

浅野誠

健康・身体・スポーツ

2014～2019

私のブログ「沖縄南城・人生創造・浅野誠」<https://makoto2.ti-da.net/> に掲載した関連記事を、年月順に編集したものである。

同タイトルで、2003～2013年記事のものを、2016年に編集発行したが、その続編となる。

健康・身体・スポーツは、私の関心事であり続けてきたが、年齢と時代状況を反映して、変化してきた。70歳代に入ったこの時期も、老年期の過ごし方に比重をかけて、健康・身体・スポーツにかかわる記事を書き続けてきた。楽しみながら書いたものが多いので、それ相応に楽しみながらご覧ください。

2019年7月編集発行

目次

右側の年月日は、ブログ掲載日
新しい記事→古い記事の順に配置してある。

2019年**6**

テニポン大会初出場	2019年06月17日
良すぎる体調 長い間、病気状態だったことに、改めて気づく	2019年06月02日
NANJ Iークラブ大活躍 充実の卓球 浦添オープン大会	2019年05月14日
「灯滅せんとして光を増す」 ロウソクの灯は最後に明るくなる 今の私か？	2019年04月22日
テニポン	2019年04月16日
連載 卓球	2019年4月8日～5月18日
1. 人気が高まり、卓球人口が増える	
2. いろいろな大会 趣味派	
3. 大会賞品 二世選手 地域クラブ 卓球教室	
4. 大人、特に高齢者の卓球	
5. ワザや戦い方の多様さ いろいろ試しながら工夫する楽しさ	
6. ワザ 戦い方のいろいろ	
7. たくさんの人がやりたくなる卓球へ 中高年卓球	
体調・体力・運動量の上昇が想定外に続く	2019年04月05日
体調がとてつもなくよい 喘息治療大前進	2019年03月12日
NAN-J Iクラブ初優勝	2019年02月19日
初めての鍼 喘息その後	2019年02月01日
喘息とつきあいつつ、ゆったりと過ごす日々 肺活量	2019年01月15日

2018年**19**

p m 2 . 5	2018年10月31日
私とスポーツ	2018年10月23日～12月27日
1. 少年期の野球との付き合い	
2. スポーツに開眼した琉球大学教員時代	
3. いろいろなスポーツ（人）との出会い 実践だけでなく理論との出会い	
4. 中高年期の私のスポーツとの付き合い	
5. 私の卓球1 「我流」拾いまくる卓球	
6. 私の卓球2 サービス	
7. 私の卓球3 バック打ち 加齢による変化	
8. 私の卓球4 ラージボール 卓球が与えるもの——健康と楽しさ（勝負・技向上・人間関係）	
9. 散策・ウォーキング	

10. いろいろなスポーツ スポーツ観戦

卓球試合	2018年06月20日
卓球の楽しみ いろいろな工夫をし、試してみることに	2018年04月11日
私の身体手入れ	2018年1月26日～5月11日
1. 歯1 歯科医院	
2. 歯2 歯科医・歯科医院の奮闘	
3. 歯3 医療と自分自身の学習と判断	
4. 消化器 嘔吐と下痢	
5. 呼吸器 大気汚染とのつきあい	
6. 呼吸器	
7. 肩甲骨 肩 腕	
8. 卓球前後のストレッチ 前屈姿勢を直す	
9. 逆流性食道炎対処 結石 体重・体脂肪管理	
10. 低血圧 貧血	
11. 眼	
12. 耳 汗	
13. 眠れない不安 頭痛	

2017年

40

神谷拓編著「対話でつくる教科外の体育」学事出版2017年に寄せて	2017年11月11日
発熱のしくみについての発見	2017年10月30日
加齢対応への意欲と力量	2017年10月27日
「仕事集中時間の過剰→頭脳停止」を防ぐ作戦	2017年10月22日
人間ドック 変わりなし	2017年09月10日
卓球試合での人間関係の広がり 70代 80代の方との出会い・語り	2017年07月20日
低血圧 日本茶	2017年06月20日
加齢を感じる時	2017年05月13日
ラージボール卓球試合の初級で三度目の優勝 出会いの日々	2017年03月14日
県民体育大会(卓球)	2016年12月01日
沖縄教職員卓球大会70代優勝	2016年11月22日
連載「健康・病についての私の考えとつきあい」	2016年8月27日～2017年2月20日
1. 生活の変化	
2. 病気・検査・誤診などとのつきあい	
3. 治療・癒しとのつきあい	
4. 多様な信号	
5. 多様な信号(続き)	

- 6. スポーツ
- 7. ウォーキング 体操 温泉
- 8. 仕事・運動量計画 休息 健康・身体観
- 9. 中学高校時代1 過剰ストレス チック 膝関節痛
- 10. 中学高校時代2 気管支炎
- 11. 貧血・低血圧 鬱など 大学・大学院時代
- 12. 沖縄生活で健康へまっしぐら
- 13. 繁忙のピークに達した90年代 英語病?
- 14. トロント生活と帰国後 医師に「仕事やめられませんか」といわれ驚く
- 15. 沖縄生活で健康を取り戻す 揺り戻し
- 16. 体調回復から老化へ

2016年

64

「浅野誠 健康・身体・スポーツ2003～2013年」をHPに掲載	2016年9月17日
いつも通りの人間ドック	2016年8月6日
卓球試合 多様で豊かな人生後半期の世界を垣間見る	2016年8月2日
2日間で34セットもする 卓球試合の話	2016年06月21日
アロエ鼻うがい 私のハーブ歴	2016年6月16日
神谷拓「生徒が自分たちで強くなる部活動指導」明治図書 2016年を読む	2016年04月25日
卓球 PM2.5	2016年03月30日
必要食事量は加齢とともに減るのに、無意識に食べ過ぎる	2016年03月12日
胃腸炎騒動	2016年03月05日
自分の身体を知る楽しみ 姿勢 運動	2016年01月15日
神谷拓「運動部活動の教育学入門——歴史とのダイアログ」大修館書店 2015年を読む	2015年12月26日

2015年

75

教職員卓球 体内年齢 44歳?!	2015年11月09日
グスクロード散策	2015年11月05日
「琉球薬草誌」 高血圧向け薬草茶作り	2015年10月19日
アミラーゼ値巨大騒動 大山鳴動鼠ゼロ匹	2015年09月29日
シルバーウィーク 来客 那覇の卓球大会	2015年09月23日
姿勢矯正 腰痛 卓球試合	2015年08月30日
姿勢矯正のために体幹トレーニングをしているが、効果は出始めたばかり	2015年08月13日
人間ドック	2015年07月31日
40年余りしているのに、卓球ラケットに裏表があるのを初めて知る	2015年07月24日
安田美知子「沖縄ハーブ健康法」WAVE出版 2015年を読む	2015年06月30日
老前整理 健康管理	2015年06月18日

石井直方「カラダが変わる！ 姿勢の科学」ちくま新書2015年を読み、トレーニング開始	2015年6月16日
32セットもした卓球試合 体調よし この頃の私	2015年06月15日
船越チームで出場した卓球南城市宇对抗試合と慰労会	2015年05月11日
宮城教育大学神谷研究室の運動会・スポーツをめぐる2冊	2015年04月25日
新垣清「沖縄空手道の歴史」(原書房2011年)を読む	2015年03月20日
ラージボール卓球試合、拾いまくる昔のスタイルで、初級2年連続優勝	2015年03月16日

2014年

90

長引く「痰との格闘」	2014年12月16日
与那原・具志頭散策 久しぶりの風邪	2014年12月05日
沖縄県民体育大会卓球競技 南城市男子惜しくも3位	2014年11月23日
散策道を広げ、新しいコース作りへ	2014年11月18日
県民大会向けの卓球練習	2014年11月12日
教職員卓球大会 卓球練習 私の体力	2014年10月27日
ラージボール卓球大会	2014年10月03日
南城卓球60代優勝	2014年08月25日
自己治癒力と医療	2014年08月14日
自己の身体という自然 自分自身で運用管理する身体	2014年08月08日
クワンソー収穫 酒に浸ける	2014年08月05日
人間ドック	2014年07月28日
佐藤幹夫「ルポ高齢者ケア」(筑摩書房2014年)を読む	2014年07月16～19日
NHKスペシャル取材班「人体 ミクロの大冒険 60兆の細胞が紡ぐ人生」(角川書店2014年)を読む	2014年07月08日
補聴器	2014年06月29日
木から落ちる物語	2014年06月14～25日
私のウォーキング歴	2014年06月13～16日
金哲彦「体が変わる体幹ウォーキング」平凡社2009年を読んで、歩き方を変える	2014年06月03日
宮城教育大学保健体育講座神谷拓准教授からいただいた興味深い研究報告書	2014年06月02日
ラージボール卓球大会	2014年03月03日
食事 地産地消	2014年01月10日

テニポン大会初出場

2019年06月17日

15日、国頭村立総合体育館で開かれたテニポン大会に初出場した。団体戦で、私が2月末から練習を始めた玉城総合スポーツクラブから2チームが出たが、ビギナーチームの一員として出場。ビギナーとはいえ、テニス経験者が多く、テニポン歴数年の人も多い。私のように本当にビギナーもいるが、10代20代の体力がある現役スポーツ選手が多い。男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルスの3試合だ。7チームの総当たり戦で、6試合した。私は男子か混合のいずれかに出場。結果は、3位だったが、賞品をたくさんいただいた。大会の雰囲気は、明るく楽しい。愉快的な大声が飛び交う。小学生から70代までだが、10～30代が多そうだ。我が玉城チームは、もしかすると、最高齢チームかもしれない。

最初は、緊張でミスが出ることも多いが、そのうち白熱して、素晴らしいプレーが連続した。終了後の懇親会も、若い熱気であふれるというか、はち切れるものとなり、久しぶりに若い雰囲気に圧倒されまくった。

私も、唯一の70代として奮闘。最高齢参加者として新聞社のインタビューまで受けた。メンバーの80代の

お母さんも応援にこられ、たくさんユンタクした。チームの仲間たちともユンタクの連続だった。我がチームは、姉弟・夫婦・親子・30年前の高校同級生といった組み合わせが多い。私は唯一の単独参加ではあるが、近所つきあいのなかで生まれたものだった。相手チームの方からは「よぼよぼの爺さん」という予想に反して動くので、驚かせたようだ。

我がチームの大半は、近くのホテルに泊まった。翌日は、乗せてもらった車で一緒にドライブしながら、南城市まで戻った。この年になると、自分で山原までドライブして出かけるのはきついで、大助



かりだ。

良すぎる体調 長い間、病気状態だったことに、改めて気づく 2019年06月02日

1月に喘息治療を始めて以降、劇的と言ってよいほど、体調がよくなってきた。よくなり続けている、と言ってよいぐらいだ。要するに、「右上がり」なのだ。いつまで、続くのか、全く不明だ。

・卓球・テニポン・ウォーキング・日常生活などをすべて歩数に換算すると、一日10000歩を超え始めた。治療以前が、7500歩ほどだったから、3割増しというところだ。

・卓球をして、疲労回復に3日間近くかかっていたのが、翌朝には、疲れが残っていない状態に近づいている。以前なら、翌日は休日のようにしていたが、翌日午前から仕事をしている。筋肉疲労も、2日ぐらい続いたの

が、翌朝にはなくなっている。

週一回練習、時々週一回試合だったのが、今では試合・練習を合わせて（テニポンも合わせて）、週3～4回になっている。

- ・睡眠時間が8～9時間だったのが、7時間に減ってきた。夜中の目覚めが0～1回となる。起床時間が、4～6時と早くなってくる。
- ・風邪さえもひいていない。
- ・病院で測った肺活量が3700で、昨年11月測定の2700より激増した。ちなみに、私の最高記録は40歳時の4520だ。
- ・PM2.5の影響も減ってきている
- ・読書・コンピューター入力などの作業も、2割ぐらい増加している。頭の疲れが激減しているということだ。先日、短い原稿依頼が2本あったが、さっさと書き上げられた。

こんななかで、つぎのような疑問が湧いてくる。

- 1) 「右上がり」はいつまで続くのか。安定期に入るのはいつか。薬を終えたら、「右下がり」へと移っていくのか。
- 2) 安定期にはいったら。加齢によって、徐々に下がっていくのだろうか。
- 3) こんなに良くなるということは、長い間、病気状態だったのだ。長い間、というのは、気管支疾患に悩み始めたのは中学校一年の冬からだから、その時から60年も続いてきたことなのか。
- 4) 同じような病気が、他にも隠れているのだろうか。

ということで、「右上がり」で良くなってきたことを喜びつつも、安定期・そして加齢を重ね、「右下がり」になるなかで、これからの人生を、どのように設計していったらよいのだろうか

NANJ I ークラブ大活躍 充実の卓球 浦添オープン大会

2019年05月14日

12日は、卓球の浦添オープン大会。私が所属するNANJ I ークラブは、数年連続して出場している。今年は、7人も参加。例年は、出場者の半数は中学生小学生が占め、申し込みできない人が続出するくらい人気の大会。ところが、今年は中学生の大会とちがって、トップレベルを含めて中学生小学生はほぼ参加していず、社会人中心の大会になった。でも参加者総数は、百数十名だろう。

NANJ I ークラブは、6名が3部に、1名が4部に出場。他チームからの出場者も、半数以上が知り合いで、試合合間のユンタクも楽しい。70才代・80才代が車座になってユンタクすることもあった。

まず予選リーグがあり、各ブロック1～2位が決勝トーナメントに出る。なんと、NANJ I ークラブは全員が決勝トーナメントに進む。多分、史上初めてだろう。そのため、6人が出た3部では、クラブ員同士の対戦となるが多かった。

私のことを書こう。決勝トーナメントの最初の試合は、いつも激戦する82歳の粒高ラバー使用の実力者で、



ユンタク仲間？ 予選リーグでは、優勝したNAN J Iークラブメンバーを破っている。結果は、1-2からの大逆転の3-2で、私が勝つ。最後までもつれた。

次の試合は勝つが、その次の試合（準決勝）も、再び若い方との大激闘。昨年もあつたことは、相手の方から聴く。だが、私には勝敗の記憶が残っていない。彼は、我がチームの最若手の22歳に、その前の試合で圧勝している。私も2セット連続して取られ、もうダメかなと思う。ところが、残り3セットはジュースまでもつれることが続く。結果とし

て、私が3-2で大逆転してしまった。これまでなら、準々決勝あたりで、体力ダウンして消え去っていただろう。

決勝戦は、NAN J Iークラブ同士の対戦（写真 手前が私）。実は、この組合せでの決勝戦は、5年ほど前の大会でもあった。その時は、私が優勝した。今度は、彼の勝利で終わった。

それにしても、よくぞ、こんなにたくさんの試合が出来たこと自体が不思議だ。合計20セットだ。体調回復のおかげだ。4部に出場したNAN J Iークラブメンバーは準優勝。3部は、決勝戦だけでなく、準々決勝での同士討ちが出るほどだった。来年は上級レベルでの出場を検討しなくてはならないだろうか。

いずれにしても、レベルの近いもの同士のクラブでの切磋琢磨が、今回の結果を生んだのだろう。若い方の成長に取り残されまいと奮闘する私も、少しは実力向上があるようだ。拾いまくる戦型から、多少は攻撃をするやり方への変更が功を奏し始めたともいえよう。

「灯滅せんとして光を増す」 ロウソクの灯は最後に明るくなる 今の私か？

2019年04月22日

先週、私の卓球の練習試合の結果は、二日間とも勝率8割ぐらい。いつもの3~4割とは大違い。40~50代の本格派の人とも十分にやれた試合だった。こんなことは、記憶にない。

その卓球練習が終わった時の会話。

「ロウソクの灯は最後に明るくなり、そしてパッと消える」

「そうだな」

「そうかもね」

そこで、危ない会話であることに気づいた人が黙る。だけど、私は「そうかもね」と思う。

最近の私の元気ぶりは、記憶にないほどのレベルだ。卓球（テニポンを含めて）を、週3回練習をしている。これは史上初めてだ。しかも、強くなっているのだ。これがいつまで続くのかな。

そこで思い出したのが、ロウソクが最後に強く燃えて消えることだった。諺（ことわざ）では「灯滅せんとし

て光を増す」というと、辞書にはあった。

そうかもしれないと思って、会話したら、練習仲間がノッてきて、できあがった会話だ。

といっても、先のことは不明だ。このまま維持するのか、もっと強くなるのか、それとも、諺通りになるのか。喘息治療薬は半分以下に減ったのだが、体調は元気がいいはまだ。といっても、8～9時間の睡眠をとっている。加えて数分～30分間横になることが、一日に2～3回。

元気よくなり過ぎて、「浮かれ」ないようにしている。

と同時に、何十年も隠れていた病気が発見されて、早くから治療開始していれば、別の人生になったかもしれないな、と思う。

ついでの話。このところ、PM2.5が激減している。うれしいことだ。

テニポン

2019年04月16日

このところ、毎週月曜日夜にしているのはテニポン。

テニポンは、テニスとピンポンを合わせたようなものだが、テニスに近いと思う。近所の方が主催しているスポーツクラブがしている種目の一つ。毎週月曜日8～10時、玉城小学校体育館で。用具は用意されているので、体育着と靴だけでOK。

卓球の板を少し大きくしたラケットで、テニスボールとソフトボールの中間ぐらいの大きさの柔らかいボールを打ち合う。コートはバドミントンと同じだが、ネットはテニスぐらいの高さ。ダブルスでやることが多い。男女の区別はない。

卓球とはかなり違う。ダブルスも、二人で交互に打ち合うのではなく、適宜打つ。

近隣のかたが集うが、10～50代の男女で、親子、兄弟、夫婦といった家族での参加が多い。わかりやすい競技なので、参加しやすい。ほとんどがテニス経験者だ。

2月末に初参加したが、もう7～8回参加した。ようやく慣れてきたが、若い人やベテランの早くて重い球への対応、変化球の打ち方などは、これからだ。卓球以上に体全体を使って打たないと、はじきかえられて、ボールをうまくコントロールできない。体全体を使う打ち方をしていると、それが私の卓球にも影響し、攻撃型の卓球の比重を高めている。

15日は、沖縄のトップレベルのプレーを見る機会があった。パワフルな打ち方で、球が重くて速い。それが柔らかい球を歪ませて、変化を生み出す。卓球の回転による変化とはかなり異なる。

15日の練習風景の写真が、世話役の方のフェイスブックに掲載されている。私も写っている。

我が家から近いのがいいし、雰囲気もいい。しばらく続けてみることにした。

連載 卓球

2019年4月8日～5月18日

1. 人気が高まり、卓球人口が増える

このごろ、なにげなくテレビをつけた時、卓球試合の放映によく出くわす。2～3年前までは経験したことがない。Tリーグの試合とか全日本の試合の実況中継とかである。撮影技術が格段と高くなったのか、微妙な球の動きがわからないことが多かった映像が、いまではかなりわかるようになった。そして、それなりの視聴率を獲得しているから、テレビ中継が継続しているのだろう。こうしたことが、卓球をめぐる新しい動向を作り出しているように思う。

まず卓球人口が増えているように思う。中学生など10代選手の活躍が、子ども若者の人気をつくりだしているのだろう。私が出る卓球の試合にも、中学生小学生の参加が多く、中学生小学生と対戦することもしばしばだ。強い選手となると、勝てないこともよくある。

他方、50代以降の卓球人口も増えていそうだ。健康や体力が気になる50代、さらに長く勤めていた職場をやめ、スポーツする時間ができた60代以降の人。以前では、珍しかった70代以降の人の参加も多い。80代が何人も参加する大会さえある。私の好敵手には、70代後半や80代の人が多い。

こうしたことが新たな動向を作り出している。何回かの連載で綴ってこよう。

まず、本格派と趣味派の双方で卓球人口が量的に増加している。まず本格派だ。私の近辺に限ってみると、40年余り活躍し、連続沖縄チャンピオンだけでなく九州チャンピオンにもなった花木選手は、南城市代表でもある。最近、全国レベルで50代チャンピオンになった。かれも60代に入る。お子さんも高水準で、沖縄のチームである琉球アスティーダの選手にもなっている。琉球アスティーダは、Tリーグに参戦している。日本のトップ選手や台湾の選手などがレギュラーなので、沖縄出身者の出場は限られているが、トップレベルにつながっている点がすごい。

さらに、南城市には熊田さん家族がいる。小6のお嬢さんは、沖縄の女子チャンピオンだ。今や小学生中学生さえも、トップレベルで競技する時代だ。私の親族にも、沖縄ではトップレベル選手がいて、小さい時から知っている。その彼も全国レベルに挑戦しようとするが、通用するには、なかなか大変なようだ。

ここまでは沖縄の話だが、全国的にはテレビ放映の通りだ。最近の本格派は、5、6歳以前から卓球に打ち込んでいる。沖縄でもそうであり、子ども向けの卓球教室が広がっている。最新ニュースによると、琉球アスティーダも卓球学校を開設するとのこと。

2. いろいろな大会 趣味派

前は本格派の話だったが、今回は趣味派の話だ。趣味派人口の増大は、卓球大会の参加者人数増大にあらわれている。趣味派も参加できる卓球大会の申し込みが多すぎて、申し込み期限前に受付を締め切る例さえある。

そこで、趣味派に焦点をあてて、卓球大会のことを書こう。

1) いろいろな大会

卓球大会には、沖縄県卓球協会主催の公式試合が、かなりたくさんある。そのなかには、ラージボールの公式試合もある。出場するには、日本卓球協会に登録して、規定に沿う必要がある。

そうした大会への出場は恐れ多いという人も参加できる大会が最近増えている。協会登録でない人のほうが多い大会もある。

まず糸満オープン、豊見城オープン、那覇オープン、浦添オープン、宜野湾オープン・・・といった地域ごとの大会がある。それらには、地域居住者・勤務者以外の人も参加できるものが結構ある。

市町村主催での対抗の試合がある。県民体育大会の選手選考を兼ねることもある。これなどは、数十年の歴史をもつもので、各字から地域住民が応援にかけつけることも多かった。多様なスポーツ種目の得点合計を競うものだからだ。

それ以外にも、環境の杜主催の大会とか、「小さな卓球大会」とか、多様な主催者が行う大会もある。

私の参加歴が長いものに教職員大会がある。公式の大会だが、趣味派の雰囲気ももっている。年2回あるので、もうすぐ100回大会を迎える。そのうち30～40回ほど、参加しただろうか。教職員大会には、九州大会も全国大会もある。参加経験はあるが、私には歯がたたない。

2) これらの大会には、個人戦もあれば団体戦もある。団体戦にはユニークな組み合わせをするものがある。主催者がくじに類するもので、チーム編成をするものさえある。すべてダブルスの試合で団体をするものもある。以前は、一定年齢以上のものを含んだチーム編成で対戦するものもあったが、近年では中高年齢者が増えて、そういう試合に出会うことは減ってきた。チーム編成に、男女を問わないものもある。

これほど多種多様にたくさんあるので、出場しようと思えば、月2～3回も試合がある。同じ日に二つあって、どっちに出ようか迷うことさえある。私は一人でも参加しようと思うほどではないので、大抵は仲間とつくるNAN-Jチームとして出ることが多い。

これらの大会には、初心者・初級・中級・上級とランク分けがなされることもある。NAN-Jチームは、初級ランクでは、ベスト4レベルになることもある。私個人もそうだ。以前ラージボール大会で、初級クラスで3回優勝したことがある。中級にエントリーしたらとの声もあるが、大会運営上、中級が満杯なので、初級にとどまっているようだ。ラージボールはほとんど練習しないで出場するので、初級が適切なのかもしれない。

3. 大会賞品 二世選手 地域クラブ 卓球教室

前回まで述べたように、卓球人気の高まり→卓球人口の増加→多様さの増大の動向は、いろいろな面で見られる。

まず小さなことで、卓球大会での賞品の話。40年位までは、賞状とトロフィーというのが定番だった。そのトロフィーを見なくなって、もう何年になるだろうか。

最近では、実利の賞品が多いようだ。一番多いのは、卓球用の靴下。おかげで、私は当分購入不要だ。面白いのは、多様化の典型のような大会で、お米がでたことだ。おかげで、私は、二つの大会でもらった。一つの大会では賞状なしのお米だけだった。

次は、前回も少し書いたが、上級から初心者まで多様で、それぞれに見合った練習場や試合があることだ。卓球協会に登録しないまま、楽しんでいる人は結構多い。それは、世代の多様さを生み出す。

そのなかで目立つのは、小学校入学以前から、やり始めるものだ。親が卓球中心生活を送っていると、子どもも早期に始める。強い子どもには二世が多い。全国のトップレベルだけでなく、沖縄でもそうだ。沖縄のトップレベル選手の半数は2世だろう。

そうした子どもは、学校部活で練習するとは限らない。中学高校になると、学校部活に所属することになるが、他の生徒とはレベルがあまりにも違い過ぎる。そして、学校部活だけでは強力選手が出てこなくなりつつある。水泳やテニスなどで見られる傾向に似ている。無論、非常に限られた中学高校が、全国から選手を集めるので、沖縄からも「卓球留学」する例はある。沖縄内でも高校レベルは特定高校に集中している。

最近目立つのは、著名な選手が開設する地域クラブや卓球教室だ。むしろ、そちらの方が、選手養成の主流になっているのだろうか。沖縄でも10カ所ぐらいあるだろうか。

こうしたところでの指導者の水準は、相当に高い。県レベルでのチャンピオン経験者、あるいはかなり専門的に学習研究をした人が指導に当たっている。「根性主義」とか、「長時間練習」とかのスタイルは、過去のものになりつつある。

小中学校の部活では、そうした力量をもつ教師が部活顧問になって指導することは、大変少ない。高校になると、そうした力量のある教師が顧問になる例が増える。それにしても、指導者なしに、先輩が指導する、あるいは社会人が半ばボランティアで指導する例が多い。

そうしたところでの悩みの一つは、施設だ。少ない卓球台のため、台で練習できる時間が限られるところが多い。資金の問題が大きなネックになっている。そうした困難にめげずに、半ばボランティアでやっている指導者には、頭が下がる思いだ。

4. 大人、特に高齢者の卓球

大人の場合は、練習場を単位にしてチームを作って試合に出ることが普通だ。時には、練習場を超えてチームを自由に作る例も見かける。

練習会場としては、市町村などの体育館が多い。なかには、児童館でやるところもある。午前中に大人が練習するようだ。最近では、自宅に卓球練習場を作る例が結構ある。

このごろは、中高年齢者だけのチームが結構多い。ラージボールの大会などでは、その方が多いだろうか。先日対戦したチームに、72歳の同年生によるチームがあった。ほとんどが昔出会った人たちだった。中学生時代の同級生同士だが、よくぞ今でも継続しているものだと思う。このチームは自宅練習場を活用している。

目に付くのは、夫婦参加だ。ある知人夫妻は、そろって全国大会にも出られる。そのついでに各地への夫婦旅行を楽しんでおられる。

障がい者の方でやっておられる方もおられる。私が愛知県に居た時、障害者スポーツセンターで大きな大会があり参加した記憶がある。足は不自由だけど、腕力が強く、パワフルな振りに圧倒された経験がある。沖縄でも、もっと盛んになることを期待している。

こうした大人たちにも、各地の道場・教室で修業を積む人が増えている。女性が多かったが、最近では定年後の男性も多い印象だ。定年後で時間のゆとりがあり、昼間も練習できる人が、地域の卓球教室に通って、腕を磨いているのだ。

なかには、定年後、沖縄外からやってこられて充実した卓球生活沖縄生活を送られている方がいる。私の知り合いで何人もおられる。試合での熱心さは格別で、熱心さに圧倒されることも多い。

そうした方を含めて、80才代で試合に出られる方を数人存じ上げている。高い実力の持ち主で、すごい技巧を持っておられる。返球した球が相手コートから自コートへと戻り、相手に対応できないようにする技を見たことがある。私も子どもの遊びピンポンで見たことがあるが、本格的試合でおやりになるのに感心した。全国大会で表彰される人だ。私も真似て活用しようと練習している。

そうしたベテランは、試合で対戦するだけでなく、見るだけでも、勉強になる。

5. ワザや戦い方の多様さ いろいろ試しながら工夫する楽しさ

卓球の楽しさの一つは、ワザや戦い方の多様さにある。多様であるだけに、いろいろと習得できるし、いろいろなワザを編み出せるのも楽しい。毎回毎回学習・成長できるのだ。

相手があるスポーツで、相手も多様だ。相手がどんなタイプでも自分流を押し通す人もいれば、相手に応じてやり方を変える人もいる。私は後者だ。試合を通しての人間関係の多様さも面白い。

ワザよりもパワーで打ち負かそうとするタイプの方は、自分流を押し通す人だが、筋力体力が年々衰えてくる時期に苦勞する。引退に追い込まれることも多い。そうした人に限って、自分に打ち勝とうと、必死に頑張る。

実を言うと、私は、そういうタイプの人とは対戦しやすい。相手を焦らせて、「うまくいかない」と悩んでもらえば、流れがこちらに来るからだ。特に実力が近いとやりやすい。実力差があれば、あきらめるしかないが。

そんな卓球だから、いろいろな戦い方を楽しむことができる。同じ相手でも、前はA型でやったから、今回はB型でやってみたら、どうなるだろうか、ということもできる。

このサービスへのレシーブの仕方がわからない。サービスエースをとられてばかりだ。

私のたいしたことのないサービスに、相手がレシーブミスをする原因がわからない。でも使えそうだ。

足の位置を少し台寄りにしたら、打ちミスが減ったが、相手の強い球への対応に困る。相手によって変えるのがいいだろうか。

といった具合に、試合中に、試合後に、いろいろと考え、次の練習・試合に生かすのも楽しい。

私たちの練習場では、午後8～9時は練習、9～10時が試合、となっている。試合では、はじめはジャンケンなどで、第一～第五、六コートに分ける。そこで、一セットの試合をして、勝てば一つ上がり、負ければ一つ下がるという形で、対戦相手が変わっていく。

そのなかの練習時間の際、多くの方は、同じスタイルでのラリーを繰り返す。私は、それを5～15分ぐらいにとどめ、試合形式の練習に移る。その練習では、いろいろと実験をする。新しいことにチャレンジもする。

練習・試合を見学する時も、結構楽しい。誰かの練習をじっと見ていると、どういう時にうまくいくか、うまくいかないかが、見えてくることがある。そこで、その人に、気づいたことを伝えることもある。

こんな具合に、ワザ・戦術・戦型を試しながら、練習・試合ができるのが、卓球の楽しみだ。

6. ワザ 戦い方のいろいろ

戦型も多様だ。中後陣ドライブ型、前陣速攻型、粒高ラバーを使用して相手を狂わす型、カット中心など。

ちなみに、私は例外的スタイルだ。数年前までは拾いまくった。ロビング型だという人もいた。拾いまくるに必要な体力が落ちてきたので、次への転換が必要になってきた。拾いまくるだけでは、強力な攻撃を持っている人への対応は無理だ。なかにはストップといって、ネット際に落とすのが上手い人がいるが、台の上でツーバウンドされては叶わない。

ということで、少しずつだが、攻撃を取り入れるようになってきた。30年間やってきた拾いまくり型からの転換は大変だが、このごろ少しずつ成果が上がり始めた。

私の他の特徴は、相手が横回転をかけてきたら、それに対抗して横回転をかけるようなふりをして、ナックル（回転をかけない）で返すと、相手の想定とは反対方向に曲がるので、得点しやすい。もう一つの特徴は、バック側のラバーは、表ソフトを貼っているので、ナックルの球が出しやすく、それで、相手のミスを誘いやすいことがある。ただ、私の表ソフトラバーは、回転をかけやすいので、バック側でも回転をつけることがある。

この年齢になって初めて卓球の本を読み、研究するようになった。そして、最近増えてきたテレビ中継を観戦するようになった。すると、いろいろなワザや戦型が出てきて、参考になる時がある。

そんななかで、いろいろな発見もある。チキータ、逆チキータというワザがあり、最近とても流行している。実は、30年以上前から、面白半分にそれをやったことがあった。フォア側の球をバックで信じられないぐらいひねるワザだ。30年以上前は、面白半分なので、試合で使うことは滅多になかった。当時、そのやり方をすると、不思議そうに思われたり、笑われてしまったりした。ところが今ではトップ選手の多くが使うワザなので、その練習とか対応を練習する人が普通になってきているようだ。

これまた30年位前に習ったサービスで、横回転と下回転を混ぜて出すのがある。このワザをしていた数年前、なぜか、いつもひっかかる人がいる。試合の時も、サービスエース率が高い。上級の人でも引っ掛かることがある。最初のうち、なぜ引っ掛かるか、私もわからなかった。それにサービスを出す私も、下回転になったのか横回転になったのか、分からないことが多かった。どうやら、微妙な違いで、下になったり横になったりしているのだ。最近になってようやく、自分でも意識的に使えるようになってきた。

このサービスのことを、YGサービスというらしいことに、今年になってはじめて気づいた。私は全く我流で、このサービスをしていたので、相手もよくわからずレシーブミスをするようだ。

卓球をしていると、こんなことによく出会うから、面白くてたまらないのだ。

7. たくさんの人がやりたくなる卓球へ 中高齢卓球

卓球人気が高まってくると、これまで以上に、システムが大きくなり、勝負にこだわる世界が広がる。卓球の試合も各種様々なものが増えてくる。出たいと思う試合が、月に2～3回になることもある。そんななか、前にも紹介したが、初心者も参加しやすい試合の工夫が広がる。

加えて。初心者向けの競技工夫も広がる。ラージボール卓球が象徴的だろう。そのラージボールも、私が初めて見た10年以上前とは、全く水準が異なる。いまや、普通の卓球でトップレベルにある人も、試合に出場するほどなのだ。

そんななか、温泉卓球、ピンポン型に焦点を当てるものが生まれてくるかもしれない。テニポンなどもその一

つかかもしれない。複雑ではないし、お金もかからないし、上手い人も初心者も、それぞれ楽しめるものだ。6月には、私も試合に初出場するつもりだ。

中高齢卓球となると、卓球を通しての人間的つながりを楽しむ要素が高まる。多様な職業・人生をもつ人々が集まる。試合の勝負や序列は、二の次になりそうな気配が漂う。

また、多様な世代・実力差を超えて、付き合える点もよい。私達が練習している場には、最高齢の私から、若人どころか、小学生までも顔を出す。最近では、15～20名集まる。他の場で練習している人も、「道場破り?」「武者修行?」でお見えになる。10年近く前の数名以下とは大違いだ。スタート予定時間から30～40分たっても、私以外にだれもこずに、寂しく帰ったところを思い出してしまう。

そして、私より年長者の方で、身体上のことなどもあって、お見えにならなくなったのも、寂しく思う。試合などでも、常連の方の顔が見られない時は、気になって、知人に尋ねる。

それでも、沖縄全体から集まる試合などでは、私は、年齢で上から10番目ぐらいのことが結構ある。70代80代までできる点が、卓球はいい。

それにしても、できなくなった時のことを、そろそろ考えなくてはならない。特に自動車に乗れなくなって、試合どころか練習にも行けなくなった時、どうするか。よき「アッシー」君を探す必要は現実的なものになりつつある。

スポーツをやめた後、体調を崩しやすい、ということは、20～25年前に「いや」というほど思い知らされた。加齢とは、そうしたことへの対応が重要になるということだろう。

体調・体力・運動量の上昇が想定外に続く

2019年04月05日

喘息治療の服薬開始から3か月になる。昨日の通院で、薬を大幅に減らすことになる。日に日に、といていぐらいに好調になってくる。発作は、服薬開始直後からない。症状も出ない。痰もゼロに限りなく近づく。

身体が動き、運動量が激増している。ウォーキング・卓球・体操など、すべての運動の量を、歩数に換算すると、昨年未の一日7～8000歩から10000歩に近づいてきた。

先週などは、週4回もスポーツをした。卓球の試合と練習に加えて、最近はまり始めたテニポンの練習だ。週4回もするのは、中学高校の部活以降では初体験だ。それだけやっても、体力的に苦しくなることはない。昨年未までは、「限界」を感じることはあったが、今はない。ただ運動量が増えているので、腕などの筋肉が悲鳴をあげることはある。でも、治まりは早い。

数年前から、極度に少なくなっていた発汗だが、このごろは、汗が結構でるようになった。体温が上がってきたためだろうか。冷え性症状がなくなってきたことともつながっていると思う。

さらに書くと、食欲も増加してきた。御蔭様で体重も増加してきた。体重は抑えたいと思っているのだが。

振り返ってみると、良くなってきたというべきなのだろうか、回復してきたというべきなのだろうか。長年、10年、20年、いや30年、40年にわたって、気づかずにいた病気の存在に気づいて、それが治ってきたのかもしれない。長年、病弱だといってきたことの「訳」がようやくわかったのかもしれない。

この後、どこまで良くなるのか、治るのかは、まだよくわからない。もうそろそろ、安定維持の時期になるのだろう。服薬が終わると、戻るのかどうかもよくわからない。

身体というものの不思議さを感じる。

加えて、暖かくなり、私の好きな夏を迎える。北風西風に乗ってやってくるPM2.5も、南風東風になれば激減するだろう。私の身体が大喜びする季節はまもない。

体調がとてつもなくよい 喘息治療大前進

2019年03月12日

このところ、「日に日に」といっていいぐらいに、体調がよくなり、体力もついてきている。冷え性気味も治ってきて、布団をかぶる目安の温度が一度下がる。衣服も温度一度分ぐらい、薄着になってきている。

