

# 歳

●ヘルス特集

あなたも頭脳老化が進行中だ

●実用特集

だれにでもできる“健康瘦身術”

●対談●ミミとリフレッシュ●松平康隆氏

“あこがれ”ガスポーツの輪を広げる



10



三ツ矢サイダーはアサヒビールの製品です



理屈ぬきです。アサヒは「うまさ爆笑」

キリッと冷たい、あのノド越し、充実感。麦やホップを遊びぬき、のびのび醸した芳醇の琥珀色。アサヒは品質一途、うまさをそっくりそのまま抽出してまいります。

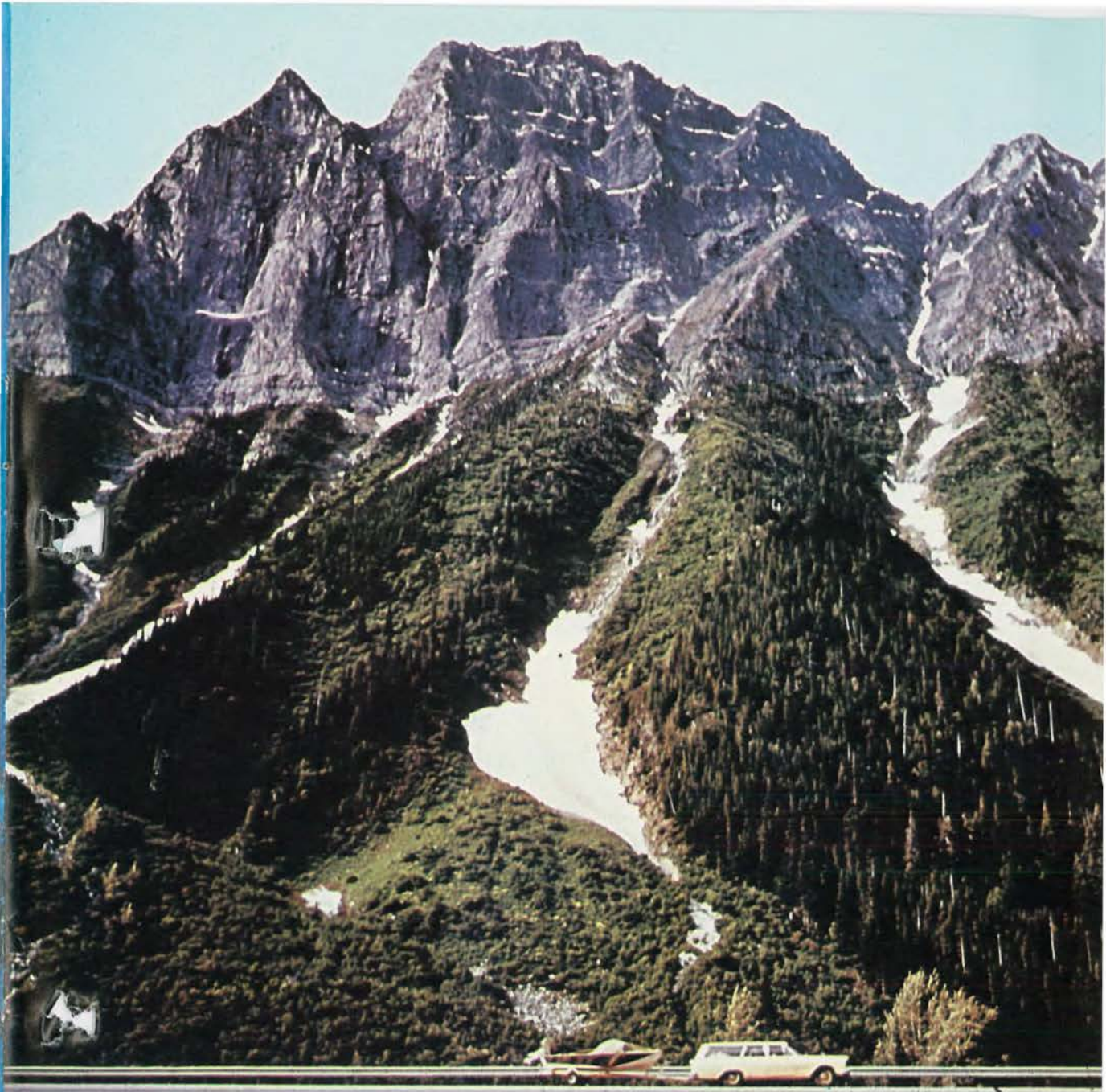
**アサヒビール**

魚群が待ち受ける無数の湖。毎年7月にはサケ釣りを競う「サーモン・ダービー」が行なわれ、各国から大公望が集まる。



カナダ

今ときめきのアクションゾーン



カナダのレジャーはキャンピングがベースになる。ポートを引っぱり、家族でキャンプサイトを求める。



昨年夏以来、カナダを訪れる日本人が急増しているという。カナダ政府観光局や旅行業界の分析は、「すでに日本では失なわれてしまった天の恵みが力強く息吹いており、この大自然と人間の調和、共存が訪れる人々の心をいたく打つからだろう」と一致している。

おのずからカナダの人々のレジャーは自然と一体になってくりひろげられる。そのベースになるのがキャンピング。一、二週間分の所帯道具を車に乗せて家族ぐるみで湖沼や山々のふところにとけ込んでいく。ここを舞台にビッグ・サーモンを追うフィッシング、カウボーイと共に牧場生活を送るランチ・タイム、湖と湖をつなぐ急流でのイカダ下り……

冬は雪と氷の恵みがある。最近、人気を呼んでいるのはクロスカントリー・スキー。キャンプ用具を携えて数日間、雪原にシュプールをきざむ。そして氷上では隣人対抗のソリレース――。

大自然には競わず、大自然を日常の生活のなかにとり入れるカナディアン・ライフは、天の恵みがある限り、無限である。(C.G.O.T)



▲人気上昇のクロスカントリー・スキー。ゲレンデを脱して、数日間のスノー・ライフである。

▶「そこのけ、そこのけ」とは言わない。コーチするのは奥さんか。水上スキーも家族の呼吸でたのしむ。

▼トレイル。キャンプ・サイトで車を降りたら、公営とは無縁の生活が始まる。



ビル街からちよつとの所にピクニック・ゾーンが設けられる(バンクーバー)。



カルガリーのスタンビード(7月)は、カナディアン・カウボーイのお祭り。人馬一体の技倆を競い合うお祭りの主人公は、あくまでも地元の人々。

雄  
渾



45<sup>H</sup> Kanuma

COUNTRY CLUB 北コース・4番ホール

株式会社鹿沼カントリー倶楽部

コ  
ー  
ス  
会  
員  
サ  
ー  
ビ  
ス  
セ  
ン  
タ  
ー

栃木県鹿沼市藤江町1545-2

東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル

☎(028975)2131 代

☎03(563)1891 代

leisure time カナダ 今ときめきのアクション・ゾーン	3
ヘルス特集 頭脳老化は10代の後半から始まっている	8
シリーズ・対談『ミミとリフレッシュ』松平康隆氏VS木原光知子 “あこがれ”ガススポーツの輪を広げる	14
実用特集 だれにでもできる“健康瘦身術”	28
ドクター木崎の養生訓 『新・遊びのすすめ』 木崎国嘉	20
海外レポート●世界の有名クラブを斬る／プレイボーイクラブの華麗なる世界 プレイボーイ帝国の行方	48
職人道／下町に点る大提燈の火 五十嵐鉄雄さん	38
名車物語③無敵のグランプリカー・アルファロメオ 原田雅吉	24
酒の話③ コルクの栓がうまさの秘密 沢井慶明	34
旅●グアム 沢木泰昭 ブーゲンビリアの花とサンゴの島	42
食べる健康法① クロレラ 現代人の体質革命に	60
浪越徳治郎の夫婦指圧教室 六ヵ月で見違えるバストに	62
易学考●プロゴルファーの宿命星 ジャック・ニコラウスと財宝 松柏天	22
“株式投資”健康法 香山橋次郎	33
ルポルターージュ●トレーナー・小守良貞氏 巨人軍九連覇を支えた“ゴールドフィンガー”	55
スタミナ源シリーズ③ 深海鮫の生命力の秘密	72
点と線 世界駆けある記 福島 充	66
マイライフ 音の出るアルバム作り 楠木トシエ (タレント)	74
鹿美術館	36
ZIG ZAG ZIG ZAG ZIG ZAG	27
賞品付クロスワード	59
Conte・コント・こんと	70
あらかると スポーツ・レジャー・タウン&カントリー	64

表紙の人／松平康隆

レイアウト／赤城恵子

イラスト／池田源英

中村章伯

1975© 鹿友倶楽部

無断転載使用・禁

# 頭脳老化は10代の後半からはじまっている

あなたの頭脳にも老化が……!?

40代も、後半になると、記憶力の低下を訴えるひとがふえる。記憶力は、頭脳老化のバロメーターだといわれている。頭脳の老化は身体の高齢化にもつながっている。となると、40代は、頭脳にとって、身体にとっての要注意期。どうやら、少しでも記憶力の低下を感じるかたは、これからのよりいっそうの活躍を期すためにも、記憶力の低下——頭脳の老化について考えてみる必要があるだろう。

## 記憶力は頭脳老化のパイロットランプ

「子どもたちはテレビを見て、なんなく歌詞や歌手の名前を覚えるのに、私はもうさっぱり……。もつとも、子どもたちに私の最近のものの覚えの悪さをからかわれても、『お父さんはそういうつまらんことには興味はないからな』とごまかしてはいませんがね」

T氏（48歳）は、鉄鋼に強いといわれる大手商社部部長。45歳を「たころから目立って

記憶力が衰えたという。

このT氏に限らず、40代の後半になって記憶力の低下を訴えるひとは多い。

東京下北沢で、手広く女性の服飾店を営むK氏（46歳）も、そのひとりだ。

「数字とひとの名前がとくにダメですね。取引先の方の名前を忘れてしまって、面談の途中で、トイレに行くふりをして、手帖を見るなんてこともしばしばな

んです」

また、R氏（44歳）は、不動産関連会社の営業課長をつとめているが、秘書がほしいと冗談まじりの述懐をする。

「私の場合、土地の取引きにからんで、どうしても覚えてくちやいかん数字があるわけです。ところが、まだ40を越して間がないというのに、そんな大切なことをポカッと忘れることがある。それで、まだ秘書なんか持てる身分ではないんだが、美しくて頭のいい秘書がいてくれたらと……」





秘書が驚く必要があるかどうかは大いに疑問のあるところだが、このR氏が、記憶力の低下をそれだけ痛切に感じていることだけはまちがいない。

人間の記憶力は、10代のはじめころがピークであり、以後、20代、30代とゆるやかに下降して、40代の後半から50代にかけて、急速に下降するといわれている。

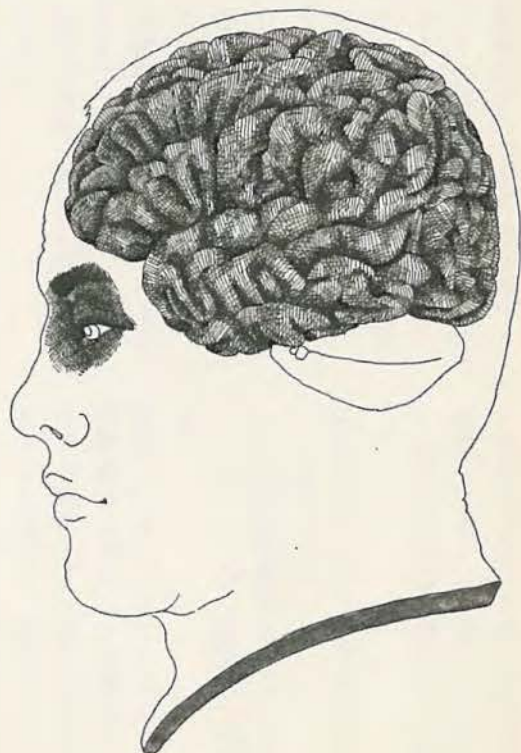
もちろん、それにも個人差はあるが、どんなひとでも、記憶力の面でひとつの転機を迎えることだけは、まちがいのない事実だ。

ただ、記憶力の低下をそれほど嘆かないひとたちもいる。

造船会社の総務部長である、S氏（49歳）などは、その代表格だ。

「40にしてまどわず、ついでうでしょう40代になったら判断力などは増すんだから、それで記憶力の低下なんて十分に補えるんじゃないですか」

たしかに、それはそのとおりかもしれない。ただ、問題は、記憶力の低下が頭脳老化の兆しであるという点にある。



記憶力の低下は、自分自身の生理的頭脳老化度を知るための

パイロットランプであるといってもいい。

## 頭脳老化が進むと性格さえも変わる

身体の諸器官は、年をとるにつれて、生理的にいろいろな変化を起してくるが、脳もその例外ではない。ただ、他の諸器官に比べ、衰えの進み方が比較的ゆるやかであるため、自覚症状としてとらえにくいだけである。

脳が老化してくると、ふたつの変化があるといわれる。ひとつは、脳を形づくっている神経細胞そのものの変化であり、もうひとつは脳を養う動脈に硬化がおこり、血液循環がさまたげられて、二次的に神経細胞が変化する場合である。いずれの場合にも、神経細胞自体の数が減ったり、ときには、そのなかに不用の色素やら空胞をふくんでくることが知られていて、細胞の働きは低下していくと考



えられている。脳の重さも全体としては、減っていくという。

もちろん、脳というところは、人間の身体の中でも、もつとも高度に発達した部分であり、その中にふくまれていた神経細胞も何十億というほう大な数にのぼる。したがって、神経細胞の委縮や崩壊も、軽い場合には、はたらかの変化として外にまでその異常があらわれることはほとんどない。

ただ、異常という言葉はいいすぎであるとしても、記憶力の低下が、の、脳の老化現象の

ひとつの結果であることはまちがいない。

脳の老化は記憶力に影響を、与えるだけではない。

性格面にまで、影響をおよぼすことすらある。

脳の老化現象にともなう性格的な変化としては、次のようなことをあげることができそうだ。

積極性が失われる。これは、体力の低下ともあるていど関係するものと思われるが、一般に若いものに比べて、ものごとへの積極的なとりくみの意欲がうすれ、とくに新しいことに立ち

向うことに消極的になってしまふ。過去の経験に頼つてものごとにとり組み、新しい事態をなすべく避け、やむなくその事態に向つても保守的な態度をとりやすいという結果が生まれる。

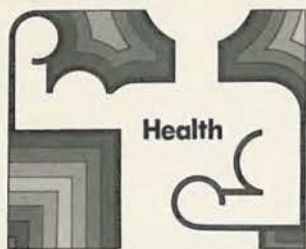
さらに、融通が効かなくなる。これは、もっぱら感情面でのことだが、心の柔軟性が低下し、その場その場に應じた弾力のあるしなやかな感情の動きが乏しくなってしまう。

すぐに腹を立ててカッとする。些細なことにこだわっていららする。過度なとりこし苦勞、そして、それらの感情が一旦ひきおこされると、尾をひいてなかなか解消しないなど、脳の老化現象がひきおこす性格面での変化に、まったくロクなことはない。

そのうえ、心の変化は、身体にも重大な影響を与えることはいふまでもない。

「病は気から」といわれるとおりだ。

身体の各器官の働きは、自律神経とホルモンによってバランスが保たれているが、これらを脳が支配している。自律神経は、



内外の刺激（飲食、気温など）によっても緊張するが、大脳の興奮があると、それに鋭敏に反応する。例えば、驚いたり怒ったりすると、自律神経の緊張のバランスが崩れ、同時に内分泌腺も刺激されて、各器官の働きが変化し、顔色が変わり、動悸がし、血圧が高くなるなどの症状がおきてくる。

このように、気持と身体には密接な関係があり、脳の老化——感情の硬直化——身体への影響という図式もなりたつ。

頭脳の老化に、ひとはなかなか気づかないし、またあまり認めたくもないが、こんなにもさまざまな影響があるとしたら、頭脳の老化現象に対しては、早目、早目に対処する必要があるといえそうだ。

先に、40代は、知的能力のカーブが急降下する時期であると述べた。

これは、とりもなおさず、大いに個人差が生まれる時期だということでもある。

知的能力カーブがゆるやかに下降している20代、30代では、そんなに差もあらわれないが、



カーブに急激な変化があらわれる40代後半には、顕著な差があらわれるということだ。

しかも、40代の過ごし方いかんでは、将来の脳の働き——知的能力にも多大な影響があらわれる。

## 頭の体操が何よりの老化防止策

それでは、頭脳老化を防止し、将来への布石となる充実した40代を過ごすためにはどうすればいいのだろうか？

脳の老化を素直に認め、それなりの過ごし方をしたひとのなかには、80歳、90歳になっても、知的な働きはカクシヤクとして、新しい知識をどんどんとり入れて、きばきと判断を下すことができるひとがいる。

まず、栄養面からの対策が考えられる。

頭脳に必要な栄養を十分に与えれば、頭の働きがよくなるこ



とはもちろんだし、頭脳老化の防止にもつながる。

生理学者として著名であった、慶応大学の林麟氏は、その著書「頭のよくなる本」(昭和35年刊)のなかで、次のような趣旨のことを述べている。

頭脳の栄養には、まず、ビタミン。なかでもビタミンB群の補給が有効である。脳には、脳を働かせるプラスの物質とマイナスの物質、すなわち「ギャホブ」がある、これを活動させ

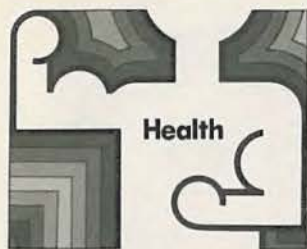
るためには、ビタミンB群が必要だ。白米食では「B足らん」になり、子どもにパン食がよいし、頭脳老化は「B足らん」の結果だ。

ビタミンBを多く含む食物としては、牛乳、卵、魚介肉、野菜なら緑色のもの、また海藻類、シイタケなどもあげられる。ただし、栄養面から考える場合、これを食べれば——という即効性や、多大な効果を期待するのは、的はずれであることは

いうまでもない。栄養の補給は、あくまでも土台づくりにしかならないのだから。

そこで大事なものは、頭脳のトレーニングで老化現象にブレーキをかけることである。

先にも述べたように、頭脳老化はまず記憶力の減退にあらわれる。次いで、思考のかたき、精神作業能力の低下、学習能力の減衰、直観力の減退、理解力の減退、集中力の低下などの徴候が出てくる。



こうしてみると、気のもちようで何とか克服できることが多い。だが、精神力自体が衰えている場合には、老化防止のために気をとりなおすことさえ困難である。

そこで、頭脳老化防止のためには、非常に簡単なことを一つ自分の規則として課すことが大事だ。

たとえば、「近頃の若い者は——」というような口ぐせをやること。こんな口ぐせは思考がかたくなったことの表れ。「老人だつて若者のなれのはて」などという皮肉めいた言い方もあるが、若者でも老人でも同じ人間、必ず理解可能な部分があるはず。その理解可能な部分に注目することが老化防止の第一歩となる。

具体的には、若者の多く集まる酒場に入ってみるのも一つの方法だ。若者と議論をし、自分の考えを理路整然と述べるだけでも、十分な思考の訓練になる。そして、若者と自分の差異について、その社会的背景にまで思考をめぐらすようになればしめたもの。それだけで、高度な精

神作業を行なうだけでなく、自分の社会的位置を確認することにもなる。

次のステップは文章を書くことである。頭脳も身体と同様、使わなければ衰える。ひとと話すこと自体、精神活動であるが、文章を書くことは、さらに積極的な知的トレーニングといえる。

口にせよ手にせよ、動かせば運動によって脳髓が刺激され、脳の活動が活発になる。しかも、文章を書くことは、自分の心の中にある考えを言語化することであるから、頭脳のトレーニングにはうってつけた。

文章を書くとはいっても、何も難しく考える必要はない。旧友に手紙を書いてみるだけでもいい。自分だけの日記をつけてみてもいいかもしれない。

文章を書くことがどうしてもいやなら、絵を描いてみるでもいいだろう。要は、知的なトレーニングが要求される趣味を持つことである。

この一文をお読みになったら、どんな頭の体操が自分に合っているか、早速、頭の体操をなさることをおすすめします。

最高の風格をお召しいただく



高級注文服 テーラーシドニー

営業所：東京都品川区大井1丁目55番4号 TEL775-4529-0354 TELFさい 服飾コンサルタントが専任致します

● 9月20日(土)21日(日)新宿西口住友ビル47Fにて展示会開催。御高覧下さい。 AM10:00～PM7:00



# あしがれがスポーツの輪を広げる

ゲスト・松平康隆氏(元オリンピックピック) VS ホステス・木原光知子(バレーボール監督)

③

ミュンヘン五輪で全日本男子バレーボールチームの監督としてチームを優勝に導いた松平康隆氏。改めていうまでもなく、ラジオ、テレビでおなじみの方だが、ミミとリフレッシュ「三回目」のゲストとして登場。お願い、アマ・スポーツ界の体質、スポーツ普及に対する氏独特の考え方を披瀝していただいた。その熱弁にミミも大ハッスル。

たてまえと本音が違う  
アマ・スポーツ界

木原 しばらくです。

松平 お元気で活躍のようですね。あなたも、レパトリーがふえてけっこうだね。

木原 いま、バレーボールは全然やっていないんですか。

松平 やってるよ。月に二、三回、スポニチ松平バレー教室っていう形で。ミュンヘン・オリンピックのあと、池田コーチとV.I.V.Iのチーフトレーナーの斉藤勝君の三人でたまたまメシを食った時に、何かやりましょうかっていう話になった。といつても、チャンピオンへのチャレンジはもう終わったんだし、もう一回山に登る気はしないと。そうするとあれだけミュンヘンの前に日本中の人

にバックアップしてもらったんだから、何か役に立つことができたら、というんでママさんバレーをはじめ、小学生、中学生の、いならば手ほどきをしてあげるとか、バレーボールの楽しみ方を知ってもらおうとか、そういうふうなことをやろうじゃないかと。カッコよく言えば、社会体育のお手伝いです。

そういう矢先にスポニチの会長の狩野近雄さんが、「それじゃ松平さん、オレのところやろう」といつてくれて、一〇年やめないう約束をしてくれるなら、スポニチ松平バレー教室ということでやりました。現在、北海道の知床岬から沖繩は那覇まで三三三回、延べ参加人員が一万五〇〇〇人ぐらいですかね、そんなことをやっています。そのほかに、ブラジル、カナダ、メキシコあたりから、コーチの指導を頼まれて……。

