

The Danube Quarterly

ドナウ通信



2004(平成16)年・秋季号



ハンガリー日本人会会報 / The Japanese Community Bulletin

Cover Illustration Copyright © 2004 by Inner Design Bt, Budapest
Photo by Tamas Karman
Edited by Tsuneo Morita
Published by Japanese Community in Hungary

目次

光はブダペストから

小林研一郎

小林研一郎記念音楽会報告

2

主催者挨拶

伊藤 和矢

3

演奏者メモワール

魔法のタクト

浅野 未希

5

音楽魂とオーラ

関野 直樹

8

小林先生との出会い

坂井 圭子

9

参加者メモワール

記念音楽会を聴いて

梶山みはる

11

指揮者のオーラ

加茂 博行

13

コバケンと出会って

賀来 芳弘

14

二つの音楽会に出席して

手塚 新二

16

補習校児童作文

足立 達哉 加茂 篤思

エルデーシユ・ヴェロニカ

18

岩永 直子 林 綾乃

補習校移転のお知らせ

19

随 想

ソフトボールと甲子園

大沢太元男

20

ロードレースの魅力

茂木 昌

23

ハーフマラソン挑戦記

盛田 常夫

25

ロードレースへの誘い

29

光はブダペストから

その日のドナウは、朝もやの中をとうとうと流れていた。
初めてのヨーロッパ。
そよぐ風までが音楽を奏でているように思えた。

30 才も半ばを過ぎようとしていたぼくには、志してきた指揮者として飛翔する場は与えられるべくもなく、悶々とした日々が過ぎていった。そんなぼくにとって、突如、光はブダペストからやってきた。確かにこの地がぼくを指揮者として育ててくれたのだから……。

ブダペスト国際指揮者コンクールでの優勝。その日からぼくの人生は一変した。夢のような垂涎の舞台が用意されていた。めまぐるしい程の東奔西走の生活。

豊饒（ほうぎょう）に繊細に心にしみわたる音たちの中に日々を過ごせる喜び。それが30年間も持続できたことに特別な感慨がある。いつも断崖絶壁に立たされ一つ間違えば奈落への転落は必至。再起不能とされている過酷な指揮の世界の中で……。

あの日のドナウは今も悠久の時をたたえ流れ続けている。そしてその流れのように、ハンガリーの人々の熱き思いは変わらず光を運び、ぼくを温かくやさしく包んでくれている。

2004年10月

小林研一郎

報 告

去る一〇月五日、ハンガリー科学アカデミーにて、国立フィルハーモニー、日本商工会主催、日本大使館後援の「小林研一郎第一回国際指揮者コンクール優勝三〇周年記念音楽会」が開催されました。当日は、大使館主催カクテルに始まり、午後七時半より二時間にわたって、国立フィルハーモニー、国立合唱団、ハンガリー・ラジオ児童合唱団の他、当地で学び演奏活動をする日本人音楽家による音楽会が開かれました。本音楽会には、マードル大統領夫人、コヴァチ情報通信省大臣ほか、ハンガリーの著名文化人が多数参加されました。また、日本商工会や日本人会からも百五十名もの参加を得て、楽しく、かつ盛大な音楽会に最後まで会場は熱気に包まれました。小林研一郎氏は、一九七四年にハ

ンガリー・テレビが主催した第一回国際指揮者コンクールで見事優勝され、国際舞台での活躍の出发点を飾られました。一九八七年より、十年間にわたって、国立フィルハーモニーの首席指揮者、音楽監督を歴任され、桂冠指揮者に榮譽を得られました。現在は、日本フィルの音楽監督、東京芸術大学教授を務められながら、チェコフィル首席客演指揮者など、多くの交響楽団を指揮されています。小林研一郎氏には、今後のますますのご活躍をお祈りするとともに、可能な限りハンガリーへの来訪をお願いし、日本とハンガリーとの文化交流へのさらなる貢献をお願いしたいとおもいます。今般の行事を主催、後援された国立フィル、日本商工会、日本大使館、ならびに演奏いただきました音楽家の皆さんに、あらためて御礼申し上げます。

盛田 常夫

Mehívó

a Kobayashi Ken-ichiro magyarországi versenygyőzelmének 30 éves évfordulója alkalmából rendezett ünnepi hangversenyre

2004. október 5. 19.30
Magyar Tudományos Akadémia Díszerme
(1051 Budapest, Roosevelt tér 9.)

A meghívó egy személy belépésére jogosít.

招待状

小林研一郎
第1回国際指揮者コンクール優勝
30周年記念音楽会

2004年10月5日 19:30開演
ハンガリー科学アカデミー大ホール
ブダペスト、ルーズヴェルト広場9番地

本状1枚につき、入場者1名

主催者挨拶

日本人会会長 伊藤和矢

皆様、今晩は。ハンガリー日本人会
会長を務めます伊藤です。

本日、小林研一郎先生の「第一回国
際指揮者コンクール優勝」三〇周年
記念音楽会を、国立フィルハーモニ
ーと共に、ハンガリー日本人会商工
部会として主催できますことは、私
共、商工部会員一同、ひいては当地
の日本人社会としての喜びであり、
且つ誇りでもあります。

本日はマードル・フェレンツ大統領
令夫人、コヴァーチ・カールマー
ン情報・通信省大臣、稲川大使閣下他、
ハンガリー・日本両国の多くの関係
者の方々にご列席賜り、厚く御礼申
し上げます。

皆様ご存知の通り、小林先生は三〇
年前に当地で開催されました第一回
国際指揮者コンクールで優勝され、
一九八七年より一〇年間に亘り、ハ
ンガリー国立交響楽団の首席指揮者、
音楽監督を歴任された方で、当国に
おいて、最も有名な日本人と申し上
げても過言ではないと思います。

また、私共当地に在住致します日本
人に取りましては、大変身近なとこ
ろですが、ブダペスト補習授業校の
校歌を小林先生に作曲頂いておりま
す。この校歌は本日補習授業校の坂
井先生に中心になって頂き、ご披露
される予定ですが、普段、入学式、
卒業式などで歌われている校歌とは、
また違ったものになると思い、大変
興味深く、楽しみにしております。

本日は、小林先生のご意向もあり、
肩のこらない形で、本日も列席の全

員で楽しめる音楽会ということす
ので、皆様には存分にお楽しみ頂き
たいと思っております。

本日演奏でご参加頂く国立フィルハ
ーモニー、国立合唱団、ハンガリー・
ラジオ児童合唱団の皆様、また当地
で学び、本日も演奏頂く日本人の音
楽家の皆様にも御礼申し上げます。
そして、ご後援頂きますハンガリ
ー日本国大使館に感謝致します。

最後になりましたが、小林先生のご
友人で、本日の記念演奏会の実現に
ご奔走頂きました、盛田さんに感謝
致します。

どうも有難うございます。

記念音楽会プログラム

主催者挨拶

コヴァーチ 国立フィル支配人
伊藤 和矢 日本人会会長

1. Happy Birthday Variations

(ヒル・ハインドリツヒ)

演奏

Horváth János (第一ヴァイオリン)
Molnár Zsuzsanna(第二ヴァイオリン)
Rudolf András (ヴィオラ)
Bartha Zsolt (チェロ)

2. ピアノ五重奏(ベートーヴェン)

演奏

Kocsis Zoltán (ピアノ)
Kiss József (オーボエ)
Zempléni Tamás (ホルン)
Bokor Pál (ファゴット)
Varga István (クラリネット)

3. ドイツ・レクイエム

(ブラームス、第四楽章)

演奏 国立合唱団

4. ハンガリー狂詩曲 一九番

(リスト)

演奏 関野 直樹

5. 日本歌謡メドレー

演奏 MaJa 弦楽四重奏

Zsekov Éva Mónika(第一ヴァイオリン)
浅野未希 (第二ヴァイオリン)
Zilah Eszter (ヴィオラ)
寺岡エリカ (チェロ)

6. ハンガリー・ラジオ児童合唱団

バルトーク「春」

コダーイ「緑の林の中で」

コダーイ「エジエテム、ヴェジエテム」

「夏の思い出」

7. 小林研一郎作曲

「日本学校校歌」

ハンガリー・ラジオ児童合唱団

坂井圭子(日本人補習校)

