

2 0 0 9 年 6 月 1 1 日
日本テコンドー協会
宗師範 河 明生

J T A 会員・保護者各位

1 , J T A 宗師範セミナー 2 0 0 9 夏テーマと日程

1) 2 0 0 9 夏テーマ

日本跆拳道流丹田呼吸とそれに付随する礼法

2) 日程

6 月 1 4 日 (日)	東京品川会場	審査終了後開始・11時30分開始予定 * 終了後、東京都大会開会式開始するので選手は11時30分迄に着替えて下さい。 指導員研修を履修している指導者中、 都大会の審判・実行委員はセミナーには参加せず大会準備を行って下さい。
6 月 2 0 日 (土)	神戸会場	審査終了後開始
6 月 2 0 日 (土)	岡山会場	審査終了後開始
6 月 2 1 日 (日)	高知会場	審査終了後開始
6 月 2 8 日 (日)	長崎佐世保会場	審査終了後開始
7 月 2 8 日 (火)	静岡藤枝会場	審査終了後開始
8 月 8 日 (土)	愛知大高会場	審査終了後開始
8 月 (水)	神奈川平塚会場	調整中

3) 丹田呼吸の目的と効果

丹田呼吸の際、普段から意識しなければならないことが二つあります。

丹田に自己の力の中心をおくことを意識する
ある一定の力を丹田にためておくことを意識する。

4) 丹田呼吸の効果

丹田呼吸の日常化は、次の効果を期待できます。

深い呼吸により精神(脳)を安定させながら冷静な判断を可能とする。いわゆる「キレる」を防止する。
緊張感を緩和し、集中力を高めることができる。
試合や稽古等で呼吸が乱れた時、呼吸の調整に有効である。
試合等の実践において攻撃と防御の技の威力を高めることができる。
健康や美容にも有効である。

5) その他

正座時の丹田呼吸での数息観(すうそくかん)は、ヒー・フー・ミーの古代高句麗語を使用する。
その他は、セミナー時および後日発表する「日本跆拳道流丹田呼吸」に譲ります。

