『ケインとアベル』

ジェフリーアーチャー　著

（新潮文庫）

この本は、留学へ出発する私に知り合いの方が贈ってくれた本です。学生ビザを申請するために東京の大使館へと向かう夜行バスの中で一睡もせず上巻を読破し、そのあまりの面白さに高揚しつつ新宿の夜明けの街を歩いた記憶があります。

本書の題名は、旧約聖書『創世記』の憎しみ合う兄弟、「カインとアベル」に因んで名付けられていますが、実際に登場するのは血の繋がった兄弟ではありません。アメリカの大手銀行の頭取の息子として将来を約束され、上流階級社会で育つケイン。ポルトガルの農村で極貧の私生児に生まれて苦難の道（尋常じゃないです）を這い上がり大成するアベル。偶然にも同じ日に、全く対照的な境遇で生まれた二人の運命が交錯すると、そのライバル関係は二人が老い衰えるまで続きます。そしてラストには隠された事実が明かされ…。

こんな劇的な人生をみると、人生がいかに非情で、短く、そして美しいかという事を痛感させられます。この二人のは少し劇的過ぎるので、傍から見ているに限りますが。

一昨年「倍返しだ」のフレーズで流行った『半沢直樹』にハマった人なら間違いなく本書を楽しめるかと思います。英語の得意な貴方は、原書に挑戦してみるのもいいかもしれません。ちなみにイギリスでテレビドラマ化されています。そちらも面白いみたいですよ。

『活断層』

松田時彦　著

（岩波新書）［435 M6 1］

昔から地震、雷、火事、親父と言われるように地震は怖いものの筆頭にあげられます。二〇一四年十一月に長野県北部で地震がありましたが、この地震は糸魚川静岡構造線の一部である神城断層という活断層が動いて起こったものです。活断層といえば一九九五年一月の阪神大震災を思い出しますが、この地震も淡路島北部にある野島断層が動いたものです。私は堺市に住んでいましたが、下から突き上げられるような強い揺れで体が宙に浮いて飛び起きたことを今でも鮮明に記憶しています。

活断層とは断層の中で特に将来ずれ動きそうなものの名称で、活断層が地震を起こす時間間隔は千年から数万年であることがわかっています。しかし現在、日本では約2千もの活断層が見つかっていて、日本全国活断層だらけと言っても過言ではありません。堺市も直下に上町断層が走っていて、この断層が動くと震度6強の揺れに襲われるそうです。二〇一一年の東日本大震災以来、海溝型の地震が注目され、近畿では南海地震が今世紀前半に起こると言われています。津波に備えての避難訓練が本校でも行われています。しかし地震には活断層が動いて起こるものもあり、私たちの住んでいる所にどんな活断層があり、それが動くとどれくらいの規模の地震が起こるのかも知って欲しいと思います。地震の経験がたとえなくても、活断層があるということを知っているかどうかで街づくり、家づくり、あるいは家具の置き方も変わるでしょう。そして地震の被害に違いをもたらします。地震についての知識を深め、防災意識を高めることは地震国日本に生まれた私たちにとって大変重要なことです。本書は約二十年前に書かれたものですが、地震に関する知識を深めるにはわかりやすい本だと思います。

読書案内

『阪急電車』

有川浩　著

（幻冬舎文庫）［913 A34 2］

私は普段本を読んでいません。観ているテレビは妖怪ウォッチか仮面ライダーで、活字を読む時間は子どもたちが起床する前に読む新聞くらいです。なので、仕事とはいえ「宿題だから」といって本屋へ出掛けたのは久しぶりでした。子どもたちを絵本コーナーへ放置し、読みやすい本を探しました。何しろ彼らが遊びに夢中になっている間か、争いがない間に読みきり原稿を書かねばなりません。結局、北野高校→十三→阪急電車に決めました。

映画を観たことがある人もいるかもしれませんが、電車で乗り合わせた人同士が互いに何かに出会い、気づき、変わります。そんなことが起こるわけない！と怒りたくなる気持ちも分かります。でも、継続していく出会いと一瞬の出会いと、どう区別するのでしょう。それは後になってみないと分かりません。一瞬の出会いにより気持ちが変化したり、気づきの結果で行動できたり、一瞬の積み重ねから継続になったりします。通学手段が電車の人は時間がある時に読んでみてください。いつもと違った気持ちで電車に乗れると思います。

