

## 特 集

# フィリピンで 日本武道を楽しもう！

海外駐在員やその家族が海外に出ると、日本文化に興味を持つ外国人から質問を受けることもよくあるのではないのでしょうか。その度に「日頃からもう少し日本の文化や歴史について学んでおけばよかった」と後悔することも…。海外の方で日本に興味を持つ人の多くは、日本の文化に対する造詣が非常に深い場合が多いと感じます。

そこで今回は日本の「武道」にスポットを当て、フィリピンでの武道の楽しみ方、楽しめる環境、そして楽しんでいる方々の体験をご紹介します、フィリピン人の方々との交流の一助として頂きたい特集を組ませて頂きました。最後まで読んでいただくと幸いです。

### ★目次★

#### ◆フィリピンで剣道を楽しもう

まぶはい編集員体験記.....P2

フィリピン剣道情報.....P5

稽古内容.....P8

フィリピン国内各地の剣道クラブ情報.....P9

剣道具ができるまで.....P12

◆フィリピン剣道の思い出.....P17

◆フィリピンで柔道を楽しもう.....P21

◆フィリピンの国民的武術 Arnis(アーニス).....P25

## フィリピンで日本武道を楽しもう ～剣道編～

### まぶはい編集員体験記

(記:まぶはい編集員 W)

書道、盆栽、アニメなどに交じって日本の武道「剣道」も海外の方から高く評価されている。剣技のすばらしさや精神性に興味を持つ海外の方も多いが、最も良いことは、老若男女、国籍を問わず共に汗を流し、言葉が多少伝わらなくても、「交剣知愛」「一期一会」の友好を深めることが出来ることだと感じている。

特にこのコロナ禍の中、日本のアニメ「鬼滅の刃」の影響もあり、新たに剣道を学びたいという外国人も増加。フィリピンでも同様の傾向が見られているようだ。

筆者は、幼少の頃、父親から剣道の手ほどきを受け、中学入学と同時に本格的に剣道の稽古を始めた。以来 40 年、筆者の傍らには何時いかなる場所でも、竹刀と防具があった。26 歳の時、それまで海外旅行に行ったことがなく、パスポートさえ所持していなかった筆者は、会社の下命により、1996 年に初めての海外赴任となる香港へ赴任することになる。それまで続けてきた剣道を、海外でも続けられるか心配はあったが、知り合いの剣道家からの紹介を受け、香港の灣仔(ワンチャイ)にあったエリザベス体育館を訪れた。



——そこでは多くの香港人剣道家が稽古に励んでいた。

当時香港には、全日本女子剣道選手権大会で日本一になった経歴を持つ剣士、堀部あけみ先生（現教士七段）がいらっしやり、香港という海外の地で剣道を始めるとあたり、日本一の先生に剣道を教示頂けることに感銘を受けた思い出がある。

筆者はその後、日本に一旦帰任するが、2005 年から再びインドネシア・ジャカルタ、シンガポール、そして現在フィリピン・マニラに駐在している。その各駐在地でも共に稽古する仲間恵まれ、40 年間、無事に稽古を継続できている。ジャカルタからシンガポール勤務時代には、香港アジア剣道大会、ASEAN 剣道大会、そして、2012 年シンガポール代表と共に参加したイタリア・ノバラで開催された第 15 回世界剣道大会と、世界の剣道家と文字通り「交剣知愛」「一期一会」の友好を深めてきた。



筆者が現在、稽古しているフィリピンは、2016 年までナショナル組織の不在及び財政的な脆弱性の為、国際剣道連盟への加盟を躊躇してきた。しかしながら、2019 年 ASEAN 大会に参加し、好成績（男子団体 3 位）を上げたことを契機に、過去の日本人剣道家と共に歩んだ歴史と現在の活動の充実が徐々に認知され、フィリピン剣道連盟（United Kendo Federation of the Philippines Inc.）として、国際剣道連盟（International Kendo Federation）に加盟申請するに至った。奇しくもコロナ渦で、対人競技である剣道が集団での練習（稽古）を禁止（メンバーは Zoom で集って素振りやフィットネス・トレーニングに励んでいた）されていた昨年 2021 年 11 月末、かねてよりの加盟申請がついに受理され、フィリピン剣道は世界の剣道家と更につながることが出来るようになった。

