人）。東京・吉祥寺にあった自家焙煎コーヒー店「もか」主人で、その常連だった作家村松友視は「コーヒーへのかかわり方から鬼気迫るものを感じて、店内では声をかけるのもはばかられた」と追悼記事で述べた。確かに、本書には標が焙煎や生豆の選別に費やした驚異的とも言うべき情熱と努力が記してある。

三十年ほど前まで、コーヒーの味は抽出で決まると思われて

自家焙煎追求し続けた畸人

中央公論新社
1680円

も『ただいま焙煎中！』」だったのである。

また、標だけでなく、同じようにコーヒーにつかれた男たちも登場する。彼らは皆「愛すべき畸人」でありコーヒーを自分の子供と考えている。ある主人は客がコーヒーを飲み残したのを見て、「デッドボールを頭に

文中には上質なコーヒー店が幾つも出てくる。しかし、巻末に一覧はない。そんなふうに断じてガイドを拒むところから察すると、著者もまた愛すべき畸人の一人なのではないか。（野地秩嘉・ノンフィクション作家）

肉体マネジメント

朝原宣治著

三十歳前後に引退するケースが目立つ陸上短距離界。朝原宣治（神戸市出身）はなぜ三十六歳まで世界で戦い続けられたのか。昨夏の北京五輪男子四百㍍リレーでアンカーを務め、日本男子トラック界初のメダル獲得に貢献した朝原自身が、理由を丹念にひもといた。

大切にしてきたのは体との対話だ。同志社大時代にそれを繰り返すうち、動きを引き出すための「感覚」があることに気づいたという。体の内面にある「型」のようなものをメモするなどして覚えておき、そこにはまると良かった動きが再現できる。「それが分かってからはがぜん競技が面白くなった」と振り返る。

「陸上人生を左右する大きな『気づき』だった」のが二〇〇〇年シドニー五輪。練習場で他国の選手たちを見ていると、体の中心部分から動きが始まっているように見えたという。そのひらめきには驚いてしまう。確かに中心を意識して動くと体バランスが良くなる。スムーズに走れるし、けがも減る。以来、朝原の走りの基本となった。

幻冬舎新書
777円

朝原が示すウエートトレーニングの効用も興味深い。単純に筋力を鍛えるだけでなく、集中力や回復力も高めたという。「このトレーニングが現役最後の二年間を支えていた」というほどだ。

重いバーを頭上まで持ち上げるには、高い集中力が求められる。そこで百㍍のスタート時をイメージしてトレーニングし、これがレースでも役立ったようだ。回復力アップは、自身も予想していなかったラッキーな効果で「年をとって出にくくなった成長ホルモンが大量に分泌されるようになり、体の代謝が良くなったのでは」と分析する。

朝原には「自分の肉体のマネジメントは自分でする」という自主性があった。繊細さを持ちながらも、大学卒業後は単身でドイツや米国に留学し、新たな練習方法を模索するなど貪欲さを貫いたからこそ、長く競技を続けられた。本書を通じて「日本最強スプリンター」の素顔も垣間見える。（藤村有希子・運動部）

36歳まで世界で戦えた理由は