる。1. 強く（強靱性）2. 柔く（柔軟性）3. 利く（巧緻性）これらは運動生理学上互いに相関連して、その区別は判然としない。強靱性とは、筋肉にハリを有し、伸縮性と耐久性のあることであり、柔軟性とは、筋肉の十分な伸縮性に伴う脊柱及び諸関節の可能性を意味する。両者は密接な関連性を持つ。また巧緻性は、運動神経機能が機敏であって、運動が軽快であり、确实性のあることを意味する。

現代人はややもすれば非体育的な文化生活のために、身体が硬化して可能性を失い、筋肉の発育が不十分で力が乏しく、運動神経が鈍重で、体が意志の通

りに動かない。これを救う道は、正しい科学的根拠に立つ体育運動である。軟式柔道の柔道体操は護身術としての優れた意義をもつと共に、運動衛生学的にも素晴らしい長所を持っている。軟式柔道の技の練習が競技に伴う偏った発育に導くことを矯正する意味においては、もっとも適した運動である。前述の体育における三つの目標は、各関連性をもっているが、その中心になる運動は、関節の運動である。適正な関節の運動によって、その柔軟性を常に保存することは、その関節の周囲を固定している靭帯や筋肉の弾性を保ち強くする事になる。また関節が柔軟で運動領域が大きいことは、動作を軽快にし、無用の努力を省き運動を能率的にする。柔道体操の運動は四肢の末端に至るまでの細かい関節運動を含むばかりでなく、多く躯幹運動を伴うのである、間接的には前述のように、内臓諸器官にも好影響を与え、その機能を促進する。要するに柔道体操は諸関節の老衰硬化を防ぎ身体の柔軟性を保つので、特に成人後の体育運動としての価値がある。柔道の乱取¹⁶⁾の練習すなわち「投技」や「固技」の練習は他の格技に比べて、年齢を超越して一般に親しまれていることは誰も認めるところである。けれども、技そのものの性質及びその練習形式からみて、誤解されることが多くどうしても成年や老年の練習者が少ない。青年時代選手として親しんだ人々でも大部分がこれから遠ざかってしまう。女子柔道においても同様であろう。もし、軟式柔道で「乱取」の面白さに代わるような興味と実益が期待されるものがあれば、弱い人や老人、女子にも一層広く柔道の普及ができよう。

結 言

今日一般に言う柔道とは、講道館柔道の事である。明治15年に嘉納治五郎(1860～1938)が創始したものである。しかし、嘉納師範の創始になるとは言え、柔道は長い前史を持っていた(歴史については様々な本で紹介されているのでここでは省く事にする)。源平合戦時代の戦時代の戦場組打と、これが江戸時代に集大成された技術とである。この長い伝統を持つ武術としての格闘技を嘉納師範は優れた時代感覚によって、安全性、競技性、教育性の面から改良

し、精神修養を旨とする特異な近代スポーツに作り上げたのである。今回は軟式柔道（生涯柔道を含む）について、安全性と教育性という視点から最善の利益に着目し考察を試みた。教育学的考察を仰々しく難しい字を並べてしまったが、難しいものではなく、読んでいただければ充分ご理解いただけるものであると思う。

註 記

1) 講道館柔道

柔道のルーツとも言える「柔術」、講道館柔道から一般化した「柔道」、さらに柔術・柔道を起源として派生した「護身術（含む逮捕術）」について、昭和21年から昭和63年までに出版された柔道関係書の分類別内訳は、柔道86.6%・護身術7.1%・柔術6.3%であり、圧倒的に「柔道」書が多い。これは、戦後において講道館柔道がいわゆる柔道として完全に一般化したことを意味している、と池田は考察している。池田拓人「柔道関係書の年代別出版状況に関する研究(2)」武道学研究32(3)、2000年、48頁

2) 体重制

永木らは、柔道のアイデンティティに関わる重要な問題として「体重制」に焦点を当てて考察を試みている。「体重制」とは試合において選手の体重を区分する競技制度であり、戦後に新しく実施されたものであるが、戦前に嘉納の「体重制」に関する意見は文献上2件を認めている。それは「軽量の者から希望があれば、体重制の試合をしてもよいが案外軽量の者が強く、希望する者がいないからやらないのだ」（時期不明）、「体重制もわるくはないが、身体の小さい、目方の少ない日本人から体重制にしてほしいといっちはいけない。身体の小さい目方の少ない日本人が一番柔道は強いんだからな」（昭和8年欧州での柔道指導中）である。この発言から永木は、嘉納の「体重制」に関する考え方のすべてを知ることはできないが、少なくとも「体重制」の発想自体はすでにあったこと、しかし一方で「案外軽量の者が強い」というように、柔道の強弱は体重によって決定づけられるものではないと判断していたと考察している。つまり、嘉納にはやはり「技」が柔道の強弱を左右するという考え方があり、さらに基底には、それまで強調していた「柔よく剛を制す」や「精力善用」・「自他共栄」という柔道の根幹に関わる理想があり、「体重制」については保留していたのではないかと推察している。永木耕介ほか「戦後柔道の体重制問題にみる競技観の諸相」武道学研究35(1)、2002年2-3頁

