

Fast life, Slow life

とうとう倒れた！この際、な
にから何まで総チェックの
ドクターショッピング。否、
ドクターアウトレット状態。
MRI も 90%オフの 5000
円だ！

12月2日

この週末は、大阪 OLC の 30 周年記念パーティー参加と平行してディレクター 1 級の講習会を行う。講習会での新しい参加者との出会いは、教える中にも発見があり楽しみなものだが、さすがに3週間続くとワクワク感よりも義務感が強くなる。ディレクター講習会は参加がたったの3名。講習会初日は、実技試験の合間にジョグをしていたが、頭痛のため 30 分だけ走ったところでやめにする。大阪 OLC パーティーに参加していた愛場さんに相談すると、「休むことやな」という素っ気ない返事。

大阪 OL の記念行事には、トレイルの日本チャンピオン木島が参加。また女性マラソンランナーとしてウェブで名を馳せている佐藤光子さんが講演を聞きにきてくれた。単なる身内の集まり以上の広がりを実感することができ、刺激を受ける。

12月4日

講習会の参加者と大阪 OL のメンバーは早起きして大会運営に出かけてしまったが、僕はゆっくり起きて東京での JOA の理事会に向かう。京都で久保さんと落ちあって、今後の JOA の運営について話をしながら東京に向かう。「誰かが我慢してはあかんのや。参加者も楽しい。運営者も楽しい。お互いハッピーじゃないと長続きせえへん」。組織の改革、大きな負債、とかく目先のことに目を奪われがちなときに、貴重なアドバイスであった。JOA 理事会から帰って、夜 8km のジョグ。珍しく気分がよい。翌朝は 4:20 に起きてしまい、5時から仕事。

12月15日

宮内と賤機山ハイキングコースのナビゲーション・チュートリアル取材に出かける。このチュートリアル



全日本リレーでは、白石島の藪とプランナーの舌戦にも助けられ、最速タイムをたたき出す。しかし、その翌日…。年寄りの冷や水とはまさにこのことか！？

は、時間やチャンスがなくて読図講習会に参加できないハイカーが、自習でナビゲーションや読図のポイントを学習できるように作ろうということになったものだ。昨日の胸の痛みで体調にはやや不安があったが、結構気持ちよく走ることができた。

12月18日

白石島へ。前日より胸の軽い違和感があり、再び愛場さんに相談するが、さしたる知恵も出てこない。土曜日夕方のジョグは比較的気持ちよかったが、当日は朝から気力がわかず、頭の調子もよくない。ゆっくりアップをしながら、なんとか体が動くところまでもっていく。レース中は地図への集中力を欠き、それを維持するために莫大な心的エネルギーが必要だった。途中、インチキ緑の中をあがって、現在地ロストしたときには、ほんの 15 秒くらいのロスタイムだったのに、泣きたい気分になった。今二つくらいの気分でレースを終えたが、結果を見ると最短コースながらベストタイム。アナウンサーの山川が「最短コース」と強調するので、しゃくに障ってコースボタンを取り寄せてしまった。同一区間でも十分戦えている。

12月19日

前日静岡に帰らず、豊橋に宿をとった。早めに寝たせいか、寝起きはよい。石原と待ち合わせ時刻の昼まで、駅のコーヒー屋で原稿の執筆。飯田線に乗るところから、頭の働きが低下していることに気づいた。方向感覚は、おそらく自分が今どこにいるかどちらの方向に動いているかを無意識のうちに計算することによって維持されている。その計算において海馬は重要な役割を果たしているはずだが、その活動が抑制されているようだ。ちょうど痴呆老人のように、自分がどこにいるかを見失ってしまいそうな不安感と不快感に襲われた。石原と合流後もその不快感は消えず、車の中でずっと横になっていた。雪のため作手にいくことはあきらめ、マックで打ち合わせをして、新城市の教育委員会に向かう。

その後、岡崎で新帯氏も交えて打ち合わせの最中、急に頭の底から湧いてくる強い不快感に見舞われた。ほどなく、普通に座っていることすらできなくなり、机の上につっぱしてしまった。左後頭部には強い違和感があり、そのまま救急車を呼んでもらって、病院収容と相成った。

結局なんでもなかったのだが、忙し

い新帯さんには9時まで付き合ってもらし、しばらくの入院も覚悟して、半月間の予定の指示を石原に告げ、チャコにも付き添ってもらい、その晩は岡崎のホテル泊まり(姉齒物件で有名な岡崎第一ホテル:ただしイースト館ではない。残念!)

