

礼について

(社)日本 ITF テコンドー協会 理事長 岸玄二

おはようございます。

毎回いきなり話し始めてしまいますこと、反省しております。大会を開催するという事はとても大変な事です。大会の実行委員長の榎実行委員長、並びに大会スタッフ、関係者の皆様、本日は誠にありがとうございます。

本日も心の在り方についてのお話をさせていただきます。

本年度で初めての中部地区での大会ですので、基本的なことを確認したいと思います。

皆さん礼はできますか？

礼する時に『テコン』と声を発します。この『テコン』という言葉の意味はご存知でしょうか？

20年以上前に私も初段になりました。その際にある師範にご質問させていただいたことがあります。その時に『今テコンドーをやっていると感じるためだよ』とご指導いただきました。

その時はそうなんだと思うしかありませんでしたが、正直納得はしていませんでした。

そうこうするうちに私も師範になります。模範とやらなければなりませんので意味は分からなくても模範的な礼を行わなければなりません。

しかしある日家を出た時に少年野球の子供たちが自転車を漕ぎながら私に『こんにちは』と元気よく挨拶してきました。これは敵わないなと思ってしまいました。我々は日本人です。日本語で挨拶などをされている野球、サッカーに対して我々が発する言葉が『テコン』では日本において日本発祥でない武道を広げていくことが如何に困難なことかということを感じていました。

しかし私は師範ですのでやらなければなりません。そうやって繰り返し模範的な礼を行う中で答えを突然理解します。

どういうことかということ、礼を正しく、整えて行う時の自分の心が同じく整っていることに気付きます。そういうことかと。出した答えは『行いには心が伴う』ということです。

『テコン』に意味がある必要はないのです。決められたこと、流れを如何に正しく、整った形で行うことができるかということに意味があるのです。そういった行いから心を作り上げていることが目的です。こういったものを作法とも言います。礼儀作法という言葉もありますね。日本をもっと広く見ると『道』と名の付くもの、例えば書道、茶道、華道といったものにも共通の精神性があると思います。『道』の精神とは『行いには心が伴う』という考え方を元に、行いを磨くことで自分を磨いていくことだというのが私の答え

です。もちろん前述の師範の教えを否定する気は全くありません。考え方は無数にあって良いものです。

では『行いには心が伴う』という考え方を元に、道場において行うべき基本的な行いについて確認させていただきます。

・挨拶 道場に入って人に会ったらまず挨拶。これは人間としての基本です。挨拶もただ挨拶すれば良いわけではなく、なりたい自分を意識して行うことが大切です。元気がない挨拶は自分も相手も元気が無くなるかも知れません。気持ちの良い挨拶をして気持ちの良い人間を目指してはと思います。

・礼 道場に入る時、出る時に必ず行いましょう。道着を着替えた後に先生にも礼を行ってください。その際に自分のウォームアップが先か、礼が先か。これは道場、組織によって考え方が異なる部分ですが、私は自分のことよりまず相手のことをした方が良いという考えの元で、何より先にまず先生に挨拶に行くことを推奨いたします。練習中においても礼は正しく、整えて行いましょう。

・道着を整える 道着が乱れたらまず直してください。乱れたまま練習を行うことは自分のやりたいことを優先させて心が乱れていることとなります。靴を揃えること、道具を綺麗に揃えることも同様です。

上記が基本です。皆さん必ず行ってください。

そしてここからが大事な所です。考え方と基本を理解して自分で応用することが最も重要な課題です。

応用については難しいので実際に例を挙げて紹介したいと思います。

まずは道場において。私は人間は3つの心があれば大丈夫だと思っています。一つは感謝、次に敬意、最後に反省。これを身に付けるために以下のようなことを実践しています。

人間の行いで最も多く行われることは『言葉』です。言葉を変えることで人間は変わることができます。感謝は”ありがとう”、経緯は返事”ハイ”、反省は”ごめんなさい”、これだけでできれば大丈夫です。しかしこれが大人になるにつれて難しくなるものです。

私は礼をした後に練習前であれば”よろしくお願ひします”、練習後であれば”ありがとうございました”と言うようにしています。返事については何かしらの指示を出した後に道場生たちに返事をするルールを作っています。返事はタイミングが難しいですのでルール化すると良いですね。最も難しいのは”ごめんなさい”です。これは何か失敗をしなけ

れば使う機会が無いからです。それだけに準備の無い者には言う事はできません。皆さんこれは実生活で頑張ってください。

次に実生活において、私はとても忙しいです。しかしそれは私だけではありません。大人は皆忙しいものです。では質問させていただきますが、皆さんならどうしますか？どのようにして忙しい状況に向き合いますか？

私はこうしました。忙しいと心にゆとりが無いことが嫌なのでまずは身の回りにゆとりを持たせました。つまりものを減らすという事です。本当に必要なものだけを残してあとは全て捨てます。会社の引き出しも8段ありますが上の3段は使っていません。あえて空けているのです。道場の棚なども全てものを無くしました。そうすると不思議と心にもゆとりが生まれます。

心が変わると思考も変わります。今はこの忙しさにどう向き合っているかという、以前は”めんどうだ”などの感情でしたが今は”やってやろう”と前向きに忙しさと向き合えています。

皆さんも試合で強い相手と当たると”怖い～””いやだ～”などと思う方もいれば”やってやろう”と闘志を燃やす方もいらっしゃると思います。目の前にあるものは皆同じです。しかしそれとの向き合い方は人それぞれです。

皆さんどうなりたいですか？どういう心のあり方でいたいでしょうか？それを考えながら行いをどう変えれば良いか。自分の力で自分を変えて行けると良いですね。

少し長くなりましたが私からは以上です。

ありがとうございました。

2023年5月28日

第10回三重県テコンドー選手権大会にて