

## Tsukuba Summer Institute for Physical Education and Sport 2014 における柔道実習報告

桐生習作<sup>1)</sup>, 市村さやか<sup>2)</sup>, 川戸湧也<sup>2)</sup>, 武井嘉恵<sup>2)</sup>,  
山本小百合<sup>2)</sup>, 松元 剛<sup>1)</sup>, 三木ひろみ<sup>1)</sup>

### Judo Session at Tsukuba Summer Institute for Physical Education and Sport 2014

Shusaku KIRYU<sup>1</sup>, Sayaka ICHIMURA<sup>2</sup>, Yuya KAWATO<sup>2</sup>, Kae TAKEI<sup>2</sup>,  
Sayuri YAMAMOTO<sup>2</sup>, Tsuyoshi MATSUMOTO<sup>1</sup>, Hiromi MIKI<sup>1</sup>

#### 1 はじめに

Tsukuba Summer Institute for Physical Education and Sport (以下, TSI) は留学生の受け入れ, 日本人学生の海外派遣, グローバル人材としての資質や英語力の向上を目指し, 2010年7月よりスタートしたものである。第5回目となる TSI 2014 は, 2014年7月18日(金)から25日(金)までの8日間, 本学の体育芸術学群棟及び体育施設を中心に実施された。

2013年度より TSI は筑波大学の授業科目となり, TSI への参加は単位としても認定される。授業科目としては, 体育専門学群開設「つくばサマーインスティテュート」(1単位), 体育学専攻開設「つくばサマーインスティテュート」(2単位), 体育センター開設「日本の体育・スポーツ文化」(1単位), そして「大学院体育 10: 日本の体育・スポーツ文化」(1単位)の4つであり, 所属する大学や学群・学類を問わず, また科目

等履修生の受講が可能である。

TSI 2014 のスケジュールは, 以下の通り (表 1 参照<sup>1)</sup>)。

昨年度と同様, Laboratory Workshop, CoRP (Collaborative Research Planning for Physical Education and Sport), SPAC (Sports, Physical Activity and Culture in Japan) の3コースの他, 本年度は新たに Sport Business & Management が追加された。TSI 2012, 2013, 2014 と回を重ねる毎にコースが整備され, プログラムや担当教員・スタッフも充実してきている様子が窺える。学部生は SPAC と Sport Business & Management のみ選択可能であり, 大学院生は全てのコースが選択可能であった。筆者が担当した柔道実習は, SPAC の1つである。

TSI のコースや各プログラムが充実していく中, 出来るだけ柔道と他のプログラムに共通する部分から入り, 最終的には柔道の特徴を知ってもらえるようなプログラム作りに留意した。本報告ではその様子を提示していく。

1) 筑波大学体育系

2) 筑波大学大学院人間総合科学研究科体育学専攻博士課程前期

1 <TSI Web サイト参照 (<http://www.siit.jp/schedule.html>) >

表1 TSI 2014 Schedule

Program	18th July (Fri)	19th July (Sat)	
SPAC Sports, Physical Activity & Culture in Japan		Physical Fitness test & evaluation (Pakuda) you need towel & indoor shoes	
Graduate Research Seminar for PE & Sport			
9:00 11:00 LAB Laboratory workshop (not yet determined)		Laboratory workshop on biochemistry and exercise physiology (Ohmori, Soya, Gulshan)	
Sport Business & Management		Lectures by Drs. Fuku, Inoue, Yoshida, & Nakamura Field trip to Tokyo, meet staff of a professional baseball team or a professional football team, and watch a baseball game	
11:30 12:30 Continuing Program Lectures by international researchers (not yet determined)	9:00-11:00 Registration & Scholarship Payment 11:00-12:00 Orientation	Dr. Stephen Mitchell - (Training Games for Understanding) - Dr. Daniel C. Park (Development through sport), and others (to be announced)	
12:30 14:00 Networking Lunch	12:30-1:30 Networking Lunch	Networking Lunch	
SPAC Sports, Physical Activity & Culture in Japan	Networking Group Work Identifying referees, sports and NPI topics, techniques and challenges in each country	Dr. Guido Gender Mental training theory and practice 1	
Graduate Research Seminar for PE & Sport		Session 1: Identifying a 'hot topic' Building the literature review Identifying a 'hot topic' Active reading workshop The annotated bibliography, memoing, blogging	
14:00 18:00 LAB Laboratory workshop (not yet determined)		Laboratory workshop on biochemistry and exercise physiology (Ohmori, Soya, Gulshan)	
Sport Business & Management		Lectures by Drs. Fuku, Inoue, Yoshida, & Nakamura Field trip to Jingo Stadium and Ajinomoto Stadium, lectures and workshop	
18:30 21:00 Continuing Program Business discussion	Welcome Reception	Let's play (tennis at cool night optional)	

