## 少年少女武道指導書

## 武道

日本武道協議会 公益財団法人 日本武道館

#### 武道の定義

武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修錬による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。

平成二十六年二月一日制定

日本武道協議会

#### 武道の理念

武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された 武技の修錬による心技一如の運動文化で、柔道、剣道、弓 道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣 道を修錬して心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳 心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和 と繁栄に寄与する人間形成の道である。

平成二十年十月十日制定

日本武道協議会

## こども武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、 発展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。

わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなくてはなりません。

これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはならないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。

#### (目 的)

第一条 武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と 思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

#### (稽 古)

第二条 稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切にし、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげみます。

#### (試 合)

第三条 試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

#### (道場)

第四条 道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清 マンター なんせん こころ からだ アンター なんせん こころ からだ アンター なんせん こころ 潔と安全を心がけます。

#### (仲 間)

然 こ とうじょう なかま かせつ たが きょうりょく 第 五 条 道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく 稽古し、さらに参くの仲間をつくります。

#### 平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

#### 刊行の辞



(公財)日本武道館 会長 高 村 正 彦日本武道協議会

わが国武道界が大同団結して結成した日本武道協議会は、令和4年5月に設立45周年を迎えました。この祝賀を記念して企画された少年少女武道の活性化を目的とした指導書・映像集が、この度刊行の運びとなりました。

日本人の精神文化の柱は武士道であり、この武士道を現代に最もよく引き継いでいるのが武道であります。本協議会に加盟する9つの武道はそれぞれ独自の技法体系を有していますが、その根底には「礼に始まり礼に終わる」、「武技の修錬を通じて心と身体を鍛える」、また「人が生きるべき道を求める」といった共通点があります。この人間形成の道である武道を通じて青少年の健全育成に貢献しようと、長年にわたって武道関係者が努力した結果、平成24年度から中学校武道必修化が実現いたしました。全国の中学生が武道を経験することで心と身体を鍛えるとともに、日本の伝統である「礼」と「道の文化」としての武道を通じて自分を高めていくことは、多感な成長期にあって大いに意義のあることです。令和の時代は、武道必修化によってできた「仏」に「魂」を入れる時代であると思っています。

一方、わが国では少子・高齢化、地方の過疎化など、社会や子どもたちを取り巻く環境が昔と比べて大きく変化しています。特に、少子化に伴う少年少女武道人口の減少は、武道界にとって喫緊の課題です。

そこで、日本武道協議会では、「勝ち負け」ではなく「青少年の健全育成」に主眼をおいた教育的な本指導書・映像集を刊行した次第であります。町道場やスポーツ少年団、学校現場で少年少女の指導に携わっている皆様方に本書が活用され、安全で楽しく充実した武道指導により少年少女武道が活性化する一助となるとともに、武道を通じて日本の少年少女が立派に育っていかれますことを心から祈念し、刊行の挨拶といたします。

終わりに、本書の刊行にご協力、ご尽力いただいた執筆者及び関係各団体、実行委員、刊行プロジェクト各位に深甚なる謝意を表し、結びといたします。

令和6年12月吉日

#### ◆ 目次 ◆

巻頭言	武道のすすめ ・・・・・・・・ / 齋藤 孝 (明治大学教授)
1章	日本の武道 ・・・・・・・・・ 6 藤堂良明(筑波大学名誉教授)
2章	武道は人間教育 ・・・・・・・・ 1 田中裕之(全日本柔道連盟普及振興部長)
3章	日本武道協議会の組織と事業 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
4章	日本武道協議会 事務局 ・・・・・・ 44  楽しく、充実した武道指導のために I 武道を通して〈心の土台〉をつくる ・・・・・ 50  菅野 純(早稲田大学名誉教授) I 少年少女の武道指導者の在り方をみつめて ・・・・・ 56  山神眞一(香川大学教授) II 武道指導に活かすコーチング ・・・・・ 62  前川直也(国際武道大学教授)
5章	安全な武道指導のために I 武道指導者が常に肝に銘じておくべきこと ・・・・・ 70 武藤芳照(東京大学名誉教授) II 指導現場における応急対応力を高める ・・・・・ 76 山本利春(国際武道大学教授)
6章	学校における武道充実のために ・・・・・・ 82 柴田一浩(流通経済大学教授)

## 武道のすすめ

#### 明治大学教授 齋藤 孝

武道は、心と体の「芯」をつくるものだと考えています。生きていく中で、「これが自分の中心だ」という腰と肚があると、勇気が湧いてきます。武道は、勇気の源をつくってくれると信じています。

武道の良さは、技を鍛錬することです。技は1日、2日の稽古では身につきません。何千回、何万回と繰り返し稽古をして、ようやく身につくのです。そうして身についた技は一生自分のものになります。技は自分を自由にしてくれます。得意技があると自信をもって試合に臨むことができます。技を身につけるということは、心と体の「芯」をつくることです。学校でも、社会に出てからも、技を身につければ、自分が揺らぐことはありません。自由になれるということは大きな力になります。小さい頃から武道を経験することに大きな意義があるのです。

私は小学校の時に柔道教室に通い、中学高校では授業で柔道と剣道を、20代には空手道をやっていたので、武道に対して親近感があります。稽古の前に、正座をして先生も生徒もいっしょに礼をします。神聖な道場で、これから大切な修錬の時間をもつ、そのことに対して礼をしているのです。お互いにこの時間を大切にしようという気持ちが武道の心だと思います。武の心とは、臍下丹田に、グッと心が落ち着いていて、冷静沈着な状態をいうのではないでしょうか。人に対して荒々しくなく、機敏に行動できて、精神を高く保つことです。その中心にあるのは勇気です。勇気というのは知性でもあります。知性とは新しいものにチャレンジしていくこと、恐れないことです。武道を続けることで、この勇気が養われるのです。

子どもたちに武道を教えたこともあります。子どもたちは素直で、いっしょにやっていると楽しくなります。できないことができるようになり、それを活用できる、同時に体を鍛えることができる、武道は今の時代に一番必要だと思います。これからの時代は、心身ともに強くなければ、生きていけない厳しい社会になっていくでしょう。厳しい社会を生きていくため、ストレスをむしろ力に変えていくことが必要です。武道は常に何かと戦う状況ですから、ストレスがあるわけです。ストレスを楽しみに変えていく。そういう前向きな気持ちを武道で培ってもらいたいのです。



礼の心は武道の心 (令和 5 年度全日本少年少女武道〈柔道〉錬成大会より)

武道の稽古を続けることによって、「知性・判断力」「人に対する優しさ」「勇気をもって 行動する」、この三つを同時に身につけることができます。これからの時代、子どもから大 人まで武道をみんなで楽しんでもらえたら、日本の未来は明るいと信じています。

しかし、武道の稽古に励む子どもたちが減っていることは心配です。大事なのは、若い指導者がどんどん出てくることです。若い指導者の方には、日本の将来を背負っているという気概・自信・確信をもって指導に臨んでいただきたいと願います。

武道を指導するということは、体と心の鍛錬を通して未来を創っていく、日本の魂を育ていくことではないでしょうか。指導者自身が子どもたちの魂を育むための世話をするという、非常に価値のある尊い仕事だと自覚してほしいのです。指導者が自覚をもつことによって、子どもたちの将来が明るくなるのです。指導者の皆さんが100年先を見て、日本の精神文化、身体文化を継承していくという、この価値にぜひ目覚めてほしいと願います。100年後につなぐタスキを自分は受け取っているのだという強い気持ちで指導を続けてほしいと思います。

子どもの頃はいろいろな習い事があると思いますが、子どもにとって最も必要なのは武道です。子どものうちに鍛えておいてほしいのは、メンタル、心です。武道は心と体をいっしょに鍛えることができます。今の時代は心が弱っている人が非常に増えています。心身が弱いと生きていくのがつらくなります。そうならないようにするにはどうしたらよいか。武道をやって、心と体を鍛えていくのです。一生涯その強さは、自分の味方になってくれます。武道をやることによって、自分自身に自信がついて、強さを手に入れて、明るくなれるという確信をもって取り組んでほしいと思います。

武道を続けていると、体の中心軸や臍下丹田を意識するようになり、全身を使う力と稽古に耐える精神力が鍛えられます。長い人生を明るく過ごすために必要なものが武道にはあります。子どもたちに必要なものが武道、武道教育にはあります。これこそ、私が武道をすすめる所以です。

#### 1章

## 日本の武道

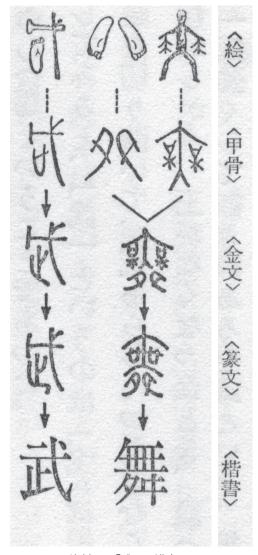
筑波大学名誉教授 藤堂 良明

#### ◇はじめに

2012年度から全国1万余校の中学校1・2年生で武道が必修化された。一方で、少子高齢化が進むとともに少年少女の武道人口は減少し、喫緊の課題となっている。こうした状況下で、武道の特性を活かした少年少女の指導が望まれるだろう。

そこでまず「武」という字の意味を紹介してみる。「武」のもともとの意味は、「戈(ほこ)+止(あし)」の会意文字であり、武器を手に力強く地面を踏みしめて進む、という意味であった(資料1参照)。これとは反対の解釈もある。「武」とは「戈(ほこ)を止める」という意味であり、悪者の武力を自らの武器で抑止するという解釈である。最後に全く違った解釈もある。「武」は「舞」と同じ意味であり、武器を持って神の前で舞うというものであった。

本章では、こうした「武」の解釈を踏まえながら古代から現代に至るまでの武道の歴史を概観し、武道の特性や現代的意義について考えてみたい。



資料1 「武」の漢字 (藤堂明保『「武」の漢字「文」の漢字』徳間書店)

#### ◇『古代における武』

日本の古代社会は、天皇が祭りを催して神と交信し五穀豊穣をもたらして人々を治めた。 こうしたことを刀剣について見てみよう。

刀剣を含む金属器は紀元前3世紀末、日本の弥生時代初めに中国から朝鮮経由で日本に伝えられた。一般に刀剣といわれるが、片刃のものを「刀」といい、両刃で真っ直ぐなものを「剣」といって区別した。「剣」は祭器として主に使われ邪悪を排除する神々の象徴として機能したのである。歴代の天皇が受け継いだ「三種の神器」の中には、天皇が使った祭器としての剣があり現代に伝えられている。

一方で、刀は中国式の直刀でありその機能は十分ではなかったのである。弓射は主に狩猟に使われたが、やがて宮廷行事に取り入れられて正月や5月5日に儀式として行われる。相撲はために庶民の間で農作物の豊作を祈る神事として行われたが、やがて宮廷でも7月の年中行事となった。こうしてみると、古代の「武」は敵を倒す技術よりも神事や儀礼に関わっており、「武は舞である」という意味で機能していたといえる。

#### ◇『武士の出現と武術』

平安時代中頃、律令制度による中央集権体制が緩むと、一部の豪族や有力農民は土地を切り開いて武装し戦闘を生業とする兵が生まれる。一方、都では朝廷や貴族を警護する侍が現れた。武士の出現である(資料2参照)。彼らは「自立」した生き方を重んじたのであり、その自立を支えたのが武術であった。



資料 2 源平合戦図屏風(部分) 出典:ColBase (https://colbase.nich.go.jp)

やがて武士集団が生まれ、西国で力を付けた平氏と東国で力を蓄えた源氏は権力争いを繰り広げる。当時の戦は、相手を威嚇する弓の射合から始まり、矢が尽きると斬り合いに移行し、最後は組み伏せて止めを刺す組討で勝負が決まったのである。

平安中期には、刀は中国式の突くことを主にした直刀から、切ることのできる反りを持った日本刀が作られ優秀な武器となる。武士たちの戦場での心構えは、汚名を着せられることを「恥」と感じ死を覚悟して戦う「勇気」であった。また、対戦相手であっても自立を旨に努力する者であったから、敗者への「思いやり」も大切にした。こうした戦闘者の生き方を「兵の道」と呼び、武士道の芽生えとなったのである。

1185年、源頼朝は全国に守護・地頭を置き武士の政府「鎌倉幕府」を開く。鎌倉武士は将軍との忠誠を大切にして万一に備えて武術の鍛錬を行った。

日本刀は完成していたが戦いの主役は弓であり、武士のことを「弓矢取るもの」ともいった。中でも馬に乗って弓を射る騎射が重んじられ、両軍が見守る中、優れた武士同士が一対 一で騎射の技術を競い合った「一騎打ち」の話は有名である。

1543年に鉄砲が種子島に伝わると戦国武将は鉄砲を取り入れて天下を取ろうと乱世となる。戦争も兵と兵がぶつかり合う白兵戦が重んじられ、武士は鉄砲や刀剣、槍、薙刀、組討などの総合武術を身につけねばならなくなる。まさにこの時代の「武」は「戈(武器)をもって止(あし)で進む」ものであった。

#### ◇『江戸幕府と武芸』

関ヶ原の戦いに勝利した徳川家康は江戸幕府を築き(1603 年)、戦争のない世の中を求めて、上下の安定を説く儒教を採り入れ士・農・工・商の身分制を敷く。これまで戦闘員であった武士は文武を兼ねて、三民の長として人格を身につけ国(藩)を治める為政者となる。こうした武士の生き方を「武士道」と呼んだのである。武士の子弟は各藩の藩校に通い、儒教により「仁義」や「忠孝」、「礼節」などの武士の徳目を学び、武術によって身心を鍛えたのである。

江戸時代の「武」は、儒教の徳をもって政治を行う(徳治主義)が唱えられ、「戈(武力)を止める」という前提で行われていく。

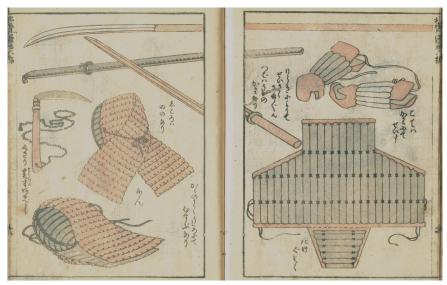
そして、古代から神々の象徴として受け継がれた剣のイメージもあって、弓術にかわって 剣術が武術の主流となる。藩校で行われた武術も剣術(30%)が一番多く、以下、槍術、砲術、 柔術の順であった。

また、この時代は能や華道などの芸道では「形 (かた)」による稽古が行われたが、武術もそうした芸道の方法を取り入れて「形」による稽古を採用する。こうした芸道化の観点から武術が「武芸」と呼ばれるようになり、18 種類の武術の総称を武芸十八般といった。特に大坂夏の陣(1615)以降は平和な時代となり、時間に余裕のできた流祖は独自の「形」を編み出して多くの流派が生まれたのである。

武士たちは江戸初期には実戦を意識した木刀による「形」を稽古したが、世の泰平につれ



資料3 葛飾北斎『北斎漫画』(文 化11年〈1814〉) に描 かれた江戸期の剣術の 稽古風景と武具



てぶらぶらと遊び軟弱となる。他流試合も禁じられ、師範もお金で免許を与えるようになり 「形」中心の稽古は衰退した。

そこで 18 世紀中ごろ、節や小手、胴などの道具が工夫され、"しない"を用いて真剣に打ち合う「しない打ち込み稽古」が現れる。柔術も「形」だけでなく、「形」を補完する稽古法として「残り合い」が生まれた。

こうした稽古法の変遷によって幕末期には他流試合も復活し、町人や農民の間でも心気力 一致した技をみがいて試合が行われるようになったのである(資料3参照)。

#### ◇『近・現代における武道』

1868年、江戸幕府にかわって新政府が誕生し、明治政府は封建諸制度を廃して欧米の文明を導入したため、武士階級は消滅し武芸は旧時代の遺物とみなされ衰退する。

そうした中、武術家に光明を与えたのが山岡鉄舟である(資料4参照)。剣術家の山岡は、「敵と対する時、刀に依らずして心を以て心を打つ」と唱え無刀流を開く。山岡の「剣術は修養である」という考え方は、門弟によって教育論へ活かされた。

嘉納治五郎も廃れていた柔術を修行し、柔術の「残り合い」を改良して、誰もが安全に心身を鍛えられる乱取を拵えて1882年に講道館柔道を創始する(資料5参照)。そして柔道の目的として、体育(身体の鍛錬)・勝負(武術の習得)・修心(智徳の修養)の三つを掲げ、知・徳・体を備えた立派な人間の育成を図った。こうして武道は「人間教育の道」として蘇ったのである。

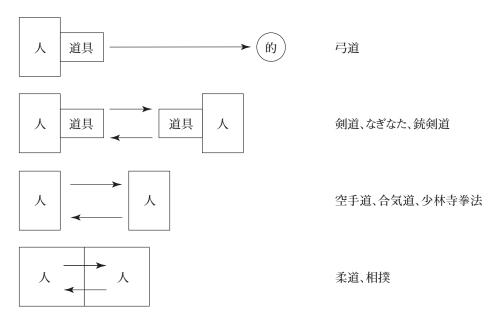
1911年には、剣術や柔道が旧制中学校で生徒の心身鍛練を目的として正課に採用される。 やがて、剣術は剣道に弓術は弓道に名称が変わり、1919年に総合名称としての「武道」が定 着したのである。満州事変(1931年)以後、日本は戦時色が強くなり武道も国威発揚の方向 を余儀なくされる。そして、第二次世界大戦中の武道は軍事的技術とみなされ、戦後の1945 年にGHQ(連合国軍総司令部)によって武道の名称・実技とも禁止されて存亡の危機に直



資料4 無刀流を開いた山岡鉄舟 出典:国立国会図書館「近代日本人の肖像」 (https://www.ndl.go.jp/portrait/)



資料 5 講道館柔道を創始した嘉納治五郎 (写真 講道館)



資料6 武道9種目における間合いと道具

面した。しかし、スポーツとして再生するという条件で柔道、弓道、剣道の順に学校体育に採用され、各道連盟も復活して普及活動を展開していく。

1964年のオリンピック東京大会を契機に日本武道館が誕生し、武道という名称が復活する。やがて、日本武道協議会が設立され「武道憲章」が制定されて、武道は武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き有為の人物を育成するという目的や進むべき方向が示された。

2012年度からは、武道の伝統的な考え方を理解し行動の仕方を身につけることを目的として「中学校武道必修化」が実現し、9種目の武道を学べるようになったのである(資料6参照)。

しかし、学校で武道を学んだ人たちが社会に出てその精神を発揮しているかは疑問である。武道の指導者は、長い歴史に支えられた武道の特性を活かした指導が望まれている。

#### ◇『まとめ』

日本の武道は、かつて戦技であったが技術や道具に改良が加えられて教育の一環として取り入れられるようになった。

その特性としては、他の運動競技はゲームでの勝利が終着点であるが、武道は日々の練習で技を磨き心身を鍛えて、他人との比較ではなく自分自身と向き合い自己を磨くという「道」の思想がある。

また、相手と1対1で勝負するが誰の助けも借りず一人で解決しなければならず、自ら考え行動するという「自立心」が養える。しかも、戦う相手は敵ではなく共に高め合っていく存在であり、勝敗に関係なく自他共に「認め合う」心と「礼儀正しさ」も学べる。私たちは、武道によって少年少女の「技を磨き、心身を鍛えて、立派な人をつくる」という指導を大切にしていかなければならないと考える。

#### 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

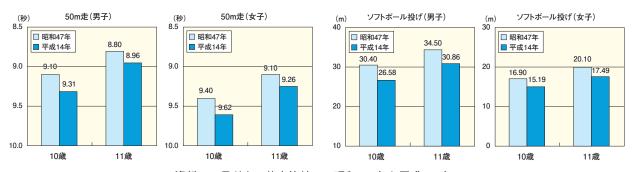
武道との関わりが少ない方に「武道のイメージは?」と質問すると、強さや礼節が挙げられる一方で、暴力的、苦しさなどの否定的な回答も挙がってきます。武道は、運動的な側面だけ見れば戦いの場で相手を制する技能です。しかし、その技能を体系化して日本の伝統文化として確立し、単なる技の習得にとどまらない、人としての成長を図る教育の場として継承されてきました。

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-(「ベネッセ教育情報-基礎的運動能力の比較-」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、耐性や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

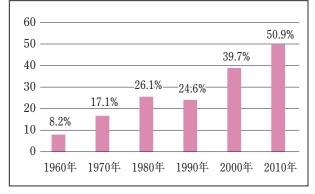
4年制大学への進学率は上昇の一途をたどり、4人に1人の時代から、今や2人に1人の時代を迎えました(資料2参照)。運動の重要性を認識しながらも現実問題として学業成績を重視し、運動を軽視する傾向が散見されます。

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しまい ました。

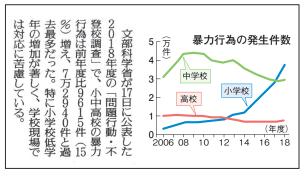
その結果、他者への思いやりの心、規範意識が低下し、よりよい人間関係が結べなかったり社会性が育たなくなってきたりしています。「公」の意識が希薄となり、自己の利益だけに関心が向いてしまう「私」事中心傾向が顕著となり、「自分さえよければ」という利己的な風潮が強まっています。

#### ▽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)



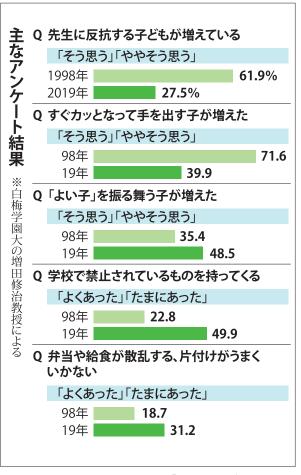
資料3 小中高校の暴力行為の発生件数 (読売新聞 2019 年 10 月 19 日付朝刊より)

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。



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)

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し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)が終着点となりがちですが、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、向上を目指せるのです。

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。

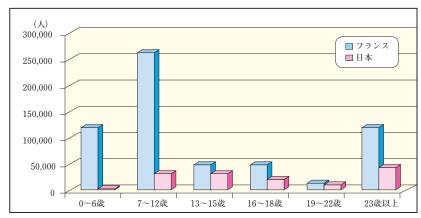
今の武道界に求められているのは、武道の基本理念を踏まえた正しい指導を実践できる指導者の育成です。各道は、修行する意味・目的は何か、どのような力が身につくのかを、子どもたちにも保護者にも分かりやすく説明することが求められています。

#### 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=躾=心の教育」の考え方が見えてきます。ど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はいますが、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き、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。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る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AI (人工知能)全盛、人が何日もかかる統計処理をAIは数秒で完了してしまいますが、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

#### 学びに向かう力! 人間性等!



どのように社会・世界と関わり、 よりよい人生を送るか!

