

世界基準による日本伝統柔道の指導法 (第一報)

ナショナルコーチアカデミーと我が国固有の運動文化としての柔道指導

野瀬清喜 埼玉大学教育学部保健体育講座
野瀬英豪 淑徳大学文化コミュニケーション学部

キーワード: 国際化、伝統文化、競技力向上、武道の必修化

1. はじめに

新たな教育基本法が公布・施行されて4年の歳月が流れた。教育の目標及び理念の中には、「伝統と文化を尊重し、それをはぐくんできた我が国と郷土を愛するとともに、他国を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与する態度を養うこと」とある。これに伴い平成24年度から完全実施される中学校学習指導要領で武道の必修化がはじまる。

この間、武道関係者は様々な研究・授業づくりの実践例などを発表し、必修化へ向けての努力を行ってきた。しかし、施設設備・指導者・安全対策などの問題が十分に解消したとはいえない。また、「武道における我が国固有の伝統文化とは何か」、「武道を通じてすべての生徒に伝えていくべきものは何か」という議論はあまりされていない。

柔道の創始者である嘉納治五郎は、その修行法を「形」「乱取」「講義」「問答」の4点としてとらえた。日本文化は「形の文化」ともいわれ、師の作法や動き、立ち居振る舞いをまね、見取り稽古で学んでいく。「間」や「気」はこのような過程から受け継がれていく。「自然体」や「正座」「道場での座付」「形の乱れを取るために行う乱取」の意味なども生徒に伝えて欲しい。伝統文化である。日本人の美徳である「長幼の序」や「礼の心」なども学んでほしい。スポーツ教材の指導とは異なる指導法こそが安全指導のキーワードでもある。

話は変わるが先日、国際大会においてある国の役員から「3年間指導に来てくれないか」というオファーを受けた。「もう歳だから」と答えると「昔の日本柔道の良さを若者に伝えて欲しい」ということであった。日本の伝統的な柔道が世界で見直されることは嬉しいこ

とである。日本柔道の選手・コーチ・審判として世界を駆け巡り35年の歳月が流れた。同世代の欧州のメダリスト達は皆、外国でコーチを務め母国語ではない言語を話している。

欧州の多くの国は共通通貨ユーロを使い、車で国境を行き来して大会に参加する。国境が見えなくなり通貨が統合されても民族や宗教・人種が統合されることはなく言語も統一されない。それが伝統や文化というものである。

武道の必修化も国際競技の柔道も大切なことは10年後の「戦略」を持つことである。今、授業で武道を学んでいる子どもたちが10年後には世界にはばたき、日本の文化を海外に伝えてくれる。中学生ジュニア選手の中からオリンピック代表が生まれ、日本伝統の柔道スタイルで戦う日が来る。

そして、20年後には日本という国や日本人が他国の人たちに親しみを持って理解される。それこそが真の日本文化の継承発展である。武道を含めすべてのスポーツには社会を変える力がある。

本研究では世界基準のコーチ養成機関である日本オリンピック委員会ナショナルコーチアカデミーの最新の指導法を取り上げ、その内容について論じる。次に我が国固有の運動文化である日本伝統柔道の指導法や考え方を取り上げた。

本研究では、「欧米型の教育法・コーチの養成法」と「日本の伝統的な教育法・武道の指導法」、両者の長所を抽出し、我が国の文化と国民性にあった世界基準の柔道指導法を確立していくことを目的とする。

2. 世界基準のスポーツ指導法とは

2-1 JOCナショナルコーチアカデミー

日本オリンピック委員会（JOC）は国際競技力向上のための総合的な方策のひとつとして、世界基準のトップコーチ養成を目指し、2008年にナショナルトレーニングセンター（NTC）にナショナルコーチアカデミー（NCA）を創設した。試行期間の2008年度を第1期修了者として、2009年は9月から11月の10週間にわたり講習を実施する本格的なコーチ養成を開始した。

講習はコーチング論16時間・マネージメント論10時間・プレゼンテーション論26時間・情報戦略11時間・スポーツ医科学11時間・コミュニケーション論13時間・ディベート15時間・運動観察及び指導実践18時間などが主要科目であり、野外研修・スポーツ行政・ビジネスシミュレーション・メディア論、アッセンブリなども複数時間実施された。

また、前半の5週間はアスリートビレッジに宿泊して研修を受け、講習最終週には3日間、プレゼンテーション試験・口頭試験・筆記試験を実施するというハードな内容であった。

受講生は20歳代から60歳代までと多岐にわたり、全日本ナショナルチームの監督を務める中川文一（女子バスケットボール）、平井伯昌（水泳）、河野匡（陸上長距離）、飯島健二郎（トライアスロン）、安田善治郎（女子ホッケー）、立花泰則（男子体操）、篠原信一（男子柔道）、園田隆二（女子柔道）など多士済々の顔ぶれであった。若手指導者としては富田洋之（体操）、米倉加奈子（バドミントン）、滝田理沙子（水泳シンクロ）なども受講し、この他に外国人専任コーチ6名、スポーツドクター4名も一部講義を受講した。

2-2 JOCナショナルコーチアカデミーの目標・概念

スポーツにおいて個人やチームのレベルアップには、指導者のレベルアップが不可欠な条件であり、文部科学省が2000年に策定したスポーツ振興基本計画において「我が国の国際競技力の総合的な向上方策」「政策目標達成のための必要不可欠な施策」としてアカデミーが設立された。

オリンピックをはじめとする国際総合競技大会に派遣するコーチ、スタッフやその候補者の研修と育成を図っていく場として、各競技種目のトップコーチが意

見を交換し合える環境を作ることにより、指導者の能力の相乗効果や拡大を図っていくのが設立のねらいである。

目標としては「国際的競技水準を踏まえた強化ができる、プロフェッショナルなコーチを育成・養成する」「日本スポーツ界のシンクタンク（人材・知識など）としての機能を図る」「競技間連携を促進させ、チームジャパンの一員としての意識を醸成する」「本アカデミー修了者への国家資格付与等の身分保障により、日本を代表するコーチが安心して指導にあたるよう環境を整備する」などであり、JOC専任コーチングディレクターは、アカデミーの修了者を対象としている。

