

# 国際武道大学

武道・スポーツ科学研究所

武道・スポーツ研究

第4号



INTERNATIONAL  
BUDO  
UNIVERSITY



# 国際武道大学 武道スポーツ研究 第4号・2022年度・目次

## 〈原著論文〉

- 国際武道大学設立に関する歴史研究…………… 1  
土居 陽治郎

## 〈研究報告〉

- 欧州における武道教育へのアプローチ…………… (2021年度プロジェクト研究) 19  
—武道文化教育啓蒙のためのテキスト作成—  
田中 守、井島 章、阿部哲史、下拂 翔、筒井雄大

## 〈研究報告〉

- 大学女子柔道選手における競技力向上のためのコンディショニングサポート … (2021年度プロジェクト研究) 25  
～ウエイトトレーニングに着目して～  
清水伸子、山本利春、笠原政志、森実由樹、林田和孝、矢崎利加

## 〈研究報告〉

- 体育・スポーツ指導者養成のための大学実技授業のあり方について … (2021年度プロジェクト研究) 33  
～実技授業教材の体系化を目指して～  
後藤 豊、櫻井健一、川合英介、伊藤清良

## 〈研究報告〉

- 大学女子サッカーチームのトレーニングサイクルに関する事例： … (2022年度プロジェクト研究) 47  
体力的側面に着目して  
鈴木健介、中山和哉、笠原政志

## 〈研究報告〉

- 大学男子ハンドボール部における情報分析活動に関する事例報告： … (2022年度プロジェクト研究) 59  
映像分析ソフト導入の試みについて  
下拂 翔、森 実由樹

〈研究報告〉

地域における健康・体力づくりの企画と実践・成果…………… (2022年度プロジェクト研究)	67
井上哲朗、森実由樹、吉嶺 真、刈谷文彦、小西由里子 谷口有子、見波 静、宮本瑠美、水島諒子	
<b>国際武道大学研究倫理規程</b> ……………	77
研究所を利用した活動	
国際武道大学研究倫理規程	
国際武道大学「ヒトを対象とする研究」倫理規則	
国際武道大学「動物を対象とする研究」倫理規則	
<b>国際武道大学 武道・スポーツ研究 投稿要領</b> ……………	87

## 【2021年度 武道・スポーツ科学研究所プロジェクト研究】

2021年度採択された武道・スポーツ研究所プロジェクト研究は5件あり、新型コロナウイルス感染症拡大の影響から、以下2件について研究期間を更に1年延長することとなりました。

(研究期間3年目)

研究期間を延長することとなったプロジェクトは下記の通りです。

	課題名	分類	分類研究組織 (○代表者 共同研究者)
1	剣道の国際的な指導モデルの構築 —韓国龍仁大スクールにおける剣道の 実態調査を中心に—	I. 武道・スポーツ	○岩切公治 井島章 田中守 丸橋利夫 上宇都鉄舟 筒井雄大 金榮學
2	武道における 安全対策の構築に向けた取り組み	IV. 研究活動企画 の推進	○山本利春 立木幸敏 井島章 林田和孝 高坂正治 荒川尊祐 原田隆次 笠原政志 清水伸子



原著論文

## 国際武道大学設立に関する歴史研究

土居 陽治郎

### **The Establishment of International Budo University: A Historical Study**

**Youjirou Doi**

#### **Abstract**

International Budo University (IBU), established in 1984, is a university with programs devoted to physical education. Shigeyoshi Matsumae, who became chairman of the International Judo Federation in 1979, envisioned the establishment of IBU. However, a university concept similar to Matsumae's was proposed by members of the Diet, leading to the founding of the National Institute of Fitness and Sports in Kanoya. At that time, Katsuura City, Chiba Prefecture, where IBU is located, enthusiastically sought to attract universities to counteract depopulation and the stagnation of the local economy. As home of the Budo Training Center of the Nippon Budokan (Budo Foundation), Katsuura had made construction of the university promoted by this foundation its central policy issue. However, IBU encountered difficulty raising construction funds that was greatly eased by an unusual subsidy from Chiba Prefecture that spurred donations by the business community. Our investigation regarding why the prefecture provides subsidies for private universities revealed that the establishment of a new university in the prefecture was deemed important, not necessarily limited to IBU. The IBU curriculum planned at the time was novel and challenging: IBU emphasized the development of internationally educated Budo leaders with a particular focus on foreign language education. The ideas of the founder of IBU were important, but more than that, it was founded through the hopes and enthusiasm of the many people involved in its establishment, who evaluated this project highly. The results of this study will greatly advance our knowledge of the history of our university.

キーワード (Keywords) : International Budo University (国際武道大学), Shigeyoshi Matsumae (松前重義), education of the history of own university (自校史教育), Nippon Budokan (日本武道館), Katsuura-city (勝浦市)

## 【和文要約】

国際武道大学は1984年に設立された体育系大学である。1979年に国際柔道連盟会長に就任した松前重義が大学設立を構想したが、その当時、国会議員の集会でも松前の考えと似たような大学構想が持ち上がっていた。その影響を強く受けて設立されたのが国立の鹿屋体育大学であった。国際武道大学がある千葉県勝浦市では、過疎化の進行や地域経済の低迷からの脱却を目的とした大学誘致に熱心で、日本武道館が所有する勝浦研修センターとの関係性から、国際武道大学誘致を最大の政策課題とした。しかしながら、国際武道大学は建設資金作りに苦勞したのであった。千葉県からの異例の補助金を得ることで財界からの募金活動が進展した。千葉県側が私立大学に補助支援することになった理由は、県内に大学を新設することを重要視していたため、必ずしも国際武道大学のためというわけではなかった。大学教育のカリキュラムは、その当時としては非常に斬新で挑戦的なものであった。特に外国語教育に力を注がれて、国際教養豊かな武道の指導者育成が強調されていた。国際武道大学は創設者の構想も重要ではあるが、それ以上に、設立にかかわった多くの方々の希望と熱意とによって設立されたもので、そうしたプロジェクトは高く評価されるものがある。本研究の成果は自校教育を大きく前進させることができるだろう。



## 1. はじめに

1990年代後半の大学大綱化の進行と歩調を合わせるように、多くの国公立私立大学では自校史を基盤にした自校教育を大学教育の根幹に組み込むカリキュラム改編が相次いできた[1]。私立大学として先鞭を切ったのが1997年の明治大学と早稲田大学、国立大学では九州大学であった。こうした動向は、中央教育審議会答申（2008年）においても、初年次教育の充実化に向けた大学側の取り組みに強く推奨されるに至った[2]。

国際武道大学（以後、本学と言う）では、開学以来、「現代文明論」という授業科目を通じて自校教育は展開されてきたものの、明確に初年次教育の一環と言う位置づけは不明確であった。そこで、2007年度の国際スポーツ文化学科においては初年次教育科目として自校史に関する授業を展開し、その授業を新聞社にも公開する形で進めた[3][4]。その後、初年次教育科目を全学対象とした2013年度以降でも自校史的な授業は展開されているものの、自校史そのものの研究はほとんど進展しておらず、本格的な自校教育の遂行には至っていない。

自校教育という定義はあいまいで、例えば、大川の定義づけによると「大学の理念、目的、組織、沿革、人物、教育・研究の現況など、自校（自学）に関わる特性を教育題材として実施する一連の教育・学習活動」と幅は広い[1]。これらを単独の授業科目で扱うことはほとんど不可能であり、例えば私立大学では建学理念や自校史と社会動向との関係性を重視した形で授業科目化されることが多いだけでなく、そうした知見を大学紹介といった幅広い社会的認知にも活用している。受験生獲得を目的とした新聞広告などにそうした傾向が顕著に現れてきている。

本学で将来的に自校教育を充実させるためには、まずは本学にはほとんど蓄積されていない自校史研究を推進する必要がある。本学には学校法人国際武道大学が創立記念誌的に自校史をまとめたものが存在しているが[5][6]、あくまでも設置者側の視点によるものであり、客観的な研究視点を有したものとは言い難い。

そこで本研究では、自校史研究の端緒となるべく、大学の設立過程に焦点を当てて、当時の社会動向を踏まえた形で本学の設立意義について論じるもので

ある。本学は1984年開学と歴史的には比較的新しい部類に属する大学であるが、それでも設立過程の資料は整理されているとは言えず（大学設置構想の全体像や設立過程、さらには開設予定授業科目やその担当教員の一部までが公開された資料としては、開学1年前の月刊武道1983年3月号「国際武道大学起工式」が最適であろう[7]）、その当時の当事者の多くは存命しておらず、例えば、開学時の授業科目がどのような経緯で設定され、どういった授業内容だったのかも証言を得ることができない。現在では、カリキュラムポリシーや授業科目内容が明確にシラバスなどで表記されているが、こうした明文化環境はごく最近になってからである。したがって、開学当時の社会動向や学会、さらには学術書などを通して、開設授業科目の狙いや内容を類推することになる。

このように、自校に関する歴史といえども、非常に広範囲に及ぶものがあり、資料（史料）は膨大でかつその解釈も多岐にわたる。自校教育を確立していくためには、そうした困難さのある自校史研究を着実に進める必要があり、少しでも自校内議論の契機となることが研究推進の意義でもある。

## 2. 研究の視点について

歴史研究は広範囲に及ぶため、研究視点を絞って論を進める必要がある。本研究が対象としたのは、本学が開学する1984年4月12日以前の設立過程の中で、

- ・“武道大学”設立構想に関わる国会審議
- ・大学誘致に意欲的な勝浦市の対応
- ・開学資金づくり
- ・大学カリキュラム構築

といった観点で、客観的な資料収集をもとにして、大学設立意義を論じるものである。

自校史研究には、学生を取り巻く環境整備や教職員人事採用を含む大学運営組織など（前述した「国際武道大学起工式」として公開された資料には組織を構成する人物名と所属が明記されているが[7]、これらは本学の出発点に関係したステークホルダーと見なすことができる）、本学と社会との関係性についての広範囲な歴史検証といったテーマにも順次取り組む必要がある。

なお、本学設立過程については、創設者（松前重義氏）の自伝書や[8]、勝浦市及び勝浦市議会の中心者によって編纂された資料などがあり[9]、また前述

したような創立記念誌にも記載されているが、本研究ではこうした資料以外の新資料に基づく設立過程への言及であり、さらに開学当時のカリキュラムへの考察は過去には全くないものとして位置づけられるであろう。

### 3. 国際武道大学設立に向けて

#### 3.1 “武道大学”構想

創立記念誌などでは、創設者の松前重義氏が国際柔道連盟（IJF）会長として公約として“武道大学”設置を明らかにしたというのが、本学の通説となっている。事実、モスクワオリンピック・ボイコットで揺れる時期に、松前氏は朝日新聞の取材に対して、IJF会長の立場として次のようなことを表明している。

私の場合は柔道を世界中に広めることですが、そのためには国際的な教養を身につけ、使命感に燃えた普及指導員を育てなくてはなりません。その養成機関として、武道大学の設立を計画しています。(1980年5月19日朝日新聞夕刊「私の言い分・モスクワ五輪にぜひ参加を」) [10]

ただし、新聞紙面に“武道大学”構想が掲載されたのは、この朝日新聞記事より前のサンケイ新聞「武道大学ができる!!」(1980年5月13日)が最初であった[11]。

こうした“武道大学”構想はほぼ同じ時期に国会でも検討されていたのである。

ここでは国会審議過程から、“武道大学”およびその当時の新しい体育大学の方向性を考察する。

1968年ごろからの大学紛争を直接の契機として、1973年に教育研究の仕組み、大学と社会とのかかわり方、管理運営の仕組み等を大幅に改めた初の新構

想の総合大学・筑波大学が誕生し、それ以降、社会的要請や教育研究上の必要性の高いものについて、逐次整備充実が進められた [12]。その中で、体育・スポーツ等に関する教育研究の推進、実践的指導者の養成を目的とした国立大学構想が持ち上がり、1980年3月31日にその調査報告結果が提示された。この時、新構想大学として浮上したのが鹿屋体育大学である。

実は、当時の国会審議過程によると、新しい構想の教育大学設置として、上越・兵庫・徳島・鹿児島 の4地区が取り上げられていて、1978年に上越教育大学と兵庫教育大学、1981年に鳴門教育大学が設置されたが、そうした最中、1978年度に新しい体育系国立大学新設への転換が図られた(1981年3月20日第94回国会衆議院文教委員会：宮地貫一文部省大学局長答弁)。当時の文部省が提示した鹿屋体育大学設置理由としては、

近年における国民の体育・スポーツ、レクリエーション活動に対する関心の高まりに対応して、これらの分野における実践的な指導者の養成を図るため、特に社会体育の分野に主眼を置きつつ教育研究を推進する必要性 (1981年3月18日第94回国会衆議院文教委員会：田中竜夫文部大臣)

という、社会的要請の高まりに応えるためとされていた(国会、地方議会での議事録からの引用、抜粋についてはその都度、明記する形とした)。

こうした背景に、市町村を中心とした公共スポーツ施設数の増加があり、そうしたスポーツ施設に関わる人材輩出があった。図1に公共スポーツ数の推移を示したが、1975年あたりからの急増は顕著であった。

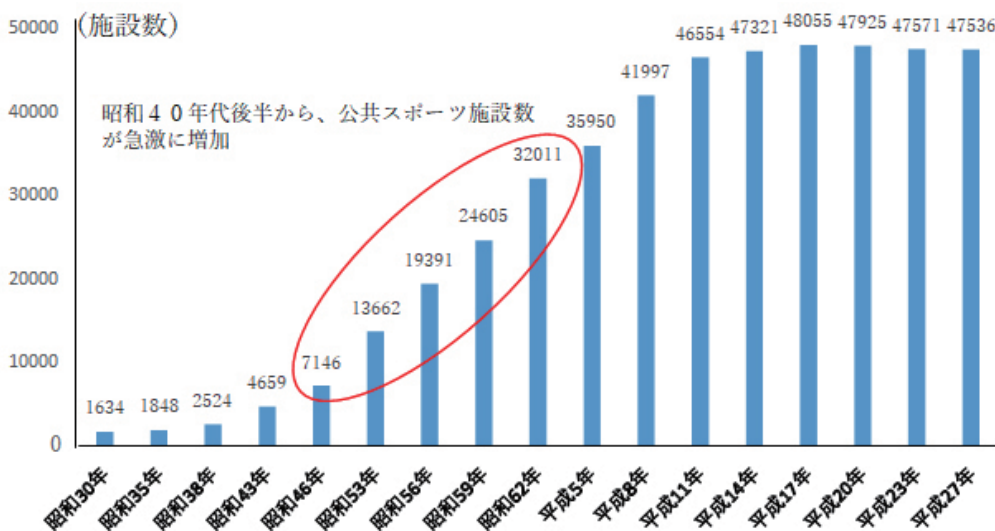


図1 公共スポーツ施設数の変遷

公共スポーツ施設建設は公共事業の一環としての地方経済活性化策という側面もあり、単純にスポーツ需要の伸長によるものとは言えないものがある。

昭和50年の調査では、わが国で18万8千の体育施設がございますが、55年の調査では20万8千カ所に及んでおります。そのうち、特にいま申しました公共団体がつくれます体育施設が2万カ所から3万カ所に、この6年間ほどで1万カ所の増を見ておるといふことでございます。たとえば総合体育館等につきましては、一施設当たり4.4人の体育の専門の職員が配置されるということ、小型のものも含めまして大体一体育館当たり1.4人の指導者が配置されるという状況でございますので、これらの国民のスポーツに対する関心と実践の高まり、また、これにこたえた体育施設の整備等々の背景といたしまして、今後、社会体育の指導者の本格的な養成と確保への努力が要請されている(1981年3月25日第94回国会衆議院文教委員会：柳川覺治文部省体育局長)。

実は鹿屋体育大学設置に関して、「社会体育指導者養成」とは別の政治的な働きかけが関与したのではという指摘があった。鹿屋体育大学武道課程の設置に1978年設立された武道議員連盟の意向が関与しているのではないかという指摘である(1981年3月25日第94回国会衆議院文教委員会：日本社会党・中西績介議員)。武道議員連盟の活動方針の一つが「中学校に於ける柔剣道を積極的に奨励する」で、その内容は、

- ・一般の体育の他に、柔剣道を独立の正課とする様に教科課程を改正する。
- ・柔剣道の教員を全国的に配置する。
- ・指導者養成のため、国立大学にも柔剣道を正規の課程として採用する。更に武道大学を設立する。

というものであった。

こうした武道議員連盟による働きかけによって、教員養成大学から急遽、武道を軸とした国立の体育大学という方向転換については、文部官僚は否定したものの、当時の田中龍夫文部大臣は、

鹿屋の問題からさらに武道議員連盟のお話が出ましたが、私は、武道議員連盟は超党派で与野党でつくっておる、かように存じております。(1981年3月25日第94回国会衆議院文教委員会：田中龍夫文部大臣)

と、質問者の所属政党議員も関与していることであるという、やや開き直り的な答弁であった。鹿児島県に新構想の教員養成系大学を新設するという計画

には、九州各県に国立大学の教育学部が設置され、また九州に特段の教員需要の高まりがあったわけではないことから、そもそも鹿児島県での国立の教員養成系大学新設には無理があったことは否めない。

上越、兵庫、鳴門、鹿屋ということで新構想の教員養成大学の創設準備調査が行われておったわけでございますが、昭和五十三年度におきましては、新高等教育機関設置調査ということで、この鹿屋の場合には、鹿児島県におきます教員の需給関係というようなことも考えまして、必ずしも教員養成大学に限定しないで、新しい高等教育機関としては何が適切かということを検討することにいたしましたのが昭和五十三年度でございます。(1981年3月20日第94回国会衆議院文教委員会：宮地貫一文部省大学局長答弁)

暗礁に乗りかけていた鹿屋における新構想新設大学だったが、武道議員連盟による「武道指導者養成の国立大学設立」趣旨が当時の文部行政の行き詰まりに光明を見出した形となったと考えれば、文部大臣の「超党派で取り組もうという武道大学」という答弁も理解できるものがある。

しかしながら、武道だけで大学、ましてや国立大学新設というのは不可能であると考え、そこで急遽考え出されたのが社会体育の推進路線であった。

社会体育指導者の必要性と言う社会的要請は数字などの客観的事実から理解が得られたが、武道指導者を国立大学で積極養成するという趣旨の議論は国会ではかみ合わず、ほとんど時間切れとなって鹿屋体育大学新設のための予算案が可決するという後味の悪さが残った。

例えば、

武道が他の体育・スポーツの種目と比べて、体育・スポーツの範疇の中に武道もあるわけですが、それが独自の学問的な価値を持っている、あるいは他のスポーツに比べて人間の人格形成上すぐれた面を持っているというふうなことなのか。率直に言いますが、武道学という学問があるのですか。(1981年3月25日第94回国会衆議院文教委員会：日本共産党・山原健二郎議員)

という問いに対して、政府側は

武道につきまして運動科学の面からこれをとらえ、論じていくということの内容(前出文部科学省体育局長・柳川覺治)

と議論にならず、

「運動科学という言葉、たとえば水泳課程とか球技課程とかいうようなものはいままで聞いたことがないわけですし、水泳にしても、日本古来の歴史を持った水泳その他あるわけですね。そういうことにつきましても、水泳の独自の学問的な体系というものは、あっさり言えば、いまのところ私たちは聞いたことがないわけで、結局、突き詰めていきますと、学問的には、水泳にしましても、球技にしましても、恐らく武道にしましても、そうだろうと思いますが、体育学とか生理学に吸収されるものではないかと思うのですが、その点がどうも、今度の体育大学構想の中であらわれてまいりました武道課程というのがはっきりしないわけですね。

少なくとも大学論を論議する中ですから、大学局長は、どういうふうはこの武道課程というのを判断されておりますか。たとえば武道も体育・スポーツの一領域であるということであれば、武道のみを体育・スポーツ全体の学問体系から切り離して独立させるということについては、ある程度大学論としても納得できるだけの説明が必要だと思いますが、その辺は検討されておるのでしょうか。なぜ単科大学にしてやらなければならないか、あるいは既設の大学の体育学部を充実してやれるのじゃないか、指導者を養成することもできるのじゃないかというような考えを持っています。現在、その武道につきましても、武道のみならず体育・スポーツについて、社会教育の面で一般の地域等で指導者を求めていることは事実ですから、それなりにただ指導者養成だけでなく、日本の社会教育そのものの受け皿をどういうふうにつくっていくか、たとえば体育やスポーツあるいは武道にしても、その施設をどういうふう地域につくっていくかということと並行してこういう大学の構想が生まれてくるならば、まだわかるのですけれども、その辺が何となくわからないまま」(前出：山原議員)

という中途半端な形での国会答弁であった。

その後、参議院でも同様の質疑応答がなされ、社会体育重視と言うなら、なぜカリキュラムとして社会教育関連の資格取得を目指さないのか。取得できる資格が保健体育教員免許というのでは、新設するだけの意味は薄いのではないかと(1981年4月9日第94回国会参議院文教委員会：日本社会

党・勝又武一議員)

という指摘は的を射たものがあるが、政府側との議論には至らなかった。

山原議員や勝又議員が指摘した社会体育・社会教育の構造問題は、その後、Jリーグ誕生、サッカーくじによる地域スポーツ活性化策などへと進んだが、学校部活問題との連携を含めて、40年以上を経た今でも抜本的な解決に至っていない。その意味では、当時の政府が期待した社会的問題解決推進人材の育成には至っておらず、国立大学のみならず、その後に数多く誕生した本学を含めた私立大学での社会体育、生涯スポーツ推進人材の育成という課題は残ったままであろう。例えば、社会教育法第44条(学校施設の利用)とスポーツ基本法第13条(学校施設の利用)との関係性など、検討すべき事項は多々ある。

こうした国会審議過程に見られるように、当時の体育系大学新設に対して、「武道」と「社会体育推進」が社会的責務とされ、いわゆる保健体育教員養成に主眼を置くだけでは認められない状況であった。その意味では、鹿屋体育大学という新しい国立大学設置過程が本学にも大きな影響を及ぼしたのは言うまでもない。本学は当初、「武道」を学部名称に入れた形で設立準備を進めていたのであるが(1981年4月27日財団法人国際武道大学設立準備財団発足当時は「武道体育学部」設置としていた)、こうした国会審議によって、体育学部という範疇で武道教育を推進する形に修正していったのであった。



図2 勝浦市による「大学誘致記念碑」

### 3. 2 勝浦市の大学誘致

勝浦市側の大学誘致の全容は『東奔西走』によって記録されている[9]。その活動記録を本学前に記念碑として残している(図2)。その中でも、勝浦市が勝負を賭けた形となったのが1980年12月22日の勝浦市議会の『「財団法人国際武道大学設立準備財団」設立のための基本財産形成」議案であった。

1980年5月29日に「国際武道大学設立準備財団」を発足し、即、「国際武道大学建設推進会議」を立ち上げて、募金活動の基盤づくりを整備した。その際、設立準備財団では任意団体であり、企業等からの寄附を受ける際の控除対象にならないため、早急にこの財団を文部省傘下の財団法人化することを取り決めた。しかしながら、この時、設立準備財団の中核となる日本武道館の法人上の立場が行く手を阻む形であった。円滑に財団法人化するために考え出された解決策を、当時の山口吉暉勝浦市長の市議会答弁(1980年12月第4回定例勝浦市議会会議録)から引用する。

ところで、新しい財団法人の設立でありますので、基本財産が必要であります。この額は文部省の指導で一億円以上という行政指導がなされており、この財団法人設立のための基本財産につきましては、国際武道大学は日本武道館が中心となって学界の協力を求めて建設するというので、日本武道館がこの基本財産一億円を出すことになっております。

しかし日本武道館は、武道の振興のために文部省体育局から補助金の交付を受けて運営している団体でありまして、この武道館が別の財団法人設立のために一億円寄附することは適当でない、寄附するのであれば補助金のカットもあり得るという

文部省体育局の強い意向が示されたのであります。

このような経過を経まして武道館設立財団から勝浦市に対しまして、勝浦市が大学に提供することになっている土地の一部を一億円で武道館が買い、勝浦市はこの一億円を財団法人国際武道大学設立財団の設立基本財産として出損してもらいたいという話がありました。市ではこれをいろいろ検討しました結果、勝浦市は国際武道大学の用地として提供を予定している土地の一部を武道館に売却し、その代金を基本財産として出損するので実質的な負担の増とはならない。武道館は基本財産として支出することになっていた一億円で土地を取得し、国際武道大学に提供するのでこれも実質的な負担にならない。大学としても勝浦市から提供を受ける土地が勝浦市と武道館から提供を受けることになり実質的に変りはない。

更にこの基本財産一億円の問題が決まらないうと財団法人の認可申請が遅くれ、更には財団の募金活動に支障をきたし、ひいては大学の開校が遅れる等、いろいろな点を考慮いたしまして、大学誘致の実現を図るため土地の一部を売却、基本財産の一億円の出損をしようとするのであります。

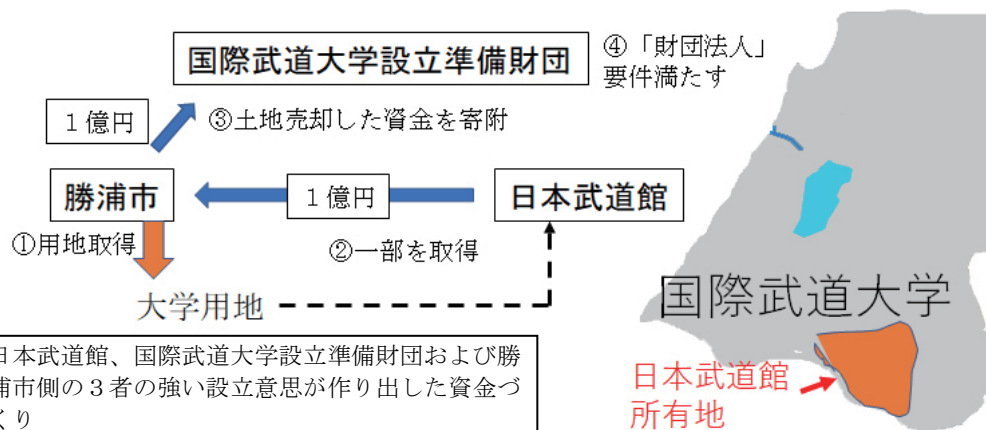
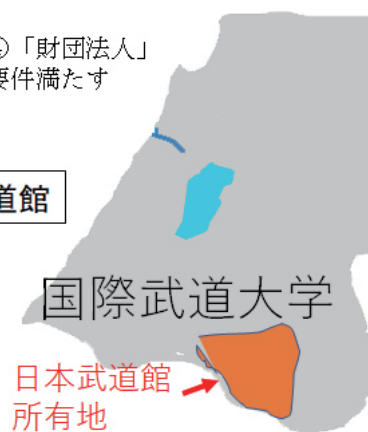


図3 日本武道館、国際武道大学設立準備財団および勝浦市側の3者の強い設立意思が作り出した資金づくり



実は、国際武道大学用地の市側の取得については、前月の1980年11月第4回勝浦市臨時議会にて、用地取得造成事業費4億5943.1万円予算案を採択したばかりであった(1980年度分の1億3480万円執行もあわせて議決)。したがって、用地取得の予算議案を通過させた直後にその一部を売却して市側の歳入とするということは通常の行政手法ではないため(図3)、この「土地処分」議案は12月定例市議会最終日の最後の議案としていた。当然のこととして、

この議案については今日突如として提出された議案です。ところが今の答弁の内容を聞いてみると、提案された議案に対し質疑し、それに対する答弁をしていることになるんですけども、準備されている答弁の内容はどうか、もう十分以前から討議されている内容のように私は受け止めている。ところが議案は今日提出されているんです。議会に対して付議すべき議案提出の本旨について山口市長の政治姿勢を疑わざるを得ない。(滝口敏夫市議会議員)

という疑念が呈せられている。市長の政治姿勢や用地取得後の強引な当事者間での取引への市民抜きの“空中戦”への疑義はもったもなことで、その後の審議では、「日本武道館所有地が国際武道大学の展開の阻害要因にならないのか」「もし日本武道館の経営が行き詰った場合、国際武道大学には影響が出ないのか」といった基本的な質疑が行われた。その中で市側としては、国際武道大学と日本武道館が存続する限り、この土地の所有権は日本武道館であり続ける旨の説明を行っていた。

この市議会での議決によって、「国際武道大学建設計画確約書」が以下の関係者によって正式に締結され(議決日と同じ1980年12月22日)、事実上、「財団法人国際武道大学設立準備財団」としての活動のめどがたったのであった。設立準備財団構成員は、

- ・松前重義(日本武道館会長)
- ・毛利松平(日本武道館理事長)
- ・早川崇(武道議員連盟会長)
- ・永野重雄(日本商工会議所会頭)
- ・安西浩(東京瓦斯社長)
- ・花村仁八郎(経済団体連合会副会長)
- ・野田孝(阪急百貨店社長)

・河合堯晴(日本鉱業相談役)

であった。この準備財団申請によって、1981年1月5日付の千葉日報には「放送大学・武道大の大学誘致具体化」と報じた[13]。

なお、この時に日本武道館が取得した土地は、国際武道大学開学前の1983年4月に大学の設立とは切り離して「武道科学研究センター」として建設することにしたのであったが、諸般の事情で1986年に設立され、1995年6月に土地・建物ともに国際武道大学に譲渡・移管され、同年10月「国際武道大学附属武道・スポーツ科学研究所」として現在に至っている[14]。

「国際武道大学設立準備財団」を文部省下の財団法人化によって募金活動が本格化することから、自己財源をほとんど保有しない形で大学設置を推進する中では、この準備財団の基本財産の保有が大学設置の決め手となったわけで、その鍵を握ったのが勝浦市であった。市長及び市の執行部のやや強引な進め方もあったが、それだけ国際武道大学設立に向けての市側の熱意、理解および協力は見過ごすわけにはいかない。その後、最終的な土地取得のために勝浦市が拠出した総額は約14億円にも達し、一般財源からの償還もピーク時には2億円に及ぶという覚悟を示しての大学設置であった(勝浦市の年間予算額は約50億円)。市民サービスよりも大学設置を優先させた勝浦市の決断であった。そうした決意を示したのが1980年12月22日と言えるだろう。

### 3.3 大学建設資金づくり

『松前重義 わが昭和史』にも、土地取得の次の課題として大学建設資金づくりが回想されている。その回想録では、経済団体連合会に相談して寄付金募金活動を展開したとされているが、実は、最も献身的な活動を展開したのが、松前氏と東北帝国大学柔道部で同い年の東京瓦斯株式会社会長の安西浩氏であった。その功績を称え、本学開学前から名誉学長の称号を安西氏に贈っている。安西氏は勝浦市出身の財界人で、いわゆる戦前の新興財閥「森コンツェルン」に深くかかわる安西家の出身であった(【補足説明】参照)。

しかしながら、財界からの反応は鈍く、募金活動は思ったようには進展しなかった。そうした事

態を憂慮したのが勝浦市側で、勝浦市としては独自の交渉で千葉県からの支援を画策していたのであった。市長の県知事訪問、県議会議員への陳情は相当な回数に及んだのだが、千葉県側には県政上、大学誘致問題に取り組んでいた時期でもあった。

千葉県は急速な人口流入で、“千葉都民”と称される状況で、そのことから高校生の生徒数が急増していた時期であった。千葉県内の高校生の大学進学者ニーズの高まりに対して、県内大学進学者割合が低く、多くの大学進学者が県外流出していることを改善するために(昭和54年度では県内大学進学者は19.3%、県外に80.7%という状況であった：1980年9月定例千葉県議会における大地薫議員の調査報告)、県内における大学立地の偏りを是正し、かつ、積極的な大学誘致を図って県内高校生の受け皿としたいという構想があった。

このとき千葉県側が想定していたのは早稲田大学新設学部を幕張地区に開設するものであった。1982年に早稲田大学創立100周年記念事業として、千葉市幕張地区に医学部と海洋学部を新設する計画が早稲田大学側から持ち上がり、千葉県側もその医学部に隣接する形で千葉県立衛生短期大学設置を決め(1981年開学：現在では4年制大学千葉県立保健医療大学に改組)、受け入れ態勢を整備していたのであった。ところが、早稲田大学側に急遽、事情変更が生じてしまい、1980年に入ってから県議会でも見通しが案ぜられる状況が報告されるようになっていた(幕張進出断念に至った決定的な事件が1980年3月『早稲田大学商学部不正入試』)[15]。

そうした事態を新聞社側も報じていて、サンケイ新聞1980年5月10日では「ワセダ“新居” こんとん」と千葉市幕張進出問題を報じたのであった[16]。サンケイ新聞は早稲田大学の幕張進出は事実上立ち消えを報じた直後の5月13日に、前述したように「武道大学できる!!」という記事となったのである。

