

日本傳統運動之演變與特色 The Evolution and Characteristics of Japanese Traditional Sports

羅志勇 *Chih-Yong Lo*

樹德科技大學 休閒遊憩與運動管理系 副教授

許龍池 *Long-Chi Xu*

樹德科技大學 休閒遊憩與運動管理系 副教授

摘要

東北亞的體育運動文化由於歷史、政治、經濟等多重因素，呈現出「同中求異」的現象，這種情形以臺灣、日本與韓國最為明顯。其中，日本在明治維新之後更是跳脫文化輸入國的印象轉型成為輸出國。本文試圖透過歷史分析以及文件分析法探究日本傳統體育運動之發展及其內容，進而達到重新思考臺灣地區的體育運動文化演變之意涵。研究結果發現自平安期直至近現代的日本傳統體育發展具有許多面向，不論是偏重宗教性質的平安期或是強調軍事力量提升的戰國期，都能在時代的洪流中找尋到適當的發展，進而形成支持近現代日本體育運動發展中最重要力量。期待同樣曾為文化輸入國的臺灣，在複雜的歷史背景、嚴峻的國際關係等因素影響下，傳統運動文化持續多加探索經營，挖掘出臺灣自有可傳承的運動文化。

關鍵詞：日本傳統運動、運動文化、流派

本文引用：羅志勇、許龍池 (2022)。日本傳統運動之演變與特色。休閒運動健康評論，11(2)，109-117。

通訊作者：樹德科技大學 許龍池

通訊地址：824 高雄市燕巢區橫山路 59 號

聯絡電話：0933660529

E-mail：hlch@stu.edu.tw

ABSTRACT

Due to multiple factors such as history, politics, and economy, sports culture in Northeast Asia presents a phenomenon of "seeking something different in the same direction". This situation is most obvious in Taiwan, Japan and South Korea. Among them, after the Meiji Restoration movement, Japan transformed from the image of a cultural importing and became an exporting country. This paper attempts to explore the development and content of traditional Japanese sports through historical analysis and documental analysis; and, to rethink the meaning of the evolution of sports culture in

Taiwan. The results of the study found that the development of traditional Japanese sports from the Heian period to modern times had many aspects. Whether it was the Heian period that emphasized religious nature or the Warring States period that emphasized the enhancement of military power, they could find appropriate development in the torrent of the times, and then to form the most important force supporting the development of modern Japanese sports. It is expected that Taiwan, which was also a cultural importing country, will continue to explore and manage traditional sports culture under the influence of the complex historical background and severe international relations, so as to discover Taiwan's own sports culture that can be inherited.

Key words: Japanese traditional sports, sports culture, genre.

壹、緒論

21 世紀對於人類歷史而言是極為重要的一個歷程，而此一階段卻也面臨諸多來自政治、經濟、社會等挑戰。在全球化刻正發揮影響力的同時，傳統上以地理為國家界限之概念日漸弱化，國家間、人種間乃至文化間都隨著人們的交流日益頻繁，對立與融合亦同時發生。

東北亞的體育運動發展中「融合」直至現在仍持續發生中，其中早期中國為主要的輸出地區，日本、韓國等為輸入地區，不論是輸出亦或輸入雙方的體育運動文化皆會有所改變也因此東北亞的體育文化中大抵呈現出同中求異的現象。東北亞的傳統體育項目特色，皆同時展現出身與心、機體與自然的協調發展之整體效益的價值觀，但也曝露出缺乏積極探索自然的精神（萬德權，2005）。然而隨著時代的演變及社會結構的重組，許多傳統體育運動中的意涵已無法從原地得知，需藉由其它地區之發展反向窺知。本研究據此重新探究日本傳統體育運動之發展，不但可以梳理其發展脈絡及意義，更可以重新審視同為輸入地區臺灣的體育運動文化演變。