松平 去年の四月に一カ月、この四月に四、五〇日行ってきます。来年の四月にも行く予定です。カナダは去年の八月に一カ月ほど行ってきました。

木原 水連の古橋（広之進）さんとお会いするんですって……。

松平 あしたの会うよ。ドキュメント対談かな。

木原 それですよ。その番組で、私との対談を企画されたんですがどうもうまくかみ合わなかった。

松平 古橋さんと？ハハア、そう……。

木原 こっちはスケジュールをやりくりしてOKを出したのに。そうしたら、アマの何が規定で、

というから、おかしいこと言うなと思ったんですよ。

松平 どっちが言いでした？

木原 古橋さん自身が……。

松平 おかしいよ、それは。

木原 でも、古橋さんも、すごくにえきらないところがあるんです。私は純粹に水泳のことを語り合える番組があれば、すばらしいと思つて、古橋さんに協力しようと思つた、どんなにやりくりしたかわからないのに断つてきた。

松平 だけど、これは古橋さん云々の問題じゃなくて、日本のアマ・スポーツ界の体質の問題だからネ。きょうは、それでいこうか。

木原 もう、それをやったら時間が足りないですよ。腹の立つことばかりで……。

松平 あなたもそうだし、私も

とだけは、はっきりいっておこうよ。その上で私は、日本のスポーツがもうひとつ発展しないのは、たてまあと本音の違う人間が旗を振っているからだということだけは言いたいね。要するに、われわれお互いにスポーツをやる人間としていちばん大切なことは、どうやって大勢の人間にやってもらうか、どうやって強くするか、この二つしかないんです。それをアマはきれいでプロはきたねえみたいなのもの言い方をする。借越至極だということだ。アマでもプロでも、ひとつの仕事としてそれを受けとめるということにおいては同じことなんだよ。

木原 私は、ビッグスポーツという番組をやっている、いろいろなスポーツの分野に足を踏み入れてインタビュアしたでしょう。その時、自分でいちばん行きたいと

松平康隆氏  
東京都出身。昭和五年一月二日生。昭和二十七年慶大卒業、日本鋼管入社。学生時代よりバレーボール選手として活躍。六人制バレーボールの採用のため、日本代表選手としてモスクワへ派遣される。昭和四十年東京五輪の全日本男子チームコーチ（銅メダル）、四三年メキシコ五輪で全日本男子チーム監督（銀メダル）となり、四七年のミュンヘン五輪で見事優勝。一躍、世界に日本のバレーボールの実力を高鳴らした。その後、社会体育の一環として、国内はもとより海外からの要請も引き受け、広くバレーボールの普及に貢献している。

思ったスポーツはやっぱりバレーボールでした。  
松平 いろんなことに対してたてまあと本音をあわせていたつもりなんです。

木原 われわれ取材するほうの立場もちゃんとわかってくれていて、テレビを見ている視聴者に対しては親切に番組をつくる姿勢を持っていてくれたし、それは松平さんがおられたから、それができたんですけれど。それが、ほかの協会へ行くときとまったく違うんです。

松平 そうらしいですね。  
木原 特に水泳界は、もうセンゼンだめ。私がマイクを向けただけでも拒否する感じで……。  
松平 なんか、不潔なやつが来た、みたいな顔するんだね。

木原 そうそう。私が試合を見に行つてさえガミガミ言う連中がいるついででしょう。私としてはテレビとかいろんなもので、水泳を広くみんなにアピールすればいい、という考えでやっていたでしょう。それがハナもひっかけないような態度をとる。こつちも気はそう長いほうじゃないから（笑い）、カーッとアタマにくるんです。

松平 しかも、それでいながら、水泳に限らず入場料をとって一人でも多く入れるためにポスターを貼る。だから、そこで、もうたてまあと本音が全然違うわけだ。テレビに写れば、やる人間にとっては励みになる。見る人にとつてはきっかけになって、泳ぐ人がふえる。

これはまさに、スポーツを普及させるためのいちばん有効な手段だよな。  
木原 それを見て、スポーツにあこがれ、バレーの選手になりたい人が何千何万というわけでしょう。

### 頂点が高くなれば すそ野が広がる

松平 スポーツの普及という意味では、いまあなたは、あこがれといったけれども、子供たちのスポーツをやる動機というのは、すべてといつていいくらい、あこがれですよ。

王選手にしてからが、彼がほんとうに野球をやろうときめたのは、中学二年生のときだったというんだ。巨人のダッグアウトに選手が引き揚げてくるのを、中学二年生の王少年はサインブックを手にして待っていた。ところが、巨人の選手は負けた試合だったらしく、だれもサインしてくれなかった。彼がいちばんあこがれていたのは与那嶺選手だったんだが、もしこれで与那嶺さんに、だめだよといわれたらどうしようかと思つて、ベソをかきながら待っていた。すると、最後に引き揚げてきた与那嶺選手は、オー、坊や、といつて握手をしてくれて、頭をなでてく



れたんだそうだ。

そのときに王少年は、よし、おれもやるんだ、という気に本気でなつたというんだ。そういうあこがれの気持ちを持たせることがスポーツのリーダーシップをにぎっている人間の義務なんだ。

木原 そうですね。

松平 これは過ぎたことだからどうでもいいけれど、日本のバレーボールの現在のリーダーの人たちは、どういうことを言いたしたかという、あれは金メダルをとろうとしすぎたんだ、と。世界一になろうとしすぎて、大衆への普及という仕事を忘れちゃったとか、自分たちだけがバレーをやっている人間だと思いきりすぎたとか、だから、今後は地道な、ほんとうの意味での普及をはからなければいけない、と。

木原 ほんとうの意味の普及って、どういうことなんでしょうかね。

松平 それはネ、チマチマとしたバレーボール講習会などを、学校の先生が集まってやることなどが、まさに普及そのものである、というようなつもりでいるらしいんだけれども、それはとんでもない間違い。

これはバレーボールの例をひくまでもなく、なんで水泳日本にな



ったのか、男で古橋さん、女であなた、体操日本は小野さん、卓球は荻村さんだと、はっきりしてくるんだよ。

そういうものが出たときには、はじめ、そのスポーツを国民的ベースで、やろうかってことになる。

「東洋の魔女」が出たというあのことがきっかけになって、ママさんバレーができてきた。これは富士山と一緒なんだね。富士山は藤沢や沼津あたりから粘土細工みたくにして積んでつくったわけじゃない。ある日突然にボンと噴火してできたものです。つまり、頂点が高くなればすぐそ野が広がるんで、普及という仕事においてもそれは同じことなんです。

そういう形で受けとめない借金メダルをとろうとするのは意味がないとか、オリンピックで勝とうとすることを否定するようなものの言い方になる。

木原 ほんとうにそうですね。そうだったろうと思うけど、勝とうとしないスポーツなんかおおよそ意味がないですよ。

松平 チャレンジのスポーツというカテゴリーでは、勝とうとすることが大前提なんです。オリンピックで優勝を狙おうとしなければ参加しても意味がない。



## 個人も団体競技も 最後は自分ひとり

木原 私は自分がほんとうに水泳が好きだから、いじ悪されても頭にきても、仕事の半分以上は水泳のほうへもつていくんです。でも、さっきの話のようなことをいわれたときには、何言ってるんだろうと思つて、ガツカリしちゃう。

松平 オリンピックそのもので監督、コーチにはメダルが出ないという事実、あれなんかを日本でももつと正確に理解しなきゃいけない。監督、コーチにメダルが出ないことの基本的な考え方は、プロであるべきだ、という考え方なんだから。プロである人間だから金メダルで報われなくても日ごろの給与で報われているんだ、という前提に立っているんです。そういう意味で好きでやる人をじょうずに遊ばせてやる人、あるいは好きでやっている人で才能があつて、世界一になりたいと思う人を世界一になるように訓練してあげる人、これはプロでなきゃ……

木原 それはいえませぬね。

松平 私は仕事だと思つたからできた話なんで、もし仕事と受けとめないで、余技にやっていたら、日本の男子バレーは世界で二〇番目ぐらいがいいところ。

木原 そうでしようねえ。

松平 話は違うけど、私も自分で団体スポーツをやつてきて個人スポーツの古橋さんとか、あなたとかを見ていて、やっぱり最後に頼れるのは自分一人だけというスポーツのよさというものを感じるんです。

個人と団体スポーツでは、いろんな面で違うみたいだけど、それは表面的だけで、突き詰めていくと、同じなんです。六人いようが一〇人いようが、最後の一発のボールをひっぱたくのは一人だからね。一人の人間がひっぱたいたボールで二人が一緒に泣くか、一人で泣くか、その違いだけです。

木原 そのとおりですね。

松平 ただ、役柄といったらいいのか、そういうものが団体スポーツの中ではあるんです。バレーボールのチームづくりみたいなものもそうなんだけれども、それぞれの仕事を通して自分が世界チャンピオンへの貢献をするんだ、と。あるいは、おれがいなければ、こ

の部分ができないんだ、と。そういうことを自覚できるかどうか。

これは会社の組織も一緒に、この仕事は私がやっているからだ、という誇りみたいなものがないと、チームワークはとれない。

木原 ええ。

松平 チームワークというのは仲良くやりましょう、じゃないんです。『和』という字、私はこの字はたいへんな意味があると思うけれど、役に立たないやつは、チームワークの中にはいれっこないですよ。

ミュンヘンときの男子バレーボールのチームづくりに、役に立たないのが二人も三人もいて、しかし、人間的には好きだからお互いに何とかカバーしあいましよう、みたいなことを言ったら世界チャンピオンは達成できなかった。

それには、役に立つんだというものを持ち合う努力をしたってこと。島岡という人間を好きも嫌いなもない。あいつがいなくてサーブが困る。猫田がどんないやな野郎でも、あいつがトスをあげなかつたら、日本の速攻コンビネーションバレーはできなかつた。大古がそうです。だから去年の大古追放なんていうバカなことがおきるのは、チームワークをそういう形でとらまえていないからなんです。

気に食わねエとかツラがいいとか悪いとか、そんなのは幼稚園のチームワークですよ。大古誠司の一九四センチ、九〇キロの破壊力は、シャットコ立ちしても、三木総理だつて代わりはできない。ともかく大古でなければできない、というものを持っている。そういう人間の集まりが、ほんとのチームワークになっていくんです。

木原 まったくそうですね。

## ひた向きというのは カドのある状態をいう

松平 それを突き詰めていくと、じゃあ人間的にはどうでもいいのか、と、こうくるんだ。だから私はよく言うんだけど、そこまで詰めたものを持つて人間が人間的に落第生であるわけがないんです。

木原 でも、私は思いますけれども、人間的によくして技術的にも立派であれば、それは最高のものでしよう。ところが、人間的によくなるも技術が落ちてくる傾向はありますね。人間が円満になりだすと……

松平 その通り。だからぼくは引退したんです。

木原 ……？ それは……

松平 イヤ、ほんと。もうじき四六になるが、だいたい人間は四



# 高速時代の 安全性を 確実に守る

## PIRELLI



### イタリー製 ピレリー・ラジアルタイヤ チンチュラート

ビートを直角に組み合わせた軽いカーカスのまわりをガッチリ締めつけている強靱なベルト構造！ブレーカーのベルトとラジアルコンビネーションから抜群の路面グリップが生み出されます！ピレリー「ラジアル」タイヤ《チンチュラート》は「すばらしい制動力・抜群の耐熱力・消費燃料の節減」等、ラジアルとしての決定的な特徴を備えています。

—日本総輸入元—

### 株式会社 阿部商会

千代田区神田美土代町 3  
TEL 03 (292) 1336代  
大阪市福島区上福島北 2-4  
TEL 06 (458) 7751  
名古屋市東区小川町 67  
TEL 052 (931) 5361  
仙台市中倉 3 丁目 17 番街区内  
TEL 0222 (95) 4270

五を過ぎるとカドがとれてきて人間ができてくるわけだ。いままで私は人間ができていなかったから、世界チャンピオンになれたんだ。

木原 どう解釈していいかわからない……。

松平 いや、あなたの言うことは正しいよ。ひた向きというのとはカドのある状態なんだ。川上さんが九連覇したというのも、そういうところにあると思うね。人間的に円満になっちゃいけない、とはいわない。けれども、一つの目標を達成するためにはなりふりかまわない、あるいは泣いて馬鹿を切れるぐらいの迫力を持っていないといけない。

それと同時に、いまあなたが、言ったことは大事なことで、特にスポーツのリーダーは、その条件を持っていないといけないね。

あの人は人柄がいいから監督だなんて、バカなことをいつちやいけ

木原 それはありますね。

松平 純粹さと情熱と公平さ、それを持った人がリーダーをやらなきゃいけない、あとはカドがあらうとトゲがあらうと……。

木原 私も松平さんに水泳を教えてもらっていたら、もつといいところまで行っていたかもしれないわ。

松平 でも私は女の子をしごくのは嫌いだから。かわいがるほうで(笑い)。

### 何でも吸収しよう という幅の広さが必要

松平 よく、バレーばかりとか水泳ばかりということがあるでしょ。いい意味のばかばか、いいん

だけれども、あれは危険なことばだと思っ。

木原 それわかります。大切にしなきゃならない、いい意味でのばかというのもあるんですが、松平さんのいわれるように危険性もありますね。

松平 たいへんある。いい意味で使われてきた「バレーばか」ということばの美名に隠れて、おれはバレーしか知らないんだ、と。そのことに打ちこむことはいいいけれども、朝から晩までバレーをやるのが打ちこむことじゃない。いろんな人とのつき合いをやる。

自分の畑とは全然違うところの人からも吸収しようという幅の広さ、これが日本のスポーツ界には大変欠けていると思う。

木原 私もテレビの世界に入っていることを知り、三年間と

いうのは驚きの連続だったんですよ。それまで朝起きてから寝るまで水泳ばかりで……。ところが、東レへ行ったらファッションをやったり、モデルさんとき合ったり、ナヨナヨとした男の人がいてみたり、そういうことがみんな驚きだった。

ところが、中にはいつて話をしてみると、その人はその人なりに職業としての姿勢をピシッと持っている。だから、いまは、よかつたと思えますよ。それを知ったことが……。

松平 もし、もつと早くそういういろんな世界の人とつき合っていれば……。

木原 それができ、それだけの記録が得られれば、これは本物ですよ。

松平 そうでしょう。選手づく

りということ、われわれが後輩に教えてやらなきゃいけないのは、そういうことじゃないかしら。

木原 そうですね。

## 水泳に黒人が出れば 記録更新は確実

松平 話が変わるけど、人種差別は、いまでも水泳の世界にはあるの？

木原 あります。特にアメリカ……。ほかのスポーツはほとんど黒人が台頭しているのに。

松平 そうなんだ。なんで水泳に黒人がちっとも出てこないのかねえ。

木原 黒人はだめだ、というだけなんです。でも、一緒に泳がせないでしよう。場を与えられていないんだから、でてこれないんです。

松平 全米選手権でも記録的にはだめ？

木原 だめです。この間、平泳ぎが何かの選手が、かなり、いい記録を出したとか、新聞に出てましたけど。

松平 たてまえと本音の最たる



ものはそこだね。

木原 ほかのスポーツであれば、跳んだりねたりしているんですから、できないことはないと思うんです。だから出てくればこれはいへんなことになるでしょうね。

松平 最近、スイミング・クラブが繁盛しているようですが、それでいてなかなかいい選手が出てこないというのはどういうことなんだろう。

木原 やっぱし、企業ベースに乗りすぎているんです。選手をつ

くることは、お金もかかるし、時間もかかるでしょう。そうすると、それよりは、スイミング・クラブで数をこなして、たくさんお金をとって、はい卒業、とやっていったほうがいい。

松平 なるほど。

木原 その点、ロート製菓の山田会長さんは、ほんとに純粹な気持ちで、自分のお金を出して英才教育をやってくれた人でしょう。その人が、もう嫌になって出てしまった、そういう体制をつくったということが、私なんかには耐えられないですね。あれだけ一生懸命やってくれた人が……。

## 才能あるものには それなりの環境を

松平 なるほどね。やっぱり、チャンピオンづくりをするためには、どうしても英才教育は避けられない……。これは、スポーツだけじゃなく、音楽の世界でも文学の世界でもすべて、才能のあるものにすばらしい環境を与えることが、その道の世界的な人間をつくるっていく決定的な方法ですよ。

最近では、沢松和子さんが、いちばんいい例だ。私は、社会体育をやって、オリンピック選手がうの中から出てください、なんていうあいさつを聞くと、何を言っ

るのかと思う。  
木原 (笑いながら) ほんとですね。

松平 子供に水泳をやらせるのは何の為か、オリンピックの選手にして世界一になってもらいたいから教えます、なんていうのはないですよ。川に落ちて死ぬと困るから教えるわけだ。おほれないようにしましょう、というのがいくらふえても、オリンピックのチャンピオンが生まれる下地にはならないよ。

やはり、オリンピックの選手とか、チャンピオンというのは、ごく特定の人間をそういうふうに住込んでいくという制度が堂々と社会をまかり通らなけりゃいけないと思う。

それによって金メダルをとれば、そのスポーツがうんと普及することの引き金になるんだから、決してエリートだけのスポーツだとか金メダル主義は、思い上がりだとか一部の人間のスポーツだとかいうことにはならないです。

木原 そういうことを言う人は、そのつながりを考えていないんですね。話はいつまでもつきないのですが、もうそろそろ……。きょうはどうもありがとうございました。

(協力アスレティッククラブV.V.)



## ドクター木崎の養生訓 新・遊びのすすめ③

# スポーツこそ国家興隆の基礎

木崎國嘉

### 世界最大のスポーツ行事

このページで真のスポーツはどうあるべきかを書き続けてきましたが、それがどんなものかを語る段階にきました。

ギリシャには四大祭典（オリンピック、ピティアン、ネメア、イストミアン）の一つのオリンピック競技大会がありまし

た。夏至がすんで第二、第三の満月が空に冴える頃、ギリシャ人の最も崇拜していたゼウスを祭る催しがオリンポス山のふもとで行なわれました。私も先年の競技場の跡をたずねて懐古の情にふけたものです。

ここでギリシャ人は体力を競い、親睦をはかり、統一をめざして、スポーツの競技会を行なったのです。全ギリシャが矛を捨てて、ゼウスの神をたたえて平和をこほいだのです。選手たちは四年に一度催されるこの大会のために精進を重ね、身体を鍛え、技を練り、五日間の大会の間、厳肅な態度でスポーツマンシップを発揮して、全力をつくし、優勝者はオリブの冠を得て地上最高の名誉を授かったのです（イストミック競技では松の冠、ピティア競技の時は月桂樹、ネメア競技の時はオランダみつばの冠がそれぞれ授けられた）。

記録に残るオリンピックの第一回大会は紀元前七七六年で、爾来、四年目毎に行なわれ、紀元前三九四年にローマ皇帝テオドシウス、三三四年頃（三九五年）

に廃止されるまで続きました。

この大会こそ一八九二年、フランスのピエール・ド・クーベルタン（一八六三—一九三七年）の提唱で、約一五〇〇年の時を挟んで復活した近代オリンピック大会の起源で、第一回は一八九六年アテネで開かれ、その象徴である五色の輪のように、あくまでも共存共栄、民族平等融和の、健康明朗な平和世界建設を目標とし、一九一二年からは女子も出場できるようになり、一九二四年からは冬季スポーツ大会も加わって、平和の祭典として世界最大のスポーツ行事にまで発展したのです。

### 失われた人間本来の姿を回復

このペロポネソス半島に発生した純粋なスポーツもマケドニア人によるギリシャ征服、次いでローマ人による征服とともに、ローマの実用主義によって凋落しはじめました。ローマ人は地上の生活に憧れ、現世の活動力を重んじ、家庭教育に力を感じ、身体をきたえることなどには別にとりたてて時間をもちょうとはしなかつたのです。

しかし、外観的なことや興味本位のことや重んじられ、チルクス（円形競技場）やコロッセオ（闘技場）等は設けられてもそこで行なわれるスポーツは自分から楽しんで正々堂々とやるものところが、見せるための残酷さと野蛮さをもったプロの競技や、囚人、奴隷と猛獣との死闘や戦闘競走だったので。

中国の暗国時代には地上の生活を克服しようとしたあまり肉体をも蔑視し、教育は全く修道僧の手に独占され、宗教的禁欲主義に基いて体育がなおざりにされたため、僅かに騎士によってスポーツ精神が存続したので

す。騎士道とはルナン（一八二二—一八九二年）によると、新しい宗教の女性的精神に対して、英雄主義が反抗して生じたものと定義されています。騎士は祖国を愛し、勇敢にふるまい、約束を守り、人に寛大で、正義を守ることを誓いました。そしてトーナメント（馬上の槍試合）によって武技を練りました。しかし、しよせん大衆の間に根をはったスポーツとは縁の遠いも

のだったのです。

やがて歴史は変って、失われた人間本来の姿を回復しようとする文芸復興の波に乗って体育やスポーツが再び重んじられるようになり、他のあらゆる文化と共に甦りました。

一四一五世紀にはウエギオの「教授法」、ピッコロミニの「皇子の教育」、カルダーの「健康論」など身体を鍛えることを重視した著述が多く出されました。

やがてジョン・ロック（一六三二—一七〇四年）やジャン・ジャック・ルソー（一七一二—一七七八年）が人間生活の上で体育が必要であることを論じ、運動することは人に理性の芽を植えつけるもので、生活のあらゆる場合に必要であることを説きました。こういう人たちの影響で、多くの人々が献身的にスポーツの発達に努力したために近代スポーツの基礎が築かれました。

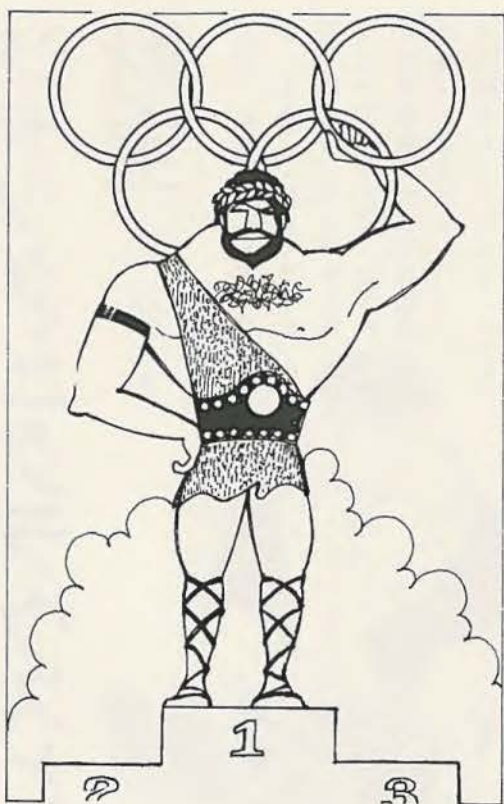
### 近代スポーツの生みの親、英国

フリードリッヒ・ルードヴィヒ・ヤーン（一七七八一—一八五二年）はプロシヤがナポレオン

に敗北した後の国民精神の覚醒のために、若人たちに体育やスポーツを奨励し、英雄的な理想を与え、努力と冒険と服従と犠牲の習慣によって、国家の強力な伝統を思い起させることに努め、ベルリンに体育館を開いてドイツ体操を創始しました。そ

