



コツを掴もう



副会長 野村 哲

ここのところ、残念ながらものが上手く回っていません。と申しますのも「過ぎている」または「極端すぎる」という状況に陥っているようです。仕事では、ひとりイライラしていますし、私的にはもっともっとと望み過ぎた結果が上手く行かない原因のようです。しかたありません継続は力なりと言い聞かせまっしぐらに突き進んで体のほうほうを痛くしています。なんの話なのかわかりませんよね、「コツ」の話でしょうと思っています。

皆さんも健康のため運動をしているとおもいます。運動するからには成果を期待するわけです。筋肉痛になるような事が度々起こりますが、思うような動きや成果が得られずにまた筋肉痛、このような事を繰り返して行くわけです。しかしながら進歩する事は私の経験上では絶対にありません。動きに慣れてスムーズに動け一見、巧みに動けるといだけの事、動きの質から言えば何も進歩していません。上手や名人は動きの質が違う訳です。動きの質が違う？ 動きの質は、歩く姿や立つ姿等の所作を見れば技量の程がはかれるようです。よく映画で「こやつ出来るな」なんて言いますが、きっと江戸時代初期はそんな理解の世界があったと思います。刀なんか振り回す危ない世界ですから、油断すればすぐ切られてあの世行きです。刀は重く硬いので筋肉で動かしてもそう自在には扱えません。テコの力、作用反作用の力、地面からの反力等が必要です。それだけではなく動作のコツが必要です。昔から「ホネがおれる」とか「ホネ惜しみ」だとか「気骨がある」等骨にまつわる言葉があり、それだけ骨についての関心や重要度が高くいろいろと骨に関する形容をしています。骨はコツで「コツを掴む」とは骨の動きを掴むことだろうと思っています。保育の質は、保育のコツを掴んだ保育士が多数いることで質の高い保育の展開が進み、子どもはハッピー、職員もハッピー、園もハッピー、園長は過労でダウン、情けない…。最近の傾向としてはCEOや社長が一番よく働いているのが現状らしいです。

さて、健康のための身体運動です、まずはそれぞれの関節を開放して、各部位の骨の方向を作る、重たい筋肉を動かすより軽く硬い棒である骨を動かせば疲れませんね。疲れぬ事は最善の方法で体全体は多方向異速度同時進行です。仕事も保育も同じだと最近考えています。コツを掴んで疲れずにコツコツと運動し成果をあげましょう。

お話ししておきながら残念な事に私は出来ていません。

最後までお読み頂きありがとうございます。紙面を埋めるのにホネがおれました。