

(研究報告) 武道固有の身体技法に関する基礎的研究

— 中学校武道教材のために —

大保木 輝 雄 埼玉大学教育学部保健体育講座

キーワード：古流武術の身体技法、一本、礼法、わざ言語、新学習指導要領、教材

1. 研究の背景と動機

筆者は、日本文化の特徴とされる「間」と「気」の概念に着目し、その身体技法の教材化に関する基礎研究を続けてきた。目的は、「間」と「気」の身体技法のモデルを江戸時代に整備体系化された剣術（一刀流と柳生新陰流）の「型」に求め、常に「心と体を一体」として捉えている日本固有の運動学習の基礎構造（心身一如）を明らかにし、初心者にも判り易い新たな型モデルとして提示することであった。その学習が、現在求められている生涯学習の教材として適しているのみならず、日本の伝統的な行動とは何かを考え、人と人との「間柄」や、「こころ」とは何か、を自分自身に問いかける契機となるのではないかと考えたからである。

一方、平成24年度から中学校保健体育科科目で取り扱われている武道が必修となるにあたり、教育基本法の改定に伴う「美しき日本」理解のための一項を受け、日本文化の特性を強調する教材として指定されたことに対して、筆者は大きな問題意識を持った。戦後武道の社会への適合はスポーツ理念の導入による再編であったことを考えると、60年間で競技志向に傾斜するあまり、江戸時代以来醸成されてきた「武道」の特性は時代にそぐわないものとして切り捨てられてきた現実を直視せざるをえないからである。つまり、武道を日本文化としての特性を強調する教材として位置づけるためには、スポーツとして再出発した現代武道の内容を改めて検討する必要があるということである。

そこで、日本文化の特性を強調する教材の内容を再検討することが喫緊の課題として浮上し、現行の指導要領に示された武道の学習内容を踏まえながら、本研究に取り組んだ。ここでは剣道の事例を中心に扱い、伝統性を踏まえた教材づくりへの新たな視点を探ることを目的とした。

2. 研究の目的

A- (1) 初心者にも判り易い「伝統的な行動の仕方」のキーワードと祖形を提示する。そのために、「間」と「気」の身体技法のモデルを江戸時代に整備体系化された剣術に求め、武術伝書の再検討を通じて「心と体を一体として捉えた」日本固有の運動学習の基礎構造を明らかにする。

B- (1) 古流剣術の特徴である「三重十文字の体（たい）作り」、「すり足」、「上虚下実」、「攻防一致」「一足一刀」「機先」などをキーワードとする「伝統的な行動の仕方」を、武道初心者を対象とする体育授業実施のための教材として組み直す。現代武道に共通する「礼に始まり礼に終わる」

という観念の具体的な身体技法を作成し、それを授業に適用し現場教師の評価を得る。

C- (1) 「伝統的な行動の仕方」として、現代剣道の「一本」の規程に示された「充実した氣勢と適正な姿勢」を加味した新モデルを考案する。それを授業実践のみの剣道経験者と一級資格を有する剣道部活動経験者に適用し、生徒の感想を基に新モデル適用の評価を得る。そのことによつて「いつでも、どこでも、だれにでもできる」型モデルを提示することを目的とした。

3. 研究の方法

A- (2) 柳生新陰流と一刀流の特徴は、それぞれ「十文字勝ち」「切落し」と名づけられた極めてシンプルな刀の操作法(一刀)で千変万化する相手の技を制することにある。その「一刀」を「いつ、どのように」使うか、つまりタイミングと距離、身体運動のあり方を文献研究と古流研究家との議論を通じて分析し、古流の型学びの構造と本質を明確にする。更に、体の動きと心の動きを一体化させる具体的な場面がどこに現されているのか、映像と文言(伝書)の分析によって明確にし、武道固有の身体技法の祖形を抽出する。そのために、国際武大学の特定研究プロジェクト「東アジアにおける武術の交流と展開」で、日本武術の特性や成り立ちを明らかにするために柳生新陰流の組太刀(型)の「燕飛」と「三学」の実技とそれを説明する文言との照合がなされたことを受け、残された総ての組太刀の照合を実施し、柳生新陰流の全貌を把握する。さらに、現代剣道のルーツとも言える一刀流の組太刀についても同様の作業をする。

