

## トピックス 5/31 スポーツチャレンジデイで太極拳体験会

江戸川区が区民に呼びかけた5月31日のスポーツチャレンジデイに太極拳体験会を開催しました。これは地元の老人会組織である「くすのき清新南ハイツプロバンス会」が主催して、太極拳とリズム運動の二本立てで、清新町コミュニティ会館で開催したものです。当日は同会の早朝太極拳のメンバー、清新鶴の会（蒨澤徹師範指導）の有志、また一般の参加者も加わり、約15名が参加して、太極拳の氣功健康効果を実感してもらい、また用意のパネルを利用して、氣功と太極拳の健康効果の原理をお話ししました。



瑞江鶴の会でも宇留野良子師範が主宰して17人が参加して同様開催しました。

## 北地域太極拳に参加

第19回となる「北地域野外太極拳」はさる6月10日（土）に、台東リバーサイドスポーツセンター4階競技場で開催されました。当日は東京都支部の「北地域」、つまり荒川区、葛飾区、北区、墨田区、台東区、板橋区、練馬区、文京区、豊島区、江東区、江戸川区、の各教室から、総勢約250人が参加しました。小生の担当教室からも有志が参加して皆さんと交流しました。【写真;蒨澤徹師範ご提供】



第19回となる「北地域野外太極拳」はさる6月10日（土）に、台東リバーサイドスポーツセンター4階競技場で開催されました。当日は東京都支部の「北地域」、つまり荒川区、葛飾区、北区、墨田区、台東区、板橋区、練馬区、文京区、豊島区、江東区、江戸川区、の各教室から、総勢約250人が参加しました。小生の担当教室からも有志が参加して皆さんと交流しました。【写真;蒨澤徹師範ご提供】

## 9月24日に第6回江戸川区教室交流会を開催します

江戸川区内の楊名時太極拳教室が交流する標記の会は9月24日（日）、以下の通り開催することが決まり、各教室の先生方にご連絡しました。7月初旬に再度ご案内の予定です。

日時； 9月24日（日）午前10時～12時

場所； 北葛西コミュニティ会館ホール

参加費； 各教室ごとに1000円徴収（会場費、通信費などに充当）

服装;自由（各教室のユニフォームがあればどうぞ） 履物;上履きまたは裸足

## 閑人閑話 『一汁一菜のすすめ』のすすめ

料理研究家の土井善晴先生の『一汁一菜でよいという提案』という本が売れているようです。半年ぐらい前に発刊されたとき本屋で立ち読みしましたが、その考え方に感銘しました。最近発売の週刊誌によると、すでに12万部が売れたとあります。

内容はとてもシンプルですが、食事というものの本質についていると思いますので、ご参考までにご紹介します。

「一汁一菜」とは、「汁・飯・香」というスタイルで、要は“具沢山の味噌汁”が中心だということです。一人分なら、具を椀一杯、水も一杯分を鍋に入れて煮るだけ、煮えたら味噌を入れるだけ。ダシ（出汁）は不要、とありますので、時間もかからず、あるものを適宜に入れるだけ、肉よし、魚よし、野菜よし、どのようにでも融通が利きます。

先生によると、具が変われば味が変わるので毎日でも飽きない、具がダシの代わりにしてくれる。味見も必要ない!とあります。ずぼらな人や高齢者で料理がしんどくなった人、また忙しい人にはうってつけですね。さらには、味噌の殺菌効果、血圧抑制効果も顕著であると説いておられます。

また、先生は重要なことを指摘しておられます。それは食事には古来「ハレ」（祭りごとの特別な日）の食事と、「ケ」（家庭での日常）の食事があり、手の込んだ美味しい料理を作るのは、ハレの日だけであったということです。それがグルメ番組などの影響もあり、毎日毎日目いっぱいのご馳走を用意するようになってきて、日本人は自分で自分の首を絞めているとも強調されて、『一汁一菜』こそが本来の家庭料理の常道ですと結んでおられます。

ということで、この一汁一菜、つまり具沢山の味噌汁を、我が家の毎週水曜日の夕食「どんぶりデイ」【丼物のような簡単なもののみで、禁酒日としています。】に私が作ることにしました。

まず鍋にお椀2.5杯分の水を入れました。具は、豚肉だけは事前に解凍しておいたものを適量用意、あとは冷蔵庫を開けて目についたものを使いました。ブナシメジ、長ネギ、人参、キャベツ、厚揚げ、をそれぞれ適当にちぎったり切ったりして、鍋に入れて火を付けました。豆腐も入れたかったのですが、具の量が多くなりすぎるようなので割愛しました。煮えだしたところに豚肉を投入、そして、味噌を適量溶かし入れて数分、味見をしたらちょっと薄かったので、味噌を追加して出来上がりです。ちょうど30分で完了です。あとは我が家の糠味噌、昨夜のドライカレーの残り、などを並べて、いただきます！心配した味の方も何とか合格だったようです。

