

成田の将来と日本の未来を見据えて撃つ！
そんなあなたにホットな話題をお送りする
最先端オピニオン紙

成田シティージャーナル

発行: ネットハウス
〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡 1958
TEL 0476-24-6777 FAX 0476-24-6778
<http://www.naritacity.com>
成田市、佐倉市、印西市、富里町、酒々井町、栄町、小林、安食に折込
発行部数: 125,000部

真の国際都市構築には教育システムの改善が不可欠!!

成田が真の国際都市になるための12ヶ条

1. 成田空港に依存しない強い経済の基盤を創るため国内外の優良企業を誘致しやすい街造りをする
2. レベルの高いモラル基準を定めて庶民に悪影響をもたらす一切の非道徳的なメディアを排除する
3. 緑と水の自然環境を早急にクリーンアップして庶民が安心して余暇を楽しむことができるようにする
4. 体と心の健康管理を目指した心のケアを含む医療施設や福祉センター及び体育施設を整備する
5. 将来を担う若者の教育レベルを上げる為教員の向上心を高めカリキュラムをより実践的にする
6. 日本の伝統的文化と宗教道徳観を大切にしつつ外国人も住みやすい国際化された文化圏を創生する
7. 食文化を重んじ自給率100%を栄養バランスを考慮した上で目指しながら食料の備蓄を開始する
8. 最先端の通信インフラと交通網及び上下水道を市内全域に整備しエネルギー源の供給を確保する
9. 将来を見据えた明確なマスタープランに基づく国際都市の創生に不可欠な条例と規制を施行する
10. あらゆる有事を想定した危機管理体制を整備し市民一体となって迅速な対応ができるよう訓練する
11. リスクを負ってでもやるべき事は何か何でも自信を持って実践して行く強いリーダーを選出する
12. 家族を愛し故郷を愛し国家を愛し世界を愛する市民が国際都市を創生するという事を理解する

日本の将来を担う若者の為に、教育の抜本的改革が急務！

教育は人生における宝です。教育こそが一個人から社会までも変貌させることができるのです。それは単なる知識教養の蓄積だけでなく人生そのものに影響を及ぼすライフワークです。それらの知識と経験を生かしてより良いライフスタイルをエンジョイし必要な生計の糧を得ながら社会に貢献していくことを体得することは、教育の目指すところでもあります。しかしこの大切な教育に関する根本が今の日本社会において揺らいでいます！日本の学生の学力レベルがアジア各国と比較してここ近年かなり落ちてきていることはメディアの報道で周知の事実ですが、一般的に現代の若者は勉強そのものに対する意欲だけでなく目的意識や向上心までが極端に欠乏してきているのです。最近の風潮としてできるだけ楽をしながら勝手気ままな生活をする願望が顕著に見られ、学業の大切さが全く霞んでしまったように見えます。そこで成田周辺地区でどうという教育の問題を抱えているかをまず理解するために、実際に県立高校で教師を務めている先生に現場からレポートして頂きました。

成田近郊教育の現場から 高校の実態を緊急レポート

「私は千葉県の県立高校に勤務して11年目になる教員です。現在は千葉県でもいわゆる『教育困難校』に位置付けられている学校の最前線で奮闘しています。日本全国の高校中退者が年間11万人を超えているそうですが、私の勤務する学校は退学者が極端に多く、年平均90人程、年間で80人～100人の生徒が学校を中退または転学していきます。中退者の多くは高校1年在籍中に去っていきます。私の学年もこの3年間で102人辞めていきました。その理由は様々です。高校レベル

の学習についていけない生徒や、学校側の「停学」措置などに従えないで去っていく生徒もいます。また欠席癖がどうしても抜けず、欠席数オーバーで結局退学していくという生徒も増えています。

ここには現在の教育の諸問題が凝縮されていると思います。教員の中には金八先生顔負けの先生もおりますが、私自身も教員の指導力に限界を感じることも多々あります。例えばこんなことがありました。私のクラスの生徒がタバコを持っていたというので朝辞郎導(停学)となり早速家庭連絡をしたところ「タバコくらいでがたがた呼び出さないでくれ」ということでした。やむを得ず生徒を連れて、母親に事実を報告すべく家庭訪問したところ、母親が私と息子の前でタバコを吸っているのです。そこへ中学生の弟がくわえタバコで帰宅してきました。また父親は「昔の先生はタバコなんてのはそっと見逃してくれて、後でけんこつくらいですましてくれたんだけどねえ。今の先生はなんかこう情けってもんがないねえ」などと息子の前で教員を批判するような状況でした。その生徒に一体どうすれば適正な指導が出来るのでしょうか。このような事例は枚挙にいとまがありませんが、私は家庭教育の崩壊を批判するつもりは毛頭ないのです。ただ昨今のように駅や商店街などで高校生が制服で堂々と喫煙シタバコの吸殻やお菓子のゴミなどを傍若無人に撒き散らしていることに対して誰が注意を出来るかという、警察官か駅員、教員くらいしか現実にはいません。さすがに高校生も「先生に見つかったらまずい」とは思っています。私は最寄の駅や商店街からの通報で出勤することがよくあります。

次に欠席についてですが、恐らく一般の人は私の学校の出席簿を

見たら仰天すると思います。その遅刻・欠席の数の多いこと、しかも年々増えているのです。雨の日などは1クラスの出席数が10人程度、クラスによっては一桁しかないことすらあります。他の学校では朝誰も来てないということもしばしばあると聞きます。また夏休みなどの長期休業中の遅寝遅起きの習慣が抜けず結局欠席数オーバーになってしまう生徒が何と多いことか。特に4月、9月、1～3月はほぼ全員の担任が受け持ちの生徒の何人かに毎朝8時頃と10時頃にモーニングコールを入れています。担任によっては朝迎えに行く先生もいますが、私はそこまですることは生徒の将来のためによくないと判断しモーニングコールだけにしております。本当はそれも筋違いと言うことは重々承知しておりますが、学校は「親に頼まれて行っている」という意識が蔓延している状況ではやむを得ないことだと割り切っています。

本来、高校や大学というのは自らの意思で学ぶために行くものであったはずですが、その学ぶ意思が無い生徒たちはどうしたら良いのでしょうか。私は高校を去っていく生徒たちに「社会に出たら一生懸命働けよ。がんばれよ」と、自信を持って働くように励ましております。無理して高校に3年間縛りつけておくより本人が「フリーアルバイターでもいいから働きたい、勉強したくない」というのならその意思を尊重しようと思うようになります。時には保護者の方と意見が分かれたこともあります。この3月だけでも私の学校を去った生徒が20人近くいましたが、「挨拶や言葉遣いをきちんとし、上司の言うことを聞いてしっかりと体を使って働きなさい」と言って、肩をたたいて送り出しました。しかし、もともと中学校の義務教育を終え

た時点で働きたいと思っていた人達なのですから、かえって自然に見受けられる生徒も多いです。

以上のような高校は千葉県200校のうちほんの1割程度にしかすぎませんが、高校生のマナー、言葉遣いを含めた従来の日本の美徳が崩壊しつつあることは、どの学校も程度の差こそあれ共通しているようです。私は社会に出て働きたいと思う中学生が胸を張って就職を選択できるような進路指導、家庭教育を実践することが急務と考えております。誤解の無いよう断っておきますが、私の学校でも部活動を一生懸命頑張る子もいますし、皆勤もいます。また掃除や奉仕作業など進学校の生徒よりも気持ちよく体を動かす生徒も多いという面もあります。勉強は不得意でもそういう気持ちのいい生徒たちと過ごせたらなと思いつつ、また最前線で奮闘する日々であります。」

