

[沖縄通信②]

●11月3日（水）：琉リハ祭

「琉球リハビリテーション学院」の文化祭である。去年に引き続き、洗奈にはネールの出店を依頼した。

洗奈は 10/30（土）に宮古島に行き、31 日那覇空港で待ち合わせた。今回は佳津良と初孫の紅凜（アカリ）も私と一緒に来島した。アカリは 1 歳 2 ヶ月、初フライトである。乳幼児は気圧の関係でよく泣くのだが、飛行機の中では寝ていたのでそれはなかった。もうそろそろ歩いてもいい思うのだが、立つ気配がない。普段会っていないので、抱っこをしようとするですぐ泣く！孫は可愛いというのだが、残念だがまだまだそこまでいかない。



（カツラの左手はどこを押さえているのでしょうか??）

●11月14日（日）曇：ツールド沖縄

昨日は土砂降りの雨だったが、今日は何とか雨があがった！昨日の状態だったら、棄権も考えていたのだが!?

「ツールド沖縄」参加は去年に引き続き 2 回目。去年は膝の故障があり完走が危ぶまれたが、何とか 50km を 1 時間 40 分台で走りきった。

今年も一緒に 50km レースに参加するのは、去年と同様に汐入支部山本陽二パパと琉リハの同僚の文元氏。今年はそれに同僚の小泉氏が参戦した。4 人ともシニアの部参加であるが、シニアは 35 歳以上。ちょっと年齢差がありすぎかな？

今年のスタート地点は名護市市街地なので道路の幅が狭い。50km レースシニアの参加者は 520 人、何とか最初の方に並んでいないととてもいい順位は望めない。もっと早めに前のほうに陣取ってればよかった。端っこの方を走って前の方に出ようとするが、人数が多いせいか前方には行けなかった。



午前7時スタート！前に引き離されないように、そして周りとはぶつからないように行くのが精一杯である。

去年はとてもじゃないが、ついていくのさえできなかった。今年は何とか集団に離されないようにと、そればかり頭に入れていた。

集団で走ることが、こんなに楽だとは思っていなかった。前方の人が風よけになってくれるのである。

しかし沖縄はアップダウンがきつい！平坦な道はいいのだが、上りで徐々に差をあけられてくる。一人で走っている時は集団で走っている時と違って、かなりのペースダウンになってくる。文元・小泉氏はトップ集団にくらいついている。山本氏はスタートの時点でハンドルの不良のせいで、かなりの遅れをとっている、と思っていたら、40kmの地点でいつの間にか追いつかれてしまった。これ以上は遅れない！山本氏の入っている集団の中に入っていた。

残り1km、車輪を回して前に行こうとするが、今以上に回すことができない。集団の一員としてフィニッシュをきった！

1時間36分、520人中260位という結果であった。去年の400何位という成績からすれば大満足であり、集団の中で走ることがこんなにも楽なことかというのを実感できたことが今年のレースでの最大の収穫であった。

[2011年 年頭所感]

今年は姉が9月に逝き喪中のため、年頭の挨拶は控えさせていただきます。

●今年がウサギ年です。私の年でもあります。そうです、今年還暦を迎えてしまうのです！

以下還暦、干支について説明を載せておきます。

還暦（かんれき）とは、干支（十干十二支）が一巡し、起算点となった年の干支に戻る
こと。通常は人間の年齢について言い、数え年 61歳（生まれ年に60を加えた年）を指す。
本卦還り（ほんげがえり）ともいう。

2011年(平成23年)は卯年(うさぎ年)ですが、「干支は卯・うさぎ」というのは正しくありません。
「干支(えと)」とは、正確には「十干(じっかん)」と「十二支(じゅうにし)」の組み合わせです。2011
年の場合、十干は「辛(かのと)」、十二支はご存知の「卯」なので、干支は「辛卯(かのとう・しんぼ
う)」となります。



今では、干支(えと)といえばネズミ、トラ、ウサギなどの十二支、と思うほうが
話が通じやすいですね。

十干(じっかん)

干支(えと)の「干」は「十干」のことで、以下の10種類です。

甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸

<日本語の読み>

甲:きのえ、 乙:きのと、 丙:ひのえ、 丁:ひのと、 戊:つちのえ、
己:つちのと、 庚:かのえ、 辛:かのと、 壬:みずのえ、 癸:みずのと、

<音読み>

甲:こう、 乙:おつ、 丙:へい、 丁:てい、 戊:ぼ、
己:き、 庚:こう、 辛:しん、 壬:じん、 癸:き、

十干は、陰陽五行説に基づいて「木・火・土・金・水」の五行と、「陰・陽」の「兄(え)・弟(と)」に分け
たものです。

木(き)は甲・乙、火(ひ)は丙・丁、土(つち)は戊・己、金(かね)は庚・辛、水(みず)は壬・癸。木は、陽である甲が「木の兄(きのえ)」、陰である乙が「木の弟(きのと)」、火は、陽である丙が「火の兄(ひのえ)」・・・と割り当てられます。



「兄(え)」の年と「弟(と)」の年が交互に繰り返していくことから「えと」と呼ばれるようになったといわれます。

十二支(じゅうにし)

