

2023年増田道場夏季修練合宿参加体験記

上原智明 初段
(調布・高田馬場)

はじめに

今回、増田道場の夏季修練合宿(以下「夏合宿」)に初参加した。夏合宿には以前から行ってみたい、と思っていたのだが、現職中は都内を離れられない事情があり、参加できなかった。定年退職後は、是非参加したいと思っていた。

ところが、コロナ禍のため、合宿は開催されず、残念に思っていたところ、「今年は夏合宿、5年振りに開催」の報を受け、すぐに参加を表明した。秋吉師範代が早々に合宿日程を出して頂いたので、勤務調整上、とても有り難かった。

夏合宿専用 LINE グループもできて、参加者名簿、オリジナル T シャツ、辰野町の紹介、宿泊ホテル、合宿スケジュールなどが掲載され、この歳になって、なお、ワクワクが止まらない状態になってきた。最近、滅多に感じない高揚感であった。

とは言え、通常の稽古の4回分以上を3日間で、こなさなければならない合宿稽古についていけるかどうか、年齢に伴い、回復力が衰えつつある現状から不安もあった。年齢では調布道場の還暦越え(S野先輩と私)が最高齢だろう、と思っていたが、何と多摩本部道場のN村先輩が参加されると伺い、気持ちの上で、「自分も弱気になってはられない」と、とても励みになった。

1 合宿初日

合宿といえば「観光バスで、皆でワイワイ」のイメージだったが、急遽、自家用車の乗り合いとなった。私は、S木さんの車で、朝7時30分池袋駅集合で、M村さんと共に乗り込んだ。高田馬場道場の気の置けないメンバー同士で、往路、復路とも、楽しい会話を楽しんだ。片道200キロに満たない行程なので、通常なら、2~3時間のところ、三連休の初日と最終日と重なり、大規模な道路工事もあって、何と往路6時間、復路7時間を要した。

ただ自家用車の乗り合いは、ホテルと体育館の往復や買い出しにも使われ、費用も割安で、結果的に大正解であったと思う。

諏訪湖を超えると、すぐに辰野町に入り、伊北ICから宿泊先のエルボン辰野を目指した。晴天のなか美しい里山風景が広がっており、これは快適な合宿になりそうだ、と期待感が高まった。

空手の合宿と言うと、和室に4~5人の相部屋が普通であり、覚悟していたが、エルボン辰野は、ビジネスホテルで、個室でしっかりと睡眠、休憩を取ることが出来た。

ホテルから車で3～4分の高台に大きな辰野町民体育館があり、午後1時30分から合宿初稽古が始まった。体育館は冷房設備が無かったが、室内は25度程度で、湿度が少なく、風もよく通り、十分に稽古可能な環境であった。

基本技と運足の後、増田師範による「古伝・極真空手・逆技(ぎやくわざ)」の稽古が始まった。あらかじめビデオ動画を視聴していたものの、関節技は一人稽古がとても困難で、実際に技をかけてみて、また、かけられてみて、徐々に習得していくものだと感じた。

作法を覚えた後は、それぞれの技をお互いに6回ずつ掛けあった。うまく決めることができず、増田師範から何度も直接指導を受けたが、ほんのちよつとの指の掛け方、力の向ける方向で、効く、効かないが分かれるところが、とても興味深かった。

この合宿後は、私にも、合宿に参加できなかった道場生に対し、通常の稽古を通じて、「逆技」を伝える役割もあることから、「しっかりと教わって、覚えて帰らなければ」と、稽古に一段と熱が入り、あっという間に3時間の稽古が終わった。

稽古後は、ホテルにチェックインし、それぞれの部屋でシャワーを浴びて、夕食へ。buffetスタイルの夕食は豪華ではないが、質・量ともに充分であった。夕食後、飲み物と夜食の買い出し。それぞれの車両で、近所のスーパーへ買い出しをした。

初日の夜のイベントは、「審判講習会」。講師は荻野先輩で、TSルールでの組手試合の審判規定の細かい説明があった。質疑では、黒帯の先輩方から活発な質問が出た。最後に20問のテストがあったが、これが難しく、当初は満点のみ合格、とされたが、私は2問間違いで、辛うじて合格できたようだった。

