

水泳部顧問より

藤本愛子

都立九段高校を卒業してから、36年ぶりに懐かしい母校に戻ってまいりました。現在私がここにいられるのは、九段高校時代、水泳部員として、水泳漬けの日々を過ごさせてもらったおかげです。当時、指導して下さったOB、OGの皆様、顧問の先生、共に練習した先輩、後輩、同期の皆さん、そしていつもあたたく応援して下さいました一游会の皆様には、感謝しても感謝しきれないと思います。

にも関わらず、卒業後は、ほとんどOGらしいことでもできず、不義理をしてしまい、申し訳ない気持ちでおりました。

そして、東京都の教員になってからは、恩返しをするため、母校に帰るというのが、私の夢になりました。この度、ようやくその夢が叶い、嬉しい気持ちでいっぱいです。まだ、着任して数ヶ月ですので、戸惑いの日々ですが、母校への思いは変わりません。時代の変遷とともに、在学中とは校舎も校名も変わってしまったので、まるで別の学校のように感じますが、至大荘行事と水泳部の気質は

変わらぬ伝統を守り続けているので、安心いたしました。私に何ができるか、まだわかりませんが、このすばらしい伝統を次の世代につなげていきたいと思っています。よろしくお願いします。



河童の便り

14回生 竹咲正人

○近況○

お陰様で元気に過ぎて居りますが何分にも高齢（大正14年3月）93才にて遠出は遠慮いたしたく宜しくお願い申し上げます。

26回生 森 彰英

今年も4月22日の日曜日、青梅の武市一良（28回）

邸で恒例の若年寄会の集まりがあった。呼び掛け人の赤司久雄（34回）によれば、すでに15回を超えたという。

発足当時は洒落のつもりで使っていた名称が現実のものとなり、ついに本当の高齢者の集まりになってしまったのである。それでも初参加、久しぶりの参加など、メンバーに適度の新陳代謝があり、総勢十数人、発足当時の活気は失われていない。しかし近くの河原に降りてのバーベキューは体力的にテント設営が無理になり、近年はリビングでの会食になった。ビール、ワイン、地酒等々思い思いの飲み物で談笑するうち何年か前には同じ席にいた者の何人かが

すでに遠くに旅立って行ったことに気がつく。名前は省略するが、うちには自分の生命がそう長くはないことを知っていたながらこの席に足を運びそれとなく仲間に別れを告げてくれた者もいたのである。時はわれわれに豊穣な楽しみを与えてくれると同時に無情でもある。晩春の陽が陰り始める前に例年通り、武市邸の裏山で獲れた筍と、昔、温泉ホテルの経営者、いま房総の漁師を自称する石田竹雪（32回）が出張販売のひじきの袋を手に帰途に就いた。



毎週二、三回、自宅近くのスイミングクラブのプールで泳いでいる。百メートル泳ぎ五十メートル歩くという繰り返して千二百メートル前後をこなすというメニューである。できるだけ体をローリングさせながらクロールを泳いでいると、速度的には泳いでいるとは言えない程度だが、この年になって水泳の醍醐味を味わっている。水から上がって幼児や小学生のレッスンを眺めるのも楽しい。嬉しうに四種目を泳いでいるのを見てみると、つい六十年余り前の九段のプールのことを思い出してしまう。

あの頃はいったんフリーと決めたらフリー、ブレストならブレストというように専門種目別でアップからロング、ダッシュまでの練習メニューが構成されていた。自分の練習メニューが終わると、温水とは真っ赤な偽りで年中水が

冷たいプールから逃れて風呂あるいは日向に暖を取りに行くので他人の練習など見てはいなかった。だから個人メドレーなど想定外であった。背泳ぎで関東大会に進出した武市一良(前出)などは稀有の存在でフリーも独創的に始めたバタフライも群を抜いていたが、「バック以外を泳いでいると怒られた」と現在でもぼやく。

練習もワンパターンで「とにかく泳げ」「いいから泳げ」「多少の体の故障は泳げば治る」のバーバリズムが支配していた。もう十数年前だが、当時のカリスマ的指導者Mさんに「もっと個別に技術指導する練習はできなかったものですかね」と出し遅れの証文みたいな疑義を呈したところ、Mさんから即座に言われた。「だってお前らロクに泳げないやつばかりが集まってきたんだ。とにかく泳がせるしかほかになかったんだ」。敗戦後の食べ物もなかなか確保できない世の中でとにかく合宿までして部活を推進させてくれたMさんらに感謝するほかない。

