

Tsukuba Summer Institute for Physical Education and Sport 2012

柔道実習報告

桐生習作¹⁾, 小倉武蔵²⁾, 村瀬陽介¹⁾,
武田丈太郎¹⁾, 松元 剛¹⁾, 三木ひろみ¹⁾

1 はじめに

2010年7月より、筑波大学体育系は留学生の受け入れ、日本人学生の海外派遣及びグローバル人材としての資質や英語力向上を目指し、Tsukuba Summer Institute for Physical Education and Sport (以下、TSI) を毎年実施してきた。TSIのホームページには、目的について①筑波大学とその交流協定校の連携、②体育・スポーツ教育とスポーツ科学に関わる最新情報の交換、③大学スタッフ・大学生・大学院生の実践力向上の3点が示されている。

これまでの開催実績は、第1回目となるTSI 2010が7日間(2010年7月25日～31日)、TSI 2011が8日間(2011年7月16日～23日)、そして3回目となるTSI 2012は9日間(2012年7月27日～8月4日)開催されており、回を重ねるごとに開催期間も1日ずつ延長されている。TSI 2012には海外10カ国15大学から46名の学生と、25名の日本人学生(うち本学学生23名)の合計71名が参加した(学部生13名、大学院生58名)。

TSIの企画・構成・講師の選出等は、ベドフォードシャー大学、オハイオ州立大学、クィーンズランド大学及び本学の教員が担っている。上記の大学の教員または交流の深い研究

者を講師として招聘し、研究方法論、各国の運動文化や心身教育に関する講義や演習、グループワークが行われる。受講資格は日本人学生はもとより海外の学生や研究者も参加可能となっている。講義・演習等は全て英語で行われるが、英語に自信の無い受講者にはアシスタントが付くなどの配慮がなされている。

TSI 2012のプログラムは、以下の通り(表1参照)。

プログラムは午前と午後の2つのパートに分かれている。両者はさらに全員対象、大学院生対象、そして大学生対象の3つのパートに分けて行われる。全員対象のパートでは、体育のカリキュラム改善、体育教師やコーチの実践力向上を支える取り組み、オリンピック教育に関する講義や研究発表、グループ討論などが行われる。大学院生対象のパートでは、研究のプロセス(研究課題の設定、論文の投稿、共同研究の企画など)に関する講義とワークショップが行われる。大学生対象のパートでは、柔道や剣道、ラボツアーやメンタルトレーニングなどの実習が行われる。

