

子どもから大人、若者から高齢者に至るまでのすべての人の文化を

文化高知

2020年7月 NO.216



[もくじ]

- 2～3 夏の星空…関 勉
- 4～5 高知県のオオサンショウオ（中）…町田吉彦
- 6～7 「高知の地名」の歩き方《歩く・見る・聞く・記録する・本にする》松浦武四郎の処世術…武内文治
- 8～9 土佐の国と雅楽…梅田 恵
- 10～11 自宅で元気にラジオ体操（健康寿命百歳をめざして）…山本 学
- 12 高知のカフェパウリスタ…飯高伸五
- 13 「アンテナ」顔面神経麻痺になった僕…下尾 仁
- 14～15 風俗歳時記・風伯

表紙デザイン：「クリームソーダ」 岩本 優花

公益財団法人高知市文化振興事業団

夏の星空

関 勉

写真は安芸郡芸西村で撮影した夏の天の川で、普通のカメラで三脚を使って、五分位のタイム露出をすると、このようにはっきりと撮影できます。

荒海や 佐渡に横たう 天の河
これは松尾芭蕉が新潟県の出雲崎を旅した時詠んだ天の川の句です。

この七月八月は四季を通じて、とりわけ天の川の美しい時期で、芭蕉もその豪華な天体ショーを、見のがさなかったのですが、実は私も芭蕉の見た新潟県の海岸に立って見たことがあります。すると七月には天の川は、はるか西の佐渡島の上には見えません。頭上より東になります。天の川が、佐渡の上に来るのはずっと後で、この名句は恐らく八月も下旬頃に詠まれたものではないか、と思います。

松尾芭蕉の心を捉えた天の川の

正体は、実は私たちの住んでいる銀河宇宙そのものの姿で、約二千億個の星の集団であると言われてます。太陽もその中の一つで、遠くから見ると小さな星粒に見えます。しかし二千億個もある星の集団の中で、人類が住めるのは私たちの太陽系だけだとすれば、なんと稀な、そして貴重な存在でしょう。そう思っ改めて天の川を眺めると、また実感が湧いてきます。今年の夏はこうした科学する眼で、星空を仰いで下さい。

天の川は高知県内でしたらどこでも見えるというわけではありません。なるべく街から離れた暗い場所で見えます。夜も二十二時から夜半にかけて、東南の空によく見えます。肉眼や双眼鏡が最高です。天体望遠鏡は、惑星の観察に威力を発揮しますが、天の川は肉眼にかぎります。夏は避暑で山や海に出かけて泊まる人が多いのですが、県内では天文台の在る施設もあり便利です。東から「国立室戸青少年自然の家」。大豊町の梶ヶ森。東津野村の天狗高原。石槌山系の瓶ヶ森。四万十町の「ホテル星羅四万十」なんか、いずれも私の利用した施設の中で四国では最も星の美しい場所です。

天の川を発見したら、北の空から南の空にかけて大きく流れている輝きには濃淡がある事を発見してください。天の川の中には暗黒星雲という不気味な雲のような天体があつて、光をとどころで隠しているのです。

さて次は有名な惑星を観測しましょう。夜も二十二時を過ぎ夜中が近くなる頃、天の川の南の果てにとりわけ明るい星が左右二つ並んで見えています。よく見てください。瞬いていません。恒星は明滅するのが常識ですが、惑星にはしっかりとした芯があつて、瞬かないのです。良く熟れた柿のような色をして、瞬かないで明るく輝くのが惑星の特色です。望遠鏡を持たない大昔の人は、こうした輝き方の違いから、惑星を見分け、そして星座の中をすこしずつ移動する様子を発見して、その天体は地球に近い惑星の仲間であろうと考えたのです。

そして十七世紀になって地動説で有名になったイタリヤの「ガリレオ・ガリレイ」が現れて、初めて天体望遠鏡を自作してよく観測

し、太陽系の事がわかるようになります。

写真では二つ並んだ惑星で、右側が環のある土星です。そして左の明るい方が木星です。天体望遠鏡があれば良いのですが、口径五十ミリメートル、七倍くらいの双眼鏡でも結構使えます。例えば、半月の頃の月のクレターや、木星の四大衛星。そしてチャームングな土星の環も見えます。星座の観察には双眼鏡が威力を発揮します。天体観測の手始めに双眼鏡と星座早見盤を揃えれば結構楽しめ

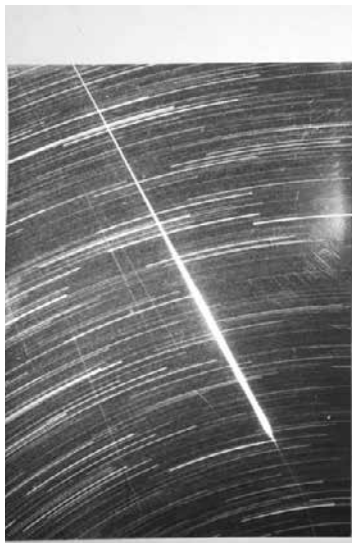


しめます。

春の頃には夕方の西の空に「宵の明星」として輝いていた金星は、七月から、「明けの明星」として朝方の東の空に輝きます。非常に強い光で、昼間でも見えることがあります。

そして、一般の人はUFO（未確認飛行物体）とよく間違えます。金星は表面が白い雲に覆われていて、太陽の光を強く反射するのです。惑星の中では一番明るく、次いで木星や土星、火星があります。

さて次に夏ならではの天体ショーを紹介しましょう。それは毎年七月下旬から、八月の中旬頃にかけて見える「ペルセウス座流星群」です。これは主に夜半になります。中心にして四方八方に飛びます。一時間に十個から多い時には五十



個ぐらい見えます。暗い流星が多いですが、明るいものでは一等星以上に輝くものもあります。流星の正体は、彗星がばら撒いて行った宇宙の塵だと言われています。砂粒くらいの小さなものですが、地球の気圏内に飛び込んできて燃焼し、一瞬明るく輝いて消えるものです。特に明るいものは「火

球」と呼びます。これのさらに大きなものは、隕石として地上に落下してきます。明治時代に香北町に落ちた「在所隕石」は有名です。さて、流れ星を見て、その輝く間に願い事を唱えれば叶う、と言い伝えがあります。みなさんはどんな願いをかけますか？ 私はこのチャンスに、新型コロナウイルスが完全に収束して、平穏な生活が早く戻ってくるようにお祈りいたします。

せき つとむ

一九三〇年 高知市生まれ。
一九四八年に高校卒業後「東亜天文学会」に入会して京都大学の山本一清博士の指導を受ける。
一九六一年十月「関彗星」発見。
一九八〇年から県立芸西天文館の講師を務める。
その後発見した小惑星に「竜馬」や「はりまや橋」、「よさこい」等の土佐にちなんだ名前をつけ、国際的に認められる。
現在も現役で、芸西天文台で子供たちの指導に当たっている。

