

第1回北國杯全国学生柔道オンライン形競技大会 講評

審査委員長 藤田真郎

今大会は形の演技内容によって順位をつけるという従来の競技大会の枠を超え、学生が形に対して今後どう向き合ったら良いのか、また形の演技の質向上のために何が必要なのかといったこと等について、全日本柔道連盟公認形審査員から各演技組に対して2つ以上の貴重なコメントをいただきました。ここに今大会の開催価値を見出すことができたものと確信しております。

多くの学生にとっては初めての形競技大会への出場だったと思います。これまで形と言えば昇段試験や授業時でしか学ぶ機会が無かったので、技の順序はともかく取と受の技の攻防の理合いまで十分理解していないケースが見受けられました。「投の形」、「固の形」、「柔の形」各形の一つの動作には意味があります。各形の攻防の動作の理合いを十分理解しながら、数多く練習し、取受の双方が協調し合って生きた技・動作による形を演じることが大切です。

審査員からのコメントを参考にして、学生が今大会を機に形に対する認識を新たにし、積極的に形に取り組んで欲しいと願っております。形によって若干違いはありますが、下記の形の評価内容が示す通り、各形には乱取や日常生活に必要なことの多くが含まれているといっても過言ではありません。今一度評価内容に照らして、自分達の演技がどうだったか再確認をしていただければと思います。

(1) 礼法・服装

礼法：立礼、坐礼、姿勢、目付、呼吸等

服装：服装の乱れ、帯、紐の解け方等

(2) 技の内容

基本動作：基本動作、姿勢、態度、組み方、進退動作、体捌き、受身等

技の理合い：正確度（崩し、作り、掛け）、緩急、強弱、氣迫、迫真性、順序

受身等位置の取り方：位置、相手との間合い等

(3) 全体的な流れ、リズム、テンポ、調和等

嘉納治五郎師範は乱取と形を作文と文法に例えられています。より良い乱取、試合をする上で文法である形の練習は大変有益であり、形のための形練習ではなく、形を是非乱取や試合に生かして欲しいものです。参考までに、今後学生が形を通して柔道の幅を広げていくために、形を学ぶ方法について幾つか記しておきます。

- ①形の講習会に参加する（形の演技に関する重要なポイントを学ぶ）
- ②教本やビデオを参考にし、正しい動作を学ぶ（声に出して教本を読み上げ、動作を確認する）
- ③YouTube等で全日本形競技大会優勝者（世界チャンピオン）の良い演技を観て自分達の演技とどこが違うのかをチェックする
- ④形の練習を定期的に且つ継続的に行う（「継続は力なり」）
- ⑤形競技大会に出場する（客観的な評価を受け、更なる向上のための練習課題を見つける）

結びに、今大会の開催に当たり、大会の趣旨にご理解いただき公認形審査員をご推薦賜りました全日本柔道連盟はじめ参加された審査員や各大学の指導者、学生各位に深く感謝申し上げます。