

カガヤキ

暫定的補足表題「ウオランタス」
ラテン語でボランティアの意

No.77(2024.9.15 刊行)、広報委員会編集
茨城県立図書館発行
禁複写転載©広報委員会

特集 1 専門知-先端実務-

茨城県立図書館を変えたい

茨城県立図書館長 小田部修一

いま、電子書籍で本を読むことやスマホの浸透で活字離れが進むなど本を読む環境は大きく変化しています。また、身近な書店がどんどん閉店しています。

こんな時代に、図書館はどんなことをしていくべきなのでしょう。

少し前までは、まちの書店が減少していくのは図書館がベストセラーを無料貸出するからだと言われていました。でも、それは違うのではないのでしょうか。我々が、最初に本に触れる場所として本屋と図書館は対立したものではなく、活字に触れる機会を提供し、読書の素晴らしさを覚える最初の一步を踏み出す入り口としては共同の仲間なのではないのでしょうか。

図書館で、ふと手に取った本に感銘を受け、その本を手元に置きたいと思い本屋で



茨城県立図書館長の小田部修一さん

買い求め、自分の蔵書として大切に保管する。子どものころ読んだ本の続きを図書館で読んでみる。

デジタルではなく、書店や図書館の棚で紙の書籍をなにげなく観ている時に、タイトルやイラスト、又は本の雰囲気から運命のように1冊の本を選ぶ楽しさとその本が面白かったときの興奮は、読書をする楽しみの醍醐味ではないのでしょうか。

そのためには、県立図書館は多くの人に来ていただき、ゆっくり本を眺めて新たな出会いを提供することがより重要になっていると思います。活字に触れる最初の入り口としての役割が今まで以上に必要とされていくものと思います。

ただ本を収集し並べることだけではなく、県民の皆様が図書館に行きたいと興味を持って貰うためにどのようなことをする

べきなのか、図書館の楽しさをどうやって利用しない方に伝えていけばいいのかなど、より積極的な行動が県立図書館に求められていると思います。

考えて見れば、図書館に行くという習慣がない家庭で育った子ども達にどうやって図書館の良さを伝えることが出来るのでしょうか。我々県立図書館は、まずその視点から自らの行動を見直す必要があるのではないのでしょうか。

それは、大きな変革になると思います。でもそれを怠れば、県立図書館の未来はないと考えます。

県立図書館を支えて頂いているボランティアの皆さんと、小さな一歩からでも図書館を変えて行きたいと思っております。どうぞ、今後ともご協力ご支援をお願いいたします。



階段二階から見て左側のカフェ施設(桜井撮影)



三階から見たカフェ施設(主に階段左側部分。従来の階段を白で統一したため、施設全体のアクセントとなり、なおかつ、明るさと清潔感を生み出している。二階と三階の吹き抜け構造のすべての側壁に工夫を施し、伝統的な珈琲店の豪華さを醸し出す設計になっている。施設全体の設計のうまさに感心した。桜井撮影)

先生に必要なもの

茨城県坂東市立岩井第一小学校校長
元茨城県立図書館普及課長
鈴木忠雄

7月の酷暑に面喰らいながらなんとか1学期を走りぬいた校長1年目の夏。夏季休業日真っ只中の学校は閑散としており、元気なのはグラウンドの雑草だけです。学校はいつも子供の声が響いているのが当たり前空間なので、さみしくもありますが、教職員もちょっとだけホッとする時期でもあります。

よく、「先生は夏休みがあっていいね」と言われますが、近年、学校閉庁日を設定してお盆前後は休める（年次休暇を使って休まされる）とはいえ、環境整備や授業研究に追われる日々が続いております。先生方は3ヵ月、いや、それ以上先を見越して様々な準備をしていらっしゃると思います。最前線で子供と向き合う先生方には感謝しかありません。ちょっとのんびり仕事を進めつつ、リフレッシュしてくれればと願っています。

1学期を振り返り、学校経営とは何なのかと改めて考えていました。学校教育目標の達成に向けて、様々な事柄に意思決定を示し、学校運営を管理していくことなのでしょうが、自分には「長」という自覚が足りなかった気がします。優れたリーダーシップや誰にも負けない知識・技能があれば、スーツをビシッと着こなし、朝日を指差しながら「今日もがんばろう！」とカッコよくキメることができたかもしれません



