

初心

新年度、新学期が始まり、職場や学校、家庭などで新たな環境での生活となり、それぞれに工夫をされていることと思います。物事は最初が肝心とありますが、何気に始めたことが、すでに目的に向かう方向性が違っていることもあります。これに早く気づいて修整することは登山などの例を出すまでもありません。

私事ですが、この四月に二人の孫が小学一年生になりました。ささやかなお祝い会をしましたが、私からの一言は、「きをつけ」でした。一年生の最重要課題です。これを正しくできるか否かで人生が決まると言っても過言ではないと思います。

AIに気をつけ、を聞いてみました。以下の斜線の回答です。

「気をつけ」は、直立不動の姿勢を求める号令であり、かかとを付け、つま先を約60度開き、背筋を伸ばして指を伸ばした手をズボンの縫い目に当てる姿勢。学校、軍隊、式典などで集団の規律を整える際に使われる。

「気をつけ」の動作とポイント

- **足:** かかとをくっつけ、つま先を約60度（女子は45度）開く
- **身体:** 背筋を伸ばし、あごを引いて前を見る。
- **手:** 指を伸ばして揃え、中指をズボンの縫い目に当てる。
- **動作の意識:** 気持ちを集中させ、微動だにしない。

さすがAIで正解ですが、これは作られた最終姿勢、いわば目標目的です。この姿勢に至る過程も大事で、これもある程度AIが答えてくれますが、実践するのは本人です。呼吸や重力などが関係した自然体で整え、次の動作に無理なく入る準備が気をつけです。この基本を早い時期に身に付けると、様々な場面で生かせ、目標へ向かえます。

結果や目標に達するためには、正しい方向に正しい動きをする必要があますが、始まりの基本が何より大切で、ベテランでも初心に戻ることも必要です。1か月も経つと、1度の角度のずれも大きな方向の違いになってきていますので、この時点で客観的に基本の見直しをしてみましょう。