教育の原点とは何か？ コミュニケーションが大事！

上記のレポートから根本的な課題を幾つか見出してみましよう。まず大切なことは教師側の、教育そのものに対する情熱です。もっと生徒達の意見や悩みを聞き、彼らが本当にやりたい事を理解しその目的に向けて希望を与え、チャンスを作ってあげることで、一緒に時間を過ごし自然に会話できる場をもっと増やしても良いのではないのでしょうか？

1970年代、高校生当時アメリカに一人で留学していた私は、多少言語のハンディキャップがある上に異国文化になじめないこともあり、非常に気持ちが落ち込んでしまった時期がありました。そんな時すかさず手を差し伸べてくれた何人かの高校時代の先生を30年たった今でも忘れることができます。ある日私は機械と工作を担当していた高齢のトム先生に「セスナ機を持っているので一緒に飛行機に乗って町を見物しないか？」と誘っていただき、早速同乗させてもらいました。初めてセスナ機に乗り、ロスアンジェルスの上空を一回りして太平洋と広大な町並み、そして内陸の山脈までも一望した時、何か心の重荷が吹っ切れる思いがしました。社会科を教えていたブランドン先生は小型ヨットを所有しており、私とスエーデンから留学していた2人の生徒と一緒にレドンド・ビーチからロスアンジェルス沖のカタリナ島までヨットの旅に連れて行ってもらいました。また生徒を自宅に招いては色々な悩みを聞いてくれる先生もいて、自分も誘われる度にちょっとした安堵感を覚えたものです。アメリカではこうして教師と生徒がプライベートでも自由に交流していますが、そのような開放感、オープンな雰囲気は今後日本でも、もっと必要になってくることでしょう。

カリキュラムの抜本的 大改革が必要！

次にカリキュラムの内容そのものに焦点をあててみましょう。生徒が学校

で勉強したい、学びたい、と興味を持てるようなカリキュラムを組むために、中学校、高校レベルでの授業内容を抜本的に見直す時期が来たと考えられます。学校とは知的教養だけを身につける場所ではなく、専門分野や実践中心の実務経験なども含めた総合的な教育の場であるという認識に切り替えるべきです。そして選択肢をもっとふんだんに取り入れて、生徒が自らの好みや目標に応じて「これは勉強してみたかった」という課目をオファーするのです。例えば以下のカリキュラム等は、ごく当たり前に組み込んでも良いのではないのでしょうか？

1. 自動車運転免許：既存の自動車教習所には申し訳ないですが、国民全員が免許を持つようになった今、学校教育の一環として高校2～3年生のレベルで生徒全員が自動車免許の取得を目指すカリキュラムを早急に組み、また校内で車両管理も含めた設備の導入を図るべきです。そうすることにより、格安に免許が取得できるという理由で生徒たちが最後まで高校に残って一部の授業であれ楽しむというモチベーションが生まれるでしょう。もちろん、免許取得のためには最低の単位取得や卒業見込みを条件とします。

2. 専門職のクラスを多数導入：実社会ですぐに活用できるような専門職のクラスを多数導入し、選択できるようにしてはどうでしょうか。学校を出ても仕事を得られるという自信を持たせ、何より働くことの楽しさを体験してもらうためです。例えば自動車修理、木工家具製作、CADグラフィックスやホームページ製作等、面白いトピックは山ほどあります。時代の流れに応じてタイムリーなカリキュラムを生徒にオファーし、実際に企業に生徒を短時間派遣するようなインターンシップのプログラムを高校生のレベルで活用することも今後の課題です。

3. 趣味と実益を兼ねたクラスを用意：学校という教育の場は学問の習得と仕事の訓練場だけではないはずです。人間関係を大切に、ライフスタイルをより一層エンジョイするための様々なツールを体得するところでもあるべきです。例えばタイ料理教室、ソーシャルダンス、BLUES&ROCK/バンド等のクラスなどがあっても面白いでしょう。このようにできるだけ多種多様なカリキュラムを設け、生徒達が自由にクラスを選択できる範囲を広げるべきです。特定の授業に興味を持つ若者が多くいければそれなりに良い先生が現れ、授業が盛り上がるだけでなく、学校全体に活気が戻ります。

これらを実現する道のりは長いですが、行政の意識改革がまず行われ、教育に対する情熱が教師の中に復活し、学校内のインフラも改善されて多種多様な特殊カリキュラムがオファーできる施設が整い、生徒の間で「学校も面白いじゃん！」という言葉が交わされるようになることは夢ではありません。私達の世代で実現できる教育改革の第1歩です。

(文・中島尚彦)

成田で Sail On!

Voyage 5 ヨットのレースでは何が大事? 文・高坂昌信



ヨットの楽しみには、スピードを競い合いスポーツとしてのレースを楽しむ“レース派”、あてもなく海を漂い自然の中にいる事のみを楽しむ“クルージング派”、ヨットに乗るのではなく世界にひとつしかない自分の作品を作りあげる事を楽しむ“自作派”、僕ヨット持ってるんだよと乗れもしないのに夜の街でちょっと自慢しながらナンパに使う“小道具派?”などがあります。

4年に一度、国の威信をかけて戦うレースの最高峰「American Cup」レースは参加するため何億円もの費用をかけて参加します。反対に一番底辺のレースは「クラブレース」と呼ばれ、好きな者が集まって週末開催したり、ヨットハーバー主催の総艇数が数隻といった参加者以外は誰も知らないものまで様々です。レースの規模、レースの距離、艇の大きさは異なるもののレースは全て同じルールに基づいて行われます。海の上で行うため自然の状態は毎回違い、陸上競技のように世界記録はなく、あくまでそのレースに参加した中で一番早くゴール

した人が優勝です。ヨットは風を利用してのみ進むことができます。言い換えれば風がこなければ進めません。相手の風上に位置すれば、陰になる風下側の艇は風が受けられずスピードが出ません。どんなに性能の良い速い艇だろうと邪魔をされては勝つことができません。例えば片側1車線の道路で教習車の後ろをスポーツカーがのろのろとついて走っているような状況です。2車線になったから追い越そうと車線を変えた途端に前を走る教習車に同様に車線を変えられると、いつまでたっても追い越せません。ヨットもこれと同じです。American CupをTVで見ていると何回も何回も方向を変え、そのたびにプロレスラーのような大男がグルグルウインチを回しているのはこのためです。2艇だけのレースであれば相手は1艇ですからいつまで邪魔をし続けても問題ありませんが、3艇以上のレースになると相手は複数ですから一度に2車線をふさぐことはできず、邪魔して勝

