

命ノミッション その4

安達 真魚



碓氷峠 めがね橋 (2024.08)

Pictures in Memories

明滅 冥滅

思い出の空間

画像 自画像

閉ざされた空間

甦る 今は遠いあの日

さよならも言えなかった

スマホのなかの 彷徨うセピア色

微笑んだ瞳 何か問いかける

Pictures in Memories

Somebody to be there

今ここに 誰かいるような

今でも 昔のように

燦爛 散乱

消え失せた時代

虚像 実像

廻りゆく時代

転生の 人も今はなくて

闇の中 消えていった

スマホのなかの 漂うフォトグラフ

思い出の中に 過去を呼び戻す

Pictures in Memories

Somebody to be there

今ここに 誰かいるような

今でも 昔のように

やり直せたら

彼女は行ってしまった

もう二度と戻らない

それでも心は 送り出せてない

どんな言葉が どんな景色が

君を笑顔にできたのだろう

いつかどこかで会おう

届かない言葉だとわかっている

無理にわすれることもない

自分へのなぐさめのために

あなたは帰る見知らぬ街へ

ついていけない 自分がいる

心の軽さは 落ち着いていない

どんなジョークが どんな慰めが

君の明るさ取り戻せたのだろう

きつと幸せになるさ

なくしたものが大きすぎて

虚しさを乗り越えたくて

自分の気持ちを収めたくて

夕暮れの並木道 人ごみの中で
帰らないあの日に想いを寄せて

いまも少女は

下手の考え 休むに似たり
明日は明日の 風が吹く

愚かな考え 寝ぼけた言葉
まだまだ大人に なり切れてない

すりよる男は 世間を知らず
私の動きに 目を丸くする

親からもらった 取り柄忘れ

いまも少女は さ迷い歩く

優しい人 探していた
特別な人思ったのは あなただけ
特別だった あなただけ

You don't know me.
You don't know me.

怖いものは 何もない
たわ言 何度も繰り返している

後先わからず 能力不足
成熟していない あほたれ一人

育ちがいいのは 折り紙つきで
いまも少女は さ迷い歩く

思いやり いつも求めていた

いい人だった　あなただけ

You don't know me.

You don't know me.

怖いものは　何も無い

たわ言　何度も繰り返している

思い出のなかに

振り返らないで　淋しすぎる

枯葉の季節　向こう風沁みて

追いかけても　届かないあなた

やるせない想い　心は沈む

広げたメモ帳　思い出のなかに

隔たった時間　黄昏に朽ち果てる

したためたレター　宛てもなくて

読み返しては　哀しみ溢れて

痕跡（あとかた）も無い　えぐれた思い

永遠の別れ　伝えるように

古いメモ帳　追憶のなかに

過ぎ去った時間　寂しげに絶え果てる

陽春のとき　思い出のなかに

夢見た景色　思い出のなかに

安穏な日々　思い出のなかに

帰らぬ人　思い出のなかに・・・

目を閉じれば

なくしたものは 多かった
何度も何度も 傷ついて
何度も何度も つまづいた

おまえは誰と 問われても
答えはいつも 闇のなか

close your eyes

目を閉じれば 見えてくる
新しい世界 遠く彼方に

あなたに送る 特別の笑顔
涙はもうすぐ 乾くだろう

夢見ていたことは 多かった
何度も何度も 問いかけて
何度も何度も だまされた

計算づくで 考えて
答えを導き 出そうとした

Close your eyes

目を閉じれば 見えてくる
新しい自分 未来のフォルム

あなたはすぐに 乗り越えるだろう
たった一度の 命だから



菅平牧場

トワイライト世代 その5

安達 真魚



中尊寺金色堂 (2024. 3)

平泉

自分の出生地の近くに国宝白水阿弥陀堂がある。この建物は、平安時代末期、平泉の奥州藤原氏から岩城氏へ嫁いできた徳姫が西暦1166年に創建したといわれている。建物自体が中尊寺金色堂を模したものになっている。そんなことがあって、子供の頃から平泉には興味を持っていた。学生時代に一度訪れたことがあるが、金色堂の外観を見たくらいで、ほんの素通りに等しいものだった。

この春先に、日帰りで訪れる機会があったので、そのときに感じたことをまとめてみる。時間はあまりないので、中尊寺と毛越寺くらい行ければいいと考えた。ちょうど、東京国立博物館で建立900年特別展「中尊寺金色堂」が開催されている時期で、TVでも黄金に輝く金色堂が8KCGの技術で放映されていた頃であった。

