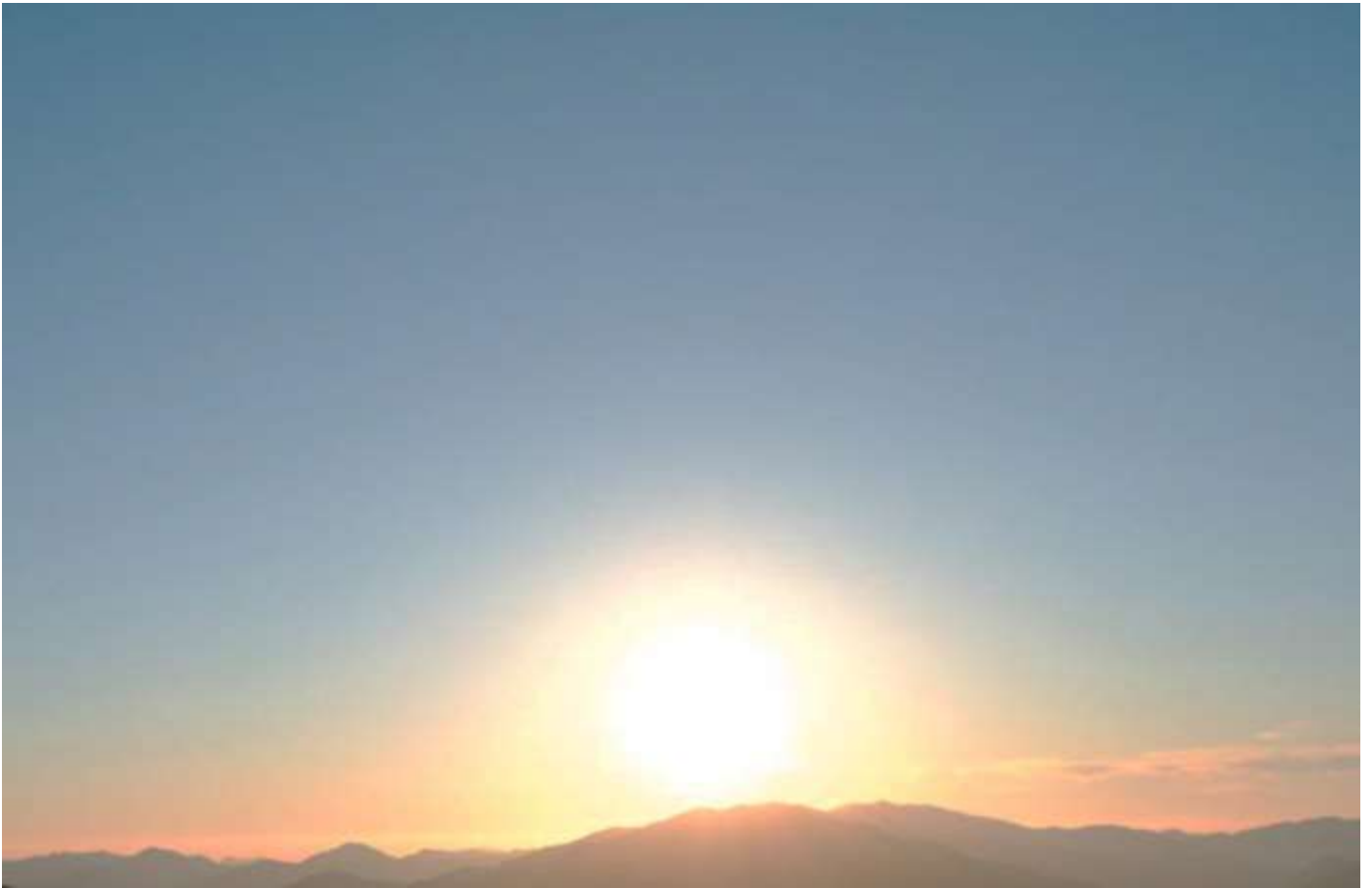


# リハビリ



**あけまして おめでとうございます。**

**2021 年になりました。今年も、リハビリ  
がんばってください。**

**大晦日の紅白は、どうでした？ 今日のリハ  
ビリの題材は、紅白で歌われた歌からです。  
歌を読んでリハビリしてみてください。**

## <栄冠は君に輝く>

雲は湧き 光あふれて

天高く 純白の球 今日ぞ飛ぶ

若人よ いざ

まなじりは 歓呼に答え

いさぎよし 微笑(ほほえ)む希望

ああ 栄冠は 君に輝く

風を打ち 大地を蹴りて

悔ゆるなき 白熱の力ぞ技ぞ

若人よ いざ

一球に 一打に賭けて

青春の 讃歌を綴(つづ)れ

ああ 栄冠は 君に輝く

空を切る 球の命に

通うもの 美しく匂える健康

若人よ いざ

緑濃き 棕櫚(しゅろ)の葉かざす

感激を 目蓋(まぶた)に描け

ああ 栄冠は 君に輝く

昨年、昭和の作曲史を代表する古関裕而と妻・金子をモデルにして NHK 朝の連続テレビ小説「エール」が放映されました。作品名の「エール」は「応援」の意で、東日本大震災から10年の節目を目前に「福島を応援したい」との思いを込めて企画され、福島出身の主人公

を模索する中で福島の偉人であり多くの応援歌を作った作曲家の古関裕而に着目したものです。紅白では、「栄冠は君に輝く」とともに古関裕而作曲の「長崎の鐘」が歌われ、心に染み入りました。

## 「長崎の鐘」

こよなく晴れた 青空を  
悲しと思う せつなさよ  
うねりの波の 人の世に  
はかなく生きる 野の花よ  
なぐさめ はげまし 長崎の  
ああ 長崎の鐘が鳴る

召されて妻は 天国へ  
別れてひとり 旅立ちぬ  
かたみに残る ロザリオの  
鎖に白き わが涙  
なぐさめ はげまし 長崎の  
ああ 長崎の鐘が鳴る

こころの罪を うちあけて  
更け行く夜の 月すみぬ  
貧しき家の 柱にも  
気高く白き マリア様  
なぐさめ はげまし 長崎の  
ああ 長崎の鐘が鳴る

**「長崎の鐘」の作詞はサトウハチローです。サトウハチローの詞には、当時の米軍の検閲をはばかったものと思われませんが、原爆を直接描写した部分は全くありません。単に長崎だけではなく、戦災を受けた全ての受難者に対する鎮魂歌であり、打ちひしがれた人々のために再起を願った詞です。古関裕而が作曲し、藤山一郎が優秀な音楽技術で格調高く美しく歌い上げました。