

事務所裏の梅が咲いているのを発見。春の近づきを明確に感じます。昨年6月より「ライフスタイルデザインカレッジ2008」ご参加いただき、ありがとうございます。通年型の当カレッジを受講していただくことで、皆さんの生活にきっと変化があったのではないかと期待しています。

第4号のカレッジ通信は、「NIPPON学」と「カヤッキング」を追加して全講座を掲載できましたので、どうぞお読みくださいますようお願いいたします。どのプログラムも、皆さんの楽しんでいらっしゃる様子があり、講師もスタッフも、とてもうれしく思っています。

さて、来年度のカレッジプログラム2009については、NPOのカレッジ運営スタッフ全員で考案中です。皆さんの生活をより面白く、美しく、豊かにするための個性的なプログラムを、さらに充実していきたいと考えております。どうぞよろしくお祈りいたします。

.....
NIPPON学 / 大橋さん(受講生)

「お正月、“おせち”を食べましたか？」

受講生の中で、もっとも出席率の悪い私が、楽しかったテーマ、NIPPONの『食』（おせちづくりと食文化）について、受講して感じたことをご披露します。



普段から料理をしない私が、「おせち」なんて何ともハードルの高い...と思いつつ受講しましたが、やってみたら目からウロコ、2時間あまりで5品が完成。「私もなかなかやるわね」なんて勘違いはしていません。実際には、先生が事前に計量済の食材を用意してくれたこととベテラン主婦陣の働きのおかげなのです。とは言え、初めてのおせちづくりの感想は、栗きんとん結構重労働だな、田作り 根気がいるぞ、伊達巻き 意外にかんたん～ん。そして、おせちを食べながら、食に係る日本の行事を学び、皆と語らうにつれ、「おせちは単に食べ物にあらず、文化なのだ」ということを実感したのです。

ところで、そもそも何故NIPPON学を選択したのか？金銭的・時間的、という色気のない理由はさておき、年齢を重ねるごとに、また海外旅行をするたびに、日本特有のものが何となく気になります。沢尻エリカが「だって日本人だし、着物着たいじゃん」と言って神前式を挙げたことと重なるかわかりませんが、基本テーマ「和」に惹かれるものを感じたのです。

NIPPON学では和の文化、和の心を学べます。先日、知人から「文化とは、生活と結びついているから文化なのだ」と教えられました。先代から今日に受け継がれてきた文化は伝承しなかったら、そこで潰れてしまいます。今を生きる私たちは過去と未来を結ぶ架け橋です(大げさ?)。和の文化そのものの楽しさはもちろん、そんな私たちの役割を、講師の先生をはじめ、ともに受講する皆さんからも気付かせていただいていると実感しています。昔から伝わる年中行事は和の文化そのもの。皆さん、毎年、お正月には大いに「おせち」を食べましょう!(作りましょう!!)

.....
サイクリング / 丹羽さん(受講生)

「飽きない自転車生活」

スポーツ自転車初心者の方にとってこの講座は、新しい体験ばかりで驚きや発見に満ちています。まず驚いたのは講座の雰囲気でした。「先生」と呼ばれることを全力で嫌がる温和な講師、大勢の優しいスタッフさん、個性的な受講生との関係がとてもカジュアルで温かい。心強いアドバイザーであり自転車仲間となった皆さんと一緒に風を切って走るのとは



にかく楽しくて、一人の時には味わえない高揚感があります。

講座の内容はかなり実践的です。まず実際にいろいろな自転車に乗ってみるからスタートし、基本の走行テクニック、メンテナンス、フィッティングなど、どれも自分自身で体験しながら学びます。ちょっとした乗り方のコツ、体に合わせたわずかなハンドルとサドルの位置調整だけで、スムーズで安全な乗り心地に激変した時には思わず感心してしまいました。また、手を黒くしながらパンク修理などの練習をしていると、自転車と自分との関係がぐんと近づく感じがして不思議です。講座でサイクリングに出かけた場所は主に掛川とその近郊。近くに住む私にとってはよく知る場所ばかり。...のはずなのですが、まるで初めて訪れたかのような新鮮な気持ちで四季折々の自然に感動したり、歴史に思いを巡らせたりしていました。なんでも体感できてしまう自転車だからこそそんな気分になったのかもしれませんが。気に留めることのなかった身近な日常の中にも、魅力はまだ隠れているんだと再確認した思いです。