上野から東北新幹線で一関駅まで行き、JR東北本線に乗り換え、二駅目が平泉駅だ。東北本線といっても、

2両編成で、一時間に1本程度のローカル線といえる路線だ。線路は、一関駅から平泉駅まで、北上川の低地を北北西に貫いている。両側には小高い山々が見え、自然に恵まれた、ゆったりした地域だと感じた。

平泉駅は大きな駅ではないが、駅周辺はやはり観光地の玄関口としての雰囲気があった。天気は曇り、平日で、観光シーズン前だったので、客はさほど多くはなかった。最初、中尊寺まで行こうとしたが、バスの便はなく、タクシーを呼ぶのに少し苦労した。駅から中尊寺までは、県道を北北西に向かい、参道入口を左折して、西北西方向へ丘陵地を上っていく。タクシーで、10分もかからない程度だ。

金色堂は、さすがに客の数は多い。内部はさほど広くないので、仏像などを間近に見ることができた。それらは、重厚で荘厳といった言葉がぴったりだった。創建当時の工芸技術を集約した姿が今凝縮して見えているという感じだ。堂内に流れる説明音声もわかりやすかったが、見ることに集中しているので、その音声さえも邪魔

にならないくらいだった。また、藤原4代のミイラが安置されているのは有名だが、見えないだけにあまり気にはならなかった。いずれにしても、期待通りの世界遺産であった。金色堂を出ると、すぐ近くに芭蕉の句碑があった。古くなって句碑の文字が判読できなくなっているが、逆に歴史を感じさせた。

五月雨を降り残してや光堂

中尊寺には、数多くの建物があるが、中尊寺本堂も人氣が高く、外国人を始め、多くの人を集めていた。本堂で一番気にかかったのは、ご本尊の釈迦如来坐像だ。新しく造顕されたものらしいが、金ピカなためか、何かアピール（訴求）する力がありそうに感じた。

次に訪れたのが、毛越寺だ。平泉駅から西方向に700〜800mの平坦地にある。西側の丘陵地との際（きわ）に位置している。毛越寺は、藤原氏二代基衡から三代秀衡の時代に多くの伽藍が造営され、往時には堂塔40僧坊500を数え、中尊寺をしのぐほどの規模と華麗さであったといわれている。毛越寺南大門跡には、芭蕉、

直筆の句碑が残されている。

夏草や 兵どもが 夢の跡

毛越寺は、仏堂と苑池とが一体として配された浄土庭園で、周囲の山を背景として一体化させている。前述の国宝白水阿弥陀堂も浄土庭園であり、仏堂と苑池、周囲の山の配置は、同じ発想によるものと思う。「池越しに御堂を眺望する」スタイルだ。ただ、毛越寺は、隣接する観自在王院跡を含めて、規模ははるかに大きい。白水阿弥陀堂は、御堂の形を金色堂に模しているというのが特徴であるが、庭園様式については、毛越寺の様式が大きく影響していたのではないかと思っている。

毛越寺から平泉駅までは徒歩だった。途中、通り沿いに適当な店があったので、そこで昼食をとった。「麵房高松庵」という店だ。日本そばを「ちそう」になったが、一緒に「暮坪（くれつぼ）かぶ」という特産のカブも美味としていただいた。店は、一人の男性で切り盛りしていたのだが、懇切丁寧に応接していただいた。とくにこのカブは大変貴重品らしく、味や産地など詳しく説明し

てもらった。あとで、この店をネット上で調べると、大変評判が良かったので、何か得したような気がした。

食後、観自在王院跡の北側に日帰り温泉があったので、旅の締めくくりに、立ち寄ることにした。平泉町健康福祉交流館の「悠久の湯 平泉温泉」だ。施設も整っていて、町営なので手頃な料金で利用できた。利用客の多くは地元の人ようだった。泉質はナトリウム塩化物泉で、大浴場は広く、湯上り後は畳の休息所でゆっくり休むことができた。

温泉施設を出て、平泉駅までは遠くないので、町の景色を見ながら駅に向かった。その一帯は、全体に平坦で、区画整理がよくできている。やはり、観光地として整備することに気遣っていることがうかがわれた。銀行の建物で、金色堂を意識した意匠になっているものもあり、観光地らしさを感じた。平泉には、他に柳之御所遺跡、無量光院跡、高館義経堂など見どころが沢山あったのだろうが、当日はここまでであった。

