



# 通信



「結び」は、「宇宙の法則」の一つです！ by Nagaoka

## 道心探求



上の写真は、私が幼稚園の時に行われた誕生日会の写真だ。6月で皆夏服を着ているが、病弱だった私は冬服のままだった。毎週のように熱を出しては、欠席をしていた。そんな私は、当然運動は苦手だった。特に運動会のかっことは、出たくなかったと記憶している。

小学生になっても運動は苦手だった。最近、父から聞いた話だが、小学校低学年の時にキャッチボールをしていたら、すぐに「ゼイゼイ」と私が息をするので父は「こりゃダメだ」と思ったという。そんな運動嫌いな日々が続いていた。小学三年の夏休みが終わり、秋の運動会の練習が始まったときだった。五〇m走があり、私は6人中5位だった。最下位でなくて良かったと安堵していたら、仲の良いYくんがいきなり「長岡、もっとちゃんと走れ、お前は本当は速いんだ」と怒った物言いで私に言い寄ってきた。私はビックリしたのと同時に、運動音痴に何を言ってきたのか理解できなかった。

だが、私の心の中に何かスイッチが入ったようだった。その日、帰宅して家の周りで走る練習をした。それから毎日練習をした。すると6人中3位で走れるようになっていた。運動会直前の練習で何故か走者が一人ずつ別走者に変わった。それで、走った2位になった。いつも1位になるMくんが「長岡、運動会本番は、がんばろうぜ」と言ってきた。運動会当日が来た。スタートラインに立っていた私は何とか2位になって親を驚かせたかと思っていた。心臓がバクバクと鳴り響いていたことは今でも覚えている。そして、スタート。私は一緒に走る

人を見ることなくゴールのテープだけ見て懸命に走った。気づいたら、ゴールのテープは私の胸の前にあった。私は「やったー」と思わず叫んだ。Mくんが近寄り、私に「いつもわざと遅く走っていたんだろ」と本気で怒っていたが私は意に介さなかった。それから、私は少しずつ変わり始めていった。中学にあがると友だちからサッカー部に誘われ入部した。当時、練習が一番きついことで有名だった。グラウンドは学校から離れていたの走って行っていった。また、毎週日曜日には山を走らされた。初めの頃は先輩についていけなかったが3カ月したら辛うじて迷惑をかけない程度になっていた。2年生の終り頃からは、部活後一旦家へ帰り夕食を食べたら、一人グラウンドに戻りボールを蹴っていた。夜、週に2回「走ろう会」という社会人グループがグラウンドで活動していた。やがて私は、一緒に走るようになった。「そんな走り方は駄目だ」とよく怒られ、走り方を教えてもらったものだ。そのお陰であろうか、足は速くなり高校・大学・社会人でのリレーでは、私の前を走る人は全部抜かして、いつも1位でバトンを渡していた。中学高校の体育では体操や球技などで模範演技をさせられるようになっていった。今考えると、小学校三年の時にYくんが「ちゃんと走れ」と怒っていなかったら、今の私はなかったかもしれない。Yくんは五年生になると同時に転校していった。今でも、Yくんには感謝している。

人間、何かのきっかけで変わる時が必ずくる。特に若いときの可能性は無限だ。現状に満足せず、常に上を向いて歩こうではないか。上を向くかどうかは、「こころ」で決まる。「こころ」が常に上を向いていたなら、必ず変わるだろう。次に大事なのが人との繋がりだ。人と繋がっているからこそ「こころ」が変わり、人生が新たに切り開かれていくと思う。

## ○△□への道



写真AからBは、腕を真っ直ぐに伸ばして相手を押ししているところだ。写真CからDは、腕を丸くして押ししている。腕を真っ直ぐに伸ばして相手を押すと、どうしても相手とぶつかり腕に力が入るから、相手をはじくように押ししてしまう。すなわち、自分の重心移動ブラス腕の力で押ししてしまうことになる。次に腕を丸くして押すと、写真Eを見てわかるように押す力は上へ流れていく。したがって、写真BとDを比べてみるとBの方が大きく崩れている。だから、Bの体当たり合気道をしようとすると人が多い。私が提唱する和合の合気道はDだ。相手を突き放す体当たり合気道ではなく、無理なく懐で制する合気道だ。二教を極めるときでも、相手へ向かっていって極めるのではなく、息を吸い込みながら相手を懐で包み込むようにして極めていくことは周知のことだろう。和合の合気道は、自分にも相手にもダメージが少ない。その方が楽しく面白い稽古が出来るのではないだろうか。自然と増えてくると信じている。だから、私は○△□の道を歩む。

## ～ 道歌 ～

合気とは 解けばむつかし道なれど ありのままなる天のめぐりよ

