



サムライの姿勢

トレーナー 伊藤和磨

(11)

腰痛にならないお尻の使い方 (2)



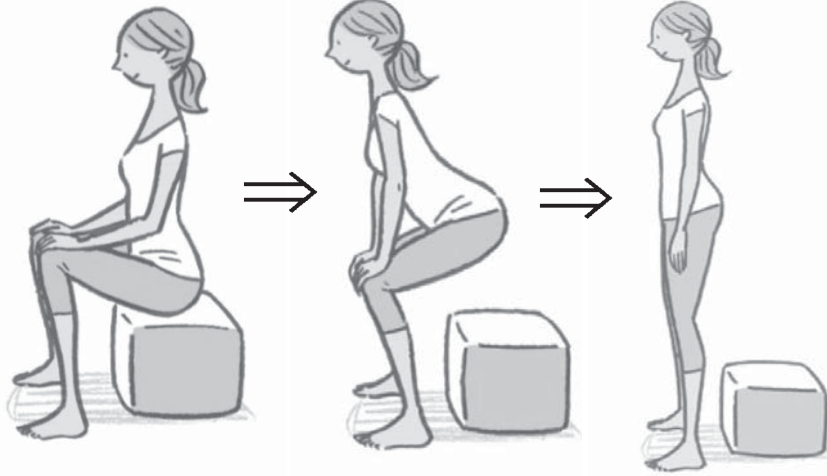
侍が座る姿勢は「ヤンキー座り」

「座り」とも言えます。東南アジアやアフリカでは、今もしがらんでいる人を頻りに見かけますが、都市部に住む人々でしがらんでいる人は減っていません。だから、ヤンキー座りをしている人、と「教養がない奴だ」と小馬鹿にされるわけです。

けれども、ヤンキー座りが長くとつぱりだけの座り方かというところではありませぬ。「武士道」は、日本人の精神性の基盤となっていて、あらゆる面で手本にされていますが、実は、その武士たちがヤンキー座りをしていたのです。

今回のテーマは、「しやがむ」です。しやがむ動作は、赤ちゃんが立ち上がるときに行う動作ですが、人種や性別に関係なく、全世界の子供たちが教わることなく完璧にやっています。

「ヤンキー座り」は武士から始まった。「ヤンキー座り」を「存知」でしょうか？ 日本版の「ヤンキー」とは、いわゆる「不良」を横文字にしたもので、ヤンキー座りは、大股を開いてしがらんでいる状態のことです。見方によっては、「う



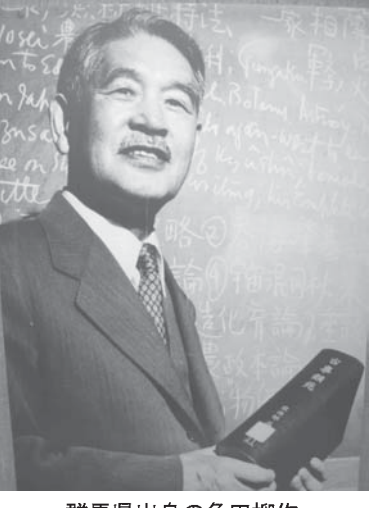
伊藤 和磨
1976年7月11日 生まれ
東京都出身
メディカルトレーナー
米国 C.H.E.K institute
公認 practitioner.

2002年に「腰痛改善スタジオ Maro's」を開業。「腰痛はアタマで治す」(集英社)、『アゴを引けば体が変わる』(光文社)など14冊を出版している。「生涯、腰痛にならない姿勢と体の使い方」を企業や学校などで講演している。

センセイと呼ばれた日本人

角田柳作、日米史に足跡

（現渡川市）出身。福島県や宮城県の中学で教壇に立つ後、ハワイで日系人が学ぶ中学の校長を務めた。さらに米本土へ渡り、コロンビア大などで学んだ。



群馬県出身の角田柳作

【ニューヨーク共同】1920年代から60年代に米ニューヨークのコロンビア大で「日本学」を教え、ドナルド・キーンさん(94)ら一流の研究者を育てた日本人がいた。群馬県出身の角田柳作。「センセイ」と呼ばれ尊敬を集めた角田は、日本ではあまり知られていないが、日米の相互理解を深める上で歴史に大きな足跡を残した。群馬県立土屋文明記念文学館(高崎市)は10月1日から12月11日まで、角田の業績を振り返る特別展を開く。10月16日にはキーンさん

