

外国人剣士における指導法の研究 —主にカナダ国バンクーバー市における剣士に着目して—

岩本 貴光¹⁾ 神田 智浩²⁾ 阿部 淳³⁾

A Study of Instruction Methods of Kendo for Foreign Kendo Players
With Special Reference to Kendo Players in Vancouver, Canada

Takamitsu IWAMOTO¹⁾ Tomohiro KANDA²⁾ Jun ABE³⁾

【要 旨】

本稿は、筆者らが2014年8月12日から8月22日までの期間、「カナダ国バンクーバー市で剣道の普及・発展」を目的として、外国人（主にカナダ国バンクーバー市）が剣道を志す上での基礎的修練の在り方を実証的に明らかにしたものである。

本派遣後の2015年5月に第16回世界剣道選手権大会が東京都の日本武道館にて開催されることが決定しており、本派遣地のバンクーバー市からも代表選手を多数輩出していることから、剣道の競技力向上と普及活動は大切なものとして位置づけられていた。

本事例では、カナダ国バンクーバー市を中心に、日本の伝統文化である剣道を正しく伝えるための活動をおこなった経緯を明示し、剣道のグローバル化に資する一資料として提示する。

【キーワード】

剣道 剣道の普及・発展 外国人剣士 剣道指導法

緒言及び目的

近年、剣道は世界各地で愛好者が増えており1970年にはIKF (International Kendo Federation) 国際剣道連盟が結成され、初めて、日本武道館で第1回世界剣道選手権大会が開催された。

全日本剣道連盟は、「平成24年（2012）5月

にはイタリアのノヴァラにおいて第15回世界剣道選手権大会が開催され、48カ国・地域から選手が集まった¹⁾と報告しており、今や剣道は世界的な広がりを見せていると言える。

そのような現状の中、筆者らは日本古来の伝統文化である剣道を伝播させるため、2014年8月12日から8月22日までの期間、「カナダ国バンクーバー市における剣道の普及・発展」を目的に約2週間滞在し、指導を行った。その背景

¹⁾ 別府大学短期大学部

²⁾ 中部大学

³⁾ 別府大学

には、来年2015年5月に東京日本武道館で開催される第16回世界剣道選手権大会のカナダ国ナショナルチームの強化及び、少年剣道の技術向上がある。

カナダ国において、剣道は1914年から行われていたが、1946年に林林太郎が中心となり、初めてステイプストーン道場という道場が立ち上げられた。現在ではカナダ国全土で約50の道場があり、剣道人口はおよそ2000人程である。1970年代から1990年代にかけて、カナダの剣道人口は大幅に増え、その9割が日系人であった。2000年代になり剣道人口が減り続けていたが、2005年頃から、カナダに住む中国人、韓国人が日本の文化に興味を持ち、剣道を始める人が増えたことで、現在では剣道人口は一定で維持されている。しかし、剣道人口を増やすために、各道場の先生はもっと剣道を知ってもらおうと日々努力を重ねている。

剣道に対する外国人選手の意識について灰谷は、「剣道の普及を阻害している原因の一つとして、指導者、練習場、防具の不足、剣道への関心の薄さなどが実態的に明らかになった」²⁾と報告しており、また、「剣道をはじめた動機としては、「東洋的なものに興味があった」とか、「心身の統合に剣道が役立つと思った」というような回答が過半数をしめたが、これは、外国の選手達が近代科学の進歩に伴う、人間性疎外現象からの主体性の確立の一つの手段として、東洋的な、たとえば「禅」とのかかわりのある剣道を実践することによって、実存的な自己の生き方を求めているためとも考えられる。」³⁾とも報告している。

カナダ剣士の、剣道を学ぼうとする姿勢は大変素晴らしく、礼儀を重んじ、指導者や稽古をする相手を敬う心は、日本人よりも「武士道」の精神が優れていた。カナダの剣士は、剣道を通して人間形成を行うという精神を大切に剣道の修行に取り組んでいることが確認された。

