

少年柔道の指導法及び普及に関する実践的研究

—「さいたまKIDS柔道」を通して—

野瀬 英豪*・野瀬 清喜**・板垣 耕太***・金丸 雄介****

はじめに

現在、我が国の首都圏や都市部では、子どもたちの遊ぶ場であるはずの空き地や自然が減少し、屋外で元気よく遊ぶ子どもの姿が見られなくなった気がする。また今日の日本は少子化にある傾向から、地域の子供の数が減り、子供同士で集まって遊ぶ機会が少なくなっている。さらに現代の子供たちには運動離れという問題だけでなく、家庭環境や地域社会の変化も影響し、人とのふれあいや社会性を学ぶ場も失われ、人間関係が希薄化してしまっているように思われる。これら影響により少年犯罪の凶悪化や低年齢化が指摘されている。そして、昨今も小・中学生のいじめ問題は常にメディアを騒がし続けている。

このような諸問題を背景に、学校教育では平成10年度に学習指導要領が改訂され、そのなかで保健体育科では、小学校・中学校及び高等学校を通じて、「明るく豊かで活力のある生活を営む態度の育成を目指し、生涯にわたる豊かなスポーツライフ及び健康の保持増進の基礎を培う観点に立って内容の改善を図る。その際、心と体をより一体としてとらえて健全な成長を促すことが重要である」という考え方に立ち、体育と保健をより一層関連させて指導できるように

する。特に、運動に興味をもち活発に運動をする者とそうでない者に二極化していたり、生活習慣の乱れやストレス及び不安感が高まっている現状を踏まえ、児童生徒が運動を好きになり、健全な生活習慣を身に付けることができるようにする¹⁾という目標を掲げている。そして、体育においては、「自ら運動をする意欲を培い、生涯にわたって積極的に運動に親しむ資質や能力を育成するとともに基本的な体力を高めることを重視する²⁾」という指導目的を示している。学校体育では、現代における諸問題に対して小学校・中学校・高等学校の時期だけでなく、生涯を通じてスポーツを楽しむ資質や能力を培うこと、つまり「生涯スポーツ」を大きなテーマとして捉えられていることがわかる。著者は、数多く存在するスポーツのなかで日本固有の伝統文化である「柔道」が我が国の抱える少年期における諸問題の解決に貢献し、生涯にわたって楽しむことのできる要素を含むスポーツであると考えている。

柔道は旧来の柔術各流派の優れた部分を集め危険な部分を除いて研究を重ね、教育的視点を盛り込んで作り上げられたもので、明治15年に嘉納治五郎が講道館柔道を創始したのが始まりとされている。その目的は、「精力善用・自他共栄」という言葉にあるように、相手との稽古や試合を通して身体や精神を鍛錬修養し、それによって自己を完成し、世に貢献できる人間を育成することであった。自らを己で律し、相手を尊重するという柔道の伝統的な考え方は、子

* 埼玉大学非常勤講師

** 埼玉大学教育学部保健体育講座

*** 淑徳高等学校

**** 了徳寺学園職員

どもたちの人間形成の役割や日本の伝統文化を学ぶ場として大変に期待できるものであり、学校体育でも武道の領域で取り入れられたのである。現在、柔道は世界の195の国と地域が国際柔道連盟に加盟する世界的なスポーツとして、日本が世界に誇るスポーツである。そして、日本の柔道選手はオリンピックや世界選手権において、常に世界の頂点に立つことを期待されてきた。ところが、その一方で日本の柔道人口は、全日本柔道連盟の競技者登録によると平成5年度の24万9869人をピークに年々減少し、平成11年には登録者は20万人を割ってしまっている。近年では4年連続で20万人を超えるものの、平成5年、当時ほどの増加には至らないが現状であり、特に今後の日本柔道を支えていくはずの中学生の柔道人口の減少が顕著に表れている。少子化も大きな要因の一つではあるが、その他にも柔道部指導者の不足やそれに伴う柔道部の減少、スポーツの多様化、子どもの運動離れなど様々な要因がある。また、日本のお家芸であった柔道は世界のレベルが向上し、国際大会で日本人選手が優勝することが難しくなっている。平成18年9月に行われた「ワールドカップ世界国別団体戦」では、男子5位、女子3位という結果に終わり、同年12月に行われた「アジア競技大会柔道競技」でも、男子、女子共に金メダル2個と、男子に至っては過去最低の結果を記録し、アテネオリンピック（以下、アテネ五輪）の時のような勢いも息を潜めている。アテネ五輪では、柔道ニッポンの健在をアピールしたかのように見えたが、実際にはこのように深刻な問題を抱えているのである。これらの問題を解決する為の基盤となるのが少年柔道の普及と少年期における効果的な指導法を確立していくことではないだろうか。

