

【日曜日の長与武道館の稽古】

4 月から日曜日は、11 時 45 分まで通常稽古を行い、その後に掃除をして一旦解散し、その後に、濱田館長の上級者向け自由稽古※を行うようになりました。

12 時 45 分前に終わることもありますが、呼吸力の稽古を中心に密度の濃い稽古を行いますので、面白く、充実した稽古となっています。

上級者限定ということではなく、どなたでも参加可能です。

初心者の方は体捌きや基本技を覚えるのに自由稽古として使っていただくこともできます。

※長与武道館が確保できた場合のみです。

ホームページで終了時刻を掲載していますので各自確認をお願いします。

【長与武道館使用上の注意】

開始時刻は入館時刻、終了時刻は退館時刻を記入するようになりました。例えば、予約が 10 時でも、台帳に記入した時間が 9 時 45 分なら 9 時 45 分と記入します。終了時間も同様で 12 時 30 分の記入なら 12 時 30 分となります。今後は予約時間と記入時間との差が大きい場合、注意されることが予想されますので、メール等でお知らせしている注意事項をお守りください。ご協力よろしくをお願いします。

会員投稿 吉田さんの投稿です

世の中では、少子高齢化が進んでおりますが、北星館も同様です。コロナ禍で学童部の子供達も少なくなり、最近になって見学を希望する子もいたのですが、学童部で活動している子がいないためか、なかなか入門とまではいかないところです。若い人もいますが、北星館の平均年齢は高くなってきています。

しかし、合気道は老若男女問わず、体力に関係なく稽古することができる武道ですから、稽古自体は楽しく行うことができます。私も長い間、合気道を続けていますが、筋力や反射神経は落ち、若い時のような動きはできなくなっています。当然のことですけどね。

年齢を重ねることで無くしていくものは多いですが、積み重ねてきたものも多いのも事実です。

スピードと筋力は若い人には絶対かないませんね。その分、要領でごまかせるようになりました (笑)

アンチエイジングという言葉が世の中ではよく言われていますね。これは老化に抵抗して、若々しさを維持していくことらしいですけど、老化というものを受け入れて、その中で最適なものを目指していくという考え方もあると思います。

武術・武道家には「死ぬ前が一番強い」と言っている人達がありました。老化で肉体的な強さは失われたとしても、それに代わる強さを求めてきたからでしょう。

この強さとは、合気道では、呼吸力と呼ばれるものになると思います。年とってからの呼吸力研究というものがますます楽しくなってきた今日この頃です。

合気道をやることが私にとってのアンチエイジングなのかもしれません。

編集後記

2024 年 4 月になり、世の中でも、新入生、新社会人が不安と期待が入り混じった気持ちが新生活を送っているでしょう。北星館も新しい年度がスタートしました。

今年度からは、コロナ禍前の活動状況にできる限り近づけて行ければいいですね。

皆様、一緒に楽しく活動していきましょう。