
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 242

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4821. 理論学習と実践の継続
- 4822. 手書きの活用と効用
- 4823. 今朝方の夢
- 4824. 制約の恩恵
- 4825. 朝晩の冷えるフローニンゲンより
- 4826. 消え去る海獣と大浴場に関する夢
- 4827. 今朝方の夢の続き
- 4828. ボルダリングを始めることの検討
- 4829. 嵐の去った夕方に
- 4830. ボルダリングに向けた準備:プロテインとプロテインシェイカーの購入を検討
- 4831. 起業家ビザの申請をしにズヴォレという街へ
- 4832. 協働学習としてのボルダリング
- 4833. 一杯の味噌汁を通じて
- 4834. ズヴォレに向けて
- 4835. 世界中、そして日本国内のボルダリングジムを巡る旅に思いを馳せて
- 4836. ヨセミテの国立公園のエル・キャピタンを眺めた時の思い出
- 4837. 起業家ビザの申請を無事に終えて:留まる魂と遍歴する魂
- 4838. オランダ永住権・欧州永住権の道が開けて
- 4839. ズヴォレの美術館Fundatieを訪れて
- 4840. ボルダリングに向けてソイプロテインとプロテインシェイカーを購入して

朝晩のフローニンゲンはめっきり寒くなった。それは涼しいというよりも寒いと言えるぐらいだ。就寝の際にはもう窓を開けていることはできず、窓を閉め、布団にくるまりながら昨日は就寝した。まだ8月の第3週であるにもかかわらず、こうした気温の低さであることに驚く。8月を丸々フローニンゲンで過ごすことは初めてであるから、フローニンゲンの8月の真の姿を見ているかのようである。

時刻は午前6時を迎えた。今、そよ風が街路樹を優しく撫でている。街路樹の葉は紅葉を始めたものもあり、秋の着実な到来を予感させる。この瞬間においては空は快晴なのだが、どうやら今日は昼前から夕方にかけて雨が降るらしい。今日は特に買い物に出かける用事はなく、午後から1件ほどオンラインミーティングが入っているだけである。天気予報を確認し、どのタイミングでジョギングに出かけるかを判断していきたい。

今日もまた、適宜休憩を取りながらゆつくりと自分のライフワークに取り組んでいく。ここ最近、夜に少しばかり作曲理論や音楽理論の学習をし、その後就寝前に楽譜を眺めるようにしている。もちろん、今の私は何よりも曲を作るという実践に重きを置いているが、毎日少しでも理論的な事柄も学習していきたいと思っている。理論は実践を豊かにしてくれることにつながりうるものであり、理論学習を通じて得られた観点が思わぬところで実践を豊かにしてくれることを何度も経験している。そうしたこともあり、できる限り既存の理論を学習していくことを大切にしたい。

学んだ理論を実践で活用するかどうかは話が別であり、実践を豊かにし、新たな気づきや発見をもたらす奥深い理論体系が存在していることを認識しているかどうかの方が大事であり、そしてそうした理論を少しずつ学習していくことが大切なのだと思う。

過去の音楽理論と最新の音楽理論を学んでいく際には、とりわけ後者の先端的な研究については論文から知識を得ていくのが賢明だろう。もちろん、書籍からでもある程度の情報は得られるが、先端的な研究は往々にして書籍にはならないため、論文を積極的に読んでいく姿勢が求められる。この点については、以前調査して見つけた二、三のジャーナルに掲載されている論文を参考にしたいと思う。また、昨日スケールについて調べていると、興味深い二冊の書籍に出会った。一冊は“Repository of Scales and Melodic Patterns: Spiral-bound Book (2015)”というものであり、もう一冊

は“Thesaurus Of Scales And Melodic Patterns (1947)”というものである。これら二冊の書籍については、また折を見て購入しておきたいと思う。今日も落ち着いた心で作曲実践に励み、理論学習を少し前に進めていこうと思う。フローニンゲン:2019/8/12(月)06:30

No.2505: With the Gentle Rising Sun

The world is being embraced by the gentle rising sun. So am I. Groningen, 07:37, Monday, 8/12/2019

No.2506: Summer Wind

A cool and pleasant summer wind blows. Groningen, 08:12, Monday, 8/12/2019

4822. 手書きの活用と効用

昨夜の就寝前に幾つか楽譜を眺めていた。その中の一つに、モーツァルトのピアノソナタの楽譜がある。改めてモーツァルトのピアノソナタの作品群を眺めてみると、ベートーヴェンのピアノソナタの作品よりも構造的にはシンプルであり、今後はベートーヴェンのピアノソナタを参考にするよりも、まずはモーツァルトのピアノソナタに範を求めようかと思った。特に、作品の中で展開されている変奏曲の部分に着目し、モーツァルトがどのように曲を発展させていっているのかを学びながら自分の曲を作っていきたいと思う。

今はモーツァルト以外にもブラームスの作品に着目しており、ブラームスに関しても彼が残した変奏曲を参考にしていく。しばらくは、変奏曲に焦点を当てて作曲実践を行っていくのも良いかもしれない。曲自体として短く、それでいて色々学びがあるのが変奏曲の良さである。そうしたこともあり、今日はモーツァルトのピアノソナタで用いられている変奏曲とブラームスの変奏曲を参考にして曲を作っていきたい。

昨日、ウォルター・ピストンが執筆したハーモニーに関する書籍を読みながら、スケールに関してさらに調べてみようと思い、実際に調べてみたところ、Wikipediaにスケールに関するまとめの一覧があり、それが非常に参考になると思った。同様に、和音やコード進行についてもまとめの一覧があり、それらはすべてPDF化して、とりあえずデスクトップ上に保存した。

今日の作曲実践では、それらのPDFを眺めながら作曲をしていこうかと思う。特に、スケールについては、まだ試したことのないスケールが数多く存在することを知ったため、実験的にいずれかのスケールを選択して曲を作っていきたい。それらのリストについてはPDFのまま活用するのも一つの手だが、全てを作曲ノートか紙に書き出し、それを手元に置きながら作曲していくということを今後は考えていこう。あるいは今日から時間を作って、実際に書き出すことを行っていこうかと思う。

昨日、音楽理論に関するポッドキャストを聞いていると、バッハはまだ音楽を演奏したり、作曲をしたりする年齢に達する前の時代に、父親の書斎に夜な夜な忍び込み、そこでオルガンの教則本を持ち出し、ロウソクの灯りを頼りにそれを手書きで紙に書き出していったそうだ。

父親に気づかれないように、毎日少しずつこれ続けていき、バッハは幼い頃からオルガン音楽を自分なりの方法で血肉化させることを行っていたようなのだ。幼少時代のバッハが行ったように、自分にとって大切なことは手書きで書き残しておくことが重要に思う。

現代社会においては、わざわざ手書きをすることもないぐらいに様々な技術が発達しているが、そうした最中にあっても、自分にとって真に大切なことを実際に自らの手で書き出していくことの重要性は決して色褪せていないように思える。まずはスケールの一覧から手書きで書き出していき、その次に和音の一覧を手書きで書き出していこうかと思う。フローニンゲン:2019/8/12(月)06:49

No.2507: A Mantle of Satan

A mantle of Satan flaps. Groningen, 09:21, Monday, 8/12/2019

No.2508: Graceful Ripples

The wind blows, which looks like graceful ripples. Groningen, 10:12, Monday, 8/12/2019

4823. 今朝方の夢

時刻は午前7時に向かっている。今、優しい朝日が顔を覗かせ、赤レンガの家々の屋根に光を照らし出した。昨日の朝と同様に、今朝は非常に冷えるため、換気のために開けていた書斎の窓を

つい先ほど閉めた。午前中はもうあまり窓を開けていられないかもしれない。本当に秋はもう直ぐそこだ。

今日はまだ今朝方の夢について振り返っていなかったの、夢について振り返りをし、それから今日の作曲実践に取り掛かりたい。夢の中で私は、実際に通っていた中学校の音楽室にいた。どうやら音楽の授業が行われた後のようであり、生徒はゆっくりと教室を後にしようとしていた。私も教室を後にしようと思って席を立つと、音楽の先生に声をかけられた。

なにやら私の授業態度に対して不満があるようであり、それについて指摘された。厳密には、実際の授業を受けている際の態度には問題ないが、テストの点数が良くないことについて指摘を受けたのである。授業は比較的きちんと受けているが、テストの結果が良くないことはなぜなのかについて質問を受けた。その答えは簡単であり、授業は聞くようにしているが、テストのための勉強など全くしないようにしているからだ。それをそのまま先生に伝えると、先生は驚きの混じった呆れた表情を浮かべ、そこからも何か小言のようなことを述べていたが、私は自分の指針を変える気など全くなく、これからも授業は聞くが、テスト勉強はしないことにした。

先生と話をしている最中、私はこの国の音楽教育がどこかおかしいことを主張しようと思ったが、先生を相手にしていても意味はないと思ったため、その話題については触れず、これからもできるだけ「最低」の成績を取るように努める旨の発言をして教室を後にした。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は学校のグラウンドでジョギングをしていた。ジョギングをしている私は上半身裸であり、走っている自分の横にいたもう一人の自分がその体を見ると、上半身がよく鍛えられていることに気づいた。

