

# アジアクラブ通信

2013 **5**



## 活動が広がります



平成25年度文部科学省委託事業「地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト」、totoスポーツ振興くじ助成事業の2事業で事業受託、助成金交付が内定しました。これにより、総合型地域スポーツクラブとしての活動がさらに広がります。今年度も小学生から中高年までのスポーツ普及を目指し、様々な活動を実施予定です。すでに開設している当クラブ各プログラムにつきましてもさらなる充実を図り、8月からは新プログラム「フリーウェイト」関連講座の開設も予定しています。今後も皆さまのご意見を反映した参加しやすい講座づくりを目指していきます。

# NHKの取材を受けました！

「運動不足になりがちな梅雨時にぴったりの、～ながら体操を教えてください」

NHK沖縄放送局から連絡を受け、4月中旬に3Fスタジオで撮影しました。指導役は嘉数マネージャー、生徒役は山川リーダー。息もぴったりの2人が紹介した体操は、簡単ながらもなかなか効果がありそうなものばかり。その中から、横になってテレビを観ながらできる体操をご紹介します^-^

お尻の横の筋肉を鍛えて、ヒップアップ！

姿勢は、横臥位になり下になる足を軽く曲げ、上の足を伸ばしたまま上げ下げする動作です。上の手は、体の前において体を支えます。上の足の足首の力を抜き外くるぶしが天井に向けながら行うことで、効果が出やすいです。足を上げる位置は、骨盤幅より少し高めになるぐらいまで上げ、下ろす時は、床に付かないぐらいで行うといいですね。また、呼吸は、上げる時に吐いて、下ろす時に吸うようにタイミングを合わせるといいでしょう。。



## パーフェクトボディメイク

4月から新しくスタートした講座です。ちょこっと参加してみましたが、気になるところにビシバシ効いてきました。

講座の流れは、マシンを使って筋トレ 体操 マシン。仲間がいるとキツイ体操も続けられそう！自分に優しい皆さん、ぜひ体験してみてくださいは!?

<毎週木曜日、午後7時～9時、アジアクラブ3階スタジオ、4階アスレチックルーム>



## キッズ体操教室

飛んだり跳ねたりが何よりも楽しい年頃の子どもたち。マット運動では前まわり、後ろまわりにチャレンジ。飛べるのかな～と思った跳び箱も、怖気づくことなく挑戦！見事2段をクリアした子もいました！3歳から就学前の子どもたちを対象にした体操教室は、小さな兄弟たちをお連れのママ達も教室内で見学可能です。

<毎週水曜日、午後4時～5時半、アジアクラブ3階スタジオ>



## わらびースポーツ教室

4月13日、第2回目の教室にお邪魔しました。小学校低～中学年の子どもたちが、ボール、平均台、コーン、縄などを使っているいろいろな動きを楽しんでいました。どんな動きでもこなせそうな子ども達、「先生、次はどんなの!？」と、全員とても積極的に参加していました！<毎週土曜日、午前10時～11時半、銘苅小学校体育館>



4月からスタートした各プログラムも、はや一カ月。目標に向かって楽しく励む皆さんの様子をご紹介します！



## がんじゅう教室

日常生活ではなかなか使わない筋肉を動かしてみましよう！簡単な道具を使って、自分のペースで無理なく楽しくをモットーに進めています。対象は50代～80代、体験もお気軽にご参加ください。

<毎週金曜日、午後3時～4時半、アジアクラブ3階スタジオ>



# 理事長's コラム



## 街を走る

自転車に乗って街を走る。さわやかな風を受け、街並みを眺めながら走ると気持ちが良い。ただし沖縄の場合はどうだろうか。アップダウンが激しく、歩道は狭く、電柱がはみ出し、車の運転マナーは悪く、必ずしも自転車にやさしい街ではない。首里をめざしてペダルを漕いだことがある。あーあ、すべて上り坂でまいった。沖縄、長崎、サンフランシスコ。共通するのは坂道と長生き老人だそう。いつも難儀して坂道を上ったり下りたりすると体に負荷がかかり、運動になって寿命を延ばすことにつながる。しかしサンフランシスコの坂道は自転車ではとても無理だ。道端に駐車している車がかなり傾いている。雪でも降った日には急斜面のスキー場に早変わりするだろう。