3) 女子柔道

池田調査による「柔道関係書の年代別出版状況（昭和21～63年）」によると、382冊

のなかで、書名に「女子」が付くものは、伊藤四男『女子柔道・護身術』（昭和41年）、同（昭和47年）、乗富政子『女子柔道教本』（昭和47年）、宮島直子『女の子の護身術』（昭和48年）の計4冊であった。池田拓人前掲書 44-45頁

4) 直接的な肌のふれあい

石坂は、これまで多くの論者が指摘している「身体接触=共感」という考え方について、「双方の感覚が交差する『場』の共有」（生田久美子）を指示している。また山口香は武道必修化に向けて、柔道の根底にある「理合」という考え方について、「理合とは、相手との調和・距離感を操ること。技は調和を崩すことで生まれ、崩すためにはまず、調和を知らなければならない。理合は、教わるのではなく、組み合わせる2人が互いに体感し、考えながら覚えるものだ。これを理解していく過程で相手を思いやり、礼を尽くす心も培われる。教員は学ぶきっかけを与えればいい」（読売新聞2012.3.3朝刊）と述べている。

また石坂は、柔道・武道のとらえ方には論者・実践者によってさまざまなバリエーションがあり、解釈に幅があることは想像に難くないが、重要な問題提起を含んでいる。すなわち、武道（ここでは柔道）が長年かけて培ってきたと考えられる有形/無形の伝統を体系的に提示しながら、それらを対人関係のかなめとなる「精力善用」という精神に収斂するかたちで発展的に展開していこうという姿勢である。その奥深さこそがまさに「武道の伝統」であろうと指摘している。石坂友司「中学校保健体育における武道必修化の影響と授業展開に関する一考察」関東学園大学紀要 Liberal Arts 第21集、2013 7-8頁

5) 青少年柔道

鬼澤佳弘「日本武道学会第41回大会講演会（本部企画）：中学校武道の必修化」武道学研究40(3)、2009年、35-41頁

野瀬英豪ほか「少年柔道における教育的意義および普及に関する考察」白鷗大学教育学部論集4(1)、2010、315-332頁

6) 危険なスポーツ

内田によると、2009年5月から8月にかけて、学校で柔道の練習中に3人の生徒が相次いで命を落とした事実から次の見解を述べている。2012年から、中学校では武道が必修化される。必修化とは字義通りに考えれば「選択から必修へ」の移行である。しかしそれは、別の角度からみると、「一部から全員へ」の移行と理解できる。すなわち、上記のような死亡事故を引き起こしうる柔道という競技にこれまでとは比にならない大多数の生徒が参加するということである。いずれにせよ、柔道は死に直結しやすい運動であるからには柔道事故の実態を調べ上げ、その危険性について考察することが何よりもまず最優先されるべき課題である。柔道はその「よさ」以上に、まずもってその「危険性」を強調しなければならない。現実を直視したうえで、その危険性への対処を早急に

検討する必要がある。内田良「柔道事故 武道の必修化は何をもたらすのか（学校安全の死角(4)）」愛知教育大学研究報告, 59(教育科学編)、2010年 131-141頁

7) 欧米のスポーツ先進国

永木らは日米豪仏の練習者に対し、嘉納による言説を網羅的に分析した先行研究によって析出された主要なカテゴリー「知育・徳育・体育・武術性・精力善用・自他共栄」の6項目からなる質問紙調査を行った。

- 1 柔道修行は観察力、記憶力、工夫する力など「知力」を養うことに役立つ。
- 2 柔道修行は克己（おのれにかつ）、忍耐力、禁欲の精神、品性など「人間形成に必要な精神的態度」を養うことに役立つ。
- 3 柔道修行は不当な暴力などに対する「護身術」として役立つ。
- 4 柔道修行は「体力や健康」の保持・増進などに役立つ。
- 5 柔道修行は練習や日常生活において「心身の力を有効に使う方法」を学ぶことに役立つ。
- 6 柔道修行は自分と他人とのコミュニケーションを深め「共に満足を得る方法」を学ぶことに役立つ。