しばらくジョギングを続けた後に、グラウンドの真ん中に集合している他の生徒の元に向かった。すでに多くの生徒は整列をしており、私は自分が並ぶべき場所がどこかを探していた。その列は背の順なのか出席番号順なのかがわからなかったが、とりあえず自分が並ぶべき場所であるスポットを見つけたため、そこに並ぶことにした。私の前には小中高時代の友人(YU)がいて、彼と二、三言葉を交わしたところで夢の場面が変わった。

最後の夢の場面に関して覚えていることは少ない。夢の中で私は、大きな学生食堂のような場所にいた。時刻は昼食どきであり、多くの生徒たちがそこにいた。顔ぶれとしては、高校時代の友人が多かったように思う。

席はだいぶ埋まっていたが、空いている席を見つけたので、そこに腰掛けることにした。高校時代の友人(NK)の横が空いており、そこに座ろうとしたところ、ちょうどそこには椅子がないことに気づいた。その友人はそれに気付き、そっと椅子を差し出してくれたのだが、それはあまりにも低く、幼児が座るような椅子であり、机の高さに全く達していなかった。すると、別の友人が違う椅子を差し出してくれた。

見るとそれは便座だった。一瞬私は目を疑ったが、よくよく他の生徒たちを見ると、皆便座の穴が空いている部分をうまく避けながらそこに腰掛けて昼食を食べていた。それを見て、私も仕方なく便座に座ろうとしたところ、私の右横から小中高時代の親友(HO)がやってきて、私が座ろうとした便座に座った。私は親友に便座をシェアして座ろうと持ちかけたが、便座が汚かったので、結局私は立って食べることにした。そこで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/8/12(月)07:14

No.2509: The Interstice between Dream and Reality

I came back to this reality after wandering about the interstice between dream and reality.

Groningen, 11:21, Monday, 8/12/2019

No.2510: A Fickle Rain

It is raining in a fickle way. It looks somewhat merry. Groningen, 13:16, Monday, 8/12/2019

4824. 制約の恩恵

時刻は午後の7時を迎えた。ちょうど先ほど夕食を摂り終え、再び書斎に戻ってきた。

今日は晴れ間が顔を覗かせることがありながらも、時折小雨が降るような一日だった。今この瞬間も、薄い雲が空全体を覆っており、夕日を拝むことはできない。ただし、遠くの空がオレンジ色に薄く輝いている姿を何とか捉えることができる。

今日も一日を通して非常に充実していたという感覚がある。旺盛な作曲実践を中心に、日記も少々執筆していた。日記に関しては、早朝の起床直後にいくつかまとめて文章を書き、その後昼前か午後に再度日記を書き、夕食後にもう一つ日記を執筆するようなリズムになっている。日記を書こうとする衝動は強くなく、今は言葉として日記を書き残すことよりも、音としての日記を書き残すこと、つまり作曲実践により意識が向かっている。

今後もしばらくはこうした傾向に変わりはないだろう。言葉になることはできるだけ言葉にしながらも、言葉にならないものを大切に、それを音の形で表現していく。今日はこれからそうした試みを再度行う。

夕食後の作曲実践においては、過去に作った曲を編曲していこうと思う。編曲と言っても大げさなものではなく、メロディー、ハーモニー、リズムなどを少々変えていき、新しいことを試す程度のことである。だがこうした小さな積み重ねが、自分の作曲技術を緩やかだが着実に深めていってくれることは見逃せない。

今から二曲ほど作ったら、今朝方の日記で書き留めていた通り、PDF化した和音の一覧リストを手書きでまとめていく。今夜だけでそれを行うのではなく、明日、明後日の夜に分けて作業を進めていく。

和音のリストをまとめ終えたら、次にスケールについても同様に、手書きでまとめをしていく。それらのまとめができたなら、日々の作曲実践の際に常に参照しながら、実践の中でそれらを活用することによって、知識を身体知化していく。手書きでまとめていくのは地味な作業だが、この作業をひとたび行えば、まとめられた資料をどこにでも携帯することが可能であり、それが作曲実践の良きスキャンフォルディングになる。

夕方方のフローニンゲンの街に、冷たく心地良い風が流れている。それは優美なさざ波のようにも見える。

今から過去に作った曲を編曲していく際には、試したことのないスケールを活用してみたいと思う。作曲の際に試したいことを試すときは、あえてそれを強制的に活用するように努めている。言い換えると、あえて自らに制約条件を課している。自らに制約を与え、そうした制約の中で自由に感覚を

表現することもまた意義がある。制約があるからこそ生まれる自由があることが興味深い。さらには、制約があるからこそその表現世界や感覚世界があることも注目に価する。

制約というのは否定的なものでは決してなく、それがあからこそ生み出されるものがあることを忘れないようにする。制約を自らに課し、それを手放し、また新しい制約を自らに課していく。そのようなプロセスでこれからの創造活動と表現活動を続けていこうと思う。フローニンゲン:2019/8/12(月)
19:20

No.2511: A Response of Ice

I have a feeling as if I received a response from ice. Groningen, 16:47, Monday, 8/12/2019

No.2512: Somewhat Jovial Evening

This evening is somewhat jovial. Groningen, 20:10, Monday, 8/12/2019

No.2513: The Blithe Night Sky

The night sky looks blithe. Groningen, 20:52, Monday, 8/12/2019

4825. 朝晩の冷えるフローニンゲンより

時刻は午前5時を迎えようとしている。今朝は4時半前に起床し、5時になる前あたりから書斎で活動を始めた。

8月を迎えてから気温が下がり始め、ここ最近朝晩がめっきり寒くなった。寝る時にはもう窓を開けておられず、起床直後に換気のために窓を開けるも、しばらくすると窓を閉めなければならないほどである。今朝は特に冷え込んでおり、最低気温は9度に達していた。今日の最高気温は18度までしか上がらないようである。

今日はちょうど、午後の3時から、かかりつけの美容師のメルヴィンの店に行く。今日は午前中から昼過ぎまで雨の予報であり、気温もそれほど上がらない。メルヴィンの店に行く際には、長袖を着て

行き、折りたたみの傘を忘れずに持っていくことにしよう。メルヴィンとの対話と毎回店で飲ませてもらうエスプレッソが今から楽しみだ。

どうやら本当にフローニンゲンの夏は終わってしまったらしい。8月に入ってから気温がどんどん下がり、今では最高気温は20度前後である。ここからの一週間もそのような気温が続いている。気温の変化のみならず、もう一つ着目しているのは雨の頻度である。今週は明日の水曜日と金曜日のみ晴れマークが付されており、あとは一日のうちどこかで小雨が降るようだ。こうした雨が降りやすい天気になっていることも、7月にはなかったことであり、季節が着実に秋に向かって変化していることがわかる。

ここからの一ヶ月間の予報を見ると、最高気温は20度前後で安定しており、9月の第2週目ぐらいまではこうした気温が続くようだ。そこからは一段気温が下がり、秋が深まる方向に向かっていくことがわかる。秋の到来から秋が深まっていくプロセスの双方を、これからゆっくりと味わいたいと思う。今年の秋は、自分自身と自分の取り組みを深めていくことに大いに寄与してくれるだろうという予感がある。

今日は午後に散髪に出かけるだけしか用事がなく、それ以外の時間は自らの取り組みに従事する。特に、作曲実践には今日も力を入れていきたい。「力を入れる」と書いたが、自分の心身はくつろぎながら、脱力を通じたゆったりとした状態で作曲に打ち込んでいく。一つ一つの曲を集中力を持って作りたい。

昨夜もついつい9時近くまで曲を作っていたが、一日の最後に作る曲は集中力を欠いてしまいがちなので、そのあたりには今後は注意する。集中力が減退していると思ったら、創造活動には従事せず、明日に備えてリラックスすることにしたい。

明日はいよいよズヴォレに日帰り旅行に行く。日帰り旅行と言っても、移民局と街の美術館に足を運ぶだけなのだが、良い気分転換になるだろう。オランダはどの街も固有の良さを持っており、同時にいずれの街も落ち着きがあるという点を好意的に受け止めている。ズヴォレの街は、フローニンゲンよりも都市化されている印象を受けるが、それでも運河や街路樹を含め、その街並みは美しさ

を持っている。明日はズヴォレの街をぶらりと散歩し、そこでまた自分の中の何かと出会うだろう。フ
ローニンゲン:2019/8/13(火)05:22

No.2514: On a Drizzling Chilly Morning

This morning is chilly, and it is drizzling. Groningen, 06:38, Tuesday, 8/13/2019

No.2515: A Cold Flow

The world surrounding me is filled with cold flows. Groningen, 07:11, Tuesday, 8/13/2019

4826. 消え去る海獣と大浴場に関する夢

今から少しばかり今朝方の夢について振り返り、その後に作曲実践を始めたい。いつも日記を執筆してから作曲実践に移行するという流れがある。特に、夢の振り返りをした後に作曲実践に取り掛かるという流れが確立されている。

現在は、夢の振り返りと作曲実践は別種の実践として切り離されているが、今後はそれらが繋がってくるかもしれない。つまり、夢の振り返りを言葉で行った後に、夢の世界を音楽で表現するということが起こるかもしれない。むしろそれは自分が望んでいることである。いつか夢の世界を音楽で表現できるようになりたいと望む自分がいる。そのためには、日々の修練が不可欠であり、技術の向上が必須となる。

