

知的発達障害者における柔道稽古

Judo practice for mentally retarded individuals

宇都宮奈美, 濱田初幸

Nami UTSUNOMIYA, Hatsuyuki HAMADA

キーワード：柔道, 知的発達障害者, 療法

Keywords: Judo, mentally retarded individuals, therapy

要約

2001 年より講道館・全日本柔道連盟の合同プロジェクトとして、「柔道ルネッサンス」が立ち上げられた。これは柔道の原点に戻り、人間教育に重点をおいたプロジェクトである。その小委員会のひとつに「障害者との交流・支援」というものがある。これにはパラリンピックの支援や、障害者柔道の発展が含まれている。しかしパラリンピックでは視覚障害者のみを対象にしているのが現状である。

某地域の 2 つの施設では知的発達障害者を対象に、柔道稽古を行っている。その柔道稽古の結果、柔道の稽古により知的発達障害者は、挨拶、礼儀、他人を思いやる心等の、社会生活に必要な態度や能力など発達を助長することが明らかになった。また柔道という感動体験から生まれる柔道詩からも、言語力・観察力等の教育的・療法的効果が窺えることが示唆された。

“Judo Renaissance” was established in 2001 as a joint project between the Kodokan Judo Institute and the All Japan Judo Federation. This project, which aims to reflect the origin of judo while focusing on human education, includes a subcommittee on “interactions and support for handicapped individuals”. The functions of this subcommittee include support for the Paralympic Games as well as development of judo among handicapped individuals. However, the Paralympic Games presently only include Judo events for visually handicapped individuals.

Judo practice for mentally retarded individuals is being conducted at two facilities in certain area. The results of judo practice at these facilities revealed that judo practice contributed to the development of attitudes and abilities necessary for social life, such as greetings, manners, and consideration for others, among mentally retarded individuals. In addition, Judo poems, which are composed based on the emotional experiences associated with Judo, were thought to have educational and therapeutic effects on language ability, observation skills, and other skills.

I. 緒言

柔道の創始者である嘉納治五郎は、「柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。その修行は攻撃防御の練習によって身体精神を鍛錬修養し、斯道の真髓を体得することである。そしてこれによって己を完成し世を補益するのが柔道修行の究極の目的である。」²⁴⁾とし、柔道を通しての人間教育を掲げていた。

しかしながら現在、柔道は国際化され、競技化・スポーツ化が進んでいる。そしてそのような認識の下、柔道の原点に戻り人間教育に重点を置くために、2001年より、講道館・全日本柔道連盟の合同プロジェクト、「柔道ルネッサンス」が立ち上げられた^{7) 8)}。

そのプロジェクトの小委員会のひとつに、「障害者との交流・支援」というものがある²⁵⁾。内容は、「①大会会場をバリア・フリーとして車椅子での入場などを考慮していく。②障害を持つ人たちに柔道を通して体育活動ができるように考えていく。③パラリンピックを積極的に支援していく。」⁷⁾というものである。

このように「障害者との交流・支援」が掲げられているものの、日本では、知的発達障害者を対象にした柔道は、ほとんど取り入れられていないのが現状である。障害者スポーツの世界最高峰の祭典であるパラリンピックにおいても、柔道の場合、視覚障害者のみが対象であり²³⁾、知的障害者は対象になっていない。

文部科学省は2007年9月、発達障害児の教育支援のひとつとして、学習支援や指導方法を研究する情報センターを新設すると発表した¹⁸⁾。その中で文部科学省は、「一人ひとりの障害に応じた支援が必要」として、個別の教育支援計画を作成している。しかしながら、教育や学校の対応に遅れが目立つのが現状であり、それを課題としている。

また後藤(1991)は、障害者のスポーツ活動は場所などが制限された状況であると述べており、適切なスポーツ種目も数少ないようであるとしている⁵⁾。

ほか、佐々木(2003)は、「既に欧米では、柔道がボディワークや身体セラピーなどで療法的手段として用いられ、我が国よりも先んじて柔道を精神・心理医療面のリハビリテーションとして広く応用されている。」²¹⁾と述べている。その中で、盲目で精神的に遅滞を持った子供を対象に彼らの条件に合わせて柔道指導を実施した結果、体力の改善が示されたという報告⁴⁾や、問題を持つ精神障害者の治療として柔道を試みている例²⁾、情緒的ノイローゼの青年のための治療として柔道を取り入れている例³⁾が報告されている。

わが国の研究では、佐々木(1997)が精神遅滞児における柔道指導に関する研究報告をしており、柔道の心身の調整や態度形成、運動能力への開発へ有効な側面があることを授業実践から明らかにしている²⁰⁾。

このように知的発達障害者への柔道指導が体力の改善に繋がった様々な結果報告から、柔道は健常者にだけでなく、知的発達障害者においても運動効果があることがいえる。また精神障害者の教育的治療としても柔道は取り入れられており、精神遅滞児における柔道指導が心身の調整や態度形成に有効な側面があることが明らかにされている。

つまり知的発達障害者における柔道は、教育的な側面や療法的な側面を兼ね備えていることが考えられる。

このように現在、日本では障害者支援を掲げており、柔道界においても障害者の積極的支援を掲げているものの、障害者柔道の認知度は低く、知的発達障害者における柔道の具体的な内容や、柔道稽古による具体的成果等は明確にされていない。

それでは実際に知的発達障害者が行っている柔道というものは、どのようなものなのか。健常者が行う稽古とどのような点が異なるのか。

本研究は、某施設によって行われている知的発達障害者における柔道稽古の事例を明らかにし、その稽古から得られる体力、運動能力などの身体的効果やストレス解消などの精神的効果について明らかにすることを目的とする。

II. 方法

1. 対象施設および施設概要

現在日本では、療育を目的として柔道を正式に取り入れている施設は、以下に挙げる 2 施設である。この 2 施設は講道館が発行する柔道機関紙「柔道」においても数回取り上げられ^{11) 12) 13) 14)}、「柔道療法」を行う施設として注目されている。また施設 B においては専門道場があり、柔道療法を行う施設としては最高の環境にある。よって本論文では、その 2 施設を対象として取り上げ、実際に行われている柔道療法について明らかにする。

