

# 「万葉けまり」について

## — 飛鳥・奈良時代の蹴鞠再現に関する報告 —

元 塚 敏 彦

写真1は、平成22年10月17日東大寺において営まれた東大寺光明皇后千二百五十年御遠忌法要慶讃行事「蘇る『万葉けまり』」の様子を示すものである。華やかな色彩を施された飾り物や無数の散華が大空に舞う華やかな中で厳かに法要行事が行われた。報告者は、その記念法要の行事の一つとして行われた「蘇る『万葉けまり』」に鞠足（マリアシ：選手）として参加させていただいた。大仏の真ん前の整理された芝生の上で、しかも国内外から訪れた大勢の観光客とカメラの前で、久しぶりに鞠を蹴らせていただき、緊張感と爽快感を堪能させていただくことができた。

この報告は、このような華やかな舞台に立つ機会をいただいた感謝の気持ちとして、NPO法人「奈良21世紀フォーラム」が飛鳥、奈良時代に写真1のよ



写真1-1



写真1-2

写真1 現在、蹴鞠といえば写真2のような平安時代の服装によるものが紹介されている。写真の服装は奈良時代のいわゆる公務員が出勤するときの朝服（礼服）を身に付けたものである。（奈良新聞より）



写真1-3



写真2 飛鳥時代のユニフォーム（平成17年 アジアサッカーフェスティバル 大阪長居競技場）奈良21世紀フォーラムホームページより



写真3 平成22年11月3日、談山神社（奈良県）で蹴鞠保存会（京都）によって奉納された蹴鞠

うな服装で行われたであろう蹴鞠を「奈良」から発信することを目的に再現された「万葉けまり」を紹介するものである。

## 1 蹴鞠の歴史

蹴鞠といえば、中大兄皇子と中臣鎌足による曾我氏討伐の密談の始まりとして有名である。また、平安時代の清少納言による随筆「枕草子」には資料1のように記述され、蹴鞠が貴族文化の一つであったことを知ることができる。そして、現在では京都の白峯神社を中心とした蹴鞠保存会（明治38年明治天皇の御下命によって設立）による奉納蹴鞠がよく知られている。

しかし、現在見ることができる蹴鞠がいつごろからどのように広まり、これまでどのように伝えられてきたのかという歴史事実はあまり知られていない。特に多くの文献に蹴鞠が見られるようになる平安時代以前については不明なこ

とが多い。先に紹介した中大兄皇子が参加した蹴鞠が蹴鞠保存会による蹴鞠に発展したものについても明かではない<sup>1)</sup>。

ここでは、「万葉けまり」の報告に先だって、まず不明な点が多いとされている平安代以前の蹴鞠の歴史を以下の(1)～(3)から紹介したい。

- (1) 蹴鞠の歴史に関する研究
- (2) 蹴鞠が記述されている古書
- (3) 蹴鞠の紹介文など

#### 資料1 枕草子にみる蹴鞠<sup>2)</sup>

二〇一段

あそびわざは、小弓(コユミ)、碁(ゴ)、さまあしけれど鞠(マリ)もをかし。

#### (1) 蹴鞠の歴史に関する研究より

##### ① 「日本古来の蹴鞠についての一考察」<sup>3)</sup> から

この文献には、中国、韓国、日本の蹴鞠の始まりがまとめられている。ここから中国、韓国、日本の平安時代以前の蹴鞠に関連する内容を紹介しますと以下のようなものである。

##### ア 中国における蹴鞠

夏、殷王朝時代に雨乞いの神事として蹴鞠があった。前漢時代には鞠域をもつ蹴鞠が、後漢時代には鞠域を必要としない蹴鞠が行われていた。漢代の将師は兵士を訓練するため、軍隊でも蹴鞠活動を推進した。戦争のない状況下では訓練とあそびの中で部隊の生活を活発にさせ、兵士の身体素質を高めたとされている。

##### イ 韓国における蹴鞠

中国漢より伝来したとされている。後漢書に「高句麗人は囲碁、投壺を好み蹴鞠がうまい」とあり、また随書には百済の風俗に投壺、五木、雙六、蹴鞠の

遊戯が行われていたとされている。

#### ウ 日本における蹴鞠

蹴鞠の伝来には諸説ある。580年代用明天皇の時、太子（聖徳太子）を慰めるため蹴鞠を行いこれが独自に発達したという説があるとされている。

#### ② 「唐代の打毬に関する一考察」<sup>4)</sup> から

この文献には、唐代の打毬に関する起源がまとめられている。これによると、唐代の打毬は太宗の貞観年間に京師において行われ、玄宗の時代に最も盛んになった。当時の打毬は、現在のポロ競技に似ているものであった。当時の軍隊では打毬を主要な体育運動の一つとして身体訓練に用い、騎兵の作戦技術訓練の補助としていた。しかし、一般民衆はほとんどこの競技には関与していなかったとされている。

#### ③ 「漢代画像石に見られる蹴鞠に関する一考察」<sup>5)</sup> から

この研究は、漢代の墓石、石棺、石闕などの装飾である画像石の蹴鞠画像が蹴鞠史の中で最も古い資料であることを前提に、蹴鞠の方式、技術、場所、用具などを明らかにしようとしたものである。

### (2) 蹴鞠が記述されている古文書より

#### ① 日本書記より

蹴鞠に関する最初の記述は、日本書紀であるとされている。日本書紀の皇極三年（西暦644年）正月の条に法興寺（596年創建、日本最古の寺とされ、現在は飛鳥寺）の広場で「打毬（ダキユウ）」の最中に中大兄皇子の靴が脱げ、中臣鎌足が拾い上げたことで二人が急激に親しくなったことが記されている。

（資料2）

この「打毬」については2つの解釈があるとされている。1つは蹴鞠のように足で鞠を蹴ったという説、他は現在のポロのように鞠をスティックで打ったという解釈である。後述の「本朝月令」（資料4）にも「打毬」の記述があり、

