

学びをしポート!

1985. 4. 25~

myらしいふ

159号

今号の記事

- ①冷えから身体を守るあったか体質になろう（生涯学習課主催成人対象講座）
10月28日（水）10:00~12:00 市民情報センター
- ②スポーツウエルネス吹矢教室（かぬまマイ・カレッジ講座）
11月6日（金）9:30~11:30 北押原コミュニティセンター
- ③楽しい日光彫（かぬまマイ・カレッジ講座）
11月9日（月）10:00~12:00 市民情報センター
- ④骨盤体操（かぬまマイ・カレッジ講座）
11月21日（土）13:30~15:00 市民情報センター
- ⑤早朝太極拳
10月24日（土）6:30~7:00 文化活動交流館芝生広場
- ⑥折り紙（かぬまマイ・カレッジ講座）
11月5日（木）10:00~12:00 まちなか交流プラザ



まなぼーやー

myらしいふは、市民編集員が取材・編集する生涯学習情報です。

簡単トレーニングで毎日を健康に過ごそう!



10月28日（水）市民情報センターで行われた「冷えから身体を守るあったか体質になろう」の取材をさせていただきました。参加者は9名。講師はライオンはりきゅう整骨院代表の東佳人先生です。

最初に腹筋、背筋、太ももの筋肉について大切なお話を。出来ていたことが出来なくなるのが老化。そんな出来なくなってきたことを少しでも出来るように、普段お家にいながら行える、筋肉を鍛える簡単なトレーニングや日常生活における心構えを教えていただきました。

お話を聞きながら実際に運動開始。姿勢を整え、一番弱りやすい膝や踵のストレッチ、足、太ももの筋肉を使ってジャンプ、スクワット、ランジなど。正しい姿勢、呼吸、フォーム、テンポで椅子に座ったままや立って出来るトレーニングです。

肩甲骨や股関節を意識しながらの腕のストレッチや首の体操で血流が良くなり、身体が温まっています。



参加者の皆さんも、先生の楽しいトークに励まされて無理をしない程度にチャレンジしながら、段々と全身がほぐれていきました。

この1年コロナ禍で家で過ごす時間が増えていますが、少しの時間でも、このような簡単トレーニングを行うことで出来なかったことが出来るようになり、脳の活性化にも繋がりと、健康な毎日を過ごすための大切な積み重ねになると東先生は話されていました。

一息吹いて健康促進



11月6日（金）北押原コミュニティセンターで行われたスポーツウエルネス吹矢教室（かぬまマイ・カレッジ講座）に取材に行ってきました。講師は栃木県スポーツウエルネス吹矢協会鹿沼中央支部支部長 4段の黒川幸昭先生です。

吹矢とは円形的的をめぐりて息で矢を放つ誰でも気軽に参加できるスポーツです。基本動作は腹式呼吸をベースとして行います。お腹の筋肉を伸ばし縮めて行う深い呼吸の腹式呼吸は血行がよくなり、筋肉の緊張がほぐれます。正しい姿勢と正しい呼吸が自然に身に付き集中力と精神力の強化も期待できます。

黒川先生は「礼に始まり礼に終わるスポーツウエルネス吹矢は厳粛なスポーツであり、認定試験や競技参加で更に分の目標を高く持ちやりがいのあるスポーツです」と言います。

この動作を5回行い、矢を吹きます。矢を放つ距離は6m・7m・8m・9m・10mとあり、最初は6mから始めます。認定試験があり、それによって距離が長くなっていくそうです。

受講生の皆さんは「思っていたよりも気軽にできたので楽しい」「先生が熱心なのでそれに応えようこちらも熱心になります」と話されていました。上をめざして頑張ろう！！という意気込みが伝わってきました。

基本動作

- ①礼をする
- ②構える（両足を肩幅程度に開き45°くらいに立つ）
- ③筒を上げる（3秒くらいで両腕を耳の位置まで上げる）
- ④息を吐く（9秒くらいかけて筒を下ろしながら息を吐く）
- ⑤息を吸う（筒を水平に口にもって行く）
- ⑥吹く（1、2、3で一気に吹く）
- ⑦息を整える（6秒くらいで筒を下ろしながら息を吐く）
- ⑧礼をする



伝統の美しさ～日光彫を始めよう

11月9日（月）市民情報センターで行われた「楽しい日光彫（かぬまマイ・カレッジ講座）」の取材に伺いました。講師は金田教先生。講座はまず、日光彫^{のり}についての話から始まりました。日光東照宮は1634年に建立の時、全国から集まった宮大工・彫物大工・漆工・金工・絵師等が精魂込めて造り上げたそうです。その彫物大工たちが仕事の余暇に彫ったものが日光彫の起源と言われています。また、日光彫の素材は「桂」や栃木県の県木「栃」などを用い、時間をかけて素材を枯らして基をつくります。彫の図案は、牡丹・菊・梅・桜等の植物が主に彫られています。今回は丸盆にあやめを挑戦します。日光彫の特徴としては、「浮かし彫※」「線彫」があり、線の幅を自由に変わるので、陰影の深い柔らかな線が描けます。

