

JAグループ神奈川

<http://www.jakanagawa.gr.jp/>

バックナンバーはこちらから

じゃ  
いいJAん!

# かながわ明日すりーと

合気道



武田 大雄  
(51)  
\*  
横浜市在住

厳かで静まりかえった道場に「お願いします」と元気な声が響き、道着姿の小学生が正座、一礼して次々と駆け込んでくる。厳しくも温かいまなざしで出迎える、合気道・武田道場（横浜市戸塚区）の武田大雄道場長が「明日リト」たちの心と技に磨きをかけている。

体力や体格差によらず、理にかなった体さばきで相手を制することができる武道・合気道。柔道や剣道のように対戦相手との勝敗を決するのではなく、演武会での披露や昇級・昇段を目標に掲げて技の稽古を通じて心身を鍛錬するのの特徴だ。武田さんは「年と経験を重ねるにつれ力が抜けて、技の切れが増すなどの奥深さが見えてくる」と、醍醐味を語る。

道場には小学生から70歳代まで約50人が通う。特に転倒時に受け身が取れずに頭から突っ伏すような、運動機能の低下が見られる最近の子どもたちの現状を改善するために、礼節・調和の指導に加えて体力向上にも重点を置く。約20種類ある基本形は、状況に応じて多彩に変化するが、教える際には数を絞り、分かりやすく、興味を持ち続けられるように気を配る。

護身術としての指導も求められるが、「子どもや女性は、力がある相手を前にすると体力的に対処は難しい。危険を察知したり反応したりする能力を高めてほしい」。年配者には畳の上で転がり、体を起こすといった受け身の基本から教えるなど、門下生それぞれに求めに応じた、きめ細かい指導を心掛けている。

普段から食べ物にも配慮し、野菜を多めに摂取するという。JAグループ神奈川から旬の果物が贈られると「毎朝ジュースにして飲んでるのでありがたいですね」と笑みを浮かべた。



JAグループ神奈川は、  
神奈川のアスリートを応援しています。