

学ぼう伝えよう

# 輝く 恵那人 HUMAN WATCH



208人目



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\*km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、今年開催される全国フライト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ツジム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ト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



▲全国大会出場を決めた、昨年6月の富山オープン大会

エアロビックの再開を決意。家族も「好きなことをやればよい」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\*km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、向上心を持っているのが魅力」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。



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

 1歳おめでとう！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☆ <b>加藤汰一くん</b> (長島町) 父 寛規さん 母 優香さん	 1歳おめでとう！これからのままのかつきでいてね♡ <b>小竹功起くん</b> (大井町) 父 茂さん 母 愛梨さん	 1歳おめでとう！いには大好きおてんばちゃん！笑顔で癒やしてくれてありがとう♡ <b>池戸心美ちゃん</b> (大井町) 父 涼太さん 母 朱美さん	 祝☆1歳！家族を笑顔にしてくれてありがとう☆元気に育ってね!! <b>水野凰介くん</b> (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♪ <b>永山小晴ちゃん</b> (武並町) 父 光浩さん 母 さやかさん	 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♡ <b>井上大和くん</b> (大井町) 父 達也さん 母 里菜さん	 1歳おめでとう♡元気に笑顔いっぱい育ってね!! <b>中神葵ちゃん</b> (岩村町) 父 慶信さん 母 明菜さん	

遊びに来てね

▲こども元気プラザ ▲子育て支援センター

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(火)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▶

7歳になりました

2月生まれ



## 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とは違い難しかったですが、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。