1) 施設 A

施設の療育目標、柔道実施日のスケジュールは表 1、表 2 に示す通りである。毎週土曜日の 10 時より、希望者約 15 名（成人部および児童部）が柔道療法として授業を行う。

表 1 アユーラステーション松山の療育目標

生活介護事業	昼間において入浴、排泄、食事の介護、創作的活動、生産活動を行うことにより、自立した日常生活及び、社会活動を営むことが出来る。
就労移行支援事業	2 年間に渡る計画的なプログラムに基づき、就労に必要な知識、能力の向上のための訓練や生産活動、職場体験を提供し、一般就労に繋げる。
アユーラ児童 デイサービス事業	日常における基本的動作を習得し、集団生活に適應することが出来るよう環境に応じて適切な療育及び訓練を行う。

表 2 アユーステーション松山の柔道療法実施日のスケジュール

10：00～	挨拶。片付け。スケジュール確認。
10：45～	集まりの会。
11：00～	重信川河川敷へ行こう（遊歩道の散歩・公園）
12：00～	昼食（お弁当）。歯磨き（個別支援）
13：00～	仲野先生と遊ぼう。 ・ 詩作品 ・ 柔道療育
15：30～	おやつ。
15：40～	帰りの会。
15：50～	降園。

2) 施設 B

施設の療育目標、柔道実施日のスケジュールは表 3、表 4 に示す通りである。毎週土曜日 14 時より、全員が柔道療法および詩作会を行う。

表 3 マミー学園の療育目標

施設の目的	在宅でクラス障害児に対し、その自立の促進、生活向上を図ることが出来るよう、本人または介護を行う者のニーズを重視し、身体その他の状況及びそのおかれている環境に応じて、食事の提供、創造的活動、機能訓練、社会適応訓練、更正相談、レクリエーション等を適切に行う。
柔道療育の目的	心の表現を引き出すと共に、人間関係の向上、体力づくり、精神力 UP を目指す。

表 4 マミー学園の柔道療法実施日のスケジュール

9：30～	成人部（児童）更衣。
10：00～	柔道療法開始。
10：30～	児童部到着。更衣。
11：00～	児童部数名合流。
12：00～	柔道療法終了。昼食。
13：30～	午後の活動開始。
15：00～	おやつ。
15：50～	児童部、成人部終了。

なお両施設代表者には、本論文における趣旨を理解していただいた上で、「同意書」に署名、研究に対する許可を得た。

2. 研究方法

1) 質問紙調査

柔道療法に関する質問を紙面にまとめ、対象施設に勤務する柔道療法指導者（以下指導者）に紙面上で回答をしてもらう。指導者は五段であり、柔道歴は 40 年を超えるベテランである。以前は知的障害児福祉施設に勤務しており、障害児詩教育に力を入れている人物である。

柔道療法に関する質問は、松井（2007）が指導者に対し、2007 年 10 月初旬に行っている⁹⁾。その過去に行った内容を補う形で、その後さらに筆者が 2008 年 3 月に質問を行った。

質問内容は以下の通りである。

- ・ 対象施設の柔道療法指導者の経歴について教えて下さい。
- ・ 柔道療法を始めたきっかけは何ですか。
- ・ 他の運動種目ではなく、なぜ柔道なのですか。
- ・ どのような障害を持った子を対象に教えているのですか。
- ・ 指導内容（カリキュラム）を教えてください。
- ・ 柔道療法の際に気をつけていることは何ですか。
- ・ 柔道によってどのような効果が具体的に見られましたか。
- ・ 現状の課題と今後の課題は何ですか。
- ・ 柔道療法をどのように定義していますか。
- ・ 「柔道療法」と健常者が行っている柔道稽古とで異なる点を挙げるなら何ですか。
- ・ 稽古の中で大変な点、困っている点は何ですか。
- ・ 対象施設の概要、施設利用者の知的発達レベル、1 日のスケジュール、療法目標について教えてください。

2) 現地調査

平成 20 年 3 月 8 日（土）、筆者自身が柔道療法に参加し、利用者と共に稽古を行った。その際に健常者が行っている柔道稽古と、知的発達障害者が行っている柔道療法の違い、稽古内容の差などについて調査を行う。

3) 文献調査

柔道療法に関する文献や資料、対象施設の柔道療法記録を元に、実際に行われている柔道療法の内容、その効果について明らかにする。

また柔道療法記録とは、毎週土曜日に行われる柔道療法の時間に、施設支援員が記録するものである。その日に行われた柔道療法の内容や、療法中に利用者が話した内容、動作などが細かく記録される。その記録は最終的に指導者によってまとめられ、毎回記録されている。

3. 「柔道療法」の定義

本研究では、柔道を通じて障害者に「適切な治療と教育」を与えていく方法を柔道療法と定義する。柔道独特の「道場」という環境、素手で相手と組み合って技を競い合うという独特の競技特性、非日常的な動作など、下記に後述する「柔道療法の利点」を使用し、人とのコミュニケー

ション能力を改善したり、生活能力を向上させたりして、障害を改善、軽減しながら発達教育をはかっていく教育的治療的方法のひとつとする。

Ⅲ. 結果

1. 知的発達障害者における柔道の現状

これまでに知的発達障害者へ対する柔道への取り組みに関しては数例の報告が行われている。

佐々木ら（1997）は養護学校高等部に在籍する精神発達遅滞児 16 名を対象に総時間数 8 時間の授業を行っている。その結果、柔道の教材が多く生徒に対して好意的に受け止められ、柔道の特性が精神発達遅滞児の生徒たちの運動技能の習熟や向上に有効であることが明らかされている。また柔道における身体接触の運動が生徒の心を揺さぶり、生徒の情緒面に刺激となり、好ましい発達を促すことが出来たと報告している²⁰⁾。

ほか橋本ら（1995）は大阪府枚方市にある重度身体障害者更生援護施設「わらしべ園」について報告している⁶⁾。園長の村井正直氏はいわゆる療育（教育的視点を持った障害医療）が必要との考えをもとに、日常生活全般を通じた集団指導療育を行っている。その療育のひとつに柔道の実践がある。村井氏は柔道の練習を行うことによって、「自分に欠けたり無かったりするものを、無意識的あるいは意識的に生み出していく不思議な力が存在し、かつ働くこと」に気づいたと述べている。

