

## 剣道とコミュニケーションの力

宮崎県

宮崎佐藤道場

中学2年 細川 遥雅

僕は、小学一年生から剣道を始め、現在八年目です。この七年間、剣道の技術のみならず、挨拶等の礼法、所作や身だしなみ、目上の方に対する礼儀や周りの人への思いやり、多少のことではくじけない根性等、たくさんのことを身につけることができました。しかし、まだまだ未熟な人間なので、日々自分の成長のために経験や努力を重ねています。

剣道は、一対一で勝負をするので、時どき孤独な競技だなと思うことがあります。野球やサッカー等の団体競技と違って、勝負は常に目の前の一人の相手です。

学校の体育の授業でバレーボールをした時に、チームの皆と得点に一喜一憂する度に盛り上がり、大声で励まし合い、ガッツポーズもするし、とにかくワイワイとにぎやかに試合をして、剣道との大きな違いを感じました。僕は、団体競技だからこそコミュニケーションを図ることができるのだらうと思いました。

では、剣道ではコミュニケーションは図れないのかという考えも同時に生まれました。

そもそも、コミュニケーションとは何だろう。改めて考えてみると、あいまいにしか分かりません。コミュニケーションの講師をしている母にたずねると、「人間が互いに意思や気持ちを伝え合うこと」で、「伝える」と「聴く（受け止める）」の両方があるからこそ成り立つもので、そこにある何より大切なものは、「共に」という考えなのだそうです。

「共に」という考えならば、剣道は、相手あってこそその武道です。一対一でも、向き合うのは相手なので、向き合った瞬間に互いに礼を交わします。ここで、「共に」伝え合うことに気付きました。また、技を出すと、残心で相手への敬意を表します。相手があることへ感謝し、尊重していることを伝えるのです。それだけでなく、指導してくださる先生方や先輩方、自分より小さな後輩達など幅広い世代の人と触れ合える、剣道ならではの交流があります。家族とも剣道の話をし、地域の知らない方から、「剣道を頑張っているらしいね」と声を掛けられたこともあり、思った以上に多くの人と関わっていることに気付きました。

こうしてみると、言葉を交わすだけでなく、礼節や思いやる心という、非言語的な形でもコミュニケーションをとることのできる剣道は、決して孤独な競技ではないし、目の前の相手や周りの人たちに感謝の気持ちを持つことができ、また、一人でいることを恐れない強い心を教えてくれることもわかりました。

母は、「生きていく上で大切なものの一つにコミュニケーション力がある」と言います。どんな時でも、どんな人とも、互いに正しく自己主張し、相手の思いを理解することが大切なのだそうです。僕の人生はまだまだ先が長く、強く生きて行かなければなりません。コミュニケーション能力が身に付いていなければ、強く生き抜くことが困難になると思います。

僕は、剣道を通して挨拶や返事、目上の人への言葉づかい、目の前の相手一人ひとりに礼をする作法や気持ちなど、中学二年生なりにできるようになりました。このようなものがコミュニケーションの力とも言えると思います。日々、学びながらも実践の場です。しかし、これは剣道から離れた場でも必要な力で、生きていく上でとても大切なことだとも思います。

剣道の理念に、「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」という言葉があるように、どのような場面でも、互いを思いやること、相手を尊重しその気持ちを伝え合うことを目指しながら、剣道と共に成長していきたいと思います。剣道こそが、コミュニケーションそのものだと知ることができてよかったです。