今回、筆者は大学生対象のパートにおける柔道実習を担当した。本報告では、その実習の様子を提示していく。

1) 筑波大学体育系

2) 学校法人了徳寺学園

表 1 TSI 2012

Schedule for Tsukuba Summer Institute 2012

Program	Friday, 27th July	Saturday, 28th July	Sunday, 29th July	Monday, 30th July	Tuesday, 31st July	Wednesday, 1st August	Thursday, 2nd August	Friday, 3rd August	Saturday, 4th August	
9:00-11:00 Sports, Physical Activity and Culture in Japan		9:00-11:00 Somatic Work theory and practice (Sport Spirit: Endo)	9:00-10:00 Martial Arts, Judo practice (Sport Spirit: Kiryu)	10:00-11:00 Martial Arts, Kendo theory and practice (Sport Spirit: Sakai)	Mt. Tsukuba & Mt. Tsukuba Shrine	9:00-11:00 Fitness test and evaluation (physical: Fukuda)	9:00-11:00 Ball Games; theory & practice (Sport mind: Matsumoto)	9:00-11:00 Mental training, theory and practice	9:00-12:00 Closing ceremony and awards	
9:00-11:00 Collaborative Research Planning for Physical Education and Sport Group Work Time	Group Work Time for Graduate Students					Group Work Time for Graduate Students				
11:30-12:30 Lectures by International Researchers	Lectures by International Researchers					Lectures by International Researchers				
12:30-14:00	12:30-14:00 Networking lunch					12:30-14:00 Networking lunch				
14:00-18:00 Collaborative Research Planning for Physical Education and Sport (Graduate Students Only)	13:00-17:00 Registration	16:00-17:00 Scholarship Payment	17:00-18:00 KIZUNA Art project	Session 1: Building the literature review 14:00-15:15 Identifying a 'hot' topic-discussion 15:30-16:45 Active reading-workshop 17:00-18:00 The annotated bibliography, memoing, blogging-workshop - Revisiting the task	Session 2: Literature review/ Research questions 14:00-15:30 Theory and theorists -workshop 16:00-18:00 Research questions relationship to the literature review- workshop - Revisiting the task	Session 3: Research design 14:00-15:00: Matching research questions to design and methods- workshop 15:15-16:00: Ethics, gatekeepers, being in the field -discussion 16:15-17:30 Qualitative data analysis Revisiting the task	Session 4: Presenting your work 14:00-15:15: Writing for publication-lecture and seminar 15:30-16:45: Preparing a conference proposal - workshop 17:00-18:00 Oral presentation - workshop - Revisiting the task	Session 5: Data Analysis 14:00-15:30: Introduction to statistical analysis Session 6: Relationships and collaborations 15:45-16:30: Working with your advisors and peers 16:45-18:00: Casting the net wider - networking and collaboration Revisiting the task	14:00-18:00 Presentation of Summer Institute Task	16:00-20:00 Bon Dancing
14:00-18:00 Sports, Physical Activity and Culture in Japan	Reception BBQ and Orientation					14:00-18:00 UDON making and practice				
Night time social	18:00-20:00 Reception BBQ and Orientation					18:00-21:00 UDON Party				

2 実習

実習は2012年7月29日(日)、9時～10時の1時間で、筑波大学武道館柔道場において実施された。夏場の運動に際しては熱中症が懸念されるが、2011年度より柔道場に冷暖房が完備されたため、快適な環境の下で実習を行うことが出来た。実習中、受講生からケガや体調不良に関する訴えはなかった。

内容の充実と安全の確保を図るため、以下の3名に補助を依頼した。補助員の氏名、所属および担当については以下の通り。

- ・小倉武蔵(学校法人了徳寺学園職員)
講道館柔道参段, 全日本柔道連盟男子シニア強化選手(66kg級), デモンストレーション及び実技指導を担当
- ・村瀬陽介(筑波大学体育系)
講道館柔道初段, 実習準備及び実技指導を担当
- ・武田丈太郎(同上)
実習準備及び撮影を担当

3 受講生

柔道の受講生は20名で、男性が14名、女性が6名だった。国別にみると日本が8名(男性7名、女性1名)と最も多く、次いでイギリスが4名(男性2名、女性2名)、ブラジルが4名(男性1名、女性3名)、韓国が3名(男性のみ)、台湾が1名(男性)であった。

4 用具

柔道衣の上衣を15着(4号10着、3号4着、2号1着)準備し、柔道の投技に挑戦する際、投げられる側のみ上衣を着用した。1時間という実習時間中、柔道衣の貸し出しとその着方に時間を使い過ぎると、礼法や対人技能に挑戦する時間が確保出来ない。従って、今回は、柔道の投技に挑戦する際に柔道衣の上衣だけを着用

