学びの広場

平成21年度生涯学習推進大会 ～生涯学習と健康づくり～

平成元年度に開始した生涯学習推進大会。毎年1回の開催で21回目を迎えました。今年は、「生涯学習と健康づくり」をテーマとして1月30日に文化センター大ホールで開催しました。当日は、松田町内だけでなく、真鶴町や相模原市からも参加者が集まり、約４００名の来場となりました。参加者の中には、中学生の姿も見かけられ、メインイベントの高野進さんの講演などに熱心に聞き入っていました(今月号に「団塊さん、いらっしゃい」はありません)。

【問合せ】教育課生涯学習係 ☎(83)７０２３

かわいらしさいっぱい！
立花愛児園児たちの和太鼓演奏

開会前には、特別出演として立花愛児園の園児たちが和太鼓演奏を披露。豆絞りを額にキリリと結び、そろいの衣装で登場とかわいらしさいっぱい。14名の園児と先生方は、「立花太鼓」など全3曲を力強い演技で叩き、会場を盛り上げてくれました。

文化財保護など7名が教育委員会表彰！

教育委員会表彰は、多年にわたり松田町の社会教育の振興に貢献された方に授与されます。このたび、大名行列奴振りの指導者として青少年の健全育成と文化財の保護・伝承に貢献された澁谷國雄さん、篠本満さん、本間裕章さん、藁木恭雄さん、井上秀人さん、松田子ども会連絡協議会本部役員として社会教育の発展と向上に貢献された青木國利さん、石川房雄さん、7名の方々が表彰されました。

生涯学習のマスコット“マナビィ”
［文部科学省］

デザイン 石ノ森章太郎

日常生活での運動や食生活
健康づくり体験発表！

（健康づくり体験1）大森了・聖子ご夫妻

夫婦でパワーリフティングを楽しむ大森さん。了さんはアジアチャンピオン、聖子さんは世界チャンピオンの記録を持ちます。発表では聖子さんが肩のリハビリでパワーリフティングを始めた体験話や、自宅で簡単にできるダンベルトレーニングを紹介しました。「身近な日常生活で簡単なトレーニングはできますよ」と聖子さん、パワーリフティングの実践を交えながら楽しく語ってくれました。

（健康づくり体験2）中津川陽子さん

食生活改善推進団体の会長を務める中津川陽子さん。長年のボランティア活動を通じて、食育や生活習慣病予防に取り組まれています。発表では「食事は家族のコミュニケーションの場としてとても重要で、その時間を大切にしてほしい」と家族で取る食事の大切さなどを伝えました。また、来場者には「いろいろな食材を使って料理をしてほしい」と、野菜たっぷりのレシピも配られました(7面に掲載)。

「好奇心や感動が健康をつくる」
アスリート高野進さんが講演！

高野進さんは陸上競技４００m走で、ロサンゼルス、ソウル、バルセロナのオリンピック3大会に出場したアスリートです。バルセロナでは、60年ぶりに陸上短距離走で決勝に進出、ファイナリストになる偉業を成し遂げました。今大会では「目の前にある無限の可能性」と題して講演されました。次の内容は、講演の中からキラリと光る言葉を箇条書きにして紹介しています。

○好奇心が人間を成長させる。走ることは単に健康のためだけではなく、マラソン大会のようにみんなで集まって走ることから感動が生まれる。さらに、その感動を再現するためにがんばろうという気持ちになり、どのくらい走れるかという好奇心につながる。健康は好奇心や感動が一緒になった状態である。
○私は後輩から目標にされるような生き方をしたい。一つのことを成し遂げた人は、一つの美学を持っている。若者が納得できる生き方が大事、常に進化する生き方を後輩に示したい。
○心と体は切り離せない。心が病んでいるときは健康とはいえず、その逆もそうである。まずは、身近な人と一緒に行動することが一番良い。コミュニケーションを通して、感動したり共有できたりするものを続けていくことが一番健康的な生き方であると思う。
○特に競技の世界は、毎日安全、安心の世界ではなく、いつも勝つとは限らない。ボールのようにバウンドを繰り返す。下降していくときには、次のバウンドに備え、空気を抜かずにエネルギーを蓄える。パンパンにし過ぎると逆にはじけてしまうので適度に蓄える。調子の上り下りを受け入れる度量をもち、弾むための希望を見いだすことが大事だ。

大正琴コンサート
～演奏者と参加者が一体となって楽しむ～

生涯学習には、楽しみながら学び、生きがいを見つけるための知識や技術を身につけることが必要です。また、それを発表することは、人との新たなコミュニケーションを生むことがあります。

町では、昔を懐かしみながら音楽を学ぶ機会を提供するため、住民グループによる演奏、来場者による合唱を行う大正琴コンサートを定期的（年3回）に実施しました。

コンサートの開催当初は、町民グループの松田大正琴愛好会の皆さんが演奏する唱歌や歌謡曲を大正琴の音色で楽しむ程度でした。会を重ねるにつれ、配布された歌詞カードを見ながら口ずさむ方が増え、「次回はこの曲を歌いたい」などと曲目がリクエストされることもありました。そして、演奏者たちもリクエスト曲を次回に演奏するために、新しい曲を練習する努力を重ねました。

1月21日に開催された第3回目のコンサートでは、演奏者たちが歌いだしのタイミングを分かりやすくするために、指揮者的なサポート役を入れる工夫が見られました。この工夫は、多数の参加者が演奏者の横に用意されたマイクを握り、歌声を披露することにつながり、最終的にコンサートを盛り上げるようになりました。コンサート終了後には、参加者から「また前で歌いたい！」など、予定演奏時間を20分延長した演奏者たちから「楽しかったよ」などと声が上がり、生涯学習の新たな手応えを感じさせてくれました。