

「拳法会における生涯武道の取り組み」の考察

野澤侑樹

BudoAcademic dissertation

[Lifelong Budo in kenpo kai]

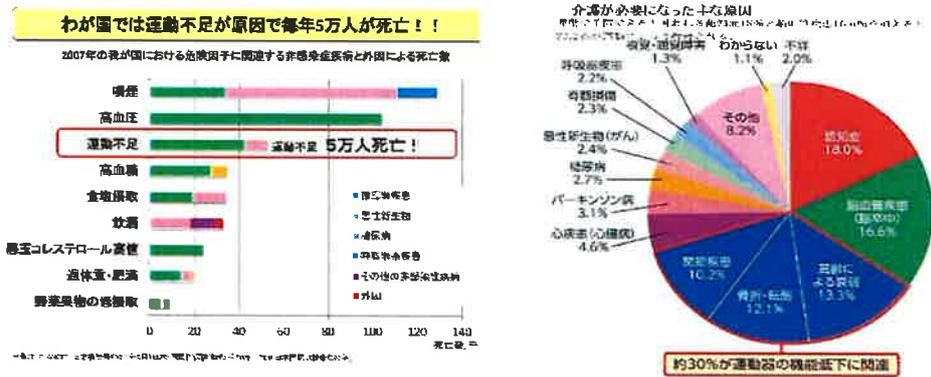
Yuki Nozawa

I 諸言

わが国ならびに世界が21世紀に入り高齢化社会を迎えようとしている。その中で武道・拳法会も高齢化社会にたいして健康寿命の向上について分析、解明して稽古手法の確立をすることは、大きなテーマとなっている。今回のテーマ「拳法会における生涯武道の取り組み」について拳法会の稽古手法を通しての特性と優位性について考察する。

また、わが国の運動不足による死亡者は、2007年度の資料では、5万人と云われている。その原因の約30%が運動機能低下に起因関連している。

図-1



II 方法と条件

「スポーツと武道の比較」と同時に拳法会のデータから分析する。データ収集方法として体組成計・スマートウォッチによる心拍数、体重、体温、免疫力を測定し分析した。

また、新型コロナウイルス禍における稽古環境の変化もあり併せて測定分析した。

尚、測定に際して、得た血中酸素濃度、血圧など数値は、あくまで参考”基準値”としてデータを分析した。



図-2

武道拳法会の場合は、性別(gender)、年齢、障害などの差別 (discrimination) 少ない条件での稽古が特徴である。これは、武道特有の惻隱の情とも言える相互の思いやりから生じている。勝利主義のスポーツにおいては、未熟な者は、感情により過剰なストレスを相手に与えてしまうが多く、その要因は、自身の感情、勝利目的が起因している。ここでは、少なくとも未熟な者は、いない事を条件でデータ収集分析をする。

III 特性と目的

武道・特に拳法会の持つ健康寿命向上に対する特性は、

1. 多技：対人での打撃、投げ、寝技から始まり道具を使用する制定居合道、杖道など多技である。図-4 参照
2. 運動バランスが良好：準備運動からストレッチ、マット運動、基本・形稽古、乱取り稽古、筋トレ稽古そしてクールダウンまでの運動バランスが良い。
3. メンタル面も教科により知識が得られる。

図-2 は、稽古中の心拍数を時系列測定したもので十分な準備の後に乱取りなど強度の強い稽古に入り十分にフレキシブルな状態になってから筋トレに入っていることが分かる。稽古後の雑談も免疫力向上につながっている。

ここでの運動バランスは、「稽古バランス」と言った方が適正と思われる。「稽古バランス」は、図-2 にある稽古種目別の特性とトータルにより目的が達成できると位置づけ考察した。