戻ります。この動作を10回、16回繰り返します。座る前に鼻で息を吸った後、動作中は呼吸を止め、立ち上がる時に口から息を吐きます。動作中は、つまきよりも内側に入らないように注意してください。強度を上げる場合は、イラストのように低い台に腰掛けたところから立ち上がる練習をするようにしてください。この動作パターンを練習していれば、お尻をダイナミックに使ったしやがむ動作を、末長く維持することができます。是非、チャレンジしてみてください。

この半年間、忘れようとして忘れられない母の悲鳴を、又聞いてしまった。とつぎに私は、エンシヤダを投げ捨てた。そして走った。そのたどたどしい行動に、茂夫は異常を感じた。自分も手からエンシヤダを放して、一緒に走った。気が急ぐが、家まであまりにも距離がある。たどりの着いた時、母の悲鳴は続いていた。父が家の裏の壁に母を押し付け、薪を片手に思いっきり頭を殴り続けている。ゴクツ、ゴクツと異様な音がする。男の手にしか掴めないような太目の薪である。一瞬、息を呑んだ。

しかし後に茂夫が控えている。(まさかの時は、彼が守ってくれる)と直感した。私の全身は恐怖で固まったが、父に飛びついて薪を奪った。思いがけないことに、父はすぐに力をゆるめた。その意外さに、ちよつと後に控えている茂夫の姿が脳裡をかすめた。母はその場に崩れ折れた。その時、すぐ横にある茅葺きの便所の戸が開いた。弟であった。「保つちゃん！ あんたそこにおったとなら、なしお父さんを止めんやつたか？」

「うんこ、しよつたき」と弁解した。

この騒動の原因は、祖母が髪を染めるための道具で、その小さな器を、母が持っていたことだ。父がそれほど、祖母を嫌っていたとは知らなかった。そんな形見など、父は見たこともなかったわけだった。私はそれより何より深刻な思いに捉われた。この異国の地に來てまた父の暴力が始まった、ということに……

しかしあの日、茂夫が側にいなかったら、どうなっていたらうか。彼がこの家に居るといふことは、こんなに心強いものだとは知らなかった。おまけに彼なしでは、この家はやって行けない。以後、父は暴力は振るわなくなった。その代わり茂夫へのいじめに転じたのだ。

たとえば聞こえよがしに、彼のあてつけを言う。食事の時は、無言で彼を睨む。茂夫の一箸、一箸、食事の済むまで睨み続けている。その憎しみのこもった、あの父の吐き言葉。

当の茂夫は、いそがしく食べ物を掻き込んで、その場を立つ。いかに辛い食事であろうか。愚痴ひとつこぼさない茂夫が哀れだ。娯楽のひとつもないこの地で、せめて慰めに茂夫に本を読んで聞かせた。日本から持ってきた雑誌である。彼は文字が読めない。楽しんでやらおうと思っただけで、反応が全くない。傷つけているのだろうか。その気持ちが分からない。なぜなら、彼は日ごと無口になってきているので、あの明るかった茂夫の笑い声など、久しく聞いていない。

小説 **道のない道**
村上尚子

(8)