平泉町は、現在、人口が7,000人に満たない町で

ある。住居できるエリアもさほど広くなさそうだ。往時、奥州随一の都市だった平泉の面影は感じられなかった。藤原清衡は、なぜ平泉の地に拠点を構えたのだろうか。それまでの拠点だった江刺から少しでも国府に近く、水運が良く、穀物栽培に適した土地だったからだろうか。平泉は、北上川に接しているし、衣川の河口も近い。平泉から一関にかけて、東北本線の東側は、大規模な米作地のような。平泉の町並みから、歴史的な想像力を掻き立てながら帰途についた。

インボイス制度

インボイス制度が昨年10月から導入された。この制度の導入によって、国にとっては、違法仕入れによる脱税防止や課税業者増による税収増など多くのメリットがあった。反面、インボイスの発行や会計処理の事務作業の増えた事業者、さらに新たに納税が必要となる小規模事業者など、影響を受けている人も多かったと思う。

とくに、免税事業者であった個人事業者は深刻な状況であったろう。もともと消費税の免税は、消費税導入の反発を少しでも和らげることを目的としたものだったと思うが、この制度の導入で一番困っているのは、その小規模事業者だ。簡易課税を選択することもできるようであるが、インボイスを発行できないから、商売上、不利になるのが避けられない。

この制度の導入によって、大した影響ではないが、自分個人としても少しは面倒な作業が増えた。クレジットカード払いにしている経費について、すべて紙ベース化とし、デジタルでもネット上にアップされている請求書などの帳票をファイルとして用意しなければいけないことになったことだ。これまでは、自動で引き落としされる場合を含め、クレジットカードで支払えば、それで終わりだったのが、余計な作業が増えたことになった。確かにカード会社からの内訳書では不十分なのだろうが、効率から考えて、全く逆行した措置としかいえない。インボイス制を導入して、課税を正確に行い、効率化

していこうとするのは、税の透明性と公正性から大きい賛成できる。ただ、導入の仕方の問題があったのではないだろうか。

まず、カード会社の内訳書に不足する情報を、カード会社が付加するようにシステムを変更し、それらを利用すればいいだけのことだ。不足する情報とは、売り上げを計上する会社の登録番号だけだ。ついでだから、もう少し売上内容を詳細に記録する項目を追加してもいいだろう。今の時代、インボイス制はそのような手順を踏んでから導入すべきだったと思う。

それだけでなく、カード会社は、膨大な利益をあげている。システム変更は簡単ではないと思うが、カード会社にとってもメリットが大きいはずだ。今からでも、取り組んでいってほしいと思う。

インボイス制の導入に関連して感じるのは、歴史的にみて、行政側の課税スタンスは昔から一貫して変わっていないことだ。律令制における租庸調、墾田永年私財法、荘園制、太閤検地、明治の地租改正、日本国憲法の納税

義務、消費税の導入など、古来、徴税にまつわる変遷、変革は数多くあった。そんななかで、為政者側の徴税に対する強い意志だけは変わることなく、新しい時代になっても、上から目線のスタイルは変わっていないように思う。

税金を徴収できなければ、国や自治体などが運営できないのは、昔も今も変わらないので、徴税をきちんと行うために権限行使するのは当然だ。ただ、問題なのは、そのときのスタイルだ。人権主義、民主主義の時代になっても、納税者に対する接し方は、根底で昔とあまり変わっていないように思う。例えば、江戸期に納税者側である名主が帳簿をとりまとめて申告し、年貢を取り立てられていた時代と基本的に変わっていない。現在でも、納税者側からすると、徴税担当者は「お上」である。滞納すれば、高い延滞税はかけられるし、脱税の疑いがあれば、税務調査に入られることもある。高い延滞税と税務調査は、言葉は不適切かもしれないが、円滑な納税のための、ある種の「脅し」になっている。

所得税などの税金は、自己申告が基本であるが、これ

が大きな問題である。交通違反の場合、違反すれば切符が切られ、そのとき始めて違反が認識され、罰金や反則金支払い義務が発生する。それに対して、税金の申告の場合、申告を失念したり、間違えたりしても、そのときは何のお咎めもなく、発覚した時点で、それまでの延滞税を支払うことになったり、罰則を受けたりする。発覚するまで何の認識もないのだ。それで税務署からは、「きちんと申告してください」ということになる。申告については、すべて納税者側の責任になっているのだ。一方で、仮に、申告に偽りや不正行為があり、課税側がそれを見過ごし時効になったとしても、課税側は何のペナルティも発生しないのが現実だろう。

