

## 忍耐の限度



石原 詔二 (無名会)

弁理士という職業上からか、人（多くはクライアントであるが）と待ち合わせることは結構多い。こちらからクライアントの会社に行ったり、また、クライアントが当方の事務所に見えたりする。クライアントが当方の事務所に見える時は、早く来ようが遅く来ようがあまり問題は発生しない。中には時間を間違えて1時間早く到着したり、又は道に迷って30分以上遅れて到着する人などもある。しかし、こちらはその日が事務所で仕事する日であれば、1日中事務所にいるわけであるから、30分や1時間の時間のずれは、あまり問題とすることもない。もっとも、20年以上毎年2回、当事務所に見える米国弁護士がいるが、この弁護士は、計ったように1分の狂いもなく正確に事務所に到着するので、感心を通り越して毎回感嘆している。

こちらがクライアントのところへ訪問する時もほとんどの場合、問題はない。事前に訪問時間を決めておき、受付の人に来意を告げれば、応接室や会議室に通され、ほどなく、通常は1～2分待つとクライアント（会社の担当者や中小企業であれば社長さん等）と会って相談や打ち合わせを行うことになる。しかし、中には、ずぼらな人がいて、こちらが応接室で待っているということを知りながら、どうい理由か知らないが、出てこない場合がある。このような場合には、自分の忍耐の限度が試されることになる。私の経験では、忍耐の限度を超えたことが2度ほどある。

1度目は、相手は中小企業の社長さんで、新しいアイデアを考えたので特許出願をしたいという内容の電話で、会社の方へ来て欲しいということになり、訪問日時を決めた。こちらは初めてのクライアントでもあり、決められた時間に正確に訪問した。受付の女性事務員に、社長さんとの約束で訪問した者で

ずと言って、通常ของบริษัทのように、応接室に通された。ところが、その後何の音沙汰もなく、5分経ち、10分経ち、その間その事務員にまだ見えないがと言っても、まもなく見えると思いますというだけでどうしようもなく、正確な時間は覚えていないが15分位経過したところで、我慢しきれなくなって帰ってしまったことがある。2、3日後になって、その社長が当方の事務所に謝りに来たが、結局は出願の方はしないことになった。

2度目は、長年つきあっているクライアントの会社で、いつもの出願依頼の部門ではなく別の部門の人が発明をしたが、その発明者本人は地方にいて東京に出てこれられないので、その部門の担当部長が発明の内容について説明するから、会社の担当部に来て欲しいということで、約束の日時にその会社を訪問した。やはり受付で来意を告げると応接室に通された。また、何の音沙汰もなく、5分経ち、10分経ち、その内こちらも受付にまだ見えないがどうしたのかと尋ねたが、その部長以外の社員が出てきて、部長は今電話をしているので、少し待つて欲しいということだったが、なかなか出てこないで3～4回はまだかまだかと催促し、「そもそもこちらは約束の時間通りに来ているのだから、その時間にその部長さんに用事があるのであれば、別の時間に約束すればよいことでしょう。」などと文句を言っていたが、その社員は平身低頭するのみでした。相当頭にきていたので、本当は帰りたかったところであったが、やはり長年のクライアントであることを考えて帰らずに待っていたところ、20分経過した頃になって、その部長があらわれた。同じような文句を言ったところ、まあまあとかで済まされて、結局のところ、その発明の内容の説明を聞いて帰ったことがあった。

最近、次のような文章を読んだ。

「アメリカの文化人類学者エドワード・ホールは、「待つ」ことの意味が民族によって、いろいろにちがっている実情を興味深く報告しています。それによりますと、アラブ人にとっては「これはアラブと言うよりヘブライ人をふくめたセム系の人間と言ったほうがいいと思いますが一「長いあいだ待つ」ことと、「非常に長いあいだ待つ」ことに、ほとんどちがいが無いのだそうです。つまり、彼らはそうした「時」の区別をしません。

ところが、アメリカ人にとっては、30分というのが忍耐の限度であり、彼らは30分も待たされるということを、腹を立てるのに十分な仕打ちだと考えます。そこで、そのようにせっかちなアメリカ人は、のんびりとした南米の国々でイライラし、ジリジリし、カッカとし、笑うに笑えぬ喜劇を演じるようになります。

