

柔道教材の学習指導に関する提言

重岡 孝文*

Some considerations on the teaching method of Judo materials at adolescents,

Takafumi SIGEOKA *

Abstract

Judo is an individual sport. While a good coach can help the adolescent students train on the right lines, he cannot make them work hard. Judo is like any other activity, then the students will get out of it in enjoyment in direct proportion to what they put into it in the efforts. The students' progress is entirely dependent upon their growth and development, and their own efforts. If the students do not acquire a particularly high standard of skill, they only have themselves to blame. If the students are really determined to improve, nothing will stop them and they will find a way.

The adolescent students who practice a skilled activity, no matter what it is, find that there are times during their career when they seem to be making no progress and on the contrary they seem, to be getting worse. This feeling is not only general among many sports, but it has, by experiment, been established as a fact. Judo scientists have found from fitness tests that the acquisition of skill comes as a series of steps and that there are regular plateaux when there is apparently no improvement. However, it has also been found that after a short plateau, just as the scientists think the adolescents have reached the limit, there is a further improvement.

Key words : *The teaching method of Judo materials Growth and development of students A skilled activity,*

1. 体育科教育と柔道

体育における望ましい態度の育成は、運動を学習する場で、あるいは運動学習との関連においてなされるものである。柔道教材の学習にあたって、この原則に変わりはない。しかしこうした望ましい態度は、単に経験することだけで身につくものではなく、自ら進んで運動の場で経験したこと

を日常生活に結びつけるなど、自主的な態度、自己管理能力の育成が強く求められる。柔道ではこれを、古来から、旺盛な気力を強調することによってこの望ましい態度を引き出す教育を行ってきた。^{12) 20)}

しかし今日、死をかけて争うというような場面の設定は難しく、武士にみられたような戦場にのぞんで死の試練を数多く繰り返すうちに体得する

* 鹿屋体育大学 Department of Budo, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya, Kagoshima, Japan.

「捨て身の境地」といった心情を、教育に応用するには無理がある。^{16) 21)} 発育期の子どもに対する武道の教育、とくに柔道の指導では、難事にのぞんで精神力を問うかたちの、たとえば克己心とか修行の達成という言葉ですら、現実生活とのギャップが大きい。

むしろ、教育の鉄則である「心身の発達に即して教育する」という原点に返ることが、柔道教材の学習においても重要なものではあるまいか。発達が、個体の受精による発生から死に至るまでの心身の形態、構造、機能などに生ずる量的、質的な変化を意味することは言うまでもないが、その過程を、社会の構成員として完成するよう、計画的に指導していく機能が教育といえよう。したがって各発達段階における教育内容は、社会的要求とならんで、発達上の課題に即してたてられ、組織されるべきものといえよう。^{6) 11)}

従来、発達の問題は、柔道教材の文化的ないしは論理的系統を重視したあまり、それを簡単なものから複雑なものへと配列して指導することが、生徒や学生の発達に基づいているように考えがちであった。とくに柔道では伝統的に古来からの武道修行の場における緊密な師弟関係を重視して、徹底した模倣体得主義が行われてきた。^{5) 12)} すなわち、形を学ぶ、あるいは数稽古に精進する。などの課程を経て、決して個性を出すことなく、ひたすら形に入りきることを目標に、修行が続けてきた。

このような個人指導は、動機づけ、年齢、性格、技能、体力などの個人差を、直観的に把握して、適切な指導法を選択するという、指導者個人の力量と熱意が、学ぶ者の肉体的、精神的な資質の開発を、直接的に左右してしまう結果を生み出しがちであった。体育の学習指導において配慮すべきことは、名人芸による達人の養成法を簡素化したような「大人を小さくしたものが子ども」という視点から離れることであろう。

2. 子どもの身体発達

子どもの身体発達は、遺伝的素質と環境的学習条件の調整によって、その効果が、充分に発揮さ

れる。身体表面は一様に、皮膚におおわれているが、内部にはさまざまな機能をもった組織、器官が存在し、それぞれの臓器は、発育の速度が一つひとつ異なっている。スカモンはこのパターンをしらべて、図1のような発育型を明らかにした。⁶⁾ 20歳に到達したときの機能レベルを100%としたときの成長の経過をグラフ化したもので、同じく年齢とともに発育していくとはいっても、大きくそれは4通りに分けられ、なかでも2番目にある神経系の発達が最も速い。図にもあるようにこの神経系は、10歳前後にほとんど完成してしまうことがわかる。1番上にみえるリンパ系も特長あるパターンを示している。12歳前後で成人のおよそ2倍に達するほど、その働きが高まり、その後、徐々に低下していく。1番下は生殖型と呼ばれるもので、この型は思春期まではほとんど変化しないが、思春期以降一気に伸び始め、20歳頃に成熟する。