理想とされる活動内容や実施理念は「日本の代表としての品性・資質を兼ね備えた真のトップコーチを育成する（エリート）」「職業観・倫理観・社会的責任において、プロとしての意識醸成を図る（プロフェッショナル）」「国際基準を踏まえた戦術、強化指導を行うことができ国際舞台で活躍できるコーチを育成する（インターナショナル）」「知識や情報の一方通行ではなく、受講者と講師、受講者間の双方向性による情報交換を主体とする（インタラクティブ）」「競技の枠を超えた交流・連携を促進し、チームジャパンの一員としての意識醸成を図る（チームジャパン）」などであり、時には受講生が講師を担当し、それぞれの競技種目に関することは、ケーススタディとして発表し互いに検討する。

3. 世界基準のナショナルコーチ養成

前節でも述べたがJOCが養成しようとしているナショナルコーチとは、エリートとしての気概と、プロフェッショナルの自覚を持ち、インターナショナル・インタラクティブな思考、活動をし、チームジャパンの認識を有するものということになる。以下に主な講習内容を列記しながら世界基準のコーチ像、コーチング内容を述べてみたい。

3-1 アイスブレイク・オープンマインド

一般的に人は初対面の相手や集団の中では緊張したり身構えたりして心を氷のように硬く閉ざす。

このような場面で行われるのがアイスブレイクである。握手・自己紹介・対人での簡単なゲーム、集団で手を握りあい、輪を作ってゲームを行うなどの手法である。

教室などで対面型の授業を行う場合やディスカッションも、目の前の机を取り除いただけで相手との距離感が縮まり打ち解けて話ができるきっかけとなる。

次の段階がオープンマインドである。人前で心を開いて、ありのままの自分を見せたり、語ったりすることは難しいことである。相手が信頼に足る人物なのか、自分を受け入れてくれているのかを認識するには長い時間をかけなければならない。これを解決する方法がオープンマインドの手法である。

ナショナルコーチアカデミー2009では開講2週目に、この手法を筑波大学の施設「野性の森」において同大学坂本昭裕人間総合科学研究科准教授の指導のもと、「野外活動」の講義として体験した。指相撲、手押し相撲、自己紹介、握手などのアイスブレイクのち、7名ほどのグループに分かれ、お互いをニックネームで呼び合い活動は開始された。この活動は社会性を育成する実体験(A.S.E.)と呼ばれ、グループで様々な課題を克服していく。ステップとしては課題の認知・受容、分析・思考、解決の計画、試行・課題解決、ふりかえりのプロセスを経る。

課題項目は「バックフライング」「ラインナップ」「くもの巣」「ウォール」「日本列島」などであったが、バックフライングでは高い木の上から仰向けて倒れグループで受け止めてもらう仲間への信頼、ラインナップでは眼隠しで丸太の上を渡る時の不安感とそれを支えてくれる仲間の暖かみ、人間味などを心から感じることができた。

これらの活動はグループ・アプローチとも呼ばれ「自己の成長をめざす、あるいは問題や悩みを持つ複数の個人に対して、言語的コミュニケーション、活動、人間関係、集団内相互作用などを通して心理的に援助していく方法」でもあり集団セラピーとしても用いられている。

コーチ養成のみでなく学校教育においても新年度の授業開始やクラスの運営にも有効な方法である。

3-2 チームジャパンとコーチの任務

「スポーツは文化である」、「スポーツには社会を変える力がある」という言葉がある。我が国のスポーツ界は長い間、体育とスポーツの区別を明確にせず、各競技団体間の連携を取らずに運営や強化を行ってきた。これは嘉納治五郎が1911年に大日本体育協会を設立し初代会長に就任したことに起因するが、このことは後の章で述べたい。

1989年日本オリンピック委員会は78年の年月を経て日本体育協会から独立するが、この間の長い歴史がスポーツと体育の概念を混在させ、一般の人たちに認知されない原因ともなった。

それではチームジャパンという考え方とコーチの立ち位置、任務について述べてみたい。

今回のセミナーの目的のひとつは各競技連盟(IF)の10年後を担う人材の養成でもあり、本来ならば若手コーチの受講が期待された。それとは異なって各連盟の競技特性により比較的に高齢者がナショナルチームの監督になったり、専任コーチングディレクターに就任したりしている。

いずれにしても今後のJOCの方針としては、各競技間の横の連携を重視したチームジャパンの団結と双方向性の知識や情報の交換が必要となる。しかしながら、競技種目によってはプロ選手中心の選手構成であったり、企業、大学等に強化を依存したりしながら、並行してナショナルチームの強化を行っているのが実態である。

さらに競技連盟としての組織が脆弱で専任のコーチを雇うことができず、コーチ業は本務の余暇に行わざるを得ない種目もある。これら全ての競技団体、コーチが心をひとつにして、我が国のスポーツ振興を目指すことこそチームジャパンの真の目的である。

今回のセミナーは受講料のみでも30万円と高額であったが、遠隔地からの交通費・宿泊費等も自己負担で講習に参加していた競技人口の少ない種目の指導者への理解を深め、ともに手を携えて世界基準の指導法を作り上げることこそチームジャパンとしての重要な使命である。

次にコーチの任務と使命であるが、コーチの語源はハンガリー語のコチであり、「王様の乗る四輪の馬車

を引っ張る馬を調教する人」という意味からきている。このことから「目的地へ人を運んでいく人」という意味が生まれた。鉄道も昔は馬車でひいた時代があったようにトレイン、トレーニングも同様の語源といわれている。

選手を目標とする位置まで連れていくためにコーチは、「選手の行動の安定化を図る」ことが要求される。行動の安定化には「実力を向上させる指導」と「実力を出し切らせる指導」があり、これがコーチングの目的である。その内容としては「目的を実現するための意欲や自主性を育てる支援をおこなう」、「競技会で外的条件を最高に整えてやる」などであるが、「選手の潜在能力を引き出す」特別な支援活動も必要となる。

