

# Tsukuba Summer Institute for Physical Education and Sport 2013

## 柔道実習報告

桐生習作<sup>1)</sup>, 小林優希<sup>2)</sup>, 中野勝司<sup>2)</sup>,  
藤田湧平<sup>2)</sup>, 松元 剛<sup>1)</sup>, 三木ひろみ<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<sup>1)</sup>。第4回目となる TSI 2013 は, 2013年7月12日(金)から19日(金)までの1週間, 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。

TSI 2013 の講師は本学体育系教員をはじめ, イギリスのベドフォードシャー大学, アメリカのオハイオ州立大学, 韓国の仁川大学, ブラジルのサンパウロ大学など海外9カ国から講師を招いて実施された。1週間のプログラムは全て英語で行われ, 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た。

TSI への参加は日本人学生はもちろん, 海外の学生や研究者も可能である。本年度は共通科目「体育」自由科目として「日本の体育・スポーツ文化」(松元剛准教授担当, 定員40名, 1.0単位)が開講されたことにより, 本学学生の TSI 参加が自由科目の単位として認定されることになった。また, 2012年4月26日に本学と

連携協定を締結した鹿屋体育大学から学部生・院生の参加があった<sup>2)</sup>。

TSI 2013 の参加者は合計87名で, その中, 海外からは11カ国18大学から80名の参加があった。また日本からは7名(本学から4名, 鹿屋体育大学から3名)が参加した。

TSI 2013 のスケジュールは, 以下の通り(表1参照)。

講義・実習では LAB (Lab-workshop), CoRP (Collaborative Research Planning for Physical Education and Sport), そして SPAC

1) TSI の開催実績は以下の通り。

TSI 2010…7日間 (2010年7月25日～31日)

TSI 2011…8日間 (2011年7月16日～23日)

TSI 2012…9日間(2012年7月27日～8月4日)

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)。

2) 平成24年4月26日, 筑波大学において, 国立大学法人筑波大学と国立大学法人鹿屋体育大学との連携協定を締結しました。本学からは, 山田信博学長, 阿江通良副学長らが, 鹿屋体育大学からは, 福永哲夫学長, 松下雅雄副学長らが出席し, 両大学が, 体育スポーツ分野における教育研究を進展させるとともに, 本分野において, 我が国の先導的な役割を果たしていくことを確認しました。国立大学として体育系学部を持つのは, 本学と鹿屋体育大学のみであり, 「東の筑波, 西の鹿屋」として, 体育・スポーツ分野の教育研究における我が国の軸を作り, 単なる二つの大学の発展に留まらない, 世界を見据えた連携を推進していきます。<筑波大学 Web サイト参照 (URL:http://www.tsukuba.ac.jp/news/20120427145458.html)>

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

表1 TSI2013 スケジュール

プログラム	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
9:00-11:00	SPAC 日本のスポーツ・身体文化  CoRP 多国籍共同研究プランニング  LAB ラボワークショップ	9:00-15:00 受付 5C108	フィジカル：体力の測定と評価 福田先生 9時 SPEC2階集合 内履き、タオル持参  中学校部活動視察 9:00 大学集合 移動 9:30-10:30 サッカー、バレー部 10:30-11:00 吹奏楽部見学  グループワーク (1グループ6名)  体育系 B510 Dr. Stefan Keslacy "Mimicking the effect of exercise on Alzheimer's disease: Gene delivery in the muscle."  征矢先生 最近のトピックから、代謝や脳機能の分子理解と運動効果や健康について 院生の研究発表、ラボツアー
11:30-12:30	COMMON: 共通 各国からの研究者の講演	5C216 Dr. Jackie Goodway & Nalda Wainwright: Developing Motor Competence in the Early Years (運動発達)	5C216 Dr. Sue Sutherland Adventure Based Learning (野外教育)
12:30-14:00	昼食	ネットワーキングランチ (大学会館プラザ)	
14:00-18:00	SPAC 日本のスポーツ・身体文化  CoRP 多国籍共同研究プランニング  LAB ラボワークショップ	16:00-16:30 オリエンテーション 5C108  16:30-17:30 国別グループディスカッション: 各国の文化、体育・スポーツ・健康の現状と課題	メンタル：メンタルトレーニングの理論と実践 (GuidoGeister 先生)  Session1: Hot topic を見つける、先行研究を読む、リサーチエッセッション、読んだ論文についての記録、メモ、ブログ David Kirk  Session2: 先行研究とResearch Questionの関係 中核的な理論・理論家 先行研究の検討からリサーチエッセッションの設定 現場での研究の倫理とゲートキーパー (ディスカッション) データ分析 Louise McCuaig  体育系 B510 Stefan Keslacy Demonstration of the gene delivery in the muscle with fake animals  体育系 B109 実験：運動強度とストレス 運動できる服装と着替 え持参 体育系 B510 大森先生：動物実験について (講義)
18:00-21:00	COMMON (Common Program)	懇親会 大学会館プラザ	ナイターでスポーツ (希望者のみ)  ポスタープレゼンテーション