このサンケイ新聞報道を契機に、千葉県議会側も早稲田大学誘致には見切りをつけ、一気に本学誘致に向けての“応援”的な審議が続いた。

1980年の千葉県議会6月定例会議ではじめて「国際武道大学」設置が取り上げられたのであった。質問者は戸田鎮雄議員(民社党)であった。

去る五月十二日にサンケイ新聞に報道された国際武道大学の問題でございます。この計画は財団法人日本武道館、この会長は東海大学総長の松前重義先生でございますが、この松前先生が打ち出しました構想によりますと、この国際武道大学の設立予定地は本県外房の観光地でございます勝浦市でございます。この勝浦市にある武道館勝浦研修センターの周辺土地を予定しておりまして、敷地は同センターを含めまして約十ヘクタールであるそうでございます。すでに地元勝浦市議会でも臨時市議会を開きまして、大学誘致決議を採択しております。市有地の提供はほぼ確実との情報も得ているわけでございます。この大学の設立構想を見ますと、柔道剣道など、日本古来の武道を通じまして国際人を養成する目的から、外国語と武道を最重点科目とする文武両道大学でございます。学生は全寮制として日本人学生だけでなく広く世界各地の留学生を受け入れまして、大学の授業の場だけではなく寮生活を通じて各国の学生が交流できるように、すばらしいシステムであると聞いております。将来は一学年四百人を定員として、四年制で計千六百人の学園にする構想でございます。卒業生は日本体育大学等と同様に体育学士の資格が取れるわけでありまして、太平洋の荒波を臨む本県の勝浦は、まさに国際色豊かな武道のメッカとなろうとしているわけでございます。本計画について、県当局はどのように受けとめておられるか、また今後どのように本構想について対処なされていこうとするめか、この際知事の所見を承りたいわけでございます。

この質問を受けて、川上紀一千葉県知事は、国際武道大学の設置は教育的見地からいたしましてはもちろんでありますが、過疎化傾向にある南房総地区にこのような施設をつくるということは、その面からも望ましい、こういうふうな基本的な考えを持っております。今後、大学の設置認可の見通し、勝浦市におきます誘致の状況、これらを十分見きわめまして、私どもがさきに設置をいたしました大学立地対策協議会、また県議会の御意向も賜りまして、県といたしましてもできるだけの協力をこれにしていきたいと思います、こういう基本的な考えでおり

まず。

と、最初から協力姿勢を見せていた。

その陰には勝浦市長による県知事や県議会議員への働きかけがあったわけだが、千葉県政から見ると、公約としていた大学新設の実現性が高い大学が出現したわけで、かなり早期段階から県側は「積極的な支援協力」に傾いていたのであった。

1981年に川上紀一千葉県知事が辞任し、その後を受けた沼田武知事によって、県行政としては異例の10億円もの大学建設事業費補助を1982年2月県議会で可決したわけであるが、この補助金決定が財界募金を大きく進展させることになった。千葉県から10億円、財界募金は25億円と定まり、建設総額35億円となったのである。県補助を受けてから安西氏の募金活動が本格化し、そのための推進役に地元大原町（現いすみ市）出身で、山口勝浦市長と旧制中学同期の伊吹省二東京瓦斯株式会社副社長があたり、精力的な募金活動が展開された。このことは『国際武道大学創立10周年記念誌』に詳しい[5]。

通常、私立大学建設に県からの補助金が拠出されることは稀で、最近では「国際医療福祉大学成田キャンパス」に対して千葉県が35億円の補助を講じている。医療福祉といった県民全体への還元といった意味とは異なり、武道・スポーツ指導者養成の大学への補助は異例で、県政事情とタイミングが一致したことが本学には幸いした形であった。

#### 4. カリキュラムづくり

##### 4. 1 大学設置申請段階

当時の大学新設申請は、1984年4月開学とした場合、1982年7月末日までに文部省に申請する必要があった。その申請で最も重要なものがカリキュラムである。カリキュラムづくりは大学教育研究の専門家の果たす役割が非常に大きく、通常は、新設する学部長予定者を中心にカリキュラムづくりが展開される。

本学では開学時の体育学部長であった岸野雄三氏を教学の中心者と想定し[17]、1981年の筑波大学在職中からカリキュラムづくりの中心を担った（正式の体育学部長就任は開学前の1983年10月1日）。本学は構想段階から、外国語教育と幅広い教養を重視する武道指導者や体育・スポーツ指導者

養成を掲げていたことから、その建学理念をカリキュラムとして具現化することが求められた。

この当時はいわゆる「大学大綱化」以前の制度であったため、大学設置基準が厳格化されていた。卒業単位数は、一般教育科目36単位、外国語科目8単位、保健体育科目4単位、専門教育科目76単位の計124単位というものであった。また当時の主流は通年型講義科目で4単位、外国語科目や保健体育科目は通年で1単位が一般的であった。こうした条件を満たす形でカリキュラムが立案された。その案を表1に示す。

単科大学設置には一般教養科目を幅広く用意できることは稀で、多くの単科大学では最小限の科目を必修化して対応していた。こうした課題は単科大学の鹿屋体育大学設立時の国会審議でも取り上げられていて、

もう一つは、現在の大学における教養部のあり方につきましましてはいろいろ問題が起こっておりまして、いわゆる教養部の空洞化ということを嘆いている人もあるわけです。単なる高等学校の教科の延長である、学生はこの教養部にある間にいわゆる学問的の興味あるいはその熱意を失ってしまう、こういうことがよく言われておりますが、この新しい体育大学をおつくりになるにつきましましては、教養部をどうするかということも、ひとつお考えがありましたらお聞かせいただきたい。（1981年4月7日第94回国会参議院文教委員会第5号：高木健太郎議員）

この質問には、政府側として、

これ（筆者注：鹿屋体育大学）は単科の大学になるわけですので、教養部という組織を別に設けるということにはならないかと思えます。教育課程の編成といたしましては、幅広く柔軟な教育課程の編成ができますように、弾力性のある組織で考えていこうというのが基本でございます。（宮地貫一文部省大学局長答弁）と単科大学での取り扱いには柔軟対応を示さざるを得ない状況であった。しかし、鹿屋体育大学では社会体育の課題解決に向けた人材養成を柱に据えたことから、

本来、青少年の体育、スポーツの指導者というのは、単にやはり知識だとか技術を習得しているだけではなくて、生涯教育なり社会教育に対する幅広い識見、そういうものが望ましいんじ



表1 国際武道大学カリキュラム表（文科省大学局提出時 1982年7月31日）

区分	科目名	単位数	履修条件	区分	科目名	単位数	履修条件		
一般 教育 科目	総合	現代文明論	4	必修	共通 科目	健康教育学・実習	2	2科目以上選 択必修	
		国際社会と日本	2	選択必修		健康管理学・実習	2		
		道徳と経済	2			バイオメカニクス	2		
	人文 科学	哲学・倫理学	4	2科目以上選 択必修		スポーツ医学	2		
		歴史学	4			学校保健	4		
		地理学	4			栄養学	2		
		国文学	4			労働衛生法規	2		
		芸術論	4			比較体育論	2		
		日本語	4			外国人留学生 必修	生涯体育論		2
		日本事情	4			必修	運動処方論		2
	社会 科学	憲法	4	必修	リハビリテーション体育論・実習	2	4科目以上選 択必修		
		法学（憲法を除く）	4	1科目以上選 択必修	スポーツマッサージ論・実習	2			
		政治学	4		整復概論・実習	2			
		経済学	4		安全教育	2			
		経営社会学	4		スポーツ情報論	2			
	自然 科学	数学	4		1科目以上選 択必修	運動リズム論・実習	2		
		物理学	4	舞踊論		2			
		化学	4	体育施設用具論		2			
		統計学	4	武道概論		2	必修		
		生物学	4			必修	柔道史	2	1科目必修
外国語科目	英語	8	必修		剣道史	2	1科目必修		
	フランス語	8	選択必修		柔道理論・実習	14			
	スペイン語	8			剣道理論・実習	14			
保健体育 科目	講義	2	必修	柔道指導法	2	1科目必修			
	体育実技	2	必修	剣道指導法	2				
専門 科目	共通 科目	体育原理	2	必修	武道 学科	体育方法論Ⅰ（個人種目）	1～2	必修	
		体育管理	2	必修		体育方法論Ⅱ（対人種目）	1～2	必修	
		体育社会学	2	必修		体育方法論Ⅲ（集団種目）	1～2	必修	
		体育史	2	必修		体育方法論Ⅳ（野外活動種目）	1～2	必修	
		生理学・運動生理学	6	必修		武道演習	4	必修	
		運動生理学実験	1	必修		体育 学科	スポーツ概論	2	必修
		衛生学・公衆衛生学	2	必修			スポーツ理論・実習	6	必修
		解剖学・運動解剖学	2	必修			スポーツ指導法	2	必修
		心理学・体育心理学	4	必修			レクリエーション実習	2	必修
		発育発達論	2	必修			体育方法論Ⅰ（個人種目）	2～4	必修
	体育測定・評価	2	必修	体育方法論Ⅱ（対人種目）	2～4		必修		
	トレーニング論	2	必修	体育方法論Ⅲ（集団種目）	2～4		必修		
	コーチング論	2	必修	体育方法論Ⅳ（野外活動種目）	2～4		必修		
	救急処置法・実習	2	必修	体育演習	4		必修		
	体育行財政学	2	2科目以上選 択必修	教 職 科 目	教育原理		3		
	社会体育論	4			教育心理学	3			
	レクリエーション論	2			教科教育法	3			
	体育施設の経営管理	2			道徳教育	2			
					教育関係法規	2			
				教育実習	2				

やないんでしょうか。(1981年4月9日第94回国会参議院文教委員会第6号：日本社会党・勝又武一議員)

に対して、当時の文部大臣が次のように答弁している。

それは当然でございまして、いわゆる体育大学をつくるに当たりまして、その基礎におきまして十二分の教養というもの、その教養の中にはあるいは社会教育の問題なり一般教養の問題なり、十分な基礎の上にさらに専門技術を修めなきゃならぬ、かように存じております。(田中龍夫文部大臣)

こうした国会審議から、新設する体育系大学の方向性に強く社会体育が意識されている状況では、教養科目の充実化は不可避と判断されるものがある。

表1に示した申請カリキュラムを考察すると、幅広い教養を修める工夫や対応がなされており、人文科学・社会科学・自然科学といった広範囲な領域を可能な限り網羅していた。その中でも、「生物学」を必修化したのは岸野の強い意向と思われる。

岸野は体育史を専門領域としていたが、自身の体操競技の専門性からドイツ流のスポーツ科学や哲学に精通していた研究者であった。戦後のドイツを中心としたスポーツ科学は物理・生物科学が先行し、その後人文・社会科学領域が加わることで総合科学として発展していたことを熟知していたことによるものと思われる[18]。

カリキュラムの中で最大の特徴が外国語教育科目である。「英語」8単位、「フランス語」または「スペイン語」8単位の計16単位を必須としているが、これは大学設置基準の2倍である。このことで、「真の武道精神を身につけた国際社会、地域社会のリーダーの育成を目指しているので、外国語教育に特色のある一種の体育大学、と考えてもらえばいい。」と『松前重義 わが昭和史』で自己評価されていた。

専門科目は体育系大学としては一般的な科目が並んでいて、“武道大学”を掲げている割には当時の武道学科設置の中京大学や日本体育大学などで展開されているような科目構成であった。このことは、前述したように鹿屋体育大学での武道専攻

設置でも国会審議で問題視されていて、「武道学」となるような学問基盤が未確立であることがその背景にある(ちなみに武道の学術研究組織である日本武道学会は1968年2月3日に、当時の正力松太郎・日本武道館会長の強い要請で創立された)。

実はこの申請段階では体育学部ではなく、「武道体育学部」という学部名で申請したわけだが、文部省側は鹿屋体育大学での国会審議での武道の取り扱いから、学部に武道が付くことには強い難色を示したのであった。その結果、最終申請段階では「体育学部」に落ち着く形となった。

そうした専門科目の中で、当時からすると珍しい科目が設置されている。「スポーツ情報」という科目である。1982年当時、現在のようなコンピューター全盛時代ではなく、また、スポーツ情報という言葉もほとんど馴染みのないもので、授業科目化できるほどの論を確立していたわけではない。スポーツ情報がスポーツの世界でも一般化したのは、2001年に設立された国立スポーツ科学センターにスポーツ情報部門が設置されてからである。その20年も前に本学にそうした授業科目を設置しようとするのは、大きな挑戦と考えることができる。

なぜ、そうした挑戦を本学で展開しようとしたのだろうか。そこには岸野自身がスポーツ科学を俯瞰的に見たときの究極の視点ではないかと思われるのである。岸野自身が編著者として集大成した『スポーツの科学的原理』で、自身が著した「スポーツ科学とは何か」において、欧米の諸科学の発展を踏まえてスポーツ科学を総合科学として位置づけるには、諸科学を「情報科学」(Information Science)を媒介とする必要があると結論付けている[19]。

東京教育大学、筑波大学という体育分野の教育研究活動で培った知見を、幅広い学際的な魅力溢れる新天地の本学で新しい挑戦を展開したいという強い思いがそこにあるものと思われる。

この科目は開学時カリキュラムには盛り込まれたが、岸野の構想を授業として担える研究者は皆無で、実際には大手新聞社のスポーツ編集委員が非常勤講師として担当し、その後、廃止科目となった。この科目が本学で復活したのは2013年度からのカリキュラムであった。

また、本学は日本武道館との密接な関係で設立した経緯や、開学当時の社会体育課題に対応する「体育施設用具論」という科目も特徴的である。この科目を岸野が強く想定していたかどうかは不明であるが、施設と用具とを一体化した視点はその当時では斬新だったと思われる。そのために、日本体育施設協会から教員を迎え、本格的な教育が展開されていたが、そうした専門家が不在となった後、廃止科目となった。この科目も、2013年度からのカリキュラムでは「武道施設用具論」として復活し、開学時の念願でもあった日本武道館との連携で展開した。

こうした挑戦的な専門科目も散りばめられたカリキュラムは、1980年代当時としてはかなり進歩的であり、まさに国際的に飛躍しようという姿勢が明確であったと振り返ることができるのではないだろうか。それを実現させたのは、体育学の重鎮であった岸野をはじめ、元文部省体育局長の前田充明副学長など、幅広い学術・実務領域との関係性を有した教授陣の充実に他ならない。

#### 4. 2 開学当時のカリキュラム

大学新設申請とその後の大学審議会による調査検討を経て、最終的に認可されたカリキュラムが表2であった。表1からは、教養科目に工夫を凝らして、より学際的で国際性を前面に押し出すものにすると同時に、学生指導を兼ねる形で「フレッシュマンセミナー」を取り入れるなどの対応が図られているが、これらは岸野の前職、筑波大学での総合科目や新入生科目を参考にしたことが読み取れる。

専門科目では、教員人事が固まったことで、武道・体育実技系科目がより具体化したものになっていることがわかる。特に、“武道大学”を押し出す意味で、それまでの柔道、剣道だけであった実技系に、弓道となぎなたが加えられた。また、当時の社会体育への取り組みを強化するべく、スポーツ施設管理や行財政理解に加えて、実践的な指導者養成につながるレクリエーション実践科目の充実化が目を見届けるものがある。

#### 4. 3 開学時カリキュラムのその後

本学は開学から40年近くが経過しているが、開学時から大きく後退しているのが教養科目であ

る。これは1990年代の大学設置基準の大綱化を受けて、1994年という開学10年段階での大幅なカリキュラム変更以後に顕著となった。と同時に、外国語教育科目も縮小化されたわけで、そうした縮小科目群を補う形で専門教育科目を肥大化させてきた。2001年度に設置したスポーツトレーナー学科に対応した科目群の増大が目立つ半面、“武道大学”を標榜した「武道学」への挑戦的なカリキュラムづくりは開学以来、未完のままと言っても過言ではない。2013年度からの武道学科カリキュラムでは、武道実技指導者養成視点から発展し、武道を取り巻く社会との連携を重視した挑戦を展開しているが、「武道学」の確立といった学術レベルに影響を与えるまでには至っていない。

実は同時代に”武道大学“という位置づけで開学した鹿屋体育大学でも武道領域の科目は強化されておらず、社会体育分野も大きな進展のないまま、スポーツの競技力向上やそれを後押しするスポーツ科学領域の拡張と言うのが実態である。例えば、研究教育の拠点化となるセンターについても、競技力向上を目指す「スポーツパフォーマンス研究センター」などは設置されているものの、武道に関する研究教育拠点はなく、地域性的の問題もあるが、開学以来、日本武道学会の理事も輩出していない。

1978年の武道議員連盟発足に伴う「武道大学」像であるが、40年以上の歳月を経ても学術的に確立できる状況にはない。しかしそうした状況下、文部行政の中で武道の占める位置づけは強化拡大が続いている。1989年の新学習指導要領では格技から武道に名称が戻され、2012年度からの中学校武道必修化が実現され、2021年度から完全実施される新学習指導要領では武道種目を拡充している。つまり、学校体育での学びを変化させているわけで、教育学や体育学の中での武道の確立と読み取れる。このことは鹿屋体育大学新設時に国会審議の議論対象そのものであり、既存の教育学部や体育学部で展開でき、多大な国費を注入してまでも国立の体育大学を新設する必要性が疑問視された通りの状況である。

そのことは本学にもあてはまり、「国際教養豊かな」という特色が薄まってしまっただけでなく、建学理念に関わるものがあるだろう。例えば、本学設立後の1987年に「武道憲章」が制定されたが、その英文

化という事業が本学に託され[20][21]、それを実現するなど、建学理念に相応しい取り組みが内外から高く評価されていたことを振り返ると、近年の活動停滞は残念なものがある。

本学では2017年度に「現在体育学部を設置されている武道学科を、武道学部として改組する計画」[22]が発表されたが、本研究で示したような“武道大学”設置の諸問題について、客観的な事実を含んだ論点が整理されているとは言い難いものがある。

## 5. 自校教育に向けて

本学の開学までの過程を、社会動向や地域社会を含めた広範囲な視点から明らかにしてきたが、大学に迎え入れる学生と地域との関係性については本研究では触れていない。特に多額の市財を投じた勝浦市にとっては非常に重要な視点である。このことについては別の機会に論じることにするが、学生たちの生活環境を全くのゼロから築き上げた勝浦市や市民の協力なくしては、大学の開学はできなかった。そこには数多くの人々が本学に対する大きな希望と夢を抱き、献身的な活動の賜物と断言できる。そうした活動の一端は、千葉銀行勝浦支店長として勝浦市周辺の社会的、経済的な課題に尽力した中村孟が自伝書に著している[23]。

ひとつの大学を具現化するにあたっては、非常に多くの人々のエネルギーが結集される必要がある。そこには立場は異なるものの、多くの人々が希望や夢を共有し、そのためには努力や労力を惜しまない姿があったはずだ。特に、開学する本学を見ることもなく、人生の最期を本学設立へ奔走された山中吾郎氏の貢献は多大であった。1979年当時、松前重義氏の構想を大学学部としての具現化計画に認め、さらに、本学にとって最大の難所となった、1980年12月22日の日本武道館への土地譲渡策による準備財団資金作りも、山中氏を中心に十分に練られた策であった[24]。

自校教育という創設者にばかり焦点が向けられる傾向があるが、本学の場合、強調すべきは「人の輪」であろう。多くの人々の心を動かし、実行に向かわせた源泉にこそ、自校教育の焦点を当てる必要があるものと結論付けられる。ではその源泉は何か？建学理念も重要であるが、実は関わっ

た人々の各々の希望と夢であろう。多くの人々が自身の物語として共有できたからであろう。また、大学とはそうした多様な希望と夢を抱かせるだけの魅力ある代物と言って過言ではない。大学を通して発展する町を夢見る人々もいれば、大学教育を通じて社会に新しい風を巻き起こすような人物輩出を夢見る大学教員たちもいる。

本学において、社会を巻き込んだ形での自校教育をどう具現化するかが今、問われている。

## 6. まとめ

国際武道大学（本学）は、1984年に国際教養豊かな新たな武道、および体育・スポーツの指導者を育成する目的で設立した体育系大学である。開学から30年以上経過した現在、このユニークな大学の歴史を、当時の社会情勢などとも関連付け、より客観的な事実に基づいた自校教育の必要性が問われている。本学ではこのような目的を有する自校史研究が低調であるため、多くの大学で浸透しつつある自校教育の充実化が遅れている。

そこで本研究では、広範囲な歴史の中で、次の観点に焦点を当てて、本学設立過程での新たな事実や歴史的な関係性を明らかにしようとするものである。

- ・“武道大学”設立構想に関わる国会審議
- ・大学誘致に意欲的な勝浦市の対応
- ・開学資金づくり
- ・大学カリキュラム構築

その結果、次のような事実と本学との関係性を明らかにすることができた。

- ・鹿屋体育大学新設に関わる国会審議過程で、“武道大学”に対する国民的な視点が明確化され、本学においても当初の計画であった「武道体育学部」という学部設置を見送り、「体育学部」として開学に至った。
- ・地元勝浦市側の大学設立に対する熱意の表れの象徴が、1980年12月22日の勝浦市議会での「土地処分」審議過程であった。本学設置の準備財団資金づくりに対して、最大限の協力と理解を示したことで、大学設置に向けて大きく前進した。
- ・開学のための資金作りで重要だったのが千葉県からの補助金獲得であったが、その背景には千葉県側の県内大学新設をめぐる様々な動き

があり、本学の構想発表時期がたまたまその動きに照合した結果であると推測された。

- ・新しい方向性を持った体育系大学として、当時の体育系大学にはない様々な挑戦や斬新な取り組みが含まれていたカリキュラムで、その理念や方向性は現代でも十分に通用するものであった。

国際武道大学は、『松前重義 わが昭和史』に「私の長い一生で、銀行に頭を下げずに、無借金で学校を造ったのは、これが初めてだった。」[25]とあるように、幅広い社会の力で設立された大学と言えるものがある。私立大学ではあるものの、当時の社会の力が結集した結果であり、その象徴としての開学資金の多くが勝浦市や千葉県といった公金によるものであった。自校教育を展開する上で、創設者の取り組み以上に、社会との関係性を重視した取り組みを心がけなければならない。そのことは、日常的な教育研究などを展開する上で、勝浦市や千葉県をはじめとした社会に目を向け、その関係性を高めていく必要があるだろう。

#### 引用・参考文献

- [1] 大川一毅：「全国大学における自校教育の実施状況—2008年度『自校教育実施状況調査』をふまえて—」、『大学教育学会誌』第31巻第1号(172-178)、2009年。
- [2] 文部科学省中央教育審議会答申「学士課程の構築に向けて」、2008年  
[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo/0/toushin/1217067.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo/0/toushin/1217067.htm) (参照日 2020年10月31日)。
- [3] 「国際武道大学の講座」、朝日新聞(千葉)、2007年12月4日朝刊。
- [4] 土居陽治郎,松井完太郎,木村寿一：「国際武道大学における初年次教育の実践報告とその将来展望についての提案」国際武道大学研究紀要,第25号,69-84,2009。
- [5] 国際武道大学創立10周年記念誌、1994年。
- [6] 国際武道大学創立20周年記念誌、2004年。
- [7] 月刊武道：ニュース「国際武道大学起工式」、29-37、財団法人日本武道館、1983年3月号。
- [8] 松前重義,白井久也：『松前重義 わが昭和史』,朝日新聞社,1987年。
- [9] 「山口市長と大学誘致」編集・刊行委員会：『東奔西走』,千葉日報社,1986年。
- [10] 「私の言い分・モスクワ五輪にぜひ参加を」,朝日新聞(東京),1980年5月19日夕刊。
- [11] 「武道大学ができる!!」,サンケイ新聞,1980年5月13日。
- [12] 文部省：『学制百二十年史』,ぎょうせい,1992年。
- [13] 「放送大学・武道大の大学誘致具体化」,千葉日報,1981年1月5日。
- [14] 国際武道大学附属武道・スポーツ科学研究所公式ホームページ (<http://www.budo-u.ac.jp/laboratory/>)参照日 2020年11月20日)
- [15] 山本一生：「存在しない大学史—早稲田大学における幻の学部構想—」,上田女子短期大学紀要第42号,77-85,2019。
- [16] 「ワセダ“新居”こんとん」,サンケイ新聞,1980年5月10日。
- [17] 岸野雄三：「国際武道大学創立10周年記念誌」、82-85,1994。
- [18] 岸野雄三：「スポーツ科学とは何か—スポーツとスポーツ科学」、『スポーツの科学的原理』Ⅱ章,大修館書店,77-89,1977。
- [19] 岸野雄三：「スポーツ科学とは何か—スポーツ科学の基本問題」、『スポーツの科学的原理』Ⅱ章,大修館書店,115-133,1977。
- [20] 岸野雄三・村川久子：「国際化時代の日本武道 武道憲章の英訳」(国際武道大学企画誌上シンポジウム),月刊武道,16-29,1988年11月号。
- [21] 岸野雄三・羽川伍郎：「国際化時代の日本武道 武道憲章の読み方」(国際武道大学企画誌上シンポジウム),月刊武道,16-29,1988年12月号。
- [22] 月刊武道：「国際武道大学のひろば」,172-173、公益財団法人日本武道館、2018年1月号。
- [23] 中村孟：『房総を駆けぬけた男』(自費出版)、NHK学園,2012。
- [24] 山中吾郎：「武道大学・将来への展望」(月刊武道：ニュース「国際武道大学起工式」),31-35、財団法人日本武道館、1983年3月号。
- [25] 松前重義,白井久也：『松前重義 わが昭和史』,126,朝日新聞社,1987年。

**【補足説明】安西浩名誉学長**

国際武道大学設立に際し、「武道大学は、私（安西浩）に理事長、学長をということで推薦があったが、私は、東京ガス、ガス協会、公安委員など本職が忙しいので、私の親友である松前重義氏を推薦し、松前氏が理事長、学長となり、私は資金の面で協力し、大学をつくることにしている。」（『東奔西走』[9] p87）にあるように、安西浩名誉学長は財界からの25億円募金の達成と言う多大な貢献を果たした。そのため、開学前から学長と同等の貢献を果たされたことで「名誉学長」の称号で、その功績に応えた。

安西浩氏は勝浦出身（守谷）で、東北帝国大学柔道部では松前重義氏と同時代の柔道部仲間であった。卒業後、東京瓦斯に入社、クリーンエネルギーの液化天然ガス（LNG）の価値を早くから認めて、海外からの輸入開拓に成功するなど、ガス業界の重鎮であった。

勝浦出身の財界人という意味で、山口市長は日本武道館研修センター設立の頃から頻繁に支援を受け続けたわけだが、勝浦の守谷地区で安西家と隣接した森家は、戦前の新興財閥を形成した化学工業における「森コンツェルン」の存在に大きく関わっている。なお、森家としては国際武道大学設立準備財団の発起人として、環境庁長官を務めた森美秀衆議院議員が名を連ねている。現在の国際武道大学としては、森美秀氏の長男の元法相・森英介衆議院議員が評議員として関与している。

森家と安西家は隣近所の関係であったが、森美秀氏の父・森轟昶（のぶてる）、安西浩氏の父・安西直一の両名が興した「総房水産株式会社」によって両家の結びつきが強固となり、この小さな会社から肥料、アルミニウム、火薬といった工業事業を広げ、昭和電工株式会社をはじめとした化学工業の「森コンツェルン」を森、安西両家で発展させたのである。森家は中央政界へ進出し、安西家は財界重鎮として名を馳せた。勝浦出身の両家

と国際武道大学とはこうした所縁で結ばれている。

さて、「森コンツェルン」と称せられる発端となった「総房水産株式会社」とは何か。荒波が去った後の勝浦の海岸にはカジメと呼ばれる海藻が砂浜などに散乱している。このカジメを天日干しして焼いた海藻灰からヨードや火薬を製造する会社を興したのであった（1908年12月1日）。ヨードは、ヨードホルムやヨードチンキといった衛生消毒薬として、特に軍事需要の高まりから国内各地で製造が進んでいた。大阪では、1890年には武田、田辺、塩野義の三商店の共同出資により、ヨード製造を目的とする「広業舎」が設立され、関東でも三浦半島や房総半島にそうした製造拠点が進められた。「広業舎」を作った三商店はその後、我が国を代表する製薬企業へ発展したわけで、カジメという海藻を原料にした化学工業に目を付けた森・安西家の先見性は高く評価されるものがある。【出典：大場俊雄「房総のカジメとアワビで成った新財閥一森家と安西家」（ふるさと文庫、崙書房2017）】

**謝辞**

本研究にあたり、勝浦市側の資料や情報提供にご協力くださった勝浦市役所職員・吉清佳明氏、開学に関わる国際武道大学に残された資料提供してくださった国際武道大学職員・清野義弘氏、さらに開学当時の大学運営にご尽力くださり、本研究を進めるうえで貴重なお話をお聞かせ下さった国際武道大学元職員・中村孟氏をはじめ、公益財団法人日本武道館の関係者など数多くの方々に対して御礼申し上げます。

（2023年11月15日受付）

表 2 国際武道大学開学時（1984年）のカリキュラム表（表 1 からの改編は赤字）

区分	科目名	単位数	履修条件	区分	科目名	単位数	履修条件		
一般教育科目	総合	現代文明論Ⅰ	2	必修	自由科目	労働衛生法規	2	4科目以上、8単位以上選択必修	
		現代文明論Ⅱ	2			比較体育論	2		
		国際社会における日本	2	1科目以上、2		生涯体育論	2		
		地球環境論	2	単位以上選択		運動処方論	2		
		経済と道德	2	必修		リハビリテーション論・実習	2		
	人文科学	哲学・倫理学	4	2科目以上、8単位以上選択必修		スポーツマッサージ論・実習	2		
		歴史学	4			整備概論・実習	2		
		国文学	4			安全教育	2		
		地理学	4			スポーツ情報論	2		
		芸術論	4			運動リズム論・実習	2		
		比較民俗論	4		舞踊論	2			
	社会科学	国際関係論	4	必修	体育施設用具論	2			
		憲法（外国を含む）	4		武道概論	2	必修		
		法学（憲法を除く）	4		柔道史	2	1科目2単位選択必修		
		国際政治学	4		剣道史	2	1科目1単位、他に武道1科目1単位以上選択必修		
	自然科学	国際経済学	4	必修	柔道理論・実習	14	1科目14単位選択必修		
		経営社会学	4		剣道理論・実習	14	1科目2単位選択必修		
		科学技術学	2	1科目以上、4単位以上選択必修	柔道指導法	2	1科目1単位選択必修		
		数学	4		剣道指導法	2	1科目1単位選択必修		
		統計学	4		体育方法Ⅰ（陸上競技）	1	1科目1単位選択必修		
物理学		4	体育方法Ⅰ（体操）		1	1科目1単位選択必修			
化学	4	体育方法Ⅰ（水泳）	1		必修				
生物学	4	必修	体育方法Ⅱ（柔道）		1	柔道・剣道より1科目1単位、他に武道1科目1単位以上選択必修			
外国語科目	英語・英会話	8	必修	体育方法Ⅱ（剣道）	1	1科目1単位選択必修			
	フランス語・フランス語会話	8	選択必修	体育方法Ⅱ（弓道）	1				
	スペイン語・スペイン語会話	8	選択必修	体育方法Ⅱ（なぎなた）	1				
専門科目	共通科目	体育原理	2	必修	体育方法Ⅲ（サッカー）		1	1科目1単位選択必修	
		体育史	2	必修	体育方法Ⅲ（バスケットボール）		1		
		体育社会学	2	必修	体育方法Ⅲ（ラグビー）		1		
		心理学・体育心理学	2	必修	体育方法Ⅲ（ハンドボール）		1		
		体育経営学	2	必修	体育方法Ⅳ（レクリエーション）		1		必修
		生理学・運動生理学Ⅰ	4	必修	フレッシュマン・セミナー		1		必修
		生理学・運動生理学Ⅱ	2	必修	プレセミナー		1		必修
		運動生理学実験	1	必修	武道演習	4	必修		
		衛生学・公衆衛生学	2	必修	スポーツ概論	2	必修		
		解剖学・運動解剖学	2	必修	スポーツ理論・実習	6	必修		
		発育発達論	2	必修	スポーツ指導法	2	必修		
		体育測定・評価	2	必修	レクリエーション実習	2	必修		
		トレーニング論・実習	1	必修	体育方法Ⅰ（陸上競技）	1	3科目3単位必修		
		トレーニング論・実習	1	必修	体育方法Ⅰ（体操）	1			
	コーチング論	2	必修	体育方法Ⅰ（水泳）	1				
	救急看護法・実習	2	必修	体育方法Ⅱ（柔道）	1	柔道1科目・剣道1科目必修、他に武道1科目1単位選択必修			
	栄養学	2	必修	体育方法Ⅱ（剣道）	1				
	体育行財政学	2	2科目以上、4単位以上選択必修	体育方法Ⅱ（弓道）	1				
	社会体育論	2		体育方法Ⅱ（なぎなた）	1				
	レクリエーション論	2		体育方法Ⅲ（サッカー）	1				
	体育施設論	2		体育方法Ⅲ（バスケットボール）	1				
	健康教育学・実習	2		体育方法Ⅲ（ハンドボール）	1				
	健康管理学・実習	2		体育方法Ⅲ（バレーボール）	1				
	バイオメカニクス（実習を含む）	2		体育方法Ⅲ（ラグビー）	1				
	スポーツ医学（病理学を含む）	2		体育方法Ⅳ（レクリエーションⅠ）	1				
	学校保健	4		必修	体育方法Ⅳ（レクリエーションⅡ）	1			
	必修	1		体育方法Ⅳ（レクリエーションⅢ）	1				
必修	1	体育方法Ⅳ（レクリエーションⅣ）	1						
必修	1	フレッシュマン・セミナー	1						
必修	1	プレセミナー	1						
必修	4	体育演習	4						
教育科目	教育原理	3	必修	教育心理学	3				
	教育心理学	3		教科教育法	3				
	教科教育法	3		道德教育	2				
	道德教育	2		教育関係法規	2				
	教育関係法規	2		教育実習	2				
	教育実習	2							





## 研究報告

## 欧州における武道教育へのアプローチ —武道文化教育啓蒙のためのテキスト作成—

田中 守 井島 章 阿部哲史 下拂 翔 筒井雄大

エンドレ・ニーメット (ハンガリースポーツ科学大学)

ラスロー・チャクヴァーリ (ハンガリースポーツ科学大学)

### **Approaches to budo education in Europe: creating a textbook for an awareness of budo culture education.**

Mamoru TANAKA , Akira IJIMA , Tetsushi ABE , Sho SHIMOHARAI , Yudai TSUTSUI  
Endre NÉMET , László CSÁKVÁRI

#### 論文概要

1964年東京オリンピックにおいて柔道が正式競技に加えられてから半世紀余り、多くの武道種目が海外に紹介され今や武道は世界の人々に愛好される運動文化となった。

だが、その一方で武道の伝統性や文化性の欠落、あるいは道の精神の希薄化など、武道の現状と将来を憂う声も上がっている。

筆者は、こういった背景を踏まえ、あらためて武道の国際化について現状を正しく把握し課題を明らかにするため、2021年度武道・スポーツ科学研究所プロジェクト研究として「欧州における武道教育の現状と課題：ハンガリー国立体育大学における武道教育の実態調査を中心に」を計画した。しかし、コロナ感染症の影響を踏まえ、現状にて着手可能な武道文化テキストの作成を課題として設定した。同テキストは、ハンガリースポーツ科学大学の教材となるものであり、同時に広く欧州各国における武道教育と啓蒙に役立つものとして作成したものである。

現在は日本語の原稿が完成しており、ハンガリー語への翻訳作業を進めている。

テキストの内容については、第1章「日本における武道の概要」、第2章「武道の歴史」、第3章「武道文化の源泉」、第4章「武道とスポーツ」を設定している。

本テキストは、新年度からの「武道文化」の講義で使用するほか、体育教員養成コースとコーチ養成コースに通う学生の必修科目「柔道指導法」ならびに「空手道指導法」でも参考書として配布する予定である。

#### Abstract

In the more than half a century since judo was made an official sport at the 1964 Tokyo Olympics, many budo arts events have been introduced overseas, and budo has become a form of athletic culture loved by people all over the world.

