

お知らせ

10月21日～23日は、本学文化祭でした。

10月21日～23日は、本学文化祭でした。今年は生活美学研究所も文化祭に参加。22日（土）に、鳴松会との共催で本学卒業生を講師に迎える講座、「鳴松会クリエイティブサロン」を開催いたしました。日本健康太極拳協会（楊名時八段錦太極拳友好会）師範である福井淳子先生をお迎えした太極拳の講座です。われわれスタッフもお客様に交じって体験させていただきました。一見簡単そうに見えるポーズも、なかなか先生と同じにはならないなあ、と思っていたのですが、「はじめから同じにできる必要はまったくなく、少し違っていたとしたらそれがいまの時点で自分にできるかっこうなのであって、”そこから完成形に近づけていくプロセス”が大切」ということを教えてくださいました。身体だけでなく内臓（胃・脾臓）をのばすことを意識した動きや、はずみをつけないようにゆっくりと重心を移動させる動きには、普段使わない筋肉を使っていることが実感できます。決して激しい動きをしているわけではないのに、終わるころには皆、じんわりと汗ばんでいました。

