

新年を迎えて



新年あけましておめでとうございます。

4年ぶりに賑わいのあるお正月を迎えておられる方も多いのではないのでしょうか。私も孫達を自宅に迎え“実家の爺さま”の役割を遂行しております。皆さまも、久しぶりの自由なお正月で英気を養い、新たな気持ちで新年のスタートをきっていただきたいと思います。昨年は、メジャーリーグで活動する大谷選手のリーグMVPなど12冠獲得、史上最年少の21歳で8冠を制した将棋の藤井壮太さんなど若手人材の異次元の活躍が目立った年でした。一方で、ジャニー喜多川氏による性加害問題、さらに足元では政治家の組織的な裏金づくりなど、旧態依然とした仕組みや古い感覚が惹き起こした重大事件が記憶に新しいところです。これら“希望に満ちた将来”と“悔い改めなければならない過去”という対極をなす出来事は、日本が生まれ変わろうとする動きを象徴するものです。今年の干支は「甲辰(きのえたつ)」、変革や激動により時代が動く可能性を秘めた年とされ、今年はさらに大きな変化があるかも知れません(日本のためには“変化”が不可欠かと存じます)。また個人にとっても、これまでの努力が実って夢が叶いやすい年とされていますので「勇気をもって前進すべきとき」と理解して良いのではないのでしょうか。

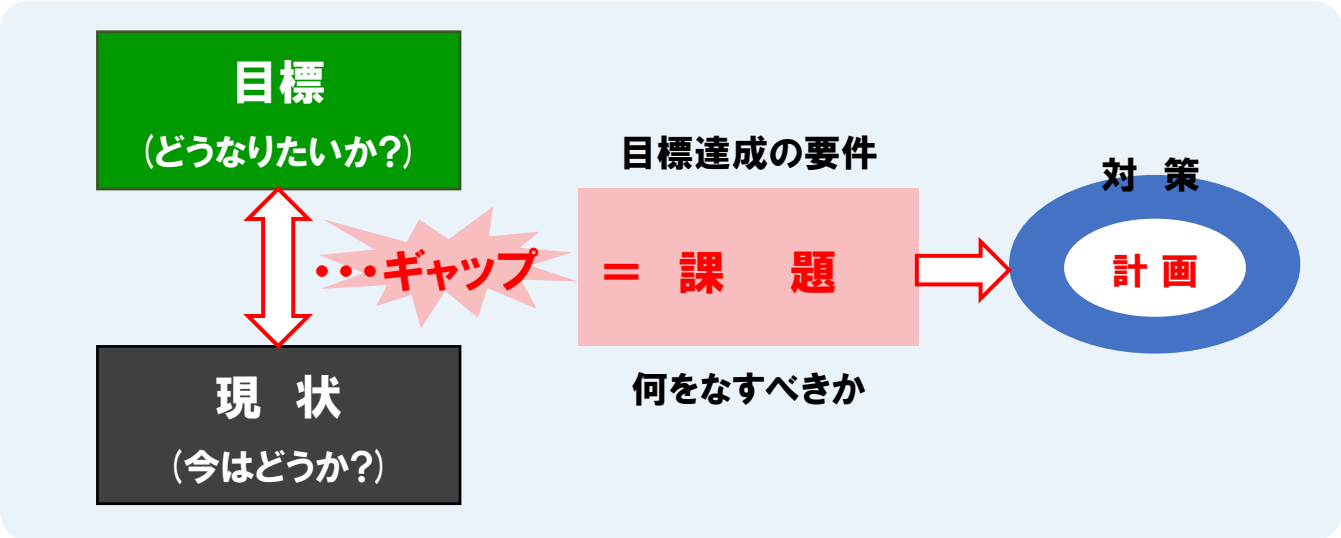
さて、年始にあたり、皆さんは“今年の計画”を立てましたか？「取り組むべき事柄(課題)」を明確にして、さらに飛躍できる一年にしましょう！！

“目標”と“現状”を明確にすることで「課題」を正しく設定する！

“目標”と“現状”の差異(ギャップ)が「課題」です。例えば、100m走で11秒00を目標とする人が直近の記録会で11秒50の成績だったとすると、この人の課題は「 $\Delta 0.50$ 秒(の短縮)」ということになります。このように“目標(実現したいこと)”と“現状(現在の状態)”が明確であれば、具体的な「課題(目標実現のための要件)」が浮かび上がります。そして、課題($\Delta 0.50$ 秒短縮)を達成するための効果的な訓練プログラムを検討し、日々のトレーニングメニューへと細かく計画を立てることができるのです。



目標を達成するには、漠然と「速く走りたい！」と願うばかりではなく、上述の例のように“目標”と“現状”の両方を具体的に(できれば数値で)明確にすることが大切なポイントです。仮にどちらか一方でも不明確(曖昧)だと両者の差異(ギャップ)を把握できず、「課題」が判然としないことから、効果的な対策を講じることができません。



空手の上達を目指す皆さんの場合、例えば、あの憧れの選手のような力強く美しい形をうちたいという目標があれば、自分の形の動画を取りその選手の形とつぶさに比較してみることです。すると、猫足立ちの腰の高さが違う！腰の切り返しのスピードが違う！という具合にいくつかのギャップ(=課題)が見つかるはずで。それらのギャップについて徹底的に練習し、改善することで目標に近づくことができるのです。今年は、単に憧れているだけではなく、ぜひ、具体的に課題設定することでさらなる成長を図ってください。

今年は錬聖会にとって「20周年」という節目の年です。皆さまと共にさらに充実した空手道を切り拓いていきたいと存じますので、引き続きご支援ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

2024年 1月 1日



日本空手道錬聖会
会長 森 拓生