このような、剣道に真摯に取り組む剣士と共に、カナダ国の剣道普及・発展のために、ナ

ショナルチームの強化に重点を置き、少年剣士、一般剣士の指導も並行して行った。



Figure 1 カナダナショナルチームと一般剣士

指導内容

今回の指導において、バンクーバー剣士の問題点に着目し、その改善に向けた指導を行った。問題点は以下の通りである。

- 1) 足さばきがうまくできず、技が一本になりにくい
- 2) 技の種類を多く知らない
- 3) 巧みな技がない
- 4) 打突の中で攻めや溜めがなく、構えたらすぐに打突動作に移る

上記の問題点を解決するために、以下の指導を実践した。

- 1) 基礎基本の反復練習の重要性を認識させた上で、足さばきの練習を6種類行った。
(前進・後退・10歩前進5歩後退・股割り・小手面連続打ち・連続踏み込み) いずれも筆者らが事前に見本を見せ実践させた。注意を行なった点として、前進・後退・10歩前進5歩後退においては、常に剣道の足さばきを意識して実践させること。ややもすると歩み足になってしまい、左足が右足を越してしまうので、常に左足の引き付け動作を意識させ継足でおこなうこ

と、股割り動作については、腰を十分に落とし背筋をきちんと伸ばすこと、きつくなると前傾姿勢になりがちだが最後まで背筋を伸ばし動作をおこなうこと。

小手面の連続打ちに関しては、左足に十分に体重を乗せ、つま先を意識しておこなうこと。右足に体重が乗ってしまうとスムーズな前進動作ができなくなるために左足一本で前に進むイメージを作らせた。連続踏み込み動作に関しては、試合の最中に技が途切れない場面を設定させ、幾度も技を出しても、踏み込み動作が連続しておこなえる足さばきを意識させた。



Figure 2 足さばきの練習の様子 (写真は股割り)

2) 二人一組になり、切り返しや基本技を、説明を行いながら実践させ、基本技が確実にできるようになった後、応用技などに発展させていく稽古方法を確立させた。(返し技・すりあげ技・抜き技)これらの練習も、筆者らが事前に見本を見せ実践させた。

主に実践した技として、まず剣先の攻めを常に意識させた面打ちをおこなった。相手の下方向を攻めその動きに相手に対応した時に相手の表に竹刀を回し面を打つ方法や相手の竹刀を巻き落とし面を打つ方法、更には、相手の竹刀を巻き上げて面を打つ方法などを実践した。応じ技に関しては、まず十分な攻めが大切であることを説明した上で試合の中で頻繁に表れる動作を中心に稽古をおこなった。主に指導した技として面すりあげ面、小手すりあげ面、面返し

洞、小手返し小手、小手返し面などであった。

また、最近の日本人剣士にも多く見られる傾向として打突後に過大な余勢を用い、手を大きく上げる場面が見受けられる。外国人剣士にも幾度となくその場面が確認できたので打突後の動作は自然な体勢を保ちつつ残心を取る取り組みを意識させて指導をおこなった。



Figure 3 打ち切る稽古の様子

3) 相手の手元を攻めるために、説明を加えながら、竹刀操作(払い・巻き・巻上げ)の練習を行った。ある程度行えるようになった後、基本打ちと合わせて、払い技、巻き技、巻き上げ技の練習を行った。なお、筆者らが事前に見本を見せ実践させた。竹刀操作は、手首の強さや柔らかさが重要なので素振りの段階から手首の強化及び柔軟性を高める稽古法を取り入れた。特に巻上げ動作は経験のない者が大多数であったため、竹刀の操作を詳しく細かに説明した。



Figure 4 構えから竹刀操作の稽古法様子

4) すぐに打突動作に移る原因として、多くの外国人剣道家の特徴と同様に、身体全体に力が入りすぎていること、特に上半身に力みがあることが考えられた。また、打突を出す時と相手と呼吸を合わせ打突の機会を伺うという「溜める」動作がない分、自己の中に生じる恐怖心を感じなくてもよいという考えからだと推察した。そのため、稽古の中で最初の段階は必ず気持ちでの攻め合いを行ない、その後に打突に入ることを意識させた。また、稽古時に「リラックス」という言葉を多用して指導を行い、通訳を用いて英語でわかりやすく説明を加えながら行った。更に「溜め」の部分意識させ相手の心読みながら打突動作に入る重要性を指導した。



