

報告 集中実技「合気道」新設

著者	桐生 習作, 鈴木 王香, 松倉 啓太, 小林 勝法, 遠藤 卓郎
著者別名	Kiryu Shusaku , Suzuki Ohka , Matsukura Keiko , Kobayashi Katsunori , Endo Takuro
雑誌名	大学体育研究
号	36
ページ	73-78
発行年	2014-03
その他のタイトル	Reports New Intensive Practical Training Program "Aikido"
URL	http://hdl.handle.net/2241/00124275

集中実技「合気道」新設

桐生習作¹⁾, 鈴木王香²⁾, 松倉啓太¹⁾, 小林勝法³⁾, 遠藤卓郎¹⁾

1. はじめに

本学体育センターの開講科目の特色は、専門性の高い教員により、多様な種目を学習することが出来る点にある。その中でも、集中実技は普段接することのできないスポーツに触れる絶好の機会であり、学生にとってスポーツの新たな魅力への入り口ともなっている。

平成 24 年度集中実技は 13 科目（ボウリング、バスケットボール、キャンプ、マリンスポーツ、ウィンドサーフィン、クライミングウォール、ビーチスポーツ、東洋的身心鍛錬法、氷上スポーツ、スノースポーツ、アーチェリー、ウェルネス・スポーツ、水泳〔初級・中級〕）開講された。平成 24 年度新設科目の「キャンプ」, 「クライミングウォール」, 「ビーチスポーツ」, 「東洋的身心鍛錬法」が盛況を呈した様子は、既に『大学体育研究』第 35 巻にて報告されている。

本年度はさらなる試みとして、集中実技「合気道」が新設された。本科目は日本の武道である合気道を教材としており、体育センター開講の集中実技の中では唯一の武道種目である。

講師には、遠藤卓郎教授を介し、文教大学教授の小林勝法氏を招聘した。本報告では、その実習の様子を提示していく。

2. 日程・施設

実習は 2013 年 9 月 21 日（土）、22 日（日）、23 日（祝・月）の日程で、筑波大学武道館第 2 多目的道場において実施された。第 2 多目的道場は広さが 180 畳あり、30 名が杖を使って実技を行っても問題ない広さであった。実習の日程表は以下の通り（表 1 参照）。

表 1 日程表

月日	時	コマ	授業内容
9月21日 (土)	12:15 ~	①	オリエンテーション 礼の心
	13:45 ~	②	合気(気を合わせる) 後手首取り三教
	15:15 ~	③	リラックス 振り返り
9月22日 (日)	8:40 ~	④	気を感じる
	10:10 ~	⑤	片手取り四方投げ 関節技のあれこれ 気を出す
	12:15 ~	⑥	争わざるの理 気を読む
	13:45 ~	⑦	肩取り一教 ビデオ鑑賞「達人の神技」 肩取り一教
	15:15 ~	⑧	天地の気との交流 振り返りとビデオの感想
9月23日 (祝・月)	8:40 ~	⑨	杖術
	10:10 ~	⑩	短刀取り 日本の運動文化 本授業で学んだこと

1) 筑波大学体育系

2) 筑波大学大学院博士前期課程人間総合科学研究科体育学専攻

3) 文教大学

3. 学生募集

オリエンテーションは2013年7月5日(金)、17時より体育センター2階会議室において行った。募集人員は30名であったが、オリエンテーションには51名の学生が集まった。定員を超えたため必修科目としての履修希望者を優先し、自由科目としての履修希望者を退室させた。それでも定員を超えていたため、30名になるまで抽選を行った。実習前にキャンセルした学生が1名、当日病気のため受講を断念した学生が1名、無断で欠席した学生が1名いた。最終的な受講生は27名(男子20名、女子7名)となった。

4. 用具

実習用に合気道用品専門店の星道株式会社より、杖と木製短刀を購入した。詳細は以下の通り(表2参照)。

表2 実習用道具の購入品

商品名	単価	個数
杖 4.21尺 ・木：イチイ櫨製(赤櫨) ・ニス：ニス仕上げ ・直径：8分	¥2,340	18
木製短刀 ・木：イチイ櫨 ・ニス：ニス仕上げ	¥810	15

5. 実習概要

図1は、本実習において小林氏から事前に提示された概要である(図1参照)。

実習はこれらの内容に基づき、表3に示したように75分×10コマを3日間に分けて実施した(表3参照)。

6. 怪我

実習期間中に治療を受けた学生はいなかった。

合気道は古流の柔術から発展し、昭和時代に成立した武道です。相手の気を察しそれを導いて、技をかけます。力を用いませんので、非力な人でもできます。力尽くで相手を投げたり、倒したりしません。中国の著名な兵法家である孫子の兵法に記されている「戦わずして勝つ」を体現した武道と言えます。この授業で護身の心得を学んでください。外国人に日本の文化の一つとして紹介できるようになります。

