

# 雲の手通信

2006年1月号

第20号

発行人； 茶木 登茂一

====このお便りは私が担当している太極拳教室のみなさんに8月を除く毎月お届けしております。====

## 遊印遊語 兼ねて新年のご挨拶

各教室のみなさん、新年明けましておめでとうございます。お健やかに新しい年を迎えられたことと拝察いたします。

私もおかげさまで恙無く新年を迎えることが出来ました。これも太極拳のおかげと感謝しております。

元旦には讃岐のこんぴら様に初詣をしてきました。「金刀比羅<sup>いぬ</sup>

という故事にちなんだ「戌<sup>いぬ</sup>みくじ」というのを引きましたら、めでたく「大吉」を引き当てました。

戌年の今年<sup>いぬ</sup>は年男です。今年72歳となりますが、最近買い換えた新型の「体重体組成計」によると、“からだ年齢”はなんと一回り下の60歳、基礎代謝は1510kcal、と判定されています。どこまで当てになる数値かは知りませんが、その気になって喜んでいきます。

今年も、飽きずあせらずゆったりと、そして楽しく、太極拳をご一緒しましょう。



## 今月のトピックス NHK全国短歌大会に出場しました

私事で恐縮ですが、さる1月14日にNHKホールで開催された平成17年度NHK全国短歌大会に出場いたしました。昨年秋に応募しておいた短歌数首のうち、「光」という題詠で詠んだ次の2首がまず入選（予選通過のようなもの）したとの通知を受けました。さらに追っかけてこのうち1首が特選歌の一つに選ばれたという連絡があつて、晴れて大会出場が決まりました。

**特選歌** ネックレス腕輪指輪にイヤリングみんな光って君が見えない

**入選歌** キラキラと朝の光を照り返すシャンパングラスでさよならチロル

私の歌を特選で採ってくれた選者は三枝昂之先生でした。午後1時から大ホールの壇上でテレビのライトを浴びながらの大会が始まり、4時過ぎまで続きました。それぞれの特選歌は一つずつ加賀美幸子さんによって朗読と歌意の説明があり、選者の講評が続きますが、私の特選歌については先生から『てつきり若い女性の恋の歌かとも思っていたが、今日初めて作者に会ったら中年の紳士の作と分かってびっくりした。さらにお歳を聞いたらなんと私より10才も上というので、またまたびっくりした。(先生は昭和19年生まれ)とにかく若々しい歌である』という過分な講評をいただきました。さらにこの歌は岡井隆先生からも「秀作」(入選と特選の間)に推されていることが分かりました。

また歌壇の大御所の佐々木幸綱先生にもご挨拶が出来ました。「昔ベトナムからはるばる投稿して先生に何首か採用いただいた茶木ですが——」と申し上げましたら、「あああのときの茶木さんですかと」お答えいただきました。文字通り私が作った最初の短歌を1998年の9月に朝日新聞の「朝日歌壇」でお採り上げいただいたのが佐々木先生で、おかげでその後も歌を作りつづけることが出来たのです。

何から何まで初めての経験でしたが短歌をやっていて良かったと思った一日でした。(この大会の様子は1月28日(土)の午前7時30分から8時30分までNHK教育テレビで放映される予定ですが、1時間番組に編集されているので、果たして小生が映るのかどうかは分かりません。)

人間の生存に欠かすことが出来ないものと言え、太陽エネルギーを別とすれば、水と食糧とそして空気ということになります。食糧はもちろんですが、最近では飲料水も有料というのが当たり前になりました。残る空気だけは全くのタダです。上手に呼吸した人が勝ち、それだけ健康になれるというものです。

呼吸の効用や深長呼吸のやり方については、何時もお話ししていますので、ここでは繰り返しません、要はどれだけ日常の生活のなかに、言い換えれば毎日、取り込むことが出来るかに尽きます。何も毎日太極拳二十四式を演舞しないでも(もちろん出来ればベストですが)、八段錦だけでも相当の効果が上がるはず。それと、出来れば早朝、それも緑の多いところでやっていただければ最高です。

蛇足ですが、最近「酸素バー」とかいて、高濃度の酸素を吸入するのが結構流行していると聞きます。元来はスポーツ選手などの緊急的な疲労回復手段であったもののようです。しかしこれは大変危険なことであると専門家は警告しています。大気中の酸素濃度は約21%で、体内のすべての機能はこの濃度に適応するようになっているのです。もし、これ以上の高濃度の酸素を長時間吸い続けられれば、たちまち肺は重大な損傷を受けますし、自律神経の機能も乱れてしまいます。活性酸素も多く発生することになります。「酸素バー」などというものを一時的疲労回復感を得るために高いお金を払って利用するなどは、誠に慎みたいものですね。

“いき息ほど安いものは無い”をぜひ今年のモットーにしてください。

## 旅をうたい拳を詠む

大晦日から2泊3日に出かけて来た初詣の旅の歌をいくつかご紹介します。

31日はまず新神戸から高速道路と明石大橋を通過して淡路島へほんの1時間。サービスエリアで小憩の後、大鳴門橋を渡って四国の鳴門へ。ここで観潮船に乗って渦潮見物。

ハイウェイに串刺しされて淡路島

トイレ休憩の島に成り果つ

自らの力で渦を作るがに観潮船は右転左転す

鳴門からも高速道路を使って1時間ほどで高松市へ。高速道路網の完備と三本もの海上橋ルートですっきり便利になった四国ですが、皮肉なことに、一部の超有名な場所だけに客が集中し、それ以外の数ある観光スポットの多くは(たとえば屋島とか、徳島の眉山とか)逆に観光客がめっきり減ってしまったそうです。

「橋がかかって便利になって寂れた」と四国ツアーのバスガイドの言う

元旦はまず、786段の石段をようやく登って「金刀比羅宮」に参拝。そのあと空海ゆかりの「善通寺」へ。どちらも大変な混雑で、バスの駐車場からかなり歩かされました。

足を棒に金刀比羅宮へと登り来て「身体健全」の御神札受く

2日は瀬戸大橋を渡って倉敷へ。川沿いの古い町並みが素晴らしいところ。

客を待つ人力車夫も白壁も水面の影は冬の陽に揺れ

ツアーの最後は岡山の名園「後樂園」の散策。

後樂園の書初め会に飛び入りて妻が書きしは「先憂後楽」

終始穏やかな日和に恵まれ、それなりにお酒も料理も楽しめた迎春の旅でした。



【倉敷川沿いの風致地区】