ホールは、ラテン系のある国のアメリカ大使館に館員の一人として赴任したアメリカ人の農業専門家の例を報告しています。それによりますと、彼はや々と面会の約束をとりつけたその国の農業担当大臣に会うべく、約束の時間のすこし前に行って待っていたのだそうです。ところが、当の大臣はなかなか現われません。5分たち、10分たち、15分たったのに出でこないものですから、彼はイライラして、秘書に、自分は控室でこうして待っておりますから、と何度も念を押しました。

むろん、大臣は承知していたのです。が、さらに20分たち、25分たち、30分たっても現われませんでした。こうして45分経過したときに、ついにこのアメリカ人は血相を変え、「こちらは約束の時間に来たのだ。それを45分も待たせるなんて失礼きわまる。こんな目にあわされるのはもうたくさんだ！」と秘書にくっかかり、席を蹴って帰ってしまいました。やがて現われた大臣は、そのことを秘書からきくと、吐息とともに、こうつぶやいたと言うのです。

「ああ、またか。いつものことながら、アメリカ人というのは、どうしてこうもわきまえないんだろう」  
(E・ホール『沈黙のことば』)

つまり、この国の大臣にとっては、アメリカ人の「5分くらい」にあたるのが、「45分」だったのです。

もしアメリカで、5分待たされ、「5分も待ちぼうけを食わされた」と腹を立てたとしたら、その人は大人げない非常識な人間と思われることでしょう。それとおなじように、この大臣には、たった45分ぐらい待っただけで、ぷんぷん怒って帰ってしまう、などということは、とうてい考えられないことなのだ、とホールは記しています。

(森本哲郎「ことばへの旅」)

この南米の話には衝撃をうけた。自分の経験した上記2つの事例については、当方に全く非はなく、相手方が礼を失っており相手が一方向的に悪いもので全く怪しからん話だと、その後もずっと思っていた。ところが、この南米の話聞いた後は全く逆転の発想で、自分の方がわきまえないと非難される立場に置かれていたのかもしれないと言うことに始めて気がついた。自分の場合、今でも食堂で注文してから5分も待たされたら、イライラして催促したり、注文取りにくるのが少しでも遅いと、カッカしてそのまま帰ってしまったりしているのであるから、食堂の人からみれば、その位の待ち時間でイライラ、カッカするのはわきまえないと思っているのかもしれない。私が問題にした2人の人達は、南米や中近東であれば、私を待たせた程度の時間、人を待たせても問題はないわけで、日本では生活上のトラブルがあるかもしれないが、南米では何の問題もなく一生暮らしていけるわけである。その文化人類学者が日本人の忍耐の限度を測定したら何分と出るのだろうか。自分の場合は、このような話を聞いたとしても、一人で待たされたらやはり精々10分が限度であろう。皆さんもそれぞれ自分の忍耐の限度を測定してみるのも一興でしょう。

ところで、忍耐の限度を超えるとはどういうことなのであろうか？「自分の存在の形になじめるか？なじめないか？それが哲学の問題」(鶴見俊輔)という言葉がある。通常の場合、ほとんどの人は自分の存在の形になじんでいて大過なく日常生活を過ごしており、自分の存在の形になじめない一部の人が種々の出来事(良い場合は新規事業等、悪い場合はトラブル等)の原因となる。自分の場合(上記したアメリカ大使館員も同じ)でいえば、自分の存

