

研究ノート

## 体づくり運動における合気道の可能性

服 部 由季夫

The Effectiveness of the Aikido in “Exercises for Releasing the Body and Mind”

HATTORI, Yukio

キーワード：体づくり運動、体ほぐし運動、合気道

### 1. 緒言

人が社会で共生していくために、個人が健康であることが望ましいのはいうまでもない。また国民全体が健康であることが、経済的にも、医療行政的にも望ましいこともいうまでもない。健康に関する様々な情報が溢れている日本においても、未だに日本人の2/3は生活習慣病で死亡するとされており、生活習慣病は生活習慣の劣悪化によって発症する疾病群であり、その生活習慣の主だったものは食習慣、休養習慣、そして運動習慣である。即ち適切な運動習慣の獲得は生活習慣病の予防に繋がり得る。更に適切な運動習慣は心身の健康の保持増進に繋がるとされている。したがって適切かつ継続的な運動は個人の健康にとって、ひいては共生社会にとって必要不可欠である。

嘗ての文部省、現文部科学省によって学校体育の中で行われてきた体力テストでは戦後体力の右肩下がりが続いてきた。現在下げ止まったとされているが、疫学的な視点での体力の低下は、運動習慣の減少によるものと考えられており、生活習慣病が誘引されることが懸念される。中学校学習指導要領解説にも「生活習慣の乱れやストレス及び不安感が高まったりしている現状がある」(文部科学省, 2013)とあり、生活習慣の乱れに対する懸念が記されている。そして保健体育の教科の目標として「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる」ことの重要性が説かれている。

そうした背景の下、体力の二極化の解消、ならびに運動嫌いを減らすことを目論んで、平成20年の中学校学習指導要領改訂で、「体づくり運動」が保健体育科において必修とされた。体づくり運動は「体力を高める運動」と「体ほぐし運動」から構成されている。これらは「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り」と説明されてお

り、体づくり運動においては、健康、体力といった人間の根源的な活力を養うことが目的とされている。中学校学習指導要領解説保健体育編（文部科学省，2013）には、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力」の育成が教科の目標として謳われており、運動の重要性が説かれている。成人であれば、例えば健康診断等で望ましくない結果となり、保健師等から運動を勧められると理屈として運動の必要性を理解し、好まざるとしても運動に取り組む者もいる。しかし児童や生徒であれば、特に近年のように体を使うことなく遊べる玩具が多く流通しているような状況であれば、運動が楽しいと感じなければ運動に取り組もうとはしないであろう。逆に子供であれば、その楽しさや面白さを感じれば、時間を忘れて無我夢中で取り組むことであろう。運動嫌いは競うことへの苦手意識や上手く行えないことから生じる周囲との比較での劣等感に基づいていることもあり（増子ら，1996）、競うことなく運動を行える体づくり運動は、児童、生徒に興味を持たせられれば、自ずと取り組む機会も増えてくるものと考えられる。

しかし体づくり運動は、何を行うべきかが学習指導要領にも具体的には示されていない。したがって教員の試行錯誤に依存せざるを得ず、逆にいえば教員の自由裁量度が高く、工夫次第で体づくり運動として様々なことを創出することが可能であり、体育教員としての力が試され得る場面ともなる。体力を高める運動や体ほぐし運動それぞれの要件を満たすよう工夫しながら、また児童、生徒の体力、興味などを勘案しながら、体づくり運動を行うことが望まれる。

体ほぐし運動は、学習指導要領によれば気付き、調整、交流の要素が内包されることが重要であるとされる。服部（2017）はこれまでに、合気道が、気付き、調整、交流の視点を持ち、体づくり運動として有益であるか否かについて検討してきた。そして合気道が気付き、調整、交流の視点を内包し、すなわち体ほぐし運動として大変有意義であることを認めてきた。