8. 小林研一郎作曲「藤棚の下で」

伴奏 小林研一郎

歌唱 坂井 圭子

9. 小林研一郎返礼

歌曲「アカシアの径」

歌唱 小林研一郎

合唱 児童合唱団

国立合唱団

「イメージンググレイス」

ピアノ 小林研一郎

MaJa 弦楽四重奏団

演奏者メモワール

魔法のタクト

浅野 未希

「マエストロ・コバヤシを知っているかい？」

同じアパートに住む八十歳過ぎのおじいさんは、私を見かけると、挨拶代わりに毎回そう声をかけてくれます。このおじいさんの大ファンでもある小林研一郎先生は、ハンガリーで最も良く知られている日本人ではないでしょうか。

今年、小林先生が「第一回ブダペスト国際指揮者コンクール」で優勝なさってから三十年。去る十月五日に記念コンサートが開かれ、修行の身でありながらもアンサンブルの仲間と共にプログラムの一つとして演奏する機会を頂きました。

Maja弦楽四重奏団

今年、結成三年目のこのアンサンブルは、ハンガリー人(Magyar)と日本人(Japan)のヴァイオリン奏者二名、ヴィオラ奏者一名、チェロ奏者一名で構成され、その名の通り音楽を通してハンガリーと日本の友好を深め、温かい心を伝えようと演奏活動を行っています。今まで自主公演のほか、小・中・高等学校、病院、各種記念行事などで演奏してきましたが、ハンガリー科学アカデミーのような立派な会場でのコンサートはそうめったにないので、メンバー一同たいへん感激し、アイディアを出し合って準備を進めました。

「童謡か何か日本の歌曲を」というリクエストでしたが、歌曲を楽器で演奏すると、どこかその曲の持ち味が薄れてしまいます。そこで、選曲を念入りに行い、日本の情緒がなるべくシンブルに、なおかつ美しいハーモニーで表現できるものを選び、

アレンジしました。決めた曲目は、「通りゃんせ」「さくらさくら」「赤とんぼ」「花」の四曲。

一緒に演奏するハンガリー人は、普段から日本に関心を持っています。今回も一曲一曲の歌詞を説明し、実際に「通りゃんせ」の遊びを試してみるなど、曲の理解を深められるように、説明に工夫を重ねました。ただ、歌詞の陰にかくれた日本の奥ゆかしさを伝えるには、まだまだ時間がかかりそうです。

緊張の打合せ

コンサート前日、児童合唱団との練習の後、出演者が集まって演奏会の手順を打ち合わせることになりました。小林先生とお会いする初めての機会です。

Majaのメンバーが音出しをしていたところに先生が到着され、四人のアンサンブルに緊張が走ります。まず初めに、プログラム通りに演奏

しました。終わりまでじっと耳を傾けて下さっていた先生が、

「もう一度、初めから弾いてみよう」と穏やかに仰いました。そして、私たちが一音目を出したその瞬間です。立ち上がって四人に駆け寄せられ、アンサンブルの音よりも響く張りのある声で、

「この部分は、日本のチャンバラ合戦のように激しく、各パートの音がドドドドーッ、と、なだれ込むように・・・」。

先生の身体がうなり、飛び跳ね、髪を振り乱して全身のエネルギーを音に注ぎ込むのが目に見えそうな勢いで表現なさったのです。私たち四人は、突然雷でも鳴ったようなその凄まじさに驚く間もなく、気がつく

と椅子から転げ落ちそうなくらいに前かがみになって、ひたすら弓を動かしていました。まるで魔法にでもかかったかのように。

英語、様々な言語をおり混ぜて演奏者に分かりやすく説明して下さる小林先生ですが、次第に熱がこもって日本語を中心に話されても、不思議

と四人の音が先生の世界に導かれて生き生きと輝いていくのです。曲の表情、各パートのメリハリと役割、音色の変化など、常に新しい可能性を求め、視点を変えながら試行錯誤を繰り返す、というアンサンブルの奥義を御指導頂きました。

ほかの演奏者の打ち合わせも進み、最後に小林先生が「アカシアの径」を歌われることになりました。「ちょっと音程を半音低くしてみして下さい」との声に、まるでカラオケの転調ボタンを押したかのごとく反応し、先生の歌のテンポや強弱、音の揺らし方など目と目でコンタクトを取りながら演奏します。とても初めての合わせとは思えない絶妙なアンサンブルに酔いしれたのは、合間に頂いたワインの余韻もさることながら、

先生の全身から出ているオーラによるものだと感じました。

プログラムを一通り終えたところで、「私のピアノと弦楽四重奏で、どのようにコンサートを終えたらどうでしょう」と、先生は静かにピアノに向かわれ、「イメージンググレイス」のフレーズを奏でられました。

どこか、遠い昔を思い出させるような、また、こうして人と人とが音と時間と空間を共有できる平和の喜びをかみしめるように。ピアノ、ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロの音が徐々に重なり合い、そして夢の中に消えてゆく。何とも言葉にも楽譜にもできない、しかし誰もが素直な自分に出会えるような最終章を、胸の中にそっと書き留めました。

コンサート

ハンガリー人、日本人のみならず、立ち見も出るほど大勢のお客様が集まられた会場でコンサートが始まり



ました。そしていよいよ Maja の出番です。

美しい壁画や彫刻に囲まれた、まさに「これぞ西洋」という雰囲気のホテルに、日本の曲がどのように響き、聴衆伝わるのだろうか。不安と期待を持ちながらステージに向かいます。小林先生は、客席最前列の中央にゆったりと座られ、昨日のレッ

スンとはまた違った、温かい笑顔で見守って下さいます。ポジションを決め、向かい合う演奏者四人の中心部に気持ちを集中させ、大きく息を吸ったその瞬間、見えない「魔法のタクト」が振り下ろされたのです。

先生の熱いメッセージを支えに、Majaの音楽を表現したい。四人の思いは聴衆にどのように伝わったでしょうか。子供の頃から慣れ親しんできたふるさとの風景が私の頭の中に浮かびます。一緒に演奏したハンガリー人も、彼女たちかなりのイメージを思い描いていたことでしょう。

「アカシアの径」、「アメーzing グレイスト」全てのプログラムを終了して、一人一人が小林先生と握手をしました。私たちがまだこの世に生まれていなかった頃から、オーケストラの指揮や作曲をはじめ、幅広い音楽活動を通して、ハンガリーと日本を結ぶ架け橋となつてこられた先生に、貴重な勉強の機会をいただ

いたことを心から感謝し、先生から受けた一つ一つのアドヴァイスを力に、また日々精進しようという気持ちを新たにしました。

数日間にわたるこの行事の興奮がまだ冷めやらぬ翌日、早速 Maja 弦楽四重奏団の練習が再開しました。次のコンサートに向けて、新しい曲の譜読みから始まります。いつも、メンバー四人がお互いに意見を出し合いながら音楽づくりを進めるのですが、「こういう部分で小林先生はこう仰っていたよね」という言葉が出るようになりました。

瞬間芸術とも言える音楽の世界に「完璧」は存在しないと思います。と同時に「国境」も存在しません。ハンガリーと日本の特徴を生かしあつて、レパートリーを広げ、今後も演奏活動が続けていきたいと思つています。いつもどこかに、先生の「魔法のタクト」を感じながら。

音楽魂とオーラ

関野 直樹

二〇〇一年からブダペストに留学して以来、何度となく小林研一郎先生の音楽に接してきた。私にとって「小林研一郎」は、もちろん憧れの存在であるが、それはわれわれ若手演奏家に限ったことではない。世界中の聴衆を魅了する先生には多くのファンがいることは当然であろうが、やはりハンガリーでは格別の人気である。

今回、その小林先生の国際指揮コンクール優勝三十周年記念演奏会に出演させていただいたことは、この上ない光栄である。それ以上に、先生と過ごすことの出来た時間は、多くの刺激を受け、様々なことを感じた貴重なものであった。

演奏会の数日前に、リスト音楽院で、小林先生の演奏会があった。超

満員のホール。学生席では先生の演奏を肌で感じようとして、入りきれない学生たちが廊下にまで溢れ出ていた。私もその中の一人であった。張り詰めた緊張感と心地良く心に染み入る音楽は、まさしく「小林研一郎」の音楽であった。そして紛れもなくそこにいた皆が、先生の世界に引き込まれていた。

