

山口県医師会報

2011
平成23年
8月号
No.1812

夏季特集号



緑陰随筆

● 表紙の写真に寄せて

山口大学 園田康平



「イエローストーン」

アメリカ留学中にイエローストーン国立公園で撮った写真です。秋吉台の洞窟の中にもこんなのがありましたね。

緑陰随筆

Contents

- ◇表紙の写真に寄せて……………山口大学 園田 康平 658
- ◇極楽とんぼのヘナチョコ遍路記……………下関市 松原 信行 660
- ◇「紀伊大島と外国船」二題の紹介 ……………吉 南 小林 憲治 669
- ◇女性上(首)位時代……………下関市 塩見 祐一 674
- ◇新しい時代へ……………宇部市 しまふくろう 675
- ◇Google Earth 考……………宇部市 しまふくろう 676
- ◇山口の外郎……………宇部市 しまふくろう 677
- ◇^{つばくろだけ}燕 岳……………下関市 原 八洲雄 679
- ◇上関原発幻想……………岩国市 竹川 一志 683
- ◇宮古島ウルトラ遠足完走記～遠足とかいて、「とおあし」と読みます!……………吉 南 金沢 守 686
- ◇句……………竹秋句会 704
- ◇萩往還マラニック 140 キロの部出走記～完踏記じゃなくですいません ……吉 南 金沢 守 705
- ◇今年も利休梅が咲きました……………徳 山 吉次 興茲 722
- ◇節酒のススメ……………徳 山 望月 一徳 724
- ◇象と蚤……………光 市 河内山 清 726
- ◇マリモの気持ち キジの気持ち……………宇部市 中野 朋子 728
- ◇青木秀夫先生を偲ぶ……………徳 山 森松 光紀 730
- ◇端(はしっこ・さきっぱ)……………徳 山 若林 信生 732
- ◇アルページュ……………徳 山 木山真紀子 734
- ◇ナマステ! 停電です!……………下 松 岩本 功 736
- ◇サブ 3.5 達成～加古川マラソン～……………下関市 清水 徳雄 738
- ◇先憂後楽 燃える水は 日本固有の資源だ 絶対に横取りされてはならない ……宇部市 三好 敏之 740
- ◇試金石……………下関市 森 文信 748
- ◇私たちは又ヒバクした……………下関市 赤司 瞭雄 750
- ◇刎頸の友 福島県医師会長のこと
フクシマ・福島を聞かない日 見ない日はなし 私は何を成す? ……萩 市 山本 貞壽 752
- ◇緑陰随筆あとがき……………広報委員 長谷川奈津江 754

極楽とんぼのヘナチョコ遍路記

下関市 松原 信行

発心（阿波の國）

50 歳も半ばを過ぎた頃より、「歩き遍路をしたい」という憧憬を漠然と持ち始めていた。60 歳が間近になると憧憬はいつしか決意へと変わっていく。インターネットなどで巡礼用品（白衣・和袈裟・金剛杖・頭陀袋・納経帳・菅笠など）を買い揃えて、お遍路の準備をぼつぼつと進めていた。いよいよ満 60 歳を迎えた平成 20 年 5 月に、それまでの勤務先を辞し、巡礼用品を整えてお四国へと旅立つ。周りの方に「今度お四国にお遍路に出ます」とお話すると、「え？何人？」とよく訊かれる。「二人です」と答えると、「奥様？」と訊かれ、「いえいえ、とんでもない」、「お友達と？」、「いえいえ、そんな暇人は友人にいません」、「うふふふふ……、じゃ愛なんとかと言う人と？」、「えーまー、好きな人ではありますが……」と答えていた。お遍路では「同行二人」と言うが、「お遍路で廻る時は大師さんも一緒に廻って下さる」の意味である。5 月 27 日の早朝に自宅を立ち山陽新幹線と在来線（JR 瀬戸大橋線、JR 高德線）を乗り継いで、1 番札所

霊山寺近くの板東駅に降り立つ。お遍路装束に着替えていよいよ出発。駅の鏡で全身を映すと白衣に菅笠、金剛杖、大きなザック、登山用のズボンと野暮ったい。一応、お遍路の格好ではあるが、登山の格好にも見え、何かちぐはぐ。可笑しくて思わず笑ってしまった。容姿に自信があり（?）、ファッションに拘る（?）身としては、許しがたい。「こんな事なら出掛ける前に大きな姿見の前

で、ファッションチェックをしておくんだっ」と反省するも後の祭り。「まー、シャーないな……今更もどるわけにもいかんしな……」と低く呟き、気を取り直して歩き始める。腰に付けた持鈴をチリンチリンと鳴らしながら 1km 弱を歩くと、霊山寺の山門の前に辿り着く。身なりをもう一度整え、門前で合掌一礼して境内に進む。大きな鯉が泳ぐ池の傍を通過して、先ずは手水舎で手と口を清める。本堂にて蠟燭 1 本とお線香を 3 本立て、お札・写経（般若心経）一篇・お賽銭（50 円）を納め勤行に入る。用意しているお札には愛用の万年筆で住所・氏名・年齢と「為 還暦祝い」と書いておいた。勤行は合掌礼拝の後、開経偈・懺悔文・三歸文・十善戒・本尊真言・般若心経・光明真言・回向文などを唱え、お願い事をして最後に合掌礼拝で終わる。今回は還暦祝いで廻っているので特にお願い事はせず、これまで 60 年間生かして頂いた感謝の気持ちを捧げた。この後大師堂にお参りするが、作法は本堂と同じである。本堂と大師堂での勤行が終わると、納経所で納経帳に墨筆で寺社名を書いて頂き、御朱印を頂く。今回のお遍路では別に持参した白衣にも墨筆と御朱印を頂く。このお印を八十八ヶ寺で押して頂き、掛け軸を作る方もおられる。因みに納経帳に印を押して頂くと 200 円、白衣は 300 円、お軸は 500 円を納める（この納経料は八十八ヶ寺も高野山の奥の院も全て同じ）。山門で振り返りお礼の合掌礼拝をして勤行を終える。

2 番札所 極楽寺に向かって 500 m 位歩いた

ところで中年の女性がツツツと近づいて来て、「これはご接待です。お納め下さい」と言われ千円札を差し出された。突然な事で一瞬どうしていいか分からず戸惑っていたが、ガイドブックに「お接待はお断りしてはいけない」、「一礼合掌し、南無大師遍照金剛と唱える事」とあったので、この作法に則り有り難く頂戴した。歩きながら内心「この調子で行くと四国を一周する間に一財産築けるかも……」と不謹慎な事を思った。どうやら私の「同行二人」は、欲深いもう一人の自分との「同行二人」のようだ。二番・三番・四番と比較的短い距離にお寺があるのでルンルン気分各寺を廻って行く。しかし、歩けど歩けどその後お金のお接待はトント無く、「世の中そんな甘いモンやおまへんでー」ともう一人のヘナチョコ自分が茶化す。頂いた千円はその日の昼飯とジュースに化けてしまった。その日は 6 番札所 安楽寺に宿をお願いする。宿坊に泊まらせて頂くのは初めてだが、温泉もあり至極快適だ。夕食時の食事前に宿泊者全員で合掌して「一粒の米にも万人の苦勞がかけられています。一滴の水にも天地の恵みがかけられています。有り難く頂きます」と大きな声で唱える。最近の世の中では感謝する気持ちが薄れており、この言葉は心に沁みる。

翌日は 5 時に起床し、朝食を早くに済ませて 6 時に出発。前日と同じように 3km ~ 6km の近い間隔で札所があるが、9 番札所 法輪寺を過ぎた頃よりザックが段々重く感じるようになった。登山で重い荷物を担ぐには慣れているのだが、「この先の長い旅路を考えると、このままでは拙いよ」とヘナチョコ自分が囁く。早速宅配便のお店を見つけて、コッヘル・ガスボンベ・コーヒーマーカー・デジカメなどを箱に詰めて自宅に送り返す。これで 10kg の荷が 8kg 位となり、少し歩き易くなった。登山道具をかなり持って来ていたのだ。「アホか。山登りに来とるんやないんやで、遍路に来とるんやで」とヘナチョコ自分が叱咤する。しかし、11 番札所 藤井寺辺りより靴擦れが出来はじめる。その日は右足の一部分だったのでそれ程でもなかったが、^{へんろころ}遍路転がしのある 12 番札所 焼山寺を過ぎる頃には両足の半分位に広がる。13 番札所 大日寺までは長い長い舗装道路の下りだ。痛い足を引き摺りながら宿に辿り着く頃に

は、日がトツプリと暮れていた。その夜、チュオアクティブ、ガーゼ、絆創膏で靴擦れの処置をするが、宿の中を歩くのも一苦勞。歩き遍路は長丁場なので靴(スニーカー)や靴下の選択は大変重要だと思い知らされた。こんな事ならお遍路に出かける前に 20km ~ 30km を 3 ~ 4 日連続して歩いて、足を慣らしておくのだったと反省するが後の祭り。この後、靴擦れを庇って歩くため靴擦れは更に広がり、水疱も破れて両足底全体が悲惨な状態となり、5 日間は泣く思いで歩くはめとなる。それでも持参していたゲル状のクッションを靴底に敷くと痛みはかなり和らいだ。このゲル状のクッションは褥瘡治療用であるが、靴擦れには優れ物であった。こんな状態でも毎日 35km 程は歩かないといけない。靴擦れが化膿しなかったのは幸いだったが、愛媛県に入るまで悩まされ続けた。だが「足は重い心は軽い」、不思議なものである。途中、徳島市内で再び荷物を整理し、更に不要な品を宅配便に託す(下着の着替えも 1 組にしたため、毎日洗濯をするはめとなる)。これで荷の重さが 6kg 位となり、ようやく一般的なお遍路さんが担ぐ重さに近づいた。長丁場なので、500g でも違ふと体の負担が随分違ふ。

17 番札所 井戸寺近くの民宿で、同じ年でお遍路されている男性(O 氏)と同宿となる。歩き遍路の苦勞話、仕事の話、家庭の話、青春時代の話など、酒を交わしながら夜更けまで話し込む。O 氏と気が合ったのか、その後 4 日間同じペースで歩いて、同じ宿に泊る(ただ、歩くのは別々。歩き遍路のお供は弘法大師さんだけだ)。O 氏は仕事の関係で区切り打ちをされたので、4 日目にお別れとなる。再会を誓い、別れを惜しんだ(お遍路では各札所を廻る事を“打つ”と言い、区切り打ちとはある区間だけ廻る事である)。高校時代の同級生と一緒にお遍路しているような 4 日間だった。歩き遍路をしていると、同じように歩いているお遍路さん達とお話する機会が度々ある。リヤカーを引いて歩かれている方、大きなザックを担いで行乞をしながら歩かれている方、地下足袋を履いて足にマメを作りながら懸命に歩いている若者、皆さん様々な想いや悩みや苦しみを抱えて歩いておられる。また地元の方には親切に道を教えて頂いたり、ジュースやお菓子などのお接

待を頂いたり、励ましを頂いたりした。歩き遍路では様々な人達との出会いがある。

重荷おろす草青々とそよぎをり (山頭火)

修行 (土佐の國)

23 番札所 薬王寺から 24 番札所 最御崎寺までは約 85km あり、遍路道では 2 番目に長い区間である。海の近くを歩くので風が強い。ここを歩いていると「何を求める風の中ゆく」、山頭火の句が妙にシックリ来る。山頭火もこの道を辿っただろうか。途中の漁業の町を歩いていると後ろから「ちょっとそこのお遍路さん、お遍路さん」と呼び掛けられた。振り向くと家の前の石段に 90 歳位のお婆さんが座り込んでいる。近づくと「これはお接待です。お納め下さい」と両手で包むようにそれを差し出された。日に焼けた手には皺が深く刻まれている。見ると 5 円玉が 20 枚、穴にコヨリを通して輪にしたものだ。「私はこの通り老いて、足も悪くお遍路に廻れません。これを何かの足しにされて下さい」と言われ、合掌された。深く合掌してそれを頂く。「お婆ちゃん、ありがとう。お婆ちゃんの代わりにこれを納めてあげるけーね」と山口弁丸出しで私。その後 2 言、3 言お話し、「お婆ちゃん、いつまでも元気でね」と言って手を振って別れる。頂いた 5 円玉 20 枚はやはり使う気になれず、私のお賽銭に添えて、その後廻ったお寺に一枚ずつ納めてあげた。

最御崎寺までは海岸沿いを歩くため、同じような風景が続き退屈してしまう。そんな時は歌を唄ったり (美空ひばりや河島英五の曲が何故か合う)、俳句を捻ったり、般若心経を唱えたり、昔の出来事や故人 (父や祖父母や若くして亡くなった友人達) を思い出したり、昼飯を何処で何を食べようかと深く悩んだり、はたまた何も考えずに空と海を眺めたりと、勝手気儘なものである。途中 2 泊してようやく最御崎寺近くの御厨人窟に辿り着く。御厨人窟には大小 2 つの洞窟があり、大きな洞窟の方は大きな家が一軒すっぽり入る位の大きさである。中には祠があり、祠を背にして洞窟の入り口をみると“空”と“海”しか見えない。これが空海さんの名前の由来らしい。ここは空海さんが虚空蔵求聞持法を修め、悟りを得られた聖地でもある。御厨人窟では誰も居ないことを

いいことに、悟りを得ようと海に向かって足を組んでしばらくの間瞑想をした (自分で言うのもなんだが、結構ミーハーなのである)。しかし、この程度で凡人が悟りを得られる筈はない。「悟り？

お前さんには無理、無理……」とヘナチョコ自分が嗤う。最御崎寺はここから少し登った室戸岬の先端にある。坂の途中に山頭火の言葉とされる「人生即遍路」の石碑が建っている。山頭火さんもなかなか味な事を言うものだ。最御崎寺での勤行は長い長いお遍路の果てなので、感慨深いものがあつた。

27 番札所 神峯寺は標高 430 m の小高い山の頂上にあり、昔ながらの遍路道が残っている。勤行を済ませるとお昼も過ぎていたため、駐車場にある食堂で昼食を取ることにした。メニューを見ると“野菜うどん”しかない。“野菜うどん”と書いてあるのでてっきり野菜の天ぷらうどんと思っていた。出来上がった野菜うどんは、十数種類の野菜が上手に茹でられて、うどんの上に鎮座している。野菜とうどんの旨さが上手くマッチしていた。意外な美味しさに感動し、思わず「美味い!!」と叫んで、その店の亭主を驚かせる。壁には、今は総理大臣になっている菅 直人さんの写真が掛けてあつた。一時政界を離れてお遍路をされていた時、この店に寄られたようだ。この日は足の調子が悪いため 2 時過ぎに麓の民宿に入り、ゆっくりと洗濯や写経などをして過ごす。普段は 6 時や 7 時まで歩いて、宿に入るが (お寺は 5 時に閉まるが、この時期は日が長いのでそれから 1 ~ 2 時間歩く)、宿に入っても就寝までは結構忙しく、荷物の整理、洗濯、その日の行程の記録、明日の行動計画、宿の予約、写経、食事、入浴などで「てんてこ舞い」である。般若心経の写経は各札所と、高野山金剛峯寺と高野山奥の院に各 1 篇ずつ納経した。全部で 90 篇要る。お遍路に出かける前より写経はしていたのだが、出発までに 40 篇しか写経出来ていなかった (生来、極楽とんぼなので計画性に乏しい)。1 篇写経するのに 1 時間位掛かかるので、お遍路しながら残り 50 篇の写経は結構大変であつた (夜はお酒も飲まないといけないし……)。

高知県はお四国の遍路道の中でも一番歩行距離が長い、その割には札所が少ない。それでも高

知市近辺には札所が集まっている。中でも 31 番札所 竹林寺は格式を感じさせるお寺だ。広い境内には鐘楼、本堂、大師堂、五重の塔などがユッタリと配置されている。いろは紅葉が沢山あり、紅葉の盛りの頃は更に風情のある所だろう。ここのご本尊は文殊菩薩で、ご本尊が文殊菩薩なのはここだけである。「ヘナチョコ頭が少しでも良くなりますように」と念入りをお願いした。八十八ヶ所のお寺は殆どが真言宗なので、一番多いご本尊は大日如来かと思っていたが、調べてみると一番多いご本尊は薬師如来で、24ヶ寺にあった。2番目に多いのが千手観世音菩薩で 12ヶ寺。これは意外であったが、衆生の生老病死の苦しみ・悩みで一番救って欲しかったのが「病」であったのだろうか。

その日、32 番札所 禅師峰寺を打ち終わった時には 5 時をだいぶ過ぎていた。この日は 33 番札所 雪蹊寺近くの民宿に予約をしていたが、途中道を間違えたため、県営の渡船場に向かう頃には黄昏時となっていた。急ぎ足で歩いていると、向こうから浮浪者風の男性が近寄ってきて、「これ、あげるから持っていきな」と缶コーヒーを差し出す。風体から、あまり清潔そうでなかったので、「今、先を急いでいますので、お心だけ頂きます」と丁重にお断りし合掌した。お接待はお断りしてはいけないのだが、流石にこの時だけは断ってしまった。この事は今でも心の片隅に引っ掛かっている。鏡川と国分川が合流して高知港となる。県道はここで途切れ、対岸までは県営の渡船で渡る。今回唯一交通機関に頼らねばならない区間である。約 10 分で対岸に渡り、雪蹊寺近くの民宿に入ったのは夜の 8 時を廻っていた。翌日朝食を済ませた後、自転車を借りて県立坂本龍馬記念館と桂浜の坂本龍馬像を見て回る。高知へは以前来た事があるが、その時は学会出張だったので、高知市内を見て回る時間的余裕はなかった。龍馬ファンとしてはどうしても見ておきたい所だけに、ここだけは午前中のみお遍路を休んで観光する。

36 番札所の青龍寺は空海さんが密教を修め、灌頂を受けた長安のお寺と同じ名前である。すぐ近くに明徳義塾高校があり、引退した元横綱 朝青龍はここで相撲の基礎を積んだ。「朝青龍」とい

う四股名もここが由来だったのだろうか。四万十川付近を歩いている時、ふと天を仰ぐと今迄に見たことも無いような大きな日暈がデンと天空に淡い光を放っている。あまりにも大きく神秘的な日暈だったため、思わず手を合わせる。日暈が出た翌日は雨になると言われているが、その通りとなり翌日は雨となったが、小雨なので雨具も着けて歩く。

遍路道で最も長い区間は 37 番札所 岩本寺と 38 番札所 金剛福寺の間で、約 90km ある。山越えの道はないのだが、とにかく長い。金剛福寺が果てしなく遠くに思える。途中 2 泊したが、1 泊は久百々にある民宿 久百々さんをお願いした。宿に入るなり、「いらっしゃい。お疲れ様。大変だったね」と明るく大きな声で名物女将さんが出迎えて呉れた。カラカラとよく笑い話し好きな女将さんと、歩き遍路に纏わる話題に話が弾む。お料理は薄味で美味しく、量も「60 歳の老人」には丁度良く、つられてお酒も進んでしまう。今回のお遍路に出る前に 3 つの誓いを立てていた。1 つは交通機関を使わずに全行程歩き通すこと。2 つ目は各札所と高野山（金剛峯寺と奥の院）に写経 1 篇ずつを納めること。3 つ目は自宅に戻るまではお酒をのまないこと。1 つめと 2 つめは何とか守れたが、「断酒」は廻り始めて 3 日目でビールを口にしてしまい、挫折。正に「三日坊主」である。「坊主でエエんやないの、お遍路で廻ってるんやから、・・・」とヘナチョコ自分が茶化す。以来「休肝日」はたまにあったが、ほぼ毎日ビールか焼酎を飲んでいて、3 番目の誓いの挫折は、行きつけの居酒屋で飲んだ勢いで誓ったせいだと今でも後悔している。翌朝、宿を出発する時に女将さんが「これは私からのお接待よ。持って行って」とお昼のお弁当、お茶、お菓子、バナナなどを頂く。丁重にお礼とお別れの挨拶をして宿を後にしたが、また訪れたいなる民宿だった。足摺岬の先端に金剛福寺はある。境内は広く、ゆったりと本堂、大師堂、撞鐘楼、納経所が配置されている。歴史を感じさせる高知を代表する名刹である。近くの公園にはジョン万次郎の銅像があり観光地でもある。観光客の中にはお参りの時に柏手を打たれる方が居られ、注意しようと思ったが逆恨みを買ってもいけないと思い自重する。来た道をし

ばらく打ち返して高知県最後の札所 延光寺に向けて、また長い長い遍路道を歩いて行く。

たたずめば風わたる空のとほくとほく (山頭火)

菩提 (伊予の國)

愛媛県に入ると靴擦れもたいぶ治って歩き易くはなったが、今度は両拇趾の爪床に血腫が出来て爪がグラグラしだした。これまで長い距離を歩いて来たためだろうが、愛媛県の途中で両拇趾の爪が自然に抜爪する。痛みは殆ど無いのだが、歩くとき少し違和感があった。43 番札所 明石寺から 44 番札所 大宝寺までは 70km あり、愛媛県で最も長い区間である。途中、番外札所 十夜ヶ橋にお参りする。ここ十夜ヶ橋はお大師さんがお四国を遍路されている時に、泊まる宿がなくて橋の下で一夜の宿をとり、雨露を忍んだとされる番外札所である。この故事に倣いお遍路で歩く時、橋の上では金剛杖を衝いてはいけないとされている。しかし、ポーとしていたり考え事をしていると、ついつい橋の上でも金剛杖を衝いてしまう。本当に罰当たり者である。途中内子町では遍路道が 2～3 本あり、道の選択を間違えて数回、道に迷う。

大宝寺で勤行を済ませて、45 番札所 岩屋寺に向かって歩き出すと雲行きが怪しくなり、途中から大雨となる。6 月中旬の梅雨本番だから仕方ないのだが、雨具を着て納経帳や白衣は濡れないようにビニールでカバーして急ぎ足で岩屋寺へと向かう。流石にこのお天気の中、歩くお遍路さんはいない。岩屋寺の近くにはその名の通り奇岩が林立して独特の風景である。しかし大雨なため霞む風景は横目でチラと眺めるだけであった。途中、直瀬川に沿って歩いていると「カジカカエル」の鳴き声が聞こえて来る。この辺りは石鎚山の麓で川の水が澄んでいる。「カジカカエル」の哀愁を帯びた鳴き声はいつ聴いても心が癒される。3 時間程歩いてお寺の駐車場に着く。しかし、ここから本堂までがとにかく遠い。長い長い坂道とこれまた長い長い階段の果てに本堂が建っている。奇岩と奇岩の間に本堂・大師堂・納経所などが上手に配置されている。勤行を済ませて納経所に行くと、納経所の入り口にお接待だろうか、小さなお饅頭とお煎餅が置いてあった。生れもって食べ物

に卑しいため、自然にお煎餅に手を出す。嚙ってみると、「むむむむむ・・・、柔らかい。パリッといわない。湿気ている・・・」。だいぶ日にちが経っているお煎餅のようだった。お饅頭の方にも目をやった。カビは生えていないが、だいぶ日にちが経っているようなので、流石にこれには手を出さなかった。案外と小心者で用心深いのである。日頃は賞味期限の過ぎた食べ物も平気で食べているので、「ひねたお煎餅」を食べても嘔吐や下痢はなかった。岩屋寺で勤行を済ませて、また明石寺へと打ち戻って行く。雨は更に強くなりズブ濡れになってその日の民宿に辿り着く。幸いにも納経帳と白衣は濡れずに済んだ。この時期、歩き遍路で一番厭なお天気は雨ではなく、快晴のお天気である。快晴の日には気温が 30 度位になり、更には舗装道路から照り返して熱中症になりそうになる。これに無風が加わると最悪で、ズボンも白衣も汗でクタクタになる。一番いいお天気は風のある曇りで、さして汗をかくことも無く、熱中症にもならない。お遍路で歩く人にとっては、この時期の「快晴」は「いいお天気」ではないのだ。

松山市に近づくと札所が比較的狭い範囲に点在している。51 番札所 石手寺で夕方遅く勤行を済ませて、道後温泉のビジネスホテルに宿をとった。料金が安いせいか、そのホテルは込み入った路地にあった。フロントが小さく廊下も狭くて、ホテルに入ってから何か違和感を覚えていた。割と広い部屋に入ると大きなダブルベッドがドーンと据えてある。そのベッドからガラス張りの浴室の中が丸見えなのだ。「あーそーなんだー！昔はラブホテルだったんだ！」と違和感は納得に変貌した。そんな目で天井を見ると、穴が空いている。「むむむ・・・、これはきっとミラーボールが付けてあったに違いない」、納得は「確信」へと更に大きく変貌を遂げる。その夜は買い込んでいた弁当とビールをさっさと平らげて、写経もせず無然とした気持ちで早々と床についた。

翌朝もいつも通りに起床し、前夜用意していたおにぎりとお茶で朝食を済ませる。ホテルから少し歩くと、山頭火が晩年を過ごし終焉の地となった“一草庵”がある。通りから少し入った路地にそれはひっそりと建っていた。朝が早いので庵はまだ開いてない。仕方なく窓より中の様子を窺

う（お遍路の格好をしていなかったら、きっと空き巣狙いに見えていただろう）。雰囲気は小郡の其中庵に似ていて、質素に見える。道後温泉近くに庵を構えるとは如何にも温泉好きな山頭火らしい。松山市は人口 51 万人位で四国では一番大きな街である。道路も多いため方向感覚が掴み辛い。遍路マークは付いているのだが、油断していたり考え事をしていると道を間違えてしまう。お遍路用の地図も持っているのだが、慣れない土地では方向感覚を失う事がしばしばある。今回コンパスを持って来なかった。これは失敗で、大いに反省した。地元の方は皆さん親切で、懇切丁寧に道順を教えて下さる。しかし、中には方向感覚があまり良くない方もおられるので、人を見て道を訊いた方がいい（一度おばちゃんに道を教えてもらって、とんでもない方に向かって歩いた事があった）。

今治市を一望する小高い山に 58 番札所 仙遊寺はある。勤行を済ませた後で、ここの宿坊に宿泊をお願いする。この時期、歩き遍路を泊めてくれる宿坊は少ないのだが、ここは快く宿泊を引き受けてくれた。本当にありがたい。夕食前にご住職が指導される簡単な勤行があり、ご住職の法話があった。お話の上手な方で、「八十八ヶ所とそれを繋ぐ遍路道、そしてお接待の心を世界遺産にしたい」との持論が印象に残った。法話を聞き終わって、賛同の気持ちから自然と拍手をする。宿坊を切り盛りするのはご住職の奥様で、こちらが恐縮する程腰の低い方でした。夕食は精進料理で、他の宿泊者と遍路に纏わる話をしながら美味しく頂く。またまたビールが進む。夕食を済ませると窓から大きく鮮やかな落陽が目に見え込んで来た。その日は丁度、夏至であり、あまりに綺麗だったので思わず夕日に向かって手を合わせる。「古の賢人達はこんな光景から天啓を感じ、大日如来や密教と言う概念を作り上げたのではないだろうか」と想像した。その夜は身内や親しい友人・知人達にお遍路の絵葉書を書く。実は、お遍路に出る前より各県で 1 枚ずつ身内や親しい友人に一筆添えた絵葉書を出すように決めていた。徳島県では藤井寺近くの民宿で、高知県では大日寺近くのビジネスホテルで出していた。ここでの絵葉書に「峠にて 枇杷を一枝賜りぬ」と自作の句を書

き添える。今治に入ると手前の峠で、見事な実を付けた枇杷の木があった。見とれていると枇杷園の方がその一枝を手折って、「これを持って行きなさい」と差し出して呉れた。きっとあまりにも物欲しげな顔か、あまりにもおなかが空いた顔をしていたのだろう。他の宿泊者と一緒に夕食時に頂いたが、瑞々しくて甘い枇杷だ。この甘い枇杷を口にしながら、「こうして毎日毎日、楽しく歩き遍路をさせて頂けるのも、地元の方々のお接待の心と、有形・無形のお力添いのお蔭なんだ」としみじみ思った。

西条市に入ると、札所が「密集」している。近くに石鎚山があるので、そのせいかも知れない。空海さんも信仰の対象として、石鎚山をかなり意識していたのだろう。石鎚山は日本百名山の一つで登っても楽しい山であるが、修験・信仰の山でもある。石鎚山にも登りたかったが、登山口まで長く歩かねばならないので今回は断念する。

65 番札所 三角寺での出来事。勤行がそろそろ終わりに差し掛かり、「願わくば この功德をもって あまねく……」と最後の廻向文^{えこうもん}を唱えていると、後ろからゾロゾロと足音が聞こえてきた。「あ、まずい……、団体さんだ……」と廻向文はうわの空、気もそぞろ。バスに乗ったお遍路さん達が到着すると、添乗員さんが納経帳や白衣やお軸（掛け軸）を山のように抱えて、脱兎の如く納経所に駆け込むのである。納経所で 2 団体も鉢合わせでもすると、個人のお遍路は下手をすれば 30 分も待たされる羽目となる。そんな腹立たしい気持ちを察して、「そりゃな、お寺も商売でんがな……ショボイ歩き遍路より、団体さんを優先しまんがな……身入りが全然違いませ！」とヘナチョコ自分が論ず。「『お寺も商売』、そう言えばどこかのお寺では、裏の人目につかない車庫にベンツやポルシェなど高級外車が 3 台も止めてあったな——」と言い返す。夕方だと、次の札所での勤行が難しくなり、その日の行程が狂ってしまう（札所はだいたい午後 5 時で閉まる）。そもそも私は気が短い。待たされるのが嫌い、行列が嫌いと my mother（わがまま）な性格の持ち主である。以来、団体のお遍路さんの姿をチラと見かけると、山門に入るなり納経所へ一目散に駆け込んで、先ずはお印を頂く。正しいお参り

の順序は山門→手水舎→撞鐘→本堂→大師堂→納経所→山門なので、これは作法違反。まだまだ修行が足りぬ……、自戒の念。

酔ざめの風のかなしく吹きぬける（山頭火）

涅槃（讃岐の國）

66 番札所 雲辺寺は八十八ヶ所で標高の一番高い札所だ（標高 910 m）。少し急な山道を登って行く。焼山寺や横峰寺も標高の高い所にあるが、札所までの道は歩くと言うよりは山登りに近い。しかしながら、これらの札所の周りには昔ながらの遍路道が残っている。この時期になると、平坦な舗装道路の遍路道を歩くよりも、登りではあっても木立のある昔ながらの遍路道の方が涼しくて楽である。雲辺寺を下りて 67 番札所 大興寺からは札所間の距離が縮まり、お遍路もそろそろ終わりに近づいてきたのだという気持ちになってくる。その象徴が 68 番札所 神恵院と 69 番札所 観音寺である。この二つは同じ境内にある。何だか得をしたような気もするが、納経料は各々に納めるので二重に納めるようで、複雑な気持ちだ。ここは一つにして、もう一つを札所の少ない高知県に差し上げたらどうなのだろうと、考えるのは初心者浅知恵か。勤行を終えて小さな丘に登ると、琴弾公園に出る。ここは有明浜の砂絵（大きく「寛永通宝」と造形されている）を見下ろすビューポイントである。ここでお願いするとお金が貯まると地元の人に聞き、手を合わせて心を込めてお願いをする。しかし、未だに銀行預金の残高が増える気配もなく、宝くじも当たらない。お願いの仕方を間違えたのだろうか、はたまた気持ちの入れようが足りなかったのだろうか。

75 番札所 善通寺はお四国八十八ヶ所の中でも最も有名で、高野山や京都の東寺と並ぶ真言宗の総本山で格式が高い。広大な境内には、「伽藍」と称される東院と、「誕生院」と称される西院がある。「誕生院」は空海さんが生まれた所とされている。名所だけあって境内は平日にもかかわらず、多くの参拝者や観光客で賑わっていた。東院の金堂と西院の御影堂で勤行を済ませて、お印を頂く。門前の通りには土産物屋や食堂が軒を連ねているが、NHK ドラマ「ウォーカーズ」の 1 シーンに出ていた「熊岡菓子店」に入る。なんとも古

めかしい店の屋根には「本家かたパン」の看板が掛かっており、その名の通り小麦粉を固めた煎餅が名物だ。店内も全てがレトロで、お菓子を入れたガラスケースもその昔、駄菓子屋で見たような代物。かたパンは 5 種類あるが、お煎餅のような平たいのと、クルミのような少し丸っこいのを買い求めて、宅配便でお土産として我が家に送る。自分用にと、両方を少しずつ買い求める。お店の方がそれを昔ながらの紙袋に入れて呉れた。昭和時代にタイムスリップしたような不思議な気持ちになる。歩きながら食べるが、やはり硬い！歯が欠けそうである。特にクルミのようなかたパンは、石よりも硬いのではないかと思う程硬い！クルミのようなかたパンは齧るのを諦めて、口の中でしばらく転がして唾液で柔らかくなるのを待つ。少し柔らかくなったのを噛んだが、やはり硬い！！幸いにも歯は欠けなかったが、歯の弱いお年寄りには勧められない。香川県と言えば、讃岐うどんの本場である。お遍路で廻っていると、昼食はうどんの事が多いが、香川県では毎日お昼にはうどんを食べていた。昼食時となり、善通寺病院近くの宮川製麺所に向かう。ここは善通寺でも有名なうどん屋さんで、その日も昼食時とあって長い行列が出来ていた。ベンチに腰を掛けて順番を待っていると隣の男性が、「ここも最近、うどんの値段がだいぶ上がってなー」と話しかけてきた。「最近、原油が値上がりして、それに連れて小麦粉の値段も上がってるからねー」と私。「そーなんじゃ、ついこないだから 120 円から 140 円に上がったんじゃ」と男性。「え！かけうどんがそんなに上がったんですか？」、「そーじゃ。ホンマ、えろー高こーなってしもうたわ」。「そりゃ、無茶苦茶じゃねー」そう言いながらも、内心では「それでも安過ぎるわいな……」とボソッと呟く。ようやく店の中に入り、並のかけうどんに磯辺揚げをトッピングして食す。でもこれだけでは胃が少し不満そうなので、冷たいぶっかけうどんも追加して食す。これも並は 140 円で両方食べても 340 円也、本当に安い！！

86 番札所 志度寺近くの旅館をいつものように朝 6 時に出発。87 番札所 長尾寺からは平坦な舗装道路がしばらく続く。長尾寺から約 2 時間歩くと前山ダムの近くに前山おへんろ交流サロ

ンがある。ここにはお遍路に纏わる古くからの資料が展示してあり、先人の苦労が偲ばれ興味深かった。1 時間ほど資料を見て廻る。女体山（標高 740 m）を登って下った麓に 88 番札所 大窪寺はある。結願けちがんの地である。最後の勤行を終えると達成感と安堵感に包まれる。ここまで歩き通すと金剛杖も 15cm 位短くなるが、その杖を大窪寺に納める方も沢山おられる。ここで結願となりお遍路も終わる。境内のベンチに座って、今までのお遍路を振り返り、辿って来た道を地図を指でなぞっていると八十八ヶ所がお念珠のように見える。札所が珠で、遍路道が珠を繋ぐ糸である。「ここで終わると、糸の切れた念珠になってまうでー」とヘナチョコ自分が囁く。「よし、繋がったお念珠にしよう！ また霊山寺に歩いて戻ろう！」と決心。思い付きで決めたのはいいが、これが一苦労であった。88 番札所 大窪寺から 1 番札所 霊山寺まで 40km 位あり、ここを歩く人は少ない。歩き出したのはいいが、遍路マークが疎らなため度々道を間違える。加えて 7 月に入り、カンカン照りで真夏並みの暑さである。途中の自販機でジュースやお茶を何度も補給する。今の時代、至る所に自販機があり、コンビニやスーパーも適宜あり、本当に便利である。これらの無い時代や、交通機関が発達していない時代のお遍路はさぞかし大変だったと思う。熱中症になりかけながら 7 月 2 日、ヘトヘトの状態で 1 番札所 霊山寺に辿り着く。最後の勤行はお礼の気持ちを込めていつもより長めに行った。これで漸くお念珠が出来上がり、37 日間に及ぶお遍路が結願した。

へうへうとして水を味ふ（山頭火）

結願（高野山へ）

霊山寺から高野山までは歩いて行けない。板東駅より徳島市に行き、高速バスに乗り替えて大阪の難波に向かう。難波で一泊して南海電鉄に乗り、7 月 3 日に高野山に入る。高野山は全体が一つの境内であるが、金剛峯寺を中心に奥の院、塔頭寺院、土産店、食堂などが集まった一つの町でもある。金堂で勤行をして、根本大塔、御影堂、東塔、西塔などを見学する。どれも見事な建造物ばかりである。その後バスで奥の院の駐車場まで移動。これから先、奥の院までは歩かねばならな

い。鬱蒼とした木立の中に苔生した石畳の参道が約 2km 続く。参道の両側には無数の石塔（墓碑や供養塔）が立ち並ぶ。御廟橋を渡ると空海にゅうじょうさん入定の地、奥の院である。最奥の御廟は凜とした空気に包まれていた。沢山の方がお参りされている中に混じって、御廟前で勤行を行い、空海さんに結願の報告と道中を見守って頂いたお礼をする。

お遍路は団体バス、自家用車、公共交通機関などを使ったいろいろな廻り方がありますが、特に歩き遍路では札所と札所の間、「遍路道」にその真髄があると思います。ゆったりと移ろい行く時間の中で、今の「自分」の足元をもう一度見つめ直したり、今までの人生を振り返ったり、様々な人達との出会いがあったり、少しずつ変わりゆく風景を眺めたりと、“祈り”や“想い”や“気付かせ”や“発見”の場ではないでしょうか。お遍路を終えて自分自身が特に変わったと思えませんが、事ある毎に当時の姿や気持ちを思い出しています。今振り返ってみますと、37 日間のお遍路は「人生の句読点」だったような気がします。

翌年 4 月、長く病の床にあった母が黄泉へと旅立ちました。旅立ちにあたり、お遍路で作った白衣を旅立ちの晴れ着として着せて、右手に短くなった金剛杖を持たせ、左手にお念珠を巻いてやりました。「この杖を衝いてしっかり歩き、お釈迦様が居られる極楽に無事に着いてね」と静かに母に語りかけ、合掌しました。これが最後の母親孝行になりました。よい時期にお四国を廻らせて頂き、お大師さんには本当に感謝しています。

生まれ生まれ生まれ生まれて生のはじめに暗く、死に死に死に死んで死の終わりに冥し。（空海）

番外（0 番札所）

ある札所でお年のお遍路さんに「0 番札所って知ってる？」と訊かれた。「高野山の事ですか？」と答えると、「違うわ」と言われ、「じゃ、東寺ですか？」とまた答える。「いえいえ、西安の青龍寺のことよ」と教えてもらう。西安の青龍寺は空海さんが恵果さんより灌頂を受け、密教を修めたお寺である。0 番札所の事はその後もズーと心に引っかかっている、ここを訪れないとお遍路が完

結しない気がしていた。母の 49 日の法要と納骨も済ませて、0 番札所へのお参りを決心する。インターネットで調べると、西安を巡るパックスツアーが 4 泊 5 日で 5 万 9 千 8 百円であった。安い！！早速申し込みをする。平成 21 年 5 月、福岡空港より西安へ向かう。今回の「同行二人」のもう一人は家内である。西安は昔の長安で、シルクロードの出発点である。ツアーの添乗員さんの説明では歴史的遺構の上にこの街が出来ているそう。青龍寺は小高い丘の上に建っていた。境内は意外と狭く、もう昔日の建造物は無い。広場の石碑が昔日の繁栄を偲ばせる。ここは地元の方も更には中国人も殆ど訪れることはなく、訪れるのは日本人のツアー客だけのようである。巡礼用品を持参したので本堂で蠟燭 1 本と線香 3 本を立て、勤行を行う。勤行を行っていると同行のツアー客に奇異の目で見られ、少し恥ずかしい思いをする。真言密教原点の地を訪れる事が出来て、感慨深いものがあった。今回の西安ツアーでは幾つかの名所も訪ねたが、青龍寺の他に印象に残ったの

が大雁塔である。玄奘三蔵法師がシルクロードを経て、インドより持ち帰った経典や仏像がここに収められていた。お遍路でも唱えていた般若心経が編纂された所でもあり、ある意味、日本仏教の原点の地である。青龍寺がお遍路の聖地なら、大雁塔は仏教徒（特に大乘仏教）の聖地であろうか。自宅に戻り仏壇の母に帰朝報告をしたが、これで本当の「結願」を果たしたように思えた。

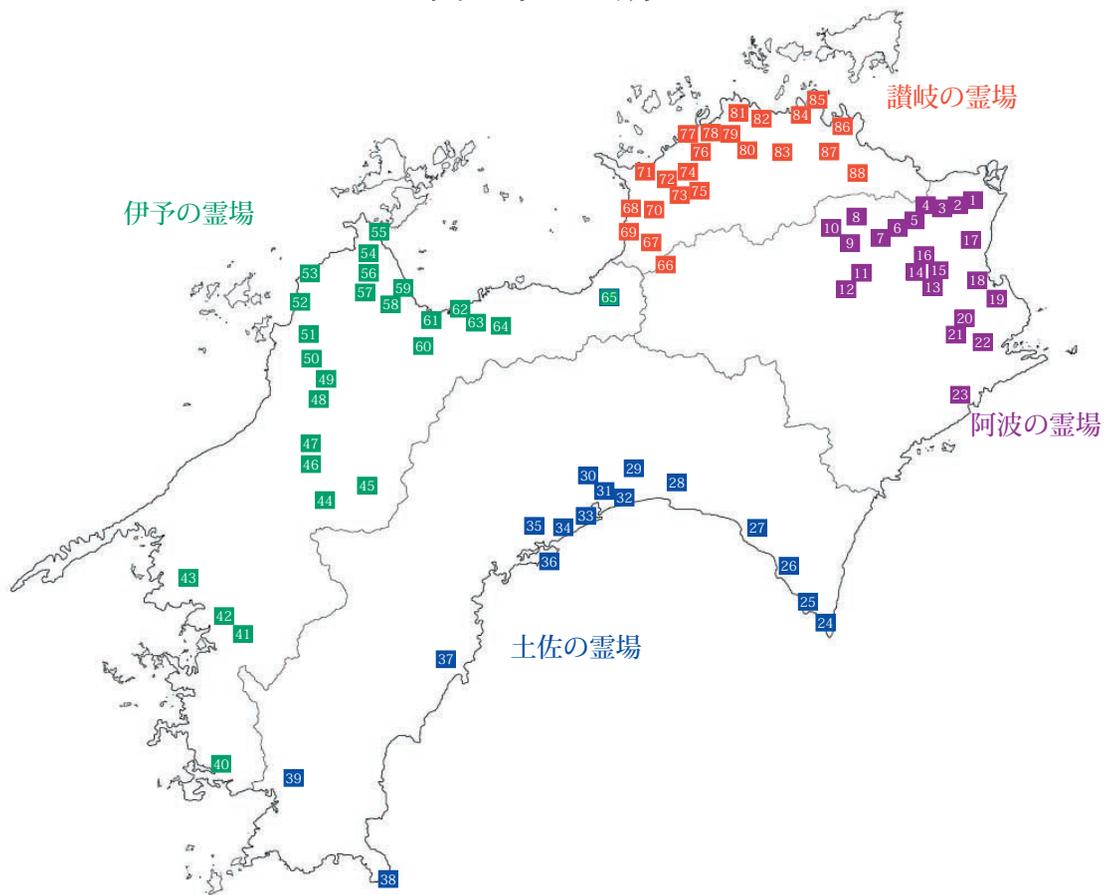
「なー、なー、また近いうちに歩き遍路しよやー」とヘナチョコ自分が、時々せがむ。

南無大師遍照金剛

【参考図書】

1. まるごと早わかり四国八十八カ所巡拝
石川 達司 著
2. 四国遍路ひとりあるき同行二人（地図編）
へんろみち保存協力会 編
3. 四国八十八ヶ所霊場へんろ地図
総本山善通寺 監修