翌週も任せてもらって、やはり当日あった具材、わかめ、桜エビ、ジャガイモ、長ネギ、人参、キャベツ、厚揚げ、で作りましたが、これも結構なお味とボリュームでした。

ということで、その後も続けています。おすすめします。「一汁一菜」！！

## 左顧右眄 第19話 『黄河を辿る その4』

### 6. 中流域の続き

先号で掲載できなかった、黄河流域における各王朝とその首都の表を下に掲げます。

西暦	王朝	首都、あるいは中心地	摘要
BC4000	仰韶文化	河南省偃師二頭里村	土器
BC2500	龍山文化	山東省章丘市龍山鎮他	黒陶陶器
BC21世紀	夏（伝説的王朝）	河南省偃師二頭里村	青銅器
BC16世紀	殷（商）	河南省鄭州市（前期） 河南省安陽市（後期）	版築（城壁） 亀甲獣骨文字
BC11世紀～	西周	陝西省豊邑（西安市）	鉄器
BC770～476	春秋時代	東周は河南省洛陽	孔子、老子
BC476～221	戦国時代		
BC221～207	秦	陝西省咸陽（西安市）	始皇帝天下統一、兵馬俑
BC206～AD24	前漢	陝西省長安（西安市）	張騫西域遠征、仏教伝来
AD25～220	後漢	河南省洛陽	黄巾の乱（道教誕生）
220～316	三国時代	魏；洛陽 呉；建業（南京）	

		蜀(蜀漢)；成都	
317～420	五胡十六国時代		
420～589	南北朝時代		
581～618	隋	長安	大運河
618～907	唐	長安、洛陽	大繁栄時代

## 7. 洛陽とその付近

潼関(とうかん)から東流する黄河はなお深い峡谷の中を流れて「三門峽」に達します。伝説の夏王朝の禹王が斧をふるって岩を砕いたためようやく濁流を流すことが出来たと言われているように、黄河中流域最後にして最大の難所でした。

中国政府は蜜月時代のソ連の援助によって、ここに堤防長 1100 メートルという巨大なダムを築いて発電能力 110 万キロワットと言う巨大水力発電所を 1960 年に完成させましたが、間もなく重大な欠陥に直面します。それは泥砂があまりにも早くダム湖に堆積してゆくことです。このためはるか上流の西安市までもが洪水の危険に遠からずさらされるとあって、さっそく泥を抜くトンネルを作らざるを得なくなったとか、発電量も 25 万キロワットしか上がらないとか、タービンのプロペラが異常な速さで(泥砂に削られて)摩耗するとか、たいへんな苦勞を重ねたといわれています。これも黄河の巨大さ、恐ろしさを物語る話のひとつです。

三門峽ダムから東にさらに 100 キロほど下った、ちょうど洛陽の北あたりに、また巨大なダム湖「小浪底」を築いて、三門峽を抜けてきた泥砂をそこでまた堆積させています。

しかしやはりときどきはその泥を流さざるを得ないわけです。その下流にもう一つダムが計画されているようです。

下流域での大洪水発生の危険は時間との勝負になっているとも言われています。上の画像はその小浪底ダムでの放流の画像です。ブログには動画も出ています。「黄河ダム放水」とか「小浪底ダム」とかで検索すると見ることが出来ますから、ご興味のある方はぜひご覧になってください。スゴイ迫力です。



話をちょっと変えて、竜門石窟のご紹介をします。竜門石窟は洛陽の西南 13 キロの黄河支流「伊水」の河岸に彫られた石窟群です。北魏の孝文帝時代(471-499 年)に掘削が始められ、400 年以上をかけて完成しました。甘肅省の敦煌莫高窟、山西省の雲崗石窟とともに、中国三大石造芸術の宝庫に数えられています。中でも唐の高宗と則天武後の発願で造られた奉先寺洞の毘盧遮那仏が、

則天武後の容貌を造形したとされていることもあって、たいへん有名です。上がその写真ですが、これは 1993 年に訪れたときに写したものです。また、北魏以降の書の名品が願文碑として多く残されていることでも有名です。