B- (2) 「一刀」の本質(極意=基礎基本)を体験させる教材を開発するために、古流の「一刀」を構成している諸要素を明らかにし、「間」と「気」の感覚を誘発する「武道体づくり運動」のモデルを提示し、協力校の中学生(1年男女)に対して実践を試みながら協力校教諭とともにその内容を検討した。具体的には協力校で、中学校1年生(男子80、女子80、合計160名)を対象に体育の授業で実施するための武道教材として「武道固有の心身技法モデルの祖形」を新たに組み直し、50分×5回を作成し、授業として実施。モデル作成に際しては以下のことに留意点した。

一方、大学生を対象にした調査では、武道の特性を表す言葉を記載してもらおうと、ほぼ全員が「礼に始まり礼に終わる」を挙げる。このことに注目し、小笠原礼法の「正しい姿勢・筋肉の働きに反しない・物の機能を大切にす・環境や相手に対する自分の位置を常に考える」という教えと基本姿勢や基本動作を見直した。

そこで、初めて武道体験をする生徒を対象に「礼法」が「相手を尊重する」行為であるのみならず、強い体づくりのための「稽古」であること、また、それ自体が護身術と直結していることを基軸とした教材モデルを作成することとした。

C- (2) 現代剣道の有効打突の規定に示されている「一本」に注目し「充実した氣勢と適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し残心あるものとする」という内容を支える「型学び教材モデル」を新たに作成する。この教材モデル作成に当たっては、まずは素案をつくり、それを大学生の剣道実技の授業で実施し、体験の感想や意見などを採用しながら修正を加えた。

(イ) 授業実施対象者は、前年度の授業5回分の受講者でその後2年次で剣道を選択し、協力校教諭から50分×8回の指導をうけた2クラスの生徒(50人×2クラス)、それぞれに50分×2回の

授業を実施した。この授業では、「一本」の感覚養成に特化し、伝統的な「袋撓」と現代の「竹刀」の両方を使用し「素振り」と「打突の感触」について自己評価ができるプログラムを組んだ。なお、この実施のために、写真1で示したように新陰流で使用されている袋撓（左 赤色）をモデルに教材用の袋撓（右 白色）を試作した。（右側は中学生用竹刀）。

（口）次に、近郊の中学校に呼びかけ、剣道部に所属している71名（男子46名女子25名・一級取得者）を対象に「型学び教材モデル」を120分×1回実施し、生徒と参加指導者へのアンケートおよび面接によって実感報告と指導内容の感想を取材した。

4. 研究成果

A-（3） 筆者は、1976年から現在まで、「機・気」という用語に着目した武芸伝書の解説、古流武芸の調査、現代剣道と古流の実践などを通じて、武芸身体論の解明を試みてきた。特に木村敏の『「気」の特性は『間（あいだ）性』である』との見解、及び源了圓の「日本の心身論は『逆対応性』がその特徴である』との指摘は、筆者にとって近世武芸論の理解に大いなる示唆を得たものとなった。一方、徳川家の流儀であった柳生新陰流と一刀流は現在もその道統が継承され「型」（組太刀）が伝承されている。その伝承者との実技を通じての対話によって、古流の「組太刀」と現代の「剣道形」とは趣の違う内容であることをよく理解することができた。

柳生新陰流と一刀流の流儀に共通することは、たとえば刀を振り上げて真直ぐ振り落とすといった動き（「一刀」）に見られるように、誰にでも出来る実に単純な「たった一つの運動」で相手の総ての動きに対応することにある。しかし実戦の場面で、対峙している相手に対して、そのシンプルな「一刀」を「いつ、どこで、どのように」行使するかは極めて難しい。相手を良く観察し、相手が先に仕掛けてくるよう仕向け、その瞬間に「勝ちを取る」ことは、総て「こころ」の領域に属するからである。つまり「機を見るこころ」が問題だったのである。まさに古流の組太刀稽古とは、実践を通じて「からだ」の動きともにその時の「こころ」の状態を逆対応的に調和させ、「無心」を学ばせることにあったと結論づけられる。

それらを踏まえ、筆者は、鉄舟会に伝承された直新影流の組太刀（法定（ほうじょう））、順天堂大学名誉教授清野武治の一刀流研究から導き出された「姿勢」「素振り」の身体技法、柳生新陰流を中心とした刀法研究家吉田鞆男氏に伝承された古流の身体技法などを通じて学んだことを基礎とし、「型学び教材モデル」の祖形の試作とキーワードを抽出した。その内容は以下のものである。

