

仕事とエネルギー

仕事をするにはエネルギーが必要です。さて仕事とは、エネルギーとは、と問われると、？と迷ってしまいます。基本から考えてみましょう。

物理学での仕事の定義は、ある力をもって、ある距離、物を動かすことです。エネルギーはこの仕事をする能力のことです。そこで、力とは何、ということから話は始まります。一つだけ数式です。F=ma という運動方程式と呼ばれるものがあります。ここからすべてが始まります。F は力、m は質量、a は加速度です。ここまでで頭が痛くなる方もいらっしゃると思いますので、次に行きます。

力を出すためには、速さを増す（加速）必要があるということですが、いきなり速くはできません。そこでまず、地球という大地の力を味方に付けるのです。地上のものは、すべて地球の重力（加速度）により、地球の中心に引き付けられています。この重力が地球の力となっています。これに逆らわないところから始めましょう。自然体というのは地球に逆らわないことです。きつい、と感じたら、まず自然体です。地球に任せて、静かに呼吸をしましょう。そして、やおら動き出すのです。動き出しも地球の中心に向かって、始めましょう。足踏みは上にあげる事ではありません。下に向かって踏み込むことです。すると、地球から反作用で力をもらえます。頑張らないところから始めましょう。

自然には重力以外にも様々な力が宿っています。日本は様々な自然に恵まれています。そんな贅沢な環境の力（エネルギー）を意識的に取り入れましょう。花や木や、雨や風や、海や山や、月や太陽や、すべてにエネルギーがあります。これを頂いて、日々を無理しないで過ごしましょう。