愛好国の最初の一人にしました。デンマークにはフランツ・ナハテガル（一七七七一—一八四七年）がでて女子体操の基をつくりました。

近代スポーツを完成した業績はイギリスに輝きます。その地理的孤立と優勢な海軍力によ



の後いろいろの変遷はありましたが、この伝統の力によって、ドイツは現在でももっとも完全なスポーツ施設をもった、スポーツを重視する国なのです。ベル・ヘンリック・リング（一七七六一—一八三九年）はスウェーデン体操の元祖となり、アルコール中毒の祖国を、スポーツ

って外敵の脅威から保護されているうちにトーマス・アーノルドによって若人達のスポーツへの関心が向けられ、多くの戸外スポーツが健全な形で成長し、この国をスポーツの核心にしました。イギリスではスポーツが極めて重要な位置を与えられていま

す。なまじつかの地位や爵位よりも。あの人はブルーだった。（ケンブリッジ、オックスフォードのボートやラグビーの正選手）のほうが通用します。イギリスでは老若男女を問わず、多数の人々がスポーツに親しみ、イギリス人の赴くところ必ずスポーツが同行します。現在の大多数のスポーツを、その精神とともに全世界にひろげた功績はイギリスに帰せられるべきなのです。

これらのヨーロッパにおこったスポーツは一九世紀にアメリカに伝えられ、開拓精神と一体になり、教育法の要求と完全な一致をみてすばらしい発達をとげました。そしてYMCAなどの宗教団体の活動にもよって、スポーツは社会のあらゆる階級に普及することになりました。

ソ連も、スポーツこそ国家興隆の基礎と見抜き、古代スパルタや近世ドイツのように大幅にスポーツを採用、拡充し、一九五三年度からはスポーツを保健省の管理下で科学的、医学的に行なうことにしています。

（つづく）

この世界でも大を成す者はケ  
タ外れに巨大な宿命星がついて  
いるものである。

特にプロスポーツマンには、  
最近、巷でよくいわれる「根性」  
とか「ガッツ」と呼ぶ「闘争の  
気力」が必要である。

しかしプロと言う名がついて  
いてもあまり巨大な金にはエン  
のないプロや、稼げどいわずこ  
へ消えるのが、昔の江戸っ子み  
たいな者もいると聞く。

そこへいくと、ジャック・ニ  
クラウスは強いだけではない。  
経済的な関心も強く、商売また  
は事業欲の大へん強い宿命星を  
もっている。

ただ、それだけの宿命星なら  
われわれの周囲に数えきれない  
ほどころがっているが、彼には  
その上に「夾祿」と呼ぶ幸運の  
宿命星がピタッとくっついてい  
るのである。

「夾祿」とは、古書によると、  
「巨財を得る兆。親族その他の  
遺産を受けたら、財宝が流れ込  
む如き利益を得る。商人は支店  
分店を数多く設け大繁昌する兆  
別宅を建て二重生活の暗示、ま  
たは「二重性格」とある。

この宿命星を持つ者はさほど  
の気力はなくても巨財が舞い込  
んで「生活カワツタ」と悦に入  
れる人である。

ところがニクラウスの場合、  
気力も最強というのだから驚く。

## 易学考／プロゴルファーの宿命星

③

# ジャック・ニクラウスと

## 財宝 松柏天

人は、ときに心にもないウツを  
口にすることがありますが、裏  
切られたり、泣かされた後  
になって、ほんとうはそれ  
が彼の実像で今までは彼の  
虚像にだまされていた、とい  
う経験があるでしょう。人の仮  
面を容赦なくひきはがし、ズバ  
リ実像を見ぬく／それが易です



彼の稼いだ賞金額やその他の  
収入を勘定しているとこちらが  
淋しくなるので止すが、彼がウ  
ンカの如き財宝にとりかこまれ  
てゐることは想像できる。

この財宝も金庫につめ込んで、  
時々ながめては楽しむタイプの  
財ではなく、多収多出の流動財  
だから今後、どれだけ殖えるか  
は想像することもむずかしい。  
もつとも流動財だから幾分へ

スの気力に負けるものではない。  
だが「気力＋事業欲＋幸運」  
と重なる人はそうザラにいるも  
のではない。

並の人間なら巨財を得ると気  
力を失うのがオチである。また  
気力はあっても幸運がついてこ  
ないところが悲哀でもある。

金は水と同じである。じつと  
ため込んでいると金はくさらな  
いが人の心がくさってくる。金  
は流動させてこそ生きてくるの  
である。

だから欧米の一流事業家と呼  
ばれる人達は巨財を得ると必ら  
ず事業以外に流動させて心の腐  
敗を防ごうとする。

もし、読者のあなたが巨財を  
お持ちなら、すぐその何%かを  
名もなく貧しい人々のために流  
出して心に磨きをかけるといい。  
また、巨財にまったくエンの  
ないあなたなら古来より伝わる  
哲理をジュモンのようにとなえ  
るといい。「巨財を得ると心が  
貧しくなる」と。

することもあり得るが、気力を失  
わない限りその心配もないだろ  
う。  
さて、その気力だが、戸田藤  
一郎、河野高明だってニクラウ

だが、その哲理を信じる人は  
いつまでたつても決して巨財を  
得ることはあり得ないだろうこ  
とも、また哲理である。



ゴルフ・ガーデン



サウナ



レストラン



アスレティック・クラブ

## ヴィヴィで会いましょう

メンバーズ・アスレティック・クラブ VIVI は健康本来の意味を真に追求し、健康増進・管理を求める人びとのプラザとして広く、大きくみなさまに開放しています。明るく融和に満ちた VIVI を、ご家族、お友達と一緒に是非ご利用ください。六本木のやすらぎの場として、必ずやご満足いただけるものと確信いたしております。

### エリア会員募集中

個人会員	20万円
法人会員	〈1名記名式〉 20万円
	〈1名無記名式〉 30万円
家族会員	10万円



MEMBER'S ATHLETIC CLUB

**VIVI**

六本木ロアビル4F-6F

☎03(402)6281(代)

# 「無敵のグランプリカー」

## アルファロメオ

文・原田雅吉



アルファロメオ・レーシングチームのシンボルマークは「ク  
ードリフォリオ」すなわち四ツ葉のクローバだ。創立当初、  
車体の製造番号をあらわすプレートにアルファの文字を両側

からささえるように描かれていたのをデザイン化したもの。今日我が国  
をはじめ世界的に根強い人気を博しているこの車はまさにイタリア自動  
車界の看板である。メーカーの規模はイタリア全生産車の80%を占  
めるフィアットに及ばないが、もしアルファの名が消えていたら、イタ  
リア車の世界的な地位はもっと低いものになっていたにちがいない。

アルファロメオの発祥の地は、レオナルド・ダ・ビンチの「最後の晩餐」  
があるミラノ市でトリノ市のフィア  
ットに対抗するミラノ郷土たちの意  
地が車造りに走らせたのだ。当時、  
国家として統合されてまもないイタ  
リアにままたった社会現象の典型的  
な例といえよう。

創立は一九一〇年——。フランス  
がミラノに企業進出していたダラッ  
ク・イタリアーノという自動車会社  
を買収し、ロンバルダ自動車製造有  
限会社（Anonima Lombarda  
Fabbrica Automobile ヲンブレスタ



ル・マンの50周年記念レースでスタート位置についたアルファロメオ(筆者撮影)

ートした。アルファはこの社名のイニシャル(ALFA)をつづつたとこ  
ろ、偶然にもギリシャ文字のαの読みと同じだったことから、ロメオ  
は後になってこの社の救世主的存在となったニコラ・ロメオにちなんだも  
の。実際にニコラ・ロメオが経営権を持ったのは創立5年後のことで、資  
本家であり、技術者であり、モータースポーツの良き理解者であった彼  
なくしてはアルファの台頭はあり得なかった。



一〇年代にもアガッティなどと競ういくつかのレースに打  
って出たが、その名を世界にとどろかせたのはやはりフェラ  
ーリが加わった二〇年代に入ってからだ。フェラーリは現在  
はドライバーとして入り、のちにヤーノという腕ききの設計家をひきぬ  
いて、いわゆる「無敵のグランプリカー」時代を築きあげている。

その最初のマシンが二四年に発表された「P2」で、当時全盛を誇つ  
たメルセデス(独)、サンビーム(英)、アガッティ(仏)勢を圧倒し、  
グランプリ史に不朽の名をとどめた。P2の活躍は二八年頃までつづき、  
やがて装いも新たに6C1750が登場し、三二年にいたってここにこ  
紹介する6Cの改良型8C2300を出現させたのである。三二年から  
三四年にかけてル・マン24時間耐久レースで連続優勝という快挙をあげ  
た名車で、アストンマーチンと同じくル・マンとも呼ばれている。2座  
の高性能スポーツカーとして200台くらい生産されたといわれ、米の  
カニンガムや英のナショナル・ミュージアムに完全な状態で保存されて  
いる。私はル・マンの50周年記念レースでスタート位置についてこの車  
を見かけたが、なぜか走ることなく終り大変残念な思いをさせられた。

左頁の写真は2年程前がある人が英国から購入したもので8C230  
0としては初期のタイプ。説明するまでもなく完全にレストアされたも  
のだが、再びこれだけベスト・コンディションの8Cを入手することは  
困難なことだろう。ピニン・ファリナやミケロットイなどイタリアのカ  
ーデザイナーには傑出した人物が多く、たえず世界の注目を集めている  
現況を見ると、なぜか機能美以上のものを生みだした8Cの優美な姿  
を想い起こさせる。

(写真・カーグラフィック)





# "緑の魔法使い" ケンビクロレラ®



クロレラは淡水産の単細胞藻類の一種で、分類学上は緑

藻綱——クロロコックム目に属している

プロトシフォン科のように分類されます。

形は球形、あるいは球形に近い楕円形で、大きさは種によって、また発育の段階によって異なり、直径は3~10ミクロン(1ミクロンは1000分の1mmです)。成熟すると内部に自生胞子を形成して、無性的に増殖します。細胞分裂が縦横の二方向に行われる場合は4個、三方向に立体的に行われる場合は8個の自生胞子が形成され、それが母細胞の細胞膜を破って放出されます。

こうして増殖をつづけるクロレラは、蛋白質の含有量が多く、植物性食品の中では、最高ですが、この他にも各種ビタミン、葉緑素、ミネラル、クロレラエキスなどの栄養素が自然のままに含まれています。お試しください。

製造元

**日農化学工業株式会社**

■本社=東京都千代田区内神田3-2-12 クリハラビル  
営業部 電話 (03)252-5768~9

■工場=埼玉県八潮市大字鶴ヶ曾根746-2

■代表取締役社長=鹿野光雄

ケンビクロレラは  
緑の粒です。  
清浄培養された  
純正クロレラだけが  
原料です。

純正クロレラ100%

# Kenbichlorella



(カトキハジメ)

719 719 719  
 719 719 719  
 719 719 719

「トーナメント・プロのくせに70を  
 越えちゃいけないよ!」 (55企画)





# だれにでもできる健康瘦身術

肥っている人はやせたいと思  
うし、やせてガリガリの人はも  
っと肥りたいと思うのがふつ  
うだろう。だが、肥りたいと願う  
人よりやせたいという人の方が、  
問題は切実だ。というのも、肥  
満体の人には肥満であるという  
原因で起る障害がゴマンとある  
からである。

「肥満は成人病の第一歩」とい  
われるほどで、脂肪に含まれる  
コレステロールが糖尿病、高血  
圧、動脈硬化、心臓病などを引き  
起す「元凶」なのだ。しかし、肥  
っているからといって、何日も  
絶食したり、ノンカロリーのも  
のばかりをとっては、やせ  
はしても、体力が著しく減衰し  
て、かえって病気になるような  
もの。いかに健康的に、しかも  
効率よくやせられるか、あなた  
もこれを読んで挑戦してみよう。

## 「やせる法」に間違いあり

あなたは「やせる」ために、ど  
のような努力をしているだろうか。  
食事の回数を減らす、菜食主義に  
きりかえる、運動する、サウナに  
せつせと通う。人によってさまざ  
まの方法がとられている。

しかしこうした「やせる法」に  
まちがいはないだろうか。やせよ  
うと涙ぐましい努力をしているの  
に、かえって肥ったり、あるいは  
栄養失調でユレーイのようにやせ  
おとろえたり、こんな結果になっ  
てしまったのでは元も子もない。  
そこでまずはじめに、現在あな  
たが実行している「やせる法」が  
本当に正しいやり方かどうかテス  
トしてみよう。

問題は「常識問題」と「食生活  
診断」にわかれている。「常識問  
題」では、あなたにまちがった、ま  
「思い込み」がないかどうか、ま  
た「食生活診断」では、あなたの

食習慣に欠点がないかどうか、き  
びしくチェックされるはず。さあ、  
まずは、いってみよう。

### 常識問題テスト

- 質問1 減量のスピードは一カ月  
に何キロが適当だと思うか？  
イ 2キロ  
ロ 5キロ  
ハ 8キロ
- 質問2 サウナ風呂で本当に減量  
できるだろうか？  
イ 本当に減量できる  
ロ 体内の水分が減るだけだか  
ら減量できない
- 質問3 果物はいくら食べてもよ  
いと思うか？  
イ たくさん食べればやせる  
ロ たくさん食べれば肥る  
ハ たくさん食べても体重には  
変わりがない
- 質問4 ゴルフをすれば減食はし  
なくても、やせることができる  
と思うか？  
イ ゴルフでカロリーを消費す

ればやせることはできる  
ロ ゴルフでカロリーを消費し  
てもそのあと空腹でたくさん  
食べるから、ゴルフだけでは  
減量の効果は期待できない。

- 質問5 食事は一日三回食べるの  
と一日二食食べるのと、どちら  
がやせるでしょうか？  
イ 食事の回数は少ない方がや  
せる
- ロ 回数は多い方がやせる  
ハ どちらでも変わらない
- 質問6 肉類は肥満の大敵といわ  
れるが……  
イ 肉はいつさい食べない方が  
よい  
ロ ある程度食べないと健康が  
維持できない  
ハ 肉はいくら食べても肥らな  
い
- 質問7 甘いものは肥るといわれ  
ているが、ではおせんべいなら  
どうか？  
イ おせんべいは甘くないので  
肥らない

ロ おせんべいもたくさん食べれば肥る

質問8 砂糖のかわりにハチミツを使う方がよいと思うか？

イ ハチミツはいくら摂っても肥らない

ロ ハチミツもカロリーは高いから肥る

質問9 米はなるべく食べない方がよいと思うか？

イ ひと粒も食べない方がよい

ロ ごはんを制限するついでに間食しがちになるので、かえって肥ることもある

質問10 水を飲むと肥るといわれているが……

イ 飲んだ分だけたしかに肥る

ロ 飲んだ直後、体重計の目盛はたしかに変わるが、すぐ尿か汗になって排泄されるので肥らない

**食生活診断テスト**

質問1 食事は一日に何回食べるか？

A 一日一回  
B 一日二回  
C 一日三回

質問2 どんな野菜料理を食べているか？

A 生野菜のサラダだけ  
B サラダと漬けもの  
C 生野菜のほか煮もの、炒めものも食べる

質問3 動物性たんぱく質(肉、

魚、卵)は一日どのくらい食べるか？

A 肉か魚、卵を一食に必ず一品以上

B 一日一回、夕食のときだけ

C 肉、魚、卵はぜんぜん食べない日もある

質問4 たらこ、塩辛、塩鮭、つくだ煮など塩の強いものは？

A 好きでよく食べる

B なるべく避けている

C あまり好きでない

質問5 ごはんは一日何膳食べるか？

A ぜんぜん食べない

B 三食のうち一〜二回

C 食べたいただけ食べる

質問6 油類はどのくらい摂取するか？

A バターも揚げものも好きなだけ

B なるべく植物性油を食べるようにしている

C 極力、油類は避けている

質問7 あなたの味の好みは？

A 塩からい  
B うす味  
C 意識していない

質問10 毎日、酒やビールを飲むか？

A 毎日飲む

B ときどき飲む

C ぜんぜん飲まない

質問11 毎日、果物を食べるか？

A たくさん食べる

B 一日にリング一個とみかん二個くらい

C ぜんぜん食べない

**採点**

常識問題テスト(50点満点)

質問1 イ5点 ロ2点 ハ0点

質問2 イ0点 ロ5点 ハ0点

質問3 イ3点 ロ5点 ハ4点

質問4 イ3点 ロ5点 ハ3点

質問5 イ0点 ロ5点 ハ3点

質問6 イ0点 ロ5点 ハ3点

質問7 イ2点 ロ5点

質問8 イ2点 ロ5点

質問9 イ0点 ロ5点

質問10 イ2点 ロ5点

食生活診断テスト(50点満点)

質問1 A0点 B2点 C5点

質問2 A2点 B3点 C5点

質問3 A5点 B3点 C0点

質問4 A2点 B5点 C3点

質問5 A0点 B5点 C2点

質問6 A2点 B5点 C2点

質問7 A2点 B4点 C3点

質問8 A2点 B4点 C0点

質問9 A4点 B0点 C2点

質問10 A2点 B3点 C4点

質問11 A2点 B4点 C3点

**診断**

▼常識問題テストと食生活診断テストの合計点が95点以上なら、正しい知識に裏づけされた、栄養的にもバランスのとれた食生活を送っているといえる。それでも肥っているとしたらよほど消費カロリー



ーが少ない証拠。仕事、趣味、スポーツなど、いまより活力のあふれる生活にきりかえてみることをおすすめする。

▼94点〜70点の方。ちょっととした思いちがいが肥りすぎの原因をつくっている。でもまだ大丈夫。この程度なら軌道修正は簡単である。▼69〜46点の方。熱心にやせる努力をしているのに、一方でそれをぶちこわすような食生活をしている。消費カロリーにくらべて、摂取カロリーが多いか、あるいは少食でも高カロリーのものを知らずに食べているなど、おおむね生活全般について無知であったことを反省しなければならぬ。

## 肥満体ほど早死にする

昭和一〇年、当時、世界一の大女といわれたテレル夫人が来日した。浅草のある演芸場に見せ物として出演するため、はるばる太平洋を渡ってやってきたのだ。当時彼女は二六歳、体重はなんと七八三ポンド（三五五・五キロ、約九五貫）であった。文字通りの「百貫テブ」の大女であった。

彼女はアメリカのオハイオ州出身であるが、その後もアメリカでは、これ以上のウルトラ・肥満症が何人か現われている。記録をみて



も、一九六五年、三五歳で亡くなったジャクソンさん（ミシシッピ州）は、テレル夫人以上の大女で、三八〇キロもあったし、また一九五八年に三二歳で死んだヒュー氏（イリノイ州）は、死の直前に、実に四八五キロをマークしたという。むろん、死因は「肥りすぎ」である。いや、もう少し正確に言えば、「生存できる人間の限界を越えたための自滅現象」とでもいうべきだろうか。

人間に与えられた寿命は一五〇歳である、という。それなのに、これも四〇〇キロ前後の超大型人

間が、いずれも三〇歳台で死亡しているのは、この異常者たちが余りにも大きくなりすぎたからである。

こんなに極端ではないにしても、一般に大型の体軀の人は短命だといわれている。この比較は、同じような生活条件での大小を観察すると、一層はつきりする。それは、同じ行動をとるにしても、並みの体軀よりはたぐさんのエネルギーが消費されるからである。そして、その消費を補うためにたぐさん食べねばならず、そのため早く内臓がいたんでしまう、ということになる。

われわれの体は、皮膚、肺および胃腸などにおいて、いろいろな姿の栄養と接触している。つまり、太陽エネルギーや大気イオンに触れる皮膚、空気中の酸素をとらえる肺胞、それに食物の栄養物を同化、吸収する胃腸の働きによって、われわれは大自然の栄養を頂いているわけである。

## 「美食の過食」が肥る原因

「体重が一七〇キロもあって、腹に手がまわらず、靴ひもも結べないほど肥っている男の小腸を大部分切りとってしまったら、二年間に約一〇〇キロ体重が減ってしまった。しかも手術前と同様に、現在でもタラフク食べさせているが、

ダンロップ & 一流ブランド  
ゴルフ用品専門

東京日東スポーツ

東京・品川 東京卸売センター7F ☎03(494)3808代



少しも肥らない。これは一〇〇% やせるための特効的療法である」と、アメリカの外科医・トロンセリチ博士が発表した。

こもつともな話である。食物を消化・吸収するための小腸を大部分切りとってしまえば、食物はほとんどそのまま排泄されるわけだから、やせ衰えていくのは当然である。しかし、いったい何のため

にトラフク食べねばならぬのか？ ある有名な、わが国の外科の大家があるときこんなことをいった。

「胃ガンにかかりたくない人は、あらかじめ胃を切りとっておけばよい。子宮ガンにかかる心配のある人は、事前に子宮を手術しておきなさい。これからは予防手術の時代だから……」と。なるほど、

偉い先生がおっしゃることは、さすがドッシリと重みがあるというものだ。だが、冗談も休み休みにしてもらいたいものだ。それでは、胃ガンにも、肝臓ガンにも、脳のガンにもかかりたくない人は、内臓を全部切りとって死んでしまえばガンの子防になる、といっているのと同じではないか。「やせるために、小腸を切りとってしまえば特効的！」という考え方も、「ガンにかかりたくなかったら、内臓の子防手術をやれ！」というのも、現代医学の悲しき限界を示唆するものといわなければならない。

最近、一部の栄養学者が「肥満

児対策には水泳がよい。大いに運動をやらせよう！」などといはじめている。なるほど、これも結構なことだ。運動不足も確かに肥満児や肥満症の重大な条件であるから、運動の強制によって、かなりの効果をあげることができよう。しかし、それだけでは片手落ちである。食物の質と量を肥満促進用にしておいて、それを運動でコントロールしよう……などというのはいまがよすぎるのだ。極言すれば、それでは「マッチ・ポンプ」なのだ。一方で、火をつけ油を注ぎながら、他方で、その火を消そうとするに等しい。やせるはずがないのである。

体が肥満してくる主な原因は、「美食の過食」である。これに次ぐ従的な要因として「運動不足」があるのである。「運動不足」が主因なのではない。だから、栄養学者は、本当は「運動不足」を指摘する前に、「美食の過食」が肥