「確かな学力」「健やかな体」「豊かな心」を 総合的にとらえて構造化





何を理解しているか! 何ができるか!

知識・技能!

理解していること・ できることをどう使うか!

思考力・判断力・表現力等!

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眞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」ことができて「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を続ける「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あります。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。

#### 3章

## 日本武道協議会の 組織と事業

日本武道協議会

#### ◇日本武道協議会の設立と目的

日本武道協議会は、日本武道館の提唱により、我が国伝統の武道を広く普及振興するため 武道 10 団体が一致協力し、国内外の武道振興普及を目的に大同団結を図るべく、昭和 52 年 4月 23日に設立されました。

以来、加盟武道団体相互の連絡・協調・親和を図り、武道振興普及に力を注ぎ、特に、明 朗にして健全な心身を持つ青少年の健全育成に努めています。

#### 【日本武道協議会加盟団体】

(公財) 全日本柔道連盟

(公財) 全日本弓道連盟

(公財) 全日本空手道連盟

(一財) 少林寺拳法連盟

(公社) 全日本銃剣道連盟

(公財) 全日本剣道連盟

(公財) 日本相撲連盟

(五萬) 日午间民廷曲

(公財) 合気会

(公財) 全日本なぎなた連盟

(公財) 日本武道館







【必修化特設サイト】



【必修化指導書】

日本武道協議会設立 40 周年記念 『中学校武道必修化指導書』 (10 分冊・DVD 3 巻付)

#### ◇日本武道協議会の事業

日本武道館に事務局を置く日本武道協議会は、主な事業として武道振興大会の共催、日本武道代表団海外派遣事業の共催、武道功労者、武道優良団体及び少年少女武道優良団体の表彰・顕彰、武道9団体が実施する主要武道大会に対する会長杯の授与、各種武道大会等の協賛・後援、都道府県武道協議会の設置促進、「武道の定義」「武道の理念」「武道憲章」「こども武道憲章」の普及、「年報」の発行などを実施しています。近年は特に、中学校武道必修化を成功させるための事業に力を入れて取り組んでいます(上記QR「必修化特設サイト」参照)。

平成29年5月には本協議会設立40周年記念の一環として、「安全で、楽しく、効果の上がる授業」が実施できるよう『中学校武道必修化指導書』(10分冊・DVD3巻付)を作成・刊行しました(上記QR「必修化指導書」参照)。同書を「武道9種目の周知徹底」と「中学校武道必修化の充実」を目的に、学校現場での活用促進を図るため全国1万余校の中学校、全都道府県市区町村教育委員会などへ無償贈呈するとともに、「全国武道指導者研修会」や「地域社会武道指導者研修会」の参加者に本書を無償配付しました。

そして、令和4年に本協議会設立45周年を迎えたのを記念して、少年少女武道の活性化を目的として、「青少年の健全育成」に主眼を置いた指導書・映像集『少年少女武道指導書』(10分冊)を令和6年度に作成、刊行しました。

#### 公益財団法人 日本武道館

会 長:高村 正彦

所在地:東京都千代田区北の丸公園2番3号







日本武道協議会 HP



#### 〈柔道のすすめ〉

柔道は単なる格闘技やスポーツとしてだけでなく、心身の鍛錬と人間的成長を追求するための道でもあります。その根底には「精力善用」「自他共栄」という哲学があります。技術を向上させるためには、力や腕力だけに頼るのではなく、冷静さや判断力、忍耐力が必要不可欠です。さらに、柔道は礼儀や尊敬の念を大切にしています。試合や稽古の前後には必ず礼を行い、相手に対する敬意を示します。これは柔道の精神を体現するものであり、他者を尊重し、自己を律する姿勢が身につきます。

また、柔道の魅力の一つに年齢や性別を問わず誰でも始められる点があげられます。お互いに組み合いながら身体を鍛えることで健康増進が期待できるだけでなく、仲間との絆が深まり、コミュニティーの中での人間関係も豊かになります。柔道を通じて得られる友人や仲間は、人生の大きな財産になります。

最後に、柔道はオリンピック競技でもあり、国際的な舞台で日本の文化を世界に広める役割も担っています。柔道を学ぶことは、日本の伝統と文化を理解し、世界に発信する一助になると言えます。今後さらに柔道が世界的普及の一途をたどることを期待しています。

#### 〈指導者へのメッセージ〉

柔道は体力や技術の習得ばかりに目を向けてしまいがちですが、心身の鍛錬と人間的な成長を促す総合的な道です。近年、プレイヤーズファーストという言葉をよく耳にしますが、大切なことは個々の選手の個性や特性を理解し、一人ひとりに合ったアプローチを取ることです。それぞれの成長のペースや得意不得意を見極め、それに応じた指導を心がけることで、選手の潜在能力を最大限に引き出すことにつながります。

近年、これまで行われていたコーチングが見直され、指導方法が大きく転換する過渡期と言えます。そんな中、いまだに選手に対して暴力や暴言を浴びせる指導者がいるのも事実です。加えて、「俺が昔の時は……」と言ったようにノスタルジックな指導者も見受けられます。あくまで主役は選手であり、指導者は選手のサポートとしての位置付けであることを忘れないようにしなければいけません。そのためには指導者として、自らも常に学び続ける姿勢を持つことが重要です。自身の柔道に対する理解を深め、新しい知識や技術、指導方法を取り入れることは、選手たちにとってより良い指導を提供することを可能にします。

本指導書「柔道編」が多くの柔道指導者に影響を与え、嘉納治五郎師範が唱える正しい柔道を後世に伝えていく一助となることを心から願っています。

#### 公益財団法人 全日本柔道連盟

会 長:中村 真一

所在地:東京都文京区春日1丁目16番30号 講道館内



連盟 HP



指導書「柔道編|



#### 〈剣道のすすめ〉

剣道は、わが国の長い歴史と伝統に培われた日本固有の武道です。

今日、剣道は剣道具を装着し竹刀を用いて、1対1で打突し合い勝敗を競い合う対人競技として発展していますが、単に勝敗を競うだけでなく、相手の人格を尊重して礼法を重んじ、有効打突を求めて稽古や試合を行いながら、生涯を通して心身を鍛錬し、新たな自己を創造し合う日本の伝統文化なのです。

現在は、全日本剣道選手権大会をはじめとして数多くの大会が開催されるなど、老若男女を問わず幅広い年齢層の愛好家が剣道に励んでおり、令和6年現在で有段者登録数は約210万人となり、そのうち女性は30%を占めています。また、剣道を愛好する外国人も増加し、令和6年7月のイタリア・ミラノにおける第19回世界剣道選手権大会は、60の国と地域から多くの選手が参加して開催され、国際的にも発展しています。

さらに本連盟は、平成24年から中学校保健体育における武道必修化が実施されたことを受けて、剣道を正しく、楽しく学ぶことで、伝統的な考え方を理解し、心身を鍛え、集中力や困難に打ち勝つ力を養い、あわせて礼儀正しく相手を尊重する態度を養うことで、立派な社会人となれるよう支援・協力してまいります。

#### 〈指導者へのメッセージ〉

剣道の指導者は、段位や上下関係を重視しすぎたり、試合に関しては、結果を求めすぎる と指摘する声もあります。これからの剣道の指導者を考えるとき、ぜひ次の7項目を考慮し てください。

- ①学習者の意志と個性を尊重すること。
- ②老若男女問わず実践できる生涯剣道の魅力を伝えること。
- ③共に愉しみ、共に歩むことを心掛けること。
- ④教える意識よりも育てる意識を持つこと。
- ⑤結果よりも過程を大切に考えること。
- ⑥スポーツ医科学を活用すること。
- ⑦人としての良きモデルとなるよう心掛けること。

特に、「人としての良きモデルとなる」には、指導者である前に一人の社会人であることを自覚することです。剣道の指導者は、まず人としての生き方を基盤として、率先垂範、師弟同行の精神で学習者とともに精進していく姿勢が最も重要です。

剣道指導の実践において、指導者は、学習者の年齢、性別、剣道経験年数、剣道に対する 意識および剣道の習熟度等を踏まえて、学習者の意欲を高めるための創意工夫をすることが 大切です。そして、その前提として、指導者自身が技能の向上や指導法の改善のために精進 努力し、学習者が憧れる良き指導者を目指すとともに、信頼関係の絆を構築することが重要 です。

#### 公益財団法人 全日本剣道連盟

会 長:網代 忠宏

所在地:東京都千代田区九段南 2-3-14 靖国九段南ビル 2F



連盟 HP



指導書「剣道編|



#### 〈弓道のすすめ〉

弓道は、年齢、性別、体力、体格及び、季節や時間などに左右されず、運動負荷も自由で、 老若男女を問わず誰にでも気軽に楽しめる武道です。身体接触を伴わず、的に対峙し、自己 を閑かに見つめ、矢を放つ爽快感や、弓を引き的に中てるという技を競い合う喜びを味わう とともに、弓道特有の「身」「心」「弓」の調和が求められる特性があります。

弓道の技能に「射法八節」といって、8段階の一連の動作があります。技能習得の過程で 弓矢の扱い方や伝統的な礼儀作法や体配・基本動作を学ぶことで、他者への尊重、公正な態 度、規則の順守、安全に行動する習慣が身につくという成果が期待できます。

「射即人生」とか「射即生活」という言葉があります。弓道を通して人生や生活を豊かにしていくという教えです。体配や基本が身につけば生活にも活かしていくことができ、生涯続けることができます。

弓道は、身体を鍛えるためや健康維持のためばかりでなく、修練を通して礼儀、躾や慎み和敬、克己の精神、反省など日常生活に役立つことを経験できます。体力の有無、年齢関係なく手軽に楽しめる弓道を、小中学生をはじめ多くの方々に始めてほしいと願っています。

#### 〈指導者へのメッセージ〉

弓道は「射法八節」を中心に大きく分けると、「射技」と「基本動作」になります。 指導者は、常に安全第一で、楽しく学ぶ環境づくりが大切であり、弓具の取り扱いについ ては気を配り指導することが肝要です。

指導にあたって大切なことは、

- 1、武道としての弓道→礼に始まり礼に終わる心と態度の指導
- 2、安全第一→飛び道具の一つとして常に安全に心がけた指導
- 3、約束事の厳守→危険防止の徹底に心がけた指導
- 4、射技の学び(矢番え動作と射法八節)→弓道の根本となる所作であり大切な技の指導
- 5、基本の動作(立ち方、坐り方、歩き方、回り方、礼、揖など)→射場への入場から退場までの指導
- 6、楽しく学ぶ環境づくり→的中の喜びを味わうことや褒めて学ぶ環境づくり

などがあげられます。また、弓道は身体に触れて指導することが多い武道です。個人差はありますが、少年少女の了解を得て最小限に抑えて指導するなど配慮が必要です。

指導者は常に自己研鑽に努め、健康に気を配り、指導方法の工夫に心がけ、「弓道を学んで良かった」と思える少年少女の育成に努めてください。

#### 公益財団法人 全日本弓道連盟

会 長:加藤 出

所在地:東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号

JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE



連盟 HP



指導書「弓道編|







#### 〈相撲のすすめ〉

相撲は、身体接触をともなう武道です。その中で、相手の力感や熱感を体で感じ取ることができます。こうした実践を繰り返すことで、相手との連帯感が生まれ、ひいては相手を尊重する心を育むことができます。勝負が決したあと、勝った者が負けた側に手を差し伸べて引き起こすといった、相手をおもんぱかる動作がしばしばみられます。

また相撲には、日本古来の伝統的な礼法や所作があります。塵浄水は、手を清め柏手を打ち武器を持たず正々堂々と戦うことを天地と相手に宣言するという意味合いをもつ礼法です。四股は、地に潜む邪気・悪霊を踏み鎮めるという意味合いをもつ所作です。このような礼法や所作の意味を学び体験することにより、日本の伝統的な考え方に対する理解を深めることができます。

武道の指導では、愛好的態度の育成が課題の一つになります。相撲は、初心者指導においては土俵やまわしといった施設や用具が必ずしも必要ではなく、またルールが簡明で初歩的段階でも攻防を展開することが可能です。さらに、初心者でも比較的安全に取り組むことができます。相撲は、楽しみながら行うことができる武道種目といえるでしょう。

日本相撲連盟では、国内外に広く相撲を普及させるべく活動しています。本書が指導現場で活用され、武道の精神や相撲の魅力が世の中に広く理解されるようになることを期待します。

#### 〈指導者へのメッセージ〉

本指導書「相撲編」は、I・Ⅱ・Ⅲ章で、歴史や特性などの基礎知識、基本技能、指導の概説、 Ⅳ・V・Ⅵ章で、地域での指導、授業での指導、部活動での指導について示しています。 I・ Ⅱ・Ⅲ章では指導の全体を見渡すことができるように、またⅣ・V・Ⅵ章は現場での具体的な指導について焦点を絞り記述しました。

執筆・編集にあたっては、まず、現場で使用しやすいように、文章を短めにして、イラストや表を多用し、具体的な例示を多く組み込むよう努めました。また、ネット上で本指導書に則った動画を視聴できるようにし、その一部を指導書に掲載されたQRコードで観ることができるようにしています。

内容としては、将来的に小学校学習指導要領に武道あるいは相撲が取り入れられることを 視野に入れて検討しました。また、愛好的態度の育成に向け、子どもたちが楽しく取り組め るような指導の工夫も随所に記載しています。さらに Sports for All の考え方を重視し、多 様な対象者を想定しました。過度に心身に負担を与える指導、そこから進んだ体罰やハラス メントなどの根絶を意識して記述するよう心掛けました。

子どもたちが生きいきと相撲を楽しんで実践するためには、指導者の力が必要になります。相撲の魅力を子どもたちに伝えられるか否かは、指導者の力量にかかっていると言っても過言ではありません。本指導書の指導法に関する記述はあくまで例示であるので、指導者の方々には指導現場の実態に応じて工夫してお使いいただければと願っています。

#### 公益財団法人 日本相撲連盟

会 長:南 和文

所在地:東京都新宿区百人町 1-15-20



連盟 HP



指導書「相撲編」

# 连手道



#### 〈空手道のすすめ〉

空手道は、沖縄において我が国独自の徒手空拳の武術として発展し、国内に普及する過程において、日本古来の武道の精神を継承しながら、術から道に発展した我が国固有の武術です。害意を持った相手から身を護る自己防衛動作を発祥の起源としており、「空手に先手なし」という空手道固有の考え方、行動の仕方がこれを示しています。

今日の空手道は、スポーツ的要素を加味して競技として国内外に広く普及しています。空 手道は、性別・年齢を問わず個人の体力に応じて誰でも行うことができることから。近年、 女性の愛好者も急速に増え、競技人口が増加しています。また、身体活動の不足と精神面で のもろさを指摘される現代社会では、それらを補う手段として空手道に親しむ人々が多く なっています。さらに、単独で、限られた狭い場所でも練習できるため、多くの人にとって、 生涯にわたって実践しやすい内容を持っていることも空手道の特性のひとつとしてあげるこ とができます。

1964年、日本の空手道に統一的な秩序をもたらすことを目的に設立された全日本空手道連盟は、空手道の普及発展のための環境づくりとして、各種大会の主催や運営、指導者育成並びに技術資格の認定・運営などを行うとともに中学校武道の充実に努めております。また、近い将来、小学校武道必修化も視野にその準備を進めております。

#### 〈指導者へのメッセージ〉

文部科学省の「体力・運動能力調査」によると、小学校・中学校の児童、生徒の体力や運動能力は、昭和60年ごろを境に走る力、投げる力、握力などは、全年代において低下の一途をたどっており、社会問題となって久しい状況にあります。このままの状態が続けば日本人の体力や運動能力は世界の下位になることが予想されます。しかし、現実には子どもの体力は低下を続けており、子どもたちの健康への悪影響、気力の低下などが懸念されます。また、このまま子どもが成人した場合、国民の健康水準も同様の結果をみることになり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下など、心身の健康に不安を抱える人々が増え、社会全体の活力が失われる事態が危惧されています。

子どもの小・中学校時代の運動体験が、その後の健康で豊かな人生を大きく左右することは誰でもが認めるところであり、この時期に専門の指導者に指導を受けることによって運動能力が開発され、運動の仕方、楽しみ方を身につけることができ、「生涯体育・スポーツ」の実現を可能にすると考えられます。

指導者は、空手道の授業や練習を通して児童、生徒の体力や運動能力の向上を図るだけでなく、「礼」と「節」の精神を涵養することが求めらています。すなわち人を敬い人に感謝し、社会秩序を保ち、善悪の判断ができ、自己を律するこの精神を規範として心身のバランスのとれた人間形成に至る大事な側面をしっかりと支える重要な役割を担っているのです。

#### 公益財団法人 全日本空手道連盟

会 長:笹川 堯

所在地:東京都江東区辰巳1-1-20 日本空手道会館







指導書「空手道編|

# 合气气道



#### 〈合気道のすすめ〉

合気道創始者の植芝盛平は「武は愛なり」と、武道を単なる武技に留めず自己完成への道と説き、そこから二代道主の吉祥丸は社会生活の中でいかに活かすかを求めました。それ故、合気道には試合や競技はなく、自己研鑽、自己鍛錬を稽古の目標とします。稽古相手は対戦相手ではなく、互いに心身を高め合うパートナーになります。そのため相手(他者)に対しての敬意を常に大切にして稽古に取り組みます。また合気道の稽古は「投げる・抑える」と「受身を行う」という役割が決まっており、交代しながら左右を繰り返します。

