

所作礼法を重視した柔道授業の展開

Development of judo lessons focusing on the behavioral rules of decorum

保健体育科 瀧澤 政彦

<要旨>

体育で取り扱われている種目のほとんどは、個人・集団技能を向上させ相手と競い合う攻防の楽しさを味わうことが目的のひとつであり、柔道もその一つである。中学・高校も含めて他校での実践で耳にするのは、その目的を果たすために意識が向けられ、「武道」を学習するという重要な観点が疎かにされているように感じられた。その重要な観点、「我が国固有の文化を伝える」「相手を尊重する」という部分を常に生徒に意識させる授業の展開を実践し、それによって生徒の意識・態度、そして実際の技の習得にどのような影響を与えるかを考察した。

<キーワード> 立礼 坐礼 左座右起 他者への配慮 気遣い 事故防止 正しく美しい礼

1. はじめに

私は他の学校での実践も含めて柔道の授業を20年近く担当してきたが、第1回目の授業の際には必ず生徒に話しをする事がある。それは、「なぜ学校体育で柔道(武道)を学習しなければならないのか」ということである。表現的な種目(ダンス・器械運動)以外の学習指導要領で取り扱われている種目は、記録や勝敗を競い合う攻防の楽しさを味わうことが目的の一つである。柔道にもその要素は当然含まれるのであるが、もしそれだけに特化しておこなわれるならば他の種目と大きな特性の変化がなく、しかも相手の身体に直接的にダメージを与えるため一つ間違えれば怪我・事故に直結する可能性は他の種目よりも高いかも知れない。その様なリスクが考えられるにもかかわらず学習指導要領にも掲げられ、本校でも長い間実践されているにはそのリスク以上に得られる要素が多いからに他ならない。それが「我が国固有の文化を伝える」、「相手を尊重する」に当たるのだが、はたしてこの部分の指導というのがどのあたりまで徹底されているのかというと正直なところこの部分の指導は二の次にされているのが現状ではないだろうか。私自身のこれまでの実践ではこの事を常に念頭に置いて実践してきたつもりでいたのであるが、授業時数が進むにつれてその意識が薄れていくことは実感していた。どちらかというとそれについての指導以上に技術指導に追われていくというのが正直なところであろう。本校では1年次に通年で1単位分実践することができるが、これはかなり恵まれている状況であり、他校では10時間前後の実践で終了という学校も多いようである。そうなればこの部分の指導は当然薄くなる、もしくはあまり重視しないというこ

ともでてくるのは仕方ないことのように感じられる。しかし、「武道は礼にはじまり礼に終わる」と言われているが、その「礼」が姿勢も整っていないいい加減なものでも、お互いに頭を下げたかたちを取っているのならよしとして良いのだろうか。その「礼」を行う際に身につけている道着や帯が乱れている状態でも「礼」をしていれば良いと言えるだろうか。その「礼」が相手に対して敬意を払う気持ちが表われず、ただ頭を下げるという形式的な動作が行われていることだけで評価して良いのだろうか、などと自身で考えるとどうしてもそれでも仕方ないとは考えられないのが柔道を専門に取り組んできた私自身の正直な気持ちである。そう考えた時にこの部分、つまり所作礼法や相手を尊重する態度の部分に焦点を当てて、それを核として他の課題を展開していくということにより、今までとは違った形で、しかも学習指導要領でも求められている武道の授業が展開されるのではないだろうか考えるに至った。また、この授業展開が武道、特に今回実践していく柔道の授業における事故・怪我防止に向けての安全指導にも繋がることを期待し、ここに記すものとする。

2. 柔道の礼法とは

柔道の歴史はそれほど古くなく、1882年に嘉納治五郎先生によって創始されてから約130年あまりである。嘉納先生は青年時に学ばれた柔術(天神真楊流・起倒流)。を元に柔道を創始されたのだが、柔術とは無手あるいは短い武器を持って敵を攻撃・防御する術のことであり、言い換えれば武士が戦場で何も持たずに敵と組み討って身を守るあるいは殺傷させる術である。ここから教育的

価値を持たせるなかで「礼」についての考え方を大きく転換させたのである。柔術においても「礼」というものが存在していたようであるが、その「礼」の意味は常に戦いの気持ちを込めて行うものであったようであるが、柔道における「礼」について嘉納先生は次のように説かれている。

「礼は他人に対して敬意を表する形式であるから、形・乱取の練習や試合の前後には必ず行うべきである。形も乱取もその事柄が争いであるから、始める時にも終わって後別れる時にも敬意を表し、争いは技術を練る目的とするが、相互の間には尊敬しあって居るという心持を示すのである」。