**

**1949年4月4日のレコーディング当日、藤山一郎はスケジュールの疲労から体調を崩し40度近い高熱を出し苦しみ、吹き込みは後日ということになっていたようですが、式場隆三郎や山下清ら関係者がすでにコロムビアのスタジオに来ているということを知り、妻の**

**運転する車でスタジオに向かいました。録音は再吹き込みするという条件のもとで行われましたが、藤山の絶唱がスタッフ・関係者一同の感動を呼び、再吹き込みを経ることなくそのまま発売されたとのことです。**

**歌のリハビリの他に、**

**パ タ カ ラ を口を大きくあけて言う運動。**

**両方の指を動かす運動。**

**これも続けてください。**

## 海外の旅

今回は、オランダのザーンセ・スカンスです。



ザーンセ・スカンスは、アムステルダムから北へ15km程のところにあります。今から30年前、1991年8月28日に行ったようですね。アルバムのメモには「北ホーランド フリースラント北海とゾイデル海に挟まれた半島のようなところ。古い歴史を秘め美しい運河が縦横」



**と書かれていました。**



**ここは、たくさんの風車が見られる場所として人気の観光スポットですが、はじめからここに風車が存在していたわけではないようです。**

**古い建物を大切に作るオランダでも、歴史ある木造家屋が少なくなってきたため、村の人々が伝統的な風車や民家をこの村に移動させて保存するようになりました。明治村や日光江戸村のオランダ版といったところでしょうか。**

**ザンセ スカンス村には風車だけでなく、  
ザン地方特有の家屋、伝統のチーズ工房や木  
靴工房といった施設があり、村全体が博物館の  
ようになっています。**



**同じ日に、オランダ第4の都市で、古くから交  
通の要所として栄えたユトレヒトにも行ったよ  
うです。オランダ最大のユトレヒト大学がある  
学生の街で、若々しいエネルギーに満ちていま  
す。街のシンボルは、オランダでいちばん高い**



**ドム塔（112m）で、階段で登ることができます。晴れた日には、遠くアムステルダムやロッテルダムまで見渡せるとか。**



**自動演奏装置を集めた珍しいオルゴール博物館もあります。**



## 国内の旅

今回の日本の旅は、千葉県房総半島の**鋸山**です。



鋸山は、かつて上総国と安房の国の国境でした。標高約 329m とそれほど高い山ではないものの、山腹に険しい岩肌が露出しているため、際立った存在感があります。鋸山の日本寺は今から約 1300 年前、聖武天皇の勅詔と、光明皇后のお言葉を受けた行基菩薩によって神亀

