

イギリスにおける入門期柔道指導の工夫

前ロンドン日本人学校 教諭

愛知県高浜市立高浜中学校 教諭 森田 泰行

キーワード：在外教育施設、イギリス、柔道指導、指導者資格、チャイルドプロテクション

1. はじめに

日本では中学校での武道必修化に伴い、柔道指導者の資質の向上が期待されている。イギリスでは柔道の人気が比較的高く、地域ごとに必ず道場がある。日本ではまだ始まったばかりの指導者資格制度であるが、イギリスではすでに確立しており学ぶべき点も多い。私も柔道を指導する立場であるため、派遣期間中にいくつかの道場を見学したり、指導者の研修プログラムに参加したりする機会を得た。ここではイギリスで学んだ指導の工夫と実際の内容、またイギリスの道場でのチャイルドプロテクションについて紹介する。

2. イギリス柔道連盟 (British Judo Association 以下BJAと略す) による制度の工夫

(1) 指導者資格制度

BJAでは独自の指導者資格制度を定めており、指導者は4つのレベル（レベル1からスタートする）に分けられている。イギリスではたとえアシスタントコーチであっても資格が必要であり、柔道に関することはもちろん、応急処置 (First Aid) 及びスポーツにおける安全対策とチャイルドプロテクション (Safeguarding and Protecting Children in Sports) の資格も必要不可欠となっている。指導者資格レベル2以上になると指導者は自分の道場を開くことができ、門下生に級を授与することも可能となる。また、少年柔道 (ジュニア) の試合を開催・運営する権限が与えられる。この研修プログラムの受講料は10万円前後と高額ではあるが、得るものは多い。指導者資格は3年ごとに更新する必要がある、次の更新までに所定の研修を受講しなければならない。

レベルアップのための研修プログラムの内容はとても充実している。柔道の技術的指導法だけでなく、学校でのコーチング、障害者柔道なども盛り込まれている。また、道場の運営方法についても学ぶことができる。私は指導者資格レベル3を取得するための研修に参加させてもらったが、講義の形態も様々だった。一方的な講義だけでなく、実技研修、グループ内ディスカッション及びプレゼンテーション、レポート作成など受講者が積極的に受講できるように工夫されていた。実技研修では世界選手権優勝経験者が講師となり、実践に活かせる技を直接指導してくれた。受講者は熱心に研修に取り組み、講義中は質問が飛び交っていた。時には受講者同士の白熱した議論が起こることもあった。パワーあふれる充実した研修であった。

(2) 段級位制の工夫

段級位制とは、柔道の習得度合を表す際に用いられる段・級のことである。日本では5級からはじまり1級へと昇級していく。その後、初段、2段、3段へと昇段する。BJAでも段と級の制度はそのまま「DAN」「KYU」として受け継がれている。ただし、級は6級からスタートする。これらの他に「MON」(門)という16歳未満のジュニアのみに与えられる位がある。「MON」は6級を18段階 (GRADE) に分けたものである。この「MON」は、数え方が「KYU」とは逆になっており、1st～18thと数字が小さい順から始まり、上達につれて数字が大きくなる。

Mon Grade	Kyu Grade	Mon Grade	Kyu Grade
1st Mon	Novice	10th Mon	to 4th Kyu
2nd Mon	Novice	11th Mon	to 4th Kyu
3rd Mon	to 6th Kyu	12th Mon	to 3rd Kyu
4th Mon	to 6th Kyu	13th Mon	to 3rd Kyu
5th Mon	to 6th Kyu	14th Mon	to 3rd Kyu
6th Mon	to 5th Kyu	15th Mon	to 2nd Kyu
7th Mon	to 5th Kyu	16th Mon	to 2nd Kyu
8th Mon	to 5th Kyu	17th Mon	to 2nd Kyu
9th Mon	to 4th Kyu	18th Mon	to 1st Kyu

門 (MON) と級 (KYU) の対照表

なっている。「KYU」と「MON」の関係は表の通りである。この18段階によるスモールステップは、初心者が比較的早い時期に自分の段階を上げることを可能とし、意欲を向上させる上で大きな意味があると考えられる。日本では級は5段階に分かれているだけである。一つの級をあげるためには多くの練習時間と試合を経験する必要がある、1年以内に級をあげることは難しい。しかし、この18段階は後述の「Syllabus」によって到達基準が明確に示されており、日本と比べて容易に段階をあげることを可能にしている。段階は帯の色とストライプという印によって表わされる。段階を一つ上げる毎にストライプが一つ増え、ストライプが三つになると次の段階では帯の色が変わるというシステムである。指導者もその選手の段階が一目でわかるので的確な指導を行うことができる。これはイギリス独自のものであり、日本でこのような制度はない。日本でも取り入れることができれば子どもたちの意欲向上につながるであろう。