そうであるならば、心さえこもっていればどんな「礼」でもいいのではないかという考えもあるが、柔道も含め武道における確立された所作礼法の形式はそれぞれが特徴であり、文化の一形態であるとも言える。また正しい所作礼法は見ている人にも感銘を与えるものであり、言い換えれば見られていることを前提に行われている「様式美」を追求した動作なのである。だからこそこでは柔道に言及するが、柔道を学ぶということはこの部分についても学び、実践していくことが求められるのではないかと考える。

嘉納先生が礼について説かれた先の記述にもあるが、試合を行う際にも正しい所作の元実践されなければならない。他の競技では礼や挨拶について記されているルールブックはないと思われるが、柔道は審判規定の付則で次のようにうたわれている。

(礼法)

礼は、人と交わるにあたり、まずその人格を尊重し、これに敬意を表することに発し、人と人との交際を整え、社会秩序を保つ道であり、礼法は、この精神をあらわす作法である。精力善用・自他共栄の道を学ぶ柔道人は、内に礼の精神を深め、外に礼法を正しく守ることが肝要である。

礼（立礼）は、直立の姿勢から上体を自然に約 30° 曲げ、両手の指先を膝頭から約一握り上の位置まで体に沿わせて下ろし、平常呼吸で大体一呼吸（約 4 秒）である。

主審、副審及び選手は、以下に示された礼法を正しく行い、他の国際的スポーツとは違った柔道の独自性を保つよう努めなければならない。

また、試合では行われることはないが、正座の仕方、坐礼等についても実施方法は以下の通りにまとめられている。

正座のしかた

直立の姿勢から、まず左足を約一足長半ひいて、体を大体垂直に保ったまま、左膝を左足先があった位置に下ろす（爪立てておく）。次いで、右足を同様にひいて爪立てたまま右膝を下ろす（この場合、両膝の間隔は大体握り拳二握りとする）。次いで、両膝の爪先を伸ばし、両足の親指と親指とを重ねて臀部を下ろし体をまっすぐに保って坐る。両手は、両大腿の付け根に引きつけて指先をやや内側に向けておく。

坐礼

正座の姿勢から、両肘を開くことなく両手を両膝の前で握り拳二握りのところに、人差し指と人差し指とが約 6 センチメートルの間隔で自然に向き合うように起き、前額が両手の上約 30 センチメートルの距離に至る程度に上体を静かに曲げて敬意を表する。この動作ののち、静かに上体を起こし、もとに正座の姿勢に戻る。

正座からの立ちかた

正座の姿勢から、まず上体を起こして両足先を爪立て、次いで坐るときと反対に、右膝を立て右足を右膝頭の位置に進め、次いで右足に体重を移して立ち上がり、左足を右足にそろえて直立の姿勢になる。

この実施要領をもとに礼法を実践しているのである。

3. 学習指導要領に掲げられている武道（柔道）のねらいと現状との差

柔道（武道）は戦前より学校体育で取り扱われてはいたが、その色合いが「献身奉公ノ実践力」を培うというものであった。このため、戦後しばらく武道は授業・部活動に限らず禁止されることとなった。学校体育において採用されたのが 1950 年（昭和 25 年）からであり、しばらくは「格技」の一種として取り扱われていたが、平成元年に告示された学習指導要領に於いて「格技」から「武道」と運動領域名が変更され実施されるようになった。その変更がなされた大きな理由は「伝統的な行動の仕方」の重視ということが加わったからである。つまりこの部分の指導が武道（柔道）を学校体育で指導していく上で外してはならない部分であることを認識しなければならない。実際に現行学習指導要領ではどの様にうたわれているかをここに記すこととする。

(第1章 総説 第1節 改定の趣旨より)

武道については、「その学習を通じて我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるよう指導の在り方を改善する。」としている。

(第2章 各科目 武道 2 態度より)

武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。(中略)

「相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする」とは、主体的学習の段階では、伝統的な行動の仕方を所作として単に守るだけではなく、武道は道の文化として、礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとすることを示している。そのため、入学年次には、相手を尊重し、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払うこと、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを、その次の年次以降には、対戦相手を敵と考えるのではなく、同じ「道」を追求する大切な仲間であるといった考え方があること、伝統的な行動の仕方を大切にすることは、武道の価値を高めるとともに、自己形成に役立つことを理解し、取り組めるようにする。

