

# ならやま支部便り

第二百五十九号(五月号)令和3年5月1日(土)

五月(皐月) かきつき May

三日(月) 憲法記念日

四日(火) みどりの日

五日(水) こどもの日(端午の節句) 立夏

十二日(水) ●新月

十五日(土) 沖縄本土復帰記念日

二十一日(金) 小満

二十六日(水) ○満月

今月の作品「ピンクネイル」 平阪鈴菫



## 古今和歌集 卷第二夏歌

伊勢

一三八五月来ば 鳴きもふりなむ 時鳥 さつきこ ほととぎす

まだしきほどの 声を聞かばや

「五月になったら、鳴くのも耳馴れてありふれた感じになってしまおうだろう。時鳥よ、またその時節にならないうちの珍しく初々しい声をぜひ聞きたいものだ。」

### 5月のスケジュール

一日(土) ④指導局部会 十時半 本部 中止

七日(金) ならやま支部役員会 13時半 道場 中止

・事務局会議 18時半 西部 中止

八日(土) ④碑前祭 延期

九日(日) 第38回吟詠研修会 九時半 県社会福祉総合センター

十二日(水) ならやま水墨画教室 十二時半 中止

(今月より水墨画教室の曜日が変更しました。)

十三日(木) 漢詩教室 十四時 西部 〇

十九日(水) ならやま水墨画教室 十二時半 中止

二十一日(金) 草友会研修西部 〇 18時 15分 中止

・本部理事会 十三時半 ZOOM

二十三日(日) 奈良地区連合会第56回新人・中間層

第5回和歌の部競吟大会

十三時半 天理教旭日大教会

三十日(日) 令和3年度第43回全国吟詠コンクール 奈良県決勝大会 県社会福祉総合センター 十時

## 学びのコーナー

子曰、知者不レ惑、仁者不レ憂、

勇者不レ懼。

(子罕篇九—二十九)

子曰く、知者は惑わず、仁者は憂えず、勇者は

懼れず

(訳文)

老先生の教え。賢人は迷わない。人格者は心静かである。勇者は恐れぬ。

【参考】「君子の道に三あり。我は能くする無し。」に続いて出てくる(憲問篇十四—十八)言葉でもあります。その時は、孔子が自分を謙遜した言葉ととるのですが、ここでは文脈からいくと弟子の子貢に向って言っているのです。三人の弟子の評価とみるべきです。三人とは、知者は子貢、仁者は顔淵、勇者は子路です。

## 今月のお誕生日コーナー



矢部翔尊さん (KOKO通信)

渡辺 孝さん (佐紀教室)

古川龍尊さん (光台教室)

峯田尊登さん (平松教室)

平阪鈴菖さん (KOKO様)  
おめでとうございます。

事務局より

☆新入会六名 再入会一名 会員証が届きました。



今年から再入会のバッチは配布されませんでした。(本人が保管していました)  
四月十六日(金)に、支部表彰を受ける(哲菖会会長より) 予定でしたが、コロナ禍の中、大事をとって中止にしました。

実質、ならやま支部が哲菖会の中で最多の会員数支部に昇進しました。

☆ならやま役員会 池田黎・北岡・長野・山本・

内山

☆哲菖会事務局会議 池田黎・長野

新入会 ならやま六人 恵風二人 学園前一人

再入会 ならやま一人 郡山一人 合計十一人

☆奈良地区連合会常任理事会 池田黎

☆近畿地区連絡協議会第一回役員会 池田黎

☆東明未来塾本部コース運営委員会ZOOM池田黎

☆令和三年度(第八十回)奈良県吟士権者決定詩吟大会 第一部(一般の部) 予選

(第一会場) 音響:松浦 接待:池田姮

書記:三島

シニアの部入賞:長野

(第二会場) 入賞:山本・内山

☆聖火ランナー 北

☆◎執行部会議 池田黎

☆奈良地区連合総会資料製本 池田黎

☆菖友会研修中止 事務手続きのみ 池田黎

☆本部理事会ZOOM会議 池田黎

☆◎総会中止

☆奈良地区連合会新人・中間層コンクールプロ製本 池田黎・山本他

☆◎総会議決権行使はがき回収 池田黎

☆東明未来塾第六期本部コース 講師:池田黎

受講生:山本・木村(欠)他二名

☆奈良地区連合会理事総会 中止

☆奈良地区連合会総会議決権行使書はがき受け取り

・天理教旭日大教会下見 池田黎

☆奈良地区連合会総会議決権行使はがき、哲菖会

分配布段取り 池田黎・◎執行部

☆◎サミット会議 中止

☆姮菖さん ご結婚おめでとうございます

末永くお幸せに、二人で楽しい家庭を築いてくださいね。支部より御祝を送ります。

作詩部より

「新年試筆」

山本貴菖

春光燦燦 引ニ初曦

天朗氣清 迎レ歳時

謹ヲ寫蘭亭 揮一筆墨

大王顯赫 感懷滋

(詩の構造) 平起(こり七言絶句の形で上平声四

支韻の曦 時、滋の字を使っています

(読み) 「新年試筆」

春光燦燦 初曦を引く

天朗らかにして 気清く歳を迎える時

蘭亭を謹写して筆墨を揮う

大王顕赫し感慨 滋し

(字解) 〇燦燦とはきらめくさま。

〇初曦とは初日の出のこと。

〇蘭亭とは王羲之の蘭亭序のこと。

〇大王とは王羲之のこと。

〇顯赫とは明らかに現れること、さかんに輝くこと。

(意解) 春の光は美しくきらめき初日の出を招く。空は明るく広々として気持ちよく歳を迎える事が出来る。

蘭亭序を謹んで臨書しようと筆をとる。大王が(心の中に)輝く様に現れて来て大変感慨深いものである。

(備考)本居宣長が、万葉集に出て来る「大王」(巻1 2602)や「義之」(巻3 394)は、書家「王羲之」にかけており、全て「てし」(手師)と読むと解説しています。万葉仮名で「大王」や「義之」を使って「テシ」と読ませた作者の知識教養も立派なら、それを解き明かした国学者本居宣長も最高級の学者です。