とうという姑息な戦術は破綻をきたします。その場合は本来の実力で勝負することになります。

ヨットレースは、ルールをいかに熟知し、ルールに基づき権利を主張できるかということも重要な要素となります。例をあげれば横から見て自分の舳先と相手の船尾が重なった状態かそうでないかによって優先権は違ってきます。当然優先権を持っている艇はその優位な立場を利用して相手の艇を不利な状態に追い込むことができます。ヨットの上で真っ赤な顔をして怒鳴りあう姿を見かけた場合は、互いの権利の主張していると思って間違いありません。2者間で各々の見解が違う場合は、周りの第3者をも自分の味方に引き込む努力も必要です。権利を主張してどちらも譲らずぶつかってしまった場合は「抗議」という手段によってレース委員会に訴えを出します。レース終了後陸に上がり、互いに自分のいた位置の変化、相手の位置の変化、周りの状況などを記入した抗議書をもとに説明し、双方共に自分の正当性を証明します。このときに重要なことはヨットの技術でもなければ体力でもありません。いかにルールを熟知し、自分の正当性をプレゼンテーションできるかという弁護士に必要な能力を要求されます。これは日本人に一番欠けている資質です。

このときは徹底的に自分に有利なことのみに主張しなければなりません。この判決次第では失格になったりペナルティを課せられることもあります。また、たまたま相手が知り合いで、なあなあで済まそうとして訴えずにいれば、審判が見ていたにもかかわらず訴えをしない＝フェアではないということで双方共にペナルティを課せられるケースもあります。つまりルールに基づきその中でとことん競い合うことが必要ということです。何だか昨今の産業界における日本とアメリカの関係とダブって見えてしまうのは気のせいでしょうか。

このようにヨットのレースでは知力、体力だけでなく、恫喝するパワー、怒鳴られてもへこたれない精神力、周りの人々を味方に引き入れる魅力、運、自然の動きを読み取る力、最新テクノロジーを使いこなす能力、審判を説得させる事ができる論理的思考能力、自分の正当性を正しく表現できるプレゼンテーション能力、最後まで勝てるはずだとポジティブに考えられる精神が必要です。こんなすばらしい素質を持った人間は実業界でも役に立つこと間違い無しです。採用担当の皆様。ヨット部出身の青年を是非採用しましょう。私事ながら私は某大学ヨット部の監督もやっていたのでついつい就職斡旋になってしまいましたが、半分は本当の事です。

騒がしい成田国際空港!?

騒がしい成田国際空港!?

国際空港に求められるイメージは「くつろぎ」と「ゆとり」です。できるだけ静かに、快適に利用できる施設が求められています。現在改築工事が進められている第1ターミナルを、今年に入って既に何十回も利用していますが、利用する度に思うことは、到着ホールの1階が他国の新しい国際空港と比較してとにかく狭くてうるさいことです。せめて今の3倍くらいのフロアスペースがあれば、利用者は多少のゆとりを感じられるのではないのでしょうか。

更に最悪なのは建物の外です。表に出た瞬間に耳障りなのは、その真正面に停められている空港ターミナルバスの業者スタッフがスピーカーを通して大声でしゃべるアナウンスです。大半の人がバスに乗らないのに、叩き売りみたいに「間もなく出発します」と平気で叫んでいるのはおかしいと思います。

国際空港の常識から言えば、バス、タクシー、一般客の出迎え、業者の車等、車両の目的に応じて別々の駐車場所を指定するのが当然です。今の第1ターミナルは全ての車両が建物正面の2つの出入り口に集中しているためそこだけがごった返してしまいます。それだけでなく、その出入り口の一番そばに路線バスの停留場があり、ただでさえ狭い道がいつも人でいっぱい、しかも騒がしいためにますますイメージが悪くなるのです。

成田空港をデザインする人の中には、国際的センスと長期的ビジョンを掲げて、より落ち着いたハイセンスな空港施設を考えてくれる人はいないのでしょうか?



バス、車、タクシーでごった返す成田空港

Let's Tennis!

〜ジュニア〜

この4月から公立の学校が週休2日になり土曜日の予定がボッカリ空いてしまった家庭も多いはず。暇を持て余した子供はきっとテレビに張りつき、目が四角くなるまでゲームやアニメ(「テニスの王子様」は許す)を見ていることでしょう。そんな訳で手持ち無沙汰になった子供にはゲーム機ではなくラケットを持たせてください。

私は週末、子供達にテニスを教える機会があるのですが、先日、初めて来た小学生にテニスの経験を訪ねたところ、真顔で「マリオテニスなら…」(ゲームの名前)の返答に唖然・・・笑っちゃいましたが笑い事ではありません。テニスは一度始めれば長続きするスポーツと言われています。ルールを重んじマナーにも厳しいスポーツですし、シングルスでは一人で戦うプレッシャーと判断力、ダブル

スではパートナーとの信頼関係、スクールに入れば団体行動なども学べます。

最近是我が家の4才になる次男もスクールに通っていますが(えっ、自分で教えるって? 親以外の人に教えてもらっていっぱい叱られたほうがいいんです。絶対。)とにかく楽しくてしょうがないらしい。一足遅れて長男もそろそろ始めたくなってきた様子。テニスはオールシ



ーズンできますが、始めるなら気候のよい春がおすすです。親子のラリーができる日はまだ遠い先の話ですが、いつかは親子で試合にでたりと夢が膨らみます。皆さんもこの春、親子でテニスを始めて見てはいかがでしょうか。(文・坂井勝憲)

成田 HOT ウェブサイト

- 行政・協会 ▶ 成田市役所 ▶ <http://www.city.narita.chiba.jp/>
- メディア ▶ 成田市観光協会 ▶ <http://www.root.or.jp/naritakanko/>
- ▶ 成田ケーブルテレビ ▶ <http://www.nctv.co.jp/>
- ▶ 成田エリアステーション ▶ <http://area-station.com/>
- ショッピング ▶ 成田ウェブ ▶ <http://narita-web.com/>
- コミュニケーション ▶ 成田国際フレンドシップクラブ ▶ <http://welcome.to/NIFC/>
- クル ▶ 成田倶楽部 ▶ <http://www.d7.dion.ne.jp/~naribaka/>
- 求 ▶ B-Can ▶ <http://yp-net.co.jp/BCAN-TOP.html>
- レジャー ▶ 成田ゆめ牧場 ▶ <http://www.yumebokujo.com/>
- ▶ 大和の湯 ▶ <http://www.yamatonoyu.com/>

成田が生んだ驚愕の本格輸入家具専門店!!

安さ断然日本一!!全商品最低価格保証付!!

人気の北欧デンマーク製家具を各種取り揃えております!

