

実践現場に向けた雑誌を目指して 剣道指導現場からの提案

椿 武

神戸親和女子大学

I. はじめに

筆者は、これまでに高等学校、短期大学、大学で女子選手を対象とした指導を継続的に行なってきた。剣道指導を行なった当初は、筆者自身が幼少期から大学までに指導を受けてきた経験を振り返りながら、対象とする選手の競技レベルに合うように試行錯誤しながら指導してきた。また、練習試合や大会で強豪校の練習方法を観察・研究し、時には当該校の監督に稽古内容の意図を聞くなど、常に指導方法の修正・改善を行い最適な指導方法を求めてきた。竹中も Editorial 2020 の中で述べていたが、剣道は他の競技に比べ現場で実践されている指導方法やトレーニング方法を検討した学術的な研究報告は少なく、自身が必要とする情報になかなか出会えなかった。そのため、剣道の専門誌に紹介されている情報などを参考にすることが多かった。

実際の指導現場では、初心者への指導方法や競技力向上を目標とした様々な取り組みが実践され、剣道専門誌では多様な実践報告がされているものの、指導介入前後の剣道のパフォーマンスを客観的に評価したような事例報告は散見されない。その点を踏まえると、スポーツパフォーマンス研究の取り組みは非常に有益であり、研究者だけでなく多くの剣道指導者・選手・保護者などの目に届いてもらいたいものである。

今回の Editorial 2021 では「実践現場に向けた雑誌を目指して」と題したテーマから、実践現場に携わっている指導者がどのような情報を必要とし、どのような知見が実践してみたいと思う情報かを 1 人の剣道指導者・研究者の立場から提案したいと思う。

II. 剣道の指導方法・コーチングに関する研究の展望

学校体育における指導方法に関する研究では、武道必修化に伴い初心者に対する指導方法の提案や、剣道未経験の教員でも体系的に指導が可能な指導書が発刊されてきた。しかしながら、初心者指導の際に起こる生徒のつまづきや失敗の原因を明らかにした研究や、指導方法の改善を提案した研究はあまり行われていない。また、熟練者を対象とした研究においては、高段者(八段)と剣道実施者との比較や、トップアスリート選手(全日本選手権優勝者など)と、非トップアスリート選手との体力要素・打突動作の比較に関する研究は行われているものの、高段者やトップアスリート選手が有している技術に焦点を当てた研究は少ない。さらに、日本代表候補選手の日々の稽古内容の継続的な調査や、打突動作や競技力に関わる技術の変遷に関する縦断的な研究なども行われていない。このような、初心者への指導方法、熟練者・トップアスリートに近づくためのヒントに迫る研究は、多くの剣道実施者にとって非常に有益な情報となると思われる。

前述したように、剣道専門誌では強豪道場や強豪校の稽古内容やトレーニング方法を取り上げた特集が生まれ、研究雑誌に馴染みのない一般の剣道愛好家から大学の研究者に読まれている。しかし

ながら、介入前後の具体的な効果等を評価したものは少ない。今後、スポーツパフォーマンス研究がより実践現場の指導者に求められる情報を発信していくためには、今まで以上に初心者や初級者への指導を行う道場などの指導者や、中学校・高等学校の部活動の指導者、日本のトップアスリートを占めている警察の機動隊員などが利用しやすく、かつ投稿しやすくなるような工夫が必要であると思われる。

Ⅲ. 剣道特有の動作や指導用語に焦点を当てた研究の展望

剣道は、右手・右足前の半身の構えから打突動作を行う、他の競技や日常生活ではあまり用いない特有の動作で素早い攻防の展開を必要とする競技である。また、稽古内容においては古くから伝統的に行われている内容を繰り返し反復して稽古を行うことが多い。そのため、指導現場では通常の稽古の中で強度を高める工夫が散見される。例えば、重量の重い竹刀・木刀を使用する素振りや稽古、竹刀を振る回数や時間など量的な増加によってトレーニング効果を得る方法が用いられることが多い。しかしながら、これらの稽古方法の多くは、稽古の実践による打突パフォーマンス等への効果を検討した研究は少ない。稽古の効果を最大限得るためには、強度・負荷を高めること、回数や時間を長くする意図をしっかりと理解することが重要であり、指導者は選手に対して客観的な資料を用いた説明を行う必要があると思われる。

筆者は自身の経験から剣道特有の動作を取り入れたトレーニング方法を考案し、打突パフォーマンスへの効果を検討し武道学研究や学会などで報告してきた(椿ら:2006,2017,2019)。伝統的に実施されている稽古方法は、剣道のパフォーマンスを高めることに理に適ったものが多く、少しの工夫で効果を高めることができた。しかし、これらの事例研究はほんの一部であり、指導現場では様々な興味深い取り組みが実践されている。研究者と現場の指導者が協働して研究を行うことで有益な知見が得られると推察される。

Ⅳ. おわりに

剣道は、日本固有の伝統武道の一つであり競技力に関しても世界一を維持している。世界へ客観的なデータに基づいた指導方法を発信していくためには、さらなる実践研究が必要であると思われる。また剣道では、「打突の冴え」、「タメ」、「虚と実」、「居つき」など有効打突や打突の機会に関わる重要な指導用語が用いられているが、どのような状態・現象がそれにあたるのかなど定量化をすることが難しい課題は残されている。そのような課題は、スポーツパフォーマンス研究の特徴でもある動画での投稿などで解決することが可能かもしれない。また、他分野の研究者が領域を横断して共同研究を実施することで、今まで明らかにすることができなかつた知見を得ることの可能性も考えられる。

スポーツパフォーマンス研究を多くの剣道実施者に知ってもらい、現場からの実践例を多く発信すること、研究者が実際の指導現場と協働して研究を行うことで、スポーツパフォーマンス研究を通じて、日本のトップアスリート選手の「玄妙な技」など全ての剣道実施者が欲する有益な情報を国内だけでなく世界に発信することが期待される。

文献

・ 竹中健太郎 (2020) 現場から求められるスポーツパフォーマンス研究, スポーツパフォーマンス研究,

Editorial 2020, pp13-17.

- 椿 武, 前田 明(2006)剣道における踏み切り足のトレーニングが連続打突時の打突速度と打突姿勢に及ぼす影響, トレーニング科学, 18(4), pp339-344.
- 椿 武, 前阪茂樹, 下川美佳, 竹中健太郎, 前田 明(2017)ランジトレーニングが剣道選手の打突動作に及ぼす影響, 武道学研究, 49(3), pp157-165.
- 椿 武(2019)連続ジャンプトレーニングが剣道選手の打突時間と左足の引き付け時間に及ぼす影響, 関西武道学研究, 28(1), pp1-9.