

伝統**武道**の**基本動作**を活用した運動プログラム開発に向けた基礎的研究

竹中健太郎、下川美佳、小崎亮輔、沼田薫樹、前田明

背景

昨今、トレーニングジムや宿泊施設等で**武道**（剣道、剣術）の動作をベースにしたエクササイズが取り入れられ話題となっている。しかし、それらの動作は木刀などを所持することで興味・関心を促してはいるものの、一定の運動量を確保したエアロビクスダンスに類似する。そこで、武道課程を有する本学において、**剣道特有の身体技法**（刃筋や呼吸法）を適切に反映させた運動プログラムを専門的立場から構築したいと考えた。

目的

本事業では、**剣道高齡熟練者**の特化した動作の特徴ならびに、**基本動作**における「空間打突の刃筋の意識」や「呼吸法の活用」による運動効果について検討し、運動をプログラミングするための基礎資料としての知見を得ることを目的とした。

方法

- 対象者：剣道家 7名（**高齡熟練者群**：65.0±3.6歳 8段 3名，大学生群：20.3±0.4歳 3段 4名）
 対象動作：礼法動作（立礼，歩み足，蹲踞など）
 基本動作（剣道形1本目[仕太刀]，素振り）
 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
 体幹角度[前後傾]
 刃引きの最高速度

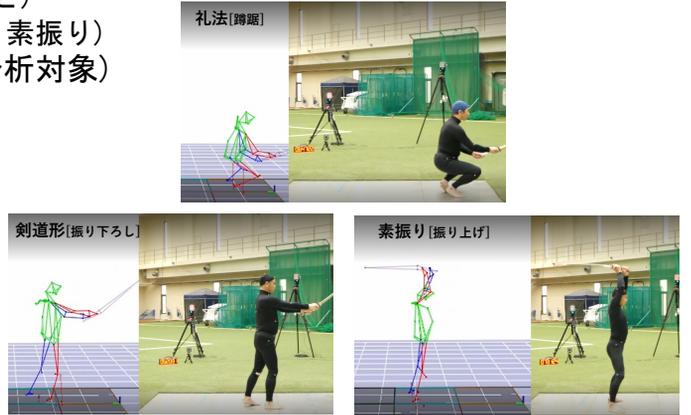


図1. 実験環境

結果・考察

1. 動作時間

(1) 礼法動作

➤ **高齡熟練者群の方が有意に長い**

(2) 剣道形

➤ **高齡熟練者群の方が有意に長い**

(3) 素振り

➤ 群間での有意な差なし

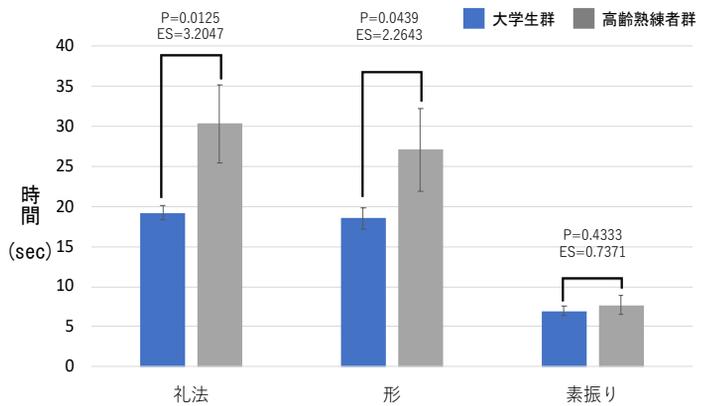


図2. 礼法・剣道形・素振りの各動作における時間

2. 剣道形の体幹角度[前後傾]変位

「抜き直前」から「打突」

➤ **高齡熟練者群の方が有意に小さい**

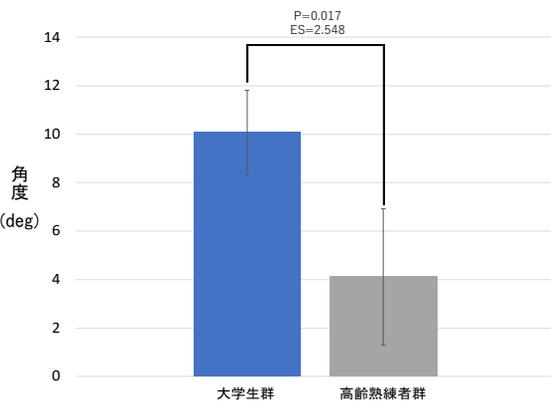


図3. 「抜き直前」から「打突」までの動作の体幹の前後傾の角度変位

3. 刃引きの最高速度

「抜き」動作後の振り下ろし（打突）

➤ **高齡熟練者群の方が有意に高い**

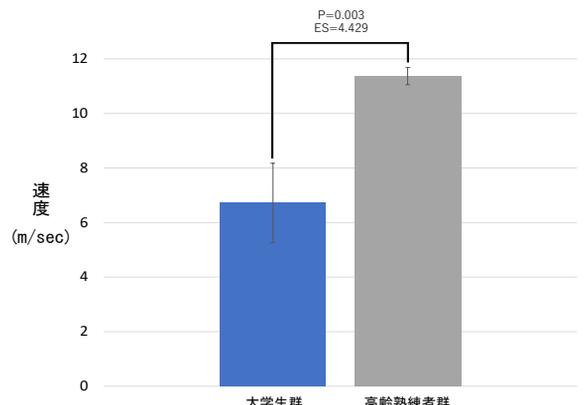


図4. 「抜き」動作後の振り下ろし（打突）における最高速度

まとめ

- 高齡熟練者群の動作時間は**美しさ**や**威厳**，**品位**を兼ね備えた姿を表現
- 高齡熟練者群の打突とその他の動作は大学生群よりも**緩急差**が顕著
- 高齡熟練者の体幹の角度変位の小ささは，**一拍子**を体現する手法