個人の場合、消費税には申告がなく、買物のときに自動的に徴税されているだけだ。公的年金、健康保険、介護保険は、なぜか税金と呼ばないが、所轄官庁が違うだけで税金と同じだ。これらも金額は行政が計算するので、申告はない。

所得税だけは、確定申告が必要になる場合も多い。こ

れもせっかく導入したマイナンバーを活用して課税額を計算し、申告なしにしてもらった方がいい。制度やシステムの大きな変更が必要になり、時間もかかると思うので、実現が無理なことは承知だが、個人の場合の課税額は、できる限りデータを補足した行政側が計算する方向で考えてもらえたらいいと思う。

法人税や法人が支払う消費税でも同様で、最終的な課税額の決定は行政側の責任で行うのが理想だ。今のままでは、課税側の立場が強すぎる。思いつきで申し訳ないが、課税側と納税側が対等にたてるための仕組みとして、中立な第三者機関の「徴税審査会」のようなものがあった方がいいのではないかと思う。

税金については、もう一つ大きな問題がある。税金の種類の数と、複雑さだ。例えば、思いつくだけでも、所得税、法人税、相続税・贈与税、自動車税、自動車重量税、軽自動車税、ガソリン税、不動産取得税、固定資産税、酒税、たばこ税など数限りなくありそうだ。全部で50種類くらいあるらしい。冷静に見て、煩雑で異常としか思えない。この煩雑さを商売の糧にしている人も

多いだろう。「税金はとりやすいところからとる」という発想が、このような状態にしてしまったのだろうか。税金の有り様は、その時代の政策と密接に関わっているものだが、これらの体系や種類を整理していこうとする志のある人は、どこにもいないだろうか。

スマートウォッチ

少し古い調査だが、2021年スマートウォッチの所有率は38.0%（MMD研究所）で、スマートウォッチの普及は急速に進んでいるようだ。一方で、高級、装飾、一般向けの時計メーカーも、苦戦しながら生き残り戦略を模索しているようで、消費者としては、このような時計の多様化は歓迎すべきものである。

スマートウォッチで利用できる機能は、歩数計、LINE・メール・電話の通知、心拍測定、通話、消費カロリー、睡眠計測、音楽再生、GPSセンサー、モバイル決済、血圧計測など多岐にわたる。スマートウォッチを

購入した理由も、「健康管理をしたいから」を筆頭に、「好きなブランド・メーカーだから」、「スマートフォンとの連携性が良いから」、「スマートフォンを取り出さずにすむから」など数多くある。

自分としては、時間はいつも気にしているので、外出するときには、必ず腕時計をしていたと思う。自宅にいるときも、できるだけ多くの場所に掛け時計や置き時計を置いておくようにしている。ゴルフをプレイしているときも腕時計はしている。ロストボールになりそうなとき、「ボールを探し始めてから3分以内にボールが見つかからない、もしくは自分のボールだと確認できなければロストボールになる」が、このようなケースのため、時計の携帯は必須だ。距離計測などゴルフプレイ向けのスマートウォッチも多く普及しているが、どんな種目でも、スポーツ用にはスマートウォッチがぴったりくる。

現在、自分が使用しているスマートウォッチは2台目

で、Amazon Fit GTS 4 Miniという機種だ。多くの機種と同様に多機能で。とりあえず気に入っている。ただ、血圧や心電図測定などの機能はない。

スマートウォッチに一番求められる機能は、当たり前のことだが、「時を正確に表示すること」だと思う。加えて、多くの機能を持ったスマートウォッチであった方がいい。自分が現在のスマートウォッチを購入する際に考慮した主な選択基準は、次のとおりであった。

- ・常時点灯であること。1台目として購入したものは、常時点灯でなく、手首を返さないと点灯しなかった。
- ・デザインは、丸でも四角でもいいが、大型でなく、派手でないもの。手頃なサイズ感のもの。色は黒。
- ・血中酸素濃度が測定できるもの。
- ・バッテリーの持ちがいいもの。
- ・値段が手ごろなもの。

・決済機能、通話機能、音楽再生機能などは不要。これらの機能はスマホで十分だと思っている。少額決済も、スマホのSUICAで行っている。これらの機能を持つものは機種が限られ、価格もアップする。また、他の人

