

## 少林寺拳法と障がい者武道

これまで少林寺拳法を学んできた私はこれまでも何名かの身体障がい者、精神障がい者と練習・指導を行ってきた。この度日体協の案内で障がい者スポーツ指導員制度を知り、受講することとした。

### 少林寺拳法とは

少林寺拳法は香川県で昭和 23 年に開創された日本発祥の武道である。戦後の混乱期に日本の将来を憂いた創始者が人づくりの道として創始した。多くの人々が自信と主体性をもって人生を送れるようにすることが目的であり、拳技はその手段にすぎない。少林寺拳法には、拳法を学ぶのではなく拳法で学ぶ、というテーゼがある。拳法は元来手段にすぎないため目的や時代に応じて変形は厭わない。この考え方は障がい者武道においても役に立つと筆者は考えている。

### 障がい者スポーツの在り方「障がい者でも頑張っていない方いますよね?」

これまでも障がい者スポーツまた障がい者武道に関心があり、折を見て学んできた。ある学術的な場で障がい者スポーツに関わる大学教授の方が「でも障がい者でも頑張っていない方いますよね?」と発言した。これは衝撃的な発言である。たしかに健常者にも頑張っている人、そうでない人がいるように、障がい者においてもそのような場合があることは自明である。責めているわけではない。

氏の意図は次の通りである。競技人口が少ない競技でさらに障がい者スポーツとなると、更に競技者が少ない。その場合ひとつのカテゴリーに数名しか出場者がおらず、全敗しても入賞またメダルの獲得となってしまう、これが高頻繁で見受けられるという。このような場合、「障がい者がスポーツをしている」から表彰されたという形になってしまい、アスリートとして表彰されたとは言い難い。もちろん障がい者にとって日常の苦難を乗り越え競技を行うこと自体の賞賛はひとつあるが、それとはまた別に競技者またアスリートとしての正当な評価へ受けられる体制づくりも必要ではないか、と氏は提唱されていたのである。なおこの氏のご家族も障がい者であること付け加えておく。

競技者として評価を受けるに至れば障がい者本人の大きな自信となり、そして社会的な関心・評価にも繋がるのではないだろうか。今回の受講においても先天性の身体障がい者であった御先生より、「障がい者スポーツには、すでにルールが引かれている事が多い。」「でもルールがあるから試せないこともある。自分の考え・選択が狭まっているように感じる時がある。」「一緒に考えて進めていければより良いのでは」と仰っていたことが印象的である。障がい者なのでここまでできればいいだろう思い違いが指導者側にはあるのかもしれない。

### 障がい者武道の在り方「少林寺拳法」

武道の基となった武術は本来スポーツの特徴であるフェアプレイとは少し異なり、アンフェアな状況下での運用を前提としているといってもよい。例えば負傷した際など身体のいずれかの箇所が万全に動かさない状況下で如何に戦い如何に逃走するかという状況が本来であるともいえる。また

相手が複数人いる場合や武器を所持しているなど絶対的に不利な状況というものも想定される。正面に対する攻撃だけではなく左右側面や背面への諸動作は多様な運動を行うきっかけともなる。著者は普段の修練でも身体に制限を設けて行うことがある。そこにはたくさんの学びがある。武道におけるこれらの特徴は身体障がい者が武道を学ぶ上でとても優位に働くと考える。

少林寺拳法は突き蹴り主体の「剛法」と組技主体の「柔法」を備えている。少林寺拳法は基本的にコンタク競技であるため、キックミットなどを突き蹴りするだけでもかなりの運動量となる。厳密なフォームを求めなければ突き蹴りは投技よりも単純な手順で行える簡易な動作である。モノを実際に殴打する閉鎖運動は、ボールを投げるといった開放運動等と比べて肢体麻痺があっても全身の協調的な運動を行いやすいと筆者は考えている。モノを実際に殴打することで、その人に合った適切なフォームも比較的容易に形になってくるおもしろさもある。そのフォームは健常者でも人によってかなり幅広い。

なお経験上、精神障がい者も好んで継続しやすい。特に精神障がい者には細かいフォームの指導はストレスになる傾向があるので、単純な動作からはいる剛法が好ましい。また剛法と技術的に関連があるため柔法も導入しやすくなる。柔法はより積極的に他者と接触するため精神的な安定に意義があるように感じている。

