

あわゆき／うっすらと積もった、はかなく消えやすい春の雪。ぼたん雪、綿雪とも言う。気温が低いときに降る雪はさらさらしているが、気温が比較的高いと、雪の結晶どうしが幾つも結び付いて雪片となって降り、淡雪となる。

らしらく

自分らしく、
粋なくらし

CLOSE UP

スポーツが 地域とつながる 架け橋に



CLOSE UP 01

日本泳法神伝流広島游泳同志会
江戸時代から受け継がれる日本泳法
古式ゆかしき伝統武芸を未来に伝承



CLOSE UP 02

一般社団法人RIDE
あらゆるシーンで活躍する自転車
無限の楽しみと大きな可能性



CLOSE UP 03

特定非営利活動法人コーチズ
運動とスポーツの力で人と地域を元気に

連載

- ▶らしらくレポート スポーツしたい!を応援したい!! ～スポーツの楽しさは人の心と絆を育みます～
- ▶らしらくコラム・スポーツツーリズムは地域の架け橋 ▶ようこそ!公民館へ～南区内公民館～
- ▶人材バンク 名人 宝人 達人 ▶Hm助成支援団体のご紹介 ▶情報の森 ▶プラザ通信



江戸時代から受け継がれる日本泳法 古式ゆかしき伝統武芸を未来に伝承

かたてぬきかんこう
片手抜雁行の様子

CLOSE UP スポーツが地域とつながる架け橋に

いよいよ今年は「2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会」が開催されます。スポーツを通して、伝統武芸の継承、まちづくり、高齢者の健康に寄与している団体を紹介します。

日本泳法神伝流広島游泳同志会

<https://www.facebook.com/日本泳法-神伝流-広島游泳同志会古式泳法-1747716405537357/>

大正、昭和、平成、令和 時代を超え400年続く流派の歴史を受け継ぐ

武芸の一つとして、江戸時代に始まったとされる日本泳法。一般的に、古式泳法と呼ばれることもあります。日本水泳連盟が定めている正式名称は「日本泳法」です。長距離を泳ぐため、身を守るため、水中戦闘、泳力を誇示するための華々しい泳ぎなど、古くから武士のたしなみとして重んじられてきたそうです。古い流派は400年以上の歴史があり、現在、日本では13流派が継承されています。その中の流派のひとつ神伝流が、広島に伝わったとされるのは江戸時代後期です。この日本泳法を、大正9年から100年にもわたって受け継ぎ、活動しているのが「日本泳法神伝流広島游泳同志会」です。戦時中は活動が出来ない時期もあり



▲会長の静川周さん

現在、大学生から80代まで約40人の会員が在籍。競技水泳経験者はもちろん、入会後に泳ぎを始めた人もいます。毎週、日本泳法の泳ぎ方の講習会を、広島県立総合体育館の屋内プールで実施

ましたが、昭和22年に活動を再開します。「戦前は小中学生対象の講習会や、教員への指導を中心に活動を行い、戦後は昭和22年に元安川で講習会を再開しました」と、会長を務める静川周さん。

地道な活動を続け、100周年の記念の年に 聖火ランナーに選ばれる

現在、大学生から80代まで約40人の会員が在籍。競技水泳経験者はもちろん、入会後に泳ぎを始めた人もいます。毎週、日本泳法の泳ぎ方の講習会を、広島県立総合体育館の屋内プールで実施



▲寒中行事で水書を披露する様子



▲寒中行事で太刀遊を披露する様子

ています。「游方真・行・草」「片手抜」「諸手抜」、傘と扇を使った「扇返し」両手に傘を持つ「諸手日傘」といったさまざまな泳法があります。また毎年1月に原爆ドーム前の元安川で行う寒中行事(寒中水泳大会)、原爆忌の8月6日に行う奉納游泳、昇段審査会や県游泳選手権など、体験教室、講演、出張指導、演技披露などを通して、日本泳法の普及に務めています。「競泳はタイムを競うスポーツですが、日本泳法は、戦うための手段、身を守るための手段など、日本人にとって武道のひとつとして受け継がれてきたと思います。日本独特で伝統ある泳ぎ方が、人々を引き付けているのではと思います」と静川さん。講習会には、寒中水泳などを通して興味をもった一般の方が参加することも可能です。

