

# 春秋会

ニュースレター

2022.10



## 今月の予定

- ・10月7日(金)18時30分  
政策シンポジウム「弁護士  
の人権活動は持続可能か  
～『ひまわり』の活動を通し  
て人権活動の可能性を探る  
～」
- ・10月28日(金)～29日  
(土)  
73期・74期新人歓迎旅行  
(於・金沢)

今月のニュースレターも豪華なラインナップでお届けします。  
皆さまからのご意見・ご感想など、広報委員一同楽しみにしています。

## トライアスロンレポート、再び

松井淑子(51期)

### 1 8月、北海道トライアスロン大会、開催

ニュースレター7月号ではトライアスロンを始めた頃のことをレポートしました。今回は、8月28日に開催され参加した北海道トライアスロン大会をレポートします。トライアスロンの魅力が伝わればと。

### 2 洞爺湖周辺 10時間24分

2022年8月28日日曜日、北海道の洞爺湖を前にして、北海道トライアスロン大会がスタートしました。新型コロナウイルス禍感染拡大を理由に中止されることなく無事に開催されました。主催者、ボランティア、地元の方々のおかげです。距離はミドルの大会で、スイム2キロ、バイク138キロ、ラン23キロの総距離163キロです。スタートは朝の7時、制限時間は11時間で夕方6時までにフィニッシュゲートをくぐって完走、FINISHERとなります。



HOKKAIDO  
TRIATHLON



### 【大会パンフレット表紙】

コース全景はこのような感じです。GARMINというトライアスリート御用達のGPSウォッチで、動いた状況、動線と時間、心拍まで確認できます。

## 2022 年度 広報委員

- ・堀川 智子 (57 期、委員長)
- ・西原 和彦 (55 期、担当副幹事長)
- ・有村 とく子 (50 期)
- ・中森 俊久 (55 期)
- ・山口 昌之 (58 期)
- ・浦 寛幸 (59 期)
- ・広瀬 元太郎 (60 期)
- ・柳 勝久 (61 期)
- ・山田 寛子 (65 期)
- ・金 星姫 (66 期)
- ・木場 晶子 (67 期)
- ・田村 瞳 (67 期)
- ・板崎 遼 (67 期)
- ・吉留 慧 (68 期)
- ・高 一成 (69 期)
- ・根本 俊太郎 (70 期)
- ・佐久間 ひろみ (71 期)
- ・足立 敦史 (71 期)
- ・村本 健司 (71 期)
- ・河野 哲平 (71 期)
- ・才木 晴幹 (72 期)
- ・久井 大輝 (73 期)
- ・山本 こそえ (73 期)
- ・佐々木 崇人 (74 期)
- ・神澤 鈴子 (74 期)



洞爺湖を泳いでから、バイクでぐるっと羊蹄山に向けて走り、また洞爺湖に戻って、周りを走ります。私は 10 時間 24 分で無事にフィニッシュしました。消費カロリー 3,238 キロカロリーです。

### 3 スイム 2 キロ

これがスイム会場のスタート地点、大会前日の様子です。



左から泳いで、当日は沖に浮かべられたブイを 2 つ回って、三角コースを 2 周し、3 周目は反対側の岸へと向かって泳いでいきます。

大会当日、午前 4 時 30 分起床。7 時スイムスタート。洞爺湖は最水深部で 180M、透明度は高く、この日水温 21 度。恐怖心でまたスイムパニックになるかと恐れましたが、海と異なり波もなくプールのように、気持ちよく泳ぎきれました。2 キロ、スイム遊泳時間 54 分。

### 4 バイク 136 キロ

そしてバイクへ。トランジションといいます。ウェットスーツを脱ぎ捨て、バイクのビンディングシューズーペダルに靴の裏の金具を嵌め込み一体化させます。ヘルメット、サングラスに手袋をします。



バイクはこの日のために、トライアスロンコーチ TRYGOTTSU の石橋健志コーチのパーソナルレッスンを淀川、箕面で受ける日々でした。上は練習時の写真です。本番、いざ練習の成果の発揮です。

