

【忘れることの意味】



参加者は受付をすませ着替えたのち武道場に集合した。

開催宣言、そして講師の栗林師範が登場された。スキンヘッドが印象的だ。準備体操からはじまった。反動を付けずに息を吐きながら、動作を留めて伸長にゆっくりと時間をかける。(ストレッチ) これはよいと感じた。

片手取りから体の転換。①自分から入る場合。②相手を引きだすやり方。③相互に合わず場合。つまり取りと受けの相対的な関係を三つに分けてやってみたのだろうか？

次に体の転換から低く相手の重心をせめる。側面入り身の系統だろうか？

次は握られた片手を解き、手を添え変えてから相手を崩す動作。片手取りの小手返しに繋がる崩しだろうか？ 自分の手を握られることを恐れるなどのこと。相手の存在があって成り立つ稽古だ。技のスピードは相手との相対的な関係で決まっていく。取りが一人で勝手にやっても関係性は成立しない。相手をどのように感じるのか。【感応性】との現代的な用語が使用されたように思う。

そして小手返し。小手返しの意味は、相手の手を返すのではなく、自分の腕を返すと認識すべきだとの指摘。これは相対的な関係だが、認知の枠組みを変えて稽古する必要性が強調された。

師範によれば、人間がダンスなど、ある動作を体で覚えるには一つの動作を 300 回くり返す必要があるとのことだ。そして一度体が覚えてしまったその動作を修正するには、覚えることに対し 10 倍の回数を要するのだそう。つまり 3000 回だ。たぶんスポーツ医学や運動生理学、認識論など横断的な視点からの話しなのだろうか。

師範は語る。であるならば「一度覚えたことなどに固執するな。」「どうせたいしたことではない。」「忘れる勇気を持つてではないか。」「つまり毎回の稽古が初心であり、新しい動作と、その発見であるならば、10 倍の修正よりはるかに効率的な稽古になるのだから。

武田先生は日ごろ、「どこで気がつくかなんだ。」「変わろうとしなければ何年やって同じ。」「たったすこしの修正に大変な時間がかかる。」「今日の稽古は今日忘れろ。」等々のご指摘をされる。そのことの意味を再認識する自分なのであった。 終わりです。

