

命～ミッション その4

安達  
真魚

Pictures in Memories

明滅  
冥滅

思い出の空間

画像  
自画像

卷之三

甦る今は遠いあの日  
さよならも言えなかつた

スマホのなかの彷徨うセレブ  
微笑んだ瞳 何か問い合わせ

Pictures in Memories

Somebody to be there

今ここに 誰かいるようだ

燦爛  
散亂



碓氷峠 めがね橋 (2024.08)

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

もう一度と戻らない

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

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

いつかどこかで会おう

届かない言葉だとわかつて いる  
無理にわされることもない  
自分へのなぐさめのために

Pictures in Memories

Somebody to be there

今トトロに 誰かじゅうぶんな

今でも 幌のように

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

やり直せたら

きっと幸せになるや  
なくしたもののが大きすぎで

虚しさを乗り越えたくて

彼女は行つてしまつた

自分の気持ちを収めたくて

いまも少女は さ迷い歩く

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

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

### いまも少女は

下手の考え方 休むに似たり  
明日は明日の 風が吹く

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

愚かな考え方 寝ぼけた言葉  
まだまだ大人になり切れてない

後先わからず 能力不足  
成熟していない あほたれ一人

すりよる男は 世間を知らず  
私の動きに 目を丸くする

育ちがいいのは 折り紙つきで  
いまも少女は さ迷い歩く

親からもうつた 取り柄忘れ

思いやり いつも求めていた

いい人だった　あなただけ

隔たった時間　黄昏に朽ち果てる

いたたまつた

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

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）もない　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

### 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

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 多かつた  
何度も何度も 傷ついて  
何度も何度も つまずいた

おまえは誰と 問われても  
答えはいつも 間のなか

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 多かつた  
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 出でようとした

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  
たつた一度の 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つていた。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も、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。東北本線といつても、

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、ゆつ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、平日での観光シーズン前だったので、客はさほど多くはなかつた。

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、西北西方に向へ丘陵地を上つていく。タクシーで、10分もかからぬ程度だ。

金色堂は、さすがに客の数が多い。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つた。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ふという感じだ。堂内に流れる説明音声もわかりやすかつたが、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つた。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つた。いずれにしても、期待通りの世界遺産であつた。金色堂を出ると、すぐ近くに芭蕉の句碑があつた。古くなつて句碑の文字が判読できなくなつてゐるが、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、中尊寺本堂も人気が高く、外国人を始め、多くの人を集めていた。本堂で一番気になかつたのは、ご本尊の釈迦如来坐像だ。新しく造顯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。「麺房高松庵」という店だ。日本そばを「ちそうになつたが、一緒に「暮坪（くれっぽ）かぶ」という特産のカブも薬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、大変評判が良かつたので、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つたので、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つた。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つた。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つていてるものもあり、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つたのだろうが、当日はここまでであつた。

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つた。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だ。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収税増など多くのメリットがあつた。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つたと思う。

とくに、免税事業者であつた個人事業者は深刻な状況であつたろう。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目的としたものだつたと思うが、この制度の導入で一番困つているのは、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はあるが、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つたことだ。これまで、自動で引き落とされる場合を含め、クレジットカードで支払えば、それで終わりだつたのが、余計な作業が増えたことになつた。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も大いに賛成できる。ただ、導入の仕方に問題があつたのではないか。あるいは、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。

それでなくても、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、カード会社にとつてもメリットが大きいはずだ。今からでも、取り組んでいいとも思いたいと思う。

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、莊園制、太閤検地、明治の地租改正、日本国憲法の納稅

義務、消費税の導入など、古来、徵稅にまつわる変遷、改革は数多くあつた。そんななかで、為政者側の徵稅に対する強い意志だけは変わることではなく、新しい時代になつても、上から目線のスタイルは変わつていないうに思う。

稅金を徵収できなければ、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、徵稅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。人權主義、民主主義の時代になつても、納稅者に対する接し方は、根底で昔とあまり変わつてないようだ。江戸期に納稅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きた時代と基本的に変わっていない。現在でも、納稅者側からすると、徵稅担当者は「お上」である。滞納すれば、高い延滞税はかけられるし、脱稅の疑いがあれば、稅務調査に入されることもある。高い延滞税と稅務調査は、言葉は不適切かもしれないが、円滑な納稅のための、ある種の「脅し」になつてゐる。

