



令和7年6月号

<6月の予定>

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	6	7 13:00-15:00 剣道教室⑤(駒場体育館剣道場) 15:15~ 入会説明会(駒場体育館会議室) 15:00-17:00 防具組(駒場体育館剣道場) 初級組(本太中学校修道館柔道場) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館)	8 9:00-11:00 錬成部稽古会(本太中学校修道館)
9	10	11	12 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	13	14 13:00-15:00 剣道教室最終回(駒場体育館剣道場) 15:00-17:00 防具組(駒場体育館剣道場) 初級組(本太中学校修道館) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館)	15 令和7年度 第41回さいたま市浦和剣道大会(大宮武道館)
16	17	18	19 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	20	21 15:00-17:00 全員(本太中学校修道館) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館)	22
23	24	25	26 17:00-19:00 針ヶ谷小学校体育館	27	28 15:00-17:00 防具組(駒場体育館剣道場) 初級組(駒場体育館柔道場) 17:00-19:00 錬成部(本太中学校修道館)	29 9:00-11:00 錬成部稽古会(本太中学校修道館)
30						

<7月の予定>

木曜日 3日、10日、17日、24日、31日

防具組・初級組 17:00~19:00

土曜日 5日、12日、19日、26日

防具組・初級組 15:00~17:00 錬成部 17:00~19:00

- 12日(土) 竹刀の手入れと稽古着・袴のたたみ方講習会(駒場体育館剣道場)
- 12日(土) 合宿説明会(15:15~駒場体育館会議室)
- 21日(祝) 塚越剣友会交流会(午前中 蕨市立東小学校)、塚越剣友会錬成部交流会(夜)
- 26日(土) 全日本少年少女武道(剣道)錬成大会(日本武道館) ※出場しない者は通常稽古あり

<8月の予定>

木曜日 7日、21日、28日

防具組・初級組 17:00~19:00

土曜日 9日、23日、30日

防具組・初級組 15:00~17:00 錬成部 17:00~19:00

- 2日(土)~4日(月) 夏合宿(河口湖「月山荘」)
- 14日(木) 16日(土) お盆のためお休み
- 30日(土) 前期昇級審査会(駒場体育館剣道場) 合宿慰労会&新入会員歓迎会(夜)
- 31日(日) OB・OG 合同稽古会(駒場体育館第1体育室)
- 未定 救命講習

※状況により中止や稽古場所が変更になることがあります。詳細は随時、Slackにてご確認下さい。

「敵を知り、己を知れば百戦危うからず」

廣江 剛先生

先月は令和7年度の総会があり、新体制が本格的にスタートしました。昨年度は40周年記念行事の開催等、例年以上に大変だったと思いますが、役員の方々は、駒剣士のために献身的に会の運営に尽くしてくださいました。本当にお疲れ様でした。

さて、今月はさいたま市浦和剣道大会があるので、試合に臨む心構えのようなものを書いてほしいと駒だよ係さんから依頼されましたので、僭越ながら筆をとることになりました。あらかじめお断りしておきますが、私はあまり試合が得意な方ではありません。その原因は性格が優しくお人好しなためとだと自分では分析しています(笑)。しかし、長年中学校の剣道部の顧問を務めてきた経験から、優れた選手もたくさん見てきました。その中でこういうことが大切なのかなと感じていることを大きく3点にしぼって述べたいと思います。

1 「絶対に自分が負けるはずがない、さあ来い！」という強い気持ちで立ち合う

試合は誰もが緊張するし、負けたらどうしよう、打たれたくないなどと考えてしまいがちです。相手に勝つ前に、まずそういった自分の弱い心に打ち勝たなければなりません。そのために必要なのは蹲踞から立ち上がった際の「や——！」という腹の底から発する大きな掛け声と上記のような自己暗示です。相手を上回るほどの強い気持ちになれるかどうかは、日々の稽古にかかっています。自分は誰より稽古してきたのだから負けるはずがないと思えるのが理想ですが、毎日家でも素振り頑張った。行きたくない日もあったけど、休まずに稽古に行った。稽古は疲れるけど決して手を抜かず最後まで面を取らずに頑張った。素早く面を着けて一番に先生に掛かるように努めたなど、普段から自分の弱い心にどれだけ打ち勝ってきたかという実績の積み重ねがものをいいます。そして、「さあ来い！来ないなら行くぞ！」という相手を見下ろすような強い気持ちで圧をかけていくことが何より大切です。