(3) Judo Diary と Syllabus

BJAに登録するとDiaryとSyllabusが配布される。Diaryには目標設定欄や練習の振り返りを記入する欄がある。そのほかにも野菜を取ったか、一日コップ4杯の水分を取ったかといったことも記録するようになっており、体調管理も重要であることが示されている。また、初心者に適したトレーニングも紹介されている。

Syllabusではそれぞれの段階で習得すべき柔道技術を、絵と言葉でわかりやすく説明している。自分が何を身につければ段階をあげることができるのかがわかり、指導と評価の一体化が明確である。そのほかにも所々にクイズなども取り入れられていて、柔道についての知見を広めることができる内容になっている。

3. Ealing Judo Club (初心者クラス)における指導の工夫

Ealing Judo Clubは、ロンドン西部にある創立10年の比較的新しい柔道クラブである。しかし、シニアの国内大会で40個以上のメダルを獲得するほど実力のあるクラブであり、イギリス選手権で優勝する選手も在籍している。道場は公民館の一室を借りて開かれ、15才までのジュニアとそれ以上のシニアに分かれて練習が行われている。監督はBJAが定めている指導者資格レベル2の保持者であり、日本での研修も経験している。

(1) 技術指導の工夫

① 技の指導

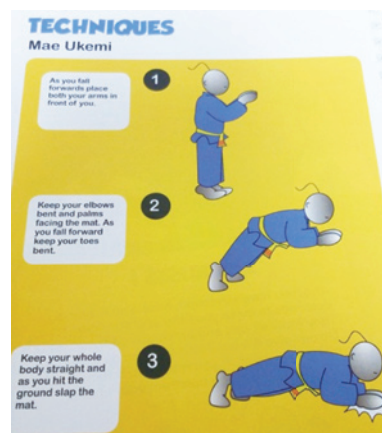
監督による技の指導の際には、よい見本は子どもにさせ、悪い見本は監督が行う。また、そのときはどこがポイントかを子どもたちに尋ね、答えさせる。この指導法は常に行われているようで、多くの子どもが積極的に挙手をして答えていた。ポイントを教えてもらうのではなく見つけなければならないため、子どもたちはとても集中して聞いている様子であった。

② アシスタントコーチの有効活用

ジュニアの初心者クラスは30名ほどである。そこでアシスタントコーチを有効活用したローテーションによる指導が行われていた。子どもを4グループに分けて、Aコーチが「大外刈り」、Bコーチが「大腰」、Cコーチが「横四方固め」、Dコーチが「背負い投げ」をそれぞれのグループに15分ずつ指導していた。子どもたちは



帯の色とストライプ
Syllabusより



6th Monで習得すべき技
(前受け身) Syllabusより

その日のうちに4つの技術について、細やかな指導を受けることができていた。

③練習の終わり方の工夫

練習の終わりに、その日に習ったことを生かしたゲームを取り入れていた。この日はうつぶせになっている相手をひっくり返す技術を学んだため、鬼ごっこの中でその技術を使うよう工夫していた。両膝付きの状態からの鬼ごっこを開始する。鬼に捕まった子どもはその場でうつぶせにならないといけない。鬼ではない子どもは、うつぶせになった仲間をひっくり返せばその子を助けることができるというものである。

また、新しく入門者が参加した日には、柔道用語「始め」「待て」「礼」の言葉に慣れさせるために、それらの言葉を使った「指示ゲーム」を行う。「始め」と言えば走り出し、「待て」と言えば立ち止まる。「礼」と言えば座礼を行うというゲームである。間違ったり反応が遅かったりした場合にはアウトとなる。子どもたちは楽しみながらその日に習ったことを復習できていた。

(2) 試合の工夫

①リーグ戦の試合を開催し、全員がメダルをもらえるようにする

Ealing Judo Clubに所属する子どもたちは、公式試合・近隣クラブとの合同試合・Ealing Judo Club内で行うクラブ主催の試合に出場することができるが、私が試合を見て特に驚いたのは、ほとんどの試合でトーナメント戦ではなく4人一組のリーグ戦を実施しているということである。体重や経験年数などを考慮して、主催者がグループ分けを行う。そのグループ毎にメダルが授与される。メダルは金1個・銀1個・銅2個が準備されているため、どの子もメダルをもらうことができる。もし3敗したとしても銅メダルをもらって終わることができるのである。「負けてもメダル」という点が子どもの意欲にどう影響するかは今後とも考察が必要だと思われるが、試合後の集合写真の撮影時にはどの子も笑顔でポーズをとっていたのが印象的だった。

