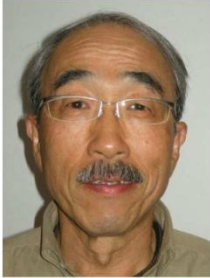


## 塾生による

### リレー・エッセイ(5)



## 私の健康法



横山 嘉和  
(健塾1期生)

現在の私の健康法は、自転車に乗ることによって健康づくりをする「バイコロピクス」である。健康づくりのために自転車は！と考える人は少数派だと思うが、実は、肥満防止、成人病対策、スタミナ増強、精神衛生等と、健康全体に効果がある。自転車に乗ることは、酸素消費量、カロリー消費量の多い大腿四頭筋や他の足腰の大きな筋肉を動かし続けることで、健康への期待も高まる。しかし、その効果

を期待するには乗り方に少し注意が必要であり、軽く息が弾心程度(心拍数120回/分程度)の速度で漕ぎ続けることが重要である。

また、自転車に乗る姿勢が大切で、いわゆるモンキースタイルはダメで、ハンドルとサドルの位置やサドルの高さを調整し、多少前傾姿勢で、足は一番踏み込んだ時に170度ぐらいに伸びるようにすれば、漕ぎやすく見た目も美しい走りのスタイルとなるはずである。

今年5月オランダに行ったが、さすが自転車の国アムステルダム市内の道路は歩道と自転車道が並行して整備され、キッチリと区分されて、多数の自転車がかなりのスピードで整然と走っていた。駐輪場に停められた自転車はどれも黒っぽく、決して新しくはなかったが、乗っている老人・子供も、フォームが格好よく、前傾姿勢で颯爽と走っていた。

岡山は平野が広く、自転車には適した所である。最近、自転車数は増加しており、良い傾向であると思うが、無灯火や携帯メールをしながらの走行、横一列走行など、特に小・中高生のマナーの悪いのが残念である。

さて、ガソリン1q燃焼で、CO2を2.3kg排出する。私の会社では、「サイクル同好会」メンバー18名で、自転車での走行距離を毎日記録している。私の8月走行距離は370kmだったので、車の燃費10km/qとしてCO2排出を85kg抑えたことになる。

今後も、健康管理と合わせエコの観点からも「バイコロピクス」に取り組みたいと考えている。

皆さん方も、是非挑戦を！



バイコロピクス実践中

## 熙連会主催

### 恒例のバーベキュー大会

10月30日(土)



柔らかいお肉が焼けたよう！

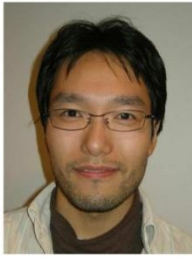
熙連会(連塾・健塾同窓会)主催のバーベキュー大会が、10月例会の後、開催されました。塾生から、猪肉、ピーマン、黄ニラ、お漬物などの差し入れもあり皆さん方は舌鼓を打ちながら歓談を楽しみました。

## 塾生ニュース



### 連塾生の水野さんが岡山県教員採用試験に現役で見事合格！の快挙！

連塾6期生の水野さん(環太平洋大学4年)が、今夏の県教員採用試験の難関を突破し、見事現役での合格を果たされました。来春より、岡山県立高等学校の英語教員として大きく羽ばたかれます。塾生としても、若手のリーダーとして、さらなるご活躍を心よりお祈りしています。誠にありがとうございました！



水野 純次  
(連塾6期生)

## 事務局から

第2回地域創生フォーラムが近づきました。このイベントは本塾の年間を通した最も重要な活動です。まず第一に、会員全員が勢揃いすることが大切です。次に、会員以外の方々とあに多く交流を図れるかです。その上で、内容の充実があります。今年度のシンポジウムのテーマは、「新しい公共づくりによる地域創生」です。つまり行政による公共づくりではなく「地域住民による公共づくり」という点で「新しい」のです。ただし、その地域住民には、公的存在である認識が必要です。本塾の「人づくり」は、まさにその認識づくりであったことは明白です。来たる12月19日(日)の第2回地域創生フォーラムを全塾生の力を結集し、必ず成功させましょう！  
(連塾1期生 尾藤 寿実)

