拓く
健康づくりの現場から 102

平成28年老人福祉大会での「唐津エンヤ一体操」を披露した皆さん（上）と九鬼氏

地域の伝承文化に目を向け 高齢者から子どもまで、多世代の健康づくりに生かす

健康運動指導士　九鬼　泰子氏

健康運動指導士・九鬼泰子氏は、舞踊家、振付師として長いキャリアをもつ。東京を拠点に活動してきたが、平成21年に佐賀県唐津市に帰郷。そのキャリアと健康運動指導士としての知識を生かし、アートと運動をコラボしたモーリ・マスク・ダンスや民謡の振りつけなど、ユニークな取り組みで健康づくりに新風を吹き込んでいる。

モーリ・マスク・ダンスによる健康づくり

健康運動指導士・九鬼泰子氏は、佐賀県唐津市の出身。1974～75年にパリへ遊学し、帰国後上京して、都内にあった江口・宮舞踊研究所で現代舞踊家の宮操子氏に師事する。宮氏は、夫の江口隆哉氏と共に自然の動きを取り入れたモダン・ダンス（ノイエダンス）をドイツで学び、日本のモダン・ダンスに大きな影響を与えた舞踊家である。

モダン・ダンスの動きに魅せられた九鬼氏は、「人生はダンス」と主張するほどに、踊ることに夢中になる。テレビや百貨店のフロアショーの振りつけなどを多く手がけた。九鬼氏は、「好奇心や冒険心が強く、新しいものには挑戦してみる」と自己分析する。健康運動指導士の資格は、夫から強く勧められて取得した。

平成21年、東京から戻った九鬼氏が、故郷・唐津で目に映ったのは、日本の多くの地方都市がそうであるように、「唐津の元気のなさ」であった。ストレスを抱えた大人や外遊びの少ない子どもたち、高齢者には閉じこもりの人も見られた。人が出会い、刺激し合い、豊かな関係を築いていく場や機会が少なくなっていることにも気づいた。

そこで九鬼氏は、有志と語らい、アートと運動のコラボレーションによる地域興しを思い立つ。旧知の毛利臣男氏が各地で開催する仮面舞踏劇「モーリ・マスク・ダンス」と、市民が手作りした「神々のマスク展」をベースにすることにした。毛利氏は、九鬼氏とは宮氏の兄弟弟子の関係にあり、国内外でオペラやバレエ、スーパー歌舞伎、現代劇などの美術や衣装デザインを手がける空間演出家である。モーリ・マスク・ダンスは、能をイメージした仮面舞踏劇で、絵画、彫刻、音楽、演劇、舞踏などあらゆる要素を含んでいる。

神々のマスクと衣装を手作り 踊ることで新しい自分になる

モーリ・マスク・ダンスの流れをくむ、九鬼氏の「モーリ・マスク・ダンス」のレッスンは、3段階ある。

第1段階はマスク作り。空き箱、布の端ぎれ、包装紙、ボール紙や色紙など、身近にある物を再利用して、用意したマスク用型紙を使ってマスクを手作りする。どんな神々のマスクを作るのか基準はなく、各自の発想で創造する。マスクには、顔に着けられるようにひもを通しておく。

第2段階は衣装作りだ。着なくなった着物や、不要な布などを使い、貫頭衣風の衣装を作る。九鬼氏は、「子どもには、作るという楽しみや創造性を養うのに効果がある。一方で高齢者には、手先を動かすことで脳が活性化する。自分の趣味が生かせる場を提供することで、日常の生活に精神的な満足感を感じる結果に

なる」と話す。さらに、マスクの制作者が自分のマスクを見せ合い、評価・会話することなどで、さらに楽しい時間になる。

第3段階は、マスクを着けて踊ることをいちばんの目的にして、動作を練習する。動作（振りつけ）では、動きのおもしろさを大切にしている。九鬼氏は、「マスクを着けるということは、人に自分の顔を見せなくてよいということ。そのことで、ふだんの自分から精神的に解放され、知らない新たな自分を見いだせる」と言う。そうして「参加者が日ごろためているストレスを発散し、新たな自分になってもらえれば成功」と語る。