この宿題のおかげで母の職業を赤鬼と思っていた子どもたちが、赤鬼ではなく学校の先生と理解したようです。ありがとうございました。

倉原優　著

『本当にあった医学論文』

（中外医学社）［490 K12 1］

研究は、新たな発見（finding）を検証する場合、すでに発表されているのかを確認するために、過去に出された論文を読み、検証しなければならない。もちろん、過去の研究をアレンジして、新しい発見を得ることもある。つまり研究者は、「温故知新」から切磋琢磨し、「日進月歩」に繋げていくことが重要であり、常に世界にアンテナを張り、論文や情報を確認し、利用しなければならないと私は考えている。本書の紹介だが、研究者を目指す人は、いずれ通るであろう、英語の論文に少しでも興味を持つための入門書になっている。

医学論文が主だが、ユニークな最新の研究が載っており、簡略的に読みやすく掲載されている。例えば、「サッカーのヘディングは脳白質にダメージを与える？」に纏わることが紹介されており「Radiology. 2013; 268: 850-7」（雑誌名年、号、頁数）では、統計学を用いた学術的検証から、ヘディングは脳の側頭後頭葉白質のFA値（fractional anisotropy）の低値と相関が見られ、FA値が低いと記憶スコアの成績が悪かった（$p<0.00001$）。結論から、一年間に二千回ヘディングを突破しないほうが無難であろうとの考察である。ヘディングと認知機能の関連についてはスポーツ医学では議論が盛んらしく、私は関心をもった。他にも「ネクタイは医学的によくない」など興味をそそる記述がある。是非とも本書を読み、興味が湧くことがあれば、Pubmedなどの学術文献検索サイトを用いて自ら検索し、そしてPDF化し、生の研究者の声を聞いてみてほしい。

佐藤久夫　著

『仙台高校の心技体―普通の子たちが日本一になった』

（日本文化出版）

著者は、元仙台高校教諭でバスケットボール部のヘッドコーチをされていた佐藤久夫先生です。現在は、明成高校（今年の全国高校バスケットボール選抜大会優勝校）に替わられ、同じくバスケットボール部のヘッドコーチをされています。

競技スポーツをする上で、「心・技・体」の重要性はよく説かれます。幾ら技術があっても、それを発揮出来る精神の強さや体力がなければ結果は出ません。同様に、幾ら身長や持久力、精神面が優れていても、技術がなければ勝つ事は難しいでしょう。競技者は「心・技・体」の三つをバランスよく高める必要があります。

この著書では、仙台高校が日本一になる為に、佐藤先生がどの様に心・技・体を指導されたのかが書かれています。まずは「心」を育て上げ、そこから体・技を強化します。最終的に、心・技・体の三つを強固に組み合わせる事の出来るチームこそ、強く、日本一になれると書いてあります。

個人的に、「あくまで高校生らしく、一生懸命さは日本一になろう。」という「心」の育成についての言葉が強く印象に残っています。ひたむきにディフェンスをし、ひたむきにルーズボールを追い、ひたむきに正々堂々と戦う。当たり前の事を当たり前にするというのは一見簡単な様で、難しいと思います。やはりそれを徹底して、全員が出来る集団は強いのだと再確認しました。

この本を読んで、指導者として考えさせられる事が多々ありました。集団をまとめる役割をしている人は、是非一度手に取って欲しいと思います。

読書案内

山岡荘八　著

『織田信長』

（山岡荘八歴史文庫）

小さい頃から耳が聞こえにくかった私は、テレビよりも本を好んだ。この本との出会いはよく覚えている。小学校五年生の夏休み、父親に怒られて家を飛びだした時、逃げ込んだ祖父の家の書斎で初めて読んだ。本の内容はタイトルの通り。信長の、濃姫と結婚する少し前から本能寺の変で死ぬまでを描いた歴史小説である。

私は歴史小説をよく読む。ちょっと大げさだが、歴史小説は私に生き方を教えてくれる。歴史上の偉人たちの記録から、彼らが何を信じ何を考えて行動したのかを考える。自分が彼らの立場ならどう考えるか。彼らが自分の立場ならどう行動するか。生きる時代は異なるけれど、共通するものは沢山ある。今、自分は何を考えれば良いのか、また、どう行動すれば良いのかを考える材料になる。

そんなわけで、私の根本を構成するものの多くは歴史小説から得たものによっている（と思う）。中でも、山岡荘八の織田信長は、様々な局面で私に手本を示してくれた。受験勉強や部活動でつまずいた時。修士論文が思うように進まず閉塞感で苦しんだ時。就職して理想と現実のギャップに悩んだ時。今でも、仕事や今後の人生について考える時、ついつい「信長ならどうするかな」となってしまう。

歴史が好きな人も嫌いな人も、是非読んでみてほしい。