四国八十八ヶ所



「紀伊大島と外国船」二題の紹介

吉南 小林 憲治

日本に“大島”と呼ばれる島は多々あるが、「紀伊大島」と言えば南紀大島のことで、この島を地図上で指示が出来ない人でも、「♪“ここは申本向かいは大島 中を取り持つ巡航船”」という歌を知る人は多い。1958年に申本大橋が架かり、申本と大島を取り持つのは橋と観光船になった。

その紀伊大島に纏わる外国船の話題であるが、投稿の起因は“博学の隣人 M さん”との旅の会話から思いついた話である。

紀伊大島の南岸は熊野灘の海食による絶壁と奇岩で連なり、海金剛（魔女の髪すき岩）と呼ばれる島の東端部“檜野”の海岸付近は名うての難所であり、そこでの国際交流に繋がる話の二題である。

二つの話の中でも特に私が伝えたいのは「レディ・ワシントン号の話」である。その理由は、この話が米国では「歴史的な注目の出来事」として詳細な記録や資料が多く残っているが、本邦では知名度が低く関心も薄いので、その広報を目的としたのである。だが、日本での記録が乏しく資料の収集も行き届かず、内容が幼稚になった点にご勘弁を願いたい。

レディ・ワシントン号

1791年（寛政三年三月二十四日）5月6日の夕刻、紀伊大島の檜野崎海岸の沖に星条旗を翩翩と掲げた外国船二隻の商船が姿を現して雷公神社（鳴神明神社）の“前の浜”に繫留し、その後の十一日間を停泊した。

突如として現れた蛮船を、暫し、島民達は奇異な目で眺め、当惑顔で見つめるばかりだったに違いない、と想像する。

当時は鎖国令により長崎港を除き外国との交通・接触の一切を禁止され、禁を犯す者は厳罰に処されたから、島民達は恐れ戦き、慌てふためき、遠巻きにして接触を躊躇ったことだろう。

戦々恐々・怖い物見たさの好奇心と野次馬的な感情等々、あらゆる心情を錯綜させながら島民達が右往左往したであろう光景、そして、事態の調査と把握に翻弄されながら、幕府への報告等で周章狼狽し、具体的に早急な解決を・・・と、慌てふためく現地役人の姿が眼に浮かぶようである。

この二隻の帆船とは、レディ・ワシントン号（90噸のブリッグ型＝二本のマストに横帆を張る帆船、ジョン・ケンドリック船長）とグレイス号（85噸・ウィリアム・ダグラス船長）である。

やがて、落ち着きを取り戻した島民達は、東牟婁郡高芝町（現下里町）の医師・伊達李俊を通訳として船を漕ぎ寄せる余裕までに至る。

この時の観察を、「十三段に帆をかけた異国船は、しばらく沖に船を泊めて居たが、やがて、内海に入船し、二・三人乗りの小舟を降ろし、重りを付けた縄を下ろし水深を測りながら、潮溜まりに投錨しようとした」と記す。『紀南遊囊＝坂本天山著』

更に、「磯周りを廻りながら、薪水を補給し、又、鉄砲で鳶を撃ち落としたり」と、日本側資料の記載がある。

最初は檜野の「前の浜」だけに上陸したようであるが、十一日間の停泊中には他の浦浜にも上陸している。

記述には「船は二隻で、その一隻の船首には身長一丈（約三米）の鎧・兜に半分抜きかけた長

剣を履き、金・銀・朱に輝く勇壮な大男、今一隻は後ろに長く垂らした髪に緑色の玉を飾り身には美しい布を羽織って手に釣り竿を持った八尺（約二米四〇糎）の美しい女性の船首だった」と続き、更に、「船上の一人が鳥銃（装填散弾銃か？）の一丁を取り、片手で回し（銃を軽々と扱う様子だろう）、（銃を）頬へもくっつけず、火縄も加えず、次々と撃ち（連発銃？）、三度に二度は飛翔鷗が撃ち落とされ、猛犬が海に飛び込み銜えて持ち帰った」とあって、その情景を見た島民達は“奇っ怪なものを見た”と驚いている。

即ち、火縄銃時代に鎖国した日本だったから、進歩した西洋の新式銃に目を見張ったのだ、と私見する。

また、この二隻は当時の世界の海上事情から言って、商船と言っても事実上は大砲を装備した武装商船で、軍艦に近かったのである。

つまり、privateer（私掠船）という国の認可を得た武装船だったから、当然、船長のケンドリックは署名する時に自分の肩書きを commander（司令官・指揮官）とした。もし、正真正銘の商船であれば captain（船長）とサインする筈である。

（*私掠船とは“戦争状態にある国が敵国の船を攻撃して積み荷を奪う許可を与えた船”のことである）

島民達は「船員は身長六尺（一米八十糎）の大男、鼻の先は尖って高く、眼は赤く、手足は長い」と、観察している。

当の米船側は、釣り船に乗って見物に来た一部の村民を船中に招き入れたが、提書を携えた通訳役「伊達李俊」の入船は拒んだ、という。これは、彼等が伊達李俊を幕府の役人と見誤ったのだろう。

伊達李俊の提書に対し、米国船から『本船垂墨利加船也。入港口而候東風耳』と書いて返信して来た。しかし、此の時は結果的には十分なコミュニケーションが得られぬまま物別れになった。が、やがて、紀州代官の命令で正式に医師の玉川養浩がきてからは筆談による交渉が可能になった。

船内には五人の中国人が居て、それが筆談役を務めたようで、因みに“ケンドリック”を「堅徳力記」と記したのも面白い。

今少し、李俊等が見聞きした内容を列举して

みよう。

○船の中には鉄工員が居たらしく、鉄板を叩く音が聞こえた。

○十一日間の停泊中に船員達が島に上がり、薪として木々を船へ持ち込んでいた。

○それを遮る須江村の住人を銃で脅した。

○毎夜、十里四方に響き渡る大砲音が聞かれた（昼夜では三十七・八発を発砲した＝これは、彼等としては祝砲のつもりだったのでは？、と思われる）。

等々である。

発砲という行為は日本側からみれば物騒な行為（銃＝狩猟や大砲を無闇に放つ行為）だったが、彼等には好意的な行為（＝祝砲）だったのではあるまいか。もしそうだとすると、これは生活様式や思考感覚の違いであって、全体的に考えれば、彼等は友好的な行動に始終したようである。

今少し、彼等（米船）の言を聞いてみよう。勿論、中国人が乗船していたから漢文で記した書である。（紙面の都合上、一部のみ）

「本船は硬（紅？）毛船で、貨物は銅鉄・火砲五十門、中国に赴き、皮革の交易をしたが失敗し去る。偶々、風浪に会い漂着し此所に到着。風向が好くないので滞在したが、好風が来たので去る。乗組員は百名（中国人五人）」

彼等の本意は「堺で交易を」と望んだのであるが、日本が鎖国で入港が出来ない為に表面的には漂流と偽って、つまり、嵐からの避難・・・を理由付けとしたが、実務的には彼等は交易が目的で、商品はラッコの皮（一枚が百ドル）や火砲（鉄砲等）・鉄・銅だった、と言われる。

勿論、商売は成功しなかったが、日米通商の先鞭だったのであり、これは歴史的に重要な事実である、と思う。

（*堺港は、1549年にフランシスコ・ザビエルが来日して以来、宣教師達の情報により自由貿易港として西洋にイメージされた）。

この話の付記

事実は小説より奇なり、と言う。日本来航の第一号となったこの米国船々長ジョン・ケンドリックの死も、偶然とは言え、まさに奇なる悲劇だった。

1794年12月12日、ハワイ・オアフ島のホ

ノルル港へレディ・ワシントン号が入港し、友人ブラウンの乗船“ジャッカル号”と祝砲の交換をした時のことである。

初め、ケンドリックの“レディ・ワシントン号”が六発の祝砲を撃ち、次いでブラウンのお返しの祝砲が轟音を響かせ始めた。

一発目から五発目まで順調に来た発砲が、六発目ではたと止まってしまった。慌てた砲手が、早速、側に在った砲弾を入れ替えて撃った。ところが、これが実弾だったのである。その弾はレディ・ワシントン号の船腹を貫き、ケンドリック船長は数名の船員と共に落命した。享年五十四。（*ケンドリックが癖の強い人だったから、恨まれていてわざと誤射された、という説もある）

レディ・ワシントン号はその後も太平洋交易に従事したが、1798年5月28日、フィリピンに寄港した後に中国大陸沿岸のマラッカ近くで難破した、と言われる。

その後、二代目のレディ・ワシントン号（レプリカ=船材はベイマツ、船長32米・170噸）が、1989年、ワシントン州施行100周年記念としてアバディーンで建造され、「州船」又は「帆船大使」に任命され、現在、ボランティア乗組員の航海訓練等に従事している。

この話に関する記述書が米国には多いのに比し、日本側には極めて少ないのは、鎖国だった当時の日本事情に対し、反面、国家的な意図による通商目的が盛んだった米国側との国の考えの差にある、と思う。当時の日本はいかなる理由であっても、長崎港以外での外国船の接触は全て“漂着”としたのである。

しかし、レディ・ワシントン号側にしてみれば、中国との貿易を終えての帰路だったとはいえ、堂々と星条旗をはためかして立ち寄ったのである。一方、日本側としては“星条旗を掲げた米国船”を初めて見る瞬間だったのであろう。

勿論、それまでに米国船が日本へ入港したことが無かったわけではない。が、当時、オランダと支那（現中国）だけが対交易国だったから、オランダ国にチャーターされた米国船はオランダ国旗を掲げて、つまり、米国船であってもチャーターしたオランダの旗を掲げオランダ船としての手続きで入港した、とある。

したがって、歴史的には「太平の眠りを覚ます蒸気船・・・」と歌われたペリーの来航（1853）が米国船の最初の日本来航とされているが、事實は、それを遡る六十二年前の1791年5月6日にジョン・ケンドリック（軍人・船長・貿易商人）の操船するレディ・ワシントン号が、既に紀伊大島に寄港していたのである。

（*寄港こそしなかったが、ケンドリックのレディ・ワシントン号の寄港前から外国捕鯨船が日本近海で出没・散見されている。注目すべきは、当時の彼等は大海原を自由に航海する技術をもっていたことである）

歴史は、物事が時間的に変遷した真実を記述し（口述の語り部とされる場合もあるが）事実を後世に遺す事が人間の使命と思う。

ただ、その場合で残念なことは、^{しばしば} 時の権力者に都合良く記述されることが多い。レディ・ワシントン号の寄港も当時の幕府にとっては不都合だった、のである。

しかし、大所高所において、時の権力者の都合に関係のない真実は明確に残すべきだ、と思考する。特に、この話は時の権力者に不都合を^{もたら} 齎すような内容ではなかったから、何故、事実を大々的に公表しなかったのか、それが疑問で取り上げてみたに過ぎない。

*明確な記述では無いが、ハワイ大学のサカマキ教授によると「ペリー来航の以前に日本に寄港した米国船は二十七隻で、内訳は商船十五、捕鯨船九、軍艦三という。

エルトゥールル号遭難事件

明治二十三年（1890）九月十六日午後十時十五分、激しい嵐に^{さら}晒されて^{きし}軋み続ける紀伊大島檜野崎灯台のドアが、突然、叩かれた。明らかに風による音ではない。

この日の当直灯台守の乃美権之丞がドアを開けると、そこには全裸に近く、然も、血を垂らしながら呆然として男が立っていた。

海難事故！と、職業柄、咄嗟にその情景を呑んだ彼は、早速、上司の瀧沢正浄を呼び、二人は^{しょうすい}憔悴きった男に^と問^{ただ}い質した。

だが、彼は「トルコ」と言うだけで、日本語が全く通じない。それからの会話？は、万国信号

ブックを介した“手真似”での話し合いだった。

彼がトルコ人ということと船が沈没したということは判ったが、船の規模や乗船者の数などは一切判らない。

兎に角、手当が先決だと二人が処置に取りかかるろうとした時、更に、傷を負ってズブ濡れの九人の男達が、重傷者を助け合いながら入って来た。そのほとんどの人達も全裸に近い状態であった。漸く、灯台守の二人にはトルコ船の遭難と言うことが飲み込めた。

ここで、先ず、日本とトルコの関係と、この遭難船の経緯を少し述べて置く。日本とトルコの友好関係は、十九世紀末に遡る。

当時、ヨーロッパ列強の勃興に押されて、嘗て絶大の権力を誇っていたオスマン帝国は衰退に瀕する、といった国際事情にあった。

そこで、トルコは近代化推進に没頭する日本と外交関係の樹立を模索し、お互いは合意して友好関係にあった。

具体的には、1876年に非公式ながら書記官中井弘がイスタンブールを訪問し、1878年には軍艦「精輝」が首都イスタンブールを表敬訪問、1887年9月29日に小松宮親王が勅命で欧米視察した際もイスタンブールに立ち寄り、十日間、王家の離宮に宿泊した。

1888年12月5日、明治天皇はスルタンへ「大勲位菊花大綬章」を贈呈、その返礼としてオスマン帝国は「イムティヤーズ勲章」を天皇へ贈呈した。その贈呈派遣軍艦として、この話の問題となる「エルトゥールル号」が選定されたのである。

この船は、1863年にイスタンブールのカスムパシャ造船所で造られた全長76.2米、幅15.1米、排水量2,334噸の木造のフリゲート艦である。初めは帆船だったが、翌年、600馬力の蒸気機関が装備されて速力10ノットとなったが、その後はトルコ帝国の財政難で補修もままならない老朽船と化していた。

オスマン朝の祖ガジ・エルトゥールル・バイに因んで名付けられたこの船が、士官候補生15名を含む総員600余名を乗せてイスタンブールを出航したのは、1889年7月14日だった。

途中の航海の経緯は省略するが、老朽船の名に相応しく日本の横浜に着いたのは1890年6

月7日だった。

勿論、途中の寄港港での表敬祝賀などの予定行事もあったが、事故などの予定外な出来事が多発し、専門家からの危険指摘が集中する中での航行続行で、文字通り“ヨボヨボ航海”だった。

しかも、横浜滞在中には船内にコレラなどの病魔が蔓延し、マンパワーの不足と士気が極めて低下しているという現状であった。

それにも拘わらず、母国からの度重なる帰還命令により、日本当局の出航延期の勧めを謝絶し、敢えて、台風期を承知の上で帰国へ強行出港したのである。

明治二十三年（1890）9月15日の正午、横浜の長浦を出港、16日午後9時30分に紀伊大島の沖で岩礁に衝突して艦は真っ二つに裂け、救命ボートを下ろす間もなく、船は散乱した。

遭難箇所の紀伊大島の船甲羅は、“人食い動物の歯の中”と恐れられている岩礁が散在する浅瀬である。

当時の天候状態は、十六日から十七日に架けて高知沖から熊野灘を低気圧が通過中であり、特に、エルトゥールル号が沈没した時間は、当地を暴風雨が最高に達した状態で通過する時間帯だった。

万人が危ぶむ老朽船で、不案内・未知の難所を暴風下に通過しようとするのだから、至難を通り越した行為である。恐らく、彼等は帰国命令に対する軍人としての使命感を果たそう、としたのだらう。

この時の台風では他にも海難事故が多発し、高知沖で武蔵丸、徳島沖で頼信丸・布引丸などが沈没している。

話を当時の現実に戻そう。灯台守二人の不眠不休の処置は絶え間なく続き、17日午前5時50分～7時30分までの介抱処置遭難者は五十三人に及んだ。

数の多さに手の尽くしようのない二人は、大島村々長の沖周に助けを求め、それからは島民総出の救助活動となった。

その遭難の状況や救出後の処置等の詳細な経緯は、檜野崎燈台日誌・沖日記・大阪朝日新聞・東京日日新聞・時事新報・神戸又新日報・日土交渉史等に詳しく記載されているから省略するが、

結果は、

六百余名の乗員の内、救助されたのは僅か六十九名だった

当時、オスマン帝国の凋落^{ちようらく}と西欧列強諸国との対立・勢力均衡争いの狭間^{はざま}に置かれたエルトゥール号遭難事件だから、その犠牲になったのは強行帰国に従った遭難者達だったのでは、と愚考する。

その後、救助されて存命した遭難者達は神戸と東京で懇ろ^{ねんご}に治療を受けた後、軍艦比叡・金剛で丁重に本国まで送り届けられた。

斯くの如く、既に、日本とトルコは友好国関係にあった絆^{きずな}を、更に深くしたのが「エルトゥール号遭難事件」だったのである。

難破船を目前にすれば、たとえ相手が誰で在ろうとも、当然、救助・救命するのが原理原則であって、仮に国交上が悪しき関係であったとしても、人道上、見殺しには出来ない。

ここでの詳細は省略するが、1886年10月24日に起きた英船ノルマントン号事件の時に苦汁を吞まされた大島々民達の、“英人の非人道的”な行動の煮え湯の思い出に全く拘泥することなく、この時の異国人難破事故の遭難者へ行った献

身的な救助行為には頭が下がる。

このトルコ船遭難事件についての記述は多く残っているから詳細は割愛するが、最初に対処した灯台当直者の瀧沢・乃美の二人が、テキパキと官給品はもとより私物も全て惜しげもなく使って救急処置を施し、次々と増えて来る遭難者に戸惑いながら奮闘した行為は脱帽に値する。

そして、「災い(海難)転じて福(友好)と為す」、遭難死された方々には誠に気の毒であるが、この遭難事件以来、トルコと日本が、更に最友好の関係となって現在に至っていることは喜ばしい。

紀伊大島の島民達の救命した乗組員への処置・見守り・待遇は勿論のこと、更に、遺体の搜索・収容・埋葬に及ぶまでの“献身的な救助行為”というボランティア精神を決して忘れてはならない。

平成十八年五月、筆者は小田嘉彦先生(吉南医師会員)と「紀伊半島周回弥次喜多道中」と称して旅行した際、紀伊大島にも立ち寄ったが、島に着いた時は既に夕刻だったため、資料館の見物が叶わなかったのは返す返すも残念だった。



女性上(首)位時代

下関市 塩見 祐一

表題は、『太陽の下の 18 才』で僕が目ん玉に強烈入射してきて、次ぎの年『ダンケルク (ジャン＝ポール・ベルモンドと共演)』でも魅せたカトリーヌ・スパークが 22 才時の主演作品 (よって今は 66 才のはず)。この映画では、かのハツとする若さはすでになかった。わずかな年月なのに、回を追うごとに身につけている物がシックに、そして丈がロングかつワイドになっていたのが残念だった。

どの映画も僕の各種受験地獄中だったので、それを通ればスクリーンに見られるような目くるめく青春が自分にも来るんだと言い聞かせ、日々の学習を強いて勉めた。

ところで最近 K1 大学・数学科で『女性椿・云々』問題が報じられていたが、大きなお世話なんじゃないの。だって僕んとこの長女がこの春に出た K2 大学の卒業式では、各学部・学科を代表して壇上で学長賞をもらう首席の多くが女子学生だったもの。

ちなみに医学部・医学科は長女だった。僕は同じ K2 大・医学部 (同期入学の H 先生が医学部長) ではホント劣等生だったから、長女の優等生ぶりが誇らしかった。それを知った人から失礼にも「誰の子かね?」と言われたけれど、「医師国家試験 (以下、国試と略す) 合格率が国公立で最低だった K2 大だからね」と謙遜しておいた。親馬鹿チャンリンに変わらないのに。

さて、当世の医学部は 6 年生になって研修病院とのマッチングが終わると、僕たちの頃よりハイレベルな卒業試験 (以下、卒試) & 国試へとつらなる。よって今回は“職業としての医師”とな

る前提条件の“国試合格へ向けて”を考えてみる。

(1) 国試対策として、卒試を含む国試対象科目についての形式・内容はできるだけ大学センター試験以来のマーク式とし、平素から慣らしておきたい。だって、不思議にこの方式だと滅法強い人がいるからね。昔の TV “クイズ・ダービー” で 3 択の女王っていたように。

(2) たとえ校内試験といえども合否は絶対点数主義とし、多分無いだろうが受験者の将来のためにも情実考慮のそぶりは見せないこと。野球解説の大御所 K3 元・監督が言いそうだとする「この選手は親孝行なんですよ」ってのがあったけれど、投打の勝負に関係ないのと同じかな。これと逆の事件が K4 大・歯学部の卒試で起きたと新聞で知った。

(3) この時世下、増加傾向にある他学部・既卒者や、親元から仕送り減の医学生のために“国試前 6 ヶ月の奨学金貸与と研修後 2 年間で (低利子?) 返済とする制度”を望みたい。

(4) 国試に落ちた浪人生のために、都会だけでなく各医大がある地域群に国試対策予備校をつくること。去年だったか話題にのぼった医学部新設よりはるかに効率が良いはず。国試合格率 95% の 20 校とした場合、単純計算で 1 年後に 100 人の医師誕生を意味するから。もし、産科・小児科医不足を考えるなら厚労省管轄で当該医大をつくることだ。

以上が、①いろんな試験で不合格数だけは人後に落ちなく、②医学部現役生より 5 歳遅れて卒業し、③毎月の日医雑誌に出る問題を読む度にマーク式国試を思い出してしまう、僕だけの経験的帰納論ではありますが、如何なものでしょうか。

新しい時代へ

宇部市 しまふくろう

2011 年 1 月半ばにチュニジアで、2 月 11 日にエジプトで政変がおきた。国のトップが民衆の声に押されて、国外逃亡や職を自ら辞した。

1989 年の中国天安門事件のような流血の嵐は起きなかった。広場に集まった人々の叫びに最高権力者は抗しきれず、ついに辞任に追い込まれた。印象深かったのは、ことがなし遂げられたあと、ひとびとが箒やちりとりをもって、汚れた広場を清掃していたことである。

世界で静かに、そして確実に何かが起きている

何だろう？

第一に考えられるのは、インターネットを代表とする情報伝達の速さと広がりである。これには国境がない。Real time に世界でいま起きていることを知ることができる。従来権力者やマスメディアのみが握っていた操作も可能な情報が、何ら加工されることなく、生のままで白日の下に晒される。中国国内でのグーグル社の活動を中国政府が認めなかったのは当然といえる。

第二に、それを自由に操るのは高度の教育を受けた、いまや途上国においても国民の最大多数を占めつつある知識集団である、ということである。政府職員や官僚などを構成するエリートと同等、あるいはそれを凌ぐ知性を持った人々である。

第三に、国の富の大部分を持っているのも最大多数であるかれらである、ということである。各国政府はその一部を税として頂いて、政策（教育、年金・医療などの社会保障、戦争を含む）を実行しているに過ぎない。

一国の統治は昔と比較ならないほど、独裁者には難しくなったのである。近い将来、独裁ということばは死語になるのは確実である、とぼくは思いたい。

このように考えると、前述の知識集団が十分に育っていないと思われる北朝鮮は、ガラパゴス化し、比較的長く延命するのではないか。中国はこのままの体制が続くとは思えない。ロシアも極端な出生率低下による人口減と急激なイスラム化で消滅の危機にある。

わが国もあやしい。国土交通省が作成した日本の総人口の推移予測によれば、2004 年にピークに達したわが国の総人口は、2030 年には 1,260 万人減の 1 億 1,500 万人(毎年約 50 万人の減少。ロシアはその 3 倍のスピード)となり、2100 年には江戸時代末期のレベルになる、と見込まれている。高齢化率もすごい。自分もまだ生存している可能性のある 2030 年に 3 割強、2050 年には 4 割弱である。

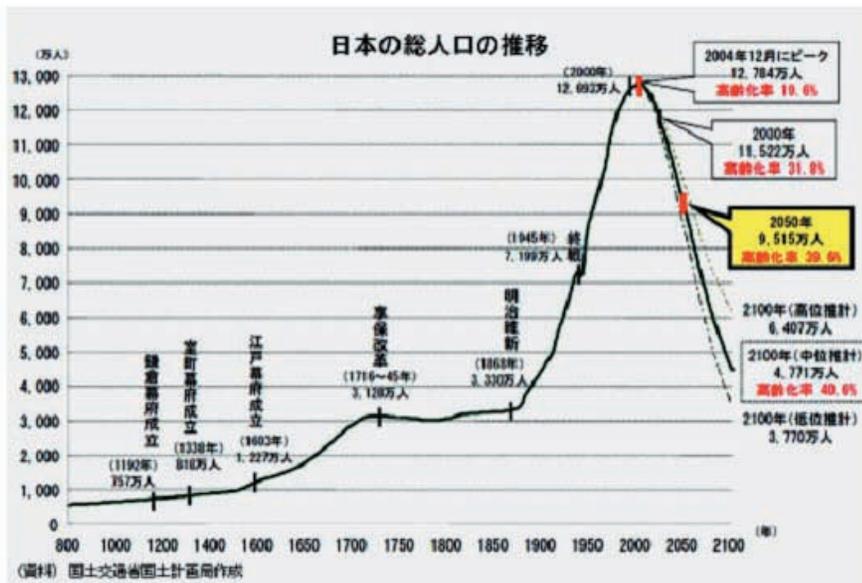
このような新しい時代に、ぼくたちやこの組織

はどのように臨めばよいのか？いちど立ちどまって、ゆっくりと、そして真剣に考えてみるのもよいかもしれない。

参考資料：

1) ニュースウィーク 2011 年 2 月 23 日号
阪急コミュニケーションズ

2) 日本の総人口の推移 国土交通省



国土交通省作成：日本の総人口推移予測図

Google Earth 考

宇部市 しまふくろう

世間の動きに鈍いのか、一昨年（09）インターネットで Google earth を初体験して驚いた。地球が画面一杯に見え、任意の住所を打ち込むと、その場所へ自動的にズーム・インするではないか。

みなさんもそうだと思うが、そうなるはずと見ることが見たくなる。実家の住所を打ち込み、ズーム・イン。その後拡大したり、3次元表示したり、ずらしたりしてまた驚いた。運天港に新たな埠頭が建設されているではないか。また、子供のときごつごつした岩をよじ登ったり、ヤシガニを捕まえたりして、大冒険をした海岸線が消え、舗装道

路に変わっているではないか！実家の前に停まっていた自動車まで判別できる。最大解像度 5m というところか。

これを体験すると制空権というのがいかに重要かということが良くわかる。これはほとんど神の視点だ。旧日本軍が制空権を失った時点で敗北は決定していたといっても過言ではない。運天港に駐留した白石部隊の魚雷艇が、発進する前に米機の先制攻撃で破壊されたのも理解できる。隠れ場所がないのだ。

これは楽しい。

図にのって先日訪ねた南アフリカのケープタウン上空を散歩してみた。テーブルマウンテンやライオンヘッドが見え、滞在したホテルのあたりと大西洋の波が海岸線に打ち寄せる白い波濤までみえる。ついでに喜望峰まで空中散歩した。

Google earth おそるべし！

地球が手のひらの上に乗っている。ひょっとしたらその 100 倍の解像度（5cm）の情報を有する国家がこの世には存在しているのではないか？そしていつでも欲しいときに新しい情報を入手できるのではないか？もちろん破壊攻撃も・・・。

願わくは、それが仏の手のひらの上であらんことを。

山口の外郎

宇部市 しまふくろう

平成 22 年 12 月 18 日午後 3 時過ぎ 維新百年記念公園スポーツ文化センターアリーナ前の石畳や芝生は関係者でごった返していた。各県代表チームのマスコミ向け写真撮影やカメラマンのポーズ指示の声。指導者による点呼や注意事項の説明。チームメートとのふざけ合い笑い誰かをさがすさげび声。その表情匂いしぐさほほの紅潮肌のつややかさ。すべてが生命の春の発露を示していた。

目当てのチームはなかなか見つからない。アリーナの中も人混みで身動きがとれない。車にもどって出直そうと小道を歩いていたら、前のほうからかれらは突然現れた。NAKIJIN とかかれた紺色のジャージ・ユニフォーム着ている。監督と思しき男性に自己紹介をした。男女とも中学駅伝県代表になったことのお祝いと、健闘を祈る旨を述べお祝いを手渡した。

チームの後方には父兄も付き添っていた。そ

のうちのひとりが小学生のときの同級生であることが判明した。しばらく雑談をしながら会場前の芝生の方に歩いていると、男女選手が横一列に並んでいる。みな風邪予防のためのマスクをしている。シャッターチャンスと思い携帯カメラで写真を撮っていると、男子生徒がひとり前にすすみ出て、「ありがとうございました」とお礼を云う。あわてて直立不動の姿勢をとった。

促されて、ぼくはむかしの卒業生で、今は宇部市に住んでいると自己紹介をした。そのあと男女チームとも県代表として、初の全国大会に出場することを本当にうれしく思う、明日はがんばって走って欲しい、などと言おうとしたのだが、かれらの立ち姿をみていたら、突然ことばが途切れてしまった。・・・。

夕方、彼らの宇部駅前の宿舎を訪ねた。夕食後で、男女チームの主将と監督、同級生のご子息に應對して頂いた。部活動や集落の様子、学校生

活など、恥じらいながら話してくれた。懐かしく、ここにこうして彼ら彼女らといることがとても不思議であった。

人生にはこんなことも起こるのだ。

日本一おいしいお菓子とって“山口の外郎”を手渡し、宿舎をあとにした。



沖縄県代表今帰仁村立今帰仁中学校男女駅伝チーム。モットーは“一生懸命がかっこいい”



女子チーム

男子チーム



つばくろだけ
燕 岳

下関市 原 八洲雄

大糸線の車窓から、安曇野^{あずみの}の空をぼんやり眺めて揺られています。

今から登ろうと目指す、常念岳、蝶ヶ岳はどす黒い雲の中に沈んで、上は雨か雪だろうと、想像できるのです。それに反して東側の、美ガ原^{はち}、鉢伏山^{ふせ}のあたりは、今朝までの雨で霽^{もや}ってはいますが、山の稜線を追うことができたのです。

四月二十八日、昭和の日、静かな朝の穂高駅に降りたった客は、僕達二人の他に二、三人も降りたでしょうか、少ないのです。

駅前のタクシーに乗ろうとしている、僕(73歳)と松村満二さん(63歳)に、髯の濃い四十歳代と思える男性が声をかけてきました。「どちらへ」、「僕達は一の沢の登山口、貴方は」との問いに、「僕は中房温泉です」と言った後、自分も一の沢から常念に登る予定だったけど、前日、念のために常念小屋に電話してみたのだそうです。すると常念小屋のオーナー、山田恒男様(通称、常念の恒さんで親しまれている)本人が電話に出られて、自分が常念小屋の管理をしだして六十数年になるけど、今年ほど雪の多い年はなかった、一の沢は雪崩の心配があって、一の沢からははいれないこと、常念に来るのでしたら、燕岳から大天井^{おてん}と尾根伝いで来るように言われたと僕達に伝えてくれたのです。「そうですか、それなら僕達も、合戦尾根を、あの急坂に登らんとしようがない」と合い乗りで、中房温泉へと向かったのです。

一九九五年五月の連休、僕は友人達四人と燕岳から常念岳への登山を計画して、実行しました。十六年前のことです。その折、常念小屋の山田さんが縦走路の途中で、特に注意する箇所を二箇所、丁寧に図示してくれたのです。大天井への登り口

と東天井から横通し岳への折り返し点を注意するようにとのことでした。実際、東天井から横通しへの折り返し場所には、雪につぶれたテントがそのままにしてあり、なにがしか遭難があったのだと話しながら、横通し岳へと向かったのです。

それまで夏七月には、一九八六年、九十年と子供達をつれて縦走していましたが、雪の常念は初めてでしたので、この注意は大変有難かったです。

年輩の運転手さん、「今年は、常念に常念坊が一度は出とったのに、又消えた」と四月下旬の降雪で、雪形が消えたと話してくれるのです。僕はそれほどこの地方に雪が多かったとは考えもせず、ただ一の沢の登山口まで車がはいってくれるか、はいれないと歩く時間が長くなる、このことのみを心配して、穂高町の南安^{なんあん}タクシーに電話していたのです。やはりこの若い人のように、あらかじめ常念小屋に連絡をとってみるべきだったと、最初から計画の変更を強いられたことに、後悔の念が残ったのです。

十六年前の五月、穂高駅から乗った車の車窓から目にした大きな白いコブシの花、あっちこちの里山にパッパッと咲いていた話をしますと、運転手さん、「山にはいれる所のコブシは、業者、植木屋さんが、庭木用に掘り出してしまった。全部よ」と残念がります。「深い谷の向こう側だけ残とる」

安曇野市穂高町内には、温泉付きの宿泊施設が十軒近くあります。その温泉の源泉は、中房温泉で、今走っている路面の下に湯を通してある管が埋めてある。ほんの二、三年前管を取り替えたので、路面の舗装が良くなって走りやすい等話しながら、それでも四十分近く走って中房温泉、標高

1,450m でした。運転手さんが子供の頃は、学校の早朝登山(燕岳)ではこの路を中房温泉まで六時間近くかけて歩いて、それから登っていたと話してくれるのでした。料金は 7,200 円。

中房温泉から燕山荘 2,680m まで 1,200 m の高度差、合戦尾根の急登です。今回で四度目ですが、それでもそれなりの覚悟がいます。登山届を書いた後「よし、登るぞ」、「松村さん、ゆっくりよ」と言って先に歩き始めたのでした。三十分、四十分と歩いても、中房温泉の大きな建物が二つ三つと樹林の間から、すぐ下に見えるのです。「まだ、あんな所にある」と松村さん。今回も松村満二さんが同行してくれて安心です。彼は若い頃仕事をやめ、ヨーロッパアルプスを半年かけて歩いてきているのです。「一ヶ国一ヶ月、イタリア、フランス、スイス、ドイツ、あと一つどこだっけ、ああ、オーストリア」、この言葉が彼の口から出たのは、今年の二月雪の久住山を歩いている時のことでした。

多くの登山者が、一息入れている、第一テラスで僕達二人も、アイゼン、スパッツを着けて登ったのです。

雪山を目的として来ていますので、女性達も立派な体格の人達です。昨年七月、常念岳登山の折り、一の沢からの登りで目にした、山ガール姿の人はいません。

その中に、小学校低学年かと思える女の子と、お兄さんの二人が声を出しながら元気に登って行きます。彼等のおとうさんは半袖姿です。途中からは女の子は、おとうさんにザイルを結んでもらっていました。

中房温泉を出て、三時間、四時間と登っていますと、どうしても同じような体力脚力の人達のグループが残ってきます。その中に女性の二人連れが僕達の前をジグザグに登っているのです。あまりくっつかず、少し距離をおいて、後に着いていても急な登りではどうしても追いつきます。振り返って、「先に行きますか」と声をかけてくれます。「いやいや、そんな力はありません。どうぞゆっくりあがってください」と答えるのでした。

四十歳代と思える、立派な体格をした女性の背中から太股ふとももにかけての、躍動感ある動きに励まされて、なんとか足を出しているのです。追い越す

など「そんな、もったいない」と口に出そうになるのを我慢して、「貴女方のおかげで、なんとか歩けてるんよ」と答えるのでした。

ようやく合戦小屋です。先着の人達が食事をしていますので、僕達もおひるにしたのです。風が強いので、ガスボンベを使うでもなく、朝ホテルで入れたポットのお湯で我慢したのです。合戦小屋(標高 2,300m)からは、シラビソの樹もまばらで、背も低くなり、所々にダケカンバも目につきます。目印の赤い旗を頼りに雪庇に踏み込まないように気をつけながら、一歩又一歩です。後から松村さんが辛抱強く、ついてくれているのが分かるのですが、どうにも足が重いのでした。大きな燕山荘えんざんそうのすぐ手前の登山者が、なかなか小屋に着かないのをみて、あそこは相当急坂なのだと感じるのでした。

合戦小屋から燕山荘まで標高差 300m、二時間みとけば、午後一時半迄には着くと計算していたのですが、それほどもかからず、一時過ぎには山荘の裏手に辿り着いたのでした。

先に着いていた、単独行の男性が、「入口はどこにあるのですかね」と強い風の中でよたよたしています。思わず大きな声で、「この赤い旗、このポールに沿っていけば着きますよ」と自分もピッケルにすがりつきながら風に耐えて入口へ向かったのです。

小屋の入口の前に用意されている長椅子とテーブル、その片隅で、スパッツとアイゼンをはずし、手に持って小屋の中へはいったのです。

かつて奥秩父の山小屋でのこと、朝出発しようとして、土間に腰掛けて、アイゼンを着けようとした時でした。「こらっ、アイゼンは小屋の外で着けんか」と同年輩と思われた管理人さんから厳しく叱られたことがあったのでした。

瑞牆山みずがきから甲武信岳こぶしへの縦走の途中で、一泊した、大弛小屋。一九九七年五月のことでした。

燕山荘から燕岳まで高度差 100m、距離 1 km。時間にしても、一時間弱程度で山頂なのですが、強風と寒さに加えて、視界のない中、山頂へ向かう気持ちにはなれなかったのです。花崗岩の山肌に凍りついた雪、滑りでもしたら、それでおしまいだという警戒心が強かったのです。

受付で宿泊の手続きをするとき、「ああ、疲れ



燕山荘から燕岳まで 1km 高度差 100m

た、泣きべそかきそうな」と僕。受け付けてくれていた男性「明日、下山ですね」と笑っています。「うん」と頷くしか仕方がないのでした。

階段を三か所ほど登った、遠く離れて新築された建物です。中央の通路を挟んで、左右に上段下段と部屋割りがしてあり、一区画が二畳半ぐらいの区画が板壁で隣と区切られている中に、寝袋が四つ用意されていて、さらにそれぞれに毛布がありました。通路の奥まで六区画はあったようですので、この建物の中だけで百人は収容できるのです。一番手前、入口近くの左側の下段を指示されたのでした。

入口の手前に、十二畳ぐらいの広さの乾燥室があり、石油ストーブが二つ燃えていて、みなさんその周囲に座りこんで暖をとっているのです。

そんな中を、僕達より先に着いていた、小学生の兄妹の二人が「探検、探検」と走りまわります。兄が四年生、妹が二年生とのことでしたが、本当に元気の良いのです。

夕食のとき、オーナーの赤沼さんから挨拶がありました。自分が小屋にあがってきたのも久しぶりなこと、今年は燕岳に氷がよくついているので、写真が撮れるでしょう、この山はこの季節が一番寒くて、実際は冬の真ただ中、常念岳へまわっても、一の沢の雪溪を尻滑りしりすべりで降りるのは、雪崩の原因を作るので、絶対してはいけません。今年は涸沢

ヒュッテも雪崩で埋まり、横尾山荘からは、涸沢へも、槍沢へも入山禁止になっているとの注意があったのです。

大柄な赤沼さん、一九八七年七月、九十年七月来た時は夕食後、長いホルンを上手に吹いてみせてくれたのですが、今回はありませんでした。

食事は一テーブル八人、十三テーブルありますので、一回百四人。五時三十分からが一回目、六時十五分が二回目、七時が三回目。この夜は二百五十人ぐらいの宿泊でしたのでしょう。

僕達の部屋の区画は、四人部屋でしたが、三人でおわり、ゆっくりできたのです。

朝は早く、四時ごろからあっちこっちで、ごそと音がして、写真撮りに出る人達が動き始めます。僕と松村さんは、風の音を聴きながら動き



食堂に(右手前)並ぶ登山者 1回に100名入る

ません。出かけようとする同室の男性に、「寒さに気をつけて。寒いですよ」と声をかけたのでした。

朝食後、いよいよ山荘を後にするとき、食事の用意をしていた若いお兄さんに「今朝、食事の準備、二百四十ぐらいでしたか」と尋ねますと、一瞬顔の表情を止めて、「いい線です。どうして」と問いますので、「いやあ、テーブルの数を数えとった」と答えたのでした。

外に出てみると、風もおさまり燕岳もよくでているのです。足ごしらえをすませて、山をバックにカメラにおさまり、下山にかかったのです。七時三十分でした。

大天井岳、大天井ヒュッテを雪で白い中に目にすることができて、常念岳も真白です。

若い人達の中には、朝早く小屋を出て、常念岳へと向かった組もあったのですが、僕達二人は、他の多くの登山者と同じように、縦走路へは目を向けただけで、合戦小屋へと向かったのです。変わりやすいこの天気、吹雪の中をうろろうしていたら凍死しかねないのです。

案の定、山頂の山荘を出て一時間もしない頃、合戦小屋を前にして、ガスがかかり、風も強く寒くなってきて、小屋の前で飲み物を売っていた男性二人、あわてて商品を小屋の中へ仕舞いこんでいました。

今年の八月のお盆休みに、松村さんと二人で燕岳から^{がき}餓鬼岳、中房温泉へおりの計画をしていますので、このお兄さん達に登山道の様子を尋ねて、山全体の様子をいろいろと説明受けたのです。

四月三十日(土)、決して良い登山日和ではないですが、今日も多く登山者が登ってきていて、その中には二十人の団体さんもいたのです。

中房温泉に降り着いたのが十一時、早速今晚の宿を一泊お願いしたのです。八畳の間に六組ぐらいの蒲団が置いてありました。電気炬燵がありましたので、ゆっくりできたのです。部屋に入る前に、バ

ス停近くにある登山者が、自由に利用できる風呂につかっていますと、前の日タクシーに合乗りした男性も入ってきたのです。「最初と最後、一緒になりましたね」と挨拶を湯殿にたっぷりつかりながら交わしたのです。

宿泊料金は一泊二食付きで 20,000 円から 8,800 円まで六段階あって、僕達は六番目の 8,800 円にしたのですが、十分満足できたのでした。元気な松村さんは、別に信州牛の地熱ローストビーフ(2,000 円)を注文していました。

中房温泉では、内湯がいろいろと楽しめます。

この日、四月三十日、お昼過ぎから、ポツポツと降りだした雨は、僕達が部屋には入れた一時近くから、雨脚が強く、雷さんまで加わって大変な雨となったのです。登っていた人達は山の上で吹雪かれたらうし、少し遅れて降りてきた人達は、ずぶ濡れだなど炬燵に寝転んで思いやるのでした。この雨は、翌日八時三十分発、穂高駅行きのバス(料金 1,700 円)に乗り込むまで降り続いたのです。

