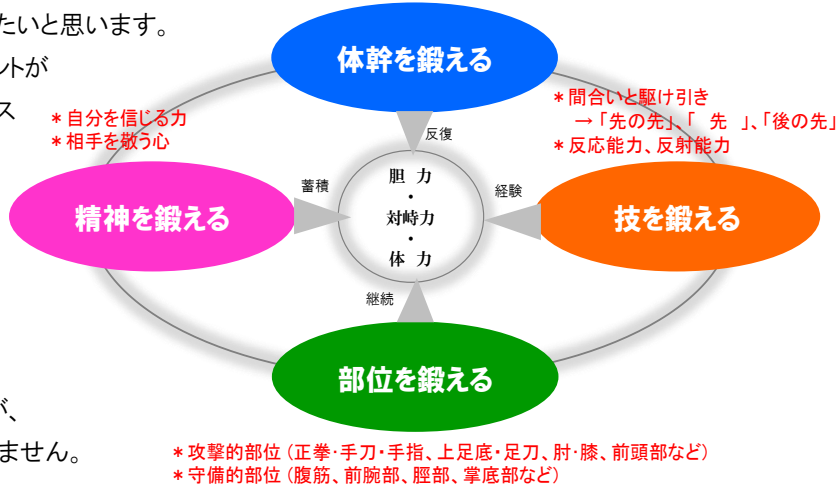


- ・皆さん元気ですか!? 久しぶりに元気な皆さんの姿を見ることができて本当にうれしく思います。
- ・今年の3月頃から、新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちは大変不自由な生活を送っていますが、実は、このような疫病による大混乱(パンデミック)は、ほぼ100年おきに発生し、そのたびに社会が大きく変化してきたのです。(1720年頃「ペスト」、1820年頃「コレラ」、1920年頃「スペイン風邪」)
- ・見方を変えれば、私たちは今、百年に一度の時代の転換期という、とても貴重な体験をしているのかもしれませんが、そのように前向きにとらえて頑張りましょう。
- ・さて、新しい時代への転換期には、「新しい時代に必要なもの」が生まれる一方で、要らないものはなくなっていく。たとえば、学校ではオンライン授業が、会社ではテレワークやオンライン会議が広がる一方で、苦痛の通勤・通学ラッシュやハンコで決済するような制度などはなくなっていく。
- ・空手も例外ではなく、練習方法・試合形式やルールまで、大きく変化しようとしています。
- ・最終的にどのように変わるか、今は誰も分かりませんが、ひとつ言えることは、私たちは今できることを精一杯やって、新しい時代がどのように変化しようとも、対応できる力を蓄えておくことが大切だということです。今は力を蓄えるときです。

程よい筋肉 + 柔軟性 + 正しい呼吸
(正中線を維持する強い体幹 → バランスとスピード)

- ・では、私から「今やるべきこと」について2つお話ししたいと思います。
- ・まず、強い空手家になるためには、鍛えるべきポイントが4つあります。これらを日ごろの練習によってバランスよく鍛えることが大切です。(右図の説明)
- ・こうしてみると、今困難になっているのは、「2)技を鍛える」のうち、実際に人と人との対戦形式の練習だけです。ほかの項目はすべてこれまで通りにできるんじゃないですか。
- ・もし、コロナの影響で空手の練習ができなくなった！と感じている人がいるとすれば、それは「これまでが、ちょっと対戦形式の練習に偏っていた」のかもしれませんが。
- ・そこで、私からのひとつめのアドバイス・・・



- ① 徹底的に体幹を鍛えよう。体幹は反復によって作られます。今というこの期間で体幹に磨きをかけてください。
 - ・体幹とは、程よい筋肉と関節などの柔軟性、正しい呼吸によって、全身のエネルギーを拳など一点に集める身体の機能を言います。
- ② 精神を鍛える・・・運動量が不足する分は、自宅での鍛錬で補いましょう。普通、人は苦しいことやしんどいことから逃げたいものです。よほど強い意志を持っていないと自宅で基本の鍛錬は続きません。そこを頑張り続けること自体が精神の鍛錬なんです。その鍛錬の蓄積が間違いなく、やらない人との差になります。

- ・では、2つ目のアドバイス。
- ・空手競技のなかには、「組手」と「形」があることはご存じの通りです。
- ・一般的には、組手が実践的で、形は仮想的(実践ではない)と言われることが多いようですが、空手の本質が「人間の身体に点在する複数の急所を的確につく一撃必殺」にあると考えると、組手試合の「有効」や「技あり」とは何なのか？一撃必殺ではないのか？また、「中段」とか「上段」とは一体何なのか？急所を突くのではないのか？実は、組手こそ、現実では不可能な急所への一撃必殺技の仮想であると考えられます。
- ・逆に、形は、正しく理解し実行すれば、随所に一撃必殺の技が織り込まれており、組手よりもむしろ形の方がより空手の本質に近く、実践的ではないかと・・・そういう考え方もできます。(地の形の出だしの分解を例として説明)
- ・もちろん、この時期であっても組手の仮想練習を続けることも結構ですが、今一度、形を徹底的に練習して空手の本質に迫る絶好の機会なのです。組手競技の選手もぜひ、この期間を活用して「形」を練習してみてください。

- ・さて、本日は、各道場で行われている練習の工夫などをお互いに紹介しあい、良いところをどんどんと取り入れる、そんな交流の場にしたいと考えています。
- ・合言葉は「一致団結」です。短い時間ですが、一致団結して頑張って練習しましょう！