高知県のオオサンショウウオ(中)

町田 吉彦

何とも情けない竹島川でのオオサンショウウオとの出会いであったのだが、今にして思えば、県内に飼育マニアがいかに多いかの裏返しである。オオサンショウウオの古称は「はじかみを」である。

はじかみは山椒の古称であるが、竹島川では匂いにはついで気づかなかった。一説には、調理の際に漂う香りであるとされているが、体験したことがないのでよく分からない。大型の動物であることから、かつては各地で食用とされ、また、薬効があるかどうかは疑問であるが、薬と称して利用されていたようだ。これは、野生動物の宿命である。高知県は典型的な山国で、清冽な水が流れる谷川に至る所にあるし、また、里山を流れる川にも恵まれている。ところが、彼らにまつわる伝説がないし、かつては食べていたという話もどこ

にもない。後述のように、高知県は一生を淡水で過ごす魚、すなわち、純淡水魚(二次性淡水魚)の種数がきわめて少ない。もしオオサンショウウオが大昔から生息していた在来種なら、蛋白源として食べられていても何ら不思議はない。

近年、各地の河川でチュウゴクオオサンショウウオによる遺伝子汚染が問題になってきた。京都市では日本在来のオオサンショウウオとの交雑個体が大繁殖しており、在来種が危ういとの見解がある。

日本ハンザキ研究所発行の「あんこう」第三号によると、一九七二年の日中国交回復時に、食用として一トン八百匹が輸入され、一部は京都の料亭に回ったものの、大多数の個体が賀茂川に捨てられたとある。また、ペットショップ経由と思われる個体が、各地の河川

で発見され続けているとのことである。ここで、この京都市の本種はご記憶願いたい。

中国のオオサンショウウオ属には少なくとも五種いることが一昨年の六月に報道された。五〜八種との説もあり、しばらく混乱が続きそうだ。今、日本で遺伝子汚染をもたらしているのは、古くから知られているチュウゴクオオサンショウウオである。全長一・八メートルになるとされ、中国大鰐(通称娃娃魚)として日本の種とは分類学的に別種とされている。ただし、形態の差は微妙で、雑種が子孫を残していることから、遺伝学的には別種と言えるまで分化していないのは明らかである。

鰐は魚偏に兎の旧字体で、サンショウウオを意味し、鰐魚も同様である。オオサンショウウオが学問の世界に登場したのは、一八三

四年から三八年にかけて、オランダのライデン市で分冊として発表された『ファウナ・ヤポニカ』(シーボルト『日本動物誌』)の爬虫類・両生類編である。本文はラテン語であるが、中国名として鰐魚が漢字で紹介されているのには驚く。

今日、中国の検索エンジン・百度百科では、国家二級重点保護野生動物(日本の文字に直しています)で、危機的になった要因は、生息地の破壊と断片化と述べられている。しかし、彼らの生息地は標高千五百メートルを超える流水域であり、ここまで徹底して開発がなされているかとなると疑問である。一昨年の五月、アメリカの科学雑誌「カレント・バイオロジー」に、中国での食用目的での乱獲が、驚くほど短期間のうちに壊滅的な影響をもたらしたとの報文が掲載された。ネットの情報では、国が保護区を設定している一方で、養殖が一大産業化し、高級食材の需要を支えているようだ。

竹島川の事件以降、土佐町の地藏寺川をはじめとする発見の報道が新聞紙面を賑わしたが、いずれも単独個体である。野外における

種は一定の分布域を有する遺伝子集団である。在来種であれば、集団で存続してきたことになる。すなわち、自然分布かどうかを判断するには、個体の確認では困難で、繁殖集団の確認が必須となる。竹島川はもちろんであるが、安芸市の市街地で発見された単独個体や、早明浦ダムで遊泳していた単独個体は逆立ちしても自然分布とは言えない。

環境庁は一九八二年に、「日本の重要な両生類・は虫類の分布(全国版)」を公表した。この報告書



は、今でも必読文献の一つである。この報告で注目すべきは、本種が多産する県では河川名や水系名を用いていることである。四国のオオサンショウウオについては、現在、自然生息地はほとんどなく、捕獲された個体の大半は本州から搬入されたと考えられるとし、県内で情報があった地方として、長岡郡(本山町・大豊町)、吾川郡(吾川村)、高岡郡(窪川町)、香美郡(物部村)を挙げた。また、四国の中で、自然分布地として最も可能性が高いのは高知県の吉野川上流地方であろうとした。分布図から判断する限り、この場所は「大豊町と思われるが、可能性が高い」とした根拠には言及していない。この報告書は、一九六二年に発表された愛媛県肱川村(現大洲市)の肱川の上流に当たる、河辺川沿いの石灰岩礫中で発見されたオオサンショウウオの化石に言及している。二〇一五年には同所から追加の化石が発表され、現時点においても、四国における本種の自然分布の唯一の確実な記録とされている。二〇一五年の論文は、哺乳類、鳥類、爬虫類、両生類の化石

の産出に触れているが、最も種数が多いのは哺乳類である。両生類は六種で、オオサンショウウオと一つの未同定(分類や種名が明らかでない)種を除けば、論文で扱われたニホンアカガエル、ヤマアカガエル、シュレーゲルアオガエル、ニホンヒキガエルは高知県に生息している。魚類に関しては、三十八種としているが、未同定である。

化石となったオオサンショウウオが生きていた時代は、本州・四国・九州が陸続きであったが、オオサンショウウオのような大型の流水性の動物の分布が水系の発達に完全に依存しているのは疑いない。高知大学農学部の高知明教授(当時)らは高知県の淡水魚の分布を調査し、淡水魚相は嶺北区と嶺南区に大別されるとして一九八〇年に発表した。当時の分類で、県在来の純淡水魚は二十二種であり、四十九種の京都府の半数以下しかなく、香川県の二十三種より少ない。嶺北区は吉野川の上流地域であり、地質帯としては四国山地の南側の三波川帯に属し、四国山地を西から東に縫うように流れ

る。この南に秩父帯と四万十帯が位置し、淡水魚相では嶺南区であり、県内の主要な水系が発達している。ただし、嶺南区の純淡水魚は十数種で、嶺北区より少ない。すなわち、嶺北区には本州と共通するオイカワ、スナヤツメ、ギギなどが生息しているが、これらは嶺南区にはもともと生息していない。すなわち、純淡水魚類相が極めて貧弱な地域が嶺南区なのである。