ニッケイ新聞出版、宮坂国人財団・アリアンサ日伯文化連盟協賛

o Jeitinho no Japão para os brasileiros

ブラジル人のためのニッポンの裏技

Guia Prático para viver no Japão

- 日本語とポルトガル語の勉強にすぐ便利
- 面白くて分かりやすい
- 画像付き日常生活の会話
- カテゴリー別、辞書付き
- 日本の生活ガイドにも

特別価格 **R\$50**

ご注文・お問い合わせ先
詳しくはニッケイ新聞社 11-3340-6060 担当マリアまで
郵便のご注文の方は、●太陽堂 ●フォノマギまで

●ニッケイ新聞社 11-3340-6060 ●太陽堂 11-3208-6588 ●フォノマギ竹内書店 11-3104-3399

「日本人は恩を忘れない」

福博村がピアンキ家に感謝状

同家建立の教会100周年で

「日本人は100年経っても恩を忘れないことを示したかった」——福博村の創立者・原田敬太を通して日本人に土地譲渡をし、日本語学校建設時に尽力した恩人、イタリア移民ロベルト・ピアンキ（1875-1956年）。聖州スザノ市バルエル区にある、彼が建てたバルエル教会の100周年祭の閉会式で24日、福博村会（上野ジョルジ会長）の大浦文雄顧問（92、香川県）は、そんな想いを込めて感謝状を渡した。



100周年を迎えたバルエル教会の前で、左から上野会長、シルリーさん、エジメラさん、その次、大浦さん

「福博村」が始まった。大浦さんによれば同村の総面積約800アルケールのうち、400アルケールはピアンキが分譲した分。さらに日本語学校建設の時も1アルケールの土地とレンガ1万個をポンと寄付した。1935年3月、レンガ作りの立派な学校ができて「教育が充実している」との評判が広がり、同年6月20日に大浦さんの父・要さんが土地を買った。大浦さんは「ピアンキ氏が土地分譲した条件は当時としては良い」と礼を述べた。

ピアウイ州知事が誘致訴え

商議所昼食会で経済成長PR

ピアウイ州知事が、ブラジル日本商工会議所（松永愛一郎会長）の定例昼食会が16日、市内のホテルで開催された。ピアウイ州のウエリントン・ジラス知事を招き、同州の概要やビジネス機会をPRした。北東部に位置するピアウイ州。ウエリントン知事は3期目を迎えている。就任当初は開発の遅れが目立っていたが、「官民合同計画によって投資を呼び込み、農業、観光、ティアとして高い成長を遂げてきた」と話し、16%の年間所得向上を達成しているという。

本橋元会長、若林さんらに栄誉

外務大臣表彰を家族らと祝う

平成28年度外務大臣表彰伝達・祝賀式が27日、在聖州領事公邸で開かれ、アルビラ・アペルさん（52）、若林和男さん（85）、兵庫、本橋幹久さん（80）、鳥取の3氏が受賞した。家族、友人ら約40人が見守る中、中前隆博領事から賞状と記念品が授けられた。アペルさんは南麻州から、若林さんは南麻州から、本橋さんは南麻州から、それぞれ受賞した。授賞式では、若林さんらに感謝状が授けられた。若林さんは、これからの活動について「人種や考え方の違いもあるが、さらに日伯関係強化に貢献したい」と意気込んだ。



(前列左から)若林さん、アペルさん、中前総領事、本橋さん

大耳小耳

「原田敬太さんの家で何度かあったことがある。ピアンキ氏は大男でも、さつそうと馬に乗って現れる姿が何とも可愛かった」と、同教会の歴史を語り始める。ピアンキ氏は、日本人の歴史を語る上で欠かせない人物だ。大浦さんだけに、着するかも。

「一族を代表して顕彰プレートを受け取った二人、大浦さん、マルケスさん（78）は、「一族の歴史を語り継ぐ」と語り、このように顕彰プレートを受け取った。今年100周年祭が企画された。

8千レを憩の園へ、三水会

500回目の会合を記念し

戦後の企業移民によって結成された三水会（篠又幸市郎会長）は19日、聖市のマツバラホテルで500回目となる会合を行った。会合は設立から一度、今年で42年目を迎える。当初は大学教員などの知識人を擁し、伯国ビジネスに関する講義など



講演するウエリントン知事



授与式の様子

バスポートと現金が入ったケースを抜き取り、全情報によれば8、9月には2件の被害があった。1つは地下鉄1号線ウエリントン駅で午後3時ごろ、拳銃強盗に遭った。地下鉄利用者、近隣住民でなくとも不況時に念のため用心を。