そして佐々木（2004）は、欧米の動向より障害者の柔道動向と課題を明らかにした研究の中で、柔道により心身をよりよく統合出来る可能性を認めている。また柔道の稽古ではお互いの力量感覚や心理感覚が喚起され、心が自ずと解放される要素を持っていること、各障害者において体力の改善と心身の調整の可能性と社会心理的な効果が明らかにされたこと、心理葛藤の解決の可能性を有し、姿勢の調整、態度形成、運動能力の開発にも効果があることを報告している²²⁾。

2. 柔道療法

1) 柔道療法の利点

仲野（2006）は柔道療法を採用した理由を述べており¹¹⁾、それは以下のように要約される。

- ① 練習場（道場）が畳敷きであり、柔道衣を着用するので、身体活動の範囲が広く、他の運動と異なった転位、座位、伏臥（仰臥）位などで、安全に自由に身体活動を行える。
- ② 柔道の体力トレーニング（準備運動など）は運動負荷が強く、しかも利用者の能力でも正確に力強く行える種目がたくさんある。限られた能力の中でも十分運動の生理的目的を達することが出来る。
- ③ 柔道独特の基本動作である受身を反復練習して身に付けることは、反射神経を鍛え、安全能力を高める。
- ④ 武道の一つである柔道の礼法は、絶えず反復させる基本動作である。礼に始まって礼に終

わる柔道では正座、座礼、立礼などを通して挨拶の習慣が身に付く。相手に対する感謝や尊重の念を培うことが出来る。

- ⑤ 徒手格闘技の柔道の独自性の一つとして、道場内を相手の柔道衣の襟と袖を持って組み合わせ、動き合い、お互いに技を出す。このとき握力が使われるだけでなく、間合いが短く狭くなり、皮膚の摩擦やお互いの身体の接近や接触がもたらされ、相手に対する親近感が高まる。また一心同体になって組み合わせ、動き合い、心を読みあう柔道の練習は、人間同士の触れ合いや友情が生まれる機会となる。
- ⑥ 柔道は立技では声を出して相手を投げる。寝技では抑え込むことにより勝ち負けを競う格闘技であり、激しい全身運動である。従って、闘争本能が満たされ、ストレスが解消される一助となる。ルールに基づくスポーツ柔道の楽しさが味わえる。運動不足の解消、心身の爽快や癒しがもたらされる。
- ⑦ 知的障害児教育では生活能力の基本となる日常生活指導内容が重視されている。柔道の練習においても挨拶のみならず、健康管理や礼儀作法の面からも身体の清潔、きちんとした服装、正しい衣服の着脱、手洗いやうがい、排便や爪きりなどの習慣が重視されている。柔道が子どもたちにとって日常生活指導内容を反復練習する機会となる。
- ⑧ 友達の練習や試合練習を観察したり応援したりすることにより、観察力が磨かれ、友情や連帯感が生まれる。

以上に挙げた 8 点の利点は、柔道療法のみならず柔道稽古の利点でもあり、健常者にも当てはまることでもある。柔道を療法的な観点から見ることで、この 8 つを利点に挙げることが出来るのである。異なる点は特に⑦であり、柔道の技術よりも、この日常生活の指導や向上に繋げることを重点としているところが、知的発達障害者の柔道療法と健常者の柔道稽古の違いであるといえる。

2) 柔道到達目標および柔道到達細目

知的障害者の支援内容や方法は、利用者一人ひとりの能力や個性や問題点を見抜き、それに従った柔道指導をするべきである^{11) 20)}。仲野 (2006) はそれぞれの目標や課題を達成するための到達細目、支援 (指導) 細目を設定することが必要であると報告しており、「柔道到達目標」は以下のように要約される。

① 日常生活習慣・健康管理

- A. 正座や座礼のとき、背筋を伸ばして相手の顔を見る。
- B. 身体の清潔、排便、うがい、手足の爪を短く切る。
- C. 大きな声で始めと終わりの挨拶をする。
- D. 着崩れた柔道衣を正すことが出来る。
- E. 準備運動、整理運動が出来る。
- F. 柔道の応援が出来る。
- G. 柔道精神を学ぶ。
- H. 柔道談義を楽しむ。

② 柔道の基本動作，知識，技術など

- A. 正しい礼法（正座，座礼，立礼，座り方，立ち方）が出来る。
- B. 柔道衣の襟と袖を正しく握ることが出来る。
- C. 相手と正しい姿勢で組み合わせることが出来る。
- D. 正しい歩き方が出来る。
- E. 崩し（八方の崩し）が出来る。
- F. 体捌きが出来る。
- G. 相手を倒したとき，柔道衣を離さない。
- H. 受身が出来る。
- I. 声を出して稽古が出来る。
- J. 声を出して技に入ることが出来る。
- K. 柔道の技や技名を知って，稽古することが出来る。
- L. 連絡技，変化技が出来る。
- M. 柔道のルールがわかる。
- N. 試合（攻防）が出来る。
- O. 柔道の審判が出来る。

③ 稽古方法

- A. かかり練習（打ち込み）が出来る。
- B. 約束練習（投げ込み）が出来る。
- C. 自由練習（乱取り）が出来る。
- D. 引き立て稽古，互角稽古，捨て稽古が出来る。
- E. 形（投の形，固の形）の稽古が出来る。
- F. 稽古や試合を観察することが出来る（見取り稽古）。
- G. 人の話をよく聞く（聞き取り稽古）。
- H. 柔道書を読む（読み取り稽古）。
- I. 柔道日記や柔道詩を書く（書き取り稽古）。

また仲野（2006）は到達目標には，精細な段階性を持った到達目標が必要であるとしている。例えば到達目標「出足払がかけられる。」では，①一人打ち込みが出来る。②相手の出足近くに足を持って来る。③相手の出足に足を乗せる。④声を出して相手の出足を払う。⑤両手で相手を崩して，相手の出足を払える。⑥出足払が決まった時，両手を離さない。⑦正しく早く，強く出足払がかけられる。などの段階性を持った到達目標が考えられる。そして「①一人打ち込みが出来る。」にも当然到達細目が考えられると報告している。

