

時めく絵巻物めぐり
えいごよみもの  8

Insights from Japanese Martial Arts

～ to live in harmony with nature ～

日本の武道に学ぶ

～自然と調和して生きるヒント～

文：野口 扶美子

Insights from Japanese Martial Arts

～to live in harmony with nature～

Do you know that a Sumo wrestler does 1000 shiko wo fumi exercises per day to be strong! This movement requires strength and flexibility of muscle around hip and knees, which is commonly used for all the Japanese martial arts. It was the strength naturally obtained through traditional agricultural and/or fishing works at rural villages of Japan.

Jyudo, Kendo, Karate and Aikido - in many countries, Japanese martial arts are very popular. Japan now lost most traditions. Yet, both Japanese and people overseas are relearning traditional ways of body usage and ways of thinking through Budo.

日本の武道に学ぶ

～自然と調和して生きるヒント～

みなさんは、お相撲さんが強くなるために、一日1000回も「しこを踏む」練習をするって、知っていますか？この動作には、腰や膝を強く、柔らかくつかう力が必要で、日本の武道全般に共通する大事な力です。ですが、もともとこの力は、日本の伝統的な農山漁村のくらしの中で身体を動かして自然に得られる力でした。

柔道、剣道、空手、合気道など日本の武道は、海外でもとても人気があります。日本は近代化し、伝統的なものの多くが消えてしまいましたが、日本人も、海外の人も、武道を通して日本の伝統的な身体の使いかたや考え方を学びなおしているのです。また、このような武道から、わたしたちがまわりのひとや自然と調和して生きるヒントとなる考え方を学ぶことができます。

For example, Aikido is called 'Art of Harmony'. In Aikido, people train in pair most of the time, sharing the role of tori (the one who is doing technique) and uke (the one who is taking receiving). It does not aim at beating up enemies using muscle strength and there is no better or stronger between two people. It pursues a good technique by blending strength and breathing of tori and uke.

What about you? Are your mind, body and spirit well balanced? Are you living in harmony with people around you and nature?

例えば、和合の武道といわれる合気道。技をかける人と受け身をとる人の二人で稽古をしますが、腕力で相手を倒すことを目指すのではなく、また、どちらが強いとか優れているのではなく、二人の力や呼吸が調和させてよい技をうみだすための鍛錬をします。

みなさんの心と身体、まわりの人たちや自然と調和はとれていますか？



野口 扶美子（国連大学サステナビリティ高等研究所研究員）

伝統知・地域をテーマに、環境教育、持続可能な開発のための教育（ESD）の実践、研究、アドボカシー活動を、日本およびオーストラリアで20年以上行う。国連ESDの10年の間、NGOで持続可能な開発のための教育（ESD）の推進に取り組み、この経験をもとに、オーストラリアで博士号を取得。2019年より国連大学サステナビリティ高等研究所研究員。合気道参段。