

つるのおんがえし

「ご縁」をいただいたあなたへお届けする、
「大きな想い」の「小さなお手紙」



どハマリです



はじめの一步って漫画、ご存知でしょうか。いじめられっ子の主人公が強いとは何か？を知るために始めたボクシングで成長していくという漫画です。子供の頃、マイク・タイソンが無茶苦茶な強さで自分より大きな相手を倒しまくっている姿も見ていたので、ボクシングって痛そうだけれどやってみたら楽しそうだなあ、と憧れを抱いていました。

マラソン大会によく出ていた頃から身体のケアをお願いして、腰痛や膝痛を治してくださったカイロプラクティックの先生から、身体のことをより良く知るにはボクシングが一番とだいぶ前から勧められていました。そして昨年、近くにボクシングジムのある場所に引越すことが出来て、念願だったジム通い。まもなく一年ですが、もー何をやっても楽しくて、家ではダンベルを持って全力シャドーボクシング、YouTubeはパンチの打ち方動画を見まくり、とすっかりボクシング生活にハマりこんでいます。そういえば自粛期間もボクサイスライブとかやっちゃってましたね。明けても暮れてもってやつです。

身体はまだまだ若がる

僕は自分がやっぱりストイックだなんて思います。カイロプラクティックの先生に教わった通り、ボクシングで身体を使い方を一つひとつ確認しながら、さらに筋肉と骨をどう作用させれば、望んだ通りに動けるかをひたすら研究するようにになりました。プロでもない44歳だから、若い人たちみたいにやれることを余計に探求しなくなっちゃうんです。

ボクシングでは相手の攻撃を防ぐ構え(ガード)があるんですが、カんで構えた状態からパンチを打つと、スピードは落ちるし、相手にもバレてかわされやすくなります。いかにリラックスした状態で、パンチを打てるかどうか。極端に言えば、パンチがヒットする瞬間に最も力が乗せられるかどうかで勝敗が決まるほど、緩急が大事なスポーツなんです。

そこで、筋肉だけでなく骨までリラックスさせる僕なりに編み出した構え。操り人形のように糸を上から引っ張って身体を位置させるのではなく、肩甲骨で重力を感じたまま、身体全部を地面に置く。手を持ち上げるのではなく、小指から上腕の内側、脇腹にかけての筋肉を一つに繋いで重力に預けるんです。この筋肉の一本筋を下からスッと押し上げる感じですね。こうすると余計な力みがほぼないので、相手に読まれにくいスピードのあるパンチが打てるんです。ちなみにこの構えは瞬発力を求められるスポーツであれば、だいたい当てはまると思えます。



料 金 後 納
郵 便

ゆうメール

株式会社 感動・創庫
kando-soko

〒259-1145
神奈川県伊勢原市板戸208-103
☎0463-79-9777 FAX0463-79-9778

身体の使い方がよく分かるように

走る時であれば脚にしか意識のなかった僕ですが、今では手の振り方とか胸と腰の位置や、さらに目線の使い方も含めた全身を意識できて、力の抜き加減まで分かるようになったら、若い頃よりも速く走れるんじゃないかと感じています。いや、走るだけじゃなくて、何をやるんでも全身使えたら変わりますよね、きっと。

ボクシングの探究、身体の探究には終わりが見えませんが、伸び代しありません。シニアの大会がどうやらあるらしいので、歯の矯正治療が終わって、マウスピースが口に入られるようになった頃、試合に出たいとトレーナーさんに伝えました。今ではトレーナーさんが僕めがけてパンチを打ってきて、それを避けるトレーニングも始まりました。旅行とかに出かけづらい今の時期には、自己鍛錬がちょうど良いですね。



44歳、またひとつ若返りました。

誕生日は想像を超えた自分に出会えるタイミングなんです。44歳になった僕も思っていた以上に頭脳明晰で、衰え知らずでした。忘れっぽいのは相変わらず、いや、その度合いはちと増したかも〜(笑)。ボクシングのおかげでケーキをドカ食いしてもいい感じで体重をキープ出来ているし、脱いでもスゴイんです的なナイスバディになってきたし！こりゃ 150歳まで生きるなんて馬鹿げた目標でも、夢じゃなさそうだけい！(笑)

僕自身が動くことに値段をつけない、「時間の無料化」を始めてから、本気の人ばかりに会うようになっていきます。絶対にやる！僕がやらずに誰かやる！っていう気概を持った人ばかりなんです。これって僕が「制限なく思ったままに生きる」と決めた通りで、生き方を既に決めている人たちと関わるようになっていくんです。

逆に本気じゃない、まだ決まっていない人とは離れる。これもまた自然に起こります。なのですごく心地良くて無理がないんです。今は離れても、いずれくつつくこともあるだろう、と思えるんですね。

もう誰に認められなくとも、僕は勝手にやります。思ったまま生きるとは、恐れを知り、汚い自分を受け入れ、必要性に捉われないこと。ここから一年経った頃、またどれほど意識が若返って、何に気づいているか、楽しみです。



編集後記

両親の旅をプロデュース



大阪出張のためにいつも通りに予約した宿が驚きプライスで、その時に初めてGOTOキャンペーンの詳細を知りました。そんな中、普段は釣りと競輪でしか出かけるない父が「GOTO使わないだろ！」と言い出しまして、この時期なら沖縄だよ！とオススメしたところ、「申し込み全部やってくれ！」と完全丸投げをしてきたので、旅のガイドを作ることになりました。両親と10年の絶縁状態だった僕が飛行機や宿の予約をして、観光地の周り方まで細かくレクチャーするという、なんとも不思議な気分のミッションです。

70歳代夫婦のレンタカー旅なので、食べすぎず動きすぎず、帰りたくない！と物足りなさを感じるくらいの計画が良いだろう、ということも沖縄のゆったり感を堪能できるプランとなりました。もう良い歳なんだし、行き先なんて決めずに出かけてきなよ、と息子は考えまして、来年以降もちょこちょこ旅行ガイドをやってあげようかなと思っています。その方が熟年夫婦も円満になるはずですよんね。