最高級ダイニングテーブル 落ち着いたデザインながら伸縮自在と機能的にも優れたダイニングテーブルが安らぎのひとときをお手伝いします。※イスは全て別売となります。

DC03K 129,800円	SM32B 129,800円	DC05B 149,800円
SM76K 79,800円	SM40MB 99,800円	24079B 6,980円
PINAGE シリーズ	24077B 19,800円	24072B 2,980円
	24071B 3,980円	24070B 3,980円
SM21MB 79,800円		

ベッドフレーム

30333 15,800円	30334 29,800円
30335 21,800円	30339 8,000円
30336 29,800円	メイブル・チェリー色有り

子供用家具

どんな子供部屋にもマッチする赤・黄・緑・鮮やかで夢のある楽しい子供ファニチャー。組立も簡単なのに価格からは信じられないクオリティをぜひ一度ご覧下さい。

30386W 11,800円	30386W 11,800円
47054 子供用デスク 6,800円	41013 子供用チェア 9,800円
41003 子供用チェスト 8,800円	42001B 4,800円
42015B CDラック付 17,800円	47060B コナースハース用 19,800円
42020B 15,800円	42030B コナースハース用 17,800円

スキャンバグ製ベッドフレーム

スキャンバグ製ベッドフレームは未来を飾る美しく機能的なファニチャーです。デンマーク製のナチュラルウッドが寝室のイメージを一新することでしょう。

30300/03 39,800円

CUBICシリーズチェスト

30333 15,800円	30334 29,800円
30335 21,800円	30339 8,000円
30336 29,800円	メイブル・チェリー色有り

ウォールシステム

機能的なデザインと多種多彩なデザインのウォールシステム。取り扱い種類も豊富できっとお気に入りが見つかります。

25200/19M 85,000円	25200/26C 130,000円	48033 40,000円	48012 20,000円	48011 14,000円
----------------------	-----------------------	------------------	------------------	------------------

パソコンデスク

PC周りを機能的に収納するパソコンデスク。多種多様なデザインが揃うのもファニチャーハウスならではの。

80200/02B ガラス扉付 35,800円	42019B 15,800円	42014B キャビネット付 22,800円
-------------------------------	-------------------	------------------------------

株式会社 ファニチャーハウス

〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958
<http://www.furniturehouse.co.jp>

平日 10:00~19:00
土曜日 12:00~17:00
TEL 0476-24-5111
FAX 0476-24-5112

至徳橋
ファニチャーハウス
成田駅前
至千葉

かもねぎの

COME ON MUSIC!!

3

さてじわじわと読者の皆様の心の隙間にそっと忍び寄り揺さぶりをかけているこのコーナー。今回はまた変わった楽器を紹介しします。これはジンベ（一般ではジャンベと呼ばれていますがこれはフランス読み。正しくはジンベ）という主に西アフリカで民族的な儀式で使われている楽器です。最近では都内の公園などでもジンベを持ち寄る光景がよく見られるなど、若者を中心に人気を集めている打楽器です。ジンベは「聖なる太鼓」との意味があり、チークの木をくり抜いて山羊の革を張っただけの素朴な楽器です。古来文字文化の発達が遅かったアフリカでは、グリオと呼ばれる吟遊詩人が民族の歴史、物語をジンベのビートにあわせて叩き語り伝えてきました。演奏方法は座る場合は太鼓の下部分を両足で挟みます。踊りながら叩く場合は上部を首から下げて叩きます。どちらも素手で叩きます。特色はその音色で太鼓のようなズーンという重低音とコンガのような高い音が1つの太鼓で同時に出来ることです。ピアノには88の鍵盤がありますが、ジンベには3つの叩く箇所があります。それは、真中の「グン」、手前を叩く「ゴト」、そして、ドラムでいうところのリムショットである「バツ」です。この3つの音をリズムカルに繰り返す事で、いろいろなリズムを奏でます。歴史は少なくとも3500年前にはもう存在していたとの事。日本では縄文時代ですか？冠婚葬祭・成人式・収穫祭・田植え(カキランベ)・出会い(ファンカ)・歓迎(クク)・満月祭(ガランゲドン)・王様に捧げる(アバンドン)・女性の為(ランバ)などなど、約300以上のリズムがあるとの事です。

現在ではいろいろなアンサンブルでも使われており、ジャンルを問わず様々な楽曲でも使われています。またその手軽さから楽器の経験がない方でも取り組むやすい楽器といえましょう。現在千葉県三芳村ではジンベワークショップを開催している奏者の方もおり手作りのジンベを楽しんでいるサークルの方もいらっしゃいます。私も推し出しながらたまに演奏の際はジンベで参加します。正式な教育は受けておりませんがアクセントをつけて叩くとビート感が出てこれか不思議とどんな曲にも合うんですね。今にか楽器をやってみたくてという人にはぴったりかもしれません。ただしはまと奥が深いのでぞぞ。(NEGGY 加茂)



いろは歌が語る古代日本の謎

第三回 暗号文としての「いろは歌」

現存する最も古い「いろは歌」は「金光明最勝王経音義」(一〇七九年)に七×七の字母表として書かれています。平安時代以降、この「いろは歌」は上層階級の人々の仮名習字の文本としても使われ、また庶民の間でも徐々に普及したようです。「いろは歌」は真言宗の開祖である偉大な宗教者、空海弘法大師(七七四一八三五)が著作した字母歌であり、学者達が、例え歌謡の口調や万葉集との比較、時代の相違等を理由に空海著作説を否定したとしても、とるに足らないことは前回指摘したとおりです。

その文章の流れの中に暗号文を隠すことなど人間業には思えません。しかし、この「いろは歌」はクロスワードのようなパズルとして読んでいくと様々なメッセージが浮かび上がるのです。特にその象徴的折句として左右上と左下角の3文字から成る「イエス」と下段一列で形成される「とがなくてしす」という2つの中心的メッセージは注目に値します。

「いろは歌」暗号の一般的な解釈は、「イエス、答無くて死す」という明らかな折句があるにもかかわらず、それを無視して自分達の見出した文字を何とか「いろは歌」の中に読み込んでいく手法のようです。例えば、「いろは歌」の著者

を柿本人麻呂と断定したい学者は、この七×七の升の中に「かきのもと」という字を探します。すると確かに左記の表にあるように「の」という文字を中心として対照的な配列になっていることがわかります。次に「ひとまの」の文字に注目しますとおおよそ四角形になります。しかし、どうしても「ま」のみが「ひとまの」の直線上にあり長方形にならないため、強引に左下角の空白に「ま」を移動させて「ひとまろ」が4角形の頂点をなしている」と断定するわけです。その結果、柿本人麻呂も対象形を成しているということ、暗号文であったと主張する訳です。

このような強引とも思える暗号文の解釈で読者が読み込みたいメッセージを作り上げてしまふことが可能ならば、その延長線として万葉集の歌人である山上憶良が「いろは歌」において絵文字で暗号化されているという見解も可能となります。特別な手法として「やまのうえおくら」を七×七では無く今度は五×十の升目に当てはめ、下にはみ出す「ま」は「や」と一緒に山と考えてしまひ、「へ」は「え」とすりかえることにより、強引に「上」という漢字の形に山上憶良

かきのもと・柿本

いろは歌
色は句へど
散りぬるを
我が世誰ぞ
常ならむ
有為の奥山
今日越えて
浅き夢見じ
酔ひもせず

いろは歌に隠されたメッセージの謎とは

ア	ヤ	ラ	ヨ	チ	イ
ヒ	サ	マ	タ	リ	ロ
モ	キ	ケ	ウ	レ	ヌ
セ	ユ	フ	キ	ソ	ル
メ	コ	ノ	ツ	ヲ	ホ
ミ	エ	オ	ネ	ワ	ヘ
シ	テ	ク	ナ	カ	ト

①④② 「とがなくてしす」
いろは歌暗号文を解釈する基本

あ	や	ら	よ	ち	い
さ	む	た	れ	ぬ	は
き	け	う	る	そ	の
せ	ゆ	ふ	み	こ	え
す	め	こ	え	く	な
ま	し	て	く	な	か

①④②③・人麻呂
強制とも思える暗号文の解釈!?

