

<時は 1950 年代後半から 60 年代初め>

その頃は山登りが比較的安上がりで、若者たちの間では、まだ「格好のいい遊び」だった時代。1956 年のマナスル登頂熱も覚めやらぬ翌 57 年には、阪大山岳部に 20 余人に及ぶ新人が入部した。部員数からすれば山岳部史上最強時代の幕開き（時報 9 号参照）に山登りと出あったのは幸せと云うもの。「いざなぎ景気」は未だ数年先のこと、何しろ 60 年日米安保条約改定をめぐって日本中がゆれ、国全体がどっちを向くのかさえはっきりしなかった時。海の外を見れば、当代の 14 世ダライ・ラマのチベット脱出（1959 年）から日も浅く、中印間の国境戦争の記憶も新しい（1962 年）。1 米ドルが 360 円に固定され、外貨持ち出しを 1 人当たり 500 ドルに制限した時代。

山岳部でしごかれながら山登りに熱をあげていると、成り行きから海の外が気にかかる。「もっと高い山に登りたい……」。ヒマラヤ遠征の夢を追かけると、自然と故・篠田軍治教授の下に OUMC が当時押し進めていた「P29 峰遠征」計画の縁の下働きになる。あつという間に山岳部の 6 年間に過ぎ、この間の新人が新 OB となった。

<3 度のヒマラヤ行>

1963 年の春が来た。前年に痛めた左膝も治ったし、ひょっとして俺も今度の第 2 次隊の一員にと云う夢も、遠征の軍資金が充分でなければならぬ。当時、阪大工学部の大学院生であった大阪府大出の日置進さんから耳寄りな話が舞い込んで来た。「府立大山岳会と東京都立大山岳会が合同で東ネパールのシャルプー主峰（7,100 メートル）をねらい、今年のポスト・モンスーン季に遠征隊を出す」。「それは結構。ところで、その隊の医者は決まっているの？」



こうして阪大病院のインターン生が 1 人、東京都立大学・大阪府立大学合同東部ネパール学術調査隊

（TOJHE'63）に隊員・医者として潜り込んだ。9 月 9 日、生まれて初めて乗る飛行機はエール・フランス。機内食の何と旨かった事。初めて見る外国の地は、真夜中のコルカタ空港（往時の名称はカルカッタ）。薄暗いロビーは群がる人々の熱気でむせていた。翌朝、町中のホテルの 1 室で、さえずる鳥たちの歌声に目覚めると、そこは燦々と日光のそそぐ天国だ。端境期に掘り出したウズラの卵程のジャガイモを昼飯にしてサーブ連もシェルパ達も区別なく、照り返すシャルプー氷河の中で高所キャンプへの荷揚げに励んだものだ。

10 月 11 日から 15 日間の奮闘で、10 名の隊全員に加え、シェルパ 3 名も頂上を極めた。8 千メートルの頂にはとても及ばないが、それなりに高い独立峰の上に立っている。真西の方角、ほんの 80 キロ向こうにはマカルーの勇姿がある。その右奥にはエヴェレストの頭が覗く。左手にはチャムランが。若者が高みに登りたがるはずだ。我々がベースキャンプを置いたカンパチェン（4,100 メートル）の 1 つ下のグンサ村を去る日、ちょっとした医療器具と薬袋の入ったサブザックを担ぎ、遅れて 1 人歩き出した私は割板橋を渡った所で一瞬立ち止まり、振り返った。「二度とこの地を踏むことはあるまい……」。帰途、キャラバン開始の 2 日目の夜、キャンプ地は興奮に包ま

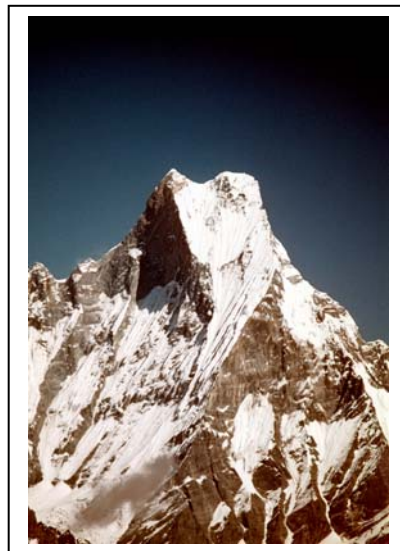
れていた。トランジスター・ラジオが聞き取った「1963 年 11 月 22 日 12 時 30 分 テキサス州ダラスで J.F. ケネディー米大統領暗殺さる」（時報 13 号参照）

