

近 況

浅 海 重 夫

昨年は鹿島槍ヶ岳の登山の時の体力の衰えについて書いたのですが、一部修正を要することがあり、実験データを添えて報告いたします。

今年と同じ高校生のグループと、上高地から槍沢をつめて槍ヶ岳往復のコースを歩いてきました。最近とくに歩くことが少く、運動らしきものが日常生活から疎外されている実情にかんがみ、登山の前日までの約5日間、どろなわのトレーニングとして朝晩50回のひざの屈伸をおこなってみました。なおこの間デパートのエレベーターにはのらず、階段を2段づつ上り下りする補助トレーニングを加えましたが、3日前あたりからはやくもふとももの筋肉が痛み出し、出発の前日は悲痛でありましたが、なんと登山の当日はおろか、問題の下山のさいも、さらに帰宅後数日を経る間も、ほとんど足腰の痛みは無く、15年位前の山行きあとの調子と全く同じように思えました。殺生小屋の上部の急斜面では、久しぶりの四本爪アイゼンが心地よく、豊かな残雪に輝くアルプスの春景色を飽きるまで観賞してきました。

からだが効かなくなるのは、年令をとったがためではなく、年令をとるにつれて身体を動かさなくなる生活態度の故なのでしょう。何よりも、もう年令だからと思いつくことが、自分を老けてこませる有力な要因のように思われます。しかし、まだ1年の試みでは何とも言えません、この夏は子供たちとどこかの高い山に登ることにしています。幸い子供との交際のおかげで、気も若くなれます。

この頃はまた楽しみが増え、むし暑い晩は子供とビールを飲んでがやがやおしゃべりをしてしまいます。下のせがれは日本酒がおいしいというので、うすら寒い日はお酒にすることもあります。もっとも2人とも未成年なので内緒の話。ただし車の運転は18才すぎなければ絶対にやらせないし、やらないことと決めています。目下のところ下の子は、日本の産業史上かつてないダイナミックな企業レース — トヨタと日産の乗用車の対決 — その技術面および生産販売面の比較に異常な興味をもっており、上の子はグループサウンズを卒業してジャズ音楽の深奥を正當に評価し、かつ演奏をしたいという意欲にかられています。どちらの趣味もかつて親たちの思いもかけなかったテーマですが、それらはいまやわが家の茶の間の話題に加わり、時には勉強部屋にも侵入して仕事も宿題もそっちのけになるという状況です。