飽きることなく今日まで自転車を続けられているのは、この講座のおかげでもあり大変感謝しています。残りの講座も、かわいい愛車を通して心豊かになれることを楽しみに走っていきたくと思います。

.....
トレッキング / 松浦さん(受講生)

「牛のように、のんびりトレッキング」

定年退職1年目に、掛川市の広報で募集した「初めての山歩き」講座に参加したのがきっかけで、山登りを始めた。この講座では、静岡県内の笹山、沢口山、真富士山の3山に登ることが出来た。これまでは、家族全員で登った富士山、アカヤシオ、シロヤシオの花を見たさに岩岳山と京丸山へ登ったくらいであった。「若干のロスタイムが残っている」とある国会議員が言っていたが、元気でいられる時間がどれほど残されているかわからないけれど、まだ登ったことのない山々や自然に親しみながら、みなさんとの交流を楽しみに山登りの2年目はこの「トレッキング」講座に参加した。

頂上へ向かって林を抜けるとそこは、白一色が広がる世界(花崗岩が風化したものであるとのこと)、山梨県白州町『日向山 1660メートル』山頂である。初めて見る光景と自然の造形に感嘆し、しばらく無心に眺めていた。深山に立つ一本のミズナラの巨木を前に、「生命」や「時の流れ」に改めて不思議な気持ちが湧くのを感じた寸又峡『沢口山』。ハヶ岳シラビソ小屋



で見た夜空に輝く満天の星は、子供の頃見た星空をしばらくぶりに見た思いがした。また、朝日に赤く染まっていく天狗岳の美しさにも感動した。シーンと静まりかえった針葉樹林、苔むした岩を根がしっかりと捉え天に伸びる木々、あまりの静けさに神秘的にさえ感じた。ハヶ岳『ニユウ』を目指す登山道で。

生まれて初めてアイゼンを付けて登った真富士山、山頂からは富士山、三保半島、沼津千本松原、伊豆半島が見渡せる最高の天候に恵まれた。山頂で食べた「お汁粉」は格別な味がした。今後まだ数回計画されているトレッキングを楽しみにすると同時に、いつか二人の孫娘と一緒に、富士山に登る日が来ることを夢見ている今日この頃である。

.....
ネイチャーフォトグラフィー / 水野さん(受講生)

「写真と撮ること」

今回はじめてカレッジに参加させていただきました。今までは写真を撮ることが好きと言いつつも、基本機能以外触ったことがなく、被写体を画面におさめるだけで満足していました。前回の受講生だった友人に露出の調整やピントの合わせ方等を教えてもらった時、全く違う表情の写真にとっても驚いたのがきっかけで、もっと色々な写真を撮りたいと思いネイチャーフォトへ申し込みました。

初めは知らない方ばかりで、しかも初のお題は「海」でかなりの炎天下。暑さが苦手で人見知りの私にとって初回はドキドキでした。が、写真を撮り出したすと、そこに広がる海や海

を囲む空や砂浜や草木、光と影、そこで遊ぶ人たち...教えてもらったばかりの機能を使い、夢中になって撮っていました。

あっという間の時間で撮った。それ以降も、田んぼや町並み、里山、紅葉、鳥...特別でなく普段から身近にあるものなのに、カメラを持って挑む(?)と、しっかり向き合えることを感じます。普段なんとなくで見過ごしてしまっていることが多いんだな...と。当たり前にあるようなものでもよくみると、すごく綺麗だったり、面白かったりするものがたくさんあり、それが伝わる写真が撮れたらいいなと思っています。

講座では、写真撮影後それぞれの写真を皆で鑑賞します。同じ場所・時間に撮った写真が人によって全く違うことに毎回感嘆してしまいます。印象的なものがとても多く、とても楽しい時間です。同時に、私ももっといい写真を撮りたい!と刺激を受けています。何を撮るか、どう撮るか...本当に様々で、今、とても写真が撮るのが楽しいです。

.....
喫茶と器学 / 山崎さん(スタッフ)

「笑顔の時間進行中」

私達の生活に広く深く密着している日本茶を一から学び、器の魅力も探り知る。更に、今年度は珈琲の魅力も学ぼうと言うこの講座。一つ一つ階段を昇って、回を重ねる毎に、受講生、スタッフ、和気あいあいと笑顔があふれる時間を楽しんで