肺や気管支がスースーと通りがよいのを、すごく感じる。つまっていたものが無くなった感じだ。

目覚ましいのは、運動量増加だ。運動持続の時間が長くなった。二日連続の卓球練習とか、卓球試合の翌日にテニソン練習するとかもある。総量として、12月よりも2割前後多くなった感じがする。

私は、運動量計算を、スポーツを歩数に換算して計っている。スポーツ10分間を1000歩に相当すると計算するのだ。その計算でいくと、昨年末と現在では、一日当たり次のようになる。

7000～8000歩（70～80分）→9000～10000歩（90～100分）

さらに書斎仕事も、1～2割増えている。

このように、元気になると、「以前は体調がよくなかった」ことに気づかされる。どうやら、喘息はかなり以前からあったようだ。少なくとも数年前には喘息になっていたと、はっきりと断言できるが、喘息になったのは、数年前からのことではないだろう。それ以前の十数年前、あるいは、気管支炎症状を示しはじめた数十年前からのことかもしれない。

長期にわたって付き合ってきた病なので、薬を飲めば、「日に日によくなる」ことが、二か月以上も続いているのだと思われる。今後どれくらい続くのだろうか。喘息による体力低下や体調不良なのに、それを老化によるものだと思い込んでいたかもしれない。

良好さを生み出している第一要因は、薬だろう。医師の言葉を借りると「薬が合っている」のだろう。それ以外にも、1年半ばから始めた「姿勢体操」「喘息体操」が有効なのかもしれない。また、2月初めにした、鍼も有効だったのだろう。

ともかくいろいろなことをしてきたが、今後も有効そうなのを続けていこうと思う。

NAN-JIクラブ初優勝

2019年02月19日

16日の卓球試合は、「小さな卓球大会」という面白い企画。前からあったようだが、私達NAN-JI（なんじい）クラブは初参加。3～5名のメンバーで3ダブルスをするという面白い企画だ。4チームでリーグ戦をして、1～2位グループ、3～4位グループを選び、選ばれた各8チームによるトーナメントという形。それにも中級の部と初級の部がある。

我がチームは、初めてなので初級の部に出場。リーグ最初によく知っているOTTチームだったが、2連敗。他の2チームも強かったが、なんとか勝って、グループ2位。トーナメントは、なんとか勝ちあがって、決勝は、最初に負けたOTTチームと対戦。大激戦大熱戦の末、NAN-JIチームが二対一で勝利。

我がチームは、チームをつくり出場し始めて、3年ほどになるが、いつも最下位かそれに準じる成績。一月の浦添オープンも、小学生チーム（優勝した）に負ける。

ということで、今回は初優勝という大変うれしいことになった。試合当日の最初は、日ごろの練習実力の半分も出せなかったが、最後は調子に乗って、練習実力通りに奮闘できた。平均年齢は60代だが、試合ぶりは若者式だ。経験と知恵を蓄えて、さらに良い成績を収めていきたいものだ。

それにしても、運営が大変面白い。大きな組織ではなくて、有志による運営のようだ。すべての参加者が何回も試合ができ、実力につりあった試合をエンジョイできるように工夫されている。そんなこともあってか、ひごろ見かけないチームにたくさん出会った。沖縄の卓球人口の底の広さを感じる。年齢は、私達と同世代、ないしはそれに近い人たちが多く。優勝賞品が米というのもいい。

試合の隙間にいろいろな参加者とユンタクするのが好きな私。初対面の人10人ぐらいと話したか。なかには、40年ぶりに再会した人もいた。

初めての鍼 喘息その後

2019年02月01日

近所の知り合いが鍼灸院を開設しておられる。そこで初めての本格的鍼灸を体験した。どこかが特に悪いというわけではないので、全身のツボに鍼を打っていただいた。チクリとするぐらいだ。そして灸を何か所かしていただいた。つぼをさわっていくと、どこか強く感じる場所があり、足腰肩などの異常に気付くのが普通なのに、そういうところがないのは少ないという。

全身にわたって大きな問題なしということのようだ。それでも、終了後のその日はだるくて、眠ってばかりいた。もみがえしと同じようなことなのかな、と思う。

喘息治療薬をもらって一か月たち、病院に行く。聴診器には異常音はないとのこと。もう一か月服薬を続けて、その後の方針を決めるということになった。

この一か月で、2冊も喘息の本を読んで、学習をした。そのうち一冊は、体操指導までついている。もう数回やっている。年末から始めている姿勢体操とあわせて、ほぼ毎日している。

前かがみの姿勢は、ほぼ完ぺきに直ったように思われる。

こんなことをするのも「趣味」になってきた。

喘息の薬は、症状を止める以上の役割を果たしているようで、みぞおちあたりがスースーするようになっている。こんな感覚は10数年以上にわたって記憶にない。卓球練習などでも、持続力が高まり始めたと感じている。

「こんなに健康になってどうするんだ」という境地に近づきそうな気配さえ感じるこのごろだ。

そして今日は歯の定期健診だ。年をとるということは、医療機関とのつきあいが増えるということなのだろうか。

喘息とつきあいつつ、ゆったりと過ごす日々 肺活量

2019年01月15日

体調を崩してほぼ10日間。薬のおかげで、おもてに出てくる症状がなくなり、日常通りの生活にかなり近づいてきた。といっても、睡眠時間は多い。運動量や畑庭仕事も大胆に減らしている。

治り方が中途半端なまま、それまで通りの生活をして、苦い目にあうことを繰り返してきた。それが物心ついて以降の私の人生60年かもしれない。

ただ、喘息というのはつきあいが短いので、どうしたらよいか対応が定まっていない。しばらく医者言う通りに薬を飲んで、「静か」にしておこう、と思う。

喘鳴がなくなってから数日になるが、痰はまだ出てくる。といっても、切れやすくなり、一日に数回あっさりとは出る。気管支の奥の奥から少しずつ滲み出てくるのだろうか。20年以上前の気管支炎の際は、一週間足らずで痰は終了したが、今回は長くなるかもしれない。ふりかえると、喘息症状は5年ほど前からあったようだが、その時は、風が長引いて、なかなか治らないと不思議に思っていた。

こうやって、ゆったりと対応していると、少しずつ良くなってくるのがわかる。薬がきれる2月初めに医者に行くが、いろいろと相談してみよう。

思い起こすことがある。10～20年以上前までの人間ドックの肺活量検査では正常であったが、5～10年ほど前から、数値低下が見られるようになった。それを異常値だとは思わなかった。

そこで、長年の人間ドックで示された数値をグラフにすることも思いついた。調べてみると、30年余りのデータがあった。途中抜けているものもあるが、すると、データが見つけれられた最初の1986年から2007年ぐらいまでは大きな変化はないが、それ以降低下傾向だ。

次は、1986年、2007年、2018年のデータを並べたものだ。

努力性肺活量 (cc)	4520	→	3690	→	2810
肺活量 (%)	111	→	101.9	→	92.9
一秒率 (%)	77	→	77.7	→	64.7

このなかで特に問題となってくるのは、2018年の一秒率のようだ。どう対処していくか、これからの課題だ。

pm2.5

2018年10月31日

27日は、みなみ学童の祭りに呼ばれていたが、PM2.5が激しくて、丸一日外出を差し控えたために参加できなくて、残念だった。30日から31日にかけても多かった。ところで、pm2.5の予報は、いくつかのサイトでなされているが、私の経験では、次のサイトが一番いい。<http://pm25news.com/forecast> そのおおもとの情報は次のものようだ。<https://sprintars.riam.kyushu-u.ac.jp>

新聞などにも掲載されるが、あたりはずれがある。

これらの予報で、20以上になったら、私は「原則外出ストップ」、10～20ならマスク外出。10未満ならOKと判断する。10以上になると、空も肉眼でわかる。でも、たいていの人は、気づかない。環境省が外出を控えるように注意を促すのは70以上になった時だが、私にとってはほんでもない数値だ。20以上にさらされると、私の眼はチカチカし、のどは痛み、痰がたまっていく。

70などという数値体験は、私にはない。

10～20ぐらいで、室内にある空気清浄機も反応し、pm2.5除去に乗り出す。

こんな私になったのは、推理だが1950年代末から1960年代に悪い空気を吸ったからだろう。その時期から気管支炎との格闘が続いてきた。沖縄生活で劇的に改善されたが、近年は大陸から海を越えてやってくるので、油断できない。大陸高気圧が張り出し北風が吹き出し、本州・九州を經由して沖縄まで到達する。西風によって大陸から直接沖縄までやってくることもある。

私とスポーツ

2018年10月23日～12月27日

1. 少年期の野球との付き合い

これから10回ぐらいスポーツ話を連載しよう。

私は体を動かすこと、スポーツが好きだ。田舎で育った小さいころは、近所の友達と外で遊んだことが思い出に残っている。道、庭、田、境内など空き地があればどこでも遊んだ。道は空き地ではないが、自動車などめったに通らない道は子どもにとって空き地同然だ。

鬼ごっこ めんこ 釘差し 相撲 軟式テニスボールめいたボールを使っの遊び、アメリカザリガニ釣り・・・

そんな類の、スポーツという認識がない遊びをいっぱいやった。なかでも、野球が人気を集めていた。野球用具など持てる時代でなかった。自分たちで作った。新聞紙でグローブをつくり、球も硬いものに糸や布を巻き付けるものだ。バットは木の枝という具合だ。場所は、近所の「八幡様」の境内。隣の森に入れたらアウトだ。年齢や男女にかかわらず近所の子どもが集まってやる。

そのころは、子どもだけでなく大人も野球熱にうなされていた。当時の愛知県や岐阜県は、中日ファンであふれていた。中日以外のファンは肩身がとて狭い思いをしていた。中日スポーツという新聞の購読数はすごかった。朝、電車に乗ると、半数以上の人が読んでいるくらいだった。

小学生になったころ（1952、3年）、父親が名古屋の中日球場に連れて行ってくれた。早めに到着して、球場のネット際で、練習風景を見ていた。雑誌記者が「坊や、サインしてもらおう」と声をかけられた。杉下茂だった。当時、日本で最初のフォークボールを投げており、連戦連勝で、後に巨人監督などもした。サイン風景を週刊誌に掲載したのだろう。ところが、サインの字を見ても「杉下茂」と読むのが難しく、走り書きメモと思われてしまう。大人がそれをグジャグジャにしまった。あきらめるしかなかった。

他にホームランバッターの杉山悟のファンだった。ということで、幼心に染み付いた中日ファンは、30年ぐらい続いていた。

小学校6年の時、字対抗野球大会があった。弱小字の我がチームは、優勝候補相手に初戦敗退が予想されていた。私のポジションはキャッチャー。ピッチャーは、ウーマク少年。最初から暴投。ワンバウンドで弾んだボールが私の頭を打った。怒った私は、彼と交代し、私がピッチャーになった。何を間違えたのか、その日は、低めにコントロールされた速球が決まり、なぜか勝利。すぐに2回戦。これまた優勝候補。小さな村だったので、これで勝てば優勝だったはず。ところが、連投をするほどの体力はなく、敗戦。それでも大満足の日だった。これが私の野球人生最大の物語だ。

中学に入って、野球部に入った。2年に上がるころ、レギュラーになる話が持ち上がった。そのころ、成長期によくある膝痛に悩む。体育の授業さえ見学するほどになり、野球部をやめる。膝が痛くてもできる弓道部に3か月ほど属す。その後、生徒会活動にいそしむ。高校になって、県で10年以上連破し、全国でも有名だった柔道部に入る。いつも投げられたり、締め技にあっていたりしていた。半年でやめ、結果として、生徒会活動にいそしむようになった。

大学・大学院時代は、野球などを少しやるくらいだった。時にピッチャーをすることがあったが、投球フォームのためか、ナチュラルなシンカーに夢中になった。それは滅多に打たれなかった。しかし、肩を痛めた。その肩痛は、40年間続いたが、60代に入ってようやく治った。

2. スポーツに開眼した琉球大学教員時代

本格的にスポーツを始めたといえるのは、20歳代後半からの大学教員時代だ。

琉球大学教育学部事務室前の廊下に置かれた卓球台で、昼休みに卓球が盛んだった。私も同僚から習った。その時にシェイクハンドの使い方を知った。やがて夢中になり、沖縄県教職員卓球大会に出場し始めた。おそらく1973年のことだろう。その2、3年後、学生卓球部の顧問をしていた山城先生から後任を引き受けてくれないかと打診があった。といっても、顧問として学生を指導できるわけではないので、迷った。

そのころ、キャプテンをしていたのは、私の授業を受講していた具志堅侃君。当時、呉屋君と組んで、ダブルスで沖縄チャンピオンになった実力者。かれに交換条件を申し込んだ。「私に卓球を教えてくれるなら、ハンコを押すなど顧問に最低必要な仕事をしてもいいけど、どうか」。ということで顧問になり、時々学生卓球部の練習場

にでかけた。現在の首里城の御庭あたりにあったプレハブ校舎のなかだった。

その後、さらに夢中になっていく。70年代末には、具志堅君たちと、全九州教職員卓球大会に宮崎まで出かけた。彼は現在の沖縄県卓球協会の会長をしている。彼の前任の平安さん伊佐さんも、実は80年代の教職員卓球大会での好敵手だった。また、80年代はじめには、義甥の伊志嶺朝司君が琉球大学卓球部キャプテンになり、叔父一甥関係で、顧問—キャプテンを務めた。かれは、現在の沖縄卓球界で指導者として広く知られている。

思い起こすと、1975年南風原新川に住んでいたころ、新川代表、南風原代表になるだけでなく、島尻郡代表で県民体育大会にも出場した。田畑さんを始め沖縄卓球界の著名人と出会った日々だった。

こうして、沖縄卓球界に人脈ができたが、それにしても上手くならなかった。それは、全くの我流で押し通してきたので、基礎基本とは無関係で、私を指導しようという人がいなかったこと、そしてなによりも練習時間が短かったことにある。

10代後半から20代前半期は、病弱でスポーツが満足にできなかったが、沖縄生活を始めるとともに体調がよくなり、20代後半から30代前半は、スポーツで青春を取り戻したかのような日々だった。

余談から始めよう。1973年に琉球大学専任になり、那覇市松川（坂下ともいっていた）のアパートから今の首里城がある大学建物まで、自転車通勤を続けたことがあった。高低差が100メートルほどあり、強烈なトレーニング効果をもたらした。最初は14回の途中休みをとったが、しばらくしてノンストップで通勤できるようになった。バイク通勤の教員はいたが、自転車通勤はなかったので、珍しがられ、「変人」評判も出てきた。

スポーツで青春を取り戻す絶好の機会は、体育科教員と仲良くなり、体育授業にも顔を出すことで得られた。テニス授業の手伝いということで、テニスも習った。そんななかで最も楽しんだのは水泳だった。平良勉先生が担当する水泳授業が行われる首里プールや奥武山プールにも出かけた。小中時代に水泳経験があるので役立てた。平良先生が行っていた、初心者向けのドル平泳法の指導法も習った。

そして、当時行われていた水泳実習（名護浦荘、のちに渡嘉敷の青年の家）を手伝わないかとの声掛けもいただいた。ということで、1970年代後半から10年以上、毎年のように数日間の水泳実習にかかわった。その際に行われるキャンプファイアの指導担当ということだが、水泳指導も手伝った。若い教員がお手上げ状態だった全く泳げない学生の指導を担当した。いまでは50歳代から60代になろうとしている学生とは懐かしい思い出満載だ。

そのころの私は、自他ともに認める？「準体育科教員」だった。研究室前に掲げられた所在板には「体育館」という項目を設けるほどだった。

3. いろいろなスポーツ（人）との出会い 実践だけでなく理論との出会い

他にスポーツ関連での思い出というと、ボーリングがあった。心理学科と私の属する教育学科との教員対抗試合などもしていた。その時、199という私にとって空前のスコアを出したのが思い出だ。通常は130前後だった。

琉球大学では、職場の部局間対抗スポーツが盛んで、バレー、野球、ソフト、卓球と出られる種目はなんでも出場した。野球では、「ライバル」教養部との決勝戦が歴史に残る？物語だ。激しい応援合戦も歴史ものだ。高校野球甲子園ピッチャーの兄が投げ、柔道専門のキャッチャーが受けるバッテリーに対して、私達はバレーボール専門家の新屋ピッチャーと浅野キャッチャーのバッテリーだった。激戦にうえ9回裏に大逆転し勝利した。

ちなみに新屋さんとは、恋愛・結婚式を含めて多くのドラマでの付き合いだった。今は、もずく中心の水産会社経営にあたっている。思い出すと、野球仲間の一人は、その後家業の金秀グループの後継者の一人となり、兄とともに奮闘していることを新聞で見かける。

1970年代中頃は、鬼の浅野時代で、所属する教育学科の学生は私に対して敬遠気味だった。対照的によく訪問してきたのは体育学科の学生たちだった。頼まれて、体育関連のエッセイを初めて書いたことを記憶している。そのころのメンバーは、琉球大学教育学部教員・学校長など沖縄体育界ですごく活躍している『大物』になったが、今では皆60代半ばだ。彼らは長野までスキー旅行に出かけていたが、同行したこともあった。

彼らは、平良勉先生の指導を受けて大きくはばたいていった。平良先生の刺激は私にも大きかった。一緒に彼が属する学校体育研究同志会の長野大会にも出かけた。午前3時まで、平良先生も含め多くの方々と語り合った記憶が残っている。

教育学部で授業づくりの試行的なものをしていて、英語教育の砂川勝信先生、授業研究の藤原幸雄先生と私の三人で中等教育原理Ⅱという科目を担当し、授業方法をめぐる授業をした。素材は三人ともに苦手なマット運動を選んだ。三人ともできないでは済まないで、平良先生のお手伝いをお願いした。そのころ、体育同志会のマット運動指導に感動以上のものを受けた私だった。ドル平泳法を含め、多くのものを学んだ。

1990年からは中京大学に勤務したが、受講生の8割は体育学部学生だった。全国レベル、あるいは県代表レベルのスポーツ選手がほとんどだった。大規模授業でもワークショップ形式で行い、グループ活動を取り入れていたが、グループはスポーツ種目単位になることが多かった。短距離、長距離、投擲、水泳、スキー、サッカー、ラグビー、アメフト、柔道、剣道、野球、ソフトボール・・・といった具合にグループをつくる。おかげで、種目ごとのメンバー特性が鮮やかにわかるようになった。体つきで種目を当てるという特技もその時身についた。5割以上の確率で当てられる。

そこで、種目ごとのスポーツ文化特性だけでなく、選手たちの人柄特性もわかるようになった。また、種目間にある微妙な関係に気づくこともあった。また、種目による、タテ社会性、ヨコ社会性に気づくことも多かった。日本のスポーツ文化特性を人間を通して理解するうえで興味深かった。

ちなみに、新聞テレビに登場する選手も多い。先日は、かつての名選手の子どもがトップ選手になっていることが報道されたが、そのお母さんは、私のゼミ生で、当時の日本の代表選手だった。その後のゼミ生には、名古屋グランパスの元選手とか、ソフトボール日本代表もいた。

これらの付き合いを通して、スポーツ理解が深まっていった。

4. 中高年期の私のスポーツとの付き合い

中京大学教員生活も何年かすると、学生の卒論・修論・博論執筆につきあう例が出てきた。たとえば、今や運動部活動指導についての研究的実践的リーダーとなり、マスコミにも日常的に登場してくる神谷拓さんもその一人だった。私が担当する教職ゼミを受講していたが、卒論を書く時期になって、体育学部所属ではないので、卒論指導教官の対象外である私を指導教官にしたいと、体育学部教授会に申し出た。なぜか承認されて、私のところで書くことになった。余談だが、そのことで、私に超過勤務手当が支給された。

そんなつながりができてくると、話が広がって、体育学部の修士課程博士課程のゼミも担当するようになる。

それは退職後も2、3年続いた。

しかし、中京大学で私自身がスポーツをしたのは少なかった。出会う学生たちや教員たちは、私のような素人のレベルではなかったからだ。卓球部練習場に2～3回顔を出しただけで、おそれをなして引き下がってしまった。

卓球は地域の大人たちの練習場に顔を出し、何回か、そのチームから大会出場したぐらいだ。しかし、大会の試合中にぎっくり腰をしたことをきっかけに、卓球から身を引いた。仕事が忙しくなり、日曜日の試合に出場することが難しくなったこともある。

だが、卓球をやめて運動量が激減したことが、体調に悪影響を及ぼしたことに気づいたのは数年後だった。

卓球の代わりに、散策・ウォーキングを始めた。大した距離ではなかったが、我が家の近隣や、頻繁にあった旅の出先での散策が多かった。量的にいったくさん歩いたのは、1999年のトロント時代からだ。トロント生活を始めてすぐに、トロント・ウォーキングコースのガイドブックを買って、掲載されているコースの大部分を歩いた。大都市の中だが、コースが完備されていた。しかも、自然に触れ合うコースばかりだった。

そのころから、歩くことに病みつきになり、日本に戻ってからは、中京大学豊田キャンパス周辺をたくさん歩いた。

それは、2004年からの第二次沖縄生活で一層拡大する。新しい自宅は海岸と丘に挟まれて自然豊かで、あたり全体が歩くコースになった。当初はウォーキングというより、まさに散策、ぶらぶら歩きだった。数年後にはウォーキングめいたものになっていく。

そして第二次沖縄生活を始めたころ、近隣の方から卓球へのお誘いがあり、10年ぶりに卓球復活となった。沖縄の女性卓球界の中心のお二人が、私が住み始めた玉城村中山の人だったのだ。ということで、市町村合併で玉城村最後の大会となる字対抗の試合で、我が中山チームが優勝した。合併した南城市になってからも優勝の栄冠に輝いた。再開した時の試合では、へとへとだったが、とにもかくにも拾いまくる超変形卓球に相手が困ってしまったようだ。

それ以降、卓球とウォーキングの二つが、私のスポーツの中心の柱になっていく。

5. 私の卓球1 「我流」 拾いまくる卓球

今回から卓球のことを書こう。

私の卓球スタイルを一言で言うなら、「我流」である。フォーム、打ち方、サービス、戦型、何をとっても「我流」だ。それもそのはずだ。本格的に教えてくれる人はいなかった。いたはずだが、「我流」過ぎて、教えようがなかったというところだろう。

例外が一人いる。沖縄卓球界で何十年にもわたって指導してこられた、比嘉絹枝さんだ。彼女は近くに住んでおられ、私が、玉友クラブとして玉城体育館で練習しているころ、積極的に教えてくださった。実のところ、私が希望したわけではなかったが、なぜかそういうことになった。スマッシュを含んだ打ち方の基本を教えてください、「我流」に「本格的な打ち方」が加わった。といっても、それも「我流」ではあったが。

だから、私のやり方は「99%我流」といって間違いないだろう。だから、試合で初めてあたる対戦相手は面食

らう。その結果、時々はるかに格上の方に「番狂わせ」の勝利をすることがある。

「我流」というのは、自分なりに考え試みて作り上げるというものだ。あるいはやむを得ずそうってしまった、ということもある。無論、その考え試みには、きっかけがある。

たとえば、首里にあったころの琉球大学教育学部の廊下で始めた卓球「お遊び」のころ、シェイクハンドを選んだのは、先輩格の同僚芳沢毅さんの示唆による。

また、はじめの10年は、「ともかく拾いまくる」ことが中心だった。スタイルはカットマンに近いが、本格的にカットを習ったわけでもないし、カットをしていたわけではない。「打つ」という攻撃の仕方を身につけていなかったそのころは、「ともかくにも拾って返す」ということでやっていた。それが「我流」の原型だ。

そのうち、返すにも高く上げると効果的であることに気づく。それがロビングといわれるものであることは、かなり後になって知る。そのころ、バレーボール日本代表選手の猫田が出す天井に着くぐらい高いサービスが「猫田サービス」といわれた。とくに無回転で出すサービスは、変化が大きくて有効であることを知る。そういえば、大学の体育実技の授業で豊田という著名なバレー指導者が、バレーサービスで、ボールの中央あたりを軽く叩くように打って、無回転の球を出すのを教わったことを思い出した。

そんなつもりで、ロビングする際に、前後左右に大きく回転をかけるものと、無回転を混ぜてみると、かなり効果があることに気づき、多用するようになった。もともと、20年ほど前に球の直径が40ミリと大きくなって、その効果が小さくなってからは、その技は使いにくくなったが。

6. 私の卓球2 サービス

私が出すサービスには、私の作品といえるものは多くない。私の作品もあるが、多くは誰かがやっているのをヒントにして、サービスの組み合わせに私流の工夫を加えたものだ。同じフォームで、上回転を加えるものと、無回転でいくものとの区別はなかなか難しく、相手が困惑しやすい。というより、無回転のものを出す人が少なくなっている。慣れていない人は、上回転だと思って、自分も上回転をかけるので失敗するのだ。しかし、見破られスマッシュされて、簡単にポイントを取られることもある。

私のサービスは、たいていは対にした2種類を絡ませる。下回転のものもヨコ回転に見せて、ヨコ回転、時には上回転を混ぜて出す。同じフォーム、同じ打ち方、同じ回転でも、ラケットのどこに当てて出すかで、変化が出る。

相手がレシーブミスをした時の原因が、出した私にもわからない時がある。その時、そんなサービスが相手の弱点だと気づいて多用することがある。相手は不思議な顔をするが、出す私も、「どうして引っかかるのか」不思議になることさえある。

サービスは組み合わせだと思っているので、試合中にいろいろと試みる。とっさに、方針を変えて出すことも多い。だから、ダブルスでサインを出してサービスするのは苦手だ。ダブルスの相手をお願いして、ノーサインで行くことが多い。

サービスを出す位置は、台の右寄りだが、先日若い人に「珍しい」といわれた。そういえば、たいていの人は左寄りから出す。「右は珍しい」といわれて初めて気づいた。

ところで、かつてサービスを出す直前に足で床をドスンと叩く人がいた。なかなか面白いと思い、そこからヒントを得て、腰を軽く振ってからサービスすることをやってみた。それにつられて、タイミングがずれてしまう

人もいた。

こんな風に私の「我流」は、相手をだます、迷わせるといったことが多い。その一つに、異質ラバー使用がある。フォア側は裏ソフト、バック側は表ソフトを使っている。かつて、試合中に入れ替えることをやったこともあるが、自分でこんがらがってしまうので、しなくなって長い。

バック側は、ナックル（無回転）系の球を出すことが通常だが、回転をかけやすいタイプの表ソフトを使っているので、多少の回転をかけることもあり、相手を困らせることもある。

ところで、私のラバー・板の選択は、ここ15年近く田畑稔さんに任せきりである。かれとは、もう43、44年のつき合いだ。南風原に住んでいたところで、島尻郡代表として、県民体育大会に出場した時のチームメンバーだ。当時は、教員枠があつて、たまたま島尻郡に該当者がいず、初心者に近い私が出場したというわけだ。

1990年に沖縄に戻ってみると、田畑さんは、沖縄での卓球指導者の筆頭に位置する人で、かれに用具選定をおまかせしてきたのだ。彼は、時々、私の試合ぶりを見て、私に合うものを選んでくれるので、大助かりだ。

7. 私の卓球3 バック打ち 加齢による変化

私のバック打ち、とくに台上でのレシーブスマッシュは独特らしい。ボレー気味に打つのだ。自分では得意技であると思っているが、独特であるとはまでは思っていない。皆さんがそういうから、独特なんだろうと思う。

そんなこともあつてか、私の卓球を知っている人は、私のバック側にサービスを出さない人が多い。

そのバック打ちを、いつどのように始めたかは記憶がはっきりしない。卓球を始めて間もないころだろう。練習していて、偶然うまくいったのがきっかけのような気がする。バック打ちには、表ソフトが好都合なので、バック側を表ソフトに固定するようになったと思う。

沖縄に戻ってきて卓球を再開したのは、50歳代終わりだった。それから、徐々にうまくなり、60代終わりに近づくころ実力的にピークに達したと思う。以後、ピークを持続させることに力を注ぐようになったと思う。

その10年間の実力向上維持で思い当たるフシをいくつかあげよう。

一つは、比嘉絹枝さんの一年近くの熱心な指導だ。フォアでの打ち方の基本を教えて下さった。基本指導を受けたのは私の卓球史上唯一のことだ。それまでは、バックスマッシュはしていたが、フォアは打たなかった（打てなかった）。その練習が続いたあと、フォア打ちができるようになった。練習場が変わったので、比嘉さんとお会いするのは、大会会場か、近くのお店での偶然の出会いになっている。

それ以降、拾いまくるだけの私から、多少は攻撃するようになってきた。

60代終わりから体力上、それまでのやり方ではやっていけなくなった。拾いまくりつつ多少は攻撃するというのでは、運動量は変わらないから、試合中に息切れして、勝てそうな試合も負けることが出てきた。そして、試合が連続すると、対応が難しくなった。

そこで、拾いまくるのをやめた。台にできる限り近づいてやるタイプに変えてきた。やむを得ない時だけ、後ろに下がって拾う。前の方において、フォア・バックのスマッシュをするだけでなく、いろいろなことをするようになった。その技の開発に力を入れるようになった。それらは他の人にいわせると「見かけない」ものが多いようだ。そのことが、私の実力向上維持に大いにプラスになったようだ。

ついでの話だが、私の隣人で卓球再開を誘っていただいたのは、沖縄女性卓球界の大物の与那覇かずえさんだ。彼女が、ご自身の経験で、だんだん汗をかかなくなるといわれていたが、私もまさにその通りになり、60代末から、汗をふくタオルを使わないのが、ごく普通になった。使うのは例外だ。それで、冷房入りの体育館などは、冷え過ぎ対策を考えるようになった。まさに加齢対応だ。

ということで年齢相応の卓球を追求するようになってきた。

多くの方々は、若い時にできた基本スタイルを維持なさるが、そういうものがない私は、自分流をどんどん変化させていく。卓球はそれができるので楽しいとさえ思っている。

8. 私の卓球4 ラージボール 卓球が与えるもの——健康と楽しさ（勝負・技向上・人間関係）

最近、大会に出ると、自分より年長の方が何人おられるか数える。100～200人の大会なら、私は10番目以内だ。ただし、後で書くラージボール大会では、私は30番目ぐらいか。

年長のかたのほとんどが知り合いなので、試合の合間におしゃべりをし、お互いの元気さ活躍をたたえ合う。

試合出場は、月一回ぐらいだ。試合成績をメモる人も多いが、私はメモをするどころか、試合後一年もたつと、大会に出たかどうかさえ記憶していないことがある。そして、私の場合、加齢に伴って勝負への執念がどんどん低下していく。結果よりは、試合を楽しむ感じに近づいてきた。だから、以前と比べると、試合での緊張度も低下してきた。逆に相手の方が「こんなじいさんには、負けれない」と緊張が増していくようだ。対戦相手の90%は年少者なのだ。

ラージボールにも取り組んできたが、最初のころは日常練習なしで試合にでたから初心者・初級レベルだった。最近では、私の卓球スタイルがラージ向きであるし、練習仲間も関心を高めているので、日常練習でもするようになった。といっても、40ミリとラージの練習比率は8：2ぐらいだ。

「ラージボールなんてお遊びだ」なんて思う人がいるが、私もそれに近かった。ところがやっていくうちに底が深く、40ミリとは別の面白さのある競技だ、と思うようになった。

ということで、私自身も徐々に比重を変えていくことになりそうだ。

卓球が私に与えるものには、健康体力の維持向上、勝負の楽しさ、技向上の楽しさ、人間関係の楽しさ、という4つの面があると思う。現在の私のこれらの比率は、並べた順に、4：2：2：2だろう。勝負面は減少し、健康体力面が増加傾向にある。

ここで人間関係というのは、卓球をとおしてつながった人との卓球外でのつきあいということだけでなく、卓球の練習・試合の場での人間関係という面が強い。私の技は、対戦相手との人間関係のありようと深く結びついている。わかりやすくいうと、「相手の裏をかいて」試合をすすめるということだ。相手の想定外のことをするといってもよいだろう。バックに打つとみせかけてフォアに打つという類だ。その点、早めに動く人は「裏をかき」やすい。それには技の上でのことだけでなく、相手の気持ちのありようも勘案する。これなどは「年の功」かもしれない。相手が焦っていたりすると、なおのこと工夫しやすい。

こんな人間関係の駆け引きは面白い。だから、よく「まじめな人ほど、私の技が通用しやすい」という。

そして、私にとっては、基本があって、そのうえに応用があるという関係ではない。実践（つまり試合、応用

場面)がまずあって、それに必要な技(よく基本といわれるものを含む)を体得するという関係なので、常識的な関係とは逆だ。

こうしたことは対戦相手との関係だけでなく、自分自身のワザ・パワー・心理との関係についてもいいうのだ。自分の良さ・弱点をうまくあやつりながら練習し試合にのぞむのだ。

卓球は、こうしたことを、自分なりに工夫していけるので、楽しいし、加齢がすすんでも対応していける期間が長いという特徴がある。だから80代でも活躍している人が多いのだろう。

9. 散策・ウォーキング

今回は散策・ウォーキングだ。20歳代後半から40年近くは、散策が中心だった。10年くらい前からウォーキングに変えた。

散策は、頭脳労働・ストレスの疲れを取るための気分転換の意味合いが強いものだった。しかし、精神的疲れが解消してきた10年近く前から、スポーツとしてのウォーキングをし始めた。要するに速足だ。時速換算で6キロぐらいか。

双方とも、自宅周辺だけでなく、旅先でもよくやった。

現在では、ほぼ2日に一回、3500～4000歩ぐらいを40分ぐらいしている。3～4年前までは、南城市一周を含め、あちこちに出かけたが、現在は定番コースを歩いている。

自宅から中山海岸へ、そして砂浜を字玉城の海岸まで歩く。干潮であれば、イノーの岩の上を歩く。そして、自宅まで戻る。順番を逆にすることもある。砂浜や岩の上を歩く人は少ない。歩きづらからだ。だからこそ、スポーツになると、私は思っている。

玉城・中山海岸を歩いて14年余りになるが、少しずつ変化しているのを感じる。砂の量が増えており、干潮時の砂浜が広がっている。10年以上前には、近隣の方々とごみ拾いを定期的に行っていたが、その後、いろいろな方が取り組むようになり、最近ではシルバーセンターが作業をしている。おかげで、ごみ量が十分の一以下になっている。それでも、不法投棄物が目立つ。取り締まりが行われるようになって、増えてはいないが。

こうなれば、ウミガメの上陸が増えるかと思うが、生きたカメの上陸どころか死んだウミガメも、ここ3～4年目撃していない。

イノーを歩くのが好きなので、干潮時間や潮位をよく調べる。干満だけは、月の満ち欠けをみていけば、時間の推定はできるようになった。

ウォーキングでは、3年くらい前から姿勢を変えはじめ、ようやく定着してきた。以前は前かがみだったが、いまでは胸を張ってお腹を引っ込める姿勢を徹底しようとしている。そして、イノーの岩の先端で、その姿勢での1分ストレッチをする。

歩いていると、知り合いに出会うことが多い。一番多いのは、畑作業中の近隣の方だ。捨て猫に出会うこともあるが、ここ3～4年はない。出会う車の量も増えてきた。農業用軽トラが多いが、近隣の方も多い。最近では、レンタカーが目立つようになった。カーナビが発達してきて、農道もきちんと示すようになり、新原と奥武島を結ぶ抜け道として使われているようだ。だから、この頃は、のんびり歩くのではなく、車に気を付けて歩く必要が高まってきた。

10. いろいろなスポーツ スポーツ観戦

連載の1～4回目に書いたように、いろいろなスポーツをしてきたが、現在は卓球とウォーキングの二つだ。近所の人がやっているテニポンに誘われたが、まだやっていない。

かつてよくした水泳は、ここ5年全くしていない。若いころは、よくボート漕ぎをしたが、もう20年以上していないのではないかと。学生時代には、一人乗りのカッター漕ぎを体験したこともある。奥武島のハーリーで一度は漕ぎたいと思ったが、チャンスをつかめなかった。

他にやっていると言えば、ストレッチと、恵美子が購入したドドンパという器具に二日に一回ほど乗っている。運動不足になる宇宙飛行士向けにつくられたものだという。

ということで、卓球もふくめて一週間当たり、歩数に換算して55000歩余りの運動をしている。一日当たり80分程度だ。

この調子でいくが、加齢に伴い徐々に減っていくのはやむをえないだろう。それにしても、少なくとも10年間はほぼこのペースで行きたいと思う。

「私とスポーツ」ということで振り返ると、私の授業を受講した学生たちから得たものが大きい。たとえば、中京大学体育学部での授業では、100名内外の学生たちが5～8人のグループを、種目ごとに10～20もつくり、教科外教育の企画を作る活動などをする。その際、各種目の特性をよく示す。授業づくりでは、自分の種目を素材にした授業案を作成し、模擬授業をすることもあった。

「なぜ、ハンマー投げでは3回転半して投げるのか」「棒高跳びの記録の変化に見る用具の変化」といった授業はとても充実していた。

ということで、私自身のスポーツ認識はぐんぐん蓄積してきた。

そんな付き合いを通して、各種目と、やっている人の特性についてもわかるようになってきた。さらに体型から取り組んでいる種目を当てるなどという特技も持てるようになった。現在でも当たる確率は50%ほどだ。

スポーツには、やりはしないけど観戦はする、というのがある。見るよりやるのが好きな私は、観戦経験は少ない。野球でいうと、1983年に埼玉に住んでいたころ、子どもをつれて所沢球場に見に行ったこと。1999年のトロント時代に、スカイドームでブルージェイズの試合を見たことぐらいだ。

