



推しの本 ④

『口笛のはなし』

武田裕熙(著), 最相葉月(著)
出版社: ミシマ社

口笛世界チャンピオン・武田さんに、吹けないサイショーさんが訊く。文化・歴史・科学・超絶技巧…その奥深い魅力にはじめて迫る!

- ・なぜ音が出る? 口笛の科学、最新の研究と残る謎
- ・「夜に吹くとヘビが出る」迷信はどこから?
- ・離れていても会話ができる「口笛言語」の仕組み
- ・口笛のプロ、口笛奏者 - いったいどんな人たち?
- ・19世紀末、世界一売れたアーティストは口笛走者!?
- ・スマホで聴きながら追える! 口笛音楽100年の歴史
- ・あなたも吹ける最初の一音から超上級テク解説
- ・4 オクターブ 和音も出せる! チャンプの秘技公開

●目次 はじめに (最相葉月)

- 第一章 人はなぜ口笛を吹くのか
- 第二章 僕が口笛奏者になるまで
- 第三章 口笛音楽の近現代史
- 第四章 楽器としての口笛
- 第五章 口笛奏者の世界
- 第六章 さあ、口笛を吹いてみよう - 実践編
おわりに (武田祐熙)

以下 Amazon の感想です。

5つ星のうち5.0めっちゃくちゃ面白く、一気に読みに。誰にとっても身近な「口笛」ですが、口笛が言語として使われていたり、サーカスの演目や楽器として人気だったり、女性の社会進出の手段として使われていた時代があったとは全然知りませんでした。口笛の世界の奥深さを知りました。

梅雨 5月上旬時点で沖縄がすでに梅雨入り。
近畿地方は平年並みの6月上旬に梅雨入りの見通し。

- ◆梅雨入りをした日に野外コンサート バンバンバン
- ◆雨が降るロックンロールのアマガエル もっちゃん
- ◆天仰ぎ無念無想のアマガエル もっちゃん
- ◆雨宿り軒を貸したら妻取られ 七草がゆ
- ◆紫陽花の葉に正座するアマガエル
- ◆気象庁あとだしにしても程がある 十字野郎
- ◆梅雨入りの前から猛暑日やって来る すすけ
- ◆梅雨入りの時を知らせる膝と腰 すすけ
- ◆梅雨入りに笑顔弾けるカタツムリ
- ◆明けたとて超絶インドア変わりなし
- ◆梅雨明けの暑さ思うとより憂鬱 十字野郎

中村寿子さんの『暮らしを科学する』No.160

— すてきな生物たち —

植物編～雑草という草はない!

昨年、念願かなって高知県立牧野植物園に行き半日過ごしました。このシリーズで植物をいくつかご紹介します。

高知県立牧野植物園は、日本の植物分類学の父、牧野富太郎博士(1862~1957)の業績を顕彰して1958年に開園。博士ゆかりの野生植物・園芸植物など3000種が、自然と一体になっています。

1999年に園を格調拡張し研究と教育普及の拠点も新設され、外国との共同研究も。敷地が広大で自然そのもの。植生の多様さにもびっくり。森林・草地・傾斜地・水辺・園芸コーナー・温室等々、多種多様な植生があり、すべてを見るには数日必要!



感動した事の一つに、匂う植物のコーナーがあります。「葉をちぎって匂いを嗅いでみましょう」と案内パネル。通常植物園は「触るな・近寄るな」が圧倒的です。ちぎられた植物が弱らないための手入れが大変です。学芸員の方々の知識・経験・努力、それに植物愛と人間愛も半端ないと思いました。レベルの高い展示と維持管理は県立ならこそ。民間委託では絶対に無理かもです。



かかと落とし

(骨粗鬆症予防や血糖値の安定、血流改善(むくみ解消)に役立つ。)

かかと落としは、背筋を伸ばして立ち、かかとを上げてストンと落とす運動です。骨芽細胞を刺激して骨密度を上げる効果が期待出来ます。

●かかと落としの基本のやりかた

1. 姿勢を整える: 背骨を伸ばし、両足を肩幅に開き立つ。
2. かかとを上げる: つまさき立ちでかかとを2~3cm ゆっくり上げる。(慣れたらもっと高く)
3. かかとを落とす: かかとを床にストンと落とす。
(「ドスン」と衝撃を感じるくらい)
4. 繰り返す: この動作を一日30回~50回を目安に。

●効果を上げるコツと注意点

- ・椅子や壁を活用: バランスを崩さないよう、不安な場合、椅子や机に手をつけて安定させる。
- ・衝撃を意識: かかとを落した時、頭のてっぺんまで震動が伝わるような感覚が理想です。
- ・ふくらはぎを意識: かかとを上げた時ふくらはぎに力を入れる。

無理をしない! 膝や腰への負担が気になるときは、膝を少し曲げたり、回数を減らして調節する。朝昼晩に分けて3セット行う。