

ゆつりゆつりストレッチ

◎東海大学体育学部教授 川向妙子

ゆつり気分ストレッチ編①②

腰痛を抱える人の多くは、腰や足の後ろの筋肉に柔軟性がないといわれています。今週は、股関節と腰回りのストレッチです。ゆつり気分で行うと、腰の疲れが軽くなるはずです。

①両手を膝に置き、大きくゆつり息を吸いながら、上体をまっすす上に引き上げる。

②両腕の力を抜いてゆつり息を吐きながら、「頭の力、首、背中、腰、股関節」と自分に語りかけつつ力を抜き、上体を前に倒す。

③そのままだにゆつり呼吸をしながら、お尻の力を抜くことを意識する。

④ゆつり息を吸いながら①の姿勢に戻し、息を吐きながら上体をリラクセスさせる。

⑤で体の力を抜きながらリラクセスさせるときは、どこまで体を落とせるか確認しながらやってみましょう。

【股関節と腰回りのストレッチ】



◇川向先生による、時間や場所を選ばずに行える体操を毎月第1、3、4、5日曜日で紹介いたします。

とく

「ビッグバンドは音圧の大きさがたまりません。トランペット4本のハーモニーがバーンと来ると鳥肌が立ちます。サクソフーン5本でのソリ(合奏)は、演奏していてもそのアンサンブルに陶酔しそようになります。」

＝座間市入谷の座間市公民館 イジューマービッグバンド http://www.zama-bbjo.com/ ijumaa/ ZAMAビッグバンドジャズオーケストラ http://www.zama-bbjo.com/



30代で座や地元イベントへの出演など、積極的に公演する。開局40代半、横濱市スタンダードジャズ。現代で開かれたジャズを演奏したいメンバーもいるが、プログラムの2割程度に抑え、スタンダード曲の一部を現代風にアレンジする。人に聞いてもらってこそ音楽だと思つたら。忘れられない光景があった。縁のある。ある障害者施設でボランティア演奏をした際、寝たきりの人が足の指でリズムを取り始めたのだ。「見た瞬間、胸が詰まってサクソフーンを吹けませんでした」

● ● ●

座間市公民館の一室に、向け、今日も元気に楽しむ年代もファッションもさまざまな男女が楽器を抱え集まってきた。自身がバンドリーダーを務めるもう一つのバンド、イジューマービッグバンドの練習の始まりだ。まずは全員立ち上がり、「よろしくお願ひします」と一礼。「音楽やお互いの家庭に育ち、高校で吹奏

部に入った。卒業後は会社勤めの傍ら、地域の吹奏楽団でクラリネットを吹き回長を務めた。その楽団の指導者に誘われ、ジャズのビッグバンド創設に参画。20代前半のことだ。サクソフーン演奏を始め、ジャズならではのアンサンブルの楽しさに目覚めた。

「動をしたい」と市の広報紙でメンバーを募集。1997年、ZAMAビッグバンドを立ち上げた。「ビッグバンドだから家では家庭サーベイスの鬼です」と笑顔でさらり。全力投球を続ける自負と、一瞬一瞬の充足感が伝わってきた。

(文・北川原 美乃 写真・浅川 将道)

ひらり放課後

地元の仲間と演奏し 地元で聞いてもらおう喜び

ZAMAビッグバンドリーダー 清水 靖雄さん[69]

座間の演奏者を掘り起こそうと、2009年から座間市公民館でZAMAビッグバンドジャズオーケストラ主催の「ジャズ講座」を開講。修一生から冒頭のイジューマービッグバンドが生まれた。両バンドとも定期演奏会

連絡させていただきます。