満の主な原因であることを明らかにすべきであった。

戦後三〇年間、ひたすら「動物性食品を大いに食べよ」と、美食の過食を推奨してきた一部の学者諸兄は、いまこの肥満症問題を前にして、きびしく反省しなければならぬところまできているのではないだろうか。

肥満症対策——それはまず、現代栄養学が推奨する食品、つまり肉・牛乳・卵を避けることからはじめなければならない。

そして、玄米・菜食を中心として、よく咀嚼すること。ただこれさえ忠実に守れば、おそらくどんな肥満症でも相当の効果を示すだろう。

効果がない、などというのは根気がなくて途中で止めてしまうようなケースに多い。要するに、肥満症対策などと大騒ぎしなければならぬほどの問題ではない、ということになる。



## 株式会社 竹ノ内・浅間建築事務所

宇都宮事務所 栃木県宇都宮市下平出町1019-6 (竹ノ内一雄常駐)

☎0286 (61) 8201

東京事務所 東京都渋谷区代々木4-31-6 松屋ビル(浅間道雄常駐)

☎03 (378) 1993(代)

●世界中の芝生を刈ってきた

# ローンボーイ芝刈機

★きれいに芝生を刈る

わずか19kgという軽さ。フィンガーチップスターターですから、御婦人にも手軽にお使いいただけます。刈り高は6段階に調節。刈りとられた芝はバッグにおさまります。掃除の必要はありません。

★日本中の芝生を刈る

日本にお目みえしてから12年間。ゴルフ場、病院、工場、学校、御家庭などでひろく御愛用いただいています。



## LAWN-BOY

輸入元・日本総販売代理店

### 新和興業株式会社

本社・東京都千代田区丸ノ内2の4丸ビル480号  
TEL.03(201)0271代

販売代理店

### 東工商事株式会社

東京都千代田区神田佐久間町3の37 金子ビル  
TEL.03 866-9340・2863

## 「無理なくやせる」が基本

さて、それでは具体的に、どうしたら、健康で無理なくやせられるかを考えてみたい。

先にもいったように、まずはじめは、何といつても食事の問題。ただ漫然と食事の量や回数を減らすだけでは何にもならない。よく肥りすぎだからといって、朝食をぬいて一日二食を励行しているが、むしろ肥満を促進して悩んでいる人がいる。これは食事の間隔が長くなるため、つい間食を



しがちになったり、満腹感が遅れるため、満腹しすぎるまで食べ過ぎてしまうということがあるから。これでは、一日二食に減食しても全く意味がない。

したがって、常に注意したいことは、①塩からいものや動物性脂肪分を減らし、くだものや野菜、乳製品を多く摂る ②良質の蛋白質（脂身のない肉、豆腐など）を

摂る ③炭水化物（ご飯、パン、めん類など）をあまり摂らない ④食前にリンゴなどのくだものを食べる習慣をつける ⑤満腹感をおさえ、常に腹八分目を忘れない ⑥食事を減らすと、どうしても空腹感をともなうので間食しがちだが、甘いものは脂肪を増やし、肥満を促進するので、そんなときは乳製品やくだものでまぎらす ⑦食事の回数を減らすより、時間をかけてゆっくりと食べる、ということの方がいい。

た確実にやせられる方法でもあるのだ。よく、身長マイナス一〇（または一〇〇）イコール標準体重という図式を信用している人がいる。しかし、これは、人それぞれ顔形がちがうように、骨太の人もいれば骨の細い人もいるといった具合に個人差も激しい。要はその人の生活に合った、いいかえれば、はた目にはやや太めでも、その人が一番快適でベストな体重というものがあるはず。これを「理想体重」というが、いわゆる標準体重が60キロだから何がなんでも60キロに減量しようなどと固執する必要はない。

ともあれ、健康で無理なくやせるためには、何度もうようだが正しい食養術と、それに従属して体をつかう運動をすることにつき



# 「株式投資」健康法③

東洋経済リサーチセンター 取締役・投資顧問室長 香山 檜次郎

ゴルフ狂の友人から暑中見舞いに接した。アイテアをこらした見舞い状の空白を利用して、「過日ホールインワンをやった。二〇年に及ぶゴルフ歴ではじめての快挙なり。これにまさる銷夏法はない」と、一字一句に喜びがあふれんばかり。

早速、祝福の文面をしたため、そのなかで「ホールインワンは、ゴルフアーだけが、独り占めする快挙ではない。人生至るところにホールインワンあることもお忘れなく」と皮肉っておいたところ、「しからば問う、檜次郎。株式投資のホールインワンとは」とテレビのCMで聞いたような、茶目っ気いっぱいの返事が戻ってきた。そこで、なつかしきとお祝いも兼ねて、ホールインワン株式談義の一幕をもうけたのだが、実はこの友人、投資歴は浅いが、勝負度胸のある男で、テラー業をなりわいとしている。

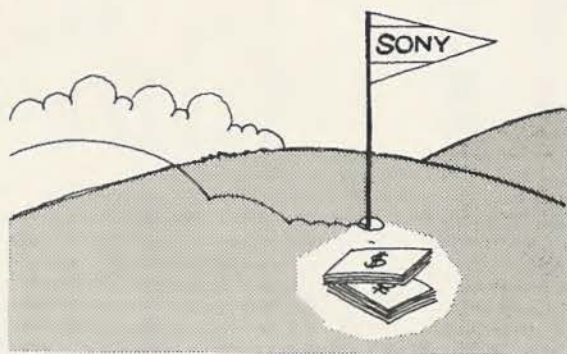
談たまたまソニーに及んだとき

「ソニーの額面は五〇円だったのか」というタメ息とも驚きともつかない声を発した。株式投資の世界では「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の大損」につながるケースが多いが、意外にこうした基礎知識をもたないで、株式と取っ組んでいる人が少なからずいらっしやるのには、当方であきれることがある。株式投資の基礎的な知識については、これからおいおい紹介することにして、今回は、ソニー株が、いかに戦後最大のホールインワン株であったかを実証しておく。

ソニーは、昭和二十一年五月、商法で決められた最低ギリギリの資本金一九万八千円でウブの声をあげ、三〇年八月、資本金一億で店頭公開、その後、三六年五月まで四回の倍額増資と、三八年五月以降四九年六月までに七回の無償増資と七回の公募増資を行ない、現在の資本金は八六億二五〇〇万円。株式公開後、二〇年間で資本

金が八六倍強に増大したわけ、これだけでも立派な成長企業（同じ期間に松下電器は一七倍、優良会社と自負する某製紙株は八・一四倍）だが、ソニーがもつ株式の魅力は、二〇年間であげた驚くべき投資成果につきるといってよい。

ソニーの株価は、店頭公開した三〇年の高値が二〇八円、安値が一・二八円であった。かりに、この株をそのときの高値二〇八円で一千株買いつけて、いままで持ち



が、夢物語と一笑にふさないではしい。井深会長、盛田社長はじめ古参社員、関係取引先は、現実にこの恩恵に浴しているのである。株式投資のグイゴ味は、まさにここにつきるといってよいだろう。億万長者になる道は、高成長株をいかにして掘りあてるか、これにすべてがかかっている。

一〇円もつけた、二〇円サヤを取ったと毎日、目まぐるしく売ったり買ったりすることが、いかに小さいものか、おわかりいただけたと思う。

宴終って、友人が「ゴルフのホールインワンは快挙には違いないが、なにかしら、これで二度とお目にかかれないような、空しい気持ちもするものだと、心境を洩らしていたのが印象的であった。その点、株式投資には、第二、第三のソニーを追求できるところに、つきせぬ妙味と夢をもたせてくれる。

醸造法からみても、ワインには、水は一滴も入っていません。すべて果汁だけでできています。アルカリ性が強く、肉または油、バターなどを使った料理にはなくてはならない飲みものです。特にコレステロールの多い人には、からだのためにも非常によく、ヨーロッパでは病院の食事にも出しています。

日本にも世界の各国から数多くのワインが輸入されています。千円〜三万円ぐらい、さらにはそれ以上の高級品もあります。デパートや輸入店で二千円〜四千円ぐらいのものを選出すれば良質のものが飲めます。

よいワインは、お祝いごとぐらいいに。すぐに飲んでしまうのならばいいのですが、よいワインを買入れても保存がまずければなんの価値もなく、安物ワインと同じことになります。

ワインは生きものといわれ、その保存の方法が非常にむずかしいのです。特にワインに関しては後進国の日本では家屋の造りかたからして、ワインの保存はむずかしいといえます。ビンの中でじっくり熟成しているワ

インを光線に当てたり、温度が急に変ったりするとすぐに変質してしまいます。特に温度が二〇度以上もある場所には決して置かないことです。また、ピンは必ず横にねかせることも忘れてはいけません。ピンにはコルクの栓がしてあり、このコルクが保存に重大な関係があるので、ピンの中で熟成しているワインは年が経つとともに、まろやかになっていきます。ピン

## コルクの栓が うまさの秘密

沢井慶明

の中と外とを遮断するにはコルクがいちばん理想的でコルクがゆるすぎず、かたすぎず、ちょうどよい状態に栓をしてあるのです。そのコルクが乾くと空気

や細菌がビンの中に入って、折角のワインをダメにしてしまいます。したがって、コルクが乾かないようにピンを横にしておくことが必要なのです。むかし、ブドウ園主が従業員

にコルク栓をきつくつめたり、ゆるくつめたりしてその仇きを討つたと伝えられています。イギリスなどでは、紅茶は主婦、ワインは主人が選ぶという決まりになっているといわれます。ワインの歴史の浅い日本では、主人の力でワインを選び抜くことはいまだという感じがですが最近ではちよつとしたレストラ

ンにもワイン・リストが置かれていてるので楽しみはあります。レストランなどでの食事のときには、ワインを飲んでみましよう。レストランによっては多くのワインのストックがあり、ワイン・ソメリア（一部にはワイン・スチワートとも呼ばれている）がいますので、ワインの知識がなくても十分にワインを楽しむことができます。

深い知識があれば問題はありませんが、知らない人はソメリア

アを呼んで選んでもらうとよいでしょう。彼らはそれが職業なので、客が聞くことによつて誇りに思うのです。また、客も聞くことは恥にはなりません。主人公ともなれば、ワインを飲みおいしい食事をする権利があるからです。

ただ、ご承知のように、ワインには数多くの種類と価格の差があります。日本ではレストランで四、五千円ぐらいのものでしたらすばらしいワインがありますから、ソメリアにはつきりと、この程度のワインでと話し、選んでもらいましよう。そして、ワインの飲み方を教えてもらってください。ソメリアは喜んで教えてくれます。ワイン一本によつて、一段と食事がおいしくなることでしょう。

飲んだあとのワイン・ラベルを店の方に話して記念にいただくのもよいでしょう。今後、ワインを飲む上にも十分に役立ちます。

（つづく）  
全日本バーテンダー協会・国際局長  
株式会社SAWAIAIオリオン社長  
二六年世界カクテルコンクール優勝者



愛飲家たちのあいだで“幻のワイン”  
と囁かれている時価12万円のフルコ  
ーニュ産赤ワイン“ロマネ・コンテ”



## 鹿美術館

ここに展示する作品はすべて鹿沼グループ「ギャラリー鹿沼」所蔵のものです。「ギャラリー鹿沼」では、とくに「鹿」愛読者に限り、有名画家作品の割引販売、割賦販売、リース、各種美術品の無料鑑定、売却斡旋をいたしておりますので、お気軽にご一報ください。

### ギャラリー鹿沼

東京都中央区銀座 7-3-9  
第14丸源ビル1F  
☎03(574)7177



## 忍野の富士 6号 210,000

藤形一男(洋画)

略歴 1917年 東京に生まれる 和田三造氏に師事 元行動美術協会会員 元岩手大学教授 東美(現芸術大学)卒 現在無所属



## 花とインコ 6号 300,000

高間惣七(洋画)

略歴 1889年 東京に生まれる 1974年没 物故作家 元日展・帝展審査員 独立美術協会会員 勲三等瑞宝章受賞 東美(現芸術大学)卒



## 竹林の鳩 3号 180,000

桜田精一(洋画)

略歴 1910年 熊本に生まれる 小糸源太郎氏に師事 日展会員及び審査員 元光風会会員 日美卒



**朱鷺** 50号 1,500,000  
吉岡堅二(日本画)

略歴 1906年 東京に生まれる 野田九浦氏に師事 毎日美術賞  
文部大臣賞 芸術院賞受賞 東京芸術大学教授 創画会会員

# 職人道



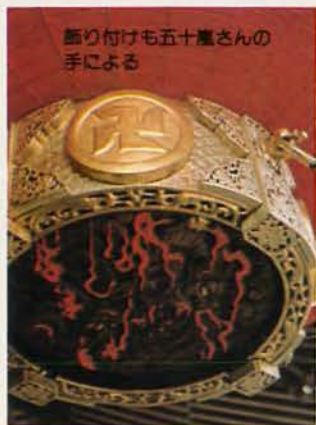
**江**戸城をとりまいて、西方が武家家敷の白砂土塀がつらなる山の手。東方は海を背にして江戸の台所をあずかる商人、職人連がひしめきあつた下町と、江戸時代の東京は二分された生活様式があつた。いまも下町の人情と職人の威勢のいい息と啖呵を色濃くのこしているのが浅草を中心とした台東区で、伝統職人が小意気な技を二代、三代と受け継いでいる。

**大**提燈を手掛けること五十五年の五十嵐鉄雄さん（六十九歳）は下町六代、提燈作り三代目と生粋の江戸っ子。いつもおめでたいような仕事でしてね、楽しいもんですよ。まあ、わたしの生まれも明治三十九年正月



浅草寺本堂内に上げられた大提燈

江戸っ子気質が仕事をささえ、でき上った提燈は下町の人情と風情、そして談話が飛び出る



飾り付けも五十嵐さんの手による



龍山に主像に映まれた龍門の提燈

# 下町に点る大提燈の火

五十五年間貫いた一筋の情

五十嵐鉄雄さん(六)

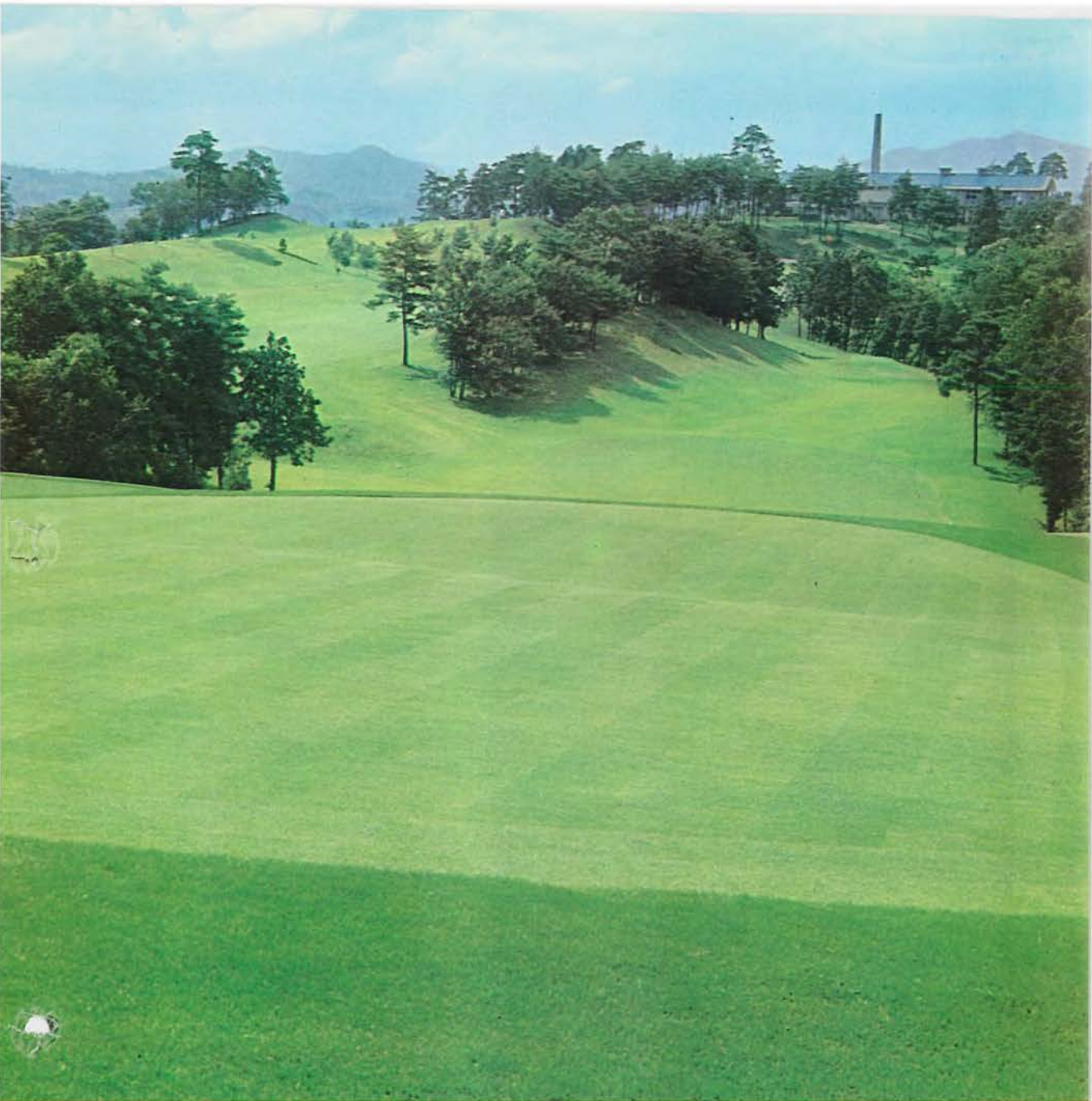
九日とおめでたいですかららびつたりですわ」とつやのよい顔をほころばせる。五十嵐さんがこれまで手掛けてきたもので、最も自慢とするものは浅草の金龍山浅草寺内に上げられた六個の大提燈だ。

あれを作るのには往生しましたよ。目方は一個百貫(375キログラム)高さ十二尺(363.6センチ)飾り付けも特別でしたよ。あの提燈がいちばん芽

えて見えるのが三社祭りの時で、赤く塗り染めた大提燈のまわりを何台もの御輿がねり歩き、威勢のいい若衆の熱気の下で見るのがいちばんです。私も若い頃はよく御輿をかついでは横目で自分の提燈を見て自慢したもんです。

五十嵐さんの作る提燈は骨組に青竹、紙は西野内という腰の強い和紙、つなぎの紐は麻と材料は三代変わらぬ。

世間の景気が悪くなると提燈の注文が増え、大ものが多くなるという。近ごろ五十嵐さんは昨今の景気を物語るように大忙し、疲労した体と気分を、晩酌の日本酒二合と浅草界隈の下町風情の散歩で流すという。



# ゴルフ場造成・芝張一貫工事請負

高麗芝、野芝生産販売

株式会社 市川造園土木

代表取締役 市川金次郎

〒177 東京都練馬区北大泉町1379 電話 03(925)2323~7・(925)5477~8





# このぐらゐのワイン新発売



ミニサイズは、いつでもどこでも  
気ままに飲めるニュータイプです。

- 1本200円。ジュースなみの手軽な価格。
- 180ml入り。女性にも手頃な量です。
- 栓めき不要の便利なデキャンター容器です。
- 赤・白・ローゼが揃った本格派ワインです。
- 旅行やハイキングにも最適なハンディタイプ。
- 日の当たらない涼しい所に保存してください。



200円

## メルシヤンワイン ミニサイズ

新しい仲間が  
加わった  
ワイン通のメルシヤン。  
よろしく  
お願い致します。



- ① メルシヤン銀レベル(720ml).....600円
- ② メルシヤン金レベル(720ml).....700円
- ③ メルシヤンパンローゼ(720ml).....700円
- ④ メルシヤンセレクション(720ml) ...800円
- ⑤ メルシヤンナツール(720ml).....900円
- ⑥ シャトーメルシヤン(720ml).....1,500円
- ⑦ シャトースーベリユール(720ml)3,000円

いい一日・いいワイン  
メルシヤン

旅・グアム

ルポ・沢木泰昭

GUAM

ブルーデズベリアの花とサンゴの島



## エメラルドの海にロマンを求めて

グアム島 (Guam) ー南洋諸島のマリアナ諸島最大最南端の島。もとスペイン領。一八九八年以来アメリカ領。面積五四〇平方キロメートル。

「広辞苑」(第二版)には、3行とつてこう解説されている。

が、日本人のレジャーのなかでグアム島は3行では片付けられないほど大きな存在になっている。「最も近く、最も安く行けるアメリカ」であるこの淡路島ほどのチップケな島はハネムナーやヤング、スポーツマンの気軽な海外リゾートとして毎年、訪れる日本人がふえている。

### ハーファ・ダイに歴史あり

「ハーファ・ダイ (Hafa Dai)」現地の言葉、チャモロ語で言う「こんにちは」。「ようこそ」、「こんばんわ」である。グアムの国際空港を降りると、この言葉が待ち受けている。ホテルやレストラン、みやげ店でも観光客はまず「ハーファ・ダイ」で歓迎される。

しかし、一九六七年にパンアメリカン航空が東京ーグアム線を開設するまでは、「ハーファ・ダイ」と呼ぶ相手は必ずしも観光客ばかりではなかった。「ハーファ・ダイ」と歓迎されたかどうか記録は残っていないがグアムが発見されたのは一五二一年。

ポルトガルの探検家F・マゼランが率いる艦隊がウマタック湾に入港した時である。日本への鉄砲伝来に先がけること20余年である。

一五六五年にはスペインがこの島の領土権を欧州各国に宣告し、マイクロネシアの先住民はスペインの特使レガスピを「ハーファ・ダイ」。(一六八八年にはキリスト教伝導師が布教のために来島し、その後はスペイン商船の中継港として太平洋植民地政策の拠点になった。

一八九八年には今度は、アメリカの管理下におかれた。アメリカが対スペイン戦争の結果、フィリピンなどと共にこの島を二千万ドルで買収した結果である。これ以後は米海軍基地としてグアムは発展した。

日本軍がグアム島を占領したのは一九四一年。その名も大宮島と改められた。皆川さんと横井さんも兵士として、大宮島に上陸していたのである。が、島民としては心からの「ハーファ・ダイ」を日本兵士に向けたわけではなかった。

四四年に米軍が再上陸。これを記念して毎年七月二二日は「解放の日 (Liberation day)」としてグアム最大の祭日になった。この日を期して、再びグアム島は米国の管理下におかれ、五〇年にグアム

はアメリカの準州に編入された。が、グアムの歩む道は米極東戦略の基地——としてであって、平和な島も「いざ鎌倉」には重大な任務を負うことになった。

### 軍需から平和産業へ

六七年五月。グアムに平和路線がしかれた。パンアメリカン航空が東京との間に週2便、3時間15分、六万八千六〇〇円の「橋」をかけたのである。七〇年にはパンナムを追いように日本航空も同路線を開き、東京ーグアムの距離をグッと縮めた。このジェット路線の開通はグアムを軍需の島から観光の島へ飛躍させる画期的な「ハーファ・ダイ」であったことは二言を待たなくてもいい。