させた。

5 実習内容

はじめに三木教授より、本日の予定などの諸連絡がなされた。続いて、松元准教授より実習の注意事項の説明及び講師・スタッフの紹介がなされ、実習が開始された。



スタッフ紹介

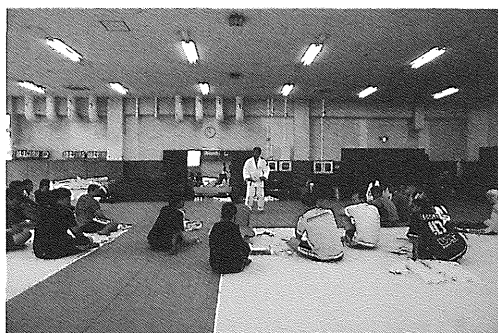
実習の内容は以下の通り(表2参照)。

嘉納治五郎(以下、嘉納)は、日本の伝統的な武術である柔術を修行し、これを母胎として1882(明治15)年に講道館柔道を創始した。こうした誕生の経緯を持つ柔道の特性を理解するためには、その前身である柔術の特性や柔道との異同を知ることが重要である。そこで、実習では“Feel Judo!!”をテーマとして掲げ、嘉納が柔術を経て柔道を創り上げた過程を追体験出来るよう、柔術と柔道に関する講義、デモンストレーション及び演習を交互に織り交ぜてプログラムを組んだ。

プログラムは7つのパートに分かれており、1パートでは嘉納と柔術に関する講義、2パートでは礼法と柔術の技「小手返」の演習、3パートでは柔道の歴史と技術に関する講義、4パートでは「崩し」と投技のデモンストレーション、5パートでは柔道の投技「膝車」の演習、6パートでは嘉納の柔道思想に関する講義、そして7パートでは質疑応答を行った。

表 2 実習内容

パート	展開
1	<ul style="list-style-type: none"> ○ Let's survey! "Jigoro KANO" and "Jujutsu" ・ Jigoro KANO (1860-1938) ・ KANO's diary ・ Jujutsu - with armor - ・ Jujutsu - Ordinary clothes 1 - ・ Jujutsu - Ordinary clothes 2 - ・ Keikogi
2	<ul style="list-style-type: none"> ○ Let's try! "Reiho" (Bowling) and Techniques of "Jujutsu" ・ Ritsurei ・ Zarei ・ Ukemi ・ Kote-gaeshi - Opponent raise his right hand in front of my breast ・ Kote-gaeshi - Opponent try to grip my color by his right hand
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ Let's survey! Techniques and Historical of "Kodokan Judo" ・ The Eishoji temple, founding site of the Kodokan ・ Kuzushi ・ Judogi ・ Ukemi ・ Kata
4	<ul style="list-style-type: none"> ○ Let's see! "Kuzushi" (Balance-breaking) and "Nage-waza" ・ Oh-soto-gari ・ Kosoto-gari ・ Okuri-ashi-harai ・ Hiza-guruma ・ Seoi-nage
5	<ul style="list-style-type: none"> ○ Let's try! "Nage-waza" (Throwing techniques) ・ Hiza-guruma - Opponent put his knees on <i>tatami</i> ・ Hiza-guruma - Opponent on standing
6	<ul style="list-style-type: none"> ○ Let's survey! KANO's thought "What is his hope for Judo?" ・ Don't forget respect for opponent ・ Consideration for others ・ Do my best! Get over own weakness!! ・ Ju-no-ri ・ Seiryoku-zenyo and Jita-kyoei
7	○ Question and answer



講義

実習の際に受講生に配布した資料については、本報告の巻末に附した。

6 受講生の感想

受講生 20 名に対して実習に対する感想文を依頼し、9 名から感想文の提出があった。いくつか抜粋し、以下に紹介する。

○実習全体に対して

- ・ I really enjoyed the combination of the history

of Judo, watching, demonstrations, and getting to practice some skills. I think learning about the history of how Judo evolved and its founder Kano was very interesting & important to help understand the practical aspects. (24 歳, 男性, University of Edinburgh)

- Other important things that I liked was the possibility to watch the athletes performing some skills. The possibility to try some basic skills was also good to improve my knowledge about Judo. (29 歳, 男性, University of Sao Paulo)
- Very well Instructed. Opened my knowledge to the martial arts which with further study I can bring into my own teaching. Good fun. (20 歳, 女性, University of Edinburgh)
- I enjoyed this class because we could learn and practice the martial arts. I could understand Judo and Jujutsu. (19 歳, 女性, University of Sao Paulo)

柔道の講義, デモンストレーション, そして演習を交互に行う形式は, 受講生に好評であった。現役選手の迫力有るデモンストレーションを見ることが出来たこと, そして柔道の基本的な技術の体験が, 受講生にとって印象的であった様子が窺える。

