

## 校友会行事



2019年7月24日  
第2回研修会



2019年7月24日 放課後クラブ

## みんなにリレー

### ■ 健康と登山と“秘境湯”めぐり 新井 安彦（4班）

私は、趣味の登山を生かすために平成13年からウォーキングにより健康保持に努めていますが、“健康はウォーキングから”“満足は健康から”と年間を通じて1日1万歩を目標に努力中です。昨年は10,733歩で目標達成です。ウォーキングは酸素を取り入れながら脂肪を燃焼する有酸素運動で健康維持の一番の基礎であり、歩くことは健康のビタミンです。会員の皆さんも忍耐と努力により健康維持・増進のためにビタミンの補給を明日からでも続けてはいかがでしょうか。次に趣味の登山にふれますが、ある年に岩手県の早池峰山・栗駒山の2泊3日の登山帰りに秋田県下の小安狭温泉、秘境泥湯温泉と川原毛地獄を散策しました。すると川原毛地獄の奥に“湯滝”があることを知り“秘境の湯滝を確認しよう”と登山を計画し、翌年8月初旬に山形県の鳥海山（2236m）に2泊3泊で雪渓と岩場のある花を愛でながらの登山を実施しました。下山後は、秋田県下の川原毛大滝湯をめざして矢島街道から湯沢街道の国道を経て湯沢市内の高松川支流の奇妙な名の“三途川渓谷”の入口にたどり着きました。細い舗装道路のくねった道を約4km進むと“川原毛大滝湯”の看板のある駐車場に到着。川原毛地獄は、別名“霊山川原毛”と呼ばれ青森県の恐山・富山県の立山と共に日本三大霊山の一つと言われている灰白色の溶岩に覆われた山肌で、いたるところから蒸気が噴出し鼻をつく強い硫黄臭。駐車場から渓谷へと約15分下るが“この川は熱湯のため絶対入らないこと”、源泉は上流1kmの川原毛地獄のある94.5℃の強酸性との注意の立入禁止看板などがありました。急坂を降りて行くと坂の途中で二本の大滝の全景が一望できる場所もあります。滝に到着すると男女別の脱衣所があるので水着に着替えて滝壺へ。大滝の高さ20mから二本の滝がダイナミックに落ちて滝壺や溪流はすべて天然の露天風呂であり、上流で沢水と合流して丁度良い適温である。二本の滝も水量が多く水と一緒に風も落下する天然の打たせ湯で世界でも屈指の“湯滝”とのこと。温泉水と強風にさらされ身体も気分も癒されました。適温露天風呂は、7月から9月ごろの季節と紅葉狩りの時期もお勧めです。秘境湯めぐりはいかがでしょうか。

## 寄稿コーナー

### ■ 聴きやすい声を維持するための唄の活用法 渡辺 栄雄（10班）

皆さん毎日声を出していますか？ここでいう声とは相手が聴き取れる音圧で言葉を伝えていますかという意味です。加齢による声帯の萎縮（声帯にシワが出来たり隙間ができて食べ物が気管に入り易くなり誤嚥性肺炎を引き起こす恐れがあります）、肺機能の低下、横隔膜の筋力低下等が原因で声が出にくくかすれる事が多くなります。明瞭で張りのある声を何時でも出せるようにするためには、次の様な事を「継続」して行う事が効果的です。①一つの声を長い時間出して呼吸機能を鍛える。②一つの声を上下させて声帯の筋肉を伸び縮みさせる。これを毎日数分行なうだけで声帯が鍛えられます。こうした努力をサポートしてくれる環境にカラオケボックスがあります。その昔私が謡曲をやっていた頃よく言われた練習方法に、川岸の対岸に向かって発声し対岸の人が聴き取れる声を作れというものでしたが今の世の中ではままなりません。これに代わる環境としてのカラオケボックスは絶好の発声練習場です。カラオケボックスなら音源があるので上記の「伸ばす声や声の上下」のトレーニングだけでなく、ついでに「自分の好きな馴染んだ楽曲」を使って次の様な事にトライするのは如何でしょうか？即ち先ず歌詞がいおうとしている意味を自分なりに理解解釈したうえで「出来るだけ明確な言葉で詞のストーリーに沿って声に強弱、ボリュームの大小、言葉運びの速度等」を意識しながら繰り返し唄う事で歌唱技術のレベルを上げる事請け合いです。是非トライしてください。軌跡ではこの後唄を通して相手に通ずる声作りの方法を連載する予定です。例えば 第1編：歌唱に一番大事な「腹式発声法」を身につけましょう。第2編：聴き手に何を唄っているかを判って貰うため「明瞭な言葉で発声」しましょう。

第3編：「音程、リズム」を体で覚えましょう。第4編：「歌詞の想いを表現」しましょう。等々を体験を基にした私流の内容でお伝えしようかと思っています。唄を楽しみながら喉を鍛え明瞭な発声を身に付け、歌唱技術をアップさせながら腹式呼吸で健康も手に入れることができます。見方によっては欲張りな考えですが一連の流れの中に織り込まれていますからたやすいことです。大事なことはやる気だけです。それでは次号以降をお楽しみに！！