④上代文学研究者阪口博士の講義から引いて来ました。

### 各教室より

「東明未来塾を受講して」

あげは教室 山本貫吾

東明未来塾三回目の研修会が、三月二十七日

(土)に実施されました。

未来塾は本来6回1セットなのですが、コロナ禍で名目4回、実質5回になりました。

受講対象にある人は、万障繰り合わせて受講される事をお勧めします。

それ程、素晴らしい講義ばかりです。

講師の先生は池田先生を含めて、4人の先生による講義でした。

どの先生も興味深い講義内容で本当に講義が上手です。

この研修は、詩吟と関係の深い知識、教養を単に教えるだけでなく、又、吟法を教えるだけの弟子指導に止まらず、詩吟にまつわる周辺知識でも弟子を感化させて欲しい、更には、帰属意識やロイヤリティ(Loyalty)の方です)を高めて欲しいという狙いの研修会だと思います。

単なる知識伝授ではありません。

島原先生は、習った事を単なる知識として持つて帰るな!と言っておられました。

これは習い覚えた事を単なる知識として頭の中の引き出しに入れておくのはダメ。

それを手掛かりに教本以外のことでも弟子指導して感化させなさいという事だと思えます。

山内先生の指導者の役割や指導の手順も腑に落とし込む事が出来ました(これは最近の用法です)。

先生の人柄で弟子はついてくる!

学校の先生はちよつと勉強しただけで教壇に立っている。いわんや皆さんは十年以上勉強している、教えられないはずはない!

弟子レベルを5段階に分けて(初心者から指導者まで)教え方・内容を変える!

此の事は実体験しました。

私が入門した時は、金曜クラスでした。

私が全くの初心者で、長野先生のように教室をお持ちの先生もおられました。

それぞれ詠って個別指導の時に、レベルに応じて指導すべき内容・指導法を分けておられました。

その時も感じていましたが、今更ながら凄かったなと思います。

上代文学・万葉集について先に述べます。

原先生の講義は好きです。内容も私が勉強している万葉集についてです。

短い講義時間ですので、万葉集のうわべをなでるだけで終わるのですが、そういう事はされずに、

「日本文化の原点」がここにあると、高らかに言われました。

クイズのページは別にして、6ページの内容は素晴らしいです。エッセンスが詰まっています。

これを読んでいる人は何のことか分からないと思

いますので、二つだけ上げておきます。

日本国、日本人、日本文化の根底に流れているもので、他国、他的民族と根本的に違っている倫理道徳観と自然に対する向き合い方です。

『日本人は和歌の前に平等である』—富貴・貴賤を問わない—短いフレーズで一度聴いたら忘れられないですね。

故渡部昇一先生もこれをいつも言っておられました。

二つ目、枕詞についての説明です。

「飛ぶ鳥」と書いて「あす」とも「か」とも読めません。長くなるので簡単に書きます。

「飛鳥」は「明日香」にかかる枕詞です。

「飛鳥」と書いて「あすか」と読む様になったのです。

さて、池田先生の講義です。

講義のタイトルは「基本指導姿勢と発声保息と身体の関係」です。

タイトルを見ただけで想像がつくいい標題ですね。

池田先生は標題の内容に直ぐに入らずに礼儀作法・ステージジマナーから入り(美しい所作・美しい待機姿勢、実演されました。

素晴らしい導入です。

多くの受講生にとつては、目から鱗だったと思います。池田ワールドに引き込みました。

本題の講義も話しぶりが上手で、笑いを誘いながらの講義でした。

色々ありますがすべて書ききれません。

特に、紙の鍵盤をホワイトボードに貼り付けて、音の並びや音程差を目視させ、詩文の中の指定音

号階がこの鍵盤上ではどこに来るかと思われ、  
は本当に素晴らしい授業法でした。

2.5.9 音楽が分からない人でも分かったと思えます。

り どうしたら皆に理解してもらえるのかと頭を絞って  
支考えられたのだと思います。

部 全ての講義終了後、池田先生による範吟でした。

便 言わずもがなですが、素晴らしいです。

り 吟題は「河内路上」でした。

ま 吟題は「河内路上」でした。

や 吟題は「河内路上」でした。

ら 吟題は「河内路上」でした。

な 吟題は「河内路上」でした。

### 「東明未来塾第六期本部コースに参加して」

寿美伶教室 木村怡寛

三月二十七日（土）第六期東明未来塾の第三回  
講座に出席させていただきました。

緊急事態宣言が発令され余儀なく講座が予定変更  
となった訳ですが、運営委員会の先生方のご尽力  
で追加受講の運びとなりました。感謝、感謝です。

一時限目は島原湖鑑先生の「富士山に始まる三  
題漸」講座で、落語の三題漸にたとえて

一つのお題を石川丈山「富士山」から始まり富士  
山と忠臣蔵で阪井虎山「泉岳寺」と繋がり忠臣蔵  
と徂徠の關係で荻生徂徠「甲斐客中」と関連のあ  
る漢詩に移行していくと印象に残り易くなる。

これを水平思考と言っそうですが、大変興味深い  
講座でした。

二時限目は山内邦照先生の「指導者心得・生徒  
との信頼關係の確立と絆」と講義は進み

三時限目は楽しみにしていた池田菖黎先生の「基

本指導姿勢と発声 保息と身体の関係」を受講し  
ました。

姿勢はリラックスして（タコ、イカ、クラゲ）き  
れいな流れにする。

お辞儀は心を込めてする。足は出来るだけとし、  
手の位置、目の位置、お尻を高い椅子に腰掛ける  
ように持ち上げる感じ、お腹は前へ突き出さない。  
肝に命じて気を付けます。