元茨城県立図書館普及課長の鈴木忠雄さんが校長として勤務している茨城県坂東市岩井第一小学校

が、不安もたくさんあったため、先生方には迷惑をおかけしたのではないかと考えています。

しかし、自分なりの「校長」の姿は、たまたま通学班の班長さんが輪番で回ってきて、立場上になっていることと同じだと思っています。それは、「私も先生です」という思いを共有したいからです。通学班が安全に学校に行くために声掛けをするのが班長さん。同じように子供を幸せにするために一緒に伴走しながら教育に携わりたい、先生方と子供たちを応援したい。そんな自分でいたいと思っています。「管理職だぜ！」と肩を張らず、現場に寄り添いな

がら、子供にとっても教職員にとっても「いつでも気軽に声を掛けられる校長先生」を目指していくつもりです。もちろん学校経営の責任者であることに違いはありません。そこはしっかりと勉強し、資質向上に努めていきたいと思います。

先日、1年生が、「おむすびころりの音読発表会をするのでぜひ来てください」と伝えに校長室に来てくれました。平均身長 116.5 cm(文部科学省データ 2021 年)の1年生は、170 cmの校長を見上げるように立ち、キラキラした目で私を見つめてくれました。私は無意識に彼らの目線まで腰を落とし、お誘いを受け、「絶対に見に行くよ」と約束をしました。ニッコリとした表情がたまらなくかわいい1年生。彼らにとって、校長室への冒険はさぞかし緊張したことでしょう。

よく、「子供目線」と言われますが、視野的な目線は大人と大きく異なります。堀の向こう側が見えなくて、ぴょんぴょん跳ねる子供たちにとっては、世の中すべての見え方が違うのでしょう。自分もそれらを体験してきたのにも関わらず、成長につれて当たり前になってしまい、そういったものの見方や考え方を完全に忘れていました。

視野的な子供目線に加え、もっと大切なことが「心の目線」です。子供ながらの視点や考え方、疑問、不安など、大人の私たちが失ったり忘れてしまったりしたことが多くあるのではないのでしょうか。招待に来てくれた1年生は、校長先生が教室に来てくれることを楽しみにして練習に取り組む。本番前にはドキドキして、終えた時にはホッとする。たった数分の発表の中に、

子供たちの日々の努力が詰まっている。ここに至る過程を想像し、大きな拍手を送ることがとても大切だと思いました。

我々大人も、様々な目線を変えることにより思考が広がり、互いに理解を深めることができるようになると思います。さらに想像力と対話を加えれば、大人社会でも異年齢の集団でも共に思いを分かち合うことができると思います。学校において児童理解は、まず「共感」であり、そこからどう言葉かけをするか、どんな指導をするか、そこに教師の力量が試されます。よく頭のよい人は勉強ができない人の気持ちがわからないと言われます。「なんでできないの？」ではなく、「どこがわからないの？」と聞けば、子供は反応を返してくれます。そこからは我々教職員の指導力がものをいいます。

学校では「個別最適な学び」というキーワードが存在します。我々教職員は「子供を幸せにする」という目標を再確認し、一人一人に寄り添った指導力を向上させていくしかありません。視野を広げることは自分のアンテナを高くするとともに、新しい自分になるチャンスなのかもしれません。子供たちの健やかな成長を願い、寄り添い、導けるよう、教師としての使命をまっとうしようと思っています。

「先生」という漢字は「先に生きる」者として指導者の意味をもつのでしょうか。しかし、考え様によっては、「先(未来)に(子供を)生かす」という意味にもなるわけですから。

特集 2 専門知-究める-

オルガン巡礼

元日本経済新聞社編集委員

滝 順一

2024年6月9日付の「日本経済新聞」朝刊の「スタイル面」に「唯一無二の音色 パイプオルガンを巡る」という記事を書きました。新聞社で長年、科学技術や環境分野の記事を書いてきましたが、音楽の話題はほとんど経験がなく緊張しました。同僚のベテランカメラマン、井上昭義さんが各地のオルガンの美しい姿を迫力ある写真に収めてくれた結果、見栄えのある紙面になったと自画自賛しています。

この取材のため、2024年3月から5月にかけて東京都内や横浜市などのコンサートホールや教会、音楽大学を巡って、それぞれのオルガンの由緒や特色について関係者のお話をうかがうとともに、演奏もたくさん耳にすることができました。オルガン好きとしては本当に「役得」のお仕事でした。

「オルガン好き」と書きましたが、まだまだ初心者です。数年前(新型コロナが流行する前)、NHK ラジオの音楽番組でふと耳にした演奏がきっかけでした。高校生のころからクラシック音楽のファンでしたが、オルガン曲は敬遠していました。よく知られたサン＝サーンスの交響曲第3番などオルガン演奏が入る曲には親しんでいたのですが、オルガン単独の曲となると、音がうるさく思えたり、テンポ感がなんとなく

