

平成29年4月3日（月）その1 春告鳥（ウグイス）とストレッチ

「ホーホケキョ」と、ウグイスの鳴き声を毎朝聞くようになって2週間ほど経ちます。県外では春告鳥（はるつげどり）と呼ぶこともあるらしい。気になったのでネットで調べてみたら、留鳥と渡りの両方のウグイスがいるようである。それ以前は聞こえなかったのが、渡りをするウグイスなのだろうか。場所は、東風平の運動公園内である。

私は9月から毎日早朝に、東風平運動公園でストレッチを中心とした運動をしています。退職して全くの「自遊人」でしたので、皆さんが出勤準備や出勤、朝の会などをやっている時間帯にやっていました。

これまで腰痛や肩こりがあるにもかかわらず、ストレッチも運動もせず筋肉をカチンコチンに固めて生きてきました。私と腰痛の長い関わりは、いつか別の機会にお話をしましょう。

全く運動をしなかったのではなく、20代・30代は部活動の指導、40代の頃からはN A H Aマラソンを目指してジョギングや水泳などをやってきました。しかし膝や腰の状態をさらに悪くして、やめてしまいました。50代になって、思い直してウォーキングに再び挑戦し始めましたが、一時間くらい歩くと腰が痛くなり、・・・やめてしまいました。

退職して半年くらいの間はかなり太ってしまい、体のあちこちから悲鳴が聞こえてきました。人生何が起きるのかわかりませんが、病気をしなければ後20年間は生きていくことが「期待」できます。

「80才まで健康長寿を保つためには生活習慣の改善が必要」だと、何度目かの決心をしました。今回はストレッチが中心なので多少腰が痛い状態でも、かなり症状が緩和されます。

30分くらいかけて腰回りや腕のストレッチをゆっくりとやり、ラジオ体操を時間をかけて行います。その後15分くらい「ソフト筋トレ」、最後に15分くらいゆっくりと歩いています。ゲートボール場は芝の管理が行き届いているので、素足に草履ばきで出かけています。靴下や靴は履きません。素足で芝の上を歩くとチクチク足裏マッサージをしてくれるし、それに朝露で足の裏がきれいになるので、「一石三鳥」です。

東風平は運動公園の施設が充実しているのをご存じですよね。ソフトボール場、野球場、50メートルプール、体育館に陸上競技場、テニスコート、さらにサッカー場やゲートボール場まであります。私はサッカー場に隣接するゲートボール場で毎朝の運動を行っています。9月頃は午前7時からやっていたのですが、1月頃から妻も一緒に行くようになって、それに寒いので8時頃に変更しました。4月から教育研究所長に決まりましたので、午前6時からやることにしました。

続けられるかどうかわかりませんが、とりあえず頑張ってみます。

さて春爛漫、ウグイスの鳴く季節に、いよいよ島尻教育研究所の平成29年度、第46期の長期教育研究員の研修がスタートしました。私は36年間の教員生活の中で行政職を8年経験しましたが、教育センターや教育研究所には勤務した経験がありません。皆さんと全く同じ新人ですのでよろしく願います。佐久本主任や高良指導主事、比嘉指導主事さらに指導講師の皆様がいらっしやいます。いっしょに頑張っていきましょう。

平成29年4月4日（火）その2 ご馳走を食べに浜下りするアカマター

今日はぞろ目の4月4日ですが・・・沖縄では旧暦の3月3日に、「浜下り（ハマウリ）」の風習があります。たしか先週、3月30日が「浜下り」だったと思います。旧暦3月3日は、常に大潮で干満の差が一年間で最も大きいそうです。水もぬるみ暑くもなく、潮干狩りには最適の季節です。宮古では「サニツ」と呼ばれていますが、「さんにち」がなまったものだそうです。宮古島の北の方にある広大な珊瑚礁群「八重備瀬（やびじ）」が姿を現すことが「風物詩」として毎年ニュースで取り上げられますね。

3月3日には、昔はヨモギ入りの草餅や三月菓子（サングッチグーシ）を作り、ヒヌカンや仏壇に供えました。そしてごちそうを持って海岸に出かけ、女性が手足を海水に浸して身を清める風習があったそうです。なぜ女性が浜下りをするのか、その由来話を知っていますか？

むかしむかし・・・ある屋敷の箱入り娘のところに夜な夜な忍んでくるイケメンがいました。やがて娘は身ごもったのですが、男性の名前も知りません。不審に思った母親が、糸の通った針を渡し、「その男の着物の襟首に刺しなさい。」と娘に言います。翌日その糸をたどっていくと、山の洞窟の中で大きなアカマターの首に針が刺さっていました。男の正体は、アカマターだったのです。このことをユタに相談すると、ユタは「3月3日、潮がひく頃に海へ行きなさい。そして浜に下りて、潮水で娘の体を清めなさい。」と言いました。母娘がその通りにすると、娘の体の中から蛇の子どもがうじゃうじゃと生まれて海に流されていきました。娘は汚れを落とすことができ、元の生活をすることができました。・・・めでたしめでたし。

