



ならしんからのお便利マガジン

ならつう

2013
spring

金春流能「江口」櫻間金記
/なら燈花会能

すこやかライフ講座

いきいき健康!
ラジオ体操

季節のガーデニング

バラの栽培ポイント
<名所>松尾寺

奈良・歴史ロマンの路

世阿弥生誕六百五十年
能楽の大成者・世阿弥、
波瀾の生涯と事績

世阿弥のことば / 謡曲教室のご案内



世阿弥生誕六百五十年

能楽の大成者・世阿弥、波瀾の生涯と事績

世界無形文化遺産にも指定され、日本が誇るべき伝統芸能・能楽。
その基礎を築いたのが大和猿楽・結崎座の観阿弥・世阿弥父子であった。

能の生い立ち

能は奈良時代に唐から伝わった芸能「散楽(さるごう)」を源流とし、日本風に「猿楽(さるがく)」と呼ばれるようになった。平安から鎌倉時代にかけて能の祖型となる滑稽劇・猿楽が形作られていき、「田楽」「白拍子」「今様」などの歌舞的要素も取り入れつつ、能に成長していったと言われている。

世阿弥とは？

実名・観世三郎元清(1363~1443)、中年以降の芸名を世阿弥と称した。室町時代初期、大和結崎座の猿楽師で二代目観世大夫。能の大成者で多くの能作品や伝書を遺した。

大和猿楽の人気能役者、 観阿弥・世阿弥父子

能の前身芸能である「猿(申)楽」は、古来より大和において盛んに演じられてきた。寺社の祭礼で奉納されたり、各地を巡演する猿楽の職業集団も誕生。鎌倉時代中頃には座の体制ができ、円満井・坂戸・外山・結崎の大和四座が、現在の金春・金剛・宝生・観世各流儀の出発点となった。

南北朝時代、大和猿楽の中でも卓越した存在感を放った能役者が結崎座(観世座)を率いる観阿弥(1333~1384)であった。初代観世大夫であり、世阿弥の父である。曲舞とい

う流行歌謡を取り入れて、一躍猿楽に革命を起こした人物で、多彩な芸風で絶大な人気を得た。やがて時の権力者の目にも留まるようになり、京都・新熊野神社で行われた観阿弥の猿楽興行では、弱冠十七歳の将軍・足利義満がこれを見物。当時都で愛好されていたのは舞を中心とする田楽であっただけに、猿楽が幕府に受け入れられた画期的な出来事となった。

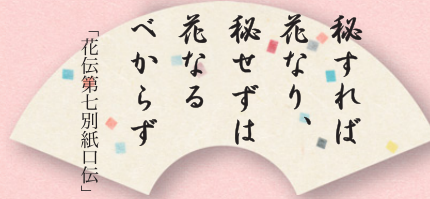
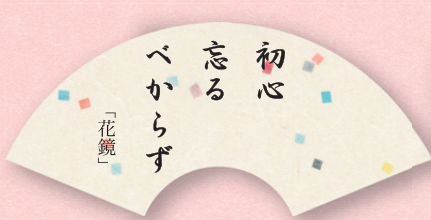
これが猿楽隆盛のひとつの契機となり、稀代の美童であった世阿弥は義満から寵愛を受けるようになる。将軍の後援を得て、父子ともども斯界での地位を確立していく。

謡と舞を中心とした 幽玄なる歌舞能の完成

世阿弥は幼少から豊かな教養を身につけ、父と共に舞台で活躍したが、二十二歳の時に観阿弥が急逝。観世流の棟梁を引き継ぐと、ひたすら芸を磨き、作能に励んでいく。観阿弥の芸を踏襲する一方で、近江猿楽・犬王の優美な「幽玄能」の芸などを吸収。大和猿楽の特色であった物まねや滑稽な台詞中心の芸風から、謡と舞を中心とした格調ある「歌舞能」へとシフトさせていった。こうして世阿弥は能を大衆芸から貴人らの目にかなう芸能へ高めていったのである。

