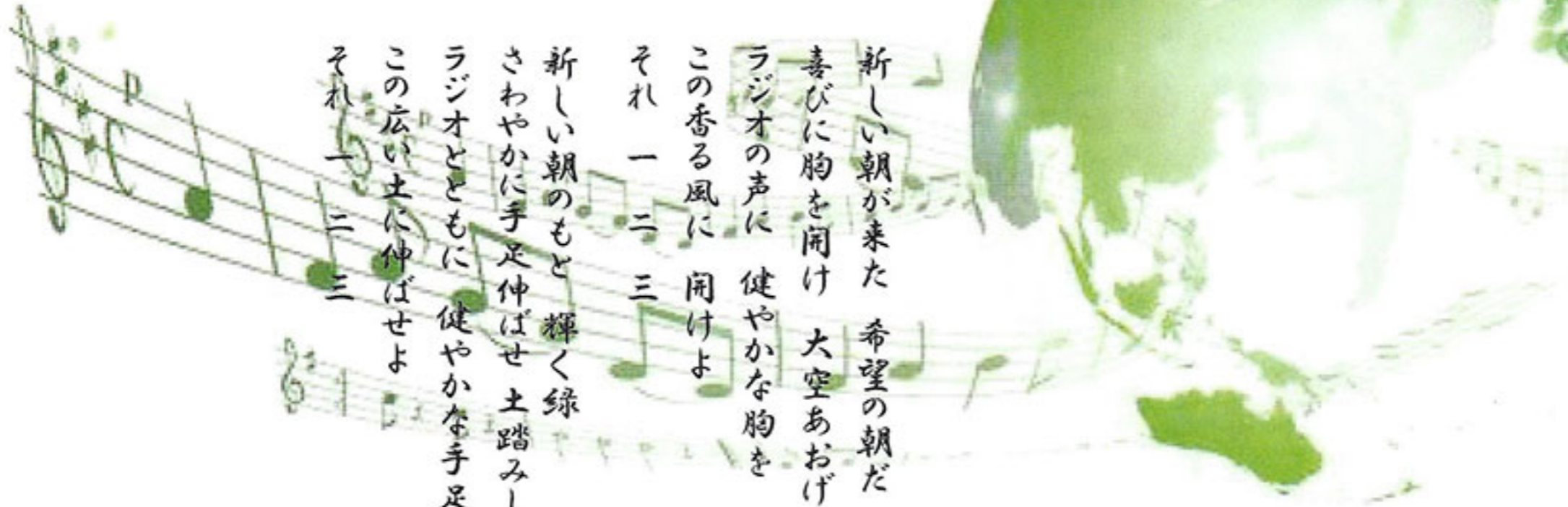


こもれび

2019(令和元年)5月 No.139



新しい朝が来た 希望の朝だ
 喜びに胸を開け 大空あおげ
 ラジオの声に 健やかな胸を
 この香る風に 開けよ
 それ 一 二 三

新しい朝のもと 輝く緑
 さわやかに手足伸ばせ 土踏みしめよ
 ラジオとともに 健やかな手足
 この広い土に伸ばせよ
 それ 一 二 三

意外なことから得た効用

上記のラジオ体操の歌（Eテレ毎朝六時二五分から十分間放映）に懐かしさを覚える方も多いと思います。もう五十年以上も前のさわやかな夏休みの朝、ラジオ体操に参加をして、首から下げたカードに判を押してもらったことをかすかに記憶しています。当時はただ音楽に合わせて、今よりもはるかに柔らかな肢体を友達とニコニコ笑顔で、無意識に動かしていたと思います。

歌手の三波春夫氏は生前常に笑顔のイメージでしたが、「いつも人に笑顔を向けられる自分であること」を心掛けていたといえます。「三波春夫」というと「お客様は神様です」というフレーズを思い浮かべる方も多いと思いますが、氏にとつてのお客様とは「聴衆」ということです。商店や飲食店のお客様のことではないですし、営業先の顧客のことでもありません。昭和三十六年に発せられた語句の意外な真意に感心しました。長女の三波美夕紀氏は次のように書いています。

「歌う時に私は、あたかも神前で祈るときのように、雑念を払って澄み切った心にならなければ完璧な藝をお見せすることはできないと思っております。ですから、お客様を神様とみて、歌を唄うのです。」

今春、私は約五年ぶりにまたテレビのラジオ体操を始めました。指導の先生に従い、ラジオ体操の歌詞のように、だからとしないで、しっかりと意識しながら呼吸をし、手足から指先まできちんと力を入れて、メリハリをつけて行くと、その効果を実感できて充実したひと時に浸ることができそうです。

朝の貴重な十分間を、単なる体操でもあたかも神様の前で努めるように真剣に行うと、ラジオ体操の本来の効用を見出すことができそうです。精神的につらい時でも、テレビの前に立ち、笑顔で体を動かしてみると、神様がまた元気になる手助けをしてくれるかもしれません。

(株)溝口祭典 溝口勝巳