

勤儉尚武 勤儉尚武

Vol.29

2011年2月

謹賀新年

旧暦の正月にずれ込んでしまいましたが、明けましておめでとうございます。本年も怪我の無いように稽古に励んでください。

昨年は、5月に“Aikido Friendship Seminar 2010”が松阪市武道館で開催されました。講師として私たちがお世話になっております弘道会合氣道会長大島実先生、唯心会合氣道会長丸山維敏先生、及び国際チーフインストラクターのマイケル・ウィリアムズ氏をお招きし、オーストラリア、アメリカ合衆国、イタリア、シンガポール、ロシアなど海外から約40名、日本国内他府県から約20名、そして順心会から約20名の合計80名が参加しました。私にとって初めての大会の企画運営でしたが、国境を越えた国際交流ができた事を大変嬉しく思います。順心会の参加された方々には、多方面で大変お世話になりましたことを心より感謝申し上げます。参加された方は、本当に良い経験が出来たと思います。第2回“Aikido Friendship Seminar”の開催を打診中ですが、実現すれば、子供も参加できるよう企画しますので、今回よりもっと多くの方々に参加して頂きたいと思います。

今年は、国際交流第2弾として、ゴールデンウィーク中に、有志で「オーストラリア合氣道&ワイナリーツアー」を企画します。合氣道を通して相互訪問を繰り返す事によって、流派はもちろん国境も関係なく一つの合氣道グループが出来上がります。今後も継続していきますので、いつかは参加することを検討して下さい。

真 剣 勝 負

【 仁 義 礼 智 信 】

「仁」：思いやりの心

「義」：世の為になる人としての道

「礼」：礼儀、謙虚、感謝の心

「智」：正邪を正しく判断すること

「信」：うそをつかないこと

上記を「五常の徳」といいます。日本の伝統や文化に大きな影響を与えた、人としての道、守るべき徳を説いた儒教の教えです。

今、世界を見渡すと、各地で色々な紛争、資源の奪い合い、環境の破壊、政治の腐敗、領土の奪い合いなど、「五常の徳」とは程遠いことが頻繁に起きています。一方、国内に目を向けると、青少年の不登校、いじめから一般社会では不条理な凶悪事件、食品偽装、高齢者の行方不明や「無縁社会」と揶揄される少子高齢社会など混迷を深める社会を見ると、決して安心して暮らせる未来は見えてきません。

世界には、様々な価値観が存在し、日本の価値観を押し付けることは無意味で、傲慢だと思えます。しかし、日本に暮らす我々は、先人から多くの日本の良き伝統文化を受け継いでいます。それを学び後世に伝えることが、社会の繁栄と人々の幸福に貢献することができるのではないのでしょうか。

二宮尊徳は、「五常講」という五常の徳を実践する者であれば、その心を担保に金を貸す仕組みを作り、これが後の信用組合の原型になったそうです。また、南総里見八犬伝で有名な「八徳」は、「五常」に「忠」（真心で仕える）、「孝」（親孝行）、「悌」（仲良くする心）を加えたものです。

稽古を通して、このような「徳」を身に付けるよう、心を磨きましょう。

【 講 習 会 】

昨年10月2日(土)・3日(日)には、米国カリフォルニア州在住の弘道会合氣道会長の大島先生に合氣道のセミナーのため、松阪にお越し頂きました。日程が合わず、参加できなかった方は本当に残念だったと思います。次回のご参加を期待しています。

今回は Michael Siciliano(マイク)というアメリカ人のお弟子さんを一人連れて来日されました。そのお弟子さんは現在26歳で、高校生の時に合氣道の稽古をはじめ、現在参段です。セミナーでは、最初から最後まで彼が指導をしてくれました。彼にとっては大変よい経験になった事は間違いないと思いますが、それより私達の方が良い経験をさせていただきました。

