

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

本が好きになる！人がわかる！「ビブリオバトル」って何？

こんにちは、小町です。まだまだ寒い日もあり、外に出るのがおっくうになりますよね。そんな時こそ楽しみたいたいの読書。他の人が読んだ感想を書いた「書評」は本選びの参考になるものですが、この書評をひとりひとりが持ち寄って発表し合い、最も読みたくなった本を選ぶ「ビブリオバトル」をご存知ですか？

「ビブリオバトル」は、生書評合戦首都大会2013では、800名近い高校生が参加し、新宿区の成城高校の男子生徒が選んだゲーテの「ファウスト」がチャンプ本に輝きました。各地の図書館でもビブリオバトル大会が開かれるなど、ますます広まっていきそうな勢いです。

◆ビブリオバトルの公式ルール

「ビブリオ」とは、書物を意味するラテン語由来の言葉です。発表参加者が読んで面白いと思った本を持って集まり、順番に5分間で本を紹介し、発表後に参加者同士で2〜3分間のディスカッションをして、すべての

発表が終了した後に一番読みたくなった本を投票。最多票を集めた本が「チャンプ本」です。チャンプ本を決めることでゲーム感覚となり、できるだけ多くの人に本の魅力を伝えたいと工夫を凝らすこととなります。

◆活字離れを食い止める！

「ビブリオバトル」は、2007年に立命館大の谷口忠大准教授によって考案されました。部活や勉強で忙しく、携帯電話を片時も離さないことも多い中高生の活字離れは深刻で、1か月に1冊も本を読まない高校生は45%を占めているとのこと。この活字離れを食い止めるのにもってこいという判断した教育現場であったという間に広がり、導入した学校では図書館の貸出冊数が急増するなどの効果があったそうです。

◆本に親しむだけじゃない！

「ビブリオバトル」の魅力は、本に親しむことだけではありません。入を通

して本を知る。本を通して人を知る」がキャッチコピーになっているように、参加者に本の魅力を伝えようとする中で自分のプレゼンテーション力やコミュニケーション力が深まります。また、参加者の発表を聞いて、隠れた個性や考え方、知らなかった自分との共通項に触れることで、参加者への理解が深まります。ビブリオバトルの発表の様子はユーチューブなどの動画サイトで共有することを推奨しているので、熱い戦いをいつでも見ることが出来ます。まずは動画を検索して気になる本を探し、さらにはビブリオバトルに参加したり、主催してみたいかがでしよっか？





3月の見直し〈ポートランド流ライフスタイル〉



「全米でもっとも暮らしやすい街に学ぼう！」

アメリカ合衆国の北西部にあるオレゴン州ポートランドに注目が集まっています。ポートランド拠点の雑誌「KINFOLK（キンフォーク）」は年4回発行の季刊誌で、家族や友人との濃密な時間の過ごし方を多彩な写真と記事で紹介するライフスタイル誌。広告や商品クレジットは一切掲載せず、一見すると写真集のような雰囲気、値段も1,500円と高め。しかし、時代の流れに敏感な人が集まる街・代官山の書店ではライフスタイル誌でトップクラスの売れ行きです。

温暖な気候に恵まれ、山や海、川など豊かな自然に囲まれたポートランドは、「アメリカでもっとも住みやすい街」と言われます。ここで暮らす人々が重視しているのは「流行よりも、地に足の着いた生活の豊かさ」です。例えば、

- ・環境に配慮した自転車通勤が主流
- ・DIYが盛んで、ライフスタイルを発信する大型DIY店が豊富
- ・地産地消の食文化が定着し、農園にこだわった自家焙煎コーヒー店が人気
- ・職人による手作業の服飾雑貨を発信
- ・売り上げよりも友人や知人との信頼関係を重視した店が多い

つまり、古き良きアメリカのライフスタイルが色濃く残っている街なのです。日本にもポートランド発の食やファッションのお店が増えてきました。昔ながらの天然酵母を使い、3日間発酵させたパン