ただ最近振り返って残念なのは、旧制高校から東大に進学して社会でもエリートコースに乗りかけていたMさんのような人がカリスマ的存在となり、それを信奉する後輩たちの間で一種の精神主義が蔓延したことであった。僕たちも当時はそんな風潮にそっこんであった。だが、それに馴染めない人もいる。彼らは水泳部の仲間からちよつと背を

向け、別のスポーツに熱中したりして自己実現を図ったようだ。かなり魅力的な人もいたから、あの頃もつとお付き合いしておけばと悔やむこともある。

考えてみると、一種目練習主義もカリスマをつくる精神主義も今で言うダイバーシティ(多様性)の欠如ではないか。そう考えると、もう少し多様性を認めていればと後悔することも少なくない。例えば、当時、親や担任の先生から勉強の妨げになる水泳をやめると迫られて泣く泣く退部する者もいたし、ほかにやりたい部活や趣味活動があつてジレンマに陥って退部した者もいた。練習は月曜から土曜まで毎日、夏休みは連日というルールが厳然と支配していたが、こんな時に練習日や練習時間に若干の許容度があれば、僕らはもっと多くの個性と接することができたのではないか。残念ながら多様性を許容する風土がなかったのである。



ところで昨年度「一游」の「至大荘90周年記念大特集」は瞠目すべき大特集であった。僕も「亭長特集」の最初に登場させていただく光栄に浴したが、全体を読み通すと至大荘史になっており、編集スタッフの方々のご努力に感謝したい。

読んでいて感じたのは観海亭で形成された助手たちの人間集団の力強さ、人間関係の緻密さであった。どの世代でも助手を務めるのはほとんどが大学在学中でそろそろ自分の進むべき専門領域を決め将来に備え始めている、いわば個性的で生意気盛りの頃だ。いわば多様な価値観が観海亭には渦巻いていたはずだ。

それが大自然と共存しながら生徒の安全を守り、目的を達成するという大目的に向かって一つになっていった。確かに昼間は体力の限界までを使って海に挑んでいたが、夜になると観海亭の畳の上で酒を飲みつつ、いろんな議論をした。いわば多様性のるつぼの中にいて、そこから何か新しいものを生み出そうとしていたのだ。まさに青春真っ盛り、黄金の時であった。わが人生の残り時間もそう多くはない。今年の夏はそんな残影を求めて外房の海を眺めてみたい。

27回生 早間研二

○近況○

幸いなことに無病息災のまま、80才を迎えることができました。この調子を維持できれば直ぐに90才になりそう
で驚きです。



健康・体力づくり

遊泳を週一で1km泳ぐ↓有酸素運動

ジムで筋トレを週一で(含12分間走)↓サルコペニア対

策

卓球を週一で↓神経回路刺激

34回生 赤司久雄

○近況○

今般3年間務めた菊友会会長職を辞任いたしました。平成17年に理事会入りしてからあつという間の13年間でした。その間、理事長・会長職等を仰せつかりましたが、皆様のご支援をいただきながら

何とか務め上げられました。心から御礼申し上げます。まだ九段中等教育学校経営評議会の会長職の役目が残っておりますので、もうしばらく菊友会に奉仕するつもりであります。

なお、新たに菊友会理事長に、40回生の原田忠礼君が就任いたしましたので、引き続き一游会諸兄姉のご支援・ご協力を切にお願いいたします。

35回生 渡辺 照正

○近況○

スイミングハイ

3、4年ほど前まで、日常の運動としてジョギングをやっていた。青梅マラソンでは10kmを1時間、つまり時速

10kmだ。今は膝の痛みで、運動は水泳がもっぱらとなっている。ランニングハイあるいはランナースハイという言葉がある。女優のジェーン・フォンダや、あるいは村上春樹も、ランニングハイの経験を伝えていたかもしれない、彼らはランニングの達人だ。長時間走っていると、エンドルフィンという快感ホルモンが増大し、麻薬作用と同様の効果を人体にもたらす。健康学者の宮崎 義憲博士の実験によれば、ランニングハイ状態は、長時間の激しい運動は必ずしも要求されず、例えばランニングでは、時速6kmで30分間走れば、 α -エンドルフィンはかなり増大するという。私は、ランニングハイの経験はない。

