

▶ 北朝鮮の核実験は一方的不法行為でしょうか？

物議も醸しそうな内容です。
一方的な自分都合の判断はまずいのではないで
しょうかという
問題提起です。
決して北朝鮮が好きということではありません。
念のため！

▶ オリンピック種目の採用基準を明らかにせよ！！

日本のお家芸的なレスリングがオリンピック種
目から外れるというので大騒ぎでした。
私も外れてほしくないと思いますが、問題
の本質は違うのではないかという主張です。

▶ 東京マラソン参戦しましたが――

どうだったと思われますか？
参加しなかった。
完走した。
途中ギブアップ。その理由は？？

▶ 私の1日1食はどうなっていると思われます？

今のところ順調に推移しているご報告です。
成果はどうなのでしょう

【このテーマの目的・ねらい】

目的：

- 北朝鮮の核実験について考えていただく。
- 核不拡散条約の不条理について考えていただく。

ねらい

- 世論やマスコミの報道を鵜呑みにしないで、「おかしいものはおかしい」と公平・客観的に考えるようにしていただく。

2月12日の北朝鮮の地下核実験に対して非難の声が巻き起こっています。

核不拡散条約や国連安全保障理事会決議にも違反する、と米国等はその不法性を非難しています。日本初め多くの国もそれに同調しています。

たしかに、核実験はしてほしくないことですし、国際世論の反対を押し切って強行ということは嬉しくないことです。

しかし、一方的に北朝鮮を攻められる問題なのでしょうか。

核不拡散条約は、1970年に発効した条約で2010年6月現在で190カ国が締結しています。ご承知のように、条約制定時に核保有国であった米ソ英仏中国以外の核保有を認めないというものです。

この条約の元は、核兵器廃絶を主張する我国政府および核兵器廃絶運動団体の活動によって核兵器廃絶を目的として制定されたものです。

ねらいは、2度と核兵器による被害者を産みださないことです。あるいは、どこかの国が核兵器を武器に国際平和を乱すことがないようにすることです。

したがって、核保有国の核廃絶の努力についても規定しています。

しかしながら、核軍縮の動きは遅々たるものであり、核保有国を固定化する不平等条約であると言われるゆえんとなっています。

そもそも、核兵器による攻撃は民間人への無差別攻撃を禁じた国際法違反です。

その「国際法」は、1977年に署名された「1949年8月12日のジュネーブ諸条約の国際的な武力紛争の犠牲者の保護に関する追加議定書」が成文化されたものだそうです。

したがって核兵器は、まともな国家では使用することのできない兵器なのです。

それなのになぜ高い予算を使って保有するのでしょうか、

それはご承知のように「攻撃抑止力」です。

「戦争を仕掛けてくると核で反撃するぞ」との脅しで攻撃を受けることを防止しています。

持っていることに意味があるのです。

冷戦時代は、その意義が大いにありました。自由主義圏と共産圏の争いで、陣取り合戦をしていました。

ソ連は中国を支援して核を持たせたのです。それによって自由主義圏 3 国と共産主義圏 2 国で均衡を保っていました。戦争抑止力が働いていたと言えるでしょう。

しかし今はどうでしょうか。

現在、核不拡散条約に加盟していないのはインド、パキスタンとイスラエルです。北朝鮮もです。

インド、パキスタンは隣国犬猿の仲で準戦争状態です。お互いに核兵器が抑止力になります。

イスラエルは周りをアラブに囲まれていますから通常兵力の戦いでは勝ちめがありません。

北朝鮮は、これだけ孤立していたら、核を持って対抗するしかないでしょう。

今回は中国もこの核実験を厳しく批判しています。実は北朝鮮と中国の関係は、以前のように持ちつ持たれつではありません。

おそらく、北朝鮮の核保持アピールの意図は中国にも向けられていたと思われます。場合によっては中国にも打ち込むぞ、ということです。

それによって中国からの支援強化を引き出そうという意図でしょう。それを察するからこそ中国も強硬姿勢なのです。(注：この 3 ブロックの想定部分は上野の想定です)

