

2009 年度 修士論文

**合気道競技の教材化試案
： 2012 年武道の義務教育化への対応**

A tentative Curriculum for Teaching Competitive aikido
： In Response to a Requirement to Teach Budo
in Japanese Junior High School in 2012

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科
スポーツ科学専攻 スポーツ文化研究領域

5 0 0 8 A 0 6 3 - 2

山口 升呉

Yamaguchi , Shogo

研究指導教員： 志々田 文明 教授

目次

序章	1
第 1 節 問題の所在	2
第 2 節 課題の設定	10
第 3 節 論文の方法	12
第 4 節 先行研究の検討	13
第 1 章 合気道の系譜・理論・技法	15
第 1 節 合気道の系譜	16
第 2 節 嘉納治五郎の思想と講道館柔道の成り立ち	17
第 3 節 富木謙治による技の性格と分類	25
1 自然体の理（構えについて）	26
2 柔の理（防御の立場について）	26
3 崩しの理（攻撃の立場について）	27
4 当身技の性格	28
5 当身技の分類	30
6 関節技の性格	32
7 関節技の分類	34
8 講道館柔道「古式の形」の術理と応用	37
第 4 節 合気道競技史における諸問題の検証	39
1 志々田論文を中心とする合気道競技史の検証	39
2 早慶戦における合気道競技の歴史	43

第2章 中学校体育授業における合気道競技	51
第1節 合気会の授業計画	52
1 原尻英樹の中学1年のカリキュラム	52
2 合気会のカリキュラム	52
第2節 新しい「徒手乱取り競技」	74
1 短刀乱取りの優位性と課題	74
2 新しい「徒手乱取り競技」の目的と内容	76
第3節 合気道単元の目標	78
1 第1、2学年の目標	78
2 第3学年の目標	81
第4節 大庭英雄の指導法	91
1 大庭英雄の経歴	91
2 大庭英雄の指導法	91
第5節 合気道競技の学習計画	95
1 中学1年生の学習計画	95
2 中学2年生の学習計画	123
3 中学3年生の学習計画	133
結章	149
参照文献表	156

序章

第 1 節 問題の所在

(1) 研究対象としての合気道

2008 年 3 月に公示された新しい中学校学習指導要領では、武道の必修化が盛り込まれ 2012 年から実施されることとなった。現行の学習指導要領では、中学校体育は器械運動や陸上、水泳、球技などの種目が必修となっているが、武道については、ダンスとどちらかを選ぶ選択制であった。新しい学習指導要領では、1・2 年で体づくり運動、器械運動、陸上競技、水泳、球技、ダンス、体育理論と並び、武道が必修化された。また、3 年では、球技か武道の選択制となった。この改訂によって二つの新たな視点が必要となってくる。一つは、従来は一年生の選択の段階で、多くの生徒が男子は武道を、女子はダンスと別々に選択していたと思われるが、今度は男女共習が必然となること。第二次性徴が発現する中学生において、身体接触を伴う武道では抵抗感なく受け入れられる種目は限定されてくる。二点目は、1・2 年生で学習した武道で「楽しさ」や「喜び」を体験していれば 3 年生でも同じ武道を選択する可能性が高いと思われる。そうになると、中学校 3 年間で同じ武道を履修することになり、改正教育基本法に明示された生涯学習の理念の実現に向けて前進することとなる。学習指導要領では、武道として柔道、剣道、相撲が明記されているほか、「地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどその他の武道についても履修させることが出来る」としており、空手、合気道、なぎなた、弓道など多彩な武道を学習できることとなる。本研究の対象となる合気道は、徒手の武道としては、身体接触が比較的少ない。身体接触があっても、手首、肘など身体の末端部分が多いので、男女共習に適している。防具、武器などが不要で、稽古着も望ましいのは柔道着であるが、トレーニングウェアでも差しつかえないなどの利点から、合気道は履修科目として最適な武道の一つと考えられる。しかしながら、現状から推測するに柔道と剣道が多くの中学校での武道の授業となることが予想される。だが、一部の種

目への偏向は、「多くの領域を体験する」とした新しい学習指導要領の精神にそぐわないこととなる。日本の伝統的な文化を継承している他の武道も中学校の武道の授業に広く採用される為には、指導者の確保と養成、わかり易い指導案の作成などが必要となってくる。筆者は高校時代に柔道を学んだ後、大学において合気道(NPO 日本合気道協会系列)を学び、その後約 40 年にわたってこの道と関わってきた。日本合気道協会(以下「協会と」と略す)は、合気道界の中ではユニークな会派である。それはほとんどの会派が形(約束稽古)の反復練習に終始するなかで、伝統的稽古方式としての形と乱取り稽古(自由練習)を併行修行する方式をとっているからである。つまり柔道や剣道で行われている近代的な方式をとっているということであるが、合気道界にあっては少数派なのである。

ここで簡単に合気道界の現状を見ておく。合気道は植芝盛平(1883-1969)によって創始され戦後に普及した新興武道である。植芝は大東流柔術という武術を同流の師武田惣角(1859-1943)から学び、武術体験を加味して新たな様式の武道を作りあげた。『最新スポーツ大辞典』(志々田, 1997)によれば、広義の意味の合気道の会派は「大東流系」と「合気道系」に大別することができる。大東流系には武田の子息武田時宗(1916-1993)を中心とした「大東流合気武道」、武田から免許皆伝を許された久琢磨(1895-1979)を中心とした「琢磨会」、武田の高弟である佐川幸義(1902-1998)を中心とした「大東流合気武術」などがある。合気道系には、植芝を創始者とし、子息植芝吉祥丸(1921-1999)らにより第二次世界大戦後普及した「合気会」、植芝の戦前の弟子である富木謙治(1900-1979)が1966年に創設した「日本合気道協会」、塩田剛三(1915-1994)が1955年に創設した「養神館」、第二次世界大戦後の合気会の中心的指導者であった藤平光一が1974年に独立して設立した「気の研究会」がある。その他、九州地方に普及している砂泊誠秀(1923-)の「万生館」、井上鑑昭(1902-1994)の「親英体道」、望月稔(1907-2003)の「養正館」、平井稔(1903-1998)の「大日本光輪会」など多数の会がある。

上記のように多くの指導者が物故するなかで現在では、養神館から分かれた合気道 SA のように幾つかに分派した会派もある。以上は植芝と武田との師弟関係を軸にした場合の会派でありいずれも著名なものであるが、「武田 植芝」系統以外の会派で武田流中村派（以下武田流と略す）という会派もある。これらのうち乱取り試合を採用している主な会派は日本合気道協会、合気道 SA、武田流のみである。

SA は養神館合気道を母体とし、打撃技と組手・試合形式が加えられている。試合形式には、実戦・リアル合気道ルールトーナメント、伝統合気道ルールトーナメント、新人トーナメントがあり、

に関しては、他流派の選手もエントリーできる等、自流派だけで完結するのではなく、広く競技者を受け入れているのが特徴である。体術の稽古内容は、基本動作・型稽古・打撃稽古・手首相撲（合気道技限定組手）・合気組手（合気道技+打撃）・試合と段階的に練習を行っている。なお、組手を導入した事により合気道技のコンビネーションや返し技の研究が盛んである。試合では合気道技だけではなく、鎖骨以下への直接打撃制による掌打と蹴り技の使用も認められている。

武田流は、武田流合気之術を受け継ぐ合気道の流派である。武田流合気之術は第 43 世大庭一翁宗家の内弟子である中村久が九州黒田の地に設立した。（合気道開祖である植芝盛平とは別系統）特徴として「秘之打ち」と呼ばれる手刀打ちと合気柔術の投げ技を導入した、総合乱取り試合を行っている事が上げられる。なお、武田流は、合気道の他にも柔拳法、弓馬の術、居合道、杖術、剣術を含み、それらの全てにおいて試合を導入している。

しかし、上記 2 会派の合気道競技は、その内容からも判断できるように、学校体育の教材としては適当ではないと考える。

それでは合気道界の中でユニークな試合方式をとる協会の合気道を教材として考える妥当性はどこにあるのだろうか。

2006 年、新しい教育基本法（以下「改正教育基本法」と略す）が公布・施行された。その第 2 条 5 項には伝統と文化の尊重に関する以

下の記述がある。

伝統と文化を尊重し、それらをはぐくんできた我が国と郷土を愛するとともに、他国を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与する態度を養うこと。

これを踏まえて学習指導要領の改善の基本方針にも「生涯にわたって運動に親しむことができるように」とされている。では、学習指導要領が要求している親しむべき武道の形態はどのようなものなのであろうか。

学習指導要領解説では[第1学年及び第2学年]で、「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、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。」「また、技能の上達に応じて、基本となる技を用いた自由練習やごく簡単な試合で攻防を展開することを発展させて、得意技を身に付け、自由練習やごく簡単な試合で攻防を展開できるようにすることをねらいとしている。」(下線筆者)とされており、[第3学年]でも「勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技を高めることによって得意技を身に付けることができるようにする」とされている。以上から、武道では競技・試合が出来ることを前提としていることは明らかである。

かくして協会の合気道は、今次学習指導要領の要請に添った武道として定立される。次に本研究で検討する「協会合気道」の理論と方法について簡単に触れておく。

(2) 協会合気道の方法とその問題

協会創設者・富木謙治は当初、合気道の形による稽古を推奨していたが、1961年頃に形稽古に加えて乱取り稽古を創案した。乱取り稽古の方式は、はじめ徒手対徒手の徒手乱取り稽古であった。それ

での試行を重ねるうち、間合いの接近により柔道と類する試合状況が生まれたことから、後により離隔体勢を明確にする為に短刀乱取（徒手対武器[ソフト短刀]の格闘形態で行う）を考案した。現在公式種目となっている合気道乱取り競技である。

短刀乱取りは、徒手の人間と武器を持った人間が、ルールに基づいて徒手技（当身技、関節技、浮技から 17 本）と武器（ソフト短刀）による所定部位への「突き」とで競い、徒手技と突きとをそれぞれ得点化してその多寡で勝敗を決する形で行われる。短刀乱取競技は、他の会派が試合を認めない乃至はその方法を確立する理論体系を持たないために、一部の学生・若年層に根強い支持を得ている。又、合気道は世界的に普及しており、多くの外国人愛好者が存在する。外国人には、日本人とは異なり、複数の会派の指導をわだかまりを持たずに受けるという傾向があり、その結果、短刀乱取を素直に受け入れて定着しているという勢力も存在している。しかしながら以下の問題点もある。

短刀突きと徒手側が一定時間で交代するやり方なので、短刀で突く側と技をかける側とに分けられ、攻防一体とはなりえない。攻防一体は格闘競技の根幹をなす必要条件であると思われる。短刀を持つ手は左右どちらか一方であるため、繰り出す技もどちらか一方に偏する可能性が高く、左右バランスの取れた技術の向上が望めない。

この競技形式だと、短刀突きだけで、勝敗を決してしまう可能性があり、合気道の技術を高める努力がおざなりにされる可能性が懸念される。

以上は、合気道を中学校における武道の必修化に対応させるために、解決が図られねばならない問題点である。こうした点を予め認識した上で、その利点を引き出すようにしなくてはならないだろう。

（３）学習指導要領は武道分野の目標として第１学年から第３学年までをとおして「勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのでき

る運動」と定義しており、授業時数の限られた中で、どう「楽しさや喜び」を体験させ得るのか。

指導計画の作成に当たっての保健体育の年間標準授業時数は、次のとおりである。

第 1 学年	105 単位時間
第 2 学年	105 単位時間
第 3 学年	105 単位時間
計	315 単位時間

従前は、各学年とも 90 単位時間を標準としていたので、約 1 割程度増加している。しかし、『「A 体づくり運動」については、各学年で 7 単位時間以上を、「H 体育理論」については、各学年で 3 単位時間以上を配当することとし、「B 器械運動」から「G ダンス」までの授業時数は、その内容の習熟を図ることができるよう配当すること。また各領域に対する授業時数の配当は、その領域が、小学校から引き続いて学習する領域か、中学校で初めて取り上げる領域であるかを考慮に入れて授業時数の適切な配当を考える必要がある』（学習指導要領解説 文部科学省）としているものの、各学校の考え方や個々の体育教員の嗜好・経験にもよるであろうから、各領域に配当する授業時数は均等と仮定しておくことが無難であろう。その前提で各分野と領域における授業時数は以下のとおりとなる。

			1 年	2 年	3 年
保健体育	体育分野	A 体づくり運動	必修	必修	必修
105 単位時	89 単位時		7	7	7

間	間				
		B 器械運動	必修 13	必修 13	
		C 陸上競技	必修 13	必修 13	
		D 水泳	必修 13	必修 13	
		E 球技	必修 13	必修 13	E , F から 以上選択
		F 武道	必修 14	必修 14	40
		G ダンス	必修 13	必修 13	
		H 体育理論	必修 3	必修 3	必修 3
	保健分野 16 単位時間		16	16	16

B , C , D ,
G から
上選択
39

上記のように、第 1・2 年学年では武道は各々 14 授業時数しか確保できない。他の領域はすべて小学校からの継続で、中学校から新たに始まるのは武道しかない。本来ならばほかの領域を減らして、武道領域を増やすべきであるが、これは各学校の裁量に任せるほかはない。年間を通しての各領域の配分は、学期ごとに区切って行われることになろう。また、学習の効果からもそのほうが好ましいといえる。学期ごとに履修を区切るとなると、13～15 授業時数になると考えられる。合気道を履修する学期としては第 1 学期が望ましい。

授業時数が最も多くなることと、暖かくなってくる季節であること（柔道着だけで下着は着ないことや、畳で受け身を取るときに寒い時期ではつらく感じる生徒もいるであろうから）、新学期で「礼法」を教えた方が効果的であることなどの理由による。第 3 学年では上記のとおり、約 40 授業時数が確保できるので、これらの授業時数を勘案しながら指導計画を作成することになる。ただし、2 領域より多く履修することになれば、その分だけ授業時数は減ることになる。

いずれにしても、第 1・2 学年では各々 13～15 授業時数の中で、いかに合気道の魅力を伝え、「喜び」や「面白さ」を体験させることができるのかが問題となる。

（４）新しい学習指導要領では「体育分野の内容」について、柔道、剣道、相撲の三つの武道では具体的に、第 1・2 学年で、「相手の動きに応じた基本動作」→「基本となる技」→「投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開する」と指示している。第 3 学年の内容についても、「相手の動きの変化に応じた基本動作」→「基本となる技」→「得意技や連絡技」→「相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること」としており、さらに、学習指導要領解説では、その内容を詳細に説明している。合気道でも、このように、基本動作から、基本となる技と得意技や連絡技を駆使しての攻防の展開という明らかに乱取り・試合を想定した指導体系が明示されなければならない。

（５）上記同様に武道の「内容」について、改正教育基本法が教育の目標として掲げたもののひとつである「伝統と文化を尊重し、それらを育んできたわが国と郷土を愛するとともに、他国を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与する態度を養うこと」という趣旨を受けた新学習指導要領が記す「相手を尊重し、伝統的な行動の仕方をまもろう（大切にしよう）とすること」、「武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方」を授業時間内で、どうちりばめ、理解させるのか。

これも少ない授業時数との関係もあり、問題となるであろう。

(6) 指導者不足をどう解決するのか。

現在、体育教員で柔道、剣道以外の武道を指導できる人は限られていると思われる。新学習指導要領では[内容の取り扱い]で「武道の運動については柔道、剣道、相撲の中から一を選択して履修できるようにすること。なお、地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどのその他の武道についても履修させることができる」ということは、各学校が選択した武道について信頼できる指導者が存在すれば、どの武道でも履修させることができるということになる。各中学校にその武道を指導できる体育教員がいなくても、その地域の指導者に協力を求め、体育教員の管理の下で指導できることとなる。しかし、たまたま、その地域に指導者がいても、その武道を希望する学校がある地域にいつも信頼できる指導者がいることはありえない。そこで、必要となるのは、前述のような乱取り・試合を志向する合気道の指導者の派遣を要請されたときに、ある程度、これに応えられる組織の存在である。

以上が合気道という柔道にも匹敵する日本が誇りうる伝統のある文化的身体運動を、中学校における武道の必修化に対応させるために、解決が図られねばならない問題点である。

第 2 節 課題の設定

前節の問題点を踏まえ、本論文では課題を下記のように設定する。

(1) 合気道の系譜・理論・技術を分析、整理する。

武道には柔道、剣道、相撲、なぎなた、空手、弓道などがあるが、これらの武道には、それぞれ、武器の種類や技法に独自のものがある。これら武道全体の中で、合気道がどういう位置にあるのかを明

らかにしておくことが、課題の解明と実地指導の際に不可欠となる。

（２）合気道の乱取り競技史における諸問題の検証

講道館柔道を創始した嘉納治五郎が修行した柔術の中に、合気道の技法は明らかに存在していたのにもかかわらず、それらを除外して、主に、襟袖を持って組み合ってから技と固め技に限定した理由はなぜか。そして、また合気道の多くの会派が競技・試合を志向しないのはなぜか。これらを知った上で、合気道の競技化にともなう障害とそれらをいかに克服すべきかの理論と実践を知っておくことが指導者には必要となる。

（３）それらを踏まえたうえで、改めて中学生に適した合気道の乱取り・競技方法を考案する。

中学生は未だ身体の成長過程にある。また男女共習、学校教育に絶対不可欠な安全性の確保などを考慮し、なおかつ喜びや楽しさを実感できる競技方法を考える。

（４）指導計画・学習の内容の具体例を詳細に作成する。

現在、合気道は市井においてボランティアに近い指導者によるクラブ運営や職業指導者による町道場で多くの人々が老若男女を問わず形を中心とする稽古を楽しんでいる。しかし、新学習指導要領が要求している競技を前提としている合気道会派は少ない。そしてこれらの町道場と異なり、授業時数に制約がある中で適切に目的に沿った指導を展開するためには工夫をこらした具体例を示し、指導者が指導現場をイメージしやすいようにする。

（５）指導者の確保と彼らを組織化する。

中学校の体育教員で合気道を経験した人はほとんどいないという前提に立って、指導の方策を考えたほうが無難であろう。体育教員に対する講習会の開催の機会を多く持つことが大切であり、そのと

きの、教材としても上記の物が有用となる。そういう手立てを講じたとしても各学校で合気道を指導できる体育教員を確保できるのはまれなケースであろう。したがって外部の指導者の協力を仰ぐというのが一般的になろう。この際に、こうした要請に応えられる指導者の確保と彼らへの教育や受付窓口となる組織が必要である。

第 3 節 論文の方法

課題（１）（２）について。

合気道は柔道と同じく柔術から由来している。したがって、柔術から柔道への歴史的変遷過程を明らかにする文献を使用する。柔道が柔術を基として、乱取り・試合とスポーツ化されていったのに対して、合気道の技法はかなり遅れて乱取り・競技化がなされた。詳細は後述する。この点の研究論文・文献によって検討する。

課題（３）（４）について。上記を踏まえたうえで、学校体育として長い実績のある柔道の指導実態を参考にしつつ、合気道の特質を十分に考慮して中学生に適した合気道の乱取り法・競技化を考案する。なお、合気道の基本動作、基本の技などは協会で現在行われているものをベースにして、中学生向けに改編する。また、体育教員が合気道の未経験者でも理解できるように簡潔・明瞭・平易に作成する。生徒が初めて経験することになる第１学年の授業計画は「面白さ」や「楽しさ」を味わえるように、「体捌き競技」を採り入れる。第２学年では基本の技でかかり稽古が出来るように、第３学年では返し技も習得して、引き立て稽古のレベルで技の攻防が出来るように、さらに簡易な試合も行う。中学生の３年間で合気道の基本を身に付けることができれば、高等学校、大学と進学したり、社会人となっても続けることができる。また、合気道は柔道原理と剣道原理も包含しているので、他の武道に変更しても学んだことが有益に生かされることになる。これらの視点を盛り込んだ指導計画を作

成する。なお、各用語の詳細な解説は本論に譲る。

第 4 節 先行研究の検討

本論文の先行研究は、以下の三点に分類することができる。

- (1) 日本武道における合気道の位置づけの研究。
- (2) 合気道の乱取り法・競技化の研究。
- (3) 合気道の実際の指導計画案や学習内容の研究。

それぞれに該当する先行研究を以下に簡単にまとめる。本研究の本論とも関わってくるため、詳細は本論で述べる。

- (1) 柔術から柔道への発展過程について。

- 嘉納治五郎 (1889) 「柔道一斑並二其教育上ノ価値」大日本教育会雑誌

これは講道館柔道を体系だてて説明した講演録である。講道館柔道は「柔道体育法」「柔道勝負法」「柔道修心法」を柱に構成されている。このうちの「柔道体育法」で乱取り法を紹介している。

- 富木謙治 (1991) 『武道論』 章 「柔道とは何か」「わざ」から「みち」へ

これは、柔道が既存の柔術から「投げ技」と「固め技」で乱取り・試合化を遂げたように、「当身技」と「関節技」で乱取り・試合を可能にした合気道の近代化に取り組んだ論文集である。

- 井上 俊 (2004) 『武道の誕生』

柔術から柔道への変化、講道館柔道の発展などの歴史をたどりながら、「武道は古来の伝統文化ではなく、明治中期以降に武術や武芸が『近代化』される過程で形成された近代文化である」ことを唱えている。

(2) 合気道の乱取り法・競技化の研究。

- 富木謙治(1991)『武道論』 章 「合気道の近代化」
- 富木(1974)『柔道における「当身技」と「関節技」の練習法』
- 富木(1975)『柔道と禅』
- 富木(1978)『合気道競技について』
- 富木(1979)『武心を養う』
- 志々田文明(2001)『合気道競技史の研究』合気乱取り法の草案過程を中心に
- 志々田・成山哲郎(1981)『武道の基本構造とその教材化について』
- 志々田(1979)『武道の特性と合気道競技の特性に関する一考察』
- 志々田(2005)『武道の教育力』

合気道の乱取り法競技化の研究については早稲田大学教授で柔道部と合気道部の師範であった富木謙治の論文と文献を検討する。その過程の詳細な考察については、同じく早稲田大学教授で現在の合気道部師範である志々田文明の論文によって明らかにしていく。そして、筆者自身が「形から乱取り」への実証研究として取り組んできた早慶定期競技会の歴史に触れる。

(3) 合気道の指導計画案と学習内容の研究

合気道の実際の指導計画案や学習の内容については、先行研究のような類のものは無いと推察される。わずかに、合気道の一會派である(財)合気会が月刊「武道」に発表した中学校合気道授業計画と養正館の原尻英樹氏が「心身一如の身体づくり」という文献の中で古武術の技法を取り入れたカリキュラムを提案している。

- (財)合気会(2008)『月刊 武道』11月号中学校武道 授業の充実に向けて 新学習指導要領に基づいた中学校合気道授業計画
- 原尻英樹(2008)『心身一如の身体づくり』

第 1 章

合気道の系譜・理論・技法

第 1 節 合気道の系譜

ここでは、日本武道における合気道の位置づけを明確にしたい。そこで、嘉納治五郎（1889）の「柔道一斑並ニ其教育上ノ価値」講演の内容と、筆者が学生時代から富木に教えられたものをもとに、柔術について簡単に説明する。富木の武道論についてはその著書で詳述されている。

柔道・合気道の前身は柔術である。柔術は一般に室町時代から安土・桃山時代に成立したと言われている。ほかの武術と同様に戦場での必要性から発生・発達してきたものと思われる。中世以前においては各武術の区別はなく、戦場ではまず遠矢を放ち、接近して刀剣や槍で戦い、矢が尽き刀が折れてから、最後に組み合って決着をつけるという戦闘形態であった。やがて戦国時代に入り、武器や徒手による格闘方法が工夫され、剣術、槍術、柔術をはじめ、馬、弓、鉄砲などの武術が編み出された。

柔術はさまざまな名称で呼ばれていた。体術、和、柔道、小具足、捕手、拳法、白打、手（縛）などで、殴る、蹴る、突く、のどを絞める、手を擦る、投げるといった内容であったが、総じて、無手あるいは短い武器を持って、無手あるいは武器を持っている敵を攻撃し、または防御する術であるといえる。

柔術という名前の由来は七書（中国の 7 部の兵書の総称）の一つである『三略』の中の「軍議にいわく、柔能く剛を制し、弱能く強を制す。柔は徳なり。剛は賊なり。弱は人の助くる所、強は怨の攻むる所。」とあり、この「柔能く剛を制す」の句から取ったものであらうといわれている。柔術各流の伝書では、易学・老荘学・儒学の用語を持って説明されていることが多いが、要するに、「柔」は自己の心身的能力を最も合理的に、経済的に活用することであるとされている。

江戸時代に入り柔術各流が勃興した。慶長から寛永年間にかけておきた諸武術はその後江戸末期にかけてますます流派が分派し、『日

本武道全集』によると柔術は 179 流派が存在したと言われている。明治に入り、嘉納治五郎が天神真楊流と起倒流を修行し奥義を極めた。身体が虚弱であった嘉納はこの修行によって強健になり、さらに精神修養としても役立つことを実感した。嘉納は天神真楊流と起倒流を中心に、ほかの柔術諸流派も比較検討し、「日本伝講道館柔道」を創始した。そして、これを青少年の教育として役立てようと考えた。起倒流の技は鎧組討ちを主体とし、横捨て身や腰投げといった投げ技に優れたものが多い。一方、天神真楊流の技は突きや蹴りの当身技と関節技に特徴があった。嘉納はこれらの技を整理・分類し、「投げ技」と「固め技」そして肘のみの「関節技」で「乱取り」を、残された「関節技」と「当身技」は「形」として修行すべきとの構想で講道館柔道を構成した。

しかしながら、「形」として修行すべきとされた「関節技」と「当身技」の練習は「乱取り」に比較しおざなりにされ、形骸化していった。この「関節技」と「当身技」をよく継承していたのが旧会津藩に残されていた大東流合気柔術である。大東流合気柔術は中興の祖武田惣角（1860-1943）からその高弟植芝盛平（1883-1969）に伝えられた。戦後、植芝は合気柔術を合気道と名称を改め、門弟らの努力もあり世界的な普及を見るようになった。

第 2 節 嘉納治五郎の思想と講道館柔道の成り立ち

嘉納治五郎は柔術の技のうち投げ技と固め技を乱取り・試合化することに成功し、この面で近代化したといえる。一方、取り残された関節技と当身技は後に富木謙治がこの近代化に取り組むこととなる。富木はこの近代化に当たり、嘉納の考えた柔道原理と教育理念を柱として合気道の技の分類・編成と理論を構築しており、嘉納の思想と講道館柔道の成り立ちを知っておくことはこの論文構成上重要である。以下、筆者がまとめたものと、柔道原理について富木から筆者が聞いたものをまとめて記す。特に重要と思われるものは、

原文をそのまま引用する。

1889 年に嘉納が行った「柔道一斑並ニ其教育上ノ価値」と題する講演記録からその思想と成り立ちを検証する。

従来の柔術の稽古法について次のように述べている。

初柔術ノ稽古ニ形ト亂捕トノ區別ガ御坐イマシテ形ト申スハ豫メ定メテアル仕方ニ由テ勝負ノ法ヲ練習スルコトヲ云ヒ亂捕ト申スハ雙方勝手次第ノ方法デ（危険ノ恐レアル方法ノ如キハ禁ジマスレド）相手ト組討ヲスルコトヲ云フノデシテ或ル流義デハマルデ形ノミヲ授ケ或ル流義デハ形ト亂捕トヲ授ケマス。ソコデ是レマデ諸流ノ亂捕ヲ見マシタガ先ヅ其仕方ヲ區別シマセウナラ四種ニ分ケラレルデセウト思ヒマス。第一種ハ投ヲ專ラトシ善ク柔術ノ法則ヲ守ッテ致シ第二種ハ矢張投ヲ專ラト致シマスレドモ技ヨリモ寧ロ力ヅクデ致ス方ガ多ク第三種ハ專ラ咽喉ヲ絞メ手ヲ擦ヂナド致シ第四種ハ專ラ相手ヲ抑ヘ付ケ自由ニ動クコトノ出来ヌ様ニ致シマスノデス¹。

というように、形は予め定めてある方法で練習すること。乱取りは双方自由に組み打ちすることと定義している。

また第 1 種の乱取り法が講道館で指導している内容である。

第 2 種の乱取り法は力に頼ったやり方であり、本当の柔術の法則による稽古ではないので採用しない。

第 3 種の乱取り法については、熟練した者なら危険はないが、初心者にとっては、手を挫いたり体を痛めたりする恐れがある。それゆえ、ただ身体を壮健にする目的と多少勝負の修行をめざそうという程度ならやらなくてもよい。

第 4 種の乱取り法は押さえつけることと、起きることを主として 2～3 の危険な技を除けば、害のないやり方で、力を練るにはよい方法

¹ 嘉納治五郎（1889）, 柔道一斑並ニ其教育上ノ価値 . p.450 .