皆さんはアカマターを見たことがありますか？私は、故郷の渡名喜島で何度か見たことがあります。全体的に赤っぽくて、ハブのような三角頭ではありません。山羊の草を刈りに山に出かけたときなどに見ました。無毒の蛇なので、見かけても殺すことはしませんでした。

そのアカマターがご馳走を食べに浜下りをするのを知っていますか？NHK・BSの「ワイルドライフ」という番組を知っていますか？

ハイスピードカメラや超高感度カメラ、水中カメラなどの最新機材を駆使して、斬新な映像で自然の素顔を映し出す番組です。ロケは「地球規模」ですが、先週は沖縄が舞台で「沖縄やんばる初撮影！夜の大自然、森の王者を追う」というタイトルでした。その主人公は、「アカマター」でした。

アカマターは、夏のある時期にご馳走を食べるため、海辺の砂浜に降りてきます。そのごちそうとは、産卵されたウミガメの卵です。砂の中に頭を突っ込み、舌でにおいを感知してウミガメの卵を捜すのです。そして見つけたら、体の半分ぐらいを砂の中に突っ込んで卵を食べるのです。また孵化するウミガメの赤ちゃんを待ち伏せして食べるのです。高感度カメラの衝撃的な映像に息をのみました。亀が産卵した夏の夜の浜辺にアカマターが降りてきて、そのようなことをしているとは、60年間全く知りませんでした。ネットを検索してみると、いくつかの文献で紹介されていたり、座間味村の阿嘉島などでも報告されていることなどを知りました。

浜下りは琉球の人間よりも先に、太古の昔から、アカマターがやっていたんですね。

平成29年4月5日（水）その3 神ってる「稀勢の里と羽生結弦」

昨年のユーキャン新語・流行語大賞は「神ってる」でした。エース前田健太選手を大リーグに送り、大黒柱の抜けた広島東洋カープは、チームが一丸となって戦い25年ぶりのセ・リーグ優勝を果たした。若手22才の鈴木誠也選手が2試合連続サヨナラホームランを放った時、緒方孝市監督は、インタビューで「神がかっているよ。今どきの言葉で言うなら『神ってる』よな。」と答えた。このコメントがSNSや各メディアで話題となり、若者を中心に大流行しました。「持ってるものがある」、「やばい!」、「チョーすごい!」などと似たような意味だと思いますが、そのワンランク上なのでしょうね。

「まさに神ってる!」。そんな試合を二つ見て、感動の涙があふれました。一つは大相撲の稀勢の里の優勝です。18才で入幕し早くから大器と期待されていたのに、それまで何度も綱取に失敗してきた稀勢の里。しかし初場所所で優勝し新横綱に昇進すると、春場所は初日から12連勝と破竹の勢い。先代の師匠「横綱・隆の里」だけが成し遂げている新横綱の15戦全勝優勝を再現するんじゃないかと期待し始めた13日目。先輩横綱・日馬富士の怒濤の立ち会いで一気に寄り切られ、日馬富士に綱のプライドを見せつけられると共に、同じ部屋の「大関・照ノ富士」の援護射撃をされてしまいました。この相撲で稀勢の里は大けがををしてしまい、「12連勝ながら休場か!」と、誰もが思いました。しかし14日目、稀勢の里は強行出場しましたが、横綱鶴竜との一戦では全く力が出せずに完敗でした。これを見て誰もが、もう優勝は照ノ富士だと思って迎えた千秋楽。なんと「神ってる稀勢の里」が、大関・照ノ富士に連勝。歴史に残る大逆転優勝となりました。稀勢の里自身優勝後のインタビューで、「何か見えない力を感じた」と話していました。

フィンランドで行われた世界フィギュア選手権2017のSP（ショートプログラム）は、2連覇中のフェルナンデス109.05、宇野昌磨104.86、パトリック・チャン102.13と、ライバル達が100点越えのハイレベルな戦いの中で、羽生結弦は98.39で5位と出遅れた。トップとは10.66の差。しかし2日後のフリーでは、最終組の最初に登場すると、圧巻のノーミスの演技で史上最高得点の223.20点をたたき出し、大逆転優勝を果たした。「300点超」が、4人も飛び出した空前のハイレベルな戦いの中で、まさに神ってる。

このことは世界に衝撃を与えた。アメリカのニューヨーク・タイムズは、「大会2連覇中だったハビエル・フェルナンデスが、羽生がミスなくこなしたら、無敵だねと脱帽している」と報じた。

驚異的な世界新だが、SPでも完璧な演技を見せればどうなるのだろうか。羽生自身そのことを強く意識していて、金メダルのインタビューでは、さらに向上していこうとする並々ならぬ決意を語っていた。

「チャンスは、準備して待っている者に訪れる!」と言われます。どんな状況になってもあきらめずに、一生懸命にプレーをするときに、奇跡は起きるのです。よく高校野球でも、ピンチのときに全員が一丸となって懸命にプレーをして守り切ると、そのことが運を呼び込み、逆にチャンスをつかみ取るということが、よくありますね。

あきらめずに、最後まで懸命に頑張ること。そのことが運を呼び込み、チャンスを与えてくれるのです。見えない力が働き、神ってる状態を作り出すのです。