2018年韓国で開催された世界大会には56か国が参加している。  
2024年、フィリピンが加盟してから初めてとなる第19回世界剣道大会がイタリア・ミラノで7月1日から開催予定となっている。



2019年 ASEAN 剣道大会のフィリピン代表チーム  
(会場：ジャカルタ日本人学校体育館)



### —Profile—

まぶはい編集委員W：現地駐在4年目に突入。編集初心者。

剣道、稽古三昧40年。フィリピンで稽古ライフ満喫中。)



## フィリピン 剣道情報

日本の伝統・文化に触れながら、日本の武道“剣道”に興味を持つフィリピン人と交流できる場、そして、初心者やいわゆる Revival 剣士（一旦剣道から各自の事情で離れ、その後再開された剣士）も含め、老若男女何歳からでも始められる、そんな生涯スポーツ剣道についてご紹介させていただきます。

### 1. フィリピン剣道の歴史

1970 年頃から他の中国武術や ARNIS(アーニス)と呼ばれるフィリピン武道に交じって、実はフィリピンでも剣道が行われていたようです。しかし当時はごく少人数で、組織化はされていなかったか。

1991 年頃、初めての剣道グループとして Manila Polo Club Kendo Group が作られます。(のちにマニラ剣道クラブへと発展) それから1996 年、フィリピンで実質的に初めて組織化された剣道クラブとして「マニラ剣道クラブ」が産声を上げました。当時の稽古場所は Makati Sports Club (Gallardo Streets, Salcedo Village, L.P. Leviste Street, Makati)。1999 年には香港剣道協会に、2000 年と2002 年には全日本剣道連盟に代表団を派遣しています。

2001 年には、マニラ剣道クラブがフィリピンの剣道クラブとして初めて海外の試合である第 6 回 ASEAN Kendo Tournament(開催地:シンガポール)に参加。その後、2002 年～2019 年まで香港アジア剣道大会にチームを継続して派遣してきました。

2009 年には、元マニラ剣道クラブの一部メンバーが、五十嵐孝次先生(剣道五段)の個人指導を仰ぐ目的で IGA Kendo Club を創

設。こちらのクラブでも2013年～2019年まで香港アジア剣道大会にチームを派遣しています。

ASEAN Kendo Tournament は、国際剣道連盟が賛助する国の代表のみが出場できる大会である為、個別のクラブ(日本でいう道場)単位では出場出来ないことから、2013年以降、National Teamを組織化しようとする努力がフィリピン人剣士により積み重ねられました。その甲斐もあり、2013年にはマレーシア・ペナンで開催のASEAN大会に、そして、2016年には、タイ・バンコクで開催されたASEAN大会に、マニラ剣道クラブ、IGA 剣道クラブそしてDavaoのメンバーも加えた合同チームを派遣することに。この過程でマニラ剣道クラブ、IGA 剣道クラブの間で、Metro Manila Friendship Cupという友好大会を開催できるようになり、フィリピン人による国家としての剣道連盟の組織化への機運が高まっていったのです。

その後ついに2016年フィリピン剣道連盟(The United Kendo Federation of the Philippines)が創設されました。

2021年フィリピン剣道連盟は、フィリピン人による剣道組織として国際剣道連盟に加盟。現在、フィリピン全土で200名弱のフィリピン人剣士が稽古に励んでいます。日本人や韓国人、他の海外剣士も交じって、同じように汗を流しているのです。

## 2. フィリピン剣道の現状

マニラにおいては、現在 Manila Kendo Club 及び IGA Kendo Club 等が活動しています。

対人競技である剣道は、コロナ禍で他のスポーツ同様、集団での練習が禁じられ、2020年3月から2022年2月までの約2年間、バスケットボールコートやジムが使用出来ないこともあり、Zoom

