

## 護身術の体験学習に関する実践研究 教員養成大学女子武道熟練者による「技」への取り組み

Practical Research of Self Defense on On - Site Training  
Technique Approach by Female Budo Expert at Teacher's College

池田 光 功

Teruyoshi IKEDA

(福岡県立大学非常勤)

本多 壮太郎

Sotaro HONDA

(福岡教育大学保健体育講座)

(平成27年9月30日受理)

### 要 約

護身術体験学習を教員養成大学スポーツ科学コースで学んでいる4年生女子剣道部員2人を対象に実践した。武道熟練度などを要する難しい技術を体さばきなどからアプローチして取り組み、実践後の調査により女子武道熟練者の技術的な分析と今後の可能性などを検討した。防御の技術については武道の防御法を護身術に直接的に活かすことができ、日々の稽古から意識的に高めていくことができると考えた。「小手返し」の技は、体さばきを基礎とする理解が得られたことにより、基本の稽古から発展できる技術であると考えた。本学習を体験したことにより、女性武道家としての視点から、社会や教育の場で命を守る教育を実施していくことができると考える。

キーワード：護身術、体験学習、剣道、女性武道家

### 1. はじめに

教員養成大学のスポーツ科学コースに学び、専門的に部活動で武道の修練を積んでいる女子学生による護身術の体験学習を通して、後述する研究の方法に示した観点に基づく実践を行い、学習後の調査表の回答により検討したものである。さらに指導実践後による女子武道熟練者の社会的な貢献及び教育的な立場としての可能性などについても探究したものである。

先行研究として、本多・池田(2009)による「武道と護身術の指導方法に関する実践研究では、大学における一般体育の授業内における取り組みとして、真の護身術への理解が図られる授業を構成したもので、実際に護身術を用いることのない生活を送ることが本質的な護身術であることを理解させることができたことなど」を報告した。池田ら(2014)は「保育士・幼稚園教諭志望学生の護身教育に関する実践研究では、女子学生の防犯意識を高めることはもとより、実践的場面での行動として、相手からの攻撃を回避するために掴まれた腕を外す技術指導などを行い、取り組みやすさなどの理解が得られたことなど」を報告した。

本研究の背景として、先行研究によるこれまでの取り組み等から、一般体育の枠組みにおいて、安全に留意しながら実施され、一定の成果が見られたものである。本研究では、一般の護身教育では実践することが難しい技術に関して、より専門的な護身術の体験学習

として取り組んでいくものである。体験学習者は保健体育の教員免許取得を目前に控え、これまでの体育・スポーツの学びなどと合わせて、本体験学習を卒業後における社会や教育の場において、生活安全の知識と行動に役立てることができるよう修得させ、学習者が武道的要素の一つとしても見識を広め、生きる道としての研鑽を積みながら、社会や教育の場などで指導していくこともできるような繋がりを持たせた体験学習としていくものである。本体験学習を通して、女子武道熟練者を対象とする指導実践から技術的に明らかになったことやその指導の在り方について、さらには今後の護身教育の可能性などを検討することを目的としたものである。

### 2. 研究の方法

本体験学習の対象者は、F大学におけるスポーツ科学コースに在学(平成26年度現在)している4年生で剣道部に在籍する女子2人とした。なお、後述する調査表の実施回答などにより体験学習者の主な基礎データを抜粋したものを表1に示した。

護身術体験学習による学習活動の場として、福岡市内に在る隻流館道場で実施した。西日本新聞社福岡県百科事典編・長久人著(1982)による隻流館とは「双水執流柔術を伝える柔道場で、福岡藩士に指南していた舌間道場から発足し、最大修行の千本取りと共に現

表1 体験学習者の主な基礎データ（調査表回答などの基礎データから）（2015 池田・本多）

| 体験学習者 | 性別 | 学年    | 剣道段位 | 修行年数 |
|-------|----|-------|------|------|
| A     | 女性 | 大学4年生 | 4段   | 15年  |
| B     | 女性 | 大学4年生 | 3段   | 16年  |

表2 護身術体験学習・初回指導計画における主な内容による略表（2015 池田・本多）

【本時のめあて】・基本となる足の動きを修得し、滑らかに実践することができる。  
・足の運びを用いて乱取りを実践することができる。

| 学習内容と活動                                    | 指導留意点・支援など                                       |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| ① 護身の心構え：危険を察知し避通しない生活（いざという時、とっさの万が一に備える） | 武道観を高め、生きる力とする                                   |
| ② 準備運動（柔軟） 床から畳への違いなどを体感                   | 全ての学習課程での安全配慮                                    |
| ③ 基本の体さばき：運足（前後左右斜め）                       | スムーズに動く（示範と個別）<br>（イチニ・サン…掛け声）                   |
| ④ 手刀乱取A：約束稽古（運足を用いて回避動作）                   | 安全配慮（乱取りでの決まり事）                                  |
| ⑤ 手の平による相手と押し合い、当て身技につなぐ                   | 丹田に力を入れ、呼吸、タイミング                                 |
| ⑥ 手刀乱取B：約束稽古（小手打ちの当て身技）                    | 安全配慮（体をかわし、打ち止める）                                |
| ⑦ 腕をつかまれた時の回避方法                            | ④・⑤・⑥を本護身術体験学習の柱として、第二回の学習にて応用していく<br>切る手順とコツを指導 |
| ⑧ 背後から首を絞められた時の回避方法                        | 逃れる手順とコツを指導（力学的解説）                               |
| ⑨ 本時のまとめ                                   | 運足を復習しておくこと                                      |

