

# 俳 HAI

# 結ぶ言葉 ライトハイク

ライトハイクってなに？  
軽いハイキングのこと？

いやいや

そうではないんです。

だれでも手軽に作る事ができる

俳句のような二行詩です。

この冊子を手にとった途端に

あなたの詩心に灯がつかます。

俳句を詠もうと思っても  
難しいんじゃないかと  
一歩踏み出せないでいる人  
多いのではないですか？  
そんな方でも気軽に詠める  
新感覚なライトハイクの世界を  
ご案内します。

第 0 号  
2025. 0

Supported by  
日本財団  
THE NIPPON  
FOUNDATION

## ご挨拶

小さな冊子に気付いて手にとって下さりありがとうございます。

私は落語家の林家たい平と申します。

ある日私のところに知らない方から、ライトハイクを世界に広めたいのでお手伝いいただけませんかと長くて熱い文章が届きました。ライトハイクなどという言葉は聞いたことがありませんでしたし、なにやら怪しい勧誘かと思いましたが、少しかだけ俳句を詠んだりしていたこともあり、趣意書に目を通してみると実に面白いんです。普通の俳句はお題は決まっていたりするものもありますが、ほぼ自分の中から五七五の17文字を紡いでいかななくてはならない。でもライトハイクは自分以外の誰かの心に浮かんだ言の葉を受けて自分の心の中にある言の葉を探し出してひとつのハイクにしていくのです。

季語などの制約もありません。でもルールがないとつまらない。そこで上の句と字数を合わせるというシンプルな決まりがあるだけなんです。

自分では思いも寄らない誰かの言の葉を受けると、いつもは掘り起こされない自分の中に眠った感情、ポエムな心が解き放たれて味わったことのない言の葉の力に出会える。それがライトハイクの目指していくところだと。

一気に引き込まれてしまった私は、この活動を広めていきたいと思うに至りました。現在膨大な『言の葉』がSNS上でも溢れています。だからこそすぐに言の葉を発する、放出するのではなく、『言の葉』に向き合う時間が必要ではないかと思っています。

ライトハイクは字数を合わせなければいけないため、伝えたい言の葉があっても字数が多くてはみ出してしまうことがあります。だったら同じ気持ちで伝えるための言の葉はないかと言の葉探しが始まります。そこで今まで出会ったこと、使ったことのない言の葉に出会ったりします。日本語には漢字カタカナ平仮名などがあるため、その組み合わせで、より伝えられる言の葉に変身させることが出来るんです。今回の上の句は私たちが紡いでみましたが、お友達と上の句、下の句のやり取りをするのも楽しいかもしれませんよ。これをきっかけに自分の心の中の言の葉と向き合ってみませんか？

きっと自分でも知らなかった自分に出会えるはずですよ。

ライトハイク協会理事

林家たい平



作品例として協会サイト「結ぶ言葉 ライトハイク」の毎月の公募で最優秀（ハイライト賞）に選ばれた句をご紹介します。

作品例

▲上の句……春風亭一之輔師匠  
布団からはみ出した足

▼下の句……モサクさん

一人で寝ると言った夜

（寸評：林家たい平）  
大人の足とも、子どもの足ともどちらともとれるなか、大人になりたい！と痩せがまんして一人で寝た少年の心が足に現れていてなんだかキュンとなる一句です。

▼上の句……春風亭昇太郎師匠

三年経ったら

▼下の句……まぐよさん

忘れるつもり

（寸評：林家たい平）  
出題した昇太郎師匠も、こんなふうになるんだ！と驚いているはずですが、【石の上にも三年】という言葉がありますが、この三年をどういう時間として捉えるかで様々な下句がありました。忘れるわ！ではなく“つもり”とまだ揺れ動く気持ちが伝わってくる、人間臭いハイクになりました。

▲上の句……桂宮治師匠

車の運転楽しいね

▼下の句……けけさん

隣の君は船を漕ぐ

（寸評：林家たい平）  
楽しいねと問いかけたところ、隣でスヤスヤと眠る君の姿。きっと楽しかったドライブの夢を見ているんだろうなあと思像してしまいます。車の運転と舟を漕ぐという乗り物は違えども同じような動詞を持ってきたのもいいですね。

▼上の句……立川晴の輔師匠

道に迷ったら

▼下の句……明日穂さん

そこが始まり

（寸評：林家たい平）  
今回6文字という字数の中で、すごく爽やかに前を向いて進めるハイクができたなあと思っています。迷うと出口が見えなくなりがちですが、そこがスタートと捉えることではじめの一步を踏み出せる。素敵です。

# ライトハイクとは

季語や定型（5・7・5）等のルールはない自由詩。

唯一のルールは、上の句と文字数を揃えた下の句を結ぶ「二行詩」であること。

▲上の句  
軽く押さえてくださいね



11文字の1フレーズなので、下の句も、11文字のフレーズを結びます。

▼下の句

恋という字の終わりの点



上の句と下の句を結んで、一編の詩（ライトハイク）が生まれます。

恋という字の終わりの点  
軽く押さえてくださいね

●文字間のブランク（スペース）点（・）丸（○）（！）などの記号も字数に含めてOK。

※ただし、「上下・文字数揃え」のルール上、

上の句の最初と最後の文字のブランク（空白）は、NG。下の句の最後の文字のブランク（空白）は、NGとします。

「誰かの言葉に、自分の言葉を唱和する（和歌）」は、日本の詩の原点です。

「お題が出されて、面白おかしく答える」という「大喜利」もまた、その源は同じです。この日本で培われたユニークな文化（結ぶ言葉）を世界に広げるために、ライトハイクは生まれました。