そこで著者は2006年4月より地域の小学生を対象とする「さいたまKIDS柔道（以下、キッズ柔道）」という柔道教室を開校した。この柔道教室では、柔道の技術を習得させるとともに武道の伝統的な礼儀作法を身につけさせることを

目的とし、実践を通して正しい柔道の指導法や柔道の持つ武道教育の効果などを研究している。本研究はこのような実践の結果や過去の文献調査から少年柔道の効果的な指導について検討するものである。また、少年柔道の抱える問題点や今後の課題を明らかにすることにより、日本柔道の競技力向上、普及の一助としたいと考えた。

柔道教室 「さいたまKIDS柔道」

指導者 野瀬英豪、板垣耕太

指導対象者

1年生 5名、2年生 7名、3年生 12名、4年生 10名、5年生 11名、6年生 8名（計53名）

1 少年柔道の効果的な指導法

（1）正しい柔道の定義

日本柔道は、2004年8月に開催されたアテネ五輪において、男女合わせて金メダル8個、銀メダル2個というオリンピック史上最高の成績を残し、「最強ニッポン」を世界に見せつけた。全日本柔道連盟強化委員会科学研究部の中村勇氏は、アテネ五輪をデータで振り返り、「近年、試合内容や世界勢力に変化が見られる中で、日本柔道はその影響をほとんど受けず安定した成績を残していることから、対処療法的な柔道ではなく、基本をしっかりと身につけたスタンダードな柔道をしている限り、相手や条件が変わった時の適応力が高いということだろう³⁾」と述べている。柔道発祥国である日本は、世界の頂点に立ち続ける為に伝統的な正しい柔道スタイルを貫いてきた。それが今回のような結果となって表れたのであろう。つまり、正しい柔道を習得することが世界で勝ち続け、競技力向上にもっとも重要な要素である。

では、日本が目標とする正しい柔道とは具体的にはどういった柔道スタイルのことを指すのだろうか。アテネ五輪後のインタビューで、全日本男子強化ヘッドコーチであった斉藤仁（以下、斉藤監督）は、「しっかり組み止める、自分

の組み手になる、最後まで攻め切る、ということを追求めてきた。それが自信になり確信になったのが今回の結果だ⁴⁾と述べ、一方、当時全日本女子強化ヘッドコーチの吉村和郎監督も「投げ切る」、「掛け切る」という柔道を追及し、「アテネで戦う選手の姿を見て、これが俺の集大成だと思った」⁵⁾と両者とも五輪での結果を自讃し、日本柔道の在り方を示している。さらに当時日本柔道選手団団長の上村春樹氏は、記者のなぜ日本は強かったのかという質問に対し、「きちんと組んで『一本』を取る強力な技を身につける柔道をしてきた成果だと捉えている」⁶⁾と返答した。三者とも言葉は違うが、その根本にあることは、「しっかり持って正しい姿勢で一本を決める技を掛ける柔道をする」ということである。そしてアテネ五輪では、全日本の首脳陣が目指してきた柔道スタイルを貫いた選手たちの活躍によって、正しい柔道を身につけることが競技力向上につながるというなよりの証明になったのである。

(2) さいたまKIDS柔道に見られた少年柔道の問題点

①引き手と釣り手をしっかり持たない

柔道とは柔道衣を着用した二人が組み合って、相手の動きに応じ、力を利用して投げ技や固め技で攻防しあう格闘形式の対人的スポーツである。柔道において、「引き手」と「釣り手」は非常に重要なものであり、引き手と釣り手をしっかり持って投げ技に入ることが本来の姿であろう。しかし、キッズ柔道に参加する児童には、引き手もしくは釣り手のどちらかしか持たない変則的な柔道スタイルの子が何人かいた。またその児童はお互いが組み合った時、その状態で柔道することを嫌がる傾向も見られた。柔道の投げ技は引き手と釣り手の両方を有効に使って相手を崩すことでその技の特性が最大限に活かされるものが多い。柔道の組み手では、引き手、釣り手にそれぞれ特徴があり、どちらか一方が欠けてしまっは技の特性を活かし切ること

できない。日本の選手が世界で常に活躍できる理由のひとつは、引き手と釣り手を最大限に利用して相手を制する柔道ができるからである。事例にあげた児童のように組み手が不十分な状態では投げ技の特性を最大限に活かすことができず、最も理想的といえる、「投げ技による一本を決める柔道」をすることが難しいだろう。