表3 護身術体験学習・第二回指導計画における主な内容による略表（2015 池田・本多）

【本時のめあて】・足の運びをより高めた乱取りを実践でき、同時に「技」を発揮できる。

| 学習内容と活動                                      | 指導留意点・支援など                                                     |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| ① 前回の学習を順次復習しながら導入していく（運足・手刀乱取など）            | 全ての学習課程で安全配慮                                                   |
| ② 準備運動：（関節部や頸部などを含めた柔軟・運場内を軽くランニング・前転と後転運動）  | 学びの意欲をさらに高めるため道衣を用<br>前転と後転を基礎に頭部・頸部を保護<br>（体を柔らかく丸くしてウガをしなしい） |
| ③ 受け身の修得（後ろ受け身・横受け身）                         | 頭部を打たないような姿勢の向きを指導<br>腕を主に使い、足や膝部も活用                           |
| ④ 運足：（復習）④・⑤をウォーミングアップとする                    | リズム感、前回学習したコツを呼びさます<br>目付けを意識する                                |
| ⑤ 手刀乱取A・B：（前回の復習）                            | 目付けを意識する                                                       |
| ⑥ 手刀乱取：（小手返し）                                | 小手返しの技術指導（力だけに頼らない）                                            |
| ⑦ 短刀乱取：（体をさばいて、小手返しまで）                       | 安全指導の徹底（約束稽古による決まり<br>④・⑤の学習を本時における技術的な柱に置き、武道熟練者として実践力を高めていく） |
| ⑧ その他の当て身技などを実践する                            | 安全指導の徹底（形重視でゆっくり実施）                                            |
| ⑨ 対象銃を想定した訓練（冷静に対応行動する）：短刀との違いを認識（生きることへの選択） |                                                                |
| ⑩ 全体としての総まとめ：「武道家として、いざという時に備え、心と体の修練を積んで行く」 |                                                                |

在も継承されていることなど」が記述されている。

学習開催の期日は、平成26年12月14日、平成27年3月12日の2回に渡って実施した。

学習内容の指導における実践方法では、主に以下に示すⅠ～Ⅲの3つの観点を総合的に含めた学習指導計画表を作成してその順に沿って実施した。学習指導計画表については紙幅の関係から主な項目と内容を取り上げた略表を表2、表3にて示した。

3つの観点では、[Ⅰ：体験学習者観]として、武道の修練を積んでいる学習者に対して、本護身術体験学習から、武道の学びに関しても広がりを実感できるような指導内容としていくことで、学習者がその後においても意欲的に深めていくことができるようにしていくものとする。具体的には、専門的な技能と知識を持つ学習者に対して、比較的高い指導を実践していくことにより、女性の視点から技術など工夫できるように構成する。また適切な行動とその選択の方法を考えて実践できるよう、現代の感覚に合う本格的な護身術を指導していくものである。そのためには、基本的な動作の修得からステップアップしながら、日々の武道による修練を十分に活かすことができるよう関連性を持たせ、できる感覚を与えながら、粘り強く技術指導を行っていくものとする。また、技術が未修得のまま

次の課程に進むことがないよう、学習者との対話などを通して理解修得に努めるようにする。

[Ⅱ：教材観]として、武道の修練を積んでいる学習者がいつもの環境と同じように、専門とする道場において実践するものである。剣道における床での活動から畳としての変化はあるものの、同じ素足での感覚から対応していくことができると考える。また、道場という学習活動の場を提供することで意識的に学ぶ力も強く高まってくることが考えられる。

一般体育の護身教育としては、これまで示範以外に取り扱うことがなかった短刀（訓練用ゴム製模造）を使用した取り組みに関しても、剣道熟練者であることにより、刃物等を慎重に取り扱う心構えなどが備わっていることから、これを適切にかつ安全に留意しながら実践していくことができると考えて教材に取り入れた。さらに、コンタクトが発生する場面では、日々の稽古から体（タイ）をさばいたり、かわしたりする動きができることから、短刀による突きを回避することをめあてに、当て身技や関節技などについても安全に留意して、順を追いながら発展的に学ぶことができると考えて教材に導入した。また、同じくこれまで示範以外に取り扱うことがなく、初めて学習者に教材として取り入れた試みとして、護身訓練模造拳銃（ゴム製銃口無く引きがね無い）を使用した体験では、恐怖心を抑え、冷静なる思考と判断力を以って生きるための選択と対応する力、あるいは刃物の場合との違いなどを認識するため、本体験学習では、これまでの武道修行や学年などを考慮した上で学習計画の最後に試み、教材に用いることにした。