「風姿花伝(花伝書)」をはじめ、数多くの伝書を遺した世阿弥。それらは能の魅力伝える幽玄や花についての理論から戦術まで、非常に含蓄ある言葉と巧みな文体で構成されている。珠玉の言葉から現代の私達の心にも響くメッセージを紹介。

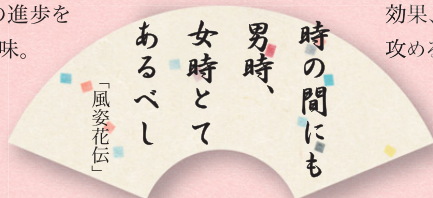
世阿弥の こころに響く ことば



「花伝第七別紙口伝」

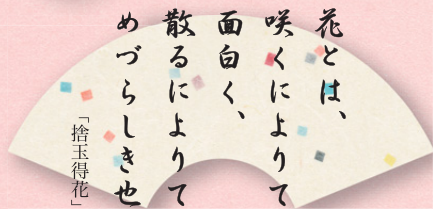
初心とは、若い頃の未熟な考えや技のこと。若い頃の未熟な芸を恥じて捨てるのではなく、それも含めて若年期、円熟期、老成期と自分の芸位の進歩を知り、芸の幅を広げよという意味。

特に優れた芸でなくとも予期せぬ時に合うと感動を与える。観客を惹きつける魅力を「花」に喩え、秘密にする効果、つまり敵が用心していない時に攻める効用を説く。



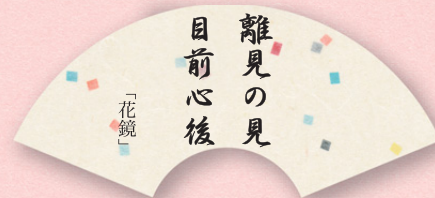
「風姿花伝」

自分に勢いがある時を「男時」、それが相手にある時を「女時」と名付けた世阿弥。人生はこの繰り返しであり、だからこそその波を読み取り、その時々に応じた行動や心の安定を図ることが大切だと伝える。



「捨玉得花」

人は美しく咲いた花に心惹かれて花を愛でるが、散って翌年にまた咲くからこそ花は注目を集める。どんなに魅力的な芸であっても、永遠に存続はしない。散りゆくからこそ美しいのであって、芸を磨き、常に新鮮な感動を届ける大切さを説く。



「花鏡」

能を舞っている時は我見ではなく、離見、すなわち観客の目から見る視点の重要性を説く。目前心後とは、目は前を向いていても、心は後に置けということ。自分を客観的に厳しく見つめ、常に心を配り、工夫を凝らすことを怠ってはいけないということ。

世阿弥の代表作である「江口」。写真は江口の君をはじめ、遊女たちの霊が船に乗って現れ、船遊びの様子を見せる名場面。夢幻能独特の幽玄な世界が繰り上げられる。金春流能 櫻間金記なら燈花会能。



能楽理論書の名著 「風姿花伝」を執筆

世阿弥が日本最古の能楽理論書「風姿花伝」を著したのは三十七歳の頃である。世阿弥の真の偉大さは、能役者である一方、数々の能を創作し、芸道論をはじめ執筆したことにある。父・観阿弥の遺訓を基に、自らの言葉で体系だった理論や考えをまとめ、芸の深遠なる境地を追求。「風姿花伝」を皮切りに、後代へ伝える能楽論を精力的に書き遺した。二十一種もの伝書は優れた芸道論であるばかりでなく、稽古修道論として能楽が現代に生きながらえる礎にもなった。

四十歳以降は禅や儒学にも傾倒。近江猿楽の犬王や田楽の増阿弥らライバルと切磋琢磨し、ますます芸を洗練させて自らの芸術論も進化させていった。年を重ねるごとに円熟味を増す世阿弥であったが、晩年は次々と悲運に見舞われていく。