また、一般的にコーチには「体育教師に不可欠な知識や能力」、「専門領域、トレーニング学などの知識」、「トレーニングの経験や競技経験」に加えて、コーチの養成課程を経ることも必要となる。このようにコーチの業務やコーチング内容は体育教師の仕事と共通項の多い業務でもある。

3-3 スポーツ戦略

今回のセミナーで一貫して語られ重要視されたことは「戦略」を持つということである。近視眼的に目先の大会や喫緊の2012年ロンドンオリンピックの成績のみを視野に置くのではなく10年後、20年後の強化のあり方、競技連盟の理想像を描きながら戦略を持って計画を進める。講習を受ける中で「戦略を持って強化を行っている団体が高い競技成績を残しメダルを獲得している」という事実が判明してきた。

日本サッカー協会(JFA)の田島幸三専務理事(当時)は「JFA2005宣言」として、その理念を「サッカーを通じて豊かなスポーツ文化を創造し、人々の心身の健全な発達と社会の発展に貢献する」とし、ビジョンを「サッカーの普及に努め、スポーツをより身近にすることで、人々が幸せになれる環境を作り上げる」としている。そのために「サッカーの強化に努め、日本代表が世界で活躍することで、人々に勇気と感動を与える」、「常にフェアプレーの精神を持ち、国内の、さらには世界の人々と友好を深め、国際社会に貢献する」ことをあげている。

これらの理念・ビジョンを実現するための戦略として「JFAの約束2015・2050」がある。その内容は、2015年には世界のトップテンの組織となり、ふたつの目標を達成する。ひとつは「サッカーを愛する仲間=サッカーファミリーが500万人になる」。もうひとつは「日本代表チームは、世界のトップ10になる」というものである。さらに2050年には、すべての人々と喜びを分かちあうために、ふたつの目標を達成するとしている。そのひとつは「サッカーを愛する仲間=サッカーファミリーが1000万人になる」。もうひとつは「FIFAワールドカップを日本で開催し、日本代表チームがその大会で優勝チームとなる」という長期戦略である。

さらに田島氏は目標を「ミッションステートメント」とし、常に意識し、目指す姿を共有し、それぞれが役割を果たし、大目標に向けて日々努力することが必要であると指摘している。このように10年後、50年後の長期戦略を持っている競技連盟が国際的な競技成績を順調に伸ばしている。

これに該当する競技団体として、上野広治強化委員長、平井伯昌監督率いる日本水泳連盟競泳陣・前原正浩専務理事率いる日本卓球協会・福田富昭JCC副会長が牽引する日本レスリング協会・立花泰則男子体操競技監督の日本体操協会・フィギアスケートの日本スケート連盟などがあげられる。

上記の競技団体は、それぞれ独自の長期戦略を持ち競技人口の増加に努力しているが、この他にもイメージ戦略、メディア対策、観客動員など様々な戦略を持ち、強いリーダーのもとで一丸となって強化を行っているのが特徴である。

3-4 コミュニケーション能力

日本サッカー協会は5段階の指導者ライセンス制度を持ち、その頂点にS級コーチの養成を行っている。このS級指導者養成及び講習がナショナルコーチアカデミー設立の基礎となったともいわれている。

S級コーチ養成の重要課題のひとつは、戦略・戦術とコミュニケーション能力である。ドイツワールドカップ2006のグループリーグ初戦、日本はオーストラリアと対戦し1対3で敗れた。この折、日本チームは攻撃に徹するのか、守備を固めるのかの意思の統一ができな

かったと伝えられている。我が国には「阿吽の呼吸」とか「以心伝心」という考え方があり、言葉を使わなくても意思が伝わるという文化がある。

しかし、このような状況にいたるまでには長い時間と深い信頼関係が必要である。ワールドカップのように選抜チームで戦うには、議論を深めていく時間は十分に取れない。そこで必要となるのが、短時間で議論をして集団としての意思の決定を図る言語の力である。

S級コーチの講義には「コミュニケーションスキル」「ディベート」「プレゼンテーション研修」などの時間が多く割かれている。S級コーチ講習と同様に田島幸三専務理事を中心に行われたナショナルコーチセミナーの資料からその内容を紹介する。

「プレゼンテーション実習」では、「問題解決能力」と「プレゼンテーション能力」を高めるために、「伝えたい情報」と「伝わる情報」を分析し、「伝えるための努力」をする。「日本人はプレゼンテーションが苦手」であるが、その原因は「日本語の音、構造、文法」と「歴史や風土、文化」にある。人前で表現するためには「表現力」を養い、「表現の仕方を逆三角形型」にかえ、最初に結論を述べる習慣をつける。

話を論理的にするには、「論点を明確に整理」「論拠を示す」「ストーリーの構成」「情報の取舍選択」の手順を踏み、伝えたいことを伝えるためには「必要なものに絞り込む」努力がなされなければならない。

さらに田島氏はリーダーの話し方として、「最初に目的、狙い」「言いたいことを明示」し、意思決定能力の「スピード」と「明確さ」が鍵となると述べている。

ロジカルコミュニケーションの講義を担当した、つくば言語技術教育研究所三森ゆりか所長は、「言語技術」は様々なスキルに分類されており、我が国の教育には「修辞学」「論理学」などの講義がないことを指摘している。

世界の教育の流れは「問題を解決するためのプロセス」を重視するが、我が国の教育は「問題に対する正解を求める」画一的な授業が多い。議論に立脚した授業ではコミュニケーション能力の他に「言語運用能力」「分析力」「批判力」「受容力」「精神力」などが必要であると述べている。

また、考える技術としては「批判的思考」「論理的思考」「複眼的思考」「創造的思考」を身につけ、「観察」「分析」「解釈」「批判」の手順を踏む習慣をつけ、「認知」「思考」「表現」の力を養うとしている。

その初歩段階としては「いつ」「どこ」「だれ」「なに」「なぜ」「どのように」の会話を心がけることであると述べている。

ディベートでも再三注意を受けたことであるが、会話の中に「えー」「あー」「わからない」「なんとなく」「びみょー」などの意味不明な言葉や「否定語」を使わないことも言語スキルを磨く原点でもある。