その前後に騎馬や騎射などの記述が多くみられることからすれば、馬上から鞠をスティックで打ったのではないかも推測できる。

しかし、日本書紀の「皮履隋毬脱落」の記述、そして、靴が脱げたという記述を重視すれば、鞠を打つのではなく、毬を落とさないよう上方に蹴り上げる動作が行われていたと解釈することができる。さらに靴が脱げて飛ぶという点に注目すれば、毬を直上に蹴る動作が主体の現在の蹴鞠やサッカーのボールリフティングではなく、前方に向けて蹴るという動作が行われていたのではないかも推察できる。この靴が脱げて飛んだということから、日本書紀に記述されている「打毬」は、文献上わが国最古の蹴鞠ではないか、また、わが国におけるサッカーのルーツとして考えてよいのではないかと思われる。

日本書紀の記述から蹴鞠の始まりを飛鳥時代と推察したが、その様式や服装については、それらを示す文献等がない。「靴が脱げた」という記述から当時の蹴鞠の様式や服装を推測すると、結構激しい動きがあり、勢いよく足を振った（蹴る）と思われる。さらに「古今著聞集」（資料3）に「二六陣」とあるように八人を一団として、両団が相対する様式ではなかったかとも思われる。また、服装についても、よく知られている平安時代の衣装でなく、かなり活動的なものであったと思われる。

#### 資料2 日本書紀にみる蹴鞠<sup>6)</sup>

皇極天皇三年正月条

略・・・偶預中大兄於法興寺槻樹之下打毬之侶。而候皮鞋隋レ毬脱落。取置掌中。前跪恭奉中大兄。封跪敬執。・・・略

#### ②「古今著聞集」より

「古今著聞集」は鎌倉時代に橘成季によって編纂された世俗説話集で、20巻約700話からなる。それぞれの話は神祇・釈教・政道忠臣・公事・文学・和歌・管絃歌舞・能書・術道・孝行恩愛・好色・武勇・弓箭・馬藝・相撲強力・書圖・蹴鞠・博奕・偷盜・祝言・哀傷・遊覧・宿執・鬭諍・興言利口・恠異・變化・飲食・草木・魚虫禽獸の30編に分類され、各篇の冒頭には、その篇に収録され

ている説話に応じた事の起源や要約的な内容が記され、それに続いて、説話が年代順に記されている。蹴鞠については、1240-1242年までの蹴鞠関係の説話9話が収められた第17編「蹴鞠篇」の冒頭に、「蹴鞠」の起源に関する記述をみることができる<sup>7)</sup>。

資料3 「古今著聞集」にみる蹴鞠<sup>8)</sup>

四〇七(序) 蹴鞠の逸遊は文武天皇大宝元年に始まる事

③ 「本朝月令」より

「本朝月令」(ホンチョウガツレイ)は、朱雀天皇朝(930年~946年)惟宗公式によってまとめられたもので、年中行事の起源や沿革、内容を纏めた現存最古の公事書であるとされている。「本朝月令」は、著者自身の見解を叙述するのではなく、律令格式や国史の記事、和漢の典籍を引用しまとめる引証主義的方法を採用したものである。そのため、現存していない古書・珍籍の逸文が本書より見出すことができる。そして、その典籍の引用は比較的原文に忠実であるため、この書は平安時代の有職故実の研究のみではなく、現存しない逸文を復原する研究においても有益な書とされている。蹴鞠については五月五日節會事に大宝元年五月五日に「蹴鞠」の記述がみられる。また、承和元年五月七日には「打毬」の記述もみられる<sup>9)</sup>。

資料4 「本朝月令」にみる蹴鞠<sup>10)</sup>

國史云。大寶元年五月五日。奏蹴鞠。令五位已上出走馬。神龜四年五月五日。天皇御南野樹。觀飭騎射。中略  
承和元年五月四日 ・・・略・・・七日。亦御同殿。令四衛府聘盡種々馬藝及打毬之態。

以上のように「古今著聞集」と「本朝月令」から701年には蹴鞠が行われていたことが明らかにされている。しかし、これらの「蹴鞠」や「打毬」が現在の「蹴鞠」につながるものであるのかどうか、また、「本朝月令」の「打毬」

という記述の前後に騎馬や騎射などの文字が多く、騎乗して毬を打ったのではないかという説を捨て去ることも難しい。報告者は「蹴鞠」と「打毬」の2つの形があったのではないかと考えている。

「本朝月令」については、本学清水潔文学部長が「本朝月令と政事要略の編纂」や「本朝月令の諸本」,「本朝月令の成立」を記されているので、一度「打毬」や「蹴鞠」の記述についてじっくりと解説をお願いいたしたいところである。

### (3) 蹴鞠の紹介文から

#### ① 談山神社ホームページにみる蹴鞠

今から凡そ1400年前、中国から伝わったと言われ、中大兄皇子と中臣鎌足が飛鳥の法興寺で蹴ったのが最初とされ、以来歴代天皇始め宮中の高官・将軍・大名・室町、江戸時代では庶民に至るまで広く行われたが、明治維新頃には、一旦絶えた。明治38年、明治天皇の御下命により蹴鞠保存会を創立して現在に至った。<sup>11)</sup>

#### ② ウィキペディアにみる蹴鞠<sup>12)</sup>

##### ア 中国における蹴鞠の起源

ここでは、以下の内容が紹介されている。

- (ア) 中国の蹴鞠の歴史は紀元前300年以上前の齊（戦国時代）での軍事訓練にさかのぼる。
- (イ) 漢代には12人のチームが対抗して鞠を奪し「球門」に入れた数を競う遊戯として確立し、宮廷内で大規模な競技が行われた。
- (ウ) 唐代にはルールは多様化し、球門は競技場の真ん中に一個設けられるなどの形になった。
- (エ) 蹴鞠競技はその後、中国本土では次第に廃れていき、宋代にはチーム対抗の競技としての特徴が薄れて、一人または集団で地面に落とさないようにボールを蹴る技を披露する遊びとなった。
- (オ) やがて貴族や官僚が蹴鞠に熱中して仕事をおろそかにしたりするなどの理由から、明初期には蹴鞠の禁止令が出された。

(カ) さらに清における禁止令で中国からはほぼ完全に姿を消した。

以上の紹介から漢代の蹴鞠は相当激しい競技であったと推測できるが、その後時代とともに集団で鞠を落とさない技を披露する遊びになり、蹴鞠がおこなわれなくなったことがわかる。このような中国での蹴鞠様式、つまり、軍隊の体力維持や戦闘訓練の蹴鞠から鞠を落とさない技を披露する遊びに変化していった歴史は、飛鳥時代の訓練的な蹴鞠が、現在の公家鞠に変化したという推測を可能にするものである。

