



東京八王子プロバスクラブ

創立 1995 年 10 月 18 日

プロバスだより

第179号

<http://www.tokyo-hachioji-probusclub.jp>

編集・発行：情報委員会

POSITIVE AGING

2010～11年度テーマ 「遊び心・学ぶ心・奉仕の心」で、クラブは今年も進化します

第179回例会

日 時：平成 22 年 9 月 9 日(木) 12:30～14:30

場 所：八王子エルシィ

出席者：63 名 出席率 91%

(会員総数 69 名、休会 0 名)

1. 開会 司会 東山例会委員長



2. 会食

ハッピーコイン披露・バースデー報告

杉山会長から、ハッピーコインの披露(詳細: 4-5 頁 27 件)に引き続き、9 月のバースデー報告がなされました。今月は、小林貞男、岡田尚、馬場征彦、宮田正実、吉田信夫(写真向かって左から)の 5 名の会員に、池田ときえ会員手作りの美しいバースデーカードが会長より贈られました。



3. 会長挨拶

杉山友一会長

会長報告を 2 点申し上げます。

第一は丁度一年前の 9 月 9 日、私どもクラブが 15 周年を迎えることを記念して、日野市に所在する二つのロータリークラブに、日野市域にもプロバスクラブを提唱するよう提案をし、一年経ちました。おかげさまで関係者のご努力により、来週 9 月



16 日に設立総会、10 月 5 日に創立記念式典とレセプションパーティーという段取りになりました。八王子市、多摩市、日野市と、東京市部に三つのプロバスクラブが存在することの意義は誠に大きいものがあるかと思えます。

第二は本日、本年度 2 号目の「プロバスだより」が皆様のお手元に届いておりますが、情報委員会のお骨折りにより、前月号ともども大変読み応えのある出来栄えとなっています。引き続き皆様からご投稿を頂き、「プロバスだより」を盛り上げて頂きたいと思えます。

4. 新入会員紹介



新会員 寺田昌章氏(会員番号 123、所属：研修委員会)

推薦者 佐々木正会員

(プロフィール紹介佐々木会員)

地域の仲間です。昨年オリンパ

ス(株)の役員を退任、内視鏡の第一人者です。ゴルフ、旅行が趣味でプロバスの交流を楽しみにされています。



プロバスバッジ授与

5. 幹事報告 澤渡進幹事

①アンケート中間報告

30 通の提出があり、建設的な意見が多かった。10、11 月の例会で結果を報告します。

②プラスワン・プロジェクト

既に準備委員会を 3 回実施、今後実行委員会に引き継ぐこととします。委員は各年代層から選出しました。下山、吉田、佐々木(研)、澤渡、杉山、岡本、岩島、馬場の各会員です。