が暗号化されると主張することのできるのです。しかしそれでは「いろは歌」が語らうとしているメッセージを理解することができないではありません。

「いろは歌」は誰もがもつと自然に暗号文として読み込んでいく字字母歌です。その手法は実に単純です。

1. まず角を読む
2. 次に縦と横の辺を読む
3. 斜めに読む
4. じくじく読んで読む
5. 最後に上記のコンビネーションで読む

単純であるから暗号にならないという見解は当てはまりません。手法は簡単であつても今日に至るまでここに書かれている暗号文を理解することは大変難しいことでした。それは弘法大師の信仰のルーツが異国で学んだネストリウス派のキリスト教によって大きく影響を受けているからであり、その信仰心の原点を理解しなくては、「いろは歌」に秘められている旧新約聖書に基づいた暗号文を理解することは到底出来ないからです。

「唯一の神」ヤーウエーに寄り頼む宗教心と、その信仰心の結果得られる神秘的な体験の素晴らしさを説き続けた空海の熱い想いが、この「いろは歌」に折込められているのです。それが今、解き明かされようとしています。

文・中島尚彦

パ正社員募集

音響機器・楽器国内最大の販売店!

職種	業務内容
音響・楽器・家具営業	インターネット・FAX・電話での受注・発注処理及び顧客のフォローアップ業務。外回りや勧誘は一切なし。PC経験者で明るく電話対応出来る人ならOK。商品知識がなくても大丈夫。
WEB・技術スタッフ	WEBチームはホームページ制作とオペレーション管理。ソフト開発はMSUAL, BASIC, SQL, SERVER経験者大歓迎。技術チームは各種音響機器の修理メンテナンス。ラジオ・TVの修理修理の技術経験は必須。
経理・事務スタッフ	総務はカンタンな伝票処理、PCデータ入力、顧客管理、ファイリングが主なる業務。経理スタッフは一般的な経理業務。試算表作成及びPCデータ入力等を負います。
広告・企画スタッフ	各種雑誌広告、WEB広告、メールニュース、通販用カタログ制作。地域新聞の発行も行っています。デザインが好きな人でPageMaker, Photoshop, Illustrator等の経験者大歓迎。
物流・梱包スタッフ	商品の梱包・発送業務。基本的ルールに当たってきちんと業務をこなせる人なら大丈夫。きつい好きな人達ばかり好きな人達大歓迎。女性スタッフも活躍しています。

＜勤務＞月々不問 ＜営業時間＞平日 10:00~19:00 土曜日 12:00~17:00
＜休日＞日曜、祝日、隔週休2日
＜給与＞正社員: 半年俸給、賞与年4回(冬・春・夏・秋)の可能性があります。海外研修制度2回、社内研修(英語・英語・英語)あり

＜月給＞189,000円~500,000円(手当含む)
＜年収＞900万円~1,500万円(経験等による)

新築全館空調設備

①履歴書(写真貼付)
②志願書(自己PR等)
以上は郵送で下記アドレスまでmail。
または郵送して下さい。
job@soundhouse.co.jp

会社概要 創立: 1993年
資本金: 2億7千5百万円
従業員: 54名

〒286-0044 成田市不動ヶ岡1958 (JR京成成田駅より徒歩15分) ※応募される方は必ずホームページをご覧になって下さい。
TEL. 0476-22-9333 中島 尚彦
高坂

http://www.soundhouse.co.jp
http://www.nethouse.co.jp
http://www.furniturehouse.co.jp

国内最大の音響ショップ サウンドハウスがお薦めする今一番話題のデジタルピアノはこれだ!!

1. 国内最低価格返金保証付!
2. 音質とクオリティーが素晴らしい!
3. 成田のショールームで弾ける!
4. 多数のプロがショップする著名店!
5. アフターサービスも万全!

GEM グランドピアノの質と音を求めるピアノ愛好者に愛される為に造られたGRPシリーズ。一度触れるだけで夢が実現します。

KAWAI KAWAI デジタルピアノは従来のアコースティック・ピアノの繊細なニュアンスを忠実に再現するだけでなく、世界最高級のグランド・ピアノの音質、開放弦の反響音、ダンパーが弦をたたく音、鍵盤を離した後の弦振動が弱まって行く感覚までも表現できる。今一番人気のモデルです。

国内メーカーも断然安い!!

KAWAI	ROLAND	YAMAHA
PW1200R 特価121,000円	F90 特価98,800円	P80 特価103,000円
PW1000R 特価189,000円	HP147R 特価114,900円	P120 特価111,700円

JP76 特価49,800円

安すぎる!! この価格でこの機能!!

デジタルグランドピアノ GRP150 特価298,000円

サイズ: 1350W×934H×1102Dmm

88鍵高級デジピの決定版!!

RP60 特価79,800円

RP70 特価99,800円

ただいまショールームにて好評展示中!!

★★★★★★★★世界トップレベルのクオリティを誇り価格は従来の半分以上! スタンダー型型★★★★★★★★

イタリアの伝統とプライドが生んだデジタルピアノの傑作 GENERAL MUSICが日本上陸!!

RAPTOR PLUS 特価12,800円

ギターを買ったらサウンドハウスしかない!!