コースはこれぞ北海道という、見渡す限りに広がる畑の真ん中の一本道、車も通らないところを時速最高 57 キロで駆け抜けて、ここでしか味わえない感覚です。もう風と一体です。スピードと心拍はこんな感じです。136 キロ、バイク走行時間 6 時間 19 分。



## 5 ラン 23 キロ

そして最後のラン。走り始めると足が生まれたての子鹿のようにガクガクします。それでも 10 分ほどすればいつもの感覚で走ることができました。

洞爺湖の横のランコースをひたすら無心で走ります。数キロごとに現れるエイドステーションが癒しです。



今年、東京から参加していたトライアスリート51期同期(同クラス)の弁護士にエイドステーションで声をかけてもらい、彼が持っていたスマホで写真を撮ってもらうことができました。それがこの1枚です。普通の大会では、競技中、選手が写真を撮ったりすることは禁止されている中、今大会はスマホ持参OKだったので貴重な1枚となりました。東京の伊藤多嘉彦さん、ありがとう!

さらに今大会のランのエイドでは、普通はおいていないミニサイズのデカビタドリンクが置いてあり、歓喜して5本くらい飲んでいました。そしてフィニッシュ。23キロ、ランは2時間50分。

6 弁護士率 5名/189名

こうして10時間24分、なんとか感動のフィニッシュを決めるはずだったのですが、バイクでは1000キロカロリーは補給食で摂取すべきといわれるところ、今大会、舐めてかかってカロリー計算をすることなく適当に補給食をバイクに詰め込んでいたため、結果600キロカロリーほどしか摂取せず。ガス欠寸前になり、バイクの途中から無意識に省電力モードに入ってしまった。

その結果、どうも不完全燃焼、出し切った感がない、自分を追い詰めきれなかった感が残り、かなり悔いが残るフィニッシュとなってしまいました。

それでも、今回の北海道トライアスロンが楽しかったのは、まさかの大会コースでの同期との2ショットのほか、私が着ているウェアのトライアスロンスクールNSIを薦めてくれた、沖縄の同期弁護士トライアスリート畑知成(元大阪弁護士会所属)さんも本大会に参加し、ランのコース上で会えたこと、そしてさらにはなんと本大会女子トップ、私と2時間以上の差!の7時間41分でフィニッシュした女性はなんと東京の弁護士で、夫の弁護士(福岡弁護士会)もまた本大会に参加しているトライアスリート弁護士夫婦で、打ち上げて練習法などの話をお聞きできたということです。

大会のエントリー数は266名、当日参加者225名、うち完走者189名、完走率84%の中、弁護士が5名も完走（松井調べ）。弁護士率2%。

トライアスロンに吸い寄せられる弁護士たち、きっとそこには弁護士を惹きつける何かがあるのだと思います。8月28日洞爺湖の夜、トライアスリート51期弁護士らは、心地よい疲労感の中で飲んでくれました。

## 7 より負荷をかけて、別世界へ

トライアスロンは自分だけとの戦い、自分と向き合う時間になります。しかし、やはり他のトライアスリートとの練習時からの連帯感、励ましあい、本番での応援のしあいなどの楽しさもあり、やればやるほど違う境地に進んでいくスポーツです。しかも世界での競技人口も多く、IRONMANといわれるロングの大会が台湾、スペイン、イタリア、アメリカなど世界各地で開催されています。

普段なら絶対に行かない場所へ行き、現地で泳いで走り回る、やっている間は無心となり、フィニッシュしたら生まれ変わったような爽快感を味わえる遊び。

心身共にストレスフル、何かとハードな弁護士業にこそ、仕事のハードさを忘れるほどのハードなトライアスロン、うってつけです。



【洞爺湖と羊蹄山】

## 古典芸能よもやま話～「能」を見るコツ

中村和洋(49期)