息子の早世、一座の斜陽 世阿弥 苦難のはじまり

世阿弥の後継者には、実子で長男の元雅、次男・元能、弟・四郎の長男で養子の元重、そして娘婿の金春禪竹がいた。応永二十九(1422)年、世阿弥が六十歳で出家すると、長男・元雅を觀世座棟梁に指名した。

足利義教が六代將軍に就き、強権政治が加速し始めると、世阿弥父子の運命も大きく変化する。無類の猿楽好きで気性の激しい義教が最良にしたのは元重だった。義教は世阿弥・元雅父子を迫害し、都での演能の機会をことごとく奪っていく。元雅の一座は次第に斜陽し、将来を案じた元能は出家。追い打ちをかけるように元雅は三十代という若さで急逝する。

「当流の道絶えて、一座すでに破滅しぬ」。不遇の時代を迎え、未来を託した息子まで喪った世阿弥は、深い悲しみに打ちひしがれた。

能・狂言にふれてみませんか
謡曲教室



金曜の北謡会は歴史ある教室。毎回異なる謡を選んで、それぞれがシテ役、ワキ役などを演じます。初心者から長年の愛好者までが和気藹々と謡を楽しんでおられます。



講師：石原 昌和先生
金春流シテ方、
NPO法人奈良能理事長

世阿弥の伝書「風姿花伝」によると、能の前身芸能・申楽(猿楽)は、推古天皇時代に聖徳太子が秦河勝に命じて創作させたことが始まりと記されています。この秦河勝を始祖とし、能楽で最も古い流派が金春流であると伝えていきます。その金春流シテ方、先代が春日大社※能奉行職であった石原氏は、奈良発祥の能や狂言の普及・育成に力を注がれています。各地での定期催能、海外公演の合間にはお稽古も指導。一般の方も気軽に参加できる教室を設けておられます。

※能奉行：能の催しを司る役職。金春・金剛・宝生・観世の大和四座を通して舞台を作ることができる総合プロデューサーであり、舞台監督。

能楽の詞章を謡う謡曲を基礎から学べます。週1回、下記3つからご都合の良い教室をお選びください。

- ①月曜：13時～21時(このうちの2時間)
- ②水曜：19時～21時
場所/石原ビル 奈良市坊屋敷町42
- ③金曜(北謡会)：19時～21時
場所/今小路会館 奈良市東笹鉾町

月謝：5,000円

お能を観に行こう！
奈良能・春の演能スケジュール

入場無料

大神神社 後宴能

4月10日(水)12時～ 大神神社/桜井市三輪
演目：金春流能「三輪」ほか、四流すべて登場

東大寺盧舎那大仏慶讃能

5月2日(木)15時～ 東大寺大仏殿前鏡池
特設舞台/奈良市雑司町
演目：観世流能「羽衣」ほか

薪御能

5月17日(金)・18日(土)
・11時～ 春日大社/奈良市春日野町
一日目演目：金春流能「翁」
二日目演目：金春流能「狸々」ほか
・17時半～ 興福寺南大門跡般若の芝
/奈良市登大路町
一日目演目：金剛流能「竹生鳥」
二日目演目：観世流能「巴」ほか

お申し込み・お問い合わせ：NPO法人奈良能
奈良市坊屋敷町42 TEL.0742-22-2660

佐渡配流の過酷な運命を
超然と生き抜いた最晩年

永享六(1434)年五月、世阿弥は佐渡へ向かっていた。元重(音阿弥)が観世大夫を継承したちょうど二年後、七十一歳という高齢で佐渡への配流が下されたのである。最晩年になって過酷な運命が待ち構えていたが、それでも世阿弥は絶望しなかった。佐渡で執筆された謡物集「金島書」からは、澄み切ったまでの心情が伝わってくる。

山はどのづから高く、
海はどのづから深し、
語り尽くす、山雲海月の心、
あら面白や佐渡の海、
満目青山、なをどのづから、
その名を問へば佐渡といふ、
金の鳥ぞ妙なる