グローバー・ロックチューナー搭載
3点支持システム採用
2点支持システム採用
6点から選べる
2点・3点・4点・5点・6点・7点・8点・9点・10点・11点・12点・13点・14点・15点・16点・17点・18点・19点・20点・21点・22点・23点・24点・25点・26点・27点・28点・29点・30点・31点・32点・33点・34点・35点・36点・37点・38点・39点・40点・41点・42点・43点・44点・45点・46点・47点・48点・49点・50点・51点・52点・53点・54点・55点・56点・57点・58点・59点・60点・61点・62点・63点・64点・65点・66点・67点・68点・69点・70点・71点・72点・73点・74点・75点・76点・77点・78点・79点・80点・81点・82点・83点・84点・85点・86点・87点・88点・89点・90点・91点・92点・93点・94点・95点・96点・97点・98点・99点・100点・101点・102点・103点・104点・105点・106点・107点・108点・109点・110点・111点・112点・113点・114点・115点・116点・117点・118点・119点・120点・121点・122点・123点・124点・125点・126点・127点・128点・129点・130点・131点・132点・133点・134点・135点・136点・137点・138点・139点・140点・141点・142点・143点・144点・145点・146点・147点・148点・149点・150点・151点・152点・153点・154点・155点・156点・157点・158点・159点・160点・161点・162点・163点・164点・165点・166点・167点・168点・169点・170点・171点・172点・173点・174点・175点・176点・177点・178点・179点・180点・181点・182点・183点・184点・185点・186点・187点・188点・189点・190点・191点・192点・193点・194点・195点・196点・197点・198点・199点・200点・201点・202点・203点・204点・205点・206点・207点・208点・209点・210点・211点・212点・213点・214点・215点・216点・217点・218点・219点・220点・221点・222点・223点・224点・225点・226点・227点・228点・229点・230点・231点・232点・233点・234点・235点・236点・237点・238点・239点・240点・241点・242点・243点・244点・245点・246点・247点・248点・249点・250点・251点・252点・253点・254点・255点・256点・257点・258点・259点・260点・261点・262点・263点・264点・265点・266点・267点・268点・269点・270点・271点・272点・273点・274点・275点・276点・277点・278点・279点・280点・281点・282点・283点・284点・285点・286点・287点・288点・289点・290点・291点・292点・293点・294点・295点・296点・297点・298点・299点・300点・301点・302点・303点・304点・305点・306点・307点・308点・309点・310点・311点・312点・313点・314点・315点・316点・317点・318点・319点・320点・321点・322点・323点・324点・325点・326点・327点・328点・329点・330点・331点・332点・333点・334点・335点・336点・337点・338点・339点・340点・341点・342点・343点・344点・345点・346点・347点・348点・349点・350点・351点・352点・353点・354点・355点・356点・357点・358点・359点・360点・361点・362点・363点・364点・365点・366点・367点・368点・369点・370点・371点・372点・373点・374点・375点・376点・377点・378点・379点・380点・381点・382点・383点・384点・385点・386点・387点・388点・389点・390点・391点・392点・393点・394点・395点・396点・397点・398点・399点・400点・401点・402点・403点・404点・405点・406点・407点・408点・409点・410点・411点・412点・413点・414点・415点・416点・417点・418点・419点・420点・421点・422点・423点・424点・425点・426点・427点・428点・429点・430点・431点・432点・433点・434点・435点・436点・437点・438点・439点・440点・441点・442点・443点・444点・445点・446点・447点・448点・449点・450点・451点・452点・453点・454点・455点・456点・457点・458点・459点・460点・461点・462点・463点・464点・465点・466点・467点・468点・469点・470点・471点・472点・473点・474点・475点・476点・477点・478点・479点・480点・481点・482点・483点・484点・485点・486点・487点・488点・489点・490点・491点・492点・493点・494点・495点・496点・497点・498点・499点・500点・501点・502点・503点・504点・505点・506点・507点・508点・509点・510点・511点・512点・513点・514点・515点・516点・517点・518点・519点・520点・521点・522点・523点・524点・525点・526点・527点・528点・529点・530点・531点・532点・533点・534点・535点・536点・537点・538点・539点・540点・541点・542点・543点・544点・545点・546点・547点・548点・549点・550点・551点・552点・553点・554点・555点・556点・557点・558点・559点・560点・561点・562点・563点・564点・565点・566点・567点・568点・569点・570点・571点・572点・573点・574点・575点・576点・577点・578点・579点・580点・581点・582点・583点・584点・585点・586点・587点・588点・589点・590点・591点・592点・593点・594点・595点・596点・597点・598点・599点・600点・601点・602点・603点・604点・605点・606点・607点・608点・609点・610点・611点・612点・613点・614点・615点・616点・617点・618点・619点・620点・621点・622点・623点・624点・625点・626点・627点・628点・629点・630点・631点・632点・633点・634点・635点・636点・637点・638点・639点・640点・641点・642点・643点・644点・645点・646点・647点・648点・649点・650点・651点・652点・653点・654点・655点・656点・657点・658点・659点・660点・661点・662点・663点・664点・665点・666点・667点・668点・669点・670点・671点・672点・673点・674点・675点・676点・677点・678点・679点・680点・681点・682点・683点・684点・685点・686点・687点・688点・689点・690点・691点・692点・693点・694点・695点・696点・697点・698点・699点・700点・701点・702点・703点・704点・705点・706点・707点・708点・709点・710点・711点・712点・713点・714点・715点・716点・717点・718点・719点・720点・721点・722点・723点・724点・725点・726点・727点・728点・729点・730点・731点・732点・733点・734点・735点・736点・737点・738点・739点・740点・741点・742点・743点・744点・745点・746点・747点・748点・749点・750点・751点・752点・753点・754点・755点・756点・757点・758点・759点・760点・761点・762点・763点・764点・765点・766点・767点・768点・769点・770点・771点・772点・773点・774点・775点・776点・777点・778点・779点・780点・781点・782点・783点・784点・785点・786点・787点・788点・789点・790点・791点・792点・793点・794点・795点・796点・797点・798点・799点・800点・801点・802点・803点・804点・805点・806点・807点・808点・809点・810点・811点・812点・813点・814点・815点・816点・817点・818点・819点・820点・821点・822点・823点・824点・825点・826点・827点・828点・829点・830点・831点・832点・833点・834点・835点・836点・837点・838点・839点・840点・841点・842点・843点・844点・845点・846点・847点・848点・849点・850点・851点・852点・853点・854点・855点・856点・857点・858点・859点・860点・861点・862点・863点・864点・865点・866点・867点・868点・869点・870点・871点・872点・873点・874点・875点・876点・877点・878点・879点・880点・881点・882点・883点・884点・885点・886点・887点・888点・889点・890点・891点・892点・893点・894点・895点・896点・897点・898点・899点・900点・901点・902点・903点・904点・905点・906点・907点・908点・909点・910点・911点・912点・913点・914点・915点・916点・917点・918点・919点・920点・921点・922点・923点・924点・925点・926点・927点・928点・929点・930点・931点・932点・933点・934点・935点・936点・937点・938点・939点・940点・941点・942点・943点・944点・945点・946点・947点・948点・949点・950点・951点・952点・953点・954点・955点・956点・957点・958点・959点・960点・961点・962点・963点・964点・965点・966点・967点・968点・969点・970点・971点・972点・973点・974点・975点・976点・977点・978点・979点・980点・981点・982点・983点・984点・985点・986点・987点・988点・989点・990点・991点・992点・993点・994点・995点・996点・997点・998点・999点・1000点・1001点・1002点・1003点・1004点・1005点・1006点・1007点・1008点・1009点・1010点・1011点・1012点・1013点・1014点・1015点・1016点・1017点・1018点・1019点・1020点・1021点・1022点・1023点・1024点・1025点・1026点・1027点・1028点・1029点・1030点・1031点・1032点・1033点・1034点・1035点・1036点・1037点・1038点・1039点・1040点・1041点・1042点・1043点・1044点・1045点・1046点・1047点・1048点・1049点・1050点・1051点・1052点・1053点・1054点・1055点・1056点・1057点・1058点・1059点・1060点・1061点・1062点・1063点・1064点・1065点・1066点・1067点・1068点・1069点・1070点・1071点・1072点・1073点・1074点・1075点・1076点・1077点・1078点・1079点・1080点・1081点・1082点・1083点・1084点・1085点・1086点・1087点・1088点・1089点・1090点・1091点・1092点・1093点・1094点・1095点・1096点・1097点・1098点・1099点・1100点・1101点・1102点・1103点・1104点・1105点・1106点・1107点・1108点・1109点・1110点・1111点・1112点・1113点・1114点・1115点・1116点・1117点・1118点・1119点・1120点・1121点・1122点・1123点・1124点・1125点・1126点・1127点・1128点・1129点・1130点・1131点・1132点・1133点・1134点・1135点・1136点・1137点・1138点・1139点・1140点・1141点・1142点・1143点・1144点・1145点・1146点・1147点・1148点・1149点・1150点・1151点・1152点・1153点・1154点・1155点・1156点・1157点・1158点・1159点・1160点・1161点・1162点・1163点・1164点・1165点・1166点・1167点・1168点・1169点・1170点・1171点・1172点・1173点・1174点・1175点・1176点・1177点・1178点・1179点・1180点・1181点・1182点・1183点・1184点・1185点・1186点・1187点・1188点・1189点・1190点・1191点・1192点・1193点・1194点・1195点・1196点・1197点・1198点・1199点・1200点・1201点・1202点・1203点・1204点・1205点・1206点・1207点・1208点・1209点・1210点・1211点・1212点・1213点・1214点・1215点・1216点・1217点・1218点・1219点・1220点・1221点・1222点・1223点・1224点・1225点・1226点・1227点・1228点・1229点・1230点・1231点・1232点・1233点・1234点・1235点・1236点・1237点・1238点・1239点・1240点・1241点・1242点・1243点・1244点・1245点・1246点・1247点・1248点・1249点・1250点・1251点・1252点・1253点・1254点・1255点・1256点・1257点・1258点・1259点・1260点・1261点・1262点・1263点・1264点・1265点・1266点・1267点・1268点・1269点・1270点・1271点・1272点・1273点・1274点・1275点・1276点・1277点・1278点・1279点・1280点・1281点・1282点・1283点・1284点・1285点・1286点・1287点・1288点・1289点・1290点・1291点・1292点・1293点・1294点・1295点・1296点・1297点・1298点・1299点・1300点・1301点・1302点・1303点・1304点・1305点・1306点・1307点・1308点・1309点・1310点・1311点・1312点・1313点・1314点・1315点・1316点・1317点・1318点・1319点・1320点・1321点・1322点・1323点・1324点・1325点・1326点・1327点・1328点・1329点・1330点・1331点・1332点・1333点・1334点・1335点・1336点・1337点・1338点・1339点・1340点・1341点・1342点・1343点・1344点・1345点・1346点・1347点・1348点・1349点・1350点・1351点・1352点・1353点・1354点・1355点・1356点・1357点・1358点・1359点・1360点・1361点・1362点・1363点・1364点・1365点・1366点・1367点・1368点・1369点・1370点・1371点・1372点・1373点・1374点・1375点・1376点・1377点・1378点・1379点・1380点・1381点・1382点・1383点・1384点・1385点・1386点・1387点・1388点・1389点・1390点・1391点・1392点・1393点・1394点・1395点・1396点・1397点・1398点・1399点・1400点・1401点・1402点・1403点・1404点・1405点・1406点・1407点・1408点・1409点・1410点・1411点・1412点・1413点・1414点・1415点・1416点・1417点・1418点・1419点・1420点・1421点・1422点・1423点・1424点・1425点・1426点・1427点・1428点・1429点・1430点・1431点・1432点・1433点・1434点・1435点・1436点・1437点・1438点・1439点・1440点・1441点・1442点・1443点・1444点・1445点・1446点・1447点・1448点・1449点・1450点・1451点・1452点・1453点・1454点・1455点・1456点・1457点・1458点・1459点・1460点・1461点・1462点・1463点・1464点・1465点・1466点・1467点・1468点・1469点・1470点・