テレビでは、大リーグ野球と大相撲を時々見るが、年々視聴時間が短くなっている。一回10～30分程度だ。最近では、チャンネルを回して、卓球試合の放映に出くわす時がある。その時は例外的に一時間ぐらい見ることがある。

卓球試合

2018年06月20日

二週続けて卓球のラージボール試合に出た。昨年は、最下位だった団体試合は、今年は予選リーグを二位で通

過した。驚くべきことだった。年齢別の個人戦も、予選リーグでは、なんと一位で通過した。ダブルスも二位で通過した。

最下位あたりをめぐっていた昨年までとは大変化だ。我が高齢者グループも、何とか参加者の中位程度まで前進したのだな、と思う。

ところで、参加者の平均年齢は60代後半のようだ。だから、高齢者の、しかも元気な高齢者の生き方が見えるような大会であった。試合も楽しいが、試合間の語らいも楽しいのだ。

卓球の楽しみ いろいろな工夫をし、試してみること 2018年04月11日

相変わらず、卓球の練習をし、月に一回程度、試合に出ている。

体力が落ちてきているので、試合と練習を合わせて週当たり2時間やっている。この調整もまた、楽しみの一つである。練習にしても、試合にしても、30～40分やったら休憩をとるように工夫をしている。しかし、連続試合、特に接戦が続くと、体力が続かずに2試合目は負けてしまうことが多い。70代になった今、それを「気合」で乗り切ることにはできない。

そうした加減をうまくやることもまた、卓球の楽しみの一つにさえなってきた。そして、うまく休憩をとることと、体力を短時間で回復させるために、ゼリーやスポーツドリンクの類をうまく摂取することも欠かせない。疲れた腕の筋肉に塗り薬をつけるのも一つの対処策だ。

試合は、相手とのからみがあるから面白い。相手の戦法を考えながら、自分の戦法をたてる。この工夫も楽しい。この世代になると、「相手に勝つ」とか「自分に勝つ」とかいう「気合」ではどうにもならない。合間合間に作戦をどうたてていくか、それが楽しいのだ。

勝ってうれしいとか負けて悔しいとかはあるにはあるが、それも以前と比べれば、とても薄れてきた。この頃では、負けるときは、相手が強いとか、相手の調子が良いとか、私の作戦が下手だったとかと考えるのが普通だ。

そう考える一つの理由は、私の戦法にある。パワーで勝ち抜くとかではなく、相手とのからみあいのなかで試合を進行させていくタイプなのだ。相手の調子がいいときは、どうしようもないと考えるが、その調子を崩す作戦をいろいろと考え実行する。相手が格上だったら、「玉砕」風に攻撃して、稀に勝つこともあるが、そんなことは少ない。力が均衡している時は、とにかく粘って、拾いまくって、相手がミスしてくれるかどうかで勝負が決まることが多い。そして、相手の状況に応じて、私がつ技の引き出しをいろいろと配置するという感じなのだ。

ということで、試合中の感情の起伏が少なくなってきたのが、このごろの特徴だ。若い選手が発する叫び声の類ではなく、冗談に近い言葉が出るようになってきた。

試合結果も、勝ったり負けたりを繰り返した。

4月8日、ラージボールの年齢別試合に出た。70代の予選リーグでは、4人中2人とは、10年以上にわたって、何度も対戦し、たいていは負けてきた人だ。もう一人は初対面だ。ということで、そのお二人とはフルセットの末、逆転負けになり、リーグ三位という結果になった。

ということで、3～4位トーナメントに回った。ここでも、何度も試合をした方とあたり、結果として優勝に

なった。賞品は卓球用の靴下だった。3月の試合のように米が出ることは稀なことだ。

70代ともなると、20名程の参加者のほとんどが顔見知りの方々だ。そこで、対戦相手の方を含めて、いろいろとかわすユンタクが楽しい。卓球のこともするが、他の世間話も多い。

会場では、懐かしい人との出会いも多い。かつての私の授業の受講生で、45年前の卓球部の主将と顧問という関係で、現在、沖縄の卓球界のトップを務める人とも再会し、ユンタクした。

こんな出会いが、人生ドラマ鑑賞会のようにもなるのは、70代の特徴だろうか。

余談 振り返れば、私に卓球を教えようとする人は滅多にいない。極度に変形だからだ。だから、自分で考え工夫してやってきた。例外は一人いる。沖縄卓球界では著名な指導者だが、彼女は熱心に教えてくれた。私は逃げたのだが。それでも結構役立ったと思う。

私の身体手入れ

2018年1月26日～5月11日

1. 歯 1 歯科医院

「身体の手入れ」についての連載を始める。これまでも、頻繁に書いてきたし、ブログ記事を整理してホームページ「浅野誠・浅野恵美子の世界」<https://asaoki.jimdo.com>に掲載した「健康・身体・スポーツ 2003～2013」の続編の内容になるかもしれない。今、準備している項目は、歯・呼吸器・肩甲骨・ストレッチ・姿勢・逆流性食道炎・貧血・耳・眼・結石・頭痛といったところだ。

どのくらい続くだろうか。

では第一回目は、歯

2017年秋から2018年春にかけて、歯医者で10本以上の歯の治療をおこなった。こんなにたくさんの歯を連続して治療するのは初めてだ。折れた歯の継ぎ足し、虫歯、かぶせものの取り換え、抜歯、入れ歯、など。こんなにあるのも加齢のためだろうか。歯茎を包む歯肉が下がっているのは、加齢によるものらしい。

それでも、自前の歯が25本あるのは、良い方じゃないかな、と思う。80歳で20本という、8020運動の目標は達成したいと思う。

それにしても、歯は、歯磨き以外は、歯医者任せだ。あちこちと転居してきたので、これまで10箇所近くの歯医者のお世話になってきた。私の子どものころは、歯医者は恐怖で行きたくない場であった。当時と比べると、今はなんとも優しい場になっている。神経に触って痛みが走りそうな時は、事前に麻酔をする。昔は麻酔などされた記憶はなく、痛さの絶頂体験が何度もある。レントゲンもよくとる。昔は、レントゲンの記憶すらない。

説明が多い。昔と比べると、歯医者さんというのは、こんなに話すものかとさえ思う。治療にも選択肢があり、選べるようになっている。私は、保険医療の範囲で、一番低額でお願いしている。金をかければ良い治療だというわけでもなさそうに思うからだ。数十年前には、銀歯ではなく、金歯がいいと思う人がいて、金歯をひけらかしたり、財産のように思う人もいたりしたことが思い出される。

歯医者間競争が激しいためか、歯科医師をはじめとして、職員がとても親切丁寧だ。かつて、歯医者は長時間

待つところだった。1時間待ちはごく普通だった。いまでは、予約制が基本となり、5～15分待ちで診療が始まる。大変助かる。

2. 歯2 歯科医・歯科医院の奮闘

歯科医院では、歯科医や関係職員の方たちとの会話は少なくない。診療台が並んでいるので、他からの会話も聞こえてくる。耳学問で、歯科治療の情報を得ることも多い。ある時、歯科医が泣く子どもを上手になだめるのが聞こえてきた事がある。その後で、医師に「上手ですね」と話してしまった。

歯磨きだが、歯科医院での歯磨き指導も大変丁寧になってきた。20年以上前までは、歯磨き指導を受けた記憶はない。そして、指導する歯磨きのやり方も変わってきた。昔のやりかたは、歯の上面をゴシゴシするものだったが、今では異なる。歯茎や歯間など、いろいろと目配りしながらのアドバイスであり、実地指導という感じだ。最近では、舌苔をとる指導を受けた。歯間ブラシの使い分けも教えてもらった。

顎関節症対処でのマウスピースの使用を教わったこともある。

私の小学校の頃は、虫歯治療を終了しただけで、学校から賞状をもらった。夏休みになると、歯科医院は子どもたちで満員状態だった。しかし、事態は全くかわり、子どもたちの歯は格段によくなっているように思う。そして、治療を要する患者数は減少したが、歯科医師・歯科医院は増加するなかで、歯科医院の競争は激化したのだろう。そのため、歯科医のサービスはよくなり、新しい分野の看板を掲げる歯科医も増えてきているように感じる。

テレビで、アメリカから国境超えてメキシコの歯科医に通う人々が報道されていた。治療費が格段に違うためらしい。金次第のアメリカ医療の状況を示した報道だった。アメリカをまねるのがうまい日本がそうならないように願う。

1990年代後半から2000年代前半にかけて、私は大学教師の授業づくりについてのワークショップを全国各地でし、個々の教師へのアドバイスもした。専門分野でいうと、看護・医学に加えて歯科などの医療系がかなり多かった。ある歯科大学では、全教員対象のワークショップをしたこともある。その際、解剖実習関連の授業を参観させていただいた。ご遺体がズラッと並んだ教室を拝見した時は、気が弱い私は卒倒せんばかりになった。ある著名大学の小児歯科の先生から、小児患者への応対の授業についてのアドバイスを求められたことがある。そのあたりになると、私の手に負えないことなので、一般的な応答をするにとどまったが。

歯科だけでなく、他の医師、さらに看護師・作業療法士・理学療法士・言語聴覚士などといった資格は、国家試験をパスしなければならない。かなりの難関だ。医師や歯科医師試験の合格率が、大学ごとに新聞紙上に掲載されたことがある。それは、大学の評判に強い影響を与え、大学経営存続を左右する。さらに試験をめぐる不正も報道された。

また、家業の病院・医院を継がせようと、子どもの医学部歯学部受験に必死になる医師にもよく出会う。医学部が駄目なら歯学部という例も多い。また、私立の医療系大学の授業料の高額さは驚くほどで、通常の学部の10倍以上のところもある。

医療系大学を訪問すると、そうした国家試験をめぐる緊張感が、びりびり伝わってくることが多い。

3. 歯 3 医療と自分自身の学習と判断

医療をめぐる倫理がよく話題になる。また、国家試験が知識中心に行われるので、養成教育をになう大学も知識学習中心傾向を強めることが、それを誘発するのだろう。医療というのは大部分が実技・実践なのに、実情に合わない。そんな事態のなかで、大学授業の改善が求められてきたのだ。知識中心ではなく、課題探求中心のワークショップ型授業の展開は、医療系ではかなり長い。1970年代から行われている。

しかしながら、改善の成果が思うように見えてこない面が強かったようだ。そんななか、医療とは関係のない私のようなものまで、応援を求められてきたのだろう。

かなり、脱線した。私個人の問題は、歯ぎしりが強いことだ。特に原稿書きの時、最近では卓球試合の時に、かなり強く噛みしめており、それで噛み合わせが歪んだりもしていて、歯医者は治療に苦勞するようだ。継ぎ歯にしても、歯のかぶせ物にしても、そのあたりの配慮が必要になると、歯医者は語る。

歯ぎしりは、無意識にやっているので、仕方がないことだと思う。それでも、気づいた時に、歯の緊張を弱めるようにはしているが。

半年近くの私の歯の治療はようやく区切りに近づいた。終わりに近づいたころになったが、書店で見つけた蒲谷茂「歯はみがくだけでいいのか」文春新書2013年を読んだ。歯についての本は、はじめてだと記憶している。知らないことだらけで、有益だった。今後の人生(20年?)を有益に過ごすためには、歯の保全が重要である。忙しい50代初めまでは、歯の管理保全は、いい加減だった。歯の磨き方も、「磨いたフリをした」感じに近かった。50代半ばからは、少しは関心をもって、丁寧になりはじめた。

しかし、それでも、全く不十分であったことが、今回の長期治療と書籍読了で思い知らされた。先週ぐらいから歯の磨き方も、画期的に前進したように思うが、どれくらい継続するだろうか心配ではある。

ところで、私は、身体の黄信号が出て、要精密検査といわれるとあわてて関連書を読む。もう10個以上の黄信号に対応してきただろうか。検診で「異常なし」となり、知識だけ増えた個所も多い。それでも、読書を通して、我が身体の特性を知るうえで、有益だと感じることが多い。

なかには、本によって大きく見解に違いがあるものもある。よくいわれる血圧降下剤の使用と問題性などは、典型的だろう。私は高血圧ではないから、対岸の火事のような気持ちだが。

見解が違う場合には、ますます本人自身が、自分の身体と相談しながら、判断するしかない。

20年ぐらい前の私には、西洋医学絶対の雰囲気蔓延していたが、代替医療の世界を知る中で、多様な見方を並存協働させるようになってきた。また、個人の問題だけでなく、人間関係の問題・社会の問題、身体の問題と精神の問題、といった視野で考える癖がついてきた。

老いの問題、人生構図の問題を考える時には、特にそうだ。

4. 消化器 嘔吐と下痢

私の消化器についての最大の話は逆流性食道炎だが、それは後に書くことにして、今回は、下痢そして嘔吐

の話だ。というのも、つい最近、下痢と嘔吐で困ってしまったからだ。

夜、下痢と嘔吐で食べたものを全部出してしまった。2年前にも同じようなことがあった。双方とも突然のことで驚いた。でも、発熱などはなく、1～2日で回復した。

思い当たる節は、冷えだ。10度を切るような、沖縄にしては珍しい寒さで体が冷え込んだようだ。加えて、珍しくスケジュールが多くて、いつもよりは忙しく、多少のストレスが続いたことも引き金になったようだ。といっても、ユンタクの類の連続なのだが。年相応程度以上のユンタクを続けてしまったようだ。

加えて食べ過ぎもあるかもしれない。寒くなると、思わず食べ過ぎてしまうようだ。食べた量に見合うエネルギー消費量でないのだろう。

ということで、食べ過ぎ、冷え、ストレス過剰などに気を付けようと思う。

小さい時から、下痢はよくしていたから、消化器は強くなかったと思う。加齢に伴い、体力に見合った食事や運動にも、これまで以上に気を配る必要があるなど感じる。

昼食後の昼寝は常習化しているが、他にも必要に応じて横になるようにしている。食事量も、腹八分目にして長い、どうやら腹6～7分目にした方がよいようだ。

今回は、私の二日後に恵美子が同じ症状に悩んだ。同じ生活をしているのだから、同じ症状を出すことはありそうなことだ。他の身体部位でも、同じようなことが起こることが出始めている。不思議に思うが、考えてみれば、当然のことだろう。生活を同じくして50年近くもたつのだから。眼には見えない波長が同期しているかもしれない。

私は、長期にわたり測定器具に毎日のって、体重・体脂肪・内臓脂肪・基礎代謝などを測定しているが、これらの変動をグラフにすると、季節の移り変わりに見事に連動している。2月が、一番体重が増加し、夏に減少するのが、典型だ。体脂肪率も冬に高く夏に下がる。

自然に合わせた生活をしているのだから、これまた当然なのだろう。不思議といえば不思議だろう。そういったリズムを破ってストレス、食べ過ぎ、冷えなどの負荷がかかると、身体が異議申し立てして、下痢などを起させるように感じる。

5. 呼吸器 大気汚染とのつきあい

中学一年の冬から気管支炎に悩まされ続けてきた私。40度ぐらいの高熱と痰が主症状。医者に行くと、「よく休んで、栄養をとりなさい」といわれる。そして気管支拡張剤・去痰剤・解熱剤が処方される。3日目ぐらいから熱がとれる。油断して動き出すと、悪化する。そこで平熱になってからも2日ぐらい休んでから動き出す。

毎年、秋から冬にかけてと冬から春にかけての時期の2回、同じような症状を繰り返す。それが、ほぼ40年間続いた。習慣化したとっていいぐらいだった。対処策も慣れていたので、医師に行くことはほとんどなくなった。高熱の時は出かけること自体が無理だし、熱が下がってから出かけても、いわれることは同じだったからだ。

繁忙とストレスによる疲労が主因だと考えたので、できるだけそうならないように心掛けたが、50歳ごろまで、繁忙とストレスを避けるのはなかなか難しかった。

14年前に第二次沖縄生活を始めたころから、繁忙とストレスが激減して、気管支炎は徐々に収まってきた。最後に高熱を出したのは、10年以上前のことだ。

実は、よくなってきてから、私の症状の仕組みがわかってきた。よくなると、よくない時との比較ができるので、わかるようだ。

気づきのきっかけの一つは、数年前、鹿児島島の桜島の火山灰を浴びたときのことだ。火山灰量も風向きも風の強さも警戒や注意が必要というわけでない普通の日、鹿児島市内の住宅地を長時間散策した。その後、風邪の症状がでてきて、長びいた。鼻の分泌物が黒っぽいので気付いた。半月以上たったあとで、症状がひどくなり、痰も出るようになったが、それも黒い。その時になって、やっと、火山灰の影響だと確信した。普通の人なら、なんということはないのに、私には症状が出るので、これは私の呼吸器の鋭敏さ、ないしは弱さをあらわしているのだなと気づいた。しばらくして、喘息発作に近いものが出て、微熱ではあるが、久しぶりの発熱までであった。

その後、病院で喘息アレルギーの検査を受けたが、アレルギー反応はない。要するに、若いころから汚染空気をたくさん吸って、呼吸器を痛めているのが、ずっと続いているのだ、というのが医師の見立てだ。60代になって、調子がいいと油断していたのだろう。

私の場合、この程度でも、症状が出るというわけだ。この時は、火山灰だったが、PM2.5が濃い時も同様の症状が出る。ということで、それ以降、ウェブサイトの天気予報でPM2.5情報を出すページを、ほぼ毎日チェックするようになり、10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以上の予報があれば、外出の際マスクをする、30以上だったら、外出を控えるということでやってきた。周りの人では、50ぐらいにならないと気づかないことが多い。

※ $\mu\text{g}/\text{m}^3$ の μ はマイクロで、10の-6乗を示す

今では、空をみれば、今日ほどのくらい分かるようになってきた。15以上の数値なら多いということがわかる。普通の人だと、その程度なら、薄い雲とか霞とかのように思うだろう。

もう一つPM2.5で気付くのは、眼がチカチカすることがある。目にマスクをするわけにはいかないから気付くのだ。

6. 呼吸器

ふりかえれば、10代のころから大気汚染と格闘していたことを思い起こす。小学生のころ、実家の前は、砂利運搬のトラックが一日に5000台も通る道路だったので、呼吸器を弱める最初の原因となっただろう。当時は、高度経済成長時代に入るところだったが、その後中学時代から生活した名古屋、大学時代を過ごした東京、いずれも大気汚染が深刻だった。現在は中国大陸のPM2.5がニュースになるが、当時の日本、とくに太平洋ベルト地帯も、同じような状況だったと思う。四日市喘息はよく知られているが、どこもひどかった。

かねてから親しくしていた、岐阜県の山間部の学校から東京に修学旅行にきた生徒と会った時、都会生活を聴かれた。私は「鼻毛が伸びるよ」と話した。実際、鼻毛がぐんぐん伸びた。大気汚染物質への身体の防衛反応だと思う。いまでも、都市に旅に出かけると、鼻毛が急に伸びる。30年前、名古屋市南部の工場地帯の調査に出かけた時、最寄り駅を下りた途端に、空気の汚れを感じ、呼吸器が異常反応を示し始めた。

今では、空気が以前と比べれば格段とよくなった本州であっても、洋上の島である沖縄よりはるかにPM2.5は多いので、今でも本州や九州旅行は、それなりの対策を準備して出かける。その沖縄でも、ここ10年ほど、

PM2.5が多い。大陸から流れ込むのだ。多くの場合、九州・本州からグルッと回ってやってくる。

ここでもう一つ思い出した。20代のころ吸っていたタバコ。ストレス解消のためだったが、20代末に気管支炎で発熱した時に、スパッとやめた。沖縄生活のなかでストレスが激減したからやめるのに、苦労はなかった。

呼吸器の異常は、鼻の異常を伴うことは、鼻毛がよく伸びることに気付いたころから感じ始めた。それでも、深刻に考えていなかった。

1970年代半ば、恵美子がアロエに凝り始めたころ、私も便乗して、アロエを使う健康法を考え始めた。その試行錯誤のなかで到達したのは、アロエを使った鼻うがいだ。鼻うがいは、ヨガの本を読んでいた時に、ヨガ修行者がしているという情報を得た。そこで、殺菌作用が強いアロエ液をうがい液に入れて、鼻うがいをするのを思いついた。それでも、なかなかうまくいかない。上手くいきはじめたのは、うがい液に塩を混ぜることに気付いてからだ。要するに生理的食塩水にするのだ。鼻から吸って口から出すうがいだ。

そして、アロエの絞り液と塩のほかにも、いろいろと混ぜる事を試みた。最終的には、1970年代末に、アロエ・塩・お茶の出がらしを入れたぬるま湯でうがいをする事に落ち着いた。それを、その後30年近くほぼ朝晩続けてきた。近年では、呼吸器がおかしくなった時だけにとどめるようになったので、年に数回だけだが。

そのうがいをする時、呼吸器に入り込んだ異物が出てくる。当初は、吐き出した液が黒っぽく濁っていることがよくあった。そして、鼻うがいに誘導されて、痰がでてくることもしばしばだった。

鼻うがいを始めて数年後のある日の鼻うがいの時、硬い固形物が出てきて驚いた。出た後、鼻がスースーして、とても通りがいい。そればかりか、匂いが一杯、入ってきた。

つまり、鼻には、数年以上（おそらく10～20年）かけてたまり、固形化したものが存在していたのだ。そこで、実は蓄膿症（副鼻腔炎）であったことに気付いたのだ。症状がひどい時は、気づかないで、治ってきたときに気付いたというわけだ。そして、それまでは、鼻呼吸が不十分で、口呼吸に依存する比率が高く、喉を傷めやすくなっていたのだ。こうして普通の呼吸ができるようになったのだ。

これ以降の副産物としては頭痛が軽症化したこともあげることができるだろう。

7. 肩甲骨 肩 腕

最近、肩甲骨と隣の骨の間が、ピクピクッと動くことがよくある。肩甲骨周辺をよく使った後でのことだ。こんなことに気付いたのは、ここ1～2年のことで、肩甲骨周辺が柔軟に動くようになってからのことだ。そんなこと当たり前だと思われるかもしれないが、私の場合、長期間固まっていたのだ。

卓球で私は多様な回転をかけるが、10年以上前は、手首中心にやっていた。その時は、手首に痛みを感じるが多かった。そして、肘から先の腕で回転をかけるようになると、肘が痛むことが増えた。しばらくすると、肩から先を使って回転をかけるようになった。その時は、肩に痛みを感じた。そして、ここ数年は、肩甲骨あたりから回転をかけるようになった。その結果、肩甲骨周辺がピクピクッと動くようになった。でも痛みはない。卓球の回転の威力は回転半径の大小に左右されやすいから、今が一番回転がかかると思う。そして、手首だけの回転だと、相手に見破られやすいが、今は、見破られことが減ってきた。

こんなことに気付いた理由の一つは、マッサージ師が、肩甲骨周辺を集中的に処置するのはどうしてかな、と思ったからだ。その理由が今になってわかってきたのだ。それまで、肩甲骨の動きが極度に悪かった。おおげさ

にいうと、肩甲骨が固定されていたのだ。

10～15年前には、五十肩ということもあって、そのあたりをもむのは理解できたが、それが治ってからも、肩甲骨周辺をもむ。その理由がようやくわかったのだ。

これらの改善は、長年苦しんできた首の痛みの解消にもつながった。さらに頭痛の改善にもつながる。10年前まで、「首が回らない」状態で、自動車のバック運転の際、振り向かなくてはならないので苦労した。

こうした一連の事が、ここ数年で大幅改善したのだ。お陰様で、両手を後ろに回して背中後ろで握りあうことができるまでに至った。

もう一つ

20代前半、野球のピッチャーをすることがあった。右肩を前に出して腕を遅らせて振り、シュート回転をかける。シンカーといわれるもので、少し球が沈むので、滅多に打たれなかった。多用したためか、肩が故障し、半年余り、球さえ投げられなかった。数年後投げられるようになってからは、逆回転のカーブを中心に始めた。

40代にはいって、マッサージ師に「右肩が脱臼していますね。千代富士と同じです。」といわれた。20年間脱臼していたのだ。

振り返ると、私の筋骨系統は硬くて柔軟性に乏しいようだ。前屈で床に手がついたのは、20代までだ。15年ぐらいまでは、床まで30センチ近く離れていた。近年いろいろと励んでいるので、ようやく10～15センチぐらいまでになった。

ということで、ストレッチを日常化している

8. 卓球前後のストレッチ 前屈姿勢を直す

肩、首、腕、腰、膝などあちこちの痛み困っていた時期は、12歳から60歳代半ばまでの50年間ぐらい、これまでの人生のうちの8割近い期間になる。ところが、ここ数年、痛みから解放されている。

ストレスが減ったこともあるが、マッサージをはじめいろいろとやってきたことが功を奏していると思う。その一つに、卓球の練習や試合の前後などのストレッチがある。平均して週1～2回のことだが、卓球の練習や試合の前の準備運動、後の整理運動を各々5分くらいやる。ほかには、週3回ぐらいの海岸散歩の途中、イノーでもやる。

卓球向けには、次のコースだ。

1. 床にお尻をつけて開脚で、上半身を前屈して、両手を伸ばして床につける。次に右足先に手をつけるように伸ばす。同じように左足先へ いずれも5秒ぐらいじつとする。
 2. 床にお尻をつけて、曲げた片足を反対の足の外側に置き、上半身をひねってじつとする。左右ともに。
 3. 片足を伸ばして、片足に体重を乗せる。足首を横と縦の二種類でやる。左右ともに。
 4. 立って、腕を伸ばしたり曲げたりして、肩甲骨・肩・腕を伸ばす。首の曲げ伸ばし。
- これで約5分。海岸では、4だけ1分間。

これらのヒントは、体幹運動・スポーツ・ストレッチなどから学んだが、主としてはヨガだ。10～20年前は、ヨガの会によく参加した。これらのなかで、私の体に効きそうなものを選んで、現在のストレッチでやっている。

効果はてきめんで、卓球の前・後にやらないでいると、おかしくなる。ここ数年、やらない記憶が薄れてしま

ったので、どんな風におかしくなるかは、忘れてしまった。

別の話題。

長年、前かがみの姿勢だった。父親の姿勢を引き継いだ面もあるようだ。なんども直すことを試みたが、なかなかうまくいかない。直したつもりだったが、まわりから、特に恵美子から前かがみだといわれる。だけど、自分では直したつもりだ。ところが、ある時、写真に写った姿勢が前かがみだったことがショックだった。前かがみを直すのによいといわれることはたくさんしてきた。2年ぐらい前によく前かがみとはいわれなくなった。効果を発揮した一つは、歩くときに、手のひらを前向きに広げて歩くことだった。すると、肩甲骨も動いて、胸が広がり、前かがみではなくなるのだ。

9. 逆流性食道炎対処 結石 体重・体脂肪管理

逆流性食道炎が見つかったのは、17年ぐらい前の人間ドック。はじめて胃カメラを使う精密検査をしたら、食道症状がひどい。胃が食道まで食い込んだヘルニア状態だというのである。医師から、治しようがないから、一生薬を飲まなくてはならないといわれた。

原因は不明だが、そのころまでの数年間の繁忙生活によるストレス蓄積が一因だろう。それでも、数年間はいろいろと「抵抗」して、服薬量をへらそうと「頑張った」。薬は胃酸を完璧に抑え込むものだ。すると、脂肪、さらにはたんぱく質の消化力が激しく落ちる。おかげで、下痢気味に推移し、体重は増えない。

10年ぐらい前から観念して、自分に合う薬を飲んできている。そして体になじんできた。いまでは、下痢気味も少なくなっている。一年に一度、胃カメラ検査をしているが、胃も食道もとてもきれいだといわれる。

食事でも変化してきた。たとえば、脂っこいものは避ける。一度、ラーメンを外食して、すぐにトイレに駆け込むことになった。沖縄そばも避けている。家で、脂分を落として食べるぐらいだ。

年数をかけていくと、うまく対応できていくものらしい。暴飲暴食とか、脂分が多いものを食べるとすぐに反応するので、食事が適切かどうかの指標になっている。

最初のころは自覚症状がまったくなかった。それくらいひどかったのだろう。最近では、胃から食道への逆流があると気づく。たとえば、寝る前になにかを食べておかしくなることが、すぐにわかる。だから、就寝3時間前は食べない。

消化器関係では、5年前に胆石とポリープをとるために、胆のうをとった。その後は順調だ。

もう一つ、私を悩ませるのは、腎臓に石灰分がたまっていることだ。結石だろう。今のところ、自覚症状もないし、治療するという話ではない。専門医が書いた本によると、有効性のある薬草茶があるとのこと。読んでみると、私がいつも飲んでいる我が家製の薬草茶とほぼ同じだ。ということで、それを飲んでいる。昨年夏の検査では、石灰分は大きくなっていないとのこと。薬草茶の効果かどうかはわからない。

次は、体重・体脂肪管理の話だ。10年ぐらい前から、体組成計というのに毎日のって、グラフにしている。体重・体脂肪のほかには内臓脂肪、基礎代謝、体内年齢、筋肉量、骨量も測定してくれる。ほとんどが、一定の幅のなかで、安定している。たとえば、体重は、63.5～65キログラムの幅に収まっている。ストレスが積み重なる

時は、それを超えることもあったが。

不思議なのは体内年齢で、現在は46歳を示している。まゆつばのような気がしている。

10. 低血圧 貧血

長い間、人間ドックや検診で、低血圧や貧血についての要注意の数値が出ていた。40年間のつきあいなので、私の身体の特性的なのだと思い、改善の可能性は低いと思い込んでいた。

そのこととかかわることだが、30代までは気を失うことがしばしばあった。検査で血液を5cc取る時でさえ、気を失ったことが数回以上ある。だから、検査の際、看護師にあらかじめ伝えておいた。笑い話になるのは、床屋でひげをそる時にも気を失った。どんな時に多いかというと、寒い季節で、戸外から室内に入って急激な温度変化がある時、疲労とか睡眠不足がある時、引き金としては、注射針とかカミソリといった鋭利なものが肌に触った時だ。多分、肌が幼少期体験の記憶を残しているのだろう。40代になって気を失うことは、ようやく収まった。

低血圧は、鬱気味になるし、自律神経もおかしくなる。最高血圧が100に達しないのは日常的だった。

そこで、いろいろと試みた。たとえば、日本茶は、降圧効果が高いので、血圧が低い午前中は控えるとかであるが、日本茶愛好者なので大変だ。数年前まで飲みすぎて鬱気分になり、頭痛に近づくことがあった。

そのため、日本茶を飲むのを血圧が比較的高い夕方だけに限定したこともある。対照的に、ローズマリー、タイム、ウーロン茶などは、血圧を下げないし、元気を出させるので、血圧が低い午前によく飲んだ。

加えて、数年前、保健師さんから、カフェインは食事で摂取した鉄分と結合して、鉄分吸収をおさえてしまうことを教わった。それ以降、コーヒー・日本茶などを、食事中や食後に飲むのを控えた。その結果、貧血症状は治まってきた。

低血圧は、なにもしないのに、正常血圧になってきた。加齢のためだろうか、ストレス軽減のためだろうか。ということで、貧血も低血圧も、ここ数年悩んでいない。長い間悩んだのが、嘘のようだ。

ついでながら、眠気さましに日本茶がいいといわれるが、日本茶には、飲んだ後、まずは睡眠導入効果がまずあらわれ、しばらくすると、眼をぱっちりさせる。だから、昼寝には絶好で、しばらく前まで昼食時の日本茶が習慣化していた。しかし、カフェインによる貧血増長効果があることを知った後は、やめた。

ついでの話だが、長い間頭痛にも悩んできた。職業柄、やむを得ないことかもしれない。でも、ここ10年、すっかりなくなった。それも低血圧・貧血の解消がからんでいるようだ。

11. 眼

眼で最初に思い出すのは、小学校高学年のいつかのことだが、運動場で遊んでいた時、上方を見ようとした途端に、ボールが落ちてきて、右目に当たったことだ。それで、右目が傷つき、膜のどこかについた傷跡が、その後も長く残っていた。そのためか、10代半ば以降の視力検査では、右目の視力が落ちてきた。10代半ばから近眼になり、眼鏡をかけるようになったが、右目の度が強かった。

20歳前後では、右目0.1、左目0.4前後だったが、20代後半からの第一次沖縄生活で、視力回復がすすんでいき、視力は0.4～0.8ぐらいまでに至り、日常生活では、読書時を含めて眼鏡を使用しなくなるに至る。

50代後半からの第二次沖縄生活では、さらに良くなる。ベランダから遠方の景観や星を眺める時間も増え、0.6～1.0ほどにまで至る。眼鏡屋から「自動車免許も眼鏡なしで通るよ」と言われ、実際免許証から眼鏡使用欄が消えた。60代半ばから近眼の眼鏡は、卓球のときだけの使用となった。左右の視力が異なるので、眼鏡なしでは、球との距離感がつかめないからだ。だから、今では近眼の眼鏡は、卓球用具のなかに常時保管している。

老眼は、60代半ばから始まり、活字が読みづらくなったので、老眼鏡を使用し始めた。読書と原稿書きの時だけ使用している。だから、読書する机の上だけの使用だ。討議資料が配布される会議では持参する。

仕事柄、眼をよく使用し、目の疲労を感じるので、目薬をよく使用していた。60代前半がそのピークだったが、最近では、以前の三分の一から四分の一の使用量になった。

コンピューター使用が、目への悪い影響を与えようと思い、画面を見ながら文の推敲をすることをしていない。その代わりに、プリントアウトした文に朱筆を入れ、それをもとに、画面作業をするのだ。

12. 耳 汗

60代に入ってから、授業や会議で、人の声が聞こえづらくなりはじめ、聞き返すことが増えてきた。医師に診てもらおうと、老人性難聴がはじまっているが、まだ補聴器をつけるほどではないといわれる。

そんな状況が2～3年続くが、授業で学生の声が聞こえにくいことが増え、司会をしている会議で遠くにいる人の声が聞き取れないことが増えて、「まずいな」と思い、思い切って補聴器をつけることにした。

問題点は、驚くほどの高価格であること。しかし、安価のものをつけたため雑音が多すぎて、つけるのをやめる例をいくつも聞く中で、高価格でも買おうと決断した。

高価格でも、アフターサービスが充実し、維持費がゼロに近いのが助かる。つけているときに違和感をもたず、つけているのを忘れるほどだ。つけ忘れて、今日は聞きにくいな、と思い、つけ忘れに気づくこともある。2か月に一回の清掃。年一回ぐらいの聴力検査にもとづく微調整、などをしてくれる。

補聴器は、マイクとスピーカーのついたコンピューターなのだ。左右の違い、音の高低、聞こえてくる音の方向などと、私の聴力に合わせた調節をしながら動作しているのだ。ただの音量増幅器とは異なる。そう考えると、高価はやむを得ないな、とってしまう。それでも、せめて半額ぐらいになればと願う。

ということで、授業・ワークショップや会議の際を中心に活用している。聴力は、少しずつだが、年々弱くなっているようだ。両親とも、60代から聴力が落ち、70代になると、大声で話さないと通じなくなったので、そんな流れを引き継いでいるようだ。

汗の話

卓球仲間から六〇歳代半ばから発汗量が激減した話を聞いていたが、自分もそうだった。最低でも、2日に一

回は風呂に入らないと我慢できないほどの汗かきだったのが嘘のようになり、冬場であれば、三～四日入らないで済ますこともできた。

これまた加齢現象のようだ。といっても、ウォーキング・卓球など運動をせっせとしているためか、最近、再び汗が増えてきている。毎日測定している基礎代謝量も、1430～1480あたりで変化は少ない。むしろ増えているくらいだ。

60代末から人間ドックの超音波検査で、腎臓に石灰分がたまっている、つまり腎臓結石が言われるようになった。そこで、いろいろとやってみたが、結石は大きくなっていないから心配には及ばないとのこと。水分を取るようによくいわれるが、一日にコップ10杯は、お茶やハーブティーなどでとっている。食事の時もみそ汁など水分はたくさん取る。だから、一日当たり2～3リットルは取っているように思う。

ということで、汗とか腎臓系統も様子見が続く。

13. 眠れない不安 頭痛

若いころから、神経質傾向をもっていたが、それは、「眠れないことへの不安」に表れていた。実際に眠れないこともあるにはあったが、たいていの場合は、「眠れないことへの不安」で、就寝前後の不安だ。長く付き合ってきた。今でもあるが、以前と比べれば少なくなった。

運動をするとか、9時以降は頭を使わないとか、お茶やコーヒーなど、カフェインが含まれるものを就寝2時間ぐらい前からとらないとか、いろいろな工夫をしてきた。

医師に相談したとか、薬を飲むとかしたわけではない。様々な不安が「眠れないことへの不安」をひきおこしたというべきだろう。

最近は、逆に、眠り過ぎに用心している。眠り過ぎがかえって、「眠れないこと」を引き起こすほどになることがある。以前は疲労を取るために、睡眠不足を警戒してきたのとは逆になってしまった。

同じように、頭痛にも悩んできた。若いころからだが、60歳ぐらいまで日常的だった。

最近では、「不安」「頭痛」を含めて、この連載で書いてきたいろいろな身体上の不都合が激減してきた。人生のなかでは、もっとも健康な状態だろう。あるのは、加齢に伴うものに限られてきた。

無論、時に「眠れないことへの不安」も含めた身体的不調があらわれることもあるが、それらは一時的なものだ。ひどいときでも、頭痛は出てこない。それらへの対応が上手くなっていると思う。

これらは、自己の身体をとらえ管理調整する力が高まってきたからだと思う。それは、仕事の調整、生活時間の調整、食事の調整、気候への対応などが上手くなってきたことと結びついている。さらにそれらは、過剰な業務からの解放、つまり繁忙からの解放が背景にあると思う。といっても、仕事をしている。減ったといっても、ピーク時の40歳代の3～4割はしている。