(下)へ続く

まちだ よしひこ

一九四七年 秋田県生まれ。高知大学名誉教授 理学博士。
高知県希少野生動植物保護専門委員、高知県文化財専門委員、環境省希少野生動植物保護専門委員など。
専門は水生動物学、地域の自然史科学。

「高知の地名」の歩き方

《歩く・見る・聞く・記録する・本にする》

松浦武四郎の処世術

武内 文治

今宵も夢にもみつる故里を
胡井志の里に草枕して

十五の春は、それまで育った「胡井志」を離れ中村市京町五丁目の近藤のおばさんの家が新しい下宿となった。布団と机だけの三畳間だが、時空の全てが自分のもので満たされていた。いつしか友達となった江戸アケミと二人で土曜日は見知らぬ地への冒険となり、バス停で「草枕」となった。高校一年の終わりに二人で鳥取砂丘まで寝袋をもって歩く旅をした。とんがった少年時代だった。

あれから五十年。矢りは丸くなり転がる石となった。仕事を辞めたときに長老から「働くは、端が楽」という意味。生活のための「稼ぎ」から解放された今からこそ「働く、生き方を」と隠居の極意をいただいた。人生百年時代。藤沢周

平の三屋清左衛門残日録的な生き方をと考えたがひと月で退屈。あと四十年をのんびりとは幻想であり刑罰でしかない。シーシュポスの神話のようで意味のない労役の繰り返し毎日のように思えてきた。

そうだ、「六十の春」は、もう一つの人生だ。これからの四十年、じっくり向きあえることを探そう。好きなことなら続けられ、少しは周りに役に立つ。そんな思いは、少年時代の歩く旅にヒントがあった。

それは、川村与惣太の「草枕」であり、伊能忠敬の「生き方」であり、松浦武四郎の「記録」であった。土佐を歩く三巨人の真似事である。

■川村与惣太生誕三百年

冒頭の和歌は、土佐一国を東は

甲浦から西は宿毛の松尾坂まできまなく見聞した川村与惣太の紀行歌集の一首。「胡井志」とは私の故郷・四万十町小石であり、実家のすぐ下にあった茶堂で「草枕」したのであろう。

今から、二百五十年前、与惣太は西寺（金剛頂寺）の別当職を辞して土佐一国の辺地紀行の旅にでたのが五十二歳だった。理由は記されていないが隠居の身として土佐一国を吟遊したいというのが本来の願いと考える。当時の滝や古城跡の名所のほか川や山、集落の地物地名が五五八カ所記されている。

この安永の「土佐風土記」ともいえる「土佐一覽記」を広く世に知らしめたのが山本武雄氏（室戸市在住）である。氏は「校注土佐一覽記」を出版するにあたり「はじめに」として、この歌碑を写真に載せ、旧大正町には三つの与惣太の歌を石に刻んでいると紹介している。

その五五八カ所を、アドベンチャーレーサーの田中陽希が日本三百名山をひと筆書きで歩き通したようにつないでいったらひと月もあれば踏破できる。ただそれでは面白くない。五六九首から、旅した季節、山や浜辺の地形、風や露

や雨などの自然現象、詠みこまれた動植物をデータ処理して頻度分析から風土の復原を試み、記された地名の変化を一七〇〇年代の土佐の地誌である『土佐州郡志』と相関してみる。そんな大人の道草をしていたら四年が過ぎてしまった。それでも甲浦から安芸郡を巡り、香美郡までは辿りついた。野根山街道や塩の道も訪ね歩いた。その途中に見つけたのが、佐喜浜や赤岡に残る伊能忠敬の測量碑であった。

■伊能忠敬没後二百年

根っからの旅好き、地図好きである。それでも伊能忠敬の理解は日本地図を完成させた人という寂しい次第。測量碑の発見をきっかけに井上ひさしの『四千万歩の男』と先述の山本武雄著『伊能測量隊土佐をゆく』を読んだ。

一身ニシテ二生ヲ経ル

下総・佐倉の伊能家へ養子となり庄屋として再興し、五十歳で隠居。同時に天文・測量の勉強を江戸ではじめ、五十六歳から十七年間日本を歩き尽くし日本地図を完成させた。人生を二つしてやったようなもので、退職者の鑑となるような生き方である。

地図と地名。これを学ぶことを

「二生」にしようと決めた。そのときに出合った人が松浦武四郎である。不思議なことに伊能忠敬が没した文政元年（一八一八）が生誕年となる人である。

■松浦武四郎生誕二百年

よほどの歴史ファンでもない限り松浦武四郎は知らないであろう。蝦夷地から北海道に改称されて百五十年の節目。最近になって脚光を浴びるようになり、NHKドラマ「永遠のニシバ」北海道と名付けた男 松浦武四郎」（大石静作・松本潤主演）も放映された。

明治新政府の役人でもない彼が、未開の蝦夷地を六度にわたり踏査して見聞と野帳をもとにまとめた膨大な著書と地図。アイヌ語を習得しアイヌの人との交流の中でその土地の名前や暮らしや文化を日常の細部にわたって描写したのが『石狩日誌』など。地域ごとに絵師による図を入れ読みやすい工夫を加え刊行した。圧政に苦しむアイヌの実情を『近世蝦夷人物誌』で世間に喚起したり、蝦夷地がどこにあるか子どもにもわかるよう『絵双六』を発刊するなど「伝える技術」も卓越している。

伊勢・松坂生まれの武四郎は十六歳で江戸に家出して連れ戻され、

親の許しを得て二両の路銀を渡され西国の旅に出たのが十八歳。途中「一小冊を懐にして日々の順路、村名、里程をしるし」て四国遍路を通し打ちし、『歩く・見る・聞く・記録する・本にする』という旅のスタイルを確立するに至った。歩く記録装置とも言える武四郎の真似事をしたいと始めたのが『四十町地名辞典』のホームページの開設と『奥四万十山の暮らし調査団』の小地名と民俗の集落調査である。

■地名は歴史の語り部

地名は大地に刻まれた歴史の語り部である。それは単なる位置を示す符号ではない。『魏志倭人伝』に記された対馬や一支（杵岐）は今でも使われる。モノなら文化財として大切にされるが、地名は日用雑器のようなぞんざいな扱われようである。

地図にも記載されにくく口頭で伝承されてきた「小さな地名」。山海川の土地を積極利用していた時代には、地名は生活に欠かせないものだった。地元の人しか知らない小さな地名が、現代では小字の不使用や地域の限界集落化で、伝承・記録されることなく、忘れ去られ、消失してしまっている。

加えて、集落や土地の伝承、生活の記憶も同じである。

高知県下には最小の公称地名である「小字」が一〇万カ所以上ある。その多くは『長宗我部地帳』にも記録される中世以前からの地名である。この小さな地名から当時の暮らしを復原することができ。また、類似地名の県内分布から本来地名のもつ意味を読み取ることもできる。

