

ゆうかり放送委員会提供

ゆうかりに乾杯

第73放送の概要 (2013年11月30日放送)

パーソナリティ

さくら (安本久美子)
タロウ (佃 由晃)
なか (中嶋邦弘)

コアラさんの地域瓦版

かりん (妹尾優香)
アコ (三木文子)



ミキサー

門ちゃん (門田成延)
いっちゃん (一ノ瀬悟)

相談役

わだかん (和田幹司)

会計

小山俊則

(CM) JR兵庫駅前の「神戸ルミナスホテル」, 抜群のロケーション、最新の設備と最高のおもてなし、ビジネス、観光の快適な拠点として皆様のお越しをお待ちしております。1階コローレではおいしいコーヒーや紅茶、おいしいランチやお食事なども楽しめます。今日は「神戸ルミナスホテル」様 (TEL:078-511-7700) のご協力を頂きました。

1. オープニング

今年も残り1カ月になりましたが、12月に入ると来年1月17日に新長田駅前で行われる、追悼行事のためのろうそく作りなどの準備が始まります。近所の小中学校などの子供さんたちに作って頂きます。日本の魅力を海外に発信するためのクールジャパンのプロジェクトが始まっています。但馬、丹後など近畿のスイーツを作っている所を訪問し、野菜からスイーツができないかなどを見い出そうというものです。

2. ゲストコーナー (1) ベリーダンス講師 山中瞳さん

ゲスト山中さんの応援団は、高田有香さん、七海ちゃん、木曾若葉さん、葵ちゃん、戸澤直美さん、千明ちゃんです。山中さんは、結婚後新長田に住んでいる。それまでは西宮在住で、高一の時、震災で自宅は全壊、筆筥が人形と一緒に降ってきて下敷きになったが無傷で、ご家族も全員無事だった。地域の小学校の体育館の避難所で半年間過ごし、抽選で仮設に2年間ほど住んだ後、一般住宅を見つけて移った。今でも震災を思い出すのは大きな雑音、爆音で、余震を思い出すので怖い。

母親の影響でクラシックからロックまで海外の音楽が好きで、ベリーダンスに使われるような激しい曲にはまってしまった。今でも好きな曲は、プロモーションビデオを見て、ベリーダンスを踊りながら歌っているコロンビアの歌姫シャキーラの曲です。女性的美しさがあり、憧れで、思い入れが強い歌手です。ベリーダンスの腰の動き、妖艶な動き、これが出来ればきっときれいな女性になれると思った。また太鼓の音が入っているのが血が騒いだ。当時は家大好き、パソコン大好き、体も硬いし、踊るようになるとは思っていなかった。学生時代の部活は水泳部で、体を動かすのは好きだった。

友人に自分の趣味を話していると、仕事場の後輩が三宮にベリーダンスの教室を見つけてくれた。行った途端にまさしくこれだと思い、体験レッスン無しで始めた。先生も情熱を秘めて飛び込んできたこ

の子は何だとびっくりしていた。ただその雰囲気のある場にずっといたいと言う気持ちだった。ベリーダンスはなにという時代に、先生もどん引きするくらいの情熱に驚いたたようだ。親も、いつも変なことを言い出す子とっているので応援してくれた。

ベリーダンスのルーツは、エジプト、トルコなど中近東の踊りです。踊りは大きく分けると4種類あり、エジプト、トルコ、アメリカ、ジブシーです。盆踊りと同じで土地の踊りがあり、エジプトと言っても、街中、海側、山側では踊りが異なり、種類が非常に多い。イスラム圏になるので、街中では自由であるが田舎に行くと、今でも宗教を大事にしている地域では、肌の露出を控えた踊りで雰囲気が全く変わってくる。

最初に習った先生は日本人で、エジプトとアメリカ式のダンスであった。日本ではエジプト式が多いが、山中さんは自由の国アメリカ式が好きである。色んな踊りの良いところを取り入れているためである。女性的で優美な動きをするが、女性が強いアメリカは、筋肉がちりが特徴です。ネットがない時代に、アメリカからみたベリーダンスを表現したものと思う。衣装はエジプト、トルコと違い、真黒な衣装でアンティークなコインを一杯ぶら下げ、鎧のような重たい衣装で踊ることもある。ヨガの滑らかな動き、ヒップホップのポップな感じなどをとりこんで融合させて行くのが特徴です。アメリカで活躍しているアラブ圏の人が多くその理由であると思う。

