

日 本 体 育 大 学

スポーツ文化学部

伝統文化交流実習 2023

(マレーシア)

伝統文化交流発表会

ワークショップ



2023年2月11日(土) 伝統文化交流発表会 13:00~15:00
ワークショップ 15:00~15:30
[JUARA STAJIUMI (ジュアラスタジアム)]

皆さんこんにちは。

私達は日本体育大学で武道を専攻し、将来、武道または日本の伝統芸能の専門家になることを目指して勉強している学生です。

日本の武道と芸能はその長い歴史の経過と共に発展し、武道は日本の運動文化財として、競技スポーツとして、健康法として更には教育のための一手段として重要な位置を占めており、伝統芸能は様々な分野に分派しながら発展、継承されてきました。

私達は将来それぞれの指導者となるために毎日厳しい稽古に励んでいます。専門家としてはまだまだ未熟ではありますが、本日は日頃の稽古で鍛えた技術の一端をご覧いただき、日本の武道と伝統芸能をご理解いただければ我々にとってこの上ない喜びです。どうぞ最後までお楽しみください。

プログラム

オープニング

弓道

1. 和太鼓演奏「さんがだいこ山河太鼓」
2. 少林寺拳法
3. 剣道・なぎなた
4. 創作日本舞踊「新曲浦島」
5. 相撲
6. 合気道
7. 柔道
8. 空手

ワークショップ

プログラム

オープニング

弓道

太古、狩猟の道具として誕生した弓矢はやがて戦争の武器となり、日本ではその後堂射としての競技として弓具が改良され、少しずつ変化を加えながら今日まで外見上の大きな形状の変化を伴わずに継続しています。

一方で弓具はそこに神秘性を見出し、お祝いや魔を払う道具として、また五穀豊穡を願う儀式や物事の始まりを告げる道具としても用いられてきました。

弓道の神秘性と禅性は日本文化の研究として広く世界中に伝えられ、現在は全世界で愛好されるようになりました。

本日は鏑矢を用いて清め払いを行います。

1.和太鼓演奏「さんがだいこ山河太鼓」

作詞は、夏の長良川を表現し、雷鳴・雷雨から介入する。豪雨は、峡谷を下り支流を集めて流れを早め、濁流となって溪流を走る。滝あり、放流あり、大波あり、と様々な流れを全身で表現しながら、やがて伊勢湾へ流れ込む情景を奏でる。

2.少林寺拳法

少林寺拳法は、開祖「そうどうしん宗道臣」により 1947 年に創始されました。その拳法は、開祖が中国に渡り学んだ拳法を、帰国後新しい拳法の体系として整理・再編されたものであります。

この少林寺拳法は、相手を倒して勝つことを目的とするのではなく、自分を見つめ、相手と共に上達を図るという修練経過を通じて自己を確立し、自他共楽の精神を養うものです。この思想と拳技は多くの人々の共感を呼び、心技体を養う護身術として国境を越え、民族を超えて広く普及しています。本日はその一部を紹介いたします。

3. 剣道

剣道は今から約 1,000 年ほど前に「日本刀」が製造されると共に始められ、多くの戦いを経て「武士」の最も重要な武術として位置づけられました。その練習の方法も「木刀」による『形稽古』から、今から約 250 年ほど前に作られた「竹刀」や「防具」の出現により実際に打ったり、突いたりする『打ち込み稽古』へと変化し、現在の競技に至っています。

本日は実践的な動きの中での基本と応用を紹介し、最後に普段あまり見る機会のない「なぎなた」との『異種試合』を含めた 2 種類の試合を披露いたします。

4.なぎなた

鉄砲が戦場の主役に躍り出るまでは、槍や剣などと同様に「なぎなた」も有力な武器として使用されました。その後、この武器は武家の女性の護身用に転用されるようになって新たな活路を見出すことになりました。今日、この「なぎなた」を操作する術は運動競技として再編され、国内のみならず海外までも普及するようになり、世界大会が開催されるまでに成長しています。

