

ニュース

【お知らせ】

現在、道場での稽古は見合わせております。

会員投稿

吉田さんからの投稿です

スイッチを切らない

コロナで稽古ができない日々が続いていますが、合気道を忘れていないでしょうか？

それでも稽古のスムーズな再開ができるよう、合気道につながるスイッチは切らないでおきたいですね。

例えば、仕事をしていて、休み前に休み明けにやることをメモっておくだけで、再始動がやりやすくなりますね。

家電でも手元のスイッチは切ってもコンセントは抜かないことで次の起動が早くなると同じですね。

スイッチを切らない、流れを切らない、気を切らない、結びを切らない 等々、

気持ちを継続することの大切さがよく言われていますが、北星館的には「結びを切らない」でしょうか。

相手との結びを作り、そこを大切に、技を行っていきますからね。

一人稽古を続けていますが、座学で技の理論などを研究してもいいでしょう。

動くだけが稽古ではないですからね。

いろいろなアスリートたちがコロナで活動自粛の期間に「ゆっくり考える時間ができた」と言っているのを聞きます。

走りっぱなしで振り返ることができなかったから、この機会を有効に使っていますね。

自分も技の棚卸しを行い、演武のように組み立ててイメージトレーニングをやっています。

皆さんも、各自で工夫してみてもいいかなと思います。

合気道との結びを切らないでいて下さいね。

編集後記

新型コロナウイルスの感染拡大で大変な状況になっていることに加え、猛暑が続いています。

武道を修行するのは「いざというときに身を守るようになること」ともいわれたりします。

今は、病気から身を守ることが一番大事なことです。注意して日々の生活をすごしていきましょう。