○柔道の思想について

- I think a really important part of judo is the belief, the respect for the opponent, the philosophy, because many people consider martial arts just a fight, but we could clearly see in this class that it is not true. (19 歳, 女性, University of Sao Paulo)

実習を通じ, 柔道と格闘技との違いについて, 相手を尊重する教えや哲学にあると感じた受講生もいた。

○実習内容に関する指摘・要望 (実習時間に関して)

- I have a good time through this class. I like judo. But practice time of judo is too short. If practice time of judo is long, more pleasure. (32 歳, 男性, Seoul National University)
- I would have liked to spend longer doing judo and learned more throwing techniques. (24 歳, 男性, Aberystwyth University)

柔術や柔道の技に対する関心が強く, 実技の時間をもっと多くしてほしいという意見がみられた。

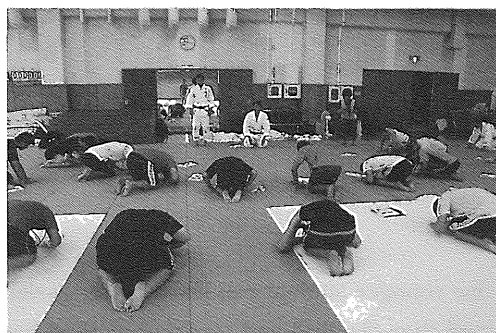
(受身について)

- One unfortunate thing is that is that teaching is not systematic. For example, we learned tripping technique before learned a safe way of falling down. So, it was dangerous and painful when I fall down on the floor. In other words, "step by step strategy" is needed. (31 歳, 男性, Seoul National University)

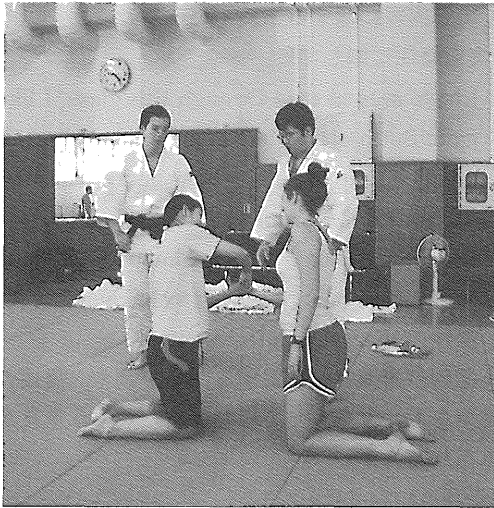
実習内容に受身の学習が不足していたため, 柔術や柔道の実技の際に不安があり, もっと段階的に行うべきだとの指摘があった。

(年齢に対する配慮)

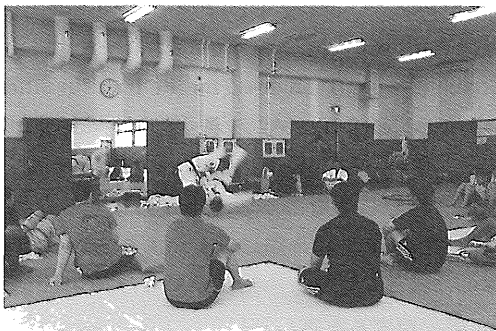
- Drill skills of Judo are very strong. So, I think if younger student learn the Judo, they can take some different problems for them to solve it or to achieve their goals. So, I think instructor of Judo prepare to make or serve



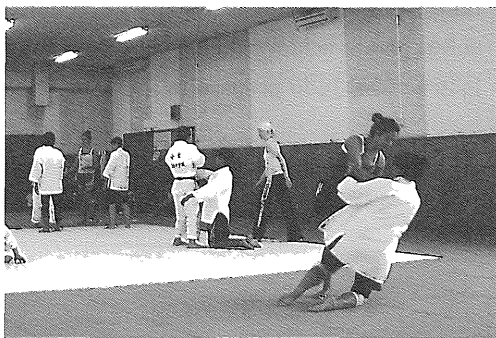
座礼



柔術の技「小手返」



小倉選手の「背負投」



柔道の投技「膝車」

for younger student can learn better easier,
and then the drill and teaching method has
sequence. (35歳, 男性, HA University)

