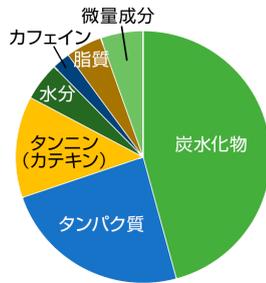


# 心を癒す日本茶

日本人の心を癒す、その名はお茶。栄養満点でたくさんの年代の人達が飲んできた。私もお茶が大好きだ。そんなお茶の素晴らしさを皆さんはどれぐらい知っているだろう。さあお茶の魅力を紹介する旅に出発しよう。



## 長寿の秘訣

左の資料を見てごらん。お茶にはこんなにたくさんの栄養素が入っているんだ。

抗ウイルス作用や虫歯を予防する作用などがあるのにとっても美味しい。こんな飲み物は世界を見渡しても他にない。

## 職人のこだわり

茶葉は、摘採した時点から発酵してしまい、どんどん味が落ちていく。そのため可能な限り新鮮な状態で熱処理をすることによって発酵をとめ、新鮮なまま保存に耐えられる乾物状態にするんだ。

そしてすぐに商工業者によって、保存される。商工業者が消費地への出荷直前に仕上げ加工を行い、より新鮮のような状態で消費者に届けるんだ。何から何までこだわって作ったお茶をぜひ皆一度は味わってみてほしい。



## お茶の歴史

お茶はもともと中国から伝わってきた。古くは紀元前2700年頃から存在していたという。当時は薬としてお茶を使っていたのだそうだ。そんな昔から受け継がれている飲み物は世界でも数少ない。

お茶ははるか昔から今に受け継がれている。そしてお茶独特の苦味と甘みは私達の心を癒してくれる。だからお茶は日本の宝なのだ。

参考 <https://www.eiyou-chiba.or.jp> > shokuji-kou > nihontya  
<http://www.ocha.tv>

# 日本が世界に誇る武術【空手】



「構えて…、始め！」2人の選手が戦いを始めた。赤い選手が青い選手に突き。青い選手はそれを受け止め、怯んだすきに蹴りを一。この格闘技は空手。東京2020オリンピックで披露されたことで有名だ。そんな空手、実はよく知らないという人が多い。私も5年生から空手をやっているが、それまではあまり詳しく知らなかった。これから、これを見ている皆さんに、空手の魅力を紹介していく。

## 空手とは

空手は、正式に「空手道」といい、拳、肘、膝、足などを使って、主に打撃を使う競技のことを指す。空手は主に「伝統空手」と「実戦空手」の2種類に分かれる。伝統空手は、伝統的な型と空手を受け継いだもので、実戦空手は、実戦空手から派生したものだ。私はこの素晴らしい競技を皆さんに知ってもらうためにこの文章を書いた。ぜひ最後まで見てほしい。

## 沖縄から未来へ…



空手は西暦1500年頃、沖縄が琉球王国だった時代の「手（ティー）」が起源となっている。そして1800年始めに、中国から持ち帰ってきた武術とこの「手」と融合して、「唐手（トゥーディー）」になったと言われている。そして西暦1901年に、この「唐手」が沖縄県内の小学校の体育の科目となった頃、名称が、「唐手（からて）」になった。そして1922年に、本格的に伝わり始め、後に「空手道」となったと言われている。こんなに昔から今にまで伝承されているのは奇跡としか言いようがない。

## たくさんの流派

空手にはたくさんの流派がある。その流派は大きく分けて4つだ。1つ目は、「松濤館流」。ダイナミックな動きが特徴だ。2つ目は、「剛柔流」。力強く円を描くような動きが特徴だ。3つ目は、「糸東流」。相手の動きを受け流してから攻撃するのが特徴だ。4つ目は「和道流」。従来の空手になかった流す、乗るなどの動きが特徴だ。こんなにたくさんの流派が生まれたのは、空手が沢山の人に親しまれている証拠だと言える。

## 空手が世界進出

最初に言った通り、空手は東京2020オリンピックの競技になったことで有名だ。試合は型と組手の2種類が行われた。強豪国は主に、ロシア、ブルガリア、フランス、ブラジル、日本などだ。しかし、2024年のロサンゼルスオリンピックでは追加競技として採用されなかった。それでも、たった1度だけでもオリンピックの競技として採用されたことは、日本発祥の空手が世界に認められたことになる。



16世紀という大昔から今に至るまで、先祖たちはこの「空手」という競技を伝えてくれた。それだけでなく、空手は、沢山の人に親しまれ、世界にも認められている。だからこそ、空手は、日本が誇るべき伝統文化なのだ。

参考<https://karate-1.com/introduce/ryuha-chigai> 他

## 書道のもたらすこと

書道と聞いて、真っ先に思いつくものは、書き初めではないだろうか。書き初め以外では、授業で数回あるけれど、日常の生活では、鉛筆でノートに書きとめたり、パソコンなどの電子機器を使っている。このままだと書道は廃れるはずだ。だが、書道は今も受け継がれている。書の道と書いて書道。それははてしない物語なのかもしれない。



## 書道の歴史

日本の書道は、漢字の伝来に始まる。それ以前に日本独自の文字の文化はなかったとされている。弥生時代に伝来したが、その時代の日本ではまだ文字を本来の意味で使用することはなかった。日本人は漢字と出会いながらも、文字を必要としていなかったのである。