話を戻せば、核不拡散条約の趣旨からすれば、核保有国が直ちに核兵器全量廃棄をするのなら、他の国に非保有を訴えることが正当化されます。

「おれは持っているけれどお前には持たせない」こんな理屈は通りませんね。不条理です。

早く全面核廃絶が実現できなければなりません。そうしたら、核保有は許されることではなくなりますが、皆が核保有を止めた時に、どこかの国がこっそり保有したらどうなるのでしょうか。

そう考えるとけっこう難しい問題ではありますが、北朝鮮だけが 100%悪いということは言えないのではないのでしょうか。

【このテーマの目的・ねらい】

目的：

- レスリングのオリンピック種目除外問題について考えていただく。
- 感情論ではなく、客観的公平な考えだとどうなるかを考えていただく。

ねらい：

- ご自由です。

1896 年のアテネオリンピックから実施されてきたレスリングがオリンピック競技から外れる候補になってしまいました。



レスリングがオリンピック種目であることが当たり前で外れるなどということは夢にも思わなかった日本人にとってはまさに青天の霹靂です。

I O C へのロビー活動が不備だったということで 2002 年以降、国際レスリング連盟の会長を務めていたスイスの Raphaël Martinetti 氏が辞任に追い込まれました。

I O C の委員の多くは何らかの種目の国際連盟の役員です。レスリングは代表を送り込んでいません。そういう努力も行わずに甘く見ていたのは確かでしょう。

その後、以下の報道が行われています。

2 月 16 日の理事会では、ロシアの元レスリング選手、ロシアの英雄アレクサンドル・カレリン氏を特命の理事に指名、ルール変更も検討するなど、オリンピックでの生き残りをかけ、具体策を協議した。カレリン氏は、オリンピックなどで 12 度、世界一になった実績を持ち、今後はレスリング連盟の切り札として、I O C (国際オリンピック委員会)へ働きかけを行うことになる。レスリング界の力を総動員して除外阻止に全力を挙げる。

この理事会では、I O C への働きかけを行う委員会を立ち上げることも決まり、座長に日本レスリング協会・福田会長とトルコの理事が選ばれた。

日本レスリング協会が、5 月の I O C へのプレゼンテーションで、ロシアのプーチン大統領やアメリカのオバマ大統領に、ビデオメッセージに出演してもらおうという、大胆な提案をしたことも明らかになった。

レスリングの競技は見ていて勝負の判定が分かりにくいということが除外の原因になったのではないとも言われています。

しかし分かりにくいということから言えば、オリンピック種目の候補になっている空手の方がはるかに分かりにくいのです。

私も学生時代に空手をやっていてそのことは痛感していました。

空手は「寸止め」と言って、完全にダメージを与える突きや蹴りを直前で止めるとポイントになります。止めないで当ててしまうと反則負けになります。

ポイントか反則負けかは微妙で審判の判断次第です。

私は当時拓大の猛者と全国大会で当たってしまい、これは勝ち目がないと思いましたが思いきって突きを入れました。そうしたら、当たってしまいました。

ダメージはないはずですが、反則負けでした。審判としては強い拓大を負けにするわけにはいかなかったのでしょうか。

拓大の選手は弱い東大なんかには反則勝ちで恥じたでしょうね。こっちはやや自慢でした。

客観的に見るとレスリングの「除外」は、「分かりにくい」ことが主原因とは思えません。

それよりもよく考えてみると、野球やゴルフなどと比べて一般の国民が楽しんでいるスポーツではないですね。

非常に残念なことです、「除外」はやむを得ないかもしれません。

それにしても、種目の採用ルールは明確にしていきたいものです。ルールがうやむやで「ロビー活動」のようなことで決まるのはスポーツの世界祭典としてフェアではありません。

