

2 章

武道は人間教育

公益財団法人全日本柔道連盟 普及振興部長

全国少年柔道協議会中央委員会委員長 田中 裕之

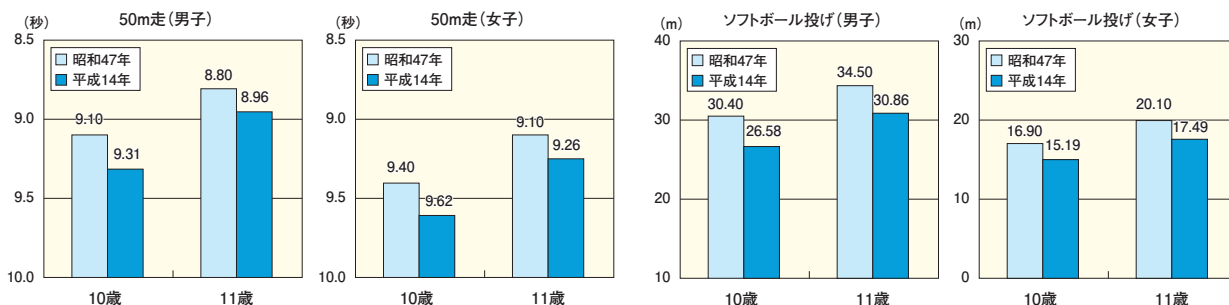
武道との関わりが少ない方に「武道のイメージは？」と質問すると、強さや礼節が挙げられる一方で、暴力的、苦しさなどの否定的な回答も挙がってきます。武道は、運動的な側面だけ見れば戦いの場で相手を制する技能です。しかし、その技能を体系化して日本の伝統文化として確立し、単なる技の習得にとどまらない、人としての成長を図る教育の場として継承されてきました。

一体、武道のどこが教育的と言えるのでしょうか？ 全ての武道指導者は、この問いに対して自分の言葉で語れなければ指導する資格はありません。回答は、10 人の指導者がいたら 10 通りあって構いません。大切なことは、指導する子どもたちの特性に応じて、一人ひとりの成長に向けた適切な指導を行うことです。それが結果として武道指導を通した人間教育になります。そのためには、多様化する現代社会と子どもたちの現状を的確に把握する必要があります。

1 多様化する社会を生き抜くために

▽体力が低下した子どもたち

近年はやや回復傾向にありますが、以前と比較すると体力は明らかに低下してきています



資料1 子どもの体力比較 一昭和47年と平成14年一
 (「ベネッセ教育情報一基礎的運動能力の比較一」文部科学省平成14年度調査より)



全国で武道に励む少年少女たち
(令和6年度全日本少年少女武道錬成大会、第35回全国都道府県中学生相撲選手権大会より)

(資料1参照)。子どもたちの資質や能力が低下したのではありません。子どもたちを取り巻く環境が変化してきたことによります。

交通機関の発達やインターネット、スマホの普及による遊びの質の変化、子どもたち同士の関わりの低下など、運動する機会が減少してしまいました。この変化により、厳しいことや苦しいことを避けがちな心情を醸成するとともに、耐性或傷害に対する抵抗力の低下を生んでいます。その結果、運動負荷の低い種目や娯楽性の高い種目には気軽に親しんでも、武道に抵抗感をもつ傾向が見られるようになってきています。

▽守りに入る保護者

保護者の意識も変化しています。少子化により、必然的に一人の子どもにかかる期待は大きくなります。自然に保護志向が強まり、厳しさや危険を伴う運動を避ける傾向が生まれます。

武道には、時に厳しくつらい修行的な側面があります。「厳しい稽古に我慢は当然」的な精神論には拒否反応を起こしがちです。各道特有の価値を踏まえながら、導入段階で気軽に武道に親しみながら武道の本質に触れられる工夫を考えていく必要があります。