However, at the same time, there are individuals who express concerns regarding the present state and future of budo. These concerns revolve around issues such as a

perceived dearth of tradition and culture, as well as the potential dilution of the essence of budo as a true “Way.”

Given this background, the author devised a research project in FY2021 titled “Current Status and Issues of Budo Education in Europe: A Survey of Budo Education at the Hungarian National University of Physical Education.” The objective was to accurately understand the present situation and address concerns regarding the internationalization of budo. However, due to the impact of the COVID-19 pandemic, the focus shifted to developing a budo culture textbook that could be implemented in the current circumstances. The primary purpose of this textbook is to serve as an instructional resource for the Hungarian University of Sport Sciences and to promote budo education and awareness across various European countries.

The Japanese manuscript has been finalized, and the ongoing process involves its translation into Hungarian.

Regarding the contents of the textbook, Chapter 1 is “An Overview of Budo in Japan”, Chapter 2 is “A History of Budo”, Chapter 3 is “Sources of Budo Culture”, and Chapter 4 is “Budo and Sports”.

The textbook is scheduled to be utilized during the “Budo Culture” lectures, commencing in the upcoming academic year. Additionally, it will be provided as a supplementary resource in the mandatory courses of “Judo Teaching Methods” and “Karate Teaching Methods” for students enrolled in the “Physical Education Teacher Training” and “Coach Training” programs.

キーワード : Martial arts culture (武道文化), Globalization (国際化), International spread (国際普及), Text (教科書), Hungarian University of sports science (ハンガリースポーツ科学大学)

## I. はじめに

1964年東京オリンピックにおいて柔道が正式競技に加えられてから半世紀余り、2020年東京大会では空手道も加えられた。この柔道・空手道はもちろんのこと、多くの武道種目が海外に紹介され今や武道は世界の人々に愛好される運動文化となった。多くの国では、軍隊や警察において人材教育のために武道を採用し、さらに学校教育に武道を採り入れる例も少なくないようである。まさに、武道の国際普及は目覚ましいものであり、今後ますますの発展が期待される場所である。だが、その一方で「武道の競技化」「勝利至上主義の蔓延」「武道のスポーツ化」などの言葉で、伝統

性や文化性の欠落、あるいは道の精神の希薄化など、武道の現状と将来を憂う声も上がっている。中林(1987)<sup>1)</sup>は戦後の武道について「競技武道の隆盛は、武道人口の増加や国際化などによって大きく発展した反面、ただ勝負に勝つための技術が流行し、試合やルールにおいても多くの変革がなされ批判や論議を呼んでいる。武道本来の質が低下したのではないか、武道の理念は何であるのか、などの声が高くなっていることも事実である」と述べているが、近年ではこのような指摘や議論さえも稀なものとなったように思われる。

こういった事態を踏まえると、かつて武道の国

際化においては「武道の精神」「日本の心」をいかにして海外で指導教育するかが最大の課題とされたが、競技としての面白さを前面に押し出した普及の結果、武道の文化的側面はほとんど顧みられないことがないまま量的拡大を続けたとしか思えない状況がある。

もちろんこれは国際化の問題だけではない。「人間形成の道」を標ぼうしつつ、実態としてはひたすらに勝敗にこだわり続ける露骨な勝利至上の取り組みという理想と現実、建前と本音の乖離の状況は国際化以前に軌道修正を必要とする日本武道の大きな課題であると言える。

あらためて武道の国際化について現状を正しく把握し課題を明らかにすることは、結果的に日本の武道における本来の価値を見つめ直すことにつながるのと共に、その価値を世界に発信することができるのではないだろうか。

筆者は、こういった背景を踏まえ、2021年度武道・スポーツ科学研究所プロジェクト研究として「欧州における武道教育の現状と課題：ハンガリー国立体育大学における武道教育の実態調査を中心に」を計画した。

ハンガリーは中東欧に位置する人口1,000万人ほどの中規模国家である。国策でスポーツを重視することでも知られ、第二次大戦前後から現在まで五輪をはじめとした国際的な各種競技大会で優秀な成績を収めている。日本の武道は20世紀初頭から普及し、1995年に柔道、2017年には空手道が中等学校体育科で指導可能な種目として正式に認可されている。体育教員養成課程においては、この2種目は必修科目となっている。

同プロジェクトは、世界における武道教育の実態を把握し、新たな武道教育の方法を提示することを最終目的として、複数年継続して進めていくことを前提に計画したプロジェクト研究である。

その第一段階としては、本学と学術交流協定を結ぶハンガリー国立体育大学（現在はハンガリースポーツ科学大学）における武道教育の現状と課題を明らかにし、武道に対する学生及び教員の認

識調査、武道に関するカリキュラムの比較検討を計画した。

しかし、コロナ感染症の影響により、現地調査、学生や教員たちとの意見交換会が実施できず、研究内容の変更を行った。

2022年7月に開催された International Kendo Camp for Youth<sup>2)</sup>のため現地を訪問した際、現地関係者との打ち合わせを行い、現状にて着手可能な武道文化テキストの作成を優先すべきとの合意を得たため、武道文化の教育啓蒙に資するテキストの作成を課題として設定した。なお、武道文化テキストはハンガリースポーツ科学大学の教材となるものであり、同時に広く欧州各国における武道教育と啓蒙に役立つものとして作成を行ったものでもある。

## II. 方法

武道文化テキストの作成にあたっては、ハンガリースポーツ科学大学に出向中の本学特任准教授である阿部哲史氏（「武道文化」の講座担当）に協力を依頼し、現地関係者とのオンラインディスカッションを行いながら、田中守他『武道を知る』<sup>3)</sup>を元に内容を選定し、テキストの作成を行った。

## III. 武道文化テキストの作成状況及び構成

前述したとおり、本プロジェクトで作成する武道文化テキストは、ハンガリースポーツ科学大学の教材となるものであり、第一段階としてハンガリー語での完成を目指している。

現在の作成状況はハンガリー語テキストの基となる日本語の原稿が完成しており、ハンガリー語への翻訳作業を進めている。また、武道文化テキストが実装されるのは新年度の9月からであり、現在調整を進めている。

武道文化テキストの構成については、以下の通りである。

### 1. 日本における武道の概要

#### 1-1. 用語としての武道

- 1-2. 現代武道と古武道
- 1-3. 武道を実施する場

## 2, 武道の歴史

- 2-1. 柔道の歴史
- 2-2. 剣道の歴史
- 2-3. 空手道の歴史
- 2-4. 合気道の歴史

## 3, 武道文化の源泉

- 3-1. 武芸流派
- 3-2. 武芸流派の成立条件
- 3-3. かた
- 3-4. 道の思想
- 3-5. 武道と武士道

## 4, 武道とスポーツ

- 4-1. 目的論から考える
- 4-2. 競技ルールから考える
- 4-3. 技能の評価方法から考える

## IV. 武道文化テキストの内容について

第1章では、「日本における武道の概要」を設定し、武道文化を解説する前提として、武道の概念、現代武道についてのアウトラインを説明する。

1-1 用語としての武道では、「武」の字義について、藤堂明保氏の指摘<sup>4)</sup>を取り上げ、「武」の本来の意味合いについて解説する。加えて、「武道」という用語が日本社会で使われるに至った経緯についても解説する。

1-2 現代武道と古武道では、現代において現代武道と古武道が並存していることについて、武道史を概観しながらその経緯について解説する。

1-3 武道を実施する場では、元来戦いの技術であった武道が、現代武道において学校教育の教材として位置づけられていることを説明し、官公庁(警察など)や企業においても武道組織・団体が開設されている日本の状況について解説する。

欧米では、武道を含めほとんどのスポーツ種目

は、営利目的で運営されるクラブで実施されているが、日本のケース、特に学校教育における武道の位置づけはかなり特殊なものとして理解されることが予想される。

第2章では、「武道の歴史」を設定し、現代武道の中から柔道・剣道・空手道・合気道<sup>5)</sup>の4種目を取り上げ、その歴史について個別に概説を行う。

本稿では、2-1 柔道の歴史、2-2 剣道の歴史について概要を述べることにする。

2-1 柔道の歴史では、嘉納治五郎と講道館の歴史を中心に解説し、嘉納が柔道の国際化に尽力した最初の人物であることを解説する。また、現代において柔道が競技スポーツとして発展してきた側面にも触れ、国際化の問題についても説明を加える。

2-2 剣道の歴史では、初めに、日本における刀剣の伝来から、日本刀の誕生、武芸流派について解説する。これらを踏まえ、18世紀中頃に竹刀と防具を用いた竹刀打ち込み稽古が考案され、多くの武芸流派で行われるようになり、剣術や撃剣という用語で行われていたことを説明する。明治維新以後については、剣術や撃剣を行っていた武士階級の消滅によって、存続の危機があったことに触れつつ、撃剣興行や大日本武徳会副会長西久保弘道の「武術(剣術)」から「武道(剣道)」への名称変更について解説する。また、第二次世界大戦終戦後の武道禁止に伴う、しない競技の考案から剣道の復活について解説する。

第3章では、「武道文化の源泉」を設定した。ここでは、武道文化とは何か。その具体的な内容と特徴について解説を行う。現代の日本人は、武道のことを「日本の伝統的な運動文化」として定義する機会が多い。これは、武道が長い歴史の中で日本社会にとって価値ある活動あるいは行動様式として人々に認識されてきたことを示している。しかし、長い歴史的背景をもつ武道を一言で定義づけることは難しい。これを踏まえ、第三章では時代ごとに性質が変化してきた武道文化にみられる文化的な事柄を解説する。

3-1 武芸流派、3-2 武芸流派の成立では、殺人のための技術であった武術が文化的な活動へと質的变化を遂げる上で、重要な役割を果たした武芸流派について解説する。

3-3 かたでは、日本にみられる「かた」を反復練習することによって理想とする高度な技術を習得しようとする伝統について、武道文化の最も重要な要素として解説を行う。

3-4 道の思想では、武道文化の精神的な事柄を中心に解説を行う。中世に発展した戦時武道は、一言でいえば相手を殺傷する殺人技術であった。しかし、江戸時代から現代に至るまでの期間に、この殺人技術は社会で生きる人間にとって価値ある活動へと作り変えられた。その過程で重要な役割を果たしたのが「道」という思想であったと言える。ここでは、武道の「道」を理解するために心がけるものとして、「数寄」、「正師」、「師弟同行」の3つの視点から解説する。

3-5 武道と武士道では、武士たちの精神的なよりどころとして重視されてきた武士道についての解説を行う。

第4章では、「武道とスポーツの違い」を設定した。武道文化を考えるうえで避けて通ることができないテーマの一つとして、武道とスポーツの違いが挙げられる。このテーマについて、4-1 目的論から考える、4-2 競技ルールから考える、4-3 技能の評価方法から考えるを設定し、それぞれの視点から武道とスポーツの違いについて考察する。これらの視点を踏まえ、武道とスポーツの両者において、運動形態や競技ルールなどの活動内容からみれば大差ないが、武道にはその歴史的背景から、伝統に根差した特徴を抱えている事実があり、武道とスポーツを全く同質の活動として理解することは難しいということを示すこととする。そして、どのような視点から武道を理解し、どのように取り組むのか。個々人の立場によって、武道にもなれば近代スポーツにもなり得る可能性があることを示す。

## V. 今後の課題

本テキストは、ハンガリースポーツ科学大学で阿部が担当する「武道文化」の講義で使用するほか、体育教員養成コースとコーチ養成コースに通う学生の必修科目「柔道指導法」ならびに「空手道指導法」でも参考書として配布する予定である。

しかし、テキストの内容がどれほどハンガリー人学生の需要に応じているのかは反響を確認する必要があると考えている。特に種目によって文化的な事柄に対する興味の度合いが異なるため、反応を確認した後、改めてテキスト内容の検討を行うこととする。

(2023年11月15日受付)

## 注及び引用・参考文献

- 1) 中林信二：武道のすすめ,中林信二先生遺作集刊行会,169,1987.
- 2) International Kendo Camp for Youth は2019年にハンガリー体育・スポーツ科学大学との学術交流の一環として企画（ハンガリー剣道・居合道・杖道連盟も共催）され、欧州を中心とした国々の18～28歳の剣士が参加するイベントである。コロナ感染症拡大の影響で2020、2021年は開催を見送ったが、2022年に再開され14か国から40名の参加者が集まった。本年7月にもエステルゴム市で開催を予定している。
- 3) 田中守・藤堂良明・東憲一・村田直樹：武道を知る,不昧堂出版,2000.
- 4) 藤堂明保：「武」の漢字「文」の漢字 その起源から思想へ,徳間書店,1977.
- 5) この武道4種目を選んだ理由としては、ハンガリーで特に愛好者が多いためである。弓道、相撲については愛好者がいるものの極端に少数であり、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道は愛好者がいない。

**研究報告**

大学女子柔道選手における競技力向上のためのコンディショニングサポート  
～ウエイトトレーニングに着目して～  
清水伸子、山本利春、笠原政志、森実由樹、林田和孝、矢崎利加

## Conditioning Support for Enhancing the Competitive Abilities of University Female Judo Players: Focusing on Weight Training

Nobuko SHIMIZU, Toshiharu YAMAMOTO, Masashi KASAHARA, Miyuki MORI,  
Kazutaka HAYASHIDA, Rika YAZAKI

### Abstract

For female judo players at University B, this research provided support for enhancing their competitive abilities in order to find solutions to issues raised in 2022.

Regarding the maximum lifting weight for bench presses, squats, and deadlifts, the results by weight class showed that the maximum lifting weight obtained by averaging the absolute values in each weight class increased, except for bench presses and squats in the lightweight class, and that the body weight value decreased for squats and deadlifts in the middleweight class and squats in the heavyweight class.

An increase in the maximum lifting weight for each measurement does not always result in performance improvement in a judo competition, but considering previous research as well as the fact that judo competitions are based on weight classes, judo competitions require enhancement of the maximum muscle strength throughout the body.

キーワード：女子柔道，競技力向上，ウエイトトレーニング

### 1. 緒言

柔道競技は、主に投技と固技の大きく2つに分類され、相手を投げる、抑える、極める、絞めるなどの動作がある。また、柔道競技では、試合の中で各動作（投げる、抑える、極める、絞めるなど）が連続的に行われ、相手に技を掛ける際の攻撃や、相手から技を受ける際の防御時に、瞬発的に力を発揮する無酸素性パワーと常に力を発揮する無酸素性持久力が必要な競技である。さらには、より強い筋力を発揮しながら全身をコントロールする平衡性や素早く動く敏捷性など、基礎的な体

力が必要であり、加えて、1日の試合の中で複数試合を戦うための体力が求められる<sup>1)</sup>。このことから、柔道の競技力向上には、技術の向上や精神面の強化に加えて、体力の向上が必要であると考えられる。

柔道競技における競技力向上を目的としたトレーニングサポートは、柔道ナショナルチームにおいて、バルセロナオリンピック後より本格的に始まり、近年ではナショナルチームだけではなく、大学、高校などにおいても柔道競技におけるトレーニングの必要性や、柔道の競技特性を考慮したトレーニングが推

奨されるなど、競技力向上や傷害予防のための体力強化が重要視されつつある<sup>2)</sup>。また、ルールの改正や細分化などにより、常に攻撃する柔道が要求されるとともに男女ともに基礎体力強化の重要性が指摘されている<sup>3)</sup>。

体重別階級制の競技でもある柔道において、B大学女子柔道部の課題としては、試合で相手と組み合った際に、相手の力に負けて上体を潰されてしまったり、釣り手（柔道で組み合うときの持ち手であり、柔道着の襟を持つ手）を持ち、相手を押し引きして技を掛ける力に欠けること、相手を投げるまたは投げられそうになった際に、体幹部や下肢全体を踏ん張れずに身体が崩れてしまうことなどから、主に、上肢及び下肢における選手個人の体重当たりの最大筋力を高めることなどの基礎体力向上が課題として挙げられた。

そこで、前述した課題解決のためにも、アスレティックトレーナーやストレングス&コンディショニングコーチなどのスポーツ医科学に関する専門家との協力体制を築くことで、現状課題を客観的に明らかにし、競技指導者と協力をしながら競技力向上を目的としたコンディショニングサポートを実施していく必要があると考えられる。

本研究では、B大学女子柔道部の課題となる上肢及び下肢における選手個人の体重当たりの筋力向上の課題解決に向けて筋力測定を実施し、トレーニングプログラムの実施をすることで競技力向上へ繋げ、課題解決することを目的とした。

## 2.方法

### 1) 対象

B 大学女子柔道選手 13 名（身長  $157.62\pm 5.17\text{cm}$ 、体重  $62.31\pm 9.39\text{kg}$ ）を対象に、2022 年の期間において、年間 2 回（試合期終了後の 7 月および 12 月）にスクワット、ベンチプレス、デッドリフトの最大挙上重量の測定を実施し、測定結果をもとにトレーニングプログラムを作成・実施した。なお、対象選手の階級ごとの内訳は、13 名（軽量級：48kg 級、52kg 級、57kg 級 6 名、中量級：63kg 級、70kg 級：5 名、重量級：78kg 級、78kg 超級：2 名）であった。

### 2) 測定項目および測定方法

測定項目は、体重、最大筋力（ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの最大挙上重量）とした。

最大挙上重量の測定の方法は、ベンチプレスは、肩の真上に保持したバーベルを胸まで降ろして開始姿勢まで押し上げる動作、スクワットは、バーベルを担いだ直立姿勢から、大腿部が床と平行までしゃがんだ後、直立姿勢まで戻る動作、デッドリフトは床に置かれたバーベルを直立姿勢まで持ち上げ、元に戻す動作をそれぞれ 1 回の最大挙上重量を記録した。そして、各種目の最大挙上重量（絶対値）を体重で除して体重値に換算した。

なお、最大挙上重量を測定する際の負荷の調節方法は、ウォームアップとしてテストで実施するエクササイズを軽い負荷で数セット行った後、1 RM テストを行った<sup>9,10)</sup>。

### 3) トレーニング計画

2022 年 4 月～2022 年 12 月の期間において、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー及び NSCA-CSCS（認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）の資格を有する専門家が介入し、指導者との



チーム全体の課題共有及び体力測定結果をもとにトレーニング計画を立案した。なお、本研究における専門家の介入は、ウエイトトレーニングプログラムの立案及び実行であった。

指導者の意向として、柔道をする上での基礎体力の向上を課題としており、その中でも特に全身の筋力を向上させることを最優先とすることが挙げられた。そのため、定期的なトレーニングの実施を試みた。年間、筋肥大、最大筋力、パワー向上を目的とした内容を試合期に合わせて実施した（表1）。これらのトレーニングプログラムの立案をする際、主に以下に示す3点を踏まえて実践を試みた。

- ① 指導者の要望として、基礎的な筋力を重点的に向上させたい要望があった（パワーを向上させる前に、筋量、筋力を向上させたい）。
- ② 全日本女子柔道トップ選手との身体組成を比較すると、体脂肪率が高い選手が比較的多い傾向にあった。
- ③ 肩関節や膝関節など、スポーツ傷害を抱えている選手が比較的多い傾向にあった。

また、トレーニングの実施頻度は、チーム全体では週1～2回、上半身・体幹と下半身・体幹のトレーニングに分けて1回につき60分実施し、その他は個人でトレーニング日を確保して実施することとした。

#### 4) 分析方法

分析は、2022年7月実施の測定結果と2022年12月実施の測定結果を単純集計にて各階級の平均値で比較した。なお、負傷などにより、1項目でも測定を実施できなかった選手は除外した。

### 3.結果

#### 1) 各測定における結果

ベンチプレス最大挙上重量において、1回目の測定（2022年7月）の平均最大挙上重量は、全体  $54.81 \pm 8.57$  kg、軽量級  $51.25 \pm 9.97$  kg、中量級  $57.00 \pm 4.30$  kg、重量級  $60.00 \pm 7.50$  kgであった。2回目の測定（2022年12月）の平均最大挙上重量は、全体  $57.08 \pm 10.28$  kg、軽量級  $51.25 \pm 10.38$  kg、中量級  $59.40 \pm 5.38$  kg、重量級  $68.75 \pm 6.25$  kgであった（図1）。

また、ベンチプレス最大挙上重量の体重値（平均）でみると、1回目の測定（2022年7月）は、全体  $0.89 \pm 0.20$ 、軽量級  $0.95 \pm 0.27$ 、中量級  $0.85 \pm 0.09$ 、重量級  $0.80 \pm 0.07$  であった。2回目の測定（2022年12月）は、全体  $0.91 \pm 0.15$ 、軽量級  $0.95 \pm 0.17$ 、中量級  $0.87 \pm 0.12$ 、重量級  $0.93 \pm 0.09$  であった（図2）。最大挙上重量の絶対値および体重値ともに、中量級と重量級で向上がみられた（表2、3）。

スクワット最大挙上重量では、1回目の測定（2022年7月）の平均最大挙上重量は、全体  $82.69 \pm 14.39$  kg、軽量級  $75.83 \pm 15.46$  kg、中量級  $90.00 \pm 7.07$  kg、重量級  $85.00 \pm 15.00$  kg

表1. 年間のウエイトトレーニングスケジュール

月		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
主な大会			強化合宿など			関東学生 団体戦	全日本学生 団体戦		関東学生 個人戦	全日本学生 個人戦	全日本体重別 団体戦	講道館杯	
筋力 トレーニング	筋肥大	←→						←→					←→
	最大筋力		←→						←→				
	筋パワー			←→					←→				
測定													測定

であった。2回目の測定（2022年12月）の平均最大挙上重量は、全体  $84.62 \pm 15.47$  kg、軽量級  $75.83 \pm 16.62$  kg、中量級  $92.00 \pm 7.48$  kg、重量級  $92.50 \pm 12.50$  kgであった（図3）。

スクワットの最大挙上重量の体重値（平均）でみると、1回目の測定（2022年7月）は、全体  $1.52 \pm 0.20$ 、軽量級  $1.50 \pm 0.27$ 、中量級  $1.58 \pm 0.09$ 、重量級  $1.41 \pm 0.07$ 、全体  $1.27 \pm 0.13$ 、軽量級  $1.29 \pm 0.12$ 、中量級、重量級  $1.12 \pm 0.01$  であった。2回目の測定（2022年12月）は、全体  $1.51 \pm 0.27$ 、軽量級  $1.52 \pm 0.36$ 、中量級  $1.56 \pm 0.15$ 、重量級  $1.41 \pm 0.06$  であった（図4）。最大挙上重量の絶対値では中量級と重量級で向上がみられ、体重値では、軽量級のみ向上がみられた（表2、3）。

デッドリフト最大挙上重量では、1回目の測定（2022年7月）の平均最大挙上重量は、全体  $102.12 \pm 11.09$  kg、軽量級  $100 \pm 10.00$  kg、

中量級  $103.50 \pm 13.38$  kg、重量級  $105.00 \pm 5.00$  kgであった。2回目の測定（2022年12月）の平均最大挙上重量は、全体  $106.92 \pm 12.79$  kg、軽量級  $104.17 \pm 12.39$  kg、中量級  $106.00 \pm 11.14$  kg、重量級  $117.50 \pm 12.50$  kgであった（図5）。

デッドリフトの最大挙上重量の体重値（平均）でみると、1回目の測定（2022年7月）では、全体  $1.26 \pm 0.20$ 、軽量級  $1.35 \pm 0.18$ 、中量級  $1.16 \pm 0.18$ 、重量級  $1.26 \pm 0.16$ 、2回目の測定（2022年12月）は、全体  $0.29 \pm 0.23$ 、軽量級  $1.42 \pm 0.27$ 、中量級  $1.15 \pm 0.09$ 、重量級  $1.28 \pm 0.04$  であった（図6）。最大挙上重量の絶対値では、全階級において向上がみられ、体重値では軽量級と重量級のみ向上がみられた（表2、3）。

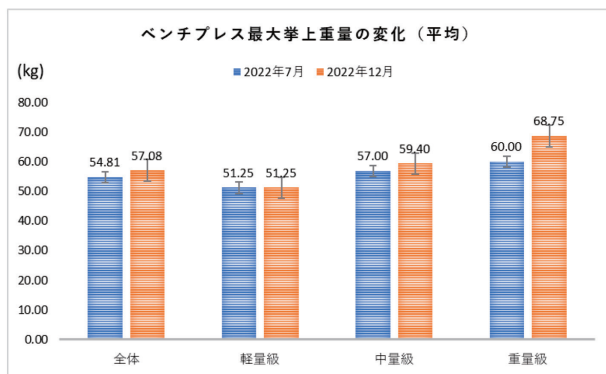


図1. ベンチプレス最大挙上重量（絶対値平均）の変化

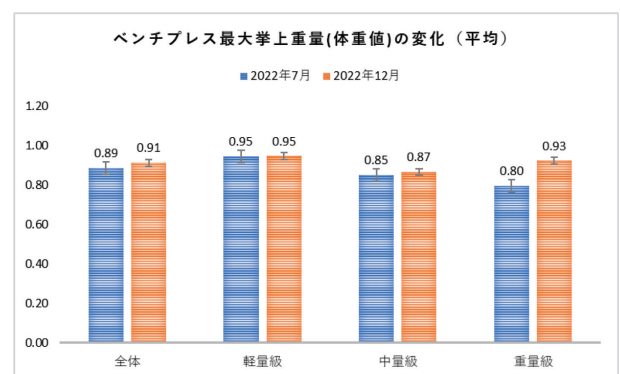


図2. ベンチプレス最大挙上重量（体重値平均）の変化

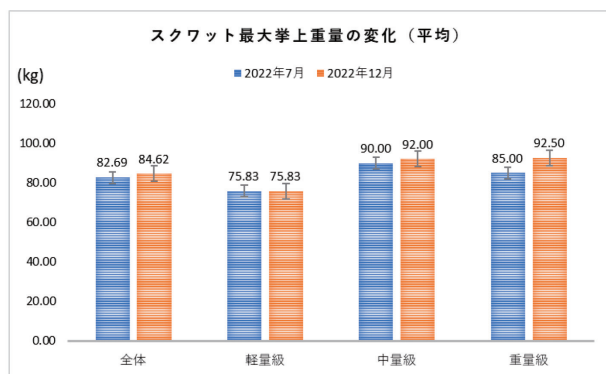


図3. スクワット最大挙上重量（絶対値平均）の変化

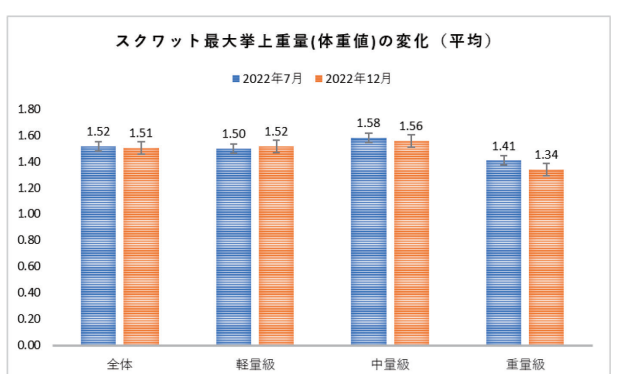


図4. スクワット最大挙上重量（体重値平均）の変化

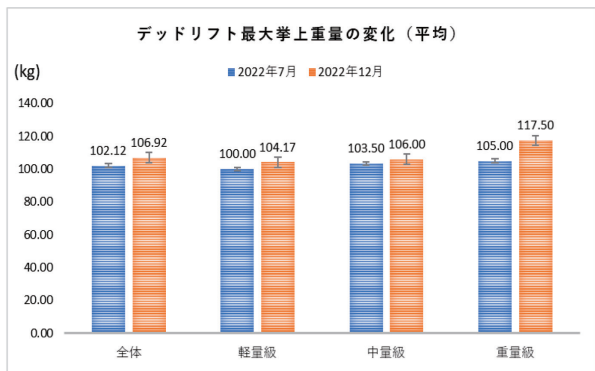


図 5. デッドリフト最大挙上重量 (絶対値平均) の変化

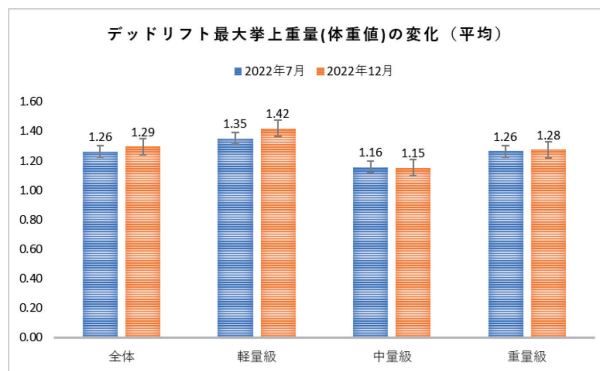


図 6. デッドリフト最大挙上重量 (体重値平均) の変化

表 2. 各階級の最大挙上重量 (絶対値) の平均と変化

項目	階級	n	2022年7月		2022年12月		変化値	
			平均値(kg)	SD	平均値(kg)	SD		
ベンチプレス (挙上重量)	全体	13	54.81	8.57	57.08	10.28	2.27	↑
	軽量級	6	51.25	9.97	51.25	10.38	0.00	→
	中量級	5	57.00	4.30	59.40	5.38	2.40	↑
	重量級	2	60.00	7.50	68.75	6.25	8.75	↑
スクワット (挙上重量)	全体	13	82.69	14.39	84.62	15.47	1.92	↑
	軽量級	6	75.83	15.46	75.83	16.62	0.00	→
	中量級	5	90.00	7.07	92.00	7.48	2.00	↑
	重量級	2	85.00	15.00	92.50	12.50	7.50	↑
デッドリフト (挙上重量)	全体	13	102.12	11.09	106.92	12.79	4.81	↑
	軽量級	6	100.00	10.00	104.17	12.39	4.17	↑
	中量級	5	103.50	13.38	106.00	11.14	2.50	↑
	重量級	2	105.00	5.00	117.50	12.50	12.50	↑

表 3. 各階級の最大挙上重量 (体重値) の平均と変化

項目	階級	n	2022年7月		2022年12月		変化値	
			平均値	SD	平均値	SD		
ベンチプレス (体重値)	全体	13	0.89	0.20	0.91	0.15	0.03	↑
	軽量級	6	0.95	0.27	0.95	0.17	0.00	→
	中量級	5	0.85	0.09	0.87	0.12	0.02	↑
	重量級	2	0.80	0.07	0.93	0.09	0.13	↑
スクワット (体重値)	全体	13	1.52	0.20	1.51	0.27	-0.01	↓
	軽量級	6	1.50	0.27	1.52	0.36	0.02	↑
	中量級	5	1.58	0.09	1.56	0.15	-0.02	↓
	重量級	2	1.41	0.07	1.34	0.06	-0.07	↓
デッドリフト (体重値)	全体	13	1.26	0.20	1.29	0.23	0.03	↑
	軽量級	6	1.35	0.18	1.42	0.27	0.07	↑
	中量級	5	1.16	0.18	1.15	0.09	-0.01	↓
	重量級	2	1.26	0.16	1.28	0.04	0.01	↑

