

インドでジョギング

和田 宏

タイトルから連想するとジョギングをするためにインドへ出かけたかのように聞こえるでしょうが、出張中に毎朝走っただけのお話です、筆者は50代で、石原裕次郎がブラウン管に映えていたころのことです。

会社の定宿はニューデリーの大使館通りにある5☆のクマールホテル、ジョギングは朝食の前に10km位走ることを目標にした、地図で距離を調べてルートを計画する、景色が雄大なので日本人の目測は役に立たない、セキュリティは大使館の近く故問題なし、ホテル玄関では念のため挨拶して出掛ける、庭をリスが走っている、動物を紹介しよう、白い牛はヒンズー教の聖なる存在か誰もいじめないが食事をたっぷり与えられる訳ではないから痩せこけている、死んでも片づけないから死体は野良イヌやコンドル、カラスが食べて片付ける、野良イヌは多い、凶暴ではないがもしもの場合の防御手段として縮めたアンテナを携帯する、猿のことは後述する。

鳥の頂点はコンドルで空高く舞う姿は立派だが、某大使館の屋根に群がる姿を見た時は何やら不吉なことが起こったのではないかと感じた、カラス、鳩は無数である、スズメも沢山いるが地面を歩くからムクドリに近い種類であろう、

日中は40度Cを超える当地でも朝は涼しく気持ちいい、公園でヨガをやっている人はちらほら、水を入れた缶を手には散歩している人が多いが目的の詮索は止める、割り箸くらいの枝をかみ砕いて歯を磨いている人がいる、白く清潔に保てるらしい。

約1時間走っても湿度が低いから汗ばむことはない、ホテルの入り口に先ほどの守衛が居ないと「どこから来たか」とチェックされる「鉄道公園まで散歩してきた」と言えばOKだが、さらに聞かれたら部屋のカードをみせる。

コースを変えてみて好い所をさがす、バラ苑が多い綺麗なうえに近くに住む人々は心にゆとりがあるようだ。

仕事の目的に合わせより熱い場所を求めて、ニューデリー北西のタール砂漠のピカネールに移動した、途中でランチを食べたレストランは堅穴式建造物であった、屋根は合掌造りで屋根の下端は高さ1mまで壁は無いから風が通る、堅穴は1mくらいで、客は階段を降りて席に着くと自然の光と風が迎えてくれる、高い屋根の巨大な空間が太陽の熱を遮り涼しい、ただ薄暗くて何を食べたか分からない。10日間滞在したのはパレスホテル、部族長（マハラジャ）の宮殿の一部をホテルにした立派な建造物である、壁は大理石だが前述のクマールホテルのは目地が不揃いであったのに対しこちらは精緻である、大理石の屋内プールも立派である、しかし水で満たされることはなかった、中庭は回廊があり壁には100体もの虎、豹、角鹿、コンドル等の頭部のはく製が並んでいる、狩りの所為なのか、はく製を購入したのかは知る由もない。

二階の展示物は同行のK博士に骨を折ってもらって見学したが、彫刻、絵画、家具、絨毯、鎧等マハラジャのご先祖と富を物語る品々が保管され見事である、

毎朝のジョギングは車が少ないし楽であったが失敗をしてしまった、ある日美しい公園を見つけた、綺麗に管理されたバラ苑にクジャクが散歩している、明日もここを走ろう、などと呑気に考えていたら、行く手を遮る髭の男は制服を纏って鉄砲を持っている、

すいか
誰何に答えて宿泊先を告げたらOKだったが英語に自信が無いと厄介かもしれない、ところでインドの通貨はルピーだが紙幣には15の言語で「インド中央銀行」と記されている、しかし公用言語は22言語である、文化圏も単純ではあるまい、政治家や教育者は知恵を絞ってよりよい答えを導き出そうとしている、この方法は国際社会でも評価されるに違いない。

インドで最後のジョギングは日曜日に大統領官邸を見てインディアンゲイトまで走ることにした、いつもの時間に出発すると官邸に近づくにつれ立哨の数が増える、セキュリティは問題ないと思ったら危ない場面に遭遇した、猿軍団である100匹くらいの大小の真っ赤な顔の白い猿が道をふさいで遊んでいる、しばらく様子を見たが状況は変わらない、引き返して一時間後にトライしたら、猿はいなかったが太陽が中天に輝き熱波が襲いかかってきた、インディアンゲイトは意外に遠く部屋に帰った時は脱水症状。

筆者は40歳から65歳まで25年間ジョギングと共に過ごした、仕事は商品設計でバイク、アウトボードエンジン、自動車エアコンまで開発競争の渦中でストレスに負けてどん底の健康状態からジョギングを始め、タバコを止め、以来健康を保ち続けた、結果として胃潰瘍の激痛、胃下垂、寒い時に襲ってくる三叉神経痛から解放された、フルマラソンが完走できたし自信満々であった、ところが、65歳から脊柱管狭窄症に苛まれた、症状は、走れない、歩けない、である、これを克服するために毎日杖を振りまわしながら散歩して、今では短い時間のハイキングや社交ダンスを楽しめるまで回復しました。

幾つになっても元気で楽しく過ごすには体を動かし活力を持ち続けましょう、ラジオ体操、いいですね今日から是非。

一度しかない人生を楽しく過ごすには健康が必須です、筆者はマラソンと同好の仲間助けられ、海外出張中もあちらの人にストイックだと言われるくらい緊張感を持って生活した結果ご褒美として現在の楽しい日々を頂いたと感謝している、高齢になってもあきらめることはない、自分に出来ることを今日からはじめよう、

Today is the first day of the rest of my life.

です。