在新冠疫情影響下，延期一年的東京奧運順利進行讓人感到鼓舞。日本人在世界運動舞台上的搶眼表現更是令人佩服，如：MLB 中大放異彩的大谷翔平、花式滑冰的羽生結弦、體操男子全能的橋本大輝...等。但正當聚焦在日本光鮮亮麗的運動成就時，日本國內體育運動發展卻也正面臨巨大的挑戰，被視日本國民運動的棒球，在國中、小學生中被喜好程度早在 20 世紀 90 年代就被足球所取代，而在少子化影響下，日本競技運動的基盤-中等教育的運動社團數呈現大幅度的減少，也因此主管日本體育運動發展的文部科學省（同臺灣教育部）透過各項的重振措施試圖改善現況。

日本現存關於體育運動最早的紀錄來自「日本書紀」一書，書中所描述的野見宿禰與當麻蹴速之爭也被視為相撲的起源。之後的「明治維新」積極主張「脫亞入

歐」大量歐美思想及文化傳入日本，也使得該時期成為日本近代運動的起點。明治維新時期，Frederick William Strange (1853~1889) 將田徑及划船帶入日本並且努力推動普及的同時，更在民間構築「俱樂部」、「運動團體」等概念，促使日本傳統運動文化發生質的改變，也因此 Frederick 被視為日本近代運動之父 (古城庸夫, 2015)。之後師承 Frederick 的岸清一，不僅加入由嘉納治五郎 (1860~1938) 創立的大日本體育協會 (現日本スポーツ協会) 並且在嘉納氏之後擔任第二任協會會長，更在 1924 年成為國際奧林匹克委員會委員為日本近代運動的發展提供不可忽視的貢獻。延續前述發展，大正時代則開始出現「運動」(sport; スポーツ) 用字，但當時僅限用於由西方傳入的網球、棒球等，至於納入空手道、柔道相關武術項目則是第二次世界大戰結束後 (損保ジャパン, 2020)。

日本自明治維新後，歐美國家的多數社會行為被奉為圭臬，其範圍含括政治、經濟、教育等。大量西方文化與運動傳入日本同時，日本傳統社會文化面臨前所未有的挑戰，但仍以另一風貌存在於社會當中並且持續發展著影響力，其中便包含體育運動。近代乃至現代日本運動得以持續獲得重視，或可歸功於其豐厚的運動文化底蘊。而日本運動文化的構築過程中，傳統運動具有不可忽視的地位。

研究日本傳統體育發展，例如朴貴順、鄭國銘 (2014) 以體育組織為主針對日治時期的臺灣與朝鮮進行歷史資料回顧，其在「日治時期殖民地體育運動組織之比較—以臺灣、朝鮮為例」一文發現，臺、韓兩地區在日治時期中雖都有日本總督府的存在，但兩者的體育運動發展路徑及其背後的社會意義卻有所不同，臺灣多以殖民體制內管道提昇臺灣人地位；而韓國則是藉由體育運動組織的發展表達其強烈的民族意識。金湘斌則是著重在日治時期下臺灣女子體育運動的發展，不論是「日治時期臺灣學校女子體育補遺 (1895—1945 年)」(金湘斌, 2017) 或是「日治初期 (1895-1906 年) 臺灣學校女子體育的摸索與建立」(金湘斌, 2020) 對於補足近現代歷史有著極大貢獻。另一方面，中國王海源、管慶麗 (2010) 在「日本柔術的現代傳承與傳播—德國學校日本柔術技藝」一文中強調柔術得以在德國學校教育體系中佔有一席之地，部份原因來自於其易於練習及講求健身之故。然而該研究卻甚少著墨身為日本傳統武術之一的柔術文化意涵。至萬德權 (2005) 於「中日傳統體育文化的碰撞和交融」一文則是以中日兩民族的傳統文化呈現出共同性但也發展出各自的文化特性，尤其以中國固守傳統文化思想特質，而日本對異質文化更具有開放性和可容性做為結論。

綜上所述，日本於東北亞的體育運動發展中具有極重要的歷史地位，其傳統體育之發展歷經自有文化特色成型、中國文化融合及西方社會價值觀挑戰等各階段，因此重新認識當前日本社會中的傳統運動發展有其必要性。據此本文將試圖透過數種日本傳統運動之內容及其發展過程以釐清日本傳統運動之重要性。

