

平成30年11月15日(木)

老球の細道447号

## 爺は荒野を目指す

会津バスケットボール協会 室井 富仁

朝日新聞の『かたえくぼ』という川柳記事の中に「昔々、ある所にお爺さんとお婆あさんが住んでいました。今は、いたる所に住んでいます」というのが掲載されていた。

先日、孫娘がスイミングスクールに通い始めたのに刺激を受けて、早速私も負けじと初めて河東のプールに泳ぎに行ったら、なんと爺さんと婆さんばかりがいたる所でアクアエクササイズに励んでいた。大学の仕事に行くと、グラウンドではお爺さん、お婆さんたちが朝からゲートボールとジョギングに頑張っている。

昔は今頃の季節になると、子どもが庭かけ巡り、老人は炬燵で丸くなっていたものだが、今は子どもは家の中でゲームにいそしみ、老人は外で運動に励んでいる。

「子ども叱るな来た道だもの。老人笑うな行く道だもの」。老人を甘く見てはいけない。ショッキングなニュースが二つ入ってきた。一つは、11月7日に朝日新聞に掲載された『おじいは沖縄のジョーダン』という記事である。バスケットボールの神様マイケル・ジョーダンに例えられるお爺さんが沖縄にいる。身長163cm、ずば抜けた跳躍力があるわけでもなく、素早く動けるわけでもない74歳のお爺が3Pシュートの勝負（先に10本入れる）で連戦連勝で負け知らずだという。50歳の頃から健康のためにと野外コートで朝昼晩と毎日300本シュートを打ち、60歳からは3Pシュートに専念。4年ほど前から米国人に3P勝負を挑まれ勝利し、以来現在まで米国人との対決で500連勝中だという。モチベーションは沖縄駐留の米軍に対する怒りだという。

もう一つは、私の永遠の目標である冒険家でプロスキーヤーの三浦雄一郎さん（86歳）が来年1月、南米大陸最高峰アコンカグア（6962メートル）の登頂とスキー滑降に挑むことである。三浦さんは80歳の時にエベレスト登頂に成功し、今回のアコンカグアを成功させたら90歳でエベレストを目指すという。平均寿命を超え、不整脈を抱えた中で挑戦には圧倒されるばかりである。

三浦さんの『私はなぜ80歳でエベレストを目指すのか』（小学館101新書）には2013年5月に80歳で世界最長齢で3回目のエベレスト登頂を目指す三浦氏の凄まじいばかりの型破りな人生記録が書かれてある。三浦さんはこの本で、ドキドキワクワクする目標を持つことが行動力の源泉であるという。年甲斐もなく、いい年して、若ぶって、バカみたいなどと陰口をささやかれるようになったらしめたと思えともいう。またアンチエイジングを目指すなら現状維持を目標にしては何をやるにしてもジリ貧状態はまぬがれない。高齢になるほど身体のあちこちの器官の廃用症候（衰え）は急スピードである。常に向上をめざしてこそが現状維持をキープできると。

ドキドキワクワクの目標を探すにはどうしたらよいのか。三浦流3つのヒントがある。  
①まず簡単なことから始め、クセをつける。②かつて「やってみよう」と思っていて、諦めたことにトライする③できるだけ繰り返しを避け、新しいジャンルにとびこむ

私も人生の第4クオーターだ。作戦は「好きなことをがんばる」「楽しいことだけをやる」。それを成し遂げるには「義理を欠け、礼を欠け、恥を欠け」の「爺の3欠け」、健康と体力、そして希望。ウルマン曰く「人は希望とともに若く、失望とともに老いる」