株式透視

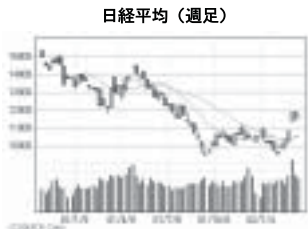
強気に成り過ぎず、
弱気に成り過ぎず

需給面の改善と、企業業績の回復期待の高まりにより、日経平均は2月6日を底にして上昇している。この先は、カラ売り規制に端を発した単なる官製相場なのか、それともファンダメンタルズの改善を織り込んできてのものなのかで、多少見方がかわる。官製相場と見た場合、明確なテーマが無い分腕力で買い上げられる。過去も株価対策が出た後、株価が上昇したケースでもあったことだが、一本調子で買われると反動が起きやすい。また、ファンダメンタルズから買い上がっているとすれば、株価が上昇してひと息ついた場合、過去10年がそうだったように、政策がトーンダウンするリスクがある。ここで、不良債権処理問題などを進めれば、さらなる上昇も読めるようになるが、“手綱が緩んだ”場合、本年度の相場の上値は限定されたものになるだろう。これまで、低迷していた株価が、問題解決を促す役目を果たしてきたが、株価が堅調に推移することが、皮肉にも将来に対する不安を増幅することになりかねない。

米国の景気回復期待入りと合わせて、国内でも在庫調整が進展してきたことによる景気循環的な効果から、景気観測は次第に明るさを取り戻しつつある。政策次第では今度こそ本当の上昇相場に入れるかもしれない。政策への失望が先送りされたのではなく、政策期待が先送りされたと思いたい

＜過去の推奨銘柄のその後＞

月	推奨銘柄	推奨日寄付	その後の高値	その後の安値	3/22終値	方針
1月号	日商岩井	71円	97円	65円	88円	利食い
2月号	アイホン	1300円	1440円	1168円	1400円	半分利食いも
3月号	タカラ	800円	928円	790円	882円	決算発表待ち



＜推奨銘柄＞1951 協和エクシオ

全般上げている中、出遅れが顕著なセクターに電気通信工事業社がある。その中で、NTT工事など電気通信工事で規模2位の、協和エクシオをとりあげる。02/3期ドコモ向け次世代携帯電話工事が本格化。一般企業向け工事も堅調、売上高は増収予想。NTT工事後退は想定通り。グループ再編効果が発現し、最終利益は連年ともに増益予想。光ファイバー、ADSL、CATVなど高速ネット回線工事に引き続き注力。商況次第で人員削減など追加リストアップ検討も。ダイオキシンなど有害物の処理装置分野にも注力している。02年度もNTT東西が一段と設備投資を削減する方向で環境は悪いが、それはすでに株価に織り込まれていると思われる。00/10には1466円の高値も。株価 3月22日終値 670円 目標 900円 ロスカット 600円 (3月22日 記)



関東財務局長第937号(成田市在住)
エヌ・オー・ティー投資顧問 鈴木晃一
銘柄相談等、お問合せ大歓迎します。
TEL/FAX 0476-23-1077

老化を防ぐ最先端医療

Welcome to anti-aging City of Narita!