最後は、実線で示した一般型と呼ばれるものである。これは先の3つの型に含まれるものを除く

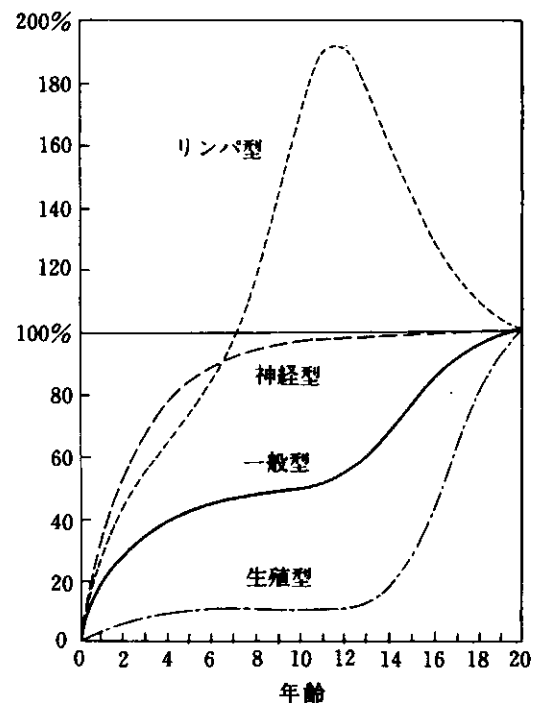


図1. スカモンの発育型 (松井, 1985)

すべての器官で、体格、呼吸器、循環器、動静脈血管系、筋肉系、骨格系などがあり、この型の特徴は、出生直後と思春期との2回にわたって、発育の盛んな時期を迎えるという点である。子どもの身体発達が、このように器官によって、時期や速度の異なることを考えれば、年齢段階によって、柔道教材の与え方（配列）を変えていかなければならないと思われる。

3. 発達に応じた運動

身体発達とトレーニング効果について考えてみると、たとえば図2に、一定のおもりを何回くり返して持ち上げることができるかという作業量のトレーニング効果をみたものがある。¹⁾ ○印で示した「トレーニング前」では、筋作業量が年齢とともに徐々に増大していくことがわかる。ところが各年齢の子ども達に同じように、筋力回復発揮のトレーニングを課すと、×印の「トレーニング後」に示したように、年齢段階によってトレーニング効果のあらわれ方の異なることがわかる。すなわち、最も効果の大きい時期というものがあり、それより前でも後でも、効果の少ないことが示されている。

このことは、身体にたいする働きかけが、早過ぎても遅過ぎてもよくなく、最適の時期があるこ

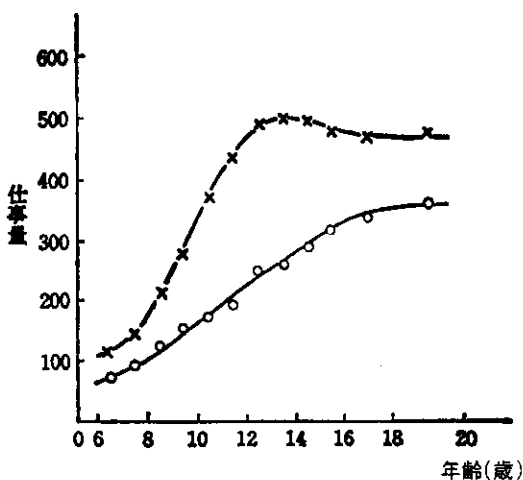


図2. 年齢による筋持久力のトレーニング効果
(猪飼, 1967)

とを意味している。このタイムリーな時期は、特別な働きかけ（稽古ないしトレーニング）のない場合の発達曲線（○印）においても、最も伸び率の大きい時期に相当している。

スキヤモンの発達曲線にあるように、子どもの脳神経系の発達は著しいものがあり、大脳の重量は、6歳ごろまでに成人の90%近くに達している。この時期の身体の動かし方、つまり身のこなしは、直接、神経系の発達を示しており、平衡機能や調整力の伸びる時期に相当しているので、10歳ごろまでは、できるだけいろいろな動作のパターンを経験し、基本となる身のこなしを習得するのに最適であると考えられる。^{2) 9) 22)}