Figure 5 基本技の稽古の様子

指導後の評価及び考察

- 1) 約2週間の足さばきの反復練習により、ナショナルチームメンバーを中心に、多くの剣士に稽古や試合練習時の体の捌きの向上が確認できた。また、打突スピードの向上も感じられた。また、手首の強化及び柔軟性を高める素振りも取り入れて実践させたが、地稽古などで意識して相手のとの関わりを大切にす剣士が多く見られた。今後も継続して足さばきの練習や素振り時の手首の強化及び柔軟性を高める稽古を行っていくことで、竹刀操作の向上はもちろん、体幹や足腰の強化だけでなく、体捌きなどのさらなる技術の向上に期待が持てる。
- 2) 基本技では全体的に面打ち・小手打ち・小手面打ちの姿勢が美しくなり、試合で一本になりやすい打ちに近づいたと言える。しかし、応用技においては、説明を加えても、ほとんどの剣士がうまく実践することができず、返し胴・返し面・すりあげ面などの習得にはまだ時間がかかると考えられた。今回外国人剣士の個々の剣道に対する熱意は素晴らしいものがあり、教授した指導を稽古で実践しようとする姿が多く見られていたことから、これからの反復練習により技術の習得が期待できる。
- 3) カナダ剣士は竹刀操作で、巻き落とす動作は見たことがあるが、竹刀を巻き上げるとい動作を見たことがないという人が大半であった。実践してみると、巻き落としは全員ができていたが、巻き上げにおいては、ほとんど成功する者がいなかった。また、基本打ちと合わせて行くと、巻き落としからうまく技に繋げることができなかった。これは、竹刀操作だけを習得したいと考え、技に繋げるという意識がほとんど無いということが考えられる。どんな練習も打ちに繋げるという意識づけの必要性が感じられた。竹刀操作が一つの技と捉えるなら「技を繋ぐ」という意識付けが必要であると思われる。
- 4) 「リラックス」という言葉を多用することで、基本技の練習の際、構えた時の肩の力が抜け、打った後の打突姿勢も外国人剣士特有の力みがなくなった。しかし、二段技や三段技など技を連続して打っていく場合に、どうしても身体全体に力が入ってしまい、癖の強い動きになってしまっていた。平日頃から、稽古の時には、厳しさの中にも「リラックスして行う」ということを意識づけさせることが重要であると考えられ

た。



Figure 6 熱心に受講するカナダ剣士

受講者の感想

今後の指導の向上に努めるため、講習会后に受講者ならびに保護者にアンケートを用いて3つの質問を行い、感想や意見を用紙に記入してもらった。質問内容及び受講者の感想に多く見られたワードは以下の通りである。

1) Your overall feelings/thoughts about this seminar:

- ・楽しかったです。
- ・また来てほしいです。勉強になりました。
- ・たくさん学びました。
- ・本当に上達したと思います。
- ・疲れました。
- ・実践的な練習法や技を教えていただき、ありがたく思っています。
- ・本当に思いを込めたい内容でした。
- ・試合で使えるものをたくさん学びました。
- ・試合をするのが楽しみです。
- ・剣道というものをもっと深く知ることができました。
- ・これから何を努力していけばいいのかが分かりました。
- ・海外に住んでいると講習会が少ないので、それぞれの剣士が新しい目標をもったことと思います。
- ・限られた時間の中で行われた講習会の内

容はちょうどよかったです。

2) What you thought was really good about this seminar:

