

振り返りシェアまとめ

2018年 7月 27日 金沢

今日一番おもしろかったところは？

- ・禮の相手より前にすることで簡単に力関係が変わってしまったこと
- ・対人で久々にチェックできたこと
- ・前の自分よりも進化していることが実感できたこと
- ・スポーツと武学の違い
- ・言葉や礼で相手との力の差が生まれること
- ・円のワークで一人でも手を離すと力が弱くなるワーク
- ・みんなで輪をつくるワーク
- ・円のワークでみんなの反応がみることでできたこと

今日一番興味があったところは？

- ・武術はやればやるほど身に付き、下がることはないところにびっくりした
- ・心・意・体をいかに統一していくか←自分は意が高い
- ・一番下に合わせていく→功夫を積み最低ラインを上げる
- ・ムスビで相手の軸が揺らぐところ
- ・ムスビの使い道
- ・拝打功で自分がどれだけ強くなっていくのか
- ・相手を知り、相手と一体になるところがウォータドライブの本質だとわかった

今日の講座で得た気づきは何ですか？

- ・自分の思っている以上に自分の身体が色々なものに左右されていると感じました
- ・相手を知るということを身体を通じて感じることでできた(ムスビ)
- ・左手(火)・右手(水)⇒統合
- ・講座の過程で、自分がしっかり立てていたこと
- ・呼吸の整え方はマインドフルネスなどと共通しているところだと感じた
- ・まだまだ弱いけど少しずつでも続けていくことが大事
- ・站椿功のチェックで自分が慎さんをいくら押しでも力が返ってきていて、それは自分が弱いだけだと思っていたが、講座でみんながそうになっていて自分だけではないと気付いた

今日の講座で今後使えそうだと思うところは何ですか？

- ・「○○は私のお腹の中にいます」と一日一回でも考えようと思いました
- ・練習で行う礼は必ず今日の事を意識しようと思った(角度、頭の位置、足の幅)
- ・まだ日常で使うところがイメージできないのでどう使っていくかを考えたい
- ・チームとは何かを身体を通じて感じる事(円ワーク)
- ・相手を知る(相手を見る・相手をつながる)
- ・バスケでの応用→バックカットのときとか
- ・礼や呼吸などで乱れた所から自分を整えること
- ・空間を整えることで、力がより出るところ

今日の自分の一番の成果はなんですか？

- ・スポーツでも活かせる部分がたくさんあった
- ・今まで相手がいなかったので実感がわかなかったが、対人で色々な反応を見ることができ武学ってこういうものか、というのを体験できたこと
- ・参加したこと!!
- ・自分の心意体のバランスが知れたことです
- ・これからは一番弱かった体を意識して勉強していこうと思いました
- ・弱さの自覚と成長への希望

今日の感想をご自由にお書きください

- ・久しぶりに武学を学べて良かったです
- ・バスケットボールへの応用を自分なりにも考えたいです
- ・ただただすごいと思ってしまいました
- ・ちょっとなぐられてみたかったです←懇親会で殴りました
- ・これまで学んだことを続けてきたことでどれだけ自分が変わったかを知ることができた
- ・全くわからない身体がわかる範囲の中で教えることで自分も磨かれるなど改めて感じます
- ・武学というものをさわり程度しか知りませんでしたが、基礎からわかりやすく解説して頂いて、解りやすかったです
- ・自分をもっと成長できるし、世界も変えられると思いました

その他、聞きたいこと、さらに学びたいことなどあればご自由にどうぞ

- ・偏頭痛と心の関係
- ・良い姿勢を続けるにはどうすればいいか
- ・武学の歴史について
- ・自分から学ぶおすすめのやり方

今回参加して下さった

ノリさん、Y・Kさん、かわさん、Y・Mさん、つるさん、Sさん

ありがとうございました！