自転車は人類が発明した最高の乗り物だ。石炭も石油も原子力もいかなるエネルギーも使わない。人



台北市内ではMRT駅近くのレンタサイクル・ステーションが162か所予定されている。2008年に始まったサービスが人気。

力だけで、歩行者の5倍のスピードで移動できる。もし人力飛行機が発明されたら自転車を超える。パラグライダーを何度か操縦したことがあるが、練習が必要な上、適当な風が吹かなければ動けない。自転車ならば勘の良い人は2時間で、運動神経ゼロの私でも約一週間で乗れるようになった。もう何十年も前の話だ

都市交通の手段としてもつと自転車を活用すべきではないか。痛感したのは二十年以上も前、ベルリンに行った時だ。街は自転車の洪水。一週間借りて乗りまわった。だがドイツ人の脚の長さとは違い違う。ペダルの先までようやく届くが、停止する時はいちいち降りないと倒れてしまう。自転車は地上ばかりではなく地下鉄でも持ち込みOK。ドアの近くに自転車を置くスペースがある。出入り口の階段にも自転車を押しして上り下りできるようなスロープが付いている。

フランスはツール・ド・フランスが有名な割には、街の中ではあまり乗る人はいなかった。しかし二年前にパリに行った時に、街中のあちこちに自転車置き場を見かけた。ヴェリブ・ステーションというらしい。二〇〇七年、パリ中心部に三〇〇メートルおきに無人のレンタサイクルステーションが設置された。世界最大の無人自転車貸し出しシステムだ。セーヌ川の近くのヴェリブには頑丈な車体のものが数台置いてあった。全部で二十台位のスペースだ。登録すれば一日で一・八ユーロ(約二〇〇円)で乗れる。好きな所で借り、好きな所で返すシステムだ。しかも三十分以内なら無料。これは二〇〇一年にパリ市長が打ち出した自動車交通量四〇パーセント削減作戦の一環だ。路面電車の新設などをふくむ大胆な交通政策の変換。狭い島に自動車があふれる沖縄こそ、省エネで人に優しい交通機関が必要だ。

さて沖縄でも自転車の振興に熱心な会社がある。沖縄輪業株式会社。自転車関連のイベントの事務局も務めている。南風原と前島に店がある。パンフレ

ットにはレンタサイクル、Bicycle Rental、出租自転車とある。森兵次会長によれば、全国サイクリング大会、ツール・ド・おきなわ、美ら島オキナワセンチュリーランなどの年間のイベントごとに六十台位ずつ貸し出している。修学旅行時の需要もある。台湾のお客様はツアーで来て団体に借りたり、旅行社を通じて申し込むケースがある。沖縄の場合は通勤・通学で使われるケースが少ない。とのこと。都道府県別の自転車保有台数を見ても長崎と沖縄は〇・二台と最も少ない。やはり坂道が多いので敬遠されるのだろう。ちなみに最高は埼玉と大阪で〇・八台。埼玉は東京のベッドタウンなので、通勤者が駅までの移動手段として、大阪は豹柄のマダム達(？)ママチャリで買い物、と推測できる。

沖縄は外から見れば長寿の島である。しかし実情はほとんど各年代で肥満率ワースト1!このままでは癒しの島どころか不健康の島に転落しかねない。歩く、走る、自転車に乗る。とにかく体を動かして余分な脂肪を燃やしスリムな体をめざそう。三・一の大震災の時、東京は帰宅難民があふれた。自転車が爆発的に売れた。災害の時は、懐中電灯、ラジオ、自転車が必要となっている。いずれも地球環境に優しいアイテムばかりだ。電動アシストという便利な製品も出ている。さあ明日から自転車で街を走ろう。



## 梅雨つながりで少し身体のお話を...

1年で最も湿度が高い梅雨時。雨が長くとついつい家にこもりがちで、けだるい気分が続きます。湿度が高くなると、体の水分が蒸発しにくくなる、汗もかきにくくなる 体の中に余分な水分がこもる これが体のだるさの原因に。