#### イ 日本における蹴鞠の起源

ここに紹介される蹴鞠の歴史内容は以下の(ア)～(オ)のようである。

(ア) 蹴鞠が600年代、仏教などと共に中国より日本へ渡来した。

(イ) 中大兄皇子が法興寺で「鞠を打った」際のエピソード。

(ウ) 「鞠を打つ」＝蹴鞠と解釈されたのは、「今昔物語」・「蹴鞠口伝集」などの後世の著作である。

(エ) 「鞠を打つ」＝打鞠（打毬）すなわち今日のポロのような競技であった可能性がある。

(オ) 「本朝月令」や「古今著聞集」には、文武天皇の大宝元年5月5日に日本で最初の蹴鞠の会が開かれたと記されている。

#### ③ 白峰神社ホームページにみる蹴鞠

ここでも、中大兄皇子と藤原鎌足の蹴鞠に関わる縁起が紹介されている。蹴鞠の始まりについては、「大和朝廷時代に、中国から伝えられたといわれる球戯の一種ですが、日本に入ったときから、相手に受け取りやすく打ち返しやすい配球をする、リフティングとアシストの上手さを競う勝敗のない至って平和な球技です。」と紹介され、現在行われている蹴鞠保存会による蹴鞠様式が大和朝廷時代から続くものとして紹介されている<sup>13)</sup>。この記述は、白峰神社に蹴鞠保存会が置かれていることによるものであると思われる。



以上、(1)蹴鞠の歴史に関する研究、(2)蹴鞠が記述されている古文書、(3)蹴鞠の紹介文 から平安時代以前の蹴鞠の歴史をまとめると、①日本の蹴鞠は中国の夏・殷時代または漢時代を起源とする蹴鞠(打鞠)が大陸文化の伝来とともに伝えられた。②遅くとも大宝元年には宮中の公式行事として行われていた。しかし、平安時代以前の蹴鞠の様式、技術、場所、用具、装束などを明らかにする資料を見ることはできなかった。蹴鞠の様式や服装、参加者などが明らかにされるのは平安時代以降である。それらの文献は渡辺融によって「蹴鞠の研究」として詳細にまとめられている<sup>14)</sup>。

この報告は、蹴鞠の歴史を追求するものでなく、「万葉けまり」の報告である。従って平安時代から明治時代の蹴鞠の歴史については、渡辺<sup>15)</sup>が享受者層、組織、行事、技術、用具、装束、社会的認知などに即して6期に分けて示す「歴史のなかの蹴鞠」(資料5)の一部を紹介することにとどめ、蹴鞠の歴史の詳細は同氏の「蹴鞠の研究」に任せたい。

#### 資料5 平安時代から明治時代における蹴鞠の歴史(概略)

---

- ① 初期、公家鞠成立以前(11世紀以前)
  - ② 貴族社会の行事として鞠会成立、故実の蓄積、蹴鞠道の成立(11世紀～13世紀前半)
  - ③ 貴族社会での鞠会盛行と文化的地位の向上。鎌倉時代の武家社会で蹴鞠受容、武家鞠行事定着。(13世紀～14世紀)
  - ④ 全国の武士に普及、室町幕府での武芸化、蹴鞠が武士の教養の一つになる。飛鳥井家の蹴鞠伝授制度が始まる。近世的蹴鞠装束定着(14世紀末～16世紀)
  - ⑤ 蹴鞠の「遊芸」化・町方・村方への普及(地下鞠の普及)、飛鳥井家免許権独占、装束式目制定、鞠垣の一般化、鞠の十徳。(16世紀～19世紀)
  - ⑥ 近・現代、蹴鞠保存会による維持。地下鞠消滅。
- 

## 2 「万葉けまり」の紹介

### (1) 「万葉けまり」の再現にむけて

「万葉けまり」は、古都の活性化などに取り組むNPO法人「奈良21世紀フォーラム」(理事長、森本公誠・東大寺長老)によって日本で最も古い飛鳥時代の蹴鞠を推定復元されたものである。「万葉けまり」の様式、技術、場所、用具、

装束などの紹介のまえに、「万葉けまり」が再現される経緯について「奈良21世紀フォーラム」のホームページから報告しておきたい。

「万葉けまり」の再現は、1995年、スポーツジャーナリストでサッカーに造詣の深い賀川浩氏（2010年8月17日、2010年8月17日日本サッカー協会「日本サッカー殿堂」入り）から「現存する平安時代から京都に残る公家の蹴鞠とは別に、我が国最古の宮都が営まれた奈良飛鳥の地で行われたとされる「打毬」を創作、復元してはどうか」という提言を受けていたことや、1997年、東京大学教授 浅見俊雄氏（当時日本サッカー協理事）、東京大学名誉教授 渡辺融氏、倉井三郎氏、福岡重博奈良県サッカー協会理事長が談山神社に参詣した際、談山神社宮司 川南 勝氏を交えて古代蹴鞠創作に向けた研究会を発足させてはどうかという話などから再現されることになった。そして、具体的には2002年日韓共催となるワールドカップを背景に、古代蹴鞠の創作復元企画が奈良21世紀フォーラムの事業とされ、「万葉けまり」が再現された。

#### ① 蹴鞠製作委員会

2001年8月31日、蹴鞠製作委員会が発足、9名の委員、さらに川南 勝（談山神社宮司）、山根方義（JR西コミュニケーション）両氏の同席を得て第1回委員会が開催された。各委員の専門的立場から飛鳥時代の蹴鞠様式が検討された。

#### 資料6 委員会名簿

石橋馨一（当時フォーラム理事長）	賀川 浩（スポーツジャーナリスト）
猪熊兼勝（現京都橘女子大学名誉教授）	渡辺 融（東京大学名誉教授）
元塚敏彦（当時 奈良県教育委員会）	倉井三郎（フォーラム蹴鞠担当）
高岡幸雄（当フォーラム）	大辻康夫（当フォーラム）
福岡重博（当フォーラム・当時奈良県サッカー協会会長）	