▽正解が一つではなくなった社会

世はまさにダイバーシティ（多様化）の時代です。経済発展で物質的に豊かになり、多様な生き方が可能となりました。価値観も人それぞれで、選択肢も大きく増えました。正解が一つではなくなったということです。

習い事と言えば町道場に書道、算盤^{そろばん}という時代から、今はサッカー、バスケットボールからダンス、スケートボードに至るまでさまざまな競技が普及してきました。オリンピックの種目増が好例です。少子化傾向が進んでいるのに実施するスポーツ種目が増えれば、相対的に武道の道を選ぶ子どもは減少してきます。

▽心の貧困化

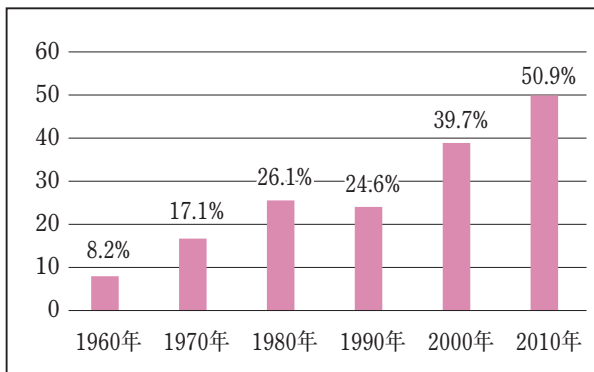
4年制大学への進学率は上昇の一途をたどり、4人に1人の時代から、今や2人に1人の時代を迎えました（資料2参照）。運動の重要性を認識しながらも現実問題として学業成績を重視し、運動を軽視する傾向が散見されます。

また、SNSの普及により、現代の子どもは人間関係が希薄化し、自己中心的な傾向になりがちです。生活体験や自然体験の機会は減少し、人として求められる逞しさ、自他生命尊重の精神を学ぶ機会も少なくなっていました。

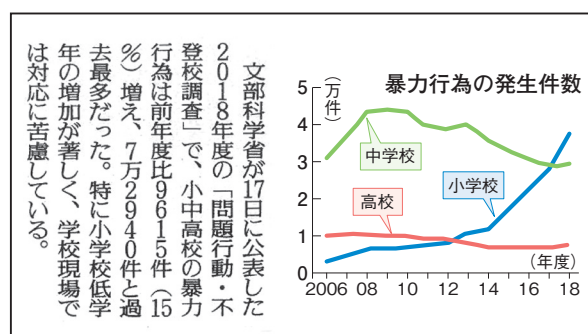
その結果、他者への思いやりの心、規範意識が低下し、よりよい人間関係が結べなかったり社会性が育たなくなってきたりしています。「公」の意識が希薄となり、自己の利益だけに関心が向いてしまう「私」事中心傾向が顕著となり、「自分さえよければ」という利己的な風潮が強まっています。

▽安易な暴力と「静かな荒れ」

この傾向は、行動面にも表れています。人との適切な関わり方が分からずに自己中心的な傾向を有する子どもは、少しでも思い通りにならないと他人を攻撃しがちになります。小学生の暴力行為が増加しているのは、悲しい現実です（資料3参照）。



資料2 大学進学率の推移
(文部統計要覧、文部科学統計要覧より)



資料3 小中高校の暴力行為の発生件数
(読売新聞 2019年10月19日付朝刊より)

一方、中学校、高校では表面的には落ち着いている学校が多くなりました。ただし、非行や校内暴力は減ったものの、現在は「静かな荒れ」が広がっているという報道もあります（資料4参照）。

グラフで見る通り、教員への直接的な反抗や暴力が減少していますが、不正や不適切な行為は増加傾向です。目立った行動は控えるものの、隠れて不正を働く子どもが増えました。偽りや虚飾は、他との関係において自身を繕ってしまうことによって起こります。他者との関係を重視する余り、真の価値を見失ってしまうのです。自分自身と正しく向き合えない＝正しい心が育っていない証拠です。