新年最初の講座は、『珈琲学』。静岡市にある創作珈琲工房くれあ～る店主・内田一也さんを招いて、2回に亘る講座が開かれました。珈琲大好きの皆さんが、ワクワクと、この日を待っていました。世界の豆事情や品種の説明・内田さんの珈琲への熱い思いや、若かりし頃の思い出など、湯気と香りに包まれて会話も弾みます。たくさんの豆を用意して下さり、豆の炒り方から勉強しました。豆を変え、珈琲を濾す器材を変えて、たくさんの珈琲を入れて下さり、会場は香ばしい香りでいっぱいになりました。

「さあ、飲んでみましょう。」待っていました!豆の違いは元より、器材によってでも味が違ってことに驚きです。受講生の日頃の飲み方にもアドバイスをいただき、「たくさん飲んで、自分の好みで良いですよ」と内田さんの言葉に、皆さんがうれしそうになさず姿が印象的です。

本講座、まだまだ楽しみは続きます。3月には、受講生はじめ、この講座に関わっていただいた講師、スタッフ一堂が会す茶会が開かれます。茶葉は大塚さんの茶園で自ら摘み、小泊先生指導の下、仕上げた釜入り茶。暑い夏の日汗を忘れ、土に全神経を傾けて仕上げた茶器を使って、一服をいただく予定です。また、オプションとして(茶の博物館探訪)(ハーブ園探訪)(常滑窯元探訪)も計画されています。ちょっと足を伸ばして、美しい季節と一緒に楽しみましょう。この講座で体験したことを日常生活に取り入れていただければ感動ものですね。これからも、楽しく笑顔で学んで参りましょう!



ハーフデイトリップ / 青島さん(受講生)

「42億年前の謎を紐解く」

昨年9月の「石が旅する」では、真夏の暑い中、静岡県地学学会の会員である鈴木政春先生を講師にお招きして、とても楽しく化石掘りを行いました。掛川市は、とても化石が



多く発掘されるところだと、掛川に住んでいながら私は全然知りませんでした。この日は、山になった土の中から、スタッフ、受講生みんなで宝はないかと必死で探しました。それは、先生が「ここは宝の山だ!!」と言うからです。大発見だって夢じゃないって。それを聞いて、私は暑さを感じず、夢中で化石を探しました。自分では一生懸命掘ったのに先生に、「ああ～これは…」って言われると、こんなに頑張ったのに…と思いつつながら次を探し、逆にああ～こんなやめよおとか思っていたら、先生がひょいと乗り込んできて、「おおお!!!これは、すごそうだあ～」と言うので、すぐ思い直し丁寧にガリガリ採掘したりと、本当に童心に返っていました。とても楽しい!!の一言でした。時間を忘れて遊ぶなんて久しぶりのことでした。

しかし、ハーフデイトリップの魅力はまだです。体験を楽しむだけでなく、しっかりと座学で学習する時間もあります。この日は、先生が今まで採掘したたくさんの化石を見せて頂き、地球年表と照らし合わせて生物の移動や大陸の変化についても勉強しました。現在は人が住んでいるところも、発掘された化石から何万年も前は深海の底だったということがわかることも多いようです。地球は42億年前に誕生し、様々な生物が進化を遂げて人間が生まれたということを改めて実感しました。化石を通して、過去の謎を紐解く楽しさを感じることができました。さらに、毎回本当に面白くて、やさしいスタッフの方々の綿密な計画や準備には感動しています。お弁当を用意していただいたり、夏はアイスもいただいたり、冬は暖かな飲み物など、またまた幼いころの遠足気分を味わうことができました。毎回本当にありがとうございます。地元地域の良さをさらに理解することができるこのような講座に参加できて、私は本当に幸せを感じています。

オーガニックファーム / 安竹さん(受講生)

「自給自足への第一歩」



私が毎週楽しみにしているテレビ番組、それは「ザ鉄腕ダッシュ」。あのダッシュ村へ行って、私もヤギを飼いたい!味噌を作りたい!土をこねて茶

碗も作りたい!出来たら自分で家も建てたい!と自給自足生活への夢とあこがれは膨らむばかりです。その第一歩として、衣・食・住の食の部分から攻めてみました。自己流で庭のすみで野菜を作っていました。どうもうまいかない、これはやはりプロの教えを請うたほうが、ということでこの講座に参加させていただきました。