呼吸は鼻で吸うと胸式、下腹に意識を向けてゆっ  
くり膨らまずイメージで口で吸う腹式

保息は吸い入れたら口は軽く開いたままそのまま  
息を止める。

少し止めてからゆっくり吐き出す。

吸う（1）保息（4）吐く（2）これをワンセッ  
トで一日十セットやると保息、腹式呼吸の効用、  
血液の循環が良くなり免疫力アップに繋がるそう  
です。

発声は伸び伸びと遠くへ出すイメージで、詩吟は  
流れが大切。

前奏が始まる五秒前位からゆっくり息を吸って出  
すと楽に声が出る。

本当にわかりやすく楽しい講座で瞬く間に終了の  
時間となりました。

後は教わった事を実践するのみです。

四時限目の講座は原江龍先生の「万葉とその時  
代に学ぶもの」

万葉集についての知識は日本最古の和歌集である  
とか中学、高校の国語の教科書で習った誰もが知  
っている柿本人麻呂や山部赤人、大伴家持、山上  
憶良、額田王の名と秀歌を知る程度でした。

先日愛連フェスティバルで「梅歌の歌三十二首序  
文」の合吟を聞きそしてこの度の講座を受け、時  
間はかかりますが少しずつでも万葉集をひも解い

てゆきたいと思いました。

最後に原江龍先生の範吟 持統天皇「春過ぎて」  
を、そして池田菖黎先生の範吟「河内路上」を拝  
聴し素晴らしい吟詠にうっとり一日の緊張が解  
けました。

先生方大変お疲れさまでした。

充実した講座をありがとうございました。

『胡蝶蘭の花を頂きました』 勝山アヤノ

胡蝶蘭の花言葉は知りませんが、清純な花のイ  
メージを与えてくれます。

去る三月十五日の夕方、菖黎先生が胡蝶蘭の花  
三本立ての立派なお花を故人（古菖）の祭壇にお供  
え下さいました。

ならやま支部からとの事、本当にびっくり致しま  
した。

祭壇の花もこの頃になりますと、すっかり生気を  
失いつつある状態でしたが、この胡蝶蘭を頂いた  
お蔭で、ひと際明るくなり遺影が微笑んでいるか  
に見えました。きっと喜んでいいると思います。

三月十八日に満中陰を恙無くつとめ家内一同安  
堵致しております。有難う御座いました。

胡蝶蘭は元気に玄関を守っていてくれます。

先月号には、ならやま支部の皆様方から、故人  
に優しいお言葉を頂きまして感激、感涙致しまし  
た。

又、種々お世話になりました先生方からも有難い  
お言葉を頂戴いたしました事この紙面をお借りし  
て厚く御礼申し上げます。

皆様方からのお心のこもったお言葉は忘れる事な  
く今後精進したいと思えます。

有難う御座いました。



「久しぶりのコンクール」

あげは教室 山本眞菫

奈良県吟士権者決定詩吟大会の予選が四月十一日(日)奈良県の三カ所の会場で開催され、私は田原本の「弥生の里ホール」での出場でした。弥生の里ホールや図書館、研修室を含んだ複合施設は大変立派なものでした。さて、吟ですが又しても精神面の弱さを露呈し、吟声や表現について納得のいく吟が出来ませんでした。

特に今回は当日の朝までの練習では、きれいに声がおとつてよかったです。なお更残念でした。いつもの弁で、次、頑張ります。なのですが、年齢にますます声帯が劣化していきますので、次は今より良くなるとは到底思えないですね。でも機会があれば懲りずに出場しようかなと思っています。

今回はコンクールの運営でほのぼのと心暖まる事がありましたので、皆様にお伝えします。

出場者は呼名された時にいなければ失格です。私は十六番の出吟が終わって、内山さん(三十三番)を待っていました。

休憩十分間の後の最初の二十六番の番号札が落ちていたみたいで、進行の方が探しておられました。見つからない。吟はすすんで休憩に入り、休憩の残り時間も少なくなってきました。

進行の方は館内アナウンスもされますが、それでも現れない。

私は進行の方と話しをしていたのですが、「折角エントリーしておられるのに気の毒だし、もったいない、最後に回してあげよう」と言っておられました。

私は内山さんが終わってから一緒に帰りましたので、その方がどうなったか分かりません。

呼名していなければ失格がルールなのですが、建物の外までも探して走り回られていた姿には杓子定規でない暖かいものを感じました。

あげは教室 三谷優莉

わたしは三谷優莉です。小学2年です。

すきなものは、音楽と体いくです。

たいそうとスイミングとピアノをならっています。じじちゃんにしぎんをおしえてもらいました。

先生バッチと名ふだありがとうございます。



あげは教室 矢田一夏乃

矢田一夏乃です。しょう学二年生です。

おんがくが大好きです。スイミングとピアノをならっています。

ママが大好きです。

パパはせいこついの先生です。

じいじ好きです。

ばあばてんごくにいつてきみしいです。

先生バッチと名ふだありがとうございます。



「聖火リレー走者に選ばれて」

KOKO金曜クラス 北 良夫

2020東京オリンピック・パラリンピックの開催が近づいた正月、国内を回る聖火リレーのランナー推薦の通知が届き、三月にはギリシヤ、アテネで点火された火が日本に到着しました。

ところがいよいよ「復興の火」として国内を巡る予定が、突然世界的な新型コロナウイルス感染症拡大で、オリンピック開催の延期が決まり、当然聖火リレーも・・・



1932年、ロスアンゼルスで開催の第十回オリンピックの年に生を受け、オリンピックは私の「スポーツと人生」の糧となつて歩んできましたので、この度の聖火ランナーへの参加は望外の喜びでした。

