

特定非営利活動法人 柔道教育ソリダリティ
日中友好南京柔道館との交流事業報告書(2010年12月 派遣)

2011年1月3日

副理事長 橋本敏明



1. 期間 2010年12月26日(日)～30日(木)
2. 派遣先 南京市重競技運動学校内の中日友好南京柔道館
3. 派遣者 ^{はしもとしあき}橋本敏明(副理事長 東海大学体育学部教授 東海大学柔道部長)
^{あさひなりゆうま}朝比奈 竜 真(東海大学大学院体育学研究院院生 東海大学柔道部コーチ)
^{しょうじかずひろ}荘司和大(東海大学大学院体育学研究院院生 東海大学柔道部コーチ)

4. 概要

[1日目 12月26日(日) 晴れ]

13:00 成田空港から中国東方航空(China Eastern Airlines)・MU776 便で南京へ発つ。機内放送は中国語、英語、そして日本語。座席に余裕あり、天候も良好でほぼ定刻(現地時間で15:25)に着く。時差は1時間(日本時間から遅らせる)。パスポートチェックも早く、日本の国内移動のように進みて中国に入る。空港ロビーに出ると、日本で半年間研修した常東君が笑顔で待っていた。再会を喜び、出迎えの車に乗る。

南京市重競技運動学校近くの、中山東路沿いに建つ GRAND METRO PARK HOTEL ロビーで南京柔道館館長・運動学校主任の LIU Junlin 先生の出迎えを受ける。通訳は南京日本人会会長の兎澤和広氏(南京で会社経営・仁和館商貿有限公司)で、滞在中の日程などについて打合せをする。橋本はパークホテルに泊まり、院生2人は運動学校の宿舎に宿泊することになっていた。

夜、パークホテルの向かい、運動学校への入り道の角に建つビルの中華料理店で歓迎

会が催された。運動学校事務長の Ding Zhen hong さん(女性)、江蘇省国際体育交流センター副主任の Wang Lei 氏(流暢な日本語を話される。ご子息は日本在住)も同席され、LIU 先生、常東君との再会を喜び合い、さらに柔道国際交流の話に花を咲かせて南京の銘酒で杯を何度も挙げて歓談する。

[2日目 12月27日(月) 晴れ]

南京市重競技運動学校(12Lifu Street Zhongshanmen, Nanjing)は、柔道・レスリング・ボクシングの3格闘技スポーツを学ぶ学校とのこと。中国のスポーツ事情から見て、さしずめ3種目の競技力向上センターといってよいだろう。運動場、競技場、事務棟、宿舍、食堂などの施設が整っており、青少年を対象にスポーツ英才教育を実践して成果を挙げている中国の勢いが垣間見れる。学生は、学校内の宿舍に入り合宿生活を送っている。柔道は、江蘇州の選抜メンバーが集まっていると聞いた。



南京市重競技運動学校

9:00~12:00 頃・・・ 中日友好南京柔道館は女子柔道の道場が整備されたものだった。試合場が3面とれる広さで300畳は超えているだろう。広々としており、見学する場所や筋力トレーニングのコーナーもあり、立派な道場である。正面には中国と日本の国旗が掲げられている。まさしく友好の象徴といえる。

午前は、女子柔道の寝技練習を見学し、また朝比奈君が練習に加わった。選手が35人位、コーチ4、5人。朝比奈、荘司両名が得意とする寝技の返し方を説明し、指導した。南京大学に留学している日本人女性の織田冴香さんが通訳した。



女子選手に寝技を指導

昼食後、兎澤氏、織田さんの案内で中山陵の見学へ行く。あいにく月曜日が休館日で、我々も知らないで行ったのだが、人出は結構あった。お土産店も開いている。緑の山の中にある建物の数々に歴史を感じた。カートを利用して域内を回り、古寺も見学する。高い塔に登り、南京市を一望する。気宇壮大、年の暮れに天からプレゼントをもらった気分。

15:00～17:00 頃・・・ 午後は、南京柔道館道場と同じ階で向かい側にある男子柔道の道場で寝技を中心とする練習を見学して、女子の練習と同様に寝技の返し方を説明し、指導する。男子は約 30 人の選手たち、そして数人のコーチがいた。

技の説明を見る目は真剣である。すぐに反復練習をしたが、何人かの選手は分からない点を質問する。朝比奈、荘司両君も丁寧に教える。上手く出来ると、にっこり微笑む。ここは、言葉の違いを超える柔道の世界だ。



男子の道場

夜、19 時頃から 21 時までが、南京柔道館の練習時間である。練習日は、月曜日と水曜日の週 2 回で子供たちが多いが、中には大人の男女もいる。母親がわが子の練習を見守る姿は、日本と変わらない。柔道クラブの様子は、世界みな同じ。この日の練習には約 60 人が参加していた。整列、準備体操、受け身、打ち込みなど一連の運動が基本通りに進む。きびきびとした動作、真剣な眼差し、張り詰めた中にも和らぐ雰囲気などなど、日本の柔道の良さが伝わっていると感じた。常東君は、「日本で習ったことを行っている」と言う。よくやっていると思う。

