

日常生活からの警告

島岡 みどり

最近、急坂の多い地域を訪ね2時間くらい歩いた。その数日後、普段経験したことのないような膝の不調を突然感じ、いかに不活発な生活を送ってきたことかと愕然とした。すなわち、今の私の脚力では、たとえ他の点でこのような土地で暮らしてみたいと感じたとしても、到底不可能に近いと思知らされたのだ。日頃の車利用にどっぷりと適応している私にとって、坂道の多い街並みを歩くのは山登りに等しい。将来、どんな地形であれ、自分の足であちこち歩き回ることをイメージしていたので、今のうちから脚を鍛えておかないと、と言い聞かせた。

体力の低下は、1年前からうすうす感じていた。私は、マンションのベランダにわずかばかりの草木を鉢に植えているのだが、南方系原産のベンジャミンは毎年冬には部屋に取り込まなければならぬ。直径45cmの大鉢に成長したベンジャミンは、昨年秋の時点で私の身長より大きくなり190cm近くになっていた。鉢の土と枝葉を広げ大きくなりすぎたベンジャミンは重くてかさばるため、部屋の中に運び入れる自信がなかった。かなり踏ん張って脚腰と腕に力を入れても、1センチ動くか動かないかであった。そこで、自分の全身の筋力低下の言い訳に“ベンジャミンよ、日本にいるのだから越冬してみたら”とうそぶいてベランダに放っておいた。その後、年越しにかけて毎日毎日、「葉っぱのフレディ」の如くはらはらと散っていく葉を、気をもみながらも日常風景としてただ見つめていた。1月下旬頃には、とうとう、一枚の葉もなく枝だけになってしまった。最初は、

春になれば再び芽が出てくるだろうと高をくくっていたのだが、実際に春を迎えて他の植物が成長を加速させていくなかで、ベンジャミンは丸坊主のままであった。この時、とんでもない事をやらかしてしまったと非常に後悔した。それから、いろいろ調べて樹木の芽を出やすくする液体があることを知り、手当てをしてやった。もうベンジャミンは死んでしまったのかもしれないと打ちひしがれながら、眼を皿の様にして朝に晩に枝たちを観察していると、5月の連休明け頃に0.5mm位の青い芽が、1つ2つとぱらぱら出てきた。その後、成長はゆっくりだったが、7月末頃までには、一部の枝を除いて何とか不恰好ながら葉っぱが出揃った。それからというもの、こまめに、すでに葉が出てこなくなった枯れた枝を切ったり、肥料や水をやったりと、今までの罪滅ぼしのごとくより世話をやいた。

この事態に懲りて、草木の鉢ぐらいおっくうがらずに持ち運べるように、この4月から意識的に筋力トレーニングを始めた。そこで、ベンチプレス、スクワットの2種類の運動のみを選び、トレーニングマシンを利用して最大筋力の60%負荷で10回×3セットを週2回行ってきた。今、ベンジャミンの鉢は約20kgであるが、今冬は部屋の中に運び入れることができそうである。

このように、ようやく短時間の持ち運びのための腕や脚腰の筋力は向上して、自信も回復しつつあったのに、今度は冒頭の坂道問題にぶちあたってしまった。当初はショックであったが、今ではこれを警告と受け止めて、将来の自分のイメージに近づけるよう持久力トレーニングを始めたところである。

(体育科学部)