*以上の6つの項目から、あなたが柔道修行において重要であると思うのは何番ですか。あなたが最も優先するものから3つまで順位をつけて選んで下さい。

この調査結果から永木はつぎの結論を導き出している。4カ国の柔道練習者を対象とした「嘉納の教育的価値」への反応から「精神修養・精力善用・体力健康」の側面は「競技」を行う際にも必要不可欠のものであるがゆえにそれらへの価値づけは優位にあり、「知力・武術性・自他共栄」の側面はそうではないがゆえに劣位にあるという傾向が示唆された。つまり、「精神修養・精力善用・体力健康」の側面は「競技の発展」においても個人レベルで保持・強化しうる「教育的価値」であり、「知力・武術性・自他共栄」の側面は、「競技」がもつ性質自体からその発展を通しては保持し難い「教育的価値」であると考えられる。なかでも道徳的理念として打ち立てられた「自他共栄」の劣位化は、競技における「勝利主義」の強まりと負に相関していると捉えられるがゆえに、「競技の発展」と「教育的価値の低下」という問題においてより深刻なものとして焦点づけられる。そして「精力善用」から「自他共栄」に至るといふ嘉納が立てた柔道理念を今だ「教育的価値」の中核と捉え、世界共通のものとして保持・継承したいのなら、実践の在り方（指導と方策）を積極的に見直す必要があると考える。永木耕介ほか「柔道の教育的価値に関する国際比較研究：日米豪仏の練習者を対象として」武道学研究 38(1)、2005年、37-50頁

8) 「道」

森山慎一ほか「格技・武道における教育的価値に関する一考察」東京学芸大学紀要：第5部門：芸術・健康・スポーツ科学 45、1993年、207-221頁

9) 嘉納治五郎

成田十次郎編『スポーツと教育の歴史』不昧堂出版、1988年

10) 体育の目標

保健体育の教育目標に掲げられた「心と体の一体化」を実現するためには武道はまたとない教材である。しかしながら、教科目標と教科内容、伝統などをめぐる抽象的な文言の間には未だ距離が存在する。本稿が示してきたように課題活動Taskと達成状態Achievementの設定がこの溝を埋め、両者を架橋するきっかけとなるのではないだろうかと見解を述べている。石坂前掲書 9頁

11) 柔道体操

明治16年(1883)5月、文部省は体操伝習所に対して「本邦剣術柔術等ニ就キ教育上ノ利害適否ヲ調査スヘキ旨」を達した。1年あまりの調査結果から出された答申は「学校体育の正科として採用することは不適當なり」というものであった。創始間もない講道館柔道は、その後、明らかに体操伝習所の答申内容をうけた技術体系の構築を模索して行き、柔術界における独自性を打ち出していくことになる。その内容は、明治22年(189)5月の嘉納治五郎の講演「柔道一斑並ニ其教育上ノ価値」によって公に知るところとなり、講道館柔道の理論的体系は一応の完成を見る。嘉納はこの講演で、柔術の歴史および講道館創立の経緯、柔道の目的とその教育的価値について言及している。つまり、柔道を学校正科へ採り入れるにふさわしいことを文部大臣以下、教育界の要人たちに印象づけるという意図を持っていたと言えよう。これによると、柔道は「体育」「勝負」「修心」の三つの目的を持っており、柔道を行うことによって「体育モ出来、勝負ノ方法ノ練習モ出来、一種ノ智育徳育モ出来ル」としている。講道館柔道の目的と方法についても、「柔道体育法」「柔道勝負法」「柔道修心法」の三部から構成されていた。この講演のなかで嘉納は、正科不採用の理由として挙げられた諸条件を一つ一つ克服する形でのほとんどに対して、「柔道体育法」(嘉納は講演の中で「柔道体操法」とも言い換えている)が構成されていた。池田拓人「嘉納治五郎による柔道教材化の試み：「体操ノ形」を中心として」北海道大学大学院教育学研究科紀要101、2007年、71-72頁

12) 形

秋山による柔道の技術史的研究では、講道館柔道の神髄と言われる形で制定以来ほとんど変化していないと指摘されていた「投の形・固の形」に着目し、その体系や技術的發展過程を明らかにしようとしたが、いくつかの不明な点を指摘している。つまり、「投の形・固の形」では、講道館乱取の形とも言われ、投技・固技の代表的な技の理合を表したもので、この技術的変遷を辿ることは乱取即ちその延長線上に位置する試合における技術的發展過程に目を向けることにほかならないとした。結果、明治39年に制定された柔術形は、制定以来、余り変化していないといわれてきたが、手技の「掬技」が「肩車」に、真捨身技の「釣落」が「隅返」に入れ換わり、「足掃」と「釣込足」はそれぞ