延期の知らせは高齢の私には不安を拭えず、以来一年はかつてない自製の年となりました。

県外への外出、仲間との会食など慎み、日々自主トレニングに励み、時には、気分転換に詩吟を口ずさんで気持ちを整えました。

昨年十二月ふとしたことから、池田菖黎先生と出逢い本会で詩吟を学ぶところとなり、腹から声を出して心を癒してきました。

お陰様で本年四月十二日夕刻、多くの人々の声援を受けて、無事大役を終ることができました。

非常時の中の詩吟との出会い、改めて「スポーツと詩吟」の両立を意識して、これからの人生

心身ともに健康で、日々豊かに歩みたいと思いを馳せています。

梅花の歌三十一首(巻五815番から846番) 宴参加者の位階と配席図と歌の進んだ順序

あげは教室 山本眞蒼

822大宰帥 正三位 大伴宿禰旅人 (主催者)

(●は大宰府官人以外)

だいげんはんしのもちよ 大監伴氏百代	正六位下	823	上	815	従四位下	きのまつきみ 大宰大式紀 卿	●
(大伴宿禰百代)						(名未詳)	
しょうげん あしのおさしま 少 監阿氏奥島	従六位上	824		816	従五位上	おののたいぶ 大宰少式小野大夫	●
(阿倍氏)						(小野老)	
としもむら 少監土氏百村	従六位上	825		817	従五位上	あわたのたいぶ 大宰少式粟田大夫	●
(土師百村)							
だいてん しのおおほら 大典史氏大原	正七位上	826	座	818	従五位下	やまのうえのたいぶ 筑前守山上大夫	●
さんしのわかまる 少典山氏若麿	正八位上	827		819	従五位下	おおもたいぶ 豊後守大伴大夫	●
(山口忌寸若麿)							
だいはんじたんしのまる 大判事丹氏麿	従六位下	828		820	従五位下	ふぢる たいぶ 筑後守葛井大夫	●
くすしちようしのふくし 薬師張氏福子	正八位上	829		821	無位 僧	かさのさ み 笠 沙弥	●
						(沙弥満誓)	

(この配席表は伊藤博氏の研究によります) 次に述べる何故このようになったかという配席表の解説は阪口先生に教えて頂いたものです。簡条書で述べます。

① 大きく上座と下座に分かれています。 ② 詠まれた順番どおりに記録されているので、

歌番号が詠んだ順です。 ③ 旅人以外は座席順に詠い継いでいっています。旅人は大宰府長官で一番偉くて、今でいえば床柱を背に中央に座っているという感じですが。宴出席者の座席位置は4グループで構成されています。(二列で32人並ぶのはナンセンスで対面させているという事です)

すけさしのおおびと ●筑前介佐氏子首	従六位上	830	座	838	大初位下	おおすみのさかん かしのはちまる 大 隅 目 榎氏鉢麿	●
●壱岐守板氏安麿	従六位下	831	下	839	従八位下	さかんでんしのまかみ 筑前 目 田氏真上	●
(板持安麿)							
かむづかさこうしのいなしき 神 司荒氏稲布	正七位下	832		840	少初位上	さかんそんしのをちかた 壱岐 目 村氏彼方	●
(荒木氏か荒田氏か?)							
だいらようしやしのおこなまる 大令史野氏宿奈麿	大初位上	833		841	少初位上	さかんこうしのおゆ 対馬 目 高氏老	●
(小野淑奈麿)						(高向村主老)	
しょうりようしでんしのうまひと 少 令 史 田 氏 肥 人	大初位下	834		842	大初位下	さかんこうしのあまひと 薩摩 目 高氏海人	●
くすしこうしのぎつう 薬師高氏義通	正八位上	835		843	無位	はにししのみみち 土師氏御道	●
おんようしぎしののりまる 陰陽師儀氏法麿	正八位上	836		844	無位	小野氏国堅	●
						(小野朝臣国堅)	
さんししのおおみち 竿師志氏大道	正八位上	837		845	従七位上	じょうもんしのいはたり 筑前 掾 門氏石足	●
(志紀連大道)						(門部 連 石足)	

納 846 無位 小野氏淡理(小野朝臣田守)

グループ1(815~822)要職(官位の高い人・賓客が旅人から見て左に着席(我国では左が

上席でしたから)。従五位以上相当で帥の次に高い従四位下の紀卿が一番に詠います。ところが821番(7番目)に無位の僧 笠沙弥を入れていきます。これは、出家して今は無位だがかつては従四位上だったからです。すると次の疑問はなぜ旅人が822番で8番目なのか?です。偉い人が一番に詠うと次がやりにくいので上座第一グループが終わって、そしたら僕、詠うでと言う感じですが。それと笠沙弥が元従四位上で旅人が正三位なのでバランスがいいですね。

グループ2(823~829)大宰府官人旅人からみて右側で上座の人達です。

828と829は幹事役の為、身分序列が乱れています。(分かりませんが、世話役は動きやすい位置だということ)

グループ3(830~837)六位の来客と八位以下の大宰府官人下座右手の人達。832は位階を考えるとグループ2なのですが、対面の人数合わせの為、グループ3なのでしょう。

グループ4(838~845)来客たち下座左手。846の詠い納めは総幹事役。

『解説総括』歌番号どおりに進み、「基本的に左手に来客を配置」同じグループ内の上位者が主人旅人に近い側に座る。下座グループ4は来客で左側に座席を置いて敬意を払いつつ、歌の披露の順番では最後のグループです。

