

強くなるには

(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。

大会開催にあたり、ご尽力いただきました野村実行委員長、並びにスタッフの皆様、ご協力本当にありがとうございます。

本日も心のあり方についてお話させていただきます。

大会の参加が今日が初めてという方が多数見えますので、基本的なことと少し応用の部分もお話させていただきます。

まず基本的なことで武道において必要な考え方を2つ述べたいと思います。

一つは『行いには心が伴う』ということです。

我々は”整う”ということに価値を感じています。整った行いを継続することでそういった心を身に付けようということです。

道着を正しく着ること、礼を正しく行うこと、全ては心に整いを目的として行っています。少し拡張して見てみると靴を揃えること、文字を正しく書くこと、言葉を正しく使うこと、全てに繋がってきます。

我々が行っている習慣の意味を知っていただければと思います。

次に強いとはどういうことかという考え方です。

強いとは『あるべき姿でいること』です。

例を挙げると選手として皆さんを見た時にあるべき姿とは勝つことです。勝った者が強いと言えます。

しかし人間としてどうかというまた別の話です。そして人間が先です。人間が最も重要です。

あるべき姿が何なのかは状況によって変わります。何と決めることは難しいですが、あるべき姿の方が何を持っているかは知っています。

それは『感謝・敬意・反省』です。

これを身に付けるには前述の行いには心が伴うという考え方から、どのような行いをすれば良いでしょう。

感謝は”ありがとう”、敬意は”挨拶と返事”、反省は”ごめんなさい”です。

これらは伝える機会に気付かなければなりません。

その方法として真逆のことを知っておくとよいと思います。

感謝の反対は”当たり前”です。今日大会があることが当たり前でしょうか？保護者様が

車で送ってくれることが当たり前でしょうか？家でご飯が出てくることが当たり前でしょうか？そう考えることで感謝できるかも知れません。

敬意の反対は”無視”です。反省の反対は”人のせい”です。

自分がそうしていないかと考えることで機会は増えていきます。

今日は少し応用として感謝・敬意・反省にもレベルがあるという話をさせていただきます。例えば感謝についてですが、欲しいものをいただいた時、当然感謝できると思います。しかし物事が上手く行かない時に嫌なことと捉えず、自分をプラスに変えてくれる機会だと捉えてその機会に感謝できるかどうかは難しい話だと思います。しかしそこにレベルの違いがあると思います。難しい状況においても感謝できる人はより成長が見込めると思います。

ではどうすればそうなれるのかという一つの方法としてなりたい自分を持つことです。目標と言っても良いと思います。そうすることで一つ一つの出来事が意味を持つようになります。

例えば今日の勝ち負けも勝って嬉しい、負けて悔しい、それで終わる人もいればその出来事について反省して次に繋げる方もいると思います。もちろんなりたい自分を持っている方は次に繋げるでしょう。その結果として自分が成長できたのであれば例え負けたとしてもその出来事に感謝できるようになります。そう実感することで困難に対しても自分を変えるために必要なことと捉えるようになります。

敬意についても同じです。なりたい自分を持っている方は誰からも学ぶ姿勢があります。人と比べている場合ではありません。自分がどこまで行きたいのか、遠くであればあるほどより多くを学ばなければなりません。この人は上だ、この人は下だという考え方は無くなっていきます。誰にでも敬意をもって接するようになっていきます。

皆さんは好きなことをやっていると思いますので遠慮なく、なりたい自分を描いて欲しいと思います。今日一番お伝えしたいことはなりたい自分に向かっていく過程であなたはどんどん強くなりますよということです。

皆さんがなりたい自分になれるようにというのがこの組織の願いであります。それをお伝えして今日の開会の挨拶とさせていただきます。

ありがとうございました。

2023年7月30日

第21回愛知県テコンドー選手権大会にて