3-5 世界基準の指導（超一流を目指す）

アカデミーでは今まで述べてきたコーチの使命や戦略などのほかに「ディベート」をはじめ様々な講義を受けた。これらの詳細については次回の論文にゆずることとしたい。本章の最後に記したいのは世界基準の選手育成およびコーチ養成についてである。

本節では日本大学大学院総合総合科学研究科林成之教授（脳外科医）の講義を中心に述べる。林氏はビジネス書「勝負脳」等の執筆でも有名であるが、北京オリンピックの折、北島康介などの水泳競泳陣にメンタルトレーニングを実施した。脳神経科学の研究で「人間の脳はゴールを意識すると活性化がとまってしまおう」という理論から競泳陣に「プールの壁にタッチしたあと自分の記録を確認して、はじめてゲームは終了する」という手法を用い成功を収めた。

林医師は「超一流のアスリートになるための7つの習慣」と題し、「アスリートの本能を磨く」「超一流になる素質」「勝負勘を鍛えている」「勝負に強い脳力を発揮する」「独創的な考え方を生み出す思考力」「勝負師としての人間性」「高い記憶力を勝負に生かす力」をあげている。

具体的な事項としてあげると「本能を磨く」では、「どんな状況でも自分に勝つ力を磨く」「勝ち方にまでこだわる」「競技のことは何でも知りたい」「競技になるとワクワクする」「必ず頂点に立つと自分に誓っている」などである。

「超一流になる素質を磨く」では、「試合や勝負事は大好き」「コーチ・監督は自分を高める大切な人」

「ライバルは自分を高める存在だが絶対負けたくない」「自分の弱点を明確にし、具体的な解決を期限付きで実行する」「時間的空間認知能力に優れスピードにも強い」をあげている。

「勝負勘を鍛える」では、「空間認知能力」「人の先を読める能力」「目線・姿勢・歩き方・走り方に無駄がない」「上肢のライフライン・下肢のロルフイングを鍛える」「腰方形筋・腸腰筋の安定」の5項目である。

「勝負で強い能力」では、「自分で考え自分で実行する」「練習中も試合と同じように全力投球する」「ゴールするまで無心で集中する」「試合中は否定語を使わない、前向きで迷わない」「最後まで凄く勝ち方にこだわっている」などである。

「独創的な考え方・思考力」では、「何事にも興味を持ち、感動する性格」「運動技術の習得では壁を突き抜けるまで繰り返す」「習得した技術は一枚の絵にまとめる」「分野の異なる一流の人の話を聞く」「素直な性格、沢山の人脉」などの項目をあげている。

以上のことは最近のスポーツ科学でも注目されている事項が多い。超一流選手の条件として「肩関節や肩甲骨の柔軟さ」「腸腰筋の大きさ、強さ」「水平感覚、水平目線」など合致するものが多い。さらに林氏は「毎日日誌をつける」「期限付きの目標を持っている」ことも超一流選手の絶対条件だと述べている。

筆者は長い間、「一流選手の条件とは何か」を考えてきた。インターハイ・国体・全日本学生などの「全国大会に出場した選手」は一流か、「全日本チャンピオン」はどうか、「世界選手権の日本代表選手」は一流か、などの「一流の基準」は何かである。深く考えれば考えるほど境界線を引くことが難しい、結論の出ない問題である。

しかし、今回の講習で「超一流」と「一流」の境界線は明確となった。超一流とは「世界基準の大会（オリンピック・世界選手権）で複数回金メダルを獲得した選手」「各競技団体に初めてオリンピックでメダルを獲得した選手」「全日本選手権で10年近く勝ち続けオリンピックでメダルを獲得した選手」たちである。この3つに該当する選手のみが真の超一流であり、「世界基準の選手」である。

これらの選手たちは大きなプレッシャーの中、それぞれの競技団体の活動やイメージアップに長く貢献したり、新しいスポーツの可能性を開拓したりして、競技団体及び日本スポーツ界に大きな影響を与える。さらに引退後も、その競技種目の顔となり様々な形で社会に貢献していくことが期待されている。

4.日本伝統柔道の授業のあり方

4-1 我が国の伝統文化

日本ディベート研究協会北岡俊明会長は、戦史研究会・戦略大学・ディベート大学も主宰者でもある。北岡氏は「日本に強いリーダーが現れない」、「戦略が苦手」なことについて次のように分析している。

我が国は戦後65年で51名の総理大臣を輩出している。その任期は平均1.3年であり、このような短期間では長期戦略は不可能である。これに対して欧米先進国や韓国、中国ではリーダーは平均5～6年間はその職を務める。

この理由の第一は、「農耕民族説」があげられる。我が国が古くから農耕を主として発展してきた。米作を中心とする農耕では、天候が豊作か凶作かの大きな決定要因となり、自然への畏敬の念は強くなる。農作業においては老若男女が仲良く協力して仕事をするのが大切で「世話役」や「長老」は重視されても、強いリーダーシップや戦略は必要ない。

これに対して狩猟民族であった欧米人は騎馬を駆って狩りをしてきた。獲物を追い込んだり、獲物の豊富な土地を手に入れたりする戦いでは、若く健康な男子が戦略を持って機敏に行動しなければ民族は滅びてしまう。また、動物を追い込むことだけでも様々な判断と強いリーダーシップが必要となる。

第二の理由は「島国説」である。江戸時代の鎖国を含み我が国は長い間、外敵に侵略されることなく平和な時間を多く過ごしてきた。諸外国との競争がない社会は天敵のいない孤島のようなもので、危機感がなくなり鳥も飛ばなくなる。

第三は「単一民族説」である。日本人は単一民族に近い国家を形成し単一言語で長い間生活してきた。そこには「阿吽の呼吸」「以心伝心」「暗黙の了解」な

ど、言葉を使わなくとも互いに理解し合えるという意味の言葉がたくさん生まれた。また、単一言語の社会で「話せば分かる」などの「会話は通じるもの」という前提でものを考えるようになった。

