

新年の決意、抱負

A NEW YEAR'S RESOLUTION!

一年の計は元旦にあり。

元旦の決意。

きっと誰でも新年を迎えて、ヨシ！今年は、あれと、これと、もう一つこれを必ずやり遂げる。

・・・なんて考えていた人が多いと思う。

しかし今も果たして続けているのか、思うは簡単であるが実行はなかなか難しい。

昨年の暖冬が嘘のように今年の冬は寒さが厳しい。

アラバマの春は早く、2月の末ごろから暖かくなる。

もう一月も終わりだが、まだまだ寒さが続く。

アラバマに雪が降るのは10年に一度ぐらい、あるかないかである。

今年は既に2回も降った。

数ある今年の決意、目標の中に毎日ステラとハナを連れて散歩する、そう自分に約束した。

正月9日、雪が降った。

アラバマは雪が降ると殆どの交通機関が止まり、道路も閉鎖される所が多い。

NYやノースの人に比べると雪に慣れていないのか運転技術が劣るようだ。

さて私の新年の決意、ステラとハナの散歩である。

しかし家の庭、屋根、前の道路、すべて真っ白の雪景色である。

私の決意がユラユラとぐらつく。

元旦に決意して、まだ1カ月も経っていない。

目の前の雪、寒気、足場が悪い、道が凍ってる、滑る、そして事故、ケガ、自然に言い訳が湧いてくる。

甘い囁きである。

ハムレットではないが、“散歩か昼寝か、それが問題だァ！”

正直に言って道路のコンディション、この寒さ、すべて条件は悪くないエクスキューズである。

何かもったいぶってるが、その時の情景を分かってもらうため話が長くなってしまった。

結論から言うと、「オシャー」私は雪の中を歩いたのであります。

若い人の肌はピーンと張って、かつ弾力的である。

寒さも弾き返す力がある。

私の歳になると肌に弛みが出る。

これはどうしようもない。

雑木林をステラとハナを連れて歩く、厳しい寒さで頬が痛くなり次に感覚が無くなってくる。

思わず頬をそっと擦る、叩くと垂れた皮膚が凍ってしまっているの、ガラスの欠片の様に壊れてしまうのではないかと心配になる。

ホントである。

いつもは走ってる人や散歩している人とすれ違うのであるが、誰もいない。

車も走っていない。
全ての世界が止まっている。
動いているのは私とステラ、ハナだけである。
いつものコース約1時間チョットかけて歩く。

勝った！自分に勝った！
・・・本当になんとか家に帰り着いたときはそう思った。
しかしちょっとやり過ぎと言うか、無謀な気もする。

さて新年を迎えて、皆もそれなりの決意、抱負、希望、目的を持ったことだろうと思う。
早いもので正月も、もう終わりである。
一日、一週間、一か月が過ぎる。
そろそろ甘い囁きが聞こえて来る頃だろう。

エクスキューズはいつでも何処でも我々のまわりで待っている。
ソロソロ元旦の決意や抱負、その内容を変えたりすることが多いと思う。
私も過去に何度も変えたり止めたりした。

思うに決意、目標、希望、抱負・・・等持つことはとても大切なことだと思う。
大きな目的を持つことは素晴らしいことだが、私は身近な小さい手の届く抱負を持つことも大切なことであると思う。
いつも言うように健康がまず第一である。

今年は毎日5キロ走る、腕立て伏せを千回、腹筋を千回、スクワットを二千回・・・なんて思わないで、まず隣近所を歩こう、走ろう、腕立て伏せは10回、腹筋は5回もしかして6回、いつでも簡単に出来る範囲でこなせるといい。
そこから続けて回を増やせば普段の生活がパゼテブ {POSITIVE} に進む。

私の昔の話であるが、中学、高校生の頃、科目の中で一番得意だった科目は体育であった。
自信があった。

国語の科目も嫌いではなかったが成績はいつもよくなかった。
作文もいつも先生の赤ペンで私の字が見えなくなってしまう様であった。
何とかしようと思い、日記を付け始めた。

最初のうちは、晴れ、雨、寒い、暑かった等、ただその日の天気だけを付けていた。
今も文章は褒められたものではないが、自分の意思をいくらか表現出来るようになった。
長年の夢であった「内弟子 IN アメリカ」小説 {NOVEL} も書きあげた。

今はその続編の構想を練っている。
私の言いたいことは、希望、目標は、まず普段の生活の中で見える、手の届く範囲に置き、そこからスタートすると良いのではないかと言う事である。

ところで、日本の支部長先生はどんな決意、目標をたてたのか気になる。

練馬のセンセイは稽古の後の冷たいビール、今年は数を減らそうか、迷ったようだが噂によると逆

に1本数を増やしたそうさ。
流石である。

深川のセンセイは、毎月の稽古指導を支部長合宿での指導綱要をもとに、教典をよく読んで生徒とともに汗を流す。

ホントかウソか分からないがその抱負は流石である。

直井先生ホントですか？

アトランタのツトム先生、夏の合宿まで腹筋を鍛えて、シックス パックを見せる、と気合を入れてるようである。

これもホントかウソか、ただの噂話か、その点は詮索しない事にしている。

しかし希望としては・・・やっぱり止めておこう。

とにかく身近な手の届く目標を持つことはいいことである。

継続は力なり。

健康第一。

まだまだガンガン私も稽古、指導を続けます。

乞うご期待！