

： 卷 頭 言 ：

「中年の振り返り」



(財)日本植物調節剤研究協会 評議員

バイエルクロップサイエンス㈱

営業・マーケティング本部 技術部・開発グループ

早川秀則

中年に人気の高いスポーツに、水泳と登山があります。今や、中年の真っ只中にいる私にとって、これらのスポーツはなくてはならない大変重要なツールとなっています。

登山との出会いは今から38年前、高校でのワンゲルに始まります。その頃の合宿といえば特大のキスリングに30kg以上の荷を詰めて縦走、ただただ足元だけを見つめての山歩きでした。とはいえ、梅雨明けの雷に襲われた飯豊連峰、来る日も来る日も快晴に恵まれた南アルプス南部などの山行や天上のお花畑は、今でも忘れ得ぬ思い出となっています。

縦走ともなると、特大のキスリングには、当時、特段に重かった布製の天幕やポール一式、大鍋にホエブス（コンロ）、白ガソリン、水や肉・野菜・米等の食料、雨具や防寒具、シュラフ等々の装備が山ほど収まり、これらを担ぐために可也ハードなトレーニングが不可欠でありました。

特に応えたのは、放課後校舎の階段で肩にクラブメイトを乗せて1階から屋上まで上り下りを繰り返したことや、丹沢大倉の水無川の河原でザックに石を詰めて塔ノ岳まで大倉尾根（通称バカ尾根）をひたすら登ったことなどで、35年以上を経ても尚当時の記憶が頭とは別の体のどこかに残っています。

その結果、30代後半に入って酷い腰痛に襲われることとなり、遂に椎間板ヘルニアとの共同生活が始まりました。以前は朝起きて着替えをしようにも前屈みができないため、自分で靴下を履くこともできない時期がありました。今でも、普段より強い痛みが出た時には横向きで体を丸めて休むことがあります。

実は20代の頃から水泳を始めてはいたのですが、結婚や引越しに伴い中断となり、どうもこれがたまったのかもしれませんが。腰痛との闘いのため再び水泳を始めたのが41歳の時。

以来、今日まで通い続けることとなりました。スポーツクラブのプールでは若い人は余り多くなく、女性方を中心として中年の皆さんが実に生き活きと泳いでいらっしゃいます。もっとも、私にとっての水泳は腰周辺の筋肉を鍛えて腰痛を予防することが目的であり、水泳というよりは”湯治”のようなものです。

さて、持病の腰痛を気にしながらも、一方で若い時に酷使して軟骨が磨り減った膝を騙し騙し、実は昨年からは山歩きを再開しました。こちらでもまた、中年ブームが健在です。

ピークの高さよりも適度なアプローチの山を選び、腰と膝が悲鳴を上げる前に下山するという、自分だけの計画を立てながら楽しんでいきます。かつて登ったなつかしい山との出会いもまた、今更ながら山を目指す動機となっています。更には、これまで山に登りたいなどと言うことがなかった家族が、山に連れて行ってと言い出したり、思いがけない出来事に驚かされたりもしています。とはいえ、家内と娘二人の家の中では、いつも一人浮いているのがこの中年の日常なのですが。

2011年の大災害から1年を目前にして、未だ多くの方々が不便な生活を強いられていることに思いを馳せ、己の足で大地を踏み山稜の景観を堪能できることに心から感謝します。皆様と共に半歩ずつでも前進できますようお願いを込めつつ、今年もまた地道に一山一山越えることを目標にしたいと思っています。