余談ですが、このときの旅は日経カルチャーによる『中原の古都を訪ねる』ツアーで、北京、鄭州、鞏県、洛陽、西安を講師同行で回るといふ、しかも講師は当時奈良県の文化財保存課課長補佐、樞原考古学研究所員(のちに同博物館長)の河上邦彦先生で、当時から



飛鳥の発掘などでちょいちょいテレビに出られていた考古学者でしたから、かなり専門的な、またユニークなツアーでした。たとえば、洛陽では仏教伝来の寺として知られる白馬寺へ中国人ガイドが案内したのですが、河上先生はこれは伝説にしたがって後世、明、清時代に創られたもので考古学的な価値はないと言ってガイドと揉めました。また、西安ではガイドも運転手もよく知らない郊外の原野や小麦畑のなかをバスを走らせて、我々を、秦の始皇帝の咸陽宮跡や、前漢の長安城の城壁跡などへも連れて行ってくれました。

話を進めますが、洛陽から東へ進むと鞏義市(旧鞏県)、杜甫の故郷です。鞏義市の対岸が太極拳発祥の地である温県陳家溝で、鞏義市の南 30 キロには嵩山少林寺があります。

## 8. 古都鄭州

さて、鞏義市から東へ 60 キロ行くと中原の古都鄭州です。鞏義あたりから黄河の河道は広くなり、まさに河北平野を行く下流域へと変わったわけです。「夏」とともに幻の王朝ではないかとも言われていた「殷(商)」の城壁が 1955 年に発見されて世界中で大きな話題となりました。その殷代の城壁の一部は、遺跡として整備保護されています。1993 年にこの地を訪れて、目の前に 3500 年も前に造られたその巨大な城壁、たんに土盛りをしたというようなものではなく、現在でも用いられている「版築(はんちく)」工法でしっかりと作られている、を見たときの感激は忘れえないものがあります。



【上; 今も鄭州市中に残る城壁の一部・ブログより転載】

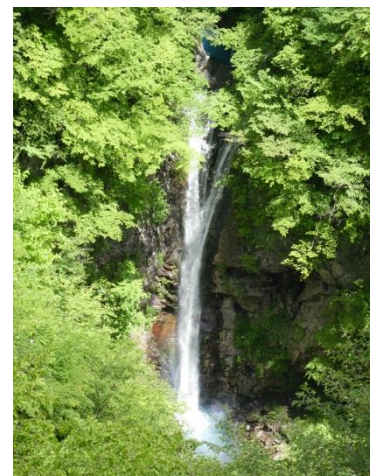
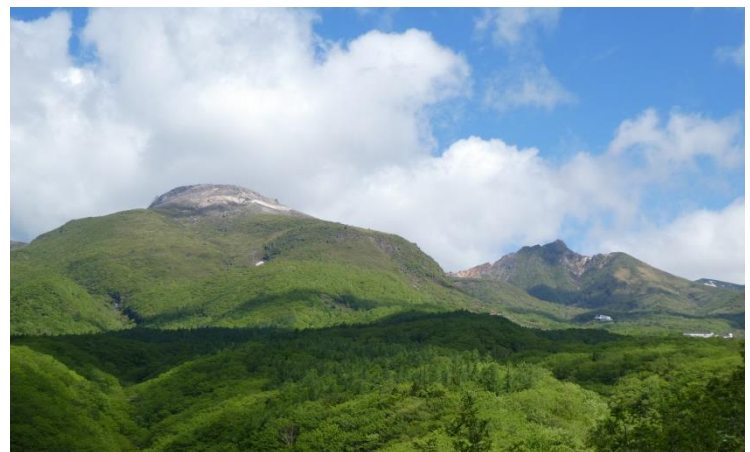
## 旅をうたい拳を詠む

### 那須温泉の旅

6 月初めに太極拳のお仲間誘われて那須温泉に行きました。その折の歌をご紹介します。

【写真右; 左那須岳(茶臼岳)、右朝日岳】  
 澤の音を聞きつつ浸かる高原の  
 露天の湯船は新緑の中

木下闇に朴の白花かそけくも風に揺れいる那須の湯の宿  
 延々と飲み続けつつ幾たびか話題は戻る太極拳へと  
 湯につかり仰げば空はすでに明け紅に染まりし雲の流れる  
 山すべて湧き立つごとき新緑を濾して落ちるは駒止の滝  
 つつじが原のつつじの盛り過ぎたれど木陰にひそと日陰花咲く  
 那須岳はわずかな噴煙あげるのみ那須七湯の恵み抱きて  
 那須野が原走ればゆかし芭蕉曾良那須の与一の像に出会えり  
 那珂川の断崖に立つ城跡に芭蕉に倣い山を眺める



【写真右; 駒止の滝】