グアム基地からのB52ベトナム発進、「旧日本軍伍曹・横井庄一」さんの発見、ベトナム難民の避難など、キナ臭い一面もあるけれど、現在のグアムはマイクロネシア観光圏の中心地として平和産業へ強



グアムのジャングルの中には自然が生んだブールガ点在する

### あし

東京からグアムまでは日本航空、パンアメリカン航空が毎日運航。船舶は「にっぽん丸」(商船三井船舶)、「コーラル・プリンセス号」(バタフィールド・スワイヤ)が不定期クルージングを行なっている。一般的には「あし」と「やど」がセットになっているパッケージ・ツアーを利用するのがめんどうでなく便利。ジャルパック、ルック・ジェットツアー、ダイヤモンド・ツアーが毎日出発している。年末年始や大安吉日などピーク・シーズンに出发するには早目の予約が必要。料金は86、500円から155、000円まで各様。

空港からホテルまではタクシーで2ドル、ダウンタウンのアガナまでは3ドル前後。なお、グアム国際空港にはホテル専用電話があり、通常は無料送迎している。

島内のレンタカーはエイビス、ハーツ、ナショナルの3社が代表的。レンタカー料金は一日30〜50ドルまで車種によって各種。日本の普通免許証がそのまま使えるのもドライバーには魅力のひとつ。

### やど

グアムは潜在型のリゾート地だけに旅のなかでホテルが占めるウェイトが大きい。一九六〇年頃からホテル建設が活発になり日本企業が資本を投下しているものを入れると代表的なものは8カ所ほど。いずれも格式ばらないオープンなアメリカン・スタイルのホテルでアガナやタマニビーチ周辺に集まっている。料金はツインで約30ドルから。代表的なホテルは

- グアム・ヒルトン ●クリフ・ホテル
- グアム第一 ●グアム・コンチネンタル
- ホテル・グアム・カクエイ (以上アガナ地区)
- グアム・リーフ ●フジタ・タモンビーチ ●ホテル・グアム・オークラ (以上タモンビーチ周辺)
- その他 ●ホテル・ジョイナス ●スエヒロ・ホテルなど。



油を流し込んだように波おだやかなマイクロネシアの太平洋

## く志向している。 アクションの島グアム

パンナムが東京→グアム線を開設したからといって、本場にグアム島に日本人観光客が訪れるのだろうか——はじめ旅行業界はグアム島観光に半信半疑であった。それがどういふことだろうか、毎年、ハネムーンや日光浴、ゴルフに出掛ける日本人がどんどん増えて、グアムは『第二のハワイ』になった。「そこがアメリカだから行く

のだろうか」「航空運賃が安いからなのだろうか」、それとも「素朴なマイクロネシアの島かげが日本人のハートを刺激するのだろうか」——旅行関係者はグアム人気の理由をいろいろ考えた。考えた末の結論は「安い海外旅行地」「4時間足らずで到着する近距離」、そして「スモッグや『複合汚染』を知らない裸のままの大自然が公害ニッポンでは味わえぬ魅力」などいくつもの答えが出てきた。さらに、昔から中継地として諸

国との交流が多かったことから、「ブレンドされた文化」もみのがせぬセリング・ポインントになった。太平洋の、澄みきった水から上ったあとに、スペイン料理に舌つづみを打って、翌日は米国製のレンタカーでドライブをたのしむ。その夜は北京ダックを食卓に迎え、おみやげにスイス製の時計を買って帰る——アレンジメント次第では、旅にバラエティが出てくる所なのである。「見てまわる島」ではなく「自分自身で行動する島」といわれるゆえんでもある。

## 島内一周は半日

では、グアムで何をどうたのしむか。

パッケージ・ツアーで行く場合は、半日コースの島内観光でまず島を一巡するのが一般的である。コースは大同小異で、どのバス・ツアーに乗ってもソーン、トクなし。主な訪問地は——

- ▼恋人岬——その昔、許されぬ恋におちたチャモロの2人が身をなげたという絶壁。フィリピン海溝。タモン湾が紺碧に広がる景勝地
- ▼スペイン広場——スペイン統治時代の遺跡や総督の宮廷をしのばせるアガナの中心地
- ▼ラッテ公園——スペイン文化が入ってくる前のチャモロ文明の石造遺跡が残る公園
- ▼パドレ・サン・ピトレス寺院——キリスト教を伝えたイエズス会司祭を祭った古い教会

## 食卓

17世紀からヨーロッパ、アジアの人々の行き来が盛んなマイクロネシアの中心地だけに味覚も豊富。地元チャモロ料理に始まって、中国（広東、北京）、スペイン、イタリア、フランス、インドネシア、韓国、フィリピン、アメリカ、そして日本の味が揃っている。目立ったレストランは——

- キニーズ、ハリエット、ティクファア（以上チャモロ料理）●ソーゴーズ・イタリアン・キッチン（イタリア料理）●ジュリー&フロ、ニナ・パボヤ（スペイン料理）、●ジム・アイランド・ハウス、クルー・ネスト（欧米各国料理）など。このほかに各ホテルのメイトンダイニング・ルームで各国のスペシャル・メニューが用意されている。

- オークラ・桃花林（中国料理）●グアム第一・中国飯店（同）●フランボイアン・オークラ・カクエイ・ラフンテ●フジタ・ロッセ・レストラン●ヒルトン・ギャレオン・グリル●コンチネンタル・チャモローム（各国料理）。和食はヒルトン・源氏、第一・車屋、スエヒロなど。

## アドバイス

●旅券——旅券の有効期間（数次旅券は5年間）が、グアムでの希望滞在日数プラス6ヵ月以上の余裕がないとビザ発行や入国がストップされる。旅券を持っている人は有効期限の再確認を。

●写真——軍事関係の所は禁止されている。現地の人を写す時は気軽に声をかけから。

●夜道のひとり歩きは危険。アバンチュールは期待せず、ホテルのバーでグラスを傾けるのが得策。

●言葉——英語中心。日本語もかなり通じる。

●持ち込み品——タバコは紙巻き300本、（または葉巻き100本）、アルコール類は750mlで3本まで。

# Travel guide

▼メリゾースペイン文化とチャモロ文明がとけあったローカル色の豊かな村。グアム最古の僧院やカテドラルなど史跡も多い。またフィッシング、スキング、ダイビングのポイントでもある。

▼ソレダット砦―マゼランが上陸したウマタック湾の南側で、村を見下す17世紀初期の砦。今は見晴台となっている。

▼マゼラン上陸記念碑―一五二一年三月六日にマゼランが上陸した地点に建てられている石碑。マゼランは三日後にここを発ち、四月二七日にフィリピンにセブ島で殺された。世界一周に残された船員で実現されたものである。

▼ココス島―グアム南端に近い無人島。ピクニック、日光浴、水泳に最適な地として、訪れる人が多い。メリゾからグラス・ボトムの遊覧船が出ている。(オプショナル、ツアーとして売り出されて

買う価値のある物が多いか、少ないかはその土地の食卓のバラエティーと比例するという。グアムは、一見、南海の孤島で何もない所のように自由港として栄えてきた島だけに欧米、東南アジア各地の特産品がウインドを飾っている。主なショッピング・ポイントは……。

●ホールス―フランス直輸入品が自慢の店。ジバンシー、ディオール、エルメス、ビオリの高級品が豊富。香水もシヤネル、ニナリッチなど有名ブランドが多い。このほか、ハワイアンウェア、貝殻細工、木彫りの民芸品、アクセサリーが並んでいる。

●タウン・ハウス―グアム最大のデパート。スイス製時計、フランス製サングラス、アメ

いるコースでもある)

▼タロフォオ湾―水泳、サーフィンに適した所で、ヨコイ・ケープ、タロフォオ滝も近い。

▼アプガン砦―統治していたスペインにチャモロが反抗し、これをスペイン軍が迎え撃った砦。アガナ湾、アガナ市が一望できるパノラマ台でもある。

▼イナラハンの自然プール―南部の美しい村イナラハンには自然が作り出したプールがある。熱帯魚が無数に泳いでいる。

## ゴルフは二万円でOK

島をひと廻りしたら、あとは勝負気ままに自分のスケジュールをエンジョイするのが得策。

ゴルフは、ウインド・ワード・ヒル(Wind Ward Hills Golf Course)と太平洋クラブが直営するグアム・コースの2カ所。ウインド・ワードはグリーン・ファイ9ドル、

リカの日用品の他に東南アジア各国で作られた商品も多く、通年、太平洋物産展を開いているような店。

●オカグヤ―横浜の岡田屋の支店。ゴルフ用品は国内よりも35〜45%安く、ゴルフアールなら一度はのぞいてみたい店。

●フィリピナス―フィリピン製品専門の店。木彫りの人形、貝殻のネックレスなどマイクロネシアの民芸品が集められている。

●ベイ・レス・スーパーマーケット―日常用品がそろっているスーパー。ドライブに出掛ける前に立ち寄って食料品を買い込むのも旅の手法のひとつ。旅先では地元の人と同じ物や一度は味わってみるのもその土地を理解する近道。

## ショッピング



1万円で楽しめるゴルフコース

貸クラブは HALF で1日2ドル、貸クツ1日2ドル。キャディなしでカートは18ホールで9ドル。予約が必要。Tel 472-6495

いっぽう太平洋クラブ・グアム・コースはグリーン・ファイが平日16ドル、ウィークエンド・日曜・祭日は20ドル。貸クラブは HALF が1日4ドル、貸クツ1日2ドル。カートは2人乗りで18ホール10ドル。予約電話は472-6895。またはウインド・ワードともホテル内のパッケージ・ツアー・デスクにたのめば手配してくれる。いずれにしても1万円でたのしめるお手軽コースである。

優秀な施工で皆様に奉仕する

総合建設業

白石建設株式会社



本社 東京都千代田区丸の内1丁目6番4号 交通公社ビル916区  
電話 (212) 1321 (代)

# Travel guide

## トロリングの漁場多し

グリーンを終えたらフィッシュンク、トロリングという手もある。リーフ（サンゴ礁）の中では獲物は小さいが、外洋に出ると魚群が待ち受けている。ハタ、タイ、サバ、アジ、カマスが多く糸を引く。メリゾやウマタック湾のアンジェール岩がポイント。

豪快さがほしいならトロリンググということになる。カジキ、マグロ、カツオ、シイラなどが多く、ココス島沖などが漁場として知名。料金は4時間で120ドルほどから。予約はホテル内のツアー・デスクでできる。



貝細工はマイクロネシアの特産品

## 魚影多いマイクロネシア

水とたわむれて、都会の雑踏を忘れた人には、イパオ・ビーチ、ニミッツ・ビーチ、ココス島、メリゾ、イナラハン。または各ホテルのプールで背中を焼くのもよいだろう。サーフィンにはタロフォフォ湾、水上スキーはメリゾ、ココス島沖が適している。サーフィン、水上スキーはホテル内のツアー・デスクで申し込み、予約ができる。

グアムまで来たのだからもうひとつ他の島へ、という日程に余裕のある人ならば、サイパン島、ロタ島へ足を伸ばしてもよいかもしれない。

## サイパン

は近く東京から直行便が予定されているが現在グアム起点。グアムからは、エア・マイクロナシア（コンチネンタル航空）かエア・パシフィックで30〜45分。ロタ島も両航空が就航しており



ローカル色ゆたかなチャモロ・パーティー

アムから20〜30分の距離である。トロリング、ゴルフ（サイパンゴルフ・コース2163ヤード、9ホール、バー36）がたのしめる。航空機の予約は出発前に東京でもできる。

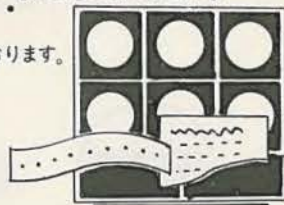
これらのアクション・レジャーのなかから、何を選ぶかは出発前に十分、考えておくのがリゾート地グアムを満喫する条件である。現地へ着いてから「あの人と一緒に……」と付和雷同するのは、せっかくの。自分の旅を味気ないものにしてしまう。

「いや、ただ何となく、ボンヤリしていたい」というならば、それは、それで、もうひとつのグアム・レジャー・プランではあります……。

伝票から～計算機、コンピューター用品まで **\*環境は人間を変えます…**



**トータルインテリア** ●お問合わせください。各種の資料・スライドなど用意しております。

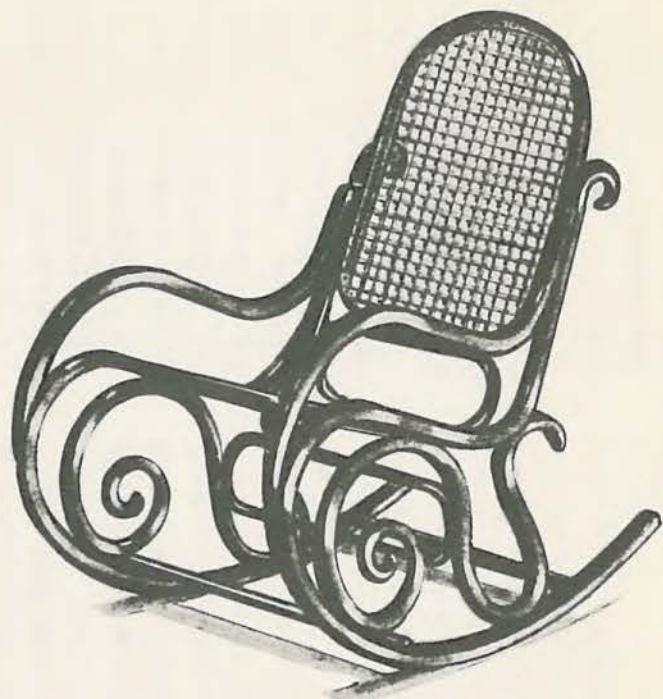


**コクヨ株式会社**

株式会社 **栃木コクヨ**

関東支店 〒104 東京都中央区明石町2番1号 (03) 542-9511

宇都宮市問屋町卸商業団地内3172-43号 0286-56-2594



## さらに、ひとときの音楽のために。

音楽を大切に、大切に楽しむひとときのために、オーディオ機器のひとつひとつにも、ゆとりと潤いのあるものを。たとえば、とびっきり上等のルウェーの椅子に腰かけた時の

ために。ティファニースタイルのランプの傍でパイプをくゆらせた時のために。と、こんな雰囲気も大切にして、じっくりと選びたいもの。JBLのドライバーユニット375 (サン・

ナナ・ゴー) の名を冠したオーディオ375。世界 (もちろん日本も) の名器といわれる魅力あるメンバー (JBL, Mark Levinson, SAE, audio research...) を揃えてロア六本木3Fです。

audio speciality shop

# Audio 375

TEL03-478-0375 東京都港区六本木5-5-1ロア六本木3F  
 ●通信販売部 TEL03-403-9375～6 JBL輸入品取扱中  
 ホーム商会 学芸大学店・東京都目黒区豊善3-21-21 TEL03-711-0600  
 祐天寺店・東京都目黒区祐天寺2-12-2 TEL03-711-1300



世界の有名クラブを斬る プレイボーイ・クラブの華麗なる世界

# プレイボーイ帝国の行方

最終回

青柳洋次郎

(社) 日本能率協会国際事業部  
プロジェクト・マネージャー

## Ⅰ アメリカ社会と ヘフナーの世界

妥協を許さない「イメーজ」  
を追い求めてやまなかった一人  
の青年実業家の歩みはレジャー  
ビジネスの成功の歴史の一ペー  
ジを開いた。確かにヘフナー自  
身の持つて生れた天分や、その  
後の生い立ちの中で育ってきた  
資質、さらにまた、彼自身も述  
懐しているように「幸運な点」  
等はこの成功の歴史から見逃す  
ことのできない事柄であるが、  
果してこれらの事柄がアメリカ  
以外の国においても同じような  
経過をたどり得るだろうかにつ  
いては疑問が残る。  
「遊び」を主体にした文化活動  
は地中海クラブの指導者である  
トリガノ会長がいうように「一

定のレベルに達した文明社会に  
起ってくる必然的文化現象」と  
見られ、生活を仕事と遊びに分  
離する傾向はやはり特定の社会  
・民族・国家に限定されてくる  
ようである。さらにその社会な  
り民族なりは特異な生活様式と  
精神風土を持ち、これらが遊び  
の世界に大きな作用を持つとい  
うよりはむしろ遊びの世界の土  
壤となっていることに気づくは  
ずだ。

プレイボーイ・クラブのこと  
を考えるに当ってもやはりこの  
ことが想起されるのである。  
「なぜ、ヘフナーの求める世界  
がアメリカという社会の中で定  
着し、育ち、発展してきたのだ  
ろうか」という疑問がそれであ  
る——。

イズの事業理念を見ると、「米国  
人の愛するグッドライフの追求  
と提供にある」とされており、同  
社がアメリカ人とその社会をも  
つばら対象にして事業展開して  
いることが伺い知れる。プレイ  
ボーイ社の経営資源たる七〇〇  
万人のプレイボーイ誌購読者の  
平均年齢は二九歳、二〇〇万人と  
算定されるクラブメンバーはそ  
れよりも10歳上の三九歳前後で  
あり、大都市の中高所得者がそ  
の中心を形成している。いわば、  
平均的アメリカ人に焦点をしほ  
っているのである。さて、平均  
的アメリカ人の愛するグッドラ  
イフとは一体どんなものである  
うか。

伝統的キリスト教観からくる  
太陽の燦々とふりそそぐ自然に  
いだから、神と自分の存在を改  
めて確かめようとするヨーロッパ  
の自由時間の一般的過し方と  
は異なり、アメリカでは新しい  
世界、創造していく世界に大き  
な関心が示される。「何が起るか  
解らない」「可能性を秘めたアメ  
リカ社会そのものからしても理  
解できるが、アメリカ人の中に  
未知の世界、今まで体験したこ  
とのない世界に大きな好奇心を  
寄せる傾向がある」といつて差し  
つかえあるまい。  
全くもってワンダフルなこと  
が好きなら々々である。行きどま  
りを知ったとはいえ、あの北西  
への道をたどったアメリカの歴  
史はまさにこうしたワンダフル  
な事柄の連続であったのかも知  
れない。いずれにしても新しい  
「別世界」を喜んで受け入れる  
素地がアメリカ社会に存在する



ことは確かである。

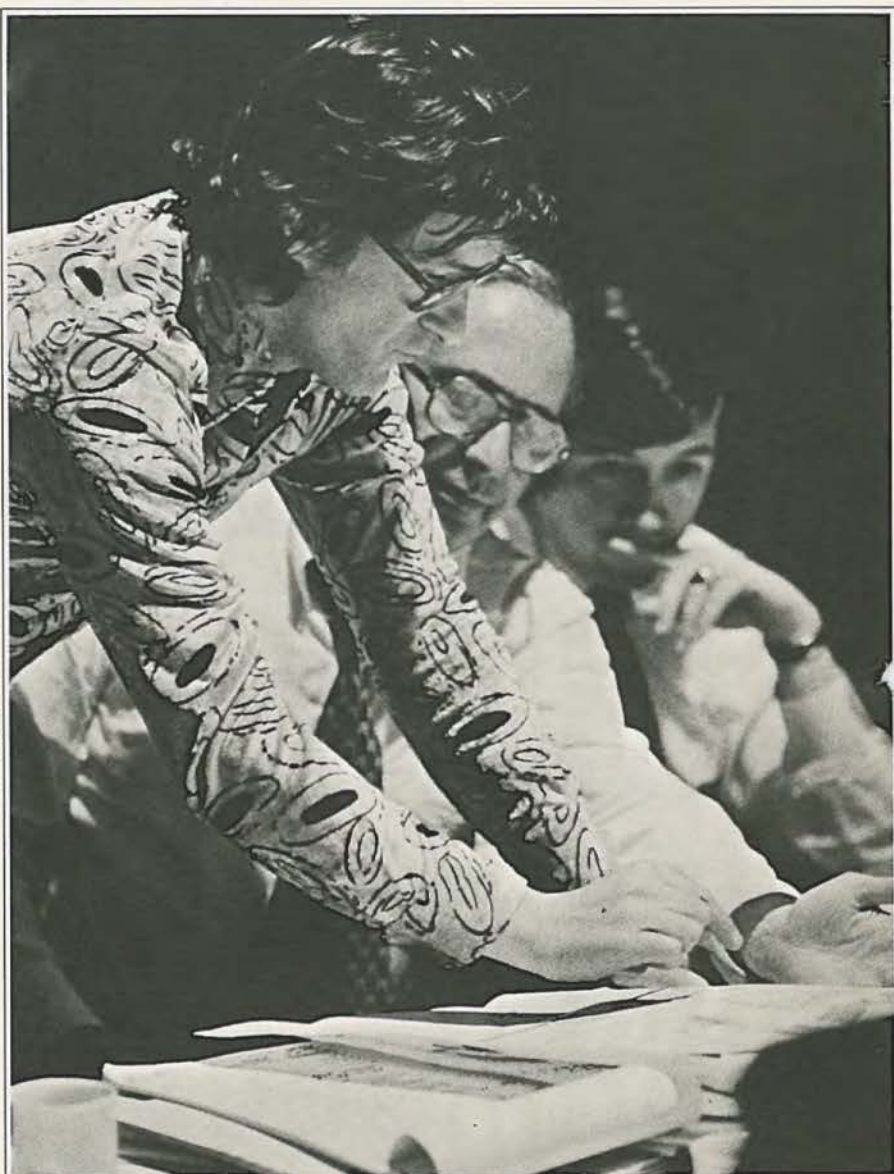
そして、その「新しい別世界」への対応についてはアメリカ人特有のフレキシビリティ（変幻自在性）が作用し、「アイ・ウ・オント トライ」（やってみよう）とする冒険心が働き、新世界にアジャスト（適応）していくのである。こうしたアメリカ人及びアメリカ社会の性向もブレイボーイの発展を支えてきた大きな要因と見られるのである。

また一方アメリカ社会には多くのクラブやメンバーシップやグループが存在するが、そのあり方についても特徴的である。この点欧州においては伝統的な社会階層に関係したクラブやグループが目につくが、アメリカにおけるそれは、まことに多様である。出身地・言語・人種・社会階層・信条・宗教などなどである。

中国人が中華街を築き、イタリア系の人々がマフィア組織を編成し、黒人が特別な連帯を持ち、それぞれが思い思いに集団をなし、アメリカ社会

会を形成しているの  
である。この観点か

らして政府機関も「一つの大きなグループ」として理解される余地があり、社会構造そのものが他の国とは大きく異っている。こうした多種多様なグループ化の背景には幅の広い「自由」が存在し、しかも巨大な資本主