在の形になじんだ状態で面会時間を設定したにもかかわらず、待ち時間の経過とともに自分の忍耐の限界を超えさせられ、換言すれば、相手が約束の時間に現れないということによって自分の存在の形になじめない状態に否応なしに叩き込まれたわけで、その結果、異次元空間に突入して前後の見境がなくなり、冷静な他人がみるとわきまえのない行動をとることになってしまった。これが忍耐の限度を超えるということの実態であろう。忍耐の限度を超えると、人間は前後の見境がなくなり、相手に対して非礼なことを平気でやるようになる。私の場合は、私の方が正しくて相手方の二人とも一応は自分の落ち度を認め、当事者双方の認識が一致しており、このような場合は問題がない。アメリカ大使館員の場合は、大使館員は自分が正しくあいては非礼であるということに怒り心頭に達しているわけであるが、相手方の大臣の方はアメリカ人はわきまえを知らないと言ったとしても怒っているわけでもなく、即ち、当事者の認識は一致していないが、一方の当事者は自分の存在の形になじんでいる状態であるからからそれほど大きな問題ともならない。問題は当事者双方が忍耐の限度を超え、即ち、自分の存在の形になじ

めない状態となってしまうている場合である。私のケースで言えば、例えば、約束の時間から5分経過しただけで相手方が出てこないといって腹を立てて帰ってしまった場合、相手方も5分待たせた位で帰ってしまうような気の短い人とは今後一切付き合わないというように腹を立てると、双方が自分の存在になじめない状態となり、この場合は問題となる。この忍耐の限界を超える現象は、待つというような時間に関連して生じることもあるが、時間以外の原因でも当然おこりうる。現在世界で起きている紛争、イスラエル vs パレスチナ、ロシア vs チェチェン等は紛争当事者の双方が既に忍耐の限度を超えてしまい、自分の存在になじめない状態であり、つまり、前後の見境がない状態であり、第三者から見るとわきまえがないどころか自爆行為等の想像を絶したテロ行為や人道を無視したテロ鎮圧行為が行なわれており、まさに憎悪の連鎖といえる。わずかな待ち時間の多少でイライラ、カッカするなどということは、自分の存在に多少なじめない程度のことであってたいしたことはない。

以上



## 台北旅行記（初めての亜熱帯）



神田正義（無名会）

御担当の先生に、日本弁理士クラブの会報に論文や勉強会の報告等なにか書けとご指示を頂いて、さて不勉強な私が何を書けばいいのか迷っておりましたところ、いつのまにか締め切りが近づいてしまいました。

折良く、9月に、私は、台湾へ旅行することになっており、その顛末を報告します。その台湾旅行は、私の勤める事務所の所内旅行でして、所長や同僚たちと一緒にツアーであります。

私は、生来不精で、旅行等の計画を立てたりするのが苦手です。さて、台湾へ行くとなっても何の用意もせず、「まあ皆にくっついていけばいいか」という程度の軽いノリでした。

旅行会社の手配した航空会社は、チャイナエアライン。成田から午後2時過ぎに出発のはずが、2時間も遅れて4時過ぎに出発するとのこと。搭乗機のB747の整備都合だということです。そんなわけで、飛行機の出発までに時間がかかりまして、空港への集合が出発予定2時間前の12時で、挙句の果てに4時間遅れの出発となり、台北に着いたのは現地時間で午後8時（時差が1時間遅れだそうです）。ガイドさんとの挨拶もそこそこに、大慌てでレストランへ直行しました。

なお、台北（タイペイ）の国際空港は、皆さんご存知のとおり、中正国際機場（国際空港）といいますが、中正は、中華民国初代総統の蒋介石氏の「号（ごう）または字（あざな）」だそうです。私が読んだ三国志などで諸葛亮・諸葛孔明の孔明が「字（あざな）」と言うものだったと思います。そのためかやたらに「中正」と名のつく道路や地名がありました。同様に、孫文氏の字は「中山」であり、この「中山」の付く地名もたくさんありました。

飛行機の遅れでホテルにチェックインせずに直行

したレストランが「欣葉台菜」（チェーン店がたくさんあり、欣葉台菜雙城店だと思います）です。

頂いたのは、肉・魚・野菜のコース料理（何のコースだかさっぱり分かりませんが、恐らく値段によってきまるお任せコースでしょう）、とにかくおなかもすいた夜9時過ぎ、台湾ビールと紹興酒をがんがんで、料理に舌鼓を打ったわけです。料理全体はさほど辛くなく、肉魚の揚げ物・炒め物が全部美味しく、特に「空菜」の炒め物と生姜湯でゆでた蛤のスープが私的にはさっぱりして非常に美味しく感じました。