合気道は、武田惣角が受け継いだ、もしくは一説によれば創始したとされる大東流合気柔術を基に（Kimura, 2009）、植芝盛平が創始した武道である（合気道星辰館道場，2011）。合気道の主だった流派では、試合は行わず、お互いが技をかけ合い、所謂心技体を練ることが主だった稽古である。新しい学習指導要領では、合気道は武道として挙げられている。試合を行わないため、勝ち負けという要素もなく、実際の道場では相手を変えながら、繰り返し技の練習を行う。稽古は対人で行い、自身の技が奏効したり、効かなかったりを確認する。また大きい相手、小さい相手、力の強い者、関節の柔らかい者など身体的な特徴の異なる者との稽古の中で、交流を図り、気付きを得、そしてお互いが調整を図っていくこととなる。いわば稽古そのものが、体ほぐし運動の要素を含んでいると考えられる。

合気道の稽古では、技をかけられる側がかける側を導くことも多く見られ（図1）、その稽古の中で気付き、調整、交流が多く図られる。図1においては三ヶ条の技を練習している。2人組となり、体は双方とも同じ方向を向いているが、やや後方に立っている者が前方に立っている者の右手に対して技をかけている。技をかけられている前方に立っている者が、技をかけている後方に立っている者を導いていることが見て取れる。

服部は、都内某大学における合気道の授業を対象に体づくり運動としての合気道の可能性



図1 共に協力して技を身につける

について検討している。これは、一般教養体育として合気道そのものを学修させる授業であり、対象は体育教員を志している者ではない。その中で体ほぐしの要素について検討を行い、体ほぐし運動としての合気道の有益性を認めることができた。本研究では、その発展として体育教員を志す学生に体づくり運動の教材として合気道を行い、その可能性について考察した。

## 2. 目的

星槎大学のスポーツ身体専攻における体づくり運動Ⅰの授業の中で、合気道を実際に行い、体づくり運動、特に体ほぐし運動としての可能性、有効性について検討する。

## 3. 方法

2017年8月に星槎大学で開講された箱根パッケージスクーリングにおける体づくり運動に参加した学生21名を対象とした。対象は男性20名(28.0 ± 7.1歳)、女性1名(37歳)であり、全員、スポーツ身体表現専攻に所属、保健体育教員を目指している。通常星槎大学のスクーリングは昼休みを1時間挟みながら、10時から17時まで開講される。パッケージスクーリングでは、10時から17時まで実技スクーリングを行った後に、更に講義を3時間行う。参加者は通常であれば4日間で実技2単位を取得するが、パッケージスクーリングでは実技2単位に加えて、2教科分(実際は生理学と衛生学)の2単位の合計4単位の取得が可能になっている。

体づくり運動は4日間開講される。合気道は3日目の体ほぐし運動の一つとして学生に提示し、指導した。実際の合気道の稽古は、相手は何らかの技を仕かけ、それに呼応し自身が

身を守るよう技をかけるという構成で行う。例えば、片手持ち小手返しは以下のような手順である。①相手が右手で自身の左手を掴んでくる。②相手の右手を自分の左手から切り離す。③その相手の右手に小手返しをかけ、床に倒す。技の名称も相手のかけてくる技、そして自分の技というように付けられている。正面打ち四方投げ、横面打ち三ヶ条等である。本授業では、体ほぐし運動の一環で行っていること、受け身の指導を行っていないこと、床が畳ではないことを勘案して、相手を床に倒すことは行わなかった。また短い時間で合気道のエッセンスを伝えるために、今回は相手の技をなくし、相手が手を差し出し、その手に技をかけるというところで止めた。

技は小手返し（図2）と二ヶ条（図3）とした。体づくり運動Ⅰでも、授業の最後に学生には振り返りシートを記入させ、そこで気付き、調整、交流に関する学びを書かせている。中学校学習指導要領解説において、気付き、調整、交流という視点は体ほぐし運動として重要とされている。星槎大学の体づくり運動Ⅰでも、共生という立場から気付き、調整、交流



図2 小手返し



図3 二ヶ条

が大切であると考え、体づくり運動として気付き、調整、交流が大切であると考えているからである。したがってスクーリングにおいては、気付き、調整、交流を体づくり運動における極めて重要な概念として、繰り返し、ことに及んで伝えている。振り返りシートにおいても気付き、調整、交流に関して喚起できるように、学生がスクーリング期間中これらを常に考えるよう意図している。