③日野プロバスクラブ

創立記念式典 10 月 5 日には当クラブから大野



パスト会長、立川全日本プロバス協議会副会長、理事会メンバーが出席します。

④他クラブからの要請

9月10日横濱プロバス倶楽部にて卓話の依頼に対し立川会員を派遣します。

6. 委員会報告

(1)例会委員会 東山委員長

出席者 63 名、欠席 6 名で出席率 91%。会員総数 69 名（本日 1 名の新会員含む）



(2)情報委員会 吉田委員長



「プロバスだより第 178 号」をお届けします。7 人の方の“終戦の思い出”特集と併せ、山形会員の投稿「水盃その 1」を掲載しています。

(3)会員委員会 川村委員長



寺田昌章氏の入会で 69 名となりました。
休会者はありません。

(4)研修委員会 土井(俊玄)委員長



- ・会員の知識・経験調査
- 「プロバス出前講師派遣事業」展開のため会員の協力をお願いしたい。別紙による。
- ・野外談論風発会

11 月 11 日、例会として半日程度で研修・親睦の会を「夕やけ小やけの里」で開催します。

(5)地域奉仕委員会 下田委員長



- ・生涯学習サロンのアンケート中間報告。次回は最終報告。
- ・第 15 回生涯学習サロン概要については 12 テーマとし、今回外部講師は招聘しない。

日程：開講式 2 月 24 日、サロン 3 月 10・24 日、4 月 14 日、野外サロン 4 月 28 日、閉講式 5 月 12 日

(6)交流担当 山崎理事

多摩プロバスクラブ 2010 年フェアに招待がありました。9 月 25



日（土）13 時～式典、その他イベントあり。参加希望の方はお申し出ください。

7. PC創立15周年事業について

《会館イベント事業》 立川イベント統括担当

事業実施に当たり、全員参加で対応、役割分担は別紙の通りお願いしたい。



今後のスケジュール

- ・9 月 18 日：チーフ担当打合せ
- ・9 月 27 日：第二部進行打合せ
- ・10 月 12 日：市民会館下見・打合せ

《記念式典》 澤渡式典担当

式次第時間は 45 分予定。18 時 15 分から祝賀会。10 年以上在籍者顕彰を行う。氏名は本頁下記。

8. 同好会活動報告

(1)囲碁クラブ

10 月 15 日は休会、11 月 5 日定例会に併せて恒例囲碁大会開催（熱海一泊）

(2)ゴルフ同好会

9 月 28 日武蔵野ゴルフクラブで開催。11 名 3 組。

(3)麻雀クラブ

会員大募集中です。

9. その他報告

①9 月 10 日、横濱プロバス倶楽部に出席、（全日本プロバス協議会副会長として）「プロバス活動で楽しい人生を」約 1 時間の卓話をしました。

立川会員

②9 月 12 日、北海道旭川プロバスクラブがホストクラブとして開催の全日本プロバス協議会総会に出席、2013 年の神戸総会を決定。副会長として今後 2 年間重任となりました。立川会員（編集部注：旭川総会については、後記「全日本プロバスクラブ総会報告 下山邦夫」をご覧ください。）

永年在籍（10 年以上）顕彰者

大串延子、大野幸二、大野聖二、岡田尚、小林貞男、立川富美代、濱野幸雄、古川純香、大高秀夫、石井充、土井俊玄、中野義光、塩澤迪夫、近藤泰雲、山下安雄、宮崎浩平、吉田信夫、石田雅巳、下山邦夫、渋谷文雄、廣瀬智子、米林伸恭、武田洋一郎

以上（23 名）

10. 卓 話

「立体視(3D映像)」

永井 昌平



最近、3D テレビや3D デジカメが話題になっているので立体視について取り上げてみた。人間が物を立体的に見るための要素は色々ある。その中で、

遠近感、陰影、臨場感、視差について考えてみる。

(1) 遠近法

遠近法が日本に入ってきたのは江戸時代である。絵を凸レンズで拡大して覗く道具を覗き眼鏡と云い、遠近法で描いた絵は浮いて見える(立体感がある)ことから浮き絵と云って、江戸時代にもてはやされた。覗き眼鏡には直視式と反射式がある。喜多川歌麿の「婦人相学拾体」の中には直視式覗き眼鏡を覗く女性が描かれている。また、鈴木春信の「六玉川」の中には反射式覗き眼鏡が描かれている。反射式には左右が逆転した絵が使われるのが特徴である。西洋から来た絵はエッチングで描かれた物であり、きわめて微細な表現になっている。一方、日本で描いた絵は筆を使った物であるが、筆で書いたとは思えないほど微細な絵になっている。葛飾北斎や円山応挙も遠近法を学びながら浮き絵を描いている。

(2) 陰影法

陰影法(明暗法)も遠近法と同時に入ってきた。陰影だけでも立体感を得られるが、どこが凸で、どこが凹なのかの判断は難しい。絵を逆さまにして見ると、凸に見えていた部分が凹に見えるようになることはしばしば経験する。これは、一種の錯視である。典型的な幾何学的錯視の例を示しておいた。錯視がなぜ起こるのかは解明されていない。ただ、錯視が起こることが人間にとっては自然なのであろう。

(3) 臨場感

シネラマに代表されるように、大画面と音響効果によって、あたかもそこに居るような感覚を作り出す。これは、大画面という閉ざされた空間がもたらす錯覚である。特に真っ暗な中では閉ざされた空間を効果的に作り出せることから、宇宙遊泳などの立体感を演出するアトラクションは多

