



2期（8月～11月）、先行受付開始

4月から4ヶ月制としてスタートした各講座も折り返し地点となりました。現在受講されている会員の皆様を対象に、先行受付（第一次、第二次）を開始します。ご希望するトレーニング時間枠をほぼ確実に予約することができますので、継続して受講をご希望の方は、ぜひこの期間内にお申し込みください。

先行受付（第一次） 6 / 17（月）～ 6 / 22（土）
（第二次） 6 / 24（月）～ 6 / 29（土）



子どもたちに運動の楽しさを伝えたい

アジアクラブでは、平成24年度、文部科学省の委託事業にて「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」を実施しました。トップアスリート等によるジュニアアスリート支援等の実施、地域課題の解決に向けた取組の推進、小学校体育活動コーディネーターの派遣の3つを柱に、小学生から中高年までのスポーツ普及を目指し、気軽に始められるプログラムを揃え、地域の活性化につながる新たなコミュニティ形成に取組みました。6校で体育活動コーディネーターを、4校でトップアスリートによる巡回指導を、また子ども体操教室、ママさんバレー教室、ウォーキング教室を開催、今年度もさらに充実した活動を展開していきます。



苦手な運動種目をクリアすることによって「あきらめない心」、「自分に自信が持てる」「仲間を応援する心」などを身につけて成長する姿がみられた
憧れのトップアスリートから直接見本や指導を受けることができ、参加者の競技に対する今後の影響力は大きいものになった。
週に一度の教室でも、身近なスポーツで参加しやすく身体を動かす楽しさを改めて感じた。

ゴミ拾いはスポーツだ！！

「スポーツで、街をきれいにする！」って、ワクワクしませんか！？

日本スポーツGOMI拾い連盟の提唱する面白い活動です。今年10月にアジアクラブ共催で沖縄大会を開催予定です。以下、同連盟のHPより引用しました。ご紹介します。

スポーツGOMI拾いは、企業や団体が取り組む従来型のごみ拾いに、「スポーツ」のエッセンスを加え、今までの社会奉仕活動を「競技」へと変換させた日本発祥の全く新しいスポーツです。

この「スポーツ」と「社会奉仕活動」の融合により、

同じ目標へ立ち向かう、チームで力を合わせる、達成感、爽快感、
負けた時の悔しさ、次は勝ちたいという気持ち

など、スポーツの持つ特有の素晴らしいキーワードが、競技者自身のごみ拾いへの価値観を一新させます。スポーツには、既存の価値観をプラスに転じる力があるのです。スポーツGOMI拾いは、予め定められたエリアで、制限時間内に、チームワークでごみを拾い、ごみの量と質でポイントを競い合うスポーツです。

沖縄大会の詳細は決まり次第、アジアクラブ通信でもお知らせします。乞うご期待！



台湾紀行 2013年4月

4月の終わりに4泊5日で台湾を散策しました。毎年5月になれば台湾各地で満開の桐の花が見られます。桃園、新竹、苗栗などの客家居住区に多いので客家のシンボルともなっています（*）。台湾には、既に10数回は通っていますが、今回は初めての所ばかり選びました。桐の花が見られる山間地帯、九份、金門島。金門島では要塞の中から大砲を撃つ「軍事訓練ショ」を見学、眼の前の大陸からの飛来砲弾で作った包丁も買ってきました。



4月25日、那霸から台北国際空港。

あいにくの雨。出来てまだ一週間という高速道路を飛ばして約2時間半。苗栗（びょうりつ=ミャオリー）市の南庄に到着。田舎町のマーケットの中の食堂で、ちょっと茶色がかった透明なスープそば？の昼食。このあっさりした味が最大の収穫。今回の旅では餃子で名高い鼎大豊（ティンダイホン）を抜いて世界一？になった店にも行きました。しかし南庄のこの小さな食堂が、ミシュラン・オガタでは。評価が高いのは「お腹がすいてたからだろう」って？、まあそうかもしれません。

