

## ★支部長雑感

直接、突き蹴りを当てる我々の空手の組手は、相手が「自分より強い」または「自分より弱い」と「相手との力(実力)の差、を肌で感じ取れる武道です。我々の空手の組手稽古であるスパーリングにおいては、相手との力の差を感じ取り、相手が自分より強くても、また弱くても、相手の力を受け入れ、相手の力に応じて自分の力を尽くしてスパーリングをしなければなりません。「尽くす」という動詞は「できる限りのことをして、これ以上はないという状態にする」といった意味が含まれます。スパーリングにおいて、自分の力が相手より強い場合は手加減をしなければなりません。その手加減も「力を尽くす、ものでなければなりません」。

「手加減をするのに、力を尽くす」とは、矛盾した表現です。私は道場生に、スパーリングでは「相手を倒さないように圧倒すること、を目標とするように、よく指導します。「相手を倒さない」とは、一方的に打ちのめしてダメージを与え、いわゆるダウンさせる状態まで、相手を追い込まないことです。突き蹴りを力づく、勢いで当てずにタミグ(間合い)で当て、技のスピードは落とさずに技の威力となるインパクトを抜き、逆に相手には技を当てさせないようにディフェンスの意識を高めてスパーリングを終始すれば、相手を倒さずとも圧倒することができます。非常に難しいことですが「相手を倒さないように圧倒する、スパーリングは、相手に対して思いやりを示すだけでなく、困難なスパーリングを自分に課すことで組手の技量を高めることができます」。

スパーリングで実力差のある相手を倒すことなど、ある意味、簡単なことです。しかし、スパーリングで簡単なことに身を甘んじれば組手の技量は伸びず、自分よりも弱い相手には勝っても強い相手には勝てず、武道としての強さは身につけません。空手は、自らの強さに甘んじない稽古をすることで、さらなる強さを身に付け、どんな相手との戦いでも勝ちを見いだせる、武道としての強さを身に付けることが出来ます。

また、スパーリングで相手が自分よりも強く手加減をされる場合は、手加減をされないように、それこそ文字通りに力を尽くさなければなりません。自分よりも強い相手に力を尽くし拮抗してくると、相手も手加減を止め、痛い思いをするようになります。しかし手加減がなくなるということは、自分が強くなっている証拠となります。強くなるためには、相手の手加減に甘んじてはいけません。スパーリングで感じる相手の手加減とは、自分の弱さです。相手の手加減に甘んじるとは、自分の弱さに甘んじるとのことです。

最初から、強い人などいません。空手のスパーリングでは、誰でも最初は手加減をされるものです。私も当然、最初は手加減されましたが、その時感じた自分の弱さに甘んじないように、これまで稽古をしてきました。自分の弱さを自分自身に受け入れ、自分の弱さに甘んじずに稽古することは、空手を武道として学ぶ、大きな意義の一つとなるものです。

空手は強くても、弱くても「自分に甘んじない、ことが、稽古の姿勢として大切です。空手の稽古での「甘んじない姿勢」はスパーリングでの自分の強さ、弱さだけに向くものでなく、身の回りに起きる様々なことに向けることができます。身の回りの様々なことに「甘んじない姿勢、を貫くことで、「姿勢、は「生き方、となります」。

私は田舎の徳島県、田舎の徳島県でもさらなる田舎である美馬町で、選手生活のほとんどを過ごしました。美馬町は人口は少なく、ろくなトレーニング施設などありませんが、選手時代には「練習相手、練習環境も恵まれない中…」と評されました。その評価は、選手としての生活環境が悪くとも、試合で勝つことを諦めなかった環境に甘んじない姿勢を、私の「生き方、として評価してくれたものと、矜持に思っています。

「自分に甘んじない姿勢、それを貫くことにおいては、様々な辛い、厳しい、困難な思いに晒されます。しかし「自分に甘んじない姿勢、を貫くことで、「生き方、としての「自分の存在意義、が見えてくるように個人的に思います。新極真会徳島西南支部の道場生においては、自分に甘んじない稽古で、自分に甘んじない姿勢(生き方)を身に付けて欲しいと思います。

## ★information

### ◎稽古の休み 各道場、よく確認してください。

< 休み > 嶋島道場…9/21 (土) 美馬道場…9/21 (土) 徳島市加茂道場…9/17 (火) 阿南道場…9/16 (月)・9/23 (月)

※稽古開始 2 時間前に、気象警報が発令の場合、稽古は休みとなります。また冬季は積雪により路面凍結の危険性がある場合も、稽古は休みとなります。その場合、個別連絡は行わずホームページにてご案内します。

### ◎嶋島道場、時間変更 <9/14 (土)>

9/14 (土)の嶋島道場は以下の通りに時間変更して稽古を行います。なお翌日のリアルチャンピオンシップ四国予選大会(すだち杯)<9/15>、翌々日の兵庫県大会 <9/16> に出場する道場生は、試合に備えて以下の稽古はお休み下さい。選手クラスはお休みです。

少年部・一般部合同クラス…18 時 30 分～20 時 居残り稽古…20 時 15 分～21 時 15 分

### ◎四国・岡山合同稽古 ※9/1 (日) <西条市総合体育館>、10/20 (日) <新居浜市山根総合体育館>

四国・岡山合同稽古が下記のとおり開催されます。参加できる人は頑張りましょう!!

