

呼吸法を用いた間合いについて

—「柔道」の間合いに関する感覚—

ガハプカ 奈美
(教育学科教授)

1. はじめに

「間合い」という語は、音楽や舞踊などで拍子や調子に変化する際に発生するわずかな時間の事であり、剣道などの武道においてもそれぞれに確立された概念を持って使用されている¹⁾。また、「間」についての研究も多くされ、日本文学、武道論など多岐に亘る論議の展開が見られる。「間」はいわば「日本文化論」の柱ともいえる研究対象である。武道論の中でも剣道や合気道には「間合い」という言葉が用語として使用され、相手との物理的距離と精神的距離を表され「間合い」についての研究も多くなされている。一方、同じく武道の一つである柔道での「間合い」という用語についてその概念がほとんど表れない。

しかし筆者が先行課題として関わった「呼吸法と武道」の中では、剣道も柔道も同じように稽古、試合に関わらず「間合い」に関して考えないことがなかった。

そこで本稿では、筆者が予てより研究実践を行っている「知覚経験し得る呼吸法」を通して柔道における「間合い」の感覚を探り、より良いパフォーマンスを引き出していく過程を概観することにより「知覚経験し得る呼吸法」の有効性について述べる。知覚経験の考え方について、小口は、知覚経験は推論や判断、あるいは記憶等の認知行為においてだけでなく、運動行為においても重要な機能をはたしているように思われる。²⁾ (小口, 2013) と述べ知覚経験の形成過程に着目し、その概念性に対する直接的な論拠を示している。この研究には、本呼吸法と様々な運動感覚を横断して感じ取ったものを身

体の動きに活かすための過程—知覚経験の形成過程に呼吸法を用いる手がかりが含まれている。

本研究の目的は、自己表現をしようとする一人ひとりが自己の身体に対する感覚を意識的に横断して感じ、自己コントロールできるプログラムを作成し、試行的な実施を通して、その教育的な価値や有効性を考察することにある。

2. 方法

2. 1 本研究に至るまでの流れ

本稿で取りあげる「呼吸法と武道」については、京都刑務所刑務官を対象として行った先行課題「自己コントロールを高める呼吸法」から始まり、2016年5月から7回分(120分×7回)を扱う。(試合ビデオでの指導を含む。)

先行課題

【第1回呼吸法内容から】

○ねらい

呼吸を深め、自己を平静に保ち、自己を見極める。

○内容

- ・呼吸を通して自分を知る。
- ・呼吸と身体の動きで自身の身体を知る。
- ・呼吸と声で自身の身体と出会う。

○注意点

- ・呼吸は繊細なため、身体に起こる些細な出来事に注意を払う。
- ・身体で感じたことを言語化し、自分にわかるように書き留める。

呼吸法の基礎を身につけることを中心に実践課題を進めた。

【第2回呼吸法内容から】

コミュニケーションする呼吸法（武道）

○呼吸法を学ぶにあたって

呼吸法の歴史は日本でも大変古く、白隠の「丹田呼吸法」は良く知られているものの一つである。能や武道などにおいて「丹田」は重視され、「丹田」を心身の中心と捉える日本の伝統的な身体観を典型としているものでもある。丹田の歴史を考えると、貝原益軒『養生訓』（1713年）以前にはほとんど見られず「丹田」を心身の調和を基礎に置く捉え方は18世紀以降で、特に19世紀の養生論においては「丹田」に着目している。一方、現在でいうストレッチやマッサージ、全身を使った体操などの動きに関しては、紀元前2世紀の馬応堆（まおうたい/ばおうたい）漢墓出土の中にもあるくらい長い歴史を刻んでいる。また1910年代の学校教育の場（現：体育）では「呼吸法」が取り入れられ子供らの心身の修養に役立てられていたことがわかっている。など「呼吸法」と「武道」の歴史について説明を加えた。