貳、研究方法

本研究之方法為質性取向，透過歷史研究法及文件分析法做為研究主要取徑，在蒐集相關史料時，同時以釐清日本傳統運動之內容、發展過程及其重要性為目的。

史料蒐集多以次級資料 (secondary sources) 為主，資料來源包含日本國立情報學研究所電子期刊資料庫 (Cinii Articles)、日本國會圖書館數位典藏資料庫 (national diet library digital collections) 及其它官方與民間出版之文本、數位資料。

歷史是人類社會中具有時代意義的有形及無形紀錄，其不僅是單按年代順序記載發生事件，更是結合人物、事件、時間、地理及物品間的影響，進而透過描述流傳，傳遞連結過去與現在之間的關係。顧力仁 (2012) 指出歷史法係以「歷史」作為研究的材料而「歷史法」是研究過去所發生事實的方法，並以科學的態度收集材料，進行檢驗和證實，再透過系統的整理和解釋，以重建過去推測未來。

另一方面，文件分析法乃是利用文件或檔案資料來了解人類思想、活動和社會現象的一種方法，由於文件和檔案資料的應用，可使研究的範圍突破時空的限制，所以就質性研究中蒐集研究資料階段時文件分析法具有優勢 (黃國彥，2000)。

綜上所述，本文以日本傳統運動為研究對象透過即有的次級資料 (二級史料) 及資料中所呈現出的顯性及隱性內容加以彙整並分析，藉此適當詮釋日本傳統運動發展之過程及意義。

參、結果與討論

日本傳統運動的起源大都可追溯至「祭祀」活動，而傳統日本認為向神佛奉獻時需具有三要件：神饌 (供品)、照耀光明之物 (如燈火、篝火) 以及獻給神佛觀看的藝能活動。諸如：相撲、競馬、拔河乃至馬弓技術的競爭等皆如是 (柳田国男，1994)。

平安時代末期至戰國時期則是日本傳統運動重要時期，此時期的日本傳統運動不僅承先並且啟後，特色是平安時代為主的節慶運動，因社會結構的重組及政治權力的移轉，武士階層緊握政治權力，使得日本傳統運動內涵產生質變，開始轉化為含有濃厚軍事意涵的身體運動 (木村吉次，2001)。

一、武力導向的日本傳統運動

由於社會氛圍改變之故，騎射能力的展現對於自身能力價評及社會地位的提昇是一項重要指標，而評價騎射能力優劣主要是以流鏑馬 (やぶさめ)、笠懸 (かさかけ) 及犬追物 (いぬおうもの) 被稱為「馬上三物」的項目來評判。

(一)流鏑馬

流鏑馬的起源可回溯至平安時代，原本為武士鍛鍊自身武藝的項目之一，演變至今已成為祭典節慶時的表演項目 (井村誠孝、小塚淳、南広一、田畑慶人、守隨辰也、千原國也，2002)。流鏑馬是一種需要馬術及弓術技巧的複合性運動，其動態技術要求較其它項目高。流鏑馬的騎手身著狩獵服裝、頭戴著綾蘭笠 (あやいがさ)、腳穿「物射沓」(ものいぐつ)，同時腰間配有太刀、腰刀而手腕被著射箠手 (いごて)，最後背負箭筒於長 200 公尺、超終點皆立有柵欄並且由左向右行的長方形場地中進行；場地中分別設有 3 個寬 54 公分的木板，騎者依序射之。流鏑馬最早

的記錄來自 1096 年 4 月的『中永記』一書，此項運動進入中世紀後成為各寺廟不可或缺的祭典運動並且由具武士身份之騎手操作進行。

(二) 笠懸

笠懸的操作方式與流鏑馬極為相似。中古世紀的日本，不論是流鏑馬或是笠懸，除了是訓練武藝的方式外，也具有占卜吉凶的功用，之後則是演變為驅魔避邪的效用（日本福島縣廳，2021）。笠懸依距離分為「遠笠懸」及「小笠懸」，不論是何種皆是以「綾蘭笠」做為目標。依據木村吉次（2001）的研究指出，笠懸對服裝要求較流鏑馬簡單，為了不直接破壞綾蘭笠而在箭頭處以長 12 公分，周邊 15 公分的木製或竹製品的「鳴鏑」包覆。第一個目標物（即為綾蘭笠）設置於總長約 107 公尺馬道左側中距起點約 18 公尺處，而後的進行方式與流鏑馬相同。就發展時程來看，笠懸於平安時代成形，鎌倉幕府最為蓬勃，進入室町時期後就開始式微。