練習の後半では、橋本が礼法、受け身、崩しなどの基本について実技を交えて説明した。さらに代表的な柔道の技を朝比奈、荘司両君が披露し、打ち込みで反復練習した。道場の空気は、NPO 法人柔道教育ソリダリティのモットーである『柔道・友情・平和』そのもの。子どもたちの笑顔が素晴らしい。



常東先生、背負投の指導



後ろ受身の練習

[3日目 12月28日(火) 晴れ]

午前の女子、午後の男子の練習時間は前日と同じ。この日は立ち技を見学した後で、朝比奈、荘司両君が得意技を披露し、技のポイントを説明した。特に、男子の練習で朝比奈君が、横に体をさばいて入る背負投を説明し、刺激を与えた。なぜなら、練習を観察して気付いたことは、技の入り方がほとんど前回りさばきであり、作りが一方向で単調である。これでは防御されやすい。「八方の崩し」と言われるように、前後左右、いろいろ変化することが大切なので、朝比奈君の模範実技は大いに参考になったと思う。

夜、LIU先生、Wang氏、常東君と市内のサウナへ行き、リラックスする。

[4日目 12月29日(水) 晴れ]

本日も晴天なり。今日は、講演する日なので、気持ちを引き締めて学校へ入る。すでに学校内の会議室では、江蘇州の柔道指導者が集まり研修会を開いていた。約30人位か？LIU先生が呼び掛けて、今回の講演を研修のプログラムに組み込まれたらいい。午前9時頃から始めた内容は次の通りである。ちょうど12時に終える。

(1) 講演 「柔道の技と心…未来を拓く子どもたちへ」

講演内容は資料(別紙)の通り。



通訳の兎澤氏と

(2) 解説 「山下泰裕の技と心」

NHK で放映された『スポーツ大陸 史上最強の柔道家山下泰裕』の映像を見ながら(DVD)、攻防の要点として技をつなぐこと、立技から寝技への連絡などが重要であることを強調した。

(3) 実技 「柔道の基本技能について」

南京柔道館の道場に移り、投の形(取 朝比奈、受 荘司)を手本として、いかに崩し、掛けるかを説明した。

なお、通訳は兎澤氏が担当された。感謝。

午後からは、兎澤氏の案内で、LIU 先生の車を借りて、まず世界遺産への登録を目指している城垣を見学し、それから日本に唐の文化をもたらした鑑真(687-763)生誕の地である揚州へ向った(片道約2時間)。私が、お茶を飲みながらの雑談で、「少年の頃より鑑真に関心があり、困難を乗り越えて日本に渡って来られ、尊敬している」と話したことから、揚州大明寺の観光となった。私にとっては念願の一つが、偶然にも叶った。

日本にある鑑真和上像が 1980 年 4 月に里帰りしたことは有名な話だが、このことは日本と中国との交流推進の象徴的な出来事であったと言えるだろう。鑑真が伝えた仏教の戒律が、日本の道徳形成に与えた影響は大きいと思う。「古に学ぶ」姿勢を、私たちは失ってはならない。寺には遣唐使船(日本人が製作)の模型も展示されていた。院生と朱色の船を眺めながら、当時の人々は荒海をよくも航海したものだと、感心した。「教え、学ぶ」行為は、正しく命懸けだったのである。

夜は、市内繁華街の中華料理店で LIU 先生、Ding さん、兎澤氏と夕食。今回の受入への御礼を述べた。



LIU 先生と並んで



遣唐使船の模型



大明寺



夕食会にて

[5日目 12月30日(木) 日本は曇り]

早朝の5時45分頃、ホテルを車で出発、空港へ向う。常東君が見送ってくれる。外はまだ暗い。搭乗手続きも問題なく、MU775便は定刻の8時10分に飛び立ち、約2時間15分で成田空港に到着した。何と、東京の自宅から東海大学湘南校舎までの片道時間と大差ない。あ然とする。

今年は、お陰さまで、年の暮れ、充実した日々を過ごすことができた。朝比奈君、荘司君は、修士論文を作成しなければならない時期に、本当にご苦勞様。今回の交流体験がこれからの人生の糧になると信じる。

