本当のところを言うと、私の放浪は少し違ったものになってしまっている。
当初狙っていたのは、半分は従来の移動型の旅、半分は滞在体験系のもの、
・例えばイタリアで、ぶどうを摘んでワインを作る。
・例えばドイツで、ホップを摘んでビールを作る。
・例えばスペインで、テニスアカデミーに入り、プロを目指す小学生に打ち負ける。
・例えばアラスカで、山にこもる。
等々の、『電波少年系の移動の旅』だけでなく『うるるん滞在記系』も実行しようと思っていた。
カイドブックに従って観光名所見学も良いが、そればかりだと何だか『旅の指差し確認』もしくは『スタンプラリー』みたいな気がして、それは将来大型豪華客船にでも乗って、女房一緒に実行すればいいや、と思わなくもないのだ (因みに、それが本当に実現できるなどとは思っていない ← “ 結婚 ” が、ではなく “ 豪華旅行 ” がである！)。

で、取りあえずヨーロッパまでたどり着いたのだが、ワインもビールも時期が終わっていた。そして時間切れでスペインまではたどり着けなかった。加えて冬のヨーロッパはもう凝りごり。
となれば、南半球でテニス三昧のテニス合宿である。ならばオーストラリアかニュージーランドだ。

メルボルンへの道？
タイミング良く、全豪オープンが 1 月 18 日から 25 日までメルボルンで開催されている。
メルボルンをインターネットで調べてみるとテニスコートがとても多い。
メルボルン出身の旅行者にも聞いたところ、何と芝のコートでもプレイできるらしい(そんなすごい事は一度もやった事が無い！)。
さらには、さすがに全豪オープンの街だけあって、テニスアカデミーもあり、プロを目指している子供たちも多いという。何と日本からのテニス留学生までいるらしい。
となれば、もう心はオーストラリア/メルボルンである。

しかし、ヨーロッパから日本に帰国してみると、辞めたはずの会社の仕事が一杯あった。わずかな滞在で 4 回も出張する羽目に。
そして最後の一回は、何と全豪オープンの週ではないか！
放浪する為に会社を辞めたのに、仕事の為に放浪できないのは何かおかしい！と思いながらも仕事をする私。つくづく日本人である。

で、何とか仕事にも目処をつけ、さてメルボルンと思い旅行代理店に電話すると、直ぐに出発する日程では、メルボルン行き全線が満席と言う。憎っくき新婚カップル。ただでさえうらやましいのに、などと思う間もなく電話の向こうでは、
「調べましたが、ニュージーランド、オーストラリア方面は全て満席ですねぇ」
などと恐ろしい事を言う。
何？ また冬の北半球へ行けと言うのか？
「ではフィジーはどうですか？あと 9 席あります」

フィジー出身の相撲力士はいたが、テニスプレーヤーで有名な人などいないのだ。

仕方が無く、次の旅告代理店に電話すると、
「先ほどキャンセルが出て、ケアンズでしたら今なら取れます。往復で 69,000 円です」という天使の声。
「何？オーストラリア、あれ？、そして結構安いではないか。それそれ、押さえてください！」
ケアンズが如何なる都市か、オーストラリアのどこなのかわからずに、その場で申し込んだのだった。

さて、テニス合宿と書いているが、正確には『一人テニス合宿』である。これは “ トナカイの馬車 ” や “ 青々とした紅葉 ” と同じくらい矛盾しているが、気分はそういう事なのだ。
強い日差しの下で思いっきり体とラケットを動かそう。

実は、『一人テニス合宿』は初めてではない。商社時代、2-3 年に一度は実施していた。場所はジャカルタ。ジャカルタのヒルトンホテルには出張で 100 泊くらいしたのだが、このホテル、テニスコートが 15 面もあり、コート、ヒッティングパートナー＆ボールボーイには事欠かない(約 20 人ずついる)。
これまで、夏休みか年末を利用してジャカルタに行き、一週間ほど『一人テニス合宿』を何度かしていたのだった。