②技を最後まで掛け切らない

2006年9月、パリのベルシー体育館で行われた「ワールドカップ世界国別団体戦」で日本が惨敗を喫した後のインタビューで、アテネ五輪の後、全日本強化委員長に就任した吉村和郎氏（以下、吉村氏）は、「今日は掛け倒れが多かった。掛け切る柔道を徹底すべく、もう一度見直さなければならない」⁷⁾と述べている。一見、軽視されがちだが、全日本選手の試合でさえ、技を掛け切るかどうかによって勝敗が大きく変わってしまうほど「掛け切る」ということは非常に重要である。

この問題点はキッズ柔道の児童のなかでも見受けられた。良いタイミングで技に入っても最後まで掛け切らず、捨て身技などの変則的な技に移行してしまうのである。例えば、ある児童は右組みで常に釣り手だけしか持たず、右一本背負い投げに入るのだが毎回最後まで掛け切ろうとはせず、途中で必ず小内巻き込みに移行してしまうことがあげられる。小内巻き込みも本来の形ではなく、引き手を離して変則的な形の小内巻き込みに移行するのである。また、お互いに組み合った時にはなかなか投げ技に入ることができず、我慢できずに手を離したり切りにいく事例もあった。柔道の投げ技は、取りが相手の体勢を不安定な状態に崩し、技に入る状態を作り、技を掛け、最後まで投げ切ることが重要である。「崩し・作り・掛け・決め」の手順を正確な形で行うことで必要最小限の力で相手を投げることができる。つまり、基本の形に忠実に投げ技に入ることが一本を取る一番効率のよい方法である。しかし、事例にあげたような変則的な技にばかり頼ってしまっは一本を取

る柔道ができない。このような少年柔道の事例に斉藤監督も、「基本がしっかりできていないと、最初は体力や体格、勢いなどで試合に勝つことはあるが、レベルの高い試合に参加していくうちに必ず壁に突き当たることもあるだろう⁸⁾」と示適している。

③技の理合いを理解していない

キッズ柔道では著者を中心にこれまで様々な技（主に投げ技）の講習を行ってきた。だが、習の行う前の段階で基本的な投げ技の理合いを理解している児童が少なかった。キッズ柔道に参加している児童はすべて柔道経験者であり、技のかたちはある程度体で覚えていた。だが、それぞれの投げ技の理合いまでは習得していなかったようである。これらは講習時に著者が度々、行う質問に対する児童の回答でもよくわかった。児童の回答はいろんな視点から出てくるため、実におもしろいものが多く、著者も度々驚かされた。それは逆に言うとまだ技の理合いが定着していなかったということでもあるだろう。技の理合いを理解していなければ、なんとなく形ができていれば問題ないと思ってしまう、崩しもあまり意識せず、引き手や釣り手もあまり重要と感じなくなる恐れがある。それが結果としてしっかり組まない児童や変則的な技を使う児童をつくっているのだろう。

（3）少年柔道の効果的な指導法

近年の少年柔道において、「しっかり持って正しい姿勢で一本を決める技を掛ける柔道をする」とは相反した事例が見られることを前述してきた。そして、その問題点は基本技術の習得が不十分で、少年期から勝敗にこだわり過ぎていることが原因になっているのであろう。少年期は正しい基礎を作る時期であり、この時期にしっかり基本を身につけさせることがその後の成長に大きく影響するものである。

柔道は礼法・姿勢・受け身・進退動作・組み手などの基本動作に始まり、打ち込みや約束練習が基礎練習として挙げられる。そのなかでも

打ち込みは投げ技の手順から「決め」を除いた、「崩し」「作り」「掛け」までの動作のことであり、キッズ柔道の打ち込みでは、何回か反復した最後に相手を投げ「決め」の練習も行っている。打ち込みは、技の正しい形を身につけさせる為の練習といえ、技術向上に重要なものである。吉村氏は自らの経験から「子どもにとっては、本当に強くなるために打ち込みは非常に重要なんです。幹を太くしておかないと枝葉がたくさん付かない。幹を太くするのは打ち込みの反復練習で、指導者は何でこの練習、打ち込みが必要なのかを子どもに教える責任がある。～中略～柔道フェスタなどで全国に行くと打ち込みがおざなりになっていることも感じるわけです。やっちはいるけど、打ち込みが準備体操になっている。～中略～強い選手というのは必ず得意技を持っています。だから、相手を投げることができるところが、今の若い選手の多くは試合優先で技を確立できないまま試合で中途半端な技を掛けています。でも、小さい時からそうしていると、いざ、壁にぶつかった時に技術的に乗り越えられない部分も出てくる。ですから、やはり打ち込みは大切ですね。基本がしっかりしていればそこに戻ることができるからです⁹⁾」と打ち込みの重要性を述べている。つまり、打ち込みをしっかりと教えていくことが正しい柔道を作る基盤となるのである。また、著者はキッズ柔道で技の講習の際、その投げ技の理合いを質問なども交えて児童に教えてきた。「なぜその形で入るのか」「どの方向に崩すのが一番いいのか」「その方向に崩すには引き手と釣り手をどうすればいいのか」などの著者から問いに対し、児童は各々が考え、納得できなければ質問し、全員が納得した時点で技の反復練習を行った。そして、この練習方法によって技の上達度が良くなっていくことを感じた。やはり技の理合いをきちんと理解できたことが大きな要因であろう。