決められた動作の中で互いに敬意を持って取り組むことは、それぞれの習熟度や身体能力、身体差に擦り合わせた稽古が可能となり、その都度、間合いや技の遅速強弱の判断が必要とされ、判断力、決断力、集中力、思いやりの心など日常生活で大切な能力向上に役立ちます。また反復動作は技や受身の正確性や速度・強度の習熟性を高められることから、敏捷性、巧緻性、調整力、持久力の発達に繋がります。さらに怪我なく無理のない全身の連動性、柔軟性、筋力の向上を目指せます。

合気道は自己研鑽、自己鍛錬を通じ、常なる自己の内省、謙虚な心を持った「至誠の人」 の育成となり、生涯を通じて生活を豊かなものにする一助になります。

#### 〈指導者へのメッセージ〉

本指導書「合気道編」は、合気道の基本動作、基本技を踏まえ、

- 1、合気道未経験の指導者が安全に楽しく小中学校の授業で取り組むこと
- 2、地域道場や中学校部活動指導がより良くなるための参考になること を目的として作成しました。

小中学校授業での取り組みは、運動技能の習得も体育として重要ですが、「武道」の精神性にも注目していただきたいです。運動技能に加え、礼法や相手への気持ちを意識することで「心技体」が一致連動した体育が望まれます。多くの子どもが武道の良さを味わえるよう、本指導書を参考に取り組んでください。

地域道場や中学校部活動では、各道場や学校、地域の環境や状況、指導者の理念が指導における重要な要素となります。その上で本指導書を、指導方法のバリエーションや動作の着眼点の参考にしてください。またさまざまな環境下においても、共通する大切な指導者としての心構えがあります。指導の計画性や安全性、少年部会員や部員、その保護者への対応の仕方は熱意とともに丁寧さを併せ持つバランス感覚が必須となります。特に外部指導者として学校教育に関わる場合は、この準備を強く意識してください。

熱意においても、一緒に身体を動かし、ともに歩んでいこうとする情熱がとても大切です。 年齢や性格によってさまざまな子どもたちが稽古に来る中で、その一人ひとりときちんと向 き合うためにも、幅広い指導法を持ち、日頃からその場に適した指導ができるよう、自身の 研鑽に努めていただきたいと思います。

## 公益財団法人 合 気 会

理事長:植芝 守央

所在地:東京都新宿区若松町 17-18







指導書「合気道編|

# 少林寺拳法



#### 〈少林寺拳法のすすめ〉

少林寺拳法は、技の修練を通じて、自信と勇気と行動力を身に付け、慈悲心と正義感を養うことを目的とし、「護身練胆」「精神修養」「健康増進」の効果も期待できる人間教育のための修行法です。

その修練は、二人一組(組手主体)で行うことを原則として重んじており、攻者(攻撃役)と守者(防御役)に分かれて行い、それを交代しながら進めます。これは攻防の間合いや、動くものに対する条件など、一人では学べない技術を会得するためでありますが、一方で自分だけが強くなろうとしても二人一組の修練方法では決してそうはなりません。お互いが協力しなければ上達はせず、協力しあって修練する中で自然と協調性を学び、相手への感謝の気持ちや礼儀が醸成されます。お互いが学び合い、教え合い、支え合いながら、共に上達することを目指します。それが積み重なることで「自己確立、自他共楽」の教えに基づいた人格向上を目指します。

それ以外にも、「拳禅一如」「力愛不二」など少林寺拳法の教えを、修練を通じて学ぶことができるのも少林寺拳法の特徴であると言えます。日々の修練の中で、それらに触れることで、その考え方や心の持ちようが日常生活にも活かされ、喜びを感じ、自信を得られる。そこに少林寺拳法が目指す「人づくりの行」があるのです。

#### 〈指導者へのメッセージ〉

少林寺拳法は、二人一組(組手主体)で技を学びながら、お互いが攻者(攻撃役)、守者(防御役)を交代しながら修練していきます。その中で、お互いを高め合う協調性や、相手を敬う礼儀が自然と身に付いていき、少林寺拳法の教えについても身体コミュニケーションから学んでいきます。このように、技と教えは一体化しており、その特徴が授業の中でも発揮されることを願っています。

教育基本法による教育の目的は、「人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成」と定めがありますが、これはまさに少林寺拳法が目指す人間像であり、自分の心と身体を養いながら、相手と援け合い共に幸せに生きることを説く「教え」と、自身の成長を実感し、相手と共に上達を楽しむ「技法」が一体となった「教育システム」と同様のものであります。

そして二人一組(組手主体)から複数人での修練形態へのスムーズな展開も可能であり、 生徒にとってもさまざまなことを実感しつつ、さらなる協調性と創造性、行動力が身につく と思われます。このように少林寺拳法の授業は、可能性に満ちた展開ができ、指導者と生徒 の両者が楽しめるものであります。

ぜひ本指導書「少林寺拳法編」を授業に活かせていただければ幸いです。創造に満ちた楽 しい授業に期待申し上げます。

## 一般財団法人 少林寺拳法連盟

会 長:宗 昂馬

所在地:香川県仲多度郡多度津町本通3-1-59







指導書「少林寺拳法編|



#### 〈なぎなたのすすめ〉

『武道』には「命を守る」「平和な社会を継続する」「正しい生き方を貫く」という普遍のテーマがあります。『武道』の一本とは「命」を守る一本です。勝敗に一喜一憂するのではなく、相手を重んじる心が最も大切な「教え」であり「学び」です。そして、その中には、男女・世代の別なく、人の進むべき道が示されています。それは、現代社会に通じる精神ということもできます。

『武道』と聞いて「なぎなた」を浮かべる人は少なく、「女子の武道」という思いを持つ人が多いことも否定できませんが、「なぎなた」は左右対称の動きに加え、繊細さと大胆さを併せ持つ攻防が特徴的で、男女問わず、しなやかな動きの中に凛とした姿勢を表現できる『武道』です。「心身ともに調和のとれた人材育成」を理念に掲げ、競技としては男女ともに各世代の全国レベルの大会はもちろん世界大会も実施されているだけでなく、中学校体育の授業では男女共習の学校も増えています。「なぎなた」は多様生を尊重する社会に対応した「心身ともに調和のとれた人材育成」を担う武道となっているのです。

未来を担うみなさんには、地域の道場や中学校での授業など、さまざまな形で「なぎなた」に触れ、技を磨くことで自尊感情を高め、「豊かな心」と「生きる力」を育んでほしいと思います。

#### 〈指導者へのメッセージ〉

多くの武道がそうであるように、「なぎなた」においても、基本的な礼儀作法はもちろん 道徳的な観点や自他ともに尊重する姿勢を学ぶことができます。さらに特筆すべき点とし て、左右対称の全身運動が全身の調和の取れた発達を促します。安定した姿勢や重心の移動 を身につけることでバランス感覚を発達させ、合理的な身体の動きによって傷害を生じにく い身体をつくることができます。正しい手の通いで長物を扱い、並進運動と回転運動が合理 的に組み合わされた動きと手の内の作用による美しい動きの習得が多彩な技を生み出し、攻 防の魅力を知ることができます。その攻防から、克己や忍耐を知り、集中力、観察力、洞察力、 決断力が形成されるだけでなく、人としての正しい間合を学ぶことがコミュニケーション能 力を向上させます。

地域や学校などにおいて少年少女を指導されるみなさんには、本指導書「なぎなた編」を 活用することで子どもたちが楽しみながら日本の伝統文化に触れ、品格のある人となる礎を 築くことができるように指導を充実させていただきたいと思います。

次代を担う子どもたちが、生涯武道として続けられる『なぎなた』に息づく心を「生きる力」とすることで、その学びを世界に発信できるような社会に役立つ人材を育てていただきたいと思います。

#### 公益財団法人 全日本なぎなた連盟

会 長: 久保 素子

所在地:兵庫県伊丹市中央1丁目6-195F



連盟 HP



指導書「なぎなた編|

# 第 與 道



#### 〈銃剣道のすすめ〉

銃剣道の理念は、「銃剣道修行の指標」が示す、「たゆまない努力によって心身を鍛練陶冶し、規律を守り、礼節を尊び、信義を重んずる等、社会人として必要な道徳性を高め、もって正しく、明るく、強く、逞しい、人間形成を目指して精進する」ことです。武士道の美風である、「誠実」「礼節」「勇気」「質実剛健」および「克己心」を徳目として錬磨し、社会に有為な人間の育成を目的としています。

銃剣道は、「突く」「構えに戻る」という単純な動作が基本となります。そのため、初めて 銃剣道を行う人にも習得が容易で、「生涯武道」として年少者から高齢者まで幅広い年齢層 で行うことができる武道です。しかし、単純がゆえに技を成功させるには、「美しさ・速さ・ 正確さ」が求められ、真髄を極めるには奥深いものがあります。この奥深さを探究していく ことによって、「知」「情」「意」のバランスの取れた心身の発達を図り、社会への適応力を 育成します。

現在では女性や外国人の愛好者も増加しており、令和6年度末には国際銃剣道連盟が発足され、さらなる銃剣道の国際的な発展も目指してまいります。

#### 〈指導者へのメッセージ〉

銃剣道は、突き技のみで行う武道であり、稽古では向かい合ってお互いに相手を「突く」、「突かせる」ことを行います。突く方は正しい突き方で決められた部位を突き、突かせる方は相手が突きやすいように受けなければなりません。

銃剣道の稽古は互いに相手を思いやりながら取り組まなければ、技の向上は望めないどころか、安全な稽古はできません。このため、常に礼節やフェアプレー、相手や周りの人への思いやりを誇りとする指導が求められます。そのためには、指導者自らも社会の一員であることを自覚し、自身の心に恥じない模範となる態度と行動をとらなければなりません。いかなる暴力やハラスメントの行使及び容認をしないこと、少年少女選手をはじめ、自分を支えるすべての人々(保護者、コーチ、仲間など)の権利や尊厳・人格を尊重し、差別や偏見を持たずに公平に接すること、常に優しさと思いやりを持ち、感謝・信頼し合うことを忘れてはいけません。

銃剣道指導者は、銃剣道の理念と目的、その価値を尊重・自覚して、自身を振り返りながら常に学び続け、指導を受ける者たちの活模範になるとともに、少年少女を感化善導しなければなりません。このためには、何事に対しても創意・工夫しながら、いかなる状況においても前向きかつひた向きに取り組むことが必要です。

少年少女の自立や生涯を通じた人間的成長を長期的視点で支援しながら、指導者もともに 成長していただくことを願っています。

#### 公益社団法人 全日本銃剣道連盟

会 長:番匠 幸一郎

所在地:東京都千代田区北の丸公園2番3号 日本武道館内



連盟 HP



指導書「銃剣道編|

#### 3章

# 日本武道協議会と「こども武道憲章」

#### 日本武道協議会 事務局

日本武道協議会では、「武道修業者に修業の指針を与え、武道を通してより立派な人間に成長していく」ことを促すため、「武道憲章」(下資料)を昭和62年に制定しました。

そして、「武道憲章」の意味・内容を平易な文章表現にして、武道に励むこどもたちに伝え、 立派な人間になってもらいたいとの願いをこめて、「こども武道憲章」(48・49ページ参照) を平成16年に制定しました。「こども武道憲章」の制定の経緯や趣旨、そこに込められた思 いなど、こども武道憲章作成委員会委員長を務められた西村勝巳氏(元文部省体育局審議官、 武道憲章起草専門委員会委員)の文章で紹介します。

昭和六十二年四月二十三日制定	充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	第 五条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝(指 導)とし、厳粛な環境の維持に努める。とし、厳粛な環境の維持に努める。とし、厳粛な環境の維持に努める。とい、厳粛な環境の維持に努める。	、形の演武に臨んでは、平素錬磨体として修練する。	年前成することを目的とする。 ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。 ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。 ない。	かつて武道は、心技一切の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身本を鍛え、心胆を凍る展した伝統文化である。

### 「こども武道憲章」を 全国の道場に掲示しよう

#### こども武道憲章作成委員会委員長 西村 勝巳

#### ■「こども武道憲章」制定の趣旨と経緯

日本武道館が平成 16 年に設立 40 年を迎える機会に、「武道憲章」(昭和 62 年制定)を基本とし、今度は小中学生などを対象とした、より分かりやすい形の「こども武道憲章」を作成し、発表して、未来を担う若者たちへの武道の普及振興をはかることとなりました。作成の主体は、日本武道協議会です。

さて、その基本となる「武道憲章」の果たしてきた役割と意義は、どのようなものだった のでしょうか。それは、戦後長い間、受難の道をたどってきた武道を、明確な姿で再生させ る旗印となってきたことです。

一時は「武道」という用語の使用すらためらわれた時期もあり、また、スポーツ隆盛の時期を迎える中で、それとの本質的な違いは何か、独自性は何かということが、武道の学術研究団体である日本武道学会においても、発足当初から論議の対象となっていました。スポーツとの形態的類似性があまりに近いこともあって、そこには歴史的、文化的、社会的背景に本質的な違いがあるにもかかわらず、また、漠然と感じの違いを多くの人が抱いていたにもかかわらず、それを簡潔に、力強く、確信をもって主張する言葉がなかったのです。これに対し、武道の立場を正面から高らかに主張したのが、「武道憲章」でした。はっきりした旗印を掲げたのです。

その旗印が、従来至難なこととされてきた課題を解決していきました。例えば、学校における「格技」です。その用語の中に閉じ込められていた柔道、剣道、レスリングなどの枠を外して、「武道」という科目を独立させることに成功しました。

「こども武道憲章」の制定にあたっては、「武道憲章」を基本とし、対象を小学校高学年から中学生までに絞り、平易な言葉づかいや文章表現で作文に取りかかりました。作業に入るにあたって、全体基本方針として、次のような申し合わせを行いました。

- (1) 原文をそのまま直訳するのではなく、ある程度意訳し、ふくらみをもたせて説明することにより、原文の真意を正確に伝えることとする。
- (2) 述語以外はなるべく平仮名を使用し、全体をやわらかく伝えることとする。
- (3) 小中学生が主体であることから、前文、条文への流れをよくし、前文にリズム感を持たせ、条文は意味を正確に伝えることとする。全文を敬体「です・ます調」とする。
- (4) 原文の意味が深い言葉や語句および武道用語としての固有名詞は極力残し、理解させるようにする(保護者にも理解できるようにする)。

- (5) 小中学生自身が「音読」「覚える」「暗誦」することができるようにする。
- (6) 原文「第五条(指導)」、「第六条(普及)」は指導者を対象としているので、これを除き、新たに武道の現在から未来へということを視野に入れ、「仲間」「自覚」「国際的」などの条文を加えることとする。
- (7) 武道は「楽しい」「美しい」「積極的にやろう」と感じさせるような魅力的な表現、言葉づかいとする。
- (8) 現在の、またこれからのこどもたちに守ってもらうべきことを一つ一つ表記する。
- (9) 各武道に共通する文言および語句とする。

以上の基本方針に基づき、各委員がいっせいに案分作成に着手し、それを持ち寄って意見 交換、3人の小委員がまとめの案文を作成しました。各委員は皆練達の方ばかりで、この難 作業を手際よく処理し、予想したより早く成案を得ることができました。

#### ■「こども武道憲章」の特色

#### (一) こども自身の決意の宣言

「こども武道憲章」においては、「武道憲章」の客観的な叙述を変更して、こどもたちの力強い決意の宣言となるよう表現形式を改めました。すなわち、前文の結びも「わたしたちが心がけなければならないことを『こども武道憲章』として掲げ、これを守ります」と、誓約する形で宣言するような形式としました。

また第一条の「目的」では、「武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします」とし、第二条以下各案において、「稽古」は「一所懸命にはげみます」というように決意を表明する形に改めました。

この表現形式は、かなり思い切った発想で、躍動感があり、生き生きとした感触を与える ものとなりました。

#### (二) 原文の深遠な用語や親しみ難い言葉の平易化

「武道憲章」には、武道の奥深い内容と実体を反映して、成人でも戸惑う言葉や、言葉を理解していても一歩踏みこめば本当は何を意味しているか必ずしも明確ではないような事柄が並んでいます。たとえば、「日本古来の尚武の精神」とか、「このような武道の特性」「清新な気風の原泉として日本人の人格形成に少なからざる役割」とか、一応の理解はできますが、それは何かを一歩進めて説明することはかなり難しいことです。

「尚武の精神」というのは武勇を尊ぶ心であり、単なる威力ではなく、勇という徳性に裏打ちされたものです。そこに思い浮かべられる武勇の人は、併せて智略と仁徳を其えた、凛々しく床しい人柄です。そして「清新な気風」とは、欲心や邪心のない、純粋な心情の人であり、花でたとえれば桜の花のように潔い姿です。日本人にはすぐ分かる、明るく清く直き大和心です。神聖なものに真心を捧げる姿であり、誠を尽くす心です。

そこで、「こども武道憲章」で、こどもに分かりやすい言葉で、その意味のことを表現するにはどうしたらよいか。前文で「りっぱな人」と表現し、その具体的な内容を第一条の目

的で「武道は……勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします」という形で、こども向きに見事に成文化されました。委員の方々の苦心の跡が感じられて、大変感服しました。そこには、「勇気」と「思いやり(仁)」と「正義感」が含まれ、「社会に役立つ」という武道の特質が含まれています。これは、新渡戸稲造の『武士道』の中心部分が並んでいると言ってもよいでしょう。

次に、「武道憲章」第一条の「有為の人物」という用語は、最近あまり見かけませんが、かつては「前途有為の青年」とか「国家有為の人材」などの用例が多くありました。それは、個人としての能力としてではなく、社会的に役立つ活動ができる人物を意味しています。尚武の「武」は、いわゆる武のもたらす恵沢、武徳をめざしており、社会に秩序と平和をもたらすものです。その意味で、第一条の武道の目的を、「社会に役立つ人になることをめざします」としました。

また、第一条の「思いやり」は、第二条や第四条の礼儀を守ることに通ずるものであり、 礼とは、思いやり(仁)の心を形に表したものです。

これらの徳性の価値は、成人であろうとこどもであろうと上下の差があるわけではなく、 「こども武道憲章」は原文の意義の明確化に大きく役立つものです。

#### ■結び

「こども武道憲章」第五条の仲間の規定は、実効性が目に見えるような規定です。このような武道に親しむこどもたちの集団の輪が大きく広がれば、何かと大きな影響力があらわれてくるにちがいありません。そのような輪が目立ち勢いのある地域の気風は、自然と明朗活発で、非行などの憂うべき状況を圧倒し、浄化してくれるでしょう。

青少年問題と言われる難題の打開には、武道の普及拡大により、その迫力ある指導に期待を寄せたいと思います。そのような意味で、「こども武道憲章」が広く親しまれ普及することが望まれます。

#### こども武道憲章作成委員会委員

< 委員長> 西村 勝巳 日本体育スポーツ政策学会顧問 日本武道学会顧問 武道憲章起草専門委員会 委員、元文部省体育局審議官(日本武道館推薦)

<委 員> 伊東 純 東京都八王子市立第二中学校教諭 剣道六段(全日本剣道連盟推薦)

櫟原 利明 参議院法制局 相撲五段 (日本相撲連盟推薦)

下山 真二 東京都大田区立蓮沼小学校教諭 少林寺拳法大拳士五段(少林寺拳法連盟推薦)

吉井美惠子 東海大学非常勤講師 なぎなた教士 (全日本なぎなた連盟推薦)

百鬼 史訓 東京農工大学教授 剣道教士七段(日本武道学会推薦)

橋本 敏明 東海大学教授 柔道六段 (日本武道学会推薦)

以上7名 (所属・役職・称号段位等は制定当時)

※本稿は、「こども武道憲章」制定に際して、月刊「武道」平成16 (2004) 年11月号 (日本武道館編集・発行) に掲載された西村氏による寄稿を再構成したものです。

第二条 (稽は 古さ 稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切にし、技だけではなけいこ 心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげみます。

試しあい

第三条 試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だしまい。それが、 ま はっか ま けっか けにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

(道場)

第四条 道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清とりによう かき まる からだ ばしょ きそく れいぎ まも せい 潔と安全を心がけます。

(仲間)

第五条 道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽とうじょう なかま たいせつ たが きょうりょく 古し、さらに多くの仲間をつくります。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