次の日、私の師匠であるドラフイ・カールマン先生のレッスン。記念演奏会で弾くフランツ・リスト作曲のハンガリアン・ラプソディーを準備していた。「昨日の演奏会を聴いたか？ブラームスのハンガリアン・ダンス。あれが本物のハンガリー音楽だ。日本人でもハンガリー魂を持つことが出来る、そうだろうか？」。演奏会の前日、盛田氏のお宅に日本人演奏者が集まり、演奏会の手順を聞き、小林先生からアドヴァイスをいただいた。白紙に五線をひき、おたまじゃくしで埋めていく先生。

「ちょっとこれをやってみよう」。一瞬にして先生の音楽が形となって現れ、そして変化してゆく。先生の中で音楽に対するアイディアが次々とあふれ出ることに驚くというより、その場にいるだけでわくわくする興奮のようなものを感じた。

「演奏家にとって、舞台上でオーラを発することはとても大切なこと。ただ演奏するのではない。そこには聴衆がいるのだから」。私に対するアドヴァイスであった。その夜、その言葉の意味を自分なりにいろいろと考えた。そして今更のように、先生の放つオーラは、音楽に対する熱意と、演奏会で聴衆と一体になることから培われたものだと思いついた。私自身、もっと勉強と経験を積み重ね、先生のようなオーラを持った演奏家になるよう頑張っ行ってこうと、決意を新たにしている。

先生が歌われた「アカシアの径」。ここ最近ふと口ずさんでいる。

小林先生との出会い

坂井 圭子

「補習校の校歌を歌ってください」とお願いがきた。最初は、補習校の子ども達にということだった。しかし、補習校では練習時間がとれない。子ども達に代わって私が代表として一人で歌うことになった。

さて、さて、音楽の時間に校歌を教えたことはある。行事の時などには伴奏をする。しかし、一人で歌ったことは一度もない。それなのに、小林研一郎氏の記念コンサートで先生作曲の校歌を歌うというのである。ハンガリー・ラジオ児童合唱団も歌ってくれることになった。さすがプロの合唱団。一度譜面を見ただけで、三部合唱で奏でる。テンポや日本語の指導をしながら最終リハーサルを迎える。

だが、十月五日が本番だというの

に、またもや風邪に襲われた。我が

子からもらった風邪が急激に悪化。

十月一日はかかりつけの耳鼻咽喉科

に駆け込んだ。「喉が真っ赤に腫れて

います。抗生物質を出しましょう」。

「え、歌うんですか」。「やめた方が

いいですけどね」とのたまう医師。

強めの抗生物質を処方してもらい、

練習はストップ。ビタミンを飲んだ

り、極力話さないようにしたりした

が、症状は一向に好転しない。

それでも前日のリハーサルに臨み、

本番当日を迎えた。朝起きてみると

声は出ているが、ほとんど気力で持

っているような状態だった。歌の場

合、前日は軽めに声を出しておき、

当日は体をほぐししっかり発声する

ことになっている。しかし、この私

の状態では、本番に声が出るかどう

かの瀬戸際である。それでも発声を

試みていたら、そこへ突然電話が鳴

った。「本番で、もう一曲歌って下さ

い。後で楽譜を見せます」。「ええ！

どうしようか：」。

会場でのリハーサルが始まった。

子ども達が歌えるように作曲された

校歌は調が低く、一人で大ホールに

響かせるのは難しい。私はソプラノ

なので、胸声（胸の響きを使って出

す声）を使わないと歌えないと思っ

た。胸声はソプラノ曲では滅多に使

わない歌い方だ。そこへきて、もう

一曲と頂いた楽譜はソプラノの調と

判明。かすれ気味になってきた声で、

胸声の後にすぐ頭声（頭の方に響か

せて歌う方法）に変えなくてはけれ

ないと悟った。出番までの短い時間、

どうやって歌い通すか考えた。

「次は、日本人学校校歌を補習校

の坂井先生が歌います」とハンガリ

ー語でも紹介された。こんな状況で

も、聴衆は私が歌うと思っている。

そう、この校歌を歌うのは私しかい

ない。という気持ちでステージに立

った。結局、その本番で初めて胸声

を使わないと決めたので、急遽マイ

クを使用することになった。が、その後の先生作曲の歌は、頭声に徹することができた。

終わった。いつも本番前に体調を崩す自分が呪わしかった。ハンガリーへ来てからは、必ず気管までやられ、最後は声を失う。小林先生は、「うがい励行だね」と温かく励まして下さった。温和な人柄だが、一旦音楽のこととなると目つきが変わる。短い時間ではあったが、魔法のタクトに刺激を受けた。

コンサートの締めくくりは、小林先生のピアノと弦楽四重奏での「アメージンググレイス」。心に染み込んだ涙が出てきた。ここ数年、確かに雑多な日常に追い回され、歌うことから離れていた私だが、その演奏を聴きながら「どんな形であれ、これからも歌い続けよう」と小林先生との出会いに感謝しながら決意を新たにしました。そして、私の中の幕も下りました。



ハンガリー・ラジオ児童合唱団

コダーイ・ゾルタンの音楽構想にもとづき、コダーイの哲学を世界に広める模範的な学校として、一九四四年に八歳から一五歳までの子供達で児童合唱団が創設された。

レパートリーは、グレゴリー聖歌から現代曲まで幅広い。ハンガリー曲では、コダーイ、バルトークのほかに、ペトロヴィツチ、ボザイ、コチャール、ソコライ、レミーニイ、オルバーン、ジュンジュシなどの作品を紹介している。一九八五年からテース・ガブリエラが合唱団を指導し、一九九七年からはネメシュ・ラースロー・ノルベルトも指導者に加わる。

日本各地で演奏活動を行った。天皇・皇后両陛下のハンガリー訪問時には、国立ギヤラリーで演奏した。

参加者メモワール

記念音楽会を聴いて

梶山 みはる

「小林 研一郎」、彼がどうしてこんなにも人々を魅了し続けているのか謎であった。彼の音楽の偉大さは話すまでもないが、彼と話した誰もが、彼の人間性に惹かれてしまうのである。そんな彼はハンガリーの英雄的存在までもなったと言っても過言ではないだろう。

そんな彼のブタペスト国際指揮者コンクール優勝記念演奏会が、一〇月五日、科学アカデミー大ホールで行われた。この演奏会は小林研一郎を指揮者としてではなく、ゲストとして迎えた形式であった。この演奏会で、私達はマエストロの人間的一面を垣間見る事が出来た。これは

後で触れることにして、先に演奏会の案内を話させていたたく事にする。マエストロが一九八七年から一〇

年間、音楽監督を務めた国立フィルハーモニーのメンバーによる弦楽四重奏団が「ハッピー・バースデー変奏曲」を奏でることにより、記念演奏会は幕を開けた。単純な私は、マエストロの誕生日なのかと勘違いをしてしまったが、どうやら三〇周年を記念しての選曲だったらしい。

この後、現在 国立フィルの音楽監督を務めるコチシュ・ゾルターンが楽団員とベートーベンの管楽器とピアノの為の五重奏曲を演奏した。ピアノリストでもあり、指揮者でもあるコチシュは、メリハリのある軽快な演奏を聴かせてくれた。コチシュは数日前にリスト音楽院大ホールにて、マエストロ指揮で、壮大なリストのピアノ協奏曲を弾き、大成をおさめたところであった。このようにして、マエストロ小林と時間を共

にしてきた一流の音楽家達がマエストロの為に演奏を披露していったのである。

演奏が終わる毎に、演奏者がマエストロに対し、お祝いの言葉を述べていった。その間、マエストロは中央に用意された特別な椅子に腰を下ろし、演奏に熱心に耳を傾けていた。楽団と共にした様々な時間が彼の頭を走馬灯のように駆け巡っていったに違いない。

演奏は若手の音楽家達によっても行われた。ハンガリー人と日本人によって結成されたマヤ弦楽四重奏や、関野直樹氏のソロピアノによるリストのハンガリー狂詩曲。また、国立合唱団やハンガリー・ラジオ児童合唱団による歌声、マエストロが作曲をした日本人学校校歌も補習校の坂井先生と児童合唱団により聴く事が出来た。