グーグルで検索すると、ただちに Sharphu I (7,070M) Expedition が飛び出してくる（Unclimbed は客寄せのうたい文句）。難波康子ともう 1 人の顧客のほかには 3 人のガイド（2 チーム）が命をおとしたエヴェレスト南

西面通常ルート登攀事故（1996年5月10日）以来、商業遠征隊のエヴェレスト登頂料金は一時の6万5千ドルからかなり値下がりしている、とのうわさだ。とすれば、シャルプー主峰の頂上には1人頭数千ドルも積みば楽々引き上げてくれるのだろうか。

「よく働いて、10年に一度はヒマラヤ行き」の夢は叶わなかったが、これまで都合3度、ヒマラヤに遊んだ。シャルプー峰7千メートルの頂上から北を望むと、チベット国境稜線上にはジョンサン・アウトライヤー・ラシャール、それにクル・カングリが顔をそろえている。チャブク・ラ峠はあの辺りかな。谷1つ隔てて東方に立ちのぼるジャヌー峰の絶壁は、確かに目1つ分は高かった。その北にはカンチェンジュンガ山塊がどっしりと構えている。そこから目を南に向けると、国境稜線上の山々がタルン・カブルー・トウインズ峰へと続いてゆく(1963年10月)。

ムスタンからカリガンダキ峡谷沿いにインドに向かって南下するチベット交易路が、タトパニで東に向きを変え、ポカラに向かって丘陵を登り出す。シーカ村は、その途中、2千メートルの高台の上にあるマガル族の集落だ。西を振り向くと、カリガンダキの向こう側にきっぱりと切れ落ちたダウラギリ主峰の東面がのぞめる。シーカ村の裏山をカヤールに向けて1日ばかりで登り詰めると、尾根の中程にちいさな聖なる池がある。更に上手、アンナプルナ南峰（モデイツェ或いはガネッシュ）に繋がる尾根の上のコルに立って東を見ると、あのマチャプーチャレ峰が切り立っている。ウイルフィッド・ノイスとコックスの取った北方稜線が望遠レンズに飛び込んで来る。が、登路は隠れて見えない（1974年夏）。



「いつかヒマラヤを見せてやろう……」と云う長年の約束をはたすべく、世紀末の晩秋、妻をつれてネパールに遊んだ。ポカラ郊外、早朝のサランコットの静けさの中に8千メートル峰の頂が3つ光り出す——正面にダウラギリ主峰の頭、右遠方にマナスルを望み、遙か左にはアンナプルナ主峰が。前面にはマチャプーチャレがのさばっている。2週間の旅の末、私が耳にした彼女のため息は「カトマンデウー空港を飛び立った飛行機の窓から見るヒマラヤが一番良かった……」。喧噪の大都会、カトマンデウーの目抜き通りにあふれる貧しさや政治の混乱から来る気持ちの重さを割り引いたとしても、まさに「縁なき衆生は度し難し」。Wandervogel 精神あるいは Walkabout 教育の適齢期はせいぜい気張って20歳代前半までか？（1999年11月）

< 山登りの効用 >

自分が山岳部に入った個人的理由は超単純なもの。試練の大学受験が終わった18歳。さて自由になって何をしよう？最初の関門は阪大新入生の体力テストだ。鉄棒の蹴上がりや野球ボールの50メートル投げの成績はいずれもみじめなものだった。さりとて、ダンスが出来るでなし。かくして、私の山登りは鈍感な男のスポーツ、として始まった。新人初めての夏山合宿は穂高の潤沢キャンプ。あの徳本峠越えの山道を45キロの重荷に喘ぎつつ、先輩の蛮声にどやされてボッカをやるのは、所詮、成り行きと云うものだ。何事も体験、それが体験。後日、次の合宿の軍資金稼ぎに数人の仲間とつるんで釜ヶ崎でニコヨンに出た。1日、沖仲仕をやった。2千円ばかりは稼いだかな？オーストラリアから入った塩漬け羊革1枚に比べると、肩の上の45キロ入り大型キスリングなど物の数ではない。「しごき」に正面から向かい合う事は、ひょっとして受験勉強以来の惰性かもしれない。とは云え、普通の若者にとっては身体が動かねば何にも出来ないぞ。丁度、脳が無いと恋ができない様に。体力は無から有をつくる第一歩。

