

武道学術論文

拳法会に於ける生涯武道の取り組み
Kenpo Kai's efforts to keep Budo alive.

西村 静流
Shizuru Nishimura

Key words: Budo, Kenpo Kai, Lifetime Budo

目次

緒言 . . . P.2

検証 . . . P.2

考察 . . . P.6

結論 . . . P.8

まとめ . . . P.8

参考文献 . . . P.8

1) 緒言

現在拳法会には老若男女、様々な年齢層の方が入会されている。理由は様々である。健康目的の為、礼儀作法の為、武道を習いたい等の理由で近年増加している。拳法会が目的とする生涯武道とは何か。幼少から老年まで、健康体で尚且つ、脳の衰退もなく有意義な一生を終える事を、武道を通して拳法会の稽古手法の在り方に着目した。

2) 検証

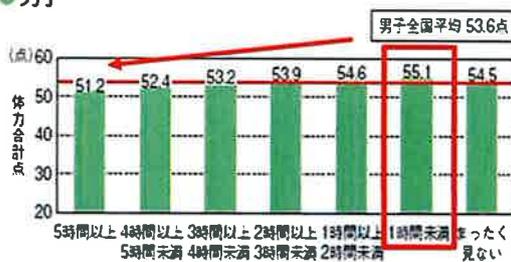
近年の子どもから大人の運動への関わり方に着目した。まず、子どもの体力低下問題に着目した。

スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(図1)より近年、小中学生の体力が低下傾向にある。生活習慣の変化(スクリーンタイムや肥満の増加)を指摘している。

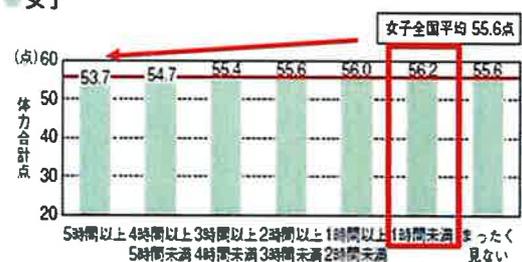
図1

(小学生)

● 男子

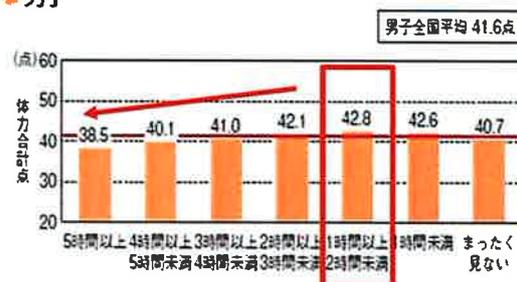


● 女子



(中学生)

