

日本弓道を復活させる

昭和20年8月の敗戦にともない、連合軍総司令部(GHQ)の日本占領政策によって弓道を含むすべての日本武道が禁止され、組織体の大日本武徳会は翌21年に解散を余儀なくされ、自らも宇野要三郎(青森県出身の裁判官で、日置流紀州竹林派の弓道家。解散当時は武徳会の弓道部長)を会長にして全日本弓道聯盟を作

弓道家 吉田能安(紫鳳)



第4回

文 寺田隆尚

(社)正法流紫鳳会 遊神館弓道吉田教場館長

で相手を仕留める殺意の表現ではないか」と尋ねた時には、「あれは内側に曲げた小指を締めて肘の外側の筋を利かせるためだ」と反論し、槍投げの選手だったニューヘルドの共感を誘うと、重いテーブルの端に指を掛けて持ち上げて見せ、指先の機能の重要さを強調するなど、理路整然と応じて一歩も退きませんでした。こうした惜しみない努力が実り、昭和23年の福岡国民体育大会への試験的参加が許可されて弓道が復活したのです。これは、今日の弓道隆盛への道を開いたという点で能安の大きな功績です。

能安は日本弓道の真の姿を理解してもらったため、当時の担当官であるニューヘルドを西荻窪の道場へ招待し、日本弓道は本来禅に通じ、軍国主義とは無縁の人間形成を主眼とするものであることを熱心に説きました。その間、ニューヘルドが二の矢を小指に挟んで弓を引く射士を見て、「初矢で失敗したらすぐ次の矢



安沢、神永、宇野各範士 (向かって左から)

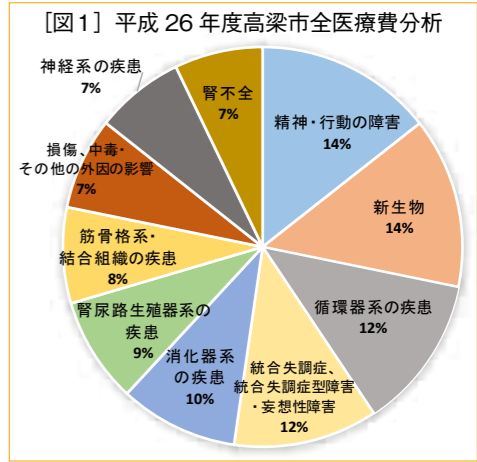
日本弓道の復活が成って全日本弓道聯盟が解散後、新たに日本弓道連盟が結成されました。昭和28年、遊神館吉田教場は創立25周年を迎え、記念射会には来賓として宇野要三郎、安沢平次郎、神永政吉ら各範士が来場して礼射を行いました。一方、復活後の弓道はしだいにスポーツ化の傾向を強め、的中主義に偏ってきました。能安は武道としての本来の弓道精神を取り戻すことのために必要を感じ、理事の志村国作(水戸の医師で、能安と弓道研究会を組織した)らと、その考えを機関誌「弓」に発表するなどして強く訴えました。その結果、能安は連盟を離れることとなり、昭和29年に大日本武徳会を再建、発足させました。

生の指導に当たり、社会に有為な人材を多く育てました。能安の指導の根柢には、的中にとらわれた技巧本位のあり方を否定し、的中は正しい射に徹することによってもたらされる結果だという考え方がありました。これは、一射絶命、我意を捨てて己のなすべきことに誠を尽くすことを重視した阿波研究の教えをそのまま継承したものであり、日光の東照宮で兜を射貫いた時の体験に基づいた信念でした。能安の「弓道いろは訓」には「狙うの肚におさめてゆるぎなく」とありますが、ここには的は十五間先に置かれた外的な対象物ではなく、自分の心そのものという主張が含まれています。なお、再建された大日本武徳会は能安没後、紫鳳会が運営に当たっていましたが、平成27年、紫鳳会が法人化して「一般社団法人正法流紫鳳会」と改称すると同時に、同会に吸収されました。

次号へ続く

高梁市国民健康保険の医療費について

現在、高梁市国民健康保険被保険者の1人当たり医療費(平成26年度)は、44万1079円で、県内で2番目に高くなっています。1人当たり医療費は経年的に増加傾向にあり(表1)、特に、会社を退職して年金を受けられる65歳未満の人が対象となる退職被保険者は、一般被保険者と比較すると約2倍の増加率となっています。



医療費の内訳 [図1] でみると、がん(新生物)・循環器系(心臓・血管系)の病気・消化器系の病気が全体の36%を占めています。これらの病気の中には、市で行っているがん検診・特定健康診査等で早期発見できるものもあり、定期的に受診することで、病気の予防につながります。

未受診者の生活習慣病等の1人当たり医療費は、健診受診者と比べると、約11.7倍も多くなっています。これは、未受診者が医療機関を受診した時には、ある程度病気が悪化した状態であったからと考えられます。

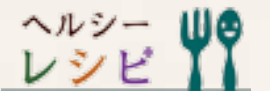
生活習慣病やがんは、自覚症状が出にくいので、日ごろから健康診断や各種がん検診を受診し、早期発見に心掛けるようにしましょう。

(表1) 高梁市国民健康保険における1人当たり医療費の推移 (円)

区分	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	
一人当たり医療費	一般	393,894	401,935	406,603	422,243	422,160	441,168
	退職	348,195	347,333	351,606	352,208	388,267	440,002
	全体	390,830	397,219	401,096	415,325	419,096	441,079



里芋のミルク茶碗蒸し



秋が旬のサトイモを使い、牛乳が苦手な人でもおいしく食べられるミルク茶碗蒸しにしました。カルシウムがしっかり摂れ、だしを牛乳で割っているので塩分も控えめです。サトイモは、ぬめり成分が特徴です。これは、ガラクトンとムチンによるもので、ガラクトンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させて認知症を予防する効果があるとされています。ムチンは水溶性食物繊維なので、腸内環境を改善してくれる働きがあります。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会高倉支部

- <材料> (4人分)
- サトイモ 80g
 - ニンジン 30g
 - エビ 4尾
 - シタケ 4枚
 - だし汁 160cc
 - 牛乳 300cc
 - 溶き卵 3個分
 - 薄口しょうゆ 小さじ2
 - 塩 小さじ1/2
 - 三つ葉 適量
 - ユズの皮 少々

【1人分の栄養価】 エネルギー 147kcal たんぱく質 10.8g 脂質 7.1g カルシウム 119mg 食塩 1.2g

※行政放送、市ホームページでも紹介します。
※治療食が必要な人は主治医にご相談ください。

- <作り方>
- ① サトイモをよく洗い、耐熱皿に並べて、ラップをふんわり乗せ、電子レンジの600wで3分間蒸す。そのまま予熱で火を通しながら冷ます。皮をむき、食べやすい大きさに切る。
 - ② ニンジンは花型に抜いて、ゆでる。
 - ③ エビは背わたを除いて、殻をむく。
 - ④ シタケは石づきを切り落として、2等分する。
 - ⑤ 温かいだし汁に、塩と薄口しょうゆを加えて溶かし、冷ましてから、牛乳、溶き卵を混ぜてこす。
 - ⑥ 蒸し茶碗に具を入れ、⑤を注ぎ、蒸気の上があった蒸し器に入れる。最初の2~3分は強火、あとは弱火にして約10分蒸す。最後に三つ葉とユズの皮をのせる。