私はだあれ？

快刀乱麻を断つとはまさにこのことですね。  
阪口先生有難う御座居ました。



《四月は、峯田菫登さんでした。》

「報告」

かぐや教室

米須姫曹



今月五月十九日に、晴れて米須智紀さんと入籍致します。

コロナ禍で暗い出来事が多い中ですが、ふたりで手を取り合って笑顔の絶えない楽しい優しい家族になるようよんなーよんなー歩いていきます。

重ねて、計画している奈良の奥大和にて創業も力を入れていこうと思っておりますので、みなさん私達にご指導、ご協力よろしくお願ひします。

これからも詩吟でも活躍できるように精進してい

きますので温かく見守りと応援よろしくお願ひします。

米須智紀

初めまして、池田澄香さんと結婚させていただく米須智紀(こめすともき)と言います。

私は詩吟はやっていないのでお会い出来てない方が沢山居られますが、これから詩吟の会場等行く機会がありますのでお会いした時は宜しくお願ひします。

澄香さんとこれから奈良の奥大和に移住し創業しようと計画していますので、皆様のお力お借りする時があると思いますのでご指導宜しくお願ひします。

皆様にお会い出来るのを楽しみにしています。澄香さんと幸せが溢れる家庭にしていきたいので温かい目で見守って頂けると幸いです。

「令和2年度東明未来塾新指導者養成講座」を終わって

あげは教室 山本貴曹

令和二年度の東明未来塾の最終講座が四月二十四日(土)無事終わって修了書を頂きました。

本当にいい勉強をさせて頂きました。

講義の科目構成も興味深い講座が並んで、講義内容も先生方が非常に上手な講義・授業をなさるので、よく理解出来ました。

自らの向上の為、また、指導者になって弟子を指導するのに必要な講座が満載でした。

吟詠実技は自分のダメな箇所を見つけて直すのに大変役立ちます。

今後、希望した場合、再度の受講が可能ならば是非とも勉強の為、受講したいと思えます。それ程充実した講座で高い教養・深い知識を身に付ける

端緒となりますので、多くの方が受講される事を願ってやみません。

詩吟は単なる趣味として、詩文に節をつけて詠うだけのものではないと、つくづくと感じさせられました。

詩吟は実に多くの学問分野を包摂していますね。

単なる時間軸だけの歴史ならば(今の学校の歴史の授業です)何の面白みも無いのですが、漢詩文にはエピソードが詰まっているので、周辺の知識も身に付き、興味が尽きません。

当然、漢字、熟語、語彙も豊かになり、会話や文章の中にも反映されます。

古典の教養は、人に幅と深みを増すものです。

今日では、科学技術に基づいた実学の知識が重視されており、パンを得るにはそれでいいでしょう。しかし、「人はパンのみにて生きるに非ず」です。

勉強の機会が与えられたら躊躇なく受ける事をお勧めします。



「東明未来塾第六期本部コース修了の日を迎えて」

寿美伶水曜教室 木村怡曹

「令和二年度東明未来塾第六期本部コース」が度重なる緊急事態宣言の発令で一か月遅れとなりましたが、四月二十四日めでたく修了の日を迎えることが出来ました。

かく言う私は止むを得ない事情で最終の講座を欠席す



る事となりましたが、東明未来塾は学ぶことが沢山あり素晴らしい勉強会でした。

普通ではなかなか指導を仰げない会長、副会長、理事、委員長、委員、相談役と錚々たる講師陣が広範囲に担当され、受講生も近い将来指導者を目指す方、又すでに指導者として実践されている方が殆どで真剣取り組まれていて六十分〜七十分の講座が瞬く間に過ぎていきました。(私は初心に戻って知識を深め学びななく受講したのですが・・・)