# こども武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発ぶとうにほんこらい ぶゅう とうと せいしん う

展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるためのぶどう れいぎただ み

修業の方法です。

わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく

理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなくてはなりません。
りかい
にほん でんとうぶんか たいせつ

ないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。 これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはなら

(目 的)

だい いちじょう 武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、 やりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

しゃかい やくだ ひと 勇気と思い

#### 4章-I

# 武道を通して 〈心の土台〉をつくる

#### 早稲田大学名誉教授 菅野 純

#### 1 心からみた現代の子ども

これまで50年、教育臨床心理学の立場から子どもの心の発達とつまずき、そしてその支援にかかわってきました。子どもの心のあり方は、大人がつくる社会への模倣と順応とも言えるのですが、社会の変化に応じて子どもの心と行動もそれなりに変化してきました。

現代の子どもの「よさ」として、「明るい」「素直」「人懐っこい」「物怖じしない」「自己表現がうまい」「情報通」などがよくあげられます。一方、問題点として次のような点もみられます。

#### ①嫌なことをやろうとしない・忍耐強さに欠ける・回避的である

――教師の指示や課題に対して「やりたくない」「やれない」と屈託なくいう。苦手な状況を避けたがる。

#### ②いじめやいじめ隠しにみられる陰湿さ

――携帯電話やインターネットを介し巧妙に教師の目をくらます。まるで「暗闇から石を 投げる」ようにSNSで匿名性による他者攻撃を行う。

#### ③人間不信

――教師との人間関係が形成されにくい。教師ばかりではなく、子ども同士も人間関係が 切れやすく、他者としっかりした信頼関係を築き難い。

実際にカウンセラーとしていじめ問題の加害者にかかわると、「曖昧さ」や「虚言」を巧みに駆使して自己を正当化し、かつては「卑怯」とされた行動がいともたやすく行われていることに危惧感を抱くことが少なくないのです。

加えて、現代では保護者である親たちとの関係にも教師たちは難しさを抱えています。

- ○親として、家庭としてやるべきことを十分行わず、育児やしつけを放任し、責任を教師 や学校に転嫁する。
- ○「わが子は悪くない」と、他者(他児や教師)を悪者にする。他罰的な親が増えた。
- ○学校と丁寧にコミュニケーションしようとせず、教育委員会やマスコミに訴えたり、 NPO などの団体を巻き込んで学校批判を行う。
- ○親自身が精神的に病んでいる、家庭が崩壊している例も少なからずある。

こうした状況を見据える時、現代の子どもたちの心は、「荒れ」が顕在化せず「内向化」 しているゆえの問題を抱えている、といえるのではないでしょうか。「自己肯定感の低さ」「他 者の迷惑を省みない」「思いやりの不足」「幼い―心の成長の未発達」などです。これらの課 題は子ども時代ばかりでなく、青年期、さらに成人期にまで影響を及ぼすものなのです。

#### 子どもたちの「心の土台」 2

私は数多くの教育臨床事例にかかわりながら、子どもの健全な心の発達には教えや願いが 根づくための豊かな土台、それもちょっとやそっとの衝撃では壊れずしなやかなつよさを もった土台が形成されることが不可欠ではないかと考えたのです。

心の土台は図1のように3層から構成されています。

#### (1) 〈人間のよさ〉体験

一番底辺にあるのが〈人間のよさ〉体験です。〈人間のよさ〉体験とは「人間っていいなあ」 という体験です。心理学では基本的信頼といいます。子どもが生まれて初めて体験するのは 「お母さんのよさ」でしょうか。「お母さんって、いいなあ。やさしく抱っこしてくれるし、 おなかが空くとおっぱいをくれるし、しっかり守ってくれるし……」といった体験です。同

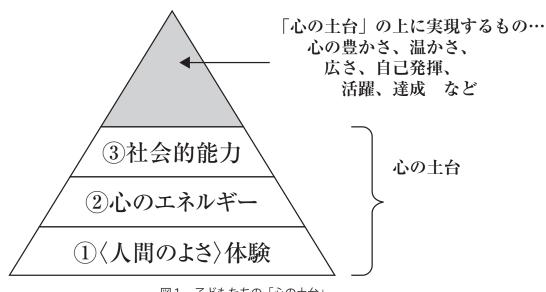


図1 子どもたちの「心の土台」

じように「お父さんっていいなあ」「おばあちゃんっていいな」「先生っていいな」「友達っていいな」……と、「人間っていい」という体験が成長とともにたくさん蓄積されていくのが望ましいのです。

子どもと何らかのかかわりを持った時に「可愛い子だな」「素直な子だな」という印象を抱かせる子どもは、多くの場合〈人間のよさ〉体験を十分に体験してきている子どもだと考えてよいでしょう。そうした子どもには、肯定的なかかわりが多くなるのではないでしょうか。子どもの側の〈人間のよさ〉体験はどんどん増えていくことでしょう。これとは対照的に、こちらは親しみをこめて投げかけたり、その子のことを心配して投げかけたりしているのに、無視されたり、「なによ? この人」といった反応が返って来たとしたら、私たちはどのような気持ちになり、どのような態度をとるでしょうか?「じゃあ、勝手にすれば」とかかわらなくなってしまうのではないでしょうか。子どもの方も「どうせ、人はそんなもんだ」「人とかかわってもいいことない」と、人とのかかわりに多くを求めない子どもになってしまいます。

現代では〈人間のよさ〉体験どころか、〈人間の怖さ・おぞましさ〉としかいいようのない体験をせざるをえない子どもも少なくありません。虐待を受けた(受けている)子どもたちです。また両親のいさかいや暴力沙汰を毎日のように見て暮らす子どもも〈人間の怖さ・おぞましさ〉を体験するはずです。

#### (2) 心のエネルギー

心のエネルギーは元気や意欲の「素」となるものです。

元気ややる気を子どもたちに出させたいとき、「元気出しなさい!」「やる気出せ!」といった頭に訴える"指導"が行われることが多いのではないでしょうか。そのように指導されて



子どもの健全な心の発達には「心の土台」が不可欠である (第 38 回わんぱく相撲全国大会より)

元気ややる気が出てくる子どもは少数派といわざるを得ません。もともと元気ややる気が枯渇している子どもは、そうした言葉で一層元気ややる気を失うこともあるのではないでしょうか。心の底から元気ややる気が湧いてくるためには、頭に訴えるだけでなく、心を中心とした身体全体へ訴えることが必要なのです。

心のピラミッドでは心のエネルギーを三つの要素からなるものとしています。「①安心できる体験」、「②楽しい体験」、「③認められる体験」です。

#### ①安心できる体験

――いさかいの多い殺伐とした家庭環境やいじめなどの多い学校環境の中では元気ややる気を出したくとも容易に湧いてこないでしょう。子どもの心は湧き起こる不安を鎮めるのに精いっぱいとなり、やる気どころではない状態となってしまいます。守られた安心できる環境があってはじめて子どもは元気や意欲が湧いてくるのです。

#### ②楽しい体験

――楽しい時、人間は意欲が湧いてきます。子どもにとって楽しく思える時はどんな時でしょうか? 私はこれまで子どもたちと沢山の時間を過ごしてきました。その経験の中で一つの大きな発見がありました。子どもたちは楽しさを求めるが、ただだらだらとゲームをしていれば満足する訳ではないということです。むしろ子どもたちは「真面目な楽しみ」を求めていると感じることが多々ありました。

「真面目な楽しみ」の一例をあげてみましょう。私の造語になりますが「プラスの変身」と名付けている楽しみがあります。「プラスの変身」とは、できなかったものができるようになった、わからなかったものが、わかるようになった、という体験です。できなかった自分からできる自分へ変身する、わからなかった自分からわかる自分に変身する体験ともいえるでしょう。こうしたプラスの方向への変身が起こると、心の中に「楽しい!」「もっとやりたい!」という意欲が湧いてきます。指導者側にとって大事なことは、プラスの変身が生じた時、何らかの形で「言語化」してあげることです。「記録が伸びたね」「わざがきれいに決まるようになったなあ」と一度でも言語化されたものは子どもの中に蓄積され、さらなる成長を支える糧となるからです。

#### ③認められる体験

──ほめられれば誰でも元気ややる気が湧いてくることでしょう。私は「認める体験」を「心の中に沢山の○(まる)をつけてあげること」と表現することがあります。心の中が○でいっぱいであれば自己肯定感や自己信頼感が生まれます。誰かから「あいつを、からかうとすぐ泣くからおもしろいよ」と誘われても、「僕はそんなばかなことをしない」と断ることでしょう。何か困難に出合っても「自分は何とか乗り切れるはずだ」とがんばることもできるのではないでしょうか。心理学でいう自己効力感(selfefficacy)も高くなるはずです。

「残念な子」は心の中に「×(ばってん)」が沢山ついていることが多いものです。 心の中が×ばかりになってしまうと、子どもは自己肯定感は低下し、無気力になって しまいます。指導者は一つでも二つでも、その子の心に○をつけてあげたいものです。

#### (3) 社会的能力

心の基礎の3層目は社会的能力です。社会性といってもよいでしょう。社会的能力とは社会の中で生活していく際に必要とされるさまざまな力です。わが国では長い間「そのうちに、自然に身につく」と考えられてきました。しかし社会的能力は本能ではありません。放っておいてはいつまでたっても身につかないものなのです。私は次の六つの社会的能力を提案しています。

①自己表現力

②自己コントロール力

③状況判断力

④問題解決力

⑤親和的能力

⑥思いやり

です。

子どもたちの社会的能力を育成するために留意すべきことをあげておきましょう。

- ○社会的能力を支える二つの土台が存在することをふまえた指導を行う。すなわち、〈人間のよさ〉体験に問題があれば、まずは少しでも〈人間のよさ〉体験を体験させ、次に心のエネルギーを十分充たした上で、社会的能力の育成をはかる。
- ○社会的能力の育成は、未学習→学習のプロセスで考える。「やらない・やろうとしない」のではなく、「できない・やりかたがわからない」という前提で、まずモデルを示し、「何を、どうすればよいか」をわかりやすく伝え、時にはスモールステップで指導する。
- ○保護者だから社会的能力が十分身についているとは限らない。むしろ小・中レベルでは 保護者と子どもをセットとして指導していく。保護者にも親なりの社会的行動を示し「育 てる」のである。
- ○子どもにも保護者にも、「家庭と社会(社会的場面)は異なること・家で許されても学校では許されないこと」があることを伝える。
- ○社会的能力の問題は誰にとっても一生の課題である。指導者も保護者や子どもたち同様 「学徒」であることを自覚し、指導者自身が社会的能力を常に研鑽する。

これらの三つの心の基礎の上に実現するのがその人なりの個性であり、心の豊かさ·広さ・深さ・やさしさ・温かさ・しなやかさ・勁さ……など「人望」ともいえる諸特性なのです。

#### 3 武道がつくる「心の土台」

武道修業の中に「心の土台」形成にかかわることが沢山あることに気づかれたことでしょう。声をかけ身体を張って親身に指導する指導者は常に「大人のよさ」を伝えているのです。

私はかつて取材で訪れた銃剣道の老師範の姿を思いだします。80歳を超す師範が幾人もの 少年剣士に自分の身体を何十回となく突かせているのです。「もっと突け、もっともっと突 け」と声をかけながら。少年たちは「人間のよさ」ばかりでなく、「人間のすごさ」をも感 じたのではないでしょうか。道場では厳しくとも、稽古が終われば慈父のようにやさしい指 導者の姿も何人も見てきました。指導者にしっかり見守られのびのびと稽古する子どもたち の姿も。丁寧に面倒をみてくれる先輩の存在 も、やる気の素となる心のエネルギーを与え てくれるでしょう。

また上達していく自分に気づき、稽古することが楽しくなる子どもも沢山いるはずです。日々の稽古の中に「プラスの変身」をしていく自分を発見する子どももいるのではないでしょうか。試合などで体験する「感動体験」からも心のエネルギーが湧いてくるのです。

一方、子どもたちの武道修業はさまざまな 社会的能力の育成につながります。社会的能 力の各要素ごとにあげてみましょう。



かつて取材で訪れた銃剣道の稽古で、身体を張って指導にあたる老師範

#### ○自己表現力

―思いっきり声を出す力・試合や稽古に挑む気迫力・習得したことを技として全身で表す力・一定の所作の流れに従い行動する力

#### ○自己コントロールカ

―規範意識の獲得・礼儀作法をはじめ言葉遣いや集団でのマナー・瞬発力・心身ともに 瞬時に切り替える力・喜びや悔しさなどのさまざまな感情をその場では抑える力・雰 囲気に巻き込まれず平静を保つ能力

#### ○状況判断力

―その場の状況をみて行動する力・役割を遂行する力・見通しを立てたり段取りを立て たりする力

#### ○問題解決力

―とっさの判断力・態勢を立て直す力・自分と向き合う力・すぐに結果がでなくともこっこつ続ける耐性と持続力

#### ○親和的能力

—あいさつを交わす力・指導者を信頼する力・試合相手に礼儀をもってかかわる力・仲間と親しく交わる力・仲間を信頼する力・周囲への感謝を表す力

#### ○思いやり

―負かした相手や故障などで試合に出られなかった仲間を思いやるなどの心配り力・気持ち良く稽古ができるように掃除するなど皆のために尽くす力

武道修業は「心の土台」を形成するさまざまな力や要素を、机上ではなく、実体験を通して心と身体に身につけていくものです。そうした「心の土台」をもとに、自分の輪郭をさらに明確にし、他者を敬い、より高い自分へと引き上げていくことが可能となるのです。

#### 4章-Ⅱ

## 少年少女の武道指導者の 在り方をみつめて

香川大学教授 山神 眞一

#### 1 武道の指導目標と指導留意点

#### (1) 武道の指導目標

日本武道協議会は、昭和62年(1987年)4月に6条からなる武道憲章を制定している。 その目的(第一条)と指導(第五条)については、次のように説明している。

- (目的) 第一条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為 の人物を育成することを目的とする。
- (指導)第五条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に 励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度 を堅持する。

目的と指導に共通している文言は、「心身の鍛錬」と「人格」であり、武道の指導者としては、「師表」、即ち、他者の模範となることが求められている。言い換えれば、武技による心身の鍛錬を通して人格を磨き、人格の陶冶を目指すことが師表にふさわしい品格を養うことになると言えよう。武道の指導者は、まさにこの「師表」を追究して日々精進していかなくてはならないのである。

また、平成29年告示の文部科学省学習指導要領(中学校保健体育)の武道の特性とねらいについて、

《武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、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ことのできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の 伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する対人的な技能を基にした運



動である。武道は、中学校で初めて学習する内容であるため、基本動作と基本となる技 を確実に身に付け、それらを用いて、相手の動きの変化に対応した攻防を展開すること ができるようにすることが求められる。〉

と示されている。さらに指導に関しては、

〈なお,指導に際しては,知識の理解を基に運動の技能を身に付けたり,運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりするなど,知識と技能を関連させて学習させることや,「知識及び技能」,「思考力,判断力,表現力等」,「学びに向かう力,人間性等」の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。〉

としている。学校教育における武道指導の在り方についても指導者は理解を深めることが肝要である。

#### (2) 武道の指導留意点

武道指導者が少年少女の指導で行うべき大切なことは、以下の3点である。

- ①武道に初めて出合う子どもたちが、安心安全に武道を楽しめるようサポートすること。
- ②生涯を通じて武道を楽しめる体験を重視すること。
- ③武道を通じて我が国固有の文化としての知識と技能を学ぶとともに、人としての礼儀・ 礼節や相手に対する敬意の念など相手を尊重する態度を学ばせること。

武道指導者が指導上留意すべきは、武道そのものの習得にとどまらず、武道を通じて礼儀・ 礼節、相手に対する敬意の念など、子どもたちが武道に内包されている日本の伝統的な文化 性や精神性に触れることにより、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることであ り、子どもたちの心に武道精神が好影響を及ばすことを期待したい。

その際に、武道指導者は、子どもたちの個性と能力に応じた指導は言うまでもなく、常に 自ら学ぼうとする主体的に取り組む姿勢を指導すべきである。そして、指導者自身が肝に銘 じたいのは、「教えるということは、自らも学ぶ」という意識である。フランスの詩人ルイ・ アラゴンは、「教えるとは共に希望を語ること 学ぶとは誠実を胸に刻むこと」の言葉を残 しているが、この言葉は、まさに指導者のあるべき姿を言い表している。 さらに指導者のあるべき姿について、道元禅師の著『学道用心集』に、師のありようについて「不得正師、不如不學」(正師を得ざれば、学ばざるに如かず)とあり、師たる者、すなわち指導者は、常に精神の修養はもちろんのこと、技術の錬磨に努め、後進の指導に励まなければその職責は果たせないと述べており、「武道憲章」に挙げられている他者の模範となるべき「師表」にあたるものと言えよう。

#### 2 少年少女に対する理想的な武道指導者像

(1) 理想的な武道指導者のキーワード I (PATROL)

P: Process (過程を大切にする:子どもたちの結果も重要だが、それに至る過程を

大切にすること)

A:Acknowledge (相手を認める:子どもたち一人一人の個性を認めること)

T:Together (共に楽しむ:指導者も子どもたちと一緒になって楽しめること)

R: Respect (尊重する:一人の人間として子どもたちの考えや行動を尊重すること)

O: Observation (よく観察する:子どもたちの取り組む様子や変化をよく観察すること)

L:Listening (よく聴く:子どもたちの声に耳を傾けてよく聴くようにすること)

#### (2) 理想的な武道指導者のキーワードⅡ (VSOP)

V: Vitality (やる気:指導者自ら前向きな気持ちになること)

S:Speciality (専門性:理論と実技における専門性を磨き続けること)

O: Originality (独創性:指導法には、指導者特有の創意工夫が重要であること)

P: Personality (人間性:愛情あふれる指導者の人柄、人間性が大切となること)

#### (3) 理想的な武道指導者のキーワードⅢ (みる眼・きく耳・さとす口)

指導者には、子どもたちと対面して指導する際に、みる眼・きく耳・さとす口が必要だと 思う。

具体的には、まず、みる眼の眼は、inをしという意味があり、愛情をもって相手をみるという意味合いが根底にある。そして、「みる」を漢字に当てはめると「見る(外面的にみる)」「観る(内面的にみる)」「診る(医学的にみる)」「看る(看護的にみる)」「視る(いろいろな視点でみる)」「回る(回想的にみる)」「鑑みる(自らを鏡に映すようにみる)」の七つを挙げたい。

次に「きく」は、「聞く(受動的にきく)」「聴く(能動的にきく)」「利く(相手の利益を 考慮してきく)」「効く(意図をもって効果的にきく)」「訊く(尋ねるようにしてきく)」の 五つのきき方がある。

最後に「さとす」は、「郷す(ふる郷のような安らぎのある相手との会話)」「悟す(相手に気づかせるように話して悟らせる)」「諭す(教え諭すようにする)」という三つのさとし方である。

#### 3 少年少女を指導する武道指導者の心構え 10 カ条

#### (1) 確固たる信念と情熱の持ち主であること

まず、指導者は、確固たるビジョンを持つことであり、かつ武道指導に対する熱い思いがあること。それらなくして子どもたちは、慕ってついてきてはくれない。

#### (2) 愛情を持って誠心誠意指導にあたること

子どもたち一人一人を指導者の子どものように想い、深い愛情を持って真摯に向き合い 懇切丁寧な指導を心がける。

#### (3) 自ら人格を養い、技術の向上に努めること

指導者は自らが持続可能な武道修行者であることを自覚し、常に心技体の錬磨に努める。

#### (4) 科学的・合理的な指導法の研究を常に心がけること

経験だけに頼る指導ではなく、好奇心・探究心・研究心を持って科学的・合理的な指導 法を追究する姿勢を忘れない。

#### (5) 子どもたちと共に愉しみ共に修練すること

一心同体・師弟同行の心持ちで共に愉しみ、共に修練し充実感を味わう。

#### (6) コミュニケーション能力の向上を目指すこと

コミュニケーションは、お互いの「情報」と「感情」を共有することであるが、指導者は、 特に子どもたちの情報と気持ちを推し量るコミュニケーションを大切に向き合うようにし たい。



