

運動のススメ。

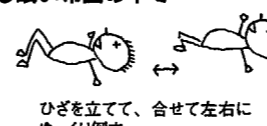




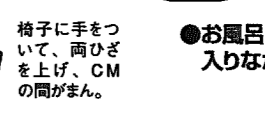
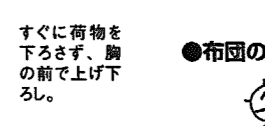
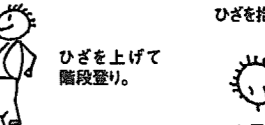
vol.11 ~いつでも、どこでも、ハイ運動~

♪ヒュールリ〜 ヒュールリ〜ララ〜♪ 寒い冬が続きます。天気が悪いとあまり外へ出たくありませんねえ。ジョギングもウォーキングもちょっとおっくうになります。仕方ないので運動はしなくてもいいです……なんて言いませんよ。今月も運動をススメま〜す。



 <p>朝</p> <p>1日の目覚めの時間、ストレッチを中心にゆっくりエンジンをかけましょう！</p>	 <p>日中</p> <p>身体を活発に動かしましょう！歩いて持久力を高め、意識的な動きで筋力をつけましょう！</p>	 <p>夜</p> <p>心と身体の疲れをとり、リラックスしてぐっすり寝ましょう！</p>
--	---	---

できるだけ普段の生活の中に「健康づくり・体力づくりのための動き」を取り入れてください。

<p>朝</p> <p>●眠い布団の中で</p>  <p>ひざを立てて、合せて左右にゆっくり倒す。</p> <p>●洗濯のついでに</p>  <p>タオルを肩幅に持って、前後・横に倒す。</p>	<p>日中</p> <p>●テレビを見ながら</p>  <p>椅子に座って、5〜10分の足踏み。</p> <p>●買い物しながら</p>  <p>買い物かごは、カートに乗せず、手で持つ。</p> <p>●お料理しながら</p>  <p>背伸びしたままがまん。ひざを曲げたままがまん。</p>	<p>夜</p> <p>●お風呂に入りながら</p>  <p>椅子に手を置いて、両ひざを上げ、CMの間がまん。</p> <p>●布団の上で</p>  <p>足裏のマッサージ。指を1本1本引っ張って。</p> <p>●会社で</p>  <p>すぐに荷物を下ろさず、胸の前で上げ下ろし。</p> <p>ひざを上げて階段登り。</p> <p>お尻を30回以上揺らして。</p>
--	---	---

◎時間に合せて体操することも、生活のリズムができていいですよ。

みんなの体操

午前 5:55 NHK衛星第2 (BS11ch) 土・日
 午前 6:30 NHK教育テレビ (12ch) 月〜日
 午前 9:25 NHK総合テレビ (8ch) 月〜金
 午前11:30 NHK総合テレビ (8ch) 月〜金
 午後 2:50 NHK総合テレビ (8ch) 月〜金

ラジオ体操

午前 6:30 NHK第1放送 (837kHz) 月〜日
 午前 8:40 NHK第2放送 (1593kHz) 月〜土
 午後12:00 NHK第2放送 (1593kHz) 月〜土
 午後 3:00 NHK第2放送 (1593kHz) 月〜土

(参考) 体力アップレシピ (久保 明・黒田恵美子 著)

「亀田鵬斎」の碑・石瀬で発見

●岩室甚句と鵬斎の関わり合いに迫る！

昨年末、石瀬種月寺の墓地で、良寛と交遊のあった亀田鵬斎の碑が、岩室良寛会（有坂貞一会長）によって確認され、注目されています。約180年前に建立されたこの碑は、亀田鵬斎の碑としては、全国で2番目、新潟県では8番目であり、碑文は当時石瀬代官所で活躍した人物について記されていることから、文の内容も全国的に珍しく、貴重な史料となるものです。

付けるものとなります。そして今回、もっとも注目されるのが、亀田鵬斎と岩室甚句の関わり合いです。岩室甚句が史料で見受けられるのは天保年代であり、当初、岩室甚句は「岩室盆踊り甚九郎がし」と称されていました。簡単な節廻しであったものが、歌い継がれながら、改作されていき、近郷の遊客にも歌われ、そして旅人によって各地に広められたと推測できます。岩室甚句の一部は、伊勢神宮の門前街で伊勢吹上甚句、長野の飯山宿では獅子舞旋律として残っています。そして盆踊りを基盤としたこの甚句踊りが岩室温泉のお座敷芸に進

歩し、その後岩室の篤芸者といわれた小竜が中心となって、三味線や太鼓でアレンジし、節廻しも小竜みずからが持っていた岩室なまりを盛り込んで作り上げ、昭和の初期に完成に達したといわれています。しかし、口伝で人から人へと歌い広められていったため、今まで、歌の作成年代、作詞者などは特定できていませんでした。亀田鵬斎や良寛の生きた江戸文化文政期、旧家の史料では、亀田鵬斎と良寛らは岩室石瀬のお座敷で酒を飲み、歌い、踊ったと記されています。そしてその史料の中に、それまで歌われていた岩室甚句が、改作されたと思われような歌詞が見受けられるのです。それらと現在の歌詞を少し考察すると、「村の子どもと良寛さまは日暮れ忘れてかくれんぼ」の歌詞は、良寛の清純

岩室甚句
 へんやうやういし時 雲を巻いたらば
 別業が是て目で 巻りなれどもなほ
 女房が居たれば 遠き道もなほ
 へんやうやういし時 雲を巻いたらば
 別業が是て目で 巻りなれどもなほ
 女房が居たれば 遠き道もなほ

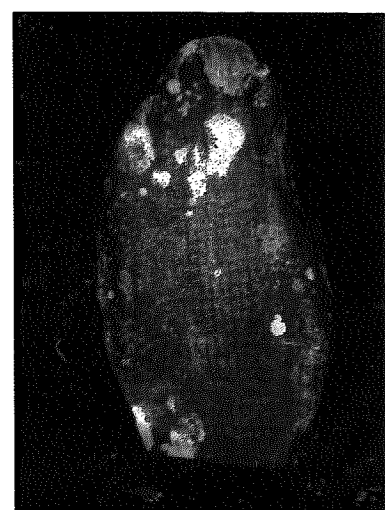


【参考文献】 亀田鵬斎 杉村英治著 / 三遊堂

亀田鵬斎

かめだ ぼうさい
 (1752~1826)

江戸の儒学者。庶民性をもった学者、芸術家であり、詩書画のいずれにもすぐれていたことから、当時江戸で最も人気があり、そのころ流行の文人番付では東の大関に挙げられている。酒徒鵬斎と称され、酔って書いた草書は珍重されたという。老中松平定信の寛政改革に伴う異学の禁で江戸を離れ、信州を経て文化6年(1809)秋、越後に入り、越後と佐渡に2年半ちかく滞在し、良寛をはじめ多くの文人と交流を深めた。江戸に戻った鵬斎は、みみず書きといわれるくねった字を書くようになり「鵬斎は越後帰りで字がくねり」と川柳に詠まれていることから、良寛との親密な交遊がうかがえる。



▲発見された石碑

岩室甚句の作詞者、そして歌詞の登場人物として亀田鵬斎をとらえるユニークな解釈が、より真実味を帯びたものとなりそうです。