く体にそぐわなかったり、という感じできちんと向きあって聞くことはありませんでした。

ところが、ある日の早朝、曲名は忘れましたが、バッハの曲が優しく心に染み入るように感じました。それがきっかけでオルガンのことを少し調べました。オルガン製作者の横田宗隆さんの工房(神奈川県相模原市)で開かれた見学会に参加し、オルガンの仕組みや製作法について教えていただきました。

そして日本でオルガン製作の先駆者と言われる辻宏さんが作られたオルガンが東急東横線の祐天寺駅近くにある日本聖公会聖パウロ教会にあると知って、ランチタイムコンサートに出かけてみました。

とても印象深い演奏でした。オルガンは生演奏で聞いてこそ、と認識しました。比較的小さなオルガンですが、オルガンから直に体に届く空気の振動や聖堂を満たす豊かな響きは「その場」にいないと味わえないと知りました。また厳しい面持ちをした宗教曲だけではなく、慰めや優しさにあふれた多様なオルガン曲もあることを次第に知るようになりました。

そのころから、身近な生活圏にあるオルガンを巡る旅を記事にできたら、と考えるようになったのですが、コロナ禍になってどうすることもできず、今年になってようやく実現したという次第です。

ですから、今回の取材ではどこに行っても初体験です。こんな初心者が記事を書いていいのかと思いながら取材していました。

横浜みなとみらいホールの大きなオルガン(ルーシーという愛称があります)の迫力

には圧倒されました。ランチタイムのコンサートは大きなホールが満席に近く、オルガンファンの層の厚さに改めて驚かされました。由緒ある台東区立旧東京音楽学校奏楽堂では、東京芸大の教授に演奏していただき、カメラマンと私の二人だけが聴衆という贅沢な機会を得ました。

東京都文京区音羽の講談社の横から急な坂道を登ったところにある東京カテドラル聖マリア大聖堂は丹下健三さんの設計によるコンクリート打ちっぱなしの現代的な建築です。見上げるばかりの高い天井。毎月、夕方に「オルガンメディテーション」と銘打ったコンサートが開かれ、ここにもたくさんの方がいらっしゃいます。日本橋三越本店にも「シアターオルガン」というちょっと変わったオルガンがあります。

記事に載せきれなかったオルガンもあります。東京の築地本願寺にもオルガンがあり演奏会が催されていることをご存知でしょうか。お寺にオルガンです。ご本尊の阿彌陀如来がいらっしゃる壮麗な本堂にオルガンが設置してあり、バッハやブクステフーデ(17世紀のオルガン演奏家で作曲家)が聞けます。僧侶の方が曲目解説もしてくれます。

オルガンは建物と一体で設計され一つ一つが異なる性格を備えた楽器です。パイプの本数や種類も違えば、鍵盤(キー)の数さえ異なります。「ストップ」と呼ばれる音色選択のためのレバーがたくさんありますが、これもオルガンによって数も種類も違います。

ヴァイオリンやクラリネットは演奏者個人が楽器を所有しどこにでも持ち運べます。ピアノを持ち運ぶのは至難の技です

が、できないことはありません。ピアノは大量生産された商品であり、調律師の力を借りればどのホールでも演奏家の好みの音がほぼ出せるのではないのでしょうか。

ところがオルガンはそうはいきません。個人所有可能な小さなオルガンもありますが、教会やコンサートホールのオルガンは演奏家のものではありません。歴史的にみても、オルガンは教会、あるいは地域コミュニティのものなのです。一つ一つがその土地、地域に根付いた楽器なのです。そのことは音楽の歴史や音楽のありようを考える上でとても重要なことを示唆しているように思えます。

水戸芸術館にも館のシンボルとなる素晴らしいオルガンがあることは存じ上げています。水戸室内管弦楽団の演奏会にうかがった際に、エントランスホールにある大きなオルガンは目にとまっていたましたが、残念ながらその演奏を聴いたことはまだありません。

今回の記事でも水戸芸術館のオルガンは取り上げませんでした。その代わりというわけではないのですが、オルガンを製作された工房、マナオルゲウバウ(東京都町田市)を訪問し、松崎譲二さんと中里威さんの二人のオルゲウバウマイスター(オルガン製作の親方)の話をうかがいました。水戸芸術館は磯崎新さんの設計であることはよく知られていると思います。白い柱が立ち並ぶエントランスホールはヨーロッパの教会を連想させる美しい作りになっています。

