

『武道研究 21世紀の武道と研究の課題』

巻頭のことば 国際武道大学附属武道・スポーツ科学研究所所長	小林啓三……………	i
「21世紀の武道と研究の課題」討議の内容 ……………		1
小林啓三、魚住孝至、大矢稔、柏崎克彦、大道 等、木村寿一		
・特別プロジェクト研究の設立と討議の経緯		
1. 武道の特性		
2. 武道の技		
3. 武道の伝統と国際化		
4. 21世紀の武道と研究の課題		
I. 宮本武蔵『五輪書』の研究	魚住孝至……………	9
はじめに		
1. 宮本武蔵とその時代		
(1)武蔵の生い立ち		
(2)武者修行と実践勝負の日々		
(3)壮年期の武蔵		
(4)晩年の武蔵と『五輪書』		
2. 『五輪書』の思想		
(1)地の巻 一兵法の道の捉え方		
(2)水の巻 一核となる剣術術理		
(3)火の巻 一戦い方の工夫		
(4)風の巻 一誤った法と「直道」		
(5)空の巻 一修する道と開かれる世界		
結び		
II. 剣道の技法と心法	大矢 稔……………	37
はじめに		
技法と心法の展開		
1. 構え		
(1)構えを考える場合の基礎		
(2)打突動作と構え		
2. 構えに関する諸問題		
(1)蹲踞と気力		
(2)心気力一致		
(3)目付け		
(4)四戒(驚懼疑惑)		
3. 攻めに関する諸問題		
(1)隙(有形・無形)を求める		
(2)攻めの実際		
4. 水灑刀の位(すいえんどうのくらい)について		
5. 打突の機会		
6. 技		
(1)技の捉え方		
(2)打突の機会と技の選択		

- 7. 太刀筋
- 8. 有効打突
- 9. 残心

III. 柔道上達論 柏崎克彦…………… 59

序論

- 1. 稽古を楽しむ
- 2. 自分自身を知る
 - (1) 体力について
 - (2) 体型と得意技
- 3. 稽古法を正しく理解する
 - (1) 打ち込み(かかり練習)
 - (2) 乱取り(自由練習)
 - (3) 日本式乱取と欧米式乱取
 - (4) 寒稽古、暑中稽古について
 - (5) 非常事態に備える稽古
 - (6) 怪我や病気の時の稽古法
- 4. 得意技を文章化する
- 5. 心・技・体の「心」を考える

IV. バイオメカニクスの視点からみた武道科学における身体重心 大道 等…………… 79

- 1. 国際的に人気のある空手
 - (1) 序章:それは空手の「パンチ」から始まった
 - (2) 痛みの障害
 - (3) 圧力板
 - (4) スキル
 - (5) すべては頭のなかに
- 2. ニュートン力学:力から得た重心運動
 - (1) バイオメカニクスにおける圧力板の応用
 - (2) 休息時の重心の動き:心拍運動の重心の変化によって記録されるバリスト
 - (3) 跛行
 - (4) 高速歩行における身体重心の機械的なエネルギー
 - (5) テコンドーの前蹴りでの機械的パワー
 - (6) 柔道における「背負投げ」

V. 付録 デンマークにおける国際武道大学武道セミナー …………… 99

- 1. 柔道の実技指導(基本動作と連絡変化) 柏崎克彦
 - (1) デンマーク柔道連盟主催 武道セミナー
 - (2) 松前重義生誕百年記念特別企画 柔道セミナー
- 2. 国際武道大学武道セミナー講演要旨 大道 等
1992年当時の古賀選手の動作分析

著者略歴 …………… 105