2 対戦相手の試合をよく観察する

これには賛否両論あるかもしれませんが。相手がどうであれ自分の剣道を貫くことが大切だと考える方もいるからです。技量の熟した大人はそうかもしれません。

しかし、大会中ずっとおしゃべりばかりしていて、はい、試合だよと言われてから心の準備するようではダメです。紀元前の中国の書物『孫子の兵法』に「敵を知り、己を知れば百戦危うからず」という有名な言葉があります。意味は、戦いの前に敵の戦力を把握し、自身の力量を理解していれば、百回戦っても負けることはない、といったところでしょうか。少なくとも次の対戦相手をよく観察することによって得られる、相手のスピードはこれくらい、こんな技が得意そうだ、ここはちょっと弱点かもといった情報は、知って損はありません。そしてできれば、それに対して自分はこういうところが得意だから、ここで打てるな、ここは気を付けなきゃいけないな、などと考えながら、最終的には自分が勝つイメージをしながら観察するのです。個人戦は対戦相手がたくさんいますから、ずっと先の相手まで見る必要はありません。一戦一戦に全力を尽くしていくことが大切であり、次に対戦する可能性のある選手をその都度しっかり観察すれば大丈夫です。一方、団体戦は、次に対戦する可能性のあるチームを観察するのは、絶対に必要です。どんな剣風のチームなのか、誰がポイントゲッターなのかなどを知っておくのと知らないのでは大違いです。チームのみんなといっしょに観察して、チームとしての戦い方を話し合ってみましょう。具体的にどう話し合うかは、ここでは省略します。

3 積極的に足を動かし、間合いに気を付ける

実戦的なことで一番大切だと思っているのが、間合いです。「居着き」といって、近い間合いでポーッと立ち尽くしてしまうのが一番よくありません。すぐに打たれてしまいます。攻めにも守りにも自由自在に転じることができるよう、いつも以上に積極的に足を動かすように心掛けましょう。その上で意識してほしいのが、打ち間が遠すぎないかということです。小・中学生くらいの選手は、大会になると普段の稽古の時より遠間からポンポン跳ぶ人が圧倒的に多い気がします。中に入っていくのが怖いから、しっかり攻める前に跳んじゃっているという感じにみえます。もしかしたら、いつもの道場より会場が広いから、目の錯覚で、ちゃんと攻めていると思ってしまうのかもしれない。そうなるといつものは1本になるところが届かなかったり、簡単に返し技を打たれたりしてしまうのです。最終的には、1の「自分が負けるはずがない」と思って強気で立ち合うということに戻るのですが、自分の剣先の攻めが相手に「効いている」と感じるころまでしっかり攻め入るといことが、1本につながる重要なところとなります。

最後に、タイトルに「敵を知り、己を知れば百戦危うからず」と書きましたが、長年剣道が続けていても一番分からないのが「己を知る」という部分です。剣道に

限らず、人はみな、自分のこと、特に自分の心というものが一番分からないものなのかもしれません。だから、どんな気持ちで試合に臨むべきなのか、審査の時はどうなのか、普段の生活ではどんなことを意識すればよいのか、人それぞれに試行錯誤しながら精進していくのだと思いますし、それが剣道の楽しさの一つだと思います。今回私が書いた内容が、みなさんに合っているかどうか正直分かりません。私自身でさえも来年はもっと違う考えになっているかもしれません。いつか、自分にとっての答えが見つかるまで、共に汗を流し、努力していきましょう。(なんだか難しい言葉を連発してしまいました。保護者の方、通訳してあげてください。)



駒剣メンバー紹介

先月のキャプテン・副キャプテン紹介に続いて、各学年のメンバーを紹介します。

小学生の皆さんに、アンケートに答えてもらいました。趣味が同じ人がいるかも？探してみてください！

●アンケート内容

- ①今年目標
- ②好きなこと・物(趣味など)
- ③剣道をやっていて楽しいところ

6年生

海江田瑛勇くん

- ①小学生最後だから所作などの基本をもう一度思い出しながら、試合で活躍出来るように稽古する
- ②ヒロアカのアニメとゲーム
- ③色々なイベントがあって、先生方が優しく教えてくれるところ

