

コーチ養成におけるスポーツ危機管理の在り方に関する研究

関口遵 (コーチング系) 野井真吾 (教育福祉系) 小林正利 (健康医療系) 尾川翔大 (スポーツ危機管理研究所)

はじめに

本研究プロジェクトでは、本年度よりコーチ養成におけるスポーツ危機管理の在り方について、「身体性」に着目して研究を進めている。コーチが自身の身体を意識し、自身の身体を学び、身体を通してコーチにとっての学びを進めることの意義を探求し、養成期における具体的な方法論を構築し、その実践を目指していきたいと考えた。

これまでのコーチの学びは、その必要な知識として専門知、対人の知、対自己の知が挙げられ、その理論知だけでなく実践知を身につけ、行動を変容させることが求められてきた。また、その具体的な方法論として、学習者中心性の観点が導入され、プロジェクト学習やアクション・リサーチなどの学習手法が検討されてきた (Milistetd et al, 2019; Callery & Gearity, 2020)。しかし、そのほとんどが知識や情報などの概念の操作や理論の実践化に焦点が当たっており、コーチの身体には目を向けられてこなかった。

学習者の身体性への認識の欠如は、コーチ教育のみならず、成人の学びにおいても同様に指摘されている (メリアム、2010)。成人学習の領域ではこの身体に着目した学びを「身体を通じた学び (embodied learning)」と呼び、五感のような感覚的側面、感情と身体の連関の情動的な側面、あるいは、直感や暗黙的な知などもその対象となっている (フレール、2010)。成人学習では、これまで外部から観察できる行動の変化や概念操作などの認知的な側面にばかり着目してきた反省として今ではこういった身体に対する注目が近年高まっている。

身体とはいえ、コーチが有する競技経験あるいは単に動作や運動スキルの獲得を指すわけでは決してない。身体教育の樋口聡 (2017) は、身体が持つ知識やスキルである身体知には、三つの次元があるとしている。第一次元には、身体運動による認識によってもたらされる知である身体運動の感覚あるいはカンやコツなどを指す身体知を位置付けられ、その下層に第

二次元として、他者を理解してのコミュニケーションの成立や自己理解を形作るものであり、状況を認知したりするもので、「身体の知恵」などと呼ばれる身体知を位置付けている。さらにその下層に、三つ目の次元として、暗黙知としての身体知の次元であり、言葉にはできないが知っている知があるとしている。つまり、コーチの学びにおいて身体性を考慮するということは、樋口の身体知の三次元の第二次元と第三次元にも目を向けるということになる。

これは決して、コーチの行動や認知の側面の学びを軽視しているのではない。樋口 (2017) が、「すべての知には身体性がある」と述べているように、これまでのコーチ教育や学びの議論の中心になってきた認知的あるいは行動的な知の土台としての身体知への理解を発展させることにより良いコーチの学びの可能性を見出せると考えたからである。スポーツ科学の高度な知識の獲得やスポーツ実施の安全・安心のための高い倫理観が求められる役割であるからこそ、よりこの身体性の育成が求められると考えられるのではないだろうか。

スポーツ危機管理とコーチの身体性育成との関連では、我が国におけるは体罰や暴力の根絶に対する議論が思い出される。2015年に日本体育学会の体罰・暴力根絶特別委員会の体育哲学領域から提出された最終報告では、肉体的限界を超えるためのハードなトレーニングや競技スポーツで培われた痛みに対する強さが自己や他者の身体に対する感受性を喪失させ、それが体罰・暴力の容認や温存に繋がっているという。そして、体罰・暴力容認に対して自他の身体を鋭敏に感じ取れる身体の変容を目指すことが提案されている。つまり、体罰・暴力というスポーツにおける危機を管理するためにも養成教育課程においてもスポーツの指導に関わる者の身体に対して何らかの取り組みが必要であるということである。体育教師においては、坂本 (2014) が体育教師の身体的重要性に関して議論をしているが、コーチ養成においてははまだその議論は学術誌上では見られない。加えて、先の体育哲学領域の最終報告では、その具体的な方法として体ほぐしやボ

