

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成24年6月8日現在

機関番号：12401  
 研究種目：基盤研究（C）  
 研究期間：2009年度～2011年度  
 課題番号：21500552  
 研究課題名（和文） 武道固有の身体技法に関する基礎的研究－中学校武道教材のために－  
 研究課題名（英文） Fundamental Case-Study on Proper-Techniques of the body in  
 BUDO :Intended for use in a junior high school  
 研究代表者  
 大保木 輝雄（OBOKI TERUO）  
 埼玉大学・教育学部・教授  
 研究者番号：80114205

研究成果の概要（和文）：平成24年度から中学校保健体育科目の武道が必修となった。それにとともに、武道の伝統的特性を解り易く説いた教材の開発が急務である。しかしながら現代武道は、戦後、スポーツ宣言をし、競技として発展させ、伝統的特性を排除する方向で推進されてきたのが現状である。本研究は、不明瞭となった武道の伝統的特性を明確にするために、古流武術に共通する身体技法に着目し、その実践を通じて武道の伝統的特性を学ぶことのできる教材の可能性を提示するものである。

## 研究成果の概要（英文）

The martial arts of the junior high school health-and-physical-education subject became a requirement from the Heisei 24 fiscal year. Development of the teaching materials which explained the traditional characteristic of martial arts intelligibly in connection with it is pressing need. However, the present condition is promoted towards present age martial art's making a sport declaration after World War II, making it develop as a game, and eliminating the traditional characteristic. This research presents the possibility of teaching materials which can study the traditional characteristic of martial arts through the practice paying attention to the body technique common to an old style martial arts, in order to clarify the traditional characteristic of the martial arts which became ambiguous.

## 交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	900,000	270,000	1,170,000
2010年度	700,000	210,000	910,000
2011年度	700,000	210,000	910,000
年度			
年度			
総計	2,300,000	690,000	2,990,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・身体教育学

キーワード：古流武術の身体技法・礼法・伝統・新学習指導要領・運動学習教材

## 1. 研究開始当初の背景

筆者は、日本文化理解に不可欠の「間」と

「気」の概念に着目し、その身体技法の教材化に関する基礎研究を続けてきた。目的は、

「間」と「気」の身体技法のモデルを江戸時代に整備体系化された剣術（一刀流と柳生新陰流）に求め、そこに示されている「心と体を一体として捉えた」日本固有の運動学習の基礎構造を明らかにする。また、それを初心者にも判り易い型モデルとして提示することでもあった。その学習が、現在求められている生涯学習の教材として適しているのみならず、日本の伝統的な行動の体験、人と人との「間柄」とは何か、「ころ」とは何かを自分自身に問かける契機をもたらすのではないかと考えるものである。

一方、平成24年度から保健体育科科目で取り扱われている武道が必修となることに加えて、教育基本法の改定に伴う「美しき日本」理解のための一項を受け、日本文化としての特性を強調する教材として指定されていることについて、筆者は大きな問題意識を持った。戦後武道の社会への適合はスポーツ理念の導入による再編であったことを考えると、この60年間で、競技志向に傾斜し、それまでに培われていた「武道」としての特性は時代にそぐわないものとして切り捨てられてきた現実を直視しなければならない。伝統性や特性が希薄となった現代武道の抱えている問題は何かを改めて検討する必要性に迫られたのである。そこで、現行の武道の指導内容を踏まえて、前述の伝統的な「間と気」の身体技法を取り上げ、その実施の可能性を探り、位置づけを検討することが喫緊の課題として浮上し、研究に取り組むことになった。

## 2. 研究の目的

(1) 初心者にも判り易い「武道固有の身体技法モデルの祖形」のキーワードと祖形を提示する。そのために、「間」と「気」の身体技法のモデルを江戸時代に整備体系化された剣術を中心とした武術伝書の再検討を通じて、そこに示されている「心と体を一体として捉えた」日本固有の運動学習の基礎構造を明らかにする。