3. ミュージックコーナ：江利チエミさん「シシカバブ」

山中瞳さんの大好きなトルコからの流れをくんだ曲です。

4. ゲストコーナ（2）

山中さんは「hitomiya berrydance」と言うベリーダンス教室を開いている。ベリーダンスのベリーは、元々トルコ語のベゴ（臍）からきており、基本動作としては臍を動かすのは難しいので、まず骨盤を動かす。骨盤を動かすには膝を曲げ、能のように中腰になり、重心をかかどに乗せ、裸足で地面を握る。よく似ているフラダンスとの違いは、へその下の力を入れるところの骨盤をまっすぐにするのがベリーダンスです。フラダンスはお尻が少し反った状態で、重心がつま先寄り、体への影響は、腰がフラットであるため腰痛予防になり、腹筋でへそを動かすので背筋も良くなり健康に良い。体幹トレーニングは、体の中心から立たずに斜めになっていると体が歪むので、体の中心を鍛えるトレーニングです。通常のトレーニングではお腹の外側の筋肉が発達するが、内部が鍛えられる動きを訓練するものです。基礎をきっちりトレーニングしていないと、体がぐじゃぐじゃになり美しく踊れない。骨盤を回すので歪みもなくなり、リンパの流れも良くなり下腹ぽっこりも消える。

ベリーダンスに使う楽器としては、アラブの太鼓で鼓によく似た小脇に抱え膝の上で叩くダラブッカ、タンバリンの滅茶苦茶大きいもの、フィンガーシンバル、琵琶のルーツになっているウッド、インドぽい感じになるシタール、エジプト式の特種なラッパでチャルメラ屋のラッパに似たミズマールなどがある。



ダラブッカ



シタール



ウッド



ミズマール

ベリーダンスの衣装は、試着して購入できる店は東京にしかないの、一般の人はネット購入をしている。hitomiya berrydance では、山中さんが長年の研究を重ね裁縫部を作り、自分でデザインして縫って飾りも付け、体にフィットした楽に動ける衣装を作っている。生徒にも出来る限り自分で作るよう指導している。ダンスで使う小道具としては、エジプトの古典の踊りでステッキを使っている。男性の場合はほおきのように大きくて太いものを2本使っている。ステッキは元々アラブの道路が整備されていない地域で、子供たちが拾った木の棒を振り回して、ガラガラヘビを追い払っていたことが、遊びにも使われるようになったという説がある。その他フィンガーシンバル、タンバリン、イシスウイング（右写真参照）、ベール（布）、剣など数多くの小道具が使われている。



hitomiya berrydance の教室は、三宮から姫路の間のスタジオやカルチャーセンターで、子供から大人まで楽しめるように、2歳から小学校までのキッズクラス、子供連れOKのmamaクラス、大人のレベル分けした一般クラス、体幹トレーニングを生かした年齢に関係のない健康体操があります。FMわいわいの近くでは、神戸市立地域人材支援センターで行われている。当初健康体操という名前も内容がハードなため燃焼体操に名前が変わった。生徒さんの年齢層は、健康体操は30代から80代、みなさん自宅でもトレーニングされているようです。体が柔らかくなると転倒などのリスクも減る。山中さんは体が360度回転するが、ベリーダンス以外でも趣味でサルサ、ヒップホップ、クラシックバレエをしていることもあり、30歳を超えてからトレーニングを受けて、3日で出来るようになった。

教室の発表場所は、地域の商店街などのお祭り、鉄人前の神戸まつり、企業から依頼、ボランティアで老人ホームなどの福祉施設訪問などである。老人施設に行った時、初めは戸惑っていたが、アラブの音楽特にみんながよく知っているシシカバブのような曲を聞くと、最後にはノリノリで楽しんでくれた。教室の生徒さんは100名を越えている。高齢者の方は最初は勇気を振り絞って来たと言われる。Tシャツ、ジャージの人が、出演が決まると気合で華やかな衣装でイキイキと踊っている。体の中からきれいになって激変している。レッスンを続けていると鏡に向かうことが多くなり、変化を実感し露出したくなっていく。年をとると出さない美しさもあり、ロングドレスで踊る方も多く、お腹はあえて出さなくてもよい。