### 1 はじめに

前回、落語の話だったので続きを書く予定でしたが、気が変わって、「能」を取り上げます。自由奔放ですみません。

「能」は、高尚、退屈というイメージがあるかもしれませんが、しかし、私は伝統芸能の中で最もスリリングだと思っています。ただ、実際に見る際には、ちょっとしたコツが必要です。

## 2 緊張せずに気楽な気持で

少しウトウトするくらいは構わないという気楽さ大切。特に前半は動きが少なく、見せ場は後半です。前半は気合いをいれずに、ボーっと見て、後半に備えるのが吉。

## 3 「能」の役割分担を知る

能の中心は、「シテ」という主人公。前半では、多くは女性か老人。後半はその正体で、神様か昔の有名な人（源義経とか）の亡霊、時には動物や草花の精。



シテの相方として、「ワキ」。旅のお坊さんや神主が多いです。

舞台後方には、後見（こうけん）。小道具を渡したり、シテの着替えを手伝ったり。

舞台正面に向かって右側に、地謡（じうたい）が8人くらい。彼らはコーラス。

地謡の左側に、囃子方（はやしかた）。笛、小鼓、大鼓（おおつづみ）の順に並びます。時々、太鼓も加わります。最後に、狂言方。

## 4 能のストーリーでよくあるパターン

### ① ワキが登場

旅の途中。有名な土地に来たので、地元の人に色々尋ねてみよう、などと謡います。

### ② 前シテが登場

「老いの身に仕事は辛い」などと自己紹介をしながら登場。

### ③ シテとワキの問答。

だいたい、ワキが昔の合戦のことなど聞いて、シテが説明します。あまりに詳しいので、ワキが「あんた誰？」と聞くと、シテが「実は私こそは昔の・・・」と言いながら退場。これが「中入り」。

### ④ 狂言方による説明

狂言師登場。大抵、地元の漁師とか。軽装で、足袋が黄色い（能楽師は白足袋）ので区別がつけます。

前半のストーリーを、少しかみくだいて説明します。

この間に、楽屋で前シテが後シテの服に着替え。舞台上で着替えるときもあります。

## ⑤ 後半

朝方になって、ワキがお経をとなえたりしていると、後シテが登場。

昔語りなどをつつ、謡ったり、地謡とかけあったり。

その後、囃子にのせて舞ってから、地謡の「そのまま失せにけり〜」、あるいは「法華の功德で成仏〜」的な言葉で退場。

## 5 目一杯、想像力を働かせる

能を見ることは、映画や芝居を見るというよりも、むしろ小説を読む作業に似ています。ですから、観客も主体的に参加して、舞台が夜の浜辺ならその様子を想像します。

うまくいくと、謡や囃子の独特なリズムで半覚半醒となったときに、本当にその場に大海原が広がっているように見えます。

私も、以前、観世鍔之丞さんの「項羽」という能を見た時に、そんなことがありました。劉邦の軍に取り囲まれて、四面楚歌となり、虞美人が塔から飛び降りるというシーン。実際は、舞台に敷いた畳の上からちょこんと降りるだけなのに、リアルに高い塔から飛び降りたように感じ、「ドキッ」としました。

## 6 あきたら、色々見る

### ① 衣装などに注目

面や着物は古い美術品が多く、デザインを見ているだけでもウツリします。

### ② 動作に注目

能はすごくゆっくりとした動きで、摺り足で歩きます。遠方、時にはあの世から登場しているので、その時間と距離をあらわしています。

また、スピードをあげて激しく舞うときは、その前との比較から、人間ばなれした速さに感じます。

摺り足は上半身を動かさずに美しく見せる工夫ですが、全身緊張させて、ほんの少し指先をあげて歩いているので結構大変です。しかもシテの衣装は約20キロ。面は小さく、面の目の位置と実際の目の位置が違うため、ほとんど何も見えません。プロは能舞台の大きさが頭に入っていて、感覚で動いているのです。