このように豊かな自然と美しい四季に囲まれた我が国にも、時の流れと共に国際化の波は確実に訪れ、急激に変容していく社会において、強いリーダーシップと世界基準の戦略を発揮できる若者の育成が求められる時代を迎えたのである。

4-2 我が国の教育と武道教育

序論でも述べたように平成18年12月、新たな教育基本法が公布・施行された。その内容は「伝統と文化の尊重、継承、発展」「我が国と郷土を愛する心」「他国を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与する態度」などであり、「国際社会で活躍する日本人」の育成が今後の課題である。

教育基本法の改正は学習指導要領の改訂にも大きな影響を与えた。「国際化」では平成23年度から小学校における「英語教育」の導入、「伝統文化」では平成24年から始まる中学校の「武道必修化」などが大きな柱となる。

山形大学体育学部鈴木省三教授は、「学ぶ力を育てる学習方略」と題し、「日本の歴史を振り返ってみると、寺子屋によって高水準の教育が庶民の間で広範に定着しており、明治初期における識字率は世界最高水準にあった。明治期の日本が急速に近代化を達成しえた背景として、寺子屋が高い教育基盤を社会に与えていたことを評価する見解もあり、そのキーワードは次の6項目になるであろう。少人数、驚きを与える（感動） 丁寧と厳格、チームワーク、仲間、コミュニケーション」と述べている。さらに鈴木氏は「近年、遺伝子の研究が進み日本人は一般的に不安を感じやすく、弱気で神経質だといわれる。これには性格遺伝子(セロトニン・トランスポータSS型)が関与しており、(中略)この遺伝子の多い民族は、好き嫌いの感情を表す扁桃核が敏感に反応する」、「温和で消極的な日本人は、生徒の学習意欲を高める動機づけや学習方略が先生には必要になる」と指摘し、課題解決型

の学習には日本人の特性を考慮する必要があると述べている。

福島大学人間発達文化学類中村民雄教授は「中学校武道必修化について」の中で、「我が国固有の伝統文化をどう伝えるか」を論じ、「一同揃っての正座 黙想 座礼」は「明治20年代以降にヘルバルト学派の教授法などの影響を受けて整備され、体系化され、(中略)一連の作法を伝統的な行動の仕方と結びつけない方がいい。むしろ自然体の構えで相手と正対して対峙し、自己の中心軸を体認・体得することから礼儀作法へと発展させた方がよいのではなからうか」と述べている。

このように我が国固有の文化だと思っている考え方や行動の仕方が、実は欧米の文化の影響で変ってきたものは数多くある。文化とは交わりあい変っていくものである。筆者は武道の必修化を機会に、「武道の授業」だけでも「日本伝統的教育方法・指導法」が取り入れられないかと考えてきた。鈴木氏や中村氏が述べているように、日本独特の伝統的教育や日本人にあった指導法が必要である。

日本の伝統的な考え方や行動の仕方を生かした授業を行うには歴史を振り返る必要がある。我が国の歴史を顧みると江戸時代に270年近く続いた「鎖国」があげられる。この時代に「武士道」は大きく開花し、各種の武道も多くの流派が生まれ体系化されていった。

4-3 必修化による柔道授業と礼法

それでは武道の必修化によって改善されるべき柔道授業のあり方について論じてみたい。序論でも述べたように、必修化を迎えた柔道授業がどうあるべきかではなく、長期戦略として10年後、20年後に世界にはばたく中学生たちが学ぶべき「柔道における伝統的な行動のしかた、考え方とは何か」、「柔道を通じて全ての生徒に伝えていくべきものは何か」を論じたい。

最初に「柔道の授業形態」であるが、江戸時代の藩校・寺子屋・私塾で行われていたように「少人数グループ」が本当に機能するような形式を取りたい。クラス全体で「一同揃って正座 黙想 座礼」の形を取るのではなく、6人程度の少人数グループを作り、グループごとに活動を開始し、教師はそれぞれのグループ

を巡回して、なるべく個人対個人の挨拶、礼を重視し、自然な「礼法」を体験できる形態をとりたい。

柔道の授業で最初に学ぶ内容は「柔道衣の着方」である。柔道衣の着方では、着物の文化、着こなしの大切さ、乱取り・試合を行うときの唯一の用具であり、剣道にたとえれば「刀」と同じで自分を高めてくれる用具であることを伝える。「柔道衣のたたみ方」を体験させることにより柔道衣の大切さを確認できる。

次が「礼法」や「座法」などの立ち居振る舞いである。「礼法」には「座礼」と「立礼」があるが、座礼を中心に活動を進めたい。立ち方、座り方は「左座右起」「左前右後」などの原則があり、さり気ない動作の中にも約束事があることを伝える。座法には「正座」「胡坐」があり、古い時代や屋外では立位姿勢と座姿勢の中間姿勢である「蹲踞」姿勢があり、現在でも剣道や相撲では「蹲踞礼」が行われている。日本伝統の座姿勢には体育座りはなく、武道場では厳禁としたほうがよい。また、現在の「正座」は江戸時代になって袴をはかなくなったこと、畳が庶民の間にも普及していったことなどにより習慣化されたもので、それ以前は「胡座」が正座であったことなども認識させたい。

4-4 柔道における伝統的な行動のし方、考え方

礼法や柔道衣の持つ意味が理解できたら、次は「道場」の意味や「道場における座付き」、「間」や「気」の文化である。我が国には古くから屋外では「北」を「上席」とする習慣があった。道場などの屋内の施設では「正面」を設けることが多く、正面は入口の位置やトイレなどの水周りの配置によって変わってくる。また、正面に向かって右側が優位の席となり、入口に近い場所が「末席」となる。このような伝統的な習慣に基づき、上位者と下位者の礼をする席を決める。