であると考えられる。

ここでいう第 1 種の乱取り法が講道館柔道の「投げ技」であり、第 4 種の乱取り法が同じく「固め技」であると考えられる。そして、第 3 種の乱取り法が「関節技」と「当身技」で、これが初心者には怪我をする恐れありとして退けられたものである。この部分の技がほぼ合気道の技と考えて差し支えない。

嘉納は、天神真楊流と起倒流の形を紹介しながら、自然本体、柔の理、崩しの理の概念を説明している。

自然体の理・柔の理

相手に引かれても押されても、その方向にこちらが体を崩さずに移動してしまえば相手は技をかけることができない。このように相手の攻撃を無効にしてしまうことを「柔の理」という。「自然体の理」とはこのような動きを可能にする「本体という偏せざる体を守ること」と定義している。

崩しの理

「相手をどちらか一方に傾かせ片足の一部分なり両足の踵なり、なるべく小さな面積の所に全身の重みを載せさせ、斯く重みの乗っているか、これから乗ろうとするところ（状態）」あるいは、「少しでも技をかければたちまち倒れるような極く剣呑な位置にありながらまだ立っているようないわば、『生殺しとでもいうような有様』」を作り出すことを「崩しの理」という。

これら「自然体の理」「柔の理」「崩しの理」を「柔道原理」と呼ぶ。この「柔道原理」については後に詳述する。

柔術は今日の時代にあって、そのまま採用することはできないが、幾分かの改良を加えさえすれば、体育・知育・徳育を同時に為すことのできる便法とすることができる。だから、柔術を究明し、その内容を取捨選択し、学理に照らして考究し、今日の社会に適合する

ように講道館柔道を組み立てたのである。

そして、この柔道は体育・勝負・修身の三つの目的を持っている。

柔道体育法

この目的として、筋肉を発達させること。身体を壮健にすること。力を強くすること。身体四肢の働きを自在にすることの四つを挙げている。特に、身体四肢の自在はほかの体操では得られないほど顕著である。

教育の一大目的は人に有益な能力を得させることであるから、体育の方法もその結果として人がどれ程有益な能力を得ることができるかということでその良否を判断しなければならない。

次に、安全性、護身性、受身の方法について語っている。

形は乱取りの不十分なところを補うようにしてある。一部分の筋肉の発達、着物が損じやすく特別の稽古着が必要、投げたり転んだりするのに草原や畳が必要という乱取りの不便さを解消する形を考案した。着衣をつかまず、手首や肘を取り、あるいは腰、胸などに手を当て相手を不安全な姿勢にして、そこのところを抱き上げたり、腰の上に乘せたり、背中に背負うなどしていよいよ投げようとするところまでを順序だてて練習するのです。

上述の後段の部分は学校体育の現実的な問題の対処法として貴重な考えである。専門の稽古着も特に必要としない、畳の道場も必要としない、稽古法は「作り」までで十分という考え方は、そういう問題を抱える学校にとっては勇気を与えてくれる示唆である。

講道館柔道体育法の形第 1 種

この形は剛より柔に変化して勝ちを制する仕方だから、最初は力を使い、身体を練ることができる。

講道館柔道体育法の形第 2 種

この形は始めから柔と柔との競争であるから、力で力に逆らわない

ようにして、自分の体には安全の姿勢を保ちながら、相手の体を不安全の姿勢にならせるように工夫をするものだから運動の仕方が穏やかになります。

柔道勝負法

これは肉体上で人を制し人に制せられない術の練習である。その方法には、投げ、当て、固めの三種類ある。投げには、手技、腰技、足技、真捨て身技、横捨て身業の五種に分類できる。固めは相手の咽喉か胴を絞めるか、相手の体とか四肢を抑えたりして起きられぬようにする。相手の関節を伸ばすか曲げるか捻るかして、倒すか苦しめるか殺すかすることである。

相手の体を抑えつけるのは本当の勝負の上からは格別有益ではない。抑えつけることより、むしろ抑えつけられた時に起きるほうに熟練することのほうが必要である。

固め技の中で実際勝負の上で最も多く使用するのは手の関節を捻ることである。相手が打ってこようと、突いてこようとその手を捻って倒し動けないようにしておいてから捕縛するのが一番便利である。

当てとは四肢や頭の一部で相手の急所を突くか、打つかして相手を苦しめるか、一時気絶させるか、全く殺してしまうかのいずれかをする事である。その方法はたくさんあるが、拳で相手の両眼の間を突くか、胸部を突くか、胸骨の少し下を突くか、足先で相手の睾丸を蹴るのが最も普通の方法である。

この勝負法の当ては、普段は危険でできないので、専ら形で練習しなければならない。

實際ノ勝負ニ効驗ノアル手ハ不斷ハ危険デ出来マセズ。不斷致シテモ危険デ無イ手ハ實際ノ勝負ニ効驗ノ少ナイ譯デ御座イマスカラ勝負法ハ専ラ形ニ據テ練習致サ子バ成リマセヌ。シカシ初メカ

ラ一種ノ約束ヲ定メテ置イテ極危険ナル手丈ケハ省キ、又打ッたり突イタリスルトキハ手袋ノ様ナモノデモ嵌メテ致シマスレハ勝負法ノ亂捕モ隨分出來ヌコトモ御座イマセヌ。形バカリデハ何分眞似事ノヤウデシテ實地ノ練習ノ出來惡イモノデスカラソノ缺ヲ補フガ爲メニハ矢張一種ノ亂捕ガアッタ方ガ善カロウト思ハレマス。

という見解を示し勝負法においても乱取りの練習が必要であるとの認識を示している。

活法とは咽喉を絞められたり、ひどく体を打ったり、水に溺れたりして仮死状態になった時に蘇生させる方法で、多くは人口呼吸に類するものであるが、それ程珍しいものでも有益なものでもないの、元来柔道の中に含まれるべきものではない。

柔道修心法

徳性を涵養すること、智力を練ること、勝負の理論を世の百般のことに応用して物に接し事にあたって自ら処する所の方法に熟練させることがその内容である。

徳性について

ソウシテ人ノ國ヲ愛スルノ情ハソノ國ニコレマデニ御座イマシタ事蹟ヲ愛スルカ否ヤト、ソノ人ガ以前ノ人ト同ジ感情ヲ有ッテ居ルカ否ヤトニ因テ大ニ厚薄ノアルモノデ御座イマスカラ、此後ノ日本人ニ日本ノ日本タル所ヲ貴バセ、愛國ノ心ヲ固ウサセヨウト思ヘバ是非今日ノ少年ノ腦髓中ニ幾分カデモ武藝ノ精神ヲ入レ込ンデ置クコトガ必要ト存ジマス²。

² 嘉納治五郎（1889），p.471．

自ラ自國ヲ重ンジ、自國ノ事物ヲ愛シ、氣風ヲ高尚ニシ、勇壯活潑ナル性質ヲ涵養スルコトガ出來ヨウカト存ジマス。其他柔道ノ修行中授業ノ方法次第デ生徒二種々ノ善イ感化ヲ與ヘルコトガ幾ラモ出來ヨウト存ジマス³。

智力について

柔道の修行と観察、記憶、試験、想像、言語及び大量の関係について

- [観察] 柔道の乱取りを修行するとき、自分が稽古する時ばかりでなく他人の稽古を気をつけてみておくことが必要である。
- [記憶] 教えられたことを守りよく記憶しておかなければならない。また、観察したことも記憶しておく。
- [試験] いろいろ考えたことを実地で試みる必要がある。
- [想像] 次から次へと種々雑多なことを思いつくように訓練すると新機軸を出したり、名人とでも言われるようになる。
- [言語] 柔道の乱取りでも形でも一通りの方法を言葉で説明しようとすれば筋道をたてて明瞭に話さねばなりません。
- [大量] 新しい思想を嫌わず、取りいれる性質と種々様々なことを同時に考えて混淆しないように纏める力をいう。

柔道勝負法の教えという項目では、「自他の関係を見るべし」、「先を取れ」、「熟慮断行」、「止まる所を知れ」、柔道稽古上にある「制御術」など、今日の武道にも必要と思われる項目もあるが、ここでは深く立ち入らない。

柔道の奥義

勝ツテソノ勝ちニ傲ルコト無ク負ケテソノ負ケニ屈スルコト無ク
安キニ在テ油断スルコト無ク危キニ在テ恐ル、コトナク唯「一筋
ノ道ヲ蹈ミ行ケ」⁴

³ 嘉納治五郎（1889），p.471．

⁴ 嘉納治五郎（1889），p.478．

「如何なる場合にあっててもその場合においての最上の手段を尽くせ」⁵とも表現されている。

柔道の教育上の価値

教育とは国とか社会とか広い考えから見るときは、次の世に今の世の開明を伝えて益々これを高等なる位置に進ませるために今日の人に知識を授け、その心身を練磨することである。また、教育を個人から見るときは、その人の一身を独立させ幸福を増すようにすることである。

何事によらず、脳力を練ることは幼年のうちに限るから、その理論が呑み込めるだけの年齢でさえあればなるべく幼年の時からその修業をした方がよい。

切今日我國ノ教育上ノ有様ヲ見マスニ、世間デ彼レ此レ不足ヲ申シマスモノ、餘程整頓シテ参リマシタト申サナケレバナリマスマイ。シカシ教育ノ方向ハ寧ロ知識ノ方ニ傾イテ人物ヲ出スコトニ就テハマダ手ノ尽クシ方ガ足り無クハナイカト疑ハレマス。又特ニ中學以上ニ就テ申セバ修身上ノ教ナドノ上ヘニハマダ善イ方法ガ整ウテ居ラ無イ様ニ思ハレマス。ソコデ私ノ考ヘデハ先キカラ御話シ申シマシタ所ノ柔道ト申スモノハ體育ニ最モ適當ノモノデ御坐イマシテ兼テ修身ノミデハナク一層廣ク修心ノ教デ御坐イマスカラ此學科ヲ全國ノ教育ノ科目ノ中ニ入レマシタナラバ目下教育上ノ缺典ヲ補フコトノ出來ルノミカ氣象ヲ引キ立テ愛國ノ情ヲ強ウ致シマスコトハ無論ノコトデシテ又一朝外患有ッテ四方ニ強敵ヲ受ケルコトアルモ能ク柔道ノ奧義ヲ守ッテ恐ル、コト無ク屈スルコト無ク又太平無事ノ時ニ於テ外人我國ノ進歩ヲ賞賛シ舊來ノ美風ヲ羨慕スルコトアルモ均シク又柔道ノ奧義ヲ守ッテ傲ルコ

⁵ 嘉納治五郎（1889），p.479．

トナク油斷スルコト無ク唯「一心ニ最上ノ手段ヲ取ッテ進ミ行マスレバ我國ヲ世界文明強國ノ一ニ居ラシメルニ至ルモ遠カラサルコト、存ジマス」⁶。

として、中学校以上の生徒には体育として最適であり、修身も含む修心も備えているので全国教育科目として採用されるならば、愛国心の涵養、国防意識の高揚、日本人としてのアイデンティティーの確立につながると主張している。近年の学校教育の流れと合致するものがあり先見の明があったといえる。

第3節 富木謙治による技の性格と分類

ここでは柔道原理について、嘉納の講演と筆者が富木から学んだものをまとめ記す。

嘉納治五郎の薫陶をうけた富木謙治は柔道原理によって古流柔術の技を分析し、柔道乱取り法と並ぶ合気道乱取り法を創案した。

そもそも柔道原理という言葉は筆者の知る限りでは嘉納の文献や講演録には見当たらない。1889年に行われた前述の講演「柔道一斑並ニ其ノ教育上ノ価値」という講演と、1932年南カリフォルニア大学で行われた「柔道の教育への貢献」という講演の中で、「柔の理」「崩しの理」「自然体の理」などの理合を説明しているくだりがあるが、そういう言葉は使用されていない。わずかに、海外での講演録（1934年アテネのパルナッソス協会での講演）の中で「principle of judo」という言葉が使われているが、それも主に、「精力善用 自他共栄」(the principle of maximum-efficiency and of mutual welfare and benefit)という普遍的な理念を説明する際に使われているのであって、純粹に技術的な説明をする際には使われていない。これは後年、富木謙治が嘉納の考える技術的な根本理念として柔道原理という言

⁶ 嘉納治五郎（1889），pp.480-481．

葉を使って整理・体系化したものと思われる。

富木は、かつて各人の悟りや体験で覚えられていた武術を嘉納が古流柔術の「わざ」から帰納して共通の原理にまとめたとして、「自然体の理」「柔の理」「崩しの理」として説明している。

第 1 項 自然体の理（構えについて）

富木はこれを「どんな場合にも相手に負けないために、また必要なときに統一力を出すために正しい姿勢を保つこと」⁷と定義し、具体的には「頭や上体をまっすぐに保ち、両腕を柔らかくにたれ、両足もあまり踏み開かないで、また、かたくしないで、静かに立った姿勢」⁸と説明しているが、簡潔に言えば、「どんな攻撃にも即応できる攻防自在の姿勢のあり方のこと」⁹としている。

第 2 項 柔の理（防御の立場について）

富木はこれについて次のように解説している。

「柔の理」とは、防御の立場から、「不敗の理」を究明したものである。あいてのどんな攻撃にあっても、その攻撃力を無効にする柔軟な体の運用をいう。柔道の「わざ」には、相手の攻撃から自分を護ることと、さらに進んで、相手を攻撃することの両面がある。「柔の理」は、前者についての原理を言う。

「柔」とは、相手の力に無理に逆らわないで、それに順応する意味である。たとえば、相手が自分を押し、または、引いたとする。このとき、その力にさからわないで、柔らかかに順応することは、あいての力に屈することではなくて、自分の主体性を持ちながら、相手の攻撃力を無効にすることである。

相手の力に順応するためには、相手の心の動きをすばやく察知し

⁷ 富木（1958），p.46．

⁸ 富木（1958），p.47．

⁹ 富木（1978），p.2．

て、その行動する方向に自分の動きを合わせなければならない。相手の動きは、早かったり、おそかったり、また、前後左右に、複雑な動きをするから、これに合わせることは熟練を要する。

相手の行動を知るためには、まず、相手をよく見ることがだいじである。接近して、組み付かれたときも、相手の動きを敏感に知って、それに順応しなければならない。

次に、相手の動きに、すばやく順応して動くためには、「運足」の熟練によって、初めて、自分の姿勢を安定させることができる。安定した姿勢を保つことができれば、動きながらも、手のはたらきができて、いろいろの「わざ」が使える。

つまり、前節で説いた「自然体の理」をまもりながら、相手の動きに順応することが、相手の攻撃力を無効にすることである¹⁰。

第3項 崩しの理（攻撃の立場について）

富木（1978，p.2）は、崩しの理を「相手の姿勢の崩れ、または体の固着に乗じて勝機をつくること」¹¹と定義し、具体的な崩し方について、以下のように解説している。

立っている人間が、倒れる方向を八つに分けて説明できる。すなわち、前後左右とその中間の方向であって、これを、「八方の崩し」という。そして、とくに「崩れ」やすい方向は、ふみ開いた両足を結んだ線の直角二等分線の方角である。つまり、体の前後の方角に、押したり、引いたりするときに「崩れ」やすい。

（中略）

「柔の理」は防御の立場についてのものであり、「崩しの理」は攻撃の立場についてのものである。だが、両者はつねに二にして一のはたらきをもたねばならない。これを「攻防一如」という。

しかも、「柔の理」と「崩しの理」とを、ともに生かしはたらかす

¹⁰ 富木謙治（1975），柔道と禅．p.9．

¹¹ 富木（1978），p.2．

基本の姿勢が「自然体の理」である。すなわち、この三理が一体となって「わざ」の妙味が展開される。これを総称して「柔道原理」という¹²。

これらを図解して示すと図 1-1 のようになる。

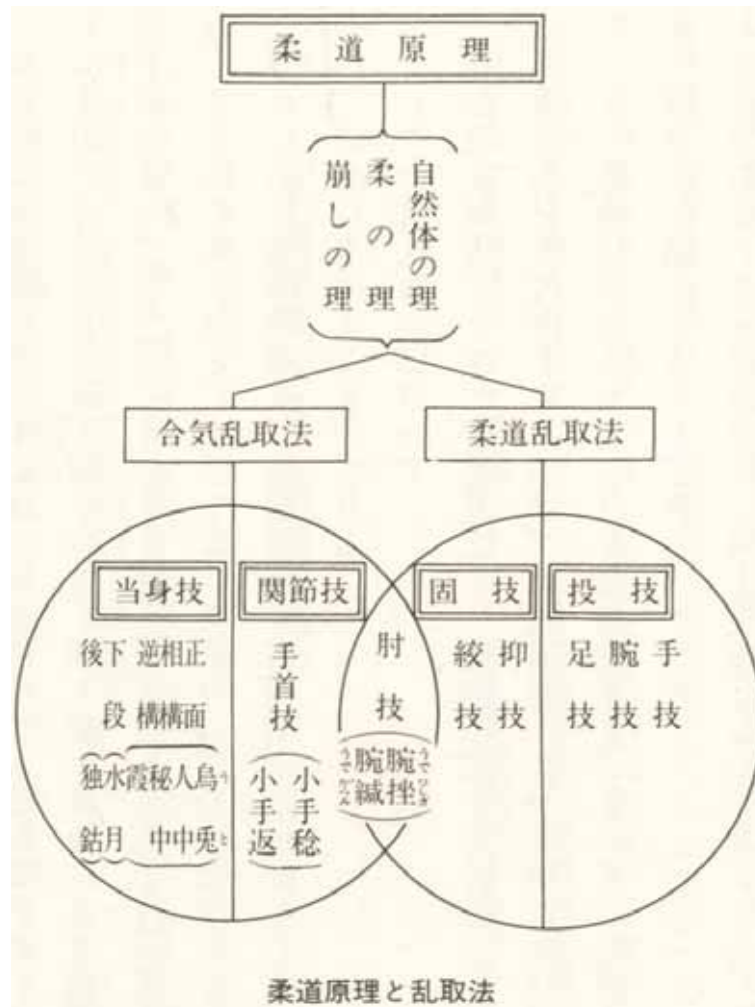


図 1-1 「柔道原理」を応用した練習体系¹³

第 4 項 当身技の性格

これも富木の解説を引用する。

¹² 富木 (1975), pp.10-11.

¹³ 富木謙治 (1974) 柔道における「当身技」と「関節技」の練習法：「古式の形」を原点として (第七回日本武道学会報告参考資料) p.4

当身技とは、相手の姿勢が崩れた瞬間に、その崩れた方向へ打ち込んで倒す技である。打ち込む方法としては、拳、手刀、肘、足などをつかうのであるが、いずれにしても、相手を倒すためにもっとも有効な場所、つまり力学的に弱い一点に力を加えて倒すのである。

元来、当身技には二つの意味があって、一つは前述のように、相手の姿勢の崩れに乗じてその重心を奪って倒すことであり、いまひとつは、相手の生理的弱点に対して、強力な衝撃を与えることによって昏倒させ、または殺傷することである。この二つの意味が重複することもあるが、当身技の練習の目標をどちらにおくかは大きな問題である。前者はわずかの力で相手の重心を奪い、これを倒すことであって、必ずしも傷害をあたえることを目標としない。そして鍛錬工夫の存するところは崩しの理や柔の理によって「投げ」ることの原理を追求するところにある。これに反して後者の目標は、撃突の手段におかれて、その衝撃によく堪えられるような武器としての拳や足の練磨に置かれる¹⁴。

ということで、ここで明確にしておかなければならないことは、空手道の当身のように、打・突・蹴による破壊を目的とするものではなく、あくまでも倒して制御するための技ということである。

そして柔道の投げ技との違いについて下記のように定義している。

柔道の乱取りの中の投げ技で相手を倒すためには、大部分の技は、手で押して足で払い、または手で引いて足または腰で跳ねる。つまり二点二方向の力の作用(これを偶力という)によって倒す。けれども、当身技では、一点一方向によって倒すのである。この両者は一見技の性質が異なっているように思われるけれども、よ

¹⁴ 富木 (1958), pp.99-100 .

く吟味すれば、どちらもあいての姿勢が崩れたとき、その崩れた方向へ倒すのであって、どちらもその技の根本には柔道原理がはたらいている。言葉を変えれば、当身技とは原理的には投げ技の延長である¹⁵。

第5項 当身技の分類

富木によれば、当身技における「生理学的弱点」（急所）は記録によると 139 箇所にも及ぶが、「力学的弱点」としての「崩しの理」によって分類すれば、次の基本の「わざ」五本に要約されるという¹⁶。

正面当（しょうめんあて） 相構当（あいがまえあて）	人中、秘中、村雨、松風
逆構当（ぎゃくがまえあて）	烏兎、霞
下段当（げだんあて）	電光、稲妻、後電光 後稲妻
後当（うしろあて）	脛中（筆者注：頸中の間違いと思われる）、 独鈷

表 1-1 生理学的弱点（急所）の位置と攻撃された場合の症状

	位置	攻撃された場合の症状
人中	鼻と上唇の間にあるみぞ	脳神経刺激により感覚運動の両機能を失う。
秘中	肋骨直下の凹み	気管を圧迫し呼吸神経の中断により呼吸閉鎖する。
村雨	頸の左側、喉笛の外方三指分のところ	総頸動脈、迷走神経を刺激することにより、 血行の激変と知覚運動の機能を失う。
松風	頸の右側、喉笛の外方三指分のところ	
烏兎（眉）	目玉、目窩内	眼球破裂により失明などをおこす。

¹⁵ 富木（1958），pp.100-101．

¹⁶ 富木謙治（1974），柔道における「当身技」と「関節技」の練習法．pp．5-6．

間)	(左右両眉のつけ根の間)	大脳激震および各種の脳神経刺激により感覚運動の機能全く絶止する
	(富木はこれを目と目の間の部分といっているが、柔道整復術では眉間と呼んでいる)	
霞	こめかみ	脳神経を刺激し感覚運動の両機能を失う。
水月	みずおち	肝臓、胃、横隔膜神経を劇衝するにより、振動上下に及ぼし、内臓全部の諸神経を刺激して其の機能を失う。
電光	左の脾腹	胃および脾臓の刺激によって各々神経機能を失う。
稲妻	右の脾腹	肝臓および肺臓の刺激によって各々神経機能を失う。
後電光	左の後脾腹	
後稲妻	右の後脾腹	
顎中	ぼんくぼの下	気管を圧迫することにより呼吸閉鎖する。
独鈷	下顎のつけ根、耳朵の下凹所	脳神経、脊髄神経を刺激し感覚運動の作用を失う。

本表は、サイド・パリッシュ・サーバッジャー（1994）武道整体医法．の内容を筆者がまとめたものである。

表 1-1 は、生理学的弱点（急所）の位置と攻撃された場合の症状をまとめたものである。ここで「生理的弱点」(急所)を激しく打撃した場合の症状を紹介したが、柔の理による当身はそこに当てて押して倒すというきわめて安全な方法をとっており、あくまでも「力学的弱点」として活用するという意図である。しかし、いつでも、やわらかい手刀や掌底を拳にかえて打つなり突くなりすれば、上述したような効果が得られるということと、其の危険性の存在に注意を喚起するための説明であると推測する。指導者はこの点を配慮しなければならない。図 1-2 は、富木の作成した当身技の生理的弱点の図解

である。

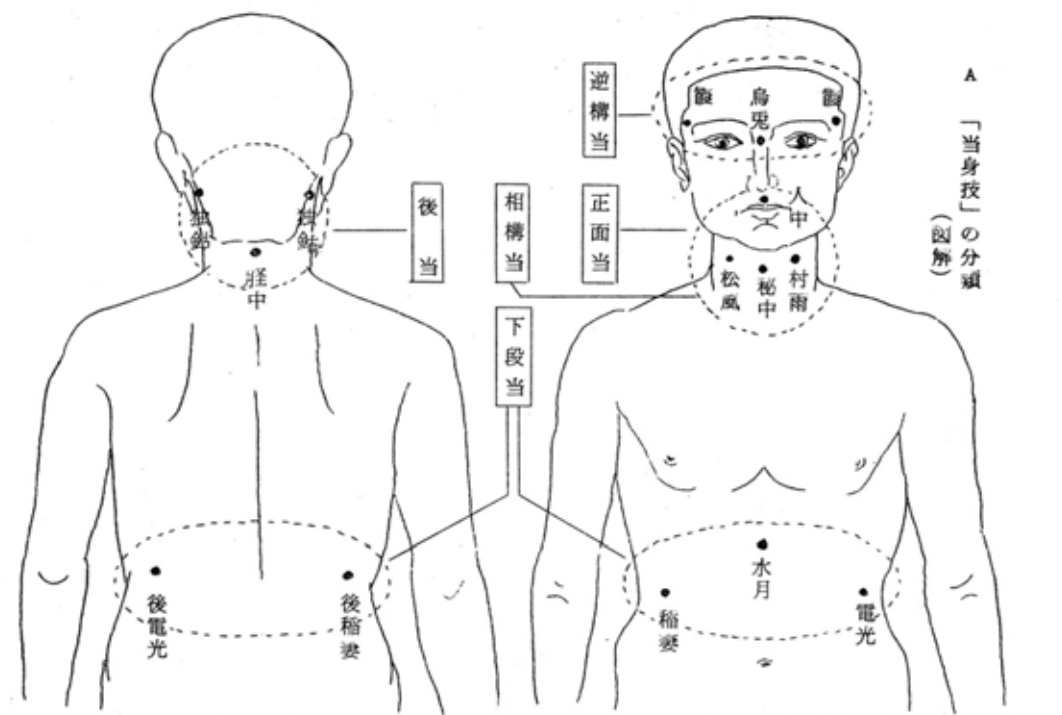


図 1-2 「当身技」の生理的弱点の図解¹⁷

ここで「生理的弱点」(急所)を激しく打撃した場合の症状を紹介したが、柔の理による当身はそこに当てて押して倒すというきわめて安全な方法をとっており、あくまでも「力学的弱点」として活用するという意図である。しかし、いつでも、やわらかい手刀や掌底を拳にかえて打つなり突くなりすれば、上述したような効果が得られるということと、其の危険性の存在に注意を喚起するための説明であると推測する。指導者はこの点を配慮しなければならない。

第 6 項 関節技の性格

富木は関節技について、

¹⁷ 富木 (1974), 頁番号記載なし。

関節技とは、関節部の生理的弱点を利用して相手を「投げ」または「抑え」る技である。関節技には、腕、脚、首、脊柱などいろいろの部位に応じた技があるけれども、立っている相手を関節技でたおし、かつ抑えることをたてまえとして考えた場合には、腕(肩 - 肘 - 手首)の関節部を極めることに重点がおかれる。これまでややもすれば、関節技の性格として考えられていたのは、相手の腕または脚その他の関節部を逆に挫いて、苦痛や傷害を与えることである。もちろん関節技にはそうした一面もあるけれども、われわれは新しい体育の立場からこの技術的優秀性をとりあげるのであるから、もっと深い意義を掘り下げ、柔道原理によって関節技を理解しようとするものである¹⁸。

として、苦痛や傷害を与えることを目的とせず、関節の生理的可動の限界を知って最小の力で相手を制し、「投げ」または「抑え」に導くものとしている。そして関節技の原理を次のように説明している。

姿勢が次第に前方に崩れて、つま先に重心が移り、さらに体が前方に傾いたときは、肘関節部は上がり、前膊は内に向かって旋回する。つまり、肘が上がって前腕が内方にねじれる。

姿勢が次第に後方に崩れて、踵に重心が移り、さらに体が後方に傾いたときは肘関節部が下がり、前膊は外に向かって旋回をする。つまり、肘が下がり前腕が外方にねじれる¹⁹。

を腕捻り、を腕返しと呼び、この原理によって、相手の手首または肘を制しつつ投げ、さらに持続的に力を加えて、抑えるのである。関節技をかける際に、注意しなければならないことを富木は次のように言っている。この点は「柔道原理」を生かして合気道を競技化するとき重要な観点である。

¹⁸ 富木 (1958), pp.103-104 .

¹⁹ 富木 (1958), pp.104-105 .

われわれが特に注目したいことは、関節技が生理的弱点を攻めるものである点だけを強調するあまり、その前提としての力学的弱点をとらえること、つまり、「相手の重心を奪ってその姿勢を崩し」た機会に関節技をかけるものであることを忘れることである。関節技は「力学的弱点+生理学的弱点」の上に組み立てられた技術であることを忘れてはならない²⁰。

第 7 項 関節技の分類

関節技は肘技と手首技に限定される。

(1) 肘技の部

腕ひしぎ	押し倒し
	引き倒し
	腋固め二本 a, b
腕がえし	
腕ひねり	

(2) 手首技の部

小手ひねり	a. 右手で	順手とり
		逆手とり
	b. 左手で	順手とり
		逆手とり
小手がえし	a. 右手で	順手とり
		逆手とり
	b. 左手で	順手とり
		逆手とり ²¹

²⁰ 富木 (1958), p.106 .

²¹ 富木 (1974), p.7 .



22

²² 富木 (1974), 柔道における「当身技」と「関節技」の練習法—「古式の形」を原点として—, 第七回日本武道学会報告参考資料, 頁番号記載なし.

2

手首技の部

— 相手の右手首をとる例 —



23

²³富木(1974), 柔道における「当身技」と「関節技」の練習法—「古式の形」を原点として—, 第七回日本武道学会報告参考資料, 頁番号記載なし.

第 8 項 講道館柔道「古式の形」の術理と応用

講道館に保存されている形のうち「古式の形」というものがあるがこれは嘉納が修行した起倒流の形である。

この形には、表十四本、裏七本、合わせて二十一本の形がありますが、これらはいずれも、往時、武士が戦場において組討するときに使った方法であって、技術的には投げる技を中心として考案されている。したがってこの形によれば、当時のいわゆる鎧組討が如何様に行われたかが、およそわかっていけるのであります²⁴。

富木はこの「古式の形」は柔道のすべての技の原点であるとして、その術理を次のように説明している（表 1-3）。

表 1-3 「古式の形」 表十四本

体（たい）	自然体によって相手を崩すには移動によるべきことと反動の崩しを教えている。
夢中（ゆめのうち）	
力避（りょくひ）	組み付かせないで倒すことを教える。
水車（みずぐるま）	手首や前腕部をつかんで倒すことの理を教える。そのことは裏返せば、関節技の多彩な変化の原点になる。
水流（みずながれ）	
曳落（ひきおとし）	
虚倒（こだおれ）	手刀（広義）の多彩な働きについての原点となる。すなわち当身技の術理はここから展開される。
打碎（うちくだき）	
谷落（たにおとし）	
車倒（くるまたお	接近格闘の捨身技の極致を教える。

²⁴ 小谷澄之 大滝忠夫，柔道の形，不昧堂，1971，p.250.