アメリカ社会の中であって若輩ながら辣腕をふるって名実ともに「ビッグ」になったヘフナーだが、その未来は……

義の中に生きる一人一人のポツンとした人間の内奥でそれが息づいているのを知る。ある一つの「きずな」によって連帯しようとする自由がそこにあるのである。

そこでは特殊な音楽の世界で

あれ、趣味の領域を越えないものにせよ、つながりの「きずな」たり得るのである。自由であるからこそ「誰れでも入れない場所」を求め、特異なイメージの中で連帯を意識しようとするのではあるまいか。この点意識の

志向性に同一性をすぐ発見できる日本社会の意識構造とは基本的に差異を感じざるを得ない。こうしたアメリカの社会構造及び精神風土がブレイボーイ・クラブの発展をうながしている、否、その母体ともいえる役割りを演じているように思われる。

## II 夢—非日常性 非現実性

アメリカにおけるレジャー要素として「アドベンチャー」があげられるが、急流を下るカヌー、飛行機から飛びおろるスカイダイビングなど大自然にチャレンジするタイプのものも含めて、「日常及び現実の世界からの離脱が」見られる。

世界一高いビルディングや世界一大きなホテル、世界一速い乗り物など「世界一」がお好きな面はともかくとしてクリエイティブ（創造せる）な世界を好む傾向は大自然に立ち向うものから夢の世界の実現に至るまで大きな変革を伴って作用を及ぼしている。「世界一」を好む傾向はアメリカのみならずいたるところで見られるが、夢の世



「夢」を追い求めてやまないヘフナー。円熟味を増したその顔は芸術家のそれだ

古い昔の中をさまよったり、未来の世界で息づいたりまことにもって人間の創造力の豊かさを感じざるを得ないのである。

アメリカのレジャータイプの中でこのことが大変特徴的であるように思われる。人間の自由さと自然の豊かさを謳歌しようとするフランス人のバカンス、健康と余裕を取りりもどそうとするドイツ人の余暇、「飲んで、歌って、恋をして」

と陽気なイタリア人の休日など、その国その国によってまことに異なる。「孤島に一人でたどりつき、そこに人魚のような美人がいたならなア」といった非現実話を創り、まともに受けて、その世界を創

造する。そこには別世界のルールがあるのみで、この現実、日常の世界から隔絶された「新しい世界」なのである。

新しい「別世界」は書籍の中に息づいているものであるが、本からぬけ出し、眼前に存在するものとなるのである。その驚きの中に楽しさを感じ、その世界に息づくことによって新しい体験と新しい自分を発見するのである。そこに力点を置いているアメリカのレジャーのあり方はやはり特徴的であるといえる。フランスにおいては夏のバカンス時期（パリ祭以後）が来ると一家そろって、しかも犬や猫などの家畜も引きつれて地中海方面やエーゲ海方面へと移動するが、その姿は変則的であるにしても日常性の一環と見られ、この限りでは現実そのものなのである。アメリカ人のレジャータイプがブレイボーイ・クラブに代表されるものであるかどうかは別としてこのクラブ組織がアメリカ人及びアメリカ社会の特質をよく反映し、それによって大きく支えられているということができよう。



すかしさを伴うが、それが事業の基礎をなすものであればな

三回に渡りプレイボーイ・クラブの世界を観察してきたが、経営の側面からもう一度総括的に振り返ってみたい。

一、人を中心とした  
明確なイメージ

内外に摩擦が伴うにせよ、ヘフナーの個性から生れてくるイメージに事業の生命がある。レジャー事業にはこのはつきりとした、時には頑固なまでのイメージを生み出す感覚が必要であり、その実現化においては「複数人による芸術作品」の困難さを伴う。単体の作品であっても芸術における協同は、大変なむ

### III プレイボーイに 学ぶもの



蝶ネクタイにタキシードのパニーはどこでも見られる

おさらのことであろう。一般にどうでもよいような事柄・感覚についても妥協を許さないそうした感覚が新鮮であればあるほど、作品はフレッシュなままで維持されるのである。しかし、レジャー事業の場合こうした創業者の役を引き受ける後継者の問題は、大変むずかしいといわれるのもこの点



674室を有するグレート・ゴージにあるプレイボーイ・クラブのリゾート・ホテル



あるだけにこの点の  
研究は入念でなくて  
はならない。(完)

にあるので  
ある。しか  
し、デイズ  
ニー・プロ  
ダクション  
の場合、そ  
れは大変う  
まくいって  
いるといえ  
よう。ポスト・ヘフナーの問題  
はプレイボーイ・エンタープラ  
イズの最大の課題であろう。

## 二、精神風土・社会構造に合 致したレジャータイプ

レジャー事業は人間の志向性  
に深く関係する仕事であるため、  
その社会、国、民族に深く根ざ  
したところで展開されなくては  
うまくいかず、短期的ブームを  
呼ぶだけに留まってしまいうら  
いがある。自己修養型・教養型  
・文化開花型などとアウトライ  
ンを出されている日本人及び日  
本社会においては、それなりの  
レジャータイプと発展プロセス  
も選ぶ必要がある。人間の心の  
奥底で関わり合いを持つ行為で



プレイボーイ・クラブのメンバーズ・カード



ホテル事業進出のきっかけとなったジャマイカのリゾート・ホテル(200室)

# CACTUS

黄金に輝く栄光の紋章  
カクタスゴールドカップ

パロックの香りが漂う風格は、まさに勝者に贈る逸品。

## カクタスゴールド

純白金色に輝く優雅な気品  
カクタスシルバーカップ

優雅で落ち着いたデザインは、クイーンの気品

## カクタスシルバー



- カクタスマークは信頼のマークです。
- 類似品がありますのでご注意ください。

★カクタスカップ取り扱い店募集中!!

製造総発売元 **日建美術金属株式会社**  
東京都港区西新橋2-24-6  
TEL.03-436-0531代  
工場・千葉 TEL.0471-29-2141代

九州総代理店 **株式会社 日本カップ**  
福岡市博多駅前2-17-27  
TEL.092-411-4567代

関西総代理店 **大阪カクタス株式会社**  
大阪市天王寺区高津町1-77  
TEL.06-772-2312代  
商品センター TEL.06-772-2317代

北海道総代理店 **北海道カクタス株式会社**  
札幌市中央区南14条西1丁目  
TEL.011-563-2081代

# 異郷の緑の中で あらたな心のふれあいを

鹿沼インターナショナルゴルフサーキットのご案内



サーキット・チャンピオン  
ご夫婦を  
ヨーロッパへご招待

初回金のみにて  
予選ラウンドに  
参加できます

●参加資格——鹿友倶楽部会員（鹿沼グループ各クラブの会員とその家族）および会員の推薦を受けた方



韓国第二回大会が8月16日、鳥山カントリークラブで行なわれた。賜杯をめぐる熱戦が繰り広げられ、コースは満きに満いた。

予選10位まで決勝大会(海外)へ優待

賞品総額各大会 ¥3,000,000

(各大会100名限定)

大会名	日数	予選	決勝	支払方法
韓国	3泊4日	50年 7月・8月・9月	50年 10月	初回金 ¥15,000+¥10,000×8ヶ月
台湾	3泊4日	50年 10月・11月・12月	51年 1月	初回金 ¥20,000+¥10,000×10ヶ月
バンコック	3泊4日	51年 1月・2月・3月	51年 4月	初回金 ¥20,000+¥12,000×10ヶ月
ハワイ	4泊6日	51年 4月・5月・6月	51年 7月	初回金 ¥35,000+¥15,000×10ヶ月

サーキットチャンピオン決定戦 51年8月15日 於 鹿沼カントリー倶楽部

お申し込み

鹿沼グループ **鹿友倶楽部**

運輸大臣登録一般旅行業第272号

鹿沼トラベルサービス(株)

本社 東京都中央区京橋2-13 橋5号館

☎ 03(561)9341~3代

03(567)5531~3

宇都宮支店 栃木県宇都宮市本町10-4 サンユビル5F

☎ 0286(22)6042

# 巨人軍九連覇を支えた「ゴールド・フィンガー」

プロ野球選手のマッサージ治療を続けて28年。「毎日選手の体に触っていると、その体がこの手の中に入ってくるんです」と語る。

巨人軍栄光の九連覇の影で一貫したコンディショニングと故障治療にあたり、「体」の監督として活躍した専属トレーナー・小守良貞氏を目黒区のスポーツマッサイジ室と後楽園球場・読売巨人軍ベンチにお訪ねした。

## 青春と野球

小守氏は、昭和十七年慶応義塾大学経済学部を卒業した。学生時代、軍隊時代を通じて、不思議に、野球との因縁が深い。

六大学野球で、百万ドルの内野陣と言われた、宇野選手、大館選手、それに現巨人軍オーナ―正力亨氏が慶応大学の同期。

かつて東急の名ピッチャーとして、そして今では参議院議員として活躍する白木義一郎氏は小守氏が慶応普通部に在学中のとき、商工部の一年先輩であり

ともに水泳部に属し、ライバル同志であったとも言おう。

大学時代は六大学野球に熱中。二シーズン連続優勝をはたし、黄金時代と呼ばれた慶応大学の全試合を観戦、応援した。

卒業して勤めたのが台湾の南方工業。野球部には、桜井選手をはじめ、高木、高塚、根津、甲子園で25回完投の元明石中学の中田投手、他に清原、楠本な

ど、そうそうたる名選手がいた。就職とは言うものの、小守氏は籍だけが社員としてあり、すぐに軍隊へ。

近衛歩兵四連隊（東部第七部隊）に配属された。兵営の四階からは、通いなれた神宮球場のスコアボードがま正面に見え、別当、大島の活躍する六大学野球を、スコアを見て観戦。内務班の班長に見つけられて殴りつけられたことも、二度や三度ではないと言おう。

その後、陸軍に入り、戦闘機に塔乗。東京防空隊、ファイリピン作戦、沖繩作戦などでは直接戦闘隊として、戦線に参加して何十回となく、九死に一生のうき目に会ったと言おう。この時、整備将校に川上哲治氏があり、後の話になるが、巨人軍の遠征で飛行機で移動するとき「小守先生と一緒に絶対には落ちることはない」というシンクスがまかり通った。

野球人とこれほど多くのつな





故障の治療ばかりでなく、食事や生活の管理まで、細かく気を配って、選手にアドバイスする。

がりがありながらも、「まさか野球関係の仕事につくとは……」思いもよらなかつたと小守氏は、往時をふりかえる。

## 不世出のトレーナー

### 尊父・良勝氏

小守氏を、野球選手のトレーナーにとすめたのは、今はなき、尊父・小守良勝氏である。日本における野球トレーナー第一号とも言える、この良勝氏の略歴をふりかえてみよう。

昭和九年、大リーグの来日試合に際し、慶応大学の名監督腰本氏の紹介で、ヤンキースのトレーナー、ノールス氏と良勝氏の出会いがある。ノールス氏とともに、米国人と日本人の体の違いなどについて、激論をか

わしあううちに、二人は肝胆相照らす仲となった。ノールス氏は六大学野球の専属トレーナーに良勝氏を推薦した。

以後、六大学、日本野球連盟の専属トレーナーを勤め、昭和二十五年のセパ両リーグの分離後は巨人軍のトレーナーとなった。

まさに戦前、戦後を通じて日本野球界と歩みをともした良勝氏は正五位勲三等瑞宝章を叙勲された。

「慶応大学の経済を出て、按摩になることもあるまい」という周囲の反対をおしきり、小守良貞氏がトレーナーの職を選んだのは、野球が好きであったということもさることながら、この

良勝氏の仕事のなかに、単にマッサージだけに終らぬ、健康管理とコンディション作りの技をかいま見たからと言う。

## 父親の後を継ぎ巨人軍へ

どうせやるなら日本一のトレーナーにという決意のもと、それは即ち、父親を追い抜くということであつたが、良勝氏は、一切手をとつて教えることはしなかつた。

「見ていろ、そうすれば盜めるはずだ」のひとことから、修業の道が始まったワケである。

トレーナー業に入ったのが昭和二十二年。二十四年までは野球連盟の専属で、大映、南海軍と行動をともし、ヨーチンとクレオソートを靴に、夜行列車で全国を回つたと言う。戦後の

食糧難時代のこと、地方の試合の帰りに、イモやバターをその靴につめて帰つた。

昭和二十五年、前出の白木氏との縁で、東急の専属に。十九年には大映へ。ここでは巨人軍から移籍したピッチャー三浦のコンディション作りに打ち込み、移籍二年目にして、二九勝をマークさせ、立派なエースにしたてあげた。その後二十一年、父良勝氏のあとを継いで巨人軍の専属となり、今日に至る。

## 指先が体のすべてを知る

小守氏が、独自の療法をあみ出し、スポーツマッサージにゆるぎない自信を得たキッカケは昭和三十六年。巨人軍の第一回アメリカ遠征に自費で参加し、一カ月間、米人のトレーナーに



巨人軍八連覇後に贈られた感謝旗を前に語る小守トレーナー。





試合前の練習中も、各選手から目を離さない。一人一人の体調がなによりも気にかかる。

ついて回ったことである。

手先の器用さでは絶対に負けない日本人のマッサージに不足していたものは、機械と薬の補助であるということを見出し、低周波、音波、超音波、超短波、極超短波の患部照射の併用による、効果的マッサージの方法をもち帰った。

世界一の指先の技術と、最新機械の活用によって、自信をつけた小守氏は、このころから、指先の感覚が飛躍的にとぎすまされてきたような気がするとも言う。筋肉にさわるだけでどこに障害があり、腫れの原因が何であるか、ピタリとわかるまでになったと言うことである。

極意を体得したと言えはいいのだろうか。人間が、自分の体でなしうる可能性の限界まで達しつつしたと言えはいいのだろうか。それを裏づけるように小守氏は語る。

「山田風太郎氏の小説、忍法シリーズが大好きでね。身一つとありきたりの道具を使って、他人にはできないことを、やりとげてしまうことに共鳴しました。そして、実際の治療についても

たくさんアイデアを、この本から学びましたよ。機械も使いますが、大切なのは患者と心を通じあうことです。そうすれば自分の気持が指先に集中してきます。合気道で「気をつかむ」ということと同じことです」

### 親子三代巨人軍を見守る

目黒の「スポーツマッサージ小守」では、小守氏の他に、男性一人、女性一人、そして日大の体育科を卒業したご子息の良博氏が治療にあたっている。スポーツ選手の他、バレリーナ、日舞家、そして著名な舞台俳優、各士が治療を受けに、ひきもきらずにやってくる。紹介者なくしては、受付せず、完全予約制にしてなお、断りきれぬ状態である。

読売巨人軍八連覇のあと、小守氏は三ヶ月間糖尿のため入院。これをきっかけに、良博氏が巨人軍のベンチに入り、今では地方遠征のトレーナーにもつぱらご子息がつくという。

親子三代にわたって、読売巨人軍の「お守り役」というわけだ。



ご子息良博氏も今では立派に小守トレーナーの代役をこなすだけの腕と技術を身につけた。

## 野球を通じて心をつなぐ

「赤ん坊をみてごらんなさい。まず物をつかみますね。そして放り投げます。次にトントンと叩きつけるようになって、やがてヨチヨチ歩きからすぐ走り始めます。捕球、投球、打球、走塁を基本技とする野球には、人間の運動のパターンのすべてが盛り込まれているわけで、まさに理想的なスポーツです」と小守氏は野球への熱意を、科学的にも解説する。

日本のプロ野球は一シーズン一三〇試合も消化する。シーズンオフが長く、その間に、バス

ケットやフットボールの試合にも出て、野球の疲労をとり、その

き、バランスのとれた体調をつくれるというアメリカの野球選手にくらべ、選手の肉体的負担は大きい。一流選手でも、体調完ペキというのは一三〇試合中五試合くらいしかないという。

それだけに小守トレーナーは、選手のコンドイション作りや、試合前のマッサージに力を入れる。そして試合中はグラウンドの9人のすべてに細心の注意を払う。テッドボールを受けてまらず飛び出すのが彼である。瞬時に傷の度合を調べ、監督にサインを送り、応急処置を施さなければならぬ。

ベンチで、そしてトレーナー室で、巨人軍の選手一人一人が「先生、先生」と小守トレーナーを慕い、彼もまた、一人一人を自分の息子のように見守るといふ絆が、こうして育まれてきたわけである。

## 中年からの健康体

健康体を作るということに関してのプロである小守氏に、中年以後の健康管理法をお尋ねし

た。

まず第一に自分の体の長所、短所をよく知ること。そして中年以後は長所を伸ばすことより短所をカバーすることを考えて、食生活や環境を守る。

第二に、気候に対する体調の順応性が衰えるため、スポーツをする時には、季節にあわせたウォーミングアップをすること。具体的には、冬は十分に、夏は軽く事前の運動で調整する。

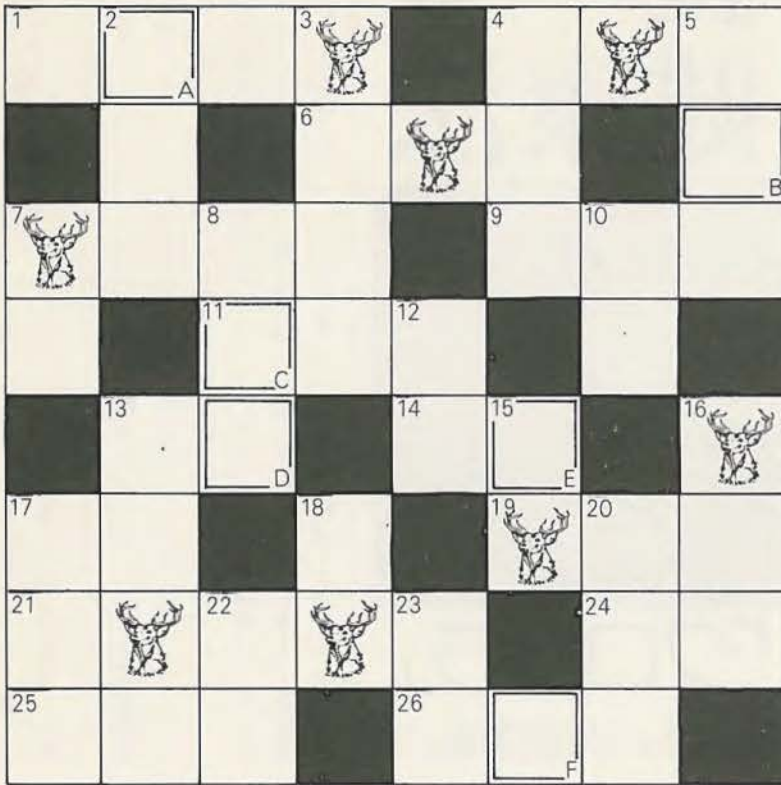
第三には、体の筋肉をバランスよく、均等に使うこと。スポーツも一種類でなく、二種、三種と手がける。あるいは、右ききのゴルフアームは左のスイングの素振りをする。また体だけでなく、頭脳と肉体のバランスをとって、仕事で頭を使う人は休日には運動を、仕事で体を使う人は休日には読書などで休むこと、などの三点が大切なポイントだ

そうである。小守氏自身も、病気のあと一時期スポーツから遠ざかったものの、今では、水泳に、ゴルフにと、スポーツはかかさぬ。しかし、何よりの健康法は、巨人軍一軍五九人が、彼を誰よりも頼りある人とし、自身もそれに十分応える自信をもって、現役として選手を見守っていることではなからうか。



指先だけで、筋肉、関節のあらゆるトラブルを感じとり、即座に効果的治療を施す。

# 賞品付クロスワード



〈解き方〉 鹿の絵のところは、「シカ」または「カ」と入れてクロスワードを全部解いてください。次にA～Fの二重カギ内を順に並べますと一つのことばができます。これを漢字三文字に書き換え、それだけを官製ハガキに書いて送ってください。

- ① ものずきな人  
② がんかけ  
③ 秋の——はなんととっても柿にかぎる  
④ へゆかたの君はアー、すすきの——  
⑤ 劇画の主人公。男にも強いが女にもめっぽう強い女性の腰巻
- ⑥ 放射線元素の一つ。原子力の発生に利用される  
⑦ 江戸時代の武士の礼装  
⑧ 翻訳などで、原文の一語一語に忠実に合わせていくこと  
⑨ 人が生まれてから死ぬまで花の咲く草  
⑩ の銘  
⑪ にすると狙われる  
⑫ しゅいん



## タテのかぎ

- ⑬ ものずきな人  
⑭ がんかけ  
⑮ 秋の——はなんととっても柿にかぎる  
⑯ へゆかたの君はアー、すすきの——  
⑰ 劇画の主人公。男にも強いが女にもめっぽう強い女性の腰巻
- ⑱ 猿の——。健康食品の一つこれが——一千万円はするといわれるキャッツアイだ  
⑲ 死体  
⑳ 外人はあまり食べたがらない日本の味  
㉑ オットセイに似た動物  
㉒ 池、沼、井戸などに住む両棲類。トカゲではない  
㉓ コースからスタートだ  
㉔ あの娘、このごろ——つばくなつたぜ



## ヨコのかぎ

- ① よいにおいを出すもの  
② 情に棒させば流される、——を通過せば窮屈だ。漱石の「草枕」の一節  
③ ——で勝負というか  
④ 牛や馬にやる枯草など  
⑤ 歯医者さんのあつまり  
⑥ フランスの代表的な画家の一人  
⑦ ——の傷は旗本退屈男の象徴  
⑧ 物事の法則的になつながら

★宛先 鹿友倶楽部編集室クロスワード係  
★締切 昭和50年9月25日当日消印有効  
★発表 本誌12月号掲載  
★賞品 正解者の中から抽選の上10名様にアステレイヤクラブVIP（トレーニング券・サウナ券・お食事券一組）の利用券を無料送呈。

〔答えのヒント〕  
実在するかどうかをめぐってこのところやけに喧しい

## クロレラとは何か

金魚鉢を日当たりのよいところに置いておくと、いつしか藻がわき、エメラルドグリーンに輝く、「緑の世界」が広がる現象をご存知であろう。これがプランクトンの一種で、「緑の魔法使い」と呼ばれるクロレラであ

池などから採取することができない。球状または楕円形で、人間の赤血球よりもわずかに小さい個体であるから、電子顕微鏡でなければ、その全貌はみることにできない。

クロレラの葉緑素は、他の植物に比べて非常に多く、光合成（緑色植物が太陽エネルギーで

# 食べる健康法



## 「クロレラ」 現代人の体質革命に

る。

クロレラは、一個ずつ淡水中に浮かんでいる運動性のない単細胞植物で、一個の細胞で一個体が形成されている。緑藻綱・クロロコククム目、プロトシフオン科、クロレラ属というのがクロレラの戸籍である。熱帯から寒帯まで広く分布し、湖沼、

