

100号超えました。これからも頑張ります!

☆ 平 柔 通 信 ☆

平塚柔道協会発行
責任者 会長 奥山晴治

～ あせらず一歩一歩安全に進んでいこう！
平塚柔道協会 活動再開！ ～

新型コロナウイルス感染防止のため、約3か月間、稽古を自粛し、活動を停止しましたが、6月21日(日)及び27日(日)の2日間、平塚市総合運動公園で活動を再開、トレーニングを行いました。久しぶりに再会した子供達は、身長・体重ともに大きく成長していました。中にはお腹回りが大きくなっていった子も。みんな元気な姿でした。そして、みんなが再会に喜ぶ姿に涙が出そうになりました(私は写真を見て涙・・)。両日とも約1時間半と軽めの練習でしたが、子供達の額には大粒の汗が、一生懸命に取り組んでいました。途中、こまめに手洗いうがいの時間を設け、あっという間に時間は過ぎました。まだまだ完全始動までには時間がかかりそうですが、段階を踏みながら一歩一歩確実に安全に前進できればと思います。今後の予定については、指導者で話し合いながら慎重に判断していきます。



(7月の予定) 原則 (火曜日) 19時～21時 と (土曜日) 15時～17時
になります。

(雑感) ～You Tubeで研究～ ついに平柔が始動しました。良かった。長い自粛期間でしたが、今後も焦らずに安全な稽古を行っていきたいと思います。しかし、最大の懸念は、コロナの第2波・第3波が来ないかということです。東京での連日の50人を越える新規感染者数や、神奈川県での感染者数を見ると、心配になります。また外出自粛に戻ることにになったら・・・・あまり考えたくはない話ですが、その場合についてもあらかじめ想定する必要があります。そこで・・・・私からの提案、今後、道場で練習が出来なくなっても、柔道が強くなる方法・・・・それは、You Tubeを活用した「目で見ると稽古」です。You Tubeでは、とにかく世界中の一流選手の素晴らしい試合、技がたくさん観れます。現在活躍中の東京オリンピック代表選手を始め、古くは、山下全柔連会長の現役時代の全日本選手権での試合、古賀稔彦、野村忠宏、穴井隆将、鈴木桂治、そして井上康生などなど、背負い投げや内股など、切れ味鋭い技を観ることは、それだけでも良い刺激になると思います。素晴らしい技を観て、それを自分が試合の中で掛け切るイメージを持つこと、脳内で稽古を行うことにより、実際に稽古を再開した際に、そのイメージを具体化でき、体が反射的に動きます。本当です。(五)

今月の目標・

基礎体力を取り戻そう、そして柔軟も念入りに、怪我に強い体づくり