柏佳吾くん

- ①下の学年のお手本になれるように、キレイなかたを極めたい。
- ②デュエル・マスターズカード
- ③面がキレイにきまって先生に褒められた時

長岡花さん

- ①駒剣で一番強くなる事
- ②ハリー・ポッター、読書
- ③試合で勝った時

永井恒太郎くん

- ①6級になる
- ②ゼルダの伝説のやりこみ(ゲーム)
- ③試合で勝つとすっきりするところ

江刺家健太くん

- ①剣道や学校を休まないように、体調管理をしっかりする。
- ②ゲーム。生物や化石などの図鑑を見ること。
- ③素振りの練習が楽しい。
試合に勝てると楽しい。



5年生

山下祐生くん

- ①返し技をできるようにすること。小手体当たりの時姿勢が崩れないようにすること。
- ②運動。走ること。ゲーム。
- ③やったあとにすっきりすること。
技が決まった時に達成感があること。
沢山の工夫ができること。

吉田陽くん

- ①大会で1本勝ちしたいです。
- ②ゲーム、ポケモンカード集めること。
絵を描く事。
- ③勝てた時とき

4年生

新井田斗真くん

- ①得意技をつくる。試合で勝つ。
- ②ゲーム(マイクラ・ポケモン)、
工作、キックボード
- ③だんだん色々な技ができるようになって
楽しい

鰐川義彬くん

- ①硬筆と毛筆で賞状を取る事。
- ②マイクラ、ドッチボール、
読書(今江戸川乱歩にハマっています！)
- ③勝つと気持ちがいいところ。
技が決まると気持ちがいいところ。
稽古の日が、疲れてよく眠れるところ。

前田幸穂さん

- ①試合にでれるよう頑張る
- ②本を読むこと、走る事
- ③胴が上手に打てると楽しい

飯田康太郎くん

- ①きれいに丁寧にうつ
- ②テレビや、ゲーム
- ③合宿や、みんなと試合をするところ

徳武羽奏さん

- ①剣道と金管バンドを一生懸命がんばりたい
です。
- ②音楽
- ③達成感があるところ

近藤蒼志くん

- ①返し胴を決められるようになること
- ②マイクラ、ポケモン、ぬいぐるみ
- ③かかり稽古で、いろんな先生と
打ち合うことができるのが楽しい

瀬瀬大晴くん

- ①得意技をつくる
- ②ゲーム（スプラトゥーン3）、鬼ごっこ
- ③一本を取るまでに色々あるところ

葛西ひかりさん

- ①剣道をしっかりと続けられるよう頑張る
- ②マインクラフト
- ③試合をすること

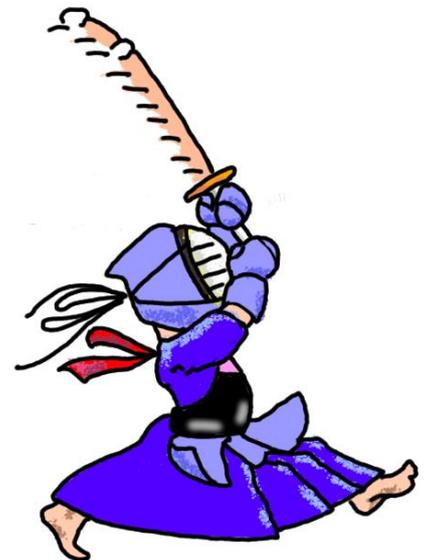
室井香凜さん

- ①稽古を休まず年間皆勤賞を取ることです
- ②ダンスを踊ったり、絵を描いたり、剣道をすることやアルトファルンを吹くことです
- ③掛かり稽古です

3年生

石下工くん

- ①先輩たちに早く追いつけるように練習を頑張る
- ②地図を眺める・地名をひたすら覚える
- ③稽古は大変だけど試合で勝った時に嬉しい



🐾 コマの ソコンとこ教えて！

この記事では毎回みんなからの剣道についての質問について、先生方に答えてもらうよ！

今月の質問:

どうして場外は反則になって、
2回で一本になってしまうのか教えてください！
(繻繻 大晴くん)



回答を頂いた先生:

錬成部 山崎 利男先生(七段)※イラスト 繻繻大晴くん作

そもそも、試合規則（ルール）はどこで作っているの？という疑問があるとおもいますが。今から、約70年前、1952（昭和27）年に「全日本剣道連盟」という団体が作られて、ここで、試合規則（ルール）をつくっているんですよ。

では、質問にもどりますね。もし、場外反則ラインが無かったとしたらどのようなことが起こるか。例として、団体戦。5人のなかで、世界で一番剣道の強い人が1人と初心者4人のチームが大会優勝するためには、初心者4人は戦わず、試合時間はじめ合図からダッシュで逃げると、このチームは、世界大会優勝できます。