(三) 犬追物

騎乘馬匹追逐狗並以弓箭射擊稱為犬追物，如對象為猴子、鹿則稱為「追物射」。犬追物場地以 38.2 公尺長細繩圍成一圓形地，圓中央再圍出直徑約 2 公尺之場地。12 名騎手為一組共以三組分別進行各組計有 50 隻狗，射手在外圍以脫去箭頭的弓箭追擊目標，而犬追物盛行於室町時代。與流鏑馬及笠懸不同的是，前者的目標固定於騎手方便射出的左側，而犬追物則是騎手居於外側追趕及射擊移動目標，對於當時尚武的武士階級而言是一項極具實戰效用的運動。隨著社會架構與時代發展，傳統以狩獵為主的生活型態發展重大變化後，犬追物所強調的儀式性質則逐漸提高，到現代動物保護觀念受到重視後，日本當前犬追物就都較少進行。

二、平民運動的發展

江戶時代中將人民身分嚴格劃分為武士、農工、商及穢多計四階級，因此各階級中的運動發展也不盡相同。日本谷釜尋德（2019）將江戶時代庶民運動依其特徵進行以下「投擲性」、「力量性」、「球類」以及「技術性」等分類。

(一) 投擲性：投扇興

投扇興係由中國的「投壺」演變而來，共有「蝶」、「枕」及「扇」三種物品組成。進行方式則是將木製的「枕」置於中央，蝶立於枕上，參與者分別坐在枕的左右兩側，距離「枕」約 1.62 公尺處其後向「蝶」投擲扇，最後觀察其擲後的樣貌進行評分（日本投扇興連盟，2022）。

由於投扇興無需太多的體力負擔，不論是女子或孩童都適合，因此極為盛行。然而 1822 年投扇興卻與賭博活動有所牽扯，因此一度面臨政府禁止的命運，1849 年才再次重新開放（谷釜尋德，2019）。隨著江戶時代的終結，投扇興也衍生出許多流派，其評分方式、進行規則也不盡相同。投扇興需要高度的集中力及手眼協調，因此現代醫療將投扇興視為復健運動之一。

(二) 力量性：力石

日本自古便有以「力石」做為占卜國運的傳統，所謂的力石即是參與者將大石高舉過頭的競賽性運動。明治之後，力石競賽更普及至全日本，力石的重量約為 42

貫~63 貫 (157.5kg~236.3kg)，也是舉重運動早期的傳統雛形。

(三) 球類：手鞠

手鞠源自於中國唐代的「蹴鞠」，之後演變為以手為主的操作方式。手鞠的遊戲方式原則上以單手往下拍彈一高彈性球體，該球體以棉線包覆同時並以花色構成各類圖形，其較當代壘球大、手球小約 15~18 公分。後堀河天皇時期 (1221~1232) 曾有於宮中舉辦「手鞠會」的紀錄，至明治時期，手鞠主要為女性於正月時期所進行的遊戲外，其遊玩內容亦較以往複雜，如拍彈時不超過兩膝、盤坐時拍彈範圍予以限制等 (谷釜尋德，2021)。此外，由於手鞠的普及，遊戲方式發展出不僅於單純的拍彈運動亦發展出配合律動的歌曲形成一股民間的風潮。

(四) 技術性：竹馬

江戶時代，由於社會相對穩定所以運動的發展面向較為多元，除人們之間的相互競爭外也朝向強調個人技能的方向，而個人技能的運動種類則多以遊戲、趣味為主，也因此稚童間較為流行，竹馬即為其中一種。

依據「民族遊戲大事典」所述，竹馬為「取 2 支與背長高度相似的竹棒並在其底部以橫木相連接，而操作者兩腳採於底部橫接處並以手做為輔助後得以步之物品」(寒川恒夫，1998)。之後的遊戲方式相當多元，如相互比較竹子的高度、單肩扛起竹子進行單腳跳動。又或者騎乘竹馬相互推擠使對手落馬等，由於富有競技性質及趣味故此在幼兒之間極為流行 (谷釜尋德，2019)。

