

2月27日体験スポット 京都

京都市は人口 146 万人。京都府の県庁所在地である日本で有数の観光都市・国際観光文化都市であり、内外から旅行客が多い。日本の主要な都市の中では奈良市や金沢市などとともに、第二次世界大戦の戦災被害を免れた数少ない都市でもある。このため、古い史跡や町並み、文化などが数多く存在する 794 年（延暦 13 年）平安京に遷都したことに始まる千年の都である。京都府の南部に位置し、市内を賀茂川（途中で高野川と合流し、鴨川と名前を変える）、桂川、宇治川などが流れる。京都盆地（山城盆地）の中に位置しているので、瀬戸内海式気候と内陸性気候を併せ持ち、夏と冬、昼と夜とで温度差が大きい。京都市内における通りは、碁盤の目のように整然と並んでいる。今現在の京都の町は、唐の都長安の町のつくりを習って設計され、観光地はもちろん昔から名残ある通りも、そのままの状態で作保存されている。

●観光サイト：<http://souda-kyoto.jp/>

【茶の湯体験】

明るく開放的な茶室で茶道に気軽にふれることができ、京の老舗のお抹茶と季節の和菓子をお楽しみしましょう。茶道（さどう、ちゃどう）とは、日本伝統の湯を沸かし、茶を点（た）て、茶を振る舞う行為（茶の儀式）。元来「茶湯」（ちゃとう）「茶の湯」といった。千利休は「数寄道」、小堀政一（遠州）は「茶の道」という語も使っていたが、江戸時代初期には茶道と呼ばれた（『茶話指月集』『南方録』など）。海外では「Japanese tea ceremony（＝茶の儀式）」として岡倉天心が紹介し、以後その名前で定着する。



主客の一体感を旨とし、茶碗に始まる茶道具や茶室の床の間にかかる禅語などの掛け物は個々の美術品である以上に全体を構成する要素として一体となり、茶事として進行するその時間自体が総合芸術とされる。現在一般に、茶道といえば抹茶を用いる茶道のことだが、江戸期に成立した煎茶を用いる煎茶道も含む。

「茶の湯」ショートレクチャー

茶道の歴史やお抹茶の召し上がり方などを、解説。

薄茶点前デモンストレーション

スタッフが、基本的小お点前（薄茶点前）を披露。ご自身でお抹茶を点てていただくこともできます。

お抹茶と和菓子をお楽しみください

老舗茶舗「一保堂」のお抹茶と、季節の生菓子をお楽しみください。

2月28日体験スポット 京都

【南禅寺】

南禅寺（なんぜんじ）は、京都市左京区南禅寺福地町にある、臨済宗南禅寺派大本山の寺院である。山号は瑞龍山、寺号は詳しくは太平興国南禅禅寺（たいへいこうこくなんぜんぜんじ）である。本尊は釈迦如来、開基（創立者）は亀山法皇、開山（初代住職）は無関普門（大明国師）。日本最初の勅願禅寺であり、京都五山および鎌倉五山の上におかれる別格扱いの寺院で、日本の全ての禅寺のなかで最も高い格式をもつ。

●観光サイト：<http://www.nanzen.net/>

●住所：〒606-8435 京都府京都市左京区南禅寺福地町

●電話：075-771-0365



< 座 禅 体 験 >



座る前に、座布団の前に立ち、合掌してお辞儀します。



小さい座布団（枕状のもの）の上にあぐらを組んで座ります。



まず、右の足を左の太ももの上にのせます。



次に、左の足を右の太ももの上にのせます。これを結跏趺坐（けっかふざ）といいます。おしりと両膝の三点で身体を支えるようにします。この形が最も安定します。または、左の足、右の足の順で、太ももの上にのせて足を組んでもかまいません。



丹田（おへその下）に自分の体重をあずけ、上半身の力は抜きます。



手は、右手の指（親指以外）を左手で包み込むようにして組みます。これを結手（けっしゅ）といいます。この時、肩や手に力を入れてはいけません。



顔は真っ直ぐのまま、視線だけを斜め下にもっていきます。これを半眼といいます。口は軽く閉じ、舌は上あごにつけるようにします。この時、静かにかたを前後左右にゆずって安定させます。



横から見ても正面から見てもからだを真っ直ぐにします。そして、おなかの力を使い、出来るだけゆっくりと深い呼吸をします。すう時におなか膨らみ、はく時におなか縮むようにします。呼吸をする時に、下腹以外に力を入れてはいけません。