並行して存在する全く違う世界線が結ばれた瞬間、そこに光るのが詩です。

この小冊子には、全部で68題の上の句があります。全てに、あなたの言葉を結べば、世界にひとつだけの、あなたの詩集が出来上がります。

歳を取れば、同じお題でも、あなたはきっと違う言葉をつなぐことができるでしょう。

ここにあなたが結んだ言葉は、かけがえない「今」のあなたです。

一般社団法人ライトハイク協会 代表理事  
八塚慎一郎

さっそく作ってみよう



雨の遊園地は

--	--	--	--	--	--

深夜の自販機

--	--	--	--	--	--

日曜日の夕方

--	--	--	--	--	--

頼むから嘘だと言ってくれ

--	--	--	--	--	--	--	--

そよ風を受けた帰り道

--	--	--	--	--	--	--	--

おそろいの空だよね

--	--	--	--	--	--	--	--

錆びたクッキー缶に入れた

--	--	--	--	--	--	--	--

溶けちゃったんだ

--	--	--	--	--	--	--	--

開かないまぶた

--	--	--	--	--	--	--	--

太陽よりもまぶしいと思う

--	--	--	--	--	--	--	--

悲しくないとうそぶいた

--	--	--	--	--	--	--	--

さよならの代わりを探す

--	--	--	--	--	--	--	--

まだ変えてない髪型

--	--	--	--	--	--	--	--

サイズのちがうお弁当箱

--	--	--	--	--	--	--	--

寝落ちから覚めて絶望

--	--	--	--	--	--	--	--

靴を揃えたところでおわり

--	--	--	--	--	--	--	--

漂う焦げたパンの匂い

--	--	--	--	--	--	--	--

辞書の端を折ってみる

--	--	--	--	--	--	--	--

靴下に穴があいた

--	--	--	--	--	--	--	--

バッグに放り込む

--	--	--	--	--	--	--	--

傘を買って帰ろう

--	--	--	--	--	--	--	--

本当におぼえてないんだよ

ただ一生懸命走っただけ

自信なかったピンク色

月がきれいと話したベンチ

布団に潜り込む犬

--	--	--	--	--	--	--	--

どうやって仲直りするの

水色はぜんぶ捨てた

だから黙ってうなずいた

私が言われたんだっけ？

会おうってLINE

--	--	--	--	--	--	--	--

隣の駅まで歩けば

--	--	--	--	--	--	--	--

ごめん泣きそう

--	--	--	--	--	--	--

つぶあん派のあなた

--	--	--	--	--	--	--	--

遠足の前の日の夜

--	--	--	--	--	--	--	--

パンダの行列に並ぶ

--	--	--	--	--	--	--	--

飛んでいきたいけれど

--	--	--	--	--	--	--	--

月明かりと静かな海

--	--	--	--	--	--	--	--

忘れるわけないじゃない

--	--	--	--	--	--	--	--

ずっと待ってたんだからね

--	--	--	--	--	--	--	--

触らないで危ないから

--	--	--	--	--	--	--	--

ありふれた日々に

--	--	--	--	--	--	--	--



お久しぶりですね

--	--	--	--	--	--	--	--

なつかしい香り

--	--	--	--	--	--	--	--

一度来たことがある

--	--	--	--	--	--	--	--

ふとんにもぐりこんで

--	--	--	--	--	--	--	--

のどがかわいたなあ

--	--	--	--	--	--	--	--

朝から笑っている

--	--	--	--	--	--	--	--

君のせいだとは言わないけれど

--	--	--	--	--	--	--	--

父さん、母さん、ごめんなさい

--	--	--	--	--	--	--	--

見たこともないね

--	--	--	--	--	--	--	--

そこにいるのは誰？

--	--	--	--	--	--	--	--

どう書くんだっけ

--	--	--	--	--	--	--	--

# 意外ときれいだな

--	--	--	--	--	--	--	--

こんなに大きいと思わなかった

まだ始まったばかりだよ

こんなことってあるんだ

焦げ付くような日差しの中で

## みんなの感想

### 高校生



- 斬新でいいと思う。字余りをなくしたかわりに字数の数のレパートリーは無敵だと思おうのでみんなが触れやすいと思う。正直、広まるのを期待している。
- 僕は基本的にこういった創造的行為は苦手だし不安だったが、想像よりもハードルが低く十分に楽しめた。
- 本来の俳句だと季語を入れなければならぬなど制約が大きいで自分の書きたい事を表現できないことも多いが、ライトハイクは何でも簡単に表せることが良いと思っただ。1つの上の句で様々なパリエーションの下の句が生まれるので面白かった。



### 中学生



- なんとも斬新なアイデア。制限が少ししかないからより幅が広がる。
- 最初は考えることが難しかったけど、他の人の句を見ることで「こういう考えがあるのか」と自分の考えを広げられた。とても楽しみなが、想像力を広げられて、最高の時間でした。
- 新しく、簡単で、おもしろかった。作りやすいから、こっちの方が好き。



### 小学生



- 俳句を作るのはがてだけどライトハイクのおかげで作るのが楽しくなった。
- 5・7・5だけでは納めきれない文字を二行の詩では使えるのでとてもいいなと思いました。
- いろいろな国の人でも俳句を楽しめるのがいいと思いました。世界共通でできることで世界に俳句が広まっていくことで国関係なくで交流も増えていくと思う。



Lighthaiku

公式サイトでは毎月、結ぶ言葉を公募しています。  
是非、チャレンジしてください！

WEB <https://lighthaiku.com>

X <https://x.com/lighthaiku>

TikTok <https://www.tiktok.com/@lighthaiku>

結ぶ言葉  
ライトハイク



【発行】 一般社団法人 ライトハイク協会  
〒111-0041 東京都台東区元浅草4-4-5  
TEL : 03-6231-6883 info@ighthaiku.com