最後に、これは柔道の指導だけでなく、指導者が子どもの長所を見抜き、的確に褒めてやれ

る資質を持つことがとても重要である。それが子どもに自信を持たせ、練習、また学習のモチベーションを高める。子どもは千差万別の個性を持っているため、いかにして気持ちを乗らせるかということはよく考慮しなければならない。著者もキッズ柔道は「子どもを褒める」ということにもよく気を配った。また、褒める時には言葉だけでなく、態度や行動にも表して伝えるように心掛けた。指導とは子どもとともに学び、驚き、時に感動していくことである。

2 少年柔道の普及

(1) 現代の子どもに関する問題

①基礎体力の低下

文部科学省が実地した「平成17年度体力・運動能力調査」によると、小学生の基礎的運動能力(50m走、ソフトボール投げ)及び体格(身長、体重)について20年前と現在を比較し、体格は男女とも向上しているにも関わらず、運動能力が低下している。また、小学生の運動・スポーツの実地頻度の割合も「ほとんど毎日(週3日以上)」運動する者の割合が男女とも低下している¹⁰⁾。これら基礎体力の低下についてはキッズ柔道の練習中にも感じることもある。キッズ柔道の準備運動では、体ほぐしもかねて前転、後転、開脚前転、開脚後転、側転といった回転運動を用いている。だが、特に低学年にこれらの回転運動を正しくできない事例が見受けられた。このような事例は、都市化により芝生などの子どもが安全に遊ぶ場がなく、「走る・投げる・転がる」などの機会がないという運動経験の不足が招いた結果である。

②社会的諸能力の欠如

社会性を養うことは子どもが「生きる力」を養うために重要なことである。子どもたちは、小学校や中学校、高等学校の各年代に社会というものを経験し、自らのアイデンティティーを確立していくものだろう。だが、現代の子どもたちは社会を生きていくための社会的諸能力が

欠如していることが多いように感じられる。そして、この実態は、核家族化・少子化・地域や親類との人間関係の希薄化など現代の家庭環境や地域社会の変化に大きな要因がある。早稲田大学人間科学部教授の菅野純氏は、「挨拶の仕方、目上の人への言葉遣い、世間に迷惑にならないような振る舞い方、我慢の仕方、責任感、集団の中での役割行動、トラブルへの解決方法、弱い者の守り方～中略～かつて社会的能力は学校教育の話題にはほとんどなり得なかった。それは家庭におけるしつけの問題であり、地域社会におけるさまざまな人々とのかかわりを通じて、子どもの中に育てられるものだったからである¹¹⁾」と指摘している。近年の家庭教育では、少しでも偏差値レベルの高い学校へ入れるように知的能力を身につけさせることに力を注ぎ、社会的能力の育成が軽視されてきた。また、モデルとなる大人の行動が激変し、非社会的モデルや反社会的モデルが増加したことで身近な大人から適切な社会的行動を学ぶ機会が大幅に減っている。子どもたちに対する社会的諸能力育成の役割が家庭や地域社会から教師や指導者に移行しているのが現状である。

③忍耐力の欠如

「我慢する」ことは、豊かさと便利さの中に育ってきた現代の子どもたちにとって、疎遠といっても過言ではないだろう。少子化により一家族あたりの子どもの数が減り、親が過保護、過干渉などの傾向にあることもひとつの要因である。このような現状に菅野氏は、「近年の子どもへの傾向として嫌なことを避けてしまい、苦しいことや苦手なことに挑戦しようとしななどをあげ、この兆候が少年時代だけでなく、大人になっても強く表れるために、不適応状態に陥っている人も少なくない¹²⁾」と危惧している。戦後初期の貧しかった時代の子どものたちが自然と忍耐力をつけたように、豊かな現代社会に生まれた子どもにとっては困難を回避することが当たり前なのかもしれない。だが、将来、困難に突き当たった際、その問題を解決する為に子

