



『文武両道をめざして』

広島県

福山武道館剣道教室

中学1年生 沖野朱里

私は、小学校4年生の時から始めた剣道を中学生になり、道場だけではなく、部活でもするようになりました。今まで試合でなかなか勝てず負けてばかりで、「もう剣道やめたい！」と投げやりな気持ちになっていました。そんな私にとって剣道とは『弱肉強食』の世界だと思っていました。しかし、部活や道場の先生方は

「それは違う。強い者が勝つのではない。勝った者が強いんだよ。」「勝つためには運も必要だが、運に頼りきってはいけない。そのためには、しっかり稽古をしなければならない。」と、おっしゃってくださいました。勝ちたい気持ちがますます強くなった私は、家で毎日朝晩している素振りの種類と量を増やして、剣道をしていた父が作ってくれたタイヤの打ち込み台に向かって練習し、その様子を父や一緒に道場で稽古している弟に見てもらい、私のクセや悪い所、足りない部分を教えてもらっています。足りない部分はスピードと持続力。悪いところの中に、私の心の弱さがあります。

“己のライバルは己である”

まず、自分の心、精神面に勝てないと相手に勝つことは出来ないと感じ、直す努力をしました。すると、今までとは違う動きが出来るようになり、試合で勝つ事ができました。先生に「剣風が変わってきた」と言っただけ嬉しくなりました。剣道が楽しくなり、家での稽古時間をどんどん増やしていきました。

私の道場では

- 一、勉強します
- 二、剣道します

という教えがあります。もっと試合に勝つためには、日々の稽古だけではなく、勉強が出来なければ試合にも勝てないということです。勉強と剣道がどのようにつながるのか…。疑問に思ったので、道場の先生に尋ねました。

「それはね、勉強は生活、いわゆる生きていく上で必要。知識を身につけることは大切なんだよ。」

なるほど。そういうことなのか。しかし、剣道が強くなるためには、勉強と剣道の割合をどうすればよいのか再度尋ねると、

「そういうのは関係ない。剣道が強くなるためには、勉強は勉強、剣道は剣道で集中すればいい。」と、教えてくださいました。

文武両道。

先日、福山市の中学生英語暗唱・スピーチコンテストがあり、私は暗唱の部に出場しました。結果は残念ながら3位までに入れませんでしたが、緊張する事なく楽しんで話すことが出来ました。母が、「大勢の人の前で、大きな声で堂々と暗唱できたのは剣道やってるからじゃない？」と言ってくれました。私は、剣道の言葉“気剣体一致”の

“気” 元気一杯の気合い

“体” 正しい姿勢・態度

が、勉強に結び付いたんだな、剣道をやっているよかったなと思いました。

『やる気一番！集中二番！力がつくのは繰り返し！』

道場で指導してくださる先生がよく言われている言葉で、剣道と勉強のどちらにも当てはまると思

います。手を抜かず、“気合いと集中”で文武両道をめざしていこうと思います。

そして剣道では、ただ勝ち負けにこだわるのではなく、人を思いやる心・自分を支えてくれている人達への感謝の心・自分に負けない心を持ち続け、努力していこうと思います。

『努力は人を裏切らない』

『継続は力なり』