## 編集後記

\* 第5号を発行しました

灼熱の夏を終えたかと思うと、秋は短く、一気に冬の寒さがやって来ました。連塾ニュースもお陰様で第5号を刊行できました。今号では、8月に、連塾の中の一つの活動である「英語教育一貫カリキュラム開発研究会」が主催した「一日留学体験 in おもちゃ王国」を2・3面に特集しました。連塾も創設6周年の折り返し地点を過ぎ、様々な活動が充実・進化して来ています。次号も、また新たな躍進を期待しています。  
(連塾1期生・角田みどり、田口琢磨)

特定非営利活動法人(NPO法人)

# 連塾ニュース

第5号

平成22年11月30日発行

(所在地：〒700-0015 岡山市北区京山1-2-21  
☎086-251-4615)

編集担当  
角田みどり・田口琢磨



## 第2回地域創生フォーラムに向けて

理事長 松畑 熙

昨年の第1回フォーラムは、それまでの5年間の歩みの総括として公表し、新たな発展を誓い合っ

て成功裏に終わることができました。本年は、更なる充実発展を期して、第2回地域創生フォーラムを開催すべく、実行委員会を中心に準備が着実に進められていて嬉しく思っています。

今回のテーマは、「新しい公共」づくりによる地域創生です。「新しい公共」とは、今までの「公共=官」ではなく、公共を皆で担うことです。すなわち人を支えるという役割を、「官」と言われる人たちだけではなく、NPOなどの市民団体



近々『連語』を生きる！  
を出版します！



## 「地産地消で人も地域も元気に！」



10月30日(土)の連塾・健塾合同研修会では、外部講師として「野菜ソムリエ」の資格を持たれる江草聡美先生をお迎えし、「地産地消で人も地域も元気に！」と題しての講演をしていただきました。先生は、また「シニアベジタブル & フルーツマイスター」という肩書も持っておられます。「野菜ソムリエ」というのは、「野菜と果物の魅力を伝える人」という意味です。始めに、ベジタブル・コミュニケーションに関して、今なぜ食品の価値を伝えなければならぬかを①流通経路の複雑さ(価値の断絶)②売り場を拠点とした情報発信の衰退(価値の浮遊)③生活者のライフスタイルの変化(価値の欠落)の3つの観点から話されました。



野菜ソムリエ  
江草 聡美先生

続いて、ご自身が山陽放送のアナウンサー時代に重症のアレルギーを患われたことから、退社せざるを得なくなったことを契機に、徹底的に衣食住の見

直しを図り、五大アレルギー断ちに取り組まれたこと、そして見事、親子でアトピー症状を克服された経緯は、胸に迫るものがありました。ご結婚後、シアトル在住の際、出逢ったアメリカン・ドクターから野菜・果物について触発されたそうです。

次に、「地産地消」については、①美味しさ②環境③食料自給率④食育の面から話されました。当日は、「百楽塾」主宰の景山詳弘(岡山大学名誉教授)先生がご参加くださり、貴重なご助言をいただきました。

江草先生は、最近、小学校に出向かれ、食育の出前講座にも取り組んでおられるそうです。今後の益々のご活躍を心よりお祈りしております。



「地産地消」を熱く語られました



# NP0法人連塾（英語教育一貫カリキュラム開発研究会）主催 「一日留学体験 in おもちゃ王国」大成功！



期日：平成22年9月12日(日)  
会場：玉野市おもちゃ王国

## 子ども達の英会話能力の向上と 国際理解・多文化共生を目指して 英語が使える場づくり...「一日留学体験」

国際化・情報化が加速する世界の中で、日本人が国際舞台で活躍するためには、高い英会話能力を身につけることが必須となっています。日本の英語教育の現状として、特に小学生からの英語教育は、お隣の韓国・中国に大きく差をつけられています。来年度から、小学校高学年に“外国語活動”（実質は英語活動）が本格的に導入されますが、それらを背景に、連塾の活動の一つである「英語教育一貫カリキュラム開発研究会」では、キッズからシニアまでの英語学習を生涯学習として一連のものとして捉え、それぞれが円滑な接続をするための一貫したカリキュラムの研究開発を行っています。