にて素振りやフィットネス・トレーニングに励んでいました。

Manila Kendo Club は、今年 2022 年 3 月より本格的に公共施設を利用しての練習が可能となり、少しずつ日数や人数を増やしています。

剣道は、紺色の道着・袴に面を含む防具を装着して行うため、皆さんご存知の通りかなり暑い競技である上、コロナの感染防止策の一環で、現在は面の内側に鼻・口部分を覆うポリカーボネート板(マウス・ガード)をはめ、マスクもして稽古しています。その為、熱中症にならないように十分に気を付けながら、15分から20分に一度は面を外し、水分補給をしながら実施している状況です。再開当初は週末1日のみでしたが、現在は、週3日実施しています。

Manila Kendo Club 練習スケジュール		
毎週水曜日	PM7:30~9:00	Treston College @ BGC4F ジム
毎週土曜日	PM6:00~8:00	Gatorade Hoops Center @312 Shaw Boulevard, Mandaluyong
毎週日曜日	AM8:00~10:00	Treston College @ BGC4F ジム

\* 土曜日のクラスには、フィリピン人に交じって、日本人の小中学生も参加しています。

\* 日曜日のクラスは、フィリピン剣道連盟の合同稽古として実施されています。

\* 情報は 2020 年 9 月時点のものです。



## 稽古内容

年齢や経験年数、熟練度に合わせてグループに分け、稽古を実施しています。

① **初心者コース**: 運動が出来る服装。裸足で実施。竹刀のみ購入が必要。

◇ 準備体操

◇ 足さばき(摺り足、特に継ぎ足。踏み込み足。前後左右。)

◇ 各種素振り(上下素振り、正面、左右面、開き足、跳躍正面素振り 他)

② **防具初心者コース**: 道着、防具を装着して、裸足で実施。  
(道着、防具は各自で購入必要。)

◇ 準備体操

◇ 足さばき(摺り足、特に継ぎ足。踏み込み足。前後左右。)

◇ 各種素振り(上下素振り、正面、左右面、開き足、跳躍正面素振り 他)

◇ 基本打ち(氣勢、足さばきと竹刀による打突が一致するように面、小手、胴に向かって打ち込む稽古。「気剣体一致」「懸待一致」)

③ **防具経験者コース(一般)**

◇ 準備体操

◇ 素振り(上下素振り、正面、左右面、跳躍正面素振り)

◇ 面を装着しての基本打

ち稽古(切り返し、面、小手、小手面、胴打ち など)



- ◇ 応じ技(面一返し胴、面一摺り上げ面、小手一摺り上げ面 などの応用技)
- ◇ 打ち込み稽古、懸かり稽古
- ◇ 地稽古(試合を想定した稽古、ボクシングでのスパーリングや柔道の乱取り稽古のような練習)

大体、基本稽古 20 分(休憩10 分)、応じ技 20 分(休憩10 分)、地稽古等 30 分程度の時間配分で現在は実施しており、熱中症にならないように配慮しながら進めています。

## フィリピン国内各地の剣道クラブ情報

日本でいう道場や地方クラブと同じような組織はフィリピン各地にあり、気軽に見学や練習参加が可能です。

どのクラブもバスケットボール用の体育館や板張りの床のあるジムなどを予約して稽古を実施しているため、最寄りの剣道クラブの日程や練習時間、場所をご確認ください。



※情報は 2022 年 9 月時点

<i>United Kendo Federation of the Philippines</i>
Kristopher Inting (Phone: +63917-81 13500, e-mail: <a href="mailto:info@kendo.ph">info@kendo.ph</a> )
【場所】 25D Office, 2nd Floor, Zeta Building, Salcedo St., Legaspi Village, Makati City, 1229 Philippines

### *Manila Kendo Club*

Melduen Castillon

(Phone: +63-945-728-4156, e-mail: [manilakendoclub@kendo.ph](mailto:manilakendoclub@kendo.ph))

Shu Inoue

(Phone: +63-917-825-9178, e-mail: [sinoue1006@gmail.com](mailto:sinoue1006@gmail.com))