両足を組んだ結跏趺坐の足が痛いようでしたら、片方の足だけを太ももの上にのせた状態でもかまいません。これを半跏趺坐（はんかふざ）といいます。

【清水寺】

清水寺は法相宗（南都六宗の一）系の寺院で、広隆寺、鞍馬寺とともに、平安京遷都以前からの歴史をもつ、京都では数少ない寺院の1つである。鹿苑寺（金閣寺）、嵐山などと並ぶ京都市内でも有数の観光地で、季節を問わず多くの参詣者が訪れる。古都京都の文化財の一部としてユネスコ世界遺産に登録されている。日本のことわざ「きよみずのぶたいからとびおりる」舞台で有名な寺。意味は「おもいきった行動をすること」。江戸時代には、清水寺の舞台から飛び降りると願いがかなうという信仰があった。実際に234



件の飛び降りがあったという。清水観音に命を託し、飛び降りて助かれれば願い事がかない、死んでも成仏できるという信仰から、飛び降り事件が続いたのだろう。この清水の舞台は、錦雲溪（きんうんけい）の急な崖に、最長約12メートルの巨大な檜の柱を並べ、「懸造り」という手法で、釘を一本も使わずに組み上げた木造建築である。本堂から張り出した「舞台」はちょうど4階建てのビルの高さにあたり、京都市街の眺望が見事。面積は約190平方メートル、410枚以上のヒノキ板を敷き詰めた「桧舞台」。この舞台はもともと、御本尊の観音さまに芸能を奉納する場所で、平安時代から雅楽や能、狂言、歌舞伎、相撲など、さまざまな芸能が奉納されてきました。現在でも重要な法会には、舞台奉納が行われている。

●観光サイト：<http://www.kiyomizudera.or.jp/>

●住所：京都府京都市東山区清水1丁目



清水寺奥の院の崖下にある音羽の滝の筧（かけい）からは黄金水、延命水と呼ばれる清らかな3本の水が絶えることなく流れ落ちている。列を作る参詣者が滝の水を一口飲む為に使う長い柄の柄杓はその都度消毒されている。清水寺音羽の滝の3本の滝は向かって左から「学問上達の水」「恋愛成就の水」右が「延命長寿の水」と言われることもあるが、この説には根拠はないようだ。

●観光サイト：<http://www.kiyomizudera.or.jp/>

●住所：〒605-0862 京都府京都市東山区清水1-294

【嵐山（天竜寺、渡月橋）】

嵐山（あらしやま）は京都府京都市の観光地。国の史跡および名勝に指定されている。右京区と西京区にまたがり、渡月橋の西にそびえる山。標高 381.5 メートル。国の史跡名勝。古くから嵐山は歌枕として多くの歌に詠まれているように、春は桜、秋は紅葉の名所として有名。また桂川兩岸一帯を含めて嵐山と呼ばれている。



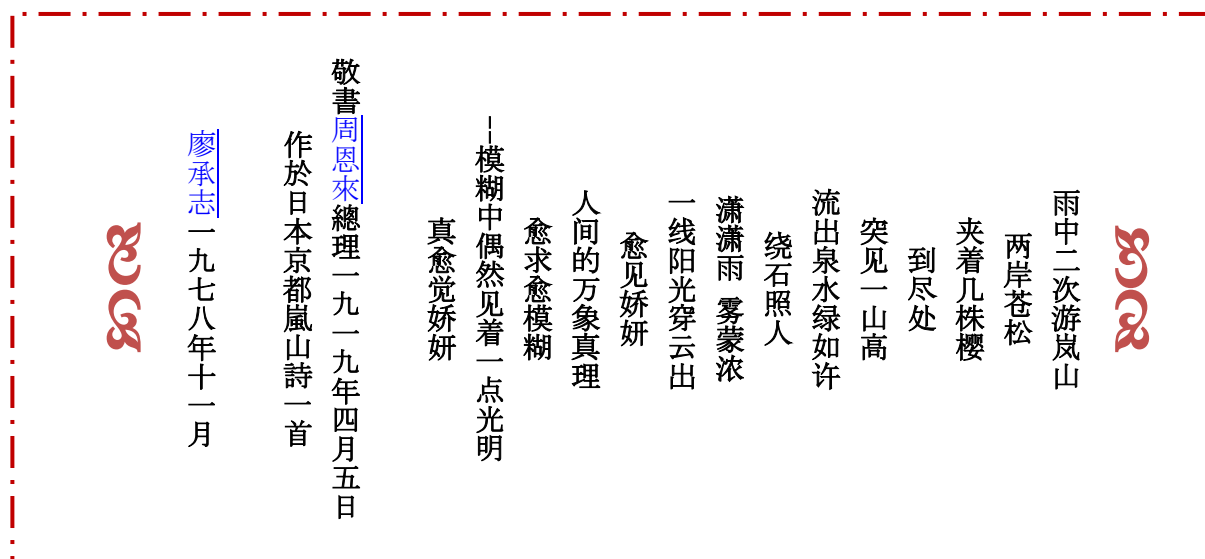
渡月橋は天京都市右京区の桂川（大堰川）に架かる橋。嵐山の観光名所。亀山上皇が橋の上空を移動していく月を眺め「くまなき月の渡るに似る」と感想を述べたことが、この名称の由来。平安時代前期の僧である道昌によって架橋されたとされ、現在の位置には後年に角倉了以が架けたとされている。その後、度々の洪水にあい流失してしまうが、2001 年に再び架けられた。なお、現在架かっている橋は一見木造に見えるが、実は鉄筋コンクリート製である（ただし欄干は木造となっている）。