マイスターのお二人が回想されるには、オルガンの組み立て作業はたいへんだったそうです。オルガンはパイプや風箱(空気

を溜める箱)など各パーツを工房で製作し、設置現場で組み上げます。

水戸芸術館では当時、工事全体が遅れ気味だったため、オルガン組み立ての最中にも周囲で建設作業が進んでいたそうです。屋根のつなぎ目から雨漏りもあったといいます。パイプの調律作業は神経を使う作業ですが、まさに工事現場のような喧騒の中で作業されたそうです。

また磯崎さん設計の柱がオルガン両端の大きなパイプの前にくる格好になっていたのも、音響を考えるとオルガンにいちばん近い柱を取り除いた方が望ましい。そうして欲しいと要望したそうです。設計上の必要からかなえられなかったそうです。

とは言え、ドイツでの修行から帰国し工房を立ち上げたお二人にとって水戸芸術館のオルガンは記念碑的な大きな仕事になったそうです。「海外の演奏家の方からもたびたびお褒めの言葉をいただきました」と話していらっやいました。

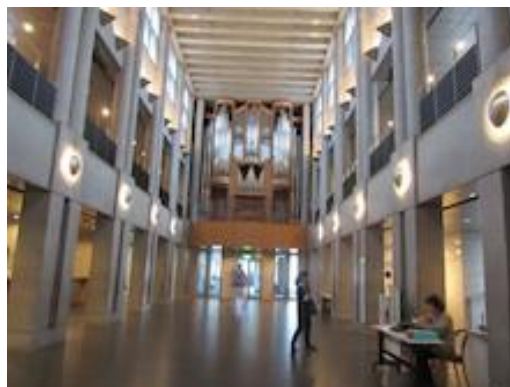
近年、地方自治体が所有する公共ホールは厳しい状況にあるようです。立派なホールを建てて大きなオルガンを設置したのだけど、維持していくのはたいへんです。とりわけ大きなオルガンは常日頃から丁寧な保守点検が求められますし、大改修となれば工事のためホールを休館しなければならぬ場合もあります。このため財政事情が厳しい自治体ではホールを閉めたり、ホールの建て替え時にオルガンを廃棄したりする事例が出ています。

ホールもオルガンも地域コミュニティからの支持なしでは維持は難しくなります。各地のホールではオルガン教室や子供のためのオルガンコンサートを催し、地域の人

たちに親しんでもらうのに懸命です。そうした努力が実を結び、地域、地域のオルガンが長く愛され豊かな音楽を生み出しつづけてくれることを望んでいます。



シンボルタワー東側から北西方向施設を望む(水戸芸術館施設のデザイン設計は、ポストモダン建築の第一人者の磯崎新事務所、中を見ると特徴のある良い設計であることを痛感。桜井撮影)



東側入口から入って振り向いた時の光景(二階部分に見えるのはパイプオルガン、普段は、通路部分がコンサート会場となる。桜井撮影)

今だから言える（今でも言えない？） 間違いだらけの東海村臨界事故停止作戦

元日本原子力研究所職員 山本俊弘

平成 11 年 9 月 30 日に、東海村の核燃料加工施設で臨界事故が発生し、最終的に二名の作業員の方が亡くなりました。今年でちょうど四半世紀が過ぎたことになります。茨城県のある程度の年齢以上の方には、まだ記憶に新しいことかと思います。この事故は、事故発生後もウラン溶液の臨界が継続し、臨界の停止までに約 17 時間を要しました。臨界が継続していることが確認された後、臨界を停止させるための作戦が日本原子力研究所の関係者を中心に検討され、最終的に、臨界を起こした装置の周りにあった厚さ約 25 mm 程度の冷却水を吹き飛ばす方法が採用され、これにより臨界は停止しました。筆者は、この停止作戦に部分的に関わりましたが、今になって思えば、間違いだらけであったと悔恨の念を抱いており、自身の反省も含めて、その仔細を書いてみたいと思います。

間違いその 1：最大の間違いは、ウラン溶液が装置の周囲を循環する冷却水によって冷却されていたことに気付かなかったことです。この冷却水を止めれば、臨界になっているウラン溶液の温度は上昇し、水分蒸発による急激な体積減少によって臨界はもっと早く停止していました。実際に、米国のアイダホ州で発生した臨界事故は、このメカニズムによって人為操作なしで、臨界は自動で停止しました。この停止方法は、事故後、桜井淳さん(物理学者)によっ