Program	20th July (Sun)	21st July (Mon)	22nd July (Tue)
SPAC Sports, Physical Activity & Culture in Japan	Ball Games theory & practice (Matsumoto, Graetz, & Nemes) Select either flag football, soccer, or handball	Martial Arts, Judo theory & practice (Kuryu)	
Graduate Research Seminar for PE & Sport	Group Work Time	Session 2: Research design Matching research questions to design and methods (workshop)	
9:00 11:00 LAB Laboratory workshop (not yet determined)	Laboratory workshop on biochemistry and exercise physiology (Ohmori, Soya, Gulshan)		
Sport Business & Management	Lectures by Drs. Fuku, Inoue, Yoshida, & Nakamura Field trip to Tokyo, meet staff of a professional baseball team or a professional football team, and watch a baseball game		
11:30 12:30 Continuing Program Lectures by international researchers (not yet determined)	Dr. Stephen Mitchell - (Training Games for Understanding) - Dr. Daniel C. Park (Development through sport), and others (to be announced)		
12:30 14:00 Networking Lunch	Networking Lunch	12:00 - 14:00 Networking Lunch & UDON Meeting	Mr. Tadashi & his wife (not going back)
SPAC Sports, Physical Activity & Culture in Japan	Ball Games theory & practice (select either flag football, soccer, or handball, which must be different from morning session)	Visit after school sport clubs at junior high school (Okabe)	
Graduate Research Seminar for PE & Sport	Session 2: Literature review / Research questions Theory and theories Research questions relationship in the literature review (workshop)	14:00-16:00 Session 3: Data Analysis Data analysis - quantitative and qualitative Revisiting the task 16:30-18:30 UDON making	
14:00 18:00 LAB Laboratory workshop (not yet determined)	Laboratory workshop on biochemistry and exercise physiology (Ohmori, Soya, Gulshan)		
Sport Business & Management	Lectures by Drs. Fuku, Inoue, Yoshida, & Nakamura Field trip to Jingo Stadium and Ajinomoto Stadium, lectures and workshop		
18:30 21:00 Continuing Program (not yet determined)	Poster Presentation of Personal Research (optional)	UDON Party	

Program	23rd July (Wed)	24th August (Thu)	25th July (Fri)
SPAC Sports, Physical Activity & Culture in Japan	Martial Arts - Judo theory & practice (Nakayama)	Dance Education (Terayama)	
Graduate Research Seminar for PE & Sport	Group Work Time		SPAC group presentation
9:00 11:00 LAB Laboratory workshop (not yet determined)	Laboratory workshop on biochemistry and exercise physiology (Ohmori, Soya, Gulshan)	Preparing for group presentation	
Sport Business & Management	Lectures, field trip to Tokyo, meeting staff of a professional baseball team or a professional football team, and watching a baseball game		Group presentation
11:30 12:30 Continuing Program Lectures by international researchers (not yet determined)	Dr. Michel Inoue (Sport Business & Management) and others (to be announced)		
12:30 14:00 Networking Lunch	Networking Lunch		
SPAC Sports, Physical Activity & Culture in Japan	Visit PE class at private elementary school (Okabe) Don't take photos	Mental Training for Athletes & Coaches 2	
Graduate Research Seminar for PE & Sport	Session 4: Presenting your work Writing for publication (peer-reviewed journal) Preparing a conference proposal Oral presentation (workshop)	Session 5: Relationships and collaborations Working with your advisors / peers (discussion) Co-writing (workshop) Casting the next wider - intra & international collaborations (discussion)	Graduate Research Seminar Group presentation
14:00 18:00 LAB Laboratory workshop (not yet determined)	Laboratory workshop on biochemistry and exercise physiology (Ohmori, Soya, Gulshan)	Laboratory/Workshop Group presentation	Chairman's Final presentation
Sport Business & Management	Lectures and workshop on sport business management	Preparing for group presentation	
18:30 21:00 Continuing Program (not yet determined)	Let's play tennis at cool night (optional)	Let's play tennis at cool night (optional)	