ルールの例は、50カ国以上で国民の〇割以上がそのスポーツを実施している、20カ国以上で全国大会が行われている、などです。是非検討して欲しいですね。

335 東京マラソン参戦しましたがー

No.54 2013年3月

【このテーマの目的・ねらい】

目的

- 東京マラソンの参加のご報告をする。
- 東京マラソンの裏側を少し知っていただく。
- 東京マラソンのデータを知っていただく。
- 1日1食の影響がどうだったかを知っていただく。

ねらい

- 私の今後の反省・チャレンジ材料にする。
- 皆様も参加しようかな、とっていただく。

まとめ1 改善して欲しいこと

以下のご報告で述べます
運営上の要改善点は以下のとおりです。

1. スタート前の荷物預けの案内方法
 - 確実に分かるような配列にして案内をする。
2. 集合の案内にトイレが並ぶのでその点も考慮して集合するように注意する。
3. 途中の案内者・スタッフに最低限度の知識を与える。
 - 現在場所、近くの救護所の場所など。

まとめ2 実績データ

1. 申し込み倍率	マラソン 10.3 倍 (1回目から、3.1 倍、5.2 倍、7.5 倍、9.2 倍、9.6 倍)
2. 参加料	1 万円
3. 定員	マラソン 35,500 人 10 キロ 500 人
4. 完走率	96.2% (昨年 96.5%) 途中リタイアは僅か 1345 人
5. スタッフ	〇〇人(不明)
6. ボランティア	正規の「TEAM SMILE」だけで 1 万人
7. 応援・観客	173.5 万人
8. 当日の気温	スタート時 4.6 度 5m 以上の風
9. カゴメがトマトを 3 万 6 千個配った。 (22 キロ地点以降で配ったようですが、私は解散場所でいただきました。孫が喜んで食べました)	
10. 私の記録(ラップタイム)	<ul style="list-style-type: none">● 5 キロ ・ 40 分 38 秒● 10 キロ ・ 46 分 52 秒 歩き出した● 15 キロ ・ 53 分 53 秒 ほとんど歩き

因みに 5 キロごとの関門は 42~3 分のラップとなっています。

10 キロ関門では 10 分位残していましたから

15 キロ関門の期待ラップ 43 分に

10 分の貯金を食いつぶしてしまったこととなります。

やはり歩いてはダメなようです。

【事前準備】

2013年2月24日東京マラソンに初参加しました。東京マラソンどころかマラソンは初参加です。当初から完走は目標にしていまして、何キロまで行けるかな？と申し込んでいました。

ところが、2月1日から1日1食にしたおかげで、体重が4キロほど減りましたので、身体が軽くなり結構いけそうだなという気もしていました。

1日1食で栄養不足で倒れてもいけないので、2日前の金曜日からは1日1食は止めていました。

朝食はお餅3個以外にアミノ酸の飲み物や粉末をかなりお腹に入れました。体調は万全という感じでした。

▶ 事前準備事項

- ・アミノ酸飲料・粉末の入手、服用と携行
- ・ヒートテック下着上下の入手、着用(これは大正解だった)
- ・首巻きタオルの準備、着用(これは経験からで、寒さよけにかなり有効だった)
- ・手袋の準備、着用
- ・靴ひもの締めなおし
- ・ケータイ電話の携行
- ・ウエストポーチの携行(ボールペン、ティッシュ、メンソレなど)
- ・その中に、ゴボウもちも携行

▶ 小出監督のアドバイスの勉強

受付会場でビデオを流していました。

- ・跳ねるように走らないで競歩のようにすり足で進む。
- ・初めの5キロは飛ばさないで、5キロラップでは最長となるようにして、徐々にペースを上げていく。
- ・靴下は厚めがよい(そうしたのに膝を痛めました。次回はもっと厚くします)。
- ・靴ひもの締め方は先をきつく、足首の方は緩めにする。