年齢毎に指導法を工夫し、準備する必要性について指摘があった。

7 まとめ

柔道の大きな魅力の1つに、相手と組み合っ
て自由に技の攻防を行う乱取（自由練習）が
ある。乱取が実施可能なレベルに至るまで
には、柔道衣の着方や受身を含む基本動作
の習得から、固技及び投技といった対人技
能の習得へと段階を踏む必要がある。1時
間で乱取の魅力までを体感させることは困
難であり、今回は礼法や技の動作の背景に
ある歴史を知ること、柔術と柔道の技術
の異同を体感すること、「この技は本当に
効くのか」を自らの身体で検証することに
的を絞った。礼法の由来、柔術の手首関
節を極めながら投げる技術、柔道の柔道
衣を掴み「崩し」て投げる技術など、自
分が「面白い」と感じる柔道の魅力を
プログラムに組み込むようにした。デモ
ンストレーションは現役の強化選手に力
強い投技を披露してもらった。受講生の
感想を見ると、多くの人が柔術と柔道
の異同を把握しつつ、柔道の特性を理
解してもらえたと感じている。

今回、受身に関しては柔術及び柔道の実
技の際、2回に渡り全体に指導し、3名
のスタッフが巡回して指導にあたってい
た。但し、受身の練習法については、
単独練習を省き、両者が正座した状態
から一方が「小手返」を掛け、一方が
正座の姿勢から受身を行うという形式
を採った。この点に対し、受講生から
「投技に入る前に受身をしっかりと学
習すべきだ」との指摘や「年齢に応じ
たプログラムを準備してほしい」など
の要望があった。受講者の不安を和ら
げられるよう、今後は受身の単独練習
の時間を確保し、年齢に応じて実技の
時間や技の練習回数を増減するなど、
細かい点にも配慮してプログラムを組
んでいきたい。

TSIの目標は、本学の交流協定校との
連携を密にして情報交換を図ると共に、
本学スタッフ

及び学生の実践力向上を図ることにある。筆者にとって英語で1時間柔道を教えるということは初めてであったが、柔道の専門家として実習の依頼をいただいたこと、そしてそれをなんとかやりきれたことが率直に嬉しかった。チャンスを与えて下さった TSI 関係者の方々と協力して頂いたスタッフの皆様に感謝申し上げ、本報告の結びとしたい。

<参考文献>

Alex Bennett (2009): Jigoro Kano and the Kodokan: An Innovative Response to Modernisation, Kodokan Judo Institute.
橋元親 (1972) : 写真でみる柔道の形, 大修館

書店 (第2版).

Joop Pael and Eric Bos (2011): Didactic points of interest in regards to teaching judo, Cios HAARLEM.

柔道大事典編集委員会編 (1999) : 柔道大事典, アテネ書房.

鮫島元成, 高橋秀信, 瀧澤政彦 (2006) : Q & A 中・高校 柔道の学習指導, 大修館書店.

藤堂良明 (2007) : 柔道の歴史と文化, 不昧堂出版.

Tsukuba Summer Institute for Physical Education and Sport ウェブサイト (http://siit.jp/index_jp.html).

吉田千春, 磯又右衛門 (1893) : 天神真楊流柔術極意教授圖解, 青木嵩山堂.

Tsukuba Summer Institute
9:00 to 10:00 Sunday, 29th July

Martial Arts ; Judo(柔道) Theory and Practice

Shusaku KIRYU
- Faculty of Health and Sport Sciences
Junior Assistant Professor
Kodokan Judo 5th dan

Theme : Feel Judo !!