▽課題に正対できる武道

これらの厳しい現状を踏まえて、武道界はどう対応すべきかを考えると、正に「窮地の中に活路あり」です。子どもたちの健全育成を妨げる危機的状況に対して、武道指導の有用性が効果的な解決法となります。武道の効用を広く社会に示し、普及振興を図っていく好機です。

武道は心身の鍛錬を通して自分自身と向き合って自分を磨くことができます。毎日の稽古を通して、技術の向上と体力の高まりを実感できますから、机上の理論ではない体験を通じた実学として成長を図ることができます。他の運動競技はゲーム（試合）が終着点となりますが、武道は最終的には自分と向き合うことで自身を振り返り、向上を目指すのです。

試合は対戦相手との勝敗（＝相対評価）ですが、本当に向き合うのは自分自身です。以前の自分より伸びた部分があれば、それは大きな成果となります（＝絶対評価）。

また武道の勝負では、相手との勝負以上に「己との勝負」が大切とされています。毎日の稽古も、昨日の自分との勝負です。どれだけ昨日より自分の力を高められたかが問われます。「道」の追究が心身の成長につながるのが武道の修行であり、特性でもあります。武道で自分を見つめ直すことにより、子どもたちの心を正しく成長させることができ、社会を生き抜く人間力となるのです。武道の教育的価値はここにあります。

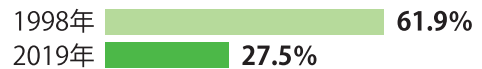
今の武道界に求められているのは、武道の基本理念を踏まえた正しい指導を実践できる指導者の育成です。各道は、修行する意味・目的は何か、どのような力が身につくのかを、子どもたちにも保護者にも分かりやすく説明することが求められています。

主なアンケート結果

※白梅学園大の増田修治教授による

Q 先生に反抗する子どもが増えている

「そう思う」「ややそう思う」



Q すぐカッとなって手を出す子が増えた

「そう思う」「ややそう思う」



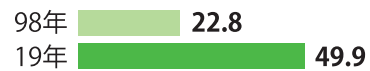
Q 「よい子」を振る舞う子が増えた

「そう思う」「ややそう思う」



Q 学校で禁止されているものを持ってくる

「よくあった」「たまにあった」



Q 弁当や給食が散乱する、片付けがうまくいかない

「よくあった」「たまにあった」



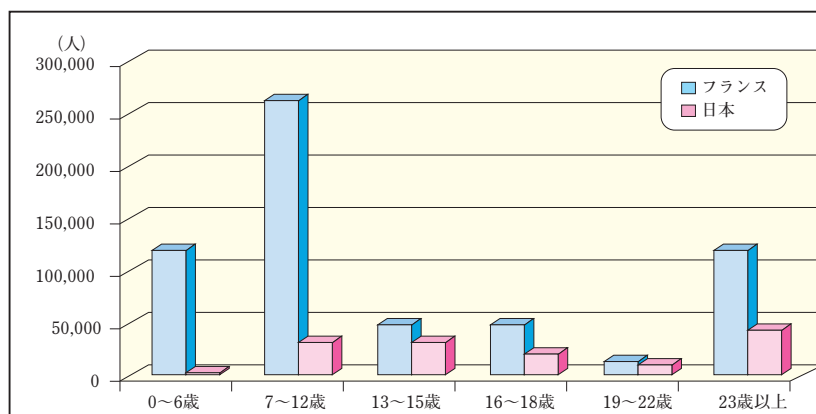
資料4 学校に広がる「静かな荒れ」
(毎日新聞 2020年9月26日朝刊より)

2 教育としての高い価値

▽欧米の保護者の期待

資料5は柔道登録人口の日仏比較です。日本を上回るフランスの登録人口ですが、年齢分布は大きく異なります。日本は各年齢で一定数の割合を示していますが、フランスは低年齢層が極端に多く、13歳以上は急減する傾向があります。つまり、柔道は幼児教室の一環として広くフランス国民に浸透しており、「柔道＝^{しつけ}躰＝心の教育」の考え方が見えてきます。この道場やクラブにも、礼儀や正しい行いに関する標語が掲げられています。