く見られる。先に話した覗き眼鏡も、覗くという行為によって閉ざされた空間を作りだして立体効果を強調している。

(4) 視差

人間は左右両眼で物を見ることによって立体感や遠近感を得ている。ある物体を見るとき、左目と右目ではその物体に対する見る角度が若干異なる。

すなわち、同じ物を見ていても、左目に映る絵と右目に映る絵には違いがある。これを視差といい、視差によって立体感を得ている。したがって、左目の位置にカメラを置いて写真を撮り、次に右目の位置から撮って二枚の写真を作り、左目の位置で撮った写真は左目で、右目の位置で撮った写真は右目で見るようにしてやれば立体写真になるはずである。左目用の写真と右目用の写真をすべて裸眼で見ても立体像を得られるが、若干熟練が必要である。

したがって、この二枚の写真をどうやって左右の目に見させるかの工夫がなされている。その一つが二眼の覗き眼鏡である。たぶん、昔見たことがあるかと思うし、最近でも博物館などで時々お目にかかる。映画のような大画面の時は偏光が使われる。光には縦波と横波があり、これを偏光という。左目の映像は縦波で、右目の映像は横波でスクリーンに投射する。左目には縦波しか通さないフィルターを、右目には横波しか通さないフィルター(偏光板)を付けた眼鏡をかけてスクリーンを見れば立体像が得られる。

3D テレビと呼ばれている物は、残像を利用したシャッター方式がほとんどである。3D テレビでは1/60秒ごとに画面が変わる。したがって、左目の映像が映される1/60秒の間は左目が開いて右目がふさがり、次の右目の映像が映される1/60秒間は右目が開いて左目がふさがりするようなシャッター付き眼鏡を使えば立体像が得られる。シャッターとしては液晶シャッターを用いるのが普通である。ちなみに、普通のテレビは1/30秒で一画面を構成しているので3Dテレビには使えない。

眼鏡を使わずに、裸眼で立体像を見るには、格子を使ったりレンティキュラーレンズを使ったり

する方法がある。これらの方法は、いずれも見
位置が限定されるのと解像が悪くなるという欠
点がある。したがって、格子方式はデジカメのビ
ュアーなどの小画面で見る位置がほぼ決まっ
ているような物に利用される。レンティキュラー版
は、主にデジカメの3Dプリントに使われる。

3Dについて話してきたが、実際は平面(2次元)
像を立体的に見せる方法であり、3D(3次元)像
とは云いがたい。人間にとっては一種の錯視であ
る。したがって、こうした立体像を長く見ている
と色々な障害を生じる。

どのような障害が起こるかの研究はまだ不十分
であるが、3Dテレビのブームの方が早く来たよ
うである。何はともあれ、気持ちが悪くなるよう
なことがあったらすぐに見るのを中止した方が
よい。

11. プロバスソング斉唱

12. 閉会の挨拶

佐々木研吾副会長



本日も充実した例会内容
でした。卓話は時節をとらえ
た話で参考になった。
113年間で一番暑い夏、まだ
続きますので乗り切ってゆ
きましょう。

ハッピーコイン披露

◆長い間、お休みをいただき、その間みな様方に
大変お世話様になり、厚く御礼申し上げます。有
り難うございました。 2 コイン 近藤泰雲

◆三文足りなくて、川の途中から戻されました。
今日から新規会員のつもりで出席します。どうぞ
よろしくお願い致します。 2 コイン 近藤泰雲

◆インターネット囲碁、15,000局に達しました。
但し、成績は下方一方です。加齢のため？

下山邦夫

◆全日本プロバスの旭川総会の準備も終り、12
日早朝 16 名で出発します。元気に楽しく行って
きます。 2 コイン 立川富美代

◆一番上の孫娘が吹奏楽の盛んな八王子高校に
入り、一年生なのに都の大会に出て金賞入賞し、

大阪での全国大会にマーチングバンドで出演す
る事を喜んで！ 土井俊玄

◆異常気候による今年の暑さ、なんとか越すこと
が出来ました。めでたし、めでたし。宮崎浩平

◆60歳で当プロバスクラブに入会以来13年。遂
に今月、会員の平均年齢(72.9歳:矢崎さん調べ)
を超えた…。 吉田信夫

◆一人の生活も大分馴れました。そしてパソコン
のトランプ遊びの回数が増えました。

2 コイン 阿部幸子

◆やっと念願のマージャン例会で優勝出来まし
た。 矢崎安弘

◆八王子よみうりカルチャー開講以来、煎茶道、
東阿部流の講師をつとめ、また10月期より宗偏
流抹茶道の開講をすることになりました。これも
ハッピーかな！ 阿部治子