シャルプー峰の登頂と川喜田調査隊が根拠地としたシーカ村とその近隣でのにわか医者、都合6ヶ月余のネパール滞在の末、カトマンデウーからバス・汽車を乗り継いでムンバイ（往時のボンベイ）に出た。町中で出会ったインド青年は半分英国人の血がはいり、英語の持つ本来的な優越性を論じる筋金入りの帝国主義者だ。ユース・ホステルでは、緑眼のスイスの若者と同室だった。私の話は第3次中東戦争によるスエズ運河閉鎖（1967年）の前のことで、まだ仏国のマルセーユと横浜を結ぶフランス郵船の便が使えた。船待ちの末、甲板客の1人となった。格安の甲板客室はヨーロッパからの若者であふれていた。1964年の4月11日に海路帰国。神戸港埠頭の一場面を今も思い出す。下船した客の中にドイツ人のワンダーフォーゲル青年が一人いた。泣き出しそうな顔つきで「東京まで独りで歩く」と云う。方角を訊ねる彼の肩を押しながら、東の方を指差して一言「Geradeaus！（まっすぐだ）」。当の本人はその晩はふたたび船に戻り、翌朝、横浜港に着く。その足で目黒の川喜田二郎氏宅を訪ねた。川喜田さんとの長い対話が始まった。

帰阪後、思案・計算の末と云うのではなく、偶然の連鎖につり込まれ、最初のヒマラヤ行き同様に、これまたふらふらと、阪大医学部の神経生理学研究室に通い始めた。それがやがて本業となった。私の脳生理学研究成果によれば「中程度のストレスの効用」は大変なものだ。興味の対象に向かって緊張すれば、身体中を適量のアドレナリンが駆け巡る、脳内では神経結合の柔軟さ（可塑性）を司るノルアドレナリン系を賦活する。こうして新しい経験がどんどん自分の身について来る。6感の感度は上がる一方だ。全身全霊を動員しつつ、冷静に目の前の問題にあたる態勢だ。心と身体の対峙。ラインホルド・メスナーの云う「克服できる危険を含んだ冒険」にいどむ際の心身状況は将にこんなところか？勿論、何事によらず、程度が過ぎると逆効果。動画でよく見る勢い余った場面だが、猪突のイノシシが崖から転げ落ちる様に。他方、山野を走り続ける山犬は賢くも土壇場では決まって立ち止まる。『もののけ姫』の見過ぎかな。

＜走ること＞

てのひらを青葉のごとく光らせて雑踏のなか駆けぬけるべし（大林明彦『きみはねむれるか』の見開きに書き込まれた1首、7/28/1987）

科学実験であれば、仮説テストの結果が左右の何れかに決まるのは研究者冥利に尽きる。が、普通、そんな実験計画はなかなかつくれない。まして毎日の生活では、二者選一を迫られても簡単には選べない。自分たちの脳のつくりからしても簡単には出来ない相談だ。例えば、山岳部現役時代にしばしば論議したのは「山頂攻撃は極地法（ポーラー）かラッシュ戦法か？」。これは「まとまって強い 対 個人で強い」に対応する。後者は、メジャー中の最弱者シアトル・マリナーズに在籍の好手イチローのイメージ。米国人は強者・成功者を極端にあがめる——自分もそうなりたいと。だから、イチロー人気は本物だ。[2011年、メジャー入り10年目で初めて陰がさしたか？] 論議としては分かっても、計画上いずれかを選んでも、ご存知の通り、実戦では両方の要素が決まって必要になる。散らばって連続するうえ、2極には収斂しない実体を相手に取っ組み合いをすれば、仮想2極をつくり出し、弁証法的にめでたく「合」を見つけぬ限り、結局、凡人には2兎を追うしか外に手だてはない。昨2011年は卯年。年男よろしく、いささか跳ねることにした。