(2) 古流剣術の特徴である「三重十文字の体(たい)作り」、「すり足」、「上虚下実」、「攻防一致」、「一足一刀」、「機先」などをキーワードとする「武道固有の身体技法モデルの祖形」を武道初心者を対象とする体育の授業実施のための教材として組み直す。現代武道に共通する「礼に始まり礼に終わる」という観念の具体的な身体技法を作成し、それを授業に適用し現場教師の評価を得る。

(3) 「武道固有の身体技法モデルの祖形」に、現代剣道の「一本」の規程に示された「充実

した氣勢と適正な姿勢」を加味した新モデルを考案する。それを授業実践のみの剣道経験者と 剣道部活動経験者で一級資格を有する被験者に適用し、生徒の感想を基に新モデル適用の評価を得る。そのことによって「いつでも、どこでも、だれにでもできる」型モデルを提示することを目的とした

## 3. 研究の方法

(1)、国際武道大学の特定研究プロジェクト「東アジアにおける武術の交流と展開」で、日本武術の特性を明らかにするために柳生新陰流の組太刀(型)の「燕飛」と「三学」の実技とそれを説明する文言との照合がなされたことを受け、残された総ての組太刀の照合を実施し、柳生新陰流の全貌を把握する。さらに、現代剣道のルーツとも言える一刀流の組太刀についても同様の作業をする。柳生新陰流と一刀流の特徴は、それぞれ「十文字勝ち」「切落し」と名づけられた極めてシンプルな刀の操作法(一刀)で千変万化する相手の技を制することにある。その「一刀」を「いつ、どのように」使うか、つまりタイミングと距離、身体運動のあり方を文献研究と古流研究家との議論を通じて分析し、古流の型学びの構造と本質を明確にする。更に、体の動きと心の動きを一体化させる具体的な場面がどこに現されているのか、映像と文言(伝書)の分析によって明確にし、武道固有の身体技法の祖形を抽出する。

(2) 「一刀」の本質(極意=基礎基本)を体験させる教材を開発するために、古流の「一刀」を構成している諸要素を明らかにし、「間」と「気」の感覚を誘発する「武道体づくり運動」のモデルを提示し、協力校の中学生(1年男女)に対して実践を試みながら協力校教諭とともにその内容を検討した。

具体的には協力校で、中学校1年生(男子80、女子80、合計160名)を対象に体育の授業で実施するための武道教材として「武道固有の心身技法モデルの祖形」をあらたに組み直し、50×5回分を作成し、授業として実施。モデル作成に際しては以下のことに留意点した。

大学生を対象に、武道の特性を表す言葉を記載してもらおうと、ほぼ全員が「礼に始まり礼に終わる」を挙げる。このことに注目し、小笠原礼法の「正しい姿勢・筋肉の働きに反しない・物の機能を大切にす・環境や相手に対する自分の位置を常に考える」という教えと基本姿勢や基本動作を見直した。

そこで、初めて武道体験をする生徒を対象に「礼法」が「相手を尊重する」行為である

のみならず、強い体づくりのための「稽古」であること、また、それ自体が護身術と直結していることを基軸とした教材モデルを作成することとした。

(3) 現代剣道の有効打突の規定に示されている「一本」に注目し「充実した氣勢と適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し残心あるものとする」という内容を支える「型学び教材モデル」を新たに作成する。この教材モデル作成に当たっては、まずは素案をつくり、それを大学生の剣道実技の授業で実施し、体験の感想や意見などを採用しながら修正を加えた。

(イ) 授業実施対象者は、前年度の授業5回分の受講者でその後2年次で剣道を選択し、協力校教諭から50分×8回の指導を受けた2クラスの生徒(50人×2クラス)、それぞれに50分×2回の授業を実施した。この授業では、「一本」の感覚養成に特化し、伝統的な「袋撓」と現代の「竹刀」の両方を使用し「素振り」と「打突の感触」について自己評価ができるプログラムを組んだ。なお、この実施のために、写真1で示したように新陰流で使用されている袋撓(左 赤色)をモデルに教材用の袋撓(右 白色)を試作した。(右側は中学生用竹刀)。