[Ⅲ：指導観]として、武道としての共通する動きが多数あるところから、運動学的な視座により指導を行っていくものとした。特に、目の動きと足の動きに指導のポイントを置き、武道の格言として一眼二足とも言われるように、対人となる相手を広く全体をとらえることで技能が発揮されるようにした。これに関して、言葉による指導解説と要点を押さえた技術指導があり、学習者の武道熟練により、ある程度の専門用語を使用することで理解度が高く反映されるのではないかと考え実施する。また、学習者がこれまでに経験のない初めて取り組む技術に関しても、力だけに頼るものとならないよう、女性の体力にあっても、力学などの科学的な要点や解説を加えながら指導していくものとする。

本体験学習では女性を指導の対象とすることから、無理のないよう安全管理に十分配慮する必要がある。技術力に関しては、女性の視点に基づき、護身術がいかにあるべきかを考えさせ、相手を制する技能ではなく、回避できることが重要であり、危険な場面に遭遇することのない社会生活の送り方から意識の持ち方に至るまでも技術指導の範疇とする。

本体験学習により得られた技術が「いざ」という時、

表 4 護身術体験学習後の武道的技術要素を含んだ質問項目について (2015 池田・本多)

|   |                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------|
| ① | 今回の護身術体験学習から修行している武道との「共通点」について感じたことや考えたことなどを記述してください。        |
| ② | 今回の護身術体験学習から修行している武道との「相違点」について感じたことや考えたことなどを記述してください。        |
| ③ | 今回の護身術体験学習から「構え」について修行している武道と比較して感じたことや考えたことなどを記述してください。      |
| ④ | 今回の護身術体験学習から「目付け」について修行している武道と比較して感じたことや考えたことなどを記述してください。     |
| ⑤ | 今回の護身術体験学習から「間合い」について修行している武道と比較して感じたことや考えたことなどを記述してください。     |
| ⑥ | 今回の護身術体験学習から「呼吸」について修行している武道と比較して感じたことや考えたことなどを記述してください。      |
| ⑦ | 今回の護身術体験学習から「技のタイミング」について修行している武道と比較して感じたことや考えたことなどを記述してください。 |
| ⑧ | 今回の護身術体験学習での内容は修得しやすいものでしたか、感じたことや考えを記述してください。                |
| ⑨ | 今回の護身術体験学習での技術指導の方法はどのように感じましたか、考えたことなどを記述してください。             |
| ⑩ | 今回の護身術体験学習での「運足」について修得することができましたか、感じたことや考えたことなどを記述してください。     |
| ⑪ | 今回の護身術体験学習での「短刀乱取り」についてどのように感じましたか、考えたことなどを記述してください。          |
| ⑫ | 今回の護身術体験学習での「小手返し」について修得することができましたか、感じたことや考えたことなどを記述してください。   |
| ⑬ | 今回の護身術体験学習を今後の生活などに活かしていくことについてどのように考えますか、記述してください。           |
| ⑭ | 今回の護身術体験学習から学んだことを指導していくコマのようにすべきか、感じたことや考えたことなどを記述してください。    |
| ⑮ | 今回の護身術体験学習から気づいた点などを記述してください。                                 |
| ⑯ | 今回の護身術体験学習を通じて全体的にどのように感じましたか、考えたことなどを記述してください。               |

「とっさ」の時に役に立つことができるためには反復する訓練によって技術を研鑽していくことであり、さらには苦手な技術を知り、克服していくことができるよう助言などを行い支援して行くものとする。そして、本体験学習者が学び得たことや考えなど、今後社会や教育の場などにおいて、子どもたちや女性などへ「命を守る教育」として指導していくことができるようにするものである。

上記Ⅰ～Ⅲの観点を含めた護身術体験学習指導計画表を作成し、さらにその体験学習の実践後に技術的な修得などに関する質問紙調査を実施して、学習者による記述回答により考察を行った。質問紙項目の内容は表4に示した。なお、質問紙調査の実施に際しては、今後の教育等に役立つ研究であることを学習者に説明と明記をし、論文等として発表する同意を得た上で調査を実施した。また、質問による記述回答については特徴的な一部を抽出し、回答の趣旨を損なわないように筆者が修正を加えたものを示した。

### 3. 結果及び考察

#### 3-1. 体験学習者の回答による修行している武道からの学びについて。

①：「共通点」について感じたことや考えたことなどに関する記述回答として、「護身術での足の動きについて、剣道のすり足に似ているところから抵抗が少なく学ぶことができた」、「体の軸を全ての動作で意識していくこと、足の送り方や相手の攻撃をかわす技術

など、さらには学習を道場で行ったことなど」。

記述された回答から、足の動きに関するところが一つの共通点として挙げられる。武道などの経験が少ない初心者を対象とした指導では、足の動き方に関する指導方法の工夫に力を注がねばならないが、武道の修練を積んでいる本体験学習者の場合では、普段からスムーズに動くことができる体さばきを身に付けており、本体験学習でも足の動きを必要としたことで、剣道と共通した感覚としてとらえたことから、それらのことが挙げられたのではないかと考える。