1984年4月から2005年12月末までの21年間余を、サン・フランシスコ市内では一等住宅地であるパシフィック・ハイツの真ん中にあるスミス・ケトルウエル眼科学・視覚研究所(SKI、私立・非営利)で働いた。この一風変わった研究所は創設以来20年余（当時）、主に視覚障害者のリハビリと心理物理学を駆使したヒト視覚の研究を続けていた。が、時代の波（神経科学の到来）に乗り遅れまいとして、動物モデル相手の神経生理学を取り入れた研究室を2つ立ち上げた。その1つが笠松研究室となった。私が店仕舞いをしてからもう7年になる。



夕暮れの様子はよいとき……

研究には金がかかる。SKIは大学ではない。学生相手の授業・講義が無い代わりに給料は出ない。自分の裁量・才覚で研究費申請書類をつくり、上手に公からの助成金（グラント）を取らなければならない。自分

自身と共同研究者の人件費はもとより、物品費や事務費と称するピンハネを含む全ての経費はグラントから支払われる。云うなれば、研究者、即、研究成果を売る零細企業主。一緒に働いてくれる相棒の数がすくなく、当然、実験データを手にするのも遅い。論文を1本書けば「下手な英語で読めたものではない。アメリカ人に見てもらえ……」と叩かれる。いささか人目に立つ発表をすれば、長年温めたネタはハイエナの群に食いあさられる有様。あげくの果てグラント更新に失敗するとなれば、禅寺にでもこもりたい心境になるのは当たり前だ。

そんな気持ちの爆発を防ぎ、身体の蒸気を適当に逃がすには、私の場合はただ一つ、走る。これが何と云っても一番簡単だ。自分一人の都合で何時でもできる上に安上がり。それに、一汗流した後のビールの旨いこと。夕刻ともなれば、くたびれた頭を冷やすべく、研究室から表のウェブスター通に飛び出して走り出す。この通りの北詰にあるマリーナ・グリーン（芝生敷きの催し広場）に向かって3段になった坂道を駆け降りる。この広場はサン・フランシスコ湾沿いにあり、水際の北半分では春夏秋冬きまって西方から太平洋の風がふく。霧雨であったり、なかったり。目標は、広場をとりまくトラック10周の約7.5マイルに往復の約2マイル合わせて都合9.5マイル（約15キロ）ばかり。たった1つの悩みの種は、自分の仕事の性質上、日時を決めて走れないこと。夜ごとの付き合い酒がないのは良しとしても、実験屋の毎日はそんな優雅な話ではない。

ある夏の日の夕刻5時過ぎ、オフィスの窓から覗くと、北西の方角にある金門橋の南塔が湾の上を被い押し寄せる流霧の上に頭を出している。「それ、今のうち……」と、オフィスを飛び出した。まずマリーナ・グリーンをかすめて海浜の道を真西に向かう。金門橋の南端に駆け上がる。吹きつもの西風にあおられながら霧の中をただ走る。いくら当地の名物とは云え、流れる霧の中を散策する観光客はまれだ。橋の半ば過ぎ、突然、霧の中を突き抜けて別天地に飛び出した。前方左手の丘は褐色で、攻めて来るはずの日本帝国空・海軍を迎え撃つ為に掘った塹壕の跡がある。紺碧の上空には雲一つない。金門橋北詰にあるビスタ・ポイント（展望台）から対岸の自分の町を眺め、来た道を引き返す。この日は、金門橋往復の5.4キロを含めて都合17.5キロを走った事になる。時たま気がつけば、これが「ランナーズ・ハイ」か、と感じる様にはなった。夢中だ。

<病み上がりの末の思案>

3年前（2009年）の3月1日朝の出来事だ。いつもの様にラップトップの画面を眺めながらポット1杯のミルク入りモーニング・ティーを飲んでいる時、思いがけなく事故を引き起した——腰を下ろしている椅子の右前脚が自分の右足指を踏みつけたのだ。これは翌朝になって気付いたのだが、思わず飛び上がった際に左腰を強くひねっていた。事故直後からほぼ半日間、ノン・アイスのパックで患部を冷やし続け、右足指の炎症は事なきを得た。が、翌朝、ベッドから床に降り立つも 最初の1歩が出ない。生まれて初めて体験する激痛が左腰を襲った。歩けない。いつもの癖でずぼらを決め込み、1カ月近く日和ってみるが、状況は一向に改善しない。