三、匠人與流派的成型

11 世紀以後，日本社會由「院政時代」轉向「大名時期」，也在這個時期出現「家」的概念。「院政時代」裡，蹴鞠本身就是貴族運動的一種，之後更昇華為宮庭技藝。木村吉次 (2001) 指出蹴鞠運動於 1208 年後鳥羽院政時期中逐漸形成「蹴鞠道」，而其中更細分為難波、飛鳥井及御子左等三家，鎌倉時代蹴鞠成功融入幕府，成為每年的例行表演。之後更出版蹴鞠相關技法書籍，也透過武士階段蹴鞠更是浸潤至日本各階層裡。

不僅是藝能運動中流派的成型，武術 (含武家禮法) 也有相同的傾向。1429 年，足利義教就任將軍後，小笠原持長便擔任其弓馬師範，而現有紀錄中將弓、馬術及禮法形成自有體系的是小笠原流 (二木謙一，1999)。之後室町幕府勢力衰退，原發展於幕府中的武家流派開始向外浸透至各地方。

進入戰國時代後，由於社會再次進入動亂，傳統階級觀念消退「下剋上」氛圍籠罩，弓術、馬術、劍術及槍術再次興盛。並且發展出不同流派造就百花齊放的盛況，之後的江戶幕府更依其實用性質進行細分化。江戶時代也用始用「兵法」二字統括各流派的武家思想及技術 (木村吉次，2001)。

四、祭祀運動的再興

隨著戰國時代進入結束階段，各領地間的征伐大幅減少，因此也使得長期崇尚武力的傳統運動再次轉向以祭禮、節慶為主的運動模式。以流鏑馬為例，逐漸轉化

為端午節慶的騎射演示。而祭禮競馬中則是每年 5 月 5 日於上賀茂神社舉辦的「競馬會神事」最受歡迎，該項祭禮忠實還原 1093 年由堀河天皇下令辦理的原況 (木村吉次, 2001)。相撲的發展主要可分為古代的「節慶相撲」、中世紀的「武家相撲」及近世的「捐獻相撲」等。依據下谷內勝利 (2011) 的研究指出，捐獻相撲最早的紀錄出現在 1027 年石清水八幡宮放生會的紀錄中，參加此活動的力士皆為當時極具名氣之力士而在活動結束後各力士多於京都周圍的寺廟服務。

綜上所述，平安時代至江戶時期，由於社會結構的不同以及階級的變化，此時對於日本傳統運動的發展開始有著相當程度的影響，尤以武士階級的興衰更是明顯。由於武家自戰國時代起便擔任政治、經濟、文化等社會結構之主角，因此 1. 平安時代盛行的節慶 (祭典) 式運動開始弱化並轉向。2. 透過運動強化戰時的戰鬥能力同時藉以運動表現提昇社會地位或價值。3. 流派 (家) 的成型。不僅將武家運動及藝能性運動細分化，並且逐漸走向「專精」的方向但同時流派間的橫向交流亦走向保守。

肆、結語與建議

在歷經 20 世紀末期國際大型競技運動賽事的低迷後，日本於 21 世紀起重振其亞洲運動強國之地位，此點可在奧林匹克獎牌排行榜得以驗證。目前的競技運動發展裡強調完善的運動環境、健全的訓練制度 (如選、訓、賽、輔、獎)、先進的運動科學介入乃至充足的經費、後勤人員等支援。優異的競賽運動成績及穩固的全民運動發展，除上述要素之外，運動傳統文化基盤的形成，亦是極為重要且最為困難之處。傳統文化之成型，難在於文化的培育非短時間內一蹴可幾，唯有豐富的文化做為基底，輔以制度、科學等因素後，始可成就完備的運動環境。

以目前世界各國運動發展來看，不論是官方推廣、民間獎勵等，皆是以運動本身可以帶來的「樂趣」、「健康」等方面著手，發展路徑有歐美的民間俱樂部或是亞洲的學校據點為主的模式。不過，由於各國歷史發展方向的不同，因日本尚保有相對完整的傳統運動文化歷史，透過本研究整理日本傳統運動演變的歷史，可以發現社會結構的重組，對於體育運動的發展有著極大的影響。尤其武家為主的戰國時代中，運動不單純僅是強身健體的意義，更多代表著當時的社會地位的優劣。傳統運動亦因戰亂影響，使得原本僅限於宮廷的運動得以向外流動，進而促成一種新的發展風貌，而讓民間體育運動的發展也更加多元化。