のスマートウォッチでの決済を見て、動作に不自然さを感じ、あまりスマートでないと思った。

現在のスマートウォッチを使用してから約1年になる。個人的な感想になるが、使い勝手などについて、まとめてみたい。

この種の精密機械の多くは、取り扱いを覚えるときが一番難しい。紙の取扱説明書が商品の箱の中に入っていないことが多いので、ネット上で探した説明書などを地道に読んでいくしかない。多くのスマートウォッチは、スマホと連携するので、ウォッチ本体とスマホアプリでの設定を行う必要がある。最初だけとはいえ、意外にストレスのある作業だ。ウォッチ本体と連携するスマホアプリには、それぞれに操作が必要であり、それらを覚えるのが大変なのはどのスマートウォッチでも多分同じであろう。

腕時計としては、小ぶりで地味なもので、購入前に想像していた通りであった。スマホのライブラリにある

写真をウォッチフェイス上に設定できるのは、大した機能ではないが、満足感が高い。残念なのは、デジタル表示したときに、秒の表示ができないことと、常時点灯とはいえ、昼間、屋外では、やや見えにくい点くらいだ。磁石式の専用の充電器が付属し、充電スピードも速く、電池の持ち時間も良いと思う。

(歩数計)

歩数の計測はスマホで十分であるが、ゴルフなどでスマホを身につけないときでも計測できるメリットはある。また、室内でもウォッチを身につけていれば、計測できる。意外に室内での歩数が多いことに気付かされる。

(心拍数)

これまで、自分の心拍数とか気にかけていたことはなかったが、このウォッチを利用するようになってから、健康状態や、運動の強度を知る上で、心拍数の計測が非常に大切だということがわかった。

(PAI)

PAIは、ノルウェー科学技術大学医学部によって開発された健康指標数値で、性別や年齢、心拍数・日常の

アクティビティなどから計測される。PAIの7日間トータルスコアを「100」以上に維持できれば生活習慣病のリスクを大幅に軽減できることが実証されている。

このPAIは、何らかの運動をしなければ獲得できない。運動することで心拍数を上げ、それを維持すれば獲得できる。普通の歩くだけの散歩や筋トレでは獲得できず、有酸素運動である必要がある。階段上りやランニングは、効果的にPAIを獲得できる。ただ、とくに高齢者などは無理をしてはいけない。ランニングはその衝撃により腰を痛める恐れがある。日常の散歩では、通常歩行と早足歩行の繰り返しをPAI獲得のための理想的なパターンとしてお薦めできる。早足歩行100歩や200歩程度でも、十分な有酸素運動になる。運動なので、少し汗ばむくらいになることが大切のようだ。

PAIは、有酸素運動を意識する重要な数値だと思うのだが、これを採用しているメーカーが、Amazon、Xiaomiなどに限られている。他のメーカーは別の指標を用意しているのかもしれない。

(睡眠)

睡眠時にウォッチを装着してれば、起床後、睡眠の状態をスマホでグラフィカルに把握することができる。入眠時間、起床時間と途中の覚醒、深い眠り、浅い眠り、REMの各時間帯および心拍数の推移が表示される。睡眠時の心拍数は、入眠時から起床時に至るまで、ばらつきはあるものの、少しずつ低下していく傾向にあるものようだ。

その日ごとに100点満点の点数と、ユーザー全体のヒストグラムのなかで、自分の位置が表示されるのでわかりやすい。90点以上だとオプティマル(最上)が表示されるので気分が良い。しかし、この90点以上を示しているわけではないが、傾向はおおよそわかっている。自分の睡眠の質をあげるためにも、記録しておきたい。

- ・ 全体の睡眠時間は長い方がよい。
- ・ 深い眠りの合計時間は長い方がよい。この時間の長さが点数決定に一番影響するようだ。
- ・ 覚醒の回数や時間帯は、少ない方がよい。

対策としては以下のことを心がける必要がある。

- ① 1日の運動量をできるだけ多くする。前述のPAIを多めに獲得した日は、点数が高いことが多い。
- ② 昼寝の時間は20分以内にしろとよく言われるが、これを守る。また夕食後は、寝ないようにする。夕食後に寝てしまうと、本来の夜の睡眠には悪影響を与える。とくに寝付きが悪くなる。
- ③ 入眠時間が遅くならないようにする。また、一定時間には起床するようにする。

抜本的な睡眠対策は難しいものがあり、各個人それぞれ、有効な対策を考えていると思う。睡眠に関する書籍も数多く出版されているので、それらも参考にした方がいいだろう。

(血中酸素濃度)

