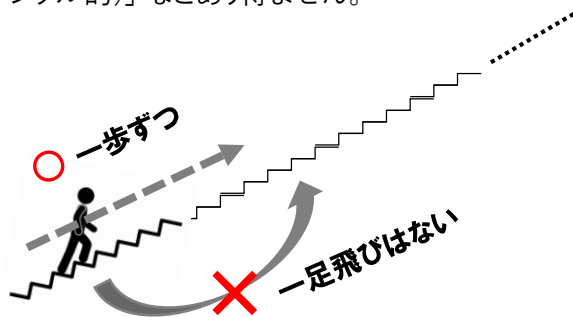


成長すること

まもなく梅雨が明け、暑い夏がやってきます。特に今年の夏は猛暑が予想されているだけに、健康管理にはくれぐれも留意してください。とはいうものの、この国に暮らす私たちは、比較的温暖な気候のなかで、四季折々の風情を楽しむことができるという素晴らしい生活を享受しています。しかし一方では、地震や台風など、人間の力ではコントロールできない自然の力と共存しなければならないという宿命を負っていることも事実です。このような日本人は他の国の方々と比較して、“穏やかで、我慢強い”と言われていています。それはまた、“受動的(受身の姿勢)”であり、“成り行き”にまかそうとするタイプの人間が多いことも指摘されています。

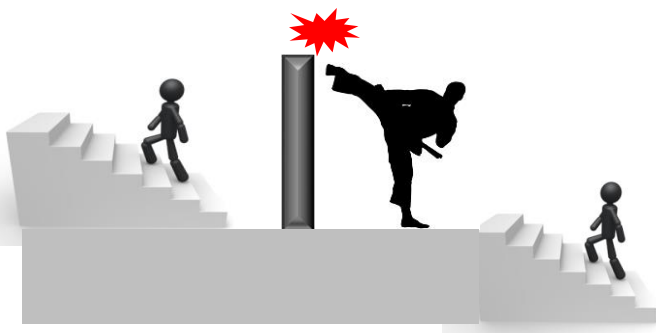
さて、空手の修練は、“成り行き”では続かないことは皆さんもご存知のとおりです。日々繰り返される基礎的な鍛錬やひとつずつ積み上げていく体験の成果、つまり自己の成長は、短期間ではなかなか実感できないものであり、「成長に向けた信念」を強く持ち続けることができるかどうか「成長のカギ」と言えます。一日くらい練習をサボってもそんなに違いはないや！という気持ちの緩みが生じると、一日が三日となり、やがて練習そのものが億劫になるのが“普通の人”です。つまり、空手の修練は、“普通の人”が陥りがちな“成り行き”では続けられないということです。空手の修練メニューは、おそらく、何百・何千という数に昇ると考えられます。それを日々の練習によりひとつずつ身につけていくのです。一度身についた技量は簡単に失うことはありません。ちょうど一度、自転車に乗れるようになると、一生大丈夫、ということに似ています。しかし、その歩みは、まさに「一歩ずつ(アナログ的)」であり、どんなに才能があろうとも「数段飛ばしのステップアップ(デジタル的)」などあり得ません。



天の形を習得できていない人が平安の形を真似てみても形にならない。
約束組手(一本組手)を基本通りできない人に自由組手は無理。

そして成長にとって、もうひとつ大切なことは、自分自身で意図的に「成長を促進する(ブレイクスルー)」ことです。それを実現してくれるのは、日々の修練とは異なる“異質の体験”です。たとえば、月に一度の錬聖会「強化練習」がその機会といえます。難易度の高い技などに挑戦し、「前回ではできなかったけれども、今回はできた！」という成長の実感が次の成長の糧(かて)となります。つまり、困難に挑戦することで「当たり前(にできる)レベル」が上がっていくということです。このことも“成り行き”では実現しないことです。せつかく、空手道に出会えたのですから、ぜひ、意思をもって、自己の成長に取り組んでください。錬聖会はそんな努力するあなたを応援します。

日々の鍛錬の前に立ちはだかる 成長の鈍化(壁)を打ち破り、さらなる成長を促進するためには「異質の体験」が必要。



2018年7月1日

日本空手道錬聖会 会長 森 拓生