ベリーダンスの良いところは、骨盤（丹田：たんでん）周りを動かすので、骨盤がきれいになり背筋が良くなり、リンパの流れが良くなり、ダイエット効果があり、子宮近辺を良く動かすので生理不順が改善、尿漏れの改善などの効果がある。また自分も生徒さんも超安産で出産できている。産前産後の運動にも最適である。

三宮のスタジオであるサルード神戸では、被災者に少しでも助けになればと思い、サルサを勧めてい

るが、サポーターとしてチャリティイベントでサルサを踊り、あしなが育英基金に寄金している。ベリーダンスでは拍手の代わりに「レレレコール」をすることになっている。



5. なかちゃんのすべった話、すべらない話：兵庫県の防災教育はどうなっているか

- (1) 県は、阪神淡路大震災の教訓を活かし語り継ぎ、“命を守りきずなを育む”「兵庫の防災教育」を進めてきました。小中学校用と高校用の防災教育副読本や、学校単位での災害対応マニュアルなどです。
- (2) でも、大震災から18年たち、震災を経験した子どもたちが高校卒業で風化がしないか、また、2年前の東日本大震災での津波避難行動など新たな課題が起きてきました。それで、2年前から、防災教育副読本『明日に生きる』を改訂し、各学校のマニュアル作成の手引きとなる「学校防災マニュアル」も大幅に見直しました。そして、今年度なら全公立校で本格的に活用されています。
- (3) 副読本の改訂版では、①災害について知る、②自分の身は自分で守る、③共に生きる、④公の助けを得る、⑤心をケアする、⑥生き方を考える、の6つを共通の柱に、災害に関する基本的な知識に加えて、子どもたちが主体的に安全を確保する姿勢を発達段階に応じて育みます。また、大震災以降に県内で発生した水害（豊岡や佐用など）も追加して、地域の災害特性に応じた備えが必要としています。
- (4) 小学校では、他の教科と関連して、気象を学ぶ時には水害を、水泳の時間では、服を着たまま水に落ちたら泳がずに浮いて助けを待つとか。中学・高校では、保健体育の時間などに防災訓練の事

前事後学習。

- (5) 柱の1つ、「自分の身は自分で守る」では、中学生用では、屋内や屋外、地下街などの場面を設定した地震発生時の具体的な行動、高校生用では、南海トラフ巨大地震や山崎断層地震の設定で、自らの命を守るためにどう行動するかをシミュレーションします。また、ボランティア活動など地域の人たちとの助け合いの取り組みも紹介しています。
- (6) 「学校防災マニュアル」の改訂は、津波からの避難行動や、災害時の児童生徒の保護者への引き渡し、学校施設が避難所になる際の協力体制のあり方にも対応しています。津波からの避難行動では、津波警報等の情報の素早い収集と、警報等に対応できる体制の構築、複数の避難場所・避難経路の設定などが追加されました。また、停電等で保護者と連絡できなくても引き渡しのルールを設定し、保護者に事前周知徹底することが重要で、学校が地域や市町の防災担当者と連携して防災体制を共有できるようにしておくことも強調されています。
- (7) このように、東日本大震災で浮き彫りになった新たな課題を織り込んで防災教育が進められています。しかるに、大人たちも勉強しているでしょうか。「釜石の奇跡」のように防災教育を受けた子どもたちに救われるようなことではなく、大人たちも率先して防災の勉強と訓練に励まなければなりませんね。

6. 地域瓦版

12月1日は第34回くつつこ祭りが、9時～16時まで鉄人広場で開催されます。神戸ルミナリエが12月5日～16日まで12日間開催されます。2013年作品テーマは「光の記憶」、作者のメッセージは、「忘れることのできないあの日。神戸に輝く光の星空は、かけがえない記憶のかけら。ぬぐいされない悲しみと未来への希望が、今も混在している。光は、記憶そのものだ。」です。

ゆうかりに乾杯の過去の放送音声と文書化した放送概要は、下記URLで視聴いただけます。

<http://yukari.hyogo.jp/>