その日の宿は「ホテルグランドハイアット台北君悦大飯店」でした。申し分のない居住性がありました。何人かの人は夜の街へ台湾式マッサージ（極めて健康的とのことでした）を受けに出発したようですが、私はホテルそばのコンビニで買出しをし、シャワーを浴びた後、コンビニで買ったビール（一番絞り）を飲んで就寝しました。

翌日は、孔氏廟から総統府を車窓から眺めた後、中正記念堂（つまり蒋介石総統をたたえる記念館です）を見学しました。蒋介石（蔣中正）氏は「国父」とされ、5m以上の台座の上にゆったりした椅子に腰掛けた7～10mはあろうかという像が安置されています。そこでは蒋介石氏の像の前左右で警備する儀仗兵の交替式を見物したものです。この中正記念堂は、もと日本軍の兵營の跡地に建てられたものとのことで、台北市の中心部に広々としたスペースを取って建造されています。

中正記念堂を後にして、故宮博物院を見学。ヒスイなどの「玉」や象牙を加工した品々（その細工の技巧や技術にビックリしました）をガイドさんの説明を聞きながら拝見させていただきました。この故宮博物院は、「蒋介石」氏国民党が大陸から台湾に出

て行くときに北京の「紫禁城」の宝物を持ち出したもので、大陸の「故宮博物院」の収蔵品に比較して圧倒的な物量を誇るそうです。共産党に押し出されようとする国民党の意地がなした業かとも思った次第です。収蔵品が多すぎてほんとはもっとゆっくり見たかったのですが、その他はまたの機会として、台北市内のレストランへ昼食を採りに移動しました。

昼食は、有名な鼎泰豊 (Ding Tai Fung Restaurant) で小籠包を頂きました。飲み物はまたもや台湾ビール！ アツアツの小籠包で口が火傷しそうになるのを冷たいビールで冷し次の小籠包を口に運ぶことを繰り返しました。店にはツアーとして予約したにもかかわらず、30分待ちで、席に座ると次々と小籠包が出てきます。直系25cm程度のせいろ(蒸籠)に10個程度の小籠包が入っており、5人ですと3段ぐらいの蒸籠が出てきます。小籠包は、薄い皮で包んだ肉饅頭と考えられ具とともにスープが入っていて、具とスープが薄い皮を通して透けて見えます。ガイドさんの説明によれば、皮の上のひねってとじてある部分をうまく摘んで、皮が破れないようにして蒸籠からレンゲの上に乗せて、そのまままたは種類によっては醤油に付けて食べるとよろしいとのこと。取るときに皮が破けずに良かったのですが、ゆっくりと食べているとスープと具が冷めてしまい、味が落ちるような気がします。火傷しそうなほど熱いのを口に放り込んで、ビールでがらがん流し込んだほうが美味いとなるわけです。

昼食後は、自由行動で夜の市街の見物に繰り出すということになりました。

私は、台湾には何の下調べもせずに来ましたので、ガイドさんの紹介するレストランに行こうというオプショナルツアー組に入りました。

そのオプショナルツアーまでには時間がありましたので、ホテル近くに「101タワー」と「三光三越」等があるということでみやげ物を見に同室の人と出掛けたのですが、結構距離があり、いい運動になったと思います。まず「101タワー」に向かって歩いていきましたが、残念ながら、これは最大地上高500mのタワーのある本館部分はまだオープンしておらず、その側部にくっつくように並設された商業ビルしか

やっていないので、外観だけ見て終わりました。「101タワー」はちょっと変わったデザインビルで、全体が横断面正四角形を呈し、途中までは先細りなのですが、それ以上いくと逆に上広がり外観で途中階まで続き、一旦細くなって再度上広がり階が続きます。ちょうど、四角錐の上に逆向きの四角錐を複数重ねた形状といえますか、開口部が四角い小鉢を重ねた形状といえますか、変わった外観であることは間違いありません。また、全体の色も「ヒスイ」様の透き通ったような青緑色を呈しています。