以上の柔道到達目標および柔道到達細目は，根本的に健常者にも共通するものである。しかしながらこの目標達成の度合いは異なってくる。健常者の場合，目標設定はより高度に設定

される。それに対し知的発達障害者の場合は、発達過程はゆるやかな進歩であるため、高度にではなく、よりきめ細かく設定されることとなる。

そしてもっとも大きく異なる点は、利用者同士での稽古は基本的に行われないため、「試合（公式な試合）に関する到達目標」がないことである。それに関する項目は、「試合を観察することが出来る」のみになっている。「試合で勝つ喜びを知る」など「試合」に関する項目がないことが大きな違いのひとつであることがいえる。

3) 柔道療法の基本

以上で挙げた柔道療法の利点や到達目標等から、仲野（2006）は柔道療法者の基本的留意事項を「柔道療法者 15 の心構え」として以下のようにまとめている¹⁵⁾。

- ① 利用者の人権・人格を尊重した柔道支援を基本にすえる。
- ② 健康管理も稽古のうちである。諸能力に合わせた無理をしない稽古を心がける。
- ③ 記録なくして、柔道支援なし。行動観察記録を累積し、支援の充実を図る。
- ④ 乱取り稽古（指導者との試合稽古）、見守り稽古、見取り稽古、聞き取り稽古、書き取り稽古、読み取り稽古などで体心技知を磨き、人間形成の一助を図る。
- ⑤ 柔道支援などは、作業性肥大、廃用性萎縮の原理に基づく。継続は力を旨とする。
- ⑥ 師弟同行、流汗同労の柔道支援を目指し、共に学ぶ姿勢を堅持する。
- ⑦ 稽古中、体力、精神力の限界に一步でも近づけるように活動を励ます。
- ⑧ 柔道に興味・関心を持たせ、楽しんで考える柔道を目指す。
- ⑨ 決して叱らない稽古を進め、情意安定を図る。
- ⑩ 稽古中、利用者の美点を見つけては褒め、やる気や有能感を育む。
- ⑪ 一本をとる達成感や喜び、技の上達などにより自信や誇りを持たせる。
- ⑫ 利用者をよく観察し、能力の伸長を予見し、支援の充実を図る。
- ⑬ 柔道支援の創意工夫を怠らず、マンネリズムにならぬようにする。
- ⑭ 利用者の集中力、観察力がとぎれない稽古をする。
- ⑮ スキンシップ（身体接触）により信頼関係を築く。

柔道療法は、健常者が行う競技柔道とは違い、知的発達障害者の体力や能力に合わせて動き、心を開かせ、持てる諸能力を最大限に発揮し、能力を引き出すことが目的であると指導者は述べている。そしてその中で最も重要なのが⑨にも表している「叱らない稽古」である。叱ると、利用者たちから嫌われてしまい、心は閉じられ、信頼関係が壊れてしまう。

また、社会参加を訴えた詩も存在し、知的発達障害者、特に成人の利用者は未就労や未婚などの挫折感が根強いストレスになっていると指導者は述べている。社会生活に適応させることだけを意識するのではなく、純粹に一生懸命やっている彼らを誉めて伸ばすことが、稽古の基本である。

そして以上の 15 の心構えは、指導者が毎回の柔道療法より、利用者たちから学び作成したものである。

4) 対象施設における柔道療法の実践

柔道療法是、毎週土曜日に行なわれる。両施設では利用者（約 10 名）に対し、1 名の柔道療法指導者が柔道を応用した療育内容、支援内容を選び、実施された。なお施設職員数名が適宜補助に入る形で進行した。また、柔道療法による利用者の細かい動きの内容は、施設支援員により記録される。

① 療法内容

療法内容については施設員と柔道療法指導者によって記録された柔道療法記録を筆者で以下のように要約した^{16) 17)}。

A. 施設 A

稽古は約 15 畳の部屋にて、15 名（成人部 7 名、児童部 8 名）を対象に約 2 時間行われた。利用者の知的発達程度は概ね中度から十度であり、発達遅滞、自閉症、てんかん、重度心身障害、ダウン症などの障害を持つ。そのうち 1 名は自閉症とてんかんの 2 つの障害があった。またこれらの知的発達以外の障害（言語障害、学習障害、情緒障害、運動能力発達障害など）も抱えている。

道場には「精力善用・自他共栄」が掲げられている。

・ 整列

まず正座し、稽古開始の挨拶を交わす。始めの座礼後、指導者は「今日も、やる気、根気、負けん気を入れて練習をして、心、体、技を磨いて下さい。自分を磨いて下さい。がんばりましょう。」と、毎回の練習の心構えを皆に言う。筆者を紹介し、最後に全員が大きな声で「お願いします。」と座礼で締めくくる。

正座の仕方である「左座右起」をやって見せながら覚えてもらう。正しい正座が出来ない人が多い。

・ 準備運動

整列後、指導者と共に約 30 分間、個々の能力や個性に合わせた準備運動（柔道トレーニング）を行う。小集団で楽しく体を動かす。

座位、伏臥位、仰臥位で行う運動（後受身、横受身、前受身、足蹴り、腹筋、腕立て伏せ、手足歩き、手押し車、前転、後転、横転）、立位で行う運動（跳躍、膝屈伸、膝伸脚、体の回旋、ランニング、身体と首の前後運動、握力、出足払の一人打ち込み）などの準備運動種目を行う。



写真 1 後ろ受身を行う様子

①「準備運動を制する者は全練習を制する」(激しい運動に備えて心身を備える), ②「力も技のうち。準備運動で基礎体力を養成」(体力づくり, 健康づくり), ③「受身の体得」(転等時などの怪我防止の反射神経, 筋力アップ), ④「声を出す全身運動でストレスの解消や気力の充実」(慰心法), ⑤「コミュニケーション能力の向上」を目標に, 小集団の中で「生き生き準備運動」を目指す。

指導者は「私の真似をして下さい。準備運動をしないと怪我をします。」「体力をつけないと柔道が強くなりません。」と準備運動の目的を言って, 動機付けをする。また「声を出して下さい, 声を出すと 100%の力が出る。」と言いつつ, 少しでも体力, 精神力, 技術力の限界に近づくように励ます。号令をかけ, やって見せ, 言って聞かせ, 準備運動の適量を, 正確に力強く, 適度のスピードで行うように働きかける。うまく出来た時は誉める。