2、テーマ日本跆拳道流丹田呼吸を定めた趣旨

私・河が、日本におけるテコンドー草創期からテコンドー普及事業に携わって約30年。

21世紀を迎え、

「JTAテコンドーを通じて、より多くの人々の幸せに貢献したい！」

と、より一層強く思うようになり、

「JTAは、どうあるべきか？」

について、毎日、真剣に哲学しております。

その際、常に念頭においているのは、

「JTAの会員には、どのような目的をもつ人々が存在するのか？」

ということです。

JTAの会員は、多種多様です。審査の際の小論文等を踏まえて大まかに類型化すると
日本跆拳道を

生涯武道と定め、昇段を重ねて指導者の道を歩むあるいは歩むことを目指している会員

精神力強化による自信の涵養、打撃系格闘技術習得による護身、礼儀礼節習得による社会性涵養等の

自己改革や向上心の涵養・堅持のための生涯武道と定め昇段を目指している会員、

全日本フルコンタクトテコンドー選手権大会への出場と優勝・入賞等の競技的結果を目指している会員

本人や親が、学生・生徒時代という限定された期間、上記 ~ 同様の目的を持って学ぶ会員

体力増進や美容等の健康維持のため楽しみながら趣味的に学ぶ会員、

その他

となります。

私は、日本跆拳道の内容の充実と指導技術の質の向上こそがJTAの発展を実現し、

日本全国に「JTA素心の武道場」の創立が可能となる、と考えています。

そうすることで生涯武道と定めてくれる会員が増加し、

JTA会員としての誇りと満足度が高まると信じて疑いません

他方、各種学校に卒業があるように、昇段した社会人・学生・生徒の会員が、

JTAで鍛えられ、何かを学んでJTAを巣立つのは、自然の流れであると考えております。

是非、社会で活躍して頂きたいと希望しております。

さらに、短い期間であっても、JTA道衣に袖を通して頂いた元会員・非有段者にも、

一黒帯という結果を残せずに辞めてしまったけれども、JTA在籍中、何かを学ぶことができた
と観じてくれば有り難いことだと考えてもいます。

前述した私・河の

「JTAテコンドーを通じて、より多くの人々の幸せに貢献したい！」

というJTAトップとしての志に、親疎の別はありません。

いかなる目的であれJTA会員であり、そしてJTA会員であったことに変わりはないのです。

これらすべてのJTA会員及び元会員の人生に貢献できるものは何か？

一度（ひとたび）JTAに入門し、一定期間、日本跆拳道を学べば、その方の人生にプラスになるものは何か？

年齢を重ねて体力が落ちようとも、JTA会員及び元会員の健康のために終生貢献できるものは何か？

つきつめて考えてみると、

「それは丹田呼吸である」

という結論に達しました。

これが2009年度夏季JTA宗師範セミナーのテーマを丹田呼吸と定めた趣旨です。

3、丹田呼吸の意義

東洋では「人の力の根源は丹田（たんでん）にある」とする考えがあります。

丹田とは、へそ下の下腹部を意味しています。

不老長寿の秘薬に「丹薬」と呼ばれた薬があり、

「丹薬を育てる田畑」という意味で「丹田」と漢字表記されたと言われていました。

東洋の先人達は、人間の健康・長寿にとって丹田を鍛えることが重要であり、

それが独自の呼吸法の持続的な実践によって可能であることに気付いたのです。

先人達は、人間の健康・長寿にとって重要な呼吸という含意で「丹田呼吸」と呼ぶようになったと思われま

周知の通り、人間は、酸素を吸って吐くという息（イキ）をしなければ生命を維持できません。

「生きる」というのは、まさに「イキル＝息る」と同義ではないかと筆者は考えています。

ところで呼吸同様、人間の生命を維持する上で不可欠な心臓等の各種臓器は、

医療処置等による他者の介入以外、当該人間の意思によるコントロール下にはありません。

各種臓器は、当該人間の意思に拘わらず、その体質や疾病等に応じて動いています。

しかし、呼吸のみは、各種臓器同様、生命を維持する上で不可欠なものであるにもかかわらず、

人間の意思によって、ゆっくり吸って吐いたり、数分間停めたりする時間差コントロールが可能です。

この時間差呼吸法が、健康や長寿、精神の安定、建設的な思考、冷静な判断等をもたらすことに気付いた先人達は、試行錯誤の末、今に言う丹田呼吸の原型をあみだしたと思われま

2500年以上も前、上記の効用に気付き、宗教の修行にとりいれたのが仏教の創始者・釈迦でした。

釈迦は瞑想する際、今に言う丹田呼吸を行い、やがて悟りをひらいたと仏教界では伝承されています。

仏教と丹田呼吸にもとづく今に言う「禅」は、

達磨によって今に言う中国に、空手の原型武術「易筋経・十八羅漢手」をとともに伝わったと伝承されています。

やがて仏教・禅、丹田呼吸、武術は、

中国とは陸続きの高句麗・百済・新羅の古代朝鮮三国を経て倭（日本）に伝来したとみなすべきです。

日本民族の特長は、創造力というよりは、

他国・他民族が創造した文明・文化等を積極的に受容・吸収し、

土着の在来文化に融合させながら独自の改良・工夫を加えることで、

より一層発展させたり、あるいは昇華させる応用能力にある、と私は考えています。

仏教・禅もしかり。丹田呼吸もしかり。武術から武道へと昇華させたこともまたしかり。

丹田呼吸は、仏教の禅とともに日本に伝来し、独自の発展を遂げました。

現代日本においても丹田呼吸は、様々な分野で重要な役割を担っています。

仏教、とりわけ達磨を開祖とする禅宗、

精神美を重視する武道、能・茶道・華道等の伝統芸能は、例外なく丹田呼吸を採用しており、

丹田呼吸なくしてその存立は難しいと考えられます。

たとえば、老齢になっても継続する方が多い生涯武道の一つと言える

剣道では、練り上げられた腹（＝丹田）からの打ち込みが重視されていますし、

弓道でも、弓矢を引き絞るときに大切なのは丹田の張りであり、矢を放つ際には弓は腹で射るとみなされています。

一部の医療機関も丹田呼吸（腹式呼吸と表記）を採用しています。

疾病の防止と治療はもとより、母胎に負担をかけない出産や

死期の迫った末期患者の死の恐怖の緩和するために効果があるとみなし、研究・導入し、

西洋医学に欠けているものを補おうとしています。

競技スポーツや競技武道においても、選手のメンタル・トレーニング手法として丹田呼吸が重視されています。過去に実施されたJOCによる一流アスリートに対する意識調査によると、

Q、オリンピックで勝つために最も大切なものは何か
という問いに対し、「練習量」ではなく、
「精神力」

と答えた選手が絶対多数でした。

これは能力が拮抗している国際競技の世界では、練習量だけでは強敵に差をつけられないということでしょう。選手の精神力を鍛える方法として丹田呼吸にもとづく禅が採用されているのは周知の事実です。

4 , 注意すべき点

憂慮すべき事は、「独自の丹田呼吸」から「気」を出し、
相手を吹っ飛ばす等の「超自然的ないわゆる達人」の養成を標榜している団体の存在です。

しかしながら、我がJTAは、「超自然的ないわゆる達人」を育てる武道団体ではありません。
「気」で相手が吹っ飛ばす等の「超人的な達人」を目指すために丹田呼吸を活用してはならないのです。
古来、「超自然的ないわゆる達人」が世の中を変えたことはありません。
世の中を変え、より多くの人々の幸福に貢献するのは、「賢人」であると考えます。

「賢人」とは、まじめに、誠実に、額に汗して働きながら家族と人生を歩むことで国家や社会に貢献する人々です。
けっして社会的地位、富、学歴等が、「賢人」の価値を決めるわけではないのです。

「賢人」が増えれば増えるほど、世の中は平和と繁栄、自由と平等を享受できると信じてやみません。

逆に、自分のことしか考えない私利私欲で悪を合理化し、社会的地位や富を得ている輩が増えれば増えるほど、世の中は荒み、他人を信じられなくなる国家・社会を惹起するのです。
そういう輩は、いくら富があり、「社会的地位」があったとしても、
毅然とした態度で軽蔑し、世の中から排除しなければならないのです。

「賢人」は、修行=努力を怠らず、日々研鑽すれば誰でもなれるし、
「賢人」を絶え間なく輩出するのが、我がJTAの使命である、と私・河は考えています。

JTAは、武道を教育とみなしており、教育とは普通の人を教化して有為な人材に育成することにあると考えます。
JTAは、いくら努力したとしても数万人に一人出るか出ないかわからない不確実な「超人」の育成ではなく、
誰でも努力すればなれる「賢人」の輩出を目指すべきだ、と考えます。

JTA会員のみなさん！

「賢人」を目指してがんばりましょう！！

そのための大切な修行が日本跆拳道流丹田呼吸の修行です。