これは、日本の子どもや保護者が柔道を行う動機とは若干異なります。もちろん、日本でも礼儀正しさや人を思いやる心の育成は大切だと認識されていますが、それ以上に技能を向上させ、試合で力を発揮するという競技志向が勝っている傾向があります。フランスをはじめ欧米では、幼児や小学生段階での試合は行われていないという報告もあります。他の国での武道修行の意味も改めて考え、参考にしていく必要があります。



資料5 日本の教育システム年齢に合わせた日仏柔道登録人口の比較
(全日本柔道連盟『まいんど』2016年10月号より)

▽学校でも武道で心を育てる時代

平成24年度から中学校保健体育授業で武道が必修化となりました。指導のねらいも明確です。

「相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わう」
 「武道の学習に積極的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする」
 (文部科学省『中学校学習指導要領(平成29年告示)保健体育編』)

技を身につけることを通して、礼節を尊重して相手を思いやり、心身の健全な成長を図り、よき人格形成を図ることが大きなねらいです。武道で心身を鍛えることで互いに認め合い、高め合う心が育成され、人間的な成長につながっていく「道」としての教育的価値が認めら

れたのです。

子どもたちの健全育成に、武道のもつ伝統的な教育力が求められています。運動としての楽しさに加えて、自己を鍛錬して向上させる中で、相手を思いやる「自他共栄」の精神を体得することは、子どもたちの人格形成に欠かせない教育的な価値があります。伝統文化を学ぶ中で礼儀正しさが身につく、相手を尊重する態度を養う効用もあります。人が人としてよりよく生きるために必要な資質と能力が身につくのが武道なのです。

▽「残心」の効用

心を育てる武道の共通特性として「残心」の教えが挙げられます。自然体、平常心を重んじる武道は、得点した際の派手なゴールパフォーマンスやガッツポーズが当たり前のように見られる競技とは対極にあるのかもしれませんが。武道の試合での勝ち負けは単なる途中経過です。たとえ一本取ったとしても、油断せずに反撃に備え、注意が途切れないように意識を残すことが求められます。戦いの場では、たとえ目の前の相手を倒したとしても、いつ次の相手が現れるか分かりません。常に油断せず、次に備える心構えが大切です。

これは競技としての試合のみならず、実生活でも同様です。一つの仕事を成功させたとしても慢心せず、周囲を慮^{おもんばか}って注意を怠らずに次の仕事に思いを至らすことが肝要です。自分自身の努力の成果であっても、周囲の教えや配慮に思いを巡らして感謝する心をもつことも忘れてはなりません。その姿勢があれば、仮に失敗したとしても結果のみに捉われず敗因を分析し、改善の方途を探る姿勢をもてます。武道の「残心」はその大切さを教えてくれています。

「残心」の心構えを怠ってガッツポーズに走る行為は、勝敗の結果が全てという浅く表面的な勝負観につながります。試合の結果は修行の全てではありません。単なる通過点であり、



武道には子どもたちの人格形成にかかせない教育的価値がある
(令和6年度全日本少年少女武道〈なぎなた〉錬成大会より)

真の勝負はまだ先にあります。

ガッツポーズをしてはならない理由は他にもあります。武道で一本取することは、言い換えれば命を奪ってしまうことであり、喜ぶことではありません。この重い行為に謙虚に向き合い、己を省みることがあるべき姿です。試合の相手は敵ではありません、道を同じくして技を競い合う仲間への感謝と尊敬の心をもつことも大切な姿勢です。その想いを形に表すのが「残心」ではないでしょうか。

3 健全な成長を促す適切な指導

崇高な理念に基づく武道は、子どもたちへの最適な教育機会となりますが、その成否は偏に指導者にかかっています。

▽勝利至上主義を超える指導

試合（＝競技性）のある道は、誰しも勝利を目指します。それは当然の流れであり、意欲向上の源です。しかし、勝利は最終目標ではありません。勝利の栄冠のみが最終目標であれば、敗者がそれまでに積み重ねた努力は無価値になってしまいます。