特に消化器系に影響することが多いようです。胃腸や臓腑などの働きが弱くなると、全身がだるい、むくむ、食欲不振、お腹をこわしやすい、などの症状が出やすくなります。梅雨時の過ごし方が夏にも影響してきます、生活習慣に気をつけ、適度な運動で余分な水分を汗として外に出し、水分代謝を良くしましょう！梅雨対策身体バージョンをまとめましたので、ご参考ください。



汗をかこう  
積極的に体を動かしてじゃんじゃん汗をかきましょう（体内の水分を出す）  
身体をあたためる  
お風呂にゆっくりつかる  
温かい飲み物を飲む  
発汗作用のあるものを食べる（ニラ、ネギ、にんにく、生姜、しそ、唐辛子など）  
!!冷たいもの、甘いもの、生ものは身体を冷やすので控え目に!!  
利尿作用のある食品を取り入れよう（お茶類、うっちゃん、あさり、きゅうり、冬瓜etc.）

## うちな〜ぐち広場

比嘉光龍  
(ばいろん)  
やいびーん!



### うちな〜ぐちと琉球諸語

ユネスコの発表した琉球諸島の6つの言語

うちな〜ぐち（おきなわ語）と一言と言っても、どこの言葉なのか？これを明確に答えるのは結構難しいことです。実は、2009年2月にユネスコ（国連教育科学文化機関）は琉球には6つ、なくなってしまうおそれのある言語が存在すると発表しました。それをもとに、私は獨協大学のパトリック・ハインリッヒ准教授と一緒に琉球諸島の言語地図を作成しました。それをここに掲載してあるのでご覧下さい。地図にあるように、琉球諸島には北の奄美大島から最西端の与那国島まで大きく分けて6つの言語があります。これらは北から「奄美語」「国頭語」「おきなわ語」「宮古語」「八重山語」「与那国語」となります。この6つの言語は互いには通じ合わないほどかけ離れた言語です。今までは「方言」と扱われていましたが、世界的な機関であるユネスコも発表しているように、これらは独立した「言語」であり「方言」ではありません。みなさんもこれからは

この6つの言語を「方言」ではなく「〜語」と呼んであげて下さいね。そうすることによって大切な言葉だという意識が芽生え、今後はなくなるおそれのある言語ではなく、生きた言語に生まれ変わることができると思います。

琉球諸島の6つの言語の総称は「琉球諸語」

琉球諸島には6つの言語があるということは分かっていただけだと思いますが、その6つをまとめてどう呼ぶか？今までは「琉球語」と呼んでいました。しかし、そう呼ぶと、「琉球語でありがとうございませうはどう言うの？」と質問された時に答えに困ってしまいますよね。「琉球のどこの言葉？奄美語？宮古語？」としか答えられませんよね。「琉球語」という言葉はかなり曖昧な表現で、この言葉を用いると色々な誤解が生じることが多いんです。要するに「琉球」には6つの言語があるので6つの「ありがとうございませう」が存在するんですね。ちなみにその6つの地域の違いは面白いので少し下に紹介します。

# 琉球諸語



奄美の名瀬では「ありがたさまりょうた」。もしくは「おぼこりだりょん」。

国頭語中、与論島では「とーとうがなし」  
おきなわ語では「御拜(にふえー)でーびる」  
宮古の宮古島では「たんでいがーたんでい」  
八重山の石垣島では「にふあいゆー」  
与那国島では「ふがらっさーゆー」

どうでしょうか？これだけ豊富な言語の違いがあるのが琉球諸島なのです。上に紹介できなかったのですが、「ありがとうございます」を、また全然違う言葉で表現する島も琉球諸島には存在します。こういう理由から「琉球語」と言ってしまうと、ひと