(ロ) 次に、近郊の中学校に呼びかけ、集まった剣道部に所属している71名(男子46名女子25名・一級取得者)を対象に「型学び教材モデル」を120分×1回実施し、生徒と参加指導者へのアンケートおよび面接によって実感報告と指導内容の感想を取材した。

#### 4. 研究成果

(1) 筆者は、1976年から現在まで、「機・気」という用語に着目した武芸伝書の解説、古流武芸の調査、現代剣道と古流の実践などを通じて、武芸身体論の解明を試みてきた。特に木村敏の『「気」の特性は『間(あいだ)性』である』との見解、及び源了圓の「日本の心身論は『逆対応性』がその特徴である」との指摘は、筆者にとって近世武芸論の理解に大いなる示唆を得たものとなった。一方、徳川家の流儀であった柳生新陰流と一刀流は現在もその道統が継承され「型」(組太刀)が伝承されている。その伝承者との実技を通じての対話によって、古流の「組太刀」と現代の「剣道形」とは趣の違う内容であることをよく理解することができた。

柳生新陰流と一刀流の流儀に共通することは、たとえば刀を振り上げて真直ぐ振り落とすといった動き(「一刀」)に見られるように、誰にでも出来る実に単純な「たった一つの運動」で相手の総ての動きに対応すること

にある。しかし実戦の場面で、対峙している相手に対して、そのシンプルな「一刀」を「いつ、どこで、どのように」行使するかは極めて難しい。相手を良く観察し、相手が先に仕掛けてくるように仕向け、「その時」瞬時に対応して「勝ちを取る」ことは、総て「このころ」の領域に属するからである。つまり「機を見るこのころ」が問題だったのである。まさに古流の組太刀稽古とは、実践を通じて「からだ」の動きともにその時の「このころ」の状態を逆対応的に調和させ、「無心」を学ばせることにあったと結論づけられる。

それらを踏まえ、筆者は、鉄舟会に伝承された直新影流の組太刀(法定(ほうじょう))、順天堂大学名誉教授清野武治の一刀流研究から導き出された「姿勢」「素振り」の身体技法、柳生新陰流を中心とした刀法研究家吉田軯男氏に伝承された古流の身体技法などを通じて学んだことを大本とし、「型学び教材モデル」の祖形の試作とキーワードを抽出した。その内容は以下のものである。

- ① 「三重十文字の体(たい)作り」  
弓道の基本姿勢。真横から見て、耳穴・肩峰・腸骨稜が直線上にある姿勢。
  - ② 「すり足」  
目線(目付)が上下左右のブレやユレのないようにさせるための移動法。
  - ③ 「合掌体」  
脊柱を軸とし左右均等の筋肉操作のための基本姿勢。素振りの基本でもある。
- 以上の祖形を基軸として学ぶべき武道の特性を表すキーワード
- ④ 「上虚下実」 肚の座った状態
  - ⑤ 「攻防一致」 攻撃と防御が円環すること
  - ⑥ 「一足一刀」 下半身が先に始動すること
  - ⑦ 「機先」 相手の動きを察知し先に出ること
  - ⑧ 上記理解のための予備知識事例

「武」と「藝」の原義

○「武」：戈を携えて歩み突き進むこと⇒絶対に退かない事⇒困難な事態に遭遇したときも一歩踏み出し前進すること⇒行為・行動の論理と実践法を創出し文化となる。

○「藝」：人が植物を土に植え育てることを示す。不要な部分や枝葉を刈り捨ててよい形に育てること。自然の素材に手を加えて、形よく仕上げる。技術や学問。

「武道」という文化の内容(剣術の場合)

○鍛錬⇒日本刀の生成過程と姿に重ねあわされている⇒折れず曲がらずよく切れる。

辟邪の剣⇒剣は相手に向けられると同時に自分に向けられる。不動明王降魔の利剣。

○「いのち」の本源を「殺」(居着き・悪・病)の側から捉える。「殺人刀・活人剣」。「いつきは死、いつかざるは生」(五輪書)