## ② 「万葉けまり」再現の前提

「万葉けまり」を再現するにあたって、どのような様式の蹴鞠にするか、その前提について以下のことが確認された。

### ア 「万葉けまり」が行われた時代

「万葉けまり」として再現する蹴鞠は、図1の太枠に示される「中大兄皇子が参加した蹴鞠」、つまり飛鳥時代、奈良時代の蹴鞠であること。



図1 「万葉けまり」の時代設定

### イ 「万葉けまり」の競技性（特徴）

飛鳥時代の緊迫した国内外の情勢から競技性のない公家鞠ではなく、競技性が強く、体力的にハードな蹴鞠であること。

飛鳥時代は、大陸での争乱、また大陸からの侵略に備え城や柵を設ける必要のある時代で、兵士は常に戦闘態勢を維持しなければならない時代であったとされている。このような時代では、平時に兵士を休ませる場合にも戦いに備えたトレーニングが必要であったのではないか。中国の漢代、唐代に兵士を訓練するため、蹴鞠や打毬活動が推進されたように、蹴鞠は儀式のためだけのものではなく、兵士のトレーニングを兼ねるものであったのではないかという推論をもとにした蹴鞠を再現することが確認された。

### ウ 「万葉けまり」と公家鞠の関係

競技性では公家鞠と異なるが、公家鞠とつながりのあるものであること。つまり、ポロのような杖で毬を打つものでないことが確認された。

### エ 「万葉けまり」の発展性

さらに、鞠足の立場からプレーの可能性や「万葉けまり」が多くの人々に楽しまれることを考えた競技様式とすることが確認された。

以上のような確認内容を前提として「万葉けまり」が再現された。以下は「万葉けまり」の紹介を公家鞠や現代スポーツとの比較からおこなったものである。

### 3 「万葉けまり」と公家鞠の比較

(公家鞠については「蹴鞠の研究」, 「万葉けまり」については, 奈良21世紀フォーラムのホームページを参考にした)

#### (1) 鞠場 (コート)

##### ① 公家鞠

鞠場は鞠庭 (マリニワ)・鞠懸 (マリカガリ) とも呼ばれる。鞠場の大きさは, 図2 ように5丈6尺~8丈9尺 (約9~15m) 四方で鞠場の四隅に松・桜・柳・楓の木が配置された (地植えでない場合は設置される)。木の間は2丈2尺~3尺, 木の高さは2丈6尺とされる。この高さは鞠を蹴り上げる高さの目安とされた。鞠場は平面的なものではなく立体的なものであった。

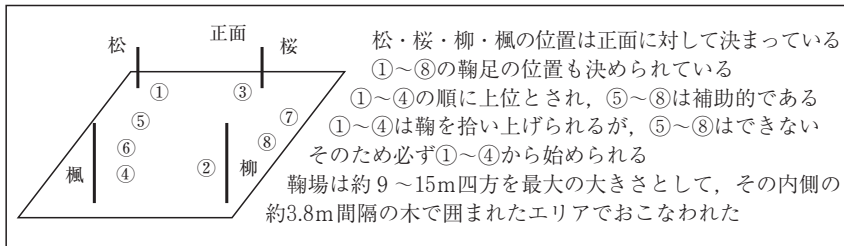


図2 公家鞠の鞠場

##### ② 「万葉けまり」

「万葉けまり」の鞠場は公家鞠の鞠場に二陣が相対して競技することを前提に以下のように再現された。鞠場 (コート) は図3のように3つのエリアから構成されている。全体としては縦20m横9mで, 両サイドのエリアは縦8m, 中央エリアは4mとされている。コートの各エリアの隅には竹を配置し, 2mの高さに紙垂 (シデ) を付けた縄が張られている。

ア 鞠場の大きさについて

この鞠場は形は基本的には公家鞠の鞠場を2つつないだ形であるが、中央エリアをネットに置き換えればバレーボールコート（縦18m横9mネットの高さ2m43cm）に似ている。これは、「万葉けまり」を再現する際、多くの人々に楽しまれる競技様式の採用が確認されていることから、多くの体育館で常設され、鞠場設置に便利なバレーボールコートが基本とされたためである。さらに、サッカーの室内練習のなどでバレーボールコートを利用したゲーム形式の練習が行われており、コートの大きさと鞠操作の関係が実証されていたこともバレーボールコートを基本とされた理由である。

イ 中央エリアの設置と縄の利用について

「万葉けまり」の特徴は相手陣に鞠を蹴り込むことにある。そのため相手陣に鞠が入ったかどうかを判定する必要がある。判定にはバレーボールのようにネットを張るのが簡単である。しかし、飛鳥時代にネットの利用は考えにくい。そこで縄を中央に張ることになったが、1本では鞠が正しく縄の上を通過したかどうかの判定が難しく、図のような中央エリアが設けられた。このエリアには、ボールの判定だけでなく、このエリアから最初にサーブすることによって、遠くから飛んでくる鞠操作の難しさが低減されることや、エリア内に入った鞠の操作が可能とされたことによって、攻防が長く続き、魅力ある蹴鞠になることが期待された。

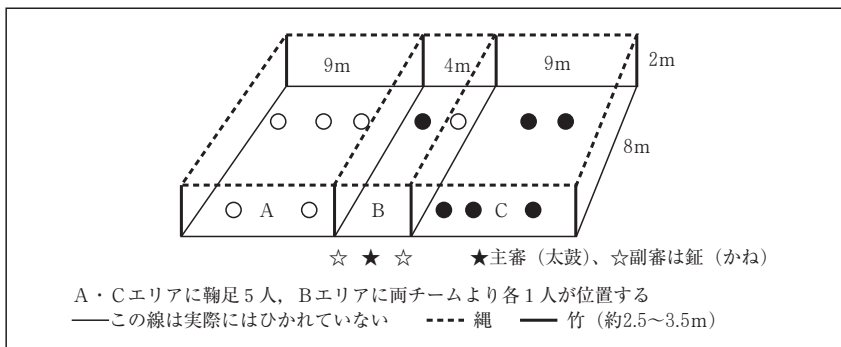


図3 「万葉けまり」の鞠場

## (2) 競技人数

- ① 公家鞠 8人 (対戦ではなく8人で鞠をつく回数や技に挑む)
- ② 「万葉けまり」 6人1チーム 2チームによる対戦, バレーボールと同様である)