昔から使われている用水路を経て、細い道へ入ると両側に漬物や豆、干し柿などを並べた店が並んでいます。一昔いや二昔前の風情。抜けると永晶宮という大きなお宮です。大きな線香を10本買って各所に捧げました。屋上に出て外を見ると眼の前の山には霧が漂い、その中に点々と桐の花が見えます。満開の時よりもかえってゆかしい感じがありました。2013年（中華民国102年）の農民暦を貰いました。私の運勢は6、7月は、8月は、10、11月がで良好運、盛運は1月、2月で既に終わっています。1月、2月はそんないいことあったかな。8月の衰退運が気になる。台北市内に戻り、北投温



泉のラブホテルみたいな造りのホテルで温泉にひたりました。

（*）客家とは中国の少数グループで、台湾にも約300万人がいます。彼らは勤勉で政治意識も高く、元総統の李登輝、シンガポールの初代首相リークワンユー（李光耀）、さかのぼれば中国・台湾双方で敬われる孫文などの優れた指導者を輩出しています。彼らについては中国や台湾を何度も取材し「客家見聞録」、「世界客家大会に行く」（現代書館）という本を出したことがあります



26日、北投から基隆を経て九份、松山空港から金門島へ。

好天に恵まれ快適なドライブ。台湾最北端、基隆港の右側にある和平島を訪ねました。海岸の奇岩の前に劇画タッチの漁師の像がありました。実際の人間の2分の1の大きさの琉球ウミンチュの像。この島には沖縄の漁民が最盛期には600人も住んでいたそうです。

続いて金瓜石へ。ここにはかつて金鉱がありました。日本時代の建築が残っていて、幹部社員が住んだ「四連棟」は映画の撮影スポットとして人気を集めています。「太子賓館」は昭和天皇が皇太子の頃、視察予定があり、そのために造られました。しかし当時疫癘かペストが流行っており、行啓はかなわなかったそうです。(いずれも日本式建築なので日本人には珍しくない)中庭に細長いコンクリートが8面、ゴルフの練習用に配置された、とのこと。芝生ではなくコンクリートの方が価値があった時代の名残でもあります。

峠を越せば、九份はすぐ。金鉱でもうかった人達がいつも通っていた街、その後さびれていましたが映画のロケ地として再生。きっかけはベネチア映画祭グランプリ(金獅子賞)に輝いた「悲情城市」です。1989年の作品です。輸入されてすぐに銀座のホールで試写会を開催しました。2.28事件を背景とした台湾では初の映画でした。日本植民地時代を現地で過ごしたとおぼしき年齢の方が会場にちらほら見えていたのを覚えています。監督は侯孝賢、この人も客家人。芸術やジャーナリズムの世界でも客家人は活躍しています。



九份の街は石段の両脇にずらりと並んだ喫茶店やみやげもの店、古い映画館、観光客でひしめく小さな食堂街・オカリナの音色にひかれて小さな蛙の形の楽器を買いました。この一帯は年間200日も雨が降るそうですが、珍しく太陽が顔を出していました。高台からみる海がすこしけぶって、悲情城市の映画の風景と重なります。

空港に向かう道の途中の山道でスポーツサイクルを見かけました。ガイドに聞くと、一週間ほどで台湾一周出来るとのこと。海岸通りは平たんなので自転車ツアーに向いています。午後3時には松山空港着。金門島へ。