ケーキ店や、派手な装飾を省いたシンプルなデザインで生地に着心地を重視したファッションと雑貨のブランドなどがやってきています。

日本でもブランド品などの「モノ」よりも、習い事をしたり家族や友人と時間を楽しむ「コト」に対してお金を使う消費スタイルが重視されるようになってきました。それでも、気が付くと、ついあくせくと毎を送りがちな現代の日本。もっと自分らしく大切に毎日を暮らしたい、そんな想いの参考になるのが、ポートランドのライフスタイルです。

効率性を求めるより、人とのつながりとゆったり流れる時間を大切にするポートランド。もしかしたら、もっとも先進的な消費スタイルかもしれません。ポートランド流に見習い、毎日の暮らしをより充実させていきませんか？

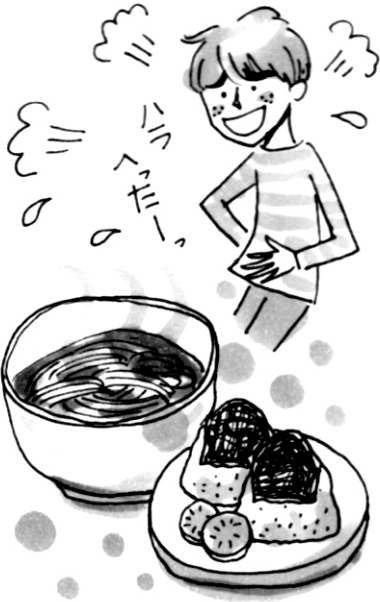


小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.

スポーツの練習や習い事が午後6時から始まります。

はなさき お悩み相談室



大人も子ども忙しい現代の日本。塾や習い事が午後6時ぐらいから始まり、家に帰宅するのは9時以降…そんな毎日を送っている人も多いのではないのでしょうか。この時間帯は、事前に何も食べないとお腹が空いて集中できません。特にスポーツの場合は、空腹による集中の乱れやエネルギー不足からケガにつながることもあるので注意が必要です。とはいえ、あまりにしっかりと食べ過ぎて集中力を欠く原因になります。

消化の良いうどん、夏場ならばのと越しの良いぶっかけそうめんなどを食べておくのがベストです。しかし、家族が誰もいないうちに出かける子どもや、職場から練習や習い事に直行で時間がない場合もあるでしょう。そんな時でも、何かしら口に入れておきたいもの。ふかし芋やゼリーを用意しておいたり、いざというときのために、カロリーメイトやソイシヨイなどのエネルギーバーを常備しておくとかかることもあります。また、胃の中でなかなか消化されない油っぽい料理やスナック菓子は控えましょう。

みんな集まれ~!

大人女子部

日本料理の形式を再確認

日本の伝統的な食文化である「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。和食の形式には大きく分けて「本膳料理」「会席料理」「懐石料理」の3つがあります。

本膳料理は室町時代に生まれた日本料理の基本となるもの。西洋料理でいえばフルコースにあたる最も本格的なおもてなし料理。献立内容や食べ方、服装なども細かく決められていますが、堅苦しさが徐々に時代と合わなくなってきたのか、現代ではほとんど見られなくなりました。

会席料理は、本膳料理を簡素化されたものとして江戸時代に生まれたとされています。お酒を楽しむことがメインで、前菜、椀物、お造り、焼き物、蒸し

物、揚げ物などが続き、最後にご飯とみそ汁が出ます。宴会や披露宴などのお祝いの場や旅館での食事でも出されるもっとも一般的な和食の形式です。

お酒の席を楽しむ会席料理と異なり、お茶の席で出される料理として発展したのが懐石料理です。料理は一品ずつ出て、ゆっくり落ち着いて食べるのが特徴。最後にお抹茶と菓子がでてきて、あくまでお茶をおいしくいただくための料理です。