次に「三光三越」に向かいました。この店内は東京の三越と変わらない雰囲気とくにブランド品に力を入れているようでした。ただ、建物が四棟も建っており、全部は見切れませんので、9号館の地下の食品街だけ見物しただけです。その後はホテルに帰ってオプショナルツアーの時間までテレビで「プレミアリーグ」を見ておりました。

さて、オプショナルツアーの時間となりました。行きはレストランを経由して夜市までバスで送ってくれるとのことでした。レストランは名称を「金〇満堂飯店」といい、仲間内ではかなり受けました。インターネットで調べたところ、結構有名な店らしく何件か紹介するサイトにヒットしました。そこでは湖南料理を出しており四川料理ほどではないがピリ辛の料理を賞味いたしまして、またもや、台湾ビールと紹興酒を頂いた次第です。

食後は、夜市に繰り出そうということで「士林(スーリン)」の街にバスで送ってもらった次第です。食事はすんでしまったので食べもの屋に入るのは遠慮し、とりあえず街を見ようと中央の道を歩いていったわけです。

最初は街の賑わいが「年末のアメ横」みたいだなと思ったのですが、道を進んで行くと道の真中に店が出ていて衣類や饅頭などを所狭しと並べており、邪魔でしょうがありません。挙句の果ては、前方からは足の悪い所謂物乞いが松葉杖を突きながら鍋を持っておぼつかない足取りで進んでくるのです。人の流れの逆方向に進んでくるので、道行く人はいやでもその物乞いに会うことになります。プラカードを胸の当りに掲げていて、漢字の意味だけを拾って

見ると「私は2年前になにも悪いことをしないのに足を悪くして家族を養えなくなった云々」と思われることが書いてあり、自分が以下に善良で施しを受けるのに値するかの文言を宣伝しているのです。そういえば、士林の街路の入り口にも楽器を演奏する車椅子のおじさんがいたようでこれも物乞いかと考えられます。そんなわけで、一同街を見物し終わると、疲れたからといって早々にホテルに帰ることにしました。

私は同室の人と一緒にまたもやコンビニにビールを買出しに行って、ビールを飲みながら「プレミア

リーグ」を鑑賞した次第です。

翌日は、仏教+道教のお寺の「龍山寺」を参拝して中正国際空港に向かい日本への帰途に着いたわけです。

今回の旅行は何の下調べもせずに臨んだわりには面白かったと言えます。比較的旅費も安そうなので、今度は家族とでも来ようかと考えた次第です。

ただ、もっと楽しみたかったので、次回は、中国語をもう少し習って、大陸のほうにも合わせていけるようにしたいとひそかに目標を立てた次第です。

以上



## 「なぜ走るのか」



鶴目朋之（無名会）

### 1. きっかけ

私は、30を過ぎてから思い立って二輪免許を取得しました。一般的に多くの方がバイクや車に夢中になるような10～20代のころはほとんど目もくれず、突然この歳になって取る気になったのは、私自身にとってバイク＝ツーリング（旅）だったからにほかなりません。

以前の職場ではなかなか忙しく、教習場に通うどころではなかったのですが、突然転勤で神戸に異動することになり、そこでは時間的にもかなり余裕ができたので、めでたく二輪免許を取得することができました。

そして、二輪免許を取ったからには、いつか今の仕事も辞めて日本一週ツーリング、などと夢見ていたところ、絶好のタイミングで（？）その勤め先の会社が倒産してしまったので、晴れて自由に旅行できる身になりました。

### 2. バイクの旅の魅力（ツーリング）

ツーリングの魅力はなんといっても「いつでもどこへでもマイペース」だと思います。つまり、私のバイクの旅はある程度大雑把に向かう方面だけ決めておいて、あとはその時その時の天候や、道路状況その他もろもろでその日の目的地を決定します。つまり、「走ってみないと分からない」旅です。泊まる場所はどうするのかと思われるかもしれませんが、夏であればキャンプ、またどこか宿に泊まる場合も基本的に夕方までには連絡を入れれば、まず泊まらないということはありません。

