

## 「初心者の指導法」

並木合気道クラブ 森 重 男

合気道を始めて、21年となります。

初心者のころは、何をやっているか分からず動かされるままにやっていました。

初心者を教える立場になって、今までの教え方に反省が多々あります。

初心者講習会に参加される方は合気道というものを聞いたことはあるが、実際には未体験者です。この私もその一人でした。

まず、準備運動で上半身の運動、下半身のストレッチ。日頃運動をしていない人にとっては自分の体の硬さに閉口してしまいます。自分も先輩たちのように体が柔らかくなるのか？

さらに講習会に参加する初心者の人達たちの目的は、武道を学びたい、運動不足解消など人さまざまですが、今までの経験からそのほとんどは後者です。

初心者を教える場合に特に気を付けなければならないことは、いきなりハードな運動をさせないように注意しなければなりません。合気道は、柔道や空手に比べて見た目が柔らかく、静かに動いているように見えるので、運動不足の人にはもってこいの運動（武道）だと思っているかもしれません。

しかし、実際に体験してみると回っているだけで、息切れしてしまうほどの運動量です。そのため、指導する場合、あまりにも熱心にやりすぎると初心者に対して、虐待に近いことをやっているかもしれないことを認識する必要があります。

少し休みを入れて、様子を見ることも大事であり、特にコミュニケーションを取り、初心者の緊張をほぐすことが大事だと思います。その中で、今回、講習会に参加された理由などを聞いておくと、その後の指導の仕方に参考となります。

稽古が終わって、一段落しているところで、「声掛け」が非常に重要です。

特に初心者は、個人で参加されることが多いことから、心細く、不安でいっぱいだと思います。諸先輩方に入会された初心者の方を紹介して、「皆さん、よろしくお願ひします。」と言っても誰も相手をしてくれません。これはお互いに遠慮がちになるためではないでしょうか。そこで初心者を指導した者は、初段まで面倒を見るぐらいの気持ちで初心者への気配りが大事であると思っています。

また、女性を指導する場合、セクハラにならないように過剰な指導、個人指導にならないように十分な注意が必要だと思います。

ある日、男女の区別なく夢中で指導しているとき、彼女に2教裏で「相手を手の胸につけなさい。」と指導していましたが、彼女は躊躇して不完全な決め方でした。そんなある日、「自分の肩につけなさい。」と指導されている畑山先生を見て、「なるほど！ ああ、自責の念。」でした。

それから、初心者講習会が終わって、入会されて何回か稽古されてもコミュニケーション

ンがなく、退会されるケースを何回か見かけたため、女性だからと遠慮せずに積極的に声をかけ、ストレス解消、ダイエットに！と合気道の楽しさを知って体験してもらい、初段までは責任をもって指導することを心がけています。会員になって一緒に稽古して、「合気道」に出会えて本当に良かったと聞けたら指導を担当した者にとって、本当に幸せです。

そして、初心者に限らないですが、指導するとき、動作をあまり細かく説明しないようにすることも大事で、手の動きや足の動きを細かく指導すると、反って相手は混乱して体が固くなってしまい、スムーズな動作が出来なくなってしまうおそれがあります。

指導していると、どうしても声をかけてたくなりますが、指導する者は我慢が必要です。相手が聞きに来るまで辛抱する。すなわち、「大きな耳と小さな口」で指導を心がけるようにしています。技を教えるタイミングやその人のレベル、段階があることを肝に銘じるべきだと思います。

最後に、これからも一人でも多く、合気道の素晴らしさを共有できる人が増えるように指導していきたいと思っています。