## 2) 個別でみた最大挙上重量 (体重値)

本研究の対象者 13 名のベンチプレス、スクワットの最大挙上重量 (体重値) の結果を、有賀<sup>8)</sup> が示している、女子柔道選手の階級ごとの筋力目標値と比較した。その結果、各階級における筋力目標値に到達している選手は少ないことが明らかとなった (図 7、8)。

## 3) 指導者および選手のコメント

本研究での取り組みを実施して、指導者と選手へ主観的なコメントを求めた。

指導者のウエイトトレーニングに対する考えや、トレーニングを実施・継続しての変化についてのコメントは、「ウエイトトレーニングを継続することで基礎体力が付き、組み負けが少なくなった」、「トレー

意識が変わることで向上心が上がっている様に感じる」、「筋力がついてきたことで、減量に支障が出る選手が数名いるように感じる」といったコメントであった。

選手に対してウエイトトレーニングを実施・継続が柔道競技の場面でどう活かされている点のコメントは、立技では、「組手の際の組み力が強くなった」、「相手に技をかけられた時に軸ができて投げられなくなった」、寝技では、「体重がある相手でも寝技の際返せるようになった」、「押さえ込みの決めがしっかりできるようになった」などが挙げられた (表 4)。また、選手が感じるウエイトトレーニングを継続する中での良い影響・悪い影響について、良い影響は、「継続することで結果が伸びていることが自信になる」、「怪我をしにくい身体づくりが出来るようになった

ている」、悪い影響は、「稽古が続くと疲労が回復しない」、「筋肉量が増えると体重増加になり、以前より体脂肪率は減ったが筋肉量が増え、減量が少し大変」などのコメントであった（表5）。

#### 4. 考察

本研究では、2022年4月～2022年12月の期間において、B大学女子柔道選手の基礎筋力の向上を目的として、レジスタンストレーニングの介入を試みた。

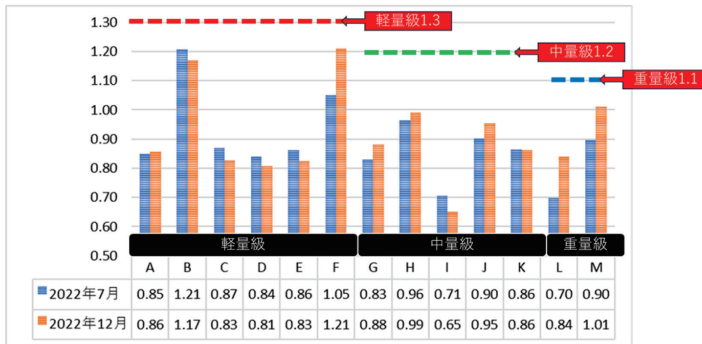


図7. 女子柔道選手の階級ごとの筋力目標値に対する、各選手のベンチプレスの最大挙上重量（体重値）

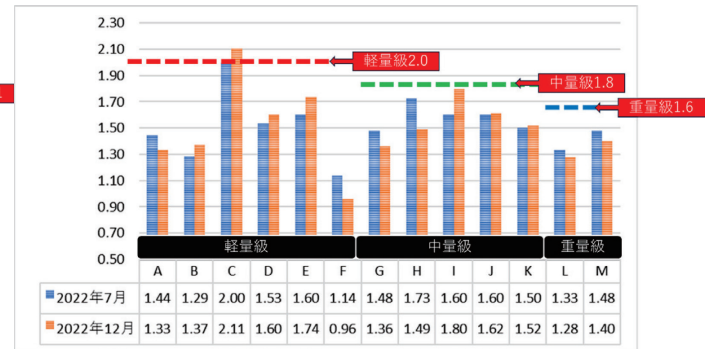


図8. 女子柔道選手の階級ごとの筋力目標値に対する、各選手のスクワットの最大挙上重量（体重値）

表4. 選手のコメン（ウエイトトレーニングを実施・継続が柔道競技の場面でどう活かされているか）

立技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の際の<b>組み力</b>が強くなった。</li> <li>・相手を<b>あおったり</b>、崩したりしやすくなった。</li> <li>・組み合う時に<b>力負け</b>しなくなった。</li> <li>・下半身の筋力がアップして相手に技をかけられても、<b>耐えられる</b>ようになった。</li> <li>・相手から技をかけられた時に<b>反射的に技をさばく</b>ことに対応できる。</li> <li>・相手に技をかけられた時に<b>軸ができて投げられなくなった</b>。</li> <li>・相手を<b>握って引きつける力</b>や、下肢がぶれなくなった為、<b>技を受ける力</b>がついた。</li> <li>・<b>怪我をしにくい身体づくり</b>が出来ている。</li> </ul>
寝技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手を押して逃げる時。</li> <li>・相手を返しやすくなった。</li> <li>・少し<b>体重がある相手でも寝技の際返せる</b>ようになった。</li> <li>・押さえ込みの<b>決め</b>がしっかりできるようになった</li> <li>・<b>身体全身を使って寝技を決めに行く</b>ことができています。</li> <li>・相手を<b>押え込んだり</b>、<b>守る時</b>に体幹筋力が活かされている。</li> </ul>

表5. 選手のコメン（ウエイトトレーニングを継続する中での良い影響・悪い影響）

メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>モチベーション</b>のアップにつながっている。</li> <li>・トレーニングをすることが<b>楽しい</b>。</li> <li>・力が強くなり、<b>試合を支配</b>しやすい。</li> <li>・継続することで結果が伸びていることが<b>自信</b>になる。</li> <li>・<b>怪我しにくい身体づくり</b>が出来ようになっている。</li> <li>・筋力がつくことによって<b>体型の維持や向上</b>につながると感じる。</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・稽古が続くと<b>疲労が回復</b>しない。</li> <li>・筋肉痛で<b>動きが悪くなり</b>、<b>怪我が増える</b>。</li> <li>・肩や腰を痛めてしまい普段の練習で<b>力が入らない</b>ことがある。</li> <li>・<b>過度の筋肉痛</b>が生まれてしまう。</li> <li>・そこまで気にするほどではないが、筋肉量が増えると体重増加になり、以前より体脂肪率は減ったが<b>筋肉量が増え、減量が少し大変</b>だった。</li> </ul>

ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの最大挙上重量における各階級の結果では、各階級の絶対値の平均において、軽量級のベンチプレスとスクワットを除き、最大挙上重量は増加していたが、体重値では中量級のスクワットとデッドリフト、重量級のスクワットが低下していた。

柔道は階級制の競技であり、寝技や立ち姿勢での攻防において多様な組み技を行うには、スピードやパワー、筋力が必要であると言われており、筋力をはじめとする機能的要素を増大させることが競技力の向上に必要であることが示されている<sup>4,5,6,7</sup>。女子柔道選手の階級ごとの筋力目標値を参考にした場合、ベンチプレスは48 kg級、52 kg級で体重の1.3倍、57 kg級、63 kg級、70 kg級で体重の1.2倍、78 kg級、78 kg超級で体重の1.1倍、スクワットでは、およびスクワットにおいて、48 kg級、52 kg級で体重の2.0倍、57 kg級、63 kg級、70 kg級で体重の1.8倍、78 kg級、78 kg超級で体重の1.6倍である<sup>8</sup>。これらの数値を参考に、体重別の筋力目標値のみをみた場合、本研究の対象者はやや劣っていることがうかがえる。

そして、体重あたりの最大挙上重量が低下していた原因として、中量級の5名中2名の選手は、1回目の測定日から2回目の測定日にかけて、体重が最大6kg増量している選手がみられた。今回の測定では、筋肉量などの身体組成を計測していないため、断定できないが、体重が増量した選手の各測定項目の体重あたりの最大挙上重量をみると、記録が低下していた項目もあることから、筋肉量による体重の増加は考えにくいことが推察される。柔道競技は階級制の競技であり、試合において階級内での体格（身長や体重）は重要であるが、相手を投げたり、技を掛けられた際に耐える場面など、最大筋力や筋パワーが求められることを踏まえると、体重あたりの

最大挙上重量を上げることが競技力向上には必要不可欠である。また、自身の体重のみならず、相手の体重も支える場面を考えると、スポーツ外傷・障害予防の点からも、外力に耐えうる筋力をつけることが重要である。このことから、日々の体重コントロールを徹底することは勿論のこと、体重（階級）に見合った筋力を維持することが必要である。

また、選手に対してウエイトトレーニングを実施・継続する中での悪い影響のコメントでは、「稽古が続くと疲労が回復しない」、「筋肉量が増えると体重増加になり、以前より体脂肪率は減ったが筋肉量が増え、減量が少し大変」などが挙げられた。これらに対する改善策として、コンディショニングの面では、稽古量とトレーニング量、強度、頻度の調整や選手のコンディションをモニタリングした上で、その都度トレーニングの量や強度を調整していくことや、疲労回復の手段を提示して実践していくことも重要である。体重コントロールに関わる課題について、今回実施した取り組みは、階級に関わらず全員統一したトレーニングプログラムで実施したが、今後は階級や選手の課題に応じたトレーニングプログラムの実施を考えていくことも急務である。

その他、体重の増減は甚だしくはないが、絶対値および体重値ともに、1回目の測定値よりも2回目の測定値が低下している選手がみられた。測定を実施するタイミングは、統一して同じ時間帯に実施することや、事前のウォーミングアップなどに留意をしていたが、測定当日の選手のコンディションに左右されたことも考えられる。今後の課題として、測定の時間帯や選手個々が、適切なウォーミングアップが出来ているかなど、再度見直しを行うことも課題である。

さらには、競技力向上のための身体づくりとして、実施したトレーニング計画及び内容

の振り返りを行い、年間を通じて適切なトレーニングが遂行できたか、評価をしていくことも必要である。

## 5.まとめ

本研究は、B 大学女子柔道選手を対象に、2022 年度に挙げられた課題解決をすることを目的に、競技力向上のためのサポートを実施した。

ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの最大挙上重量における各階級の結果では、各階級の絶対値の平均において、軽量級のベンチプレスとスクワットを除き、最大挙上重量は増加していたが、体重値では中量級のスクワットとデッドリフト、重量級のスクワットが低下していた。

各測定項目の最大挙上重量の向上が必ずしも柔道競技の向上に繋がるとは限らないが、階級制の競技であることを考えると、先行研究からも、柔道競技において全身の最大筋力向上は必要であると考えられる。

さらには、今後も指導者や選手と協議しながら、継続的な測定・評価とそれらに基づいたトレーニング計画の立案・実行を繰り返していく必要があると考えられる。

## 引用・参考文献

- 1) 越田専太郎：柔道—競技種目特性とリハビリテーション・リコンディショニング，Skill-UP リハビリテーション&リコンディショニング競技種目特性からみたリハビリテーションとリコンディショニング—リスクマネジメントに基づいたアプローチ，山本利春編，文光堂，東京，171 - 180，2014.
- 2) 有賀誠司：一流柔道選手への体力強化サポートとトレーニング法の開発，日本体育学会大会予稿集 69 (0)，24-24，2018.
- 3) 肥後梨恵子，森脇保彦，中島猷，飯田 穎男：「大学女子柔道選手の基礎体力トレーニングの改善」—全身持久力向上へのアプローチの検討（事例研究），国士館大学紀要 25，33 - 43，2009.
- 4) Harris, D. M., Foulds, S., Latella, C : Evidence-Based training Recommendations for the Elite Judoka. Strength Cond J., 41(2):108-118.2019.
- 5) 樗木武治，岡田隆：大学柔道選手の競技力と体幹捻転筋力の関係，松山大学論集，18(4)，233-24，2006.
- 6) 竹内善徳：柔道の視点，柔道指導者研究会編，道和書院，東京，204-220，初版，2000.
- 7) 佐藤武尊：一流柔道選手における脚伸展パワーと競技力の関係，皇學館大学教育学部研究報告集，5：35 - 42，2013.
- 8) 有賀誠司：競技スポーツのためのウエイトトレーニング - ポイント整理で学ぶ実践・指導マニュアル - ，体育とスポーツ出版社，東京，78-86，第4版，2007.
- 9) NSCA 決定版ストレングス&コンディショニング第3版，金久博昭総監修，岡田純一監修，Thomas R.Baechle 編集，Roger W. Earle 編集，ブックハウス・エイチデイ，東京，279-283，2010.
- 10) NSCA 高校生のための体力トレーニングマニュアル，福永哲夫監修，NSCA ジャパン編著，株式会社ベースボール・マガジン社，東京，176-180，2018.

(2023年11月16日受付)

## 研究報告

## 体育・スポーツ指導者養成のための大学実技授業のあり方について ～実技授業教材の体系化を目指して～

後藤 豊、櫻井健一、川合英介、伊藤清良

国際武道大学

### Practical University Courses for Cultivating Physical Education and Sport Instructors: Seeking Systematization of Practical Teaching Materials

GOTO YUTAKA, SAKURAI KENICHI, KAWAI EISUKE, ITO KIYORA

#### Abstract

The purpose of this study is to contribute to the improvement of instructional methods for practical teaching courses to cultivate physical education and sport instructors.

Methods of teaching and assessment in physical education for swimming and track and field were selected from practical teaching programs conducted at International Budo University to examine practical teaching programs from the viewpoint of phenomenological movement theory.

The effectiveness of the movement tasks practiced in classes was examined and movement tasks and teaching methods that can contribute to enhanced analysis of kinesthetic consciousness in emergent activities were proposed.

This study is expected to promote systemization of movement tasks in practical teaching courses to cultivate physical education and sport instructors.

キーワード : phenomenological movement theory (発生運動学), analysis of kinesthetic consciousness in emergent activities (創発分析), movement task (実技課題)

#### I. 研究の目的

2014年度採択のプロジェクト研究「体育・スポーツ指導者養成のための大学実技授業のあり方について～体育教員養成を中心として～」では、国際武道大学の新たなカリキュラムで開講されている「体育指導・評価法」の授業実践の検証から、体育・スポーツ指導者養成のための実技授業における本質的内容が明らかにされた。すなわち、動感促発指導で重要となる「促発分析能力」を支える「創発分析能力」の養成が体育・スポーツ指導者養成の実技授業で必要となることに言及し、さらに本

学における「体育指導・評価法」の授業実践例を挙げ、「創発達成能力」とそれに基づいた「創発分析能力」の養成をめざした指導法について検討された。そして「体育指導・評価法（器械運動）」の授業において、「創発分析能力」を促進するいくつかの実技課題とその教授方法を提示した（後藤ほか、2015）。

本研究では、さらに「体育指導・評価法（陸上競技）」と「体育指導・評価法（水泳）」から幾つかの授業を取り上げ、そこで実施されている実技課題とその教授方法の有効性を検討し、指導者養成の

実技授業という観点から、それぞれの実技課題における教授上の課題を明らかにする。個人競技と言われる「陸上競技」「水泳」は、外的要因にパフォーマンスが左右されることが比較的少ない種目といえる。それ故、習得目標となる運動形態に向けた練習段階が組みやすく、それぞれの練習段階で必要になる実技課題を明示することが容易となる。これにより、体育・スポーツ指導者養成のための実技授業における教授方法の改善に貢献し、それぞれの授業で扱われる実技課題の体系化を促進することが本研究の目的となる。

なお本研究でいう実技課題とは「運動の学習において新しい運動を達成するうえでの指導法上の方法的補助手段のひとつ」（加藤，1990，p.244）として位置づけられる「運動課題（movement task）」のことであり、「運動問題を独力で適切に解決するようにしむける指導の手立て」（加藤，2006，p.69）と解釈される。以下、この意味での実技授業教材を「実技課題」と呼ぶこととする。また、金子は「学習活動のマネジメント的指導」と、学習者の動感形態の発生に直接関わる「動感促発指導」を混同してはならないとして、子どもの動感に関わりつつ、動感発生に導く指導者、すなわち「動感指導者」の必要性に言及している（金子，2005a，p.8）。本論で扱う運動指導、運動指導者とは、この「動感促発指導」「動感指導者」の意味であることもここで確認しておく。

## II. 研究対象

本研究では、2022 年度開講の「体育指導・評価法（水泳）」及び「体育指導・評価法（陸上競技）」の授業における実技課題が扱われる。水中という特殊な環境下での運動をその特性とする「水泳」では、陸上でできる自らの動きかたを変容させる能力が、そして人間の身体能力の極限化が求められる「陸上競技」では、自らの動きかたを細部まで認識し洗練していく能力が必要とされる。この2種目は、いわゆる個人種目と呼ばれ、対人競技、

集団競技に比べて外界の状況変化への即興的対応に係る要素が最小限となるため、自分の身体の動きかたの習得を中心とした実技課題を設定することが可能である。その為、「創発分析能力」の養成に必要な実技課題を検討する上で最適なスポーツ種目と考えられるのである。

各授業では、時限ごとに習得目標となる運動形態に向けて様々な実技課題が設定されているが、その中から「平泳ぎ」「ハードル走」の授業を取り上げた。「平泳ぎ」は「推進力の向上に加え、進行方向へのマイナスとなる抵抗の軽減が重要となり、技術面（プル動作、呼吸のタイミング、キック動作、姿勢など）の向上が必要不可欠」（岩原，2015，p.1081）と言われている。また「ハードル走」は、ハードリングとインターバル・ランニングによる独特な疾走リズムを特徴としており、特にハードリングの技術は記録に最も大きな影響を及ぼすものであるという（宮丸ほか，1986，p.301，p.308）。技術的な動きが重要視されるこのような運動形態の技能習得には、体力要因の向上以上に技術的な動きかたの習得が不可欠となるからである。

## III. 研究方法と手順

指導者養成における実技実習カリキュラムの問題性については、近年、発生運動学の領域で研究が進められている。そこでは、指導者養成で目指される実技技能は単なる達成能力の向上ではなく、「動感創発」を分析する能力、つまり、動きの発生様態を厳密に分析できる身体知の獲得であり、これが学習者に新しい動きを発生させる「動感促発」の前提とされている（金子，2005a，p.64）。本研究はこの理解に基づき、実技実践場面での諸活動を、動感身体知を以て厳密に分析し、その妥当性を明らかにしていく現象学的分析が行われる。これは上記の発生運動学領域で多く見られる研究方法であり、実験と測定を基に「因果法則」を明らかにするという精密科学的分析方法ではな



く、ある現象についての研究者の主観的解釈の根拠を明示し、その解釈が具体的事例だけでなく、広く一般的に当てはまる「妥当性」を持つことを明らかにすることである。体育・スポーツ指導は、動感促発、授業マネジメント、教材開発などの複合的内容を持っており、更にそこに学習者のレディネスも加わることから、自然科学的手法で「動感創発」に関わる指導実践の詳細を明らかにすることは難しい、と考えることがこの研究方法を用いる理由である。

本研究では、まず各授業で設定された実技課題が提示され、さらに 2022 年度前後期の授業実践を通じて、その実技課題を指導する際に、学習者に提示した課題実施上の注意点や、指導実践における学習者のやりとりの中で、重要となった指示語、指導のポイントなどが報告された。これについてはIV章、V章でその抜粋を記載した。さらにこれらの実技課題について、発生運動学の観点から指導者養成の実技授業における実技課題の妥当性、有効性が考察され、さらに創発分析能力向上のための新たな実技課題や教授方法が提案されることとなる。

#### IV. 「体育指導・評価法（水泳）」の授業実践とその考察

以下は「体育指導・評価法（水泳）」の授業内で説明されている水泳の「種目特性」とシラバスに記載されている「授業概要」及び第9回授業「泳法指導～初心者への平泳ぎ指導」における「授業計画」の抜粋である。さらに、授業での実技課題と主な注意点も確認しておく。

##### 1. 種目特性

水泳は、その言葉が表す通り、水の中を泳ぐ運動である。水中という特殊な環境下で行われるため、必然的にその物理的特性（密度、浮力、水圧、抵抗、熱伝導率）の影響を強く受ける。各泳法は、これら水の物理的特性と密接に関わって、「浮く」・

「呼吸をする」・「進む」といった技能の組み合わせによって成り立っている（文部科学省, 2016; 2018; 大庭, 2017）。また、運動の特性として、固定された支持点がないこと（力発揮の媒体が固体ではなく流体）、自重を支える必要がないこと、主に水平位で運動すること、泳ぎのリズムによって呼吸が制限されることなどが挙げられる（文部科学省, 2016）。

##### 2. 授業概要

学校体育における水泳指導場面を想定した授業が中心。新学習指導要領に完全準拠した内容で展開する。初心者の水泳指導場面では、「床に足をつけた運動」（健康づくり領域で言うところの「水中運動」）から「体を浮遊させる運動」、その次に、「水中を進む運動」へと発展させるのが理想的で、この段階的指導について、身体の仕組みや機能、運動の発達系統や運動学習理論といった身体運動科学での知見を盛り込むと同時に、安全教育や安全対策（溺水者への対応や救助法の実際、さらには着衣水泳の体験学習など）を含む指導法授業を展開する。

##### 3. 授業計画

###### 第9回「泳法指導～初心者への平泳ぎ指導」

- ①平泳ぎに関する歴史の復習
- ②運動学習「分習法」の正しい理解と間違った学習法の区別
- ③「蹴って」「伸びて」「かく」という平泳ぎの運動リズム指導法の習得

##### 4. 実技課題

<前提となる基礎技能>

- ①「伏し浮き」
- ②「蹴伸び」  
<泳ぎの基本的な動き（初歩的な泳ぎ）>
- ③「陸上でのキック（カエル足＝ウェッジキック）練習（補助の方法も含む）」
- ④「壁キック（補助あり、補助なし）」

- ⑤「ビート板キック」
  - ⑥「面かぶりキック」
  - ⑦「踵タッチキック」
  - ⑧「ビート板を大腿に挟んだ状態でのプル（腕のかき）」
- <動き（泳法）の獲得>
- ⑨「コンビネーション練習（かく→蹴る→伸びるのリズム）」

## 5. 実技課題の主な注意点

### ①「伏し浮き」

- ・大きく息を吸い込んで、その状態を維持する（吸気→止息）と浮き、息を吐く（呼気）と沈む
- ・（頭部を水中に入れた状態で）万歳またはストリームライン姿勢を作る（=腕を上げた姿勢）。それが浮心・重心の位置関係の調整に繋がる（気をつけの姿勢では、水平位で浮けない）
- ・（水泳初心者には難しいが）ドロインをすることも浮心・重心の位置関係を調整する一つの手段である

### ②「蹴伸び」

- ・片足をプール壁に接地した状態で構える
- ・頭部を水中に入れてから（身体を水没させてから）両足で強く壁を蹴る
- ・水面ではなく、なるべく水中に飛び出すようにする（水面で生じる波の抵抗=造波抵抗の影響を小さくするため）
- ・飛び出しと同時に素早くストリームライン姿勢を作り、完全に停止するまでその姿勢をキープする
- ・頭部の後ろ（無理な場合は耳の横）で腕を組み、身体を一直線にする
- ・はじめに陸上でストリームライン姿勢を学ぶとよい（壁などを利用する方法もある）

### ③「陸上でのキック練習」

- ・プールサイドやプールフロアの上で腹臥位になる

- ・膝を曲げ、踵を臀部に近づけ、両膝の間は軽く開ける
- ・足部の内側を後方に向ける（足首を左右に開く。足底がカタカナの「ハ」になるようなイメージ）
- ・足部を後方に向けて蹴りながら、膝を伸ばす
- ・蹴り終わったら、脚を閉じる（両足部をつける）

### <補助の方法>

- ・掌を足底に当て、足部を持つ（親指は足背側にまわす）
- ・踵を臀部に近づけさせる（押し込む）。足部の内側を後方に向けさせる
- ・掌を水に見立てて蹴らせる（押させる）
- ・蹴り終わりの際は、掌を足背側にまわすように持ち替え、両足部を揃える
- ・学習者同士（実施者・補助者）で協力しながら、スキルの向上が見込める
- ・補助者が足を引っ張らないよう注意。あくまで実施者が「蹴る」イメージを持てるようにする
- ・掌を足背に当てる持ち方も可。この持ち方は、対象者の足首を支えやすい

### ④「壁キック（補助あり、補助なし）」

- ・ポイントは、陸上でのキック練習と同様である（補助の方法も同様）
- ・足の引き付け（リカバリー）において、大腿を腹部に近づけないよう注意する（陸上とは異なり、水中では固定面がなくなるため）
- ・水を蹴る際、あおり足（=足が底屈した状態で、足背でキック）にならないように注意する
- ・足の形（引き付けおよび構え）ができてから、蹴る
- ・片方の手を水中の壁に押し当て、身体を水平に支持する（水面近くでキックする意識）
- ・伏した状態で自身のおおり足に気づけない場合は、立った状態で片足ずつ行う練習を挿入するのも効果的である（自身の目で足の形を確認しながら行う）

## ⑤「ビート板キック」

- ・ポイントは、これまでのキック練習と同様である
- ・呼吸の時以外、顔をつけていた方が水平姿勢を作りやすい（伏し浮きのポイントと同様）

## ⑥「面かぶりキック」

- ・腕を前方に伸ばし（万歳またはストリームライン姿勢）、顔をつけた状態で行う（＝伏し浮きの時と同様）
- ・それ以外のポイントは、これまでのキック練習と同様である
- ・呼吸は、その場で立ち止まって行ってよい

## ⑦「踵タッチキック」

- ・手を身体の後ろにまわした状態（手を臀部につけた状態）で面かぶりキックをし、足の引き付け（リカバリー）の際に指先で踵に触れるようにする
- ・これを実行するためには、膝の位置が水面近くにないと不可能である（＝踵を臀部に近づけるようなリカバリー）
- ・必要に応じてビート板（腹部の下に入れる）やヘルパー等を活用する

## ⑧「ビート板を大腿に挟んだ状態でのプル」

- ・大腿に挟むビート板は、浮力が大き過ぎないものを推奨する（プルで上半身が持ち上がらない＝顔が上がらないため）
- ・両手を合わせ、顔の下から水面と水平に前方へ伸ばす（＝リカバリー）。伸ばしきった時には掌を下向きにする
- ・掌を斜め外側に向け、左右に水を押し開くようにかく（＝アウトスウィープ）
- ・掌を下（斜め後方）に向け、水を押さえながら胸の前で合わせる（＝インスウィープ）
- ・一連の動作で逆ハートの軌跡を描くイメージで行う
- ・胸の前で水をかく（＝アウトスウィープにおい

て、肩のラインを越えるまで水をかかない）

- ・リカバリー～アウトスウィープにかけて息を吐く。そして、インスウィープ後半（手を胸の前で合わせるタイミング）で顔を上げ、息を吸う
- ・プルは進むというより、顔を上げる（呼吸）ための動作と意識する（掌で水を下方に押さえるだけでも、口まで水上に出せることを確認する）

## ⑨「コンビネーション練習」

- ・「かく（＋呼吸）：プル」→「蹴る：キック」→「伸びる：グライド」のリズムで泳ぐ
- ・プル（アウトスウィープ）とキック前の足の引き付け（リカバリー）が同じタイミングになると、効果的に進まない平泳ぎになってしまうので注意する
- ・これはリカバリー（＝ブレーキ）の抵抗力でアウトスウィープ（＝アクセル）の推進力が相殺されるためである。このタイミングが重なると、例え動作的に問題がなくても効果的に進まない
- ・インスウィープに入ってから足のリカバリーを始めるよう意識する
- ・キックの後のグライドを意識する（身体を一直線に＝蹴伸びと同様）

## 6. 指導実践の考察

## 1) 「定位感」「遠近感」の観点から見た実技課題と教授方法の検証

水泳は「水中」という特殊な環境での運動を特徴とし、「固定された支持点がないこと、自重を支える必要がないこと、主に水平位で運動すること、泳ぎのリズムによって呼吸が制限されること（文部科学省，2016）」が種目特性として挙げられる。

このような種目特性を考慮すれば、水泳の実技授業において「定位感」「遠近感」を主とした創発分析能力向上の可能性を指摘することができる。ここでの定位感と遠近感とは、それぞれ「自己を基準として前後左右上下の空間の状態をとらえる能力」と「感じながら動き、動きながら感じる「遠い」や「近い」といった、自己を起点として生じ

る距離感がわかる能力」のことであり、わざ（運動）の成立を左右する基盤的な身体知である（佐野, 2023, pp.62-65）。主に水平位で運動する水泳では、水中での方向感覚が陸上とは異なり、呼吸が制限される状況にあることから、定位感、遠近感の習得が非常に重要となる。しかし、この定位感が運動遂行中に混乱することは珍しいことではない。例えば、器械運動の倒立の際に定位感が混乱することはよく知られており、直立での「前」は体の正面側であるが、倒立での「前」は身体の背面側となるのである。同様の混乱は水平姿勢を主とした水泳でも起こりうる。泳いで前に進んでいくときは、前に歩くときと違った方向意識になり、特に子どもは「水中で水平姿勢になろうとした途端、前後・左右や上下がわからなくなり、溺れそうになることがある」という（田口, 2020, p.130）。床面に伏した状態で問題なくできる平泳ぎの動きが、水中で全くできなくなることは、決して珍しいことではない。水泳の種目特性は、運動学習の大きな障害となるのである。

戸高らは発生運動学の立場から「蹴伸び」の地平論的構造分析を行い、「身体の大部分を水につけ、その上で私を原点とする絶対ゼロ点を確立することが水中運動の大前提となる」として、「絶対ゼロ点」を基準とした、水中での定位感と遠近感が学習者に重要な意味を持つことを明らかにしている（戸高ほか, 2014, p.53）。絶対ゼロ点とは、動感身体における原点というべきものであり、私たちはこの絶対ゼロ点を基に、動きのなかでの上

下、左右、前後を感じ取ることができるという（小海, 2020, p.129）。金子は「主体として自由に自ら動き、状況に応じた行動をとるとき、わが身の運動を絶対ゼロ点から今この方位性を感じとる本質可能性が定位感法則である。（金子, 2009, p.197）」として、絶対ゼロ点に基づいた定位感が動感運動で主題化されることを指摘しているが、これは創発分析能力の向上を目的とする指導者養成の水泳指導では、最も考慮されなければならない。

当該授業では平泳ぎ習得のための実技課題として、＜前提となる基礎技能＞である「伏し浮き」が最初に設定されている。半期の授業計画において、「伏し浮き」は平泳ぎ習得の授業前にすでに実技課題として設定されているが、後述のとおり、平泳ぎは定位感が激しく変化する動きかたであることから、平泳ぎの＜前提となる基礎技能＞である「伏し浮き」の指導では、水中での方向感覚を意識する教授方法が必要となる。授業実践では、「伏し浮き」の際に「万歳またはストリームライン姿勢を作る」ことが強調されている。「ストリームライン」（図1）とは、「抵抗を少なくするための手先から足先までの身体を一直線にした流線型の姿勢のこと」（和田, 2019, p.232）であるが、その注意点として「頭を下げて」「二の腕で耳か、耳の後ろをはさむように」と言われることが多い（文部科学省, 2016, p.100）。これは、ストリームラインでは腹屈頭位が重要となり、背屈頭位は代表的な欠点とされることを示している（和田, 2019, p.235）。当該授業実践においても、「頭部を水中に入れた状態

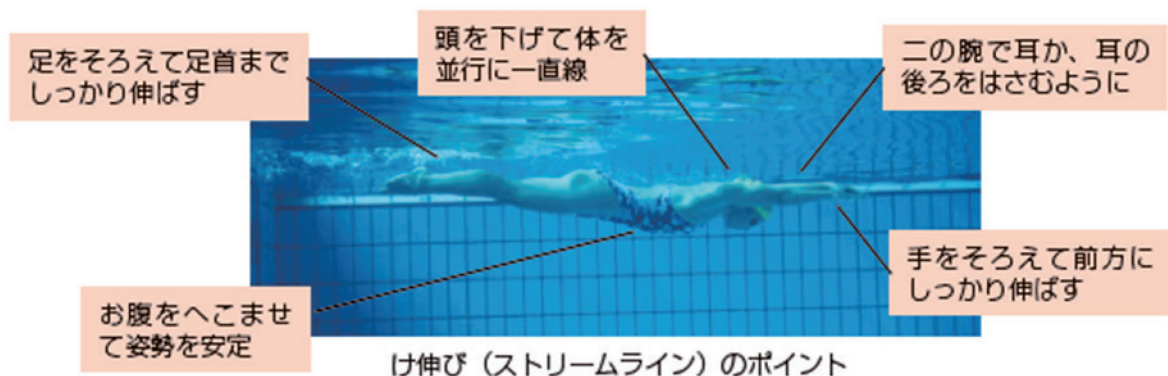


図1「ストリームライン」（「文部科学省, 2016, p.100」より抜粋）

で、つまり腹屈頭位で「伏し浮き」を実施することが求められているが、これは腹屈頭位で水中の定位感を感じ取る実技課題と捉えることができる。そして、「伏し浮き」に続く「蹴伸び」の指導でも「頭部の後ろ（無理な場合は耳の横）で腕を組み」という指導によって、腹屈頭位での定位感に基づいた「前」への移動が促されている。「伏し浮き」によって、水中での定位感の充実が試みられ、その定位感に基づいた「前」への方向感覚が「蹴伸び」による位置移動で顕在化されるのである。

