

受け身の効能

昭和五十年入学 稲賀 繁美

京都府、西山、南は桂離宮、北は嵐山とのあいだの山間に位置する奉職先「国際日本文化研究センター」では、隣の小学校に「出前授業」というものを行っている。数年に一度の周期で担当が回ってくる。昨年度は、体育の授業をお願いした。先例としても河合隼雄先生が、子供たちを運動場で走らせたとか、カナダ出身の同僚、テモテ・カーンがカナダ発祥のスポーツをやらせた、などという前例を耳にしていた。

とりあげたのは「受身」だが、「呼吸」の初歩なども取り込もうという魂胆である。担当するのは小学校の五・六年生で、この年齢になれば、うまく設定さえすれば、子供たちは乗ってくる。「受身」を選んだことの背景には、導入が

決定された中学校での武道教育の必修化についての、偽らざる危惧もあった。

季節は冬なので、最初にウォーミングアップをする。最初に「鬼」の候補者をひとり決め、彼あるいは彼女がタッチした人は「鬼仲間」となる。体育館の右の壁から左の壁へと、それ以外の児童には、合図とともに移動することを約束とする。最初こそ「鬼」は仲間を捕まえるのに苦労するが、やがて鬼がかなりの数に増えてくる。全体の五分の一くらいになったところで耳打ちして作戦を授ける。手をつないで横に網をはれば「敵」は一網打尽だぞ、と。

どうやらもともとはドイツで発明された遊戯らしい。同僚のドイツ人から名称を覚えてもらったが、忘れてしまった。中学生などを対象に実施しても、これはなぜか必ず人気を博す。とはいえ政治的にはなかなか意味深長な遊戯だろう。最初は「鬼」になることからいかに逃れるかに秘術を尽くしていたはずの参加者は、捕まった時点から突然攻守とところをかえ、自分が捕縛係を嬉々と演じることになる。どこで自分が「変身」したかと尋ねる。いじめられっこといじめっこの機微が、この遊戯には隠されていて、教育的効果も発揮しそうだ。

これで体を温めておいて、そろそろ実技指導にはいる。体育の授業では準備体操などと呼ばれることが多いが、あれを準備と位置づけるのが、そもそも誤りだろう。またラジオ体操にはいまだに軍隊式の全員同時の掛け声がかげられるが、それを機械的あるいは惰性で続けることには、疑問がある。一方で、身体動作は各人の呼吸や体調にあわせて緩急があつてしかるべきだろう。それを無視して無理に全体的統一を取ろうとするのは、軍事教練の発想であり、それは所詮、国民国民皆兵の意味でを国家の部品、廃品となれば置換可能な部品として捉える発想の残滓だろう。だがこれとは反対に、全員が一致同調することではじめて発揮される巨大な力もまた、侮れない。力を合わせることに威力や効果の大きさは、合わせない場合をも体験することで、初めて培われる。この両者をきちんと心身に納得させるプロセスが、ラジオ体操では疎かな

はまだ。

という次第で、普段は号令にあわせて惰性でこなしてしまう体操を、細かく分解してみる。微分という比喻を使う向きもあるが、動作をどこまで細かく分解するかは訓練があつて、はじめて統合した流れを調律することもできる。これは小学校高学年では、なおいささか時期尚早だろう。とはいえ気づく機会は着実に活用して、丹念に種を撒いてゆくことが肝要だろう。どの筋肉や筋がひっぱられ、伸ばされ、また収縮するのかをできるだけ意識化させる訓練である。

ようやく受身の練習だが、一回だけの授業ならば、前受身などは見本だけ示して、実技は後ろ受身だけで十分だろう。ここでは技術論的なことをくぐくぐと述べることは控えよう。柔道部や合気道部で新入生に口を酸っぱくして叩き込む基礎と、大きく異なることはない。ただ、具体的な挿話は無駄ではない。身につけておけば咄嗟に受身がでるが、そうでないと、ツルリステンとなつたときに、人間は絶対に手をついて体をかばおうとする。手の指を後ろ向きにして倒れる自分の体を庇おうとすれば、手首の腱が断裂を起こすか、老人になれば、かならず上腕を骨折する。骨折がもとで寝込んでしまえば、ボケが発生する。半世紀後にそうならないための練習は、今のうちに身につけなければ間に合わないよ、といった導入をはさむと、児童の目の色が違ってくる。

五十名近い児童を一度に訓育するのは、実際にはかなり危険である。全員の関心が集中して課題に対処する、という雰囲気ができないまま実技に入るのは、事故のもと。右のような話をしていると、注意散漫だったり、いうことを聞くのが嫌だつたりする子供たちの姿がみえてくる。実技にはいつたら、これら要注意児童の近くに行つて、個人別に体に触れて矯正してあげることが肝要だ。ほらほら、おしやべりしながらやると舌を噛むぞ。自分の頭は重いぞ、しっかりと意識してやらないと頭を床にぶつけるぞ、といった注意は一般論ではなく、あぶなっかしい個体への個別指導を通して全員に行き渡らせるほうがよい。

