

おはようございます。生活時間が徐々に崩れてきている傾向はないですか。早朝は、空気も爽やかで人混みも少ないので、少し体を動かしたりするのも良いのではないですか。

高体連のスローガンは 「 力と技と心 」 です。いろんな意味で、力を身に付けていくことができれば、技を鍛えようと思います。技を身に付けていくには、その前後の動きに注目し、その動きを上手く繋げていくために、視野を広げるようになります。視野が広がれば、今まで見えていなかったものが多く見えるようになる。見えるものが増えて、判断することが増えれば、心を育むことができます。

今、鍛えることが滞っているときこそ、安全な環境の中で、体を動かす工夫もしてみましょう。

いずれにしても、この一週間も自宅待機です。自分の心が荒んでしまうことのないように、一日一日の始まりと終わりを大切にしてください。有限の中でこそ、工夫・努力・喜びは生まれるものです。

読書の勧め

明日は3月11日。東日本大震災が起こった日です。奇しくも、映画も上映されていますが、それを勧めるわけにはいきませんね。代わりに、“死の淵を見た男” 門田隆将（角川文庫）を紹介します。約500ページ…。工学的な技術、危機管理に対する対応力、人と人との繋がりといった側面から、このようなノンフィクション作品に触れてみるのはどうですか。

別に、「こうしなさい」ではないので、興味を持った人は、マスクをしてちょっと息抜きに近くの本屋さんまで、短時間で出動してみてください。