以上のように、研究においては振り返りシートに書かれた気付き、調整、交流に関する部分を、体づくり運動における合気道の可能性として検討した。

#### 4. 結果

振り返りシートに記入された気付き、調整、交流のうち、特に合気道の要素を満たしているものを以下に抽出した。

##### 気付き

- ・力だけで勝負するわけではない。むしろ技術による部分が多い。
- ・ポイントをつかむのにてこずるが、つかめさえすれば、誰にでもできるものである。また日常でも活かす場面があるので、有効なものである。
- ・力づくで技をかけるものではなく、入っていくと力づくではないのがわかった。
- ・力を入れずに相手をくずす方法があることに気付いた。
- ・護身術は力でなく、理論。
- ・力ではなく相手のバランスをいかに崩すことができるのかを知ることができた。
- ・合気道の肩甲骨の動かし方の感覚は、野球のバッティングに近いと感じた。
- ・体の構造を理解するきっかけになる。
- ・中高で合気道を知っておくことで、年をとった時、やってみようかと思うきっかけになる。
- ・お互いに技をかけあったり、いろんな人と交流することで、その人の特徴、自分の特徴などを気づくきっかけとなった。
- ・大きな力を使わず相手の体をコントロールできることを改めて感じた。
- ・体の構造に基づいて相手を制していると気づいた。効率的な力の出し方を学んだ。
- ・うまく決まった時とそうでない時の相手の反応が全然違う。
- ・わずかな関節の角度の違いでまったく力が出せなくなったり、お互いの位置関係で力のバランスが変わった。

##### 調整

- ・何人か痛そうな人が多かったので、力を加減した。
- ・ポイントとタイミングが大切。
- ・ひじの使い方や角度を調整した。
- ・技を決められると、体は痛みを逃がそうとして、体を動かしていく。また力が入らなくなる。

- ・手を持つ位置、手を決める方向を調整すると技が決まる。
- ・どうやれば効いていくのかということ、ペアの人に意見を聞きながら、また自分がやられながら調整した。

## 交流

- ・相手の手首を持つ位置について相談しながら交流した。
- ・技が決まらない時に、ペアの人が「こうすると良いよ」とアドバイスを出しあえた。
- ・技をかける時に相手に負担がかからないように声かけをする。
- ・技をかける時、相手の方に技がかかりそうか聞いてみたりした。
- ・技が決まっている、いないをあいて確認しながら行うことで、より理解が深まった。
- ・色々な人々と合気道をやっていく中で力が強い人とやっても技をかければきくことがわかった。
- ・教え合うことで自分の考えていたものと相手の考えを比較することができ、新たな発見に気づくことができた。
- ・技をかけた時の相手の表情、技をかける時の相手の動きをみることで、技がかかりやすい。相手の反応に注意を向けるようになった。
- ・体の大きい、小さい、力がある、ない、様々な人がいて、それぞれの人から意見をもらうことができた。
- ・お互いに身体の使い方や関節の角度などを教えあえた。

## 5. 考察

体づくり運動の体ほぐしの運動では、気付き、調整、交流が大切である。

本研究での気付きを見てみると3種類に大別される。一つ目は力ではなく技術で相手を制し得るということ、二つ目は体の構造に対する理解の深まり、三つ目は相手との交流からの気付きである。特に多いのは、力ではなく技術が大切である、という気付きである。

中学校学習指導要領解説によれば、気付きとは「心と体はお互いに影響し変化することに気付く」（文部科学省、2013）とある。つまり教科の目標の最初にある「心と体を一体としてとらえ」という部分への気付きということになる。また、近藤は『新版体育科教育学入門』（2016）の中で、「気付きとは、感覚的・知覚的な経験である。その対象は、自分や仲間の身体、そして環境である」「さらには、仲間の動きや表情から心理的・身体的な状況を推量することや、周囲の環境の静けさなどへの気付きもある」としている。

