「楽」演技者との交流

まずは、韓国の子どもの歌「サランハリ」をみんなで歌いました。車座になり、出席者一人ひとりの背中に向けて『サランサランOOちゃんわたしのともだち、OOちゃんわたしの大事なともだちサランハリ～』と唄った後に拍手を送ります。自分のために唄ってもらった時にはなんともいえない感動です。全員、子ども時代に呼ばれていたあだ名で唄いあいました。

続いて、「楽」作品の中から「早苗の楽」の歌を教えてもらいました。『高い山コから田のなか見れば、見れば田のなか早苗の神おりる。高くたかく高く大きくみのれや。早苗、宝だものいのちの根なり。OOちゃん宝だもの、世界にひとつだけのいのち。ホーイホイホーイホイ』ちょっと遅れてきて「サランハリ」を唄ってもらえなかった3人にひとりずつ唄ったあとに拍手！　公演本番では唄と共に胴上げが行われるのですが、きっとものすごい感激でしょうね～。

唄のあとには、胴上げの動きにもとり入れているという「ナンバ」の基本動作を教わりました。歩き、踏み台昇降、寝ている人の上半身の起こし方やからだの向きを変える方法など、ほんのちょっとからだの使い方を変えるだけなのに目からウロコの体験でした。介護にも絶対役立ちますヨ。

「ナンバ」について

「ナンバ」とは、日本における歌舞伎の動作である六方（ろっぽう）にみられる、同じ側の手と足を動かして歩く動作のことである。竹馬での歩行はナンバそのものである。

末譜慎吾が「ナンバ走りの動きを意識して走った」と語ったことで、認知度が上昇した。

◎「ナンバ」の利点
- 体を必要以上にひねらないためスタミナが減りにくい。
- 上半身のねじれが小さくなるので、姿勢が安定する。
- 動きに無駄がなくなり、瞬発力が出る。
- 相撲の鉄砲のように、片側の腕、腿、足を合わせて動かすとパワーが出やすい。
- 急な坂道や階段などを上る際にナンバで歩行すると体に負担がかかりにくい。

『ウィキペディア（Wikipedia）』より

荒馬座に「ナンバ」の講習をしてくださった心身技術研究所のHPに荒馬座での講習と胴上げの様子が紹介されています
http://www.nanba-walk.net/content/view/318/56/

2008.5.21「楽～明日への息吹」第一回実行委員会

プログラム
18:30～20:00 「楽」演技者との交流…
20:00～21:00 第一回実行委員会
- ◆参加者自己紹介…☆
- ◆体制、役割分担
- ◆今後の実行委員の広げ方

「楽」を楽しむ会 実行委員会News 第1号

明日への息吹き

今後の日程
- 第2回 5月31日（土） 2:00～ 東大附属
- 第3回 6月12日（木） 6:30～ 東大附属
- 第4回 6月28日（土） 2:00～ 新宿中学校
- 第5回 7月10日（木） 6:30～ 東大附属

次回の予定
5月31日 土曜日
2:00～2:40 『としちゃんのナンバ講座』
3:00～3:50 太鼓をたたきましょう
4:00～5:00 実行委員会

今回の「楽」という作品は、日本の農業の代表“稲作”にまつわることで構成されていますが、現役農大生（実行委員）T君が現在取り組んでいる水田復活プロジェクトを少しご紹介します

多摩川の源流にある山梨県小菅村は過疎化や高齢化が進み稲作を行う農家がなくなってしまいました。東京農大のT君たち有志は、今年小菅村に水田を復活させる取り組みを行っています。機械を使わずにクワで田を耕し、水路を引き、5/31と6/1に田植えを行うのだそうです。その日は第2回目の実行委員会で、もっと早く知っていたら応援できたのに～と残念です。
がんばれ！農大生！！

出席座員

『楽～明日への息吹』公演班
金子満里（マリ）
宮河伸行（ノブ）

企画制作部
見塚道子（リコ）
湊井好子（よっち）

小林徹行さん
新宿区在住
大学（森林科）2年生
東大附属中等教育学校卒業生。
山梨県小菅村で、放棄された水田の復活に取り組んでいる。
今回の作品主旨に共感。

伏見暢子さん
埼玉県吉川市在住
特別支援学校勤務
実行委員長（後川さん）と一緒に、朝鮮舞踊の公演を取り組んだこともあるそうです。都合で先に帰られました。

参加者紹介 ☆

湊川俊彦さん（実行委員長）
川越市在住
中等教育学校勤務
専門は体育で、次回の委員会からは『としちゃんのナンバ講座』をやってくれる予定。

宮下洋子さん（事務局長）
中野区在住
中学校身障学級勤務
仕事のメールがきたら、すかさず宣伝を入れたメールを返しているさすが事務局長！

佐藤均さん（事務局 集約）
杉並区在住
和楽器販売会社勤務
荒馬座企画制作部準座員
「楽」公演を見て、おろちの扱いはどうやっているのか興味津々。

村上洋子さん（事務局 ニュース）
杉並区在住
建築模型製作会社勤務
荒馬座27期研修生中。
がんばってニュース作ります。

田辺桂子さん
西東京市在住
小学校特別支援学級勤務
北養護で一緒だった事務局長（宮下さん）に誘われて来ました。

小関玲子さん
練馬区在住
保育園勤務
丸の内線で遠回りして来てくれました。次からは大江戸線で。

杉山圭子さん
中野区在住
保育園勤務
おととい、座員（リコさん）から電話で誘われて来てくれました。

松本孝司さん
杉並区在住
特別支援学校勤務
職場関係は公演を見に来ることは距離的に難しいかも。子どもが卒園した保育園関係に宣伝。

鈴木久美子さん
杉並区在住
鼓うさぎ会
在籍している太鼓のサークルに宣伝してくれます。