

かしま灘楽習塾

だより



〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中 4631-1
 鹿嶋市まちづくり市民センター内
 TEL 0299 (85) 2601・FAX 0299 (85) 2602
 E-mail kashimanada_info@yahoo.co.jp
 URL http://www.geocities.jp/kashimanada_info

第12号

「ホームヨーガ」講座

塾生 松寄 知子

ヨーガ初体験の私は、体が硬くて曲げる動作もままならず、メタボのお腹も邪魔をしてなかなか思うように体が動いてくれませんでした。初めて聞く言葉（マントラ）を発しながら、その声に合わせて動いていくのですが、不思議な気持ちと不安感（頭の中には、“これは何か変！？ オーム教なのでは、帰りに断らなくっちゃ”）が募り、あっと言う間に時間が過ぎたように思いました。



ヨーガの講座風景

最後に先生から、“何か質問があれば”の声に、私は手を上げてました。

「あの一、オームと何度も言っていました、あのオーム教と関係があるのですか？」先生は笑いながら、「いいえ、ぜんぜん関係ありません。ハタヨーガが大変迷惑を受けているんですよ。本当に困っています」とおっしゃいました。この言葉を聞いてホッと小さな胸をなでおろしたことが思い出されます。今では、ヨーガのアーサナ（ポーズ）もいろいろ覚え、プラーナーヤマ（呼吸法）もマスターでき？メタボからも脱出？体も軽くなったように思います。

“継続は力なり”と石鍋先生から励まされ、ご指導を頂きながら、これからも楽しく続けていきたいと思えます。



「美しく楽しいフラ入門」講座

塾生 横田 登美子

ストレッチ体操で始まり、伸びたり縮んだり…。これがとても心地いいのです。

時々関節の音に「これは年齢には関係ないそうです。」と先生のやさしい言葉に救われています。

フラを始めた頃は、手と足どちらかに集中するとちぐはぐになってしまいました。それもようやく出来るようになりましたが、今度は振付けの順序が覚えられず苦勞しています。

まだまだ私達の踊りはラジオ体操並みですが、いつかは先生のように笑顔で美しくしなやかに踊れる日を夢見て、焦らずに楽しくこれからも頑張りたいと思えます。

塾生 鶴味 瑞恵

いつもお世話になっている方から「一緒にやってみない？」とお誘いを受け、初歩から始めましたが、アロハ・カウアイを一曲踊れる様になった時は本当に感動しました。日頃の成果を発表する機会も作って下さり、緊張しますが、先生が一人でステージで踊っている姿を見て、私も少しでも上達して、あんな風に優雅に踊れる様になる！と目標を遠くに見据えながら、隔週金曜日を心待ちにし、頑張っています。



フラ講座 発表会の様子

鹿嶋市民音楽祭に 鴨村先生の「お琴の教室」講座 三井先生の「尺八を楽しむ！」講座 出演！



「お琴の教室」塾生 小沼 隆子



鹿嶋市民音楽祭での演奏風景

えっ！かしま灘楽習塾の私たちが音楽祭に？

かしま灘楽習塾の「お琴の教室」に入会して月2回練習している私たちに、市の音楽祭に参加しようという先生のお言葉。「え～、大丈夫かな？」と思ったものの、目標を持って弾くことが上達のコツと練習に身が入っています。

一人で弾いているときの名演奏家（冗談です！）の私も、月2回の練習でみんなと息の合わせることのむずかしさを実感しています。ボケ防止と楽しみで始めたお琴ですが、なかなか思うように弾けなくて苦戦しています。でも一緒に始めた仲間がいますので練習の励みになっています。間の取り方などひとつひとつ教えていただいて、先生もご指導が大変だったと思います。今では一つの曲をみんなで合奏する楽しさや、みんなで息のあった演奏ができたときには「やったー！」という気分も味わっています。

その集大成がこの秋の音楽祭の参加。また、同塾の「尺八の教室」のみなさんと一緒に演奏することになり、合同練習の際、尺八のみなさんが素晴らしく上手に演奏しているのにビックリ！同じ塾生としてがんばらなくっちゃ……。まだまだ未熟で満足に弾けません、ハラハラ、ドキドキで本番を迎えます。

