

## 巻頭言

碧南市民病院  
浅野 昭裕

### ブルベを楽しむ

PTとなって20年を超え、いつの間にか「オジサン年齢」になってしまいました。歳をとると何が変わるって…そりゃ体型です。お腹が出て、階段など昇ると脂ぎった顔で「ハアハア…」。そうなる兆しの見えた41歳に私は自転車を始めました。体は意外と早く反応し、体型が少し若返った4年後の一昨年、ちょっと背伸びをしてロードスポーツ車を買って、「ブルベ」という自転車長距離走行会に参加するようになりました。

ブルベとはフランス語で「認定」の意味。決められたコースを決められた時間内に走りきると、フランスにある本部がその能力を認めてくれるのです。競争ではなく順位は関係ありません。公道を走るので交通ルールを守って走ります。距離は200km、300km、400km、600km、それ以上もありますが、200kmから600kmまでの4つの距離を同一年に走破すると「スーパーランドナー」の称号を与えられます。初参加したその年、仲間と一緒に4つの距離を時間内に走破し、そしてその翌年、4つの距離に加え1,000kmという距離に挑戦して72時間ジャストでゴールしました。各地で開催されるブルベでは長閑な里山や長い海岸線を走ったり、雪山や世界遺産など美しい景色を眺めたり、その土地の名物を食べたりと楽しいことがたくさんあります。しかし、坂や雨や向かい風もあります。ブルベに参加する前、自転車長距離走に必要なのは、何よりも「走力」だと思っていました。ところがはじめてブルベ(200km)に参加した時、私を悩ませたのは脚力不足ではなく、空腹による「ハンガーノック」でした。次の300kmでは降雪の中を走り、走行中に古傷の足関節が痛み出すなどの問題が生じ、400kmでは後半200kmを単独走行し、睡魔の中のモチベーションの維持の難しさを感じました。600kmでは最後の30kmほどを腸脛靭帯炎の痛みをごまかしながら片脚でペダルを漕ぎゴールしました。毎回いろいろな問題が出現し、そんな経験からブルベに必要なのはある程度の走力以上に食事・水分補給・休憩・ウェアの選択・ペース配分・ペダリング技術などだと思いました。ところがそれだけではなかったのです。翌年別のコースでブルベを走り、ミスコースでタイムアウトになりました。キューシートというコース案内を使ってしっかり予習することをおろそかにしたためでした。塩分の補給不足で筋が攣縮したり、高温多湿下で放熱できず熱中症になりかけたり、転倒もしました。それらの経験を通し、一つ一つに対策を立てることで、最も大変だと思っていた1,000kmは比較的楽に完走できたのです。600km以上の距離となると残り100kmを「後少しだ!」と思えるようになります。物事に対する尺度はこうして変わっていくのだと実感できました。そのような経過を知らせた知人から、こんなコメントをもらったことがあります。「基本的に研究とは個人の営みです。それは自転車をはじめとする個人スポーツと相通するものがあると思います。自転車は自分がペダルを漕がなければ何も始まりません。そういうスポーツは相手との勝負もありますが、記録という客観的事実が残ります。つまりそれは自分との戦いにほかなりません。自分が設定した目標を達成できるかどうかの一つのプロセスなわけです…」学者さんらしいコメントですね。歳をとると低下するのは未知のものへの関心や好奇心で、それは安定しきった生活や仕事に関係しているそうです。40歳を過ぎて始めた自転車は、私の人生の新たな関心事となり、ブルベを走りきるために数多くの努力する機会を与えてくれました。

さて、今年リハビリテーションに関わる学会が新たに設立されました。これは20年程前、友と2人で行っていた月に一度の朝まで症例検討会に端を発し、小さな研究会を立ち上げたのが1991年、「1例を丁寧に診て、しっかり治す」ための症例検討から少しずつ活動を拡大し、賛同者も増えて、ついに学会にstep upしたというものです。名もない若きPT達が、ブルベのように長い道程を、険しい上り坂を、ペダルを回しつづけた結果に他なりません。

ブルベを楽しむためのもうひとつの大切な要素、それは一緒に走ってくれる仲間です。仲間の存在によって個人の力は倍増します。県士会活動も新しい学会もより高きを目指して、仲間と励ましあいながら、これからもペダルを回し続けたいものです。