\* Once choose one of the programs, you must attend all the classes of the program. You can NOT attend a class of different programs except Common Program

Laboratory Workshop	Graduate students only
CoRP	Graduate students only
SPAC	Graduate & Undergraduate students
Sport Business & Management	(not yet determined)
Continuing Program	All the participants

## 2 実習

実習は2014年7月23日（水）に実施された。7時50分からスタッフミーティングを行い、各自の役割分担と実習の流れを確認した。8時30分より武道館1階倉庫にて学生への柔道衣貸し出し及び着方についての指導を行い、8時50分より11時まで武道館2階柔道場にて実習を行った。実習に際しては冷房を使用し、また適宜休憩を設けたため、受講生からケガ及び体調不良に関する訴えはなかった。

本実習の補助を以下の4名に依頼した。4名はいずれも筑波大学大学院人間総合科学研究科博士課程前期に所属する大学院生であり、本学柔道部コーチとして同部の指導や運営に関わっている。4名には柔道衣や短刀の貸し出し、実技指導、デモンストレーション、撮影を依頼した。補助員の氏名及び段位は以下の通り。

- ・市村さやか（人間総合科学研究科1年次、講道館柔道女子貳段）
- ・川戸湧也（人間総合科学研究科1年次、講道館柔道参段）
- ・武井嘉恵（人間総合科学研究科2年次、講道館柔道女子参段）
- ・山本小百合（人間総合科学研究科2年次、講道館柔道女子参段）

## 3 受講生

受講生は合計33名で、男性が18名、女性が15名であった。国別にみると日本が10名と最も多く、次いで韓国とカナダがそれぞれ5名、アメリカ、シンガポールが4名、タイが3名、台湾とブラジルが1名であった。その中、1名の学生が腰の不調を訴えてきたため、見学するよう指示した。

## 4 用具

柔道衣を33着、木製短刀を16本貸し出した。またデモンストレーション用として模擬刀1本（体育系教授の藤堂良明氏より借用）と木刀1本を準備した。

## 5 実習内容

実習の流れは以下の通り。

- 1 導入  
整列・礼  
講師及び補助員の挨拶・自己紹介  
本日のテーマと流れ  
準備運動
- 2 講義 間合について  
社会生活における間合  
武道種目特有の間合
- 3 実技 嘉納治五郎の投技理論
  - 1) 柔術の投技  
柔術の間合  
小手返と受身  
切下に対する小手返  
突込に対する小手返  
斜突に対する小手返  
休憩（10分間）
  - 2) 柔道の投技  
膝車  
膝車→膝車  
柔道の投技の特徴とその理由
- 4 演技会
- 5 柔道投技デモンストレーション
- 6 整列・礼  
フォトセッション