令和2年に発足100周年を迎える記念の年に、会員の河本明子さんが「2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会」聖火ランナーの広島県代表のひとりに選ばれました。5月18日に元安川を日本泳法で泳ぎながら聖火リレーを行う予定です。被爆2世の河本さんは「祖父母や父から、水を求めて元安川に集まり、亡くなった方も多かったと聞いた。戦争や原爆で犠牲になられた方々のことを思い、世界の平和を祈りながら、まっすぐ前を向いて泳ぎ切りたい」と意気込みを語ってくれました。

広島で100年にも渡り、伝統を伝える皆さんの姿に、脈々と受け継がれてきた日本人の誇りや、強い志を感じました。



▲諸手抜雁行の様子

contents

01 特集 スポーツが地域とつながる架け橋に

▶日本泳法神伝流広島游泳同志会



元安川で
諸手日傘を
披露する様子

▶一般社団法人RIDE



「Keep Left Club」
活動の様子

▶特定非営利活動法人コーチズ



デイサービスで
「座ソラン」を
する様子

05 らしっくレポート ひろ記者が行く

▶スポーツしたい!を応援したい!!
～スポーツの楽しさは人の心と絆を育みます～

らしっくコラム

▶スポーツツーリズムは地域の架け橋
広島経済大学 スポーツ経営学科 教授
藤口 光紀

06 ようこそ!公民館へ

▶南区内公民館

07 人材バンク 名人 宝人 達人

▶人材バンク活性化委員会
似顔絵の描き方
山口 紀行さん

09 Hm助成支援団体のご紹介

▶地域見守り活動8・3会
▶沼田日本語教室
▶待つとる間に鶴折る会・ヒロシマ

11 情報の森

15 プラザ通信

あらゆるシーンで活躍する自転車 無限の楽しみと大きな可能性

一般社団法人RIDE

<https://ride2018jp.wixsite.com/ride>

身近な自転車の環境を整え地域活性

自転車をとりまく環境改善や、サイクリングの普及・振興、健康づくりや地域活性を図ることを目的に、「一般社団法人RIDE」は平成29年11月に発足しました。

平成25年に勤めていた会社を退職し、兼ねてから興味を持っていたサイクリストの集うカフェ「velo café voyage」を廿日市市にオープンさせた、堀啓二さん。古民家を再生したそのカフェには、多くの人が集うようになり、さらに活動の幅を広げていくために「一般社団法人RIDE」を立ち上げました。

「広島は、通勤通学はもちろん、日常生活で自転車を利用する人が多くいます。また国際観光都市として、毎年多くの外国人旅行者が訪れています。その外国人旅行者から見ると、自転車利用のマナーに戸惑うことも多いと聞きます。もっとも身近な乗り物であり、あらゆるシーンで利便性の高い自転車を上手く活用できれば、旅行者、地域住民、お互いにメリットになると思います。私たちがその架け橋になればと考えています」と理事長の堀さん。

自転車でもっと楽しく もっと安全なまちづくりを

主な活動は3つ。1つ目は、自転車専用道路・自転車専用通行帯等の整備、協力。2つ目は、日常で自転車を使う健康づくりの促進。3つ目は、観光客の来訪促進、地域活性のサポートです。さまざまな取り組みを行うために、堀さんは、自治体と連携を図ったり、現地を実際に自転車で走ったりと、日々活動しています。現在スタッフは、堀さんを含め6人ですが、活動に応じて700人近い仲間のサイクリストがサポートしてくれるそうです。

「自転車は、日常での買い物、自転車競技、サイクリングなど無

限の楽しみ方があります。スポーツとしても面白いし、健康づくりにも役立つ。でも利用する人たちが、それぞれの都合のみで考えていると、一つの点にしかならない。しかし私たちが上手く橋渡しをすることで、一本の線になる可能性も秘めています。その役割を私たちが担うことができれば」と堀さん。