しかし準備運動の目的意識は薄く, 技術を要する運動負荷の高い種目も多いため, 講師の号令通りに準備運動は進まない。能力や個性に差があるため, マンツーマンの支援が必要な時もある。

一に体力, 二に能力。準備運動を生活に応用し, 「体力トレーニング」として一人で行えるように習慣化するのが最終の到達目標である。そして, 「ここで十分にやれなかった人は, 家でもやって下さい。」と話し, 自主性(自立性)の伸長を目指す。

Sさんは「膝屈伸」の時に大きな声で数を数えている。集中力が途切れるとウロウロしてしまう。

Yさんは補助がないとやらない。道場の隅に座っていることが多い。やる気を出させることが課題である。

Nさんは黙々を真面目に取り組む。「前転」, 「後転」, 「出足払」の打ち込みを筆者と行う。「よく出来ました。」と誉められる。

Hさんは「何できたん?」「遠い?」と筆者に熱心に問いかける。今日も一生懸命取り組む。「手押し車」を行う際, 「根性! 根性!」と気合を入れながら行っている。

「腕立て伏せ」は正しく出来ない人が多い。「腕立て伏せが 30 回出来ないと柔道の上達が遅れる。」と皆に伝える。また「握力」, 「出足払の一人打ち込み」も同様で, 出来るようにな

ることが全員の到達目標である。しかしながら危険を伴うので、無理をしないように段階を踏むことが重要である。

・ 乱取り稽古（自由練習）

指導者は全員の稽古台となり（元立ち稽古）、引き立て稽古（相手のレベルに合わせて、引き立てる練習）、約束稽古（事前の相手との約束による、受けたり、取ったりの稽古）、試合稽古（実際の試合に誓い状態での稽古）を行う。これらを合わせ、個々の能力や性格、適正などに合わせ柔道療法をして、進めていく。

指導者は「試合の練習をします。勝負の練習をします。」「見学者は一生懸命応援して下さい。見ることも大事な柔道の練習です。」と言って、稽古を開始する。

1 人目は T さん（柔道療法 11 回目）、審判は H さん。

開始線で向き合って、跳躍をする。始めの立礼時、踵をつけ気をつけの姿勢が出来る。無言でかすかに頭を下げる。H さんの「はじめ一。」の宣告。相手の柔道衣の襟（鎖骨付近、釣り手）、袖（肘付近、引き手）を握り、動き合う。

指導者の左右の出足払をかわす。「かわすのがうまい。」と誉める。

今日もかけ声が出ない。左右の小内刈を次々とかけてくる。指導者は技をかわして、反復練習をしてもらう。下を見るので注意すると、徐々に直る。小内刈の連発を受けて倒れた指導者に対し、H さんが「一本！」の宣告と動作をする。「小内刈がうまい。」と何度も誉めると、笑顔で達成感を表す。掛け声は出ないが、施技数が前回の倍近く多い。

指導者は大外刈と出足払で横受身の練習をしてもらうが、うまく受身が取れない。

また指導者は両者のかける技名、受身名を施技時に見学席の皆に聞こえるように聞かせる。終わりの立礼がきちんと出来る。



写真 2 見取り稽古の様子



写真 3 楽しそうに試合練習をする様子



写真 4 力強い審判の様子

- ・ 整列

筆者や見学者の応援もあり，利用者一同の活動をいつもより高めた。全員が正座して，終わりの挨拶を交わす。H さんに「起立，正座。」の号令をかけてもらう。「練習お疲れ様でした。1 回 1 回練習を交わすごとに強くなっています。強くなるので来週もがんばりましょう。

(この時，皆が「はい！」と大きく返事する。) 汗をふき，手洗い，うがいをして，身体を清潔にしてください。(S さんが指導者より先に「うがいするー。」と言う。)」といつものように言う。全員の「ありがとうございました。」の大きな声の座礼で締めくくる。その後成人 5 名が畳掃除をする。

B. 施設 B

稽古は 24 畳の道場にて，12 名（幼児から小学生）を対象に約 1 時間行われた。参加者の知的発達の程度は軽度から中度程度であり，高機能自閉症，自閉症，急性脳症後遺症，ダウン症等の障害名を持つ。また「施設 A」と同様に，知的発達障害以外の障害（言語障害等）を抱えている利用者も存在する。

道場には「融和共栄」が掲げられている。相手と呼吸を合わせ，一心同体になって情緒の安定を図る柔道療法は，「自他共栄」よりも「融和共栄」が適すると考えられている。



写真 5 施設 B の「融和共栄」の文字

- ・ 更衣

道場に入るとまず、柔道衣に着がえる。生活指導も柔道稽古のひとつであり大事な到達目標である。脱衣類はたたんで、衣類カゴの中に入れる。柔道稽古の心の準備のひとつは、まずは服装（柔道衣）を整えることである。



写真 6 柔道衣を入れるかご

支援員は着脱衣の指導を行う。Mさんは「ひとりで出来る！」と言っている。まだ柔道衣の更衣が出来ない子がいる。この柔道衣の更衣は、日常生活の衣類の着脱の練習にもなっている。

- ・ 準備運動

療法内容は「施設 A」とほぼ同じである。

整列時に Tさんが「本気でせないかん。」と述べている。準備運動の「跳躍」時は Nさん、Wさんらが自然に指導者と手をつなぎ、輪になる。「跳躍」が大好きである。「膝屈伸」は十分に座り込まない人が多い。「十分やっつけ。やっとかんと怪我をするぞ。」と指導者が促す。Wさんが「準備運動をしないと怪我をする？」と確認するが、本人は十分に出来ていない。

「膝伸脚」, 「膝回し」, 「後受身」が出来ない人が多い。また「足蹴り」は皆楽しそうに行うが、頭を畳につける人が多い。ほか「腹筋」も手をついて起きる人が多い。Yさんは手をつかずに一生懸命行っている。「横転」は皆上手に出来る。今日も Tさんが楽しそうに行う。「ランニング」では「ファイト」の掛け声は少ないが、皆張り切って走っている。「声を出せ、声を出したら力が出る。」と指導員は声をかける。「握力」では腕を前に伸ばさない人や、力強く握り開くことが出来ない人が多い。