○呼吸法の効果【自己を平静に保つ・自己を極める】

- ・ストレス発散
- ・リラックス
- ・心理的効果 自律神経の調節（心拍変動・血液循環の改善・胃腸運動の改善・神経衰弱、不眠の予防・ダイエット効果・痩せすぎへの改善など）
- ・老眼推進の緩和（老眼は、体力の低下であり、体力の貯金ができない状態になってきたときに起こる）老眼になると呼吸が浅くなる。などその効果につき述べた。

○自律神経の調節をすとなぜ良いか

自律神経を整えるのに重要なことはまず「息を吐く」ことである。「息を吐く」ことは同時に筋肉が緩むことであり、身体がリラックスした状態となるため自分の持っているパフォーマンス力が十分に発揮できる状態へと自身を導いていることにつながることで、「息を吐く」ことの重要性など例を挙げて説明した。

実践課題

◆手を温める（手当て・耳引っ張り）
すべての神経、臓器をあるべき場所へ戻す。

◆呼吸を自在に動かす

- ・座った状態で両手を使う（丹田から頭上）
- ・座った状態で両腕を使う（呼吸の形を変える）
- ・立って上半身を使う（身体の側面、背面に呼吸を入れる）
- ・全身を使う（息を吐きながら下へ、吸いながら正面）

◆呼吸を感じる（2人組以上で行う動き）

- ・座って横隔膜を下げた状態から前方へ（Mー、HAー、Aー、好きな発音で）
- ・腕の脱力（2人組）
- ・背中と手で呼吸を感じる（2人組）
- ・声のキャッチボールをする
- ・声のベクトルを感じる

◆自分の動きを察知されないための呼吸

3大呼吸法（胸式呼吸・腹式呼吸・逆腹式呼吸）の1つである逆腹式呼吸の実践

逆腹式呼吸は血液の循環や胃腸運動改善などに良く効き、内臓へ腹圧がかかることで集中する力が高まることがわかっており、武道の試合でこの呼吸をスムーズ（無意識）に行うことで相手に自分の動きを読まれずに試合を率いていくことができることを示唆した。

【第3回から第7回呼吸法内容から】

個別指導を含む呼吸法観察対象選手6名

○事前に対象選手個別のプロフィール聴取

○プロフィールと試合VTRによって観察前3週間呼吸法の課題を郵送

○観察日当日チェックシートに基づき個別指導

○観察後1週間以内に観察結果に基づき次回観察に向けての呼吸法の課題を郵送

2. 2 本稿における研究方法

【実施期間】2018年6月～9月

【研究対象者】M選手 柔道経験19年 5段
第1回観察組相手：S選手 柔道経験21年 3段

（目的）呼吸法と柔道の間合いから自己表現力

を高めるプログラム構築を目指す。

(本時での習得事項)

柔道時の呼吸法

(解明方法)

選手の①通常時 ②稽古時 ③試合時 における呼吸の感覚を課題1から4を用いて解明する。

課題1：事前アンケートと呼吸に関する事前課題呼吸を感じるエクササイズ

課題2：外的刺激から内的刺激までを用いて呼吸を意識する

課題3：概念1および2を踏まえて通常稽古に戻る

課題4：呼吸を意識した技の確認

第2回観察組相手：R選手(M選手より小柄)

T選手(M選手より大柄)

(目的)呼吸法と柔道の間合いから自己表現力を高めるプログラムを構築する。

(本時での習得事項)

柔道と呼吸の関係性

(解明方法)

第1回実施後の変化(自己の気づき)を基に課題1から4を用いて解明する。

課題1：気づきから打ち立てたウォームアップ

課題2：外的刺激と内的刺激を同時に与え、変化を感じるための稽古を行い、自己コントロール力へ繋げる

課題3：感覚と呼吸の関係性の確認

〔口頭・アンケート〕

課題4：まとめ BIG6各区分ⁱⁱⁱでの間合い、右、左組みに関する間合いについて

(課題に対する予想)

