

ずいそう

## 「動と静」

北川 真



趣味は何ですか？と尋ねられると、いろいろ出てきます。山歩き、自転車（競輪場に行くのではなく自分で漕ぐ）、マラソンそしてそば打ち。いわゆる「動と静」両方の趣味を楽しんでいます。

もともと身体を動かすようになったきっかけは、約15年前単身赴任が始まって、夜、家に帰ってからすることがなく、テレビを見ながら酒を飲むダラダラ生活が始まりました。これではいかんとダイエットにとりかかったのが事の発端です。しかし、痩せようと食べる量を減らすと、風邪を引きやすくなるなど、体調がいまいち良くない。では、しっかり食べても太らないだけの運動をしようと、まずは歩き始めました。そのうち、休日に朝から晩まで約50kmを歩くようになって、それ以上することがなくなりました。そこで、朝ジョギングすることにしました。しっかり歩いて贅肉を落とし、足腰がしっかりしていたので、別に故障することもなく走っていました。そのうち、朝のジョギングだけでは物足りなくなるとマラソン大会に出場するようになりました。最初の頃、家内はいろいろ心配してマラソンをすることに反対でしたが、そのうちあきらめたようで、何も言わなくなりました。フルマラソンを完走できるようになるとタイムを狙うのが面白くなり、最高で年間6回のフルマラソンを走りました。しかし、これはあまりにも走り過ぎたようで、一時期ひざの筋を痛めてしまいました。また、平地ばかり走っていても面白くないので、山歩きを始めるようになりました。

大阪で始めた山歩きは六甲山全縦や、葛城山—金剛山のダイヤモンド・トレール縦走までするようになりました。そのあと、東京に転勤になり、今度は丹沢山系を遊びまわりました。いまは住まいが金沢になり、白山によく登ります。昨年も一昨年も5回登りました。いつも日帰り、前日天気予報を見ていて、明日は晴れそうだという日に登っています。そのため、いつも素晴らしい展望を満喫しています。毎年5回も登るようになると、お守りを買うために室堂の奥宮へ行ったり、白峰で豆腐を買うついでに白山に登ったりと、まるで庭のように白山を歩き回っています。

また、知人の「自転車は面白いですよ」との一言で、5年前に自転車を始めました。目標は能登半島を3日かけて一周するツール・ド・能登400への参加でした。昨年で4年連続参加し完走しています。昨年は秋に、沖縄へ行きツール・ド・沖縄にも参加し、2日かけて沖縄本島を一周してきました。もっとも、最近は白山のふもとにある「道の駅」に行き、一袋百円の近所で取れたて新鮮な野菜の買出しが、自転車に乗る主目的になっています。

これら、山へ行ったり、走ったり、自転車に乗ったりできる私の健康のベースにあるのが、朝のジョギングと犬の散歩にあると思います。雨が降ったり、二日酔いの日は躊躇なくさぼり、週に3～4回しか走りませんが、このいいかげんさが長続きとストレスにならない秘訣なのだと思います。

「動と静」のもう一方の趣味がそば打ちです。東京築地のそば道場に10回ほど通って教えてもらいました。いま金沢に住んでいるので、石川県鳥越産のそば粉を使用しています。鳥越へそば粉を買いに行くのも、私が自転車に乗る大きな目的です。いつも買い物を入れるリュックを背負って自転車に乗っていて、自転車仲間からは白い目で見られています。そば打ち上達の秘訣は頭ではなく、何度も打って体で覚えることです。わが家の子どもたちがたくさん食べてくれたお陰で、なんとかそばらしいそばを打てるようになりました。わが家や会社の寮でそばパーティーをするのが大好きです。皆さんに自分たちで打ってもらい、ワーワー言いながら楽しいひとときを過ごしています。最近はそばを食べることより、焼酎のそば湯割りが主目的になっています。そば湯割りにする焼酎は高級でなくても十分美味しいです。これぞ最高の焼酎の飲み方と、いつも満足しています。

「動と静」バランスがいいのではなく、身体を動かすとお腹が空き、その空腹を満たすためにそばを打っています。何はともあれ、健康でいることはありがたいことです。

—きたがわ まこと 北川ヒューテック(株) 代表取締役社長—