#### **【場所】**

- Main Dojo - Gatorade Hoops Center, 312 Shaw Boulevard Liberty Center, Pleasant Hills, Mandaluyong City, 1552 Metro Manila
- 2nd Dojo - Treston International College, University Parkway District, 32nd Street Corner, C-5, Taguig City, 1634 Metro Manila

### *IGA Kendo Club*

April Enerio

(Phone: +63905-458-4492, e-mail: [igakendoclub@kendo.ph](mailto:igakendoclub@kendo.ph) )

#### **【場所】**

- QC Dojo - Rim Sports Center, Rimando Bldg., 1706 E. Rodriguez Sr. Ave., Cubao, Quezon City
- City Club Dojo - 4F Basketball Court, The City Club, Alphaland Makati Place, 7232 Ayala Avenue Ext., Makati City 1209

### *Cebu Kendo Club*

Mike Logarta

(Phone: +63917-770-6649,

e-mail: [cebukendoclub@kendo.ph](mailto:cebukendoclub@kendo.ph); [mikeckc1991@gmail.com](mailto:mikeckc1991@gmail.com) )

**【場所】** 25D Office, 2/F Metro Sports Center, Salinas Drive, Lahug, Cebu City

***Davao Kendo Club***

Johnny Lardera Jr.

(Phone: +63917-1054780, e-mail: [davao@kendo.ph](mailto:davao@kendo.ph))

【場所】 Fairlanes, F. Torres Street, Poblacion District, Davao City, Davao del Sur

***Davao Kenyukai Kendo Club***

Reida-Jade Renovilla

(Phone: +63917-3142220, e-mail: [davaokenyukai@kendo.ph](mailto:davaokenyukai@kendo.ph))

【場所】 La Herencia Davao Compound, F. Torres Street, Brgy 1 9-B 8000 Davao City

***Dumaguete Kendo Club***

Heinrich Lezama

(Phone: +63916-362-6776, e-mail: [dumaken@kendo.ph](mailto:dumaken@kendo.ph))

【場所】 Dance In Motion Studio, inside B.C. Catarata compound, San Jose Ext. besides Ocean Dive Supply, 6200 Dumaguete City

***Iloilo Kendo Club***

Percy Ryan Gomez

(Phone: +63920-435-6879, e-mail: [iloilokendo@kendo.ph](mailto:iloilokendo@kendo.ph))

【場所】 3rd Floor Masonic Temple Bldg. JM Basa St. 5000 Iloilo City

***OISCA Negros Kendo Club***

Jowash Saballero

(Phone:+63976-1799585, e-mail: [jowash04@gmail.com](mailto:jowash04@gmail.com))

【場所】 OISCA-Bago Training Center, Brgy. Tabunan, Bago City, 6101 Negros Occidental

## 剣道具ができるまで

約 30 年前、もとは日本で剣道具作りを学んだ職人さんがフィリピンでその技術を伝え、剣道具の昔ながらの手作り技術がここフィリピンで受け継がれています。

剣道具の生産は中国などの大量生産が主流となった歴史があり、手作りのフィリピン産剣道具はその時代の流れに逆らえずに経営が厳しくなっていました。しかしながらその技術や職人さん達を失うことは大きな損失であると考えた栄光武道具株式会社(本社、埼玉県)が、新たに EIKO BUDOGU INC(EBI)を 2018 年に設立しました。

### 1. 剣道具が工場直販で購入できる

#### —EIKO BUDOGU INC(EBI)

EBI工場はタギッグ市FTIの中にあり、PEZA企業として毎月日本に200セット程度輸出しています。設立して4年目の企業ではありますが、従業員は経験年数が20年を超えるベテランがほとんどで、約50名の社員達が日々剣道具作りに励んでいます。

フィリピン人職人の手による剣道具を直接注文し、購入することが出来るのです。

### 2. 剣士の体を守る剣道具

剣道具は4つの部位があり、それぞれ“面”、“小手”、“垂”(たれ)、“胴”があります。

剣道は面や小手などの打突部位を打つ競技なので、面は頭部、小手は手、垂と胴は胴体を保護する役目があります。

昔は全て手作りで生産が行われておりましたが、現在ではミシンを

使ったミシン刺しが主流です。

布団部分（剣道具の基本となる生地で打突の衝撃を緩衝するもの）をミシンで裁縫したものを「ミシン刺し剣道具」、昔ながらの工法である手で刺したものを「手刺し剣道具」と呼びます。



