

# 坂本龍馬・江戸品川旧東海道をナンバ歩きで ウォーキングイベント（予告）

## 【ナンバは日本の伝統文化だ】

心身技術研究所矢野先生資料

明治維新まで、着物を着て草履や下駄で生活していた中での動きがナンバの動きの原点であろう。着物が着崩れず、下駄や草履の鼻緒を切らない動き。この動きを分析すると、全身を連動させながら、出来るだけ身体を「捻らない」、「うねらない」、「踏ん張らない」様な使い方、こういう動きをすれば、動きが効率的になり、動きの無理や無駄が省かれていく。あえて筋力を付けなくても、いまの体力で身体を器用にすれば、ほとんどのことは解決できるであろう。

- ・ 飛脚：一日100km～200km走ったという（ナンバ走り）
- ・ 旅人：一日20kmが目安で30km以上歩いている人もいる（ナンバ歩き）
- ・ 武士：スピード、力、パワーのある動き
- ・ 農民：機械に頼らず自分の力だけでの農作業

その他、すべての人々が、着物、下駄、草履という装いで暮らしていた。これは、いまから見れば動くのに難しい装いである。そういう装いで動きを工夫していたのが、我々の祖先であり、そこで生まれたのがナンバの動きである。ナンバの動きが、明治維新とともに西洋の軍隊訓練式動きや洋服、機械の導入によって隠れてしまった。その隠れていた日本の伝統文化であるナンバの動きを今一度現代風にアレンジして蘇らせる試みである。



開催日：9月18日（土）

\*心身技術研究所よりナンバ歩き講習・指導付

\*品川坂本龍馬会講師より旧東海道と坂本龍馬のご案内

\*昼食は解散後、各自自由

集合場所：JR品川駅港南口

集合時間：09：30

参加費：2,000円

昔は海岸線だった品川浦から、品川神社本殿裏手の自由民権運動で活躍した板垣退助の墓、今でも道幅が同じな旧東海道を巡り、三大将軍家光が沢庵和尚のために建てた東海寺、日本橋を出て初めての品川宿の本陣跡、土佐藩15代藩主の山内容堂の墓、土佐藩山内容家の下屋敷跡、幕末、ペリーが来航した際に土佐藩は砲台を築き、19歳だった坂本龍馬もここを守備していた浜川砲台跡、坂本龍馬像を巡ります。坂本龍馬気分でナンバ歩きで旧東海道を歩きます。

コース：【全行程約6 Km】

出発09：40～品川駅周辺高層ビル群でナンバ歩き講習会（20分）～北品川橋（品川浦舟だまり）～鯨塚・利田神社10：20～北品川本通商店街（旧東海道）～一心寺～10：35品川神社・板垣退助の墓（トイレ）～東海寺～11：05聖跡公園・本陣跡（トイレ）～寄木神社～11：20品川橋～11：35品川寺（洋行帰りの鐘）～12：00鮫洲八幡神社～大井公園・山内容堂の墓（トイレ）～立会川・吉田屋～土佐高知藩山内家下屋敷跡～勝島運河（しながわ花街道）～13：00浜川砲台跡～天祖諏訪神社～坂本龍馬像～13：20（ゴール）京浜急行立会川駅（解散）

\*\*全員でゴールを目指します。途中、はぐれることなく一緒に行動をしてください。

参加費に含まれるもの：ウォーキング行程資料作成代、ナンバ歩き講習会費用、品川龍馬会ガイド代

参加費用に含まれないもの：上記以外は含まれません。ゴール時間はお昼を過ぎますが、昼食代は含まれていません。昼食はゴール後自由にお取りいただきます。

【申込み・問合せ先】(株)JTB首都圏法人営業丸の内支店 営業3課 担当 藤田勝彦

〒100-0005東京都千代田区丸の内3-4-2新日石ビル2F 電話：03-6213-0953、FAX：03-6213-0958

（営業時間：09：30～17：45 土日休み）

正式な募集要項を後日お渡しします。参加希望の方は営業時間内に、お電話にて募集要項のご送付先（お名前・漢字、ご自宅の郵便番号・住所・電話番号）をお知らせください。担当が不在でも電話に出たものにお伝えください。

正式な募集要項を出来次第に発送させていただきます。