

# キラリ☆ 中野のチカラ

ば ば か ず き  
馬場 一樹さん 【大俣】



## パフォーマンスとアート で観客を魅了する

10月に開催されたおごっそフェアの会場で、出展ブースの一つから時折、歓声が湧きました。食べ物を求める行列とは別の人だかりの中心では、観客の目をくぎ付けにするスプレーアートが行われていました。今回は、パフォーマンスとアートの両方で、見る人を魅了する馬場一樹さんにお話を聞きました。

### ○スプレーアートとは

筆や絵の具を使わず、何色ものスプレーを吹き付け、色の層を組み合わせて絵を描くアートです。一つの絵を完成させるのに、小さいもので5〜10分程度なので、芸術としてはもちろんパフォーマンスとしても楽しんでもらえます。

円形の鉢皿やコテを使って、惑星やビル、山などを下書きなしで描きます。スプレーを重ねるときに、グラデーションなど色のイメージを持って吹き付けています。それでも、どんな色の組み合わせになるかは最後にふたを開けてみないと分からないです。そのときの驚きがスプレーアートの魅力だと思います。

### ○始めたきっかけ

趣味で、パソコンを使ったデザイン

Spray Artist

# KaZ

Facebook  
QRコード



▲馬場さん制作のウエルカムボード

ンを楽しんでいました。有名なアーティストの制作風景を動画で見ている中、スプレーアートと出会いました。そのときに「やってみよう」と見よう見まねで始めてみたのがきっかけです。

昨年からお祭りや児童館のイベントなどに招待してもらっています。児童館でパフォーマンスしたときは、子どもと一緒に色の組み合わせを考えたり、制作の仕上げの作業と一緒にやったりと、スプレーアートが完成したときの驚きを共有できるような体験をしてもらいました。

観客の皆さんが出来上がった作品に驚き、歓声を上げてくれる瞬間に喜びと楽しさを感じます。

### ○市民の皆さんへ

スプレーアートで結婚式のウエルカムボードなども作っていて、友人や知人から制作を頼まれたり、SNSで注文を受けたりしています。

これからも、パフォーマンスをどんどん披露していきたいので、イベント出演などのお誘いをお待ちしています。また、イベントなどで自分を見つけた際は、足を止めてパフォーマンスを楽しんでもらえたらうれしいです。

## 広報クイズ

### ■今月のプレゼント

「馬場一樹さん制作のスプレーアート(赤富士) A4サイズ」…2人

問題 夜間、車に気付かれやすくするために何を着用すればよいでしょう？  
「●●材」

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などをはがきに書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 12月22日(木)必着  
※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

先月号の答え 移住希望地ランキングで平成27年に1位になった都道府県はどこでしょう？  
答え・・・「長野県」

383-8614

(住所記載不要)

中野市庶務課

秘書広報係 行

住所・氏名・年齢・  
電話番号・世帯主

# 地域おこし協力隊 うちやまの 信州中野に住む理由。 VOL. 2

こんにちは！移住して2度目の冬は雪がたくさん降るかなと不安と期待でわくわくしている、協力隊の内山奈月です。

今回は私が好きな中野の風景をご紹介します。空の広さやゆったりした時間の流れ、四季の移り変わりが目に見える日常…

皆さんにとって当たり前の自然と寄り添う暮らしが、都会で生まれ育った私には何事にも替え難い心地よさを感じさせてくれます。

暮らししてみたからこそ感じられる中野の豊かさを都会の方々に伝え続けたいです。



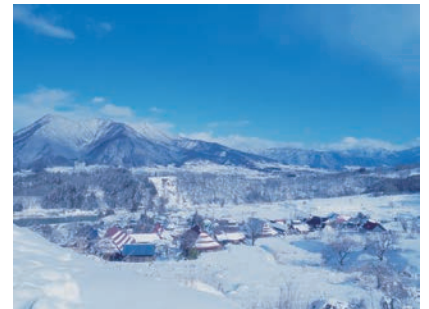
▲上今井のチェーン脱着所から見える夏の田畑と山々



▲稲刈り後の豊田深沢の棚田



▲笠倉の踏切、まっすぐに伸びたJR飯山線の線路



▲奥手山から見た冬の高社山



うちやまと愛犬の小太郎

Facebookで  
信州中野の  
魅力を発信中!!



「健康長寿のまち中野市」を目指して

## 元気もりもり！健康体操

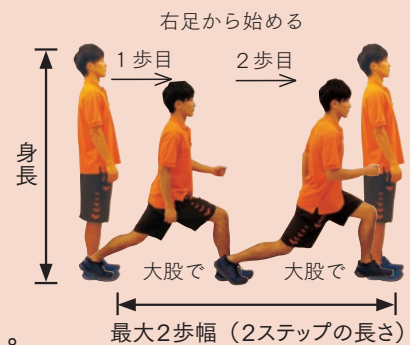
冬に入り、雪や凍結で足元が滑りやすく、転倒が心配な時期になりました。そこで今回は、下肢の筋力・バランス筋力・柔軟性を含めた「歩く力」が総合的に評価できる体力測定を紹介します。自分の筋力をチェックし、普段から体を動かすことを意識するようにしましょう。

### 2ステップであなたの「歩く力」が分かります！

<測定方法>

- ①スタートラインを決め、両足のつま先を合わせる。
- ②できる限り大股で歩き（2歩）、両足をそろえる。  
※バランスを崩した場合は失敗。
- ③2歩分の歩幅（最初に立ったラインから着地点のつま先まで）を測る。

注）転倒には十分注意し、バランスを崩さない範囲で行いましょう。



### ▼年代別2ステップ平均値

年代	男性	女性
20歳代	1.64 ~ 1.73	1.56 ~ 1.68
30歳代	1.61 ~ 1.68	1.51 ~ 1.58
40歳代	1.54 ~ 1.62	1.49 ~ 1.57
50歳代	1.56 ~ 1.61	1.48 ~ 1.55
60歳代	1.53 ~ 1.58	1.45 ~ 1.52
70歳代	1.42 ~ 1.52	1.36 ~ 1.48

<評価方法>

- ・次の計算式で2ステップ値を算出する。

$$\left[ \frac{\text{2歩幅 (cm)}}{\text{身長 (cm)}} = \text{2ステップ値} \right]$$

- ◆2ステップ値が各年代の平均値（左表）の範囲内か、それより良い場合は、年代相応の歩く力を維持していると判定できます。

※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士