◆孫にトンボ捕りの技を見せてやったら大絶賛
された。ハッピーな夏の日でした。

2 コイン 荒正勝

◆先日、いちょうホールで開催した「破体展」に
は、多くの方がご覧頂き有り難うございました。
中でもスイス・チューリヒの大学生14名が破体
書道に挑戦した様子が讀賣、毎日新聞に掲載、八
王子テレメディアで放映、大盛況でした。

阿部和也

◆或る日の日記:9月8日雨が降っている。雨だ
れの音がこんなに心地良いとは！夜思う。明日は
大切な例会日、晴れてくれ。温度はこのまま上が
らないでくれ！ 澤渡進

◆一新入会員の寺田さん、持ち前のお人柄で楽し
いプロバスライフを！

ー近藤和尚、祝・病気ご快癒。これからもご指導
を 澤渡進

◆昨年10月にスタートしたハッピーコインが丁
度一年たちました。これからも小さなハッピーど
しどし申告してください。 2 コイン 杉山友一

◆本日ご入会の寺田昌章氏を歓迎して！！

杉山友一

◆本日、寺田さんが入会いたしました。よろしく
お願い致します。 川村真

◆大変な猛暑であった夏、元気に過ごすことが出
来ました。健康はありがたい。 宮城安子

◆H19年9月9日の9が3つ並ぶ日に交通事故で死にかけました。本年も9月9日が来ました。元気でいる自分に乾杯！ 増田由明

◆暑さ記録の夏でしたが、北アルプス太郎平小屋、黒部五郎岳登山、青春18キップでの旅数回等、元気に過ごせたことに感謝。 有泉裕子

◆息子一家と軽井沢に行きました。50年前の風景とは別の都会へ行ったような気分です。

高取和郎

◆台風一過 猛暑のあとの 秋の空 竹内賢治

◆八王子で現職を開始し、先月(7月)23日に満20年を迎えました。この間、多くの方々に助けられ教えられ、今では八王子の西も東も、左も右もそして裏も表も分かるようになりました。今では立派な八王子人と自負できます。改めて皆様に感謝、感謝。

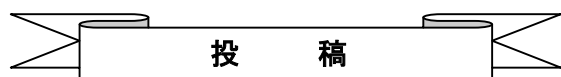
2 コイン 久野久夫

◆入会一周年を記念して。 宮田正実

◆今年夫婦揃って「古稀」を迎えました。先だって子供と孫達10人が集まって「祝いの会」を開いてくれました。これからも諸先輩に負けず元気に過ごしていきたいと思っています。田中信昭

◆本日、9月9日重陽（ちょうよう）は36回目の結婚記念日です。 野口浩平

◆理事会解散会盛大に行いました。ハッピーでした。 6 コイン 第14期理事会一同



「水盃（その2）」

山形 忠顯

3. 名誉回復証明書

然るに、彼のゴルバチョフ大統領のペレストロイカで歴史の流れが変わった。かねて、朔北会より昭和34年以後のソ連長期抑留者16名の消息について調査依頼してきたところ、平成4年4月24日、在京ロシア連邦大使館より回答があった。それは大使館より各遺族へ直接、電話があり、復権に関する証明書を遺族に手交するというもので、平成4年6月8日、私は母・妹・姪と大使館へ赴いた。馬場嘉光朔北会副会長立会いのもと、イワノフ参