○「機を見る心・機前のはたらき」(兵法家伝書)ができる「臨機応変に対処できる心身

の養成」を目的としている。「時・所・位」が問題。

○「昨日の我に今日は勝つべし」(柳生家家訓・五輪書)。心身の変容、生涯学習への道を提示。

○「礼法」の遵守。日常生活そのものが臨戦態勢(時・所・位)。

正しい姿勢・筋肉の働きに反しない・物の機能を大切にす・環境や相手に対する自分の位置(間柄や間)を常に考える(小笠原流礼法)。

○「術」から「芸道」、そして「競技」へ。複雑な技から単純な技へ。

○「一刀」の思想から「一本」という思想を発明。

○「一本」の習練を通じ「充実した氣勢・適正な姿勢」の養成(剣道の場合)

## (2)

授業の目標:「伝統的な行動の仕方」、「武道の特性や成り立ち」、「武道の特性や成り立ち」を様々な動きの実感を通じて理解する。

実施内容:授業5回分の実践内容

- ① 武道体づくり運動(よく伸ばしよく縮む運動、中心軸づくり運動、上虚下実運動、腰肚づくり運動、すり足運動)
- ② 強い姿勢の作り方、強い歩き方、腰から動くということ、正しい礼法(立ち方・座り方・歩き方・回り方・礼の仕方)
- ③ 身の護り方(自分の体を強く働かせる方法、相手に掴まれた時の対処の仕方、手刀や拳で攻められた時の対処の仕方)
- ④ 身の護り方2(正しい礼法所作が身をまもる、肘と膝の使い方、手刀の造り方、手刀の使い方)
- ⑤ 身の護り方3(相手に掴まれたときの手ほどきの方法、棒や拳で攻められた時の対処法)

以上に示した①～⑤の授業実践を通じて、「生徒自身の身体が変化し、自分自身の努力感が軽減されればされるほど、相手は強い力を感じている」ことが伝達でき、「正しい姿勢」と「正しい軸づくり」がその力を生み、個人の筋力の強さが問題となるのではないことが実感できるようになっていった。

実施された授業の録画と生徒が記載したワークシートを参考に、具体的な身体技法が生徒にどのように受け止められていたかを検討し、授業に参加していた現場の体育教員の感想や意見を取りまとめて、「攻防一致」「一足一刀」「機先」など、剣道の特性にかかわるさらに進んだ教材作成に役立つ資料が準備されたことは大きな成果であった。

また、この五回の授業実施のための留意点は以下のような事柄であった。

○「伝統的な行動の仕方」

礼儀や礼法に示されている方法を支えている伝統的な考え方を小笠原礼法に求め、その立ち居振る舞いの仕方を体験し、武家礼法の基本的な考え方を理解し、日常化する。(臨機応変などの理解)

○「武道の特性や成り立ち」

武道各種目に共通する身体技法を考える。例えば当たり前前に実施している事柄を再考し、姿勢・構え・技についての共通項を掘り上げ護身術として実施する。(間をとって向き合うことの意味、何故摺り足が使用されたか、上虚下実の姿勢、攻防一致の技などの理解)

○「伝統的な考え方」

武術から武芸、そして武道への歴史的発展と経緯を認識し、それらを一貫して流れる物の見方や考え方を易しく説明できるように自分の言葉を見つける。例えば、「最高のプレッシャーが掛かる場面で最高にリラックスし一歩前進するのが武道」。(調身・調息・調心、逆対応、捨て身、活殺自在等)

以上の三点を踏まえ、指導要領に沿って適宜組み込むか、または各時間の準備・整理運動として実施することができるのではないかと、との結論が導き出された。

(3) 古武道共通の身体技法である「三重十字の体(たい)作り」・「合掌体」・「すり足」・「上虚下実」・「攻防一致」・「一足一刀」・「機先」などについて、個別の種目(剣道)との関係を考慮し、授業で活用できる技法モデルを再検討した。

(イ)袋撓で相手の撓と胴を打つ、竹刀で相手の竹刀と胴を打つ、といった運動実施後の感触についての感想は以下のものであった。

袋撓を好む生徒:54%(52名)