ここに一年を振り返り学んだ事を抜粋して書かせていただきます。

令和二年九月二十六日第一回学習カリキュラム

◎吟詠実技講習「吟詠における発声と音程との関係」  
松野春秀理事

詩文を音階に合わせて発音し、母音をしっかり延ばす発声を実行  
コンダクターを使い正しい音程を毎日聞く

◎一般教養講座「関西吟詩の沿革を知り先人に学ぶ」  
地藏哲暁会長

関西吟詩の歴史、先人の教えを興味深く聞かせていただきました。

温故新生、一生初心、虚往実帰心に残る言葉でした。

◎指導要項「教室指導マニュアルに従った指導法」  
大取驚照副会長

「静かに行くものは健やかにいく健やかに行くものは遠くまで行く」  
ユーモアを交えて一緒に楽しみ勉強する気持ちが大切と教えていただきました。

令和二年十一月二十八日第二回学習カリキュラム

◎吟詠実技指導「吟詠レベルを上げるポイント・イメージと表現」中谷澁苑委員

腹式呼吸で響きある発声、滑舌が良くアクセント、鼻濁音を取り入れた語句の読み、クレシエンドを使い詩情表現を豊かにする。

◎指導要項「組織の活性化と指導の工夫」古田哲壮副会長

コンクール出場者の声かけ・・・他人の吟を気にしない、自然体で  
堂々と勝ち、堂々と負けよ、堂々と吟じ、堂々と舞台を降りる

◎歴史講座「戦国時代に学ぶ三人の天下人」稲田昌胤相談役

平将門の承平の乱から始まり、信長・秀吉・家康と三人の天下人の歴史は大変わかりやすく興味深く聞かせていただきました。

令和三年三月二十七日第三回学習カリキュラム

◎漢詩漢文講座「富士山に始まる三題話」島原湖暁相談役

詩を一つの詩として話すだけでなく、歴史的な繋がりを、人間的な繋がりで関連付けて話をする印象に残りやすい。これを水平思考と呼ぶそうです。

◎指導要項「指導心得・生徒と信頼関係の確立と絆」  
山内邦照副会長

吟詠指導についての心得で、  
・下手でも向上心が大切  
・どこが良いかどこが悪いかが指摘出来ればよい、聞く耳を持つのが大切  
・謙虚であること

◎吟詠実技講習「基本指導 姿勢と発声 保息と体の関係」池田菖黎委員

吸う(1)保息(4)吐く(2)これをワンセットで1日10セットやると、腹式呼吸の効用、血液循環が良くなり、免疫力アップに繋がる。

発声は伸び伸びと遠くへ出すイメージで、詩吟は流れ

が大切。  
前奏が始まる5秒前くらいからゆっくりと息を吸って吐くと楽に声が出る。  
本当に分かりやすく楽しい講座でした。

◎漢詩漢文講座「万葉集とその時代に学ぶもの」原江龍副委員長

万葉集には四五〜六首の歌が収められていること。  
また新元号の令和が万葉集「梅歌の歌三十二首序文」から取り入れられたと知り、興味深く思いました。

毎回質疑応答の時間が設けられ、質疑に対して納得いく応答をして下さいました。

最後に先生方の範吟を拝聴し素晴らしい吟詠にただただ感動し、一日の緊張が解けました。

残念なことに最後まで受講することができなかった訳ですが、学ぶことが沢山あり参加させていただいて本当に良かったです。

空海の言葉を借りますと、まさに虚往実帰の境地です。ありがとうございました。

ありがとうございました。

ありがとうございました。





日本楽府で読む日本史

この関は、文永・弘安の役の元寇についてです。元寇は誰もがよく知っている歴史ですし、詩文が長いので、必要最小限の解説にとどめます。国家危急存亡の時にあつて老齢の執権政村が勇退し、代わつて八代執権に就任したのは北条得宗家名執権時頼の嫡男、十八歳の時宗でした。国家の命運は、時宗に託されたのでした。頼山陽の血沸き肉躍る名詩文から、大宰府を守る西国御家人の心に感情移入して味わつて下さい。

第三十五関【蒙古来(もうこききたる)】

筑海の颯気天に連りて黒し。

海を蔽うて来る者は何の賊ぞ。

蒙古来る。北より来る。

東西次第に呑食を期す。

趙家の老寡婦を嚇し得て。

此を持して来り擬す男児国。

相模太郎は肝蕪の如し。

防海の将士人各力む。

蒙古来る。吾怖れず。

吾は怖る関東の令山の如きを。

直ちに前んで賊を斫り、顧るを許さず。

吾が檣を倒して、虜艦に登り。

虜將を擒にして、吾が軍喊す。

恨む可し東風一駆大濤に附し。

羶血をして、尽く日本刀に膏らしめざるを。

大意

(解説付きの渡部先生の訳のみを載せませす)

先に字解です。

颯気||暴風のこと。

相模太郎||北条時宗こと。

喊す||関の声をあげること。

羶血||なまぐさい血のこと。

行を区切らずまとめて訳を記します。

筑前の前の海はあたかも暴風の時の黒雲が天まで黒くしているようにまがましい。

海を蔽い尽くしてやつて来た者はどこからの賊軍か。

蒙古軍がやつてくる。北からやつてくる。蒙古は着実に東西の国々を呑み尽くそうとしているのだ。

(シナ大陸では趙の姓を持つ宋は広東あたりに

圧迫され、最後には天子昺を擁して楊太后が政治

をしていたが)

