

柔の武道から学ぶ!

基本の柔道レッスン①

「ウィズ・コロナ」の日常は、まだまだ続きそうです。思いつきり体を動かしたいと願いながらも、自粛を強いられている日々は、体調にも影響してしまいます。体調を崩さないために、今月は、柔道の精神を学びながら、バランスを保つ基本姿勢づくりを紹介いたします。

イラスト：水口アツコ

ケガをしない体づくり 柔道の精神から学ぶ

柔道では、「精力善用」「自他共栄」という言葉が重んじられています。これは、柔道を創始した嘉納治五郎師範が、弟子たちに繰り返し伝え、現在も教えとして継承されているものです。

その意味合いは、「人として生まれてきたからには、人の役に立ちなさい」ということで、柔道が、体育スポーツやオリンピック種目というだけでなく、人の役に立てる人間づくりを目指しているということです。

そして、柔道の基本は受け身とされています。受け身は、ケガをしない、ケガをさせないために最も重要な技で、受け身からすべてが始まるといっても過言ではないのです。受け身はあたたかも姿勢ように思えますが、その受け身から、勝利に向かっの新たなシナリオが始まるわけです。

日常生活においても、「受け身の姿勢ができたからかな、大ケガをしないですんだ」という話を耳にすることがあります。何となく身につけていた受け身の技が、身を助けてくれたということなのです。今日は誰にでも学べる柔道の「基本姿勢」を日常生活に取り入れ、ケガ予防をして安心、安全にお過ごしください。

Column

フランスの柔道人口は60万人

柔道は嘉納治五郎師範が創始した、メイト・イン・ジャパンの武道ですが、世界の約200の国々に普及しています。その中でもトップなのがフランスの60万人。日本は15万人弱にとどまっています。

フランスでは人気スポーツ・ベスト3に入っており、小学校に入るときには、多くの子どもたちが柔道を始めているのです。柔道を教える人たちは国家資格を持っていて、人間教育として柔道を取り入れています。

日本で生まれた柔道、フランスで大いに活用しているのですから、その教育方針を逆輸入したいものです。



仮屋 茂

(かりや・しげる)

1942年、鹿児島県出身。講道館柔道七段。鹿嶋柔道スポーツ少年団代表者。茨城県スポーツ少年団副本部長。日本スポーツ少年団指導者協議会副委員長、茨城県柔道連盟教育普及部長等で活躍。NPO法人コネクラブ理事長。一般社団法人コミュニティスポーツ研究所所長。著書に「仮屋茂の2歳から始める! 子育て支援Judoスポーツ」「これでヨシ 中学校武道必修化 柔道」などがある。

柔道レッスン | 基本姿勢

まず、柔道における基本姿勢を学んでください。

基本姿勢は体をバランスよく自然に動かすための土台となるものです。

自然本体、右自然体、左自然体の3つと、自護本体、右自護体、左自護体の3つ、計6つあります。

自然本体

両足を肩幅くらいに開く。あまり力を入れず、どの方向にもとっさに動けるようにしておく



自護本体

自然本体は、全身の力を抜いて自然に立っている姿勢だが、自護は体を身構える姿勢。正面を向いている姿勢から肩幅より広めに両足を開き、膝を軽く曲げて、腰を少し下げた姿勢をとる。重心は低くする



右自然体

自然本体から、右足を1歩右前に踏み出す。目は自然に前を見る



右自護体

自然本体から、右足を前方に踏み出し、膝を軽く曲げて、腰を下げる。相手の攻めに備えた姿勢で、「さあ、来い」という状態



左自然体

自然本体から、左足を1歩左前に踏み出す。目は自然に前を見る



左自護体

自然本体から、左足を前方に踏み出し、膝を軽く曲げて、腰を下げて重心を下げる。相手の動きにすぐ反応できる姿勢で、「さあ、どこからでもかかって来い」という気持ちを込めた状態



肩の力を抜いて、正しい姿勢を身につけてください