



がま研には、実に多彩な趣味、技術、経歴をお持ちの方がおおい
です。今回は刀を扱うプロ(?)の新鮮な目を通して我々が心
得るべき刀についてのあれこれを、学ばせていただきましょう。

そうだ、体を鍛えよう。私がそう思い立
ったのは、仕事も一段落した五十才を過ぎ
た頃でした。体を動かすのが好きでしたが、
武道などとは全く無縁でした。しかし、ど
うせやるなら一念発起し、水戸東武館の
門を叩きました。

始めてみると、何でも凝り性な私はだん
だん、この世界にのめり込んでいきました。
仕事も大変なことが多く、仕事帰りに道場
に行くのがきついこともありましたが、不
思議なことに、仕事の疲れと稽古の疲れは
違うのか、帰りには心身ともにリラックス、
ウキウキ帰ったのを覚えています。時には
辞めたいと思うこともありましたが、何と
か続けてこられて十五年になりました。継
続することは、素晴らしいことです。

昨年十月、大分県別府市で開催された全
日本居合道大会に県代表として、出場を果たすこ
とが出来ました。全国の代表選手と夢の舞台で戦
えた事は、大きな自信となり、一生の思い出にな

がまの油売り口上と居合道

庄 司 真 一

昨年五月にはひたち海浜公園にて、百人の聴
衆の前で口上デビューを果たすことが出来ま
した。大勢の目が自分一人を見つめている何
とも言えぬ緊張感、なんと素晴らしいことか、
居合道の試合と同じです。

最近では口上を経験していくうちに、お客
様の顔が良く見える様になり、少しずつ対話
しながら出来るようになってきました。実
際に物は売らないけれども、何か大道芸人の
気持ち少し分かったような気がします。

又、がま口上の世界に入ってみますと、初
心者である私の目にも、いろんな気づきや、
見えてくることがあります。「刀で自分の腕を
切って出血させ、がまの油で即座に血を止め、
刀に塗ると、その切れ味迄も消えるのを見せ
る」の言わずと知れた、がま口上の最大の
見せ場ですが、この重要な場面に使用する刀。
その扱いは最重要ポイントだと思えます。扱
いが雑で、刀に申し訳ないと思われないう
にしたいものです。

刀は武士の魂と云われるように、精神性の高い

神聖なもの、刀を見たことも触ったこともない方
が、いきなり刀を扱うにしても、最低限の知識を
持ち、丁寧な扱ってやりたいものです。

- ① 刀の持ち方、抜き方、差し方
- ② 差し裏、差し表等の名称の理解
- ③ 鞘走り防止の方法、
- ④ 目釘の確認チェック 等

模擬刀(模造刀は禁止)であっても、事故の危険
性があり、必ず知っておかなければならない事だ
と思います。

これからは、居合の技等も演技に生かし、個性
ある口上も考えてみたいと思っています。



全日本居合道の県代表として出場された庄司さん

小町教室二年生の三浦です。少し前までは、がま口上で失敗しても一年生だから大目に見てください、などと甘えていました。そんな言い訳も出来なくなりまして。今年は、新人が五人ほど入会しました。その新入りの皆さん、一月の月例会に刀まで用意して、しかも、メモも見ずに口上を述べられたのには驚かされました。私などは、半年ぐらいメモを横目にやっていたので、『こりゃあ、のんびりしてたら抜かれるな』と危機感を覚えました。

さて、小町教室のメンバーは二十人ほどですが常時、会合に参加するのは十人弱です。たまにしか参加されない方々が群集心理を絵に書いたように、何人も見えることもありませんが。

口上は、どこの教室も同じと思いますが、各人が順番に前に出て述べます。その前後に各々の新しい小道具を見せあったり、これは手作り、これはどこそで手に入れたなどと自慢したり感心したり、和気藹々とやっています。

会社を退職した当初は、子育てが終わった母親のように、趣味のゴルフやドライブ、旅行など好き勝手に飛び回っていましたが、ある時、急に物忘れがひどくなり「ハッ」とボケに気付き、防止に気を使うようになりました。

