

インクルーシブ教育に沿った武道(空手道)指導に必要な動作「個々に応じた練習方法」 (呼吸) Vol

太田 熊野

肢体不自由者の空手道の指導を行って11年目に入る。武道(空手道)の動作の獲得と姿勢保持をめざした指導を行ってきた。姿勢保持や空手道の動作の獲得を目的に、車いすへの補助具を使用しながら、個のハンディキャップに向き合いながら生徒と共に活動した。

姿勢保持に長い時間を費やし、作業療法士や理学療法士の講演を聞き、担当医の話しを基に関節の角度や、足の裏での着地感覚の保持、体を前傾にさせたり、後傾にさせたりしながら活動実践した。

空手道特有の動きに姿勢保持と筋肉の使い方や視線の位置など足底の接地や脛の床への角度、臀部の接地角度、背もたれ部分の高さなど色々な工夫をしてきた。その中で座位が取りにくい姿勢から、背骨を床から垂直になるように工夫をした。

姿勢保持は、学童期から少しずつ体を支えるための筋力の向上や柔軟性の向上をねらって立位姿勢をとったり、体育座りをしたりしてきた。左マヒがあるため、意識してある程度の動きがとれる右側を(強化)使いながら、マヒのある方に柔軟性を持たせ、調整力をつけてきた。武道では呼吸が大切であることから、呼吸を意識して動作を獲得すると共に緩急のある動作の獲得をねらって指導を始めた。

※ 以下の3点が現在の状況である。

- ① 姿勢保持のために、立位姿勢を自力でできるようにSRCウォーカーを改造し足の裏で着地する感覚を持たせたり、膝の屈伸を意識できるように体育座りをしたりした。



上肢が不安定だったが、現在は床での座位も左マヒを意識して上体が起こせるようになった。

- ②座面では、臀部が後ろへ落ち込むようにし、背面を前かがみになるように角度を付けた。



臀部が後ろへ落ち、上体を起こそうとするため、正しい姿勢で正拳突きが出来るようになってきた。

- ③左マヒがあり左側に傾くため、わざと左へ傾斜を付けて練習した。



学童期に使用していた座面には、股関節のところで、滑り止めの役目をしていた、円柱の突起が付いていた。



現在使用している座面。左側へ傾斜を付け、滑り止めの円柱突起を外し、姿勢保持のための斜面のみを使用している。

様々な工夫を施してきたが、本人がイメージして行っている動作にギャップがあることに気づかせたり、反復することの大切さをしらせたりすることに時間を掛けてきた。



方向転換に、タイヤの動く位置や、思った方向へ向いていない状況に突きや打ち、受けの動作が思うようにできない。

現在では、一通りの練習の流れや、練習技の順序や名称を覚えられるようになった。



「正面打ち」と言って、構えに入り、号令を掛けたり、気合いを出したりしている。

今回行っている鍛錬と、ハンディキャップの克服に向き合っていることに着目し、年々としを取るため基礎体力の低下を緩やかにしていけるのか、呼吸と動作で取り組むことにした。

呼吸と動作とに、なかなか結びつけることの出来ない状況が続いているが、準備運動の時や基本稽古の時には常に言葉掛けをしている。2年目に入り、呼吸と動作について強化したところでは、正拳突きで行った。

口元の開きは
「はっ」と出して
いる。



大きく吸って引き手を取り、強くはき出し突きをする。以下の写真に見られる。吸い込むとうつむき加減になり、吐き出すと顎が上がる。肢体不自由（重複障がい児〔者〕）の動作に見られる。体で表現しようと自分なりに動かしている。しかし、今後、呼吸を入れた練習を繰り返すためには、通過しなければいけない動作だと考える。



息を吸い込み、
引き手を取って
いる。

上体を起こし、
息を吐きながら
突き出しを行っ
ている。



上記及び、写真のように毎行っているが、途中強い突きを出そうとするため呼吸を止めてしまうことが多い。そこで回数を決めて行った。10回から40回位までは何とか言葉掛けすることで、呼吸を意識して行えることもある。50回を越えると、号令に会わなく自分のリズムで突きを出すことが増えてくる。100回を目標回数に設定し、号令も強弱（突き出す動作の時に呼吸を止めて行ったり、集中を切らせたりする時には、強く短い号令を掛ける）を付けて行っている。5回以上呼吸を意識して行えるときには、「いいぞ」「出来ているぞ」と言葉掛けし、褒めるように心掛けている。そのときには、姿勢や突く腕などポイントをあげて褒めることで、取り組む意欲を引き出せ効果も上がっている。



腕の回転も意識して取り組
める。また、呼吸も意識し
て書き出しているところが
うかがえる。

以上のような状況になるときは、号令を10回ずつ区切り、リズム良く号令を掛けるようにした。本人は、リズムを作りながら10の回数をこなす様に、自分なりにしているように見うけられる状態になってきた。



