

記録

2006年度卒業
穴井 隆将氏
学校法人天理大学勤務

2012年12月21日 金曜

「柔道における心技体についての一考察」

13:00～14:30
64C教室

本講演は、2012年12月21日に体育学部特別
講義として開催されたものである。



柔道における心技体についての一考察

穴 井 隆 将

はじめに

「心・技・体」という言葉は

誰が創唱したのか？

辞書によると...

- 心・技・体(しん・ぎ・たい)

精神力(心)、技術(技)、体力(体)の総称。
スポーツ界でよく使う。

(『大辞泉』より)

道上 伯 (みちがみ はく) 氏

1912～2002

• 「心・技・体」

その当時、「心技体」という言葉は存在していなかった。

フランス柔道有段者会会長ジャザラン氏が道上に

「柔道とは一体なにか？」

との問いに「精力善用」などの表現をひかえ、「心技体」

という言葉で説明したことが始まりだと言われている。

「心・技・体」？「心・気・体」？

- 大相撲において昔から伝えられているのは「心気体」
- 昭和の角聖と呼ばれた双葉山も「心気体」と言った



- 初代若乃花の花田勝治氏が「心技体」という著書を出す
- 千代の富士が土俵入りの際、「心技体」の化粧まわしを用いたことから一般に定着している

「心・気・体」とは

柔術用語。柔術では、「心気体」の関係を「心→気→体」つまり、心が動いて気となり、気が体を動かす場合と、「体→気→心」つまり、体が疲れると休みたくなるというように、体が気を動かし気が心を動かす場合があると考える。そして常に「心→気→体」の関係となることを理想とする。

(『柔道大辞典』より)

自己分析をしてみよう！

- 全日本柔道選手権大会
(2009 , 2010 , 2011)
- 世界柔道選手権大会
(2009ロッテルダム , 2010東京 , 2011パリ)
- オリンピック競技大会
(2012ロンドン)

分析 方 法

- 自分自身の試合をふりかえり「心」「技」「体」に分けて○△×をつける。
- ここでの「心」は、心理状態。考え方。戦術。
- ここでの「技」は、その日の技の精度。
- ここでの「体」は、体力やその日の体調。
- ○=5点 △=3点 ×=1点で採点する。

全日本柔道選手権大会

心 技 体 点数

2009年度	○	○	○	15 (優勝)
2010年度	×	×	○	7 (3位)
2011年度	○	△	△	11 (2位)

世界柔道選手権大会

	心	技	体	点数
2009年 (ロッテルダム大会)	×	△	○	9 (3位)
2010年 (東京大会)	○	△	○	13 (優勝)
2011年 (パリ大会)	×	×	×	3 (3回戦敗退)

検証①

全日本選手権と世界選手権の結果の関連性

日本のエースと期待されて…

2009年全日本柔道選手権大会 ○ ○ ○ 15 (優勝)



2009年世界柔道選手権大会 × △ ○ 9 (3位)

検証②

全日本選手権の結果の関連性

大会連覇をめざして…

2009年全日本柔道選手権大会 ○ ○ ○ 15 (優勝)



2010年全日本柔道選手権大会 × × ○ 7 (3位)

オリンピック競技大会

心 技 体 点数

2012年 × △ △ 6
(ロンドン大会)

結果 2回戦敗退...

自己分析

オリンピックは精神的に負けていた。

「金メダル」は結果として付いてくるものであり、追い求めていく課程の中で自分自身を見失っていた。全ての合宿を乗り切り、調子も決して悪くなく、あれだけたくさんの方に応援していただいても勝てなかったことを考えると、自身の精神的要因が大きいと考えられる。

さらに、「心」と言うが「心」は、「あたま」で考えていることであり、考えることによって得られた結果をどう感じるか(例：嬉しい、悲しい、悔しいなど)が「心」なのではないか。



2009年 グランドスラム・パリ 準決勝



2009年 グランドスラム・パリ 2回戦



2011年 グrandスラム・パリ 2回戦



2010年 グランドスラム・モスクワ 準決勝



2010年 グランドスラム・東京 準決勝



2010年 世界柔道選手権大会 1回戦



2011年 世界柔道選手権大会 3回戦



2009年 全日本柔道選手権大会 決勝



2009年 全日本柔道選手権大会 準々決勝

天理教における「心」と「からだ」

天理教では...

「からだ」 → 人間の立場から言えば神様からの**かりもの**であり、神様の立場から言えば**かしもの**である

「こころ」 → 心一つが**我がのもの**

天理教では神からの「**かりもの**」である身体と、生きる上での選択の自由を許された「**心の自由**」を神に感謝し、その身体を日々大切に使い、二代真柱様が「人造り」のために最もよい方法であると考えた柔道によって心身を鍛練修養する

(細川伸二氏「天理教教義と柔道」より)



天理柔道を志す者として、この教えを理解し「**技**」を出すことのできる「**体**」の使い方を考え、そのことに感謝する「**心**」の持ち方が大切だと考える。

「心技体」ではなく「体技心」

- 仕事や勉学に打ち込む時には体力が必要
- 人間の生活を根本的に支えているのは体力
- 技と心は序列をつけにくいですが、技術を持っている人間は心を病まない

(落合博満『采配』より)

イップスを例に挙げて...

イップスとは・・・ゴルファーが極度の緊張からイメージ通りのショットを打てなくなる状態を指し、最近ではスポーツ界でも使われることば。医学的にも研究され、一種の病気として治療法もある。

どんな人でも、何かの**技術**を身につけようと、ひとつのことに打ち込めば、**性格**や**考え方**にも変化が生まれるのだ。

体・技の順序で強くなれば、**心**もタフになっていくものだろう。

(落合博満『采配』より)

結 論

- 故に柔道という競技は「**心・技・体**」の充実
は必須条件である。
- 特に技術の修練、身体の鍛錬を活かす精神
面の強さが必要とされる。
- 技術、体力の限界は ”**できる・できない**”
であり、精神力の限界は“**やる・やらない**”
であると考えられる。