思春期は、発育の第2次スパートの始まる時期である。たとえば身長発育速度のピークとなる年齢では、最大酸素摂取量の増加量も大きく、その前後1年にかけて最も伸びの著しいことが明らかにされている。すなわち、スタミナを高めるトレーニング効果（鍛錬の機会）は、この時期に最も顕著で、この時期より早くても遅くても、伸び率は小さくなってしまふと考えられる。思春期のスパートが終了し、身長の伸びが止まる頃は、骨も成熟する。骨の発育が続いている時期では、本格的な筋力トレーニングを行うと、発達途中の骨や軟骨をいためる危険性が高いが、大人の骨格に近づくのを待って、最大筋力を高めるような筋力トレーニングを開始するのが妥当といえよう。⁷⁾

子どもの体力発達を要約して、宮下充正氏は図3のような模式図を示した。¹³⁾ すなわち、10歳以下の神経系の発達の盛んな時期には、できるだけ、さまざまな動きを体験させること、そして11~14歳の頃の身長の伸びの最も著しい時期には、スタミナをつけるような全身運動を行うこと、そのピークを過ぎた頃から、筋力を高めるようなトレーニングをすること、と述べて、身のこなしの巧みさ、ねばり強さ、力強さを、それぞれの時期に応じて高めていくことが重要と強調している。

4. 柔道の学習内容

柔道の学習指導の教材は、技能と態度の2つの観点から考えられる。⁴⁾ このうち、規則やマナー

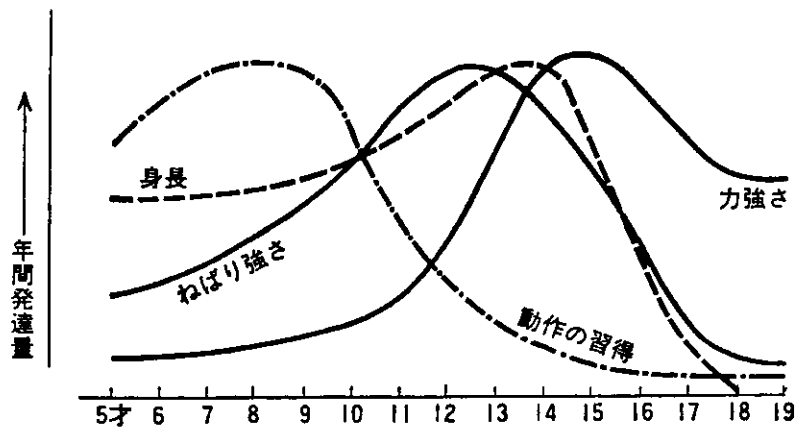


図3. 運動能力や体力はいつごろ発達するか(宮下, 1980)

を守り、相手を尊重し、公正な態度で技能を競い合うよう心がけ、楽しさや喜びがもてるような行動の仕方を身につけ、禁止事項を守り、健康と安全に留意する、といった態度に関する内容は、いわば「知育」に属する。⁸⁾「体育」としての学習内容を、柔道の技能に関する観点と割切って論じたい。

柔道の学習指導には、当然のことながら、基本動作と対人的技能が含まれる。そこで子どもの身体発達のパターンを考慮に入れて、投げ技の基本動作に関する学習内容をあげるとすれば、神経系の発達する小学期には、いろいろな姿勢と組み方を、むしろ盛りだくさんに指導する。それは自然本体と組み方とかあるいはすり足で歩み足、継ぎ足による移動といったいわゆる「基本」ばかりでなく、組み方でいえば、相手の動きに対応する姿勢と組み方や間合いといったものを体得させるようにし、また、進退動作も、相手の動きに対応する緩急、軽妙な移動を心がけさせる。^{3) 12)}

崩しと体さばきは、基本的な崩しの方向と方法を指導するのはもちろんであるが、進退動作の移動の歩幅による崩しや移動の速さによる崩しといった、円滑、軽妙な体さばきによる崩しと力の利用法を、小学校段階で徹底的に指導する。受け身であれば、後ろ受け身、横受け身、前受け身、前回り受け身という「基本」から、速度をはやめた動

作による受け身、あるいは遠く、高く、大きな回転による前回り受け身といったいわゆる運動神経の活発なはたらきを要する動作を中心とする。

投げ技については、技能程度に応じた1、2の適当な技を専門に学習させるという考え方が多いが、小学校期の身体発達からすれば、少数の技を深く学習するよりもむしろ、数多くの技を広く習得し、それによって柔道の動きを十分に身につけさせることの方が望ましいのではなかろうか。^{10) 19)}