ですが、剣道は正々堂々と相手と戦う事が大事なんです。なぜならば、自分の心を成長させることにつながっています。ここで打つのか、打たないのか、絶えず自分の心と向き合うのが剣道の面白いところですよね。私が思うに、剣道の強い人は、いつも心が澄んでいて、相手を尊重し、まっすぐな心で打ってくる人だと思います。自分が気合充分・姿勢充分な状態の時、こういう人に打たれると、自分の心まで打たれた気がします。

話がずれましたが、全日本剣道連盟の『剣道の理念』から外れないように試合規則を作っているんです。

また、なぜ反則2回で相手に1本になるのか？ですが、反則1回で相手に1本どころか、退場になる行為もあります。それは、審判員または、試合相手に非礼な行為をする事と審判規則に書いてあります。基本的な考え方は、2回というのは、自分から、わざとでは無いけど、反則してしまう事もあり、『2回目はだめですよ！』という意味のだと、私は理解しています。

ごめんなさい、小学生低学年だとわかりにくい言葉・内容でしたね。繻繻くんとは、直接話しましょう。

機会があったら、駒剣士に剣道試合規則の勉強会をしてみたいですね。

*『剣道の理念』とは、剣道は剣の理法の修練による 人間形成の道である。

自分を成長させてもらっているお相手を尊重するのが、剣道であり、剣道の試合ルールはそこに、結びついていると思います。

大人の“ペンリレー”

錬成部 新井孝哉さん

シェフ本田さんからバトンを受けました新井孝哉です。駒剣には 2008 年入会です。そう、まだ 40 代半ばで、太っちょのぽによどすこいでした。当初から木曜の稽古しか来てないので、お会いしてない方も多くいらっしゃると思います。実は今（5 月中旬）入院中で、病床にてこの原稿を書いています。この持病で（本人は深刻ですが、世間様からは笑われます）今年に入ってから稽古をお休みしています。

・何を書こうかな

私、小学生のころから浦和が地元です。現在は南区文蔵の路地裏で、指圧マッサージはりきゅうの小さなお店を 1 人でやってます。来てくれるお客さんだけでは、ままならず、常に出稼ぎをしています。最近は閉店後、都心のホテルでマッサージのアルバイトをしています。五つ星ホテルの夢のようなお部屋にうかがったり、誰もが知るチェーンのビジネスホテルのお部屋にも行きます。インバウンドの方、セレブ風な方、推し活で上京の方、永田町界限の方、様々なお客さんがいます。なかには武道館に剣道八段審査を受けに前乗りされた、九州の道場主の先生もいらっしゃいました。

と、面白エピソードもありますが、お客様のことを明らかにする訳にもいきません。やはり駒剣での剣道の思い出を書きます。その時々鮮明に印象に残り、嬉しさ、悔しさ、情け無さの昇段審査を中心に振り返りたいとおもいます。

・現在

五段に挑戦中です。稽古が少ないならと、仕事終わりにジムで筋トレしたり、自宅の団地の中庭で縄跳び（結構上手に跳べるようになりました）等、努力しました。

しかし見当違いで、稽古不足を補うはずもありません。何度も跳ね返されています。コロナ禍前のある稽古後、本荘先生に「五段いつから受けられるの？」と聞かれて冗談で「たしか、大阪万博が開催される年だと思います」と答えると、

「いったいいつやねん！」とつっこまれました。現実になるどころか間に合わなくなってしまう、とほほ

・2008 年駒剣入会

同年に錬成部で入会した、父母は、清水さん、本田さん、新井妻、私、少し遅れて福島さんの 5 人でした。清水さんは段位は受けられていなかったものの剣道部出身で実力は別格でした。その後の剣道への情熱と努力は本当に尊敬しています。今では駒剣を引っ張ってってくれる先生です。他 4 人は全くの剣道初心者です。おまけに私は常に帰宅部出身。新井妻は初段から三段まですべて私に先んじて取得しました。が、子供が中学卒業を機に剣道女子？から陶芸女子？に転身しました。本田さんは、若い頃バドミントンで鳴らし、一時期 Thailand でゴルファーに転向しました。私も後に続こうとしましたが、戻って来てくれました。福島さんは、生粋の浦和っ子で私とは同学年です。体操部出身で、