- ・ 乱取り稽古

次は試合練習に入る。通常通り、指導者と生徒の試合練習が行われる。



写真 7 指導者を横四方固で抑える様子

その後、筆者と 6 名が特別に試合練習をする。そのうち 2 名は女性指導者との練習は初めてである。

特に W さんにおいては横四方固で一本を取る。T さんは知らない人と落ち着いた稽古が出来、大成長したといえる。

・ 整列

最後の整列においては W さんが「皆、宇都宮さん（筆者）にお礼を言いましょう、ありがとうございました。」と大きな声をかけ、感謝と精一杯伝える。

以上の柔道療法記録の要約により、本施設で行われている知的発達障害者が通常行っている具体的な柔道療法が明らかになった。これより、健常者が行う柔道の稽古と知的発達障害者が行う柔道療法の大きな違いが挙げられる。それは以下の②のようにまとめられる。

② 柔道療法と柔道稽古の違い

柔道には三様の稽古があると言われている¹⁹⁾。稽古の技術別に合わせて、3 段階に合わせて考えられており、「捨て稽古」、「互角稽古」、「引き立て稽古」の 3 つである。斉藤仁（1997）によると、「捨て稽古」とは自分より実力が上の者との稽古であり、思い切りぶつかるものであるとしている。そして「互角稽古」とは同等とやる稽古で技術を磨くのに最適であるとし、「引き立て稽古」とは実力が下の者とやる稽古であり、余裕を持って自分の技や体捌きの練習が可能であるとしている。

しかしながら、知的発達障害者の稽古（柔道療法）にはこの一般的に言われる「三様の稽古」は当てはまらない。主な稽古は「引き立て稽古」である。生徒同士の稽古は怪我等の危険が伴い、稽古は指導者と生徒でのみ行われるためである。

そして 2 つ目の重要な稽古は「見取り稽古」である。指導者との試合稽古は 1 対 1 で行われ、その間余った他の生徒は「見取り稽古」を行う。この見取り稽古の中には驚くほどの成果があり、指導していない足技の形を覚えていることもあると指導者は語っている。また「聞き取り稽古」というものも存在し、稽古前に指導者が語る心構えについての言葉を覚えていることがあると述べられている。

これらの稽古は健常者においても重要であるが、知的発達障害者の場合はそれ以上に重要

視されてくるのである。知的発達障害者の場合、日常生活において、人の話をきちんと聞けなかったり、人の行動を見て何かを学んだりすることは決して容易なことではない。つまり柔道療法の中の「見取り稽古」、「聞き取り稽古」は知的発達障害者において、とても重要な要素なのである。

そして最も異なる点は「見守り稽古」である。指導者は「見守り稽古」とは、「相手の障害や能力に合わせて心身の調整をはかりながら、柔道技の基本の体得を支援し見守る稽古である。小集団で取り組み、やって見せ、言って聞かせ、動かしてほめる模倣体得学習の形をとる。」と述べている。健常者に対して指導を行う場合、基本を教えるために、ひとつのことを徹底的にさせることがある。しかし知的発達障害者の場合は事細かに指導をすると、言われたことを頭で整理しきれなくなることがある。また、集中して自分の世界に入っているため、アドバイス等が雑念になってしまい、健常者であればプラスになる指導やアドバイスがマイナスに働くことがある。つまり指導者は、先ほども述べたように、相手の障害や能力に合わせて、心身の調整をはかりながら、根気よく見守って教育を行わなければならないのである。

「見守り稽古」では、指導者の観察力とそれに対する利用者の集中力がひとつになったものなのである。健常者の稽古と知的発達障害者の柔道療法の大きな違いのひとつであるといえる。

③ 柔道詩

対象施設 B では、柔道の稽古に入る前の 13 時から 13 時 50 分までを詩作会に当てている。心の底から純粋な知的発達障害者にとって、柔道は身体の五感全てで体験できる感動体験である。この感動体験を通して発せられた言葉は全て、施設支援員の協力により口述詩として、柔道療法記録に残されている。これを、次回の柔道療法の日詩としてプリントされ、稽古前に開かれる「詩作会」で配布している。利用者は、配布されたプリントの余白に鉛筆で好きな絵を書いたり、詩を読んで写したりして、柔道詩を完成させる。これは心技体活動の文章化とも言え、これによって柔道についての理解を深め、心を豊かにすることが出来る。以下は柔道詩の一部である¹⁰⁾。

A. 「柔道はする」

じゅうどうはする
えはかきません

B. 「先生と柔道の練習」

みずき
じゅうどう
なかのせんせい

C. 「先生に柔道の自己アピール」

たまもりせんせい！
ぼく つよいんだから！

D. 「柔道の練習を終えた先生に」

なかのせんせい、
ありがとうございました
また 来週も
じゅうどうしてください
なかのせんせいとあそぶ

E. 「柔道の練習が終わり」

どうだった？
ぼくの試合は

このように知的発達障害者は、柔道という体験によって、感動的な詩を完成させている。これは柔道療法によって生まれたものであり、成長の証でもある。知的発達障害者の場合、日常生活から詩を完成させることは困難である。しかし柔道という日常生活とかけ離れ、刺激のあるものを取り入れることで、純粋な感動を得ることが出来、そこからこのような詩が生まれるのである。

④ 柔道療法の具体的効果のまとめ

柔道療法による具体的効果については、柔道療法指導者に対し行った質問紙調査から主な回答を得た。質問は「柔道療法によってどのような効果が具体的に見られたか（精神的・身体的）」であり、その回答を筆者で以下のように要約した。

A. 「利用者は柔道稽古時の指導者の言葉を自然と記憶しており、柔道の理解を深め、心を豊かにすることが出来る。」

利用者たちは稽古時に、様々な言葉を発する。柔道療法記録にも記されている利用者が発した「根性！根性！」や、「本気でせないかん。」という言葉は、指導者が日頃、利用者に対して発している言葉である。利用者たちはそれらの言葉を、きつい動作を行う時、試合練習をする時など必要な時に発しており、そのことから上記の効果がいえる。