て指摘されたもので、新聞紙上でも大きく取り上げられました。この指摘に対して、事故停止に関わった関係者は、冷却水を止めるためには高線量下にあった装置近くまで接近する必要があり被ばくのおそれがあり不可能であったと抗弁しました。しかし、冷却水を止めるには装置の給電系統内の低線量位置から電源を遮断すればいいだけで、いざとなれば事業所の受電設備で遮断すればよかったです。桜井淳さんの慧眼には感服するしかありません。

間違いその 2：冷却水を吹き飛ばす作業が危険だからと拒否した事業者の説得に時間を要したことです。事業者は、火災時の消火活動は消防が行うのだから臨界停止も行政の任務と錯覚していたようです。福島第一原子力発電所の炉心溶融事故の時は、当時の菅首相が、東電本店に乗り込んで「このままでは日本が滅亡だ」、「撤退などあり得ない。命懸けでやれ。逃げてみたって逃げ切れないぞ」、「60（歳）になる幹部連中は現地に行って死んだっていい、俺も行く。」（国会事故調報告書）と怒鳴り散らしたそうですが、このような強い調子で恫喝しなかったことです。

間違いその 3：冷却水を吹き飛ばして臨界は停止しましたが、依然として臨界に近い状態であり、温度が下がってくると再臨界のおそれがあることから、ホウ酸を注入する決定がなされました。しかし、ホウ酸ではなくガドリニウムを注入すべきでした。このホウ酸は大洗の材料試験炉から東海村に運び込まれ、そこで水に溶解する作業が行われました。小学校の理科の実験で体験しますが、ホウ酸は水に容易に溶けません。一方で硝酸ガドリニウムは驚くほど

水によく溶けます。また、臨界を抑える能力はホウ酸より遥かに上回っており投入量もホウ酸よりはるかに少ない量で済みます。ガドリニウムは、東海村にある研究所やウラン加工工場にたくさんあり、ガドリニウムを投入するという発想がなかったことは大きな誤りでした。どれだけの量のホウ酸を投入すればどの程度臨界が抑えられるかは筆者が解析をしましたが、そのときに気付くべきでした。深く反省しています。

間違いその4：ホウ酸水投入に伴う再臨界、二次災害のおそれがあったことです。ホウ酸水の投入時の人に接近によるいわゆるファットマン効果、そして、投入時の液面揺動による再臨界のおそれがあり、投入作業に当たった作業者が大量被ばくするおそれがありました。この時にやるべきことは、まず、中性子吸収材を含む棒状の中性子吸収体を装置上部から挿入し再臨界の可能性を完全に排除停止した上で中性子吸収物質を含んだ溶液を注入すべきでした。

間違いその5：事故後、数か月間にわたって希望する住民に汚染検査を実施したことです。計7万人が汚染検査を受けました。臨界事故は、後に発生した原発事故とは異なり、核分裂したウラン量はごくわずかで、東海村の事故では1円玉の重さの500分の1の2ミリグラムでした。事故後にサーベイメータを体に当てても放射能が検出されるはずもなく、もし検出されればそれは別の発生源によるものです。行政は、放射能が検出されることはないと断言し、汚染検査を実施すべきではありませんでした。放射線、放射能に関する間違った知識をばら撒いただけでした。

映画「Fukushima 50」の公開前に、菅元首相から、総理大臣役の佐野史郎さんに映画の内容を問い合わせる電話がかかってきたそうで、佐野さんは公開前の映画の内容は、「誰にも言えない」と思ったのか、

「当時は皆、自分が正しいと思ったことを精一杯やっていたと思うので、自分としてもその思いが伝わるように全力で演技した」と絶妙の答えをしたそうです。東海村の臨界事故対応を「間違いだらけ」と批判的に書きましたが、誰もが予測だにしていなかった事故の対応について当時の関係者を責める積りはありません。やはり皆が正しいと思ったことを精一杯やったのだと思います。

日々きつい筋トレで 100kg 挙げる

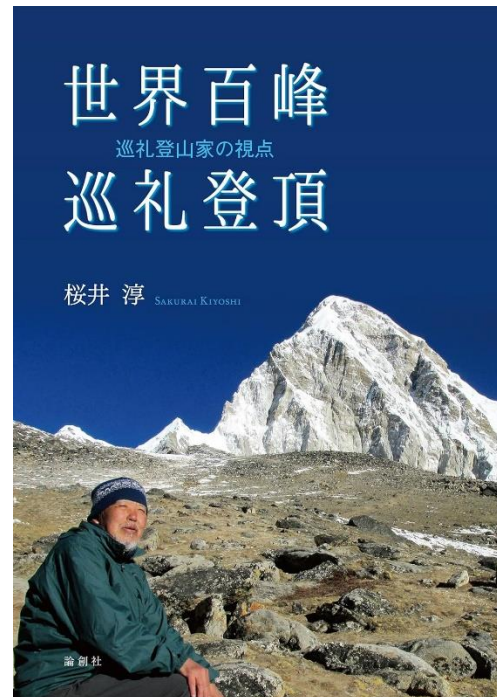
茨城県立図書館ボランティア広報 G
茨城新聞社客員論説委員
元原研、元東大
桜井 淳