し)	
鋳取(しころどり)	当身技の中核ともいうべき人中、烏兎、秘中などの当て方を教える。
鋳返(しころがえし)	
夕立(ゆうだち)	襟袖をつかんでの投げの妙理を教える。 ²⁵
滝落(たきおとし)	

本表は、富木(1991), p.201 所収の表をもとに筆者が作成したもの。

そして、当身技と関節技の原点として「古式の形」の技を次のように関連付けている(表 1-4)。

表 1-4 古式の形と合気道の技との関係

「古式の技」		「合気道の技」			
体 鋳取	}	→	{	正面当	
				相構当	
虚倒		→		逆構当	
打碎		→		下段当	
力避		→		後当	
水車		→	{	押倒し	小手ひねり
				脇固め	小手がえし
				腕がえし	
水流		→	{	引倒し	小手ひねり
				脇固め	小手がえし
曳落		→	{	腕ひねり	小手ひねり
					小手がえし ²⁶

本表は、富木(1974), p.9 の内容をもとに筆者が作成したもの。

²⁵ 富木謙治, 武道論, 大修館書店, 1991, p.201.

²⁶ 富木謙治, 柔道における「当身技」と「関節技」の練習法, 第7回日本武道学界参考資料, 1974, p.9.

いずれにしても、これら術理の流れが合気道の技に生きているということを実感するためには実技を見るなり、体験してみることが早道であろう。

第4節 合気道競技史における諸問題の検証

第1項 志々田論文を中心とする合気道競技史の検証

合気道の乱取り法の成立過程や合気道競技史の研究は、志々田文明の論文に詳しい。ここでは、志々田の「合気乱取法の成立過程について」(武道学研究 15-2, 1982)と「合気道競技史の研究—合気乱取り法の草案過程を中心に」(早稲田大学体育学紀要 33:17-27, 2001)、「早稲田大学合気道部創部 30 周年記念誌」(稲門合気道会, 1988)および筆者自身が体験した事実から合気道競技の歴史を検証する。

- | | |
|---------|--|
| 昭和 15 年 | 富木謙治が合気道の近代化について研究を始める。
この年、富木は合気道八段を印可された。 |
| 昭和 25 年 | 「合気道と柔道」で両者が技術的根本原理である柔道原理で統一的に解釈可能であるとの認識を示す。
「合気の技の手引き」で基本動作、基本の技 10 本、自然体の体操、崩しの体操を発表。 |
| 昭和 27 年 | 自然体の体操と崩しの体操を「柔道体操」として一本化し早稲田大学の実技科目とする。 |
| 昭和 30 年 | 論文「柔道の技と合気の技」で正面当てと小手固めを加えて基本の技 12 本とする。 |
| 昭和 31 年 | 「体育としての合気道—離隔の教育体系」で 19 本を基本技とする。しかし、これは各種のとり方を各々一本と数えたもので、実際は 30 年の基本技から後技 2 本を省いたものである。 |
| 昭和 33 年 | 早稲田大学に合気道部が創設される。合気道の競技化を完成させることを条件としての認可であった。 |

- 昭和 35 年 「合気道入門」刊行。この中で、基本の形 15 本を(当身技 3 本、肘技 4 本、手首技 8 本)とした。また、乱取りの長所を生かした練習法として「乱取式形」(掛かり稽古—基本の形の応用として取の一方的自由意志による練習)を提唱する。この練習法は熟達するにしたがって柔道の乱取りの練習のように自由自在な変化に富む練習もできるようになると方向性を示した。早稲田大学合気道部では徒手による合気乱取り法が練習体系となる。
- 昭和 36 年 「掛かり稽古」から「引き立て稽古」へ進化する。
日本体育学界 11 回大会で富木が「早稲田方式による合気道の体育的練習法—当身技と関節技の乱取法」を発表する。
- 昭和 37 年 「乱取の形」17 本を制定。乱取り・試合を想定して新たに浮き技 3 本と肘技 1 本を導入し、8 本の手首技を 4 本へと整理して再編した。
- 昭和 38 年 早稲田祭にて第 1 回合気道紅白試合を公開する。
富木「合気乱取り法の意義と方法—第二の柔道として生まれた新しい競技」(体育学研究 8-1p.130,1963)を発表
- 昭和 39 年 チーム別対抗試合。
「あまり接近しすぎる。離れて手首を取るように」と富木より厳重注意。当分試合を禁じられる。
- 昭和 40 年 徒手乱取りに加えて短刀乱取りの稽古が始まる。
この年の演武大会でも徒手乱取りと短刀乱取りが行われた。
- 昭和 41 年 国士舘大学と合同稽古、練習試合。
国士舘大学、成城大学との第 1 回三大学対抗合気道大会開催。
種目は徒手乱取り。

昭和 42 年	第 2 回三大学対抗試合。短刀乱取りが加わる。
昭和 43 年	第 3 回三大学対抗試合。短刀乱取りのみとなる。
昭和 44 年	関西七大学に十七本乱取りの形指導 於 桃山学院大学 第 4 回五大学対抗合気道大会 これは従来の三大学に 山口大学と明治大学が加わったものである。
昭和 45 年	日本合気道協会社会人大会開催。 第 1 回全日本学生合気道競技大会開催。
平成元年	早慶で選抜掛かり稽古始まる。
平成 3 年	第 21 回全日本学生競技大会から女子の乱取り個人戦 が始まる。 早慶で選抜乱取り稽古始まる。
平成 4 年	正式に早慶戦が始まる。演武競技(4 種目)とともに乱取 り競技(2 競技)を行う。

以上が合気道競技の誕生と其の歴史であるが、富木が本格的に競技化の研究をはじめることになった早稲田大学合気道部創立に当たっての条件（体育協議会意見書）と、其の要請を受けての設立趣意書の意義は現在も武道関係者にとっては常に念頭に置かなければならないことなのでこれを紹介する。

早大合気道部は、昭和三十三年四月に創立されて、同時に正科体育」の一つとして実施されました。これを決定する体育協議委員会（各学部長、各運動部長、および体育局専任教授によって構成）から、その認可にあたって次の条件が出されました。

日本武道としての歴史的伝統的意義

現代の体育学的意義と練習体系

将来の国際的普及及発展性

などの説明とその資料の提出が要求されました。とくに厳しい意見のあった点は、「競技として試合が可能か否か」ということでし

た。

剣道や柔道の歴史が教えるように、安全性のうえに立って「勝負の場」をもち、お互いの力を試し合い、反省向上することが現代武道の在り方です。昔の武術のように実戦以外には、実力を客観化できないようでは、分流分派を生じて、「和」のための武道になりません。そこで協議の結果は、「合気道の競技化を完成する」ことを条件として認可されたのです²⁷。

早稲田大学合気道部の設立趣意書

わが国に伝わる古流柔術は、世界に誇るべき日本文化の一つである。これを集大成して世界性をもつ近代体育として生かしたのが、故嘉納治五郎先生の創始された講道館柔道である。

柔道の特色は、古流柔術の技の中から競技化に適するものを選んでまとめたことである。けれども、古流柔術の技には、まだ競技化することからとりのこされている当身技や関節技があって、これをよく検討するならば、その術理の深さや変化において、また体育運動としての価値において、きわめて貴いものを含んでいる。これを競技柔道のように整った教育体系にまとめて、新しい体育として生かすことは、われわれにのこされた大切な仕事である。

今日のこされている術理の中で、とくに当身技と関節技とに優れているものは、植芝盛平先生によって伝えられている合気道（源流を大東流合気柔術という）である。本学においては、さきに合気の技の体育運動としての価値を生かすために、その術理と身体の動きとを簡約して「柔道体操」を創案し、これを正課体育実技の一科として採用した。

このたびさらに、その難解な技術を普遍化するために、柔道の原理にしたがって整理し、「体育としての合気道」の教育体系をま

²⁷ 富木謙治（2000/1991），武道論．pp.241．

とめた。これを運動部の一つとして、広く学生に実施して教育目的を全うしようとする。

古流柔術を現代体育の立場から生かすには、その教育理念を講道館柔道に求めなければならない。けれども、技術体系においては、柔道の技が「組方」の体勢を起点とするのに対して、合気の技は「離隔」の体勢を起点とする。これによって、現在の柔道がとりのこしている当身技や関節技を科学的に解明し、体系的教育法を確立することができる。古流柔術の優れた技を集大成して現代に生かすことの理想は、この教育体系を加えることによって、はじめて達せられるものと信ずる。

講道館柔道が創められてから、すでに七十六年。いまや民族を超え、国家を超えて世界的に普及しつつある。欧米各地はもちろん、中南米または南方各地において、柔道家の活躍はめざましい。大学は将来国民の先達として国際的に雄飛すべき人材を育成する。したがって教養として柔道を課することの意義がここにある。けれども、これら海外における柔道の発展動向をみるに、いずれの地においても、競技柔道の技だけでなく、さらに合気の技の如き古流柔術のもつ技術面を強く要求していることを知る。

本大学において、合気道部を設けて、新しい教育体系によって鍛錬工夫を積むことは、伝統の文化を正しく保存発展させるためばかりでなく、こうした柔道界の世界的趨勢に寄与せんとするためである。

昭和三十三年四月一日

早稲田大学合気道部長 富木謙治²⁸

第2項 早慶戦における合気道競技の検証

²⁸ 稲門合気道会（1988）、早稲田大学合気道部創部三十周年記念誌、巻頭ページのためページ数記載なし。

筆者は1988年に早稲田大学体育局(現在は競技スポーツセンター)合気道部の監督に就任した。当時はすでに、合気道競技として「短刀乱取り」が定着しており、学生合気道界では関東と関西など地域別の大会や全国大会も開催されていた。また、社会人大会や国際大会も定期的に行われており、一定の支持を得られた競技スポーツとして定着した感があった。しかし、競技スポーツとして世界に認められた柔道競技に比較すると、その普及度合いは遅々としたものであった。合気道競技の普及を阻害する要因として

合気道では試合はできないもの、乃至してはならないものという固定概念の存在があげられる。「簡単にいえば、いたずらに力に頼り他人と強弱、勝敗を相争う以上に大切なことがあるだろうということである」²⁹という主張が合気道界の主流を占めている。「試合はできない」という考え方は柔道原理を理解していないことからくる研究不足が原因である。「試合はしてはならない」という考え方は、試合は生か死かのやりとりであってむやみにやるものではないという考えからである。しかし、それは、柔道、剣道、空手などほかのすべての武道が近代化への発展の中で解決してきた道程であって、合気道だけが抱える問題ではない。

合気道の会派は家元制度がいまだに、色濃く残っており、家元(宗家)、師範など縦社会の上層部に異論を唱えることができない風潮がある。家元制度は家元に利権が集中される構造であるために、これに依存している人々にとっては、現行の技術や様式を変えるということは、自分たちの生活を脅かすことに直結するので、容易に認めることはできないのである。特に、「形」の反復稽古を主とする会派では、その技術の「形」をそのまま伝承することが必須であり、自由に技を取り合って技術を進化発展させるなどということは自分たちの権威の消滅を意味し、到底考えられないことなのである。

そういう状況の中で合気道競技を普及発展させていくために筆者

²⁹ 植芝吉祥丸・植芝守央(2003改訂版/1997), 規範合気道基本編, p.10.

が考えた方策は二つあった。一つは海外での指導普及を加速させること。二つ目は学生合気道界を統一することである。

日本では上述したようなしがらみがあって変化させていくことに困難を伴うが、外国人（特に欧米人）は合理主義で、正しいものは正しい、良いものは良いと合理的に判断するので合気道競技を提唱しやすい。「試合」にも抵抗感がなく、ゲーム感覚で取り組む傾向がある。海外で合気道競技が当たり前のこととして行われるようになればそれが日本にも逆流してくる可能性が高いと考えたのである。

学生など、若年層は当然のことながら、自分の技はどれだけ効くのだろうかとか、自分はどれだけ強くなったのだろうかなど、客観的に自分の実力を確認したがる傾向がある。したがって、試合を試みたいというのが本音であり、上述したような制約がなければ、合気道競技は速やかに浸透していくと考えたのである。そこで、筆者は早慶戦に着目したのである。

早慶戦は、早稲田と慶応の体育会の学生なら誰もがまず、そこでの勝利を目指す。そしてその運動での交流が基点となって幅広く、そして長い交友関係が構築されていくという学生スポーツ界にとって特異な存在の大学対抗戦である。しかるに、両校の合気道部ではその会派の違いから、早慶戦は実施されていなかった。早稲田は富木謙治が創設した「日本合気道協会」の指導系列で試合を行う。慶応は当初は「合気会」で、後に「気の研究会」の指導系列となるが、どちらの会派も試合は行わず、「形」稽古中心であった。試合ができないから早慶戦がないのは当然の成り行きであった。このようないわば「水と油」のような関係の両校間で共通のルールを策定し、なんとか「競技」ができないものかと考えたのである。

交流そのものは早くから始まっていた。

はじめに早慶が交流したのは昭和 35（1960）年頃である。しかしその時は、互いに相違点を確認し合っただけでその後の交流には発展していない。慶應義塾大学は、昭和 51（1976）年に早稲田大学体

育局合気道部との交流を模索しはじめ、我が部はそれを受けて、昭和 54 (1979) 年、初めて早慶合気道部の技法紹介の会が慶大日吉道場において行われた。翌年は両校の稽古スタイルで半分ずつ合同稽古を行い、昭和 60 (1985) 年に第 1 回「早慶合同合気道演武会」が開催された。以後昭和 63 (1988) 年まで、工夫しつつもほぼ同一内容すなわち両校の稽古スタイルを披露し合う形で行われた。平成元 (1989) 年には通常の形演武を見せ合うほかに選抜掛かり稽古が行われた。これは早慶両校が同じことを一緒にできないかと発案されたもので、両校から選抜された選手各 4 人ずつが、突きと手取りで攻めるのを自由に技を取り合うというものであった。早稲田が従来から稽古してきた掛かり稽古は、受が取の顔面 (おもに顎) に正面当て (掌底) で顎を攻めていくのを、取がこれを手刀で捌きながら、自由に技を掛けるという方式であった。早慶選抜掛かり稽古では、受の攻撃を、取の上半身 (顔面を除く) を拳で突くことと、取の手首を左右、相構え、逆構えを問わず捌みにいくこととし、それに対し取は自然体を保ちながら技を自由に掛けるという形式にしたものである。平成 2 (1990) 年には、この選抜掛かり稽古を、時間延長、左右攻撃の順を問わない、よりハードな形式にした。しかし、受は技をかけられれば抵抗しないで受けるという「掛かり稽古」の範疇内ではある。なお、この大会 (第 6 回) から、内容の進展に合わせ、「早慶合気道演武会」と大会名から「合同」をはずした。翌平成 3 (1991) 年は、さらに早慶戦に近づけたいということから、選抜乱取稽古が行われた。これは一足一投の間合から正面突きをする相手を体捌きでかわした後、小手返し、転回小手捻り、四方投げ、隅落としの 4 本の技で自由に施技する。突き側はそれに対して肘を体側につけたり、体の移動等によって抵抗してよい。この乱取りには進行役 (競技合気道という審判に当たる役) をつけることになり、現行の乱取競技に一步近づいた。こうして平成 4 (1992) 年、ついに初の早慶戦が行われた。

内容は、演武競技 (座技、立ち技、短刀取り、杖取り) 4 種目と、

乱取（2競技）の計6競技を採点法により1種目ごとに勝敗を決し、合計で勝の多い方を総合優勝とする。制限時間は、演武競技が1分45秒から2分で、過不足1秒毎に減点0.1（審判員1人につき）とする。乱取り競技が1分30秒で受取交代の計3分。審査基準は、姿勢（統一体、自然体）、間合い、受けの攻撃、体捌き、技の効果、正しい受け身、残心、武道性等とし、審判員を早稲田側、慶應側合わせて6人の若手OBが務めた。乱取競技の受けの攻撃は手取りのみで、取りは先を取ってもよい。技は一教（押倒し）、二教（逆手取小手捻り）、三教（転回小手捻り）、四教（腕押え）、小手返し、四方投げの六本とし、連続技は三本まで続けてよいこととする。以上のような内容で結果は勝ち数では2勝2敗2分と五分であったが、総得点数で慶應義塾大学の総合優勝が決まった。

以上が早慶戦に至るまでの表舞台の変遷であるが、実は各年度ごとに行われる裏舞台（開会前）での真剣な話し合いこそが早慶戦を作ってきた歴史であったといえる。早稲田大学は元から競技合気道を目指していたので問題はないが、慶應は心身統一合気道（気の研究会）に属し、試合はおろか早稲田との交流も許されないという困難な状況からのスタートであった。このような身動きのとれない状況を打開したのは、慶應義塾大学の清水猛（第二代）部長の大英断による基本方針すなわち「当部は気の研究会心身統一合気道部ではなく、慶應義塾大学体育会合気道部である。したがって早稲田大学体育局合気道部と交流する。すなわち早慶戦を目指す」であった。慶應側のこの方針の堅持と早稲田側からの積極的な働きかけにより、唐木園和慶大（第三代）部長、菊山栄早大部長、岡部英紀慶大監督と筆者の四者会談が持たれた。この会合では、主に慶應側の具体的な問題点とその解決策が話し合われた。流派から破門された場合の指導者と昇段をどうするか、早慶戦をめざす場合、演武の採点基準をどうするか、試合化（技の客観化）をどう進めるかなどの問題が提起された。それらに対し、部の指導には監督とOBが当たれば十分。昇段は学校段（合気道部部長名で証書を発行する）でよ

い。場合によっては、早慶で新たに連盟を作り、そこで発行してもよい。競技化を目指しても武道という原点に立った基準作りをすれば合意は得られる。そこから得られる真理は一つである。あくまでも学生の気持ちを尊重し、粘り強く話し合いを続ける。などの一応の結論を得ることができた。このほかにも、「突き」の考え方、技の取り方など、従来、話し合うことすらタブーと考えられてきた事柄であったが、双方の理解が得られた。つまり、どちらが正しいかではなく、ただ単純に前提条件が違うだけだということが判明したのである。

筆者は四年間監督を務めた後、辞任し、そのさいに、早慶戦をさらに進化させようとの趣旨で、早慶審査委員会を設立し、その委員長に就任した。審査委員会の仕事は

次の早慶戦の競技種目を決定すること。

「演武」(形)の種目と出場人数および採点基準を決めること。

「乱取り」(試合)の形式と出場人数およびルールをきめること。など重責を担っていた。審査委員も直近の早慶戦を経験した卒業生からと、現役最上級生が中心であった。毎年、審査委員会のメンバーの大半が入れ替わるという継続性の維持が命題ともいえるような状況であった。この頃の「早慶戦」はいまだ確立されたわけではなく、毎年実施することすら危ぶまれることがあった。まず、慶応側には、前述したように、会派家元の反対があった。当時、「気の研究会」からは、「どうしても早慶の交流をしたいのなら、早稲田に同じ会派系列の同好会があるのでそこに行ったらどうか」とも言われていた様である。早稲田側も、「早慶戦」とは別に合気道競技の学生全国大会での優勝を目指していたので、その大会の直前に行われていた「早慶戦」に情熱をかけられない雰囲気があった。その結果、慶応が自信のない学年では、早慶戦を中断したいという意見が出たり、「演武競技」に太刀の素振りによる「一人演武」などが出てきて審査員を面食らわせることもあった。又、早稲田はおざなりの稽古、おざなりの選手の人選などにより、当初目指した学生合気道界で最

高レベルの技術を披露するという理想は掛け声倒れになっていたこともあった。このように、学生にも、OBにも「早慶戦」を熱烈に支持しようとの雰囲気欠ける中、紆余曲折ありながらも、今日までやってこられたのは一部のOBの熱意と根気強い話し合いと現役学生（特に、他に競い合いのなかった慶応）の「早慶戦」に対する思いが支えであった。

「演武種目」についてはかけ離れた異論はなく、採点基準を明確にすることが課題であった。「形」の採点は審査委員個々人の恣意が大きく反映されやすく、その結果が競技者を論理的に納得させるものでなければならないからである。現在では、その基準を「姿勢」「目付け」「間合い」「崩し」「武道性」など武道にとって必要とされる項目を基準に採点されることになっている。

「乱取り」でははじめ、上述したように「突き」と「手（手首）取り」による形式が考えられた。形の稽古では、武器に対する技もあるが、基本は組み付かれたときの技が多い。それと、試合経験の少ない慶応への配慮もあって、いきなり、「短刀乱取り」ではなく「徒手乱取り」が考えられたのである。その後、紆余曲折しながら、「演武競技」の部6種目、「乱取り競技」の部はお互いが同時に自由に取り合う「徒手乱取り」3試合と「短刀乱取り」3試合となり、早慶戦においても「形」と「乱取り」の競技数が同数となり、ようやく「乱取り」と「形」が同じ同等の位置を占めるようになったのである。当初は演武（形を演じるという意味でこう呼ばれている）競技のほうが多い大会が続いていたことを考えると、慶応側が「乱取り」の意味、重要性をはっきりと認識し始めたためと思われる。しかし、現在の早慶戦に明確な審判規定はなく、「審査制乱取り」と称されていることからわかるように、一般でいう審判が勝敗を判定する試合とは様相が異なっている。「審査制乱取り」の特徴は

審判は主審と副審2名の3名いるが、試合の進行すなわち、「はじめ」「待て」「やめ」「場外」など試合進行の役割と、「指導」「注意」など

教育的指導と反則行為の認定、そして技の効果の判定（一本、技あり、突きあり）が任務である。それらは、ポイントとして記録される。

審判とは別に審査員が6名（両校OBから3名ずつ）おり、「演武競技」と同じ基準で審査し、審査点がつく。

のポイントと の審査点合計され、その合計点が上回ったほうが勝者となる。

したがって、乱取りで技をきれいにとったからといって、必ず勝つというわけではない。武道として理にかなった動作、技であったかも問われているのである。いわば、スキージャンプ競技のように、飛行距離だけを争うのではなく、飛形点でフォームの美しさも採点の対象となっているのと似た考え方である。今日他の多くの武道が悩んでいるように、ただ勝てばよいという「勝利至上主義」に陥らせないための方策でもある。

今後の早慶戦の課題は、さらに乱取りを進化・発展させるための、乱取り形式とルールの改定ということになるだろう。

第 2 章

中学校体育授業における 合気道競技

第 1 節 合気会の授業計画

(財)合気会は中学校での武道必修化に対応して 2008 年 11 月に (財)日本武道館が発行する月刊「武道」の「中学校武道 授業の充実に向けて」と題するシリーズの中で合気道の授業計画を発表した。このように、中学 3 学年度を通して詳細な学習計画を発表したのは合気道会派のなかで初めてであり、筆者の知るところではいまだに、それに続けて発表した会派はない。わずかに養正館の合気道を実践している原尻英樹が著書³⁰で武道の義務教育化に触れている。

第 1 項 原尻英樹の中学 1 年のカリキュラム

著者、原尻英樹は鳴鶴会(合気会合気道)で修行中と述べているので合気会系として分類する。

・1 学期では「古武術遊び」³¹として武術独特の技法で合気道の基本的な動きをまず、理解させる。そして武道の伝統的な身体動作である膝行、蹲踞(相撲、)受け身を学習する。

・2 学期では手解き、合気あげ、呼吸投げ、という三つの技を学習する。

・3 学期では一教、二教、三教の技を学習する。

以上が原尻の授業カリキュラムであるが、極めてあらましの内容であり現場の体育教師が実際に使える教材研究のレベルにはなっていない。原尻は、これを基盤にして、教育実践者がみずからのカリキュラムを作り上げることを想定している。しかし、合気道経験者が教育現場に多いとは言えない現状である以上、カリキュラムとしては不十分であると言わざるを得ない。

第 2 項 合気会のカリキュラム

3 年間の学習計画例、中学 1 年生、中学 2 年生、中学 3 年生の学習

³⁰ 原尻英樹(2008), 心身一如の身体づくり, pp.185-212.

³¹ 岡田慎一郎(2007), 親子で身体いきいき古武術あそび.

内容、中学 1 年生の学習の展開（1 時間目の単元の展開例）、学習のねらい（中学 1 年生の 15 単元の学習のねらい）など詳細な内容となっており、今まで発表されている他の武道の学習計画に比べても標準的な内容をほぼ満たしている。この内容を検証してみる。

評価できる点

(1)第 1 学年および第 2 学年で学習する技は 3 本（表、裏を別にする
と 5 本）のみであるが、初めて武道に接するということと、授業時
間が最大 15 時間ということをお案すると妥当であるといえる。

(2)受け身のとき「後頭部を打たないように」、前方回転受け身のとき
「怪我が起きないように注意する」、四方投げをかけるとき「肘関節に注
意しながらゆっくり行うよう」、第一教、第二教のわざをかけるとき
「肩をあまり刺激しないように注意し、極める」、「手首と肩関節を過
度に極めすぎないように注意する」、「肩関節、手首関節に過度に負
荷を加えないように注意する」など安全性への配慮が見られる。

(3)各学年の授業時数を各 15 時間とみて、新しい技の学習は 12 時間
目までで終えて、それ以降は「既習技法の反復稽古」、「演武の稽古」
などとしている。学年、学期によっては 12-13 時間で終わってしまう
ことも考えられるので、この組み方は妥当である。

一方、改善されなければならない点としては以下があげられる。

(1)技の名称が、どういう基準でつけられているのか分からないため、
生徒の立場からするとどういう技が想像できない。それは、わざの
名称を覚えづらいということでもある。わざの名称は身体のどの部
位を攻めるのか（手とか腕または顔面）、どのように制御する（捻る、
返す、押す、引く、投げる）のかなどを想起させるものが習う側か

らすると望ましい。

(2)新しい学習指導要領をよく読めば、第3学年では武道は球技との選択となっており、もう一つの選択群からも1領域のみ計2領域のみの履修となれば40授業時数はあることになる。他の領域をさらに選択すればその分だけ授業時数は減ることになるが、念のため、20-40 授業時数の間で完了するような授業計画を組んでおく必要がある。

(3)評価できる点の(2)であげたように、安全性への配慮がうかがえるものの、技をかけることをどのタイミングでやめるのかが明確でない。「あまり刺激しすぎないよう」、「過度に」などの表現は受け止め方に個人差があるので危険性の排除という意味では曖昧さが残る。特に、第3学年では立ち技から「抑え」に移ることになっているので極めすぎて怪我をさせてしまうことへの懸念がある。中学校での義務教育では立った状態から相手を崩し、相手を伏せさせた状態を作れば完了としたほうがよいと考える。柔道の例で言うなら、立ち技で投げたらそれで終わり。そのあと、固め技に移行して攻防するということはしないということである。なぜなら、合気道の抑え技(柔道での固め技に相当すると考えられる)は関節を極める技術であるから、この攻防をぎりぎりのところで行うと怪我の危険性が高まるからである。関節技による「抑え」の学習は身体の骨格形成がほぼ仕上がった高等学校以上で行うのが適切であろう。

(4)準備体操の内容については、ここでは触れられていない。関節技や当身技の性格を考え、また怪我を防止するうえからも合気道に適した準備体操の工夫は必須である。これに加えて、日本の伝統的な体操(真向法など)や時間的な制約を考えた場合の基本動作や一部の技そのものを応用しての準備体操を兼ねるなどの工夫も必要になってくる。

(5)「はじめに」で「新学習指導要領では『試合』という言葉が削除され、『基本動作や基本となる技ができるようにする』ことが強調された。このことから、武道の授業は、試合を行うことを目的とする考え方から、技の基本を学習する方向へ変化したとみられる」³²、と解釈しているが、これは学習指導要領本文の「攻防を展開すること」や前述した学習指導要領解説で「勝敗を競いあう楽しさや喜びを味わうことのできる運動」、「自由練習や簡単な試合で攻防を展開できるようにすることをねらいとしている」と明快に示していることから、この見方は誤りであろう。また、同じ項で「この限られた時間内にどのような教育内容を取り入れ、それが新学習指導要領の定めるところの『技ができる楽しさや喜びを味わえる』ことの実現にどうつながるかは残念ながら今のところ未知数である。」と新学習指導要領の要請にこたえられない危惧を露呈している。それは合気道が中学生が履修する武道として不適であるということではなく、専ら、競技・試合化する教育理論と指導体系を持ち合わせていないということに尽きるのである。このことは少年武道の実態を取材した文献の中に、合気会の現場の指導者が「幼い子供にとっては、合気道の深遠な意味や高邁な理想まだ理解できない。そのため、合気道は試合がない点の特徴ではあるが、子供の心をつなぎとめるという点では試合がない現状はいまひとつ厳しいかな、とも思う。」³³と述べており、「試合」がない合気道の稽古が子どもにとっては魅力に乏しい現実を感じている。

(6)「合気道指導上の留意点」の中で、「武道場では神棚があるのが一般的ではあるが、学校教育現場でそれを求めるのは難しい面がある。」(同上、p.81)と「神棚」があることを前提としているようだが、この思想は義務教育では危険である。それは「信仰の自由」を

³² 合気会(2008)月刊「武道」, P. 79.