今年の連休、山は天気に恵まれず、翌五月一日信濃毎日の朝刊には、近隣の山の遭難記事が掲載されていて、それ等に目を通しながら帰途についたのです。車窓からの眺めは黄砂がひどくて、これは下関まで同じ空模様でした。



上関原発幻想

岩国市 竹川 一志

2011年3月11日午後2時46分、東日本大震災が発生。そのとき私は午後の診療中だった。昔から診療所にテレビは置いていないので、しばらくして母親たちの話から東北地方でもものすごい地震が起こったと知った。

診療を終え帰宅してさっそくテレビをつけてみた。どのチャンネルも大津波によるさまざまな映像を流しており、呆然と見入ってしまった。

音もなく盛り上がり迫ってくる巨大な津波。なにもかも呑みこみ、押し流していく。そのけた外れな自然の猛威には、ただ「うーむ」と唸るだけだった。それにしてもあの津波の中、逃げまどいながらよくぞあれだけの映像を撮り、残したものだ。

ある町では激しく雪が舞っていた。寒かっただろう。

多くの従業員を高みに誘導してから力つき流されてしまった事業主。一度は高台に登ったもののわが子のことを気遣って下りていった母親。それぞれテレビで聞いたコメントである。防災センターのマイクの前で最後まで呼びかけながら流された女性。「大津波が来ます。早く高台に逃げてください」という彼女の声をかき消すように襲いかかる津波の映像をみた。数か月のちには初めて母親になる予定だったとか。早く逃げれば助かったはずなのに。

いろいろな画面で、お互いに庇いあい寡黙で忍耐強い東北の人たち特有の人柄を映しており、伝えていた。

昭和三十年代の後半、私は学生時代の六年間

を札幌ですごした。帰省での行き帰りの途中、上野駅と東京駅が始発駅であり終着駅だった。それぞれの駅での雰囲気はその駅を利用する人たちの息遣いだ。一方の駅には何となしに重く静かな淀みがあり、一方は何となしに軽く明るい喧騒があった。いま思えば前者の構内の空気になつかしい。よく知られている啄木の三行詩がある。

ふるさとの訛なつかし
停車場の人ごみの中に
それを聴きにゆく

今や東京駅一か所でつながり、二つの駅の個性は混じり合ってしまった。

三陸地方はこれまで地震、大津波が何度も発生、襲来して、多くの人たちの命を奪ってきた歴史がある。運良く生き残った人々は天災であり自然現象だから仕方がないと天を仰ぎ、そのたびに勇気をふりしぼり頑張ってきたのである。またしても今度の大地震、天災とはいえ余りにも悲しすぎるではないか。

現在二万三千人にもなる死者、行方不明者。家族全員が不明の人たちもいる。大津波は午後の明るいうちに襲ってきた。子どもたちはまだ学校にいたし、高台を目指して集団で逃げる事ができた。まだしもであった。

夜半、就寝中に起こっていたらどんなことになったか。子どもたちを含め犠牲者はもっと増えたはずだ。想像するだけでおぞましい。

日本列島ではどこでも大地震、大津波だけでは

なく、火山噴火、台風、大洪水など自然の暴威が災厄となって何万年、何千年と繰り返し、襲ってきた。地形的にもそんな島国であり、そんな地殻の上にある列島なのである。山を削り、河を掘り、海岸線を侵食して、現在の日本列島という地形を作り出してきた。

しかしどんなに破壊され流されても、温暖、多雨な日本の自然、あつという間に元どおりの緑深い豊かな森林は回復しただろう。

その間、自然豊かなこの列島には僅かずつ人が住みだした。そんな厄災を繰り返しながら大陸から移住したりして人口が増え、集落をつくり、日本という国が生まれた。道ができて村や町は都市になり、鉄道ができ、今では新幹線が縦断している。人々は恵まれた生活になじみもはや電気なしでは過ごせない時代になってしまった。

いずれにしてもそんな震災多発列島のうえにわれわれは住んでいる。

陸前高田市だったか、ビルのほかは何も残っていない広漠とした被災地の映像、このイメージはどこかで見た記憶がある。そうだ、原爆資料館でみた被曝後の広島市街の写真だった。それは一発の原子爆弾によって徹底的に破壊された街の姿であり、自然現象によるものではなかった。今回の大津波のあとの破壊像はそれほどすさまじいものだった。

ところが驚くなかれ、被曝数日後に広島市街の瓦礫のなかを市電が走っている映像をみた。終戦間際の困窮で心身ともに疲弊していた工夫や技師たちは被曝後にもかかわらず懸命に線路と架線の補修作業をして被曝電車を走らせたのである。早々と復旧をめざした彼らのエネルギーはすごい。

あとき全国の都市も焼け野原になっていたが、広島の人たちはまだ何も知らなかった。その直後から実感することになる放射線被曝の恐ろしさを。

それにしても福島原発事故は本当に想定外の事故だったのだろうか。

マグニチュード 9.0 という大地震は確かに想像を超えるものだが、最初の一撃で送電用の鉄塔は倒壊して福島原発への外部電源は喪失していた

そうだ。昭和 28 年、私が中学三年生のとき、郷里の島を直撃した台風によって送電用の本州側鉄塔が倒れ、数か月間ランプ生活を送ったことがある。電灯とラジオ以外に電気器具はなかったが、それでも結構不自由をしたものだ。鉄塔は台風でも簡単に倒れてしまう。まったくの油断であり電源は複数系統用意すべきであったろう。原子炉容器さえ最初の衝撃ですでに壊れていたのではないか。耐震構造への過信である。津波に関しては想定外と言いながら 38 メートルという高さの記録が残っている。設置高度や場所選定に甘さはなかったか、機械配置のあやまりはなかったか。冷却用海水系ポンプはむきだし状態に設置されていたため、燃料タンクもろとも海水の勢いで破損したそうだ。全交流電源喪失であり、原子炉の冷却不能に陥っている。水素爆発、放射能汚染、その他もろもろいま思えば不備だらけである。その後の処置と国民への情報提示、広報の劣悪さ、東電と通産省との馴合い、詭弁、これらすべて人災ではないのか。

地方自治体に下駄を預けて(町長や市長たちの必死な活躍だけが目立った)、まるで腑抜けたように遅々として進まない政府(菅内閣)の対応、復旧作業にもかかわらず、岩手、宮城、福島県の一部はいずれ元の状態、あるいはそれ以上に復興するだろう。天災とはいえそれは自然現象による破壊だからであり、こんな場合の東北人の忍耐強さ、結束力、創造力はどこの国にも負けないだろう。

しかし、福島原発周辺地区の場合は違う。放射能汚染のために被災後 2 か月すぎた今も周辺の瓦礫はそのまま放棄され行方不明者の搜索も不十分である。20 キロ圏、30 キロ圏と人の住めない規制区域が設定され、住民は各地へ避難したままいつ復帰できるのか分からない。

一部の心ある学者を除き、国も電力会社も御用学者たちも原発崩壊など想像だにしていなかったようだ。想定外のことに對するこの不用心さは先の大戦以来の日本人共通の弱点である。放射能汚染という厄災の処理はわれわれ日本人だけの手に負えるのだろうか(世界で最初に経験していたはずなのに)。

できるだけ早く原発内の汚水処理がされて、

これ以上放射能汚染が拡がらないことを祈るのみである。

わがことで申し訳ないが、日曜日の夜、テレビで(場所は知らされていなかった)ダッシュ村の自然を楽しんでいた。仲間たちみんなで愛しむように手をかけてきた家屋や山林や畑が、福島県内の規制区域内だったために放棄され荒れ果てていく。残念でならない。

私の故郷である周防大島の西側、対岸に延びる室津半島の先端まで車を走らせ短い橋を渡ると長島であり上関町の所在地である。大島の実家からは直線距離にして僅かに 30 キロほど、太平洋から黒潮も流れこみ珊瑚礁が生え、熱帯魚やジュゴンも泳ぐ。すぐ沖合いの祝島を含めて自然豊かな海域であり、豊かな漁場でもある。

この長島の南端、その祝島に向かって開けた田ノ浦地区で現在、中国電力による上関原子力発電所の建設計画が進んでいる。しかし万葉集には伊波比島と歌われ、島全体が古い歴史をもつ祝島島民を中心に激しい建設反対運動がおこっているのは周知の通りだ。

美しく豊かで貴重な自然のなかに忽然と建つおぞましくも醜悪な建造物を想像してみるとよい。どんな悪魔に囁かれてこの土地を選んだのだろうか。この計画立案者の美意識のなさは絶望的にさえ思えてくる。

漁業権を奪われた上に、毎日、いやでもこの原発施設を目にしなければならなくなる祝島の人たちの反対運動は理解できる気がしてくる。

地図で上関、祝島の位置を確認してみよう。

太平洋から豊後水道を瀬戸内海に入るとすぐである。南海地震によって発生が予想される大津波が豊後水道を抜けると真正面に祝島があり、その対岸が上関である。しかもこのあたりは台風銀座。台風が豊後水道をまっすぐ北上すれば上関は真正面にあたり、超大型台風はすぐにもやって来る。

直下型地震も想定しなければいけないし、操作ミスなどによる人災だって人間のやること、決して夢ごとではない。

福島原発のように一旦破壊され、汚水が大量に海に漏れ出したら、その後のことは余り想像した

くないがけっして想定外のことではない。伊方原発にしてもそうだが、一部黒潮が流れ込んでいるとはいえ内海である。放射性物質が海水に溶け込めば循環しながら内海全域に汚染は拡がり、風評被害も加わって魚介類はとれても水産資源は壊滅するだろう。

福島原発から放出された放射線物質はヨウ素 131、ストロンチウム 90 とセシウム 137 とか。半減期はヨウ素 131 が 8 日間、ストロンチウム 90 は 28 年、セシウム 137 は 30 年。通常、放射性元素の危険性が残る期間は半減期の 10 倍と考えられており、けっこう長いのである。何百年のスパンであれば、その地域、海域に住む人たちの遺伝子に変異をきたす可能性は十分にある。

上関原発建設に対して賛否いずれにしろ、その地理的条件、まわりの自然、美観そして破綻したときのことなど一度は想像し、考えてみるべきだろう。

工業国であるわが国は大量の電力を要しており、いまや一般生活のほとんども電気なしでは立ち行かない。しかしわが国はこのまま工業国として発展を続けていくことができるのか。これから人口は急激に減ってくるし、必要な電力はいずれ頭打ちになるにちがいない。

このまま原子力発電を推進させていくべきなのか。原発を減らしてでも、これまでの方法を工夫して電気を作る方策を考えていくべきなのか。まさに政治家や官僚、電力会社の決断のしどころである。

わが国の自然は直ぐに回復するとはいえ、放射性物質は水に流し海へ捨てるわけにはいかないのだ。放射能で汚染された場所には何十年も、下手をすれば何百年も住めなくなる。狭い日本列島、間違っても福島以外でそのようなことにならないように祈りたい。

宮古島ウルトラ遠足完走記 ～遠足と書いて“とおあし”と読みます！

吉 南 金 沢 守

平成 23 年 1 月 15 日に初のウルトラマラソンへの挑戦となる“宮古島ウルトラ^{とおあし}遠足”に出走して参りました。結果ですが、完走は出来ました。それに関しては 100 キロという未知の領域で、当初の目標である“完走”という結果を出したので満足すべきだと思っています。しかし、完走に要した時間は 12 時間 41 分 42 秒でした。半日以上も走っていたのです。これには後述しますが、満足はしていません。悔しさの方が大きかったです。それでは、散文的になるかもしれませんが、本章に入ります。



海宝ロードランニング提供
(平成 23 年 5 月 30 日許可)

【はじめに】

私は沖縄に観光旅行で行った事はありません。そんな私が何をすき好んで、宮古島まで 100 キロ走るために出かけたかと申しますと、私はいわゆる‘挑戦オタク’という人種のように、一度達成した事を求道者的に追求して記録を追い求めるよりも、まだ手付かずの分野に挑戦して「今回、俺はこんな事をやった！」といえる事に喜びを見出すタイプの人間なのだと思最近気が付きました(笑)。家族はいい迷惑です。本当に。

去年の夏に「宮古島ウルトラ遠足」という大会がある事、そしてその大会は制限時間が 16 時間と非常に緩く、ウルトラ初挑戦の人間には持って来いの大会であるという事が分かり、即座にエントリーしました。フルを 1 回しか走った事がなく、またそのタイムも 4 時間半だった私にとっては、ウルトラへの出走はかなり刺激的な出来事でした。

勿論、妻は呆れてましたw。後に遠足の翌日にも「宮古島ワイドーウルトラマラソン」という大会がある事を知りました。遠足とワイドーでは様々な違いがあります。

ワイドーウルトラには関門もありますし、完走制限時間は 14 時間で、遠足よりも 2 時間短いです。ワイドーマラソンが来年以降も開催されるのなら、今度はワイドーを選ぶと思います。その理由ですが、遠足はワイドーと比べて海宝さんという個人が主催している大会ですので、警察から苦情が出易いようで、歩道を走る事を求められます。それに対してワイドーの方は交通規制をきちんとかけますので、車道を走れるそうです。翌日に元気があれば、ワイドーを見に行きたかったのですが、そんな元気は残っていませんでした。

又、遠足の距離表示の案内板はとても小さく、又他の参加者とも話しましたが、距離が若干アバウトな気がしました。110 キロは走ってないと思いますが、105 キロは走ったような気がします。ワイドーの距離表示の看板は、15 日からもう設置されていましたが、非常に立派で遠くからも見やすいものでした。

【走ることは人生を変えるか?!】

マラソンへの挑戦は人生を変える事ができるか

どうかについて考えながら、宮古島でのウルトラマラソンを振り返ってみようと思います。宮古島ウルトラ遠足のレース前夜、「明日、俺の人生がいよいよ大きく変わる」と結構昂ぶっていました。2009年：フルマラソン→2010年：トライアスロン（ショートディスタンス）→2011年ウルトラマラソンとこれまでの私の挑戦を大まかに分類しますと今回はサード・チャレンジで、これで大きな飛躍を遂げるのではと自身も期待しておりました。

しかし、80キロを過ぎてからガス欠気味になった事や、95キロで右足のふくらはぎが攣り、走る事が不可能になってしまった事から、歩いてゴールする事になってしまいました。タイムは12時間41分41秒。メジャーなウルトラマラソンの完走制限時間は13時間ないしは14時間だと思っています。その基準は少なくともクリアしています。

「必ず完走する」、「完走は最低限の目標」と職場でも、ツイッターでも公言して憚りませんでしたし、練習でも1回での最長走行距離は55キロにも達していない状態での挑戦だった事を考えれば、ウルトラ初挑戦で完走はしたのですから、もっと「達成感」に包まれてもいいのかもしれませんが。でも、ゴールした時に感じたのは強烈な「悔しさ」であり「敗北感」でした。

「最後まで歩かなかった」とは村上春樹氏がその著書である「走ることに語るときに僕の語ること」の中で書いている、自らの墓碑銘に刻んで欲しいと望んでいる言葉です。私もこの言葉と出会ってから、フルマラソンでは歩く事はなくなりましたし、練習でも水分補給や栄養補給のための休憩はしますが、途中で歩いたりすることはなくなりました。「歩いたこと」が私に達成感より敗北感を感じさせる要因になったと思います。

人生を変えようと思い、フルマラソンにチャレンジしました。しかし、さほど劇的には変わりませんでした。その後、もっと強烈な体験をすれば、人生が変わるのではと思い、トライアスロンショートディスタンスに挑みました。しかし、これも劇的には私の人生を変えるには至りませんでした。そして、今年の最初のビッグチャレンジとして挑んだウルトラマラソンで完走しましたが、人

生観、世界観まで変わりませんでした。

45歳の夏から走ることに真面目に取り組み始めました。それまでは医者になってから、5キロはおろか1キロも真剣に走った事はありません。1年半の間に、レースはフルマラソン3回、ハーフマラソン2回の計5回を経験してのウルトラ初挑戦でした。他にもアクアスロン、トライアスロンにも出走していますが、純粋なランに絞って、今回は書かせて頂きます。この僅かな経験から私が導き出した結論は以下のような事です。

レースは人生と似ています。ずっと上り調子のままで、人生を過ごす事の出来る幸運な人も極一握りは存在するかもしれない。でも多くの人間は浮いたり、沈んだりを繰り返すだろう。走った距離や生きた長さが長ければ、満足度が高くなるわけではない。

ウルトラマラソンなら最後の10キロを走ってゴールした人と、歩いてゴールした人の中には達成感に大きな差があると思う。たとえハーフマラソンでも、最初から最後まで駆け抜ける事が出来、自分の描いているような計算どおりのレースをした人は非常に満足するだろう。「走った距離が満足感をもたらすのではなく、走りきったという感覚のもたらす達成感の方が極めて大きい。走ることは、その人の人生を豊かにするだろう。しかし、アマチュアランナーの人生の主はあくまで仕事や家族で、ランニングやレースはあくまでその上を漂っているプラスアルファに過ぎない。マラソンで人生は実り多いものになる可能性はあるが、決して変わりはないのです。

【ウルトラマラソン1ヶ月前】

さて話は、平成22年12月19日、即ち宮古島でのレースの約1ヶ月前に遡る。その日は防府読売マラソンに私は出走していた。11月7日の下関海響マラソン2010で3時間50分を切った私は、防府読売でサブ3.5を狙い、3時間29分13秒と際どいタイムでしたが、これを達成しました。最後尾からのスタートで2分程度のロスタイムがあったように感じています。とにかくアマチュアランナーとしての一つの壁を自身が乗り越えた日でした。私が定義している、「アマチュアランナーとしての壁」とは「フルなら3時

間半切り’、‘ハーフなら 90 分切り’です。‘フルでのサブスリー’や‘ハーフで 80 分切り’はもう一つの壁を越えた、エリートランナーと呼んでいでは私は思っています。

防府でアマチュアランナーとして一つの壁を越えた私は喜びと同時に、さあ明日以降はウルトラマラソンに気持ちを切り替えなければと防府市の陸上競技場から自宅に戻る車の中で考えていました。年末年始に 4 日連続の当直が入っており、ロング走の練習時間の確保に苦しみそうである事は火を見るより明らかだったのです。

実際、2011 年 1 月 14 日の宮古島への出発当日までに私が練習できたのは 15 日間、レース 1 週間前の 1 月 8 日（土）に 53.7 キロを走ったのが最長距離になりました。走れなかった日は間違いなくどこかの病院の当直をしていました。自分で言うのも何ですが、肉体的にも精神的にも「鉄人」と名乗ってもいいと感じていました。宇部市内の興産中央病院にお勤めの整形外科の H 先生はウルトラマラソンで昨年初めてサブ 8、即ち 8 時間以内での完走を達成しています。H 先生にウルトラの練習方法についてお伺いした時に「ウルトラマラソンを走るのなら、朝から晩までかけて実際に 100 キロ走らなきゃダメだと思う。一番いいのは、2 週間前に実際にレースで走るコースを走ってみる事だよ」とアドバイスされていました。

しかし、丸一日走れる日さえ一日も確保できなかったのも、今後ウルトラに出場するにはウルトラランナーの教えを守りたいと思います。まあアスリートでなければ実際のコースを事前に走るのはまず無理ですが w。師と仰ぐ H 先生とは話したければ、私の勤務先の近くに勤めていらっしゃると思いますので、今回のレースの反省やレース中に感じた疑問などを聞いてみたいと思っています。

【大会 1 週間前】

大会まで 1 週間を切ると、フルでも同じですが、もうあんまり距離を走ろうとすべきではありません。ウルトラマラソンでは 1 週間を切ったら、もうあんまり走らずウォーキング程度にしておくべきだそうです。どうしても走りたければ走ってもいいけど、5 キロまでに留めた方がいいそうです。私はこの部分で考えると 1 週間を切っても

まだ 7 キロぐらい走っていましたが、あんまりいい調整をしたとは言えません。

又、右足首の痛みを感じていました。ただし 53 キロ走った時もランニングフォーム全体のバランスを取れば走るのに支障はありませんでした。「痛くない」と言ったら嘘になる痛みでしたが、全くどこにも不安がなくレースを迎えるランナーなどいないのだから、レース前になって少し痛めた箇所があっても、心の部分で負けてはいけなないと、私は思っています。100 キロを走るウルトラマラソンという競技自体が「狂気」を秘めておりますので、「討ち入り」前のような気分で直前 1 週間は過ごしたような気がします。

馬鹿馬鹿しい話ですが、午前 3 時起床、午前 5 時出走という当日のスケジュールに少しでも体を慣らした方がいいだろうと考えました。1 週間前から普段の 6 時起床を 4 時半起床としました。11 日からは 4 時起床にしています。走れる日は 5 時過ぎから走り、当直で走れない日は筋トレや縄跳びをして、とにかく午前 5 時までに洗面、食事、排泄を済ませ、5 時には体を動かせるようなリズムを体に覚えこませる事にしました。

賛否両論あるかもしれませんが、レースの開始時間から逆算して、早朝のリズムを形成する方法は 3 日前からでもいいから、今後はハーフあるいはフルのレースでも同様の事をしようとは思っています。やってみると意外とよかったと感じています。

又、1 週間を切るとレース当日の天候が気になり始めます。今回は遠く離れた宮古島でしたし、気温は若干高めながら、曇りや雨のマークしか出ていませんでしたので、テンションは下がる一方でした。「雨の中を 100 キロ走るなんて気違い沙汰だ！」と心が叫んでいました。

【村上春樹】

「走ることに語るときに僕の語ること」に村上春樹氏がサロマ湖ウルトラに出場したときの事が事細かに書かれています。村上氏はウルトラはサロマ湖の大会に一度出場しただけだと思います。フルマラソン、トライアスロンのショートディスタンスには何度も出ています。この事実や村上氏の書いているウルトラマラソンに関する記

述がウルトラの過酷さを克明に伝える内容ですので、ウルトラは肉体的にも精神的にも消耗するのだろうと思っていました。「過酷」という言葉だけでは伝わらない競技だと思います。しかし、村上氏がレース後半に感じた「もう誰もテーブルを叩かず、誰もコップを投げなかった。彼らはその疲弊を、歴史的必然として革命的成果として、ただ黙して受容していた…（以下省略）」という肉体的には限界に達しながら、自分の体が「自動操縦」のように切り替わるポイントを体験してみたいと願っていました。残念ながら、今回はレースの行われたコースが非常にタフだった事に加えて、瞬間最大風速 19m 超の風に私の「最後まで歩かない」という気持ちはぽっきりと折れてしまいましたので、村上春樹氏の気持ちや記述を完全に理解するには至りませんでした。



村上春樹 文春文庫 刊
(平成 23 年 5 月 30 日許可)

【マラソンは人生を変えない、しかし生き方を変える】

アマチュアアスリートの競技はマラソンに限らず、全てが家庭や仕事の上に成り立つものであり、競技に対するトレーニングや、レースの完走経験、自己ベスト更新などで人生が変わることはないだろうと先に書かせて頂きました。その後、何となく心の中がモヤモヤしていました。「走り始めてから、そしてレースに参加し始めてから確かに人生は変わってない。走る前も仕事に真摯に取り組んできたし、走っているからと言って手を抜いた事はない。でも人生と言うほどの大袈裟な物ではないけど、何かが変わった。なんだろう？」と自問自答しました。ウルトラマラソン終了後の朝、ランニングをしていてその答えが出ました。変わったのは『生き方』でした。ウルトラを 15 日に走り終え、まだ少し痛みも残り、腫れも完全に引

いていない右足を抱えながら、「何で俺は今日走るのが？ 1 週間ぐらいい休んでもいいんじゃないのか？」と自身に問いかけながらのランニングでした。次第に明るくなり始めた空を見ながら、今日走る事ができる力が自分に残っていた事に驚きました。と同時に自分の気持ちが 1 年半前と比べて随分前向きになっている事に気が付きました。「人生」はどんなに頑張っても変わらない。でも「生き方」は変わる、しかもかなり高い確率でいい方向に。

【仕事始めの会】

年はうさぎ年で、私は年男です。そして今年 9 月に自身の診療所を開設する記念すべき年なのです。現在、勤務している病院の仕事始めの日、1 月 4 日、職員食堂に集合した 50 名ほどの職員の前で、突然の指名でお神酒の乾杯の音頭を取る事になった私は「今年、私は年男です。昨年 12 月にフルマラソンで 3 時間半を切る事が出来ました。約 1 年半前は近くのコンビニにも車で行くことが多かった男が、やる気になればここまで出来るようになりました。年男として私が今年ファーストチャレンジに選んだのは今月の 15 日に宮古島で行われるウルトラマラソンです。100 キロ走る過酷なレースですが、必ず完走して今年の弾みとしたいと思います。それでは今年が皆さまにとって素晴らしい年となる事を祈って乾杯！」という音頭を取り、かなり好感度を上げました。一回上がった好感度を更に引き上げる事が出来るか、それともがっかりな結果になるかは私の 2 本の脚と心に託されました。自身の独立に対する願掛けの部分もありましたので、宮古島のレースは「絶対負けられない戦い」と位置付けられました。

【レース前日～相部屋の同室者】

今回の宮古島ウルトラの宿泊に関して、ツアー会社に申し込んだ部屋は勿論一人部屋です。しかし、私が選んだスタート地点まで徒歩で 10 分ほどで行く事が可能なホテル“マリア・ロッジ”はスタート・ゴール地点となっている宮古島東急リゾートより宿泊費がかなり安い事もあり、人気だったようです。去年の秋口にツアー会社から 2

人部屋か 4～5 人で宿泊する部屋のいずれかしか用意できないという電話を頂いた時は驚きました。5 人はちょっと厳しいなと思い、2 人部屋をお願いしますと答えました。同室になる方がどんな方か気にならないわけはありません。宮古島空港に「島人の宝」が流れる飛行機で降り立った後、バスでホテルに向かいました。ホテルで部屋に到着すると、私と同年代の男性が既に到着していました。その方は東京都練馬区在住の私より 1 歳年上の方で、ウルトラマラソンを何度か経験した事のある方でした。仮に A さんと呼びます。A さんは見た目も穏やかで、かなりインテリジェンスの高そうな方、ウルトラを走るのは初めてではありませんが、タイムの向上を目指して走っているのではなく、100 キロという距離を走る事を楽しむタイプとお見受けしました。ちなみにフルのベストもサブ 4.5 でした。A さんは私よりも年上なのに、私にとっても気を遣って下さいました。言葉遣いも丁寧で、レースへの不安を随分、和らげて下さいました。

これ以上の同室者を望んだら罰が当たる。むしろ一人よりもこの方と同室になってアドバイスもしてもらえて最高についてるなと感じました。この時に感じた安堵感は相当なものでした。私がウルトラは初めてである事や、フルでのベストタイムは 3 時間 29 分台である事を告げると、「それなら確実に完走できるでしょう。しかも確実に日のあるうちに到着しそうですね。私は明日は完走制限時間ギリギリでゴールすると思いますので、金沢さんはホテルに戻ったら、どうぞ入浴や夕食を済ませてゆっくりして下さい」と仰って下さいました。本当にそうなればいいがと半信半疑で聞いていました。

翌日の荷物を準備する時も、これはあった方がいい、これはいらないだろうとアドバイスしてくれ、非常に助かりました。きっと、ウルトラをやっていたら、いつか A さんとレースで又会えると思います。A さんはウルトラマニアですし、制限時間の比較的長い大会を選んで話していたので、いつか必ず再会できると信じています。

【ツイッター】

宮古島ウルトラ遠足のレース中に二人のツ

イ友（ツイッターを通して親しくなった人をこう呼びます）と出会う事が出来ました。一人は @seikittwan(せいきちさん)、もう一人は @hashire_tamon(たもん君) です。せいきちさんは私と同じレースに出走しており、たもん君は 16 日のワイドーウルトラに出走しました。15 日の午前 5 時ちょっと前にせいきちさんが私を見付けてくれて、まずはがっちり握手しました。レース中にも何度かせいきちさんとすれ違いました。90 キロを過ぎて走る事が出来なくなった私をせいきちさんの応援のためにせいきちさんの伴走をしていたたもん君が追い抜いて行きました。「カッコ悪いところをみられちゃったな」と思いました。たもん君とはこの時しか会う事は出来なかったですが、せいきちさんとは翌日、宮古島空港でもお会いする事が出来ました。小一時間、ランについて、ウルトラについて、特にせいきちさんの夢であるサロマ湖ウルトラについて、ツイッターについてなど色んな事を話しました。これまでも何人かのツイ友と会ってお話することがありましたが、座ってあれほどじっくりと話したのはせいきちさんが初めてでした。せいきちさんが今年のサロマ湖ウルトラでサブ 12 を達成する事を願って止みません。

【まどろみ】

フルマラソンの前日もあんまりまともに眠れないかもしれないかもしれませんが、ウルトラの前日の睡眠は“まどろみ”と呼ぶのが相応しいでしょう。レース前夜に軽い興奮状態にならない人は少ないと思います。ましてや就寝は午後 9 時。いくら A さんがいい方だと言っても、その日初めて出会った方である事には違いありません。翌朝の起床時間は 3 時に決めました。睡眠薬を服用して眠ろうとするのですが、そう簡単には眠れません。「こりゃ本当に一睡もせずに明日の朝を迎えるかもしれないな」と思いながらまどろんでいて、いつか浅い眠りに落ちていました。熟睡感なんてなかったです。

「こんな寝不足の状態で走るトレーニングもしとけばよかった。それにしても当直が多くて、普段は色々なベッドの上で、いつ鳴るか分からない電話に怯えながら寝ている私でもこんな状態だけ

ら、他の方々も同じようなものだろう。みんな大変だわ。やっぱりウルトラは過酷だ」と改めて思いました。

【ウルトラは中年以降に目指すべき戦い】

宮古島ウルトラ遠足の参加者の内訳について触れます。まず年齢層ですが、最少年齢は 9 歳、最高年齢は 76 歳。合計 772 人のうち、50 歳～59 歳が最多の 208 人、40 歳～49 歳が 200 人、30 歳～39 歳が 147 人、60 歳～69 歳が 140 人、20 歳～29 歳が 42 人、70 歳～76 歳が 26 人、10 歳～19 歳が 7 人、10 歳未満が 2 人でした。19 歳以下の参加者の完走率がどうだったか知りませんが、恐らくはかなり挑戦的な試みだったのではと思っています。フルマラソンと比べて、ウルトラは 50 歳以降の参加者の割合がかなり多くなると思われます。次に男女比ですが、男性が 488 人、女性が 284 人と女性の参加者が多いです。しかも女性の参加者は概ね速い方が多かったです。フルマラソンではあり得ない女性のパワーを感じました。都道府県別の人数では東京都が圧倒的に多くて 139 人、以下神奈川県 92 人、大阪府 83 人、千葉県 60 人、埼玉県 58 人、兵庫県 35 人、愛知県 32 人、北海道 31 人と続きます。宮古島への交通アクセスは那覇から飛行機で行く事になりますので、即ち那覇空港へ飛行機でアクセスしやすい空港が近いところにお住まいの方の参加が多い傾向にあります。ちなみに山口県からの参加者は 5 人です。山口からは恐らく、新幹線で博多駅まで行き、地下鉄空港線で福岡空港に行きます。そこからは飛行機で那覇、那覇から宮古島というルートになります。移動に要する時間は約 6 時間と決して短いとは言えません。まとめますとウルトラマラソンは過酷なスポーツです。でもそれなりの脚力のあるランナーが、制限時間の緩い大会を狙えば、かなり高齢になってもレースを楽しむ事が出来ます。だって年を取れば、普段から起きる時間は早くなっていると思いますし、フルとは違いレース展開はゆったりしたペースで進みますので、血気盛んな若者がガス欠になって失速していくのを尻目に、ゆうゆうとマイペースで壮年のランナーが抜いていく様は、ただただお見事としか言えません。

又、「BORN TO RUN」に女性ランナーはウルトラで、その強さをいかんなく発揮するという記述も参加してみてよく分かりました。

【心のスイッチ】

私は音楽を聴きながら走る事をしません。色々な事を考えながら、五感をフルに稼働させて走ります。朝、ランニングをしていると、本当に色々なアイデアが浮かびます。勿論、昼でも、夜でも同じような傾向はありますが、朝浮かぶアイデアはその日一日を決定付ける事も少なくないので、朝のランニングは私にとって、単なるトレーニングではありません。精神修養の場でもあるのです。これもレース後の朝走りながら「走っている時に動かしているのは両脚と両腕だけど、今日のような寒い日、しかも早朝の暗い時間に走るために最も重要なのは精神力、即ち“心”である。走るために脚を動かす事は勿論大切だが、その前に心のスイッチが入っていなければ、外に出て走り始める事が出来ない、あるいは走り始めても途中で止まってしまうかもしれない」と思いました。この考えも午前 7 時前の空が少し明るくなり始めるかどうかの時間帯に思い至りました。「朝ラン恐るべし」と、この日の朝も感じました。

【レース当日の朝】

ウルトラマラソンのスタート時間は大抵午前 5 時、当日の起床はスタート地点の直ぐ近くの家に住んでいるという幸運に恵まれている方以外は大体午前 2 時～3 時になると思います。私と A さんはスタート地点の近くに宿泊しているメリットを少しでも活かそうという結論から 3 時に起きる事にしました。しかし私は 2 時 20 分という中途半端な時間に目が覚めてしまいましたので、2 時 50 分には起きてトイレや洗面を、同室者の A さんの迷惑にならない範囲で始めています。朝食はホテルのバイキングです。3 時過ぎに A さんと共に食堂に行くと、ウルトラランナー、そしてウルトラランナー志望者達が既に凄い勢いで朝食を食べていました。「3 時起床、5 時朝食」という朝のシミュレーションは当日いきなりは確実にしんどいです。せめて 4 時起床、5 時朝食程度の練習は大会 3 日前からはしておいた方がいいです。

それにしてもホテルの食堂の従業員の方も泊り込みだと思えます。ランナーも戦ってますが、厨房のおばちゃん達も戦ってますw。私もいつもの朝食の倍は食べたのではないかと思います。部屋に戻ってからも、ウィダーイン 1 個、エナジーバー 1 個、アバンド（病院やネットで購入できます。医療用ですが、激しい運動の前にお勧めです）1 袋を水に溶かして飲み、更にスーパーヴァームを 1 本飲みました。50 キロまではこれぐらいのエネルギー補給でも十分だと思えます。

【当日の装い】

〔携帯用のライト〕

ウルトラの朝は早いので、まず夜明け前のスタートです。どんな大会でもスタートの時は確実に必要でしょう。ゴールが日没後になりそうなら、日が暮れてからのためにも必要です。宮古島は特にコースとなる歩道に木の根っこが伸びてきていたり、でこぼこが多く、ほとんどトレランのようなコースでしたので、自分用の携帯ライトは必需品でした。大会にはヘッドセットタイプの物 1 個と、手に持つタイプの物を 2 個持って行きました。夜が明けてくると、しばらくは必要なくなることを考えると手に持つタイプのコンパクトな物を万が一を考えて 1 個は持っておき、もう 1 個もウエストポーチやリュックに入れておくのが最善だと思います。夜を徹して走るレースになるとヘッドセットタイプが威力を発揮すると思いますが、電池の減りが恐ろしく早いので、予備の電池を必ず持っておいた方がいいでしょう。

〔シューズ〕

普通のランニングシューズでもいいかもしれませんが、私はアシックスのゲル・サロマというウルトラマラソン用のシューズを履いて走りました。足の裏にマメが出来なかったところを見るとゲル・サロマの厚底に救われたのかもしれませんが。欠点はシューズが重い事です。フルマラソンでターサー・ジャパンなどの軽量シューズに慣れている方は、履き始めはとまどうかもしれません。ニューバランスもウルトラマラソン用のシューズを販売しており、村上春樹氏はサロマ湖ウルトラをこのシューズを履いて走っています。村上氏は同

じシューズのサイズ違いを購入して、中間地点で足のむくみ、腫れを計算してワンサイズ大き目の物に履き替えています。この緻密さが本当に必要かどうかは若干疑問ですが、村上氏は最後まで歩く事なく走りぬいていますので、この作戦が当たったのかもしれませんが。

〔アンダーウェア〕

下着ですが、各メーカーがランニング用の下着を販売していますので、ウルトラでなくてもフルマラソンでも、ランニング用の通気性のいい下着を着用した方がいいと思います。私は CW-X のランニング用の下着を愛用しています。

〔ウェア（上）〕

私は昨年から下着の上にはまずランニング・インナーを着用しています。ミズノのバイオギアを着用します。効果があるかどうか分かりませんが、印象はいいです。そしてその上に CW-X の半袖のランニングシャツを着ています。長袖の通気性のいい CW-X のアンダーウェアも購入して持って行ってましたが、同室の A さんに半袖シャツにアームガードをした方が、暑くなった時に調節し易いとアドバイスされ、アームガードを着用して走りました。ウルトラは長丁場ですので、気温も寒い中でスタートしたとしても暑くなったり、涼しくなったりを繰り返すと思いますので、着脱の容易なアームガードは必須アイテムだと思います。長袖のランニングウェアで走っている方もいましたので、個人の好みにもよるかと思います。私はアームガード着用派です。

〔ウェア（下）〕

私は一番下が CW-X のランニング用の下着、バイオギアのランニングインナーのショートパンツタイプ、そして CW-X のロングタイツを着用しています。今ではフルでもハーフでも同じスタイルを選びそうな気がしています。それぐらい走りやすいです。

ウルトラになるとやはりロングタイツが多かったと思います。ないしはハーフ、セミロングのタイツにカーフガード着用が目立ちました。ランニングパンツ 1 枚という方もいましたが、これは

初心者には真似しないほうがいいでしょう。ちなみにロングタイツは CW-X が一番人気だったと思います。

〔靴下〕

5 本指ソックスを着用すべきでしょう。5 本指ソックスだと指が独立しているので蒸れ難く、又足の爪が他の指に接触する事がないので、他の指を傷つける事がないからです。私は Tabio の 5 本指ソックスを愛用しています。他のメーカーの物に比べて圧倒的に履きやすいからです。

〔帽子〕

フルマラソンでは私は基本的にどれ程日差しが強くてもまず帽子は被りません。帽子嫌いの方は分かっていたかもしれませんが、頭が蒸れる感じが嫌いなのです。

しかし、半日程度は走るウルトラでは被らざるを得ません。日差しに曝される時間が長くなりますし、少々の雨なら帽子だけでも十分に防げるからです。特に 1 月の宮古島のように照ったり、曇ったり、小雨が降ったりと一日中不安定な天候となる大会では必須だと思います。同室の A さんは首の後ろが保護できるサハラキャップを被っていましたが、日差しがさほど強くなければ普通の帽子で何ら問題ないと思います。

〔その他〕

腕時計：ストップウォッチ機能はまず必要ないと思います。登山をするわけでもありませんので、普通のマラソンの時に使う腕時計でいいと思います。

雨具：私はアウトドアショップで携帯用の雨具を購入して持って行っていましたし、中間地点まではメッセンジャータイプのスパイベルトに入れました。雨がひどければ、体力を消耗します。しかし、本格的な雨具になると走りは妨げられます。携帯用のウインドブレーカーと帽子で雨を凌ぐのがベターかと考えます。

ウエストポーチ：私はドイターのヒップケースにカーボショッツ 5 個とツイッターのフォロワーさんからお薦め頂いた WGHpro を 5 包、アミノバイタルカプシ 3 本、塩飴 5 個、携帯用ブドウ

糖 5 個を入れて、このウエストポーチはエネルギー補給専用としました。ウルトラのエイドは恐らく選手の事を考えて給水は勿論の事、給食もかなり充実していますので、エネルギー補給にこだわりのない方は 90% エイドステーション頼みでも問題なさそうです。スパイベルトのウエストポーチタイプに携帯電話と予備バッテリーを入れて、これは携帯専用としました。そして、スパイベルトのメッセンジャータイプに携帯用雨具、携帯用ウインドブレーカー、携帯用 LED ライト、エアーサロンパス、手袋を入れています。メッセンジャーバッグのような形状をしていますので、リュックと違って、たとえば 10 キロ毎に右肩→左肩という具合に掛け返るといいかもしれません。ハイドレーション機能を備えたランニング用のリュックをアウトドアショップで購入して、現地にも持って行きましたが、これはハセツネなどのトレランでは必要かもしれませんが、100 キロのウルトラマラソンではむしろ邪魔にしかならないと思います。

【号砲】

スタート前には結構な量の雨が降っていましたが、スタート直前には一旦止みました。又、スタート直前に決意と目標をツイートしたり、@seikittwan とお会いできたりして、テンションもぐっと上がっています。しかし、スタート直前に又、雨が降り始め、慌てて選手達は雨具を取り出し始めています。この日は本当に一日中雨が降ったり止んだりでした。そして午前 5 時に号砲。722 人のランナー達の非日常の中の非日常である“100 キロの旅”の始まりです。

私の人生初のウルトラマラソンはろくすっぽ寝ていない状態、右足首に軽い違和感を感じながらの恐る恐るのスタートになりました。この時点での目標は何としても完走する。出来れば 12 時間を切りたい。そして「最後まで歩かない」でした。

700 名の規模でも、道路が狭い事もあり、最初の 5 キロは渋滞して止まる事もありました。途中、大会のスタッフからも、「覆面パトカーがいるかもしれないので、歩道を走って下さい。明日の大会は車道を走ります」とのアナウンスもあ

り、選手たちの空気もなごんだりしています。病院でフルマラソンを趣味としており、ウルトラへの挑戦経験もある S 氏に口を酸っぱくして言われた「最初、テンションが上がってオーバーペースになりがちです。後で堪えますから、最初はジョギングペースで行った方がいい」というアドバイスは正直守れていませんでした。ストップウォッチは作動させていませんでしたので、「とにかく 10 キロを 1 時間掛けて走ることを心掛けて走っていました。10 キロも走ると、雨も余り気にならなくなります。ただ、ツイッターでも散々言われていたのですが、宮古島遠足のコースとなっている道路は暗いし、道路状態もよくありません。こけて怪我をする方も毎年出るようです。こりゃ、ウルトラトレランだと思いつつながらライトを点けたり消したりしながら、闇の中をひた走りました。20 キロちょっと走って、午前 7 時を少し過ぎると夜が明け始めました。やはり明るくなってくると、ライトを持たなくてよくなるので、大分走りやすくなりました。



