

皆野・長瀨ロータリークラブ

週報

◇例会日 第1・第2木曜日 12:30~13:30 第3・第4木曜日のいずれか 18:30~19:30
◇例会場 長瀨レクリエーションホテル 養浩亭
◇事務所 〒369-1305 秩父郡長瀨町長瀨1446 養浩亭内
Tel:0494-66-4134 / Fax:0494-66-4134 e-mail:minanaga@chichibu.ne.jp



IMAGINE ROTARY

イマジン
ロータリー

第1623回例会 令和5年6月29日(木)

【会長の時間】

畝 徳治

私の年度最後になります。親睦例会という事で、私の趣味に關しての話です。あくまで文章そのものは安田さんの書いた文章ですが、内容については私も同感だという事で、自分自身と同じだなと思っているので、紹介させて頂きます。全体としての話は謡の稽古は集中力も養いますという事で、集中力を養うためには良い方法なのではないかという意見です。読ませて頂きます。



私は何かをしていて気が散ると、その作業を中断して15くらい謡を謡います。すると、また先ほどの作業に集中することができます。これは呼吸の力です。

瞑想には必ずといっていいほど呼吸法がつきものですが、ルールに従って呼吸しながら「集中しよう、集中しよう」と思えば思うほど邪念や思念が去来して、むしろ余計に心が乱れるということがあります。それは抽象的な集中をしようとしているからです。

禅では、たとえば呼吸を数えるということをやすがにします。謡の稽古では詞章や節をやすがとし、それを丁寧になぞって謡うことによって、自然に集中するようになっていくので、これは文字をなぞることによって心を落ち着かせる写経に似ているかもしれません。イヤなことがあると大きな声を出したくなります。とはいえ大人になってそんなじょそこらで「わー」なんてやったら変な人だと思われかねません。

そんなときにお腹の底から大きな声で謡を謡うとウソのようにすっきりします。深い呼吸で謡う謡はストレス発散に最適なものです。深い呼吸で大きな声を出すことは、横隔膜の活性化につながり健康になるだけでなく、ストレス軽減にも関係します。体調が悪いときは呼吸が浅くなっている場合があるくらいです。

覚悟をすることを「腹を決める」とか「腹をくくる」などといいます。ほんの少し前までの日本人にとって、心は腹にあるイメージでした。瞬間的な感情やこころ変わる事柄ではなく、「腹を割って話す」「腹を据える」というように、腹は、強い意思や決断を貯めておく場所で、「思い」や感動と結びついており、「頭にある心」と「腹にある心」は違うものだったのです。

その腹から声を発する謡は、ただのストレス発散に留まらない、まさに腹を据えるためのものでした。

【幹事報告】

山田 利明



秩父音頭祭りご協賛のお願いがきています。



謡曲「熊野」

畝 徳治会長

熊野という曲ですが、今日で最後になります。話としては前々回の続きになります。最後の段落ですが、シテとワキが話し合いをしています。地が謡う所は全部熊野の気持ちを謡っています

シテ詞「妾お酌に参り候べし
ワキ詞「いかに熊野一さし舞ひ候へ
地「深き情を。人や知る 中ノ舞)
シテ詞「のうのう俄に村雨の志て花の散り候ふはいかに
ワキ詞「げにげに村雨のふり来つて花を散らし候ふよ
シテ「あら心なの村雨やな春雨の
地「降るはなみだか、ふるは涙か桜花。散るを惜まぬ。人やある
ワキ詞「由ありげなる詞の種取上げ見れば。いかにせん。都の春も惜しけれど
シテ「なれし東の花や散るらん
ワキ詞「げに道理なり哀なり。早やはや暇取らすぞ東に下り候へ
シテ「なに御暇と候ふや
ワキ詞「なかなかのこと疾くとく下り給ふべし
シテ「あら嬉しや尊やな。これ観音の御利生なり。これまでなりやうれしやな
地「これまでなりや嬉しやな。かくて都にお供せば。又もや御意の変るべき只このままにお暇と。ゆう附の鳥が鳴くあづま路指して往く途の。やがて休らふ逢坂の。関の戸ざしも心志て。明けゆく跡の山見えて。花を見捨つる雁がねのそれは越路われはまた。東にかへる名残かな・あづまに帰るなごりかな



新井 康夫会員



宮前 英雄会員