どもの忍耐力の育成方法について見直す必要がある。

以上の観点より少年柔道の教育的意義を次の項で考察していきたい。

(2) 少年柔道の教育的意義

①基礎体力の向上

柔道は攻防の際、相手の動きを見極め一瞬の隙に技に入る動作や相手の技に素早く反応する動作など瞬時に体を切り替える動作が多い。菅野氏はこれについて、「身を守るためにはそうした動きが不可欠である。身体のこうした訓練は反射神経や中枢神経の発達はもちろん、自分の身体を自分で素早くコントロールする能力を育てる」¹³⁾と述べている。つまり、児童期に柔道を行うことで神経系の発達が期待できる。神経系のトレーニングは児童の運動能力の向上において有効なものである。さらに柔道はお互いに組み合って全身を使い、相手と攻防する全身運動であるために全身の筋力や持久力も身につくだろう。柔道を行うことは、運動能力とともに基礎体力や身体能力の向上が期待できる。

②社会的諸能力の育成

日本の伝統文化を多く含む柔道は、相手を尊重し、自己を律するといった精神を重んじるために、始めと終わりに必ず礼を行う。柔道を修練する際は、目上の人に対する礼儀作法、装具の整え方や後片付け、立ち振る舞いなどを教わる。それらには伝統的な規律があり、師範という絶対的存在や先輩後輩といった人間関係があることも意味する。柔道のみならず武道教育では、そのなかで仲間と協力し、鍛錬する日々が子どもたちに社会性というものを学ばせていくのである。講道館柔道の創始者である嘉納治五郎師範は、「柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。その修行は攻撃防禦の練習によって身体精神を鍛錬修養し、斯道の神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、世を補益するが、柔道修行の究竟の目的である」¹⁴⁾と柔道を定義している。つまり、

嘉納師範は柔道を行うことにより心身ともに鍛え極め、己を完成し、それを社会に貢献できる人物を育てることを目的としていた。柔道を行うことは、子供たちが社会性をもって養うために必要な要素が整っているといえる。

③困難を乗り越える力の育成

古来、柔道修行者は稽古中の喉の渴きを我慢することで自制の心を養おうとした¹⁵⁾。このような行動は科学的には決して理に適ったことではないが、そこからも柔道の自制の精神を垣間みることができる。自制の精神は困難に直面した時に大きな力になる。また、菅野氏は、「何度も何度も立ち向かっていってはかわされ、打たれ、投げられ、それでもまた何かに向かっていくのだった。困難を自力で、一つひとつ克服していく姿がそこにはあった」¹⁶⁾と武道の稽古や試合で見られた光景を表している。現代の子どもたちは大きな困難もなくなり、目の前の困難を回避することが当然のようにになっているのではないだろうか。自制の精神が色濃く息づく柔道の修行は、困難を乗り越える力を養うことができる数少ない場のひとつである。

④自己を守る身体技術の習得

キッズ柔道に参加している児童が通ういくつかの町道場のひとつに、「浦和柔道センター修心塾」がある。その館長である長谷川博之氏は、「負け方から練習するのが柔道なんです」¹⁷⁾という言葉で柔道の受け身の特徴を述べている。受け身は相手に投げられるなどして倒れた時、身体の衝撃を和らげ、安全に倒れる方法であり、柔道を行う上でなくてはならない技術である。現代の子どもは転倒した時、自分の身を安全に守る身体技術を身につけていない子が多いように感じる。子どもたちは、柔道の準備運動の中で行う回転運動で、首を丸めてスムーズに転がる術を自然と身につける。キッズ柔道の児童では、回転運動がうまくできない傾向が低学年でみられ、学年が上がるごとに薄れていくといった。これも柔道の経験年数が関係しているのだろうか。柔道を修練する子どもは、稽古を継続

していくことで自然と身を守る術を身につけていくのである。このように「転ぶ練習」ができるスポーツはほとんどないだろう。

⑤相手を思いやる心の育成

柔道は稽古や試合において、他者と身体が直接的に激しく触れ合うスポーツである。さらに稽古や試合で自分が投げるだけでなく投げられる練習も行う。これらの活動から、他者の力や体の重さや息遣い、温かさ、痛みなどを感じ、理解することができる。それは中学校学習指導要領・保健体育編の「体づくり運動」の内容にも共通するものである。少子化が進み、ゲームなど孤立した遊びの多い現代では、かつてのように子ども同士が身体接触し合い、関わる機会が非常に少なくなっている。また、子どもたちはゲーム機などにより、バーチャルリアリティーの中で間接的に相手にダメージを与える世界に慣れてしまい、「痛み」「死」というものの感覚が麻痺しているようにも思える。柔道で当然のように感じる「痛み」が、このような子どもたちに相手を思いやる心を育てるのではないか。このように、相手を思いやって稽古をし、共に成長していくことこそが嘉納師範の掲げる「自他共栄」の精神を身につけることなのである。