課題1：前回のエクササイズを受け腰の移動ラインに落ち着きがみられ、自分の動きに注意深さを感じる。

課題2：自己の癖により眠っていた筋肉と感覚が覚醒し、自分の身体をある程度自由に操ることが出来る感覚を得る。

課題3：「気づく」「認める」「活かす」「共鳴する」「決める」「つながる」「深める」「与える」の内、4段階程度を修得しつつあり、時おり5段階「決める」(試合中の直観力)にある。

課題4：平常心を保てることが容易になってきた。

試合で自分より大きな相手などにあたる場合でも自分と相手の「呼吸の間合い」を感じたり、考えたりする余裕が身につき、より良いパフォーマンスが臨める。

第3回観察組相手：N選手、K選手(身長はM選手とほぼ同じ)

(目的)第2回と同様

(本時での習得事項)

柔道と呼吸を融合させ、苦手を克服する

(解明方法)

第2回に用いた課題3および課題4をさらに深め一つひとつの動きで「間合い」を感じる

課題3：同上

課題4：同上

3. 個別指導の分析と評価

3. 1 柔道分析の観点

柔道はもともと日本発祥ではあるが、現在のように学校教育の場でも教育的に行われるようになるまでには、戦争の影響などにより、1945年当時の文部省は愛好家の活動や課外活動への言及はなかったものの、教育の場での柔道、剣道を禁止した。その後1947年には「軍事科目」はすべて禁止となったが、有段者の世界進出活動や一般大会での盛り上がりのもと1949年に学校教育の場での復活懇願がなされ、翌年1950年に許可が出ている^{iv}。

様々な歴史を経て、現在は世界へと発展を遂げ「JUDO」として世界大会やオリンピックへとその場を広げている。

その発展-変化の中で、今、日本柔道は何を重要視して対応しているのか、東海大学男子柔道部監督である上水は「心技体の柔軟性」がキーワードである(上水, 2017)^vと述べる。

それらのことを踏まえ、ここでは自分と向き合い、自分を知ることを呼吸法を用いたエクササイズを通して活動分析するにあたり、以下の3点を分析の観点とする。

①通常時の呼吸の変化

②稽古時の呼吸の変化

③試合時の呼吸の変化

3. 2 分析と考察

第1回および第2回に実地観察や対面インタビュー、柔道の試合ビデオ（3か年分）を前述した3つの観点に沿って分析を試みる。

最初の対面実施の前に選手に関する所見を事前に聴取し、試合ビデオ分析を行った。分析で判明したことを以下に示す。

- ①呼吸が浅く、入っても細い息だけである
- ②技をかけるときに息を吸ってしまっている
(ただし平成27年度で一本背負いが決まったとき以外)

③お腹の中心が後ろへ引けてしまっている

④左の腰に硬直がみられる

分析に対し出した呼吸法の課題

課題1：分析①、②、③に対して「逆腹式呼吸」

課題2：分析④に対して「あたため呼吸」

まず課題について述べたい。1か月続けた後に対面での指導を行った。その際には、1か月間課題1にしっかりと取り組んだことが稽古での動きでよくわかった。ただ、「逆腹式呼吸」は通常呼吸の全く逆の動きをするため、習得をして、実際に試合等緊張状態時に使用するのはいかなり困難である。M選手はその後「逆腹式呼吸」の訓練を続け、それから1年ほど経った第1回実地観察の時には比較的自然な形で「逆腹式呼吸」が出来るようになっていたことは特記すべきである。

次に課題2についてもかなりしっかりと取り組んだ事がわかった。それは、稽古中の肩甲骨と鎖骨の動きがスムーズであり、左足の踵がしっかりと軸足の役割を果たせるように床を捉えていた。その後、1年ほど経ち、第1回実地観察の時には、バランスよくスムーズな動きにつながってはいたが、未だ右と左のバランスを不自然な形でイメージしてしまうことも多々あった。