たとえ将来的にチャンピオンを目指すことが最大の目標であったとしても、少年期は試合の勝利よりも大切な身につけるべき能力があります。指導者である以上、自分の指導している時期に具体的な成果を出したいと願うのは当然ですが、間違っても子どもを自分の名誉の道具にしてはなりません。本当の成果は直近の試合の勝利ではありません。勝つための技術よりも発達段階に応じた基礎・基本の定着を図ることが、将来的な競技力の向上に直結します。指導の本質を見据えた適切な指導を積み重ねていくことが、人としての成長にもつながっていきます。

全日本柔道連盟は、2022年度から全国小学生大会でのトーナメント戦を廃止しました。試合は、勝利を目指して努力を積む機会とはなりますが、たった1回の試合を5秒で終わってしまう子もいました。そこでトーナメント戦を行わず、一流選手の技の講習や審判規定の学習、成果を試し合う練習試合、ACP（アクティブチャイルドプログラム）などを行う「育成プロジェクト」に発展させました。1人の小学生チャンピオンを生み出して終わりではなく、47都道府県代表全員が強くなって各県に戻り、さらに成長することを目指した取り組みです。広く基盤を強化することにより、最終的には全体の競技力向上につながっていくと確信しています。

▽「勝たせる」から「育てて強くなる」

指導者が強くするのではなく子どもを「育てて強くなる」指導を心がけねばなりません。指導者が管理したり強制したりするのではなく、子どもの主体性を育みながら、自分でさまざまな力を獲得できる場と機会を提供する工夫が大切です。



子どもの個性と能力を正しく見取り、一人ひとりに合った指導が不可欠である
(令和6年度全日本少年少女武道〈弓道〉錬成大会より)

▽子どもたちが自分から進んで取り組む方法

指導者の強制や管理がなくても、子どもが主体的に取り組む鍵は自己肯定感の高まりです。子どもたちは正直です。「できた!」「こんな力を身につけた!」と実感できれば、道場に通うことが楽しくなります。稽古はつらく厳しい一面をもっています。楽な稽古はありません。では、どこに楽しさを感じさせられるかと言えば、真の楽しさはその場の活動の楽しさではありません。たとえ苦しい稽古でも、乗り越えた後に成長を実感できれば楽しくなります。

誰しも、できないことができるようになったり新しいことが分かったりして、以前より上手になったことを実感できれば好きになります。欠点を指摘して改善を図ることも一つの指導です。しかし、達成可能な目標を設定して取り組ませ、変容を肯定的に評価してあげることの方が、より意欲を向上させることにつながります。ここが指導者の腕の見せ所です。「〇〇ができていたね」「以前より伸びている」という肯定的な声かけが子どもを伸ばします。

そのためには、子どもの個性と能力を正しく見取り、一人ひとりに合った指導が不可欠です。よい指導者は、競技実績や高い指導知識を有していることでは決まりません。正しい「子ども理解」ができることが、よい指導者の第一条件です。よい指導者は、子どものことをよく見ており、一人ひとりの子どもに合った指導ができます。

▽見通しをもつ

よい指導者は、見通しをもって長期的な視点に基づく指導ができます。見通しをもつには、他の領域の指導者との協働、連携が必要です。子どもの発達段階によって指導内容、方法は異なります。年齢に応じた適切な指導ができなければ、子どもの健全な成長は望めません。