武道指導者は「師表」を追究して日々精進していかなくてはならない (令和5年度全日本少年少女武道〈剣道〉錬成大会より)

#### (7) 子どもたちの才能を見抜く指導者の眼力を養うこと

子どもたちが持っている能力をさまざまな視点から俯瞰的に観ることにより、子どもたちの才能を見出し、引き出していく眼力を養う。

#### (8) スポーツ医科学を学び活用すること

安心安全なスポーツ指導、心身のコンディションづくりや救急処置、及び技術指導法等 にスポーツ医科学的な知識や手法を指導者が学び活用することは、今や必須条件である。

#### (9) 教育的な指導を心がけること

勝利至上主義に偏ることなく、武道を通じた子どもたちの未来を見据えた人間的成長に 寄与する教育的配慮を重視した指導を常に心がけることが最も重要である。

#### (10) 人としての良きモデルとなること

子どもたちが「こんな先生になりたい」と憧れるような指導者であるとともに言動や姿勢態度が人として尊敬されるモデルとなることを目指す。

#### 4 武道の教育効果を導く少年少女指導法

#### (1) 子どもたちを夢中にさせるコツとは

- ①子どもの名前を呼んで、具体的に話す。
- ②子どもの努力のプロセスをしっかり把握する。
- ③子どもの得意な面を認めて活かす。
- ④武道以外の遊びの活動を時折取り入れる。
- ⑤横から目線を大切にし、子どもの関心事にも興味を持つ。

#### (2) 少年少女を指導する妙味とは

- ①指導者の心の余裕が「待つ」「許す」「信じる」「聴く」構えを創ることができる。
- ②指示と命令からは、子どもの自立心や自律心は育たない。
- ③子どもに話す声のトーン・リズム・テンポは、子どもに合わせる。
- ④子どもの内なる声に耳を傾けて、聞き上手になる。
- ⑤相づちとか頷きは、子どもの目を見て話に合わせて行うようにする。
- ⑥子どもの「何故?」「どうして?」の問いかけを「何が?」「どのように?」の具体的な 問いかけになるように導く。
- ⑦「どうしてこれができないの」「頑張りが足りない!」「どうせ次もできないよ」などの 子どものやる気をなくす言葉は、絶対に使わない。
- ⑧子どもの行動や態度を褒める際には、具体的に褒めるようにする。有効だと判断した場合は、みんなの前で褒めること。一方、注意を与える場面について、行動を予測して指摘するのが「叱る(理性的)」であり、行動を予測せずに指摘するのが「怒る(感情的)」である。指導者は、言われた場合の子どもの後の行動を予測して理性的・教育的に叱るようにしたい。

- ⑨子どもには、「安心」「リズム」「夢」を与えられるような関わりと指導を心がける。 子どもは、心理的に安心すると行動を起こすようになる。その行動が周りにも好影響を 与える場合には、心地よい行動リズムとなる。安心し、リズムが生まれるとさらに何か をしたくなり、自ら新たな行動を起こすこと、すなわち夢を求めるようになるのである。 指導者は、子どもに「安心」「リズム」「夢」を与えられるような指導・支援を肝に銘じ てほしい。
- ⑩保護者の理解と支援は、指導者の指導を後押しする心強い応援団になり、子どもの指導 の潤滑油となり、教育効果がより大きくなる。

#### (3) 少年少女と関わる際に大切にしたい三つの「かける」対話姿勢

- ①「気にかける」
- ―指導する子どもたちの状況を常日頃からよく観察して、一人一人の心身の状態に関心を持って、気にかけていくことが大切である。子どもからすると自分のことを気にかけてくれていると感じて、指導者への信頼感もより高くなると思われる。
- ② 「眼をかける」
- ―眼には、眼差しという意味もあり、子どもたちに対しては、愛情あふれる眼差しを注いで向き合いたいものです。「目は口ほどに物を言う」という諺があるが、これは、言葉にするのと同じくらいそのときの気持ちが目から伝わるというたとえである。指導者が子どもをみるときには、感情が目にでることを踏まえ、愛情深い眼でみるようにしたい。
- ③ 「声をかける」
- ―子どもとのコミュニケーションで大事なのは、やはり対話である。挨拶は、もちろんのこと、声をかけ話しかけることは、お互いを知り、互いの信頼関係を高める上でとても 大切な関わり方である。

以上、子どもと関わる際に指導者は、「気にかける」「眼をかける」「声をかける」という 三つの対話姿勢を常に心がけることが重要である。三つの「かける」という関わり方は、人 間関係の基本でもあり、子どもの人格形成により良い効果を及ぼすものと考えられる。

#### (4) 少年少女を文武両道の道へいざなう

文武両道とは、文事と武事、学芸と武芸、その両道に努め、優れていることを示すものであり、求道的な評価にも用いられている言葉である。現代では、勉学と運動(スポーツ)の両面に優れた人物に対しても用いられている。

このことから考えると、文武ともに求道的な評価に用いられており、武道を学ぶことと勉強を学ぶことのどちらも人づくりに欠かせないものであることがわかる。言い換えると武道を学ぶということは、文武両道を目指すという求道的な教えが根底にあるということである。指導者は、少年少女に武道を指導することは、文武両道の道を教えることにつながっているという意識を大事にして取り組んでほしいものである。

#### 4章-Ⅲ

## 武道指導に活かす コーチング

国際武道大学教授 前川 直也

#### ◇「あなたはなぜ、指導者になったのですか?」

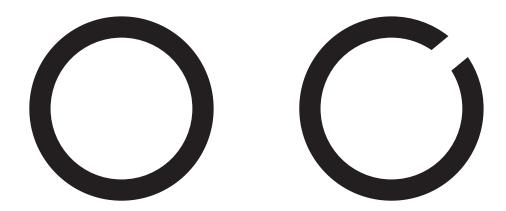
最初に質問です。「なぜ、指導者になられたのですか?」 続いて、「どんな指導者になろうと思っていましたか?」

「強くしたい」「選手と夢を追いかけたい」といった選手とともに歩んでいきたいという肯定的で前向きな思いが多いのではないでしょうか。指導者の皆さんは暴言を吐いたり、体罰をしたり、ハラスメントをしようといった気持ちはなかったと思います。そのときの気持ちをいつまでも持ち続けることが大切であるといえます。「初心忘るべからず」が重要で、もう一度、冒頭の質問について、ご自身に問いかけてみていただければと思います。

続いての質問です。「選手にどのような選手になってほしいですか?」

これは、選手の最終目的地を意味しています。すなわち、ゴールです。コーチングにおいて、ゴールは必須条件です。「coach」の語源は「四輪馬車」です。つまり、目的地に運ぶことです。そのため、目的地を明確にしておく必要があります。目的地が不明確な場合には、指導者だけでなく、選手もその関係者も路頭に迷うことになります。

例を挙げてみます。今日は家族そろっての休日にみんなで出かけることになり、あなたが 運転をすることとなりました。しかし、「どこにいく?」と問いかけても「どこでもいいよ」 またはそれぞれが全く異なる意見を言い出します。全然行き先が決まらないのです。あなた は困惑しませんか? 行き先を決めてほしいと思うことでしょう。これは、指導者が指導に おける最終目的地を決めていないことと同じです。再度、選手をどのような選手に育てたい のかを確認していただければと思います。 こちらの2つの円をご覧ください。皆さんは、どこに目がいきますか?



そう、欠けているところに目がいきませんか? 人は足りないところに目がいきます。だから、他人の短所が目立ったり、練習や試合で選手ができないところが目立ったりしてしまうのです。この図を「未完の円」といいます。長所短所は、表裏一体です。例えば、「神経質なところが短所です」という選手がいるなら、言い方を変えれば「慎重に行動ができる」選手です。2020年1月、大相撲の初場所において幕尻で優勝した徳勝龍関(当時33歳)が、優勝インタビューで「もう33歳ではなく、まだ33歳と思って頑張ります」とベテランの域の33歳を、まだ33歳という表現を用いたことで、まだまだ若いという見方に転換したことに感銘をうけました。

柔道を例に考えてみます。「大外刈しかできない」というと、ネガティブな印象を持ってしまいます。逆に、「大外刈ならできる」とするとポジティブな印象になりませんか。つまり、「~~しか……」とすると、……は自然と打ち消しの言葉(できない)となり、否定形となります。逆に、「~~なら……」とすると、……は自然と肯定形(できる)となります。冷静に考えてみると、柔道において、得意技をひとつでも持っていることは大きな強みですし、ひとつの技ができるということはとても素晴らしいことです。この選手には自信を持っていただきたいものです。

このように見方を変えることで今まで短所と思えていたことが長所に見えてくるかもしれません。生徒個々の長所が見えてくるとまた違ったアプローチができるのではないかと思います。

#### ◇マイナスの言葉をプラスにかえる

教育コーチングを専門とする神谷和宏氏は著書『教師のための子どもが動く!コーチング 50』の中で、私たちが日常的にマイナスの言葉にさらされていることを指摘し、アメリカの 心理学者シャド・ヘルムステッターによる研究を紹介しています。

普通の家庭で育った子どもは 20 年間でマイナスの言葉を 14 万 8 千回聞き、プラスの言葉 はその 10 分の 1 であるといいます。マイナスの言葉を平均すると 1 日 20 回くらいで、プラ

スの言葉は1日2回しかなく、差し引きすると1日あたり18回はマイナスの言葉を聞いている計算になり、「毎日、18回も余分にマイナス言葉を聞いていて、子どものモチベーションは高まるのでしょうか? | と読者に投げかけています。

今後、一人一人がマイナスの言葉をプラスの言葉に変えていくように心がけていくことが 必要ではないでしょうか。

#### ◇やる気の出た教え方、やる気をなくした教え方

次に、名古屋短期大学教授・矢澤久史氏による、大学女子選手を対象に「やる気の出た(指導者の)教え方」と逆の「やる気をなくした(指導者の)教え方」を質問紙調査した結果の上位五つは次のとおりです。やる気の出た教え方の上位は、順に「うまいプレーに対してほめる」「自信を持たせてくれる」「信じてくれる」「『勝てる』と言ってくれる」「楽しく教えてくれる」。

一方、やる気をなくした教え方の上位は、順に「プレーを全否定される」「決めつける」「意見を言っても全否定する」「見くだすように言う」「機嫌がすぐ変わる」でした。

さらに、高校生を対象に「やる気の出た言葉」と「やる気をなくした言葉」を調査した結果の上位五つは以下のとおりです。やる気の出た言葉の上位は、「努力したら報われる」「思い切ってアピールしてこい」「がんばれ」「その調子」「だれでもできないことはある」。

一方、やる気をなくした言葉の上位は、「向いてない」「勝手にやっておけ」「見てなかった」 「もういい」「そんなこともできないのか」でした。

「怒って練習を見てもらえなかったが、自分たちで考える時間が出来てよかった」という、 怒られることもプラスに変える声もあったものの、指導者からのポジティブな言葉かけは選 手のやる気を向上させていたのに対し、ネガティブな言葉かけは選手のやる気を低下させて いることを報告しており、また教え方についても同様なことが示された、と述べています。 言葉かけ、教え方について大いに参考になるかと思います。



指導者からのポジティブな言葉かけが子どもたちのやる気を向上させる (令和5年度全日本少年少女武道〈合気道〉錬成大会より)

#### ◇目標設定を明確にする

次に、前述のモチベーションを高める上で、重要な鍵を握るのが目標設定です。目標設定を英訳すると「Goal Setting」です。簡単にいえば、ゴールを決めることです。先ほど例に挙げた運転手をすることとなった設定を思い出してください。行き先(ゴール)が明確であれば、あとはルートを選択するだけですね。ゴールを明確にすることが重要です。

目標設定とは、「ある課題に対して、決められた時間内に特定の熟達基準に到達すること」とされています。目標には「いつまでに」といった時間的制約が付加されます。例えば、「体重を減らす」「ダイエットをする」という目標を立てた選手がいたら、「いつまでに?」と問いかけてみましょう。期限を決められることですべき行動が明確になります。さらに、〇〇kgなどの数字を付け加えてみましょう。「2カ月で3kg体重を落とす」とするとどうでしょう。そのためには、これからの2カ月間どういった行動をとることがいいかと行動が明確になり、意欲が湧いてくると思います。

目標設定には五つの原則があります。

- (1) 現実で挑戦的な目標を設定する
- (2) 抽象的でなく具体的な目標を設定する
- (3) 長期目標と短期目標を設定する
- (4) チームの目標だけでなく個人目標も重視する
- (5) 結果目標だけでなくプレー目標も重視する

#### (1) 現実的で挑戦的な目標

高すぎず、低すぎない目標を立てることが重要です。「目標は高いほうがいい」と思いがちですが、そうとは言い切れません。陸上競技で「立ち幅跳びの成績に及ぼす目標の効果」(1976、杉原・海野)という研究があります。110%の目標設定が最も長い距離を跳び、120%、130%と目標を高くしていくと跳躍距離が減少したとのデータがあります。ランニングで1km 走ることができたら次は1.1km、30分のランニングすることができたら次は33分という具合で、1割増で考えてみましょう。

また、アメリカの心理学者・アトキンソンの「達成動機づけ理論」から考えてみます。これは、主観的な成功確率が50%のときが最もモチベーションが高まるということです。つまり、できるかどうかが五分五分と主観的に判断したときのことです。

皆さんの行っている武道に置き換えて考えてみてください。例えば、10回対戦して1度も勝てそうにない相手と対戦することになれば、モチベーションを高く保つことができるでしょうか。負けず嫌いな性格の選手であればそうは言い切れないところはあるでしょうが、「どうせ勝てないし」「無理だし」などといったように、前向きな気持ちにならないでしょう。反対に、10回対戦して1度も負ける気がしない相手との対戦では、集中しきれないこともあるでしょう。「10回対戦してどちらが勝つかわからない、五分五分」の相手なら、「やってみないとわからない」「頑張ればなんとかなるかもしれない」といった気持ちになり、挑戦しようと思います。

#### (2) 抽象的でなく具体的な目標

具体的な目標とは客観的な評価ができ、適切なフィードバックが得られるものを指します。「一生懸命頑張る」「ベストを尽くす」といった抽象的な目標では、「一生懸命」や「ベスト」というのは主観的な感覚にすぎず、人それぞれ感覚が異なります。生徒は一生懸命といっても、指導者からしてみれば一生懸命ではないと判断されることも少なくないのではないでしょうか。

先述しましたが、目標は、「体重を落とす」と漠然とするよりも「3kg落とす」といったように具体的にすることが重要です。なぜならば、フィードバックが可能だからです。カナダの心理学者バンデュラの研究では、目標とフィードバックを得られたときに、自己評価が可能となり、自己効力感(ある課題が自分にできるかどうかの確信)が高まり、結果遂行が促進されるとしています。ダイエット中は、自然と体重計にのる回数が増えると思います。それは、体重減少の成果を確認しているからです。

すなわち、フィードバックを得ようとしているのです。選手が何かに挑戦しているときなどは、選手はなんらかのフィードバックを期待しているからです。美容院に行った後、「どう?」と誰かに問いたくなるのと同じです。

#### (3) 長期目標と短期目標の設定

長期、短期というのは未来に対する長さです。すなわち、長期目標は遠い未来、短期目標は近い未来となります。目標設定する際には、最終目的地(ゴール)である長期目標から設定します。

皆さんが家族で旅行計画を立てる際に、最終目的地をまず最初に決めますよね。最終目的地が決まらない場合は、話が進みません。例えば、東京に在住していたとして、沖縄県那覇市に行きたいとなれば、那覇に行くためにどの交通手段で行くかということを逆算して考えるでしょう。那覇空港と羽田空港は就航しているから飛行機で行こう、そして、羽田空港に行くための交通手段を考えます。

目標設定についても、最終目標を設定すれば、最終目標を達成するための段階的な目標を 設定します。その際に、前述の期限を決めて設定していくことが重要です。さらに、短期目 標は早期にフィードバックを得ることが可能ですから、短期目標は欠かすことができません。

#### (4) チーム目標だけでなく、個人目標も重視する

チームワークを高めたりする上では、チームの目標は必要不可欠であることはいうまでもありません。チームの目標を達成するためには、個々の力が必要で、チームの目標と個々の目標の関連性が大切といえます。チームの目標を、指導者が一方的に決めることなく、選手と双方で話し合いながら決めていくことが理想といえます。

アメリカの心理学者のデシとライアンが提唱した「自己決定理論」では、内発的動機づけは自己決定の程度がもっとも強い段階と説明しています。すなわち、自己決定をすることで内発的動機づけが高まるということです。同じランニングメニューでも、他者に一方的に決められたものよりも、自分自身で決めた場合とでは、気分的に全く異なります。目標を自ら



子どもたちのモチベーションを高めるには目標設定を明確にすることが重要である (令和 5 年度全日本少年少女武道〈空手道〉錬成大会より)

設定していくことで自ら取り組むことができると考えられます。

#### (5) 結果目標だけでなくプレー目標も重視する

「○○大会優勝」などが結果目標と呼ばれるもので、こうした目標が掲げられることは少なくありません。結果目標は、自分でコントロールできないものです。大会で優勝となれば、相手、場所、審判など、レギュラー選抜となると指導者の評価といった、自分以外の要因が大きく関与しています。勝っているとき、成功しているときは問題ありませんが、負けたとき、失敗したときはやる気が低下したり、他者に責任転嫁をしがちです。

一方、プレー目標は、自分自身のプレーそのものですから、自分でコントロールすることができます。このように説明すると結果目標が悪いと認識される方がいますが、そうではありません。○○大会優勝という結果目標を立てたなら、その大会で優勝するためにはどのようなプレーが必要なのか、どのようなトレーニングが必要なのかといった、具体的な方法を明確にしていく必要があるということです。この具体的な方法がプレー目標を意味します。レギュラーになるためにはどのような練習・稽古をしていく必要があるのかを明確にしてみましょう。

以上の原則を参考に、選手・生徒の皆さんと目標設定について話し合う機会を設けてはいかがでしょうか。

#### ◇子どもたちの成長を見つける

モチベーションに大きくかかわる概念に「有能感」があります。「自分は〇〇できる」「自分は〇〇が得意である」といった何かに対する自信のことです。教育心理学者・鹿毛雅治氏が編集した著書『モティベーションを学ぶ 12 の理論』の中で、外山美樹氏が執筆した章で

次のことが紹介されています。

2005 年 12 月 31 日の朝日新聞に「スポーツ選手になるなら、春から初夏に生まれるのが有利?」といった見出しで掲載され、月齢の違いの重大さを感じた少年クラブのコーチ、桑田大輔氏が、プロ野球の 12 球団 756 名、サッカー・Jリーグ(J 1)の 18 球団 530 名(ともに外国で生まれ育った選手を除く)の誕生月を調査した結果、 $4 \sim 6$  月が最も多く(約 4 割)、順に  $7 \sim 9$  月(約 3 割)、 $10 \sim 12$  月(約 2 割)、 $1 \sim 3$  月(約 1 割)でした。

この結果から、月齢の違いで身体的な素質に違いがあるということは考えにくく、ほかの理由が考えられるとし、次のように説明されています。幼い頃は月齢の違いによって成長に大きな差があり、 $4\sim6$ 月生まれの子どもは成長が早いため、月齢の遅い誕生月の子どもと比較して運動ができることが多く、「ほかの子どもたちより運動ができる」といった有能感をもちやすく、運動に興味を抱き、高いモチベーションで運動に励むことができます。しかしながら、 $1\sim3$ 月生まれの子どもは、月齢の早い誕生月の子どもと比較して成長が遅いため、「ほかの子どもたちより運動ができない」と有能感が低くなってしまい、運動への興味は失せ、運動から遠ざかってしまいます。

最後に次のようにまとめています。

「年少の頃に見られる月齢による身体的、精神的成長の違いは、中学校に入学する頃にはほとんど解消する。高校に入学する頃には、おそらく皆無であろう。それにもかかわらず、小さい頃に見られる身体的、精神的成長の優位性がその子の有能感の形成に影響を及ぼし、その有能感が将来にまで影響を与えることになるのだから、小さい頃にいかに肯定的な有能感を形成するのか、ということが非常に重要になってくる」(原文のまま)。