## (3) 鞠の大きさ, 材質など

	① 公家鞠	② 「万葉けまり」	③ バレーボール
大きさ直径	約20cm	約25cm	20.7～21.3cm
大きさ周囲	約62.8cm	約78.5cm	65～67cm
重さ	約100～150g	約285g	260～280g
材質	鹿皮	鹿皮	合成皮革
特徴	中空 (チューブなしのため力が加わると, へこみが回復しないことも度々おこる)	中空 (ハンドボールのチューブ使用)	中空 (チューブ使用)

## (4) ユニフォーム

### ① 公家鞠

写真3は, 後鳥羽上皇の時代から鞠専用となった鞠水干 (マリスイカン, 上着) と鞠袴 (マリバカマ) よばれるものである。それまでは束帯, 直衣, 直垂, 狩衣などで行われていた。現代風に見れば大層な衣装でプレーに不向きのように見えるが, 生地や余裕のあるデザインから実際は動きやすいと思われる。



写真4 万葉けまり用の鞠

写真5は, 現在, 蹴鞠保存会で鞠足によって使用されている沓 (クツ, 「靴」とは記されない) である。平安時代の沓でないことは明らかである。談山神社で行われる蹴鞠会の解説 (2010年11月3日) によれば, 写真6のような木沓でもなく, 皮製で踵の部分の浅い靴または足袋のようなものであったらしい。沓が脱げないように紐で素足に括りつけていたと解説されていて, 中大兄皇子の沓が飛んだのは, 括りつけていた紐が地面と擦れて切れたためであろうと, 説明されていた。



写真5 蹴鞠保存会で使用



写真6 木沓 談山神社  
司が使用



写真7 万葉けまりで使用  
司が使用

## ② 「万葉けまり」

写真1は、奈良時代の役人の朝服をイメージしたものである。当初のユニフォームは写真2のように飛鳥時代の役人のものであった。写真1は平城遷都祭用ということで奈良時代のユニフォームが新調されたものである。

### ア 上着と袴

上着は麻製で非常に通気がよい。ボタンはなく襟付近を一カ所、短いひもで結び目をつくりボタンのように留める。帯と襟元のひもにより競技中に衣服が乱れることはない。帯は黒色の木綿製、ズボンは白地の化繊であった。木綿のない時代であったので、上着同様の生地でなかったかと推測される。しかし、当時、衣服の材料は真綿（絹）、絹、麻、雑草の繊維であったことからすると、よくて麻、一般兵士であれば雑草の繊維からできた袴、または何も身に着けていなかったのではないかとも思われる。奈良21世紀フォーラムでは耐久性を考慮して木綿と化繊を利用している。

写真1のユニフォームは、森本公誠東大寺長老、猪熊兼勝京都橘大学名誉教授によって再現されたもので、写真2は、猪熊兼勝（当時京都橘大学教授）が高等学校の地理・歴史の教科書にもよく掲載される天寿国曼陀羅繡帳（中宮寺、写真8）の人物像に基づき再現されたものである。

### イ 沓と帽子

沓は写真7のようなものを使用している。飛鳥時代の沓はもう少し浅いものかもしれないが、よく似た形状であると思われる。鞠も蹴りやすいものとなっているが、皮製でないことが残念である。この沓は少々動きでは飛ぶことは

ない。中大兄皇子等は、このような沓を紐で括ってプレーしていたのであろう。

競技中は上着と同じ生地同じ色のはちまきを締めるが、入退場時は、同じ生地の黒帽子をかぶる。帽子をかぶると一層奈良時代の役人風になる。

余談となるが、ユニフォームの着方については帯、はちまきの結び方、上着の背面に2本のタグをいれるなど細部に渡って猪熊先生から細かくチェックが入る。ご指導のおかげで10月17日の我々は奈良時代の大仏殿にタイムスリップしたかのようにであった。木々の緑、大仏殿の朱色、ユニフォームの赤、青、白がよく映え、多くの観光客のカメラにおさまった。

競技者はそれぞれ赤と青の上着のユニフォームを着けて競技する。奈良時代では赤の衣服が上位とされていたため、赤チームがいつも上座（大仏側、神社であれば御神体側、サッカー場であればセンターライン側）に位置する。（報告者は青色のユニフォームを着用）



写真8 天寿国曼陀羅繡帳  
(奈良新聞より)

## (5) 競技(遊び)方法

### ① 公家鞠

#### ア 競技者等の配置

右足のみで約1丈5尺の鞠長（マリタケ、高さ）に鞠を地面に落とすことなく蹴り続ける。一人の鞠足が続けた後、次の鞠足にパスを送り、受けた鞠足が同様に続ける。8人でできるだけ多くの回数を蹴上げ続けることが目的であった。蹴上げた回数を数（カズ）、正式に数えることは数鞠（カズマリ）と呼ばれ、このような蹴鞠の様式も「数鞠」と呼ばれた。蹴鞠にはこのような勝敗のないものだけでなく、勝敗を争うものもあった。2チームに分れ、予め回数を決めた試技内で最高回数の多い方を勝ちとする「勝負鞠」（ショウブマリ）と呼ばれるものもあった<sup>16)</sup>。その他、蹴鞠の技術は、「蹴鞠の研究」p.8-30に「蹴鞠の概略」として詳しく紹介されている。



## ② 「万葉けまり」

### ア 競技者等の配置

競技時の鞠足や審判の配置は図3のようである。競技者の配置には、バレーボールのような前衛・後衛や左右の選手の位置に関する規定はない。ただし、1名が中央エリアに常駐しなければならない。

審判は中央に位置し、3名で構成され、正式には中央の主審は太鼓、左右の副審は鉦（かね）を持つ。競技の開始と終わりは主審の太鼓が合図となる。

主審は競技の進行と得点計時を担当する。

副審は、点が入ったとき、正しくプレーされたかを判定し、鉦を鳴らす。

### イ 蹴鞠の開始

コートに6名の競技者が入る。その中から1名が中央エリアに位置し、そのものが鞠を味方のコートに蹴り込むことから競技が始まる。

### ウ 相手陣に蹴り返す条件や鞠操作に関する決まり（基本的なルール）

蹴り込まれた鞠を落とさないように手以外足または頭で受け、鞠を上げる。受けた鞠足が2回以上（※1）連続して鞠操作を続けた場合、または2名の鞠足が鞠を操作すれば、相手のコートに蹴りこむことができる。一人の競技者が連続できる操作回数は3回（※2）までとする。（※1 鞠足の技能が低ければ1回目で返してもよい、※2 操作回数は無制限でもよい）