身長伸びの著しい中学校期では、それまでに広く浅く学習した基本動作や投げ技などをもとに、できうる限りまとまった時間をとって、図4のようなかかり練習、約束練習を連続して集中的に行わせる。つまり、スタミナ養成に役立つ全身運動となるような指導を原則とするわけである。¹⁵⁾

筋力を高めるようなトレーニングの至適時にさしかかった高校期では、互いに全力をつくして攻防しあう自由練習を中心とし、得意技からの連絡変化、とくに高度の連絡技の体得を理解させる。組み姿勢を中心にして、動きを伴いながら活動的な練習をさせ、固め技は抑え技を主として、簡単な入り方、相手の上体の制し方など抑え込みに入るまでの攻防の過程を重視する。締め技や関節技は、その概要を理解させる程度にとどめ、身体発達の完成した段階で取りあつかうようにする。一



図4. 中学校期におけるかかり稽古、約束稽古中の指導風景

般に、約束練習から徐々に自由練習に移行し、力の充分な発揮をはかるというのが眼目となる。^{1) 30) 36)}

5. 柔道指導の考え方

子どもの身体は、さまざまな可能性をあふれる程もっており、どのような運動適性をもっているか、はかり知れないものがある。ところがあるサッカー指導者の指摘によれば、少年サッカーは世界的にみても、日本のレベルは非常に高く、外国遠征に際しても連戦連勝という抜群の成績であるという。それにもかかわらず、長じてユース代表くらいになると、国際試合ではほとんど勝てなくなり、成人したトップレベルの選抜チームでは、先のワールドカップにみた通り、予選1勝がままならない程の実力差が生じてしまっているという。目先の勝負にこだわり過ぎる促成栽培の弊害を断じたものといえよう。^{9) 20)}

柔道においても、小学校段階から、たとえば投げ技のいくつかを徹底的に指導し、一挙手一投足をそれこそ手とり足とり教えこめば動作の習得も早く、いわゆる得意技の体得に有利で、勝負強い子どもが出るかも知れない。しかしこのように指導していると、子どもが自分で考えたり工夫したりすることができなくなり、言われたことしかできない、独創性のない人間に育ててしまう可能性が大きくなる。^{17) 18) 20)}

子どもの身体発達を考慮した長い目でみた柔道指導となると、選手の成績が、指導者の力量として直接結びつく現実の風潮とは、まさに相いれないものがある。筆者も現役時代、体格的劣勢を克服するために、指導者の示す学習内容に、さらに自身で創意工夫をつけ加える努力を怠らなかった。こうした体験からしても、柔道指導においても、なるべく子どもに考える時間を与えるようにし、自由度を大きくした指導を行うことの重要性を指摘しておきたい。^{34) 38)}

わが国の伝統文化に根ざした柔道の特性を考えれば、柔道こそ、子どもの身体発達や、ときには精神発達にも、好ましい貢献をすることが望ましく、少なくとも、運動生活を豊かにするために役立つことが期待されよう。すなわち柔道には、科学的な裏づけをもった教育的な特性が、もっと強調されなければならないように思われる。^{4) 10)}

6. 柔道の指導計画編成

体育的活動のなかで、柔道は、水泳、スキーと並んで、最も確立された指導体系を有するが、さらに、体力の構成要素の発達を考慮した内容を付加して、自由な身のこなしのできる子どもの育成に貢献すべきであろう。

柔道指導の考え方をもとに、指導計画を立案するとすれば、それは、基本動作の学習が重要ではあるが、技のやさしいものから難しいものへという考え方ではあり得ない。^{1) 1)}と同時に、また、基本をしっかりと固めるまで、上級の技術指導を行わないということでもあり得ない。

それは、神経系の発育する時期に難しいと思われる技術をも幅広く課し、したがって、ある程度の高い技術を指導していく中で、基本動作をも反復練習し、習得程度を確認するという「手続き」になる。安全を重視するという従来の立場を否定するのではなく、このような指導法から安全策を検討しようというものである。

要約すると、少なくとも小学校段階では、いろいろな技術——投げ技でいえば基本的動作から相手の動きに対応する軽妙な体さばきまで、十分に体得させて、柔道に必要な動作がスマートにこなせ