ディーワークの可能性が述べられているが、コーチや体育指導者やその養成課程にいる者に対しての実践に関してはまだ議論はされていない。そのため、その参考として、コーチ養成同様に成人教育である看護教育で先駆的に取り組まれている事例を挙げると、臨床行動教育学のローレンス（2016）によって看護実践における身体性を考慮したプログラムが展開されている。そこでは、看護を目指す学生が看護実践にあたる中で、自らの身体にも多角的に向き合い、自己の心身の健康管理や、ヨガや太極拳と、マインドフルネスなどの身体技法あるいはボディワークに取り組む「身体による学習（somatic learning）」が導入されている。ただ理論を学び、実践を積むだけではなく、その実践の状況下における自らの身体性に目を向けて看護師としての身体を育成していくという考えである。ローレンスは、さらに、その学びこそが患者の自律的な健康管理教育につながることも述べている。この看護教育の知見からもコーチが養成期において、コーチ自らが自身の身体に着目し、身体を変容させ、スポーツ危機管理をする身体を育成することが求められる。それと同時にコーチの養成を担う機関としては、その実際の教育方法の開発や実践が急務であろう。

身体性の育成に関する研究会

そこで、本研究プロジェクトでは、こういったコーチの身体性の育成に関する文献研究による議論に合わせて、その実践方法の開発も行っていくこととした。本年度は、その一環として日本独自に発展してきた身体技法であり、身体と意識の変容を希求した天真体道という前衛的現代武道に着目し、その叡智から学ぶ研究会を開催することにした。本報告書では、その2019年12月21日に開催した身体性の育成に関する研究会について報告する。

本研究会の目的は、身体性の育成のための身体技法を実際に体験し、その可能性を探求することであった。研究会の講師には、天真体道の提唱者である一般財団法人天真会会長の青木宏之師と、天真体道の居合抜刀術である剣武天真流のモチヅキ吉田倫子四段とモチヅキウィウソン四段を招聘した。モチヅキ吉田倫子氏とモチヅキウィウソン氏の両者ともに剣武天真流本部の正師範として指導をしている。この天真体道は、1960年代に青木師が創始した新体道という現代人のための心身開発法を基盤としている。新体道は、身体を通し

て人間の自然性や自己解放を学ぶことを目的とした体技である。その新体道を基盤に、青木師の武道生涯を総括させた天真思想に基づく体技の総称が天真体道と呼ばれている。その体技は幅広く、後に説明する剣武の他、棒術、空手道、合気柔術、瞑想法、書道などがある。天真という言葉についてであるが、青木師は、無限の空間と無限の時間を持つ大宇宙に満ちるエネルギー、大なる生命エネルギー、あるいは、全ての大宇宙を創り上げた神なる宇宙エネルギーを「天真」と呼んでいる（青木、2017）。こういった思想の背景には、青木師が武道と宗教と芸術を統合することを目指し、宗教や思想面ではキリスト教や禅の思想などを中心に創り上げてきたことが影響している（青木、1985）。そして、この天真体道では、その目的を「天真を求め、天真と融和して、真の自由を得ること」とし、身体を使ってそういった思想を学ぶ学習方法でもあるとしている。

本研究会で天真体道を選択した理由としては、この天真体道が身体教育の樋口（2017）がまとめた身体知の三次元の全てを網羅していること、また、ソマティック心理学の久保のいう心身統合を目指したソマティック・エデュケーションさらにはソマティック・スピリチュアリティをも含んだ身体技法であること（久保と日本ソマティック心理学協会、2014）、そして、我が国独自に発展してきた世界に稀にみる思想であり学習方法であることが挙げられよう。また、昨今、マインドフルネス瞑想法などの身体性を重視した認知行動療法が提唱されるようになってきたが、天真体道の基盤となっている新体道は、日本独自に発展してきた武道や武術発祥の第三世代のボディワークの一つとしても位置付けられている（吉田ら、2016）。当然のことながら、こういった学術的な背景だけでなく、今回、天真体道の提唱者であり、80歳を超えた現在も現役で後進を育てている青木宏之師ご本人に研究会への招聘をご快諾頂けたこともその大きな理由である。