この作業に欠かせないものが地名や地物が持つ位置情報である。自治体が保有する公物管理の公共データ（小字・河川・橋梁・頭首工）は市民の財産、公共財である。阪神淡路大震災はこれらの位置情報の公開の有用性が認知され、地理空間情報活用推進基本法が制定された。しかし、十年たった今でもGIS（地理情報システム）上のデータベースの提供に積極的でないのが自治体。この対応の遅れがコロナ禍でも明白となった。

このGIS上に人文地理学、歴史学、民俗学、言語学、方言学などあらゆる識見者がレイヤーを重ねていけば地名から「あぶりだし」のような新たな発見へとつながる。『土佐民俗』は通巻百号でその歴史を閉じたが、地理空間情報というツールは、土佐民俗の次のべ

ージを開くと期待したい。ただし、ビックデータを得たとしても基本は「歩く」こと。その土地の匂いや音を感じ、その地の人に問いかけることで、共に綴る記録となる。Webを使った伝える技術も磨かなければならない。また、アイヌ先住民を否定し開拓を進める新政府のやり方に異論を唱えた武四郎のように、民の側に立った記録をする姿勢を忘れてはならない。

コロナ禍の今は、県内の旅がちょうどいい。好評だった高知新聞連載コラム『土佐地名往来』は絶好のガイドブックである。片岡雅文氏が県下七三六カ所をまわり、地名が醸し出すいにしへの景色を文献から読み解き、その土地へいざなってくれる。その近くの一カ所。ともあれ、スマホをポケットに入れて歩きにこう。

たけうち ぶんじ

一九五四年 高岡郡四万十町生まれ。
四万十町役場退職後、地名を学ぶ。
ホームページ『四万十町地名辞典』
編集者
奥四万十山の暮らし調査団代表

土佐の国と雅楽



梅田 恵

高知県須崎市・浦ノ内湾にある鳴無神社。この神社は鎌倉時代の建長三年に創建された神社です。社伝によると、葛城山にいた一言主命と雄略天皇との間に争いがあり、船に乗って逃れた一言主命がこの地に神社を造営したのが始まりであるとされています。

鳴無神社の境内には、こんな古事を記した看板が立っています。

【土佐の海に御船浮べて遊ぶらし

都の空は雪解のどけき

この歌は、平安時代の歌人藤原家隆朝臣が、京の都よりお船遊びの状を想い浮べて詠じた歌である。そのお船遊びは、今から千二百四十年前（七五九）より鳴無神社の神事として始まり、高知市一宮土佐神社御神幸になり、共に浦ノ内湾いっぱい賑やかな遊びとな

った。全国にも名高きものとなり、京の都から和邇部用光等有名人も時々下向し、楽を奏して祭典に奉仕された。」

この当時の「楽」というのは、日本の伝統音楽であり、世界最古のオーケストラといわれる「雅楽」の事です。現在この雅楽を生演奏で聞いた事のある方は、神社関係者の方や極々限られた一部の方ではないでしょうか？

雅楽について簡単に説明しますと、日本で千二百年以上の歴史を持つ古典音楽で、仏教伝来と共に中国大陸や朝鮮半島から伝えられた舞や音楽が、平安時代にかけて日本独自の様式に整えられた音楽・歌・舞の事をいいます。雅楽に使われる基本の楽器、「鳳笙」「篳篥」「龍笛」の三つの管楽器を「三管」といいます。「鳳笙」は天から注ぐ光・鳳凰の声、「篳篥」は大地の音・人の声、「龍笛」は天地を繋ぐ龍の声を表すものとされ、この基本の三管を合わせて宇宙を表すといわれています。



高知県内ではほとんど演奏される事がなくなってしまった「雅楽」。それが千年以上も前には、都から著名な楽人（雅楽の楽器を演奏する人）を招き、全国にもその名が知れ渡る様な一流の歌人が歌に詠むほど盛大で雅（みやび）な行事として行われていたのです。現在では全国的に有名な土佐の祭りといえば「よさこい祭り」ですが、それ以前にも全国にその名が知れ渡る様な素晴らしいお祭りが土佐にあったという事はもうほとんど知る人もいないでしょう。

土佐のイメージといえば、豪快・酒飲み・新しもの好き等々、雅からは程遠い感じですが、千年以上前には中央から一流の演奏家がこぞって参加し、全国からも注目される行事があったのです。

この事実を知った時、私はどうしても失われた「鳴無神社の管絃祭」を再興しなければ、という思いが強く胸に湧き起こりました。

そもそも、高知県内には地域ごとに伝統的な神楽など民俗芸能が沢山ありました。けれども、中山間部の過疎化による担い手不足などからこれらの伝統文化は失われ



つつあります。民族の伝統文化は、子供たちが博物館で見る様なものであつてはなりません。親から子へ、子から孫へと繋いでいくものです。しかし今、核家族化や少子化、過疎化等、色々な原因で沢山の大切なものが失われています。鳴無神社の御船遊び「管絃祭」も、今となつては何故この行事が廃れてしまったのかは分かりませんが、復活させる事により、今一度、失つてしまった伝統芸能や祭り、風習などに多くの方が目を向けるきっかけになればと思います。

私は「管絃祭」復活に向け、まずは鳴無神社の歴史と雅楽について知っていただく事が重要と考え、依頼があれば様々な場所に出向き、龍笛の演奏をするともに雅楽についてのお話をさせていただいています。来年にはクラウドファンディング等で資金を集め、本格的な活動に入る予定です。

現在、八月四日(火)に梶原町・ゆすはら座にて、「鳳笙」の演奏



家であり、東京を中心に活動されている「トラロ会」の林哲至先生と梶原町在住のチェリスト・大村太一郎さんのコラボコンサートを企画しています。もし、今回私の拙い文章を読んで「雅楽」に興味を持っていただけたら、是非「天から降り注ぐ光・鳳凰の声」といわれる「鳳笙」の神秘的な音色を聞きにお越し下さいませ。新型コロナウイルスの影響で演奏会

等の開催は先行き不透明な状況ではありますが、詳細は決まり次第SNS等でお知らせしたいと思います。

うめだ めぐみ

一九七一年生まれ。高知市在住。二〇一四年にたまたま行った神社の夏季大祭にて雅楽と出合い、龍笛に興味を持つ。その後、関西を中心に活動する雅楽団体「博雅会」代表の龍笛奏者・岩佐堅志師に師事。