夢の世界の事柄が音楽世界に流れ込んでいき、音楽世界の事柄が夢の世界に流れ込んでいく。そうした現象が起こり、それがしばらく続くと、自分の内面世界はまた新たな様相を呈するようになるだろう。

今朝方の夢。それについては幾つか印象的なことを覚えている。

夢の中で私は、小さな運河を下る船の上にいる。その運河は、どこかオランダでよく見かけるような運河であった。また、乗っている船は小さく、私しかそれに乗っていないようだった。しばらく運河を下って行くと、船の後ろから、巨大な海獣のような生き物が迫ってきていることに気づいた。その海

獣は、私の船を標的にしている。私はその海獣から逃げるか、撃退するかを迫られていた。すると、船の上に、ある日本アニメの小さなキャラクターと勇敢な主人公がいた。

彼らは私に話しかけ、すぐさま運河に飛び込んで行った。どうやら彼らは自分自身が囷になってくれることによって、私の船を助けてくれようとしていることがわかった。実際にそれはうまくいき、運河に飛び込んだ二人を追いかけるように海獣は運河の上を進んでいった。

ちょうど海獣が私の船を追い越した瞬間に、その海獣は突然消えてしまった。その時、私は特に安堵感を覚えたわけではなく、船の上で呆然と佇んでいた。

海獣が消え去ったこともあり、私を救ってくれた二人にお礼を述べようと思い、彼らの後を追うことにした。だが、ちょうど運河をかける橋が迫ってきており、その橋の下を船が通れないことがわかったので、私も運河に飛び込むことにした。運河の水は冷たくなく、泳ぐのには最適な温度であった。ちょうど私の前には、人間の声を発する動物のキャラクターが泳いでおり、彼の後を追いかけた。

橋の下からは地下水路のような構造になっており、しばらく泳いでいくと、その先には崩壊しかけたコロシウムのような場所があり、その脇には旅館のような建物があつた。私はコロシウムを横切り、旅館のような建物に入った。扉を開けるとそこには大浴場が広がっていた。見ると、小中高時代の友人が楽しげに風呂に入っていた。大きな浴槽に浸かっている友人もいれば、隣の友人と話をしながら体を洗っている友人もいた。

私が大浴場に姿を現した時、彼らは皆私の姿に驚いていた。というのも、そこに佇んでいた私は服を着ており、さらには入り口とは違う場所から現れたからである。彼らが楽しげに大浴場で時間を過ごしている姿を見て、私も風呂に入りたいと思った。そこで私はロッカールームの方に行き、空いているロッカーを見つけ、そこで着替えることにした。

72番のロッカーを開けた瞬間に、何かお金が落ちる音がした。見ると、2ユーロがロッカーの中に転がっていた。そのロッカーは縦長の形をしており、2ユーロを入れて鍵をかけることができるらしかった。ちょうど私はカネを持っていなかったので、助かったと思った。そしてロッカーの中をよくよく見ると、そこには一枚の封筒があり、封筒には私が実際に通っていた大学の名前がひらがなで書かれており、その大学に通っている大学二年生の名前が書かれていた。

きつこの2ユーロは彼のものなのだろうと思い、とりあえず今から少しこのカネを借りてロッカーを使わせてもらい、その後はロッカーの中に置いたままにしておこうと思った。フローニンゲン:2019/8/13
(火)05:44

No.2516: Peace in a Heavy Rain

I find out peace in a heavy rain now. Groningen, 08:08, Tuesday, 8/13/2019

No.2517: A Joyful Rain

It has been raining since earlier. I can see a joyful face in the rain. Groningen, 08:34, Tuesday, 8/13/2019

No.2518: A Short Rest of Rain

It stopped raining. The rain seems to enjoy a short rest. Groningen, 09:25, Tuesday, 8/13/2019

No.2519: A Picnic after the Rain

The outside atmosphere at this moment looks like encouraging me to go on a picnic after the rain. Groningen, 10:44, Tuesday, 8/13/2019

4827. 今朝方の夢の続き

時刻は午前6時を迎えようとしており、今、小雨がぱらつき始めた。ダークブルーになり始めた空を眺めながら、雨が滴る音に耳を傾けている。それはどこか趣深い。

先ほど今朝方の夢について振り返っていたが、あの夢にはまだ続きがあったことを思い出す。大浴場のロッカールームで2ユーロと一枚の封筒を見つけた後に、私は衣類を脱いでいざ風呂に入ろうと思った。すると、バスタオルがないことに気づき、それによってどこか風呂に入るのが面倒に思えてきてしまったのである。少しばかりその場で考え、今風呂に入らなくてもいいような気がしたため、再度服を着て、その場を後にすることにした。大浴場を後にし、建物の外に出た私は、その周りの住宅地を歩いていた。雰囲気としてそこは日本のようであった。

都市部ではなく、田舎のどこかの住宅地がそこに広がっていて、家が所狭しと並んでいた。その様子は幾分窮屈そうであり、建物がうまく呼吸できていないのではないかと思ったし、隣接する建物同士がお互いを意識しすぎのようにも思えた。それは日本人の精神構造と似通っているようにすら思えた。

しばらく住宅地を歩いていると、前方から2台の自転車がやってきた。見ると、一人は小中高を通じての親友(NK)であり、もう一人は高校のサッカー部に所属していた友人(YS)であった。彼らと偶然遭遇し、そこで少し話をして、彼らは今から高校に戻るとのことだった。どうやらその高校というのは、先ほど風呂があった場所を指しているようであり、そこは寮のようだった。

時間も良い頃合いになっていたため、二人についていく形で高校の寮に戻ることにした。だが私は自転車を持っておらず、走って二人についていくことになった。手に持っていたカバンを親友に預け、自転車のカゴに入れてもらい、そこからは身軽な状態で走っていくことができた。比較的すぐに寮に到着し、夕食を先に食べるか風呂に先に入るかを三人で相談し、まずは風呂に入ろうということになった。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、最初に勤めていた会社のオフィスに私はいた。同じチームに所属している一年先に入社した女性の方と仕事に関する話をした後、コピーを取りにオフィスの隅に向かった。すると、別のチームのシニアマネージャーの男性とマネージャーの女性が何か仕事の打ち合わせをしている姿が目にとまった。話を聞いてみると、どうやら今度新しくカナダ人の女性社員が入社するらしかった。

写真を見せてもらおうと、二人が述べているように美女であり、自分と年齢が変わらないのではないかと思った。ところが、彼女の履歴書を見ると、自分よりも年齢が15歳ほど上であることがわかった。その場にいた女性マネージャーの方から、新しく入社してくるカナダ人の女性をどのように歓待するのがいいかを尋ねられた。それについて二、三自分なりの考えを述べたところで夢から覚めた。

雨脚が少しばかり強くなっている。ここから昼過ぎまで雨が降り続けるようだ。おそらく途中で雨脚は弱まるだろうが、今日は雨の世界の中で、その愉しみを十分に味わいたいと思う。フローニンゲン：

2019/8/13(火)06:10

No.2520: The Bright Noon Sky

The noon sky is shining brilliantly, which makes me blissful. Groningen, 12:00, Tuesday,
8/13/2019

No.2521: Summer Hops

The season is going to autumn, hoping on one foot. Groningen, 14:25, Tuesday, 8/13/2019

4828. ボルダリングを始めることの検討

今、けたたましい雷がなっており、雨が降り始めた。ちょうどつい先ほど、かかりつけの美容師のメルヴィンの店から帰ってきた。

天気予報の通り、午後3時あたりには晴れ間が広がり、ちょうど雨が降っていない時にメルヴィンの店に行くことができた。店から出る時間帯から雲行きが怪しくなり、今はこのように激しい雷が伴う雨が降っている。

夏が終わりを告げる最後の雄叫びのような雷は、とても力強く、それでいてどこか儚ない。生命の最後の輝きであるかのようだ。

今日もまた、メルヴィンとの対話から色々と刺激を受けた。店に到着すると、メルヴィンはいつものようにすぐにエスプレッソを出してくれ、それを飲みながら前の客の対応が終わるのを待っていた。しばらくして私の番となり、そこから一時間はゆっくりと会話を楽しみながら充実した時間が過ぎていった。

いつもメルヴィンは、私の髪を切ってくれる時間の枠を伸ばしてくれる。たっぷりと一時間取ってくれ、その間には時々髪を切るのを中断して話に熱中することがある。今日の話は、もっぱらチェス、作曲、ボルダリングについてだった。これまではよくチェスや作曲について話をしてきたのだが、今日からはそれらの話題に加えて、ボルダリングに話題が及んだ。なにやらメルヴィンは、常連客の誘いもあって二ヶ月前にボルダリングを始めたそうだ。実は私も以前、カリフォルニアのジョン・エフ・ケネディ大学院に通っていた頃、友人のメキシコ人に誘われて、一度だけボルダリングをしたことが

