

# 舵輪

## 邊の摺

業務課技術員 新ヶ江 俊之  
 この度、9月30日付けをもちまして、財団法人 帆船海王丸記念財団を離れることになりました。在勤中は公私にわたり、並々ならぬお世話になりました。誠にありがとうございました。財団勤務は通算2年6ヶ月にわたりますが、新湊は大変思い出深い赴任地となりました。酒、魚が大変おいしく、冬はスノーボード三昧で、大変有意義にかつ楽しく過ごすことができました。また、人生のパートナーを迎えることができ、新たに頑張っていくことと申す次第であります。10月1日から新海王丸に乗船いたしますが、無事社会復帰できるか心配しております。今後は新任務に精一杯の努力をして行く決意でございますので、一層の御指導を賜りますようお願い申し上げます。

## 着の摺

業務課技術員 富士川 香樹  
 この度、10月1日から財団法人 帆船海王丸記念財団でお世話になることになりました。富士川香樹です。初めての富山県、陸上勤務、一人暮らしと右も左もわからない状態です。岩手県出身なので冬の寒さ、雪への対策は何とかクリアできそうです。不慣れなところが多く皆様方に御迷惑をお掛けするかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

## 新入りの誕生

9月12日の総帆展帆をもって、新たに4名の展帆ボランティアが誕生したので紹介します。  
 中原 邦和 (京都市)  
 加代子 (京都市)  
 安田 直美 (高岡市)  
 川野辺 清華 (岐阜県大野郡) (敬称略)

## SPECING THE MAIN BRACE

『 St. Elmo's Fire (セントエルモの火) 』

今回は趣を変えて、ちょっと不思議な海の話をしてしまおう。  
 真っ暗な海にぼろぼろのセイルをはためかせながら、漂う帆船。そのマストやヤードの先には、ぼんやりと炎がともっている。こんな絵を見たり想像したこととはありませんか。ワーグナーの歌劇「さまよえるオランダ船 (Flying Dutchman)」なんかで出てきそうなイメージですよね。このマストやヤードの先に炎がともるといふ現象を「セントエルモの火」と呼んでいます。  
 小生もこの現象を一度だけ経験したことがあります。帆船ではありませんが、メキシコ沖を南下しているときに、船内時間で200頃だったと思います。真っ暗な海の上、湿度が高く雲が多かつたように記憶しています。船首にあるデリックポストの先端が青白く明るくなっているのに気がつきました。目の錯覚かと思いを凝らしてみると、だんだんその先端部がぼんやりと青白く光っていることがわかりました。絵に描いたような炎がともると言うことはありませんが、何とも神秘的な光景でした。このとき取り出したボールペンの先も同じように青白く光っていました。これが「セントエルモの火」という現象です。  
 科学的に言うとうと、単なる空気中の放電現象なんです。迷信深い船乗りのこと勿体ぶつた話が語り継がれています。その一つはギリシア神話に基づいています。夜空に輝く双子座で有名なカストール

とポルツクスの子の兄弟がアルゴ船でコルキスの国へ金毛の羊皮を奪い返していく途中、エーゲ海で暴風にあつたときのこと。50人の勇士の一人オルフエウスが琴を弾いてサモトラエ島の神々に祈願をこめると、この双子の頭上に星が一つずつきらめいて、一天たちまに晴れ渡りました。この伝説から荒天の海でマストに現れる二つの火球「セントエルモの火」をギリシア・ローマ時代には「双子の火」と呼び、これが現れると嵐が過ぎ去ると信じられていたそうです。これは海神ポセイドンが二人の友愛に感じて、風と波を沈める力を与えたのだそうです。しかし、晴れた夜に一つ現れる火はヘレーネ(二人の妹)の火といい、凶兆とされたそうです。ただし、なぜセントエルモの火はわかりません。エルモという名の聖人は見あたらぬそうです。ただ手塚治の「エルモちゃん」でないことだけは確かでしょう。...?  
 冗談はさておき、理屈では根拠がわかっていても、やっぱり海の上では神秘的に見えるものですね。宇宙ステーションが建設されようとする昨今、科学がいろんな現象を説明してきていますが、数式の並んだ説明より、神々の時代からの伝説の方がロマンがあつておもしろいと思うのは小生だけでしょうか。

## 展帆予定

月日	気象	参加者	状態	行事等
9月12日(日)	南西の風、風速3.9m/s、天候晴	82名	ポ	1トタックシャープアツプヤーズ、総帆 海洋講座 伏木水先区とパイロットの一日
10月3日(日)	中止			

## 係から

下半期航海訓練所練習船行動予定  
 当港及びその付近への寄港予定はありません。詳しくは係まで。

第9回総帆展帆について  
 10月24日(日)は新湊海鮮祭りが

あり、相当な混雑が予想されます。また、生涯教育フェスティバルとも重なり、ボランティア控え室は、男女とも船内を使用していたり、かま切れませんので、御了承下さい。

第5回ネプチューンアワード  
 11月3日(祝)総帆展帆日の昼休みにボランティア各位による恒例の運動会を開催します。今回もFマストチームが優勝カップを手にするか、はたまた他のチームがこれを阻止するか、多数の御参加をお待ちしています。

