

## V章 スポーツ少年団などにおける少年少女拳士への指導

## 1. 拳士の特徴

スポーツ少年団などで修行する少年少女拳士について、特徴の第一に年齢層が広いことが挙げられる。中心となる小学生だけでも6学年あり、未就学児や中学・高校生まで含まれる場合はさらに年齢層が広がる。

年齢層の広さは、そのまま発育発達状況の違いとコミュニケーション能力の違いという課題に発展する。よって、指導者には個性を見極める力と噛み砕いてわかりやすく伝える力が不可欠となる。

併せて、未成年を預かるということから、家庭との連携（保護者とのコミュニケーション）も重要となってくる。少年少女拳士の精神的なコンディションを適切に理解するために、家庭や学校での様子を指導者が把握することは大変有用である。家庭で違和感を覚えたときは支部長に、支部で違和感を覚えたときは保護者にというように、双方がいつでもコミュニケーション可能な状態であることが重要である。

## 2. 指導上の留意点

### (1) 語彙の選択

幅広い年齢層を相手に指導するうえでは、[語彙の選択]は重要な要素である。全体にわかる語彙を選択して、わかりやすく伝えることはもちろんであるが、指導対象の年齢幅が広い場合には、年齢層でグループ分けして伝えるなど、指導現場での工夫が求められる。

また、一昔前の語彙が現代では通用しない、あるいは差別的表現になることもあるため、常に注意はしておきたい。

### (2) 語気・語調の使い分け

子どもの集中力は学年（年齢）によって違うといわれる。幅広い年齢層を相手に指導するということは、一人一人集中力の異なる集団を指導するということでもある。

その中で集中力を持続させるには、修練全体にリズムを持たせる工夫が必要である。そして、リズムに大きな影響を及ぼすものの一つに、指導者の語気・語調がある。

例えば、指導者がずっと同じテンポや同じ声の

トーンで話し続けると、聞いている方は飽きたり、眠くなったりする。指導者が意識して語気・語調を変えることにより、漫然としたリズムを抜け出し、拳士の集中力を大きく損なうことなく指導することができる。

### (3) 場面転換

これもまた、修練全体が単調になって、拳士の集中力が途切れてしまうことを回避するための工夫である。

例えば、「突き」から「蹴り」、あるいは「その場での基本」から「移動しながらの基本」というふうには、修練のテーマをテンポよく変えていくことで、拳士の集中力を保つことができる。しかし、矢継ぎ早にテーマを変更すると、拳士は情報過多となって消化不良に陥る可能性があるため、節度は重要である。

### (4) 目途の数値化

例えば、法形修練において「交代しながら、内受突を3回やったら集合」「今から3分間、やめ！というまで続ける」など、そのステップに区切りをつける目途を明確に数字で示すことにより、拳士が張り合いをもって修練に臨むようになる。

中には、数字が示されることにより、競争心を剥き出しにして修練に臨む拳士も現れるかもしれないが、過度なものでなければ、子どもの自然な反応と割り切って良いと思われる（但し、行き過ぎた競争心は、指導者がよく見定めて、必要に応じて諫めるべきである）。

### (5) 態度教育の重視

繰り返しになるが、少年少女世代では発育発達状況が異なることがあり、それは技法修得や教えの理解習熟度に違いを生じさせることもある。そのため、理解度や習熟度の早い一部の少年少女を指導で優遇してしまうことのないよう注意が必要である。当然に、本人が努力して他者より早く習熟した者は、適切に評価を受ける権利があるが、過度な評価に注意し、全体を見てバランスよく指導しなければならない。

その一つの目安となるのが、修練中の態度である。特に礼儀や姿勢、返事などは、一人一人の心

の状態が現れやすい行為でもあるため、公平な評価につながるポイントである。

#### (6) 基本修練における工夫

##### ①左右の区別に配慮する

特に基本修練では、正面に指導者または指揮を行う者が立ち、手本を示しながら号令をかけて行うことが多い。少年少女拳士にとって、前方で示範される姿は、視覚から得られる情報として大変貴重である。一方で、視覚情報の処理能力を考えると、左右の区別には配慮が必要である。

