



私のおすすめ ～合気道との出会い～

松山東雲女子大学
松山東雲短期大学
菊池 貴子

皆さま、こんにちは。

今年4月から松山東雲女子大学・短期大学に勤務しています、菊池と申します。

4月の健康診断から始まり、慌ただしく時間が過ぎていく中、上司や同僚、他大学の皆さま、そして学生さん達に助けていただきながら今日まで来ることができました。8月には高知県での研究集会に参加して有意義な時間を過ごすことができ、ご縁の大切さを感じる日々です。

さて、朝晩に心地よい風を感じるようになり、スポーツの秋がやってきます！

幼い頃から身体を動かすのが大好きで、木登り、かけっこ、一輪車、休み時間はいつも運動場に出て、体育の成績だけは良かった私ですが、1年半前、「合気道」に出会い、その奥深さに引き込まれました。現在は、NHKスペシャルドラマにもなった『坂の上の雲』で有名な、秋山兄弟の生誕地内にある道場で、週2回、稽古に励んでいます。

合気道の稽古は「受け（攻撃をしかけ技を受ける）」と「取り（攻撃をさばいて技をかける）」を交代しながら左右バランスよく反復稽古を積み重ね、心と身体を鍛えます。優劣を競うことをしないため、試合や競技を行わないのも特徴ですが、私が感じる一番の魅力は、稽古を終えたときに、気持ちが温かくなることです。技をかけられても嫌な気持ちにならないどころか、笑いが出る時もあります。礼儀を大切に、毎回真剣な稽古の中に、常に相手を思いやる気持ちがあふれる、素敵な日本の伝統武道です。日々の中で、思い通りにいかないことや、落ち込むこともありますが、稽古を続けて、心を浄化しながら、頑張ろうと思います！



国体に参加しました！

合気道には試合がなく、国体ではデモンストレーション競技になっています。演武してきました。



市内電車も国体を応援！

愛媛での開催は64年ぶり、初の単独開催です。

えひめ国体は9月30日から10月10日、

えひめ大会は10月28日から10月30日までの開催
します！

選手の皆さま、応援する皆さま、

すべての人が愛顔（えがお）でありますように☆