Dr. 米井のアンチエイジング講座

6

第6回 抗加齢プログラム

その2 運動療法ガイドライン②

運動について大きな誤解をしている人がいます。例えば、スポーツクラブで20分間、トレッドミルでジョギングをしたと仮定します。「あなたの消費したエネルギーは30カロリーです」という表示を見て、多くの方はその数字が予想外に少ないのに驚き「20分走ってもたった30カロリーじゃジョウス一杯より少ないじゃないか。これじゃあ運動しても無駄なんじゃないの」と、運動療法をあきらめてしまった人もいるでしょう。それが大きな誤解なのです。短い運動時間でエネルギー消費が少なかったとしても、運動以外の時間の基礎エネルギー消費量は明らかに上昇します。それが抗加齢医学における運動の効果です。それでは前回の続きに入りましょう。

「運動療法」その2: 心血管運動

現在、最も一般的に行われている運動が心血管運動です。ウォーキング、サイクリング、水泳、エアロビクスなど持続的に行うことにより心拍数が増える心血管運動は以下のような好ましい効果が期待できます。

効果①: 体脂肪を減らす エアロビクスなどの有酸素運動によって体に蓄積された炭水化物と脂肪がエネルギーとして燃焼消費されます。運動が長時間であればあるほど、激しければ激しいほど、燃焼されるカロリー量は多くなります。

効果②: 心臓発作のリスクを減少させる 血中のインスリン濃度が高くなると、それ自体がもつ「酸化作用」によってアテローム性動脈硬化症にかかるリスクが高まります。心血管運動はインスリンの血中レベルを下げ、心臓発作を起こすリスクを下げるのです。

効果③: 心機能を向上させる 心臓の機能がよくなれば、血圧が下がって脳卒中を起こすリスクも少なくなり心臓や血管に関する病気の予防にも役立ちます。アメリカ心臓病学会は、最低20分間の心血管運動を少なくとも週3日の割合で継続的に行うことを強く推奨しています。

効果④: 成長ホルモンレベルを高める 1991年に行われたW.クレマー博士たちの調査によれば、適度もしくは激しい心血管運動がヒト成長ホルモン(hGH)レベルを140~266%も増加させることが証明されています。これは、一度減少したホルモン分泌が心血管運動によってもとにもどることを示唆しています。

効果⑤: 睡眠の質を改善する 1997年に行われたスタンフォード大学、エモリー大学、及びオクラホマ大学の共同研究の結果、有酸素運動を週4回行うことにより4ヶ月後には眠りに入るまでの時間が短縮できたことが報告されています。また、こうした運動を続けた人々は、一般の人々に比べて睡眠時間が約1時間増えたことも確かめられています。

「運動療法その3」: 柔軟体操

ここでの柔軟性とは「体の関節部分をどれほど自由に動かせるか」と定義します。適切な姿勢をとるためにも年をとってからも体の関節を自由に動かすためにも柔軟体操がたいへん重要になります。また、体が柔軟であることはストレスの軽減、腰痛の緩和、ケガの減少にも貢献し、ストレス耐性も高くなります。単純に筋肉を使用するだけでも屈伸運動にはなりますが、柔軟な体を作るためには、インストラクターの指導のもとに本格的なストレッチプログラムを週3日〜毎日行うことをお勧めします。柔軟体操には次のような効果が期待できます。

効果①: 柔軟性を高め関節をやわらかくする 体を柔軟にすることで、ほとんどの腰痛はよくなります。特に、股関節と膝関節の屈筋群を柔軟にすることがポイントです。また、関節を柔軟にして曲がる範囲を小さくしないことで、正しい姿勢を維持することができま

効果②: ストレスを軽減する 元体操コーチ「柔軟性の科学」の著者でもあるマイケル・J・オルター氏は「ストレッチ運動の利点の一つは、ストレスが軽減されることである。生理学的見地から言えば、弛緩とは筋肉の緊張がほぐれた状態であり、その緊張によってエネルギーは浪費される。筋肉を収縮させることが筋肉をリラックスさせることよりはるかに努力を要するからである。実際に体験してみれば、筋肉をリラックスさせた状態にいる方が疲労や筋肉痛を生じにくいことがよく分かるだろう」と言っています。

効果③: 腰痛を緩和する 腰痛の原因の一つに股関節屈曲筋の短縮と硬直があげられていますが、ストレッチ運動でこうした「筋肉をよく伸ばすことにより、腰痛が緩和される」という考え方は医学的にも正しいと言えます。

著者プロフィール: 米井 嘉一(よない よしかず)

1958年東京生まれ。慶應義塾大学医学部卒。現在、日本鋼管病院内科・人間ドック脳ドック室長、日本抗加齢医学研究会事務局、(株)サウンドハウス産業医、CENEGENICS® 顧問。Anti-Aging Medicine (抗加齢医学) の伝道師としてテレビ、ラジオ、雑誌等で活動中

日本抗加齢医学研究会HP: <http://www.a3mj.com>

今『週刊文春』で話題沸騰!

アンチエイジング、若返り療法の国内第一人者、
Dr. 米井が悪徳「若返りホルモン療法」を告発!
真のアンチエイジングとは何かを成田で初公開!

アンチ・エイジングの時代

米井嘉一
講演会

〜 120歳まで元気に生きる 〜



講師: 米井嘉一

抗加齢医学と医師の役割

抗加齢 (アンチ・エイジング) 医学は「健康と若さを保ちながら齢をとるための科学」です。医師は、これらの医学的手法を総動員して、人々の人生をより充実して活力あるものへと導くためのガイド、そして良きパートナーとなることを目指します。

老化の徴候、 自分の弱点を 早くみつつけよう

歳のとりかたは人それぞれ、弱点も人それぞれです。百歳で元気に暮らしている人たちを調べてみると、からだ全体が均質に老化していて、弱点が非常に少ないことがわかっています。人間ドック「老化度判定ドック」を受けましょう。痴呆(ボケ)、精力低下、骨粗しょう症、生活習慣病(肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症・動脈硬化)の徴候を早くみつつけて、進行を食い止めましょう。弱点を早くみつつけて、予防しないと、それが命取りになってしまいます。アンチ・エイジングの大切な考え方です。

基本療法

1. 食事療法「よく噛んで、楽しく、おいしく食べる。サプリメントも使いよう」
2. 運動療法「散歩はもちろん、柔軟体操、筋肉トレーニングもお忘れなく」
3. 精神療法「病は気から、老化も気から、気分はいつでも芸術家」
4. 美容療法「いくつになってもエステ、コスメ、おしゃれ」
5. サプリメント療法・薬物療法

アンチ・ エイジングの 時代

私たちは何をすべきでしょうか? 抗加齢医学の恩恵を受けて、新たに生まれた人生の日々は「1番良いこと」をやって過ごしましょう。もし「1番良いこと」ができないのなら、「2番目に良いこと」を実践しましょう。あきらめてはいけません。カラダも心も健康であれば高齢化社会など、怖れることはないのです。

米井嘉一プロフィール

米井嘉一(よない よしかず)
医師・医学博士。1958年東京生まれ。現在、日本鋼管病院内科・人間ドック脳ドック室長、日本抗加齢医学研究会事務局、(株)サウンドハウス産業医、CENEGENICS® 顧問。Anti-Aging Medicine (抗加齢医学) の伝道師としてテレビ、ラジオ、雑誌等で活躍中。

所属学会: 日本内科学会(認定医)
日本消化器病学会(評議員)
日本肝臓学会(評議員)
日本消化器内視鏡学会(認定医)
日本抗加齢医学研究会(事務局長)
日本音楽療法学会(会員)
米国抗加齢医学会(認定医)

著作:
2000年 健康意識啓発プログラム「ヘルスモチベーション・システムズ」(株)イタリアシステムズ
2001年「陰陽五行学に基づく癒しの音楽」(廣済堂出版)
「抗加齢医学の基礎」(イタリアシステムズ)
「脳が老化する人、しない人」(廣済堂出版)

成田市国際文化会館小ホール 入場無料

日本鋼管病院 内科・人間ドック脳ドック室長
日本抗加齢医学研究会 事務局長 米井嘉一

平成14年4月27日(土)
時間/17:30開場 18:00開演

お問合せ/0476-24-6777 ネットハウス