

なつこだち／青々と生い茂る木々。「夏木立」とは数本のこと、一本木のときは「夏木（なつき）」といいます。降り注ぐ雨や照りつける日差しを遮ってくれる心地よさ、生命力みなぎる木々の日陰は、人々にほっと息をつかせる場所です。

らしく

自分らしく、
粹なくらし

特集

広島のスポーツを応援しよう!!

戦国侍姿で注目を集め、動員のキツカケに▼ひろしまイベント参加隊
食とコンディショニングで、スポーツを応援▼AFC A（アスリート・フード・コンディショニング協会）
笑いの体操とヨガの腹式呼吸の組み合わせ▼広島笑いヨガチーム

第10回Hm助成団体決定！／支援団体のご紹介／人材バンク 名人 達人 宝人／ようこそ！公民館へ・安芸区内公民館／
らしくレポート・マツダラグビー部／らしくコラム・スポーツを通じた地域社会発展のVision／情報の森／プラザ通信





広島のスポーツを応援しよう!!

広島には、野球、サッカー、バレーボール…。かつて「スポーツ王国」として全国で活躍をした、スポーツ選手や、団体が存在します。他の選手、チームの台頭で、今は、栄光の座からは離れてはいますが、有力なポジションに立っていることは間違いありません。今回は、広島を拠点に、日夜努力を積み重ねている選手・チームを支え、応援し続ける人達の活動を紹介します。



▲ライトスタンドのコンコースで応援する様子

広島を盛り上げるための原動力として、 戦国侍姿で注目を集め、動員のキッカケに

ひろしまイベント参加隊



柿 辰丸さん

人の目に掛かる存在として

平成24年3月、映画やドラマなど悪役俳優として多数出演されていた柿辰丸さんが、17年間の東京での俳優活動から、自らの出身地である広島に活動の場を移動。まさに活動を始めようとした際に、知人を通して紹介された甲冑製作会社の社長と意気投合し、広島を元気に盛り上げるために作ったのが、「ひろしまイベント参加隊」(以降「イベント参加隊」)です。

「イベント参加隊」が、広島東洋カープをイメージした甲冑を纏った通称「カープ侍」姿で、マツダスタジアムのコンコースを歩くと、球場に詰めかけたファンの人たちが

は、はじめは驚いた様子を示していたそうです。しかし、活動を重ねるごとに、ファンの人たちも徐々に慣れて、2シーズン目に入った今年平成24年には、「イベント参加隊」のメンバーが現れると、記念写真を撮る人が増えているそうです。

盛り上げる主役は、
お客さん

「僕は、甲冑を違和感なく纏うことができたんですが、周りの人たちは、僕が今まで悪役として活動をしていたせいか、主役に近い存在でカープを盛り上げることに對して色々と思見してくれました。しかし、僕は、主役は、あくまでカープであり、お客さんと考え

誰もが知る存在で
街を盛り上げる

ています。僕ら「イベント参加隊」のメンバーは、その盛り上げをお手伝いする脇役だと思っています。確かに、見る側からは、「イベント参加隊」の中心的存在はカープ侍と認識されるかもしれませんが、僕たちメンバーの中では、そうではなく、あくまで「イベント参加隊」として活動させていただき、そのキャラクターのひとつがカープ侍と考えています。カープにとつては正義の味方ですが、他の球団から見ると悪役に見えるかもしれません」と柿さん。

「イベント参加隊」のみなさんは、現在、マツダスタジアムを不定期で訪れて、応援に参加しています。さらに最近では、野球の応援以外にも、広島県内各地で様々なイベントが開かれる時に、賑わいを生み出すひとつの存在としてメンバーに出演依頼が舞い込んでくるそうです。「広島を元気に盛り上げたい」という「イベント参加隊」の立ち上げ当初の思いに一歩ずつ近づいていっています。



▲注目をあびる様子

夢の実現に向けて
2年目の今年、「イベント参加隊」の皆さんの認知度も上がり、マツダスタジアムや、広島県内各地のイベント会場でメンバーを見かけた時、多くの人たちが彼らに気がつくようになりました。しかし、メンバーのみなさんは、今に満足することなく、近い将来、カープ侍としてだけでなく、もっと違った形で広島を盛り上げることと考えています。

「イベント参加隊」が、広島イベントを盛り上げ広島を元気にする存在になれば、というのが皆さんの最終的な目標なのです。

らしっく contents

Vol.33
夏木立号
2012.7

ページ	特集
1	広島のスポーツを応援しよう!! ひろしまイベント参加隊 AFCA アスリート・フード・コンディショニング協会 広島笑イヨガチーム
5	第10回Hm助成団体決定! 支援団体のご紹介 大塚未来会議〜大塚シンボル通り づくりプロジェクトチーム チームリーダー 谷 由美子さん 広島文化台風実行委員会 代表 東 琢磨さん
7	人材バンク 名人 達人 宝人 温々亭 眞喜子さん 紙ニューケーション.net 和 立通 啓子さん
9	ようこそ!公民館へ 安芸区内公民館
10	らしっくレポート マツダラグビー部
	らしっくコラム スポーツを通じた地域社会発展のVision 広島経済大学 経済学部 スポーツ経営学科 永田 靖 准教授
11	情報の森
15	プラザ通信



表紙写真 / ひろしまイベント参加隊が
カープ侍として出陣した様子!

