

(コラム、月刊「災害補償」平成16年2月号掲載)

「音楽とスポーツ」(閑談景)

企画課長兼訟務課長 大西 秀人

「趣味は何ですか？」と問われると、音楽とスポーツと答える。音楽とスポーツなら結構幅広く何でも好き、という雑食タイプである。

音楽は、聞く方は、クラシックの器楽曲を中心に歌謡曲からポップス、ロック、クラシックの現代曲まで何でも好きで、日々CDを聞いて楽しんでいる。ただし、歌うのは好きだが音痴だし、楽器演奏もピアノがバイエル卒業程度と、する方は全く自慢にもならないのが残念ではある。

一方、スポーツは、見ることもすることも大好きである。最近では、見る方ではJリーグを中心としたサッカーが、する方ではたまのゴルフとアスレティッククラブでのスイミングがお気に入り、といったところである。

音楽とスポーツは、ストレス解消のために効果的な趣味の代表選手のようなものである。一年ほど前に、かなり詳細なストレスチェックを受けたことがあるが、その時、設問で、「音楽をよく聞く」、とか「週一回はスポーツで汗を流す」、とかがあり、私は、もちろん積極的「イエス」。それ自体で、あなたのストレスはあまり問題ありませんよ、と言われたようなものだった。実際、私の場合、趣味の音楽とスポーツのおかげでずいぶん助かっているような気もする。逆に、しばらく仕事が忙しく、音楽を聴いたり、スポーツを見たり、体を動かす時間がとれなかったりしたときは、途端にいらいらしたり、体の変調を覚えることもあった。音楽とスポーツは、私の生活の必需品となっているのである。

ところで、ある有名なオーケストラに所属するトランペット奏者が交響曲を演奏するときのイメージを「マーラーはきついインターバル・トレーニング。ブルックナーはフルマラソン。」と言っているのを聞いたことがある。言い得て妙と感心する一方、プロの演奏者というのは、音楽とスポーツの両方の満足感を同時に味わえ、効用も得られるものかとうらやましく思ったものだ。また、「画家が一番長生き、次が音楽家、そのあとが作家」という話も聞いたことがあるが、いずれにしる芸術の創作活動が身体に良いことだけは間違いなさそうである。

また、真向法体操をここ七、八年ほぼ毎朝欠かさず続けている。紹介していた本を見て真似ただけの我流だが、四つのストレッチを約五分間かけて行い、身体をほぐす。それだけで、気分も含めて頭の天辺から足の先までリフレッシュされる気がするから不思議である。これもスポーツに含めていただくとして、私の趣味としているお勧めの健康法の一つである。

とにかく、好きな音楽やスポーツと接しているとき、私はその時間を

心から楽しむことができるのである。思うにそれが、ストレス解消法と成り得るのに必要にして十分な条件なのであろう。