プログラム期間中、ポスタールームに個人研究のポスターを掲示することができる (未発表の研究でなくてもかまわない)。7月13日の18時30分からポスター前で口頭発表を行う。  
3つのプログラムから1つだけ選ぶ。選択したプログラムとCOMMON共通プログラムにのみ参加できる。学部生が選択できるのはSPACのみ

SPAC	大学院生・学部生とも選択可
CoRP	大学院生のみ選択可
LAB	大学院生のみ選択可

7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)
スポーツピリット 柔道の理論と実践 9:30～10:30 講義 5C308 10:40～11:15 柔道場	筑波山登山 集合: 体芸棟守衛室横	スポーツピリット 剣道の理論と実践 剣道場	スポーツマインド ホールゲームの理論と実践	グループプレゼンテーション 5C506
Session 3: Resaerch Question と研究デザイン, 理論との対応 Jackie Goodway		グループワーク (1グループ6名)		
SPEC 2F バイオメカニクス講義 Dr. Melanie Bussey Using Quantitative Motron Analysis for Investigation of Injury Mechanisms		5C213 運動実験の分析結果についてのグループディスカッション	5C213 グループ発表準備	
5C506 Dr. Euichang Choi (学習指導・コーチング)		5C216 Dr. Akiyo Miyazaki Olympic Education	5C216 Dr. Stephan Michell (TGfU 戦術学習)	5C216 Dr. David Kirk Pedagogy and PE teachers (体育科教育)
12:00-14:00 ネットワーキングランチ・うどん作り (大学会館プラザ)		ネットワーキングランチ (大学会館プラザ)		
柔道実技 17:00～18:00 柔道場		小学校体育授業見学 (春日学園)14:20着, 14:30～15:30 5年生泳泳(撮影禁止), 4年生コール型	メンタル:メンタルトレーニングの理論と実践	グループプレゼンテーション 5C216
14:00-16:00 Session3: データ分析 質的・量的データ分析 課題の再検討 Jackie Goodway 16:30-18:30 うどん作り・BBQ 準備 (野生の森)		Session 4: 研究発表 投稿論文を書く 学会発表の準備 口頭発表(ワークショップ)David Kirk	Session 5: 協働・協力 関係をつくる 指導教員と同僚 共著, 国内・海外の研究者との共同研究 (ワークショップ, ディスカッション) Jackie Goodway	
SPEC 2F バイオメカニクス講義 Dr. Melanie Bussey Using Quantitative Motion Analysis for Investigation of Injury Mechanisms		運動生化学実験見学 D棟実験室 大森先生 動物実験見学(撮影禁止) 講義	SPEC バイオメカニクス実験 Motion analysis combined with measures	トランスナショナル・学際パースペクティブの課題 5C216
うどんパーティ		民間スポーツ指導見学(つくばオーレスターチア)3班 1班 18:00-18:45 2班 18:45-19:30	5C213 Lab グループ発表 & 文化交流	

(Sports, Physical Activity and Culture in Japan) という3つのプログラムが用意された。学部生はSPACのみ選択可能であり、大学院生は全てのプログラムを選択することができた。筆者が担当した柔道実習は、SPACプログラムの1つであった。

受講生にはそれぞれ専門種目や専攻分野があり、それをさらに深めるための教養や国際交流を求めてTSIに参加している。従って、本実習では「柔道の本質に迫る」というような堅苦しいものではなく、歴史や技術、試合の観戦など、なるべく柔道の多様な面を紹介することを意識したプログラム作りを行った。本報告ではその様子を提示していく。

