

温篤新聞

通巻203号



『FIFAワールドカップ26開幕』

いよいよ、4年に1度の祭典、サッカーワールドカップが開幕されます!!
今回はアメリカ・カナダ・メキシコの3カ国共催。広大な北米大陸を舞台に、参加国も48カ国、試合数はなんと「04試合」といって、文字通り「史上最大」のスケールにワクワクしている方も多いのではないのでしょうか。

怪我人の多さは少し心配ですが、今の日本代表は「史上最強」との呼び声も高いチームです。彼らがどこまで駆け上ることが出来るのか、寝不足覚悟の1ヶ月が始まるうとしています。

現代スポーツでは、強靱なフィジカルや爆発的な筋力が重視されがちですが、メッシ選手はあえて身体を大きくしすぎないことで、あの異次元の細かいタッチや敏捷性で、歴史に名を残す活躍を維持してきました。

これは、私たち日本人にとって大きなヒントではないかと思えます。欧米の選手と同じ土俵で「パワー勝負」を挑もうと身体を

大きくしすぎると、かえって車体である骨格に対して、エンジンである筋肉が強すぎて、故障の原因になってしまふこともあるのかもしれない。

医食同源 つめ

初夏に旬を迎える果実で、爽やかな香りと強い酸味が特徴です。クエン酸を豊富に含み、疲労回復や食欲増進に役立つとされています。

また、唾液や胃液の分泌を促し、消化を助ける働きもあります。梅干しや梅ジュースとして親しまれ、夏バテ予防や体調管理にも適した食材です。

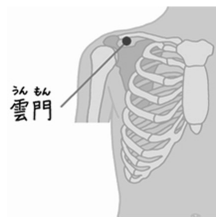


今月のツボ

雲門(うんもん)

「雲」は肺気が広がる様子、「門」は気の出入り口を意味し、呼吸に関わる気が集まり巡る重要な場所であることから名付けられました。

場所は、鎖骨の外側下方、胸の上部にあるくぼみに位置します。



雲門

大きくしすぎると、かえって車体である骨格に対して、エンジンである筋肉が強すぎて、故障の原因になってしまふこともあるのかもしれない。

スポーツによって特性の違いもあるかもしれませんが、今年のWBCを見ていると、日本人のほとんどが大きな身体をして力任せのプレーをしているように写ってしまいました。

しかし、調べてみると、ドジャースで活躍する山本由伸投手に興味深い話がありました。近年のプロ野球界では、日本人選手もウエイトトレーニングで身体を大きくするのが主流ですが、彼はバーベルを使った筋トレをほとんど行わないというのです。

筋肉を大きくすることより、自分の身体をしなやかに思い通りに操ることが出来るトレーニングを重視した身体作りをしているそうです。また、現代の常識である「投球後のアイシング」さえも「自分の感覚に合わない」という理由で行わないそうです。

情報があふれる現代、つい「みんながやっているから」と常識を鵜呑みにしてしまいがちですが、山本投手のように「自分の身体の声」を研ぎ澄ませることこそが、最高のパフォーマンスを引き出す鍵なのかもしれません。

肺経に属し、肺の働きを整える作用があり、咳や息切れ、喘息などの痛み、胸のつかえ感など呼吸器系の不調に用いられます。また、肩や胸まわりのこわばり、腕のだるさの緩和にも役立つツボです。

す。

肺経に属し、肺の働きを整える作用があり、咳や息切れ、喘息などの痛み、胸のつかえ感など呼吸器系の不調に用いられます。また、肩や胸まわりのこわばり、腕のだるさの緩和にも役立つツボです。

これはスポーツに限らず、私たちの日常生活にも言えることかもしれない。健康法もトレーニングも、誰かにとつての正解が、自分にとつても正解とは限りません。

常識をちよつと疑ってみて、自分の身体が「心地よい」と感じる選択を大切にしていきたいものです。さて、いよいよ始まるワールドカップ。もちろん睡眠不足は健康に良くないのは百も承知ですが……この期間だけは、自分の体の声に「ごめん」と謝りつつ、歴史が動く瞬間を全力で楽しもうかと?

「史上最大」の熱狂を、ぜひ一緒に見届けてみませんか!?



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

その抛り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

芒種

(6月6日)

「芒種」は稲や麦のように穂先に「芒(のぎ)」を持つ作物の種をまく頃を意味します。

「芒」は穂の先端にある針状の部分のこと。太陽の動きを基に定められ、田植えや農作業が本格化する時季として古くから重んじられてきました。梅雨入りの頃とも重なり、季節の移ろいを感じさせます。



『さよびごまな視点から考える』

自分の感情にこだわっていると、全体を見渡した適切な見方・考え方が出来なくなります。この事は、私たちの日常生活にも当てはまる事でしょう。

例えば、ある人から不愉快な事を言われた時、すぐにその人を悪く思ったりするものです。しかし、もう少し広い見方で、「あの人はなぜあんなことを言ったのだろうか」「どこか体調でも悪かったのだろうか」「自分の受け止め方に偏見はなかっただろうか」などと、様々な視点から考えてみたいものです。

そうすることによって、自分の視野を広げ、ひいては人間関係を円満にすることに繋がるといえるでしょう

「一日一話」より

七十二候 (6月10日～15日頃)

腐草為螢

(くされたるくさほたるとなる)

昔の人々は、湿った草むらから螢が現れる様子を見て「腐った草が螢になる」と考えていました。

もちろん現在では螢の生態が知られていますが、この幻想的な表現には、自然の神秘を素直に受け止めた古人の感性が息づいています。

夜の闇に淡くまたたく螢の光は、蒸し暑さの中にも涼やかな趣を添え、日本人に夏の訪れを静かに知らせてきました。命の循環や自然への畏敬を感じさせる、美しい候の一つです。

季節の楽しみ

入梅

暦の上で梅雨入りの頃を示す雑節で、毎年6月11日ごろにあたります。

実際の天気とは異なる場合もあります。昔の人々はこの時期を目安に田植えや農作業の準備を進めてきました。

雨が続く季節は湿気が多く、暮らしに不便を感じることもあります。田畑や草木にとっては大切な恵みの雨でもあります。

また、梅の実が熟す頃とも重なり、梅干しや梅酒づくりを始める家庭も見られます。

入梅は、自然の変化を感じながら、季節とともに暮らしてきた日本人の知恵が息づく節目のひとつです。



○印はお休みです

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
⑦	8	9	10	11	12	13
⑭	15	16	17	18	19	20
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘	29	30				

執筆余話

皆様は、世界三大スポーツを御存知ですか？

オリンピック、サッカーワールドカップ、ツールドフランスなのですが、サッカーに続いて6年前から、自転車レースの最高峰であるツールドフランスにハマってしまい、毎年6月に観戦しています。4年前のサッカーワールドカップは、開催地カタールの暑さの関係で12月開催になったので、重複を避けられたのですが、今年は観戦し出して初めて楽しみな2大スポーツの祭典が重なってしまったのです。

2年前のパリ五輪も少し大変でしたが、自転車レースは1日5時間程が21日続くので、どうやって楽しんで行くかが悩みの種です。

サッカー好きである私には4年に一度のワールドカップ欠かせないし、睡眠時間は削りたくないし…。ムムムム…