はじめに

私は、スポーツとは縁のない人生を送っていましたが、必要に迫られ、護身用として、極真空手を習得しました(2002-04 年、56-57 歳)。

その後、趣味としての登山(夏山、雪山、ロッククライミング、アイスクライミング)のための体力作りとして、アンクルウエイト(初め 2 kg ずつ、慣れてから 5 kg ずつ)を装着し、その状態で、ザック(20 kg)を背負い、散歩や買物に、時には、岩間から福原までの茨城県自然公園(愛宕山→難台山→我国山、縦走距離 17 km)などを歩き、さらに、通常の登山装備で、日光連山(男体山など)、ハヶ岳(赤岳など)、北アルプス(白馬岳など)、南アルプス(北岳)、スイス 3 回(マッターホルンなど)、フランス(モンブラン)、ヒマラヤ 2 回(メラピークなど)を経験(2006-14 年、60-68 歳、拙著『世界百峰巡礼登頂』論創社(2018)、https://note.com/kiyoshi_sakurai/all)。

しかし、ヒマラヤ登山で痛感したことは、8000 m 級の登山をするには、まだまだ、体力不足であり、克服するには、さらに、きついトレーニングをとおして、精神力と強靱な体力を養わなければならないと考えていました(2022 年、75 歳)。



拙著『世界百峰巡礼登頂』論創社(2018)。

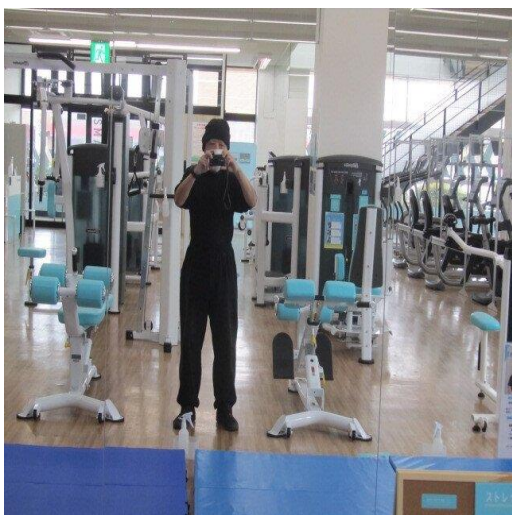
自宅近くのトレーニング施設へ

一昨年の末(2022 年 12 月)、自宅から徒歩 10 分の場所に、大きくて立派なトレーニング施設(Smartfit 100、24 時間営業、全国展開)が、開設されたため、すぐに入会(AM6:00-PM6:00 コース、月額約 5000 円)、約 30 種類あるトレーニング機器(一階は、初級と中級、主に、体力作り用機器、二階は、上級、主に、筋肉トレーニング用機器)の機能と利用法を習得するため、すべての機器の体験をしました(https://note.com/kiyoshi_sakurai/all)。

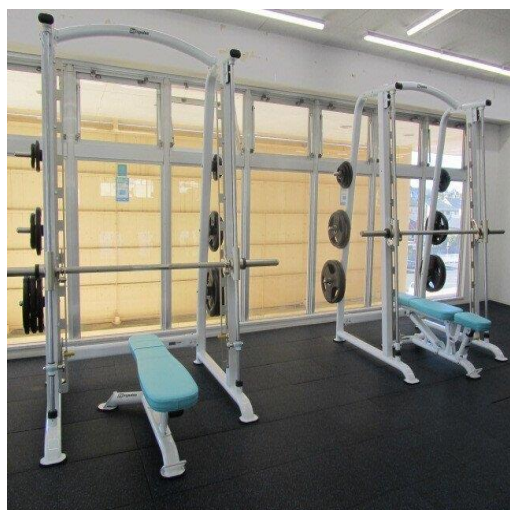
選択したトレーニング項目

つぎのステップとして、教科書で学んだトレーニング理論を基に、自己目的に合っ

た機器を選択(①有酸素ランナー、②トレーニングメイト、③レッグプレス、④ダンベル、⑤チェスプレス、⑥ベンチプレス、⑦スタンディングバーベルリフティング、最後に、全身調整のため、⑧マット運動、⑨アイアンショットの順で、一時間)、ベストな効果が引き出せる実施条件を見出すため、試行錯誤、トレーニングは、目的を定め、本気で実施しないと、効果が、期待できません。