また蹴伸びでは、伏し浮きで身につけた定位感に加えて、水中に潜るための遠近感が必要になり、学習者はこの遠近感によって水面までの距離と時間を測っているという（戸高ほか，2014，p.54）。授業実践での「蹴伸び」の指導でも、「飛び出しと同時に素早くストリームライン姿勢を作る」という課題設定によって、腹屈頭位での定位感に基づいた前への移動が促されるとともに、「浮く」という遠近感習得の課題として「頭部を水中に入れてから（身体を水没させてから）」両足で強く壁を蹴り、「水面ではなく、なるべく水中に飛び出すように」して、「完全に停止するまでその姿勢をキープする」という課題設定がなされている。「蹴伸び」で必要とされる「沈む」動きは、「浮く」ことができ初めて身につけることができる動きである（戸高ほか，2014，p.56）。ここでは「伏し浮き」で獲得した定位感に基づいた遠近感の習得、つまり「沈み」ながら前へ進み、最後に「浮く」という異なった動感運動を取り入れた「蹴伸び」の指導が目指されているといえよう。

そして、このような定位感、遠近感という観点から実技課題を検証することによって「平泳ぎ」の特性や、指導上の留意点が浮き彫りになってくる。前述した倒立でも、背屈頭位と腹屈頭位では、「前」の方向感覚や動きの動感も大きく異なり、これは特に位置移動を伴う倒立歩行の際に顕著に現れてくる。頭部の背屈や腹屈は<上下>や<前後>の空間意識に関連し、動きやすさに大きな影響

を与えるのである（濱崎，2020，p.161）。平泳ぎにおいても、学習者は「グライド（推進）」（図2-1）時にはストリームラインで腹屈頭位の姿勢をとるが、「プル」（図2-2～3）では呼吸のために頭を背屈する必要がある。つまり、平泳ぎは腹屈頭位のグライドと、背屈頭位のプルの繰り返しによって、めまぐるしく定位感が変化する特性を持った運動形態ともいえる。それ故、呼吸を優先する初心者は、常に水面から顔を上げて進む平泳ぎに安心感を持つのである。裏を返せば、この頭位による定位感の変化がプル後のグライドにおいてストリームラインがおろそかになる要因となり、またグライド後のプルで呼吸に不安を覚える要因にもなる。「教師が頭部の保ち方や動かし方の欠点をすぐに見抜いて、即座に取り除いてやることに成功すれば、たとえば、体操競技や水泳における初心者のもつ多くの障害を回避できる」（K. Meinel, 1981, p.212）のである。創発分析能力向上という実技授業の目的を考慮すれば、平泳ぎの習得では、この頭位による定位感の変化が顕在化する実技課題が必要とされるであろう。

授業実践では、最初の実技課題に「伏し浮き」が設定され、その後に身体の位置移動を伴った「蹴伸び」が設定されている。これは、「伏し浮き」によって腹屈頭位を伴うストリームラインでの定位感を習得すること、その後に定位感を前提とした「浮き」と、「沈み」を伴う「蹴伸び」の習得が目指されていると考えることができる。腹屈頭位で沈むことは、自らの「前」へと沈んでいくことであり、浮くことは、「後ろ」に浮き上がることであり、この浮きと沈みの動感習得が「蹴伸び」では重要であり、これは遠近感を習得することともいえる。そして学習者は遠近感に基づいた浮きを前提として、背屈頭位を伴うプルで呼吸を行うのである。浮きの遠近感と、呼吸を伴うプルは常に結びついていなくてはならない。この動感分析のためにも、「蹴伸び」での「沈み」と「浮き」に学習者の意識を向けさせることが重要といえる。

そして、「伏し浮き」「蹴伸び」に続く実技課題

である「ビート板キック」において、腹屈頭位と背屈頭位の定位感の変化が扱われている。これは「呼吸の時以外、顔をつけていた方が水平姿勢を作りやすい」という実技課題の注意点からも窺える。さらに「ビート板を大腿に挟んだ状態でのプル」では、「プルは進むというより、顔を上げる（呼吸）ための動作と意識する」という指導のもと、腹屈頭位（グライド）と背屈頭位（プル、呼吸）の連動が主題化されている。授業実践では、このほかにも「伏し浮き」「蹴伸び」の指導で人体の構造やバイオメカニクスの観点からこれを説明し、呼吸や万歳の姿勢（またはストリームライン姿勢）の重要性が強調されているが、この「姿勢づくり」とともに「方向感覚づくり」（田口，2020，p.131）、つまり絶対ゼロ点を基準とした「定位感」「遠近感」を顕在化させる実技課題とその教授方法が、創発分析能力向上には重要といえよう。

2) 「コツ消去による動感習得法」の導入

平泳ぎは最も加・減速が大きい泳法であり、パフォーマンス向上のためには進行方向へマイナスとなる抵抗の軽減が重要となり、呼吸のタイミングなどの技術面の向上が必要不可欠となる（岩原，2015，p.1081）。このため、授業実践でも「伸びる：グライド」→「かく（+呼吸）：プル」→「蹴る：キック」のリズムが重要として、その順序性が強調されている（図2）。そして、特にプル（図2-2～3、アウトスウィープ）とキック前の足の引き付け（図2-4～5、リカバリー）のコンビネーションに注意を向けさせているが、これはプルとキックが同じタイミングになると、効果的に進まない平泳ぎになってしまうからである。そして、このコンビネーションの重要性を学習者に顕在化させるため、授業実践では、敢えてアウトスウィープとリカバリーを同時に行わせる実技課題を設定する場面があるという。これによって学習者は「進ま

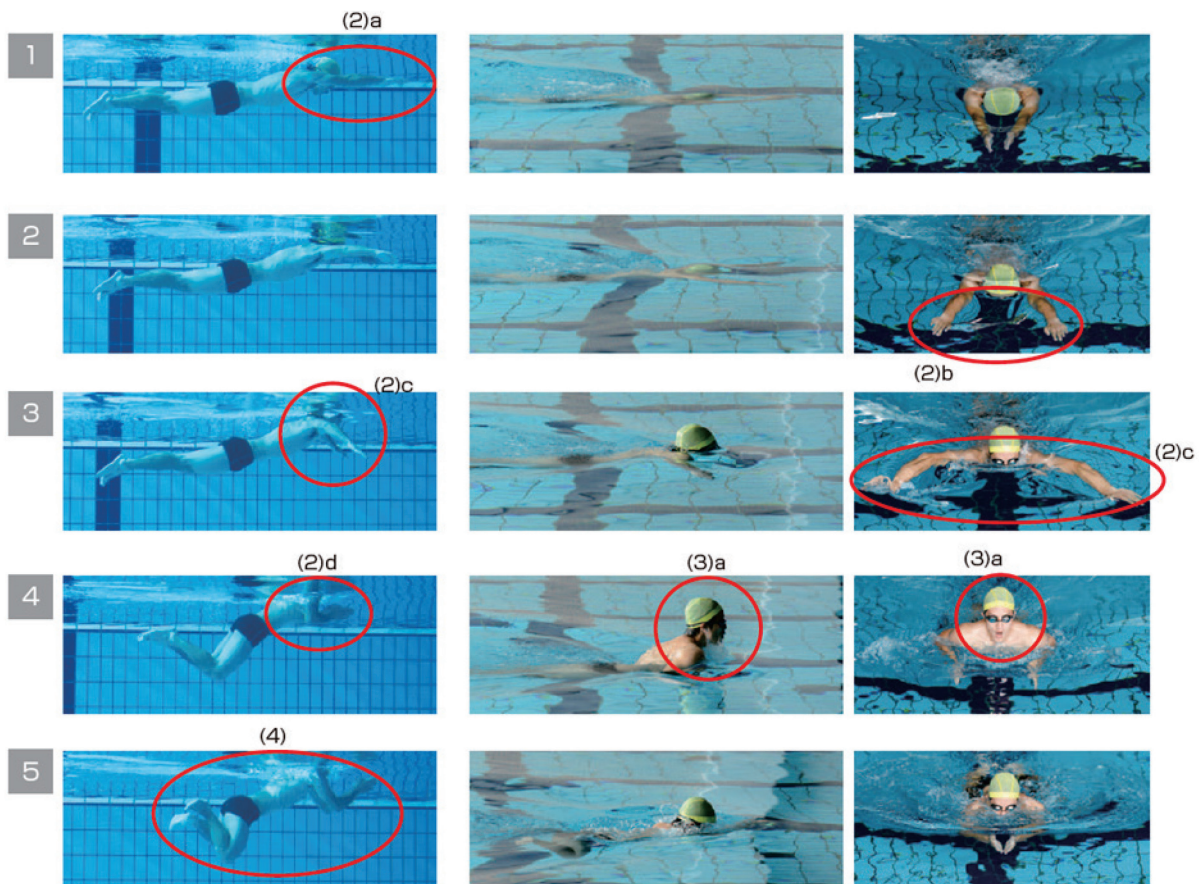


図2 「平泳ぎの動きかた」（「文部科学省，2016，p.109」より抜粋）

ない平泳ぎ」を体験することとなる。これは「コツ消去による動感習得法」の一つであり、「あるコツを外すとどんなにやろうとしてもその動感形態が成立しないことで、その意味核となる動きかた、つまりコツを確認する方法」といえる(金子, 2007, pp.303-304)。体育大学の学生のような高い身体能力を持つ学習者は、「どうしても運動ができない」という運動学習者の訴えに共感できないことがあると言われる(後藤ほか, 2014, p.68)。平泳ぎができる学習者に、「グライド→プル→キック」のコンビネーションを崩した、初心者が陥りがちな泳ぎ方を実践させることで、平泳ぎで必須となるコンビネーションを受動地平から能動地平に呼び戻すことが意図されている。創発分析をすることなくできるようになってしまう学習者に対して「進まない平泳ぎ」を実践させることは、「コツ消去による動感習得法」に沿ったものであり、学習者の創発分析能力を養成する有効な手段となるであろう。

## V. 「体育指導・評価法(陸上競技)」の授業実践とその考察

以下は「体育指導・評価法(陸上競技)」の授業内で説明されている陸上競技の「種目特性」とシラバスに記載されている「授業概要」及び第9回「障害走(ハードル)の基礎的知識と指導法」、第10回「障害走(ハードル)の基礎的動作習得と指導法・評価」における「授業計画」の抜粋である。さらに、各授業の実技課題と主な注意点も確認しておく。

### 1. 種目特性

陸上競技は陸上で行われる全ての競技の基本動作を競う競技である。走るあるいは歩く速さ、跳ぶ距離と高さ、投げる距離を競い、数値化される競技である。スポーツのトレーニングは基本的な動作を反復練習するのが常である。なかでも、その単独要素を専門的に行う陸上競技では同一動作

の反復が他の競技に比べ著しいのが特徴である。種目別特徴を見ると、短距離種目とは移動時間を行う種目であり、できる限り速いピッチと大きなストライド獲得により疾走速度は高まる(短距離)。跳躍種目ではより大きい蹴り出しの力で大きく重心移動させ距離と高さを競う(走幅跳、三段跳、走高跳、棒高跳)。そして、ハードル種目は高い疾走速度を獲得しながら障害物を越えるという技術的要素が含まれる。陸上競技のメイン種目となる走種目で強化すべき要素としては、瞬発力、全身パワー、集中力、走技術など多岐にわたる。

### 2. 授業概要

陸上競技における走・跳・投といった中心的種目について正しい理論と基礎的な知識・技術を学ぶ授業である。実技を通して理論的な背景から技術と指導方法を学び実践できるような人材育成する事を目的とする。実施種目は短距離走・リレー・走幅跳・ハードル・投擲・長距離を行う。講義では陸上競技の基礎的知識や概要を学ぶ。

### 3. 授業計画

第9回「障害走(ハードル)の基礎的知識と指導法」

- ①ハードリング動作の基礎的構造の理解
- ②ハードリング動作の基礎的構造の実践

第10回「障害走(ハードル)の基礎的動作習得と指導法・評価」

- ①ハードリング動作とランニング動作の完成
- ②ハードリング動作とランニング動作の指導方法の理解・評価

### 4. 実技課題

- ①ハードリング動作の補助トレーニング(リード脚と抜き脚の動きの習得)
- ②低ハードルでのハードル走(軽いランニングから、ハードル間の歩幅は任意)
- ③低ハードルでのハードル走(複数ハードル間で3歩で走り抜ける)

### 5. 実技課題指導上の主な注意点

ハードル種目において一番大切な事はできる限り疾走速度を落とさずに確実にハードルを越えながら疾走速度を維持できる事である。そのための実技課題として正しいハードリング動作の理解を目的とした「ハードリング動作の補助トレーニング」が取り上げられ、その後「低ハードルでのハードル走（軽いランニングから、ハードル間の歩幅は任意）」「低ハードルでのハードル走（複数ハードル間を3歩で走り抜ける）」へと展開されている。低ハードルとは、通常男子1,067mm（男子110mH）、女子838mm（女子100mH）とされている競技用ハードルの高さを、男子762mm（中学生女子100mH）、女子700mm（小学生男女80mH）に下げたものであり、10台の低ハードル間は、男子8.5m（女子100mH）、女子8mに設定された。第9回授業では主に「ハードリング動作の補助トレーニング」が、第10回授業では主に「低ハードルでのハードル走」が取り扱われるが、これらの実技課題は受講者の課題達成、技能習得の状況に応じて適宜、回数、時間等を加減しながら、両授業で取り上げられている。各実技課題と指導の際の注意点は下記のとおりである。

#### ①「ハードリング動作の補助トレーニング」（「リード脚」と「抜き脚」の動きの習得）

ここで取り上げられる主な「補助トレーニング」は図3のとおりであるが、これはハードリング技術習得のための代表的な補助トレーニング方法である。（宮丸ほか，1986，p.360-361）。なおハードリングの際、最初に振り上げる脚を「リード脚」、踏切に用いる脚を「抜き脚」（「リード脚」と逆の脚）とする。

- ・リード脚は、ハードルの上のボールを思い切り蹴り上げるようなイメージで膝と爪先を前方向に蹴り出す。
- ・抜き脚は踏切脚でもあるため、踏み切りで地面を押した後に、空中で膝を曲げて素早く胸板に膝を付けるような意識が必要である。
- ・前方向に突き出したリードアームに持った卵を膝で力強く割るように動かす。

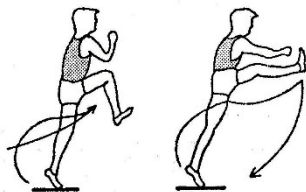
#### ②「低ハードルでのハードル走（軽いランニングから、ハードル間の歩幅は任意）」

##### 踏み切り動作の注意点

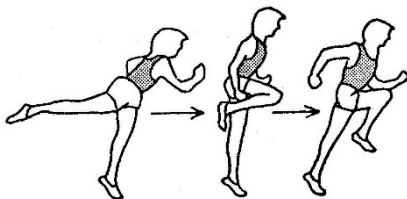
- ・踏み切る位置はハードルに対して近すぎるとハードルに接触しやすくなるため、適度な距離を取り、やや遠目から前にしっかりと踏み切る。

【その場での振りあげ脚の身振り動作】

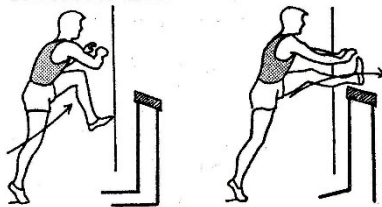
（腰を高くして、膝を曲げて前方へ高く引きあげてすばやく振りもどす）



【その場で行う抜き脚練習】



【壁や肋木などの目標物に向かって振りあげ脚を引き出す運動】



【ハードルや壁に向かって行う】

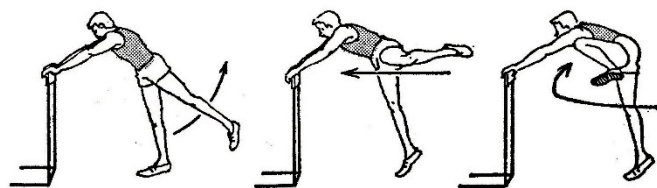


図3「ハードリング動作の補助トレーニング例」（「宮丸ほか，1986，p.360-361」より抜粋）



- ・目の前の大きな水たまりを濡れないように勢いよく飛び越えて走る意識を持つ
- ・「リードアーム（踏み切り脚と同じ方の腕）」とリード脚を前方向に突き出し、ハードルに対して遠くから踏み切り、遠くに着地する。

#### 着地動作の注意点

- ・ハードルをクリアした後、すぐに両腕と抜き脚を身体の近くに引きつけて真っ直ぐ前に進むことを意識する。
- ・両肘と抜き脚の膝はしっかりと曲げ（たたみ）ながら、身体の近くに引きつけて目線を高く、姿勢よく立つように意識する。
- ・着地後、直ぐに両腕を力強く振りながらまっすぐ走る。

#### ③「低ハードルでのハードル走（複数ハードル間を3歩で走り抜ける）」

- ・「前方向に力強く踏み切る」、「正しい着地姿勢からまっすぐ前に進む」、「両腕を使って走る」の3点を意識する。

### 6. 実践指導の考察

#### 1) 「徒手伸長能力」の観点から見た実技課題と教授方法の検証

授業実践では、ハードリングのリード脚と抜き脚の動き方を「ハードリング動作の補助トレーニング」によって習得する。その後、「低ハードルでのハードル走（軽いランニングから、ハードル間の歩幅は任意）」で、軽いランニングから実際にハードルを跳ぶことで「踏切動作」「着地動作」の注意点を確認しながら習得していく。踏切動作から着地動作の流れで練習し、ハードリング技術を全体的に把握するという実技課題が設定されている。そして最後にインターバル・ランニングを加えた「低ハードルでのハードル走（複数ハードル間を3歩で走り抜ける）」によって、ハードル走の特徴であるハードリングとインターバル・ランニングによる疾走リズムの習得が目指されている。

ハードリングでは抜き脚の動かし方が重要であり、抜き脚の技術的動作として「踏み切った脚を横に回して」（尾懸，2010，p.98）という股関節の回旋動作や、「抜き脚をたたんで」（大山下，2022，p.68）」という膝を曲げる動作を強調する指導書も散見される。しかし、その動作は軸の多い複雑な回転運動であり、特に高いハードルではかなりの熟練が要求されるという（宮丸ほか，1986，p.316）。授業実践では、その場で、もしくはハードルや壁に向かって抜き脚の動きかたを行う「ハードリング動作の補助トレーニング」を取り入れ、抜き脚の動きかたの習得が試みられているが、短時間の授業時間内で学習者がこれを習得することはかなり難しい。

初心者がうまくハードルを飛び越せないのは、ハードルとの接触を恐れることに起因することが多いと考えられる。そのため、ハードリング技術が未熟な初心者指導では、「ハードルに脚をぶついたり、転倒したりする恐怖感や痛みによる不快感をできるだけ少なくするように」（岡野，2010，p.71）工夫することが重要とされ、恐怖心を和らげるため、ハードルにタオルを巻いたり、横木が外れるハードルを用いたりすることもあるという（大山下，2022，p.69）。授業実践では、このような補助器具がないことから、「低ハードルでのハードル走」が実技課題として設定されている。低いハードルによってハードリング技術の習熟度が低くとも、ハードル間 8.5m の距離を3歩で走ることが可能となっている。運動リズムの定常性は、「技術的に完成されたハードル走のなかにきわめてはっきりと観察される」（マイネル，1981，p.404）が、「低ハードルでのハードル走」により、未熟なハードリング技術でも走と跳を組み合わせたハードル走の全体的な運動リズムを体験することが優先された実技課題といえる。

しかし、古典的なハードルの技術は、「速く走ることと、障害を高く跳ぶこと」としてとらえられていたが、現在のハードリング技術は、またぎ越える（stepping over）、あるいは走り越える（running

over) 1歩であり、ハードル記録に最も大きな影響を及ぼすものである(宮丸ほか, 1986, pp.299-302)。ハードル走は障害物であるハードルを「低く跳ぶ」ことが大きな特徴であり、また、数台のハードルが設置されていることから、一つ一つのハードリングにおいて、自らの抜き脚を目で確認してハードルを回避することもできない。さらに、その動きかたのミスは、ハードルへの接触に、さらには転倒へとつながることになる。ハードル走の習得でよく見られるつまずきとして、ハードリングの際に「高く上がってしまう」ことがあげられている(尾縣, 2010, pp.98-99)、これもハードルとの接触を避けたいという学習者の意識の現れと捉えることができよう。このため、ハードリングでは「高く跳ぶ」ことが目標とされる走り高跳びとは異なった動感が必要とされる。

このハードル走におけるハードリング技術の特性を考慮すれば、体育・スポーツ指導者養成の実技授業では、「徒手伸長能力」の顕在化に焦点を当てた実技課題設定の可能性を指摘することができる。徒手伸長能力とは、「人間の持っている動きを感じとるという内容を、身体全体として持ち、さらに自己の身体が動くことで広がりを持つこと」を意味しており、この能力によって、走り幅跳びの助走で踏み切り板に脚を合わせることが達成されるという(石塚, 2020, p.133)。そして、ハードリング技術が未熟である学習者に、この徒手伸長能力を顕在化させるため、敢えてリード脚や抜き脚で「ハードルを倒す」という実技課題を提案したい。

疾走スピードに大きなブレーキをかけずにハードルを跳び越えるための合理的なハードリングとして、「重心移動の軌跡」や「抜き脚の角運動量」について解説する指導書もある(尾縣, 2022, p.50)。しかし、このような単なるデータの提示では、特に動作を明確に意識して行えないレベルの生徒には、動きの改善には役に立ちにくいといわざるをえない(石塚, 1996, p.209)。最も重要なことは、学習者がハードルと自分との関係性を理解

し、どのように体を動かしたら、疾走速度を維持したままハードルを飛び越すことができるのかわかることである。徒手伸長能力における動感志向性とは、つねに私の身体をくどう動かせるか>という自我中心化的な動きかたと、私が状況に応じてくこう動ける>という動きかたに裏打ちされていなければならない。高齢者がわずかな段差につまずいたりすることは、「徒手伸長能力」が空虚なまま働かなくなっているためであり、筋力や柔軟性の不足によるものではないという(金子, 2005b, p.46)。つまり、敢えて「ハードルを倒す」課題によって、自らの私の身体をどう動かしたら、ハードルのバーに脚が当たるのかという徒手伸長能力を充実させ、これを持ってハードリングに要求される「低く跳ぶ」動感を習得させていくのである。自己の身体が動くことで広がりを持つようになるのが徒手伸長能力であるが、その広がりや程度がバーとの接触によって確認されることとなる。このような観点から「ハードルを倒す」という実技課題は、徒手伸長能力を顕在化させる重要な課題となり得るであろう。

## 2) 「優勢化現象」を制限した指導法

さらに、このハードリング技術の習得の際に「優勢化現象」を用いて創発分析能力を向上させる可能性を指摘することができる。優勢化現象とは、「身体運動がその動感化空間のなかに片側だけの動感化能力が優勢に構成される現象(金子, 2009, p.224)」のことであり、利き手、利き足がその典型例としてあげられる。ハードリングでもリード脚、抜き脚には優勢化現象が現れるが、その決定は多くの場合、無意識のうちに行われ、意識に顕在化することはあまりない。しかし、いつもと異なる側の脚をリード脚とすることで、これまで気付くことのなかった動感を浮き彫りにすることが可能となる。つまり「意図的に得意としない側(優勢でない側)で行うことで、これまで気付くことのなかった動きの感じを浮かび上がらせる(渡邊, 2020, p.145)」ことができるのである。例えば、器

械運動のマット運動で頻繁に実技教材として取り上げられる「側方倒立回転（側転）」では、どちらの脚が踏み込み脚かがわからなくなり、通常と逆脚になってしまうことが初心者にはよく見られる（文部科学省，2015、p.131）。優勢ではない側の側転の実施により、このような失敗が意図せずに引き起こされることがあるが、「優勢化現象」を取り払った実技課題は、学習者の典型的な欠点を気付かせることに有効と考えられる。これによって受講者の創発分析能力向上が期待されるのである。ハードリング技術習得の実技課題においても、リード脚、抜き脚を通常と逆脚にすることで、「自らがどのように動いているのか」という動感が浮き彫りになり、特に上級者にリード脚、抜き脚の動き方を再確認させることが可能となるであろう。

これらの実技課題実施の際には、ハードルに脚を引っかけて転倒する失敗などへの対処のため、ミニハードル（高さの低い練習用ハードル）やフレキシブルハードル（バー部分に柔軟な素材を用いたり、可動式にすることによって、接触による転倒を防止する機能を持ったハードル）を用いることが適切であろう。しかし、創発分析能力向上を目指す実技授業では有効となる実技課題と考えられることから、その有用性についての検証が望まれる。

## VI. まとめ

本学において開講されている実技授業は、「体育・スポーツ指導者の育成」を教育目標として掲げる本学を特徴付ける、重要な授業科目として捉えられる。特に「体育指導・評価法」は、その代表的な科目であり、「学習指導要領に基づく指導内容の理解と実践」を主な教授内容として授業運営がなされているが、どのような実技課題が、どのような目的で、どのような方法で教授されているのかは、いままで殆ど検証されたことがなく、また各種目間で共有されることもなかった。そこには、単なる種目毎の実技能力（「創発達成能力」）の向

上だけでなく、実技授業に共通する教育目標の下に、各種目の特性に応じた体育・スポーツ指導者養成に資する能力（「創発分析能力」）を教授する実技課題が設定されるべきである。

このような考えから本研究では、「体育指導・評価法」のうち、まず個人種目と呼ばれる水泳、陸上競技を取り上げ、その実技課題を発生運動学の視点から考察した。その結果、設定された実技課題が指導者養成の実技授業において、「創発分析能力」の向上に有用なものであることが明示され、さらに新たな実技課題やその教授方法も提示された。このように、各種目の実技課題とそれに関わる体育・スポーツ指導者の能力を明示することは、効果的な授業運営と学習者の授業に対する積極的な取り組みを促すことに繋がると期待される。また、体育・スポーツ指導者養成のための実技授業に不可欠な学習内容とその教授方法の確立は、本学カリキュラムにおける教育効果向上という観点からも非常に重要な意味を持つと考えられる。今後は、それぞれの授業（運動種目）において実技課題を体系的に整理し、実技課題とその教授方法を「講義テキスト」として纏め上げることが目標とされる。

## 参考・引用文献

- 小海隆樹（2020）初心の指導者の運動共感能力をどのように培うか．コツとカンの運動学．日本スポーツ運動学会編．大修館書店．128-129．
- 後藤豊ほか（2015）体育スポーツ指導者養成のための実技授業改善に向けて～創発分析能力の養成に注目して～．国際武道大学紀要第31号．
- 濱崎裕介（2020）「頭越し」局面を持つ運動をどのように指導するか．コツとカンの運動学．日本スポーツ運動学会編．大修館書店．160-163．
- 金子明友（2005a）身体知の形成（上）．明和出版．
- 金子明友（2005b）身体知の形成（下）．明和出版．
- 金子明友（2007）身体知の構造．明和出版．
- 金子明友（2009）スポーツ運動学．明和出版．

- 石塚浩 (1996) 走り幅跳びをどう考え、どう教えるのか. 教師のための運動学. 大修館書店. 203-210.
- 岩原文彦 (2015) 平泳ぎ. 21世紀スポーツ大辞典. 中村敏雄ほか編. 大修館書店. 1080-1082.
- 加藤昭 (1990) 運動課題をどうとらえるべきか. 運動学講義. 金子明友、朝岡正雄編著. 大修館書店. 243-247.
- 加藤昭 (2006) 運動の指導. スポーツ科学事典. [社]日本体育学会監修. 平凡社. 69-70.
- Kurt Meinel (1981) スポーツ運動学. 金子明友訳. 大修館書店.
- 宮丸凱史、宮丸郁子 (1986) ハードル競走. 陸上競技のコーチング (第8版). 金原勇編著. 大修館書店. 299-381.
- 文部科学省 (2015) 器械運動指導の手引き.
- 文部科学省 (2016) 水泳指導の手引 (三訂版).
- 文部科学省 (2018) 高等学校学習指導要領 (平成30年告示) 解説 保健体育編 体育編.
- 文部科学省 (2010) 水泳指導の手引き (二訂版) 第2版.
- 尾縣貢 (2010) 走る・跳ぶ・投げる (運動) の合理的な技術. 楽しいキッズの陸上競技. 財団法人日本陸上競技連盟. 大修館書店. 87-112.
- 尾縣貢 (2022) 陸上競技. アクティブスポーツ 2022 (総合版). 大修館書店. 43-64.
- 岡野進 (2010) 陸上競技・運動の楽しい練習方法と指導. 楽しいキッズの陸上競技. 財団法人日本陸上競技連盟. 大修館書店. 33-86.
- 大庭昌昭 (2017) 新しい学習指導要領にみるこれからの水泳. 第17回学校水泳研究会 発表・講演資料集, 23-29.
- 大山卞圭悟 (2022) ステップアップ高校スポーツ 2022. 大修館書店.
- 田口晴康 (2020) 外見的に見落としがちな動きの欠点をどのように発見するか. コツとカンの運動学, 日本スポーツ運動学会編. 大修館書店. 130-131
- 戸高陽子、高岡治 (2014) 「けのび」の地平論的構造分析. 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要 23巻, 51-59
- 和田匡史 (2019) ストリームライン. 水泳指導教本 三訂版. 公益財団法人日本水泳連盟. 232-234
- 渡邊敏明 (2020) 初心者の動きの左右を替える指導はどのようにするか. コツとカンの運動学, 日本スポーツ運動学会編. 大修館書店. 144-145.

(2023年11月27日受付)

**研究報告**

# 大学女子サッカーチームのトレーニングサイクルに関する事例： 体力的側面に着目して

鈴木 健介, 中山 和哉, 笠原 政志

Kensuke Suzuki, Kazuya Nakayama, Masashi Kasahara

## Abstract

This study aimed to incorporate feedback focused on the physical aspects into the training cycle of a university women's soccer team in order to contribute to the development of foundational resources for improving their athletic performance and to examine the effectiveness of this approach. The participants were 16 members of the university's women's soccer team, primarily involved in the Chiba Prefecture Women's Soccer League. The research period spanned 10 months from March to December 2022. After conducting physical fitness assessments, the first phase of training aimed at improving basic physical fitness and jump abilities, while the second phase focused on enhancing agility and directional change capabilities. Data were collected through physical fitness assessments, Global Navigation Satellite System (GNSS) measurements, and questionnaire surveys.

Statistical analysis of the physical fitness assessments utilized one-way analysis of variance (ANOVA) to compare the results between the first, second, and third assessments. In the analysis of the GNSS data, an independent t-test was employed to compare the first and second phases. A statistical significance level of 5% was used. The physical fitness assessments did not reveal any statistically significant differences, whereas the GNSS data showed a significant increase in total running distance, high-speed running distance, and deceleration count during the second phase. The questionnaire survey indicated a predominance of positive responses regarding the feedback received, although positive responses regarding performance improvement were relatively fewer. Based on these findings, it can be inferred that implementing individualized training programs is crucial to enhance the effectiveness of physical training, and that motivation and attitudes towards training may also influence outcomes. Future considerations should include long-term validation studies and the implementation of personalized training programs and feedback mechanisms.