今回もジャカルタを考えたが、気分はすっかりオーストラリアだったし、まだ行った事のない大陸だったし、インドネシアはテロと鳥インフルエンザの場所だから、合宿場所としては捨て難いものの、ケアンズに飛びついたのだった。

ケアンズへ行こう
そんなこんなで結局、ケアンズ行きのカンタスに乗ったのだった。
関税を抜け、到着ロビーに着くと、若い人たちでごった返していた。パック旅行が多いみたいだ。特に安くて有名な旅行代理店の HIS 系のやつ。
男女比だと 7：3 で女性が多い。新婚さんもそこそこはいるみたいだが、特に女性同士ってのが多い。まず友達、そして母娘。
そして意外にも男性同士 4 人組みとかも結構いる。
夏のケアンズは、雨も多く湿度も高いらしい。年間を通じたリゾートとはいえ、最も悪い時期らしい。従って飛行機の値段も安い。そんな関係でグループが多いのかもしれない。

早速街中に出て、公設のインフォメーションに行く。
ここでテニススクールの情報を問い合わせるが、何と何とケアンズには、存在しない事が判明。係の人がいろいろなところに電話で問い合わせるが、プライベートレッスンはあってもグループレッスンは全くない。いや正確には、グループになればコーチが来てくれる制度はある。
しかし誰でもが入れるスクールはない。ましてやプロを養成するアカデミーみたいなものは全く

ない。何てこった。テニスの為に来ているのに！
小一時間ぐらい徹底的に探してくれたが、結局ケアンズには本当に存在しない事が分かった。たった 20 万人の街だからだろうか。でもテニスコート自体はたくさんあるのに…。
テニスコート自体の値段は、さすがに日本に比べると安い。“ オムニ ” と呼ばれる人工芝のコートが、一時間 A$10～15(880～1,320 円)だ。
一方プライベートレッスンの方は、A$50～75(4,400～6,600 円)である。これを毎日数時間というのはさすがに懐にこえたるのだった。

狼狽して繁華街を歩いていると、JCB のインフォメーションセンターがあった。JCB カードがメンバー向けにやっている情報提供サービスである。日本人スタッフが常駐していてかゆいところに手が届く事を売り物にしていると聞いた事がある。ダメモトで聞いてみたが…。
ケアンズの Freshwater という村のテニスコートで、土曜日の昼過ぎからテニス好きが集まるという情報を得たものの、スクールは一切なし。う～ん。無念。

ケアンズのプロムナード

さて 2 週間、何をするかなと考えながら海岸へ行く。
ケアンズの中心部は海に面していて、3 キロに渡りきれいなプロムナードが海岸沿いに整備されている。
ペットを連れて散歩するひと。ジョギングする人、自転車に乗る人など、様々にこの遊歩道を楽しんでいる。
海岸では時々、小魚がジャンプする。自然が残されている為に、魚たちがたくさんいるようだ。それを狙って海鳥たちも集まってる。
また地元の人が、投網をしかけている。そんなのんびりとした風景だ。

海岸沿いのプロムナード。アスファルトだったり、煉瓦の道だったり、木造のデッキだったりといろいろ。

ペットを連れて走るばかりでなく、乳母車に子供を乗せてひた走るお母さんもいる。

今日は天気も良く気持ちが良い。
テニスが駄目ならば、2 日ばかりケアンズの街をこうして散策して、あとは近くにあるという世界遺産と、ダイビングかな。グレートバリアリーフはここから近いはず、クルーズは、何泊のやつにすべきかな、などと計画を立て始めた。
テニス合宿の合間にダイビングをしようと、ウェットスーツやシュノーケルなども持ってきていたのだった。

腕力系 Exercise Station

ふと見ると、【Exercise Station】と名づけられた運動場がこのプロムナードにある。
懐かしい鉄棒があった。
飛行機疲れをしているので、腰でも伸ばそうとぶら下がってみるが、何だか直ぐに腕が疲れてしまう。握力も利かない。
そして懸垂をしてみると、何と 1 回しか上がらない。
ショックだった。
高校時代はこれでも 18 回は出来ていた。母校では、懸垂１０回か、吊り輪で上がるというのが必須だったので良く覚えている。
それがたったの一回である。

