



さむ なか ところ からだ きた ぶどうきょうしつ

## 寒さの中で、心と体を鍛える武道教室

寒さが一段と厳しくなった中、1月20日に開催される福栄武道大会に向け、10日から武道教室が始まりました。

武道とは、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発展してきた日本の伝統文化です。武道は、礼儀正しさを身につけ、技を磨き、心身を鍛え、立派な人間になるための修行の方法です。武道の多くは、柔道、剣道、弓道など最後に「道」がつきます。茶道（お茶を立てること）や華道（お花を生けること）も同じように「道」がつきます。「道」という一言には、単に技術を磨くだけでなく、自分の心と向き合い、自分の心を見つめ直し、人としての成長をめざすという意味が表現されているのです。

日本武道協議会という団体が、子ども向けにつくった「子ども武道憲章」という大切なきまりの中にも、「道」に関することがはっきりと書かれています。



### 【目的】第一条

武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

### 【稽古】第二条

稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切にし、技だけではなく、心と体を共にきたえるよう、一所懸命にはげみます。

### 【試合】第三条

試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

### 【道場】第四条

道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。



### 【仲間】第五条

道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくりまします。

読んでみると決して特別なことではなく、人間として大切にしなければならないことを武道をとおして身につけてほしいということが書いてあることがわかります。

大変寒い中で武道教室です。「寒さに負けるな！」「自分の中にすんでいる甘い心、弱い心、ずるい心に負けるな！」「一緒に練習をする仲間にも負けるな！」と自分に言い聞かせ、一緒に練習する武道教室の仲間と共にしっかり心と体を鍛えましょう。