【スタート前】

スタートは各人が申告している目標時間別にグループが分かれています。

私は6時間を目標にしましたので(最長は7時間までです)、後ろから2番めのJ組でした。組は30分刻みで10組ありました。

出発前に苦労したのは荷物預けです。

私の43番台(登録番号の上2桁)は1か所の案内が間違えていてとんでもない方を探しまくらされました。

スタートに間に合わなかったらどうしてくれるんだ、と内心怒りました。

何しろ3万6千人がうろうろしているのですから通路は混雑していてすんなり歩けないのです。

この大事な案内板だけは今一でした。

私が13年間通った情報処理技術者試験の会場案内を見習ってほしいですね。

何とか時間切れ前に見つけましたが、得意のクレームをつける余裕もありませんでした。

この荷物預けの仕組みはたいへん良くできています。荷物は供与される一律の大きなビニール袋に入れて預けます。オーバーでも入るくらいの大きさです。

この荷物を荷台の横が上に大きく開く宅急便のトラックを30台くらい用意してあってそこで預けるのです。

トラックの割り当て方法はゴール予定時間帯別になっている組分けとは別にランダムになっていました(走者のNo.カードがそうなっているのです)。

そのことによって、荷物の受け取り時に集中しないようにしているのです。

スタート前のもう一つの関所はトイレです。仮設トイレがたくさんありましたが、それでも長蛇の列です。諦めかけましたが何とか用を足せました。

事前の案内には、「トイレに時間がかかりますから、その点も考慮して早めにおいでください」と入れた方がいいですね。

現にスタート直後の遠沿道の仮設トイレは、事前に用を足せなかった人で長蛇でした。

あとでテレビを見ましたら、5キロ関門で引かかった人が「トイレに時間がかかった」と言っていました。

スタートまで待たされる整列が寒いのです。験者はビニールの雨合羽を着ていました。走り出したら捨てるのです。

J組のスタート地点は日がさしていましたたから寒さは、ましでした。

前後に若い美女がいて、応援に来ている彼氏や家族と道路を挟んで身振り手振りで「お話し」していました。良いものですね。

【走行】

さていよいよスタートです。9時10分スタートですが、J組がスタートするまでは14分弱かかりました。

5キロ過ぎくらいまでは順調でした。

それでもなぜか皆私を追い抜いて行くのです。私が追い抜いた人はまったくいませんでした。

それでも気にせずに、小出監督の教える信じて走りました。

道路脇の応援ショーや追い抜いていく美女(顔は分かりませんが)の写真を撮りながらです。

古いケータイのカメラなので、走りながら撮るのは結構たいへんでした。

「あ！カッコイイナ」と思っているうちに被写体は行ってしまふのです。次回はデジカメを持っていきます。





快晴で私が「走った」区間はそんなに寒くもなく、いろんな人が走っていて楽しく、応援もにぎやかだし、「この調子でマイペースで走れば完走できるかも」と思ったのはその頃でした。

その内に次のクラスのK組にも追い越されだしました。それでも走っている人たちは敵ではなく仲間なのです。

相手と競争しているのではなく、完走とかタイムとか自分との闘いなのですから。この点はレースと違うなと思います。だからお互い和気あいあいで行けるのです。

異変に気がついたのは8キロくらいです。右ひざが痛みだしたのです。10キロ過ぎでは走ることができなくなり、競歩のように歩き出しました。

この頃、82歳のお爺さんに追い越されました。あとで見ましたらテレビに出ていました。俳句を作るとかいうお爺さんです。そのお爺さんは完走していましたから、そのペースでよかったのです。

事前に確認が不十分だったのですが、救護所がどこにあるのか分かりません。湿布薬を塗れば少しはましになるかと思いました。道路に立っているスタッフに聞いてもいい加減です。

ここは何キロポイントだと聞いても分からない人もいました。立つからにはそのくらいの知識は持っていてほしいものです。ただ、「頑張れ」「頑張っ—」と言うだけでは寂しいですね。