最後になるが、もう一つ重要なのは今生活している場所が、健康にすごくプラスになっているということだ。

神谷拓編著「対話でつくる教科外の体育」学事出版2017年に寄せて

2017年11月11日

またもや、神谷さんから新刊を贈呈された。年に一冊以上のペースだろうか。今、部活問題や運動会問題が、学校関係者だけでなく、マスメディアを賑わしている。この分野の専門家、とくに体育関係者のなかでの専門家が少ないこともあってか、神谷さんに仕事が集中している印象さえする。身体に気をつけてほしい。もっとも、かれは強靱な身体を持ち主だから心配ご無用か？ だが、そうした人こそ、気をつけてほしい。

かれと出会った1990年代半ばころからずっと、超人的なほどのエネルギーを出す彼だ。

さて、いつもは本に即して書くのだが、今回は、「今後、かれがしそうなこと」を夢想することにする。無責任な話だが、たまには、こんなものもよいだろう。もっともすでに本書に掲載されているものもある。(実践検討のように)

0) 実践検討

- 1) スポーツ少年団とか大人のスポーツサークルとか学校以外でのスポーツと、学校での体育とスポーツをからませた検討
- 2) 旧制高校中学のスポーツ、軍国的スポーツ、戦後民主主義でのスポーツ、野球観戦をはじめとしてマスコミと結合したスポーツ、オリンピック・国威発揚型スポーツ といった流れと、学校体育・スポーツとをからめた検討
- 3) 子どもの将来視野のなかでの、学業・職業・スポーツ・音楽・アニメのなかでのスポーツの位置と役割
- 4) スポーツジャンル、スポーツルールの検討
- 5) 勝敗・競争論の視点からの検討
- 6) 人生におけるスポーツの功罪
- 7) 結社（アソシエーション）を軸とする市民社会のなかでのスポーツの位置と役割
- 8) 体育とスポーツの関係
- 9) 身体についての自己認識、自己形成とスポーツ
- 10) 右上がり志向とは異なる体育スポーツの提案 失敗挫折した時 強くなることと弱くなること
- 11) 海外動向との比較検討

いつか自由放談的に語り合いたいものだ。彼の事だから、今後どんな「爆発」を起すのか楽しみにしながら、落書きした。

発熱のしくみについての発見

2017年10月30日

27日記事でも触れた菅谷潤壹「汗はすごい」(筑摩書房2017年)で、私にとって大きな発見があった。専門書に近いものなので、私の理解に不十分さはあるだろうが、でも刺激的な内容だ。

これまで私は、発熱は病原体の侵入など異常事態が生じて、身体との格闘が生まれた時、その格闘が発熱をもたらすと理解していた。それでは理解が浅いようだ。「人体に侵入した病原菌を排除し、免疫機能を増強するのに

高体温は都合がよいので、体温調節中枢が体温調節系を動かして積極的に体温を上昇させるのである」 p 211 ということである。

発熱過程の最初は、基準体温をわざとあげるなので、寒いと感じ、熱を発生させるとともに、ふるえや悪寒といった反応を起こさせ、熱をあげていき、病原体との闘いを有利に運ぼうとするというのだ。そして、数時間から数日の高温期を続け、闘いにメドがたつと、平時に戻した基準体温まで下げるために、汗をかくななどするというのだ。

これを読んで、私自身の経験、気管支炎での高温、頭の数時間にわたる集中使用で出る高温のしくみが分かったように思う。

いずれも、40度前後の発熱なので、驚く事態だが、これまで、両者とも10～30回ほど経験している。本書に書かれている悪寒から始まる経過は、体験的によくわかる。

17年ほど前に連続した頭の数時間にわたる集中的使用での高温の時は、自律神経失調といわれたが、むしろ自律神経が正常に動いて、私を救ってくれたのではないか、と思う。動かなければ、40度ではなく、身体維持の限界の42度を超えていただろう。正常に働いたから、40度でコントロールして異常事態と闘い回復したのだらうと思う。

そして、振り返ってみると、悪寒の前に、「ぼっーとして、頭が動かなくなる」ことがある。その時、集中をさらに持続させようと「頑張る」ことを1時間ほど続けると、悪寒が始まるのだ、ということに気付いた。22日記事に書いたことを振り返ると、いまでも「ぼっーとして、頭が動かなくなる」ことがある。その時、即刻休めば、発熱に至るサイクルを事前に止められることも分かった。

気管支炎の方は、40年の歴史をもつので、高熱サイクルに入る前で、いくつかの信号を感じ、対処するので、ここ10年余り高熱を出していない。

ただ、加齢に伴い、対応力が落ちているので、以前以上に、事前対処が重要になってくるだろう。

こうしたことを思うと、熱さましの薬は出来る限り控えるべきことがよくわかる。

加齢対応への意欲と力量

2017年10月27日

加齢の現象は、50代ごろから誰でも気づくことだし、70代ともなれば日常生活のほとんどの局面でつきあいを意識しないわけにはいなくなる。

だが、加齢への対応を積極的に進める人は、そうは多くはない。アンチエイジングとかいって、加齢を止めようとするのに積極的になる話で溢れている。それどころか、加齢を認めることは、敗北を認めることだし、弱音を吐くことだという捉え方ばかりに出会う。

加齢は例外なく、だれもがつき合わなくてはならないことだ。それだからこそ、その付き合い方に積極的になりたい。それから逃げることで、逆に失敗、時には破局的な事態を招く例も多いように思う。

対応といっても、難しい課題に取り組むわけではない。たとえば、重いものを持つ時には、腰をしっかり下ろして、持ち上げるといったことは、30代ぐらいからやっている人は多い。

その付き合い方について、私なりの体験を並べてみよう。

- 1) 段差の前で、いったん立ち止まり、段差に合わせて、足をきちんと上げる（下げる）
- 2) 畑仕事などで、はしご・脚立を使う時は、留め具でしっかり固定し、地面にしっかりと安定しているかどうかを確かめる
- 3) 自動車運転では、交差点などでの左右確認をしっかりと、速度は制限時速から0～5キロ以下（高速道路では0～10キロ以下）を平均にする。
- 4) 病院などでは、「加齢ですね」と言われる前に、「これは加齢の影響ですか」と尋ねる。
- 5) 講演・ワークショップ・授業などでは、その最中に、過剰集中になっていないか、振り返る機会をつくる。
- 6) 卓球などの運動をする時は、準備と整理のストレッチを3～5分必ず行う。忘れた時は、1時間遅れでもやる。
- 7) 若い人と張り合うことはしない。若い人が「頑張っている」、自分は引いたり休んだりすることを意識的に申し出ること。

こうして並べると、すべて、失敗ないしはドッキリ体験があって、それに基づいて考えた対応策だ。そして、対応することに慣れてくると、対応を楽しむようになってくる。

ところで、今読んでいる菅谷潤壺「汗はすごい」（筑摩書房2017年）は、65歳を過ぎたところから劇的に減った汗について知りたいと思い、読んでいる。これまた加齢によるものだが、体温維持機能の加齢による低下であり、熱中症などによる危険度が増すとのこと。大変な汗っかきの私が、汗が減ってよかったと喜ぶのは、早とちりのようだ。

「仕事集中時間の過剰→頭脳停止」を防ぐ作戦

2017年10月22日

「忙中閑あり」ではなくて「閑中忙あり」の私。毎週一つか二つの所用が入る。そして、単行本執筆は最終段階となった。

このところも、南城市史作成の基礎作業としての地域行事見学とか、学童指導員研修とかがあって、充実したスケジュールだ。卓球の試合もあった。こちらの話題はまたいずれ書く。

「閑中」ではあるが、仕事が面白いと、つい夢中になってしまうことがよくある。そして、集中持続が60～90分を超すと、頭脳停止状態に陥る。これを何とかしようという話だ。

以前からもあったが、大学授業などのように、だいたい90分で終わるので、何とかあった。そして、集中後の休息をとると、なんとか回復することできた。

ところが、9月から始めた学童研修は、120分というものなので、少々気がかりだった。これまで4回やったが、案の定、60～90分たったところから、停止状態になり、なんとか形だけをつくろうことができた。終わってから休息をとればいい、ということではなんともならない。学童研修は、とりわけて参加者の充実ぶり熱心さがあって、夢中＝集中しすぎに陥りやすい。

そこで、回を重ねるごとに工夫を付け加えてきた。途中で1～5分の休憩を取るとか、気分転換をはかるとかして、集中解除状態をつくるのだ。頭が集中しすぎると、その休息をとるのも忘れてしまうのが、一番危ない。そのところを、特別に気を付ける。また、担当者に事前にそのことを話しておいて、合図をしてもらうこともあった。

4回目になる17日は、息抜きタイムを2～3度入れて、頭脳停止状態が出てくる前に、無事終了した。

同じようなことは、卓球の練習・試合についてもそうだ。40分ぐらい持続すると、疲れがたまり、力が入らなくなるだけでなく、翌日には腰痛めいたものもでてきて、疲れをとるのに1～2日かかる。今年に入って、週当たりの練習時間制限と、持続分数制限をするようになった。そのやり方に慣れて、最近は大きな疲れを持ちこすことや腰痛などもほぼなくなった。

40代ぐらいから、大脳集中にしても運動集中にしても、「総量規制」をかけていたが、持続時間制限をかけていなかった。いまごろになって、ようやくそれをかけられるようになった。どうやらこれでうまくやっていけそうな感じだ。

虚弱な私の身体については、いろいろと調整管理してきたが、さらなる工夫がいろいろと要求される感じだ。その調整をすることが、結構やりがいというか楽しみというか、そんなものになってきている。

とにかく、過度にやることを事前に抑えることだ。過度にやることで、身体上精神上的のアップをはかることが可能な年齢期もあろうが、高齢期になると、そういうものではないことに、ようやく気付いてきた。

こんな調整をしていけば、もうしばらくの期間は、なんとかやっていけそうな感じになってきた。

人間ドック 変わりなし

2017年09月10日

7日、人間ドックをした。一言で言うと、「変わりなし」。新しい異常はない。逆流性食道炎など、これまでにわかっているものも、これまで通り。ここ2、3年こんな調子だ。身体が安定して良好な状況であることを示しているようだ。

そろそろ人間ドックに通うのも区切りをつけるころだろうか。聞いてみると、私の年齢で毎年来ているというのは少なそうだ。隔年とかの例はあるそうだ。検査は身体のことを知るうえで有益な情報が多いのだが、身体への負担もある。確かに、ドック後の半日は、少々調子がよくない。

振りかえってみると、私の人間ドックとのつきあいは、30年を超す。30代半ばに一度試しにやってみた。すると、糖尿病だからカロリー制限が必要と言われ、驚いて忠実に従っていたら、身体がふらふらしてきた。別の病院に行ってみたら、スポーツをしているのだから、〇〇カロリー取る必要があるといわれたが、それは、それまで日常的にとっていたカロリー量だった。

ということで、人間ドック過信はまずいということを学んだが、40代半ば以降は、ほぼ欠かさず毎年出かけた。ドックで発見されたものもあり、治療に至ったものもある一方で、要精密検診といわれて検査を受けた結果、何もなかったこともあり、その方が多かったようだ。安心を得たということだろう。

ということで、要精密検査にびっくりし、本を読んだりして学習したことは多いが、全体として見ると、過剰

検査過剰不安過剰学習の傾向かもしれない。少しずつそこから卒業していかななくてはならないと思うこのごろだ。

卓球試合での人間関係の広がり 70代80代の方との出会い・語らい

2017年07月20日

16日、卓球浦添オープンの試合に出場。3部で準優勝。決勝は、同じクラブでいつもの練習相手。合計17セットして疲れた。特に準々決勝では、中学生相手にフルセットの大激戦だった。

試合は、中学生と50代60代80代70代80代といろいろな世代。試合の間にはユンタク。卓球の話だけでなく、いろいろと。このところ、80代の方によく当たる。とても元気で強く明るい方々だ。

私が80代まで卓球ができるとは思っていない。70代の途中でおしまいだろう。自動車運転ができるまでだ。高速道路や夜間での高齢者の運転を制限する案が浮上していることを、80代の方から聞いた。そうなればますます卓球継続は難しい。個人差があるものを、一律に年齢で制限するのはまずいと思う。

男性の平均健康寿命は70歳だそうだが、そこまでできた私は幸せだと思う。病気などで、途中でやめた人も沢山いる。私は、「〇〇歳まで頑張る」という目標は立てないことにしている。結果的に〇〇歳までしているということになるだろう。

若いうちは別にして、50代以上ともなれば、年齢目標をたてて頑張るといのは、かっこいいかもしれないが、好きではない。自然の流れを受け入れることの方が大切だろう。自然の流れに合わせて無理をしないで、体力に見合った動きができればいいと思う。

私の場合、脳力の右下がりの速度はゆったりしているが、体力は、年齢なりの右下がりになっている。体力に応じた卓球・ウォーキングにしているこのごろだ。

先日の試合で、負けてラケットを投げ捨てる中学生に出会った。卓球仲間も、何人か見たそう。テニスの錦織選手がラケットを折った例が伝染しているそう。でも、若い時は、そんなことがよくある時期だと思う。悔しさを内に込めるよりも、外に出す方がすっきりしていいかもしれない。私は内に込めて、うじうじする期間が長い方だった。歳を取ったこのごろは、悔しさそのものが薄れてきた。

試合を通して、たくさんの人間模様を見る。私は、相手の動き（精神も含めて）を見ながら作戦を変化させて試合する方だが、自分が疲れてくると、作戦を立てる元気が萎えてきて、勝とうとしなくなる。年相応だと思う。

低血圧 日本茶

2017年06月20日

こんな長雨で、私の血圧も低くなりがちだ。そこで、血圧話を書こう。私は、60歳ぐらいまで、ずっと低血圧だった。高くても110ぐらいで、平均すれば、100に届くか届かないか程度だった。おまけに貧血気味だ

った。だから、やる気がなかなか起きない状態が慢性的だった。17年前に医師から言われた自律神経の不調も、低血圧と連動していた。

そこで、刺激的なものを摂取して、元気を確保していた。コーヒー・日本茶・酒が代表的だ。

ここで、日本茶について書く。日本茶は大好きだ。おいしいし、神経をピシッとしてくれる。50代初めまでは知らなかったが、実は血圧を下げる効果が絶大だ。そして、ピシッとしてくれるが、飲用直後には入眠作用がある。だから、15分昼寝にはもってこい。会議などで眠気ざましとして飲むが、逆に眠くなった経験が何度かある。15分ぐらいいしてから、覚醒作用がでてくるのだ。

他にも、抗菌作用があり、日本茶はいろいろと有用だが、このように複数の機能があり、うまく使い分けることが必要だ。それらを知ったのは、いずれもここ10年余りだ。ついであるが、煎茶は60～80度が適度であることを知らない人が多く、熱湯で入れる人が結構いる。

話を戻そう。私の場合、朝、低血圧になりやすいが、色々試す中で、ローズマリーなどを愛用するようになった。朝、ローズマリーを部屋に噴霧するとか、ハーブティーにするとかである。お茶を飲みたい時は、ウーロン茶にした。日本茶は、血圧が高くなる夕方に飲むことにした。

貧血は、「食事時にカフェインを取ると、折角摂取した鉄分が失われる」と保健師に教わったので、忠実に日本茶・コーヒーを食事時に飲むのをやめたら、しばらくして貧血から卒業できた。

ところで、私の場合、60代に入って、血圧が正常血圧と言われるレベルまで上がってきた。加齢に伴い、上昇することがよくあるそうだ。普通血圧の人が高血圧になる話はよく聞く。私のように、低血圧が普通血圧になる話は、あまり聞かない。でも、自然にそうってしまった。ラッキー！なことだ。

そんなことで、刺激物を摂取して血圧をあげようとするのがなくなってきた。

先日、久々に上の血圧が100を切ったので、びっくりした。その一因は、長雨で鬱気分になってきたこともあると思う。早速ローズマリーを使って、元気を出した。一過性のようだ。

自分の身体を観察し、必要な対応することは楽しいことだ。

加齢を感じる時

2017年05月13日

どうやら、現在の私は生まれてこのかたで最高の健康状態のようだ。17年ほど前のボトム状態から、ゆっくり回復してきた。今思えば、あの時、もう少しでも無理をしていると、その後の人生は短期終了になっていただろうと思う。

しばらく前までは、体調になにかトラブルがあった時、不調によるものなのか、加齢によるものなのか、区別がつかなかった。しかし、不調状態がまったくない今、加齢をすなおに実感できるようになった。

10日の晩の卓球練習。10代から最高齢の私まで15名も参加し、9時から、勝ったらコートの一つ上がり、負けたら一つ下がるという形で、恒例の練習試合を続けた。私は、最初のじゃんけんで買って、第一コートから始めたが、連勝しまくった。こんなことは初めて。最終の9試合目に、初めて負けた。疲れ負けだ。

そのくらいで、体力がガクンと落ちるのも、加齢の反映だ。コート下に落ちた球を拾うのに苦労するのも、加

齢の反映だろう。遠くまで、球を拾いに行く時、対戦者が拾いに来てくれる時、それに任せるのも、そうだろう。11日の晩も卓球練習にでかけたが、10日の疲れもあって、勝ったり負けたりとなった。今、一週間の練習時間の上限を140分を決めてやっているが、今週はそれをオーバーしてしまった。そうすると、てきめん結果にあらわれる。これも加齢によるものだろう。自分の加齢程度に合わせて決めた練習時間は守る必要があることを再確認した。

道を歩くとき、よくつまずくのが加齢の典型的現象だ。自分では、脚を上げているつもりが、不十分なのだ。階段は危険が多いので、手すりがあるところでは、手すりに触れながら進むことも多くなった。

日常生活のテンポが、ゆっくりになってきた。話し方と動作にあらわれる。若いころの早口は、完璧に消え失せた。

耳が遠くなるのが、徐々に進んでいる。補聴器を忘れて授業した時は、それが鮮明にわかる。

睡眠時間が長くなってきた。加齢に連れて短くなる人がいるそうだが、私の場合は長くなっている。疲れを取りするために必要な睡眠をとる。一日でとれないから、2～3日かけて取る。

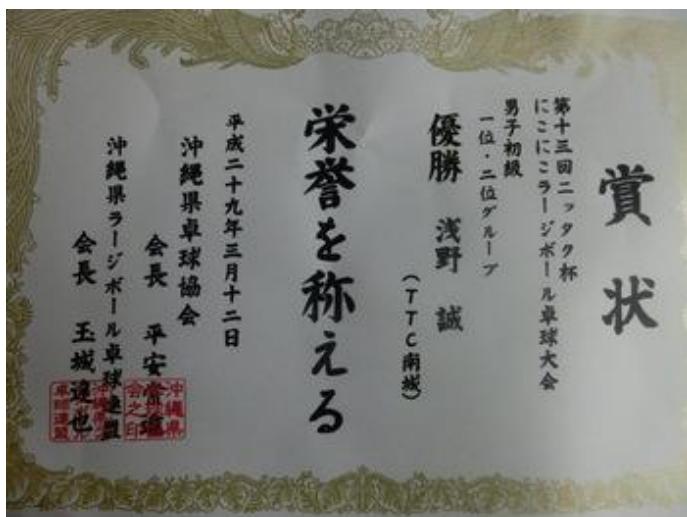
体力と比べると、頭の方の加齢はほとんど感じない。相変わらず、たくさん書いている。無論、頭脳作業の後の休憩は必要だ。そのペースがつかめているから、頭痛になるような作業継続はしない。最後の頭痛体験はいつ頃だったろうか。10年前ぐらいかな。

私本人が感じる加齢よりも、周りの人が私の加齢を感じる方が適切であることが多いようだ。それを受け入れることが大切だと思う。

老人へのいたわりのまなざしを感じることは日常的になってきた。特にお店でそうである。店員が丁寧にゆっくりと親切に対応してくれる。これは、「老人の特権」かもしれない。老人扱いへの「抵抗」はしない。親切はありがたいと頂戴する。

ラージボール卓球試合の初級で三度目の優勝

2017年03月14日



12日曜日、ラージボール卓球の試合に出る。先週は、40ミリで宜野湾大会に出る。11月の県民大会以降、試合から遠ざかっていたが、久しぶりに出場。しかも立てつけに。

双方とも、日ごろ練習している仲間とともに出場。このごろの試合出場は、仲間とともにがほとんどだ。世話役の方がよくしてくれるのでありがたい。

先週の宜野湾の試合は、3部に出場。予選リーグ戦は一位通過で、決勝トーナメント2回戦で、いつ

もの練習相手と当たり負ける。

今週のラージボールは、初級の部に出場。予選リーグ戦は一位通過で、決勝トーナメント2回戦では、前週と同じ練習相手と当たる。不思議なものだ。今回は私が勝つ。そして決勝戦は、80歳余りのベテランと当たる。大接戦の末、勝つ。

実は、初級の部での優勝は3回目。この例は、おそらくこれまでもこれからもないだろう。一度優勝してから、中級出場を希望していたが、初級出場者が少ないので、運営上のこともあって、初級に回った。次回からは、中級に出場できるだろう。今回の中級優勝者は、以前の初級で私が優勝した際の準優勝の知りあいの方だ。

シングルの後は、ダブルス。初めて組むかたとやるが、結構善戦したと思う。そして、かなり楽しんだと思う。試合しながら、楽しい会話も飛び出す。私のペアの方が、「神がかり」的なワザを出した。

こうやって出場していると、100人を超す参加者のなかでも、旧知の方が増えてくる。

この日は、22セットもやり、通算7勝3敗。久しぶりの沢山の試合で、疲れを取るのに数日かかりそうだ。12日は10時間、13日は9時間眠った。

県民体育大会（卓球）

2016年12月01日

26、27日は、与那原で県民体育大会の卓球の部に出場。数年ぶりの出場。70代に入っているのに、60代の部で出場。70代の方は、他の郡市チームにも2～3名見かけた。

結果は、60代の元気のよい方々には歯が立たなかったということだ。でも、今後出場機会があれば、腕をもう少し磨いて、チームに貢献できれば、と思うが……。

我が南城チームは、優勝候補にあげられていたが、いろいろとあって、7位ということになった。こういうこともある。



観戦しながら、いろいろと学ぶことは多い。打ち上げの会も結構盛り上がる。来年は宮古島会場ということで、「一緒にいこう」と誘われる。

それにしても、70代に入っても、こうした大会に出場できることは嬉しいことだ。半ば申し訳ないとも思うが、いつまで卓球を続けられるだろうか。多分、自動車運転できるまでだろうと思う。歩いて行ける所には、練習場がないからだ。

それにしても、甥やその子ども、そして、以前、私の授業を受講した人たちの試合風景をたくさん見

る。なぜか知っている若い（60～20代）選手が多い。みんな元気に活躍で、私も気分がいい。

沖縄教職員卓球大会70代優勝 2016年11月22日

このところ忙しい理由の一つは卓球試合だ。例年10月だった教職員大会が、11月18日になり、11月26、27日は、県民卓球大会に出場しなくてはならないからだ。

そのなかで私にとっての重大ニュース。このところ毎年2回の沖縄県教職員卓球大会に参加しているのだが、70代で優勝。おまけに、団体でも優勝。といっても、OB混成チームで強い方がメンバーに入っているので、「タナボタ」で優勝。前回も同様だった。それにしても、団体個人を通して6勝0敗という全勝は記憶にない。

個人戦70代は、ようやく初めて実力で優勝。60代の時、強力選手の不出場で優勝したことがあるが、今回は、強力選手と対戦して優勝したからうれしい。強力選手とは長年の好敵手なのだが、なかなか勝てなかった。近年時々勝てるようになり、今回お二人ともに勝てた。

それにしても、70代で卓球を一生懸命やれることは、お互いに喜びだ。

連載「健康・病についての私の考えとつきあい」 2016年8月27日～2017年2月20日

1. 生活の変化

私は、小学校2年生のときに、生死にかかわる大病をした。それまで超元気な子どもだったが、それ以降、病気が多くて、健康上いろいろな問題を抱えるようになった。

それだけに、健康オタクになり、いろいろとやってきて、70歳を迎える今日に至っている。いまが生涯で一番健康かもしれない。長い間、高熱を出すことが年中行事だったが、ここ数年はない。不思議なほどだ。

そんな私だったから、若いころは、「短命に違いない」「21世紀まで生きているかな」などと思っていた。ところが、その後、時には「危うかった」ことも含めて、いろいろな病気を抱えながらも、なんとかサバイバルしてきた。

そんな私の健康についての考え、行動などについて、好きなスポーツのことを含めて、書き綴っていこう。これまでも結構多くの記事をこのブログに書いてきたので、2003～2013年の健康スポーツ記事を編集して、HP「浅野誠・浅野恵美子の世界」に掲載する準備を今進めている。年末までには完成するだろう。

それらの過去記事を踏まえて、70歳になる現段階にあわせて、書いていくことにしよう。子どもの時から老齢期に入りつつある現在までの時間順に書いていく。

まず、生活の変化だ。遺伝的なものや既往歴などによる身体特性があるが、それらをベースにしつつも、その

時の生活の中で、健康状態が表れる。

それは、仕事・学習、衣・食・住などに分けられる。私にとって、これらのなかでは、仕事と住生活がもっとも大きい。仕事は、若いころには学習であり、仕事にしても学習にしても、ストレスが伴う。適量のストレスならいいが、過度のストレスは、健康にマイナス影響を与える。振り返ると、私の人生の大半は、そのマイナス影響がでるほど、過度のストレスを受けていた。

住生活には、住居だけでなく、仕事場とそこへの往復、住居の近隣環境など、生活する多様な場が関係する。端的に言って、都市的生活と田舎的生活の違いが大きい。自然との関わりの濃淡が私の健康に鋭く反映してきた。

2. 病気・検査・誤診などとのつきあい

まず、私がつきあって病気について並べてみよう。

呼吸器 気管支炎 蓄膿症

消化器 逆流性食道炎、胆石、胆のうポリープ

ロコモ 腰痛・肩痛・膝痛

心身症 チック 鬱 自律神経症

人間ドックなどの検査で「要精密検査・要再検査」と言われて、検査の結果、「問題ない」「経過観察」といわれたものは、以上のほかにも沢山ある。眼底陥凹 境界型糖尿病 不整脈・徐脈

これらの多くは一時的なもの、ないしは病院の過剰反応であったものが多い。今でも治療や定期健診を続けているのは、逆流性食道炎抑止のための胃酸抑止剤と、眼底陥凹の年一回の視野検査だけだ。

境界型糖尿病と言われた時のエピソード。検査結果をもとに、〇〇カロリー以下にしなさいという病院の指導。忠実に守った結果、体重減でふらふらするようになったので、別の病院を受診。スポーツをしているのだから、〇〇カロリー摂取する必要があるといわれる。ということで、以前のいつものカロリー摂取量に戻して、体調が回復した。それ以後の人間ドックで、糖尿病といわれることはない。

その当時の医療技術では判断がつかないものや、現在の水準からいうと、「誤診」になるものもある。たとえば、中学生になってすぐに、私は激しく瞬きをするチック症状を呈した。当時は知られていない症状で、医師は顔面神経痛と診断した。いまとなれば、ストレスからくるチック症状であることは広く知られているものだ。

あるいは、中学時代に膝痛で悩み、野球部をやめ体育授業を「見学」するほどだったが、医師はリュウマチと診断した。しかし、年がたつうちにその症状はなくなった。20年ほど前に、そのことを友人の整形外科医に話したところ、「リュウマチというのはいない」とのこと。

傷跡が私の体のあちこちにある。幼児期に、ミシンで薬指の爪を「縫って」しまい、いまも跡が残っている。少年期のことだが、家業の一つである稲の収穫の際の鎌の傷跡が、左手の指に残っている。小学校の運動場で遊んでいる時に、見上げた空から野球ボールが落ちてきて、右目についた傷跡は、いまも残っている。

青年期には、野球でシンカーを投げ過ぎて、肩を脱臼していたことが、20数年後、マッサージ師によって発見された。

以上の他に歯とのつきあいがあるが、年2～3回歯科医に通って、定期点検と必要な治療をしているためか、現在自前の歯が25本で入れ歯などはない。

3. 治療・癒しとのつきあい

実にいろいろなものと付き合ってきた。

1) 西洋医学

最もつきあってきたのは、西洋医学だろう。人間ドックなどの健診を含めると、年に数回は病院・診療所にでかけてきただろう。近年では、二か月に一回は薬の処方が必要なので、歯科医を含めると年に10回ほど通う。その医療の発達は著しい。先にも述べたように、小さいころに受けたリュウマチやチックの誤診は、今では考えられないことだろう。

2) 東洋医学・漢方

近年増えてきたのは、私だけではないだろう。漢方を使う西洋医学の医師が増加してきているのが、その一因だ。漢方薬では、葛根湯や抑肝散は、私の「常備薬」だ。

3) マッサージ・整体

20年余り前から通うようになり、10年前からは月一回定期的に通っている。体調が良くなることを実感してきた。

カナダのトロントで生活していた時、カイロプラクティスの大学があり、大学卒業が入学資格であり、4年制で、西洋医学医師と同等以上の学習訓練期間であることに驚いた。また、健康保険からのオールタナティブ（代替）医療への支出額が、西洋医学医療以上であることも驚きだった。もしかすると、先進国で、西洋医学が影響力を持ち続けている一番の国は日本かもしれないと思うようになった。

4) ヨガ ストレッチ 体操

15年ほど前から、ヨガを時々やってきたし、ヨガにヒントを得た私流のストレッチは、卓球練習前後に欠かせないものとなっている。お蔭で腰痛や肩痛は、ほぼ解消した。

最近では、西洋医学の医師でも体操を勧める人は多い。10年前につきあった上原真幸医師は、真幸体操を教えてくれた。書籍やテレビなどでもいろいろな体操を教えてくれる。体幹運動もそんななかで学んだ。

5) アユルベータ

いうまでもなく、何千年という蓄積のあるインド医学であるが、インドから来日したその医師が我が家に滞在する時に、処置指導をしてもらったことがある。その一回だけの付き合いだが、効果はすごかった。

6) アロマ・ハーブ・薬草

これは、大いなる付き合いをしてきた。詳しくは、連載「私とハーブ」に書き続けている。

7) 薬やサプリメント

私はサプリメントは全くやらない。薬もできるだけ減らしている。常備薬は、目薬（疲れ目用）、虫刺され対処用、葛根湯や抑肝散などである。毎日飲んでいるのは、逆流性食道炎用の胃酸を抑える薬だけだ。先日、この薬をもらいに薬局にいった、「薬は1種類だけなんです」と驚かれたことに、逆に私が驚いた。私の世代には、たくさん薬に依存している人が多そうだ。

8) 森林浴・海気浴

森林浴は、家にいる限りやっていることになる。我が家の周りは森だからだ。海の空気を吸うのを海気浴というのだそうだが、これも二日に一回はやっている海岸散歩で、頻繁にやっているようなものだ。

4. 多様な信号

自分の身体を年齢なりに好調にしておくには、身体などが発する信号を察知し、適切な対応していくことが大切だ。その信号は、いろいろな形で得られる。

1. 人間ドックなどでの医学検査

たとえば血液検査では、多面的に身体データを提供してくれる。何年かにわたるデータであれば、良好・悪化・安定といった変化も教えてくれる。たとえば、私の善玉コレステロールは若いころから低いので、体質的なものだろう。歳によっては基準ラインより低いこともある。それでも、前年より良ければ、体質的に低いとしても、良好に向かっていると安心するのだ。

また、貧血気味な私が、そのあたりの数値が低すぎる時がある。ある時我が家を訪問した保健師が、食事時にカフェインをとると、せっかく吸収した鉄分をカフェインがとってしまうので、食事時のコーヒーやお茶を控えてはどうかと話してくれた。それに従って以降、数値は良い状況に向い、貧血症状は消えた。

数年前の聴力検査で老人性難聴が見つかったが、それをきっかけに精密健診を受け、今では必要時に補聴器を使ってカバーしている。要するに、年相応の聞き取りにくさだ。

医療機関の検査だけでなく、スーパーなどのイベントで、骨密度検査などをしてくれる時がある。そんなのも私は好きだ。数年前に博物館で開かれた「人体の不思議」展の際に、いくつかの検査があった。骨密度は「骨の丈夫な20歳の平均値に比較すると、101%に相当します」という結果に驚いた。同じ時の検査では「今日のあなたの脳年齢は52歳だ」と診断されて喜んだ。(2010年の話)

でも検査は好きではない。20代までは、血液恐怖症のようなものがあって、5ccの血液を採取して検査するだけで失神した回数は、10回をくだらない。40代以降はなくなったが。それでも、採血の時は、いまでもその箇所を見ないようにしている。おそらく幼児期に小刀で手のひらを切って、血がたまるのを見てショックを受けたことが一つのきっかけだろう。

2. 体重や体型の変化も信号だ。ここ10年ほど、毎日同じ時間に体重計（体組成計）にのっている。その結果をグラフにする。そうすれば、その日の体調がよく分かる。食べ過ぎなどもてきめんに出る。体重は、20代30代はやせ過ぎだったが、40代50代は太りすぎだった。ストレス太りが大きな一因だろう。今は標準体重だ。

汗量も信号の一つだろうが、60代後半から激減した。老化による代謝機能の低下の信号だと思っている。毎

朝、排便があるが、それも信号の一つになる。

血圧は、時々測っている。脈拍・体温は、病気の時やちょっとおかしい気がするとき年1～2回測るぐらいだ。そんな時に限って、体温計はどこだと探すことになる。

3. 姿勢

整骨院にいくと、姿勢検査をしてくれる。てきめん、改善すべき箇所がわかる。私の場合、前かがみの改善が必要だが、よくなっているとは思いますが、期待するほどの成果は出ていない。それでも、歩行姿勢は以前よりましになっていると思う。

姿勢が前かがみになり猫背風になるのは、ずっと気になってきたことだ。そこで、いろいろな本を読み、いろいろな体操などを試みてきた。近年少しずつ効果が表れてきたようだ。最近でいうと、恵美子から歩くとき、手のひらを前向きすると、効果があることを効いた。確かに、胸を開き、猫背にならないように歩ける。

他にもたくさんあるが、そんなことを蓄積してきて、ようやく実践的にわかってきた。最近も佃隆「1日3回でねこ背がよくなる「姿勢の魔法」シャキーン!」廣済堂2016年という本を読んだが、これまで読み試みてきたことを確認整理する役割を果たしてくれた。

これらのおかげで、長年の猫背は、この3～4年で著しく改善された。

5. 多様な信号（続き）

4. 運動量

毎日、歩数と卓球練習時間を測りグラフにし始めてから10年近くなる。ガラケイで歩数を測っているが、買い替えた時、双方で測ってみた。同じ歩数でもデータが2～3割違ったのには驚いた。現在のものは、きちんと歩かないとカウントしない。屋内歩行はカウントしないのだ。

それでも、グラフにすると、結構楽しく運動ができる。2年前までは、量的増加を目指していたが、昨年からは、むしろセーブすることを重視するようになった。自分の体力以上のことをすると、まずいことに改めて気づいたからだ。

5. 薬の量

ほかには、授業や会議のあとには、抑肝散を飲んでいるが、その回数が多いと、ストレス過多であることを知らせてくれる。今は週に2～0回だ。通常は毎食前に飲むものだから、ほんの少しの服用で済んでいる。

風邪気味になった時、葛根湯を飲むのは20年以上続けていることだ。海外旅行に必携品にしていたほどだ。風邪気味になったついさきごろ、葛根湯を飲もうとすると、ビンのなかの葛根湯がかび臭くなっていた。2～3年飲んでいなかったからだ。それだけ、めったにしか風邪をひかなくなったということだろう。

6. PM2.5

これは身体の信号ではなく、外からの信号だ。PM2.5の濃度に強い関心をもっている。多くなると、眼やのどが反応するからだ。桜島の火山灰にやられた経験も大きい。おそらく100人いれば、1～2番目に過敏だろう。沖縄は九州などと比べれば軽い方だが、夏場の沖縄は大丈夫だとしても、北風が吹く冬場は、週に何日も要警戒になるので、外出する時は、インターネット天気予報の2.5予測を見る。ひどい時は外出をとりやめ、

どうしてもという時は、マスクをして外出する。

7. 温度湿度

他に、温度湿度も重要な信号だ。そんなこともあって、天気予報を愛好している。しばらく前までは、新聞・テレビ中心だったが、今ではインターネット情報が中心だ。天気予報好きは、小学校高学年からで、ラジオを聴いて天気図を作っていた。気象予報士がいる今どきだったら、あこがれたらう。

ところで、体調がひどい時には、いろいろな信号が黄色になっていても、自分では「正常」範囲内と思っていることが多い。元気になって初めてひどかったことを認識することが結構ある。15年以上前の私がそうだった。それ以降、黄信号を見逃さないようにしてきたが、それがやっと定着してきた感じがする。

6. スポーツ

小さいころからスポーツは好きだった。小学生の時の思い出の一つに野球がある。字対抗試合があり、私はキャッチャーだったが、ピッチャーが暴投で、私の額にボールをぶつけたものだから、私が怒って投手捕手交代した。すると、絶好調の私は、三振の山を築き、優勝候補を破った。ダブルヘッターの第二試合の対戦相手も優勝候補だったが、投手の私の体力が尽きて、ついに負けた。

