

今年の夏はよく雨が降りますね。自転車の交通取り締まりが厳しくなってから買ったレインコートが大活躍です。

そんな梅雨真っ只中でしたから。那岐山で開催されるはずだった大会が、雨予報の為、前々日に中止が決定してしまいました。何日か前から昼休みになると外へ出かけ、汗だくで帰ってきていた先生。「走ってきたのかな？」と思い、特に何も聞いていませんでした。ふと、「どこを走ってきたの？」と気が向いて聞いてみたら、「國神社の階段を十往復している」と、びっくりする答えが返ってきました。國神社とは先生が神主としてお世話になっている三門にある神社で、159段の急な石段があることで有名な神社です。それを十往復？昼休みに？・・・変わってますね。そのトレーニングが水の泡となってしまうのが悔しかったのでしょうか。大会は中止になりましたが、一人で雨の中、那岐山に行き、大会のコースを27kmほど走ってきたのでした。

「先生、残念でしたねえ」とは思わないでください。安心してください、ちゃんとその2週間後にも大会がありましたよ。

「加賀スパトレイル」。石川県加賀市の山中温泉周辺の山を100km走る大会です。むしろこっちが本命ですね。昨年同じ大会に出て、関門の制限時間に間に合わず、途中で強制終了になったので今回はリベンジを目指します。

土曜日の朝10時まで仕事をして、10時20分の新幹線で石川県へ出発。いつもギリギリ過ぎる



18時45分スタート、翌日の16時55分にゴールの連絡が来ました。國神社の階段の特訓の成果が出て、リベンジ成功です！

月曜の13時30分頃岡山に帰ってきて岡山駅から治療院に直帰して14時から仕事。

なんかよくわかりませんが、とてもタイトなスケジュールですね。「その間、美智子さんは何をしていたの？」と聞

かれたので、「気付いてないかもしれないけど、お風呂の床を真っ白に磨いて、シーツを洗って、布団掃除機をかけて・・・」とまで言ったところで「お疲れさまでした」と強制終了させられました。まだまだ他にも頑張ったんですけどね。その上、「何か噛まれてる。美智子さんは噛まれてない？」とまさかのダニ疑惑をふっかけてきました。絶対山で噛まれてるじゃろー！シーツを洗ったと話したばかりの人によくそんなこと言えるね！と、言いつつ、少～し不安になったので布団乾燥機買おうかな。 みちこ



しあわせます



# 古武術に学ぶ不調が和らぐ動き方

腰痛、膝痛、肩こり・・・現代日本人を悩ませる慢性的な体の不調。ここに共通の原因があると考えたことはありますか？簡潔に申し上げれば、こうした痛みやコリは「体の一か所に負荷が集中し過ぎること」で起こります。それを顕著にしているのが、生活様式の欧米化でしょう。中でも「座る」動作の変化が一番影響していると考えています。椅子や洋式トイレ、ベッドが普及した今、座る時の股関節の可動域は90度以内で事足りてしまいます。結果、膝に負荷が集中し、膝痛に繋がっているのです。これはほんの一例ですが、こうした負荷を分散させる動き方を身につけることが痛みやコリを軽減するための最も基本的で本質的な対策だと思っています。そこで今回は体の負荷を集中させない古武術を活用した動き方をお伝えします。



日本人に受け継がれてきた古武術の動作を学ぶことは、人間にとっての「自然」なあり方を見つめ直すきっかけになります。10年後、20年後も皆さんがハツラツと生活されることを願っています。

(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/