周囲の対応が子どもたちの将来に大きな影響を及ぼすことから、周囲の対応に警鐘を鳴ら しているように感じます。個人差のある子どもの発育発達に考慮することは当然のことなが ら、他者と比べず、選手自身を軸に昨日よりできた、うまくなったといった視点が重要なこ



他者と比べず、子どもたちの成長を一つでも多く見つける (令和5年度全日本少年少女武道〈銃剣道〉錬成大会より)

とといえるでしょう。○○ができなかったけど、△△がよくなっていると少しの成長を子どもにフィードバックすることで、子どもは前向きな気持ちになるのではないでしょうか。日々成長する子どもたちの成長を一つでも多く見つけようとする視点をもつことが重要と考えます。

多くの可能性を秘めた子どもたちが、一人でも多く武道を好きになり、生涯継続できるように尽力することが、今の指導者に求められていると思います。そんな私も自戒の念を込めてさらに自己啓発に努めてまいる所存です。

#### ◇コーチングとティーチング

最後に、コーチングとティーチングについて考えてみます。先述しましたが、コーチングは語源が「四輪馬車」であり、「目的を持った人を目的地に運ぶ(導く)」ことから派生しています。逆に、ティーチングは「教える」という意味で教師が知識や技術を教えることです。どちらがいいということではなく、それぞれの特性を理解する必要があります。知識・技術の高い場合にはコーチングが有効ですし、逆に、低い場合はティーチングが有効です。初心者には丁寧に基礎を教える必要があります。選手のレベルによって使い分ける必要があります。ある程度のレベルになれば、教えることが主流のティーチングから脱却して、選手自らが考え、行動していくように促していきましょう。

さらに、「ヘルプ」と「サポート」の言葉の違いから考えます。例えば、お子さんが夏休みの最終日に宿題の工作ができていません。間に合わないからといって保護者が代わりに工作をすべてしてあげるのが「ヘルプ」です。逆に、やり方を教え、子どもが工作することを見守ってあげるのが「サポート」です。全く異なりますよね。どちらが子どものために有効でしょうか。子どもの目標達成のために、すべて教え込むのではなく、時にヒントを与えながら考えさせ、自らが行動できるように応援していくことが理想といえるのはないでしょうか。

#### [参考文献]

- ・矢澤久史:「指導者の教え方がスポーツ選手のやる気に及ぼす影響」、名古屋短期大学研究 紀要第57号、pp.15-25、2019年
- ・矢澤久史: 「指導者からの言葉かけがスポーツ選手のやる気に及ぼす影響」、日本教育心理 学会総会発表論文集第55回総会発表論文集、p.357、2013年
- ・鹿毛雅治編著: 「モティベーションをまなぶ12の理論」、外山美樹、Theory8 自分のことをどう捉える? 自己認知、pp.223-243、2012 年
- ・神谷和宏:『教師のための子どもが動く!コーチング50』、金子書房、2012年
- ・杉原隆:『運動指導の心理学』、大修館書店、2003年
- ・平木場浩二編:『現代人のからだとこころの健康 運動の意義と応用 』、礒貝浩久、4章 運動とこころの健康、pp.113-139、杏林書院、2006 年

#### 5章-

## 武道指導者が常に 肝に銘じておくべきこと

(一社) 東京健康リハビリテーション総合研究所所長 東京大学名誉教授 武藤 芳照

武道は基本となる動作や技を身につけ、相手の動きに応じて攻撃したり、相手の技を防御したりすることによって勝敗を競い合う運動である。武道の動きやその訓練・試合などを通してその楽しさや喜びを味わうだけでなく、日本や日本人が長く培ってきた伝統と文化および礼節を尊重する心を育むとともに、自身を律し、相手を尊重する態度を養うことに教育的意義と目的が求められている。

一方、いまだ成長発達途上にある少年少女同士が組み合って、身体を直接的に接触して攻防する形態の武道では、他の領域の競技・種目(器械体操、陸上競技、水泳、球技など)以上に外傷・障害、事故につながる可能性は高くなり、とりわけ頭・頚部外傷、頚椎・頚髄損傷などの重篤な事故が発生するリスクは高く、残念ながら、現実には重篤な外傷・事故につながり、生涯にわたる四肢マヒや死亡に至るような悲惨な事例もある。

したがって、少年少女の武道の指導にあたって、指導者が常に肝に銘じておかなければならない重要な情報が、「安全な指導のために」なのである。

#### 1 安全な指導

#### (1) 多くの少年少女が初心者であることに留意する

少年少女の中には保護者が武道経験者であり、幼い頃から柔道や剣道、空手などの武道に親しんでいる子どもたちもいるかもしれないが、ほとんどの子どもたちにとっては、初めて習う競技種目である。したがって、初めて経験し、実際に行う種目に対して大いに期待し、楽しみにしている子もいれば、「怖い」「痛い」「できればやりたくない!」など、尻込みをする子もまちがいなくいるであろう。

つまり武道の場合、他の競技種目と異なり、学習意欲が大きく異なる少年少女が一緒になって指導を受けること、ならびにその多くが正真正銘の初心者であることに最大限の留意をし

なければならない。

## (2) 各武道の禁じ技や危険な技を伝える

各武道で実践されている技の中には、少年 少女の指導に取り組むには危険性が高く、外 傷・障害、事故をきたすリスクが大きいため に禁止されている禁じ技や、禁止されていな いが大きな危険性を有する技が含まれている。

たとえば、柔道の「固め技」には、抑え技、 絞め技、関節技があるが、少年少女の心身の 成長発達段階を考慮するとともに、安全管理 の観点から「抑え技」のみを扱うことが基本 とされている。同様の理由から、「禁じ技」と して、蟹挟、河津掛、足縅、胴絞が示されて いる。

柔道において、「技能の例」の一つとして挙 げられている「大外刈」については、状況によっ

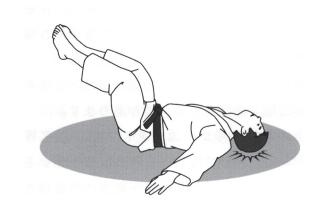


図1 柔道における危険な受け身 大外刈り等の技をかけられた

大外刈り等の技をかけられた時に、後頭部を打ち、頭部外傷をきたす危険性がある、未熟で無理な後ろ受け身の例。顎を引き、帯を見るような正しい姿勢が取れていない。

(武藤芳照監修:『イラストと写真でわかる武道のスポーツ医学 柔道』pp10 - 15、ベースボール・マガジン社、2016より引用・改変

ては後頭部を打って、急性硬膜下血腫を起こし、死に至る重大な事故を招くリスクもあるため(図1)、指導対象や指導体制などの諸条件から、少年少女の安全管理面を考慮し、指導内容に組み入れることを控えることも必要である。

剣道では「突き」、相撲では「反り技」「河津掛け」「さば折り」「極め出し」などが禁じ技 であることを理解し、取り扱わないことを徹底しなくてはならない。

一方、少林寺拳法は、元々護身術の武道であることから、「すべてが危険な技である」という認識が求められる。その技法の用い方を誤れば、相手に大きな損傷を与える場合があることに十分留意する必要がある。特に剛法(突く、蹴る、受けるなどの打撃系の技の総称)における防具の着用、寸止め、間合いの確保などの工夫、注意、手法(手の技、抜く、倒すなど)における投げ技、あるいは倒し技の抑制、宙で回転する受け身技(身体のすべての部位が地面から離れる受け身)の禁止などの鉄則(絶対に固く守らなければならない規則)を守り、具体的な安全管理の内容を知るとともに、それぞれの意味を正確に伝えることが大切である。

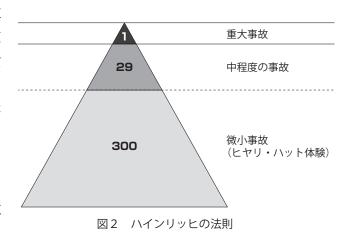
各武道の「禁じ技」や「鉄則」は、過去に実際に起きた重篤な事故の経緯とその分析から、 それぞれの武道の関係者が真剣に議論・検討し、安全で健全な武道の普及・振興を願って定 めたものである。指導者はそのことを十分に理解するとともに、少年少女たちには単に「禁 じ技」「やってはいけない技」であると教えるだけではなく、「なぜ、禁止されているのか」 を具体的にかつわかりやすく伝えることが大切である。

## (3) 過去の重大な事故から学ぶ ――無理と無知は事故を招く

過去に、武道のどの種目においても、頭部外傷や脊椎・脊髄損傷、四肢の骨折、その他の

身体部位(眼・耳・鼻・歯など)の重大事故 例は数多く報告されている。とりわけ、四肢 マヒなどの深刻な後遺症をきたしたり、死亡 するなどの悲惨な事故については、さまざま な医学的な調査・分析や指導方法・指導内容 の点検と検討がなされているのは当然である が、中には民事裁判・刑事裁判の対象となっ た事例も少なくない。

一般的には、不幸にして発生した重大事故が1件あれば、その背景には29件の「軽傷」を伴う中程度の事故が起こり、事故に至らな



かったが危うく重大事故になる可能性のあった微小な「ヒヤリ・ハット」が300件も発生しているとされている。これらの数字に関する法則を導いた人物の名前から、「ハインリッヒの法則」(図2)と呼ばれている。

このヒヤリ・ハットの事例は、将来どのような事故が起こり得るかを知り、また未然に重大事故を防止するための具体的な方策を検討する手がかりとなる。それゆえ、ヒヤリ・ハットーつひとつの「事例から学ぶ」ことが大切である。「失敗を教訓とする」「失敗から学ばないのは怠慢である」という言葉は、スポーツ・武道の指導現場では、常に銘記しておかなければならない。

また、一つひとつの重大事故の事例の発生状況と原因を丹念に調査・分析することは、具体的課題を見出し、指導現場でその課題を適切に解決する、あるいは低減する道を拓くことにつながり、それ以後の同様の重大事故の再発防止に結びつけられる。

いつ何時においても武道の実践にあたっては、個々の心身の条件に見合わない無理な指導 方法・内容は事故を招く。また、正しい知識がないまま指導・教育が行われれば、これも事 故をきたす結果となる。「無理と無知は事故を招く」のである。

## 2 効果的な指導

## (1) 運動処方の原則を守る

クスリ(薬)は逆に読むとリスク(risk)である。少なければ効果はないが、多過ぎたり、 与え方を誤ると副作用(害)をきたすことになる。したがって専門的な知識と技術、経験を 有する医療国家資格を有する薬剤師が、医師の処方に従って投与し、治療を行う手順が取ら れている。

武道をはじめとする各種運動・スポーツも基本的な考え方と指導の方法は、このクスリの 手順と共通している。

つまり、運動実践や指導対象の諸条件(性、年齢、体格・体力、運動能力、その競技種目の経験、健康度など)に応じて、運動の質(種類)と量(その運動時間、強度、頻度/1日

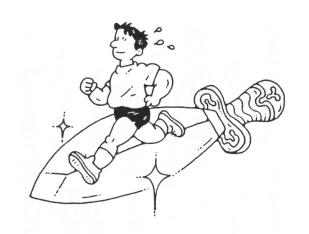


図3 スポーツ・トレーニングは子どもにとって、 両刃の剣となる。 武藤芳照他,『子どもの成長とスポーツのしかた』 築地書房、pp25、1985 年より引用

当たり、週当たり、月当たり、年間の実施回数)を決めて、実際の指導を行うのが原則である。これを「運動処方」と称して、運動・スポーツの指導者・コーチらが、その専門的知識・技術・経験をもとに、その対象に即した質と量を定めることを表す。

一言で言えば、武道という運動を、対象で ある少年少女らの特性に応じて、その指導内 容・指導方法を調整・工夫することが重要で ある。

極めて難しい技法を急に指導したり、長過ぎる時間、強過ぎる負荷をかけたり、休養の時間もなく、頻回に連続的に武道の稽古を計

画・実践したりすれば、クスリの副作用同様に、少年少女たちには心身の不調や障害、ひいては重大事故の発生を招くことになりかねない。

「クスリの逆はリスク」、武道は効果もあれば、副作用もある「両刃の剣」(図3)となり得ることを常に意識していることが必要である。

## (2) 練習とトレーニングの違いを知る

武道では、一般にその武道の技を磨き、心身を鍛えることを「稽古」と称する。実は、その中には、武道の技術を磨く「練習(practice)」と体力を高める「鍛錬(training)」が組み入れられている。

たとえば、稽古では集合の後に、準備運動・技や組手の稽古などを行ったり、筋力トレーニング、ランニングなどの訓練が行われる。一般に、技術を向上させる対応は、「練習」と定義される。それは、脳神経回路にそれぞれの技を正確に刻みこむために、疲労が蓄積していない状態で行われなければならない。一方、体力を向上させる対応は「鍛錬」と定義されるが、それはある程度の強さ・負荷により、それまでの筋力・全身持久力などの体力要素を高めることを追求した内容(質・量)が加えられなければならない。

練習とトレーニングの区別のつかない、ただむやみに苦しいだけの訓練を少年少女たちに課すのは、技術向上にも体力向上にも役立たないばかりか、外傷・障害、事故をきたすリスクがある。そればかりではなく、少年少女たちのその武道への士気、興味、意欲を低下させ、その訓練をすればするほど心が武道から離れてしまう結果を生みかねないことに注意しなければならない。

## (3) まちがったトレーニングをしない

#### ①ウサギ跳び

かつてスポ根訓練の象徴的存在であった「ウサギ跳び」。しかし、実際には基礎体力養成、 下肢筋力トレーニングなどの効果はなく、オスグッド・シュラッター病(膝のお皿の軟骨が 腫れて痛くなる障害)や、膝関節半月損傷などのスポーツ障害をきたす、「百害あって一利なし」の訓練である。それでも、学校の武道の運動部活動やスポーツ少年団などの少年少女の武道の現場でも愛用されていた時代があった。今では、ほとんど見られなくなったが、スポーツ医学の研究者、医師らがその有害無益さを強調し続けて、実際に指導現場でなくなるまでに25年あまりを要している。

## ②はずみ(反動)をつけた柔軟運動

はずみ(反動)をつけた柔軟運動も長く少年少女のスポーツ・武道の指導現場では実施されてきた。しかし、これは筋肉や靭帯・腱を伸ばして柔軟性を高める効果は小さく、逆に、肉離れなどの筋肉の損傷や骨盤裂離骨折など、骨盤の損傷をきたした事例もあり、注意が必要である。正しくは、静的ストレッチング(一定の姿勢を 20 ~ 30 秒以上保って、呼吸を止めずに筋肉を伸ばす柔軟運動)を指導することが求められる。

## ③運動中に水を飲むな

「運動中に水を飲むとバテる」「動きが鈍くなる」「飲むとかえって汗をかく」などと言われ、 暑熱環境下で長時間、武道の稽古などの激しい運動をして大量に汗をかいても水を飲まない のが正しいと指導され、結果、熱中症をきたして死亡した中学生・高校生の事例が現代でも ある。

最近でこそ、スポーツドリンクの普及もあって、激しく汗をかくような運動の途中に水分を補給することが必要との認識が広く普及してきたが、実際には、武道の稽古中に水を飲むことが許されない指導現場は存在するようである。

汗をかいたら水分を補給する。そうしなければ、脱水症状になり熱中症を招き、最悪の場合、命が奪われてしまうことを指導者は肝に銘じておかなければならない。

## 3 楽しい指導

## (1) 本来のあそび

今の子どもたちはあそびといえば、コンパクトなゲーム機器やスマホなどを使ってゲームをするあそびが中心となっている。昔の子どもたちは、近所の仲間たちが自然と原っぱなどに集まってきて、まさしく時間の経つのも忘れて、いろいろいな運動あそび・外あそびに興じていた。そして、最後には「また明日、ここで会おう!」と言って別れ、それぞれの家路につくという光景が一般的であったように思う。その根幹となる「あそび」は楽しく、あそぶ時間、空間、仲間はかけがえのない「三間」であった。

現代社会で、かつての少年少女たちと同じような光景を求めることは無理であろうが、武道において、本来のスポーツ(sports:他に心を移して楽しむことの意味を有する言葉が由来。あそび、気晴らしが原義)として、少年少女たちにとって楽しく、「また明日、ここで会おう!」と笑顔で、言い合えるような指導がなされれば、少年少女たちにとってのかけがえのない楽しい時間、空間、仲間が得られる「三間」となるだろう。

武道の稽古や練習・トレーニング、それぞれは厳しく、時に苦しいものである。それを「楽



武道指導者は教養と人間性を広め深める努力を積み重ねてほしい (令和5年度全日本少年少女武道〈少林寺拳法〉錬成大会より)

しく楽しく」と意識する必要はない。しかし、随所で見せる指導者のユーモア、やさしい励ましの言葉かけ、うまく技を決められた時の喜びや達成感、休憩時間や稽古終了後の仲間たちとの自由で愉快な語らいのひとときなど、そこに楽しさを見出すことができれば、武道の技術や能力も向上するとともに、仲間たちのとの絆も深くなるであろう。

とりわけ、指導者のユーモアは大切である。武道の指導者は強面で厳しく、冗談は通じないタイプが多いと世の中では思われているようである。厳しさは必要であるが、随所でちょっとしたユーモアが示されれば、少年少女たちは安心し、信頼して、それぞれの指導者の言葉に耳を傾けることであろう。

ユーモア(humor)は、人間性(humanity)に通ずる。指導者たる者、常日頃、武道以外に、スポーツはもちろん社会全般の情勢、芸術文化、音楽、美術、小説、詩歌、映画、演劇、落語など、幅広く多岐にわたる分野に興味・関心を持ち、教養と人間性を広め深める努力を積み重ねることで、自然と少年少女たちの健全な心身の成長・発達を大切にする指導者の形と中身が養われていくと、確信している。

## [参考文献]

- (1) 武藤芳照:『スポーツ医学を志す君たちへ』武道の医学、pp135 150、南江堂、2021 年
- (2) 武藤芳照監修、山下敏彦、田中康仁編:『イラストと写真でわかる武道のスポーツ医学 柔道』pp10~15、ベースボール・マガジン社、2016年
- (3) 武藤芳照監修、山下敏彦、田中康仁編:『イラストと写真でわかる武道のスポーツ医学 剣道』 pp  $8 \sim 14$ 、ベースボール・マガジン社、2017 年
- (4) 武藤芳照監修、山下敏彦、田中康仁編:『イラストと写真でわかる武道のスポーツ医学 少林寺拳法』pp 8~14、ベースボール・マガジン社、2017年
- (5) 武藤芳照、深代千之、深代泰子:『子どもの成長とスポーツのしかた』、少年スポーツ の問題点、pp24 - 33、築地書館、1985 年

## 5章-Ⅱ

# 指導現場における 応急対応力を高める

国際武道大学教授 山本 利春

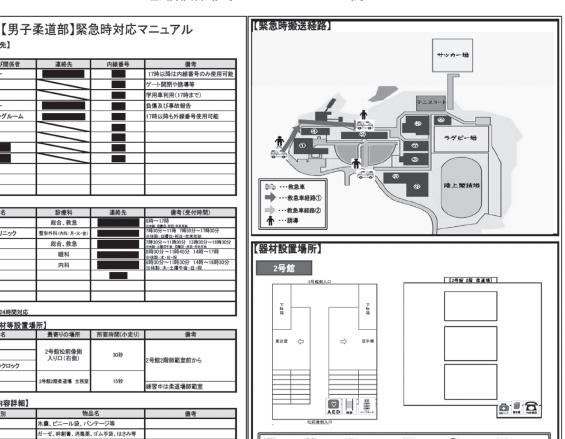
## 1 指導現場における応急対応力の必要性

指導現場における児童生徒の事故やケガの発生時に、その応急的な対応を実際に行うのは、多くの場合その場に居合わせた指導者です。特に、命に関わるような一刻を争う重大事故発生時には、その場に居合わせた指導者の迅速で適切な判断と対応が児童生徒の命を救う重要な鍵になります。