ハンガリー・ラジオ児童合唱団は「夏の思い出」を日本語で見事に歌

い、会場は、あたかも初夏の優しい風に包まれるかのように、歌声が温かく観客へと振動していった。マエストロは、やはり音楽家である。黙って聴いているだけでは落ち着かないのであろう。自然と音と共に、心が、そして身体が動いてくるのである。そして、最後には自ら指導に入り、子供達に向かい、歌い方や、ニュアンスのつけ方等を、ハンガリー語でレッスンを始めたのである。みるみるうちに子供達の顔が輝いていくのが、はっきりと分かった。これこそが「小林オーラ」か、と思った。通常の演奏会では、このような光景は見るとは出来ない。マエストロが、二言三言加えると、音楽は新たな生命を吹き込まれたかのよう響いてくる。マエストロはほんの数秒で、自分の音を合唱団から引き出すことが出来るのである。これは偉大な音楽家でなくては出来ない、一種の魔術なようなものである。

また、自らピアノを弾き、歌い、指揮者以外の顔を見ることが出来た。指揮者だけでなく、他の面にも才能がある演奏家はそうはいないだろう。私事になってしまえば申し訳ないが、幸運にも、マエストロと話す機会に恵まれた。始めは好奇心もあつたが、話していくうちにマエストロに引き込まれて行く自分を感じないわけにはいけなくなった。もしかしたら、彼が愛してやまぬ音楽、彼の人生で ある音楽に対する心が、マエストロ小林を通し、私達に不思議なパワーを与えているのかもしれない。

「ブダペストが自分の音楽家としての道を開いた」と語るマエストロは、「人生の後ろ髪をつかむな。人生とは先に先に進むものであり、決して後ろに戻ってはならない。前にあるものを掴む事が出来た時、自分は勝利を掴む事が出来た」と話されていた。

記念演奏会ではマエストロの指揮



が聴けなく残念な気もしたが、通常の演奏会では得られないものを、私達はマエストロから感じる事が出来たと思う。また、優勝から三〇年という記念の時間を、国立フィルの仲間が「自分の道を開いたのはブダペストだ」と話すマエストロと共に祝えたことは、国立フィルのメンバーにとっても名誉な事であつたと思う。

マエストロ小林の御健康と今後の益々の御活躍を心からお祈りしたい。

指揮者のオーラ

加茂 博行

「おかしいんですよねえ。僕がこの太い腕を思いつき振りかざしても、全然音が足らないんです」。

ウィーンで指揮法を学んでいるという青年と夕食を共にした時の話である。その青年の右腕は自分で言うとおりに、まるでプロ野球の選手かと思うほど太い腕をしていた。彼が話すには、その腕で力いっぱい指揮棒を振り回しても、演奏家たちには意図が伝わらず、彼の欲しい音が出ないそうである。彼は、自分の動きがより激しく見えるように、髪の毛をかなり長めにしたこともあるという。「オーラなんでしょうかね。ペテラの指揮者がやると、人差し指をチョンと動かすだけでバーンと出るんですよ」。

彼は長めの癖毛をかき上げながら、

照れ笑いを浮かべていた。

その時は興味深い話だとは思いますが、今回の記念コンサートを聴いて、「ああこの事か」と明らかに分ったシーンがあった。

小林先生がハンガリー・ラジオ児童合唱団の「夏の思い出」を聞いて、即興で指導を始めた時である。指導と言えるような時間ではない。わずか数分の出来事である。

「ちよつとやってみましょうか」。先生は立ち上がると、ピアノを弾き始めた。合唱団の子供たちの目つきが瞬時に変わった。小林氏の右手に彼らの視線は釘付けである。指揮とも言えないようなわずかな手の動き。人差し指と親指の間隔を、2cmほど広げる。そして、徐々に狭めて、ついには指が閉じられた。このわずかな動きで、まるで魔法をかけられたかのような美しいハーモニーができた。青年が話していたオーラ

とはこのことを言うのだろう。

「一年の計には草を植えよ。一〇年の計には木を植えよ。一〇〇年の計には人を植えよ」。

これは、ある教育者が残した言葉である。小林先生の記念コンサートに出場した演奏家たちは、皆一様に小林先生がブダペストに残した恩恵を受けていた。一人ひとりの演奏家たちが、演奏後に小林先生へ感謝の気持ちを述べる。小林先生はブダペストにしっかりと種をまき、三〇年たった今でも、その種が成長していると感じた。最初から終わりまであれほど温かい雰囲気の中で、音楽を心から楽しめたのは初めての経験であった。補習校の校歌を、この偉大な音楽家に作曲して頂いたことを改めて誇りに思った。

コンサート終わりに補習校を代表して先生に花束を贈呈した。握手をした先生の手は、思ったよりも繊細で、華奢だった。

コバケンと出会って

賀来 芳弘

音楽愛好家の間では、「コバケン」とか「マエストロ・コバヤシ」と呼ばれているらしい。小林研一郎さんの名前は知っていたが、ハンガリーでこんな有名な方だと分かったのはこちらに来てからである。しかもここ一週間近くの間に三回もお目にかかった。という表現もおかしいが不思議な出会いであった。お会いして、情熱的で、クラシックの伝道師のような方であることに気が付いた。私は、根っからのクラシックファンではない。学校で聴かされたクラシック音楽、そして家にあつた歪んだクラシックのSP盤。聴くことはあつたが熱中するまでにはなれなかつた。従つて小林研一郎さんが、一九七四年に初めて開催された指揮者コンクールで優勝し、それから十年

間ここで常任指揮者として、クラシック音楽を広め、ハンガリーでは英雄であつたことは知らなかつた。小林さん本人も、ブダペストのこの優勝がなかつたら、現在があり得ないとおっしゃっている。あれから三十年経つて、記念音楽会が開かれた。ここブダペストに駐在をはじめた頃は、家族を日本に残し、一人淋しくビデオを見ながら手作りのおかずを相手にワインを飲み、最後はバラ・ホイットニー・セリーヌの美声の谷間に体をゆだねながら眠りにつくのが日課であつた。ところが、である。あるときからクラシックの虜になつてしまった。一度クラシック音楽に慣れ親しんでしまうと、あのセリーヌの歌声さえも軽く、そして薄っぺらになつてしまうことに気が付いた。現在は、妻もそばにいて、寝るときは五島みどりのチャイコフスキーバイオリン協奏曲と相場は決まっている。

さて、話は変わるが、十月一日のリスト音楽院でのハンガリー国立フィルハーモニーの指揮ぶりを思い起こしてみよう。

最初の演目は、リストのピアノ協奏曲第一番、ピアノはハンガリー第一一人者のコチシュ・ゾルターンである。通常は指揮棒も振っているが、今回は指揮をマエストロに譲り、最高のピアノを聴かせてくれた。こんな感激したピアノ協奏曲はめつたに聴かれるものではない。至福の瞬間であつた。誰もがそう思ったに違いない。

二曲目は、チャイコフスキーの交響曲第五番。通常、指揮者は分厚い楽譜を目の前に置く。だが、マエストロは置かない。なぜか。そこが、マエストロと呼ばれるゆえんだと思う。彼は、楽譜は頭の中に入つていて当然なのである。どのように聴かせるかが大事なことである。楽譜は何百年間も変わらない。それなのに、

どうして著名な指揮者がいるのか。演奏家にしてもしかきりである。

自分の感性で、他の人とは違う何かを持っていなければ新鮮味がないのである。何百年も同じ音楽が続くわけがない。その時代、その時の人たちが音という楽しみをリードし、創り出してきた、と私は勝手に解釈している。

そして、アンコールの素晴らしかったこと。最初の曲は、コバケンがブダペストに帰ってきたよと思わせる曲。最後は、ハンガリーは大好きです。長島茂雄じゃないけど、永遠に不滅ですよ。キレの良いハンガリー舞曲。大興奮の中で終了と相成りました。アンコールにまで、しっかりしたストーリーを考えてあるな、と感心してしまいました。

さて、翌週火曜日はハンガリー国立フィルハーモニーと商工会主催、日本大使館後援の三十周年記念演奏会がハンガリー科学アカデミーで開

催された。盛田さん、キシユ・レーカさんの司会で始まり、コバケンは前列中央で聴く側となりました。こどもコチシュ・ゾルターンのピアノを聴くことができました。リスト音楽院でのオーケストラとの激しい弾き方とはうって変わって、繊細なタッチの指使いを見ることがとなりました。「聴かせるとはこういうことか」、うーんと納得の瞬間です。リストで学ぶ学生の演奏、コーラス等が披露され、ハンガリーの子供達の唄う日本歌謡に涙もこぼれそう・・・。

