

合同寒稽古

泉武道館では、毎年「宮城県公立武道館協議会10,000人寒稽古」を実施しております。これは宮城県公立武道館協議会と（財）仙台市スポーツ振興事業団が主催し、それぞれの公の武道館が主管、そして各競技団体が後援という形で、宮城県の公立の武道館で稽古する武道団体がそれぞれの地域で実施し宮城県全体で一万人の人達が寒稽古を行いましょうという趣旨のもとに開催されています。

「寒稽古」とは、いうまでもなく古来より伝統として伝わる武道の修練ですが、技術の習得というよりもむしろ「酷寒に耐えて心身を鍛える」それも特に「精神力の養成」ということに重きがおかれています。

しかし、今は寒い時期に行くから寒稽古だと誤解している人が大変増えて来ておりますが、寒い時期だといつ行っても寒稽古というわけではありません。暦の上で「寒」に行くから寒稽古というのです。（注…「寒」とは二十四節気の一で「小寒から立春の前日の節分までをいう…小寒・1月6日頃、大寒・1月20日頃）

泉武道館では、剣道、柔道、弓道、空手、なぎなた、合気道などが毎年第二・土日に合同で行い、土曜日に合同開会式を行っています。

毎年この日程は、合気道の本部道場にて行われる「全国道場・団体連絡会議」「新年賀詞交換会」「鏡開き」と必ず重なります。塾長がその行事に出席するために上京いたしますので、大変申し訳ないと思いつながら、武道団体の合同寒稽古ではなく合気道独自の日程を決めさせていただいて実施いたしております。

私どもの全道場・教室に呼びかけて「合気道神武錬成塾合同寒稽古」として実施いたします。といっても、古川、富谷、仙南方面（大河原、角田、亘理、名取）、カルチャー教室からの参加はなかなか難しいものですから、泉・利府・仙台南の3ヶ所に所属する塾生が中心となります。寒稽古は二日間に分けて行います。

毎年、初日は通常の間帯に子供の部と一般の部とに分かれて行いますが、二日目は2時間の内1時間は子供・一般の合同で行います。

二日目の一般・子供の合同稽古では、子供たちはいつもの走ったり飛んだりですが、一般の方たちにも子供さんと一緒に行っています。（但し無理をして怪我のないようにと前もって話しています）

以下は『ある年の合同稽古』の様子です。

175畳ある柔道場を10周した後、子供は5組、一般は2組に分かれて、7名で一緒に縦に走ったり、後向きに走ったり、馬と呼んでいる四つん這いで走ったり、蛙飛びなどの補強運動を行いました。4歳から70代の大人まで一緒に行くわけですから、高校生、大学生は余裕ですし、子供はすぐ疲れますが、何組か待っているうちにすぐ回復して元気になります。大人はそうはいきません。時間が立つほどくたびれてきます。

30分余り行った後2～3分休憩、そして合同の技の稽古です。

技になると年をとっても子供には負けません。今度は丁寧に指導する番です。合気道神武錬成塾では子供の部と一般の部では指導方針が異なりますので、普段では一般の部と子供の部との一緒に稽古はほとんどありません。一般の塾生にとっても子供の塾生にしても数少ない貴重な時間かも知れません。お孫さん以上の年齢の離れている人たちの組み合わせの稽古は見ているほほえましいし大変いいものです。

「寒」の時期は合同寒稽古に参加して子供も大人も一緒に身体を鍛えましょう！