「競技かるた」と私の健康

北陸予防医学協会　医師　中明京子

7 月より北陸予防医学協会に入職させていただいた中明です。宜しくお願いいたします。

1 月に山上先生がこのコラムで百人一首について書かれましたが、私も趣味で百人一首を楽しんでいます。小倉百人一首を使ったゲームには、坊主めくりやちらし取り、源平戦や五色かるたなどいろいろありますが、私が普段やっているのは、畳の上に下の句が書かれた札を 50 枚並べ 1 対 1 で速くとるよう競う、「競技かるた」と呼ばれるものです。ややマイナーな競技ですが、近年「ちはやふる」という漫画・映画・ドラマにより、若者や子供を中心に競技人口が増えています。

私は子供の頃より古文や百人一首は苦手分野でしたが、私の娘は百人一首が好きで、競技かるたの練習会に通っていました。はじめはどこがおもしろいのかわかりませんでしたが、やがて、 1 時間以上かけて老若男女さしで勝負するこの競技は今時の子供たちにとってよいものではないか、と感じるようになりました。当時は小児科医で、心の問題に苦しむ子供が回りにたくさんいた影響もあると思います。そして、まれにみる長さでしたが 6 年かけてようやく 100 枚覚え、自分も競技に参加するようになりました。

しかし、競技かるたにおいては、出だしの音を聞いてかなりの速度で札を払ったりしなければならず、聴力、スピード、体力などが必要で、私のような才能のない高齢者は、あとから始めた若者にどんどん追い越されていきます。何度か悔しくてやめようかと思いましたが、最近は自分の心身の健康に役に立っていると考えています。

まず、私は食べることが大好きで油断するとすぐ太ってしまうのですが、太ったり、筋力が落ちたりすると、もともと上手くないかるたはなお下手になります。大きめの服を着て自分をごまかしても、ダイエットや運動をしなければやばい、と認識できます。また、心身の疲れがたまると、仕事などはまだまだできる程度でもかるたはすぐに低迷するため、早く寝たり飲酒を控えたり、体調を整えたくなります。

老若男女の対戦は、子供だけではなく、大人の私にとっても貴重な体験です。認知力低下予防にもなり、また、今すでに若者より認知力などが落ちている事実をも謙虚に把握できます。何事においても、いつもかんじんな所で弱気になるネガティブな自分をもよく観察できます。

最近、かるたの競技力低下予防をモチベーションに、ダイエットと運動をまた再開しました。ある程度年齢を重ねると、どの趣味もその活動が健康維持に役立つのは共通かもしれません。私も、少しでも長く若い人たちに混じって競技できるよう、これからも頑張っていきたいです。