堆肥作りでは、家でもコンポストとぼかし肥を購入して生ゴミを入れていましたが、夏場、ガスが発生してフタが持ち上がって、開けてみたら真っ白い大きなゴハン粒がいっぱいに…。顔を近づけたらウジ虫の大量発生…。ヒュー。

講座で、正しい、美しい堆肥作りを学びます。野菜作りでは、講師の先生が、耕した土地を踏み固めないよう口をすっぱくして言っていました。ジャガ芋の収穫の時にその意味がよくわかりました。3ヶ月たっても土がやわらかくポロポロしているのです。「土のおふとん」、正にそんな感じでした。先日、我が家の人参を引き抜こうとしたら土がカチンコチンでちぎれてしまいます。仕方がないので人参をスコップで掘り出しましたが、「土のセメント」でした。まめに手をかけ

愛情をかけて育てるといってお話とても重みがありました。また鳥をさばいたことも、スーパーのバックでは感じられなかった命の重みを感じ、「いただきます」の一言に今まで以上に感謝の気持ちがこもるようになりました。貴重な体験となりました。

今、私の頭の中では、今年の菜園計画がぐるぐる渦巻いています。トマトも、枝豆も、トウモロコシも、キュウリも、あれもこれも作りたい!そろそろ石灰まいて酸度調整しなきゃ!堆肥も切り返しなきゃ!ああ、天気の良い日に仕事しているのがもったいない!!これからも超ハードなスローライフが続きそうです。

カヤッキング / 久野さん(受講生)

「カヤッキング番外編(沖縄・嘉陽ツアー)」

10月17～19日、講座番外編<沖縄・嘉陽ツアー>へ行ってきました。沖縄でカヤック…に胸躍らせて参加。カヤッキング講座・体験レッスンが初めてのカヤックでしたが、静水練習で比較的うまく漕げ、受講することに決めました。タバさん(上野講師)をはじめとするインストラクターの明るく楽しいリードで、毎回楽しく出席できました。講座はダム湖・川・西伊豆の海と続き、ついに沖縄まで来てしまった次第です。

今回、沖縄ツアーの基地になった場所は「嘉陽」という本島のなかほど東海岸に位置します。タバさんから最初に「コンビニをはじめ店の無いところだから、飲み物・軽食類は事前に購入を」と言われていたので、しっかり買い込みました。実際には嘉陽共同店という小さな生活用品の店がありましたが、静かな田舎でセミの鳴



き声のみが耳に届くようなところ。宿となる古民家に着くと、参加メンバーと一緒に過ごす3家族10人を含む、14人になりました。沖縄料理のウエルカムランチを頂いた後、早速カヤックに乗ることになりました。きれいな海でのカヤックに興奮しましたが、漕いでみると波・風の影響でコース取りの難しさも味わい、あまり周りを見る余裕ありません。30分ほど漕いだ後、浜に上陸し休憩。砂浜は珊瑚が足元に散らばり南国らしい風景のなか、現地インストラクターの準備したコーヒー・黒糖にホッと気の安らぐ時間です。そこでは子供たちも一緒になってシュノーケリングを楽しみ、馬糞ウニを採って、舌鼓としゃべりました。2日目はカヤックの後、上陸した場所から細い川の中を、両側のブッシュをかき分け溪流歩き。最後には思いもよらぬ、滝に辿り着きます。途中、珍しい蝶や草花など見ながらの歩きは好奇心を煽る時間でした。3日間に渡るツアーは時間の流れがゆっくりしていて、「嘉陽」を去る日にはすっかり現地に溶け込み、ここに住むのもいいなあ…。なんて。

ダッチオープンクッキング / 小長谷さん(受講生)

「手間ひまかける贅沢クッキング!」

鍋なのになぜ「オープン」?前々から名前がとっても気になっていました。こんがり焼けていながらジューシーなローストビーフや薫製、お野菜まるごとお肉ごろごろのとろとろシチューなどなど、そんな料理が魔法のように出来てしまう万能鍋がダッチオープン…これを使いこなせばおいしい料理がきっと作れる。オーガニックファームを受講しようか迷いながらも、おいしい料理に想像の翼を膨らませダッチオープン講座に申し込みました。

第1回目の講座で、ダッチオープンが重くて手入れも大変で「とっても使いにくいお鍋なんだ」と遅ればせながら気付きました…。でも、もう引き返せない!第2回講座は、シーズニング。使い始めるために、オーブ