11年のキャリアで「外人離れ」した柔らかさをもった動き、中心がブレない安定した動き、言葉の壁を越えるわかりやすい説明など驚きの連続でした。しかし、もっと驚いたのは、日本人が本来身に付けていた礼儀作法を先生は彼にきちんと教えてこられたという事です。私の家に滞在していたのですが、家に入る時靴をきちんと揃え、食事の時も先生が箸をつけるまで決して食べ始めない、また移動の際は必ず先生の荷物を持っていたことなど、立ち居振る舞いの中に注目すべき事が沢山ありました。私は、大島先生が来られる度、自分が見本を見せて、それを弟子が見習ってくれる事を願って来ました。武道や芸というのは、教えるのではなく、弟子が師匠の立ち居振る舞いを観て学び取るものだと思いますし、私もそのように育てていただきました。何人かは私の意図を理解している学生もいますが、自分の事で精一杯という人が多いように思います。現代の日本人はそのような教育を受けていないのかもしれませんが、何とも由々しき事態だと憂慮を隠せません。

セミナーの冒頭でのことです。英語での

説明なのでやむを得ないかもしれませんが、マイクが示してくれた事を全く取り入れていない動きが多く見えたので、参加者に「同じ技でも違う人間がやれば違った説明や動きがあるし、英語がわからないなら尚の事、目を使ってください」と注意を喚起しました。よく観て、聞いて練習をしなければ決して身に付くはずがありません。子どもクラスでも同じ事をずっと言い続けています。また、自分の殻を破って初心の心で観なければなりません。

先生も「合氣道の開祖に教えを受けた内弟子たちも10人が10通りの技をしていたし、その孫弟子になるともう全然違う動きになってしまう。だから、動きをよく観て、説明をよく聞いて稽古し、自分なりの動きを磨かなければならない」と同じ事を言われました。

大島先生はマイクに「真行」という漢字名を授けられました。一直線に真っ直ぐしか進めない彼の性格を表した漢字だそうです。週4回稽古に通い、内弟子のように先生に指導を受ける彼の事が少し羨ましく思いました。でも、先生は直球しか投げられない「真行」に変化球も投げられるようにと、順心会に彼を連れて来られたそうです。4日間の滞在の終わりを迎える頃には、かなり変化球も投げていました。当会の色々な人たちと交流し、「遊び」を身に付けて松阪を後にしました。参加していただいた会員の皆様、有難うございました。



【弘道会合氣道合宿】

去る10月9日～11日の3日間、山梨県甲府市で行われました大島先生の合宿に松阪から5人が参加しました。往路は5時間半でしたが復路は渋滞のため9時間の道のりでした。

この合宿には、東京八王子道場、羽村道場、千葉県佐倉道場と地元甲府道場、関西からは大阪水心会、そして三重県松阪順心会から、総勢65名ほどが参加しました。前述のマイクも当然参加しました。

まず、全体を通して異世代間交流の雰囲気がありました。地元甲府道場からは40人ほどの子供たちが参加しており、その半分しかいない大人たちは、必然的に子供と組んで稽古することになりました。技の内容は、子供にも理解しやすいものばかりでした。もし、子供だから適当にやってもいいだろうと思って技を行えば、何の進歩も無いでしょう。しかし、肉体的に劣っている子供から、その子が持っているエネルギーを引き出し、技を向上させ、達成感や満足感を如何に与えるかが問われるのです。それが首尾よく行けば、自分の技量も上がったことの証左です。また、大人同士なら相手が受身を取ってくれるし、独り善がりの動きになりがちですが、相手が子供ですと、そうはいきません。だから、子供と稽古することが上達の秘訣なのです。



【観る】

前で先生に技の説明をして頂いている時、果たしてどれほど集中して観ていたでしょうか？「見る」は目で見て、「観る」は心で見るといわれます。

まず、「ああ、あの技はもう知っているから、もうわかっている」というのが、最も良くないことです。これでは、確かに先生の動きを目で追ってはいますが、細部まで見ることができず、先生が何を伝えようとしていらっしゃるのかが、「観えて」いないのです。今までの先入観をいったん壊して心に真っ白な“キャンバス”を持ち、初心者のつもりで先生の一挙手一投足をそのキャンバスに描かなければ上達することはできません。

