

利用者レポート 冬、からだを動かそう！

いきセンではダンスや武道、身体トレーニングのグループがたくさん活動しています。その中でも職員が気になったものを体験させてもらいました！

カポエイラ

弓の様な形のピリンバウ、カウベルの様なアゴゴ、タンバリンの様なパンデイロ、ギロの様なヘコヘコの4種類の楽器をそれぞれ交代で演奏しながら歌の練習をしました。講師の荒川さんの口伝えで歌を教わりながら、楽器を演奏します。



大人クラスの踊りでは、二人一組で「攻め」と「守り」に分かれて動きを教えていただきました。

「カポエイラ アンゴラ グループ インジンガ 京都」さんの元でカポエイラを体験させていただきました。カポエイラとは、16世紀よりブラジルに奴隷として連れて来られたアフリカの人々から生み出されたもので、踊りと音楽の二つのパートに分かれる伝統芸能です。最初にキッズクラスを見学しました。ヤモリ等の生き物の真似で床を這ったり壁に寄り掛かったりと、型にはまらず自然に動いている場面が印象的でした。(相馬 たをり)



私は日本舞踊、コンテンポラリーダンス等の踊りを少し習った事があるのですが、カポエイラはこれらに比べ、より相手とのコミュニケーションが大切だと感じました。人と自然に目を合わせる事ができるようになりました。

冬、からだを動かそう！



相対法



最初に杖を使って足の裏をマッサージ。特に指の裏など、手でマッサージをしてもあまり強く刺激を受けないような所にまで意識が向きました。



次に杖を使ってバランス運動。体軸は真っ直ぐのまま、肩の後ろで渡した杖を左右に傾ける事で脇腹の筋肉で足を上げる等、普段の生活では負担が偏っている所がほぐれていきました。

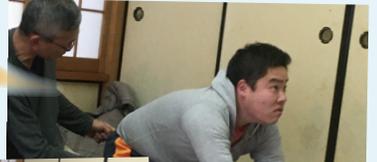


そして合気道の組杖の要領で12種の型を稽古した後、2人1本の杖で押し相撲のような組手。互いの距離感や力の掛け方を感じながら、相手の力を使って枠外に出せるような身体の操り方を探ります。

もともと整体をやられている篠原さんが患者さんの数名有志を集めて、身体の歪みなどを未然に防ぐための身体の動かし方を探る為に、合気道を応用する形で始めたという相対法。普段は意識せずにパーツ単位で動かしている身体も、他の筋肉を応用することで偏りが軽減するというのが新鮮で良い経験になりました。(広瀬 信輔)

ヨーガ禅

まず、背筋を伸ばす体操から。はじめは背筋を伸ばしたままに保つのが難しかったのですが、徐々に意識を背筋に集中できるようになりました。



合間合間で、寝そべて全身を弛ませるシャヴァーサナという体勢になって、身体の内側に意識を向ける時間を取ります。この時間が一番重要で、身体へのご褒美だそうです。



身体を通じて心を見つめるというヨーガ禅。基本の4原則 ①スローモーション ②呼吸と動きの連動 ③意識を身体の一部に集中させる ④緊張と弛緩(特に弛み)を大事としているそうです。最初、無意識に入っていた肩の力みも最後には解れていて、指導の丸尾さんにも「最初とは見るからに違いますよ。」というお言葉をいただきました。(広瀬 信輔)

爪先や足裏に重心を集中させることで股関節の体操になるというのは新鮮で驚きました！

股関節のあとは胸を開く体操。一連の体操は上半身・下半身でなく横隔膜より上か下かで一括りにしているそう。



Odissi Dance

Odissi Danceを野中ミキさんにご指導頂きました。Odissi Danceは元々お寺で踊られていましたが、今は宗教に関係なく踊ることができます。合掌し大地を触り、その恵みとステップさせてもらった事に感謝し、体験を終えました。(土井 礼子)

おでこに「ピンディー」という赤いシールを貼り、身体慣らし。呼吸を整えながら体重の移動を感じ、指先に神経を集中させます。印象的なのは、目玉の柔軟体操。手と同時に目をカッと見開き、次にグルグルと目玉を回します。7拍子というちょっと独特なリズムで基本ステップの体験へと進みます。息を止めずに自然に呼吸をすればいいのに、間違えない様にと息が止まりがち。



後半は「神様にお花を捧げる踊り」「海を泳ぐ魚の踊り」を体験。股関節を使いながら中腰で下半身を上下させないように歩く事から始めます。前者は7拍子。「私の目は道の様に貴方(ビシュヌ神)に続く」という独特な歌詞です。自然界の様々な様子を表す28種類の手のポーズも興味深いものがあります。



魚の踊りでは重ねた手の両親指でエラを、足先で尾びれを表現します。リズムは1, 2, 3, 1, 2の5拍子です。



利用者イベントinfo 劇研アクターズラボ 劇団そばえ

劇研アクターズラボはNPO劇研が主催する、総合的な演劇研修の場です。2005年以降、全くの初心者の方、ベテランの方、学生、主婦、サラリーマン、子育てを終えた方など、様々な方を対象に受講生を募集し、年に60回の稽古を経て一年に一回本番を行ってきました。京都と高槻を拠点に、アクターズラボは展開中です。

