

8/9 (火) 06:30~08:30

土用稽古 中日

統率：橋山さん

参加卒業生：なし

欠席/遅刻：朴さん/内田さん

内容

準備体操

ドッジボール

今日のポイント：遊ぶ

感想

こんにちは、私一年の太田です。本日のドッジボールをととても楽しめました。ただ、私は、そういう雰囲気呑まれて、どこか落ち着きのない印象を与えているような気が致します。例えば、やたら声が上ずること。また、それがその状況において適切でないことが、よく考えればあるいは直観的に分かる言動を取ってしまうこと。

むろん、ドッジボールは「遊び」ですから、さほど深刻に捉える必要はないかもしれません。とはいえ、遊びだからこそその楽しみを最大化したいと思うものです。そして、そのための正しい方法は確かに存在しています。それに基づいてプレーをすることができたらといつも思います。やはり、球技は苦手でした。

私は、4時25分の中野駅始発に乗って稽古に行っています。（初日は遅刻してしまいました。申し訳ございませんでした。）。早朝ですから、朝帰りの人を乗せたタクシーやごみ収集車のほか、人や車の往来はほとんどありません。正直なところ、そこまで信号を気にすることはありません。普段、駅までは15分ほどの少し長い道のりですが、朝方にはもう少し短いものだと思います。

しかし、私は昨4時丁度に家を出るようにしています。なぜなら、夜明けの通りを色々観察しながら歩くのがとても楽しいからです。私は都会の喧騒というものが好きではありませんが、それが一旦過ぎた頃の不思議な印象は、普段の生活にはない特別なものです。

「普段の生活」というのはあのせわしない朝に象徴されますが、もっと余裕のある朝を過ごしたいとつくづく思います。それは今のように3時に起きるということでは必ずしもありません。また、早く起きたからといって沢山のことをしようというのでもありません。普段やっていることの一つ一つに、もう少し時間をかけて取り組むということです。ただ、もし何かひとつ加えたとしたら、「正座して心を静める」時間を取ることです。丸山維敏先生の『氣をだす合気道』においても、その必要性、重要性が説かれていました。その一日何に取り組むにしても、最大のパフォーマンスを引き出すことのできる基本の状態を作ること。これが出来たら、何かが変わるだろうと思います。あとは、やはり「力まないこと」。これについては次に書かせて頂きます。それでは失礼致します。

担当：太田 百和