

コロナ禍及び高齢化問題に対応した 素晴らしいスポーツについて

富士労働指定医師会 加藤純一郎
(富士市 公立蒲原総合病院)

三重大学平成10年卒業の加藤純一郎と申します。三重県から静岡県に戻り蒲原病院にお世話になり10年が経ちました。

このコロナ禍にあり、学生時代から勤しんでいる剣道について自慢したいことがあります。昨年の緊急事態宣言により剣道も稽古できなくなりましたが、全日本剣道連盟は昨年6月、「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を作成し、全会員に向け通達いたしました。要約すると、マスク、フェイスシールドを装着して稽古しましょうという内容です。約二ヶ月にわたる活動停止の後、しかも梅雨時、これから盛夏を迎えようというのに、マスクフェイスシールドなんて到底守られるはずが無いと思いましたが、ところが1年以上経過した今でも、老若男女の通達を

厳守しているのです。小学校1年生から80過ぎの高齢者まで。宅に剣道部在籍している高校生の愚息がありますが、柔道部がマスクなしで組んずほぐれつの練習をしている隣でマスクフェイスシールド装着して稽古です。小学生でも学校では体育中マスク外せやって言われているのに、稽古中はマスクフェイスシールドです。まず、全日本剣道連盟からの通達が枝葉末節まで行き届く、いわば上意下達のシステムが構築されて運用されていることに驚き、そして苦しみを伴う通達に対して全員で問題意識を共有して遵守できることに感心しました。こういう非常事態こそ艱難辛苦を耐え忍ぶ武士道的精神が活かされるものなのかなとほっと感心しております。

三重大学の学生時代は、部

活という垣根を越えて三重県剣道連盟主催の試合にも出場していただきました。県の試合に出場すると参加賞に手拭いをいただけるのですが、手拭いに書かれていた文字は「剣理通万法」。初代全日本剣道連盟会長木村篤太郎氏揮毫による書字であります。また稽古でお世話になっていた結武館道場は津市の結城神社の一角にあるのですが、三重県剣道連盟の本部道場であるそうです。こちらにも同書の石碑があります。当時なんとなく気に入っていた手拭いですが、意味を深く考えることはありませんでした。OB会などで先輩方から、「今厳しい稽古を積んでおけば将来役に立つから」などよく言われましたが、精々仕事するのに必要な体力をつけておけ程度の話くらいに聞いておりました。確かに仕事を始めて32時間労働などの激務を支える体力は養成されたのかと思います。が、もっとこの語の意味を思い知ったのは、今何とかなければ患者さんが死んでしまおうとか、

今何とかなければ手術がうまくいかないなど、医療的にのびきならない状態に置かれたときの緊張感が、剣道の試合の時の緊張感に似ていることに気づいた時でした。また、こんな集中力の時は試合も調子が良いものです。かの宮本武蔵は「五輪の書」の序文において、「兵法の理にまかせて、諸芸諸能のみちとなせば、万事に於てわれに師なし」と伝えております。日常生活に剣道が活きていると感じる瞬間です。また、日常的に剣を持って立ち会うがごとく注意深く生活できれば、コロナ禍に動じること無く、感染を避ける生活も自然にできるのかも思えないと思えます。先に紹介しました結城神社はしだれ梅の名所でありまして、二月三月は古木が咲き誇り、大いに賑わいます。是非機会がございましたら観梅にお立ち寄りお勧めいたします。

「剣の理法の修練による人間形成の道である」全日本剣道連盟が制定した剣道の理念なのですが、初段の昇段審査の時に必ず記憶させられ、学科試験で出題されます。剣道の有段者でこれを憶えていない人はまずいけません。以後剣道修練の心構えとか、剣道指導の心構えとか色々決められた事を昇段審査などの機会に確認されます。試合の審判であっても審判法の講習会があり、試合規則などに細かい修正や解釈の変更があった場合、上意下達のシステムによって伝達され、場合によっては講習会で確認されます。昇段審査の審査員も勝手に合否を決めている訳ではなく、一定の基準のもとに合否判定がなされるように講習会がもたれます。あまり外れた判定をする審査員はクビになるそうです。少年指導の方法論のような事も講習会が開かれます。なんとなく剣道の先生って我が儘で自分勝手なイメージがありますが(無いかもしれませんが)実は時代の変化に対応してアップデートされているのです。剣道指導の心構えにおいて「剣道は、世代を超

えて学び合う道である。」「技」を通じて「道」を求め、社会の活力を高めながら、豊かな生命観を育み、文化としての剣道を実践していくことを指導の目標とする。」という一文があります。剣道は老若男女同じ土俵で切磋琢磨できます。例えばいいちゃんが孫と直接体を使った勝負ができるのが剣道なのです。高校生の活きのいい若者と80になろうという老人が直接対決できるという老人が直接対決できるって凄くないですか?ご家庭にお子様がいる先生方、是非親子で剣道をはじめてみませんか?ハードルが高そうに思えますが、剣道の先生方は皆基本的に教えたがりです。親子の会話のタネにもなりますし、発声を意識し、姿勢を意識し、左右の手足の協調運動を意識することで認知症予防になり、多年代との交流も自然にできて孤独化を防ぐこともできますし、筋力も衰えずサルコペニア予防にもなりますし、他のどんなスポーツよりも少子高齢化社会に適した競技だとお勧めします。