ミシンを使ってミシン刺し剣道具の面布団を刺している様子

日本で売られているほとんどの剣道具はミシン刺し剣道具であり、EBIもその生産のほとんどがミシン刺し剣道具です。

手刺し剣道具は職人さんが一針一針丁寧に刺していくため、生産にとっても長い時間がかかります。手刺し剣道具はミシン剣道具よりも高価ですが、その分手刺し特有の高級感や重厚感があり、特にフィリピン産の手刺し剣道具は人気があります。



手で刺していく手刺し剣道具の垂を刺している様子

### 3. 剣道具が出来るまでー 材料輸入～製品輸出

剣道具の材料のほとんどは、今でも日本で生産されているため、主に日本から材料を輸入し、フィリピンで製造して日本へ輸出しています。

EBI が PEZA 企業である理由は、海外から材料輸入を行い、日

本へ輸出するというビジネスモデルにあります。輸入に関わる関税がかからず、更に輸入に関わるプロセスが簡易化されているので、日本からの船便を使った輸入がとてもスムーズです。

最近では日本での材料不足もあり、中国からも材料の一部を輸入するようになりました。輸入された材料は職人さん達の手によって加工され、剣道具へと生まれ変わります。

剣道具の生産工程は非常に細かく、多くの工程を経なければなりません。商品によって仕様が異なりますので、例えば面を生産するには材料から完成するまで約2週間かかります。

完成後は、検品を行い日本へと輸出されます。

～ ここで各部位の作業工程をまとめてみました。～

## ① 面ができるまで

面を作るためには、面布団(頭から耳、肩を覆う布団)、内輪(顔の輪郭に合わせた面の内側部分)、臆病垂(首・喉を保護するために、突きを打たれる突き垂れの内側に二重に付ける防護用の垂れ)、顎の生産を行い、最後に面金と接合する仕立て作業が必要になります。

まずは商品の仕様にあった材料を切

り出し、重ね合わせ仮縫いをして布団部分の仕込みを行います。

次に仕込みの終わった面布団を、ミシンで刺していきます。



これも商品によって糸の刺し幅やピッチ数が違います。ミシンで刺し終わった布団に仕上げを行い、丁寧にトリミングを施し、面布団の出来上がりとなります。内輪や臆病垂も同様に、商品や仕様に合わせて作り上げていきます。

顎は喉を守るとも重要な箇所ですので、何枚も芯材を重ね合わせ、強度をしっかりと保てるようにしています。

表面部分には×印の飾りや蜀江と呼ばれる糸で作った和柄模様をいれることができます。

仕立て工程ではこれらのパーツをそれぞれ取り付けていき、面を仕立て上げていきます。最終工程では仕立てた面の取り付け部分にカシューと呼ばれる塗料で色を塗り完成となります。



面を仕立てている風景

## ② 胴の胸ができるまで

胸は主にクロザン革と呼ばれる、シボ(表面に加工して作った凹凸、しわ)のある革を使用します。ちなみにクロザン革は革のダイヤと呼ばれており、国産のクロザン革はなめした革に漆塗りが施されている高級品です。他にも牛紺革や鹿紺革、最近ではウルトラスエードと呼ばれる合成皮革を使用することもあります。

胸の形に切り出した革にまずは蜀江と呼ばれる糸で作る和柄模様を刺していきます。亀甲や毘沙門などの日本伝統柄に様々な糸色の組み合わせをすることができるので、自分だけのオリジナルにすることができるのが特徴です。

その後、何枚もの芯材を重ね合わせ頑丈な厚さにし、飾りと呼

ばれる模様を入れて完成。蜀江や飾りの工程だけで数日かかります。剣道具は美と実用を兼ね備えた芸術品と言えます。



(代表的な和柄「亀甲」。めでたく、縁起が良いという意味があります)