以前、軽度の睡眠時無呼吸症候群と診断されたことがあったので、血中酸素濃度が計測できるスマートウォッチには興味があった。少し前は、血中酸素濃度計測に対応するスマートウォッチは少なかったし、あっても高価であった。現在は低価格のスマートウォッチでも当たり

前のように血中酸素濃度計測機能を持つものが多い。この機能があれば、簡便なパルスオキシメーターを持っているようなもので、安心だ。自分の睡眠時の血中酸素濃度計測値は91〜99%に分布し、時間当たりの低呼吸回数もさほど多くないので、あまり問題はなさそうに感じた。

現在使用しているスマートウォッチだけでも、他にストレスの強度の表示や、アクティビティ関連など、多くの機能があり、まだまだ利用しきれていないとはいえない状況だ。スマートウォッチは医療用に活用されるなど、これからも普及率をあげていくだろうが、個人的には、一つの楽しみとして、つきあっていければいいと思っている。

アーチェリー

若い頃に、なぜかアーチェリーというスポーツに興味を持っていたときがあった。弓で的を射るということはわかっていたが、実際に見たこともなかったし、周囲に誰かプレイする人などいなかった。ただ、沿道にフィールドアーチェリーの看板を見かけたことがあったし、船橋市の国道296号沿いには古くからアーチェリー場があつて、それが気にかかっていたこともあった。少し前に、軽井沢のリゾート施設の遊戯場でアーチェリーをする機会があつた。貸弓と一回10本程度の貸矢で、プレイしたのだが、10m先の的にまともに当たらなかつた。そのときのことばかりで、改めてアーチェリーに興味を持つようになり、プレイしてみたくなつた。遊びでもいいから、どうすればプレイできるのか、調べ始めるようになった。

ネット上で調べる限り、千葉県には、有料のアーチェリー場は、佐倉市にあるフィールドアスレチック場と、前述の船橋のアーチェリー場の二つしか見当たらなかつた。

った。一方、千葉県には、千葉県アーチェリー協会があり、その加盟団体に、市レベルのアーチェリー協会と一般のアーチェリークラブが、合わせて15くらいの団体があった。残念なことに、自宅の近くには有料のアーチェリー場もアーチェリー団体もないことがわかった。

しばらくは諦めていたが、ある市のアーチェリー協会の初心者教室が目にとまり、それを受講することで、念願のアーチェリープレイが実現した。初心者が練習をするのは、市の体育館であるが、車で片道1時間くらいはかかるのが難点だ。週1回、それも休むことも多いが、これまで1年くらい継続している。

どんなスポーツでも同じだが、アーチェリーも意外と難しく、なかなか上達していない。それでも、知識だけは少しずつ増えていく。どんなスポーツなのか簡単に説明しておく。

アーチェリーは、弓で標的に向かって矢を放ち、矢が当たった標的上の得点を争う競技だ。得点は標的の中心の方が高く、所定の射的数の合計点数を競う。標的には、

中心から外に向かって通常10点から1点まで配置され、同心円状に得点帯が色分けされて印刷されている。標的のサイズは、種目や距離などによって異なり、オリンピック競技では、的までの距離は70mであり、的のサイズは直径122cmの円となる。

次に、アーチェリーで使用する弓(ボウ)であるが、いくつかの種類があり、主な弓は以下の3種類だ。

① リカーブボウ

日本において最も普及しており、競技人口が最も多い。高体連や国体、オリンピックで競技として採用されている。弓本体(ハンドル、リム、弦)にサイトと呼ばれる照準器や弓を安定させるためのスタビライザー等多くのパーツを取り付ける。

② コンパウンドボウ

世界的にみて最も普及している弓だが、日本では利用者が少ない。偏心滑車の仕組みによって、弓を引く抵抗を少なくし、サイトスコープに拡大レンズを使用するなどして、的中精度を向上させている。

③ ペアボウ

弓自体はリカーブボウと共通のものだが、サイトヤスタビライザーをはじめとした的中精度を向上させる道具の使用が著しく制限されている。文字通り裸の弓であり、原始的で伝統的な弓だ。最もお手軽に始められる。アーチェリー競技における種目も3種類あり、概説しておく。この3種類の種目に対して、それぞれ3種類の弓に対する種目を考えればいい。