レントゲン写真を見た整形外科医の云うには、「これは40歳のきれいな腰関節だ……筋肉・腱のリハビリだな」。診断名は「ピリフォルミス筋症候群、あるいは座骨神経痛」。4月一杯は都合5回の理学療養士通い。その間、朝夕2度、各小1時間の床体操の日課が始まった。初めの頃はくたびれて、途中でうたた寝する始末。つまり、この床体操が「利いている」のだ。この器械を使わないリハビリの中でも、上・下肢の色んな動きとともに腹筋強化を目指すものを幾つか組み合わせて、今でも毎朝小1時間続けている。6月半ばになり、ようやく汗を流しつつ1時間ばかり表通りが歩ける様になった。7月初め、思い切って走りに出た。自宅からパシフィック通を1キロばかり西に向かうと、元米軍ベースのあったプレシディオ（1776年スペイン軍本拠地として始まり、その後、メキシコ軍の支配を経て、1848年には米国国防省管轄となる。現在は、連邦政府国立公園局の下に「金門橋レクリエーション地域」の一面を占める）の東端に至る。入口の門から、その名も粹な「恋人の小径」が1.6キロばかり北西に伸びている。1930年代には将校達の住宅であったレンガ造りの家々の並びを西に見ながら、北に向かってユーカリとモンレー・パイン（ラジアータ松）の混じった林の縁を通り抜ける。3キロ弱をよちよちと走っただけの、たった40分間足らずだったが、この小径を走れた時の嬉しさよ。8月後半には14キロを82分48秒で走るところまで来た。

再び走れる様になって思った事は一つ、決して「弱者を無視してはいけない」。サン・フランシスコに来てから25年間、2週間に1、2回の割りで、一度飛び出せば15キロは走る己の虚像が頭の中にあった、「俺は走っているんだ……」。しかも、そのやり方と云えば、友人達もびっくりする程の不規則な間隔で。この勝ち誇ったかの様な脳がくせ者だった。長距離・長時間の走行は純然たる生理学（線形）の世界だ。そこへ心理学（非線形過程の極み）がのさばると、この態だ。走る事で確かに自分の足腰はすこしは締まっている。が、

それは大きな筋肉や関節・靱帯の話。動物が歩き、走るには、まず小脳による運動系の支配がある。その上で、循環系はもとより、大小無数の全身の筋肉や関節がそれぞれに関与している事にはとても思いが及ばない。私の場合、普段から無視され続けた小筋肉・靱帯や細い神経が、腰をひねった突然の衝撃に際して悲鳴を上げたのだ。リハビリで教えられ、訓練の中で分かった事は2つ。まず第一に、運動の基本は腹筋強化から。次に、殊に走行のような単純な運動では、頭を空にするが良い。自分の身体を、「俺は司令塔だ」と日頃からのさばっている脳から何としてでも切り離すべし。無想無思になれば、練習を積んだ分だけ身体が動き、楽しく走れる。丁度、指を放れた矢が自然的に吸い込まれる様に。これはまるで禅の世界だ。抹香臭くなくても自然とそう思えて来る。

<ちょっと一服・脱線して、またインドの話>

この年の9月末日から10月上旬にかけて大工原恭さん夫婦を誘って3人でインドに遊んだ。病み上がり直後の大旅行だ。ロス・アンジェルス国際空港を飛び立って、まず早朝の香港国際空港に着く。シンガポールまでの乗り継ぎ便を待つ間、だだっ広い構内の待ち合いの一面に人通りの少ない場所を探す。床に転がり、覚えなれた脚・腰・腹筋の床体操に余念がない。シンガポール・チャンギ国際空港でもすることは同じ。コルカタのN・S・チャンドラ・ボース国際空港に着いたのは1日後の夜10時半。格安便で、都合、22時間余のフライトだ。あとは、日付では2日目の夜半過ぎに関空から飛んで来る大工原さん夫婦を待つばかり。