①「三重十文字の体（たい）作り」

弓道の基本姿勢。真横から見て、耳穴・肩峰・腸骨稜が直線上にある姿勢。

②「すり足」

目線（目付）が上下左右のブレやユレのないようにさせるための移動法。

③「合掌体」

脊柱を軸とし左右均等の筋肉操作のための基本姿勢。素振りの基本でもある。

以上の祖形を基軸として学ぶべき武道の特性を表すキーワード

- 「上虚下実」 肚の座った状態
- 「攻防一致」 攻撃と防御が円環すること

- 「一足一刀」下半身が先に始動すること
- 「機先」相手の動きを察知し先に出ること

上記理解のために必要な予備知識事例の提示

「武」と「藝」の原義

- 「武」：戈を携えて歩み突き進むこと⇒絶対に退かない事⇒困難な事態に遭遇したときも一歩踏み出し前進すること⇒行為・行動の論理と実践法を創出し文化となる。
- 「藝」：人が植物を土に植え育てることを示す。不要な部分や枝葉を刈り捨ててよい形に育てること。自然の素材に手を加えて、形よく仕上げる。技術や学問。

「武道」という文化の内容（剣術の場合）

- 鍛錬⇒日本刀の生成過程と姿に重ねあわされている⇒折れず曲がらずよく切れる。
辟邪の剣⇒剣は相手に向けられると同時に自分に向けられる。不動明王降魔の利剣。
- 「いのち」の本源を「殺」（居着き・悪・病）の側から捉える。「殺人刀・活人剣」。「いつきは死、いつかざるは生」（五輪書）。
- 「機を見る心・機前のはたらき」（兵法家伝書）ができる「臨機応変に対処できる心身の養成」を目的としている。「時・所・位」が問題。
- 「昨日の我に今日は勝つべし」（柳生家家訓・五輪書）という記述の解釈。心身の変容、生涯学習への道を提示。
- 「礼法」の遵守。日常生活そのものが臨戦態勢だという認識。
小笠原礼法を支える基本的な考え方への注目：正しい姿勢・筋肉の働きに反しない・物の機能を大切にす・環境や相手に対する自分の位置（間柄や間）を常に考える。
- 「術」から「芸道」、そして「競技」へ。複雑な技から単純な技へ。
- 「一刀」の思想から「一本」という思想を発明。
- 「一本」の習練を通じ「充実した氣勢・適正な姿勢」の養成。

B-（3） 授業の目標：「伝統的な行動の仕方」、「武道の特性や成り立ち」、「伝統的な考え方」を様々な動きの実感を通じて理解する。

実施内容：授業5回分の実践内容

- ①武道体づくり運動（よく伸ばしよく縮む運動、中心軸づくり運動、上虚下実運動、腰肚づくり運動、すり足運動）
- ②強い姿勢の作り方、強い歩き方、腰から動くということ、正しい礼法（立ち方・座り方・歩き方・回り方・礼の仕方）
- ③身の護り方（自分の体を強く働かせる方法、相手に掴まれた時の対処の仕方、手刀や拳で攻められた時の対処の仕方）
- ④身の護り方2（正しい礼法所作が身をまもる、肘と膝の使い方、手刀の造り方、手刀の使い方）
- ⑤身の護り方3（相手に掴まれたときの手ほどぎの方法、棒や拳で攻められた時の対処法）

以上に示した①～⑤の授業実践を通じて、「生徒自身が、自らの身体が変化し自分自身の努力感が軽減されればされるほど、相手は強い力を感じている」ことが実感でき、「正しい姿勢」と「正しい軸づくり」がその力を生み、個人の筋力の強さが問題となるのではないことが納得できるようになっていった。

実施された授業の録画と生徒が記載したワークシートを参考に、具体的な身体技法が生徒にどのように受け止められていたかを検討し、授業に参加していた現場の体育教員の感想や意見を取りまとめて、「攻防一致」「一足一刀」「機先」など、剣道の特性にかかわるさらに進んだ教材作成に役立つ資料が準備されたことは大きな成果であった。

また、この五回の授業実施のための留意点は以下のような事柄であった。

○「伝統的な行動の仕方」

礼儀や礼法に示されている方法を支えている伝統的な考え方を小笠原礼法に求め、その立ち居振る舞いの仕方を体験し、武家礼法の基本的な考え方を理解し、日常化する。(臨機応変などの理解)