前々から頻発していた頭痛のことも気になっていたし、冬休みには脳ドッグと思っていたので、静岡に戻ってMRI検査を受けることにした。MRIを取る患者というのは、かなり深刻な場合もあるのだろう、看護婦さんがしきりに元気付けてくれた。結局内科的にはなんでもなかったのだが、その週は、突然発作のように理由もないネガティブな感情がわきあがったり、朝から全くやる気がなかったり。気分が優れず、頭痛がしたり。これまでの不調の総決算のような状況になった。

さらに困ったことに、意図や計画を司る前頭前野の活動が停滞しているのか、先のことが全く考えられない状態になってしまった。前から怪しいと思っていた「うつ」を疑った。あちこちのウェブで調べてみるが、問診項目が悉く当てはまる。とりあえずは、できることだけをして休むしかないだろう。

12月23日

朝から不調でやる気なし。それでも点々と仕事をしていたが、昼ごろ全くパソコン仕事をする気が失せた。約2時間昼寝をし、その後80分の散歩。散歩中やや頭の重さはあるが、気分的には楽になった。夜も子どもとトランプをして過ごす。24日は卒論指導で大学に行ったが、指導以外はほとんどだらだらしていた。夜はゆっくりクリスマスディナー。子どもとも遊んで、気分転換。翌25日にも、複雑な仕事に対するやる気は相変わらずおきなかったが、気分的にはややよくなる。しかし新聞などでもしっかり読み込もうとすると、頭痛は出る。

うつの初期期というのは、たぶんスポーツ障害のようなものだ。がんばれば走れるような気がする。でも走ると違和感を感じる。そして体にとっては間違いなく悪く、また下手をすると悪化し、本当に走れなくなってしまう。僕の場合、頭を使うことは仕事でもあり、楽しいことだった。だから、それがうつでできなくなることは、ランナーが走ることを禁止されたようなものだ。日常生活レベルで見たらまあ健康といってもいい状況だろう。別に臥せっているわけじゃない。だけど、ランナーだったらそれで満足はできないだろう。ランナーにとって健康というのはオールアウトまで体を動か

すことができ初めて、言えることだ。今の自分も日常生活レベルではなんの支障もないが、ランナーがオールアウトするようなレベルで運動したいと同じように、僕も徹底的に思考力を働かせ、新しいものを生み出したい。それは数ヶ月も先のことなのだろうか? いずれにしてもフォースト・スロー・ライフだ。

12月28日

j r合宿初日。連休前は、全体を仕切るといった精神的に高い負荷の作業に自信が持てず、尾上さん、カッシーにわがままをいって仕切ってもらったことになった。ゆっくり過ごしているせいか、だいぶ元気になった気がする。それでも合宿の練習内容(つまり将来の計画)を考えると、危うく気分が悪くなりそうだった。

12月29日

昨晩はジュニア合宿から12時すぎに帰宅。眠いのを我慢して石原の車に乗ってかえってきたので、かえって興奮してねつけなくなってしまった。朝も興奮して6:30に目覚め、その後は寝付けず、8:00までだらだら。前頭葉が久しぶりに活動していることがはっきり分かる。先のこと、複雑な認知作業をすることが全く苦ではなかった。論文だって(簡単だが)文章だって、ちゃんと見通しを持って書ける。買い物に行きたい、何かをしたい!という気持ちが久しぶりに現れた。やや興奮気味の一日。

12月30日

静岡に越したところから、一度は自分の力で東京まで戻ってみたい。昨年は雪で断念した。頭を休ませるべき今、時間はたっぷりある。じっとしているのも気が滅入るし、東京までの距離も決して気が滅入るほどのものではない。宮内を富士まで送って、その後、富士から藤沢を目指す。最近の運動量だと、道を間違え200mも余計に登ったせいもあって、箱根峠までの800mのアップもかなりつらい。峠の最後では泣きがはいた。くだりはそれほど寒くなかったが、二宮から平塚までがたいのいいロードレーサーと競った反動で、辻堂でギブアップ。藤沢まで一駅なのに、輸行とは情けない。まあ6時間以上運動したのが1月半ぶりなので、当然だろう。翌31日は、昨晚の不調が怖く、怖る怖るのスタート。市街地のせいもあり、15km平均のペースでのんびり4.5時間かけて新座へ。何が辛かって、尻の皮がむけたこと。胸の痛みはでなかったが、フィニッシュ後、やや不調。



MTBで新座を向かう途中に出会った、武蔵野の風景に懐かしさを感じる。



1月1日、将門塚詣で

1月1日

新座より、実家の品川までMTBで走る。最短ルートは山の手通り経由だが、都心を経由してみる。内濠から日比谷通りに入ろうと曲がると、偶然にも将門塚があった。ビル街の中であって、崇りがあるので動かせないともいわれる将門塚だが、平安の革命児の塚前を偶然通るなんて、正月早々縁起がいい。

1月3日

夕方、ジョグをかねて新春オリエンテーリング三味のため、船越堤公園にテープ巻きに出かける。

1月7日

ここ数年廃れていた久能山への初詣ランを、チャコが仕掛けて復活させた。久能山下まではジョグ。最後は1159段(いちいちご苦労さんという語呂合わせがある)の階段でいっきに110mの標高差を登る。「ここは当然競争だろう!」と学生を煽って、競争となる。先行する季を我慢してとらえ、鼻の差で勝つ。5年ぶりくらいに気管支が苦しくなるペースで走った。