### ③ 囃子に注目

笛（能管）の音が空気をつんざくように高く鳴ります。すぐ横にいる小鼓の人は、そのせいで左耳を悪くすることもあるそう。

小鼓は左手に持って右肩に乗せて、右手で下から「ポン、ポン」と叩きます。

その横に大鼓。こちらは左手で下にかかえて、右手を打ち下ろすように「カーン、カーン」と鳴らします。

小鼓も大鼓も、本当は床に置いて、アフリカの太鼓みたいにドンドコ叩いた方が音を出しやすいはず。おそらく、カッコイイという理由だけで、独特な持ち方をしているのです。

囃子には指揮者がいませんので、その代わりに「ヨー」「イヤー」とか、「ハッホン、ヨー」とか、やたらと声をかけ合います。正直、楽器よりうるさいくらい。

小鼓をよく見ると、叩き方や紐の持ち方を微妙に変え、音色を変化させています。小鼓は乾燥していると鳴りにくいため、裏には紙が貼ってあり、時々、つばで濡らします。

反対に、大鼓は湿気が大敵で、夏場などは途中で交換することも。

#### ④ ワキや地謡にも注目

後半は特にワキはやることがなく、黙って座っています。「ワキ方や煙草盆でも欲しかろう」という川柳があるくらい。「大変そうだなー」と、ワキの苦労を思いやってもいいかも。

地謡は、前列が若手、後列がベテランで、後列中央に地頭（じがしら）というトップがいます。私は「能」を習っていて、発表会でプロの人と一緒に地謡に参加することがありましたが、プロが本気を出したら、地面が揺れるほどのすごい迫力でした。

#### 7 ストーリーは把握しておく

能の台本は、多くが室町時代にできたもの。言葉が難しいので、先にストーリーは把握しておいた方がいいでしょう。

舞台当日、詞章と現代語訳が配られることが多いので、ざっと目を通してください。でも、始まったら、舞台に集中!!

よく理解できなくてもOK。雰囲気を楽しみましょう。

大阪ですと、大槻能楽堂や山本能楽堂のサイトにアクセスすれば、すぐに公演情報がわかりますよ。Lets 観能!!

※写真は、発表会の控室での筆者（少し若い頃）です。



## 8/27京セラドーム・ビスタルーム野球観戦

親睦委員 宮崎信二郎 (72期)

8月27日(土)に、今年も京セラドーム大阪のビスタルームで野球観戦イベントを実施しました!

当日の対戦相手は、パ・リーグ1位(8月27日当時)の西武ライオンズで、14時プレイボールでした。



いつも下から見上げる存在で、「自分の人生であの場所から野球を見ることはない(きっと何か悪いことをしなければ辿り着けない)だろう」と思っていた念願の“ビスタルーム”での野球観戦が楽しみ過ぎて、当日は一番乗りでビスタルームに到着しました!今回も親睦委員長宮下泰彦先生のご人脈でお部屋をご手配いただきました。宮下先生、ありがとうございます!



球場2階にあるビスタルーム専用の受付はまさにホテルのフロントのようで、スタッフの方にご案内いただきエレベーターで7階まで上がりビスタルームの中に入るとそこは、まさに高級ホテルの客室でした!

バルコニーの観覧席からは球場全体を見渡せ、土曜日のお昼からビールを頂きながら野球観戦ができ、オリックスバファローズのオーナーになった気分を味わうことができました。

今回は、野球が大好きな先生方と奥様、お子様の合計14名の方と一緒に観戦させていただきました。黙々と試合展開を観戦したり、最近のペナントレースや活躍選手、チームマスコット等について野球談議をしたり、子ども達は任天堂 Switch でボーリングやサッカーをしたりと、思い思いにビスタルームでの贅沢なひとときを過ごすことができました。



