

## 共通体育 剣道実習27年を振り返って

佐藤成明

Look back toward 27 years of General Physical Education Kendo Class

Nariaki Sato

昭和49年に筑波大学体育科学系に配置換えとなり着任、翌50年(1975)4月より共通体育・剣道実習が開講されてから今日迄、年間1クラス又は2クラスではあったが、まるまる27年間継続して学生諸君の相手をさせていただいた。

昭和50年(体育専門学群第2期生が入学した年である)当時は申すまでもなく筑波大学は建設途上の時であり剣道の授業と部活動は総合体育館内のダンス場を拝借しておこなわれた。(因に、現在の武道館、当時の格技体育館は昭和53年7月に完成した。)

授業時の履修種目は今日と同様に学生諸君の選択によるのであるが、当初より剣道は他の種目に比較して第一志望者の少ない種目であり、人気種目に外れた者が多く集まったきらいが無きにしもあらずであった。『臭い、きつい、窮屈だ』という所謂『3K』の印象がそうさせていたのかも知れない。反面、長い受験生生活から解放されて、かつて(多くは小中学校時代)にやっていた剣道に再び挑戦しようとする学生もかなりの数に上っていた。

(これらの学生に剣道の魅力、剣道の基本的な取り組み方など基礎的なことを教えてくれたかつての指導者に敬意を表したい。)しかし、何と言っても『剣道初体験者』が圧倒的であり、特に女子学生の数が多かった(担当した

学生の学類の特色かと思われる)。

### ◎ 共通体育・剣道実習のねらい

毎年、実習の冒頭に概略次のようなことを述べることを常とした。

1. この実習では日頃不足しがちな運動量の確保をねらいとする。もちろん、個人差に応じてであるが、定期的な運動によって汗を流すことにより心身の健康、体力の向上、仲間との円滑な交流を図る場として欲しい。従って、この授業では技術の巧拙は二の次として兎に角、『出席すること』、『出席をして真剣に授業に取り組んだかどうか』が評価の中心的な観点であること。
2. 剣道の基本的な動作や作法を正しく身につけさせて技能の向上をはかること。
3. 健康の増進や体力の向上をはかる。剣道を通して強健な身体を育成鍛練して体力の向上をはかること。各自の年齢や体調、生活に即した練習法により健康や体力の保持、増進をはかること。
4. 生涯を通して剣道に親しみ、明朗で豊かな生活をつくり出すための基礎的な態度をつくること。
5. 自己の確立をはかること。剣道の修練を通して、旺盛な気力、忍耐力、的確な判断力、決断力や集中力を養い、いかなる困難にも屈

せず自己の責任において真剣かつまじめに取り組む態度や不言実行の態度などを養成し現代社会に生き抜くための自己の確立をはかること。

6. 社会的態度の向上をはかること。現代社会の人間関係のなかで真実のある間柄を保ち、他人のために、世のために役に立とうとする社会的態度の向上を目指すため、礼儀、信義、謙譲、勇気、至誠、協力、師や友への敬愛、奉仕などの重要性を理解させること。

7. 安全に対する態度の向上をはかること。自他の健康管理、禁止事項の厳守、服装や用具、道場の安全管理など健康と安全についての態度の向上をはかること。

8. 日本固有の伝統的な剣道を現代において正しくとらえ、将来に正しく伝達させること。剣道は単なる競技の域を脱して『剣の理法の習練を通しての人間形成の道である』の理念の元に行われている日本の歴史と伝統に育まれた運動文化財であることを理解して欲しい。

#### ◎ 実習に当たっての具体的な確認事項

実習に当たっての具体的な確認事項は次のようなものであった。すなわち、

##### 1. 安全と衛生について

特に、竹刀の安全確認と補修・管理については特別の配慮が必要なこと。手足の爪の手入れ、服装、手ぬぐい、剣道具の清潔と安全確認。剣道場の床その他の安全確認。採光、換気の問題。練習後のシャワー・洗面と嗽(うがい)の励行。用具の整頓などについて。

2. 格技体育館(現武道館)への入退館と剣道場への入退室におけるマナーについて。(履物の管理、更衣、見学の態度等。)

#### ◎ 基本動作の指導

近年の剣道の指導は、相手との勝敗を競う技術のみに重点が置かれて『基本動作』の指導がおろそかになっている傾向があるといわれる。基本を重視した練習こそが初心者の剣

道上達の最短距離であると確信して、兎角『打ち合って楽しければそれでよし』となりがちな遊戯気分での取り組みを極力排して、初めの段階では姿勢と構え、目付け、足さばき、素振り、打ち方と受け方などの基本動作に真剣に立ち向かわせた。特に、正しい(適正な)姿勢(ここには当然『身構え』と『心構え』が含まれる)については一貫して強調した。打たれてガラガラ笑ったり、ひっくり返って痛がったりするようなことは間もなくなくなった。指導者の取り組み方で授業の雰囲気は変わるものである。(すべてを「だめ!だめ!」と学生諸君の楽しみの自由を束縛したのではないと思っている。)所謂、剣道を学ぶ伝統的な雰囲気に自然に導入させたわけである。

授業の最終段階を『互格稽古』ができることとした。ある意味で最も難しい『有効打突』の自己審判による試合である。審判者を置いての『試合』を次の段階のこととして先送りしたわけである。(やや時流に反するとのことのお叱りもあろうし、学生からの不満もない訳ではなかったが。)