○「武道の特性や成り立ち」

武道各種目に共通する身体技法を考える。例えば当たり前前に実施している事柄を再考し、姿勢・構え・技についての共通項を掘り上げ護身術として実施する。(間をとって向き合うことの意味、何故摺り足が使用されたか、上虚下実の姿勢、攻防一致の技などの理解)

○「伝統的な考え方」

武術から武芸そして武道への歴史的発展と経緯を認識し、それらを一貫して流れる物の見方や考え方を易しく説明できるように自分の言葉を見つける。例えば、「最高のプレッシャーが掛かる場面で最高にリラックスし一歩前進するのが武道」。(調身・調息・調心、逆対応、捨て身、活殺自在等)

以上の三点を、指導要領に沿って適宜組み込むか、または各時間の準備・整理運動として実施することができるのではないか、との結論が導き出された。

C- (3) 古武道共通の身体技法である「三重十文字の体(たい)作り」「合掌体」「すり足」「上虚下実」「攻防一致」「一足一刀」「機先」などについて、個別の種目(剣道)との関係を考慮し、剣道の授業で活用できる技法モデルを再検討した。

(イ) 袋撓で相手の撓と胴を打つ、竹刀で相手の竹刀と胴を打つ、といった運動実施後の感触についての感想は以下のものであった。

袋撓を好む生徒：54% (52名)

理由：軽くて振りやすい、安全

竹刀を好む生徒：38% (36名)

理由：音がよい、打った感じがする

また、インターハイ上位入賞者の行う剣道の試合を見て、剣道の「一本」が理解できたか、という問いに対しては95%の生徒が理解できたとの回答であった。

ワークシートに記載した有効打突「一本」の「充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものとする」という規定の内容理解には、審判を



写真1 新たに開発した教材用袋撓（中央）

つけた実際の試合を見せ、生徒の感受性に訴える方法が効果的であると判断された。その上で以下の指導を実施したほうが生徒の各実施内容への取り組みが積極的になることも判明した。

- ①十文字の姿勢作り（体軸づくり）
- ②合掌力（上肢伸筋群優位の振り）
- ③体当たり（足腰を先に出す）
- ④脱力面打ち（上虚下実の評価）
- ⑤振り返り足さばき（残心理解のため）
- ⑥身手足一致（よりよき一本の成就）

（ロ）上記の①～⑥を部活動経験者76名（男・中学1年生46・女25・一級取得者）を対象に実施した。その結果、Fig. 1～4に見られるように、彼らが楽しく、興味が持てたと感じた内容が「合掌力」と「十文字の姿勢作り」「体当たり」（女子は「脱力面打ち」といった古流的身体技法のほうに優位であったことは興味深い。また、94%の生徒が「姿勢が大事だと思った」と答えた。良い姿勢が強い力を生み出すという武道身体技法の最も根幹をなす事柄が了解されたことは注目に値する。

さらに「三重十文字の体（たい）作り」・「合掌体」が生徒の関心を高め、それが剣道の「充実した氣勢」と「適正な姿勢」作りと「一本」という打突に結びつくことをも理解させるのに有効であることが判明した。「型学び教材モデル」を基軸とした実践は、剣道の「一本」とは何かを考えさせ、伝統性を強調する運動学習教材の道を開き、新学習指導要領の課題に十分応えることにも繋がると考える。

また、「礼法」での「姿勢を正す」ことが「相手を尊重する」行為であるのみならず、強い体づくりのための「稽古」であること、そして、それ自体が護身術と直結していることに連動していることも認識できた。

