



おはなし職人

吉田 いづよ

異常な寒暖差であつても、やはり三寒四温というようです。本来は三日ほど寒い日が続き、その後四日ほど暖かい日が続く。それを繰り返しながら春へ向かう季節の変化を指す言葉、三寒四温。今年ほど大きな温度差を感じたことはありませんでした。それでも春に向かっていきます。心も体も軽やかになってきます。体が動かしやすくなつてきます。そこで手軽に自分一人でヨガマット一枚で全身のバランスを整え、本来持つ自然治癒力や免疫力を引き出す「ペルヴィス」を体験してきました。ペルヴィスとは骨盤の事、反応の良い骨盤にすることが大切だということです。活動しているときは締めまり、リラックスしているときは緩む骨盤本来の動きをスムーズにし、全身のバランスを整えてくれます。そしてこれは筋膜にもアプローチします。例えば骨盤が緩むと、腰痛や股関節痛、猫背・反り腰・お腹が前に出る等、様々な影響が出てきます。骨盤は硬すぎても、緩みすぎて不調、適度な安定と柔軟性の両方が理想です。



今年の年間テーマは：駆ける
馬編の漢字（駆・駒・駐・駿・驚・騷・馳・憑・駅・騎）をテーマにお届けします。
今月は【駒】

宮本 美穂

「駒」と聞くと、多くの人は将棋盤の上に整然と並ぶ木の駒を思い浮かべるのではないのでしょうか。

王将、飛車、角行、そして歩兵。小さな木片にはそれぞれ役割と個性が与えられ、盤上では様々な物語が生まれます。ただ、駒は自ら動くことなく、必ず誰かの手によって動かされ、時に捨てられ、時に成り上がります。その姿は、どこか人間社会にも重なります。

特に印象的なのは「歩」ではないでしょうか。一歩ずつしか進めず、最初は最も弱い存在として扱われます。しかし、地道に前へ進み続ければ、やがて「と金」となり、金将と同等の力を持ちます。これは努力や経験が人を変えていく過程を象徴しているように思えます。

一方で、それほど強い駒でも、局面を誤ればあっけなく取られてしまいます。つまり、どんなに能力があつても、使われる場所やタイミングを誤ると、能力が発揮できず、存在するだけでは勝てないことを意味しているように感じます。

「駒」という言葉は、将棋に限られず、人生や社会の比喩としても使われます。「誰かの駒になるな」という言い回しには、操られることへの恐れや反発が込められています。駒であることは不幸なのでしょうか。駒は自分で動けず、動かすのは人の手ですが、駒がなければ勝負は成り立ちません。どんな名手であつても、駒を欠いた将棋は指せません。

私たちは皆、何らかの局面で誰かの駒として動いています。仕事での役割、家庭での役割、社会の期待。盤上の駒が一手一手で局面を変えるように、私たちの小さな行動も、思いがけず大きな流れを生むことがあるかもしれません。

大切なのは、駒であるか否かではなく、どの盤の上で、どんな一手を選ぶかではないでしょうか。自分の一歩がどこへつながるのか分からなくても、今いる場所で最善を尽くす。その積み重ねが、やがて「成る」瞬間を連れてくると信じることで可能性を秘めた「駒」になれるのかもしれない。



本田 恵津子

今年の干支である馬で有名なのが福島県の三春駒です。青森の八幡駒、宮城の木下駒とともに日本三大駒と言われる木製の縁起物です。郡山市の高柴デコ屋敷で作られる三春駒は、黒色が安産と子供の健やかな成長を願い、白色は長寿のお守りとされます。最近ではカラフルなパステルカラーも人気ようです。

そんな三春駒と同様に、一枚の木材からくりぬいて作る駒下駄という履物があります。二本歯で横から見ると三春駒と同じ馬の脚のように見え、歩くときカラコロと音が鳴るのが特徴です。三春駒は朴木（ほうのき）から作られますが、駒下駄は朴木のほかに桐や杉が使われるそうです。浴衣やカジュアルな着物に合わせて履くことが多く、足袋を履いても素足でも快適です。最近では小判型で台にカーブを付けて裏面にゴムが付いているサングダルのような右近下駄という種類もあります。滑りにくく歩きやすいのが利点ですが、昔ながらの駒下駄で小粋に歩くのも素敵です。子供頃、七五三の着物に合わせて厚底の「ぼっくり」を履いた記憶があります。歩きにくいのですが底の中に鈴が付いていて鳴るのが楽しく、私の着物好きの原点になったような気がします。

下駄の効用は足指の筋肉を鍛えて、外反母趾や扁平足の予防改善にもなるのか。そして足裏への刺激によって、血行や体感が良くなり、水虫対策にも期待大です。履きなれないと「下駄は痛い、疲れる」という方もいますが、痛くならずに快適に歩くコツがあります。まずは、浅く履く事。かかとが台から一センチはみ出るように鼻緒の根元まで深く入れず、鼻緒と指の股の間に少しすきまを残します。次に、親指と人差し指で鼻緒をしっかりと挟みます。そして、つま先に重心を掛けて小股で歩きます。姿勢よく、前に倒して蹴って歩くので、履き続けると前歯の先からすり減って自然に歩きやすい角度になっていくのが二本歯の駒下駄の良い点との事です。

三春の滝桜が咲き終わると暑い季節が巡ってきます。今年は浴衣に駒下駄でおしゃれに快適に過ごしませんか。



菅野 彩美

今年は午年。私は年女なので、十二年に一度めぐってきたこの機会を目一杯楽しもうと動いています。

まずは年明けすぐに、三春駒に会いに行きました。福島県で馬と言えば、三春町の伝統工芸品「三春駒」を思い浮かべる方も多いと思います。日本三大駒の一つとしても知られています。平安時代の武官・坂上田村麻呂が、七九三年に蝦夷討伐の際に苦戦していたところ、どこからともなく現われた木馬に助けられたという伝説に由来する「高柴子育木馬」が発祥と言われ、子育てのお守りとされた一寸大の馬型木彫が原形なんだそうです。高柴村は江戸時代、三春藩領であつたことから、後に「三春駒」という名が付けられ、馬産地三春の仔馬生育を願つて神社に奉納したり子どもの玩具に用いられ、縁起の良いものとして広まりました。そんな伝統の三春駒発祥の地が、郡山市西田町にある高柴デコ屋敷。民芸店を訪れると、職人さんがひとつひとつ丁寧に給付けなどの作業をしている風景が見られました。デコ屋敷の奥に鎮座する三春駒神社で初詣もし、三春駒からパワーをもらつて新年をスタートすることができました。その帰り道、ふと道端に大きな三春駒の像が二体置かれているのを見え、車を停めて近寄ると、昭和五十八年度卒業制作という文字が彫られていて、どうやら四十年以上前に学生が作ったものようです。それ以上詳しくはネット上にも載っていませんでしたが、Google Maps 上にはスポットとして掲載されていたので、今年は多くの方がこの三春駒像にも会いに来るのではないのでしょうか。

テーマの「駒」は、若くて元気な馬を指す漢字ですが、そんな駒に先日乗ってきました。乗馬は幼少期以来で少しドキドキしましたが、冬の馬は毛並みがふわふわで温もりを感じながら楽しめました。ただ、乗つてすぐに下り坂だったため、想像以上に揺れてバランスを保つのが大変！体幹を鍛えなければ・・・と決心した一駒でした（笑）

【編集後記】

まだ冷え込む日はあるものの、先日東京などでは夏日の気温を記録したとのこと・・・桜の開花が待ち遠しいです。寒暖の差で体調を崩されせんようご自愛ください。