こういう旅のスタイルでは電車などの交通機関を利用しないため、時間などに束縛されません。実際、一時は時計が壊れていて、携帯電話も持っていなかったため、時計無しで旅行していた時期もありま

した。キャンプのときは、暗くなったら寝て、明るくなったら活動開始すればよく、どんなに田舎でも人が生息している場所には必ず時計もあるので、意外と困ることはありません。

また、基本的に道さえあればどこでも行けます。とはいえ、ときには四万十川の源流までオンロードの大型バイクで行こうとして、狭い山道で立ちゴケ（止まった状態で転倒）し、結局断念したという失敗談もありましたが。

私にとってツーリングとは一人旅を意味するので、人にあわせることなく、あくまで自分のペースで走ればよいのですから、気楽なものです。まわりが自然に囲まれているときは一人でいても寂しいと感じることはありません。ただ、あまりに素晴らしい自然を目の当たりにすると、この感動を共有する人がいればいいのにな、と思うことはあります。

いつもツーリングをして思うのは日本の自然の素晴らしさです。有名な観光地よりもむしろ、人がめったに通らない山道などのほうが、日本の四季折々の表情を生で体験できる気がします。私自身はどちらかというところ、厳しさを感じるような自然が好きなので、その意味では今まで行った中では、四国が一番好きかもしれません。

自然をこれほどまで身近に感じられるのは、やはりバイクという乗り物の特殊性によるものだと思います。バイクに乗っている人間は基本的にむき出しのままなので、強烈な日差しや、雨風にさらされます。そうしますと、人間という存在は、普段いかに多くのものから守られているのかということを感じます。バイクで走っていると、たかだか雨でさえ防げないので、特に大雨ともなると、視界も悪く、スリップもしやすくなるので、危険さえ伴います。

ですから、ツーリングの間は、自然に対してかなり敏感になるとともに、少しだけ謙虚にもなります。人間なんて普段は大きな自然災害でもなければ、自然の脅威を感じることもないでしょうが、結局のところ、自然に生かされているのに過ぎないのではないかと、とさえ思います。

また、そうした無防備さは、逆にオープンさにもつながるので、人との接する機会も多くなります。旅行先の土地の人が、乗用車などに乗っている人に対してより、バイク乗りに対してのほうが、気さくに接してくれるような気がするの、おそらく、この乗り物のオープンな性格によるものでしょう。

### 3. これから

実は、この原稿の締め切り期限の日には、私は遅い夏休みを取ってツーリングにでかけているはずで、今回は久々の東北方面に行ってみようかと考えています。ツーリングを始めた当初は、なるべく遠くまで走ることに喜びを覚えたので、一日ほとんど休みなく走ってばかりでした。しかし、ここ最近はまだ少しゆとりができてきたというか、途中で観光

らしきものをする余裕ができました。前回の北陸、近畿のツーリングでは五木寛之の百寺巡礼の本を持参し、ツーリングルートに組み込めそうな寺を巡ってみたりもしました。

結局、私にとってのバイクとは、ドラえものの「どこでもドア」ならぬ、「自由への扉」ということができます。

人はみなそれぞれ人生の目標を持っているでしょうが、日々のルーティンワークの繰り返しの中で、そういう目標を見失ってしまったり、目標に向かう気持ちが萎えてしまうこともままあります。そのような時、ツーリングに出かけると、自分の進むべき道は自分自身の意志で決定することができ、そして、そのように自分で決めた目標は到達可能なのだ、ということをおぼえてくれます。

人生の目標などという大仰なものに比べて、ツーリングの目的地なんて取るに足りないと思われるかもしれませんが、私にとっては、こうしたささやかな「自由」や「可能性」を実感することが、大きな目標を達成するうえでは欠かせないのです。

以上





# “五十肩”



保科敏夫 (無名会)

## 1. 友人との出会い

先日、十年ぶりにある友人Tに出会った。その友人Tが言うことには、「ホシナさん、肩の辺りの盛り上がりがなくなりましたね」。私の上半身を凝視しつつ言う彼の言葉に、一瞬驚きを感じた。というのは、その言葉は、一般にいう「お腹が出てきましたね」とか、「太めになりましたね」という表現とは類が異なり、耳慣れない言葉だからである。しかし、その友人Tの言葉が、私に大きな刺激を与えることになった。