息を吸って、姿勢保持をしてタイミング良く、引き手を取り次の打ち手の準備ができています。

息を吐き出し、「エイ」の気合いや「はっ」と息を吐き出して技を出している。



また、重複障害を持ち稽古が思うように行かずに苦勞することもあったが、健常者と一緒に行うことで、動作を見て真似ようとするのが分かった。同時に、健常者の生徒にも利があることを話し、号令の間隔を開けて行うことで、瞬発力の向上効果や、呼吸の必要性など一緒に行って行くこともできることに気付かせることができた。

肢体不自由者の生徒と健常者が共に空手道を学ぶための時間を作ることもできた。

現在、インクルーシブを念頭に活動中であるが、個々の目的や目標を、どのくらいの達成度か、到達度に設定しなければいけないかを挙げなければ明確化することができない。その中から、肢体不自由者の目標設定を考えてみる。

健常者の持つ目的目標も、障害者が持つ目的目標も同じだと考えられる。何故なら空手道を習得するなかで過程があり、その中にも運動処方(強度、頻度、時間など)の個人差もあるからだ。個人競技の特徴である、自分自身克服しなければいけないことや、試合や試験など他からの助けが無いことから、全ては自分自身の責任の基に、端を発しなければならない。すなわち上達度(階段)、目標に到達するスピードは、個人個人違い、階段を一步ずつのぼる登り方や、継ぎ足でのぼる登り方の違いだと思う。周りではなく個人に応じた稽古内容が必要となってくるように思われる。



健常者との組み手練習風景

昨今、児童期から高齢者にわたり全日本空手道連盟が行っている空手道の大会に出場機会が多く与えられ、年齢相応の大会、全日本小学生大会、全日本中学生大会、全国高校総合体育大会空手道競技(インターハイ)、全日本学生空手道選手権大会(インカレ)、全日本実業団大会があるほか、郡市町村の大会から県、地区、エリア、国民体育大会、マスターズ、全日本選手権大会まで幅広く行われている。健常者に関して昇級昇段審査の開催は確立されており、武道特質の生涯研鑽のための道がある。しかし、同じ生涯研鑽である道を志している障がい者に関して昇級昇段の整備が今ひとつになっていた。しかし、2015年10月24日(土)にこれまでに無かった昇級及び昇段審査会が行われた。

現在、全日本空手道連盟一級資格審査員、日本障害者中級スポーツ指導員の資格を保持している先生への話しかけにより、実現したのである。三年がかりのことである。このことで、空手道を生涯空手道として広めることができ、肢体不自由者の人口が増えると同時に、愛好者や競技者の増加があると思われる。人口が増えると競技会の参加人数も増える。その中から、必ずアスリートが出てくる。オリンピックやパラリンピックへの弾みとなると思う。

空手道をメジャーな位置に先生方がご苦労されてきた国民体育大会、オリンピック参加の目標、その夢を半世紀掛けて実現させようと努力してきている話を聞いてきた。国民体育大会参加は1978年（昭和53年長野国体）に公開種目として初参加。1979年（昭和54年宮崎国太）に正式参加となり念願の正式種目となった。

日本体育協会指定種目となり、資格認定が取得できるようにもなった。時間と努力とが実を結び、いよいよ2020年東京オリンピック参加に向けて最終局面を迎えているところである。しかし、国内での活動に障がい者にも競い合う場所を作り上げ、国際的にも先進的な活動をしているが、昇級昇段に対するところが希薄になっており、オリンピック参加前に早急に整えて行かなくてはインクルーシブ、学校教育武道での空手道に関して、推進していかなければいけないように思われる。

道を志すことの大切さや、生活を豊かにするための役割、また社会性を身につけることに一役を担っていると思う。底辺を拡大することにより空手道を志す人口の増加には、競い合う(競技)者も出てくる。競技者が出てくるとアスリートも出る。アスリートが出ることは世界での競い合い(パラリンピックなど)に発展する。これからは競技者からアスリートを作るようになるであろう。また、パラリンピック参加へ向けての動向が見られると思う。

昨今、インクルーシブ教育が言われるなか、空手道の障がい者への方向性として、健常者とは違った内容を整備して、指導形態や昇級昇段審査などの要項作りを早急に願う。

頑張ってきた11年間の障害者空手道活動に沢山の時間と試行錯誤、障害への知識と活動する者への思いや願いを伝えて行きたい。今後、まだ先を見て指導は進めて行くことになるが、武道の特性である、「呼吸」に着目し、興味関心を持ちながら継続していく。



今年度、大きな動きがあった。全日本空手道連盟が肢体不自由の障がい者や知的障害者に対して世界で初となる公認段位審査会が開催された。画期的であり、大きな扉が開いたように思う。他の武道ではあると思うが、世界的に大きな出来事のように思う。