ることを目標とする。中学校段階に進んではじめて、まとまった時間をかけたかかり練習、約束練習を行わせ、全身運動となるようなスタミナづくりを目標とする。高校以上になったら、筋力トレーニングを加えて、力強い柔道——最大限の力の発揮による技の連絡変化を体得させる。¹⁴⁾ 関節技や締め技、捨て身技などの完成は、成人してからでも遅くないであろう。

柔道教材の学習では、その発達段階の子どもにとって、何が必要かという観点に欠ける傾向があった。高校生段階に比べれば、中学校や小学校段階では、子どもの身体も小さく、運動能力も低く、したがって学習内容としての柔道教材を、よりやさしくし、ほど良くできる程度におさえていた。これが「発達段階にあわせてできるようにする」教材配列の考え方であるが、ここで選り出された学習内容が、その子どもたちの「人間としての成長」に役立つ学習課題となっているかどうかの議論が著しく少なかったように思う。「できる」から「行わせる」のではなく、「必要だから」「学ばせる」学習内容の編成が急務の課題と感じている。

本稿は、柔道を学習教材として選んだときの指導法の留意点を、従来の講道館柔道の考え方に加えて、子どもの身体発達に即した視点を盛りこむべきであると提言したものである。本稿をまとめるにあたり、討議に参加いただいて多くの有効なご示唆を賜わった、奈良光城（奈良タイル工業）、堀安高綾（東京商船大学教授）、松本育夫（元パパーブルサンガ、ゼネラルマネージャー）の諸氏に、深く謝意を表します。

参考文献

- 1) 浅見高明：柔道における技術の特性の科学的解明。武道学研究, 11(2) 112-113, 1978
- 2) Farmosi I: Body composition, somatotype, and some motor performance of Judoists. J. Sports Med. Phys. Fitness 20, 431-434, 1980
- 3) 羽川伍郎：柔道得意わざの指導に関する考察。武道学研究, 2(2) 35-40, 1970
- 4) Harrington, A. P.: The science of Judo. pp19-83. Stanley Paul., London, 1962
- 5) Horan, R.: Judo for women. PP162-179. Crown Pub. NY, 1965
- 6) 猪飼道夫, 高石昌弘：身体発達と教育。PP1-9, PP16-25, PP332-339, 教育学叢書10, 第一法規出版, 1967
- 7) 猪飼道夫, 金原勇：学校体育と現代トレーニング。PP59-71, PP221-239. 大修館書店, 1984
- 8) 勝部篤美, 桑野豊：コーチのためのスポーツ人間学, PP191-202, 大修館書店, 1983
- 9) 岸野雄三, 松田岩男, 宇土正彦：序説運動学。PP 53-73, PP221-236. 現代保健体育学体系 9, 大修館書店, 1982
- 10) 講道館編：決定版講道館柔道。PP26-29, PP147-148, PP245-257. 講談社, 1995
- 11) 松井秀治：コーチのためのトレーニングの科学, PP251-272. 大修館書店, 1985
- 12) 松本芳三編：嘉納治五郎著作集。第1巻 PP151-205, 第2巻 PP299-375. 五月書房, 1983
- 13) 宮下充正：トレーニングの科学, パワーアップの理論と方法, PP229-251. 講談社, 1980
- 14) 西田孝宏, 重岡孝文, 芝山秀太郎：西ドイツ選抜の大学柔道選手の体力的特徴。武道学研究, 20(2) 39-40. 1987
- 15) Parulski, G. R.: The complete book of Judo. PP135-139. Contemporary Books, Chicago. 1984
- 16) Pearson, F. W.: The basis of Judo. PP83-92.
- 17) 重岡孝文：小内刈の技術的変遷に関する文献的考察。武道学研究, 19(1) 50-58, 1986
- 18) 重岡孝文, 西田孝宏：掬い投（手車）の崩しと掛けにおける一考察。武道学研究, 21(2) 111-112, 1988
- 19) 重岡孝文：背負投の技術的変遷に関する考察。鹿屋体育大紀要, 5, 53-58, 1990
- 20) 杉山重利：武道の教育的価値。体育科教育, 41(13) 32-34, 1993
- 21) 藤堂良明：講道館柔道と老荘思想。武道学研究, 18(2) 13-14, 1985
- 22) 宇土正彦：体育管理学。PP101-127, PP132-156, 現代保健体育学大系 5, 大修館書店, 1982

（平成11年 6月 9日 受付）
（平成11年 8月 23日 受理）