また、文部科学省ホームページに掲載されている「体育学習における武道」ではさらに詳細に綴られている。

さらに、武道固有のものの見方考え方もある

一つには、武道とスポーツの性格には共通する部分が多いが、人間形成を目指す教育としての武道はスポーツと異なるという主張がある。確かに、武道では伝統的に精神的な面を尊重する考え方が重視されており、欧米で発祥したスポーツと比較して、より修養的あるいは鍛錬的な目的を強くもっている。

二つには、武道では、「礼に始まり礼に終わる」といわれるように、「礼法」を特に重要視している。試合などの前の高ぶる気持ちを抑えたり、試合などにおける激しい攻防の後、まだ心理的な興奮が静まっていないときでも、その興奮を抑えて、正しい形で丁寧な「礼」を行うことが求められる。「礼」を重んじ、その形式に従うことは、自己を制御するとともに相手を尊重する態度を形に表すことであり、その自己制御が人間形成にとって重要な要素であると考えられているのである。

三つには、武道における試合を行う者同士の関係は、「道」(人間としての生き方、在り方)を共に学び合う仲間同士であり、敵と味方という対立的なものではないという考え方がある。自分が勝つことのできた試合を成立させたのは、共に学び合う相手があったからであり、さらに互いが目指す目標は「道」を極めることであって、試合の勝敗のみにこだわることは慎むべきであるという考え方が重視されている。いわば伝統的なものの見方考え方であるとともに、それに基づく伝統的な行動の仕方であるといえる。

以上見ていくと、柔道(武道)を学校体育で行う意義が非常に大きいことがうかがえ、ここが他のスポーツでは経験・学習することができない部分であると言える。

しかし、現在の学校体育においてこの部分を十分に学習活動の中に組み込み、意識的に取り組むことができているだろうか。他校での情報や私自身の実践を通して考えられる問題点を列記してみる。

- ①指導する側が、武道も他の種目と変わらない運動種目であるという考えしかなく、所作礼法の決まり事はおろか礼法すら徹底しないで進めてしまう。
- ②武道に当てられる時間数が少ない場合、技能面、特に技を高めて勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする、という部分を高めなければならないということに特化してしまい、上記の部分はまさに形式的な動作のみを行うことになってしまう。

①については、指導者側の教育観・教材観によるところが多いが、その中でも学習指導要領に書かれている事項についての認識不足から来るものであると考えられる。これについては指導者側の認識の改善、教材研究で対応できる範囲であると思われる。問題は②のほうであり、実際にわずかに当てられた時間数の中でいかにしてこの課題を達成していくのかというのはどの先生方も苦慮されているのではないだろうか。実はこの問題を抱えているのは平成24年より武道必修化を迎えた中学校の先生方に多いように思われる。中学1,2年次必修で行うのだが、実際に授業に当てられる時間数は各年10時間程度であり、中にはもっと少ない中での実践が求められているようである。そこで、この部分をどのように授業の中に組み込みながら技能面の向上や柔道における攻防の楽しさを味わうということを体験させていくのかとい

うのを今年度の授業に於いて実践・検討を行ってきた。
以下にその実践内容を記したいと思う。

4. 授業の実際

① 始業前

- ・道場に入る前には上履きを下駄箱に入れ、入ったところで道場に向かって一礼をする。
- ・整列をする前に自分の柔道着を整える。

元来武道場と呼ばれるところには正面に神棚が祀られていて、そこに向かって礼をするというのが道場に入る前の行動の意味合いであったと考えられる。公教育の道場に神棚は存在するはずもなく、それをあるかのように礼をせよと宗教的な指導をすることは考えていない。他の運動施設と何ら変わりはないのであるが、そこであえて他の種目との差別化を図りたいと考えた。つまり、柔道（武道）を学ぶ、「道」を学ぶというのだという意識付けをその練習（稽古）をおこなう場所に入る前に持たせたいと考えたのである。そこで、いいかげんな礼でなく、正しい立礼の所作で行うことを求めている。それに加えて、「道」を学ぶ場所は神聖な場所であるという意識付けも最初の授業から行っている。体全体を量にすりつけながら稽古し、ある場面ではこの量が自分たちを守ってくれるかもしれないこの場所を大切に扱い、感謝の念を込める意味でも道場に入る前の一礼を徹底するように指導している。姿勢を正し気持ちを込め、さらに「失礼します」と声を出して入室する生徒が一部見られるようになったが、まだまだぞんざいな礼をする生徒も多く、十分な指導に至っていないと言える。しかしながら、道場に入る際には「礼」をしなければならないという意識はほとんどの生徒には根付いていると確信している。