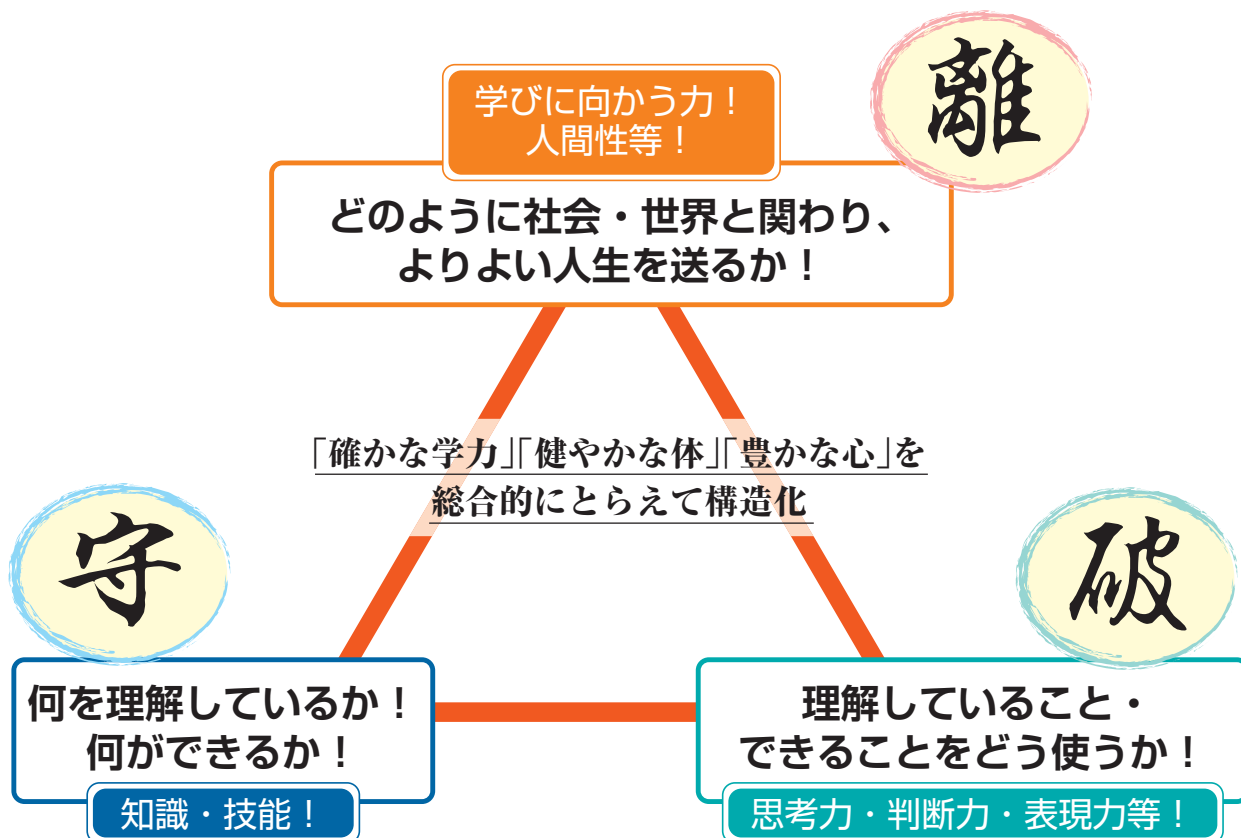
厳しいトレーニングを課せば伸びるというものではありません。巧緻性の向上や筋力強化などの能力は、発達段階に応じた適切な指導時期を誤ると効果は半減してしまいます。目の前の試合結果に捉われることなく、先を見通した指導が求められます。

そのためには、自分が指導している子どもの喫緊の課題は何か、過去にどのような指導を受けて今があるのか、将来どのような力を伸ばすことが必要か、自分の周りの指導者は今、どんな指導をしているのかを総合的に把握して、指導計画を立てることが大切です。小学生・中学生・高校生に関わる指導者間の連携が必須です。特別な機会を設けるのではなく、日常的に意見交換や相談ができる関係作りができていく地域の子どもは幸せです。

▽「守・破・離」を意識する

見通しをもった指導者は、教えることと育てることをつなぐことができます。教えるだけでなく、子ども自身にも考えさせる多様な指導の工夫ができます。即ち、武道修行の大原則である「守・破・離」の指導です。基礎・基本を身につける「守」、身につけた力を自分なりに応用、活用する「破」、その中で自分独自の価値観をもち、最終的に師匠から離れて一本立ちする「離」、これは人としての成長過程でもあります。