ある。それは想像以上にハードなスポーツであった。知的にも身体的にもである。逆にそこにこの競技の奥深さがあるように思えた。

メルヴィン曰く、ボルダリングは単に知力や身体能力を活用するだけではなく、いかに壁と向き合うかというマインドフルネスの状態が重要とのことである。自分と向き合い、壁と向き合い、今この瞬間に集中することがこの競技の鍵であると力説していた。それを聞き、ボルダリングに大きな関心を持つようになった。

メルヴィン曰く、今通っているボルダリングの施設には、大変素晴らしい仲間がいるらしく、そこでのコミュニティーはフレンドリーであり、互いに学び合い、教え合う精神があるらしい。

今の自分の日々の生活を振り返ってみると、確かに毎日は充実しているが、誰かと実践を共にする類の実践はない。作曲というどちらかと言うと知力を要求される一人称的实践に加えて、ボルダリングという身体的かつ他者と共に行う実践を始めてみたいという思いがふつふつと湧き上がってきた。

フローニンゲンのボルダリングの施設は自宅からそれほど遠くないようであり、メルヴィンや彼の仲間たちとコミュニケーションを楽しみながら体を動かす実践はどこか魅力的であり、現在行っているオンラインゼミナールがひと段落する9月から、新しい習い事としてボルダリングを始めてみるのも良いかもしれない。

メルヴィンの影響を受けて、チェスを始めるかどうかを迷っていたのだが、チェスと作曲はどこか重なる部分が多いように思え、もちろんボルダリングにおいても作曲と重なる知的要素はあるのだが、身体を直接的に動かすという点において、ボルダリングを始めることを検討したい。フローニンゲン：
2019/8/13(火) 16:54

4829. 嵐の去った夕方に

激しい雷が止み、今は夕日の輝きが顕現しながらも、しとしとした雨が降っている。雨に夕日の輝きが混じり、それは晴れの日の夕方にはない美しさをこの世界に届けている。

つい先ほど夕食を食べ終えた。夕食を摂りながら、ずっとボルダリングについて考えていた。

今日の午後にかかりつけの美容師のメルヴィンの店に行き、そこでメルヴィンからボルダリングについてあれこれと話を聞いていた。聞けば聞くだけ、このスポーツの面白さを感じ、自分もやってみようという気持ちが自然と湧いてきた。仮にボルダリングを行うことになれば、今からもう6年以上前に、サンフランシスコに住んでいた時にメキシコ人の友人と一緒にボルダリングができるジムに行き、以来の挑戦となる。当時は、このスポーツが思っていた以上にハードであることに驚いた。

当時の体験を振り返ってみると、ボルダリングは身体能力のみならず、知力と精神力が要求される非常にユニークなスポーツだと思う。女性や子供たちがボルダリングを楽しんでいる姿を見ると、身体的な能力はさほど必要ではないと感じさせられる。もちろん、体の使い方を覚えることは大事なのだが、それは闇雲に力任せに体を動かして習得できるものではなく、実践を行い、それを内省することによって体得できるのだと思う。

私がメルヴィンを尊敬しているのは、単に腕のいい美容師だというだけではなく、その人柄とまるで思想家のようなあり方と発想にある。ボルダリングについてあれこれと話を聞いていると、彼の生き方や生き様がボルダリングにも反映されているようであり、大変洞察に溢れる事柄をいくつも述べていたことが印象的だ。メルヴィンの彼女もかなりアクティブ派のようであり、再来週にフランスの郊外に旅行に出かける際には、一緒にサーフィンとロッククライミングを楽しむそうである。そういえば、メルヴィンは毎年ポルトガルのサーフィンの聖地に行くぐらいサーフィン好きであることを思い出した。

つい先ほど、一年振りに他人にテキストメッセージを送った。それは先ほど番号を教えてもらったメルヴィンに対してだった。もし自分がボルダリングに興味を持ったらぜひ一度一緒に行こうと誘ってもらい、夕食を食べながらボルダリングについて考えていると、ますますボルダリングに興味を持ち、今週の日曜日の午後にもボルダリングに行こうとこちらから誘ってみた。

今日の話だと、大抵日曜日にもボルダリングに行っているとのことであり、私も日曜日の午後は時間的に余裕があるので、その時間で打診を試してみた。メルヴィンからの返信待ちの状態だが、仮に一緒に行くことができればそこでまたあれこれと話をしたい。

オランダにやってきてから、フローニンゲン大学で一人ピーターというオランダ人と知り合いになり、お互いにフローニンゲン大学に在籍している時はよく話し合っていた。ランチを食べに行ったり、一緒に研究をする仲になったのはピーターぐらいだったように思う。残念ながらピーターは、今はもうアムステルダムに引っ越してしまい、最近は連絡を取り合っていない。ピーターはお茶のソムリエでもあり、一昨年あたりのオランダ・ベルギーでのコンテストにおいて確か準グランプリを取っているほどの力量を持っている。

一度家に遊びに行かせてもらった時、美味しい日本茶を淹れてもらったことが懐かしい。そして、別の機会にはプレゼントとして煎茶をもらったのを覚えている。そんなピーター以外にオランダ人で友人になったのがメルヴィンである。彼とは約5週間に一度髪を切ってもらう都度、ゆっくりと話し合うような仲である。メルヴィンは、山口県の親友と同じくらい私に安心感と信頼感を感じさせてくれる不思議なオランダ人であり、私にとってとても大切な友である。ここから仮にボルダリングを私が始めることになれば、メルヴィンとの友情関係はさらに深いものになっていくだろう。フローニンゲン:2019/8/13(火)19:52

4830. ボルダリングに向けた準備:プロテインとプロテインシェイカーの購入を検討

今朝は4時過ぎに起床したのだが、気がつけばもう5時半を迎えていた。というのも、起床していつものルーティンワークを行った後に書斎についてから少々調べ物をしていたからである。何について調べていたかというと、ボルダリングについてである。直接的にボルダリングについて調べていたというよりも、必要となるシューズが購入できる店がフローニンゲンにないか、プロテインシェイカーを購入できる店がないかなどを調べていた。

昨日の午後にかかりつけの美容師のメルヴィンの店に行き、メルヴィンからボルダリングについて教わり、一回一緒に行ってみようかと誘われた。実はその場で直感的にこのスポーツに取り組みたいという思いがあり、私の中では即決だった。自宅に帰り、夕食を摂った後にメルヴィンにテキストメッセージを送った。しばらくして返信があり、今週の日曜日の午後、早速Gropoというフローニンゲン郊外にあるボルダリング施設に一緒に行くことになった。

自宅からGropoまではちょうど5kmほどあり、グーグルマップの表示だと歩いて1時間とあるが、準備運動がてらボルダリングができる格好で走っていこうと思っていたので、ジョギングのようなペースで走ったり、途中で少し歩いたとしても40分ぐらいで到着できるだろうか。初回は初めての道を通ることもあり、念のため1時間の時間を確保しておくが、今回所要時間を計測して、次回以降は程よい時間に自宅を出発したい。

6年前にサンフランシスコでボルダリングを初めて行った時、全身が筋肉痛になったのを覚えている。どうやら普段使わない筋肉を使ったり、ボルダリングが初めてであったから、不必要に筋肉を使っていたことから筋肉痛になったのだと思われる。今回も間違いなく筋肉痛になるだろうが、それもまた一つの楽しみである。というのも、どの筋肉を普段使っていないかがわかり、さらにはボルダリングが全身を鍛えるトレーニングにもなることが再認識されるだろうからである。

ボルダリング施設のGropoまで往復10kmのジョギング兼ウォーキングを楽しむこと、そしてそこでボルダリングを楽しむことも考えると、プロテインを持っていくことが必須だと思われた。昔トレーニングをしていた頃にプロテインを摂取していたが、ここ最近はそのように作られたものからタンパク質を摂取することなく、できるだけ食事からタンパク質を摂取するようにしていた。

しかしよくよく考えてみると、日々のタンパク質の摂取を支えてくれるのは、毎晩食べている有機豆腐がメインであり、それ以外は各種の植物性のパウダー（例：ヘンプパウダー、パンプキンシードパウダー）から摂取している。それらは自然食材に由来のものであり、行きつけのEkoplazaという街の中心部のオーガニックスーパーには、各種良質なプロテインが置かれていることに前々から気づいており、今日はそのうちのどれかを購入したいと思う。

ちょうどもうしばらくしたら、起業家ビザの申請をしにズヴォレの街に行くのだが、そこから夕方にフローニンゲンに戻ってきたら、Ekoplazaに行き、プロテインを購入したい。注目しているのは、100g中に92gもタンパク質が含有されている大豆プロテインである。タンパク質の含有量が92%というのは極めて高く、普段摂取してるヘンプパウダーやパンプキンシードパウダーの含有量を遥かに凌ぐ。

プロテインを水で割ってもいいのだが、この際豆乳を購入し、それをプロテインで割ってもいいかもしれない。乳製品はできるだけ摂取しないようにしていたのだが、プロテインは水で割る方がいいの

か、豆乳で割る方がいいのかをまた調べてみてから購入を検討したい。プロテインに合わせて、ボルダリング施設に持っていくためのプロテインシェイカーが必要なので、それは街の中心部にあるBlokkerかHolland & Barrettで購入しよう。

ボルダリングという新しいことを始めることに対して胸が高鳴っている自分がある。まさに作曲を始めた時の心境のようだ。フローニンゲン:2019/8/14(水)06:03