迎えに来た車でホテルへ。途中の風景は予想とは違って、立派な並木道や3階建ての家が点々と広がっていました。中国・台湾の最前線というより、豊かな農村という趣。

ホテルのフロントはまったく英語も通じません。カタコトが分かる女性を通じて食事の場所を聞きました。すぐ近くに立派なたたずまいのレストランがありました。貸し切りなのか断られました。タクシーを呼んでもらい15分、大きな中華料理屋に辿りつきほっと一息。メニューが分からないので一行3人は他のテーブルの料理を指さして注文。名物の金門高粱酒を飲みました。隣のテーブルから親指くらいのグラスを差し入れてくれたのがきっかけ。こちらもハーフボトルを頼みました。58度の酒にすっかり良い気分。ホテルに戻ると閑散としていたホテルにロビーに人があふれ、2つしかないショップも開いています。店内のソファーにどっかと腰をおろし、酔った勢いで金門名物のビーフジャーキーを購入。上客と見て、店員全員が寄って来ますがお互いに言葉は分からず。そのうち同行者が踊り始め、騒ぎを聞きつけて店長がやってくる。ニコニコ笑いながら包丁を勧められる。こちらを使うかどうか分からない長方形の中華包丁を前に計算機で値段を交渉・・・(とこの辺までしか覚えていない)

27日 元要塞、民俗文化村、金門大学、戦史館などを経て台北・松山空港へ大陸のアモイは目の前。夜ならば大都会のネオンの輝きも見えるでしょう。紛争が続いている時は、泳いで渡って敵兵の耳を切って帰る、などの「武勇伝」がありました。前日のガイドを務めてくれた中年の男性は、金門島での兵役経験者。実際に一班全員（8～9人）が殺された例もあった、と聞きました。

岩山を切り抜いた要塞では、大砲射撃の実演！若い女性中心の兵隊達がきびきびと動き、砲弾を運び、砲塔に入れて発射するまでの「軍事訓練ショ」です。砲弾の発射はありませんが轟音が轟き、煙が漂うとなかなかの見応えです。紛争の最先端であったことを再認識させられます。「ナパロンの要塞」という映画を思い出しました。ドイツ軍が岩山の中に造った要塞、そこから2門の巨大な大砲が出てきてイギリス軍の船を沈めてしまいます。難攻不落の要塞だが、ただ一つ海に面した120メートルの絶壁だけは見張りがいない！そこを登り大砲を爆破しようという計画です。グレゴリー・ベック主演、アンソニー・クイン、デビッド・ニーブンなどの豪華脇役、ディミトリー・ティオムキンの音楽が印象的でした。金門島の要塞は、観光用に足元には照明が点々と設置されていました。

民俗文化村はかつての巨大な集合住宅でした。庭には花壇があり、弾薬用の箱に咲いた花が平和を象徴しているかのようでした。

(この後、金門空港から台北へ。4月27日の離台までの2泊3日の間に、客家語のFMラジオ・宝島客家電台、台湾国立博物館 こはくの特展展示が良かった、淡江のビーチにあるレストラン等を訪ねました。毎日、1万数千歩歩いて、日頃の運動不足がやや解消されました。)



うちな〜ぐち広場

御総様（ぐすーよー）今日拜（ちゅーをうが）なびら（皆様こんにちは）。

さて、私、比嘉光龍（ふいじゃ ばいろん）が東京で楽しい唄三線独演ライブを行います。唄三線のみならず、私のうちな〜ぐち面白トークもまぜながら楽しいライブにしたいと思います。

<日時> 6月21日(金)夜8時～9時

<場所> 吉祥寺STAR PINE'S CAFE

武蔵野市吉祥寺本町1-20-16-B1

<その他> チャージ2,000円 その他ワンドリンクオーダー

要予約（下記に連絡下さった方に予約番号を発行致します）

メール fijabyron@willcom.com

電話 070-5815-0957



東京以外にお住まいの方は、もしお友達が東京にいらっしゃるのでしたら、これをお知らせして頂ければ一生感謝致します(笑) ゆたさるぐとぅ（よろしく）うにげーさびら（お願いします）。

今年も半分までできました。時のたつのは本当に早いものです。

時間のスケールを広げると面白いことに気がきます。旧石器時代は約二百万年続きました。新石器時代がぐっと短くなって約一万年、古代文明が誕生して封建制となるまで約四千年、中世が約千年続き、ルネッサンスから近代までが約四百年、産業革命から二百年で現代です。ライト兄弟が飛行機を発明して、たった60年でジャンボジェットが空を飛んでいます。