### エ 中央エリアの競技

攻防の最中に中央コートに鞠が入ったときは、中央コートの競技者が味方のコートに鞠を返すことができる。返された鞠は相手コートからの鞠と同様に競技できる。

### オ 得点

自陣に鞠が返球されなかったとき、得点になる。

### カ 勝敗の決定

10点先取したチームがこのセットの勝者となる。セット数は試合前に両チームで決める。どちらかが5点を先取したときコートチェンジとなり、試合を再開する。

## 4 「万葉けまり」の楽しさ

鞠を蹴上げるだけの蹴鞠がなぜ、延々と何百年も行われてきたのであろうか。どこにそれだけの魅力があったのだろうか。報告者の個人的な見解となるが、鞠足の立場から心理面と技能面の楽しさの秘密を探り、蹴鞠の楽しみ方を考えてみたい。

### (1) 簡単そうで難しいことが楽しい

鞠を足の甲で蹴るだけの簡単な動作故に難しいのである。手のひらでボールを上につくのは易しいが、拳固になると難しくなるのと同じ難しさである。身体動作は単純であるが、鞠と身体の接触するところの少しのズレが決定的な失敗となる難しさである。慎重に動作を続けていても適当に操作したときと同様に決定的で大きな失敗になる意外性が楽しいのである。清少納言が「おもしろい」と言ったのはこのような場面ではないか、と思われる。また、技術の上達面からすれば、投げられたボールをバットでジャストミートできるのに、静止するゴルフボールをうまく打てないのと同じ難しさがある。調節する部分が多い動作ほど難しそうであるが、実は修正部分が限られているため修正が容易である。対して、簡単な動作は修正箇所が無いようで、実は無限に存在する。そのためこれで絶対ミスをしないうという自信のもとでも失敗することがある。蹴鞠のような簡単な技能動作ほど、上達には無限の練習や工夫が必要とされる。蹴鞠の楽しさはこのように一見、簡単そうだがやってみるとうまくいかないこと、うまくなっても次から次に課題がわき上がってくること、他人との競争でなく自己新記録への挑戦が永遠に続くこと、さらには「やった」「できた」という達成感をもつ楽しさ、新しい課題に挑戦する楽しさなど、簡単そうにみえて実は難しところにあるのではないだろうか。

### (2) 期待されることが楽しい

もう一つの蹴鞠の楽しさは、期待感に関わったものである。スポーツ、特にチームスポーツは、期待され、期待することの連続である。このことはキャッチボールでも経験できる。相手がこのぐらいのボールなら受けてくれるという

期待のもとにボールを投げ、2人の協同作業が完結するのである。また、うまく受けることができたときは、相手の期待に応えられたことがうれしいのである。蹴鞠やバレーボールは、ボールを地面に落とせないという難しさをもつ。それだけに周囲の大きな期待を感じながら、また、期待しながらプレーすることになる。蹴鞠の楽しさは、この期待感から生まれるものであると思われる。さらに、期待に応えることによって周囲に認められる。これは自己だけの楽しさから、他者との関係から成立するより次元の高い楽しさ体験となる。

### (3) うまくなることが楽しい (技能面)

蹴鞠における鞠操作の難しさは、鞠が中空で軽い(150~280g)ことから、蹴る強さ加減や蹴る角度などの微妙な操作ミスが大きな鞠の動きとなって表れる。しかも蹴鞠用の鞠は現代のボールのように完全な球体でなく、中央が少し絞られた扁球であることもさらに鞠操作を難しくしている。単純であるが、このような鞠操作ミスをしない技能を身に付け、期待に応えられる鞠足となることが楽しいのである。

以下に報告者の鞠足経験から鞠操作技術を解説した。蹴鞠を楽しむためには、ぜひとも身に付けなければならない技術である。鞠聖と呼ばれた藤原成頼は清水寺の欄干の上を鞠を蹴りながら何回も往復したそうである<sup>17)</sup>。ぜひ名足(メイソク)の技術を身に付けていただきたい。

#### ア 相手コートから飛んでくる鞠に対する技術

相手コートから飛んでくる鞠の操作は特に難しい。この難しさを回避するためには、蹴り面部を柔らかく、広くすることである。これには胸部での操作、また、太もも(大腿前部の四頭筋を中心とする部分)での操作が有効である。胸部での操作では、ボールの勢いを上体の反りで吸収することが大切である。太ももを用いた操作では、大腿骨を地面に平行に上げてしまうと鞠が自分の方の方に跳ね返りやすくなる。そのため、大腿骨が地面に対して45度ぐらいの角度に保つ必要がある。このとき膝を上げるのではなく、自然体から踵をお尻方向に付けようとするのが膝動作のポイントである。膝を上げる動作は、大腿四頭筋の収縮が必要とされ、鞠の接地面が硬くなり鞠の勢いや操作ミスを吸収

できなくなってしまうからである。「万葉けまり」に積極的に参加できるかどうかは、相手陣地からの鞠をいかに操作できるかにかかっている。さらに、蹴鞠を楽しむためには、いかに打突面を広く柔らかくするかといこうことに加えて技能に裏付けられた勇気が必要であることも忘れてはならない。

イ 味方に鞠を送る（パス）技術と相手陣地に鞠を蹴り込む（シュート）技術  
まず、鞠の蹴り方について「公家鞠」では、鞠を真っ直ぐ上方に1.5丈ぐらいの高さ（鞠長：マリタケ）に蹴るのがよいとされている。このような高さに真っ直ぐ蹴り上げることは「直に上げる」または「うるはしく上げる」と呼ばれていた。また、一人の鞠足が他の鞠足に鞠を送るまでに蹴る回数は3回がよいとされ、このような鞠操作は「一段三足」と呼ばれていた。具体的には1回目の蹴り（鞠操作）で飛んできた鞠の勢いを吸収する。2回目で自分の技量を示すために「直ぐに上げ」、3回目で他の鞠足に鞠を送るといふ、3回である。これを強弱で表すと「弱・強・弱」になり、「公家鞠」ではこのような操作リズムを「甲乙に蹴る」と呼ばれていた。

