

## 遠隔稽古

赤谷慶子

昨年早春よりのコロナ禍におきて体調不良となりたる人増加傾向にあり。運動不足はその一つの要因と覺ゆ。緊急事態宣言を受け、あまたの文化および運動關聯教室は休止となり、人々の不満・不安の蓄積は擴大せむ。吾も月二回のゴルフ、週一度の氣功及びピラティスの稽古休止状態繼續し肉體的・精神的不満一方ならず。ピラティスの稽古は對面にて寢臺型のキャデラックと呼ぶる器具を驅使して稽古にあたる。この形式は三密を回避すること難く、休むより外にいくんど選擇肢やあらむ。あまりにも休止長く、體調整はず、健康状態に多大なる影響ありと、ピラティスの先生に映像による指導等方法あらずやと相談せり。先生の提案によりて携帯電話使用の遠隔形式稽古始めたり。吾はピラティスを始めて早二十年近く経たれば、指導せらるる身體的動作はいづこの筋肉を動かすべしやは心得てあれど、微妙なる動きの指導を理解するは難し。さはさりながら、一時間の運動は可能となる。先生は時折更にレベルを上げむと、新しき動作を「挑戦」と呼び指導せられ、携帯電話の畫面小さくいと難解なり。加へて微妙なる筋肉の動きは先生の指示通りにするを得や否やを見極むるはなほ難儀なり。然れども運動したる方が、精神的には樂になるなり。何箇月も休みたるがゆゑに、筋力は弱體化し、遠隔稽古を始めたる當初は久々に筋肉痛となりたり。分けても筋肉の脱落したるは腹筋群の中の腹横筋なりき。遠隔稽古を始め、早半年以上経つも、やをら筋肉はもどりつつあれど、キャデラック用ゐるの運動にとく戻らまほしきものなり。ワクチン接種なくば、對面のキャデラック稽古叶はぬは悲しきかな。

(令和三年四月二十四日受附)。