このようなやり取りを経て、さらに第1回実地観察に向く前に「呼吸に関するアンケート」の実施をした。(答えM選手記入のまま、

下線筆者)

質問：呼吸はあなたにとってどのような行為か

答え：

(通常時) 生命を維持するために必要不可欠なもの

(稽古時) 体の力を抜いて思い通りに体を動かすのに必要とするもの

(試合時) 心身をリラックスさせる
自分の現在の状態を把握する
試合中は直感が冴える
スタミナが温存できる

質問：呼吸はどのような時に変化するか

答え：

(通常時) 喜怒哀楽の感情が伴うような出来事があったとき

(稽古時) どのように攻めていくか等、物事を考え込んでいる時

(試合時) 緊張しているとき

質問：呼吸の変化は何によってなされるか

答え：

(通常時) 仕事で大勢の前で話をするとき(緊張した時)

(稽古時) 相手の技の強さ、組み強さ、体格等

(試合時) 試合会場の雰囲気
対戦相手の調子

質問：呼吸をどんな時に意識するか

答え：

(通常時) 何となく疲れてきたと思ったとき

(稽古時) 技に入る瞬間(どうしても息を止めてしまう)

(試合時) 試合前
組み合う瞬間
組み合っている最中

質問：呼吸がどんな時に運動後以外で乱れるか

答え：

(通常時) 私生活でも仕事でも多忙なとき

(稽古時) 思い通りに体が動かないとき(イライラ)

(稽古時) 劣勢の状況のとき
技がほとんど効かないとき

質問：息はどのくらい入っていると思うか

答え：

- (通常時) 吸ってばかりで肺がパンパンに張っていて苦しいくらいになっている
- (稽古時) 比較的リラックスしてる状態なのでそこそこは入っていると思う
- (試合時) 吐くことができていないため吸うこともできていないので、ほとんど入っていない

質問：息はどのくらい吐けているか

答え：

- (通常時) ほとんど吐けていないと思う
- (稽古時) 意識しているときは十分吐けているが無意識の時は浅いと思う
- (試合時) 浅くしか吐けていない

M選手は、事前アンケートでは上記のように答えていた。それらは、2.2で示した課題予想とほとんど同じ結果が得られ、第1回実施課題1～4に関して適当な課題であることが明らかとなった。

課題2では、実際に呼吸を意識して柔道実践が出来るように、外的刺激(中心→鎖骨→側面→背中→腰)を与えながら呼吸を整え、筋肉と骨格の微調整を行った後に稽古に戻り内的刺激(声かけ)を行いながら進めた。すると、軸足(M選手は左足)の硬直が和らぎ、様々な技が決まりやすくなった。本人の意識としては、身体が動かしたい方に軽やかに動くようであるとの意識であった。

課題3ではしばらく通常稽古を行い、いかに感じ、それらが通常の稽古に活かせるかを考えた。実際に動きながら呼吸を意識する難しさを感じていた様子であったが、時折組相手の動きが事前に読めることもあったようである。筆者が目視で確認していたところでも、身体の動きが軽やかになり、自分よりも体の大きな組相手であるにも関わらずそれを感じさせない堂々とした技が決まっていく過程が見て取れた。

課題4では、今回のまとめとして、基礎的な動きの一つひとつを取りあげ呼吸と技の動きの確認を行った。

ここでは、腹式呼吸、逆腹式呼吸、ストロー呼吸を取り入れ、吐き切りながら技を成功させ

ることを重要視して体感から気づきを得られるようにした。

以下に技(背負投)を仕掛ける際の呼吸の成功例を写真で示す。(撮影筆者)

[正方形ボックス⇒ひし形ボックス⇒技の例]



(写真1) 正方形ボックス
(右：M選手 左：S選手)



(写真2) ひし形ボックス
(右：M選手 左：S選手)



(写真3) 背負投げ
(右：S選手 左：M選手)

