

2016

# スポーツのひろば10

No.491

スポーツは平和とともに

ホームページ <http://www.njsf.net>

スポトピ

SPORTS × TOPICS

日本の競泳、なぜ強い？  
新国立は「陸上競技場」にならない?!

反核平和マラソン  
2016

I LOVE HULA フラダンスに  
チャレンジ

映像！ライブ！盛り上がるステージ  
大阪府連盟 50周年祝う

「楽に泳ぐ」を身につける

水の物理特性を活かした水泳指導

ウォーキング日本縦断

北海道 ブナの北限とフットパスの町  
黒松内町をあるく



特集

## Sports & Peace

スポーツと平和を訴えたアスリートたち  
スポーツと平和を考える本7選



## 2016反核平和マラソン

# 背中 で 訴える

ゼッケン集

今年も全国各地で、「反核平和マラソン」が行われています。ランナーは、思い思いのゼッケンをつけたり、横断幕を持ったりしながらアピール。猛暑の夏を走り抜きました。(18頁に関連記事)



# スポーツ のひろば

2016  
No.491

10月号



表紙写真  
第21回東京反核平和マラソン  
by 西條 晃

EDITOR IN CHIEF  
佐藤信樹

SENIOR EDITOR  
西條 晃

EDITORIAL STAFF  
青木太郎／一柳英男／大垣晶子  
桂伸也／岸佳子／倉沢知裕  
小林一美／萩原栄一／福島宏子  
細野道秋

WRITER  
神田孝／佐藤文孝／園川峰紀  
永谷祐一／中村哲也／向田奈保  
村山正三／唯根大尚

ILLUSTRATOR  
いわいえみ

SPECIAL THANKS  
小柴晃／海野茂

定期購読・広告掲載などに関する  
お問い合わせは  
TEL 03-3986-5401

新日本スポーツ連盟の情報は  
ホームページで  
<http://www.njsf.net>

新日本スポーツ連盟 検索

## C O N T E N T S

### 特集

- 4 I LOVE HULA 初めてのスポーツに挑戦  
フラダンスにチャレンジ
- 12 特集 Sports & Peace  
スポーツと平和を訴えたアスリートたち  
スポーツと平和を考える本7選
- 18 反核平和マラソン2016

### 連載

- 3 かわら版・ほろ酔いくその7 文・写真=小林一美
- 10 アングル 文=長尾正二／倉沢知裕
- 32 FIELD 文=神田孝
- 35 スポーツをする人のための 元気が出るごはん〈17〉 文=桑名令子
- 39 みんなで歩こう ウォーキング日本縦断 〈55〉  
北海道 プナの北限とフットパスの町 黒松内町をあるく 文=加藤尚美

### 記事

- 4 スポーツ連盟の元気印 橋本圭司さん(全国サッカー協議会)
- 11 スポトピ 日本の競泳、なぜ強い？  
新国立は「陸上競技場」にならない？!
- 22 「楽に泳ぐ」を身につける 水の物理特性を活かした水泳指導
- 24 Active Plaza 各種目からのレポート
- 26 連盟NEWS 大阪府連盟が50周年祝う
- 30 各地のスポーツ祭典結果／大会情報
- 33 会報ピックアップ 構成=萩原栄一
- 34 QUIZ & PUZZLE
- 36 THE VOICE 読者のひろば
- 38 コーヒーブレイク ファイナルスポット 作=カメラロー
- 40 北から南から
- 42 加盟クラブ紹介 となかいスキークラブ／モルゲンローテスキークラブ  
ジャムホーステニスクラブ／るるん水泳クラブ
- 44 マンガ「ゆるゆるスポーツライフ」歴史編 作=黒沢まゆみ

「健康長寿」が全国の自治体でそのためのスポーツ施設等の見直し・拡充等が行なわれている。しかもにやが自治体は…野球場、体育館、プール等の設備はある地元の公園を訪ね、施設を検証してみた。

# い酔るぼろ

文・写真 / 小林一美

## 健康長寿

### を支えるスポーツ施設

#### の整備は待たなし！

自宅から約25km離れた田園風景の広がる環境は抜群のK総合公園を訪ねる。

まさか「造りっぱなしの行政」の最たるものだぞ

ここは私のランニングコースでもあり、中央に池があり多くのアツ、ダウンもあるお気に入りの一つ。

まさか「造りっぱなしの行政」の最たるものだぞ

だが他の設備はどうだろう。左の写真は器具を使わずにセット100回といったいろいろな運動を行うトリムコースの出発点…であった。中央の機械はスタート前に脈拍を測るもの。しばらくして動かなくなるとして

これが実態！  
造りっぱなしの行政はもう沢山



あれ、水車はどこに？

んなる有様…

先日の市長選では、昨年の水害被害の支援ボランティアとして尽力した方が奮闘したが、厚い保守のカベに阻まれ敗退。しかし、選

挙戦を支えた「市民連合」が市はもろろん、県にもスポーツ連盟の組織はないか、こういって調査から種をまき、小さな要求から運動を起こしていきたいと感じている。それにしても「お寒い」のが市の現状だ。

## 定年後の楽しみ

定年後の楽しみの中のひとつがビール。とくにこの暑い季節、午前中にランニングをせると自然と体が冷却してしまふ…？！



スーパーで買った弁当と缶ビール（350ml）が定番。

しめて100円。ハンバーグ、ホウインナー、鳥から揚げと大好きなB級おかずが満載。これらをツマミに缶ビールをグビッ!! うーん、たまらん。これぞ定年族の特権?! しかし、昼は一本と決めて、皆さん、飲み過ぎにはご用心!!