事官より父の『名誉回復証明書』を受取った。

内容は、「1946年6月30日、沿海州軍管区軍法会議により、なんら根拠もなく謀報及び反革命組織の罪に問われ、最高刑—銃殺刑の判決を受けた。／1946年10月16日ウラジオストックに於いて執行。／埋葬場所は市営墓地の東方1.5Kmの地点(第6堡壘と称する丘の南西斜面)。／1991年10月18日付け、ロシア共和国法第13条“政治的抑圧犠牲者復権について”に基づき山形求馬は無実であり復権された。／証明書は家族に手交。軍検事総局復権課専任検事ア・エルマコフ1991年12月20日」である。更に、馬場氏の報告(『朔北 平成4年9月1日号』)によれば、「軍検事総局及び国立中央文書保管局の通報」は、次のように締めくくられている。「上記の人々は、何れも日本特務機関の職員として対ソ情報活動を上司の指示に従い実施し、ソ連の軍事・経済及び政治情勢に関する情報収集のためソ連に投入される諜者の訓練にあたった。これら刑事事件の調査により明らかにされた如く、これらの人々は何らの理由もなく処刑された者である。何故ならば、当時彼らは外国主権国家の市民として自分の職責と上級指揮機関の命令を遂行したものであり、その職務活動も自国の範囲内で行われたが故にソ連の司法権の及ばざるものであり、且つまた、ソ連領土内においては如何なる犯罪も犯しておらぬが故に、ソ連の法律により刑事責任を問われることはあり得ないからである。現在彼らは復権した。」

この顛末は、『戦後強制抑留史』（編集—戦後強制抑留史編纂委員会 発行—独立行政法人平和祈念事業特別基金・平成17年3月）にまとめられており、政治評論家櫻井よし子氏も『週刊新潮2006年11月24日号』で、「忘れるな、ロシア人の蛮行」と論述している。（つづく）

編集部注

「戦後強制抑留史」は下記URLからご覧になれます。

<http://www.heiwa.go.jp/yokuryu/index.html>

「異常が異常でなくなつて」

久野 久夫

「春は花 夏ほととぎす
秋は月 冬雪さえて
すずしかりけり」

これは曹洞宗の開祖、道元禅師が詠んだ有名な歌だが、日本の四季をこれほど見事に表わしたものはない。



古来、多くの歌に詠まれ、季節の折々で人びとの生活様式に色彩を与えてきた四季。めりはりのきいた四季が日本の気候の特徴であるが、今やその「ある」が「あった」の過去形になりつつある。夏は夏らしく、冬は冬らしくが近頃ではなくなってしまった。

異常気象という言葉が日常化し、異常が異常でなくなるにつれ、地球の近未来を危惧する話が現実味を帯びてきて、言いようのない不気味ささえが漂ってくる。

異常気象の元凶ともいわれる地球温暖化により、海面が1m上昇することで日本の砂丘の90%が失われるという。また、2080年までに約40mの海面上昇があると仮定した場合、全世界で被害を受ける人は最大で2億人ともいわれ、南太平洋の国々にいたっては国が水没・消滅するとされる。このような懸念が徒労に終るような地球環境を取り戻すことは喫緊の問題である。

温暖化の影響が人類そして自然に対し深刻な問題を提起して、速やかな対策を必要としているにも拘らず、その動きは遅々として進まない。むしろその間にも自然災害に加え、人為的災害までもが複合して発生し、問題を増幅・複雑化している。

自然環境保護に関する国際的な協議の場が設けられ、協力体制の構築・実効ある対策の実施が求められても相互の利害が優先・相反し、混迷を増すばかりである。このような状況下で開催された「地球環境フォーラム 2009」で久々に日本に注目が集まった。温室効果ガス削減目標 25%としたことである。目標の実現には多くの困難がともなうことは想像に難くないが、世界における日本の役割が減少し、国際的地位が低下する一方で

ある今こそ、国際的な主導権を握るべく日本国を挙げてこの問題に取り組んで欲しい。次世代に向け環境を守ることこそが今を生きる我々の責務である。

春夏秋冬、季節は巡っても近年はまさに年々歳々同じからず。本来あるべき季節の姿が変化してしまうのも人間の自然への冒瀆に対する神の警鐘ととらえていかねばと痛感させられる。(完)