そこから情熱家コバケンの登場です。指導が始まったのです。自分で唄い出したのです。メリハリのつけ方でこんなにも変わるものかと感心しきり。

九日土曜日夜、Iさん宅で開かれたホームコンサートに招待された。一品持ちよりですとのことで、腕によりをかけ前日夜にポテトサラダを作り、当日、たらとサーモンのさつ



ま揚げと栗の入ったませご飯を持参した。余計なことであるが、私が作ったものである。

ここでは、リストで学ぶ学生、ハンガリー演奏家たちの演奏が披露された。一通り終了し、お腹も満腹になったとき、大使のお願いもありコバケンのご指導会となった。時には唄い、時には自分で弾き、人に聴いてもらうことへの謙虚な姿勢、プロの演奏家としての見せ方など、私には伝道師として映った。クラシック音楽の浸透はなかなか難しいのは事実である。クラシック音楽が全てではないが、演奏会あとの何と爽快なことか。来年三月にコバケンはまだ来られ、学生達にはその時までの宿題も与えられた。

現在、ブダペストに居る事は大変幸せなことである。毎日、何ヶ所かで演奏会が開かれている。これからの季節はクラシック音楽としゃれこむのがお奨めである。



二つの演奏会に出席して

手塚 新二

小林研一郎さんの御雷名は、クラシック音楽をかじる程度の私にも届いておりました。

私が小林さんの名前を知ったのは、ハンガリーに駐在するという話を友人にした時に、偶々その友人がヴァイオリンを演奏し、素人の楽団に所属している程にクラシックに造詣

がある人であった為かもしれせん。「ハンガリーには小林研一郎（彼は「炎のコバケン」と言っていました）」という有名な指揮者がいる。絶対に聴きに行った方が良い」とアドヴァイスをされたときが初めてです。

それで、ハンガリーへ行ったら聴いてみようと思ったのですが、私がハンガリーへ赴任した時には、小林さんは既に日本へ帰国されており、演奏を聞くことが出来ず、大変残念に思っておりました。今回、盛田さんのお誘いで記念演奏会に心を躍らせて参加致しましたが、その内容は「素晴らしい」の一言に尽きるのではないのでしょうか？

小林さんの三〇周年を祝う会、それがハンガリーでの誕生記念ということで、最初、小林さんはお客様という形でした。正直言って、小林さんの演奏（指揮）を聴きに来たのに！、とがっかりしたのですが、徐々に小林さんが演奏会の中に入ってい

き、情熱的な演奏指導、ピアノ演奏、歌まで歌ってしまうという、その小林さんの人間性に触れ、大変に心を打たれると共に、参加して良かったと感じました。

プロの演奏家から徐々にアマチュアの演奏へとプログラムは進んで行きました。勿論、演奏は夫々素晴らしい内容でしたが、良い演出もありアマチュア奏者の情熱をより感じる事ができました。

会場は日本人、ハンガリー人の席が分かれており、演奏に対する拍手（賛辞・感謝）の表現が全く違い、拍手一つをとってもハンガリーの人達は心から溶け込み、楽しみ、接している姿勢を見て驚きました。

又、小林さんが最後に、「本来は、観客の一人一人の名前を呼んで感謝の意を表したい」とおっしゃいましたが、こんな正直で謙虚な指揮者がいたのか？と更に感動を覚えてしまったのです。

この後、「パプリカ通信」で一〇月一日にブダペスト交響楽団（オペラハウス）を指揮することを知り、どうしても小林さんの演奏を聞きたくて、インターネットで仲間四人分のチケットを購入しました。小林さんの指揮するコンサート、一週間前に良い席が残っている筈がありません。オペラ座の一番上で、しかも一番端なために何も見えませんが、その内容は期待通り素晴らしく、「炎のコバケン」の言葉どおりの激しい演奏だったと思います。

個人的にはワグナーの「ニュルンベルクのマイスタタージンガー序曲」の演奏が、往年のメンデルベルクを髣髴させるような、テンポが速く、少し強圧的に、そしてドイツ的に感じられ良かったと思っています。アンコール曲はブラームスのハンガリー舞曲・・・盛り上がりがない訳ありませんよね。



ブダペスト日本人学校校歌

作曲 小林研一郎

♩ = 120

Piano

dolce

This system contains measures 1 through 6 of the piano introduction. The music is in 3/4 time with a tempo of 120 beats per minute. The key signature has three sharps (F#, C#, G#). The right hand features a melodic line with eighth and quarter notes, while the left hand provides a harmonic accompaniment with chords and moving lines. The word 'dolce' is written at the end of the system.

7

mf

This system contains measures 7 through 9. Measure 7 is marked with a piano dynamic of *mf*. The melodic line continues with eighth notes, and the accompaniment features a steady eighth-note pattern in the left hand.

This system contains measures 10 through 12. The melodic line continues with eighth notes, and the accompaniment features a steady eighth-note pattern in the left hand.

15

f

This system contains measures 15 through 18. Measure 15 is marked with a piano dynamic of *f*. The right hand features a more active melodic line with eighth notes, and the left hand has a dense accompaniment of chords.

19

This system contains measures 19 through 22. The melodic line continues with eighth notes, and the accompaniment features a steady eighth-note pattern in the left hand.

23

This system contains measures 23 through 26. The melodic line continues with eighth notes, and the accompaniment features a steady eighth-note pattern in the left hand.

補習校児童作文

よかったうんどう会

二年 足立 達哉

ぼくが、よかったと思うのは、二人三きやくのことです。二人三きやくのバトンタッチをする時、ワクワクしていました。そして、一・二、一・二とリズムにのっていくと、白ぐみが一いをとりました。

昼ごはんは、日かげで食べました。ハチがうろうろしていたので、早めにごはんを食べてよかったと思いました。

うんどう会のこと

二年 加茂 篤思

ぼくは、きよ年のうんどう会よりすごくいいうんどう会になった

と思います。たんきよりそうの時のスタートのピストルの音がなる前は、心ぞうがどきどきしたり、足がぐらぐらゆれたりしていました。このメンバーでもかてると思いました。そう思いながらスタートしたら、本当にかてました。リレーの時は四いか三いで終わりました。

「こんどこそ金メダルだ」と思いました。

ところが、ぎんメダルでした。その時は、すごくやさしかったです。こんどのうんどう会もがんばりたいと思います。

初めての二人三きやく

三年 エルデーシュ・

ヴェロニカ

わたしの初めての運動会は、とても楽しくて、すばらしかったです。そして、いろんなものが日本

の学校とちがうのです。メダルなどはいっさいありませんでした。そして、赤組と白組しかないのでびっくりしました。

わたしが一番きんちようしたのは、二人三きやくです。生まれて一どもやったことがない二人三きやくは（ぜったいに転ぶ）と思っていました。でも、その時の自分が、しんじられませんでした。わたしたちは一番になったのです。一・二、一・二と、言いながら、わたしのお母さんの声が大きく聞こえた時には、もうつぎの人たちが、走っていました。終わったときは、とてもうれしかったです。友だちとわいわいよろこんでいた一つの間にか、首に金メダルがかかっていました。今でも金メダルはベットにかざってあります。夜でも、キラキラ光っています。

最初で最後の運動会

六年 岩永 直子

「よーい。パン！」

雷管の音が鳴り、いっせいに走り出した。どんだんぬかれて私はビリになってしまった。

混合リレーが始まる前、

「直子ちゃん、二回走ってくれる？人数が足りないんだ」と、たのまれ、

「うん。いいよ」。

何の気なしに私は引き受けていた。

一走と六走目を走る。二回も走るなんて、すごいことだ。私は思った。スタートして次の人にバトンを渡すと、二度目の順番があつという間に回ってきた。息が荒くなつてきて、足もたなくなつた。バトンを渡すと私はすかさず草の上に寝そべり、自然に「ハア。ハア。」と声が出ていた。心臓の音が「バク。バク。」頭までその音が聞

こえてきた。相当疲れていたのだろう。いつの間にか誰かが一人ぬかしていた。でも私はそのことに気付かずになっていた。

結果は三位。混合リレーは危なかつたけれど、運動会自体の結果は優勝。四つのグループの中でもいい成績だった。

運動会

中一 林 綾乃

「やだなあー。」

補習校の運動会。私は走るの好きだけど、短距離走などはあまり速いほうではない。スタート地点に並んだ時は心臓が高鳴った。

「あーお腹いたい！」

私は何度も言っていたので、隣にいた友人もあきれ顔だ。決勝は出られないかも知れないんだよなあと思いつていると、「バーン！」という大き

な音がして、皆いっせいに走り出した。私の足はもういうことをきかない。どんだん前の人と離れていく。結局三位…。

「あーあ、でもまあまあかなあ。」決勝に出られる子と、頑張ったけどという子がいた。決勝に出られない子の顔にも頑張ったからいいやという表情がうかんでいて、とてもきれいだつた。