# 心と体のバランスUP!

## 初めてのスポーツに挑戦

## I LOVE HULA

### フラダンスにチャレンジ

挑戦者＝鈴木春香さん 江幡佳純さん  
(東京卓球協議会)

文＝福島宏子 写真＝桂 伸也



北原由美子先生



## 基本姿勢

足と足との間は握りこぶしひとつ分位開けて、つま先は前、ひざを少し曲げて背筋を伸ばします。“グー”をつくってスカートの脇に軽く添えます。



春香さん 基本姿勢



佳純さん 基本姿勢

老若男女を問わず、誰もが癒されるフラ。ハワイアンミュージックに合わせて優雅に腰を振り、ゆつくりの動き…。今回、初挑戦の2人は卓球ダブルスを組み、毎週試合に出場するというアスリートの鈴木春香さんと江幡佳純さん。

四ツ谷のスタジオで、体験レッスン開始です。卓球とは勝手が違い、肩に力が入りますが、そこは持ち前の気合と根性でチャレンジ！

まず基本姿勢から。

「おなかに力を入れ、肩の力を抜いて、ひざを軽く曲げ、足と足の間はこぶし一個分位開けます。手は軽く握ってひじを張り、スカートのゴムのあたりに置きます。」

先生のたたく「イプ」という楽器に合わせて基本ステップを踏みます。

①カホロ②カオ③ヘラ④ウエヘ⑤アミなど、実際に動いてみました。フラ初体験のお二人も真似をして動いてもらいました。

鈴木春香さんは、「テレビや動画、ハワイアンズなどでフラダンスを観て、これくらいゆつくりな動きなら、私にもできるだろうと思って参加しましたが…。まず中腰、ステップ、手と指の動き、目線、笑顔！同

今回ご協力いただいたところ

# ハラウ レファ マモ

ホームページ

<http://halaulehuamamo.jimdo.com>

北原由美子先生



「ハワイには癒しのマナ(パワー)があります。フラを観ている人はもちろん、踊っている自分もハワイアンミュージックに癒されながら幸せな気持ちになれます。

素足で大地を踏みしめて踊るフラ…優雅に見えますが結構体幹も鍛えられ、筋力アップも期待できますよ！」



## フラとは

フラとは、「神に捧げる」ものだったという。古代ハワイにおける神とは、自然そのもの。人々は自然の中に宿る神々を賛美し、それらの声を求めてきた。古代のハワイ文化は文字を持たず、フラを踊ることで神話や伝統を子孫に伝えてきた。

フラの世界を覗くと、「チャント」というものに出会う。「チャント」を定義するなら「抑揚をつけ韻をふんだ朗唱」とでも言うものだろうか。チャントは常にハワイ語で語られ、古代の重要な儀式の場で、歴史や伝説を伝えたり、神との交信的な役目を担ってきた。

フラダンスの手の動きやステップの一つひとつには意味がある。古代ハワイの人々の言葉や心を表現した踊りだ。

1874年、カラカウア王の時代に、古代フラが復活し、欧米からの影響を受けて、現代フラが誕生したと言われている。

一般に「アロハ」とは「愛、恵み、自然と一体感を表す言葉」とされているが、親切、調和、思いやり、謙虚、忍耐の意味が文字に込められている。

時にすることがたくさんあり過ぎて汗だくでした。フラダンスは体幹が鍛えられると思うし、姿勢もよくなるので、続けるととても体に良いのではないかと思います。そして何より女子力UPな気がします(笑)」

基本ステップの次はハンドモーションです。①花をつくってレイをかける②雨が降って虹が架かる③風が吹いてきましたなど、手の動きには意味があるのです。

江幡佳純さん曰く、「手の動きには意味があり、意味を理解してハワイアンミュージックに合わせると自然と楽しくなり、笑顔で踊ることができました。」

最後にハワイ島のコハラという美しい場所を歌った曲を皆で踊りました。歌詞も紹介します。

鈴木さんは、「動きは堅かったと思いますが、ものすごい達成感を感じました。卓球もフラダンスも結構高齢の方がしているし、比較的誰でもできるというイメージですが、やってみるとどちらも奥が深く、かなりの運動量になりますね」と。生涯スポーツとしてのフラダンス、ぜひスポーツ連盟に広めていきたいと思っています。

### カホロ

左足に体重を乗せたところからスタート。右足、左足、右足、左タップと移動し、腰が後からついてきます。

先生のお手本 (カホロ)



基本ステップ



春香さん (カホロ)



佳純さん (カホロ)



#### ★ポイント

上半身(肩)は真っすぐのまま、動かさないようにしましょう。

左足に体重を乗せたところからスタート。右足、左足、右足、左足と交互に体重移動します。

先生のお手本 (カオ)



### カオ

春香さん (カオ)



#### ★ポイント

腰の動きは、∞字を描くようになめらかに！

フラの動作は他にもたくさん！ヘラ、ウエヘ、アミなど

佳純さん (カオ)



つづきは本誌にて