干支(えと)の「支」は「十二支」のことで、以下の12種類です。

子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥

<日本語の読み>

子:ね、 丑:うし、 寅:とら、 卯:う、 辰:たつ、 巳:み、
午:うま、 未:ひつじ、 申:さる、 酉:とり、 戌:いぬ、 亥:い、

<音読み>

子:し、 丑:ちゆう、 寅:いん、 卯:ぼう、 辰:しん、 巳:し、
午:ご、 未:び、 申:しん、 酉:ゆう、 戌:じゅつ、 亥:がい、

古代中国で、天球を約12年で1周する木星の運行を目安として、12の方角に分けて名前を付け、1年12ヶ月の暦をあらわしたのが十二支の成立であるといわれます。

十二支にも陰・陽があり、「子・寅・辰・申・午・戌」が陽、「丑・卯・巳・未・酉・亥」は陰で、陰陽が交互に割り当てられています。



字の読めない人も暦を覚えられるようにと、十二支にネズミ、ウシなどの動物を配したと考えられています。

十二支の動物は、年賀状デザイン素材の定番になりました。

干支(えと)

十干と十二支を組み合わせたものが本来の「干支」です。

十干の最初の「甲」と十二支の最初の「子」の組み合わせ「甲子(きのえね)」から始まり、「乙丑」「丙寅」「辛卯」・・・と続き、「癸亥(みずのとい)」まで60種類あります。

干支がひとまわりして同じ干支が巡ってくると「還暦」です。



「壬申の乱」「戊辰戦争」「辛亥革命」など、歴史上の大事件の呼び方に干支が使われています。

おなじみ阪神甲子園球場の名称も、竣工した1924年(大正13年)の「甲子(きのえね)」から。寅年じゃなかったんですね(笑)

今後数年の干支

2011年(平成23年)から2015年(平成27年)までの干支は下記のとおりです。

2011年	辛卯(かのとう・しんぼう)
2012年	壬辰(みずのえたつ・じんしん)
2013年	癸巳(みずのとみ・きし)
2014年	甲午(きのえうま・こうご)
2015年	乙未(きのとひつじ・いつび)

2011年(平成23年)の干支:辛卯(かのとう)

2011年は辛卯(かのとう・しんぼう)。六十干支の28番目です。

還暦を迎えるのは、1951年(昭和26年)生まれの皆さん。

寅年の年男・年女は、

1903年(明治36年)、1915年(大正4年)、1927年(昭和2年)、1939年(昭和14年)、1951年(昭和26年)、1963年(昭和38年)、1975年(昭和50年)、1987年(昭和62年)、1999年(平成11年)

生まれの皆さんです(※誕生日が元旦から節分までの人は前年の干支とされています)。

辛(かのと・しん)

「辛」は十干の8番目、「金の弟」。陰陽五行で「金」性の「陰」に当たります。金は金属や鉄。辛は、宝石や貴金属など小さくて精練された金属を象徴するそうです。

「辛」の字は新(あたらしい)で、草木が枯れて新たな世代が生まれようとする状態を表しているそうです。

恵方は南微東

その年のラッキー方位である「恵方(えほう)」「明きの方(あきのかた)」は、十干に基づき決まります。

2011年ほか「辛」の年の恵方は丙(ひのえ):巳と午の間の方角で、南微東・やや東寄りの南になります。

恵方には、その年の福德を司る神・歳徳神(としとくじん)が降臨し、立春から節分までの一年間、諸々のことに大吉とされる方位です。



節分の「恵方巻」を食べるとき、福の神がいる方角を向きますね。2011年の節分には、やや東寄りの南を向きましょう。

卯(う・いん)

「卯」は、十二支の4番目。陰陽五行で「木」性に当たります。季節は春・旧暦の2月、方位は東が割り当てられます。

動物は兎(うさぎ)が割り当てられています。

「卯」の字は「茂る」意味で、草木が地面をおおう状態を表しているそうです。

月は3~4月頃

古代中国では、冬至を含む月(旧暦の11月)が年初とされていました。十二支の先頭である「子」が11月に割り当てられ、12月が「丑」、1月が「寅」…と巡ります。

4番目の「卯」は2月に当たります。旧暦の2月は現在の暦の3~4月頃で、うらかな春です。

方位は東

方位を12分割して、十二支が配当されました。先頭の「子」が北になり、北北東に「丑」、東北東に「寅」…という具合に割り当てられました。

「卯」の方位は東です。

時刻は6時頃

十二支は、日や時間にも配当されました。日には干支が順に割り振られています。

時間では1日を2時間ずつ12分割して、真夜中の0時を中心にした23時～1時の「子」の刻から、21時～23時の「亥」の刻まで十二支が並びます。「正午」12時は「午」の刻・11時～13時の真ん中です。

「卯」の刻は、午前6時を中心にした5時～7時です。



日本以外のアジア諸国にも十二支がある国がありますが、ベトナムなどでは卯年の動物は「兎(うさぎ)」ではなく「猫(ねこ)」が割り当てられているそうです。

●杉山 渉：今年の目標

- ・11月に開催予定の「ツールド沖縄」50kmレースで今年よりも良い成績をとること！
できれば200位以内(150位以内であればベスト)を狙いたい。
そのために毎月の走行距離1000kmを達成すること！
- ・空手道沖縄県民大会に出場すること！
今月より他流派道場に通い、稽古を予定しています。
- ・全剣連居合道5段を取得すること！

その他小さい目標はたくさんあるので、一つ一つクリアしていきたい。

皆さんも階段を一步一步上がるごとく、一つ一つクリアして大きな目標に少しずつでも近づいて行って下さい！！

今年1年が良き年になりますよう！！