柔道着についてだが、生徒たちには、柔道着は運動着であるが着物（和服）でもある、と教えている。慌ただしく道場に入ってきて、授業開始の挨拶をするまでに身だしなみを整えることを実践させている。具体的には、柔道着の上衣を右前、左上でしっかりと深く合わせること、帯は正しい結び方で締めること、下穿きを結び留めた後の腰紐が上衣の裾から見えないこと、である。週に1回の授業とはいえ1年間で30回ほど柔道着の着脱をしているにもかかわらず、この部分の定着が意外と悪いというのに毎回気づかされる。特に最近の若者に見られる服の着こなし方はどちらかと言えばルーズに着ることを格好が良いと判断する傾向にあると感じているが、それを柔道着にも当てはめようとしているのではないかと感

じてしまうほどである。着こなしがルーズなのに加えて、柔道着（和服）の着方のきまりが徹底されないのも日本文化を継承していかなければならないという義務感の欠如によるものかも知れない。「急いでいたので間違えました」という生徒の言い訳をよく聞くが、左前、右上で上衣を合わせる生徒がまだ見られる（この合わせ方は死んだ方の死装束だけで、着物はすべて左前、右上である）。一番多いのは帯の結び方で、正しいと帯の両端は左右に分かれるのであるが、これを上下になるように結んでしまう生徒が必ず見られる。先述したものと同義であるが、間違った着方をしていてもそれに対しての違和感をおぼえない生徒が多いというのが現状なのだと考えている。ここを変えていき、柔道着のみならず日本人として和装をする際の心構えも持ち合わせて欲しいと願っている。

補足ではあるが、柔道着の取り扱いについては清潔に扱うことを強調して指導している。汚れて臭い柔道着を自分は我慢できても共に練習をする相手にはととても失礼なことである。毎回持ち帰ることは指示していないが、汗で汚れた状態になった場合はその都度持ち帰って洗い、清潔な道着を着用するように指導している。他者に配慮するという柔道（武道）の精神を学ばせるためには重要な教材であるとも考えている。

② 開始時の挨拶

- ・4列横隊で整列後、「正座」の号令の元全員で正座をし、「姿勢を正して」、「礼」の号令で坐礼をする。
- ・出欠確認後、安坐を促し本時の授業内容・ねらいを安坐の姿勢で聞く。

立位から座る際の所作は前に記載してあるが、座る時は左足から、立ち上がる時は右足からという「左座右起」で行うことが決められている。よく指導者がなぜ左座右起なのかというのを説明する時に、「武士が左側に帯刀しているので、右から座ると、または左から立ち上がると刀が邪魔になるから」ということを語ることがある。正しいようにも思えるが、しかしながら武士が座る際に帯刀したまま座るということは相手に対して敵意があることを表すことでとても失礼な行動であり、基本は刀を外して右手に持つ「提刀」であり、そうなるこの説は正しいとは言えなくなる。では歴史を見ていくとどうかというと、実は講道館柔道の礼法は当初「右坐左起」で行われていたのである。小笠原流礼法を採り入れていたこともあり、そこでの所作が行われるきっかけとなった。（嘉納治五郎先生が学ばれた天神真楊流柔術も右坐左起

であったと言われている)しかし、昭和16年4月に文部省から公にされた「礼法要項」を受け、柔道の所作も「左座右起」に変更され、それが現在の形となっているのである。

説明が長くなったが、この所作の意味も含め生徒にはこれを実践させてきた。1学期の始めは「どちらから膝を付くんだっけ?」などと考えながら緊張感を持って取り組む生徒が多いようだが、徐々にその動作はいいかげんに行われるようになり、放っておくとその部分についての意識はすっかり欠落してしまうこととなる。細かな動作までを忠実に行わせようとは考えてはいないのだが、動作を始めるその第一歩がどちらから行うのかというのをつねに考えさせながら行うというのも自分自身の行動を振り返るためには必要なアプローチであるとも考える。このために毎回ではないものの、頻繁にこの所作の確認をすることにしており、間違いが多い場合はこの所作からやり直すことも考えている。

