

第五節 トレーニング法の指導

▼子どもたちの運動能力・体力の低下

以前、講道館の少年部の子どもたちに、こんな質問をしたことがある。

①「家のトイレが和式の人？」

②「家に畳の部屋がある人？」

①はほとんどいなかった。②は三割程度であったと記憶している。これは、講道館に通う子どもたちの地域性の特徴かもしれないが、あまりの生活様式の変化に驚かされた。

昨今の子どもたちは以前に比べ、体つきは立派になってきているが、運動能力はかなり低くなっているといわれる。確かにその落ち込みは顕著である。講道館に入ってくる子どもたちのほとんどは、入門当初、前転さえまともにできない。また、お尻を畳につけずにしゃがみ、そのまま立ち上がることができない子どもが半数以上。ケンケンやスキップができない子どもも多い。冒頭の質問とも関係するが、生活様式が大きく変化したこと、そして体を動かして遊ぶ場所と時間の不足による慢性的な運動不足が、このような現象を生んでいるのではないだろうか。

私の家は、両親で小さな寿司屋を営んでいた。学校が終わって家に帰っても誰もいないせいもあって、柔道を始めてからの私は、学校が終わると一目散に道場に走っていき、靴下を丸めてボールを作り、友達と道場でのサッカーや野球、その他にもいろいろな遊びを作り出して遊んでいた。もちろん、先生方に見つかると叱られる。いかに先生方の目を盗んで遊ぶか、そればかり考えていたように思う。昔はこのように、遊びの中で自然と体力が付き、運動能力が鍛えられていったのだろう。

既に紹介したように、講道館少年部の乱取り稽古は、春日柔道クラブとして全国大会で成績を残せるようになった現在でも、約一時間半の基本の稽古時間（午後四時三十分～六時）だけならば、寝技と立技を合わせてもわずか十五分ほどであり、延長稽古まで行っても三十分ほどに過ぎない。準備運動・補助運動（柔道の補助的なトレーニングなど）・受け身を三十分ほど行った後は、技の指導、打ち込みを中心とした、基本に重点をおいた指導を徹底している。この内容は、講道館少年部で長年にわたって行われてきた内容とほとんど変わらないものである。私は、少年指導で最も注意しなければならないことは、子どもたちに怪我をさせないことだと思っている。ずっと以前、講道館少年部の乱取りといえば、指導者が行うものであり、子ども同士の乱取りは、ほとんど行われていなかった。互いに競い合う中で、無理をすることによって怪我が発生するのである。しかし、人数が増えた現在の状況を考えれば、指導者が一人ひとりの子どもたちの相手をするには不可能であり、子どもたち同士で乱取りを行うより方法はない（ただし、現在でも、普通科における初心者の乱取りは、指導者が相手をするようにしている）。

私が講道館で少年指導に携わるようになって最初の一年間は、とにかく講道館の少年部の子どもたちをよく観察することから始めた。その中で最も強く感じたことは、たとえ子どもたちの実態に合わせて稽古の方法を変えても、講道館少年部が長い間大切にしてきた「安全第一」「基本重視」の方針は、決して変えてはならないということであった。

講道館少年部のこれまでの指導を大切にしながら、体力面や競技面においても大きく向上させることができるだろうかという不安はあった。しかし、私は、必ずできるという確信を当初から持っていた。これには筑波大学で柔道を学んでいた頃に出会った小林信雄先生との交流が影響していたのである。

私には、大学・大学院・大学柔道部コーチ時代にも少なからず少年柔道との接点があった。大学に入学したばかりの頃、隣の石下町（現・常総市）に、後に全国に名を轟かせることになる石下体協柔道部があり、私たち学生が交代で指導の手伝いをしていた。

石下体協柔道部で子どもたちを指導していた小林信雄先生は、優しそうな風貌で絶大な人気があったが、稽古ではとても厳しかった。その練習内容の特徴は「健康第一」「礼儀重視」の原則の中、打ち込み、投げ込み、反復練習が中心で、乱取りをほとんどやらなかった。