佐渡の雄大な自然に心洗われるよう

に、一人の人間として清らかな境地に至ったのだろうか、世阿弥は自らの境遇を超然と受け入れる。故郷・大和を遠く離れた配所においても芸道への希求は止まず、またその執念が老身を支えた。將軍に寵愛され、芸を究め、権力者に翻弄された波瀾の生涯であったが、重ねた歲月も世阿弥にとっては確かに生きた証であった。過去を心に刻み、不屈の精神で「今」を生き抜く姿は、能への真摯な姿勢をも物語っていた。

命には終りあり
能には果てあるべからず

最後に赦されて故郷へ帰ったかどうかは定かではない。しかし世阿弥の創り出した作品や芸道の魂は今もなお生きていく。名作の数々は、六百年を経た今日においてもほとんど当時の詞章(脚本)のまま演じられ、舞台上にまことという「花」を咲かせている。



舞台あらため：薪御能では和紙三枚を踏んで天候を予測。芝に湿り気があれば中止するという取り決めがあった。現在も古式に則って演能前に興福寺宗徒による「舞台あらため」が行われる。



薪御能：興福寺南大門跡で奉納される薪御能は、迎春大法要・修仁会の神事芸能として始まった。現在では野外能を薪能と呼ぶが、古来薪能といえ、興福寺南大門跡で演じられてきたものを指し、各地の薪能は戦後これに倣った。

世阿弥ゆかりの地をめぐる散策の折には、ならしん筒井支店へお立ち寄りください。近鉄橿原線筒井駅から東へすぐのところにあります。専用駐車場も有り(4台)

住所:大和郡山市筒井町727番地の3 電話:0743-56-5450 定休日:土日祝
営業時間:9時~15時 ATM 8時~20時(土・日・祝日は17時まで)

ホームページ <http://www.narashin.co.jp/>



世阿弥・能の歴史をめぐる

能楽のふるさと、奈良。磯城郡田原本町周辺には観世座発祥の結崎をはじめ、ゆかりの地が点在。「十六面」や「フェフキ」など、能の歴史を偲ばせる地名も残っています。大和川沿いはウォーキングコースとしてもおすすめです。

糸井神社

TEL 0745-44-0434
アクセス 近鉄橿原線「結崎駅」から徒歩約10分。

観世流発祥の地・結崎の鎮守で、本殿は春日大社の古殿を移築したと伝えられる。「面塚建碑50周年」の際には観世流の能が奉納された。



面塚伝説

室町時代のある時、突然空が曇って大きな音が轟き、寺川の畔に一個の翁の能面とひと束の葱が落ちてきた。村人は能面を葬り(糸井神社へ保存し、後に春日大社へ奉納したとも伝わる)、葱はその地に植えたところ、みごとに生育し、「結崎ネブカ」として名物となった。



面塚

観阿弥が観世座を創立し、世阿弥が生まれた結崎。寺川の堤防のたもとには「面塚」と「観世発祥之地」の石碑が建つ。

唐古・鍵遺跡

アクセス 近鉄橿原線「石見」駅から徒歩約30分
弥生時代の環濠集落遺跡で、遺跡面積は約42万平方メートルにもおよぶ。絵画土器をもとに復原した「楼閣」がシンボル。

秦楽寺(じんらくじ)

TEL 0744-32-2779
アクセス 近鉄橿原線「笠縫駅」から徒歩約10分。

猿楽の祖・秦河勝が創建したという伝承の寺。秦楽寺の「楽」は神楽や猿(申)楽などの「楽」で、秦の楽人のことを意味する。門前には金春屋敷があったと伝わる。中国風造りの土蔵門が目印。

しきのみちはせがわ展望公園

大和川(初瀬川)の旧河川敷を活用した河川ルート公園。川沿いにさまざまな公園やグランドゴルフ場などが整備されていて、片道約3.5kmとウォーキングにも最適なコース。 [マップ表示](#)