鉄棒(Chin the Bar)**とストレッチ台**(Stretch Bench)**と階段形式の踏み台**(Step up)**がある**【Exercise Station】**その①。**

“ 日々是成長 ” を実践してきた結果、高校時代に比べ 1.5 倍に増強された体重があるとは言え、そして会社員時代 10 年に亘る体力減退の負の遺産があるとは言え、“ 一回 ” というのは信じられない。でも恐ろしい事に現実だった。

腹筋・背筋系 Exercise Station

さらに進むと、もう一つの【Exercise Station】がある。今度は腹筋・背筋系。
かつて腹筋は得意中の得意だった。高校時代は 150 回くらいは出来た。
で、今回やってみると何と 20 回。しかも無茶苦茶きつい。
もう、この現実を受け入れるしかなかった。私は何時の間にか、“ へなちょこ ”になっていたのだ。

背筋(Bach Raise)**と足上げ**(Leg Raise)**と腹筋**(Sit-up)**を鍛える**【Exercise Station】**その②。**

もう世界遺産やダイビングどころではない。
地獄の特訓 10 日間のスタートである。

合宿メニュー

テニス合宿から一転、レスラー系の合宿になりそうだったが、メニューはこんな感じ。

・午前：ストレッチ、腹筋・背筋・腕立て、ウォーキング。
・夕方：ウォーキング、水泳
・時々、自転車や懸垂。ぶら下がり。後ろ走りや横走りなどなど。

上記で、ランニングではなくウォーキングになっているのは訳がある。事実なのだが、実は謙遜

である。

持久トレーニングする時には、心拍数を 110〜160 に調節する必要があるらしい。低すぎるとトレーニングにならないし、高すぎると筋肉に乳酸が溜まり、疲れやすくなるばかりか、肉離れなど故障の原因になるという事だ(まあ個人差はあるだろうが)。
そもそもこんな場所で故障すると、何も出来なくなってしまうので、私も 160 を越えない様に走るのだが、ここは熱帯、甘くない。
ちょっと走ると、あっという間に 160 なんて突破してしまう。

因みに、私の時計には心拍計がついていて、110 を下回っても、160 を上回っても警告音で知らせてくれる。もう 300 メートルも走ると、あまり苦しくないのに〝ピッピッ〟とうるさい。
で、歩く。130 台に下がったらまた走る。
最初の内なんて、ランニングとウォーキングが半々ぐらいになってしまうのだった。
ただ午前と午後のトータルの距離は十数キロなので、多少は特訓になっているに違いない。
最近、こんなに走った事はないくらいだ。

腹筋・背筋・腕立ては初日の各 100 回ずつから徐々に増やしていく。活動場所は、もちろん【Exercise Station】である。
何もケアンズまで来て、この様な基礎トレーニングをやる必要はないのだが、猛暑の中、汗だくになって苦しむのも、なかなかオツなもんだ。
家でやっていたら、絶対妥協するに違いない。
しかし、ちょっと寝坊すると、もう日差しがきつい頃になる。太陽は本当に真上だ。そして湿度が異常に高い。サウナの中でやっているようなもので、T シャツが汗でびっしょりになるくらいなのだ。

スイミングは、大体 1〜3 キロほどを泳ぐ。
プロムナードの南端、宿のすぐ側の海沿いに、素晴らしい公営のプールがあるのだった。
おおざっぱに形は三角形をしている。一番長い辺は 100 メートルくらいある。金曜土曜は込んでいて直線で泳ぐのが難しいのだが、平日の夜は空いていて、タイムを計りながら泳ぐ事が出来る。