“スイミングハイ”はどうだろうか。あるかもしれない。競泳中だと、意識がタイムや勝つことに集中するので、成長ホルモンやアドレナリンの分泌は促されるが、 α -エンドルフィンに変化はないようだ。プール通いは週4日程度で、少なくとも1000mは継続して泳ぐことにしている。平均して1日1・7kmほどである。辰巳の中長距離水泳大会では、800mを16分で泳いだ。50mを丁度1分のペースだ。これは時速3kmということ。普段は63秒ほどだろう。プールが空いていれば、1500〜2000mを続けて泳ぐこともある。「時速6kmで30分」のランニングは、「時速3kmで30分」のスイミングに

相当するだろうか。泳いでいても雑念が多いせいか、私はまだ“スイミングハイ”を経験していない。恐らくない。

意外なことに、座禅や瞑想でもB・エンドルフィンが増大する。いずれも呼吸に関係し、これは精神安定化物質のセロトニンの分泌も増大させるという。歩行や咀嚼も同じ効果をもたらすそう。ランニングハイやスイミングハイとも共通することは、「ある作業に集中して、一切の雑念が去る」状態のようだ。実は自然の成り行きで、私は瞑想も始めている。朝1時間ほどだが、ここでも雑念が顔を出したり引っ込んだりしている。雑念退治の一步は、一切合財をすべて受け容れてしまうよりほかないようだ。



40回生 原田忠礼

○近況○

平成30年度から菊友会の理事長を仰せつかり、活動に入っています。

一游会は菊友会に大きな影響力を持つ関係で、2012年春から菊友会の仕事を手伝ってきました。

これまでにも多くの諸先輩に菊友会活動にご尽力していただきました。

今年度は赤司(34回生)さんは顧問に退き、高木(24回生)さんは広報委員長として奮闘しています。

例年8月後半に開催する、菊友会主催の至大莊懇親会では一游会青木会長をはじめ15名以上の一游会メンバーも参加して観海亭で波音を聞きながら、歓談しています。

長年のトラック会社勤務もその後の会社も退任、現在は週に1度上尾市の仕事を手伝っています。

下手なゴルフ以外では身体に良いことは何もせず、昔蓄積した体力をすり減らしています。

一游会の影響力を維持・強化していくためにも、還暦前後の一游会員が菊友会理事となって活動に協力してくれることを望んでいます。

40回生 梅本高士

○近況○

何十年ぶりに泳いでいます。ゆっくりゆっくりですが、九段のことを思い出します。

相変わらず、仕事一筋、ときどき遊びで楽しんでおります。

43回生 高木昭美

○近況○

2018年度も菊友会の理事（広報担当）をしています。なにか必要があればいつでもご連絡ください。

日本水泳連盟の大会役員の仕事もすっかり楽しくなってきました。今年の3月末のジュニアオリンピックク全国大会にも役員として参加し、久下くん（現中等6年）の力を密かに声援し、長嶋くん（現中等9回生）が50m But.で決勝に残り、ファイナリストとして紹介され母校の名前がアナウンスされたのには感激しました。



52回生 高田悦子

○近況○

高校の現役引退でもう水泳とはさよなら〜！だとばかり思っていたのですが、なぜか品川区水泳連盟に身を置き5年になりました。同世代のベテランに教えを請うてなんとかやっています。

先週、担当している女性教室でミニ記録会をやりました。初心者からマスターズ選手まで総勢50人、無事に記録証を渡せてほっとしました。

63回生 山口晃平

○近況○

6月より、東京作業所に移動になり、通勤が片道1時間くらいになって、だいぶラクになりました。しかし、現場は駅のホーム改修工事なので、ほぼ毎日、終電から初電の夜勤現場で、昼夜関係なく働く生活がとりあえず来年3月まで続きます。

昨年、10月に尿管結石で人生初の救急車搬送を経験。

だいぶ体にガタがきていますが、健康のために今後も泳ぎ続けたいと思います。

77回生 藤田麻奈未

○近況○

最近、結婚式を挙げ、プロフィールムービーに都立九段高校伝統である至大荘の遠泳の写真を載せました。同じ理系クラスの友達もなつかしさにひたっていました。その伝統である遠泳をご支援、ご指導下さった元水泳部の先輩方の印象はとても強く、今でも話題になります。

今、教員として学校現場にたずさわっている身として、学校行事（宿泊）は学年の先生だけではまわすのはとても大変です。高校を卒業してからも至大荘のように支援してくださる方は、とても貴重です。これからも伝統を残していくって欲しいと思います。