## 2. 肩の痛み／その影響

毎日パソコンに向かう私たち、特に、パソコンへの入力フォームの悪い者にとって、手首や肘に障害を生じることは当たり前。私の場合、仕事が過ぎると、肩の方に痛みを生じる。「四十肩」とか「五十肩」とは、四十、五十近くになり、肩の運動機能が低下することをいうようだ。この年令肩は、事務仕事によって加速されるのだろうか。肩の痛みは、私の最近の悩みの一つである。

そのような肩の痛みは、運動にも大きく影響する。長年卓球をやっている私だが、肩の痛みによって、その卓球が変化してしまった。ドライブを武器にした攻撃タイプの以前の卓球が、今ではつなぎを武器にして相手のミスを待つ守りのそれに変わった。その変化に伴って、試合で負けることが多くなった。

## 3. 筋肉の鎧をつけるぞ

頭の中に、「筋肉の鎧あるいは増強」によって肩の痛みに対抗できる、という知識はあった。しかし、知識が実践に結びつかないのが私の常。前に述べた友人Tの言葉は、「とにかく実践せよ」という強い動機づけになった。Tと会ってからしばらくした後で

はあるが、私は倉庫にあった古びたバーベル二本を持ち出した。バーベルは一本が7.5kgほどのもの。

「筋肉の鎧」を夢見て、そのバーベルをしゃにむに上げ下げし始めた。といっても、せいぜい数十回が限度。しかも、右利きの私であるが、痛みを覚える右よりも正常な左の腕の方の力が強い。

## 4. 三方からの鎧

何日か経ったある日、末の娘のアドバイスがあった。「お父さん、むやみやたらに鍛えても効果が薄いよ」、「肩の筋肉は、肩の外側、前、後の三方から鍛えるべきだよ」、「外側、前、後を鍛えるため、三通りの鍛え方をすると良いよ」。「まずは上半身を前傾した状態で、バーベルを外側に上げ下げする運動、二番目は、バーベルを体の前に上げ下げする運動、三番目は、まっすぐに立った状態でバーベルを横に上げ下げする運動」、とのこと。「また、上げ下げするときには、腕を少し曲げて良いが、伸ばし気味にし、それぞれをたとえば7回程度やると良い」とのアドバイス。

7.5kgのバーベルではあるが、それを単に上下方向に上げ下げすることとは異なり、この三つの運動、特に、体の横への上げ下げは、当初かなりの負担であった。とりわけ、右手での運動はきつかった。でも、やはり「継続は力」、少しずつではあるが、悪い右手の力が向上していると思われる。しかも、「姿勢が良くなっている」と、いわれることもある。

## 5. ふと思うこと

「筋肉の鎧」が肩の痛みをいやすと信じて、上に述べたように自分の肩を鍛える昨今。いくつか、ふと思うことがある。

陸上で走りをする人が、普通の人に比べて足が強

いことはいうまでもないが、走りをする人はなぜか上半身の筋肉もしっかりとしている。足を鍛えることが、足だけでなく上半身その他をも鍛えているのであろう。バーベルの運動も、適切に行えば、腕や肩を鍛えるだけでなく、体の他の部分をも鍛えるようだ。

また、「三方から鍛える」ことも教訓的だ。その鍛え方は、体のメカニズムあるいは肩の筋肉構造を考慮したものなのだろう。一方からの鍛え方（いわば、素人的な鍛え方）に比べて、娘から伝授された

三方からの鍛え方は、「より柔軟な鍛え方」のように思われる。前者の鍛え方を過剰にやると、翌日あるいは二三日後にやたらに体に疲れが残る。しかし、後者の鍛え方を過剰にやったとしても、そのような疲れ（特に、局所的な疲れ）は残らない。

さらに敷衍すると、無名会や日弁も生き物とすれば、それぞれの“五十肩”を持ち合わせているに違いない。この原稿を機に、そんな“五十肩”に対抗するため、どのような鍛え方をすべきかを考えたい。