この趙家の老未亡人ともいうべき楊皇太后を嚇すことが出来たので、それと同じやり方で日本をも嚇しうると思い、

(宋征服の)余勢をかって日本という男子の国にやつてきたのだ。

ところが相模太郎北条時宗の肝つ玉は蕪の如く大きくびくともしないのだ。

また海岸を護る将士たちもそれぞれ全力を尽くして戦つた。

蒙古軍がやつてくる。わが軍は怖れない。わが軍が怖れるのは命令が山の如く厳然として

いる関東鎌倉の執権北条時宗なのだ。

その関東の命令とは、まっしぐらに進んで敵を斬り、後を振り向くな、というものだった。

(たとえば河野通有の如く)自分の小舟の帆柱を倒して敵の大船によじ登り、

敵將を捕虜にして関の声を挙げた。

ところが残念なことに東風が起つて一吹きするや敵船は大濤に吞まれてしまい、

羊臭いなまぐさい血(牧畜し肉食する外人の血)を持った者を全て日本刀の刃の膏にしてやる

ことができなかった。

それまでは、「太平記」にも見えるように武士の功績を否定し、加持祈祷による天佑神助で我が

国が守られたとした歴史観に対して、頼山陽の新しい歴史観は、武士達の功績をたたえ、彼らの勇戦奮闘によつて我が国が守られたのであつたとした

のです。御家人達が元軍に橋頭堡を確保させなかつたからこそ、台風が神風になり得たのです。



寄稿

八十四回目 山本苜邨先生

間食

太るので、間食は絶対しない

太りたくないから、おやつは絶対に食べない。

この考え方は、もつともだと思える。

しかし、間食をすると本当に太ってしまうのだろうか？

もし、そうでないとしたら、おやつ好きの人は、とても残念な我慢をしていたことになる。

衝撃的な事実かも知れないが、じつは、間食を全くしない生活よりも、適度に間食するほうが太りにくい。

1日の食べる回数と摂取エネルギーを調べた研究では、間食を2回以上とる人は、ゼロの人と比べて、食べる量が少なくして痩せている、という驚きの結果が出た。

間食を取っていないと、空腹の状態で次の食事をすることになる。

この為、つい普段よりも多めのドカ食いをしがちなのだ。

さらに、食間があくと次に食べた時に血糖値が急激に上がり、これに伴ってインシュリンが大量に分泌する。

この結果、血液中の糖分がより脂肪細胞に取り込まれ易くなってしまふ。

こうした体のメカニズムから、適度の間食をとるほうが、じつは太りにくい生活習慣というわけだ。

但し、間食をとる事によって、1日の摂取カロリーが増えてしまえば、肥満防止効果は勿論得られない。

おやつを食べる場合、その分、食事とするカロリーを減らすのが鉄則だ。

おやつがOK とはいっても、脂肪や糖質の多いものは避けるべき。

ポテトチップスをはじめとするスナック菓子や、油で揚げたドーナツなどを食べると、1日のカロリー総量が増えてしまいがちだ。

適度な間食にお勧めなのは、アーモンドやビスタチオといったナッツ類。

栄養価が高く腹持ちがいいのもおやつに適している。

ヨーグルトやチーズなどの乳製品もタンパク質やカルシウムなどの栄養が豊富なので、軽いおやつにぴったり。

適度な間食をとると、逆に太りにくくなる！

へスイーツ

ご飯を控えて、その分、スイーツを食べる

ご飯や麺類を控えて、その分のカロリーを甘いおやつに回している人はいないだろうか。

その習慣は早くやめないと、老化がどんどん進んでしまふ。

ご飯などの糖質を食べると、血糖値が上がることはよく知られている。

このメカニズムは、糖分をたっぷり含むスイーツも同じ。

血糖値が急上昇すると、余分な糖分がタンパク質と結びつき、「AGEs」という老化促進物質を生

成する。

「糖化」と呼ばれるこの作用が進むと、AGEsがひどい悪さを働くことが分かってきた。

目に見えるのは、肌への悪影響で、次第に張を失って、シワやシミ、たるみができる。

血管ももろくなり、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなってしまふ。

この糖化を抑えるには、甘いものを控えることが欠かせない。

「糖化」現象で、老化スピードが速まってしまふ！

へコーヒー

体にあまりよくないので、1日1杯まで

コーヒーは大好きだけど、カフェインが気になるから、1日1杯まで、こういった人は少な

いだろうが、もつと飲んでも大丈夫。

いや、飲んだほうがいい。

ある研究によると、コーヒーを1日2杯以上飲む人は、男性では10%、女性では15%も死亡率が低くなった。

また1日4杯から6杯飲むと、糖尿病の発症リスクを2〜3割減らせるという研究もある。

コーヒーの高い健康効果は、抗酸化作用のあるポリフェノールの影響ではないかと言われている。

コーヒーに含まれるポリフェノールは非常に多く、赤ワインとほぼ同じ。

赤ワインを毎日何杯も飲むのは肝臓に悪いが、コーヒーならそういったこともない。

夜、寝る前だけは避けて、もつと気軽に飲むようにしよう。

ポリフェノールの量は赤ワインと同等



もつと飲もう！

「東明未来塾第六期本部コースをおえて」

富雄支部 塚田晴彦様



おはようございます。

メールや写真ありがとうございます。

東明未来塾の最終日は、コロナ禍の中で、先生方は講座以外に、感染予防に毎回、苦勞いただき、お陰で、中味の濃い楽しい講座に、大変満足。これからの練習に生かしていきたいと思いました。

「東明未来塾第六期本部コースをおえて」

学園前支部 牛谷侑昌様



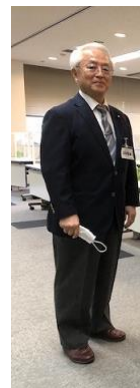
コロナ対策も大変な中お世話になりました。安心して受けることが出来ました。

初めての東明未来塾でしたが「論語」をはじめ、吟法はもちろんですが貴重な講義を受ける事ができ詩吟にいつそう興味が湧いてきました。

またよろしく願いいたします。

「東明未来塾 運営委員の一員として」

本部コース運営委員 松田賢昌先生



去る四月二十四日(土) 尼崎エーリックにおいて、東明未来塾第六期 本部コースの第四回最終講義が、

コロナウイルス感染拡大の三回目の緊急事態宣言が明日に発令されるような厳しい状況下で開催されました。

会場設営は、受付での検温、手先消毒、マスク着用確認。部屋では、換気、演台との距離を確保した席の配置、机上の一人ずつの亚克力板設置、マイクの除菌シートの被せ等々数多くの感染予防措置を行い実施された。

第六期本部コースの受講生は、昨年来のコロナ状況下で第一回開催を遅らせ九月からスタートして、開催回数を六回から四回に縮小、また総本部では二階と三階に分かれ密を避けて受講していただきました。また、講師の先生方も同じ講義内容を二度していただく事になり大変、苦勞をされました。

そこで、未来塾運営委員会では、受講生の未来塾に対する達成感・満足感が充分なされていないことを考慮して、最終講義は会場を変え多くのモニターを募り、今までにない吟詠実技講座を取り入れ、そして受講生が一同に介して受講できる最終講義を計画し実施することになりました。最終講義後の受講生の感想は、後日アンケートにより報告していただく事になりますが達成感・満足感はどのようなものか今から楽しみです。

ます。

現在総本部の東明未来塾は、本部コースの他、東海・西中国・四国・九州コースがあります。各地区の運営委員会では、その年の学習日程表・学習科目・学習概要・講師陣等を計画し実施を行います。そして、その年度が終わると各講義概要・担当講師の一言・受講生からのアンケートまとめ等を行い「東明未来塾 年次報告書、はばたけ！明日へ」なる白書にまとめて発行します。

東明未来塾は、全国各地で多くの受講修了生が誕生し、六年目にして約八二〇名が修了されることになりました。昨年の年次報告書の地蔵会長の挨拶では、修了された塾生の中には、支部・教場を新しく立ち上げ未来塾で学んだことを実践して、「指導者として自信を持つことが出来た」と感想を述べられておられます。総本部としても、さらに多くの方が指導して下さるようバックアップするとも力強く述べられておられます。

最後に、東明未来塾 本部コース運営委員からの一言として、「未来塾を受講して頂いたなら、必ず日頃の教室では味わえない吟詠に関する感動と自信を感じていただけるものと確信します。」をお伝えし是非一度、東明未来塾本部コースへの御参加をお待ちしております。