武道熟練者を対象とした護身学習の場合、護身術という理念は攻撃が主体ではなく、身を守ることを主とする教育を行っていくことにあり、相手からの攻撃を回避する際の技術など、足の動きやその運び方に関することは、普段実施している武道から身に付けた動きに近いことを気づかせ、さらに対象者が実践しやすい柔軟な指導へと歩み寄る方法も検討されるべきであると考え。そのことにより、修得が早く、身を守ることを第一義とした護身術の道として武道熟練者には開かれたものになると考える。

②：「相違点」について感じたことや考えたことなどに関する記述回答として、「護身術の場合は戦う気持ちや相手に見せてはいけないというところである」、「護身術では攻撃することを目的としていないところから、かわす技術についても相手の力を利用して行うところである」。

記述された回答から、本体験学習による理解力が高いことが考えられることについて、護身術とは身を守るためにある基本理念を理解していることである。回避するための判断により、なかには相手との格闘も含まれることがある。すなわち、これを実践するには、気持ちを落ち着かせて冷静に素早く動く回避行動にある。攻撃するための戦いではなく、あくまでも身を守るための行動力という考えである。これについては、普段の稽古による防御法の技術に基づき、護身術としても活用できる技術があると考えることができ、形にとらわれない護身術を修得できる素養が武道熟練者には備わっていることが考えられる。

③：「構え」について修行している武道と比較して感じたことや考えたことに関する記述回答として、「剣道と護身術の構えは異なると考えるが、臍を相手に向けるところは共通し、そこから気持ちも安定し、重心がすわって体勢の崩れが少ないと感じた」、「体軸が大切になる技術であるところは同じであり、剣道で身につけている構え方や体重移動を応用できたのではないかと考える」。

記述された回答から、構えに関する相違点と共通点を示したものであり、さらに応用力を以って護身術としての発展性を剣道から鑑みていることが考えられた。また、「構え」について広義な回答として「相手に抵抗する意思がないことをみせ、とっさの時の態勢

は準備できている」なども記述され、心構えと本来の質問意である身体的構えと結びつけているところが特徴的であった。護身術においては、自然体の姿勢からスムーズに流れるように動くことができるためには、自らの得意とする構えの修得が必須であり、これを日々修行している武道からも意識的に研鑽していくことができるのではないかと考える。

④：「目付け」について修行している武道と比較して感じたことや考えたことに関する記述回答として、「目付けを意識することで、相手の意図や動きを読み取ることができると感じ、これは剣道でも大切なことであると考え」、「相手の全体を見ることは剣道で意識していることであり、護身術においても相手の動きを見たり、対峙する際でも大切であると感じた」。

堂本 編著 (1989) による高野佐三郎剣道遺稿集での目付けでは「遠山の目付けといい、恰も望む如く接近せる敵をもなるべく遠く視、敵の頭上より爪先までを一目に見て、注意の及ばざる限なきようにすることなど」を記述している。志々田・成山 (2006a) による合気道の立場から「目は心の窓とも言い、普通に関心のある方へ目をやれば、武道では心を読まれてしまい、視線をどこにも固着せず全体の動きがわかる目付けが要求されることなど」を記述している。

記述された回答から、広く全体をとらえた視野により、相手のさまざまな動きに応じることができ、目付けは武道や格闘技においては必要とされる技能である。また、相手の動きなどを読むという観点から、目により相手の心の意図を読んで対応を図っていくことは、武道熟練者ならではの特徴であると考え。これらの目付け、さらには読みに関して、普段稽古している武道からその感覚を磨いていくことで、護身術としても活かすことができるのではないかと考える。さらに動きのある人間に対抗していくためには、スピードにも応じていくことであると考え。つまり、速さに慣れて、常に相手を全体としてとらえた訓練をしておかねばならないのであり、これは日々の武道による修練から意識的に鍛えていくことが可能であると考え。

⑤：「間合い」について修行している武道と比較して感じたことや考えたことに関する記述回答として、「普段であれば竹刀を使用するため、相手との距離なども分かるが、護身術では、その間合いを掴むのが難しいと感じた」、「経験的なものが必要であると思う」。

記述された回答から、間合いについては慣れない感覚から相手との距離感に関して苦慮していたことが考えられ、修行している剣道では竹刀などを用いていることに理由の一つがあるのではないかと考える。高野弘正 (1958) による剣道での間合いについて「一步踏み込めば相手を切り、一步退けば相手の剣尖を外すことのできる一足一刀の間合で、敵よりは遠く、我よりは近くという有利な間合を体得することが大切である

ことなど」を記述している。これにより経験的なもの、あるいは相手と自分の持つ竹刀などから攻防の間合いを自然と計っていた正統なる剣道をこれまでに修得していたことが考えられる。本護身術体験学習においては、技術を発揮する方は徒手としての学習であったことから、相手が前に構えた手刀などの腕の長さなどをヒントに間合いをイメージしていかねばならないことから、自らが無刀である場合でも経験的なことにひと工夫を加えながら護身術として活かし、普段相手が竹刀や木刀を構えているイメージを持つことにより、自らが攻撃を受けない間合いに関しては、確保することができるのではないかと考える。また、自らの無刀の場合について、大石ら編・小沢 著 (1977) によれば「剣道家というものは手に剣かこれに代わるべきものを持たば強いが、無手でも強くなくてはならぬ、手に武器がなければ手をもって剣とし、平手も剣となり、拳も槍となり刀となる体即剣という体の全てが剣であらねばならないことなど」を記述している。これらのことについて、徒手や無刀という意識を高めた護身術の訓練を積み重ねていくことで得られる感覚であると考え、日々の稽古から意識的に間合いについてイメージできるようにして、相手からの攻撃に対していつもの距離感でさばいていく稽古を行うことで、今後の護身術としての発展性に活かされるのではないかと考える。