「弁論」では、語学能力とともに、社会問題を提起し、其感を訴える意見を言わなくては高評価にならない。上位入賞のためには、日本と比較的なことを挙げ、訪日時の予行演習にもなる。単に語学能力だけでなく、「性根」の部分もしっかりするから、「弁論」の部から優秀な日本語者が育っている。ここは人材の宝庫だ。優秀者にはJICAとの連携で訪日枠を増やすとか、研修参加へ優遇があるとか、もっと大会の価値を高める取り組みもあっている。運営側も学習者の気配に添える意味で、「訪日機会」の増強を積極的試みてほしい。（祐）

「オリーヤ」 聖市の弁論大会が今年で第10回を迎え、その記念に第1、第2回の優勝者から激励のビデオメッセージが寄せられた。2人とも日本で就職したと近況報告があり、「ちゃんと橋渡し的な人材が育っているんだな」と感じ入った。「弁論」では、語学能力とともに、社会問題を提起し、其感を訴える意見を言わなくては高評価にならない。上位入賞のためには、日本と比較的なことを挙げ、訪日時の予行演習にもなる。単に語学能力だけでなく、「性根」の部分もしっかりするから、「弁論」の部から優秀な日本語者が育っている。ここは人材の宝庫だ。優秀者にはJICAとの連携で訪日枠を増やすとか、研修参加へ優遇があるとか、もっと大会の価値を高める取り組みもあっている。運営側も学習者の気配に添える意味で、「訪日機会」の増強を積極的試みてほしい。（祐）

病氣平癒・健康祈願
南米神宮
R. Estado de Israel, 76
Vl. Clementino - S. Paulo - SP
Fone: (11) 5575-4783
www.templointoista.org.br

化粧品専門
たけお店
二九四・九三三

レジストロ産
手つみ紅茶
「おばあ茶ん」
100g R\$25,00
ニッケイ新聞 編集部にて
好評発売中!

いろいろな痛みと病気に**針灸** ACUPUNTURA
Dra. MONICA Y. MORISHITA 電気鍼療法 もぐさ レーザー
Biomédica 生物医科学
Pós-Graduação em Acupuntura
大学院で針灸学を専攻いたしました 磁石による治療
LOCAL: **Rua Thomaz Gonzaga, 95-M (Iwate-kenjinkai)**
Liberdade - São Paulo - SP (perto do metrô Liberdade)
contato: (11)99236-3956 (11)2639-0572
E-Mail: monicamorishita@yahoo.com.br

ニッケイ新聞最新刊
日本文化 3
CULTURA JAPONESA
日本文化の真髄に触れる8話を収録!
日本の企業文化
TOYOTA 豊田喜一郎「日本自動車産業の生みの親」
HONDA 本田宗一郎と藤沢武夫の「夢追人人生」
KYOCERA 稲盛和夫「世のため人のため」の経営哲学
日本の政治文化
恩田幸三「財政改革は信頼回復から」
杉原千畝「命のビザ」6千人のユダヤ人を救った日本人外交官
日本の教育文化
小林虎三郎「人作りは国作り」
教育勅語（意訳）
「日本移民の歴史コーナーでは、ブラジル水泳界に初メダルをもたらした岡本哲夫」
「日本」
日本語（ルビ付き）と両語
ポルトガル語訳文の掲載
子供たちの日本を見る目が変わる!
お問い合わせ・販売 詳細はニッケイ新聞編集部まで
日系書店でも販売中！ 地方発送も出来ます！
ニッケイ新聞社 (11-3340-6060) 太陽堂 (11-3208-6588)
フォノマガキ内書店 (11-3104-3399) 高野書店 (11-3209-3313)

IKESAKI
COSMÉTICOS
池崎商会
Variedade em Cosméticos e Perfumaria
Rua Galvão Bueno, 37 Liberdade
São Paulo - SP TEL: (11) 3346-6944
www.ikesaki.com.br

