

修武館の館員の皆様へ

皆様には、平素より修武館の運営に多大なご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。ごめします。

この度は、新型コロナの感染拡大の影響のため、当館も他の公共施設とともに休館を余儀なくされております。兵庫県では、緊急事態宣言が継続中であり、それに伴っての兵庫県と伊丹市から示されているいろいろなルールを守りつつ、具体的には、外出を控え密閉・密集・密接の環境をつくらないように努めながら、各自で手洗いやうがい、マスクの着用など感染防止に引き続き取り組まなければなりません。このような状況から、当館は今しばらく開館することができません。

そこで、当館では木村館長はじめ、安倍師範、近藤師範、更にはなぎなた、剣道の先生方から皆様へ励ましのメッセージが寄せられております。そして、木村館長からは天道流の基本の動画などを公開していただきました。

今回は主に小学生、中学生、保護者の皆様を対象に限られた環境の中で、簡単にできるストレッチを紹介したいと思います。

協力していただいた先生は、私の教え子で滋賀大学教育学部保健体育講座講師の山田淳子先生です。毎年演武始め式には参加されており、本年 3 月までは滋賀県草津市の小学校教諭を務められていました。ご専門は陸上競技の短距離走で、剣道二段、柔道二段を取得しておられます。山田先生からメッセージもいただいております。

『簡単な動きなので、朝起きたときのめざまの運動として、家族のみなさんとやってみてください。からだのどの部分かのびているか意識しながらできるとよいですね。』

それでは、規則正しい生活が過ごせるようこのストレッチから大切な一日をスタートしてください。

公益財団法人修武館 常務理事 村山勤治