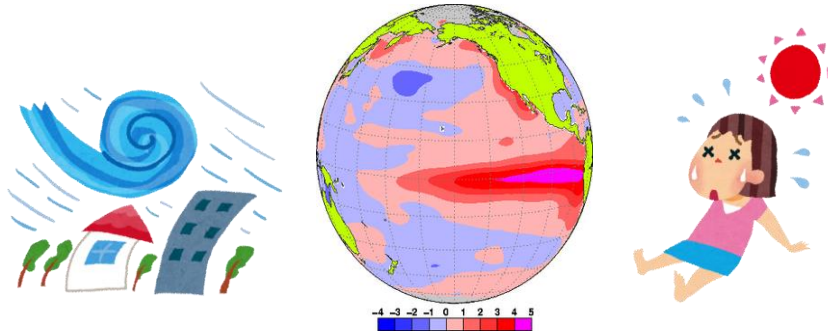


インプット なければ アウトプット なし

毎日暑い日が続いています。熱中症に注意した上で、道場でしっかりと汗を流して健康を維持しましょう。さて、今年は4年ぶりにエルニーニョ現象(※)が発生したことが報告されています。この現象が発生すると、経験上、日本では“冷夏”になりやすいと言われていますが、今年は、昨冬のラニーニャ現象(※)の影響により、むしろ“暑い夏” + “台風多発” が予想されています。例年に増して、暑さと自然災害に対する警戒が必要なようです。お互いに注意しましょう。

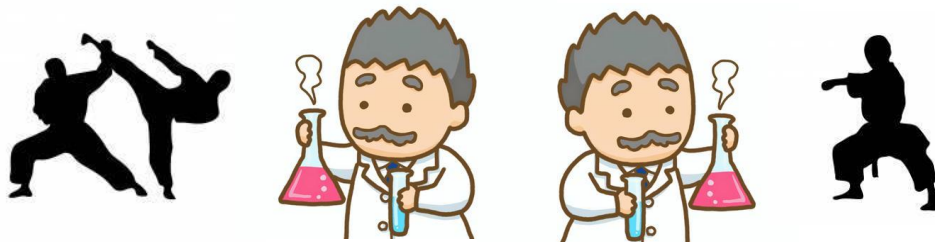
※エルニーニョ現象、ラニーニャ現象

エルニーニョ(ラニーニャ)現象とは、太平洋赤道域の日付変更線付近から南米沿岸にかけて海面水温が平年より高く(低く)なり、その状態が1年程度続く現象。エルニーニョ現象やラニーニャ現象は、世界中の異常気象を引き起こすと考えられている。エルニーニョ現象が発生すると日本付近では、夏季に太平洋高気圧が北に張り出しにくくなり、平年に比べて気温が低く、日照時間が少なくなると言われている。ラニーニャ現象はその逆で、気温が高くなる傾向が指摘されている。



話は変わりますが、空手道という長い道のりでは、幾度となく挫折やスランプを経験します。時には修練を続けること自体が困難な状態に陥ることもあるでしょう。試合に勝てない状態が続いたとき、成長を実感できなくなったとき、病気や怪我で長らく練習から遠ざかり練習再開の踏ん切りがつかないとき、勉学や仕事との両立の難しさに悩むとき・・・等々、空手の道を塞ごうとする障害は多数存在しています。かく言う私も、この2年間に2度の全身麻酔による外科手術を体験し、“道”を歩み続けることの難しさを実感したところです。そんなとき、自分自身に言い聞かせていることは「インプットなければアウトプットなし(前進したければ、何かやれ!)」ということです。スランプに陥った時には、気持ちが減入ってしまい「何もしたくない!」といった精神状態になりがちですが「実際に何もしなければ、何も解決しない」ことは自明です。右手のじん帯を損傷し、トミージョン手術の後、暫く、手を使った練習を制限された私の場合、ストレッチや蹴りの練習に加え、余った時間を琉球唐手や古武道に関する知識のインプットに充てました。これによって従来と異なる自らの成長プロセスを生み出し、スランプを克服しました。皆さんも「インプット」と「アウトプット」の関係を念頭において、自身の生活をコントロールしてください。水に水を注ぎ足す(インプットする)と、水嵩(貯水量)が増えます。空手で言えば、基本を繰り返すことによって、徐々に技の正確性や威力が高まっていくようなことにあたります。

また、異種の物質を混ぜ合わせる(インプットする)と、化学反応が生じ元の物質と異なるものになったり、沈殿物が生じたりします。試合に勝てない状態が続くような場合、いつもと異なる練習方法を取り入れてみる、例えば、組手中心に練習してきた人は、暫く真剣に「形」の練習に取り組んでみることで、再び、組手試合に勝てるヒントを得ることができた！ということはよくある話です。



いずれにせよ、スランプの際には、気持ちだけ焦って落ち込んでいくのではなく、**勇気をもって何らかのインプットを試みる**ことが大切であることを肝に銘じておいてください。

そしてこのことは、空手にとどまらず、勉学や仕事においても同様であり、前向きな人生を送るためのひとつの要諦だと、私は信じています。

昨年度より継続実施している月に一度の合同練習会は「普段の練習とは異なるインプットの機会」です。ぜひ、有効に活用し自らの成長に役立ててください。

2023年 7月 1日



日本空手道錬聖会
会長 森 拓生