理由:軽くて振りやすい、安全

竹刀を好む生徒:38%(36名)

理由:音がよい、打った感じがする

また、剣道の試合(インターハイ上位入賞者)を見て、剣道の「一本」が理解できたか、という問いに対しては95%の生徒が理解できたとの回答であった。ワークシートに記載した有効打突「一本」の「充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものとする」という規定の内容理解には、審判を御つけた実際の試合を見せ、生徒の感受能力に訴える方法が効果的であると判断された。その上で以下の指導を実施したほうが生徒の各実施内容への取り組みが積極的になることも判った。

- ① 十文字の姿勢作り（体軸づくり）
- ② 合掌力（上肢伸筋群優位の振り）
- ③ 体当たり（足腰を先に出す）
- ④ 脱力面打ち（上虚下実の評価）
- ⑤ 振り返り足さばき（残心理解のため）
- ⑥ 身手足一致（よりよき一本の成就）



写真1 新たに開発した教材用袋撓（中央）

（口） ①～⑥を部活動経験者76名（男46・女25・中学1年生・一級取得者）を対象に実施した。Fig.1～4に見られるように、彼らが楽しく、興味を持てたと感じた内容が「合掌力」と「十文字の姿勢作り」「体当たり」（女子は「脱力面打ち」といった古流的身体技法のほうに優位であったことは興味深い。また、94%の生徒が「姿勢が大事だと思った」と答えた。良い姿勢が強い力を生み出すという武道身体技法の最も根幹をなす事柄が了解されたことは注目に値する。

さらに「三重十文字の体（たい）作り」・「合掌体」が生徒の関心を高め、それが剣道の「充実した気勢」と「適正な姿勢」作りと「一本」という打突に結びつくことをも理解させるのに有効であることが判明した。「型学び教材モデル」を基軸とした実践は、剣道の「一本」とは何かを考えさせ、伝統性を強調する運動学習教材の道を開き、新学習指導要領の課題に十分応えることにも繋がると考える。