「尺八を楽しむ」塾生 益野 博

私が尺八教室の生徒となったきっかけは、35年前九州で在勤中わずか1年弱の間、尺八を教わっただけで鹿島転勤となり、そのまま縁遠い存在となってところに、かしま灘楽習塾の尺八教室開設を知人から紹介され、老後の趣味にこれを一つ加えてみたいという意欲が湧いてきたからでした。

尺八教室は、私のように以前なんか尺八と係わりを持っていた人が再度始めてみたいという人や、30年以上続けている人、全く初めての人など、さまざまな生徒が集まる教室となっています。生徒数は9名で始まり現在は12名となっています。

教室の運営は、練習日の都度、基礎のおさらいをしながら、次へ進むというやり方を取り、一方ではベテランの方が初心者へのアドバイスに当り、お互いに励まし合い全体の足並みを見計らって進んでいます。それだけに、初心者は練習日を離れての練習にも大きな励みとなっています。

尺八の持ち方、姿勢、楽譜の読み方など基礎の基礎から始まりましたが、今では一つの曲を全員で合奏できるまでになってきました。この1年間の中で、勤労文化会館の舞台に2回立つことができました。1回目は、本年4月7日の鹿島灘楽習塾発表会。2回目は、本年10月14日の鹿嶋市民音楽祭の中で、お琴との合奏に参加させていただきました。初回は無我夢中でしたが、今回は少し上手くやらねばとの意識があった精か緊張してしまいました。

三井揚香山先生から発表会の舞台に立つことを告げられた時は、若干無理ではないかとその実現性を疑ったものでした。しかし生徒はその発表会に向け、練習日の他に各自練習に励んできました。観客席の知り合いから「よかったよ」の言葉に嬉しくなり仲間の皆さんの顔も満足気でした。

尺八教室のよさは、志を同じくする仲間との練習が楽しみ、適度なプレッシャも出てきて、尺八の習熟を高めていく上で大切な「続ける」ことへの大きな支えとなっていることだと思います。目標と、その成果を試す場が提供される、かしま灘楽習塾の存在意義を改めて実感しているところです。




楽習塾での発表会



講座紹介

「フローワーキング」講座 講師 尾上 律子

 フローワーキングと聞くと、ピンとこないかもしれませんが、正しい姿勢で普段の歩き方を綺麗に歩くことをレッスンしている講座です。健康なのに、不健康に見えたり、自分の年より老けて見られたりと、印象は様々です。生徒さんたちの中にもいろいろな動機があってレッスンを受けています。2期も半分が過ぎましたが、私の講座は生徒さんとの距離感も近く、また生徒さん同士楽しく私生活の話に花が咲いています。

最初は猫背になっていたりと、片腕だけふっていたりと癖がありました。今は癖もなく私もビックリなくらい綺麗な歩き方になっています。生徒さんから「膝が痛くなくなった」や「肩パットがいらなくなった」など体の変化を聞くと嬉しい気持ちで一杯になります。

性別また年齢問わず自分への意識は皆さんお持ちなのだ、講座を持って分かりました。これからも、みんな綺麗に美しく、かつ健康になるよう私も頑張っていきたいと思います。

「新日本舞踊」講座 講師 要田 信子

徳川幕府の鎖国令により、二百余年、外国との交流が断絶していた鎖国時代に日本独特の文化芸能の発展・充実がなされました。日本舞踊は、この間に歌舞伎舞踊として始まり、近年では小曲の新舞踊が広く親しまれています。

「地球は一つ」の現代では、世界中の舞踊を楽しむことができます。長寿社会を元気で有意義に過ごすには、日本舞踊はじめ各種舞踊は最適です。全身で振りを覚える事、反復する事は、筋肉や脳の活性化に繋がっていること必至です。日本各地で、古い伝統芸能が失われつつある現状ですが、「日本の心」が凝縮している日本舞踊に、日本人としてのDNAがきっと故郷のような懐かしさを覚えるでしょう。

