

ニュース

【5月の稽古】

5月の稽古はお休みです。稽古の再開時期は未定です。

合気道はお互いに手を取って技を掛け合いますので、3密になりやすい環境にあります。

まだまだ気を緩めずに3密を避け、マスクをつけての外出等をお願いいたします。

6月以降の稽古に関しましては、コロナウィルスの収束具合を判断して決めたいと思います。

会員の皆様にはご迷惑をおかけしますが、諸般の事情をご理解のうえ、協力をお願いいたします。

会員投稿

吉田さんの投稿です

「断捨離」

今年のGWは新型コロナ感染予防のため、外出自粛となったので、自宅で断捨離を行った方も多いかと思っています。

我が家も片づけを行ったところ、古いビデオテープ(VHS)が大量に出て来ました。

子供達を録画したビデオは、保存のため、HDDレコーダーへのダビングを始めました。

自分が映っている合気道のビデオもありました。30年前の古い映像はハイビジョンテレビで見ると画質が悪く、顔がよく見えませんでした。自分であることはわかりました。

入門して1年半経過したところで、痩せていて若々しい姿でしたね。

肝心の合気道の腕前ですが、「下手くそやなー」です。経験年数からいけば、下手で当然なのですけどね。初心者になりがちで、以下のようなところが見受けられます。

- ・移動するとき、足のケリが強いのが原因で、上下動が多く、無駄な動きをしているように見えます。上下動を少なくするため、正中線を保って腰から動くようにすればいいのですが。
- ・上半身と下半身の動きがあってないため、やたら力が入っているように見えます。下半身を安定させることで、上半身の力も抜けて安定していくのですが。

昔のビデオを見たのは自分を振り返るいい機会だったかもしれません。

やはり、正中線を保ち、上半身と下半身の動きを合わせるといったようなことが大切ですね。

ところで、30年前の自分からは「なんや、その腹は！」と突っ込まれそうです。

30年の間についた余分な脂肪も断捨離しなければなりませんね。

編集後記

長崎は感染者数が少なく非常事態宣言から外されました。とはいえ、第2波の危険性はあります。

合気道は年をとってもできますので、今はあせらず、我慢して乗り切ってください。