## クラブ活動 報告コーナー

### ■ 童謡クラブ

2012年8月に発足してから7年目を迎え、御指導頂いた先生は3人変りましたが、クラブ員の歳は自動的に毎年1歳老けていきます。自惚れではありませんが段々歌が上手くなっているような気がします。気がするだけです。。。でも若さと声は衰えていませんよ。



### ■ シネマクラブ

11期の映画好きが集まり毎月1回、浦和パルコの映画館でそれぞれ好きな映画を見た後美味しいランチを食べながらわいわいダベリングをしている仲間たちです。映画の予告編を見るとついつい来月も見たいという誘惑もありますが、美味しいランチを探して食べるといった楽しみもありますよ。



### ■ ハイキングクラブ

熊との遭遇！！

7月末に塩原溪谷のハイキングに行きました。2日目の溪谷歩きもみんな気分爽快で楽しみました。終着地の不動吊り橋で休憩していた時、眼下の溪谷で子熊が散策しているのを見てみんなびっくり。野生の熊を見るのが初めてだったので感動しきりでした。自然と親しむハイキングはいいものですよ。毎月第三水曜日に行っていますのでぜひご参加ください。お待ちしております。



## 校友会情報

実りの秋になりました。今年度後半の行事をお知らせします。 **校友会**：10月23日(水)第3回研修会(実施済)、12月4日(水)史跡めぐり(渋沢栄一記念館)、令和2年1月8日(水)新年会、2月26日(水)第4回研修会、3月25日(水)総会・懇親会 **協議会**：10月17日(木)演芸発表会(実施済)、11月7・19日(木・火)歌舞伎鑑劇会、11月14日(木)第2回グラウンドゴルフ大会、11月28日(木)ウォーキング大会、12月12日(木)ボーリング大会が予定されています。

## 寄稿コーナー

### ■「ギリヤーク尼ヶ崎」－大道芸人の魂－ 菅原 久美子(5班)

白髪の長い髪、深く皺が刻まれた顔、大きく曲がった腰、やせ細った身体、特異な雰囲気漂わせる一人の老人。「この人は一体何なのかしら・・・？」 私はテレビのドキュメンタリー番組の画面に見入った。彼の名は「ギリヤーク尼ヶ崎」、知る人ぞ知る伝説の大道芸人である。1930年生まれの88歳、舞踊家から大道芸人に転じ、50年となる。日本各地は勿論、かつてはパリ・ニューヨーク・モスクワなど世界の路上でも公演してきたという。演じるのは「よされ節」「念仏じょんがら」「涅槃じょんがら」等、激しく迫力ある舞で独特の世界観を表現してきた。以前は「鬼の舞」と言われたが災害被災地の訪問などを通して今は「祈りの舞」「鎮魂の舞」となったという。長年酷使してきた彼の身体は今満身創痍。胸にはペースメーカー、脚は半月板損傷、数年前からはパーキンソン病と脊柱管狭窄症を患い自力で歩くことさえも覚束ない。そんな状態にも関わらず何と彼は今も現役の大道芸人なのである。彼は毎日公園での練習を欠かさない。「僕はプロだから・・・一日も休んだらだめなんだよ。」と話す。大道芸人としてのかかわりは強く観客からの投げ銭をずっと生活の糧としてきたという。2018年には芸歴50周年の記念公演が新宿の広場で行われた。この日は新作「果たし合い」も披露する。「果たし合い」とは「自分との戦い・葛藤」なのだと言う。ギリヤークの葛藤とは・・・公演当日体調はいつもにも増して悪く立ち上がるのもやっと。「身体が重い、脚が棒のよう」と嘆く。約2000人の観客が待つ広場に車椅子に乗ったギリヤークが現れた。立ち上がり演技が始まる。そして何とあの脚で片足立ちとなって舞う。一步一步と力を振り絞るかのように階段を上り最後は観客の手を取って踊る。「渾身の舞」彼の身体の何処にそんなエネルギーが残っていたのか・・・このエネルギーはきっと彼の心、魂から生まれたもの。魂は肉体を超越するのだろうか。テレビに映る観客の目に涙が溢れていた。私の頬にも涙がつつあった。ギリヤークは語る。「踊ることは生きること」老いと病は誰にも訪れる。それに抗い命を削るかのように彼は今も踊り続ける。一人の大道芸人の真摯で壮絶な生き様に私の心は大きく揺さぶられた。

参考資料 NHK「ハートネットTV」 フジテレビ「ザ・ノンフィクション」 Wikipedia  
「ギリヤーク尼ヶ崎」 YouTube 動画 その他

### ■ 編集後記

秋真っ盛り、実りの秋と観光などに良い季節となりました。いつも校友会運営には会員皆様方のご協力をいただき感謝しております。「軌跡」第24号をお届けします。毎年のことですが月日の立つのが早く今年もあと2カ月余りになってしまいました。風邪などひかないよう健康に留意してお元気にお過ごしください。

編集責任者・坂本 旭

編集・発行 シニアユニバーシティ大宮校 11期校友会 広報部

ホームページ <https://senior11omiyahp.jimdo.com/> (29,10より変更) 大宮11期校友会で検索  
又は <https://su-omiya-kyougikai.jimdo.com/> シニア大宮校協議会で検索