⑥正しい姿勢の習得

国際日本文化研究センター所長の片倉もとこ氏は、「最近の調査によると、授業を受ける生徒の姿勢が、ぐにゃぐにゃになっているとのこと。背筋をまっすぐに、ぐっと保っていられる生徒はわずかで、ほとんどの学生は、せわしく動いたり机にうつぶせになったりしているとのこと。肉体的にもバックボーンが弱っているとの結果がでています。それは精神的にも影響するでしょう」と述べ、現代の子どもの姿勢について不安視している。¹⁰⁾ 柔道の基本動作である礼法・姿勢・進退動作は、いずれも背筋がまっすぐ伸びてバランスの安定した形が理想とされている。少年期に柔道を行うことによって、背筋が文字通り「ぐにゃぐにゃ」にな

る前に、正しい姿勢を習慣付けることが望まれる。

3 少年柔道の普及に対する問題点と改善策

(1) 中学校柔道の衰退

部活動における柔道は15年ほど前から中学校、高等学校ともに減少傾向にある。特に中学校柔道の衰退はかつてないほど困難な局面を迎えている。柔道ルネサンス委員会委員長の山下泰裕氏は、「実は少年柔道、小学生の柔道はここ3、4年かなり盛んになっているんです。町道場の指導者やスポーツ少年団の指導者が熱心に取り組んでいるおかげでしょう。特に、03年の大阪世界選手権、昨年(05年)のアテネ五輪で日本選手が大活躍したこともあって、小学生たちの柔道に対する熱は上がっているんですね。これは非常に歓迎すべきことなんです。ただ、小学生の時に一生懸命柔道に取り組んでいても、中学校になると進学した中学に柔道部がないという状況が増えている。こういう話を全国のいたる所で聞くようになっていきます¹⁰⁾と中学校の柔道部の現状を危惧している。この問題は中学校部活動だけでなく、受け皿を必要としている少年柔道にもいづれかなりの打撃を被ることになる。そして、近年の少年柔道の活性化も中学校柔道の衰退とともに衰える危険性も含んでいる。中学校部活動の衰退の要因として、少子化に伴う部員・指導者・施設の不足などという問題があげられる。少子化による問題は、柔道部に限らず多くの運動部に少なからず影響を受けているだろう。指導者不足については、柔道が他のスポーツに比べ専門性が高いため、その指導が難しく、教師に柔道経験者がいない限り、なかなか顧問についてくれる人がいないことが考えられる。さらに公立中学校では転勤制度があるため、柔道部を作っても指導者が他校に移ったら、新しい顧問がいないことより廃部になってしまう事例も少なくない。

このような問題に対し、各中学校・高校では

外部指導者の導入という改善策が考えられている。外部指導者の導入は、専門的な技術を指導できることや長期的な指導ができることから、指導者不足の問題や転勤問題の解決策として有効である。また、著者は柔道の部活動の代わる活動拠点として町道場の可能性にも注目している。町道場は少年柔道に力を注ぐ印象が強いが、小・中・高と一貫した指導にも注目してくれば、中学柔道の普及に大きく貢献できる。単一種目ではあるが、多世代で柔道を楽しみたい人や競技力向上を求める人、それぞれのニーズに対応できる総合型地域スポーツクラブに発展していく可能性も高まる。キッズ柔道では、来年度より中学生を対象とした柔道教室を企画しており、中学柔道の普及とともに一貫指導できる環境作りを目的としている。少年柔道の活性化には、その受け皿である中学校柔道の活性化が絶対条件である。我が国固有の文化である柔道がさらに発展するためにも中学校柔道の普及に期待したい。

(2) 柔道のイメージ

柔道に対するイメージは、文部省（現文部科学省）の1998年度武道指導推進校発表大会における資料によると、男女とも、「礼儀正しい」「日本の伝統文化」と捉え、授業で「技」と「礼法」などを身につけたいとしている。一方で、「投げられたら痛い」「汗臭そう」「大きな怪我をしそう」などの悪いイメージがある²⁰⁾。さらに武道全般にあげられることとして、精神的な面を重んじることから「厳しい」「辛い」というイメージもあるようだ。また、菅野氏は子ども問題のカウンセリングから、「子ども、特に男の子が成長過程で『強さ』に憧れることはごく自然なことだが、この『強さ』が精神的な『強さ』へと変容するよう指導することが武道指導であろう。しかし、武道というといまだ『暴力』といったイメージが完全には払拭されていない。校内暴力やいじめ、非行といった問題の背景に、かつて武道に憧れ、あるところまで一生懸命に

