

【連絡事項】

2022年稽古納めと2023年稽古初めについて

2022/12/25(日)の長与武道館での稽古が納めとなります。

この日は何年かぶりに忘年会を兼ねた食事会を計画しています。

北星館ではコロナについては完全自己責任としていますので、食事会へ参加される方は、感染症対策を各自で行ったうえで楽しんでください。

稽古初めは2023年1月7日(土)の長与武道館でとなります。

ちょっと早いですが、皆様、よいお年をお迎えください。

会員投稿 吉田さんからの投稿です

私は眼鏡をかけています。ド近眼のため、分厚いレンズとなり、かなり重たいです。

合気道をはじめたころも眼鏡を掛けていましたので、相手の手が当たるとあぶなそう、受け身取るときに眼鏡が飛びそう、入り身投げを掛けられる時に眼鏡に引っ掛かりそう 等々を心配していました。

また、その頃は草野球もやっていて、打席でボールが見えにくいこともあったので、コンタクトレンズを使うようになりました。外れにくいし、手などが当たってもそれほど痛くないということでソフトコンタクトレンズを選びました。

最初はコンタクト主体でしたが、眼鏡とコンタクトを併用していましたが草野球をやめ、コンタクトは合気道をやっているときだけ使うようになり、日常生活のほとんどの時間が眼鏡使用になりました。

そんな頃にあることに気づきました。武道は、日常生活で役立ててこそだという考えがあります。

例えば、危険な目にあいそうな時にとっさに動いて危険を避けるといったこともあります。

この「とっさ」という時は、眼鏡をかけている確率がかなり高いということです。

ならば、眼鏡をかけていても動けるようにしておく必要があるのではないかと。ということです。

それからはコンタクトをやめ、眼鏡で合気道をするようになりました。

眼鏡が外れる原因はいろいろあるので、まずは次のようなことに気をつけることにしました。

- ・姿勢 : 頭部を安定させるため体軸を意識してまっすぐ立つ、下を向かず頭部を水平に保つ 等
- ・間合い : 相手との角度や距離に気を配り、相手の攻撃が当たりにくい位置取りをする 等
- ・動き : 軸を維持して体を安定させ、頭を振らつかせない、余分な力を抜き柔らかい動きをする 等

これらは、眼鏡をするしないにかかわらず、また合気道に限らず、多くの武道、武術で注意すべき内容ではないでしょうか。

目が悪くて眼鏡が必要なのは、武道をするうえでのハンデかもしれませんが、逆に、ハンデがあるから工夫をして、それがよい結果に結びつけていけるかもしれません。稽古の仕方に対する認識を改めるよいきっかけになりました。

何事も考え方次第ですね。これからも工夫して稽古していきたいと思っています。

編集後記

年末年始にかけ新型コロナウイルスの全国の新規感染者数の増加が続いています。

ウィズコロナということで、北星館でも自己責任で参加するというスタンスで稽古を続けています。

稽古の参加者の多くは今もマスクを着用するなど、各自で感染症対策をとっています。

これからも警戒を怠らないようにして稽古に励みましょう。ご協力よろしくお願ひします。