

スローモーション

スポーツ競技で微妙な審判にコマ送りやスローモーション画像が用いられ、正確な判定がなされることがあります。

手術の準備の一つに、スローでリハーサルすることがあります。一つ一つの動作をゆっくり連続して行います。力の配分や方向性などを確認し、画像などの情報も同時に記憶に残します。音楽家も指の動きや楽譜、音などを確認しながらスローテンポでリハーサルをします。

この方法で、普段何気なく流していたことに、新たな発見や気づきが得られます。スローで行うことは分析することでもあり、その間、様々な脳機能が働いています。素早くやることが、頭が働いているということではありません。長考される静かなプロ棋士の脳はフル回転しています。

日常の様々な行為を、スローに行ってみましょう。注意力が増します。そして次第にスピードアップすれば、正確に素早くできるようになります。

春はいろいろな花が咲き誇ります。ゆったりとした歩調で、自然を鑑賞しながら、スケッチをするように散歩を楽しんではいかがでしょうか。心身がリフレッシュされると思います。