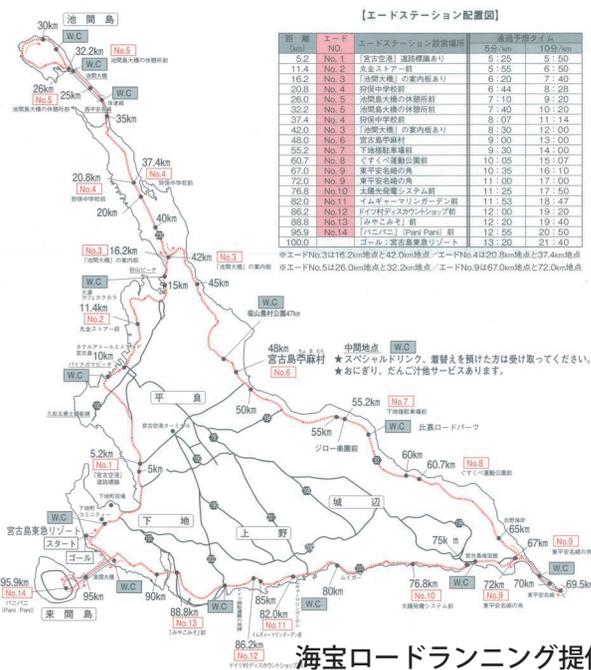
【池間島】

貴方は瞬間最大風速 19m 以上の風の中を歩いたり、走ったりした事がありますか？私は山口県に住んでおり、台風が来たときに「今日はえらく風が強いな」と感じる事がありますが、この日の宮古島の風は山口県に住んでいる限り、台風の時でも経験できないような強い、いや強すぎる風が吹いていました。風が余りに強いと、風がなくて晴れている日なら絶景だと感じる観光スポットを楽しむ余裕が全くなくなる事を体験しました。選手達が最初にこの日の強風の洗礼を受けたのは 25 キロ地点に位置する宮古島から池間島に渡る池間大橋でした。ここでかなりペースが落ちます。ただし、この時間帯は確かに風は強かったですが、まだ向かい風でも走る事は可能な風速でした。後に本当の強風とはどんなものかを知る事になります。池間大橋の往路は向かい風、池間島を 1 周して、復路の池間大橋は追い風になります。私が中間地点となるエイドまでペーサーとして利用させて頂いた壮年のランナーが池間大橋で向こうからやってくる知り合いの選手に「今、27 位だよ」と言われるのを聞いて愕然としました。「じゃあ、この人の後を走っている俺は 28 位か!？」参りました。1 時間で 10 キロというペースは自分にとってはゆっくりなつもりだったのですが、いつの間にか完全にオーバーペースになっていました。ただ、私の前を行くランナーの走りが非常に美しく、ついていくにはもって来いの方でしたので、48 キロの中間地点のエイドステーションまでは、ペースは敢えて落とさず、この人の後を追いました。

2011年宮古島100kmウルトラ遠足

開催日：2011年1月15日(土)

【コース案内図】



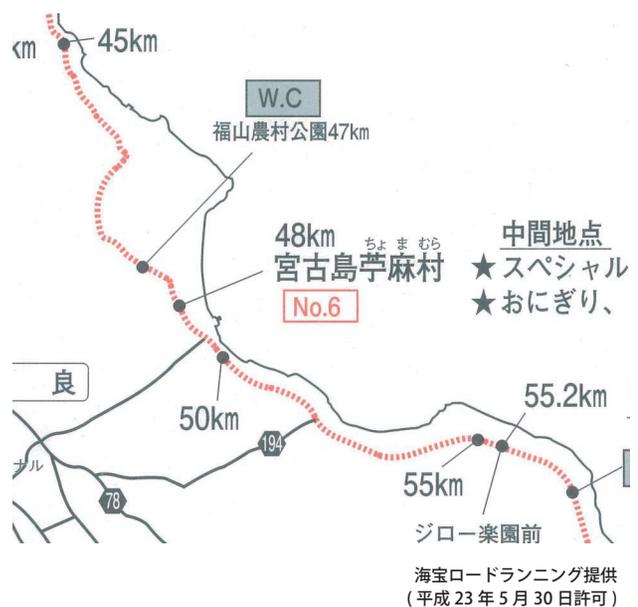
海宝ロードランニング提供 (平成 23 年 5 月 30 日許可)

【宮古島芋麻村～中間地点エイドステーション】

ウルトラマラソンではスタート前 30 分までに、

自分が着替えたいと思っている服や補給したいと思っている栄養源を大会の受付でもらった袋に入れて主催側に渡します。その袋にゼッケンナンバーと氏名が書いてありますので、中間地点に着くと、その袋の中の物を使います。使い終わって着替えた衣類、必要ないと判断した持ち物は、後ほど袋に詰めなおして、主催者側に預けるのです。ゴール地点でこの荷物は最終的に帰ってくるという仕組みになっています。ここでの判断はウルトラマラソンの“肝”だと思います。ここでの判断を間違えると、預けた物はもうゴールするまで帰ってきません。非常に慎重な判断が要求されます。ランナーとしてのIQが高くなければウルトラは上手く走れません。だから面白いと感じ出すと嵌めるんだと思います。中間地点のエイドステーションの雰囲気は非常に独特でした。半分までやって来た安堵感と、まだ半分残っている緊張感がごちゃ混ぜになっていて、選手達が色々考えて着替えたり、食べたりする熱気は今でも鮮明に思い出すことが出来ます。さながら砦です。私が芋麻村に着いたのはレースが始まって約5時間が経過した午前10時を10分か15分ほど回った頃かと記憶しています。後の楽しみのために携帯で写真ぐらいいは撮ってもよかったかなと後悔して

ます。でも、私はレースが始まると「ナルシズム」という名の自分の世界に没入するため、写真を撮る事さえ罪悪のように感じてしまうので、仕方ないです。私は預けた袋の中に着替えはランニング用下着、ランニングインナー、靴下を入れてました。エネルギー源としてはエナジーバー、カロリーメイト、ウィダーインを、そして塗りこむタイプの消炎鎮痛薬を入れていました。エネルギー源に関しては、とうきびジュース、おにぎり、だんご汁、バナナ、オレンジなどが大会側から豊富に準備されていたので、これほど準備する必要はありませんでした。「フルマラソンが食べるスポーツ」なら「ウルトラマラソンはその何倍も食べるスポーツ」でしょう。中間地点のエイドでは、朝のホテルの朝食バイキングの時の勢いを思い出して、ガッツリ食べるべきだと思います。勿論、この後にもエイドはありますので、加減はした方がいいでしょうが、中間地点が一番食べ物や飲み物の種類が豊富ですので、私は次のウルトラではそうするつもりです。着替えは使いませんが、今にして思えば、着替えは全部使うべきだったと思います。なぜなら着替えないと、筋肉の疲労を和らげるために持ってきた軟膏やスプレーなどをしっかり使えないと感じたからです。私もロングタイツを履いていましたので、エアサロンパスを少し痛みを感じていた右足首にかけた程度で、体への労りが全然足りませんでした。下着1枚になって、しっかり筋肉を和らげてあ



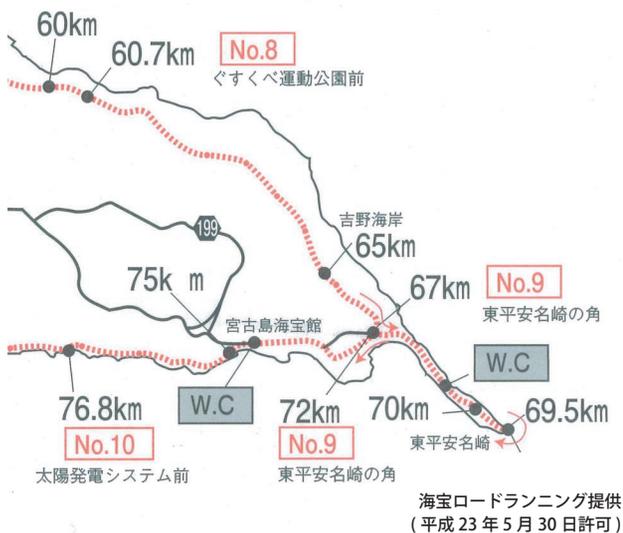
げる、そして靴下も脱いで、一旦足を自然に返してあげるといふプロセスは絶対に踏むべきだと思います。勿論、ドカッと腰を据えるべきではないと思いますので、15分～20分程度で着替え、ストレッチ、栄養補給の一連のすべき事を澁みなくやる冷静さが必要だと思います。村上春樹氏の「走ることに…」の中にも彼が中間地点のエイドステーションでどのように過ごしたかが細かに書かれていますので、興味のある方は必読です。又、この中間地点で私はアームガードを外し、更にはメッセンジャータイプのスパイベルトも外して、ウエストポーチ2個に持ち物を絞りました。アームガードは後々のために取って置くべきでしたし、スパイベルトの中にモンベルの携帯用ウインドブレーカーが入っていましたので、このウインドブレーカーだけはウエストポーチに入れて持っておくべきでした。ここでのミスはゴールまで尾を引きますので致命傷になりました。反省しています。ウルトラマラソンは速い人は知りませんが、私のように半日掛りで走る人間はゴールが夕方になる事を冷静に考える必要がありました。幾つかある分岐点での判断が非常に重要で、ウルトラマラソンは登山に似ています。

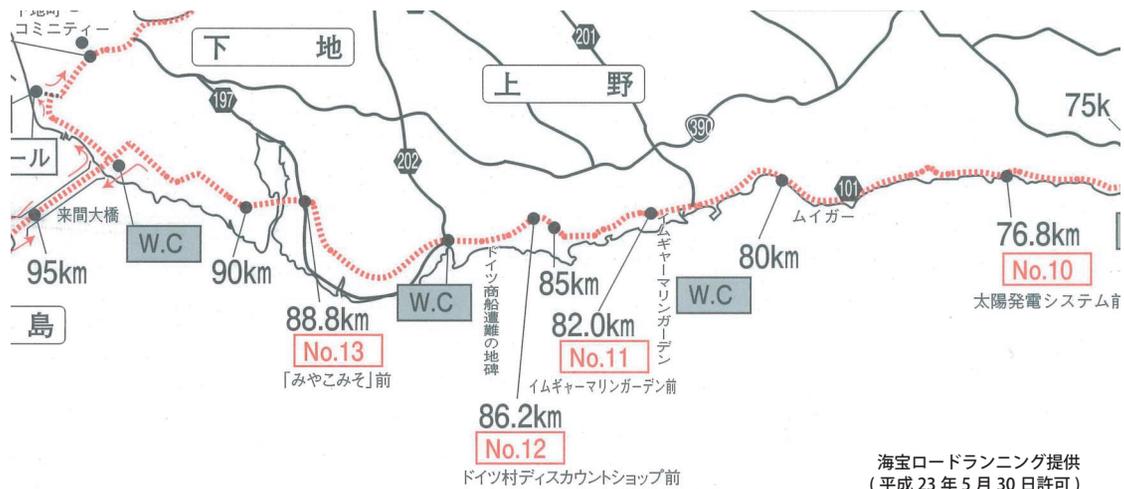
【東平安名崎】

間地点のエイド、苧麻村を出発して後にも反省すべき点は色々あるのですが、とりあえず非常に身軽にはなりましたので、ペースはやや落ちたものの、10キロ1時間はまだ70キロ近くまでは守れていました。私が練習で走った最長距離が53キロちょっとですので、自身の「ジブラルタル海峡」越えが始まっていました。東平安名崎は灯台があり、風さえあんなに強くなければ、美しい珊瑚礁を愛でる余裕があったかもしれません。しかし、ここに行くまでの往路は追い風だったのですが、復路はとてつもない向かい風でした。とても走っていただけませんでした。ゼッケンも飛ばされるじゃないかと思える程の強風です。まあウルトラでも時間を真剣に競うタイプの大会じゃなかったもので、ICチップなんて付いていませんでしたので、前後のどちらか1枚残っていればいかなと思ってました。「走っている選手がいたのかな」と今では記憶も曖昧です。風に負けて1

キロぐらい、ここで歩きました。ここが私にとってのターニングポイントでした。「最後まで歩かない」ことを精神的支柱、そして心の拠り所として昨年の10月17日の萩・石見空港ハーフ以降、11月7日の下関海響、11月23日名古屋シティハーフ、12月19日防府読売、そして今年1月8日のトレーニングでの53キロを決して歩かず走り続けた自分の気持ちが「折れた」感じがしました。80キロ地点まではそれでもある程度頑張っていたような気がします。80キロ過ぎたら世界が開けるかなと思っていましたが、そんなにウルトラは甘くなかったです。宮古島のコースは世界一美しいと行く前に聞いていましたが、美しさを感じる事は最後まで出来ませんでした。

又、やってしまうのですが、それまで被ったり、手に持ったりしていた帽子を80キロを過ぎたあたりで捨てました。元来、帽子が嫌いなのと、持つと走りがアンバランスになるような気がしたからです。これは大きな間違いで、ウルトラの最後の20キロは普段走る20キロとは全く別物でした。雨と風を半袖、帽子なしで顔と両腕で受け止めるようになってから、幾ら悔やんでも仕方ないのです。次にウルトラを走る時のためにいい勉強をさせてもらったと思っています。尚、もう一点誤算だったのは、宮古島は人口が少ないので、沿道からの声援を受ける事はほとんどありません。又、どの大会も恐らく選手の安全確保の問題があるためだと思いますが、選手の数1,000人未





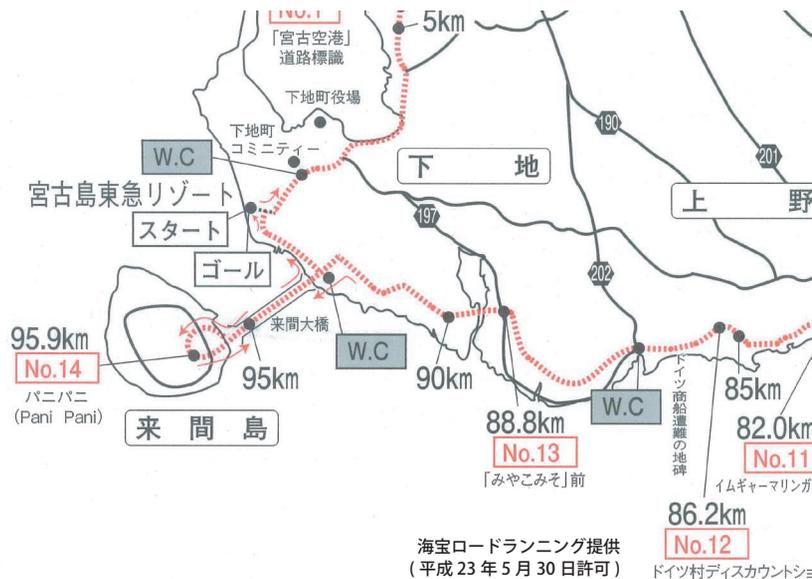
満ですので、自分の前後を走る選手の姿が全く認識できない箇所があります。練習の時に味わう孤独感をレースでも味わうのです。フルマラソンなら 30 キロ過ぎてからが勝負だと思えますし、35 キロ以降が本当の正念場になると思えます。私はウルトラの場合、80 キロを過ぎてからが勝負で、90 キロ以降が本当の正念場と今回の大会を振り返って感じました。参加選手の人数も少ないので、80 キロ過ぎたら疲れていてもとにかく前を走る選手の背中が見えていない状況は避けたいところです。歯を食いしばってでも、腕をしっかり振って前を行くランナーの背中を「必死のぼっち」で追わなければ失速してしまいます。「歩き癖」が付くと本当にまずいので、最後になっても脚がいう事を聞くペース配分が非常に大切だと痛感しました。尚、80 キロ通過時点で午後 2 時半頃だったと思います。午後 5 時までにゴールテープを切れれば、ツイッターで公約した 11 時間台です。この時点では、まだ十分可能性はあると思っていました。

【来間島】

今回の大会で後世に語り継がれるのではないかとされるポイントが宮古島から来間島に渡る来間大橋です。風が緩やかで、天候がよければ私達のような沖縄の宮古島に抱いてる海のイメージが思い切り膨らむような綺麗なところです。大会翌日に撮影した写真を下に載せます。写真の右側が来間島です。

この橋に差し掛かると往路は追い風、復路は向かい風になります。往路では 95 キロを通過し、後 5 キロになるので、本当にもう一頑張りなのです。

でも来間大橋は池間大橋よりも、東平安名崎よりも風が強かったです。山口県から来たおやぢはそれまでに風速 20 m 近い風など体感した事がなかったので、「尋常じゃない風だ。ウルトラ自体が狂気が少し入っているのに、こんななかでウルトラを走る事自体がもう完全なる狂気だ」と思いました。軽量の女性たちが本当に飛ばされてしまうのではという恐怖さえ覚える強風でした。この橋で @seikittwan に抜かれました。又、@seikittwan を応援に来ており、伴走していた @hashire_tamon と出会う事が出来ました。@seikittwan はすっかり元気がなくなった私を見て驚いていました。彼の中ではもう僕はゴールしているかもぐらいに思っていたのかもしれない。非常にカッコ悪かったです。何とか来間島まで渡ると、ここで凄まじい坂道の洗礼を受けます。95 キロを過ぎて、あの坂をスタスタと走って登れるようになりたいと思いますが、あの激坂は‘アップダウンがきつい’とかいう生温い表現では済ませて欲しくない恐ろしく厳しい坂でした。「恐るべし来間島」でした。復路の来間大橋。たった 1,690 m です。普段通り走れば 10 分も掛からない距離ですが、全て歩きました。しかも橋の欄干にしがみ付きながら、涙を流しながら歩きました。ウインドブレーカーもないので、半袖に凄まじい風が吹き付けてきます。「俺は明日間違いなく風



邪をひいてる、下手したらインフルエンザにかかっているな」と真剣に考えながら歩きました。進んでも、進んでも中々宮古島側に着きませんでした。「この強風を思い出せば、この先の人生でのどんな逆風にも耐える事が出来そうだな」と考えました。その決意が本当かどうかは今後、人生という名のレースで答えが出ると思います。もしあの橋を渡っている時に、車が停まって中の人から「こんな日に走るなんておかしいよ。よかったら乗っていくかい？」と話しかけられたら、後3キロでゴールでしたが、確実に悪魔に魂を売り渡して乗り込んでいたと思います。山口県ではあの風はこの先何年住んでいても味わえないでしょう。来間大橋を渡りきってから全部歩きました。95キロで右足が攣りましたので、もう気持ちの問題ではなく、本当に走れない脚になっていました。時計はいつの間にか午後5時を回っていました。12時間台に突入してました。



【ゴール】

12時間41分41秒。これが私の初のウルトラマラソンでのタイムです。出走者694名、完走者500名、完走率72%の大会で、全体の119位でした。100位以内に入りたかったですね(笑)。ゴールテープを切るところで記念撮影をしてもらいました。右脚の痛みのせいで、顔が引きつってしまい、上手く笑顔になれませんでした。そのため完走してから、スタッフの方に写真を撮って頂くまでに、1秒余分に必要としています。

初ウルトラだし、まずは完走が目標だったのだから、もっと喜びたかったけど、“悔しさ”の方がずっと大きかったからです。「負けず嫌い」なんだと思います。風さえ常識の範囲内だったら、もう少し納得のいく走りが出来たかもしれませんが、条件はみな同じなので、泣き言は言いたくありません。ゴールした後、おにぎりやだんご汁を頂きました。温かいだんご汁は美味しかったです。宮古島東急リゾートから宿泊しているホテルまでの道を何度も間違え、本当に泣きそうになりました。

【帰宅、そしてAさん】

お風呂に入って、午後7時半過ぎに夕食を食べました。前日にホテルの夕食は8時半までしか食べられないと聞いていたので、余裕を持って夕食を食べる事が出来てよかったです。食堂のテーブルのあちこちにウルトラランナーが座っ



ていました。同室の A さんは 8 時半過ぎに戻って来ました。8 時 10 分頃にゴールしたと語っていました。タイムは 15 時間 10 分ぐらいだったそうです。ウルトラでの P B 更新だと話していました。来間大橋の事を尋ねると、強風が吹いている上に闇に包まれており、その恐怖は私が渡った時より更にひどくなっていたようです。A さんは知っている限りの歌を大声で歌いながら、橋を渡ったそうです。「かなり大きな声で歌ったけれども、風の音が凄くて誰も私の声なんて、誰にも聞こえてなかったと思います」という言葉が印象的でした。A さんは体力の限界に達していたようで、お風呂に入った後、夕食にと用意していたインスタントラーメンを結局食べたら吐きそうなので、止めておきますと何も食べる事なく、床に就きました。レース前夜とは違い、二人とも部屋の灯りを落とすや否や深い眠りに落ちました。自分がうなされている事を一度自覚しましたが、「そりゃうなされもするさ」と思いました。だってレースの 1 週間前から既にレースのためにあらゆる事をしてきて、更に 100 キロを歩きも混じってますが、走ったのです。久しぶりに熟睡しました。

【達成感】

ウルトラマラソンを走り終えて、100 キロ走ったからと言って必ずしも達成感が大きいわけではない事が分かりました。正直昨年 11 月 7 日に下関海響でサブフォーランナーとなったレースや、12 月 19 日にサブ 3.5 を達成した防府読売の方が達成感は遥かに大きかったです。私の勤務している病院のマラソンが趣味の S 氏に「歩いた事が敗北感になっている」旨を伝えると、レー

ス途中で「歩くこと」はウルトラではどうしても避けられないそうです。「計算づくの歩き」あるいは「戦略的な歩き」を積極的に取り入れることは実際必要なのかもしれません。又、エイドステーションで立ち止まるときに単純に給水や給食を行うのではなく、サプリメントを摂ったり、筋肉をほぐしたり、ストレッチをする「動的な休憩」も又、重要でしょう。長い距離を走る事で得られる達成感も勿論大きいと思います。しかし、たとえアマチュアでもランナーが最も大きな達成感を得る事が出来るのは、やはり「頭と心を総動員」してレースを自分の思い描いたように攻略し得た時ではないかと考えます。例えば 10 キロのロードレースでも、ハーフマラソンでも最後まで、自分で想定したペースを緩める事なく、駆け抜けたレースは大きな満足を得る事が出来ると思います。しかし、100 キロのウルトラマラソンを走り終えても、後半失速したレースでの達成感はそんなに大きくないと思います。少なくとも私はそうでした。昨年 10 月から、今年の 1 月までの 4 ヶ月の間にハーフ、フル、ウルトラの 3 つのレースを全て経験した私の率直な思いです。私がウルトラマラソンを走り終えた時に心から「俺はやった！」と叫ぶのは、最後まで歩かずに走って、ゴールテープを切った時でしょう。

【ウルトラマラソンの定義】

ウルトラマラソンにも色々な種類があります。何も 100 キロ走るレースだけがウルトラマラソンではないのです。42.195 キロを超える道のりを走るレースは全てウルトラマラソンと呼ばれます。一般のマラソンのように一定の距離を走るタイプと一定時間を走り続けるタイプ（その時間内に走った距離が最も長い者が優勝となる）があります。



国内で行われる有名なウルトラマラソンの大会にも今回私が参加した宮古島ウルトラ遠足も入っているようです。

参考までに主な大会を次に記します。() 内の時間は完走制限時間です。

- 1 月 宮古島ウルトラ遠足(沖縄) 100 キロ(16 時間)
宮古島ワイドーウルトラマラソン(沖縄) 50 キロ(7 時間) /100 キロ(14 時間)
- 4 月 奥熊野いだ天ウルトラマラソン(和歌山県) 100 キロ(14 時間 30 分)
チャレンジ富士五湖(山梨県) 72 キロ(11 時間) /100 キロ(14 時間) /112 キロ(14 時間 30 分)
- 5 月 星の郷八ヶ岳野辺山高原 100km ウルトラマラソン(長野県) 100 キロ(14 時間)
- 6 月 阿蘇カルデラスーパーマラソン(熊本県) 100 キロ(13 時間 30 分)
- 6 月 しまなみ海道 100km ウルトラ遠足(広島県/愛媛県) 100 キロ(16 時間)
- 6 月 天体界道にちなんおろち 100km ウルトラマラソン全国大会(鳥取県) 100 キロ(14 時間 30 分)
- 6 月 隠岐の島ウルトラマラソン(島根県) 100 キロ(14 時間 30 分)
- 6 月 サロマ湖 100 キロウルトラマラソン(北海道) 50 キロ(8 時間) /100 キロ(13 時間)
- 9 月 歴史街道丹後 100km ウルトラマラソン(京都府) 60 キロ(9 時間 30 分) /100 キロ(14 時間)
- 10 月 四万十川ウルトラマラソン 60 キロ(9 時間 30 分) /100 キロ(14 時間)

フルマラソン大会のネーミングって中々面白いなど感じます。フルマラソンを走る体力があれば、ウルトラに挑戦するかどうかは気持ち一つです。フルマラソン以上に体力も必要ですが、むしろ大切なのは「疲れている自分」と最後まで向き合う精神力こそ肝要だと思います。

【レース翌日：ウルトラランナー達の朝食】

レースが終わった日に、同室の A さんと翌朝の起床時間は 7 時にしましょうと約束しました。7

時のアラームで起きました。「え！もう起きる時間」と愕然としました。

「体がとんでもなく重い」と目覚めた時に感じました。レース終了後、入浴した後に SKINS A400 の上下を着て、そのまま寝たのですが、全く用をなしていませんでしたw。そして脚の筋肉痛がかなりひどかったです。私もある程度の脚力が備わっていますので、ハーフマラソンやフルマラソンの当日あるいは翌日に軽い筋肉痛を感じたとしても、歩くのに支障を来す事は今では皆無になっています。ですので、ウルトラ翌日の脚の痛みと、レースで痛めた右足首から右足背にかけての浮腫には驚きました。土曜日にレースがあったのですが、完全にまともに動けるようになったのは火曜日だったと思います。

ちなみに A さんは私よりも筋肉痛が軽そうでしたので、「動きが軽いですね」と私が言うと、「私ぐらいのスピードだと、ウルトラマラソンも山登り感覚になるんですよ。だから体はそんなに痛くなりません。むしろ明日の方が筋肉痛がひどいかもしれません」と語っていました。二人で朝食を食べにホテルの食堂に行くと、あちこちにロボットのような動きをしている人が多数いらっしゃいました。A さんの食欲も戻っており、二人で物凄い勢いで朝食を掻きこみました。ウルトラマラソンが始まるまでに節制を重ねておりますし、自分で用意した物の他に、エイドでもかなり食べました。レース終了後の夕食もある程度食べましたが、100 キロ走った翌日はとにかくお腹が空いて仕方がなかったです。カリスマランニングコーチである金哲彦氏はウルトラを走り終えた後は、人生でも経験した事がないぐらい肉が食べたくないと話していましたが、その話は嘘ではないと身をもって感じています。A さんの方が先に空港行きのバスに乗るため、お部屋でお別れの挨拶をしました。ウルトラを主戦場としている方ですので、ウルトラに参戦していればどこかの大会でいつか再開できると思っています。ただし、A さんと会うには制限時間が 16 時間の大会を選ばなければなりませんw。

【翌日の来間島】

大会翌日ホテルをチェックアウトした後、宮古

島東急リゾートへ行く道すがら、レース当日強風に苦しめられた来間大橋方面を臨みました。この日も相当な強風でした。

この日は宮古島ワイドーウルトラマラソンが開催されており、来間大橋もコースになっていました。「ワイドーウルトラの参加者も苦しんでいるだろうな、みんな頑張れよ！」と心の中からエールを送っています。

【宮古島東急リゾート：1月16日】

1月16日の宮古島東急リゾートの1階ロビーは、宮古島空港に向かうバス待ちの人達でごった返していました。印象深かったのはスマートフォンなり、携帯なりで時間を潰すことがない壮年ランナーの方々が熱心に新聞を読んでいたことです。15日のレース当日は5時スタートですし、ホテルに戻って入浴や食事を済ませたら、恐らくもう新聞を読む気力などないと思います。テレビぐらいは点けているかもしれませんが、熱心に見る人は少ないと思います。フルマラソンでも遠征でのレースになれば、その日の夕方或いは夜までは情報から隔絶される気がします。ウルトラの場合は情報から隔絶されるというか、世の中の流れなどどうでもよくなる時間がほぼ丸一日あります。活字に飢えた壮年ランナー達が時間つぶしのためとは言え、熱心に新聞を読む姿は非常に印象に残りました。私はモバイルPCを使ってツイッターをしていました。その時に聞こえてきた70歳と71歳の壮年ランナー同士のやり取りは忘れる事が出来ません。71歳の方が70歳の方に話した言葉は以下の通りです。「俺は去年70歳の記念にしまなみ海道の大会に出場した。完走したよ。君も昨日の大会でのタイムに不満があるみたいけど、とにかく完走できてよかったと思わないといけないよ。完走できなかった時の、あの気持ちは本当にやり切れないものがあるからね」まさに真理だと思いました。ウルトラであんまり多くを望むべきではないと痛感しております。

【タラウマラ族】

「BORN TO RUN」で取り上げられた走るために生まれたとされる民族です。今回私は日本人でありながら、「タラウマラ族」と呼んでいいので

はないかと思われる方の存在を知りました。その方は宮古島ウルトラ遠足の優勝者です。鳥取県から来た南場英敏さん(50)は9時間14分8秒でゴールし、優勝されたそうです。優勝者でも9時間は切れなかったようですので、結構タフな大会だったと改めて感じました。これだけなら何て事ない話なのですが、南場さんの凄いのは翌日のワイドーウルトラに出場し、この大会でも優勝したのです。2日間で200キロ!しかも連日の優勝ですから、「タラウマラ族」と呼ばせて頂いてもいいでしょう。驚異の50歳です。恐れ入りました!一度は南場さんにお目に掛かりたいものです。

【走ることに語るときに僕の語ること】

村上春樹氏の「走ることに語るときに…」を昨年11月の下関海響マラソンの前に1回読了しています。その中に村上氏がサロマ湖ウルトラに挑戦し、完走した事をかいてある箇所が非常に印象に残りました。今回のレースの約5日前にその部分を読み直し、気持ちの持ち方やウルトラへの準備などを再確認させて頂きました。そして、大会終了後にもう一度同じ箇所を読み直しました。合計3回読みましたが、やはり実際のウルトラ終了後に読んだのが、一番心に滲み込みました。

「あなたは100キロを一日のうちに走りとおした事があるだろうか?世界の圧倒的多数の人は(あるいは正気を保っている人は、というべきか)、そのような経験をおもちにならないはずだ。普通の健常な市民はまずそんな無謀な事はやらない。僕は一度だけある。(以下省略)」という書き出しで始まり、ウルトラマラソンがいかに非常識で過酷なレースであるかを豊富過ぎる語彙で綴ってくれております。

印象的なフレーズとしては「ジブラルタル海峡」、「緩めの肉挽機をくぐり抜けている牛肉のような気分」、「僕は人間ではない。1個の純粋な機械だ。機械だから何も感じる必要もない。前に進むだけだ」、「ああ、これで抜けたんだな」、「もう誰もテーブルを叩かず、誰もコップを投げなかった。彼らはその疲弊を、歴史的必然として革命的成果として、ただ黙して受容していた。」、「リスクなものを進んで引き受け、それを何とか乗り越えていくだけの力が、自分の中にもまだあっ

たんだ」など多々あります。

中でも「でも僕は一度も歩かなかった。ストレッチングのための休憩はこまめにとった。しかし、歩かない。僕は何も歩くためにこのレースに参加したんじゃない。走るために参加したのだ。そのために一そのためだけに飛行機に乗って日本の北端にまでやってきたのだ。どんなに走るスピードが落ちたとしても、歩くわけにはいかない。それがルールだ。もし自分で決めたルールを一度でも破ったら、この先更にたくさんのルールを破ることになるだろうし、そうなったら、このレースを完走することはおそらく難しくなる」というこの下りが私の走る原動力になっていました。この文章に拘りすぎた事が後半失速した時に、1回切れた「心のスイッチ」が入らなかった要因かもしれません。私も歩くために宮古島まで行ったんじゃないのです。あくまで走りとおすためにかなりのお金と時間を費やしてレースに参加したのです。ですので、走りきって村上氏と同じような言葉を発することができるまで、私のウルトラは終わらないのです。今後、フルマラソンでもウルトラマラソンでもトライアスロンでもこの言葉は挫けそうになる自分の心を支えるフレーズになると信じています。

【家路】

昨年の 11 月に学会で東京に行った時に、TUMI のキャスター付きのかなり大きな旅行鞆を買いました。今回の遠征でもこのキャスター付きのバッグは非常に威力を発揮しました。階段、段差など鞆を持ち上げざるを得ないところではかなり苦戦しましたが、もしこのバッグがなければどれ程苦しい旅路になっていたかわかりません。宮古島ウルトラ遠足は参加賞に泡盛を頂けるのですが、これが結構重いのです。又、家族、上司、職場へのお土産も買いましたので、行きよりも帰りの方が荷物が増えていました。宮古島空港で荷物を預けた後、福岡空港までは少し楽する事が出来ましたが、福岡空港で手荷物を受け取ってから、博多駅に行くまで地下鉄に乗るのですが、この道のりはなかなか険しかったです。それでも、思ったより早く博多駅に着きましたが、新山口―徳山間で列車トラブルがあった影響を受け、ダイヤがかなり乱れていました。のぞみは運転再開の目処が中々

たたないようでした。こだまの運転が先に再開しました。時間帯も夜のラッシュ時でしたので、車内はかなり混雑していました。荷物も多かったので、座る事は断念し、博多から新山口までデッキで壁にもたれて立ったままで行きました。“ハードラック”だなどと思いました。しかし、大会当日の強風に耐え抜いた事や、100キロを走り抜いた事(歩きが混じってますが)で、精神的にかなりタフにはなったようです。このトラブルにもさほど苛立つ事もありませんでした。新山口に新幹線が近付くと、街には薄っすらと雪が積もっていました。妻が新山口まで迎えに来てくれていましたので、家までは車で帰りました。何でも宇部市でも氷点下 6 度まで気温が下がったらしく、市内でもお昼頃までお湯が出なくて困ったそうです。自宅の前には子供達が作った雪だるまが、全く原型を損なわずに残っていました。子供達が私を見る目が少しは変わったはずです。はいw。

【職場にて：完走できてよかった！！】

翌日は仕事でしたので職場に行き、お土産を配ったりしています。仕事始めの会で宣言していたせいか、思った以上に「宮古島どうでした？」と声を掛けてくれる職員が多くて驚きました。「時間はかかったし、思った以上にきつかったけど完走したよ」と話すと、「凄いですね」と 100% 言ってくれました。この時になって、本当に最低限の目標と強気な事を言ってましたが、完走できて本当に良かった。もし挫折してたら、今年一年“負の遺産”をずっと引き摺る事になったかもなと思いました。マラソンを趣味にしている人でなければ、フルマラソンのタイムさえよく分からないのですから、ウルトラマラソンのタイムなどどうでもいいのです。興味をもつのは完走出来たか否かなのです。

12 時間 40 分とか聞いても速いのか遅いのか分かるわけがありません。とにかく 100 キロ走りきったという事実だけが重要なのです。タイムは自分の課題として、自分の心の中にしまっておけばいいと思っています。この頃、間寛平氏がアースマラソンを完走しました。地球を 1 周は凄すぎます。だけど、ああやってテレビ番組で本当にその一部分だけを見ても、彼の偉業は分かり

得ないと思います。レース途中で前立腺癌に罹患している寛平さんがどれ程苦しみ、そしてどんな思いで昨日のゴールを迎えたかを心底理解するためには、私たちも彼と同じ事、即ち地球を 1 周してみなければ無理じゃないかと私は思っています。それをしなければ、「何か詳しい事はよく分からないけど、とにかく感動しなきゃ」って感じになります。テレビ局の思う壺に入ってしまうのかなと感じます。彼の偉業にけちを付ける気持ちは全くないです。でも、地球 1 周は余りにもスケールが大きすぎて、ピンと来ないのが正直な感想です。

【練習再開：1 月 20 日】

ウルトラマラソンを走ると村上春樹氏の言葉を借りれば「ランナーズ・ブルー」といった状態になる方も多いかもかもしれません。「もうしばらく走るのはいいや」「半年ぐらいゆっくりしたい」といった感じでしょうか。確かにウルトラマラソンはレース当日だけがしんどい競技ではありません。レース前 1 週間を切ると精神的にも張り詰めてきますし、準備物もフルに比べて遥かに多くなります。地元開催ならまだいいのですが、遠くで開催される大会ともなると尚更大変です。レースは勿論ですが、レースで疲労し切った体と心がある程度元に戻るまでに 1 週間は必要とするなど感じています。私も家に帰るまでがレースと当初は思っていたのですが、当時はこの文章を自身のブログにアップするまでがレースと思って最後の力を振り絞って書きました(笑)。さて、私はウルトラ後としてはかなり早く練習を再開しました。1 月 20 日、午前 6 時 20 分、レース終了後 5 日目の朝です。まだ右足の痛みと腫れが完全に引いていませので、最初は 5 キロぐらい走ろうと思って走り始めましたが、宮古島での自分に借りを返そうと思い始めて、10.5 キロ走りました。翌 21 日にもほぼ同じ時間に、同じ距離を走りました。私のウルトラデビュー戦は完走したけど、本人だけが達成感の薄いレースだったと思っています。次回のウルトラで自分の描いたレースが出来るよう、日々精進するのみです。負けず嫌いにも程があると少し呆れております。

【今年のレース予定：結構走ります】

今年、エントリーしている、あるいはこれからエントリーする大会を以下に記します。

- 2 月 6 日 きららカップ (駅伝、山口県宇部市)
- 2 月 27 日 そうじゃ吉備路マラソン (ハーフマラソン、岡山県総社市)
- 3 月 13 日 くすのきカントリーマラソン (フルマラソン、山口県宇部市)
- 5 月 3・4 日 萩往還マラニック (140 キロマラニック、山口県山口市~萩市)
- 5 月 15 日 指宿トライアスロンフェスタ (トライアスロン：ショートディスタンス、鹿児島県指宿市)
- 6 月 4 日 しまなみ海道ウルトラ遠足 (ウルトラマラソン 100 キロ、広島県福山市~愛媛県今治市)
- 6 月 26 日 虹の松原トライアスロン (トライアスロン：ショートディスタンス、佐賀県唐津市)
- 7 月 3 日 はつかいち縦断みやじまパワートライアスロン国際大会 (トライアスロン・ミドルディスタンス、広島県廿日市市)
- 8 月 28 日 トライアスロン珠洲大会 (トライアスロン：ミドルディスタンス、石川県珠洲市)
- 10 月 16 日 萩・石見空港ハーフマラソン (ハーフマラソン、島根県益田市)
- 11 月 6 日 下関海響マラソン 2011 (フルマラソン、山口県下関市)
- 12 月 18 日 防府読売マラソン (フルマラソン、山口県防府市)

今のところ上のような感じです。これ以外にアクアスロン、トライアスロン、サイクルイベントに可能な限りエントリーするつもりです。今年も自分の限界よりも少し高めと思われる目標を設定し、それを超えてみせて、自分で自分に驚き、そして褒めてやりたいと思っています。

句

竹秋句会

早苗田の色を変えゆく風の道

原 俊夫

たづねゆく信濃の旅路餘花の雨

吉武三和子

夏に訪う萩往還の宿場跡

笠原北斗窓

箸づかひ児に難しき豆ごはん

中山裕子

幼き日夏の日陰の土いじり

中山泥子

白壁に真紅のバラのつたひをり

水津奈々子



萩往還マラニック 140 キロの部出走記

～完踏記じゃなくですいません

吉 南 金 沢 守

大会前の私の予想では5月3日18時に始まり、5月4日の夕方に目出度く完踏という形で幕を閉じるはずだった萩往還マラニック140キロはあっ気なく、途中棄権に終わってしまいました。申し訳ございません。完踏に関する詳細を書けば、読む方のモチベーションアップに繋がるだろうし、参考にもなると思います。途中棄権した人の文章を読んでも仕方ないと思うかもしれませんが、でも、完踏出来るペースで走ってても、どこかで歯車が狂うとおかしくなるという点では参考になるかもしれません。

【ウルトラセミナー】

140キロの部出走前日の13時から「山口100萩往還マラニックセミナー」なる、萩往還の事前講習会が開催されました。250キロの部の出走者はこの日の18時にスタートします。私は初参加なので、聞いておいた方が無難と判断し、出席しています。あいさつに続いて、セミナーの経緯と進め方の説明があり、5名の方が各々のテーマで講演を行っています。

佐田さんという女性の方以外は皆さん、パワーポイントにそれぞれ工夫をこらした資料を提示しながら、プレゼンテーションを行っています。講演の内容は全て250キロの部の人向けのものでした。会場には今日の18時からの出走を前にした猛者達がざっと見積もって150人以上は来ていたと思います。勿論、私以外にも140キロに出走する参加者も少し来ていました。

講演のタイトルと演者、そしてその講演内容を簡単に紹介します。

「初めての完踏に向けて－工夫のしどころの提案」
(上野達雄、新潟県)

・萩往還250キロの部を10回完踏しており、5

年前からウルトラセミナーの講師をやっている。

・天候にもよるでしょうが、「暑さ対策としっかりした雨具」が大切

・多くの出走者が前半の飛ばし過ぎを恐れて、抑え気味に走るが、前半のタイムロスをとどれだけ小さくするかが重要。前半、勇気をもって突っ込む事も必要

・初めて出走する方は謙虚な姿勢で臨んだ方がいい。データ収集とコースを覚えるために走ると考えた方がいいとの事

・夜間、道に迷ったら地図は役に立たない。GPS機能の付いている携帯電話で自分が今何処にいるかを確認する事は可能だろう

・顔を上げて走る、道路に書かれている矢印を見逃さない

・何も案内がないところでは素直に進む。考えすぎない

・疲労は胃と足の裏から来る、疲れてくると食欲がなくなる

・塵も積もれば山。止まっている時間をなるべく少なくする。特にエイドステーションでの時間を短くする。又、写真を撮るのも結構タイムロスになる。

・たとえ途中で完踏出来ないと思っても、関門に引っかかるまでは進む。データを収集すれば、次回大会に繋がる

・とにかく前に進んでいれば何とかなる

「萩往還13年の軌跡」(澤田佳奈、沖縄県)

・沖縄県在住の女性の方、快活で面白い男勝りのマッショナ方

・100キロウルトラのベストタイムは9時間47分(サロマ湖ウルトラ)

・萩往還250キロには13回出走し、10回完踏、3回リタイア

・目標はトランス・エゾ550キロ、筋金入りの

ウルトラランナー

- ・初めての人はナイトランに苦しむ。慣れないと道は分からない
- ・本気で 250 キロを完踏したいなら、昼間にコースを下見するべき
- ・一度完踏出来ても、その後常に完踏できるかどうかは分からない。そこが萩往還 250 キロの面白いところ。
- ・食券があるところではいつもビールを飲む。胃が丈夫なんだとのこと
- ・2008 年から飛躍的に記録が伸びた。その理由はジムでのトレーニングによる 8 キロの減量
- ・道を間違える事はある。間違えたと思ったら引き返す
- ・萩往還は意外と晴れの日が多い。昼間晴れていると、夜に放射冷却で冷え込む
- ・雨は精神力で乗り切る
- ・超ウルトラは日々の生活そのものがトレーニング、生活態度がそのまま反映される
- ・澤田さんの月間走行距離は二桁止まり。スポーツクラブで格闘技系やダンス系のトレーニングを行う。いわゆる「クロストレーニング」を重視している。走ってばかりだと、同じところに負担がかかる
- ・「あきらめないこと」、「慌てないこと」が重要。250 キロを完踏する条件として「自分と会話出来る人間」である事を重視
- ・萩往還 250 キロのような大会の前には、敢えて不規則な生活をする。7 時に寝てみたり、3 時頃に起きたりしてどんな時間帯にも対応できる体作りを心掛けるとの事です