私が若い頃師事していた藤平光一先生は、「わかるとできるは違う！」とよくおっしゃいました。これは、日常生活の全てに当てはまります。たとえば、学校の勉強がその最たるものではないでしょうか。「わかった」と思っても、いざテストをすると満点を取るのは大変困難です。また、藤平光一先生の合宿に参加した時のことです。先輩の数名が、いつもやっていることだし、またか！と言って、朝稽古をサボったのを先生がご覧になって、この言葉で基本や心構えの大切さを教えていただきました。

何年稽古をしても、もうこれでいいと言うことはできません。最高段位十段の先生でも進化を続けていくのです。私のモットーは「生涯現役・生涯修行」です。皆さんも、そのつもりで稽古に励んでください。また、これから先、皆が稽古を続ける事ができるわけではありませんが、たとえ何らかの事情があって一時稽古から遠ざかったとしても、稽古を再開出来る時が来たら、迷わず順心会の門をもう一度叩いて欲しいと思います。

【アメリカ合衆国での修行】

1月3日～10日まで、米国カリフォルニア州テメキュラ市にある大島先生の道場に行き参りました。

2日目から5日目まで毎日稽古またはセミナーを企画していただきました。最初は重要なポイントの説明を聞きながら先生のお弟子さんたちと一緒に稽古をしましたが、途中から私たち訪問者が主役となり、3時間のセミナーのうち2時間を私たちの投げ技の稽古のために先生のお弟子さんたちが入れ替わり立ち代り「受け」をしてくださいました。体力の限界まで挑戦しましたが、何とも有難い機会を頂きました。また、稽古終了前には30分程度呼吸動作をしたのですが、アメリカ人の大男たちを相手に、終始悪戦苦闘しました。その後遺症が、未だ抜け切れません。

4日間のセミナーで、大島先生からたくさんメッセージを頂きました。それを会員の皆様にお伝えすることが私どもの務めと肝に銘じて帰国の途に着きました。ただ、大島先生のお弟子さんたちに、「今まで来た日本人たちはもっと若いのに、すぐばててしまっ、起き上がってこなかったのに、この人たちは、最後までエネルギーが衰えることが無かった」とお褒めの言葉をいただきました。大島先生は、「稽古の途中で、すぐに水分補給と言って水を飲むことが当然のことと考えられているが、水分の取った後、ほとんどの人が体力が落ちていく。この二人は2時間、一度も水分を取らずに動き続けたから、体力を維持できた」事を説明されました。スポーツでは、水分補給の重要性を説いていますが、確かに炎天下での運動には水分補給は不可欠です。室内競技でも、気温が上がれば水分補給は必要です。

しかし、心の働きを忘れてはいけません。相撲の取り組みで、勝負がつかず、長時間

経った時に勝負を一時中断して休ませることを「水入り」と言い、「中止」「中断」を意味します。相撲の場合そこで休ませてから勝負を再開するのですが、合気道では休まずに動くので少し意味が異なります。稽古中に水を飲むということは、それまで高揚して来た精神状態が中断されてしまうことを意味するのです。心の鍛錬を必要とする武道ですから、心の重要性に気付く事が大切だと思います。私が若い頃師事しておりました藤平光一先生はいつも英語で、“Mind over matter”ということわざを引用されていました。「物体[肉体]に勝る精神(力), 気力, 念力」という意味です。次の英文も同様のことを語っています。

Willpower alone can overcome a physical problem. (意志の力だけで物理的(肉体的)な問題を克服することができます。)

高揚した心の状態を維持することによって、アドレナリンが分泌され、体力を維持できるそうです。

そこで、心得なければならない事が、「できるだけ無駄な力を使わず、リラックスすること」です。力いっぱい技を行えばすぐに筋肉が疲労し体力が消耗します。更に余分に汗をかき、水分を必要とします。昇段審査は、最低1時間は動きっぱなしです。今年昇段審査を受験される方は、特にこの点に気をつけていただきたいと思います。