① ターゲットアーチェリー

アウトドア・ターゲットアーチェリーの略。屋外の平坦な場所で実施される。最も一般的なアーチェリーである。標的までの距離は30m、50m、70mなどで行われる。オリンピック競技は、リカーブボウのみで、距離70mのターゲットアーチェリーが採用されている。

② フィールドアーチェリー

自然の地形を利用した場所に標的を設置して行われる競技で、コースは5mから60mくらいの距離に標的を設置した12個のポストから構成される。多くの場合INコースとOUTコースと呼ばれる2つのコースが用意され、ゴルフラウンドのイメージに近い。標的の仕

様は、ターゲットアーチェリーとは異なる。

③ インドアアーチェリー

インドア・ターゲットアーチェリーの略。体育館などの屋内で冬場などに行われる。標的までの距離は18m、標的は直径40cmで、5点以下がない縦に三連の標的を使用する。

アーチェリーを始めて、やっと一年で、まだまだ経験としては不十分であるが、スポーツとしてのアーチェリーの特徴などについて感じたことをまとめてみる。

① ゴルフやテニスなどに比べて、マイナーなスポーツだ。比較として、アーチェリーを含む日本でのスポーツ競技人口の例をあげる。ゴルフ856万、サッカー309万、野球268万、バスケットボール237万、バレーボール217万(笹川スポーツ財団2022年度)、テニス343万(公益財団法人日本テニス協会2020年度)、弓道12.6万、アーチェリー1.2万(スポーツルスポーツ辞典 2022・06・27)だ。弓道もアーチェリーも競技人口は極端に少ないが、アーチ

エリイは、弓道に比べても十分の一以下だ。競技人口が
少ないということ、アーチェリーのできる施設も少
ないことになる。また、通信販売を含めて、アーチェリ
ーの用具を販売する店舗も、極端に少ない状況だ。アマ
ゾンでも販売されているが、内容に乏しく、まともな道
具を揃えることは難しい。このようにマイナーなスポ
ーツではあるが、自分がお世話になっているアーチェ
リー協会は、初心者教育などを積極的に開催し、また丁
寧な指導を行い、将来の競技人口を増やそうと努力さ
れている。強い敬意を表したい。

② アーチェリーは、どちらかというと、静的なスポー
ツだが、意外と基礎体力がいる。他のスポーツと同様、上
達するには、アスリートとしての能力は必須のようだ。
また、射った矢を取りに行くときに、歩いたり走ったり
するので、適度な運動量になるという特徴がある。

③ ベアボウはさほどでないが、弓矢とその付帯用具や
防具に多くの種類があり、これらの知識と扱い方を習
得するのは難しい。とくに初心者にとっては、これらを
理解するだけでも相当な期間を要する。

④ アーチェリーは、扱い方を間違えば人を殺傷する道
具にもなる。用具の知識や扱い方を含めて、アーチェリ
ーの入門には、適切な指導者がいることが必須となる。
⑤ アーチェリーは上達への道は厳しい。初心者教室で
アーチェリーを学び、上達して上級者として活躍でき
るのは限られるだろう。その意味では、初心者教室に入
った後に、中級者、上級者としてアーチェリー競技者と
して残る人の歩留まり率は、あまり高くなさそうだ。

弓道は、弓で的を射るという点で同類のスポーツで
あるが、こちらはどちらかというと礼節を重んじる印
象だ。弓道の経験者から聞いた話だが、3年間くらい
練習していても、まともに標的(近的で28m)に当た
らない人も多くいるそうだ。それに比べれば、アーチ
ェリーは、初心者でも10mくらいの近距離は、すぐ
に当たるようになる。競技自体の優劣をつけるわけ
はないが、当てること自体が一つの楽しみだと思えば、
アーチェリーの方が取り組みやすい。一般的なターゲ
ットアーチェリーの競技の距離は、最低でも30mで

あるが、永久初心者レベルの自分としては、もっと短い距離で競い合うしくみがあってもいいなと思う。

自分としては、アーチェリーの競技に参加して、それなり成績をあげようという大それた考えは全くない。また、体力的、技術的、年齢、さらに気力から考えても実現不可能だ。このスポーツをいつまで続けられるかわからないが、一つの趣味として、適度な運動になればいいと思っている。標的に矢を当てる快感はくせになるものがあり、単純に楽しめる。どのスポーツでも、楽しむことが一番大切だと思う。

ジンクス

学生時代の先輩で、「ジンクス」というバンドがあった。キングストントリオなどの軽快なフォークを得意としていた。演奏に加えて、彼らのステージは、楽しい要素を持っていた。それは、曲間のトークが笑いを誘うも