天真体道や新体道は、日本独自で発展してきた武道であり、第三世代のボディワークの一つとして注目されていると述べたが、その学術的な研究については数が限られており（例えば、藤木、1993；木戸・青木、2000）、また、他の武道のように学校体育や競技スポーツとしてまだ扱われていないため、詳細を説明する必要があるだろう。そのため、研究会の内容を報告する前に、まずは、天真体道の提唱者である青木宏之師と天真体道及び剣武天真流について改めて紹介する。

青木宏之師の活動と経歴

青木宏之師は、1936年に横浜に生まれ、中央大学法学部を卒業する。大学時代から日本空手道の江上茂氏に師事し、その推薦により流儀最高位の五段に推挙される。1960年代には、空手道と合気柔術を基礎とした現代の心身開発体技として新体道を創始する。青木師は、この新体道を「人間の自然性を復活させ、人間に本来の神性を甦らせる体技」と表現している。そして、新体道は、日本、アメリカ、ヨーロッパを中心に広まっていく。1985年、筑波大学で開催された日仏協力国際シンポジウム「科学・技術と精神世界」において、この新体道の演武と、気の力を披露される。その際に、フランス文学者であり元筑波大学教授の竹本忠雄は、青木宏之師を「いわば完全な革新派で、一たんすべてを御破算にし、白紙還元した後に、結果的には日本武道の本流に戻ることができた方である」と称した（竹本、1993）。このシンポジウムを機に、日本、アメリカ、ヨーロッパにおいて気のムーブメントが起き、気の武道家として広く知られるようになる。1990年頃に入ると、青木師は新体道の活動から第一線を退き、新たな活動を始める。フィリピンをはじめとするアジアにおける学校建設援助、貧困家庭奨学金支援などの子供たちの教育支援活動、動と静の瞑想と哲学・心理学・歴史・文化・芸術などの分野の講義を合わせたセミナー、中国書法を基盤とした書法塾を始める。2008年より居合・抜刀術の稽古体系の制作を始め、後に「剣武天真流」と名付ける。近年の活動としては、2017年にイギリスのLeCiel財団が主催したニューヨークの国連本部に於ける「The Twelve and Above Wisdom Council（世界瞑想会議）」に地球人類を救う自然の叡智を持つ世界の12人の賢者の1人として招聘され、翌年2018年に同財団がスペインバルセロナに於いて主催した「Holistic Vision Symposium」にも賢者の1人として招聘され、天真体道の紹介、体技指導を行っている。現在は、世界平和活動、剣武天真流、瞑想と講義のセミナー、天真書法塾の4つを柱に活動をしている。また、対外的な活動としては、人体科学会顧問、日本養生学会顧問などを務めている。

天真体道および剣武天真流

天真体道は、青木師が1960年代に創始し発展させた新体道という現代武道であり心身開発法と、2015

年に青木師が65年間の武道生涯をまとめた天真思想を基盤とした体技であり、からだを通した学習方法である。青木師は、大宇宙とそこに満ちるエネルギーを「天真」と呼んでいることは先述したが、それと融和すること、それにより真の自由を獲得し、人びとと相和して生きていくことを天真体道の目的としている。その活動は、新体道、剣武、瞑想法、棒術、空手道、合気柔術、書道と多岐に渡っている。青木師は、この天真体道の体技を伝統的な形を用いているが、現代人の心身を見つめて創始した前衛的武術と表現している。

続いて、剣武天真流についてである。剣武天真流は、天真体道の中では最も新しく、2008年から稽古が開始され、現代人のための剣術として開発された居合抜刀術である。この居合抜刀術も、他の体技同様に、新体道が母体になっており、また、その思想体系には天真思想が基盤となっている。公式ホームページにおいては、その特徴が下記のように紹介されている。

「古代は戦いの為のツールだった武道の技を、現代人に必要な心身の健康を促進し、コミュニケーション能力を高め、人が幸せな人生を自分で切り拓き、更には大自然・大宇宙とつながるためのツールへと変容させたのが剣武天真流」

この剣武天真流は、現在、日本のみならずフランス、イタリア、イギリス、ブラジル、フィリピン、ネパールなどの世界中で活動が展開されている。

続いて、実施した研究会について報告する。

実施日時

研究会は、2019年12月21日土曜日に日本体育大学東京・世田谷キャンパス内教育研究棟5階大会議室およびB階記念講堂にて実施された。時間は、午前の部が9時30分から12時、午後の部が13時30分から17時であった。

