

## 土曜なぎなた教室のみなさんへ

未曾有の国難、世界難で大変な状況ですが、皆さんお元気に過ごしていられますでしょうか？

4/17 にホームページで、館長木村先生からのメッセージの通り、不要不急の行動を控え、感染予防対策をして、笑顔で免疫力を高めて自分自身と大切な人を守る為、心を一つにして頑張っていきたいと思います。

お稽古が再開された時の為に、家で足さばきの練習、エアーなぎなたで構えや、しかけ応じの動きを思い出しながら過ごして下さい。皆さんと一緒にお稽古が出来る事を心より楽しみにしています。

土曜なぎなた教室 廣瀬幸子

コロナ感染予防の為に、お稽古が出来なくなって2ヶ月が過ぎました。皆さん体が鈍ってませんか？今回は筋トレについてちょっと提案したいと思います。

毎日の学校や仕事で私達は体を動かし続けてきました。特に中学生の鞆はダンベルよりも重いかも知れません。そんな生活が一変して stayhome! 体を動かさないと気持ちも前を向きませんね。家から出られない時はお家のなかでついで筋トレしてください。

例えば、朝昼晩の歯磨きはスクワットやつま先立ちをしながら。食事や勉強は膝を離さず良い姿勢を崩さない。段差があればかかとの上げ下げ。歩くときはつま先立ちや後ろ歩きで。トイレはスクワットの場所です。空気いすでもいいかも。掃除機は片手で持って片足バランスでかける。窓ふきは両手に雑巾をもって深くスクワット。お家の掃除ついでのトレーニングでお母さんご機嫌間違いなし!

今は誰も想像がつかない世の中になってしまったけれど、出来なくなったことを考えて嘆くより何が出来るか前向きにとらえることや、気持ちを切り替えることも大切です。以前と同じように稽古が出来るかは分からないけれど、きっと知恵と工夫で乗り越えられます。また会える日まで、なぎなたやりたい!! って言う気持ちを大きく育ててくださいね。

土曜なぎなた教室 酒井美幸