オイルを塗り、くず野菜をいれて丁寧に、丁寧にオイルを鍋肌に馴染ませていきます。鍋を見て、炭の具合を見て、頭上のクウィフルーツの棚から漏れる陽の光を見て、犬のケン(いつも迷惑かけてすみません)と一緒に、ゆっくりとした時を過ごしました。そう!ダッチオープンが日常の忙しさを追い払い、非日常のまさしくスローライフを演出してくれる道具なのです!!ダッチオープンは基本的には材料を入れてしまえば、あとは火加減のみに注意していればオッケーなのですが、これがなかなか難しい。弱すぎるのか、強すぎるのかわからない。鍋の下にいくつ炭を残すのか、鍋のふたにも炭を乗せるのか、はたまた周りだけに置けばいいのか、他の受講生の様子を見ては、炭を増やしたり減らしたりして出来上がりを待っています。

これまでの講座で感激だったのはハンバーグ。『さわやか』のげんこつハンバーグみたいに膨らむなんて本当にびっくりでした。子供達が小さい頃は良く行っていたキャンプですが、散在してしまった道具をかき集めて今度は犬と一緒に行ってみたいと思います。午後の日差しの中でミステリー片手に、ダッチオープン煮込み料理を楽しみながらゆったりと過ごす大人キャンプっていいと思いませんか?山村さん、スタッフの皆様そして受講生の皆様いつもありがとうございます。次回のスパニッシュオムレツも期待してます!

フライフィッシング / 湯川さん(受講生)

「マイスタイルの探求へ」

好きになればなるほど欲が出る。次から次へと疑問が湧き出る。趣味の世界へ、気持ちいい温泉のようにいつまでも浸かっていたい。そんな欲求と疑問を解消させてくれたのが、このライフスタイルデザインカレッジでした。



フライフィッシングと出会ったのは13年前。毎年10回行けるかどうかの釣行ペースだったけど、確実に自分の中でフライフィッシングは大きな存在となっていき、気付いたときには生活の一部となっていました。そんな大好きなフライフィッシングだけど、どうも釣果が伸びないことに、『このスタイルで続けて大丈夫だろうか?』『実は凄く勘違いをされていていないだろうか?』と、のめり込めばのめり込むほど不安になりました。その不安を引きずりながらも上手になりたいともがいて10年が過ぎた頃、このカレッジが開校しました。カレッジ3年目の今年、思い切って参加してみると、初心者用に組まれたプログラムで教わることは自分の知らない知識ばかり。いままでの13年間、どれだけ基礎となる部分を省いてきたかを思い知らされる結果となりました。

溪流魚たちの食する水生昆虫の知識をはじめ、キャストの理論、溪流魚たちの性格、ポイントの見極めや立ち位置など、目から鱗が落ちることばかり。さらには、コーチ陣からのお宝小話が、自分の不安をやわらげていってくれました。プログラム目玉の一つである大井川源流への1泊2日釣行では、準講師である小川さんと一緒に釣り上げさせていただき、新しい釣り方と出会ったり、同行した皆さんの様々なスタイルを目の当たりにしたりしたことで、フライフィッシングの新しい楽しみ方、みんなでワイワイと釣る楽しさを教えてもらうことができました。

今年度カレッジはまだ終わりません。3月、4月そしてベストシーズンの5月でフィニッシュという他では味わえない贅沢なプログラム構成。川野先生をはじめ多くのコーチ陣の皆さんに、この居心地の良い環境を提供していただいていることに感謝するとともに、もうしばらくこの環境に甘えさせていただきながら、自分のスタイルを探求できたらと思います。

おわりに

・今回のカレッジ通信 Vol.4 は、全講座から寄稿していただくことができ、充実したカレッジ通信になりました。多くの皆さまに執筆のご協力をいただき、誠にありがとうございます。・また、この誌面は、下記にご案内したブログでもご覧いただけますので、どうぞご活用ください。(編集室より)

INFORMATION

- * ベーシックプログラム【今後の予定】・2/28公開フォーラム ・4/25(土)セッション ・5/23(土)セッション
- * フェスティバル 3/21(土)…受講生、講師、運営スタッフが一堂に会する交流懇親会。フェスティバルの詳細は後日公開します!
- * 掛川ライフスタイルデザインカレッジ2008blog 【ご活用ください】

カレッジの最新情報、お知らせ、報告などこの blog をご覧いただければ、プログラムの全容と詳細がわかります。 <http://ldc2008.seesaa.net/>