

2023 スーパーファイティング空手道 級位者全国大会によせて

【チャンピオンの育て方～鬼頭家強為訓～】

会長 江口昌裕

空手を習わせている親御さんなら、我が子に「強くなってほしい」「チャンピオンになってほしい」と思うでしょう。では、どうしたらそうなってくれるのか？

そのヒントが全日本選手権大会成人男子の部で、現在 6 連覇中の鬼頭良輔選手が受けてきた教育にあるのではないかと考え、お父様である鬼頭昇希館長から、チャンピオンの育て方なる「鬼頭家強為訓(きょういくん)」を伺うことが出来ましたので紹介します。

■学校を休むべからず!

学校や習い事を簡単に休むと、簡単に自分に甘えるようになる。自分に甘えるということは自分に負けるということ。試合で勝つためには、まず自分に勝たないといけない。

■「〇」を選ぶべし

時には、高熱や重い病気などで欠席「×」しなければならない場合も勿論ある。しかし、少し頭が痛い、何となく風邪気味など、行くかやめようか迷った時の「△」は、出席「〇」を選ぶこと。

なぜなら、迷った時に「〇」を選ぶことは、新しいことや難しいことに挑戦するかどうか迷った時にも、「やる」という決断をする「勇気」を養うことにつながるからだ。

勇気を継続的に持つことは、「力」と「信頼」を生み出すことにつながる。迷った場合には積極的に行動し挑戦することで、自分自身を成長させることができる。

■提出物は必ず出すべし!遅刻はするべからず!

未提出や遅刻は、人との約束以前に「自分との約束」を破ること。自分との約束が守れないと、志・夢・目標を失う。勝ちたいと思うなら自分との約束を守ること。

■家族仲良くするべし!

つい、なおざりになってしまう家族にも気配り心配りを忘れない。誕生日や記念日にはお祝いしあって相手が喜ぶことは率先して行う。要は相手の立場になって物事を考えられる人は、試合において「相手はどこを狙っているか」「相手は何を考えているか」と読むことができるようになる。

■適度な緊張やプレッシャーを感じよ!

我が子だけではなく練習生には、道場の昇級審査の際、あえて緊張やプレッシャーを与える。それを経験することで大会という本番でも平常心を保ち、落ち着いて試合ができるようになる。

度を越したものはいけないが、適度な緊張になれることは心地よさを感じ、いつも以上の動きができるようになる。

■礼儀を怠るべからず!

人と接する時の態度や対人関係での気配りや敬意を疎かにしてはいけない。礼の乱れは心の乱れ。心の乱れは構え、技の乱れに繋がる。

試合後は勝って喜びを、負けて悔しさを表現する前に、対戦相手や審判への感謝の気持ちを表現しないとけない。

■勝った時は改善点を伝え、負けた時こそ褒めるべし!

勝った時は自分の悪かったところが分からないもの。勝った時こそ改善点を伝える。

負けた時は自分が一番負けた理由を分かっているもの。負けた時こそ賞賛をして次に向けて闘志を燃やしてもらう。「勝って驕らず、負けて腐らず」

●良輔選手から

昔は一回戦で負けることや、館長の息子というプレッシャーを勝手に感じてしまうこともありましたが、母から「良輔は遅咲きだから大丈夫」とずっと励まされてきました。

そして、実のところ今でも、試合はとてつもなく怖いです。手も痺れ、吐き気もします。でも、礼をしてコートに入るとスイッチがはいります。試合中は人が変わるねとよく言われますが、礼をすることにより気持ちを切り替えられるのだと思います。

今こうして連覇できるのは、父の教えと母の言葉のお陰です。

最後に・・・

お家で技を教えたり、練習をしたことはほとんどないそうです。

道場練習を真面目にやるのは当たり前のことだけど、それ以上に日常生活をいかにきちんと送るかが大切で、そこにこそ強くなる秘訣がある。そんな教育のもとでチャンピオンが育ったのだと感じました。自分が、我が子が、チャンピオンに続く生活を送っているかチェックしてみてもはどうでしょうか。

鬼頭館長、良輔館長、ご協力ありがとうございました^_^