³³ 菅野 純(2005)武道 子どもの心をはぐくむ, 日本武道館, P. 233.

侵害するという主張の生徒（または親）に対して説得力を持たないばかりか、授業を拒否する可能性さえ考えられるからである。1990年に「エホバの証人」の信者である5人の生徒が市立神戸工業高等専門学校に入学し、必修であった剣道の実技を拒否し、単位が取れずに、留年した事件で、5人の生徒は学校を相手取り訴訟を起こした³⁴。こういう事件のように、宗教によっては「戦うこと」や「争うこと」を戒めているものもある。または、ある宗教と密接にかかわっているとなるとさらに授業の遂行に影響が出てこよう。

いずれにせよ、この機会に今までは、中学校体育の授業として確立されていなかったか乃至は試行錯誤状態であった（あくまでも柔道や剣道のように確立された武道授業と比較して）合気道の授業カリキュラムを策定されたことは、第一歩を踏み出したと評価できる。今後すべての会派が積極的に合気道が学校体育の教材として認知されるようなカリキュラムを策定、公表して行く努力が望まれる。

ここで、「月刊武道」2008年11月号に掲載された、合気会が発表した中学校での合気道の授業計画を引用したい。それは、筆者が次節から述べる中学校での合気道競技のカリキュラムを理解する上で、比較の対象になりうると考えたからである。中学3年間の学習計画をまとめたものが、表2-1である。中学1年生から3年生までの学年ごとの学習内容をまとめたものがそれぞれ表2-2から2-4である。さらに、中学1年生の単元の展開例、中学1年生の15単元の学習のねらいをまとめたものが、それぞれ表2-5、2-6である。

表 2-1 3年間の学習計画例（合気会作成）

学 年			
	第1学年	第2学年	第3学年

³⁴ 友添秀則・近藤良享（2001）大修館、スポーツ倫理を問う、P. 107

	時間	15 時間	15 時間	15 時間
学 習 計 画 例	1	・ オリエンテーション ・ 準備運動 ・ 構え ・ 体捌き（単独） ・ 受身（後ろ反転受け身）	・ オリエンテーション 2 年生の学習内容の説明 ・ 準備運動 ・ 基本動作（体捌き - 受け身） ・ 1 年生の学習内容の復習	・ オリエンテーション 3 年生の学習内容の説明 ・ 準備運動 ・ 基本動作 ・ 1 年生・2 年生の学習内容の復習
	2	・ 準備運動 ・ 構え ・ 体捌き（単独・相対） ・ 受身（後ろ反転受け身） ・ 逆半身片手取り四方投げ（裏）	・ 準備運動 ・ 基本動作（体捌き - 受け身） ・ 1 年生の学習内容の復習	・ 準備運動 ・ 基本動作 ・ 1 年生・2 年生の学習内容の復習 ・ 正面打ちの打ち方・捌き方 ・ 正面打ち入身投げ ・ 正面打ち小手返し（投げ）
	3	・ 準備運動 ・ 構え 体捌き（単独・相対）受け身 ・ 逆半身片手取り四方投げ（裏） ・ 呼吸法（座法）	・ 準備運動 ・ 基本動作（体捌き - 受け身） ・ 既習技法の反復稽古 ・ 逆半身片手取り呼吸法（裏）	・ 準備運動 ・ 基本動作 前方回転受け身（単独） ・ 既習技法の反復稽古 ・ 正面打ちの打ち方・捌き方 ・ 正面打ち入身投げ ・ 正面打ち小手返し（投げ） ・ 正面打ち第一教（表・裏）
	4	・ 準備運動 ・ 体捌き（相対）受け身 ・ 逆半身片手取り四方投げ（裏） ・ 相半身片手取り第一教（表） ・ 呼吸法（座法）	・ 準備運動 ・ 基本動作（体捌き - 受け身） ・ 既習技法の反復稽古 ・ 逆半身片手取り呼吸法（表）	・ 準備運動 ・ 基本動作 前方回転受け身（単独） ・ 既習技法の反復稽古 ・ 横面打ちの打ち方・捌き方 ・ 横面打ち四方投げ（表）
	5	・ 準備運動 ・ 基本動作（体捌き - 受け身）	・ 準備運動 ・ 基本動作（体捌き - 受け身）	・ 準備運動 ・ 基本動作 前方回転受け身（単独）

	・既習技法の反復稽古 ・相半身片手取り第一教（表） ・呼吸法（座法）	・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取り呼吸法（表・裏）	・既習技法の反復稽古 ・横面打ちの打ち方・捌き方 ・横面打ち四方投げ（表・裏）
6	・準備運動 ・基本動作（体捌き-受け身） ・既習技法の反復稽古 ・相半身片手取り第一教（裏） ・呼吸法（座法）	・準備運動 ・基本動作（体捌き-受け身） ・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取り呼吸法（表・裏） ・逆半身片手取り第一教（表）	・準備運動 ・基本動作 前方回転受け身（単独） ・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取り第二教（表） ・正面打ち小手返し（投げ抑え）
7	・準備運動 ・基本動作（体捌き-受け身） ・既習技法の反復稽古 ・相半身片手取り第一教（裏） ・呼吸法（座法）	・準備運動 ・基本動作（体捌き-転身） ・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取り第一教（裏）	・準備運動 ・基本動作 前方回転受け身（単独） ・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取り第二教（裏） ・正面打ち小手返し（投げ抑え）
8	・準備運動 ・基本動作 ・既習技法の反復稽古 ・相半身片手取り入身投げ ・呼吸法（座法）	・準備運動 ・基本動作（体捌き-転身） ・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取り第一教（表・裏）	・準備運動 ・基本動作 前方回転受け身（単独） ・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取り第二教（表・裏） ・正面打ち小手返し（投げ抑え）
9	・準備運動 ・基本動作 ・既習技法の反復稽古 ・相半身片手取り入身投げ ・呼吸法（座法）	・準備運動 ・基本動作（体捌き-転身） ・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取り第一教（表・裏）	・準備運動 ・基本動作 前方回転受け身（単独） ・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取呼吸投げ
10	・準備運動 ・基本動作	・準備運動 ・基本動作（体捌き-転身）	・準備運動 ・基本動作 前方回転受け身（単独）

	・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取り四方投げ(表) ・呼吸法(座法)	・既習技法の反復稽古 ・相半身片手取り小手返し(投げ)	・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取呼吸投げ
11	・準備運動 ・基本動作 ・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取り四方投げ(表) ・呼吸法(座法)	・準備運動 ・基本動作 ・既習技法の反復稽古 ・相半身片手取り小手返し(投げ)	・準備運動 ・基本動作 ・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取内回転投げ
12	・準備運動 ・基本動作 ・既習技法の反復稽古 ・呼吸法(座法)	・準備運動 ・基本動作 ・既習技法の反復稽古 ・相半身片手取り小手返し(投げ)	・準備運動 ・基本動作 ・既習技法の反復稽古 ・逆半身片手取内回転投げ
13	・準備運動 ・基本動作 ・既習技法の反復稽古 ・呼吸法(座法) ・演武の稽古	・準備運動 ・基本動作 ・既習技法の反復稽古 ・演武の稽古	・準備運動 ・基本動作 ・既習技法の反復稽古 ・演武の稽古
14	・準備運動 ・基本動作 ・演武の稽古	・準備運動 ・基本動作 ・演武の稽古	・準備運動 ・基本動作 ・演武の稽古
15	・準備運動 ・演武 (これまで習った技を皆の前で行う)	・準備運動 ・演武 (これまで習った技を皆の前で行う)	・準備運動 ・演武 (これまで習った技を皆の前で行う)

本表は、日本武道館編(2008)『月刊武道 11月号』所収の(財)合気会「中学校武道：授業の充実に向けて7」内にある表から引用した(p.83参照)。

表 2-2 中学 1 年生の学習内容(合気会作成)

	学習内容	学習活動	指導上の留意点
基本動作	礼	正座、正面への礼、相互の礼の練習をする。	合気道の学習の場をつくるため厳密に指導する。
	構え（単独）	正座からの立ち方、半身の練習をする。	体の向き、足の幅、体重のかけ方などに注意させる。
	体捌き（単独）	足捌き、体捌きを練習する。	足の動きと体の動きが一致するようにさせる。
	構え（相対）	相半身、逆半身の練習をする。	お互いの半身の位置、間合いを理解させる。
	捌き方	相半身、逆半身からの片手取りの捌き方の練習をする。	受け身側の手の捌き方と姿勢が半身を維持しているか注意する。
	体捌き（相対）	相半身片手取りからの入身の体捌きの練習をする。	相手の背中までしっかり入るよう指導する。
	・入身		
	・転換	逆半身片手取りからの転換の体捌きの練習をする。	転換したあとに半身の姿勢を作れるように指導する。
	後方反転受け身（単独）	構えの状態から後方反転受け身の練習をさせる。	後頭部を打たないよう、目線を注意させ、元の構えの姿勢に戻るよう指導する。
	抑え技の受け身（相対）	相半身から一教運動の動作を行う。	肩、肘関節と両膝を柔らかく使い、突っ張らないよう指導する。

対人的技能	相半身片手取り 第一教（表）	○一教運動からそのままうつ伏せに抑える。	○受け身が抑える方向に歩まないよう指導する。
	相半身片手取り 第一教（裏）	○相対動作の入身・転換の動きから相半身片手の一教 でうつ伏せに抑える。	○裏の受け身の取り方の指導をすること。
	相半身片手取り 第一教（表・裏）	○表二本、裏二本の計四本で受け取りを交替して技を 繰り返し行う。	○技と受け身を体で覚えるよう指導すること。
	相半身片手取り 入身投げ	○相対動作の入身・転換の動きから入身投げの練習を 行う。	○後方反転受け身の習得に合わせて投げるよう指導すること。
	逆半身片手取り 四方投げ（裏）	○逆半身片手取り転換の動作から四方投げを行う。	○相手の肘関節に注意しながらゆっくり行うよう指導すること。
	逆半身片手取り 四方投げ（表）	○逆半身片手取りから前方に入身し四方投げを行う。	○相手の肘関節に注意しながらゆっくり行うよう指導すること。
	逆半身片手取り 四方投げ（表・裏）	○反復練習を表二本、裏二本の計四本を、受け取りを 交替して行う。	○肘関節に注意しながら、技と受け身を体で覚えるよう指導すること。
	呼吸法（座法）	○呼吸法の養成法として体全体を使った力の出し方を 練習する。	○呼吸法としての姿勢、形を重視すること。
演武	演武	○規定の課目の演武を行う。	○指導者が演武中の動作のポイントなどを演武終了後アドバイスする。

	反省と評価	○最終的に演武で発揮できた能力に対して自己評価させる。 ○最終結果に至るまでの授業の内容を自己評価させる。	○各自の自己評価が妥当で、今後の学習意欲を高めるようなものにさせる。
--	-------	--	--

本表は、日本武道館編（2008）『月刊武道 11月号』所収の（財）合気会「中学校武道：授業の充実に向けて7」内にある表から引用した（p.85参照）。

表 2-3 中学2年生の学習内容（合気会作成）

	学習内容	学習活動	指導上の留意点
基本動作	礼	○正座、正面への礼、相互の礼の練習をする。	○合気道の学習の場をつくるため厳密に指導する。
	構え（単独）	○正座からの立ち方、半身の練習をする。	○体の向き、足の幅、体重のかけ方などに注意させる。
	体捌き（単独）	○足捌き、体捌きを練習する。	○足の動きと体の動きが一致するようにさせる。
	構え（相対）	○相半身、逆半身の練習をする。	○お互いの半身の位置、間合いを理解させる。
	握み方	○相半身、逆半身からの片手取り、両手取りの握み方の練習をする。	○受け身側の手の握み方と姿勢が半身を維持しているか注意する。
	体捌き（相対）		
	・入身	○相半身片手取りからの入身の体捌きの	○相手の背中までしっかり入るよう指導す

		練習をする。 ○逆半身片手取りからの転換の体捌きの練習をする。 ○逆半身片手取りからの転身の体捌きの練習をする。 ○構えの状態から後方反転受け身の練習をさせる。 ○相半身から一教運動の動作を行う。	る。 ○転換の体捌きの後に、しっかり半身を作るよう指導する。 ○転身の体捌きの後に、しっかり半身を作るよう指導する。 ○後頭部を打たないように、目線を注意させ、元の構えの姿勢に戻るよう指導する。 ○肩、肘関節と両膝を柔らかく使い、突っ張らないよう指導する。
対人的技能	相半身片手取り 第一教（表・裏） 逆半身片手取り 第一教（表） 逆半身片手取り 第一教（裏） 逆半身片手取り 第一教（表・裏）	○1年生で学習した一教を表二本、裏二本の計四本で受け取りを交替して技を繰り返し行う。 ○逆半身片手取りから転身の体捌きを使って崩し、相手の手を取り前進し、うつ伏せに抑える。 ○逆半身片手取りから転身の体捌きを使って崩し、相手の手を取り前進し、うつ伏せに抑える。 ○表二本、裏二本の計四本で受け取りを交替して技を	○技と受け身を体で覚えるよう指導すること。 ○転身をしっかりと使い、相手を前方に崩し、手の掴み方にも注意する。 ○転身、入身転換の体捌きをしっかりと行うよう指導すること。 ○技と受け身を体で覚えるよう指導すること。

	相半身片手取り 入身投げ 逆半身片手取り 四方投げ(表・裏) 逆半身片手取り 呼吸法(表) 逆半身片手取り 呼吸法(裏) 逆半身片手取り 呼吸法(表・裏) 相半身片手取り 小手返し 呼吸法(座法)	繰り返して行う。 ○ 相対動作の入身・転換の動きから入身 投げの練習を 行う。 ○ 1年生で学習した一教を表二本、裏二 本の計四本で 受け取りを交替して技を繰り返して行 う。 ○ 逆半身片手取りから前方に入身し、手 刀を振りかぶり、 相手の後方に足を踏み込みながら手刀 を切り下ろす。 ○ 逆半身片手取り転換の動作から手刀を 振りかぶり、 相手の後方に足を踏み込みながら手刀 を切り下ろす。 ○ 呼吸法を、表二本、裏二本の計四本で 受け取りを交替 して技を繰り返して行う。 ○ 入身と転換の体捌きを使い、相手の側 面に体を捌き、 小手を掴み、返して投げる。 ○ 呼吸法の養成法として体全体を使った 力の出し方を 練習する。	○ 後方反転受け身の習得に合わせて投げるよ う指導すること。 ○ 肘関節に注意しながら、技と受け身を体で 覚えるよう指導すること。 ○ 体の中心で手刀を振りかぶるよう、指導す ること。 ○ 体の中心で手刀を振りかぶるよう、指導す ること。 ○ 入身と転換の体捌きから手刀の振りかぶり を体の中心で行うよう指導する。 ○ 小手の掴み方、返し方に注意する。 ○ 呼吸法としての姿勢、形を重視すること。
演武	演武	○ 規定の課目の演武を行う。	○ 指導者が演武中の動作のポイントなどを演 武終了後アドバイスする。

	反省と評価	○最終的に演武で発揮できた能力に対して自己評価させる。 ○最終結果に至るまでの授業の内容を自己評価させる。	○各自の自己評価が妥当で、今後の学習意欲を高めるようなものにさせる。
--	-------	--	--

本表は、日本武道館編（2008）『月刊武道 11月号』所収の（財）合気会「中学校武道：授業の充実に向けて7」内にある表から引用した（p.86参照）。

表 2-4 中学3年生の学習内容（合気会作成）

	学習内容	学習活動	指導上の留意点
基本動作	礼	○正座、正面への礼、相互の礼の練習をする。	○合気道の学習の場をつくるため厳密に指導する。
	構え（単独）	○正座からの立ち方、半身の練習をする。	○体の向き、足の幅、体重のかけ方などに注意させる。
	体捌き（単独）	○足捌き、体捌きを練習する。	○足の動きと体の動きが一致するようにさせる。
	構え（相対）	○相半身、逆半身の練習をする。	○お互いの半身の位置、間合いを理解させる。
	掴み方	○相半身、逆半身からの片手取り、両手取りの掴み方の練習をする。	○受け身側の手の掴み方と姿勢が半身を維持しているか注意する。
	体捌き（相対）		
	・入身	○相半身片手取りからの入身	○相手の背中までしっかり入るよう指導する。

	の体捌きの練習をする。	
・転換	○逆半身片手取りからの転換の体捌きの練習をする。	○転換の体捌きの後に、しっかり半身を作るよう指導する。
・轉身	○逆半身片手取りからの轉身の体捌きの練習をする。	○轉身の体捌きの後に、しっかり半身を作るよう指導する。
後方反転受け身（単独）	○構えの状態から後方反転受け身の練習をさせる。	○後頭部を打たないように、目線を注意させ、元の構えの姿勢に戻るよう指導する。
抑え技の受け身（相対）	○相半身から一教運動の動作を行う。	○肩、肘関節と両膝を柔らかく使い、突っ張らないよう指導する。
前方回転受け身	○構えの状態から前方回転受け身の練習をさせる。	○手のつきかたに注意し、肩から落ちないように注意する。
正面打ちの打ち方	○相半身からの正面打ちの練習をする。	○手刀の打ち方と、間合いのとり方、姿勢が半身を維持しているか注意する。
横面打ちの打ち方	○相半身からの横面打ちの練習をする。	○手刀の打ち方と、間合いのとり方、姿勢が半身を維持しているか注意する。
正面打ちの捌き方	○相半身から、正面打ちを入身の体捌きで捌く練習をする。	○正面打ちをしっかりと捌き、相手の側面に入るよう指導する。
横面打ちの捌き方	○相半身から、横面打ちを轉身の体捌きで捌く練習をする。	○横面打ちが当たらないところまでしっかりと轉身を行うよう指導する。

对人的技能	相半身片手取り第一教（表・裏）	○ 1、2 年生で学習した一教を、受け取りを交替して技を繰り返して行う。	○ 技と受け身を体で覚えるよう指導すること。
	逆半身片手取り第一教（表・裏）	○ 2 年生で学習した一教を、受け取りを交替して技を繰り返して行う。	○ 技と受け身を体で覚えるよう指導すること。
	逆半身片手取り第二教（表）	○ 逆半身片手取り第一教表でうつ伏せに抑えてから、第二教の抑えに移る。	○ 肩をあまり刺激しすぎないように注意し、極めるよう指導する。
	逆半身片手取り第二教（裏）	○ 逆半身片手取り第一教裏から、手首関節を極め、うつ伏せにし、第二教の抑えに移る。	○ 手首と肩関節を過度に極めすぎないように注意する。
	逆半身片手取り第二教（表・裏）	○ 表二本、裏二本の計四本を受け取りを交替して技を繰り返して行う。	○ 肩関節、手首関節に過度に負荷を加えないように注意する。
	相半身片手取り入身投げ	○ 受け取りを交替して技を繰り返して行う。	○ 技と受け身を体で覚えるよう指導すること。
	正面打ち入身投げ	○ 正面打ちを入身と転換の体捌きで捌き、入身投げを行う。	○ 正面打ちをしっかりとらずし、入身転換の体捌きを大きく使い、相手をしっかりと崩すよう指導する。
	逆半身片手取り四方投げ（表・裏）	○ 1、2 年生で学習した四方投げを、受け取りを交替し	○ 肘関節に注意しながら、技と受け身を体で覚えるよう指導すること。

	て技を繰り返し行う。	
横面打ち四方 投げ（表）	○横面打ちを転身で捌き、相半身をつくり、四方投げを行う。	○横面打ちの体捌きが不十分にならないように注意する。
横面打ち四方 投げ（裏）	○横面打ちを転身で捌き、相半身から転換の動作の後、四方投げを行う。	○横面打ちの体捌きが不十分にならないように注意する。
横面打ち四方 投げ（表・裏）	○表二本、裏二本の計四本を受け取りを交替して技を繰り返し行う。	○横面打ちの体捌きが不十分にならないように注意する。
相半身片手取 り小手返し	○入身転換の体捌きを使い、相手の側面に体を捌き、 小手を掴み、返して投げる。	○小手の掴み方、返し方に注意する。
相半身片手取 り小手返し（投 げ固め技）	○投げた後に第二教と同様の固め方をする。	○小手の掴み方、返し方に注意する。
正面打ち小手 返し	○正面打ちを入身と転換の体捌きで捌き、小手を掴み、 返して投げる。	○相手の小手を掴めるよう、入身の位置に注意する。
正面打ち小手 返し（投げ固め 技）	○投げた後に第二教と同様の固め方をする。	○相手の小手を掴めるよう、入身の位置に注意する。
逆半身片手取 り呼吸投げ	○転換し、相手の側面に入り、前方に投げる。	○前方回転受け身のときに怪我が起きないように注意する。
逆半身片手取 り内回転投げ	○転換の体捌きを使い、相手を崩し、前方に投げる。	○前方回転受け身のときに怪我が起きないように注意する。

	呼吸法（座法）	呼吸法の養成法として体全体を使った力の出し方を練習する。	呼吸法としての姿勢、形を重視すること。
演武	演武	規定の課目の演武を行う。	指導者が演武中の動作のポイントなどを演武終了後アドバイスする。
	反省と評価	- 最終的に演武で発揮できた能力に対して自己評価させる。 - 最終結果に至るまでの授業の内容を自己評価させる。	各自の自己評価が妥当で、今後の学習意欲を高めるようなものにさせる。

本表は、日本武道館編（2008）『月刊武道 11月号』所収の（財）合気会「中学校武道：授業の充実に向けて7」内にある表から引用した（p.87 参照）。

表 2-5 学習の展開 中学 1 年生（1/15 時間目 単元の展開例）（合気会作成）

段階	内容	指導上の留意点
導入 十五分	集合、整列、出席確認、挨拶	- 指導者、生徒相互の挨拶 - 道場内の安全確認（畳のずれ、隙間などの点検）
	本時の学習内容の確認とそれに伴う意識の点検 オリエンテーション	自己の着衣と体の点検（服装が整っているか。手足の爪などの点検）

	合気道の特性を知る（DVD視聴） 練習前に合気道の礼法の説明をする。 ・道場・体育館に入場するときの礼（座礼） ・正面の位置の把握。後方へ整列（正座）の仕方を説明 （点線内：2時間目以降は省略）	○合気道の特性に関心を持たせる。練習のイメージを持たせる。 ○練習する場所への感謝の気持ちを表す。 ○練習の場としての上座・下座の意識の明確化
展開 三十分	正面に礼 ・指導者が道場中央に座して正面に礼（全員） お互いに礼 ・指導者と生徒がお互いに礼 準備運動 基本動作 礼法 ・正座 ・座礼 構えと体捌き	○これから練習することへの感謝の気持ちを込めて行うこと。 ○練習相手に対する尊重と感謝の気持ちを込めて行うこと。 ○全体のストレッチと合気道で使う部位のストレッチを行う。 ○形にはまりすぎないように、自然な姿と動作になるよう注意すること。 ○合気道の構えの特性を説明すること。

	・構え（単独） 右半身 左半身 ・体捌き（単独） 入身 転換 - 受け身 ・後ろ反転受け身 （点線内：2時間目以降は基本動作と对人的技能の時間割合を調整する） 整理運動 お互いに礼 ・指導者と生徒がお互いに礼 正面に礼 ・指導者が道場中央に座して正面に礼（全員）	○合気道の構えからの体捌きが技につながることを理解させること。 ○はじめから立った姿勢ではなく、腰を下ろした状態から段階的に行うこと。 ○生徒の体力・筋力に合わせて練習すること。 ○練習相手に対する尊重と感謝の気持ちを込めて行うこと。 ○練習が終了し、感謝の気持ちを込めて行うこと。
整 理 五 分	まとめ 道場の安全確認 退場時の礼	○まとめと自己評価をさせる。 ○畳のずれ、隙間などチェック。最初と同じ状態にすること。

本表は、日本武道館編（2008）『月刊武道 11月号』所収の（財）合気会「中

学校武道：授業の充実に向けて 7」内にある表から引用した（p.88 参照）。

表 2-6 学習のねらい 中学 1 年生の 15 単元の学習のねらい（合気会作成）

段階	学習のねらい	指導
はじめ 五十分 × ω 単元	合気道の特性に関心を持ち、目標とする 習得のレベルを 理解させること。 授業の心構えや進め方を把握させること。 1.合気道の歴史と特性を知る。 2.目標を知る。 3.授業の進め方、練習の仕方を知る。 4.礼法 5.構えと体捌き	○合気道の歴史と特性を理解させ興味をもたせること。 ○練習した結果のイメージを明確にさせ目標意識を持たせること。 ○礼法を含めた授業の流れを把握させ次の対応が理解できるようにさせること。 ○何故しなければならないのかを理解させ、形式的になり過ぎず自然な動作であること。 ○合気道の特性を理解させ、体に馴染むまで繰り返すこと。

	単独動作 相対動作 6.受け身（単独動作） 後方反転受け身 7.对人的技能 逆半身片手取り四方投げ（裏） 呼吸法（座法）	○個人の体力差を把握し、安全を重視して行わせること。 ○同じ体躯同士で組ませること。力ませないこと。 体捌きの延長であることを理解させること。
な か 五 十 分 × ∞ 単 元	基本動作（体捌き 受け身）と礼法を身に付け授業の流れを把握し、 基本の技とその受け身の練習が安全に出来るようにする。 1.礼法 2.体捌き 3.受け身（単独動作） 後方反転受け身 4.对人的技能 逆半身片手取り四方投げ（表・裏）	○受け身がなじんで安全に出来ると判断され、体力の向上がみられた場合、 ある一定回数を設定して繰り返し行わせてみてもよい。 ○技の習得だけが目標ではなく、多くの相手と繰り返し練習することによって

	相半身片手取り第一教（表・裏） 相半身片手取り入身投げ 呼吸法（座法）	合気道に必要な体力が培われ、習熟度が上がることを理解させること。
まとめ五十分×４單元	基本動作と对人的技能を身に付け、 自主的に安全に練習が出来るようにする。 对人的技能はお互いに反復練習が 繰り返し出来るようにする。 練習の延長上として、皆の前で演武をする。	○自分の技が相手の受け身と一体となつて練習出来たと客観的に評価が出来るようになるまで、練習を繰り返し行う機会を作ること。 ○相手の投げ・抑えに応じた受け身取れた喜びを実感させること。 ○「取り」と「受け」がお互いに気持ち一つとなつて初めて演武が成り立ち、それが合気道の楽しさであることを理解させること。

本表は、日本武道館編（2008）『月刊武道 11月号』所収の（財）合気会「中学校武道：授業の充実に向けて7」内にある表から引用した（p.89 参照）。

第2節 新しい「徒手乱取り競技」

第1項 短刀乱取りの優位性と課題

短刀乱取りはそれまでの徒手乱取りに代わり試合の主流となったものである。短刀乱取りの徒手乱取りに対する優位性は下記のとおり

りである。

短刀の突きは有効であればポイントとなるので、徒手側は必然的に間合いをとるようになり、「離隔体勢」をとりやすい。合気道の技の本質は離隔体勢から技をかけることであるからである。お互いの体が接近したところでの攻防はレスリング、相撲、柔道などが優位である。ちなみに、武道（格闘競技）は相手との距離（間合い）によって規定されているといっていよい。

体が密着する位置 レスリング 相撲

相手の襟袖をつかめる位置 柔道

素手で一足一刀の位置 空手 合気道 （ボクシング）

お互いが持つ武器の長さの位置 剣道 なぎなた

したがって、合気道競技においては「離隔体勢」が取れるか否かということはその存在価値を左右するほどの意味を持つのである。

「体さばき」の技術が向上する。柔道原理で説くところの自然体で相手の攻撃を無効にするという技術を体得できる。

「手さばき」（手刀）の技術が向上する。

「手刀」のはたらきは、あいての打・突・蹴や武器による斬突を、刀法の術理で防御するばかりでなく、相手が自分に「組み」つかうとする瞬間にそれをとめるはたらき、また、「組み」つかれてから、それを「離脱」するはたらきなど、すべて広い意味の「手刀」のはたらきとして理解することができる³⁵。

技をとるチャンス＝勝機は剣道原理によって生かされる。勝機は以下の通り。

³⁵ 富木謙治（2000/1991）、武道論．p.165．

尽きたるところ

引きたるところ

受けたるところ

起こりたるところ

この勝機をとらえて柔道原理を応用すれば合気道の妙味を発揮した試合展開が期待できる。

上記の点から現在では「短刀乱取り」が合気道競技の中心となっているのである。この短刀乱取りに優位性を認めながらも、あえて難点を指摘すれば下記の点があげられよう。

徒手側と短刀側に時間を区切って分かれるので、合気道の技をかける側と短刀を突く側とに明確に区別され、技を取り合うという攻防一体の妙技が発揮されにくい。

短刀を持つ手は片手なので、左右どちらか一方の手、腕にけることになり、左右のバランスを欠く可能性が生じる。

短刀の突きだけで勝敗が決してしまう可能性があり、武道の動作、わざを学習する効果が薄れる懸念がある。

第 2 項 新しい「徒手乱取り競技」の目的と内容

第 1 章までで述べてきたように現在の合気道競技は「短刀乱取り」が中心となっている。その課題を克服し、より、中学生に適した合気道競技を考案する。それは、かつて攻防一体ではあるが、「離隔体勢」が維持できないとして退けられた「徒手乱取り」と攻防一体ではないが、「離隔体勢」を維持しやすい「短刀乱取り」の考え方双方を取り込んだものである。その特徴は

お互いに徒手である。したがって受けと取りの区別はない。

双方が正面当てと逆構え当てなどの当身技で相手の顔面を攻撃する。正しい姿勢でこれらの技が相手の顔面に入ったならば、この技によって、相手が倒れなくても有効技とする。この考え方は富木の次の言葉も根拠となっている。

顔を守ることが一番大事なんだ。また攻める場合は顔を攻めるのが一番の手だからね。ボクシングでも拳法でも空手でも、一番最初に顔をまっすぐ攻撃するところから始まるでしょう。剣道だって、鑓だってそうです。みんな人間の急所は顔にあるからね。その顔を守ることが徹底しない武道なんてあり得ないのですよ³⁶。

また、早稲田大学合気道部が乱取り稽古の模索をしていた昭和 35 年頃の稽古の模様を当時の部員は次のように紹介している。

模索の段階であり、互いに技をとることができる対等な方式であった。しかし徹底的に頑張ると危険であるので、練習では互いに節度を自覚しながらやり、例えば正面当では相手の手が自分のあごに入った時は一本と評価して倒れるようにした。小手返しでも相手に手首を取られ返されれば飛んだ³⁷。

当身技で攻撃の機会を窺いながらも、相手が仕掛けてきた当身技に対し返し技をとる。

返し技に対してさらに、左右どちらでも返し技をかける。こうして、当身技、関節技、浮技などの技の攻防が左右どちらからでも展開できることがこの乱取り法の特徴である。

無論、そのレベルに至るまでには段階を追った授業が必要であるが、始めからここを目指すということを示しておけば上達は早い。この乱取りの習熟によって期待できることは、

相手の当身技を避けようとするために「離隔体勢」が維持できる。

³⁶ 志々田文明(2009), 志々田文明(2009) 富木謙治師範が語る「武道の基本構造」: 京都スポーツ合気道フェスティバル 2009 を祝して, p.2.