図1 実習概要



図2 講師の小林勝法氏

7. 学生の反応

実習終了後、学生に対してレポートを課した。課題は1) 受講の目的、2) 目的達成のためにしようとしたこと、3) 結果(得られたこと)、4) 感想と提案であった。ここでは、レポートの内容に基づいて、学生の反応についてみていきたい。

1) 受講の目的

「外国人留学生と接する機会が多いことから、日本の武道を体感し、国際交流に役立てたいと思ったからである。学類の授業で日本文化について勉強している私は、この授業を受講することは机の上で勉強しているだけでは気がつかないことを学ぶチャンスであると考えた」(日本語日本文化・女子)

「知識の合気道と実践の合気道の違いを学ぶ」(工学システム・男子)

表3 実習内容一覧

月日	時	コマ	内容
9月21日 (土)	12:15 ～ 13:30	①	遠藤教授より、小林氏の紹介がなされた。小林氏より、3日間の実習及び合気道の概要について説明がなされた。2列横隊になり、座礼を行った。準備運動として、真向法(まっこうほう)と後ろ受身を行った。合気道では力を真っ向から受け止めないため、足幅を狭くして臨機応変に動くことの出来る姿勢が重要であると説かれ、半身の構えと足さばきを行った。
	13:45 ～ 15:00	②	後手首取り三教を行った。2人組を作り、まず両者並んで立ち、肩を組んできた相手の手を外し、相手をうつ伏せに制するパターンを練習した。次いで、真後ろから両手を掴まれた状態から、合気上げをして相手の手首を外し、相手をうつ伏せに制するパターンを練習した。その後、小林氏の拍子木を打つ音に合わせ、呼吸法を行った。
	15:15 ～ 16:30	③	後手首取り三教の演武を行った。2人組同士でベアを作り、片方の組が演武しているところを、もう一方の組が携帯電話の動画機能で撮影した。演武後、2人組で寝による(野口体操)及び肩胛骨はがしを行った。最後に、小林氏の拍子木に合わせ、呼吸法を行った。
9月22日 (日)	8:40 ～ 9:55	④	2列横隊となり、気の体験を行った。自分の気が感じられるかを試した後、2人組で気について感じたことを話し合った。次に片手取り四方投げを行った。向かい合わせになった相手に片方の手首をつかまれた状態からその相手の手を持ち、腕と体を回し相手を後ろに倒すパターンを練習した。基本の技から応用の技まで段階的に行われた。最後に、小林氏の拍子木に合わせ、呼吸法を行った。
	10:10 ～ 11:25	⑤	片手取り四方投げの演武を行った。2人組同士でベアを作り、片方の組が演武しているところを、もう一方の組が携帯電話の動画機能で撮影した。次に関節技である二教・四教・小手返しを行った。その後、杖を用いた杖術の基本練習を行った。杖を回す、構える、振る等の基本的な動きの練習をした。最後に、小林氏の拍子木に合わせ、呼吸法を行った。
	12:15 ～ 13:30	⑥	2人組となり、気を出す練習を行った。1人が腕を前に伸ばし、もう1人がその肘と手首を持ち相手の肘を曲げようと力を入れる状態から、腕を出している側の気の出し方の違いでどのように変化するかを感じとった。次に相手との間合いを読み取る練習を行った。その後、2人組で肩取り一教を行った。向かい合わせになり、自分の肩に手を伸ばしてきた相手の手を取り、体全体を回して相手をうつ伏せに倒し一教の関節技を決める練習をした。最後に、小林氏の拍子木に合わせ、呼吸法を行った。
	13:45 ～ 15:00	⑦	資料室にてビデオ鑑賞を行った。合気道の創始者である植芝盛平の技や、合気道の成り立ち等について学んだ。次に第二多目的道場に戻り、肩取り一教の練習を行った。1人での動きの確認や2人組での左右の動きの練習をした。最後に、小林氏の拍子木に合わせ、呼吸法を行った。
	15:15 ～ 16:30	⑧	肩取り一教の演武を行った。2人組同士でベアを作り、片方の組が演武しているところを、もう一方の組が携帯電話の動画機能で撮影した。次に杖術の続きを行った。構え、前方への突き、後方への突きを含めた一連の動きを練習した。最後に、小林氏の拍子木に合わせ、呼吸法を行った。
9月23日 (祝・月)	8:40 ～ 9:55	⑨	準備体操で真向法、足さばきの練習、後ろ受け身を行った。次に、前回までの復習として後手首取り三教、片手取り四方投げ、肩取り一教の練習をした。その後、杖術の形(22のうち7まで)の動きを練習し、2人組となり杖取り四方投げを行った。最後に、小林氏の拍子木に合わせ、呼吸法を行った。
	10:10 ～ 11:25	⑩	短刀取りを行った。2人組で1人が短刀を持ち、もう1人が五教や小手返しを決め短刀を取り上げる動きを練習した。始めは1人での動きの確認をし、徐々に難しい技へ移行した。その後小林氏の拍子木に合わせ、呼吸法を行った。最後に小林氏により合気道の特性、文化等についてのまとめがなされた。遠藤教授から講師への感謝と閉講の辞が述べられ、11時20分に閉講、解散となった。