● 男子



● 女子

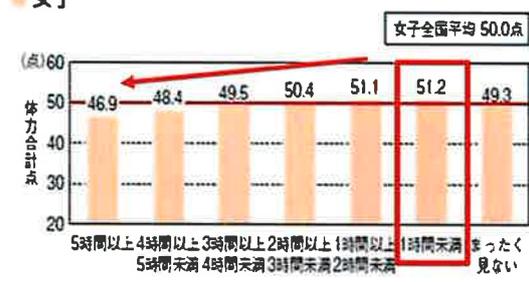


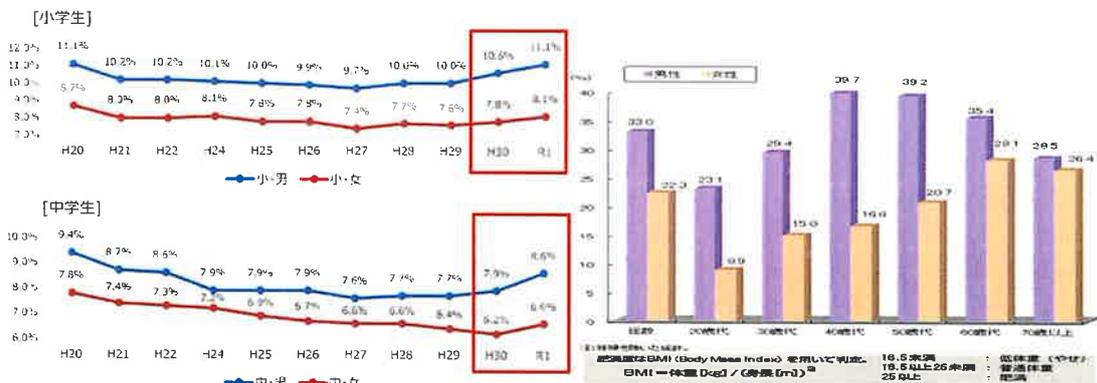
図1より、男子はスクリーンタイムが1日5時間以上の小学生が15.4%、中学生は11.8%である。女子は小学生で9.2%、中学生は10.1%。小中学生共に男子の方がスクリーンタイムの長時間化がみられた。小中学生男女共にスクリーンタイムが長い程、体力合計得点が低いという傾向がみられ、体力合計点が男子の方が女子より5.85%低いという傾向がみられた。拳法会では会員に「ゲーム禁止月間」を適用し、体力減退回避、免疫力アップを図っている。

図2-1(国民健康・栄養調査報告 令和元年)より、体格の変化をみると、小・中学生の

男女ともに肥満の割合が増加していることがわかる。令和元年度の小学生男子の肥満の割合は11.1%、女子は8.1%で、ともに頻度が最少だった平成27年度から上昇傾向にある。中学生男子は8.6%、女子は6.6%で、こちらも前年より増加した。

図2-2より、20歳以上年代別の肥満の割合は男性で40歳代が39.7%、と最も高く、次いで50歳代が39.2%となっている。一方、女性は高年齢層で肥満者の割合が高くなり、60歳代で28.1%と最も高くなっている。肥満者の割合は男女とも、この10年横ばいで推移している。

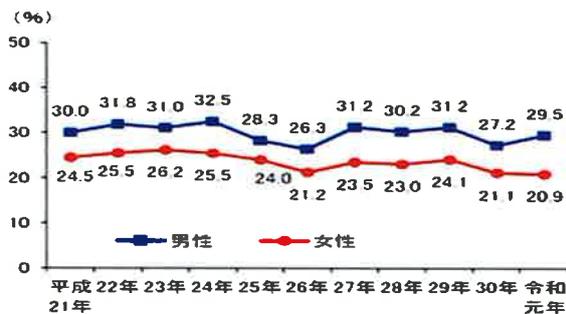
図2-1 肥満である児童生徒の割合の経年変化 図2-2 20歳以上の肥満の割合



<厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」/令和元年>

そして、図2-3より、厚生労働省によると、運動習慣のある人の割合は、男性で33.4%、女性で25.1%であり、この10年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に減少している。年齢階級別にみると、その割合は、男性では40歳代、女性では30歳代で最も低く、それぞれ8.5%、9.4%である。

図2-3 年齢調整した、運動習慣のある人の割合の年次推移(20歳以上)



<厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」/令和元年>

拳法会ニュース2021年2月号より。2021年、新型コロナウイルス感染拡大の為、浜松地区拳法会は稽古自粛となり、同年5月19日より稽古再開。そして1か月間の体の変異(免疫力)のデータ収集した結果(飽くまでも参考基準値)が図4-1である。青線は免疫

力の変化である。活動期間は免疫力が98.0%アップし、休養期間は42.0%にとどまっていることが分かる。新型コロナウイルス禍での感染症対策では、稽古もバランスが重要。競技の拳法、ヨガ、柔道、ジョギングでは効果が少なく、拳法会の稽古はバランスが整っているということも読み取れる(図5-1参照)。体力強化の為、稽古は週に3~4回を推進し、時間は2~3時間(休憩有り)とハードな取り組みを推進している。会員はこのスケジュールをクリアし、飽きる事なく稽古に参加している現状を見受けられる。

図5-2の拳法会会員のスマートウォッチ測定から「稽古とカロリー消費量」(2021/2/26拳法会でのぞき窓より)稽古が縄跳び(60~70回/分)に匹敵するハードな稽古ということがわかる。