旧プールコースナンバー記念碑の刷新について

52回 高田 明夫

九段中等教育学校の温水プールの飛び込み台脇に設置してある記念碑を刷新し、2017年10月9日のOB戦の際に除幕式を行いましたので報告いたします。

(1) 刷新の必要性

本記念碑は、1988年8月14日に落成し、約30年経過しました。当時の工法はアルミ板にシルクスクリーン印刷をほどこしたもので、飛び込み台近くに設置していることもあり、塩素を含んだ水しぶきにより、題字すら判別ができなくなっていました。温水プールは、九段中等の誇る施設の一つであり、受験生の学校見学会の見どころの一つであり、かねてからその刷新が望まれていました。(刷新前の記念碑)

(2) 業者選定

4社に実際の記念碑を見てもらい、工法も含めた概算見積をお願いしました。工法は、①旧コースナンバーは残す。②現在の躯体を活用し、新しい銘板を被せる。③経年劣化で文字が消えない工法(エッチング技法)文字部分を

腐食により削り、そこに黒い塗料を流し込む。将来、塗料がはがれても、文字部分に塗料を流し込めば、再生が可能。)以上の条件で見積もりをしたところ、港区白金台にある(株)ミナト・メディアさんが一番廉価(税込み51万8千円)で実績もあると評価し、お願いすることになりました。また、工事を行うことについて、学校の内諾も2017年2月に得ました。



(3) 一游会総会決議

2017年6月25日の一游会総会において、本件記念碑刷新の執行について、承認を求めました。本来学校施設の工事なので、一游会で行うことが相応しいか(↓30年前も一游会主導で設置した経緯もあり、問題ない。)資金は、このための特別の寄付活動は行わず、基金の一部取り崩し(今までの金利などをプールしてきた普通預金)を主な資金源にすること。また、当初の碑文に加えて、その後の30年の歴史も加え、将来に向かってのメッセージを添えることとしました。本決議をもって、正式に(株)ミナト・メディアさんに発注しました。

(4) 新碑文の検討

まず、旧碑文は30年前の思いが込められており、そのまま、残すことにしました。(美酒に酔いしれプールで酒を飲んでいた記述は削除したほうがよいのではないかと、という議論もありましたがそのままとしました。)付加する新碑文については、幹事の63回山口副会長が原案を作り、複数の都立高校で碑文を作った経験のある52回佐藤創一郎さんに校正をお願いしました。その結果を青木会長、菊友会会長赤司さん(34回)にも確認いただき、最終稿としました。

また、題字は「都立九段高等学校旧プール記念碑」を改め、「旧プールコースナンバー記念碑」としました。この内容をもって、(株)ミナト・メディアに銘板作成を依頼しました。コースプレートを生かす、旧記念碑のイメージを残すために、文字の配置やフォントの選択、コースナンバーのくり抜き位置を微調整するなどの版元作成に1か月、銘板作成に1か月をかけました。無事、10月6日に設置が完了しました。



(5) OB戦での除幕式

現役、OB約40名の見守る中、青木会長による無事除幕式を行い、無事おひろめすることができました。一游会50周年前、平成最後にリニューアルすることができ、ひとまず、次へのバトンをつなぐことができました。30年前に記念碑建立を企画推進した先輩方、記念碑刷新にご協力いただいた方々に厚くお礼を申し上げて、報告とします。



(追録…平成元年の一游誌 広瀬会長の寄稿文より)

・1988年8月14日に落成式が行われました。記念碑を建てる計画は、1986年から2年半かかりました。落成パーティ(懇親会)には、先輩74名(菊友会から小坂前会長、鍛冶会長も参加)、現役50名の130名弱の参加がありました。広瀬会長からは「一游会が今後共益々盛大になり、会誌「一游」が末長く続くことと会員諸先輩のご活躍を祈念してやみません」とのメッセージが付いています。

・旧記念碑には、通常の一游会の会費とは別に寄付金が集められました。総勢157人の〇田と現役からも寄付をいただきました。(一口2000円)総額136万4千円が集まり、菊友会からも14万8千円の寄付、懇親会費等で総額168万2千円が集まりました。記念碑の建立費は95万6百円(安藤建設施工)、懇親会費42万3千6百円、呼びかけのための経費約14万円で、残金16万3千5百円は一游会に寄付されました。

以上



撮影 古川勇氣(76回生)