

生涯学習

No.518

かおり高い
文化のまち

ボートとの出会い

西鷹野町 高橋 典子



私が競技ボートという言葉に出会ったのは、高校生の頃でした。その頃は弟、母がボートを漕いでおり、私自身がボートを始めることになったのは、それから数十年後。娘が中学のボート部に入り、保護者会でお試乗艇をしたことがきっかけでした。高校生の頃、母が五時台からボートの練習に行くのを信じられない気持ちでいたことを、懐かしく思います。

今では保護者会で誘われたチームに所属してはや六年。毎年下諏訪レガッタに参加し、結果よりも楽しむことを優先する仲間に会うことができました。

今でこそ「とにかく楽しんじやえ♪」になりましたが、私の入ったチームは下諏訪レガッタで優勝経験もあるチーム。勝たなくちゃいけないというプレッシャーと自分の漕ぐ技術の無さに苦しみました。

が、あるときキャプテンから、「楽しんで漕ごうよ！そしてずっとこのメンバーでおばあちゃんになるまでやっていこうよ！」と言ってもらえたのと、その年の下諏訪レガッタから記憶に残るコスチュームで大会に出場し

たことが、私にとってのターニングポイントになりました。そこからは肩の荷が下りて、心から漕ぐことを楽しめるようになりました。

ボートは他の競技と違い、漕ぎ手全員が同じ動きをします。同じ動きの中で艇を少しでも速く進めるコツは色々ありますが、

その中でも重要なのはメンバー全員の気持ちが一緒になることなんだなとつくづく思います。気持ち合わさって、すーっと艇が進む時の気持ちよさは格別です。

早起きが嫌いで五時台に起きて練習なんて信じられなかった自分がボートにはまり、審判、船舶免許を取得、そして中学のコーチ陣の一人として迎えていただきました。



ボートとの出会いで、良い仲間に出会い、たくさんの方に出会い、そして自分が成長できたことが財産だと思っています。これからも楽しみながらボートを続けていきたいと思っています。

発行 下諏訪町教育委員会
編集 生涯学習
編集委員会

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4611-40
(下諏訪総合文化センター内)
☎ 0266-27-1111(内線718)
FAX 0266-28-0131
E-mail=syougai@town.shimosuwa.lg.jp

自然探訪とともに



東山田 石川 勝三
かつみ

わがセカンドライフの大きな一つが自然観察で、十数年造化の妙に魅せられてきました。四季の移ろう中、山野で健気に営みを続けている草花は「不思議」に満ちています。

公民館講座から「自然探訪の会」を立ち上げ、お客様意識から当事者意識に否応なく変換を迫られました。草花の名前はわかるか、ほとんど植物のことは無知に近い状態でした。仲間とともに、近郊の定点観察三年間と時間の許す限り図鑑とカメラを手に野山を涉猟し、また多くの図書図鑑・HPも多種多様に学びました。この点少しは努力を

したかなと我ながら思います。資料写真も知見と共に、フィールドノート(写真一例)の名のもとに随分集積でき、例会での活用と同時に周年記念展示やその他の展示に生かしながら、多くの方々にご覧いただいてきました。集めたドキュメントと合わせ有効に生かす手だてを模索中で、何よりもより多くの方々と一緒に、一口に言えない植物世界の魅力を五感で感じ合いたいものです。入会随時歓迎！

思えば過去二百名以上の会員に出会い、下見・本番と花の名所をあまた巡り、鮮明に情景が蘇ります。路傍三百と言うとおり、多彩な草木は様々の装いで迎えてくれます。

そんな中で、あえてお薦め場所を挙げれば、尾瀬ヶ原、柵池

「花旅エンジョイバスツアー」のご案内

当会では、毎年「花旅エンジョイ」と称する自然探訪の行事を企画しています。今年の企画の一部をご案内します。

○上高地・美ヶ原(7月)

二日連続の初日は上高地。宿泊は乗鞍高原。二日目は美ヶ原。いずれも一々ならず皆さんが訪れた定番ゾーンでしょう。ここでも自然探訪の会ならではの自然観察の醍醐味を享受できるようゆったり、ゆっくり清涼な空気の中を歩きます。

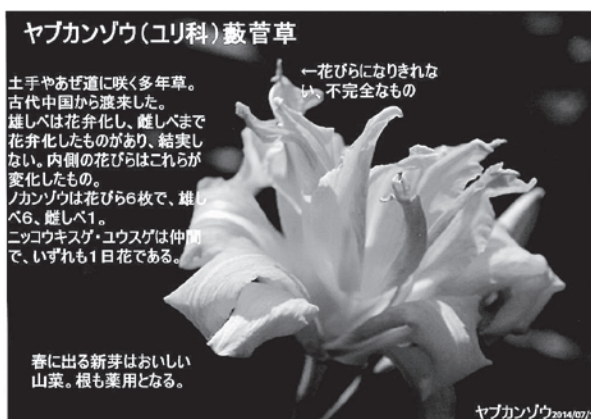
○志賀高原(10月)