³⁷ 志々田文明、合気乱取り法の成立過程について(武道学研究)、1982、P. 13

当身技で相手を倒さなくとも正しい姿勢で入れば有効となるので、積極的に攻撃を仕掛けることになり、お互いに相手の攻撃を待ち続けるという膠着状態を解消できる。

当身技は本来、関節技へ移行するための補助的な位置づけにあるのだが、この趣旨が生かされた当身技の効用が期待できる。

左右バランス良く技をかけあうことができる。

攻めては返され、またそれを返すという攻防一体の妙味を味わうことができる。

顔面を攻撃されて、自然体を保てなくなった時は体をのけ反らせたり、本能的にどちらかの腕が前に出てくるので、技をかけるチャンスが増えることになる。

富木が制定して基本となっている「乱取りの形十七本」は徒手対徒手を想定しており、その本旨にかなう競技形式である。

第 3 節 合気道単元の目標

第 1 項 第 1、2 学年の目標

新しい学習指導要領の解説にあるように、武道を「勝敗を競いあう楽しさや喜びを味わうことのできる運動」と定義し、「得意技を身につけ、自由練習や簡単な試合で攻防を展開出来るようにすることをねらいとしている」ことから、合気道の授業の目標もここに置かれる。

「技能」では柔道に関して「相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防をすること」となっているので、合気道はこれに準じた目標とする。

相手の攻撃から身を守る「体捌き」を身につける。

基本の技十七本のうち、第 1 学年で六本、第 2 学年で六本学習し、これらの技を掛かり稽古で自由に投げたり、倒したりすることが出来る。

一部の技については裏技（返し技）も出来るようにする。

簡易な競技（体捌き競技や掛かり稽古による一定時間以内にかける本数を競うことなど）

受け身を一つの技術として身につける。「後方受け身」「前受け身」「側方受け身」を対象とする。

礼法を正確に身につける。

仲間への援助、励まし、全体進行への協力、審判、時間がかかりなどの役割分担、清掃参加など。

学年ごとの評価基準をまとめたものが表 2-1 である。

表 2-1

第一・二学年の評価規準

（１）「基本知識」の具体的評価規準

評価の観点	評価規準	学習指導へのフィードバック
関心・意欲・態度	礼儀正しい態度で関心をもって合気道を学ぼうとする。	合気道のよさを示すとともに、礼法の目的や意義を理解させ、学習への期待感を高める。
思考・判断	歴史、特性、礼法などの基本知識を得て、合気道から何を学ぶのか、自分の課題を意識している。	合気道の正しい知識をもたせ、そこから何を学ぶか、自分の課題を意識させる。
技能	礼法などの伝統的な行動の仕方を身に付けている。	授業の前後や、日常生活に取り入れるなど、正確に行えるように習慣を付けさせる。
知識・理解	合気道の歴史や特性、礼法の重要性を理解している。	これからの学習の基本となることを理解させる。

(2) 「基本動作」の具体の評価規準

評価の観点	評価規準	学習指導へのフィードバック
関心・意欲・態度	礼儀正しい態度で関心をもって基本動作を学ぼうとする。	早い段階から、対人的技能と関連付けて基本動作を扱い、 合気道の楽しさを味わわせる。
思考・判断	当身技や関節技と関連付けながら、基本動作を身に付けようと工夫している。	実際に投げる動作や倒す動作を使って基本動作の意味を考えさせる。
技能	投げる・倒すなどの動作を通して、体捌きや受け身などの基本動作を身に付けている。	基本となる技を利用して、体捌きや受け身の習熟をねらいに、繰り返し練習させる。
知識・理解	合気道を楽しむうえで、体捌きや受け身などの基本動作が重要であることを理解している。	投げたり、倒したりして合気道を楽しむためには、基本動作をしっかりと身に付ける必要があることを理解させる。

(3) 「基本となる技」の学習の具体の評価規準

評価の観点	評価規準	学習指導へのフィードバック
関心・意欲・態度	基本となる技を身に付けて合気道を楽しもうとする。	投げたり、倒したりして合気道本来の楽しさを味わわせる。
思考・判断	基本となる技を身に付けるための練習の仕方を工夫している。	技を身に付けるための学び方の道すじやヒントを示し、 解決法を工夫させる。
技能	いくつかの基本となる技を身に付けている。	技を限定して繰り返し練習する機会をつくり、 技能を高めさせる。

知識・理解	基本動作と関連付けて基本となる技を理解している。	技の練習によって基本動作の習熟を図ることを理解させる。
-------	--------------------------	-----------------------------

(4) 「体捌き競技」の具体の評価規準

評価の観点	評価規準	学習指導へのフィードバック
関心・意欲・態度	礼儀正しい公正な態度で、「体捌き競技」を楽しもうとする。	「体捌き競技」の礼法を徹底し、今ある力で精いっぱい 「体捌き競技」を楽しませる。
思考・判断	「体捌き競技」を通して、自分の課題を発見しようとしている。	「体捌き競技」でどんな基本動作が必要かなど、課題例を示し、 各自の課題を見つけさせる。
技能	「体捌き競技」で使うことができる基本動作を身に付けている。	掛かり稽古、引き立て稽古で基本となる技に磨きをかけさせる。
知識・理解	「体捌き競技」でのルールや審判法を理解している。	「体捌き競技」や審判の仕方を復習し、確認させる。

本表の作成に当たっては、本村清人編著（2003）『新しい柔道の授業づくり』（pp.94-96）を参考にした。

第2項 第3学年の目標

新しい学習指導要領に、柔道では「相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること」となっているので、合気道はこれに準じた目標とする。

評価基準をまとめたものが表2-2、より具体的な評価基準の要素例と生徒の姿をまとめたのが表2-3である。

最後に、中学3年間の学習計画例をまとめたものが表2-4である。

表 2-2

第三学年の評価規準

(1) 「既習技の復習」の具体的評価規準

評価の観点	評価規準	学習指導へのフィードバック
関心・意欲・ 態度	互いに協力して、自分の得意技を使っ て、合気道を楽しも うとする。	自分の得意技を練習や試合で磨く楽しみを 経験させる。
思考・判断	得意技を復習しながら、その素早さ、 正確さ、力強さなどの 課題をもち、磨き方を工夫している。	課題のヒントや技の磨き方の手立てを示 し、生徒自身に考え させる。
技能	自分の得意技を身に付けている。	掛かり稽古や引き立て稽古で素早さ、正確 さ、力強さを身に 付けさせる。
知識・理解	得意技の磨き方を理解している。	得意技のポイントや練習の仕方を確認させ る。

(2) 「簡易な試合」の具体的評価規準

評価の観点	評価規準	学習指導へのフィードバック
関心・意欲・ 態度	礼儀正しい公正な態度で、得意技を使 って試合を楽しも うとする。	試合の礼法を徹底し、今ある力で、精いっ ぱい試合を行い、 得意技を使って全力を出すよさを経験させ る。
思考・判断	試合を楽しみながら、自分の課題を発 見し、得意技を生	得意技を磨く手立てを生徒自身が考えるよ うに支援する。

	かそうと工夫している。	
技能	試合で使える得意技を身に付けている。	試合で得意技が使えるように、掛かり稽古や引き立て稽古で得意技に磨きをかけさせる。
知識・理解	既習のルールや審判法および課題の把握の仕方を理解している。	試合の仕方やルール・審判法を復習し、確認させる。

(3) 「技の発展」の具体の評価規準

評価の観点	評価規準	学習指導へのフィードバック
関心・意欲・態度	互いに協力して、裏技を身に付け、さらに合気道を楽しもうとする。	先をとって技をかけようとする、先をとられても返す意欲を持つことが楽しくなることを示す。
思考・判断	安全面に配慮したかけ方を工夫している。	安全に配慮したかけ方を具体的に示す。
技能	技の強弱に応じた受け身を身に付けている。	受け身のとり方に留意して掛かり稽古を繰り返し、十七本の技に磨きをかけさせる。
知識・理解	十七本の基本技から裏技のとり方を理解している。	裏技をかけるタイミングを身に付けられるように繰り返し練習をさせる。

(4) 「技の連絡変化」の具体の評価規準

評価の観点	評価規準	学習指導へのフィードバック
関心・意欲・	互いに協力して、自分の得意技を生か	相手の技を利用して、自分の技を生かす楽

態 度	した技の変化を身に付け、さらに合気道を楽しもうとする。	しさを伝える。
思考・判断	相手の技を利用して自分の得意技を生かした技の変化を工夫している。	どうすれば相手の技を利用して、自分の得意技を生かせるか、生徒自身に考えさせる。
技 能	自分の得意技を生かした技の変化（連続技）を身に付けている。	相手に技をしかけてもらう掛かり稽古で、技の変化を身に付けさせる。
知識・理解	相手の技を利用して自分の技をかける方法を理解している。	相手の技を利用して自分の技をかける技の変化の合理性を理解させる。

本表の作成に当たっては、本村清人編著（2003）『新しい柔道の授業づくり』（pp.120-121）を参考にした。

表 2-3

評価規準の要素例と生徒の姿

評価の観点	評価規準の要素例	生徒の姿の例（おおむね満足な状況）
関心・意欲・態度	運動の楽しさ体験 公正・協力・責任などの態度 健康・安全にかかわる態度	喜び、笑顔、楽しもうとする 協力しようとする、何でも進んでやろうとする 注意しようとする
思考・判断		

	課題の設定	課題を選んでいる、決めている
	問題解決のための練習内容の決定	内容を選んでいる、決めている
	練習方法（場）の工夫	工夫している、周囲を見ている
技能	今の技能を活かせる。	既習の技ができる、使っている
	新しい技術を身に付ける。	新しい技にチャレンジしている
	技能や記録の向上	技が上達している、うまくなっている
知識・理解	運動の特性とねらい	答えることができる、説明できる
	運動の技能構造	答えることができる、説明できる
	ルールと審判法	審判ができる、審判の助言ができる

本表の作成に当たっては、鯨島元成・高橋秀信・瀧澤政彦編著(2006)『Q&A 中・高校 柔道の学習指導』(p.31)を参考にした。

表 2-4 3 年間の学習計画例

	学年	第 1 学年	第 2 学年	学年	第 3 学年
	時間	15 時間	15 時間	時間	40 時間
学 習 計 画 例	1	○ オリエンテーション ○ 礼法（立礼・座礼） ○ 準備体操 ○ 真向法 ○ 構え（自然体・右構え・左構え・正立・正坐） ○ 受身（後方受け身） ○ 整理体操	○ オリエンテーション ○ 準備体操 ○ 運足・体捌き・受け身 ○ 既習基本技六本の復習 ○ 掛かり稽古（既習の基本技六本）	1	○ オリエンテーション ○ 準備体操 ・ 運足・体捌き・受け身 ○ 体捌き競技 ○ 既習基本技十二本の形の復習 ○ 掛かり稽古（既習基本技十二本）
		○ 準備体操 ○ 体捌き（単独・相対） ○ 運足 ○ 体捌き（単独・相対） ○ 受身（後方受け身）	○ 準備体操 ○ 運足・体捌き・受け身 ○ 既習基本技六本の復習 ○ 掛かり稽古（既習の基本技六本） ○ 掛かり稽古で何本とれるかの競技		○ 準備体操 ・ 運足・体捌き ○ 受け身（前方回転受け身） ○ 掛かり稽古（既習基本技十二本） ○ 掛かり稽古で何本とれるかの競技
	2	○ 準備体操 ・ 運足 ○ 手刀合わせ（前後） ○ 手刀操作（内回し・外回し）	○ 準備体操 ○ 運足・体捌き・受け身 ○ 基本技[腕返し] ・ 掛かり稽古（腕返し） ○ 掛かり稽古（既習基本技十三本）	3	○ 準備体操 ○ 運足・体捌き・受け身（前方回転） ○ 基本技[腕返し] ・ 掛かり稽古（腕返し） ○ 掛かり稽古（既習基本技十三本）
		○ 準備体操 ・ 運足 ○ 手刀合わせ（前後） ○ 手刀操作（内回し・外回し）	○ 準備体操 ○ 運足・体捌き・受け身 ○ 基本技[相構え当て]		○ 準備体操 ・ 運足・体捌き・受け身（前方回転） ○ 基本技[腕捻り] ・ 掛かり稽古（腕捻り）
	3	○ 準備体操 ・ 運足 ○ 手刀合わせ（前後） ○ 手刀操作（内回し・外回し）	○ 準備体操 ○ 運足・体捌き・受け身 ○ 基本技[相構え当て]	4	○ 準備体操 ・ 運足・体捌き・受け身（前方回転） ○ 基本技[腕捻り] ・ 掛かり稽古（腕捻り）
		○ 準備体操 ・ 運足 ○ 手刀合わせ（前後） ○ 手刀操作（内回し・外回し）	○ 準備体操 ○ 運足・体捌き・受け身 ○ 基本技[相構え当て]		○ 準備体操 ・ 運足・体捌き・受け身（前方回転） ○ 基本技[腕捻り] ・ 掛かり稽古（腕捻り）

			○ 体捌き競技（相対） ○ 受身（後方受け身）	○ 掛かり稽古（相構え当て） ○ 裏技の掛かり稽古（相構え当て→押し倒し）		○ 掛かり稽古（既習基本技十四本）
		4	○ 準備体操 ○ 運足・入り身運足 ○ 手刀合わせ（前後・左右・回り込み） ○ 受身（後方受け身） ○ 基本技[正面当て]	○ 準備体操 ・ 運足・体捌き・受け身 ○ 基本技[後ろ当て] ○ 掛かり稽古（後ろ当て） ○ 掛かり稽古（既習基本技八本）	5	○ 準備体操 ・ 運足・体捌き・受け身（跳び受け身） ○ 基本技[前落とし] ・ 掛かり稽古（前落とし） ○ 掛かり稽古（既習基本技十五本）
					6	○ 準備体操 ・ 運足・体捌き・受け身（跳び受け身） ○ 基本技[隅落とし] ・ 掛かり稽古（隅落とし） ○ 掛かり稽古（既習基本技十六本）
		5	○ 準備体操 ○ 運足・入り身運足 ○ 手刀合わせ（前後・左右・回り込み） ○ 受身（後方受け身・側方受け身） ○ 基本技[正面当て]の復習 ○ 基本技[脇固め]	○ 準備体操 ○ 運足・体捌き・受け身 ○ 既習基本技八本の練習 ○ 掛かり稽古（既習基本技八本）	7	○ 準備体操 ・ 運足・体捌き・受け身（跳び受け身） ○ 基本技[引き落とし] ・ 掛かり稽古（引き落とし） ○ 掛かり稽古（既習基本技十六本）
					8	○ 準備体操 ・ 運足・体捌き・受け身（跳び受け身） ○ 既習技十七本の形の復習 ○ 掛かり稽古（既習基本技十七本） ○ 掛かり稽古で何本とれるかの競技
		6	○ 準備体操 ○ 運足・入り身運足 ○ 手刀合わせ（前後・左右・回り込み） ○ 受身（後方受け身・前受け身）	○ 準備体操 ・ 運足・体捌き・受け身 ○ 基本技[小手捻り] ○ 掛かり稽古（小手捻り）	9	○ 準備体操 ・ 受け身 ・ 運足・体捌き

		○ 既習基本技二本の復習 ○ 基本技[引き倒し] ○ 裏技[正面当て→引き倒し]	○ 掛かり稽古(既習基本技九本)		○ 裏技[正面当て→脇固め]の復習 ○ 裏技[相構え当て→押し倒し]の復習 ○ 掛かり稽古(基本技) ○ 掛かり稽古(裏技)
	7	○ 準備体操 ○ 運足・入り身運足・体捌き ○ 既習基本技三本の復習 ○ 掛かり稽古(既習基本技三本)	○ 準備体操・運足・体捌き・受け身 ○ 基本技[小手返し] ○ 掛かり稽古(小手捻り・小手返し) ○ 掛かり稽古(既習基本技十本) ○ 掛かり稽古で何本とれるかの競技	10	○ 準備体操・受け身・運足・体捌き ○ 裏技[逆構え当て→下段当て]の復習 ○ 裏技[下段当て→相構え当て] ○ 掛かり稽古(基本技) ○ 掛かり稽古(裏技)
	8	○ 準備体操 ○ 運足・入り身運足 ○ 既習の基本技三本の復習 ○ 掛かり稽古(既習基本技三本) ○ 掛かり稽古で何本とれるかの競技	○ 準備体操 ○ 運足・体捌き・受け身 ○ 既習基本技十本の練習 ○ 掛かり稽古(既習基本技十本)	11	○ 準備体操・受け身・運足・体捌き ○ 裏技[後ろ当て→転回小手捻り] ○ 裏技[押し倒し→押し倒し] ○ 掛かり稽古(基本技) ○ 掛かり稽古(裏技)
	9	○ 準備体操 ○ 運足・入り身運足・体捌き ○ 基本技[逆構え当	○ 準備体操・運足・体捌き・受け身 ○ 基本技[転回小手捻り]	12	○ 準備体操・受け身・運足・体捌き ○ 裏技[引き倒し→転回小手捻り] ○ 裏技[小手返し→小手返し] ○ 掛かり稽古(基本技) ○ 掛かり稽古(裏技)

		て]			り稽古（裏技）
		○掛かり稽古（逆構え当て） ○掛かり稽古（既習の基本技四本）	○掛かり稽古（転回小手捻り） ○裏技（転回小手捻り→脇固め） ○掛かり稽古（裏技：転回小手捻り→脇固め）	13	○準備体操 ・ 受け身 ・ 運足 ・ 体捌き ○裏技 [転回小手捻り→脇固め] ○裏技 [転回小手返し→転回小手返し] ○掛かり稽古（基本技） ○掛かり稽古（裏技）
		○準備体操 ○運足 ・ 入り身運足 ・ 体捌き ○既習の基本技四本の復習 ○基本技 [押し倒し] ○掛かり稽古（押し倒し） ○掛かり稽古（既習の基本技五本） ○裏技（逆構え当て→押し倒し）	○準備体操 ・ 運足 ・ 体捌き ・ 受け身 ○基本技 [転回小手捻り] の復習 ○掛かり稽古（裏技：転回小手捻り→脇固め） ○掛かり稽古（既習基本技十一本）		○準備体操 ・ 受け身 ・ 運足 ・ 体捌き ○基本技十七本と裏技十本の形の復習 ○掛かり稽古（基本技） ○掛かり稽古（裏技） ○掛かり稽古（裏技）で何本とれるかの競技
		10		14	
		11		15	
		○準備体操 ○運足 ・ 入り身運足 ・ 体捌き ○既習基本技五本の復習 ○基本技 [下段当て] ○掛かり稽古（下段当て） ○掛かり稽古（既習基本技六本）	○準備体操 ・ 運足 ・ 体捌き ・ 受け身 ○基本技 [転回小手返し] ○掛かり稽古（転回小手返し） ○掛かり稽古（既習の基本技十二本）	} 20	○準備体操 ・ 受け身 ・ 運足 ・ 体捌き ○七本の崩し ○基本技十七本と裏技十本の形の復習 ○掛かり稽古（基本技） ○掛かり稽古（裏技）

第 4 節 大庭英雄の指導法

第 1 項 大庭英雄の経歴

大庭英雄（1910-1986）は日本合気道協会第二代会長で子供のころから柔道（六段）を修行し、のちに、合気道（九段）、剣道（四段）、薙刀（三段）、居合、銃剣道、弓道なども研究・修行した。各武道の修行歴とともにきわめて豊富なのが、柔道と合気道の指導歴である。旧制角館中学を卒業した時から、柔道の實力を見込まれて、柔道嘱託として生徒の指導に携わったのをはじめとして、満州・建国大学時代には柔道と合気武道の助教のほか、新京・神武殿の柔道教師、首都警察庁、新京宮内府、憲兵教習隊、在郷軍人会、新京興業銀行でも指導した。戦後は、横手警察署柔道師範、秋田県警察の柔道担当の術科係長、県警察学校の柔道師範。昭和 35（1960）年からは早稲田大学体育局講師および合気道部師範。他にも成城、国士館、明治などの各大学でも指導。同時に、米軍関係、霞町の正道館、青山のレスリング会館、大久保のスポーツ会館などで、社会人、青少年に合気道を指導してきた³⁸。

富木謙治と大庭は柔道と合気道の長きにわたる師弟関係にあり、大庭は富木が講道館柔道に倣って合気道の近代化を進めるうえでの唯一のパートナーであり、普及に際して指導現場の一切を任された合気道指導の権威である。

第 2 項 大庭英雄の指導法

富木謙治は大学や講道館、学会などでの授業・研究・普及活動に多忙であった。さまざまな場所で生徒に実際に指導するのは大庭の仕事であった。大庭は指導の現場を熟知しており、理合にかなう（技

³⁸ 志々田文明（1991），大庭英雄師範略伝．

の効果が高い) ことよりも、安全性や技を体得する容易性を重視したものである。従って、両師範は数十年間にもわたってともに修行してきたのだが、一見異なった取り方のわざがあり、両師範の弟子の多くが疑問を抱き続けていた。筆者は、早稲田大学体育局合気道部で両師範から教えを受けた以降も折に触れ両師範の指導に接することはあったが、なканずく、大庭師範からはスポーツ会館の合気道教室に1979年から助手を依頼され、その間筆者自身が直接指導を受けたり、大庭の社会人や青少年に対する指導を間近に勉強させられる幸運を持つことが出来た。ここでは、大庭の指導法を紹介して中学校合気道指導者の一助に資することとする。

(1) 基本の技十七本の指導については直線的な動きで説明した。一般的には合気道は円運動が強調されることが多い。富木謙治も「柔の理」を「押さば引け、引かば押せ」という原理で説明する中で、

相手が押して出る同じ方向へ自分がさがって相手をひくよりも、自分は体をかわして相手の押す力を流し、その機に乗じて相手を引くならば、いっそう効果がある。つまり、相手の動く方向は、自分を軸として、その周辺を移動することになるから、自分よりも多くの動きをしなければならいばかりでなく、遠心力も加わって体が動揺し姿勢が崩れる。だから、「押さば回れ」という言葉もあるように、つねに相手の力に随順しながらも、自分を主軸にして相手を周辺に導くように動作して、これを崩さなければならない³⁹。

これが合気道の原理に間違いないので、円運動の動きが多くなるのは必然なのである。しかし、学校教育での現場で、場所と時間の制約を考慮しての一斉指導を行う場合、全員が円運動の動きをした

³⁹ 富木謙治(1958), 合気道入門, pp.75-76.

ら、生徒同士が衝突してしまう恐れが生じる。筆者自身も早稲田大学の合気道の正課体育の授業の助手をしているときに、当時の広い柔道場ではあったが、大庭の直線的な動きの指導法でなければとても 50 人ほどの授業はできないと感じたものである。

直線的な動きで指導した理論的根拠はもう一つある。基本の形十七本は「乱取りの形」として制定されたものである。自由意思でかけあうということは激しい攻防があるということであり、激しいということは動きの速度がきわめて速いということで、時間的に速いということは直線的な動きに帰結するということである。このことを、直線は円の一部であり、円は直線の繋がりによって構成されているとも言われた。すなわち、直線的な動きの中に円運動が凝縮されて生きているのである。もっとも、熟練してくると直線的な動きの中に、細かな円運動をとりこむことが出来るようになるのではある。

(2) ほめ上手であった。出来ていないことを指摘することより少しでもいいところを見つけてはほめるのであった。毎授業ごとに、必ず、誰かのいいところを発見し、それを皆の前で発表するのが習わしであった。これでほめられた生徒はますます意欲が向上し、他の生徒は良い刺激を受けることになったのである。

(3) 生徒の技の受けを自らとった。これだけの名声の高い師範が生徒の受けを直接受けるなどということは他には見ることが出来ない。生徒の受けをすることで、いいところ、改善すべきところが即座に判断できるのであろう。これを指導者の先生方に要求しているわけではない。受け身を何回もとることは体力的に困難な人もいるはずなので、受け身をとる寸前までのかける動作を受けてあげるだけでその生徒の改善ポイントは分かるものである（勿論見ているだけで解ることも多い）。

(4) 指導者層への気配りがあった。中学校の授業で常に助手的な人がいるかどうかは分からないが、通常の授業では、助手はつきものである。模範を見せるときに、二人いないとその形や動作をイメージさせることが出来ないからである。指導者が一人でも工夫をすれば中学校レベルのことは指導できる。ここでは、その助手がいた場合の話であるが、その助手が時として生徒に誤った方法を指導していた場合、その助手にまず道場の端で正確なやり方を教える。決して生徒の前で、そのやり方は違うなどと指摘しない。または、生徒にそのやり方は違うから、こうしなさいとかも言わない。要するに誰であれ恥をかかさないように気を配っているのである。

(5) 練習相手を頻繁に変えさせる。合気道の練習は二人一組として行うことが多い。その際に、練習相手が固定しないように、練習の節ごとに相手を変えさせるようにした。これは、さまざまな体格の人、さまざまな癖をもった人と練習することによって、わざの応用変化というものを生徒に考えさせたかったからである。

(6) 女性へは女性ならではの特別な配慮をする。例えば、近年問題になっているセクシュアル・ハラスメントに類する行為があった時、あるいはその恐れがあった時は速やかに相手を交代させる。しかも、本人たちを傷つけないように自然な形で行う。また、既婚女性には激しい受け身はとらせないようにしていた。妊娠していた場合の流産を恐れたのである。

(7) 自らを「礼義」の手本としている。相手の年齢によらず、相手が子供であっても、「礼」をきちんとしていた。おざなりな礼も相手に合わせた粗い言葉づかいもなかった。常に「お手本」として隙のない行動であった。

(8) 以上のことでわかるように、譬え、武道の授業での生徒であっ

ても相手を一人の人間として尊重しているということが根底にあるのである。まさしく「自他共栄」の実践である。

第 5 節 合気道競技の学習計画

第 1 項 中学 1 年生の学習計画

【共通項目】

この項目は第 1-3 学年のすべての授業で共通して行うものとする。

[道場への入場]

履物をそろえる。入口で正坐をして正面に礼をする。

[整列]

出席簿順に男子一列、女子一列で正坐をして整列する。

[坐礼]

号令をかける当番を決めておいて、その生徒が一列目の正面に向かって右端に坐る。号令をかける順番は以下の通り。

「整列」「正坐」

[黙想] これからの練習の心の準備を整える。

「正面に礼」

「先生に礼」

「お互いに礼」

この坐礼について、学校における授業では相手を尊重し、己を律する「自他共栄」「師弟同行」の心を育むとして中村民雄(2007, p.135)は次のように説明している。

坐礼は、正坐と同じように上半身を楽しめるとともに、両足を尻に敷くことによって足を無力化し、下半身の可動性をゼロにすることで相手に敵意のないことを示す姿勢である。そして、屈体の礼、すなわち拝むことにより、自己の真心をすべて相手に捧げる姿勢をとるのである。このオロガム、折れ屈んで額づくというこ

とは、「おれが、おれが」という我欲を捨てることであり、すべてを神に委ねることをも意味している。これに「三息」の教えが加わることにより、通常の呼吸における吸気で頭を下げ、呼気の間は屈んでいて、吸気で頭を上げる一連の動作が、次第に何事にも動じない「待つ姿勢」へと繋がっていくのである⁴⁰。

スポーツの場面ばかりでなく、社会生活の上でも、礼とは「社会の秩序を保つための生活規範」「敬意を表すること」(広辞苑)とされており、なかんずく、武道では、「礼に始まり、礼に終わる」と言い習わされているところからも、礼についてはその考え方と形については、始めから明確に指導する必要がある。中学生に対する「礼」の指導で最低限必要なことは以下のことであろう。

