

▼関東

健康クラブ「歩き方教室」

【関東】伊藤 啓子(健康クラブ・同好会会員)

関東民放クラブ「歩き方教室」
の手伝いをしています。講師の

馬渕先生(愛称マブー)は、学芸
大学の陸上部で初めて歩き方の
指導を受け、その後、約50年に
わたり「良い歩き方」の研究・指
導をされています。



馬渕先生(左)と筆者

「歩き方教室」が開催されると
になり、受付・広報のお手伝いを
させて頂くようになりました。
その後、関東民放クラブの「健
康クラブ」でも「歩き方教室」を定
期的に開催し、参加の皆様から
は「仲間と一緒に練習はとても楽
しく、教室開催が待ち遠しいです」
との声を頂いています。昨年、馬
渕先生の「マブーの歩き方教室」
心と体を解放するが出版され
ました。とても分かりやすく、参
考になります。ぜひお読みくだ
さい。



「歩き方を習う必要がある
の?」とお考えになる方もいると
思いますが、姿勢や目線を変え
るだけで歩き方は確実に良くな
り、見た目が変わり、健康面での
効果も現れます。当初は私自身
が指導を受けていたのですが、地
元の東京・調布市で馬渕先生の

継切=1月16日(金)消印有効
本プレゼント係まで
*「健康クラブ」から、抽選で3
名様に同書をプレゼント。ハガキで
お申込みください。発表は発送
をもつて代えさせて頂きます。
〒102-0094千代田区紀尾
井町3-23日本民間放送連盟内
「関東民放クラブ」健康クラブの
元の東京・調布市で馬渕先生の

「小泉八雲が愛した地を巡る」ハイキング

【静岡】池田 恵一(SATV)

小泉八雲の妻を主人公とした
NHKの朝ドラ『ばけばけ』が放
送されています。八雲といえば、
「焼津を愛した文豪」くらいの
認識しかありませんでしたが、民
放クラブの会報紙でハイキングの
案内があり、参加してきました。

焼津市的小泉八雲記念館や、滯
在していた家の跡を巡る、約9km
の行程です。

小泉八雲(パトリック・ラフカデ
イオ・ハーン)は1850年ギリシャ
生まれ。家庭環境に恵まれなかっ
た上、16歳の時に遊具が目に当
たつて左目を失明するも、19歳
でアメリカに渡り、ジャーナリストとなる。1890年(明治23年)
に「日本特集」の取材で日本に渡
るが、ギヤラの問題で契約を破棄。
唯一知り合った日本人の紹介
で松江で英語教師の職を得て、
18歳年下のセツと出会い、結婚。
家族のために日本国籍を取得し
「小泉八雲」と改名して、熊本や
神戸、東京と移り住み、英語教
師の傍ら執筆活動を続けた。



焼津小泉八雲記念館の前で

から海で泳ぐのが大好きだった。
入り口の舞阪の海に行つたが、遠
浅で、自分の知る海とは違う。帰
りの汽車の窓から海が見えた焼
津で下車。岸からすぐに深くなっ
ていて波もあり、八雲の好きな海
だつた。それからは亡くなるまで
毎年、夏の間は海に近い魚屋の2
階に下宿して、息子と海で泳ぎ、
執筆もするように。妻のセツは焼
津の町のさかな臭さが嫌で、迎え
に来る時だけ泊まっていたという。
ハイキングには約60人が参加し
ました。途中「やいづ観光案内人
の会」のメンバーが説明をしてくれ
て勉強になり、とても有意義なハイ
キングでした。