

元気があれば何でもできる。とは言いますが元気なんてやりながら動きながら出てきたりするものです。元気持ってますか？私は持っていません。元気になるために動き書いている気がします。たまに勘違いさせるほどのモチベーションが空から降ってきて全身に染みわたる時があります。全ては意のままに、程度に何でもできそうになりますが畏なので、こっそり一人で踊ったり歌ったりしてやる気を抜くようにしています。逆に更にアガル時もありますがね。今書いているのは7月の21日になります。梅雨空も消え快晴と夕焼け、そして夕立の時期になりつつあります。梅雨時分には体調を崩す方が周りに多かったですが皆様はいかがでしたでしょうか。今現在はどうか、落ち着いてはいませんか。将来的にはどうでしょうか、更に調子が良くなつてはないですか。未来はどうでしょう、バラ色ですよ？あなた、上がる株知ってますよね？早めに教えてくださると助かります。この際馬券でもよいです。是非に。

暑い熱いとにかく暑い。気の抜けない暑さでやられてしまいそうです。車に乗っても冷房が効き始める前に倒れてしまう温度。意図せず車中吐く(泊)になってしまいます。初夏は百合の季節、つまり私も超多忙、暑さと忙しさと目が回る梅雨時期でした。今年は初めて切り花を廃棄せざるを得ない収穫量と市場相場展開でくたびれだけを儲けに儲け、不必要な疲労貯金ができてしまい。しんどさも有頂天、見いだせない希望点、俺の仕事は落第点、消える未来の発展、掛ける言葉も...。yoyoyo。本気でフラフラしてきて失神しかけたので今年は本当に危なかった。でも歳のせいかもしれませんね。何事もほどほどが良いのです、無理せず、背伸びせず、本気になりすぎず。バランス考えて、規則正しい食生活、たっぷり質の高い睡眠、ほどよい運動と。そんな事は分かっちゃいるけど出来やしないものです。全身全霊全力全集中を使う事の方が多いかもしれません。くたびれますが、後々できる事が増えたり耐えられるようになるもので一生懸命も捨てきれません。でも休みも大切ですね、ゆっくりする時間ゆったり流れを感じる時間も必要なのでしよう。ふう、一休み一休み。

そう言えば皆さんはジブリの新作「君たちはどう生きるか」観ましたか？私は先日、友人に連れられ観てきました。封切り1週間だったのでいつもより比較的混んでいましたが客席の5割ぐらいは空いていました。視聴前にいろいろなレビュー情報を薄目に見ていたのですが極端な評価の訳は観ればわかるという所でしょうか。私は、この物語が他人事には思えない所があり、面白さと同時に身につまされる感覚を味わいました。良くも悪くもまた観たい、いやもう観たくないが同時にやっています。疲れ脳にはクレヨンしんちゃんがお似合いなのかもしれません。友人と映画に行くのも恒例になっていますが二人ともおんちゃんなので映画の前にご飯を食べると眠たくなって映画を観ずに帰る事もあります。明日の事が頭をよぎるのでしよう、お互いつまらない立場になってしまったものです。おんちゃんはどう生きるか考えものです。

この文章は iPhone の Pages というアプリで書いています。このアプリには入力した文字数を表示してくれる機能があります。ここまでで 1269 字書いています。だいたいおんちゃんシリーズは 5000 文字が目安なので、四分の一は書き終えたことになりますね。ですが全くタイトルの話題が出てきていません。何ならタイトルと同じ単語すら出てきていませんね。なぜでしょうか。このお駄文を書く前に私は筋トレなら書き出しから主訴、オチまで書ける自信がありました。あ、筋トレゆうたわ。まあいいや。今も筋トレの事を書きたい、早く書きたいと私が言っています。しかし、しかしだ、私はそれに抗いたい、自分のプラン通りに書きたいとは思えない。自分で計画準備し予想通りに書き終える事に私は心底納得しないのだ。私は私の予想の上を走るつもりで書くことにしたのだ。のだ。テキストに書きながしながら、掘れそうな事を深堀しかけ、ピットとスコップを投げ捨てながら海水パンツを履き夏山登山を開始する。蚊に刺されたなら川に降りてカッパになろう、キュウリのお供え物は作り話だ。相撲に負けた、あなたから尻子玉を抜かせてもらう。いかんせん祖父は力士をやっておりました。誰に聞いても筋骨隆々だったと。。。まずい筋トレに引っぱられる。カッパは川に流そう。でもキュウリはもらおう。さっぱりしておいしい、ちくキュウも最高、ビールと一緒にでもありえる。おかえりおかえり。時々、どこかへ行っちゃうのよね。行きたがるし止められないのよね。帰って来てくれるだけヨシとしないと帰って来てくれなくなっちゃう気がする。