キーワード : College Women's Soccer, Training Feedback, Fitness Measurement, Global Navigation Satellite system, Competitiveness Improvement

## I. 目的

サッカー女子日本代表チームは、2011FIFA女子ワールドカップにおいて優勝したが、近年行われた2019FIFA女子ワールドカップや東京2020オリンピックでは、ノックアウトステージでの初戦敗退を余儀なくされている。2019FIFA女子ワールドカップでは、サッカー女子日本代表チームの総走行距離は全24チーム中4位であったが、総スプリント（23Km/h以上の走行）距離は20位であったことから、スプリントパフォーマンスの向上が課題である可能性が推察される（FIFA Women's World Cup France2019 Technical Report, p.84）。

また、サッカーでは、試合中の総走行距離や高速度走行距離、加減速の回数など、走パフォーマンスと勝敗や競技力との相関関係が報告されている（広瀬・菅澤, 2016; Vescovi et al., 2021; 杉本, 2018）。日本サッカー協会が、スプリントパフォーマンスを含む体力的側面に特化してアプローチするフィジカルフィットネスプロジェクトを立ち上げていることから、体力的側面からサッカーのパフォーマンスの向上を目指すことは、女子サッカーにとって有効かつ重要な手段であると考えられる。体力的側面の向上には、体力トレーニングのプランニング・実施、体力テスト・ゲームパフォーマンス分析による課題の発見や評価（フィードバック）を通して問題解決を図る「トレーニングサイクル」（日本コーチング学会, 2017）を循環させる必要がある。

女子サッカー選手の体力的側面に着目した先行研究は、体力測定値を競技力別に比較し、その差異について言及した研究（吉田ほか, 2021）や試合中の走パフォーマンスに着目して体力的側面について分析した研究（Vescovi et al., 2021）は見られるが、体力的側面に着目し、体力テスト・ゲームパフォーマンス分析・体力トレーニングといった取り組み全てを包括した報告は、実践現場・学術レベルともに散見されない。

また、昨年から開催されている女子プロサッカ

ーリーグであるWEリーグには、今後男子同様、大卒選手の加入増加が予想される。このことから、大学女子サッカーチームの体力的側面に着目した活動事例の研究は、日本女子サッカー界の発展に寄与すると考えられる。

以上のことから本研究は、大学女子サッカーチームのトレーニングサイクルを体力的側面に着目して振り返り、その効果を検証することで、大学女子サッカー選手の競技力向上の基礎資料を得ることを目的とした。

## II. 方法

### 1. 対象者

本学女子サッカー部に所属する選手の内の、トレーニングを本学サッカー場で行っており、主に千葉県女子サッカーリーグに出場している16名を対象とした。

### 2. 対象期間

本研究の対象期間は2022年3月から12月までの10ヶ月であった。データ収集、および期分けについては以下の通りである。

### 3. 期分けについて

本事例において、体力測定後のフィードバックが行われた4月8日以降に、基礎体力・ジャンプ能力の向上を目的としたトレーニングを始めた。8月2日に行われた第2回体力測定フィードバック以降には方向転換能力の向上を目的としたトレーニングを始めた。これらのことから、4月8日から8月2日までを「基礎体力・ジャンプ期」とし、8月2日以降を「方向転換期」とした。また、基礎体力・ジャンプ期の影響を受けると考えた9月までの試合を「前期」、それ以降を「後期」とした。トレーニングに関しては、体力測定後に、専門家指導のもと、学生がトレーニングメニューの作成・実施を行なった。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
体力測定	体力測定実施	フィードバック			体力測定実施	フィードバック				
トレーニング期分け		← 基礎体力・ジャンプ期				→ 方向転換期				
試合期分け					← 前期			→ 後期		

図1 本事例の期分けについて



図2 「基礎体力・ジャンプ期」における体力トレーニング例



図3 「方向転換期」における体カトレーニング例

#### 4. データについて

本事例では、体組成測定・体力測定・Global Navigation Satellite System（以下「GNSS」とする）による試合中の移動距離測定・質問紙調査を行なった。

##### (1) 体力測定

体力測定は2022年3月29日、7月20日、12月14日に行なった。測定項目は以下の通りである。

##### ①Yo-Yo IR1

Yo-Yo IR1は、スタートラインから20mの距離に折り返しラインを設定し、対象者はスタート地点に立った後に流れてくるシグナルに合わせて往復をした。往復のランニング後、10秒間のレストが設けられ、再び流れてくるシグナルに合わせて往復を行った。決められた時間に往復ができなかった場合は、一度目を警告とし、二度目の警告でテスト終了とした。試技スタートからテスト終了時まで移動した距離を測定値とした。対象

者には、この往復作業をできる限り長く続けられるよう指示をした。

##### ②リバウンドジャンプ（Rebound Jump：以下「RJ」と略す）

RJはマットスイッチ（マルチジャンプテストII，DKH社製）上で行わせた。本研究では、吉田ほか（2021）を参考に、スプリントや方向転換能力と関係性が強い傾向にある両脚RJを行った。対象者には、接地時間をできるだけ短くして高く跳躍することを口頭で指示し、連続で10回ジャンプを行った。両腕は腰に添える形で行った。本研究の対象者は、普段腕の振込み動作を用いたジャンプトレーニングを行なっておらず、習熟度に差がある可能性が考えられたため、腕の振込み動作を規制して試技を行わせた。RJではRJ指数を計測した。RJ指数は、跳躍高を接地時間で除すことによって算出し（図子ほか，1993），最も高い値を分析対象とした。

##### ③10m走・20m走

対象者には、スタンディングスタートの姿勢でつま先をスタートライン（1台目の光電管の0.5m後方地点）に合わせ、測定者が合図を出し



てから対象者の任意のタイミングでスプリント走を開始させ、最大努力で行わせた。スタンディングスタートは静止状態から行わせ、0m・10m・20mの各地点に光電管を高さ0.5mに設置し、各区分間タイムを測定した。対象者には失敗試技を除いて2本実施し、タイムの良かった1本を分析対象とした。転倒や滑り、光電管がタイムを計測できなかった等、明らかにタイム計測に問題が生じたと判断できる場合を失敗試技とした。試技間には十分な休息をとらせた。

#### ④方向転換走

2.5m間隔で3本のラインを引いた中央に設置した光電管から0.5m後方をスタート地点とした。スタンディングスタートの姿勢でつま先をスタートラインに合わせ、測定者が合図を出してから対象者の任意のタイミングで方向転換走を開始させ、最大努力で行わせた。スタンディングスタートは静止状態から行わせた。スタートから、外側の光電管により形成されているラインを踏むか越える位置まで移動して方向転換し、もう一方の外側の光電管により形成されているラインを踏むか越える位置まで移動して方向転換を行い、再び始めに方向転換をした位置まで移動・方向転換し、さらにもう一往復移動・方向転換を繰り返してから中央の光電管を越えるまでのタイムを計測した（合計距離は20m）。対象者には失敗試技を除いて2本実施し、タイムの良かった1本を分析対象とした。転倒や滑り、光電管がタイムを計測できなかった等、明らかにタイム計測に問題が生じたと判断できる場合を失敗試技とした。試技間には十分な休息をとらせた。

#### ⑤垂直跳び（Countermovement Jump：以下「CMJ」と略す）

CMJはヤードスティック（S&Cプランニング社製）を用いて測定した。ヤードスティック下で直立姿勢から腕を上方に伸ばし、リーチ高を測定した後、CMJを行い最高到達点からリーチ高を引いた高さをCMJの値とした。

#### ⑥助走つきCMJ

CMJと同様の手順でリーチ高まで測定した後、ヤードスティックの垂下から3m後方地点をスタート地点とし、助走をつけてジャンプを行った。最高到達点からリーチ高を引いた高さを助走つきCMJの値とした。

#### (2) GNSS データ

GNSSデータはDigitalyst Type S（株式会社デジタルリスト、10Hz）を使用して位置データを取得した。また、位置データから以下の項目を設定した。全ての試合において、1試合を90分間として標準化を行った。

##### ①総走行距離

試合中に移動した距離を全て合計した距離を総走行距離とした。

##### ②高速度走行距離

試合中に移動した距離の中で、18km/h以上の速度で移動した距離の合計を高速度走行距離とした。

##### ③ハイスピード走行距離

試合中に移動した距離の中で、21km/h以上の速度で移動した距離の合計を高速度走行距離とした。

##### ④最大速度

試合中に0.1秒以上継続した移動の中で、最も速く移動した速度を最大速度とした。

##### ⑤加速回数

試合中の移動の中で、2.5m/s/s以上の速度変化が0.5秒以上継続した移動の回数を加速回数とした。

##### ⑥減速回数

試合中の移動の中で、-2.5m/s/s以上の速度変化が0.5秒以上継続した移動の回数を減速回数とした。

#### (3) 質問紙調査

体シーズン終了後、力測定・GNSSの使用・体力トレーニングそれぞれについて、「フィードバ

ックは十分だと感じたか」, 「パフォーマンスの向上を感じたか」の2点調査を行った。回答は, 「大いに感じた」・「感じた」・「どちらとも言えない」・「あまり感じなかった」・「感じなかった」の5件法とした。これに加え, 自由記述欄も設定した。質問紙調査には Google Forms を用いた。

### 5. 統計処理

体力測定は一回目・二回目・三回目の比較に一元配置分散分析を用いた。GNSS データは前期と後期の比較に対応のない t 検定を用いた。統計的有意水準は 5%とした。SPSS ver.28 (IBM 社製) を使用した。

### III. 結果

体力測定では, 全ての項目において統計的に有意な差は認められなかった。

GNSS においては, 総走行距離, 高速度走行距離, 減速回数について, 前期と比較して後期が有意に高い数値を示した ( $t=-3.655, p<.05$ ;  $t=-1.987, p<.05$ ;  $t=-2.802, p<.05$ )。ハイスピード走行距離・最大速度・加速回数は, 有意な差が認められなかった ( $t=-0.916, n.s.$ ;  $t=-1.041, n.s.$ ;  $t=-1.095, n.s.$ )。

質問紙調査では, GNSS のフィードバックについては「大いに感じた」が 21.2%, 「感じた」が 73.7%, 「どちらとも言えない」が 5.2%だった。パフォーマンスの向上については「大いに感じた」が 5.3%, 「感じた」が 42.1%, 「どちらとも言えない」が 42.1%, 「感じなかった」が 10.5%だった。体力測定のフィードバックについては, 「大いに感じた」が 15.8%, 「感じた」が 73.7%, 「どちらとも言えない」が 5.2%, 「感じなかった」が 5.2%だった。パフォーマンスの向上については「感じた」が 52.6%, 「どちらとも言えない」が 36.8%, 「感じなかった」が 10.5%だった。体力トレーニングのフィードバックについては「感じた」が 73.7%, 「どちらとも言えない」が 21.1%, 「感じなかった」が 5.2%だった。

パフォーマンスの向上については「感じた」が 47.4%, 「どちらとも言えない」が 47.4%, 「感じなかった」が 5.2%だった。

自由記述では以下の回答があった。

- GNSS を付けてると走らなきゃという気持ちになった
- GNSS を付けることで具体的に自分がどのくらい走っているのかわかるのでより頑張ろうと思ひ効果を感じました。
- GNSS の結果をみて自分がいっぱい走ったかよく分かった。
- GNSS によって自分の試合中のことが正確にわかった。
- GNSS によって試合中のどの時間帯にどれくらい走っているかをすることができたり, どのくらいの強度が出せているのか知ることによって自分の動きの分析がしやすかった。
- GNSS の数値をただ見て, 走れたのか走れなかったと考えるのではなく, その時の自分のコンディションやプレーとも照らし合わせて結果を見たいと感じた。
- 自身が朝練習に参加出来なかったり夕方の練習も参加出来ないこともあったりして何も掴むことが出来なかったから効果を感じられなかった。
- 「自身のデータがまとまっていない(データ量が十分ではない)+「周りから離されている気持ち」が強く感じた。
- 1年を通して数値が上がってることが見て取れたので, モチベーションに繋がった
- 周りの選手と自分の走っている距離やスピードを知ることができたので, もっと走るようにしたり, 自分にできることはなにか考えながらプレーすることができた
- GNSS の数値にこだわっているように感じた。走っているのではなく走らされていることが多いと感じて, そう感じた試合ほどみんなの数値は高かったけれど, それが良

いことでは無いと思った。でもそれに対するアプローチはなかった。GNSS と試合内容を照らし合わせて欲しい。でも自分の課題や数値を知れたことはとても良かった。

- 自分の体力について詳しく知れた。
- どの部分が足りないかなどを知ることができた。
- 測定することで自分がどの程度なのか確認でき、自分のすべきことが把握出来た。
- 自分のレベルを知ることはできたが、回数を重ねるうちに結果が下がってしまっていて、なぜそのような結果に繋がっているのかまで知りたい。
- 試合で走れる分数が増えた。
- ただただ体力が低下しているんだなと思った。自分との戦いなんだろうけど自然と周り比べてしまって落ち込んだ。
- 自分自身を知る機会となり、自己管理能力が高まったと思う。
- 自分がどれだけ頑張れるか、粘れるか知ることができたと思う。
- 定期的に取り組むことで自分が成長できたのか確認することができた。
- 自分の体力の限界を知れた。
- 試合中に走れる場面が増えた。
- 自分に足りないこと劣っていることが把握出来た。
- 試合の後半の苦しい時間でも前より粘れるようになったと思うから。
- 試合で走れる分数が増した。
- 筋肉やスピードがついたのは分からないが、体の使い方が上達したためプレーの質

も以前よりか精度が上がった。

- 朝7時から走るのがしんどかったけど、練習前に走れる状態を作れていないことに気付かされ、いつもより起きる時間を早くしたり家でストレッチをしていくようになった。効果がでたかは分かりませんが、試合でのデータは自分の気持ちの差での変化が多かったと感じた。
- 走れるようになった気がした。
- 週に2回試合をして火曜日の朝7時から走ることがしんどかった。でも、7時から走ることが出来る準備が出来ていないことを痛感して、いつもより早く起きたり、家でストレッチをしていくようになった。試合で走れるかは、自分の場合、体力以前の問題で気持ちの差が大きかった。
- 毎回の試合、体力測定で記録を更新できるように日々がんばりたいと思う。
- 自分を分析するのに細かくてわかりやすくて良かった。
- GNSS の結果がもっとみたいです。

表1 体力測定結果

	1回目		2回目		3回目		有意差
	M	SD	M	SD	M	SD	
10m走 (秒)	2.19	0.09	2.18	0.07	2.17	0.11	
20m走 (秒)	3.67	0.18	3.70	0.15	3.76	0.18	
方向転換走 (右) (秒)	6.69	0.28	6.55	0.28	6.55	0.21	
方向転換走 (左) (秒)	6.71	0.34	6.64	0.24	6.68	0.22	
垂直跳び (cm)	40.67	6.96	39.47	6.70	39.63	6.08	
助走つき垂直跳び (cm)	44.00	6.52	44.60	6.87	43.33	8.23	
Yo-Yo (m)	1028.57	262.73	1170.67	334.14	1090.67	231.50	
RJ (m/s)	1.67	0.35	1.78	0.41	1.63	0.29	

表2 GNSS 結果

	前期		後期		有意差
	M	SD	M	SD	
総走行距離 (m)	8021.25	1776.51	9096.28	1016.79	*
高速度走行距離 (m)	385.67	210.76	464.61	208.95	*
ハイスピード走行距離 (m)	114.55	93.07	130.90	96.82	
最大速度 (km/h)	23.57	1.79	23.91	1.68	
加速回数 (回)	8.44	6.92	9.84	6.46	
減速回数 (回)	17.78	9.71	23.02	10.26	*

表3 アンケート結果

	大いに感じた	感じた	どちらとも言えない	あまり感じなかった	感じなかった
<b>フィードバックの充実</b>					
GNSS	21.1%	73.7%	0.0%	0.0%	5.3%
体力測定	15.8%	73.7%	5.3%	0.0%	5.3%
体カトレーニング	0.0%	73.7%	21.1%	0.0%	5.3%
<b>パフォーマンスの向上</b>					
GNSS	5.3%	42.1%	42.1%	0.0%	10.5%
体力測定	0.0%	52.6%	36.8%	0.0%	10.5%
体カトレーニング	0.0%	47.4%	47.4%	0.0%	5.3%



図4 GNSS データフィードバック



図5 体力測定フィードバック

#### IV. 考察

本研究は、大学女子サッカーチームに対して体力的側面にフォーカスしたフィードバックをトレーニングサイクルに組み込み、その効果を検証することで、大学女子サッカー選手の競技力向上の基礎資料を得ることを目的とした。

GNSS データは、総走行距離・高速度走行距離・減速回数において、前期よりも後期の方が高い値を示した。サッカーにおいて走パフォーマンス、特に高速度走行距離は年々重要度が増していることが報告されており (Barnes et al., 2014)、後期に高速度走行距離が有意に高い値を示したことは、パフォーマンスの向上を示唆していると考えられる。総走行距離に関しても、競技レベルが上がるにつれて増加する傾向にある (Vescovi et al., 2021)。また、減速回数が増加したことは、一定以上のスピードから素早くストップした動作が増えたことを示していると推察される。サッカーにおいて減速動作は方向転換に用いられることが多い。サッカーは方向転換が1試合に約700回発生し (Bloomfield et al., 2007)、相手選手よりも素早く動くことが求められる (中山,

2010)。また、高い走速度のみではなく、急激な加減速のように、走りをコントロールすることも求められる (杉本, 2018)。これらのことから、減速回数の増加もパフォーマンスの向上を示している可能性が考えられる。体力トレーニングの期分けとしても「方向転換能力」の向上を目的としたトレーニング期であったため、その効果が得られた可能性がある。しかし、前期と後期では出場した選手や相手チームが異なることもあり、因果関係を特定することは難しく、今後複数シーズンに渡って検証していくことが必要である。

体力測定に関しては前期と後期で有意な差は認められなかった。これは、1シーズンという短期的な観察であったことが原因の一つであると考えられる。しかし、体力測定の数値に関しては、先行研究と比較しても数値が高いとは言えず、向上の余地は見込まれる (吉田ほか, 2021)。また、本研究の期間内に行なった体力トレーニングは、基礎的な体力向上を優先したことから、全体に同様のトレーニングを処方した。トレーニング効果を効率的に上げるためには、個別性も重要であり、「個々のストロングポイント、ウィークポイ

ントを明確に捉えた個別化・グルーピング化された体力トレーニング」の実施が必要となる（宮森ほか，2008）。これらのことから，今後も継続して同様の取り組みをしていくながら，より個別性を意識したトレーニングを処方することで，体力トレーニングの効果を高められる可能性が推察される。

加えて，本研究の対象者は，本学女子サッカー部内での所属カテゴリーが最も上の選手ではなかった。そのため，パフォーマンスの向上に対するモチベーションも個人差があったことが考えられる。このことは体力トレーニングへのモチベーションや取り組みの姿勢に影響する可能性があり，トレーニング効果も個人差が出てしまうことが推察される。このことから，今後はトレーニングに取り組む姿勢が全体として十分であったかを検討する必要があると考えられる。

質問紙調査の結果から，フィードバックの充実を感じている選手が多かったが，それに比べてパフォーマンスの向上を感じている選手は少なかったと考えられる。特に体力測定・GNSSのデータに対するフィードバックはシーズンを通して行うことができたため，この取り組みが選手の充実感を生んだ可能性がある。しかし，体力トレーニングに関しては日々のトレーニングの中でのフィードバックのみであり，トレーニング介入が不十分だったことが，フィードバックの充実を感じにくかったことに繋がっているのではないかと考えられる。また，パフォーマンスの向上への繋がりを感じた割合が，フィードバックと比較して低かったことは，フィードバックの個別性・具体性が低かったことが要因の一つであると推察される。これは自由記述欄に「ただ数値だけを見て，走れた走れなかったと考えるのではなく，その時の自分のコンディションやプレーとも照らし合わせて結果を見たいと感じた。」と記述している選手がいたことからわかる。全体のみでなく，個々に対してそれぞれの状況を鑑みた上で，より具体的にフィードバックする必要性を表していると思われる。

しかし，選手によってはフィードバックによって行動が良い方向に変化した旨の記述（「自分自身を知る機会となり，自己管理能力が高まったと思う」・「具体的に自分がどのくらい走っているのかわかるので，より頑張ろうと思ひ効果を感じました」）をしている選手もいた。シーデントトップ（1988）は，フィードバックを与えることが学習行動に対して重要な影響力を持つと報告している。このように，フィードバックを与えたこと自体が，選手によっては変化をもたらしていることから，フィードバックの取り組みは継続しつつもその個別性・具体性を高めることでパフォーマンスの向上につながる可能性が考えられる。

## V. まとめ

本研究は，大学女子サッカーチームに対して体的側面にフォーカスしたフィードバックをトレーニングサイクルに組み込み，その効果を検証することで，大学女子サッカー選手の競技力向上の基礎資料を得ることを目的として行われた。主な結果は以下の通りであった。

1. 試合中のGNSSデータにおいては，総走行距離・高速度走行距離・減速回数において前期と比較して後期が有意に高い値を示した。
2. 体力測定値においては，統計的に有意な差は認められなかった。
3. 体力トレーニングの継続，および個別性を意識した体力トレーニングへの導入が体力測定値の向上に有効である可能性が考えられた。
4. フィードバックに対する充実は感じられていたが，パフォーマンス向上を感じる割合は多くなかった。
5. フィードバックをしたこと自体がポジティブな行動変容に繋がっている可能性もあるが，より個別的・具体的なフィードバックを行うことがパフォーマンス向上を感じさせることが推察された。

以上のことから、体力測定・体力トレーニング・GNSSを含めたトレーニングサイクルの循環によって、総走行距離・高速度走行距離・減速回数の体力的側面の向上が得られる可能性が考えられた。また、フィードバック・体力トレーニング

は個別性・具体性を高める必要があると推察された。今後の課題として、個別性・具体性を高めること、複数シーズンに渡る継続的な調査が挙げられる。

#### 引用・参考文献

- 1) Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., Bush, M., and Bradley, P. S. (2014) The evolution of physical and technical performance parameters in the English Premier League. *Int. J. Sports Med.*, 35: 1095-1100.
- 2) Bloomfield, J., Polman, R., and O'Donoghue, P. (2007) Turning movements performed during FA Premier League soccer matches. *J. Sports. Sci. Med.*, 6(9): 63-70.
- 3) Vescovi, J. D., Fernandes, E., & Klas, A. (2021). Physical demands of women's soccer matches: a perspective across the developmental spectrum. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 634696.
- 4) 宮森隆行・吉村雅文・青葉幸洋(2008) サッカー選手の体力評価・理学療法科学, 23(5), 685-690.
- 5) 杉本龍勇 (2018) サッカーにおけるスプリント能力. 日本スプリント学会編, スプリント学ハンドブック. 西村書店, pp. 156-165.
- 6) 日本コーチング学会 (2017) コーチング学への招待. 大修館書店.
- 7) 吉田拓矢・川原布紗子・福田有紗・白井蒼・佐久間彩・凶子あまね・浅井武・谷川聡・平嶋裕輔 (2021) 大学女子サッカー選手のリバウンドジャンプにおける下肢筋力・パワー発揮特性：各種走能力、筋力との関係性および競技レベルによる違い. *体育学研究*. 66: 467-479.
- 8) 凶子浩二・高松薫・古藤高良 (1993) 各種スポーツ選手における下肢の筋力およびパワー発揮に関する特性. *体育学研究*, 38: 265-278.
- 9) 中山雅雄 (2010) サッカーでの方向転換能力を高めるトレーニング. *体育の科学*, 60 (11) : 762-765.
- 10) シーデントップ：高橋健夫ほか訳 (1988) 体育の教授技術. 大修館書店.

(2023年11月15日受付)





## 研究報告

## 大学男子ハンドボール部における情報分析活動に関する事例報告： 映像分析ソフト導入の試みについて

下拂 翔, 森 実由樹

国際武道大学

### Case report on information analysis activities in a university men's handball team: An attempt at introducing video analysis software.

Sho Shimoharai, Miyuki Mori

#### Abstract

The purpose of this study was to report on the process of attempting to introduce video analysis software into the information analysis activities of the International Budo University Men's Handball Team and to gain the author's insights gained from it to other clubs' information analysis activities and coaches. To achieve this purpose, the author reflected on the information analysis activities since joining the team and conducted an analysis. The results are as follows: (1) In introducing video analysis software, PC operation is essential. Therefore, it was considered necessary to understand the students' PC operation skills and prepare for the introduction accordingly. (2) Coaches need to consider in advance how the team should conduct information analysis activities. It is important to accurately grasp the current team situation, plan for anticipated challenges with a sense of preparedness based on their ideals, and flexibly respond to unexpected events to develop information analysis activities.

キーワード：Information Analysis Activities（情報分析活動）、Handball（ハンドボール）、Video Analysis Software（映像分析ソフト）、Case Report（事例報告）

#### I. 研究背景

財団法人日本オリンピック委員会の「JOC GOLD PLAN」<sup>1)</sup>では、高度なテクニカル活動、すなわち情報分析活動をコーチング活動に役立てることで、競技力向上の一助となることが述べられている。これは、競技スポーツにおける情報分析活動の重要性を示している。

情報分析活動を専門的に行うスタッフはアナリストと呼ばれ、近年はバレー<sup>2)</sup>やハンドボール<sup>3)</sup>など様々な競技で活躍している。筆者が所属する国際武道大学男子ハンドボール部では、

チーム内にアナリストが不在であり、時間的制約から監督である筆者がその役割を担うことは難しいため、高度な情報分析活動を行うことが困難な状況にある。このような状況は、他大学のハンドボールチーム<sup>4)</sup>や、他競技のクラブ<sup>5)</sup>でも散見される。そのため、国際武道大学男子ハンドボール部では、学生を中心に情報分析活動を行う「情報局」という部局を設けた。この情報局は、所属する学生を中心に、練習や試合における自チームの反省、および対戦相手の分析をするスカウティングのために、映像や、プレー結果などを数値化した客観的データを収集

して情報分析活動を行い、競技力向上の一助にしようと努めている。その際、PCやプロジェクター、テレビなどのICT機器などを活用している。しかしながら、2021年秋の時点では、効率的な分析のための映像加工や編集は行われておらず、ミーティングでの情報提供も同様であった。これらのことについて監督である筆者は課題として感じており、情報分析活動をさらに発展させるためには、映像分析ソフトを導入することが効果的であると考えた。

そこで本研究は、国際武道大学男子ハンドボール部における情報分析活動に映像分析ソフトを導入しようと試みた過程とそこから得た筆者の学びを報告するとともに、他クラブの指導者および情報分析活動に役立つ知見を得ることを目的とした。

### Ⅲ. 方法

#### 1. 対象

本事例の対象は、2019年4月から2023年3月までの間に行われた国際武道大学男子ハンドボール部における情報分析活動と、このチームにおける筆者のコーチング活動についてである。筆者は2019年4月に国際武道大学のハンドボール専門教員として着任し、2020年3月までコーチ、2020年4月から2023年5月現在まで監督としてチームの指導に携わっている。筆者は日本スポーツ協会公認コーチ資格のコーチ3を有し、大学院ではハンドボールコーチング論研究室に所属し、ハンガリーでのハンドボールコーチング留学経験もある。過去には全国トップレベルの大学男女ハンドボール部のコーチ、ハンドボール女子U-22日本代表のアナリストとしての経験も持つ。また、大学女子ハンドボール部でコーチとして携わっていた期間には、映像分析ソフトを導入し、情報分析活動の中心を担っていた経験がある。

#### 2. 事例の提示方法

本研究では、會田<sup>6)</sup>が示したコーチング活動

における事例研究の方法論を参考にした。国際武道大学男子ハンドボール部における情報分析活動や筆者のコーチング活動に関して、筆者の内省を手がかりに、筆者自身が記述し、分析できる対象として外化した。この際、内省を活性化させるため、筆者が日々記録していたコーチング日誌やチームの活動が記録されたミーティング資料を用いて振り返った。これらの日誌や資料には、筆者がその時チームや選手に感じていたことを自由に記録していた。

これらの記述を整理し、国際武道大学男子ハンドボール部における情報分析活動や筆者のコーチング活動を、映像分析ソフトの導入を検討するまでの過程、映像分析ソフト導入の試みの2つの事例として提示した。

### Ⅳ. 事例の提示

#### 1. 映像分析ソフトの導入を検討するまでの過程

2019年度春季リーグまで、対戦相手の情報収集および分析といった情報分析活動は行われてこなかった。2019年度秋季リーグからビデオカメラでの情報収集および分析活動を行い始めた。ここまでの段階では、学生が試合のビデオ撮影を行い、筆者が映像の管理や共有、対戦相手についての分析の中心を担っていた。映像は、筆者がチームのYouTubeアカウントにアップロードして保存し、チーム内に共有していた。リーグ戦が始まってからのミーティングでは、自チームの振り返りやスカウティングのために映像が用いられるようになった。この時点では、映像が編集、加工されることはなく、撮影されたものを視聴し、気になったシーンを繰り返し巻き戻して相手の特徴について話し合いながら分析していた。筆者はこれらのミーティング方法に対し、効率の悪さを感じていた。

2020年春には、それまで以上に情報分析活動に力を入れたいという学生の要望があった。筆者は、チーム内に情報分析活動を専門的に担う

アナリストが不在であることや、監督である筆者が行うには負担が大きく十分な情報分析活動を行うには困難であると感じていた。そこでチーム内に情報局を設立することを提案し、学生を中心に情報分析活動を促進させるための基盤をつくった。その結果、これまでの筆者の役割は学生に移行され、筆者の負担は軽減された。

2020年秋季リーグでは、学生からスカウティングの質を上げたいと相談を受けた。これまでは選手たち独自の方法で行っていたが、これまでの方法とは一新して、チーム内でオフenseとディフェンスのスカウティンググループを作成することにした。筆者は、それぞれのグループに対してスカウティングにおける分析の観点を提示して分析させた。このように、選手のみで分析して考えをまとめた後、オフense、ディフェンスそれぞれの代表者1名ずつとキャプテン、筆者の計4名で毎試合ごとにミーティングを行い、ゲームの方針を話し合っていた。その後、チームでミーティングを行った。オフenseとディフェンスともにそれぞれのスカウティンググループが対戦相手の分析結果とその対応についての方針をメンバー全員に伝えていた。その際、伝わりやすくするために映像を用意させた。映像は事前にスカウティンググループで用意し、それを筆者が確認して映像の選出を行っていた。この際、収集された映像が分析やミーティングでの提供のために加工、編集されることはなかった。そのため、選手の映像による分析やミーティング用の映像の選出にはかなりの時間を要していた。

2021年春季リーグは、新型コロナウイルス感染拡大のため中止となってしまった。その影響もあり、多くの4年生が退部してしまい、チームに所属する部員はかなり減ってしまった。そのため、2020年まではスカウティンググループの複数メンバーで対戦相手の分析を行っていたが、2021年秋季リーグでは、キャプテンDと副キャプテンEを中心にスカウティングが行われ

た。スカウティングにかける人数が減ってしまったこともあり、キャプテンDや副キャプテンEからは時間が無いことを理由に自チームの振り返りや対戦相手のスカウティングを十分にできていないことを筆者は度々聞かされていた。筆者は、その度に選手の時間的な余裕を生み出す方策を考えていた。そこで、「スポーツ分析法」の授業において映像編集作業を実践させていることを思い出し、撮影された映像を加工、編集して共有することを学生の何人かに提案した。そうすることで、分析するシーンを効率的に見ることができるからである。しかしながら、学生の多くはPCの操作に苦手意識を持っている反応を示し、慣れるまでに時間がかかることを予想しており、操作に慣れるまでに映像編集自体に多くの時間を要することや試合後にPCを操作する労力がかかることに嫌気を感じることから、提案を却下されてしまった。筆者は、役割を分担し、時間や回数をかけて習慣化すれば、時間は短縮され効率化されると考えていたが、選手たちは目の前の時間や労力が割かれることに対して嫌悪感を感じていたようであった。そのため、分析を効率化するために映像編集を伴う情報分析活動を導入することはできなかった。筆者は、これらの情報分析活動の時間における課題を解決しなければ、この活動のクオリティを高めることは非常に難しいと考えていた。そのため、映像分析ソフトの導入を検討した。その際、過去にコーチとして活動していた大学で「Sportscode」(Hudl社製)を使用していたことを思い出した。Sportscodeは、試合などのプレー映像を、PCで自由にカスタマイズして編集・分析でき、それらをダイジェスト映像として作り出すことができる<sup>7)</sup>映像分析ソフトである。サッカー<sup>8)</sup>やバスケットボール<sup>9)</sup>など様々な競技で使用されている。筆者も使用したことのあるソフトであれば、学生たちにも教えやすいと考えた。

## 2. 映像分析ソフト導入の試み

2022年の年始から2月中旬まで、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、クラブ活動は休止されていた。活動再開が許されてからも、全員が参加するまでには時間を要し、3月の中旬までは数名程度での活動にとどまっていた。その中で4年生での退部者もいた。4月になり、入部した新一年生も含めて全員が揃い、十数名になった。退部者の中には情報局に所属していた者もあり、新一年生には仕事の役割を持たせないというチーム方針もあって、情報分析活動に取り組める人数は2021年と比べてさらに減少した。そのため、2021年秋に着想し、2022年春季リーグ戦が始まる前にSportscodeを購入したものの、前年に学生のPC操作に対する苦手意識を考慮するとこのようなチーム状況で新たなスカウティング活動に取り組むことや、これまでの情報分析活動の課題を解決し、さらにクオリティを高めるために力を注ぐような提案をすることは筆者にとって躊躇われた。チームにその余裕はないと筆者は判断し、春季リーグでのSportscodeの導入は諦めてしまった。これらのことから、春季リーグでの情報分析活動において新たな取り組みや活動の改善は見られず、むしろ情報分析活動のクオリティは前年よりも低くなってしまった。

2022年秋季リーグ前、さらに4年生が数人退部していた。部員が10名前後となり、部員の少なさによる他の部局の仕事との兼ね合いから、キャプテンと筆者のみでスカウティングを分担して行うこととなった。キャプテンと筆者のミーティングは、週に2,3回とこれまでよりも頻繁に行われるようになった。キャプテンの負担を少しでも減らすために、Sportscodeを改めて取り入れてはどうかと考えた。筆者は、情報局に所属している下級生にSportscodeの紹介や、それを使用してできることを説明した。その学生は、Sportscodeの使い方を理解しようと、空いた時間を見つけて筆者の研究室を訪ねたり Hudl 社の担当者に電話やメールで質問したり

するほど、意欲的に取り組もうとしてくれた。しかし、残念ながら、怪我の手術のため秋季リーグ中に入院することが決まってしまった。そのため、Sportscodeを扱える者がチーム内にいなくなってしまった。したがって、秋季リーグ中には情報局のメンバーが一人しかいないことになり、その一人は試合の中心メンバーであったため、負担になることを任せるわけにはいかなかった。このように、新しいことを導入するにはやはりマンパワー不足であり、筆者はSportscodeを導入することを諦めざるを得なかった。