練習し、頑張った子どもたちの挫折体験が、存在していることが少なからずあるのである」²¹⁾と武道で挫折している者が以外に多いことを指摘している。現代の保護者の多くは過保護、過干渉傾向にあり、このようなイメージのあるスポーツを我が子にやらせたくはないという意見もある。果たして柔道は本当に前述したようなスポーツなのだろうか。著者はこれらのイメージの要因は柔道そのものではなく、指導者の指導法とその環境にあるだろう。そのひとつに、勝利に執着しすぎるあまり、基本がおろそかになり受け身もしっかりとれない子どもになってしまうことが考えられる。キッズ柔道でも、練習中投げられそうになった時に相手にしがみついたり、ブリッチする児童が見受けられた。これらは負けたくないという気持ちの表れであるが、これでは十分な受け身がとれない。受け身をとらないということは、真剣勝負の試合であれば大怪我につながる可能性もあり、危険なイメージも否定できないのである。指導者は子どもたちに投げられることを恐れることなく、投げられた時はしっかり受け身をとらせることを教えなければならない。受け身をしっかり教えることで危険性を少なくし、さらに投げられることを嫌がらない心構えが結果として競技力向上にもつながる。また、長谷川氏の記述にもあるように相手を思いやる心を常に持っていれば、自然と相手の身を安全に守ることもつながる²²⁾。つまり、柔道は正しい指導を受け、柔道の精神が養っていれば、それほど危険なスポーツではないのである。

ここで、正しい柔道指導を実践する例として町道場のひとつを紹介していきたい。それは本文で幾度も取り上げた長谷川氏の経営する「浦和柔道センター修心塾」である。菅野氏も浦和柔道センター修心塾の稽古を見学し、「1人ひとりの門下生の性格や家庭背景などの理解の上に立った指導がなされ、子どもの発達に応じた稽古の工夫を行い、子どもにとって達成目標の明快さや父母との信頼関係があるしっかりと構

成された指導理念である」と述べ、子どもの精神的・身体的発達を实によく踏まえ、かつ現代の子どもと親たちの資質を前提とした優れた実践であると称賛している²³⁾。著者も少年期に浦和柔道センターで修練し、キッズ柔道を立ち上げる際には長谷川氏の指導理念を受け継ぎ、助言など頂いた。長谷川氏の指導は、体罰や感情的に怒るといったことが一切なく、それでいて各場面でのけじめはしっかりさせ、子どもの心をよく理解し、わかりやすく元気が湧く言葉掛けが多かった。柔道が子どもたちにとって楽しいものであれば、悪いイメージは払拭でき、少年柔道の普及につながるだろう。こうした指導法が現代の少年柔道には必要なのである。

(3) 他スポーツの人気と柔道の不人気

世界各国では年間を通してプロやアマの各種のスポーツ大会や行事が多く開催され、オリンピックなどの世界的大会や人気スポーツについては常にテレビや新聞などのメディアで報じられる。近年の日本では、柔道も世界選手権がゴールデンタイムで放送されるなど、メディアに取り上げられることが多くなった。だが、それもサッカーや野球などの人気スポーツにはとても敵わない。それはメディアの問題だけでなく、球技と違い、柔道が気軽に行うことができるスポーツでないことや専門性が高いこと、見ていて判定や反則についてなどルールが分かりにくいことなども要因である。このような背景から、多くのスポーツが少子化の影響を受ける現状で柔道が受ける影響は特に甚だしい。ある公立中学校で行った調査結果によると、「好きなスポーツを2つあげてください」という問いに、「テニスが57票、バスケットが41票、野球が36票、サッカーが24票」と、球技にかなり高い数字が見られるのに対し、相撲・柔道・剣道はいずれも一桁台であり、柔道においては最も少ない2票であった²⁴⁾。しかし、長谷川氏の記述にもあったが柔道をいくら普及させたくとも、少子化が進行する現代において少ない子どもを

様々なスポーツや武道が取り合うことはナンセンスである。柔道には柔道にしかない利点があるように、他のスポーツにしかない利点が存在する。アテネ五輪の金メダリスト鈴木桂治選手が幼少時代にサッカーを習っていたことはあまり知られていないアテネで見た足技は、少年期にサッカーを行っていたことにあるのかもしれない。また、長谷川氏は「柔道に限定せず、あらゆるスポーツに対応できる指導をする」²⁵⁾と指導者のあり方を述べる。このように多くのスポーツと共存していくことが少年柔道の今後の大きな課題である。

まとめ

本研究は、少年柔道の指導法や普及について実践的な研究を行い、その問題点や今後の課題を明確にすることを目的とした。実践研究の結果、過去の文献調査から重要であることを項目別に分類して考察したところ、以下のような結論に至った。

(1) 正しい柔道のスタイルとは「しっかり持って正しい姿勢で一本を決める技を掛ける柔道」であり、正しい柔道を習得することが競技力向上に最も重要な要素である。

(2) キッズ柔道に見られる少年期の柔道スタイルの問題点は、「引き手と釣り手をしっかり持たない」、「変則的な投げ技を使う」、「最後まで技を掛け切らない」、「技の理合いを理解していない」などがあげられた。これらの問題点は勝負に固執しすぎるあまり、基本をおろそかにしていることが原因と考えられる。