ある技術の進歩が別の技術の進歩を助けます。その結果、文明は加速して進化することになるのでしょうか。(事務局・嘉手苅)

3週間前・・・梅雨に入るか入らないかの蒸し暑いある日。そんなだるさを吹っ飛ばすような嬉しい話題！我が家に新しい仲間が生まれました。親バカとでも何とでも言っちゃってください！こんな写真を10数枚も持ち歩いている私です^m^最近ではもう家に帰るのが待ち遠しくて、休みの日もやーぐまいです〜とネコちゃんと遊んでいます。守る幸せ実感中〜(事務局・嘉数)



スタッフ 掲示板

アジアクラブのフェイスブックページ(Facebook)があることはご存知ですか？8月リニューアルオープンの向けた情報を流しますので、よろしければ「いいね！」をください！(アスレ・津田)

最近、トマトを使った簡単ダイエット料理にハマっています。トマトを加熱すると、リコピンという栄養素が2倍になり、また温かいので身体にも優しく美肌効果もあるそうです。トマト好きな方、声かけてください！レシピを教えま〜す^^ (アスレ・高里)

ダイエット花盛りの事務所内で隠れるようにひっそりしている私ですが、8月からスタートする新プログラムを見て、ウキウキしてきました！目標達成して、ゴルフの真美子ちゃんみたいなウッズみたいなガッツポーズを決めちゃるで〜。(事務局・仲宗根)

喜屋武と申します。5月からアジアクラブに仲間入りさせていただきました。緊張の日々でしたが、ようやく慣れてきた感があります。ぜひ気軽に声をかけてください。

さて、先日第2子が誕生しました！出産時刻は0時を回っていましたが、長男(3歳)とともに立ち合いをすることができました。

「はやくいっしょにあそぼうねー」と話しかけているのを見ると、「こども」から「おにいちゃん」になったんだ、と小さいながらも理解しているようで、これからどうなっていくのか楽しみです。(事務局・喜屋武)



カフェイン・ダイエット
先日ネットで見かけて気になっています！簡単にご紹介します。

・体を動かしている時や緊張している時にはたらく「交感神経」

交感神経が働いているとき、細胞はエネルギーを消費しやすい状態になる。

・安静にしている時、リラックスしている時にはたらく「副交感神経」

副交感神経がはたらいっている時は逆にエネルギーを取り込みやすい状態になる。

そして！コーヒーに含まれているカフェインは交感神経を活性化させる働きがあるので、細胞に蓄えられた脂肪がエネルギーとして使われやすくなるのだそうです。

！ここで注意したいことは、カフェインは運動をともなってはじめて、その効果を発揮するということです。ガバガバ飲むだけではダメなんですね(アスレ・山川)

子どものときの記憶っていつから覚えていきますか？

私は3歳頃からの記憶しかないのですが、人によっては2歳頃の記憶もあつたりしますよね！記憶のない時期も楽しいこといっぱいしているはずだから、忘れたくないと思っけていても、しかたのない事なんですね！(事務局・島袋)

私は、夏に向けて体を絞りたいと思います。本気です!!

アスレチック利用の皆さまに負けないように頑張ります。お互い高め合っていきましょう。(アスレ・宮里)

先日、職場のメンバーで歓送迎会をした日に、新たな目標ができました。

1年後の5月に行われる陸上の沖縄県選手権で、七種競技に参加し、表彰台を狙います!!(まずはアジアクラブメンバーに勝たなければいけません)

陸上競技を続けて12年になりますが、今が一番体力的にベストな状態です。これから1年後に向けてトレーニングに励み、アスリート高里、アジアクラブのいい宣伝台(看板娘的な笑)になれたらと思います。大会に向けてアジアクラブのユニフォームを作ってもらいましょうかね笑(アスレ・高里)