香美市・大川上美良布神社、いの町・根本神社、須崎市・鳴無神社、仁淀川町・秋葉神社等の秋季大祭にて奉納演奏。

二〇一八年三月、香南市赤岡町・弁天座にて宮内庁式部職楽部前首席楽長・池邊五郎師と博雅会による雅楽演奏会の企画・上演。牧野植物園の野外イベント「桜の宵」出演。

地域魅力創出映画『泣きたくなつたら、ここにおいで。』（二〇一九年、野村生一監督）に龍笛の演奏で参加する等、高知県内で雅楽の認知度を少しでも上げるために活動中。

自宅で元気にラジオ体操 (健康寿命百歳をめざして)

山本 学

はじめに

今日の高齢者は、若返りながら長生きが出来るようになってきています。高齢者の若返りを明らかにした研究に、「通常歩行速度」を一九九二年と二〇〇二年で比較した研究があり、「約十歳程度」若返っています。例えば、今七十五歳の高齢者は、昔の六十五歳と同じ身体能力を有しているということです。

長寿化に合わせて高齢者の「若返り」も進み、人生設計を行う中で、理想の老化・健康寿命を如何に伸ばすかが、これからの課題です。

ラジオ体操の背景

健康づくりの条件は、安全で効果があつて楽しいことだと思えます。

①老若男女を問わず誰でも、どこでも出来るもの

②リズムに合わせて愉快に出来るもの

③手具を用いないで、簡単に出来るもの

として始まった「ラジオ体操第一」は、一九二八年(昭和三年)NHK東京中央放送局(JOAK)から全国に放送され、みんなに親しまれて、今年で九十二年を迎えています。(注1)

三分間に十三種の動きで構成され、各種スポーツ等で行われる体の動きとは異なり、前後上下と頭から爪先まで均等に刺激を与え、左右を一对にしてバランスよく四肢(腕、脚)、体幹(頸、胸、体側、背腹、胴体)の動きをつくりだし、体力維持増進、健康に役立つ運動領域をカバーするように考えられています。

一番から十番の運動では、徐々に運動強度を増し、十一番の運動からは運動負荷を軽減し、体内に運動疲労を出来るだけ残さず、心臓に負担をかけないような運動の流れになっています。また、動きは、力まず、ゆったりと行うテン

ポ(速さ)とアクセント(強弱)にも配慮された体操です。

私たちの体の仕組みは、二百余りの骨と骨が繋がり、六百五十余りの筋肉が結びついてしています。身体がいつも滑らかに動くことが健康、元気の必要条件です。

ラジオ体操の心身に対する影響を及ぼす運動と継続的效果

一 良い姿勢を保つ

背筋を伸ばし、良い姿勢をつくる運動が、一番目に構成されている伸びの運動、五番目の体を横に曲げる運動です。全身の筋肉を伸展させ、背骨を柔軟に保ち、身体の反り返りや猫背の予防に繋がります。

二 呼吸機能を促進する

胸を反らす運動や体を斜め下に曲げ胸を反らす運動、深呼吸の運動は、胴胸部を広げ胸椎部を矯正し、胴体部(腰部と背骨)の総合運動で筋肉の伸展と柔軟性を高め、呼吸機能を促進させます。

三 柔軟性を保つ

腕を回す運動は、肩関節の柔軟性を高め頸部の血行促進を図ります。

体を前後に曲げる運動は、背骨を柔軟にし、腹筋や背筋の柔軟性を高め、腰痛などを予防し、腹部の筋肉を刺激しますから内臓諸器官の働きを促進します。また、体をねじる運動、体を回す運動は、

胴体部の伸展運動ですから、頸部から腰部の背骨全体の柔軟性を高め、腰への負担を軽くします。

四 筋力の維持増進

腕を上下に伸ばす運動は、体幹の瞬発性や支持力を高め、全身の筋肉を活性化させ、素早さと力強さを身につけます。腕を振って脚を曲げ伸ばす運動は、前半の二番目と後半の十二番目に構成され、腕と脚の筋肉に弾力を与え、関節や筋肉をやわらげます。

五 血行を良くする

両足でとぶ運動は、脚部の筋肉を活発に動かすことで、血行を良くし、循環器の働きを高めます。六 活力を生み出しストレスを解消する

ラジオ体操は、一連の運動を連続する全身運動です。有酸素運動や身体全体の筋肉(特に背腹筋)を刺激しますので内臓機能の活性化を図ります。日常生活に活力を生み出し、食欲減退を防ぎ、ストレスの解消にも繋がります。

ここがポイント

気を付けてほしいポイントを幾つか挙げさせていただきます。

伸びの運動では、腕を肩幅で引き上げ、十分に体が伸びたことを確認して腕を横から下ろします。引き上げる時の手の指は、軽く握った状態にすると力を抜いた背伸びが出来ます。

指先を伸ばすと腕に力が入り、胸を反らすことになるので運動のねらいが異なってきます。自宅の壁を利用して、踵（かかと）と仙骨（お腰の中央）、肩甲骨、後頭部が壁面に沿うことが出来るから良い姿勢を確認することが出来ます。



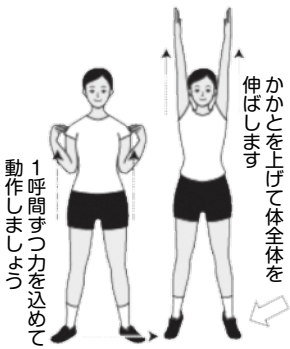
腕を振って脚を曲げ伸ばす運動では、運動中は常に踵の上下運動が続きます。踵が床に着くことはほとんどありません。上体がふらついたり、前かがみになりますと脚の筋力が衰えています。筋力が高まってくると安定したリズムミカルな動きになります。腕の振りは、軽く握り拳をつくり、腕の重さを利用して筋肉にリラックスを与えながら振ります。振り下ろしは、重力に従いましょう。



体を横に曲げる運動は、胸椎部（脊柱上部）を曲げる運動です。お腰が曲がらないように、前かがみにならないよう肘を伸ばして、運動することです。ラジオ体操で、腰椎を痛めた例が沢山あります。ラジオ体操は健康に良い運動だ！と、お腰を曲げて運動していたため、腰椎に負担がかかった報告もされています。



腕を上下に伸ばす運動では、腕を曲げた時は胸を張り、伸ばす時は踵も上げ、体全体に力を込めて伸ばします。力を込めてとは、筋肉を緊張させシャープに力強さをつくることです。この時、大殿筋もイメージ的に内部に巻き込みながら引き上げるようにします。普段使わないインナーの筋肉刺激とミルキングアクション効果（注2）や筋力アップを図ります。



ラジオ体操はこんな体操です！！

一 全身の筋肉を組織的に、バランスのとれた状態で動かす体操です。

二 関節の可動領域の極限まで動かし、バランスの良い動きをする体操です。

三 各部位を同時にリズムカルに動かし、バランスを整える体操です。

四 多様な姿勢の変化や動きで、筋肉の緊張とリラックスを繰り返す運動が組み込まれた体操です。

五 正確な動きをすることで、中強度の運動（注3）を行うことができる体操です。

おわりに

ラジオ体操の順序を覚えてください。例として五番目は体の横曲げ、体をねじるは七番目、九番目の体を斜め下に曲げ胸を反らす運動は左右一対です。腕を振って脚を曲げ伸ばす運動の二番目と十二番目、腕を上下に伸ばす運動の八番目は、踵が上がりません。大事なことは