写真コンテスト入賞作品決定  
 70利波卓夫さん、入賞おめでとうございます。作品は、2000年5・6月用に掲載されるそうです。楽しみにしています。惜しくも入賞を逃したあなた、来年もよろしくお祈りします。

絵画コンクール作品の展示  
 10月4日(日)〜11月3日(祝)の間、パーク内「緑のパラゴラ」中央休憩室に全作品を展示します。素晴らしい作品がありますよ。是非一度どうぞ。

アンベンディングセイル  
 11月4日(木)、5日(金)に帆装ギア及びセイルの取り外し作業を行います。今回は、現在使用セイルの老朽化に伴い、取り外した後解体し、ネームパツチは希望者にプレゼントする予定です。また、当日は昼食を用意しますので、同封の返信用はがきにて奮って御参加下さい。

## あさかき

第7回総帆展帆の反省会において、展帆第1回から今回(第86回)までの記録を簡単に報告させていただきました。次回からも、業務課員による海や船に関する簡単な話をさせていただきます。また、第8回の総帆展帆は天候の都合により中止となりましたが、おいでになつた方約30名に、セイルメイキング、ロプワーク及び帆船ビデオ鑑賞を実施しました。遠方からの参加者が多くいらつした。柔軟に対処して行きたいと思ひます。

# 舵輪

## 空ぶっつきの中羅し

仲秋の候 凹甲板で夏にやりそびれた日光浴をしようとTシャツを脱いだら弛みきつた腹が見えた。見ない振りをして、寝ころがったら、今度は腹筋がないため起きられない。「これじゃあ横にいる亀と一緒に」と、海面清掃時誰かがすくってきた亀に同意を求めたら非情にも首を横に振られた。

世の中、ダイエットに関するうまい話は山ほどあり、運動、マツサージや薬など成功した人の体験談を読んだり開始前後の写真をみると、「よし、私も」と思った方が多いと思うが、失敗話を収集する機会はないか。また、私自身、周囲に成功したという知り合いが極少なく、また、その方法が自分に適しているかどうかは疑問なところがある。

そこで今回、自分の人生を振り返り、かつての肥満体からどうやってまた肥満体に戻ったのか、いくら食べても太らなかつた頃の生活リズムや、年代ごとに熱中していたことなどを思い出し、自己流ダイエットへの提言を試みたので、いつからか実行することとしたい。

表1は、中学時代から現在に至るまでの、各年代の特徴をまとめたものである。図1は、各年代の生活リズムの推移を、主に運動、食事、睡眠のバランスを中心に示し、また、図2は、各年代の体型の推移を、主に身長、体重、胴囲について示したものである。何年も前のデータについては、多少の誤差は勘弁願う。

小学校高学年時代、「中年太り」と隣部落の先輩から言われ、気にはしないながらも、家の姿見で横向きの体を写しては、いつかは肥満体用のズボンから普通サイズがはけるようになってやると考えていた。親は、中学に入れば自然と上に伸びるものあまり心配せず。下校後は毎日野球をし、運動は好きだった。

中学時代、野球部に入部、人よりも多く走ることを心掛け、2年生の頃からスポーツマン体型に変化し、周囲を驚かせた。また、授業中は一生懸命で、居眠りは当然しなかった。

高校時代、引き続き野球部に入部、1日が野球に始まり野球に終わる。休日

は野球のみで、頭の中はいつも野球。授業中は自然と居眠りが始まり、また、食事は人の2倍食べても一向に太らないどころか頬がこけていた。

受検時代、誰もそうだと思うが、ほとんど運動しない。睡眠不足は食事で補う。いつも太陽がまぶしく、人と接するのがおっくうな日々。昼食は簡易的に揚げ物を中心。

大学時代、カッター部に入部、夜は酒宴の日々で、飲めない体質のため良く吐いて先輩に気合いを入れられた。毎日二日酔いで、授業には這ってでも出席したが、参加していたかどうか疑問である。部活で毒素を完全に抽出。

生活費を稼いだアルバイトは、「虎の穴」や「マフィア」以上と呼ばれ非常に厳しく、現在の私を形成している。

就職後、朝方や休日に走っていた頃もあつたが、学生時代に比べ運動量は百分の一、しかもおいしい船の食事に加え寝る直前まで酒を飲む生活。

今年に入り、育児の時間が持て、酒量は極端に減少したが、最近、娘の残り物を食べるようになり、満腹を通り越す。また、女房がデザートを必ず準備する。

ところで、頭を使い、運動し、寝なければ太らないなどと耳にすることがあるが、運動、食事、睡眠それぞれの内容と、全体的なバランスが重要である。

これらの自己観察結果を踏まえ、数々の失敗を生かし、理想コンディション(例えば体重15kg減)に向けて、必須項目を次のように掲示し、明日への提言としたい。

・ 食欲を、高尚な欲求に置き換える。  
・ 何か好きなスポーツを一生懸命に励む。

・ 飲酒後は、読書や散歩をするなど2時間たってから休む。

・ 自分と娘とを合わせて1人分の食事量とする。(ゆっくり食べれば満腹信号が食事中に脳に行く。)

以上、よく考えれば、簡単なようで難しいことばかりである。提言しなければ良かったかな。