当講座では、実習室の大鏡に舞姿を映しながら、手拍子・足拍子・すり足・巴まわりと、良い汗をかきながら稽古に励んでおります。



新日本舞踊 発表会の様子

「スポーツ吹矢健康法教室」講座 講師 大塚 定司



◆あなたの健康応援します！！

簡単に言えば、筒の中に矢を入れて吹くだけの動作ですが、この動作が、体に素晴らしい効用をもつ、スポーツが「スポーツ吹矢健康法」です。

日常生活で行っている呼吸は、短いサイクルで肺に空気を取り入れ、吐き出すという「胸式呼吸」で、一般的なスポーツはこの呼吸法で行い、太極拳や気功などは「腹式呼吸」で行い、

特に精神統一を目的とした「静」のスポーツに多く用いられ、ゆっくりとお腹をへこませるように口から息を吐き出し、お腹を膨らませるように鼻から息を吸う呼吸法です。

スポーツ吹矢は、胸式呼吸と腹式呼吸の二つの呼吸法で行います。老若男女を問わずに室内で、誰でも、安心して出来るスポーツですので、あなたも一度体験してみませんか？

楽しみませんか！

「みんなで歌おう！日本の歌」講師 片岡 望美



こんにちは！ 土曜日の午後（第1・3土曜日 13:30-15:00）に日本の歌の講座を開いております。毎回、「みんな一緒に、明るく楽しく元気よく！」をモットーに楽しく歌わせてもらっています。

「歌の講座は初めてです」という生徒さんから、「他の合唱サークルにも参加しています」、「歌うの大好き！」というベテランさんまで参加頂いております。「初めての経験で受講を決める時、とっても迷いましたが、今はとっても楽しみにしているんです」との感想を頂き、皆で喜び合っ集っています。

“生徒さん一人ひとりが、歌うことを楽しんでくれば”と思い、開いた講座です。これからも生徒の皆さんと共に、楽しい講座をつくって行こうと思います。

かしま灘楽習塾 市民講師募集説明会 先生になってみませんか？

かしま灘楽習塾では、平成20年度開講に向けての市民講師を募集します。
下記の2回説明会を実施いたしますので、いずれかを選択してお申込み下さい。

平成19年11月22日(木)	13:30~15:00
平成19年11月24日(土)	13:30~15:00

申込方法は、ハガキ・FAX・Eメールにて、「説明会申込み」と明記し、必要事項を書いて申込みしてください。

- (1)氏名・年齢・住所 (2)講座の簡単な内容
(3)参加日時 (3)連絡方法(電話・FAX・Eメール)

申込み先

〒314-0031 鹿嶋市宮中 4631-1 まちづくり市民センター内
かしま灘楽習塾 「説明会申込み」係
TEL : 0299-85-2601 FAX : 0299-85-2602
E-mail : kashimanada_info@yahoo.co.jp

お気軽に、
お問い合わせ下さい



先日、自宅で天の川が見えました。ちようど真上で、周囲に邪魔な明かりが無いのも幸いでした。久しぶりに見上げた星空には見覚えのある星座が輝いていました。その後よく夜空を見ますが、このところ、夕刻の西には木星が、明け方の東には金星が明るく見えます。21時頃には木星がアンダロメダ座の大星雲が肉眼でもボツツと見えます。爽やかな秋晴れが続く、星達も輝きを増してきました。

さて、今回初めての編集担当でしたが、実際に私のやった仕事は第二文芸学部各教授の皆様に原稿依頼の電話だけでした。いただいた原稿をPCに打ち込んだり、写真や字数の配分などを考慮しながら紙面のレイアウト、イラストの選定、印刷等々、すべて事務局の方達がやって下さいました。事務局の皆様、本当に有り難うございました。

(M)

くつろぎスペース利用方法

- ・使用報告招書に記入をお願いします。
- ・事務局スペースへの立ち入りはご遠慮下さい
- ・帰る時は火の元、戸締りの確認をお願いします。
- ・事務所の鍵はセンター窓口に返却して下さい。

編集後記