姿を変える美しき 花と私たちの日常

花咲く４月。この時期、贈り物として人気の花は、私たちの生活とどのような関係にあるのか。伝統芸能を契機として日常に取り入れたり、食卓に並べたりと花の楽しみ方は多岐にわたる。今回はそんな花の楽しみ方を多角的に特集することで、私たちの日常と花の関わりを考える。

花の表現から日本を知る

日本人は日常や人生における人間関係の諸相を「花」にまつわる日本語で表現してきた。他にも長い歴史の中で、四季折々の花は日本文化の発展に貢献している。ここでは、そうした「花」と日本人の関わりについて述べる。

▼文化的な「花」の定義

「花」とは文化的なものであり、私たちが認識して初めて「花」となる。花を咲かせる植物も雑草として認識されれば、雑草になる。こうして「花」は生物学的な観点だけではなく、認識によって文化的に定義されている。

▼花に見られる中国文化と日本文化の融合

中国では、蘭・竹・梅・菊の四つの花はエリートの象徴として四君子と呼ばれている。四君子はそれぞれ異なった意味を持つ。そのうちの一つである「菊」は、断崖に咲く様から、困難な場合でも諦めない君主を表す。また、断崖でなくとも立派に咲く菊の様子を君主の堂々とした姿と重ね、日本では天皇家の紋章として用いられている。

▼和歌にある花を用いた表現

平安時代に編さんされた古今和歌集では、花を女性に、鳥を男性に見立てた和歌が多く見られる。当時は男性が女性の屋敷に通い、朝になると帰るという通い婚が主流だった。そのため、男性が去ってしまう様を飛び立つ鳥に例え、女性は花のようにその場で待つことしかできないと嘆く和歌が多い。このように人々は当時の日常や恋愛を花に例えていた。

▼日本人の精神と「散る花」

日本人は、花が咲き誇るひと時だけに焦点を当てず、風に吹かれ舞い散る様にも美しさを見いだす。これは、ひらがなの「はな」が花だけでなく、「離」や「端」も意味するからだ。「はな」は散る美学として日本人に受け入れられ、戦時中には「花々しく散る」という言葉が戦死を表現していた。現代でも「はな」は形を変えて生きている。歌手である森山直太朗さんの『さくら(独唱)』では、桜の散る様子を通して友との別れを惜しんでいる。今生の別れや旅立ちを「花」が散る様子に例えることは日本人の美学として深く根差している。

日本人は古くから恋、別れ、死などを「花」で表現してきた。現代に生きる私たちもふとした日常や人生の節目に「花」を用いてみると、日々の生活がより華やぐのではないだろうか。

（永松由衣）

≪参考文献≫

〈花〉の構造　日本文化の基層（石川九楊、ミネルヴァ書房、2016年）

華道で知る花の楽しみ方

日本の伝統芸能である華道。自分には馴染みの薄い文化だと思っている人も多いだろう。しかし、華道を知ることで日常における花の見方が広がり、より身近な存在になる。本学華道部で部長を務める今成怜奈さん（英語英米２）に、華道を通じた日常にある花の楽しみ方について語ってもらった。

華道とは、自然から花や草木の命を頂き、葉を整理したり花を開いたりすることで、その美しさや命の尊さを表現し鑑賞する芸術だ。さまざまな流派がある中で、本学華道部は命をテーマとした「池坊（いけのぼう）」に属している。この流派は、枯れ葉や曲がった草木でさえも自然にあるときよりも美しく、最期まで生けることを大切にしている。

用いる花や草木は自然のものであり、その都度花材の状態が異なる。花や草木は時間と共に姿を変え、いずれは枯れてしまう。しかし、植物の命に限りがあるからこそ、華道では生命の力を表現できる。それを表現する方法の一つは、陽が当たる方向に葉や花を多く生けることだ。このように、自然のものをどう生けるのかを考えることが華道の難しさであり、楽しさでもある。