②寝技だけの試合を開催する

このクラブでは初心者向けの試合として「寝技試合」を実施している。選手は膝をついた姿勢で互いの袖を持ち「始め」の合図を待つ。勝敗は寝技のみで決まる試合である。柔道の初心者にとって試合での勝利は大きな喜びであるが、同時にケガを負う可能性も高い。しかし寝技だけの試合であれば怪我を負う可能性はきわめて低く、かつ試合場での礼法を学ぶ良い機会にもなる。日本では初心者が試合へ参加するまでに1年程度の期間を要するが、寝技試合であれば初心者に対しても積極的に試合への参加を促すことができる。寝技試合は日本でもぜひ取り入れたいと思う工夫の一つである。



寝技試合の様子

4. 道場でのチャイルドプロテクション

ロンドンに「武道会 (BUDOKWAI)」という道場がある。武道会は1918年に柔道家の小泉軍治によってヨーロッパで最初に開かれた道場であり、今もなおイギリス柔道の歴史を刻み続けている場所である。私は日曜日に柔道の練習のために武道会へ通っていた。日曜日のクラスは大人と子どもと一緒に練習するクラスだった。半年ほど経った時コーチから身分証を持参するよう連絡があった。日本では大人と子どもと一緒に練習することに関して問題はないが、イギリスでは子どもの安全を守るために対策が立てられている。実際に武道会も第三者機関からの指摘を受け、以下のように改善・対処を求められた。

- ・大人と子どもと一緒に着替えることがないよう更衣室を分ける
- ・子どもと練習を共にする大人は第三者機関の審査を受ける (所定の書類に記入及び身分証の提示)

後日、London Developmentの職員による身分証 (パスポート等) の確認と書類の審査が行われた。対象は練習に参加する全ての大人 (指導者含む) であった。また、子どもたちに対しては相談窓口を設けたり、パンフレッ

トを配付したりして犯罪に巻き込まれないよう呼びかけていた。このようにイギリスは子どもを犯罪から守るために様々な対策を立てている。犯罪率が日本より数倍高いというイギリスの社会的な背景もあると思うが、教育機関であれ道場であれ、子どもたちが安心して学ぶ場を提供する、という考え方はこれからの日本の教育現場にも必要となってくるのではないかと感じた。

5. おわりに

イギリスの柔道指導を通して私は様々なことを学んだ。その中でも日本の子どもたちに伝えたい点、また指導者としての自分を取り入れたいと思う点は以下の3点である。

1つ目は、「子どもも大人も主体的に学ぶ」という点である。イギリスの子どもたちは「よく分からない。」「どこをどうすればいいか。」と、どんな些細な事でも質問してくる。指導者も研修の時には迷わず手を挙げて質問をし、自分の考えを述べる。受け身ではなく積極的に学ぼうとする姿勢が常に見られた。個人主義の欧米文化が背景にあると考えられるが、主体的に学ぶというのは私たち日本人にとっても必要である。まずは子どもたちが積極的に学べるよう、環境作りをすすめていきたい。

2つ目は、「指導者は技術指導においてより細やかな説明を行う」という点である。イギリスでは技を指導する際に、「相手の体をこのようにして引きつける。なぜなら～。」「腰を低くする。なぜなら～。」というふうに必ずその理由を説明していた。指導者は、子どもたち自身が抱く「何のためにこの練習をするのか」「どうすればこの技術を身に付けることができるのか」に対して、明確な答えをもっていなければならない。私も指導者として、子どもたちが十分理解したうえで練習できるよう、運動力学的な視点を踏まえながら具体的に説明することを心がけたい。

3つ目は、「柔道を楽しむ」という点である。試合ではリーグ戦が多いため、試合後は多くの選手が笑顔であった。オックスフォード大学とケンブリッジ大学の対抗戦では、一本を取る度に大きな拍手と歓声があがり、まるでサッカーの試合を見ているようであった。選手も観客も「一本」をとるダイナミックさに酔いしれていた。柔道はとても魅力的で迫力のあるスポーツである。私は今まで「勝つための柔道」を指導してきたが、イギリスで「柔道を楽しむ」ことを学んだ。この柔道の素晴らしさをもっとたくさんの人に知ってほしいし、実際に体験してほしいとも思う。イギリスで貴重な経験をさせてくださった全ての皆様に感謝し、微力ではあるがこれからも日本の柔道の普及と発展のために力を尽くしたい。