Eureka XII

六年制通信 No.18 令和6年9月6日(金)号

プラトーの打破

筋トレがブームなのでしょう。あちこちにトレーニングジムができていく感じがします。君たちも興味があるのかな。昔うちの学校に柔道部があったころ、今の体育ホールがそうだったのですが、ベンチプレスなどの筋トレ機材がありましてね、柔道部の子たちと一緒に、といっても半分はコミュニケーションの場として半分は楽しみというか遊びの要素があったのですが、よくトレーニングをしたものです。私は全くダメでしたけど。柔道部の先生からは、最初の目標としてベンチプレスで自分の体重を上げるように言われるのですが、これが上げて終わりにはならないのです。プラス10キロ、20キロと終わりのない筋トレが始まるわけ。ちなみに筋トレをすると、ブルース・リーみたいに美しくシャープな体形になる人と小型プロレスラーみたいなクマさんタイプになる人というようですね。若い諸君が筋トレをするならシャープを目指したいのですが、こればかりは持って生まれた資質らしいですよ。

京都大学に「ギャングスター」というアメフト部がありまして、ここが非常に科学的な筋トレを行っているとかで、そのやり方を参考に生徒たちは頑張っていました。

「ギャングスター」では、初め30キロも持てなかった学生が三年後には120キロを上げるようになるのだとか。これは真似する価値がありますよね。筋トレで筋肉を破壊して、回復させ（超回復期）強くしていくわけですが（骨折したあとの骨が強くなるようなもんですな）、それぞれの段階を第1フェーズ、第2フェーズなどと呼んでいるようでした。このフェーズ（phase）という単語は、昔はそんなに使われていませんでした。ステップと言っていたような気がします。ステップ1、ステップ2とかね。海堂尊の『チーム・バチスタの栄光』で「フェーズ」が多用されていたのが新鮮だった記憶があります。あの本もかれこれ20年程前になりますかね。

さて、筋トレも最初の数か月間を筋肉痛に耐えて頑張れば、成果が目に見えて出てくるので調子が出てきます。自分の体重が上がり70キロや80キロを上げられるようになると、ひょっとしたら100キロが上がったりして、なんて思うようになります。ところが、そう順調に右肩上がりに筋力は上がらないのです。筋トレには「プラトー plateau」と呼ばれる時期が来ます。もとは「高原」という意味ですが、停滞期のことです。ずっと続けているのにこれ以上は進めない時期と言いましょか、決してさぼっているわけではないのに成果の上がっていかない時期が来ます。勿体ないことにここでやめてしまう人が結構いるようです。プラトーに入っているだけなのに、それを自分の限界点と勘違いしてしまうのです。成果の出ない原因が思い当たらない

だけに厄介なのですが、要するに筋トレの負荷に体が慣れてしまうからなのです。この時期には冷静になって、筋トレの方法、摂取する栄養、休養の取り方などを見直す必要があります。見落とされがちですが、実は心の問題もあります。慣れるのは体だけではないのですね。美味しいという感覚と同じかもしれません。君たちも初めて口にして感動的に美味しかったという経験を持っていると思います。しかしどんなに美味しいものでも慣れると毎回毎回感動してられませんよね。初めて食べた感動を復活させるにはかなりの工夫が必要です。

これと同じことが、勉強面でも時々起こります。勉強面のプラトリーは普通「伸び悩み」と言われますね。このときの考え方、心の向け方が大切です。まず、伸び悩んでいることに悩まずに、今自分はプラトリーに入っていると自覚することが肝心です。そして、これが一番大切な捉え方ですが、頑張っただけで勉強した者にしかプラトリーは訪れないということです。プラトリー期に入るほどに自分は勉強したのだということを、自分で認めることですね。そうすると精神が安定します。目の前の現象をどう捉えるか、どう言語化して自分の中に昇華していくかが大切なのですね。

勉強面のプラトリー期の具体的な対応としては、焦らないこと、先に進まないこと、振り返り学習に時間をかけて何がわかっていなかったかをピックアップしていくこと、少し睡眠時間を長くとることなどが考えられます。勉強をした者だけに訪れるプラトリーを君も是非経験してみてください。

今週のおすすめ

・薬丸 岳 『籠の中のふたり』 (双葉社)

本の帯には「孤独な弁護士と人殺しの罪を背負う男。僕らは友達になれるのか？」とあります。弁護士村瀬快彦は傷害致死事件を起こした従兄弟蓮見亮介の身元引受人になる。蓮見を知る人々は誰も彼の悪口を言わない、どこか出所して来たら以前と変わらず接したいと言う。彼の恋人も同じ思いで蓮見の出所を待つ。

二人で暮らし始めたある日、小学六年生の時に自殺した母が父にあてた手紙を読んでもしまう。父も最近死に、真相を知るものは誰もいない。いや、一人、ひょっとしたら亮介が何か知っているかもしれない…。

私はこの物語を読みながら、人類に共通する物語のモチーフを思い出しました。例えば「鶴の恩返し」にあるような「決して見てはいけない」という約束をさせる、そして必ずその約束は破られ、見てしまった者は全てを失う。そんなモチーフは世界中にあります。真実を知る者は真実を隠し、知らぬ者は何とかして知ろうとする。それがどんなに自分にとって不都合な真実であっても。真相を知る亮介は、やさしさゆえに快彦に教えようとしないうし、真相を知っているとさえ思わせない。そして、快彦が真相に迫ろうとするとき亮介は姿を消す。

亮介の隠す真相には、そんな偶然あるわけないやんと突っ込みが入りそうな部分があるのですが、伏線もよく回収されていますし、薬丸さんらしい作品だと思います。

BGMは ルーシー・トーマスの *One Moment In Time* でした…。