

厳しい修練のなかに見出す成長の喜び



観測史上最高の暑さを記録した今年の夏でしたが、ようやく朝晩の爽やかな空気が秋の気配を伝えてくれ、日本に生まれて良かった！と感じる今日この頃です。我が国に関する正しい情報を得た上で来日する多くの外国人観光客もまた、風情豊かな日本の秋を満喫されることでしょうか。清潔さ・安全性をベースとする日本の魅力について、それぞれに感じたままを世界に向けて正しく発信していただけることを願っています。

さて、関西地区にて毎月開催している錬聖会合同練習会ですが、“スポーツの秋”が進行するなか、その練習会場を確保することすらままならないほどスポーツ施設は何処も盛況です。この状況からも分かるように、スポーツは誰もが気軽に楽しめるものですが、反面、本気で極めようとする“自分に打ち克つ厳しさ”を求められることも事実です。とりわけ武道を極めるための練習は必ずしも楽しいことばかりではないでしょう。空手の修練は基本姿勢・基本動作を繰り返すことで、理想とする突きや蹴りの再現性(精度・威力)を高め、徐々にできること(技)の種類や可能性の幅を広げることが要諦です。練習メニューの多くは、単純な反復練習であり、他のスポーツに見受けられるような意外性やゲーム性は乏しいことが多いのです。そのようにして長年を費やし自身の身体に練り込まれた“空手”はその人の人生と一体化して、失うことのない『生涯の宝物』となるのです。しかし、日々の練習だけを切り取ってみると・・・(他のスポーツと比べて)楽しくない・・・ある時期までそう感じるかも知れません。

では、修練を継続するモチベーションを如何に保つか？ ここからは私の体験談になりますが、「ふとしたときに感じる自身の成長」つまり「これまでできなかった技があるとき突然できるようになった」、「これまで勝てなかった相手に勝てた！」・・・そして、それが何故実現したのかを理解できたときに、単純な練習の積み重ねに無上の喜びを見出すのです。たとえば、小さなステップで素早い上段回し蹴りがききました!! これまでできなかったのに・・・ここ何年か続けてきた股関節ストレッチで股割ができたこと、移動稽古でサイドステップの足の運びをマスターしたこと・・・そうか、これが!!

そんな小さな体験が、空手の修練の楽しさを気づかせてくれるのです。そしてそのような体験をいくつか重ねるうちに、自己の成長を確信し、修練を継続することの意義と楽しさに沼^{ぬま}って行くのです。それが空手道の世界ではないかと、私は感じています。

沼^{ぬま}るほどの楽しさを知るためには、

①成長を実感できるレベルまで弛^{たゆ}まず修練を**継続**すること

②成長を実感する場(機会)に自ら**挑戦**すること

基本練習の積み上げは『形』の練習を通じて身体に定着させて行く、つまり、それぞれの「形に求められる理想形に挑^{いど}む」ということです。呼吸と動作の一体化、蹴りと突き^{くし}の連続技からの残心(キメの姿)等々、課題はたくさんあるはず。そして、『組手』の練習を通じて、さまざまに変化する状況のなかでも身につけた技を駆使できるか、つまり「完全に自分のものになっているか?に挑^{くや}む」ということです。・・・できなかった悔しい思いが強ければ強いほど、できるようになった時の喜びや楽しさはひとしおです。

今自分ができないで悔しいことは何か?(できるようになりたい技は何か?)を明確にして、そのこと(技)を実現するための要素(身体の柔軟性、筋肉の強さ、反応スピードetc)をしっかりと鍛えてください。そして、機会あるごとに「できるようになったか?」を試してみてください。

指導者の皆さんは、道場生たちがそれぞれの課題を認識できるように支援し、より多くの「成長を実感できる場(機会)」を提供してあげることが大切です。錬聖会として月に一度の合同練習会は、毎回、形や組手に関して普段の練習とは異なるテーマを設定して、皆さんが“成長を実感していただける場”としています。ぜひ、積極的に参加していただき、空手を続けることの楽しさと喜びを、皆で分かち合いましょ。

2023年 10月 1日



日本空手道錬聖会
会長 森 拓生