最後に、今回の交流を通しての所感を記す。

- ・日中友好南京柔道館は、施設、管理、指導者、活動方針などがしっかりしており、これから充実、発展する要素が十分にある。国際文化都市として日中間のみならず、グローバルな視点からの柔道クラブ作りが可能だろう。
- ・南京柔道館は江蘇州の柔道競技力強化システムとリンクしている面があり、柔道の普及と競技力強化がよい意味で刺激し合って発展する可能性を有している。
- ・初心者向けの入門書や指導者向けのテキストなどを作成し、柔道の基本をしっかりと定着させるとよい。協力して作成したい。また、教材の充実を図るとよいだろう。
- ・指導者の研修を計画的に実施するとともに、コーチ、選手、愛好者などいろいろなレベルの交流を図っていけば、さらに発展すると思われる。
- ・NPO 法人柔道教育ソリダリティの活動は小さな一歩だが、高い目標(「柔道・友情・平和」)を掲げており、南京で輪を広げることは可能であると信じる。



常東 橋本 荘司 朝比奈

資料 2010年12月 中国・南京「日中友好南京柔道館」での講演要旨

「柔道の技と心 …未来を拓く子どもたちへ」

学校法人東海大学学務局高等教育部長

体育学部教授／松前柔道塾塾長

NPO 法人柔道教育ソリダリティ 副理事長

橋本 敏明

今回、2010年3月に南京に開館した中日友好南京柔道館を訪れる機会を得て、中国と日本の青少年が柔道を通して交流できること、また「柔道の技と心」についてお話できることを嬉しく思います。

まず最初に、LIU Junlin 館長に感謝申し上げます。

中日友好南京柔道館の指導者である常東さんは日本で6ヶ月、東海大学を中心として柔道指導法を学びました。私は、常東さんの受入責任者となり、柔道及び日本文化に関して、その技と心の核心を伝えました。彼が帰国する時には、柔道の指導にあたっては焦らずに基本をしっかりと教えて欲しい、柔道に関わる人々と協力して多くの人々に広めて欲しい、どのようにすれば普及するかをシステムとして考えることが重要だ、というようなことを話しました。彼が元気で指導にあっていることはNPO法人柔道教育ソリダリティに送られてきた報告で知っています。報告書の文章や写真を見ながら、今回再開できることを大変楽しみにしていました。

開館の時には、理事長の山下泰裕先生と事務局長の光本恵子さんが式典に出席し、南京の皆様と友好を深めました。皆様方の歓待に、あらためて感謝の意を表します。そして、今回、私達を温かく受入れて頂いたことに対し心より御礼申し上げます。私自身は、2度目の南京訪問です。以前にも、子どもたちの柔道交流で、上海経由、列車で南京まで来たことがあります。再び訪れることができ嬉しく思っています。

さて、本日は簡単な動作を交えながら「柔道の技と心」の要点を、簡潔に説明します。

私が強調するのは、次の点です。

「嘉納治五郎が創始した柔道とは何か。それは、いろいろな技を学ぶことを通して人間が人間らしく生きるための方法を身に付けることである。つまり、せいりよくぜんよう精力善用・じ た きょうえい自他共栄の根本精神、即ち柔道原理を会得し、その精神・原理を武術に、体育・スポーツ競技に、知育・徳育に、そして社会生活上に応用することである。」

ここで大切なのは、「技を学ぶことを通して」という方法です。本を読むこと、人の話を聞くことは、もちろん大切ですが、それ以上に「技を学ぶ」という経験が重要なのです。「身をもって悟る」という学習方法は東洋の知恵でもありますので、皆様にはすぐに理解できると思います。柔道とは、この原理を指すのです。

例えば、柔道はオリンピック・スポーツとして人気が高く、世界の人々がスポーツ競技として行っていますが、それは嘉納治五郎が創造した柔道の一つの側面にすぎません。オリンピック競技でのメダルも、そして今回の柔道交流のように中国と日本の青少年と一緒に練習することも、どちらも柔道そのものであり、根本精神をかたちとして現したものです。嘉納治五郎は、柔道が普及し始めた頃に、「柔道を社会全般の問題に利用するのを知る人ははなはだ少ない」と嘆いています。彼は、道場での実技の練習を通して原理を修得し、その原理を広く社会で応用することを望んでいたのです。しかし、いつの時代でも、どの地域でも、技の競い合いに人々の関心は偏るようです。相手を投げる、相手に勝つことは何ととっても面白いし、そのことで誰もが優越感を持つことができます。だが、それにめり込んでしまうと、いろいろな問題が生じてきます。

お分かりでしょうか。柔道の原理を社会で応用するという見方に立てば、私たちのささやかな国際交流は、正しく嘉納治五郎が望んだ柔道そのものといえます。私たちが、ここにこうして集っていることこそ、まさしく広い意味での柔道なのです。

それでは、技を通して学ぶ原理とは、どのようなものでしょうか。このことについて話をいたします。

さて、「技を通して」ということは、「技の攻防」の中に柔道の根本精神、原理が存在するということです。毎日の練習では、体格・体力に頼る技ではなく、柔道原理に則る技を習得することが重要です。当然のことですが、原理を身につけなければいろいろな分野に応用することなどできません。教育者であった嘉納治五郎は、その原理を体系的な教育法として示しました。本日は、簡単な動作を入れて、その原理を説明します。