いつでも、どこでも、誰でも気軽に 笑いの体操とヨガの腹式呼吸の組み合わせ

広島笑いヨガチーム
http://hiroshima-waraiyoga.org



▲活動の様子

「笑いヨガ」にも注目しています。「笑いヨガ」を1分間行うことは、10分間のジョギングと同じ有酸素運動を行っていることになるそうです。健康だけでなくスポーツの観点からも、「笑いヨガ」を推進していきたいとのこと。高齢者福

実践する理由とは

岡田さんは、スポーツとしての「笑いヨガ」にも注目しています。「笑いヨガ」を1分間行うことは、10分間のジョギングと同じ有酸素運動を行っていることになるそうです。健康だけでなくスポーツの観点からも、「笑いヨガ」を推進していきたいとのこと。高齢者福

5つの効能で体づくりを

普段の生活では、笑うためには様々な条件が必要ですが、笑いヨガでは偶然に任せるのではなく、意識的に笑おうとすることです。「健康になる(疾病予防)」、「一日中明るく快適な気分になる」、「人間関係を良くする」、「ストレスを抱えた時に攻撃性の高い感情を抑える」など5つの効能があると言われています。いつでも、どこでも、誰でも、気軽にできる健康法



▲講演の様子

であり、スポーツでもある「笑いヨガ」。「地域に笑いが溢れることで、街がもっと元気になるはず。日常的に笑いヨガを行うようになると、笑いの筋肉ができ、毎日の暮らしに自然と笑いとユーモアが多くなりますよ」と。笑う門に福来る、ではありませんが、笑いを通して健康的な体づくりを目指している気持ち伝わってきました。

キッカケは健康のため

「笑いヨガ」は、平成7年に、インドの内科医マダン・カタリアによって考案され、最初は5人でスタートしましたが、今では世界70カ国以上に広がり、数多くのサークルがあると言われています。

ここ広島では、平成21年、当時看護師だった岡田正信さんが、「笑いヨガ」に興味を持ち、リーダー養成講座を受講して、日本笑いヨガ協会の認定ティーチャー資格を取得、活動を始めました。また、平成23年には、同じように広島で「笑いヨガ」を推進している仲間7人と共に「広島笑いヨガチーム」を設立しました。

「笑いヨガは、誰でも理由なく笑える健康法です。冗談や、ユーモアによる笑いではなく、はじめは体操(エクササイズ)として笑



岡田 正信さん

食とコンディショニングを通して、 スポーツ好きな人たちを応援、サポート

AFCA (アスリート・フード・コンディショニング協会)
http://afcajapan.org

スポーツ選手の 食と体をサポート

スポーツを愛する、すべての人たちに「食」と、「コンディショニング(スポーツをするための身体的準備を整えること)」の大切さ、そしてその二つが密接な関係にあることを知ってもらい、知識を深めてもらうために結成されたのが、AFCA(アスリート・フード・コンディショニング協会)です。平成23年8月、料理人や、飲食店のマネージメントなど長年「食」の世界に関わり続けてきたAFCA代表の川崎孝治さんが、スポーツに関する取材を続けてき



川崎 孝治さん

たフリーライターや管理栄養士、そして元広島東洋カープのアスレチック・トレーナーの鈴木卓也さんと知り合って発足しました。「それぞれのプロが、実際の現場を見て、聞いて、食べた経験を活かして、未来に向けて健全なスポーツ選手を育成し、広島スポーツを盛り上げることができれば」と川崎さんは語ります。

持続的な活動を目指して

AFCA発足後は、短期大学のオープンキャンパスでの講演を皮切りに、高校の文化祭、小学校のPTAを対象とした講演会活動を



▲講演の様子

通して、「食」と「コンディショニング」の大切さを伝えていきます。「AFCAの活動の基本は、スポーツを愛する人たちが対象ですが、広い意味でAFCAの活動は、食育と考えることもできます。お父さんお母さんにも興味を持って話を聞いていただくことはもちろんですが、子ども自身も成長する過程で、日々の食事の大切さを学んでいくことは、とても重要です。近年、プロスポーツ選手の世界でも、やっと食とコンディショニングが注目されはじめ、個人で管理栄養士やトレーナーと契約されるようになりましたが、一般のスポーツ選手にはまだまだ浸透していません。だからこそ小さい頃から食についての知識を少しずつ学び、身体的準備を整えることを積み重ねていく。この習慣づけ、意識づけが大切だと考えています」と川崎さん。

もうひとつの狙い

またAFCAは、スポーツ選手を応援する立場と、もうひとつ、管理栄養士、トレーナーという職業に就きたい人たちを応援すること、スポーツ界の発展にも役立ちたいと考えています。「管理栄養士、トレーナーと言った仕事を持つ人たちが、将来その職業に就きたいと考えている人たちに、もっともっと、活動の場を提供し、その地位の向上と、生活の豊かさを感じてもらえるようにできたらと考えています」。食、コンディショニングを通して、スポーツをする人たちの後ろ盾となつて、支えようとしている組織の今後の活動が楽しみです。



▲デモンストレーションの様子