華道ならではの表現を学ぶと、日常にある花の見方も広がり、より身近になる。例えば、街中で花の美しさを再発見することや、自然の中で花が太陽に向かって伸びる様子を見て生命の力強さを感じることが増える。今成さんは、水替えや手入れなどを通じて毎日花に触れている。日々様子を変える花に触れることが毎日の癒しになっているそうだ。

私たちは華道をきっかけに花の生命力や美しさを再認識できる。華道を通じた花の楽しみ方を生活に取り入れ、普段から意識を向けるようになれば、いつも近くで精一杯生きている花の存在に気付くだろう。

（秋田彩夏）

花を生ける今成さん

新たな活用法 エディブルフラワー

近年、エディブルフラワーが注目を集めている。エディブルフラワーとはEdible（食べられる）とFlower（花）からなる言葉で、花食文化および食材として育てられた花を指す。

花を食べると聞くと、なじみがない文化のように感じるかもしれない。しかし「花食」は昔から行われていた。これはネイティブアメリカンがサボテンの花や花粉を食べていたことに始まる。食材として食べられていた花は次第に薬や嗜好品としても摂取されるようになり、花食文化に発展していった。日本における花食文化の始まりは平安時代にさかのぼる。紅梅の塩漬けのほか、大陸から伝わった菊酒が当時の人々に好まれていた。現代でも、花やつぼみが食材になっている野菜は多い。刺身に添えられて薬味として食べられる菊や、ポピュラーな野菜であるブロッコリー、菜の花などは今なお私たちの食生活において親しまれている。

一方、エディブルフラワーとして育てられる花は、一般的に食用と認知されていない植物が多い。しかし花によっては普段食べている野菜よりも栄養価の高いものもある。贈り物として人気のバラはビタミンCや食物繊維を多く含む優れた花だ。さらに、母の日にプレゼントされるカーネーションもエディブルフラワーになっている。食べることで心臓の働きを助けたり、疲労を回復したりする効果があるという。

なお、生花店で購入した花を食べる行為は体に害を及ぼしかねないため危険である。観賞用の花には防虫目的の農薬や、鮮度を保つための薬剤が付着している場合があるからだ。エディブルフラワーはハーブ専門店や園芸店だけでなく、インターネットでも購入できる。

食卓に彩りを添え、栄養も取れるエディブルフラワー。日常生活に取り入れることで花の新しい価値を見いだせるだろう。

（小川紀寧）

≪参考文献≫

エディブルフラワー　花食生活のすすめ（久木倫子、日東書院本社、2007年）

エディブルフラワー

↓

食材としての花
花食文化　を指す

使用例

①食材として食べる
②料理に彩りを加える

編集後記

春が訪れ、長い冬をじっと耐え忍んだ植物が色とりどりの花を咲かせる。花は時代とともに独自の美しさを発展させてきた。本号では、そんな「花」と私たちの日常がどのように関わり合っているかについて特集した。

一般的に花は、贈り物やインテリアとして日常生活に彩りを与えるだけでなく、日本文化において美しさの象徴として表現される。そんな花は私たちが使う日本語と長い歴史の中で深い関係を築いてきた。また、日本の伝統芸能である華道では、花の命の美しさが人々を魅了する。さらに、近年は料理の一工夫として食用花を使う人も増えている。このように、花はさまざまな形を成して私たちの日常を彩っている。

新たな生活が始まる４月。人間関係や学業など、不安や悩みを抱えることが多い季節だろう。そんなときには花の華やかさや生命力に魅了されることで、不安が和らぐかもしれない。私たちが忙しく生活する中で、花はそれぞれの場所や環境で美しく咲いている。意識してみると、実はすぐ近くで花と日常の関わりを見つけられることが分かった。形を変えて愛されてきた花は、今後も種類の数だけ楽しみ方を広げていくことだろう。

（高橋豪）

新たな発見を 体育会団体紹介

スキー部

今年の北京冬季五輪で注目を集めたスキー競技。金メダルを獲得した小林陵侑選手をはじめ、日本人選手の活躍が目立った。本学にもスキー部があり季節を問わず練習に励んでいる。同部主将の近藤祐弥さん（経済経営３）に、部の魅力について話を聞いた。