現代社会はA I（人工知能）全盛、人が何日もかかる統計処理をA Iは数秒で完了してしましますが、多様化する現代社会は、正解が一つではありません。知識や技能を身につけた上で、自分で考えて正しい方向に進む力（＝創造力）を育てなければなりません。文部科学



資料6 新学習指導要領と「守・破・離」

省が改訂した新学習指導要領は、「守、破、離」の理念と一致しています（資料6参照）。科学が進歩して社会が大きく変容した現代においても、武道の根本理念は生きて働く力となっています。

▽不易と流行

「守、破、離」の理念に基づいて、各道の特性を踏まえた指導計画を作成することが大切です。その際、時代が変わっても不変（＝不易）なものと、変化に適応して変えるべきものは変えていく（＝流行）ものを明らかにすることが大切です。柔道を例に挙げます。

◎不易：柔道が有する多様な効用を再確認

柔道創始者の嘉納治五郎師範は「柔道に上中下三段の別あること」を著しています（『柔道』第4巻、講道館、1918年）。

下段の柔道 「攻撃防御の方法を練習する」

中段の柔道 「練習の各種の機会を利用して精神の修養をする」「心身の鍛錬修養」

上段の柔道 「下段中段の柔道に於いて得たる身體精神の力を最も有効に使用して世を補益する」

「柔道は勝負の練習で終わるべきものではないのは勿論、鍛錬修養をしてもそれより一層上に及ばないと真正に世を益することが出来ぬ」（『柔道』第4巻、講道館、1918年）と述べ、社会に力を施す社会貢献まで高めることが修行の目的であるとしています。

柔道は、基本的には相手を投げ、抑え、絞め、極める技の習得です。試合に必要な技能ですが、それら技の習得だけでは「下段」に過ぎないとしています。試合で勝てば、満足感や達成感が得られますが、その技能が実生活で役に立つことは稀です。背負投がうまいから会社で昇進できたという話は聞いたことがありません。しかし、背負投の技能習得をはじめとする柔道修行を通して身につけた力は、温かい家庭、住みよい街、よりよい社会作りの原動力＝ライフスキル＝生きる力＝社会を生き抜く力となります。これらを身につけることが、心身の能力開発「中段」の柔道です。

〈柔道修行で身につくさまざまな力（一例）〉

強い心と体、礼儀正しさ、他者を尊重し思いやる心、
正しく考えて判断する力、社会性、協力して課題解決に向かう姿勢、
困難に耐える力、工夫して表現する力、協働する力、など

さらに、身につけた能力を用いて「世を補益する」ことができ「上段」の柔道となります。能力が優れていても、その力を自分のためだけ、誤った目的のために使っては意味がありません。周りの人たちとのよりよい関係のもとで活用してこそ、能力が活きます。嘉納師範の説く「精力善用 自他共栄」であり、柔道修行の不変の真理です。この基本理念の前には、

勝つことが最優先の誤った勝利至上主義がいかに空虚であるかが明らかになってきます。

◎流行：社会と子どもの変化に応じて、柔道で得られる価値を正しく伝える指導

現代の子どもは体力的にひ弱になり、精神面でも未発達な面が顕著になってきています。保護者の意識も守りに入り、手厚く保護するわが子にあえて試練を与えることを敬遠する傾向が出ています。柔道は、そんな子どもたちを成長させるための効果的な教育と成り得ます。

時に厳しい稽古も、発達段階に応じた段階的な指導を行うことで、保護されて育ってきた子どもへのよき鍛えの場となります。第一に、安全に転べる技能である受身を習得できます。小学校では、前方に転んだ子どもが手を出せずに顔面を打って歯を欠損してしまう事故が多く報告されています。前受身を体育の授業で行えば防げる事故です。