以上のような「公家鞠」の蹴り方は「万葉けまり」においても求められる技術である。「万葉けまり」を鞠足として、それも「名足（メイソク）＝名人」として楽しむためには「一段三足」や「甲乙に蹴る」の鞠操作の習得に励む必要がある。

相手陣地に鞠を蹴り込む（シュート）技術は、「公家鞠」になかったものである。軽くて少し変形した鞠を正確に相手陣地に蹴り込むためには、現在サッカーのボール操作技術が必要である。それはボールを回転させて蹴る技術である。具体的にはインサイドキックでボールをこすり上げながら蹴るという技術である。この動作では、鞠を蹴る面積が大きくなり、さらに鞠をこすり上げることにより、鞠の変形による反発方向のズレを吸収することができ、ねらった方向へ正確に蹴ることができる。この技術は、現代のサッカー選手が正確なパスを送るために、ボールに回転を与え、少し円弧を描いたパスを行うのと同じである。「万葉けまり」においてもねらったところに正確に蹴り込むためには、これと同じ技術を横ではなく縦の関係で発揮する必要がある。鞠操作が1回、

2回と続き、期待が最高となる3回目の操作に失敗は許されない。「万葉けまり」を「名足」として楽しむためには、ぜひこの技術を身に付けてもらいたい。

## 5 「万葉けまり」の主な活動（奈良21世紀フォーラム）

以下は、これまでの奈良21世紀フォーラムによる「万葉けまり」の活動である。鞠足は所属するサッカーチームでの練習のほか、月に1回程度の合同練習を行っている。

- 
- |          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| 平成14年 5月 | 談山神社に奉納し、報道関係者へ披露                |
| 平成14年 6月 | 日韓ワールドカップイベント（神戸市）に参加            |
| 平成14年11月 | 大仏開眼1250年に奉納（大仏殿北庭）              |
| 平成15年 4月 | 橿原神宮大例祭（神武さん）奉祝行事に参加             |
| 平成16年 8月 | 日韓友好親善フェスティバル（大阪長居競技場）に参加        |
| 平成16年11月 | 四天王寺ワッソオープニングイベント（大阪難波宮跡）        |
| 平成17年 1月 | NHK 古代史ドラマ「大化改新」の蹴鞠会シーンにエキストラ出演  |
| 平成17年 8月 | アジアサッカーフェスティバル（大阪長居競技場）に参加       |
| 平成18年11月 | 四天王寺ワッソオープニングイベント（大阪難波宮跡）に参加     |
| 平成22年 8月 | C大阪対大宮戦デモンストレーションマッチ（キンチョウスタジアム） |
| 平成22年10月 | 東大寺光明皇后千二百五十年御遠忌法要慶讃行事（東大寺）に参加   |
| 平成22年11月 | 平城遷都1300年祭（平城京跡）参加               |
- 

以上が奈良21世紀フォーラムによる「万葉けまり」の主な活動である。一人でも多くの皆様に「万葉けまり」を通じて飛鳥時代のスポーツをご想像いただけたら、報告者として鞠足として二重の喜びである。

## 6 蹴鞠と現代日本サッカー

報告者は、なぜ蹴鞠の歴史をもつ日本サッカーの個人技が世界的に劣っているのか疑問に思ってきた。明治以前の屋外遊びといえ、鬼ごっこぐらいであった時代に、屋外で多人数によってサッカーに通じる蹴鞠が日本中で行われていたのである。蹴鞠によって培われた鞠操作をもつ日本において、なぜ、サッカーが野球のように盛んにならなかったのか、大きな疑問でもあった。もし蹴鞠が日本サッカーにつながっていたら、身体能力に劣る日本人選手が身体能力に優れた外国人選手を見事にかわしてゴールするシーンをもっと見ることはできたはずである。

この疑問を解決する糸口を蹴鞠の歴史を調べる中で「日々是好日」<sup>18)</sup>や「身体教育の思想」<sup>19)</sup>、「蹴鞠の研究」<sup>20)</sup>にみることができた。これらに共通する見解は、意外にも「蹴鞠」の存在が日本サッカーの発展のブレーキとなったということであった。日本サッカー発展のアクセルになってもおかしくなかった蹴鞠が、なぜブレーキとなったかは非常に興味のあるところである。「万葉けまり」の報告から少しはずれるが、蹴鞠がなぜ日本サッカー発展のブレーキになったのかについて報告しておきたい。

渡辺節郎は、自身のホームページ「日々好日」において、蹴鞠という運動文化を持っていたという歴史的事実が日本サッカーの普及・発展に対して逆の方向に作用したことは、日本サッカー界にとって誠に残念なことであるとして、「蹴鞠がサッカーの発展を野球にくらべて120年遅らせた」ことを伝えている。「身体教育思想」の著者である樋口聡や「蹴鞠の研究」をまとめた渡辺融も同様にその原因を日本の西洋化と蹴鞠の関係にみている。

明治時代は西洋文化が盛んに取り入れられたときである。その文化の一つとしてスポーツが取り入れられ、フットボールもベースボールと同年の明治6年に紹介された。しかし、蹴鞠というよく似た技芸が国内にあったフットボールと、全くなかったベースボールはその後の発展に大きな差が生じた。ベースボールは国民的スポーツとして発展したが、フットボールは発展しなかったのである。その理由を日本サッカー協会機関紙「サッカー56号」には、日本人の指導

者階級にフットボールがイギリス人のおこなう蹴鞠として受け取られたこと、また、フットボールと競技性のないのんびりとした蹴鞠が重なり、軍事訓練に明け暮れる軍隊に反するものとされ、受け入れられなかったことが紹介されている。また、岡部平太は「鞠を蹴る公卿達のことを京都の人は「鞠阿呆」と呼んで半ば軽蔑した」<sup>20)</sup>と紹介している。このような競技性がなく、のんびりとして、軽蔑の対象ともなっていた蹴鞠が軍隊で受け入れられるはずがなかったのである。

一方、ベースボールは、相手に向かって力一杯投げ、それを道具を使ってこれまた力一杯打ち返す、そして相手の守備網を打ち破り（抜き）、進塁（進撃）するという、まさしく当時の社会がめざしていたものを競技様式の中に持っていたのである。そのためベースボールは、日本にまったく存在しなかったにも関わらず、西洋文化の象徴として、広く国民に受け入れられて、短期間に大衆娯楽の対象となった。