・どの筋肉を動かしているか、を意識してください。
・ご自分の良い姿勢、美しい体のラインづくりを心掛けてください。
・体は変化しますので、継続することです。生活習慣の一つとし

て取り入れてください。
・自宅を手軽に健康を手に入れることが出来る体操です。
私は、美しいラジオ体操を心掛けるようにしています。

注1 ラジオ体操第一は、一九二八年に国民保健体操としてNHKの電波にのり放送され、一九三二年（昭和七年）ラジオ体操第二が制定、一九三九年（昭和十四年）ラジオ体操第三が制定（一年間だけ放送され中止されたので幻のラジオ体操第三といわれています。）

注2 筋肉の収縮で筋肉の間を通る静脈が圧迫され血流が促進されます。静脈には筋肉が弛緩しても逆流しないように弁が閉じる仕組みがあります。

注3 目安となる心肺機能の負荷は一般的に九十〜百拍/分となるようにつくられています。

やまもと まなぶ
一九四二年 香南市生まれ。
NPO法人ラジオ体操連盟第一級
ラジオ体操指導士。

高知のカフェーパウリスタ

飯高 伸五

銀座カフェーパウリスタは日本で最初期にできた喫茶店である。

高知では、佐川町の国登録有形文化財・旧浜口家住宅の喫茶・休憩所で、司牡丹酒造の仕込み水でたてた同店のコーヒーが飲める。同住宅内のさかわ観光協会では、カフェーパウリスタの定番「森のコーヒー」豆なども販売されている。この取り組みは「ブラジル移民の父」「コーヒー普及の母」といわれる佐川出身の水野龍（一八五九―一九五二）にちなんだものである。

水野は一九〇八年、初の契約移民七八一名を笠戸丸に乗せ、神戸港からサンパウロ港に渡った。そして移民事業の功績（注）によりサンパウロ州からコーヒー豆の無償提供と販売権を得て、一九一一年、銀座カフェーパウリスタを開いた。その後、各地にチェーン展開した同店では、安価で美味しいコーヒーが庶民に提供された。店舗経営から撤退した時期もあったが、一九七〇年に再び銀座に直営

店がオープンした。

こうして日本にもカフェーの文化が普及していったが、それは嗜好品の消費にとどまらない。カフェーには、人々が集い、語らう空間が醸成される。カフェーパウリスタには著名な文化人が足繁く通い、芥川龍之介も常連だったという。現在の香北町猪野々に一時期隠棲していた吉井勇も「珈琲の香にむせびたる夕より夢みる人となりにけらし」と歌った（カフェーパウリスタのホームページより）。当時のカフェーの雰囲気は、つい最近まで残っていた建築物から感じとれる。銀座店より半年前に開店した大阪の箕面店は一年ほ



佐川町旧浜口家住宅で飲む
カフェーパウリスタのコーヒー
(2018年)



銀座カフェーパウリスタの
コーヒー(2019年)

どで閉店したが、木造の洋館は豊中駅前に移築され、豊中倶楽部自治会館として百年以上の歴史を刻んだ（中牧弘允「旧カフェーパウリスタ箕面店が提起する問題」『海外移住資料館研究紀要』第八号、二〇一四年）。同館は二〇一三年に解体されたが、その翌年、佐川町・水野ブラジル協会の尽力で、同館の模型や部材の一部が高知県立図書館および佐川文庫庫舎（旧青山文庫）で巡回展示された。

兵庫県西宮市の甲陽園店があった洋館は、二〇一六年まで残っていた。惜しまれつつ解体されたが、部材の一部は神戸市の海外移住と文化の交流センター内で保管されている。同センターの建屋は、阪神・淡路大震災を生き延びた旧国立移民収容所で、ブラジルに渡る移民たちが渡航前に検診を受け、新生活の心得などを学んだ場所であった。第一回芥川賞受賞作である石川達三『蒼氓』第一部の舞台

としても知られる。現在、同センター内には移民ミュージアムや日伯協会事務局があるが、私が訪問する折には、水野の故郷の高知からの来客ということでいつも歓迎していただき、ブラジルのコーヒーをご馳走になる。

水野は「遠い異国のコーヒー農園で汗を流す、ブラジル移民たちの労苦に報いたいという想いがあった」という（カフェーパウリスタのホームページより）。佐川、銀座、神戸のどこでも、コーヒーの香りは時を超えてブラジル移民の世界へと私たちを誘ってくれる。

（注）水野は一九〇七年の渡伯時に、日本人移民三〇〇〇人を輸送する契約をサンパウロ州と交わし、一九〇八年に第一回移民七八一名、一九一〇年に第二回移民九〇六名を送った。水野の皇国殖民会社は資金不足から事業継続できず、第二回からは竹村殖民商館に合流し、国の移民保護奨励策が取られるまで移民事業に関わった。

いいとか しんご

一九七四年 神奈川県横浜生まれ。
高知県立大学文化学部准教授。専門は文化人類学、オセアニア研究。

「アンテナ」

顔面神経麻痺になった僕



下尾 仁

周波数を合わせれば、いろんな人と出会い繋がることができる。アンテナを高くたて沢山の人と繋がろう。

健康だけが取り柄の僕が、まさか救急車で運ばれることになるとは。

今年三月、いつものように目覚め、いつも通りカフェ営業。営業中少し右耳後ろと右側の顔に違和感を感じたが、さほど気にもせず、閉店の十八時まで営業を続けた。家族との夕食の時、普段は毎日お酒を飲んでるが、今日はお酒をやめちよくと嫁さんに言った。すると、えっどっか具合でも悪いがと僕の顔を見るや否や「大丈夫？顔がすごい事になっちゅうで」と言われた。

その時、鏡を見て驚いた、顔の右側がまったく動かさず目を閉じる事も出来ない。

心配した嫁さんは、病院でみてもらおうと夜間もやっている病院に電話をかけた。電話の向こうから症状を言っ下さいと言われ、右耳の後ろがズキズキして右側の

顔がまったく動かないと伝えると、「すぐに救急車を呼んで下さい。血管が切れている恐れがあります」と言われた。ただ疲れて早めに寝れば大丈夫と思っていたのが急に怖くなり、自分に何が起きているのか、ドキドキしながら救急車が来るのを待った。