よって、正面で指揮をとる場合には、あえて拳士側と左右を替えて行うようにすることで、鏡に映ったような手本として示すことができる。

##### ②下半身から修正する

少林寺拳法の動作において、真に要となるのは下半身である。特に初心者では、足の向きが悪かったり、膝が伸びていたり、下肢の修正が必要となる場合が多い。一方で、初心者や少年少女拳士にとってまず目に入るのは指導者の手の動きである。したがって、放っておくと下肢の重要なポイントを拳士本人が見落としたまま修練が進んでしまう場合がある。

加えて、一般的に手先は誰もが器用に扱える部

位であるが、下肢は手ほど器用に使うことができないので、やはり修正は下半身から時間をかけて行うことが重要である。指導時には、少年少女拳士の下半身の使い方によく注目して、アドバイスをを行うようにするとよい。

#### (7) 法形修練における工夫

##### ①技の成立要件をつかむ

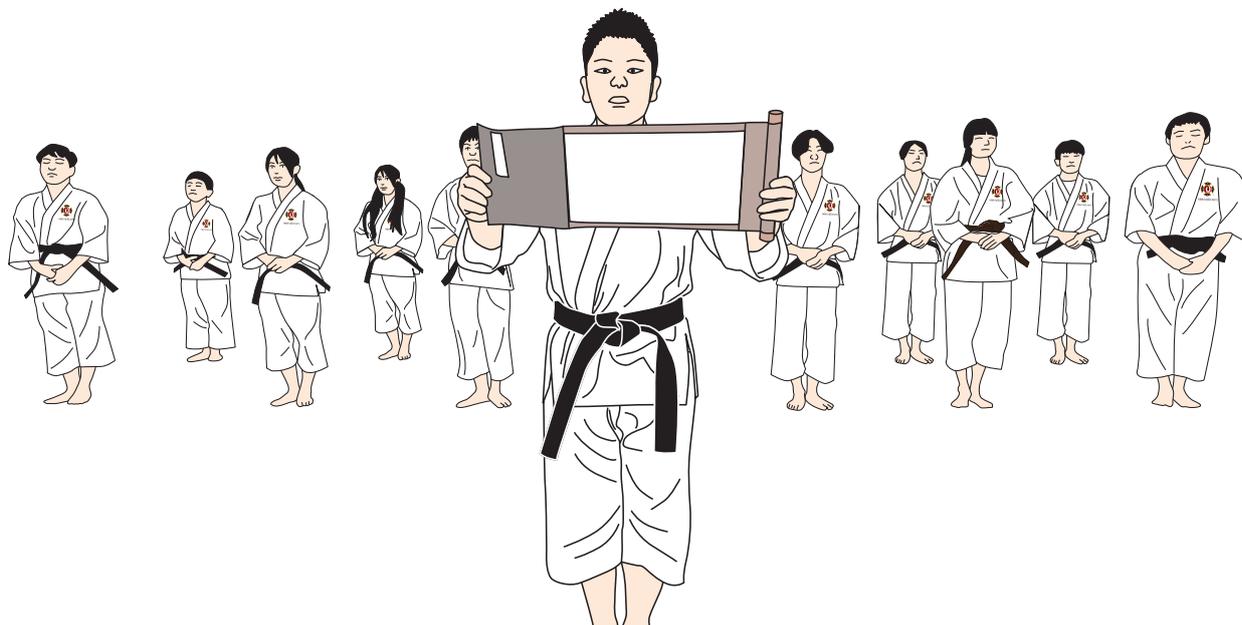
法形は形の中に「法」、すなわち原理・原則を込めたものである。初心者のうちは、形を正しく覚えることで精一杯になることもあるが、形に慣れてきたら、その法形を成り立たせている原理・原則を理解することが重要である（形を覚えて終わりせず、意味を理解できるよう修練を重ねる）。

剛法であれば、攻撃のかわし方や反撃の体勢の作り方、柔法であれば（相手の）力の殺し方や抜き・逆のコツのように、その法形の中核となる成立要件が必ずあるので、それを実践できるよう指導することが重要である。

