

ニュース

【北星館学童部 稽古初め】

日時：2018年1月10日(水)

平成30年の稽古が始まりました。今年は水曜日からの開始ということで参加者もいつもより少なかったですが、みなさん元気に稽古をしていました。

今年も頑張っていきましょう。

【お知らせ】

・学童部卒業記念年部会を開催します。皆さん、多くの演武を披露して下さい。

日時：2018年3月25日(日) 16:00～

場所：岩屋中学校 武道場

会員投稿 (吉田さんからの投稿です)

寒い日が続いています。こんな日は稽古に行くのがつらいと思うこともあります。

合気道普及連盟に入っている別の会の道場では、暖房が入るところもあるそうです。

そういった話を聞くと、うらやましいと思うことがあります。(もう若くはありませんから(笑))

若い頃、別の武道でしたが、夏の暑中稽古、冬の寒稽古に参加したことがあります。

暑中稽古は真夏の午後の一番暑い時間帯、寒稽古は真冬の未明から明け方にかけての一番寒い時間帯に行います。今は冬なので寒稽古について書きます。

寒稽古の経験ある人はわかると思いますが、とにかく寒いのです。

今なら、科学的にみて非常に効率のわるい練習方法と言われるでしょう。一般的に、屋内で稽古をする場合、暖房を入れ、暖かくして稽古を行う方がケガもしにくく、効果も高いと言われています。

では、なぜこんな稽古の仕方をするのでしょうか？

これは、体力、技術レベルの向上よりも、何事もやり抜く強い精神力を養うことに重きをおいているからでしょう。武道を行う目的の一つに精神鍛錬が上げられますので、このような「ひたすら根性をつける」といった稽古方法もありかなと思います。

寒いとはいえ北星館の稽古時間帯なら寒稽古程ではありません。

また、一度稽古を始めれば、のめり込みますし、寒い中で稽古をやり遂げると達成感もありますね。

やっぱり合気道が好きだからでしょう。

皆さんもコタツの誘惑に打ち勝って、好きな合気道の稽古をしましょう。

編集後記

投稿欄についてですが、いつもは個別に原稿を執筆をお願いしたりしています。

今後も積極的に声を掛けたいと思いますので、ご協力よろしくお願いします。