「萩往還マラニック 250km の完踏必須条件」

(鈴木邦雄、神奈川県)

- ・鈴木さんはウォーキングの指導者
- ・ロスタイムを短くする事が大切。「5 分のタイムロスでは 10 分のロスになると肝に銘じるべし」
- ・足で走るのではなく、重心の移動で走る
- ・踵の前で着地、土踏まずの後ろで着地する感覚。
- ・一本線走行を心掛ける。その感覚で走ると腰の回転やお腹の捻りがしっかり出来、歩幅も大きくなる
- ・ただし、普段やってない事を本番でやるべきで

はないのでお薦めはしませんとの事

「こぶたも走る萩往還 2011 超ウルトラのつぼ」

(佐田富美枝、大阪府)

- ・佐田さんのみレジメを配布されました
- ・従って、10 分程度佐田さんはしゃべり倒してます
- ・佐田さんは主に精神的な部分の重要性を語っていました
- ・あらゆる事を平常心で受け入れる
- ・何かのせいにしたらダメ
- ・暑かろうが、雨が降ろうが、道を間違えようが、どこか傷めようが、起こる事は静かに素直に受け入れる
- ・腹を立てたり、イライラする事で、いい事は何もない
- ・走る自分が大変なのではない。走らせてもらっているのだ。本当に大変なのは、48 時間、250 キロを走る環境を整えてくださる大会スタッフなのだ
- ・常にいいリズムで走る

「第 4 回山口 100 萩往還マラニック 250km 試走会 48 時間完踏報告」(越田信、愛知県)

- ・目標をもって参加する。完踏が目標ならば、速く走る必要はない
- ・マイペースで走り抜く。予定しているペースから遅れても焦らない、慌てない
- ・遊び心をもつ
- 1) 体力的・精神的余裕をもつ
- 2) 楽しむ
- ・コース地図で現在地を確認しながら走る
- ・なるべく軽装で。「あったら便利は基本的に持たない」

質疑応答も少々あり、15 時から今日の 18 時に出走される 250 キロの部の方々への説明会



が始まっています。正直、ウルトラセミナーでのお話しにそこまで期待はしてなかったのですが、ウルトラランナー達が自身の体験から得た事を、自分達で分析しながら語る言葉はとっても心に響きました。エイドステーションで少しゆっくり過ごそうとか、写真を沢山撮ろうとかとんでもない事を考えていた私の目を覚まさせるには十分な刺激になりました。又、140キロさえまだ走っていない身でありながら、250キロへの憧れが非常に強くなっています。

会場を後にして、前日受付を済ませるために、受付会場である松籟亭しょうらいていに向かいました。帰りにスタート地点となる瑠璃光寺の五重塔まで足を伸ばしています。

5月2日の山口市は黄砂は舞っていましたが、天候には恵まれて、緑が非常に目に鮮やかでした。受付では、以下の物を頂きました。まあ、こちら辺は普通のマラソン大会と変わりません。

・記念タオル（デザインが下の写真のようにちょっとシンプル過ぎましたw）



- ・参加者名簿
- ・ゼッケン
- ・ネームプレート
- ・チェックシート
- ・荷物預け用のビニール袋 2 枚
- ・点滅灯
- ・マグカップなど

マグカップはエイドでの紙コップを減らす目的で、数年前から参加者に受付時に渡される物です。持ち手はカラビナフックになっていて、リュックやウエストポーチに引っ掛けて走れます。蓋も付いています。

このマグカップについては必ず持参し、使用するようになってきました。自宅に戻り、その日の夜はゆっくり過ごす事が出来ました。スタート時



間が遅い大会、しかも地元なので萩往還は助かるなど感じると同時に、今頃 250 キロの出走者達はその長い道のりをスタートしたばかりなんだなと感慨に耽っています。

【完踏という言葉】

まずは先程から出ている完踏という言葉はただ走る大会ではないという主催者側のこのコース設定に対する強いメッセージが出ていると思います。いわゆる『往還道』を主体とする、その高低差は片道 1,000 メートル、往復 2,000 メートルに及びます。

『完走』ではなく、『完踏』という耳慣れない言葉が使われるのは、このコースの特殊性からです。2 回往還道を通る 140 キロの部、距離は短いながらも往還道を往復する 70 キロの部が、往還道を 1 回しか通らない 250 キロに比して決して楽とは言いきれない理由です。山の中ですし、獣道に近い箇所も結構あります。私のようなロードでのレースを主戦場としている人間は、コース上の距離表示が 5 キロ、10 キロ間隔、或いは親切な大会だと 1 キロ毎に表示がある事に慣れていません。又、萩往還のエイドステーションは 10 キロに 1 個となっていますが、実際は自給自足に近いと考えた方がいいと思います。確かに食事が摂れるところが 2 箇所ありますし、何箇所かエイドはありますが、山の中にはエイドも沿道からの声援もありません。ロードレースで経験を積んで、萩往還 140 キロに初めて出走する人達が敢え無く撃沈する理由は距離表示のないコースと、エイドの少なさ、沿道からの声援が夜間はまずない事も関わっているのではと思いました。

【萩往還マラニック大人気～ただし山口県勢はやや少ない】

今年の萩往還マラニックの各部門の参加者、都

道府県別の割合、年齢、男女比などを選手名簿から拾ってみます。まず A の 250 キロマラニックの出走者は 429 名、B の 140 キロマラニックの出走者は 468 名、C の 70 キロマラニックの出走者は 511 名、F の 35 キロウォーキングへの出走者は 551 名です。合計 1,959 名が 5 月 2 日のお昼から 4 日の夕方にかけて香山公園、瑠璃光寺周辺に集結しています。都道府県別にみていくと、A：250 キロの 1 位は大阪府 49 名、2 位は福岡県 46 名、3 位は広島県 34 名で、山口県は 33 名で 4 位に甘んじてます。B：140 キロの 1 位は福岡県 56 名、2 位が山口県 52 名、3 位は大阪府 46 名で、山口県はここでも首位に立てません。C：70 キロの 1 位は山口県 173 名、2 位は福岡県 87 名、3 位は広島県 59 名で、この部門は山口県勢が強いです。しかし、この部門が多いということは、140、250 にチャレンジし切れない人が多いという事なので、素直に喜ばません。F：35 キロは 1 位山口県 396 名、2 位広島県 64 名、3 位福岡県 24 名とこの部門でも山口県は圧倒的に多いです。私は 140 キロの部に出走させて頂きましたが、やはり A のゼッケンを着けている 250 キロの部への出走者は眩しいぐらいに輝いて見えるのです。たとえ完踏出来なくても、これから 250 キロ走り、且つ歩く人がカッコよく見えない訳がありません。70 キロにエントリーしている山口県勢の来年以降の奮起を期待します。そして年齢に関しては 1 位は 50 歳代で 399 名、2 位は 40 歳代で 397 名、3 位は 60 歳代で 263 名とウルトラはやっぱり年を重ねた人間の出走者が多い傾向は、萩往還のような超ウルトラでも顕著です。

【当日説明会～宮古島の戦友との再会】

大会当日の午後 3 時から山口県教育会館で事前説明会が行われています。この説明会は必ず出席するようにと書かれていましたが、出走が初回の方以外は別に出席しなくてもいいかなと思いました。説明会の前に、宮古島ウルトラ遠足に出走した際に、ホテルで同室だった東京都練馬区在住の「戦友」と再会する事が出来ました。宮古島の戦友とは 3 時起床、5 時出走のウルトラマラソンで二人の相部屋という過酷な体験を共にした方で

す。レース後もメールで時々連絡を取らせて頂いていました。A さんは現在は両親がお住まいになっている実家が広島にあるので、3 日に東京から山口入りし、その日の夜から出走、翌日 4 日はレース終了後、新幹線で広島に向かうと話していました。A さんは私のブログの愛読者でもありますので、「金沢さん、調子よさそうですね。」とか「今日のスタイルとか、準備してるものとか全部分かりますよ」とか言って下さいました。6 月に A さんの毎年恒例の勝負レースである岩手銀河ウルトラがあるので、その調整のためにも、5 月の萩往還には来年以降も里帰りを兼ねて出走するとの事です。いやはや、レースの前にテンション上がり過ぎるような嬉しい再会でした。

本題に戻りまして、代表のお話の冒頭で GW の真っ最中で、交通渋滞が萩往還に影響している事がわかりました。高速 1000 円効果で、高速道路が大渋滞していたようで、全国各地から大会本部に「スタートに間に合いそうにないけどそうしたらいいですか？」という電話が沢山掛かってきてたようです。しかし、今回 250 キロの出走者の中に恐ろしくかっ飛ばしているランナーがいたらしく（宇部市内の某病院の整形外科部長です。本当に凄いです）、そのトップを走っているランナーが 2 日の 18 時出走にもかかわらず、3 日の 20 時頃にはゴールしそうなので、スタートを遅らせる訳にはいかないのです。予定通り 18 時に出走する事が発表されました。走る気満々なのに、渋滞でスタートラインにも立てない方がある程度の人数いたことは確かなようです。木原さんは萩往還マラニックを復興支援の大会として位置付けており、今後も東日本大震災で被災された方々への義援金を募っている事、大会として T シャツやタオルを販売し、その売り上げを義援金に充てる事を話されています。又、今年の 5 月 1 日に東京から新潟までの 520 キロを走る“川の道フットレース”の開催中に、ランナーが飲酒運転の車に撥ねられて死亡したことに触れています。大会は事故発生に伴い、その時点で中止になったそうです。非常に悲惨な事故だと思いました。

萩往還マラニックの 140 キロ、250 キロの部は夜間に走ります。250 キロなら、速い人でも二晩走るのです。交通事故は萩往還 22 回の歴史

の中で発生したことがないので、くれぐれも夜間は交通事故に遭わないように気を付けて欲しいと話しておられました。

ここでは、コースの概略と、走り方のポイントが説明されました。説明はパワーポイントを用いてスクリーンに映し出されるスライドを元に行われます。説明するのは 140 キロの部に出走する大会本部の運営にも携わっている、かなり熱いタイプの男性スタッフでした。

その男性スタッフは 140 キロマラニックに過去 3 回挑戦して、2 勝 1 敗であることや、「いい加減な気持ちで出走したら、絶対に完踏出来ない」事をハイテンションで畳み掛けて来ました。この説明会で、山の中でリタイアを決断した場合、場所によっては本部に收容してもらえるまで最大 2 時間かかる可能性のある事について話されました。リタイアする場合は完全に体力を失ってからではなく、少し余裕のあるうちの早めのリタイアがいいとも話されました。人のせいにするつもりはさらさらありませんが、この時の救出まで最大 2 時間と聞いた事が、私の判断に微妙に影響してきます。

スタッフの男性が力説していた事を以下、箇条書きにします。

- ・夜中に山中でリタイアした場合はタクシーで帰らなければならないケースもあり得るので、1 万円程度の現金を所持しておいた方がいい
- ・山口市、防府市、萩市など街中を走る時はコンビニや自販機を有効に活用して欲しい。特に小銭のいらぬ nanaco カードがいいと薦めていました
- ・ライトがなければ夜の往還道越えが非常に厳しくなる。ライトがないのは問題外なので、絶対にライトを所持した方がいい事。そして、夜間は気温が下がって、電池の消耗が激しいので、電池は新品を使った方がいいとの事などを熱く語っていました。初出場の私には、なるほどと思う話もあり、それなりに有意義な説明会でした。

【コースの再確認】

何分、長丁場ですので、区間毎に区切って書かせて頂きます。まずはコースの再確認のため地図



をアップします。

山口市の瑠璃光寺を出発点とし、矢原河川公園を經由して、防府市に向かいます。29.3 キロ地点の防府市の英雲荘が第 1CP になります。ちなみに矢原河川公園を眺めながら走る約 6 キロの道程が昨年追加され、正確に 140 キロを走るレースになったようです。

その後、山口市に戻り、49.6 キロ地点の山口福祉センターで預けていた荷物を受け取ります。大抵の方はここに、夜の往還道越えに備えてリュック、ライト、ウィンドブレーカー等の荷物を預けています。又、まとまった食事はここを最後にしばらく摂れませので、支給されるおにぎりなどを食べる方が多かったです。そして夜を徹して険しい往還道を越えて、85.8 キロ地点の第 2CP である萩城跡の石彫公園に着きます。ここでは、荷物の受け渡しの 2 回目が行われます。ここに着いた時点でまだ夜が明けてないというランナーはメチャ速いです。大抵の方はここで半袖のウェアに着替え、ライト、リュックなどの装備も返しの荷物として預けます。本来なら、この公園で思い切りリフレッシュして、96.9 キロ地点の第 3CP の虎ヶ崎に向かいます。ここではカレーかうどんを食べる事が出来ます。

大凡 100 キロとなる第 3CP の虎ヶ崎で胃がダメになってるランナーはカレーの香辛料の臭いに

やられると直前説明会で熱いスタッフが語っていました。そして、105.2 キロの第 4CP の東光寺に向かいます。その後はひたすら来た道を帰る事になります。112.2 キロ地点の道の駅「萩往還公園」にお昼の 12 時までには辿り着けば、何とか完踏出来ると言われています。

【出走前～長州苑瑠璃光寺店】

出走者の参加賞の中に、スタート地点にほど近い長州苑といううどん屋さんでうどんが食べれる食券が入ってます。何しろ、無料ですし、うどんならスタート前に食べてもいいだろうと大盛況でした。量は少ないですが、嬉しいサービスです。スタート直前の私の写真を下に掲載します。この時には完踏する気満々でしたし、22 時間以内に完踏するなど強気のツイートもしています。初めて走る大会に対しては謙虚な気持ちをもたなければならぬと反省しています。24 時間をフルに使って、或いはたとえ 24 時間の完踏制限時間を過ぎても、又ここに戻るという気持ちでレースに臨まなければならなかったのです。

【山口市・瑠璃光寺スタート→防府市・英雲荘 (CP1) 29.3 キロ地点】

スタートは先着順のウェーブスタートでした。従って 18 時出走なんですけど、17 時 20 分頃からもスタート地点にはかなりの出走者が並び始めていました。要するに 1 回に何十人と枠が決まっており、数分間隔で順次スタートして行く方式です。早くスタートしたい人は、17 時ごろからスタート地点に陣取っていたのかなと思います。ただ、140 キロの長い道のりの僅か数分のタイムロスなんて大した事ないのです。私は第 2 ウェーブの最後尾からスタートしています。

スタートして、事前に持ってくるように言われ



たマグカップが、やたらと激しい音を立てているのに驚きました。ほとんど“熊鈴”状態です。リュックなり、ウエストポーチに金属製のカラビナで着けてますので、このマグカップが立てる“カンラカンラ”という音は今でも耳に残ってます。エイドステーションでは本当に紙コップは一切準備されていなかったの、マグカップを持ってないと水分補給に差し支えると思いました。このマグカップよりも 350ml のペットボトルを 1 個エイド用にウエストポーチに入れといた方が走り易いと感じています。

山口市内を抜けると矢原河川公園の榎野川（ふしのがわ）沿いを走ります。この河川敷は走っていて非常に気持ちのいいジョギングコースだなと感じました。そして、国道 262 号線をひた走り防府市に向かいます。この道中の信号待ちの際に全く見ず知らずの私よりも年配の男性に「あの、萩往還のブログを書いている方ですよ？参考になってます」と話しかけられました。正直、ツイッターでフォローしている方に声を掛けて頂いたり、お話ししたりする事は珍しくも何ともないのですが、ツイッターとは無縁と思われる方からの有難いお言葉にテンション上がってますw。次第に辺りは暗くなってきますので、ヘッドライトを点けないと走りにくくなります。私は他の方の完踏記を読んでこの付近でライトがあった方がいい事は知ってましたので、信号待ちでは消灯し、走り始めたら点灯するを繰り返しながら走ってます。防府市内に入ると、信号の数が著しく増えます。感心したのは、萩往還出走者は皆さん、ちゃんと信号を守る事です。当たり前的事とは言え、全然車が来そうになれば、行ってもおかしくないような所でも、私の見た範囲では信号無視はなかったです。私がよく当直でお伺いする防府市内の準救急指定病院の少し先に第 1CP の英雲荘がありました。29.3 キロ地点ですので、まだ全行程の 1/5 です。チェックシートにパンチを押して頂き、給水や給食を頂き、山口に向かい再スタートです。夜になっても気温が余り下がらなくて、少し暑いと感じました。

【蛭】

萩往還 140 キロ、250 キロの名物と言われる

のが、萩往還の文字が入った点滅ライトを着けて走るランナーを意味する「蛩」です。山口から防府に向かう頃には完全に夜の帳が降りていますので、この点滅灯が目立つようになります。夜間の国道を走りますので、交通事故の発生防止のため、下の写真に示すような点滅ライトを着けて走る事をランナーは義務付けられます。写真では分かり難いと思いますが、



ど真ん中、上、下、右、左の合計 5 箇所に入っている点滅灯がちかちかと光る様は、夜になるとまさに「蛩」と呼ぶに相応しいものです。大会主催者側から配布される物は 250 キロの出走者の完踏制限時間 48 時間はおろか、1 週間程度は点けっ放しでも電池の寿命はもち、その後も電池の交換をすれば使用可能との事です。普段のナイトランでも使えるいい代物です。大会からこのように素晴らしい点滅灯が支給されると思ってない人達はリュックに市販の点滅灯を着けて走ってました。市販の物は点滅するライトの色が赤の物が多くて、集団で走っていると色とりどりのライトが乱舞します。夜の蛩達のランニングを見るのは一見の価値あります。結構風情があります。

【ヘッドライトとハンドライトの使い分け】

国道を走る時は足元にある程度の明るさがありますので、両手が自由に使えるヘッドライトの方が絶対にいいです。ハンドライトは足元が怪しい「夜の往還道」で力を発揮しますので、往還道に入る前の荷物に預けておけばいいです。真っ暗な往還道では、ハンドライトがあった方がいいです。

【ジャンガジャンガと揺れる大荷物】

速い人は知りませんが、普通のランナーは萩往還 140 キロなら 24 時間、250 キロなら 48 時間をほぼ使い切ってゴールを目指す事になります。長時間の走り、しかも夜を徹しての走りになるので、荷物は少ないに越した事はありません。私はリュックを背負う事を嫌いウエストポーチだけにしましたが、熟練したランナーと思しき方々は荷物少なめのリュックを最初から背負って走っ

てました。この作戦の利点は背中のゼッケンをウェアの交換に伴って付け直す必要がないことでしょう。ウェアを半袖から長袖に替えようが、ウインドブレーカーに替えようが背中のゼッケンは常にリュックと一体なので、1 箇所は確実に交換の手間が省けます。私はとてもいい方法だなと感じました。ついでに言えば前面のゼッケンもウエストポーチのベルト部分やタイトの腰の辺りに着けておくと、こちらもウェアの交換により生じるゼッケン交換の手間が省けていいです。或いは最初の荷物受け渡しの山口福祉センターから、次の荷物受け渡しの萩城跡までの 36.2 キロ、いわゆる「夜の往還道」の区間のみ少量の荷物をリュックに背負って走る方法もありかなと思いました。ウエストポーチを 2、3 個装着して走ると、結構邪魔になります。1 個に全部荷物を入れて走るのもありでしょうが、そうするとかなりどでかいウエストポーチの“おぼけ”みたいなのを着けて走る事になりますので、確実にリュックの方が楽だと思います。私の宮古島の戦友である A さんのお話では「リュックは肩に負担が掛かるというけど、ウエストポーチもお腹を締め付けるので、物が食べれなくなるそうですよ」と語っていました。まあ、個人の好みもあるので、この論争は最後は自分自身で決める事でしょう。

まだ防府市内を走っている段階からリュックが“ジャンガジャンガ”と大きな音を立て、でっかい熊鈴状態で走っているランナーを何人か見掛けました。リュックはいいけど、これは絶対避けるべきでしょう。先に書いたように荷物は少なければ少ないに越した事ないですし、荷物を預ける事が出来るポイントが 2 箇所あるので、ここを有効に利用しなければ、完踏はみえてきません。「あったら便利は持たない」鉄則を守りましょう。

【コンビニエンスストア、牛丼屋、ラーメン屋、マクドナルドなどを積極的に使おう】

大会主催者側に文句を付ける気は全くないので、誤解しないで頂きたいのですが、萩往還は自給自足の大会に近いと思った方がいいです。エイドはありますが、確かに距離からすれば少ないですし、振舞われる物も、規模の大きいフルマラソンなどの方がずっと豪華です。エイドで出される

ものはうどん、おにぎり、パン、カレー、豆腐、バナナ、スポドリ、お茶などです。140キロをまるっきりエイドに頼る気持ちでレースに臨むランナーはいないと思いますが、実際体感してみても初めて「萩往還のエイドの少なさ」は実感できます。

萩往還は140キロ、250キロを夜を徹して走らせて頂ける大会なのです。走らせてもらえる事に感謝こそすれ、エイドが少ない事に不満を感じるなら出場しなければいいのです。

防府市内に入るとコンビニエンスストア、吉野家、ラーメン屋、マクドナルドなどのその気になればある程度の物を買って食べる事、飲む事が出来る場所が多く点在しています。

英雲荘までで29.3キロは走ってますし、防府市内を抜けると往路でも通った「勝坂」という、余程の健脚でなければ走って登ることは不可能な結構な坂を越えなくてはなりません。この「勝坂」周辺もおぼけが出そうな獣道を短いながらも走ります。レースだからみんな走ってるけど、一人なら絶対走りたくない道だと思います。勝坂に入る手前に「しゃもじ」というエイドがあります。私もここで山口に戻る復路でうどんとおにぎりを食べています。しかし、49.6キロ走って山口の福祉センターに辿り着く時には既にフルマラソン以上の距離を走る事になります。

コースの反対車線にあるコンビニによるのが、時間の無駄、体力の無駄のように感じるかも



しれません。でも、私は思い切って防府市で吉野家に入ってサクッと牛丼でも食べてから、又走り出すのもいいかなと感じています。考え方を変わると、多くのランナーが立ち寄るエイドでは混雑していれば、うどん一つ出てくるのにも時間が掛かりますし、人恋しさから、ちょっと長居をしてしまうものです。今の牛丼屋は注文してから、頼んだ物が出るまで凄く早いです。又、コンビニなら待ち時間などないのです。立ち寄ったところでトイレも済みます事が出来ます。お金は少々使いますが、みんなが使うエイドをスルーして走れるメリ

ットはあります。失礼ですが、大した物はないのです。いっそ割り切って、牛丼やハンバーガーを食べて、しっかり栄養補給して、ついでに飲み物も自販機かコンビニで買い足して走った方がいいかなと私は思ってます。エイドでの他の参加者との交流がダメだとは思いません。しかし、エイドでの5分のロスを、無駄話で10分に伸ばす事をよしとしていたら、完踏出来ない大会、それが萩往還だと思います。私は次回大会は“しゃもじ”は往路も復路もスルーします。牛丼を食べ、セブンイレブンでスイーツを食し、自前のボトルにスポドリをリフィルします。必ずや、そうします。「お腹が空いてたら走れないランナー」は真似して下さいw。食べなくても走れる方が羨ましいです。

【防府市・英雲荘 (CP1) → 山口市・山口福祉センター (荷物引渡し) 49.6 キロ地点】

第1CPの英雲荘に着くとチェックシートにパンチをしてもらいます。“ずる”をしようと思える不届き者がいるせいだと思いますが、このパンチは毎年その形が変わっているようです。パッと見にパンチの跡が分かり難いので、暗い中だとよく見ないとパンチの跡が確認できません。時間は21時過ぎだったと思います。ここは最初の関門にもなっており、関門閉鎖時間は3日の23時です。スタートは3日の18時ですので、まあ妥当な設定でしょう。

バナナを頂き、スポドリをマグカップに入れて飲んでます。嘘のような話ですが、少し気温が高めだったせいか英雲荘に着いたところで、ちょっとしんどいなと感じています。まだ1/5ちょっとしか走ってないのにw。その後、防府市内を信号に散々引っ掛かりながら、抜けると一路山口市に向かいます。萩往還140キロの道のりは辛くものだなと、防府から山口に戻る時に既に感じ始めるランナーはきっと少なくないと思います。走ってるランナー達の足取りから、それは窺い知る事が出来ます。往路で防府市に向かっていた時の走りとは違ってきます。山口福祉センターまでが中々遠いと感じるのです。これは普段なら走る事のない夜の10時頃走っている事、そして中国自動車道の高架下を越えて左折する辺りで、フルマラソンの距離を過ぎている事から生じる疲労

感なのかなと思ってます。

【山口福祉センターにて：荷物引渡し 1 回目】

山口福祉センターに着くと、まずは具合が悪くなり仲間と共に大型タクシーに乗って降りて来た若い男性ランナーの姿を目にし、ちょっと衝撃を受けました。実際、ここではセンターに入り、靴を脱ぐや否や、誰もがまず「リタイアか、続行か」を問われます。本当にみんな聞かれてました。「続行します」というと初めて預けていた荷物を受け取る事が出来ます。私はここで全て着替えることを選択してます。下着はおろか、「あしくびかたん」でのテーピングまで変えました。素足になった状態でボルタレンゲルを両足、両腕にしっかり塗り込んでいます。ランニングシューズ、ランニングインナーを着替え、あしくびかたんをやり直して、ウェアも上下交換してます。それに伴い、ゼッケンも前後ともに付け直しています。ウインドブレーカーを 1 枚羽織り、寒かった場合に備えてもう 1 枚ウエストポーチに入れております。その後、自分で準備していたエネルギー源（アバンド、MUSASHI の Ni、ベスパスポーツサプリメント、芍薬甘草湯、エナジーバーなど）を摂取し、福祉センターで準備されていたおにぎりを 2 個頂いています。ウエストポーチの中のカーボショーツや塩飴なども使い切っているものは交換し、再度荷物を預けて出発しています。ここで私は 45 分以上を使いました。福祉センターを出たのが 4 日の午前 0 時 16 分だったのは、はっきり覚えています。“横綱の着替え”かと自分でも呆れてます。萩往還 250 キロならいざ知らず、時間制限では 140 キロの方がむしろ厳しいのです。今年の好条件に恵まれた大会でさえ、完踏率は 49.8% と 50% を切っています。二人に一人は涙を吞んでいます。エイドや着替えでのロスタイムはなるべく少ないに越した事はないです。又、大会後に A さんがメールに書いていましたが、完踏すると強く決意しているランナー達はエイドでも絶対に座らなかったそうです。来年出走したら、ここでは栄養補給を主体とし、夜の往還道越えに備えたウインドブレーカーの着用程度に着替えも留めようと思ってます。長くて 30 分、出来れば 20 分以内の休憩で山口福祉センターを後

にしたいと思ってます。

荷物も先ほどのゼッケンの付け替えの手間を省く事を考えて、最初から背負って走ろうと思ってます。ゼッケンの付け替えの 5 分が勿体ないと感じたからです。リュックを背負って走る練習をしておけば、肩の違和感も克服できるはずですが、私はグレゴリーのいいリュックを持ってます。大袈裟と思われるかもしれませんが、「塵も積もれば山」だと痛感しました。楽しむ事も大切ですが、自分に余裕がなければだんだん楽しめなくなります。みんなが休憩してるのを見ると、休んだ方がいいのかなと思うかもしれませんが、私は時間をロスしない事の方が 140 キロの部の肝ではないかと思ってます。

山口福祉センターまではまだ 140 キロマラニック出走者にとってのほんの序章、壮大なウォーミングアップに過ぎないことを、私を含めたロードで自信を深めて初挑戦するランナーに、この後の道程は教えてくれます。

【山口福祉センター→佐々並市（エイド、64.7 キロ地点）】

山口福祉センターを出発した時にはまだ頭にも体にも何の問題もありませんでした。非常に心配していた左足首に関してもテーピングとバイオギアのサポーターの装着のみで全く痛みもなく、スポーツバンテージを巻く必要もありませんでした。リタイアしたのは決してどこかを傷めたからではありません。私は平均的に 10 時過ぎには床に就きます。起床は 6 時前です。日によってまちまちですが、5 時半～5 時 50 分が平均的な起床時間です。完全な朝型人間の自分が夜の 12 時を回って走っている事が、何だか他人事のように感じられます。福祉センターを出て、少しは走れますが、一の坂ダムのあたりになるともう登り坂がきつくなりますし、真っ暗ですので、ほとんどのランナーはウォーカーと化しています。

下の写真は明るい時の萩往還道の入り口です。勿論、灯りなどありませんので、出走者はヘッドライト、ハンドライトを頼りにひたすら石畳の道を進みます。

往還道の入り口の辺りはまだいい方です。進んでいくと、獣道に近いようなところも多くありま



ためきのもり HP 管理人様提供
(平成 23 年 6 月 1 日許可)

す。私は完踏する事が出来なかったので、大口は叩けません、幾つか攻略する糸口のようなものは得ました。

【ヘッドライト、ハンドライトの明るさはマックスかどうかをチェックしよう】

ヘッドライトを装着し、ハンドライトを右手に持って進むのが正しい萩往還道の歩き方です。ライトは明るければ明るいほど有利です。今回、私はハンドライトのテストを怠ったまま、往還道を進んでいます。後の明木のエイドを過ぎた辺りで、もう 1 個のライトの方が電池残量が多い事に気付くのですが、時既に遅しです。ヘッドライト、ハンドライト共に GENTOS の製品が明るいのでお勧めです。ライトを使い始めるのが 7 時過ぎ、普通のスピードの方が萩に着く 7 時頃には夜が明けていますので、10 時間程度点いてればいいので、充電式ならフル充電、使いきりの電池なら新品の物を惜しげもなく使って欲しいです。これは凄く重要です。又、ハンドライトは予備を 1 個持ってた方がいいです。落っことしてしまったり、電池の消耗が寒さのため異常に早いケースなどを想定しておくべきです。出発前に、ハンドライトやウインドブレーカーなどの荷物は早々に山口福祉センターに送りの荷物として預けた方がいいです。無駄な荷物は極力少なく、そして荷物の送りと戻しの有効活用は萩往還完踏のために、これも重要です。問題はある程度の距離を走った後で、深夜になると判断力、思考力はどうしても低下してしまうのです。どっちが予備とか決めてても分からなくなったりします。出来れば、どちらを手にしても変わらない明るさが得られる物を 2 本準備しておくのがベストです。足元の明るい人

はスピードが違います。

【往還道が寒いかどうかはその日になってみないと分かりません】

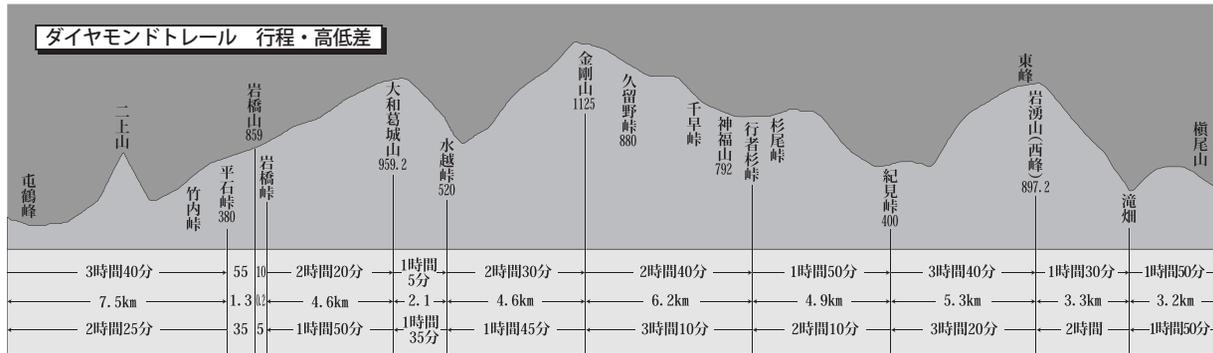
私と同じ職場で事務職として働く S 氏。彼は昨年の萩往還 140 キロを 80 キロでリタイヤしています。今年こそはと思い、練習を積んでいたのですが、お世話になった方の不幸事があり、残念ながら DNS となっています。その S 氏から「先生、夜の往還道は寒いですよ。冷えて冷えて困りました」と聞かされていまして、さぞや寒いのだろうと勝手に決めてかかってました。でも、今年の往還道に関しては全然寒くなかったです。半袖でもよかったです。ほんの少しの時間を惜しむ事なく、暑いと感じたらウインドブレーカーを脱いで、ゼッケンを付け直す余裕が必要でした。別に S 氏のせいじゃないです。基本的に山なので、天候は年により、又、その日により違うのが当たり前です。又、個人差もあるでしょう。寒い時もあれば、暑い時もある。着脱のし易い服装をしてた方が絶対いい事だけは確かです。「決めてかからないこと」が大切なのです。

【山に不慣れな人間はトレッキングポールを使うべきか？】

登山の時に用いる折りたたみ式の杖をトレッキングポールと言います。私は今回は用意してなかったのですが、使っている方を見ると山登りに慣れてない普段はロード中心のランナーは使わない手はないなと思いました。使っている人は特に下りをすいすい進んでました。なにしろ石畳の部分が多いので、山道に慣れてないと足元がどうしてもぐらつきます。急な登り下りは随所にありますので、まさに「転ばぬ先の杖」はあった方がいいと思います。コンパクトに折り畳む事が出来て、軽量な物を選ぶべきでしょう。

明るくなれば違うのですが、往路の夜の往還道だけでも用いた方がいいかなと思います。腰や膝、足首などに不安のある方は復路の昼も使った方がいいと思います。実際、私は往路の夜の往還道しか経験できなかったのですが、翌日一番痛くなったのは腰でした。

山に慣れてからエントリーするのが一番いいの



ですが、中々そんな機会のない方は躊躇わずにリュックの中に入れておいたトレッキングポールを往還道に入るや否や取り出しましょう！ただしライトを手持なくなるのは欠点ですねw。ところが探せばあるもので、LEDライトが最初から付いてるトレッキングポールもあります。トレッキングポールなど使わなくても、石畳をぐいぐい進める足腰を作る事が大切だと思ってます。けれども、夜の往還道ではトレッキングポールを使いたい誘惑に駆られます。

【ダイトレにエントリーすべし】

大阪府・チャレンジ登山大会（通称ダイトレ）とは 1970 年に大阪府によって整備された、全長約 50 キロに及ぶ自然歩道。大阪・奈良・和歌山県境の山を経由する関西地方を代表する縦走路。主峰・金剛山（ダイヤモンド）+登山道（トレイル）=ダイヤモンド・トレイル、略して通称ダイトレです。『なぜ、ダイトレなのか?!』と言いますと、まずその高低差が萩往還のコースのそれを上回るきつさなのです。

ただし、ダイトレは片道ですので、往還道を往復すれば、ダイトレの高低差とほぼ同じになります。

次なる理由はダイトレの開催時期にあります。4 月上旬ですので、萩往還の約 1 ヶ月前なです。私もアスファルトの上は嫌というほど走りましたが、山の練習を全くしていませんでした。ダイトレの話は、今年の萩往還に出走していた知人の今年 60 歳を迎える K 氏に萩に向かう道中でお聞きました。K 氏は今年のダイトレを経験し、去年は果たせなかった萩往還 140 キロの完踏を、今年は 1 時間以上余裕をもって完踏したようです。奥様は今年は残念ながら 96.9 キロ地点の虎ヶ崎で涙を飲んだようです。ちなみに K 氏の奥様も

今年のダイトレに出走されています。奥様は萩往還 140 キロの完踏経験もあります。奥様に先に 140 キロの完踏を達成された K 氏としては、亭主の面目を保つためにも、今年の萩往還は「絶対負けられない戦い」だったのだろうと推測します。フルのベストなら私の方が速いですし、年も一回りも違う K 氏が私をレース中も気遣ってくれて、ダイトレに関する情報も教えてくれました。山口県ほか中国地方並びに九州にお住まいの方なら 4 月中旬の平尾台トレイルもいいかなと思います。40 キロの部じゃなくてもいい。17 キロの部でもいいから傾斜のきつい山道を走る事がどんな事なのか経験しておくべきです。

K 氏は「BORN TO RUN」の中で、アメリカの女性ウルトラランナー、アンの「市街地のアスファルトの上を走るよりも野山を走ることの方がどんなにロマンチックでセクシーか」という台詞が大好きなようです。大変失礼ですが、見た目は普通のおっちゃんである K 氏が 60 歳に達しようとする今尚進歩を続けている事に強い感銘を受けました。

まあ、大会に出なくても私のように山口市まで車で 1 時間の範囲に住んでいる人間は実際の萩往還道を歩いたり、走ったりをお休みさえあれば出来ますので、それが一番いい練習かもしれません。レースを紹介したのはやっぱりレースの方が楽しいからです。励みにもなりますので、萩往還を完踏出来ずに悔しい思いをした人は、次回はトレイルランに参加して、萩往還に備えましょう！

さて、本題に戻ります。萩往還最高所となる坂堂峠（545 m）を越え、ひたすら佐々並市を目指します。この峠の辺りで、前方からゴールに向かって私たちとは逆方向に走る 250 キロの部のランナー達とすれ違い始めます。夜が明ける前にゴールするだろうと思うと凄い人達だと圧倒さ

れました。

下の写真は佐々並市の明るい時の写真です。



たぬきのもり HP 管理人様提供
(平成 23 年 6 月 1 日許可)

江戸時代にはお殿様の休憩所だったところですが、夜の往還道で苦しめられたランナー達は、佐々並市のエイドまで辿り着くと砂漠の中のオアシスを見つけた気分になると思います。

私も思わずエイドの方に「ここは佐々並のエイドですよ？」と確認してしまいました。答えは「はい。佐々並のエイドですよ」でした（笑）。とにかく、ずっと暗い山道を登ったり、下ったりしていると佐々並のちょっと街中の雰囲気はともありがたいものでした。

佐々並市は 64.7 キロ地点です。まだ全行程の半分にも達していません。でも、往還道に入って初めてのエイドなので、やはり出走者は一様に安堵すると思います。ここで、バナナやはちみつ漬けのレモンなどを頂き、スポドリを飲み、再び往還道へと向かいます。

【佐々並市→^{あきらぎ}明木（エイド、74.5 キロ）地点】

佐々並から旧道に入ると、又しばらく登り続けます。国道を走ったり、下の写真の“落合の石橋”



たぬきのもり HP 管理人様提供
(平成 23 年 6 月 2 日許可)

のような夜間走るのは怖いところも越えて行きます。大体、どのランナーも平地ないしは下りも緩やかなら走ってますが、登りは歩きですし、下りも急になると歩きになっています。先述のアンのように坂を駆け上るような元気なランナーはいませんでした。

次第に登り坂が急になります。そして 2 番目の難所である^{ちやうのざりとうげ}新ノ切峠を越えて行きます。非常に険しい登り坂です。

これを登るのもつらかったのですが、この時には途中棄権なんて全く考えてなかったので、帰りに又ここを通るんだよなと思うと、ゾツとしたのを覚えてます。佐々並から明木までは 10 キロ弱です。比較的早く着きます。江戸時代の宿場町だった所だそうです。

午前 5 時になる前に半分を少し過ぎた地点になる明木のエイドに到着しています。



たぬきのもり HP 管理人様提供
(平成 23 年 6 月 1 日許可)

明木のエイドで私よりも先に到着した、年下の男性が私に「結構いいペースで来てるみたいですよ。ここから 10 キロちょっと行ったら、もう第 2CP の石彫公園に着くみたいですよ」と話しかけてくれました。確かに明木は 74.5 キロ地点ですし、第 2CP の萩城跡・石彫公園は 85.8 キロですので、11.3 キロの道のりです。私は主催者側から配布された地図に蛍光マーカ印を付けたり、距離を書き込んだりしていました。これらを折り畳んでジプロックの中に入れて、ウエストポーチに入れてました。でも、それを取り出して見るといなか、きちんと確認する作業を怠りました。頭の中に叩き込んだつもりでしたが、これは考え方が甘かったです。明木のエイドで、今の自分がどこら辺を進んでいて、その後の行程はどうかを

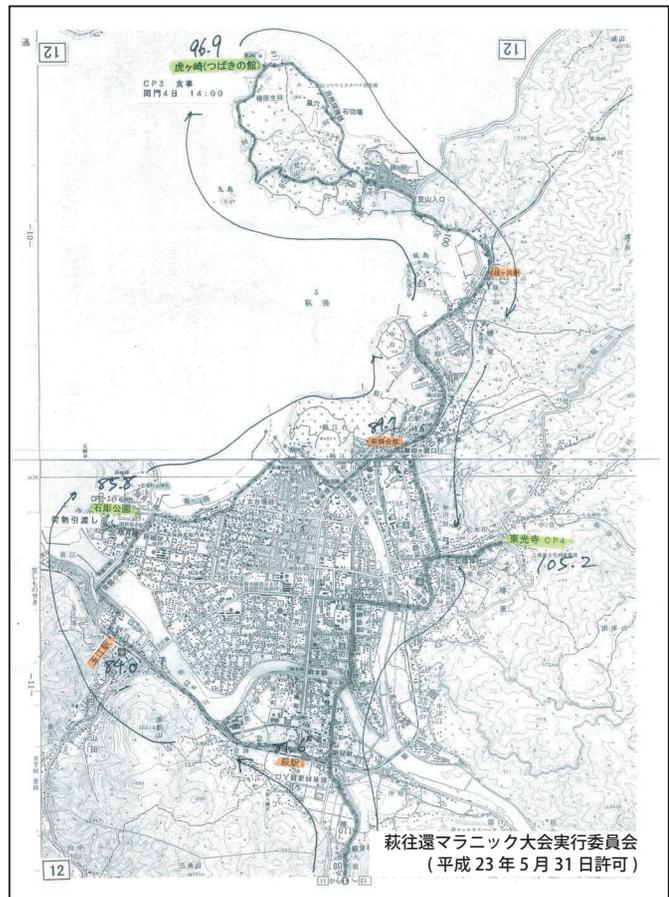
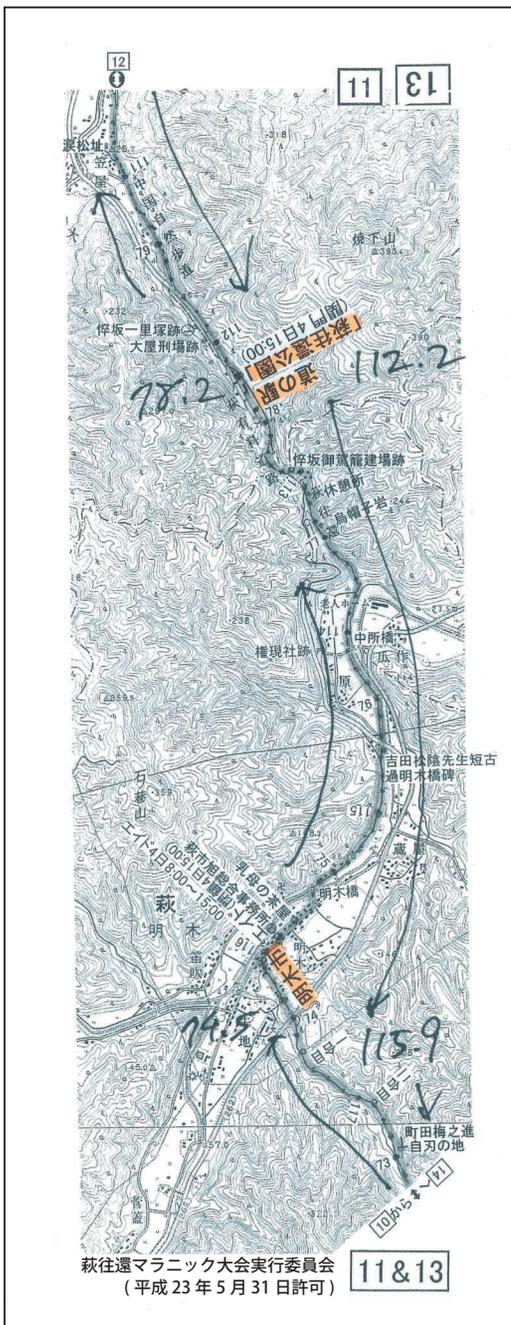
もう一度地図を見ながら確認すべきでした。私のようなロード中心のランナーが完踏出来ない理由の一つかもしれません。山では距離表示もなければ、大きなエイド以外には大会スタッフもまばらです。地図を持たずに走るのも問題外ですが、私のように幾ら予習をしても、本番で有効に使わなければ意味がないのです(下地図参照)。

