**寒稽古　KAZU**

朝稽古の先輩方々から「寒稽古は参加？」と聞かれ、するともしないとも答えず、家に帰って家内に報告。「1/20から節分まで毎朝稽古があるらしい」と。

「毎朝行けるなんてお得やん」と言われ、寒稽古参加が決定しました。

5級昇級時の作文にも書きましたが、40年以上放置した体です。ふだんの稽古でも十分こたえていて、個人的にやめどきはいつだと思っていました。そんなときの寒稽古です。もしかしたら、これはチャンスかもしれない。体が故障すれば、合気道は当然無理。ちょっと休めば、もとに戻る年齢でもないし、とにかく行こう…と。

3日目を過ぎたあたりで肩のあたりが痛いかもと思いました。

4日目には股関節に違和感があるなあと思いましたが肩の痛みはなし。

5日目には首に違和感も股関節の違和感はなし。

6日目には腰にハリを感じるも首の違和感はなし。

7日目を過ぎると体を痛めていることに気づいてないんじゃないか…と。

稽古中に自分でブレーキもかけちゃってるし、当たり前かと思っているうちに10日目が終わってしまいました。ほんと、丈夫な体をくれた亡き母に感謝です。

連続して稽古に参加しましたが、やはり合気道はわかりません。たぶん、稽古が足りない。かといって土用稽古に参加しようとは思っていません。寒稽古は汗もすぐひき、仕事に直行できました。が、土用稽古を想像すると“熱さ”とすぐにばてる体力、きっと朝稽古で一日が終わってしまいます。

家内により1年分の会費は11月に納められています。あとしばらくはがんばろうと思います。寒稽古、ありがとうございました。