4831. 起業家ビザの申請をしにズヴォレという街へ

8月はまだ第3週目なのだが、ここ最近朝晩がすこぶる寒い。本当にすこぶる寒い。それはひょつとすると嬉しい悲鳴なのかもしれないが、それにしても本当に冷え込んでいる。

時刻は午前6時を迎え、空がクリアブルーに輝き始めた。換気のために開けていた寝室と書斎の窓を早々と閉め、今は暖かい格好をしている。長袖長ズボンを着て、靴下を履くという冬の時代と同じ格好である。まだ8月も折り返し地点に過ぎないのだが、ここから気温が再度上がることはなく、もうこのまま9月の中旬までこの気温が続くらしい。9月の中旬を過ぎると、そこから一段気温が低くなる。日本に一時帰国するのが9月の最終週なので、その頃にはフローニンゲンはさらに寒くなっており、3週間後に戻ってくる際にはまた一段と気温を下げているだろう。

今日はこれからオランダ中部にあるズヴォレの街に行く。いよいよ起業家ビザの申請資料を提出する日がやってきた。以前の日記で書き留めたように、移民局も夏休みモードに入っているらしく、移民局に電話をした時には、対応を面倒くさがられたのを覚えている。

オランダの移民局は、他国の移民局に比べて施設が綺麗であり、職員の対応も親切だという評判であり、私もそう思う。だが今は夏季休暇の時期であるということをきちんと踏まえ、本日実際に移民局に行く際には、対応してくれる職員の方にまずはお礼を述べることから始めよう。とにかく相手に気持ち良く働いてもらうことを意識したコミュニケーションを図りたい。

ズヴォレという街はこれまでも言及しているように、オランダでは中規模程度の都市であるが、移民局があるほどの発展を遂げている街でもある。フローニンゲンも中規模都市なのだが、フローニン

ゲンには移民局はない。移民局でのアポイントメントは10:45からであり、フローニンゲンの自宅を出発するのは9時前を予定している。列車でおよそ1時間程度でズヴォレの街に到着する。

今日は気分転換に、ズヴォレの街の美術館に足を運ぶ。調べてみると、そこそこに立派な美術館のようであり、所蔵作品も自分の好みに合致するようなものがあるようなので、それらを鑑賞するのが今から楽しみだ。

普段の私は、本当に自宅から半径数キロメートル以内のところではしか生活をしていない。これは実際には多くの人に当てはまる普通のことらしく、ネットワーク科学の権威であるアルバート＝ラズロ・バラバシがそれを証明していた興味深い研究内容を思い出す。

普段私は、同じ目的地に向かう際にも意識的に道を変えたりしてみるが、何も考えていないとついつい同じ道を選んでしまう。バラバシの研究結果が示すように、実は多くの方は、狭い範囲の中で同じような道を使って生活をしており、生活パターンがネットワーク科学の観点からあれこれと分析できてしまうのである。そして、こうした研究がビッグデータを活用したマーケティングに活かされているわけなのだ。

今日はちょっとした非日常体験を味わう楽しみがある。普段歩かない街や道を歩くことは、大きな刺激になるだろう。それは脳や心に対する刺激のみならず、自己という存在に対する刺激になるに違いない。

昨夜の雷が嘘のように、穏やかな朝の世界が広がっている。今日は駅までのウォーキングが本当に気持ちいいだろう。遠足に出かけていく少年のような心を持った自分が今ここにいる。フローニンゲン:2019/8/14(水)06:23

4832. 協働学習としてのボルダリング

今朝は少しばかり書きたいことがふつふつと自分の内側から湧き上がっている。それは、かかりつけの美容師であるメルヴィンのおかげだろう。メルヴィンがボルダリングについて紹介してくれ、それがきっかけで自分の中の何かがまた大きく動き始めているのを実感する。何を隠そう、私は幼少時

代よりもともと体を動かすことをとても好んでおり、家の中に閉じこもって本を読んだりするような人間ではなかったのである。

生まれてから数ヶ月のところまで水泳を始め、そこからサッカー、バスケ、フットサルと様々なスポーツを経て、成人になってからはヨガのインストラクターの資格を取得し、今でもヨガは毎朝行っている。また、大学に入学するまで本など一切読んだことがなく、本が読めるようになってきたと自分で思い始めたのは20代の半ばからであった。それほどまでに自分は身体優位の人間であったのだということ、今改めて確認している。

今週末にメルヴィンと、フローニンゲンにあるGropoというボルダリング施設でボルダリングを楽しむことになっており、まだボルダリングをしていないのだが、これからの人生はボルダリングと作曲を中心に回っていくのではないかとこの予感が早くもある。

以前の日記でも書き留めているのだが、すでに今の自分はセミタイア状態である。そうした状態は、30歳を迎える前ぐらいから始まった。セミタイアをしてみると、当然自分の時間が生まれ、それはほぼ必然的に自分が何を真にやりたいのかということ突きつけてくる。ある意味、自分のライフワークが一体何なのかを考えさせることを余儀なくさせてくるのである。作曲というのは私のライフワークの一つとなり、それは今の私にとっては本当になくってはならないものになっている。

今はセミタイアの状態をさらに前に進めていこうと考えており、特に経済的な安定性をさらに確保させるために、投資の学習と実践に力を入れている。今年は、セミタイアの状態がさらに安定したものになるだろう。そうした最中であって、作曲実践のみならず、ボルダリングという身体を動かしながら人と触れ合うことができる実践に出会えたことは幸運であった。ひょっとすると、ボルダリングという人工の壁を登っていくことから発展して、自然の壁を登るロッククライミングを始めるかもしれない。そんな予感すらあるが、とりあえずは人工の壁を登ることを楽しみたい。

ボルダリングには知的な要素が多分に含まれており、体の大きさや身体能力がなくても、体の使い方や壁の登り方に関して頭を使いながら壁を登っていくことに面白さがある。どのボルダリング施設でもそうだが、壁には色とりどりの突起物(「ホールド」と呼ぶらしい)があり、それらの色は難易度ごと

に分かれている。仲間や見ず知らずの人と意見交換をしながら、課題をこなし、達成する喜びもある点に、どことなく協働学習のような側面を見出す。

おそらく私は、中学校を卒業し、高校に入学した時点から今に至るまで、自閉的な学習を続けてきており、自分でもそれを認識していた。そうした学習によってしか得られぬものもあることは確かだが、そうした学習に限界があることもまた確かである。

メルヴィンや彼の友人、さらにはボルダリング施設で会う見ず知らずの人たちと一緒にボルダリングを楽しむことは、これまでの自分が採用してきた学びとはまた違うものをもたらしてくれるのではないかと思う。フローニンゲン:2019/8/14(水)06:43

4833. 一杯の味噌汁を通じて

寒さが増しているフローニンゲンの朝において、早朝の一杯の味噌汁は格別である。今、ベジブロスのスープに有機玄米味噌を溶かし、そこにオーガニックカレースパイスを少々振りかけた味噌汁を飲んでいる。

味噌汁が身体中に染み渡っていく喜びを感じている。それは全身の喜び、心の喜び、そして存在の喜びとして顕現している。

繰り返しになってしまうが、ここ最近のフローニンゲンは本当に冷え込んでいる。これからよりいっそう寒さが増していくであろうから、朝の味噌汁は今後ますます重宝されるものになり、その一杯に有り難さを感じるだろう。

味噌汁が誕生した国で生まれたことにも多大な感謝の念を持つ。近々必ず「味噌汁讃歌」を作ろうと思う。味噌汁の旨さとそれがこの世界に存在していることへの感謝の念が体現された曲を作るのである。それは変奏曲的に、多様なヴァリエーションがあってもいいかもしれない。「味噌汁変奏曲」という一風変わったタイトルで、味噌汁への感謝の念を様々な曲で表現していく。実際にそれをするかかわからないが、朝に一杯の味噌汁を飲んだ時のその瞬間の感覚を曲にすることを習慣化させるのも面白いかもしれない。

先日、街の中心部のオーガニックスーパーの味噌コーナーで、見ず知らずのオランダ人女性が真剣な表情で味噌を選んでいたのので声を掛け、そこに置かれている八丁味噌、麦味噌、玄米味噌の違いについて簡単に説明した。また別の日には、オランダ人らしき中年男性が味噌を選んでいたのので、そこでもその方に声を掛けた。味噌によってコミュニケーションが生まれ、人と人とのつながりが生まれることの素晴らしさ。これはおそらく味噌だけに限ったことではなく、食全般に関して言えるのかもしれない。

オーガニック食材という質の良い食品を通じて人と人との間につながりが生まれ、私たちの体にとって良いものがより社会に認知されていくような流れを生み出すことはできないかと最近考えることが多い。端的には、自分を含め現代人は諸々のリテラシーが極度に低く、そのうちの一つは食に関するものである。

現代人の食に関するリテラシーを向上させるような実践を何か始めていきたいと現在模索している。その中で、すでにそうした意識を持って活動している組織があれば、ぜひ投資を通じて関与したいというのが今のところの自分の考えである。

現在、日本とオランダの企業社会に絞って、そうした組織を探している。対象地域はヨーロッパ全土に広げてみてもいいかもしれない。そうした組織が見つかり、仮に上場していれば、いくらか資金を投じてみよう——もちろん、企業理念と財務状況の精査の後に——。

