

## 稽古カリキュラムの解説 2019年12月

みなさん、こんにちは、IBMA 極真会館主席師範の増田章です。

### 【修練と修道～基本技術、応用技術、組手技能、リーダーシップ】

これから本道場の稽古カリキュラムについてお話しします。

本道場の稽古カリキュラムは修練と修道の二本柱で成り立っています。

また、修練は基本技術の習得、応用技術の習得、組手技能の体得を目標に行われます。修道はリーダーシップの養成が目標です。

補足を加えれば、基本技術には伝統技と組手技の技術が含まれます。伝統技とは極真空手の基本のことです。組手技とは増田が様々な武道、格闘技から極真空手に役立つと思われる技術を取り込み、体系化したものです。

応用技術とは基本技術を単体として使うのではなく、様々な基本技術を組み合わせ、より効果的に使う技術のことです。例えば、基本技術には攻撃技術と防御技術がありますが、それらを別々に使うのではなく、それらを組み合わせ、それぞれの長所を生かすような使い方、またそれぞれの効力を倍増させて使う方法、技術だと言っても良いでしょう。

### 【組手技能について】

次に組手技能についてですが、組手技能とは、基本技術、応用技術を駆使した、相手との攻防の稽古により、多様な局面において、技術を最善活用し、自己を生かし、相手を制する能力を身につけることです。

応用技術は、増田が考案した、IBMA 極真会館増田道場独自の稽古方法である、組手型の稽古を通じて習得します。

また本道場の組手稽古は、相手を攻撃するのみならず、様々な技術を活用し、なるべく相手からダメージを受けずに相手を制圧することを目指します。

さらに本道場の組手稽古は、増田が考案した TS 方式で行います。TS 方式の組手稽古は試合を目的に創られています。なぜなら、試合が技能を体得する最も効果的な手段だと考えるからです。ただし、ダメージを判定基準にせず、防具を用い、安全性を確保してあります。それは試合をより多く繰り返し、かつ、試合後、戦いを吟味すること、それを感想戦といますが、それを行えるように考えてあります。

そのような稽古を通じて、相手の強み、自己の強みを理解しつつ、自己の強みを活かすような技術を身につけること。かつ、その技術を活用して、相手を攻略するという技能を身につけることが、本道場における組手稽古の目標です。

#### 【修道、リーダーシップについて】

次に修道、リーダーシップについてお話ししたいと思います。まずリーダーとは、カリスマ的な能力や強制的な背景を持って相手を従わせる者のことを意味していません。ここでいうリーダーとは、誰もが人間として内側に持っている判断力の中で、普遍的に備わると思われる良心、良知良能を本に従って行動する者です。

例えば、自分をより良く成長させるために、内側から人を動かす力、それが良心、良知良能です。本来は、全ての行動がその良心、良知良能に従って判断、行動しなければならないと、私は考えています。

#### 【自分自身が自分のリーダーになる】

ところが、私も含め多くの方が、周りの考え方や行動に影響され、それに流されるように動くことがあります。私はそのような判断と行動の仕方では、より良い結果を得られないと思っています。基本は自分自身が自分のリーダーになり、判断と行動を起こすことです。

ただし、人の良心、良知良能に突き動かされた本気の行動に共鳴、影響される場合は別です。なぜなら、見方を変えれば、良心、良知良能に突き動かされた行動が他者の心に影響を与え、その行動を変えた場合、その影響を与えた人は、リーダーシップがあると言っても良いと思うからです。

我々は、そのようなリーダーシップをより多くの道場生に発揮してもらいたいと思っています。しかし、その良心というものを理解することがなかなか困難だと思います。

私は45年以上の長い武道修練と戦いの経験の中から、自分を本当に活かすような判断、良心、良知良能が必要だと思っています。しかしながら、その自分というものがわからないから困っています。だからこそ、我々は相手と戦う術としての武道修練を行い、そこから自他の関係を学び、同時に自分というものを学が必要になります。その己を知る道筋が武道人哲学の核となります。

#### 【自分を活かすという感性の開拓】

修練では、組手を通じた、他者との関わり合い中、自分を活かすという感性を磨き上げていきます。そのような感性の開拓という面で、修練と修道は繋がっています。

皆さん、IBMA 極真会館増田道場の稽古カリキュラムの内容を理解していただけたでしょうか。より詳細な解説に関しては、今後デジタル空手武道教本でお伝えしたいと考えています。

是非、デジタル空手武道教本を活用していただくように、お願い申し上げます。

2019年12月吉日

増田章