

青年部会総会研修会

期 日 令和三年六月四日(金)
会 場 WEB開催(県総合社会福祉会館)

役員改選後初の開催となった今年度の青年部総会と研修会はコロナ禍ということもあり、初のインターネットを使用したウェブ開催となりました。また配信場所である県総合社会福祉会館には各役員数名と研修会の講師である三澤 威先生にお越しいただいての配信となりました。今年度青年部会のテーマは「まずは、やってみよう!」ということので、ズームを使用したウェブ開催もその一端です。総会では、保育連合会会長の土山雅之先生より、コロナ禍における保育業界についてお話をいただきました。また新会長の後藤先生からは「厳しい状況下の中でもまず、動いてやってみる」等のお話をいただきました。その他にも、青年部会としては、昨年度コロナ禍の中で、東部地区、中部地区、西部地区においても思った様な活動が出来ずにいたので今年度においては、昨年度の経験を生かしつつ、各支部毎に青年部会らしい活動や、部会としてのあり方などを整理し、再始動する年にしていきたいと思っています。との事でした。

研修会では、講師に三澤 威先生にお越しいただいて、「諸法無我〜流れて生きる」をテーマにご登壇いただきました。

三澤先生は、元プロレスラーで現在は新日

本プロレスのメデイカルトレーナー兼トレーナーングディレクターを務める傍ら、トレーナー育成団体として「新日本メデイカルトレーナー協会」を設立して、同協会の理事長も勤められています。

冒頭、三澤先生のこれまでの歩みを綴った特集映像を拝見し、何度も挫けそうになりながらも、不死鳥の様に蘇る姿や困難に打ち勝つのではなく、力を入れずに流れに身を任せられ、肩に力を入れながら生きていくのかを改めて、自分自身を見つめ直す絶好の機会となりました。

連日の激闘、過密な日程で出場しつつも、体力を維持し、体調を整えているプロレスラーは「肉体管理のプロフェッショナル」でもあります。そんなプロレスラーたちの肉体を管理、指導する立場である三澤さん本人も知らず知らずのうちにルーティンとなっているライフスタイルによって体調や体質が決まってしまうのだそうです。そんな無意識な日常を、少しでも意識的に改善していくための整合法や体操、たとえば日常のちよつとした動作ひとつを取っても、ほんの少し自発的に「身体の軸」を意識して動くだけで、身体に与える負荷は大きく変わってくるのです。実戦にて肩に人を乗せ、力を入れると重い・・・のは当然ですが、三澤先生の指導を聞いた後に同じ方法である器具を使用すると足の踏ん張りだけ

で、無駄に力を入れる事なく、軽々と人を持ち上げられたのです。これは、とても印象的でした。最後にコロナ禍の今、保育士は元より、子供たちにも不安や、無駄に力を入れる瞬間があると思えました。そんな今だからこそ、ありのままの現在を受け入れながら、園全体で実践すること、保育者も主体的に行動し成功体験を重ねる事が大切なのだ改めて感じました。

