

2009年5月22日
日本テコンドー協会
会長 河 明生

日本テコンドー協会（J T A）会員各位

現在、流行している新型インフルエンザに対し、次の通り対応します。

1 , J T A 行事について

J T Aは、2009年度予定の全ての行事（試合、審査、セミナー等）を中止・延期はしません。予定通り、粛々と主催・運営します。

過剰に反応せず冷静に対処すべきであると考えからです。

ただし、J T Aのイベント参加は学校行事・企業行事のように成員に強制されるものではありません。参加・不参加は、会員各位の賢明なる判断に委ねます。

2 , 通常の稽古の実施について

5月22日現在、感染者が発見・報道されている兵庫・大阪・滋賀・東京・神奈川のすべてにJ T A加盟道場はございますが、現役J T A会員の感染者は一人もおりません。

稽古の実施・臨時休みは、地域によって事情は異なりますので県連幹部やクラブ長の協議にもとづく判断に委ねます。

稽古への参加・不参加は会員各自の判断に委ねたいと思います。

3 , J T A 会員の心得について（その1）

稽古やイベントに参加する場合、その前後のうがいや手洗いは必ず実施して下さい。

日常生活において口をあけ胸を大きく動かす胸式（きょうしき）呼吸は避けましょう。

たとえば、ラジオ体操等での深呼吸。

口から感染する確率の方が、鼻から感染する確率よりも相対的に高いと思われるからです。

J T A会員は、J T Aが重視している丹田（たんでん）呼吸 = 腹式呼吸を行いましょう。

丹田呼吸については宗師範セミナー等で指導しております。

まだ丹田呼吸を理解していない会員は次のようにして下さい。

イ、口を閉ざし、鼻だけで呼吸できるよう努力・訓練して下さい。

ロ、鼻から息を吸う際、臍（へそ）の下の下腹部（丹田）をふくらまして下さい。

慣れるまで心の中で、ヒー、フー、ミーと数を数えてゆっくり吸いましょう。

八、下腹部をふくらましたら、すぐ吐かずに、1秒程度、ふくらましたまま息を止めます。
二、下腹部をへこましながら、鼻から息をはき出します。
慣れるまで心の中で、ヒー、フー、ミーと数を数えてゆっくり吐きましょう。
このイから二を繰り返して下さい。

4 , J T A 会員の心得について (その 2)

体調が悪い場合は自宅で休む
熱があり、咳がひどく体調が悪いのであれば、無理をせず、稽古やイベントを休むのが道理です。
自分自身の健康も大切ですが、
他者の健康、とりわけ同門テコンドー家の健康にも配慮するというのが、
新型インフルエンザの流行の有無にかかわらず一般的な社会常識であると考えます。
体調が悪い場合、無理をなさらないで、稽古を休み自宅療養を心掛けて下さい。

マスク着用の注意

最近、マスク着用者が急増しておりますが、過信は禁物です。
マスクは感染者による飛沫感染を防ぐためのものだと理解しています。
つまり感染者による咳やくしゃみ等によって健康な人にウィルスをうつさないためのものであり、
着用すれば感染を完璧に予防できるというものではないのです。
本来、マスクを着用しなければならない程、体調が優れず、咳やくしゃみがでる方は、
外出を控えるべきであり、検査を受けなければならない方であり、
適切な医療処置を受けなければならないわけです。

あくまでマスクの着用は、「しないよりはまし」程度に考えるべきです。
仮に、マスクを着用した場合、前述の丹田(たんでん)呼吸 = 腹式呼吸を行いましょう。

5 , J T A 会員の心得について (その 3)

日本の医療保険制度を信じる

近年、新たな悪性ウイルスやインフルエンザ等が発生しています。
しかし、日本の場合、健常者が死に至るというケースはありません。
適切な治療により治癒されています。

今回の新型インフルエンザも感染者はおりますが、死亡事例は一人もおりません。
貧富の格差が激しく、貧者に対する適切な医療処置が施されないメキシコや米国と
国民全てが適切な医療処置を施される健康保険制度をもつ日本とは医療環境が異なります。
日本国民として日本の医療保険制度を信じましょう。

病気は気から - 病気に勝つという強い意志力

仮に新型インフルエンザの症状が発症した場合は、
すみやかに都道府県の担当窓口で相談し、適切な指示を受け、治療に専念してください。
その際、不可欠なのは、「病気に負けない」ではなく、
「病気に勝つ！」という強い意志力です。

弱気になると治る病気も治りません。

J T A 七大精神の克己の精神で新型インフルエンザに立ち向かって下さい。

免疫力を高める

今後も新たな悪性ウィルスやインフルエンザ等が発生することが予想されます。われわれ現代人は、ある一定の覚悟が必要なのではないでしょうか？いたずらにおそれるよりも、新種のウィルスやインフルエンザの発生を念頭に置き J T A テコンドー等で心身を鍛え、十分な栄養と休養（とくに睡眠）をとりながら免疫力を高めるべきだと考えます。

6 , 結びにかえて

そもそも武道は、楽しむことを重視しているスポーツとは異なり、現状の自分を改革し、より一層高めようとする求道です。

また、怪我をする危険性の高い格闘技としての性質上、自己責任の道といわねばなりません。ゆえに、球技等のスポーツよりも、より高い精神性が問われるのであります。

かかる武道の本来のありかたは、自己責任を問われる現代人の人生のありかたを彷彿させます。
－自己責任の武（テコンドー）および文（職業）の道を歩み、自己をより一層高める

このような高い次元の精神を涵養する限りにおいて、
－生涯武道・J T A テコンドーの社会的意義がある、と私は考えています。

人間の真価は、不幸や逆境等におかれた時にあらわれるものだと考えます。不幸や逆境等を克服する強い精神力を胆力（たんりょく）と言います。J T A が目指しているのは、この胆力涵養です。

たとえば不適切かも知れませんが、次の事例は人生を考える時、示唆に富むと思います。私は戦争を体験したことはありませんが、ベトナム戦争から生きて帰還した兵士の証言を聞く限り、
－オレは死ぬんじゃないか？
と移動中の飛行機やジープ等で死に対する恐れを震えながら公言していた兵士は、その予言通り死ぬ確率が高かったと言われています。

逆に、
－オレは死なない！ 絶対、生きてかえる！
と公言していた兵士の生存率は、高かったと言われています。これも胆力の一種だと私は考えます。

人類は有史以来、ペスト、コレラ、ハンセンシ病、梅毒等、あらゆる病気を克服し、種の保存をはかってまいりました。われわれはその子孫であり、新型インフルエンザごときに負けるはずがありません。いたずらに不安がり、恐れているは、勝てる病気に負けてしまいます。天寿を全うして長生きし、幸福を獲得・堅持するためには、ありとあらゆる病気に打ち勝つという強い胆力が必要だと私は信じてやみません。