

昨日、一月十二日はスキーの日でした。明治四十四年のこの日にオーストリア陸軍のレルヒ少佐が現在の新潟県上越市で当時の日本軍にスキー技術を指導した事にちなんだものです。

スキーのように左右の身体を同じように使うスポーツはあまり多いとは言えません。多くの球技では利き手、利き足側に負担がかかります。陸上競技のジャンプでは踏み切りの足が決まっています。

また、どのようなスポーツでも身体のバランスを重視しますが、スキーは特に左右対称にバランスを取りながら身体を使う必要があります。滑っている際には、バランスが崩れると常にそれを取り戻す動作をしています。熟練した方なら大きなコブに出くわしても、常にバランスのコントロールをしていますので、熟練度によって回復にかかる時間にちがいはありますが、転倒する事はほぼありません。

また曲がる方法は様々ありますが、基本的には重心の移動により行われます。多くの場合は、この重心の移動により一時的にバランスが崩れますがそれに対してバランスを回復するのをスキー板の回転により補っているといえるようです。

一方にバランスが崩れた状態から、反対側にバランスの崩れた状態へと次々かわりながら、安定をとり、その安定を取ろうとする動作により曲がったりするわけです。熟練者は身体の柔軟性によって雪面のでこぼこを吸収してスムーズに滑っています。まさにバランスのスポーツ。

さて、このスキーを私たちの生き方におきかえて考えてみてはいかがでしょうか。人生は様々な事が起こります。悪い出来事で落ち込んだり、嬉しい事でウキウキしたり、様々な誘惑にほんろう翻弄されます。まさにゲレンデのでこぼここと同じと考えられませんか？

さまざまな事でバランスを失いそうになっても安定を取り戻そうとする繰り返しののかもしれません。また、崩したバランスを立て直そうとする営みによって、成長に繋がることもあるでしょう。

人生とは、時に避けがたいでこぼこもある難コースです。慎重になることも必要ですし、転

『 禅のこころ -曹洞宗- 』

ぶこともあるでしょう。ただ、様々なコースに挑むことも、自身の成長の為に、私たちに必要となるのかもしれませんが。スキーヤーが難コースを苦しみながら何とか滑る事により技術が向上するように・・・。

— 終 —