吸収した炭酸ガスと水から糖を合成すること）も他の植物の数十倍といわれる。

また、クロレラの細胞分裂は他の生物にはみられない特徴がある。核だけでなく、葉緑体も四つに分裂するというのがそれで、この特異な分裂形式がクロレラの葉緑体のなかにクロレラ

・エキスを多量に含む原因となっている。

クロレラの成分は、クロレラ・エキスのほか、われわれの体に必要な蛋白質、アミノ酸、ビタミンが豊富に含まれている。

## クロレラの効果

クロレラが発見されたのは、一八九〇年のことで、オランダの学者、バイリングによる。「緑色」を意味するギリシャ語の「クロロス」と、「小さいもの」を意味するラテン語の「エラ」を結びつけて名づけられた。

しかしながら、実はクロレラは、地球誕生のごく初期の生物であり、それを実証する化石がハーバード大学のバークホーン教授によって発見されている。

クロレラの実質的な研究が始まったのは、さらに遅れて第一次世界大戦のさなかのことで、ドイツのゲッチンゲン大学リンドナー教授が「食糧難を解決するためにクロレラの食糧化はできないか」という研究を手がけたからのことである。

現在では、クロレラは次のような効果があるといわれている。

- 1、酸性体質を弱アルカリ性に換え、病気にかけにくい体質にする。
- 2、細胞の働きを活発にし、病気の予防や治療を促進する。
- 3、細菌やウイルスを食べる網内系細胞の作用をさかんにする。
- 4、解毒作用を持っている。

このほか、血液中のコレステロール値を下げ、造血作用を活発にする、肝臓や腎臓の働きをよくする、蛋白の合成をさかんにする、脂肪の代謝を正常化するなどの多くの働きがある。

## 現代人の体質革命に

厚生省がまとめている「国民死亡率の推移調査」によれば、昭和二十七年を境として死亡原因に大きな変化がみられる。二十七年までは結核、肺炎、脳卒中が御三家だったのが、それ以後は心臓病、ガン、脳卒中に変わっていった。

これらの病気は、体質によっておこる病気であるから、病菌を殺すことに専念する西洋医学では治療に限界があり、これらの病気による死亡率は高まるこ

とはあっても低下することはないのである。

そこで、細胞内にカリウム、蛋白が減っている状態、つまり病気になるやすい酸性体質を、健康的な弱アルカリ性体質に変える必要があるわけである。

これは世界的な傾向であり、現代人が酸性体質になる原因としては次の三つがあげられる。

1、食事が酸性食品である肉食中心になり、弱アルカリ性食品である野菜類の摂取の割合が減っている。

2、夜型生活の人が増え、自然な生活のリズムが狂っている。

このため内臓をコントロールしている自律神経が正常に働かず、人体の各代謝が狂ってしまう。

3、精神的ストレス、肉体的ストレスが昔とは比較にならないほど増えている。

現代人は、この三つから逃れることができない。その証拠に顔にしわがある。水虫ができてくる。疲れやすく、階段をのぼると息ぎれがする。お腹が出てくる……等々。現代の成人は、全員といってよいほど酸性体質

で、健康体ではないのである。

肉の摂取量の多い現代の食生活では、野菜で体質を変えようとすれば馬にやるほど食べなければならぬ。だからクロレラは現代人の食生活の不可能を助ける食品といえる。

### どんな症状に効くのか

富山大学の市村昭二教授は、ドライバーにクロレラ錠を投与して、投与しなかったドライバ―との視神経の疲労度などを比較した。もちろん、クロレラを投与したドライバ―には疲労度は少なく、休憩により疲労は完全に回復する結果を得た。

また東京寄生虫予防協会の山岸芳雄医師は、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、慢性胃炎について、クロレラ粉末を制酸剤を併用して治療を行なった。その結果、胃潰瘍、慢性胃炎が一〇〇%治癒、十二指腸潰瘍が七一%回復したという。

さらに、クロレラ錠を服用した体験者のレポート（昭和四十五年から四十七年の間の一七二名の報告）によれば、次のような効果が認められたというので

ある。

胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃部疼痛がなおる。便秘がなおる。病後・手術後の体力増強。疲れがでない。肩こり、神経痛がなおる。アレルギー体質や高血圧、水虫、リウマチスがなおる。糖尿病、生理不順、皮膚病がなおる。脂肪肥りがとれる……等々。

### クロレラを食べるには

しかし、クロレラが健康食品として登場したのは今から十三年前にすぎない。そのころはまだ粉末状で、飲みにくいこともあって知る人ぞ知る存在であっ

用者は、二十四万人にのぼる。クロレラ錠は、治療したい病気にもよるが、大体一日十錠四カ月飲みつづければ効果があらわれるという。三〇〇錠入（約三、〇〇〇円）が一カ月に二十四万本、月に十トンの培養クロレラが消費されている。

なんとといっても中年以上の愛用者が多いが、一杯飲みに行くまえに服用して二日酔を防ぐという若い愛用者もいる。

「クロレラ一〇〇%」と表示してあるメーカー品を選ぶことが肝心で、さらにクロレラを包んでいる皮膜は消化吸収を助ける



た。五年後、日農化学工業が有名なクロレラの工場からの委託で錠剤を開発したのと、おりからの健康食品ブームにのって、一躍愛用者が増大した。現在、台湾で培養されたクロレラの愛

ものを選べば、それだけ効果は早く現われる。外食が多く野菜がとれず、肉体的、精神的ストレスに悩まされる忙しい中年層の現代人には、一度試してみる価値がありそうである。

# 浪越徳治郎の 夫婦指圧教室



## 夫 腕の疲れをとって軽やかに

前月号では、ミス・ショットを防ぐために、肩を柔軟にする指圧法をやりました。今回は腕の疲れを治す指圧法です。

ご主人はうつぶせになり、腕を横に広げ、奥さんはその横へ腕に向って正座します。腋の下に両手の親指の指紋部を重ねて、静かに押さえます。ひと押し3秒、3回押さえたら、次は、上腕の内側を肘の関節までの6点を3回押さえます(図1)。

さらに、肘関節の上を内側から外側への3点を3回押さえます。そして、肘関節から手首まで内側、中央、外側と3通りに8点、3回繰り返します(図2)。

さて次に、奥さんは、ご主人の上腕外側に正座し、三角節の中央から上腕の外側から肘までの6点を3回ずつ押さえます。

また、腕の三里(ツボ)から手首までの8点を3回繰り返して押さえます(図3)。

次に、掌骨の間を3点ずつ4通りに押さえてから、親指を上下一緒に指のつけ根から指先への3点を1回、引っ張るようにして押さえます。この要領で親指を左右同時に3点、行なっていくください。そして、人指し指、中指、薬指、小指と上下左右4点ずつ引っ張るように、指先きまで押さえます。次に、手のひらを手根部中央から中指のつけ根までの3点を3回押さえます。さらに、2点目(労宮<sup>ろうきゆう</sup>)疲れをとるツボ)を両手の親指を重ねて強く3回押さえます(図4)。

最後に、奥さんは立ち上がり、片手で腋の下から手首まで、手のひらで1回をなでさすつてくだ

## 妻 六カ月で見違えるバストに

指圧の心母ごころ——<sup>お</sup>押しせば生命の泉湧く——。母ごころとは思いやりの心です。指圧で一番大切なことは、この思いやりの心なのです。ご夫婦で愛情をこめて押し合ってください。生命の泉がグンと湧いて指圧の効果も一層あがり、ご夫婦仲も一段と深まることでしょう。

乳房は、何といっても女性の最大の魅力です。ご夫婦の協力で、豊かな乳房をつくり出してください。自己指圧も大切ですが、ご主人が奥さんに愛情をこめての指圧が、最も効果があります。陰陽の摂理で生命の神秘がうごめいて、見事なバストが創造されます。

まず、奥さんはあおむけになります。ご主人は奥さんの頭部に向って正座します。両手の四本の指を奥さんの後ろ首に差し入れ、左の親指の指紋部で鎖骨ぎわ、いわゆる甲状腺のところを静かに押さえます。こは、甲状腺ホルモンが分泌されますので、乳房にホルモンが送られてきます。ひと押し約2秒、3回繰り返します。さらに、右の親指の指紋部で右の甲状腺の

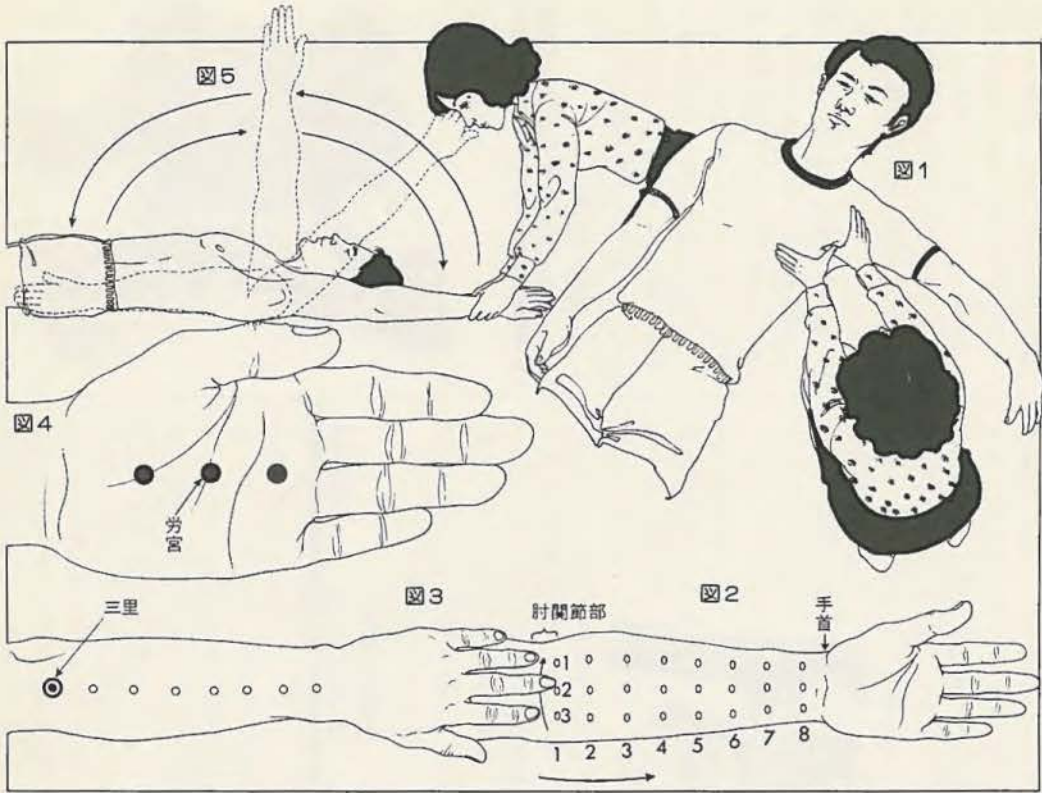
ところを同じく3回繰り返します。これを左右交互に3回ずつ繰り返します(図6)。

次に、胸骨の上を両手の親指を揃えて、鎖骨の方からミゾチの方へ5点、3回繰り返して押さえます。そして、肋骨の間を、胸骨から外側へ左右同時に4点ずつ5通りに3回繰り返します(図7)。

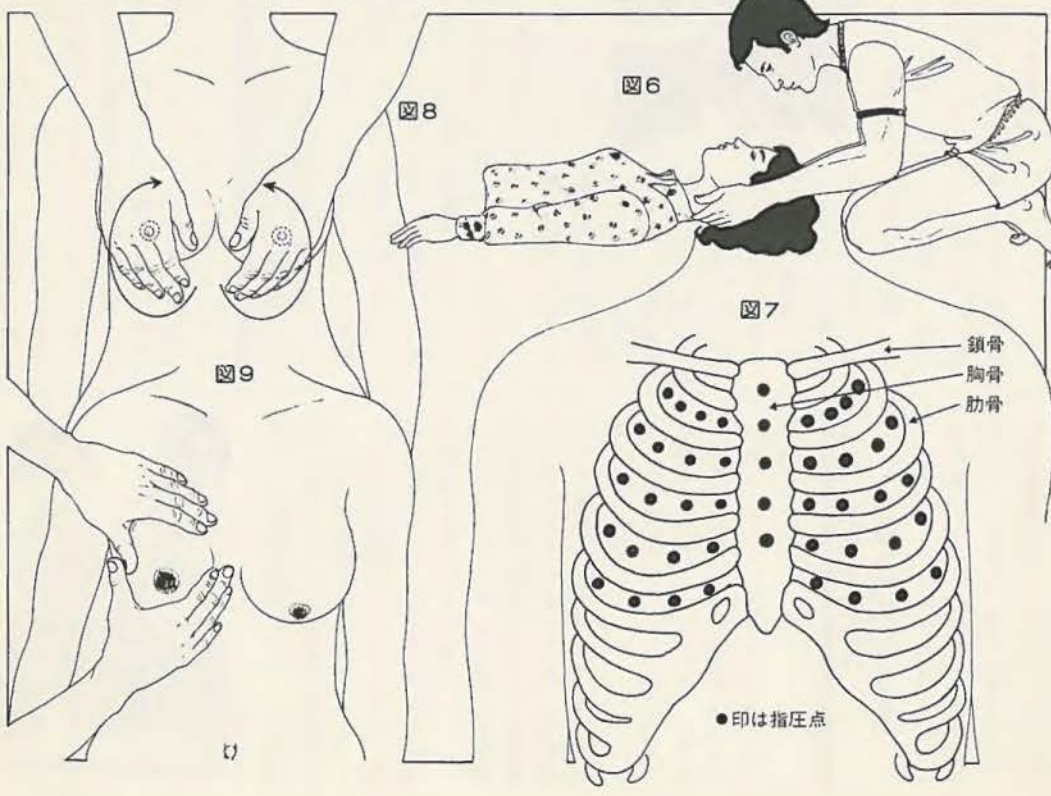
今度は、左右の手のひらを左右の乳房の上に置きます。手のひらに力をいれて乳房を押さえます。そのまま左右同時にグルグルと輪状にまわします。この輪状掌圧をゆっくりと10回行います(図8)。

最後に、左の乳房を両手のひらではさみ、乳首の方へキリミを、10回繰り返します。右の乳房も同じくキリミを10回繰

さい。そして、両手で手首を持って水平に下げ、上方に静かに引っ張ります。その手を90度の



り返します。そして、左右の乳首の上に両手の手のひらを当て、左右同時に輪状掌圧を10回繰り返します。これを毎晩行ないます。六ヶ月で効果が現われてきます。



# Sports Leisure Town & Country

## 外国人にモテモテの日本酒

駐日大使館

毎年洋酒を飲む人が増えているそうだが、その中でも近年とくに人気が上がっているのがワイン。このワインブームとやらで、日本酒の影が薄くなっているみたいだけれど、ところがどっこい外国人の間では日本酒がモテモテなのだ。

日本酒の感じが上等の白ワインの感じによく似ているらしい。そういうえば来日したエジンバラ公は京都でおちようしを二本もあげたそうである。日本にある大使館関係の外人たちにも、公式、非公式を問わずファンが多いとのこと。日本酒造組合中央会の調査では、日本に住む外人の九〇%が日本酒の

晩酌を楽しんでいるという結果もでていいる。もつとも日本酒自体も昔のようにおかんをして飲むだけでなく、冷酒をワイン風にたしなむという傾向もでてきており、しかも吟醸のすっきりした辛口の酒や、エージングのまであり当世風に変わってきているのも人気の一因であるようだ。

## 映画館のメンバーになろう

東京・銀座

面白そうな映画がロードショー公開されて、さて行ってはみたもののものすごい人気で立ち見だったり、入れなかつたりという経験が、おありの方も少なくないはず。ところで、東京・銀座のテアトル



東京というロードショー館では自分専用のシートが持てるというシステムをとり入れ、人気を集めている。名づけて「メモリアル・シート」。プロ野球のボックスシートによく似たシステムだが、違うのは客の登録費などの負担が一切かからないところ。有効期間は二年で、このサービスのために用意される席は二百。劇場で登録すれば、あとは見たい日の前日までに電話で申し込みれば予約は完了。当日開映三十分前にメンバ

ーカードを提示して料金を支払えばよい。一席につき三人までは登録可能なのでメンバーは計六百人。予約が重複する場合は先着順となる。「あそここの劇場には自分の席があるんだ」という気持ちになれるとあって、人気も上々らしい。

## 一杯やりながら健康になろう

中国からの薬味酒

シイタケ、紅茶キノコ、アロエなどいろいろな健康法が大はやりだが、一杯やりながら健康になれるという結構な健康法もある。いま中国からさかんに輸入されている薬味酒がそれ。

中国三千年の歴史の中で眠っていた薬味酒が、近年大衆の健康のために再び見直されて盛んに製造されるようになって日本にもどんどん輸入されているのである。中国では病気の人の見舞うときその人の体にあった薬味酒を贈るのが礼儀。日本では酔うために飲む酒も、食同源の中国では「百薬の長」と健康のための飲み物と考えられているのである。

さてこの薬味酒、六十余酒もありその半数位が日本に入ってきている。ササ酒では白酒をベースにタケの葉をはじめ十種の薬草を



浸した竹葉青酒が有名。これは中国一の酒どころ山西省の杏花村でつくられる薄緑のリキュール。トカゲ酒は強精酒としてはマムシ酒の五倍のキキメがあるといわれる。蛤蚧酒が知られている。

これは北ベトナムに近い広西の梧州竜山の紅斑トカゲを蒸留酒につけてつくったもので、神経衰弱や心臓性のセンソクにも効果があるらしい。

この他にキノポリトカゲの入った酒や、コブラ、マムシ、ハブの三種の蛇の入った三蛇酒、スッポン酒、ニンジン酒、タツノオトシゴ酒などがある。

## 効果テキメンのお灸

見直される東洋医学

ボディ・トリップなどという言葉が流行して体に対する関心が強まっている昨今、東洋医学がますます見直されつつある。とくにお灸(きゅう)は、筋肉の萎縮や硬直化の防止やもろもろの病気の治療に効果があるとあって人気上昇中のようだ。そこで少しばかり東



洋医学の真髄、お灸の講釈を。

お灸はこれといったテクニクは必要ない。ただツボと呼ばれるポイントにモグサをおいて後は熱さに耐えればよい。風邪をひくと誰でもまずノドが痛くなる。このノドの痛みをとるお灸のツボは親指の付け根の内側から4ミリ程離れたところ。よくササくれだつた所に3回左右程やると効果抜群。



頭痛にはいろいろあるが、後頭部の頭痛や首すじのだるさには、足のくるぶしとアキレス腱の間の凹んだ所に3〜5回左右ともやればよい。その他胃の痛みや精神不安などほとんどありとあらゆる症状に応じてお灸のツボがある。ものはためし、一度位は挑戦してみる価値は十分あると思うのですが……。

### 人気呼吸別荘オーナー方式

— H —

これから別荘を購入しようとしている人の間で会員になると利用権だけではなく所有権も一緒についてくるIH1（ジャパン・ハンドレッド・イン）のオーナー方式が人気を呼んでいる。別荘を一人で買えば数千円だが、これを十人

の割合で共有して費用も十分の一にというのがミソ。購入と同時に所有者が持ち分登記されるから財産の保全としても安全で有利だし、しかもこれから建設される同社のネットワークのインと相互利用できるなどこれまでのレジャークラブの長所も全てとり入れられている。個人で別荘を買っても年間に利用できるのはせいぜい二十日間程度で考えてみれば不経済な話。しかも同じ所では毎年毎年レジャーのパターンがマンネリ化する。その点、この方式だと十分の一の子算プラス相互利用権の合計百九十五万円でオーナーになれば、しかも全国どのインでも同じ条件で利用できる。利用料金は、洗濯代、光熱費として一室一泊で千円のルーム・フィを支払うだけ。

オーナーとしては委託管理費を月額三千円を払い込めばよい。しかも友人や知人に無料宿泊権を提供することもできるし、ウィークデーには五室まで利用できるから、多人数でもかまわないという結構な仕組み。

### 「どんどん泳げる」入門書

—— 三三三の新刊書 ——

日本人は、鳥っ子であるにもか

かわらず、泳げない。年々増えているそうだ。そんな人のために、「ミミ」の愛称で親しまれ、インタビュアー、水着アドバイザーとして活躍、本誌の対談でもおなじみの木原光知子さんが「どんどん泳げる」という水泳入門書を出版した。この本は、まったく泳ぎを知らない人でも、泳ぐてことがいかに簡単なものであるかがすぐにわかるようやさしく解説してあり、泳げる人が読んで、ますます泳ぎがうまくなるというように、初心者から熟練者まで、広く読まれるよう編集されている。

水に浮くことはできるけれどもうまく泳げない、泳げるけれどもっと速く速くまで泳げるようになりたい、誰にも負けない泳ぎ方を覚えたい、今まで誰も知らなかった新しい泳法をそつと覚えたいという人にとっては絶好の「泳ぎの手引書」だ。

夏はもう終わったけれど、年中開放されているプールも多いから、秘かに泳ぎをマスターして仲間をびつくりさせてみてはいかが。青春出版社刊、五百七十円。



## クロスワード

### 8月号の正解

キヨウギジヨウ  
ABCDEF G

### 「競技場」

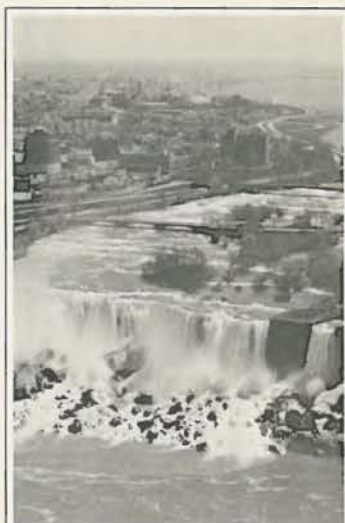
カ	ン	ダ	キ	カ	ク
ヨ	マ	シカ	ク	ツ	レ
イ	カ	ス	イ	ホ	ウ
ザ		ギ	ソ	ウ	シカ
ジ	ン	カ	イ	シカ	ゴ
ジ		イ	ン	カ	ハ
ツ	カ	サ	イ	ツ	サ
	タ	イ	ヨ	ウ	ン

応募総数 一、一三九通

正解は 一、一〇六通

▼正解者の中から抽選の上、左記の一〇名様にアステティッククラブV.I.V.Iの利用券を贈呈します。

- ▼矢島恵子 東京都新宿区
- ▼藤田鎌造 神奈川県横浜市
- ▼青木広行 東京都小金井市
- ▼西館洋子 千葉県市川市
- ▼杉浦主男 東京都板橋区
- ▼坂本 充 栃木県宇都宮市
- ▼中尾新次 東京都北区
- ▼杉船仁志 神奈川県横浜市
- ▼新野久男 栃木県宇都宮市
- ▼神山幸一 栃木県鹿沼市