図-3 は、多種にわたる稽古内容で約2時間/日の稽古の中に集約されている。この多技にわたるバランスが重要なポイントと考えた。

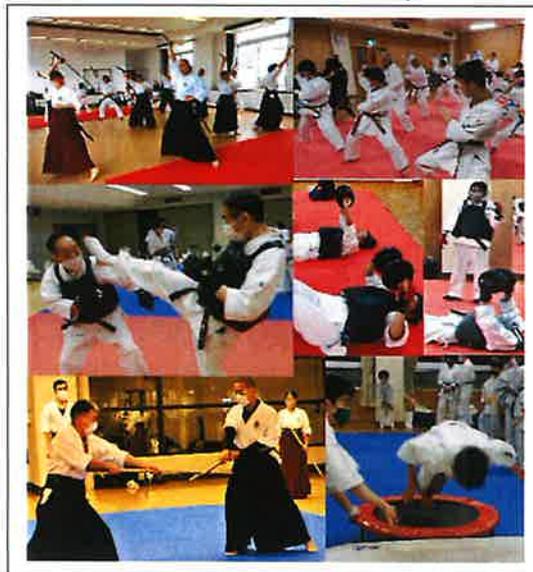
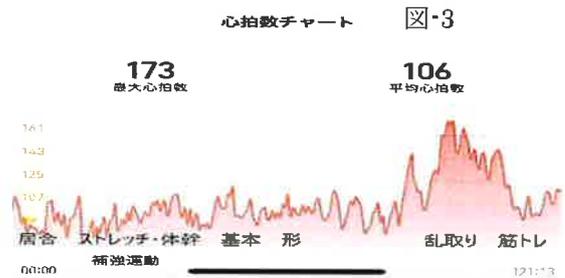


図-4

IV 結 果

1. 「1ヶ月間新型コロナウイルス禍で自粛し失ったもの 図-4 参照」

柔軟性、体幹力、記憶力、忍耐力を測定したところ全てが10P以上の減少を示し特に記憶力は、30P以上の減少を示した。更に、稽古によって脳のキャパが成長する事が解明した。また、資料分析をすると、稽古を続けることにより脳が刺激され稽古を休んだ者より40%以上の差が出来る事が確認された。図-5 参照