そんな思い出をひきずって、中学生になり野球部に入る。ところが、2年生になるころから出てきた膝関節炎のために退部し、体育授業も見学するまでに至る。回復してきたが、膝関節に負担のかからない弓道部に属した。高校に入ってから柔道部に半年ぐらい所属した。そのうち生徒会活動で繁忙になり、スポーツから遠ざかった。大学に入って、機会があれば野球などのスポーツをしたが、滅多になかった。大学院生のころだったか、学科対抗の野球をして、投手でシンカーを投げすぎて、肩をこわしたことを記憶している。

ハイキングなど自然に接することには機会があればできるだけ参加するようにしたが、忙しくてなかなか参加できなかった。

ということで、青年時代は、スポーツ要求実現不全状態だった。それを解消したのは、琉球大学に勤務してからだった。機会があれば、スポーツまみれになるほどしていた。体育館にもよく出入りし、先輩教員の学生向け授業にも参加したりもしていた。水泳にはまりこんだのも、そんなきっかけだ。学生の体育祭にも、出場できる種目に連続して出ていた。教職員の部局間対抗試合には、野球・ソフトボール・バレーボール・卓球の常連だった。

それらのなかで、一番やったのは、卓球だ。教育学部棟の廊下で、毎日、昼休み卓球をしていた。それが高じて、学外の卓球大会に出るようになっていった。学生の卓球部の顧問にもなり、学生相手に自分自身の練習に励んだ。

それは、琉球大学を退職し、愛知に転勤した後も続く。地域の体育館で練習に参加し、地域チームに所属し、いろいろな大会にも出場した。

しかし、繁忙になって、土日の大会に出られないことも多くなったころ、試合中にぎっくり腰をして、卓球に終止符を打った。

だが、それがよくなかった。その後体調悪化の道を歩む。

卓球にかわって、近隣散策をよくするようになった。大学周辺散策もした。

体調をこわして、沖縄にリターンしてからは、散策中心の生活だった。そんなころ、近所のかたが宇対抗卓球試合の選手不足を訴えられ、私はそれに応じた。10年間の空白だった。球の大きさも、ルールも変わり、最初は空ぶりばかりだったが、そのうち何とかなってきた。そして、沖縄を代表する女性強力選手が二人いたので、それに私も加わって、玉城大会優勝。そしてできたばかりの南城市大会でも優勝し、再び卓球にはまり込む。

7. ウォーキング 体操 温泉

ウォーキングは好きで、若いころからよく歩いていた。大学院時代には、毎晩のように2キロぐらいだが、走っていたこともあった。

沖縄生活2年目、琉球大学に転勤し、自転車通勤をした。松川から首里への坂を上下するので、体力作りになった。それは1～2年で終え、その後自転車に乗ること自体が徐々に減っていく。ここ20数年余り乗っていない。

それに代わって、機会あるごとに歩くようになった。1990年からの愛知時代もよく歩いた。近隣だけでなく、ガイドブックに載っている県内外、とくに自然豊かなところを歩いた。

本格的になるのは、トロント時代で、「はまり込み」状態になった。スポーツする機会に恵まれなかったし、近くに「トレイル」という名の素晴らしいコースがたくさん用意されていることもあった。

そして、玉城に住み始めてからは、徐々に歩数を増やし、現在は毎回平均4000歩。以前は、3000歩を超すと息切れしていたが、今では4000歩を越しても大丈夫だ。卓球練習日以外はほぼ毎日歩くようになった。

10年前まではゆったりした散策だったが、数年前から時速5～6キロのウォーキングになり、一日一万歩に近づいていった。測定する万歩計機能付きのガラケイが変わって、今では一日7000～8000歩だが、以前のガラケイだと、9000～10000歩に相当する距離だ。

これらに本格的に取り組むのは、2000年の体調悪化以降だ。愛知では、週一回のヨガに通った。ヨガは、沖縄に来てからも、近くの週一回のヨガの集まりに通ったが、会の終了に伴い、私も終えた。でも、私にとって有効なものは、ストレッチに生かしている。

他にも、上原真幸医師に教わった体操、気功体操、体幹運動など、いろいろとやってきた。そうしたものを生かして、今では、卓球の前後のストレッチ、散策途中の姿勢矯正「体操」などに集約している。

だから、毎日何かをやっている感じだ。

他に、健康に有用ということで愛してきたことに、風呂・温泉・シャワーがある。温泉地が近い愛知時代、よく出かけた。また、歩いて行ける温泉施設には、月一回ぐらいのペースで出かけた。同様に、今は、近くの「猿人の湯」に平均して月一回通っている。

8. 仕事・運動量計画 休息 健康・身体観

今回は、余談気味のことで。

1) 仕事・運動量計画

自分の身体・体調を知ることは、4の多様な信号の所で書いた。その体調だけでなく、仕事量や運動量についての記録をとることをしてきた。それは、目標を定めて計画を立てることと結びついている。

その際、量が多いことを目標にするのではなく、量を抑える事に重点を置いてきた。とくに、90年代半ば以降そうだ。特に仕事量では、それ以上してはならないという計画をたてて実行してきた。言い方を変えると、私たちの世代に広く見られた働き過ぎをいかに抑制するかということだ。

対照的に私たちの世代に広く見られる運動不足に対処するために、運動の方は多くしようという目標を立ててきた。そこから、抑える目標に変えたのは、つい1年前のことだ。

2) 休息 ポケットする。

1991年に「休みの教育」についての論文を書いたことも一つの区切りだろうが、「休む」ことに関心をいだいてきた。しかし、90年代までは忙しくて、なかなか思うようにはいかなかった。そして、2000年についてドクターストップがかかった。それ以降、「まじめに」取り組み始めた。今の時代は、努力しないと休めない時代なのかもしれない。

そうしはじめてから10年たってようやく、休むことが習慣化体質化してきた。

休む時に、テレビを見る人が多い。私もする。旅番組・自然・スポーツ番組が多い。といっても、テレビを見る時間は一日1時間余りだ。それも集中して見ているわけではなく、ポケッと見ている。

それよりも、ベランダの椅子に座って、ポケッと、周りを見ていることが多い。海・森・畑・遠景・夕陽・月星などを、見るともなく眺めている。寝る前に20～30分眺めるのが、とくに好きだ。夏のさそり座がいい。那覇空港に離発着する飛行機が通るのを見るのもいい。時に、庭のホテル、夜空の流れ星に出会ったりもする。夕刻のオオコウモリには驚かされるが、もう慣れた。昼間の蝶もいい。

3) 健康観

病と闘うというよりも、病とともに生きるというように、考え方を転換したのは、90年代のことだ。そして、00年代以降本格的に実践していく、

体調に合わせた生活。周りの自然と内なる自然つまり身体とを合わせること。人工化過剰を避けること。アンチエイジングではなく、ウイズエイジングといわれるように、年齢・加齢を受け入れていくことを大切にしてきた。言い方を変えると、若さ願望とは対照的に、円熟を愛するということである。

9. 中学高校時代1 過剰ストレス チック 膝関節痛

今回からは、時の流れに沿って書こう。

岐阜の農村から、名古屋の中学に進学。ほぼ突然の出来事だった。毎日片道1時間30分の通学。

田舎生活から大都市への通学。朝6時30分の電車の乗り、18～19時頃帰宅し、自習し、10時過ぎに就寝する。「分刻み」の定められた時間での生活が続く。「分刻み」生活は、その後、50才代半ばまでの50年近く続く。

高校からは、ほとんどの時期、名古屋での食事付の下宿生活だった。食生活も激変した。名古屋では、いままで食べたことのないものが食事に出てきて、食べ方がわからず困惑することもあった。

もちろん、人間関係が激変した。近隣の子ども仲間から離れ、各地からくる男子生徒ばかりとの生活で、知り合いはだれもない。当然のことながら、孤立気味であり、「寂しがり屋」的性格は、その時に作られたと思う。だから、友達願望が強かった。そして、思春期の「彷徨」を、小説の世界と仏教・お寺の世界とで生み出していく。

往復3時間の通学の電車のなかで、中学3年間は世界名作全集を読破した。それ以外に、武者小路実篤、島崎藤村、夏目漱石などの文庫本を読んだ。浄土宗が経営する学校だったので、仏教にからむ情報は多い。学校が連れていく夏の山荘での生活、京都のお寺巡りなどがあり、さらに友達と京都奈良の古寺をめぐる旅もした。そんなものが、私の人生創造のベースにあるのだろうが、今では隠れ気味だ。

そして、授業と一日3時間の自習生活で回る学習生活。

こうした生活全体が、強烈なストレスを私に与えた。それはすぐに身体症状として出てくる。チックだ。一分間に60回以上の瞬きをした。中学入学そうそうに出た。病院では顔面神経痛といわれる。当時は、誰もが見たことのない症状。いまでは、だれもが知っている症状だ。それは、その後30年余り続いた。

もう一つは、膝関節痛だ。身長増など、急激な成長期に出てくることで、今ではよく知られている。中二になったところで、中一に入った野球部を辞める。キャッチャーか内野手かというように、そろそろポジションを決める時期だった。歩行の際も痛みを感じ、体育授業を見学するほどになった。

医者では、リウマチと診断され、カルシウム注射とアリナミン大量服用が処方された。膝を冷やさないようにするために、膝の腹巻のようなものをつけた。冬場に、とくに痛んだ。

後日談がある。15年ほど前、知人の整形外科医がいうには、「リウマチは治る病気ではない。それが治っているというのは、リウマチでないことだ。」とのこと。

その後徐々によくなり、とくに寒い時期以外は、痛さを感じなくなる。少しよくなってきた中学2年秋に足に負担をかけない弓道部に入部。しかし、数か月で退部。生徒会の副会長・会長になったためだ。

6年一貫の中学高校だったが、高校入学と同時に学校に隣接する建中寺に下宿。柔道部に入部した。2学期から再び実家から電車通学となったため、柔道部は退部した。

3学期からは、学校まで徒歩5分のところで下宿生活を始める。高校2年生になるころから、次の物語が始まる。

10. 中学高校時代2 気管支炎

この時期にスタートしたもう一つの病気は、気管支炎。私個人の体質もあったかもしれないが、空気が大幅に悪くなる時代背景があるだろう。

1950年代半ばの小学校中学年ごろから、家の前の道路が、揖斐川で採取した砂利を、建築ブームに沸く名古屋方面に運ぶダンプカーの通り道になり、一日5000台が通る。今から思うと、その時の排気ガスを浴びていた。さらに名古屋通学のなかで、呼吸器を痛めていく。

中学一年から症状が出てくる。18歳からの東京生活でも変わらず、1972年からの25歳からの沖縄生活のなかで、症状は改善していく。1990年から再び愛知生活を始めたころ、再び付き合いは増える。2004年からの第二次沖縄生活で、劇的に改善。

高度経済成長のなかで、大気汚染が進む時期、空気の悪化という時代背景で出てきたものだ。近年では、PM 2.5として話題になっているのもそうだ。

晩秋と春先という季節変わりの時に激しい症状を示した。年2回以上はあった。39度台の高熱を出し、数日間寝込む。大量の痰をだした。39度台になると、もうろうとして苦しさは弱まる。回復期の38度台の時が苦しい。3日間ぐらい休むとよくなるが、よくなったと思って動き出すと再発する。39度台まで行ったときには、5日間休む必要があると、経験的にわかっている。

医者に行くと、熱さましと去痰剤・気管支拡張剤を処方し、「よく休んでよく食べよ」といわれる。これがパターン化していく中で、医者に行かないで、自分で治すようになる。

50年余りになるから、これほど長い付き合いものはない。人生の7割を越す期間付き合ったのだ。そのうち、医者に行ったのは、数年間だけだから、ほとんどが自分で治したことになる。いろいろなことをしてきたが、それをまとめると、三つになる。

1) いったん症状がでたら、何があっても、よく休む。よくなってきたからといって、動き出すと再発する確率がとても高い。いろいろな迷惑をかけることがあるが、再発すれば、それ以上の迷惑をかけるので、断固休む。これが第一だ。

2) 予防策の第一は、ストレス・疲労をためない。これが、実は難関なのだ。症状が出る半日ぐらい前から、微妙な症状がではじめるので、それを察知したら、直ちに「休み」モードに入る。ということができるようになったのは、50歳代半ばからだ。「休み」モードに入らないのは、要するに「無理をする」ことだ。お蔭で、症状を出すのは、50代後半から激減し、60代後半からは、ゼロになった。

「休み」モードに入る前に重要なのは、ストレス・疲労がたまるほどの仕事をしないことだ。そのための、仕事量制限をすることが必要だ。そのことは、すでに30代から始めているが、実効性のあることができたのは、50代半ばからだ。

これをせずいたら、いまごろ、この世からさようならしていただろう。

3) 呼吸器をきれいにすること。呼吸器症状だから、当然のことだ。してきたいくつかを並べよう。

a 汚い空気に出会わないようにする。自動車量の多い道路を避ける。火山灰やPM2.5も避ける。どうしてもという時はマスクをする。

b アロエのしぼり汁を入れた（お茶・塩を加えて）ぬるま湯による鼻うがい

c 深呼吸

d アロマ ハーブ 去痰作用のあるタイムなど

といったことだが、なんといっても、bが決定的だった。数年間毎日やっていたら、ごろんと固形物質が鼻からでてきた。蓄膿そのものだった。その時、ようやく蓄膿症もあったことに気付いた。

1.1. 貧血・低血圧 鬱など 大学・大学院時代

1965年に大学進学し東京生活を始める。大気の悪さと私の健康については前回書いた。もう一つ、食生活を自分で管理する生活になったことにかかわる話。どちらかというとなり栄養不足になり、それまで63キロ近くあった体重が60kg以下なる。

体重減も関連があるだろうが、貧血・低血圧症状が出始める。わかりやすい症状として、気を失う。年に何回もある。

次のような条件が重なると、ほぼ50%の確率で気を失う。

疲労が重なる。

空腹である。

寒いところから暖かいところに移動する。だから、冬場に多かった。

そして、尖ったものや血を見ることをきっかけにして、気を失うのだ。

笑い話になる例を書こう。冬の疲労・空腹のときに、理髪店に入った。室外から暖かい室内に入ったので、条件は出そろった。理髪師が髭剃りに入った時、かみそりがきっかけになって、気を失った。理髪店は驚いただろう。私は気を失っていたから、どういう顛末になったかはわからない。しばらくして気づいた。

理髪店では、この一回だけだが、雪の降る寒い日、バスに乗車した時の経験もある。

頻繁にあったのは、検査のための5ccほどの血を採る際に、気を失うことだった。私自身は慣れているので、いつものことか、と思うが、採血する看護師は驚く。だから、看護師に事前に、50%の確率で、気を失うことを話しておく。そうすれば、気を失っても、大事にならずに済む。このことは、30才代まで続いた。それにしても、採血の際には、注射針を見ないようにすることは、その後も長く続いた。

実際、60才ごろまで、長い間、低血圧・貧血だった。貧血は60代半ばまで続いた。低血圧は、加齢にともない、平均値に近づいていった。貧血は、食事前後のカフェイン摂取を控えてはどうかという保健師のアドバイスを実行し始めた60代半ば以降、改善した。

大学時代につきあったもう一つは、鬱症状だ。当時は、大学紛争（闘争）時代の学生生活であった。私に限らず、多くの学生が多様な形でストレスをもつ時代だった。不本意な事態、不規則な事態のなかで、ストレスが蓄積すると、うつ状態になる。チック症状とも重なっていた。学生保健センターで薬を処方してもらっていた。

それでも、自分で選択した教育学学習など、好きなことが出来るときは、よかった。そんななか、東京からの脱出願望が高まり、地方の教員養成大学に就職したいと思うようになった。そして、1972年からの沖縄生活を始めると、急速に改善していく。

病気の事ばかり書いたが、スポーツ好きは続いており、機会さえあれば、やっていた。体育授業や学科対抗の野球の試合、廊下卓球、ハイキング、スキーなどが記憶に残っている。尾瀬、野尻湖、池の平、軽井沢、那須・・・など長野・群馬・栃木方面にはよく出かけた。

私にとって最大の出会いは、恵美子との出会いだが、それについては至る所で書いたもので、ここでは省こう。

1.2. 沖縄生活で健康へまっしぐら

1972年4月職を得て、沖縄生活を始める。まさに「転地療養」になった。前回まで書いた諸症状は、ぐんぐん良くなる。

プラスに働いた要因を並べよう。

- 1) 良い空気
- 2) 暖かい気候

3) ストレスの少ない生活。その一つに、のんびりさがある。東京では電車移動が通常であったが、その電車はないし、バスはあっても、当時のバス停には時刻表がないことが多いし、あっても頼りにならない時代だった。最初のころは、それにイラつくこともあったが、だんだん慣れてきただけでなく、それに染まっていく。結果として、過剰な時間管理を弱めていく。1分単位の生活が10分単位ぐらいになっていく感じだった。時計が少々ずれていても気にならなくなる。

余談だが、腕時計をしていたが、汗をかいて外してしまうことが多いので、そのうち懐中時計に変えた。時には持たないこともあった。

4) 人間関係

沖縄には、恵美子の親戚・知人以外は、ゼロに等しかったから、すべて新しい出会いであり、人間関係の新規まき直しになった。いつも恵美子にくっついていたので、恵美子の友人から「誠さん、友達いないの?」と心配されるほどだった。

今まで出会ったことのない物語に出会うばかりであり、それが私を嬉しくさせた。いままで持っていた世界を飛躍的に拡大させ、興味津々の日々だったのだ。

また、仕事も日常生活も、自分の考え・判断で事を進めることが劇的に増えた。ということで、人間関係も含めて、ストレスが大幅減少した。

5) スポーツに熱中する。膝関節痛などのために、スポーツが満足にできなかった「失われた青春」を取り戻す感じだった。野球・ソフト・バレー・陸上・テニス・水泳・ハイキングなど様々ことをした。特に卓球にはまった。

こんなことで、病院通いとか薬の服用とかが激減し、どんどん健康になっていく。35歳ごろ、卓球で腰を痛めたぐらいが、新しいことだ。

鬱・チックが解消していき、気管支炎の症状も緩和していく。まさに「沖縄よ、ありがとう」状態だった。1983年に、研修のために一年間首都圏生活を送るが、すっかり沖縄に慣れた心身は、沖縄に戻りたがっていた。

13. 繁忙のピークに達した90年代 英語病?

1990年43歳の時に愛知に転勤する。沖縄生活でも80年代になると、沖縄県内だけでなく、年に数回～10回程度、飛行機に乗って全国各地にでかける生活になっていた。交通の便を考えると、交通の要所である愛知は絶好の地点だったことが、転勤の一つの理由だ。

無論、働きすぎないように配慮はしていた。卓球は、地域のクラブに参加して、いろいろとやっていたし、歩くことやハイキングもしばしばやっていた。そして、森や畑の自然が豊かなところに家を購入し、狭いながらも庭があり、庭仕事や家庭菜園もやっていた。

とはいうものの、90年代も半ばに近づくと、全国各地に出かける回数は、どんどん増え、月2回は出かけていた。ある年は、JRへの支払いが100万円を超えていた。加えて飛行機にもよく搭乗した。90年代後半は、私の人生でもっとも繁忙の日々になった。むろん、大学での仕事もいろいろとあった。

ということで、繁忙のゆえに地域の卓球クラブに付き合うのが難しくなってきた。そんな折り、試合中にぎっくり腰になったことを機に卓球を止めた。それが結果的によくなかった。

ともかく、繁忙と責任の50歳前後だ。やりがいの相当にある仕事が多かったのも、どんどんやっていた。

そんな折、カナダのトロント大学との共同研究を始め、それをきっかけに、1999年（52歳）には、トロント大学での研究生生活を一年間送ることになった。少しは骨休みになるかという期待もあった。しかし、これまた興味深いことばかり。のめりこんでいった。英会話能力ゼロに近い状態で行ったのも、ストレスを高めた。

トロント生活開始からしばらくして、こんな症状が出た。

英語を聴き会話する時間が数時間経過すると、寒気がしてくる。これはまずいと思い帰宅すると、急激に熱があがる。測ると、39度を超している。眠りながら、大量の汗をかく。何度も下着を変える。医者に行かなくては、と思うが、その気力体力は生まれてこない。数時間たつと、熱が下がり、平熱になる。

朝になると、平常に戻り、普通の生活ができる。一応慎重になり、半日ぐらいは休む。医者に行こうと思うが、英語で症状を話すのは大変だと思うし、平常に戻っているのだから、なおさらだ。こんなことを、月に1～2回繰り返した。人は、「英語病」だという。日本に帰れば治るといふのだ。

トロント時代の話、もう二つ。よく歩いたこと。トロントに着いてすぐに、市内のトレイルコース案内を購入した。トロントの街のなかにたくさんの谷があり、その谷に沿って、コースが整備されている。木々が生い茂った中を歩ける。掲載されているコースのほとんどをまわったと思う。

それ以外も、機会さえあれば、よく歩いた。街中でも、自然のなかを歩くことと同じ感じの所が多い。広々としたトロント大学の敷地内もよく歩いた。

さらに、誘われて、アルゴンキン国立公園のキャンプにも参加した。ビーバーに出会ったりするところだ。私は目撃しなかったが、ガイドさんによると、熊や狼もすぐ近くにいるという。湖で、ボートを漕いでいると、ルーンの巨大な鳴き声が聞こえる。こんな豊かな自然のなかで、楽しんだ。

冬は寒い。一か月間、最高気温でさえ、プラス温度にならないのには、まいった。カナダは、とてもよくて住みたいと思ったが、冬の寒さはどうしようもない。同じことを思ったのは、2010年ごろ滞在したフィンランドだ。どうやら、私の体は寒いところはダメなようだ。そして、昼間時間がとても短い北国の冬もダメなようだ。鬱になってしまう。

14. トロント生活と帰国後 医師に「仕事やめられませんか」といわれ驚く

トロント生活の話、もう一つ。

クリスマス休暇は、まさに自然のなかに住む友人の家に滞在。ある日、近くでクロスカントリー・スキーを楽しむ。しかし、ころんで腰を痛める。

すすめられて、カイロプラクティスに行く。友人の友人が、カイロプラクティスの大学に在学中であったので、紹介されて診てもらう。この大学の入学資格は4年制大学卒業生。この大学でさらに4年間学ぶから、日本の医師養成より時間がかかる。かなり高度なレベルだ。

4年生の実習の相手となる。無論、指導教員が付き添う。最初は問診。これが1時間。すごく丁寧だ。英語なので、なかなか大変だ。わからない単語は、友人の友人が日本人なので、日本語に直してくれるが、彼女も専門用語は英語で習っているのだから、対応する日本語がわからないのが、しばしばだ。一番笑ったのは、stomach down

と指示された時のこと。なんのこともさっぱりわからず、そのうち、実際にやってくれた。つまりは「うつ伏せ」になるということ。なるほどと感心してしまった。

ともかく最高レベルのカイロプラクティスを体験して喜んだ。

待合室に、カナダの医療保険の支出分類表があった。それをみると、西洋医療への支出は50%に満たない。鍼灸・マッサージ・カイロプラクティスなどのオールタナティブ医療への支出が50%を越えている。どうやら、これほどまでに西洋医学に依存しているのは、日本の特性らしい。トロントに街路には、鍼灸のポスターが、50メートルに一枚はあるという感じだ。

トロントで、日本人のマッサージ師にマッサージをしてもらったことがある。日本とカナダのマッサージ免許は異なっていて、その国の免許が必要らしい。

さて、2000年4月に日本に戻る。例の「英語病」は治るだろうと期待していた。

日本に戻ると、全国を飛び回る相変わらず繁忙の日々。4月下旬には、東京日帰りの会議に参加。集中した討論の最中、再び、悪寒→発熱のサイクルが始まる。中座して、新幹線で帰途に就く。恵美子に、電話で体調を話し、友人の医師と連絡をとってもらおう。

戻るとすぐに、医師の所へ行き、大病院への紹介状を書いてもらう。その大病院で、医師は開口一番。「仕事やめられませんか」という。驚いた。そんなにひどいとは思ってもしなかった。

すぐに仕事を減らすが、それまでの生活の基本線は変えなかった。何回か通院し検査などもして、医師からは自律神経失調症という診断を受ける。要するに、過労によるもので、自律神経が失調し、その一つの症状が高熱だったのだ。

しばし、「頑張ってみる」が、体調不良は続く。秋に、大胆な決断をする。仕事量の大胆な削減をして、大学教員として最低限の業務に絞り、講演・ワークショップ、研究会出席などには出かけないことにする。役職も下りた。

11月には、精神的休養も兼ねて、息子や娘のところに気分転換の旅もする。

翌春の人間ドックでは、逆流性食道炎の発見をはじめ、いくつもの赤信号黄信号をいただく。それらのほとんどは、過労の蓄積によるものだった。

勤務先の大学は、海外研究の後は勤務3年の義務を課していたが、それを果たした後に退職することを決断した。それ以前に決めていたことだったが、一連の体調不良が、決断の公表と手続きを「後押し」してくれた。

15. 沖縄生活で健康を取り戻す 揺り戻し

休むことを実行することに不慣れな私は、仕事を減らしたとはいえ、それ以前から継続していた書籍の執筆編集の仕事は続けていた。それから、数年間に3冊発刊した。

だから本当に休み始めたのは、2003年3月（56歳）に退職し、2004年9月（57歳）に沖縄生活を始めて以降とあってよいだろう。

現住所の玉城で田舎暮らしを始め、出来上がったばかりの家の整備、庭畑づくりにいそしみ始めた。近くの海岸散策も始めた。そのころは、ウォーキングというより、まさに散策、ぶらぶら歩きで途中何度も止まったりしていた。

空気がいいし静かで夕焼けが美しい。海も美しい。夜は天の川が見えるなど、予想以上にいいところだった。

体調はぐんぐんよくなっていった。1～2年の間に、服薬は、逆流性食道炎対処用だけになった。これは、食道と胃を区切る弁が機能していず、一生治らないから、薬は一生飲み続けなければならないと、医師から宣告されていた。それでも量を減らしたり、軽い薬に換えたりと「抵抗」したが、ついに「抵抗」をやめて、ジェネリックの安価な薬に落ちついて、飲み続けている。

沖縄生活開始以降、発熱というほどの発熱をしなくなった。数年間で37度台のものが2～3回だった。自律神経系のトラブルではなく、長年の持病である気管支炎の「余波」での発熱であった。

中京大学への集中講義、沖縄国際大学、沖縄県立大学、沖縄リハビリテーション福祉学院などでの非常勤での授業があり、週当たり2回ぐらいやっていた。専任時とくらべれば、3～4割ぐらいの量だ。それに会議などがないのがいい。

もの書きをするのは「生活習慣病」のようなもので、ちょこちょこ本を作り続けていた。沖縄生活を再開して1年ぐらいすると、近所の人に誘われて、卓球を再開した。やってみて、体力の衰えを痛感した。15分ぐらいで息切れするほどだった。10年前までとくらべると、体力が三分の一ぐらいになっているのだ。少しずつ練習量を増やしていき、2014年ごろ、体力ピークに達した。

体調回復のうわさが広がり始めた2007年に、当時、難局にあったアメラジアン・スクール・イン・オキナワの校長就任の打診があった。興味深い仕事だった。しかし、まだ体力の自信がなかったので、週あたり10時間と限定して引き受けた。

ところが、事前予想の倍以上の仕事量となるし、難題の連続、そしてアメリカ人教員との会話など英語使用が多くて、実際は、週20時間以上のストレスフルな勤務が続いた。むろん、やりがいはあり、充実しすぎている仕事であった。

ということで、回復してきた体調のゆり戻りが著しくなり、人間ドックなどでの数値が悪化していき、翌2008年秋には退任した。それ以後、再び体調回復への地道な歩みが続く

16. 体調回復から老化へ

アメラジアン・スクール・イン・オキナワ校長を退任した2008年秋からは、体力回復の着実な歩みとなった。1～2年すると体力回復にメドがたち、体力回復というよりも体力向上といった感じになってきた。60才代半ばになったころの体力は、50才代より高いレベルになっていた。

散策がウォーキングになり、せいぜい3000歩だったのが、4000歩を越しても続けられるようになった。近くの海岸が中心だったのが、タマグスク、グスクロード、富里、志堅原、百名まで遠出して、5000～7000歩も歩くこともあった。2014年末から2015年春にかけては、南城市のすべての集落をめぐって歩いた。

毎年受けている人間ドックの数値は年々よくなり、医師や保健師から「おほめ」の言葉をいただくようになる。毎年あった要精密検査や再検査は、60代半ばからなくなってくる。ポリープと石があった胆のうをとる手術をしたのが、60代半ばの最大の出来事だった。

その体力のピークは、2014年で、それ以降徐々に年相応に下がり始めた。「本来の老化ペース」に乗り始め

たのだろう。ということは、それまでの十数年は、「本来の体力」よりずっと低かったということだろう。

そして、70歳に近づくなかで、老化に合わせた「身体使い」をするというテーマに移っていく。たとえば、段差でけつまずく、畑の凹凸で転ぶといったことが増えてきたが、それへの対応がうまくなり、最近ではつまづきや転びが激減した。

60代後半になると、汗の量が激減したのも、老化の表れだろう。それに対応した飲食量にして、体重が安定してきた。耳の聞こえが悪くなってきたが、まさに老人性難聴であり、必要時に補聴器をつけることで対処できている。呼吸器が弱いのは10代からのことだが、発熱をとまなう気管支炎は50代までだった。それでも、鹿児島で火山灰を浴びたり、PM2.5の数値が高くなったりすると、呼吸器が弱いことに気付かされる。そこで、そんな悪条件がある時の外出にはマスク着用するなどの対処策も上手くなってきた。肩・腰などの痛さに悩む日々が長く続いたが、いろいろと対処するなかで、ここ2、3年、そうした状況は薄れ、いまでは、その悩みは忘れてしまうほどだ。今は、うつむき加減の姿勢を変えることに力を注いでいる。これも成功しつつある。

このあたりは現在進行形なので、日常のブログ記事に綴っていくことにする。

「浅野誠 健康・身体・スポーツ2003～2013年」をHPに掲載

2016年9月17日

健康・スポーツについて2003～2013年のホームページとブログに書いた記事を編集したものを、ホームページ「浅野誠・浅野恵美子の世界」(<http://asaoki.jimdo.con>)に掲載したので、その紹介をすることにしよう。

主な記事のタイトルを紹介しておこう。

2011～13年

漢方薬「抑肝散加陳皮半夏」

養生論と生活指導 「生活指導研究」30号掲載瀧澤利行論文

「仕事人間 体顧みず」新聞見出し 黄信号を軽視する40代

マッサージとぶらさがり健康法

橋口玲子「補完・代替医療 ハーブ療法（改訂2版）」金芳堂2011年を読む

久々に琉球大学チーム優勝 全沖縄教職員卓球大会

私の散策路

1. 中山・玉城海岸・イノーコース

2. 海岸・イノーコース

3. 字玉城→山の茶屋→天空の茶屋→字百名（新原）→国道331号線

働く世代の健康と労働生活・ストレス問題 沖縄の平均寿命順位下落ニュースが見落としていること

社会関係資本と健康・長寿 Bridging型つながり

健康寿命 若さを自慢することがよいかどうか

看護学と医学 『看護学概説』を読む

数年ぶりの気管支炎でダウン

鼻うがい ハーブ 灸 深呼吸 私の痰取り法

南城市敢闘し、5位に 県民体育大会卓球

初優勝 第80回沖縄県教職員卓球選手権大会個人60代男子

「胆のう さようなら」物語

1. 「胆のうさん ありがとう さようなら」(胆嚢摘出手術)
2. 入院手術の決断
3. 検査 今、いくつ目の人生かな? 4～6 略
7. 手術前後
8. 手術翌日から3日目へ 9～12 略
13. ふりかえり 最終回

岡本裕『一生、「薬がいない体」のつくり方』

卓球話

1. 私の卓球史1 初心者頃 琉球大学卓球部顧問 2～7 略
 8. 腰痛 膝 筋肉痛 目 疲労 ワザと身体つながり 3
 9. 年をとっても、始められるし、上達する
 10. ワザと相手とのからみ
 11. 平等と多様 人間付き合い
 12. ストレス解消
 13. 体力向上 筋肉増加
- 最終回 お金がかからない卓球

米沢慧「自然死への道」

自覚できるはずの自覚症状が自覚できない、ということ

2007～10年

玉友卓球クラブ一区切りの会 血液型Bがほとんど!