全日本プロバスケットボール協会総会報告

下山 邦夫

9月12日(日)北海道旭川市のロワジールホテルで、全日本プロバス協議会の第4回総会が開かれ、我がクラブからは杉山会長はじめ16名の方が参加しました。



併せて行われた懇親交流会、オプションで旭川プロバスケットボールクラブが計画してくださった観光、さらに東京八王子プロバスケットボールクラブだけの観光ツアー、都合2泊3日の中身の濃いツアーでした。

3日間とも絶好の晴天が続き、初秋の旭川を満喫しました。

12日早朝チャーターバスで八王子市内を西から順番に参加者を拾って羽田へ。

旭川到着、宿泊ホテル(クレッセント)で旅装を解き早速、総会会場へ。



総会は25クラブ、162名で開会、進行は形通り、活動報告、会計報告、活動方針、次回開催場所(神戸)、役員選出までスムーズというか、省略的というかパツパツと終わりました。役員はほとんど重任で会計監査1名が交替したのみです。八王子の立川会員も副会長重任です。全国7ブロックの中から1クラブずつ、クラブの活動報告、特に活性化のために



どう取り組んでいるかという報告がされました。

東京八王子プロバスケットボールからは、杉山会長が要を得たレジメと、当クラブ案内リーフレットで報告されました。



懇親会では、いきなり大勢の合唱団と映像で、道北の印象を歌いあげられました。「宗谷岬」「知床旅情」「ああ大雪」の3曲とそれぞれの映像です。コーラスの指揮、ピアノ、メンバーの中の4名合わせて6名が旭川プロバスケットボールクラブの会員で、すばらしい映像も会員がわざわざ撮影したものだそうです。市長はじめ来賓挨拶の後食事、これが北海道の旬の食材でとてもおいしかった。

また市役所の前には大きなプロバスケットボール総会の歓迎広告塔が建てられていました。旭川プロバスケットボールクラブの皆さんの準備は大変だったと思います。

翌日は大型バス2台で旭川プロバスケットボールの準備されたツアーに参加、旭山動物園、雪の美術館、男山酒造などを回りました。もう一泊して、八王子だけのツアー（多摩プロバスケットボールクラブ会長鴻池さんも同行）旭川プロバスケットボールクラブ会長敦賀さんが自ら同行、ガイドして頂きました。旭岳ロープウェイ（標高1,670mまで）快晴の旭岳を目の前にしました。昼食も旭岳温泉郷で特別にお弁当を用意して頂きました。

それから美瑛へ。八王子にも関係深い拓真館（前田真三記念館）では大阪プロバスケットボールの一行と出会いました。鮮やかな色取りどりの花一面、美瑛の丘陵美を満喫。午後3時半ごろ旭川空港で敦賀会長とお別れし、一路羽田へ。

バス中での皆さんの痛快的な会話で笑い声の絶える事ない、好天、快適、夢のようなツアーでした。



これも皆、綿密な計画をたて、敦賀会長と連絡を取りお世話いただいた立川会員のおかげです。参加者全員感謝に堪えないところです。（完）

廣瀬会員法務大臣賞を受賞

10月5日、法務省にて、当クラブの廣瀬智子会員が、長年の人権擁護委員としての活動に対し、法務大臣より表彰を受けられました。おめでとうございます。

つぶやき

●何故プロバスでハッピーコインか？ それは、「喜ばば、喜び事が、喜びを連れて、喜んでやってくる」から。（TS）

●年をとって引退することを「老」と言い、中国最初の辞典には「七十を老と言う」と記してあると聞いた。わがクラブの平均年齢は七十二・九歳

（事業報告参照）と言うから立派な老人の集団ではあるが、老いは個人差があって、年齢は老いを計る目安にしかない。痴呆は年齢にどの程度関係するのであるか。この頃、物忘れがひどいのである。

其の一 先日の事。あるゴルフ場でハーフラウンドを終え、食堂にあがる階段の途中、食事を済ませたグループとすれ違った。白髪の紳士から「イヤッ暫くでした。お元気で何よりです」と声を掛けられ、私も「ヤー暫く」と軽く握手をして別れたが、「今の人誰だったかなー」と仲間に聞くと誰も知らないと言う。ややあって「相手だって分かって挨拶したわけじゃないと思いますよ」と一件落着ではあるが…。