現在、４人が所属する同部。活動は基本週末に行っており、季節によって練習内容を変えている。オフシーズンは他大学と合同での陸上トレーニングや、夏のゲレンデを滑るサマースキーを中心に活動。冬になると週末や年末年始、春期休業期間を利用してスキー場で練習を行う。その際、部員はスキー場に泊まり込み、インストラクターとして働きながらスキーの技術を磨いていくという。部員たちはシーズン中に開かれる大会でより良い結果を出すために、日々練習を重ねている。

同部ならではの魅力として、四大学をはじめとした他大学との交流が多いことが挙げられる。合同練習やさまざまなイベントを通して、学外にもスキー仲間ができるそうだ。仲間たちと広大な自然の中を滑る体験は何物にも代え難いという。

近藤さんは「スキー部では、経験や学年を問わず新入部員を募集している」と話す。スキーに関心がある人は、入部を検討してみてはいかがだろうか。

（篠田悠斗）

スキー合宿を楽しむ部員

水泳部競泳班

本学の敷地内で最北東に位置する北プール。そこには、目標に向かって日々汗を流すスイマーたちがいる。今回は、本学水泳部競泳班主将の白鳥優翔さん（法律３）に話を伺った。

水泳部競泳班は、現在21人で活動している。主な活動場所は本学の北プールと、屋内にある成蹊小学校プールだ。個人練習は平日の５限を使って、週３回以上の参加を原則として行われる。また休日には、月に１度全体練習を実施。泳力を基準に班員を三つのグループに分け、それぞれのレベルに合わせた練習メニューを行うという。

現在、同班の目標は大会で上位の成績を残すことだ。今年８月の関東学生選手権水泳競技大会では、個人種目とリレー種目の両方で結果を出し、男子は３部昇格、女子は２部上位入賞を目指す。また、秋の四大学運動競技大会も目標の一つで、昨年に引き続き今年も優勝を狙う。

同班の雰囲気は和気あいあいとしていて、学年の壁を越えて部員の仲が良いという。仲間を思いやる意識や、向上心を持つ人が集まっているそうだ。白鳥さんは「競泳班では楽しい学生生活を送れること間違いなし」と話す。興味が湧いた人はぜひプールに足を運んでみてほしい。

（万浪耀）

合氣道部

合氣道という名前は知っていても、どのような武道かを知らない人もいるだろう。本学合氣道部副将の青山拓未さん（経済経営３）と部員の友成仁さん（法律２）に活動内容を聞いた。

合氣道には他の武道と異なる点がある。一つ目は、人とむやみに争わないことを理念とし、基本的に試合を行わないという点。二つ目は、技をかける際に強い筋力を必要としない点だ。そのため、性別や体格に関係なく誰でも始めることができる。

現在、男女８人ずつの計16人で活動している同部。所属部員の大半が大学入学後から合氣道を始めたという。稽古は南体育館の２階で実施。水曜日と金曜日は部員が一対一で型の反復練習を行う。土曜日には、合氣道開祖の弟子であった師範を招き活動している。師範からは技術や人生論について教えを受けているそうだ。

「人と争わない」という精神性を持つ合氣道は、たしなむ者の心身を成長させる。友成さんは「武道系の部活動は近寄り難いイメージがあるかもしれないが、そんなことはない。気軽に体験に来てほしい」と語った。

（鈴木恭輔）

投げ技をかける女子部員

誰でもできる競技 キンボールスポーツ

多くのスポーツでは性別による運動能力の差を考慮し、男女で部門を分けて競技を行う。しかし、そのような枠を取り除き男女混合で楽しめるスポーツとして、キンボールスポーツ（以下キンボール）が注目されている。

1986年にカナダで生まれたキンボールは、直径１m以上の巨大なボールを落とさないようにするスポーツだ。試合は４人１組の３チームで同時に行い、「ヒット」と呼ばれるサーブから始まる。ヒットのときはメンバーのうち３人がボールを支え、残りの１人は「オムニキン」と叫んでからどちらかのチームを指定し、ボールを打つ。指定されたチームはボールがコートに落ちる前にレシーブをする。成功の場合、次はそのチームがヒットを行う。このようにヒットとレシーブを繰り返し、レシーブの失敗や反則があった場合は、他の２チームに点が入る。ゲームの終了時に、得点の多いチームの勝ちだ。

