

忍者体育の質的向上を目指した忍者の鍛錬術の検討

発表者 黒澤 優佳
指導教員 中嶋 哲也

キーワード：忍者体育、身体鍛錬術、忍び

1. 緒言

現代日本には忍者を題材としたスポーツコンテンツが多く存在し、子どもたちの体力・身体能力育成を目指している。「忍者体育」もその一つである。

岩井邦夫が考案した「忍者体育」は小学校の体育教材として児童の自主性を育むことを目的に展開されている¹⁾。内容は、忍者になりきって身体を動かしてみたり、その目標となる技能を忍法と称して児童の向上心を高めたり、先生から指示はほとんどせず児童たちが教えあいながら授業を進めるといったものである。しかし、「忍者体育」は教材を考案するにあたって歴史上の忍者の身体鍛錬術について調査をした訳ではない。つまり「忍者体育」は岩井の創作といった側面が強く、岩井以外の教員が教材として用いる場合に、その意図が見だしにくいといった欠点がある。また、忍者体育は幼稚園や小学校では多く取り入れられているが、中学校・高等学校では取り入れられていない。

そこで本研究では、「忍者体育」に取り入れられるような忍者の実際の忍法や身体鍛錬術がないかを史料から調べ、中学校や高等学校で使用できる教材の提案を目的とする。

2. 研究方法

研究方法は主に文献調査を中心に行う。中島篤巳氏が現代語訳した忍者の三大秘伝書と呼ばれている『万川集海』(1676)、『正忍記』(1681)、『忍秘伝』(1842)を基に、他の文献と読み合わせながら日本に存在していた「甲賀者」「伊賀衆」「風魔忍者」などといった忍者の身体鍛錬術について実態を明らかにする。その中から「忍者体育」に取り入れられるものを選び出し、教材づくりをする。更に考案した教材の可能性を検討し、今後の体育教育において有効性があるのか研究していく。

本研究で用いる身体鍛錬術という用語について、先行研究では忍者を育成する方法について、鍛錬、訓練、及び修行といった用語が主に用いられている。修行は長期間にわたる忍術の訓練。鍛錬及び訓練が現代にあたる筋力トレーニングやメンタルトレーニングにあたるものであり、身体に関わらない多様な忍者としての訓練も含んでいる。本研究では、「身体」に限定した鍛錬術を論じるため、身体鍛錬術という言葉を用いることとする。

3. 忍びの実態

「忍にんじや者」とは後から誕生した言葉で、史料上では「忍しのびのもの」と読む。「忍にんじや者」を「忍しのびのもの」と呼ぶようになったのは、昭和30年代といわれている。なぜ、呼び方が変わったのかは、平山の記述からわかる。「この近世演劇の伝統と、大正娯楽を融合させ、新たな媒体を通じて、それをわかりやすく視覚化したのが、戦後の映画、漫画、そしてテレビの世界だった。この媒体を通じて、忍者ブームは、戦後

の一九五〇年代末から六〇年代に大きなうねりとなった。「忍しのびのもの」を「忍にんじや者」と呼ぶようになったのも、昭和三十年代といわれる。」²⁾このように、テレビや漫画などのメディアによる影響が大きいことがわかる。

忍びの存在が史実上で確認できるのは、南北朝時代を舞台にした軍記物『太平記』であり、荘園制支配に抵抗した悪党が忍びの起源であると考えられている。悪党とは「強つよい者」という意味であり、江戸時代の『武家名目抄』の「忍にんじや者」の項目の解説部分による記述によると、「忍にんじや者とは間諜、間者、諜者と同義であり、彼らの役目は、他国に潜入して、敵の情報を探ったり、敵中に紛れ込んで隙を窺い、敵城に放火したり、刺客となって暗殺を行っていた。物聞とか忍目付などの役職も、彼らの任務の一端に他ならない。ただ、こうした職掌は、正規のものではなく、しかも忍者の出自も一様ではなく、庶民であったり、足軽・同心や、乱波(らっぱ)、透波(すっぱ)の類いのものもいたらしい。」³⁾と平山は紹介している。

そんな忍びの普段の暮らしぶりは農民とほとんど変わらない。ここでは伊賀者、甲賀者といった忍びの里で暮らしていた忍びを主にみていく。伊賀忍者研究会が、軍記物「伊乱記」の「伊州人民風俗之事」という項目の内容を次のように紹介している。「平生は寅の刻に起きて、午の刻まで家業に精を出し、午後から日暮れまで、武芸弓馬の稽古をした。昔から伊賀の遺風として、忍術の通力を相伝し、いかなる要害といえども、忍び込めない所はなかった」⁴⁾。つまり、伊賀者(忍び)は毎朝午前四時に起きて、正午まで畑を耕していた。そして午後から日が暮れるまで武芸や弓馬の訓練にいそんでいたという。忍びが着用していた忍び装束は農作業の際に着る「野良着」に似ており、武器も農具を活用したものが多かったとされる。このように忍びは任務のない日、半農半士のような生活をしてきたのだ。そして、忍びの里に住まう者たちは、3歳の頃より忍者教育をしており、12歳の頃にはもう一人前であったとされる⁵⁾。

忍びは任務に赴く際、守るべき約束事が存在していたが、その内の一つ、忍術の三病について、万川集海・巻第十一陰忍一に記載がされている。「八、忍術の三病は、一に恐怖、二に敵を軽んず、三に思案のしすぎ。この三つを取り除けば、忍者は電光の如く瞬時に入り込む事が出来る。」⁶⁾つまり、恐怖をすること、敵を軽んじて侮ること、考えすぎること、この3つを取り除けば、電光の如く速やかに敵地に侵入することができる、ということである。