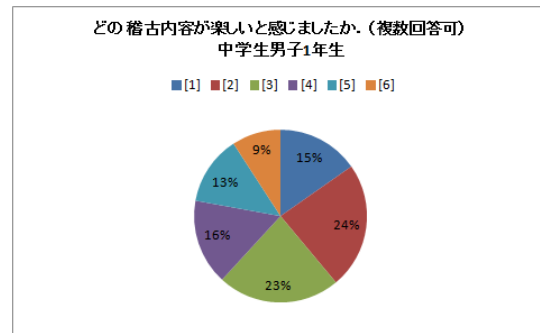


Fig. 1

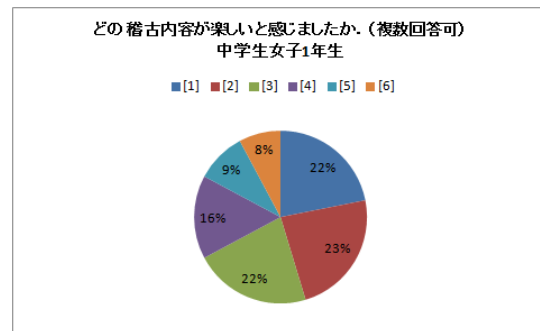


Fig. 2

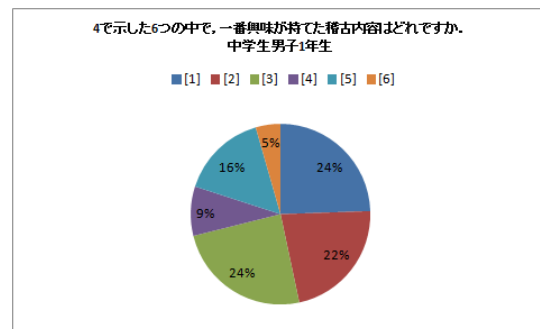


Fig. 3

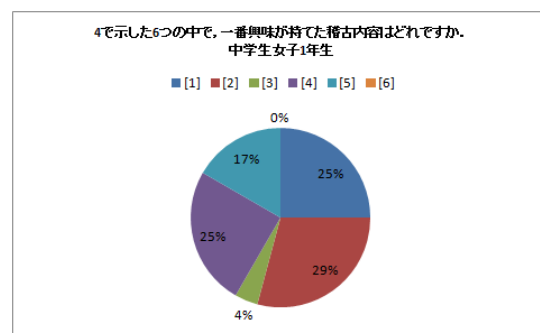


Fig. 4

Table. 1

凡例	
選択肢	内容
[1]	十文字の姿勢作り
[2]	合掌力
[3]	体当たり
[4]	脱力面打ち
[5]	振り返り足さばき
[6]	身手足一致

また、「礼法」での「姿勢を正す」ことが「相手を尊重する」行為であるのみならず、強い体づくりのための「稽古」であること、そして、それ自体が護身術と直結していることに連動していることも認識できた。

今回の指導要領では「我が国固有の伝統と文化」と示されているものの、その内容が明記されていない。縛りが掛かかっていないということは、内容はそれに携わる者に任されていると考えられる。

今回のテーマ設定に当たり、筆者は、武道固有の思想を以下のように捉えてみた。

(1) 日常と非日常が不可分。生活即道場。

「礼法」として実践。

(2) 技を通してわが身を知る、術から道へと進化・深化させた。

(3) 「型」の文化を形成。三摩の位(習い・工夫・鍛錬)、(守破離)の思想を生んだ。

(4) 「勝負」の時空間、つまり対峙する関係が創り出す「場」によって形成される「間」に対して、自分の心と体の在り方を「気」の感覚として内的統一性を図りながら外的能動性を高める工夫の結果、逆対応的な心身のコントロール方法を発見した。

(5) 「勝負」(向き合い)を媒介として、自分を知り、人を知り、宇宙を知る営みを「武道」と呼んでいる。

(6) 自分の心と体の状態を「一本」という技の出来栄で評価した。

(7) 至高の一本である「心技体一致」を求めた。剣道では「気剣体一致・心気力一致」。

(8) 武道を「行」ととらえ、多くの「わざ言葉」を生んだ。

以上のような認識を踏まえて作成した「型学びモデル」は、各武道種目共通の身体技法として活用されることをねらっている。あわせて、高齢者にも手軽に実施でき、健康法のみならず近世武士の世界(たとえば宮本武蔵の世界)を追体験することも可能となるものである。また、本モデルが、平成24年度から実施される伝統的特性を分りやすく明瞭に示す教材の開発に寄与できることを期待したい。

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計0件)

[学会発表] (計2件)

- ① 大保木輝雄、武道の教材化に関する一試論 (2) - 武道特有の言語とその体験をめぐって -、日本武道学会第44回大会、平成23年9月1日、国際武道大学
- ② 大保木輝雄、武道の教材化に関する一試論 - 指導要領をめぐって -、日本武道学会第43回大会、平成22年9月2日、明治大学和泉キャンパス

[図書] (計0件)

[産業財産権]

○出願状況 (計0件)

○取得状況 (計◇件)

[その他]

ホームページ等

## 6. 研究組織

(1) 研究代表者

大保木 輝雄 (OBOKI TERUO)

埼玉大学・教育学部・教授

研究者番号：80114205

(2) 研究分担者

( )

研究者番号：

(3) 連携研究者

魚住 孝至 (UOZUMI TAKASI)

国際武道大学・体育学部・教授

研究者番号：70203495

立木 幸俊 (TATUGI YUKITOSI)

国際武道大学・体育学部・准教授

研究者番号：20255178

吉田 頼男 (YOSHIDA TOMOO)

古流剣術研究会

仙土 克博 (SENDO KATUHIRO)

古流剣術研究会

八坂 和典 (YASAKA KAZUNORI)

埼玉大学附属中学校・教諭

柳田 勇 (YANAGIDA ISAMU)

埼玉大学附属中学校・教諭

伊藤 毅 (ITOU TUYOSI)

大和武道具製作所