研究の一つの形として、韓国のイングリッシュ・ヴィレッジをお手本として、昨年は「イングリッシュ・スクウェア in おもちゃ王国」を開催し、子どもたちに「英語が使える場」を提供しました。今年度は、岡山山山ライオンズクラブ（宮重美里会長）との共催が実り、さらにバージョン・アップした「一日留学体験 in おもちゃ王国」開催を目指して、本年1月より企画を練って実現にこぎ着けました。

当日は、松畑塾長の「晴れ男」効果があり、晴天に恵まれました。午前・午後を通して、193名の子どもたちと、付添の保護者の方も多数ご参加いただきました。

おもちゃ王国の一番奥手にあるイベントホールに入ると、まずイミグレーション（入国手続き）を行い、渡されたパスポートに必要事項を英語で記入します。次に、留学体験で使う簡単な英会話を学んだ後、好きなコーナーに行って英語で話す楽しさを味わいました。



## フード・コートにて

おもちゃ王国の中心部に位置するフード・コートでは、世界の9ヶ国（内モンゴルを含む10地域）のブースを設置しました。各ブースに置かれたテーブルには、その国の特産物や遊び道具、風物写真などを展示しました。

イベント・ホールで、様々な英語体験をした子どもたちは、こちらの国際交流コーナーでは、外国の皆さんと英語であいさつを交わし、いくつかの質問をしたり、受けたりしながら、英語を使うことを楽しみます。まさに、外国へ出かけなくても、一日で留学体験ができるというものです。フィリピンのバンブーダンスやアボリジニの絵画体験もあり、大いに盛り上がりました。アンケート結果も大好評でした。



## ついに、旧山陽道の東ゴールに到達した 「第9回旧山陽道歩く会」 10月23日(日)

「第9回旧山陽道を歩く会」は去る10月23日(日)に約40人のご参加をいただき開催しました。旧山陽道は片上から三石方向に向かうのですが、今回は史跡の内容と紅葉の時期を考慮して旧山陽道を途中から逸れて閑谷学校を訪れることとし、JR赤穂線「備前片上駅」から閑谷学校経由でJR山陽本線「備前吉永駅」までの約10キロ（ご案内では約8キロ）のコースとなりました。

前回に引き続き備前市観光ボランティアのガイドさんに同行いただき曇り空の片上駅をスタート、しばらく国道2号を歩いた後、北に入り、一本松観音堂など見ながら伊里中の集落を抜け、川沿いに北上。途中、場所は記載



舟木 信行 (連塾3期生)

に残る約300年前に閑谷学校の瓦を焼いた釜跡を見学。山陽自動車道をくぐり、やがて4分の3が埋まる石門を横目に閑谷学校に到着。昼食後、雨が降り始めた中、約半数の人が閑谷学校内へ。紅葉で有名な2本の楷の木は色づき始めた程度でしたが、雨に濡れた建物や石垣などは、晴れた日とは異なった趣を醸し、歴史を一層感じさせました。午後は雨が本降りになり、吉永駅に一目散となりましたが、けが人など無く無事終了。ご参加のみなさん、大変お疲れ様でした。

個人的には皆勤賞ではなく残念ですが、第1回目に家族全員で参加した時の参加バッジは残っています。奉還町を起点に西は福山市神辺へ、そして東は吉永まで歩を進めました。三石から兵庫県へはコースの関係で実施を見送り、旧山陽道としては終了とします。ただし、会は存続し、別の旧街道を探索しようとコースを検討中、今後も楽しみです。

ガイドさんの説明を聞いて、史跡を眺める一行