れ「送足掃」「支釣込足」と実質的な名称に改称された。また「固の形」では、とくに関節技において「腕挫」の文言が「腕」の前につけられていたり、逆に「十字固」「腕固」「膝固」の3本では省略されていた。技名称としては「投の形」と比べると統一までかなりの時間を要し、昭和16年の乱捕ノ形を待たねばならなかったことを突き止めている。また柔道衣や試合審判規定がこれに大きな係わりを持っていることも指摘すると同時に残された課題が多いことも指摘している。秋山秀博ほか「柔道の技の技術的發展過程について(1):戦前の投の形・固の形を中心として」武道学研究32(2)、2000年、43-53頁

13) 乱取り

「柔道体育法」のためにそして、この「柔道体育法」のために案出された練習法が「柔道体育法乱捕」で、「体操ノ形(柔道体育法ノ形)」であった。乱捕と形は柔術諸流からの伝統的な修行法であり、嘉納も「乱捕と形は、作文と文法の関係」と例えるように、講道館柔道においてもこれらを併せて行うこととした。身体全体を使って均一に筋肉を働かせるということは、おおむね乱捕によって行うことが可能であった上で、さらに偏りのない、より「体育」ということに重点を置いた体操法は「形」であるとした。すなわちそれが「体操ノ形」であった。池田拓人前掲書 73頁

14) 「投の形・固の形」秋山秀博ほか前掲書 50頁

15) 体操ノ形(柔道体育法ノ形)

「体操ノ形」は、明治20(1887)年頃に考案された。この形の方法は、実際に投げたり、投げられたりするのではなく、押したり引いたりして互いに相手の体勢を不安定にさせるといった「崩し」の練習をするのである。またさらに、相手の体を崩した後に、抱上げたり腰に載せるなどして技を施し、投げようとする直前までを順序立てて行うことになっている。その特徴として、以下のことが挙げられている。まず、「体操ノ形」は、乱捕では十分に使うことができない筋肉を、身体全体四肢にわたってより一層動かすバランスの良い体操法である。また、それだけではなく「崩し」の練習を通して技の構造や勝負(攻防)の理論を身につけることができるため、運動自体に面白みがあり、実践者が興味・関心を持って行える。この点について嘉納は「機械的ノ運動ヲスル様ニ全ク面白ミノ無イモノデハ御座イマセヌ」と普通体操との違いを明確に特徴づけている。さらには、実際に投げたり投げられたりしないため、稽古着や畳の道場を必要とせず平服のまま居室でも体操場でも、場所を選ばず行い得ることである。施設・用具の問題は、柔道を始めるうえでネックとなる問題のひとつであったが、「体操ノ形」はこの点を解消するものであったといえる。そしてさらに、方法そのものが激しくするだけではなく、ゆっくりと静かにも行えるため、老若男女の区別なく、身体に過剰な負担を与えることなく誰にでも行える運動も仕込まれていることである。これらの特徴は体育法としての柔道の普及や大衆性という観点からも乱捕を補完するものとして画期的であったが、こ

れはまた、取りも直さず先の体操伝習所の答申内容を克服する内容であった。池田拓人前掲書 73-74 頁

16) 「乱捕」

池田らは、明治期の「乱捕」を、近世柔術の「捕縛する」ことを中心にした乱捕から、「投げる」ことを中心にした今日の柔道へと技術統合がなされるまでの中間領域として捉え、当該期における柔術諸流派の「乱捕」と講道館柔道における「乱捕」技の変遷とその成立過程について明らかにしている。明治 20 年代になって、柔術界では講道館の台頭により他の柔術諸流派との競合関係が生じると、両者の間で他流試合を想定した技術の競合が行われ、試合を目的とした「乱捕」技が体系化され、技術的發展を遂げた。つまり、柔術諸流派に内包された殺傷捕縛の技術からの分離が図られ、他流試合に適した「乱捕」へと変革した。結果的にこの変革が柔術の技術統合を促し、「乱捕」の技術に勝る講道館に吸収されることとなった。ただし、殺傷捕縛の秘伝として伝えられた柔術諸流派の形は、それぞれの流派内で伝えられていった。池田拓人ほか「明治期における『乱捕』の成立過程に関する研究」武道学研究 32(2)、2000 年、32-42 頁

参考文献

- 1) 三船久蔵、柔道の神髄 道と実、誠文堂新光社、1966 年 4 月 10 日
- 2) 加納履正、加納治五郎、講道館、1964 年 10 月 10 日
- 3) 松本芳三ほか、柔道百年の歴史、1970 年 11 月 24 日
- 4) 講道館、柔道、布井書房、1961 年

西南学院大学人間科学部社会福祉学科