「少年柔道の練習に乱取りは必要ない。必要なのはいろいろな動きを体験させることと、たくさんの方に触れさせることだ」

この言葉は小林先生が初期の頃の教え子である鈴木正博氏に残した言葉である（月刊『しようじゅう！』第五号、平成二十年十二月）。

石下体協柔道部は当時、常に全国大会上位をねらう位置にいながら、一日の稽古の中で、乱取りは十分から十五分しかやらなかったのである。稽古時間は、週四、五日、午後七時ごろから始まり、終わりは十時を過ぎることもしばしばであった。その長い稽古時間の大半は、いろいろな動きを体験させ、身につけるための約束稽古に充てられていたのである。その頃の子どもたちの中には、世界を舞台に活躍している鈴木桂治選手や小野卓志選手がいた。

頭では理解していても肌で感じなければ自分のものにならないと考える性分の私は、春日柔道クラブとして試合に出場を始めた年から三年間、石下体協柔道部に通ったことがある。講道館での土曜日の稽古終了後、当時の主力メンバー十人ほどをワゴン車に乗せて石下に向かい、



講道館少年部でのトレーニング風景

稽古に参加させてもらった。

最初はまったくついていけず、迷惑をかけてばかりであった。わずかな時間の乱取りでも、まるで練習相手にならなかつた。小林先生はそれでもいやな顔一つせず、石下の子どもたちとまったく同じように指導してくれた。

石下体協柔道部の稽古を直接経験できた子どもはわずかであったが、このときの貴重な経験がその後の講道館少年部や春日柔道クラブに大きな良い影響を与えてくれたことは間違いない。また、子どもたちが受けたものよりもさらに大きな価値あるものを、駆け出しの指導者としての私が、偉大なる少年柔道の指導者である小林先生から受けることができたのだと思う。

その「価値あるもの」とは何か。

文章で簡単に表すことはできない。ただ一ついえることは、小林先生は大学一年で初めて指導を手伝いに行った私に対して先生と呼んでいただき、私が教える稚拙な技も、子どもたちに「筑波大学の先生がわざわざ指導に来てくださっているのだ、一つも聞き漏らさず集中して聞くように！」と言ってくれた。さらには、ご自身が長年苦勞して考え出した指導法を、何一つ隠すことなく教えてくれたのである。

小林先生のことを思うと、いつも嘉納治五郎師範の直筆の書で残されている教育理念、「教育之事、天下莫偉焉、一人徳教、広加万人、一世化育、遠及百世」という言葉が浮かぶ。小林先生は、嘉納師範が講道館柔道を通じて実践してきた人間教育を、少年柔道の世界で伝え、広めていく伝道師のような存在であった。少年柔道指導者の、私の理想像である。

小林先生に影響を受け、子どもたちにできる限り多くの動きを経験させたいとの思いが日々

つづいていった。しかし、当時の少年部の子どもたちには、柔道のさまざまな動きを学ぶ前の段階としての基礎体力・運動能力があまりにも不足していた。

では、どうすればよいのだろうか。ただ稽古を厳しくするだけでも力はつく。しかしそれは、きつい、苦しいと感じた子どもは、途中でやめてしまうかもしれない。何らかの方法で、「自然に」「楽しんでいるうちに」「いつのまにか」柔道をするための体力をつけさせることはできないだろうか。また、毎日同じ内容の練習では飽きてしまう。変化を持たせ、飽きさせないメニューを考える必要があった。

こういった思いから考え出したのが、【実技編】で紹介するトレーニング法である。できる限り多くの素材を考案し、日によって組み合わせ方を変えることによって、どうしても単調になりがちな柔道の稽古内容に変化を持たせることをねらいとした。もちろん一番の目的は、怪我をしない、バランスの良い、たくましい体をつくることと、いろいろな動きを行わせ、その動きに対応できる能力を身につけることである。これは、講道館少年部が長年やってきたこと、そして、小林先生が目指していたものと同じである。

▼中学校武道必修化の一指導法として

平成二十年三月、新中学校学習指導要領が告示され、中学校の第一学年及び第二学年においては、すべての生徒に武道を履修させることになった。完全実施をにらみ、全国各地で準備が進められ、さまざまな取り組みが行われた。私も講道館の少年指導の専門家としてお声が掛か