## 2. 実習

実習は2013年7月15日(月・祝)に実施された。午前は9時30分から10時30分の1時間、体育芸術学群棟5C308教室にて講義を行った。10時40分から11時10分までの30分間、筑波大学武道館柔道場に移動して地域の少年柔道大会の観戦を行った。最後に17時から18時の1時間、柔道場において実技を行った。講義、観戦及び実技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3名に依頼した。3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も関わっている。3名の役割分担は以下の通り。

- ・小林優希(講道館柔道女子参段)  
大会観戦補助, 実技指導, デモンストレーションを担当
- ・中野勝司(講道館柔道参段)  
講義準備, 実技指導, 撮影, デモンストレーションを担当
- ・藤田湧平(講道館柔道参段)

大会観戦補助, 実技指導, 柔道衣準備, デモンストレーションを担当

## 3. 受講生

柔道実習の受講生は合計40名で、その中、男性が25名、女性が15名であった。国別、大学別の受講生内訳は以下の通り(表2参照)。

## 4. 用具

午前中の講義において受講生の数と体格から判断し、柔道衣の上衣を25着(4号15着, 3号10着)準備した。柔道の投技を安全に実施するためには、受身や基本動作を教え、また柔道衣の着方についても指導が必要である。本実習では柔道の投技上達が目的ではないため、投げる側(取)は柔道衣を着用せず、投げられる側(受)が上衣のみを着用する方法を採った。

## 5. 実習内容

### 1) 講義

はじめに、講道館柔道(以下、柔道)の誕生とその現状を概観するため、VHS「Art to Principle」(35分, 企画・制作・監修講道館, 制作協力稲葉プランニング)を上映した。本作品は講道館創立120周年を記念して作成され、1882(明治15)年に嘉納治五郎(以下、嘉納)が柔術から柔道を創始した経緯、戦後の武道禁止からの柔道復活、そして柔道の国際化とその普及状況についても触れられている。

次に、柔術と柔道の歴史や技術の異同について、パワーポイントを用いて講義を行った。柔術については中世戦場における鎧組討を主眼とし、相手を投げ倒して組み伏せることに長けた起倒流や、近世後期の治世における平服組討を前提とし、<sup>あてみわざ</sup>当身技(拳や足などで相手の急所を打つ技)や関節技を発展させた天神真楊流など、多様な流派が存在していたことを説明した

表2 柔道実習受講者の内訳

国名 (受講生数)	大学名	男性	女性	合計
大韓民国 (11名)	仁川大学 Incheon National University	5	2	7
	ソウル大学 Seoul National University	0	1	1
	高麗大学 Korea University	1	2	3
イギリス (6名)	エジンバラ大学 University of Edinburgh	3	0	3
	アベリストウィス大学 Aberystwyth University	2	1	3
	ケント州立大学 KENT STATE University	1	1	2
アメリカ合衆国 (5名)	シラキュース大学 Syracuse University	0	1	1
	カリフォルニア大学アーバイン校 Carlifornia State University, Irvine	1	1	2
	鹿屋体育大学 National Institute of Fitness and Spots in Kanoya	1	0	1
日本 (5名)	筑波大学 University of Tsukuba	4	0	4
	シンガポール (4名)	ナンヤン工科大学 Nanyang Technological University	1	3
タイ (3名)	チュラロンコン大学 Cularongkorn University	3	0	3
カナダ (3名)	トロント大学 University of Toronto	1	2	3
台湾 (2名)	国立台湾師範大学 National Tiwan Normal University	1	1	2
ブラジル (1名)	サンパウロ大学 University of Sao Paulo	1	0	1
	計	25	15	40

(図1参照)。

柔道については、柔道衣の開発と練習方法の工夫についての説明を行った。嘉納は袖と裾の短い柔術の稽古衣をもとに、袖は肘より長く、ズボンの裾は膝よりも長い柔道衣を開発した。これにより、直接相手の身体を掴むことなく、相手の襟と袖を握って相手のバランスを崩し、投げることが可能になった。また投げられた際も肘や膝を擦りむく恐れがなくなった。さらに、安全に投げられる方法として受身を初心者には学ばせることで、乱取（定められた技を用いて自由に攻防する練習）によって安全に身心