(代表的な和柄である「毘沙門」。金運、開運、長寿をもたらす縁起の良い文様とされています)



(日本代表のチーム胴。左は女子用、右が男子用で非売品。  
栄光武道具(株)製作

2018年9月に韓国で行われた世界剣道大会では、日本代表のチーム胴に日本の富士山をあしらったオリジナルデザインが使用されました。

このように飾りや蜀江を組み合わせて自分の好きなデザインや色を決めて、世界に一つだけの胴を製作することができます。

---

(取材協力) **EIKO BUDOGU INC** 社長: 江崎 雄太

Lot94c dating Tourist duty free shop, Electronic road, fti-sez,  
fti complex, Taguig city.

連絡先: 0956-091-2086, e-mail: [e.yuta.e@gmail.com](mailto:e.yuta.e@gmail.com)

FB: <https://www.facebook.com/kendogearshop/>

工場紹介 YouTube: <https://youtu.be/pKFDjoqvZFY>



## ～ フィリピン剣道の思い出① ～

井上 秀(剣道四段)

私は 2004 年7月にマニラ剣道クラブに入会しました。当時はマ  
ンダルヨン市の RFM バスケットボール・コートで土曜日と水曜日の  
週二回稽古をしていたと記憶しています。

入会の動機は、当時6歳の息子に剣道を習わせたく見学に行った  
のですが、当時のクラブは子供の入会は受け付けていなかったた  
め、剣道未経験の私が先発隊として始めることとなりました。

見学に行った時、当時の師範 山西貢司先生(当時、川鉄商事  
で現地駐在)より早く防具を持ってきて稽古しなさい、と言われた  
のを覚えています。指導の先生方はみな日本人の有段者で、私も  
剣道経験者と思われたようでした。

翌週から稽古に参加し、フィリピン人の先輩達にすり足から教え  
ていただきました。

新入生は 20～30 代がほとんどで、フィリピンではゴルフしかして  
いなかった 49 歳の私には、体力的にかなり厳しかったです。  
私の入会の少し前に、映画 Last Samurai がフィリピンでも上映され  
ていて、その影響で私と同時に入会した新入生は全てフィリピン人  
ばかり。人数は 40 人を超えていました。

当時は生徒に対し、稽古前に床の雑巾掛けがありました。バス  
ケットボール・コートを2往復。この為、稽古前にすでに息は上がり、  
足がパンパンになった記憶があります。初めは足捌きの稽古で、  
防具組が稽古をしているバスケットコートの周りをグルグルとすり  
足(剣道の基本の足運び)で何周も廻されました。この稽古で足の

裏の皮が剥けました。

6ヶ月ほど足捌き、素振りなどの基本をみっちり教えられた後に防具をつけることが許されました。この時点で残った新入生は6-7名に減っていました。この中で現在も稽古を続けているのは3名のみです。怪我などもあり途中数ヶ月稽古できない時期もありましたが、なんとか18年間剣道を続けてこられました。

現在は妻、息子と共に家族で楽しく稽古をしています。



～剣道を楽しむ井上さんご一家～



## ～フィリピン剣道の思い出②～

森島 直子(剣道教士七段)

2015年4月、主人の帯同に伴い、私と息子(中1)は初めての海外生活をする事になりました。戸惑いと不安、自由に出歩けないストレスの中で、私たちの楽しみはマニラ剣道クラブの稽古に参加することでした。

主人は全く剣道をしませんが、私と息子がマニラで剣道をする事については大いに賛成してくれました。

このクラブでは、老若男女、初心者からベテランまでが稽古に励む活気あるクラブです。渡比前は私も少年剣道の指導員をしておりましたので、マニラでも指導のお手伝いをさせていただくことになりました。フィリピン人は礼儀正しく、前向きに学ぶ姿勢もあり、その上とてもフレンドリーですので、私たちはすぐにその中に溶け込むことができました。稽古後の楽しみは冷えたサンミゲル！先生方やフィリピン剣士たちと剣道談義しながら、楽しい時間を過ごすのが稽古後の恒例となっていました。