生徒の号令のもと坐礼をするのだが、この時私はあえて生徒との礼をするタイミングをずらして行っている。本来ならば指導者と生徒との挨拶なのだから同時的に行いそれぞれがお互いに「お願いします」という気持ちをこめつつ行うことが重要であると考えてはいる。だからその行為はそれに反するものであると捉えられても仕方がない。しかし、この坐礼についてもただ両手を畳につき頭を下げれば良いものではないことは前項で記している。礼法・所作を指導していくためにはこの部分をいかにして確認し指導場面に持ち込むかが重要であるからである。礼法特に坐礼の指導は二人組の練習の際に行う礼の基本が立礼(固め技を行う場合は坐礼)であり、坐礼の指導ができる機会は実はこの授業の最初と最後の全体で行う礼に限定される。ここでの指導は、度を越したひどい礼をする生徒にはやり直しをさせることもあるが、基本は全体の礼の様子を確認後、礼の評価を行うこととしている。よく生徒に指導する点は、「一呼吸の間で礼をする」、「額が向かうところに両手で三角」「礼が終わったら両手は太股の付け根に指は内側」等である。または、全体が意識的に坐礼を行っているかと判断した時は多少の欠点が見られたとしても美しい坐礼であることを評価している。

坐礼により挨拶が終わった後、出欠点呼を行うのだが、この時は生徒には正座の姿勢を維持させている。家屋の洋風化に伴い、自宅に和室がないという家庭も増えてきており、さらに日常生活において正座をするという習慣もほとんど存在していないようである。そうすると正座

をするときは武道を課外活動で実践している生徒以外はこの授業で行うのみである。さらに生徒にとっての正座のイメージは、懲戒を受ける際の姿勢といったマイナスのイメージを抱いている生徒が多いようである。しかし、武道における正座はその姿勢をとることで気持ちを落ち着かせ、心構えを固める重要な行為と捉えられる。また、生徒に伝えているもう一つは、「将来会社の上司や婚約相手の家などに招かれもし和室に通されたとき、どのように腰掛けるか(座るか)を考えた時、当然正座をするだろう。そこには正座をさせられているではなく、自身が礼儀正しく、姿勢正しく振る舞おうとする日本人の心がそうさせるのだろう。だからその気持ちを授業の最初と最後のわずかな時間表してみよう」ということである。足首が固いという最近の生徒の特徴もあり、1学期始めはやはり慣れていない生徒が多いが、週に1回ずつではあるが慣れてくるようであり、わずかな時間でもモゾモゾと動く生徒は少なくなった。さらに点呼が終わると本日の授業予定を生徒に伝達するのだが、その際は足を崩すように指示しているが、ここにも礼法・所作ではないが礼儀・マナーとしての動作を行うように指導している。それは足を崩す際に「失礼します」という意味も込めて一礼をして足を崩すことである。これについては武道としてのきまりがあるわけではない。ただし、先述した「和室に通された…」で考えたとき、先方が「どうぞ楽になさって下さい」、「足を崩して下さい」と促されたときそれに対する適切な対応を考えるとわかりやすい。本来ならば正しい姿勢を維持しなければならない立場なのにそれを維持せずに雑な姿勢になってしまうことへの非礼を詫げる気持ちと、楽な姿勢をとらせて頂く感謝の気持ちを込める一礼をすることが当然行われるべき動作である。生徒にこれを1回目の授業で話したところ、次の授業からは一礼だけでなく言葉でも「失礼します」と発声して安坐する生徒が増え、定着している。この習慣は他の体育の授業においても生徒が実践していることを聞き、形式的な部分しか理解していないかもしれないがこのような武道の授業から派生した礼儀やマナーの部分を実践することに実は飢えているのかなとも感じられた。それほど日本固有の伝統文化というものが生徒たちには根付いていない証拠でもあるように考えられる。

③ 活動中

- ・2人組で練習をする際、練習を終えて場所を離れる際には、正しい(美しい)立礼で敬意を表す。

この部分については今まで実践してきた中でも行って

きたことではあるが、今回特にこの部分を強調することとした。実際に主たる活動を円滑に進めようとする、「正しく美しい礼」を行わせることが疎かになるのが常であるが、そこを実践するのはそれを行わせる意義を生徒に示し理解させることが重要であると考え。その原点となるのが、嘉納治五郎先生が唱えた「自他共栄」の精神である。自分のことばかりでなく他者のこと、特に柔道では稽古を共に行う相手のことを配慮しながら実践することで共に身体面・精神面・技術面を向上させていくことができるという考えであり、それを行っていく両者が互いにその気持ちを表現する方法として正しく美しい礼を行うことを求めるというのが概略である。さらに授業ではもう少し具体的に説明をし、その考えと行動が実はこの授業での核となることを伝えている。それは、「他者を活かす柔道」「他者を気遣う柔道」の実践である。