図1では、学習者による構え、目付け、間合いなど剣道により体得した熟練技量を護身術に活かしていくことができる可能性を示した。

⑥：「呼吸」について修行している武道と比較して感じたことや考えたことに関する記述回答として、「剣道でいう応じ技の時の呼吸とそのタイミングに似ている」、「剣道の時も護身術の時でも、呼吸についてはさほど意識しなかったが、肝心な動きの時には呼吸は止まっていると思う」。

記述された回答から、呼吸については普段の稽古から意識することはなく、自然体の一つにこれは含まれ、技術を発揮する際には瞬間的に止まっていることを経



図1 剣道の熟練技量を護身術に活かす本体験学習者、隻流館にて (2015 池田・本多)

験的に認識していることが考えられた。さらに、相手からの攻撃を応じるタイミングでは、呼吸が関連していることが考えられる。

角(2010)による剣道の呼吸に関して「呼吸には変わり目があり、声を出そうとする瞬間や呼気から吸気に変わる瞬間が虚(隙)であり、それを相手に悟られないようにすることが必要で、人間の呼吸は精神の作用や筋肉の作用にまで直結するほど影響が強く、この認識のもと好機をつかむ工夫をすることなど」が記述されている。このようなことから、瞬間的に止めたり整えたりするなどの調節をした上での技術が発揮され、乱調する呼吸では、良い技能などは見込まれないことが考えられる。呼吸については普段から稽古を積みながら、自然体の一つとして呼吸の潮目を読まれない工夫と修練を重ねていくことで、護身術にも活かされていくのではないかと考える。

⑦:「技のタイミング」について修行している武道と比較して感じたことや考えたことに関する記述として、「剣道での応じ技でのタイミングに似ている」、「相手の動作が始まった瞬間、またはその前から対処方法を考えて実行しなければならぬこと」。

記述された回答から、護身術における技のタイミングは、相手からの攻撃に適應できるように、その瞬間をとらえて素早く対応することが考えられる。それは、ある程度の読みによる技術力の実践であることが考えられ、前項の⑥「呼吸」などとも関連して、それを整えたり、合わせたりしながらその瞬間をタイミングよくとらえることであると考えられる。大矢 編著(2008)による小森園正雄剣道口述録から、応じていく技に関する「相手のしかけてくる技に対してその技の内容と機会を見極めることであり、間合の見切りと体さばきを正確にすることなど」を記述している。護身術の「技」の発揮においては、相手の意図と行動を察知した上にタイミングよく実行及び回避できねばならないことから、日々の修練から応じ技などの技術を発揮することができる稽古の場面によって体得することに努めねばならないのであり、このことが護身術の訓練としても活かされるのではないかと考える。

3-1. 体験学習者の回答による修行している武道からの学びについて、「共通点」、「相違点」、「構え」、「目付け」、「間合い」、「呼吸」、「技のタイミング」についてのまとめ。

修行している武道と護身術を同時に稽古や訓練を行っていくことは難しいが、共通点も多く、相違点を認識することで、その武道から護身術と絡めて訓練していくことができると考える。特に、防御技術は直接的に活かしていくことができると考え、武道熟練者は、この認識のもとに修行している武道から意識的に取り組むことで護身術の訓練となりうるということが考えられ、基本理念である身を守ることを第一義とする教えを武道熟練者に示しておくことが必要である。

### 3-2. 体験学習者の回答から女子武道熟練者への指導と今後の技術的可能性について。

⑧: 護身術体験学習での内容は修得しやすいものであったかに関する記述回答として、「力をあまり必要としなかったのが女性にも有効である」、「学習では基本の足の動きから体験していき、動き方は学びやすく、応用も行いやすかった」。

記述された回答から、日々武道の修練を積み、専門的にスポーツ科学を学ぶ女子学生の視点から、力をあまり必要としないということは一般の女性にも適することが考えられる。また、相手からの攻撃を回避していく技術を足の動きによる体さばきに指導のポイントを置き、かわす、逃げるという方法からアプローチしたことで誰しもが取り組みやすくなったものであった。護身術の基本は、危険を察知して、その場面に遭遇しないような生活を行っていくことが最も大切なことであり、本護身術体験学習では万が一の「いざ」という時、「とっさ」の時に力を発揮する技術であるということ根幹に置いて指導を行ったことが理解と修得しやすいものにつながったのではないかと考える。

⑨: 技術指導の方法についてどのように感じ、考えたことに関する記述回答として、「実戦向きであり、わかりやすかった」、「難易度により学びやすいものから順に行われていると感じた」。