回顧本研究的觀點，戰國時代結束後，進入政治穩定的江戶幕府，當時嚴格的社會階級劃分，雖使得體育運動的發展活力不若之前活躍，但由於流派的出現卻也將體育運動帶向專精化的發展，而此專精的文化意義，亦與現今競技運動訓練過程中所要求的高度精細訓練的目標不謀而合，是以重新體驗出傳統運動發展軌跡，可以觀之現今日本在國際運動賽場上成績卓然的重要內涵影響。運動文化累積許多面向，並在時代洪流中找尋到適當的角色，進而形成支持近現代日本體育運動發展中最重要的力量。

檢視臺灣運動發展歷程中的文化要素，期待同樣曾為文化輸入國的臺灣，在

複雜的歷史背景、嚴峻的國際關係等因素影響下，傳統運動文化可多加探索與經營，挖掘出臺灣自有可傳承的運動文化。

參考文獻

- 二木謙一 (1999)。中世武家儀礼の研究。東京：吉川弘文館。
- 下谷内勝利 (2011)。中世の相撲に関する一考察—相撲節 (すまいのせち) 廃絶後の相撲人 (すまいびと) のゆくえ。駒澤大学総合教育研究部紀要, 5, 383-396。
- 井村誠孝、小塚淳、南広一、田畑慶人、守随辰也、千原國也 (2002)。バーチャル流鏑馬：騎馬武者。日本バーチャルリアリティ学会論文誌, 7, 481~486。
- 日本投扇興連盟 (2022 年 1 月 16 日)。投扇興について。取自 <http://tousenkyo.org/tousenkyo/tousenkyo.html>
- 日本福島縣廳 (2021 年 11 月 8 日)。笠懸と流鏑馬の作法。取自 <https://www.town.furudono.fukushima.jp/kanko-dentou-bunka/see/bunnkazai/hatimannjinnjya/kasagakerekisi/sahou/175>
- 木村吉次 (2001)。体育・スポーツ史概論。日本東京：市村出版社。
- 古城庸夫 (2015)。Frederick William Strange 署名に関する研究。江戸川大學紀要, 25。
- 谷釜尋徳 (2019)。近世にける江戸庶民のスポーツに関する一試論。東洋大学学術情報リポトリ, 62。
- 谷釜尋徳 (2021)。近世における江戸の球戯について。東洋大学学術情報リポトリ, 18, 1-35。
- 柳田国男 (1994)。日本の祭。日本：ちくま文庫。
- 寒川恒夫 (1998)。民族遊戯大事典。日本：大修館書店。
- 損保ジャパン (2020)。スポーツの歴史～狩猟から遊び、教育、そして競技へ～。2021 年 10 月 06 日。取自：<https://park.sjnk.co.jp/education/cm11015/>
- 王海源、管慶麗 (2010)。日本柔術的現代傳承與傳播-德國學校日本柔術技藝。體育成人學教育學刊, 26(4), 22-23。
- 朴貴順、鄭國銘 (2014)。日治時期體育運動組織之比較~以臺灣、朝鮮為例。國北教大體育, 9, 15-23。
- 金湘斌 (2017)。天然足世代的興起：臺灣女子體育運動的歷史新頁 (1915~1928 年)。體育學報, 50(4), 469-486。
- 金湘斌 (2020)。日治時期臺灣學校女子體育補遺 (1895~1945)。體育學報, 53(3), 263-286。
- 萬德權 (2005)。中日傳統體育文化的碰撞與交流。阿壩師範高等專科學校學報, 20(2), 106-109
- 顧力仁 (2012)。國家教育研究院雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網-歷史研究法。2022 年 1 月 04 日。取自 <https://terms.naer.edu.tw/detail/1678683/>

黃國彥 (2000)。國家教育研究院雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網-文件分析法。
2022 年 1 月 04 日。取自 <https://terms.naer.edu.tw/detail/1303274/>