様々なスポーツや武道といった身体活動においては、無駄な力を抜くということが強調される。力みは身体的な緊張と関連付けられ、それは心の緊張へと繋がり得る。即ち「心と体を一体として捉え」ということになる。ヨガや気功、太極拳などは体のリラクゼーションから心のリラクゼーションに繋げることが目的の一つであり、力を使わないことの重要性に気付いているということは、体のリラクセスに繋がる。更に体のリラクゼーションと心のリ

ラクゼーションとは一体であることに気付くことが望ましい。

武道では、相対する危険な場面や、今まさに刀が振り下ろされるような場面における平常心が大切であるとされている。本授業における力を使わないことへの気付きは、相手と相対している時、平常心でいられることへの気付きに繋がれることが望ましい。

こうした点は、武道と体づくり運動の連携で伝え得る。植芝盛平の高弟で合気道養神館創始者の塩田剛三は「対すれば相和す」という言葉を好んで使っており(塩田, 1997a)、相手が持っている敵愾心をなくすことの重要性を説いている。また、塩田が塩田の弟子に、合気道最高の技は何かと問われたことに対して、「自分を殺しに来た人間と友達になること」と説いている。これは、究極の共生の理念であり、合気道としても武道としても最高峰に位置するものであり、到底体づくり運動という枠の中では、全く到達し得ないだろう。しかし、体の力みや緊張が心の緊張に繋がりが得ることは、合気道を通じて体づくり運動の中でも説明が可能であり、力んだ技と無駄な力を抜いた技とで、自分自身がどのように感じたかといった問いかけなどを通じて、心と体の一体という気付きに繋げるようにすることが大切であると考えられる。また、力を入れた技と無駄な力を抜いた技とでは、技をかけられている側の感覚に差がある。力が入った技だと、ぶつかりが生じ、嫌な感覚が生じる。即ち無駄な力の抜けた技をかける側にも技をかけられる側にも、心も体も心地よいということに気付き得る。体づくり運動において合気道を展開する場合、心と体の一体化への気付きという視点から、技の修得より、こうした心と体の心地よさに繋がるような展開が望ましい。また授業の際には技の奏功のみに捉われ、効く、効かないだけに執着するような殺伐とした状況が生じないように、配慮する必要がある。

体の構造への気付きは、保健体育教員としては不可欠である。体の構造への理解は解剖学的、運動学的な理解に通じる。現在、星槎大学の保健体育教員免許過程には、解剖学の授業がないため、体づくり運動の中でも解剖学への重要性を説き、興味を喚起させる講義を行い、また実践的な活動を通じて解剖への言及ができるよう工夫している。また重心を崩したり、わずかな動きで脱力させたりという技は、運動学やバイオメカニクスの理解へも通じる。交流からの気付きでは、人の差異についての気付きが多く、特に星槎においては「みんな違ってみんないい」という考えに繋がれ得る。指導の際には、技がかからない相手との練習こそ学びの最大のチャンスであり、相手に対する感謝の気持ちを持つべきである旨を説明している。前述に通じるが、相手に技がかからない、不安やイライラした気持ちが生じる、体に力みが出る、益々技が奏功しない、そして更に不安になる、という経験は心と体の一体化について説明するチャンスにもなり得る。

調整は即ち「体の状態や身のこなしを整えとともに、心の状態も軽やかにし、ストレスの軽減に役立つように整えること」と学習指導要領解説にはある(文部科学省, 2013)。合気道に限らず武道においては、「身のこなし」を整えることは蓋し重要であり、そのためには姿勢が大切である。塩田剛三もその指導において、姿勢について再三言及している(塩田, 1997b)。今回の振り返りに書かれている「肘の角度」や「手を持つ位置」の以前に姿勢が重要であり、その部分への振り返りがなかったことは残念である。指導の際に自らの姿勢が崩