とき…9/1 (日) 時間…11 時～15 時 30 分 場所…西条市総合体育館 (〒793-0003 愛媛県西条市ひうち 1-2)

とき…10/20 (日) 時間…11 時～15 時 30 分 場所…新居浜市山根総合体育館 2F 柔剣道場 (〒792-0844 愛媛県新居浜市角野新田町 3 丁目 14-1)

服装…道着(上下着用) 稽古内容…型、技術練習、スパーリング、フィジカルトレーニング

### ◎昇級審査会、型稽古、組手強化稽古 <10/13 (日)、嶋島東中学校武道場>

昇級審査会、型稽古、組手強化稽古を下記の日時に行います。昇級審査の受審希望者は指導員まで申出てください。また受審者は、同日の組手強化稽古への参加を受審条件とします。組手強化稽古はスパーリングのみの稽古となりますが、スパーリングは個人の体力・技量を配慮し、途中見学なども OK です。ただし稽古時間内での帰宅は認めません。途中見学をする場合も、稽古を最後まで見学してください。なお、型稽古への受審者の参加は任意です。今回の型稽古はゲキサイ小、ゲキサイ大、セイエンチン、サイファを行います。型稽古への参加制限はありません。

日時…10/13 (日) 場所…嶋島東中学校武道場 服装…道着(組手強化稽古はトレーニングウェアでも OK です)

< 型稽古 > 時間…9 時～10 時 < 昇級審査会 > 時間…10 時 15 分～11 時 15 分 受審料…8,000 円 申し込み締切…10/3 (木)

< 組手強化稽古 > 時間…11 時 30 分～12 時 30 分

### ◎ <大会案内> 第 37 回全関西空手道選手権大会(10/27 (日)、新極真会・大阪東部支部主催) ★申込みをした道場生は、逢坂までご報告ください。

第 37 回全関西空手道選手権大会が下記の通り開催されます。出場希望者は指導員まで申し出て下さい。とき…10/27 (日)

場所…東和薬品 RACTAB ドーム (〒571-0015 大阪府門真市三ツ島 3 丁目 7-16) オンライン申込み期間<新極真会大阪東部支部の HP よりエントリーフォームに入れます>…8/31 (出まで)

### ◎ <大会案内> 第 18 回全四国格闘技空手拳法選手権大会(11/17 (日)、総円心館さん主催) ★吉野川市嶋島町での大会です。

第 18 回全四国格闘技空手拳法選手権大会が下記の通り開催されます。出場希望者は指導員まで申し出て下さい。なお同日、新極真会主催の和歌山県大会があり、逢坂はそちらの大会に出席するため、この案内の大会には出席しません。とき…11/17 (日) 場所…吉野川市民プラザ (776-0010 徳島県吉野川市嶋島町嶋島 252-1) 支部内締切…9/11 (木)

### ◎ <大会案内> 第 20 回徳島県空手道錬成大会(12/1 (日)、2025 年 DF 四国地区第 2 次選抜戦・併催)

第 20 回徳島県空手道錬成大会がうだつアリーナにて本年は 12/1 (日)に行われます。今大会は 2025 年のカラテドリームフェスティバル全国大会の四国地区予選大会も併催されます。申込書は 9 月初旬より各道場にて配布します。出場希望者の指導員ので申出てください。

### ◎ 試合申込の際の支部内規定、申込書記入の注意 !!

★体重区分のある部門へのエントリーの際、申込時の体重がその部門のリミット体重より 2 キロ以上下回っていること (40Kg 以下までの部門の場合 38Kg 以下)。未成年道場生の減量での試合参加は認めません。

★2 日間以上連続での別大会への参加は認めません。大会から大会の期間は 1 週間程度、期間を空けてください。

★所属流派名などの所属先記入は <新極真会徳島西南支部> でお願ひします。逢坂道場、美馬道場などは不要です。

★身長・体重は必ず記入、他にも記入すべき欄は必ず記入してください。

★最近では出場部門の複数化、オンライン申込みなど試合申込みが分かりづらい場合があります。不明の際は遠慮なく、指導員にお尋ねください。