

## 「空手道について」

2016年1月24日

月心会 西東京本部 浜田山支部

工藤 麻弥子

私が空手に惹かれる大きな理由の一つには、空手が琉球(沖縄)の厳しい歴史の中で生まれてきたことがあります。

外敵から武器を取り上げられ、文字通り「空」の「手」で自分たちの身を守るため密かに受け継がれてきた空手。そもそもは武器を使わないということ、攻撃することからではなく守ることからスタートしていること、そして働きながら鍛錬し日常の中でからだを鍛えていたことなど、空手には単なるゲームスポーツとは異なるつつましさを感じます。

圧力をかけてくる諸外国へは柔軟に対応しつつ圧倒的に不利な状況でも決してあきらめない琉球の人々の強さは、時に柔らかく時に強烈な空手の技にそのまま通じているようにも思われます。

「命を守る」というギリギリの状況の中で、できるだけ無駄な動作を省き、素早く技を決める空手の動きにも、ひきつけられるものがあります。

もう一つ、自分にとっての空手のよさは、個人競技だということです。私は広く周囲に気を配ることが苦手で、多くの人と協力しながら行う団体競技はあまり得意ではありません。空手は自分のペースで練習をすることができるため、自分が納得するまでじっくり取り組むことができます。当然、練習をしなければ進歩はありませんし、逆に集中して練習をすれば少しずつながらも進歩が感じられます。できている・できていないという感覚が、自分のがんばりにかかっているという面で、空手はとてもわかりやすくやりがいがあるものです。

その一方で、人と人とのつながりということについても、特に黒帯になってからは感じるようになっていきます。段を取るまでは自分自身のことだけに集中していましたが、級の方々を指導する立場になり、空手道というのは技の向上だけではないと思うようになりました。

指導を始めたばかりのころは、正直言って自分の練習が十分できないことにストレスを感じる日々が続きました。しかし、人に教えるという経験を重ねる中で、これも空手道の一つの修行なのだと考えるようになりました。指導するには確かな技術が必要であり、あいまいな部分を確認することは自分自身の学びになります。また、自分が覚えてきた形や技そしてその意味を、次に続く人たちにつないでいくことも、空手を続けていく上では重要な要素だという気がします。

さらに、空手を始めたばかりの皆さんが真剣に練習に取り組む姿を見ることで、私自身も今の状況に甘んじてはいけなさと感じさせられることも多くあります。市川先生や黒帯指導者の方々はもちろん、級の方々にも刺激を与えていただきながら、これからも練習に励んでいきたいと思えます。