記述された回答から、学習者はスポーツ科学コースで学び、さらに武道の熟練者であることから、一般的に取り扱うことが難しい内容についても学習できると考えたものであった。学習指導計画を立案する上での技術の修得に関して、徐々に体系立てた学習内容の構成としなければ「いざ」という時に力を発揮することができないと考えた。前項の⑧などで述べた危険な状況に遭遇しない生活スタイルが基本であり、万が一にもそのような場面においては「逃げること」、「走ること」、「回避すること」を護身術の技術に含めて、具体的な実践の技術は、相手との対峙が不可避の場合であるということ教育したことにより、理解が示されたのではないかと考える。さらに、後述する恐怖心に関することを護身術の学習にプラス面で活かしていく方法にあったことは、スポーツ科学コースで学び、武道の熟練者であることから取り組めたことであり、これらを指導計画に含めた学習では、専門教育として、対象者に適したものであったと考え、武道熟練者には有益なものであったと考えることができる。

⑩: 「運足」についての修得や感じたことや考えたことに関する記述回答として、「剣道での足の動きに似ていた」、「相手の動きを想定しながら行うもので、武道に共通するものだと感じた」。

記述された回答から、武道での足の運びは日常生活での歩く足とは異なり、相手の全体像をとらえながら、滑らかに進退前後と左右横などに動き、さらに円を描くなどを実践していくものであると考える。「運足」

とは相手の攻撃などに対して、技術を発揮する際に必要となる足の動きであると考えられる。富木(1960a)による合気道の立場からの進退動作では「攻防と深い関係にあり、前後左右回転するなど、いずれの方向へ動く場合も自然体を維持して崩さない運足法により、体の重心が動いていく足の上に乗っているようにしなければならないことなど」を記述している。志々田・成山(2006b)による運足に関することから「構えとは、対人動作による基本の姿勢または準備態勢であり、この構えを維持し、あるいは変化していくための方法が運足であることなど」を記述している。学習指導計画では、運足を前後左右斜めの八つの方向による動きを学んだことから、相手を視界全体の中心点に置きながら全ての方向にスムーズに動いていくことができるように訓練できたことで、修行している武道と共通するところがあると学習者は体感することができたのではないかと考える。この運足による学習から、足の動きについても共通点があることを認知することができ、運足は攻撃を回避する際に有効な技術となるものであり、目による判断を以って、足の動きに連動していく体系的な学習であったことから、記述回答に見られた武道観的な共通する考えにつながったのではないかと考える。そして、日々の稽古からこれを護身術の訓練として活かしていくことができると考える。

①:「短刀乱取り」について感じたことや考えたことなどに関する記述回答として、「運足を用いながら短刀をかかわすことが大変であり、スピードが大切であると感じた」、「実戦になる場合、乱取りと違って厳しいものになると思った」。

記述された回答から、本学習での指導計画に短刀(訓練用ゴム製模造)を用いた学習を含めたことに関して、これまでの筆者らの先行研究では、模造短刀を用いる場合には指導者同士の示範内にとどめ、受講生には手刀やゴムホースなどで代替する方法で行い、これを持たせることはなかった。これについては、模造といえども、さまざまな見方から適切ではないと判断して実施することはなかった。しかし、本学習者の場合、刃物等の取り扱いに関する認識や危険性を十分に理解していることが考えられ、短刀乱取りの決まり事を遵守できるとの考えにより、安全に留意し段階的に学習することにした。志々田・成山(2006c)による合気乱取法に関することでは「乱取は形の土台の上に組み立てられた応用練習法をみることができ、徒手対徒手あるいは徒手対短刀といった格闘形体の中で技術の優劣を競い、形ではつかみにくい攻防のなかでの勝機や技の連絡変化の方法やコツなどを自得するのに優れることなど」を記述している。体験学習で初の試みとなった短刀(訓練用ゴム製模造)を使用した乱取りでは、突いてくる相手から体をさばいてかわすことを基本に、短刀を持つ手首への当て身技、そして後述する小手返しの技術へと連動させたものであった。これ

については武道・剣道熟練者であることから取り組むことができたのであり、一般の学習者では実施することが難しく、その理由には、安全性の他に、攻撃する方も技術を用いて回避する方も武器を使用することによる恐怖心が訓練に負の影響を与えてしまうと考えることにある。また、模造刀であるからと気を抜いた訓練では返って危険であり、本来の訓練の意をなさないものとなる。訓練のための訓練ではなく、あくまでも実戦であるという意識の高まりから、これを実際に回避できる技術力を高め、同時にその難しさを体感することが必要である。学習者の「実戦になる場合、乱取りと違って厳しいものになると思った」という回答から、集中した高い訓練を積んで行かねばならないことを認識したものであり、ゆえに、このような場面に遭遇しない生活を送るように心がけなければならないことを示唆した意見であると考えられる。万が一の実戦では、映画のアクションシーンのように決して行かないのであり、武道の熟練者であっても刃物に素手で対峙していくことは容易なことではないことを知ることができたのではないかと考える。もし、これが本物の刃物であったならばという自戒が、護身についてより真剣に取り組んでいくことにつながり、今後の社会生活を送っていく上において、今回の武道熟練者を対象とした短刀乱取りは貴重な体験となり有益であったと考える。