### ①導入

全員で整列し、座礼を行った。筆者と補助員の自己紹介の後、筆者より本日のテーマにと流れについて説明がなされた。続いて、受講生を

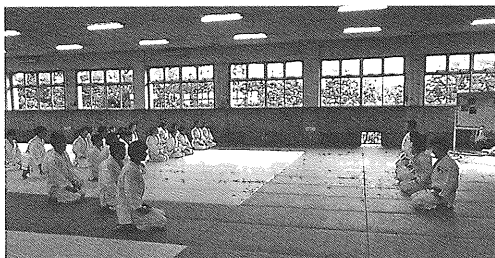


図1 整列の様子

3列横隊にし、準備運動としてステップングとダッシュを行った。受講生に先立ち、川戸氏がデモンストレーションを行い、筆者の指を指す方向に向かって、腰を切る動作やジャンプを行うことを例示した。左右（腰きり）、上下（上はジャンプ、下は屈んで畳をタッチ）、左右上下、左右（逆反応）、上下（逆反応）、左右上下（逆反応）の合計6セットを行った。

## ②講義

受講生をホワイトボード前に円座させ、講義を行った。まず「間合」<sup>2</sup>を考えるための導入として、パーソナル・スペース<sup>3</sup>を例に挙げて説明した。社会生活における人との距離が及ぼす心理的影響も「間合」の一部であり、武道では

2 「間合」は、相手との空間意識を前提にしながらも、千変万化する勝負の状況に対応できる「心の余裕」も含んでおり、その中から相手の動きを「読み」、勝負を決める能力を養うことが求められているのである。[中村民雄（2007）：今、なぜ武道か—文化と伝統を問う—、ベースボール・マガジン社：56参照]

3 パーソナル・スペースは人の体を中心にした、直接見ることのできない空間領域であり、その人と共に持ち運ばれる「携帯用のなわばり」だといえることができる。・・・（中略）・・・他人と立ち話をしているときに感じる緊張感や気まずさ、混雑した電車やバス、エレベーターのなかで感じる息苦しさ、地下街やデパートの雑踏のなかで感じるいらだたしさ、狭い部屋に大勢の人といるときの不快感、などなど。いずれも、人と空間との好ましくない関係としてとらえることができる[渋谷昌三（1996）：人と人との快適距離 パーソナル・スペースとは何か、NHK ブックス：4参照]



図2 講義

これが生死にかかわる重大な要素として捉えられてきたことを説明した。続いて弓道、薙刀、剣道、柔道、相撲の画像<sup>4</sup>を印刷した用紙（A4サイズ、各1枚ずつ）を受講生に見せ、「間合」に近い種目順にホワイトボードに貼り付けた。生死を賭けた戦いであればあらゆる手段・方法が有効であるため、多様な「間合」が存在するが、各武道種目では攻撃・防御の方法が限定されているため、それぞれ独自の「間合」を持って安全に競技を楽しむことを説明した。また、野球のダイビングキャッチの絵と川戸氏によるデモンストレーションを示し、球技との違いとして攻撃・防御を問わず、あらゆる状況に対応できる姿勢やそのための体さばきが武道において重視されていることを説明した。

## ③実技

嘉納治五郎の投技理論を知るために、柔術の「間合」と投技の説明を行った。まず模擬刀を持った川戸氏と筆者が対峙し、相手に刀を抜かせないようにする必要性、言い換えれば相手の手首を制する重要性を説明した。次に、市村氏と川戸氏に正座して対峙してもらい、「小手返」とその際の受身のデモンストレーションを行い、受講生にはペアを作り、慣れるまでゆっくりとした動作で練習するよう指示した。次に、武井氏と山本氏により、お互いに正座して対峙した状態から短刀を頭上に振り下ろしてくる相

4 （編）日本武道館（2007）：日本の武道、ベースボール・マガジン社

手に対する「小手返」のデモンストレーションを行い、受講生に短刀を配布して練習させた。次に川戸氏と市村氏により、お互いに正座して対峙した状態から短刀で腹部を突いてくる相手に対し、これをかわして「小手返」に切り返すデモンストレーションを行い、慣れてきた者は立ち姿勢でも実施するよう指示した。最後に武井氏と山本氏により、立ち姿勢で対峙した状態から短刀を逆手に持って首筋を突こうとする相手をかわして「小手返」に切り返すデモンストレーションを行い、受講生になるべく最少の動きでかわして反撃するよう指示した。

