



SHORINJIKEMPO
少林寺拳法

SHORINJIKEMPO®

会報 少林寺拳法 2015 NO.2

特集

- ◎2014年度春季大学
少林寺拳法部連盟本部合宿
- ◎第18回全国高等学校
少林寺拳法選抜大会

実に戻る

肘抜より前天秤

インタビュー

ANAセールス株式会社

代表取締役社長

白水政治氏に聞く①

キラリ☆

JR 四国少林寺拳法部

今井淳一さん



5

May
2015 NO.2

指導者が成長
するための **ONE POINT**

視れども見えぬ

「百聞は一見にしかず」といいます。言葉を尽くして何度も説明するよりも、実際に姿・形・動き、絵や図表などで示したり表現した方がよく分かるという意味です。人間は周りのさまざまな情報約80%は視覚、すなわち目で見ることにより得ているとされています。したがって、指導者は指導の対象となつている受講生の目に、自分の姿・形・動きがどのように映っているかを常に意識していることが大切です。「こうした姿勢

や動作を習得してもらうには、どう見せたらよいか」などの指導上の工夫や配慮が必要です。一方、指導中の受講生の姿勢・動作はもちろん、顔の表情、ちょっとしたしぐさ、目の動きにも注意することが求められます。しっかりとそれらを見ることによつて、「気づく力」と「見守る目」が養われ、指導の質の向上とともに、安全管理・事故防止の資質・能力が向上するはずですよ。

「心ここにあらざれば 視れども見えぬ」といわれますが、ただ見るだけではなく、しっかりと意識して見る習慣を持つことが大切です。併せて、金子みすずの詩「星とたんぼぼ」に表現されているように、海の小石、昼の星やたんぼぼの根のように「見えぬけれどもある」ものにも気を配り、受講生の心、気持ち、感情の動きも見る事ができる指導者を目指しましょう。「目は心の窓」なのですから。



▲指導者にはたしかな目配りが求められる。

執筆者：武藤芳照 学校法人 日本体育大学 日体大総合研究所長、日本体育大学保健医療学部教授、東京大学総長顧問/名誉教授。1950(昭和25)年、愛知県生まれ。75年、名古屋大学医学部卒業。80年、名古屋大学大学院医学研究科修了。93(平成5)年、東京大学教育学部身体教育学講座教授。95年、東京大学教育学研究科身体教育学講座教授。2009年、教育学研究科長・教育学部長。11年、東京大学理事・副学長ならびに政策ビジョン研究センター教授。ロサンゼルス、ソウル、バルセロナ五輪の水泳チームドクター。

▲参加者に声をかける須藤先生。

ケア&スポーツ支部(コース制)の場合
身体を動かすことで自信を
取り戻してほしい

今回お邪魔したのは栃木県宇都宮市にある《ケア&スポーツ デイサービス》。こちらでは、デイサービスの運動プログラムの一環としてコース制のベーシックプログラムなどを取り入れています。

「多くのデイサービスは、食事や排泄の世話がメインで、運動はあまりないもの。言葉は悪いですが幼稚園児がやるような簡単な体操しか提供していません。転倒などで怪我をするリスクを避けているからなのですが、本当はみんなもっと動けるし、動きたい

「高年齢になってくると、失うものがいっぱい出てきます。例えば、足が動きづらくなる。手が上がりづらくなった、とか。そうやって自信を失っていくのですね。そんな方々に運動に親しんでいただくために、『私、まだこれだけできて、これからできる!』と自信を持っていただきたいのです」と須藤先生。そのための一つの手段としてコース制プログラムが行われています。

※(ケア&スポーツ デイサービス)ではプログラムの中でゆた・らくコースを実施していますが、参加者の方は全て少林寺拳法連盟のコース制会員登録をさせていただき、別途コース制会費を納めていただいています。