

ニュース

【令和3年5月以降の稽古について】

令和3年になってからも休止していた稽古の再開について5月に改めて判断しようという方針でした。新型コロナ感染拡大が止まらず、新たなクラスターが発生し、県独自の緊急事態宣言が発令されるに至っています。多くの人のワクチン接種をすすむまでには、まだ時間が掛かりそうです。これを受け、幹部で話し合った結果、稽古再開はまだ見合わせようという事になりました。とりあえず5月、6月はお休みにして、様子をみていくこととなります。稽古再開を楽しみにしていた皆様には申し訳ありませんが、今しばらくお待ち下さい。

会員投稿 吉田さんからの投稿です

新型コロナウイルス感染拡大の影響で今年の稽古納めから以降、道場での稽古は行っていません。しかし、できなくなったのは、道場において二人以上で組んで行う稽古です。武道の稽古といえば、これだけではありませんね。武道の理論や基本的な動作（姿勢、呼吸等）の研究、それから体力維持、体幹トレーニング等は道場でなくてもできますね。例えば「動きと呼吸を合わせる」ということがよく言われますが、全身の動きと呼吸を合わせるのは、全身の力を協調させて発揮しやすくさせるためでしょう。武道などで動く場合に使う呼吸は、「複式呼吸」ではなく、「逆複式呼吸」を使うほうが良いといった話を聞いたことはありませんか？「複式呼吸」は黙想の時にも行っているのご存じでしょうが、「逆複式呼吸」となると正しく理解して行っているのだろうかと思うことはありませんか？このような「呼吸」自体について考えることは普段の稽古ではあまり時間を使っていませんね。今、私は「逆複式呼吸」について調べ直しています。他にも調べてみたいことはありますが、まずはこれから取り組んでいこうと考えています。どういう動きをすればよいかを確認していくためにはゆっくりと行うことが必要ですね。これは時間がかかることですから、今の時期に取り組む課題としてはよいかと思っています。皆さんもこの期間に色々なことにチャレンジし、稽古再開したときにその成果を試せるようにしていきましょう。

編集後記

5月連休では、多くの人々が自粛するといった気持ちを忘れて出かけていたようですね。結果として多くの感染者がでていますが、容易に予想できたことですね。わかっている、なぜこのような行動をとるのでしょうか、とても残念です。このような状況になったため、先がみえない状況が続きますが、ワクチンという希望も出てきていますので、皆さん健康に気をつけて頑張ってください。