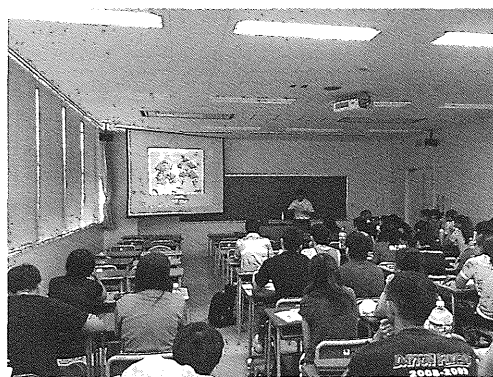


図1 講義

を鍛えることが出来るように工夫した。さらに実戦性が高いものの乱取で用いるには危険な当身技については、形（2人組で予め定められた攻防の動作を繰り返し練習する方法）によって学ぶこととし、日本の伝統武術である柔術の実戦性の継承にも努めていた点についても概説した。また午後の実技では、こうした嘉納の創意工夫を柔術と柔道の投技を通して感じる事がテーマであると強調した。

最後に大会観戦のマナーと試合のルールについて説明を行った。10時30分に講義を終了し、大会観戦の場所である武道館へ誘導した。

## 2) 大会観戦

今回、観戦させていただいた大会は「第14回つくば少年柔道大会」であり、つくば中央柔道塾と本学柔道部が主催し、つくばユナイテッド柔道<sup>3</sup>が後援している。対象は幼年から小学生であり、11種目（幼年、小学1年、小学2年、小学3年男子及び女子、小学4年男子及び女子、小学5年男子及び女子、小学6年男子及び女子）が実施され、エントリー数は合計607名であった<sup>4</sup>（図2参照）。

講義の際に会場の配置図と見学可能な場所について説明し、さらに補助員も現地にてサポートしたため、大会運営に支障を来すことはなかった。松元准教授も会場に同行し、柔道のルールや観戦について指導にあたった。

11時10分、実技の集合時間と場所を伝え、解散した。

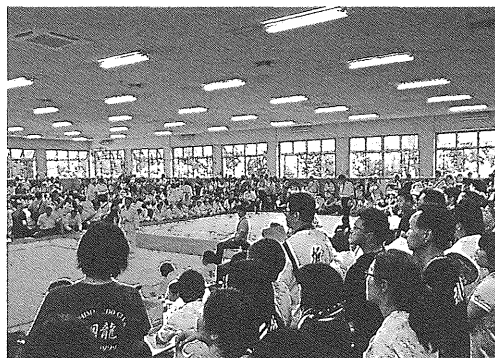


図2 つくば少年柔道大会観戦

## 3) 実技

17時より実技を行った。はじめに、礼法の説明及び立礼と座礼の練習を行った。礼法は投げたり投げられたりといった練習に臨むにあたり、相手への敬意と感謝を表す方法として非常に重要であると説明した。全体で上体を倒す角度や手の位置について確認し、次いで2人組で呼吸を合わせて礼法を行う練習を行った。

次に、受身の説明及び練習を行った。受身は投げられてもケガをしないための安全な転び方であり、繰り返し投技を練習するための前提であると説明した。単独練習では、後頭部を畳につけないことと、掌で強く畳を打つことを意識させた。次いで2人組となり、四つん這いの姿勢の相手の腕を引っ張り、横転させて掌で畳を打つタイミングを練習させた。

受身がある程度形になってきたところで、柔術の投技「小手返<sup>5</sup>」の説明を行った。「小手返」は両手で相手の手関節を極め、体を開きながら相手を投げる技であり、相手の身体を直接掴み、関節を極めながら施す点に柔術的な特徴がみられると説いた。関節を極めた状態からの急な動きは危険であるため、はじめはお互いに座った

3 平成17年3月、周辺地域のスポーツ振興を目的とし、本学体育系コーチング分野教員を中心に「つくばユナイテッド」が発足した。これに伴い、平成17年4月、本学柔道部が「スポーツを通して地域社会と大学に豊かで創生的な育みを提供すること」を理念として設立した少年柔道教室。指導及び運営は本学柔道部関係者の他、保護者や地域の方々からの協力を得て行われている。つくばユナイテッド柔道 Web サイト参照 (<http://www.tsukuba-judo.net>)