ゴルフ、庭の手入れ、孫の相手などで体を動かす、頭の体操は現役時代に少しかじった、囲碁同好会にも通いましたが、皆さんむつりと向かい合い、黙々と石を打っているのです、ますますボケが早まるのではと、途中でやめました。



私のボケ防止

三浦 昭 男

ある時、ボケ防止の話題で盛り上がっていた酒の席で、ウクレレでリズム感を保ち指先を使うと、脳に刺激を与えてボケ防止には非常にいいという話が出ました。私も若いころ、友人とハワイアンバンドを編成していたことがあり、さっそくウクレレやギターなどを手に入れ、四十〜五十年ぶりに鳴らしてみました。弦の調律も忘れていました。

少し慣れたころ、あちこちのグループに顔を出しウクレレやベース、スチールギターなどを演奏させていただきましたが、やはりグループでの活動は、この日は誰々の都合が悪いとか、この曲がいいとか嫌いだとか。面倒なので最近では、高齢者施設や自治会のイベントなどでリズム楽器を使い、一人でスチールギターを演奏して人寄せバンドをやっています。

そんな時、新聞でがま口上の講習会を知り、大声を出すからボケ防止にはちょうどいいかなと、軽い気持ちで参加しましたが、どんどん深みにはまってしまう……。

ある日の月例会で「がま口上の人寄せにどうですか」と、演奏のデモストレーションをしたことがあります。これを覚えていたのが小町教室同期のM氏。「高齢者施設で、がま口上をやるから音楽をやってくれないか」と頼まれ、いつもの演奏と思って引き受けました。そして、事前に打合わせをしたので何日の十一時三十分施設に来てくれとのこと。

当日、その時間に施設に伺い、さっそく昼食をごちそうになってから打合わせに入りました。話を聞いていると、私の演奏に会わせて入所の方が歌うらしい。リクエスト曲も、懐かしい曲が多い。多少、不安もありましたが昼食やコーヒーもごちそうになったことだし、さらに、M氏は「俺、これを歌うからこれもやってよ」などと澄ましているし……。

当日、M氏は既に到着し、着替え中。私は、演台の横に楽器を並べて開始待ち。施設長さんの挨拶と、私達の紹介があり、いよいよ、がま口上の始まり始まり。まず驚いたのは衣装の立派なこと。がまの紋所付きで、林会長の衣装といい勝負。そして、自前の演台クロスも立派。月例会では平服ですし、演台クロスはS嬢手作りのクロスを全員が使っていましたので、その時初めて見ました。そのほかの小道具も全てが手作りでご立派立派、恐れ入りました。

さて、口上ですが、おらかな時代を過ごされた高齢者の方々、素直に笑ったりうなずいたり一喜一憂しながら見ている姿が、とてもかわいらしく感じました。口上が終わると、「今日は、この薬持って来てんのケエ？」などと言われ、苦しい言い訳。Mさん、演じ甲斐があったでしょうね。

次は、いよいよ私の出番です。事前に曲目リストを渡しておきました。が、当日、なんとその曲の歌詞を冊子にしたものが何冊も作られ、入所者の皆さんに配られていました。そこまでされると力が入ります。

久しぶりの演奏で、少し緊張しましたが、施設の皆さんびつくり



するほど歌がお上手で、生き生きと歌われ、盛り上がったので、最後までとても楽しく演奏することが出来ました。途中の休憩では手作りの芋羊羹までいただきました。(施設の皆さん、ありがとうございます) 私のボケ防止に大変役立ちました。

それから数日後、がま研の月例日。隣に座った M 氏から突然、曲名を書いたメモを渡され、「次回これをやってほしいの。来月は、いつにする?」翌月の日程が決まり、私が「がま口上、やるんだよね」と聞くと、「今回は、やらないの。その代わり、私が歌って、家内がフラダンスを踊るの。」

さてさて、このボケ防止、この先いつたい、如何相成りますか・・・。

今回の投稿は、自宅でテレビを見ながらのんびりと晩酌を楽しんでいた時、突然林会長から電話があり、何でもいから原稿を書けとのこと。力仕事や頭を掻くのは何とかなるけど、頭を使うのはまったく駄目だからと断りましたが、大道芸の大家先生の巧みな言葉にすっかり乗せられ、最後は、正宗が暇にあかして鍛えたと言う天下の名刀で、バツサリと抜き打ちにされ、引き受けました。