れてかける技と正しい姿勢でかける技では、相手への技の効果がどれくらい異なるかなどを、体験させることが重要だと感じた。

交流は学習指導要領解説には、「運動を通して、共に運動する仲間と協力したり助け合ったりすることによって、楽しさと心地よさが増すように交流すること」とあり（文部科学省、2013）、全ての振り返りに、交流が機能していたことが見て取れた。合気道の道場でも、初心者に対しては技が奏功しやすいように導いたり、また経験者同士では力一杯頑張るなど技がかかりにくい状態をつくって更なる技の向上を目指したりする。勝負ではなく、「仲間と協力したり助け合ったり」という要素が強く表れている。初心者であれば技が全くかからないと「楽しさ」を感じにくいだろうし、上達を志せば困難さも必要になる。即ち望ましい交流が図られていることになる。武道であっても勝負の要素が入ってくると、負けまいとして敵愾心が生まれたり、時としてあからさまに相手と対立する気持ちが湧き上がり、学習指導要領にあるような交流は起り難い。合気道においては稽古体系として、交流の要素を強く内包していると考えられる。

近藤（2016）は、体ほぐしの運動を、ダンス教育の視点や体操の視点といった他の領域の応用として捉えている。各運動領域の導入段階において展開した場合、「表現運動やダンス、水泳、機械運動、武道、陸上競技の長距離など、各運動領域のねらいに対応しながら、導入の10分程度を利用して実施することも可能である」としており、今後武道の中で合気道が展開されることも十分にあり得る。武道の領域との連携を上手く図ることで、体ほぐしの運動としての効果が高められる可能性がある。

体力を高める運動として、小澤（2016）は押し相撲なども紹介している。合気道では、例



図4 正面打ち一ヶ条

えば正面打ち一ヶ条（図4）などで相手と押し合うなどして、力強い動きをつくる運動としても展開が可能である。本稿では、特に体ほぐし運動としての合気道の可能性について検討してきたが、体力を高める運動としての可能性も十分に高いものと考えられる。

星槎大学の体づくり運動の科目修得試験では、現在、体力を高める運動と体ほぐし運動を創出することを課題としているが、既に合気道を応用した体づくり運動を創出して来ている学生もいる。図5は三ヶ条という技の最後の極めの部分をストレッチとして応用しようと試みているものである。極めの部分は、相手の肩関節や肩甲骨周りの柔軟性によって、極まりやすかったり、そうでなかったりする。逆にいうと、極めの部分でゆっくりと力を加えることで、肩の可動範囲は広まるし、実際に合気道の稽古では長く続けることによって、肩の可動範囲は広がっていく。

今回の体づくり運動、特に体ほぐしの運動としての合気道は、気付き、調整、交流が図られ、十分にその役割を果たすことが出来ると考えられた。合気道のように勝負ではなく、つまり競技ではないが、しかし一定水準の身体活動量を保ち、そして気付き、調整、交流がなされている運動が体づくり運動として用いられることは有意義なことだと示唆された。

個人が適切な運動を行うことにより、健康の保持、増進が図られ、体力の向上が為されることは、生活習慣病の予防にも、疫学的な立場からも集団としての健康に繋がり得ると考えられる。超高齢化社会となった日本における共生のために、運動習慣の獲得に体づくり運動が寄与し、その中の一つとして合気道が実践されることは、有意義であると考えられた。

## 引用文献

- 合気道星辰館道場編著. (2011). 『合気道三年教本第一巻\*初年次初級編』海鳴社, p.11.  
服部由季夫. (2017). 「合気道の『体づくり運動』としての可能性」, 星槎大学教職研究, 2 (11), pp.85-90.  
KIMURA, Tatsuo. (2009). *TRASPARENT POWER* MATT Press, p.37.



図5 三ヶ条による極めの応用としてのストレッチ

- 厚生労働統計協会. (2017). 『国民衛生の動向 2017/2018』.
- 増子和彦・海老原修・佐野裕. (1996). 「『スポーツ好き』の『体育嫌い』が生まれる社会的背景」, 日本体育学会大会号, 47, p.166.
- 文部科学省. (2013). 『中学校学習指導要領解説 体育編』, 東山書房, p.15, p.29, pp.34-36.
- 塩田剛三. (1997a). 『対すれば相和す 合気道修行』, 竹内書店新社, pp.222-225.
- 塩田剛三. (1997b). 『合気道基本技全書』, 竹内書店新社.
- 高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖編著. (2016). 『新版体育科教育学入門』, 大修館書店, p.144, p.153.