10分間の休憩後、柔道の投技として市村氏と川戸氏により「膝車」のデモンストレーションを示し、受講生に練習させた。次いで、武井氏と山本氏により「膝車」を「膝車」で返すデモンストレーションを行い、相手が掛けてくる「膝車」の力を利用して自分の「膝車」を掛けるよう指示した。次に、柔道の投技の特徴を柔術との違いから説明した。手関節を極めながら相手を投げ倒そうとする「小手返」に対し、「膝車」は相手のバランスだけを崩して投げ倒す安全な技であり、その前提として柔道の創始者である嘉納治五郎は柔道衣の規格を長袖長ズボンに統一したことを説明した。

最後に演技会について説明をおこなった。練習時間は10分後、これまで習った技のいずれか1つをペア毎に練習し、全てのペアに演技してもらおうことを説明した。また演技の撮影は自由なので、各自カメラやスマートフォンがあれば友人に渡して撮影してもらうように勧めた。

#### ④演技会、柔道投技デモンストレーション

10m四方のスペースを演技場とし、周囲に受講生を円座させた。演技は希望者から順番に行い、技は習った中から1つ、片方が技を掛けるときは片方が受け身を取り、次は先ほど技を掛けた方が受け身をとる、というルールを説明した。全ての演技終了後、武井氏と山本氏による柔道投技のデモンストレーションを行った。

#### ⑤整列・礼、フォトセッション

最初の隊形に戻り、レポート課題について説明した。まとめとして、嘉納治五郎が柔道創始後も、空手、合気道、そして杖術など様々な「間合」の武術に触れていたことを例に挙げ、TSIにおいてより多様な「間合」を体験して成長してほしいというメッセージを伝え、全員で座礼をして実習を終了した。最後に、全員で嘉納治五郎の写真の下で整列し、フォトセッションを行った。

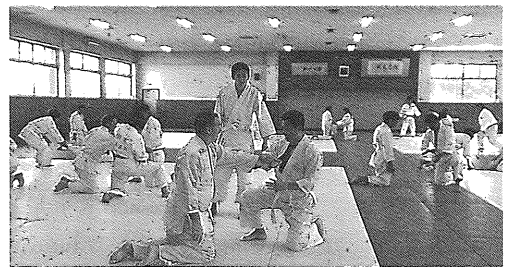


図3 小手返の練習

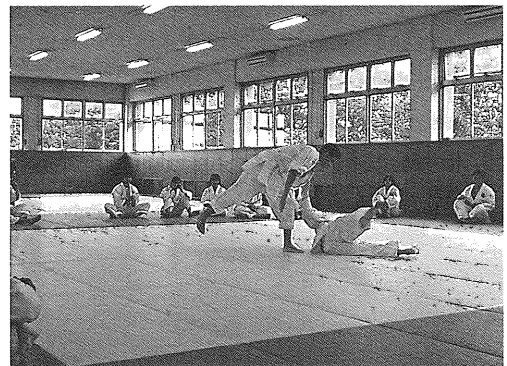


図4 演技会の様子

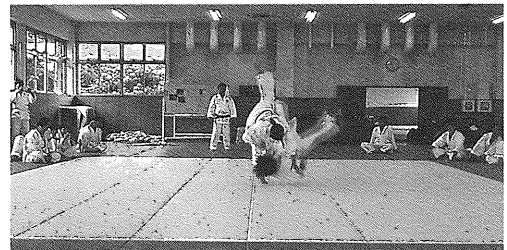


図5 投技デモンストレーション

## 6 受講生レポート

「Discuss the difference and common points between Judo and Kendo by using the word of “MAAI”」という課題に対し、28名の受講生より提出があり、興味深かったものを以下に取り上げる。

- ・ I think the common point is the space between two opponents. But “MAAI” in Kendo is closer than Judo. The tip on Shinai is closer than the space of two Judo players. I'm not quite understand how you mean “MAAI” but this is how I understand so I'm sorry if it's wrong. (タイ)
- ・ MAAI is timing and distance, Judo is an empty hand and Kendo is hold tight a sword so Judo is very short distance and Kendo is a little distance. Common point of Judo & Kendo is so excited sports. I experienced Judo & Kendo. They are are very excited and intensity. I like dynamic sports so I'm very impressed. (韓国)
- ・ The differences between MAAI in judo and kendo are the distance and timing. In kendo the middle distance at (issoku itto no maa),

but in judo in short distance(chikama). (ブラジル)