身体的に危険がない状態を確かめたら、まず一セット十回後ろ受身をとつてもらい、それから次は「二十回」続けてやるぞ、と予告したうえで、号令をかける。呼吸をみていて半数の子供たちの呼吸が乱れてきたら、そこで一端停止する。そこでおもむろに、呼吸の仕方を教え込む。まず動作に呼吸をあわせてみよう。というよりむしろ、呼吸にあわせて動作をしよう。倒れこむときには息を吐き、起き上がるときに合わせて息を吸ってごらん。これだけを教えて、今度は三十回連続だぞ、と予告して再度挑戦する。こうすると、いままでは呼吸に無意識だったかに子供たちは気づく。そして前回は息があがってしまつたのに、今回は苦もなく息がつづくことを発見する。そのあたりで次にゆこう。

人間はびっくりすると、思わず息を吐いてしまう。だが、訓練すると、驚いたときに、とつさに息をとめ、お腹に飲み込むことができるようになる。魚釣りをした人なら知っているだろうが、魚は鰓蓋を指で開かせると、口を閉じることができない。ピラニアだつてこうして扱えば、噛まれることはない。人間など哺乳類の肺も鰓が進化してできた器官。息を吐ききつたときは、口が開いた状態で無防備になる。だが、意図的に訓練すれば、おなかに息を潜ませたまま呼吸ができるようになる。今日はそこまでの練習はできないけれど、大人になるまでにまた習う機会があるはずだよ、というあたりでとどめておく。というのも今日はまだ呼吸を意識するという、まったくの初歩段階だからだ。

サマー・スクールなどで、参禅体験とか称して、小学生に無理やり座禅の真似事をやらせる事も多い。だが必要な導入がないと、ただの我慢大会になってしまう。自分の呼吸を意識して、自分の調息と対話する、という動機づけを与えるだけで、効果はずいぶん違うのではあるまいか。実際、ここまで述べてきたような簡単な訓練をして、何度か息が切れるところまで体を動かしたあとの子供たちが相手であれば、呼吸に集中するセッションに入るのも、きわめて容易だ。自分の脈拍をとつてごらん。まず、やつの脈でゆっくり吐き、次の

やつの脈のあいだゆっくり腹に吸い込み、やつつ静かに息を止めて、それからおもむろにゆっくり、八つで吐く。こうすると、心臓の鼓動が緩やかになるのに応じて、一分間で呼吸は簡単に三度から二度といった低速に落ち着いてゆく。(ただし、ときに心身症から過呼吸の子供がいたり、また小学生にはあるまいが高血圧や心臓疾患のある受講者がいたりする場合には、若干の注意を要する)。

そのあたりで、五十人近い児童たちの気持ちが一とつに溶け合つて澄みきつてゆくのを感じられれば、しめたものだ。鬼ごつこのときの大騒ぎが嘘のように、体育館はシーンと静まりかえる。そこまでゆくと、普段の授業の喧騒のなかでは聞こえなかつたもの音が耳に伝わってくる。何が聞こえる、と尋ねると、おもしろい。体育館の屋根を歩く雀の足音、小鳥の囀り、風にそよぐ木立のざわめき、遠くの教室の先生の声、といった音環境が身体にじかに伝わってくる。またそれに感応すると、ますます心身とも深い静寂につつまれ、日常では体験できない落ち着いた気持ち、自分の内部から立ち昇ってくる。小学生高学年を相手にしても、ここまでもつてゆくことは、決してむつかしくない。

もちろん、一度きりの授業では、これを慣習にするところまでは至らない。だが学級崩壊が発生しそうなようになった場合の、教師たちの心得を伝授しておくだけの価値はあるだろう。呼吸を整えること、受身を心得ることの意味も、この段階で知的に理解させるには、まだ早すぎるだろう。こんなことしても無意味だ、という疑念を抱いたままの子供もいるはずだが、姿勢が歪んでいたり、手持ち無沙汰の様子だったりの子には、ひとりずつ、歪んだ部分に軽く指をかざしてあげれば、その場での矯正には、効果があるだろう。劣等生のほうが、よく学ぶことになる。後に体験がどこかで蘇り、生きてきてくれれば、それでよい。

最後には、合気道の稽古の終わりの動作を実験してみた。相手の手首をつか

みながら、相手に自分の体をゆだねて持ち上げてもらう、あの体操だ。上に乗るほうは、完全に力を抜くこと。そして持ち上げる側も力で背中に乗せるのではない。これらの注意が実は大切で、さもないと上の者が頭から転落したり、下の者が肩の筋を違えたり、といった思わぬ事故が発生する。これが意外と難問だった。相手に自分の体をゆだねるといふ相互信頼が、どの程度小学校上級生に身体技法として伝授されているか。それを計測するバロメーターとなる。

冒頭に、中学での武道教育への危惧を呈した。心身で交渉をもつ相手と、相互に置かれた状態を見極め、適切な対処の基本を心身に根付かせるのが、武道教育の要諦ではないか。腕力頼みの攻撃競技スポーツと、内実不明な道徳的精神主義との混ぜ物を、武道と称して義務化することに、筆者は深い憂慮を覚えている。人生五十年の時代の国民皆兵思想を繰り返すことに意味はない。人生九十年のために新世代と老世代が、三世代に渡って互いに支えあう価値観と技法とを伝授する場として、武道教育が健やかに成長してゆくことを祈っている。

平成二十四年度
赤門合気道倶楽部 第五十三号

赤門合気道

平成二十四年六月三十日 発行

編集者 赤門合気道倶楽部 広報委員会

東京大学運動会合気道部

発行者 赤門合気道倶楽部

印刷所 株式会社 東大教材出版