「座付き」を教えることは、「先達者」や「年長者」に対する「思いやり」「長幼の序」の精神を学ぶことでもあり「感謝の心」を養うことが出来る。

道場とは仏教の「禅」を修業したり、武道の鍛錬をしたりする場であり、「日常生活とは異なる空間」であることを認識させ、有事の場合に備えて、「靴は必ず揃えて入る」、「入口では礼を心がける」などの約束事も徹底したほうがよい。

礼を行うとき、「間」と「気」が必要となる。互いに礼をする時の相手との間隔が「間」である。日常生活において、礼を交わす時の間隔はどれくらいか適当か、相手が「刀」を持っている場合や「突き」「蹴り」で攻めてくる可能性がある場合、それぞれの礼の間隔を試してみると自然に礼を取り交わす相手との間隔がつかめる。

礼をする「間の取り方」がつかめたら、「気」を合わせて礼を行う。気とは呼吸を意味する言葉でもあり、一呼吸は一般成人で3～4秒である。礼をする時間は一呼吸の時間と同じ長さである。

「間」や「気」の簡単な意味が理解できたら、柔道の技能構造との関係を学ぶことになる。「投げる」「抑える」「絞める」「関節を挫く」「突く」「打つ」「蹴る」動作と伝統的な考え方、行動の仕方を学んでいくが、詳細や具体的な指導内容は次回の論文にゆずることとする。

5. 世界基準による日本柔道の競技力向上

5-1 国際柔道と少年期の指導

筆者は現在、日本オリンピック委員会の専任コーチングディレクターと全日本柔道連盟の女子ジュニアヘッドコーチを兼務している。日々の活動内容は女子ジュニア強化選手7名を埼玉大学・淑徳大学において指導すること、この両大学の卒業生でナショナルチームに在籍する3名(2011パリ世界選手権日本代表)の指導、全日本ジュニア・全日本カデの強化宿泊及び海外派遣などの業務である。

昨年の東京世界選手権で日本女子は6個の金メダル、3個の銀、4個の銅と史上最多のメダルを獲得した。また、モロッコ世界ジュニア選手権でも5個の金メダル、2個の銀、4個の銅と、これもジュニア大会のメダル獲得数の新記録である。競技力の向上により日本柔道の強化法が世界に注目されることは、日本文化・日本的な指導法が世界に浸透していくということでもある。

昨年12月、グランドスラム東京大会の折、全日本ジュニアチームは大会の研修を行い、早朝7時より練習会を開催した。この練習会は日本・ドイツ交流事業と

して2国間のみで行われたものであるが、この行事を聞きつけたフランス・イギリス・ベルギー・クロアチアなどのジュニア・シニアチームが次々に参加してくれ盛大な練習会となった。

一時期は「日本柔道からは学ぶことがなくなった」「柔道の中心は欧州に移った」などと言われ、来日する外国チームも減少していた。競技力が高くなれば諸外国のチームも、我が国を訪れ日本選手との合同稽古を機会に、様々な日本文化に接してくれる。これも日本文化が世界に認知される活動であり、国際化にも欠かせない交流である。

世界柔道における年齢区分は、カデ(15~16歳)、ジュニア(15~19歳)、シニア(15歳以上)である。我が国でもこれらの区分の全日本体重別選手権が開催されている。これとは別に学校体育の課外活動として開催される全国中学校大会・全国高校大会・全日本学生大会などがある。また、小学校4年生以上を対象とした全国小学生大会も毎年開催されている。

大会に参加する以上、「勝つこと」も大きな目標となる。小学生時代からの小さな成功の積み重ねが大きな自信となり選手として育っていくことも事実である。しかし、「勝つこと」と「強くなること」は必ずしも同一ではない。それぞれの年代で習得すべき「基礎基本」の確立が最重要課題である。

子どもたちがスポーツに取り組むには熱意のある指導者と理解のある保護者の存在をなくしては語れない。柔道では地域で活動する「スポーツ少年団」「私設の道場」「市町村の柔道教室」「警察関係の道場」などの指導者が少年柔道の育成に当たる。保護者はこれをサポートし、道場までの送迎や全国大会参加の支援などを行っている。

しかし、これらの活動は、時として「勝利至上主義」の傾向が現れてしまう。少年期の柔道でも多くの「スポーツ障害」が報告され、深刻な「事故」も起こっている。全日本柔道連盟では、「少年競技者育成特別委員会」「安全対策委員会」などを設置し、少年期の柔道指導の改善を目指しているが、十分な成果があがっているとはいえない。

世界一の柔道大国フランスは日本の3倍近い登録者人口を有しているが、14歳以下の全国大会を公認せず、

競技としての少年柔道に大きな評価を与えていない。その反面、「少年柔道はスポーツの中で最も安全な種目である」ことをアピールし多くの愛好者を獲得している。我が国の少年柔道をフランスのような形態に戻すことは不可能であるが、子どもたちがスポーツ障害の危険にさらされることなく、安心して競技を行える指導法の確立や統一が望まれる。

安全指導のキーワードは「受け身」の習得、正しい「組み方」、無理のない「体さばき」と「自然体(姿勢)」を用いた乱取り、「崩し」「進退動作」を重視した投げ技の指導などである。これらの多くは「基本動作」として学校体育でも初期に指導される学習内容である。これに加えて「自己を高めてくれる存在である相手を思いやる心」、「人格形成の原点となる正しい礼法」などを「講義」形式で指導することが安全対策の第一歩でもある。

5-2 世界基準の柔道選手の育成

柔道の基礎基本である「基本動作」と柔道精神の原点である「精力善用」「自他共栄」精神が理解、体得できたら、「对人的技能」の習得に移行する。柔道を含め全ての武道では、古来、「形」の稽古が中心であった。形をより実戦的なものとするために、「形の乱れ、形の残り」をとる稽古法として「乱取り」が行われるようになった。嘉納師範は「形のみでは本当に強い柔道家はできぬ」として、「乱取り」稽古を推奨し、稽古の成果を試す場として定期的に「試合」が行われるようになった。

講道館柔道初期の頃の試合は、「紅白試合」などの高点試合が中心で、紅白二組に分かれ「抜き勝負」で勝ち続ければ何人とも対戦できる試合が行われていた。現在でも講道館では年に2回の紅白試合、毎月「月次試合」が高点試合として行われ、紅白試合では一本勝ちで6人以上抜くと「抜群」として「即日昇段」が認められる。