- ・ それぞれの武道にはそれぞれの間合いがあることがわかった。柔術がなぜ柔道になり、どんな目的・成果を期待して指導されてきたのかをもう少し詳しく具体的に説明した方がよかったのではないか。技を教えるときにまず安全性に配慮した指導をすべきだったのではないか。柔道を楽しく体験してもらうことも大切だが、日本が大切にしている柔道の本質を伝えなければ間違った形で柔道を理解されてしまう。参加者はお金を払ってTSIに参加しているのだから、柔道に関する情報をしっかりとした形で説明され、理解する権利がある。剣道に比べて学べることが少なかったように感じた。(日本)

受身の指導や柔道の歴史や教育的意義に関する説明が不足しているなど、批判的な意見も寄せられた。一方、「間合」というキーワードについては、数名を除きほとんどの受講生が理解を示していた。



図6 全体写真

## 7 補助員レビュー

今後の授業改善に向け、今回は補助員にも実習のレビューを依頼した。紙面の都合上、ここでは改善点及び改善に向けた提案についてのみ取り上げた。

- ・安全面では、今回は皆さん受身もある程度はできており、頭を打つような危険な場面はなかったのですが、受けは頭を打たないようにすること、取りが引き手を離してはいけないことを早い段階で全体に伝えてあれば良かったかな、と思いました。
- ・受身の指導を入れずに立った所から膝車で投げるのは日本人相手ですとかなり危険のように考えています。今回は結果的に事故無く終わったのですが頭を打っていたり背中を強く打っていたりする受講者も多くみえました。はじめに受身のレクチャーを少し入れたり、回転運動を入れて転がる感覚に訴えるようなウォーミングアップを入れてはいかがでしょうか？
- ・受身の説明を少し増やしたりスマートフォン使用についてルールを決めておくことより安全になるかと思います。

受講生からの指摘と同様、補助員からも受身の指導の充実を求める声が多かった。スマートフォンなど、撮影を許可する場合の安全管理も課題として挙げられる。

## 8 おわりに

今回の実習では「間合」をキーワードに、社

会生活における人との距離感、様々な武道の異なる「間合」、そして柔道の特徴へと内容を深めていくよう意識した。プログラムを作っている最中は不安であったが、実際に実習において人前で話してみると、自分の中では1つのまとまりをもって話すことが出来た。英語に関しては資料に頼らず、2時間話通すことが出来た。TSI 2012では16ページに及ぶ英語の台本を用意し、それを読み上げる形で行った。TSI 2013では、資料を自分の側に置き、いつでも見る事のできる状態にしていた。今回は資料を作らず、側に置かず、この3年間で英語がどの程度身についたかを試してみた。結果、2時間は英語で教えきる力が身についていたことが確認出来た。

本実習で最も手応えを感じることができたのが、実習内容や指導法の選択である。TSI 2013において、筆者は相手の力量に関係なく過度に丁寧な受身指導、そして柔道の歴史や教育的意義に関する講義を挟みつつ投技の指導を行った。しかしながら、体育・スポーツの苦手な学生ならいざ知らず、受講生は体育・スポーツ専攻の学生であり体力・集中力共に優れている。また、柔道の歴史や教育などは書籍やネットから誰でも調べることが可能である。だからこそ、本実習では安全な環境で可能な限り実技に時間を割けるよう、柔道場に専門性の高い補助員を4名も配置し、過度に段階的な受身指導や本実習以外で見聞きできる内容を講義しないよう配慮した。前回よりも今回、今回よりも次回がよい実習となるよう、今後も少しずつ工夫していきたい。

最後に、TSI関係者及び補助員の皆様に感謝を申し上げ、報告を終えたい。