

「姿勢」と「書」に変化があらわれてきたよ！？

月2回の定例教室となりました、桜井先生ご指導による書道教室。ふと気が付きました、「書」に向き合う皆の姿勢がさまになってきていること。

「書」にも力強さ、躍動感、元気をみなぎらせるとともに、どっしりとした安定感を感じさせる変化があることを。教室開催の前には、30分間みっちりと体を動かします。特に身体を支える体幹の安定化、平衡バランス感覚機能の獲得。体操を終えたあとは、精神も統一されて、集中力も高まっているのかな？身体機能の変化を「書」で検証できるとは・・・？！これからも継続してみます。