老化を感じる時 電車で、若者に席を譲ると申し出られた

「ウィズ・エイジング」本を読む

『食事・服薬の際、お茶・コーヒーは駄目』を実感する

久々のヨガ

ぎっくり腰

近藤克則『「健康格差社会」を生き抜く』

『大日本「健康」帝国』(平凡社新書2009年)を読む

首のハリ 整骨院通い 劇的改善への期待

肩甲骨が動くようになった 姿勢の変化

過剰検査・薬の過剰投与と医療経営アロエベラと逆流性食道炎

自分の目で、体内部が見られる内視鏡検査、超音波検査

中山、南城市卓球大会で激戦の末優勝 私も今日は健闘できた

ホリスティック医学協会編『ホリスティック医学』を読む
人体の不思議展…県立博物館にて 私の「脳年齢」「骨密度」はとても若かった
ジェネリック（後発）薬 初体験
ハーブに救われた三日間の旅
私の体脂肪率 冬に向かって高くなり、夏に向かって低くなる
私の健康管理ノート
仲原靖夫「東洋医学雑記帳」
首振り体操用枕
私の研究・仕事計画と健康「計画」
私の「持病」 急な高熱→数時間でおさまる これは一体なんだ？
私の横隔膜あたり 合唱 複式呼吸 食道炎
働き過ぎで失調した方々が、自己・人々・自然との健康な関係を創造するために
「全力」は「よい加減」「適当」に
働きすぎからの卒業とロハス・健康
40～50代は、自分の身体を自分で調整することを発見する時期
顎関節症 私の身体への新しい気づき
健康と観光も手作りを基本にして——南城地域フォーラムにて
「打ち克つ」よりも、「なんくるないさー」

2003～6年

ヨガと体の気づき
病は体のバロメーター 私の場合 逆流性食道炎
看護大学生がつくった「健康マップ」
私の身体の無意識の緊張ぶりの発見
玉友クラブと卓球の試合出場
死の教育
私の〈ハート・チャクラ〉
「癒し」は、個人の内面にだけ焦点化しないように
入力と出力とのバランス
ヒゲ物語

いつも通りの人間ドック

2016年8月6日

2日に、人間ドックに行く。南城市内では、一つの病院が実施している。市外にはたくさん受け入れている病院があるが、私は遠くまで出かけたくないので、この10年間、ここでしている。昨年までのデータがそろっているのも、なお都合がいい。医師はじめ職員もほとんどが顔なじみだ。それに、一日一人か二人の受け入れだけか

ら、なおのこと、親切にしてください。

結果のうちすぐに出たものは、ほぼ例年通りで、びっくりするようなことはない。なにかあっても、そのままほっといてよいというものだ。

視力がすごくよくなる。裸眼で1.0と1.5。12年前、沖縄にリターンする前は、0.1と0.6だったから、驚くべき良いことだ。

腹回りは、80.8センチ。この測定が始まって以来の好成績だ。

気になっていた腎臓結石は、昨年と同じで、0.4ミリ。そのうちに出るだろうとのこと。

呼吸検査は、今年うまくできなかつたためか、余りよくない。もともと弱いから仕方がないかとも思う。

血圧は、数年前まで低血圧だったが、ごく普通になっている。これも加齢に伴うものだろう。

胃カメラは、胃に良性ポリープが見つかったが、そのままほっておけばよいとのこと。胃カメラを飲む時、昨年までは鼻喉に表面麻酔をしていたが、終了した後半日以上気分が悪いので、今年はなしでやってもらったが、どうってことなかった。

今年困ったのは、検尿のための尿が出ないことだった。がんばってもでないので、結局、終了後の食事後にやっと出て、提出できた。朝ウォーキングをして、汗をかいたので、水分がなくなってしまったためだろうと思う。

病院から出された昼食は、私にとっては高級品だ。美味しくいただいた。

ということで、今年も順調だ。「そろそろ人間ドックを卒業したい」といったら、「80代でも受けている人がいますよ」と続行を勧められた。

卓球試合 多様で豊かな人生後半期の世界を垣間見る

2016年8月2日

5月後半から7月まで、今までになく卓球の試合に出る。ラージボールと40ミリ、公式戦とオープン、年齢制の有無。などと多様だ。

これまでは、年に数回しか出場していなかったから、それだけの回数を2か月余りでこなしたことになる。

私が出るような試合だから、出場者の多数は、人生後半期の方だ。とくに60歳以降が多い。私も、今年から70代の部に出場することになったので、この際、自分がどの程度かを測る意味でも出場している。勝敗結果は、毎回、勝敗数がほぼ同じだ。参加者の真ん中あたりの実力であることを示している。

そして、あと何年ぐらいできるか、するかの見当をつけるという気持ちもある。

同世代の参加者が多いので、試合の合間に話がはずむ。卓球の話だけでなく、まさに人生後半期らしい会話だ。そんな話から拾って書こう。

1) たいていの試合での最高齢者は、数人の80代の方々だ。元気というだけでなく、卓球でも結構な実力者たちだ。年齢を聴いて驚くことが普通だ。70代60代に見える。

そして、会場まで、自家用車で来られる方がほとんどだ。私などは、自動車運転は70代までだと思うし、だから、卓球試合出場も70代までだと思っている。

60代70代参加者には、週4～6回練習しておられるかたも結構いる。週2回で息切れしている私には驚きだ。

2) 60代以降でいうと、若い時に、実力者で著名だった方と、人生後半期、とくに60代になって始めた方の2タイプがある。しかし、各大会では、以前の実力は不問にして、対戦できるところが面白い。

3) 試合のシステムの多くが、3～4人のリーグ戦のあと、一位、二位、三位の各トーナメントをする、というタイプが多い。だから、実力差にかかわらず、一人数回の試合をすることになる。そして、実力が低くても、同レベルとの試合をすることになるため、結構充実する。もっとも、試合数が増えるので、体力的に大変になることもある。

ラージボールでは混合ダブルスがあり、私のようにペアを組む相手を見つけられないものに、大会役員が相手を世話してくださる時がある。私の場合、初対面の人とペアを組んで楽しむことがほとんどだ。

こんなシステムなので、対戦相手と顔馴染みになっていく。だから、話がはずむわけだ。

4) 人生後半期なので、身体上の理由で、卓球をおやめになったとか長期休止中だとかの情報を受けたりすることもある。

5) 個人参加というよりも、同好会・サークルでまとまったの参加が多い。異世代・異性・異職業（元職業）・異社会的地位の人が一緒になってやるのは、これまた楽しい。

大会で、昔なじみに会うこともある。中学の同級生にあったという人もいる。私の場合、かつて私の授業を受講したという方に出会うことはしばしばだ。

2日間で34セットもする 卓球試合の話

2016年06月21日

毎年出ている2つの卓球試合が、偶然、連日になってしまった。体力の心配があるので、前週の練習は半分にした。

これまた、偶然だが、接戦が連続した。セット勝敗は23勝11敗、試合でいうと7勝3敗。結果的に振り返ると、勝ち負けともに「順当」だろう。

一つは、沖縄の教職員大会。89回目というから随分の歴史。現職教員の繁忙さから、比較的年齢が高い人々の少数参加になっている。団体も同一校で組むことができず、大会本部が、参加者を組み合わせた混成チーム編成。毎回多様なチームができるので、それが楽しい。

その団体戦では優勝。個人では、70代の部に新入りの私は準優勝。

もう一つは、南城市の字対抗の試合。第一回大会では、我が中山チームが優勝したが、今回は第十一回。随分たったものだ。ここ数年は、中山ではメンバーがそろえられなくて、私は、船越チームの補強メンバーで参加している。一回戦は不戦勝だが、その後、近年の優勝経験のある強豪チームとばかり対戦。

早々と敗退して帰ることになろうと思っていたが、監督の用意周到な組み合わせ作戦が当たり、終わってみれ

ば優勝。最後の試合などは、2対2で、最後の私の試合で結果が出るということになった。相手は、アラサーの元気溢れる人で、しばらく前の練習で対戦した時は、圧倒されていた。でも、なんとかなってしまった。

不思議なもので、同世代と当たるよりも、若い人と当たる方が、明るい気分になる。

こんな試合で思ったこと。私は、いずれも「必死に頑張る」というよりは、ゲームを楽しむ感覚が強かった。だいたい前までは、「相手に勝とう」「自分に勝とう」という気持ちが強く、その緊張がプラスに出たり、マイナスに出たりしていた。でも、今では、そういう風に気持ちを持てるほどではなくなった。

それよりも、対戦のなかでの、技を出すことと同時に、試合の流れの中で、どういった運びをするのがいいかを思いつつ、やるだけのことをやることを考えるようになった。相手がうまければ、それに感嘆し、私の技が当たれば、「なるほど」と思いつつ、かなり楽しんでやっていくようになった自分に気づいた。

相手が若い人・上手い人であれば、そのパワー・技に感嘆することしきりだ。こんなコーナーぎりぎりに、よくぞスマッシュ出来るものだ、とか。私は、サービス・エースがかなり多いのだが、それは相手の対応予測をしながら、直前にサービス種類を決める。私は、バックでのレシーブ・スマッシュによる得点が多いのだが、うまい人は、それができるようなサービスを出してこない。それに参りつつ感心する。

こんな相互の対応のなかで、次に向けて、どんな技を習得しなくてはならないか。それが、年齢的にできるのか、できないとしたら、次善の策は何か、と考えやってみる楽しさが卓球にはある。

問題は体力だ。それは、試合の時の集中のリズムにもつながる。だから、身体のいたわり方も、ゲームの一環のようなものだ。

このごろは、低下しつつある体力に対応できるように、やり方を変えてきている。足を使って拾いまくり、それをロビングで返し、卓球仲間が名付けた「浅野マジック」を使って、相手のミスさをさそうやり方の比重をうんと低くしている。それに代わって、打っていく攻撃型の比重を高めている。だから、34セットもできたのだろう。

それにしても、34セットもできたこと自体が嬉しい。残り何年もつだろうか。身体をいたわりつつ、続けていきたい。

アロエ鼻うがい 私のハーブ歴

2016年6月16日

私は中学生時代からずっと気管支炎に悩まされてきた。毎年の季節替わりに、40度前後の高熱をだし、3～5日間は寝込むのだった。医者にも、「よく休んでよく食べて体力をつけよ」と言われて、気管支拡張剤と解熱剤を処方してくれるだけだったので、そのうち、医者にも行かず、よく休んで、自分で治すことに専念した。1972年に空気がきれいな沖縄に移住し、症状は多少軽減された。都会のストレス生活が減ったこともよかっただろう。それにしても、年に2回は発熱し苦しむことには変わりはなかった。

対処法をいろいろと調べるうちに、アロエの消炎効果に注目するとともに、口からのうがいよりも鼻からのうがいもいいことも知った。多分、ヨガ関係の情報だったと思う。

そこで、いろいろと試行錯誤して、ぬるま湯（お茶の出がらし）に食塩とアロエ（種類は問わない）のしぼり

汁（あるいはすりおろしたもの）を加えたものに落ち着き、それを鼻から吸い込む。鼻づまりが激しかった最初のうちは、鼻から入れても、戻ってきてしまうが、そのうち口から出てくるようになった。鼻から口へと流れるようになったのだ。そこで、蓄膿症（副鼻腔炎）があることも気づいた。

ほとんど毎日のように続けていた。旅行先にも持参してほぼ欠かさず行った。数年続けたある日、硬いものがでてきた。まるで石だった。蓄膿が固まったものが、副鼻腔と鼻の通り道をととても狭くしていたのだ。その後、鼻・口・喉がスースーするようになり、匂いをよく感じるようになった。

このアロエ鼻うがいは、その後も続けるが、とくに風邪・気管支炎の時、汚い空気を吸ったときは念入りにやった。1990年に愛知に移ってからは、寒暖が激しい生活、空気もきれいではない生活になったので、とりわけ重視した。トロント生活でも、代用品を使って行っていた。

2004年からの沖縄第二次生活で、気管支炎の症状が軽くなり、2010年ごろには、ほぼ終わり、鼻うがいも、とくに必要な時だけになった。年に数回程度だ。

この鼻うがいは、私にとってはとても大切なものだったが、人にすすめると、皆さん尻込みして、だれもやる人はいない。それでも時の経過とともに、1990年代ごろになると、鼻うがいを勧める医療関係者も出始めた。



話は変わる。

1990年に愛知に移り、翌91年から日進市赤池に住むようになった。

最初のうちはそうでもなかったが、そのうち全国を飛び回る繁忙の時期になり、90年代後半からは、体調不良が続く。

その対処として、アロマに関心をもちはじめる。購入してきたパックで、ハーブティーをよく飲むようになった。

そして、アロマ・エッセンスをろうそくの火で温めて、アロマの香りを部屋に広げることも始めた。

いずれも、よく使ったのは、朝は、活力を高めるためのローズマリー、夜は落ち着くためのカモミールだ。

ハーブやアロマではないが、お茶を愛用していた私だが、お茶が血圧降下効果をもつことを知った。かなりの低血圧だった私は、覚醒機能に期待をして、お茶を大量に飲んでいて、それが血圧を下げることを知って、減らした。また、眠気覚ましのためにお茶を飲むと、逆に、睡眠導入効果があることも知って、使い方を改めた。ということで、お茶類は、午前はウーロン茶、夕方は緑茶、夜は飲まない、という風に改めた。

写真は、鼻うがいによく使ったアロエ

神谷拓「生徒が自分たちで強くなる部活動指導」明治図書 2016 年を読む

2016 年 04 月 25 日

20年近く前の中京大学での卒業生の神谷さんがついに出した本。

20年前、「部活指導をテーマにして卒論を書きたい」、しかも「体育学部所属でない私を指導教官にして」と体育学部教授会に自分でねじこんで実現させた神谷さんが、その後の20年間にわたるすごい奮闘による蓄積のうえ出した待望の書だ。毎年、出版し送ってくださるが、今回は決定版という感じだ。

サブタイトルは、「体罰」「強制」に頼らない新しい部活づくりだ。多くに教師・生徒が部活について長年模索し創造してきた知恵の蓄積をもとに彼がまとめたものだ。

目次を紹介しよう。

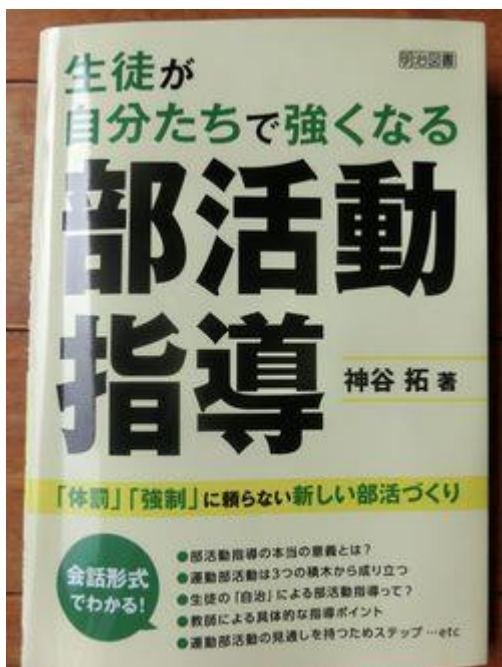
- 第一章 部活動は学校の教育活動なの？
- 第二章 運動部活動の「自治」を3つの積木で考えよう！
- 第三章 運動部活動 具体的な指導のポイント
- 第四章 自治による部づくりの扉を開こう
- 第五章 「自治」による部運営の振り返り
- 第六章 「自治」をさらに成熟させるためのアイディア
- 第七章 教師は部活動をやめることができる？！
- 第八章 生徒が自分たちで強くなる！ 運動部活動指導のチェックリスト
- 第九章 運動部活動の指導案 ～見通しをもつための7つのSTEP

とつてもわかりやすく読みやすい。学校卒業後の生涯スポーツにまで視野に入れた本書は、学校教師だけでなく、多くのスポーツ愛好家にも有益だろう。

学生時代までは空手をしていた豪胆な男子の神谷さんが、やさしく語る本だ。

運動部活動指導の専門家としては、もう第一人者だ。今後のさらなる展開・出版が楽しみだ。

たとえば、生徒たちが持つ、運動部活動を通して、「仲間と仲よくなり友達をつくりたい、と同時に、強くなりたい」という願望、「チャレンジ」願望と「穏やかで優しさ」願望をとおして「青春したい」という願望に応えるには、部活顧問としてはどう工夫したらよいか、といったことなどへと発展していくだろう。



本書とともに、神谷ゼミ論文集「スポーツと教育」の第3集も送ってくださった。宮城教育大学に赴任して、毎年の卒論指導の蓄積を論文集にしておられる。これだけの卒論水準は、今ではめったにお目にかかれぬ充実のものだ。30年前の琉球大学での私の卒論指導を思い出させる。

ところで、結婚〇年にして、ついに父親になった神谷さんは、この4月から育児休暇をとるといふ。部活指導だけでなく、人生創造でも先駆的な神谷さんだ。研究でも教育でも人生創造でも、今後がますます楽しみな神谷さん。

卓球 PM2.5

2016年03月30日

いくつかの話題

まずPM2.5。28日はひどかった。ベランダや庭に出るだけで、眼がチカチカ、のどがゴミっぼい。大陸から流れてくるものが主だろうが、大陸に住む人は大変だろうな。

今月は、誘われて卓球に試合に3回も出る。こんなことは初体験だと思う。このごろの私は誘われれば出る、という感じだ。このごろ、中高年の仲間に積極的な人がいて、誘ってくれる。ありがたい。

3試合の好不調が激しかった。体調・対戦相手など、さまざまな要因があるが、たいていは思い当たる節がある。それを活かしていこうと思う。たとえば、試合の前後の準備体操と整理体操。おのおの5分ぐらいのヨガ系のストレッチをする。これをさぼると、あとで変な痛み疲れが来る。やれば、健康な疲れが来る。若い時は、無しでもなんとかなるだろうが、60代になると欠かせない。これを忘れる時は、精神的ゆとりがない時でもある。

卓球で面白いのは、対戦相手によって、自分の技術・作戦などについての発見があり、それで技術・作戦の工夫を次の機会に生かせることだ。元々、私の強みはバック攻撃なのだが、今回も新しい発見がいくつかあった。

今回のうち2つは、小学生から70代までいっしょの試合だったが、それがまた楽しい。中学生大学生30代50代70代、これらの違いで対応を変えるが、それが楽しい。高校生大学生とやる時は、かれらのパワーに圧倒されるが、うまくかわしながら、変化で対応する。だけど、時には、こちらもパワーでやることを含めると効果的だ。相手をびっくりさせる効果だ。何回も出せるわけではないが、こんな多様な対応を楽しめるのがいい。

必要食事は加齢とともに減るのに、無意識に食べ過ぎる

2016年03月12日

この半年間で、2キロ近く体重増加。先日の胃腸炎は、食べ過ぎへの胃腸の異議申し立てのように思う。お蔭で、1キロほど減少した。

身体というのは、自然に微妙な調整をしてくれていると思う。それを無視して、以前の食事を基準にして食べるものだから、体重増加があり、胃腸の異議申し立てにあう、ということなのだと思う。

難しいのは、体調が良くて、食欲があるのに、食事を抑えることだ。もう一つのタイプとしては、ストレスが強くて、つい食べ過ぎるというものだ。必要以上のストレスへの対処に、過剰食事で対応し、体重増するというものだ。10年ほど前の私はそうだった。当時、67キロぐらいになって、個人史上の最高体重を記録した。

20代には、ストレスに基づく神経性の食欲不振状態で、体重が60kgに満たない時期もあった。

こんな風に振り返ってみると、食欲・体重というのは興味深いものだ。

生活習慣病で過剰体重の40代、50代の人を目にすることが日常的になった。多分過剰ストレスによる食べ

過ぎか、必要食事量の減少に対応した食事量減ができていない例が多いのではなからうか。

その前に、必要食事量減少という事実を受け入れること、つまり加齢を受け入れることの難しさがありそうだ。それは、「気合をいれてやらなければ」「頑張らなくちゃ」「加齢に負けてなぞいられるか（アンチエイジング）」という気持ちと結びついていそうだ。

そこまで張り切っていなくても、加齢が進む自分の体に合わせるのではなく、しばし前の自分の状態に合わせてしまうという生活習慣は根強い。弱くなることを受け入れ、それに合わせた生活・行動をすることが下手なのだろう。むしろ、そうすることはいけないことだ、弱いことだ、負けだ、と思っている人も多い。

私も、40～50年間も、そうした考えに囚われていた。

先日の卓球の試合で、胃腸炎の後だったが、調子は悪くなく、次から次へと対戦する元気溢れる中学生選手相手に勝ち続けた。そうして、ある程度まできた試合の途中で、ふと「無理して勝とうとしなくてもいいじゃないの」という気分になり、あっさりと負けた。

自分では、いい「あきらめ」をしたと思う。あそこで「勝たなくては」と頑張れば、身体的にも精神的にもまずいことになったように思う。こんな自己判定をして事実上試合から退出した自分をほめたい気分になった。

思えば、こうしたことが増えてきた。とはいっても、なお頑張ろうとすることが時々でてくるから、やっかいなのだが。

頑張る人で、ぼっくりいく人がいる。「ぼっくり」を望む人も多い。うまくぼっくりいけなくて、苦勞する人、周りを苦勞させる人も多いが。

私は、ぼっくり型ではなく、ゆるやかに坂道を下っていく歩みをしたい。それが、もっとも「有効な」生き方のように思うからだ。ぼっくり型は、「まだできることがたくさんあるのに、突然中断して、多くのやり残しをつくる」「非有効な」生き方のように感じてしまう。

といっても、人様々な生き方、ありようがあるのだが。

胃腸炎騒動

2016年03月05日

3日早朝から、激しい嘔吐と下痢が続いた。胃腸にあったもの全部が出た感じだ。体重が2.5kg落ちた。それでも、脱水になってはいけないと思い、水を飲む。でも、すぐ下痢になって出る。

医者で診てもらおう。食あたりなどではなく、ただの胃腸炎のようだ。点滴を受けて、症状が急激になくなってくる。通常生活へと戻り始める。体重も、戻り始める。少しオーバー気味なので、1キロぐらい痩せるのは、ちょうどいいかなと思う。

こんな体験は、記憶にない。発熱はまったくない。これまで、体調がすぐれない時は、呼吸器がやられて、高熱を出して、数日休むということを、40年余り続けてきた。それが10年ほど前に収まり、高熱とはさようならした。3～4年前に、鹿児島で火山灰を吸い過ぎたのが、体調を崩した最後の記憶だ。

今回も、発熱はなし。

要するに、疲れがたまったという黄信号だったように思える。それにしても、嘔吐と下痢にはまいった。大人用のオムツまで使用した。胆のう除去手術の際に、病院で使用したものの残りだ。

このところ、体調が良いと思って、いろいろとやりすぎたのかな、と思う。

老化していく体調にあわせた管理がまだ下手なのだろう。

自分の身体を知る楽しみ 姿勢 運動

2016年01月15日

私は、8歳ごろの大病以後、病気ばかりしてきた。それだけに自分の身体についての関心が、平均以上に高いと思う。その結果、知識もそれなりに詳しいと思う。

それはどちらかと言うと、病気にならない、病気を治すといったものだった。しかし、50代終わりごろから現在の関心には、それ以前とは違いがある。50代半ばごろの身体のボトム状況から少しずつ、よくなってきたことが背景にある。

無論、この期間は加齢に伴う変化、つまり老化は確実に進んでいる。老眼・難聴・つまづき・発汗量減少などがそうだ。それとは関係なく、というか対照的によくなってきたことがいろいろと出てきた。それは、ボトムの時と比べると、よく分かる。

散策の歩数・時間・距離・速度などの増加が著しい。10年前は、2000～3000歩をゆったりと歩いていたが、今は、4000～5000歩をかなりのスピードで歩く。多分時速5キロ以上だろう。

卓球でいうと、10年前には、60分くらいで急激に動けなくなり、週一回で精一杯の感じだったが、今は、おそらく当時の倍近い運動量で、80分は維持できるし、週2回できるようになった。

卓球の球を打つスピードが随分早くなった。10年前は、スマッシュするのは、1セットでいうと、0～3回だったが、今では、10～30回であり、スピードは倍近いと思う。

悩まされ続けた肩痛・腰痛・膝痛は、今では、稀にしか感じなくなった。

10年前までは、年に2～3回あった39度を越えるような高熱だが、最後に出した記憶は忘れてしまった。ここ3年間では、高熱どころか微熱もない。

こうしたことは、身体そのものが強くなったのか、自己管理の仕方がよくなったのか、どちらなのかわからない。多分どちらもあると思う。こんななかで、自分の身体に関心をもって、いろいろと調べ考え行動することが、趣味の一つようになってきた。関心の焦点は、呼吸器、消化器、肩痛・腰痛・膝痛などだったが、このところは、姿勢と運動に向けている。

今、老前整理の一環として、写真整理を進めている。その際、胸あたりが曲がる前かがみ姿勢が、依然としてあることを再発見。これが私をおじいちゃんらしくしているらしい。

そこで、6月から始めた姿勢のための体操、つまりは体幹運動のなかで、胸・肩甲骨・背骨あたりを重点にしていくことにした。また、数十秒程度であるが、気づいた時にするようにした。散策で海岸に出た時に、海を見

ながら、シュラッグ（肩をすくめたり、広げたり）をする。

こうして、少しずつではあるが、前かがみが少なくなっているように感じる。すると、食道と気管支あたりが、ごろごろすることがある。曲がっていたのが、伸びるものだから、食道と気管支もつられて動いているのだろう。最近、時々、誤嚥をするが、この影響だろうか。

思い起こせば、こうした前かがみ姿勢がひどくなったのは、16、17年前のことだろう。そのころ、いろんな病気をしたし、逆流性食道炎もそのころに始まった。

その時に、医師からは一生、服薬しなくてはならないといわれたが、もしかすると、姿勢が変わる事で食道にも変化が生まれるかもしれないと、淡い期待を持っている。

卓球でも、肩甲骨が自由に動くことを含め、回転半径が大きくなって、球のスピードが速くなった。スマッシュなどは、力で打つのではなく、回転半径を使って打つようにしている。ということで、守備型から攻撃型にタイプが変わってきた。

神谷拓「運動部活動の教育学入門—— 歴史とのダイアログ」大修館書店 2

015年を読む

2015年12月26日

著者から贈呈された最新刊だ。十数年にわたって、運動部活動研究に取り組んできた著者のもの。月刊誌「体育科教育」に4年間にわたって連載したものの集約だ。

この分野での教育学研究者は、彼をおいて他にはほぼいない状況だ。実際に行われていることの多さと関心の高さと比べて、余りにも少ない。

だから、基礎的作業としての研究が必要だ。本書は、戦後70年にわたって、運動部活動をめぐってさまよい歩いてきた制度や主張を丁寧に整理する作業を展開している。それを踏まえて、これからの運動部活動のありようについて提案している。

著者自身が、本書の特徴として「あとがき」で次の三つをあげている。

- ① 運動部活動が学校教育に課外活動として位置づく原理を示したこと。
- ② 運動部活動の教育内容を、授業の学習内容・教科内容のように構想したこと
- ③ 「勝利至上主義」に関わる議論の方法を提起したこと

他に、具体的事例として、著者がかかわった大学運動部事例が興味深い。

今後、本書などをベースにして、さらに具体的な運動部活動とその指導の構想・提案を著者が出してくれるものと確信している。そうすると、本書以上に、運動部活動の現場指導者に強烈な刺激をあたえるだろう。



本書のなかでは、私の結社論をいくらか活用していただいて光栄だ。

20年前、著者が私のゼミにいたころからは、想像できないほどの飛躍的活躍だ。やる気と行動力は当時から抜群だったが、それに理論性が加わって、まさに「鬼に金棒」だが、まさか「こんなに理論家になるとは」と思うくらいだ。それだけに、今後への期待はますます大きくなる。

教職員卓球 体内年齢 44 歳？！

2015年11月09日

7日には、全沖縄教職員卓球大会に出る。年2回開催だが、もう88回だそうだ。そのうち三分の一ほど出場している計算になる。残念ながら、現職教職員は繁忙のため、出場者激減だ。退職者が多い。今回は80歳代の部が新設された。私は、60歳代最後の出場となった。

団体戦個人戦あわせて、成績はまあまあだったが、初めて勝った人もあったので上出来だろう。合計19セットやり、10勝9敗、勝負としては3勝2敗だった。

拾いまくる卓球では通用しないし、足がもたなくなるので、攻撃型への変身を少しずつ試みている。これまたまあまあだろう。

13年ほど前発見された眼底異常のため、毎年視野検査をしているが、今年もまた異常なし。ついでに、軽い白内障を発見された。年相応らしい。年相応のことが多い。

年相応というと、先日、かつての琉球大学同僚との会話で、体組成計での体内年齢が話題になった。気にしていなかったもので、あらためて測ってみた。44歳と出た。信じていいかどうかわからないが、とても上出来の数値だ。

グスクロード散策

2015年11月05日

涼しくなり、風もさわやかで、空も高く感じる季節、つまりウォーキングに絶好の季節になってきた。

昨年12月から今年5月には、南城市全域ウォーキングをしたが、これからはどうしようかな、と思案中だ。一人ウォーキングもいいが、たまには道連れウォーキングもいいと思う。この記事を読んだ方で、何かご提案があれば嬉しい。

さて、1日には、我が家からグスクロードを歩く5900歩の長距離ウォーキングをした。





我が家→グ
スクロードま
での急坂に登
る→タマグス
ク近くのドコ
モ塔横のグス
クロード（写
真2 写真中
央の電柱の間
がタマグスク）



→旧道→中山 というコースだ。

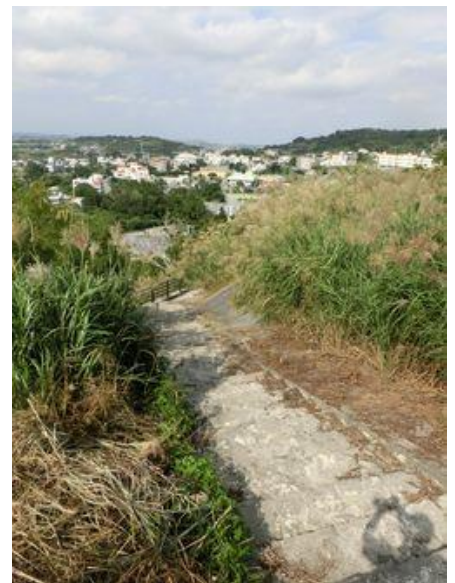
急坂は、ジグザグで上ったり下ったりする。

トピック1 上り急坂は字作業の草刈するところだが、道路に沿って新



しい網がかけられた場所
があった。不法投棄防止
用のようだ（写真1）。下
には、大型冷蔵庫などの
不法投棄物をいっぱい見
る。

トピック2 上り急坂
で、ウォーキングをする
若いカップルに出会う。
ここを歩く人は珍しい。



聞けば那覇からだとのことで、リピーターになっているようだ。

トピック3 グスクロード公園に、健康器具セットが設置されている。
さっそく試してみる。（写真3）

トピック4 富里に降りる階段の周囲の草刈がされていて、歩きやすい。一か月前の青年芸能祭の時、草が伸び放題で困ったのとは大違いだ。（写真4）

写真5は、グスクロード公園から富里に下りる道から見た摩文仁方向。



「琉球薬草誌」高血圧向け薬草茶作り

2015年10月19日

南城市内にある沖縄長生薬草本社のオーナー下地清吉さんの『琉球薬草誌』（琉球書房2015年）が、最近発刊されたことを新聞で知った。早速購入し読んだ。



何冊か、関連書を読んだが、一番身近に感じた。と言うのは、50種近くの薬草が紹介されているが、半数以上、現在栽培しているか、過去



に栽培経験があるものだからだ。

不明な点が、いくつも本書で謎解きできた感じになった。コンヘンルーダ（イシャナカセソウ）やボルトジンユがその例だ。

そして、育て方・活用の仕方がよりはっきりしたものが多い。

本書を参考にして、早速これまで同様、薬草茶つくりにとりかかったが、今回は特定の効果に焦点を当てて、作ってみた。

私たち夫婦は、長い間、低血圧で悩んできた。最近、数値があがって、普通ないしはそれ以上になってきたので、高血圧対処を少しずつ考えなくては、と思い始めていた。加齢のために、血圧があがるのはよくあることらしいが、適度なレベルにとどめたい、というわけだ。

本書によると、グアバ、クミスクチン、クワ葉、長命草、ドクダミ、ボルトジンユがいいということだ。

写真は、それらを収穫し、乾燥しているところだ。ボルトジンユは、かつて繁茂していたが、使い方が不明で放置して、生育量が少量過ぎるので、次回加えることにする。そして、フーチバーも入っている。

数日後には乾燥し終えて、ミキサーに軽くかけて保存し、必要な分だけ煎じて飲むことになる。これは数年前からやってきたが、効能を考えずにしてきた。今回は、ターゲットを絞るというわけだ。

アミラーゼ値巨大騒動 大山鳴動鼠ゼロ匹

2015年09月29日

7月終わりの人間ドックの結果は、保健師さんから「オールA」と褒められるほどだったが、一つだけ気がかりがあった。

それは、アミラーゼ値が許容値の3倍以上というものだった。それで再検査が必要だと保健師さんにいわれた。胆のうを取ったためかも、ともいわれた。

ともかく病院で再検査をした。アミラーゼには、膵臓からものと、唾液からのものがあるので、出所を確かめる検査だ。膵臓からだと、膵炎ということになり、大いに心配しなくてはならない。検査は外注で、連休をはさんだため、結果が出るのに時間がかかった。その間、ウェブサイトでいろいろと調べる。悩ませる話ばかりだ。

先日、結果を聞きに病院に出かけた。結果は、唾液由来のもので、何も心配しなくてもいい、とのことだった。ともかくほっとした。

今年の間ドック結果は、10年以上にわたって、毎年出てくる食道ヘルニアと、最近出始めた腎臓結石ぐらいが問題だということになったわけだ。

食道ヘルニアは、一生治らないということだ。結石は、数年前にも胆石で胆のう除去したのだが、体質のようだ。今のところ、自然に流れ落ちるのを待つしかないようだ。食事も適切なようだし。

ということだが、老人性難聴をはじめとして、加齢によるものが出てくるのは、致し方ない。

日々、健康生活を送っている。多分、生まれてこのかたでは、一番健康なのかもしれない。徐々にでてくる加齢に上手く付き合っていくことだろう。

卓球の運動を換算したのも含めて、一日当りの歩数は年々増やしてきて、今年は8000歩になる。このくらいがピークだろうと思う。これからゆっくりと減っていくだろう。

シルバーウィーク 来客 那覇の卓球大会

2015年09月23日

今回の連休のことをシルバーウィークというのだそうだ。初耳だ。私もシルバーのうちに入る年齢だが、特別のことはない。満70歳になる来年からは、何かあるらしいが。

出かけることが少ない日々なので、休みといっても変化はない。だが、普段は忙しいのだが、休みになって我が家を訪問する客が結構ある。中学生の親子、新婚さんなどが来訪。ユンタクと、我が家のハーブなどを楽しんでいただく。希望の方には、苗を差し上げている。中学生は新鮮で若々しい雰囲気をもたらす。新婚さんたちは、幸せを振りまく。こっちまで幸せに浸る。

20日は、那覇の卓球大会にでかける。我が南城のシルバークラブチームでだ。といっても50代と助っ人の40代を加えると、平均年齢は50代後半になる。この大会に、私は初出場。男子チームは50余り、女子チームを加えると、300人余りの大人数の大会だ。一番多いのは中学生。私たちのようなシルバーも多い。

参加チームが多いので、3チームで予選をやり、一位どうし、二位どうし、三位どうしの決勝トーナメントというやり方で、4単1複の試合だ。

私たちのリーグは、私たちのチームと港川中・首里中だ。港川中は楽勝させていただいたが、首里中は強い方のチームで、大変な試合になった。私の相手は、将来有望と思われる強力選手で、ずいぶん苦戦してしまった。最初のセットをとられ、老人の知恵で作戦変更し、ぎりぎり勝利に持ち込んだ。続く選手たちも苦労しつつも3対1で勝ち、一位グループのトーナメントに出場。

こんなことは、我がチームの初体験だ。こうした試合では、いつも2位か3位かだった。だから、決勝トーナメントは一回戦であっさり負けるはずだった。相手は、若いパワーの人と、ベテランとの組み合わせの結構強いチームだ。私は2番手で、若さあふれる攻撃型が相手になった。押され気味だったが、これまた老人の知恵を出して、スマッシュミスを誘い、拾いまくり、時には攻撃をしかけて、なんとかか勝つ。他の選手も、厳しい試合ながら、3対2で勝つ。

ここまで来たら、優勝候補が連なる高い水準の対戦チームばかり。二回戦なのか準々決勝なのかよくわからな

いが、あっさりと敗北。

我がチームは「よくやった」と自画自賛して終わる。楽しみとしての卓球は楽しい。

この日の那覇市民体育館は冷房が入る。私は寒さを感じた。16セットしたが、タオルで汗を拭くことは全くなかった。

姿勢矯正 腰痛 卓球試合

2015年08月30日

この一週間の私の生活では、姿勢矯正、腰痛、卓球試合が目立った。

姿勢矯正というのは、前にも書いたが、前かがみの姿勢を直したいということだ。

このところ続けている体幹トレーニングに加えて、椅子に載せて、お尻を包むような姿勢矯正器具を使い始めた。店頭で偶然見つけて、良さそうなので、購入使用を始めた。21日のことだ。なかなかよさそうなので、一週間使い続けた。ところが、腰をピンと張らせるので、これまで使わなかった筋肉がびっくりしたらしい。



腰痛が始まった。昨年の木から落ちて以来だ。7月の卓球練習中に腰がギクツときた前兆はあったが、それほど気にならないうでいた。その時は、体幹トレーニングで、使わなかった筋肉をつかったからだろうと思っていた。

もしかすると、中庭の通路づくりで、重いものをもったのが原因の一つかもしれない。

もう一つ思い当たるのは、この10日間、テレビが故障して、テレビ無し生活だったが、その分机に向かう時間が増え、腰に負担をかけることが増加したことがある。

単純に夏の疲れが出ただけなのかもしれない。

26日あたりから痛みがでたが、まず器具使用を中断した。そして、コヘンルーダ（沖縄でいう医者泣かし草）で、痛みを無くし、昔愛用したコルセットを使って、日常生活上の問題はない状態になった。

ところが、ちょうど卓球の試合と重なった。

23日、29日と、珍しく連続して試合に出場した。23日は、まだ腰痛はでていない。27日の練習から痛みは出ていたが、「そろそろ」とやれば何とかかなった。かえって、用心するから、無理なことはしない効果があるかもしれないと、思った。数年前の胆のう手術の退院10日後に、出た試合で優勝したのもそうだった。

29日の試合は、ラージボールの試合だった。個人戦の予選リーグ戦は、沖縄で著名な選手2人と同じグループになり、3位間違いなしのつもりだった。腰痛を考えると、台にくっついて、前で処理する方針を徹底した。前後左右に動くと、痛みが出るので、それをできるだけ避けた。それが幸いしたのか、私流の独特のやり方、とくにバック攻勢にとまどわれたようだ。それで、番狂わせをしてしまった。

ダブルスの試合は、いやがおうでも、動かざるをえないので、ペアの方にご迷惑をかけてしまった。それでも、3位グループの決勝戦で、優勝寸前で逆転されるところまで行けた。

23日の40ミリの試合は、団体戦で、いつも練習しているシニアチームで出場した。まあまあのところだ。

それにしても、我らシニアチームも結構なところまで行けそうだ、という自信のようなものが芽生え始めてきた感触だ。平均年齢60歳を越しそうだが、前途は明るいと思う。足を引っ張らないようにしなくてはと思う次第である。

30日になって、腰痛も治まってきて、コルセットも外した。腰痛原因の特定は難しい。姿勢矯正器具（写真）は、様子を見ながら使うこととしよう。

いろいろと試みているので、姿勢矯正の方は、少しずつ成果が出てきているように思う。

姿勢矯正のために体幹トレーニングをしているが、効果は出始めたばかり

2015年08月13日

写真は、7月下旬の中小企業同友会のワークショップでのもの。

見て、落胆。猫背風の改善がまだまだ必要だからだ。

私の前かがみの姿勢の矯正は、ここ10年来の課題。とくに、昨年6月に、木から落ちて整骨院に行った際に、指摘を受けてからは、改善に努めるようになった。

そして、この6月からは、姿勢矯正のための体幹トレーニングを、週2～3回やるようになった。その効果は、おなかをひっこめるとか、いくつかの点で出始めている。胸を張り、背骨周辺、肩甲骨周辺をやわらかくすることでも効果を感じてきたので、猫背風の改善も進んでいると思っていた。

しかし、写真は、「道半ば」どころか、「道遠し」を明快に示してくれる。



姿勢矯正の体幹トレーニングは、なるほどと思うことが多い。いわゆる筋トレとは異なる。普段は動かさないような箇所を、穏やかにトレーニングする。猫背直しでいうと、背骨や肩甲骨周辺をゆっくり動かして、ほぐすのだ。凝り固まっているのを緩め、可動域を広げるというわけだ。

初めてまだ二か月なので、これから半年一年とすると、大きく改善されるぞ、と期待している。

人間ドック

2015年07月31日

28日、人間ドックを受ける。毎年の習慣化だ。今年も、例年通り、逆流性食道炎と、昨年通り、腎臓結石があるだけで、変わりなし。逆流性食道炎といっても、症状はなく、ヘルニア状態が継続しているということだ。

結石も、同じことで症状があるわけではない。

念のため、ウェブサイトで調べてみた。腎臓近辺にあるのが、下の方に降りてきた時に、痛みなどがでてくることもあるが、知らぬ間に流れ出てしまうこともあるらしい。放っておくしかないようだ。昨年発見されたが、全く今年と同じ大きさと位置のようだ。

どうやら、私は結石がしやすいようだ。胆石もできたし。石ができにくくするには、肉類を減らして野菜をうんと食べ、運動し、カルシウムを摂るように、と書いてあるが、その通りの生活をしている。

15年前の人間ドックでは、いろいろなものが発見されてあわてたが、年々、問題が少なくなり、安定状態に入っているようだ。

かつての人間ドックは、大変混みあっていた。でも、今おつきあいしているメディカル病院は、いつも私一人か、せいぜいもう一人くらいだ。もっともそんな日を選んでいるのだが。