フットボールは、当時西洋文化に対して価値の低い日本的なものと評価され、西洋文化に押される日本文化の一つとして衰退し、ついには一旦途絶えてしまったのである。現在見ることができる「蹴鞠」は、明治38年明治天皇御下賜金により結成された蹴鞠保存会による奉納蹴鞠である。もし、蹴鞠が日本に存在しなかったら、日本のサッカーはどうなっていたであろうか、また、蹴鞠がフットボールと結びついていたら、どうであったらうか。「蹴聖」藤原成道の技を受け継いだプレーが世界を相手に戦うのを見たかったものである。サッカーファンとして残念に思っているのは報告者だけでないはずであろう。

## 7 まとめにかえて

以上、報告者が鞠足として参加した「万葉けまり」を紹介するにあたり、公家鞠を中心とする蹴鞠の歴史、特に平安時代以前の蹴鞠の歴史を研究や古文書、現在の蹴鞠紹介などから非常に簡略化した内容にまとめた。次いで「万葉けまり」について、再現までの経緯や公家鞠との比較、競技方法などを中心に報告した。このような蹴鞠史やサッカー史に関する研究は、スポーツ史や体育史の分野であり、報告者が研究対象とする体育科教育の範囲からはずれたものであ

る。そこで、この報告書を作成する過程で考えた「蹴鞠」の体育の授業への取り込みについて若干紹介してこの報告のまとめとしたい。

### (1) 総合的な学習の時間と「蹴鞠」

「総合的な学習の時間」は、子どもが各教科や道徳、特別活動で身に付けた知識や技能を総合的に発揮して国際理解、情報、環境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題に取り組み、課題発見解決的資質や能力を身に付けることをねらいとしたものである<sup>22)</sup>。そこで、「蹴鞠」がこの「総合的な学習の時間」の学習対象になるかを検討してみた。

「蹴鞠」が中国大陸から朝鮮半島を経て伝えられたという説には、子どもの学習課題となるに足る歴史的、地理的な広がりをもつと考えられる。また、「蹴鞠」とポロやホッケーの関係、さらに映画ハリーポッターの「クイディッチ」を探求の対象とするなど大きな広がりや深さを期待できる。

また、その歴史は枕草子や源氏物語、大化の改進黨などは文学や歴史の学習内容であり、既知の内容から探求することも可能である。

以上から「蹴鞠」は十分に「総合的な学習の時間」の学習（探求）対象になると思われる。

### (2) 体育理論と「蹴鞠」

中学校新学習指導要領解説（保健体育編）には「体育理論」領域の内容として、①「運動やスポーツの多様性」、②「運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全」、③「文化としてのスポーツの意義」が示されている。「蹴鞠」を「体育理論」領域の学習内容とする場合、③の「文化としてのスポーツの意義」の内容として扱うことができる。③の内容は、さらにアースポーツの文化的意義、イー国際的スポーツ大会の意義、役割、ウー人々を結び付けるスポーツの文化的働きに分けられている。ウの内容目標は、スポーツには民族や国、人種、性、障害の有無、年齢や地域、風土といった違いを超えて人々を結びつける文化的な働きがあることを理解させることであるとされ<sup>23)</sup>、この内容において、スポーツが人々の結びつきに果たしてきた歴史的役割を考える教材として、「蹴鞠」の教材化が可能である。



今後、「蹴鞠」を学習課題とした「総合的な学習の時間」計画や、「蹴鞠」を教材とした体育理論単元の具体的化を進めてみたい。

注

- 1) 蹴鞠の研究 渡辺 融, 桑山浩然著 東京大学出版社 1994
- 2) 萩谷朴 校注 新潮日本古典集成12 枕草子下 p108 新潮社 1977  
より
- 3) 吉谷千恵子, 金河須実子, 樺沢起一 日本体育学会大会号 (37A) p.60 社  
団法人日本体育学会1986
- 4) 鈴木圓蔵 体育学研究 15(5) p.21 社団法人日本体育学会1971
- 5) 第55回日本体育学会大会 p.142 社団法人日本体育学会2004
- 6) 瀧川政治郎「法興寺蹴鞠会の謎」皇學館論叢通巻95号 p.1 皇學館大学人  
文学会1983より
- 7) ウイキペディア「古今著聞集」<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%8F%A4%E4%BB%8A%E8%91%97%E8%81%9E%E9%9B%86>
- 8) 西尾光一・小林保治校注 新潮日本古典集成第76回 古今著聞集 下 p50  
新潮社 1986より
- 9) ウイキペディア「本朝月令」  
<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%9C%AC%E6%9C%9D%E6%9C%88%E4%BB%A4>
- 10) 神道資料叢刊八 新校本朝月令 清水潔編著 p.32-37皇學館大学神道研究  
所 平成14年3月
- 11) 「蹴鞠の歴史」(文責 蹴鞠保存会)  
<http://www.tanzan.or.jp/kemari.html>
- 12) 「蹴鞠」<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%B9%B4%E9%9E%A0>
- 13) 白峰神社ホームページ <http://www10.ocn.ne.jp/~siramine/page007.html>
- 14) 渡辺, 桑山 前掲書 1994
- 15) 第555回日本体育学会大会 キーノートレクチャー体育史専門分科会企画  
「歴史のなかの蹴鞠」第55回日本体育学会大会号 p.39 社団法人日本体育  
学会 2004

- 16) 渡辺, 桑山 前掲書 p.19 1994
- 17) 前掲白峰神社ホームページ
- 18) 渡部節郎「日々是好日」  
[http://blog.sponichi.co.jp/writer/writer2/post\\_95.shtml](http://blog.sponichi.co.jp/writer/writer2/post_95.shtml)
- 19) 教育思双書7「身体教育の思想」樋口聡著 勁草書房2005
- 20) 渡辺, 桑山 前掲書 1994
- 21) スポーツと禅の話 岡部平太著 p.156 不味堂出版 昭和32年
- 22) 文部科学省 中学校学習指導要領 東山書房 平成20年
- 23) 文部科学省 中学校学習指導要領解説保健体育編 東山書房 平成20年