つの言語しか存在しないという誤解を与えてしまうおそれがあるということで、琉球大学の宮良信詳名誉教授等が「諸」という複数の意味がある漢字を「琉球語」という言葉のなかに差し入れて「琉球諸語」という言葉を最近使い始めました。私もそれに賛同し、教える際にも、文章を書く際にも「琉球諸語」という言葉を琉球諸島の6つの言語の総称として用いています。みなさんも耳慣れない言葉だとは思いますが、今後、琉球の言語の話になると必ず「琉球諸語」という言葉があちらこちらで登場してくると思いますのでぜひ覚えて下さいね。

ゆたさるぐとぅ(よろしく)うにげーさびら(お願いします)。

## 今月の旬！

## にら(萵)

いつでも入手できるので旬というほどでもないのですが、最近、お安く大量に出ていますのでご紹介します。ニラのマヨネーズ和え。

ニラ2束を洗い、レンジで2～3分。粗熱をとって水気を絞っておく。

砂糖、しょう油、マヨネーズ各大さじ1をニラと和える。以上！

調味料はお好みの量で。



-カロテン、ビタミンC、E、B1、B2等のビタミン、カルシウム、カリウム、鉄等のミネラルを含みます。栄養価が高く、疲労回復、滋養強壮、免疫力アップ、がん予防、生活習慣病予防のためにもぜひ積極的に食べましょう！

# スタッフ 掲示板

「仕事とは、人を幸せにすることだ」というのが私の信念です。人を幸せにすることが自分の幸せになる。人間はそのように創られているのではないのでしょうか。（事務局・嘉手苅）

【最近気になること】  
よく「頭の回転が早い人」っていますよね。すぐに頭の中の引き出しから昔の記憶を引っ張り出して話をしたり、何かを考えるとすぐに閃いちゃう人！そんな人の頭の中を見てみたいんです。そしたら、私ももっと「頭の回転が早く」なるかも...（事務局・島袋）

【最近決心したこと】  
これから夏がやってきます。夏に向けて身体づくりを強化していきたいと思います。目指せ！ボディビル!!!（アスレ・山川）

最近、副事務長から舞子の報告がいきなり、オノマトペの言葉を知りました。30年ぶりに生きている、始めて知った言葉です。ネットで検索してみたら、驚き！おもしろい発見が思っていたので、私もオノマトペを鍛えたいと思いました。（事務局・嘉数）

沖縄の3度目の夏を迎えようとしています。でも、GW明けたらもう梅雨になるんですね～春生まれとしては、もう少し春を満喫したいところですが、ジリジリ暑い沖縄の夏は大好きです。今年はビーチパーティーを最低3回は行うことをここに宣言します！（アスレ・津田）

【最近決心したこと】  
夏までに身体をしぼる！  
犬語をマスターする！  
スポーツの知識を深める！（アスレ・上江洲）

【最近気になること】  
それは、ガーデニングです！アパートのベランダでプランター菜園を始めました。日々成長する葉っぱたちが可愛くて、毎日気にしてます(笑)  
(育ててる人たち：シソ・ミツバ・フーチバー・サラダ菜・豆苗・ピーマン・ねぎ)  
全部食べれるものです(^^)（事務局・山里）

最近、知人のお誘いで、ボルダリングというスポーツに初めて挑戦しました。内容は、壁にいろんな形の石が取り付けられていて、手と足を使って登っていく競技なんです。ただ登るだけじゃなく、頭も使うのでとてもやりがいがあります。まだ始めたばかりですが、今後も定期的に挑戦して上達したいです。（アスレ・宮里）

最近、アジアクラブで働きはじめて決心したことがあります。それは、将来、沖縄の子どもたちのスポーツ活動における運動能力の可能性を広げる手助けをするということ。特に離島地域で課題となっている指導者不足や“限られた”スポーツ活動環境の改善に努め、学校現場や地域を拠点にして、私にしかできない子どもたちへの支援を考え、実現として何か形にしたいと思っています。（アスレ・高里）



【最近気になること】  
先週から近所にマメコガネが大量発生しています。カナブンも小さく可愛いのですが、匹だけだと可愛いのですが、こども大量に目にするとなるとなると大量に見えたら怖いです。かきつばと見つけたら、食べさせたいので、かきつばを食べてほしいです。（事務局・仲宗根）