オリンピックや世界選手権、全日本選手権の優勝者も、後日昇段が認められることがあるが、即日昇段は紅白試合のみである。ある面ではオリンピックの優勝者よりも価値のある即日昇段の選手像にこそ、日本柔道が理想とする「世界基準の選手像」の鍵がある。

オリンピックなどの国際競技はトーナメント方式で試合が行われる。これは総合競技大会特有の大会日程の問題・メディアの中継時間の問題・選手の健康や安全に関する問題などが理由としてあげられる。野球やソフトボールがオリンピックから排除された理由のひとつに、延長戦や再試合の形態があり、甲子園の高校野球では「引き分け再試合」のため、時として参加校の試合日までが変ってしまう。

大会日程や選手の健康問題を重視した場合、勝負がつかなくても「僅少の差」をもって、審判員が勝敗を決したり、抽選で勝ち負けを決めたりする。しかし、高ポイント試合では時間内に勝敗が決しなかった場合、「引き分け」となり、両試合者とも試合場をおりなければならない。大きな相手や様々なタイプの選手を次々に得意技でくだし10人、15人と抜き続ける。ここに嘉納師範は柔道の醍醐味を見出したのであろう。

現在でもこの抜き勝負は日七帝大戦・全国高校選手権・金鷲旗高校柔道大会などで実施されている。古くは山下泰裕・斉藤仁・正木嘉美・古賀稔彦・吉田秀彦、最近では井上康生・鈴木桂二・泉浩・石井慧などが、この抜き試合で育った選手達である。金鷲旗では、女子も体重無差別の抜き勝負を行っている。優勝チームからは、阿武教子・塚田真希・西田優香・國原頼子・池田ひとみ・田知本愛・田知本遥などが続々と日本代表に名乗りをあげる選手が輩出している。ところが大学柔道では体重別団体などを創設しているが、長い間、抜き勝負の試合は行っていない。

日本代表選手にしても、中学生柔道選手にしても日本伝統の「世界基準の柔道」の基礎基本に違いはない。前回の紀要「講道館柔道の伝統を生かしたジュニア期の指導法」でも述べたように、「前に出ながら相手の柔道衣を両手で握る」「握ったら間髪をおかず攻撃する」「技を掛けきる、投げきる」「素早く寝技に移行し抑えきる技を持つ」「延長戦になっても尽きないスタミナ、集中力を持つ」などである。

往々にして少年期や初心者の柔道では、この逆を指導すると「勝つこと」につながることもある。「相手が出てくるところを狙え」「ポイントを取ったら守れ」「相手が掛けてきたのを返せ」などの指導である。

また、「寝技主体の強化」や「ルールの裏をかくような指導」「引き手と逆方向の技の多用」「外国選手やレスリング技の指導」なども少年柔道選手の大成を妨げ、伸びをとめてしまう。

筆者は本年1月、ベルギー国際大会の日本代表監督を務めたが、以前世界チャンピオンとなったある国のコーチがポイントを取った自国の選手に「組まないでさがつて相手と離れなさい」という指導をしているのを見て寂しい思いをした。大会後の日本選手とのミーティングで「私たちも最初から最後まで前に出る」というのは怖い。でも皆を「強くする」ためにわざわざヨーロッパまで来た。悔いを残して日本に帰りたくないという話をしたことを記憶している。

5-3 我が国固有の強化法とは何か

嘉納治五郎師範は、柔道の修行法を「形」「乱取り」「講義」「問答」の4形式で行うよう述べている。現在では「世界形選手権大会」も開催されているが、一般的に形の練習は一部の高段者にしか浸透していない。絞め技や関節技は形の中では、立ち姿勢でも行われるし、投の形や固の形にはそれぞれの技の重要な理合いが示されている。しかし、講道館の長い歴史の中で競技者が形を演じるという場面はほとんどない。

上村春樹講道館長は基本的な「打ち込み」を数多く実施することこそ大成の要因であると述べている。現代柔道では「形」にかわる基本練習として「打ち込み」を推奨したい。林成之医師も超一流選手の条件として「運動技術の習得では壁を突き抜けるまで繰り返す」ことをあげている。「打ち込み」とは日本伝統文化でいえば、「鋼から日本刀を作っていく過程」や絶えず日本刀の手入れをする場面に通じるものがある。

嘉納師範は「教育のこと天下これより偉なるはなし。一人の徳教広く万人加わり、一世の化育遠く百世に及ぶ」「教育のこと、天下これより楽しきはなし、英才を薫陶して兼ねて天下を善くす。その身亡ぶといえども余薫とこしえに存す」と述べ、「精力善用」「自他共栄」「順道制勝」などの教育的な語を多く残し、「左右に偏らない技の習得」「投げ技重視」などの指導を行っている。

また、嘉納師範の遺訓といわれる言葉には、「柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。その修業は、攻撃防御の練習によって、身体精神を鍛練修養し、斯道の真髓を体得することである。そうして、是に由って、己を完成し、世を補益するが柔道修行の究境の目的である」というものがある。嘉納師範の精神、「強くなること」は、「人間性の向上」であることを忘れてはならない。

嘉納師範の精神を深く理解し、武道教育を目指すには、中学校・高校の「基礎学力の学習」や大学・大学院における「実学」のみならず、社会に出てからの「体験知」と多くの読書により得られる「人間学」が必要となる。つまり、強化の原点は指導者養成である。

現代教育は時として、「即戦力となる人材の採用」を検討するが、近代史や古典を読み人間としての付加価値を付けていくことも大切である。そのためには、「論語」「三国志」「史記」などにあらわされる「仁」や「厳」、孔子の「恕」の精神などを深く学んでいくことも、我が国固有の文化としての柔道を深く理解し、日本固有の強化法を確立していく道である。さらに次回の研究では、「音読」「暗誦」などの指導法も検証してみたい。

