



歌にもあるように、川の流ればしばしば人生に喩えられる。精神療法にも然りと、カヤックで川を下っていて、ふと、そんなことを考えた。2艘で漕いでいたのだが、まるで1艘はセラピスト、1艘はクライアントだ。上流から漕ぎ出すと、クライアントは激しく複雑な流れと格闘し、何度も転覆しそうになる。ガイドするセラピストでさえ、時に思い通りに艇を操れない。しかし、セラピストはいずれ下流にたおやかな流れが待っていることを知っている。

パドル（櫂）で漕ぐ小舟はカヌーと総称される。そのうちブレードという水をとらえる板が左右に付いたパドルを使うのがカヤックである。2016年のリオデジャネイロ五輪では、カヌー競技日本初のメダルをもたらしたのがスラロームだったが、あちらはブレードが片方だけのシングルブレードパドル、薄く細長い菱形の艇である。カヤックの艇は少し小振り、小回りが利くのが特徴である。海や湖でも愉しめるが、川で愉しむのがリバーカヤックである。私は上流から中流で漕ぐことが多く、時には溪谷の複雑な流れを下る。ひっくり返っても、艇に乗ったまま起き上がり、小法師のように一回転（エスキモーロール）して、また水の上に出てくる。

艇内に座ると、思った以上に目線が低い。水との一体感、まるでアメンボのようだ。アメンボの目線からみる川は美しい。水面（川の場合は川面^{かわも}と呼ぶそう）は刻一刻と変化する。複雑な瀬に流れ落ちる水は四方八方に飛び散り、きらきらと乱反射して息をのむ美しさだ。流れの穏やかな

淵では山影、紅葉、雲など、まわりの景色が川面に鮮やかに映し出される。アメンボが聴く川の音も美しい。瀬で泡立つ流れはまわりの音を打ち消すかのような轟音。淵の静かなせせらぎでは一変して水鳥の美しい鳴き声が響き合う。

リバーカヤックの動きは流体力学、水力学に依存している。流れる水の方向、速度、水量。川に浮かんだ艇の重さ、角度、水に刺したパドルの向きと漕ぐ力。そのすべてが合算されて、次に艇が向かうベクトルが決まる。ただし、川の流れはけっして一定ではない。点在する岩や、川底の岩が、川の流れを複雑に変えてしまう。下るべきルートを瞬時に判断する。誤ると、危険な流れに呑み込まれかねない。リスクを避けるために大事なことは背筋を伸ばし、視界を広くすること。そして川の流れを読むこと。それでも、艇はときに流れにもあそばれる。最後の頼りとなるのは艇底一枚で水と接し、流れの圧力を受けるお尻の感覚。これを頼りに体のバランスをとり、パドルを水に刺し、艇を操る。広い視界とお尻の感覚。川でのリスクを回避する大事な要素である。

川は静と動を繰り返して流れていく。瀬では神経をとがらせて艇を操る。緊張の瞬間である。渦巻く瀬を漕ぎ切ると、流れは穏やかになる。音が消える。パドルを上げ、流れに身を任せ、空を見上げる。空が広がる。すると、遙か下流から次の瀬の音が聞こえてくる。

リバーカヤックは、やはり精神療法に似ている。

西村勝治