## V. 事例の解釈

結論として、筆者は分析ソフトの導入を実現できなかった。その要因は主に2つあると考えられる。

1つ目の要因は、学生のPC操作に対する苦手意識である。学生に対して初めて映像を加工して分析することを提案した時に見られたのは、時間がかかってしまうこと、そこに対して労力を注ぎたくないことなどのネガティブな反応であった。このように、映像編集に取り組む前から学生はPCを操作することに苦手意識があったようであった。筆者は「スポーツ分析法」の事前実践経験が役立つと考えていたが、学生は映像編集作業の手間や難しさを感じ、それにかかる時間と労力を想像したことが映像分析ソフト導入の提案を却下する一因となったと考えられる。筆者はここで、学生のPC操作に対する意識を把握しきれていなかったことに気づいた。新たな映像分析ソフトを導入するには、学生のPCに対する苦手意識を払拭しスキルを身につけることが必要であった。映像分析ソフトを導入する以前の問題であった。映像分析ソフトを使用することや、それなしに映像編集作業を行っていくにせよ、時間と労力がかかることを理解しながらもPC操作の経験を積み、編集作業にかかる時間が短縮される実感を得ること

が必要であると考えられる。また、それを行うことによってその後の分析活動にかかる時間が短縮されることや、分析できることが増えることを理解し経験することで、映像編集の価値を見出すことができ、必要性を感じるのではないかと考えられる。また、チームの情報分析活動を発展させるためには、筆者はあらかじめ学生のPC操作の力量や意識について正しく把握しておくべきであり、それを踏まえて計画的に準備しておくべきであったと考えられる。

2つ目の要因は、情報分析活動に携わる人数の変動である。これは、退部者が多く出てしまったことや情報局に所属する学生の離脱によるものであった。2年連続で新型コロナウイルス感染拡大の影響により春季リーグ戦が中止になってしまった。その当時の状況では秋季リーグ戦が開催されるかどうかはわからないことやクラブ活動自体が休止される可能性も十分にあり得た。そのため、4年生にとってモチベーションを保つことは容易ではなく、クラブ活動を続ける選択をすることが難しかったと推察される。この状況を筆者が変えることはできず、退部する学生の気持ちを計り知ることも、うまく相談に乗ることもできなかった。情報局に所属する学生の離脱に関しては、怪我での手術入院がリーグ戦直前に急遽決まったためであった。その学生に対して映像分析ソフト導入の可能性を信じて指導していたものの、断念した。これに関しても、手術入院の時期は学生に決定権があり、筆者にとっては止むを得ないことであったと考えられる。このように、度重なる予想外の出来事の連続により、筆者はチームに映像分析ソフトを導入できる状況ではなかったと判断し、断念した。

これらのことから、筆者は映像分析ソフトをチームに導入することはできず、チームの情報分析活動を発展させることはできなかった。筆者は、チームの情報分析活動における課題解決と発展のために映像分析ソフトの導入を試み

た。しかしながら、導入を試みる時期やチームの状況について適切な判断をすることができなかったため失敗してしまっただと考えられる。これらのことは、指導者は目の前のチーム状況を適切に捉え、その時にチームに新しい取り組みを導入することが適切であるかどうかを見極め、判断しなければならないことを示していると考えられる。そのためには、指導者は、情報分析活動をどのように進めるべきか事前に考えを持ち、予想される課題に対して計画的に準備し、予想外の出来事にも柔軟に対応していくことが重要であると考えられる。

## V. まとめ

本研究では、国際武道大学男子ハンドボール部の情報分析活動に映像分析ソフトを導入しようとした過程と、その過程から得た筆者の学びを報告するとともに、他クラブの指導者や情報分析活動に役立つ知見を得ることを目的とした。

この目的を達成するために、筆者はチームに所属して以来の情報分析活動を振り返り、本事例を以下のように総括した。

(1) 映像分析ソフトの導入には、PC操作は必須である。したがって、学生のPC操作スキルを事前に把握し、それに応じた導入の準備期間を設けることが必要であると考えられた。

(2) 指導者は、自身が指導するチームの情報分析活動について、いつ、誰が、何を、どのように行うべきかを事前に考える必要がある。目の前のチーム状況を適切に把握し、自分の理想と照らし合わせつつ、予想される課題に計画性を持って準備し、予想外の出来事にも柔軟に対応して情報分析活動を発展させることが重要であると考えられた。

## 引用・参考文献

- 1) 財団法人日本オリンピック委員会 (2002) JOC GOLD PLAN. <https://www.joc.or.jp/goldplan/gold/goldplan.pdf> (閲覧日 2023-5-27)
- 2) 伊藤雅充・石丸出穂・越智英輔 (2005) アテネオリンピック全日本女子バレーボールチームの情報戦略活動. バイオメカニクス研究, 8 (4) : 242-248.
- 3) 永野翔大 (2021) ハンドボール男子日本代表におけるスポーツアナリストの活動事例 : アジア選手権を対象に. ハンドボールリサーチ, 10 : 25-34.
- 4) 日比敦史 (2016) 大学男子ハンドボールチームにおける情報分析活動の改善に関する事例報告 : 筑波大学男子ハンドボール部の2015年の活動を対象に. ハンドボールリサーチ, 5 : 25-34.
- 5) 葛西太勝 (2008) 大学バスケットボール界における情報戦略活動の事例研究. 仙台大学紀要, 40 (1) : 71-83.
- 6) 會田 (2014) コーチの学びに役立つ実践報告と事例研究のまとめ方. コーチング学研究, 27 (2) : 163-167.
- 7) 森重貴裕・石原雅彦・西仲間恵・高橋仁大・清水信行 (2010) バスケットボールにおけるゲーム分析サポートの実践事例. スポーツパフォーマンス研究, 2 : 207-219.
- 8) The effect of team formation on defensive performance in Australian football (2022) *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25 (2) : 178-182.
- 9) 三浦健・高橋仁大・濱田幸二・塩川勝行・清水信行 (2007) デジタルビデオ分析システムを活用したミーティングの効果 - 鹿屋体育大学男子バスケットボール部の場合 -. 鹿屋体育大学学術研究紀要, 36 : 41-46.

## 英文抄録の翻訳

本研究の目的は、国際武道大学男子ハンドボール部における情報分析活動に映像分析ソフトを導入しようと試みた過程を報告し、そこから得た筆者の学びを他クラブの情報分析活動および指導者に役立つ知見を得ることであった。この目的を達成させるために、筆者がチームに所属してからの情報分析活動を振り返って考察し、結果は以下の通りである。(1) 映像分析ソフトを導入する上で、PC操作は必須である。そのため、学生のPC操作スキルを把握しておき、それに応じて導入のための準備期間が必要であると考えられた。(2) 指導者は、チームが何をどのように情報分析活動を行うべきかを事前に考えておく必要がある。目の前のチーム状況を適切に捉え、自分の理想と照らし合わせながら、予想される課題に計画性をもって準備し、予想外の出来事にも柔軟に対応して情報分析活動を発展させていくことが重要であると考えられた。

(2023年11月15日受付)

(380字)





## 地域における健康・体力づくりの企画と実践・成果

井上哲朗<sup>1</sup>, 森実由樹<sup>1</sup>, 吉嶺真<sup>1</sup>, 刈谷文彦<sup>1</sup>, 小西由里子<sup>1</sup>,  
谷口有子<sup>2</sup>, 見波静<sup>3</sup>, 宮本瑠美<sup>4</sup>, 水島諒子<sup>5</sup>

1. 国際武道大学, 2. 京都先端科学大学, 3. よしだ福祉会,  
4. 亀田総合病院スポーツ医科学センター, 5. 国立スポーツ科学センター

### **Planning, Practice, and Effect of the program for Physical Fitness and Well-being in the Community.**

Tetsuro INOUE, Miyuki MORI, Shin YOSHIMINE, Fumihiko KARIYA,  
Yuriko KONISHI, Yuko TANIGUCHI, Shizuka MINAMI,  
Rumi MIYAMOTO, Ryoko MIZUSHIMA.

#### **Abstract**

The purpose of this research is to plan and implement joint projects between the University and neighboring municipalities, summarize the results in terms of morphology, physical fitness, and QOL, obtain materials for cooperation and support for residents of neighboring municipalities, and provide opportunities for practical activities (physical fitness measurement and health exercise classes) for the University's students, in order to give back to education. However, due to the worldwide outbreak of the novel coronavirus in 2020, various measures were taken in Japan, including declaring a state of emergency and refraining from going out. As a result, the "health and fitness class" in Katsuura City and the "health and fitness check" in Onjuku Town were cancelled in 2020 and 2021, and in 2022, after discussions with local governments, the "health and fitness class" in Katsuura City and the "health and fitness check" in Onjuku Town resumed in a different form than before the corona disaster. Here we report on the resumption of the "Health and Physical Fitness class" in Katsuura City and its contents, and the physical fitness test results of a 98-year-old male living in Onjuku Town.

キーワード : middle-aged and elderly (中高年齢者), physical fitness and well-being (健康・体力),  
effect of the program (成果)

はじめに

本プロジェクトの目的は、近隣自治体との共同事業として2002年から継続している、定期的・継続的な集団運動型身体活動である、勝浦市「健康ハツラツ・フィットネス教室」、いすみ市（旧岬町）健康体力づくり事業「運動教室」（2018年度まで）、2001年から実施している御宿町「健康・体力チェック」の企画や実践、その成果について、形態・体力・QOLなどの観点からまとめ、近隣地域住民に対して協力・支援を行うための資料を得るとともに、本学学生に実践的活動（体力測定や健康運動指導）の機会を提供し、フィットネストレーナー志向の学生等に対する教育に還元していくことである。しかし、2020年新型コロナウイルスが世界的に大流行し、日本では緊急事態宣言や外出自粛など様々な措置が取られた。そのため、勝浦市「健康ハツラツ・フィットネス教室」、及び御宿町「健康・体力チェック」は、2020年度と2021年度は、中止となった。

2022年度は、再開に向けて、自治体と協議を重ね、コロナ禍前とは違う形で、勝浦市「健康ハツラツ・フィットネス教室」、及び御宿町「健康・体力チェック」の再開ができた。そこで、勝浦市「健康ハツラツ・フィットネス教室」の再開やその内容、御宿町の98歳の方の体力について報告する。

本研究は、国際武道大学研究支援委員会研究倫理部会の承認（承認番号22001）を受けている。

I. 勝浦市「健康ハツラツ・フィットネス教室」再開について

井上哲朗

1. はじめに

2020年新型コロナウイルスが世界的に大流行したため、2002年度から毎年勝浦市と行ってきた「健康ハツラツ・フィットネス教室」は、2020年度は中止となった。翌年の2021年度からの再開に向けて、勝浦市と協議を重ねてきたが、感染が再拡大したため、2021年度の再開も断念することとな

った。2022年度は、2019年度まで行ってきた「健康ハツラツ・フィットネス教室」の内容を変更し、規模を縮小することで再開するに至った。

2. 「健康ハツラツ・フィットネス教室」の内容

コロナ禍前の2019年度までの勝浦市「健康ハツラツ・フィットネス教室」では、毎年参加者30名を募集し、9月～2月までの間、週1回、1回1時間の教室を、3名の教員が5回ずつ、全15回行っていた。また、教室の開始前と終了後に体力測定を実施し、運動による効果判定を行っていた。

体力測定の項目は、からだのデータとして、血圧（収縮期、拡張期）、脈拍、身長、体重、筋肉量、BMI、体脂肪率、骨量、腹囲を測定し、体力のデータとして、開眼片足立ち（65歳以上）、閉眼片足立ち（64歳以下）、長座体前屈、全身反応時間、最大酸素摂取量、握力、上体起こし、脚伸展パワーを測定していた。また、ロコモ度のテストとして、2ステップテスト、立ち上がりテスト、ロコモ25の測定を行っていた（資料1）。

(資料1) 測定実施日 2022年 月 日  
 勝浦ハツラツ・フィットネス教室 体力測定 [ - ]

ヨミガナ					性別	
氏名					年齢	
生年月日	西暦	年	月	日生	年齢	歳

再測定値

〔からだのデータ〕	血圧	/	mmHg	→	再測定値
	脈拍		回/分		血圧 160/95 脈拍 100 未満で体力測定実施
	身長		cm		本日の体調など
	体重		kg		総合評価 あなたの健康関連体力年齢は
	BMI				
	体脂肪率		%		
	腹囲		cm		
	骨量				
	筋肉量		kg		

体力測定実施許可印

片足立ち	開眼	秒	1・2・3・4・5		
	閉眼	秒	1・2・3・4・5		
長座体前屈	①	②	cm	1・2・3・4・5	
全身反応時間	測定値5回分記入欄 ① ② ③ ④ ⑤				
最大酸素摂取量	降圧剤服用	なし・あり	→服用の場合 測定なし		
握力	右	①	③	kg	1・2・3・4・5
	左	②	④	kg	1・2・3・4・5
	平均			kg	1・2・3・4・5
上体起こし			回	1・2・3・4・5	
脚伸展パワー	測定値記入欄 ① ② ③ ④ ⑤				

2ステップ	1回目	cm	2回目	cm	身長比	ロコモ25	点
立ち上がり	左		右		左右	ロコモ度	0・1・2

2022年度では、全5回のAコース、Bコースの2コースを設定した(資料2)。両コースは同じ内容であるが、両コースを同じ人が受講しても良いこととした。教室前後の体力測定は行わず、各回の教室において、測定項目を減らして(資料1の塗りつぶした項目は行わなかった)、体力測定を行った。1回の教室の時間は90分とした。各回の教室の内容は、教員による講義、体力測定、実技である(写真1~3)。



写真3 実技

(資料2)

**令和4年度コース(全5回)**  
2コースから選べます。  
月曜日 13時10分~14時40分

	Aコース	Bコース	内容
1回目	9月26日	11月14日	身体組成計測 (身長、体重、体脂肪率、筋肉量など)
2回目	10月3日	11月28日	身体組成結果の説明 軽運動教室
3回目	10月10日	12月5日	柔軟性・片足立ち測定 ストレッチング・バランストレーニング
4回目	10月24日	12月12日	立ち上がりテスト・2ステップテスト・ 上体起こし測定 筋力・筋持久力トレーニング
5回目	11月7日	12月19日	有酸素トレーニング

※Aコースご参加の方は、引き続きBコースも参加できます。

実際の参加者数は、Aコース12名(男性4名、女性8名)、Bコース11名(男性3名、女性8名)であった。Bコース受講者のうちAコースからの継続受講者は5名(男性1名、女性4名)であった。年齢は、50代1名、60代17名、70代5名であった。

### 3. 受講者による参加後のアンケート結果

教室終了後に各コースにおいて、教室に対するアンケート調査を行った。回答数は、受講者人数延べ23名に対して20名であった。

「ハツラツ・フィットネス教室は、いかがでしたか?」の問いに対して、「とても満足」が6名、「満足」が11名、「ふつう」が1名、未記入が2名であり、8割以上の参加者が満足していた。「教室には楽しく参加できましたか?」の問いに対しては、20名全員が「はい」と回答した。「良かったと思う内容」についての問いに対しては、「体力測定」が最も多く、次に「実技」、「講義」と続いた。その他として「会場(国際武道大学アリーナ)」、「毎日の記録」、「講師」などであった。

また、自由記述による意見としては、「体力測定を行うことによって、自分の弱点を知り、運動する意欲がわいた」、「運動の大切さがわかった」、「市民が気軽に使える運動施設がほしい」、「運動を継続できるように頑張りたい」など、運動に対する意識の変化がみられた。



写真1 講義風景



写真2 体力測定風景

## 4. 文献

- 1) 小西由里子、井上哲朗、森実由樹、立木幸敏、刈谷文彦、谷口有子、見波静、宮本瑠美、水島諒子：地域における健康・体力づくりの企画と実践・成果、武道・スポーツ研究 1、53-59、2019.
- 2) 井上哲朗、吉嶺真：新型コロナウイルス (COVID-19) 自粛期間中の身体活動および身体の変化についての調査—運動サークル参加の地域在住中高齢者について—、武道・スポーツ研究 2、33-40、2020.
- 3) 小西由里子、井上哲朗、森実由樹、立木幸敏、刈谷文彦、吉嶺真、谷口有子、見波静、宮本瑠美、水島諒子：地域における健康・体力づくりの企画と実践・成果、武道・スポーツ研究 3、1-7、2021.

## II. 勝浦市「健康ハツラツ・フィットネス教室」における動作評価テスト実施の試み

森実由樹

## 1. はじめに

2022年度の「健康ハツラツ・フィットネス教室」は、これまでとは異なり、教室前後の体力測定がなくなり全5回の教室内で講義、測定、実技を行うこととなった(資料2)。その2回目の教室では、軽運動教室として、自宅課題運動の紹介と簡便な動作評価を実施した。教室参加者は医師の承諾を得ているものの、体力レベルや運動能力は未知のものである。そのため、運動教室による怪我の発症リスクを抑えるために、対象者が運動して良いレベルにあるかどうかの評価が必要である。これまでに、実施してきた体力測定は、体力レベルを評価しているものであり、これから運動教室に参加する参加者の怪我の発生リスクを評価しているとは言い難い。

近年、コロナ禍で健康志向となり、運動不足解消のためにスポーツや運動を始める傾向にあるも

の、クライアントの体調やニーズに合わせた個別運動プログラムの提供が可能であると思われるパーソナルトレーナーによる1対1の指導によっても怪我や体調不良が発生している<sup>3)</sup>。集団で実施する運動指導プログラムを遂行するには、体力レベルや運動経験の把握によって、運動教室の参加者のレベルに合わせた運動プログラム提供が望ましいが、限られた時間で、参加者の特徴を把握することはさらに困難である。それらを踏まえ、2回目の軽運動教室では、体力(筋力や柔軟性)ではなく、運動を行うにあたり基本的な動作を行い、動作評価に基づいた運動指導を実施することとした。動作評価のためのテストは、近年フィットネスクラブやスポーツ現場で取り入れられているCookら<sup>4)</sup>が提唱したFunctional Movement Screen(以下FMS)に着目した。

FMSは、図1に示した7つのテスト項目からなり、0点から3点の4段階のスケールで採点される(表1)。各点数のうち1点は動作を遂行できないこと、0点は動作に痛みを伴うことからFMSは、0点および1点と左右差をスクリーニングすることを重要としている。基本的な動作時に、痛みがあっても運動教室に初めて参加する参加者にとっては、痛みがあることを言いにくい、運動すれば健康によいものだから痛みがあってもこのまま続けた方が良く、慣れない環境や、間違った解釈によって健康のために始めた運動で、怪我のリスクを高めてしまう可能性も考えられる。

そこで本研究では、教室参加者のFMSの結果を報告するとともに、高齢者における動作評価を検討することを目的とした。

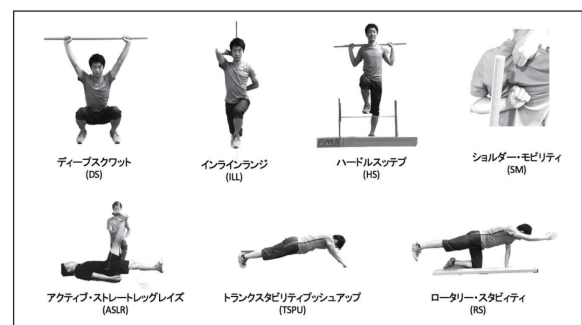


図1 Functional Movement Screenの7つのテスト

表1 FMSのスコア基準

特点	評価基準
3点	一般的にみられる代償動作なしに動作を行うことができる
2点	いくつかの代償動作を伴いながら動作が行われる
1点	動作を行うことができない
0点	テストの際に痛みがある

## 2. 方法

### 1) 対象者

A コースに参加した男性 4 名（平均年齢 70.0±3.4 歳）、女性 8 名（平均年齢 64.0±4.7 歳）。

### 2) 動作評価の内容

FMS のテストのうち、高齢者や低体力者に推奨される「修正 FMS」のうち、下肢モーターコントロールスクリーンを除いたディープスクワット（Deep Squat；以下 DS）、ショルダーモビリティ（Shoulder Mobility；以下 SM）、アクティブストレートレッグレイズ（Active Straight Leg Raising；以下 ASLR）の 3 種目を Cook ら<sup>1)</sup>の方法に従い、FMS 有資格者が実施した<sup>2)</sup>。

DS は、図 2 の基準に従って全身の動作評価を行い、スコアを決定した。3 点と 2 点の違いは、踵を上げていることであり、足関節の背屈角度を軽減させている。測定フィードバックは、動画を用いて 1 人ずつ動作評価に基づいたアドバイスを行った。

SM は、上方から一方の肩関節を外旋、屈曲、肘関節を屈曲させ、もう一方の肩関節を下方から内旋、伸展、肘関節を屈曲させ親指を握り込んだ拳と拳を近づけさせた。拳と拳の距離を図 3 の基準で分類し、スコアを決定した。両側を測定し、点数の低い方を SM のファイナルスコアとした。

ASLR は、仰臥位で膝を曲げずに脚を天井に向けてあげてもらい、踝の位置を図 4 の基準で分類しスコアを決定した。両側を測定し、点数の低い方を ASLR のファイナルスコアとした。

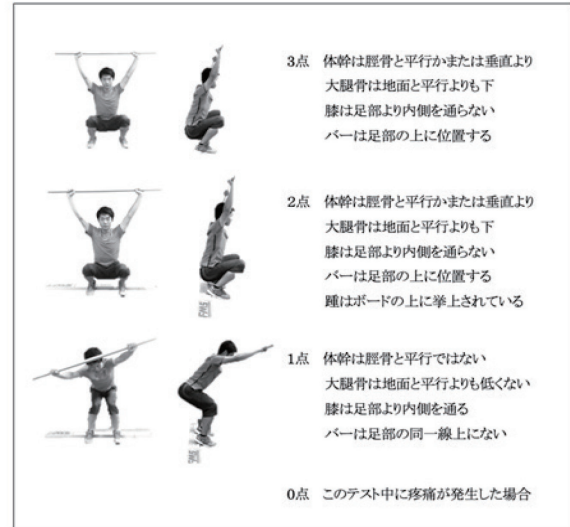


図2 ディープスクワットの評価基準



図3 ショルダーモビリティの評価基準

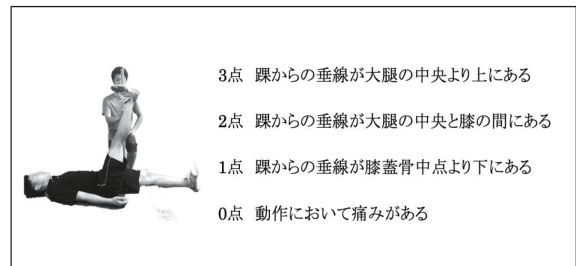


図4 アクティブストレートレッグレイズの評価基準

## 3. 結果と考察

個人別の結果を表 2 に示した。

DS は、男性は全て 2 点であった。女性は 3 点が 1 名（12.5%）、2 点が 4 名（50.0%）、1 点が 1 名（12.5%）、0 点が 2 名（25%）であった。国内の高齢者を対象とした FMS の報告はなく、Mitchell et al.<sup>4)</sup>の高齢者を対象にした FMS の結果と比較すると、男性（70 歳～74 歳）の DS スコア  $1.0 \pm 0.4$  に比べて、教室参加者は  $2.0 \pm 0.0$  と高いスコアを示した。DS の 3 点と 2 点の違い

表2 修正FMSの結果

NO.	性別	DS	SM			ASLR			コメント
			右	左	フォワード	右	左	フォワード	
A	男性	2	1	2	1	3	2	2	
B	男性	2	3	3	3	2	2	2	
C	男性	2	2	1	1	2	2	2	
D	男性	2	3	2	2	2	2	2	
E	女性	2	2	3	2	3	2	2	
F	女性	2	3	2	2	3	3	3	
G	女性	0	3	3	3	3	3	3	DS中に肩腰に疼痛あり
H	女性	2	3	2	2	3	3	3	
I	女性	3	3	2	2	3	3	3	
J	女性	2	3	3	2	3	3	3	
K	女性	0	3	2	2	3	3	3	DS中に左肩に疼痛あり
L	女性	1	3	2	2	3	3	3	
平均		1.67	2.67	2.25	2.00	2.75	2.58	2.58	
男性平均		2.00	2.25	2.00	1.75	2.25	2.00	2.00	
女性平均		1.50	2.88	2.38	2.13	3.00	2.88	2.88	

から、教室参加者は、足関節の可動性に問題があり、DS動作を遂行できない可能性がある。そのため、足関節の可動性を改善するための下腿のストレッチングを実施することが必要である。女性は、Mitchell et al.の女性（60歳～64歳）のDSスコア  $1.1 \pm 0.4$  にくらべて、教室参加者は  $1.5 \pm 1.1$  と高いスコアを示した。0点のうち1名は、3点の動作が行えたものの、動作中に腰と肩に痛みがあった。もう1名は、動作中に痛みがあり、動作は1点であった。1点のものは、動作に痛みはなくスクワット動作を実施することができなかった。3点や2点であっても、女性ではDSのしゃがむ時に膝が内側に寄る動作が散見された。口頭フィードバックによってその場で修正されたものの、スクワットを実施する際は、フォームの確認をするべきであろう。動画を用いたフィードバックでは、参加者の自覚している動作と、動画の事実が異なることがあり、動作を修正するのに有効であった可能性がある。

SMは、男性で3点が1名（25.0%）、2点が1名（25.0%）、1点が2名（50.0%）であった。Mitchell et al.の男性（70歳～74歳）のSMスコア  $2.2 \pm 0.8$  にくらべて、教室参加者は  $1.75 \pm 1.0$  と低いスコアであった。

女性は3点が1名（12.5%）、2点が7名

（87.5%）であった。Mitchell et al.の女性（60歳～64歳）のSMスコア  $2.3 \pm 0.8$  にくらべて、教室参加者は  $2.13 \pm 0.4$  であったスコアであった。女性に比べ、男性の方が肩関節周囲の可動性が乏しく、肩こりを抱えている参加者も複数おり肩周りの可動性改善のエクササイズを実施した。DSで痛みが確認された参加者はSMでは痛みはでなかった。

ASLRは、男性は全て2点であった。Mitchell et al.の男性（70歳～74歳）のSMスコア  $2.0 \pm 0.8$  にくらべて、教室参加者は  $2.0 \pm 0.0$  と同程度であった。女性は、3点が7名（87.5%）、2点が1名（12.5%）であった。Mitchell et al.の女性（60歳～64歳）のSMスコア  $2.7 \pm 0.6$  にくらべて、教室参加者は  $2.88 \pm 0.3$  であった。

DS、SM、ASLRの3つのテストであったが、90分以内に納めることができ、0点や1点といったスコアを抽出することができた。本来のFMS7項目全ては、高齢者の体力レベルから不適切なテストもあると思われるが、今回、高齢者の運動教室前に動作評価として行った修正FMSは、教室参加者の運動教室による怪我のリスクを軽減できた可能性が考えられる。

#### 4. 今後の課題

教室参加者からは、自身の動きの特徴が理解できて良かったという声があったことや、動作評価に基づいた運動も、エクササイズをする理由に納得をしてもらえたように思える。これらのことから今後高齢者に対するFMSなどの動作評価を継続し、その記録を蓄積して高齢者の動作特徴について検討することが必要であろう。しかし、動作に痛みがあったものへの対応が教室の時間内に個別対応できなかったため、参加者への対応について検討が必要である。

#### 5. 文献

- 1) Cook 著、中丸宏二ほか監訳：ムーブメントファンクショナルムーブメントシステム：

動作のスクリーニング,アセスメント,修正ストラテジー,ナップ,東京,37-73,2014.

- 2) FMS Level1 テキスト,FMS セミナー東京,東京,2020年1月10日-12日
- 3) 独立行政法人国民生活センター：「パーソナル筋力トレーニング」でのけがや体調不良に注意！—コロナ禍でより高まる健康志向や運動不足解消の意外な落とし穴！？—,報道発表資料,令和4年4月21日
- 4) Mitchell, U. H., Johnson, A. W., Vehrs, P. R., Feland, J. B., & Hilton, S. C.. Performance on the Functional Movement Screen in older active adults. *Journal of Sport and Health Science*, 5(1), 119-125. 2016
- 5) 森実由樹：Functional Movement Screenの活用について—高齢者に着目して—:国際武道大学研究紀要 (32), 103-108, 2016

### Ⅲ. 御宿町在住 I 氏（98 歳）の体力テスト結果の推移と健康維持について

吉嶺真

#### 1. はじめに

WHO が発表した 2022 年版の世界保健統計によると世界各国の平均寿命において日本は男性が 2 位（81.47 年）。女性は 1 位（87.57 年）となっている。また、男女平均の健康寿命（日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間）が最も長い国は日本の 74.1 歳となっている。世界有数の長寿国となったわが国が、今後めざすべき方向は単なる長寿ではなく「健康寿命」を延ばすことにあると言われている。

厚生労働省は、政策の重点を予防へと移し、国民の健康寿命を延ばすため、主に生活習慣病の予防を目的とし「適度な運動」、「適切な食生活」、「禁煙」を推進してきた。その上で健康維持増進を進めるうえで地域における体力・健康における実態調査は、必要不可欠となり、目的を遂行する上で

重要な意味をもっている。

本学では平成 13 年（2001）度から、御宿町と協力し「御宿町健康・体力チェック」を実施してきた。生活を遂行していくために必要な筋力、柔軟性、バランス機能、歩行能力、複合動作能力の各体力要素を評価し、どの要素が低下しているかを把握することで生活機能の向上と低下を予防することにつながってきた。参加している町民の方々には、健康増進の意欲が高く、体力の維持向上に関心を強く持っているように感じられる。その中でも、御宿町在住の I 氏（98 歳）の体力・健康状態は特異的に維持されている。そこで 98 歳で自立した生活を送り、日々充実した生活を送っている I 氏に着目し、13 年間に渡る体力テストの測定値とライフスタイルに関するインタビューから健康体力の維持増進について調査した。

#### 2. 対象者

I 氏（98 歳）（御宿町在住）は、1924 年（大正 13 年）8 月 20 日生れ。京都府出身。職業は、昭和 30 年（1955 年）から平成 5 年（1993 年）68 歳までパイロットとして勤める。戦時中は、新しい飛行機を全国に届ける仕事をし、昭和 35 年から測量のために全国の航空写真を撮る仕事をしてきた。東京都に住んでいたが奥さんが好きな御宿町に移住してきた。

I 氏は、現在一人暮らし。生活、身の回りの事を自分自身で行っており、自ら自動車を運転し生活を送っている。家族は、息子 1 人、娘 2 人で現在は別々に暮らしている。奥さんは 18 年前（2005 年）に他界された。そのころから離れて暮らす娘さんとメールのやりとりを毎週土曜日に欠かさずに行っており、メールをし忘れると連絡がくる。

食事は 3 食、自宅で自炊を行っている。特に朝はしっかり取るように心がけており、奥さんが亡くなられてからいつも同じ食事をとっている。週 5 日は時間をかけてじっくり作っている。主食はパン、おかずは炒め物を作る。その具は決まっており、玉葱、にんじん、舞茸、チンゲン菜、ピー

マン、トマトなどである。それに、たまご、チーズに手作りのヨーグルトをいつもしっかり食べるように心がけている。卓球サークルのある日（週2日）は、大きなトマト、パン、チーズを食べている。昼はアンパン、コーヒー（牛乳を入り）などを食べ、コーヒーはいつも一日1~2杯飲んでいいる。夜は、白米中心だがそうでない時もある。決まったものを食べてはいない。サプリメントなどは取ったことが無い。身体に良いと言われているもの（にんにく、豆腐、納豆など）は特別に食べているわけではない。納豆、豆腐は年に数回食べる。嫌いな食べ物はないので何でも美味しく食べている。

外食は、ほとんど行かないが友人が来れば一緒に行く程度である。娘さんが来た時は蕎麦屋に行っている。たまに、おにぎりをコンビニで買って食べるぐらいで多くは自炊を行っている。水分摂取に関しては、特に気をつけてはいない。水はあまり飲まない。のどが渇かないが、とても唾液が多いと自身は思っている。

お酒は来客があれば飲む程度。昔は、奥さんと多くの量ではないが毎晩晩酌程度に飲んでた。タバコは一度も吸ったことがなく、戦時中、配給があっても他の人に譲っていた。

生活のリズムは特に強いこだわりをもっておらず、卓球の練習がある日は6:30頃に起床している。通常は7:30頃に起き、就寝はいつも23:00頃である。何度も目を覚ますが、それでもまた眠りについている。それでも寝られないときはラジオを聞いたりするようにしている。

卓球は週2回2時間ほど行っており、参加して13年になる。それ以前は職場の昼休みに食堂で卓球を楽しんでいた。体力テストの結果で全身反応時間が良いのは卓球のおかげだと思っている。ウォーキングは、自宅周りを4キロほど歩いていたが、トイレが近くなって辞めてしまった。今は、自宅で好きな音楽をかけてエルゴメータを20分ぐらいこいで運動を行っている。