**2年（725年）6月8日に開山されました。**

**開山当初法相宗に属し、天台宗、真言宗を経て徳川三代将軍家光公の治世の時に曹洞禅宗となり、今日に至っています。**



**日本寺は開山当時、七堂十二院百坊を完備する国内有数の規模を誇り、良弁、空海、慈覚といった名僧が留錫（りゅうしゃく）したと記録されています。良弁僧正は木彫りの大黒尊天を彫られ、弘法大師（空海）は100日間護摩を焚か**



れ石像の大黒尊天を彫られました。

仁王門の金剛力士像は慈覚大師の作と伝えられています。



鋸山には多くの文人が訪れ多くの詩歌が残されています。境内には長谷川馬光や小林一茶などの句碑も建立されています。近代文学では夏目漱石が「木屑録」に日本寺を訪れた際の様子を記しています。漱石と交流のあった正岡子規は後日、漱石とは逆ルートで鋸山を訪れ、この旅を「かくれみの」で著しています。

途中、直角に切り出された石に囲まれた「百尺観音」があり、また、1,553体の石仏が並ぶ

**「千五百羅漢（らかん）道」があります。江戸中期の名工・大野甚五郎とその門弟たちが約20年かけて掘り上げた道沿いの石仏は、表情も顔も千差万別で自分にそっくりの石仏に必ず出会えると言われていています。**



### 駒大 13年ぶり7度目の総合優勝



正月恒例の第97回東京箱根間往復大学駅伝は3日、21チームが神奈川県箱根町から東京・大手町までの復路を争い、駒大が13年ぶり7度目の総合優勝を果たしました。往路（往路優勝は創価大）で3位だった駒大は、残り2キロ余りで創価大を逆転しました。創価大が総合2位。東洋大が3位で、総合2連覇が懸かっていた青学大は4位。ちなみに早稲田は6位でした。



**駅伝は、合計 21 チームが出場します。**

**東京・読売新聞社前～箱根・芦ノ湖間を往路  
5 区間 107.5Km、復路 5 区間 109.6Km の合計  
10 区間 217.1Km で競う学生長距離界最長の駅  
伝競走です。**

**箱根駅伝が誕生したのは、1920 年（大正 9）  
にさかのぼります。創設の原動力になったの  
は、マラソンの父として知られる金栗四三らの  
「世界に通用するランナーを育成したい」との  
思いでした。金栗は、東京高師（現・筑波大）  
の学生時代に日本が初参加した 1912 年（明治  
45）のストックホルム五輪にマラソン代表とし  
て出場したものの、途中棄権に終わり、失意の  
まま帰国しました。**

**そうした中で、1917 年（大正 6）に日本で初  
めての駅伝となる「東京奠都五十年奉祝・東海**

**道駅伝徒歩競走」が、京都三条大橋と東京・上野不忍池間で行われました。**

**それは、読売新聞社が上野で開く大博覧会の協賛イベントとして企画したもので、京都—東京516キロを23区間に分け、三日間、昼夜兼行で走り継ぐ壮大なたすきリレーでした。**

**東西対抗で行われたレースは大成功を収め、これが箱根駅伝の“原型”となりました。**

**「東海道駅伝」の成功に意を強くした金栗らは、大学や師範学校、専門学校に箱根駅伝創設の意義を説いて参加を呼びかけました。結果、早大、慶大、明大、東京高師（現筑波大）の四校が応じ、1920年2月14日午後1時に第1回大会が「四大校駅伝競走」の名称でスタートしました。箱根駅伝の創設は、当時のスポーツ界のパイオニアたちの果てしなきエネルギーが**

実を結んだものでもありました。当時は、多くの犠牲者を出した第1次世界大戦が終わったばかり。工場地帯が次第に西に延びて、大動脈の東海道も道幅が広がっていきました。スポーツ界にも、こうした時代の空気を反映して次第に「やってやろうじゃないか」という挑戦心と気概が満ち溢れつつありました。