手先を動かしたマスクの手作りで脳も生き生き

発表の場が大事
老人クラブでモーリ・マスク・ダンス

九鬼氏は、「協力し合う喜び」「創造する喜び」「発表の喜び」の三拍子がそろってこそ、人々の心が動くと毛利氏の提唱に共感する。平成27年6月、「モーリ・マスク・ダンス」を唐津市老人福祉大会で初めて発表した。マスク作りから発表まで約3か月間、手探りで進めたが大会は好評を博した。

今年は11名（平均年齢79歳）が舞台に立ったが、「マスクを着けてよいなら出てもよい」といった考えや、「舞台に立っても観客に自分がだれかわからなくなるため、マスクは着けたくない」といった考えなど両論あり、マスクを着けるかどうかは演者の自由とした。

九鬼氏は現在、「モーリ・マスク・ダンス」を市内2地区の老人クラブで指導しており、高齢者の介護予防や生きがいづくりに役立ててもらっている。今後は、年1回の定期的な発表の場を設け、発表後は、神社から受けたお札と同じように、マスクを火で燃やし、「魂の入れ替えをしたい」と話す。

健康体操+感情表現の
「唐津エンヤー踊り」を考案

唐津市には、古くから伝承されてきた数多くの民謡がある。九鬼氏は、唐津の民謡に振りつけした体操や踊りを考案している。

その一つに、祭り歌として有名な唐津くんちを歌った「やまばやし唄」の歌に振りつけた「唐津エンヤー踊り」がある。唐津くんちは、漆や金銀箔で飾られた豪華絢爛な14台の曳山が町中を練り歩くのが大きな特徴。江戸時代から続く唐津神社の秋季例大祭で行われる（国指定の重要無形民俗文化財）。この祭り歌は、唐津の人ならだれでも知っており、子どもたちは速めに軽やかに歌い、大人はゆっくりと歌うというように、世代を超えて慣れ親しんできた。

唐津エンヤー踊りは約3分間、歌いながら踊るのがポイントである。7節の歌詞と間奏に合わせて8種類の動作からなる。振りつけは上半身のみが決まっており、脚の動きは踊る人が自由に工夫する。いすに座って行うこともでき、子どもから高齢者までだれでも手軽に取り組める。

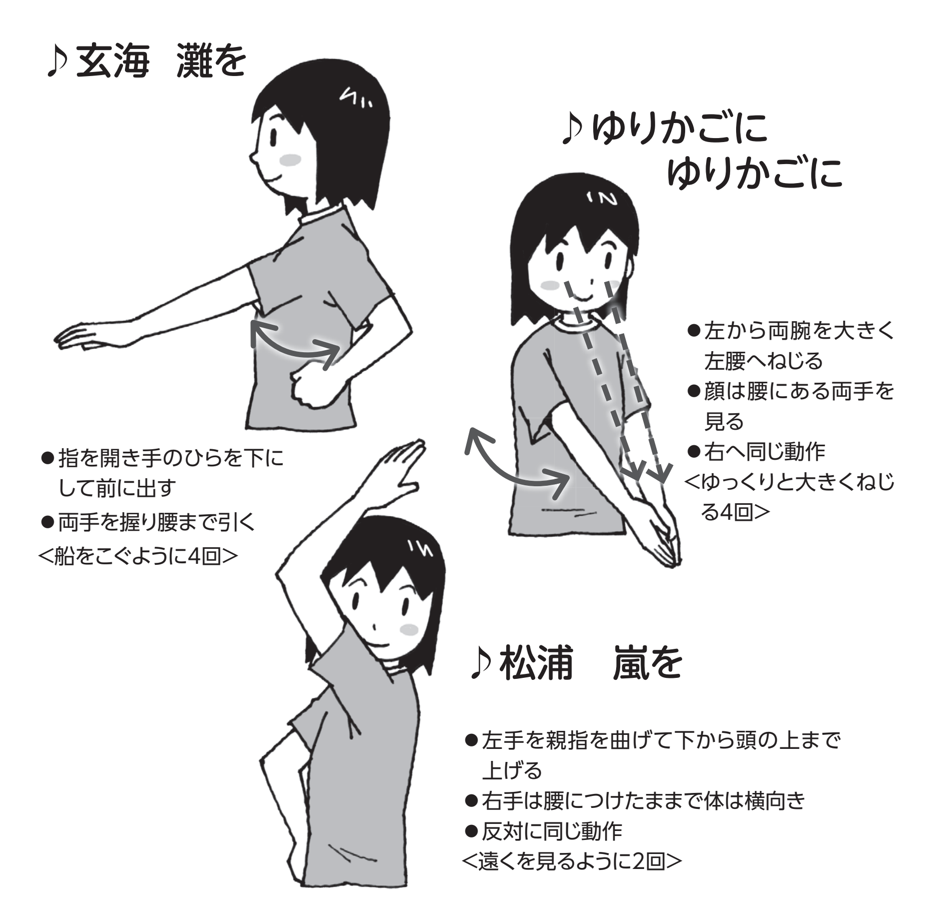
振りつけは、たとえば、「♪玄海灘を」は船をこぐような動作からスタートし、「♪ゆりかごに、ゆりかごに」はゆっくりと腰を大きくねじる「♪松浦嵐を」は遠くを見るように、片方の手を腰につけたまま、親指を曲げて下から頭の上まで上げるというように、日常的に行っている人間の動きの源流である「自然運動」をベースにしている（図参照）。自分で歌いながら踊るので、いつでもどこでも行えて、また体調に合わせて速めやゆっくりめに調節することができる。