其の二 田中角栄のエピソードである。秘書に向かって「あの人は何と言ったかなー」「あの方は杉山さんです」「そんな事は分かっている、俺の聞いているのはナマエだよ」さーすがである。

其の三 われらの例会は第二木曜の十二時三十分に始まる。車を車庫に入れてエレベーターに乗り三階を押す。がらんとし受付もなければ人の姿もなく薄暗いのである。慌てて四階を押したが、この階は更にしいんと静かである。さては又やったかと臍をかむが後の祭りである。これは学習サロンが開かれている前後に多い。時間の記憶違いはとにかく、曜日の間違いは救いようがない。そお一つと地下のレストランに行こうとするとフロント・デスクに大串女史がデンと構えていて「今日何か？」などと声をかけられる。ハズカシイッ…。この物忘れ症状は、体力、気力のいずれの衰えからくるのか定かでないが、頭脳に刺激を受けている人は衰えないという説がある。正論なればわがクラブのメンバーは、他に比べて物忘れが少ないほうかも知れない。(S)

●5月末、世話役の高校の先輩から、**興譲館高校OBマラソン第10回記念大会**に参加を誘われた。



コースは市内の旧母校から山の中腹の温泉場までの後半登りっぱなしの17キロである。以前は積極的に参加し、この会を盛り上げていたが、ここ4～5年「ひ

ざが悪い」とかの理由で参加していなかった。せっかくの記念大会だからということで、参加する気になり、大会のある9月までの3カ月、完走を目標に練習を始めた。初めはゆっくりと5キロ位から、次第に距離を伸ばした。然し何しろ5年程のブランクがある。走力、持久力共に全く落ちていた。それに今年のこの暑さである。まともに道路は走れない。法政大学付近の丘陵地帯や、富士森公園の林の中を選んで走った。自分の年齢と体力を考え、約10キロ、1時間強で抑えた。こうして、マラソン大会の9月18日を迎えた。フルコースを走るのは、健脚の人だけで、一般の人達はリレーである。競争でないので、自分の力を考え、他の人より15分先に出走させてもらった。走り出したら、意外に走れるので、気持ちよく走

っていたら、後半の登りで脚が全く動かなくなった。伴走してもらい、やっとの思いで完走した。所要時間は2時間15分。高校時代の倍の時間を要した。でも本当に楽しい経験だった。まず第1に、目標があるとこんなにもやる気が出るものかと改めて感じた。第2に、3カ月の期間は短い。10キロ過ぎから脚が動かなくなったのは当然だった。第3に、きつくても完走したことが今後の自信になった。第4に、70歳を超えた年寄りの完走が、若い人（と言っても40～60歳代）にいい刺激を与えたい。夜の懇親会で何人かの人がある様な話をしてくれた。良い3カ月だった。(Y)

●twitter（ツイッター）を活用しましょう！

「ツイッターとは本欄の“つぶやき”そのもの。140文字以内の短文で発信するが、短文なので省略表現のルールあり。携帯電話、i-phone、i-padやパソコンから手軽に利用可能、会員同士の連絡用に大いに活用しましょう。例えば、#802probusというグループ内でお互いにつぶやき、また緊急連絡がでる。」



以上の「」内が140文字以内の文章です。ちなみに#802probusとは八王子プロバスクラブを意味するハッシュタグです。携帯電話を保有する会員は多いので、いつでもどこでも“つぶやく”ことができる、**twitter（ツイッター）**を活用しましょう。更なる世界が広がりますよ。

(ツイッターアカウント 410takena)

「プロバスだより」記事投稿へのお願い

投稿欄記事の内容は①趣味、②旅行記、③座右の銘・モットー、④調査研究発表、⑤社会奉仕活動、など広範囲なジャンルです。

また、短編記事の《つぶやき》欄を設けました。無題、無記名、ニックネーム、いずれも自由です。投稿欄・つぶやき欄、ともに投稿大歓迎！！

編集後記：

円高収まらず、1ドル50円時代かとの話題も出ているほどだ。固定レート360円時代に生きた世代には隔世の感あり。社会全体で技術・技能の伝承が重要で、その意味で高齢者から若年者への問いかけが必要。全国のプロバスクラブの活躍が期待される。

編集委員 武田洋一郎