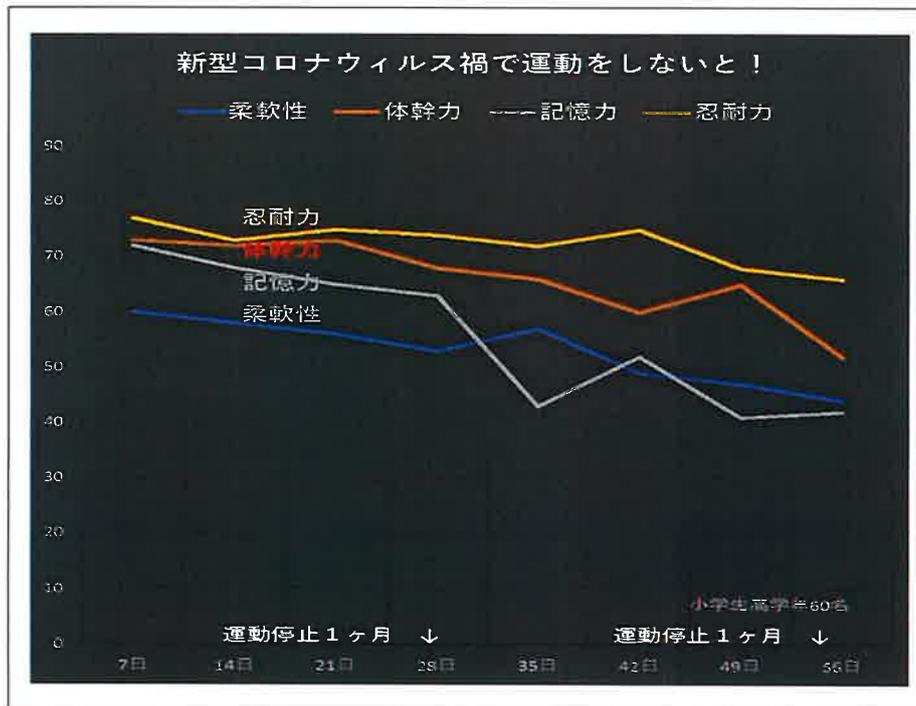


図-5

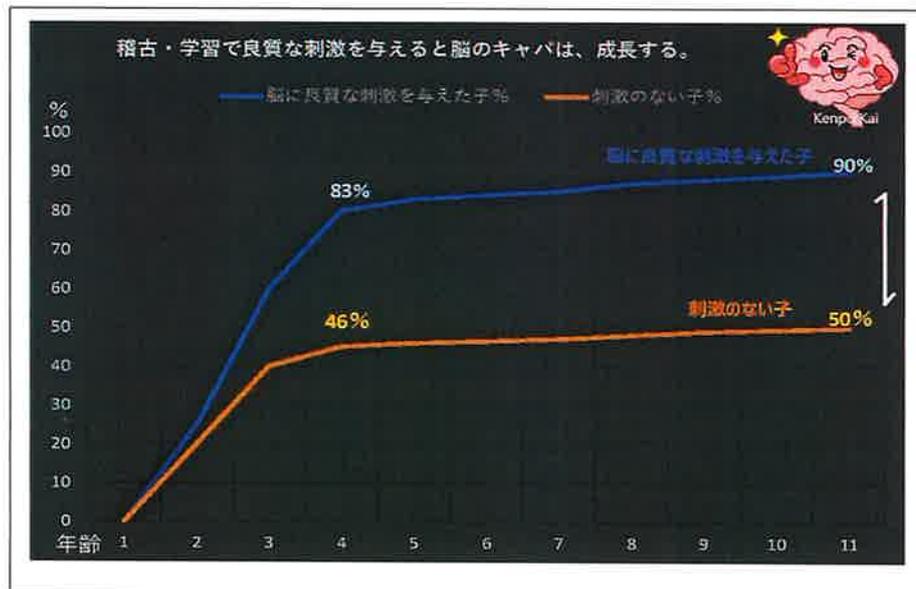


図-6

2.稽古と睡眠効率

稽古と睡眠効率の関係を測定したところ明らかに稽古のある日は、深い眠りにつくことが図-7の如く明確になった。

道場により運動量BPMは、異なるが稽古が休み日は、睡眠効率の低下が観られた。

図-7によれば稽古のない休日のBPMが70~120に対し稽古日はBPMが103~155あり、睡眠効率は、ない日の37.5、40に対し103~155の高い数値を得ている。



3.運動種目別の消費 Cal を調べてみると

武道は、60 kgの体重の人で9分稽古をすると100Kcal消費するデータがある。野球19分、水泳16分、サッカー14分に対し圧倒的な消費カロリー数であることが証明されている。



IVまとめ

稽古、運動による様々な機能低下と健康寿命の減少が明確になり如何に稽古、運動が生涯武道にとって大切であるかが判明した。

しかし、ここで言う「運動」「稽古」単にサッカーや野球、ヨガや太極拳、ウォーキングでないことが明確化された。ジョン・J・レティの著書「脳を鍛えるには、運動しかない」にも記されている。即ちバランスの取れた様々な種目の取り組みが生涯武道に役立つ事がここに証明されたと言って過言でない。

『拳法会における生涯武道の取り組み』で最も大切な事は「稽古内容のバランス構成」である事が大きな要因の一つと明確になった。例えば、筋トレは、後半に持ってきて

た方が事故やケガが少ない。柔軟、ストレッチは、前半で10～20分以内が効果ある事が立証されている。このように「稽古内容のバランス構成」が生涯武道促進の大きな要因であることが明確に立証された。

引用・参考資料

ジョン・J・レティ：「脳を鍛えるには、運動しかない」

拳法会のおしえ窓 Window of kenpo Kai

武道・拳法会のおしえ Let's Learn philosophy of Kenpo kai

厚労省：健康寿命延伸プランの概要

(公財) 日本国際交流センター 「ランセット」：なぜ日本国民は、健康か。

令和3年11月14日