

## ～辛さの先にあるもの～

大阪高体連柔道専門部  
部長 亀元 政志

諸外国の柔道選手から、日本の練習時間は長いとよく言われます。確かに長いと思います。特に中学生、高校生の練習時間は群を抜いて長いのではないのでしょうか。辛く長い練習で、合宿の時などは開放感に浸れるのは練習が終わった直後だけで、午後や明日もこの練習が続くかと思うと常に気が重いという経験をなされた方も多くいらっしゃると思います。

剣の達人であった宮本武蔵はその極意を記した『五輪の書』で「千日の稽古を鍛とし、万日の稽古を錬とす。能々吟味有るべきもの也」と記しています。千や万は適当な数の多さを表す意味ではなく、技の習得にとって必要で具体的な目安です。スポーツや習い事でも千日（約三年）の稽古を経た動きは一生の技として身に付く。万日という十年単位の稽古が積み重なると、各段に質的に高い技を身につけることができる。非常に多くの量を行うと、質が変わってくるということです。高校3年生になって急に強くなる生徒や、夏休みが終わると急に強くなった生徒を指導した経験がある指導者の方は体験的にわかっているのではないのでしょうか。武道家の南郷氏はこれを「量質転化」として武道理論の一つとしています。一見非科学的、非合理的なように思われますが、技を習得するには重要な考え方だと思います。

また、一生懸命稽古を積み重ねてきた人は、体の限界まで稽古すれば、対戦相手もそれ以上はやれないだろうから「勝てる」という自信が湧いてくること、疲れ果てるまで技の練習をすると動きに無駄がなくなり、質も高まること、体が動かなくなり稽古も限界が来たらサボるのではなく休養も必要なこと、が体験的に理解できると思います。机上の理解からではなく、体験に基づいてできる理解です。実はこの経験は社会人として仕事に就いた時に大いに役立ちます。他の人以上に仕事に打ち込めば仕事に対する自信が湧いてきます。自分の能力を超えた量の仕事を任されても頑張っているうちに作業に無駄がなくなり楽になっていき、質も高まります。体力・精神の限界が来たと思ったら燃え尽きる前に休むことが必要なこと。これらのことが感覚的にわかる力は、高校時代に一生懸命柔道が続けた人だけが得ることができる「人生の糧」となるものです。トップ選手になれるのはほんの一握りの人ですが、この「人生の糧」となる経験はすべての人が手にすることができる柔道からの贈り物です。そして柔道を教える者は、長い時間の練習の意味と、疲れ果てたその先にある面白さと、柔道からの贈り物の素晴らしさを語る義務があるのではないのでしょうか。

「鍛練千日の行、勝負一瞬の行」

勝負は一瞬です。しかし、その一瞬にたどり着くには、たゆまぬ努力と稽古の積み重ねが必要です。本年も鍛え抜かれた大阪の高校生が熱く戦う一瞬に期待して巻頭の言葉とさせていただきます。