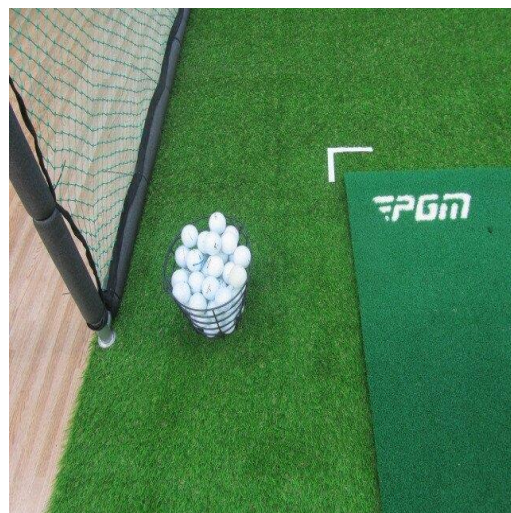
トレーニング施設(人物筆者)。



スタンディングバーベルリフティング。



アイアン7番(Mizuno 製、4.5 万ショットでも亀裂が入っていません)。



ゴルフボール(ひとかご 55 個、いつもきれいの磨いてあり気持ち良い)。

一年半の実績

トレーニングメイトは、プレート 20 kg から始め、一ヵ月に、プレート 5 kg ずつ

増やし、一年半で、設置プレートすべて挙げられ、80 kg、レッグプレスも同様、ベンチプレスは、一年半にわたり、一定 40 kg、スタンディングバーベルリフティングは、フロントで上下 40 kg、同リバース(スクワット 100-300 回)で、100 kg、一年半の分かりやすい実績は、一年 365 日、出席率 80 %、一日当たりの各機器でのくり返し数、以上をすべてかけると、

- ・トレーニングメイト 引張り 4.5 万回、
- ・レッグプレス 屈伸 4.5 万回、
- ・ベンチプレス 40 kg で上下 4.5 万回、
- ・スタンディングバーベルリフティング フロント 40 kg とリバース(スクワット 100-300 回)40-100 kg と各 4.5 万回、
- ・アイアンショット 4.5 万回、

きつい条件で、膝関節とアイアン 7 番が、壊れるのではないかと思いつつの毎日でしたが、脚に違和感はなく、アイアンショットでは、左手人差し指に、違和感、グリップを変え、左手人差し指へのダメージを緩和することで、解決できました。

気がつけばゴリラ歩き

筋トレをすれば、肩幅が増すのではなく、脚や全身の脂肪が燃焼し、細く引きしまり、結果として、身体が、逆三角形になり、肩幅が増すように見えますが、脚のみならず、身体全体の骨密度が増し、骨が強くなり、精神力の強さと身体の強靱性が、自覚できるようになり、人格が変わったように感じ、歩き方も変わり、ガニ股で、肩を左右に振って歩く様子は、まるでゴリラのようです。

自宅庭でトレーニング

誰しも、いくら望んでも、永久に、トレーニング施設に、通えるわけではなく、私の場合、目的とする体力作りの方法を習得できたので、一旦、退会し、必要があれば、再入会することを考えており、筋トレは、毎日でなく、週 2-3 回でも良く、最近の半年間は、そのようにしており、特に、2024 年 6 月から、自宅の庭で、筋トレができるように、必要な機器をそろえ、週 3 回、一回当たり一時間で、①庭を時計回りに 50 周、②首の筋肉を鍛えるため、頭上に 10 kg のプレートを乗せ、庭を時計回りに 50 周、途中時々、スクワット 10 回ずつ、③10 kg のプレートをダンベル代わりにし、両手に持ち上げ下げ 100-300 回、④スタンディングバーベルリフティング 100-300 回(下段、中段、上段、リバース(スクワット))をしており、トレーニング施設と同程度の効果が期待できるかどうか。