図4-1 拳法会ニュース 2021 2月号より

図4-2 スマートウォッチによる免疫力2/計測グラフ

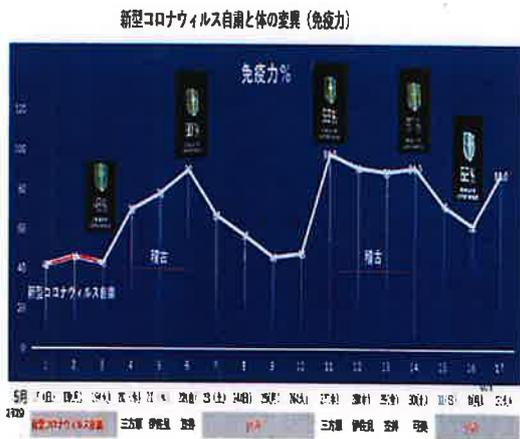
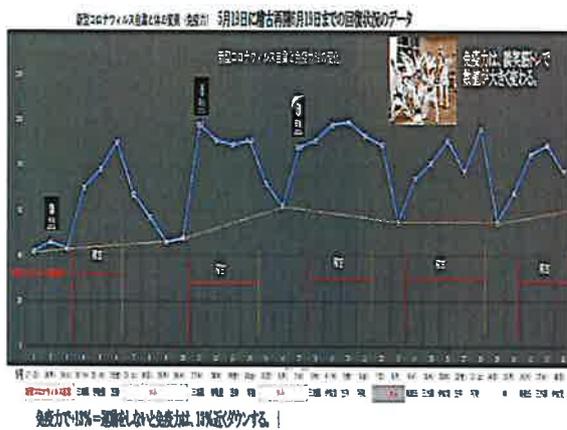
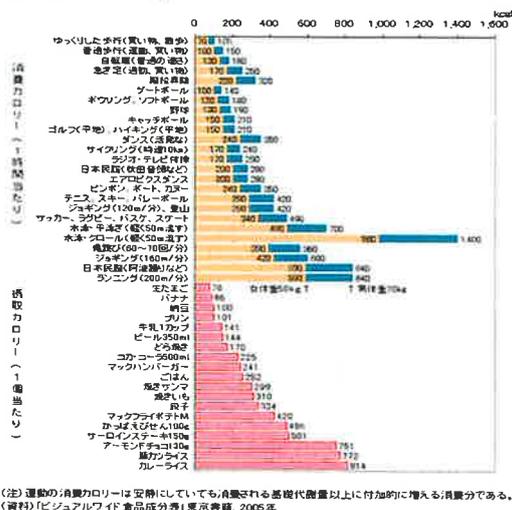


図5-1

図5-2

運動による消費カロリーと食事による摂取カロリーの比較



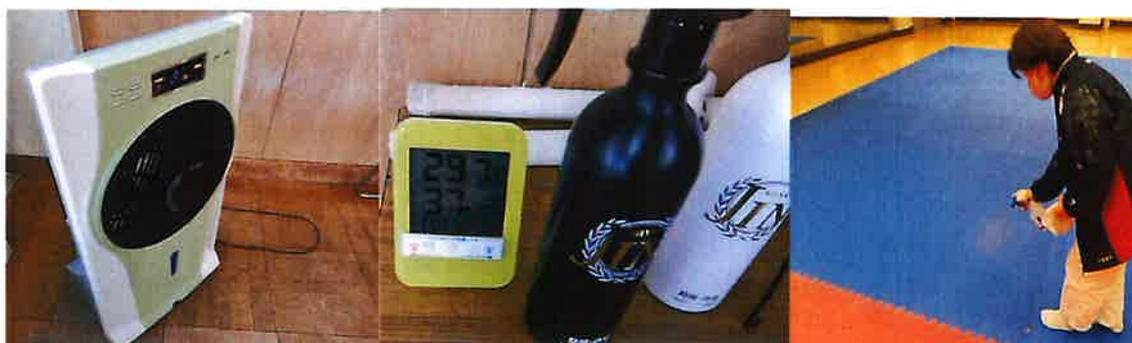
拳法会は2015年に出された「道場における拳法会感染症防止」の実施項目に従い、安定型次

