

## <真剣味>⑪

2014.12.22

### 人間ドックから学ぶ（肩の力を抜く）

毎年1度は病院に入り、体をチェックしてもらう。今年は15日（月）に予約をしていた。毎年数値に対する不安が増してくるばかり。検査は身長、体重から始まり、血圧、採血、胃カメラなど、最後に医者による診察で終了となる。

胃カメラだけは何度受けても慣れず、心臓がバクバクする検査である。検査室に入り、まずはピンクの長椅子に座って待機し、次はイエローの椅子で喉の麻酔のため薬を飲み、そして胃の動きを抑える筋肉注射を打つ。その後、ベッドの部屋へ移動。心臓の鼓動は最高潮に。初めて胃カメラを飲んだ時はうまく入らず、とても気持ちの悪いこととお医者さんや看護師さんに迷惑をかけたことが記憶に残っています。だからこそ気持ちを切り替え、力を抜いて臨みます。ベッドで横になり、お医者さんが管を持って近づいて来るといつの間にか、自分の中で「リラックス」そして「肩の力を抜け」と何度も何度も言いながら、胃カメラを待つようになりました。経験の中から、「緊張の中でも呼吸法により力を抜く方法」を身に付け、スムーズに検査が終了しました。

### 今年の雪事情から学ぶ

14日（日）の朝、起きて雪の状況を確認しようと思って玄関のドアを開けた瞬間、びっくりする状態が目の前に表れてきました。それは妻が生まれる前からこの家にあった梅の木が真っ二たつに割れていたのです。その時は古木だから仕方ないのかなと思いましたが、枝を運ぼうと思い持ち上げたところ他の枝が引っかかって外すのにとっても苦労しました。なぜなのかな！と考えたら雪のない時期に剪定をしなかったため、枝がいろんなところから伸びてしまい、そこに大雪が降って枝に積り古木には大変な重さになったのだと思います。やはり普段からの準備、剪定をしっかりしないことがこの悲しい状態をつくってしまったのです。ちょっとした手間を省いてしまったことがこんな大変なことになったのです。手間を惜しまず、しっかり準備する。実行あるのみです。

#### + α

この冬は全員のレベルアップは当然のこと。でもその中でも特に1年生には頑張ってもらいたい。中でもバッテリーに課題をもっている1年生と13日（土）には一緒に練習することができた。今まではどこへ投げても同じようにスイングして、当たることはあるものの確率としては低いものであった。その日はコースに応じた対応ができ、外は呼び込んで流し、真ん中はセンターへ、インコースは引っ張りと考えたスイングになっていた。今までとは全く違う対応でした。これを継続し、身に付けてもらいたいと思いました。Goodですね。

今年1年間、新潟江南シニアを応援していただきまして誠に有難うございます。来年は今年の反省を十分に生かし、バッテリーの充実を図り、「1日2試合勝利する」を目標に努力いたします。追伸、もっと楽しくなる「ブログ」に出来ればと思っております。レッツトライ！