

Oh!Me



この情報紙は「滋賀ガイド」と提携しています
滋賀ガイド www.gaido.jp

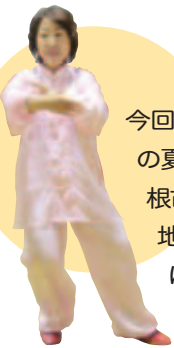
vol.52・12月16日号 毎週木曜発行 **3面にプレゼント情報!**
●Oh!Me編集室/株式会社ヤマブラ:近江八幡市桜宮町289 TEL0748-34-8870
●広告/滋賀毎日広告社:大津市打出浜3-16 TEL077-522-2603
●発行/毎日新聞大阪本社販売促進部:大阪市北区梅田3-4-5 発行部数:100,000部

素敵な人!

まげう
真遊健康太極拳 代表
なつはら よしえ
夏原 佳江さん
(48歳)



「気楽・気軽・元気」 太極拳は、気の世界



今回の素敵な人は彦根市在住の夏原佳江さん(48歳)。彦根市や八日市市をはじめ、各地公民館等で太極拳の指導にあたる。現在、滋賀県武術太極拳連盟理事。



病弱な体でも長続きするスポーツを探して…

八日市の公民館で開催されるまげう真遊健康太極拳教室。講師は鮮やかな演舞服をまとった夏原さん。元気いっぱいである、生徒さんたちに人気の先生だ。しなやかな体の動きを見ていると、もともと病弱だったとはとても思えない。夏原さんは子供の頃に大きな病気をし、手術も何度か経験。ずっと体が弱かったため、少しでも体力をつけて丈夫な体になりたいと思っていた。しかし、運動が苦手なので、なかなか自分に合うスポーツがなかった。ようやくぴったりのスポーツが見つ

かったのが36歳のとき。彦根市が開催した太極拳の3ヶ月講習に参加して「これだ!」と思った。

太極拳とは守りの武術

日本人が太極拳に対して持つイメージは、「中国の武術」「体力や筋力が必要」といったもの。体が弱く運動が苦手な夏原さんには意外な気がするが…? 「太極拳とは、本当は攻める武術ではなく、攻撃してきた相手の力をそのまま相手に返す武術。力を抜くことにより、本当の力を出し切るものなので、体力が無い、運動は面倒、そんな人にこそ向くスポーツです」と夏原さん。



教室で無理なく体を動かす夏原さんを見ていると、その説明にも納得だ。

太極拳を始めてから徐々に体力がつき、体も丈夫になった夏原さんは、めきめき上達。43歳では最高段の3段を取得。その後は、全日本選手権大会に滋賀県代表として毎年出場し、今年は2位という好成績を残した。

笑顔で太極拳を広めたい

41歳からは、一般向けに指導をスタート。体が弱かった自分がこんな

に元気になったのは太極拳との出会いがあったからこそ。今度は自分が太極拳のすばらしさ、体を動かす楽しさを伝えたいと願っている。生徒たちからは「姿勢がよくなった」「肩凝りが無くなった」「年齢による体力の低下を感じなくなった」などうれしい感想



がいっぱい寄せられている。モットーは、**気楽・気軽・元気**。太極拳は、**気**の世界。

大切なのは、元気を人に与えること。

みんなの健康を維持するために役立つことを目指す。

今後のご活躍を期待したい。(取材・藤原)

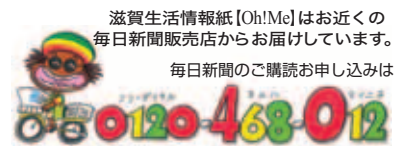


現在募集中の教室

豊郷町隣保館
大上郡豊郷町大字安食南299-1 TEL0749-35-0611
第2・4土曜日PM1:30~3:00
愛東町立おくの運動公園
愛知郡愛東町大字曾根125-2 TEL0749-46-0227
月曜日(月2回:不規則) PM7:30~9:00
*いつでも見学・体験に来てください

お問合せ
真遊健康太極拳 代表/夏原佳江
TEL&FAX 0749-43-6456

くわしくはこちらから gaido.jp/0334



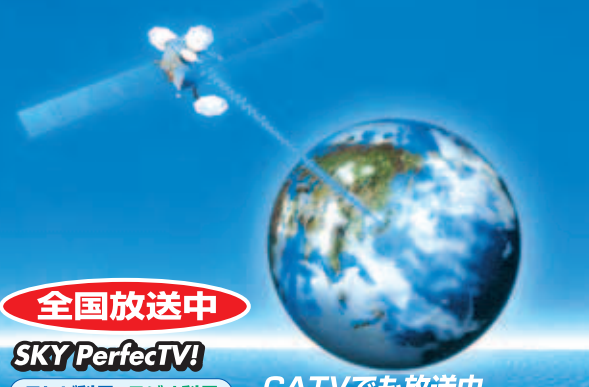
放送大学

平成17年度
第1学期(4月入学)

学生募集中

自宅がキャンパス! 放送大学

放送大学は放送大学学園(文部科学省・総務省所管)によって設置された正規の大学です。



全国放送中

SKY PerfecTV!
テレビ科目 ラジオ科目
205ch. 500ch.
衛星放送(スカパーフェクTV!)

CATVでも放送中
— 滋賀県下6局 —
SCN HOT/TV 水口TV
ZTV 湖東CN CN余呉

「学びたい!」それが入学資格です。入学試験はありません。

■出願受付期間/平成16年12月15日(水)~平成17年2月28日(月)

教養学部 全科履修生・選科履修生・科目履修生

- 人文・社会・自然・産業等の幅広い分野の科目(約300科目)から学べます。
- 入学試験はありません。
- 18歳以上で大学入学資格があれば、誰でも全科履修生として入学できます。
- 15歳以上であれば、誰でも選科・科目履修生として入学できます。
- 短期大学・専門学校などからも3年次編入学ができます。
- 現職教員の方等の上位・他教科等の教員免許取得に利用できます。
- 「厚生労働大臣指定教育訓練給付制度」対象講座が利用可能の予定です。

区分	全科履修生	選科履修生	科目履修生
入学料	22,000円	8,000円	6,000円
授業料	1単位当たり 5,000円(教材費込み)		

*入学料には割引制度があります。

大学院(文化科学研究科) 修士選科生・修士科目生

- 18歳以上であれば、誰でも入学できます。(修士選科生・修士科目生)
- 1科目からでも学べます。入学試験はありません。
- 修得した単位は修士全科目として入学した場合、原則として修了するための単位として使えます。
- 現職教員の方等の専修免許取得に利用できます。
- 「厚生労働大臣指定教育訓練給付制度」対象講座が利用可能な予定です。(17.4再指定手続中・修士全科目生は利用対象外)

区分	修士選科生	修士科目生
入学料	16,000円	12,000円
授業料	1単位当たり 10,000円(教材費込み)	

*入学料には割引制度があります。

まず、資料を電話またはFAX、ハガキにてご請求下さい。

●詳しい資料を無料でお送りします。

放送大学 滋賀学習センター

☎077-545-0362 FAX077-545-2096

〒520-2123 大津市瀬田大江町横谷1-5(龍谷大学瀬田キャンパス内)