のばかりで、話の最後は必ず巧妙な「オチ」があり、見事に決まっていた。勿論、演奏技術もしっかりとしていたバンドなので、いつも人気があった。

「ジンクス」という言葉は、縁起の悪い言い伝えで使われることが多いようであるが、彼らが、なぜこのようなバンド名にしたのかについては、今では知る由がない。ただ、「ジンクス」は、良い意味で使われることもあるようだ。別な言い方で「縁起担ぎ」があるが、この場合は、呪術的な使われ方になり、ニュアンスが少し違うようだ。他に、「ゲン担ぎ」という言葉もあるが、これはどちらかというところポジティブな期待を込めて、何らかの行動を伴うものだ。モチベーションの向上にもつながる。「ゲン担ぎ」を行う例は、試験前、旅行前、病気やケガ、天気、商売繁盛など、限りなく多い。「ジンクス」は英語が語源なこともあって、縁起の悪さを意味していても、何か明るさを感じてしまう。バンド名の「ジンクス」も、いい演奏ができるのではないかというようなポジティブな感覚で命名したのかもしれない。

話の方向を変えるが、自分にとつて最大の「ジंकクス」は、トイレで何か起きると、引越しすることだった。

最初は、子供が生まればかりの頃、トイレでペーパーを使い過ぎて、詰まらせてしまったときだ。一旦詰まらせた状態で水を流したので、水はトイレから溢れ周りが水浸しになってしまった。そのとき、公団の集合住宅の10階に住んでいたが、水は下の階まで漏れてしまったのではないかと心配していた。悪いことに、下の階の住人は、その頃船橋で有名なストリップ劇場の関係者らしく、彼女らしき人と一緒に住んでいることが薄々わかっていた。さほど時間を置かずに、下の階の住人から、「今、上から水を流したでしょう」とクレームがあつた。あわてていたせいか、どのように対応したかは、今では全く覚えていない。

子供達も小さかつたので、下の階ではうるさいのではないかと、以前から気には掛かつていた。そんなこともあつて、早めに移転した方がいいと思ひ、早々に引越しの段取りを付けしまった。もう少して引越しというときに、異変が起こつた。下の階の住人が、いなくなつ

てしまつたのだ。上の階の子供の足音はうるさいし、水も流されるので、嫌になつて引越してしまつたのではないかと、申し訳なく思つた。それでも、こちらの引越しも、当然のことながら、止めるというわけにはいかなかつた。意味は違うが「梯子を外された」状態であつた。

そのときを含めて、現在まで、3回ほど引越しを行っている。引越し先は、すべて集合住宅であつたが、すべて1階であつた。集合住宅でも1階は出入りに便利だという大きなアドバンテージはあるのだが、意図的に1階にしているのは、明らかにそのときの出来事の「トラウマ」によるものであつたのは、いうまでもない。

2度目は、ウォッシュレットタイプのトイレに新調したときだった。交換してから間もなく、住居の広さや住居場所などについて新居を探して、めぼしいものが見つかつたので、移転することにした。新しくしたトイレはもつたないことをした。

3度目は、故障による交換だった。トイレのタンクの

中にロータンクボールタップという部品があるが、これがうまく動作しなくなった。これでやむなく、トイレ自体を新品に交換したのだが、この後すぐに、家庭の事情で引越さなければならぬ状況になってしまった。この引越しも、トイレの交換とは何の因果関係もなかったのだが、引越し自体は無事終了した。やはり交換したばかりのトイレには未練がいっぱいであった。

そして、最近になって、ついに4回目のおきがきた。今度は、水漏れの不具合であった。引越しはいやだという思いがあったので、先延ばしにしていたが、水漏れには勝てず、またまたトイレ交換を断行した。今のところ引越しの兆候はないが、「ジンクス」撲滅で、神社周りでもしたいくらいの心境ではある。

「ジンクス」が、トイレの話になって申し訳ないが、引越し2回目以降の3回のトイレ交換で、図らずも、トイレの進歩の歴史を学んでしまった。最初の交換ではウォッシュレットタイプ、その次は、自動洗浄、今回は自動開閉という順であった。

最後に、バンドの「ジンクス」の笑い話にちなんで、
トイレ川柳を三句。

使用中 コンビニトイレ 用足りず
なにくそと 踏ん張るほどに てるウンチ
コンコンは 早くで出てよの ラブサイン



紅葉（高尾山薬王院）