

【巻頭言】

弓道における互学互教

元化学生物総合管理学会事務局長

中村幸一

退職を機に、化学生物総合管理学会の皆さんにお世話になった東京を離れ、福岡に転居して四年近く経つ。土地にも生活のリズムにも慣れてきたところである。福岡を選んだのは、息子家族がいることと故郷の長崎県に近いことが理由であった。もう一つ、学生時代に弓道部に所属しその時に指導をうけた当時 30 代後半の恩師がご健在で、福岡県弓道連盟の会長として活躍しておられ、再び指導を受けられること、また、母校の弓道部の発展にお役に立てるかもしれないという願望があったことも事実である。

転居後、恩師のもとにご挨拶に伺い、弓を引いていらっしゃる同じ道場へ入会をお願いして快諾を得た。恩師とともに稽古をし、指導していただくうちに、自分も県連会長として多忙であり、高齢にもなって、師範をしている学生の指導の機会があまりとれなくなってきたので、見てやってくれないかとお話をいただいた。学生からもOB会に対して指導体制の強化の要望が出て間もなかったとのことで、学生の指導をさせていただくことになった。まさに絶妙のタイミングで福岡に転居したことになった。

武芸の筆頭にあげられていた弓道であるが、スポーツとしての側面が強くなっており、特に学生弓道は的中のみで勝敗を決するため、当然的中を上げるために必死となり、常時一緒に稽古する学生同士で助言、指導を行うことが多くなる。高校から始めてもせいぜい5～6年の経験値で行うために、基本を外れ、部分にこだわり、的を射た指導にならないことも多い。

過去の名人たちが様々な流派を起し発展してきた弓道であったが、戦後の武道禁止の時代を経て全日本弓道連盟が組織され、弓を射るための「射法八節(以下「八節」という。)」と呼ばれる流派統合的な八つの基本動作が制定された。

弓道はマナーやメンタルも含めてカップを狙うゴルフによく似た面があり、八節とはアドレスからスイング、フィニッシュまでを想像していただくといよい。

八節は文章と図解で示されているが、なぜそうしなければならないのか、どのように的中に有利に働くのかという原理の説明が乏しいため、真の意味合いを理解し、実践していくことは初心者のみならず中級者にもなかなか難しい。

指導するにあたり、八節はどう体を構えればいいのか、なぜそうするのか、という「原理・

原則」の部分の主眼に「大切にすべきところ」としてまとめた一文を作った。これが自分の弓道に対する考え方を明確にすることにつながり、指導の軸となった。

指導は原理を理解してもらうことに重点を置いている。言葉であるいは手を添え、実演して正しい動きを教え、体得してもらうことになるが、なぜそうするのかを理解して行うのと、言われたとおりにやるだけでは大きな差が出てくる。学生は大勢いるし、毎日指導に行くわけではない。一人ひとりを見てあげられる時間はわずかで、ほとんどは教わったことを自学自習、あるいは学生同士で相互に指導してもらうしかない。したがって、やるべきことの理屈を理解して、大切にすべきところを中心にして、各人も研究しながら合理的で的中する射法、射技を身に付けていってもらうことが重要になる。

一つの課題に対する指導でも、学生により体型、力量、理解力など様々であり、一様な指導にはならない。すぐに反応し実現できるものもいれば、なかなか先に進まない学生もいる。言葉を変え、手を添え、なぜかを解説しこちらも苦しむことになる。参考となる文献を配布したり、八節の重要部分の詳説版を作り、合宿などで実演を交えながら解説し理解を深めるなど、おかげで当方の研究は広く深くなり、理解が進む。

試合で力を発揮できずに予選敗退が続くと、メンタル面の強化が話題となる。学生は本番に強くなるメンタル強化を求めるが、メンタルトレーニングの本を読むともっと深いということが分かる。脳の働きの仕組みをうまく利用して①将来目標を明らかにし、②達成すべき具体的課題を設定し、③感情脳を「快」の状態にして肯定的な思考で保有能力を伸ばし、④そのうえで力を100%出せる発揮能力を上げるトレーニングをする。筋肉や骨格の使い方の勉強も入ってきて、弓道以外にも幅広い分野の知識が求められる。

指導開始の時に1年生であった学生が4年生となり、徐々にではあるが大切にすべきところを彼らなりに理解し、納得して下級生に伝えてくれるようになってきている。これが伝統となり成長、深化しつつ伝わっていくと嬉しい。

転居を機に学生の指導という機会をいただいたことに感謝しながら、知の市場の理念の一つである互学互教の一端を実感しているこのごろである。