(1) まず、柔道の技には三つの部門があります。→例を示す。

- ① 投技 立技→背負投、払腰、大外刈、巴投など。
- ② 固技 抑技→背負投から崩上四方固、さらに絞技、関節技へ連絡など。
- ③ 当身技 護身術から代表的な技を披露する

嘉納治五郎は、日本に伝わる柔術の技と心を研究し、その核心を継承し、危険な要素を除いて安全性を確保し、体育や競技としても行えるように体系化しました。つまり、突く、蹴るなどの^{あてみ}当身技は形のみとして、通常の練習では、「投げる」と「抑える」を軸にして、乱取(自由練習)を重点的に行うようにしたわけです。したがって、柔道は日本に伝わる柔術の流れの中に位置付けられますが、武術というより体育及びスポーツ競技と言った方がよいでしょう。言葉を換えれば、教育の一領域であり、今や世界のスポーツなのです。誰もが行うことができ、楽しむことができます。

(2) 原理その1…自然体(しぜんたい)

- ① 自然体の意味 → 体が安定しており倒れない。いつでも必要な動作に移れる。
- ② 礼 → 正しい姿勢で、正しく相対し、相手を敬う。お互いの人格の尊厳を認め合う。「人に接するに礼を厚くすれば、人と争いを生じない」(孔子)
- ③ 先(せん) → 相手に後れない気構え。先々の先・先・後の先
目^{めつけ}付(目の働き)・構え(姿勢)・進^{しんたい}退(継ぎ足、歩み足、転回)・間^{まあい}合(相手との距離と方向と位置)

(3) 原理その2…崩し(くずし)

相手の体勢を不安定な状態にする。→八方の崩し、間合

「投の形」は崩しの原理を説明している。→ 浮落で説明する。

「打込」練習の要点

「連絡技」→技をつなげて崩しつつ得意技で投げる。

(4) 原理その3…柔(じゅう)

加えられた力に逆らわないで、その力に順応しながら、その力を利用して、相手の姿勢を崩す。「押さば引け、引かば押せ」→ 「押さば廻れ」

「投の形」の背負投で説明する。相手の打ってくる腕を受け流す(止めない)。

「柔の理」の応用としての受身(自分の体を護る方法)。相手の技を受身で防ぐ。

→ 傷害防止、身体の柔軟性、恐怖心の除去、従順な精神の涵養。⇒「柔」の心身が技を上達させ、不屈の精神を養う。

(5) 人類普遍の理念…自他共栄(じたきょうえい・平和)

自分の身を護るために武術の技を使用する場合も、相手の暴力を封じ、その生命を奪ってはならない。柔道は、自他共に生きること、平和な社会を築くという崇高な理想を有している。

嘉納治五郎が最後に作った形である「五つの形」は、崩し・柔の原理と自然と一体化する境地(水の流れ)を示している。哲学的、思想的、美的な形である。

もう一度繰り返します。

柔道の練習で大切なことは、いまお話した原理を技の攻防の中から会得することです。もし会得すれば、生涯にわたって柔道を楽しむことができます。毎日の生活の中で応用することができます。そして世界の柔道仲間と友情を育むことができます。柔道は、私たち人間の運動文化なのです。そこに国境はありません。

NPO 柔道教育ソリダリティのモットーは『柔道 友情 平和』です。この言葉は、東海大学創立者で国際柔道連盟会長も務めた松前重義博士が、1979年12月に国際柔道連盟会長に就任した時に、加盟各国柔道連盟の人々に示された精神です。もちろんオリンピック精神、つまりオリンピズムにも通じます。柔道を通して友情を育み、平和を築くことに努力する。この平和を求める心は、世界の人々が持っています。私たち人類の悲願です。

柔道は、私達の宝です。

柔道は、何よりも未来を拓く子どもたちのためにあります。健康と強い意志、そして友情を培います。

柔道は、その子どもたちを育てるお父さん・お母さん方の健康体操として楽しめます。

柔道で家族の絆が強まります。

柔道は、魂でものを考えることの出来る老人の深い哲学です。生きる知恵に満ちています。

子どもから老人まで、みんなで柔道を楽しみましょう。

日本に生まれ、世界の人々に愛好されている柔道の原理には、東洋の深い知恵が脈打っています。東アジアの文明の母なる大地・中国の地に蒔かれた柔道の種は、十分な栄養を得て大きく成長すると信じています。

今回の交流は、わずか4日間ですが、これからの本格的な交流の出発点になればと思っています。私たちは、もう一緒に走っているのです。これから仲間を増やしましょう。

ご清聴を感謝します。