春から夏と高原や湿原巡りも最終章。木々や草花は、一年の営みの総仕上げで、種子を散布し、冬支度に勤しみ、目に鮮やかな織りなす紅葉で我々を迎えてくれます。

* 詳細については、代表の石川(電話28-3475)までお問い合わせください。

自然園八方尾根、新潟ユキワリソウ街道がベスト3でしょう。勿論、地元の名のない、自称御射山林道スミレ街道やお薦めスポットはあまたあります。ご一緒したいものです。声をかけてください。

自然に生かされ、享受している実感が都度わきます。語りかければ、何だか応えてもらっています。そんなつぶやきをしながら、元氣ももらい、元氣にいつまでも「花のことは花に聞く」ことを続けたいものです。



器械体操の世界

下諏訪町体育協会 有賀 智明



長野県内でも数少ない器械体操ができる体育館、下諏訪体育館。器械体操部も、発足から十三年。今では百人近い子どもが所属し、毎週土曜日九時から十二時まで一生懸命練習をしています。

体操競技は「できた」をたくさん感じることができスポーツです。簡単な技から難しい技まで様々な種目、技があり、自分のレベルにあった挑戦ができます。子どもたちが「できた！」と喜びの表情を見せるのが、教えている私たちにとっても最高に嬉しい瞬間です。「できた」喜びが次の「できた」に繋がり、また挑戦してみたい、もっと難しい技に挑戦してみたいと自分の可能性が大きく広がる、そんなスポーツです。

そんな子どもたちを支えるのは、経験豊かな指導員たちです。宙返りやバク転のような難しい技も安全に考慮し、子どもたちの「できた」とともに体験するために、優しくも熱い指導員たちが親身に指導しています。

身近ではなかなか見ることができない、競技で使う多くの器具や大きなトランポリンが下諏訪体育館にはあります。ぜひ一度見学に来て見てください。子どもたちが目を輝かせる世界が広がっています。（入会は大人数のため、四月の年一回です。）



体操クラブでがんばりたいこと

下諏訪北小 六年 佐藤 春南 はるな



私は、この体操クラブに入って五年目になります。まだまだできない技がたくさんあります。ロンダートという、側転から入り両足で着地するバク転につながる技です。私はこのロンダートが苦手で、「なかなかできないな。」と思っていました。でも、

コーチが丁寧に教えてくれたので、少しずつできるようになってきました。教えてくれたことを生かし、努力すればできるのだな、と思いました。

私は今、頑張っていることがあります。一つ目は、転回です。「腰を伸ばす」「手でマットをおす」の二つに気をつけたいです。二つ目は、鉄棒の足かけ回りです。足をかけて回るとき、勢いを止めてしまうので、上手くできません。「体を振る」「勢いをつける」というところに気をつけたいです。

三つ目は、倒立歩行です。どうしても二、三步ほどしか歩けませんでした。練習をしてだんだんと歩けるようになってきました。もっと頑張りたいと思います。四つ目は、体力をつけ体を柔らかくすることです。毎日腹筋や柔軟を続けていきたいと思っています。

今年から体操の大会に出ることになったのですが、この四つを続け、いい成績を残せるように頑張りたいです。



楽しく！強く！を目指して。

下諏訪ミニバスケットボール教室

東四王 中井 大介



NPO下諏訪町体育協会バスケットボール部が主催するミニバス教室では、週四回、町内の小学生を中心に、一年生から六年生までの男女三十三名が、町の小学校や下諏訪体育館で元気に活動しています。

バスケットボールは「投げる」「走る」「跳ぶ」といった運動の三大要素がタツプリ詰まっているので、ミニバスを通じて運動能力が高まる十二歳までにこの能力を大いに伸ばして、中学・高校、またどんなスポーツをやるにしても、その先へつながるようにと考えています。

基礎練習のほか体幹トレーニング、また最近では、脳に刺激を与えながら練習することで、体を思った通りに動かせるようになってくる、コーディネーショントレーニングにも少しずつですが取り組んでいきます。

ミニバスには試合中十人出場するといった独自のルールがあるため、どの子にも出場や得点するチャンスが多くあります。背の低い子でもスピードで勝負し、シュートを決めてくるケースもたくさんあります。仲間と楽しみながら強くなる、理想ですがそんなチームを目指して活動しています。



六年間のミニバスで学んだこと

下諏訪南小六年

志水口

佳鈴 かりん



一年生の時からミニバスケットボール教室に入れてもらい、早いもので六年間が経とうとしています。正直こんなに長く続くとはいえませんが、監督やコーチ、仲間に恵まれて、楽しく練習をしています。

低学年の頃は体力がなく、高学年のお姉さんたちとのフットワークや日々の練習についていくことが大変でした。今はキャプテンとして、試合のたびに負け負けたのかを、仲間と一緒に考えるようになりました。