また、ともすれば人間関係の構築が苦手な子どもたちにとって、柔道はよき学びの場となります。現代はI Q（知能指数）よりも、「心の知能指数」とも言われるE Q（Emotional Intelligence Quotient）が求められる時代です。E Qは、自分や他人の感情をコントロールして互いに理解し合ってよき関係を作っていく力のことです。

人間関係作りなら、個人競技の柔道よりもサッカーやバスケットのような団体競技の方がよいと考える人もいるでしょう。確かに柔道は個人競技です。自分を厳しく律して個人の意識を高める競技特性があります。同時に、投げられれば痛みを伴うのが柔道だからこそ、人の痛みを切実に感じることができ、自然に相手を思いやる力を育てられます。相手のことを考えずに投げ捨てれば怪我をしてしまいます。「相手が痛い思いをして投げられてくれるから、自分は技を上達させられる」と思えば、自然に相手への感謝の思いが育まれます。

相手のことを思いやる心を育み、人と人とのよき関係性が育成される柔道は、団体競技よりも協調性や社会性を育みながら個を確立させられます。各道、それぞれの特性を踏まえた、よき指導の在り方を考えていくことが重要です。



武道は子どもたちを成長させるための効果的な教育となりえる
（令和5年度全日本少年少女武道〈柔道〉錬成大会より）

4 まとめ

教育とは、学校で習ったすべてのことを忘れてしまった後に、自分の中に残るものをいう。

そして、その力を社会が直面する諸問題の解決に役立たせるべく、自ら考え行動できる人間をつくること、それが教育の目的といえよう。

———— アルベルト・アインシュタイン

武道は、単に相手を制する技能を身につけるだけのものではありません。日々の稽古を通して心と体を鍛え、仲間とともによりよい社会作りを目指して、生涯にわたって歩み続ける「道」です。即ち、人としての正しい生き方であり、教育の目指すところでもあります。それは、アインシュタイン博士の格言にも通じるものがあります。

試合での勝利を目指すことを手段として、人としての成長を目指すことが大切と論じてきましたが、指導者はさらに広い視点をもたねばなりません。端的に言えば、周りの人に想いを馳せることです。人は一人では生きられません。互いに支え合い、高め合うことにより成長できます。武道は個人競技の一面をもっていますが、指導者は個人の能力伸長を図るとともに、他と協調して集団全体を高める姿勢を育成することが大切です。

厳しい稽古に^{くじ}挫けそうになった時、仲間がいたから、競い合うライバルがいたから乗り越えられた経験は誰もがもっています。自分一人の努力に加え、仲間と競い合い高め合うことによって一層の成長が期待できます。即ち、自身の効果的な成長は、自分の周りの人、もの全てに想いを馳せることによってもたらされます。

「受験は団体戦」という言葉があります。答案に向かっている時は誰の助力も得られません、自分一人での勝負です。しかし、周りは全て敵で頼れるものは自分のみという生徒と、仲間と教え合ったり支え合ったりしてきた生徒では、困難に遭遇した時の挫けず立ち向かう力に格段の差が出てきます。自分の力を社会全体の向上に向けること（＝社会貢献）によってもたらされる恩恵は、自身の成長にも還元されてきます。互いに認め合い高め合う中で成長できる武道との共通点、それは全ての生き方に通じています。

教育の本質もここに 있습니다。アインシュタイン博士も、知識や技能はいずれ忘れてしまうものであり、その学びを通して社会貢献に向かう、主体的に自分で考えて行動できる力（＝人間力）を培うことが重要と語っています。まさに武道の目指すところそのものです。

嘉納師範の説く「精力善用 自他共栄」も同様です。技を磨き心を鍛えて、自身のみならず周りの全ての幸福（＝社会貢献）を目指すことが正しい「道」であるという尊い理念は、武道全体の将来はもとより全ての人の「道」に通じるものです。この崇高な目的に向かって、各道が組織を挙げて少年少女の健全育成に全力を傾注することが、武道の発展につながっていきます。