なじむぞよ、あまり期待してなかったが私が私を裏切るのはとてもよく馴染む。心地良すぎだぞよ。こうなりゃ行けるとこまで行きましょう。さてもさてもやドア開けて、開いたつもりが閉じていた。次の部屋から見えたのは反対側から刺す太陽と、うっすらお目々のかわい子ちゃん。目線の高さに合わせたら突き抜ける太陽ではんぶんこ。もう半分をかわい子ちゃんにもらったら次のドアが現れる。開きたいけど、どうせ閉じるだろうから天井と床をつなげる努力を試みよう。あ、時間だ時間だ。ちょっと待て待て。右手か左手をかじる時間だったのよ。3次元的に考えて、くつつける。たて、よこ、おひる。おひるを伸ばして伸ばしてぺこりんちょ。飛び込み台はケガのためにある。ようやく現れたおじさんが食べかけのガムを食べづらいと言って食べかける。宇宙空間に見えた星々は染色された腸内細菌だ。変わった迷路の通り道でつながった。戻った戻った、もう元には戻らない。ちゃんと努力をしたんだよ、朝昼晩と、なんにもせずに努力だけをしたんだ。だから成功出来たんだ、おまじない以上に効果的な事はなんにもしないことさ。おじさんも同じ事を繰り返してる。ガムの味なんてもうないでしょうに、食べづらいのがイイみたい。砂場みたいな砂漠に出られた。サボテンの良い匂いがあたり一面封鎖する。とぼけ顔の砂粒がとなりの砂粒と喧嘩してる。ゆっくりだけどとても速く、速く速く、とつてもゆっくり。でも時計が逆さまに動いてる。鏡で見たらこうなるのか、確かめたいけど全てのサボテンの針がグルグル回ってそれどころじゃない。お腹が空いてきたなあ、ガムでももらっとけば良かったと思った。かじれる手っちはソールドアウトの表示が出てる。見たこと無い魚が手を振ってる。多分シラーズカスナーだ。いやシーラカンスだ。まあ、子供だな、リリースしないとね。助かった、腕が太いから勝てないよ。最近魚が砂漠を泳ぐんだなあ、進化が早くて 13 分でカッパに戻りそう。相変わらず時計は逆さまだけど。砂粒たちが大喧嘩になってきた。砂場の砂が足りなくなりそう。