もう一点の反省は、往還道は暗いし、道も険しいです。又、睡眠不足が判断力の低下も招きます。山口～防府間を走っていた時には注意して行っていた水分補給、WGH Pro の摂取、カーボショッツ等のエネルギー源の摂取が知らず知らずのうち

におろそかになっていました。全然余ってるのに、使っていないという失態を演じてます。

【明木→萩城跡・石彫公園 (85.8 キロ地点第 2CP、荷物引渡し)】

明木から萩に入ったら、もうすぐに普通の市街地を走れる訳ではありません。まだ山道を走るところが何箇所かあります。先ほどの若者はアスファルトでは私よりも遅いのですが、山道を登るところでは凄く速かったです。「僕、まだ登りは行けちゃうんですよ」と謙遜しながら、力強い足取りで私を追い抜いていきました。登りが強い人っているもんだと改めて感じています。そのうち、山口県内のイベントなどでよく使用される「道の駅・萩往還公園」(78.2 キロ地点) に到着します。石彫公園まで後 7.6 キロです。しかし、ここから急激にスピードがダウンします。又、午前 6 時を過ぎていますので、もう朝日が見えてくるのに反比例して、強烈な睡魔に襲われています。完踏された方のブログなどを拝見すると、萩市内に入るとペースは落ちるし、眠くなるのは必然のようです。恐らく、もう 80 キロ超を走ったり、歩



いたりして来た事、そして夜の往還道越えで神経をすり減らした事からどっと疲労が押し寄せるので、足も止まるし、眠たくもなるんだと思います。実際、私も萩駅を過ぎてもう 4 キロで石彫公園というところで、自販機にもたれ掛かり、地面に座り込んで、5 分程度の仮眠を取りました。繰り返しになりますが、寝ずに走っているのですから眠くなるのは当然です。又、練習でも連続して 80 キロ以上走る事など、誰しも余り経験しない事です。睡魔に襲われたら、何か目を覚ます、前向きになれる材料を探すべきでしょう。地図を確認したり、エナジージェルやサプリメントを補給したり、自販機でコーラや珈琲を買って飲んでみたり、家族や友人に電話してみたり、ツイッターを見たりと色々な方法がありますし、試すべきでしょう。

【ウルトラや超ウルトラとは競争ではなく、共走の意味を知る】

私は萩往還舐めてました。24 時間全部使って完踏出来ればいい大会なのです。特に初挑戦でコースも初体験の人間は謙虚な姿勢で大会に臨むべきでしょう。それなのに 22 時間程度でゴールしようなどと考え、4 日の夕方 4 時頃にゴールするような事を妻に話していた事が、石彫公園を前にして私の首を絞める事になっています。「初めて出走する大会だから、ゴール出来るかどうか、走ってみないと分からない。でも、例え完踏制限時間を過ぎて、ゴールに誰もいなくても、俺はゴールを目指して歩き続ける。最後まで待っていて欲しい」と告げて出走するのが、正しかったと思ってます。又、他のランナーの助けを求める事を恥づかしがってはいけないとも思いました。相手が女性ともなると尚更下心があるんじゃないかと思われるのが嫌で声を掛けにくいものです。でも、心底弱った時は「私、地元山口県から参加している金沢という者です。よかったら、少しだけ一緒に走って下さいませんか」とお願いする謙虚な心が欠けていました。他のランナーに頼り共に走って頂く事を恥づかしいと思わなくていいのです。先では、他のランナーを自分が助ける事だって、きっとあります。140 キロを走る超ウルトラを一人ぼっちで走りきるなんて思わない方がいい。競争じゃない。共走なんです。石彫公園に着く辺



りで随分悩みました。2 日のウルトラセミナーで「完踏出来ないなと思っても、レースじゃなく下見だと思って関門制限に引掛かるまでは、兎に角前に進みましょう」と越田さんが話していた事を思い出しながら、歩いて石彫公園に向かっていました。石彫公園のすぐ近くで先述の知人の K 氏が「金沢先生、頑張って。前に進んどったら、絶対復活するよ。待ってるからね」と声を掛けてくれました。あり難かったけど、情けなかったです。石彫公園で途中棄権したのは体力、気力の本当の限界に達したからではないのです。荷物引渡しになっている第 2CP の石彫公園で半袖のウェアに着替えたり、ヘッドライト、ハンドライト、ウインドブレーカーなどを返しの荷物にすると、もっと先（例えば虎ヶ崎とか東光寺とか佐々並など）で自分が途中棄権した時に自分と荷物が分離してしまうのが面倒だったんです。

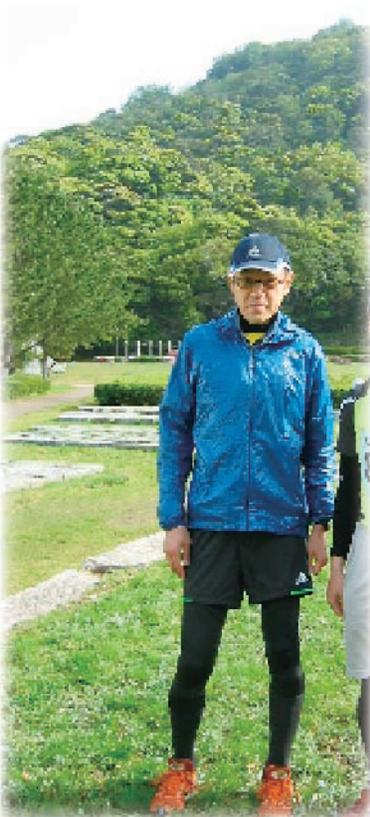
石彫公園でチェックシートにパンチを押してもらったのが大凡 7 時でした。「私、ここでリタイアします」とスタッフの方に告げました。13 時間しか大会に使ってません。残り時間 11 時間を残して、しかもどこも故障してない状態でのリタイアはあり得ない選択枝です。まだ上位 1/3 に入っていたのではと思ってます。石彫公園から出る収容バスの始発が 10 時、関門制限時間は石彫公園では設定されていませんが、約 11 キロ先の虎ヶ崎の閉鎖時間は 14 時です。疲れと眠気で頭おかしくなっていたんだと思います。ほんの少し冷静になれば、完踏出来たかどうかは別としてまだ十分に戦えたと思います。実際、後から石彫公園にやって来た、ツイッターで交流のある方々や宮古島の戦友 A さんは石彫公園で途中棄権する私を見て、驚いてました。右の写真は A さんのデジカメで撮って頂いた写真です。

途中棄権を決めた後の写真ですので、表情も冴えません。家族との夕食の時間をゆっくり取りたかったという理由で早々と途中棄権しているのですが、普段余り家族を顧みずに仕事や趣味にかまけている自分が悪いのです。普段から家族サービスをしっかりしているお父さんだったら、この日だけは自分の我を通す事が出来たと思ってます。Aさんは「とにかく第4CPの東光寺までは行きます。東光寺が105.2キロ地点になるので、職場のみんなに100キロは走ったと示せるからです」と話していました。実際、東光寺で途中棄権し、収容バスに乗ったそうです。

【石彫公園にて：収容バスが来るまで3時間】

まずは懺悔です。スタートする時、私はただひたすら前に進めば、出走者の100位以内に入る順位で完踏してんだろうとたかを括ってました。「完踏は当然、萩往還140キロは俺にとっては通過点に過ぎない」とまで思ってました。以前の亀田興毅選手のような雰囲気ですw。従って、大会主催者から配布されているパンフレットをろくに読みもしてなかったんです。関門制限時間とか俺には関係ないし、荷物はゴールする時分には着いてる

だろうから、一切自分には関係ないと思ってたんです。終わってから確認すると収容バスの始発が石彫公園を出発するのが10時と明記されています。又、石彫公園で預けた荷物が山口市に返しの荷物として送られるのも又10時で、11時には山口育児院に戻る事が明記されています。愕然としました。自分と荷物が離れ離れになる事を心配する事など全くなか



ったのです。しかし、頭の回転が停止し、石彫公園で着替えに20分、食事に20分、仮眠20分で計1時間ロスして、8時に石彫公園を出発しても残りは10時間あります。残り54.2キロを10時間なら何とか出来るだろうという簡単な算数が出来なかった自分が悪いのです。

妻に11時ごろにバスが瑠璃光寺に着くから、迎えに来て欲しいと伝えました。後で「途中棄権を決める前に電話してくれたらよかったのに」と叱られてます。そして、ツイッターに途中棄権した事をツイートしております。私にとっては勝手に思い込んでいた「不敗神話」が途切れた瞬間でした。学生時代、体を動かす事は好きでしたが、運動神経はむしろ悪かった部類の私です。しかし約1年半前の平成21年11月の初フルをきっかけに、走ることが楽しくなりました。フルマラソンには4回出走していますが、4回とも完走し、出走するたびに自己ベストを更新しています。又、トライアスロン、ウルトラマラソンへの初チャレンジもいずれも完走という形で終えています。「やれば何でも出来る」、「強く思えば何でも上手くいく」と考えている自分が初めて経験する「負け」でした。石彫公園では朝食代わりに色々な物を食べると、緊張の糸が切れてしまった事もあり、芝生の上で結構寝てました。大会前にあんまり寝ていなかった分を取り返したような爆睡だったように感じています。

【収容バス】

10時出発の収容バスにはかなりの方が乗り込んでいました。皆、夜通し走っての疲れと、もう走る事も、歩く事もしなくてよくなった安堵とも、虚脱ともとれる雰囲気を漂わせています。ただ、誰の顔にも笑顔はありませんでした。バスの車内でツイッターを読むと、皆さんから寄せられた暖かいメッセージに落涙しております。少なくとも私は敗者の気持ちは分かるし、収容バスに乗っている方の気持ちを察する事は出来るようになったと思っています。又、「敗者」という言葉も適切ではないとご指摘頂きました。「エンデュランス系の競技ではスタートラインに立つ者全員が勝者である」という言葉を教えて頂きました。

スタートラインに立つ前に気持ちが負けてDNS

にするぐらいなら、行けるところまで行って DNF にする方がずっと勇気がいるものです。レースにエントリーする気持ち、スタートラインに立つ勇気に敬意を払うべき事も学びました。今回収容バスに乗ったことは、いい経験になったと思っています。天狗になってた自分に気付きました。「速く走れる人が偉い」、「完走はするのが当たり前」みたいな傲慢な姿勢が自分にあったと思います。「大会に対する謙虚な気持ちをもって走る事」と「ウルトラ以上の大会は競争じゃなくて、共走である事」を、今回の挫折は気付かせてくれました。

4日の山口県はよく晴れていました。車窓からはまだ走っているランナーが目につきます。「みんな頑張れ！どんなにゆっくりでもいいから、前に進み続ける！関門制限に引っ掛かるまではレースを止めちゃいけない！」と心の中でエールを送っています。

【悔しさをしっかりと受け止める】

幾ら余裕をもった形での途中棄権とは言え、DNF はやはり悔しいです。140 キロを通過点にして、来年は 250 キロの部に出走しようかと目論んでいただけに、悔しい、恥ずかしい、情けないとネガティブな言葉ばかりで頭が一杯になりました。正直、もうレースの事をツイッターで呟くのも、ブログを更新するのも止めようかなと思いました。しかし、何とか気持ちを立て直して敗戦に至った過程を整理する事が出来ました。

ブログはレース終了の当日、家族と焼き肉を食べに行く前に一度更新しました。ツイッターでの返信もその日は無理でしたが、礼儀に反すると思ひ翌日にお返ししております。

何度もいいいますが、これは完踏記じゃないです。だから、石彫公園以降の虎ヶ崎、東光寺、復路の道の駅・萩往還、明木、佐々並、夏木原キャンプ場、最後の瑠璃光寺でのゴールといった重要な箇所が欠落しています。でも、書くことにより、次回は確実にもっと上手く調整できると確信しています。言葉は悪いですが、敗戦の記憶を正しく反芻する事は悪い事ではないです。DNF になってしまったり、目標としていた記録に届かなかった時こそ、なぜうまく行かなかったのかを、しっかり分析すべきでしょう。

【走るばかりが練習じゃないし、人生じゃない】

今回の萩往還 140 キロに出走するにあたり、4月は 400 キロ走りました。当直が 17 回も入ってるのに、400 キロ走ったのですから、自分でも感心しました。でも、結果的には月間走行距離と当直の分だけ疲れていました。ウルトラセミナーでも講師を務めた方々が話していたのは、普段はそんなに走ってないとの事です。むしろ、あんまり走ってばかりだと、同じ場所に負担が掛かるので、足を傷める原因になると話していました。ランニング以外の色々なトレーニングをする事が重要だと感じています。ウルトラランナー達でさえ、大会が練習になっているという現実に驚きました。実際、4月の私は暇さえあれば走っていたので、映画も観てない、テレビもニュースしか見ない、本もロクに読まない、子供達と接する時間も少ないという人間としては、あんまりよろしくない状態に陥っていました。

もし、完踏してたら、こんな事書かなかったと思います。「俺のトレーニングの仕方は間違ってた。ウルトラランナー達はあんな事言ってるけど、やっぱりランナーは走ってなんぼ」とか書いてたと思います。ランナーの練習はランニングが全てではないし、ランニングは人生を豊かにしてくれますが、のめり込み過ぎると逆に人生が貧しくなってしまうなど、私は感じました。あくまで、ランニングやレースは人生のスパイスだと思います。

【ウルトラ、超ウルトラの極意】

大袈裟ですいません。私が実際に萩往還マラニック 140 キロに出走し、そして超ウルトラを走る方々のお話から感じた事を再度まとめさせていただきます。

1. 絶対に諦めない、慌てない

超ウルトラともなると色々な想定外の出来事が起こります。天候を自分の都合のいいようには調節出来ませんし、道を間違えてしまうこともあるでしょう。100 キロ以上走ったら、普通の人は体力的にも精神的も徐々に参ってきます。そんな時、「絶対に諦めない、慌てない、そしてイライラしない」事を忘れないようにしましょう。諦めたら足が止まりますし、慌てたり、イライラしても速く走れるわけなんです。

2. 走ってる自分がしんどいと思わない

一人で勝手に走る練習とレースは違います。「しんどいな」と思いながら走っている時には「世界で一番しんどいのは自分だ」みたいな気分になってしまうものです。そこで「自分は走らせてもらってるんだ。大会を運営している方々、ボランティアの方々がずっとしんどい」と思うべきなんです。24 時間も 48 時間も待ち続けてくれるんです。家族でさえ、途中では寝ていると思います。長時間走ることは辛いですが、走る環境を与えてくれる方々への感謝の気持ちを思い出せば、又復活出来るはずですよ。

3. 関門制限に引っ掛かるまでは、コースの下見と 思っただけに進もう

本文中にも書きましたが、超ウルトラともなると、最初からうまく行かないものです。完走や完踏が出来ない事は悔しい事ですが、その大会に再度挑戦する気があるのなら、下見だと思っておして、関門でスタッフに止められるまでは前に進み続けましょう。

4. 本当に止めるかどうか、もう一度考えよう

萩往還であれば、最終日の 18 時の瑠璃光寺ではゴール地点で様々なドラマがあると思います。講師の佐田さんが話していたのですが、もう杖がなければ歩けないような状態でゴールする人の姿などを見ると、「何で止めたんだろう」と悔しさがこみ上げてくるそうです。

ゴールした後、抱きかかえられるようにして歩く人を見ると、自分の足で荷物を取りに行き、更に新幹線に乗るために歩いて山口駅に行く自分に腹が立つと話していました。

私も、今回凄く悔しい思いをしましたし、リタイアしてから、注文していた商品が入ったとの連絡があったので、近くのスポーツ用品店に行き、ケーキ屋さんで妻の誕生日の

お祝いのケーキを買いに行き、更に家族で食事に行きました。車は使ってますが、全然普通に歩いている自分に真剣に怒りを覚えました。止めるのはいつでも止められます。止める前にもう一回よく考えましょう。友人や家族の声を聞いたら、気持ちが変わるかもしれません。棄権したら、そこで終わりなので、長い距離を走るレースになれば、なる程止める時は思い切り迷って、悩むべきです。限界だったら仕方ないけど、前に進めそうだったら、次のエイド、次の関門を目指しましょう。

5. ウルトラは“競争”ではなく“共走”、そしてその人の「生き方」が問われる

これも本文中で触れましたが、140 キロ、250 キロ、別のレースになれば 500 キロを走るものもあります。どんなに優れたランナーでも誰かに助けてもらいながらでなければ、最後まで走れないでしょう。謙虚でありましょう。困った時、辛い時は素直に誰かに頼ればいいんです。自分一人で全部解決しようと思っても、ろくな事にはならないです。又、今回の私のように普段の生き方がレースに影響してきます。私は「謙虚な気持ち」、「人に頼る気持ち」が欠けている事を感じました。そしてたった 1 回の家族との食事の約束ぐらい、後で何とでも取り返せると思えなかったのです。

どこかで止める理由を探していたのかもしれませんが。距離が伸びれば伸びるほど、その人の「生き方」が問われる事は間違いのないと思います。私はまだ未熟だったという事に尽きます。

以上、2011 年 5 月の 3、4 日にわたって行われた萩往還マラニック 140 キロの部出走記を締めくくりたいと思います。長い文章になりましたが、最後まで読んで下さった方々に感謝します。そして、これだけ書いたら、来年は楽しく完踏出来そうな気がしています (笑)。



第23回山口100萩往還マラニック 2011年5月2~4日

今年も利休梅が咲きました

徳 山 吉次 興茲

そう、もう 20 年以上前になります。近くの公園の広場で植木市が開かれていました。2 人で散歩がてら見に行きました。

「清楚な花ですよ。茶花で利休がこよなく愛でたといわれ、この名前がついたと言われてます」

「母が茶の湯を教えているから、よろこぶかも」

あなたは独り言の様にそう言って、勧められるままに、背丈 1 m ぐらいで小指ほどの細い幹が 2 本出ている利休梅を買いました。自宅はマンションの 1 階で余所様なら駐車場にされる 3~4 坪の狭い敷地に芝が敷いてあり、周囲との境には槇と玉柘植が互い違いに植えられて仕切っていました。隅には子供が小学校のころ貰ってきた紫陽花、義母が植えた芙蓉、南天にテッセン。足元の片隅にはあなたが植えたミニバラが数種類、そしてスズラン、バジル、ミント、レモンバームのプランターもありました。出窓の柵には下からブドウが枝を伸ばしてグリーンカーテンを作っていました。私は肉桂の木を植えました。他には知人から

貰ってきたまとまりのない、いろんな草花や木々が肩寄せ合って四季折々の風情を見せている、そんな感じの庭とも呼べない一角でした。

その間を掘って道路際の境目に利休梅を植えました。真夏になると西日を受けながら『育てね、いつか咲いてね』と水をやりました。それから、あなたは洗濯物を干すたびに横眼でちらっと見ながら、それでも愛おしそうに『いつになったら顔をだすのかしら』とつぶやいていました。

そして、何年かたった春、惰眠を貪っている私を揺り動かし、

「ねえ、ねえ、蕾つけたわよ」

満面の笑みをたたえながら、私の腕を引っ張って膨らんだ蕾のそばまで連れて行きました。それから利休梅はあなたの想いに応えるようにぐんぐんと背を伸ばし、枝を広げ、先端はとても手の届く距離ではなく、庭の一部を覆い隠すほどの勢いでした。『ママ、こんなに大きくなったよ』そんな風に言いたげに春になると温かい日差しをいっ



写真 A



写真 B

ばいに受け、あなたを包み込むように咲き誇りました。そして辺り一面に、可憐な白い花びらを撒き散らしました（写真 A）。

「毎年、きれいに咲きますね」

庭の前の小道を通る人たちに声をかけられ、嬉しそうに、

「可愛いんです」

あなたは子供を褒められた母親のようにはにかみながら答えていました。

そんなある日、

「こんなに道路を汚しちゃあ、きたなくてたまらん」
毒を含んだ声に顔を上げると、最近ちかくに越してきたおじいさんの顔がありました。

「気がつけば、日に何度も掃除してたのに」

たまたま、孫が生まれて何日か留守にした後でした。

「ごめんね、ごめんね」

あなたは泣き出しそうになりながら、大きく成長した利休梅を丸坊主にしました。背丈は半分ぐらいになってしまいました。洗濯物を取り込みながらその哀れな姿を心なしか悲しそうな眼差しでそっと見ていました。それから利休梅はずねた子供のように花を咲かすことを忘れ、春が来ても蕾をつけなくなってしまいました。

たまたま、近くのスーパーに 2 人で買い物に行った帰り、回り道をしました。

「あっ、ここにも大きな利休梅がある」

思わず叫んだ私をちらっと見て、

「立派でしょう」

と言いました。何を思っているのか、すぐ気付いて、何も言えず家まで歩きました。

そしてあなたは利休梅がふたたび花をつけるのを、見ることもなく逝ってしまいました。

「お父さん、利休梅、咲いたよ」

一周忌の準備をするために、娘が独り残っている岡山に帰った日の夜、そう告げられました。

「2～3 日前、暖かくなってから、急に蕾が膨らんだの。お母さんのお弔いに来たのかしら」

懐中電灯を手に庭に下りると利休梅は暗闇にほんのりと慎ましやかに白い花をつけていました。

「咲いたんだ。お母さんに見せてあげたかったね。あんなに気にしてたから」

「うん」

それから黙って顔を見合わせました。

翌日、目を覚ますとすぐに庭に下り、以前の面影もなくなった木の形ですが、それでもしっかりと花をつけている利休梅に直面しました（写真 B）。

いま、あなたはどこでこの可憐な白い花を見ているのでしょうか。

今年も利休梅は咲きましたよ。

節酒のススメ

徳山 望月 一徳

世の中に、酒好きな人は沢山いますが、飲み方はそれぞれに個性的です。

毎日欲しいと言う人は、晩酌が唯一の楽しみだと言う人ですね。いわゆる小原庄助さんタイプです。私もこの口です。

休肝日を設けたいけど、なかなか週に一回の禁酒ができません。勿論、実行している人も沢山いるはずですよ。

自宅では飲まないという人は、外ならガブガブ飲みます。理由を聞いたら、女房の顔を見たら飲む気がしないとか・。まさか本気ではないと思いますが、女房殿が聞いたら激怒することでしょう。くわばら、くわばら！

毎日欲しい人間から見れば、不思議な酒飲みだと思います。

この家では飲まないタイプのうち、こんな人がいます。

勤務を終えた帰り道、小売酒店に立ち寄って、コップ酒(キープしている)をわずかなつまみ(塩やスルメなど)で、きゅっと2~3杯ひっかけ何事もなかったかのような顔をして、家に帰ります。

家では、すぐにご飯を食べるんでしょう。

「うちのお父ちゃんは、酒なんか飲まんけんね!」と、カアチャンが自慢しますが、知らぬはカアチャンばかりなり。実は、大酒飲みなんですけどね。

酒は飲むけど、晩酌はしないという人もいます。こういう人は、お酒が元来好きではないんでしょうね。ただし、飲みだしたら一升口です。不思議な酒飲みです。

このタイプのうち、自宅で夕食をすまして、しばらくしてから夜の街に出かける人もいます。

ご飯を食べてから飲む酒は、旨いんでしょうかね。

酒が目的というより、美人?相手に喋るのが目的なんじゃないかね。本人に尋ねてみないと分かりません。

酒は好きだけど、めっぽう酒に弱い人がいます。ほんの少しで、顔が真っ赤になり、ドキドキしてそれ以上は、飲めないタイプです。健康に大変よろしい。

そのほかにも、酒飲みのタイプは色々あるでしょうが、病気の範疇に入るものは、話題の対象になりませんので、取り上げません。

♪小原庄助さん!何で身上潰した 朝寝 朝酒 朝湯が大好きで そーれで身上潰した!あー もっともだー もっともだ!(節をつけて、唄ってみてください。調子に乗って飲み過ぎないように・)

この頃は、小原庄助さん時代と違って、個人の所得が豊かになっているのでこのくらいの酒のみでは、身上を潰すことはありませんが、朝から酒を飲んで肝臓を潰します。

酒飲みの心情としては、酒なくてなんのこの世が、桜かな! 旬の酒肴を味わいながら飲む酒は、この世の快樂と言っていいでしょう。

酒のない人生は、まさに灰色。せつかく、酒が飲める体質に生まれたのに、飲み過ぎて肝臓を潰しては何にもなりません。

だから、可能な限り節酒をして(禁酒ではない)、心から酒を楽しむ人生を送ろうと言うのが、私自身を含めた酒をこよなく愛する人々へのメッセージです。



上記した酒飲みタイプのうち、一番よくない飲み方は、休肝日なしの毎日欲しいタイプです。

私もこのタイプと言いました。

年を取るにつれ、酒を終生の友として過ごしたいという思いが募ります。

70 歳を越してから、時々禁酒するようになりました。

過去に肝機能が異常値を示したことはありませんが、連日飲み続けると、翌朝体がだるかったり、尻が鬱血して具合が悪かったりすることは、酒飲みなら誰しもが経験するところです。それに何より問題なのは、肥満です。

飲むと食べる。食べると当然、デカ腹になります。ズボンのフックが掛からなくなるのでズボンがずり下がります。鏡を見ながら、みっともない一。

若い時のように、腹筋がコブコブは望むべくもありませんが、せめてズボンのフックがかかるくらいには、痩せようというのが節酒のきっかけです。

なに、ほんの 2 キロ痩せればいいんですから、まなじりを決すると言うほどではありません。

飲み過ぎ食べ過ぎのせいで予定体重をオーバーした翌朝の後悔ホルモンが充満しているときに、夕方の禁酒を誓います。

夕方になると朝の決意がぐらつきますが、「朝には紅顔ありて、夕には白骨となれる身なり（浄土真宗御文章より）」と言うのが、人の世の常ですから禁酒の決意がぐらつくぐらいは、仏様はお許し下さるでしょう。

しかし、ここは実行あるのみ。

禁酒すると初日からたちまち効果がでます。一日 200 グラム、一週間で 1 キロを保証します。とにかく飲まなければ、確実に体重は減ります。

一方、宴会に出席すると、一晩で 1 キロも体重が増えます。せっかく禁酒していたのに、と残念でなりません。しかし、友と飲む酒は、ことのほか旨いですよ。アー、コリヤコリヤ！

かくして、自分が決めた理想体重に戻ったところで、晩酌を開始します。この間、3 日間のこともあるし、7 日間連続で禁酒ということもありました。

去年は、一年間で 123 日間も禁酒しました。私にしては上出来の成績だと思っております。肝

臓も喜んでいることでしょう。

この方法だと、禁酒日は、一滴の酒も飲みませんので、禁酒が何日も続くとストレスになり、解放日（飲んででもいい日）は、飲み過ぎるという欠点があります。

なんかいい方法がないかなー。試行錯誤の日々が続きます。

仕事ですんで、ひと風呂浴びると気分がさっぱりして、一杯飲みたくなるのは酒飲みの想定内です。だったら、この条件を満たさないようにすれば、節酒がしやすくなるのではないか、と思いが浮かびます。

現在（平 23 春）、実行中のやり方です。

仕事を仕舞えたアフター 5（暇なので、5 時には閉める）は、まらずネクタイをゆるめて台所の椅子に座り、風呂に入る前に食前酒と称して、よく冷えた吟醸酒かウイスキーのハイボールを 1～2 杯飲みます。

このくらいの量だと飲んだうちに入りません。

入浴前だから、そのくらいの量で切り上げることができます。入浴後に飲むから、調子づいてたくさん飲んでたくさん食べることになるんです。

節酒する日の夕食では、“ただの炭酸水”を飲みます。

この方法だと、まったくの禁酒ではないので、禁欲的な雰囲気（息苦しさ）というものはありません。なんだか、長く続きそうな気がします。

酒を飲まない人や晩酌をしなくても平気な人から見れば、「バカなやつとお思いでしょうが、バカなやつこそできないことをやりたがるものでございます」と言ったのは鶴田浩二だった、と思います。私も同感です。

いや、あれは“古いやつ”でしたかね？！

ことほどさように、酒好きにとっては節酒でさえ、工夫と気合が必要なんです。ところで、今日は飲んででもいい日なのか、飲まない日と決めたんだっか、それを忘れまして。

今度は、ボケ防止のススメが必要なようです。

平成 23 年 6 月 24 日 金曜日

象と蚤

光市 河内山 清

あらっ、あららのら。あの野郎まだ生きてやがったのか。年配の先生方は思はず口に出されたことと思います。もう 20～30 年前のことになりますが、紳士揃いの先生方の鬢鬘を買うようなことばかり書いていた悪名高い私の名前を、よもやお忘れになられるようなことはないものと存じます。

惜しいなあ、いい人だったのに早く逝っちゃまって・・・なんてのはよく聞く言葉です。だったら悪人は長生きするものなのでしょうか。

光市医師会の故前田俊男先生には、謡曲、仕舞、舞囃子、能の先達として四十年余にわたり親しくお付き合いいただきました。幼くて父に逝かれた私にとっては慈父のような存在の方でした。或る日先生が何気なしに言われました。「河内山君はカーブばかり投げるから」と。私の性格をまるごと見事に見抜いておられたこの一言に私はびっくりしゃっくりいたしました。流石は先達。その通り私はいつも善悪どっちつかずの斜め（はず）に構える習性があるのであります。

そのような構えをご覧になって阿弥陀さまも閻魔さまも、一体全体あの野郎どういう奴なんだろうと、お迎えの時期を決めかねていらっしゃるのではなかろうかと思うのです。そいでこのようにつついまだまだ生きてやがるのであります。

話は急転直下いたしますが・・・。若し音楽会へ行って或る人が耳栓をして目隠しをしたとします。音楽がはじまってもこの人には何も聞こえません何もみえません。この人は言うでしょう「何も無いぞ」と。陸上百メートル決勝でその中の一人が、百メートルを 0.01 秒で走ったとします。観客は言うでしょう、そんな走者見なかったぞ、

居なかったぞと。

人間の耳は或る範囲の音しか聞こえません。肉眼も或る限度、可視域があって、それ以外のもの、それを超えた、より高度なものは在っても見えないのではないのでしょうか？

神や仏も人間の五官の網にはひっかかりません。姿形が見えません。声も聞こえません。匂いもなく味もなく手で触ることも出来ません。

五官では駄目。ではひょっとして五官にたよらず、五官を否定し、五官六官以外、想定外の感覚を用いたら何か新しいことが分かるかも。今迄とは別の世界が開けるかも。・・・多くの人々が心の奥底に、潜在意識の底辺にこのような漠然とした、然し如何としても抜きがたい想い、本能を持っておられるからこそ、般若心経は仏教界は勿論その他一般大衆にも広く読誦され、永遠のベストセラーなんて云はれているのではなかろうかと思えます。

齊藤茂吉の短歌に「たまきはる命をはりし後世のちのよに砂に生れてわれは居るべし」というのがありますが、之なんかは無への限りなき憧れの遍歴を持った人でなければ出来ない歌であろうかと思えます。

般若心経って不思議なお経ですね。262 字の超短編。そしてその中に人間の五官と意識に関係ある文字が 35、そしてそれを否定する空、無、不という文字が合せて 37 あります。キリスト教会を覗いてみますと、どの教会にもイエスが十字架にかけられている像があります。これも見方によっては肉体、五官、意識の否定、抹殺とも考えられます。

なぜ空、無なのでしょう。五官と意識は私達が三次元のこの世で生きてゆくためには、なく

てはならない大切な役目を持っているものです。

この世は明と暗との入り混じった世界です。各方面で血のにじむような努力をして後世に残る輝かしい仕事を成し遂げられた人、人類愛に生き甲斐を感じ、喜びに満ちた人生を送る方もおられます。

反面、この世ほどはかないものはありません。生老病死に、もがき苦しんでいる人のなんと多いことでしょうか。人の世のはかなさを諦観する言の葉が謡曲には沢山あります。「ただこれ地水火風の仮に暫くもまとわりて、生死に輪廻し^{しやうじ}五道六道に廻る事ただ一心の迷いなり」「げにや世の中は、電光朝露石の火の。光と間ぞとおもえただ、我が身の嘆きをも取り添へて・・・」『何事も、夢まぼろしの戯れや。あはれ胡蝶の舞ならん』『げにや皆人は六塵の境に迷ひ六根の罪を作る事も、見る事聞く事に迷う心なるべし』・・・老人にはこんな言葉が胸がキュンと来、シビレちゃうのです。若い時は別のものにキュンと来てたのに。兎に角一切の苦しみは、見る事、聞く事にひっかかり、それに迷わされる五官と意識から生ずるものらしいですね。

また線香臭い話に戻ります。般若心経は我々の側からすれば、何もかも無である、空である、人間も自然も地球も、兎も角、なにも無いなんてそんな無茶な・・・ってことになりますが、あれは観音さまから観た世界です。我々からすると、天国、浄土なんて漠然としていてそんなものあるか無いか分かりません。ところが観音さまの無次元の世界、浄土、天国から観ると我々の住んでいる三次元の世界なんて見えません。夢、幻であり、空であり無であるのです。

「この世は仮の宿なるに」なんてよく言はれますが、それはキャンプ場みたいなものです。我々の本当の家は無次元の世界にあります。目には見えない霊妙きわまりない立派な家なのです。

然しそんな世界は無量無辺百千万億里の遠い彼方にある世界なのだろうと思はれるでしょうが、無次元の世界は三次元の世界と重なっています。

いや、むしろ三次元の世界を抱き包み守っているのが無次元の世界なのだと言ったほうがいいでしょう。

神は我々のすぐ傍におられます。いつでも手を取り合って親愛と感謝の握手なんかも出来る存在です、お方です。

無次元と三次元には到る所に入出口があります。だから人間は即身成仏にも即身俗物にもなれるのです。観世音菩薩も、しょっちゅう私達の前に姿を現されます。

宇宙神という言葉が最近よく使われます。宇宙の創造者であり支配者であり慈悲(抜苦与楽)と全能を備え持つ人格であり、躍動するリズムを奏でる音楽家でもあります。

宇宙神と人間との関係は中々書き尽せません。面白くもなく、おかしくもないごたくを並べていますと日が暮れてしまいます。ここはひとつ賢明なる諸先生方にはまことに失礼ながら例え話、御伽噺をさせていただくことに致します。

大宇宙、大宇宙神は象です。人間様は象の真ん中に居る一匹の蚤です。蚤は象さんの命(いのち、エネルギー)と智慧と慈愛のミックスジュースをたっぷり飲ませてもらって生きています。活動しています。自力の、ガンバリが、努力が行き詰まった時、ふと象さんのことを思い出しますと肩の力が抜け、リラックスして、人間商売に勤しむことが出来るのではないのでしょうか。

人間八十有余年、下天のうちをかぞふれば、人を傷ずけることばかりして生きて来ました。あとの後悔先にたたずとはこの事です。

幸福の女神が皆様の前に現れて、何時もほほ笑みを投げかけて呉れるよう、お祈りしています。

花と光と輝きと無限と個即全と

ありがたや渡る世間は仏ばかり。

マリモの気持ち キジの気持ち

宇部市 中野 朋子

今年の4月に、クリニック開業10周年を迎えた。開業当初からの鉢植えや生け垣の木々が随分と大きくなったことに改めて気づいた。私はあまり世話をしていないのに植物たちは元気に葉を繁らせ、院内外を明るい雰囲気保ってくれている。園芸好きのスタッフが心配りをしてくれるおかげと感謝している。

植物といえばもうひとつ。開業して2年くらい経った頃に業者さんから小瓶に入った毬藻（マリモ）をいただいた。小指の爪ほどの小さなマリモが4つ入っていた。金魚鉢に移して受付カウンターにおいた。スタッフが時々、水を替えてくれていた。ある時、水替えの後にマリモたちが水面に浮き上がったままになったので、弱っているのかと皆で心配した。しかし、「浮いているのは元気な証拠らしい」という情報を得てひと安心。あれから8年くらい経って、直径が2～3cmになった。物言わぬマリモたちもクリニックを見

守ってくれている。

一昨年5月、念願の寝台特急に乗車するために夕方、飛行機で新千歳へ飛び夜にラーメンを食べて一泊。翌日の夕方に札幌駅から上野駅までカシオペアに乗車した。本来なら下り列車に乗りたかったのだが、運行の日程がどうしても合わず上り列車となった。寝台特急に乗ることが目的だったので、まるで一杯のラーメンを食べるために北海道へ行ったという贅沢な旅になってしまった。北海道観光はたいしてできず、マリモを買うこともできなかった。

そこで昨年の夏、知床・阿寒・釧路方面へ旅をした。阿寒湖のほとりの宿で大きなマリモを見て感激し、マリモの一生についてのビデオも鑑賞した。土産用の小さなマリモの他、直径5センチくらいの天然マリモとかかれたものを買った。阿寒湖のマリモは国の特別天然記念物だから買うことはできない。これはロシア産のマリモらしい。



気泡を付けて気持ちよさそうに浮いているマリモたち。

名前は、リンリン、ランラン、トントん、トウトウ、リュウリュウ…



キャベツ畑になわばりをもつ「キズオ夫婦」
ヒナの誕生が期待される！

マリモの世話についての注意書きをもらった。直射日光を避けて涼しいところに置き、水は1週間に1回くらい交換(水道水でOKとのこと)、時々表面をコロコロして毛並(?)を整えてあげるとよいとのこと。

古株のマリモたちと新参のマリモたちの共同生活が始まった。光合成を促すために処置室の窓辺に置いて数日おきに水替えもした。「ほーら、お前たち気持ちよかろう！」と声をかけながら、こころマッサージをして水を替えると、マリモたちは昼前頃には小さな気泡を体中につけてプカーと浮いてくる。「気持ちええですわー！」と言っているようだ。くもりの日は浮きがよくない。「いまひとつでんなー！」と言っているに違いない。ロシア産のマリモだが、今や関西弁もマスターしている様子。次第に私もマリモの気持ちがわかるような気になってきた。こうして今や毎朝水替えをして、昼頃に浮き具合を観察することが日課となった。

マリモたちの浮き具合は見ていてとても面白い。光合成は天気に関係しているのだろうが、必ずしも晴天の日には浮くとは限らない。初めは新参のマリモ(直径1cmくらい)の方が浮いていたのだが、最近では古株のマリモ(直径2~3cm)の方がよく浮いている。

それから大変興味深いことがあった。今年の初めに話題のアザラシ型パーソナルロボット「パロ」

を購入したので、私もスタッフも癒し効果のあるパロに夢中になった。話しかけたりブラッシングをしたりして皆の関心が明らかにパロに集まっていた時期があった。すると連日浮いていたマリモたちが浮かなくなってしまったのである。他に理由も見当たらず、きっと「やきもち」をやいたのであろうと推測した。

さらに不思議なことに、3月の大震災の後しばらくの間、マリモたちは浮かなかった。マリモも何かを感じていたのかもしれない。

いずれ、水温や日照時間を含めた外的環境とマリモの浮き具合、これにマリモの気持ち(声かけ頻度やかける言葉をかえてみて)を加味した実験観察をやってみようかなと相変わらず小学生みたいなことを考えている。

今年も飽きずにキジの撮影に精を出している。今年は見かける場所ごとにキジに名前をつけてみた。クリニックの道路向かいの丘の上で良く鳴いている「丘(ヒル)オ」、キャベツ畑になわばりをもち左胸部に羽の色が異なる部分がある「傷(キズ)オ」、線路付近で良く見かける「鉄(テツ)キジ」など。5~6年前から自宅近くの畑に毎年つがいで来ていた「キジオ」だが、今年はどうとう見かけなかった。彼の身に何かあったのであろうか。できればキジの気持ちもわかるようになりたいと願いながら撮影しているこの頃である。

青木秀夫先生を偲ぶ

徳山 森松 光紀

徳山医師会病院名誉院長 青木秀夫先生は本年 4 月 25 日ご逝去されました。大正 14 年のお生まれで、享年 85 歳でした。先生は 22 年にわたり徳山医師会病院に勤務され、当院の発展に尽くされました。ご葬儀は病院葬として、私が葬儀委員長を務めさせていただきました。徳山医師会

岡本富士昭会長を始め、計 5 名から心温まる弔辞が述べられました。私が先生とともに常勤医として徳山医師会病院に在籍した期間は、ご逝去までの 7 年間ですが、その間、公私にわたりご指導いただきました。それらの思い出を記したいと思います。



先生は昭和 23 年京都大学医学部の卒業後、昭和 29 年山口県立医科大学第二外科講師として赴任されました。その当時は、膵臓を含む消化器外科学を研究テーマにしておられましたが、脳神経外科学の発展に伴い、教室の方針で脳神経外科学に転じられました。一時、社会保険小倉記念病院脳神経外科部長として赴任されたのち、昭和 47 年山口大学医学部脳神経外科学講座の初代教授に就任されました。以後は脳神経外科学のすべての面で教室の発展に尽くされ、優れた弟子を多数育てられました。

さて、私は平成元年 2 月に山口大学医学部附属病院の神経内科教授に就任しましたので、大学では先生の定年退官前の 2 か月間だけ一緒にいました。赴任してみると新診療科のため定員は教授 1 名とのことで、どのようにして診療、教育、研究を行うか途方に暮れました。しかし、初めて出席した教授会で、先生は「学内措置として神経内科に助手 1 名を付けてあげるべきだ」と提案され、採択されました。つまり、この時からお世話になった次第です。