写真1のように正方形ボックスで組み合っている時、左のS選手は息を吐いている（リラックス）、反対に技をかけるためのチャンスを窺うM選手は息を吸っている（硬直）。次に写真2のひし形ボックスへ移行した時、左のS選手は大きく息を吸い体の硬直が見られる。その大きく息を吸った瞬間をM選手は察知して写真3技（背負投げ）へと移行した。写真3では、左のM選手は息を吐き切って技が決まり、息を吸いながら上体を起こしてきているところで、投げられた右のS選手は、未だ息が吐けず硬直が続いている瞬間を捉えている。（赤枠にて示した）

各選手はこの時のことを次のように述べている。

M選手：息を吐きながら技をかけると関節の可動域が広がったような感覚があり、けがのリスクが下がっているように感じる。また、下半身から上半身への力の伝え方がスムーズになった。

S選手：自分のテンポで息が出来ないような感じがあって苦しいと思った。「苦しい」「息を吸おう」としたらあっと言う間に投げられたという感覚。息を吸ったまま投げられたからか、投げられた衝撃がいつもより強かったように思う。

本実地観察は6月に行ったが、その2か月ほど前の4月13日に柔道大会があり（M選手は

優勝している）その際の決勝戦で今回意識して行った本訓練稽古と同様のタイミングで投げ技に成功している。

とは言え、今回のように、よく知った場所で信頼のある相手との稽古であったためこのようにスムーズに呼吸と技の融合が叶ったものと考えるが、今回のような成功体験を重ねることによって4月の大会時に実際の行動につながることを期待でき、今後の活動に大きな影響を与えることであろうと考える。またM選手の言うように、けがへのリスクも下がることは、選手にとって最も重要なことのひとつでもであろう。

次に第2回実地観察について述べたい。

まず通常のウォーミングアップでは、右腰の硬直が目立った。これまでは前述のように左腰の硬直からくる左かかとの浮きが問題視されていたところであった。

M選手の軸足は左足であるので、右足が浮いてしまうと技をよけた後の着地に大きく影響を及ぼすため、改善がのぞまれた。（写真4）



(写真4) 右足の内側の硬直と左足の浮き

一方で、息の出し入れがスムーズにできるようになり、相手の道着を取る動きが素早くなった。またその際以前は腰の中心部が不安定になっていたのだが、腰の位置の安定も観られた。

ウォーミングアップの次に「変化を感じる稽古」に移り、外的刺激同時に内的刺激を与える

ため、撮影した写真やビデオで上記問題などを確認（外的刺激）し、「なぜそうなったのか」を（内的刺激）考えた。

そのようにすることにより、自分では無意識である「癖」に気が付き、その「癖」のために眠っていた筋肉や体内の感覚が覚醒し、その後は身体をある程度自由に動かすことが出来る。

M選手は上記作業を行ったことによって、「自己の不調」を意識することが出来た。

その後は、課題3、課題4を次回実施するために、R選手（M選手より小柄）T選手（M選手より大柄）の2名と交互に当たりながら、感覚と呼吸の関係性について考えた。

課題3、課題4に関して本回で感じたことをアンケートに書き留められるようにした。

アンケート内容は次の通り。

（答えM選手記入まま、下線筆者）

課題3 感覚と呼吸の関係性について〔呼吸の8つの流れ〔気づく、認める、活かす、共鳴する、決める、つながる、深める、与える〕に沿ってパフォーマンス力が高まってきているがどの程度それらを感じられているか。

質問① 現在、どの程度呼吸を意識してパフォーマンスが出来ていると感じているか

答え① その日の体調にもよりますが、今まで完全に意識していないとできていなかった息を吐きながら動作を行うことが現在は無意識で出来ている時があります。

質問②（稽古時）通常のお稽古をしていて、「今の呼吸は良い」や反対に「今、呼吸が悪かった」など感じるか

答え②感じます。良い呼吸ができている時は技を連続してかけることができたり無駄な力を使うことなく投げることができています。呼吸が悪いときはとにかく疲労感や息の上がりを感じます。