施設も新装されて、とても居心地がいい。

鼻経由の胃カメラをするのだが、その軽い麻酔が、午後まで、ちょっと気分を悪くさせるぐらいが、気になることだ。

毎年しているので、長年のデータが蓄積するのも都合がいい。

さて、何歳ぐらいまで続けようか。そんなことを考えるころにもなってきた。

驚いたのは、病院エレベーターで、沖リハの私の授業の受講生で、言語聴覚士として働き始めた人と、ばったり出会ったことだ。

看護大学でも10年近く教えているので、こんな出会いが増えそうな気配を感じる。

40年余りしているのに、卓球ラケットに裏表があるのを初めて知る

2015年07月24日

ラバーが悪くなったので、取り換えに与那原 TTC の田畑さんの所に行く。かれとは、島尻郡代表でチームを同じくした40年来の付き合いだ。10年前に卓球を再開して以降、ラケットやラバー選び、張替はすべて彼に任せてきた。最近では、インターネットサイトで購入するのが広がっているが、私は対面購入を続けている。



そこで、初めて知ったこと。シェイクハンドラケットには裏表があること。田畑さんに「常識だよ」と言われてしまった。フォア側がよりパワーが出るようになっていたとのことだ。見分け方は、貼り付けてある商標が開いている方が表ということだ。

写真は、ラケットの柄の先端。上が表というわけだ。これまで、全くに気にせずに来た。

確かに、じっと見ていると、フォア側がバック側より少

し厚くなっている。

全く素人で卓球を40年やってきた私は、卓球知識は大変少ないし、技の大半は、見よう見真似で、経験のなかから自分流で発見開発してきた。癖のある私を指導しようという人は珍しい人だ。いままで、一人だけ出会った。沖縄での草分け指導者の比嘉さんは、逃げる私を熱心に指導しようとしてきた。お蔭で、打ち方の基本を知ることができた。それは、つい6、7年前のことだ。

知人に指導者は多いのだが、おそらく、癖がありすぎて指導対象にならないと見られたのだろう。

いずれにしても、我流でここまで続けてこられたのは幸せだと思う。我流だから、誰もやらないようなことをやって、対戦相手が面食らわせることを「得意」にしてやってきたのだ。

安田美知子「沖縄ハーブ健康法」WAVE出版201

5年を読む

2015年06月30日

しばし前に著者の「引きうける生き方」を読んだが、今回は「沖縄ハーブ」のタイトルにひかれて購入。ハーブの本はたくさんあるが、沖縄のハーブという本は滅多にない。

読みながら、私と共通するところが多いことを発見。並べよう。

- ・病気の連続だったこと。
- ・ハーブを活用して健康を得てきたこと。
- ・医療を活用するが、「治す」のは自分自身だと考える点。自分の身体のことをよく知ろうとする。
- ・登場するハーブも、我が庭畑で栽培し、私が活用しているものも90%が同じだ。

西洋起源のハーブだけでなく、本書に出てくる沖縄ハーブ？琉球ハーブ？のクミスクチン・フーチバー・サンニン・ウッチン・クワンソー・長命草・ニガナ・ハンダマなどは、我が畑でも栽培している。

沖縄という土地にあったハーブと付き合っ、私は10年余り。著者ほどの長さはないが、落ち着くところは同じなのだろう。

無論、プロとしてハーブをしておられる著者と、私とは雲泥の差がある。とくに料理での活用は、参考になることが多い。

また、ヨーロッパの店頭「琉球ハーブ」が並んでいるのは、初めて知った。

共通点が多いが、無論違いもある。著者は、すごい。80歳過ぎても3時間睡眠で、色々な活躍をなさっている。いろいろな難題にもまっすぐに「引き受けて」取り組んでいかれる。ともかく強さを感じる。

私は、8時間睡眠をしないとやっていけない。著者のようには強くない。そして、休み休みであり、難題があると、避けたりする。仕事を減らそうと工夫をする。自分を保持できそうにない時は、避け・減らし、休む。そ



れでやっと生きながらえてきた、という感じだ。

あきらめるとか、時に任せ、物事が熟することを待つとかいうのも、私の在り方かもしれない。20年前までは、まだガンバリズムがあったが、今はどこか遠くの方に去っていったみたいだ。

人さままだから、それでいいと思う。

ハーブも自分流で、多くの人が活用したらいい、と思う。

老前整理 健康管理

2015年06月18日

ここ数年、老前整理にいそしんでいる。衣類・小物は、メドがついてきた。メドというのは、どのくらい持っているかの全体像をつかんで、それを何年かけてどう整理するかメドだ。過剰にもっているものも、数年で適正な量になりそうだ。過剰例は、春秋の半袖の上着だ。90年代00年代のものが、愛知から沖縄に移住したことで、ダブってしまっているのだ。

ファイルなどの書類整理に手間がかかる。これには、数年かかりそうだ。まずは、5～15年前のものの第一次整理、次に15～25年前のものの第二次整理、そして、30年以上の前について、「記念品」限定に整理する、という三段階でしている。

もう一つ大きいのが、書籍整理だ。多少は進展しているが、まだメドがたっていない。ここ2、3年でめどを立てたい。引き取り先を探して決めることが最大のテーマだ。

整理をしながら、思い出すことが多い。それだけになかなか整理が進まない、ということがある。

今しているのが、健康関連物だ。これは、思い起こすが多いものだ。人間ドック記録、健康回復のためのスポーツクラブ記録、対処が必要な病気の資料、卓球の試合記録賞状など雑多だ。自分の身体の歴史をたどれて、結構楽しいものだ。

写真は、一番古い人間ドック記録だ。29年前のものだ。そのころから、ほぼ毎年、人間ドックに通ったから、貴重な記録ではある。そんなことあったかな、と思うことも多い。



たとえば29年前は、身長174.3センチである。それから2センチ余り縮んでいる。驚きだ。体重は2キロ減。10年ほど前に、70kgを記録したこともある。

29年前のものは、全くの「異常なし」で、良好だった。

こんなデータを見ていると、苦しんでいた時、要精密健診で不安になったが、結果よしで終わった時などを思い出す。繁忙生活を送った90年代末から、病名

発見の連続だった。そこで、00年代は健康のために必要なことを色々やった。ということで、スポーツクラブでのトレーニング記録なども沢山あるが、処分した。

いままも服薬を続けている逆流性食道炎が、12年前に人間ドックで発見されたことも思い出した。

そして、2010年代に入り、著しい健康回復で、今や生まれてこのかたでは最高状態だろう。無論「年相応」であるが。

石井直方「カラダが変わる！ 姿勢の科学」ちくま新書2015年を読み、トレーニング開始

2015年06月16日

長い間、自分では姿勢はいいと思っていた。昨年の今頃、木から落ちて整骨院に行き、姿勢測定をしてもらって、よくないこと、どうよくないかを始めて知る。そして、腹をひっこめ、胸を出す姿勢をすることを心掛けはじめた。

これまでも、何冊か姿勢の本を見たことがあるが、よくわからなかった。しかし、昨年の姿勢測定のことであって、今回読んだ本は、「なるほど」とストーンと落ちた。

要するに、私のこれまでの姿勢は、「お腹がポッコリ出て、猫背」という典型的な問題姿勢だったのだ。

長年悩んできた肩痛腰痛を改善するために、ここ10年余り、いろいろなことをやってきたが、ようやく痛さから解放されてきたが、そのリクツも多少わかってきた。

そして、本書を読んで、直しつつある姿勢を維持強化するためには、いわゆる体幹トレーニングが有効であることも始めて知った。

ということで、本書に収められているトレーニングを開始することにした。とても軽いものだが、終わると、結構効いている。ふだんは意識して使わない身体の奥にある筋肉を動かすトレーニングということだ。

ところで、最近話題の腹回りは、ここ数年、83センチほどでメタボではない。でも、もう少し減らしたい。加えて、危険値ではないが、体重や体脂肪率にしては、内臓脂肪が多そうだ、これらのトレーニングは、それらにも有効なようだ。

トレーニング開始のもう一つの理由。5月まで続けてきた南城市巡りの長距離散歩が終わり、梅雨明けもあって、暑さと直射日光のため、ウォーキングの時間が限られてくる。そこで、歩行距離の不足を、トレーニングで補おうという魂胆なのだ。10分トレーニングで、1000歩、歩いたことにしてみた。

ということで、週数回、20分前後のトレーニングを始める。2か月ぐらいつれば結果がでてくると期待している。



3 2セットもした卓球試合 体調よし この頃の私

2015年06月15日

梅雨明けした。短期間過ぎて、ダムの貯水率の回復が思わしくないのが心配だ。盛夏前に着ようと思っていた衣類が、宙に浮いてしまった。収穫したバナナが急に食べごろになる。ライチも収穫真最中だ。畑の水やりが欠かせなくなった。

いつもの6月と変わらないが、地域での所用が増えて、ちょっぴり忙しくなったこのごろだ。興味深いワークショップ依頼が続いているのが、私にとって嬉しいことだ。すっかり地元人間になってきている。

そんななか、13日には、年2回ある教職員卓球大会にでる。同じ日に大会が重なり、参加者が減ったのは残念だ。でも久々の人との出会い、試合を楽しんだ。

私は、試合が好きなのだろうか。7試合したが、そのうち5試合がフルセットまでもつれこみ、結局32セットもやってしまった。一日32とは、私の新記録かもしれない。でも激しく疲れたわけではなく、ほどよい疲れにとどまっているので、「体調よし」のサインなのだろう。途中で息切れとか腰痛がでてくることは。全くなし。

ベテランの方々との対戦で、アンチスピンとかいぼ高とか、多様なタイプの方々が多いし、スピードがゆったりしていて、かえってタイミングが合わずに苦労することがしばしば。最後の試合は、一度も勝ったことのない方で、「いつかは」と思っている強敵者。スピードが早いので、いつもの練習相手と同じ感覚で、かえってタイミングがとれて、善戦できたと、私が勝手に思っている。

色んな方と試合ができて、充実したものになった。勝敗よりは、相手との対応を楽しみつつ、自分の技・作戦を組み立て変更しチャレンジしていくことを楽しみ出したのだろう。そんなこともあって、おしゃべりをしながら試合をすることが多い。少々不謹慎なのかもしれないが。長年、試合をしている人と対戦すると、余計に話してしまふ。だから、試合中の私に、声をかける人も多くなる。卓球も人付き合いなのだ。黙々と試合をし、時には気合いを入れるといったやり方は、このごろの私には似合わない。

帰って体重測定したら1kg減っていた。しかし、一日で戻ってしまった。ダイエットしているわけではないが、64kgは越えたくないと思っている。

船越チームで出場した卓球南城市字対抗試合と慰労会

2015年05月11日

10日、南城市の字対抗の卓球大会があった。例年より、少し早目の日程だった。私が住む字中山は、5年ぐらいい前は、優勝・準優勝など素晴らしい成績を収めるチームだった。しかし、その後はメンバー不足で欠場が続いている。人口の少ない字の苦しいところである。

そこで、私は、字船越の補強選手として、この3年間出場している。日ごろの卓球練習仲間がいるので、誘われたという訳だ。卓球練習仲間でない他の出場選手には、奥さんの実家が我が家の隣の人、30年前に職場が同じだった人と、何かと縁のある人たちだ。

試合は、ベストフォー。最近、大里グリーンタウン、津波古など強豪が絞られてきた。船越も、組み合わせ

次第では優勝の可能性のある強豪チームだ。

私が出場してきた40歳以上の部は、ここ2、3年で劇的に選手層が分厚くなった。名だたる強豪選手がたくさん40歳を超すようになった。そのため、私の勝率も下がってきた。それだけにはりあいのある(ありすぎる)試合を楽しめるようになってきた。

終了後、慰労会が船越公民館であった。昨年、一昨年は、字中山の行事やシュガーホール行事とちか合って参加できなかったが、今年は、それらがなくて参加できた。

異なる字の会合に出るのは、とても新鮮で楽しい。字の違いが大きいのので、驚くことも多い。なにせ人口220人の中山とは対照的に、1400人の船越だ。予算・共同作業など、様々な点で異なるのは当然だろう。

全体に、「若い人」が多いと感じる。人口が多いから、これまた当然だが、日曜日だからか、公民館に出入りし、いろいろと作業や相談する人も多い。住民の半数以上が、船越生まれ育ちではなく、外から入ってきた人たちだそう。最近ではアパートが多く、その方々の地域活動への参加を誘うことが大きな課題のようだ。

南城は、田舎と都市近郊とが入り混じったところなので、多様な字があることを改めて感じた。



宮城教育大学神谷研究室の運動会・スポーツをめぐる2冊

2015年04月25日

毎年送っていただいているものを、今年も分厚い二冊も送っていただいた。ようやく目を通した。

「東日本大震災後の運動会と新たな伝統」(神谷ゼミ3年生が執筆)

「スポーツ文化と教育」(ゼミ論文集 4年生の卒論を収録)

いずれも、大変「力が入った」ものだ。「力が入った」とは、時間的体力的にだけでなく、精神的にもそうだ。神谷さんが学生時代「力が入った」存在であったことを思い起こさせる。

かれは、中京大学で私の授業を受講し、なぜか私を指導教官にして卒論を書きたいと、所属する体育学部教授会に真正面から申し込んで許可を得たという前代未聞の豪傑だった。というのは、私は体育学部所属ではないので、指導教官対象外だったのだ。おかげで、私は「超過勤務手当」を支給されて、指導にあたった。とても楽しく充実した思い出だ。

話が脱線したが、収録された論文はいずれも「力が入っている」。現在の学生たちで、これほどのものを書けるのはそうはいない。一人だけでなく、執筆している9名全員がそうだから、すごい。

無論、指導教官である神谷さんの指導によるものが大きいし、先輩たちから引き継いだ蓄積が反映しているからだろう。

そのうちの一人が、大学では、「運動会」「ゼミ生」「神谷先生」に出会ったことが強烈であったようで、そのことを巻末で綴っている。それまでの人生のなかで出会ったことのない「運動会」「ゼミ生」「神谷先生」が特別の

存在であったことを示している。それに対して、神谷さんは、さらに「社会的な視野、歴史的な視野、国際的な視野で捉える」ことを提起している。

今、全国の教育学部生の多くは、まじめで、まっすぐな人生を歩んで大学に入り、卒業し教員になっていく。が、現在の日本の教育を見る時、それだけでは、いささか心配になる。今の日本のありよう、とくに教育のありようをこれまでとは異なる眼でみて、それを転換飛躍させていく課題が存在しているのに、そのことに触れる人は少ない。それは、これまでの流れの延長線上だけで見えるものではない。

延長線上ではない出会いが、執筆者たちを大きな転換飛躍へと導いたのだろう。だが、それはスタートラインに過ぎない。さらに枠を超える作業をどのように展開していくのだろうか。今後の執筆者の皆さんの成長を楽しみにしている。

新垣清「沖縄空手道の歴史」(原書房2011年)を読む

2015年03月20日

空手について全く無知な私だが、沖縄のなかで根強い人気をもっているだけでなく、軍事とスポーツとからむ世界としても興味をそそられる。加えて、「沖縄的」ということを考えている今、「沖縄的」なものの重要な一つとしての空手について無知のままではいけないと思ひ、いずれ関連書の学習をしなくてはと求めてきた。

まずは、目に留まったのは本書だ。おそらく多様な書籍が、多様な立場から出されているだろうから、いずれ何冊か目を通さなくてはならないと思う。本書が沖縄空手界を代表する書であるかどうか、まだわからないからだ。

それにしても、空手知識ゼロの私にとっては、重要な示唆を含み、初心者学習としては、読んでよかったと思う。示唆を受けた点をいくつか記しておこう。

- 1) 古琉球時代の沖縄は、軍事がきわめて重要な位置を占めていた。それは日本武術の枠内で展開していた。
- 2) 薩摩統治が始まり、沖縄の武装解除がなされた近世では、武術の類も薩摩・大和の強い影響下に置かれ、剣術を中心とした大和武術文化のなかにあった。と同時に中国との交流のなかで入ってくる文化も存在した。
- 3) 近世末期のアジア情勢の展開、とくに政治軍事の緊張のなかで、空手に先駆けるものが盛んになる。それらは、基本的に士族が担うものであった。その中で、首里奉公していた知念の志喜屋のものが、棒術の類を学び、村に持ち帰ったことは興味深い。知人の話では志喜屋では今でも語り継がれている。
- 4) 明治期になると、学校のなかで持ち込むなかで、教育として、あるいはスポーツ的性格をもつ空手が作られていく。学校では軍事とのかかわりも深い。

そのなかで、旧士族以外にも空手が広がり始める。「沖縄独自」のものが学校とのかかわりで展開されたという点で注目されよう。

- 5) 大正期昭和戦前期になると、流派が成立し始め、道場も生まれていく。



本土にも広がり始める。

4) 5) にかかわる記述を二か所紹介しておこう。

現在われわれが修業する空手という武道は、糸州安恒という先見の明をもち、優れた指導者としての資質をもった沖縄の武士がいなければ、存在していなかったであろう。

空手の技術以上に糸州が優れていたのは、教育者として優れた弟子を数えきれないほど育成した事と、時勢を観る目に非常に長け、来たるべき近代の足音を聞きながら日本社会の中で存在価値のある空手を創作して、将来へ対して布石を打った事にある。

それは学校教育へ唐手を導入するために平安の形を創作したのみならず、従来を安全にやさしく習得できるようにするために改めていった。そして古伝の形を大として、糸州の変えたものを小とするなどである（その大の形も古伝の形からは、大きく変えられてしまった）。さらに糸洲は自ら師事した長濱や、東恩納寛量の新旧の那覇手を、心身思想の異なる首里手に混交させるという行為も行なっている。

p 371

当時の沖縄においては、西洋身体文化であるスポーツの影響をうけた空手の近代化がはかられていた。さらには日本武道を思想の基幹とした首里の手、あるいは沖縄手とは異質である、新興那覇手の普及が盛んに行なわれていた。そのために父親である義珍と、息子の義豪の手は異質なものである。

それと同時に、多くの高等教育を受けた若者たちが、当時は最高の身体思想だと思われていた西洋スポーツの影響を受けて、船越の移入した形の多くを変化させ、あるいは他の異なった思想で修行された形をもとり入れていく。不特定大多数の人間を、一時期に教えなければならない教育制度への導入、安全な組手競技への模索など、時代の趨勢として仕方のないことではあり、これらの改革がなければ空手はここまで社会一般に普及することはなかったはずである。しかしながら純粋な武術としてみれば、世界最高峰にあった日本武術（剣術）を基盤とした、素手の拳法である空手の牙を（無意識のうちに）抜く作為でもあったのだ。

p 388

ラージボール卓球試合、拾いまくる昔のスタイルで、初級2年連続優勝

2015年03月16日

15日、武道館で大会が開かれた。130名余りもの参加。人生ベテランの方だけでなく、30代40代を含め若い方々、そしてかつての沖縄チャンピオン何人かをはじめ、実力者も多い大会だ。

朝から昼過ぎまでは、男女別の個人戦。上級中級初級に分かれて試合。私は昨年初級で優勝したので、今年の中級に出るつもりだったが、諸般の都合があったのだろうか、今年も初級で出ることになった。

まず4つのブロックに分かれて、リーグ戦。そこで1, 2位になった人、3, 4位になった人に分かれてトーナメント試合。だから、少ない人でも3~4回以上は試合ができる。この仕組みは、いろんな人とたくさん試合ができて楽しい。

私のグループは強豪そろい。接戦の連続だ。私は冷や汗ゲームをなんとかものにして、全勝してグループ一位

になった。一緒に初級に出た TTC 南城のメンバーも、ラージボール初体験ながら、好成績だ。

トーナメントでも接戦が続く。準々決勝では、1セット先取されたが、逆転。準決勝の第二セットではリードされたが、追いついて勝つ。決勝は、昨年と同じ相手。私は忘れていたが、相手の方はよく覚えておられてリベンジに燃えておられた。フルセットで、やっとの思いで勝った。他の TTC 南城メンバーも、ベスト4ベスト8だった。

午後からの混合ダブルスには、急遽欠場した方の代役で出場。初対面の方とペアをくむ。合計150歳近く。ブロックリーグ戦は3敗。3位トーナメントの初戦はかろうじて勝つが、二戦目で敗退。

でも、楽しかった。優勝をねらう強いチーム、年齢差が大きいペアなどいろいろなペアがある。試合中も結構会話を相手チームとも楽しむ。

個人戦では、たいていの場合と同じように、今回も拾いまくり、ロビングで返す試合を続けた。なぜか、私が攻撃しようとする前に、相手に攻撃されているからだ。だから、ラリーが10回以上続くことが、しばしばだった。もう少し攻撃したいが、疲れてくると攻撃ミスが多くなるので、やむを得ずひろいまくる。

ラージボールは、年一回か二回出場する試合の前、1~2回練習するだけだから、仕方がないだろう、それに、「勝とう」とするよりも、「やれることをしよう。結果はどこかから降ってくる」気分でやっている。こんな気持ちでしているから、真剣な対戦相手の方には申し訳ない。

それにしても対戦相手の方々には、急激に上手くなっている方が多い。練習量豊富な人が圧倒的に多い。週4~5回練習の方もおられる。とても初級とはいえない人たちだ。

それだけ水準が高くなっているということだろう。スマッシュがうまい方が多い。以前なら、2、3回ロビングで返せば何とかかなった方が、今では10回ぐらい返さなくてはならない。そのうち私の方がミスをする。そんなことが、苦戦接戦した原因だろう。

結局、11試合25セットとたくさんの試合をして、疲れ果ててしまった。それでもなんとかやれたのは、多少は体力がついてきたからだろうか。

長引く「痰との格闘」

2014年12月16日

11月末よりの風邪との格闘がまだ続いている。発熱はまったくないので、仕事はできる。しかし、「痰」がなかなかとれない。しつこい。夜中に目覚めさせられることもある。先週火曜日の授業後は、大胆に休む。卓球を何か月ぶりに休む。それで、かなりよくなったことは確かだが、それでも治りきらない。逆流性食道炎の薬処方のために二か月に一回通う病院に出かけた月曜日、あわせて見てもらう。重症化しているわけではないが、痰除去などの薬を3種、処方してもらう。

一度にこんなに薬を飲むのは初めてだ。おかげで、楽になりつつある。数日で完治する希望的観測だ。40年悩まされた気管支炎の症状と、「痰」が出ることでは同じだが、発熱なしでは全く異なる。今年の風邪の特徴なのか、それとも、私の体質の変化なのか、まだよくはわからない。



与那原・具志頭 散策 久しぶり の 風 邪

2014年12月05日



11月は忙しかった。卓球の県民大会出場。沖縄大学と琉球大学の授業のピーク。目白押しの行事・企画（沖リハでのワークショップ、半島芸術祭、オープンガーデン……）

そんななかだが、南城市近隣町村の旧跡訪問をいくつか訪問した。南風原文化センター訪問は11月2日記事に書いたが、その後もいくつか回った。

まず、自動車の一か月点検の待ち時間に与那原町内の東廻り（あがいうまーい）ポイント2ヶ所を訪問した。御殿山と親川だ。30年以上前に、与那原大綱曳きに参加した時などに、傍を通ったことがあったろうが、当時



は関心をもっていなかった。今は、

町中や公民館裏にあり、埋め立て

のため、海岸からはかなりはなれてしまったので、往時の風情とはずいぶん異なるだろう。

これで、「東廻り」はすべて回ったことになるろう。

具志頭城址を久々に訪問。城址は、展望台と他府県の慰霊の塔が中心で、かつてのグスクの跡らしいものを見いだすは難しい。

しかし、ここからの景観は美しい。

写真は、まず城址下の海岸、そして摩文仁、最後は、ここから見た我が家。ブーゲンビリアが写っている。

月末から急に冷えはじめた。それと、諸行事が終わって、気が緩んだためか、久しぶりに風邪を引いてしまった。発熱はなく、寝込むというほどではない。数日、苦勞した。体力がついたためか、軽症のまま終わりそうなのはありがたい。衣替えを急いで進めている。



沖縄県民体育大会卓球競技 南城市男子惜

しくも3位

2014年11月23日

22日と23日、石川体育館で開かれた大会。私も一員である南城市男子チームは、準決勝で沖縄市と大激戦で惜敗した。3位決定戦では那覇市に圧勝し、3位となった。

優勝は沖縄市、2位は宮古島市だった。

私も60代の枠で出場したが、全敗だった。元沖縄チャンピオンクラスがほとんどのなかで、「出場に意義あり」とい

った感じだ。それでも、私なりによくやったと思う。40年前、私が琉球大学卓球部の顧問になった時のキャプテンと対戦した。1セットをジュース持ち込んだのが精一杯のところだった。

こんなめぐりあわせが面白い。他にもたくさんの再会があった。

宮古島市チームには、親戚親子が出場した。息子とは、私に勝てなかった小学生以来の久々の出会いだ。今や沖縄を代表する選手になりそうだ。

沖縄の実力選手はすべて出場しているのではないだろう



か。レベルの高い試合の観戦に、私はく

ぎ付けになった。たくさんの技のオンパレードで、水準が私と違いすぎるが、少しは取り入れられたら思う。

周りを見渡すと、私より年長の選手がお一人おられた。あんな風にやっていけたらな、と羨ましく思う。



散策道を広げ、新しいコース作りへ

2014年11月18日

私の散策コースは、ほぼすべてが我が家を起点にするもので、歩数にして3500～7000歩、30～60分ほどだ。海岸・イノのコースが圧倒的に多い。それに畑道が加わることが普通だ。その他は、丘の旧道、時にはグスクロードを歩くコースだ。

東方向は、新原を越えて、ヤハラヅカサ・濱川御嶽、百名などへ、西方向は、奥武島、富里、當山あたりまでだ。

この散策をしてきて10年が経つ。そろそろ新たな散策ステージに挑戦したいと思うようになった。これまで、我が家スタートではなく、車でしばし移動してから歩くコースをしたことがある。ユインチホテルなどを起



点にした大里グスク跡、自転車道、月代あたりのコース。知念岬を起点にした字知念の海岸コース。シュガーホールを起点にした佐敷干潟あたりなどいろいろある。

こんなコースをさらに開拓したい。

それらのコースをつないで、四国88カ所みたいなのを、私流につくるのも面白いと思う。すでに東廻りという立派な歴史的コースがある。また、尚巴志マスタープランが実施に移っているが、そこで話題になっているエコミュージアムにからむも



のもいいと思う。

それらを参考にして、何年かかけて、遊びつつ作っていききたいな、と思う。歴史的なものだけでなく、現代に生きる人々、どちらかという、スローライフ的に生きたい人に歓迎されるようなものを作りたい。



どなたか、

ご一緒される方がおられたら、より楽しいように思う。スタートした半島芸術祭 in 南城やオープン



ガーデンは、その絶好の機会でもある。

写真は、10月11月の散策で撮影したものだ。

上左 玉城・中山海岸のイノー

上右 新原ビーチ 遠くに久高島

中左 タマグスクの御嶽

中右 グスクロード公園から見る摩文仁方向

県民大会向けの卓球練習

2014年11月12日

このところの私が普段以上の熱心さで取り組んでいるのは、卓球の練習。

今月の22、23日に開かれる県民体育大会の卓球の部で、南城市代表で出場することになったからだ。この大会には、40年近く前に島尻郡代表で、30年ほど前には中頭郡代表で出場したことがある。当時は、選手枠

に教員代表というのがあった。学校での部活指導を応援する意味もあったようだ。当時それほど強くなかった私が選ばれたのは、教員枠があったことと運の良さがあったからと思う。

沖縄から去り、再び戻ると、教員枠はなくなっていた。玉城に移住した初めの頃、島尻郡の予選に50代で出場したが、代表になるどころの話ではなかった。

たまたま3年前、60代で南城市の代表になった。その時は、ダブルスで玉城暁さんと組んで(60代と50代で組む)、想定外の成績を収めた。玉城さんが沖縄代表経験を何回もするなど、強い選手だからだ。私はもっぱら意外性を押し出して戦った。

一昨年も代表になったが、仕事の都合で辞退した。

そして、今年出場することになった。今度の60代はシングルなので、責任重大だ。しかも、南城市は、このところ、優勝、準優勝と勢いがいいので、他チームからいろいろとマークされているようだ。

ということで、私の練習も、目いっぱいしている。9日の日曜日にも代表練習が組まれ、参加した。私以外は、若くて格上の人ばかりなので、練習に張り合いがありすぎる。

女子の強力選手が練習試合をしてくれたが、以前は勝ったり負けたりだったのに、なぜか5連勝させていただいた。続いて男子の若い人と練習試合をしたが、いつも一方的敗北だが、今回はかなりいい線までいった。最後



に玉城暁さんと練習試合。過去に1セットもとったことがなく、一方的というか、遊んでもらっていた。今回、異変が生じた。はじめの2セットは負けたがかなりいい線までいった。そし



て3セット目になぜか、私が勝ってしまった。前代未聞というだけでなく、今後もないことだろう。

このところの、若い人が私相手にも熱心に練習してくれたおかげだと思う。

若い選手たちは、沖縄で優勝経験や沖縄代表経験などがある実力者がそろっているが、かれらと練習すると、学ぶことが多い。手の使い方など、身体の使い方特に学べる。本格的な卓球をしてきたわけではない私には、「なるほど」「あー、そうなのか」というところが多い。沖縄卓球界で抜群著名の花木さんの練習・試合風景などを見ていると、そんなことを感じるばかりだ。

多分、私の実力は、これまでの卓球人生のなかで今が最高だろう。来年からは下降に向かいそうだが、下降スピードを抑えたいものだ。

それにしても、激しい練習なので、その夜は、9時間睡眠になってしまう。それでも、疲れは2日間残る。数年前の3日間よりはましになったが。

8日の夜には、南城市の選手の結団式があった。初参加だった。卓球以外の他の種目の知人は、市役所でシュガーホール所属の現・元職員以外にはいなかった。南城市は広い世界なのだ。選手名簿などを見ていると、私は多分最高齢者のようだ。卓球に60代という枠があるお蔭だ。教員枠にしろ60代枠にしろ、私は運がよさそうだ。

教職員卓球大会 卓球練習 私の体力

2014年10月27日

26日、第86回沖縄県教職員卓球大会に参加した。1970年代から今日まで年2回続いてきた歴史のある大会だが、最近では現職教員の参加が激減。学校現場の繁忙ぶりが反映しているようだ。参加者は60代70代が多い。それでも強い方が出場し、かなりの熱戦がある。

これまで私は団体戦では、琉球大学チームとして出場していたが、メンバー不足で、今回は混成チームで出た。強い人ばかりの混成なので、優勝。個人戦はいつも勝てない人に、今回も勝てない。ということで、総計で6勝1敗。

一年を通して大会に出るのは、この教職員大会2回、南城市の大会2回は定番で、他に誘われて出場するのが1～2回というところだ。もう少し出場してもいいな、とは思っている。

今年は、11月22、23日沖縄県民体育大会の卓球の部に、南城市の60代の代表で出ることになった。3年ぶりだ。南城チームはその3年前ぐらいから強力になり、優勝したこともある。なにせ、私以外は、沖縄で優勝経験がある、あるいはそれ以上のレベルの方々がそろっている。

10月後半から、私が通っているさしきスポレクセンターが、県民大会に向けての練習場にもなっているので、このごろはそうそうたるメンバーが参加している。卓球に限らず、実力が少し上の人とやるのが、上達の道なので、私はラッキーだ。ほぼ毎回一番年長なので、若いエネルギーをいただいているというべきだろう。

6月に木から落ちて膝を痛めたが、それもかなり良くなり普通に動けるようになった。それでも、体力はもう頂点から下り坂へと移り始めている。私の場合、卓球を本格的にやるのは、最近8年間ぐら이다し、体調を崩していたので、その回復をはかるといこともあった。おかげで、体力が向上してきたが、いよいよ「目いっぱい」の所に来た。これからは、年相応に体力の衰えが目に見え始めるだろう。体力を維持することに重点を移すことにする。卓球以外にしているウォーキングの歩数は、年々伸ばし一日一万歩に至ったので、これまたその現状を維持していくことにしよう。

ラージボール卓球大会

2014年10月03日

9月28日、卓球のラージボール選手権大会に出場した。ダブルスの欠員補いということもあり、急な出場決定だった。このごろは、二か月に1回のペースで試合に出ている。南城市の大会、教職員の大会、そして今回のようなラージボールの大会に、年に1～2回出る。総計でいうと、年6回ぐら이다。

よく試合に出る方々は、試合が連続しているらしい。そのためか、参加者数が少な目とのこと。それでも、選手権大会というだけあって、実力者が沢山出られる。私は、シングル・ダブル含めて1勝8敗。それでも、実力者と接戦をしたりしたから、「ひどい出来ではなかった」と自己満足をしている。

空き時間に、久しぶりの方々とダベるのも楽しい。今回は、年長者と語ることが多かった。80歳前後の方お二人、70代前半の方数名と語り合った。皆さんお元気だ。ラージボールは、30代からこの年齢の方々まで、対等な試合ができるのが面白い。年長者の方のすごワザに、びっくりという場面がしばしば。相手コートに入った球が、自コートに戻ってきて、相手が届かない場面では、みんなびっくり。相手は優勝者だったのだ。

私も、変な技があることでは、知られているかもしれない。しかし、ラージボールの練習はゼロに近いので、攻撃がうまくできない。拾うだけとか、見慣れない変化とかで、相手のミスを誘うだけでは、どうしようもない。でも、一応試合にはなっている、と自己満足はしている。「そのうちには」と思う。

南城卓球60代優勝

2014年08月25日

このごろの私のトップニュースは、24日の県民体育大会（卓球）の南城市選手選考会の男子60歳代で初優勝したことだ。南城市大会の開始以来ずっと出場していて、ほぼいつも同じメンバーとの対戦で負けてばかりの連続だったが、ようやく、なんとかなった。

午前中の試合は、勢いがでないうちに負けるのがいつものパターンだったのが、今回は、いつものハーブティーにコーヒーを混ぜた飲み物で目覚ましにしたことと、珍しく試合前にきちんと練習したことがよかったのかな、と思う。

これで、久々に、11月の県民体育大会にでることになりそうだ。

フルセットの試合が続いて疲れてしまったので、午後のシュガーホールでのコンサートは失礼をした。



自己治癒力と医療

2014年08月14日

西洋医学を中心とする医療の発展が医療依存を強めて、自己の身体の運用管理能力を高めるよりは低めているようにみられることは残念なことだ。豊かに得られるようになった医療情報や医療支援を生かして、自己の身体の運用管理能力を高め、さらには自己治癒力を高めるというのが、基本の道筋ではなかろうか。

たとえば、健診での検査で、自己の身体での情報をえることで、自己の身体の運用管理がどうなっているかを知り、必要な措置をとっていくという道筋が本道だと思うが、それよりも健診情報をもとにした医療措置のほうが優先される状況がある。健診データの多くは、本人が読み取ることが難しく、医療機関に読み取り判断をゆだねるようになっている。データが専門用語で書かれているので、やむをえないといってしまうえば、それまでだが。

最近では、データが本人にも渡されるようになっているが、その読み取り方、活用の仕方を習得しなければ、宝のもちぐされになる。

なかには、データ情報を知らされてもどうしようもないものもある。例えば、私は、善玉コレステロールの値が低すぎるという健診結果が毎年のようにでる。ではどうしたらいいのか、と医師に聴いても、書籍を読んでも、その対処策はほとんどでてこない。悪玉コレステロールの減らし方情報はあふれるほどあるのと対照的だ。なかには、悪玉コレステロールの減らし方情報で、善玉コレステロールの増やし方の代用をしているものもある。

また、日本の医療機関は検査のやりすぎだとよくいわれる。医療費抑制という点でも、あるいは検査による身体のダメージを抑制するためにも、検査のやりすぎを避けることは重要なことだろう。CTスキャンなどは、画像診断で大変重要な役割を果たすようだが、放射線量が多いことをはじめ、身体の負担も大きそうだ。

いずれにしても、本人自身の身体管理運用力を高め、自己治癒力を高めるためにどうしたらよいかに一層の力を注ぐべきだと思う。それと並行して、医療や検査など医療的支援が活用されるべきだろう。

私が一番気になるのは、働きすぎなどで、自分の身体と精神を過剰にいじめていることに手を付けずに、過剰に、健康ドリンク、アルコールそして医療に依存することが目立つことだ。

自分の身体ではどのくらいのどのような働き方がいいのか、ということ了自己判断とコントロールできるような力量をいかに育てるのか、という問い方が重要だろう。

こうしたことを考えると、軽い病は、身体が発する注意信号だととらえ、身体の管理運用能力の向上のきっかけにしたい。

たとえば、風邪にかかった時、体力低下抵抗力低下はないのか、温度管理を含めて生活上の問題はないのか、疲労蓄積などの働き方暮らし方の問題はないのか、と探りたい。

安易に投薬に頼るよりは、休息と栄養摂取による体力回復をもとにした自己治癒力向上で対応することを基本にしたい。たいていの人は、そうした注意信号的な軽い「持病」をもっている。それを自己治癒力向上に生かしたいと思う。

こう書いている私自身、このような捉え方をするようになって、10年になるかならないかぐらいだ。それ以前は、頑張りが足りないと、自己に鞭打つ感覚で、身体と付き合っていた。10年前までは持病をいくつも抱え、毎年数回39度以上の発熱を繰り返していた。最近になって、ようやく自己管理ができるようになり、ここ3年ほど、桜島の火山灰を吸い過ぎた時以外は、発熱していないという画期的なことになっている。

自己の身体という自然 自分自身で運用管理する身体

2014年08月08日

自分の身体もまた、自然の一つだ。自然のなかのメンバーとしての身体があるともいえよう。

この自分の身体を管理運用するのは、自分自身であるという点で、大変特徴的な存在だ。無論、胎児期乳幼児期には、接している親をはじめとする他者による管理運用の比率が高い。最近の流行言葉でいうと、ケアされることを多分に含む。しかし、年齢を重ねるなかで、自分自身の意思判断で管理運用する比率が高くなっていく。

