



2

3

4



1

1. 総勢 80 人の打ち手が叩く、叩く！夏を噛み締めて、心に焼き付ける /2. 霊山太鼓まつりに向けて自分で仕立てた浴衣。着て踊れて、本当に良かった /3. 霊山太鼓体験に飛び入りで参加。太鼓の響きが心地良い〜♪ /4. 夏の忘れ物は太鼓だけじゃない！食べて笑って大満喫。夏はこうでなくちゃ！

「夏の忘れ物を取り戻せ！」

9月1日㊤、霊山中央交流館で「掛田の太鼓まつり」が開催され、太鼓の演奏を聞こうと約800人の来場者であふれました。出店も多数ならび、家族や友達とおのの楽しむ姿が見られました。祭りは太鼓に始まり、音楽ライブや盆踊りで大熱狂。フィナーレの同時打ちでは、いつまでも終わらないで欲しいという気持ちで会場の心が一つに。霊山太鼓保存会の^{おおももやすこ}大友靖子さんは「毎年恒例の"霊山太鼓まつり"が台風の影響で中止になり残念でした。忘れ物をした感覚だったから、こうして練習の成果を披露できて本当に良かったです」と話しました。



市長コラム 第70回

「私の呼吸法」

須田博行

過去の
コラム▶



今回は、私の呼吸法について書いてみます。

まずは、スイミングでの呼吸法についてですが、去る9月8日、希望の森トラリアスロンが梁川プールとその周辺で開催され、私も5年ぶりにスイムで出場しました。昔、スイミング教室に通っていたとはいえ、久しぶりの出場で、大会の1カ月前から夕方、市内のプールで練習しました。

トラリアスロンでは750メートル泳ぐのですが、練習を始めてすぐに、泳ぎ切れるか不安が襲ってきました。クロールで息継ぎができませんのです。顔を横に向けても空気を吸うことができず、すぐに苦しくなって50メートル泳ぐのが精一杯でした。どうしたものかと悩んでいたとき、ふと思いついたのが、スイミング教室での先生の言葉でした。呼吸法という吸うことばかりに意識がいきがちですが、先生は、「水中では息を吐ききりなさい、そうすれば空気が自然に入ってきます」と。それから、息を吐ききることだけに気をつけ練習を重ねること一カ月。どうにか300メートルまでは泳げるようになって迎えた本番当日。教わった呼吸法を実践すること約20分、途中苦しいときもありましたが750メートル泳ぎ切ることができました。息を吐ききることが心がけたことと、多くの声援に後押ししていただいたおかげと感謝しています。

さて、スポーツ以外の場面でも呼吸法を意識することは重要です。人前でのあいさつやプレゼンをするときなど、人は緊張して呼吸が浅くなります。吸うことを気にして過呼吸状態になることもあります。そんなときは、息を吐くことに意識を集中させると呼吸が楽になり緊張も解けてきます。

呼吸法には、「胸式呼吸」と「腹式呼吸」があり、実際に試してみると胸式呼吸はすぐに息切れしてしまいます。腹式呼吸の場合は多くの空気が体に入り、ながく息を吐くことができます。正しい腹式呼吸は心身をリラックスさせ、健康増進にもつながるので、ぜひ実践してみてください。