質問③（試合時）精神的緊張状態にあるとき、どのように「落ち着こう」とするか

答え③ゆったりとした呼吸を行うようにし、体の力を抜いて良い意味で開き直れるように努め

ています。

質問④柔道をしていない時の呼吸の変化はあるか
答え④眠りが深くなった

イライラしたときでも少し間を置いて冷静になれるようになった

課題3に関して2.2でも述べたように「呼吸の8段階」の中で4段階「共鳴する」を習得しつつあり、答え②のように究極の緊張状態（試合等）にある中で直観力につながる第5段階「決める」の習得も近いということがわかる。

課題4は、BIG6にかかる質問

柔道時の相手との「間合い」（距離感）について

下記の表内に示す技を表内の対戦相手に仕掛ける場合どの程度の「間合い」（距離感）を感じているかを記入。



（写真5）自分より背の高い組み合いでの背負投

写真5は表1のM選手のコメントにあるように、自分より背の高い相手を背負投するときは、「相手の股下へ入りこむようにしている」まさにもぐりこんで背負投が決まった瞬間である。（写真5左M選手）

このようにBIG6を基に相手との間合い（距離感）について検討を行った。それらを意識して稽古することにより、相手との間に技に適した距離が生まれ、効率よく攻めることが可能となることがわかってきた。

表1 BIG 6におけるM選手の距離感

対戦相手 技	自分より背 が高い	自分と背が 同じくらい	自分より背 が低い
背負投	相手の股下に潜るようにしている(写真5)	相手のへそあたりに背中が当たるようにしている	相手からおさかるようにして入り自身の背中和相手の胸が合わさるようにしている
体落	2, 3回と連続で書けることで自身の釣りの手と肩の距離が近くなったときに入る	相手の腹より下あたりに尻が当たるように入る	両手を軽く伸ばした時くらい距離をもって仕掛ける
払腰	相手を引き出し刈り足が届く位置まで出てきた瞬間に入る	手首から肘までくらいの距離を保ちながら入る	上記同様
内股	自身の尻が股下に入るようにしている	上記同様	上記同様
大外刈	胸と胸が密着するように入る	左記同様	密着している
大内刈	股下に入り込むようにする	胸と胸が密着するように入る	上記同様

上記(表1)を見てみると、註1で述べたように柔道で「間合い」という言葉は用いられないが、嘉納の言う自分と相手との「距離」は明確に選手の中に刻まれて組み合っていることが明らかとなった。

最後に第3回実地観察について述べる。

今回は、呼吸と柔道を融合して、苦手を克服するというを目的において実施した。

①右組みのN選手との組み合い

左足踵の浮き、右足内側の硬直が見られたが、声かけをすると、2回目の組み合いから「吐

く息」に意識が向き、改善が見られた。

②左組みのK選手との組み合い

組み合いを始めるとすぐに「相手の呼吸を待つ」姿が見られた。時折待ちすぎてM選手の呼吸が止まったりした。中々自分の仕掛けた技が決まらなると息を「吐き切る力」が無くなり身体が徐々に硬直してきた。また、技をK選手が掛けてくるとM選手の体がK選手から大きく離れ、相手の力を利用して技を返すことができなかった。

今回のことから、M選手は②で組み合った「左組み」選手に対して苦手意識を強く持っていることが明らかになった。その「苦手」という感覚は組み合っている手の感覚を通して相手にも伝わっており、いかに伝わらないようにするか、またいかに克服していくかを呼吸法の腕の動きを検討する必要があった。

