

平成29年10月4日(木)

老球の細道361号

健康もスランプ、プラトーは良くなる前兆

会津バスケットボール協会 室井 富仁

俳句、短歌、小説、評論、随筆など多方面にわたって創作活動した正岡子規は、日本の近代文学に大きな影響を及ぼした。明治時代を代表する文学者の一人であるが、野球においても歴史的な貢献をしている。野球が日本に導入された最初の頃の熱心な選手であり、自分自身の幼名である「升(のぼる)」にちなんで、「野球(のボール)」という雅号(ペンネーム)を用いていた。これがきっかけとなってベースボールが「野球」と翻訳された(翻訳者は中馬庚)。さらに「バッター」「ランナー」「フォアボール」などの外来語を、「打者」「走者」「四球」と日本語に訳したのは子規である。これらのことが評価されて2002年野球殿堂入りを果たしている。

子規は35年の短い人生の中で、死を迎えるまでの約7年間結核を患っていた。その時期に病床で書かれた日記が『仰臥漫録』である。当時、結核は不治の病であったので、死を覚悟した自身の肉体と精神を客観視して記述されている。食べたもの、痛みの程度なども克明に記録されている。「日本の100冊」に推す評論家もいるほどの名作である。

正岡子規のレベルではないが、私も自分の健康状態(血圧、腰痛)の記録を毎日ノートに書いている。平成25年に体調が狂いはじめてから記録し4年目になる。状態は毎日のように変化している。良くなつては喜び、悪くなつては落ち込む日々である。

高齢になつても生活の質(QOLクオリティー・オブ・ライフ)を落とさないようにと、若い頃から人一倍体力トレーニング、健康管理に気を配っていたはずであった。腰痛なんて無縁の痛みであり、私の腹筋、背筋さえあれば何の園まりだと思っていたのに。血圧に関しては、怒りよさらばで「室井の血圧低下と共にチームは弱くなってきた」などと言われたこともあった。たまに「あがっちゃった高血圧」もあったが、それでもクスリにだけは世話にならないぞと思いきや、今ではすっかりクスリ付けの毎日。

血圧の薬を飲んでいるのにもかかわらず高値を示す時がある。血圧計の値が低くなるまで何度も計るため家族からはひんしゆく。まさしく血圧ノイローゼ。腰痛も復活してきた。歩くのにも違和感を感じる事が久々に起こった。せつかくジョギングしても痛みが出なくなったと喜んでいたので徒歩歩(とほほ)。歩けば良かったのか?

落ち込んではいられない。ふと心理学の「発達曲線」が頭に浮かんだ。バスケットボールの練習をしていると、覚え立ての頃は練習の回数と共に上達していく。ところが、ある時期になると、それまで伸びていた自分の実力がぴたっと止まってしまう現状維持になる。これを「プラトー」とよぶ。また伸びが止まるだけでなく、前よりも技術が落ち込んでしまうこともある。これを「スランプ」という。

プラトーもスランプも意味するところは「次なる飛躍、向上の準備状態」。ひょっとして私の体調の久々の悪化は学習曲線の原則に合わせて考えると、さらに良くなる前兆なのかもしれない。自分勝手に都合の良い方向に考える悪い癖が出てきた。

長い間かけて酷使してきた身体である。長い間かけて症状と付き合いながら修復していかなければならない。それまで記録を書き続け、いつの日か血圧も腰痛も克服した時には、正岡子規ではないが『ジョギング漫録』なる紀行文を書きたい。なんちゃって。