以前は、ボールをもらっても他の人に回すことが多かったのですが、今はボールをもらった自分から積極的にシュートが打てるようになり、それが決まったりすると、もともと練習してうまくなりたいと思うようになりました。それに、他学年の友達がたくさんできたのも、大きな財産です。

これからバスケットボールの基本である、あいさつをしっかりすることやプレーを楽しむこと、ボールや靴などの道具を大切に扱うこと、そして監督、コーチ、仲間や両親に感謝を忘れず、バスケットボールを続けていきたいです。



自然観察会 ～ガイドと歩く夏の八島湿原～

八島湿原は日本最南の湿原です。夏のさわやかな高原を、ガイドの説明を聞きながら歩いてみませんか。ヤナギランやアザミの仲間など華やかな花に出会うことができます。

開催日は、「信州山の日」（7月の第4日曜日）です。

日 時：7月23日（日） 午前8時30分～午後2時30分ごろ

※午前8時20分、総合文化センター前集合（貸切バスで移動）

定 員：80名

コース：八島駐車場～八島湿原一周～八島駐車場（予定）

※昼食は各自でご用意をお願いします。（食事処を利用することもできます）

内 容：自然観察ガイドの説明を聞きながら、八島湿原を一周します。高層湿原特有の植物を観察して歩くのも楽しみです。

参加費：500円（保険料・資料代）

申込み：参加費を添えて、7月14日（金）までに直接下記窓口へお越しください。

問合せ：下諏訪町教育委員会／生涯学習係（文化センター内） 27-1111（内線718）

下諏訪町産業振興課／観光係（町庁舎2階） 27-1111（内線272）

下諏訪観光協会（儀象堂内） 26-2102

※詳しい内容については、班回覧のチラシをご覧ください。



「夏期巡回 ラジオ体操・みんなの体操会」が 下諏訪町にやってきます！

当日は、NHKラジオ第1で公開生放送されます
心地よい汗を流し、みんなでいっしょにラジオ体操を楽しみましょう！

主催 株式会社かんぽ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟

共催 下諏訪町、下諏訪町教育委員会

日時 **平成29年8月2日（水）**

当日のスケジュール（案）

5：30 開場

5：50 集合

6：30～6：40 NHKラジオで公開生放送

会場 下諏訪総合運動場（野球場）

雨天時 下諏訪体育館（室内履きを持参してください）



イメージキャラクター ラタ坊

しもすわ人形劇まつり 2017

日 時：7月8日（土）午後1時30分～午後4時00分

7月9日（日）午前10時00分～午後12時30分

会 場：下諏訪総合文化センター 小ホール



入場料：高校生以上 500円（2日間有効）

中学生以下 無料

★チケットは、下諏訪総合文化センター窓口でお求めいただけます。

〈問合せ先〉 下諏訪総合文化センター ☎28-0018

町民大学 — 下諏訪を学ぶ ② —

演題：「下諏訪の文学〈十〉～下諏訪と赤彦～」

講師：小口 明 元下諏訪町教育長 島木赤彦研究会名誉会長

日時：7月23日（日） 午後1時30分～午後3時00分

会場：文化センター集会室 ※当日受付可（受講料100円）



「町民大学」で、すでに赤彦・今井邦子・久保田不二子・五味保義について話した。だが最近ある研究者から「下諏訪は赤彦の本拠地だが、諏訪の他地域と比し『アララギ（廃刊後はそれにつながる歌誌）』『ヒムロ』で活躍する生粋の下諏訪人は少ないのはなぜ？」と問題提起された。それで、今回はそれを事実面に即して検証し、話したい。（講師コメント）

お問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

七月のこゑ

「7月のこゑ」の寄稿を頼まれた。7月と聞いて直感したのはあの山のことであった。

7月は梅雨明けの時期でもある。梅雨明けの季節は、特に梅雨末期は雨が毎日降り続き、一週間ぶつ通しで降ることもある。そんなときが一番いい。あの山の生き物たちには、丁度カゲロウたち水生昆虫が羽化する時期でもあるからえさが豊富なのだ。

大きく育ったチョロは、釣り人の中で鬼チョロと呼ばれ、釣り人には最高の友達となる。その鬼チョロを8号のマス針にちょん掛けし、川の瀬尻に向かって上流から流す。このとき、自然に自然に流す。川の流れに逆らってはだめ。すぐにあの山の生き物に人間がきたと悟られ、岩陰に隠れられてしまう。釣り人は自分の影を映すまいと太陽の位置も考えて行動する。もちろん音を立ててもいけない。気配を消す。

自然と一体化したときググツツと竿が絞られる。コンマ6号のライン一本で針と鬼チョロ以外何も付けない。目印はわざと付けない。邪魔なだけである。だから釣り人は長年の勘のみで鬼チョロを流す。

山にひとりで居ると恐怖感が増すときがある。あの山は確かに怖い。熊と背中合わせだから。でもあの山にしか居ない彼奴らに会うには、本当の自然を味わうにはあの山に行くしかない。思うがままに書きました。

（本山 祥弘）