

## 柔らかなココロ

### 「チャレンジ」



先日、「講道館が内規を変更し、知的障害者が黒帯に昇段」というニュースが飛び込んできた。(この内規は講道館ホームページで確認できるとのこと) ニュースの中で、障害のある人も含め、様々な柔道家に昇段の門戸を広げたい」と昨年、昇段資格に関する内規を変更。大会への出場実績がなくても一定の技能を身につけていれば昇段を認めることになったことから、4人が今回、昇段試験に挑んだ。と、あった。

タイミングが合いすぎてびっくりしたのだが、実は私自身、3ヶ月程前から発達障害・知的障害者が利用する NPO 法人と連携して大学の柔道場で柔道に触れる教室を開催していた。きっかけはその NPO 法人に勤務されている柔道有段者の方が私の KIDS☆JUDO 体操教室のパンフレットを見て、これはここの施設に来てくれる方にもこの運動を取り入れることができるのでは、と思われ直接私にコンタクトを取ってきてくれたことだ。

実は、初めてお話を頂いたときから失礼ながら私はウキウキしていた。強さを求める柔道も大切。しかしもっと柔道の根本に迫った可能性は何だろうと考えていた日々。突如現れた私にとってのチャレンジの機会に自然にココロが弾んだ。

NPO 法人の担当者とお話する中で、障害を持つ方の安全を考えると基本的にどうしても一人で運動出来ない方が多い為、運動不足になりがちになる。そして、社会で接する人間が家族や施設のスタッフなど限られた人しかいないのでより多くの方々と接する機会を作りたいという話になった。そこで、最初の目標として運動不足解消と人間とのコミュニケーションの場の構築という課題をクリアすべくまずは月一イベントとして一步一步すすむことに決まった。

私にとって初めての経験の為、教室の内容は悩んだ。実際どれくらいの運動能力・判断能力があるのか検討がつかなかったからだ。とにかく、「楽しく・無理なく・安全に」をモットーに正直手探りで教室を進めている。

もちろん毎回、嘉納治五郎師範と精力善用、自他共栄のお話をひらーたく伝え、ニコニコ楽しく安全な転び方、体ほぐし体づくり運動を中心に行っている。

やはり人間ってみんな一緒、教室が終わった後は汗を拭きながらさわやかにスッキリとした顔つきで道場を出る。その顔を見て私は何とも言えない嬉しさを毎回覚える。

教室の参加者は、まだまだ柔道や黒帯とか程遠い。しかし、畳に触れ柔道を感じ、居心地のいい空間だとは思って毎回参加してくれる参加者の中から競技者として柔道を選ぶ方が出てくるのもう間近かなあと、思う今日この頃。

たくさんの方々の可能性を持つこの柔道を来年はどう私なりに進んでいこうかワクワク思案中。日々の生活と師走の忙しさにかまけてこのエッセイも不定期になってきているのが少々気になりますが、来年も続けていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

引用文献：朝日新聞 digital

(近藤 優子)