

初心者の指導方法について

初心者の指導にあたっては、一 体を十分に動かす、二 飽きさせない、楽しませる、三 習うより慣れろ、この三点を主眼としたやり方が望ましいと思います。

第一の体を十分に動かすとは、初心者のみならず一般の稽古生にも言えることです。技に固執し動きを伴わない稽古は、ここでは排除し、全身を練ることに重点を置きます。受け身を伴わない一教などの組み手の技は、安全であり合気道を体感させる上でもってこいです。その際注意することは、すべての動きの基本となる正しい姿勢を意識させることです。常に背筋を伸ばす姿勢で立ち、動けるよう指導します。

第二の飽きさせない、楽しませるとは、指導者の稽古生に対する接し方、気持ちの在り方の問題です。合気道を学びたいという志は、初心者も指導者も一緒です。このことを肝に銘じて指導することが必要です。例えば後受け身を自習させる場合は、動きが単調な割に腹筋を酷使するため、ややもすれば疲れきってしまうことがあります。そんな時は四方投げの技を組み手で行い、後受け身の感触を学ばせることが肝要です。技の説明と有効性などを伝えながら指導することで、より一層興味がわくものです。

さて、第三の習うより慣れろとは、第一の体を十分に動かすことに通じます。無心に稽古することで、合気道に慣れ親しむことが出来ます。取り分け初心者に対してはゆっくり時間をかけて、基本の動きを何度も何度も繰り返し稽古させることで、身体の使い方を身につけさせます。その為には汗をかく程度の運動量が必要であり、必然的に体力や筋力が具わります。

楽しく合気道を稽古できることは、此の上も無く幸せなことです。初心者にとって、稽古が苦痛となってしまつては、本末転倒です。道場に通うのが楽しみだ、次の稽古が待ち遠しいと思わせる様な指導方法が理想です。その為には、初心者その人なりの性格や身のこなし方を見極めて、その人なりに合った稽古の方法を工夫していくことが求められると言えるでしょう。

平成24年6月30日
合気道研心会本川越道場
松本 幹夫