今でも関節が超柔らかいのです。最近会うと「ねぇ新井君(と呼ばれたかは定かではない)、稽古してて楽しい?辛くない?」ってそれ聞くの～～

同期の存在が無かったら絶対にこんなに長くに続けられていなかったと思います。

感謝

・さて2008年1級

当時の6年生と一緒に、本田さんと新井妻と3人で受審しました。指導の先生に面をつけ直してもらったりでしたが、無事合格。体育系で成果が出た事など生まれて初めてだったのでとても嬉しかったです。3人並んで尾島先生に記念撮影してもらいました。

・2009年初段、2010年二段

受審者には、初心者で始めたお父さんたちも多くいました。切り返しの本数を間違えたり、頭突きをくらったり、ご愛嬌なところもありましたが、無事合格。



一家で真剣に?剣道に打ち込んでいた頃

・2012年三段

実はこの頃が一番稽古してました。駒剣の行事にも度々は参加したし、埼玉大学の寒稽古にも皆勤できたりしました。埼玉大では、当時、最強の八段、現、範士八段 谷 勝彦先生や、その頃も今も埼玉代表選手、最強会社員、橋本桂一選手に掛かれたのも懐かしい思い出です。という訳で一番自信を持って臨めた審査でした。立ち合いでは、数回面が決まり、さらに相手が振りかぶった時、胴が、ここだよと光って見えました。そこに打ち込むとバシッと音が響くと同時に、やめがかり、「決まったぜ!」と自分が劇画の主人公に思えました。

見ていてくれた駒剣の猛者先生に「胴も打ったね」と言われ、「あれで決まったと思います」と言ったら「違うよ、その前にちゃんと面が打ててだからだよ」と、そうだったのか～～無事合格。

・2017年四段（5年経ってる）

大人初心者にとって高いハードルになります。声が出て、とか構えられてるとかだけではなく、、、知らんけど。何しろ有効打突が必要なんだと思います。経験者らしき女性もお相手になり、思い通りにいかない事がほとんどです。3回目の挑戦。最初の立ち合いで、何回か面が入ったかなと。2人目の時は竹刀どうしがからまったりして決め手にかけるなあと、しょんぼりしてると。見ていてくださった師範先生が1人目は有効打突が数回あった。2人目の技をいなせたのも見どころになった大丈夫と、言ってもらいました。なんと合格できました。

しかしその年のクリスマス会。四段として対抗試合に。S口先輩や、復活の三段お父さんと3試合、全く動けず面6本取られて瞬殺。ちょっと恥ずかしかったなあ。

・やはり難しい

若い頃に鍛えて、培ったものがある方々とは、全然違います。相手の起こりばなを感じとらえて打つとか、手足全身が瞬時に連動した動きが必要な返し技とかを身につけるのはかなりな困難を感じます。50代は、地力がついた実感もあったけど、60代になり、今回の入院とか、色々衰えも感じます。もう少し、もう少し、頑張れ自分！

・最後に、駒剣士と剣道教室に参加している皆さんへ

未経験でもお父さんお母さんに一緒に剣道やろうよと誘ってあげて下さい。駒剣の皆さんが優しくサポートしてくれるからと、背中を押してあげて下さい。そして、何だか年とってから運動歴もなく始めてゆる〜く続けている人もいるから大丈夫だよと、伝えてあげて下さい。

バトンはずっと公私にお世話になっている心優しい西郷どん稲森久士先生にお願いしたいと思います。よろしくお願ひします。



会社員はゴルフっしょ

縄文土器弥生土器どっちが好き？

早く治せよ！

最近の新井家

新井田さんよりバトンを頂きました、出口奈保子です。4年前の春、息子・智尋（ともひろ・小6）が小2で駒剣に入会したことで私も後援部の一員となり、昨年度までの2年間は後援部副部長を務めさせて頂きました。力不足からご迷惑をお掛けすることもあったかと思いますが、本当にたくさんの方々の温かいご支援とご協力の下、なんとか無事に任期を終えることができ、とても充実した期間だったなと振り返っているところです。貴重な機会を頂き、ありがとうございました。



↑写真：智尋（左・小6）と夏帆（右・中3）

私は文章を読むのが好きなので、ペンリレーが始まって以来毎号、とても楽しく拝読していますが、自分の番が回って来たら書くことはこれしかないだろう、とかなり早い段階から温めていたことがあるので、それを書かせて頂こうと思います。

ペンリレーに書くまではネタバレになるのであるべく黙っていようと思っていたのに、行きがかり上、すでに何人かの方にはお話ししてしまいました、我が家は「船乗り家庭」です。