キンボールでは、大きなボールを１人で扱うことが困難なため、チームの団結力が重要となる。また、打つ前に叫ぶ「オムニキン」とは「すべての人が楽しめるスポーツ」を意味する造語であり、キンボールの理念を表している。このような点が広く支持され、性別や年齢に関係なく楽しめるスポーツとして全国に広まっている。

昨年度は本学でも「健康・スポーツ演習Ａ・Ｂ」でキンボールが扱われ、より身近な存在になりつつある。大人数で楽しく体を動かしたいときには、キンボールを体験するのもよいだろう。

（川船英紀）

≪参考文献≫

500万人のキンボール　ニュースポーツの核心に触れる　公式ガイドブック（フレンドリー情報センター、2004年）

画像提供

（一社）日本キンボールスポーツ連盟

一（イチ）から学ぶ ランニングの基礎

コロナ禍での運動不足解消のために、気軽にできる屋外スポーツとしてランニングを始める人が増えている。そこで今回は、ランニング学会に所属する法学部の境広志教授に、走るときに意識すべきことについて取材した。

ランニング中はただ走ればいいわけではなく、体の動きを意識することが重要だ。肩に力が入り過ぎないように腕を振り、足の着地点を体の真下に持ってくる。これにより体力の消耗を抑え、長く走り続けることができるという。その上でペース配分を意識し、バテない程度の速さで走る。これがランニングの基本だ。

安全に走るために注意すべき点もいくつかある。特に、夏場は水分補給を適切に行わなければならない。走る前後に加えて、合間にも少量の水をこまめに飲むことが大切だ。また、走る場所はある程度人がいるところを選ぶとよい。体調が悪化した場合、周りの人に助けを求めやすいからだ。

ランニングを習慣化するための方法として、共に走る仲間を作ることが挙げられる。１人では続かなくても仲間がいれば継続できるという人は多い。また、イベントに参加するのも一つの手だ。境教授によると、学内でもアスリートを招き講演会を開くことがあるという。こうした催しに参加することで、モチベーションの維持や走るきっかけづくりにつながるだろう。

境教授は「ランニングはいつでも、どこでも、誰でもできる。走った分だけ距離やタイムという形で結果が出るので達成感を味わいやすいスポーツだ」と話す。新年度が始まる今だからこそ、ランニングを始めてみてはいかがだろうか。

（篠田悠斗）

成蹊大学新聞

発行人　遠藤　可稀
編集人　外山　隼也
制作人　夏目　大
　　秋田　彩夏
　　石井　涼雅
　　上田　悟史
　　万浪　耀
デスク　中西　幸太
　　石井　涼雅
　　高橋　豪
　　鈴木　恭輔

○広告掲載のご依頼は seikeipress.ad4@gmail.com までご連絡ください。

SATORI GROUP

Technology
Solution
Global

手を伸ばすと、指先に“未来”が触れた……。
挑戦する楽しさを、
やり遂げる喜びを分かち合いたい。

FORESIGHT
もっと先へ、もっと未来へ

会社概要
・設立　1947年
・資本金　26億3800万円
・売上高（単体）　436億7900万円
　（連結）　1058億4300万円
・株式上場　2003年　東証一部
・事業内容　電子部品・電子機器の販売及び、これらに付帯する事業
・子会社
佐鳥パイニックス
スター・エレクトロニクス
佐鳥SPテクノロジ
台湾佐鳥
香港佐鳥
佐鳥貿易（上海）
佐鳥貿易（深圳）
韓国佐鳥
シンガポール佐鳥
タイ佐鳥
佐鳥Ｅ－テクノロジー
佐鳥ドイツ

佐鳥電機株式会社
http://www.satori.co.jp/
代表取締役社長執行役員　佐鳥浩之（経　済　1989年卒）