VENDA em BANCA
Nikkei Shimbun
ニッケイ新聞

matsubara hotel 毎週日曜日
松原ホテル 12時~16時
和食/洋食
取り揃えて
おります **ランチ** R\$ 66,00
食べ放題
Rua Coronel Oscar Porto, 836 - Paraíso
Fone: (11) 3561-5000 - São Paulo - SP
www.matsubarahotel.com.br

ANO XIX - Nº 4604

SÃO PAULO, SEXTA-FEIRA, 30 DE SETEMBRO DE 2016

R\$ 4,00

真木柚布子クリスマスコンサート
MAKI YUKO XMAS CONCERT
Devido ao grade sucesso anterior volta a apresentar novamente no Brasil em Carater Beneficente



SPECIAL GUEST
KITAYAMA ATSUKO

Data: 17 de Dezembro de 2016 - Sábado
Sessões: 14:00 horas e 18:00 horas
Local: Centro Social HAKKA DO BRASIL
Rua São Joaquim, 460 - Liberdade-SP
Realização: Instituto NAK do Brasil - INB

Informações: Yochimi Kitagawa - 97530-9683 Elsa Fuchimi - 99499-8843
Carmen Okazaki - 99654-1500 Tamie Aoyagui - 99509-3214
Rosa Nakano - 97272-6037 Seiko Ishii - 98714-0444

Patrocínio **PARADISE** Golf Club

Venda de Ingressos
ingresso rápido
www.ingressorapido.com.br

Para adquirir o ingresso digite MAKI YUKO no lado direito do site no campo Digite o nome do evento e cliqui Buscar

George Médico VEREADOR
HATO 15622



Peço seu voto ao meu filho George

Ficha Limpa

saúde & esporte

DEPUTADO ESTADUAL

www.nikkeishimbun.com.br
ニッケイ新聞
【営業時間】
月曜~金曜日: 祝日を除く
午前9時~午後4時
(11) 3340-6060
Rua da Glória, 332
Liberdade
CEP 01510-000
São Paulo - SP
【購読】
nikkeyshimbun@
yahoo.com.br
【広告】
anuncio.nk@hotmail.com

サンパウロ人文科学研究所は、
日系社会の研究調査
を日々行っています。

移民画家 半田知雄
その生涯

鈴木悌一
に生きた鬼才

ブラジル日系美術史

研究成果、ニッケイ新聞から購入できます。

お問い合わせはニッケイ新聞編集部まで。地方発送も出来ます! ☎ 11-3340-6060

高清水



多くのファンに愛されている、高清水。
しっかりとした味わい、さらりとした飲み心地。
旨みとまろやかな酸味が調和した、
多くのお客様に愛されている旨口のお酒です。

Takashimizu, um saquê amado por muitos.
Com um sabor bem definido, leve e saboroso,
Harmonizando com suaves toques de acidez,
é um excelente saquê que agrada a todos os paladares.

高清水 精撰 ●アルコール度数/15.5 ●日本酒度/+2 ●酸度/1.2 ●アミノ酸度/1.6 秋田酒類製造株式会社 www.takashimizu.co.jp

● 高清水 取扱店

酒蔵 ADEGA DE SAKE

RESTAURANTE JAPONÊS IZAKAYA ISSA
月~土 18:30 ~ 23:30
日・祝 18:00 ~ 23:00
(11) 3208-8819 / (11) 9767-4910
margaridantago@gmail.com
Rua Barão de Iguaçu, 89 - Liberdade
São Paulo - CEP 01507-000

居酒屋 一茶

居酒屋 松 Izakaya Matsu
www.facebook.com/izakayamatsu
Instagram: @izakayamatsu
izakayamatsu@gmail.com
Av. Pedroso de Morais, 403 - Pinheiros Fone: 11 3812 9439
月~金 11:30-14:30/18:00-23:00, 土 18:00-23:00

レストラン BAN 伴
Rua Thomaz Gonzaga, 18 e 20
Liberdade - São Paulo - SP
(11) 3341-7748 (11) 3341-7749
Almoço = 11:30hs. às 14:00hs.
Jantar = 18:30hs. às 23:30hs.
寿司、鍋、定食... 多彩な食事で
皆様をお待ち致しております