

第 79 回級段位審査会 認定者名簿と総評

総 評 《「緊張感」。そのストレスがあなたを伸ばす》

第79回級段位審査会が無事終了したことを感謝申し上げます。

今年の始め、1月14日(日)に行われた第77回級段位審査会の総評で述べた、

《主人公は「受審者」》

そのことを、さらに強く感じた今回の審査会でした。

象徴的には、ある教室のメンバー全員の参加による「遊コース」。

個人の集まりであるはずの教室が、それぞれの顔が有機的に結びつくことで、新たな姿に変身して躍動する演舞は、その構成力と相まって、審査会の新しい方向を彷彿とさせました。

こうした「種」が呼吸を始め、生きて育って来てこそ、「勇」、「健」、「舞」も、その本来の意義をさらに深めることができるのです。

級段位審査会という場からすれば、そこでの演技は級段位を査定するという側面は当然あるわけですが、それに加えて、この場を通しての受審者一人一人の受審への参加意識は、「自分の心に、自分が主体として在る」

というエネルギーが、それぞれの受審者から改めて、強く伝わって来ました。

これからもさらに、「審査会の自分にとっての意義」を深めて行っていただきたいと思います。

そして今回、皆さんに伝えたいもう一つのこと。

それは、審査会という緊張感が皆さんの「力」を、どこよりも、何よりも深く醸成する、ということ。

緊張すると私たちはストレスを感じます。それはちょうど重い荷物を背負って膝を折り曲げている状態です。その重い荷物を持ち上げようとして踏ん張る、その踏ん張りが下半身を鍛え上げて行くように、級段位審査でのストレスをはねのけようとする「力」が、普段の環境でどんなにやろうとしても自分一人では高めきれない感覚と集中力を生み出し、それを発揮して形に表したとき、その結果として皆さん一人一人の「精神力と身体能力を高める」ことになるのです。

これはひとたび経験すれば、自分の記憶に刻み込まれ、次のレッスンでも再現できます。

普段のレッスンでも同様です。一見楽しく、集中してやっているようでも、緊張感を欠くレッスンは実はあまり身にはならないし、特に長くやっている人にとっては、却って悪い癖の温床にすらなりかねません。私たちは娯楽でレッスンをしているわけではありません。

「レッスンは楽しんでやるもの」という言葉をはき違えてはいけません。

プロ野球読売巨人軍の長嶋茂雄終身名誉監督は言っています。

チャンスに打席が回って来る、そのチャンスが大きければ大きいほど、大試合になればなるほど、ストレスがかかり、緊張します。

でもそこで、その「緊張」を飲み込み、楽しめる、そういう選手は伸びます。