オリックスの先発投手は奇しくも昨年と同じ宮城投手でしたので、今回も勝利が約束されたも同然で、1回表から三者凡退で危なげないピッチングでした。その裏の攻撃で、2番・西野選手が右中間にツーベースヒットを放つと、3番・宗選手がライトへ高須クリニックの広告に直撃の2ランホームランを放ちました！（高須院長の「Yes!高須クリニック!」が私の脳内で再生されました。）ホームランの打球よりもビスタルームの観覧席の方が高く、人生で初めて自分の下を飛んでいくホームランを見ることができ、とても感動しました。その後も5回裏に4番・吉田正尚選手が右中間にタイムリーツーベースを放つ等して3点、6回裏には1番・福田選手が右中間にタイムリースリーベースを放ち1点をそれぞれ追加し、宮城投手は好投を続け西武打線を最終回まで0点に抑え、6対0で見事完封勝利となりました！



ご参加いただいた方々と勝利の喜びを分かち合うことができ興奮冷めやらぬ中、今回の野球観戦イベントを終えることができました。お忙しいところ、ご参加いただきましてありがとうございました。またぜひ野球観戦イベントをしたいですね。



親睦委員会では、10月28、29日に73期&74期の新人歓迎旅行（石川県：金沢、和倉）を開催予定ですので、多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております！



## 今月の一曲 ～悲しくてやりきれない～

青木佳史(41期)

おおたか静流さんが9月5日逝った。

以来、彼女が歌うこの歌をなんども聴いている。

<https://youtu.be/OJJxLSwI9Is>

おおたか静流(1992年 Ver.)



それにしても不思議な歌である。

行き場のない深い悲しみを歌っているのに、聴いているうちにどこか安らぎが訪れる。

胸にしみる 空のかがやき

今日も遠くながめ 涙を流す

悲しくて 悲しくて とてもやりきれない

このやるせないモヤモヤを だれかに告げようか

2番では「限りないむなしさ」を、3番では「もえたぎる苦しさ」を嘆いているのに、もう一度聴きたくなり、気がつくと口ずさんでいる。

成り立ちからして不思議な歌である。

作曲は1968年、フォーク・クルセダーズに加藤和彦。デビュー曲、おらは死にしまったダ〜♪の「帰って来たヨッパライ」が大ヒットし、満を持して第2弾シングルの「イムジン河」（朝鮮の楽曲を本歌とし日本語詞を創作した南北統一を望む歌。後に映画「パッチギ!」で有名に）を出すはずが、直前にレコード会社の「自主規制」により発売中止となる（理由は未だに不詳）。メンバーが失意にくれる中、加藤は社長室に缶詰にされ、わずか3時間で代わりの曲を作らされ、メロディが生まれた。

社長はそのまま加藤を連れて戦後の大作詞家サトウ・ハチロー（「リンゴの唄」「ちいさい秋みつけた」など）の自宅に持ち込み、作詞を依頼。曲を聴いたサトウは、かつて広島で弟を失い被爆者を弔った「長崎の鐘」（♪こよなく晴れた青空を 悲しと思うせつなさよ♪）を想い起こし一週間で書き上げたという。

届けられた歌詞の漠としたつかみ所のなさに当初はとまどった加藤だったが、歌ってみるや、最初からこの詞のために曲をつけたかのように見事にフィットすることに驚く。“悲しくて 悲しくて とてもやりきれない”のフレーズは録音現場に居合わせた者の心に沁みこむようだった。



最近では映画「この世界の片隅で」のエンディング（演奏；コトリンゴ）でもリバイバルし、今も歌い継がれる名曲は、こうして誕生した。

<https://youtu.be/kP4oluZmjzA> フォーク・クルセダーズのオリジナル

オリジナルは、ストリングスをバックにコブシを効かせた木訥としたコーラスがどこか懐かさを醸し出している。モヤモヤ、おなしさ、苦しさという、漠然とした、しかし普遍的な思いを表現したサトウの巧みさが、メジャーコードによるはかなくも明るい加藤のメロディーにのると、やるせない想いが心の置き場を見つけ、やがて寄る辺となる光が垣間見えてくるようだ。



とはいえ、この曲の普遍的特質がもっとも際立ったのは、おたか静流さんが映画「しこふんじゃった」のために歌った時であろう。七色の声を持つ彼女が、感情をどこまでも抑制し、ミックスボイスの透徹した声色で歌うとき、聴く者の奥に潜む悲しみが映し出され、癒やされていく。