4 つくば中央柔道塾（2013）：第14回つくば少年柔道大会、つくば中央柔道塾

5 左手の小指の部分相手の右手首内側に、拇指を相手の右手甲にあてる。つまり、左手の拇指と小指で相手の右手首を挟むように握る。右手は左手の上から拇指及び小指がそれぞれ重なるように握り、相手の右手を外に返して極める。

講道館（2004）：講道館護身術、講道館：55



状態から、関節を極められている相手の状態を確認しながら練習するよう指導した。手首の掴み方を理解できた人は、座った状態で相手が自分の襟を掴もうとしてきた場合、次いでお互い立った状態での「小手返」に挑戦させた。

全員が立ち姿勢での「小手返」を出来るようになったところで5分間の休憩を取った。休憩後、補助員より1組に1着、柔道衣の上衣を貸し出した。一方のペアが上衣を着たところで、柔道の投技「膝車」<sup>ひざぐるま</sup>の説明を行った。「膝車」は相手の襟と袖を掴み、自分の左後方に相手を引き出し、体勢を保つために相手が右足を一歩出そうとする際、相手の右膝に自分の左足裏を当てさらに引き出して投げるといふ技である。関節を極めず、また相手の身体を直接掴むことなく投げるところに柔道的な特徴があると説明した。はじめに自分が立ち姿勢、相手は両膝立ちの状態に練習させ、次いでお互いに立ち姿勢の状態に練習させた。

最後に、補助員による投技のデモンストレーションと乱取を披露した。投技は「背負投」,「大外刈」,「内股」そして「巴投」を行った。乱取は1分程度の短いものを2本行った。

日本語で「ありがとうございました」の発声と座礼を行い、18時に実技が終了した。

## 6. 受講生の感想

受講生 40 名に対して実習に対する感想文を依頼し、10 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。

### 1) 講義について

・ I haven't heard about Jigoro Kano. It was good to know. Practicing was fun. And the

instructor's teaching was nice. Even through it was my first experience, I felt comfortable. Thanks all of things! (43 歳, 女性, 韓国)

・ I think he is very hard worker. Because Kano played a key role in making judo and kendo part of the Japanese public school programs. And Kano was also a pioneer of international sports. Accomplishments included being the first Asian member of the International Olympic Committee. (22 歳, 男性, 筑波大学)

・ I particularly enjoyed the judo class. It gave me a chance to experience an important part of Japanese culture. The instruction we had was also helpful in order that we learned the correct technique. (28 歳, 男性, イギリス)

講義を通じ、礼法に日本文化としての独自性の 1 つを見いだした者や、嘉納の業績の大きさに思いを馳せた者もいた。

### 2) 試合観戦について

・ What struck me was that amid the rough and tumble, the children never stepped across the line and regress to full-on fighting. They abided by the rules and respected their opponents, even during a loss. Perhaps this is the attitude inculcated by the teachings of judo. It is definitely something worthy of imitation in all other sports. (21 歳, 女性, シンガポール)

・ Watching dvd was a little bit boring but visiting judo competition of children was exciting. Little children's eyes are so bright, and they were so great! (43 歳, 韓国, 女性)

子ども達が正々堂々と戦う様子に驚かされた者もいた。勝敗にかかわらず、相手を敬う態度を崩さない点に感銘を受けた様子であった。

### 3) 実技について

・ I think that judo is Japanese traditional culture. Probably, Rei is not a custom in

6) 膝車は、受を左(右)前隅に崩し、右(左)足裏を受の左(右)膝頭、または外側に当てて視点とし、受を前方に回転させて投げる技。  
(編) 柔道大事典編集委員会 (1999): 柔道大事典, アテネ書房: 362-363

foreign country. Rei is told to be extremely important in the martial arts in Japan. I was glad that many foreigners can experience the Rei. (23歳, 男性, 筑波大学)

- ・ The Judo experience was awesome. I really liked that we were able to wear the traditional judo attire, that we learned about the history of judo, and actually got to complete judo moves which I was not expecting. The instructors were great and their demonstrations were even better. (29歳, 男性, アメリカ)
- ・ We learned judo step by step. We could understand it generally. But when really they did throw, they couldn't do well. Because it is very difficult. There are right how to grip, throw. I have had "1st dan" on judo. So, I taught how to do them. But it was difficult for me to explain with English. They helped me for their enthusiasm. I was very hard to explain! I couldn't tell them well, but I was happy that they could throw opponent with nice form. (19歳, 男性, 鹿屋体育大学)