テレビの生中継放送は、長い間、箱根山中の電波障害のため実現は困難でした。日本テレビは山中に無線基地を設置して電波を飛ばすことで克服し、1987年から生中継が実現しました。以来、20%を越す高い視聴率をマーク。平均視聴率の過去最高は2019年の95回大会の復路32.1%、瞬間視聴率は約38%近くをマークすることもあり、お正月の風物詩として国民から愛されている大会といえるでしょう。

## 英語の俳句



**pelting rain**

**tones up**

**mother's grave**

**夕立来て 母の墓 整えり**

## 英語の俳句



**on my foot**

**a cicada lands**

**- mossy haiku monument**

**足元に 蝉落ち来たり 句碑苔むす**

## 英語の俳句



**acorn on shoulder**

**questions**

**my withered heart**

**どんぐりが 肩うちてきく 寒き心に**



## 英語の俳句



**the sea roars**

**keeping off**

**birds of passage**

**海荒れて 飛び来る鳥の 姿なし**

## 俳句の添削（夏井いつきプレバトより）

### 添削前：

四日はや 雪駄で駅の 蕎麦たぐる

### 添削後：

四日はや 雪駄でたぐる 駅の蕎麦

「四日」が季語になります。元旦一日から七日まで冬の季語として使えます。

添削前と添削後では、俳句の味わい（17文字の中での視点と心の動き）、面白さが変わります。添削前の句は、お正月も4日になって、雪駄を履いて駅に行き、蕎麦を食べるという流れが目には浮かびますが、添削後の句は、



「雪駄でたぐる」というところから入り、雪駄でたぐるとは、どういうことだろう？ たぐるとは、何をたぐるのだろう。雪駄という足元の映像を映すと同時に、このような疑問を一瞬心の中で浮かばせます。そして、視点を駅に運び場所の情報を与え、最後にたぐっているのは、あー、蕎麦なのかという回答を与えます。語順を変化させることで、読者の視点と心に動きを与えることができると良い句が生まれます。

**添削前：**

入店音 たまの寒風 心地よい

**添削後：**

心地よき寒風 入店音のまた

お店に入って、ドアが開いてお客さんが入るたびに、寒い風が入ってくる。お店の中は、暖房であつたまりすぎているので、ドアから入ってくるその寒い風が心地いい。という内容の句です。

添削前の句は書き方が下手です。ただの感想を述べているだけで、俳句になっていません。

添削後は、語順を変え、「心地よき寒風」から入り、どんな寒風だろうと読者に思わすようにし、「たまの」を「また」に変えて最後に持っていくことで余韻をだすようにしました。俳句は、五七五にこだわることで、説明的になる事が多くありますし、一言で目に浮かぶ言葉を使いながら、説明をする無駄な言葉をつけてしまうことがあります。そのあたりを注意して作ると良い句が生まれます。

## 今週の勉強

今週も NHK ラジオ英会話のテキストからの会話です。今回の重点は、下線を引いた文にある「to+不定詞」です。to+不定詞は、しばしば、「これから」のニュアンスを持ちます。try to は「(これから) ~するように試みる」ということ。つまり、「作ろうとしている」というわけです。

**Roxy: What are you doing with those old notebooks, Dad?**

**Dad: I'm trying to make a Christmas dinner guest list. It's hard to**

**find people's contact  
information!**

**Roxy: Don't worry about it, Dad. I'll  
take care of the invitations.  
The biggest problem is  
making the dinner.**

**Dad: Making a traditional Christmas  
dinner is easy. You liked my  
Thanksgiving turkey, didn't  
you ?**

**Roxy: Yeah, it was great.**

**Dad: The Christmas turkey will be even better. And this time, I won't burn the pie.**

## **日本語**

**Roxy: 昔の手帳をそんなに集めて何をしているの、お父さん？**

**Dad: クリスマスパーティーに招待する人達のリストを作ろうとしているんだ。 みんなの連絡先をみつけるのは やっかいだね！**

**Roxy: そのことなら心配しないで、お父さん。招待状は私が引き受けるか**

ら。一番大事なものはディナーを作ることなのよ

**Dad:** 昔ながらのクリスマスディナーを作るのは簡単なことさ。お前は父さんが感謝祭で作った七面鳥料理が気に入っていただろう？

**Roxy:** ええ、あれは最高だったわ。

**Dad:** クリスマス用の七面鳥料理は、あれよりさらにおいしいぞ。それに今度はパイを焦がさないようにするよ。

元日

夏目漱石

元日を御目出たいものと極めたのは、一体何処の誰か知らないが、世間が夫れに雷同しているうちは新聞社が困る丈である。雑録でも短篇でも小説でも乃至は俳句漢詩和歌でも、苟くも元日の紙上にあら