事故やケガなどのアクシデントが発生した際、その場に居合わせた人が迅速な対応をするための準備と計画のことを「Emergency Action Plan(以下、EAP):緊急時対応計画」と呼んでいます。特に、スポーツ現場においては、生命に関わる重篤な事故やスポーツ外傷に対する迅速かつ的確な応急対応を施すことはもちろんのこと、緊急時に対応できる救急体制を構築し、いざというときでも混乱せずに対応できるようにすることが望まれます。そのためには、EAPの作成や関係者との共通見解を得ておくこと、必要な救急物品を常に確保し、確認しておくこと、そして、的確に応急対応ができる知識や技術を日頃から身につけておくことが重要です。指導者は、指導する子どもたちの安心・安全な環境を整えるためにも、それらの事前準備や行動が指導現場における救急体制を構築する上で、大変重要かつ必要不可欠であると言えます。

	一般的な救急法	指導現場での応急対応		
行為者	一般市民	主に指導者またはトレーナーや養護教諭		
発生場所	どこで起こるか分からない	指導現場		
外傷・傷病の種類	想定不能	想定可能		
緊急時対応計画	なし	必要		
関わりの範囲	医療者引き継ぎまで	活動に復帰するまで		
資器材	通常なし	事前準備するべき		

資料1 一般的救急法と指導現場での応急対応の違い



₩ ...AED ...担架

≟ ....バックボード ■ ...製氷機 ☆ ....内線電話

🔝 …救急バック

運動部活動時における EAP の例

【緊急時連絡先】

各部署及び関係者 健康管理センタ

機関名

整形外科クリニック

※その他 亀田病院(救急)24時間対応

【救急パック内容詳細】

処置別

【救急処置器材等設置場所】

クリニック

眼科医院

消防署

担架 バックボード・ネックロック 製氷機

救急バック

RICE処置

創傷処置

固定処置

BLS(一次救命処置)

診療科

総合、救急

総合、救急

内科

三角巾、副子等

感染予防シールド等

学内

守衛室

総務課

学外

学生支援センター コンディショニングルー

資料1のように、赤十字の救急法をはじめとした一般的な救急法では、突然の出来事を想 定し、誰でもどこでもできる最低限の応急対応として、特別な道具(資器材)を持たずとも 止血処置や心肺蘇生などができるということが目的です。

それに対し、スポーツ現場の応急対応では、場所、運動種目、対象、人数、利用できる資 器材などがある程度特定できます。道場での稽古中や試合中、トレーニング中などに起こり やすい事故、よく見られるケガの特徴、受傷機転などを予測できれば、起こりやすいケガを 事前に把握することができます。また、例えば事故やケガが発生した場合には、AED はど こにあるのか、救急車に搬送する際の運搬経路、救急車の誘導方法(駐車スペース含む)は 把握できているか? あるいは実施する種目において起きやすいケガ(打撲、足関節捻挫な ど)を想定して、その応急対応に必要な資材(氷、ビニール袋、バンデージなど)と処置方 法(RICE 処置など)の準備ができているか? 近くの医療機関、保護者、責任者の連絡先 を調べておくなど、事前に対応準備しておけることは数多くあります。

したがって、指導者は、仮に児童生徒の事故やケガが起きてしまった場合でも、慌てずに 対応できるための救急体制を整えておくことが応急対応力を高める上で極めて重要なので す。

## 2 指導現場で起こりやすい事故・ケガへの対応準備

指導者が子どもの武道指導の現場における EAPを立案するためには、現場で起こりやす い事故やスポーツ外傷・障害の特徴を知り、 少なくとも起こりやすい事故やケガに対して 対応準備しておく必要があります。

筆者の大学近隣(千葉県夷隅郡市)の小学校および中学校で発生したケガをまとめ、ランキングにしたところ、骨折、捻挫、打撲、靱帯損傷、脱臼などの挫傷(主に皮膚に傷のない外傷、内出血を軽減する応急対応が必要となる)が約70%を占めていました。これらに共通する応急対応はRICE処置(資料2参照)であることから、小中学生を指導する指導者は現場でのケガの対応としてRICE処置は最低限できるようにしておくことが必要と考えます。

また、各競技種目において、起こりやすい事故やケガは、運動の内容によっても異なってきます。柔道の場合、投げ技による頭頚部外傷が他のスポーツと比較して多く発生しており、死亡例や高度な障害が残るような重篤な事故も過去には数多く報告されていました。そのため、全日本柔道連盟では選手や指導者に対する頭頚部外傷予防の教育啓発活動を継続しています。柔道の頭部外傷の多くは

RICE 処置				
Rest 〈安静〉	運動を中止してケガの 部位を休め、痛めた部 位を包帯などで固定し て、患部の安静を保つ こと			
Icing 〈冷却〉	ケガの直後に氷で冷や し、血管を収縮させて 炎症や出血を抑え、腫 れや痛みを最小限にく いとめること			
Compression 〈圧迫〉	ケガの周囲の血管や組織を圧迫し、患部に血液やリンパ液が流れて腫れるのを防ぐこと			
Elevation 〈挙上〉	患部を心臓よりも高く 挙げ、血液が強く押し 出されにくくする			

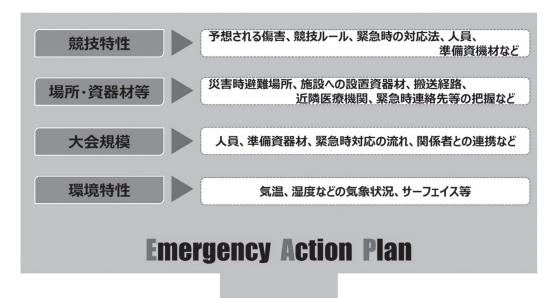
資料2 スポーツ現場におけるケガに対する応急対応の基本「RICE 処置」

頭を強くぶつけたことによる急性硬膜下血腫の発症によるものですが、頭を打たなくとも脳が激しくゆすぶられることによっても発症する可能性があります (回転加速度損傷)。比較的軽症に見える脳震盪も含め、指導者は不用意に動かさず、頭部外傷の正しい知識を持って初期対応をすることが大切です。

剣道の場合、防具の着用により、通常の救急救命処置行為ができないことがあります。例えば、意識のない状況で胸骨圧迫と人工呼吸を行うか否かの判断は胸腹部の動きの観察が必要となりますが、剣道の場合、防具(胴)を着用しているため、外さないと胸腹部の動きが目視できません。また、頭頚部外傷時の頭部固定や人工呼吸が必要な場合などにおいて面を外すタイミングや留意点なども的確な判断が求められます。

上記のような種目の特性だけでなく、指導場所や環境などによって、EAPの内容は変わってきます。特に、暑熱環境でランニングなどの運動を実施する場合には熱中症対策は必要不

## 緊急時対応計画(EAP)の立案で考慮すべき点



## 緊急時の対応を円滑に実施することに繋げることが出来る

可欠になります。また、大会や合宿が行われる場所についても事前に確認をし、救急体制を整えるために配慮することが重要です。実施する場所から病院への搬送が必要になった場合には、近くに病院があるか? 外傷内容や事故状況によって、受診させるべき科目(整形外科、脳外科、内科など)も考慮する必要があります。さらに、祝祭日で行事が行われる場合は、多くの病院が診療時間外になっていることが多いため、行事が行われる日の救急対応病院について最寄りの消防署や医師会のホームページなどで確認しておくことも大切です。

また、会場の設備に空調があるのか? 製氷機や搬送道具が施設内にあって、それが使用できるのか? 救護室など応急対応ができるスペースがあるのか? そして、ケガが起きた際に、救護室まで搬送する場合や救急車を要請した際に搬送する搬送経路の確認も EAP には不可欠な事項です。

## 3 ケガの予防と 自己管理(セルフ・コンディショニング)教育の重要性

スポーツ選手が最高のパフォーマンス(競技能力、身体能力)を発揮するためには、選手の体力や技術をよりいっそう高め、ケガや病気などに伴うマイナスの影響をより少なくするためのコンディショニングが重要です。

近年、日本のスポーツ現場では、選手の身体の管理を中心に専門技術を駆使して、それらをサポートする治療家やトレーナーの活躍が目覚ましくなってきています。チームに専属のトレーナーがいたり、あるいはチーム内にいない場合でも、行きつけの医療機関にいるトレーナー的な先生のサポートを受けている選手も数多いと思います。それは大変好ましいことなのですが、一方で、そうしたことが専門家に頼り過ぎて自分自身で自分の身体を管理しようとする意識の希薄な選手を作っているという事実もあります。

中には、練習で疲れたら、あるいは痛くなったら専門家に診てもらえばいいとして、自分でできることさえしない選手も少なくありません。クーリングダウン、ストレッチングはもちろんのこと、ウイークポイント補強のためのトレーニング、栄養、睡眠への配慮など、自分自身で実行すべき身体の管理は数多くあります。そうしたベースがあって初めて、専門家のサポートが生きてくるのです。

自分はなぜ疲れやすいのか、なぜ同じ部分が痛くなったり張ったりするのか、こうしたことに素直に疑問を持ち、自分の身体の特徴を知り、自分を一番よく知っている自分自身ができることを尽くす、それが大切なことなのです。

ケガをしたときも同じです。痛みが出たらトレーナーや治療家、あるいは病院に行って治療を受けるでしょう。それ自体は決して悪いことではありませんが、痛みが出たら治療を受ける、あるいは痛みをとるだけの治療ではなく、なぜその痛みが発生したのか、その原因を追究して根本的な解決策を見つける努力をしているかどうかが問題です。

仮に素晴らしい治療を受けて、運よく痛みがとれたとしても、痛みの出る原因となった根本的な問題が解決されなければ、再度痛みが出る可能性は大きいといえます。

筋力不足や柔軟性の低下が原因でケガをしているのに、いつも治療に通うばかりで、痛みがとれて練習を開始して、しばらくするとまたケガが再発する、といったことを繰り返しているケースも少なくありません(痛みや練習の中止でさらに筋力は落ちていることにも気付

## ○基本的な筋力はあるか?

(たとえば自分の体重を十分に支えられるだけの脚筋力)

- ○柔軟性に欠けていないのか? また、疲労による筋肉の張りが残っていないか?
- ○体脂肪が過剰に蓄積されていないか?
- ○練習直後のストレッチングを行っているか?
- ○ウオーミングアップ、クーリングダウンを十分に行っているか?
- ○栄養のバランスを考えて食事を摂っているか?
- ○睡眠は十分か?
- ○入浴を疲労回復に役立てているか?(シャワーだけで済ませていないか?)
- ○練習後、故障や後遺症のある部位にアイシングしているか?
- ○すり減ったり、破れたりしたシューズを履いていないか?
- ○テーピングに頼り過ぎていないか?

(リハビリや筋力強化は十分か?)

かないことも多い)。一度ケガをしてしまった人は、再度ケガをしないように弱点強化し、 以前よりもよいコンディションにしてから競技再開するぐらいの心構えがほしいものです。

資料3に自己管理のチェックポイントの一例を挙げました。コンディショニング指導の際 に活用していただければ幸いです。

もしもケガが起きてしまったら、治療に専念する。これは当然のことです。ただそれと同時に、そのケガが起きた原因を突き止め、二度と同じ失敗を起こさないように努力することはもっと大切なことです。いわゆるクセになっているケガの場合はなおさらです。何度も同じケガが起こるのにはいくつかの原因があります。特定の部位の筋力が不足している、柔軟性が落ちている、応急対応が適切でなかったために関節が緩んでいる、フォームが適切でない、シューズが合っていない、などです。それらの根本的な問題を解決しないで対症療法(ケガが起きてから治療する、痛いから治す)に終始する限り、同じケガを繰り返す可能性があります。

ではどうすればよいのでしょうか。それは「予防」に尽きます。ケガを予防するという考えを持って日常のコンディショニングに取り組むことです。つまり、ケガは「痛くなってから」治すのではなく、「痛くなる前に」治す。これがケガに強い丈夫な選手になるコツです。

大きな川から流れてくるゴミをスポーツのケガに例えてみれば、川の下流で流れてくるゴミを拾うことに明け暮れていては、川は根本的にきれいになりません。上流に行ってゴミの出る原因を突き止め、ゴミが出ないように努力をしなければならないのです。

選手は、痛みなくプレーしているときは、行く先自分がケガをすることなど考えられないことが多いようです。ケガをして初めて、ケガをしたときのつらさを実感し、「~しておけばよかった」「これからは~しよう」と、初めてケガの予防の努力をしはじめるのです。やはり普段から、なぜケガをするのか? どういう状態のときケガが発生しやすいのか? さらにどうしたらケガを予防できるのか? を知っておくことは重要です。特に選手自身は、「ケガの発生原因となる身体のコンディション」についてしっかり認識しておく必要があるでしょう。とりわけ、筋力、柔軟性の二つは、選手が常に意識しておかねばならない要素であるといえるでしょう。

## [参考文献]

- (1) 山本利春: 「あわてず、冷静に対処するための事前の準備(特集:まさかに備える)」、 Training Journal No.443 (9月号) 12-16、2016 年
- (2) 山本利春・笠原政志: 「スポーツ現場における救急体制 緊急時対応計画 (EAP) 立案 の留意点」、臨床スポーツ医学、37(6):624-629、2020 年
- (3) 山本利春・笠原政志・清水伸子:「学校現場におけるスポーツ外傷・障害に対する教員の救急対応の現状と課題」、日本アスレティックトレーニング学会誌、5(2):101-108、2020年
- (4) 山本利春:『知的アスリートのためのスポーツコンディショニング』、ベースボールマガジン社、2008 年
- (5) 山本利春: 『スポーツ指導者のためのコンディショニングの基礎知識』、大衆館書店、 2010 年

## 6章

# 学校における 武道充実のために

流通経済大学教授 柴田 一浩

## 1 中学校の武道授業の現状と課題

## (1) 武道の授業を楽しいと回答する生徒の割合が低い

2012年度から中学校第1学年及び第2学年において武道が必修化された。流通経済大学が中学2年生を対象とした調査(2020)によると、資料1に示すとおり「保健体育の授業は楽しいか」という問いに「そう思う」、「だいたいそう思う」と肯定的な回答をした生徒の割合は柔道と剣道ともに約90%であるのに対し、「武道の授業は楽しいか」という問いに肯定的な回答をした生徒の割合は柔道で72.1%、剣道で65.5%と約20~25ポイント低い状況にある。

	質問項目	そう思う	だいたい そう思う	あまり そう思わない	そう 思わない
柔道 n=1698		56.1%	33.6%	8.1%	2.2%
	保健体育の授業は楽しい	89.7%		10.3%	
	柔道の授業は楽しい	34.4%	37.7%	20.1%	7.8%
		72.1%		27.9%	
剣道 n=1685	<b>保健体系の授業は楽しい</b>	57.6%	32.0%	8.4%	2.0%
	保健体育の授業は楽しい	89.6%		10.4%	
	剣道の授業は楽しい	26.5%	39.0%	26.3%	8.2%
		65.5%		34.5%	

資料1 武道と保健体育の授業における愛好的態度の比較 (中学2年生対象、令和元年11月調査)

## (2) 3割の学校が試合をしないまま単元が終了

武道の授業を楽しいと感じる生徒の割合が低い要因の一つに、武道は直接相手を攻撃する

ので、安全面に配慮するあまり基本動作や基本となる技の習得で単元が終了していることが 挙げられる。同調査の中学2年生対象の指導状況は、柔道で「投げたり受けたりする攻防」 を指導している教師の割合は66.7%、剣道で「打ったり受けたりする攻防」を指導している 教師の割合は70.7%と、約3割の中学校で攻防する楽しさを味わわせることなく武道の授業 が終了していることが明らかとなった。

バレーボールに例えるならば、ゲームを行わずにアンダーハンドパスやオーバーハンドパスの練習で単元が終了する授業で、バレーボールを楽しいと感じることができるだろうか。このことは、同調査の自由記述による設問で、「柔道の授業で楽しかったこと」に対する回答が、「試合、自由練習、けさ固めの試合、寝技の試合」など試合に関するものが多かったことからも分かる。

武道においても球技と同様に、ある程度基本動作が身に付いたら規則(ルール)や用具を工夫するなどして簡単な試合を経験させ、相手とのかけ引きや読み(予測)などの「対人で攻防する楽しさ」を味わわせる授業展開が必要と考える。つまり、基本動作や基本となる技の動きづくりの学習に終始するのではなく、簡単な試合で勝つためには、「どのようにして相手や相手の構えを崩すか」「どのようにして隙をつくるか、隙のありかをみつけるか」などの攻め方について考えさせ、「いつ、どの部位を、どのように攻めるか」という学習課題を解決する授業を展開する必要がある。

## (3) 中学校学習指導要領に示されている武道の内容 【中学第1学年及び第2学年の武道の内容(平成29年改訂)】

武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や<u>基本となる技を用いて簡易な攻防を展開する</u>こと。
  - ア 柔道では、(以下略)
- (2) <u>攻防などの</u>自己の課題を発見し、<u>合理的な解決</u>に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。
- (3) 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ること。

平成29年改訂の学習指導要領で、平成20年改訂から変更された箇所を下線で示した。(1)の「知識及び技能」で「基本動作や基本となる<u>技ができる</u>ようにする」ことから「基本動作や基本となる<u>技を用いて簡易な攻防を展開することができる</u>ようにする」ことに変更された。安全に留意しながら攻防の楽しさを味わわせる授業を展開する必要がある。

## 2 武道の楽しさを味わわせる授業づくり

## (1) 攻防を学習の中心に

武道の特性は対人での攻防にあるので、この特性に触れる楽しさを味わわせる必要がある。しかしながら、これまでの授業実践は、「基本動作の習得→基本となる技の習得→試合」という順序での指導が多かったと推察する。技を身に付けさせないと試合ができないと考えている教師が多く、技の習得に大半の時間を費やしていたのではないだろうか。しかし、生徒は剣道の試合で学習していない技を打つことがある。例えば、胴を打とうと見せかけて面を打ったり、相手の竹刀を上から抑えるようにして移動させ面を打ったりする。つまり、打突部位を打つために、隙を作りだす方法を見付けているのである。そこで、基本の打突(面、胴、小手)の打ち方と受け方を、ある程度打突部位を打てたり受けたりすることができるようになったら、「攻撃」と「防御」を分けて行う「攻防交代型」の試合を取り入れることを提案する。

柔道では、「抑え込みの条件」を満たして抑え込む学習で、条件を満たして抑え込む方法を見付けさせた上で、抑えている側は抑え込みの状態を継続できるように動き、抑えられている側は抑え込みの状態から逃れるように動く簡易な試合の授業実践を参観したことがある。

相撲では投げといなしを除いた「寄り合い相撲」などの簡易な試合が紹介されている。

単元の比較的早い段階から、生徒の技能の程度や安全に十分配慮したごく簡単な試合を取り入れ、攻防の楽しさを味わわせることで、武道を好きな生徒を増やすことはもちろんのこと、どのように攻めたり守ったりしたらよいかを考えさせたり発表させたりすることで、思考力・判断力・表現力等を育むこともできる。さらに、グループでの学習を通して、今回の改訂で新たに加わった、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることなどの学びに向かう力、人間性等も育むことが期待できる。

## (2) 「攻撃」と「防御」を分けて行う試合の意図

武道では、従前から「技の練習」と「相手と攻防する試合」との間をつなぐ教材の開発が

求められてきた (岩田 2009)。そこで、筆者 (2013) は、状況判断を容易にして練習した技 を試合で生かすことができるようにするため に、球技と同じように「攻撃の仕方」と「防御(反撃) の仕方」を分けて学習する「攻防交代型 の試合」という教材を開発した。

中学校で初めて剣道を学習する生徒の技能 の程度を考慮すると、攻めの学習を重視し、 「自分の攻め(動き)によって相手が防御の動 きを見せたとき」「自分の攻め(動き)によっ て相手が動いたとき」の二つの機会をとらえ ・4人組をつくり2人が試合をし、 2人が審判をする

(コートは7m × 7m)

- ・攻撃側の打突部位は面と胴のみ
- ・防御側は相手の面打ちと胴打ちを 防御する
- ・試合時間は30秒で、攻撃側が3回打った時点で終了。 これを交互に行う
- ・どちらが打突部位を多く打ったか 判定する

資料2 攻防交代型の試合の行い方

て打つことをねらいとしている。その目的を達成できるようにするために、打突部位と攻撃 回数を制限することとした。いたずらに打つのではなく、「ねらって打つ」「攻めて打つ」よ うにするためである。また、攻撃のときは相手が先に打ってくることはないので、安心して 自分や仲間と考えた技で打つことができる。

