

連載エッセイ 〈ときどきの老い〉 —— 3 4

還暦スキー

「〈寿命は120歳まである〉と考えれば、還暦はまさに折り返し地点。60年間の人生をもう一度まるまるやり直せるほどあるのです。するといくらでも新しい事を始められるし、実現出来なかつた事に再度チャレンジすることもできます・・・」という今月号の奈良先生の「100歳太極」に触発されて、この7~8年の私の経験を書きます。

それは私が還暦の誕生日を過ぎた次の冬、実に40年ぶりにスキーに再チャレンジしたことです。現在私は68才ですから、もう七冬くらいは経過していることになります。

私の幼少の頃、スキーといえばアルペンの猪谷千春。当時はテレビもないから、新聞の写真だけで、「オリンピックのスキー回転競技に銀メダル」の勇姿を想像していたものです。その冬のオリンピックが何処で行われたのだったか・・・もう浮かんでこない。数年前までならスラスラでてきたのだが・・

そのあと中校生くらいのときが“トニー・ザイラー”の三冠王（当時のアルペンは、滑降・大回転・回転の三種目しかなかつた）。ザイラーさんは冬のアルプスを走り回る（滑りまわる？）「郵便配達夫」だと聞いて、これこそ真のアマチュアスポーツ界の王者だと思ったものです。

自分がスキーを初めて体験したのは、北海道の病院に就職した40年前の冬。長くて3年しか居ないのだから、このさい経験しひときなさい、というアドバイスで、札幌のスポーツ店で最低限度の装備を購入し、さすがにその晩は嬉しくて早速、靴を履き、板をつけて、官舎から病院の敷地一周の冒険！！に出かけました。

1970年の札幌オリンピックで、ジャンプの笠谷選手らのメダル独占があった数年後のことだから、板と靴は、踵=カカト部分で離れるものだとばかり思っていたら、全部密着している。歩き難いこと甚だしい。これがアルペン式なんだ、と感心しながら、除雪してある通路に沿って進むうち、脇の雪深いところに倒れてしまう。どっこらしょっと、起き上がるつもりだったが、あれ！？ できない。ストックはこういう時の為にあるのだと気づき、突いてみると、雪は深くぜんぜん頼りにならない。

始めは巫山戯半分だったが、だんだん冗談ごとじや無いぞ、こんなところで

凍死している自分が発見されたら、洒落にもならない。病院の灯りが見えているから叫べば、なんとかなるとは思うがこんなところを見られたら、雪国の人たちにどんなにバカにされることだろう！

そうか靴を板から外せばいい、と気がつき、これも簡単ではなかったがなんとか外れ、二枚の板をまとめて担ぐという智恵もなく、ストックとともにいやに持ちにくい荷物が増えて、足は歩き難いスキーブーツだし・・・・

這々の体で官舎にたどり着いたときはグッタリ。これが忘れもしない、私のスキーデビュウです。

結局北海道には、二冬居ました。すべて自己流でしたから、上達はしませんでしたが、二冬目ともなれば、それなりに面白くなり、週末には病院から車で30分もしない岩見沢の上志文スキー場によく行つたものです。それに、ニセコとか富良野とかの有名スキー場にも、病院職員のスキーバスに混せてもらつて行つたことがありましたよ。

炭鉱で全国的に有名だった夕張市は、ちょうどそのころ閉山して、夕張メロンとか夕張スキー場とか、後には夕張映画祭とか、町興しに奮闘していました。現在でも市財政がとても深刻な夕張市です。その夕張スキー場に行ったときのこと。

なんとか八の字型（ボーゲン）で降りてきたのだが、突然制動がきかなくなり、あっという間の直滑降。曲がれない、止まれない、転倒することもできない、かなりのスピード。ただただ前を人が通り過ぎないことを祈りながら。衝突したら死亡事故になる！ずいぶん長く感じましたよ。ようやく斜度が緩くなつて自然停止したときは、ヘナヘナと崩おれて、腰が抜けてしまいました。

私のスキーデビュウと、二冬目最後のスキーの思い出を書きました。
それから実に40年の空白です。

——以下次号——

タイチーセンス 65

〈100歳太極〉～その2

前回「100歳で元気に太極拳！120歳まで健康長寿!!」と高らかに宣言しました。

日本の100歳以上の長寿者は、40年前に比べて125倍にもなっているのです。平均寿命も右肩上がりで伸び続け、このペースでいくと30年後くらいには平均寿命が100歳になる計算だそうです。

元気な100歳というのが当たり前の時代に日本は向かっているのです。人間の寿命が120歳というのも生物学的にいくつもの根拠がある数字だそうです。

長寿の3大要素というのは「食事・運動・生きがい」です。食事に関しては、現代の日本人は恵まれた環境にあるとえるので心配はありません。（無論、健全な食生活を心掛ける必要はありますが、そのための情報や選択肢にも恵まれています）。

そして運動と生きがいに関しては「太極拳」です。長寿の為の運動として太極拳に勝るものは無いといつてもよいでしょう。さらに〈生涯上達出来る〉趣味として生きがいを与えてくれます。

特に生きがいが長寿にあたえる影響は大きいと思います。例えば60歳の人が、今の平均寿命位しか生きられないと考えると、残りは20年程になってしまいます。しかし「寿命は120歳である」と考えれば、まだ折り返し地点（まさに還暦！）、60年間の人生をもう一度まるまるやり直せるほどあるのです。するといくらでも新しい事を始められるし、実現出来なかった事に再度チャレンジすることもできます。死にたくないから長生きするのではなく、やりたい事があるから長生きしたいと思うのです。

自分が何歳まで生きられるかは誰にもわかりませんが、120歳という根拠のある可能性を捨て、敢えて短く設定してしまっては生きがいも生まれません。

60年位でだいたいひと通り人生経験し、さあこれからという感じで、太極拳もやっと無駄な力が抜け〈体力や精神力に頼らなく〉なって、真の技術を追求できる時期を迎えるのです。

100歳に本当に素晴らしい太極拳を完成させるのを目標にして、その後の余生を楽しむというのが理想のタイチーライフです。

—以下次号— 太極拳：奈良英治

○ 邦楽練習室R－1、R－2、

火曜日を除く毎日、邦楽・ギターなどの練習室に使えます。

一時間 500 円です。

詳細は下記へお問い合わせください。

○自彌術教室

毎週：水曜日の午前 11 時～12 時半です。

津田先生。一回 1000 円。

随時参加可能。

○ 三味線教室：お琴教室

三味線・・・松永鉄六・・・毎週水曜日

お 琴・・・菊川 泉・・・毎週金曜日

初めての方も歓迎です。

お問い合わせは下記のメール又は医院ファックスへ。

○寺子屋（漢方医学の古典を現代に読み解く講座）

毎月：第一火曜日：6 時半。

3月 5 日：火曜日：6 時半 4月は 2 日の火曜日です。

○ 奈良太極拳：江口太極拳：下田ヨーガ：松本和ヨーガ、

などの日程は、ホールDOZ にあります。

○ ホールDOZ、一階の邦楽練習室：R－1、R－2、などの

使用・申し込み・などは、下記の専用メールで受け付けております。

yff00124@nifty.com (ワイ・エフ・エフ・ゼロ・ゼロ・イチ・ニイ・ヨン・
アットマーク・ニフティ・ドット・コム)