初めて乗る救急車は、なんだか僕なんかが乗ってもいいのかなと照れ臭い感じもしたが、そんなことも言っていられない。救急隊員の方は皆さんやさしく会話で安心感を与えてくれ、つくづく凄い仕事だなと感心した。

病院に着き診察を受けると先生からの診断は「顔面神経麻痺」。原因はストレスやウイルスなどがあるが特定はできないとのこと。

これからの治療は、一日、八時間おきに三回の点滴。今日から九日間の入院とのこと。そしてこの病気が九割の人は完治するが一割は治らないらしい。しかし楽天的な僕はまあ治るだろうと勝手に思ったりした。

今日からの入院と言われたが、

なんと入院する部屋が空いてないので、明日の朝に来てもらっていいですかと言われた。少し疑問に感じたが、命がどうのこうのいう症状でもなく、嫌とも言えない。すると看護師さんから何か質問はありますか？と聞かれたので、僕「今日はお酒飲んでもいいですか？」

看護師「どうしても飲みたい」僕「明日から九日間飲みませんですよね」

看護師「そうですね」僕「だったら飲みたいです」

看護師「先生に聞いてみます」先生「どうしても飲みたいなら飲んでいいですよ」

僕「ありがとうございます」嫁さんの車で家に帰り入院前夜を満喫し、九日間の入院生活スタート、すべてが初めての事なので不謹慎ではあるが少しワクワクもした。

世の中は新型コロナウイルスが広まりつつあり病院も家族ですらお見舞いはダメ、ひよとしたら生まれてから初めて九日間も知らないに会わなかったのではないかと入院生活は思っていたより快適で夜もぐっすり眠れるしご飯おいしい。本を読んだりDVDで映画を見たり、点滴に繋がれてない時は、病院中を歩き回り、スクワットに腹筋など規則正しく健康的な入院生活を送らせてもらった。

一つ辛かったのは、点滴の針が入りづららしく、本来なら点滴の針を一回刺してベースを作って

おけば次からそのベースに点滴を繋げばいいらしいが、ベースが上手くいかず結局点滴のたびに針を差し替え、右腕、左腕に無数の針の跡ができ、なかなか痛々しい状態になったことであらうか。それ以外は、本当に快適であった。あつという間に九日間の入院生活も終了。

顔の状態は入院初日とほぼ変わらずだったが、退院から一カ月の検診では、退院時が、10%だったから75%まで回復、先生も治りが早いと言ってくれた。

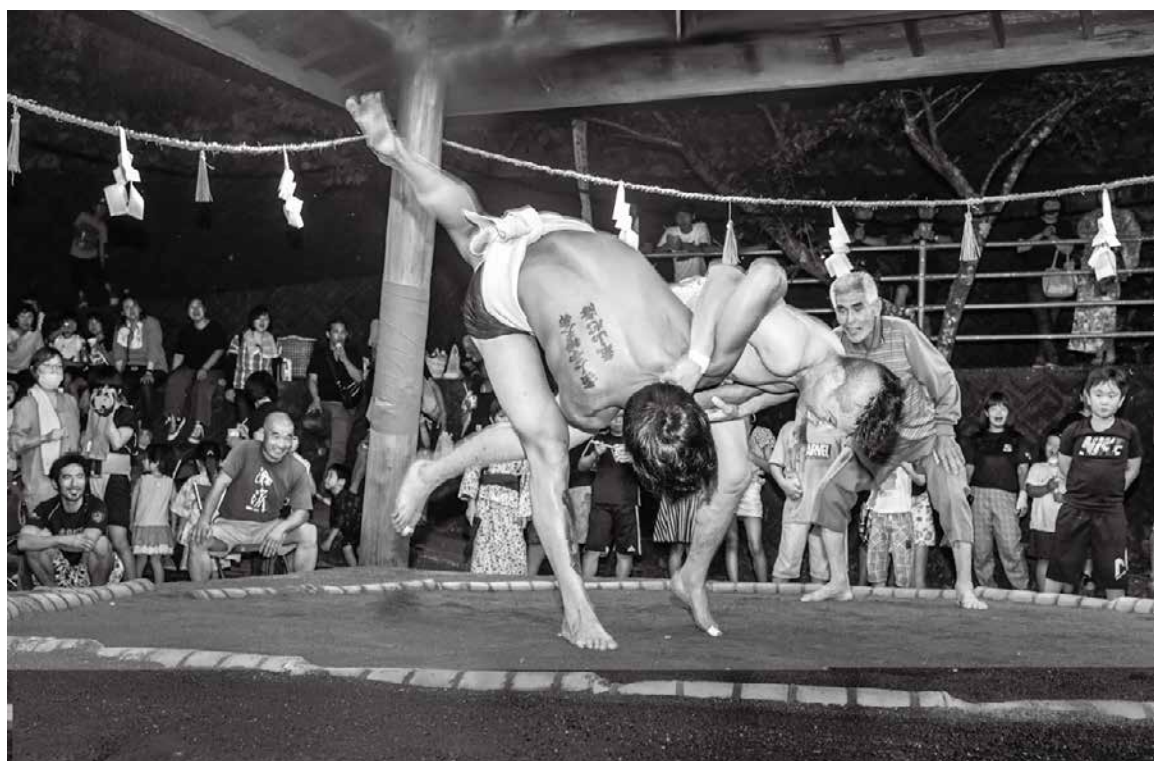
今まで病気などしたことがなかったが、今回病気になったことで沢山の人からお見舞いのメッセージや激励の言葉をいただき、本当に感謝である。この場を借りて、お礼を言いたい、皆様、あたたかい言葉や、やさしいお気持ち、沢山ありがとうございます。おかげで現在はほぼ完治しております。

そして顔面神経麻痺になったこととていろんなことを考え、九日間の入院生活で健康的な体になり、すべての事に感謝しております。

しもお ひとし

一九六九年生まれ。

岡豊高校一期生。二十五歳ぐらいに演劇に目覚め、日夜面白い事はないかとキョロキョロしている。



高知を撮る

第36回写真コンテスト入賞作品

熱闘

(平成31年7月27日 土佐町)

藤田 威佳志

土佐町中島観音様の夏祭り。伝統の年一度の相撲大会に男を賭ける勝負の日。血管が浮き出るほどの熱戦は、見る者を暑い夏の夜をさらに熱くさせてくれました。

二〇二〇年、オリンピックイヤーが華々しく明けて、まさかこんな夏を迎えると誰が想像しただろうか。何もなければ、今頃は各国から選手や応援団が続々日本を訪れ、日本はワクワク感で溢れていただろうに。世界中がこれまで経験したことのない新型コロナウイルスに襲われ、日常の生活や価値観が大きく揺らいでいる。