- ・日本の先生の技と体捌きを見られたのが一番よかった。
- ・効果的な素振りと練習方法、新しい攻め方と技、またその使い分け、新しいことをたくさん学べたこと。
- ・たくさん稽古ができたこと。
- ・具体的な説明を受けられたこと。
- ・何回も復習したので、とても分かりやすかったこと。
- ・たくさんの新しい技を教えてもらえたこと。
- ・先生方が一人ひとりに気をかけてくれたこと。
- ・リレーがとても楽しかった。
- ・打つタイミング、なぜその場面でその技を出すのか、人間の持っている特性を利用しての技、すり足、素振りの指導がどれも納得させられた。
- ・「剣道を楽しく行う」「稽古はうす紙を重ねていくような事」という先生のお話が心に残った。
- ・現役で競技者として戦われている先生、高段者の先生の両方の見方をいただいたので勉強になりました。
- ・様々なドリルを学べた。
- ・先生方が他の人と稽古しているのを見られたこと、すべてが良かった。

3) Any thoughts on what you would like to have seen or any thoughts on how to make the seminar better:

- ・先生同士の試合も見てみたかったです。
- ・小手技も、もっと教えてほしかったです。
- ・このままで満足です。
- ・もっと長くいてほしかったです。
- ・試合稽古をみてもらったので、もう少しアドバイスが欲しかったです。

- ・限られた時間で精一杯やっていただいたと思います。もっとたくさん技を習いたいです。
- ・応じ技をたくさん教えて頂きましたが稽古不足のためなかなかうまくいきませんでした。今後稽古を積み先生方にうまくなった自分をお見せしたいと思います。

まとめ

指導を通して、カナダナショナルチーム及び一般剣士は、剣道に対する姿勢がすばらしく、非常に熱意があり、礼節を重んじていた。今回の講習会では、少年剣士からナショナルチームの選手までの多くの人が集まったことで、質の高い稽古を多くの人に知ってもらうことができた。我が国においても、このように剣士が一同に会し、「ともに学び、ともに成長する」という姿勢は是非学ばなければならないと強く感じた。しかし、外国人剣士を取り巻く問題点として、地域の施設の使用に関する問題、特に床の固さによる踵を痛める問題点や、それぞれのスケジュールがうまく噛み合わないことによって稽古に人数が集まらず質の高い稽古をする機会が少ないことが挙げられる。

技術面においては、足さばきの向上や、打突姿勢が美しくなったことに加え、今回学んだ実践的な技を稽古や試合稽古で用いている姿が多く見られた。受講者がアンケートで、「楽しかった」「上達できたと思う」「たくさん技を知れて良かった」という回答が多かったのも、講習会で剣道を意欲的に楽しみながら行っていたからだと言える。

しかし、うまくできなかった技や竹刀操作を習得するためにも、今後も継続して反復練習を繰り返し行うことが必須であると言える。習ったことがすぐにできるようにならないことが剣道の醍醐味であり、その技を習得できた時の達成感は格別なものであることを是非体感してもらいたい。

特にカナダ国ナショナルチームの選手においては、来年5月に日本武道館で行われる世界大

会で今回指導した内容が活かされて大きな飛躍となるように期待したい。また、日本の伝統文化である剣道の素晴らしさを一人でも多くのカナダ国の方々に体験してその良さを知ってもらい、剣道に更なるグローバルな広がりがあることを願ってやまない。



Figure 7 講習を終え感謝状を送られる筆者ら

謝辞

本研究における、カナダ国剣士に対してのアンケート調査にご協力頂いた別府大学国際言語文化学科教授、山野敬士氏に心より感謝申し上げます。

引用参考文献

- 1) 財) 全日本剣道連盟 HP
- 2) 灰谷由子：剣道に対する外国人選手の意識
～第4回世界剣道選手権大会において～
帯広大谷短期大学紀要18, A41-A47,
1981-03
- 3) 灰谷由子：剣道に対する外国人選手の意識
～第4回世界剣道選手権大会において～
帯広大谷短期大学紀要18, A41-A47,
1981-03
- 4) 岩本貴光：南アメリカにおける剣道の普及・発展についての一考察
～主にエクアドル国の剣道の現状に着眼して～
別府大学短期大学部紀要(33),
179-189, 2014-02