先生はご退官後、徳山医師会病院の顧問（のちに名誉院長）に就任され、病院運営に携われた一方で、脳神経外科専門医として入院および外来患者の診療に当たられました。脳外科手術を行うような環境ではなかったために、神経画像診断について病院を利用する開業医（登録医）を指導されました。その当時、当院では慢性疾患入院患者の診療およびケアが中心でしたが、先生は画像診断の重要性を強調され、理事会の賛同を得て平成 2 年 X 線 CT 装置、平成 3 年 MRI 装置が導入されました。そのほか、検査センターの充実、リハビリテーションセンターや回復期リハビリテーション病棟の新設等に尽力されました。また、山口大学へ働きかけられて、麻酔科、消化器内科、循環器内科の常勤医派遣が実現しました。当時の常勤医と登録医の連携には素晴らしいものがあり、毎週「モーニングカンファランス」「フィルムカンファランス」が開催されました。それらの成果は「徳山医師会病院 CT・MRI 症例集 1990～1992」、「徳山医師会病院モーニングカンファランス記録集 1990～1993」、「徳山医師会病院病理剖検症例集 1968～1995」として刊行され、更に続刊として平成 17 年「徳山医師会病院 CT・MRI 症例集 II 1993～2003」が発行されました。

私は大学赴任後間もなく先生から、当院での神経内科外来開設を依頼され、大学在籍の 15 年間、コンサルタントとして来院しました。また定年退官を控えた平成 15 年の秋、先生は医師会長とともに大学を来訪され、退官後は徳山医師会病院に勤務してはどうかと勧誘されました。私も当院の診療環境のよさを実感していましたので、退官後の 4 月から勤務させて貰い現在に至っています。

当院は「地域医療支援病院オープンシステム 徳山医師会病院」の名称の如く、完全オープンシステムであることを誇りにしています。医療経済上からも、各種検査機器をもつ有床診療所が多数

存在するよりも、高度の診療機器を備え、かつ専門医が常勤する共同利用施設病院として機能する方が好ましいことは明白です。この意味で、当院のオープンシステムは厚労省ホームページでモデルケースとして挙げられています。ただし、全国的には完全オープンシステム病院が成り立ちにくい現実があります。それは、登録医が入院患者を常勤医に預け放しにすることで「共同診療（共同指導）」の実態が消失するためです。このことを先生は最も危惧しておられ、初代医師会病院長梅原亨先生の「医師会病院は研修の場、道場である」という言葉をしばしば引用され、登録医の方々が医師会病院を道場とするように督励しておられました。また常勤医はそれを専門的に援助する立場にあることを強調されました。常勤医は現在 9 名に達し、それぞれ専門医として病院の診療レベル向上に貢献しています。

平成 18 年 5 月、先生は瑞宝中綬章を授与され、奥様とともに宮中での授章式典に出席されました。その 6 月に当院でも祝賀会を開催しました。その謝辞で先生は、江戸時代に遡る青木家の歴史から話を起こされ、ご自分の生活誌や研究歴について淡々と述べられました。当時既



に 80 歳に達しておられましたが、先生の診療意欲は衰えることなく、紹介された患者さんの診療を熱心にこなされました。頭部画像について患者さんに説明される声が隣の診察室にも聞こえましたが、分かりやすい言葉で、懇切丁寧に解説され、患者さんは「こんなに詳しく説明していただいたのは、ここが初めてだ」と答えていました。また、毎週のフィルムカンファランスを主宰されましたが、教訓的なフィルムを供覧するために 1 週間かけて準備することを常としておられました。直径数 mm の脳動脈瘤の証明のために volume rendering 法を多用されました。また、脳卒中後の麻痺回復を客観的に予想する方法として、tractography を供覧されました。更に医学的

知識・文献や人名の記憶力には素晴らしいものがありました。パソコンは扱われませんでした。しばしば重要文献のコピーを提示されましたので、恐らく膨大な医学書コレクションから抽出されたと思われました。

趣味としては、馬について造詣が深く、各地の旅行時には馬上の人となることを楽しんでおられたとのこと。「徳山医師会報」平成 21 年 4 月号には、先生が北海道を旅行されたとき、帯広の輓曳競馬場を訪れて馬券を買われたことが書いてあります。また、家庭菜園はプロの域に達しておられ、土作りがいかに大切かを「徳山医師会報」平成 21 年 1 月号に詳細に記載しておられます。

昨年 12 月のある朝、悲しい出来事が起こりました。突然先生が院長室を訪ねられ、テーブルに数枚のカラー写真を置かれました。「1 か月ほど前から腹部に不快感があったので、(常勤の) T 先生に胃内視鏡をしていただいた。その結果、この通り胃ガンが発見された。近日中に徳山中央病院で開腹手術を受けるが、腫瘍が摘出できなければバイパス手術になる」と静かに話されました。私は何と申し上げてよいか分からずじまいでした。間もなく徳山中央病院で手術を受けられましたが、バイパス手術にとどまりました。傷が落ち着いてから当院に戻られ、個室で 3 か月間を過ごされました。通過障害による嘔吐や終末期の呼吸困難がありましたが、職員に対して苦しいと述べられたことは一度もなく、自覚症状を客観的に語られました。また、ちょうど始まった新病棟の建築と、病院機能評価 Ver.6 受審の準備状況についていろいろ尋ねられました。そして静かに他界されました。

先生としては、22 年間の長きにわたって診療してこれ、またその発展に深く貢献された本院において、最後の数か月間を過ごされたことに満足しておられたのではないかと考えます。ご葬儀の祭壇には 3 年前の金婚式で撮影されたお写真が掲げられていましたが、大変端正なお姿でした。年間を通じてネクタイとカフスポタンの正装で患者さんに応対された先生のお姿が偲ばれました。

先生のご冥福を心からお祈り申し上げます。

端（はしっこ・さきっぽ）

徳山 若林 信生

ライダー（バイク乗り）は一般的にはしっこ・さきっぽが好きな人種である。多くのライダーがそうであるように私もその例に漏れない。しかしマニアほどではないが、日本中アチコチの端に行っているのは確かである。

“端”といえば真っ先に日本の最北端、最東端、最西端、最南端はどこであろうかと考え、次にはそこがどんなところか行ってみたいと思うのもごく自然のなりゆきである。

私の第一回目の北海道ツーリングはまさしくこれで、とにかく日本のおっぺん、最北端に行く事が目的であった。宗谷岬に着くと、まず、すぐそばの土産物屋に行き最北端到達証明書をもらった（買った）。つぎに最北端の碑の前で誰でもするように記念撮影を行った。繁期には写真を撮るために順番待ちになるそうであるが、私はいつも九月に北海道に上陸するので比較的に空いている。

その横には間宮林蔵の銅像も立っている。伊能忠敬にも教えを受け、蝦夷地や樺太を探検・調査し、はじめて樺太が島だと見つけた人物である。蛇足ではあるがアジア大陸と樺太の間を間宮海峡というのは、間宮林蔵の偉業を称えてのことである。

後ろの丘は牛が放牧されていて牧歌的な雰囲気があり、バイクで走るにはとても気分が良いが、平和の塔やソ連の戦闘機に撃墜された大韓航空機の犠牲者の碑などがあり、また戦時中に宗谷海峡を通る船を監視していた軍の監視所跡もあり、なんとなく国境を思わせる。

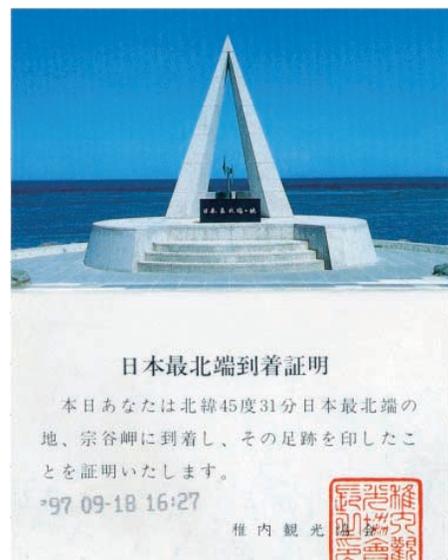
この日本最北端の宗谷岬はライダーにとって最も人気のある処である。特に日本海側のオロロン

ライン（国道 231、232 号線、道道 106 号線）を時計回りに走って稚内までの道は北海道随一、いや日本一であろう。右手にサロベツ原野を見て、左手には日本海に浮かぶ利尻島や礼文島を見ながら地平線までまっすぐな道をひたすら走る。すばらしい！の一言です。

私は秋にしか行ったことはないが、私の知人には 12 月 31 日をこの宗谷岬で野営して、1 月 1 日の元日を日本一の北の端で迎えたつわものがある。そこには同じ様な仲間がいるそうで何回か出会うと言っていた。これはもう吹雪など天候が悪い時は“ツーリング”というよりは生命の危機を感じる“冒険”と言った方がよいとの事であった。

第二回目の北海道ツーリングも、とにもかくにも日本の一番東の端へ行ってみたかったのである。

根室市は北海道のなかでも札幌や小樽からは時



稚内観光協会より掲載許可 (6 月 27 日)

間的に一番遠い市であり「遠くまで来たなあー」と感じるが、根室市から根室半島の道道 35 線になるとさらに最果て感が増す。

納沙布岬^{のさつぷみさき}はちょっとした台地にある。望郷の岬公園には北方館・望郷の家、平和の塔や四島返還を願ってのモニュメント“四島(しま)のかけはし”などあり、みやげもの屋などが花咲ガニを売っている。目の前には今はロシア領となった貝殻島が見え、その向こうには水晶島などの齒舞諸島が見える。根室半島に来るとあちこちに「北方領土を返せ」という看板が見られ、日本の東・西・南・北端で一番国境を意識させられる場所ではあるまいか。

私も“北方四島を返せえー!”と大声で叫びたかったが、周囲に他の観光客もいたので、あとでヘルメットのなかで小声で叫んだ「島を返せ!」と。小心者の証拠である。

納沙布岬は日本で一番東にありながら、初日の出が一番早く見られるところではない。緯度が高いためにこの栄誉を千葉県の大吠崎に譲っている。

最西端と最南端は南西諸島の離れ島なので原則的にはバイクでは行けない。しかしフェリーを使えば行けないことはないが、日にちがかかりすぎ日程的に無理である。

私は石垣島を拠点にして島巡りをすることにした。

最西端は与那国島^{よなぐにじま}にある。石垣空港から与那国空港まで飛行機を使い、あとはレンタカーを利用した。レンタカーを利用すれば小さな島なので一周するのも簡単である。南牧場を通過して最西端に行くのであるが、道路上には放牧された馬の糞がたくさん落ちているので、最初はそれを避けて走っていたが、あまりにも多いので避けきれず、そのうち平気で糞を踏みつけて走ようになった。最西端は牧場のさきで西崎(いりざき)に立派な碑がある。綺麗に晴れたときには台湾が見える事があるそうですが、このときは残念ながら見えなかった。「ウン」が付いたはずなのに、である。ここは台北より南に位置するとのことで、与那国島もずいぶん南にある事をあらためて実感した。

あとは海中の石造物の遺跡とおぼしきものを

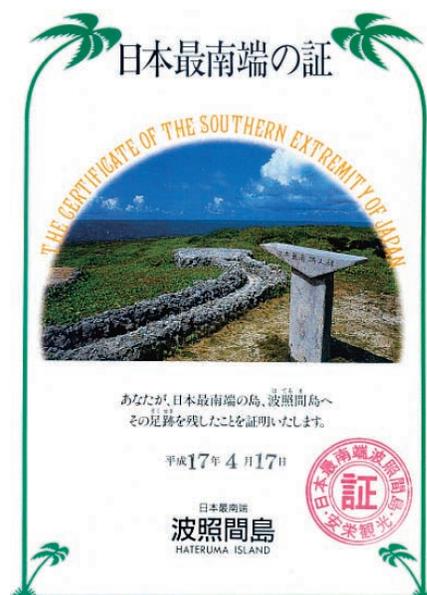
見たり、テレビで何回も放送された Dr コトーの診療所や、織物を織るところや泡盛を製造しているところを見学して、数少ない島のホテルで一泊した。

最南端は波照間島^{はてるまじま}にある。波照間島には石垣港から高速船で行くのであるが、この船がまことに速い。波とうねりがかなりあったが、これらをものともせず突き抜けて進む。そのために思ったよりも揺れが少ない。波照間島にも小さな空港はある、そして3~4人乗りの小型の飛行機が飛んでいたが、私が訪れた数ヶ月の後には廃止されるのであったので今はもう無いであろう。この飛行機は搭乗する人の荷物の重さはもちろんのこと、体重まで測定するそうであった。困る女性もいたのではないだろうか。

最南端の碑は岩だらけの高那崎の海岸にある。「日本で一番南に来たなあー」と太平洋を眺めながら感慨深いものがあつた。

波照間は日本の一番南端であり、日本で唯一南十字星が見えるところでもある。そしてここには日本の一番南で製造される“泡波”という泡盛がある。家内製造なので生産量が少なく、貴重な銘柄の泡盛である。大きな瓶入りを買おうと思っていたが、残念ながら土産用のミニチュアの瓶しか無かつた。

波照間港の西側にニシの浜^{ニシの浜}という海岸がある。日本の砂浜百選にも選ばれたそうであるが、砂が



発行元より掲載許可(6月27日)

真っ白でとてもすばらしい砂浜である。砂をみると全部さんごのかけらで日本本土の砂と異なるのが解る。小さいものから、さんごのかけらと分かるものまですべて真っ白であった。

ところでこの地方の“ニシ”はこの地の方言で“北”の事を意味しているようで、事実ニシの浜は島の北側に位置する。

日本の東西南北の“端”を全部制覇したが、まだまだ行きたい“端”は沢山ある。

“オッーそうだ”、本州最西端が山口県にはあった。地元なのになぜか未だに行っていなかった。今度下関市の吉母にある毘沙ノ鼻びしゃのはなに行ってみよう。

ちなみに本土最北端は宗谷岬、最東端は納沙布岬、最西端は佐世保市小佐々町の神崎鼻にあり、最南端は佐多岬である。また本州最北端は大間崎で、最東端は三陸海岸の地震・津波の災害にあった宮古市のとどがさき鯨ヶ崎、最南端は潮岬、最西端は我が山口県の下関市の毘沙ノ鼻である。

ところでここで言う場所があくまでも普通の民間人が普通に行けるところであって、行くのに特別な許可を必要としたり、人の住んでいない島などは含まれていないので念のため。

アルページュ

徳山 木山真紀子

すぐれた書物はさまざまな背景の人間が読んでも、これは自分のために書かれているのではないかと思わせる、と聞きます。どこが参考になったかと聞けば、みな違うことを答えるのですが、どこかに自分にとって必要な文章が含まれている、それほど多岐にわたるエッセンスを含んでいて、それぞれの求めているものと共鳴しあうのでしょうか。音楽の場合、皆の心をとらえてやまない美しい旋律はおそらく一致しているでしょうが、人種を超え、時代を超え、まるで寄り添うように奏でられる作品は、よい書物を得た時と同様に、自分に向けられたメロディーのように思わせてくれるものです。

私をあらゆるシーンで支えてきてくれた曲の一つにラフマニノフのピアノ協奏曲第二番があります。大陸の広さを感じさせる壮大なオーケストラ

の演奏の中に次々と現れるピアノの美しい旋律は一度聞くと心から離れません。小学生の頃、キッチンで料理をしていた母がこの曲を流していたのが最初の出会いだと振り返りますが、もっと前から耳にしていたかもしれません。その頃はラフマニノフという子供には覚えにくく言いにくい作曲家のことを知っていたわけではないですが、不思議とメロディーだけは覚えていたようです。やがて、この曲に励まされることを何度も経て、私にとってなくてはならない大切な一曲となりました。人は愛するものには名前をつけると言いますが、私も好きな曲には特に副題までつけています。この曲につけた副題は「困難とともにありながらも、人生を大成させる人のための旋律」でした。

モーツァルトの生涯を描いた映画「アマデウス」の中には音楽に関するキラキラするようなセリフ

が溢れています。彼の天才ぶりを忍ばせる「もう頭の中では全て完成しています」や「どれも必要な音なのです。無駄な音は一つだってない」には圧倒されます。「劇では何人も同時にしゃべることは不可能だが、オペラにすれば（音楽にすれば）何人でも重なりあえて、それは美しいハーモニーになる」といったセリフもありました。皆が同時にしゃべりだし収拾のつかない会合では、余裕があればこれを思い出し、モーツァルトがいれば何でも音楽にしてしまうのだろうか、と思いを巡らせています。

趣向が固定すると似たような音楽ばかり聞きがちになりますが、時々全く知らなかった音楽に触れますと、こんなにいい曲を今まで知らないで生きてきたとは…何て損をしていたのだろう、と思うこともあります。もっといろいろと知りたいとも思いますが、親友と一緒にたくさんは巡り合えないけれど、一つでもいい曲を見つけたならば、そこから得られるものは果てしない、とも言えます。

2009年6月、朝の全国ニュースでヴァン・クライバーン国際ピアノコンクールの優勝者の報道がなされました。その人は辻井伸行さん、当時20歳の全盲のピアニストでした。彼の演奏を見ていると、全盲を障害とすら思わせない技術の高さに最初は目を奪われましたが、やがて、本来注目すべき表現力の豊かさにおいても卓越していることに気づかされます。ここまで来るのにどんなに大変だったことだろうか…と想像しますが、努力し続けられるのも天才の証なのでしょう。

それ以降辻井さんの色々なドキュメンタリーが報道されるようになり、私は遅ればせながら、あのラフマニノフのピアノ協奏曲第二番が優勝したコンクールのファイナルラウンドの一曲として演奏されていたことを知りました。この曲は有名ですし頻繁に選ばれる曲ではありますが、優勝を勝ち取ったファイナルの選曲の一つとして偶然にもいや必然にも演奏されていたとは…。私は思わず作業の手を止め、コンクールの録画演奏に聞き入りました。そして第三楽章の最後のフレーズまで堪能し、何とも言えない充実感をえました。そこにはやはり私がかつてつけた副題通りの「困難とともにありながら人生を大成させた人の旋律」があったからです。

時々、和音の輝き（エクラ・ド・アルページュ）と呼ばれるランバン（LANVIN）の香水の存在を思い出します。フランス語でエクラは「輝き」、アルページュは「和音」を意味します。ランバンが娘のために1930年に作った「アルページュ（和音）」の姉妹作がこれです。この命名の起源は、音楽をこよなく愛したランバンが30歳になる娘に「良い音楽とともにある人生は素晴らしいものだ」と伝えたかったと言われています。

幾年たっても人々に様々なエッセンスをもつ作品を生みだしてくれた作曲家と、それを届けてくれる演奏者に心からの敬意と感謝の念を抱かずにはいられません。私はランバンの娘ではありませんが、「素敵な音楽とともにある素晴らしい人生」という静かなメッセージは今まで触れあった旋律上に自然に聞きとることができました。私には作曲の力もプロ並みの演奏力もなく、届けられた音楽に寄り添いながら自分と共鳴させることしかできません。しかし、そうやって作る和音の美しさはきっと誰にでも与えられている喜びではないかと思っています。それは人には見えないし聞こえない作品ではありますが、気づいたものだけに築ける「和音の輝き」となることでしょう。

ナマステ！ 停電です！

下松 岩本 功

今年のバースデイ(2月8日)はネパールで「ナマステ!」で始まりました。JICA ボランティア(青年海外協力隊とシニアボランティア)の活動現場を訪ねるスタディツアーで現地参加をするために、前日に福岡空港から台北、香港、ダッカと変わる現地語を耳にし、翌日のすがすがしい70歳の夜明けを期待しながら、半日かかってネパールのカトマンズに着きました。しかし、夜半に着いたカトマンズの町は真っ暗で、車のライトを頼りにたどり着いたホテルは、荷を解くにはうす暗く、標高1,200mでの2月はとても寒く、一晩中震えて過ごしました。ネパールでは90%が水力発電であり、設備の遅れから慢性的な計画停電の真最中だったわけです。日本では電気コタツやヒーターを考えもなく、当たり前のように使っていた自分に気づかされ、初日からネパールの置かれている現実を文字通り肌で感じました。

ネパール語のあいさつでは「おはよう」、「こんにちは」、「こんばんは」と「さよなら」を言うときには、互いに胸の前で合掌して、「ナマステ!

ナマステ!」と言い合います。ナマステには「私の神があなたの神に挨拶する」という意味があり、初対面でも親近感をもたせる響きのいい言葉です。ヒンドゥー教徒には輪廻転生を信じて、墓を作らないという死生観があります。カトマンズ市内を流れる、小さなガンジス河支流の川岸にあるアルエガート(火葬場)からは絶えず煙が立ちのぼり、この煙と臭いに包まれますと、来世はネパールで生まれ変わるかも知れないなどと瞑想してしまいました。日本の83歳をトップとする男女計の平均寿命(2010年、WHO)では、ネパールは192か国の136位で63歳です。このアルエガートのすぐ近くには身寄りのない人たちのための老人ホームがあり、部外者が自由に見学できます。ホームの人々からは死への恐怖感を感じず、明るい笑顔での「ナマステ! ナマステ!」の繰り返しです。

ネパールと言えば私が医学生の際に鳥取大学の岩村昇先生が、タンセンというところへ日本キリスト教海外医療協力会から派遣され、結核、ハ

DAY	MORNING	EVENING
SUNDAY	09:00-16:00	20:00-03:00
MONDAY	08:00-15:00	18:00-01:00
TUESDAY	06:00-13:00	17:00-24:00
WEDNESDAY	04:00-11:00	16:00-23:00
THURSDAY	02:00-09:00	15:00-22:00
FRIDAY	01:00-08:00	13:00-20:00
SATURDAY	11:00-18:00	22:00-05:00

計画停電(地区ごとに異なる)

ンセン病、マラリア、コレラなどの伝染病予防に取り組んでおられた姿には憧れをもったものです。その後の先生は 18 年間もネパールのために奉仕され、ネパールの「赤ひげ」と呼ばれました。

岩村昇・史子著「山の上にある病院」の 1965 年発行本は今も私の手元にあります。ネパールでは自然環境、宗教やカースト制度などのために、貧困者が今なお多くいる一方で、首都カトマンズでは都市化による食生活変化のために肥満、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を抱える層が増えているようです。カトマンズの病院で看護管理を指導しておられるシニアボランティアによりますと、岩村昇先生が取り組まれた結核症などの感染症予防は、今なお重要なテーマであると同時に、食生活習慣による糖尿病などの管理指導も大切であるとの事でした。

地方を訪問してわかりましたが、ヒマラヤ山系に位置する場所では、大半の家々が、山にへば

りつくように建っていますので、診療所や病院は遠く、山道を歩いて数時間かかる事は普通であり、健康管理、妊婦健診や栄養指導などにはバイクによる巡回指導が効果的のようです。

このような自然環境では、チベット伝統医療を専門とする AMCHI(アムチ)という伝統医療医の役割は大きく、特に雄大なヒマラヤ山系に植生する薬草を見分けては薬にするという訓練を受けており、代替医療ブームの昨今では世界中から注目されています。また、人々は毎日の調理のためのエネルギーの確保と森林保護との狭間で苦勞されています。

帰国して 1 か月のちには想像を絶する大災害が起きました。被災された方々には、心からお見舞い申し上げます。これまでは当たり前のように使っていた生活のための水や、電気のありがたさに感謝しながら、ネパーでの体験を生かして行こうと思います。



アルエガート
(家族に見守られて来世へ)



アムチ (ポカラ、国際山岳博物館にて)

サブ 3.5 達成 ～加古川マラソン～

下関市 清水 徳雄

フルマラソンを3時間30分以内で走ることを「サブ3.5」と言う。男子においてマラソン完走者の約13%（2010年度公認レースの集計による）がサブ3.5である。これを達成すれば、市民ランナーとしてはかなり本格的に走っているレベルである。

昨年11月の下関海響マラソンで目標だった3時間30分切りを果たせなかった私（詳細は本誌新年特集号参照）は、シーズン2度目のマラソンとして選んだのが「加古川マラソン」であった。去年は年明けの連休に鹿児島のマラソンを走ったのだが、長女の誕生日と重なっており、家族のブーイングを浴びた(^_^;) その経験を生かし(?) 今年は「良いお父さん」を演じるためにその大会の出場は見送り、12月23日の大会を選んだ。加古川は、兵庫県の小さな市。全く知らなかったが、新幹線の姫路駅から在来線乗り換え十数分でアクセスも悪くなさそうなので決めた。

前日水曜日の診療終了後、直接下関駅へ。小倉経由で新幹線で夜9時過ぎ姫路駅着。駅前のホテルにチェックイン。新幹線も2時間ぐらいなら楽なもんだ。翌朝、6時台の電車で加古川へ。だいたい大きなマラソン大会は最寄り駅から会場までの無料シャトルバスが出ているが、私も今回これに乗り。揺られる事十数分で会場着。まだそんなに人は多くない。いつものように控室に入り、シートを敷いて一服（タバコではなく、サプリ入りのスポーツドリンク）。私はいつも早すぎる会場入りで、時間的にゆとりはあるのだが、待ち時間を有効に使わないとかえって逆効果になりそうである。

この大会当日のレース前の時間の過ごし方は、各ランナーとも気を使う点だ。起床は最低レースの3時間前。これはほとんどの人が実行していると思うが、「朝食の時間」は結構諸説ある。レースの3時間前という説も根強いが、私が信じているのは、「ゴール予定時間の6時間前」。例え

ば朝7時に食事すればだいたい昼の1時頃にはお腹がすく。ランナーだって補給しながら走っても、当然ある程度時間が経てば腹は減る。2時間台で走れるトップランナーは3時間前でももつかもつかかもしれないが、5時間6時間かかるランナーは絶対途中でガソリン切れになるはず。ほとんどのランナーにとって、フルマラソンは「走りながら食べる」競技でもあるのだ。

また、レース前のウォーミングアップも人それぞれ。熱心にストレッチや走り込む人もいれば、全く動かない人も。これも考え方だが、多くのランナーにとって重要なのは、スタート直後から快走するのではなく、いかに終盤のペースダウンを最小限に抑えるかである。つまりスタート前にいかに余計なエネルギーを使わないかが大事だと思うので、私も最低限のストレッチは行うが、基本的に「じっと待つ」派である。42kmの長い道中なので、最初の5kmぐらいをウォーミングアップ代わりに走るぐらいでちょうどいいと思っている。

今回は河川敷を走るコースであった。ほぼ平坦で記録も狙えそう(^o^)ところが、数字命の私にとってはスタートから信じられない事態が生じた!! と言えば大袈裟かもしれないが、スタートの号砲が全く聞こえなかったのだ。私が並んでいたのは前から3分の1ぐらいの位置だったので、少なくとも3分の2の参加者は「いつスタートしたのかわからない」状態だったはず。知らぬ間に、ゾロゾロと周囲の人が動き始めたのでスタートしたんだなというのがわかったが、これってどうなんだろうな・・・とちょっと、いやかなり不満であった。今までの大会は、スタートの号砲と共にストップウォッチの計測を始め、その後スタート地点や5kmごとの関門でラップを取るのだが、今回はスタート地点通過時から計り始めたため、自分の正式タイムは結果を見るまでわからない・・・(>n<) お願いだから、この点は改善

してほしいと切に願うのであった（この大会をまた走るかはわからないが：爆）。

しかし、走り始めると初冬のやや冷たいも爽やかな微風を受けながら、気分良かった。延々と河川敷を走るので風景は変わらないが、それをあまり気にしない性質は今回に限れば得なのか。5km の通過が 26 分台。スタート後の混雑を考えればまずまず。更に川沿いを上流へ走るが平坦であり、調子に乗って（爆）、次の 5km が 24 分台、その次が 23 分台とややオーバーペースだった。15km 地点でこりゃ飛ばし過ぎだと気づき、意図的にちょっとペースを落とす。最初の折り返しの後、橋を渡って対岸へ。今度は下流へ向かってやはり川沿いを走る。やや追い風気味でもあり、5km24 分台の理想的なペースで 20km 地点、25km 地点を通過。

2 度目の折り返しの後、30km 地点を予定よりちょっと早く 2 時間 28 分前後で通過。スタート地点までのタイムロスはずぶん 1 分ぐらいだったと思うので、それを考慮してもこのままのペースなら 3 時間半切れるなど内心ニンマリ（^u^）しかもまだまだ足に余裕もあり、これならいける！とちょっと気合を入れてペースアップ。しばらく走ってまた橋を渡って元の岸へ。快調にあとはゴールまで駆け抜けるだけ・・・

しかし、マラソンの女神様はいつも意地悪だ（爆）ニンマリほくそ笑んだら必ず試練を与えてくる。今回は 35km 付近から猛烈な向かい風が！ 走った事がある人もない人も容易に想像つくと思うが、上り坂と向かい風はランナーにとってキツイ。風に煽られ止まりそうなスピードになることも。しかも、残り数 km の最終盤になると、前半の様に集団で走っているわけではなく、ほぼ単独で走っている状況で風避けになってくれる人もいない（^_^）ええい、こうなったら熱血

だ！と上杉達也ばり（わかる人は同年代かな：タッチ和也との運動会参照）に我武者羅になってみるがそれが継続できるはずもなし・・・

30 - 35km が今回最速で 23 分ちょっとだったが、逆に 35 - 40km はスタート直後を除いて最遅。それでも 24 分台にとどめたのは大きかった！いつものように最後フラフラになりながらフィニッシュ。タイムは、・・・3 時間 28 分 05 秒！

ついに念願のサブ 3.5 達成だ。しかし初サブ 4 の時と同様、単独で遠方の地へ走りに来ていたため、喜びを分かち合う人もおらず、塩が吹いたニヤケ顔の 42 歳おっちゃんは中途半端に喜びをかみしめていた（爆）

今回を振り返ってみると、①最後の向かい風こそあったものの、平坦な河川敷コースで記録が出やすかった。②寒い時期でマラソンにとってはベストシーズン（11 月上旬でまだ暑さも少し残る下関海響マラソンはやや厳しい）。③前回後も順調に練習でき、特に痛い部位もなかった。などが好記録につながったと思う。

この記事を書いている 6 月下旬現在も日々走っている。今年は月間 250km 以上走っており、11 月の下関海響マラソンで更なる記録更新（3 時間 10 分切りが目標）を目指して頑張るぞ！

<追記>

この 3 カ月後の 2011 年 3 月、地元宇部（旧楠木町）のくすのきカントリーマラソンも走った。この大会は公認コースではないが、何故か記録が出やすいと感じる。まさか距離が短いなんて事はないよなあ（^_^）記録は 3 時間 19 分 46 秒と更に自己記録更新。大目標のサブ 3 へ着実に近づいている。

次回、新年号で 2011 下関海響マラソンでの奮闘（挫折かも？：爆）をご報告予定です。一部のマニアの方、どうぞ期待！



第 22 回 加古川マラソン 2010 年 12 月 23 日

先 憂 後 楽

燃える氷は 日本固有の資源だ
絶対に横取りされてはならない

宇部市 三好 敏之

戦争の思い出

もうかれこれ 70 年近く前のことですが、戦況が厳しくなり、文科系学生は強制的に動員され、特攻隊員促成のため『月月火水木金金』年中無休の猛訓練、医学生は深刻な軍医不足を補うため、卒業半年繰り上げを目指して、午前 8 時から午後 7 時まで、月水金曜日は午後 9 時まで過密授業、軍部ににら睨まれるから休講などははつとご法度、師弟とも疲労困憊こんぱい、北朝鮮ほどではないが、深刻な食糧難に悩まされ、卒業までに 10 人も学友を失った。

終戦の 2 年前、日本近海まで命懸けで接近した空母を飛び立ち、双発の B24 が名古屋に本土初の空襲を決行した。昼下がりの授業中、パンパンと炸裂音と同時に、一斉に空襲警報が鳴りだしたから、全員が総立ちに成って飛びだしてみると、10km 南方の三菱重工業飛行機工場がやられた模様。1 機だけが超低空で、悠々と西の方角へと飛んで行った。後から聞いた話では、不意打ちに泡を食い、友軍機と間違えて後攻めした、お粗末なひとまぐ一幕、平素の猛訓練も役には立たず、ミスミス上海までも逃げられてしまったとのことでした。

開戦直後は、英米仏蘭による ABCD 包囲網を撃破して、南方の資源を手にした喜びも束の間、潜水艦の魚雷で輸送船が片っ端から沈められて、「元もとの木阿弥もくあみ」はかない夢と化し、完全な孤立状態に逆戻り。資源不足は極限に達し、鍋釜から自転車、お寺の釣鐘まで、金物という金物は残らず

強制的に供出させられてしまった。

忘れて成らないのは「尾張名古屋は城で持つ」と謳われた、名古屋城の懐かしいシンボル「金のしやちほこ鯨銚」が、200 機もの B29 大編隊の絨毯爆撃で、夜空を焦がす紅蓮の炎に包まれながら、焼け落ちたこと。夢か現か茫然と立ち尽くして見送るしかなく、今も情景が脳裏に浮かんで参ります。

連続空襲で飛行場が次々破壊され、飛行機工場も壊滅したが、最後の切り札に、数は少なかったがゼロ戦が開発されたので、期待を集めました。今でも高く評価される画期的な名機ですが、低空での戦闘能力にはすぐ優れていても、当時既に完璧な機密構造で飛行機雲を描きつつ、1 万 m の超高空を悠々と飛行する B29 と比較すれば、機密性で劣っており、地上から一直線に空気が薄い超高空に駆け上がると、操縦士の意識が薄れてしまい、「上官の絶対命令」ではあるが、地上では固唾かたずを呑んで見守る上官や同僚だけではなく、防空頭巾をかぶりながら、見上げている市民たちの手前もあり「進むも地獄、退くもならく奈落」薄れていく気持を引き締めながら、多分『お母さん』と、最後の一言を残して突進されただろうと、手を合わせて見上げてみると、後 1 歩まで迫りながら届かず、スペースシャトル事故のように、いくつもの白い糸を引きながら、機体は四分五裂して、大空へと散って行った。そんな悲劇を見たくはないので、それからはゼロ戦が追いつがる度に、目を伏せて神に祈りながら、一呼吸おいて見上げるけれど、

同じ惨劇が繰り返されるばかりで、B29 が撃墜されるのを目にすることは無かった。

こうして白昼堂々の大空襲が定着して、昼夜を問わぬ空爆へと発展して行ったが、不思議なもので、いつの間にか慣れてしまいました。

終戦間際には銃を持たず丸腰の軍人も少なくは無かった。庶民は焼け野が原のバラック住まい、家具も乏しく、着の身着のままで終戦を迎えた。

終戦後の混乱

かすれて聞き取れない「玉音放送」にイライラしながらも『鬼畜』米英だけに、男子は容赦なく殺され、女子は犯されると、不安な毎日でした。共産党は「天皇の戦争責任」を声高に叫んでいたし、天皇の人格宣言、連合軍司令部ご訪問では、礼服で直立不動の陛下に対して、軍服姿でラフなマッカーサー元帥と並ばれたお写真、全国ご歴訪の際には、庶民と直接お言葉を交わされたりと、戦前には信じられないことばかりでした。

戦争は終わったと言うのに、物凄いインフレで闇市が^{やみいち}大ハヤリ、農家の庭先で必死に頼み込み、米イモどころかイモの茎まで闇値で買わされた。泣く泣く手放す晴れ着さえ二束三文に値切られる一方で、闇太り農家は百円札束を積み上げ、「尺祝い」と称してドンチャン騒ぎに興じたり、娘は超安値で手に入れた晴着を着てのお嫁入り、伝え聞いた都会人は悔し涙を流すばかりだった。

たまりかねた大衆は「米寄越せ」のムシロ旗を掲げて、事もあろうに皇居前広場に押しかけた。あわてた占領軍が豚の餌だった^{とうもろこし}玉蜀黍と脱脂粉乳を本国から取り寄せて、コッペパンと脱脂粉乳を溶かした学校給食が始まり、命だけは繋ぐことが出来たが、その後経済学者たちから「米国の好意とは言っても、50 年後を見据えて、米国農民を救うため、日本人の米離れとパン食の普及を図るべきだという、遠大な輸出戦略の一環だった」と解説されて、衝撃と共に複雑な思いに駆られた。

忘れて成らないのは、厳しい闇米取締り違反の被告を裁く立場だからこそ、自分が闇米を食べていては良心を疑われるし、筋が通らないと、悩み抜き、信念を貫かれて、配給米だけで済まされた京都の裁判官が、餓死してしまわれ、全国の津々浦々に強い衝撃と複雑な反響が広がって行った。

以上狭い視野ですが見聞した「戦争の悲惨さ」を書き残すことで、無謀な戦争の生き残りとしての責任を、多少は果たしたいと思った次第です。

とにかく 2 発の原爆にヒレ伏して、何もかもがアメリカナイズした。医学面ではドイツ流の全人医学から米国流の専門医学へと大転換し、画期的な発展を遂げて何よりだったが、一方「貧すれば鈍する」平和憲法一点張りのデモ騒ぎや重大事件が続発し、パンパン娘やカンカン娘が横行して、社会秩序は大きく乱れたが、復活したラジオから声を枯らして訴えられる、東洋哲学者の安倍^{よししげ}能成先生による「和魂洋才論」に感銘を受けました。

旧制第一高校の校長から、皇太子ご教育のため学習院長に転職し、長く勤められたが、平成天皇が素晴らしい教育者に会われ、国民にとっても又とない幸せでした。陛下は最近ますます円熟味を増された。先般大震災お見舞いの際も、ご高齢に拘らず、皇后陛下とともに^{ひざまず}跪かれて、被災者と同じ目線で、誠心誠意、お声を掛けられる様子を拝見して、私たちから御礼を言いたく成るくらいでした。安倍先生の帝王学が立派に実ったのは、何よりも嬉しい限りです。それに引き換えて、形式的で素通りする菅総理には反省を求めたい。

メタンハイドレート問題が急浮上

最近国内の政局が大きく混迷する中で、もしかして、平和と言い切れぬ雲行きに成って来ましたが、懸念を懐くのは果たして私だけでしょうか。

TV タックルに時々出演する、独立総合研究所青山繁晴社長は、著書「日中の興亡」と「王道の日本」で、中国、ロシア、韓国までが、日本固有の資源「メタンハイドレート」に、重大な関心と野望を持っていると、具体的に論述されました。

果たしてそうなのかを検証しました。たまたま今年新年号後段では、袋ダタキを覚悟して書いたところ、待っていたとばかりに、1 月 23 日日経朝刊特集の「海底資源採掘に着々」では、沖縄の近海でレアメタル採取との朗報が取り上げられ、2 月 9 日には池上彰ニュース SP「メタンハイドレート」、2 月 13 日の朝日テレビ「レアメタル」に続き、3 月 8 日山口大学工学部で「深海底地盤におけるメタンハイドレートの資源開発研究会」が開かれた。素人は私一人でしたが、何

よりの収穫は海洋研究開発機構 (JAMSTEC) が世界に誇る「ちきゅう」のスライドで、海面から 1 万 m までの掘削を目標に掲げており、たまたま沖縄近海での採掘中に「瓢箪から駒」というか、「柵から牡丹餅」と言うか、熱水孔の周辺に噴出したマグマが、海水で急速に冷やされて固まり、黒鉱＝レアメタルとして発見されました。全員が感激して、歓呼の声を上げたとのことでした。

中国が演出するエゴの数々

何しろ中国漁船の衝突事件後、当てつけに日本だけ突然レアアース輸出禁止、自動車、携帯電話、精密機器業界は悲鳴を上げて、どれだけ困惑したことだろうか。毒ギョーザ事件ではウソと悪意の反撃を受けたばかりだし、又もや日本産業の息の根を止める暴挙までを、平然とやってのけた。

その一方で、世界から日本の排他的経済水域と認定されているのに、春暁ガス田などで盗掘し、修理と偽って、中国本土まで海底輸送して、盗用しています。もしかして賄賂と嘘つきが、中国の国民性かも知れないが、口を開けば「尖閣と琉球は中国の領土だ」その根拠として『古来卑弥呼も朝鮮も琉球王国も朝貢を続けていたし、それぞれ国王として冊封されており、金印まで授けたではないか。いずれにしても大陸棚は総て中国に帰属している』と言い張るのだから始末が悪い。

ODA として提供した、日本国民の血税 3 兆円を、軍事費に無断転用して軍備を大幅に増強し、軍事衛星の「神州」まで打ち上げながら、経済が発展すると、豹変して「大国気取り」で居直り、こともあろうに、2010 年朝鮮や日本海を囲い込み、第 1 国防ラインを設定したばかりか、日本列島をはるかに飛び越えてスッポリと包み込み、東側の太平洋上に、第 2 国防ラインまで設定してしまった。以前識者の 1 人が「中国は日本を朝鮮や東南アジア並みに『属国』の一つとしか思っていない」と言われていたことを、改めて思い知らされた。日本や朝鮮の存在を無視して、属国扱いにした宗主国気取りの宣言は、傍若無人な傲慢さが正体を表わしたもので、憤りどころか、論評の価値さえありません。当然のことながら、国連の安保常任理事国は、アジア宗主国である中国だけで充分、日本の立候補は想定外と決めつけてい

るから、リップサービスに幻惑されてはならない。

一方で外国資本導入を渴望しながら、ノウハウを盗み取ると、突然法律や規則を作り変えたり、朝令暮改で振り回す。たまたま成って引き揚げれば、待っていましたとばかりに、チャッカリと乗っ取ってしまう。そんな手口で国有化すれば、ややこしいトラブルを起こすこともないし、余程ズル賢い方法だが、いつまでも続くはずがない。

6 月 4 日日経新聞や朝日新聞が一斉に「中国版新幹線を米国で特許申請」と報じました。中国のメディアが「鉄道省幹部は日本やドイツの技術をベースにしたとのコメント」を報じたが、鉄道省トップは汚職トラブルにかこつけて更迭された。同じ朝日には、朝鮮民謡「アリラン」までが中国無形文化遺産に登録され、猛烈な反発を招いたと書かれている。何しろ中国共産党の創設 90 周年だけに、国威発揚のため『何でもあり』油断大敵、煮え湯を飲まされないよう注意すべきだ。

そもそも中国では春秋時代から領土争いに明け暮れ、元は欧州まで攻め込み、武力で交易を進めたが「銀通貨」を使い果たし、衰退して行った。次の明は相互貿易の平和的交易だけで「朝貢」を広めはしたが、侵略や干渉することは無かった。

立教大学の上田信教授によれば、コロンブスが登場する大航海時代より 100 年前、明の第 3 代永楽帝に仕えた鄭和は、大艦隊を率いて、インドからアフリカまでも遠征したが、各地の支配者に財宝を献上して「朝貢」するように呼びかけた。コロンブス艦隊が 3 隻で 120 人に対して、鄭和艦隊は 2 百隻、2 万 7 千人にも及んだが、海賊を征伐するため武力を使ったことはあっても、中国に従属を求めることは無く、平和的「朝貢貿易」に徹していた。因みに鄭和は「色目人」と称するイスラム教徒と言われ、1 万人もいた「宦官」のトップで、明朝の信任が極めて厚く、第 4 回から第 7 回までの大航海では、アラビア半島から遠くアフリカまでも足を伸ばした。鄭和はこの地域で「色目人」としての立場をフルに利用しながら、イスラム商人のネットワークに深く食い込んで、実績を挙げたことは疑いありません。室町幕府の足利義満も「日本国王」として朝貢には応じて、「日明貿易」「勘合貿易」と呼ばれていました。

