

# とぎには、辛口

5

## ◆“腹八分の思想”

### 藤原正和君の快挙

三月二日におこなわれた琵琶湖マラソンで文学部四年の藤原正和君が二時間八分十二秒という素晴らしいタイムで三位に入った。初マラソンの日本最高記録（世界で八位）であり、八月にフランスでおこなわれる世界選手権の代表にきまったというから、私には箱根駅伝の優勝に匹敵するくらいの快挙だと思われた。

当日のテレビ中継を見ていなかった私は、レース後のインタビュで藤原君が何を話したかも知らなかったのだが、翌日の新聞を見



松本道介  
Michisuke Marumoto

ると、学生選手らしく明るくはきはきした受け答えをした藤原君の評判がとてもいい。なかでも、ふだん心掛けていることを聞かれて“腹八分”と答えているのが嬉しかった。実のところ“腹八分”は私自身もつねづね念頭におくモットーなので、よくぞ言ってくれたという思いだった。

“腹八分”は一般には食べすぎをいましめる言葉である。とりわけ現代のような飽食の時代にあつて食べすぎは“生活習慣病”にもつながるから以前にもまして心すべきモットーなのだ。ただし、藤原君は“腹八分”をまず何より陸上の練習に適用しているようだった。新

聞によると（練習をやりすぎてしまうと故障につながる）ので“腹八分”をモットーにしてると書かれていた。

いかなるスポーツでもそうだが、今や第一線の選手の練習は本当に難しいらしい。誰しもハードな練習をかさねており、人並みの練習をしていたのでは絶対に強くなれない。したがって知らず知らずのうちにやりすぎてしまい、それが怪我や故障につながる。

そんな状況のなかで藤原君のモットー“腹八分”を考えると、とても不思議な言葉に思われてくる。“腹八分”を念頭に練習のやりすぎをいましめながら、藤原君はどのようにして北京ユニバのハーフマラソンで優勝し、箱根駅伝“花の二区”で区間賞をとるなど輝かしい成績をあげてきたのだろう。しかも別の新聞には高校大学を通じて“練習の虫”と言われるほどよく練習する選手だったと書かれている。ますます不思議な気がしてきて、あえて藤原君に尋ねてみる気になった。

### 「練習の虫」の間

それは三月二十日におこなわれた学員体育会の表彰式の席であった。私は“腹八分”を

モットーにしながらなぜ「練習の虫」になることが可能なかといった質問をしたように思う。すると藤原君から返ってきたのは、自分はいいつも練習がたりないと思っっているという言葉だった。

私は今さらながら「腹八分」というのは不思議なモットーだと思った。腹八分と言ってもどれだけの分量をもって八分なのかは誰もきめていない。すべてはご本人が自分で定めること、ご本人が高いところに目標を定めていれば腹八分の練習であっても傍からは練習の虫と見えたりもするのだ。

あるいはまた、「腹八分の八分はかならずしも練習の量が八分ということではないのかもしれない。走ることだけで頭のなかをいっぱいにしないうで、なにか他のことを考える余地をあけておく」という意味なのかもしれない。

藤原君は日本史を専攻していて学業にもすぐれているので、卒業式で史学科の総代に選ばれたことはわれわれの記憶にも新しいが、まさに「腹八分」のモットーゆえ、第一線の選手としてハードな練習をかさねながら史学の勉強にも意識をふりむけることができたので

はなかるうか。学員体育会での表彰のさい選手代表としてマイクの前で挨拶した藤原君が文武両道を強調し、勉強がおろそかになると陸上の練習もたるといって意味の発言をしたのが印象に残っているが、「腹八分」の残る二分は勉強のための二分だったのかもされない。

### あるいは「足るを知る」…

それにしても「腹八分」は不思議な言葉だ。一般にはモットーあるいは人生訓という分類に入るのだろう。私も従来そんなつもりで考えてきたが、最近「腹八分」を思想だと思ふようになった。

思想などと言い出すと、またなんと大袈裟なと言つて嗤わらわれるかもしれない。思想なるものは大学で講義を聞きたくさんの本を読むで勉強しなければ理解できないものというのが常識である。しかしそうした思想を勉強して理解したとして、生きていく上でなにかの役に立つのかどうか。大学という場所に身を置いて五十年、私もたてまえては勉強を続けてきたし、思想なるもののいくつかは勉強して理解したつもりながら、生きていく上

でなにかの役に立つことなどあったのかと自問すると、そんな覚えはまったくない。

それに較べると、「腹八分」のような東洋の教えは、学校で教わるとか本で読んだとかといった覚えはまったたくなく、いつの頃からかなんとなく頭にとめていただけなのに、それほど役に立ったことだろう。さまざま局面でどれほど多くの示唆を受けたことだろう。

だから「腹八分」は思想なのだと言ってもなかなか信じてはもらえない。そんなものは個人のモットーにすぎず、思想なんぞでは絶対ない、なぜなら腹八分にはグローバルな視点があったく欠けているからだという反論も返つてきそうだ。

だが西欧文明がこの二、三百年におこった領土拡大、市場拡大、戦争につぐ戦争とこれにとまう殺戮機器、通信機器、輸送手段の限りなき発達……これを集約したものをグローバルゼーションと呼ぶなら、そうした展開に一番欠けているもの、いや、ただひとつ欠けているものこそ、「腹八分」とか「足るを知る」とかいった東洋の発想であるような気がしてくる。

(文学部教授)