## ハイキックの習得

本稿では片麻痺である K 氏がハイキックを修練する過程を紹介する。

武術・また格闘技において花形の技として顔面への蹴、ハイキック(少林寺拳法では高廻蹴)がある。ハイキックは決して高等な技術ではない。20 代の健常者であれば入門後半年もあれば多くの者が行える。

上段への蹴は柔軟性と筋力、そして何よりも全身の協調的な動作が求められる。高いところを蹴るためには両足の長さだけではなく左右股関節間の長さ、骨盤の長さを加えて高さを出す必要がある。これには骨盤の傾斜が不可欠となる。そして骨盤の傾斜に合わせた上半身の協調的な動作が必要となる。

K 氏は小学生の頃の怪我で片麻痺となった後天的な身体障がい者で右半身に不完全麻痺がある。右腕の肘と手首は完全な伸展が難しいので突動作に支障がでる。右下肢は歩行可能だが膝は高く上ゲルことは難しい。欠損・不随意運動はない。成長期以前からの麻痺なので変形がある。また右目の視野も狭いので打撃が見えていない範囲がある。右半身も痛覚は正常。

K 氏は普段の修練においては、技の修練(つくる修練)では可能な限り健常者と同様のメニューをこなし、術の修練(使う修練)は片麻痺で実際にどのように戦うべきかを共に試行錯誤している。武術ではこの二つを併せて「技術」と称する。

K 氏はハイキックに対して非常に高い関心を持っていた。これまでは高所を蹴るということを強く意識していなかったため、中段蹴(腹部への蹴)が限界であったが、改めてハイキックを修練し、以下のことが留意点として見受けられた。

- 蹴のフォームには大きな差があるが、修練自体は左右同様に行っている。



- 蹴技は蹴る足よりも立つ足、軸足が重要となるため、麻痺のない左足で立ち麻痺のある右足で蹴るほうが高く上がる傾向がある。
- 高さと威力を出すために必要な蹴り足側膝の伸張が遅れるため低い位置での蹴動作で伸展の刷り込みを行った。
- 腰を入れる、骨盤を返す感覚が鈍い。骨盤を返すための軸足を返すという動作が難しい。他動的に動かして覚えさせる必要があった。
- 麻痺のある右足への身体感覚が極端に消失していると感じられた。蹴る場合は爪先を走らせて当てる意識を強く持つ必要がある。動作全般を見渡しても、右半身の操身が鈍い。
- 上半身で下肢の動作を誘導する必要がある。これは健常者でも同様であるが、身体障害者の場合は全身の協調動作が弱いのでややオーバーアクション気味に行う必要がある。
- 実際にモノを蹴ることが必須。特に身体障がい者はフォームの個別性が高く感覚も低いので、健常者以上に必要となる。
- 股関節の柔軟は外転と外旋を行う。特に健常者がハイキックを習得する際にあまり重視されない外旋に重点的に行う必要がある。

本稿には間に合わなかったが、健常者同様に半年間ほどでハイキックが可能だと思われた。

ハイキックはシンプルな技であるが、華々しさがある。前述の通り高等な技ではないが、意識して取り組まなければ健常者にも難しい技でもある。また余談であるが、ハイキックは全身の協調を必要とするため体調のひとつ指針ともなる。その日の体調で足の高さだけではなく感触も異なる。

本人談として「まさか身体障がい者がハイキックを蹴ることができるとは思われない」「今後身体障がい者が入門してもよい励みになれば」と意欲的である。何よりハイキックを習得できれば本人にとって自信となる。

障がい者武道は、単に障がい者に向けてグレードダウンしたものではなく、本来武道に備わった根源的な要素を健常者にフィードバックすることが可能であり新発見・再発見の喜びも秘めている。

スポーツ的にみてより高いパフォーマンスを出す方法を選択せず、より安易な方法を選択する例が武術には数多くあるが、そこには運用面における安全性や確実性、習得時間の短縮などの面で意義が見いだせる。健常者が何気なく行ってきた動作も、障がい者の修練を通して改めてその意義を確認することができるため、障がい者武道は健常者にとっても大きな意義があるといえる。