今飲んでいる一杯の味噌汁をきっかけとして、つらつらと文章を書いてきた。言えることは、食を通じて何かしらの実践をしていきたいと考えている自分がいるということである。食を通じて社会と接点を持ち、社会に何かしらの関与と貢献をしていくこと。そんな自分の姿を描いている。それほどまでに食は私たちの生活にとって重要なものであり、食の質いかんが日々の幸福感に大きな影響を与えると言っても過言ではないのだ。

朝日が赤レンガの家々に照らされ始めている。赤レンガの家々だけではなく、それは街路樹にも優しく降り注いでいる。そう、朝日は誰に対しても平等に降り注いでいるのだ。この不平等な世界において、そうした自然の平等さには心打たれるものがある。

小鳥たちの澄み渡る鳴き声が聞こえて来る。その鳴き声もまた、この世界に対して平等に響き渡っている。平等さを顕現させる朝日と小鳥たちの鳴き声に感化され、何かが自分の内側で動いている。何かを始めよう。これからの人生において何かを新しく始めよう。フローニンゲン:2019/8/14(水)
07:11

4834. ズヴォレに向けて

時刻は午前8時を迎え、辺りはすっかり明るくなった。今日は風も穏やかであり、天気も良いので、ズヴォレの観光にはうってつけである。ズヴォレへの日帰り旅行の準備はもう完了しており、あとは出発するだけとなった。

今朝は、ボルダリングに関する調べ物や日記の執筆に力を入れていたため、結局今のところ作曲ができていない。そうしたことから、今日の作曲は夕方に自宅に戻ってきてからにする。フローニンゲンからズヴォレまでの片道一時間の列車に乗っている最中に作曲実践をしようかと考えていたが、おそらくその時間にも日記の執筆をしたり、過去の日記の編集をしたりしようと思っている。確かに列車の中でも作曲できないこともなく、これまでアムステルダム空港駅に向かう際などには作曲をしていた。

しかし今日は一時間程度の乗車時間であるため、ゆっくり集中できない可能性があり、列車の中では基本的に日記の執筆や執筆に力を入れたい。とはいえ、帰りは時間にゆとりがあるかもしれないので、念のため作曲ノートを持参したい。新しく一から曲を作ることはしないが、それを活用しながら過去の曲を編曲することならできそうだ。

この日記を書き終えたら、荷物の最終確認をして、少し早めにフローニンゲンの中央駅に向かいたい。今朝は確かに晴れているが、冷えることもあって、駅構内のカフェでホットコーヒーを購入したい。今日の日帰り旅行のために、街の中心部のオーガニックスーパーで有機アイスコーヒーの小瓶を購入していたのだが、アイスコーヒーではなく、ホットコーヒーを飲みたい気分だ。もちろん、その小瓶も持って行くが、もう少し気温が上がる午後にそれを飲むことにしたい。ちょうどズヴォレの美術館に足を運ぶ時間帯ぐらいからそれを開け、アイスコーヒーを堪能したいと思う。それまではホットコーヒーが身に沁みる時間となるだろう。

今日も自宅からフローニンゲンの中央駅へ向かう散歩を楽しみ、ズヴォレの街の散歩を楽しむ。これはいい運動になるであろう。タンパク質を補給するために、タンパク質が多く含まれているナッツ類のせんべいを持参したい。また、同じくタンパク質が多く含まれているウエハースに先ほどピーナッツバターをアーモンドバターを塗ったものを作り、それも持参したい。そうしたプロテイン食品と合わせてバナナを2本持っていけば、食糧に関して困ることはないだろう。

ズヴォレの駅に到着したら、すぐさま移民局に向かう。先ほど、起業家ビザの申請に必要な書類を再度すべて確認した。一応指示として、すべての提出書類の下に、Vナンバーという事業主番号を記載せよということだったので、先ほどそれを記入しておいた。これにて準備は完了である。

晴れ渡るフローニンゲンの朝の街並みを堪能しながら、ゆっくりと歩いて駅に向かいたい。早めに駅に到着し、切符を購入し、その足でカフェに向かう。時間によってはカフェで少しくつろぐことができそうだ。フローニンゲン:2019/8/14(水)08:18

No.2522: A Morning Bright Song

I'm enjoying this moment as if I could hear a bright song in the morning. Groningen, 08:52,
Thursday, 8/15/2019

4835. 世界中、そして日本国内のボルダリングジムを巡る旅に思いを馳せて

もう間もなく列車が発車し、ズヴォレへと向かう。今、フローニンゲン中央駅に停車中の列車の中にいて、コーヒーを片手に出発を待っている。

今朝は本当に冷え込んでおり、自宅を出発したのはすでに午前8時半だったにもかかわらず、自宅から駅まで歩いている最中には、思わず「寒い」と独り言を述べてしまうほどであった。インナーを着て、長袖を着ていても寒さが身に沁みるほどであった。

通行人を見渡してみると、ジャケットを着ている人が多かった。また、今列車の中を見渡してみても、春秋用のジャケットを身にまとっている人ばかりである。むしろ長袖だけを着ているのは自分ぐらいのように見える。8月の第3週目のフローニンゲンは、すっかり秋の気温だ。こうした肌寒い気温においては、ホットコーヒーが旨い。普段はもうコーヒーを飲まないようにしているのだが、今日のように

日帰り旅行の際や長期間の旅行の際、あとはかかりつけの美容師のメルヴィンの店に行った時さらには街の銀行に立ち寄った際にエスプレッソを飲むぐらいだ。そうしたこともあり、先ほど駅構内のカフェで購入したホットコーヒーがとても旨く感じられる。

気がつけば、列車はすでにフローニンゲン中央駅を出発した。フローニンゲンからオランダのどこかの街に列車で向かって行く際に、いつも私は車窓からの眺めを楽しみにしている。

今日は秋晴れということもあって、とても平穏かつ長閑な景色が広がっているように見える。空には雲ひとつなく、快晴の空の下、大地が喜びの踊りを踊っているかのようだ。これから一時間の列車の旅においては、日記を少々綴り、過去の日記を編集したいと思う。

駅まで歩いている最中も、頭はボルダリングや作曲のことで一杯だった。ボルダリングに関して言えば、メルヴィン曰く、何回かジムに通ってみて、ボルダリングが自分に合っているとわかってからシューズを購入することを勧められた。シューズにも様々な種類があり、自分の足の特性や目的に応じて、選ぶべきシューズが異なるようだ。

今週の日曜日のボルダリングから何回かジムに通ってみて、本格的にボルダリングを始めようと思ったら、マイシューズを購入したいと思う。マイシューズを購入したら、それを持ってオランダ国内の様々なボルダリングジムを巡ってみるのも良いかもしれない。その際には、メルヴィンや、これからジムで知り合うであろう仲間たちに声をかけて一緒に巡ってみたい。

今朝方調べてみると、オランダ国内には幾つかボルダリングを楽しめる施設があるようだ。中には屋内のジムのみならず、外の景色を眺めながら楽しめる場所もある。何より驚いたのは、フローニンゲンにはGropoという屋内施設以外にも、Bjoeksというボルダリング場があり、そこには、「エクスカリバー・タワー (Excalibur Tower)」という名前の37m級の壁があることだった。

エクスカリバー・タワーは、ボルダリングを行っている者にとってのメッカの一つのようであり、それはオランダ国内においてという意味だけではなく、世界的に見てもである。ボルダリング用の壁に関して言えば、エクスカリバー・タワーは、世界で2番目に高いボルダリング用の壁だそうだ。近年までは世界一高かったらしく、ギネスブックにも載っていたそうなのだが、最近アメリカのネバダ州のBaseCampという場所に世界一高い壁が作られたそうだ。そうした壁に登るのはまだまだ先のことに

なるが、少しばかり夢が広がる。おそらくそうした壁を登る際には、屋内施設の低い壁を登る時とは異なって、安全ロープのようなものをつけて登ることになるのだろう。

今日はズヴォレの美術館に足を運ぶ。それと同じような感覚で、今後はオランダの街にあるボルダリングジム、さらには世界の街にあるボルダリングジムを巡る旅に出かけてみたいと思う。そして、いつか日本を旅して回る際にも同様に、美術館のみならず、ボルダリングジムも合わせて廻りたい。心身、そして存在を活性化させる旅の実現を思うだけで、内側から不思議な力が湧いてくる。ボルダリングを始めることによって、身体的にも精神的にも、ひょっとすると存在的にもこれからさらに若くなりそうだ。ズヴォレに向かう列車の中:2019/8/14(水)09:35

No.2523: Breaking Ice

Something new to me would happen. Groningen, 09:25, Thursday, 8/15/2019

4836. ヨセミテの国立公園のエル・キャピタンを眺めた時の思い出

時刻は午前9時半を迎え、依然としてズヴォレに向かう列車の中にいる。今、ズヴォレの一つ手前の駅であるアッセンに到着した。前回列車に乗ったのは、ロシアのモスクワに行こうとした(がビザを取得しておらず実現しなかった)時であり、それ以来となる。前回は、猛暑の影響で線路が異常をきたし、途中下車をせざるをえなかった。今日はこれだけ涼しいため、線路上のトラブルはなさそうである。もう30分ほどしたらズヴォレの駅に到着する。