●観光サイト：<http://www.kyotokanko.co.jp/sagano.html>

●住所：右京区嵯峨および西京区嵐山

【周恩来記念碑】

嵐山公園の一角（亀山地区）にある亀山公園の南の入り口に中華人民共和国の国務院を務めた周恩来が、京都留学中に嵐山で作ったと言われる「雨中嵐山」の詩を刻んだ石碑がある。中国の要人が関西を訪問した際にこの碑を訪れることが多く、中国人観光客の訪問も多い。碑文は廖承志中日友好協会会長が、日中友好条約締結時の 1978 年に揮毫したものによる。



3月1日体験スポット 京都

【着物体験】

※Tips:脱ぎ着しやすい服装（例えば、シャツ）とシンプルな髪型でお店に行きましょう！

KIMONO PRO（キモノプロ）では、着物レンタル・着付けを行い、より和を実感しながら京都の町を散策できる。

●住所：京都市下京区仏光寺通新町東入る糸屋町 225 京都仏光寺室町ビル 2 階

●電話：075-353-8800

<着物>

洋服に対して和服を総称することもあるが、一般には羽織、襦袢（じゅばん）、コートを除いた長着をさす。着物型の衣服が成立したのは奈良時代といわれる。平安末期までは下着として着ていた小袖（こそで）が、鎌倉時代になると上の衣服が省略されて表着として用いられるようになった。

<右の写真は、2013 年夏の笹川研修でのみんなの浴衣姿です。今年は冬になりますので、着物を体験していただきます。>



【北山鹿苑寺（金閣寺）】

寺名は足利義満の法名にちなむ。通称金閣寺（きんかくじ）、山号は北山（ほくざん）。1994 年（平成 6 年）に古都京都の文化財として世界遺産に登録された。通称「金閣寺」の由来となった金閣は、漆地に金箔を押した三層宝形作りの建物で正式には舍利殿と称する。金箔を貼るのは二層、三層のみである。



【京都国際マンガミュージアム】

京都国際マンガミュージアムは、いまや世界から注目されているマンガの収集・保管・展示およびマンガ文化に関する調査研究および事業を行うことを目的としている。このミュージアムは、博物館的機能と図書館的機能を併せ持った新しい文化施設。保存されるマンガ資料は、明治の雑誌や戦後の貸本などの貴重な歴史資料や、現在の人気作品、海外のものまで、約 30 万点マンガを読むだけでなく、実際にマンガの製作をしている現場を公開や、漫画家による似顔絵コーナー、ミュージアムショップも楽しむことができる。

●観光サイト：<http://www.kyotomm.jp/>



3月3日体験スポット 奈良・大阪

奈良は日本という国の発祥地である。かつて大和と呼ばれ、また平城京にも相当した。平城京が置かれていた奈良時代には、シルクロードの終着点として国際色豊かな天平文化が花開き、大伽藍が立ち並ぶ都として数々の貴重な文化財が創りだされた。国宝建造物数は日本最多である。