「さあさあ、この刀傷。だが、心配はいらないよ。がまの油で元どおり。」原稿の締め切りまでに次回の演奏会がありますので、締め切りに間に合えばその結果を少し追記します。「エッ!もう結構ですか? スツレイいたしました!」



好奇心と横好きで

小森 友子

がまの油売りを子どもの頃に見たことがある。私の祖母は朗らかな人で、祭り、縁日、神楽、旅芝居、見世物小屋が大好きだった。あちらこちらと連れていかれたので、多分どこかの祭りの人だかりの中で、パツと散る紙吹雪を見た気がする。

昨年私はがま研に入会した。そのきっかけというのは・・・平成二十一年秋、ある研修会に参加し、会場は筑波山の青木屋ホテルだった。アトラクションのステージに颯爽と現れたのが林会長。袴姿が板に付き、口上をさらりと述べ、見事な太刀さばきで紙を切る場面に何度も拍手がわいた。

参加者は県外の人も多かったが、茨城県人たちも、演じる姿を間近に見て魅了された。静岡県の方は筑波山土産にと、がまの油を二十個も買ってくれた。それほど魅力的な大道芸がまの油売りだったので、私の憧れもこの時に始まった。

現在は入会できたことで満足しているが、今後は先輩方の後ろに続いていけるように励みたい。



認知症予防の妙薬・・・?

「がまの油売り口上」リハビリ体操

星野 馨

振り返れば平成十八年十月「筑波山がまの油売り口上研究会」主催のがまの油売り口上の講座全課程を受講し、翌年二月、新設されたばかりの同会「水戸教室」に入会してから早や七年が経ちました。

当時を思い出してみると、会員数は五、六名でのスタートでありましたが、その後水戸教室の立ち上げにご尽力をされ、現在も水戸教室のチーフである清水先生のご努力により年々新会員も増え、現在では二十名程の新旧会員が毎月第一土曜日

「ふれあいセンターごだい」を会場に練習に励ん

でいます。新会員の上達も目覚ましく、毎回熱のこもった声が響いています。

又、使用する小道具類についても各自が工夫したものを持ち寄り情報交換も活発です。そう云う私自身、新会員の熱意に負けないように気持ちを引き締めて練習の場に参加しています。

さて私は「がまの油売り口上」とほぼ時期を同じくして「茨城県シルバリーリハビリ体操指導士会」に入会し七年になります。この会は茨城県立健康プラザ管理者で県立医療大学名誉教授の大田仁史先生が立ち上げ推進しているものであり、茨城県各市町村、健康プラザ及び体操指導士会が一体となり、主に高齢者の寝たきり防止を目的にボランティア指導士が各市町村において体操指導(いきいきヘルス体操)を行っており、指導士の数も五千七百名を超えています。

我が国の高齢化は他国に例をみない速さで進行

しており、将来において足腰の筋力や骨の衰えで歩行困難となる「ロコモティブシンドローム」が進行する高齢者が数多く発生すると危惧されています。これからは「平均寿命」より人の手を借りずに健康で長生きが出来る「健康寿命」がより重視される時代といわれています。

私の住む那珂市においても市社会福祉協議会と指導士会が連携し「シルバリーハビリ体操」の活動が積極的に行われており、各地域で体操教室がほぼ毎日開かれています。私も月の半分は指導に出向いています。(参加者の多くは女性であり、男性の参加者が少ないのが少し残念ですが…)指導に際しては楽しい雰囲気づくりに努めています。自分自身の体力増進等健康維持にも大いに役立っています。

「がまの油売り口上」の基本は発声にあり、又ある程度の体力も必要かと思えます。体操指導の中で行っている腹式呼吸、誤嚥防止の発声訓練、筋力保持等の運動は「がま口上」と相通じるものがあります。