所得稅などの稅金は、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つたり、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つていてるのだ。一方で、仮に、申告に偽りや不正行為があり、課税者側がそれを見過ごし時効になつたとしても、課税者側に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つた方がいい。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しいと思う。

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。今いまでは、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」のようなものがあると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。税金の種類の多さと、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く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、L  
I  
N  
E・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、G P S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て思っている。  
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、A m a z f i t G T S 4 M i n i 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つた方がいい。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、次のとおりであつた。

- ・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つた。
- ・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S U I C A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つていいことが多いので、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のであった。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、常時点灯とはいって、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、ゴルフなどでスマートホンを身に着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着けていれば、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。

#### (P A I)

P A I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。P A I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P A I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P A I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P A I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。

P A I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、A m a z f i t 、X i a o m i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いれば、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。睡眠時的心拍数は、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、「」とに100点満点の点数と、ユーナ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点以上をとるのが、なかなか難しい。点数の計算根拠が詳細には示されているわけではないが、傾向はおおよそわかっているので、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日の運動量が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つたので、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つた。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つたし、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つているようなものなので、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な感じだ。

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る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、つきあつていければいいと思つてゐる。

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つた。弓で的を射るということはわかつていたが、実際に見たこともなかつたし、周囲に誰かプレイする人などもいなかつた。ただ、沿道にフィールドアーチエリーアーの看板を見かけたことがあつたし、船橋市の国道296号沿いには古くからアーチエリー場があつて、それが気にかかつっていたことであつた。少し前に、軽井沢のリゾート施設の遊戯場でアーチエ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先のためにまともに当たらなかつた。そのときのことがきっかけで、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エリー場の二つしか見当たらなか

つた。一方、千葉県には、千葉県アーチエリーアーク協会があり、その加盟団体に、市レベルのアーチエリーアーク協会と一般のアーチエリーカラブが、合わせて15くらいの団体があつた。残念なことに、自宅の近くには有料のアーチエリーアーク場もアーチエリーアーク団体もないことがわかつた。

しばらくは諦めていたが、ある市のアーチエリーアーク協会の初心者教室が目に留まり、それを受講することで、念願のアーチエ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、それも休むことが多いが、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、アーチエリーアークも意外と難しく、なかなか上達していない。それでも、知識だけは少しづつ増えていく。どんなスポーツなのか簡単に説明しておく。

アーチエリーアークは、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、

中心から外に向かつて通常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、オリエンピック競技では、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、アーチエリーアークで使用する弓（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つて、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 ベアボウ

弓自体はリカーブボウと共通のものだが、サイトやストラップ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。

アーチェリーカンパニーにおける種目も3種類あり、概説しておく。この3種類の種目に對して、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性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(笹川スポーツ財團2022年度)、テニス343万(公益財團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

エリーは、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は、アーチェリーエ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、自分がお世話になつて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、射つ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。アーチェリーは上達への道は厳しい。初心者教室に入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、弓での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くも、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ではないが、当てること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、もつと短い距離で競い合うしくみがあつてもいいなと思う。

自分としては、アーチェリーや競技に参加して、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ぬが、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」というバンドがあつた。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、楽しい要素をつけていた。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、演奏技術もしつかりとしたバンドなので、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「ジンクス」は、トイレで何か起きると、引っ越しすることだった。

最初は、子供が生まれればかりの頃、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つ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つていた。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よう」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っていた。そんなこともあって、早めに移転した方がいいと思い、早々に引っ越しの段取りを付けしまつた。もう少しで引っ越しどうときに、異変が起つた。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、嫌になつて引っ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、こちらの引っ越しも、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回ほど引っ越しを行つてゐる。引っ越し先は、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、ウォシュレットタイプのトイレに新調したときだつた。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いて、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いないことをした。

3度目は、故障による交換だつた。トイレのタンクの

中にロータンクボ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つた。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、家庭の事情で引っ越しなければならない状況になつてしまつた。この引っ越しも、トイレの交換とは何の因果関係もなかつたのだが、引っ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つた。

そして、最近になって、ついに4回目のときがきた。今度は、水漏れの不具合であつた。引っ越しはいやすだといふ思いがあつたので、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。今のところ引っ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、トイレの話になつて申し訳ないが、引っ越し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つた。最初の交換ではウォシュレットタイプ、その次は、自動洗浄、今回は自動開閉という順であつた。

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 でるウンチ  
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）