さらに九鬼氏は、「唐津エンヤーエンヤーラジオ体操」も考案し、地域活動のさまざまな場で実践している。体操と踊りの違いについて、「体操は形。これに感情表現が加わると踊りになる」と話す。

健康をテーマにした情報発信拠点を開設

九鬼氏は平成26年、活動拠点として唐津市内に「Ｋｕｋｉの家　47番地」を開設した。現在、「モーリのク

図●唐津エンヤー踊りの動き(抜粋)



リエーションクラブ.in唐津」と、広農塾アンテナショップの2部構成で運営している。共通の理念として、毛利氏が提唱する「モーリのコラボレーション美学〜国籍、年齢、性別を問わないコミュニティで、心の健康法・体の健康法を発信する〜」を掲げる。

　クリエーションクラブは、モーリのコラボレーション美学に基づく活動組織で「部活」と呼ばれ、神々のマスク作りなど心身ともに健やかになる活動に取り組んでいる。現在、東京、山口など全国に5クラブほどあり、唐津は平成25年に九鬼氏が設立した。マスク作りワークショップ、食育・農育セミナーをそれぞれ月2回定期的に開催しているほか、心と体の健康をテーマにイベントやセミナーを企画・開催し、情報発信にも取り組んでいる。

　他方、アンテナショップは、農事組合法人広農塾が生産販売している唐津発のブランド健康野菜などを扱う。九鬼氏は在京時代に、「食べ物は重要」と薬膳(やくぜん)のレストランを経営していたこともあり、帰郷前から広農塾の所長を務めている。

健康運動指導士は地域を多面的に見る目を

　Kukiの家のワークショップには小学生を中心とした子どもも参加している。マスク作りに人気があり、高齢者や子どもとのコラボレーションの輪が広がっている。

　子ども時代、とりわけ就学前の幼児期は、運動能力やリズム感、創造性など豊かな人間性の基礎を培う大切な時期である。九鬼氏は、「就学前に、幼児期の心身の発達、その動きをよく理解したうえでの適切な運動指導ができれば、子どもたちの可能性は広がる」と話し、幼児教育機関における健康運動指導士の活動の必要性を感じている。

　どの地域にも固有の歴史があり、大人から子どもへ、昔から受け継がれてきた民謡や踊りなどの伝承文化がある。それらは、人と人、人と地域をつなぐ役割をもち、さまざまな人との出会い・コミュニケーションを可能にする。九鬼氏は、地域の伝承文化を掘り起こし、心と体の健康づくり、地域の活性化に生かしていきたいと考えている。「健康運動指導士は、多面的に地域を意識・理解することが大切。そうすることで、いまよりももっと地域に密着した活動の幅を広げられる」と話している。

マスク作りを通じて世代を超えた交流が生まれた