ステイホームを、家族の絆を考え直すチャンスととらえる人もいるが、毎日同じ人だけで話をして誰にも会わないのはつまらない。巢ももり生活で何をすれば楽しいのか、時間がつぶれるのかと考えると、本やネットやテレビといった多様なメディアに頼るしかないのかも知れない。人は知リたがる動物だから。

この際ゆっくり本を読む、普段見ないドラマを見る、好きなテーマのYouTubeを検索する。仕事はテレワーク、飲み会や会議もオンライン。様々なメディアがステイホーム中には活用された。

テレビやYouTubeからステイホームが呼びかけられたり、「がんばろう」と励まされたり。これを見

メディアの力



風俗歳時記

るのも何となく疲れてきた。テンションがあげられないのに、お金がないのに頑張れないーと思うのは私だけ？それだったら、せめて面白い番組でもやってくれと思う。ということでも、新型コロナウイルスで疲弊した高知県民のために、私の立場でできる精一杯の番組編成を七月から実施する。未知の病に立ち向かう人気ドラマの再編である。乗り越えられない試練はない、あきらめなければ未来はあるといった沸々と元気が生まれてくるようなドラマだ。

デリバリーサービスを始め、必死に経営を立て直そうと努力している事業主。演奏や芝居など発表の機会を奪われた音楽家や役者。長い時間と努力で得た技量や力が、この新型コロナウイルス禍で埋もれてはいけない。まさにコロナに負けるな！である。今年はよさこいのない夏、それを過ぎれば芸術の秋がやってくる。メディアを最大限生かして、楽しんだり情報を発信したり、それぞれの生き方を見つけて欲しい。

(立花香)

第191回市民映画会

「ベル・カント」

1996年にベルーで起きた日本大使公邸占拠事件からヒントを得て執筆された同名小説の映画化。副大統領邸を占拠したテロリストと人質たちが、世界的オペラ歌手の歌をきっかけに心を通わせていく。ジュリアン・ムーア、渡辺謙、加瀬亮の日米豪華キャスト。歌声の吹き替えは、当代随一のソプラノ歌手と称えられるルネ・フレミング。この世のものとは思えない崇高な歌声をご堪能ください。



同時上映 「おしえて！ドクター・ルース」

【日 時】9月24日(木)、25日(金)

ベル・カント ①10:45 ②14:45 ③18:35

ドクター・ルース ①12:50 ②16:40

【会 場】高知市文化プラザかるぽーと 大ホール

【入場料】一枚のチケットで両方の作品がご鑑賞できます。

・一般 前売1,300円(当日1,500円) ・割引 1,000円(前売・当日とも)

※学生証、長寿手帳、障害者手帳等をお持ちの方は割引料金

お問い合わせ：高知市文化振興事業団 088-883-5071

風伯

パレートの法則

うもの。だから、同じ蟻がサボっているわけではなく、単に休憩しているというところのようだ。よく働いたあとは休憩し、絶えず交代で働いている。自分たちの組織や社会などにも当てはめて同じことがいえるそう。自分の周りを眺めても二割はすごく親しく、六割はまあ普通に接し、二割はとも肌合わないということがある。

八対二の法則とか二対六対二の法則ともいわれ、ご存じの方も多いと思う。社会の富の八割は二割の人が生み出しているとか、働き蟻の二割はよく働き、六割は普通で、あとの二割はサボっているというもの。不思議なものでよく働く二割だけを集めても結局同じ割合になり、逆にサボる二割だけでも同じ割合になるとい

これなどは別の法則なのかも知れないが数字的には当てはまる。先日「アベノマスク」が二枚届いた。マスクをじっと眺めていて、すでに死語かも知れない「衆愚政治」という言葉が浮かんできた。愚かさ故に政策が停滞し、課題の先延ばし、他人まかせ、他人のせいにする愚かな政治が平然と実行される。いまの日本の政治を思わせるような言葉ではないか。蟻の法則は当てはまらない。逆に、サボってまったく仕事をしないでいる二割の政治家はぼサボっている六割、そして普通に仕事をしている二割の政治家……。蟻以下である。

前に「中国、朝鮮半島、ロシア、そして米国」と題して書いた文を「政治的ではないか」との意見もあろうが、妻や親、子どもたちの将来を憂慮するのは自然の感情だ。これも「政治」的ではない。「某マスク」をじっと眺めていれば、誰であろうと自ずと湧いてくる感慨ではないか。

(霖)

山村誠一 祝☆還暦



山村誠一の還暦祝いにラグタイム・ブルースの巨匠有山じゅんじとアコースティックギタリスト押尾コータローがやってくる!!
ラテン、ジャズ、ワールドミュージックとビートを刻み、そしてスティールパンと出会い紡いだ山村 誠一 60年の軌跡を音楽で振り返る珠玉のスペシャルライブ。高知での活動母体カリビアンハーツも駆けつけ賑やかにお届けします。

※本公演は2020年5月1日(金)に予定していた事業の振替公演です。

【日時】11月26日(木) 18:30開場 19:00開演 (予定)

【会場】高知市文化プラザかるぽーと 小ホール

【料金】前売 一般3,500円 高校生以下1,500円

当日 一般4,000円 高校生以下2,000円

※全席自由(満席の場合は立見となる場合があります)

※未就学児入場不可

お問い合わせ：高知市文化振興事業団 088-883-5071

今号の表紙

「クリームソーダ」

岩本 優花

夏真っ盛りである7月号の表紙と言うことで、暑い夏の日に飲みたくなるものを思い浮かべて制作しました。

ソーダの色は一般的な緑色ではなく、夏海と青空をイメージした爽やかな青色で表現し、グラスに入った氷は透明感を出すことができるよう工夫しました。

夏の暑さを吹き飛ばしてくれるような、涼しげな表紙イラストを目指しました。

(いわもと ゆか/
国際デザイン・ビューティカレッジ2年生)



2020.9.12 sat
open▶17:00/start▶18:00

高知市文化プラザかるぽーと小ホール

入場料 全席指定 ※未就学児入場不可

一般 前売り:2,000円/当日:2,400円

高校生以下 前売り:1,000円/当日:1,200円

Culちゃーず会員価格▶一般:1,800円/高校生以下900円

募集 ドラムクリニック(ワークショップ)

超絶技巧のドラムテクニックから千手観音の異名をもち、国内外のドラマーから厚い信頼を寄せられている神保彰からドラム指導を受けたい方、大募集!

●日時:2020年9月12日(土) 13:00~15:00

●会場:かるぽーと小ホール

●料金:無料

●定員:先着12名(7月1日(水)から受付開始)

★対象:本公演のチケットを持参の小学生以上の方(経験問わず)

★申込方法:下記までお電話でお申し込みください。

主催・お問い合わせ:公益財団法人高知市文化振興事業団 088-883-5071 <http://www.kfca.jp/kikaku/>