5.創作日本舞踊「新曲浦島」

この作品は、明治の劇作家である坪内逍遙により作られた壮大な浦島伝説の舞踊劇の序曲となります。大海原の荒ぶる波を長唄三味線により表現されています。江戸三大祭の一つ。山王祭の賑わいを描写した曲。神楽や、扇獅子、団扇などを使い群舞により賑やかに踊る。

6.相撲

相撲は我が国の国技として、また文化として今日まで国民に深く愛好されています。直径4m55cm (15 尺)の円形の「土俵」で勝負が行われ、相手を土俵の外に出すか、相手の足の裏以外の体の一部を土俵につけると勝負が決まるというシンプルなルールです。大相撲（プロ）は体重制限がなく、アマチュアにおいても代表的な大会では同様です。競技特性上大きな選手が有利であり、選手は筋量と体重の増加の為に日々精進しています。しかし、軽量の選手でも巧みな技やスピードで大きな選手に勝つことが出来ることも相撲の魅力の一つです。

本日は「基本」（塵手水・四股・腰割り・すり足）と「実践」（三番稽古・申し合い・ぶつかり稽古）を披露いたします。

7.合気道

合気道は、開祖植芝盛平が日本伝統の武術の奥義を究め、さらに厳しい精神的修行を経て創始した現代武道です。合気道は相手といたずらに強弱を競いません。入身と転換の体捌きと呼吸力から生まれる技によって、お互いに切磋琢磨し合って稽古を積み重ね、心身の錬成を図るのを目的としています。また、合気道は他人と優劣を競うことをしないため、試合や競技を行いません。稽古を積み重ねていく中でお互いを尊重し、和合の心を学ぶことが出来る武道と言えるでしょう。

本日は基本の抑え技、投げ技と片手取りによる自由技を披露致します。

8.柔道

柔道は、1882年に嘉納治五郎師範により創始され、現在は、世界の200カ国の国と地域に普及しています。また、1964年の東京オリンピックから正式種目に採用されている日本発祥の武道です。柔道には「柔よく剛を制す」という言葉があり「小さい人でも大きな人を豪快に投げる」という所も魅力の1つになります。

本日は、投げられた時の衝撃を和らげ怪我を防止する受身、次に乱取りで用いられる技を多数使用する投の形。そして、実践的な動きの中から連続技、組手から相手を素早く投げるかかり稽古を披露致します。

9.空手道

空手道は琉球王国（現在の沖縄県）で発祥した武術です。空手道の修練は精神修養と身体鍛錬を目的としており、その鍛錬技術は「受け」、「突き」、「打ち」、「当て」、「蹴り」の技により構成されています。一方、空手競技は2020年東京オリンピックに追加種目として採用され、スポーツとしても注目されています。空手競技には「形」と「組手」の試合があります。「形」は仮想の敵に対する攻撃技と防御技を一連の流れとして組み合わせた演武、そして「組手」は2人の選手が1対1で対戦する試合です。本日は、団体で行う形、試割り、約束組手、打ち込み、そして組手試合を披露いたします。

ワークショップ

[スタッフ]

実習長	八木沢 誠		
副実習長	齋藤 雅英		
総務	鈴木 一宏	松本 真咲	
剣道	古澤 伸晃	新里知佳野	貝塚 脩悟
相撲	伊東 良	松園 大成	
柔道	山本 洋祐	小嶋 新太	森 和輝
伝統芸能	仲間 若菜	清水 早紀	
空手	鈴木 一宏		
少林寺拳法	齋藤 雅英		
弓道・合気道・なぎなた	本田 知也		
医師	小川 理郎		

日 本 体 育 大 学



東京・世田谷キャンパス：〒158-8508

東京都世田谷区深沢 7-1-1

Phone: +81-(0)3-5706-0900 Fax: +81-(0)3-5706-0912

横浜・健志台キャンパス：〒227-0033

神奈川県横浜市青葉区鴨志田町 1221-1

Phone: +81-(0)45-963-7900 Fax: +81-(0)45-963-7903