礼法に日本文化としての柔道の特徴を見いだした者や、初めて袖を通した柔道衣に感激した者もいた。一方、有段者の日本人学生が海外の学生に袖や襟の握り方を英語で説明するなど、技の練習を通じて交流の輪が広がっていった様子が窺える。

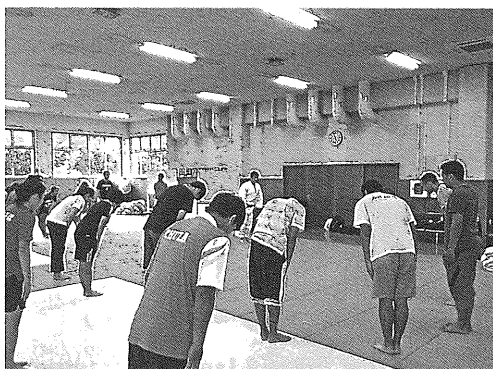


図3 立礼

## 7. まとめ

前回のTSI2012では、受身に関して3名のスタッフが巡回して指導にあたっていたものの、受講生から「投技に入る前に受身をしっかり学

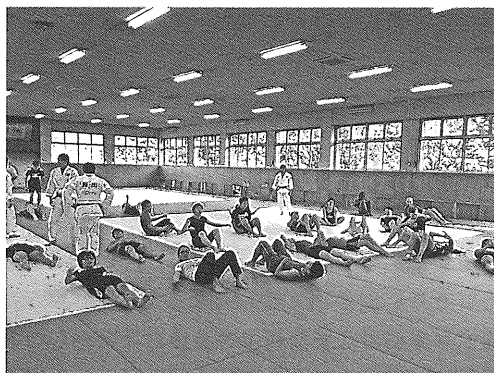


図4 受身

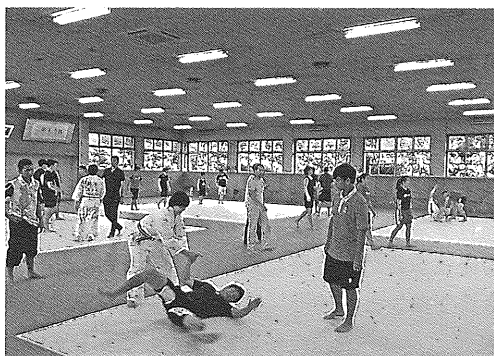


図5 小手返



図6 全体写真



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かった」などの要望があった。今回は受講者の不安を和らげるため、受身を単独練習から段階的に指導し、受講生の様子を見ながら技の練習回数を増減するなどの配慮を行った。今回の感想文には受身や運動量に対する指摘がなかったので、前回の課題を少しは克服できたと感じている。

今回、実習を行う上で挑戦したのは、カンニングペーパーを使わないことであった。準備はしていたが、講義直前に補助員から「先輩、英語できるなんてすごいですね」と声をかけられ、使用を断念した。講義中に言葉が浮かばず何度も中断したが、「使わない」と決めたことで、却って集中して授業が出来た。大会観戦や実技は、自分が注目される時間も少なく、また身体を動かしながら行うので負担に感じなかつ

た。結果、最後までカンニングペーパーに頼らず実習を終えることができ、自信になった。

今回は40名の受講生を迎え、前回の25名をはるかに上回る大所帯であった。元々、受講生の年齢や言語が多様であり、どんな柔道を提供すればよいかというイメージが作りにくかった。「乱取に頼らず、いかに柔道の面白さを伝えるか」を課題とし、DVD鑑賞や大会観戦などを加えた。DVD鑑賞は退屈だったとの声もあったが、大会観戦は好評を博した。意外にも学生から英語の講義に対する批判がなかったが、これは受講生の同情であったと受け止め、さらに英語力をつけていきたい。

最後に、TSI関係者及び補助員の皆様、そして大会観戦を許可していただいた高野政明塾長をはじめとするつくば中央塾の皆様に感謝を申し上げ、本報告の結びとしたい。