翌朝、インド国内線を使い、ダーズリン・ヒマラヤ鉄道発着駅のあるニュー・ジャルパーイーグリーに向かう。長年の夢、待望のダーズリン・ヒマラヤ鉄道に乗り、1日ばかりでダーズリン入りした。「おもちゃ」の汽車は商店に積まれた雑貨に手が届く程近くを走り、乗客達が線路に沿って並ぶ、うらぶれた小屋の裏口を覗き込む。いや、線路沿いの空間それ自体が生活の場なのだ。ユネスコ世界遺産登録の効あってか、ダーズリンまでの路線後半部では、昔のままの蒸気機関車が黒煙を吐いて2両の客車を曳いている。ダーズリンでは、まず換金。その足で土地の旅行業者を訪ね、幹旋料残高の支払いとなる。ヒマラヤ山岳博物館の見学や一流茶店舗での「お茶の試飲会」。日暮れ前の動物園で、あてがいぶちの肉塊を食らう雪ヒョウを見た。翌朝、夜明け前のタイガー・ヒルに出かけ、雲の切れ間に黎明のカンチェンジュンガ峰東面を拝んだ。そこでは並みの観光客にはない我々の辛抱強さと大工原さんのカメラが最後にものを云った。建物の内外を埋め尽くした人々と車の群はとっくに消えていた。

旅の後半は、日本語の出来る通訳(ネパール人のキショウ・ライ)と運転手・車付きで7日間のシッキム名所めぐりとなる。シッキム州内中部の山間部を東西に車で走り、いくつかのチベット寺院を訪ねた。ある寺院では近々の仏事のための楽器合わせ練習に出あった。臨席の高僧に手持ちの数珠を1連献呈し、私達は額に祝福を受けた。旅の途上、当代法王ダライ・ラマ14世の跡を継ぐ可能性の高いカルマパ17世(カギュー派黒帽活仏)のうわさも聞いた。首都ガントックからカリムボンに向かう途中にあるシッキム仏教総本山のルムテック寺院は、自動小銃をかかえたインド兵士数名で守られていた。

中部山岳地帯の斜面を縫う様に走るヴァンにゆられ、シッキム山岳地帯への車社会の到来を目の当たりに体験した。ここでは人の移動や物の運搬に威力を発揮しているが、都会では車は速さを競う道具に化けた。丁度、本来は斜視の無侵襲的処置のために開発された「ボートックス」が今や中年女性の顔のしわ延ばしに愛用される様に。1975年にシッキム王国を呑み込んだインド政府は人心掌握のために相当の資金をシッキムにそそぎこんでいるとか。州外持ち出し禁止条件下に旨いビールが安く飲める事は、我ら観光客にはありがたい。因みにシッキム住民の75%はネパール人だ。

<まさに病み付き>

走る楽しみが出来ると、目標が生まれる、欲も出る。試しに、2010年2月、サン・フランシスコ中華街を駆け抜ける「虎歳旧正月のタイガー・ラン」に参加した。早朝の小雨の中、10キロを57分と27秒で走った。病み付きとなった。その極みはサン・フランシスコ・マラソンだ。この年のモットーは「Worth the Hurt」。苦しみがいのある、とあくまで前向きだ。まず、インター・ネットで見つけた「18週間の自己トレーニング法」を2度こなした。1年後の2011年7月31日の日曜日、薄暗い朝6時に走り出す。4時間と45分12秒で42.2キロを走り終えた。コースは、言わばサン・フランシスコ市内の良いとこ取り：渡し場のあるフェリー・ビル前を出発して北西に向かう。観光地の花、フィッシャーマンズ・ワーフ(漁師波止場)を抜け、湾沿いのアスファルト車道を一筋に西に向かう。あのマリーナ・グリーンは5キロ地点。右手の湿地公園、クリッシー・フィールドにはわき目もふらず、ひたすら金門橋の南塔まで上り詰める。橋の湾側の半分は、車道・歩道の別なく走者であふれていた。同行者を追い抜き、対向者を避けるべく幾度身体を左右にひねった事か。5920人のフル・マラソン走者のみならず、半マラソンに10キロ、5キロその他諸々合わせて2万人近い集