最初の段階での「攻防交代型の試合」の行い方については資料2に示したが、攻撃側は打 突部位を「面と胴」から「面と小手」に変更したり、「面、胴、小手の3か所」に増やした りする。防御側は「防御のみ」から「面抜き胴」や「胴打ち落とし面」などの反撃ができる ようにする。このように段階的に指導することで攻防一体型の試合に近づけていく。

## (3) 試合で練習した技を生かすには

練習した技を試合で生かすためには、「どうしたら投げることができるか、抑えることができるか、打つことができるか、押すことができるか、寄ることができるか」などの「攻め方」を学習させる必要がある。本多(2012)は剣道授業で、単元の前半では「自分の竹刀を相手の竹刀と接触させて打突の機会を作る」、中盤では「打撃によって空いた部位へ打撃の機会を作る」、後半では「相手の竹刀に接触せずに打撃の機会を作る」ことを中心教材とした戦術学習を提案している。

このように隙のありかや隙の作りだし方について考えたことをグループの仲間に伝えたり、話し合って改善したりする活動を積み重ねていくことで、思考力、判断力、表現力等を育むことができると考える。なお、知識の内容には「技の名称や行い方」があるが、「Aさんが考えた技を『払い面』というんだよ」というように、後から技の名称を理解させてもよい。

## (4) 生徒の興味関心を喚起するために

## ①体ほぐしの運動の趣旨を踏まえた導入の工夫

武道に対して、怖い、痛い、臭いだけでなく、堅苦しいイメージを持っている生徒が少なくない。導入で体ほぐしの運動の要素を取り入れたバランスを崩すゲームを取り入れることで負のイメージを払拭する。導入の段階で、武道は力任せに投げたり打ったりするのではなく、相手を崩して隙ができたところを攻めることを理解させる。例えば、「手押し相撲」や柔道の帯や縄を使った「バランス崩しゲーム」を取り入れ、かけ引きを楽しみながらバランスを崩すことを理解させる。

## ②ゲーム感覚で基本動作を習得させる

柔道では、「受け身ゲーム」や「基本動作の崩しゲーム」などがある。「受け身ゲーム」とは、互いに中腰の姿勢で両手を合わせて押し合うようにして受け身を行わせ、その出来栄えを競わせるゲームである。「基本動作の崩しゲーム」とは、背中合わせの状態から膝つき姿勢で組み合わせ、ゲームを通して「崩し」や「体さばき」の動作を身に付けさせることをねらいとするゲームである。

剣道では、「新聞紙切り」がある。竹刀操作は「小さく振ることから大きく振る」、「ゆっくり振ることから速く振る」、体の移動は「近くから遠くへ」が適していると考える。新













生徒の興味関心を喚起するための指導法の研修が各武道で行われている (全国武道指導者研修会より)

聞紙切りを取り入れている学校もあると思うが、大きく振りかぶって切らせている事例が多いと推察する。大きく振りかぶると新聞紙が切れないことがあったり、力任せに振って床に竹刀が当たったりすることがあるので、新聞紙を小さく切ることから始め、徐々に振りを大きくしていく。スナップを効かせた打ち方を身に付けさせることをねらいとしている。

## ③基本動作や基本となる技を対人で指導する

武道の学習では、相手や相手の構えを崩したり、相手の力を利用したり、相手の技をかわしたりする動きを身に付けさせる必要があるので、対人で基本動作や基本となる技を習得させることが効果的である。

基本動作や基本となる技の習得に当たっては、相手と呼吸やタイミングを合わせたり

外したりしながら、武道の技術が相手との 関係で成り立っていることを体感させてい く。相手を投げたり打ったりする学習を通 して「相手を尊重する」ことや、「伝統的な 行動の仕方を守ろうとする」ことを理解さ せやすい。

また、武道の技術は非日常的な動きが多いのに加え、クローズドスキルとオープンスキルが混在しているので、運動課題が複雑である。そこで、限られた授業時数では動きのポイントを明確にするなど指導内容を精選することが大切である。

## ④動きの出来栄えを評価する判定試合の導 入

生徒の学習への意欲を高めるためには、 基本動作や基本となる技の習得の段階で も、試合を取り入れることが有効である。

## <柔道の体落としと 横受け身の判定試合>

- ・二人組をつくり、技をかける人が体落 としをかけて投げ、技を受ける人が 横受け身をとる。これを交互に行う。
- ・同様にもう一組つくり、どちらのペアがうまくできたかを競う。
- ・審判は6人(3ペア)で行う。
- ・学習段階に応じて技や受け身の種類 を加えて行う。

## <判定基準>

・形がよかったか、動きがスムーズであったか、受け身の音がよかったかの3点について判定する。

資料3 基本となる技における出来栄えの判定試合の行い方

この段階での柔道の「出来栄えを競い合う判定試合」を紹介する(資料3)。

#### (5) 教師の問いを大切に

今回の改訂で、アクティブ・ラーニングの視点に立った主体的・対話的で深い学びの授業展開が求められている。武道は中学校で初めて学習する領域であるとともに、安全面に配慮するあまり一斉指導型の授業が多く展開されていると推察する。一斉指導型を全否定するつもりはないが、学習場面に応じて使い分ける必要がある。武道のように用具の準備などに時間のかかる領域で思考力、判断力、表現力等を育むには「教師の問い」が効果的である。例えば、「Bさんの受け身っていい音がするよね。Bさんのように受け身をするにはどうしたらいいかな」などの問いである。

また、ICTの活用も効果的であるが、「活動あって学びなし」とならないよう、生徒が自分の動きなどを見たいときに使うなど、授業で活用する場面を整理しておく必要がある。

## 3 小学校で武道を領域として位置付けるための課題

中学校学習指導要領に示されている運動領域は、「体つくり運動」「器械運動」「陸上競技」「水泳」「球技」「武道」「ダンス」の7領域である。小学校の武道に関する内容は、「体つくり運動」領域に相撲が例示されているものの、独立した領域として位置付けられていない。そこで、小学校で武道を領域として位置付けるために必要な事項について提案する。

まず、小学校で武道を導入させるためには、「球技」の「ゴール型」のように、柔道や剣道、 相撲という種目での学習ではなく、武道共通の学習内容を特定する必要がある。武道を指導 するのではなく、武道で何を身に付けさせるかを特定し、小学生段階で武道を学習する価値 や意義を明確にする必要がある。例えば、動きとしてのすり足、相手とのかけひきなどの対 人での攻防についてである。学びに向かう力、人間性等については、「相手を尊重し、伝統 的な行動の仕方を守る」ことが武道固有の内容として示されているので、特に「技能の内容」 について特定する必要がある。

## 4 部活動の地域移行に向けて

## (1) 部活動改革の基本方針

生徒にとって望ましい持続可能な運動部活動と教師の負担軽減の両方を実現できる改革をする必要があることから、スポーツ庁は、①休日に教師が部活動の指導に携わる必要がない環境の整備、②部活動の指導を希望する教師が休日に指導を行うことができる仕組みの構築、③生徒の活動機会を確保するための休日における地域のスポーツ・文化活動を実施できる環境の整備、を基本方針とし下記の(2)から(4)の具体的な方策を掲げている。

## (2) 適切な運営体制の整備

スポーツ庁は、休日に教師が部活動の指導に携わる必要がない環境の整備をするための方策を、①休日の指導や大会への引率を担う地域人材の確保、②地域部活動の運営団体の確保、③平日・休日の一貫指導のための連携・協力体制の構築、④費用負担の在り方の整理、⑤生徒のスポーツ環境充実に向けた学校と地域の協働体制の構築の5点を挙げている。

一番の課題は、地域人材の確保である。「地域の子どもたちは、学校を含めた地域で育てる」 という視点に立ち、保護者や地域の協力なしに部活動改革は実現できない。部活動の指導を



部活動の地域移行に向けて動き始めている (令和5年度全日本少年少女武道〈弓道〉錬成大会より)

希望する教師が相当数いることから、希望する教師には兼職兼業を認める必要がある。ガイドラインによれは、休日は土日のいずれか1日を指導することとなるので、中学校や高等学校の教師だけでなく、小学校や特別支援学校の教師の兼業も認めるべきで、生徒への接し方という点でも質の保障ができると考える。その際、月45時間、年間360時間を超えない範囲で指導に当たるなどの制限を加えないと、「教師の長時間労働」を助長することにもなりかねないので留意する必要がある。

また、部活動は競技力の向上のみが目的ではないので、放課後児童クラブや登下校時の 立哨指導のような「地域の見守り隊」のような関わり方があってもよいと考える。

## (3) 適切な休養日の設定

スポーツ庁は、日本スポーツ協会(旧日本体育協会)がアメリカ(含むカナダ)を中心としたスポーツ医・科学の文献研究調査を実施し、平成29年12月18日付で「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について(文献研究)」を公表し、一週間の練習時間の合計を11時間程度と定めた。

## (4) 大会などの在り方の見直し

今回のガイドラインで大きな注目を集めたのが、日本中学校体育連盟主催の全国大会への クラブの参加を検討するよう求めたことである。ガイドラインには、「新たな地域クラブ活動を実施するに当たっては、活動の成果発表の場である大会やコンクールなどにおいて、学校部活動の参加者だけでなく、地域クラブ活動の参加者ニーズなどに応じて、持続可能な運営がされることが必要である。ここでは、地域クラブ活動の実施に伴いあるべき大会などの在り方について示す」と示されている。

## (5) まとめ

部活動改革を実現するためには、解決しなければならない課題が山積している。教育に携わる者だけでなく、保護者や地域全体でこの問題に取り組んでいかなければ、部活動改革は 実現しない。部活動改革は、「地域の子どもたちは、学校を含めた地域で育てる」という視点に立ち、武道関係者をはじめとする地域の協力を得ながら進めていく必要がある。

## [参考文献]

- (1) 流通経済大学:『スポーツ庁委託事業「武道等指導充実・資質向上支援事業に係る武道 指導に関する調査」調査報告書 - 第五報』、2020 年
- (2) 柴田一浩:『新・苦手な運動が好きになるスポーツのコツ②剣道』、ゆまに書房、2013年
- (3) 岩田靖他:『「対人的技能の面白さ」をクローズアップする剣道の教材づくり』、体育科教育 57 (9)、2009 年
- (4) 本多壮太郎:「剣道の醍醐味を伝える"戦術学習"を提案する」、体育科教育 60 (1)、2012 年

## 日本武道協議会設立 45 周年記念『少年少女武道指導書』 【武道編】執筆者

#### 巻頭言 武道のすすめ

#### ■齋藤 孝 (明治大学教授)

東京大学法学部卒業。同大学院教育学研究科博士課程を経て現職。専門は教育学、身体論、コミュニケーション技法。『声に出して読みたい日本語』(草思社・毎日出版文化賞特別賞) がシリーズ 260 万部のベストセラーになり、日本語ブームの火付け役となる。

#### 1章 日本の武道

#### ■藤堂良明 (筑波大学名誉教授)

東京教育大学体育学研究科修士課程修了。現在は筑波大学名誉教授、日本武道学会副会長、日本武道館理事、博士(学術)。著書は『柔道の歴史と文化』『学校武道の歴史を辿る』『武道を知る』など、武道の歴史や文化に関するものが多い。

#### 2章 武道は人間教育

#### ■田中裕之(公益財団法人全日本柔道連盟 普及振興部長)

横浜市立大学卒業。東京都公立中学校校長を経て現職。(公財)日本中学校体育連盟柔道競技部部長、(公財) 全日本柔道連盟理事を歴任。著書に『男女必修武道(柔道)授業』(学研みらい)、『柔道の安全指導』(全日本柔道連盟)等。日本傳講道館柔道七段。

#### 3章 日本武道協議会の組織と事業 日本武道協議会加盟団体

日本武道協議会と「こども武道憲章」 日本武道協議会事務局

#### 4章 楽しく、充実した武道指導のために

#### ■菅野 純 (早稲田大学名誉教授)

早稲田大学大学院で臨床心理学を学ぶ。東京都八王子市教育センター教育相談員(主任)を14年勤めた後、早稲田大学人間科学部教員に。専任講師、助教授、教授を経て現在名誉教授。各地の教育現場に現在もかかわり続ける。

#### ■山神眞一 (香川大学教授)

昭和 57 年筑波大学大学院修士課程修了、同年 4 月香川大学教育学部着任、平成 12 年 4 月香川大学教育学部教授昇任。平成 19 年 4 月香川大学教育学部附属坂出中学校長併任、平成 23 年 10 月香川大学教育学部長、令和元年 10 月香川大学副学長、現在に至る。

## ■前川直也 (国際武道大学教授)

国際武道大学では、スポーツ心理学、スポーツコーチング学などの授業を担当。全日本柔道連盟公認柔道指導者 A 指導員。日本スポーツ協会公認柔道コーチ3。全日本柔道連盟公認 A ライセンス審判員。日本傳講道館柔道六段。

#### 5章 安全な武道指導のために

#### ■武藤芳照 (東京大学名誉教授)

東京健康リハビリテーション総合研究所所長、東京大学名誉教授。専門:スポーツ医学・身体教育学。 名古 屋大学医学部卒業。医学博士。東京大学教授、同大理事・副学長等を経て現職。三度の五輪の水泳チームド クター。一般財団法人少林寺拳法連盟顧問。

## ■山本利春 (国際武道大学教授)

国際武道大学開学2年目より教員兼トレーナーとして着任。国内では最初となるトレーナーの育成を行い、スポーツ界に多くのトレーナーを輩出。日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーマスター。博士(医学)、修士(体育学)。

#### 6章 学校における武道充実のために

#### ■柴田一浩 (流通経済大学教授)

茨城大学大学院教育学研究科修了。茨城県公立中学校、茨城県教育委員会指導主事を経て現職。中学校学習 指導要領解説保健体育編作成協力者(平成 20 年、平成 29 年告示)やスポーツ庁主催の体育・保健体育指導 力向上研修の講師などを務める。

## 武道憲章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道 に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を 錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継 承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割 を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、 単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髄から逸脱することのない よう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しな ければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目 的)

第一条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の 人物を育成することを目的とする。

(稽 古)

第二条 稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心 技体を一体として修練する。

(試 合)

第三条 試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くす とともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道 場)

第四条 道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全 を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指 導)

第 五 条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、 勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持す る。

(普 及)

第 六 条 普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指 導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

勝ち負けではなく、少年少女の健全育成を目的に、「安全で、楽しく、充実した武道指導」を目指して、 武道9種目の少年少女指導書を刊行しよう。

日本武道協議会が令和4年4月に設立45周年を迎えるのを機に、記念事業として広く少年少女武道指導者を対象とした「指導書」を刊行することとなったのが、令和元年度当初のことでした。長年現場指導を経験された学識経験者と、日本武道協議会加盟9団体から実行委員の先生方をご推薦いただき、日本武道館事務局内に三藤芳生常任理事・事務局長(当時)を中心とした12名のプロジェクトチームを立ち上げました。準備委員会での検討を経て、次の三つの目的を定めました。

- 1、武道で少年少女を立派に育てる
- 2、少年少女武道を活性化し、武道人口の増加を図る
- 3、将来の小学校高学年への武道導入の布石とする

そして、「勝ち負けではなく、健全育成に重点を置いた指導書」「武道経験のない先生にも使える指導書」「小から中・高・大と継続実施できる指導書」「小学生指導にも中学生指導にも使える教育的な指導書」を編集方針としました。

この背景には、少年少女武道人口減少という大きな課題があります。出生数が毎年過去最少を更新しているとおり、日本では少子化が確実に進んでいます。一方、指導者の高齢化により町道場、スポーツ少年団などは減少傾向にあり、地方では過疎化が進んで小中学校の統廃合によって部活動が成立しないという状況が起こっていると聞いています。その他にも、習い事やスポーツの選択肢の増加、保護者の意識の変化、学力偏重、価値観の多様化など、社会と子どもをとりまく環境が昔とくらべて大きく変化しています。

このような中で、私たちの願いは、「武道で子どもたちが立派に育つこと」です。「武道をやって良かったと思う少年少女を一人でも増やすこと」です。それには、武道で良い指導が行われることが大事であり、良き指導者の育成が大切です。町道場やスポーツ少年団などの地域指導者、授業、部活動での教員、外部指導者など多くの武道指導者が日々、子どもたちの指導にあたっておられます。その指導現場で生かしていただきたいと、この事業が企画されました。

武道9種目の「各道編」については、実行委員の先生が中心となって指導書・映像作成の作業に取り組まれ、各道の特性を踏まえた「少年少女指導書」が武道9種目揃って完成となりました。

一方、本書「武道編」は、武道全般にわたる課題を共通基盤として、指導者の資質・指導力向上に役立つ 内容となるよう企画しました。学識経験者委員の田中裕之先生による武道の教育的価値を謳う「武道は人間 教育」を柱に、武道の歴史や特性を踏まえた現代的意義を藤堂良明先生に、「楽しく、充実した武道指導」 のための指導者の在り方を菅野純先生、山神眞一先生、前川直也先生に、「安全な武道指導」のために知っ ておいていただきたいことを武藤芳照先生、山本利春先生に、学校武道の現状と武道充実のための課題を柴 田一浩先生に、それぞれご寄稿いただきました。そして、巻頭言には、教育学者の齋藤孝先生に、武道の良 さを多くの方々にご理解いただくため「武道のすすめ」と題してメッセージを頂戴しました。「各道編」と 併せて折に触れて手に取り、読み返していただけるような構成となっています。

日本の未来は、子どもたちの双肩にかかっています。本指導書が全国各地の武道指導現場において活用され、武道で子どもたちが立派に育つよう願ってやみません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました実行委員の先生方、武道編にご執筆いただいた先生方、委員の仲間たち、印刷製本の(株)三友社、映像制作の(株)クエスト、イラスト制作の(株)集賛舎と(有)デザイン春秋会、サイトページ制作・運営の(株)ブレインズ・ネットワークの皆様に厚く御礼を申し上げ、本書が少年少女武道の活性化に役立つことを切に願い、後記といたします。

令和6年12月吉日

(公益財団法人日本武道館常任理事・事務局長 日本武道協議会常任理事)

## 日本武道協議会設立 45 周年記念 『少年少女武道指導書』 刊行委員会

〈日本武道館プロジェクトメンバー〉 総括責任者			〈実行委員〉		
(公財)日本武道館常任理事・事務局長	吉川	英夫	学識経験者		
副責任者 事務次長	片岡	正徳	(公財)全日本柔道連盟	田中	裕之
振興部長 教育文化部長 振興部副参事・振興課長 教育文化部副参事・出版広報課長 教育文化課主事 教育文化課主事 業務課主事 張興課主事 晋及課主事 研修センター主任 普及課主任 総務課主任 総務課主任	永三端中和松田沢末石松白大嶋好 島田尾谷登吉井林石倉	信秀春昭 貴将英 政裕智優哉明彦博健之俊徳潤利樹之貴	連盟・団体推薦実行委員 (公財)全日本柔道連盟 (公財)全日本剣道連盟 (公財)全日本弓道連盟 (公財)日本相撲連盟 (公財)日本相撲連盟 (公財)合気会 (一財)少林寺拳法連盟 (公財)全日本なぎなた連盟 (公社)全日本銃剣道連盟	竹百桑桑日金谷今衛澤鬼田森下澤 浦藤	稳史秀真修 聡千敬裕訓子介次威士信輔

映像監督 北原 直哉 印刷・製本担当 西野 浩史 (株式会社三友社) 安達 直人 映像制作担当 山口 一也 玉川 美里 (株式会社クエスト) 後閑 信弥 小林 英三 サイトページ制作・ 大村 洋隆 イラスト制作担当 (株式会社集賛舎) 運営担当 茂手木 史 関 美奈子 小原 怜 完倉 正師 (株式会社ブレインズ・ネットワーク) (有限会社デザイン春秋会) 國分

## 日本武道協議会設立 45 周年記念 『少年少女武道指導書』

令和 7 年 2 月 1 日 初版第1刷 印刷 令和 7 年 2 月 17日 初版第1刷 発行

 発行人
 川端達夫

 編集人
 吉川英夫

 発行所
 日本武道協議会

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3 日本武道館内 TEL 03-3216-5134 / FAX 03-3216-5117

印刷·製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