その後は、各人自由時間となったが、皆、朝も早く疲れていた様子で、飲みの誘いもかからず、私も部屋で、一人で軽く飲んだ後、午後10時には寝てしまった。

2 合宿2日目

朝6時まで、しっかりと8時間寝たので目覚めは快調。夜間は冷房不要なほど涼しかった。午前6時50分に玄関前に合宿Tシャツを着用で集合し、朝の散歩へ。人造池(たつの海)ジョギングコースを回る。その間、要所・要所で日野道場のI塚さんが一眼レフカメラで、スナップや集合写真を撮ってくれた。

30分ほどの散歩後、ホテルに戻り、朝食。buffetスタイルで朝からカレーを食べ元気をつけた。

本日の午前と午後の組手稽古が本合宿のピークになると思われた。

午前中は、基本組手型48手の稽古。これは普段の稽古で何度も練習しているもので、どんどんと進められた。それぞれの応じ技を、形を覚えるだけでなく、瞬発的、かつ無意識に出せるまで反復修練しないと、本来の効果は出にくいと感じた。

午後は、いよいよスパーリング。相手を固定した限定組手の後は、①黒帯、②色帯と少年部、の2班に分かれて、相手を変えながらのライトスパーリングが行われた。

増田師範も軸として列に入り、「10人連続でやる」と宣言され、緊張が走った。

私にとっても全員が黒帯相手のスパーリングで緊張したが、初めてスパーリングの相手をして頂く先輩方も多く、とても勉強になった。特にN村先輩は私より5歳も年上だが、瘦身ながら体幹が強く、蹴り技が早くて重く、驚かされた。あと5年後も、自分もこうありたい、と強く思った。

へとへとになった10人目の相手が増田師範であった。師範とのスパーリングを初めて体験した。圧倒的な圧力感に包まれ、前拳で距離を測るのが精いっぱい、カウンターを恐れて、逆突きをなかなか出せなかった。また、師範の右中段廻し蹴りが防具の胴をかすめたが、大変な衝撃があった。

防戦一方で、ガードを固めているはずなのに、しっかりと2発、決定打を貰った。どちらも出会い頭やカウンターではなく、その前に完全に体勢を崩されていて、貰うべくして貰った、と言う感じだった。

ふと、剣道の「打って勝つな、勝って打て」という言葉を思い出した。打つ前の段階で、既に相手を崩し、気持ちで制して、当たるべくして当たるような一本を放て、との意味合いであるが、まさにそんな打撃であったように感じた。

結果的には、逃げ回る組手になってしまい、せっかくの増田師範との組手だったのに、もっと攻めれば良かったと猛省した。

10人スパーリングは疲労したが、合宿のピークを越えた、と充実感と満足感で一杯であった。

スパーリングの後は、ヒッティング・スティックの紹介と稽古が行われた。まずは作法を教わり、続いて相対稽古。打突部位を教わり、あとは自由に打ち合った。

ゲーム性が高く、打たれた感じも分かりやすい。遠い間合いでは届かず、相手の打突を間合いで捌いて、一気に間合いを詰める、「間合いの調整」が重要だと感じた。

もっとも、私の場合は、前職在勤中に、ほぼ同じ内容の競技を修練していたので、違和感はなく、他の道場生に比べれば、かなり有利な面があった。(前職の業務上から、頭部への打突は反則で、代わりに両肩を狙う。胴と大腿部は、同じである。)

一旦、ホテルに戻り、着替えて、写真撮影のため、道着を持って、全員でシャトルバスに乗りこんだ。里山風景を見ながら、のんびり30分かけて「かやぶきの館」へ。

立派な茅葺き屋根の建物には、入浴施設、宿泊施設、研修室、BBQ 広場が併設されていた。なかでも目を引いたのは、屋外の能楽堂で、ここで道着に着替えて、写真撮影、動画撮影がなされた。辰野町役場の岡田圭助課長が始終案内をしてくれた。町役場の大きな支援を受けていることを感じるとともに、合宿参加者23人の一人になれたことを、とても誇らしく感じた。

風呂にゆっくり漬かって疲労を落とした後にいよいよ BBQ パーティー。すでに夕暮れとなり、増田師範の挨拶で始まった。今回の夏合宿の支援者であるマブチ・エスアンドティー社の馬淵泰太郎最高顧問からも激励の挨拶を頂いた。