団の真ん中にいると、このざまだ。金門橋の往復後、右手に太平洋をのぞむ高台への緩やかな坂をのぼりつめ、再び、町中に出る。上下はあるものの、まっすぐの2キロ半をこなすと、東西にのびたゴールデン・ゲイト・パーク（金門橋公園）の中程から公園内に入る。1キロ程先は20.8キロ地点。ハーフ・マラソンなら、これでゴール・イン。このあたりまでは快調に飛ばしたので、何と1.6キロ（1マイル）当り9分間を切っている。これは悲しい事に初心者・失敗・驕りであった（後述）。公園内の車道を一巡りすれば10キロ足らず。金門橋公園にとびこんだ所で、「目標4時間半」の旗を手にした助走者に群がる数名のグループに追いつかれた。若者にまじって、はげ頭の年配男もいる。1キロばかりはがんばれど、追い越された後はもう追いつけない。公園の東出口は30キロ地点。その手前で給水所に駆け寄り、紙コップの水を2杯飲んだ（そういえば、公園内の裏道から表通りに抜ける角でビールをふるまっている親切男がいたっけ）。公園を出て直ぐの2キロ半はヒッピー全盛時代の名残を今にとどめるヘイト通だ。ゼッケンの名前をみて「TA-KUJI——」と黄色い声援が聞こえても、その方に顔を向け、片手をあげるゆとりさえない。何度も直角に角をまがり、住宅街をぬけた。32キロ地点からの2キロ程は倉庫地区だ。とうとう再び湾岸沿いの道に出た。38キロ。残り3キロ半は北に向かってほぼ直線距離。でも、しばらく歩いて腰を休めなければ、もう脚が前に出ない。金門橋公園を抜けて以来、これで3度目だ。これは頭でも心臓・循環系でもなく、グリコーゲンの蓄えを使い果たした足腰の筋肉のなせる業。脚がつっちはおしまいだ。あと1キロ足らず、前方が黒く見え、左右には人並みが揺れている。ふいに自分の名前を呼ぶ声が1つ聞こえた。前を見続け、あごを引き、終了線を超えた。コースの後半に一時歩いているから「完走」ではない。が、42キロを耐えた。ひとりで嬉しくなった。遅延満足、あるいは苦も楽の内。市バスで自宅に戻り、夕飯時までの数時間を眠り続けた。

この7月末、2度目の試みで4時間30分を切れるかどうかは分からない。切れてよし、切れなくてもよし。身体だけが知っている。

<走るご利益とマイナス>

「スポーツに危険は付き物の話」は止めにしておこう。ツール・デウ・フランスの自転車乗りやアルファ・ワンのカー・レイサー連、あるいはトップ・ガンのパイロット達がどんな感覚の世界に生きているかは、自分には知る由もない。

森を出てアフリカの草原に進出した我らの祖先は、必要な際には素早く危険から逃れ、更には遠距離を走っては、くたびれ果てたウマにも追いつく、と云われる。つまり、ヒトはその誕生から2本脚の「長距離ランナー」だった。爾来、営々として自分の身体の動きに応じて6感の感度を磨き、生き延びて来た。従って、長距離ランナーの持つ感覚系の感度は高く、そのバランスは抜群に良い、と云うのが私のたどり着いた考えである。あごを引き、ただ、まっすぐに前を見て走る。そして、時間が常に決まった速さで刻まれてゆく……。

少し走り込んで初めて分かった事だが、ヒトが全体・周囲との関係に気を配りつつ、目の前の特定の対象に集中できるのは「適当な速さで動いている時だけ」だ。しかし、これはあくまで集団全体の話で、いつも自分に当てはまるかどうかは分からない。現に、上記のサン・フランシスコ・マラソンの丁度7週間前、日曜日の昼下がり、練習でマリーナ・グリーンを走り抜ける折、けしからん事に地面から15センチばかり持ち上げて張りつめられた風糸に気付かず、足をとられて転倒し、右肩で衝撃を受け止めた。レントゲン写真を撮るまでもなく、みごと、右肩鎖関節脱臼。世間ではこの不況続きと云うのに、何ともありがたい、右肩上がりの身となった。今度は、肩のリハビリだ。

行動しつつ無心に浸れば、自ずと身の出来事への生理学的感度が上がる。物事がよく分かる分だけ「恐れ」が減る。とすれば、まさに仏さんの云う通りだ。ありがたいことだ。それだけではない。適度の運動は免疫系の賦活に働き、体力維持の水平飛行を助ける。その上、加齢に伴うぼけ（痴呆症）の抑制・防止に役立つ事は神経科学の世界で説明がついている。ご利益はまだある。例えば、山岳部以来の「がに股」がかなりましになる。とは云え、「O（オー）脚」がまっすぐに伸びた訳ではないが、靴のモチは確かに良くなった。