#### ◎ 実技指導の中で話したこと

技術面での具体的なことの説明を宮本武蔵の『五輪書』、沢庵の『不動智神妙録』、柳生宗矩の『兵法家伝書』や世阿弥の『風姿花伝書』、『孫子』などに示された内容や表現を随時引用した。

また、現代の剣道に至るまでの歴史的な流れについても随時取り上げて解説をした。

剣道の練習を通して培われる『精神的徳目』などと言うと『復古調』とか『時代錯誤』時には『危険思想』などとの批判を頂戴することが間々ある。従来『剣の五徳』とか『武の七徳』などとしてその徳目についてはさまざまなもの上げられている中から『正義を尚び、廉恥を重んじ、礼節を旨とすべし』とする『武の三則』を心に留めて置きたいこととして話題とした。

『正義を尚ぶ』剣道に限らずスポーツは「やって良いこととやってはいけないことを学ぶところである」と言われる。多くのスポーツ競技では「反則ギリギリのところまで勝負をする、時には勝つために反則を有効に利用することも辞さない」というのが名選手であると言う。剣道では本来、「やってはいけないことはどんなことがあってもやってはならない。反則からは可能な限り遠いところで勝負をせよ」との武道的な考え方がある。(最近の剣道の試合などを見ると、残念ながら少々その考え方も崩れて来ているようにも思える場面もある。) また、「正義に勇気をもって立ち向かうことが如何に難しいか」の実例をあげて剣道を通して褒めて置きたい徳目として取り上げた。

『廉恥を重んずる』最近では妙なところで体面(プライド)を汚されたと自分の恥ずべきことを注意されて逆恨みの犯行に及ぶ若者がでる有り様である。ちょっと以前までは「恥を知れ!」とか「人に笑われるようなことはするな!」とか「そんな試合内容で恥ずかしいとは思わぬか!」などと戒められたものである。時代が変わろうとも「恥を知る」ということは大切なことと考える。ただ「何が恥じなのかが分からない」のでは困るのである。家庭教育などとの連携が必要であるが互いに心して置かなければならない大切な徳目であると思うのである。剣道では「プライド」を「気位」などと言う。自分の言動に「誇りを持つ」「プライドを持つ」「自信を持つ」ことは大変重要なことであるが、それが、時に「慢心や自惚れ」そして「過信」に繋がることもある。ここで「謙譲」(へりくだる)と言うことも心しなければならぬ徳目である。「常に俺が俺が」と慢心増長していたのでは上達は望めない。妙なへりくだり(謙遜)は嫌みに通ずるが、「自分はまだまだです、たまたま今回はうまく行っただけで・・・」などという一步引いた心構えが次の段階への更な

る上達に繋がるものである。

『礼節を旨とする』『礼に始まって礼に終わる』と言うように「礼」は剣道一枚看板のように大切にされている。「礼」に対する解釈にはいろいろあるが「礼」は「心」の問題である。「感謝」や「尊敬」の気持ちを「形に表すこと」すなわち「節度ある礼儀作法」によって「その心を形に表す」ことと解釈する。

こと剣道の稽古には必ず相手が存在する。自分の稽古の成果を証明してくれるのが相手である。相手は敵ではなくかけがえのない修行のための協力者であり先生でもある。

武道、特に剣道における「礼」の在り方として、試合において勝者が己の勝ちの喜びをその場で飛び上がった跳ね回って喜んだりする行為を「礼に反する見苦しい行為」として勝利を取り消しとするように規則によって厳に戒めている。誰でも勝てば嬉しい。「その喜びを素直に表現して何が悪い」などの意見もあるが、勝てたということは稽古の成果を相手によって証明してもらったものであること、また、勝ちには「まぐれ勝ち」のような不思議な勝ち方もある。結果だけで喜んでいたので次ぎへの進歩は望めない。深い反省が必要だ。さらに、「敗者の無念さや悔しさ」即ち、相手の「心の痛み」を思いやる「思いやりの心」を持つだけの心の余裕を持つことが必要だ。だから敗者の前で勝者が狂喜乱舞するようなことは謹めという捉え方である。

一方、敗者にとっては打たれたことは、相手から己の至らぬ所を指摘されたのであって、次への稽古の手掛かりが与えられたものと解釈するのである。「負けに不思議な負け方はない。貴重な反省の手掛かりを与えてもらったことになる」と解釈するのである。

そういう意味を込めて互いに「有り難うございました」と節度ある態度での礼儀作法を正しく執り行えというのが剣道での「礼」の捉え方なのである。「礼」については対象が人ばかりではなく道場や用具その他いろいろな

方面にわたる『礼』が考えられる。勿論『礼』は心の問題である。所謂『虚礼』になることは厳に謹まなければならない。

今日、陰湿な「いじめ」などの実態が報告されているが、その解決策の一端として剣道による『相手の痛みを分かること』、『相手に対する思いやりの心』即ち『礼の心』の教育がその手掛かりとなるものとする。

現代の先端的な諸科学の分野からの分析研究と共に嘉納治五郎先生の唱える『修身法』

としての剣道の在り方とその研究を再認識したいものである。

最後に、剣道実習生に剣道着と袴を着用させることは開学以来の夢であった。体育センターの御高配で平成12年度より剣道着の貸与が実現の運びとなった。伝統的な剣道場の雰囲気を整い受講生の学習意欲も向上し、剣道の学習効果、特に技能の上達には顕著なものがあつたと確信している