生ビールと日本酒、炭火焼きで新鮮な魚と肉、焼きそばを堪能した。多くの先輩方、他道場生の方々と話ができて楽しかった。増田師範は、脚の具合が良くないためか、椅子に座っての飲食だったが、次々と道場生が話しに行っていた。私も、折角の機会なので、スパーリングの御礼も兼ねて挨拶に伺った。

私から、「師範の上段突きは、体勢を崩されて、貰うべくして貰った、という感じでしたが、何手か前の攻撃により、相手を動かして、崩して打っているのでしょうか？」と質問すると、師範は、「ちょっと違うんですね。」と前置きをされてから、「相手との動きのなかで、相手がどう動くのかを予測していて、自分の打てる形に相手が入ったところで、『はい、捕っちゃう』という感じなんですよ。分かりますかね？」と問われ、「いや、それはちょっと難しい感覚ですね。」と答えたが、私のレベルで理解した師範の言葉なので正確では無いかもしれない。しかし、とても含蓄のある達人的な答えであった。

BBQ 終了後、またシャトルバスで、ホテルまで送ってもらった。往路は、美しい里山風景が、復路は、真っ暗で何も見えない、光が無い世界になっており、とても驚いた。町に降りてきて、スーパー、コンビニの光が見えて、ほっとしたくらいだった。

ホテルに戻ったら、洗濯機、乾燥機の争奪戦で、私は早々に諦め、深夜になってから洗濯室に行こう、それまでは部屋でのんびりしようと思ったら、N 村、S 野両先輩から、どこかの部屋で飲みなおそう、となり、そんなこともあるかと、昨夜の買い出しで、若干の酒とつまみを買っておいたのが良かった。

会場は、私の部屋と決まり、両先輩は、いつの間に購入していたのか、日本酒のワンカップを数本持ってきて十分な量があった。N 村先輩が、多摩本部道場の A 部さんと呼び出し、4 人で狭いカーペットの上で車座になり、空手談義で大いに盛り上がった。

午後 11 時を回っても盛り上がり続け、狭い室内で、S 野先輩による A 部さんへの組手実技指導が始まった。私は、この間に道着の洗濯に再度チャレンジ。

洗濯室に行くと、まだ空いている洗濯機、乾燥機を探している方々がいて驚いたが、何とか洗濯機を確保できた。

二次会は午後 11 時 45 分にお開きとなり、洗濯も無事に終わることができた。

3 合宿3日目

今朝も 6 時 50 分集合で、朝の散歩。幸運にも二日酔いも無く、すっきりと起床できた。今日は展望台へ。朝のすがすがしい里山の空気をたっぷり吸い込んだ。

展望台付近の蒸気機関車の前で記念撮影。合宿稽古の先が見えていることから、各道場生にも笑顔があり、リラックスできている感じが伺えた。

合宿最後の午前稽古は、秋吉師範代による「逆技」の復習。ここでもう一度、しっかりと復習できたのはとても良かった。調布道場の K 田さんと組み、同氏は合気道の心得があることから、微妙な力の方向や手指の置く位置、腕の角度などを教わることができた。正確に形が取れば、強烈に効く技ばかりであることが良く分かった。

こうして合宿稽古は無事終了した。

おわりに

私にとっては初めての合宿参加で、当初は不安だらけであったが、稽古プログラムがとても良く練られていて、壮年部の私にも体力的な負担が適当で、3 日間連続の稽古についていくことができた。

また宿泊ホテル、体育館、能楽堂、大浴場、BBQ 広場など、施設的に申し分なかった。その裏には多くの辰野町関係者の支援があったのだろうと拝察する。

そして何よりも、辰野町の自然環境が素晴らしかった。梅雨明け前であったが、3 日間とも天候に恵まれ、里山の緑と、真夏の青空のコントラストが、今も目に焼き付いている。

このような思い出深く、素晴らしい夏合宿を企画・実施して頂いた増田師範、秋吉師範代、荻野先輩はじめ関係者の皆様に心から感謝致したい。また合宿に参加されて共に汗を流した皆さん、ご指導ありがとうございました。

この経験を、今後の日々の稽古に活かし、また合宿稽古の内容を、合宿に参加できなかった道場生に伝えていきたと思う。

以上