また、体操教室の参加者等から「がま口上」の噂が口伝えに広まり、敬老会や地区の催し等、各



体操指導士として美女にかこまれる日々・・・？

方面からの要請が寄せられるようになり「がま口上」の普及にも役立っています。

こうしたきっかけで、昨年は市社会福祉協議会や市内の福祉施設からの呼びかけに応じて、五十名程のボランティアに参加。東日本大震災の被災地であり、数多くの被災者が避難生活を送っておられる福島県相馬市の仮設住宅を訪問し「がまの油売り口上」を披露。大変喜んでいただくことが出来ました。

私も今年一月で遂に古稀を迎えたので「認知症予防」の妙薬として「がまの油売り口上」で声を張り上げ、またリハビリ体操を通じて体力の維持に励んでゆきたいと考えています。

スタッフジャンパーを作ったよ！！

つくばね会仕様



水戸教室仕様



筑波山・宝篋山▲山の高さ▲

佐藤 貞弘

昨年の大晦日、鎌倉から遊びにきた小五の孫温君と宝篋山に登りました。小春日和の登りでは普段はいつもゲームに熱中している温君が、半袖姿で元気よく先を急ぐのにつられて私のペースは乱れがちとなり、大汗をかいてしまいました。

頂上にある幾つかのベンチは年の瀬というのに満員です。新年を迎える準備が終わった方々ばかりでは無く、邪魔にならないように追い出された我々の仲間とおぼしきグループもいたようです。「どうだ！山頂からの眺めはいいだろう！」と言う私に「筑波山が良く見えるよ。最高だね！」と昼食のお握りを食べながら「満悦の様子だが、本当は、東京スカイツリーや富士山を見せたくて双眼鏡を持参したのに、此のところの好天続きで、つくばや土浦より後方は霞んで良く見えませんでした。残念・・・」

それでは、ここで少し山の高さの話をしようかな。頂上には鎌倉時代初期に建立され「宝篋印陀羅尼経」を収めた高さ二メートルの宝篋印塔があり、その近くには標高四百六十一メートルの三角点があります。つくば市のパンフレットも同じ標高なので、宝篋山はこの三角点の値を使っているようです。

向こうに見える筑波山の標高はどうかな。地図を広げると三角点が八百七十六メートルでその北側に八百七十七メートルの標高点があり、パンフレットでは一メートル高い八百七十七メートルを使っています。

従来、パンフレット等の山の高さは、国が刊行している地図

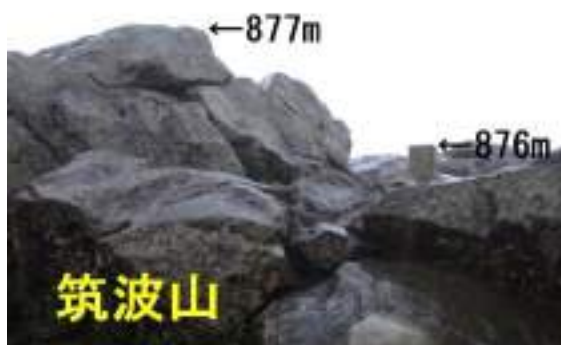
に表示された山頂付近の三角点や標高点の値、または山頂直下の等高線によって

しました。しかし、これらは必ずしも山の最高地点の値とは言えず、三角点の値は三角点の置かれた位置の値

であり、標高点も同様です。こうした値が山の高さとして認識されてきたことや、著名な山なのに標高値の存在しない山、最高地点が山頂

の三角点以外の地点に存在するなどがあつたため、現在は「日本の

主な山岳標高一覧 1003E」としてまとめたも



のが全国で使われています。これによると筑波山は三角点の北側にある自然石が最高地点となります。宝篋山はここに掲載が無いので三角点の値を使っているようです。

さて、宝篋山への登りは極楽寺コースです。出発点の小田駐車場の標高は二十三メートルなので標高差は四百三十八メートル、途中の湯地藏、五輪塔などの史跡を見たり沢遊びをしながら約三キロ二時間の登りでした。下りは純平歩道、小田城コースを組み合わせて、温君が疲れて早く寝るように長いコースを選び、時間をかけての下山でしたが年には勝てませんでした。