B. 「見学席での応援（見取り稽古）時、利用者は見様見真似で足技の形を覚えている事がある。また、審判の練習において、利用者独自の方法が取られているが、観察力、集中力、言語力が身につく。」

指導者によると、利用者は稽古時、指導していないはずの技を出すことがあるという。これは見取り稽古によって学習したものを、自然と身体で表現しているのである。また審判の練習の際は、審判は試合をしている者を観察し、判定をしなくてはならない。審判は試合者のどちらかが投げられた瞬間、「一本」と発し、ジェスチャーを行う。試合者を稽古の間じっと観察していること、「頑張れ」と応援したり、「一本」と発声し判定したりしていることから、上記のような観察力、集中力、言語力の効果を挙げることが出来る。

C. 「師弟（指導者及び利用者）が共に汗を流す中で信頼感が生まれ、心身のストレスを解

消することが出来る。」

指導者と利用者は毎日組み合って稽古を行う。そのため利用者が作成する柔道詩からは、指導者の名前がよく現れる。このことから上記の効果を挙げることが出来る。

D. 「他のスポーツよりも身体的接触が密になるため、互いの信頼感が強く得られる。」

利用者たちは見取り稽古を行う際、ほかの利用者たちに対し、「頑張れ」と声を出して応援している。柔道稽古を行うことにより、友人を応援する気持ちが生まれていることが言え、上記の効果を挙げることが出来る。

E. 「受身の反復練習で日常生活にも応用できる安全能力が身に付く。」

利用者の中には、自分自身の力加減がわからず、家族に怪我をさせるような出来事があるという。しかし受身を反復することで痛みがわかるようになり、力を抜くことを理解、危ないことが減ったという事例を利用者家族から得ることが出来た。そのことから上記の効果が挙げられる。

F. 「挨拶が習慣化し、社会参加能力が上がる。」

柔道稽古により、利用者たちは挨拶をするようになったとしている。道場の出入りの際、稽古前後等で指導することにより、日常生活においてもそれが出るようになったという。挨拶の習慣化は社会適応の第一歩であり、上記の効果がいえる。

G. 「かけ声や発声により、活動的になり積極性が増す。」

利用者たちはランニングの際を「やわら!」、「ファイト!」とかけ声を発しながら行っている。活動にかけ声をつけることにより、運動が盛り上がり、利用者たちは積極的にランニングを行う。大きな声を出すことはストレス発散にも繋がっているようで、そのことから上記の効果が挙げられる。

H. 「指導者・支援員から褒められることで自信・有能力・自尊感情が高まる。」

利用者たちが作り上げる柔道詩の中には、指導者や施設支援員の名前がよく登場する。柔道をする中で、指導者に褒めてもらいたい、頑張っているところを見てもらいたいという気持ちが高まっているのである。そのことから上記の効果が挙げられる。

I. 「社会生活能力につながる基本的な生活習慣が身に付く。」

利用者たちは柔道のみならず、柔道衣に更衣することや、道場の掃除も勉強である。道場で反復することにより、家庭でもそれが出来るようになり、上記の効果を挙げることが出来る。

J. 「闘争本能の目覚め・勝負心が生まれる。」

利用者たちが書く柔道詩には、「負けないぞ」という言葉や、「勝負」という言葉が出てく

る。それから柔道により闘争心や、勝負心が生まれていることがわかり、上記の効果がいえる。

K. 「試合練習や応援により、自分の存在と他人への思いやりを助長できる。」

利用者たちは見取り稽古により、「頑張れ」という言葉を発して、試合者たちを応援している。また自分自身が試合稽古をしている際は、見取り稽古をしている利用者や、施設支援員を時折見ながら、満面の笑みで稽古を行っている。そのことから上記の効果をあげることが出来る。

IV. 考察

知的発達障害者における柔道療法の内容、具体的な効果が明らかになり、柔道が知的発達障害者にとって精神的、体力的な療法効果を得ることが明らかになった。

精神面における療法効果としてもっとも鮮明な点は、利用者たちの表情である。稽古、特に指導者との試合練習になると、無表情であった利用者たちの表情は途端に豊かになり、柔道が精神的に良い効果をもたらしていることがわかる。利用者たちにとって柔道は、非日常のため、大きな刺激となり、それが療法的効果に繋がっていると考えられる。

それは柔道詩に着目しても言える。前述で紹介した柔道詩は、柔道を通じて得た感動から生まれたものである。刺激のない日常生活、情緒不安定な日常生活からは決してその詩は生まれない。非日常的な柔道をすることによって感動を得ることが出来、またストレスを発散させられ、精神的療法効果が得られるのである。

また体力的な効果に関してでは、両施設における柔道療法の内容に違いはないものの、年齢層の高い「施設 A」と低い「施設 B」では、後者の方が柔道の技術レベルが高いことが明らかになった。実際に両施設で乱取り稽古を行い、筆者自身が投げられ役になった時、施設 Bの方が施設 Aよりも試技数が多いことがわかった。また足技のタイミングに関して、施設 Aよりも施設 Bの方が上回っていた。ほか施設 Bでは、施設 Aでは見られなかった背負投を見ることが出来、技の難易度からも両施設に技術の差がうかがえる。施設 Bの方が柔道療法の期間が長いこと、また神経系が発達する時期に柔道療法を行っていることが、体力的効果に差が出た理由に考えられる。

神経系が発達する時期とは、SCAMOMの発育発達曲線によると¹⁾、5歳から6歳の時期である。青柳(2006, pp. 25-26)は、基礎運動技能は幼児期にそのほとんどが急激な発達傾向を示し、発達の伸び率からみると3歳から4歳よりも5歳から6歳の方が大となっているとしている。また身体の一部の機能は発達段階初期の一時期に適切な刺激が与えられないと、その後、その刺激に対応した機能発達が不可能であったり、困難であったりすると青柳(2006, p. 28)は述べている。

柔道を通じて行われる運動は、全身を使うものであり、また基礎運動技能を高めるものである。そのため、低年齢から運動を行っている施設 Bの生徒たちの方が基礎運動技能を獲得しており、その結果、技術レベルも高くなっていることが考えられる。

