

▼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」のお手伝いをしています。講師の馬淵先生(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。



馬淵先生(左)と筆者

「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、姿勢や目線を変えた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、地元東京・調布市で馬淵先生の

「歩き方教室」が開催されることになり、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っても楽しく、教室開催が待ち遠しいです」との声を頂いています。昨年、馬淵先生の『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。



＊「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。発表は発送をもっ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」健康クラブの本プレゼント係 まで

締切〓1月16日(金)消印有効

「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の朝ドラマ『ばけげん』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。焼津市の小泉八雲記念館や、滞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・ラフカディオ・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つい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、ギョラの問題で契約を破棄。唯一知り合いだ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が続けた。

八雲は島の生まれで、幼少期



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。1899年、知人の紹介で浜名湖入り口の舞阪の海に行ったが、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る波もあり、八雲の好きな海だった。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。