



## 日の出30分前の至福

政策研究大学院大学  
学長

大田 弘子

「こんなに美しい時間があったんだ！」

コロナが始まる少し前の2月、朝7時開始という異常に早い朝食会があった。都心の会場に7時に着くには、私は自宅を6時前に出なくてはならない。まだ薄暗いし、何より寒い。こんな時間に始めるなんて非常識だよ、と心のなかで悪態をつきながら一歩外に出ると、なんと、その空気の清明さに思わず足が止まった。

私は朝型で、たいてい5時過ぎには起きています。どうせ起きているのなら、この美しい時間を味わわないのはもったいないと、早朝のジョギングが始まった。学生時代に陸上競技をやっていたので、走ることへの抵抗感はない。とはいえ、苦しい思いをしてまで走る気はないから、ゆっくりと、歩いたり走ったりしながら、近所の公園を1時間強ジョギングする。戦時中、軍用機のエンジンをつくっていたという工場の跡地がかなり広い公園になっている。

日の出の30分ほど前は、どこもかしこも、ほんとうに美しい。東の空がオレンジ色に染まり、「紫だちたる雲の細くたなびきたる」さまは、それだけで幸せな気分になる。季節ごとに花が咲いて、木々の装い移ろい、蝉しぐれが虫の音に変わり、一日として同じ日はない。いつのまにか、ジョギングタイムが一番心地よい時間になった。

問題は、日の出の時間が大きく変わることだ。2月には6時半頃だったのに、どんどん早くなっ

て6月には4時半になる。日の出30分前を味わうには、4時に走り始めなくてはならない。いくら何でも無理だ。そのうち、6時でも真っ暗な季節になる。



日の出30分前の至福を味わえる期間は、そう長くはない。

6時前になると、公園に続々と老若男女（若は数えるほどで大半が老）が集まってくる。連れだつて賑やかにウォーキングしているのはほとんどが高齢女性で、男性は黙々と歩く。そのうちに、ラジオ体操のテーマ曲が聞こえてくる。

早朝ジョギングのもう一つの問題は、夜にだらだらと飲んでいられなくなったことだ。前夜のアルコールが残ることはめったにないと思っていたが、走ってみると実によく分かる。たまの休肝日の翌朝は、体がとても軽い。飲み過ぎると、すぐに息が切れる。ならば、飲まなきゃいいじゃないかと思うかもしれないが、そうはいかない。夜は夜で、大切な時間である。だから、毎度毎度、飲み過ぎを後悔しながら走ることになる。