

「マイ祝詞」「マイ箸」「マイボトル」「マイタオル」持参でお願いします

私の思い

朋友会会所
石井 富子

「人型のおかけ」

私の娘が介護師の資格を取るため、国家試験を4人の友達と一緒に受けました。結果、娘一人だけ受かり喜んでいましたが、友達のことを思うと複雑な気持ちでした。

5年ほど前、私の友達の所に人型をお願いに行くと、家族全員、姉弟の名前も書いてくれました。その2年後、友達の娘さんも看護師の試験を受けて、5人の

内で一人だけ受かりました。友達は、娘から「石井さんの所のお札は必ず受けておいてね!」と頼られました。

また、ある時は、その友達から「石井さんの所のお札を受けてから、姑さんも、その旦那様も楽に亡くなりました。寝ているみたいで、いつ目が開くかな?」と思っ、顔ばかり見ていたわよ!良かったよ!」と言われました。

朋友支部から、会合所になりました。伶人は3人となり、尾崎さんが昇天されて会員は5人となりましたが、これからもご神業にがんばって参加していきたいと思ひます。

この道一筋

「能楽『謡・仕舞』のすすめ」

福岡支部

金原 孝典

わたしは能楽「謡・仕舞」を長年お稽古していますが、怠慢からか師匠からご指導を受け続けています。しかし、お稽古のおかげで謡・仕舞の修得以外に、自分のために大役役に立っています。そこで皆様にも役に立つと思ひ、おすすめをいたします。

おすすめポイントは、教えにある「芸術文化活動」もですが、わたしの一番のおすすめはお稽古をすることにより、健康と体力維持に良いところです。

呼吸(発声) 謡は腹式呼吸です。普段行わない腹式呼吸をすることで身体に良い変化が起きます。お腹を膨らませて息を吸うことで、内臓や普段あまり使わない筋肉が刺激され、お腹周りを引き締めて、内臓脂肪の減少やダイエット効果が期待できます。発声をするために姿勢がよくなり、声量が増えて、祝詞を奏上するときに役立ちます。また、筋肉を動かすには酸素が不可欠です。絶えず呼吸方法に気をつけていますので、胸式での呼吸もうまくできます。吸った酸素を血液に取り込み、全身の筋肉の細胞に送れば遅筋が刺激され持久力がつきます。霊場で、息切れをしないでお参りが出来るようになるでしょう。

構えと運び 能の基本の動作に、「構え(かまえ)」と「運び(はこび)」があります。

構えとは、まっすぐに立った姿勢のまま胸の前に張り、身体を少し前に傾けて、膝を軽く曲げて直立よりもやや前に重心を置く姿勢です。この姿勢を維持しながらの歩行を、運びといひます。歩行の基本はすり足で、かかとが離れないように歩行することにより、背骨と脚を結ぶ大腰筋が鍛えられます。大腰筋は、立ったり歩いたりする動作を支える働きで、年齢と共に衰えがちになります。

筋肉量が減ると歩く速度が低下し転びやすくなるなど、日常生活にも大きな影響を及ぼします。構えと運びにより、足の筋肉もついてきます。また、日々の生活で構えを意識することにより、姿勢も良くなりX脚・O脚・スマホ肩(首)の予防にもなると思ひます。正しい歩き方を実践することで、洗練された印象をもたれます。また、仕舞の型は、祭式の所作に通じるものがあります。

能は、「敷居が高い」とよく言われます。そのために、お稽古のお誘いをしてもら遠される方がほとんどです。この見方を変えていただき、謡で身体の内側の強化を。仕舞で頭・指先・足元まで気をつける「能エクササイズ」として、皆様に健康維持のためにお稽古をしていただきたいのです。