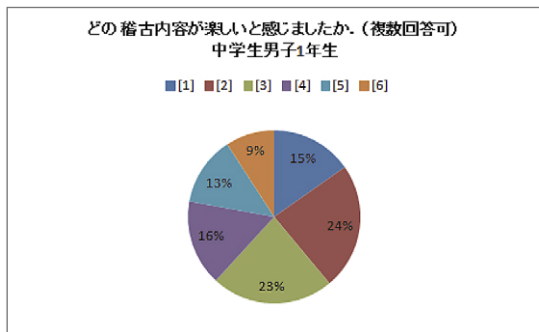


Fig.1

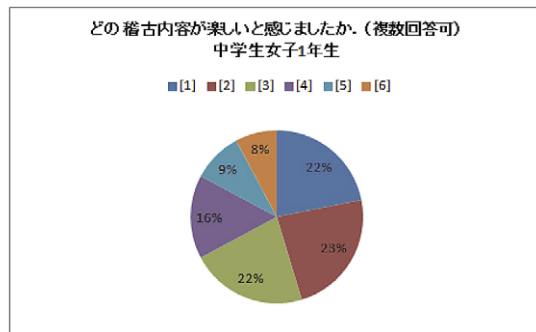


Fig.2

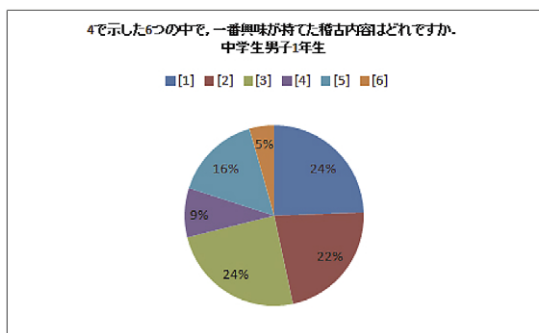


Fig.3

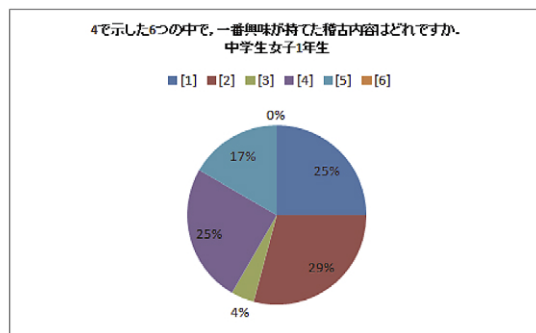


Fig.4

Table.1

凡例	
選択肢	内容
[1]	十文字の姿勢作り
[2]	合掌力
[3]	体当たり
[4]	脱力面打ち
[5]	振り返り足さばき
[6]	身手足一致

(ハ) この実践事例では、新学習指導要領に示された内容を踏まえて、「保健体育・F 武道」に記述されている「伝統的な行動の仕方」「武道の特性や成り立ち」「伝統的な考え方」の内容について明らかにし、それらの方法をより深く、具体的に示すための教材化を目指した。その際、特に着目したのが「解説」に示された以下の文言であった。

「武道」については、「その学習を通じて我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるよう指導の在り方を改善する。」としている。また、「知識」については、「言葉や文章など明確な形で表出することが可能な形式知だけでなく、勘や直感、経験に基づく知恵などの暗黙知を含む概念であり、意欲、思考力、運動の技能などの源となるものである。また、動きの獲得を通して一層知識の大切さを実感できることが必要である」。

ここでは、現代武道の基軸をなす「一本」を、武道特有の「わざ言語」と位置づけ、「勘や直感、経験に基づく知恵などの暗黙知を含む概念」として捉え、心と体の在り様を示す指標として捉える試みに留意し、以下のことを提案する。

「わぎ言語」については、生田久美代氏が指摘する「比喩的な感覚の表現を通しての行為の発現を促す言語 (action-directed language)」、「ある種の身体感覚を持つように促す (ある種の身体感覚を持つように『しむける』)」、「卓越者が至った Achievement の感覚を学習者自らが探っていくように誘う」(生田『わぎ言語』) という三つの役割に注目した。「わぎ言葉」は先人の体験知の表現であり、剣道においては所作を誘い、しむけるものとなる。これらの言葉の示す「動感」を追体験することによって、先人の生きた感覚を味わうことができる。つまり剣道という運動を介して他人や先人と交流することができるのである。

