

## 指導者研修の概要

東海大学で受けた NPO の指導者研修は、とても素晴らしい経験となりました。このプログラムを通して、私自身が人間としても柔道の指導者としても豊かになりました。プログラムは非常に多岐にわたっており、毎日、様々な活動で充実していました。すべての経験をこの概要に示すのは難しいですが、少なくとも今回の研修の中心的なくつかのポイントを挙げたいと思います。

日本滞在中に、柔道の2つの規範を教わりました。1つめは「精力善用」、2つめは「自他共栄」です。私がこの2つの規範の実現を学ぶ上で役立つ例をご紹介します。

### **1. 精力善用：**

道場でモニエールさんと私を専任で何時間も指導してくださった光本健次先生から、姿勢や握りを少し変えるだけで自分のエネルギーや力をいかにかうまく活用できるかを学びました。また、受身、握り、投げ技を詳しく学ぶことで、柔道初心者にしっかりとした基礎を教えることについて学びました。力のいる難しい動きが、円滑で容易な動きになったのです。初心者にとしっかりとした基礎を教えることの重要性は、精力善用の1つの例でもあります。後で誤りを正す方が、最初から正しい方法で始めるよりもはるかに難しいためです。

### **2. 自他共栄**

これを学ぶことができる最良の例が、NPO 活動そのものだといえます。世界の柔道の発展のために多くの協力者から寛大な寄付が寄せられていることこそ、他者を助けることが究極的には与える側と受ける側の双方にとっての利益になるという理解を示しています。これは、相手に負かされることを恐れず自分の知っていることすべてを相手に教えるべきである、なぜなら相手が高まれば自分自身も高まるためである、という嘉納治五郎先生の考えに従っているのだと思います。

小さい子どもたちが、組み合うときにはまず相手に許可を求め（「お願いします」）、終わりにはお辞儀をして礼を言う（「ありがとうございました」）姿にも、非常に感銘を受けました。自らの成功と成長のためには他者が必要であることを子どもたちが理解していることこそ、自他共栄という考えの実現をはっきりと実証しています。

### **生き方としての柔道：**

小さな子どもから講道館杯に出場した最高齢の 86 歳の選手まで、また柔道に出会ったばかりの児童からグランドスラムで戦うトップレベルの柔道家まで、幅広い柔道家たちが稽古をし、柔道を楽しんでいる様子を見て、柔道はスポーツとしても生涯を通じた教育手段としても利用できるという思いを強くしました。

### **障害を持つ子どもたちが柔道で融合：**

濱名道場および松前柔道塾でダウン症の子どもや大人が共に柔道をしているのを見て、非常に感激しました。

私が見学した子ども大会ではそうした子どもたち用の階級が設けられていましたが、それは非常に感情に訴えかける、そして心温まる経験でした。そうした子どもたち自身にとっても、道場での仲間たちにとっても、自他共栄のすばらしい例です。そうした子どもたちと共に学んでいくことで、道場のすべての仲間がよりよい人間へと成長すると確信しています。

### **文化の架け橋としての柔道：**

このプログラムに私と一緒に参加したのは、ベツレヘム市から来たモニエール・モーセンさんです。私たち2人は、地理的には近い場所に住んでいますが、イスラエルで会うことはできません。日本でモニエールさんと会い、彼のようにとても優しい良い人と知り合うことができ、とても嬉しいです。

道場の中でも外でも共に行動することで、互いのことをよく知り、信用と信頼を築くことができました。いつの日かそれが許される状況になれば、私たち2人の相互の経験を活かし、2つの民族の間に橋を架げるために力を合わせることができると確信しています。イスラエルの同じ道場で2つの民族と一緒に稽古をできる日が早く訪れることを願っています。

### **他者への尊敬と礼儀正しさ：**

生徒が先生、正面、そしてお互いを尊敬している姿が非常に印象的です。道場の外でも、混雑した地下鉄の中で乗客たちが周囲の人たちに気を配って静かにしている様子を見て非常に感銘を受けたことを認めなければなりません。また、子ども大会での特別稽古で礼儀や正しいお辞儀の仕方が教えられているのを見て、非常に魅力を感じ、感動しました。

### **忍耐と努力：**

週4回から7回にわたって非常に真剣に忍耐強く稽古する子どもたち、そして子どもたちの柔道のレベルの高さに、非常に触発されました。努力によって目標を達成できることの証しです。

最後に、山下先生ならびにすばらしいNPOチーム、恵子さんと浩子さんに深くお礼を申し上げます。皆さまのご親切と素晴らしい寛大さは、人に対する温かい歓迎、献身、思いやりについての素晴らしい教訓となりました。

今回のプログラムは決して忘れられない経験となりました。

心よりお礼を申し上げます。

ダニエル・ベル