はじめて鈴木師範の稽古に参加しました。

事前に「卓越した身体能力の師範」と伺っていましたが、準備運動から早速圧倒されました。垂直跳びは周囲より頭三つほど高く、全身を叩く動作も、真似ている間にすでに反対側まで終えられており、速さについていくのに必死でした。技の稽古では特に受け身の指導が印象に残りました。後ろ受け身や横受け身を分解しながら、腹部には力を入れる一方で足は固めないなどを教えていただき、細やかな点を学び、全身に力を入れると動けなくなることを改めて実感しました。

師範の力強い技は、身体能力だけでなく、細部に意識を注がれているからこそ繰り出されるのだと感じました。スピード感ある稽古には食らいつくのが精一杯でしたが、師範と一緒に東京から来られた女性のしなやかで力強い合気道にも刺激を受けました。今回学んだ受け身を一つずつ確実に身につけていきたいと思います。