6. まとめ

本研究は武道必修化に伴う柔道授業および日本柔道の競技力向上に日本伝統文化を取り入れ、世界基準の指導法を開発することを目的としている。

第一報として「ナショナルコーチアカデミーの講習内容」「日本伝統柔道の授業のあり方」「世界基準の日本柔道の競技力向上」の3項目を取り上げたが、以下のような知見が得られた。

(1) ナショナルコーチアカデミー(NCA)の世界基準のコーチ養成の目的は、エリートとしての気概とプロフェッショナルな自覚を持ち、インターナショナル・インタラクティブ思考・活動をし、チームジャパンの認識を有する指導者を育成することである。

(2) NCAの講習内容は、コーチング論・マネージメント論・プレゼンテーション論・情報戦略・ディベート・

スポーツ医科学・運動観察などであり、10年後、20年後の戦略を持つことを重視している。

(3) ナショナルコーチおよび超一流選手には、長期戦略と期限付き目標、苦しい状況でも否定語を使わぬ精神力、人の話を聞く柔軟性、瞬時の判断と伝達、日誌をつけるなど事項が要求される。

(4) 我が国の歴史には、農耕民族・島国・単一民族単一言語などの伝統文化があり、強いリーダーと戦略が育たない一因となっている。

(5) 日本伝統柔道を伝える授業は、対人の礼を重視、柔道衣の着こなし、座法・座付き、間や気などの伝承であり、藩校・寺子屋式の教育法がモデルとなる。

(6) 少年柔道、中学体育の授業における安全指導のキーワードは、受け身・正しい組み方・体さばき・崩し・自然体などの基本動作の習得と、相手を思いやる心、正しい礼法などの「自他共栄」精神の講義である。

(7) 高校・大学における大会では、トーナメント戦のみでなく、体重無差別の勝ち抜き形式を採用し、技が切れて一本を取る本来の柔道を推奨すべきである。

(8) 嘉納治五郎が推奨した柔道の修行法の「形」「乱取り」「講義」「問答」から、「形」を「打ち込み」に変えることが競技力向上につながる強化法である。

引用文献及び参考文献

- 北岡俊明『日本人の戦略的失敗』PHP研究所,2008
三森ゆりか「考える力を持つ選手の育成」つくば言語技術教育研究所資料,2009
自由民主党「スポーツ立国ニッポンを目指して」自由民主党政務調査会,2008
鈴木省三「学ぶ力を育てる学習方略」東書Eネット保健体育,2011
田嶋幸三「組織マネジメント・日本サッカー協会のあり方」ナショナルコーチアカデミー資料,2009
中村民雄「中学校武道必修化について」『武道学研究』第42巻第3号,2010
中村民雄「武道の授業で伝統と文化をどう伝えていくか」『武道』1月号,日本武道館,2008
新田真之「野外活動プログラムがチーム効力感に及ぼす影響」『筑波大学体育研究科研究論文集』,2004

新渡戸稲造『武士道』三笠書房,1997
日本オリンピック委員会「指導者の義務と責任」日本
オリンピック委員会選手強化本部,2001
日本オリンピック委員会「JOCナショナルコーチアカデ
ミー2009資料集」日本オリンピック委員会,2009
野瀬清喜「武道必修化と国際柔道」東書Eネット保健体
育,2011
野瀬清喜「講道館柔道の伝統を生かしたジュニア期の
指導法」『埼玉大学紀要』第59巻第1号,2010
野瀬清喜「武道必修化に伴う柔道指導法のあり方につ
いて(第一報)」『埼玉大学紀要』第58巻第2号,2009
野瀬清喜「柔道の国際化と日本柔道の今後の課題(第
五報)」『埼玉大学紀要』第58巻第1号,2009
野瀬清喜『柔道学のみかた』文化工房,2008
林成之『ビジネス勝負脳』ベスト新書,2009
松本芳三『柔道百年の歴史』講談社,1970
本村清人「教育改革の方向性と学校武道」『武道』4月
号,日本武道館
本村清人「伝統や文化は武道でどう受けとめるのか」
『体育科教育』5月号,大修館書店,2008
諸橋徹次「嘉納治五郎を語る」『政治・経済・文化・
学術』尾崎行雄記念財団,1970
船橋力「ビジネスシュミレーション・SEED研修」ナ
ショナルコーチアカデミー資料,2009

(2011年4月28日提出)

(2011年5月20日受理)

Teaching Method of Japan's Traditional Judo in International Standard (First Report): In the Study of National Coach Academy and Instruction of Judo as Japan's Unique Culture of Sport

Nose, Seiki

Saitama University

Nose, Eigo

Shukutoku University

Abstract

This study is aimed at developing teaching method of judo with international standard, by introducing Japanese culture into the school lessons with compulsory curriculum of Budo, and into enhancement of competitive abilities of players.

The first report shows three conditions: the content of the lecture at the National Coach Academy; ideal situation of traditional judo lessons; enhancement of international competitive ability of Japanese judo.

The finding from these conditions is as follows:

1)The goal for coaches of international standard in the National Coach Academy is to raise coaches who aware of themselves being elites and professionals, who think and act internationally, and who have the identity of the members of Japanese teams.

2)National coaches and superstars are required not only to set up long-term plans and goals with timeframes, but to be consistently positive and modest to listen to others, to be decisive and communicative, and to have a habit of keeping journals.

3)The culture of Japan has the history of agricultural and island-based nation with homogeneity, which is the factor of failing to create outstanding leaders and strategy.

4)The lessons which hand down the virtue of Japanese cultures are originated in the teaching methods of the old feudal schools and temple schools, in which the culture of greeting, dressing, sitting, timing and breathing are instructed.

5)As for the matches for students, 'Ippon' should be more encouraged by adopting individual knockout matches, in addition to present tournaments and team matches.

6)To replace “Uchikomi” with “Kata,” one of the main ideas of training judo advocated by Jigoro Kano associates with the method of bringing out performance enhancement.

Key Words : Internationalization, Traditional Culture, Performance enhancement of competitive ability, Compulsory curriculum of Budo