かかりつけの美容師かつ友人でもあるメルヴィンは、再来週から一ヶ月ほどの夏季休暇を取り、彼女と一緒にフランスに旅行に行くそうだ。その際には、趣味のサーフィンに加えて、ロッククライミングも楽しむそうだ。メルヴィンのように、いつか自然と直接的に触れ合う形で自然の岩に登りたい。大自然の岩を登っていくことは、確かに初心者にとっては難しいだろうが、さぞかし気持ちのいいことだろう。

そのようなことを考えていると、サンフランシスコに住んでいた頃に行ったヨセミテ国立公園の景色が思い出された。ヨセミテ公園をサイクリングで楽しんでいた際に見た、あの巨大かつ雄大なエル・キャピタンを忘れることはできない。思わず私は自転車をこぐことを止め、その場で立ち止まって、

エル・キャピタンの姿をずっと眺めていた。あの巨大な岩の壁の力強さには本当に圧倒されるものがあった。そこには自然の偉大さが顕現していた。それに触れた私は、純粋に畏怖心に包まれていた。あるいは、自らがもう畏怖心そのものになっていた。あの体験は、人間が自然の前では畏怖心そのものになりうるということを教えてくれたように思う。

昨夜、早速私は、ボルダリングを含め、ロッククライミングにも関心を持ち、クライミングに関するポッドキャストをSpotify経由で聞いていた。世界には実に様々なクライマーがいて、各々クライミングを始めた理由やきっかけが異なっていて面白い。その背後にあるのは、その人固有の人生であり、固有の物語なのだ。

何事においてもそうだと思うが、その人が情熱を注いで取り組むことの背後には、その人固有の物語がある。それに耳を傾けていると、どこか共感の念が湧いてくる。

そういえば、ボルダリングは2020年の東京オリンピック競技にも選ばれたそう。東京オリンピックはオランダからの観戦になるだろうが、是非ともボルダリングという競技に注目をしたい。

ボルダリングの世界大会は毎年各地で行われており、日本においても最近ではボルダリングを楽しめる施設が増えているとのことだ。実際に、日本全国にはすでに500を越すボルダリング施設があり、実家の隣町にもボルダリングジムがあることがわかった。今度一時帰国する際には、親友を誘ってそこに行ってみるのもいいかもしれない。すでに子供がいる親友も多いが、子供がみんなまだ小さいため、ボルダリングを家族ぐるみで楽しむことはもう少し先のことになるだろうか。

オランダでの生活を始めてちょうど四年目を迎えた今月に、ボルダリングと出会うことになるとは思ってもいなかった。今年は作曲とボルダリングに力を入れていきたいと強く思う。

作曲という創造活動と、友人やコミュニティと一緒に楽しむボルダリングをこれからの人生の楽しみとしたい。ボルダリングという実践が加わったことにより、他人とのつながり、コミュニティとのつながり、自然とのつながりをより感じられることになるだろう。そのおかげで、これからの人生がますます充実したものになることを予感する。ズヴォレに向かう列車の中:2019/8/14(水)09:55

I think that a new beginning in my life came. Groningen, 10:12, Thursday, 8/15/2019

4837. 起業家ビザの申請を無事に終えて:留まる魂と遍歴する魂

今、ズヴォレの観光を終え、ズヴォレの駅のプラットホームでこの日記を書いている。今日は本当に観光日和であった。

午前8時半あたりにフローニンゲンの自宅を出発した際には、あまりの肌寒さに驚かされたが、日中は幾分気温が上がり、ひよつとすると半袖でもいいぐらいの気温まで上がった。実際に、今プラットホームの椅子の隣に腰掛けている初老の女性は半袖である。ちょうどその女性が椅子に腰掛けた時、チャージ式のカードを機械に通し忘れたとのことだったので、荷物を一瞬見ていて欲しいと言われた。私はそれを承諾し、その女性は近くの機械にカードを通し、再び椅子に戻ってきた。

プラットホームの上には、ハトとスズメがたむろしていて、人間が食べかすを落とすのを待っているようだった。ちょうどその女性は3時のおやつとしてドーナツのようなものをほうばりだし、私も今日はよく歩いたからプロテインを補給するために、プロテインが豊富に含まれたナッツのせんべいを食べ始めた。

お互いに少しばかり食べかすを地面に落とすと、ハトとスズメが嬉しそうに寄ってきて、お互いが喧嘩をしないように食べかすを食べる姿は愛らしかった。興味深いのは、ハトはハト同士で幾分食べ物の奪い合いをしていたのだが、スズメはそれらが親子だったからか、一羽のスズメから別のスズメに口渡しで食べ物を分け与えている光景を目にした。

スズメには利他の精神があるのか、それとも親の本能的な行動なのだろうか。いずれにせよ、その光景に目が止まり、しばらくの間楽しく観察をしていた。隣に座っていた初老の女性と少しばかり言葉を交わしながら、お互いに小鳥たちと思い思いに戯れていた。そんなことを先ほどプラットホームの上で行っていた。

今はもう列車に乗り込み、フローニンゲンに向けて列車が順調に運行している。アッセンで止まり、その次がフローニンゲンだ。これから小一時間ほどの列車の旅となる。

早朝と同様に、3時を迎えようとしている今も、長閑な風景が窓の外に広がっている。

今日はズヴォレの街をゆっくりと散策しており、街を歩いている最中、この街の新たな側面を見出したように感じた。これまでの私は、どちらかというと、ズヴォレの街に対して少し人工的な都市の感覚を受け取っていたのだが、実際に運河沿いや美術館周辺を歩いてみると、非常に落ち着きのある自然な感じを受けた。ゆっくりと散歩を楽しんでいると、フローニンゲンとはまた違う良さがこの街にあることを実感した。

本日ズヴォレの街を訪れた主目的は、起業家ビザの申請をしに移民局に行くことであった。結論から述べると、何の問題もなしに無事に申請が終わり、あとは正式にビザが下りるまで待つだけとなった。事前の予想とは少し異なり、対応して下さった中年の女性はとても優しく、個別ブースに私が到着した際には、笑顔で出迎えてくれた。事前にアポイントメントを取っていたからか、移民局に到着してほとんど待つことなく、その女性に対応してもらうことができた。

ビザの申請に必要な書類を一つ一つお互いに確認していき、記入漏れがないかなどを確認していった。その過程の中で少々雑談をしたり、自分の事業についての説明や、これまでの3年間のオランダでの暮らしぶりなどについてシェアをした。その女性がオランダのどこで生まれたのか気になったので質問してみたところ、ズヴォレ生まれであり、ズヴォレから離れて住んだことが一度もないそうだ。これはかかりつけの美容師のメルヴィンがフローニンゲンで生まれ、フローニンゲンから離れたことがないのと同じだと思った。

実はフローニンゲン大学で知り合ったオランダ人の何人かの友人は、フローニンゲンで生まれた後に一度もフローニンゲン以外の街で暮らしたことがないと言う。そんなことを思い出しながら、カリフォルニアのジョン・エフ・ケネディ大学時代の親友であるジョナサンも、大学のある街で生まれ、そこから離れて暮らしたことがないそうだった。彼らの生き方は、私のように生活拠点を転々と変えている生き方とは正反対のように見えて興味深い。

遍歴する魂もあれば、留まる魂もあるということを知る。それらはお互いに違うエネルギーを内包しているが、どちらも共に尊い魂であることに変わりはない。そのようなことをふと思う。ズヴォレ:2019/8/14(水) 15:01

I have a feeling of any dreamers. Groningen, 11:12, Thursday, 8/15/2019

4838. オランダ永住権・欧州永住権の道が開けて

列車はもう直ぐアッセンに到着する。空には少しばかり雲がかかっており、太陽がかくれんぼを楽しんでいる。

雲間から地上に降り注ぐ光は、優しく穏やかだ。地上の生きとし生けるもの、そしてあらゆることを全肯定している。

午前中、移民局でビザを申請している時に、職員の方にオランダの永住権について確認を試みた。移民局の職員と直接話ができる機会はめったにないため、せっかくの機会として永住権について質問を試みた。質問した内容は、私はフローニンゲン大学で二つの修士号を取得し、そのうちの 하나가オランダ語で修了したことになるプログラムだったため、永住権の申請に必要なオランダ語の試験が免除になるかどうかというものだ。

結論から述べると、オランダで高卒以上の学位を取得したのであれば、仮に大学や大学院でのプログラムが英語であっても問題なくオランダ語の試験が免除されるとのことであった。それを聞いて私は嬉しくなった。オランダで永住権を取得する道が見え始め、そこにまた強い光が差したかのようであった。

私がこの国を愛し、永住権を取得する予定だということを述べると、職員の女性も喜んでくれた。やはり外国人が自国を愛してくれるというのは嬉しいのだろう。

オランダで永住権を取得する一番簡単な方法は、国に認定された事業に投資をするものだと思うが、それはヨーロッパの他国と比べて金額が比較的大きい。オランダの場合、日本円にして1億5千万円ぐらいの投資が必要となる。ハンガリーなどは、わずか3千万円ほどの国債を購入すればよく、ポルトガルは自分が住んでもいい居住用の不動産、あるいは賃貸用の不動産を取得し、なおかつその価値が6千万円ほどでいいので、オランダの投資金額は幾分高いことがわかる。