文学の面では、古事記、日本書紀、万葉集、風土記など国内最古の史書や歌集が編纂された。

平安京への遷都以後も南都と称されて、日本の宗教・文化の歴史において大きな影響を与えた。

現在は年間を通して新旧の行事で賑わい、国際観光文化都市として国内外から多数の観光客が訪れている。2010年には、平城遷都1300年記念事業が開催された。

【東大寺】

東大寺は奈良県奈良市雑司町にある華嚴宗大本山の寺。

奈良時代（8世紀）に聖武天皇が国力を尽くして建立した寺である。「奈良の大仏」として知られる盧舎那仏（るしゃなぶつ）を本尊とし、開山（初代別当）は良弁僧正（ろうべんそうじょう）である。

東大寺は、1998年に古都奈良の文化財の一部として、ユネスコより世界遺産に登録されている。

大仏の高さは、14.7mで、鎌倉の大仏（11.4m）を上回る。

大仏殿には、大仏の鼻の穴の大きさと同じ穴があいた柱がある。高さ30cm、幅37cm、長さ120cm。穴をくぐるとご利益があるといわれている。



【奈良公園】

奈良公園（ならこうえん）は、奈良県奈良市にある都市公園である。

奈良の大仏や鹿（約1100頭）は国際的にも有名で、奈良観光のメインとなっており、修学旅行生の姿も多く見られる。東大寺修二会やなら燈花会、正倉院展、春日若宮おん祭など古都ならではの見ごたえのある行事も数多い。春には桜の名所として、日本さくら名所100選に選定されており、浮見堂周辺で花見を楽しむ人も多い。

【春日大社】

春日大社（かすがたいしゃ）は、奈良県奈良市にある神社。

旧称は春日神社。式内社（名神大社）、二十二社（上七社）の一社。

旧社格は官幣大社で、現在は神社本庁の別表神社。神紋は「下がり藤」。

全国に約1000社ある春日神社の総本社である。

武甕槌命が白鹿に乗ってきたとされることから、鹿を神使とする。

ユネスコの世界遺産に「古都奈良の文化財」の1つとして登録されている。



【法隆寺】

法隆寺（ほうりゅうじ）は、奈良県生駒郡斑鳩町にある寺院。聖徳宗の総本山である。聖徳太子と推古天皇が建てたのを命じた寺院であり、世界最古の木造建築である西院伽藍をはじめ、多くの文化財を伝える。別名を斑鳩寺（いかるがでら）という。1993 年（平成 5 年）12 月日本で初めてユネスコの世界文化遺産に登録された。



おすすめスポット@大阪

※訪問は日程の中に含まれておりません。

【あべのハルカス】

「日本一高いビル」と呼ばれている大阪市阿倍野区に立地する超高層ビル。地上 60 階建て、高さ 300m で、日本で最も高い超高層ビルであると同時に、日本初の「スーパートール」である。あべのハルカスの低層階には近鉄百貨店（あべのハルカス近鉄本店）と美術館（あべのハルカス美術館）、中層階にはオフィス、高層階にはホテル（大阪マリオット都ホテル）や展望台が入居している。

【心斎橋筋商店街】

御堂筋から一筋東の心斎橋筋商店街を中心に、百貨店、専門店、高級ブランド店などが集積する大阪市を代表する繁華街。心斎橋に店を構えることを夢や目標にする人も多い。

心斎橋筋は、船場と島之内を分ける長堀川に架かっていた心斎橋（橋梁）に由来する。単に船場と島之内を繋ぐにとどまらず、南岸に芝居小屋が立ち並ぶ道頓堀川にも戎橋が架けられ、なおかつ、新町遊郭に程近い西横堀川寄りの道であったことから、今日に至る賑わいを見せるようになったと言われている。

【道頓堀グリコサイン】

道頓堀グリコサイン（どうとんぼりグリコサイン）は、大阪道頓堀の戎橋そばに江崎グリコが設置している看板である。グリコサインを含む道頓堀川沿いの看板群は、大阪の旅行ガイドブックなどにしばしば写真やイラストが使われる。

2014 年 10 月 23 日にリニューアルを終えて江崎グリコ社長や綾瀬はるからが同席して点灯式が行われた。午後 6 時から午前 0 時までサインに仕込まれた LED が点灯し、ゴールインマーク部分を除いた部分に動く背景が描写される。稀にゴールインマーク部分の LED にも動画が描写され、ゴールインマークが動いていように見せる事も可能でサイン全体があたかも一つの大型 LED ビジョンのようにしてマークの制限を受けずに様々な映像を映し出す事が出来るようになった。