今後は、自転車、自動車、歩行者が安全にシェアできるまちづくり、サイクリング指導者の育成や、サイクリスト視点での観光プランの策定などを考えているそうです。「自転車の最大の魅力は、あらゆるシーンに使うことのできる多様性だと思います。その多様性を上手く活かせば、もっと楽しく、もっと安全なまちづくりにきっと役立つはずですよ」と堀さんは語ってくれました。誰もが身近に利用することのできる自転車は、少し視点を変えてみるだけで魅力あるツールとなります。皆さんの活動から、単なる乗り物ではない、コミュニケーションツールとしての自転車の大きな可能性を感じました。



▲ 理事長の堀啓二さん



▲ 広島市内中心部初の自転車の祭典「サイクルフェスタ広島」会場の広島西飛行場跡地での視察の様子



▲ 「ひろしまとやま未来博2017・ひろしまとやまソーシャルライド」参加者



▲ 地域活性イベント「ツール・ド・ひろしま安芸高田」の様子

運動とスポーツの力で人と地域を元気に

特定非営利活動法人コーチズ

<https://npccoaches.org/>

高齢者の健康増進を目的に 生まれたニュースポーツ

平成6年の設立当初は、子どもたちの地域でのスポーツ指導支援を事業の中心に任意団体として活動をスタートしました。その後、高齢者への健康増進などに関する支援依頼が増加。これに対し、元暴走族の少年をサポートし、高齢者施設や地域に出向き運動指導者として活躍させる「青少年ケア・サポート事業」を実施したところ認知度が向上。平成12年10月に組織を改めて発足したのが「特定非営利活動法人コーチズ」です。

「活動を始めた頃は、子ども向けのスポーツ教室の講師派遣が主な事業でしたが、やがて高齢者の健康増進や介護予防プログラムを開発し、実施することが中心になってきました。その中で生まれたのが、世代を超えて取り組めるガンバルーン体操とガンバルーンゲーム、座ソーランなどです」と二代目の代表理事の兒玉尚さん。

オリジナルのゴム製のボールを使う「ガンバルーン体操」は、高齢者の介護予防や体力・運動機能の向上を目的に、椅子に座りながらの運動を中心に行う体操。簡単・楽しいをコンセプトに、参加者の皆さんに「しんどくない・楽になれる・失敗するけどおもしろい」と感じてもらえるように、プログラムを構成しています。また「座ソーラン」は椅子に座ったまま踊れるソーラン節です。日本人に馴染み深い「ソーラン! ソーラン!」のメロディを試行錯誤しオリジナルで作成。激しいソーラン節の踊りを、高齢者の皆さんにも楽しく、安全に踊ってもらえるように振付も独自にアレンジしました。他にも、



▲ 代表理事の兒玉尚さん

伸縮性のあるゴムバンドを使い、筋力トレーニングやストレッチを行う「つるかめぼんど」など、ユニークなネーミングで参加者が親しみやすさを感じているのも特長のひとつです。

広島から全国へ 高齢者から子どもたちまで広がる

現在は5人の講師が、広島市内はもちろん県内各地の集会所や、介護施設、デイサービス施設などで活動しています。プログラムは1回約1時間ですが、定期的に訪問することで、参加者や



▲ 福祉施設で「つるかめぼんど」をする様子

主催者の方に喜んでもらっています。「最近、体操教室に親子で参加されるなど世代を超えて広がってきています」と兒玉さん。さらに、ここで学んだ人たちが、全国各地で関連団体を立ち上げるなど、その活動の輪は広がっています。また教室以外、自宅でも気軽に取り組んでもらえるように、インターネットに動画をアップし、時代のニーズに応じた取り組みにも挑戦しています。

「スポーツは、いろいろな人が楽しめる世界共通の合言葉です。条件を世代などに合わせて変えてあげると、誰でも気軽に楽しむことができるスポーツになります。これからも、そのサポート役を担うことができれば」と兒玉さんは語ってくれました。高齢者の健康増進を目的にスタートしたプログラムが、活動が広がるとともに、3世代が揃って楽しめる運動へと進化したことで、大きな自信とこれからもっと成長をさせていきたいという思いを感じました。



▲ 「ガンバルーンゲーム」大会の様子



▲ イベント教室で「ガンバルーン体操」をする様子