亜塩素酸ナトリウムミスト除菌器（180 畳用）と設置(図 6-1)、要所の窓を開け換気を継続し、室温、湿度を指示値に設定している。椅子、壁などは、安定型次亜塩素酸ナトリウム(図 6-2)で除菌し、マスク着用、手指消毒、防具消毒をも継続している。2019 年 12 月以降、中華人民共和国湖北省武漢市で発症した新種のコロナウィルス(SARS-CoV-2)が蔓延し、厚生省が感染症対策で推奨している次亜塩素酸ナトリウムを、拳法会は以前より使用し、健康な状態で稽古を行う為に必要不可欠となっている感染症対策を遂行していた(図 6-3)。この事例は生涯、健康な状態で稽古が行える環境ということが立証された。

図 6-1

図 6-2

図 6-3



拳法会の稽古は、体力アップと並行して免疫力アップを図り、そして健康寿命に関わる脳のトレーニングも兼ね備えていると考察する。

「脳を鍛えるには運動しかない!」の著者ジョン・J・レイティ博士（以下、「博士」）によると高める効果が期待でき、脳細胞を増やす役割もある事を発見。運動がもたらす主要な効果はそれだけでなく人間が持っている 1000 億個の脳細胞が活性化され、運動によって増える成長因子の働きで、それらを成長させることが出来ると記している。脳が様々なメリットをもたらす事は一般常識となり、神経の活動をウォーキングの様な軽度の運動は走る事より効果的でないかもしれないが、運動の入門としては最敵な方法と記している。そして強弱をつけた運動が有効とされている。インターバルトレーニングで脳や体にストレスを与えることによって脳の成長を促す事が出来るとされている。なぜなら、強度の運動後にある回復期間が必須とある。この回復期間に様々なことを考え、戦略を切り替えたり、運動のバランスやリズムを考えたりすることで脳内により良い刺激が起こることが発見されている。拳法会の稽古とカロリー消費量の心拍数の曲線グラフ(図 5-2)から読み取れるように、拳法会の稽古にはインターバルトレーニング要素が備わっているといえる。そして運動を継続（週に 2~3 回）することにより、神経伝達物質や増加し、結果、脳細胞も増加する。運動を行うことにより「オキシトシン」という恋愛に関するホルモンが増加する傾向がある、運動すると「人と繋がりたい」という欲求が高まることが明確となった。拳法会の会員は仲間を敬い、同志として繋がっていることが理解できる。認知、学習、記憶に大きな影響を与えている。運動することにより海馬(図 7-1)の容量が

増えることは周知だが、現在では毎日、あるいは1日に数回運動することにより脳の一部の前頭葉（図7-2）の領域が大きくなることが判明した。博士は「運動、特にバランストレーニングなどで前頭葉は大きく関与している。脳の成長は筋肉の成長と同様と考えてよい。」と博士は発表している。

図7-1

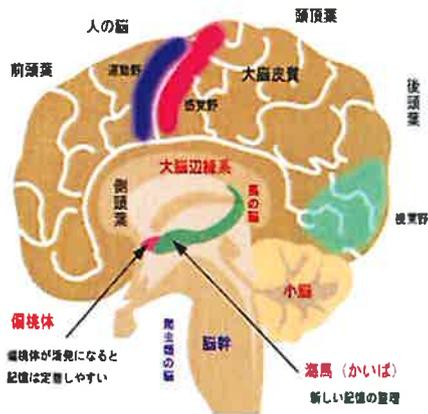
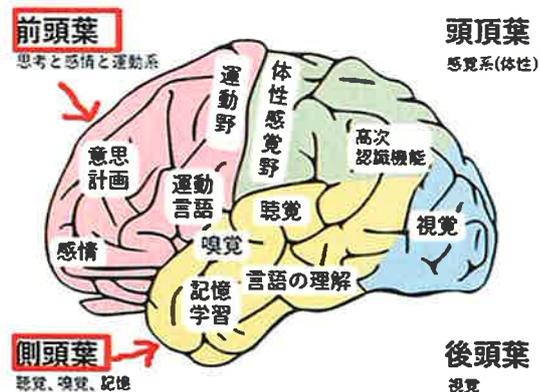