受審基準

- 全日本障がい者空手道競技大会へ5回以上出場している者。
- 形1つ、組手が必修。
- ただし、審査員より指示がある基本を行う場合もある。

富山県高岡市 全日本空手道連盟剛柔会富山県支部
行われている試験項目

昇級審査項目

- 礼法
立礼、座礼。
- 基本動作
突き、打ち、受け、蹴り。
連続した技の出来。
複合技。

- 流派にあった形
障害に合わせた動き。
- 個人に合った組手
約束組手
半約束組手
自由組手

昇段審査項目

- 礼法
立礼、座礼。
- 基本動作
突き、打ち、受け、蹴り。
連続した技の出来。
複合技。
- 流派にあった形
障害に合わせた動き。
- 個人に合った組手
約束組手
半約束組手
自由組手

※ 道場及び指導者の推薦書。

※ 研鑽年数(10年以上)

※ 昇級のための免状(過去受験して取得した全ての)

以上のことを、年2回の審査を受け、10級から一つ一つ昇級しながら、一級へとどり着いた。

その後、3年間全日本空手道連盟剛柔会（以後 剛柔会と記載する）の中部地区形講習会へ毎年2回参加してきた。もちろん、推薦文も以下のように書き提出した。

平成26年3月23日

全日本空手道連盟剛柔会中部地区 様

全日本空手道連盟剛柔会
富山支部 剛信館
館長 島 久雄
指導員 太田 熊野

(初段)推薦段位申請について

申請者は、平成16年より空手道へ入門する。学校や施設の行事以外は練習に熱心に参加し、空手道の基本と礼の習得に励んでいる。身体及び知的にハンディキャップを持っており、空手道の特徴である身体護身の受けや、打ち、突き、蹴る等の基本動作の習得に時間がかかり、思うような進捗にはならない。しかし、本人の空手道への意欲や情熱は指導者や支援者、家族などに伝わるくらいに稽古に対し真剣に取り組んでいる。翌年には、第2回全日本障害者空手道競技会に参加した。その後、毎年参加している。現在では、年二回の昇級審査も受けている。昇級は一つずつ地道ではあるが確実に昇級し、今では一級になっており、入門してから10年が過ぎようとしている。全日本空手道連盟剛柔会の中部地区形講習会にも参加しており、昇段審査を受ける資格も得ている。

健常者とは全く違うが、初段を認めて頂き、励みとなるように、今回推薦するものである。

申請者 全日本空手道連盟剛柔会 富山支部 剛信館
松浦 哲也 氏 平成7年1月5日生
富山県砺波市東保145
(0763) 37-1062

主な大会出場

全日本障害者空手道競技会出場(第2回～4回・6回～9回)
尚、錬成にも参加する。

講習会参加

全日本空手道連盟剛柔会剛柔会中部地区形講習会
(平成25年6月16日・11月9日)

平成26年3月23日

全日本空手道連盟剛柔会段位審査会 殿

全日本空手道連盟剛柔会
富山支部 剛信館
館長 島 久雄
指導員 太田 熊野

初段 推薦段位申請について

申請者は、平成16年より空手道へ入門する。学校や施設の行事以外は練習に熱心に参加し、空手道の基本と礼の習得に励んでいる。身体及び知的にハンディキャップを持っており、空手道の特徴である身体護身の受けや、打ち、突き、蹴る等の基本動作の習得に時間がかかり、思うような進捗にはならない。しかし、本人の空手道への意欲や情熱は指導者や支援者、家族などに伝わるくらいに稽古に対し真剣に取り組んでいる。翌年には、第2回全日本障害者空手道競技会に参加した。その後、毎年参加している。現在では、年二回の昇級審査も受けている。昇級は一つずつ地道ではあるが確実に昇級し、今では一級になっており、入門してから10年が過ぎようとしている。全日本空手道連盟剛柔会の中部地区形講習会にも参加しており、昇段審査を受ける資格も得ている。

健常者とは全く違うが、初段を認めて頂き、励みとなるように、今回推薦するものである。

申請者 全日本空手道連盟剛柔会 富山支部 剛信館
松浦 哲也 氏 平成7年1月5日生
富山県砺波市東保145
(0763) 37-1024

主な大会出場

全日本障害者空手道競技会出場(第2回～4回・6回～9回)
尚、錬成にも参加する。

講習会参加

全日本空手道連盟剛柔会剛柔会中部地区形講習会
(平成25年6月16日・11月9日)

しかし、段位審査へたどり着けなかった。

先に記述しましたが、今年度、全日本空手道連盟が主催する全日本障害者空手道競技大会が行われ11回目に当たる今年度、受審資格が与えられ、見事合格することができた。

このことで生涯空手道に取り組めるように、さらなる目標をあげて行かなければならない。これからますます次の課題と目標へ進めていかなければならない。



肢体不自由者(児)に対して、全日本空手道連盟より公認初段を認許される