首を鍛えるためにプレート 10 kg を頭上に乗せて自宅庭を徒歩で時計回りに 50 周、途中、時々、スクワット 10 回ずつ。



ウェイトリフティング上中下段上下各 100 回(16, 20, 40 kg、将来的には安全スタンドを設け、100 kg)。

結びに代えて

Google Map のクチコミに、トレーニング施設に対する私の 1 年 3 ヶ月間の感想が記載されており、以下、引用。

「・自宅から近く、・大きな駐車場が利用でき、・施設は、環境、スペースとも、立派、・トレーニングの各種機器は、すばらしく、一階は、初級と中級対応、二階は、上級どころかプロ対応できるほど立派な各種機器、・常時、空調され、顔認証による出入り、・リラックスできる音楽が流れ、・緊急時連絡先が明示、・スタッフのマナーが良く、良く働き、プロとして優秀、・スタッフは、現場の改善点を運営者に報告し、確実に、改善され、・大部分の会員のマナーも良く、・施設全体が良く設計され、スタッフによりの確に維持されており、・気持ち良く、安心してトレーニングができ、・クチコミの 4.6 は、現実より上でも下でもなく、実力相当であり、現場

の様子が良く反映、評価されており、・営業開始から 1 年 3 ヶ月で、そのような高い評価がえられている例は、稀であり、・運営者とスタッフと会員の相互協力により、施設と地域の魅力を作り出している」

Amazon のブックレビューや Google のクチコミやタベログなどは、専門知識を基に、相手への思いやりが感じられる表現で、的確であれば、評価の良し悪しは、関係なく、相手に気持ちが伝わるものであり、私は、トレーニング施設に 1 年 3 ヶ月ほど通った時、上記のようなクチコミを書きましたが、何か書くと言うことは、簡単なことではなく、誰が見ても疑問の余地のない足跡を残してから書くなど、それなりの覚悟がなければなりません。

編集後記

前回の通信紙 No.76 の評判が良かったため、「二匹目のドジョウ」を狙い(一般的には、「柳の下には、ドジョウがいても、二匹もいるわけがない」という否定的な意味ですが、私は、今回、世の中の偏見を覆すため、本気で、「二匹目のドジョウ」を狙う特集を構想)、同様の考え方で、執筆者を選出し、原稿依頼したところ、特集 2 の 4 人のうち 2 人が、辞退となり、困惑しましたが、それでも、野球を継続するため、やむをえず、私が、老体にムチ打ち、代打として、試合に参加せざるをえなくなりました。

私のこれまでの拙い経験に拠れば、あらゆることに対し、いつも、当初に構想した理想の内容から外れ、60-70 %の実現率であり、研究専門委員会や研究会や国際会議であれば、参加者の約 30 %が協力的で、約 30 %がプラスにもマイナスにもならず、約 30 %がマイナスになり、それどころか、程度の差こそあれ、妨害者となり、残念ながら、どのように事前準備をし、注意しても、それらの割合を変えることができず、ただただ、混沌としたこの世の中の不条理に、なす術もなく涙する以外にありませんでした。

小田部さんは、茨城県立図書館長であり、通信紙 No.71 に、「コロナ禍を乗り越えて一県立図書館の新たな旅立ち―」と題する記事を書いていただきましたところ、職位に則った業務報告のみであり、今回は、新たな人間的魅力を引き出すために、原稿依頼しました。

鈴木さんは、通信紙 No.71 「釣りで幸せを釣る?」、No.76 「人と交わる」の執筆者であり、人格や才能や文章表現など、優れていると感じていましたが、通信紙 No.76 の執筆者の大熊由紀子さん(元朝日新聞社論説委員)から、鈴木さんについて、「学校の先生が図書館に出向する仕組みも興味深く、また、なによりも、冒頭の校長先生が、お人柄といい、文章の美しさといい、感服し、ファンになってしまったとお伝えください」との最高の褒め言葉がありましたが、私も同感です。今回の独自の視点と論理展開も素晴らしい。さらに才能に磨きをかけるためにも、次号も、原稿依頼しようか、構想中。

滝さんは、日本経済新聞社で、科学技術部長、論説委員、編集委員、2024 年 9 月に退職、「ミスター日経」に値する社会的存在であり、原子力や科学や文化など、守備範囲が広く、質の高い記事の書ける稀有な人材で、私は、四半世紀の付き合いです。今回のエッセーには、意識的に、水戸芸術館の話題を織り込んでいただき、さすがプロの作品と唸りました。

山本さんは、私の原研時代の共同研究者(専門は炉物理)であり、通信紙 No.76 「フラクタルは隠れた暗号か?」の他にも数編の執筆者でもあり、世の中では、一般的に、記事のテーマと論理展開と文章表現は、人格と性格と教養を良く反映していると言われているますが、良くも悪くも、まじめでエリートの化石のような人で、遊び心に欠けるのが、玉に瑕ですが、それも人間としての魅力のひとつです。

桜井 淳