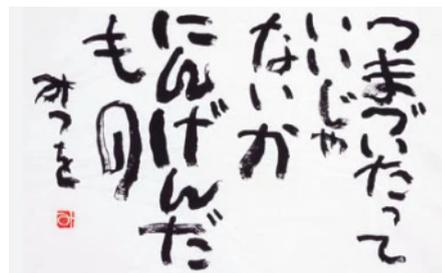
日本の書道が急速に発展したのは、仏教が伝来した飛鳥時代である。聖徳太子や奈良時代の聖武天皇によって、写経が広く行われ、国家事業として写経所が設けられて分業で制作されたのである。さらに、平安時代には遣唐使が廃止されたことにより、国風文化の確立によって「かな」が誕生する。三蹟（さんせき：小野道風、藤原佐理、藤原行成）によって漢字が和洋化され、完成期を迎える。

鎌倉時代には、中国から禅僧が来朝し、その僧による書は墨跡と呼ばれ武士たちに広がる。書道は長い歴史の中、進化していき、今の形となったのである。

## 書道と美術の繋がり

詩人である相田みつをの代表作『にんげんどもの』。

相田みつをは書道にも精通しており、毎日書道展という公募展に7年連続入選を果たした実力者である。だからこそ、独特な字で詩を書くことができ、詩本来の意味以上に深く読み取れる。読めば読むほど、味がする。実に素晴らしい。



## 書道のもたらすこと

書道をするときは、心を落ち着かせて机に向かい、集中しながら書く。正しい姿勢を身につけることができ、礼儀作法も学ぶことができる。字の形と空間のバランスなど、「芸術性」「発想力」そして、「表現力」を身につけることができる。

たった一文字書くだけで、やるかやらないかは雲泥の差だ。これは一石二鳥、いや、一石三鳥とでも言えるだろう。だからこそ、書道は、人類の宝とも言うことができるのである。



## 参考資料

[https://shodo-kanji.com/b1-1-1kanji\\_style.html](https://shodo-kanji.com/b1-1-1kanji_style.html)

Wikipedia日本の書道史引用

# この世は刺身でできている

うまい！



お刺身は、昔から日本人が好んで食べている魚料理で、海外からの人気も高いからこれまでもこの料理は現代に残っているのだ。  
これから刺し身の魅力を伝えていくよ。  
準備はいい？



### 伝えていこう未来に

刺身は江戸時代に京都で生まれて、そこから東京で有名になり、現在まで人気の日本食になったんだ。

刺し身は最近生だけではなく、炙りと言う工程がでてきたんだ。そして、刺身を炙ると脂の旨味を引き出す役割があつてさらに刺し身の美味しさが上がるんだ、最高だね。

刺身は昔食べられなかったんだ。なぜなら国土の広いアメリカは鮮度が保てず生で食べる事が危険だけど、日本だと国土が狭いから鮮度を保つことができ生で食べれたんだって。

### 職人の工夫

刺し身職人はお客さんのために食べやすい工夫をしているんだ。

魚の身を縦に切るんじゃなくて斜めに切ったり右からじゃなくて左から切るなどの工夫があつてこの工夫をすると食べやすくなったり盛り付けたとき鮮やかになるんだ。

こんな技を生み出すのはすごいよな～。  
そして、醤油で食べるのも職人さんの気遣いから生まれたんだって。



昔から刺身はみんなから人気で、それも「職人さんたちの努力の結果だな～」って思った。刺身は生だけではないことも分かったし、切り方もちゃんと決まっていることを知ったんだ。刺し身は京都生まれ、江戸で人気が出て以降、職人さんの気遣いで色々な食べ方ができていてすごすぎると思った。だから刺身は日本の宝だ。

参考

<https://www.nihon-i.jp/%E6%97%A5%E6%9C%AC%E6%83%85%E5%A0%B1%E6%97%A5%E6%9C%AC%E3%81%AE%E9%A3%9F%E6%96%87%E5%8C%96%EF%BC%94-%E3%81%95%E3%81%97%E3%81%BF>

### 日本のカーテン＜障子＞

柔らかく明るい空間を作る、その名は障子。日本家庭の引き込み戸として有名だ。障子は昔から日本の和室を彩ってきた。私も障子のある家は憧れた。でも、そんな障子の魅力を皆さんはどれほど知っているのだろうか。

さあ、素晴らしい障子の世界に来てごらん。

## 日本独自の美しい戸

右の写真を見てみよう。美しい景色がそのまま障子に映されたように見える。

実に素晴らしい。

四枚の障子で一つの景色になっている。

模様だけでなく形も変えることができるそうだ。そのため、洋室にも使える。

これほど素晴らしく美しい戸は世界中を探し回っても見つからないだろう。



## もう一つの魅力

う和紙ででき  
め、定期的



透かさないように見える障

子

なのだ。

障子は直接日光や風を遮るこ

と

い

破れやすい。そのた

めに

デメリットをふまえての障

子

もの



使われてきた建具

「障子」という漢字は遮るという意味の「障」と小さな道具という「子」の意味の漢字を組み合わせたものだ。現在の障子の原型となるものが普及したのは鎌倉時代と言われている。だが、平安時代から使われていたとされていて、その由来は中国にあると言われている。そんな昔からの建具が伝えられてきたというのはなんて驚くべきことだろう。

障子が平安時代にできてから今まで、先祖たちは現代の私達にまでその技術を伝えてくれた。だから「障子」というものは私達が次の世代に繋げていかなければならない日本の宝なのだ。

参考 <https://reform.cainz.com/knowledgeq/syoji/8977#i-5> <https://d-kanazawaya.com/media/disabilities/#:~:text=>