教材化のための提案

- ①暗黙知を誘発させる場を「勝負の場」と位置づけ、そこに臨んだ時の感覚を味わう。向き合って近づいたり離れたりする。「機」や「気」の感覚の誘発。
- ②身構え・気構え・心構えを工夫することによって「機」や「気」の感覚が誘発され、臨機応変な対応ができることを実感する。
「摺り足」・「上虚下実」・「攻防一致」などの理解。例えば剣道形一本目の実施。
- ③「一本」は正しい姿勢と、正しい筋肉操作から繰り出されることを体感させる。
正しい姿勢から繰り出される技は、自分の感触としては軽快で努力感がないにもかかわらず、相手には不快感のない強い力を与える、といった体験。例えば相手にしっかり両肩を掴んでもらい「三重十文字」の姿勢で背骨を中心に回転することによって相手が強く動かされるという体験や、「合掌」している手を相手に上から押してもらい、合掌体を崩さず相手の手を挙げるなどの体験。また、竹刀打ちや胴打ちの実施による「音」や「手の内」の感触の相違を実感させる。
- ④場所への礼、先生への礼、お互いの礼、自分への礼の仕方を学び、常に「臨機応変」な行動がとれることを求められた武士たちの思いが追体験できる面白さを通じて日常生活での危機管理意識を誘発する。
- ⑤礼法の実践が身心のトレーニングとなっていることを理解できるように工夫する。
小笠原流に示された「礼法」の基本精神を参考にする。「小笠原礼法の四つの教え」(正しい姿勢の自覚・筋肉の働きに反しない・物の機能を大切にす・自分の位置〈間柄・間〉を常に考える)と、基本動作(立つ・座る・歩く)を実践し、その立ち居振る舞いの仕方を体験しながら、危機管理意識と結びつけて考えさせてみる。「むり・むだ・むら」のない「立つ、座る、歩く、廻る、お辞儀をする、物を持つ」という諸動作を正しくできるようにし、剣道の基本動作の向上を目指す。
- ⑥稽古で学んだことを日常生活の場に応用し、またそのことを稽古の場で活用するといった循環活動を習慣化させることにより、剣道技能の上達が促されることを理解する。

上記①～⑥の実践を通じ、心と体を一体として働かせることの意味と価値を考えさせ、その結果である「一本」の出来栄が、その人の「生きる姿勢(充実した氣勢と適正な姿勢)」として表現されていることを理解させる。またそれは「勘や直感、経験に基づく知恵などの暗黙知」の集積であり、かつ我が国固有の伝統と文化である「礼法」の身体技法と地続きであることをも気付かせ、武道で学ぶ基本姿勢が日々の生活で生かされることの意味を考えさせることが重要な課題となるのではないか。

5. 結語

剣道の特性と魅力は、「真剣に向き合う」ことに尽きる。現代の剣道の指導法は、刀での斬撃技法であった「一刀」から竹刀での打突技法「一本」へと変化をしたが、その精神は変わらない。体育の指導者が新学習指導要領に示されている「我が国固有の伝統と文化」の内容や、その解説書にある「勘や直感、経験に基づく知恵などの暗黙知を含む概念」を理解するために、剣道の所作として受け継がれている「わざ言語」や「礼法」に込められている精神性を知ることはたいへん有効である。また、新学習指導要領に示されている「技能」、「態度」、「知識・思考・判断」などの細分化されている項目についての指導においても大いに資するものであると考える。

新指導要領では、言語活動も重視されている。武道では、「礼に始まり礼に終わる」という言葉はよく使われ、お互いの尊重や克己を示すものとして一般的には説明されている。しかしその底流には、出会いと別れ、節目と節目の間、誕生と終焉など人間界のみならず大自然の営みの原理的な認識が働いていることにも注目しなければならないのではないか。このように「武道」はそこに示される多くの「わざ言語」を身体化する営みを通じて、大げさにいえば「人間という存在」が何であるかを直感的に覚知できる稀有な教材として位置付けることができそうである。また、これからの武道教育は、先人が残した多くの武道特有の言葉を「わざ言語」として扱いそれぞれに示された言葉の意味内容の体感を通じて、先生と生徒が共に学びながら検証するといった方向で取り組んでこそ、その真価を發揮するのではないだろうか。それはまた、「体育」の新たな方向性をも提示できるのではないかと考える。

6. 謝辞

本研究は、以下の諸氏の提言・助言・製作などの協力がなければ進めることができなかった。ここに記して感謝の意を表したい。

魚住 孝至 国際武道大学・体育学部・教授
 立木 幸俊 国際武道大学・体育学部・准教授
 吉田 軔男 古流剣術研究会
 仙土 克博 古流剣術研究会
 八坂 和典 埼玉大学附属中学校・教諭
 柳田 勇 埼玉大学附属中学校・教諭
 伊藤 毅 大和武道具製作所

附記：本報告は「武道固有の身体技法に関する基礎的研究－中学校教材のために－」（基礎研究c）をテーマとした2009年度～2011年度の文部科学省科学研究助成事業研究成果をまとめたものである。

(2013年10月30日提出)

(2013年11月21日受理)