合気道小話「さくら祭りで護身術」

群馬杉武館代表　杉本　久

日本人は桜が大好きで、四月ともなればどこへ行っても桜の話題でいっぱいだ。
ところがあんなに有頂天になって、桜の花を見上げていたのに、花びらが散ってしまうと、もう誰も知らん顔して、桜の樹の下を通り過ぎてゆく。
桜は花の満開の頃もうれしいが、秋の紅葉のときも、葉の一枚一枚に、緑、黄、赤が入り混じり美しい。一年に二度も楽しませてくれる桜は、やっぱり大好きだ。

ところで、私が住んでいる群馬県の玉村町も、そのシーズンになると、町の商工会の主催で「さくら祭り」が毎年開催される。
町の中心にある社会体育館でいろんな催し物があり、外ではフリーマーケットや野外ステージ、館内では中学生によるブラスバンド演奏、ご婦人方のフラダンスなどでにぎやかだが、群馬杉武館も依頼を受け、毎年「合気道演武と護身術指導」を行っている。
すでに三年目だが、道場生による演武プログラムの後に、飛び入りの希望者に護身術を指導する。離脱法や連行法、簡単な小手返しなどで、わいわいやっているが、合気道の広報にもなるので楽しいものだ。

護身術というと、すぐに武道を思い浮かべるが、本当の護身術は武道で自分の身を守るというものだけではなく、危険な場所に身を置かないというのが正しい。
夜中のひとり歩きは事件につながりやすい。
自分が襲う立場になったら、こんな所に身を潜めていようなんて場所はわかるはずだ。
街中の歩行中、赤信号で止まっているとき、われ先に渡ろうと一番前にいるのは危険。
目の前に顔も性格も知らない人が車を運転していて、どんなミスをするかもわからない。
道路や建物の曲がり角や、エレベーターへの乗り降りは、ひと呼吸おいて行動しないと、出会い頭にぶつかることになる。
体の健康もそうだ。朝食を抜いたり、手軽なスナック菓子や、インスタント食品ばかり食べていると、必ず病気の原因となる。
体のことを考えて、栄養を摂ることが立派な護身術といえる。

（町の人たちに指導する道場生たち）

（呼吸投げの演武、高井さんファミリー）