空がとっても良い天気なのに熱くないのはどうしてだろう。過ごしやすい砂漠も悪くないじゃん。あ、そうだそうだその話そろそろしないかね。

知らなかったがよ。プロテインってマッチョになる飲み物とか思いよったが。でも、あれやん筋肉つけるにはいいそうやん。いやいや、別にマッチョとかそうゆうがやのうて、もうちょい筋肉が欲しかったが。うんうん、歳やろ。若くないし、なんもせんでもえい時代じゃのうなつたでね。うそー、整体かえー、そっちもえいやんか。両方やろうかな。え、鍼とかはやりやあせん？そうでね、怖いでね。そのくせこないだ献血いてきたで。血抜いたらスッキリするかと思うてよ、400ミリ抜いたによね、ほとんど変わったらあて思えざってよね。何しに行ったがなみたいな。血は不足しちよったきまあ、良かったがやないろうか。そうそう、輸血の血ね。まあ、そうながやけん、やっぱり慣れてしもうて使う筋肉以外が衰えるの分からん？やろ、息が上がるやろ。自分の親とかみよったらよね、足腰弱って、動きが鈍いやんか。他の年寄りもそうやけん。なりとうないやんか。そうやろ。うん、お腹はねえだいが絞れたで、見る？こないだ服買いにいっちょった時に試着室でお腹見せちゃったらスゴって言いよったき、自信あるかもー。そらそうか笑。若い子のやったら見たいわね。え？くれるが？いやーありがとう。家ではあんまり飲まんようにしちゆうけど時々やりゆうき、ちつくとずつ飲んでみるわ。あんたは飲まんかえ？ああ、そうかそれはしんどいねえ。外やったらかまんが？よっしゃ今度のみに行くかえ。他の奴らも誘うてやろうでや。おっさん共はおっさんにしか分からん愚痴でも吐こうぜ。にゃあ、やっつけられんぜよ、まっことよ。ああ、あいたあはわしらと同じよ家族サービスで目が死んじよったき連れだしちゃらないかんろう。そうよ、あればあスマートやつたに、なんぼでも太ってにゃあ。やっぱ運動しよらないかんちや。けんだその前にストレス抜かんと。まあ、それながよ。最悪あいたあの嫁さんに話でもせないかんなるかも。しょおめんどいのう。あんたやってみる？でねえ、そうなるがよねえ。いかん、そろそろいなないかんわ。うん、ほいたらねー、ありがとーまたねー。

体脂肪 18〜20%が一月前、一ヶ月で 15%まで落ちた。もう一月あれば一桁も狙える。目標値を 10%に置く。筋肉量変わらず、30kg 前後。体重比 50%以上にしていく。体重 65kg が一月前、一ヶ月で 63kg。軽くなると重心がブレやすくなるので 60kg 以上は必ず維持すること。トレーニングメニュー確認。自重メイン、懸垂 3 種、腕立て 2 種、腹筋コロコロ 1 種、スクワット 2 種。各 5 回から 10 回スクワットのみ 20 回。一月前は 2 セット、現在 4 セットまで可能。ポイントはスピードよりじっくり動かす、時間を掛ける。15 分以上 30 分はかける。目標、しっかり力が付いているか確認しながら動かしていく。震えを押さえられているか、フォームが正しいか。可能であれば筋力測定ができれば望ましい。トレーニングは毎日だったが、休息がないと筋肉が付かないため、2 日に 1 回に変更する。プロテインの摂り方、朝晩 2 回は確実に、1 回 20 グラム以上、スプーン 3 杯目安。必要たんぱく質量は 90 グラムから 120 グラム、食事で大半をとり不足分はプロテインで補う。

全行程見直し予定。鍛える部位、背中や肩脇腹が見落とされがち要確認。自重限界まで感じ始めた場合ジムを視野に入れる。それまでは安価なトレーニング用品で済ます。スタミナがトレ二

ングで付きにくい、可能なトレーニング方法を調査し試していく。最重要課題は食事、食欲の少なさは無視するが三食取る事だけは意識し続ける事、その時間を確保する事。プロテインは併用するが甘めの味からは替える方が食事に繋がりやすい。過度な負荷、無理な姿勢、過剰な回数、などケガの元は避ける。そのためのストレッチを導入する必要がある。調査し試していく。