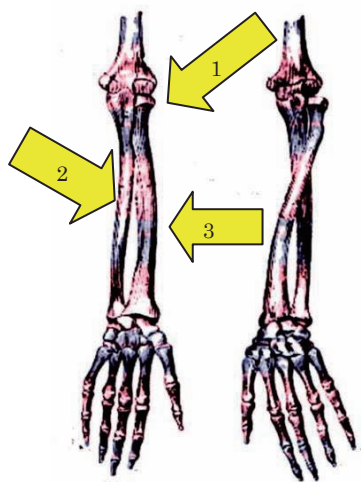
そこで、腕と手首の動きをゆっくりと「ケンカ四つ」を「相四つ」の動きに近づけるようにしていった。

「相四つ」の時は2年前から行っている「呼吸法」の「腕の回外の動き」を感じながら釣手も引手もつかむことができているが、「ケンカ四つ」になると「腕の回内の動き」あるいは、相手へ腕を垂直に押し出す動きに変化してしまうという問題が明らかとなった。そこで、腕の動きを用いた呼吸法エクササイズを行った。

その後に「回外の動き」^{vi}を常に感じながら組み合い、相手の呼吸リズムを読み取る練習を繰り返して行った。

「回外の動き」(図1)は柔道やバドミントン等は特にこの動きが重要だと言われる。

(図1)にあるように、肘の外側の関節を1腕橈関節といい、腕橈関節は体幹から末端へ力を伝える中継点とされる。あるいは上腕と体幹の位置関係を良好にする関節である。^{vii}とされるように、腕橈関節を正確に意識をし訓練することにより、体幹からの力を手に受けることができるため、直接組み合う柔道や、バドミントン、バレーボール等、腕や手首の回転を使うス



(図1) 回外と回内の骨の動き

スポーツでは重要なものとされる。そのため、この関節を常に意識しつつ、(図1)左、掌を上に向ける動き-2尺骨と3橈骨を平行にしながら息を吸う(回外の動き)、(図1)右、掌を下に向ける動き-2と3の骨がクロスするときに息を吐く(回内の動き)という動きをまずは繰り返し行い、呼吸が自然に行えるようになったところで、組み合わせながら調整を行った。

すると、徐々に「相四つ」同様、素早く組み合わせ、相手の体勢を崩した上で呼吸を見ながら技を掛けることに成功することが多くなった。

M選手は「このまま稽古して慣れていけば苦手だという意識はなくなるだろう」と述べ、K選手は「組み合ってみて、ケンカ四つが苦手な選手だなという感覚はない」と述べていた。

4. 今後の課題とまとめ

4. 1 柔道における間合いについて

柔道における間合い-距離について考えることのねらいは、各選手が単に試合に勝つことを考えて稽古するのではなく、呼吸法を習得し自分の身体を客観的に捉え、相手との位置関係(距離)、呼吸のリズムなどにしっかりと意識を向けることによって自分の柔道を把握することにある。そして、柔道が柔道として成り立っている中で自分と相手の間に流れる感覚のぶつか

り合いを見出すことである。それらが自分のこれまで訓練してきた柔道とつながる経験を繰り返すこと-内的な体験はその刺激に対する特定の感覚のみに働きかけるのではなく、様々な感覚機能への無意識な働きかけとなりやがては意識的な働きかけによる自己コントロールへとつながることが考えられる。

しかし、選手にとって筆者が試みた活動は当然のことながらこれまでに経験がなく、「呼吸法」を習得しようとするあまり逆に自分自身の呼吸リズムを崩してしまい、いつもは起こりえなかったような技の未消化など戸惑いを感じることもあったようである。

一方、前掲アンケートにもあるように、第1回アンケートには、「呼吸は生命維持するためのもの」、「息はほとんど吐けていない」など書かれていたものが、数か月後に取ったアンケートには「深い眠りが得られるようになった」、「イライラしたときに少し間をおいて冷静になれるようになった」など呼吸に対する感覚に明らかな変化が生まれた。

「呼吸」の変化についてこれまで2年間の試合ビデオをみると、以前は自ら「大丈夫だ」と言い聞かせるように体をほぐしたり、小刻みに飛び跳ねたりなどして体をリラックスさせようと試みていた選手が本研究を通してまずは「呼吸を吐き切る」、「ゆっくりと呼吸をおこなう」事に集中し、本来の意味でのリラックスが出来た上で試合の挑む傾向が顕著であった。