「合気道には『気』という興味深い概念があるそうなので、『気』を感じてみたいと思った」(情報科学・男子)

「関節技の多い合気道を通して体の動きを知るため。特に、気を感じ方、意識の仕方の変化に伴う体の動きの変化を知るため。また、武道である合気道を通して礼節のあり方について知るため」(国際総合・男子)

「私は昔から武道に関心があり、幼少時代から、剣道をしており、大学ではサークルで空手をやり、昨年の体育は柔道を受講した。しかし武道について納得のいく理解は未だできておらず、今回は合気道の授業で武道についての学びを深めたいと考えていた」(生物資源・男子)

2) 目的達成のためにしようとしたこと

「毎日学んだ技を授業の後に頭の中でイメージトレーニングしたり、友達と復習するようにした。また動画投稿サイトなどで合気道の演武の動画を検索するなど、合気道の情報を収集した」(工学システム・男子)

「姿勢や角度、手足の動かし方などを綺麗で正しいものにするのに特に気を付けた。それというのも、初日の段階から合気道とはどこか優雅な武道だというイメージが私の中に根付いたためだ。私の知っている他の武道と違って『音を立てない』点がそう思わせただろう」(日本語日本文化・女子)

「『気』についてインターネットで調べる」(情報科学・男子)

「まず武道の基本である礼儀をしっかりと行えるように努力しました。道場に入る際の礼と授業の開始、終了時の礼を徹底致しました。準備運動として教わった真向法は家でも実践しました」(工学システム・男子)

3) 結果 (得られたこと)

「所謂筋力トレーニングなどは重いものを重いと感じて、それに対抗する形で筋力を増強するわけだが、一方で合気道では重いものをそう

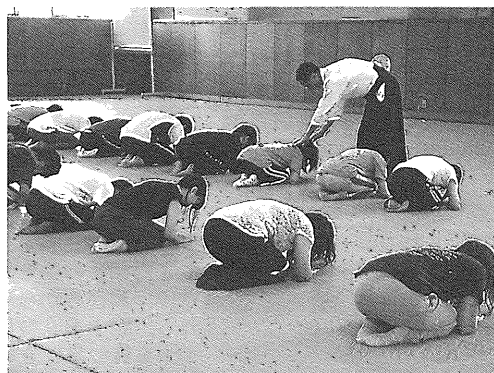


図3 座礼

と感じずに自然に扱うことで力むことなく最大限の力を出すことができる。これを学べたことは自分にとってとても大きい」(国際総合・男子)

「精神を強くするためには、落ち着くことが必要で、それには、毎時間、授業の最後にした呼吸法が大変役に立つと感じました。これから、自分の状況が見えなくなった時など、気持ちを静める一つの方法として、取り入れていきたいと思います」(日本語日本文化・女子)

「気の実感という点では、特に『折れない腕』が印象深かった。力づくで腕を伸ばし続けるより、腕が遠くへ伸びている感覚で伸ばしていたほうが曲げられにくいのは驚いた」(国際総合・男子)

「私は人前で何かをすることはあまり得意でなく、発表や人前で話すときはいつも緊張していますが、今回の合気道の授業で何回か行った演武では、気持ちを静め、力を抜きリラックスして行ったので緊張することなく行うことが出来ました。この経験は他の場所でもいかしていきたいと考えています」(工学システム・男子)

4) 感想と提案

「個人的には、中高で学んだ柔道、剣道よりも抵抗は感じなかった。あまりメジャーではないが、武道への親しみをもつ入り口として、合気道を最初に学びたかった」(応用理工・男子)

