

アウトバーン走行記

十勝医師会
はまだ内科医院

はまだ えいいち
濱田 栄一

私は若い頃から車の運転が好きで、どこかへ行くときはできるだけ車を使うことにしています。これまでに2回ドイツのアウトバーンを走る機会がありました。1回目はもう30年位前ですがオーストリアのザルツブルクでBMW520を借りてドイツのフランクフルト空港で返却。2回目は数年前、フランクフルト空港でベンツEクラスを借りてザルツブルクで返却。いずれも3日間で約1,000km走りました。アウトバーンは基本3車線で、右端を大型トラックが100km/hくらいで走り、真ん中を一般の車が120~140km/hくらいで走行。左端の追い越し車線はスポーツカーなどが200km/h以上で駆け抜けて行きます。走行マナーは極めて良く、追い越し車線に150km/h以下で居座る者はまずいません。日本車も見かけますが、多くの日本車は120km/hくらいで右端か中央の走行車線をゆっくりと(?)走っています。高速巡航走行を主眼に設計されていない日本車は無理からぬことです。私は折角のアウトバーンだからと追い越し車線を中心に200km/h超にも挑戦しましたが、すぐに分かってきたのは200km/h巡航だと遠くの視界が狭くなり、常に緊張を強いられるということです。180km/hであればかなり緊張は緩和されますが、長距離をリラックスして運転できるのは160km/hくらいが最も良いということが分かりました。速度無制限で有名なアウトバーンですが制限もあります。快適に走っていると160⇒140⇒120⇒100と制限が次第に低速になり、その先には必ずカーブが控えています。最初はそれを理解しておらず指示どおりに減速せずカーブに突入して肝を冷やしたことがありました。カーブを抜けると逆に120⇒140⇒160と緩和され無制限となります。このようにアウトバーンは極めて合理的に造られており、高速で長距離を安全に走ることの価値をドイツ人は大切にしているということがよく分かります。ちなみに合計6日間2,000kmの走行で事故はただの一度も目撃しませんでした。ドイツ以外でレンタカーで走った国は英国ですが、英国も高速道路網が充実しており、一般国道はAクラスとBクラスがあり、A国道の制限速度は60マイル(96km/h)です。ここを80km/hなどでのんびりと走ろうものなら周囲に大迷惑をかけます。ただし監視カメラが随所にあり5kmでもオーバーすると警察から通知が来ます。旅行者だからと無視して帰国するとブラックリストに載り再入国できなくなるのでご注意ください!

筋トレ

江別医師会
江別こばやし眼科

こばやし かずお
小林 和夫

趣味で筋トレをしている。

もともと筋トレに興味があったこと、クリニックを開業しひと段落つき、趣味を探していたところ、しっくりきた。

歯磨きをするように、ごく自然に筋トレをできたら良いと人は言う。

一日さばれば取り返すのに数日かかるとも人は言う。

まだまだ人様にお見せできる筋肉ではないが、徐々に成長していくところが楽しい。

パーソナルトレーナーでもつけたいところだが、このご時世のため独学である。

ありがたいことに書店、YouTube等さまざまは情報があふれており、独学で行けるところまで行ってみようと思う。

中年からのスタートのため、達人と自分とのギャップに落胆することもしばしばあるが、見て見ぬふりをする。

先日、自分に負荷をかけるために大会にエントリーした。

大会は若者ばかりだったが、中には還暦をこえているような方も参加していて勇気づけられる。

確かに若い方がバキバキになるんだろうけど、年を取ってからでも筋肉は身につくということだろう。わざわざ趣味に対して大会にエントリーしなくても…と考えた。

筋肉を鍛えてどうするの?実際には使えない筋肉でしょ。との意見もあるだろう。

でもいいのである。

大会で好成績をだしてから、筋肉の活用方法を考えればいいのである。

手段が目的になって上等。どんな形でも、筋トレを続けるモチベーションが続けば良いのである。

筋肉を身に着けたあとは、中国語とか南米の言葉とかも学んでみたい。

最終的には老後の海外旅行につながればと考えている。

英語の勉強はよく筋トレに例えられる。

タイトルおよび1段落目の文章は「筋トレ」を「英語の勉強」に、「筋肉」を「英語」に、「大会」を「TOEIC」に変換したものが正しい文章である。

ちなみに筋トレはしたことがない。

独学は孤独だが、そもそも勉強自体孤独なものと諦め、もう少し頑張ってみようと思う。