

「トレーニングと空手の日々」

-1993 reproduction-

CMEO 事業部 田村一雄

社内でも知っている、あるいは覚えている人は少なくなったと思われるが、1993年前後、ヤノケイザイの中で社内報が発刊されていた。社長の挨拶や社員・新入社員紹介など、まあ一般的な社内報なのだが、2年くらい続いたのだろうか。社内報のタイトルは「μ (美友)」という。私の娘の名前も美友 (みゆ)、当時8~9歳であった。私は当時入社4年目で32歳。この第9号 (1993年9月) に私の文章が写真2枚入りで第一面に飾られた。季節柄か「特集 私の健康法!!」ということで、私が上記タイトルで執筆させていただいたのだ。今回はそれを再現したい。このまま、発表の場を持たずに埋もれていくには惜しいから。ホントはネタが無いから。

私の継続的なスポーツ体験は中学生時代のバレーボールクラブまでさかのぼらなければならぬ。その後年月を経たが、これまでスキーの経験も無く (何故かウェアは持っていた)、海に行っても海岸線から10m以内を平行に泳ぐという作業にとどまり、いわゆる Surf&Snow の世界とはできるだけ接触を絶ってきたのである。

3年ほど前のある日、家内はスポーツクラブの入会申込書を手にしていて、子供にスイミングを習わせようという魂胆らしい。子供とは当社内報のタイトルにもなっている「美友 (みゆ)」という現在小学3年の女兒である。スポーツクラブとは出版健保の「すこやかプラザ」であった。

家内にはもうひとつくらみがあった。自分もエアロビクスを習おうというものである。最初、彼女は「すこやかプラザ」が出版健保関係者は費用が非常に安く済むこと、矢野経済研究所が出版健保であることを知らずにいたのであるが、私はパンフレットを見てそれを指摘した。間をおかずに家内と娘は「すこやかプラザ」に通うようになった。私とえばこの時点で「トレーニングの日々」が始まったわけではない。土曜日の午後、彼女達が当時2歳の息子 (「竜平」という。*1 そういうんです) を連れて出かけ、家にいないという幸せがあなたに理解できるだろうか。私はファミコン、読書 (まんが)、ビデオ鑑賞 (人に言えないもの) 等に思う存分うつつをぬかすことができたのであった。

そんな私でもやはり家族がどんなことをしているのか気になる時もある。私は彼女達に「すこやかプラザ」に連れていってもらうことにした。自転車で10分弱の距離だ。同施

設は新しく、立派なものであった。最上階にあり開閉式の天井を持つプール、サウナ、体育館、トレーニングルーム、リラックスルーム等、私が想像していた以上のものであった。翌週、意を決して私もプールにはいってみることにした。普段から血中アルコール濃度の高い私にとってはスポーツそのものよりサウナに入ること、また、それによりおいしいお酒が飲めることが当初の目的であった。

毎週のように通うようになってくると、トレーニングでもしてみようかという気にもなってきた。ファミコン他で蝕まれた体は、肩こり、腰痛に悩まされるようになっていたのである。さらに 17 年間超継続的に摂取していたアルコール分は私の腹に貫禄を与えつつある最中でもあった。

数ヵ月後、スパッツを買ってもらった。このスパッツは私の人生を変えたといっても過言ではない。パンツの線を出さないために、T バックのサポーターをはかなければならぬのである。ここまできたらしょうがない。私は T バックのサポーターを着け鏡で姿をチェックしうっとりした（これはウソ）。1 日約 1 時間程度のトレーニングで 500 g 程度の体重が落ちた。しかし、ビールを 1 本飲めばもとに戻ってしまう。長年の付き合いであるビールをやめるわけにもいかないため、トレーニングの量を増やすことにした。よりハードに、よりシステマチックに、そして私の体はいつのまにかそれに耐えうるものになっていたのであった。自転車 30 分、階段みたいな器具 18 分、ボート漕ぎみたいなもの 20 分、こういったエアロ系トレーニングで約 500kcal 消費される。そしてその後は筋力トレーニング。現在の私は 12.5 kg のダンベルトレーニングができるようになった。私は土曜日と日曜日の午後は家族を省みずトレーニングに通うようになった。

ちなみに、この 3 年間、*²身長 173cm、体重 67 kg は変化ないものの、体脂肪率では 18.9%、17.5%、14.3% と順調な推移を見せている。男の同年代の*³平均が 10.0~19.9% であることを考えれば、私の位置づけも理解していただけよう。ただし、今年健康診断では*⁴肝機能低下と脂肪肝の疑いを持たれたこと、そしてそれは再検査により杞憂に終わったこともご報告しておく（誰に？）。

ある程度自信をつけてきた私は、以前から憧れていた格闘技関係に手を染めることを密かに決意していた。というのも、息子（前出—現在 5 歳）がドラゴンボール、ダイレンジャーといった男幼児にありがちな世界にのめり込みはじめ、私に蹴りやパンチを入れるようになっていたからである。こいつが思春期を迎えるにあたって家庭内暴力の影がちらつきやしないか、小心者の私は不安になっていたのである。