一杯飲んでウトウトしながら紅白歌合戦を見ている脇で温君はというと、フリータイムの今夜は嬉々としてお菓子・テレビ・ゲームに興じていたのでした。

会費納入はお済ですか？

総会に出席できなかった方はお手数でも、下記口座へ会費の振り込みをお願いします。

年会費 2,000 円

〔ゆうちょ銀行〕
口座番号 10690-38833081
口座名
筑波山がまの油売り口上研究会

昨年、二〇二〇年のオリンピックは東京に決定しました。これもプロではなくアマチュア選手の競技だから盛り上がるのでしょうかね。

私の友達の娘さんに、元オリンピック選手がおります。一九九六年アメリカアトランタオリンピックのシンクロロナイズド・スイミングの団体競技に出場し、銅メダルを獲得した『河辺美穂』さんです。帰国して、筑波第一ホテルに於いて祝勝会が催され、一人一人に握手され大変な賑わいだったことが思い出されます。

美穂さんは、その数年後二十五才で現役を引退し、アメリカに渡りシルク・ドゥ・ソレイユに入団。ラスベガスで行われている「オー」ショー(※1)のメンバーとなり、観光ショーへの道を選びました。

私達にも、何度か是非見に来てとの誘いがありました。丁度その頃、仕事関係でラスベガス・グランドキャニオンへの海外視察の計画があり、参加を致しましたが、残念ながら「オー」ショーを見ることは出来ませんでした。

現地で、別のマジック・ショーを見物致しましたところ、日本のマジック・ショーとは比べ物にはならないものでした。

白いトラが一頭ずつ出てきて芸をし、五頭位のとときに大音響と共に一度に全部姿を消してしまったり、巨大なゾウも、音響と共に消してしまいました。何ともオトギの国に居る様な気がしました。また、ステージの下からプールがセリ上がり、周囲ガラス張りの中が良く見えます。水中の素肌は日本人と黒人の中間位の肌色で、それはそれは大変綺麗で、泳ぐ姿はまるで人魚の様

旅の思い出と私 稲葉 茂

した。

翌日グランド・キャニオンに行くのにセスナ機に乗りましたが、空港のセスナ機の多さにはビックリです。このセスナ機は全部個人の持ち物との事ですが、ここでは飛行機がなければどこへも行けないようです。また、ここでは税金が一銭もかからないから好きな事が何でも出来るよう、昼も夜も、外も内も二十四時間「キンキラキン」です。砂漠の中の人工河川には多数のゴンドラ(船)が浮かんでいました。

美穂さんは、ラスベガスの世界の舞台に五年間立ち続け、日本人としての清い心の美を感じた様でした。

現在は水上安全法救助員やピラティスの資格をもち、シンクロの指導に当たって居る様です。

夕日は落ちて、まだまだ赤く燃えて情熱さめない美穂さん。実家で人寄せなどの時に、前座で茨城県の前座で茨城県の伝承芸能「がま口上」の私の演技を見て頂くと、

大変な喜び様でした。

(※1) 「オー」ショーはラスベガ

スのホテル内専用劇場で常設公演されているショーで、ステージが一瞬のうちに巨大なプールになってしまふという、初見では理解できないほどのインパクトを与える舞台装置により、それまでの



シルク・ドゥ・ソレイユのパフォーマンスにシンクロロナイズド・スイミングの要素が加わり、かつて体験した事のない世界観を作り上げたと絶賛されました。

新緑の筑波路めぐり (第4弾)

日時: 5月31日(土) 9:30~12:00

(午後は各自、自由散策です)

小雨決行・荒天中止

集合: 筑波山 赤い大鳥居 付近

案内人: 井坂 敦實 氏 (郷土史家)

申込み: 5月24日(土)までに練習会支部代表者

または 林会長まで

筑波路めぐりの最終章、筑波山神社周辺を回り、総まとめになります。今まで参加されなかった方も、ご家族・ご友人と気軽にご参加ください。

編集後記

「原稿が無くい」と嘆きたてたら、次々と原稿が届き、異例の六ページでの発行となりました。お忙しいなか玉稿をお寄せ下さった方々に、心よりお礼申し上げます。

桃・桜の開花と共に口上もシーズン幕開けです。十分な体調管理のうえ、本格的春到来にお備え下さい。

編集子

