

平成26年5月21日

老球の細道⑬

## 『いつもそばには読みかけの本を』

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

バスケットボール、読書、お酒、コーヒーは、私の『人生の四つの楽しみ』としていまだに君臨している。セカンドライフステージに入ってもである。お勧めの本はと聞かれたら、迷うことなく、高校生以下は『龍馬が行く』『三国志』が基本。大人の人には『鬼平犯科帳』がパターンとなっている。

高校生の頃、今は亡き親友がサッカー選手で読書家だったので、私も負けじと読んだ。バスケットボールをしているか本を読んでいるかの毎日だった。この頃から小説のみならず、哲学関係の本にも背伸びした。「生きるとは何か」、「青春時代はどうあるべきか」などを真剣に考えた。本の中に書いてあるとおりに色々なことにチャレンジもしてみた。大学ではさらに読書熱に拍車がかかり現在に至っている。バスケットボールにおいて立ち上がった壁や葛藤は読書によって解決できた。

私はどちらかというと乱読派である。手当たりしだい、興味のおもむくままに読みまくっている。所かまわずである。この世にどのくらいの本があるかわからないが、生きていく間にできるだけ多くの本を読破したいと思っている。そして、本の中で、色々な個性的な人物、生きざま、知識に出会いたい。しかし、現実には厳しく十分な読書量を確保する時間が少ない。そこで、限られた時間の中で多くの本を読むための工夫が必要になる。バスケットボールと同じである。

バスケットボールアスリート、コーチ達はもっと読書をしてほしい。少ない時間を読書に有効に使うための『俺流』を紹介する。人生すべて創意工夫あるのみ。

1・読みかけの本を常にカバンにしのばせて持ち歩く。

現在お付き合いしているジャンルは、哲学、教育、保健健康、スポーツ、歴史、バスケットボール、コーチ、そして小説である。それぞれ現在進行形の本を常にカバンに入れて持ち歩く。カバンの重さは尋常ではなくなるが、筋トレニングとして一石二鳥である。本は心と身体の筋肉も鍛えてくれる。

2・毎日の細切れ時間を活用する。

読書をするのにまとまった時間は必要ない。あさの勤務開始前、昼食後、部活動を終えたコーヒーブレイク時、待ち合わせ時間など、ちょっとした細切れ時間を利用するだけで相当な読書時間が確保できる。また、出張や遠征などのバスや電車の中は絶好の読書タイムになる。そこにコーヒーやビールのお供がつけば、「生きていて良かった」と心から思える至福の時間となる。

3・浮気読書。

私は飽きっぽい性格である。だから1冊の本を最後まで読み切るまで他の本に手を出さないということはない。色々な本にちょっかいを出しながら、数冊まとめて読破する。一冊の本に飽きたら別な本を読む。同時進行で進んでいくと、頭がリフレッシュできて飽きない。

4・～ながら読書。風呂に入りながら読む。

20年前にアキレス腱を断裂して自宅療養している時に思いついた。リハビリのために

一日に何度も風呂に入った。黙って入っているのも時間をもったいないことに気づき、浴槽に本を持ち込んで読み始めた。血液の循環が良くなり、脳の働きも活性化される。ある時間が過ぎると汗が出始め、新陳代謝も活発になる。頭の活性化と身体の老化防止にこれまた一石二鳥である。

その昔はトイレでも読んでいた。蕪蓄（うんちく）はたまるがウンチ君が出なくなった。読書に集中するあまり出るものも出なくなり、便秘気味になったこともあった。また、家族のトイレタイムまで妨害し、鬼嫁の便秘にも一役買ってしまったというオチもついてしまった。まさに便秘は神秘。今は、トイレ時はトイレに集中し、勝負に必要な集中力を養っている。鍛練はどこでもできる。

#### 5・読書ノートをつける。

年をとるにつれて、ザルで水をすくうように読んだ内容が忘れ去られていく。感動する言葉との出会いを永遠にするために、琴線に触れた部分は赤のマーカーで印を付けておく。読破後、その部分を読書ノートに記入する。後日、悩んだ時、困った時、苦しんだ時等、その言葉が息を吹き返して私を励ましてくれる。保健体育授業、部活動のミーティング、講習会なども大いに役立つ時がやってくる。