村屋神社

TEL 0744-32-3308
アクセス JR桜井線「巻向」駅から徒歩約30分。

三輪の大神神社の別宮と言われ、祭神は弥富都比売と大物主命。村屋神社の神楽は代々受け継がれ、奈良県中部地域の神楽舞のほとんどがこの神社の舞を原形としている。神社周辺は平安時代に猿楽・伎楽・舞楽の選り抜き集団が住む「楽戸郷(がっこう)」があった。

補巖寺(ふがんじ)

アクセス 近鉄橿原線「笠縫」駅から徒歩約20分

世阿弥が得度したお寺で、室町時代には豪族十市氏の菩提寺として隆盛を極めた。しかし江戸時代の末に本堂を焼失。現在は古びた山門が「宝陀山」の扁額を掲げ、有志によって建てられた「世阿弥参学之地」の碑が佇む。



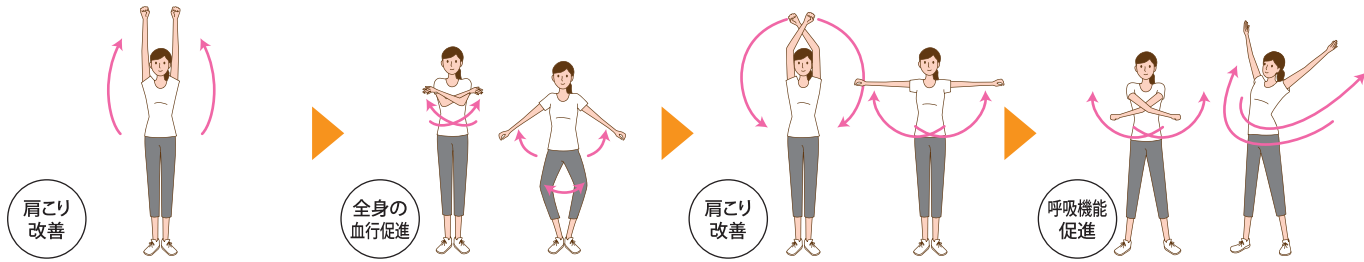
ラジオ体操だからだも頭もいきいき

体全体の筋肉や関節をくまなく動かす全身運動として、いま注目されているラジオ体操。さまざまな動きが脳の「運動領野」に働きかけることから、高齢者の転倒予防にも作用すると言われています。効果を高めるためには、それぞれの動きのポイントを正しく習得し、毎日続けましょう。