いずれのEU諸国においても、その国の永住権を取得することができれば、EU圏内のどの国にも永住できる欧州永住権も取得できるため、それは居住の自由を大きく広げることになる。

この年末年始には、同じくEU圏内のマルタ共和国に足を運び、その国も投資基準はそれほど高くないため、どのような国なのかを視察しに行く予定である。いずれにせよ、投資をせずとも永住権を取得できれば、その資金を別の投資機会に充当することができるので有り難い。

私の場合は、オランダでの大学院で過ごした2年間は半分にカウントされるため、今年を含めると、後3年ほどオランダに継続して滞在すれば永住権の申請条件を満たす。それはちょうど、起業家ビザの更新時期と重なり、一度更新した後に永住権の申請をすることになるだろう。

対応してくれた職員の方、さらにはビザの申請費用を担当する職員の方の双方に、事業の成功を祈願してもらった。私としては今回の起業家ビザは、オランダに引き続き滞在するための名目的なものでしかなく、引き続きセミリタイアのような形で日々をゆったりと、それでいて毎日ライフワークに邁進するような生活をしていくつもりである。とはいえ、これから少しずつではあるが、税金を還元する形でオランダに貢献していきたいと思う。将来的には税金の支払いに加え、この国の事業、とりわけ食や芸術に関する事業やプロジェクトに投資をする形で貢献していきたいとも考えている。フローニンゲンに向かう列車の中:2019/8/14(水) 15:18

No.2526: Waves after the Rain

Waves with the color of light brown drab are running after the rain. Groningen, 13:22, Thursday, 8/15/2019

4839. [ズヴォレの美術館Fundatieを訪れて](#)

列車は順調にフローニンゲンに向かっている。今日は線路トラブルもなく、快適な列車の旅を今楽しんでいる。

午後の3時を過ぎたこの時間においては、乗客たちは仮眠を取っている人が多い。その他には読書を楽しんでいる人、窓の外をぼんやりと眺めている人など、各人が思い思いに自分の時間を過ごしている。私はこのように、日記を綴りながら自分の時間を過ごしている。

この国の人たちの心のゆとりと思ひ思ひに時間を過ごす姿勢から、自然と影響を受けている自分が存在していることを知る。確かに私は、オランダに来る前に、自由の国と謳われるアメリカで4年間ほど生活をしていた。当時の私は、20代の前半から後半にかけてとまだ若く、当然ながら多くの影響をアメリカから受けたが、ゆったりと自由な時間を過ごすという生き方をまだ体現していなかったように思う。そこから時が流れ、30歳を超えた今の私は、随分とゆったりとした自由な生活を送ることができている。今朝方の日記でも書き留めていたように思うが、セミリタイアのような形でこの落ちついた国で日々を過ごすことができている。

本日、ズヴォレの中央駅から歩いてすぐのところにあるFundatieという美術館に足を運んだ。確かに美術館自体はそれほど大きくないのだが、コレクションの幾つかの作品からは大きな促しとインスピレーションを受け、収穫のある美術館巡りだった。その際に、一つ思わず笑ってしまったことがある。それは何かというと、本日美術館を巡っていた客の年齢層の平均は、65歳を超えており、かなり高齢だったということだ。たいていの客はもうリタイアをしたような人たちばかりであり、そこにポツリと30代前半の私がいる格好になった。外国人も私ぐらいしかおらず、少なくともアジア系の人間は私だけだったように思う。

本日改めて絵画作品を眺めていると、音楽にはない絵画作品の魅力を実感した。音楽はどうしても音楽空間という視覚的には捉えがたい世界の中で展開されるものであり——もちろん心眼を用いればそこで展開されていることをありありと捉えることはできるのだが——、一方絵画は、直接的に肉眼を通じて心、そして魂に訴えかけてくるものがある点に魅力があることを改めて思った。

本日の収穫は、Charlotte van Pallandt (1898-1997)というオランダの彫刻家と、Michael Triegel (1968-)というドイツの画家の作品群を鑑賞できたことだろう。前者のオランダ人女性の彫刻家は、50歳になるまで一切注目を浴びることなく過ごしたが、50歳の時に転機が訪れ、歴大な作品を作る過程の中で磨かれた技術と才能が評価され、そこからは一躍20世紀のオランダを代表する彫刻家となった。世間から注目されなくても、ひたすらに作品を作り続けるという彼女のひたむきさには打たれるものがあつた。後者のドイツ人の男性画家に関しては、キリスト教の宗教画を現代のコンテクストの中で再構築するという試みが斬新であり、これまで宗教画を若干敬遠するような傾向があつた私ですらも、感銘を受ける作品があつた。そうしたこともあり、帰りに美術館のショップにて、彼の画集を購入した。

ほぼ全ての画集がオランダ語の中で、彼の“Metamorphosis of the Gods”と、一冊だけ置かれていた日本語の書籍『配色辞典:大正・昭和の色彩ノート』がとりわけ目を引き、両者を購入した。それらの書籍については、自宅に戻ってからゆっくりと眺めたいと思う。フローニンゲンに向かう列車の中:
2019/8/14(水) 15:36

4840. ボルダリングに向けてソイプロテインとプロテインシェイカーを購入して

時刻は午後7時半を迎えた。午後の4時過ぎに無事にズヴォレからフローニンゲンに戻ってきて、そこから街の中心部で買い物をしていた。具体的には、まずはEkoplazaというオーガニック専門のスーパーに行き、切れかかっているヘンプパウダーと有機豆腐、そしてソイプロテインをそこで購入した。

ソイプロテインはゆっくりと吸収される類のプロテインらしく、名前の通り、原材料は大豆である。今回購入したのはたんぱく質含有量が92%ほどの非常に高たんぱく質なプロテインである。プロテインの種類としては、ホエイプロテインも有名であり、こちらはソイプロテインよりも吸収が早いらしいが、原料が牛乳と同じであり、乳製品を控えている私としては、ホエイプロテインよりもソイプロテインの方が良いと判断した。もう一つ、カゼインプロテインというものがあり、こちらも原料は牛乳なのだが、ガゼインプロテインはチーズやヨーグルトを固める成分でもあり、ホエイプロテインよりも吸収は緩やかとのことである。

私はできるだけ人工的な食品からたんぱく質を摂取したくないと考えるタイプだが、どこからが人工的でどこからが自然なものなのかという線引きは非常に難しく、今のところは、これから週に一度通うボルダリングジムの前後にソイプロテインを摂取したいと思う。そのため、初めてプロテインシェイカーをHolland & Barrettというオーガニック専門の食品・化粧品店で購入した。

この店には以前も足を運んだことがあるのだが、事前に調べてプロテインシェイカーが置いていることを知っていたので、改めて足を運んでみると、これまで気がつかなかったほどに良質なオーガニック食材を置いていることに気づいて驚いた。

Ekoplazaで購入したソイプロテインは、リサイクル可能な缶のような容器に入っており、その分の原価がかかるだろうと思われ、それが切れたら、Holland & Barrettで売られていたソイプロテインの詰

め替え用のものを購入したいと思う。また、以前から注目していたスピルリナも売られていたので、今摂取しているクロレラが切れたら試しにこの店でスピルリナのパウダーを購入してみたい。Ekoplazaの方が割安感があるのは、カカオパウダーとヘンプパウダーなどであろうか。

今日はフローニンゲンの街とズヴォレの街を随分と歩き、いい運動になった。いつも旅先では、その街を歩いたり、走ったりするのだが、歩くこともまた全身運動であることを実感する。

いつも旅行の際のその日の夜は、あるいは翌日には、全身の筋肉が目に見えて引き締まっていることを実感していた。今日もそれくらいの運動をした感覚があり、自宅に戻って早速ソイプロテインを飲んでみた。

購入したシェイカーは、一度洗う必要があったので、まずはいつも他のパウダー類を摂取しているのと同様に、コップで飲んでみた。すると、予想以上にプロテインが水に溶けず、最初のうちはダマダマのまま摂取することになったが、大豆の味が非常に美味であった。ここにハチミツを加えたらさぞかし美味しくなるだろうと思って試してみたところ、それは大成功であった。

今週末にフローニンゲンの中心部から少し離れた場所にあるGropoというボルダリングジムに行く際には、早速ソイプロテインを持っていきたい。ソイプロテインは摂取してから吸収するまでに5時間ほど時間がかかるらしいので、自宅を出発する前にも少々プロテインを飲んでおくか、たんぱく質が豊富に含まれる他のドリンクを事前に飲んでおきたいと思う。

例えば、カカオパウダーとヘンプパウダーを混ぜた飲み物をゆっくり飲み終えてから自宅を出発しようかと思う。また、食品としてもたんぱく質を摂取するために、本日ズヴォレに持って行ったナッツ類のオーガニッククラッカー(せんべいのようなもの)200gを持参し、これはボルダリングを終えた後に食べたり、行儀は悪いかもしれないが、ぼりぼりとそれを食べながら自宅まで歩いて帰ろうと思う。

フローニンゲン:2019/8/14(水)20:09