



学ぼう伝えよう

輝く 恵那人

208人目

HUMAN WATCH

長島町中野本通り
やまうち きくみ
山内 貴公美さん (62歳)

□プロフィール
趣味はマラソン。東京・大阪・名古屋など
主要なフルマラソン大会や御嶽山岳マラソ
ン大会に出場。100*以上を走るウルト
ラマラソンにも毎年挑戦する。他に洋裁や
茶道、華道が好き。小学校の養護教諭

一度の人生を悔いなく 競技エアロビックとマラソンの二刀流

エアロビクスから派生し、国際大会も開
催される世界規模のスポーツ競技「エアロ
ビック」。山内さんは、公益社団法人日本
エアロビック連盟(JAF)の登録クラブ
「FLAT BACK」の選手として、今
月開催される全国フライングエアロビック選
手権大会に出場する。

エアロビックとの出会いは30代後半。生
活習慣病予防のために通い始めたスポー
ジで指導する講師を見て、「あんなきれ
いな背中が踊りたい」と思った。初心者レッ
スンに参加したのは18年前。その講師の紹
介で、現在のクラブの門戸をたたき、14年
前から競技エアロビックを始めた。

チーム演技の統一感は楽しいけれど、「い
つかは個人競技フライングで全国大会に出場
したい」と思っていた。しかし、仕事に家
事にエアロビックにと忙しい日々を送るう
ちに、一番楽しみにしているマラソンとの
両立が難しくなった。5年前には、エアロ
ビックを諦めようと、練習を約1年間休ん
だこともあった。

悶々とした日々を過ごしていたが、「の
んびり過ごしても、忙しく過ごしても一日
は同じではないか」と自問自答を繰り返し
た。一度きりの人生を悔いなく生きたいと

エアロビックの再開を決意。家族も「好き
なことをやればいいよ」と応援してくれた。
自分が「こうしたい」と決めるまでは口
に出さないが、決めたことはやり切る性格。
多忙な中でも強い気持ちを持ち、持久力と
脚力アップのため、一カ月に200*を走
る。緩急のある演技ができるよう、現在の
指導者からジャズダンスのレッスンを受
け、体の疲れを取るために水泳をする。食
事にも気を遣い、家庭菜園で採れた旬の野
菜をたっぷり食べるようにしている。

「エアロビックは、練習で自己課題を克
服し、その成果は大会で客観的に点数評価
される。何歳になっても、向上心を持てる
のが魅力」と話す。

間もなく迎える全国大会。「これまで指
導を受けた先生やサークルの仲間、支えて
くれた家族、出場を喜んでくれる両親に感
謝し、美しくしなやかな演技をしたい」と
目を輝かせた。



▲全国大会出場を決めた、昨年6月の
富山オープン大会



はじめまして
えなっ子
出生おめでとう
(12/16 ~ 1/15 届出分)

()は保護者

 みんな見守ってい るから、安心して 大きくなっ てね！ 1歳おめでとう☆	 1歳おめでとう！ これからありの ままのかつきでい てね♡	 いのが大好きお てんばちゃん！笑 顔で癒やしてくれ てありがと♡	 祝☆1歳！家族を 笑顔にしてくれて ありがと☆元氣 に育ってね!!
加藤汰一 くん (長島町) 父 寛規さん 母 優香さん	小竹功起 くん (大井町) 父 茂さん 母 愛梨さん	池戸心美 ちゃん (大井町) 父 涼太さん 母 朱美さん	水野凰介 くん (明智町) 父 俊貴さん 母 菜々美さん
 わが家のアイドル こはちゃん♡お兄 ちゃん達と仲良 くね♪	 1歳おめでとう♡ 優しくて逞しい子 に育ってね♡大好 きだよ♡	 1歳おめでとう♪ 元気に笑顔いっ ぱいで育ってね！	 1歳おめでとう♪ 元気に笑顔いっ ぱいで育ってね！
永山小晴 ちゃん (武並町) 父 光浩さん 母 さやかさん	井上大和 くん (大井町) 父 達也さん 母 里菜さん	中神 葵 ちゃん (岩村町) 父 慶信さん 母 明菜さん	

3月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。①お子さん1人で写った、顔全体と胸から上が入っている
写真 ②住所(町名まで) ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦両親の氏名(ふりがな) ⑧32字以内のコメ
ント ⑨ケーブルテレビ放映の可否を、2月15日(木)までに 電子メール (info@city.ena.lg.jp) か申し込みフォームで
申し込みください。土日祝を除き3日以内に掲載可否を連絡します。掲載は先着8人までです。申し込みフォーム▶



筆先から感じた 新しい世界

串原中学校



3年生
三宅 翼杜さん

可知さんのひと筆は迫力があり、楽しそうに描いている姿も印象的でした。水墨画は、鉛筆や絵の具で描くのとはいっしょに描いたのですが、また挑戦してみたいです。自分も、楽しいと感じることを仕事にしたいと思いました。

串原中学校では、中山太鼓と同じく書道にも力を入れています。12月21日、三郷町出身で水墨画家の可知凛花さんを講師に迎え、墨と筆に親しむことを目的に、全校生徒11人が講演会と水墨画を体験しました。

講話と実演で水墨画の魅力や独特な技法を学んだ後に、生徒も筆を持って体験。可知さんの優しい指導の下、向きや力加減で濃淡を変える筆遣いや、描かれていない空白の空間を想像する楽しさを学びました。書道とは違う筆の扱いに苦戦しながらも、もう一つの書の世界に接する時間となりました。