この地でどっぷり剣道に浸かった私たちは、マニラだけに留まらず、セブ、ダバオ、イロイロ、国外ではタイ、香港にまで防具を担いで出掛けることに。そのおかげもあり、息子は香港での昇段審査で二段に合格することができました。

マニラでは日本の中学生のような部活や大会は一切ありませんが、日本とは異なる環境の中で得た経験は、息子の人生において宝物になるに違いありません。日本人の先生方やフィリピン剣士達に、沢山可愛がってもらい心身共に成長することができました。

2018年5月、後ろ髪を引かれつつの本帰国となりました。剣道には「交剣知愛」という言葉があります。その意味は「剣を交えてお互いを知り、もう一度稽古がしたい、会いたいと思う気持ち」です。私たち親子は身をもってそれを実感することができました。今でも時々SNS でフィリピン剣道の活動を拝見しては、あの頃のようにまた皆さんと竹刀を交えたい気持ちになります。

きっと何年経ってもフィリピンでの剣道と、たくさんの素敵な笑顔を忘れることはないでしょう。

世界の舞台でフィリピン国旗が大きくはためく日を心より楽しみにしております。



今年7月に開催された全日本都道府県対抗女子剣道優勝大会で愛知県代表チームの大將を務めた森島直子さん(左写真右端)と関西学院大学体育会剣道部で稽古に励む巧介さん(右写真)



## フィリピンで日本武道を楽しもう ～柔道編～

日本の武道であり、且つオリンピック競技として世界で盛んに行われている「柔道」。フィリピンでも愛好家が多く、多くの道場があり、盛んに行われているようです。そんな道場の一つ「Senshi (戦士) Martial Arts School」を突撃取材させて頂きました。

—8月13日土曜日午前8時、まぶはい編集員は、さまざまな武道を指導している道場 Senshi Martial Arts School を訪問。指導を務める Rommel Miranda 先生に温かく迎えていただき、取材がスタートしました。

この学校では、柔道、空手の他、合気道、ブラジリアン柔術、ARNIS (フィリピンで発展した短い棍棒を使用した武道)も教えているそうです。



当日は、柔道の練習を見学。小学校低学年～シニアのメンバーまで幅広い年齢の方が参加しており、この日は20名程度での練習が行われました。(うち7名がジュニア)

## 主な練習内容

日本同様、礼節を重んじる武道の礼儀に従い、先生に対する礼、練習者同士での相互の礼の後、練習が開始されます。



### 【取材当日の練習メニュー】

- ① 首回りのストレッチ、股関節のストレッチを中心に、しっかりとした準備体操。(10分)
- ② でんぐり返し(前回り、後ろ回り)開脚前転、後転、更に側転等、器械体操。(10分)
- ③ 受け身の練習。自ら倒れ、腕で畳をしっかり叩き、体への衝撃を和らげる。前、後ろ、横に倒れた場合、それぞれの受け身を練習。(20分)
- ④ 2人一組で、襟を持つての打ち込み練習。一本背負い、大外刈り、大腰など。(20分)
- ⑤ ジュニア・メンバーの投げられる練習(10分)
- ⑥ ジュニア・メンバー同士での技を掛ける練習(10分)
- ⑦ シニア・メンバー同士での立ち技乱取り(20分)
- ⑧ 全員での寝技乱取り(10分)
- ⑨ 受け身を取ってからの腕立て、腹筋等のスカッド・トレーニング(10分)



最後に、全員正座にて整列し、開始時と同様に礼をして2時間の練習を終了。

## 道場情報

取材した Senshi Martial Arts School の他にも、フィリピンには多くの道場が存在しているそうですが、その中でも日本での柔道稽古と差がなく、比較的練習に参加しやすい道場を、こちらで柔道を継続していらっしゃる野上様(日系家電メーカーにて駐在中)にご紹介いただきました。

### *Senshi Martial Arts School*

【場所】 3rd Floor Liberty Building, 94 P. Cruz Street, Boni Avenue, Barangay San Jose, Mandaluyong, Robinsons Easymart Liberty, Boni の3F