●「船乗り」とは？

「船乗り家庭」と言うと、ほとんどの方にはキョトンとされますし、その後返ってくる言葉は大体「…あ、ご主人、漁師さんなんですか？」とか「海猿（海上保安庁）？」とかなのですが、そのどちらでもなく、夫は「外国航路を回る商船の航海士」という職業に就いています。航海士と言っても、海なし県の埼玉ではこれまたピンと来ない方が多いのも仕方ないことなのですが、人気漫画（アニメ）の「ONE PIECE（ワンピース）」の登場人物・航海士ナミの仕事の現代版です。もちろん、夫の船は海賊船ではないので積み荷は原油・コンテナ・天然ガス・自動車など様々ですが、海賊船より遥かに大きい船（原油タンカー＝石油の素になる油を運ぶ船だと全長333メートル。東京タワーを横倒しにしたサイズです）が目的地まで無事にたどり着けるよう、天候をチェックしたり、世界情勢などに配慮したりしながら安全に運航できるよう管理するのが航海士の役目です。

航海士の主な仕事内容については、AIがまとめてくれたものを載せておきます（添付1&2）。

(添付1) ↓

(添付2) ↓

航海士の仕事内容

船の操縦:

船の舵を操作して、設定された航路を正確に進むようにします。

航路の決定:

船長と協力して、気象状況や海況などを考慮し、安全な航路を決定します。

周囲の状況確認:

レーダーや双眼鏡などで、周囲の船や障害物を確認し、衝突を防ぎます。

航海機器の管理:

船の航海に必要な、レーダー、GPS、海図などを管理します。

荷物の積み下ろし:

港での荷物の積み下ろし作業を監督し、安全かつ効率的に作業が行われるようにします。

甲板部員の指揮:

甲板部員の安全と作業の効率を確保するために、指示や監督を行います。

航海当直:

24時間体制で、決められた時間に甲板部員と一緒に航海当直（見張りや操船など）の業務を行います。



① C to Seaプロジェクトとは？



写真協力：日本船主協会
コンテナ船



写真協力：日本船主協会
原油タンカー



写真協力：日本船主協会
自動車専用船



写真協力：日本船主協会
ばら積船



写真協力：日本船主協会
LNG船
(液化石油ガス)



写真協力：日本船主協会
LPG船
(液化石油ガス)

写真ではサイズ感が伝わりづらいかもしれませんが、こんなに大きな船をわずか30人ほどの乗組員で動かしているとのこと。また、夫の乗る外国航路を回る船では他の国籍の乗組員と乗り合わせる事がほとんどで、フィリピン人が圧倒的に多いのだそうです。

●休みは連続3か月！船乗りのユニークなワークスタイル

航海士の仕事と一般的な会社勤めとの一番の違いと言え、普通では考えられないような長期休暇があることかもしれません。船によって様々ですが、積み荷が原油なら、日本を出発してペルシャ湾で油を積み、日本に帰ってくるまでは2か月。積み荷が自動車なら、日本で輸出車を積み、アメリカで降ろし、日本に帰ってくるまでは1か月。ですが日本に帰って来ると言っても、それは一般的な「帰宅」を意味するものではありません。外国と日本を行ったり来たりを海上で連続半年間繰り返す（外国の港に入港はしますが、そこで陸に上がって観光というようなことは治安や時間的な制約の関係でほとんどできません）、半年経ったらようやく「陸に上がって家に帰宅」できて、そこからは連続3か月ほどの休暇に入る、というかなり特殊なスタイルです。第一子の夏帆（かほ・中3）がまだ小学生だった頃までは、この長期休暇を存分に活用し、オフシーズンの空いている時期に旅行や遠出などを満喫していましたが、最近では子供たちが大きくなって学校も休みづらくなったため、それが叶わなくなったことが少し残念です。

●船での生活ってどんなの？

船は港に入っている時以外は、24時間365日休みなく走り続けるのが基本ですので、乗船中の航海士は4時間の3当直を組み、4時間働いて8時間休み、4時間働いて8時間休み…というサイクルをシフト制で繰り返します。休みの8時間の間は食事を取ったり、入浴・睡眠などの基本的な生活に加え、船内ジムで運動不足を解消したり、福利厚生費で購入できる