「授業は全体的にみて素晴らしいものであり、



図4 呼吸法



図6 杖術

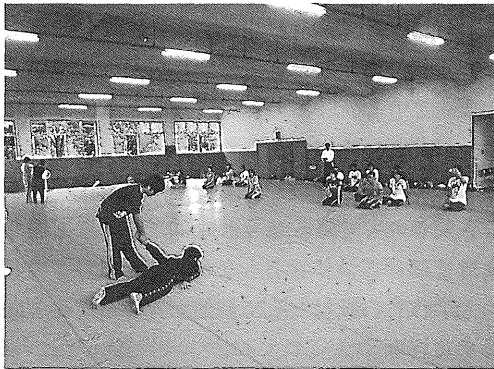


図5 演武 後手首取り三教



図7 指導の様子

教え方も順序良く、かつ臨機応変で、学生のことをよく考えてくださっているな、という印象を受けた」(生物資源・男子)

「合気道に限らず、武道や体を使うものを伝承するには、文字では不可能に近い。それは、手続き記憶に依存するモノが多く、文字では伝えきれない要素を多く含むためだ。そういったものを伝承していくためには、記憶媒介としてヒトを使うしかないだろう」(工学システム・男子)

「相手の技を受けるときに何度も地面にたたきつけられて、それが相手に技をかけるときよりも大変疲れ、また痛みを伴うものなので、あらゆる受け方を教えてもらえればもっと楽なものになったと思う」(社会工学・男子)

「スポーツではない格闘術に対し憧憬があり、今回相手と戦って倒す技に触れられたことは自

分にとって貴重な体験になったと思う」(日本語日本文化・男子)

9. まとめ

受講生の内訳をみると、課外活動や授業などで武道を経験した学生は2割程度しかいなかった。それにもかかわらず、51名を超える学生がオリエンテーションに集まり、また実習やレポートに対しても積極的に取り組む学生が多く見受けられた。その理由について、受講生の動機から考えてみたい。

今回の受講生は、全て必修単位としての受講であり、この科目が卒業要件であったことが動機の1つであったことは間違いないだろう。ただ、その次に目をひいたのは「日本文化として合気道を学びたい」という動機であり、特にそ

れは日本語・日本文化学類の受講生のレポートに見受けられた。ある学生のレポートには「私は、外国へ行ったり、外国人と交流することが好きなのですが、交流の際に自分が相手の文化を学ぶ、教えてもらうというスタンスだけで接しては、学べるのが少なくなってしまうと、交流の幅が狭くなってしまうと感じています」と記されており、一方的に外国の文化を学ぶだけでなく、自分にも発信出来る日本文化がなければ交流が先細りとなるのではないかと懸念している様子が窺える。筑波大学は「開かれた大学」として留学や外国人学生の受け入れを奨励しており、今後「日本文化として武道を学びたい」というニーズはさらに高まっていくものと考えられる。

こうしたニーズに対し、合気道及び小林氏の指導は非常にマッチしていた。小林氏は実習初日のあいさつにおいて、合気道を「インテリジェンス武道」と称し、合気道の持つ技法の合理性や、「専守防衛」、「合気」、「争わずして勝つの理」など、日本武道の思想についても紹介されていた。小林氏は実習の中で学生が疲れすぎないように、飽きないように、実技の合間に適切なタイミングで講義を行った。講義では、「こうすれば上手く出来る」といった技術上達に関するアド

バイスの他、「なぜこのような動作が生まれたのか」、「なぜこの技が効くのか」などの疑問に対し、歴史的背景や解剖学的な知識から、理路整然と説明していただいた。また演武により、学習した礼法や技法を一連の動作として発表することで、より深い学びが促された。個人種目であるが、携帯電話の動画撮影機能を利用し、お互いの演武を記録し、チェックしあうなど学生間のコミュニケーションも図られていた。学生は技の稽古から入り、合気道の歴史や技の仕組みを学び、そして日本文化に対する理解を深めていった。

外国人と共に学び、仕事をするということは、現代社会において既に当然の流れとなっている。こうした中、外国人と話せるということは一般化し、次は「あなたの国の文化について話してみてくれないか」というように、その内容が問われてくる。こうした問題に対し、日本文化を学びつつ体育ともなる武道種目は、今後の大学体育の教材として価値が高まっていくと考えられる。

最後に、お忙しい中、集中実技「合気道」の実施にご協力いただいた小林氏に感謝を申し上げ、本報告を終えたい。