ところが現代の中国は、朝貢貿易の歴史を領

土問題にすり替え、南沙諸島だけでなく、琉球王朝も長年朝貢していたと、一步も引き下がない。琉球王朝は、弱小国家の常として生き残るため、薩摩の島津藩にも二股朝貢^{ふたまた}をしていたが、中国に都合が悪い、そんな事情は一切開く耳を持たず、日本を属国扱いにした、国防ラインに象徴されるように、動機が不純で、南沙諸島でも石油や天然ガスなど、エネルギーが絡んで来ると、軍事力をチラつかせ、暴力団紛いの手口を駆使する一方、その昔鄭和が平和的に開拓した、アフリカにまで手を伸ばし、武器を売り込んで民族間の紛争に介入しながら、地下資源の収奪に奔走している。

ダルフール紛争の戦争犯罪や集団虐殺の罪で、国際刑事裁判所から逮捕状が出ている、スーダンのバシル大統領が中国公式訪問に出発後、胡錦濤国家主席との会談をキャンセル、急遽引き返したとの、6月28日朝日朝刊報道には驚きました。7月1日中国共産党創設90周年式典の直前に、犯人を招待するのも問題であるし、その犯人からキャンセルされたのだから、面目丸潰れと成り、折角日本とソックリの新幹線をスタートさせて、盛り上げるつもりが出鼻をくじかれてしまった。同大統領の裁判で、東洋の君子が傷つかないように祈ることで、せめてもの大和心を表わしたい。

五星紅旗を掲げる中華帝国

「5族協和」を謳う中華人民共和国の国旗を見ると、青山氏が指摘されるように、1つの大きな星を小さな4つの星が囲んでいる。大きな星は漢族で、漢人中心の中華帝国との印象が否めず、中国社会を具体的に表現していると思われます。

チベットやウイグルなどの少数民族が、暴動に追い込まれて、外国特派員の目が届かないところで、徹底的に弾圧されてしまう悲劇は、天下公知の事実であるし、社会主義的市場経済の矛盾から来るシワ寄せは、総てを辺境の少数異民族に転嫁して、宿命的な格差を絶対的なものにながら、気にすることも無いままで「五星紅旗」は平然とはためています。

何しろ13億の異種多民族を養うためには、手荒な手段でも物資を調達せねばならぬし、隙^{すき}さえあれば分離独立を目指す不平分子にも「鉛と鞭^{あめむち}」を使い分けねばならぬから、大変だろうが、周辺

諸国には大変迷惑で、危険千万なことばかりだ。

だから同じ共産党独裁のベトナム政府の方も、4週間にも及ぶ中国に反対する大規模なデモではあるが、規制しようとはせず、静観しています。

顧みて遣隋使や遣唐使時代には、政治経済から学芸までも世話に成ったが、当時は「大人国」の風格を備えていたのに、インターネットで渡辺里氏が嘆かれるように、最近の中国は数少ない共産大国であるにも拘らず、弟分の日本に侵略され、やっとそれから逃れたと思ったら、今度は日本の資本と技術力に依存せねばならないという、やりきれなさを抱えた結果、ヤンチャ坊主のように次第に矮小化の傾向が目立ち始め、品格までも失ってしまった感じさえいたします。それだけになおさら妥協出来なく成ったのかもしれない。

2006年11月15日付け大衆紙、北京青年報は「紀元前873年、周代の青銅器に書かれている」と報じたが、中国では「贈収賄」が常識化しており、都市と農村の差別や貧富の格差など、改善の見込みが無いための、社会的な不安定性も大して気にはされず、地縁血縁が大きく物を言う社会であって、そこに「客家」系の官僚組織群^{ほっか}が絡んで来る上に、それを幅広く支えているのが、世界的規模で展開している「華僑」たちであり、今ではロスチャイルドに象徴される、ユダヤ資本とも甲乙つけがたいほどにまで成長しています。

一人っ子政策の波紋

中国は食糧安保の見地から「一人っ子政策」を取ってはいるが、未開の農村では子供がゴロゴロしている。地区の共産党書記は自分の指導責任を免れようと、党本部には「一人っ子政策厳守」と報告するが、家庭では1人が戸籍登録されるだけで、数多くの兄弟は無戸籍、教育や社会保障など受けられずにブラブラしており、最近の高度成長に釣られて沿岸大都市に流れ込んでも、無戸籍のため法的な保護は皆無、就職も困難だし、そんな立場につけ込まれて、危険な仕事や低賃金で酷使されているから、絶えず不満が鬱積して、何かの折には暴発してデモ騒ぎが起きるが、当局は外国メディアを排除し、徹底的な弾圧で何人死のうが大して気にもしない。もともとが無戸籍だけに、闇から闇へと葬られる。あの天安門事件で

鄧小平が「中国では人口が多すぎるから、少々死んでも構わない。思う存分に弾圧せよ」と指令したことは良く知られています。仮に当局にミスがあったとしても、総て「賄賂」が幅を利かせて、跡形無く片付けられ、不思議な国と言われます。

果たせるかな、広東州の広州市郊外では、豚肉を中心とした食品の暴騰による生活苦や、極端な格差に耐え切れず、不満が爆発して、連日大規模な暴動が続いています。

6月15日の日経朝刊は、30万円(370万円)以上の高級車を乗り回す富裕層に対して、廃品回収の出稼ぎ労働者の1日生活費が、30元～40元と言う深刻な格差を報道していた。悪いことに、中国共産党の創設90周年が7月1日に迫っているため、当局も殺気立ってしまい「暴動に加わった人物を通告した労働者には、都市での戸籍を与える」と、苦肉の策を発表したと、6月22日日経朝刊が報道している。こうした文明国では考えられない差別制度が現存し、発表せざるを得なかったほど「一人っ子政策」の矛盾は深刻であるし、大失敗と言わねばならない。

そんな中国だけに、国内問題から目をそらさせようと、反日デモを画策したり、尖閣や南沙などで事を構えたりして来ましたが、米国が同時多発テロや、イラクに続いてアフガン戦争でも大きく傷つき、リーマンショックで財政破綻した上に、沖縄での日米不協和音に勇気づけられた中国は、6月3日からの「アジア安全保障会議」で、米国が南沙問題に慎重姿勢を取れば取るほど、高姿勢に転じて来た。17日付け政府系英字紙チャイナデイリー記事を紹介した日経朝刊記事では、中国が2020年までに、海洋監視船を260隻から520隻へと倍増し、監視要員を9千人から1万5千人に6割も増やす一方、航空機も4年後には9機を16機に増やすなど、南シナ海の領有権を本格化する構えとあって、中近東から石油を運ぶシーレーンが重大な脅威に晒されるため、我が国には由々しき事態と成りかねないし、6月22日の日経朝刊によれば、米国のシンクタンクである「ランド研究所」は『台湾有事とも成れば、中国人民解放軍が、沖縄の普天間基地や嘉手納基地を先制攻撃する可能性がある』と分析した報告書を発表したと報じました。報告書作成に際して

は、米国の空軍が資金を出しているのに、戦略立案に生かされると結んでいるから、絵空事で済まなく成りそうです。少なくとも以前のように第7艦隊が出向くだけで落ちつくような話ではなく、逆に原子力空母の方が弾道ミサイルの餌食にされそうな気配さえも、語られるように成りました。

南沙諸島で味を占めれば、返す刀で尖閣に取りかかることは間違いありません。そこには中国が早くから盗掘している春暁ガス田だけではなく、沖縄近海には豊富で未来のクリーンエネルギーとして「メタンハイドレート」が確認されており、前述のように「瓢箪から駒」のレアメタルまでが採取されている。数十年前から、日本の度重なる制止を振り切って、中国は海洋調査船群を排他的経済水域内に侵入させ、調査を繰り返して実態を把握した上で、1971年に突如尖閣諸島は中国領土と宣言して世界中を驚かせた。そもそも1952年サンフランシスコ講和条約但し書きに、沖縄尖閣諸島は古来日本に帰属すると、明記されたし、その場に立ち会いながら異議申し立てしていないため、筋が通らなく成り、中国の常套手段として、武力による威嚇を始めてしまった。

ロシア脅威論

中国に負けず劣らず狡猾なのがロシアで、宣戦布告もしないまま、日ソ中立条約を一方的に破棄して満州に進撃し、乱暴狼藉の限りを尽くして、数知れぬ大陸孤児を生み、シベリヤ抑留では奴隷的な強制労働のため、犠牲者が山と積まれ、今も「異国の丘」が歌われながら哀愁を誘っている。一方ソ連が北方4島に侵攻して来たのは、終戦の8月15日から2週間も後の8月28日で、戦争が終わった地域への、侵略そのものであります。そもそもロシアはサンフランシスコ講和条約には参加しておらず、署名もしていないから、現状が不法占拠に当たることは明らかであります。

ここで思い出すのは、明治から受けつがれて、今も営まれている麗しい『大和心』であります。

日露戦争で四国松山に収容された捕虜たちが、『世界で一番人道的に扱われた』と言ったことが、世界に知れ渡り、捕虜に成ったロシア兵は、口々に「マツヤマ」と叫びながら、投降して来たとのこと。松山には98人の捕虜が眠る墓地があ

り、いつも花が供えられ、キレイに整備されているだけでなく、現在でも年に 1 回は慰霊祭が催され、ロシア人外交官がお参りし、地元の市民に感謝の言葉を述べられる。2 月 9 日(水曜日)の日経夕刊に、写真入りで紹介されています。又 5 月 14 日(土曜日)日経朝刊コラム「春秋」には、幕末の 1855 年伊豆半島西岸の戸田^{へだ}に、帝政ロシアからプチャーチン提督が来航、開国を迫っていたが、安政東海地震による津波で、乗船「ディアナ号」が大破した際、地元の船大工たちは、初体験「洋式帆船」建造で献身的に協力し、「戸田号」を完成させ、通商友好条約を結んで、無事帰国した。そのことがロシアで話題に成り、東北震災直後「日本はわれわれの良き隣人だ」と声援が湧き上がり、積極的支援協力の申し出が続いた。一部の大衆紙は「同情の証^{あか}し」として、『無条件で北方領土を日本に引き渡すべきだ』と論じていると、書かれています。皮肉なことには、その条約で確定した国境が、ロシア領ウルップ島と択捉島の中間と決まりました。つまり北方四島は明らかに日本領だと認められていたのであります。

ところが 2 カ月も経たない内に、閣僚が交代で訪問しては「辺地の振興を図る」と強調しただけでなく、6 月 21 日の日経夕刊(火曜日)では、ロシア国営の武器関連企業が、フランスから強襲揚陸艦 2 隻を購入して、その 1 隻を太平洋艦隊の拠点ウラジオストクに配備し、北方領土の防衛に当たらせると記者団に発表した、と報じました。何故「辺地振興」を「北方領土防衛」に切り替えなければならないのか。何を守らなければならないのか。折角シベリヤやサハリンの天然ガス開発に、積極的に参画させる一方では、ビザ無し交流にまで進展している環境で、改めて保護する必要が生じたとは思えない。漁業資源の保護なら、厳しい監視船による取締まりで充分なはずであり、どこを強襲して上陸するつもりなのか。やはり奥尻島から北海道の周辺を経て、千島列島にわたって、広く分布するメタンハイドレートの占有態勢を固めたいとの思惑としか思えません。いづれにしても不法占拠しているだけに、ロシアの方が中国より鼻息が荒く、万事「ポリショイ」好みの、ロシア人氣質とともに気に掛かります。

李承晩ライン

終戦後混乱していた日本は、植民地朝鮮を解放後も萎縮していた。そこへ付けこみ李承晩大統領がアメリカに「韓国を戦勝国にした上で、竹島を韓国の領土と認めよ」と要求したが、1951 年 8 月 10 日国務省公文書で「明らかに日本領土」とはねつけられると、翌年 1 月一方的に「李承晩ライン」を引いて、竹島近辺で日本漁船を銃撃、漁民 5 人を殺したのに続いて、立ち入りを禁止、不法占拠の暴挙に出してしまった。

その後韓国は「日本海の名称は納得できない」から『東海に改称せよ』と強く主張している。青山氏によれば国際水路機関(IHO)に対して国を挙げて工作活動をし、役員には賄賂を渡している疑いありとまで述べておられる。今まで私は日本海と言う他人名義のまま『李承晩ライン』を主張すれば、何とも割り切れぬから『東海』に改称したいとの一念だとばかり思っていたが、青山グループが確認したと言われているように、韓国が竹島から佐渡近辺までの浅い日本海底に、豊富なメタンハイドレートが分布していることを知ったため、重大な関心を持つように成ったとの指摘は、大変説得力があるし、看過出来ません。

こうして周辺の諸国は、虚虚実実、虎視眈々と窺^{うかが}い、不穏な動きが満ち溢れて「四面楚歌」とも言うべき非常事態であるのに、お人好しの日本人は「知らぬは仏ばかり」と言うべきか「井の中の蛙、大海を知らず」と言うべきか、大震災や原発事故の被災者はソッチノケで「菅下ろし」や政局ゴッコに憂き身をやつしているばかり「トンビに油揚げをさらわれて」貴重なメタンハイドレートを失うことにでも成らなければ良いのですが。

自然エネルギーの是非論

原発事故後はエネルギー問題で百家争鳴、自然エネルギーがクローズアップされてはいますが、各種文献資料に目を通すと共に、4 月から半年間山陽小野田市立中央図書館での、放送大学「環境エネルギー講座」にも通い、アメリカの最新情報を吸収しています。残念ながら太陽光熱発電も、風力発電も、地熱発電も、課題が山積していて、「帯に短し、タスキに長し」菅総理の思惑通りに進ん

だとしても、2020年最大で20%止まりと誠に心細い夢物語に思えてなりません。砂漠のように、限りなく広大で太陽の光と熱に恵まれる場所もないし、狭い平野は隅々まで開発されて、立地条件は最低、ソフトバンクの孫正義社長から休耕田活用を提案され、菅総理は有頂天に成っておられるが「咽喉元過ぎれば熱さを忘れる」地球規模の大凶作の際に、同盟国であるにも拘らず、米国は自国民を守るためにと称して、食料輸出をストップしたため、あわてた政府はタイなどから「黄変米」までも買いあさり、物議を醸しただけでなく、猫もシャクシも『食料自給率の飛躍的なアップ』を叫んだのではないですか。休耕田だからと、つぶしてしまい、所狭しと太陽光熱パネルを設置したら、イザという時には修復できないし、生きて行くための「食料自給問題」は、どう成ることでしょうか。米国が引き当てに成らなかった苦い経験は、先刻ご承知のはずだと思います。

6月17日(金曜日)づけ日経朝刊によれば、風力発電は補助金の停止で伸び悩み、專業業者の経営は厳しく、6月28日の朝日朝刊では、注目の風力発電について、最適地と言われる秋田県の中野節副知事は『送電線の整備が自然エネルギー導入の前提』と訴えられています。北海道電力の川合克彦副社長は「不安定な風力発電からの電気が送電網に入ると、調整が難しい」と、乗気ではありません。さらに独占企業である電力会社は、新規風力発電業者の参入にはハードルを高くし、クジ引きで指定業者を選定するために、10年も浪人するという、笑えぬ現実が報道されました。はしゃぐ菅総理は果たしてご存じなのだろうか。

地熱発電も東北や九州地方に偏在するシステムから、最多消費地の首都圏や、太平洋工業ベルト地帯に、至急送電網を新增設しなければならず、風力と同じ課題を孕んでいる「アチラを立てればコチラが立たず」結局エネルギー供給の多角化は当然の帰結であって、債務上限が切迫する、米国の財政窮迫や、反復するギリシャショックに振り回されるEUの財政懸念、タブーの備蓄石油放出で1バーレル90ドルを割って一息しても、異例の市場介入効果は一時的というのが、大方の見方で、中東の政治的不安による原油高騰不安が払拭

されるメドは立たず、米国では地下2千mで頁岩からのガス抽出に精出しているし、一朝一夕には果たせないメタンハイドレートの探索は、避けて通れない課題であり、同時進行する深海底熱水孔からの、レアメタル開発への夢を追う場面でも、中国、ロシアや韓国に横取りされることなどは、考えたくもありません。

米中衝突、果たして、ありや、なしや

中国では長期共産党政権による官僚の汚職腐敗のために、軍部の台頭が著しいと言われますが、米国通で著名なNHK特派員でもあった日高義樹氏は「今アメリカで起きている本当のこと」の中で、米国の財政窮迫は極限に達しており、ドルが失墜してしまえば「金本位制復活」も視野に入らるだろう。何しろ米国の『金』保有高はダントツにトップだからと、力説されています。

一方で急成長して大国気取りの中国は、膨大な米国の国債を抱えているから、ドルや米国の国債が暴落すればイチコロで、軍備拡張によって激増した兵士たちを養わねばならず、異民族の暴動を抑え込むためには、腹背にリスクを負わなければならないし、結局『穀物』を最後の武器と頼む、米国に勝つことは至難なことに成るであろう。

最後に数千年の歴史を誇り、中華思想を掲げる中国には、黒人の大統領に対する民族的な優越感が見え隠れすると、率直に論じられています。

それにしても、この両三年オバマ大統領は中国を甘やかし過ぎた傾向があるだけに、万一中国が米国を甘く見誤って、衝突するような事態も配慮しておくべきで、日本がいかにか生き残るかを考えながら、努力すべきであり、7百年前の蒙古襲来『元寇』以上の難局に、差し掛かっているのではなかろうかと、結んでおられます。

パンが先か電気が先か

最近イスラエルと米国が、ギクシャクしていると言われながらも、穀物、石油、原子力から金融までを牛耳っている、ユダヤの国際戦略を、万一中国が見誤ると、その昔石油と食料ほしさに開戦した、日本の二の舞いを演じることに成ろうが、

戦争はボタンの掛け違いから起きてしまうもの。

日本が戦争平和に関係なく生き残るためには、食料を基本にして工業とも両立すべきで「パンが先か大砲が先か」飢えに泣いた戦争経験者には、北海道帯広の広大な農地を、目先の採算だけで、太陽光熱パネルに全面転換することなどは、到底納得できません。

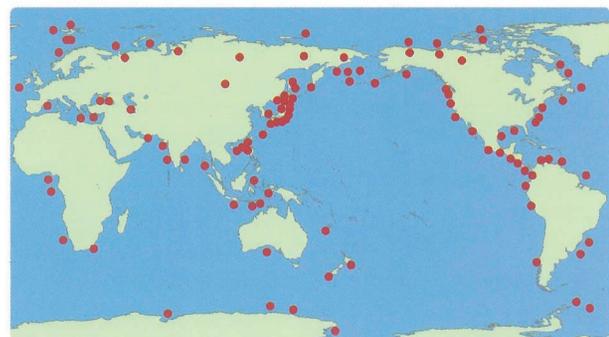
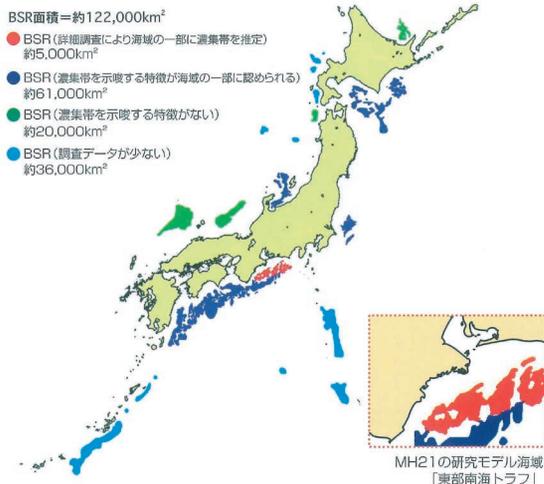
希望と期待

晴天の^{へきれき}霹靂と言うべきか、7月4日の朝刊各紙は一斉に「東大研究者グループが、太平洋で大量レアアースを発見した」と報じました。中国から日本だけ輸出ストップの意地悪をされた、問題のレアアースだけに、拍手喝采を送ります。同時に火山国日本周辺の深い海底、マグマ由来の熱水道から噴出する熱水孔の周辺で、生命の根源であるDNA確保という画期的な成果を挙げ、蛋白合成過程を検証中に垂涎のレアメタルまで掘り当て、7月17日(日曜日)9時のNHKスペシャルに登場した海洋研究開発機構、一方メタンハイドレート採掘のため、十年一日のように努力されている、天然ガス・金属鉱物資源機構の皆様方に、敬意と心からの声援を送ります。不撓不屈の研究活動は、「なでしこジャパン」同様に、必ずや広く感動を与えることでしょう。



地球深部探査船「ちきゅう」 転載承認済み

最新のBSR分布図(2009年)



世界のメタンハイドレート分布予測

新しい天然ガス資源 メタンハイドレート
「わが国におけるメタンハイドレート
開発計画」フェーズ2から一部転載

試金石

下関市 森 文信

小学校の高学年になると教科目に理科が加わった。そして希望者だけであったと思われるが鉱物標本を購入した。A4 くらいの大きさの箱に縦横 5 × 5 くらいの柵目があって、一つの柵にはちょうど収まる程度の大きさの鉱物標本が入れてあった。チョコレートやクッキーが綺麗な箱に詰められているのに似ていた。

そこに入れられていたのは全てを思い出せないが、水晶、方解石、黄鉄鉱などの結晶、石灰岩、石英、黄銅鉱、安山岩・・・などに加えて最後の柵には条痕板 touch-stone がはいつていた。他の鉱物標本は自然から採れた石であったが、これは小さな黒っぽい人工のタイルであった。この条痕板の表面は微細なざらざらがあり、鉱物をこすり付けて、どんな硬さであるかとか、金色をしている結晶が条痕の色も金色か、あるいは黒っぽい色なのか（条痕色）を調べるためのものであった。日本語では試金石といった。

鉱物標本の中に金鉱石というのがあった。これは白っぽい石英に細かな筋があり、その筋のところに見えるか見えない程度の金があるはずであった。その金色の部分の条痕板にこすり付けると、金の場合はやはり金色の条痕を残すが、金色をしていても黄鉄鉱の場合は黒い条痕を残すのであった。これで鑑別できるのである。

日本では普通は金は砂金の状態で産出されることのほうが多い。石英の間に挟まって地表にでてきたとしても長年月の間に石英は壊れ、砂となり、

金は砂の中から産出される。

ミスター・オバマ、この大統領は国民皆保険を議会に納得させることができるか否か、医療保険の問題がこの人の試金石である、という使い方をする。大人物が大問題に取り組むさいに用いるのが通常である。ところが最近は試金石も小さくなって、大学入試はお前の試金石だ、これにパスしないようでは将来は無いぞ、など息子を脅す親がいる。試金石も金を試すより、銀はまだよいとしても銅や鉛まで試すような場合までも試金石だとおっしゃる世の中になった。

試金以火、試人以酒

と続けて言われることもある。出典は後漢書らしい。金か否かを見分けるには火で熱して見る、人を試すには酒を飲ませてみれば、どんな人物か判るの謂いである。試金石に頼るのではなく、熱して融解させてみる方法のほうが古くからあったのではないか。

鉛の融点	327.5℃
銀	961.93
金	1064.43
銅	1084.5
鉄	1536

理科年表（2002 年度版）

その昔は温度計などないから目盛りを讀んでの鑑別はできない。ではどうやったのか、同じ坩堝に本物の金を少量入れてやればよい。この金と同時に検体が解ければ金、銅はそれより少し遅れる、

鉄はより高温でないと融解しない。温度計がなくとも見わかることは可能だったのである。

さて試人以酒（人を試すには酒を以ってす）は問題がある。酒が飲めないからダメな男、呑めるからいい奴というのでは勿論ない。酒が呑めなくてもいい友人は多くいる。だが歴史や文学の中に登場する武人、詩人では呑める人が多い。斗酒なお辞せずの人ばかりである。

此处に言っているのは、大量の酒を呑める飲めないではなく、飲んで態度が崩れず、泰然としていることを言うのであろう。また酔っ払って理性を失い、本性まるだしになっても、矩を躓えない人が大物と言える。

偶々旧臘、歌舞伎役者の市川海老蔵が酒を飲み、愚連隊仲間と喧嘩沙汰を起こした事件があった。まだ真相は分かっていないが、一方だけが悪いのではなさそうである。これなど神が海老蔵を試そうとした訳ではないが、自然が、或いは偶然が海老蔵に課したテストであろう。日本人は酒の上での不始末には甘いから、世間ではパスするであろうが神は如何なる判断を下すのか。

それでは己自身はどうか。試金石で試すほどの人物ではないから初めから問題にならない。酒にしても同様である、試すほどの量は飲めない。これまでのアルコールに関する私の全ては、平成 3 年 5 月から平成 4 年 10 月まで、下関市医師会報に連載した「マリー バリコーン」に書いたから、これで採点して貰うことにしよう。

私より五年先輩で大企業の社長を努めた先輩から回顧録が送られてきた。海軍兵学校から旧制高校、東大を卒業した人である。その中で座右の銘は

「自ら反りみて縮くんば、千万人と雖も、吾往かん」

であるとおっしゃっている。だが私は回顧録への礼状を書く段になって困った。これまで徒に馬齢を重ねたものには座右の銘などなかったからである。これまで蔵書印にも彫ったが自分を無杏庵庵主と称したことはあった。医者のかせに庭に一本の杏もないとの自嘲を込めたものであった。祖父の従弟は出世頭で業界の大物であったが、この人の回顧録の題は「けいろく」であった。あまり役には立つまいが捨てるには惜しいと謙遜したものであった。

八十才を超えて、どのような態度で過ごしてきたかと問われ、何もありません、では情けない。だがよく考えると座右の銘ではないが、戒めのようなものを見つけることができた。それは「身のほどに」または「身の丈ほどに」である。これまで背伸びをせずにやってきた心算である。だが他人からみれば、そうは見え、生意気な時代もあったであろうと省る。試金、試人は遠い過去になった。

八十をこの春こえた無杏庵庵主 森 文信



私たちは又ヒバクした

下関市 赤司 瞭雄

緑陰という印象からは、いささかかけ離れた随筆かなと思ひながら筆をすすめたが、昨年もこの緑陰随筆で原発の危険性について触れさせて頂いたので、今回も思い切って一言書き添える事にした。福島原発事故は日ごとに深刻な事態となりつつあるようだ。各地の積載放射線量は増え続け、偏西風に乗りヨーロッパにまで放射性物質が流れたことが報道されている。東京電力は、現場の作業員に緊急作業時に認められている被曝量の上限 250 ミリシーベルトを超える方があることを認めているが、原発はこれら現場作業員の犠牲の上で、稼働していることを強調したい。

原発は死の灰を出し続けている

原発と原爆の違いはあるが、ヒバクという点では同じだと思う。小出裕章氏（京都大学原子炉実験所助教）の説明によれば、「広島原爆で核分裂したウランは 800 グラムだった。それに対して、現在の標準的な 100 万 kW の原発は、毎日 3 キロのウランを核分裂させ、そのうち 1 キロ分の熱量を電気に変換し、2 キロ分は利用できずに、そのまま海に捨てている」という。さらに小出氏が警鐘を鳴らすのは、ウランを核分裂させた際にできる核分裂生成物（いわゆる「死の灰」）の危険性だ。1 年間の運転で考えると、100 万 kW の原発は、広島原爆のおよそ 1,000 発分の「死の灰」を生み出していることになる。

福島原発では、これが破壊されたので、莫大な放射性物質が環境に放出された。現在の海水中の放射線量は発表されていないが、茨城県の漁協は 4 月 4 日に漁獲したコウナゴから 526 ベクレルの放射性セシウムが検出されたため、関係漁協はコウナゴ操業を見合わせる事を決めた。汚染水の海洋への放出は、コウナゴを食べる大きな魚へと順次波及、さらに海草への影響も避けられない。

陸地への放射性物質の拡散は 4 月 1 日の時点で原発から北西 40 キロの飯舘村で、毎時 7.46 マイクロシーベルト。西 58 キロの福島市で 2.94 マイクロシーベルト。北西 61 キロの郡山市で 2.52 マイクロシーベルトが検出されている。かなりの人々がそれ以上のヒバクを受けてことになる（飯舘村では住民の大部分は村外に避難し、村役場の機能も 6 月 22 日から福島市内に移った）。

IAEA（国際原子力機関）の定めでは、通常の放射線防護基準は年間 1 ミリシーベルトと定められている。毎時 0.12 マイクロシーベルトの被曝で年間 1 ミリシーベルトになる。しかしこの 1 ミリシーベルトという値は ICPR（国際放射線防護委員会）が決めた値に準じたもので、人間の命を守るための、科学的根拠ではない。ヒバクに対して、ある数字以下なら安全だと言うしきい値はなく、放射能は微量でも生物に影響を与える。

かつて A・シュヴァイツァー博士は ICPR が初めて一般人に対する線量限度を勧告したと知ったとき（1954 年）、「誰が彼らに被曝を許容することを許容したというのか」と激怒したという（新公害原論）。神にしか決定出来ない筈のことを、しかも他人に害を与えるものの許容量などを人間が決定しはじめたことへの激怒である。日本キリスト教会 横浜海岸教会牧師の上山修平氏の著書「放射線の恐怖 現代化学が生み出したものを聖書の視点から」より。

- ・シーベルトとは、生体に晒された放射線のエネルギー量（ヒバク線量）を表す単位
- ・ベクレルとは、放射線の強さを表す単位。原子核が 1 秒間に 1 個の崩壊を起こす場合、その強さを 1 ベクレルという
- ・IAEA(国際原子力機関)とは、原子力の平和利

用を促進し、軍事転用されないための保障措置の実施をする国際機関。

福島の高校生の絶望的な声

毎日送られてくるメールの中に、福島のある高校教師が朝日新聞の「声」に投稿した文章があった。悲痛な高校生の声を伝えたい（投稿の一部）

「先生、福島市ってこんなに放射能が高いのに避難区域にならないっていうの、おかしいべした（でしょう）。これって、福島とか郡山を避難区域にしたら、新幹線を止めなくちゃなんねえ、高速を止めなくちゃなんねえって、要するに経済が回らなくなるから避難させねえってことだべ。つまり、俺たちは経済活動の犠牲になって見殺しにされてるってことだべした。こういう絶望の声は他の生徒からも聞く。震災でアルバイトを失った2年生は吐き捨てるように言った。なんで俺ばかりこんな目に遭わなくちゃなんねえんだ。どうせなら日本全部が潰れてしまえばいい！こういう声に一教師として応える言葉がない。ぐっところえながら耳を澄まし、高校生にこんな絶望感を与えている政府に対する憤りを覚えるばかりだ」

住民の被曝は勿論だが気になるのは、放射線に過敏な、若い人々の被曝だ、それが前記のような高校生に投げやりの懸念が起こっているのだ。

小出氏によれば、100万kWの原子力発電所の場合、1秒間に70万トンの海水が温められるという。「原子力発電所を造るということは、その敷地に忽然として暖かい大河を出現させることになる（勿論放射性物質も含まれると思う）。

「NUCLEAR TECHNOLOGY REVIEW 2010」によると、全世界29カ国に合計431基の原発がある。これら原発が地球温暖化や環境破壊に及ぼす影響は計り知れなく大きい。

原発事故で子供などへのヒバクを容認

4月19日、文部科学省は福島第一原発の事故を受けて、福島県内の小中学校や幼稚園などの、校舎や校庭を利用できるか判断する目安として、「年間被曝量が20ミリシーベルトを超えない」と定めたが、父兄などからの批判が大きく、当面年間1ミリシーベルトを目指すトーンダウンさせた。政府にヒバクに対する危険意識の欠如、

命の尊厳意識の欠如を感じて不安である。年間20ミリシーベルトというのは通常の場合、「放射線業務従事者」に対する許容量で、平常時の一般の人々の基準は年間1ミリシーベルトとIAEAは定めている。小出氏は参議院行政監察委員会で色々発言しておられるが、年間1ミリシーベルトのヒバクで、ガン死の危険は「2,500人に1人」であるが20ミリシーベルトに上げると、子供にはその100倍もの危険度を押しつける事になる。また、もし現在の日本の法律を厳密に適応すれば、福島全域とっていい位の広大な土地を放棄しなければならなくなる。それを避けようとするれば、住民に被曝を容認することになると述べている。

国民の命を守る為、原発は全廃すべきだ

海江田経済産業省は6月18日に原発再稼働の要請方針を示したが、6月29日時点で全国の知事は受け入れに否定的だ。

30代の頃から10年間近く各地での原発労働に従事し、2003年8月10日から2008年9月6日までの5年間余り、浜岡原発で一労働者として働いた川上武志氏のブログを読んだ。もし放射能に色をつけることができれば、浜岡原発のシンボルともいべき排気塔から放射能がばら撒かれているのがはっきりと見えるはずですが、原発周辺で暮らす人々は、絶え間なく放射能を浴び続けています、と語っている。先の小出氏の発言をみても不確かな発言ではないと思う（浜岡原発は現在稼働中止中）。

昨年の緑陰随筆でも書いたが、原発は危険な放射性物質を含む廃棄物の処理も出来ないまま運転されている。通常運転されている原発からも放射性物質は排出されおり、原発周辺5キロで小児白血病が高率に発生（ドイツの例）などの報告もある。そして日本列島は地球上で最も地殻変動が活発な地震多発地帯だ。電源確保は原発以外で十分出来る。国策として原発を推進している日本政府や電力会社は誰のために原発を動かしているのだろうか。そして日本国民の命を守る意志があるのだろうか？

刎頸の友 福島県医師会長のこと
フクシマ・福島を聞かない日 見ない日はなし
私は何を成す？

萩市 山本 貞壽

鶴ヶ城の赤い瓦に注目してください。本誌 1 月号には、美しい青空をバックに、美しい鶴ヶ城の写真を載せてもらった。今回は撮影場所が少し変えてあるのを選んだのは、瓦の色をみてほしいため。歴史的考察によって、瓦の色が黒から赤へと葺き替えられた由。「会津嶺」4月号によると、黒っぽい「いぶし瓦」から鉄分を多く含んだ赤茶っぽい「赤瓦」へのリニューアル。3月下旬には、リニューアルオープン行事が企画されていたようであるが、3月11日の東日本大震災！

私が会津若松市へ個人的な視察で入ったのが3月20日。新潟県、福島県は雪多く寒かったし、会津若松駅は閉鎖でトイレも使えず、市内で一軒開いていたガソリンスタンドは何時間も待つ長い車の列。若い友人は自転車で会いに来てくれた。萩市の井上商店、JAあぶらんど萩、萩市からの支援物資を積んだ大型トラックが3月31日萩市を出発し、会津へ向かった。

この頃になって「赤瓦」のことを知った私は、石巻市へ行く途中に初めての会津へ寄ってみると



写真①

今年3月「赤瓦」にリニューアルなった鶴ヶ城
(萩市、小池太一氏撮影)

いう萩の友人に「赤瓦の鶴ヶ城」を撮ってきてほしいと頼んだのである。この友人、小池太一君が6月6日撮影したのが写真①なのである。彼の話す被災地の様子の中に、私も幾度か泊まった会津若松市東山温泉のホテルも避難所になっているとあった。私は萩人のとった「赤瓦の鶴ヶ城」をみて、3月11日の会津の震度6にも耐えて、秀麗に聳える姿に復興のシンボルをみる気がしたのです。

写真②は、リニューアル前の「いぶし瓦」で、福島県医師会長・高谷雄三先生が大地震前に私の方へ贈ってくれたもので、これは会津と長州が盟友となるシンボル！

3月11日が東日本大震災、1か月後の4月中旬は咲き誇る千本桜と赤瓦の鶴ヶ城は、昼も夜も夢みるような絶景でしたことでしょう。来春は高谷先生と一緒に見たい。萩の仲間の大勢と。

高谷先生と私の交流は10年になろうとし、数多くのエピソード・ドラマを生み出して、そのほとんどは「会津医師会報」に「会津～萩往還」として毎月のように載せられている。そろそろ百回となり、コピーしても分厚いものとなる。

3月11日の東日本大震災は、夏になる今も、症状進行の大疾をひきおこし、主治医団を連日難渋させている。高谷先生は主治医団の筆頭。彼は憂悶苦慮に倒れる不安が、親友の私には強い。世界のフクシマ・福島となりニュースに見ない日、聞かない日はないのだから。

彼とのエピソードは多いのだけれど、八面六臂の行動と情の深さを示すシーンを語り、彼に感謝したい。私事のことだから羞ずかしくもあるのですが、会津と萩にかかわることですから、ご容赦を。

心にくい賞をもらった私の処に駆けつけてくれた高谷先生。平成20年、鳥取大学医学部第二内

科の開講記念日に私は次の賞を受けた。「鳥取大学医学部第二内科同門会員として、開業の傍ら、明治維新で生じた長州藩と会津藩の長年にわたる対立解消と交流再開に努められ、日本の将来を視野に入れて、立派にその実績を挙げられました。ここに、鳥取大学医学部第二内科同門会特別賞を贈り、これを表彰します」。私の演題が「会津と長州 盟友の予感」。この日の特別講演が、日本肝臓学会理事長(当時)井廻道夫先生による「C型肝炎ウイルス感染と肝発癌」。こんな大それた

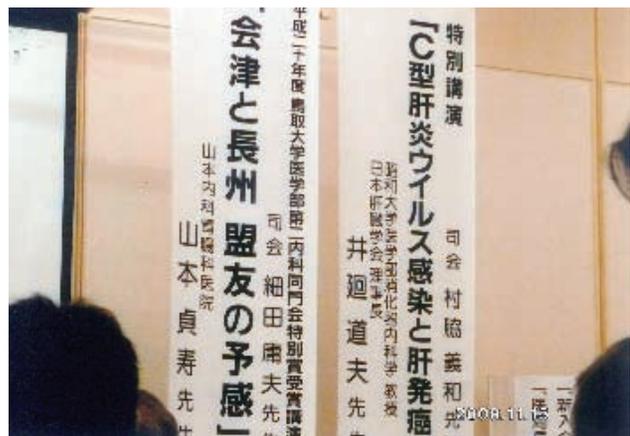
名誉などもう二度とない(写真③)。井廻先生のお父上の主治医をしていたことのある私、奇縁! こうした不思議な事象によく出会うものだから、私は高谷先生との間を天命と言ったりするので

す。
 そうです、この日は会津から米子へ高谷先生は駆けつけてくれて、祝ってくれたのです(写真④)。次の日、日曜日の大切な仕事を犠牲にして! ありがとう。



写真②

リニューアル前の鶴ヶ城の黒瓦「いぶし瓦」
 高谷雄三先生より提供



写真③

平成 20 年「鳥取大学医学部第二内科」開講記念日にて



写真④

左より高谷雄三福島県医師会会長、著者、
 細田庸夫鳥取大学医学部第二内科同門会会長(当時)

あとがき

広報委員 長谷川奈津江

この欄は「例年通り緑陰随筆をお送りします」と御挨拶するところですが、この夏は‘例年’という言葉が似つかわしくないようです。

かといって3月11日以後も、西日本に住む私の生活に変わりはありません。同じ時間に起き、同じ仕事をして、同じものを食べております。

日々の小事に追われる身には、あの「がんばれニッポン」も「心を一つに」も、もうひとつ遠く感じます。人のいないところでおそるおそる呟いてみると、被災地の悲惨さを消費しているような、いい人であることに快感を覚えているようなやましい気持ちになります。

そんな私にできたことは、せいぜいわずかな義援金を送り東北のお酒を飲むことぐらいでした。

ただ外からの要因で喚起された感情や感動は年月と共に薄れてゆきますが、思想に裏付されればそれは発展してゆくところかどこかで聞きかじった憶えがあります。

連日 新聞紙面で原発関連の記事を読み小出しに出される政府発表を聞くたび、忘れっぽく利己的な自分に覚悟しないといけないぞと言い聞かせています。思想といえるものではありませんが、起こってしまったことを受け入れ、目を離さないことはできる気がします。

千年に一度の災害が起こったこと、今後何十年？と人が住めない地域がこの日本列島に生じたことを。

気候が穏やかで四季が美しい日本を誇りに思うように、第二次世界大戦で広島・長崎の原子爆弾を経験し敗戦したことが日本の歴史の一部であるように、私たち大人が‘効率’のために原子力発電を選び（容認し）、その結果、子どもたちの

健康を危険にさらし怯えているのが今のこれからの日本であることを覚悟するしかないですね。

山口の空は、東日本の空に続いていますから。

さて御寄稿頂いた先生方のおかげで読みごたえのある「緑陰随筆」をお届けできました。

心よりお礼を申し上げます。

松原先生の遍路記。孤独に長距離を歩き心身を鍛練する修行者がお遍路さんのイメージでしたが全く違いました。

90歳のお婆さんに5円玉20枚の接待を受け、その一枚一枚をお寺さんに納める。でも浮浪者風の男性が差し出した缶コーヒーは、つい断ってしまい後から思い悩む。

やはりお大師様と同行二人、スポーツとも旅行とも全く異なる「人生の句読点」です。

歩き遍路に心ひかれた先生方もおいではないでしょうか。

節電の夏、この緑陰随筆で一服の涼をとっていただけることを広報委員一同願っております。



いのち きずな やさしさ 第2回 フォトコンテスト

山口県医師会は県民公開講座「がんと向き合って生きる」を平成23年10月30日(日)13時から、山口市の山口県総合保健会館にて開催します。その一環として、人と人のつながりや優しさを大切にほしいという願いを込め、「いのち、きずな、やさしさ」をテーマとしたフォトコンテストを開催します。カメラを通して感じた作品をご応募ください。

締切：平成23年9月20日(火) 必着

審査員

下瀬信雄(写真家) / 木下敬介(山口県医師会長)ほか

最優秀賞…1点 / 優秀賞…1点 / 下瀬信雄賞…1点 / 佳作…若干。

入賞作品は山口県医師会報等に使用させていただきます。

応募・問い合わせ先

〒753-0814 山口県山口市吉敷下東3丁目1番1号
社団法人山口県医師会 広報情報部 TEL083-922-2510

展示及び表彰

応募作品は、平成23年10月30日(日)開催の県民公開講座で展示、表彰を行います。

主催

社団法人山口県医師会

作品

募集

項目に記入し、切り取って応募作品の裏に貼り付けてください

応募規定

- 応募作品(プリント)は本人が撮影した未発表作品に限ります。フィルム写真、デジタル写真どちらでも応募可能です。画像処理等の加工、合成、組み写真は不可。
- 作品のプリントサイズは、キャビネ判又は2L判とします。
- 一人3点までに限ります。
- 二重応募や類似作品応募を禁じます。
- 肖像権やプライバシーの侵害には十分ご注意ください。主催者では責任を負いかねます。
- 作品は返却いたしません。
- 上記規定に違反した場合は、受賞を取り消すこともあります。
- 入賞作品の著作・使用権は主催者に帰属します。

キリトリ線

画題	
名前	
住所	
TEL	職業(学校名)
撮影年月日	平成 年 月 日

※上記パンフレットは当会 HP からダウンロードできます。