★動作のポイント

ラジオ体操時、よくみられる傾向として、腕だけが一生懸命動いて、下半身がおろそかになっているケースがあります。

ラジオ体操の動きは体全体を対象にしていますので、手足の先までしっかりと伸ばし、できる限りメリハリをつけて行うようにしてください。



1 | 背伸びをする

息を吸いながら腕を耳の横まで上げ、息を吐きながら腕を下ろす。

2 | 腕を振って脚を曲げ伸ばす

脚を曲げながら腕を真横に振り上げ、ひざを伸ばしてかかとを上げる。

3 | 腕を下から外側へ大きく回す

ひじを伸ばし、腕は体の横へ回して、後へ回さない。かかとはつけたまま。

4 | 腕を横に出しながら胸を反らす

脚は肩幅よりやや広く、あごを引き、手で上方へ引き上げるように胸を反らす。

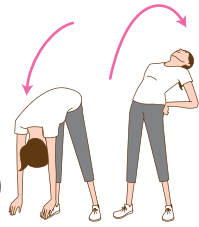
消化器官促進



5 | 体を横に曲げる

腕は耳の上にくるように、脇腹の筋肉を伸ばす。

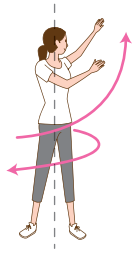
腰痛予防



6 | 体を前後に曲げる

上体の力を抜いて深く曲げ、手を腰にあて後に反らす。

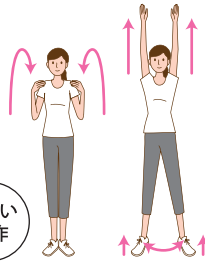
胴体の筋肉伸長



7 | 体をねじる

腕を振る時は顔も後へ。腕の振りを利用し上体をねじる。軸がぶれないように。

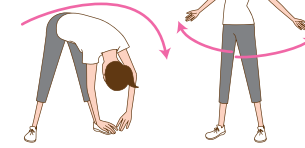
素早い動作



8 | 腕を上下に伸ばす

ひじは脇の下へつけ、腕を上へ伸ばす時はかかとを上げる。

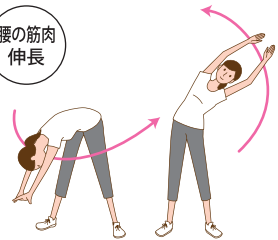
脚の後側伸長



9 | 体を斜め下に曲げる

息を吐き、つま先に手をつけるように。正面に向き、大きく息を吸う。

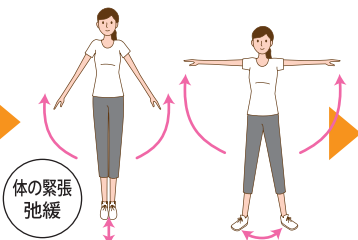
腰の筋肉伸長



10 | 体を回す

ひじ、ひざを曲げない。円を描くように横から後へ大きく回す。

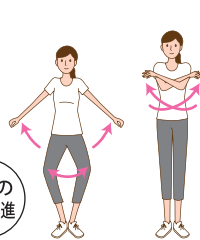
体の緊張弛緩



11 | 両脚で跳ぶ

両脚を揃え、つま先を使って軽く跳ぶ。両腕は横に伸ばす。

全身の血行促進



12 | 腕を振って脚を曲げ伸ばす

息を整えながら腕をゆっくり振り、再び2の動作へ。

安静状態に整える



13 | 深呼吸をする

腕を上げながらゆっくりと息を吸い、下ろしながらゆっくり息を吐く。

正しい動きで健康増進

有酸素運動
無酸素運動

脂肪燃焼

肩こりや腰痛改善

眠りの質向上



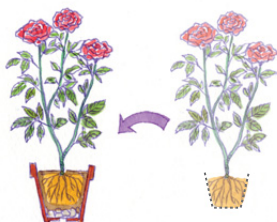


■ 季節のガーデニング

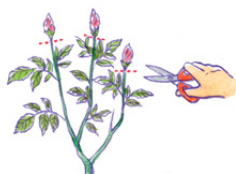
バラ

花の女王、バラ。春に植える新苗は、株を大きくすることがポイントです。

栽培のポイント



新苗は地植えより鉢植えがベター。徐々に鉢増しすると生育がよくなります(+2号が基本)。



蕾がついても株を成長させるために切る(8月中旬頃まで)。

古くから品種改良され、非常に多くの園芸品種があるバラ。ただデリケートで病気に弱いため、ガーデニングには敬遠されがち。最近では耐病性に優れた品種も登場したので、品類を選んでコツを踏まえれば初心者でも育てやすくなりました。苗には新苗と大苗があり、春に植える新苗は冬に芽継ぎしたばかりの赤ちゃん苗。じっくり大切に育てて、美しい花を咲かせましょう。



イングリッシュローズ



モッコウバラ

▶▶▶ 奈良・バラの名所へ ◀◀◀

日本書紀を編纂した舎人親王ゆかりの松尾寺。松尾山の中腹に佇む荘厳なお寺は、日本最古の厄除け霊場として有名です。

また奈良有数のバラの名所で、境内のお花畑には世界各国を原産地とするバラが咲き競い、春には無料公開されます。7月頃からはカサブランカも愉しめ、大輪の花と甘い香りに包まれます。



松尾寺(大和郡山市)

お花畑の一般公開

5月15日～6月5日(9:00～16:00) 見学無料
交通: JR大和路線大和小泉駅東口から近鉄郡山駅行バス、または近鉄郡山駅から小泉駅東口行バス「松尾寺口」下車、徒歩約2km 駐車場有り(無料)
大和郡山市山田町683 松尾山 TEL.0743-53-5023