通常の挨拶である。挨拶は

あ　あかるく
い　いつでも
さ　さきに
つ　つづけて　　を心がける。

相手を敬う気持ちを表すことである。

もしもの時に備える用心深い態度である。

自己の身体を律することにより心を鍛えようとする態度である。

「礼」の指導のときに、注意しなければならないことは、「正面に礼」の意味である。多くの武道場には「神棚」が祭られていることが多い。そういう道場では「神前に礼」を行っている。「神棚」は「神道」での大神宮などの神符を祭る棚であることから、他の宗教の信者はそれへの「礼」を拒否することがあり、武道教育で問題になっている。中学校の武道場には「神棚」を設置しないことが望まれる。「神棚」ではなく「正面」に対して「礼」をするのである。この場合「正面に礼」にどのような意味を持たせるかが問題である。筆者

⁴⁰ 中村民雄(2007), 今、なぜ武道か。p.135。

は次のように考える。

ここで学習させていただけるという「場」への感謝の気持ちをあらわすこと。

自己の心身を鍛える神聖な「場」への敬虔な気持ちをあらわすこと。

すべての人、物に対する敬意を表すこと。

「先生に礼」は説明の必要もないであろう。「お互いに礼」は授業時間中何回も交わされることになるが、次のような意味があることを指導して、常におざなりにならないよう注意する。

形も乱取りもその事柄が争いであるから、始めるときにも、終わって後別れるときにも心からの敬意を表し、争いは技術を練る目的ですが、相互の間には尊敬しあっているという心持ちを示すのである。⁴¹

という説明が理解されやすいであろう。以上が中学生に学習させたい「礼」であるが、武道の国際化への流れの中で「『正面への礼』問題の例にみたように国際社会に通用する根拠を明示できない伝統は今後淘汰されていくことになるだろう」⁴²という見解もあるが、新しい学習指導要領で示された「我が国固有の伝統と文化」が武道教育に期待されていることから、上記のような指導内容とした。

講義を聴くとき、実演を見学するときなどは正坐をすることとする。

最後に、志々田の礼法に関する解説に的を射た比喻があるので紹介する。

近代における武道教育は、礼法という規範が支配する試合と形による技法修行の場で行われる人間形成システムということがで

⁴¹ 財団法人講道館（1995），決定版講道館柔道．pp.35-36．

⁴² 中村勇・濱田初幸（2007），柔道の礼法と国際化に関する考察．鹿屋体育大学学術研究紀要 第36号．p.14．

きる。これを比喩によって構造化すると、一つの架空の枇杷の実を武道と見立てることができよう。中に二つの大きな種がありそれが中身の大半を占拠している。これが試合と形である。その種を修行という果肉が覆っている。ところが大きな種は有毒危険な要素も含むため、時にその要素が修行の果肉を破って毀れ出てくる恐れがある。そこで蜜柑色の薄皮、即ち礼法で綺麗に包むのである。⁴³

[準備体操]

ラジオ体操簡易版

畳に腰をおろして首、肩、股関節、アキレス腱、手首のストレッチ

真向法

[整理体操]

その日使った部位をほぐす運動とストレッチ

金魚運動⁴⁴、毛細血管運動⁴⁵などその授業の状況に応じて行う。

[整列]

開始の時と同じように整列する。ここで今日の練習のポイントと次の予告を述べる。

[黙想]

⁴³ 志々田文明（2005），武道の教育力，日本図書センター，p.473

⁴⁴ 金魚運動とは大庭が称えたもので、動作の特徴は以下にある。畳に仰向けに寝て、両手を組んで後頭部に当てる。頭はわずかに上げる。両肘は開いて畳に付くか付かないかすれすれの位置に置く。体を真っ直ぐに伸ばし、踵と腰を魚が泳ぐように素早くくねらせるものである。一種の整体法である。金魚運動は現在の中学校保健体育指導要領にある「体ほぐし運動」に充当すると考えられる。その特徴は、脱力・背骨の矯正にあり、終末体操に適していると考えられる。大庭は「脱力して行うことで筋肉をリラックスさせ、コリをほぐす」と説いていた。

⁴⁵ 毛細血管運動とは大庭が称えたものである。動作の特徴は以下にある。畳に仰向けに寝て、両足両腕を天井に向かって挙げ、脱力して両足両腕を素早く降る。数秒した後、静止する。これを2、3回繰り返す。大庭は「毛細血管運動は、全身の血流をよくし、疲れを取る」と筆者に語っており、終末体操に適していると考えられる。

心を落ち着ける。

[礼]

「先生に礼」

「お互いに礼」

「正面に礼」

この順番は開始のときとは逆になることに注意する。

[清掃]

原則は全員で行うが、清掃道具の数に限りがある場合は順番に当番制とする。

[道場からの退場]

入り口で正坐をして正面に礼をしてから退場する。

【1 時間目】

(1) オリエンテーションでは、DVD で相対動作による合気道の基本動作と基本の技十七本および掛かり稽古を紹介する。または、合気道の経験者が二人いれば、同じ内容を実地で見せる。どちらも、合気道とはどういう武道か、3 年間つづけるとどういう技術が身に着くのかをイメージできるようにする。このとき、合気道が武道全体（格闘競技）の中でどういう位置付けにあるのか、合気道の技術の特徴（離隔体勢からの当身技と関節技）などを説明する。そこで、合気道の初心者が最も興味を持つような技、ここでは手首をつかまれた時の小手捻りが最適と思われるが、とにかく一本を選んですぐに相対で体験させてみる。

(2) 稽古着は 3 年間続けるつもりがあれば柔道着を購入するよう勧める。学校の近隣に柔道着の販売店がなければ、業者を呼んでサイズ取りをさせる。3 年後にも使えるように成長を見込んで大きめのサイズにしておく。柔道着が最も丈夫で長持ちすることと、いずれ柔道を学ぶ時にも使えるからである。自信のない生徒は通常のトレーニングウェアで構わない。また、一般の合気

道の稽古の時見られる袴は不要である。激しい動作を伴うようになると袴の裾が邪魔になってくるからである。柔道着をすでに持っている場合は、正しい着方と帯の締め方を指導する。女子生徒は柔道着の下にＴシャツなどを着用する。

- (3) 礼法は立礼と座礼を指導する。礼の精神は相手を敬う気持ちを表すことと、突然の攻撃に備えることであることを教える。礼は武道を行うときだけではなく、日常生活にも応用すべきことを説いておく。例えば、靴（校内であれば上履き）をそろえておくことは、何か事故が発生したときに速やかに靴を履いて脱出できるようにするためであるとか身近の例で説明する。道場への入退場、稽古の始めと終わりは正坐からの礼。相対稽古の前後は立礼をする。礼法の指導のときに同時に強調しておきたいことは、大きな発声で行う挨拶である。「お願いします」「有難うございました」「おはようございます」「こんにちは」「失礼します」など基本の挨拶は常に大きな声で行うことが習慣化すると、明るく元気な生徒に育つ。

- (4) 準備体操はラジオ体操またはその簡易版で行った後、ストレッチを中心に行う。首、肩、胸、腰、股関節、膝、足首などの柔軟性を高める運動とストレッチを指導する。この後、真向法⁴⁶を指導する。これらの体操はそれだけで独立した体操であり、生涯自分一人でも続けられる健康法でもあるので、しっかりと覚えさせたい⁴⁷。真向法協会発行のパンフレットである「真向法補導体操」によると、真向法とは昭和 8 年に長井津（わたる）が

⁴⁶ (社)真向法協会(協会パンフレットのため刊行年不明)真向法補導体操。

⁴⁷ 筆者は真向法について富木、大庭両師範から主に学生時代に指導を受けた。富木は真向法を強く推奨していた。その理由は、以下にある。人間は体の裏側の筋肉から衰えていく。そのため、これを鍛えておくことは腰が曲がりすぎることを防ぎ、いつも真っ直ぐな姿勢を保てるという(富木の筆者への講話)。

草案した健康体操である。第 1 体操から第 4 体操までである。第 1 体操は両足の裏をできるだけ上に揃えて坐る。踵と股のあいだに拳が入るぐらいの間隔がよい。そして両膝が床につけば及第である。脚の外側の筋肉が委縮している人は、膝が床につかない。両膝を両手で軽く押さえてあげると少しづつ柔らかくなってくる。腰を立て、胸を張り、顎を引き、真向を見つめる。始めのうちはなかなか腰が立たない生徒がいるかもしれないが、毎回続けているうちにできるようになる。上体の姿勢を崩さずに、股関節だけを屈伸し、呼吸を吐きながら、静かに上半身を前に傾ける。呼吸に合わせて十回反復屈伸する。脚の外側の筋が徐々に伸びてくる。第 2 体操は両足をそろえて前に投げ出して坐る。腰を立て胸を張り、真向を見つめて、上半身と下半身を、尻を支点にして、正確な直角の L 字型にする。膝を真っ直ぐに伸ばす。足首を七十度の鋭角にしてアキレス腱を完全に伸ばす。この三つの条件が備われば合格である。次に、胸を張り、真向を見つめながら、股関節を屈伸点にして、上半身を前に傾ける。膝が曲がったり、足首の鋭角が崩れないように十回反復屈伸する。呼吸は、屈するとき吐き、戻るとき吸う。肩の力を抜き、手は床の上をすべらせる。無理に前傾しようとする、頭が下がり背中や胴が歪曲してしまう。かえって腰椎を曲げるため、腰痛を誘発するおそれがあるので、正しい方法で行われなければならない。第 3 体操は、第 2 体操の始めの姿勢から両脚をできるだけ開脚する。百五十度ぐらい開脚すれば理想である。しっかり開くと、腰骨の仙腸関節が整い血行が良くなる。次に、上半身を前に倒す。脚の内筋がさらに緊張する。無理をすると内股に皮下出血し、黒変することがある。半月くらいで消えるので心配はないが、無理をさせてはならない。十回反復屈伸する。第 4 体操。両膝をそろえ、両足を尻の幅だけ開いて、その間に尻を落として正坐する。割り坐といい、正坐よりも膝が完全に曲がる。次に、両手を後ろについて、静かに上体を後

ろに倒す。両手は両耳に添えて真っ直ぐに伸ばす。肘が曲がらぬように努力する。倒れたまま、静かに深呼吸を一分間行う。第一・二・三体操はそれぞれ屈伸回数十回で所用時間は各二十秒程度、合計一分内外になる。できれば、二ラウンド繰り返すのがよい。最後に第 4 体操を一分間。全部の所用時間は三分間ほどである。古来、「老化は足からしのびよる」といわれており、脚が衰えれば腰が不均衡になり上半身の姿勢が崩れて、結局内蔵の働きが悪くなる。この生命力の源泉である脚を若々しく保ち、腰の関節を正しく整備するのが真向法である。この四種の体操が脚腰ばかりでなく、姿勢を自然に矯正し、内臓を元気にし、全身の血行や神経の流通を円滑にするという効果があるとされている。

- (5) 自然体、右構え、左構え、正立から正坐へ、正坐から正立への手順を指導する。自然体については、柔道原理の「自然体の理」の項を参照のこと。両足の間隔は肩幅乃至は一足長（自分の足のサイズ）とり、膝を柔らかく保ち、正面を向く。これで難しいようなら、真上に飛び跳ねて着地した時の姿勢と教えるのも一法である。自然体から半歩右足を出せばそれが右構えとなり、左足を出せば左構えである。座り方、立ち方は「右坐左起」⁴⁸すなわち右足を半歩引いて坐り、立つときは左足から立つようにする。正坐は足の親指を右足親指を上にして重ねる。掌は両腿の付け根に置き、目は正面を見る。両膝の間隔は女子は両膝をつけて、男子は拳二つ分をあける。坐礼はこの姿勢から、掌を腿の上をすべらせながら、そのまま畳に八の字の形でついて、首を上体にまっすぐに置いたまま礼をする。上体と畳が平行になる位置で 1 - 2 秒止めてからゆっくり起こす。立礼は踵を付けて「気をつけ」の姿勢から上体を腰から折って、30 度程度

⁴⁸ 中村（2007），p.132．

の礼をする。このとき掌は自然に両膝の上に移動する。目は真下を見ないで、相手がいれば、相手の足もとを見るようにする。それが背中が丸くならないコツである。

- (6) 受け身の稽古は、第1回目の授業では後方受け身は5段階のうちの第1-2段階の受け身を指導する。まず、畳の上にあおむけになって横になる。両膝を立て、頭をあげて自分の帯の結び目を見る姿勢をとる。その姿勢から、両腕を胸の前で大きくクロスさせ体側から45°の位置に腕全体と掌で畳を打つ。打ちつけるのではなく、打って跳ね上げる感覚である。跳ね上げてまた胸の前でクロスする。この第1段階のときに両手をしっかり打つことと打つ位置、頭をあげていることを確実に体得させる。両手をしっかり打たない会派の指導も見受けられるが、これは両手でしっかり打つことが上半身本体（内蔵も含む）を守ることになるということをよく説明する。頭をあげておくことは頭を打たないようにするということである。第2段階の後方受け身は、第1段階の姿勢から上半身を起こし、両腕を胸の前でクロスしてから、後方へ背中下部から順に上部が接地していくように倒れ、背中全体が接地するタイミングで両腕でしっかり畳を打つ。このとき、両腕で上体を止めようとしてはならない。首さえお臍の位置を見ていれば転がる勢いを止めずに、自然の勢いに任せておく。それで、後頭部が畳についても、危険性はない。却って、上体を止めようとするもののほうが、その衝撃で後頭部を打つ恐れがある。生徒各人の習得状況を見ながら、また、修正しながら、第1段階を20回、第2段階も20回ほど練習する。ここで、完全に出来ていなくても構わない。受け身の練習は毎回することになるので、焦らずゆっくりでよい。あまりこだわると、生徒が嫌気をさしてしまうので、毎回少しづつというやり方がよい。

(7) 整理体操は身体をほぐす程度の体操とし、あとはその日使った部位のストレッチをする。今回は首、肩、前腕部のストレッチを行う。身体をほぐす運動には「金魚運動」がある。まず、仰向けになって、身体を一直線にのばす。足先を膝の方向に直角以上に曲げ、首の下で両手を組む。両肘は充分に開いて畳の上に安定させる。組んだ両腕の肘は畳に触れるか触れないかの程度の高さにする。この姿勢ができたら、腰と肩を反対に動かし（したがって足と肩が同じ方向になる）魚の泳ぐ真似を素早く行う。この体操は脊柱の左右の副脱臼を直すとともに、胃腸の働きを活発にする作用がある。もう一つの身体ほぐし運動に先述した「毛細血管運動」がある。これらの運動を、その日の稽古内容や時間の制約を見極めながら採用する。

(8) 最後の礼をした後、道場の清掃を全員で行う。掃除道具に限りがあれば、交代で当番制とする。自分たちが使った道場は自分たちで常に整理整頓・清掃することを習慣化する。これによって、公私ともに、使った後は、すぐに片付けるとか、元のきれいな状態にしておくことを当たり前とする感覚を植え付ける。

【2 時間目】

(1) 準備体操の後、運足の方法を指導する。運足は足の動かし方、すなわち体捌きの基本となるもので、相手の攻撃を無効にする基本動作であることを理解させる。前後、左右、ななめ左右前方、ななめ左右後方の八方向への運足がある。まず、自然体から右構えになって、前進と後退を繰り返す。前足から摺り足で継ぎ足の方法を指導する。「摺り足」とは足を上げずに、畳に足裏が触れるか触れないかという程度で、足をするように動かす移動法である。また、「継ぎ足」とは前足を出したら、すぐに後ろ足を継いでいく移動法である。後退するときには、後ろ足が先に下がり、次いで前足を下げる。これに対し、左右の足を交互

に出す一般の歩き方は「歩み足」という。摺り足は「摺る」ことを強調すると足を畳に押し付けてしまうので、動きにくくなってしまう。最初はあまり意識させないほうがよい。前後の運足を道場の端から端の間を２回往復させる。次に、新聞紙を丸めた棒状のものの、柔らかいスポンジでできた棒状のものを使用して、前後のよけ方（体捌き）の練習をする。「一足一刀の間合い」（素手＝徒手の場合は両者が腕を伸ばして指先が触れる程度の距離。これは攻撃側からすると、一歩踏み出して突くなり、蹴るなりすると届く距離。武器を持っていれば、その武器の長さの分だけ両者の距離は遠くなる。この場合は棒の長さの分だけ遠くなる。）から棒を上から振り下ろす攻撃をして、一方は後退してさばく。相手が元の位置に戻ったら、元の距離まで前進する。これを交代して十回づつ繰り返す。この後、棒で突く方法で同様に練習する。次に左右の運足である。右に動くときは、右足を右に移動したら、すぐに左足も右に同じ距離分移動する。左へはその反対となる。単独動作で道場の端から端まで往復を２回繰り返す。そのあと、相対動作で棒を上段から振り下ろす攻撃と突く攻撃をさばく練習を交代しながら行う。次に、斜め前後に裁く練習を同様にを行う。この間、練習の区切りごとに相手を変える。この練習を二回繰り返す。

- （２）前回の復習をした後、今度は第三段階の受け身で、蹲踞の姿勢で両腕を胸の前でクロスさせてから、後方へ倒れながら受け身をとる。倒れ方、打ち方、転がり方は第二段階の受け身と同様である。これを二十回ほど繰り返す。次が第四段階で、立った状態からの後方受け身である。立った状態から蹲踞の姿勢に移行して後は第三段階の受け身と同様に行う。これも二十回ほど繰り返す。

【３時間目】

(1) 準備体操の後、運足の復習をする。前回と同様の練習を一通りしたら、今度は単独動作で全員掛け声に合わせての運足の方法を指導する。自然体から右構えで1,2と前進、3,4で右構えのまま戻る。5,6で左構えで後退し、7,8で左構えのままで元の位置に戻る。これが前後の動きで、次は左右の動きである。1で右へ、2で戻り、3で左へ、4で戻り、5で左へ、6で戻り、7で右へ、8で戻る。次は斜め前方と斜め後方であるが、それぞれ、自然体で立っている時の踵と踵の間の垂直二等分線に身体が平行になるように移動する。1で左足を左前方に踏む出し右足も自然体の位置まで引きつけて右を向く。2で右足から元の位置に戻る。3で右前方に右足を踏みだし左足も自然体の位置に引きつけ左を向く。4で左足からもとの位置に戻る。5で右足を左後方へ引き左足を自然体の位置まで引き付け右を向く。6で左足からもとの位置にもどり、7で左足から右後方へ引き右足を自然体の位置へ引きつけ左を向く。これらを繰り返して、全員で単独動作で体操としてできるようになると、基本動作と準備体操が兼ねられることになる。往々にして、生徒は足の動きと掛け声に合わせてことに気を取られ、運足という基本動作が相手の攻撃から身を守る体捌きの技術であることを忘れがちになるので、そういう時は、相対動作で棒による攻撃とセットで行うとよい。

(2) この時間から「手刀」を使った「手刀合わせ」と「手さばき」の方法を指導する。まず、右自然体から右腕を真っ直ぐに顔の高さに伸ばす。そのまま指先を上立てる。自動的に肘も軽く曲がることになる。これが手刀も含めた右構えである。左構えはその逆となる。この構えを体得した後、「手刀」の効力を実感させる。二人ひと組にして、腕を伸ばした状態で相手が両腕でその手首をつかんで肩口の方へ押し込む。このときは、片腕に、両腕で押すのであるから、当然押し込まれてしまう。次に、相手が押そうとしたときに、指を上方に立てて手刀で受けると

押されることはない。この手刀を含んだ構えができるようになったら、相対動作で「手刀合わせ」をおこなう。手刀の高さはあいての身長によって異なる。両者の目と目を結ぶ線上にそれぞれの手刀の指先を合わせる。お互いに手の小指球の尺側（小指側の付け根から手首までのあいだの部分＝この部分を狭義の手刀、指先から肘までを広義の手刀と呼ぶ）を軽く合わせ、両者ともに力を抜き、お互いの手刀の触れあった部分から相手がどう動こうとしているのかを察知する稽古である。この動きを主導する方を「取り」、他方を「受け」として、始めは前後の動きだけで稽古する。この手刀合わせで「統一力」と「脱力」、そしてその両方へ速やかに転換する能力（というよりは感覚が分かればよいといえる）を養うのである。次に、運足に手さばきを合わせて指導する。左右への運足のときは左右ともに手刀を「内回し」で、斜め前方、斜め後方への運足のときは手刀を「内回し」と「外回し」で相手の攻撃を防御する。「内回し」は右構えから右腕を真っ直ぐ上方に上げ左肩口の方から臍の前を通して右下方へ回旋させる手刀操作である。「外回し」は右腕を真っ直ぐ上方へ上げ、右上方へ振りかぶるようにして臍の前を通して左下方へ回旋させる手刀操作である。始めに、単独動作で練習し、次に相対動作で、一方に棒を持たせ、これで、突かせる。取りは棒で突いてきた相手の手から腕の部分の運足とこの手さばきをつかって防御する。受けと取りを交代しながらこれを繰り返す。この際、注意しなければならないのは、生徒が手刀操作にばかり気を取られて、運足すなわち体捌きがおろそかになることである。あくまでも、体捌きは運足が主で、手刀操作は副であるということを強調する。手刀操作はこのほかに「内返し」、「外返し」、「大回し」などがあり、「手刀単独運動」として教材として確立されているが、中学の第 1 学年では全部は取り上げない。時間的な制約から、これは中学 3 年で選択した生徒が学習することが適切であると判断する。

(3) 上記の稽古が終わったら、次に、その技術を使った「体捌き競技」を行う。二人ひと組となって、受けが棒を持ち、一足一刀の間合いから突きのみで攻撃する。取りはこれに対して手刀操作を伴った体捌きで防御する。何組かずつで全員練習した後、競技を行う。受けは一足一刀の間合いから脇から下、臍から上の上半身（脇から下ということを厳格に指示する。柔らかい棒とはいえ、顔への安全性確保のためである）に対して突きで攻撃する。突きが一足一刀の間合いから真っ直ぐ入れば、突きありで1ポイント、取りは棒にふれずに、自然体（右自然体でも、左自然体でもよい）でこれをさばけば、1ポイントとして、30秒から45秒くらいで受取交代して合計ポイントで勝敗を決する。この「体捌き競技」は極めて簡便な競技ではあるが、安全でもあり、生徒が面白い要素があるので、授業の初期の段階で、このような生徒の関心をひきだすような授業作りが工夫される必要がある。特に、第1学年の授業では武道の基本動作が中心にならざるを得ず、面白さを感じられない内容となりがちである。このころの授業で「基本」と「面白さ」を両立させるのである。「体捌き」には柔道原理によるところの「自然体の理」と「柔の理」が凝縮されており、この基本動作を身につけることはこの先の学習の成果を保証することになる。

(4) この授業の最後に受け身の練習をする。復習は第2段階と第4段階を行う。この復習過程で個人別の指導を行い、改善点を矯正する。この後、第5段階の後方受け身を練習する。立った姿勢から上半身を後ろへのけ反らせながら右足を大きく一步後ろへ引き、そのまま後方受け身をとる。第4段階の後方受け身は立った姿勢から一度蹲踞の姿勢を経て受け身をとるが、この受け身は右足を大きく後ろへ引くことが蹲踞の姿勢の代わりとなっており、それだけ、受け身が素早く取れることになる。この

後方受け身が基本の形十七本の学習の際に主に当身技や上半身を後方に崩されたときに使われる最終形の受け身である。この受け身を号令をかけながら、全員で 20-40 回ほど繰り返す。この運動は起き上がるときに腿と臀部の筋肉を使い、持久力の養成になる。小学校高学年から中学校にかけては、心臓や肺など呼吸・循環機能が著しく発達するので、単純だけれども全身を長時間、連続的に動かす運動で、心臓、肺などの呼吸・循環系を強化し、全身持久力をつけることが適している時期である⁴⁹。

【4 時間目】

- (1) 準備体操の後、前回学習した運足を全員で号令に合わせて行う。2-3 回おこなったところで、再度、ポイントを説明して、模範を見せる。生徒の中にできている人がいればこの人に前に出してもらい皆に見せる。この運足ばかりでなく、授業の過程で新しい学習内容を指導するときに最初に指導者が模範を示すが、それ以降は生徒の中で比較的できている人を模範として見せることは教育上効果がある。一つは模範的とされた生徒にとってはほめられたことになり、その後の学習意欲が引き出されることになる。「ほめる」ことにあらわれる即時性として「弱点をズバリ指摘することも状況によっては必要であるが、できればその子のすぐれた面について、肯定的な価値判断を下すことが効果的である。いわゆる『ほめる』ということである。ほめることはそれ自体が教育であるといってもよいほどなのである。ほめることは『おだて』や『お世辞』などとは異なって、あるすぐれた事実がとらえられたとこの教師の驚きの表現でもあり、その子を次の高みに引き上げたいという願いの表現でもある」⁵⁰という視点は筆者も必要と考える。二つ目は、それを模範として見ている他の生徒への影響である。先生が模範を見せても、それ

⁴⁹ 武藤芳照 (1988), 小・中学生への気になるスポーツ指導 . p.33 .

⁵⁰ 坂田尚彦 (1990), 体育の授業と教授技術 . p.169 .

が出来るのは当然のこととしてとらえられ、自分たちと先生との出来栄えの差を諦観の目で見てしまう可能性がある。しかし、自分たちの仲間が出来ていとなると、彼にできるのなら、自分にもできるはずだとそのレベルに到達する可能性を信じるようになる。このような理由から「ほめる」ということを常に意識して指導に当たると効果が高まると考えられる。

次に、「入り身運足」をおこなう。前後左右の移動は同じであるが、今まで練習した運足法は、斜めの運足のときの姿勢が自然体であったのだが、今度は「半身」で相手からの攻撃をより完全に防御する運足法である。「入身」を「もとは槍術の身構えからきた言葉で、低く半身に構えること、もしくは、相手の手元に素早く付け入ることを言う」⁵¹と説明されている。この運足に手刀を使えば、防御即攻撃をしかけることができる。

- (2) [手刀合わせ]は前回の復習、前後への移動を行う。そのあと、横への移動、それから、回り込む練習と続ける。お互いに自然体で手刀を正中線（身体の前面中央を通る垂直線。中心線もしくは単に中心ともいう。剣道においては、常に剣先を相手の正中線につけ、技を出す前にいかに優位な状態を作り出すかが勝負のポイントとされている。この正中線の取り合いが「攻め」に通じ、有効打突に繋がるため、ここでのせめぎ合いが非常に重要視される。⁵²）で合わせている状態は隙のない状態であり、前後左右に動いたり、回り込んだりしながら、相手の隙を作り、そこを、当身技や手首をつかんでの関節技へと発展させていく最初の攻防である。「柔道原理」の中には「剣道原理」も吸収されている。⁵³と言われている所以である。この練習はなれてくるに従い、動きを早くしていくのだが、始めのうちは、自然体、

⁵¹ 中村民雄（1994）, 剣道事典．p.288．

⁵² 中村（1994）, p.312 参照．

⁵³ 富木謙治（2000/1991）, 武道論．p.165．

手刀、間合い、目つけ、継ぎ足などが正確におこなわれているかどうかの方を重視する。

(3) [受け身] 前回と同様に行うが、個々人の習得度合いに応じた段階の練習をおこなう。第5段階の受け身が出来ている生徒には、前回同様30回ほど繰り返し後方受け身を号令をかけながらおこなう。

(4) [正面当て] 今回から、基本の技の学習に入る。

日本合気道協会で行われている基本の形は十七本ある。1本目から5本目までは当身技である。この当身技の特徴は打・突・蹴による相手の破壊を目的とする当身技と異なり、当てて押す、そして倒して安全に相手を制御するという点にある。掌底(手のひらの下部のやわらかい部分)や手刀のやわらかい部分で相手のあごや額などに当て、足の移動によって押し倒す。

正面当ての取りと受けの動作を別けて示す。

取り

右手刀で受けの右手刀を切りおろして受けの体を崩す。

右足を踏み出しながら、右掌底をあごに当て、左手刀で受けの右手刀を制御する

左足を右後方へ移動し、受けの両足の間へ送り足で進み、押し倒す

受け

右手刀をはじかれ右側に体全体が崩れる

顎に取りの掌底の攻撃を受けながら、上半身をそらしてから、後方受け身を取る

正面当ての模範を示したのちに、単独動作で練習する。取りと受けの動作を別々に相手がいると想定して単独で行う。これを各 3 回繰り返してから、相対練習に入る。相対練習では、取りと受けをそれぞれ 3 回ずつ交代しながら行う。このとき、受けは後方受け身が実際に即した受け身になっているかをよく観察する。形の学習をするとき、受けが掛けられた姿勢をいかに素直に表現するかは、技の習得にとって大事なポイントとなるのでこの点をよく指導する。正面当ての学習では、顎に掌底を当てられてから、上体を十分にそらしてから受け身をとるようにすると、技をかけた感覚が得られる。相対練習のとき、標準的なクラスでは、二人ひと組が 15-19 組出来ると考えられる。道場の広さを考えながら、4 列作って、受け身をとった時に隣の組と身体が当たらないような間隔をとって並ぶ。3 回ごとに取ることを原則とはするが、列ごとに取りと受けを決めて「始め」「やめ」「交代」の掛け声で一斉に交代するようにすれば、前後、左右の組との接触の危険性はなくなる。

【5 時間目】

- (1) 準備体操
- (2) [自然体運足]と[入身運足]を全員で号令をかけて行う。
- (3) [手刀合わせ]を前後、左右、回り込みの順で練習する。
- (4) [後方受け身]の練習を 20 回
- (5) [正面当て]の復習
- (6) [脇固め]を学習する。

取り

一歩踏み出しながら、右手刀で受けの右手刀を下から少し押し上げる

左手掌底を下から突きだしながら受けの右手首を掴む

右足から右前方に進みながら、受けの右手首を掴んだまま左手

を自分の右鎖骨下窩に押しつける

胸に付けた左手首の上に右手刀を押し付け、右構えで残身を取る

受け

左後方に崩されながら、右足を崩される方向に出し、その位置で止まる

[脇固め]は肘の関節技である。肘をしっかり制御するためには受けの肘頭が真上を向くように取ることがポイントである。[残身]は剣道では[残心]と書く。

残心という言葉は、宮本武蔵の『兵法三十五カ条』に「残心・放心は、事により時に従ふ物也。我太刀を取て、常は意のころをはなち、心のころをのこす物也。又敵を慥に打時は、心のころをはなち、意のころを残す」と説明されている。さらに教育剣道の集大成ともいえる高野佐三郎『剣道』では、「残心といふは、敵を打ち得たるときも、安心して心を弛め後を顧みざるが如きことなく、尚ほ敵に心を残して若し再び敵が業を施さんとするを見れば直に之を制し得るをいふ。撃ちたる後も突きたる後も常に油断なき心を残すをいふなり」と述べられている。この見解は、残心という言葉の解釈の第一義として今日にも及んでいる⁵⁴。われわれの授業ではこの解釈をとるが、生徒にはより分かりやすく、相手の次の攻撃に備えて、身と心を残すと説明して、具体的に身体でその形を残すという意味合いから、[残身]という字を用いる。

[脇固め]の練習を前回行ったように、単独動作と相対動作で練習する。相対練習のときに、受けの肩やひじを極めようとせず、その位置で制御したなら、そこで止める。その位置では、

⁵⁴ 中村 (1994), p.86 .