タイミング良く板橋区総合体育館が今年5月に比較的近所にオープンすることになった。そこではプール、トレーニングジム等の他、道場もあり空手を教えてくれるというのだ。週2回で1回200円だ。もう一度言おう。200円だ。私はまよわず通うことに決めた。月曜日と金曜日の18:30~20:30が空手タイムである。私は小学生に混ざり挨拶の仕方から習い始めている。これまでの練習回数もやっと15回程度を数えるようになり、すこしい「突き」ができるようになってきた。これまでこういう「突き」も知らず、よく32年も生きてこれたものだと今にして思う。トレーニングである程度体力に自信を持ち始めていた私ではあったが、最初は立ち方だけでもまいったものである。これまでのトレーニングの日々は何だったのかと泣きたいような思いにも何度かたどられた。しかし、人間の体とは良くできたもので、5回目を数える頃には平気になっていた。現在では人が見えていない状況で、暇さえあればどこでも蹴りや突きの稽古をしている。

まだ「型」や「組手」といったレベルにはほど遠い状況ではある。もし、社内に空手道を極めていらっしゃる方がおられましたら、私のような未熟者が空手を語ることの無礼をお許しいただきたい。1~2年程度ここに通い、ある程度の基礎を身に着けたら整式な道場に入門しようと考えている。

こうしてハードなときには金土日月と4日連ちゃんて体を鍛えている。週のうち4日連ちゃんだと残りの火水木で体を回復しなければならない。この先のことは会社員として建前上書きにくい。体ばかり鍛えていないで頭も鍛えろという声も聞こえてきそう。また、「32にもなってそんなに体を鍛えてどうするの」といった無遠慮な疑問を投げかけられたことも2度や3度ではない。その時に私の答えは決まっていた。『イザ』という時のために」と。しかし、「イザ」というのがどんなときであるか、私の内部で解決されているわけではない。こうして私のトレーニングと空手の日々は暮れて行くのである。

いかがだったでしょうか。17年も前の文章で、当時はワープロで打ったものでFDは再現できないのでPCに打ち直した。何度も編集したい衝動にかられたが、編集しては意味がないと考え直し原文のママとした。

この後、私は「すこやかプラザ」に通うことをやめて、正式な空手道場（伝統派）に入門し2年かけて黒帯をいただいた。実は娘、息子と同時入門し、黒帯は半年娘に先を越された。言い訳だが、仕事もあり稽古を休まないわけにいかないこともあったからだ。息子は私に1年遅れて黒帯となった。

しかし、娘に抜かれてからは毎週土曜日ほとんど休まずに通った。黒帯になってからは小中学生を教えるようにもなった。それ以降、42歳頃まで約10年間空手を続けたことになる。そして、わが師は60歳を過ぎ、引退後は私に道場を継いでもらいたいという話もあったのだが、その頃から仕事に責任を持たされる立場になり、海外出張も多くなって、通えるような状況ではなくなってしまった。私が師に挨拶もせずに休みはじめて約1年後、師はその言葉通り道場を閉めた。

なお、最近良くTVで見かける国際弁護士の八代英輝さんは私の兄弟子。年下だが。八代さんはたぶん中学生頃までこの道場で稽古をしていたはずなので一緒に稽古したことはないが、一回だけ飲んだことがある。先方は覚えていないだろうが。

32～33歳頃、既に家内とは仲良くなかったような気もするのだが、この文章を読み返すと、まだ子供も小さく平和な時代だったようだ。

一方、社内報編集部はこんな、「仕事はいつしてるんだ」っていうような社員の文章をよく社内報の一面にもってきたものだ。こんな文章を書くやつが私の部下だったら許さんがな。

[筆者注]

- ※1 当時「ウゴウゴルーガ」という番組があり、アイドル系の女の子が「そういうんです」って言う場面があってこれが好きだった。「ウゴウゴルーガ」って何のことか長い間ナゾだったのだが「Go Go Girl」のことなのね。
- ※2 現在は身長は変わらず体重は68kg前後、体脂肪率は24%程度。空手をやっていた頃は73kgで体脂肪率は量っていないが12%前後だったと思われる。これは筋肉による体。空手をやめてから半年はこの状態をキープしたが、その後しばらくは73kgをキープし続け体脂肪率25%以上あっただろう。筋肉は脂肪より比重が重いので、脂肪化したのに体重が変わらないということは嵩張る体（腹が出てプロポヨ化する）になってしまったわけだ。ここ1年は可能な限り昼食を抜くことで上記レベルまで戻した。運動関係はほとんどやっていない。
- ※3 「平均」ではなく「標準」の間違い
- ※4 肝機能低下と脂肪肝は健康診断で毎回指摘されている。ここ数年は糖尿病の疑いももたれている。あくまでも「疑い」である。

執筆者略歴：田村一雄

1989年、(株)矢野経済研究所に入社。以来、化学・素材分野の調査研究に従事し、現在はデバイス領域まで調査領域を拡げ、CMEO事業部の事業部長としてエレクトロニクス分野の川上から川下領域を統括。知的クラスターへのコンサルティング実績を有するほか、台北事務所所長、ソウル支社長を兼務。