今年彼女が出した新作アルバム『おとづれ』には、笹子重治のギターをバックにした新録音が収められており、いっそうの枯淡の境地が披けている。69歳の若さで旅立った彼女が最後に遺した宝石の1つとなった。

<https://youtu.be/j-g5CypF7eY>

「おとづれ」ダイジェスト 2:40 から



※おおたか静流さんに興味をもたれた方は、こちらからおおたかワールドへ  
北アルプス国際芸術祭 2017「光影 Light & Shadow Concert」

<https://youtu.be/4Krtyitezjs>



## 執行部だより

若手会担当副幹事長 富井和哉(70期)

そろそろ秋がやってくるはずなのに、まだまだ暑いのはどうしてだろうと思いつつながら執行部便りを書いている、若手会担当副幹事長の富井(70期)です。ここまで、飯島幹事長からはじまり、各委員会担当の副幹事長の先生が執行部便りを執筆されており、私でちょうど全員の執行部が執行部便りを書くことになります。

今年の執行部の活動については、本年度からの新たな予算費目に、若手会員活動活性化費、委員会活動運営補助費・活性化費が新設される等、積極的に新たな制度設計に尽力しているところです。Web 会議が主流となったコロナ禍以降においては、春秋会総会の Web 参加の在り方(議決権の行使等)についても現在執行部では検討をしていますので、広く先生方からのご意見を頂き検討していきたいと考えています。

さて、キャラクター的に真面目な話だけでは終われない気がしているので、少し秋らしい話題も書きたいと思います。秋といえば、最近はキャンプブームから一番のシーズンとされているみたいです。私は、キャンプよりもホテルでおいしいご飯食べてベッドで寝てすくすく成長する方(最近は縦ではなく横にも成長している模様)が好みですが、「グランピング」なる何とも快適なキャンプが最近はあるようです。そんなところ、若手会では11月5日(土)から香川県での1泊2日グランピングを企画してもらっています。海の近くの見晴らしの良いテントは冷暖房付きで、海鮮やお肉が盛りだくさんの夕食 BBQ と朝食付きで温泉も利用できるようです。最高の一言で、たくさんの若手会の先生

に是非とも参加していただき、同期や期の近い会員と知り合う絶好の機会に  
してもらえたら嬉しいです。今後も若手会では、堀先生（若手会世話役代表）  
を中心に若手の親睦の場を設けていきたいと考えていますので、どしどし参  
加してください。

さらに、秋といえばスポーツの秋です。私は大阪弁護士会野球部に所属し  
ているのですが、今年も無事に全国大会への出場が決まりました。去年は久  
しぶりに優勝して、立派な優勝旗が大阪弁護士会の役員応接室にありますの  
で、機会がありましたら写真でも撮ってください。また、今年久しぶりに弁護  
士会運動会が10月9日（日）に開催されます。私は弁護士1年目から綱引き  
の一番後ろの役割を中心に参加させていただいたのですが、今年は副幹事  
長ということもあり、春秋会としては負けられないリレーに参加することにな  
っています（足に自信がある方は積極的に交代させていただきますので、ご連絡く  
ださい。笑）。運動会は、ご家族で参加される方も大勢いるイベントです  
ので、こちらもご参加いただければと思います。

## ニュースレターの原稿大募集します

広報委員会といたしましては、このニュースレターを双方向的なものにしたいと思  
っており、皆様の原稿を大募集します。ぜひ、投稿ください。

- 1 今までのニュースレター・会報の記事に対するご意見
- 2 子育て体験談
- 3 変わった国に行った旅行記
- 4 ペットや趣味の紹介
- 5 感動した本、マンガ、ゲームの紹介

下記にお送りいただければ、ニュースレターに掲載させていただきます（もちろん、  
一定の審査はさせていただきますが…）

[horikawa@lion-law.com](mailto:horikawa@lion-law.com)