受けが痛いという感覚がないので、さらに極めようとしたがるものである。しかし、合気道競技では関節を極めてぎりぎりのところで攻防するのではなく、力学的に制御したと判断される体制からは[移動力]によって相手の反撃を封じるのである。[移動力]とは自然体を保ちながら、相手を崩す位置に移動することである。これをおこなっていれば、相手は反撃に転じることはできない。

[脇固め]の練習のときは、男女別々に分ける。受けの前腕と上腕が取りの前胸に密着する傾向があるため、女子生徒への配慮である。

(7)[正面当て]で攻撃してきたところを[脇固め]で返す練習をする。

日本合気道協会では、柔道で「返し技」といわれる意味合い(相手が仕掛けてきた技を、そのまま切り返して反撃する技、広辞苑)のものを「裏技」と称している。この授業では「裏技」で返すという使い方をする。これも単独練習と相対練習で行う。慣れてきたら、正面当ての攻撃を早くしていく。相手の動きに合わせた取り方が出来るとよい。

【6 時間目】

- (1) 準備体操
- (2) 運足
- (3) 手刀合わせ
- (4) 受け身

今まで練習してきた後方受け身のあと、[前受け身]の学習をする。前受け身は前方に倒れるときの受け身である。畳の上に両膝をついた姿勢から前に倒れ込む。このとき、掌と前腕部を顔の前にして八の字の形で畳を打つ。前方に倒れた時顔面と上半身を守る受け身である。このとき、手掌部分だけで打つのではなく、前腕部も含めた全体で打つように指導する。授業ではそ

のような危険性はないが、日常生活で咄嗟に前に転倒したときなど、手掌だけで衝撃を受けると橈骨遠位端骨折（橈骨下端の骨折）や肘の脱臼の恐れがあるので、手掌と前腕部全体で打つように強調しておく。

（５）[正面当て]の復習

（６）[引き倒し]の学習をする。

取り

一歩踏み込みながら、受けの右手首を両手で迎えに行くようにして下から掴み、後ろへ一歩下がりながら、受けの肘が上を向くように回転させながら、自分の左足の方へ引く
右手を放し、大きく振りかぶってから受けの肘に手刀を内側に返すようにかけ左手とともに後方へ引き倒す

受け

手首を前方にひかれ、上半身が前方に大きく崩れる

そのまま、ひかれる方へ倒れ、腹ばいになる

引き倒しも肘技である。受けは右腕をひかれて倒れるとき、左膝と左手掌を畳につくが、このときは形の練習で動作がゆっくりなので、手掌だけで受ける方が自然である。しかし、前受け身で前述したように腕全体で受けることを意識させたい。

（７）[正面当て]で攻撃されてきたところを[引き倒し]を裏技として返す練習をする。日本合気道協会では富木が制定した[裏技の形十本]を指導している。⁵⁵この中で、正面当てに対する裏技は脇固めになっている。筆者は中学第１学年で学習する技は習得す

⁵⁵ 佐藤忠之・志々田文明（２００８），富木謙治の合気道，p.154．

るうえでの「容易性」と、将来の攻防を考えて技の「連絡変化」を考慮して組み立てた。[裏技の形]ではある技に対して、決められた一つの技で返すことになっているが、これは「裏技」として最も理にかなう代表的な技を選んだのであって、実際にはより多くの裏技が稽古されてもよいと考えている。このような考え方のもとで、「正面当て」に対する裏技として「引き倒し」も採用した。

この場合、受けが正面当てをかけようと前進してくるので、取りは受けが前進してきた距離より少しだけ長めの距離を後方へ移動する。これを、単独練習と相対練習で繰り返す。

【7 時間目】

- (1) 準備体操（この時間から受け身は準備体操の一環として行う）
- (2) 運足
- (3) 体捌き
- (4) 既習の基本技三本の復習
- (5) 既習の基本技三本での[掛かり稽古]の学習

[掛かり稽古]

この練習の前に、合気道の練習の構成と手順を説明しておく必要がある。柔道では 形、乱取り、試合となっている。[形]は決められた技を決められた手順どおりに、受け取り双方の自由意思を制限して、正しい形に習熟するための練習である。[乱取り]は、どちらも自由意思を制限されることなく、機をつかんだならば、どんな技でも施し、かつ反抗してもよい。つまり、形としての技の理合や手順を知った上でのその応用に習熟させるための練習法である。[試合]は乱取りと同様お互いの自由意思（ルールはある）によるものであるが、より技を多く取った方を勝者とするため、慎重かつ激しい技の競り合いが行われる。これによってさらに高度の技力と気力とを養うことができる。

当身技や関節技のような[形]としての練習でも、これまで考えられたような固定した形式のものでなく、もっと乱取りの練習の長所を生かした練習法がなければならない。その意味で「合気道」の練習法では、

「基本動作」の練習を一応独立させて十分に練習する—基本動作の練習

「基本の形」の練習を正しい手順にしたがって反復練習する—「形」の練習

「基本の形」の応用として取りの一方的自由意思による練習を行う—「乱取り式形」の練習

つまり、この「乱取り式形」の練習において技の変化応用について「乱取り」に近い効果を上げようとするものである。当身技や関節技の練習で危険をとめない傷害のおそれがあるというのは、相手のかけた技に対して無理な反抗を試みた場合である。したがってもし柔道の模範乱取りの練習の場合にみるように、勝負を「争う」のではなくて、正しい技の「表現」に目的をおくならば、相手の掛けた正しい技には反抗することなく受け身をとることによって、危険なしにしかも技の術理を体得して、十分にその実力の向上も望まれるのである⁵⁶。

この「乱取り式形」こそが「掛かり稽古」である。具体的には、二人一組になって、受けが正面当てで攻めていく。取りは体捌きと手刀でさばいてから、技をとる。この授業では既習した基本の技三本の技を順不同で、自由に取り。受けは左右交互に攻撃し、一分で受け取り交代する。この掛かり稽古をおこなう際には、自由に動きまわるのでスペースを十分取るように注意する。上達してくると、二組で五十畳の広さが必要になってくる

⁵⁶ 富木謙治（1958），合気道入門，pp.42-43．

が、この頃は、五十畳で四組とする。五十畳を四等分して、そのスペースの範囲内で行うよう指導する。さらに広い道場であれば問題ないが、五十畳程度の道場だとすると全員が掛かり稽古をし終えるのに 8-10 分程度かかることになる。これを 1 回の授業で最低 2 回はさせたいので、他の生徒がやっているのを見ている時間が 15 分位になるので、この時に、しっかり[見取り稽古]をするよう指導する。[見取り稽古]とは、

剣道における見学法の一つ。ただ単に見ているだけではなく、見学者自身が実際稽古しているような心構え、もしくは稽古している人になりきって技の使い方を見学することをいう⁵⁷。

また、見学している間、隣の組と接触しないように、あるいは仲間を励ましたりする掛け声を積極的にかけさせる。掛け声をかけることで、掛けられた生徒も励みになるし、本人も元気が出て、道場全体に活気がみなぎる。又、仲間意識も強くなり、[助け合い]の精神も醸成される。時間管理はストップウォッチを用意しておき、生徒が交代で時間係りを務め、「始め」、「止め」の掛け声かける。この間も指導者は生徒の動きを見ておき、後で、注意できるようにしておく。危険な掛け方、危険な受け身については、すぐその場で指導する。

【8 時間目】

- (1) 準備体操
- (2) 運足
- (3) 既習の基本技三本の復習
- (4) 掛かり稽古

7 時間目と同じ内容の授業となる。

⁵⁷ 中村民雄 (1994), p.327.

[9 時間目]

(1) 準備体操

(2) 運足

(3) 体捌き

体捌きはこの時間から、徒手で正面当ての攻撃と手刀の上段から振り下ろす攻撃に対しての体捌きとする。

(4) [逆構え当て]の学習

取り

右手で受けの右手を掴みながら左へ左足、右足の順で移動する
(左側方へ崩す)

左手刀を頭上へ大きく振り上げる

左足を受けの右体側に踏み込みながら、左手刀を受けの額から
左こめかみ辺りに当てる

そのまま、左足、右足の順で送り進み、後方へ押し倒す

受け

右前方に崩れる

あごを上げ、状態を後方へそらしながら後方受け身を取る

まず、[相構え]と[逆構え]の意味を説明する。相手が右構えで、自分も右構えなら[相構え]といい、相手が右構えで、自分が左構えなら[逆構え]という。すなわち、相手と同じ構えが「相」、相手と逆の構えが「逆」である。

この[逆構え当て]の指導で注意すべき点は、手刀を受けの顔に当てる位置である。

実際には手と前腕部全体（広義の手刀）で顔面の側面から鼻

にかけたあたりに当てるのであるが安全性を考えて、額から額と側頭部の間にかけての位置とする。ここを手刀の柔らかい部分（小指球の尺側）で当てて押すのである。指導者によっては、より安全な位置として首の下＝胸の上部に当てて押すという指導をしている人もいるが、この位置では当身技の意味をなさない。当身技の本質は急所を突くことと、相手をのけ反らせる（崩す）ために顔面（特に目）を攻撃しようとするのである。人は顔面（目）を攻撃されると本能的にこれを避けようとしてのけ反る。ここを移動力によって押すのであるから容易に倒すことができるのである。合気道の技には掛けようによっては危険な技が多い。危険性があるからという理由で、技の本質を変えてしまえば、指導された生徒が生涯誤解を持ったまま過ごしてしまうことになるので正確に指導するように努めたい。あくまでも、合気道競技の基本技の掛け方は、生理学的急所を攻めることよりも力学的に本体を崩して制御するという点を強調しなければならない。これに類することが他の技でも見られるが、筆者は一貫してこの考え方で指導するカリキュラム作りをしていく。

（５）掛かり稽古

今回学習した〔逆構え当て〕だけで掛かり稽古を一回行う。二回目は既習の技すべてを使つての掛かり稽古とする。

【10 時間目】

- （１）準備体操
- （２）運足
- （３）体捌き
- （４）既習技四本の復習
- （５）〔押し倒し〕の学習

取り

右足を一步踏み出しながら、右手で受けの右手首をつかみ押し
て前方に崩す

次に左手で受けの肘を軽くつかみ、掌底で顔面の方へ肘を押し
上げ崩す

左足を大きく受けの左斜め後方に踏み出しながら、ひじを曲げ
させたままで下へ押し倒す

右足を一步踏み出し、受けの手首を自分の右ひざ上に引きつけ
る

その状態で受けがうつぶせになるまで進む

* 必ずそこで止めて、それ以上攻めない。怪我の恐れがあるか
らである。

受け

手首と肘を掴まれて押し上げられたら、肘を直角に曲げ、腕の
下から取りの顔が見えるように、左斜め後方に崩れる

* この時、両足はそのままの位置を保つ 右足を崩される方向
に踏み出さないようにする

押し倒されたら、左手と左ひざを畳に付ける

取りが押し進むに従って体を伸ばす

(6) 掛かり稽古

一回目は押し倒しのみで掛かり稽古を行う。二回目は既習技
すべてを使って掛かり稽古をおこなう。

(7) [逆構え当て]をかけていくのを[押し倒し]で返す裏技の掛 かり稽古

富木の定めた[裏技の形]では[逆構え当て]に対する裏技は
[下段当て]としているが、前述した理由でここでは[押し倒
し]を裏技とする。なお、[裏技の形十本]は第三学年で学習
することにしている。

【11 時間目】

- (1) 準備体操
- (2) 運足
- (3) 体捌き
- (4) 既習技五本の復習
- (5) [下段当て]の学習

取り

逆構え当ての手順で、左手刀を大きく振り上げた後、受けの右手首を掴んだまま右手を上につきだし、同時に左足を受けの右体側に進め、腰を少し落としながら左手刀上腕部を受けの腹部へ当てる

そのまま、受けの後方へ左足、右足と送りながら押し倒す

受け

取りが、左手刀を大きく振りかぶった時に、それを避けるように左手刀を顔面まで上げつつ、上体を後方へそらす
後方受け身を取る

- (6) 掛かり稽古

[下段当て]の掛かり稽古をおこなう。次に既習技六本すべてを使って掛かり稽古を行う。

【12 時間目】

- (1) 準備体操
- (2) 運足
- (3) 体捌き
- (4) 既習技六本の形の復習
- (5) 掛かり稽古

(6) 裏技の掛かり稽古

これは合気道の技による攻撃に対して、それを合気道の裏技で返す練習である。

どういう裏技をとるかここで整理しておく。

正面当てに対して、脇固め、引き倒し

逆構え当てに対して、押し倒し、下段当て

【13-15 時間目】

合気道の授業を年間を通してどのように配分するかは、各学校の裁量に任されていると思われるが、学習の効果を考えれば、学期単位で組むことになるだろう。この場合、第1学期が最も多く(15時間)、第3学期が最も少なく(13)なると考えられる。したがって、13-15時間を最終授業と想定して、同一の学習内容を考えておく。

(1) 準備体操

(2) 運足

(3) 体捌き

(4) 体捌き競技

(5) 既習技六本の形の復習

(6) 掛かり稽古

(7) 裏技の掛かり稽古

(8) [一年間の授業のまとめ]と[第二学年で学習するまでの心構え]

この一年間で何を学んだか、どういう技術を習得したかをまとめる。次に第二学年で学習するまでに、何か月も間があいてしまうので、自宅で自分一人でもできる練習法を教えておく。運足と既習技は単独運動(動作)でも、相手がいると想定して行えば効果が高い。合気道に関心を持った生徒は学校に課外活動として合気道部があれば、そこに入部して練習を継続するならなおさら学習した内容が定着することになる。

第 2 項 中学 2 年生の学習計画

[1 時間目]

(1) [オリエンテーションと実演]

これは第 1 学年で使ったものでもよい。再度、武道とはいかなるものか、その中での合気道の位置付け、合気道のわざの特徴などを説明する。

(2) 準備体操

(3) 運足

(4) 体捌き

(5) 後方受け身、側方受け身、前受け身

これも第 1 学年で学習してから間があいているので、正確にとれているかを確認し、再度、受け身の注意事項を説明する。この時間では、受け身を多く、それぞれ 30 回ずつ練習する。

(6) 第 1 学年で学習した技六本を形で復習する

(7) 体捌き競技

新聞紙を丸めた棒か柔らかいスポンジ状の棒で突く攻撃と上段から振り下ろす攻撃をさばく競技。方法は第 1 学年の時と同様。

[2 時間目]

(1) 準備体操

(2) 受け身

前回と同様の受け身の内容で反復練習する。受け身を授業の展開の 2 番目に持ってくる理由は、前回の復習を兼ね準備体操の一環として行いたいと考えるからである。

(3) 運足

(4) 体捌き

この授業では、今までの攻撃の仕方とは別に、上段に振りかぶって右斜め上方から振り下ろすのと、同様に左斜め上方からから振

り下ろす攻撃に対する体捌きを指導する。相手が右上方に振り上げたまさにその時に、相手の前腕部に左手刀を、肘辺りに右掌底を当てて防御する。相手が左上方にふりあげたときに、相手の前腕部に右手刀を、肘辺りに左掌底を当てて防御する。

(5) 既習技六本の形の復習

(6) 掛かり稽古

【3 時間目】

(1) 準備体操

(2) 前回と同様の受け身の内容で反復練習する。

(3) 運足

(4) 体捌き

この授業から棒は使わずに、徒手で正面当てと手刀の上段からの振り下ろし攻撃に対する体捌きとする。

(5) [相構え当て]

取り

左足を前方に一步踏み出しながら、右手で受けの右手首を、左手で右肘を掴み左手前に崩す

左肘を掴んだまま、右手を放し、右足を一步踏み出しながら、右掌底を受けのあごに当てる

右構え送り足で受けの後方に押し倒す

受け

右前方に崩れてから、その反動で体を起こす

あごを上げて、状態をそらしながら、後方受け身を取る

(6) 相構え当ての掛かり稽古

(7) [相構え当て]を[押し倒し]で返す裏技の形の練習

受けが相構え当てをかけようとして取りの前腕をつかみに来たところを右手刀、右足を、大きく右後方へ引きながら、左手で受けの左手を逆小手捻りで取り、そのまま押し倒しをかける。

(8) [相構え当て]を[押し倒し]で返す裏技の掛かり稽古

【4 時間目】

- (1) 準備体操
- (2) 受け身
- (3) 運足
- (4) 体捌き
- (5) [後ろ当て]の形の学習

取り

右足を少し前に踏み出しながら、受けの右手首を掴み、左手掌底で受けの肘を押し込むようにして、受けを左側に崩す
左足、右足と受けの背面に進み、そこで両手を放し、受けの肩に両手をかける
左斜め後方へ左足、右足と下がりながら、受けを後方へ引き倒す

受け

肘を前方に押し込まれて、背面を右側へ向けるように崩れる
上体をそらしながら後方受け身を取る

(6) [後ろ当て]の掛かり稽古

(7) 既習技八本の掛かり稽古

【5 時間目】

- (1) 準備体操
- (2) 受け身

- (3) 運足
- (4) 体捌き
- (5) 既習技八本の形の練習
- (6) 既習技八本の掛かり稽古

【 6 時間目 】

- (1) 準備体操
- (2) 受け身
- (3) 運足
- (4) 体捌き
- (5) [小手捻り]の形の練習

取り

一歩踏み出しながら、左手で受けの右手首を、右手で受けの右
小手部分を挟むように掴む

斜め左後方に下がってから、右前方に出ながら右手で小手を捻
り、左手は受けの手首を掴み下へ捻る

左手をゆるめ、受けの肘に移し、あとは押し倒しと同じ要領で
受けを押し倒す

左手は受けの肘に軽くかけ、右手は小手捻りをゆるめず、右前
方に進めて、受けを伏せさせる

受け

押し倒しと同じ要領で、右足を出さないようにして左斜め後
方に左手をついて腹ばいになる。

- (6) [小手捻り]の掛かり稽古
- (7) 既習技九本の掛かり稽古

【 7 時間目 】

- (1) 準備体操
- (2) 受け身
- (3) 運足
- (4) 体捌き
- (5) [小手返し]の形の学習

取り

小手捻りをかけようとする

受けが手首を戻そうとする動きにあわせ受けの前方に崩しながら、左手で受けの手首を挟む

受けに対し、正面当ての位置で受けの右手を両手で挟みつかんで返す

このとき、両手共小指と薬指を受けの手首関節の下へ、中指、人差し指はゆるめ、親指を受けの薬指の付け根に左手指を下にして重ねる

その状態で左足を後方へ回転させながら受けの手首を大きく左側に返す

このとき最後まで、受けの手首を放さない

受けが受け身を取ったら、左足を更に後方へ回転させて、受けの右体側で残身を取る

受け

小手捻りをかけられそうになった時、手首と肘をゆっくり返す
前方跳び受け身を取る(跳び受け身は第 2 学年では行わないので模範を示すのみ) 跳ばずに転がる

[小手捻り]と[小手返し]は連続技であることを説明する。

- (6) [小手捻り]と[小手返し]の掛かり稽古
- (7) 既習技十本の掛かり稽古

【 8 時間目 】

- (1) 準備体操
- (2) 受け身
- (3) 運足
- (4) 体捌き
- (5) 既習技十本の形の復習
- (6) 既習技十本の掛かり稽古

【 9 時間目 】

- (1) 準備体操
- (2) 受け身
- (3) 運足
- (4) 体捌き
- (5) [転回小手捻り] の形の学習

取り

一歩踏み出しながら、右手刀で受けの右手刀を左へ切りおろす
そこで、左手で、受けの右手甲を掴む 右手もその上から重ね
て掴む

左足を受けの右体側に進めながらつかんだまま手を振り上げる

右足を一歩進め、両手を額の位置で左側へ転体し、両腕を受け
の肩の高さにつきだす

小手捻りを極めた後、右手を放し、左手を下げながら、左足を
左後方回転させ、右手刀を頭上から下げ、受けの肘にかけなが
ら、後ろへ下がって残身を取る

受け

小手捻りを取られながら、前方に崩れて、腹ばいになる

(6) [転回小手捻り]の掛かり稽古

(7) [転回小手捻り]を[脇固め]で返す裏技の形の学習

受けが転回しようとする取りの右後方に入って転回しようとするところを、取りは右に向きながら、相手の腕と自分の腕の間に左手刀を指先を立てながら挿入し、左前方に脇固めで制御する。

(8) [転回小手捻り]を[脇固め]で返す裏技の掛かり稽古

なお、単一の技だけの掛かり稽古のときは、二つのグループに分けてそれぞれ一名ずつ前に出て、他の全員が受けて一周したら次の人に取りを交代するという方式にすると効率がよい。

【10 時間目】

(1) 準備体操

(2) 受け身

(3) 運足

(4) 体捌き

(5) [転回小手捻り]の復習

(6) [転回小手捻り]を[脇固め]で返す裏技の掛かり稽古

(7) 既習 11 本の掛かり稽古

【11 時間目】

(1) 準備体操

(2) 受け身

(3) 運足

(4) 体捌き

(5) [転回小手返し]の形の学習

取り

右足をわずかに右前方に踏み出し、左手刀で下から、外側へ回転させながら、受けの右手刀を切りおろす

右手で受けの右小手を下から掴み、左手も重ねて掴む
右下へ両手を振り下ろして受けを崩す
両手を前に突き出しながら、左足を前に進め、両手を肩の高さ
まで引き上げる
そのまま、額の高さに両手を振りかぶり、右から転体する
受けの手首と肘をしっかり折りたたみ十分に反らせてから、一
歩踏み出して両手を放す

受け

崩されて、後方を向いたとき、右足を左足に引きつけてそろえ
る

手首と肘をしっかり折りたたむことを意識して、十分に後ろへ
反ってから後方受け身を取る

この技は別名[四方投げ]とも呼ばれている。この技を正確に取
れば、相手を四方八方自在に投げることが出来るという意味合
いである。7 時間目に学習した[小手返し]を転回して取る技な
ので、手首を極めるのが本来の取り方であるが、極めながら転
回すると手首と肘に対する危険度が高まる。従って、手首も肘
も肩口方向へ折りたたむように制御して、後方へ倒す（跳び受
け身をせざるを得ない方向へはかけない）取り方にしてあるこ
とを強調して指導する。

(6) [転回小手返し]の掛かり稽古

(7) 既習技十二本の掛かり稽古

【12 時間目】

(1) 準備体操

(2) 受け身

(3) 運足

(4) 体捌き

(5) [転回小手返し]の形の復習

(6) [転回小手返し]の掛かり稽古

(7) [転回小手返し]を[転回小手返し]で返す裏技の形の学習

受けが転回小手返しをかけようとして取りの手首をつかんで崩そうとしたときに、その動きに合わせながら、受けの左手首を左手でつかみ右手刀の尺側を上回転させるようにして(受けの左手首が極まる)、右腕右足を受けが崩そうとした方向に受けよりも大きく早く移動して転回する。基本の技と同じように後方受け身を取らせる方向へ導いて倒す。

(8) [転回小手返し]を[転回小手返し]で返す裏技の掛かり稽古

(9) 既習技十二本の掛かり稽古

[13-15 時間目]

(1) 準備体操

(2) 受け身

(3) 運足

(4) 体捌き

(5) 既習技十二本の形の復習

(6) 既習技十二本の形の演武

二組ずつ前に出て演武を行う。皆の前で行う緊張感を体験させる⁵⁸。

(7) 既習技十二本の掛かり稽古

(8) [第2学年の授業のまとめ]

第二学年で学習した内容を口頭で説明する。合気道の基本的な動作や技を身につけられたことをともに喜ぶ。自分一人でもできる単独運動を確認する。第三学年になって、合気道を選択すれば基本の技十七本すべて(まだ五本学習していない)と裏技十本を学

⁵⁸ 数組の演武を他者に見学させる方法を、大庭は生前好んで用いていた。他者の目を意識させることで、演武者の緊張感を高め、また見学者も他者の演武を見ることでモチベーションを上げる狙いがあったと大庭は筆者に語った。

習することが出来ること、そして[掛かり稽古]から[ひきたて稽古]の段階に進める実力がつき、より試合が出来る段階に近づく。簡便な試合は可能となること、生涯体育として自分の財産になること、また将来仮に、他の武道を学ぶことになっても、有用なことなどを説明しておく。

第 3 項 中学 3 年生の学習計画

【1 時間目】

(1) [オリエンテーション]

改めて武道とはどういうものか、その中で合気道はどのような位置づけにあるかなどを説明する。また第三学年で学習する内容を予告する。合気道競技(試合)ができる助手が二人いれば、試合を見せる。それが出来なければ、試合の DVD を見せる。この試合に至る練習過程を説明する。

形による学習

七本の崩し

掛かり稽古

ひきたて稽古

乱取り稽古

試合

第三学年では、徒手乱取りのひきたて稽古が出来るレベルを目指す。ひきたて稽古が自由に出来るようになれば、実用的には充分である。以下に富木の考える各稽古の解説と稽古の精神を見してみる。

[ひきたて稽古]

あらかじめ取りと受けを決めないで、お互いに相対して、どちらかが機先を制して「わぎ」をかけた時、それが正しい「わぎ」であれば、かけられた方は反抗しないで受け身をとります。この練習によって自由意思による勝機のつかみ方をおぼえます。

[乱取り稽古]

[ひきたて稽古]をじゅうぶんに練習してからこの練習に進みます。お互いに相対して、自由意思による「わざ」の攻防を練習します。上達のために、とくに心がけなければならないことが二つあります。

「防御のための防御」をしてはなりません。

正しい「わざ」は「いさぎよく受ける」ことが大切です。練習に当たっては先制の気魄態度が必要であります。防御もつねに裏技によって逆転の機をつかもうとするものでなければなりません。「防御のための防御」は上達を遅らせ武道精神にも反します。また、相手の意図をくじき、「わざ」を制するために努力しなければなりません。けれども、正しい「投げ」の前にいさぎよく受ける態度が必要です。「投げられて上達する」ことが進歩の早みであります⁵⁹。

中学での合気道競技は生徒にとっては全く初めての学習となるので、この精神に徹して練習をするか否かで上達の成否が決まるといっても過言ではない。この点は折に触れ、何度も指導したい。

また、第3学年からは相手に掴まれてからの崩しの学習をはじめ。第2学年までは専ら離れている相手をこちらからつかんで崩し、投げるという流れで練習してきたのだが、今度は相手に掴まれたときに即座に相手を無力化して技をかけるという練習の初歩の段階を学ぶ。これも実演で見せる。

(2) 準備体操

(3) 受け身

(4) 運足

(5) 体捌き

(6) 既習技十二本の形の復習

⁵⁹ 富木謙治原著・大庭英雄改訂・志々田文明執筆(1986),新合気道テキスト, pp.130-132.