②:「小手返し」についての修得や感じたことや考えたことに関する記述回答として、「力が必要になる技ではないが、相手に力を加える(力学的な技術による意)ことができた、運足を意識しながら行うと小手返しの技をかけるのに時間がかかり、意識しなくとも実践できるように練習していきたい」、「少ない力で相手の攻撃を封じることができるので驚いた」。

「小手返し」の技術については筆者らの先行研究などからも、これまで実践したことがない取り組みであった。これについては、手首を極め返ししながら倒す技であるため、技を受ける方の受け身などの修得も必要とする。小手返しを行う方では、訓練であることを前提に、関節を極めるポイントを定めて徐々に力を加えて行く方法に寄らねばならない。すなわち、安全管理である注意義務の指導解説を確実に行っていかねばならないことから、それを理解した上で実践していくことができる熟練した対象者でなければならないことを理由としたものであった。これらのことから、本体験学習者では、大学のスポーツ科学コースに学び、武道の修練を積んでいることから、上述したことを遵守できる学習者であると判断して学習指導計画に含めることにした。

記述された回答から、体験学習者による、「小手返し」を初めて体験して、学習者同士での技の掛け方や掛かり具合などを共に研究し合う時間を設けたことにより、小手返しのメカニズムと力だけに頼らない原理

を理解することができたのではないかと考える。さらに、これまで順を追いながら、体系的に学習してきた足の動きなどによる体さばきなどと合わせて、応用する技術として気づいていることが考えられた。富木(1960b)による小手返しの技術解説として、「相手が右手で前に出してきた場合、取る方は左手でこれを上から掴み、その掴み方は小指と薬指が相手の右手首関節部の内側に深くあたり、親指が相手の右手甲の中央に当るようにして、これを外側に捻るように返せば相手の姿勢が崩れることなど」を記述して解説している。志々田・成山(2006d)による合気乱取法基本の形による小手返しでは「相手の戦意を削ぐ有効な技で、投げ技であり関節技でもあるが、体さばきはその技を可能とすることなど」を解説している。

学習指導計画表では、動きのそれぞれについてを関連性を持たせながら、順を追った学びの内容としたものであり、積み重ねていく修練が大切になることを教えた。「小手返し」の技術は、それを単一的にとらえ方では技の効果は見込めず、「目付け」から始まり、「運足」などの体さばきと連動することで技の発揮に至らねばならないことを認識できたのではないかと考える。すなわち、目や足に関することは、特別な訓練としなくとも、日々の稽古からこれらについて修得していくことができるのではないかと考える。図2では学習者による小手返しの復習と技術の確認を示す。

3-2. 体験学習者の回答から女子武道熟練者への指導と今後の技術的可能性について、「修得に関して」、「指導を受けて」、「運足」、「短刀乱取り」、「小手返し」についてのまとめ。

体験学習では、段階的に順を追いながら体系的に学んでいく学習方法であったが、最も大切な教えとして、危険を察知し、その場面に遭遇することがない生活を送ることが重要なことであり、武道熟練者であっても武器に対峙して格闘していくことは危険であり難

しい。しかし、体(タイ)をかわして回避できることなどについて、目や足の動きにより技術を高めたことで護身術の技術的理解が得られたと考える。

「短刀乱取り」、「小手返し」について、武道の習熟度が高いことから実践したものであったが、技術それぞれを単一的にとらえてもうまく行かないことが考えられ、目からの情報により足の動きなどと連動させていくことで攻撃を回避でき、その基本となる体さばきは、特別な護身術の訓練としなくとも、集中した意識のもと、日々の稽古からこれを高めていくことができるのではないかと考える。

### 3-3. 体験学習者の回答から今後の生活に活かすこと、指導者的な立場となってからの教え、気づいた点や考えたことについて

⑬:「今後の生活などに活かしていくこと」についての考えに関する記述回答として、「今後、どのようなことがあるか分からないので今回知ることができてよかったと思う」、「活かす場面がないようにしたいが、いざという時に使えるようにしておきたい」。

記述された回答から、今回の護身術体験学習から学習者に教育できたこととして、繰り返すことであるが、護身術を使用する場面に遭遇しない生活を送ることを基本に、いざという時、とっさの判断での体さばきなどができるように日頃から心がけ備えておかねばならないことを理解することができたのではないかと考える。そのためには、心身を鍛錬することにあるが、武道熟練者においては、前述する3-1のまとめに述べたように日々の稽古から自らが実施している武道により護身術と共に鍛えていくことができる可能性があることから、修行している武道の防御方法などに着目して、それを応用していけること。さらには護身術の特性や技に関心を持つことで、武道的な要素の一つとして研鑽を積み、取り組んでいけるのではないかと考える。

⑭:「学んだことを指導していくにはどのようにすべきか」について感じたことや考えたことに関する記述回答として、「練習が大切であると思ひ、怪我をしないようにしっかりと受け身の練習をさせる必要があると思う」、「実戦を想定した指導をしていく」。