ナイヤガラ・アメリカ滝とバッファロー市を望む

# 点と線 世界駆けある記

## 第二回 東部アメリカの巻

福島 充

四十九年初夏、私は約一カ月の駆け歩きで世界十カ国を巡って来た。駆け歩きではあるが、世界の人々の暮しぶり、余暇の過ごし方などができるだけ自分の目で観察し、私共のたずさわるレジャー倶楽部の運営に少しでも役に立てば、という思惑もあった。その時私なりに感じて感じたものを記した日記の中から、「鹿」編集子の依頼により抜粋したのが本編である。もとより政治、経済、文化等専門的に視察したわけではなく、ただ点と線をつなぐ大ざっぱに廻っただけのことである。習慣の違い、言葉の不自由さのため、不正確に記憶されたケースもあることだろうが、それはご愛敬で読み流しただければ幸いです。

(以上筆者独白)



### ナイヤガラの瀑布

サンフランシスコから海上二三キロというベイブリッジを経て隣のオークランド空港から東部へ向う。西部の砂漠地帯は黄一色の大広野で遠くに雪を頂いた山々は険峻だ。それを過ぎると大農場が続き、どこまで行っても一直線の道路があつて一〇〇町歩位の区画が整然としている。山あり河あり湖あり平野あり、まさに広漠たるものだ。農産物はもちろん、多種多様の資源が豊富な、こんな大國と、かつて日本が戦争をしたとは何と無謀なことだったろう。ジ

エット機で約六時間、その間二回も時差を越えるから西と東は三時間も時差がある。北海道から沖縄まで時差のない日本ではどうてい考えられない現象だ。

世界一大きくて忙しいというシカゴで飛行機を乗り換えバッファローに向う。当地はニューヨークから北へ一時間のカナダ国境。全米はもちろん世界中から観光客がここを訪れている。特に米国人には新婚旅行のメッカとされている。というのには五大湖を控え、ナイヤガラの瀑布があるからである。

朝早く西部のホテルを出たのに当地のスタトラールヒルトンにいたのは夜中。これは時差のせいもあるのだが一日中飛行機に乗ってやっと到着した感じだ。改めてアメリカは広いんだなあと考えた。

昨夜、空港から頼んだハイヤーの運転手は六七歳だという親切な紳士で私は彼の風貌からトルーマンと名づけた。国境、ナイヤガラ

河にかかるクイーン橋を渡ってカナダに入る。橋の中央あたりに米加両国の旗が立ててあり、それが国境の標だ。入国手続も至って簡単。

これよりナイヤガラ瀑布に向うのだがその間はクイーンビクトリア国立公園で無数の草木が鮮やかな花の色を競い合っていた。無気味な音と水煙が数キロ先にも伝わって何やら背筋の寒くなるような緊張を覚える。瀑布はカナダ滝とアメリカ滝とに分けられる。しかし眺める角度の関係からカナダ側から見ないとあのよく絵ハガキなどで見るような豪快な風景にはお目にかかれぬ。

カナダ側はホースシュー滝という。形が馬蹄形だからだろう。その幅八三〇メートル。すぐその向う側のアメリカ滝が幅三二〇メートル。そしてこの落差は五〇メートルもある。この自然の驚威は、目に映る景観と豪々たる音と数十

メートルも立ち登る水煙と共にまさに豪快そのものだ。

このナイヤガラ河流域にはシホレーやデュボンなどの大工場群がひしめき合いこの水力発電が都市の繁栄に寄与していることはいままでもない。アメリカ側は一大工業地帯になっているがカナダ側は公園と住宅地が続いている。従って多くのカナダ人は毎日アメリカに渡り、これらの工場や会社に勤めているのだそうだ。

工場のたれ流し公害はこの地域でも大きな問題であり、五年前にできた法律により川への流出絶対禁止措置がとられているという。それまで茶っぽい川の水は以来青い清流に甦ったとか。

世界の観光地ナイヤガラ、田舎

くさくさ古くしかりし落ちていた整然さを見せるパツファローの街並み、美しい公園、鮮かな花と緑が印象的なカナダに別れを告げトルーマン氏に見送られて翌日ニューヨークへ向った。



## 摩天楼のジャングル

ケネディ空港よりニューヨークの真中、ヒルトンホテルはロックフェラーセンターの角にあり、ま

さに摩天楼の一群の、一つのそれだ。通りに面した角の部屋から下界の人間は蟻のように見えるだけ。街路を走る黄一色のタクシー（イエローキャブ）や道路の所々から立ちのぼる地域暖房の湯気もこの大都市の特色だ。

渡航以来初めての日本食を試すことになった。その名もレストラン「日本」。久し振りの魚の照焼き、焼鳥、刺身、とうふ、おしんこ、それに日本茶をたんのうした。かなり米国人の顔も見え入口では席が空くのを待って行列ができる程だ。

翌朝初めて雨に会った。セントラルパークの緑が映え摩天楼の上が遠く霞み、風情がある。世界最大のメトロポリタン美術館では米国の財力と権力を嫌という程見せつけられる。

おもしろいのは入場料がないことだ。ただし「心づけ」をくださいということだからいくらかでも構わない。名物エムパイヤステートビル一〇二階は雨に煙り何も見えなかった。現在世界一高いのは同市の貿易センター一〇階。日系建築家の設計で上の方はまだ完成してなかったがすでにエンパイヤを抜いて世界一高いという。

バッテリー公園から自由の女神を望み、マンハッタン対岸のスタテン島に廻りマンハッタンを一望した。例の絵ハガキでおなじみ

の遠景だ。黒人街のブルックリン及びハーレムにも足を伸ばしてみた。ブルックリンはさほどでもないがハーレムはほんの入口にしか入れない。それほど治安状態が悪い。サンフランシスコの黒人街と同様だが、建物が立派なのと道路が広くとつてあるところが違う。その無気力な虚脱感と排他的な空気が人の目は変らない。殺人犯罪は限りなく、犯人が検挙されることはまれである。

因みに犯罪発生件数は東京の一〇倍、人口比にしたらもっと上だろう。数字に表われたものでもこれだから実数はつかみがたい。日本の若い女性が消えてしまうという話もガイドから聞いた。しかし、ニューヨークは大会であり観光客も絶えることはない。世界経済を動かすウォール街や、洒落たショッピング街、ジャズからオペラ、芸術からスポーツに至るまで、およそないものはない。人々の顔は明るく陽気で、あらゆる人種のたまり場であり大変な雑踏である。ニューヨーク程アメリカの活気とエネルギーを感じさせ、アメリカを象徴する都会はないのではあるまいか。ロンドンに向う飛行機の中で私はアメリカの印象をそんな風にまとめて眠りに入った。ニューヨーク、ロンドン間は十二時間、ただし、その中の五時間は時差。また時間との戦いが始まった。



ニューヨーク市にあるバッテリー公園

# 鹿沼ブルー告知板



## 韓国第二回大会

### 優勝は横尾政男氏

鹿沼インターナショナル  
ゴルフ・サーキット

前号で鹿友倶楽部主催「鹿沼インターナショナル・ゴルフ・サーキット」韓国第一回大会(七月)のようを紹介したが、引き続き去る八月十六日、韓国第二回大会が鳥山(おさん)カントリークラブ(18H、パー72)で行なわれた。

同ゴルフ場はソウル市街から車で40分恵まれた自然を生かして各ホールに変化をもたせ、距離も6、940ヤードと長く、どちらかといえばロー・ハンディ向きのコース。  
競技は1R、ベリヤ方式で行なわれたが、終始おちついたプレーを続けた横尾政男氏(栃木)みごと優勝した。10位までの入賞者は以下の通り。

- |     |                 |
|-----|-----------------|
| 優勝  | 横尾 政男           |
| 準優勝 | 川田 実            |
| 第三位 | 豊田 武二           |
| 四位  | 阿部 末吉 (ベス・グロ78) |
| 五位  | 大場 弘            |
| 六位  | 近藤 稔            |

- |    |       |
|----|-------|
| 七位 | 豊 進   |
| 八位 | 昌原 勇雄 |
| 九位 | 増淵 裕二 |
| 十位 | 小笠原忠夫 |

(敬称略)

右の入賞者には純銀製カップと豪華賞品それに韓国での決勝大会優待(一、三位は無料にて四、十位は5万円にて出場できる)目録が贈られた。また参加賞として出場者全員に絹製札入れと花器(いずれも韓国製、記念楯が進呈された。

第一回大会の漢陽CCもそうだったが、鳥山CCもコースの整備がよくゆきとどき、日本に比べてすこしも見劣りしない。また第一回大会同様プレーヤーに好評だったのが1



スタート前の緊張のひととき(鳥山CCにて)

20歳前後の若いキャディが機敏な仕事ぶりで、こまめにサービスしてくれる。ホール探しも熱心。「自

分専属のキャディさんがつくると、なにか大きなトーナメントに参加している気分がして楽しい」という声が多かった。  
鹿沼インターナショナル・ゴルフ・サーキットは、鹿友倶楽部会員(鹿沼ブルー各クラブ会員とその家族)のための親睦ゴルフ・ツアーで、毎月一回、世界の一流コースで予選ラウンドを行ない、三ヵ月ごとに成績上位者を優待して決勝ラウンド、さらに年一回、ヨーロッパ旅



入賞者の表彰式

行招待をかけたチャンピオン決定戦を行なう本格的サーキット。費用はすべて12ヵ月以内の積立方式となっており、初回金のみで予選ラウンドに参加できる。たとえば台湾第一回予選に出場したい場合、プレー費込み総費用は12万円(3泊4日)だが、初回金2万円を申込時に支払えば出場でき、残金は毎月1万円ずつ十ヵ月で完済すればよい。韓国第三回大会以降のスケジュールは以下の通り。

- 韓国大会(3泊4日)
  - 第三回(予選) 50年% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )
  - 決勝 % $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )
- 台湾大会(3泊4日)
  - 第一回(予選) 50年% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )
  - 第二回 " % $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )
  - 第三回 " % $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )
  - 決勝 51年% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )
- バンコック大会(3泊4日)

- 第一回(予選) 51年% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )
- 第二回 " % $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )
- 第三回 " % $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )
- 決勝 % $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )

- ハワイ大会(4泊8日)
  - 第一回(予選) 51年% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )
  - 第二回 " % $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )
  - 第三回 " % $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )
  - 決勝 % $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )% $\frac{1}{16}$ ( $\frac{1}{16}$ )

●ヨーロッパ招待

サーキットチャンピオン決定戦  
51年8月15日(日)  
於 鹿沼カントリー倶楽部  
さらに詳しいことを知りたい方は、  
左記へ。

鹿沼トラベルサービス(株)  
電話〇三(五六一)九三四一(代)

## 砂沢川改修 急ピッチで進行

富士御殿場ゴルフ倶楽部

富士御殿場ゴルフ倶楽部(静岡県御殿場市神場 18H)現地ではコース用地手前、砂沢川の改修工事が去る七月三十一日より戸田建設(株)および地元の大工工業(株)、産建産業(株)によって急ピッチで進められている。改修工事区間は四六五mで、完成までほぼ四ヵ月間を要する見込み。



砂沢川の改修(50年8月2日撮影)

一方、コース内調整池工事と造成工事開始のための諸準備も急ぎ進行中で、本年10月の中旬には本格的コース造成工事にとりかかる予定となっている。

## 楽しみながら 健康の増進を

アスレティッククラブVIVI  
が増設記念会員募集中

ゴルフ・ガーデン、宴会場、ゲームルーム等を増設していちだんと好評のアスレティッククラブ・VIVI（東京・六本木）では、現在、増設記念エリア会員を募集している。

エリア会員のクラブ利用上の特典は、レストラン20%割引、アスレティック・ジム、サウナ、プールの共通利用千円、ゴルフ練習場ホール50個100円、貸クラブ貸靴無料、ゴルフショップ5〜20%割引、会議室1時間500円、ゲームルーム50%割引などで、入会金は個人会員が20万円、法人会員が、記名式20万円、無記名30万円、（いずれも一名につき）、家族会員10万円。

VIVIは地下鉄六本木駅から徒歩2分と足の便もよく、昼休み、勤め帰り



人気を集めているゴルフクリニック(VIVI)

にも利用できる。運動不足による様々な肉体的精神的弊害が問題となっている都会人にとって格好の健康増進の場といえよう。

入会に関するお問い合わせはアスレティック・クラブVIVI営業部

☎三(四七〇)二二〇〇

VIVIでも大好評

## 新曲「愛の終り」

平田隆夫とセルスタース

レストランVIVIにレギュラー出演して人気再上昇中の平田隆夫とセルスタースが新曲「愛の終り」を出す。

セルスタースは四年前、「ご存知「悪魔がにくい」」「ハチのムサシは死んだのさ」の大ヒットで一躍スターの座を獲得したが、その後メンバーを一新、従来のメン

## 愛の終り

詩 石坂まさ  
曲 平田隆夫

Musical score for the song "愛の終り" (End of Love). The score includes a vocal line with lyrics in Japanese and a piano accompaniment line with chord symbols. The lyrics are: おたがいのあなたをわたしを じゆうのみにして、あなたにわらわに、あいがさめて、いながら つくりえがおのあなただか、らわわたしは、アーわかれて、ゆくの、あきのあめは、はくじょうに、つらいむねを、なにもいわず、そっとたくわ、あわせかんじていたわ、あのころのわたし、でもおおきな、ゆめと きばうにみちてい た



平田隆夫とセルスタース

バ、リーダー平田隆夫、ギタース小井修に、エキゾチックな美人のソロボーカル、セシリアと、パワフルなドラマー桐原利治を加えて再出発し、意欲的に幅広い演奏活動を行なっている。「愛の終り」は平田隆夫自らの作曲で、パンチのきいたリズムの中にも女の別れの悲しみを秘めた魅惑的な曲。すでにレストランVIVIでも何回か演奏して好評を博している。発売は10月1日予定。

## 社員慰安旅行のため 10月30・31日は休業

45鹿沼カントリー倶楽部  
鹿沼72カントリークラブ

45鹿沼カントリー倶楽部、鹿沼72カントリークラブは、来る10月30日(木)31日(金)の両日、社員の秋期慰安旅行のため休業させていただきますのでご了承ください。

なお年末年始の営業は左記の通りいたしますのでご承知おき下さい。

50年12月31日(水) 休業  
51年1月1日(木) 休業

2日(金) 営業(祭日扱い)  
3日(土) 営業(祭日扱い)

## 住所変更届け をお忘れなく

移転されたメンバーの方へ

45鹿沼カントリー倶楽部、鹿沼72カントリークラブ、サリカ・カントリークラブ、富士御殿場ゴルフ倶楽部、アスレティック・クラブVIVI各メンバーの方へ鹿沼グループ会員サービスセンターからのお願い。移転その他により住所を変更された方は、お早めにハガキにて会員サービスセンターへご連絡下さい。住所変更されたままご連絡のない場合は、クラブ会報その他重要書類をお届けすることも不可能となりますので、ぜひ協力賜りますようお願い申し上げます。会員サービスセンター

東京都中央区京橋2-3-16

鹿沼ビル1F

☎三(五六三)二二八一

# Conte コント こんと



## ●クイズ

若い漁師の男女が、沖合いの舟の中で、誰も見ていないのをさいわいに、真っ昼間から、熱烈に愛し合いました。

ところが、おわって気がつくとき、後始末をしようにも、紙の用意がありません。しかたがないので

「お日さまに向かって、こっやっておびろげていれば、しぜんにかわくだべ」

ということになりましたが、さて、男と女のどちらが先にかわいたでしょうか？ (答えはこのページの最後にあります)

## ●本音

ウブなリングタをこわがらせては……、ガマンにガマンを重ねてきたマイクも、今夜はとうとうキスだけではガマンできなくなつて、スカートの中に手をさし入れた。

「DON'T (いや)」

かまわずパンティの中まで侵入すると

「STOP (やめて)」

ついに若草の丘をさぐり当てる時、また

「DON'T」

指が谷間をさまよいはじめたら

「STOP」

こうして、「DON'T」と「STOP」をくり返しているうちに、だんだんリングタの音が泣き声に近くなつてきたので、心配になつたマイクが手を引っ込めようとする

「DON'T STOP (やめちゃいや)」

## ●見解の相違

悲観論者と楽天家の二人の

男が、南海の孤島にたどり着くと、そこには男はひとりも

見当たらず、住んでいるのは若い女ばかり。

二、三日後、悲観論者が

「ここは、男にとっちゃ地獄だよ。女はいっぱいいるけど、だれも、セックスのセの字も

知らないんだもの」

とボヤくと、楽天家は

「ここは、男にとっちゃ天国さ。だって、だれも、セックスを拒否するということを知らないんだからなあ」

## ●インフレ

オスカーが、長い宇宙旅行から帰ってみると、出発前から投資しておいた百ドルが、なんと千億ドルになつたとい

う通知が、証券会社からとどいてきた。

狂喜したオスカーは、さっそく証券会社へ連絡しようとして、

公衆電話へすつとんで行つたが、そこには、こんな表示が

……

「まず受話器をとつて、一億ドル銀貨を入れて下さい……」

## ●超ロング

ゴルフ界のホラ吹きクレイといわれるビーターが、例によつての自慢話。

「オレ、先週のトーナメント、途中で棄権しただろう。なぜだか知ってるかい？」

「さあ……」

「3番のティ・グラウンドで、ふつとマリリンのことを思い出したら、一物がムクムクつと突つ立って、グリップにぶつかつて、どうしてもスイングできないんだ」

「上向きにすればいいじゃないか」

「バカ、上に向けたら、今度はアゴにぶつかるじゃないか」

「クイズの答」『開き』の方が『丸干し』より早くかわく(まわつてます)

「あなかつ！ ここから見てるとトニー・ジャクリンみたいよ！」 (55企画)



飛翔

 鹿沼72カントリークラブ

東北縦貫開発株式会社

ゴルフ場 栃木県鹿沼市楡木町1475 ☎028975 2111代  
会員サービスセンター 東京都中央区京橋2丁目3番16号 ☎03 563 1891代

海のギャングと呼ばれる鮫は、よく発達した視覚と嗅覚を働かせ、次から次へと補充のきく鋭い歯をもってバラエティーに富んだ海の幸を餌として、海の支配者のごとく生息する。

その支配者たるゆえんは、強じんな胃袋と、一部の鮫に限るが、魚類にとって重要な器官である肝臓の肥大にもある。俗に深海鮫と呼ばれるのがそれで、海底千メートルに生息するスクアルス科の鮫である。

深海鮫の肝臓からは、多量のスクアレジンが抽出される。スクアレジンは、不飽和炭化水素という意味で、強力な還元作用をもち、局部に多量の酸素を集積させる。光も酸素も乏しい深海に生息するゆえに、光に代わるもの、酸素に代わるものを自家製造しているの

スタミナ源シリーズ 3

深海鮫のはなし

深海鮫の生命力の秘密

光と酸素を自家製造



かもしれない。

スクアレンは、明治三十九年、国立工業試験場技師の辻本満丸博士によって抽出された。細胞に酸素を送り込み、さらに特有害殺菌作用を持つことから、あらゆる病気に効くとされ、深海鮫の生息する駿河湾沖の漁民の間では、昔から家庭薬として常用されている。

特に結核、肺エソ、糖尿病に効果があり、最近では酸素が苦手なガンにも効くといわれている。また酸素を吸収し血行がよくなるので、美容、若返りにも効果があり、精力増強のため服用、塗布するむきも多い。

さしみ、ふかひれスープ（関西では鮫をふかという）、軟骨の煮こごり、くん製などとして食すれば、美味でしかもスタミナ料理となる。



## 音の出る「アルバム」作り

楠木トシエさん(タレント)

MY  
LIFE

歌はもちろん映画、演劇と幅広い芸で活躍する愛称びんちゃんこと楠木トシエさんの趣味はいたって可愛い「鈴」のコレクション。この十年間に集めた鈴が七百五十個。北は北海道から南は沖縄まで含まれ、まるで鈴の博物館のようなのである。「昔から神社やお寺が好きでよく出掛けていったんです。そこで発見したんですが、神社やお寺のお土産の中に必ず鈴が入っているんです。その鈴がその土地でしか出せない独特の形、色、音色があつていい思い出の品となるんですよ。私の音の出るアルバムとして買ってきたのが集まったんです。鈴をふるたびにその七百五十個の鈴にまつわる遠い日が思い出されるんです。こうして全国の鈴が集まったんですが、不思議に「東京の鈴」というのがないんですね」といふことで「びんちゃん鈴」が楠木さんの手によって作られるようになった。「東京にはヘッドロシかなので、土鈴作りの土は瀬戸から取り寄せているんです。いま私の手造りの鈴は約三百個になりました」。最近の作はパンダ、怪獣、UFOと時の話題作もある。泉のように湧き出るアイデアは、水面に落ちた一粒の水滴のようにメルヘンの世界に幾重にも輪を作り広がっていく。

# さわやか、ヒューマン



ヒューマン トータルファッション  
**トロージャン**

さわやかさこそ  
 装いの原点だ。

ときに開志を燃えたぎらせ、ときに涙にむせぶ愛すべき男たちよ——トロージャンはそんなさわやかな人柄を確かに伝えるファッションだ。耐久性を重視した緻密な縫製技術でえり付け、そで付け、肩入れ、脇ぐりなどへの配慮も万全。オフィスに、パーティに、レジャーに——トロージャンは男に欠かせない1着。



東京駅・八重洲口

**大丸**

〈水曜定休〉電話代番(212)8011  
 東京店・町田店・八王子店  
 大阪・京都・神戸・和歌山



### 超薄型と呼べるのはユニバーサル《ホワイト・シャドー》

ユニバーサル自動巻の機械の厚さはわずか2.5ミリ。ユニバーサル社の技術陣の粋を集めた、この百円硬貨二枚分の厚さにも足りないスリムな機械から、ホワイト・シャドーの優雅なシルエットが生まれました。腕に吸いつくような感覚、しかも便利な自動巻です。超薄型のエレガントなドレス・ウォッチ。まさに名品の名に足る腕時計、ユニバーサル《ホワイト・シャドー》。



写真定価 ¥10,000、¥125,000、¥103,000(定価 ¥98,000)

**UNIVERSAL GENEVE**

日本総代理店

**村木時計株式会社**

東京都中央区日本橋江戸橋3-2-10 ☎(272)2971-1  
大阪市南区金寺橋通2-42 ☎(262)5921-7

定価一八〇円(千二百四円)