



## 昇段レポート



### 藤 本 千 穂 初段 (岐阜太田道場)

～2025 年 6 月 29 日 取得～

この度は、昇段審査の機会を頂き、誠にありがとうございました。

私が空手を始めたきっかけは、持病の悪化で体重が激減し、体力を取り戻すために何か運動を始めようと思いました。色々試してみましたが、どれもしっくりとしませんでした。そんな時に道場の広告を見つけ、見学してみました。基本やミットを体験し、少年部の型の演武を見せさせて頂きました。空手に「型」があることを初めて知り、子供達が元気いっばいに、伸び伸びと型を打つ姿はとても印象的で、思わず見入ってしまいました。更に一般部の稽古では太田師範を始め、茶帯黒帯の方々の姿勢の美しさや礼儀正しさにも心を打たれ、入門を決めました。

体を作るために食事内容にも気を配りながら週2回の稽古を始めて暫くすると、徐々に筋力が付き始め、体重も戻ってきました。それに伴い気持ちも前向きになってきました。難しい型を覚えたり、帯の色が変わっていくことには大きな達成感がありました。また、合宿や大会のスタッフ等の行事に参加したり、試合に出場して対戦相手の方々から良い刺激を受けることで、自分自身の成長も実感出来ました。初めての県外の試合ではとても緊張しましたが、せっかくここまで来たのだから悔いの残らないようにやろう、と気持ちを切り替えて全力で試合に臨みました。順調に体が出来てきたと思った矢先、昨年末に持病が再び悪化してしまい、1ヶ月間の入院を余儀なくされました。それでも太田師範が私の体調に配慮しながら指導して下さいったお陰で、その年のチャレンジカップの型の試合に何とか出場することが出来ました。

昇段審査のお話を頂いた時、私は男性陣の様な力強い動きが出来ず、体力が持つかどうかも自信が無く、審査に対しても辛く苦しいイメージしか持てませんでした。正直、辞退しようかと考えていました。そんな時、弐段受審を控えていた林先輩から「楽しんで取れる黒帯に価値は無いよ。苦勞するからこそ価値があるし、後々自分の心に強く残るよ。」と助言を頂きました。その言葉に背中を押され、苦しくても最後まで投げ出さずにやってみようという覚悟を決めました。

審査当日は今までの昇級審査とは違う独特な空気に、思わず緊張してしまいました。暑さと疲労で心が折れそうになり、型では腰が浮き気味になり、組手では息が苦しくなる場面がありました。それでも途中で励ましの言葉を掛けて下さった方々の支えに助けられ、何とか気合いで乗り切ることが出来ました。

最後になりますが、常日頃より基本から丁寧にご指導下さる太田師範、温かく見守り支えて下さる道場生の皆様に、心より御礼申し上げます。これからも人前に立っても恥ずかしくないよう、日々の稽古に真摯に取り組んで行きたいと思います。  
今後ともよろしくお願い致します。

押忍