記述された回答から、本護身術体験学習では、護身術についての基本的な考え方、あるいは技術について、攻撃者を制圧するものではなく、あくまでも回避するためのものであり、実際に起こりうる可能性があることを学習内容に含めたものであった。これについては、防犯に関することだけでなく、自然災害や事故などの場合の対応としても、受け身などから頭部などを守ること等を含め、総合的な護身術として、本学習者がこれから指導者的な立場となった時に教育していくことができるのではないかと考える。また、学習者は女性の武道熟練者であったことから、女性の視点からも指導していくことができると考える。さらに、教員養



図2 「小手返し」の復習により技のポイント[手の甲への指のあて方など]を確認する本体験学習者、隻流館にて(2015池田・本多)

成大学にて学んでいることから、社会に出てから地域の子どもたちへの教育、あるいは職場等でも改良を重ねながら分かりやすく指導工夫していくことができる可能性があると考ええる。

⑮「気づいた点」、⑯「全体的にどのように感じ、考えたのか」に関する記述回答として、「(小手返しにおいて)手首の返し方などで技の効果が違ってくことを理解した」、「乱取りをする相手を知っていると本気で技をかけることができなかった」、「言葉で表現するのは難しいが、武道との共通点がたくさんあると感じている」。

記述された回答から、技を掛ける際のポイントがずれてしまえば効果が半減してしまい、力に頼ったものとなることが考えられる。そのベストのポイントを忘れないためにも、学んだことを確認しながら要点を復習することが必要である。さらに研究を重ね、技の精度を練り上げることも大切であると考え。護身術における稽古訓練等では、安全面から技を全力で極めに行くことが難しいという課題がみえてくるが、訓練としては、極めきるのではなく、極めに入る寸前までのベストポイントをとらえることが重要であり、受け身が修得できていることを条件に、安全なる力の加減が必要になると考え、それらを実感的に修得していくことでお互いに節度を持って技能を高め合うようにしていかねばならないと考える。

#### 4. まとめにかえて (3-3. 体験学習者の回答から「今後の生活に活かす」、「指導者として」、「気づいた点」、「全体的に感じたことや考え」についてのまとめを含む)

今後の生活に活かしていく護身術について、危険な場面などに遭遇することがない生活を送っていくことを短刀乱取り等による実戦の厳しさからも学び、逃げる走力や回避していくことを護身術の「技」の一つとした。技については目による判断から足を使っていく体さばき等により、技を繋いでいくことであった。また、それを単一的なものとして修得しても上手いかわからないことを学び、体系的な学習とすることで武道による共通する技術があることに気づくことができ、日常の心がけと日々の稽古からも護身術の訓練とすることができるのではないかと考える。

本体験学習に学んだ女子武道熟練者は、子どもたちや女性、さらには初心者などを対象に、護身術の基本理念である命を守るための回避行動の技術を指導していくことができると考え、教員養成大学での学びによる指導力などを活かしながら、女性武道家としての目線からも工夫等を行い、日々の稽古等で得た技の修得

のコツや本学習での学びなどと合わせて、今後の社会生活などで「命を守る教育」として指導していくことができるようになる。と考える。

#### 5. 今後の課題

- ・学習初回と二回目の開催期日の調整が課題である。
- ・刃物や拳銃などの凶器から命を守るために落ち着いて行動できるような指導方法を課題とする。

#### 謝辞

本研究に御支援を賜りました隻流館の舌間萬三先生に御礼を申し上げます。

#### 引用・参考文献

- ・堂本昭彦 編著 (1989) 高野佐三郎 剣道遺稿集、スキージャーナル、p.108.
- ・本多壮太郎、池田光功 (2009) 武道と護身術の指導法に関する実践研究－「武」の道から「和」の道への理解を通して－。福岡教育大学教育学部附属教育実践総合センター 教育実践研究、17、pp.67-72.
- ・池田光功、相原 豊、松崎守利、本多壮太郎 他 (2014) 保育士・幼稚園教諭志望学生の護身教育に関する実践研究－子どもの教育に携わる意識向上の一步として－。福岡教育大学紀要、63 (6)、pp.1-8.
- ・西日本新聞社福岡県百科事典刊行本部編集、長久人 著 (1982) 福岡県百科事典 上巻「隻流館」、西日本新聞社、p.1082.
- ・大石三四郎、竹内虎士 編、小沢 丘 著 (1977) 新体育学講座 第40巻 コーチ学(剣道編)。道遙書院、(第3版)、pp.52-53.
- ・大矢 稔 編著 (2008) 剣道は面一本！小森園正雄 剣道口述録。体育とスポーツ出版社 (改訂新版)、pp.178-181.
- ・志々田文明、成山哲郎 (2006a) スポーツ V コース 合気道教室。大修館書店、p.49.
- ・同上書 (2006b)、p.53.
- ・同上書 (2006c)、pp.168-175.
- ・同上書 (2006d)、pp.202-203.
- ・角 正武 (2010) 剣道は基本だ！つねに見直すべき 剣道の鉄則 10 項目。スキージャーナル、pp.175-188.
- ・高野弘正 (1958) 剣道の習い方。大泉書店 (再版)、pp.226-228.
- ・富木謙治 (1960a) 合気道入門－当身技と関節技の合理的練習法－。ベースボール・マガジン社、pp.60-65.
- ・同上書 (1960b)、pp.152-156.