

## 趣味の効用

常務取締役

野 嶋 孝

Takashi Nojima  
Managing Director  
Corporate Research and Development

「趣味は何ですか」と問われると、私は迷わず「山登りです」と答える事にしております。私としては、いくつかある趣味と云えるものの内で、最も古くから馴染み親しんでいるからです。

ところがこの答えに対して、質問者は言葉に出してこそ云わないものの“何ですき好んでそんな大変なことをやるのか”と云うような、怪訝そうな様子を顔色ににじませる人が多いようです。

このような時、かの有名な登山家が云った「山がそこにあるからだ」というような、短かくて気のきいた自分の言葉を持ち合せていれば、その一言をつけ加えることにより質問者の疑念をそれなりに払拭できるものを、残念ながら未だにそのような私なりの言葉が見つかっておりません。

ところが七～八年位前だったでしょうか、人間の筋肉と運動特性について特集しているテレビ番組の中に、山登りが好きになる物理的な理由の一つが示唆されていることに気がつきました。その内容は、人間の筋肉には長距離に向いている筋肉（持久型）と短距離に向いている筋肉（瞬発型）とが混在しており、どちらの筋肉をより多くもっているかは人によって異なるというような趣旨でした。

この理屈を自分にあてはめてみると、若い頃から明らかに短距離走は苦手、長距離走は得意の方だったので、私は持久型という事になり、山好きなどころも十分納得できます。この反対に山登りは苦しくていやだと云う人はどうやら瞬発型ということでしょう。きめ細かな調査をした訳ではありませんが、その後機会あるごとにそれとなく質問してみると、この持久型か瞬発型かで概ね山登りの好き嫌いが仕分けられるようです。

従って「山登りに向いた筋肉を持っているからだ」という答が一つありそうですが、余り気のきいた言



葉とは云い難く、又私にとって全部答えきっていない、物足りなさが残ってしまいます。私の場合、限界まで体力を使いきり、雑念を払い尽して大自然の中に心身をまかせきる事が、何とも云えず心地良いものです。この結果として心身共にリフレッシュされる訳で、これこそが山岳宗教の原点ではないかと秘かに思っている所です。未だ端的な言葉が見つかっている訳ではありませんが、山登りは私にとって宗教にも等しい存在と思える感じが強くなってきている今日この頃です。

これ以外に持っている私の趣味と云えそうなものは、婦唱夫随で始めたバードウォッチングと、まだ始めて間もない家庭菜園です。バードウォッチングはフィールドが山登りとかかなり共通している上、家内と共有できる趣味なので、これからの人生をより豊かに過すためにも大切に育てていきたいと思っております。もう一つの家庭菜園ですが、これは私の趣味といえるものの内では最も新しいもので、数年前前から家のすぐ近くの空地进行して始めたばかりです。まだ駆け出しですが、土作り・施肥・育苗・育成・収穫と色々な段階でそれぞれに、実に知的、科学的、創造的かつ健康的な楽しさにあふれており、目下完璧にハマり込んでいるところです。

私の趣味のいくつかについて述べて参りましたが、一般的にみて、趣味に没頭するほど豊かな人生が実感できると同時に、心身共にリフレッシュすることにより、本業を遂行するための活力が一層高まるものです。云い換えれば、本業が忙がしく厳しい時ほど、趣味に没頭してから本業に戻ることがより効果的だと感ずる次第です。趣味は人生にとって正に宝の山、大切に大きく育ててより実りある人生としたいものです。