研究会参加者

本研究会の参加者には、本学のスポーツ指導者・指導者育成関係者に加え、さまざまな教育者からの視点によって検討するために、小学校、中学校、高等学校の教員、他大学の研究者、その他の教育・人材育成に従事しているものも集めた。そのため、コーチ養成に限定せず、「教育のための天真体道」と題して開催した。参加人数の合計は42名であった。

研究会の内容

研究会は、午前と午後の二つに分けて実施され、午前は主に青木師による講義と体技指導、午後は剣武天真流師範たちによる体技指導と質疑応答であった。

午前は、モチヅキ師範による天真体道の体操である天真柔操の指導から始まり、その後、青木師による講義と体技指導を受けた。

講義では、天真体道の思想体系の発展に関する経緯とその中心概念についてご教授いただいた(写真1)。講義の内容としては、天真体道の基盤となっている新体道の誕生と普及、青木宏之師が影響を受けた人びと、そして、真に利く技の開発と殺気を感じることに ついてであった。真に利く技の開発について、青木師は、空手の突きの伝わる力には、撃力、爆力、徹力、貫通力があると語った。撃力は相手の体の表面で弾けるような突きの力、爆力は突いた後に体の中で弾けるような力の加わり方のする突きの力、徹力はさらに相手の表面や肌や内臓部を通り抜け、背骨にまで伝わる力、最後にその先にも抜けていく力を貫通力と表現した。青木師は、三番目の徹力と、その先の貫通力を探求する中で、徹底的に体の力みを抜くことが必要だということに気づき、そのために稽古を積んだという。一見、打撃のために力を発揮しようとなると、力いっぱい力んでしまうように思えるが、発想を転換させ

て、力みを徹底的に抜くことでその真に利く突きを探索してきたことは非常に驚きである。次に、殺気を感じるについては、天真体道において非常に重要にされている相手と融けあうことがここに表現されている。これも真に利く突きと共通する部分であるが、徹底的に力を抜き、心身ともに柔らかくすることによって、相手と一体になり、相手から感じられる気を察知しようとしたのだという。ここでも体技に対する逆転の発想がうかがえる。天真体道では、力みを我と捉えており、そういった精神性の側面からも体技を探求していることが非常に興味深い。そして、これらの話からも天真体道がその力みを徹底的に抜くことを目指していることがわかる。それは午前の天真柔操でも、この後の体技でも実感することができた。

午前の前半の講義後、天真体道の基盤となる体技を教育者向けにしたものの指導を受けた。体技指導は、礼法で始まり、立ちジャンプ4種、組手(わかめ体操、ひかり組手)、瞑想した後に、礼法を行なった。

立ちジャンプでは、まず全体で円になりリラックスした状態で柔らかいジャンプを繰り返し、その後4～5人、さらには10人のグループ、最後には、参加者全員で連なり合ってジャンプをした(写真2)。人数が増えた際には、先頭の者がリードするように跳び始め、後ろのものはそのリードに体を委ねてついていく。非常に簡単な行為であるが、不思議なことにグループや全体に一体感が生まれ、リードする側とフォローする側がどれだけ息を合わせ融けあえているかがうかがい知れた。

続いて、組手であるわかめ体操とひかり組手を行った。組手は、二人が立位で向かい合った状態で始まる。わかめ体操では、片方が目を閉じてリラックスした状態で立ち、もう一方は指のひらで相手の肩や背中、腰など押し、押される側はそれに抵抗せずに海に生えるわかめあるいはこんぶのようにゆらゆらと反応する



写真1：講義をする青木宏之師



写真2：集団での立ちジャンプ



写真3：2人組でのわかめ体操

(写真3)。押す側は、自分が海の中の波になったように、相手を通り過ぎるように押し、様々な方向や角度で押すことを繰り返す。ひかり組手は、向かい合った状態で働きかける者の手のひらに、もう一方が手のひらを乗せた状態で行う組手で、触れ合った手のひらの感覚で相手をリードする。手を乗せた方は、目を閉じて、手の平の感覚を頼りに、相手についていく。手を乗せられた方が相手の動きを引き出すように行う。