DVD や漫画、ネットサーフィン（死語？）などを堪能したりしているそうです。（次の当直時間との兼ね合いに考慮しながらという条件付きで、飲酒も OK）。乗船中は基本的に上陸はできないと前述しましたが、当然、床屋などにも行けないため、伸びてきたらバリカンでセルフカットか、同僚の誰かにカットしてもらうか…です。

離れて暮らす家族に連絡するのも、この休み時間です。「ご主人と連絡って取れるの？」と私もよく聞かれますが、現在では通信環境が整備され、世界中どこにいても、海上⇄日本の家族との間でメールや LINE などが普通に使えます。結婚した 20 年ほど前は通信手段が FAX か衛星電話（料金が超高い）しかなく、しかも船側の FAX の送受信が 1 日に朝夕 1 回ずつと決められていたため、何か相談ごとを送っても、答えが返ってくるのは 1 日後…というような、今の時代には考えられないような気の長いやり取りだったことも今では懐かしい思い出です。

写真左：北太平洋アリューシャン列島付近を航行中に見た日没

写真真ん中：原油タンカーに乗船中、部屋から見た甲板の様子

写真右：船で出たおせち料理。普段の食事はフィリピン人コックさんが日本人の口に合う味付けで料理を作ってくれますが、おせちはさすがに取り寄せたものだそうです。



●船乗り家庭ってどんな感じ？

夫が船に乗っている間、私は子どもたちと 3 人で過ごすことになります。今でこそ、子どもたちも成長して楽になりましたが、長女・夏帆が赤ちゃんだった頃は本当に大変でした。言葉も通じない赤ちゃんと 24 時間、半年以上 2 人きり。多くの船乗り家庭では実家の近くに住んでサポートを受けるのが一般的ですが、我が家は子どもをあちこちへ転校させたくなくて、どちらの実家からも離れた埼玉に家を構えたため、それができませんでした。そのため、限界寸前の育児に母が実家のある兵庫から手伝いに来てくれたり、逆に私が赤ちゃんの夏帆を連れ、ベビーカーと赤ちゃんグッズを持って新幹線で帰省したりしながら何とか乗り切りました。ようやく半年が経過して夫が家に帰ってきても、久々に会う父親に対して、夏帆は「知らないおじさん」状態で最初は近寄ろうとしませんでした。でも、1 週間もすれば慣れたので、これも「船乗り家庭あるある」だね、と夫婦で割り切りました。

夏帆の赤ちゃん時代の次に大変だった時期は、夏帆が 5 歳、弟の智尋が 2 歳の頃あたりです。2 人とも元気な盛りで、父親がいないことなどお構いなしに「今日は何する？どこ行く？」

と全力で遊びを求めてきます。私はワンオペ生活でヘトヘトでしたが、「父親が不在でも、他の家庭でできていることは同じように経験させたい！」という謎の負けん気が当時の私にはあったため、1人で2人をどこにでも連れて行きました。外出先で簡易テントなどの重い荷物を持つ、疲れてグズった時の抱っこ、帰宅してからの料理も、お風呂に入れるのも全部私…という状況は楽ではありませんでしたが、それでも、子どもたちの笑顔が嬉しくて、必死に頑張っていたような気がします。10年近く経った今となっては、自分のどこにそんなエネルギーがあったんだろうと不思議な気持ちです。

写真↓：夫の乗る原油タンカーが四日市（三重県）に入港した際、子どもたちと訪船し、操舵室で撮った一枚（2024年3月）



船乗り家庭の話、いかがでしたでしょうか？離れて過ごしているため、お互いに健康や安全などの心配は尽きませんが、続けられる限りは今後も我が家は船乗り家庭であるだろうと思いますので、これまでそうして来たように、それぞれの場所でそれぞれが頑張る出口家でありたいと思います。

最後に私の話を少しだけ。4年ほど前からパン作りにハマっています。最初は独学で始めたのですが、基礎をしっかりと覚えたいと思い、しばらく教室に通っていた時期もありました。今は応用も効くようになったので、ネットで拾ったレシピなどを参考に、家族のリクエストなども聞きながら作っています。小麦粉を使ったパンは完成まで3時間ほど掛かるので時間に余裕がある時しかできませんが、最近は半分ほどの時間でできる米粉を使ったパンにも挑戦しています。パンの味や焼いている時の香りが好きなのはもちろんですが、焼く前の生地を捏ねている時の感触や、発酵して膨らんでいく生地の様子を見るのがとても好きです。