【日時】 水曜:6pm-8pm、土曜:8am-10am:日曜:10am-12noon

【連絡方法】 (Globe) +639171503265/(Globe) +639456492749

Messenger: Rommel Miranda

【練習内容】 立技、寝技(特に日本の練習と大きな差は無い。)

【参加者】 小中高生、シニア

Facebook: <https://www.facebook.com/SenshiDojoPH/>



## ***Ultimate Judo Fighters Club Philippines – UJFC***

【場所】 Philippine Veterans Museum  
3rd Floor, Veterans Museum of the WW II , Out Patient  
Center(Main Entrance), Taguig

【日時】 土曜・日曜: 10am-12pm

【連絡方法】 Facebook:

[https://www.facebook.com/UJFCPhilippines/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/UJFCPhilippines/?ref=page_internal)

【練習内容】 立技、寝技(特に日本の練習と大きな差は無い。)

【参加者】 小中高生、シニア

【その他】 畳は無く、スポンジ。

## ***Muntinlupa Judo Academy***

【場所】 Muntinlupa Sports Complex

【日時】 土曜・日曜 初心者: 8am~、シニア: 10am~

【連絡方法】 E-mail (野上) [nog766798@gmail.com](mailto:nog766798@gmail.com)

【練習内容】 立技、寝技(特に日本の練習と大きな差は無い。)

【参加者】 幼児、小中高生、シニア ※少年柔道がメインです。

【その他】 スポンジの薄い畳を使用。

【Facebook】

<https://www.facebook.com/muntingjudokas>



※情報は 2022 年9月時点のものです。  
活動内容については道場までお問い合わせください。

## フィリピンの国民的武術～Arnis(アーニス)～

最後にフィリピンの国技でもある武術、「Arnis」をご紹介します。



提供: English Christian Academy

Arnis(アーニス)という言葉は、古いスペイン語の *arnés*「鎧」を意味しており、スペイン統治時代に伝えられたスペイン式武術や、中国、インド、あらゆる国の武術の要素が加わってきたといわれています。

また Arnis は、「Kali(カリ)」、「Eskrima/Escrima(エスクリマ)」とも呼ばれており、その起源はかなり古いものと伝えられていますが、正式にフィリピンの国技となったのは 2010 年と、ごく最近のことなのです。

～大きく分けると2つのスタイルがあります。～

スタイル	Classic Arnis	Modern Arnis
攻撃武器	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ ナイフ</li> <li>◇ 短剣</li> <li>◇ 槍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Baston(スティック) ※約 70 cm程の棒状で、ラタン、プラスチックなど様々な素材でできている</li> <li>◇ ナイフ(木製など)</li> <li>◇ 素手</li> </ul>
特徴	古来より戦闘や儀式、狩猟等で使われてきたスタイル。危険性高め。	現在の主流となっているスタイル。各地で試合も行われている。安全性を重視し確立された。

現在フィリピンの学校教育にも取り入れられている Arnis は、あのブルースリーも習得したと言われており、有名ハリウッド映画、日本ドラマのアクションシーンなどでその技や動きを目にすることも。日本でもアーニスを学べる道場がいくつかあるようです。

## 競技内容

競技としては、空手でいう「型」と「組み手-フルコンタクト」があります。

「型」では、a)身体能力 b)迫力のある動き c)的確な攻撃や防御を示しているか等を審判員が判定します。先住民の伝統衣装を着て演武することもあり、日本の空手などの型とはまるで違い、音楽に合わせてアクロバティックな演技を見せたりと、芸術的な迫力があるそうです。

「フルコンタクト競技」では、基本的に Baston を使用し、その他に素手、ナイフなど団体や流派によってさまざま。

試合ではヘッドギアやボディアーマー、ハンドグローブなど剣道さながらの(それ以上の)装備が必要になり、団体によって試合形式やルールも異なる競技となっています。



左右両方の腕の動きを必要とするため、意外にも頭を使う競技。年齢性別を問わず楽しめるスポーツとなっている。フィリピンの国民的武術アーニス、ご興味がある方は一度トライしてみては・・・？