図7-2



考察

拳法会の稽古内容は、心身共に生涯武道としての取り組みに適しているかを分析する。初心者から上級者、幼児から女性、高齢者の方までの幅広い年齢層で同じ稽古を行い、継続していく事が可能な武道と考察した。継続的に稽古を行う事で基礎代謝がアップし、減量するだけではなく、疲労しにくい健康的な体作りが出来る利点が多々ある。最初にランニングをして身体を温める。ただ走るのではなく、スキップや走る時に体を横、後ろに転換などして多様な動作を行う。次に準備体操、柔軟体操、マット運動を行う。足以外の部分で体を支える動作や多様な体の動かし方を覚える事が出来る。大人と子どもが一緒に行う事で、大人が補助の役割をし、安全を確保して行うことが可能という利点がある。



次に、基本と形の稽古を行う。他のスポーツ団体では、指導員は指示を出すだけで生徒と一緒に運動を行う事はない。拳法会では、指導者が前で生徒の見本となるだけでなく、大きな声で気合を入れる事で、指導者と生徒と一緒に稽古をして成長することが出来る。最後に、マストレや打ち込み、乱取りを行う。マストレでは試合形式で行うだけでなく、子どもと大人も一緒に行えるように、防具を装着して相手も自分も怪我を負わない様に行う。打ち込みでは、ただむやみに攻撃を出すのではなく、防御や捌き方などを学び、実践的な動作を身に付けるために行う。乱取りでは、相手と真剣に勝負し、マストレや打ち込みで学んだ動作を試しながら行う。



拳法会は様々な科目が学ぶことが可能だ。武道に特化した指導員が豊富であることが理解出来る。柔道、剣道、居合道、杖道、合気柔術等が学ぶことが可能だ。これら様々な道を鍛錬することにより後世に武道を継承していくことができ、学ぶ者は色々な知識を得て、それらをコラボレーションさせ、武道繁栄を図ることも可能となる。





結論

この様に、生涯武道とは生涯をかけて継続するだけでなく、「生涯をかけて極めるもの」と考える。その為には健康な心身が備わっていることが必要である。

拳法会の稽古方法は「一生涯、武道を取り組む」為の健康維持、武道伝承の修練の場として最適な環境といえることが明確化した。

まとめ

最後に、拳法会での稽古方法では、健康に気を遣うだけでなく、楽しく真剣に取り組むことが出来て、一生涯続ける事が可能だ。近年、核家族化が進行し、独居老人が増加している社会。拳法会のような団体の活動の中にある「人との繋がり」が武道伝承する為、そして、人と人との交流のなかにある「無意識の学び」が大切だと認識している。今の社会には拳法会のような場所や活動が必要と再度、認識した。

そして、このような稽古法を考案した大橋師範の下、稽古できることはとても幸運の事である。これからも、感謝の気持ちを忘れず、日々の稽古を一生涯続けていきたい。

参考文献

[令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果：スポーツ庁 \(mext.go.jp\)](https://www.mext.go.jp/sports/content/20191225-spt_sseisaku02-000003330_2.pdf)

https://www.mext.go.jp/sports/content/20191225-spt_sseisaku02-000003330_2.pdf

小中学生体力低下の原因は？ スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

(2) | スポーツ栄養 Web【一般社団法人日本スポーツ栄養協会 (SNDJ) 公式情報サイト】 (sndj-web.jp)

令和元年国民健康・栄養調査報告 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000711005.pdf> 54ページ

拳法会ニュース 2021 3月号 [2021kennews.pdf \(righttec.com\)](https://www.righttec.com/2021kennews.pdf)

[図録▽運動による消費カロリーと食事による摂取カロリーの比較 \(sakura.ne.jp\)](https://www.sakura.ne.jp/)

拳法会ののぞき窓 2021 2/26 <https://kenpokaihonbu.blogspot.com/>
脳を鍛えるには運動しかない! 著者 ジョン・J・レイティ、エリック・ヘイガーマン、
野中香方子

[脳を鍛えるには運動しかない! 「脳トレの権威」が教える 7つの極意 | 「脳力アップ」
と運動の知られざる関係 | ダイヤモンド・オンライン \(diamond.jp\)](#)