短距離走…。楽しかったなあ。

補習校移転のお知らせ

ブダペスト日本人補習授業校が
新校舎へ移転しました。新校舎の
住所、電話番号は次の通りです。

住所・ Budapest12, Viranys ut 48

電話番号 三九二・〇三六〇

ファックス 三九二・〇三六一

随想

ソフトボールと甲子園

大沢 太元男

最後の打者を打ち取ると、胸に熱い思いが込み上げてきた。歓喜の輪の中に入って選手全員で握手し、喜びを分かち合った。我が商工会Bチームは四試合とも激戦を制し、大会二連覇を飾った。ゲームセットの瞬間、私の脳裏には高校野球の思い出が蘇っていた。「二年連続甲子園出場」と言っても、決して自慢できるような野球人生ではなかった。どちらかというところ、甲子園という華やかな舞台の陰に隠れ、挫折という二文字を味わった三年間であった。

私が所属していた高校の野球部は、今年の夏の甲子園大会もベスト四まで勝ち進んだ。勝ち進む毎に、野球

部OBの私の許（日本の実家）には今でも寄付金の請求書が送られてくる。当時の部員数は総勢一二〇名。県大会の選手登録制限人数が一八名、甲子園の選手登録制限人数が一六名。この中でいかにして競争に勝つていくか、もうそれは相手が寝ている隙に、ひたすら練習をするしかなかった。しかも、私は自宅から高校までの通学は、自転車で一五分の距離。ところが部員の大半は、日本全国から選り抜かれた、中学野球全国大会出場経験のある猛者ばかりで、学校近くの寮で生活していた。私と彼らでは、使命感がまったく違う。彼らは甲子園で活躍し、全国区放送テレビで、仕送りしてくれている家族に、その勇姿を見せて恩返ししなければならないと、私とのレギュラー取りの対決にメラメラと執念を燃やしていた。それに負けじと、私も毎日朝も五時から、学校の始まる八時まで自主トレ（主に打撃・守備練習等の

基本系）、午後四時から八時の合同練習の後は、一時まで自主トレ（主にランニング・ウエイトトレーニング等の基礎体力系）を行った。また当時の高校野球は練習中に水を一滴も飲んではいけない、という間違っただ理論にもとづいていた。夏の練習では死にそうになり、水欲しさに練習場の外にボールを拾いに行くような振りをして、泥水を飲み、案の定大腸菌性急性腸炎にやられ、三日程入院して監督にこっぴどく叱られた事があった。精神論だけで野球が上手くなる訳でもなく、今考えるととても末恐ろしく、練習場という名の牢獄内での奴隷のような風景であった。かくて様々な苦節を乗り越え、パワー不足と弱肩を克服し、三年生の春の県大会にはようやく縦縞のユニフォームを着て、ついにその魅惑の世界、一八名のベンチに初めて入る事が出来た。

ところが本当のライバルは練習の

虫でも、泥水でも、メラメラ執念の同僚でもなかった。体も小さく、こつこつセンター返しをするイチロータイプの私は、当日スタメンではなかったが、シユアな打撃を買われ、六回の裏、一打同点の大事な場面で代打として起用された。相手ピッチャーは一四〇kmを超え、速球を武器とする、超本格派。緻密なデータ野球を身上とする我が監督により、既に大会前からビデオで入念に研究していたピッチャーの一人であった。私が最も得意とするピッチャータイプと踏んでの起用で、外角よりの速球を難なくセンターからライト方向へはじき返すだろうと、監督は期待していたようであった。一気にライバル争いに決着をつけ、レギュラーの座へ手が届くかと、勝手に想像しながらバッターボックスへ近づこうとした時、相手監督が動いたのである。「ピッチャー交代」。出てきたピッチャーは今大会投球経験の無い、

今で言う、高津のようないやらしい球種を投げる初めて見る下手投げのピッチャーであった。結果として、二ストライクノーボールからの内角のシュートを決まらせて、ボテボテのサードゴロでアウトとなった。ところが、我が監督はもう一枚代打のカードを切った。四月に入部したばかりのピカピカの一年生である。それも、驚く事に、初球の内角低めスライダーを難なく、ライトスタンド場外へと運ぶ逆転三ランホームランを放ったのである。彼は、自主トレはせず、練習後はすぐに帰るタイプであったが、その打撃練習のものが一ヶ月でベンチ入りしたのである。その時に痛感した事は、「センスが違いすぎる」という事だった。

会人野球を経て、ドラフトで最も伝統ある人気プロ野球球団より指名され、一時はその球団のクリーンアップを打った事もあったが、何年前かに怪我で引退し、今ではなかなか定職に着けず、困っているという話を聞いた。甲子園練習では後輩の彼のために、肩も壊れんばかりにバッティングピッチャーでベンチ外の部員として、縁の下の力持ちに徹した私は、今では、曲がりなりにも一人の社会人として、この中欧の地で活き活きと働かせて頂いている事を考えているのかも知れない。

そんな私が今回 商工会 B チームの監督を拝命賜った。商工会 B チームは前回も優勝したため、二連覇がかかっている。責任重大である。自分でも不思議なくらい、あの高校時代のような燃える闘志が込上げてきた。ところが、集まった選手は、下は二五歳から上は五七歳、平均年齢

三九歳の、海千山千の諸先輩方なのである。クセモノ選手を操らなければならぬ新米監督の気分で、采配やチーム構成には人一倍気を使った。また、選手全員に出場して頂こうと試合前から決断していたため、「負けないように」選手交代を行い、全員出場を果たし、結果として優勝を飾る事が出来た。本大会の趣旨は在洪日本人間の交流を深める事、よって必ずしも勝ちだけが優先されるべきではない、とは言っても負けてしまふのはスポーツを楽しむ趣旨からしてもおもしろくない。もう一つはスポーツに宿る精神は、健全な肉体と健全な心、つまりは相手を重んじる事、礼儀である。商工会Bチームは、この精神に則り、敗者へも礼を尽くし、試合終了後には円陣を組み、必ず相手チームへエールを送った。スポーツは教育の場でもあり、ましてや子供たちも多数参加している中で、率先してこのメッセージをエールに

込めて心から伝えたかった。最近の子供たちは挨拶が出来ない、相手も思いやる気持ちが足りない等々よく聞くが、本当にそれは子供たちのせいなのだろうか。自分自身も親として、子供の教育に手を抜いているのを反省しなければならぬ。

さて、優勝の美酒に酔いしれた後、おもむろに歴代の戦国武将を眺めるが如く、優勝カップのタグに記されたチーム名を列挙してみた。

九八年春 マジャールスズキA
 九八年秋 大使館・一般
 九九年春 大使館・一般
 九九年秋 マジャールスズキA
 ○〇年春 大使館・一般
 ○〇年秋 商工会B
 ○一年春 住商
 ○一年秋 商工会C
 ○二年春 記録なし(サンヨー?)
 ○二年秋 記録なし(デンソー?)
 ○三年春 商工会B
 ○四年秋 商工会B

(注)○三年秋と○四年春は雨天中止。
 右記より判明した事は、二連覇は他のチーム(大使館・一般)も一度達成している事だった。大会通算優勝回数も同じく三回である。よって、もう一度 来春 監督の機会を頂けるなら、○五年春の大会は、ぜひ大会初の三連覇と通算優勝回数四回を目標に、私の中では三年連続甲子園出場に置き換えるように、ぜひ楽しみながら優勝を目指したい。

最後に、無理な采配に依じて、ホームランを狙いたくてもコツコツとチームバッティングに徹して頂いた選手の皆様、大会運営にご尽力された日本人会事務局の方々に、厚くお礼申し上げます。

また、試合中「○通にはもう仕事をやらないぞ！」と罵声を浴びせて痛烈な野次を飛ばして頂いた対戦チームの皆様方、どうぞ 今後ともご愛顧の程よろしくお願いいたします。

ロードレースの魅力

茂木 昌

今年に入って、急に走ることに目覚めた。

六月の七キロ走以降、これまでに四回のブダペスト市民ロードレース大会に参加した。出るからには「参加することに意義がある」ではなく、自分の限界に挑戦したい。と同時に、楽しく走る、ことも心がけた。苦しいだけで終わってしまったら、次から出たくなるからだ。趣味でやる以上、楽しくなくては意味がない。しかし、出るからには、限界に挑戦する。そのあたりのバランスが、難しいといえれば難しい。