本稿で取り上げた柔道における「間合い」について呼吸法を通して明らかにする試みは、単に柔道の試合に勝つことを目指すものではなく、通常稽古から意識的に経験を重ねることで、自身の身体を今ある空間の中で確実に捉え、まさに進行している行為を自分の意識下で操らねばならない。つまりこれまでの固定化された柔道における感覚から離れ、身体が到達すべき運動の速度や動く方向、様々なタイミングを意識的に調整するための感覚を身につけるためには、本稿でも繰り返し述べてきたように、「通常時の呼吸」も常に意識し、繰り返し呼吸法を取り入れた訓練を継続してなされることが重要であ

る。

4. 2 まとめ

本稿では、柔道における「間合い」について呼吸法を通してその用語に頼らない「感覚的距離感」について呼吸法を取り入れることの有効性を述べてきた。

その過程を今一度振り返り達成された成果を確認すると共に、今後の課題を取り出してまとめとしたい。

筆者が研究対象としている「知覚経験し得る呼吸法」は知覚神経に外的刺激、内的刺激を与えながら習得していくものである。本来であれば、数年間かけてまずは「呼吸法」の習得をめざすところであるが、本論では、この「呼吸法」をまず習得するというところにこだわることなく、「呼吸法」の未習得部分も含めた上で柔道技の基本と選手の心的環境を同時に検討した。今回のように「既に習得している何か」（本論の場合は柔道を指す）と未習得である「呼吸法」を併せて習得を目指すという検討は双方向に良好な影響を与えたことは特記すべき事項であろう。

しかしながら、対象者が今後も継続して自ら、あるいはチームを率いるための「呼吸法」を用いた稽古プログラムを組み立てていくためにはさらに一定期間が必要である。それには、日常と非日常の呼吸をさらに深めるためのプログラム開発の検討が課題であろう。

上記のような課題があるとはいえ、本論で取り上げた柔道へ呼吸法を取り入れたことや呼吸法から柔道における基本の動きを検討する試み

は、一つの新しい試みであり、今後さらに一般的な理論を考える足掛かりとして一歩踏み出すことができたと考え、プログラムの開発に向けて検討を加えていくつもりである。

謝辞 本研究を行うにあたり、多大なるご協力をいただきました京都刑務所所長、刑務官柔道部、剣道部の方々に心より感謝申し上げます。

- i 講道館 ①『柔道試合記録』本の友社 1988
②『嘉納納治五郎 柔道試合記録 別冊』本の友社 1988、柔道には「間合い」という用語はないが、創始者である嘉納治五郎は、用語として自分と相手との「距離」を適語として用い、その意味内容においては、剣道の「一足一刀の間合い」の意であると述べている。
- ii 小口峰樹「知覚経験の概念性而非概念性」東京大学大学院 総合文化研究科 p.188 2013
- iii 上水研一朗『柔道基本と戦術』実業之日本社 pp. 34-39 2017
「BIG 6」とは、柔道で覚えるべき根幹となる技であり、①背負投（一本背負い含む）、②体落、③払腰、④内股、⑤大外刈、⑥大内刈 の6つの技のことである。また、BIG 6を補う技として、①小内刈、②足払、③支釣込足、④小外刈 の4つの技「SMALL4」もあるが、本稿では、「BIG 6」のみを研究対象とした。
- iv 渡辺昌史 柔道年表1945→1955 天理大学 柔道科学研究 13, 28-39 (2008)
註iiiの書 pp. 3-5
- vi ガハブカ奈美「呼吸が変われば声が変わる 声が変われば人生が変わる 呼吸法」冊子 京都女子大学 p.8 2017
- vii 長島聖司「解剖学アトラス 運動器 I」文光堂 pp. 26-29, 88-89, 122-123 (2008)