

たかつき DAYS

[広報たかつき]
令和3年 No.1397

4

知る 広がる 好きになる



高槻ゆかりの若手棋士に聞く
今、将棋に注目したいわけ

10 たかつき10年の
まちづくりビジョン

14 令和3年度施政方針

20 新型コロナウイルス
ワクチン接種

将棋の聖地が高槻へ

関西将棋会館の高槻移転に
濱田市長が喜びのメッセージ!

高槻市長 濱田剛史



Instagram高槻市公式アカウントで「たかつきDAYS」4月号特集のこぼれ話を配信中!



キレイな姿勢を保つには?

肩の力を抜く、深呼吸するなど自然にキープ。改めて背筋を伸ばすと気持ちもシャントする

肩や腰が痛いときは?

肩甲骨を動かす、腕を回す、席を立てて歩くなどで、とにかく固まった部分をゆるめるよう工夫

正座がツライときは?

足の指の重ね方など密かに位置を少し変えながら、気付かれないように対処。でも一番いいのは、あきらめて席を立てること!?

MANNERS

オフィシャルな場での オシャレとマナー

和室が多い棋士は、最初に和のマナーについて
師匠から指導を受けるのだそう。ポイントをおさえれば、美しくきちんとした印象に。



着物も洋服も自分に合うものでOK
けど大事な場合は合った服装とマナー



これだけは!の和室のマナー

まず素足はNG。着席の際の「上座下座」は最低限、畳の縁や敷居を踏まない、座布団を踏むのも失礼になるのでダメなどの基本も知っておきたい

和室×洋装の場合の洋服選び

正座から立ち上がる時を考慮すると、ふわっとしたスカートが多くなるそう。丈は膝の出ないミディ丈やミモレ丈くらいがおすすめ。長すぎると裾を踏んで大変なことになるおそれが

洋服もTPOが肝心!

一番に教わるのは、「人に見られる」場ではデニムなどカジュアルすぎる服装はNG。「派手な色は相手の気を散らすかもしれないから控える」という心配りはさすが

HELP!

からだに負担をかけず スマートに振る舞いたいとき

プロの対局は中継され、人に見られる機会が多数。長時間座りっぱなしのときのよくある「困った!」に、棋士も工夫しながらしのいでいた。

からだがか
わばったときは
まず深呼吸!



使える!将棋ライフのヒント

自己コントロールや礼節が求められる将棋の世界には、ビジネスや日常生活に参考になることがたくさんありそう。

気になるシーン、3人の若手棋士はどうしてる?

セルフメンテから
マメ知識まで

若手棋士のふだんの工夫

2

MENTAL

コンディションを最高にするための メンタルコントロールとふだんの習慣

将棋はメンタルスポーツ。気持ちが盤上に現れるから、メンタルを強く、平常心を保つことが「勝ち」につながる。常にベストな自分であるためのヒケツは、ふだんの生活習慣にあった。



焦っても仕方ないから必要以上に気にしない

緊張をほぐしたいとき、 集中したいときは?

緊張していることを自覚したら、深呼吸をしたり、いったん席を立ったりして気持ちをリセット。さらに集中したいときは運動、音楽、食べものだったり、応援してくれる人を思い出すなど、気持ちのなる「なにか」を持つといいそう

大事な場面での メンタルコントロール!

対局中ならどう考えるかをイメトレするなど準備。あとは必要以上に気にせず、リラックスしてのぞむ。あまり感情を入れないようにするのも手

大事な日の 前日や当日はどう過ごす?

疲れをためないよう外出は控え、体調を整えながら静かに過ごす。きれいな風景を眺めたり、ホットアイマスクをしたりしてリラックス。ストレスをためないようにするのも大切

勝負の時に 力を発揮するために

対局時間に集中できるよう早寝早起き。規則正しい生活があってこそ、ここぞの時に合わせた集中が可能に

生活リズムをつくるには?

朝起きたら1日のやることを決める、朝のルーティーンをつくるなど、自分にスイッチを入れる習慣を見つけてのが、ふだんから自分をとのえるコツ

何もやる気が出ないときは散歩したり、軽く腹筋したりとメリハリで体を動かす

朝起きたら窓を開けて朝日を浴びてストレッチ。そのままランニングに行くことも

気が抜けていると判断も弱気に。ふだんから気持ちを整えます



今からでも遅くない。考える力、自己管理能力……自分を磨く力をくれる将棋の力

将棋は、集中して考え続ける力が自然と身に付くという。さらに先の先の先まで読みながら経験を情報として積み重ねることで直感的な決断力が養われ、常に自分を客観視しながらコントロールする力も備わるのだそう。「勝った喜び、負けた悔しさを通じて相手を思いやる心を育む」という将棋には、たくさんの学びが詰まっている。

結果を出したい
人には将棋!?