

みんなでこの難局を乗り越えよう！

各道場が集合練習を中止して1ヵ月あまりが経過します。学校では新学期が順延になったり、企業でも在宅勤務や時差出勤になったりと、皆さんの生活も大きく変化しています。新型コロナウイルスとの戦いは長期戦になるでしょうが、「**明けない夜はない**」ので、ここは一人ひとりが踏ん張って、できるだけ早く夜明けを迎えられるよう努力しましょう。

前回の掲載(3/16)でも言いましたが、「**現下の苦難(自粛期間)もまた、自らを鍛えてくれる試練(機会)**」と捉え、今という時間を有意義に過ごしてください。物事を前向きに受け止めることができれば、マイナスをプラスに転換することも可能だということです。

現在、私自身も在宅勤務状態で、週2回の東京道場での集合練習も休止しています。これによって、日々、通勤に要していた2時間30分/日、集合練習に充てていた5時間/週、つまり、週に17時間30分が新たに生み出された時間だということです。現在、私はこの時間を次のように活用しています。

<私が実践していること>

1) 自室でのストレッチと体幹トレーニング

これまで、集合練習日以外に実践していたメニュー(ストレッチ、体幹トレーニング1セット約30分)を朝・昼・夕の3セットに増やして実践。さらに、一日に2つの「形」をレビューしています。

2) 故・南出宗家が残していただいたビデオによる伝承技のレビュー

多くは8ミリ撮影による資材なので雨が降っているような画面ですが、学ぶ点がたくさんあります。何度も学習していますが、今回はじっくりとレビューしています。また、皆さんにも還元しますね。

3) 英会話学習(復習)

英語圏の国を相手に仕事をしていたころ(約18年前)に使用していた英語教材を引っ張り出してきて、一日1時間程度勉強をはじめました。現在、日常的には英語を使用しないので、会話のひと言目が出にくくなっています。何とかその障壁を取っ払えるように頑張ります。

こういった行動は、将来、きっと「あの時の努力が役立った」と思えることがあると思います。皆さんも、「今」という時間を有意義に過ごしましょう。近いうちに、皆さんと一緒に練習できる日を楽しみにしています。

2020年4月6日



日本空手道錬聖会
会長 森 拓生