上にふれた程度の怪我は計算の内として、走る事のマイナス点を挙げれば、何と云ってもひどく時間を取る事か？ とは云え、所詮、ヒトは1日24時間を生きていない。自分の時間はせいぜい3掛けだ。何れにしろ、個人的な時間は素から無限には続かない。投資効率の計算を忘れると、個人的には時間のムダが気にならない。これは短くもない研究者生活で学んだ事だ。研究は初めから研究者個人にとってはムダへの投資。いずれにしろ、手持ちの残り時間は老後の貯金と一緒に、減るばかり。その上、普通には高齢者の走行は腰・膝・足首の関節に良くない、と云う。何ものも使えば減るのが当たり前。金と筋との違いはただ1点——死に金とは違い、筋肉には記憶があり、上手にやれば、「使えば強まる」訓練効果が引き出せる。生き物はそう出来ているのだ。つまりは、何事も本人に合っているかどうか、で決まるようだ。因みに、去年10月のトロ

ント・ウオーターフロント・マラソンで、当年にとって 100 歳のシーク教徒、英国人の Fauja Singh が完走した。8 時間 11 分 6 秒。12 名のロンドン「町のシーク」クラブ員と一緒に走った。「死んでからも走る」と云うこの男のマラソン自己ベストは、2003 年の同じコースでつくった 5 時間 40 分。時に 92 歳。脳 (Brain) と身体 (Body)、それに金 (Cash) は使わねば損。称して「後期高齢者の BBC 作戦」。

ただただ、いつも変わらぬ事ながら、身の近くにひそむ恐ろしい外敵にはご用心。郊外ならば崖と段差、町中ならば車。私の走馬灯は一体、何処を走るやら、ヒマラヤの山野か、それともサン・フランシスコの坂道か？ 或はまた、パサデナの並木道。知るも由もなし、分からぬもよし。

<あとがき>

1) 昨年の夏の終わりの方、8 月 26 日、富山住人の田井英男さんと 2 人で雨足の通過する立山に登った。彼の云う通りだ。早朝の出立で、芦峯寺を経て午前中に、折からの雨の中、雄山神社にたどり着いた。50 余年ぶりの事、3 千メートル稜線上で夏雨の寒さを思い出す。お祓いはしなくとも、巫女さんから貰った 1 杯 3 百円也のインスタント・コーヒーの旨かったこと、ありがたかった事。一ノ越に下った頃には雨足の上だったのをいい事に、予定どおり、東一ノ越に向かった。眼下に流れる雲の切れ間から覗く黒部湖ダムサイトを飽かず眺める。黒部湖の底は我らが曾遊の地。壊れた山小屋跡の側から黒部湖に向かう山道を下る。田井クンの持参した 5 万分の 1 地図には立派な道がついているのに、人跡が絶えると、なんとこの有様だ。雨後のこともあって、滑ったりころんだり。とっぷり暮れた林の中の泥道をただ歩き続けた。黒部ロッジはもう直きだと思った頃、扇澤まで車で来た保母武彦さんに迎えられる。ロッジに入ったのは夜の 8 時。直に消灯時刻と相成った。田井宅早朝の 4 時出ッ発、朝 8 時に室堂から歩き始めて 12 時間の行動が無事終わった。生きる喜び一杯の 1 日となった。保母さん持参のスコッチの中瓶が 1 本空いた。翌日、黒部湖周遊船上の客となる。同日の夕刻前には、保母さんの車で細野の対岳館に入った。初めて OUMC の白馬集会に顔を出す。今回の山旅のしめくりは、田井さんと 2 人して野尻湖高原緑の村に日置山荘の主を訪ねたことだ。日置進さんの山菜手料理を楽しみながら、地酒にワインと杯を重ねた。

2) この 4 月 3 日、サン・フランシスコ撤収作戦が終了した。30 年近く栄華を誇った (?) 「SF 笠松城」も遂に落城、幕引きとなった。 (完)