私にはヘルニアがある。背骨の下から2番目と3番目の間から神経が出てくる。三十代で特に注意せず身体を使いすぎたためヘルニアになってしまった。正確にはギックリ腰を複数回続けて、毎年のようにやってしまった。おそらく一生涯完治はしないだろうと医者には言われている。将来の医学に期待はしているが目の前の自分の身体を労らなければならない。もはや20代の無茶はできない。ならば筋力で身体を支える、と結論を出したのだ。おそらく他の関節にも無理がかかっている場所があるはずだ。右手薬指の靭帯断裂の際、右手の他の指もダメージがあるとレントゲン写真を見ながら医者に指摘された。全く気付いていなかった。鈍い私は痛みにも鈍感になってしまったようだ。これ以上身体が悪くなる前に筋トレを開始する、いや、していた。最初は背筋から始めた。続けて腹筋。どちらも背骨を支える筋肉だ。長年使っていなかった筋肉なのだろうカチカチに固まっている。ついでに体力も劇的に落ちていたので数回で音を上げる。ひどいスタートであったが、少しずつ動かせるようになる。一週間経てば二倍の回数出来るようになった。体付きに変化が表れ始める。二週間で3倍以上こなせる。明らかな体の変化が確認できる。仕事で重量物を運ぶときに明らかな安心感がある。それまではコルセットに頼り恐る恐る持ち上げていたが背筋と腹筋が支えてくれているのが分かる。三週間で使い物になるレベルまで作り上げられた。一般的なところは分からないが個人的には早いペースでここまで来たなと感じる。もしかすると私は筋肉が付きやすいのかもしれない。私の父方の祖父は非常に筋肉質でガツシリとした体形だった。祖父の兄弟も同じく、そして私の父も若い頃はそうだった。遺伝だろうか。母方の祖父は痩身で高身長かつ低血圧、父方の祖父はガツシリで低身長かつ高血圧、私はちょうどその間、中肉中背で低血圧。母方の遺伝がどちらかと言えば強く体重も軽く痩せ型だった。しかし、それはトレーニングせず食事も気にしていなかったためだ。仮に体格を変えられるほどトレーニング効果が表れるとすれば、どんな体付きになるのか。なで肩で着痩せするタイプの私がどう変わるのか、もうしばらく続けてみるには良い興味になる。もうヘルニアが再発する事はないだろう。

もう終わりのタイミングなのに、どうもこれで終わりにできないと、面倒くさいことを言われている気がします。じゃあ何を書くか、決まらず書けないのもしやくにさわるので書きながら考えるいつものパターンを試しましょう。次回予告なんてどうでしょう。

降り積もるのは燃えカスか、積もり積もった恨みに迫る。苛立ちから始まり怒りを超え、考えても考えても許すことができない。冷静になる水分がカラリとと蒸発し具材が判別できないほど煮崩れた怨恨という名の鍋料理。時間と共に熱は冷めるどころか熱く熱く沸き登る。憎い憎い憎いあんちくしょう。じっくりその憎しみの先を見つめ食い破り本質に迫る。なんでそんなに憎いのか恨みと憎しみの物語。次回「おんちゃんの恨み」乞うご期待。うわーうわー、見たくねえー。こえー。完全に無理創作だわ。違うのいこう。違うの。

じゃあ飛んでみたいからスカイダイビングの話。飛行機から飛び降りて落ちていきながら鳥にぶつかり気を失い気がつけば鳥になり雨に打たれて雨になり降り落ちて木になるしっかり根を伸ばし土になるうごめいてミミズになって食べられちゃってモグラになる畑を食い荒らして駆除されちゃって誰かの殺意になる包丁で刺されて滴り落ちた血になって涙と混ざって映画になるみんなに見てもらって光になる可愛い手に遮られて影絵になるハトの影絵が飛び立って空に戻る。悪くないね。書けそう書けそう。

ああ、そうや思い出した。筋トレしよって思うたがよね。体の変わり様を鏡で見るんやけど、今まで見たこと無いような所に筋肉が付いたりして、「あ、そんな所変わるんだ」とか思ったのよ。自分なんてそんなに変わらんもんやけど時間の流れで老いを感じる年頃になって、なるに任せたら変えられていく自分に、変えられすぎる自分に気がつく。自分自身で変えていくのが嫌じゃなければ、というかそうじゃないと納得できんなら自分の行動で体の変化を確認できる筋トレは悪くない選択肢に入ると思うわ。内面性の変化と相成ればさらに変化に納得ができるかもしれん。健全な精神は健全な肉体に宿るなんて言葉は嘘やと思うけど、互いに影響がないとも言い切れない。トレーニングは筋繊維を痛めつける事やけど、その意味では刺青入れたりピアスの穴空けたり傷跡つけたり美容整形したりと、あんまり変わらんやろう。スピードがじっくりな分、変化するのが得意じゃなかったりする人は性に合ってるかも分からんね。んーどうもこれを言いたかったみたいやね。終われる終われる。

澤村知秀:著