

WMKA-OSAKA 支部メンバーの皆様

今、お仕事に出ておられる皆さんは本当にお疲れ様です。先の見えない状況が今後も続くと思われます。テレビなどでは連日コロナ感染に関する番組が放映されておりますので、病態や対策についてはよくご存知だと考えます。発症数と国・自治体の発表以外は全く目新しいものがない状況です。

その中で我々松林流のメンバーとしてはいかに有効に自宅での稽古を継続して行くかを考える必要があります。

今後、稽古についての情報をお伝えしていこうと考えています。是非とも皆様もご自分の状況やアイデアをお知らせ下さい。(グループ LINE 上に自由にご意見をお願い致します。)

先ずは、稽古場所の確保です。よく空手の稽古は「畳2畳あればできる」と言われていますが、これはキャリアによって差があると思われ、大半の方は難しいところだす。公園などでの稽古場所の設定も試してみるべきかと考えます。他の

人がいても大丈夫な方は別として、時間と場所を確認する事から始めるといいと思います。過去の自身の経験から判断しますと午前中か5時以降の夕方であれば比較的人が少なく稽古に集中できると思います。ただし、女性の方は身の安全に充分留意してください。場所ですが、公園はもちろん、公共施設の敷地内や神社・お寺の境内、駐車場、河川敷などが考えられます。

自宅での稽古は、庭かフローリングの床の上になります。畳の場合は擦り切れることがありますので要注意です。自宅の場合は通常稽古で行っている定地稽古でいいと思います。服装はあたりまえですが、普段着で十分です。

今後グループ LINE に稽古の要点をアップしていきますので、ご活用ねがいます。

以上

大阪支部長

檀上祐一