

## 子どもクラスの指導法

並木合気道クラブ

今泉千明

私の合気道歴は 28 年です。長男が 4 歳の時に通っていた保育園の同級生が現在の畑山弘先生だった縁で、畑山憲吾先生に勧められて長男といっしょに気軽な気持ちで始めました。その後、妻や次男も始め、一時は 4 人で稽古をしていました。妻や子供たちはやめました。私は 28 年間途切れることなく稽古を続けています。気軽な気持ちで始めた合気道をこれだけ長く続けられたのは、合気道の魅力もさることながら、畑山先生や忍山先生など素晴らしい先生方に恵まれ、並木合気道クラブの武村会長や白吉指導員など多くの仲間を支えられてきたおかげだと感謝しています。

子どもクラスの指導を始めたのは、20 年前です。当初は忍山先生のお手伝いでしたが、忍山先生がいわき市で東湖塾を開設されてからは、私が中心となって指導させていただいています。

子どもクラスの指導時に留意していることが 3 つあります。①けがをしないよう合気道の基本に則った正しい動き方をさせること、②稽古の時間中、精一杯体を動かしてもらうこと、③礼節をしっかりわきまえた稽古をさせること、です。これらは、畑山先生や忍山先生の指導方法から学びました。

けがをしないようにするためには、基本の繰り返しが大切です。入身、転換、回転、四方運動、八方運動、前受け身、後ろ受け身、飛び越し受け身など、毎回稽古させています。また、子どもたちが、ふざけないよう、できるだけ大きくはっきりした声で指導します。おかげさまで、これまで大きなけがもなく、指導を続けています。

子どもたちに精一杯体を動かしてもらうことにも配慮しています。体を思いきり動かすと、気持ちも前向きになり、表情も明るくなります。合気道の技の稽古の合間には、馬跳び、匍匐前進、綱引き、大縄跳び、受け身のリレーなどを入れて、楽しみながら稽古できるようにしています。

稽古の前には必ず「お願いします」終わったら「ありがとうございました」と正座して、あいさつすることも徹底しています。子どもにとっては、相手を思いやり、感謝の気持ちを表現するととても良い経験だと思います。

子どもクラスの指導にあたっては、子どもクラスの親で合気道会員の方にお手伝いいただき、大変感謝しています。おかげさまで、年齢別にきめの細かな指導ができています。

今後とも子どもたちが、合気道を楽しく稽古したことによって、心身ともに健全に育つことを期待しています。