# 今月の生花 菅沼様

(材料) ルスカス カーネーション キイサンゴ菊



(今月で長年お世話になった菅沼様の最後の作品となります。ありがとうございます。黎☆)

# 今月の絵 humiyo 様

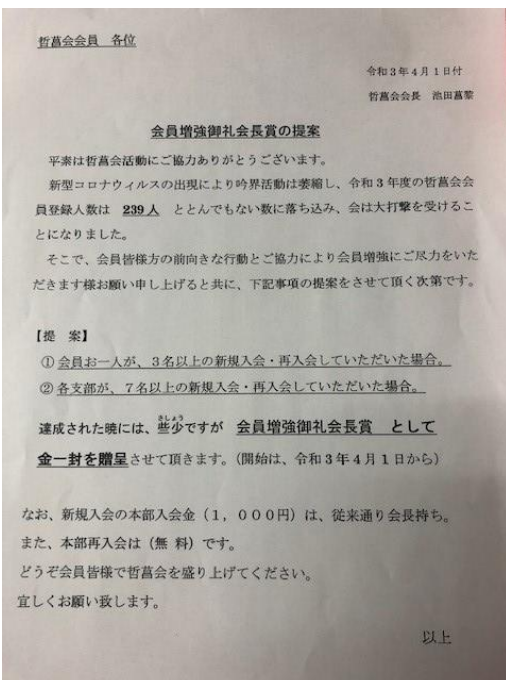


シランの花の絵を描いてみました。

ランといったら、育てにくいようなイメージですが、シランは、そこら辺に自生するほど、生命力の強い花。  
紫色のスツとした立ち姿が好きです。  
花言葉に、「あなたをわすれない」とあるそうです。  
ほおっておいても、うちの庭にも季節が来たら、美しい姿を見せてくれます。

## 編集後記

愈々、奈良県もコンクールが始まりました。それなのに、コロナ感染者が急増・・・会員数の急増なら万々歳なのですが・・・  
ただ、ならやま支部の会員は急増でしたね。哲菖会全体が激変したので、「会員増強御礼会長賞」を設定させて頂きました。  
稲田菖胤元老が会長の時、檄文を出されたことを思い出します。  
なんとか、哲菖会全体が危機感をもって、会員増強に前向いて進んで頂きたい。



その最初に、ならやまが先頭をきって、個人の表

彰、支部表彰を贈呈できることは、私にとって本当に嬉しいことでした。



四月の十一名の入会。(哲菖会) 快挙です。毎月、数字が増えています様に！  
ならやま支部も、お声かけ、どうぞ宜しくお願いします。

四月に開催予定だった二つの総会が中止になりました。  
哲菖会理事総会・奈良地区連合会理事総会。  
コロナ禍の中、致し方ありません。  
奈良の感染者数の激増・・・本当に最高値が更新される怖さ。  
一人一人が、今まで以上にしっかりと感染対策をとっていかねばなりませんね。  
出来ることは、自宅ですっきりやりましょう。

黎☆

(公益社団法人) 関西吟詩文化協会

公認哲菖会 ならやま支部

発行責任者 責任講師 池田菖黎

FAX & TEL

0742-33-3496



【コロニーのこと (2) 上司】 かつやま

塚本校長に早速、コロニーへの転職希望を申し上げた。どんな返事がかえってくるのか私はヒヤヒヤした。

「どうか……と云われたまま次の言葉がなかなか返ってこなかった。「おしいなあ、折角今日までやってくれたのに、君の思いはわかるが、もう一度じっくり考えてみてくれないか、あわててはいかん」と時間を置くことになった。

校長先生の表情から推察すると、転職反対の気持ちがよくにじみでていた。でも最終的には私の気持ちを優先して頂いた。私は安堵して胸をなでおろし、校長先生に感謝した。

その後、校長先生はコロニーと度々連絡をとって頂き、私が好条件で採用されるよういろいろ骨おつて頂いた。自分の部下を心配していた、だく細かいご配慮に私は心から感謝し、自分の我が儘を心から深くお詫言した。転職の話が決まった時点で、早速面接ということになった。

緊張した私が一人で高崎駅に立ったことは、今も鮮明に思い出すことができる。これからこの地で暮らすのかと思うと感慨無量であった。駅前うどん屋の一杯の井をかきこみ腹を整えた。今はそのうどん屋の店のみられない。

見当もつかないコロニー建設事務所をやっと探し求めてドアをノックした。



「折り返し、理事長は不在です。常務理事がいますので、そのこと、ソファに腰をおろして待った。事務所といっても狭い部屋だ。

常務理事が入ってこられた。お会いして驚いた。以前中堅職員研修会で私のレポートを細かくご指導を頂いた国立きぬ川学院院長村上松五郎先生である。世の中広くて狭ま、い、そして不思議な縁に私は改めて驚き直した。

村上先生は開口一番、「勝山さんよく来て頂きました。京都の塚本さんから貴方のきてくれることを聞いて力強く思っていたんです。よろしくお願ひしますよ。」と丁寧に頭を下げて頂いた。思いもよらない言葉に私は感激した。「コロニーの発足は大変な仕事です。貴方ならやってくれら」と思い、私はよろこんでいます。

村上先生は国立きぬ川学院長から今田国立コロニーのぞみの園の常務理事として就任されたということを知り、面接直後に知った。「勝山さん、教母をしていた奥さんはおないますか。」「ハイ、コロニーには来ますが別に何もありません。」「いや、勿体ない、コロニーに力を貸して下さい、貴方と同じ部署はよくない、作業治療部でやることにして下さい。」

面接という短かい時間に、村上理事長さんの元で働くのならどんなことでもやるぞ、と心の中に大きな誓いを自分自身に植えた。塚本校長・村上理事長の部下への温かい思いやり、信頼の心に私の心は激しく鼓動した。

部下職員としての幸は、立派な上司にめぐり会うことである。これが最高の幸である。