このプールの夏の営業時間は 6:00〜22:00 と長い。そして何と無料である。2003 年に出来たらしい。とても新しくてきれい。

水は海水だ。近くから取水しているらしく、水は少し濁っているが全く問題ない。
水に入ると誰もが楽しくなって声も大きくなるようだ。英語、アボリジニ語、日本語、中国語、ハングル語などいろんな会話が聞こえてくる。

反対の北端には、広大な芝生が広がっている広場がある。サッカー場が 5 つくらいは裕に入ってしまいそうだ広さだ。
トレーニングの一環で、後ろ向きに走るというやつをやるが、ここは車や人を全く気にせずに走る事が出来る。広場には誰もおらず、４～5 分くらいは振り向く事さえせずに汗を流せるのだ。

空港は街の中心から6ｋmのところにあり、その空港の為の遊休地みたいな場所。時々飛行機が巨大な姿を現わす。

ただ、夏のケアンズは雨季なので、ほとんど前触れ無しに通り雨が降る。どしゃ降りの熱帯の雨なのでものすごい。
こんな広い場所にいると、もう逃げようがないのだった。

合宿所

ユースホステルは、安いのだけれども大抵は街から離れたところにあるものだ。しかし、ケアンズのど真ん中、最もロケーションが良いのはここだろうと言う場所に、今回合宿所として構えたユースホステルがあった。プールやスーパー、インターネットカフェも近い。
値段は一泊 A$20(1,760 円)である。
部屋にはシャワーとトイレがある。同じ棟に娯楽室とキッチンがあり、とても清潔。
すっかりここが気に入ってしまった。
ただここはリゾートゆえに、外で食べるととても高いので、毎日ここで自炊する事にした。

大型の冷蔵庫も置いてある。蛇口からの水やオレンジジュースを冷やしておいて飲む。

合宿の成果

さて、これを書いているのは 10 日間の合宿終了翌日である。
良く走ったし、よく泳いだ。特に腹筋・背筋・腕立ては最終日に各 500 回まで到達した。
簡単に上がってしまっていた心拍数も、徐々になかなか上がらなくなり、走る距離も相当伸びた。
苦しくて苦しくて、早く鳴ってくれよ、と思うほど、体が熱帯の気候に慣れてきたようだ。

ただ 2 日目からは、もうものすごい筋肉痛だった。しかも全身が激痛なのである。
腹筋に至っては、もう力を出し尽くしてしまって、ベッドから起き上がる事も困難だった。
でもそれを通り越すと、だんだんと楽になる。初日の 100 回と最終日の 100 回とでは苦しみが全く違う。

もし誰かに、『ケアンズには何をしに？』と聞かれれば、
即座に、『腹筋・背筋・腕立て』と答えるに違いない。

以下は、その比較である。

	高校時代	合宿初日	合宿最終日 (10 日後)
腕立て	100 回	40 回	70 回
腹筋	150 回	20 回	50 回
背筋	200 回	40 回	100 回
懸垂	18 回	1 回	6 回
ぶら下がり	2 分	20 秒	50 秒
体重	60kg	90kg	???

体重はどうなっているかわからない。もしかすると、“ 日々是成長 ” がストップしてしまったかもしれない。

ただ、もはや世界中の牛肉が危ない中、ここオーストラリアの肉だけは安全という事になっているのでよく食べた(あまり安くなく、固くそれほど美味しくないが…)。
オレンジジュースはとても美味しく毎日飲んだ。
また脂肪より重たい筋肉は相当付いただろうし、体重だけは、どうなっているのかわからないところである(正直に言うと、懸垂もぶら下がりも、あまり順調に伸びなかったので、おそらく体重が変わっていない事を示す気がする。でも高校の時にだって、30 キロのバーベルを付けて懸垂をしていたら、10 回はいかなかっただろうな、きっと)。

昨日は、合宿打ち上げと称して、オーストラリアワインを 11 日ぶりに飲んだ。
合宿中はアルコール厳禁だったのだ。10 日もよく我慢したもんだ。
やはり、ワインは日本で飲むより美味い。

たぶんつづく。