

武道のすすめ

明治大学教授 齋藤 孝

武道は、心と体の「芯」をつくるものだと考えています。生きていく中で、「これが自分の中心だ」という腰と肚はらがあると、勇気が湧いてきます。武道は、勇気の源をつくってくれと信じています。

武道の良さは、技を鍛錬することです。技は1日、2日の稽古では身につきません。何千回、何万回と繰り返し稽古をして、ようやく身につくのです。そうして身についた技は一生自分のものになります。技は自分を自由してくれます。得意技があると自信をもって試合に臨むことができます。技を身につけるといことは、心と体の「芯」をつくることです。学校でも、社会に出てからも、技を身につければ、自分が揺らぐことはありません。自由になれるということは大きな力になります。小さい頃から武道を経験することに大きな意義があるのです。

私は小学校の時に柔道教室に通い、中学高校では授業で柔道と剣道を、20代には空手道をやっていたので、武道に対して親近感があります。稽古の前に、正座をして先生も生徒もいっしょに礼をします。神聖な道場で、これから大切な修練の時間をもつ、そのことに対して礼をしているのです。お互いにこの時間を大切にしようという気持ちが武道の心だと思います。武の心とは、臍下丹田せいかたんでんに、グッと心が落ち着いていて、冷静沈着な状態をいうのではないのでしょうか。人に対して荒々しくなく、機敏に行動できて、精神を高く保つことです。その中心にあるのは勇気です。勇気というのは知性でもあります。知性とは新しいものにチャレンジしていくこと、恐れないことです。武道を続けることで、この勇気が養われるのです。

子どもたちに武道を教えたこともあります。子どもたちは素直で、いっしょにやっていると楽しくなります。できないことができるようになり、それを活用できる、同時に体を鍛えることができる、武道は今の時代に一番必要だと思います。これからの時代は、心身ともに強くなければ、生きていけない厳しい社会になっていくでしょう。厳しい社会を生きていくため、ストレスをむしろ力に変えていくことが必要です。武道は常に何かと戦う状況ですから、ストレスがあるわけです。ストレスを楽しみに変えていく。そういう前向きな気持ちを武道で培ってもらいたいです。



礼の心は武道の心
 (令和5年度全日本少年少女武道(柔道)錬成大会より)

武道の稽古を続けることによって、「知性・判断力」「人に対する優しさ」「勇気をもって行動する」、この三つを同時に身につけることができます。これからの時代、子どもから大人まで武道をみんなで楽しんでもらえたら、日本の未来は明るいと感じています。

しかし、武道の稽古に励む子どもたちが減っていることは心配です。大事なのは、若い指導者がどんどん出てくることです。若い指導者の方には、日本の将来を背負っているという気概・自信・確信をもって指導に臨んでいただきたいと願います。

武道を指導するということは、体と心の鍛錬を通して未来を創っていく、日本の魂を育てていくことではないでしょうか。指導者自身が子どもたちの魂を育むための世話をするという、非常に価値のある尊い仕事だと自覚してほしいのです。指導者が自覚をもつことによって、子どもたちの将来が明るくなるのです。指導者の皆さんが100年先を見て、日本の精神文化、身体文化を継承していくという、この価値にぜひ目覚めてほしいと願います。100年後につなぐタスキを自分は受け取っているのだという強い気持ちで指導を続けてほしいと思います。

子どもの頃はいろいろな習い事があると思いますが、子どもにとって最も必要なのは武道です。子どものうちに鍛えておいてほしいのは、メンタル、心です。武道は心と体をいっしょに鍛えることができます。今の時代は心が弱っている人が非常に増えています。心身が弱いと生きていくのがつらくなります。そうならないようにするにはどうしたらよいか。武道をやって、心と体を鍛えていくのです。一生涯その強さは、自分の味方になってくれます。武道をやることによって、自分自身に自信がついて、強さを手に入れて、明るくなれるという確信をもって取り組んでほしいと思います。

武道を続けていると、体の中心軸や臍下丹田を意識するようになり、全身を使う力と稽古に耐える精神力が鍛えられます。長い人生を明るく過ごすために必要なものが武道にはあります。子どもたちに必要なものが武道、武道教育にはあります。これこそ、私が武道をすすめる所以^{ゆえん}です。