ここであえて組手とコーチングと関連させると、わかめ体操は、選手に対して積極的な影響の与え方を体感できる体技と解釈できる。押される側になると目を閉じているがゆえに押す側の押し方から体感として様々な情報を受け取ることができ、ぶっきらぼうな押し方、優しい押し方、遠慮した押し方など、その押し方には、コーチの選手への接し方が現れ、指先から伝わってくる情報から相手の接し方とそれが押される側の身体に与える影響を体感的に学ぶことができるのではないだろうか。一方、ひかり体操は、言語や視覚情報ではなく、手のひらの感覚を通して、相手をリードしながら、動きを引き出していく組手で、ある意味で、コミュニケーション手法としてのコーチングと関連しているように感じられた。この二つの組手では、目を閉じている相手との信頼関係が組手の様子に大きく影響を与える。受け手となる目を閉じている側がどれだけリラックスし、信頼し、委ねているか、そういったことを身体を通して体験できる体技と考えられた。

組手が終わった後は、全員で円を作り着座して、青木師の指導の下、10分間程度の瞑想を行い、礼法をして午前の部を終えた。

研究会の午後は、参加者間での体験の共有とそれに対する質疑応答から始め、その後、剣武天真流本部正師範の二名による体技指導を受けた。

午前の青木師の体技指導のひかり組手を再度復習し(写真4)、その後、天真華厳練気組手という2人



写真4：ひかり組手



写真5：天真華厳練気組手の模範する剣武天真流正師範のモチヅキ吉田倫子氏(中央右)とモチヅキウイウソン氏(中央左)

組で正座あるいは椅子に着座した状態で向かいあい意識とイメージを送り受け取る組手を行った(写真5)。天真体道の大基本である天真五相の「イ」と「エ」の型を使い、片側が押す側として「イ」の型を、もう片側は「エ」の型でそれを受ける形で行った。その際に「エ」で受ける側は、意識やイメージを持つ。意識とイメージには段階があり、一段階目は怒りなどの強圧的な意識、二段階目は無機質的あるいは機械的なイメージ、三段階目には相手の健康や幸せへの願いの意識、四段階目は大自然のイメージ、そして、五段階目は華厳の世界、例えば、理想の世界や天国などのイメージである。この組手をした後に、身体感覚から感受したイメージを共有しあった。まずイメージを持って相手の押しを受けること自体が非常に新鮮であり、その押し受けで自らの持つ想像力が試される。押す側は常に同じ力で押すように努力するが、受ける側の意識やイメージによって力の加わり具合や体感から得られる関係性の変化を感じることができる。天真体道では、練気、つまり、気を練るといい、触れている部分の間を締めることで密接なつながりの中で

組手を行う練習をするという。この組手からは、コーチが選手との関係性において、どのような思いや意識で相手と接し、その関係性を構築していくのかを学ぶことができる可能性を感じられた。一度だけでは、やり方のみを学ぶだけになってしまうが、繰り返すことによってさらなる学びが期待できそうであった。なお、青木師は、午前に行った体技とこの天真華厳組手、そして、天真体道の大基本技を合わせて、「意識変容のための体技」として位置付けている。

午後の体技指導の最後には、剣武天真流正師範の2名から天真体道の大基本である天真五相の型の披露があった(写真6)。



写真6：天真五相を披露するモチヅキ吉田倫子氏(中央右)とモチヅキウイウソン氏(中央左)

質疑応答には、青木宏之師、モチヅキ吉田倫子氏、モチヅキウイウソン氏に合わせ、天真会の事務局長である吉田晶子氏を迎えて行った(写真7)。参加者からは、この日に青木師からの講義で語られた真に利く技や殺気を感じる事が学校における生徒との関わり方に非常に繋がりがあるとの話があった。それは、教師としていかに生徒に響くことができるのかを常に考えていること、生徒の学びの瞬間を逃さないために教室あるいは学校中に意識的にも無意識的にも注意を向けていることなどであった。今回の天真体道の体験が非常に抽象的なレベルで教育活動に連結され