(3) 正しい柔道を習得するには少年期に基本をしっかり身につけることが重要である。特に打ち込みは技の正しい形を身につけ、一本を決める技の習得に効果的な練習方法として正しい柔道の基盤となるものである。

(4) 技の指導を行う際は、理合いをしっかり理解させてから反復練習を行わせた方が効果的であることがわかった。児童が意欲的に練習に

取り組むためには長所を誉めることにより自信をつけさせることが大切である。

(5) 少年期に柔道を行う意義は、「基礎体力の向上」、「社会的諸能力の育成」、「忍耐力を養う」、「身を守る身体技術の習得」、「相手を思いやる心を養う」、「正しい姿勢の習得」などが考えられる。柔道を習うことは、現代の子供たちの成長過程において重要な要素が多く含まれている。

(6) 少年柔道の普及に対する問題点は、「中学校柔道の衰退」、「柔道のマイナスイメージ」、「他スポーツの人気と柔道の不人気」などがあげられる。少年柔道がより活性化するためには、その受け皿である中学校柔道の活性化が必要である。

(7) 中学校柔道における部活動の改善策は、「外部指導者の導入」、「町道場の小・中・高一貫指導」、「指導者の意識改善」などがあげられる。具体策としては、あらゆるスポーツに対応できる指導を行い、柔道が多くのスポーツと共存できる環境を作り、現代の子供たちにあった楽しむ柔道を行うことである。

(8) 少年柔道では指導者が工夫し、基本と伝統精神をしっかりと踏まえ、現代の子どもたちに合った楽しい柔道を行うことによって人間形成とともに柔道を続けていける基盤を作ることが大切である。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省、中学校学習指導要領解説—保健体育編— 東山書房 2004 2頁
- 2) 同上 3頁
- 3) 中村勇、近代柔道10月号「アテネ五輪をデータで解く」、ベースボールマガジン社、2004、61頁
- 4) 斉藤仁、近代柔道10月号「アテネ五輪を戦って」、ベースボールマガジン社、2004、55頁
- 5) 桐生邦雄、近代柔道10月号「スペシャル・インタビュー 吉村和郎」、ベースボールマガジン社、2004、38頁
- 6) 佐藤温夏、近代柔道10月号「大会総括 史上最高、金メダル8個は充実の結果」、ベースボールマガジン社、2004、56頁
- 7) 柳川悠二、近代柔道11月号「総括—吉村和郎」、ベースボールマガジン社、2006、31頁
- 8) 斉藤仁、「スポーツグラフィック柔道」、成美堂出版、1999、P 2
- 9) 木村秀和、近代柔道4月号「吉村和郎の『掛け切る』ために」、ベースボールマガジン社、2005、33-34頁
- 10) 佐藤豊、月刊武道12月号「文部省だより 平成17年度体力・運動能力調査の結果について」、財団法人日本武道館、日本武道館、2006、102-103頁
- 11) 菅野純、「武道—子どもの心をはぐくむ」、日本武道館、2001、27頁
- 12) 同上、55-57頁
- 13) 菅野純、「武道—子どもの心をはぐくむ」、日本武道館、2001、21頁
- 14) 山田奨治・アレキサンダーベネット、「日本教育に“武道”を—21世紀に心技体を鍛える—」、明治図書出版株式会社、2005、225頁
- 15) 高根澤泉、「少年柔道の活性化および普及の方法」、埼玉大学保健体育講座卒業論文、2001、58頁
- 16) 菅野純、「武道—子どもの心をはぐくむ」、日本武道館、2001、23頁
- 17) 同上、182頁
- 18) 山田奨治・アレキサンダーベネット、「日本教育に“武道”を—21世紀に心技体を鍛える—」、明治図書出版株式会社、2005、4頁
- 19) 山下泰裕、近代柔道12月号「危機に直面する中学柔道」、ベースボールマガジン社、2005、48頁
- 20) 中村暖子、「中学校における柔道の活性化について」、埼玉大学保健体育講座卒業論文、2003、31頁
- 21) 菅野純、「武道—子どもの心をはぐくむ」、日本武道館、2001、3頁
- 22) 同上、182頁
- 23) 同上、184頁
- 24) 森大樹、月刊武道1月号「シリーズ学校武道を考える」、財団法人日本武道館、日本武道館、2006、97頁

25) 菅野純、「武道—子どもの心をはぐくむ」、日
本武道館、2001、179頁

(2007年9月27日提出)

(2007年10月19日受理)