Program

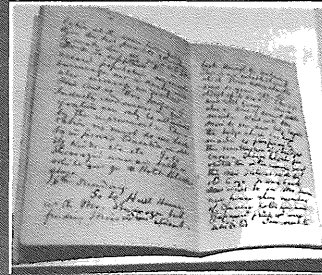
- 1 Let's survey! "Jigoro KANO" and "Jujutsu"
- 2 Let's try! "Reiho" (Bowling) and Techniques of "Jujutsu"
- 3 Let's survey! Techniques and Historical of "Kodokan Judo"
- 4 Let's see! "Kuzushi"(Balance-breaking) and "Nage-waza"
- 5 Let's try! "Nage-waza"(Throwing techniques)
- 6 Let's survey! KANO's thought "What is his hope for Judo?"
- 7 Question and answer

1 Let's survey! "Jigoro KANO" and "Jujutsu"

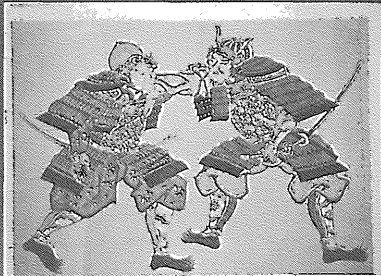


Jigoro KANO(1860 – 1938)

- Height : 158cm
- Weight : 58kg



KANO's diary



Jujutsu
- With armor -



Jujutsu
- Ordinary clothes 1-



Jujutsu
- Ordinary clothes 2-



我流袴之圖
Keikogi

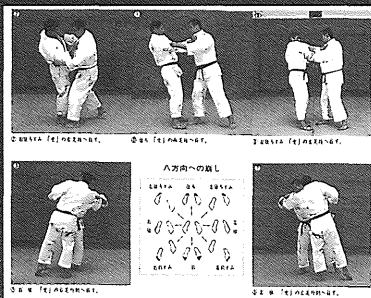
2 Let's try!
"Reiho" (Bowling) and Techniques of "Jujutsu"



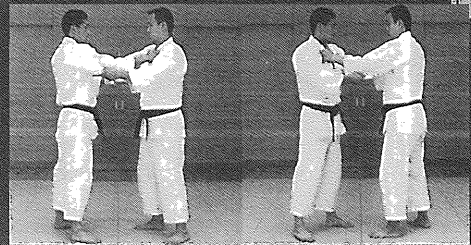
3 Let's survey!
Techniques and Historical of "Kodokan Judo"



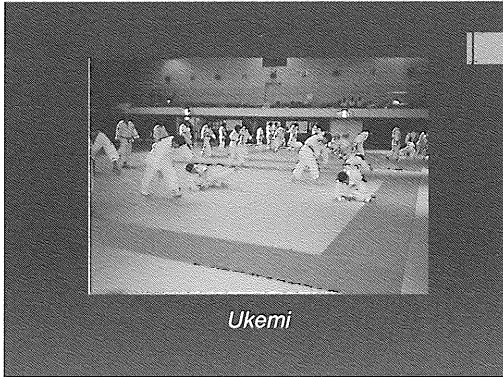
The Eishoji Temple, founding site of the Kodokan



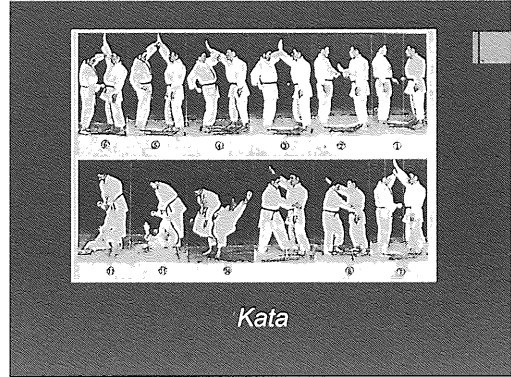
Kuzushi



Judogi



Ukemi



Kata

4 Let's see!
"Kuzushi"(Balance-breaking) and "Nage-waza"

5 Let's try!
"Nage-waza"(Throwing techniques)

膝車
Hiza-guruma

6 Let's survey!
KANO's thought "What is his hope for Judo?"

Don't forget respect for opponent

Consideration for others