例えば、ある投げ技を学習していく際に、「取」（技を掛ける・投げる側のことをいう）が、伝達された正しい技術をもって「受」（技を掛けられる・投げられる側のことをいう）に対して技を掛けようとしても、受が体を先に動かしたり、嫌がって体をひねったり、脱力したりするとその技を磨くことはできない。また、その技を用いて投げると練習をするときは特に顕著で、どんなに正しい動作をしても、受が前述のように協力しなければうまくいくはずがなく、取の達成感・充実感は絶対に得られることはない。実際の授業ではこのような場面が見られた際に、指導の観点がどうしても取に向けてしまい、取のどの部分が問題でどのようにすれば現状を改善できるのかという考えに向かってしまいがちになる。しかしこの状態は絶対に好転することではなく、取は自信を喪失し積極的に取り組むという姿勢が減少してくることとなる。ここで指導の観点を取ではなく受に向けると劇的に変化をする可能性を秘めている。すなわち、「取が投げるのではなく受が投げられてあげる」という視点である。こうすると取の達成感・充実感は十分に得られることとなる。ただし、この実践を実現するためには受け身の技術の向上はもちろんのこと、実際に投げられるのではなくそれに近い疑似体験を事前に充分行うことが前提であり、この体験を通して投げられる動作に対しての恐怖心や抵抗感をなくしていく手立てが必要となる。その点についてはここでは記述しないが、取が正しい技を身につけていくためには、受が協力して投げられてあげなければ（投げさせてあげなければ）成し得ないことなのだという点を常に意識させるように指導している。

ここまでは受に焦点を当てたが、取についてはという

と、特に投げる場面になるのだが、せっかく受が協力してくれたとしても投げる際に何も受に配慮がないと受は自らの受け身の技術で対応するだけになってしまい、投げられて痛い思いだけするという事になってしまう。協力しても痛い思いだけしかないのなら次は協力したくないという感情が芽生えるのは当然である。そうなればお互いが高め合うという精神は身につくことはなくなってしまう。だからこそ取は投げる動作の一環として、受の体が畳に付く瞬間に相手をつかんでいる手（引き手という）を引き上げ、相手に与える身体的ダメージを軽減するように行動することを実践させている。この動作をしっかりと行おうとすると実は受を投げたときのスピードは上がることとなる。それは受のダメージをさらに大きくするのではないかと考えられるが、それが無い投げ方は「投げる」ではなく「落とす」という表現が適当で、スピードはないが受のダメージは増大することとなる。受に痛い思いをさせないで投げてあげるという気遣いは、ゆっくり投げることでなく、今できる範囲で最後まで力を抜かずに投げることなのである。

このように受・取双方が「他者を活かす」「他者を気遣う」ことを意識できれば、柔道の技術を向上させることはもちろんのこと、特に取の気遣いという点が明確に練習に現れるようになれば、授業内で事故が発生する確率は大幅に減少することとなるのは間違いない。安全面の向上もこの取り組みには含まれている。このようなことをお互いに成し遂げていき、技術を向上させていくために、形式だけでなく心からの正しい「礼」を行うことが外見上もとても美しい「礼」になると考え、実践を継続している。

5. この授業実践についての生徒の反応および考察

今回の授業実践に対して実際に授業を受けている生徒はこの実践をどの様に捉え、どのように考えているのかというのを自己評価と合わせてその声を拾ってみた。参考となる文章を以下に掲載する。

Q. 所作・礼法の実践を通じて、柔道についての考え方に変化があれば教えてください。

・中学の時、柔道を習ったときには取の受に対しての配慮は考えていたが、その逆は考えていなかった。柔道では常に互いの敬意と配慮が必要なのだと思います。

・柔道は今まで戦う競技の一種だと思っていましたが、

それ以前に所作・礼法を重視する競技だと分かりました。それは最初に受け身を習うところとも繋がると思っています。相手を気遣うために受け身を習うからです。これからは投げ技が中心になると思いますが、礼儀を忘れずに投げ、そして受けていきたいです。

- ・自分が投げる側の時は投げられる側への配慮、投げられるときは投げる側への配慮をするようになった。
- ・所作・礼法の実践を通じ、柔道とはそうした技術のみでなく、人と関わっていくためのスキルを学ぶ場であり、まさに心技体を心得る道だと感じた。
- ・柔道というスポーツがより礼儀正しいスポーツであることに気づきました。そして、他のスポーツとは異なって相手を気遣う、相手のことを考えることも必要であると考えようになり、意識できるようになりました。
- ・所作・礼法をする事によってこれから戦う相手に敬意を示し、また所作・礼法をする事で心が落ち着いて気がしたので、柔道は所作・礼法があつての柔道なのだと思います。
- ・柔道は他の格闘技とは違い、相手にどれだけダメージを与えるかではなく、相手を尊び、相手の胸を借りる気持ちで自分を鍛えるスポーツなのだと思う。その相手に失礼がないように所作・礼法を学ぶのだと思う。
- ・柔道は自分だけでなく相手のことも考えられているスポーツであり、また日本人の良い点であるルールやマナーについて体だけでなく心も育むスポーツだと気づいた。
- ・柔道で求められるのは、試合・練習の相手だけでなく、教えてくださる先生、皆で柔道を学ぶ道場という空間、授業の時間、更に柔道という種目そのものに対する敬意を持つべきなのだと思う。
- ・柔道は相手に技をかけて勝敗を決せられるが、そのための練習には受の協力がとても大切だというような印象を最も強く持つようになった。