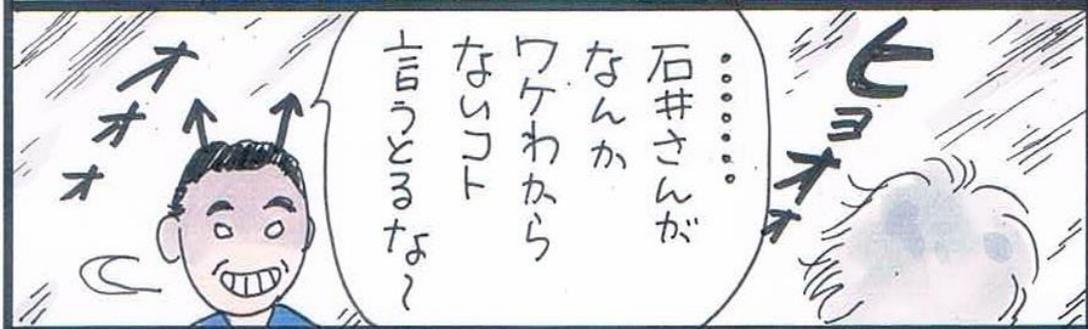


次のバトンは、どんな時も崩れない穏やかな雰囲気私を癒し、もう一人の副部長として支えて下さり、今では錬成部員にもなられた高見さんにお渡ししたいと思います。高見さん、新年度がスタートしてお忙しい時期だとは思いますが、どうぞよろしくお願いいたします！

5月の月例にて。



似てないのはお許し下さいませ。





さすがに

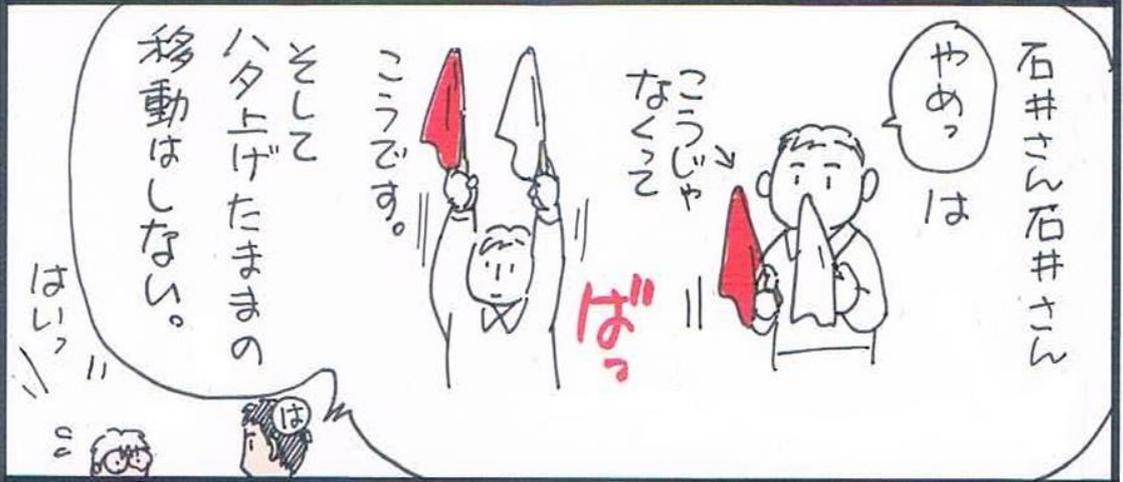
カニまたのぎキ
ポーズは

してなみた

……と
思いますが

(息をつけたので)

他にも色々
ありました。



石井さん石井さん

やめっ は

こころじゃ
なくこ

ばっ

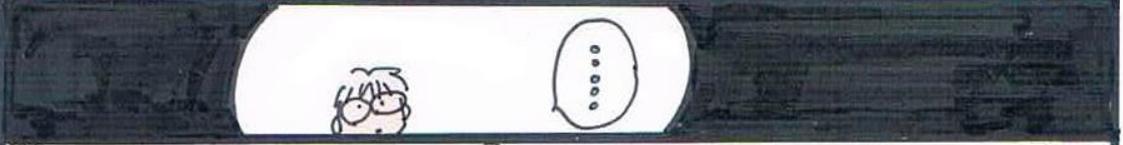
こころです。

そして

ハタ上げたままの

移動はしない。

はいっ



つまり私は

ううう



このまま歩いて
いたことコトですぬ

だがもしも

このポーズで移動したら



某脱モサロンのCMみせに

なってしまうとニろ

だった……あぶなみた!!