今回は、その自分の身体が不調にあるときに、どう対処するか、あるいは不調に陥らずに、適切に生活・行動するために、どうするかということに焦点をあてて、自分の身体という自然への対し方を考えてみよう。

百年以上前に、西洋医学が伝えられ、普及し始める以前とそれ以降では大きな違いがある。

それ以前では、自分自身と身近な人々によって対処が行われた。医を業とする人にかかるのは、限られた人だった。近隣に、その方面に詳しい人がいて、その助言にもとづいて、薬草や灸などのいわゆる民間医療を活用することもあったろう。なかには、祈祷師に依頼することもあったろう。

そうしたなかにあっては、自分自身の日常的な管理運用が重要であり、「養生」と呼ばれたりもした。したがって、自分の体のことは自分自身が一番知っている、といえただろう。そして、身体にいい食とか薬草とかについての知識は、当時の常識であったろう。集落から離れた山野で怪我をしたときの応急措置なども常識だったろう。

西洋医学が入ってくると、西洋医学以外の医術的なものは、隅に追いやられ排除さえされ、西洋医学が医についての独占的位置を確保する。医と国家権力が結合したとさえいえるかもしれない。西洋医学によって追いやられた東洋医学・漢方・針灸・マッサージ・民間療法などが見直され、ブームに近い状態になるのは最近のことだ。

西洋医学の独占的といえるほどの高い位置が見られるのは、欧米諸国と比しても異常なほどである。私が1999年に1年間滞在したカナダなどでは、多様なオルタナティブ（代替）医療が、健康保険で支払われる医療費の半額以上を占めることを示すグラフが医療機関に掲示されているのを見て驚いた。街中には、針あん摩など代替医療の広告があふれていた。

日本では、医師は高い位置に置かれ、医師の命令は絶対的なものとして受け止められる状況さえ作られた。医師がよく説明をして患者の同意を得るといって、インフォームド・コンセンスがいわれるようになったのは、ごく最近のことだ。

そうした中で、人々の間には、医師や薬などへの絶対的服従に近い姿勢が作られてきた。それは、医師や薬への依存ともなる。処方された薬だけでなく、売薬の使用で、薬漬けの例が珍しくなくなる。NHKに、若い研修医が参加して、症例を検討し、病名を当てる「ドクターG」という番組がある。その最近の番組で、10近くの医療機関に通院し、多種の薬を処方された患者の例が出てきた。診断は、多種類の薬を飲むことによって生じる症状であった。一つ一つは、ごく普通の薬なのだが、それらが折り重なって、新たな病気を作ってしまったのだ。

こうした西洋医学への過剰依存とも言うべき事態が広く見られる。そのなかで、何か一つの症状があれば、それに対処する薬を使うことが一般化し、全体としての自分の身体に対応するという視点が弱まる。医師も専門分野の中に閉じこもりがちで、個々の症状に対応した処置が中心となり、人間全体を見渡した医療行為から遠ざかりがちだ。



クワンソー収穫

酒に浸ける

2014年08月05日





クワンソーは、手入れなしでも、どんどん繁殖する。適宜収穫しないと、まわりの植物をおおってしまいそう。

ということで、収穫。根からすべて掘り出す。刻んで乾燥させる。

酒に浸ける。今回は、残っていた乾燥クミスクチンも入れた。

それでも、大量に余っている。残りはさらに乾燥させて、薬用茶などに使おう。クワンソーは、不眠に効く。

ついでながら、花がとても美しく、薬用効果が高いそう。しかし、この季節には開花しない。ヒガンバナに似ているが、毒はない。

人間ドック

2014年07月28日

身体の洗濯は、月一回のマッサージ。最初の数分、いろいろな箇所を摸んで、その日重点的にマッサージする箇所を絞り、1時間施療。これまでは肩甲骨周辺が中心だったが、今回それはなく、肩甲骨から腰・足の方へと重点が移る。肩甲骨はようやくコリなどがなくなり、順調に動くようになった感じだ。

この重点に注目しながら、ストレッチなどの私の日常管理もしていく。

もう一つの洗濯というか点検というか、人間ドックを受ける。

今年は、昨年が続いて、一生服薬が必要な逆流性食道炎を除けば、新しい異常はない。むしろ、改善になったものが多い。たとえば、肺活量が伸びて改善している。

対照的に、身長が縮む。20代に173.5センチだったものが、いまや171センチ。

医師に質問すると、「加齢のためだろう」といわれるものが増えてきた。まさに「しょうがない」。

人間ドックベテランになり、「慣れっこ」になってきた。そろそろ、人間ドックからの卒業も視野に入れなくてはならないのかな。

佐藤幹夫「ルポ高齢者ケア」（筑摩書房2014年）を読む 2014年07月16～19日

しばし前に、このブログでも紹介した「里山資本主義」や「ケアとコミュニティ」の本などを読んで以降、地域つくりとケア・医療・福祉などとのからみに関心を高め、店頭で見つけた本書を読む。

柏市の超高齢社会に対応するプロジェクト、新宿区の孤独死防止対策、池袋・山谷の高齢弱者への支援、熊本県の認知症への取り組み、群馬上野村の過疎地域再生、石巻の復興と医療の取り組みなどが描かれている。高齢で身体上うまくいかなかった際、個人として医療に依存し、これまで見られるような介護に頼ったりしていくという視野だけではわからない世界を広く見つめさせ、今後のありように大きな示唆を与える事例が続出する。

いくつか注目した記述を紹介コメントしよう。

まず新宿の在宅医療にかかわる英医師の言葉だ。

「それぞれの世代の高齢期の過ごし方は同じではなく、大きさにいえば、人類史上経験したことのない人生観を構築していかないわけです。それぞれの人たちが実験の人生を送る、自分の人生を通じて実験していくことになる。第二の人生までは、つまり定年まではある程度同じだけれども、そこから先の、たとえば年金制度、社会保障制度、医療や介護の枠組みなどは、それぞれの世代で大きく違うものになる。いま八五歳の人たちの経験が、七五歳、六五歳、五五歳とでは、同じようにはなりたないですね。」P87

「自分たちの世代の問題は、自分たちの世代で区切って片付けてほしい。自分たちでやってもらうのが原則ではないかと私は思います。全部は出来ないだろうから、当然、サポートはしますよ。しかし下の世代に頼りながら老後を過ごす、という発想は、もう成り立たないと思います。」P87-88

「それぞれが、もっと高齢期に対して主体的になる必要はないか。他人任せにして行き当たりばったりではなく、自分で責任をもって自分の高齢期を生きてほしいし、そのためには情報収集をしないといけない、勉強しないといけない。下の世代に介護、年金、社会保障を頼れるのはいまの恵まれた高齢者だけであって、団塊の世代にもう同じことはできない。」P88



これからの高齢者にとって厳しい表現かもしれないが、ある意味でまっとうな主張だろう。そして、高齢者が「定年までの人生のプラスα」ではなく、高齢期自体を自分で支え創造するものだという主張には共感する。さらに、既存モデルに過剰依存して、創造的姿勢を貫ききれない事態への警告ともなっている。

私自身も、70歳以上における生き方論については、まだ「初心者」であるので、今後一層深く創造的に考えていきたい。そのきっかけになる本である。

東北大震災後の高齢者ケアにかかわってきた石巻「開成包括ケアセンター」の長医師の発言は、示唆に富む。

「東北地方に関しては、医師が圧倒的に売り手市場です。とにかく医者が足りないという事情があるにしても、それ以上に、地域住民が医療にこういう要求をする、医師にこうしてほしいと求める、そういう文化はないのです。逆に医者の方は、長い間、売り手市場という慣習や文化のなかでやってきた。都市部になると悪い意味でもサービス業になりますが、それは東北にはほとんどない。」P238

こうした事情は、全国各地に存在するようだ。沖縄も例外ではない。「医師がいばっている」というよりも、医師を含めた医療関係者と、地域住民がともに地域医療、健康福祉問題を考え実践するという蓄積が少ないことに問題構図の出発点がある。

そうしたなかで、長医師の次のような提案は注目されよう。

「都市部のような制度の整備がほとんどなされてこなかった。それでも東北がやってこられたのは、地域の結

束力があったからこそである。ところが、それが被災によって一気に解体されてしまった。六〇歳を過ぎ、七〇歳を過ぎて、みんなバラバラになってしまった。」P241

「地域の問題は地域で解決をするという住民参加型のコミュニティづくりが、長医師の構想であった。「少額でも地域にお金を配分し、それをどう使うかという議論は、コミュニティ形成にとっても有効です。(中略) 仮設の方も下駄履きヘルパーのような活動をする。本来であったらまだ仕事をしている人たちが相当数いるのだから、ヘルパーになれば賃金のいくらか出る仕事になります。ヘルパーにはならないけれど、時々なら近所の人の世話をするという人もいていいし、いろいろと考え、被災者のなかで支え合う仕組みをつくる。そこに少しお金を乗せる。介護保険のサービスが受けられる人はいいが、受けられない予防レベルの人の、ちょっとした生活上の支援をどうするか。保健師だけではとてもフォローし切れないから、住民同士の支え合う仕組みを、制度として国に認めてもらわないといけない。」P243-4

「長医師によって強調されてきた参加型のシステムや、支え合いの互助づくりは、おそらくこれからの地方自治の、大きな課題になる。被災型のみならず、人口減と高齢化の著しい現状にどう対応するか、日本の自治体がその対策を迫られている。そのためにも右肩上がりの成長幻想からいかに早く脱却できるか、そこが生命線となるのではないか。」P245

沖縄でも都市地区を中心に。旧来のコミュニティの弱体化が進行し、つながりを失う人々が増加している。新たなつながり形成が高齢者ケア問題の中心的課題の一つになっているようだ。

従来の枠組みを超えて、つながりを広げ深めるようなケアシステムの構築が課題になっているように思う。個人的犠牲や営利企業への依存を超えた協同システムが望まれる。

NHKスペシャル取材班「人体 ミクロの大冒険 60兆の細胞が紡ぐ人生」(角川書店2014年)を読む

2014年07月08日

NHKの特集番組にかかわって出版される書籍には、強い興味を引き付けるものがある。番組制作と結びつくだけあって、題材が興味津々である。と同時に、番組制作という巨大経費を投じて作成された番組は、放送時間があって取材のごく一部しか放映しないが、その背後には巨大な情報が存在する。それらを編集して出されるから、番組以上に面白いかもしれない。映像がないのはやむを得ないが。そして、マスメディアの「特権」を生かして大量出版なので、安価だ。

今回読んだ本書もそうした特質を共有している。

「遺伝か環境か」という歴史的議論があるが、それは単純に二分できるものではなく、そのメカニズムの間に入る過程が細胞にある、ということに焦点化して紹介した本だ。こんな風に書かれている。

「基本は遺伝子で決めているが、ある幅をもって対応するための仕組みが必要——それがエピジェネティクスという仕組みであり、その選択は細胞という現場で行われているのだ。そして、その選択を通じて、私たちの「育ち」は左右されていくのである」P74

「細胞は個体の生きる環境を察して、遺伝子を選択していくことができる。(中略) 私たちの経験も、細胞の変化という形で私たちに刻まれていく。」 P 7 5

「記憶や学習といった高次な精神活動もつまりは、神経細胞をはじめとする細胞レベルの活動で生み出されている。細胞の変化があって初めて成り立つものなのだ。経験を受け止める主体は、細胞なのである。」 P 2 7 4

「遺伝か環境か」の二分論を越えるわかりやすい説明だ。神経細胞の「配線」にかかわって生じる「ミエリン化」についても同じようなことらしい。

「ミエリン化は、それに先だって選択が不可欠だ。必要な回路を選び出し、残りは不要なものとして切り捨てるという選択なしに、ミエリン化をはじめすることはできないのだ。どの回路が大切なのか、慎重に見極めてから、実行する。人間にとって大事な前頭前野では、その見極めに20年以上もかけるということなのだ。」 P 1 4 1

「(思春期) 大人になった部分は効率化を果たして優位にあるため、欲望は理性によって抑えることが難しい。(中略) 人間の場合は、脳の細胞世界のなかではっきりと思春期を識別できる。それは、理性や判断を司る脳の前の部分(前頭前野)の細胞が未完成、つまりまだ子どもなのに、感情や生きていくために必要な欲望(性欲、食欲、睡眠欲)を担う後ろの部分(辺縁系)はすでに大人になっている時期のことなのだ。」 P 1 4 2 - 3

思春期特性の人体レベルでの説明はわかりやすい。このほかにも、一卵性双生児での二人の差異の大きさの原因、「飢饉」と肥満とのかかわり、幼児期と楽器演奏、性ホルモン、愛情のホルモン、自閉症、免疫細胞と老化、などと興味深い記述の連続だ。

補聴器

2014年06月29日

もう一つの話。授業中、10メートルぐらい離れた受講生の声が聞き取りにくいので、そろそろ補聴器使用を検討しなくてはならないかと思い始めた。2年前に耳鼻咽喉科で検査を受けた時は、まだ補聴器使用のレベルではないといわれた。

使用している人の経験談などをもとに、崇元寺にある琉球補聴器を訪問。実に丁寧に応対して下さる。聴力検査もして下さる。2年前の検査とほぼ同じ結果で、2000ヘルツが落ちているようだ。子音が聞き取りにくいレベルのようで、たしかに子音にかかわっての聞き直しが多くなっているようだ。

実際に、補聴器を装着してみるが、大きな変化は感じない。補聴器は3メートルぐらい先までの聞き取りを助けるようだ。10メートル先は難しいようだ。

ということで、補聴器使用は先延ばしすることにした。また、2、3年先に検討してみようと思っている。

木から落ちる物語 2014年06月14～25日

その1 いこい整骨院

11日記事で、ライチ（レイシ）の実を採るときに、木から落ちたことを書いた。その顛末を書こう。

高さ4メートルのライチの木に、千数百個の実がついた。高すぎるので、一個一個採るなどと悠長なことをしておれない。それに、今後のことを考えて、収穫に合わせて大胆に枝を切ることにした。切った枝からは、翌年実はとれない。しかし、ライチは3本あるので、順繰りに収穫すればいいということで、今年は、一番収穫の多い木を、高さ2メートル以内に抑えるようにしたい。

そこで、幹に乗り大きな枝を切って降りようとするとき、連日の雨で幹が濡れているので、滑ってしまったのだ。高さ1メートルからくらいだったことが幸いした。これが2メートルぐらいからだったら、と思うとゾッとする。

この10年間で、こんな目にあうのは3回目だ。一回目は、ベランダのシッサスの鉢を、地植えにしようと運んでいるとき、ふらついて、ベランダから鉢ごと転がった時だ。高校時代の柔道の受身が役立ち、痛い思いをしただけで済んだ。2回目は、これまたベランダで脚立に乗って作業をしていた時、脚立が開いてしまい、エスカレーターのように、下にドスンとなってしまった。それ以来、安全留め金をきちんとして作業することにした。

3回目は今回だが、3つの中では、最悪だ。

「フワッ、ドスン」という感じだった。下は、タマリユウでふわっとしているので、お尻に痛さはない。落ちて後ろに倒れて、後ろの石に肩甲骨をぶつけた。しばらくして、右膝の周辺が痛くなった。

かすり傷もなく、血は一滴もでていない。落ちた後、「びっくり」した気持ちの方が強かった。骨折で救急車のお世話になるのかな、とも思った。しばしして、体を動かしてみると、何も問題ない。ほっとした。恵美子を呼ぶのも面倒だ。

ということで、切った枝からライチを採る作業と現場の片づけをして、台所に戻る。ライチを洗う。なんか恥ずかしいので、恵美子には黙っていた。

しばらくして、膝周辺や肩甲骨あたり打撲による痛さは感じていたが、強いものではなかった。そこでどれくらい大丈夫かどうか確かめる意味で、いつものウォーキングに出かける。一応慎重にいつもよりスピードをゆるめ、5000歩以上歩いてきた。大丈夫と、思った。

その日の午後の看護大学の授業も無事終了した。

就寝時になると、少々痛みが残っており、それでちょっと寝苦しかった。翌朝、膝の痛みが強くなる。曲げるときに特に痛い。

念のため、午前の沖リハの授業を終えてから、医者に行くことにした。いつもの病院に行くと、水曜日は整形外科の外来なしということだった。恵美子からメールが入っていた。イオンタウン向かいの整骨院に行ったらどうか、というメールだった。数年前通った整骨院は、午前の受け付けは11時までとあったので、間に合わない。イオンタウン向かいの整骨院、「いこい整骨院」のことは、ブログで知っていたし、新聞情報などでも、知っていた。

ということで、「いこい整骨院」に入る。10分ぐらい待ったが、待合室の掲示物には、知っている卓球関係者記事や近所の人主催するスポーツクラブのポスターなど、身近な情報がならぶ。



写真は、いこい整骨院前で、若い院長と私のツーショット

その2 膝痛と卓球試合

木から落ちた翌11日、いこい整骨院にかけこんだのだが、丁寧に診て、マッサージを中心に必要な手当てをしてくださった。それから、一週間で合計4回通い、手当を受けた。そして、いろいろと貴重なアドバイスもいただいた。

1) 右足膝関節の痛みは、落ちた時に、強く踏ん張ったことが原因ではないか。落ちた後にウォーキングしたことが、それを悪化させたのではないか。

2) 右足の筋肉がこわばっているのは、動かさないように防衛機能を働かせているのではないか。膝関節の痛みは、上下の筋肉の関係から生じているだろう。筋肉のこわばりがなくなるにつれて、痛みはなくなっていくだろう。

3) 日曜日に卓球試合があるが、出られるかと聞いた。休ませることが重要だが、必要なテーピングをすれば、なんとかなりそうだ。

4) 膝関節は、徐々に良くなってきた。土曜日にテーピングしていただき、日曜日の全沖縄教職員大会に出た。団体戦メンバーになっているし、この大会は、ここ6、7年ずっと出場しつづけているからだ。

団体は、超強力補強メンバーも含めて、他メンバーの活躍で優勝。個人戦は2位になる。私個人は、合計すると4勝2敗。まあ順当だろう。負けた相手は団体戦個人戦とも当たった同一の方で、これまで勝ったことがないし、今後も勝つことはないだろうという実力者。でも、善戦したからよいだろう、と自分を慰めている。

試合中は、足を使う場面になると、あきらめた。右足を軸足にして打つバックスマッシュは、成功率が低かったのもやむを得ないだろう。全体としては、足が悪いにもかかわらず、よくできたと思う。

2年前に、胆のう除去手術退院後10日でも出場した大会では優勝したが、どこかよくない時のほうが、いいのかもしれない、とさえ思う。無駄な緊張をせず、できることをやるだけという気分がいいのかもしれない。

5) もう一か所、肩甲骨を打撲したので、そのケアもしてもらった。すると、右膝よりも、こちらの方が重症かもしれないといわれた。肩甲骨周辺の筋肉が硬いが、その原因に、姿勢の問題があるとのこと。

この話は、次回にしよう。

その3 胸あたりの姿勢

木から落ちて2週間たち、右膝、左肩甲骨周辺は、ようやく痛み・しこり・違和感から解放され、普通に動ける状態に近づいた。といっても、歩行速度はゆっくりであり、以前のスピードに戻るにはしばし時間が必要なようだ。そして、この間の運動不足のために、体重が1キロ増になっている。また、右足をかばうために、悪くなった左右のバランスを戻すのにも、時間がかかりそうだ。

いこい整骨院では、右膝と左肩甲骨周辺への対処を中心にしてもらったが、そのなかで、膝より肩甲骨周辺の方が重症であるとの指摘をいただいた。それは、今回の「木から落ちたことが原因ではなくて、それ以前からの長年の蓄積」であることが判明した。ここ数年のマッサージ「蘭」での具志堅さんの治療により、かなり良くなってきたことは確かであり、私としてはかなり良くなっていると思っていた。無論、よくなっているから、うつむき姿勢から、まっすぐに立つ姿勢へと移行してきたのだ。

だが、その「まっすぐに立つ」姿勢にも、大きな課題が残されていることが判明したのだ。

いこい整骨院で受けた姿勢測定がわかりやすく教えてくれた。私の姿勢パターンは「フラットバック」というのだ。背骨は通常S字型になっているのだが、私のものはS字にならないで、フラットになっているというのだ。とくに胸椎の上部が前に出ていないのだ。それとつながっている首と胸椎の境目にある竜骨というのが、後ろに飛び出していないというのだ。

肩甲骨は動くようになり、うつぶせ型姿勢は修正されたが、次のステップとしての課題がはっきりした。顎を引いて、胸を突き出すような姿勢をとると、正常になる、というわけだ。確かにそうすると、胸の通りがよくなる感触がする。

修正のための体操も習った。一つはキャットエクササイズ、つまりはヨガでいう猫のポーズだ。もう一つは、仰向けで顎を引き、両手をそろえて左右に振る体操だ。習ってから、ほぼ毎日やっている。効果がでそうな感じがする。坐る姿勢も変えつつある。椅子に深く坐り、顎をひくことを意識している。

こんなことで、私の身体は、「木から落ちて」新しいものを発見したようだ。

私のウォーキング歴

2014年06月13～16日

私は、歩くことが好きで、長年歩いてきた。といっても、ウォーキングといえるものを始めてからは数年もならない。

1999年のトロント生活でも、毎日のようにトロントのトレイルを歩いていた。ほぼ13年間暮らした愛知の家周辺もずいぶん歩いた。排気ガスに弱いものだから、自動車が通らない道を選んで歩いていた。

10年前、ここに住み始めたら直ちに歩き始めた。ここあたりは歩くのに絶好の場だ。海あり丘あり、田舎道・農道・山道ありだ。海岸には、防波堤の道、海岸の砂の「道」、広いイノーなど。この十年で、ずいぶんたくさんの散歩経路を作った。

ところで、ここで生活し始めたころ、ウォーキングしている人を見ると、「どうしてあんなに急ぎ足なの、ゆったりした自然とは対照的だなあ。」なんて思い、ぶらぶら歩き、何度も立ち止まって、自然を楽しんでいた。

私にとって、歩くことはウォーキングではなくて、まさに散歩、かっこよくいうと散策だった。心の健康法だ。2004年前半までの10数年間のストレスの蓄積を少しずつときはなしていく感じだった。道端の植物を観察する、景観を楽しむ、史跡をめぐる、出会った人とユンタクするなど、ゆったりと歩いていた。「いきあたりばったり」という感じだった。

歩くことを身体の健康法と考えはじめたのは、数年前のことだ。8年前から使用し始めた私の携帯電話は歩数

計機能をもっている。電話として使うよりも、歩数計として使っているのだ。電話は、恵美子以外からは滅多にかかってこない。当時もゆったり散歩だったが、どれだけ歩いたかを見るのが楽しみにもなり始めた。そのころの主なコースは、我が家から海岸往復の3000歩余りぐらいだった。

歩数記録をつけ始めたのは、2011年からだ。記録を見ると、2011年9月が週当たり4000歩内外だった。卓球練習を歩数に換算して加えての数だ。それから、意識的に歩数を伸ばしてきて、現在は、7500歩ぐらいになった。これぐらいがピークだろうと思う。数年ほど、これぐらいを維持して、その後、年齢に応じて、減らしていこうと思う。

数年前の歩く姿勢は前かがみで、背筋が曲がり猫背風だった。周りからも「オジイ」風と言われ、少々気になっていた。でも、これが長年の私の姿勢だから、それでいいと開き直っていた。それを変えるきっかけは、肩甲骨が随分動くようにしてくれたマッサージ師の具志堅さんだった。

数年前までの歩き方は、前かがみで「オジイ」くさかったと書いた。そのころまで、肩甲骨あたりが固まっていた。愛知にいた20年ほど前、近くのマッサージ師さんが、私の肩甲骨周辺を集中的にほぐしていたが、当時は、なぜだかわからなかった。

8年ほど前から通っている志喜屋のマッサージ治療院「蘭」の具志堅さんも肩甲骨あたりをほぐすことに集中する。ほぐれはじめると、当然ながら肩甲骨の動きがよくなる。「よくなる」という以前に「動き始めた」という感じだ。それに伴い、40年付き合ってきた肩痛からも解放され始める。肩が回り始めたという感じだ。そのおかげで、卓球で打球にパワーがぐんと増してくる。

そして、前かがみの姿勢が変わり始め、一応まっすぐ立つようになり始める。靴底の減り方を見てみると、以前はかかとの外側の減り方が激しかったが、今では、全体にまんべんなくすり減るようになり始めた。

同じころ歩行距離も伸び始め、今では、毎回6000歩前後になる。スピードもウォーキングらしくなってくる。多分歩幅も伸び、これまで1000歩のところは900歩近くになる。

以前なら、3000歩余りでちょうどいいな、と思っていたが、4000歩を越さないとつまらなくなる。とはいえ、4000歩を超すと、勢いが落ちて「壁」にぶつかる状態が、2～3年続いた。最近では、「4000歩の壁」が薄れてきた。ウォーキングの最後にある我が家への急坂を、休み休みあるいはジグザグで上っていたが、最近ではまっすぐ上るようになった。

こうして、ここ2～3年は、「生まれてから最高に」というほど健康になっている。発熱を3年もしていないというのは、物心ついて以降全くの初めての体験だ。

と書いたが、10日、木から落ちて痛い目にあった。それ以来、新しい物語が、ウォーキングでも姿勢でも始まったようだ。それは、別の記事で書くことにしよう。

金哲彦「体が変わる体幹ウォーキング」平凡社2009年を読んで、歩き方を変え

る

2014年06月03日

卓球仲間が「体幹」を鍛えるという耳慣れない言葉をいうので、気になっていた。そんな時、書店で本書を見つける。テレビなどでおなじみの著者の5年前の本だ。私もウォーキングをしているが、そのやり方については、まったく勉強していなかった。

ということで、読み始めた。

私なりに単純化していうと、肩甲骨・丹田・骨盤に注目して姿勢を作り、歩くことだ。そのあたりの記述を一部紹介しよう。

「自分の重心を意識して安定させるために、丹田のあるお腹と、お尻の筋肉に軽く力を入れましょう。②次に、少し胸を開き、背中の筋肉を使って肩甲骨を背中の中の中心に軽く寄せます。寄せるのは肩ではなく、あくまで肩甲骨です。③そして、骨盤を少し前傾させたら歩き始めます。」 P 1 0 3



丹田は、かなり以前から、肩甲骨はここ数年、気になっていたことだ。とくに肩甲骨はマッサージ師が熱心にマッサージするだけでなく、体操もおしえてくれたところだ。猫背に近い私の姿勢の矯正にとって重要なところだ。同じくマッサージ師さんが勧めてくれたぶらさがり健康法もその一環だ。その肩甲骨がウォーキングとも関係があるとは思っていなかった。

本書を読んで初めて気づいたのは、骨盤のことだ。お尻をすぼめる感じで、骨盤を少し前傾させるというのだ。

このやり方で、この一週間ほどやってみている。よさそうな感じだ。腰への負担が軽減され、体幹を中心に全身にプラスになる印象だ。

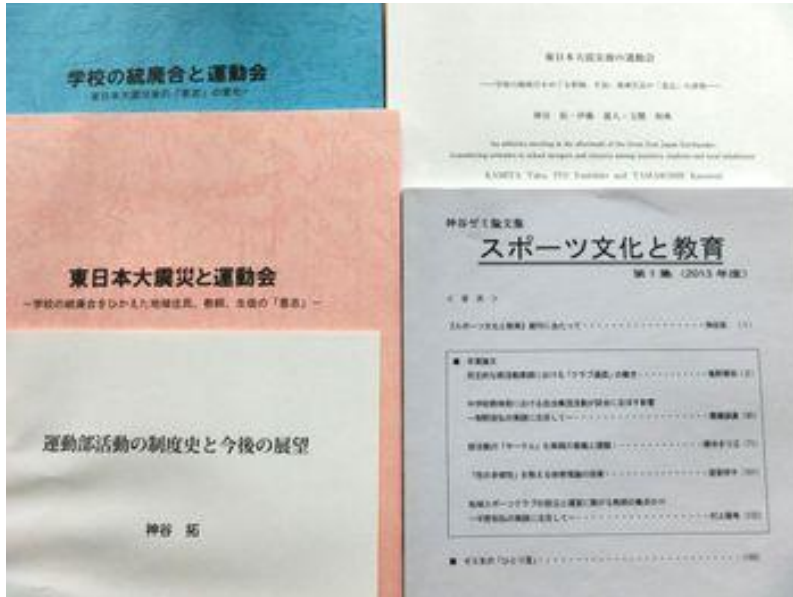
もう少し継続したら、また報告しよう。

宮城教育大学保健体育講座神谷拓准教授からいただいた興味深い研究報告書

2014年06月02日

5冊送っていただいたが、それらのタイトルは次の通りだ。

神谷拓・伊藤嘉人・玉腰和典「東日本大震災後の運動会」宮城教育大学紀要 47 巻 2012 年
 宮城教育大学保健体育講座神谷拓研究室研究成果報告書「東日本大震災後の運動会」2012 年度
 宮城教育大学保健体育講座神谷拓研究室研究成果報告書「学校の統廃合と運動会」2013 年度
 神谷拓「運動部活動の制度史と今後の展望」体育科教育学研究 30 巻 1 号 2014 年
 宮城教育大学神谷研究室「神谷ゼミ論文集 スポーツ文化と教育」2014 年



神谷さんの宮城教育大学着任は、東日本大震災直後の4月だったと記憶している。ただちに、現場教師たちとともに、学校現場にはいって、学校現場をサポートする研究に乗り出し、このような報告書を作成している。驚きだ。

しかも、ゼミの学生たちとともに、調査研究を進めている。すごいことだ。

これらの報告書のなかで、とくに私の関心を引き起こしたのは、「神谷ゼミ論文集」だ。5名の卒業論文を掲載している。かなりの水準だ。当の神谷さん自身の卒論水準

の上をいくかもしれない。というのは、彼の卒論の指導教員は、実は私だった。彼はすごいファイターで、彼の所属する中京大学体育学部には希望する指導教員が見つからないというので、教授会にねじ込んで、体育学部所属でない私を指導教員にする許可を得たという経緯がある。

それ以来、かれは、運動部活研究に打ち込み、若くしてその分野の第一人者になったのだ。

その彼の指導の中で、素晴らしい研究仲間が形成され、意欲的なテーマで粒ぞろいの卒論が作成された。たとえば、「部活動の「サークル」化実践の意義と課題」は、極めてレアなテーマだろう。実は、私自身、このテーマには深い関心をもっている。10代から20代にかけて、若者たち自らが仲間、サークルなどの結社を創り、活動を展開することは極めて重要だ、という主張を、私は30年近く展開してきた。小学校で、今では珍しくない学級内クラブが登場した1980年代後半に、それに大声援を送ったし、2004年に刊行した「<人生を創る>教育」(大月書店)にも、若者の結社づくりに言及した。

この論文は、部活に代わるものとしてのサークルを実践している中学高校例についての調査研究だ。大いに学ばせていただいた。

それにしても、この論集の末尾の学生たちの回顧談が面白い。神谷さんがすごいゼミ運営をしていることが生き生きと伝わってくる。

彼と学生たちへの讃歌を送りたい。

大蔵暢「「老年症候群」の診察室」朝日新聞出版2013年)を読む 2014年05月08日

私もそのはしくれになりつつある高齢者自身、そしてその周りの人々も、老いて終末に近づいていくとどんな感じになっていくのか、について知ら



なすぎます。そして、ただ延命を求めべきだという考えや思いに囚われている。

対照的に、人生を終えるにあたって必要な準備をする発想は乏しい。そうしたことを学ぶうえで必要な医療的知識が整理されていて、私には随分教えられることが多かった。

こんな章が並んでいる。

老年症候群 認知症 せん妄 転倒 慢性めまい症 尿失禁と頻尿 骨の健康 事前ケア計画 胃ろう増設と人工栄養 高齢者終末医療 事実告知 代理決定 入院加療の副作用 多職種チームアプローチ 老衰パターン 高齢者と薬

漠然としていた加齢から終末期へのイメージがリアルになり、それらをどう受けとめるか受け入れるかへの準備作業の手助けになったという印象だ。

と同時に、本書には、これらの背景にある著者の考えや思いが以下のように書かれており、それらに私は強い共感を覚える。これまでの老年に対するよく見られる発想、たとえば「死に至るまで治療をあきらめずに、どんな手を打っても延命のために力を尽くすべきだ」とは逆の発想にたって書かれているのだ。

いくつかの文を紹介しておこう。

「これまでの健康—病気の二元状態のみの若年者に対する医療モデルから、虚弱状態にある高齢者にも対応できる新しい医療モデル（生活を続けながら医療を受ける）への転換」 p 195

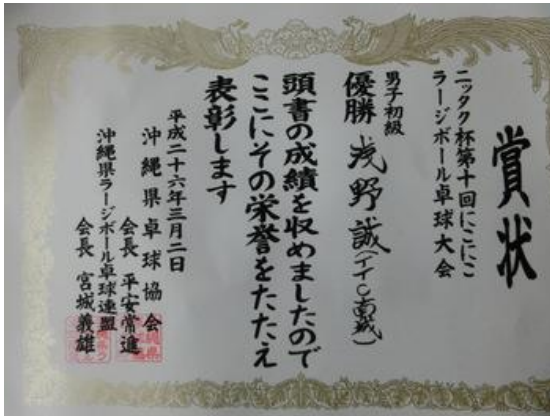
「高齢患者さんに関わっている医療者は、老衰やそのプロセスを理解しているのでしょうか。病いの有無にかかわらず進行していく老衰をキュア（治療）可能な病態だと勘違いしていないのでしょうか。そのプロセスを転換する（キュアする）ことに必死になりすぎて、まさにその真ただ中において残された時間が限られている高齢患者さんの生活の質を軽視していないのでしょうか。」 P 206

「老いや病いを防ぐ、治す（キュア）という「それまでの希望」を持ち続ける限り人生の最終章は失望の連続となるのではないかと、しかし、老いや病いという現実と正面から向き合うことで「新たな希望」が創造できないものかと考えていました。（中略）これまでの「より長く生きる」から「より良く生きる」への発想の転換が今まさに必要なのだと思います。」 P 213

「医療の目的は余命の延長や病気の治癒に他ならないという視点からは、老年医学や高齢者医療は何もできない（しない）ほとんど希望のない医療に映るかもしれません。（中略）幸福に満たされた人生の最終章をおくれるように演出するミッション（使命）があると思います。」 P 232

「生活の場に医療を持ち込む（「医療のある生活」を提供する）ことではないかと思ひ、数年前から老人ホームに住み込む気持ちで診療を行っています。」 P 232

まだ40代という若い医師なのに、老年医学の本場で本格的に「修行」しただけあった、さすがだと思う。



2日は、数か月ぶりの卓球試合に出場。しかも、数か月前の試合出場以来のラージボールに触る。ラージボールはほとんどしていないので、シングルは初級に出場。もともと、朝はエンジンがかからないタイプだし、久しぶりなので、最初の試合は大苦戦。逆転でぎりぎり勝つ。次の試合も苦戦だが、何とか勝つ。結果、3人リーグの一位になって、一位グループのトーナメントにでる。その時まで、体が委縮していたのだと感じ、手を伸ばして思い切ってやることにする。でも、攻撃する前に相手に攻撃されてしまうばかり。結局、拾いまくる30年前の戦

法で、しのぐ。結果、優勝してしまった。ラージボールでは初優勝。

次回からは中級に出場しようかな、と思う。

今回、3～4人の方から、「このブログを読んでいます」と、声をかけられた。こんなことは初体験だし、うれしい限りだ。この大会には140名も参加しているが、私より年長のかたが30～40名おられる。とくに女性はすごい。元気な方は元気なのだ。

混合ダブルスのリーグ戦は、2試合とも強豪と対戦。フルセットまで持ち込んだが、結果3位になった。3位グループトーナメントは1勝したが、次は負けた。でも、強敵にあたって、さすがに負けた。

今回は、合計21セットもやってしまった。

数か月に一回ぐらいの試合がちょうどいいかもしれない。

食事 地産地消

2014年01月10日

我が家庭菜園は活躍している。とれたての美味しくて新鮮で無農薬有機栽培の野菜を提供してくれる。だが、自給率は、食料全体で見ると、数%にもならない。でも、近くの花野果村やかりゆし軽便駅、そして農協スーパーで地産地消のものをかなり買っている。とはいっても、まだまだ不十分だ。このあたりは政治経済の問題なので、個人としてできることには限りがある。それでも、できることはしようと工夫はしている、というのが現状だ。

料理は、素材の美味しさを生かそうとすることが多い。塩・油・砂糖などでの味付けは、かなり控えている。とくに、私は、脂分は極力控えている。逆流性食道炎で胃酸を抑えきっていることに加えて、胆のうを取ってしまったので、脂分を取ると、胃腸が怒り狂う。沖縄そばは、好きであるが、食べた後大変なことになるので、今では、年に1、2回ぐらいになっている。

味の基本は、ダシで取っている。小魚・昆布・干し椎茸が主力だ。畑のハーブも利用しているが、活用にもっと工夫しなくては、と思っている。「こんなにあっさりした料理にはついてい



けない」人がいるかもしれない。

生野菜、あるいはただ温めただけの野菜を食べることは日常的だ。私は、ドレッシングもかけずにそのまま食べる。

酒量は激減したが、最近では、飲む時も自分で作った薬用酒であることが多い。フーチバー、クワンソウ、薬草（ゲットウ、クミスクチン、ビワ・・・など数種類を乾燥させたもの）を漬けこんだものが多い。

外食は週に2，3回で、三食自家製ということがごく普通だ。

写真は、薬草酒とクワンソー酒