写真7：質疑応答の様子

るものであり、それが身体感覚や体験を通して学ぶことができることを見受けられた。

今回の研究会は、身体性の育成に関して、前衛的武道であり現代人の心身の開発法として発展してきた天真体道を体験し、その可能性を探究することを目的に実施した。吉田ら(2016)は、武道や武術として発展した身体技法が心身の開発や療法、さらには、ソーシャルスキルの発展にもつながる可能性があるとして述べているが、今回体験した天真体道の体技からはその可能性を十分に感じる事ができた。また、徹底的に身体のみを抜いていくこと、相手と融けあうように体技をしていく中で相手に影響を与え相手を引き出していくこと、意識やイメージを持ちながら相手と接していくこと、そういったことを体技を通して身体感覚的に学ぶことができ、これらはコーチの身体性の育成やスポーツ危機管理においても示唆に富むものであった。それに加え、この天真体道が目指し作り上げてきたものは、久保(2015)のいう心身統合を目指す身体と心のリベラルアーツであり、まさに21世紀のリベラルアーツであると考えられ、「身体に纏わる文化と科学の総合大学」を標榜する本学にとっても、記録や順位を追求するだけの運動ではなく、天真体道のように、生涯教育として人間や身体の可能性を実践的にさらには思想的に探究し続けた姿勢からは学ぶべきものが非常に多いのではないだろうか。

今後は、この天真体道の思想や体技をコーチ養成における身体性の育成のプログラムとして取り入れる可能性を探るため、天真体道の実践的そして体験的に研究することを継続していきたい。

引用・参考文献

- ・青木宏之(1985)からだは宇宙のメッセージ, 地湧社.
- ・青木宏之(2017)天真思想, 一般財団法人天真会.
- ・青山清英(2017)スポーツ指導者養成機関のスポーツ指導者養成教育における理論知と実践知, 教師教育と実践知, 2巻, pp.51-56.
- ・木戸真美・青木宏之(2000)新体操における発声音「天真五相」の音声解析, 人体科学, 9(1), pp.57-60.
- ・久保隆司・日本ソマティック心理学協会編(2015)ソマティック心理学への招待—身体と心のリベラルアーツを求めて, 星雲社.
- ・坂本拓弥(2014)運動部活動における身体性, 体育・スポーツ哲学研究, 33巻, 2号, p. 63-73.

- 坂本拓弥 (2015) 体罰・暴力容認の一つの背景とその変容可能性, 体育学研究, 60 巻, Report 号, p. R3_1-R3_8.
- 樋口聡編著 (2017) 教育における身体知研究序説, 創文企画.
- メリアム, シャラン・B (2010) 21世紀の成人学習理論, シャラン・B・メリアム編著 (立田慶裕ら翻訳)、成人学習理論の新しい動向—脳や身体による学習からグローバリゼーションまで、2010年、福村出版.
- 藤木健夫 (1993) 遠当ての脳波学的研究, 湯浅泰雄・竹本忠雄 (編集) 「ニューサイエンスと気の科学」, 青土社, pp.105-126.
- 湯浅泰雄・竹本忠雄 (編集) (1993), ニューサイエンスと気の科学, 青土社.
- 吉田梨乃・守谷賢二・江南健志・小野淳 (2016) システムの定義と展開に関する質的研究—ミカエル・リャコブへの半構造化面接—, 千里金蘭大学紀要, 13, pp.21-30.
- ローレンス, ランディ・リプソン (2016) 身体化された学習と患者教育：看護師の自覚から患者のセルフケアへ, ランディ・リプソン・ローレンス (立田慶裕ら翻訳), 「身体知-成人教育における身体化された学習」, 福村出版.
- Walker, L. F., Thomas, R., & Driska, A. P. (2018). Informal and nonformal learning for sport coaches: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(5), 694-707.
- フレーレ, タミー・J (2010) 身体を通じた学習, シャラン・B・メリアム編著 (立田慶裕ら翻訳), 「成人学習理論の新しい動向—脳や身体による学習からグローバリゼーションまで」, 2010年、福村出版.
- Callary, B., & Gearity, B. (Eds.). (2019). *Coach education and development in sport: Instructional strategies*. Routledge.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science & coaching*, 4(3), 307-323.
- Milistetd, M., Salles, W. D. N., Backes, A. F., Mesquita, I., & Nascimento, J. V. D. (2019). Learner-centered teaching in a university-based coach education: First attempts through action research inquiry. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(3), 294-309.