Q. 所作・礼法の実践を通じて自身で何か変化したところがあれば教えてください。

- ・礼というものの価値観が少し変わった。気持ちを相手に伝えるためには、礼というものをうまく活用していくことが大切であると思う。つまり気持ちは態度でも表されるということである。
- ・自分の中で心の切り替えが出来るようになりました。今までも意識してやっていましたが、それ以上に礼をするという動きがスイッチになりました。授業の前後に礼をすることで心が切り替わるようになりました。
- ・何かに対して熱くなった後にでも、ちゃんと息を整えて冷静になれるようになりました。
- ・相手の気遣いが以前よりも少し分かるようになった。普段から言われていることややっていることでも、「なぜそれをいつもするのか」をよくよく考えてみると、自分たちのためにやってくださっていることだったり、礼儀の一言で終わらないことが分かった。また、たまに「見てくれよりも中身が大事」を聞くことがあるが、外見にも気を遣ってしっかりしていることも礼儀の条件であることがわかった。
- ・ぐちゃぐちゃと何かをした後でも1回落ち着き挨拶をすると気持ちの切り替えができ、スッキリできるということがわかったので他のスポーツの挨拶もしっかりやりたい。
- ・周囲の者・物へ敬意を感じるようになったことであると思う。
- ・今まで所作・礼法は形だけだと思っていたのだが、形をしっかりと整えれば心も変わることに気づいた。今では毎回の礼にきちんと誠意を表せるようになった。
- ・やはり、自分一人で世界を生きているわけではないということを考えさせられました。礼をする、服装を整えるという行動は、相手の気持ちを思わない限り出てこないと思います。自分の心の中でそういった相手を大切にすることが芽生えた気がします。
- ・時折、誰に対する礼なのか、何に対する礼なのかという内面的な部分について考えるようになったと感じられる。

これらの記述を通して、こちらが生徒に対して授業から学び取ってもらいたい要素を一部の生徒は理解・認識していると判断できる。そして実際にその要素を行動に表してくれる生徒が例年以上に多いことに喜びを感じている。例えば「正しく美しい礼」という点で見ると、授業に（柔道に）慣れてくるに従い礼が疎かになっていくというのが例年の様子であった。生徒には「緊張感を持って臨む1回目の授業で行う礼が一番美しく、これからどんどんいい加減になってくるのが今までの常である」と伝えていた。実際に教師側からのアプローチも今までは大切にはしてきたつもりではあるが「重視する」まで取り扱っていたかといわれると疑問が残る。自分に対しての反省も込めて取り組んだ今回の実践であったが、何でもそうであるが、正しいことを定着させようとするには時間と手間がかかるものであり、これを重視して行うということには指導者の確固たる信念が必要となってくる。ある部分を犠牲にして行ってきたとも思われるが、実際に生徒の礼法に対しての定着状況は例年以上に良いものであると自負している。この紀要を書いている2学期後半であってもこちらが感心するほどである。

このことがどのような効果を生み出したかという点、感覚的なものであり全く理論的ではないのであるが、生徒の投げ技におけるスキルの定着は例年以上に高いように感じられる。特に2学期になり取り組んでいる「大腰」「背負い投げ」という取の背中越しに前方に投げられる技を通じて例年との違いが感じられた。例年受に対して投げられてあげるように配慮することを徹底してきた。それは怖がらずに逃げずに取が掛けた技をまっすぐ受け止め、自分から受け身をとるような動作をすることであるが、この際、いくら受が協力したとしても取が受を配慮する動作がないと怖い思いと痛い思いしか残らず、次のときにはその気持ちを持続することができなくなり、結果的には両者の技術が向上しないという傾向になってしまう。取が受を配慮する動作とは何かというと、投げる動作を行う際に必要な「崩し」を生み出す「引き手」を受が畳に付くまで、さらには付いた後まで受を上方に引き上げ、衝撃を軽減させる行為であるが、いままでは受を畳に付くところまで投げた（多くは落した）満足感で終わってしまい、そこでの動作を定着させるまでに至っていなかった。実は今までの実践の中で取と受の相互の配慮というのはなく、片方のみにしかそれを求めているのではないかと反省している。今回は取についても受への配慮ということを強調してきた。これにより投げられるのを嫌がる生徒が減少し、また、最後まで引き