知的発達障害者においても、柔道の体力的効果は健常者と同様に見られ、神経系が発達する年

齢の時期に柔道療法を行うか行わないかが、重要なポイントになることが考えられる。

そしてそれだけに留まらず、「④柔道療法の具体的効果のまとめ」でも挙げたように、柔道療法は観察力や集中力、言語能力などの教育的効果、心身のストレスの解消などの療法的効果を持ち合わせていることが明らかになった。同時に自信や有能感などの精神的効果、安全能力などの身体的効果、社会参加能力や基本的な生活習慣などの社会的効果なども明らかになった。しかし柔道療法の事例は少なく、まだ始まったばかりの療育方法であり、未開拓の分野である。佐々木（2003）は、将来の柔道教育的発展を考えた時、「障害者のための柔道」として新たな価値を付加することが十分可能であり、位置づけることが必要であると著している。

今後の課題として、1 点目に「知的発達障害者への柔道指導方法の確立・指導マニュアルの作成」が挙げられる。これは柔道療法の事例がほとんどなく、今後の柔道療法の発展のためにも何かひとつの形に残すことが重要である。

また 2 点目に「柔道療法における指導者の養成」が必要である。柔道療法の主な稽古は引き立て稽古であり、投げられることが主である。投げられ役になることは投げることに以上に体力を使う。指導者ひとりで生徒数十名の相手をするのは、相当な重労働である。また現在指導者は、毎週土曜に、施設 A と施設 B へ柔道療法を行っているが、その記録等に 1 週間かかり、スケジュール的にも厳しく、人手が足りていないのが現状である。しかしながら希望者は増えており、それに対応するためにも指導者の養成が早急に必要である。

また 3 点目は「柔道療法に取り組む施設の増設および普及・発展」である。柔道療法専門の施設である施設 B はとても貴重な施設であり、日本でも初めての施設である。施設 A においては、柔道場というよりは、座敷を専用の道場にしているのが現状である。安全性を考えた上でも、柔道療法専門の施設を増設することが理想であるといえる。

また 4 点目は、「柔道療法の社会的理解等の社会的評価の会得」である。柔道療法はまだ社会的に認知されていない。柔道は危険な格闘技ではなく、療法的な側面を持っているということ認め、評価を得ることも必要である。

以上の 4 点の課題を解決することが、全日本柔道連盟が掲げている柔道ルネッサンスのひとつ「障害者柔道の発展」に繋がるのではないだろうか。

引用文献

- 1) 青柳領 (2006) 子供の発育発達と健康. ナカニシヤ出版: 京都, pp. 25-28.
- 2) Bonfranchi, R. (1980) Judo dysmeliegeschädigten jugendlichen. (Judo for adolescents with dymelia.). Praxis der Psychomotorik 5 (2) : 65-68.
- 3) Gleser, J., Brown, P. (1988) Judo principles and Practice: Applications to Conflict-solving Strategies in Psychotherapy. American Journal of Psychotherapy. American Journal of Psychotherapy 42: 437-447.
- 4) Gleser, J. M., Margulies, J. Y., Nyska, M., Porat, S., Mendelberg, H. (1992) Physical and Psychosocial Benefits of Modified Judo Practice for Blind, Mentally Retarded Children. American Journal of Psychotherapy 42 : 915-925.
- 5) 後藤邦夫 (1991) 東京都精神遅滞用語学校生徒のスポーツライフに関する一考察. スポーツ教育学研究 11 (2) : 129-137.
- 6) 橋本敏明, 柏崎克彦 (1995) 2010 年の武道像を考える 第 14 回 障害者柔道による武道の可能性を探る. 月刊武道 11 月号. ベースボールマガジン社: 東京, pp. 62-67.
- 7) 近代柔道 (2001) ベースボールマガジン社: 東京, pp. 77-78.
- 8) 近代柔道 (2002) ベースボールマガジン社: 東京, p. 75.
- 9) 松井陽子 (2007) 知的発達障害者における柔道療法の可能性を探る～実践指導例の調査から～. 鹿屋体育大学卒業論文.
- 10) マミー学園 (2004) 詩集 せんせいとあそぶ・第二集.
- 11) 仲野猛 (2006) 僕らも柔道大好きー心ひらく柔道療法ー. 柔道 9 月号. 講道館: 東京, pp. 66-77.
- 12) 仲野猛 (2007) 柔道療法の可能性ー柔道を通していろいろなものが身についてくるー. 柔道 1 月号. 講道館: 東京, pp. 72-75.
- 13) 仲野猛 (2007) 柔道療法の取り組み「やわらっ子道場」の完成によせて. 柔道 8 月号. 講道館: 東京, pp. 84-86.
- 14) 仲野猛 (2008) 「柔道療法」でテレビ取材を受けてー記録なくして柔道支援なしー. 柔道 1 月号. 講道館: 東京, pp. 56-61.
- 15) 仲野猛 (2008) 柔道療法者 15 の心構え (基本的留意事項).
- 16) 仲野猛 (2008) 柔道療法記録 (93) 20. 3. 8 (土). アユーステーション松山.
- 17) 仲野猛 (2008) 柔道療法 (138) 平 20. 3. 8 (土). マミー学園.
- 18) 日本経済新聞 2007 年 9 月 25 日.
- 19) 斉藤仁 (1997) 柔道 実践に役立つ全テクニック. 成美堂出版: 東京, p. 129.
- 20) 佐々木武人, 坂本剛 (1997) 精神遅滞児の柔道指導に関する事例的研究. 福島大学教育実践紀要 32 : 79-85.
- 21) 佐々木武人 (2003) 柔道指導による障害者への運動療法についてー重複の知的障害者及び精神障害者を対象ー. 福島大学教育学部論集 75 : 1-8.
- 22) 佐々木武人 (2004) 障害者の柔道指導に関する研究動向と課題ー特に欧米の動向よりー. 福島大学教育学部論集 76 : 11-18.

研究論文集－教育系・文系の九州地区国立大学間連携論文集
鹿屋体育大学学術研究紀要第 37 号掲載論文をもとに一部修正

- 2 3) 高橋明 (2004) 障害者とスポーツ. 岩波書店: 東京, pp. 144-162.
- 2 4) 財団法人講道館 (1995) 決定版 講道館. 講談社: 東京, p. 26.
- 2 5) 財団法人全日本柔道連盟公式ホームページ (2008. 3. 21 アクセス) 柔道ルネッサンス委員会組織図. <http://www.judo.or.jp/renaissance/docs/soshikizu2.pdf>.