

日本の**伝統武道継承者**の直立姿勢と歩行姿勢の特徴

エリート極真空手家と武道専攻大学生との比較

竹中健太郎、下川美佳、前田明

背景・目的：日本の伝統武道には、年齢とともに強くなる**身体技法**がある。海外在住のエリート極真空手家は、日本には素晴らしい日常作法、精神性があることからその**伝統技法**を日常生活に活かすべきだと強く主張している。しかしながら、実際には即時的効果が現れやすい力、スピードに頼り、訓練とともに身につく**身体技法**が忘れ去られているのが現状である。そこで、日本の**伝統武道継承者**の直立姿勢、歩行姿勢の**特徴**を明らかにし、伝統武道を活かした姿勢の改善に関する基礎資料を得たいと考えた。

事業遂行に変わる問題の発生と事業内容の変更：当初、日本の**伝統武道継承者**として海外在住のエリート空手家1名を対象とし、3次元動作分析や床反力などを計測予定であった。しかし、予定していた実験協力者の体調不良により測定が困難となった。そのため、空手と同様に日本の伝統武道である**剣道家**を対象者を変更し、その**伝統技法**を日常生活に活かすための基礎資料を得ることとした。

剣道における礼法所作に着目した**修練効果**に関する検討

伝統武道の基本動作を活用した運動プログラム開発を目指して

方法

- 対象者：剣道家 3名
- 対象動作：礼法動作
- 試技数：3試技(内省評価の高いものを分析対象)
- 調査項目：動作時間 及び 体幹角度[前後傾]

表1.対象者の属性

対象者	鏡度区分	年齢	剣道歴		身長	体重
			競技年数	段位		
A	高段位修練者(熟練者)	49歳	43年	8段	173cm	72kg
B	大学生修練者	20歳	14年	4段	169cm	68kg
C	中学生修練者	14歳	5年	2段	163cm	60kg

表2.礼法所作に要した時間(秒)

対象者	時間(秒)
A	32.69
B	18.25
C	19.29

表3.礼法所作における体幹の前後傾(角度)

対象者	帯刀	蹲踞1	中段	蹲踞2	提刀
A	3.11	-7.97	1.52	-8.76	1.19
B	1.02	-8.30	-1.17	-7.27	-0.61
C	-0.02	-7.77	0.37	-5.34	2.31

結果・考察

1. 礼法所作に要した時間

熟練者の動作の始動から完了するまでの時間が長い傾向

2. 礼法所作における体幹角度[前後傾]と推移

修練経験の長短で、礼法の動作が異なる
修練年数が長いほどその角度の変動が小さい傾向
(蹲踞動作、蹲踞と納刀の動作)

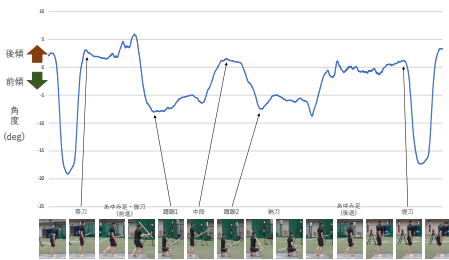


図1.熟練者の礼法所作における体幹の前後傾(角度)の推移

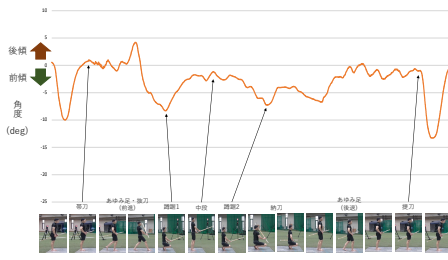


図2.大学生修練者の礼法所作における体幹の前後傾(角度)の推移

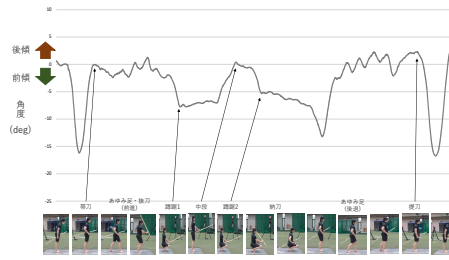


図3.中学生修練者の礼法所作における体幹の前後傾(角度)の推移

3. 礼法所作における地面反力の推移および左右差

修練度が高い対象者の方が左右差は小さい傾向

表4.礼法所作における地面反力および左右差

	礼～蹲踞 踏み出し			蹲踞～蹲踞 中段の構え			蹲踞～礼 引きつけ		
	右足	左足	左右差	右足	左足	左右差	右足	左足	左右差
A	365.04	450.32	85.28	527.44	330.10	197.34	367.38	474.03	106.66
B	383.25	285.22	98.02	430.84	221.94	208.90	302.95	375.16	72.21
C	365.74	290.34	75.40	529.61	143.52	386.08	446.25	220.69	225.56

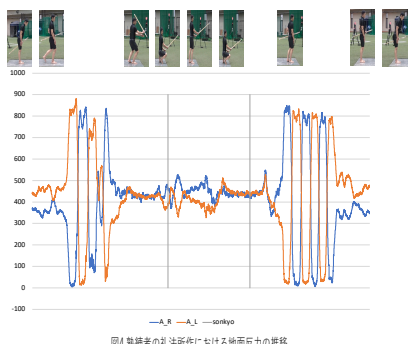


図4.熟練者の礼法所作における地面反力の推移

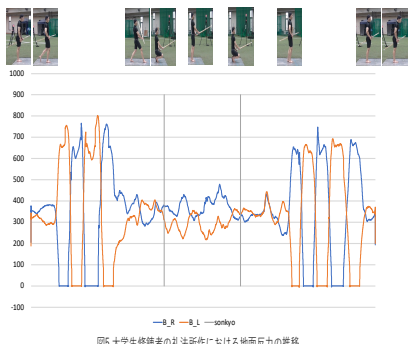


図5.大学生修練者の礼法所作における地面反力の推移

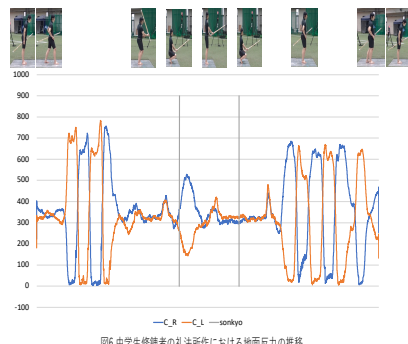


図6.中学生修練者の礼法所作における地面反力の推移

まとめ

剣道特有の動作の修練を重ね**体幹角度の小さい動作**が身に付く
伝統武道の修練により身に付く技法を**転倒防止**に活用できる可能性