※「浮かし彫」は絵柄の輪郭を直角に削りだして、平面を浮き立たせるように彫る技法。



今回は、全8回講座中の3回目。参加者5名の皆さんは、一生懸命に彫り続けていました。「このような伝統工芸に触れることが出来て嬉しいです」との声も聞かれました。

次回以降、先生の指導を受けながら彫り進めて、仕上げに漆を施し、皆さんそれぞれ独特の手の込んだ豪華な作品が出来上がることでしょう。

素朴な木のあたたかさや日光彫の美しさを是非体験してみたいかがですか？

骨盤から体を整えましょう



コロナ禍で運動不足になっていませんか。気持ち良く身体をリフレッシュすることができる「骨盤体操（かぬまマイ・カレッジ講座）」をご紹介します。



取材当日に市民情報センターの会場を訪れると講師の白木沢恵美先生が笑顔で迎えてくれました。先生は「骨盤は体の土台であり、骨盤が傾くと健康を害してしまう。下半身の筋肉を鍛えて骨盤を安定させ健康を維持していきましょう」と話してくださいました。教室に4名の受講生が集まりレッスン開始。BGMが静かに流れ、ひもを用いた股関節のストレッチから始まり、腰を八の字に回す運動やかかとを上げたり下ろしたりなど、先生の明るいかげ声に受講生の動きもリズムカルになっていきます。背中を壁につけて足の間にペットボトルをはさんで立つポーズは骨盤底筋を鍛え尿もれを予防します。

「今日のレッスンを終わりにしましょう」という先生の言葉を聞いた瞬間、心地良い疲労感とともに体中がぼっかぼか。

帰り際に受講生が「自分の体がリセットされる感じでとてもすっきりする」とにこやかに話してくれました。

いつまでも若々しい身体を保ち続けたいと思っている方にぜひおすすめしたい講座です。



早起きは三文の徳！！



「おはようございます」と講師の柴田典俊先生の挨拶で始まった早朝太極拳講座。今年で20年目を迎えます。10月24日（土）の受講生は30人集まり、文化活動交流館芝生広場はいっぱいになりました。まずは準備体操。異国を感じるBGMが流れ、手・足をゆっくり動かしながら「伸ばす」「ひらく」「まわす」と全身をしっかりとほぐしていきました。

続いて入門編。全部で8つの動作をしていきます。基本の手型が3つあり、^{しゅけい}掌、^{しょう}握り手、^{かぎて}鉤手です。変わっているのが鉤手。卵を持っているような型で、皆さんも見たことがあると思います。姿勢は常に中腰（空気イスに座っている状態）で直線的な動きではなく、ゆっくり流れるような曲線的な動きです。更に重要なのは呼吸の「吐く方」だそうです。ゆっくり時間が流れあつという間に終了。体もほぐれポカポカ。肩が柔らかくなった、体が楽になったと受講された方も感じられるようです。

太極拳は無理なく体幹が鍛えられます。更に全身のバランスが整い安定するので、転倒予防に非常に効果が高く、介護予防には理想的な運動です。是非！朝の散歩がてら参加してみたいと思います。とても気持ち良いですよ。



おりがみ

紙を折って動植物や生活道具などの形を作る日本伝統の遊びである「折り紙（かぬまマイ・カレッジ講座）」が11月5日（木）まちなか交流プラザで開催されました。

教室に入ると、季節を表す大輪の花や盆栽・ピアノ等折り紙で出来た作品が多数展示してあり、寺崎恵美子先生のご指導のもと、5名が受講しました。全ての紙には表・裏・縦・横があり、つるつるした面が表、半分に折って折りやすいほうが縦になります。



この日製作したのはカレンダー。12枚の色とりどりのA4サイズ画用紙をひし形に折り、のりもテープも使わずに球体に組み立てます。12面に1月～12月のカレンダーシールを貼り完成です。

取材班も皆さんと一緒に体験させていただき製作に没頭してしまいました。最初は難しく戸惑いましたが、先生が一人一人に分かりやすく丁寧に教えてくださり、同じ工程を12回繰り返すうちにコツをつかみ楽しくなりました。

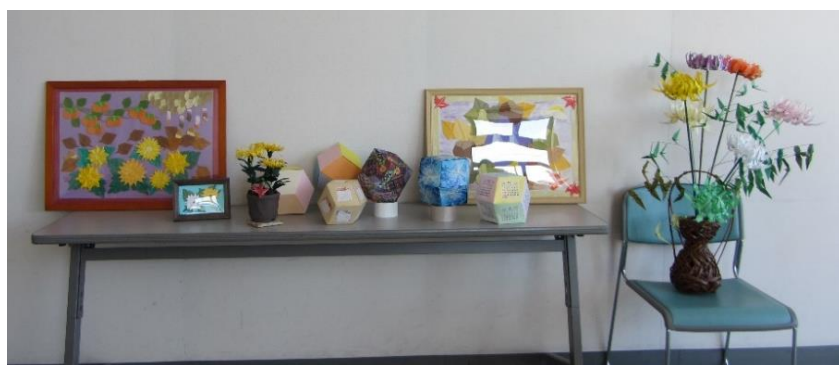


受講生は「忘れていたことを思い出すかのように指先が動き、いくつになっても教えていただくのは楽しい」「やっこさんや鶴くらいしか折れなかったが自分の作品が完成してうれしい」と笑顔で答えてくれました。

先生はボランティアで地域の方々に折り紙の良さを広め、夏にはひまわり、秋には十五夜うさぎ・ハロウィン・コスモス等を色紙に貼ったり、折り紙で作った額ぶちにお花を飾ったりと、四季折々の作品を折っているそうです。

今回の作品の球体の中に小さく折った鶴をいくつか入れ、空中にポンと打ち上げるとくす玉のように割れて鶴が飛び出し、見ている方が驚かれるそうです。

コロナ禍でも、暮らしを彩る折り紙で指先を動かし毎日を楽しんで過ごしましょう。



編集後記

2021年がスタートしました。

去年は色々な意味で辛い1年でしたが、同時にまた、沢山の大切なことに気づかせて貰うことが出来ました。

今年はどんな年になっていくのか...分からないけれど、みんな一人一人が人任せではなく、しっかりと自分の心を持って、日常を大事に想う気持ちがあれば、良い方向に向かい、優しい春を迎えることが出来るのではないかと思います。

西本恭子