あとで分かったのですが、「救護所には湿布薬は置いていません」と事前の案内に書いてありました。いろんな準備をして行ったのですが、湿布薬は落ちていました。

歩いて14キロまで行ったところで「関所まで12分しかないよ」とスタッフが声をかけていました。1キロ12分なら歩けるなどやや急ぎ足で歩きました。

15キロポイントまで来てヤッターと思いましたが、関所はまだそこから400メートルもある折り返し地点なので。がっかりしました。

間もなく「あと30秒だよー」と声がかかりました。「えーっこれは大変だ」と痛さを忘れて走り出しました。

【終了と再挑戦の決意】

火事場のくそ力とか言います。危機になると無理ができるのです。必死で走りましたが前方50メートルくらいのところでストップがかかっていました。あと1分のところでした。

折り返し地点は品川です。孫娘を含む家族が応援に来ていましたが、その目の前で残念なことになってしまったのです。



家族3代の女性に冷たい目で見られています。先の方に「捕虜」収容用のはとバスが見えます。

体の疲労も呼吸の切迫もなく体調は万々でしたが、1か所の不備のためにあえなくギブアップとなってしまいました。

15キロで収容されたのは100人くらいのようなのでした。バスに収容されてゴール地点まで運ばれました。今度は膝痛に備えて再挑戦だと思いました。

完走者の走り方を見ていますと、特別に早いわけではありません。

マイペースで体調不良(腹痛、肉離れなど)を起こさなければ完走できるようです。
96%の人が完走するのですからね。

あと、感心する仕組みは靴に付けるチップです。
これを使って各人の5キロごとの通過タイムを計測するだけでなく、現時点でどこにいるかをネットで検索できるようにになっているそうです。

ところで、今回の15キロ走で分かったのは、1日1食で体力を消耗してしまうということはないということです。

もう少し1食を続けてあらためてその成果をご報告します。

336 私の1日1食はどうなっていると思われます？

No.54 2013年3月

【このテーマの目的・ねらい】

目的

- 私の1日1食の経過を知っていただく。
- 1日1食の実施事例を知っていただく。

ねらい

- 今後に期待していただく。(まだ、皆様にお勧めするまでには行っていません)

私は公約どおり、2月1日から1日1食を始めております。
28日現在、継続中ですので、簡単に経過報告をさせていただきます。

1. 食事の状況

毎日1食は朝昼夕いつでもよいということでしたので、私は夕食にしています。夕食はまったくコントロールしないで従来と同じに飲み喰いをしています。

間食はしません。朝はフルーツを少し食べています。

2. 体重の変化

開始して1週間程度で66キロ台の体重が62キロ台になりました。4キロ減ったことになりました。

この調子で体重が減ると、「体重がなくなってしまう」と心配しました。

一時61キロ台にもなりましたが、その後は62キロ台をキープしています。

東京マラソンに参加した3日間1食を解禁しましたので63キロ台になりましたが、また元の62キロ台になりました。

175センチの南雲先生が62キロということですから、私は60キロが目標なのかもしれません。

3. ウェストの変化

南雲先生の言われるように、ウェストは確かに細くなりました。計っていませんが、ズボンが緩くなって楽です。

4. 空腹感

1日2食の頃にはほとんど感じたことのなかった空腹感を感じるようになりました。

南雲説だと空腹のときに全身の細胞が活性化することなので、これで良いのでしょうか。

いつ空腹感を感じると思われますか？

食事の夕方に近づく午後ではなくなんと午前中なのです。

これに対する私の解釈はこうです。

今まで朝食を摂っていましたから、朝食が入ってくることに慣れていた身体が「おかしい。食事が来ないぞ!!」と言っているのでしょうか。

習慣というのは凄いものです。

5. 体調

東京マラソンの時にも、直前2日は解禁しましたが、元気が出ないとかいうことはまったくありませんでした。

目下も順調です。

6. 成果の期待

肌が若がえるということを期待していますが、目下のところ、その兆候はないようです。

今後に期待です。