##### ②うまくいかない真因をつかむ

ある法形がうまくいかない場合、大局的な視点で状況を見ることが重要である。

例えば、剛法において力が入った反撃ができな



いという場合、反撃の突き方や蹴り方に問題がある場合もあるが、間合いが近くなりすぎて十分に手や足を動かせていないという状況もあり得る。前者の場合は突き方・蹴り方の指導で良いが、後者の場合は、身体の捌き方<sup>さば</sup>を確認し、必要な間合いを取れるよう指導する必要がある。

指導者は、拳士がうまくできない真因を見極め、適切なアドバイスを行う必要がある。

### ③攻者が体感覚を伝える

法形の成立要件を満たし、その技がうまくいったという感触を最も得られることができるのは実は攻者（攻撃をしかけ、反撃を受けた方）である。攻者は反撃された瞬間や崩された瞬間に、イヤな感覚を抱くはずで、この感覚を攻者に与えることができれば、守者の技術はうまくいっているということになる。

この「イヤな感覚」を得られたかどうか、攻者が守者にフィードバックすることで効果的な修練を積むことができる。

ただ、適切にフィードバックを行うには、ある程度の年齢や経験値が必要となる。よって、少年少女拳士を指導する場合には、積極的に先輩拳士や指導者が攻者役を務めることが有用である。

### (8) 運用法修練における工夫

運用法は実戦的な修練であるため、少年少女拳士にとっては恐怖心を伴う。恐怖心を感じさせず、かつ運用法修練ならではの間合いやタイミングを掴むための初歩の修練として、以下の方法を一例として紹介する。

- ・「相手の肩をさわるゲーム」として実施する。
- ・二人一組になり、相手の肩をさわることを目標にする。
- ・正しい構えと運歩で行わせる。
- ・さわられようとしたら、体捌き<sup>さば</sup>や運歩を使ってかわす。
- ・30秒・1分など、短い時間に限定して行う。

注意点として、指先が目当たらないように気をつけなければならない。「目に当てないように」というとかえって目に意識<sup>さば</sup>が行くので、「肩を狙って」と声をかける方が危険性は低くなると思われる。

動きに慣れてきたら、「帯をつかむゲーム」を追加することもできる。肩にさわると＝上段に攻撃が届く、帯をつかむ＝中段に攻撃が届くということであり、より実戦的な間合いやタイミングを体感することができる。

拳士がゲーム感覚に没頭してしまうと、少林寺拳法の形から大きく離れていく可能性があるの



で、そのような場合、指導者は、正確な体構や運歩を意識させるよう言葉がけを行うことが必要である。

#### (9) 演武修練における工夫

少年少女拳士が初めて演武修練に取り組む場合、「連続して法形を行うこと」と「演武を行うこと」の違いがわかりにくいと思う。

連続して法形を行う、つまり、ただ技を並べただけの動きと、一定時間、実戦の空気感や呼吸をまとわせて行う演武は全く違うものである。この違いについてよく説明し、少しずつ感覚を養わせて演武修練を重ねることが重要である。

また、演武修練の一つの目標として、人前で披露する期日を明確に設定することも有用である。人前とは、なにも大会や行事の機会に限らない。修練に集まった仲間の前で披露することも、少年少女拳士にとっては緊張感を持つ貴重な機会となる。これも前述の「目途の数値化」にあたり、少年少女拳士は良い緊張感と励みをもって練習に取り組むようになる。

発表の際は、指導者が採点して教えてあげると

さらに励みとなる。点数を伝える際には、これからの課題を一緒に伝えることで、拳士は次回点数を上げることを目標にさらに励む。ただし、拳士が点数を追い求める姿勢になることには弊害もあるので、その用い方には加減が必要である。あくまで、「練習に熱心に取り組む」という過程のために、少年少女拳士が持ちやすい競争心を少しばかり刺激するにとどめる。

#### 3. 複数指導者体制について

特に幅広い年齢層を相手に指導する場合、複数の指導者で実施する方がよく目も行き届き、安全に実りある修練を行うことができる。複数の成人や有段者が道場にいることは理想ではあるが、現実には、必ずしもそこまで手厚い体制が取れない道場もあるだろう。大人でなくとも、中高生を活かすなどしながら、徐々に指導者層に厚みをもたせるよう意識することが重要である。