私のスポーツライフ

苦しみに耐えつつストイックに体を鍛える、というのはあまり性に合わない。ロードレース向けのトレ

ニングをするのは大会前の一週間程度だけである。むかしから体を動かすのは好きなほうだが、あくまで、楽しく、が基本。大学時代に所属していた空手部の「シゴキ」の反動かもしれない。

スポーツのなかで一番楽しいのは、毎週末テニス仲間と打ち合っているひとときだ。プレーするたびに、新たな発見や上達のコツを見つけられるのが、いい。ただ、週一度二時間程度のダブルスでは、体力づくりには十分ではない。

そこで最近始めたのが、スカッシュだ。コートの中を休む間もなく、縦横に走り回る。下半身を鍛える目的からすれば、テニスの三倍以上の効果があるだろう。楽しみながら体を鍛えるには、最高のスポーツといえる。

自転車もいい。好きが高じて、学生時代には自転車で日本一周してしまっただけだ。現在、職場と自宅が

遠くないこともあって、自転車通勤をもくろみ、実際に買ったのだが、子どもを学校、幼稚園に送らなければならず、さすがに自転車通勤は諦めた。

そのほか、週数回、プールで一時間ほど泳ぐ。上半身を自然に鍛えるのには、水泳が一番だ。泳いでいるうちに広背筋が緊張し、逆三角形になっていくのがわかる。ちなみに、子どものころからの完全なカナヅチという「汚名」を返上したのは、わずか数年前のことだ。人間は何歳になっても成長する、のである。

運動は「暇なとき、空いているときに」ではなかなか実行できない。欠かせないルーティンとして週のスケジュールに組み入れることが、楽しいスポーツライフのコツである

市民ロードレース大会

この歳になってはじめて知った楽しみだ。

とくに、スタート時のお祭り騒ぎの盛り上がりがいい。打楽器の打ち鳴らしと絶叫口調のディスクジョッキーが、いやがうえにも気分を高揚させ、参加者の一体感を高める。走るとは苦しいことでない、あるいは、苦しい以上に楽しいことだ、という雰囲気に含まれる。

コースの素晴らしさも、走る苦しさを和らげ、楽しさを増幅させる。英雄広場、アンドラーシ通り、ドナウ川のほとり、鎖橋、そして沿道で応援する市民の人たち。何年住んでも飽きないこの街だからこそ、走ることがいっそう楽しく感じられるのだろう。

そして、走ることの最大の魅力のひとつは、努力の成果がタイムというもつともわかりやすい形で出ることだ。がんばってよりよい成果を出す、以前より成長した自分がいる、そうしたことを確認したくて、人は走るのかもしれない。

十月三日の十二・六キロ走では、一キロ平均四分十八秒で走れるまでになった。平均時速十四キロ。半年前の自分には信じられないスピードだ。走ることでも下半身が鍛えられ、最大の趣味であるテニスの安定・上達につながる、という副産物もうれしい。

冬は寒くて走る気はしないが、来春にはぜひハーフマラソン二十一キロ走に出てみたい。平均時速十四キロなら九十分だが、それは難しいだろうから、とりあえず百分程度が目標になるだろうか。冬の体力づくり次第では九十分も狙えないこともない。

「楽しく」と「限界に挑戦」を両立させる技術は、どうやら身についてきた。ロードレース歴まだ半年未満、長い付き合いになりそうである。



ハーフマラソン挑戦記

盛田 常夫

二〇〇四年九月五日、ブダペストの国際ハーフマラソン大会を走った。この大会は日本人選手が一九九七年から一九九九年までの三年間、男女とも三連勝した大会だ。とくに女子は三年連続で上位三位を独占し、アテネ五輪のマラソン代表だった油谷選手は一九九八年に二位に入った。私にとって、今年の大会が人生最初のハーフマラソン。だが、何とも形容のしようのない初体験になった。「とにかく走り切った」としか言いようのない初挑戦になってしまった。

脚力をどう付ける

今年はとことん付いていなかった。春の一二キロ走は予想外の好記録で出だし好調だったが、その直後から痛風の炎症に悩まされた。菜食主義

ではないが、肉食はなるべく避けているし、暴飲することもない。だから贅沢病とは言えない。粗食で育った父がやはり痛風炎症で苦しんでいた。私の痛風は遺伝だ。

一〇キロ程度の距離ならそれほど練習しなくても走れるが、ハーフマラソンになるとそうはいかない。二〇キロの距離は歩くだけでもたいへん。百分近い時間を走り続ける脚力を付けしないと、参加しても意味がない。しかし、痛風の炎症が断続的に出る状態で、どうやって脚力を付けるか。これが課題だった。

会社からの帰り道に、ヘリア・ホテルのフィットネスクラブで、マシンの上を走るのが私の日課。しかし、いくらなんでも毎日、マシーンで一時間以上も走るといふのは気が進まない。かといって、交通量が多く、排気ガスに包まれたブダペストの街路を走る気もしない。そこで考えたのが、会社の建物の階段昇

降。これで脚力を付け、ランニングマシーンで走力を付けようと考えた。事務所の建物は六階建て。夕方にこの昇降トレーニングを始める。歩くように昇り初め、次第にスピードを上げ、二段飛びで昇っていく。五往復単位で時間を測りながら、一五往復あるいは二〇往復する。これでも三〇〜三五分程度のトレーニングになる。これをウォームアップと考え、フィットネスクラブに移動して、ランニングマシーンで七〜一〇キロ走る。合計で八〇〜九〇分のトレーニングになるので、ハーフマラソンに要求される運動量に近くなる。

ハーフマラソンをどう走るか

初めて長い距離を走る時には、誰もが距離にたいする不安をもつ。マラソンマニアになれば別だが、選手でもない限り、毎日二〇キロも走る人はいないだろう。毎日一〇キロ走るのもきつい。しかし、この程度の

練習だけだと、ハーフマラソンの距離への不安は払拭されない。この不安を克服するために、レース二ヶ月前から、週に一度は一五キロ走をおこなうことにした。少し余裕を残してこの距離を走れば、二一キロは惰性で行ける。

ハーフマラソンのペースの考え方は、幾通りかある。

一つは、二一キロを三分割して、七キロごとのタイムでペースを決める。七キロを三〇分でいけば、九〇分で走りきることになる。ハーフ九〇分、フルマラソン一八〇分は市民ランナーの一つの壁だから、七キロ単位でハーフマラソンを考えるのは理に適っている。

二つ目は、一〇キロを二度走ると考えて、前半と後半のタイムを設定する。前半と後半であまりタイム差がないように走るのがベスト。

三つ目は、五キロを四度走ると考えて、それぞれのタイムを設定する。

この場合も、イーヴン・ペースで走るのがベストだが、少し遅めに入って、徐々にスピードを上げることができればベスト。

今年の目標は、五キロ二二分のペース。七キロ単位で見ると、今年の目標はおよそ三一分のペース。一〇キロ単位で見ると、前半を速く入って四三分。これより速く入ると、後半がばてる。遅く入っても四四分をあまり超えないタイムが理想。最終目標を九三分に設定した。

好事魔多し

七月に入って、ランニングマシン上の一五キロ走は順調に進んだ。八月の夏季休暇で屋外を走り、最後の準備を終える予定だった。

毎年休暇を過ごすスペインの保養地には、別荘地とゴルフ場を囲む五キロの周回道路がある。道幅一〇mで、交通量が少ない。高低差が二〇mほどある起伏に富んだコースで、

長距離の練習にはもってこいの場所。ちょうど大会一ヶ月前にこの保養地に入った。毎日でも一五キロを走れると思っていたが、実際に走ってみると毎日は無理。一日置きに一五キロを走り、その間に五キロあるは一〇キロを走ることにした。

しかし、この予定は五日目にご破算になった。今まで故障したことのない右膝に急に水が溜まり出した。水といっても関節を包む粘液だが、半日のうちに増えだし、膝を曲げることができなくなった。これはショックだった。ハーフマラソンまで三週間。水が抜けるまでは数週間はかかる。「今年は諦めるか」と思ったが、諦めがつかなかった。