われる以上は、いくら元日らしい顔をしたって、元日の作でないに極きまっている。尤もつとも師走しわすに想像を逞たくましくしてはならぬと申し渡された次第でないから、節季せつきに正月らしい振をして何か書いて置けば、年内に餅もちを搗ついといて、一夜明けると否いなや雑煮ぞうじとして類張ほおばる位のものには違ちがないが、御日出たい実景の乏しい今日、御日出たい想像などは容易に新聞社の頭に宿るものではない。それを無理に御日出たがろうとすると、所謂太倉いわゆるたいそうの粟陳ぞくちんちんあいの々相依るといふ頗すこぶる目出度めでたくない現象に腐化して仕舞しまう。



諸君子は已ぐちを得ず年にちなんで、鶏の事を書いた  
り、犬の事を書いたりするが、これは寧ろ駄洒落むし だじやれを  
引き延ばした位のもので、要するに元日及び新年の  
実質とは痛痒相冒つうようあいおかす所なき閑事業である。いくら初  
刷はつだって、そんな無駄話で十頁ページも二十頁も埋られた  
日には、元日の新聞は単に重量に於て各社ともに競  
争する訳になるんだから、其の出来不出来に対する  
具眼の審判者は、読者のうちでただ屑屋丈くずやだけだろうと  
云われたって仕方がない。

さればと云って、既に何十頁と事が極きまってる上に、  
頭数を揃そろえる方が便利だと云う訳であって見れば、  
たとい具眼者が屑屋くずやだろうが経師屋きょうしやだろうが相手を

択えらんで筆を執とるなんて贅ぜい沢たくの云いわれた家業かぎようじゃない。去年は「元旦」と見出みだを置ちよつといて一寸考えた。何も浮うかんで来こなかつたので、一昨年いっさくぜんの元日げんじつの事ことを書かいた。一昨年いっさくぜんの元日げんじつに虚子こゝろこが年始としはじめに來こたから、東北とうほくと云いう謡うたいをうたつたところ、虚子こゝろこが鼓こを打うち出したので、余あまの謡うたいが大崩おおくずれになつたといふ一段いちだんを編輯へんしゅうへ廻まわした。実は本當ほんとうの元日げんじつなら、余あまの謡うたいはもつと上手うまいになつてゐる訳わけだから、其そのの上手うまいになつた所ところを有ありの儘ままに告白こゝろこしたかつたのだが、如何いかんせん、筆ふでを執とつてゐる時は、元日げんじつにまだ間まがあつたし、且かつ虚子こゝろこが年始としはじめに見みえるとも見みえないとも極きまつていいなかつた上に、謡うたいをうたう事こと

も全然未定だったもので、營業上已を得ず一年前の極めて告白し難い所を告白したのである。此の順で行くと此年は又去年の元日を読者に御覽に入れなければならん訳であるが、そうそう過去のまづい所ばかり吹聴するのは、如何にも現在の己に対して侮辱を加えるようで済まない気がするから故意と略した。それで猶のこと塞えた。

元日新聞へ載せるものには、どうも斯う云う困難が附帯して弱る。現に今原稿紙に向っているのは、実を云うと十二月二十三日である。家では餅もまだ搗かない。町内で松飾りを立てたものは一軒もない。

机の前に坐りながら何を書こうかと考えると、書く  
事の困難以外に何だか自分一人御先走ってる様な気  
がする。それにも拘らず、書いてる事が何処となく  
屠蘇の香を帯びているのは、正月を迎える想像力が  
豊富なためではない。何でも接ぎ合わせて物にしな  
ければならない義務を心得た文学者だからである。  
もし世間が元日に対する僻見を撤回して、吉凶禍福  
共にこもごも起り得べき、平凡且乱雑なる一日と  
見倣して呉れる様になったら、余も亦余所行の色気  
を抜いて平常の心に立ち返る事が出来るから、たと  
い書く事に酔払いの調子が失せないにしても、もつ

と楽に片付けられるだろうと思う。尤ももつとそうなれば、

初刷の頁も平常に復する訳だから、とくに元日に限  
って書かねばならぬ必要も消滅するかも知れない。

それも物淋ものさびしい様だが、昨今の如き元日に対して調  
子を合せた文章を書こうとするのは、丁度ちやうど文部大臣  
が新しい材料のないのに拘かかわらず、あらゆる卒業式に

臨んで祝詞を読むと一般である。