

## 徒然雑感⑪(柔軟性)

2020.8.27 幹事長：宿院 雅広

今年の夏は、すべてのトライアスロン大会が中止となりました。KTCでも練習会や合宿は、のきなみ中止に追いやられました。これはトライアスロンに限ったことではなく、世界中のあらゆるスポーツや文化、経済活動がストップしてしまいました。未曾有の出来事です。何年か経って、あーあのとき大変だったよなあとか、こんなことしたよなあなんて笑いながら振り返ることができればいいのですが。



まだしばらくは、この状況の中で、できることを手探りでさぐっていくことになりそうです。そのとき、道を見誤らないために、そのときどきで直面する課題に適正に対処していかなければなりません。ところがこれがなかなか難しい。経験したことがないだけに、何が正解か誰も答えを知らないからです。

そんなときに必要なのが「柔軟性」。諦めずに頑なに意思を貫くことも大切ですが、時に立ち止まり、後退しつつも、「柔軟性」を持って対処すれば、意外と道は拓けるもの。仕事でよくそんな場面に遭遇します。

頭を柔らかくし、違う角度からものごとを考えたり、取り組んだりすることは、実は誰もがしていることなのかもしれませんけどね。それが、生きていくためには必要なのかも。

さて、「柔軟性」と言えば、スポーツのパフォーマンスを高めるために重要なことは周知の事実。ところが、こちらは何の努力もしていないから困ったものです。少しはやればまだ速くなったり、腰痛が和らいだりするのではと思うものの、固いからやらない、やらないから固くなる、の繰り返し。あーあ。

頭と身体の柔軟性は、意識して取り組まなければ効果が出ません。ところが遊びの柔軟性は、意識しなくても自然体で取り組めます。ご覧の写真は、空き家となっている私の実家を、丸二日かけてトラック数台分のゴミ処理をする前の朝6時のトレーニングショット。ハードなお仕事があっても、遊びだけは忘れない柔軟性ここにありってことかな(笑)