膝がパンパンに腫れてしまえば、どう処置しても一ヶ月は何もできない。幸い、粘液の増加は一日で止まった。一〇mほどの粘液が膝の深いところに溜まっている感じだった。階段を降りるのは難しいが、テーピ

ングすれば平地を歩くことはできた。

この時点で選択肢は二つ。トレニングを止め、安静にして水が退くのを待つか、それともリスクを犯して少しずつトレニングを開始して膝の様子をみるか。私は後者を選択した。多分、一週間や一〇日ほど安静にすれば水は抜けそうだが、それでは今年のハーフマラソンに合わない。レースに出るなら、足の筋力が衰えないように、トレニングを再開するしかない。

丸三日間、走るのを止めて、四日目の朝から五キロ走を始めた。膝関節が曲がらないように膝周辺をテーピングして、五キロの距離を三六分もかかって歩くように走った。膝の状態が悪化しないことを確認して、その夜には二八分で走った。翌日には二三分で走り、膝の水の増え具合をみた。ほとんど影響がなく、逆に関節を動かしたことで少しずつ水が退いていく感じがしたので、翌々日

にはペースを上げて、一〇キロを八分で走ってみた。この「スペイン合宿」で、一度は二〇キロを試走して本番に備える予定だったが、一〇キロの走力をなんとか回復させるだけに終わってしまった。

不運が続く

当初の予定では、ブダペストでの残りの二週間を、スピードのトレニングに当てるはずだった。しかし、これは元の木阿弥。走力を回復するために、再びマシーンで一五キロ走を開始した。屈伸運動ができないのでストレッチを省き、ジョッキングだけで体を温めて、一五キロのタイムをとった。一日置きに五本の一五キロ走をこなし、一五キロ六六分のペースを回復した。

しかし、付いていない時にはどうしようもないものだ。レストランの階段で、痛めた右足で一段踏み外した。これは大事に至らなかったが、

レースを三日後に控えた木曜日に、急性気管支炎で三八度の熱が出てしまった。気管支に違和感があったが、ブタ草のアレルギーか、軽い風邪の症状かと、あまり気に留めなかった。ところが、この日は肺に近い気管支の奥の部分が痛み、熱が退きそうにもない。医者にはハーフマラソンを走るなどとは言わず、翌週に日本への出張があるからとにかく早く直したいと、抗生物質と解熱剤を処方してもらった。解熱剤は使わなかった。解熱剤を使わずに熱が下がるかどうか、それを確かめる必要があった。幸いにして、翌朝には平熱に戻った。気管支の炎症がどれほど影響するか、それを確かめるために、マシーンで軽く七キロほど走ってみた。思ったほど苦しくなかった。レース出場を決断した。残された最後の一日は軽いトレニングと高濃度酸素吸入を行い、ドタバタしたハーフマラソンのトレニングを終えた。

とにかく付いてない

こんな不運が続くのも、「走ってはいけない」という神の忠告ではないか、このまま出場すると「実年男性、レース中に急死」ということになるのではないかという思いが、一瞬、頭をよぎった。そうならないように、とにかく慎重に走ろうと心した。

スタートの人混みは、非常に爽快だった。とにかくスタートラインに立てたという思いだけで満足感があった。私は個人レースと、二人一組で走るリレーの第一走者を兼ねていた。こうすれば、最後の八キロは第二走者がペースメーカーになるから、気持ちに余裕ができる。第二走者には八キロを目一杯のスピードで走って良いと伝えてある。それに付いていけば、目標が達成される。

気管支や肺に負担がからないように、最初はとにかく抑えた。一〇キロ四四分一八秒はほぼ予定通り。ここまで走って呼吸器に問題がない

から、最後まで行けるだろうと確信した。一三キロ地点のリレー中継地は余裕をもって五七分台で入り、さあ最後の八キロを思い切り走ろうと思った瞬間だった。ここまで私はリレーと個人の二枚のゼッケンを重ねて付けていた。私のゼッケン番号を見て、リレー走者だと判断した係員が道路に出て、私を中継経路に誘導しようとした。私は交錯するのを避けるために、左足でステップを踏み、右にジャンプして衝突を避けようとした。その瞬間、左足の脹ら脛が痙攣した。一度痙攣した筋肉がレース中に戻ることはない。付いていない時は、とことん付いていないものだ。

同走するリレー走者には、構わず先へ行ってくれと伝えたが、律儀にも残り一キロ地点まで心配そうに同走してくれた。走りながら、左足首をいろいろ動かして、痙攣の影響を最小限にしようと試してみたが、どうやっても駄目。そうこうもがいて

いるうちに、右の脹ら脛まで痙攣するようになった。後は競歩のような走り方で、とにかくゴールを目指した。腕時計の経過時間を見る毎に、次第に予定時刻が遠ざかっていく。意地でもゴールするしかなかった。残り八キロを三五〇三六分で行く予定が、四一分以上もかかった。この区間で三〇〇人ほどの走者に追い抜かれた。息は苦しくないが、足に力を入れると痙攣するので、どうしようもなかった。ゴールしたタイムは、一時間三八分二三秒。S4クラス（五五〜五九歳）で一位。最後の八キロで少なくとも五分はロスした。

これだけ不運が続けば諦めもつく。これ以上悪いことはないだろうから、来年は九〇分を目標にできるだろう。そう考えられるようになったことが唯一の収穫。「とにかく走りきった」。これが率直な気持ち。何とも最後まで釈然としないハーフマラソン初挑戦だった。

ロードレースへの誘い

本年より、ハンガリーのハーフマラソン、マラソン大会のリレー競技に、「日本・ハンガリー友好チーム」を結成して、出場しています。本年度の結果は、次の通りです。

六月六日 K&Hマラソンリレー

男子一般の部（四五一チーム）

日洪Aチーム（六五位）

記録三時間一六分六秒

日洪Bチーム（二八四位）

記録三時間四〇分二秒

女子一般の部（五五チーム）

日洪Cチーム（四二位）

記録四時間一四分四八秒

九月五日 NIKЕハーフマラソン

男子リレーの部（一〇七チーム）

茂木・村上チーム（二〇位）

記録一時間三七分二七秒

盛田(常)・サボーチーム（二二位）

記録一時間三七分四八秒

シゲティ・盛田(恒)チーム（三八位）

記録一時間四五分二〇秒

男女混合の部（一二一チーム）

トルマ・藤本チーム（五六位）

記録一時間五五分三五秒

一〇月三日 国際マラソン・駅伝

一般男子駅伝（二一五チーム）

日洪Aチーム（一五位）

記録二時間五五分二一秒

日洪Bチーム（二八位）

記録三時間一五分五七秒

日洪Cチーム（三五位）

記録三時間二〇分五九秒

一般女子駅伝（三六チーム）

日洪Dチーム（一七位）

記録四時間一〇分三二秒

日洪Eチーム（二九位）

記録四時間二七分三七秒

来年度もほぼ同じ時期に、三つのリレー大会が開催されます。

K&H大会は国会周辺の七キロコースを六人がリレーする大会です。ハーフマラソン・リレーは、一三キロと八キロの二つの区間を、二名でリレーします。ハーフマラソンを個人で走る人が、リレーの第一走者を兼ねることができます。

国際マラソン・駅伝大会は、六キロから一二キロの区間を五人でリレーする大会です。ここでも個人のマラソン走者が、リレーの第一走者を兼ねることができます。

ブダペストでは、年間一〇回ほどのロードレースがあり、リレー種目のある大きな大会は上記の三つの大会です。来年もこれらの大会にチームを編成します。希望者全員が走れるようにチーム編成をしています。参加をご希望の方はご連絡ください

(morita@tateyama.hu)。

「ドナウ通信第 61 号」(2004 年秋季号)

小林研一郎記念音楽会特集

発行者 ハンガリー日本人会

発行年月日 2004 年 10 月 19 日

発行代表者 伊藤 和矢

編集責任者 盛田 常夫

表紙デザイン さくらデザイン (Inner Design Bt.)

1021 Budapest, Bogár utca 7

日本人会事務局 連絡先

Magyarországi Japánok Szervezete

TEL/FAX: +(36-1)373-0400

1054 Budapest, Zoltán u.13

P.O.Box: 638 H-1365

E-mail: nihonjinkai@nihonjin.axelero.net

ドナウ通信編集部

TEL/FAX: +(36-1)361-4469

E-mail: morita@tateyamahu