4. 「忍び体育」

忍び体育は、岩井邦夫の「忍者体育」の理念を根底に、子どもたちの人間力と自主性を育てることを目的とする。そして、忍者体育にはない、実際の

忍びの身体鍛錬術や忍術を取り入れることで、子どもたちの基礎的な運動能力の向上、更には「忍び組」といった、グループ活動による主体的・対話的で深い学びを通して、コミュニケーション能力の向上や子どもたち一人ひとりの自己有用感の上昇を目指す。また、「忍術の三病」をモチーフにした約束事の実践を通して、自己肯定感の上昇、自分や周りに対する安全配慮、体を動かすことの楽しさ並びに「できる」ことの喜びを身につけさせることを目指す。

「忍び体育」では、「忍術の三病」を参考にして、忍び体育を展開する際、生徒たちに守ってもらう約束事とする。

3つの項目に込められた意味としては、①恐れることなかれ、は「恐怖」から来ている。忍び体育では、自分の能力の過小評価、自信がないといった理由で活動することや何かアイデアを出すことに対して、怖がらないでのびのびとした姿勢で臨んで欲しいという意味がある。②軽んずべからず、忍び体育では、安全面に配慮させる、つまり行う活動に対して細心の注意を払ってケガや疾病の防止に努めて欲しいという意味がある。③思案を過ぎなかれ、は「思案のしすぎ」から来ているもので、忍び体育では、考える時間も大切だけど、まずは身体を動かすことを優先にし、活動時間を増やすことを目的に設定する。

また、忍び体育を展開する際は、生徒同士のコミュニケーションの場もたくさん取りたいと考えているので、原則として「忍び組」と称した、4~5人程度のグループ活動をさせることにする。

運動案：「足並み十箇条」を参考にしたステップワーク

- ・ぬき足（足先を地から抜き上げるように歩く）
- ・すり足（足が不自由なように擦って歩く）
- ・しめ足（静かに締めつけるように歩く）
- ・飛足（歩幅を大きく取り、飛ぶような感じで歩く）
- ・片足音（片足を引きずるような音を出す）
- ・大足（大股で歩く）
- ・小足（小股で歩く）
- ・刻み足（動物のように細かく速く刻むように歩く）
- ・走り足（走る）
- ・常の足（普通の歩き方）⁷⁾

応用編

- ・深草兎歩（手の甲に足を乗せて歩く）
- ・狐走り（四つん這いでつま先立ちになって前へ進む）⁸⁾
- ・四足の習い⁹⁾

場をエリアで区切って、エリアごとに歩法を指定。忍び組で移動し、時間を設定して各歩法に挑戦する。歩法の違いに着目したり、指定された動きができていないか確認したりする。歩法を限定して鬼ごっこを試してみるのも良い。また、忍びは歩法で正体をごまかしたり、足音を消していたりした者である。本当に正体をごまかせるのか、足音が消えるのか探ってみたりする活動にする。

評価について、子どもたち一人ひとりが動きをイメージできる想像力、ポイントを体現できる創造力を身につけさせ、他者とのコミュニケーションを取りながら身体の動かし方を学習していくこ

とが効果的だと考える。一方教師は、子どもたちの自己理解を補助するために、子ども一人ひとりの目標や課題を把握し、子どもがどのように学習をして変容したか、結果に対する過程に着目することが大切であると考えます。

そこで、身体の動かし方に気づけた子どもがコーチとして教える場を設定したり、学習カードを用いて「できなかったこと」、「できたこと」について具体的に書かせて視覚的にフィードバックをさせたりする。これによりコーチとなった子どもが他者に教えられているという自己有用感を得られたり、苦手意識を感じている子どもが自分の課題を理解して学習に取り組んだりすることが可能となる。また教師は、学習カードを通して子どもたちの状況を理解し、授業計画や指導方法の反省・改善を図り、よりよい教材づくりの参考にすることができる。

このようにして授業の場や学習カードを通して、教師は、子どもたちの「学習に対する態度」・「知識・技能」・「運動に対する興味関心」・「思考力・判断力・表現力」を評価しつつ、子どもたちの自己理解が十分か、学習に関して困ったことがないかを把握し、アドバイスをしつつ、指導法の反省・改善の資料として用いる。

5. まとめ

本研究では、今現在わかっている忍びに関する情報で「忍び体育」の一例を考案した。本研究で考案された教材が、効果性のあるものなのか、実際に試して研究することができなかったが、今後私が担任するであろう生徒を対象に実践し研究できれば良いと考えている。「忍者体育」ともい「忍び体育」を通して、児童生徒が身体を動かすことの楽しさや様々な動かし方に気づき、それを他者に伝える、教え合う、現代の子どもたちに身につけてほしい力を育むきっかけになればと思う。また、教材としては未熟であるためこれからも研究を続け、教材として確立ができるようにしていきたい。また、本研究が少しでも他に「忍者体育」を研究している者へのステップや、「忍者体育」の汎用化を後押しできれば幸いである。

文献

- 1) 岩井邦夫『体育が子どもを育て、学級を変える一人間力をはぐくむ忍者体育―』、アイオーエム、2008年
- 2) 平山優『戦国の忍び』、角川新書、2020年、p.3
- 3) 前掲書2) p.23
- 4) 伊賀研究協会『忍者の教科書』、笠間書院、2014年、p.3
- 5) 山田雄司『戦国忍びの作法』、GB、2019年、p.28
- 6) 中嶋篤巳『完本 万川集海』、国書刊行会、2015年、p.136
- 7) 藤一水子正武『忍術伝書 正忍記』、新人物往来社、1996年、p.67
- 8) 前掲書6) p.146
- 9) 前掲書7) p.94-97