手を引き上げる動作が投げる動作自体を効率よいものに変えてきたとも言える。このような練習において互いに満足感・充実感が得られることが正しく美しい礼法の実践を導き出しているとも言えるのではないかと考えている。

また、この実践を通じて自身の生活で変化があったこととして、正しく礼をすることで心が落ち着く、スッキリする、冷静になれるという効果があったというのはこちらが予想していなかった効果であった。これはただ頭を下げて礼をするという動作では得られない部分かもしれない。服装を整え、姿勢を整え、そして心を整えて行う礼はやはり美しいものである。武道の礼は人に見せるという部分があるのではという考えは私も正しいと考える。それを見ることで見ている側も心が洗われ、自らの礼の実践にも活かされるのであれば、もしかすると一部の生徒の正しく美しい礼の実践が他の生徒へ影響しているのではないだろうか。

6. 今後の課題

今回の実践において、反省すべき点はいくつかある。まずは、この実践は授業時数の少ない学校での実践に耐えうるものなのかということである。これについてはかなり取り組むべき内容を精選し到達目標を検討しなければならない。ただしこれは私見になってしまうのだが、この武道（柔道）の授業において、生徒に攻防の楽しさを味わわせるということが本当に必要なのかということである。本校のように1年間という比較的余裕のある学習期間が設けられている場合には、生徒の技術面だけでなく今回のように精神面の向上が見られてくれば授業後半に向けて実践できる部分だと思われるが、10時間前後という非常に短い期間でその部分まで行っていくことは、本来身につけなければならない武道の実践を通しての課題に目をつむることになってしまうのではないだろうか。また、そのことが柔道の授業における重大事故発生を誘発してしまわないだろうかという危機感を感じてしまう。互いに協力し気遣いながら技を習得し完成させていく過程は、初めて武道を実践する生徒にとってそれだけでも意義があると考えられる。所作礼法に意識を向けさせそこにかけるわずかな時間にも意義がある。すなわち、武道の学習とスポーツの学習とは明確な違いを持たせて取り組むことでよいのではないかとということである。

次に、今回の実践は投げ技を指導するという視点で行ってきた。だからこそ取と受の協力というのは非常に明確となる。これを抑え技（寝技）を実践するという場

合、ここで述べてきたことをどの様に生徒たちに理解し実践させていくべきなのかということである。本校での授業計画でもどうしても投げ技中心で計画が立てられる傾向にあるが、先述通り授業時数の少ない学校ではむしろ抑え技を中心として実践されているところも少なくないようである。それは、指導経験の少ない教師が投げ技を教えることで授業内での怪我・事故が増えることへの危機感があるからではないかと考えられる。いずれにせよ抑え技において今回の展開はどのように行うべきなのかという検討は是非していきたい。

最後に、今後の課題というより新たな試みとなると思うのだが、現在行っている投げ技練習の際に行う立礼をあえて坐礼で行わせていく、というものである。以前競技柔道において選手間の礼がいい加減に行われていたものを改善する方法として、試合開始時・終了時の礼を坐礼で行うという試みが行われたことがあった。実際に柔道の総本山とも呼べる講道館の道場では、稽古時の礼はすべて坐礼を行うように徹底されている。せっかく所作礼法を重視した授業を実践してきたのだから、授業時の礼についてもここまで徹底して行わせた場合、生徒の心情や行動、技術面にどれくらい影響を及ぼすものなのかというのは、今回の実践との比較し検証してみてもおもしろいのではないだろうか。

参考・引用文献

- 中村 民雄 (2007) 今なぜ武道か 一文化と伝統を問う一
財団法人日本武道館
- 本村清人 編著 (2003) 新しい柔道の授業づくり
大修館書店
- 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
- 生誕 150 周年記念出版委員会 (2011)
気概と行動の教育者 嘉納治五郎 筑波大学出版会
- 文部科学省 (2009)
高等学校学習指導要領解説 保健体育編
- 佐々木武人 柏崎克彦 藤堂良明 村田直樹 (1993)
現代柔道論 一国際化時代の柔道を考える一
大修館書店
- 財団法人全日本柔道連盟 (2011)
国際柔道連盟試合審判規定