翌8日は、新春オリエンテーリング

三味。船越堤で市民も交えた通常のオリエンテーリング大会を行ない、その後、静かに舞台を移してスプリント、そして本邦初公開？のジムホール0。体育館に作った迷路でのオリエンテーリング。地図とコースを任せたロブも、ノリノリで準備してくれた。

1月11日

循環器科を受診。前から一度やりたかったホルター検査(一日中心電図計をつけて、心臓の動きをモニターする検査)。心電図計をつけていると、風呂にもシャワーにも入れないが、せっかくなので走って帰る。久しぶりに頭清明の一日。

1月14日

トレイルランの調査に、作手に出向く。雨で走れないが、山の中を傘を差しながらコースの一部をチェック。北斜面は雪の中なのに、時々暖かい空気が流れてくる。森の力だろうか。ドライブでやや疲れるが、辛いことはなかった。雨上がりの夕方本宮山の麓を走り、名古屋でのWOC後始末ミーティングに出かけ、夜遅く帰宅。

1月15日

6日に精神科の医者に週1日は予定のない日を入れてくださいといわれながら、それ以来初めてかつここ1月で唯一の家にいられる休日。これまた超久しぶりに日本平山頂までのジョグ。朝から眠気はあり走り始めはやや頭重かったが、深刻なものではなく、気分が向いて90分を超えるジョグとなった。

1月18日

東京でJOAの予算編成作業。予算編成でやや興奮気味で、睡眠不足。翌日は日本レクリエーション協会で、野外活動指導者の今後について文科省の課長補佐より強い指導を受ける。指導員養成案は練り直しだぜ。

1月25日

23日、24日と最近としてはハードなトレーニングをした。24日は前日の疲れが残っていたのか、明らかに体が疲れていた。途中では飯ばてでほとんど歩くくらいのペースで走る。その二日間のつががでたのか、午後からやや体調悪く、16時には床につく。夜38.9度まで発熱。翌日は朝37度程度まで下がり、大学へ。のども鼻も痛くはなかったの、単なる過労だろう。

1月28日

発熱で調子が悪いのをいいことに、アシスタントの石原が貸してくれた

ナウシカ7巻を読み始め、この日読了。前から頭に浮かんで消えていたオリエンテーリングを漫画にするシナリオが強烈に書きたくなった。

1月30日

昨年9月から関わっていたアウトドア関係のウェブコンテンツ作りの最終会議を五輪センターで行った。主管をしている日本アウトドアネットワークの代表佐藤さんは、国際自然大学の代表でもあり、三重の全日本時には、研究協議会で講演もしてくれた人だけに、オリエンテーリングの事情もよく知っている。こちらは立場上「講師」なのだが、しっかり焼きを入れられてしまった。その日は五輪センターに泊まり、翌日は日本山岳協会の事務局を訪ねる。「国体の登山競技にオリエンテーリングを種目に入れませんか？」という、相手からしたら「？」と思うような話をノアポで持っていたのだが、事務局の人が丁寧にに対応してくれた。結果として現時点では「難しいだろう」ということだったが、普及面では協力して何かできそうだ。「はっきりいって、うちは指導のノウハウがない」「(読図・ナビゲーション)スキルは絶対必要」といった言葉に、今後のコラボレーションの可能性を感じた。山の専門家である彼らにないものを、私たちは間違いなく持っている。自分たちがそれに気づき、磨きをかけること。それができれば、「マイナー」であることに何の支障もない。むしろマイナーであればあるほどプラチナのような価値が出るだろう。

相手が難しいと言えはいうほどに、この方向性は間違っていないように思える。

2月3日

19時ごろからジョグを始めると、学内であかねちゃんが走っていた。「今日はゆっくり汗かくくらいに走ろうと思っています」というが、けっこういいペースで走っている。合流して、学内3周を一緒に走る。

2月4日

ランチの後、久しぶりの地図読み走。しばらく、地図を読む(つまりこれも先を計画することだ)は、想像するだけでも、気分が悪くなったが、この日は地図を読むことは全く苦にならなかった。

午後から、東京の筑波大社会人大学院に出かける。昨年のWOCの時、この院生がスポーツイベント論実習のレポートでWOCを取材してくれたのだ。その発表が行なわれるという連絡を



オリエンテーリング三味：美味



同「珍味」は体育館の中でのオリエンテーリング。アリーナに入った途端に難しいルートチョイスを要求されて立ちすくむ参加者。

聞いて、部外者の目から見たWOCを知りたくて出かけた。3人のメンバーのうち2名は現職の行政マン、もう一人はイベント会社の現職である。「普及の方向性の誤り」「地域との連携不足」「見る側へのサービス不足」など、厳しい指摘が相次ぐ。万博とのパートナーシップも、分かっているとは言え、辛口の評価だった。こんなに厳くかつ充実した意見が聞けるなら、もっと多くのオリエンティアに見学を促すのだった。彼らと夕食をともにしたあと、静岡に帰宅。

(村越 真)