カラオケを月1回程度、10人ほどのメンバーが

集まり歌うのを楽しみにしている。好きな歌手は、鶴田浩二、同じ歳の春日八郎、三橋美智也などである。CDから好きな曲をテープに編集してまとめるのが好きで100本以上の編集したテープがある。それらの音楽をかけ、お風呂に入り曲を時計代わりにしている。歌の作詞・作曲者、歌詞も気になって調べたりする。分からないことがあると直ぐに調べる探求心がボケ防止にもなっているのではないかと自身も分析している。また、麻雀も好きで週一回集まり友人と楽しくやっている。テレビはニュース番組などを良く見ている。

大きな病気を患ったことがなく、昭和27年2月に風邪を引いて仕事を3日ほど休んだぐらいである。他には昭和31年8月4日に虫垂炎で5日入院した。仕事は、ほとんど休んだことが無いというくらい体は丈夫であった。現在、血圧が高めで薬は飲んでいるものの健康状態はとても良い。コロナワクチンを5回打ったが体調が悪くなったりすることは全く無かった。父親は77歳で亡くなったが、当時は長生きだと思った。

性格は穏やかだと思う。あまり怒らない。昔、甥っ子を一度だけ怒ったことがあるぐらい。何事においてもこだわりがない性格だと思っている。

### 3. 体力測定結果について

表3に測定結果を示した。血圧は、降圧剤を服用している。脈拍は、50~60台と安定しているが、昨年の測定では、77拍/分となるも100拍/分以内の数値で安定している。身長は、加齢とともに徐々に減少し、測定開始時の85歳から98歳まで1.6cm減少した。体重も身長同様に13年間に2.6kg減少した。BMIは、23前後で推移している。体脂肪率は、25%前後で推移している。腹囲も85歳では85cm、最大値は87歳の90.5cm。85cm~89cmで推移し98歳においては、83.6cmと減少している。骨量は85以上、同年代比も120%の高い骨密度を維持し、95歳ではスティフネスが80に減少しているが、同年比では107%を維持している。上体おこしは、85歳で65~69歳の平均16.1回を上回り、



表3 I氏の測定結果

測定項目	測定日	2009年10月	2010年10月	2011年10月	2012年10月	2013年10月	2014年10月
	歳	85歳	86歳	87歳	88歳	89歳	90歳
血圧（上）	mmHg	139	175	138	152	172	152
（下）	mmHg	92	92	88	80	92	74
脈拍	拍/分	65	55	67	64	59	60
身長	cm	159.2	159.2	159.4	158.8	158.9	158.7
体重	kg	61.1	61	61	59.2	59.8	59.4
BMI		24.1	24.1	24	23.5	23.7	23.6
体脂肪率	%	25.2	25.1	26.3	23.9	24.1	23.4
腹囲	cm	85	83.5	90.5	87	87.5	89.8
骨量(スティフネス)		86	97	91	92	98	95
骨量(同年代比率)	%		128	120	121	129	125
骨量(最大値比較)	%	86	93	87	88	94	91
片足立ち（開眼）	秒	120	120	33	60	39	54
長座体前屈	cm	29	30	23	27	33	25
全身反応時間（平均）	ミリ秒	380	365	337	338	361	346
最大酸素摂取量	ml/kg/分	22		27	28		30
握力	kg	39	38.8	37.8	34.5	35.9	36
上体おこし	回	17	15	15	16	10	14
脚伸展パワー	W	580	473	421	445	482	326
2ステップテスト	身長比					1.4	1.38
立ち上がりテスト							左右20cm

表3 続き

測定項目	測定日	2015年9月	2016年9月	2017年9月	2018年9月	2019年9月	2022年10月
	歳	91歳	92歳	93歳	94歳	95歳	98歳
血圧（上）	mmHg	150	154	152	150	157	145
（下）	mmHg	90	88	82	90	88	83
脈拍	拍/分	57	59	57	55	59	77
身長	cm	158.9	158.4	158.5	158.6	158.4	157.6
体重	kg	60.1	60	59.9	59.7	59.5	58.5
BMI		23.8	23.9	23.8	23.9	23.8	23.7
体脂肪率	%	22.6	19.3	20.5	24.6	22.5	
腹囲	cm	85.8	86.8	88	89	86.9	83.6
骨量(スティフネス)		89	89	97	96	80	
骨量(同年代比率)	%	118	118	129	128	107	
骨量(最大値比較)	%	86	83	93	92	77	
片足立ち（開眼）	秒	29	6	22	23	20	7
長座体前屈	cm	28	22	23	20	23	19.5
全身反応時間（平均）	ミリ秒	376	393	375	373	399	349
最大酸素摂取量	ml/kg/分	27	25	15	30.3	28	
握力	kg	36	31.8	32.3	35	27.8	27.1
上体おこし	回	19	19	20	19	21	10
脚伸展パワー	W	458	372	525	488	324	212
2ステップテスト	身長比	1.42	1.37	1.24	1.37	1.4	1.26
立ち上がりテスト		左右20cm	左右20cm	左右30cm	左右20cm	左右20cm	左右20cm

17回を記録している。その後、安定して推移し、89歳時は、10回と低下するものの翌年から上昇している。91～92歳、94歳で19回を記録。93歳では、20回、95歳では、最高値である21回を記録している。この数値は、50代の平均記録となっている。

握力は、85歳では、39kgと65～69歳の平均値(39.32kg)同様の握力をもち、その後緩やかに下降している。

特筆すべきは全身反応時間である。85歳380msec(56-57歳平均379-381msec)、86歳365msec(48歳平均365msec)、87歳337msec(20歳平均358msec)、88歳338msec(20歳平均358msec)、89歳361msec(45歳平均361msec)、90歳346msec(20歳平均358msec)、91歳376msec(55歳平均377msec)、92歳393msec(63歳平均395msec)、93歳375msec(54歳平均375msec)、94歳373msec(53歳平均373msec)、95歳399msec(64歳平均397msec)、98歳349msec(20歳平均358msec)と極めて高い全身反応時間の数値を示している。



写真 I氏(98歳)

#### 4. 考察

I氏のこれまでの経歴、ライフスタイルをヒアリングして感じる事は、それぞれの事柄の記憶がはっきりしており、それを明確に説明できるという事に驚きを感じた。それは、体力の若さもさるこ

とながら記憶力の確かさを感じる事でもあった。

全てにおいてあまり細かい事にこだわりを持たない事や穏やかな性格がストレスを押しさえ、軽減させているように思われる。また、食生活においては、朝食からバランスの良い食事をしっかり取っており、日々の健康状態を良好に維持している要因だと考えられる。また、「好きな食べ物は？」という質問に対し「特にこれが好きというものは無いが、嫌いな食べ物が無い」という考えもバランスの良い食事を取れている大きな理由であると考えられる。

アルコールは、来客時に飲む程度という事で多量の飲酒習慣が無いことも、健康状態の維持につながっていると考えられる。また、喫煙は、全くしたことがないという事も長寿の大きな要因であると思われる。

卓球サークルにおいて、週2回2時間の練習が適度な運動習慣を継続している事も良好な健康状態である重要な要因であると思われる。また、素早い球に反応するという卓球の運動形式から全身反応時間の良さにつながっていると考えられる。

これらの生活習慣は、厚生労働省が国民の健康寿命を延ばすため、主に生活習慣病の予防を目的としている「適度な運動」、「適切な食生活」、「禁煙」を推進してきた事に準ずるものだと考えられる。また、卓球サークル以外でも趣味のカラオケ、麻雀を通じて人と人のコミュニケーションが良好な生活習慣、認知症予防につながっているのではと考える。

これまで大きな病気の経験がなく常に良好な健康状態を維持してきた要因は、様々な角度からのヒアリングで推測する事ができた。「細かいことにこだわらない穏やかな性格」、「健全な食生活と生活習慣」、「コミュニケーションの充実」。また、体力テストの結果から「適度な運動」がもたらす効果がI氏の単なる長寿ではなく「健康寿命の延伸」に大きくつながっていると考えられる。

(2023年11月14日受付)

国際武道大学研究倫理規程

研究所を利用した活動

## ○国際武道大学研究倫理規程

平成19年5月21日

制定

(目的)

第1条 国際武道大学（以下「本学」という。）で行われる学術研究活動において、研究対象に対する倫理的配慮、及び研究の信頼性と公平性を確保することを目的とし、研究を遂行する上で求められる研究者の行動・態度における倫理基準をここに定める。

(研究倫理部会)

第2条 本学の研究倫理に関する事項は、研究支援委員会の下部組織である研究倫理部会において検討する。

(研究に対する基本姿勢)

第3条 研究者は、良心と信念に従い、自らの責任をもって研究成果の客観性を厳守しなければならない。

2 研究者は、生命及び個人の尊厳を重んじ、基本的人権を遵守しなければならない。

3 研究者は、国際的に認められた規範、規約及び条約等、国内の法令、告示等及び本学の諸規程を遵守しなければならない。

(定義)

第4条 本規程が定める「研究者」とは、本学に所属する教職員のみならず、本学において研究活動に従事する者を含み、学生であっても、研究に関わる場合は「研究者」に準ずるものとする。

2 「研究」には、計画の立案、計画の実施、成果の発表及び評価にいたる全ての過程における行為、決定及びそれに付随する事項を含むものとする。

3 「発表」とは、学内外を問わず、自己の研究に関わる成果を公表する全ての行為を含むものとする。

(研究者の態度)

第5条 研究者は、自己の専門的研究がおよぶ範囲を自覚し、他分野の専門研究を尊重するとともに、自己研鑽に努めなければならない。

2 研究者は、他の国、地域、組織等の研究活動における文化、慣習、規律の理解に努めなければならない。

3 研究者は、共同研究者に対し、お互いの学問的立場を尊重しなければならない。研究協力者、研究支援者に対しては誠意をもって接しなければならない。

4 研究者は、学生を含む全ての者が不利益を蒙らないよう十分な配慮をしなければならない。

(研究のための資料、情報及びデータ等の収集)

第6条 研究者は、科学的かつ一般的に妥当な方法、手段で研究のための資料、情報及びデータ等を収集しなければならない。

2 研究者が、研究のために資料、情報及びデータ等を収集する場合は、その目的に適う必要な範囲において収集するよう努めなければならない。

(インフォームドコンセント)

第7条 研究者が、人の行動、環境、心身等に関する個人の情報及びデータ等の提供を受けて研究を行

う場合は、提供者に対してその目的、収集方法等について分かりやすく説明し、提供者の明確かつ自発的な同意を得なければならない。

- 2 組織、団体等から、当該組織、団体等に関する資料、情報、データ等の提供を受ける場合も前項に準じるものとする。

(個人情報の保護)

第8条 研究者は、個人情報保護法、及びプライバシー保護の重要性に鑑み、研究のために収集した試料、情報及びデータ等で、個人を特定できるものは、これを他に洩らしてはならない。

(情報及びデータ等の利用及び管理)

第9条 研究者は、研究のために収集、又は生成した資料、情報及びデータ等の滅失、漏洩及び改ざん等を防ぐために適切な措置を講じなければならない。

- 2 研究者は、研究のために収集、又は生成した資料、情報及びデータ等を適切な期間保存し、必要に応じて開示しなければならない。ただし、法令・規程等に保存期間の定めのある場合はそれに従うものとする。

(機器、薬品及び材料等の安全管理)

第10条 研究者が、研究実験において研究装置・機器及び薬品・材料等を用いるときは、関係取り扱い規程・要領等を遵守し、その安全管理に努めなければならない。

- 2 研究者は、研究の過程で生じた残渣物、使用済みの薬品・材料の処理については、関係取り扱い規程・要領等を遵守しなければならない。

(研究成果発表の基準)

第11条 研究者は、研究の成果を広く社会に還元するため、公表に努めなければならない。ただし、産業財産権等の取得及びその他合理的理由のため公表に制約のある場合は、その合理的期間内において公表しないものとするができる。

- 2 研究成果は、学問的誠実性と論理的忠実性によって導かれた、新たな知見、発見であることに鑑み、研究者は、他者の成果を自己の成果として発表してはならない。
- 3 研究者は、研究成果の発表に際しては、先行研究を精査し尊重するとともに、他者の知的財産を侵害してはならない。
- 4 研究成果発表における不正な行為は社会的信頼を喪失する行為であることを研究者は自覚し、次に掲げる不正な行為は絶対にこれをしてはならない。

(1) 捏造（存在しないデータの作成）

(2) 改ざん（データの変造、偽造）

(3) 盗用（他人のデータや研究成果等を適切な引用なしで使用）

- 5 研究成果における不適切な引用、引用の不備、誇大な表現、都合のよい誤解をさせる表現等は、不正行為とみなされる恐れがあり、研究者は、適切な引用、誤解のない完全な引用、そして真摯な表現をしなければならない。

(オーサーシップの基準)

第12条 研究者は、研究活動に実質的な関与をし、研究内容に責任を有し、研究成果の創意性に十分な

貢献をしたと認められる場合に、適切なオーサーシップを認められる。

(研究費の取り扱い基準)

第13条 研究者は、研究費の源泉が、学生納付金、国及び地方公共団体等からの補助金、財団等からの補助金、寄付金、本学から支給される研究費及び研究助成金によって賄われることを常に留意し、研究費の適正な使用に努め、その負託に応えなければならない。

2 研究者は、交付された研究費を当該研究に必要な経費のみに使用しなければならない。

3 研究者は、研究費の使用に当たっては、関連する法令、通知、通達、本学の諸規程、当該研究費の使用規程等を遵守しなければならない。

4 研究者は、証憑書類等を適切に管理し、実績報告においては、研究遂行の真実を明瞭に記載しなければならない。

(他者の業績評価)

第14条 研究者が、レフリー、論文査読、審査委員等の委嘱を受けて、他者の研究業績の評価に関わる時は、被評価者に対して予断を持つことなく、評価基準、審査要綱等に従い、自己の信念に基づき評価しなければならない。

2 研究者は、他者の業績評価に関わり知り得た情報を不正に利用してはならない。当該業績に関する秘密は、これを保持しなければならない。

(事務)

第15条 この規程に関する事務は、研究支援センター事務室が行う。

附 則

この規程は、公告の日から施行し、平成19年4月1日から適用する。

附 則 (平成20年5月23日)

この規程は、公告の日から施行し、平成20年4月1日から適用する。

附 則 (平成22年5月21日)

この規程は、公告の日から施行し、平成22年4月1日から適用する。

附 則 (平成24年3月23日)

この規程は、平成24年4月1日から施行する。

附 則 (平成27年5月25日)

この規程は、公告日より施行し、平成27年4月1日から適用する。

## ○国際武道大学「ヒトを対象とする研究」倫理規則

平成19年5月21日

制定

(趣旨)

第1条 この規則は、国際武道大学研究倫理規程に定めるもののほか、ヒトを直接の対象とし、個人からその人の行動、環境、心身等に関する情報・データ等を収集、及び採取して行われる研究（以下「ヒトを対象とする研究」という。）を遂行する上で求められる研究者の行動、態度の倫理的規準及び研究計画の審査に関する事項を定めるものである。

(研究の基本)

第2条 ヒトを対象とする研究を行う者は、生命及び個人の尊厳を重んじ、科学的及び社会的に妥当な方法で、当該研究を遂行しなければならない。

2 ヒト並びにヒト由来の試料・データを対象とする薬学的、医学的及び食物栄養学的研究においては、ヘルシンキ宣言の趣旨に沿って行うものとする。

3 研究者が、個人の情報・データ等の収集及び採取を行う場合、安心かつ安全な方法で行い、提供者の心身的、精神的負担、及び苦痛を最小限にするよう努めなければならない。

(適用範囲)

第3条 この指針は、本学の研究者、又は指導下にある学生等あるいは本学の研究者と共同する外部機関の研究者等が行う人間を対象としたすべての研究に適用される。

(定義)

第4条 この規則において、個人から収集及び採取するヒトの行動、おかれている環境、心身等に関する情報及びデータ（以下「個人の情報及びデータ等」という。）とは、個人の思想、行動、おかれている環境、身体等に係る情報・データ及びヒト由来の試料（血液、体液、組織、細胞、遺伝子、排泄物等）をいう。

2 「被験対象者」とは、研究のため個人の情報・データ等を提供する者をいう。

(インフォームド・コンセント)

第5条 研究者が、個人の情報・データ等を収集及び採取するときは、予め被験対象者の同意を得ることを原則とする。

2 被験対象者の同意には、個人の情報・データ等の取り扱い、及び発表の方法等に関わる事項を含むものとする。

3 研究者は、提供者から当該個人の情報・データ等の開示を求められたときは、これを開示しなければならない。

4 被験対象者から侵襲的に資料を採取する場合や不特定多数が容易に個人を特定できる形式で研究成果を公表する場合は、被験対象者への説明及び同意は文書で行うものとし、研究者は、それを適切な期間保管しなければならない。また、それに該当しない場合においても、研究者は説明の内容及び受けた同意に関する記録を作成し、適切な期間保管しなければならない。

5 被験対象者が16歳未満、又は身体的あるいは精神的に同意を得られない場合には保護者若しくはそ

れに準ずる者の同意を得るものとする。

(侵襲を与える研究)

第6条 研究者は、被験対象者に侵襲を与える研究においては、関係法規を遵守し、医師の協力を必要とするものについては、医師の指導・協力の下に行わなければならない。

(アンケート調査研究)

第7条 研究者は、アンケート調査研究を行うに際しては、指導下にある学生等が行う場合を含め、研究目的、研究者名を明記するものとする。

(授業等における収集・採取)

第8条 教員を含む研究者が、授業、演習、実習等、教育実施の過程において、研究のために受講生から個人の情報・データ等の提供を求めるときは、第5条に従い、事前に受講生の同意を得ることを原則とする。

2 教員を含む研究者が、個人の情報・データ等の提供の有無、及びその内容により、受講生の成績評価において影響を与えてはならない。

(謝礼の提供)

第9条 研究者が被験対象者に対し、謝礼として金品を提供する場合、その金品は社会通念上、妥当な範囲で定めるものとし、その受け払いについて適切な管理をしなければならない。

(研究計画等の審査)

第10条 本学において、ヒトを対象とする研究を行う研究者が、研究の倫理性に関する審査を希望する場合、当該研究者責任者（若しくはその代理者）からの事前の申請に基づき、研究計画等の審査を行うものとする。

2 審査の手続等に関する事項は、別に定める。

(事務)

第11条 この規則に関する事務は、研究支援センター事務室が行う。

附 則

この規則は、平成20年4月1日から施行する。

附 則（平成20年5月23日）

この規則は、公告の日から施行し、平成20年4月1日から適用する。

附 則（平成22年5月21日）

この規則は、公告の日から施行し、平成22年4月1日から適用する。



## ○国際武道大学「動物を対象とする研究」倫理規則

平成19年 5月21日

制定

(趣旨)

第1条 生物の生命活動を科学的に理解することは、人類の福祉、環境の保全と再生などの多くの課題にとって極めて重要であり、動物実験は、その目的を遂行するために必要な、やむを得ない手段である。健康的な心身機能の維持・増進のための手段を科学的に探求することを研究目的の一つとする国際武道大学（以下、「本学」という。）においても、動物実験を遂行する必要がある。だが、本学において動物実験を遂行する者は、動物愛護の観点に基づいて実験計画の立案し、それに沿って研究を実行しなければならない。そこで、本規則では、法、規準、基本方針その他の動物実験等に関する法令（告示を含む。）の規程を踏まえ、本学における動物実験を適正に行うために必要な倫理規則を定めるものとする。

(定義)

第2条 この規則における用語の定義は以下の通りとする。

- (1) 「実験動物」とは、本学において実施される教育・研究活動で用いられるほ乳類、鳥類、は虫類のことをいう。
- (2) 「動物実験等」とは、本学において実施される教育・研究活動の内、実験動物（生体）を用いて行う全ての教育・研究活動のことをいう。
- (3) 「飼養保管施設」とは、本学で実施される動物実験等に用いる動物を飼養保管するために利用される全ての本学施設のことをいう。
- (4) 「実験室」とは、動物実験等で用いた実験動物の屠殺、試料の摘出、分析等を行うために利用される全ての本学施設のことをいう。
- (5) 「施設等」とは、本学に設置されている全ての飼養保管施設及び実験室のことをいう。
- (6) 「動物実験実施者」とは、本学に所属し、個別の動物実験に携わる者のことをいう。
- (7) 「動物実験責任者」とは、本学において教育・研究活動を職務とし個別の動物実験等の立案、実施を統括する者のことをいう。
- (8) 「動物実験計画」とは、本学において動物実験を実施する前に、動物実験責任者が動物愛護の観点に基づき立案する計画のことをいう。
- (9) 「管理者」とは、学長の下で、本学に設置された施設等及び本学で実施される動物実験等に用いられる実験動物を管理する者のことをいう。
- (10) 「実験動物管理者」とは、管理者を補佐し、実験動物の管理を担当する者のことをいう。
- (11) 「飼養者」とは、管理者若しくは実験動物管理者の下で、本学で実施される個々の動物実験等に用いる実験動物の飼養に携わる者のことをいう。
- (12) 「管理者等」とは、管理者、実験動物管理者、動物実験責任者、動物実験実施者、飼養者のことをいう。
- (13) 「指針等」とは、動物実験等に関して行政機関の定める基本指針及び日本学術会議が策定する「動物実験の適正な実施に向けたガイドライン」をいう。

## (学長の責務)

第3条 学長は、本学で実施される全ての動物実験等の実施に関して最終的な責任を負う。

- 2 学長は、施設等の適切な整備、保全を行い、管理者を任命するとともに、実験動物に関する知識及び経験を有する者を実験動物管理者に充てるよう努めなければならない。
- 3 学長は、管理者及び実験動物管理者の協力を得て、動物実験実施者、飼養者等の関係者を教育するとともに、関連法令並びに指針等の周知を図らなければならない。
- 4 学長は、動物実験責任者から提出される動物実験計画を科学的合理性かつ動物愛護に配慮した審査を行う委員会若しくは部門を本学に設置しなければならない。
- 5 学長は、前項に定める委員会若しくは部門（以下、関連委員会若しくは部門）の答申に基づいて動物実験等の実施に承認を与える、又は与えないことを行わなければならない。
- 6 学長は、動物実験等の終了後、履行結果を把握するとともに、関連委員会若しくは部門の助言を尊重し、必要があれば動物実験責任者及び責任者に改善を指示しなければならない。
- 7 学長は、動物実験計画書、動物実験の履行結果及び関連委員会若しくは部門の議事録等を保存するとともに、教育・研究活動の支障のない範囲内で、個人情報や研究情報の保護を図りつつ、動物実験等の透明性の確保並びに成果の公表を図らなければならない。

## (動物実験計画の立案)

第4条 動物実験責任者は、動物実験等の目的達成のために必要な限度において「動物の愛護及び管理に関する法律」第41条に配慮し、動物実験計画を立案しなければならない。

- 2 動物実験責任者は、別に定める審査の手続きに則り実験計画の審査を受け、学長の承認を得た後に動物実験等を実施しなければならない。
- 3 動物実験責任者は、承認された範囲を超える実験計画の変更が必要な場合、再度学長の承認を得なければならない。
- 4 動物実験責任者は、実験終了後、動物実験等の履行結果を別に定める手続きに則り学長に報告しなければならない。

## (実験操作)

第5条 動物実験管理者は、動物実験等に用いる試薬、薬剤、実験機材の保管を適切に行うとともに、規制対象となる劇物等の保管については、当該法令や規準を遵守しなければならない。

- 2 動物実験責任者は、施設等を常に清潔な衛生状態に保ち、万一、実験動物が室内逸走しても捕獲しやすいように、整理整頓に心掛けなければならない。
- 3 動物実験責任者は、実験操作に当たって、必要に応じて実験動物の長時間にわたる身体の固定、給餌及び給水の制限、外科的処置、鎮痛処置、麻酔及び術後管理、人道的エンドポイント、安楽死処置を実施、設定する際には指針等の関連事項を留意して行わなければならない。
- 4 動物実験責任者は、実験操作に当たって生じた実験動物の死体及び廃棄物の処理を適切に行うとともに、法令により規制対象となる廃棄物については関係法令等を遵守して廃棄するよう努めなければならない。

## (実験動物の選択並びに授受)

第6条 動物実験責任者は、実験動物の導入、検疫及び順化、輸送を実施する際には、指針等の関連事項を留意して行わなければならない。

(実験動物の飼養及び保管)

第7条 動物実験実施者及び飼養者は、施設等において、動物愛護に配慮しながら動物実験等のデータの科学的信頼性を高め、かつ自己の安全を確保するために、指針等の関連事項を留意して、実験動物を適切に飼養・保管しなければならない。

(実験動物の健康管理)

第8条 実験動物管理者及び動物実験実施者は、実験動物は動物実験等の目的と無関係に傷害を負い、又は疾病にかかることを予防するため、指針等の関連事項を留意して、必要な健康管理を行わなければならない。

2 実験動物管理者及び動物実験実施者は、動物実験等の目的とは無関係に傷害を負い、又は疾病にかかった場合には、動物実験等の目的の達成に支障を及ぼさない範囲で、適切な治療等を行わなければならない。

(施設等)

第9条 管理者は、実験動物管理者の意見を尊重して、研究遂行上の要件、動物の生理、生態、習慣及び衛生管理のための必要条件を調和させながら、指針等の関連事項を留意して、施設等を構築・運営して行かななければならない。

(安全管理)

第10条 学長は、施設等における安全衛生の確保に努めなければならない。

2 管理者等は、指針等の関連事項を留意して、以下の点について必要な措置を講じなければならない。

- (1) 危険因子の把握と取扱い
- (2) 実験動物による危害等の防止
- (3) 実験動物の逸走時の対応
- (4) 緊急時の対応
- (5) 生活環境の保全

(教育訓練等の実施)

第11条 学長は、実験動物管理者、動物実験実施者及び飼養者の別に応じて動物実験実施前に必要な教育訓練が確保されるように努めなければならない。

(事務)

第12条 この規則に関する事務は、研究支援センター事務室が行う。

附 則

この規則は、平成20年4月1日から施行する。

附 則（平成20年5月23日）

この規則は、公告の日から施行し、平成20年4月1日から適用する。

附 則（平成22年5月21日）

この規則は、公告の日から施行し、平成22年4月1日から適用する。



1. 本誌は原則として年1回発行し、寄稿の締切については研究所運営委員会が別途定めて通知する。
2. 投稿は原則として本学教職員に限る。但し、共同執筆者に本学以外の者を含む事は差し支えない。また、本学学生（大学院生・学部生・研究生等）は、研究指導を担当する教員と共著であれば投稿することができ、その場合、筆頭著者となることは差し支えない。
3. 研究所運営委員会において必要と認めるときは、上記2.以外から寄稿することができる。
4. 投稿者は、「国際武道大学研究倫理規程」、「国際武道大学「ヒトを対象とする研究」倫理規則」、「国際武道大学「動物を対象とする研究」倫理規則」を遵守するものとする。
5. 投稿原稿は採択済の「武道・スポーツ科学研究所プロジェクト研究」の内容に沿うもの、及びその周辺領域の研究や、今後プロジェクト研究へと進展する可能性が認められるものとする。種類は次のとおりとする。総説、原著論文、実践研究、短報、研究報告、資料、講座、展望、書評、その他。
6. 掲載原稿の採否は研究所運営委員会において決定する。但し、総説、原著論文、実践研究及び短報については、それに先立って学内及び必要に応じて学外の、2名の審査員により審査を行うものとする。
7. 論文の形式は所定の「原稿執筆について」による。
8. 投稿の原稿・図表は、原本のほかにコピー2部をつける。
9. 掲載原稿原本は本誌発行時まで研究所運営委員会担当者が保管する。
10. 著者校正は3回とする。

#### 投稿原稿の種類

総説 (Review) : 一つのテーマに関連する多くの研究論文の総括、評価、解説。

原著論文 (Original Article) : 研究結果、研究方法、研究材料、自他の研究成果の解釈等において新知見または創意が含まれているもの。及びこれに準ずるもの。

実践研究 (Practitioner Research) : 現場からの貴重な情報を基にした研究で、指導法に関する実用的研究や、総合的に分析した研究等。

短報 (Rapid Communication) : 研究過程を将来の方向づけを行うためにまとめ予察的な考察を加えたもの、又は、研究成果の早急な公表を必要と判断されるもの。

研究報告 (Report) : 研究成果、研究方法、研究材料、自他の研究成果の解釈等を論じたもので、必ずしも審査を必要としないと判断されるもの。

資料 (Material) : 特定の目的に限定されず、将来の研究に広く利用されるべく収集又は集計された情報で、新知見、予察的な考察等を含む必要はない。

講座 (Lecture) : 既に学会等で確立された又は定説となった理論・研究方法等について、わかりやすく解説的・説明的に述べたもの。

展望 (View) : 将来の研究発展を促す新しい研究方法・機器などの紹介。

書評 (Book Review) : 近刊の単行本、学術論文等で特に紹介を要するものの内容抄録、批評。

その他 (Others) : 上記いずれの種類にも該当しない原稿で、研究所運営委員会において掲載を認めるもの。

#### 原稿執筆について

1. 和文原稿はA4判縦置き横書きとし、全角40字30行(英文綴りおよび数値は半角)で、フォントの大きさは10.5ポイントで作成する。原稿には英文抄録(400語以内)・和文抄録(600字以内)をつける。縦書き和文原稿の場合はA4判横置きとし、1ページ約1200字、フォントの大きさは10.5ポイントで作成する。なお、研究所運営委員会から配布するテンプレートファイルによる原稿も受け付ける。
2. 欧文原稿には英文抄録(400語以内)・和文抄録(600字以内)をつける。
3. 欧文はCentury 12pt、あるいはTimes New Roman 12ptとし、ネイティブチェックを受けることとする。
4. キーワード(10語以内)は英文抄録の後に付ける。
5. ランニングタイトルは、和文原稿は和文を30字以内、欧文原稿は欧文を60字以内とする。
6. 図表中の文字と説明は和文又は英文とする。作図は縮小製版できるよう鮮明なものとする。図表は原則として1つ1つを別の用紙に記載し、挿入する箇所を原稿本文中の欄外などに明確に指定する。また、アート紙を用いた写真図版については、研究所運営委員会の裁量により実費を著者負担とすることもある。
7. 引用文献は本文の次にページを別にして入れる。
8. 図表説明文はページを改めて引用文献の次に入れる。
9. 図表・写真などはページを改めて図表説明文の次に入れる。
10. 原稿量は印刷刷り上がり12ページを限度とする。それを超える原稿については、研究所運営委員会により実費を著者負担とすることもある。
11. 本文にはページ番号を入れる。行番号については任意とする。また、謝辞に著者名等が推定される内容を記載する場合には、投稿論文には謝辞を記載せず、採録決定後に挿入する。
12. 審査等の関係で、コピー2部には著者名・所属名等の投稿者情報が削除された原稿を提出する。

研究所運営委員会

委員長 松井 完太郎

副委員長 アレキサンダー・ベネット

委員

大保木 輝雄, 笠原 政志, 立木 幸敏,

筒井 雄大, 劉 暢,

宮間 真紀

この研究誌に関する問い合わせは下記あてに願います。

All inquiries to The Journal of Budo and Sport Vol.1 should be addressed to International Budo University, 841 Shinkan, Katsuura, Chiba, Japan 299-5295.

---

国際武道大学 武道・スポーツ科学研究所

武道・スポーツ研究第4号

2024年3月13日 制作・編集 2024年3月13日 発行

発行者 松井 完太郎

制作・編集 (株)集賢舎

千葉県勝浦市新官 841  
国際武道大学

千葉県館山市山本 2 2 6

---

発行所 国際武道大学

〒299-5295 千葉県勝浦市新官 841

TEL 0470-73-4111  
FAX 0470-73-4148

---

## 第5回外国人留学生等対象国際武道文化セミナー 実施報告

第5回外国人留学生等対象国際武道文化セミナーを千葉県勝浦市の日本武道館研修センターにおいて、3月3日（金）から5日（日）まで2泊3日の日程で実施しました。

今回は、4年ぶりに宿泊を伴い同施設で実施したところ、外国人留学生及び在日各国大使館等に勤務する外国人47名（22の国と地域）の参加がありました。

日本の伝統文化である武道をはじめ、書道や禅などの歴史や理論、技術についての講義や実技、また、現代武道9種目の体験セミナーを行い、武道の国際的理解と発展に資するとともに、武道を通じて国際友好親善に寄与しました。

1 期 間 令和5年3月3日（金）～5日（日） 2泊3日

2 場 所 日本武道館研修センター

3 後 援 スポーツ庁、外務省、勝浦市、日本武道協議会

4 協 力 国際武道大学

5 講 師 講義講師3名、主任講師9名、講師9名

6 参加内訳

【参加区分】	
大使館員	6名
留学生	40名
その他	1名
【男女区分】	
男性	23名
女性	24名
【年代区分】	
10代	2名
20代	29名
30代	12名
40代	2名
50代	2名

【国・地域別】			
アルゼンチン	1名	ドイツ	6名
イギリス	2名	ナイジェリア	1名
インド	1名	フィンランド	1名
インドネシア	1名	フランス	3名
ウクライナ	3名	ブルキナファソ	1名
オランダ	1名	ベネズエラ	1名
キプロス	1名	マラウイ	1名
スウェーデン	1名	モロッコ	1名
ソロモン諸島	1名	ラオス	2名
台湾	1名	ルワンダ	2名
中国	14名	カナダ／イギリス	1名
<b>合計</b>		<b>22の国と地域・47名</b>	