(7) 既習技十二本の掛かり稽古

【2 時間目】

(1) 準備体操

(2) 受け身

[前方回転受け身]

この受け身は前方に投げられたときに、回転しながら受け身をとってそのまま立ちあがれるので、次の動作に即座に入れるところが前受け身との違いである。又、前受け身は衝撃を直接受けてしまうが、前方回転受け身では一回転してから手を打つので、衝撃がそれだけやわらぐことになる。勢いよく倒される衝撃を回転で吸収してしまうのである。この受け身も段階ごとに区切って練習する。

[第一段階]

側方受け身をとった時の形から、打った右腕の方を向くようにする。通常の側方受け身は後方受け身を、片腕で取らざるを得なかったときのものであるから、どちらかといえば、体が上を向いている状態に近いが、前方回転受け身をとるためには、手を打つ瞬間は体を横向きにしなければならない。受け身を取った時の脚の形も注意したい。受け身は手で打つばかりではなく、脚の下腿外側と大腿外側でも打つのである。右受け身の場合、右脚を膝から 45 度ほど曲げ、右側面が畳についている。左足は 45 度くらいに立てて足裏が畳についている状態である。両脚が菱形の形をなしていればよい。受け身をとった時にこの形が出来ていることを確認してから次へ進む。

[第二段階]

ここから、回転の練習に入る。まず、両腕の手刀を指先で合わせて丸い輪を作る。(右手で打つ右回転受け身の場合) 立っ

た状態から右膝を畳につけ、左膝は折り、その状態から両腕で作った輪を体の前＝左足の横に置く。この輪を一回転させるイメージが解りやすい。輪の左手刀、左肘、左肩、背中と順番に接地していくことを意識し、最後に右前腕、右掌で押しつけるようにすると、自然に立ち上がることが出来る。注意する点は輪を回すときに、左手刀を強く張ること、顎を引いていることである。左前方回転受け身の場合はすべてその逆におこなう。この練習は高低差もないし、回転も小さいので、怖がらずにできるであろう。この練習を繰り返して、ほぼできるようになってから、次に進む。

[第三段階]

立った状態から腰を落とさないで、その場で反動の勢いをつけて左手刀を右後方に向けるように畳についてから回転する。回りきるところで右前腕、右掌で強く畳を打って立ち上がる。

[第四段階]

2-3 歩助走してから回転する。受け身の形と着地がしっかり出来てきたら、さらに、遠くへ着地するようにする。形をより美しくするため、あるいは、下半身に力が入ってしまっていてこない生徒には、他の生徒一人に畳の上に背中を丸めて馬になってもらい、これを跳ぶ回転受け身をさせてみると矯正に効果がある。

受け身の練習は毎回繰り返しおこなうので、この授業では、概ね[第二 - 三段階]まででよい。

(3) 運足

(4) 体捌き

この授業では今までの受け身とは別に、新たに[前方回転受け身]

の学習をして練習する。この練習に入る前に第 1 学年で学習した
[側方受け身]の復習をして、受け身をとった時の形を正確にしておく。

(5) 既習十二本の掛かり稽古

【3 時間目】

(1) 準備体操

(2) 受け身

(3) 運足

(4) 体捌き

特に、前方回転受け身を重点的に行う。

(5) 基本の技[腕返し]の形の学習

この技は肘技であり、押し倒しからの連続技である。

取り

押し倒しの手順で受けの肘を顔面の方へ押し上げようとする
受けが肘を押し下げようとするのに合わせながら、左足を前に
一歩踏み出しながら、右手は受けの右手首を掴んだまま、左手
を放し、左手刀を内旋させながら受けの腕に絡める
左手刀の小指側を上にして、受けの顔の右横へ大きく半回転さ
せる

受けの肘を十分に折りたたみ、反らせてから一歩踏み出して、
右手を放して受け身を取らせる

受け

押し倒しをかけられそうになったとき、肘をゆっくり脇へ着け
るように下ろす

十分に反ってから、後方受け身を取る

この技で注意すべき点は、右手より左手刀を効かせてかけること、

相手の肘を十分に折りたたむこと（こうされた方が、受けにとっては安全）、受けが体を反らせたなら、右手を放して受けを取りやすくしてあげることなどである。

（６）[腕返し]の掛かり稽古

（７）既習技十三本の掛かり稽古

【４時間目】

（１）準備体操

（２）受け身

（３）運足

（４）体捌き

この授業では、基本の技の学習で初めて[前方回転受け身]を使うことになるので入念におこなう。

（５）基本の技[腕捻り]の形の学習

この技は肘技で、引き倒しからの連続技である。

取り

引き倒しを取りに行こうとしたとき、受けが前に崩れないように抵抗したところで、左足を踏み出し、左手で受けの手首を左腰に付け、引かれないようにする

右手刀を内側に返ししながら前腕部を受けの肘にかけ自分の方へ引きつける

左手掌底と右手刀で受けの腕を絡めながら、後方へ転体し、受けが飛ぶ寸前に左手を放し、右手刀を押し出す

受け

引き倒しをかけられそうになったとき、前に崩されまいと、体を起こさずにそのまま後方に体重をかける

前方回転で受け身を取る

この技の注意点は、肘と肩を極めながらの投げ技になっているので、転体するときに受けの動きに合わせて転体しないと受けの腕を痛めることがある。投げようという気持ちから決して早く転体してはならない。筆者の監督時代に女子学生がこの技で上腕骨を骨折したことがある。

(6) [腕捻りの掛かり稽古]

(7) 既習技十四本の掛かり稽古

【5 時間目】

(1) 準備体操

(2) 受け身

この授業から[跳び受け身]の学習と練習を行う。これは、これから学習する浮技の隅落としと引き落としと手首関節技の小手返しで使う受け身である。前方回転受け身が出来ていれば習得は早い。前方回転受け身が出来ていれば、実際に技をかけて練習するのが早道であるが、ここでは、それもうまく出来ない場合を想定した指導法を示す。まず、二人一組になってしっかりと握手をする。補助者の方が腰を落として右膝を立て、左膝を畳につける。この状態から受け身をとる方は右手を下げて、前方回転の要領で小さく回る。これを繰り返した後、だんだん握った手の位置を高くしていき、受けは握られた手を支点として跳び、まわる。補助者は受けが跳ぶときに手で小さく弧を描くように回すと、受けやすく（実際に投げられたように）なる。しかし、この補助者の操作もすぐにはコツがつかめないなので、この練習は焦らず、じっくりとやればよい。出来ない生徒は跳ばずに転がればよい。決して無理をさせてはならない。他の生徒のやり方を見て、出来るようになることも多い。

- (3) 運足
- (4) 体捌き
- (5) [前落とし]の形の学習

取り

右斜め前方に踏み出しながら、両手で受けの手首を内側から掴む

自分の体を右にひねるように回しながら、両手を頭上に振りかぶる

右足を斜め前方に進めながら、両手を太刀を振るようにして自分の膝の高さくらいまで振り下ろし、手を放す

受け

崩されたら、爪先立つようにして後方を向く

投げを打たれたら、前方回転受け身を取る

この技は、富木が制定した日本合気道協会の指導では以下のようになっている。

受の右腕を大きく前方に振り上げ、同時に右足を一步進め、右手の絞りを緩めず、左掌を上に向け、受の右肘からから脇へとすべり上げて上方に崩す。さらに取は、左足を大きく進めて、右腕を内旋させ、右足を継いで、肘を張り、受を前方に大きく崩し投げる。⁶⁰

つまり、左手刀を使って受けの上腕を煽って体を浮かせるようにしているのである。これを、正確な手順で取ればよいが、生徒は手刀を受けの肘に当てて身体の体重を預けるようなかけ方になりが

⁶⁰ 佐藤忠之・志々田文明(2008), 富木謙治の合気道, p.148.

ちである。このかけ方は危険なので、筆者は中学体育用としてこの技のかけ方を改変した。この技は、次回学習する[隅落とし]と原理は同じである。ただ、相手の後ろへかけるか、前へかけるかという違いであって、前に崩していこうとするときに左半身（すなわち左腕）を使った方が自然であるということであろう。筆者の考える取り方で技の本質を変えているわけではない。

(6) [前落とし]のかかり稽古

(7) 既習十五本の掛かり稽古

【6 時間目】

(1) 準備体操

(2) 受け身

(3) 運足

(4) 体捌き

(5) 基本の技[隅落とし]の形の学習

取り

一歩踏み出しながら、受けの右手首を上から、右手刀で切りおろすようにしながら

つかむ 同時に左手でもつかみ、少し自分の正中線の方へ受けを崩す

左足を斜め前方に踏み出しながら、両手を額の高さまで振りかぶり、右足を左足に引きつける

左足を斜め前方に踏み出しながら、両手を太刀を振るように自分の膝の高さまで振り下ろし、手は離さない

受け

取りが振りかぶったら、そのまま転体して後方を向く

投げられたら、左前方跳び受け身を取る

この技の注意点は、一度前方に崩したら、その「崩れ」を保ったまま自分の「つくり」が出来るようにすることである。往々にしてありがちなのは、一度前方に崩しながら、相手の隅へ投げようとしたときに、あいての「崩れ」が立ち直ってしまうことである。相手の「崩れ」を緩めずに、その緊張感を保つ方向へ持って行きながら、「つくる」のである。以下は「つくり」の富木による解説である。

勝機を「つくる」ということの内容は、相手のバランスを「崩し」て「わざ」を「かけ」るための状勢を「つくる」ことである。「わざ」を「かけ」てじっさいに効果があるかどうかは、「つくり」の巧拙にかかっている。「わざ」を「つくり」と「かけ」とに分析するならば、「つくり」は目立たないが「かけ」が目立つ。⁶¹

(6) [隅落とし]の掛かり稽古

(7) 既習技十六本の掛かり稽古

【7 時間目】

(1) 準備体操

(2) 受け身

(3) 運足

(4) 体捌き

(5) 基本の技[引き落とし]の形の学習

取り

受けが右手刀で一步踏み込んできたところを左手刀で上へ払う

その手刀を外側へ回転させながら、受けの手首を掴む 同時に

⁶¹ 富木 (2000), 武道論, p.163.

右手で、受けの肘を下から掴む
一歩後ろへ下がりながら、両手を左わき腹前に引き落とす
受けが受け身を取ったら、そちらの方向に向き直し、残身を取る

受け

取りの顔面の高さに左手刀で一歩踏み出す
投げを打たれたら、左前方跳び受け身を取る または転がる

この取り方のほかに、相手の右腕を左掌でつかみ上方に回転させてくずし、その腕を逆回転させながら引き落す方法もある⁶²。この取り方の原型は起倒流「古式の形」の水流れと曳落にあり、崩しの極致ともいえる浮技の本質が理解しやすいのではあるが、この授業では、「容易性」を優先して前述の取り方とした。

(6) [引き落とし]の掛かり稽古

(7) 既習十七本の掛かり稽古

【8 時間目】

(1) 準備体操

(2) 受け身

(3) 運足

(4) 体捌き

(5) 基本の技十七本の形の復習

よく出来ている生徒の形を二組ほど皆の前で見せる。

(6) 基本の技十七本の掛かり稽古

基本の技の学習はすべて終えたので、掛かり稽古では技を状況に応じて満遍なく取るように指導する。次の段階では、とくいわぎを意

⁶² 佐藤忠之・志々田文明(2008), 富木謙治の合気道, p.152.

識して、その技を高めるように意識させる。

【9 時間目】

- (1) 準備体操
- (2) 受け身
- (3) 運足
- (4) 体捌き
- (5) 裏技[正面当て→脇固め]の形の復習
- (6) 裏技[相構え当て→押し倒し]の形の復習
- (7) 基本技の掛かり稽古
- (8) 裏技のかかり稽古

【10 時間目】

- (1) 準備体操
- (2) 受け身
- (3) 運足
- (4) 体捌き
- (5) 裏技[逆構え当て→下段当て]の形の復習
- (6) 裏技[下段当て→相構え当て]の形の学習

取り の動作

受けが下段当てをかけようと右手と左手を上下に交差しながら右手を上、左手刀を下段に下げようとしたところを取りは右足を引きながら、右手刀で受けを後方に崩し、左手掌底を突きだすように受けの手刀を受け、そのまま相構え当て当てをかける。

- (7) 基本技の掛かり稽古
- (8) 裏技の掛かり稽古

【11 時間目】

- (1) 準備体操
- (2) 受け身
- (3) 運足
- (4) 体捌き
- (5) 裏技[後ろ当て→転回小手捻り]の形の学習

受けが後ろ当てをかけようとして、取りの手首と肘に手をかけた時、手首をつかんだ右手を左手上からでつかみ、そのまま左足、右足と受けの体側にすすみ、左回りで転回する。そのまま、受けの後方に抜けて抑える。基本の技では取りはもとの位置に戻るようになっているが、裏技では、瞬時に取る早さが要求されるためもとの位置には戻らず、抜けていくように取る。

- (6) 裏技[押し倒し→押し倒し]の形の学習

受けが押し倒しをかけようと取りの前腕をつかんだときに、取りは右手刀と右足を右後方へ大きく引き、そちらに正中線に向けて左手で受けの左手を逆小手捻りでつかむ。そのまま右手刀の掌底を上に向けるようにして受けの肘をつかみながら右押し倒しをかける。

- (7) 基本技の掛かり稽古
- (8) 裏技の掛かり稽古

【12 時間目】

- (1) 準備体操
- (2) 受け身
- (3) 運足
- (4) 体捌き
- (5) 裏技[引き倒し→転回小手捻り]の形の学習

受けが引き倒しをかけようとして、取りの右手首をつかんできたときに、右掌底を突き出すように手刀を張って、受けの右手を左手でつかんで左足、右足と受けの体側に進み、左回りで転回して抑える。

(6) 裏技[小手返し→小手返し]の形の学習

受けが小手返しをかけようとして取りの右手をつかんだまま右足を右前方に崩しに行こうとしたときに、取りはその動きに乗じて、掌底を上に向けながら手刀を張って受けを崩す。受けの右手を左手で小手返しに取り左足を左後方に下げ回しながら小手返しをかける。

(7) 基本の技の掛かり稽古

(8) 裏技の掛かり稽古

【13 時間目】

(1) 準備体操

(2) 受け身

(3) 運足

(4) 体捌き

(5) 裏技[転回小手捻り→脇固め]の形の復習

(6) 裏技[転回小手返し→転回小手返し]の形の復習

(7) 基本の技の掛かり稽古

(8) 裏技のかかり稽古

【14 時間目】

(1) 準備体操

(2) 受け身

(3) 運足

(4) 体捌き

(5) 基本の技十七本の形と裏技十本形の復習

よく出来ている生徒が前で演武を披露する。

(6) 基本の技と裏技の掛かり稽古

【15-20 時間】

準備体操、受け身、基本動作のあと、「七本の崩し」の学習に入る。これ以降の授業には基本動作の後に必ずこの練習を入れることにする。十七本の形の復習をしたあと、基本の技と裏技のかかり稽古を授業時間の約 50-75%を費やして行う。これくらい掛かり稽古をやると、本当に技をかけた実感が出てくる。また、それに比例して受け身も楽しく取れるようになってくるのが通例である。

【21-30 時間】

[引き立て稽古]中心の練習をしていく。ただし、準備体操、受け身、基本動作、七本の崩しを行った後、必ず、形の復習を入れて、崩れかかった形を正しい形に矯正することを怠ってはならない。掛かり稽古までは良いが、ひきたて稽古に入ってくると、お互い自由意思ということが建前なので、技を取りたい気持ちが強くなってくる。男子生徒はここで、力づくになってしまい、形が崩れてますますかからなくなってしまうのである。その点、女子は力に頼ろうとする傾向が見られないので、形が崩れることはない。

また、中学三年生ともなると、男女の筋力の強さの差異が大きくなってくるので、ひきたて稽古は男女別々に行うこととする。ひきたて稽古の前の段階の掛かり稽古でも、男女の体力差ばかりでなく、同性同士でも自分より明らかに体力の低い生徒には、つねに「思いやり」や「励まし」など気を配るように日ごろから注意を喚起しておきたい。

【31-40 時間】

前述した富木の「ひきたて稽古」の心得どおりに練習していれば、

自分の得意技を取る「喜び」や、かけたと思ったら、逆にかえされたとか、相手が掛けてきた技を裏技で返したとかの攻防の「楽しさ」を十分に味わえることになるだろう。この段階になると、ひきたて稽古のレベルでの簡易な「試合」を組み込むとよい。審判も生徒にさせて、判定について議論させるとさらに深い復習となる。身体で覚えた技術を言葉で表すことは武道教育にも必要なことであると嘉納が論述している通りである。

結章

本論文では、(1)合気道の系譜・理論・技術の分析・整理(2)合気道乱取り競技史における諸問題(3)中学生に適した合気道の乱取り競技方法を考える。(4)合気道の指導計画及び学習の内容の提案を課題とした。

本論文で判明したことは以下の通りである。

平成24年から武道が中学校で必修化されることになった。武道とは柔道、剣道、相撲のほか、なぎなた、弓道、空手道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などが含まれる。今までは、学校体育の授業としては、柔道、剣道が広く採用されており、これらの武道には学校体育の授業としての実績が豊富で今回の改定にも問題なく対応できるであろう。しかし、過去に、学校体育になじんでこなかった武道に関しては、今回の改定を機会に学校体育に対応できる理論、実技ともに教育的な体系を整える必要性がある。

合気道もほかの武道と同等かそれ以上に優れた特質をもつ武道であると認識している。しかし、今日、合気道の多くの会派は試合をしない、乃至は試合をしてはならないという指導方針を堅持している。このことは学校教育に耐えうる教育体系を確立していないということの表れであり、かつ、新しい学習指導要領が要求している内容にも対応できないことを示している。中学校学習指導要領解説には武道としての内容の取扱いに関しては、柔道、剣道、相撲について具体的に述べている。合気道の内容に対する具体的な記述はないが、格闘形態の近い柔道の内容から類推することができる。まず、すべての武道に対して「勝敗を競いあう楽しさや喜びを味わうことのできる運動である」と定義し、「自由練習や簡単な試合で攻防を展開できるようにすることをねらいとしている」としたうえで、柔道では「かかり練習」「約束練習」「自由練習」「簡易な試合」という段階に応じた攻防の仕方を示している。これら段階に応じた競い合いを経て「試合」ができる実力をつけていくという教育体系を持っ

ているのは、合気道会派では富木謙治が設立した日本合気道協会だけであることが分かった。

第 1 章 合気道の源流も柔道と同じく古流柔術に求められる。明治時代に入ってから、嘉納治五郎が古流柔術、なかんずく、起倒流、天神真揚流の技から、立って襟袖をつかんで組み合うかたちでの乱取り・試合ができるように柔道の近代化を図った。富木謙治は嘉納が襟袖をつかんでからの「立ち技」や倒れてからの「固め技」で柔道を構成し、残された「当身技」や「関節技」での競技化が課題であるとして、古くからこの研究に取り組んでいた。富木は嘉納が古流柔術の理合いから帰納した「自然体の理」「柔の理」「崩しの理」からなる「柔道原理」をもって、合気道を近代化しようとしたのであった。富木は膨大な数の古流柔術の技の中から乱取り競技に適した当身技、関節技、浮技からなる「基本の形」十七本を制定した。

当身技

正面当て

相構え当て

逆構え当て

下段当て

後ろ当て

関節技

肘の関節技

押し倒し

腕返し

引き倒し

腕捻り

脇固め

手首の関節技

小手捻り

小手返し

転回小手捻り

転回小手返し

浮技

前落とし

隅落とし

引き落とし

これらの技と構成はすべて乱取り競技・試合で使えて、お互いの攻防が豊富になるように設計されている。合気道は離隔態勢での攻防を特徴としており、離れた相手をどのようにとらえてわざを施すかが競技をする際の課題なのであるが、富木は当身技を生理学的弱点を打突で攻めるのではなく、そこに手刀や掌底を当てて力学的に弱い方向へ押すという方法で、当身技を乱取り競技で使えるように考えた。このことから、競技のためには二つの利点が生まれた。一つは傷害を伴わない安全な当身技となったこと。もう一つは当身技そのもので技をとることもできるし、関節技をとるさいに補助的な役割として多用することもできるようになった。このことは競技化を考えた時、画期的な前進をもたらすことになった。他の会派では当身技は形として、やはり、関節技を取るための前段の補助的な役割しか与えられていないからである。そして、当てる形を取るだけなので、実際には当身の効用は理解されていないと思われる。また、関節技や浮技においても生理学的弱点ばかりをせめるのではなく、生理学的弱点＋力学的弱点を攻めるので怪我が少ないのである。技をかけた後も、乱取りの場合、そこで勝負はついているのでそれ以上は攻めない。相手を制御した後に、関節を極めるのは危険な行為である。特に、試合がない会派ではこのようなところで競り合う傾向があるので注意しなければならない。

このように、他の会派はいぜんとして、技とかけ方を限定して行う「形」の反復稽古にとどまっており、学校教育に適した教材としては不備が多いことが分かった。競技化に至る教育体系を持たないばかりではなく、宗教とのかかわりがあったり、技法を秘法として

公開しない会派もあり、これらは当然のことながら学校教育には採り入れられない。

富木が本格的に合気道競技化の研究に入ったのは早稲田大学体育局に正式に合気道部が認可されてからであった。認可にあたって、それを決定する体育協議会から次の条件が出された。

日本武道としての歴史的伝統的意義

現代の体育学的意義と練習体系

将来の国際的普及発展性

競技としての試合の可能性

これらの指摘は現在も合気道界全体が受け止めねばならないと課題と考える。今回の中学校の必修化に当たって解決が図られるべきいい機会ととらえたい。

富木はこれら諸問題に合気道部の学生と共に取り組んだ。創部当初は運足、手刀運動、七本の崩しの相対運動などによる「柔道体操」による鍛錬が稽古の中心であった。やがて、乱取りの「基本の形」が整備されてくるに従って、「掛かり稽古」(富木は当初、この練習法を乱取り式形と呼んでいた。取りの一方的自由意思による練習)によって、乱取りに近い効果を上げようとした。次の段階では、裏技十本が制定されお互いが自由に取り合う「ひきたて稽古」へと進められた。これが発展して「徒手乱取り」として試合ができるようになった。しかし、徒手乱取りでは、合気道の特質である離隔体勢を維持することが困難となり、接近して柔道や相撲の間合いに陥ってしまうことが多々見られるようになった段階で、「短刀乱取り」が開発された。これは、一方が短刀で相手の上体を突き、取りはこれをさばいて、合気道の技を施す。一定時間をもって短刀を交代するという形式である。現在では、この方式が日本合気道協会(富木が乱取り競技の普及のために設立した。)の指導系列では定着している。

もう一つの競技化の歴史は「早慶戦」に見ることができる。はじめ、お互いの技を披露しあうだけであった交流の場を「選抜掛かり

稽古」「乱取り稽古」と次第に、「試合」に近いものにしていき、現在では演武競技と並んで、「徒手乱取り」と「短刀乱取り」が行われている。早慶戦は試合を義務付けられて誕生した早稲田と試合をしない（試合をしてはならない）会派の「気の研究会」の指導系列にある慶応（いわば「水と油」の関係）がさまざまな障害を乗り越えて「試合」によって競い合い、切磋琢磨して合気道の技術レベルを上げようとの思いから実現した。筆者はこの体験を中学校の合気道授業計画の作成に生かすことができた。今後、このような試みが広がってくると、各会派の指導系列はそのままにしておいて、共通のルールの下で「試合」が行われるようになると、各会派の技術の交流と切磋琢磨により理法・技法ともに発展していく可能性が高まってくる。

第 2 章 中学校体育授業として他の会派からの提案は、筆者の知る限りではわずかに 2 件にすぎない。内容が丁寧で、緻密に作られているのは、（財）合気会のカリキュラムである。しかし、試合をもともと認めていないことは学習指導要領が要求している攻防の楽しさ、面白さを具現化できないということなのである。

筆者は早稲田大学合気道部で富木、大庭から学校体育としての合気道の指導を受け、その後も指導の権威であった大庭のもとで教育現場に長く携わってきた。それらの経験と富木が構築した教育体系を基盤に中学校の授業計画を作成した。基本動作や基本の技ばかりではなく、この時期の中学生にとって重要な礼法や掛かり稽古、ひきたて稽古で生きた技をかけられる喜びを体験できるように、「体捌き競技」、「簡易な試合」で競うあうことができるように考案した。

中学で行う乱取り競技は従来の「徒手乱取り」「短刀乱取り」ではない。かつて、離隔体勢を維持できないとして徒手乱取りから短刀乱取りに移行した経緯があるが、新しい徒手乱取りを提案した。お互いに徒手で当身技で攻め合う。顔面に正しい姿勢で当てれば、倒さなくとも有効とする。元来、武道において生理学的弱点が集中し

ている顔面に当てられてしまうということは負けを意味するからである。当身技の「当て」が有効となるので、先を取ることに積極的になることが期待されている。攻められた方はこれをさばこうとして手刀で防御したり、姿勢が崩れるなどして技の攻防が多彩になる。こういう運動の繰り返しによって心身ともに発育段階にある中学生に柔軟性、巧緻性、身体の左右の発達均一性などをより多くもたらすことができると考えている。

今後の課題

残された課題は指導者の育成とその組織化である。中学校の体育教師で、合気道経験者はほとんどいないというのが現状であろう。指導の要請があった時にこれにこたえられる人材を擁する組織が必要となってくる。筆者は、それをまず早稲田大学合気道部のOB会で組織しようと考えている。大学時代に基礎は出来ているので、再教育にそう時間はかからないであろう。とくに、定年すぎた団塊の世代は心身ともに健康で、何かに貢献したいと考えている人が多いようである。又、他の大学のOB会とも連携できれば、その輪はさらに広がる。いずれにしても、現在は未着手であり、その整備を急がねばならない。

参照文献表

(1) 書籍・論文・資料類

1. 井上俊 (2004) 武道の誕生 . 吉川弘文館 , 東京 .
2. 今関豊一・品田龍吉 (2008) 中学校新学習指導要領の展開 保健体育科編 . 明治図書出版株式会社 , 東京 .
3. 植芝吉祥丸・守央著 (2003/1997) 規範合気道 基本編 (改訂版) . 合気会 , 東京 .
4. 岡田慎一郎 (2007) 親子で身体いきいき古武術あそび . 日本放送出版協会 , 東京 .
5. 嘉納治五郎 (1889) 柔道一班並二其教育上ノ価値 . 第日本教育会雑誌 .
6. 工藤龍太 (2007) 合気道創始者植芝守平の武術修行過程と武術技法の体系的特性 . 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 2007 年度修士論文 .
7. サイド・パリッシュ・サーバッシュ (1994) 武道整体医法 . ベースボールマガジン社 , 東京 .
8. 財団法人合気会 (2008) 中学校武道 : 授業の充実に向けて . 日本武道館編 月刊武道 2008 年 11 月号 . 日本武道館 , 東京 . pp.78-89 .
9. 財団法人講道館 (1995) 決定版講道館柔道 . 講談社 , 東京 .
10. 小谷澄之・大滝忠夫 (2007/1971) 最新柔道の形全 (第 22 版) 不昧堂出版 , 東京 .
11. 坂田尚彦 (1990) 体育の授業と教授技術 . 大修館書店 , 東京 .
12. 佐藤忠之・志々田文明 (2008) 富木謙治の合気道 . BAB ジャパン , 東京 .
13. 鮫島元成・高橋秀信・瀧澤政彦編著 (2006) Q&A 中・高校 柔道の学習指導 . 大修館書店 , 東京 .
14. 志々田文明 (1982) 合気乱取法の成立過程について . 武道学研究 15 (2) : 12-13 .

15. 志々田文明（1991）大庭英雄師範略伝．日本合気道協会，東京．
16. 志々田文明（2001）合気道競技史の研究—合気乱取り法の草案過程を中心に．早稲田大学体育学紀要 33：17-27．
17. 志々田文明（2005）武道の教育力：満州国建国大学における武道教育．日本図書センター，東京．
18. 志々田文明（2009）富木謙治師範が語る「武道の基本構造」：京都スポーツ合気道フェスティバル 2009 を祝して．2009 年 第 6 回国際合気道競技大会 志々田文明講演配布資料．
19. 志々田文明・成山哲郎（1981）武道の基本構造とその教材化について．日本体育学会大会号 32：802
20. 志々田文明・成山哲郎（1985）合気道教室．大修館書店，東京．
21. 高橋健夫（1994）体育の授業を創る：想像的な体育教材研究のために．大修館書店，東京．
22. 田中守（2005）武道：過去・現在・未来．日本武道館，東京．
23. 稲門合気道会(1988)早稲田大学合気道部創部 30 周年記念誌．稲門合気道会，東京．
24. 富木謙治（1958）合気道入門．ベースボールマガジン社，東京．
25. 富木謙治（1963）合気乱取り法の意義と方法—第二の柔道として生まれた新しい競技．体育学研究 8（1）：130．
26. 富木謙治（1970）体育と武道．早稲田大学出版部，東京．
27. 富木謙治（1974）柔道における「当身技」と「関節技」の練習法：「古式の形」を原点として（第七回日本武道学会報告参考資料）．p.4．
28. 富木謙治（2000/1991）武道論（5 版）．大修館書店，東京．
29. 富木謙治原著・大庭英雄改訂・志々田文明執筆（1986）新合気道テキスト：合気道競技の手引き．稲門堂，東京．
30. 友添秀則・近藤良享（2001/2000）スポーツ倫理を問う（3 版）．

大修館書店，東京．

31. 中林信二（1987）武道のすすめ．中林信二先生遺作集刊行会，茨城．

32. 中林信二（1987）武道論考．中林信二先生遺作集刊行会，茨城．

33. 中村勇・濱田初幸（2007）柔道の礼法と国際化に関する考察．鹿屋体育大学学術研究紀要 36：7-16．

34. 中村敏雄（1998）スポーツ教育と実践．中村敏雄編 戦後体育実践論第3巻．創文企画，東京．

35. 中村民雄（1994）剣道事典：技術と文化の歴史．島津書房，東京．

36. 中村民雄（2007）今、なぜ武道か．日本武道館，東京．

37. 日本体育協会日本スポーツ少年団監修（2000）ジュニアスポーツと安全．三省堂スポーツソフト，東京．

38. 原尻英樹（2008）心身一如の身体づくり．勉誠出版，東京．

39. 前林清和（2007）武道における身体と心．日本武道館，東京．

40. （社）真向法協会（協会パンフレットのため刊行年不明）真向法補導体操，東京．

41. 武藤芳照（1988）小・中学生への気になるスポーツ指導．草土文化，東京．

42. 本村清人編著（2003）新しい柔道の授業づくり．大修館書店，東京．

43. 文部科学省（2008）中学校学習指導要領解説 保健体育編．東山書房，京都．