「劇団そばえ」は2017年6月に京都で旗揚げされました。1年目はわずか9名でしたが、2年目には14名になり、3年目の現在は19名が在籍しています。そばえは京都や海外で活躍する「このしたやみ」の代表と演出を務める山口浩章さん、俳優の広田ゆうみさんと二口大学さんの3名を講師に迎え、1年目は安部公房の「友達」、2年目はアントン・チェーホフの「三人姉妹」を上演し、2019年11月から12月にかけては、ポーランドはワルシャワとポズナンで「友達」を再演しました。3年目になる2020年5月には、遊園地再生事業団の宮沢章夫作、「ヒネミ」を上演し、4年目も継続することになりました。

劇団そばえは、俳優に必要な技術をいろんなワークを通して獲得していくことが特徴です。セリフの読み方、共演者との意思疎通など、舞台上での俳優としての在り方を学んでいきます。

5月に上演する「ヒネミ」は、主人公・佐竹が幼少期を過ごし、今は消滅してしまった小さな町「日根水」をめぐる物語です。ゆるい会話から始まり、ある一点へ向かっていくつものエピソードが散りばめられ、まるで深い森をさまよいつづけているような物語です。よろしければぜひご来場くださいませ。（飯坂 美鶴妃）



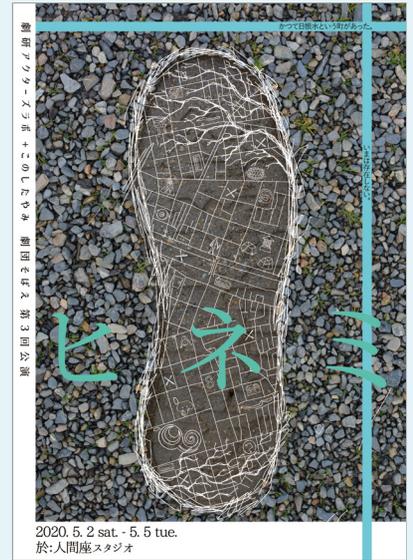
(↑ポーランド公演より)

当センターの管理団体=NPO劇研が運営する「劇研アクターズラボ」とそこから生まれた「劇団そばえ」について紹介します！



劇研アクターズラボ×このしたやみ
劇団そばえ 第3回公演 『ヒネミ』 公演情報 ↓

[日程] 5月2日(土)～5日(火)
[会場] 人間座スタジオ (左京区下鴨東高木町11-10)
[料金] 一般前売¥1800/学生前売¥1300
(当日券は一般・学生共に前売料金+¥200)



他、詳細はこちら↓



地域インタビュー 養正児童館

皆さんは、児童館ってご存知ですか？

今回はセンターの近隣にある養正児童館さんにお邪魔して、普段の活動、児童館ってどんなところかということについてお伺いしてきました。

養正児童館さんは事業における三つの柱を掲げられています。それは、「はぐくむ、ささえる、つなげる」というものです。「はぐくむ」とは子ども達の自主性を尊重しながら、遊びの活動を通して社会性を育て、自立を支援するというもの。「ささえる」とは、子育ての仲間を広げ、楽しみながら共に子育てできるよう支援するというもの。「つなげる」とは、地域と連携し、子ども達と地域の人々とのつながりを広げるというもの。

利用する子どもには大きく2種類あって、親が仕事などで家を不在にしている事情などがあり、学校から直接来館するいわゆる学童クラブの子どもと、学校が終わった後、一度家に帰ったあとに来館する自由来館と呼ばれる子どもがいます。そうした子ども達に、遊びと生活を通じて、様々な支援をされています。



その他にも、乳幼児親子さんのための事業もあり、地域の高齢者の方と子ども達がつながる事業も展開されています。地域の教育機関(小学校等)とも情報交換をしつつ、子どもを地域で育てるという思いで、とても大切な役割を果たしておられます。

HPには、事業の細かい紹介も掲載されていますので、興味を持たれた方は、是非チェックしてみてください！（丸木 伸洋）

養正児童館

TEL/FAX: 075-722-6424 E-mail: yousei@kyo-yancha.ne.jp HP: <http://www.kyo-yancha.ne.jp/yousei/>



～編集後記～

昨年4月発行分より左京西部いきいき通信の編集長を担当させていただき、この紙面がいきセンを利用して活動されている方々同士のお互いを知る“場”になっていけばいいなあと思いながら記事の構成を編集しています。

もともと私自身も職員になる前にいきセン利用していて、壁面に貼ってあるいき通で自分の普段触れないような分野の活動の情報やそれらに携わる方々の人が見られるのが楽しかった思い出があります。前回までのようなセンター事業の紹介だけでなく、今回のような「このグループはどんな活動をしているんだろう？」という職員や利用者さん同士の“興味”からスタートするような企画をこれからも展開していきたいと考えています。

もし普段のご自身の活動以外でも気になる事・興味がある事があればお気軽にお声がけ下さい！（広瀬 信輔）



- 会議室1～5・和室の施設貸出し(1時間:100円)
- コピー機の利用受付
(カラー:20円/モノクロ:10円)
- 市民活動に関する相談
- 市民活動に関する情報公開
- 貸しロッカー(800円/月)

左京西部いきいき市民活動センター

京都市左京区田中玄京町149
TEL: 075-791-1836/FAX: 075-712-0138
MAIL: info@sw-ikiiki.com
開館時間: 10時～21時(日曜は17時まで)
休館日: 火曜日・年末年始(12/29～1/4)

ACCESS

[電車] 京阪「出町柳」駅より徒歩7分
[バス] (京都駅から) 京都バス17号「御影橋」下車より徒歩5分(四条河原町から) 京都バス21号・41号「御影橋」下車より徒歩5分/京都市営バス3号・201号「出町柳」下車より徒歩7分*専用の駐車場はございません。

