

皆さん、身体動かしていますか～。

今までのコラムを見ていると、40 台半ばが転機と書かれた方が多いですが、かく言う私も40 台半ばまでこれと言った運動はしていませんでしたが、一枚の写真を切っ掛けに運動を始めた一人です。

当時の職場で労働災害を起こしてしまい、再現写真にモデルとして写った自分の後ろ姿（腰回り）にびっくり！確かに体重が数キロ増えて血圧も若干増加傾向であることは認識していましたが、改めて容姿の変化を目視確認した瞬間でした。

その数年前まで入社以来体重をキープ出来ていたので何となく自信を持っていましたが、代謝の低下は明らかであり、何かしなければと思い立ってジョギングを始めました。

宇部市にある常盤公園（1周 5.7 km）を走ってみたものの、ものの1 kmも走らずにしんどくなり残りは歩き、そんなことを繰り返しながら半年後には1周なんとか走り切れるようになったのです。少しずつ負荷を増やしながら数年後には10 km以上走れるようになり、何とか体重・血圧も戻って目出度し目出度し で話を終えてもよいのですが、その後の話も。。

2020年GW、コロナ禍で県外移動原則禁止となった時に、人に会わずにできることとして萩往還を歩き、景色を觀賞しながら歩く楽しさを改めて感じ、色々な所を歩きたいとの欲求が出てきました。

以前から城下町を歩いたり山城に登ったりするのは好きでしたが、以降は街道歩きも趣味に加わり、以来主な場所として赤間関街道、しまなみ海道、山の辺の道、琵琶湖西岸と走破しました。名古屋に異動してからは東海道や中山道も部分的に歩いています。

長距離を走ると右膝が痛くなる傾向があるのですが、歩きは殆ど苦にならないのが分かり、継続していきたいと考えています。

上記の話は年数を掛けて(自分の場合は約10年)こつこつと継続していけば1 km走れなかった身体が100 km以上歩くことが出来るようになる一例と考えて戴ければと思います。

若い頃は何もしなくても大丈夫と思うのは皆一緒、途中でそれは間違いであると気付いたときが分かれ道だと考えます。

「千里の道も一歩から」、「ローマは一日にして成らず」、「継続は力なり」です。

皆さんも自分に合った運動を見つけて、楽しく・元気に過ごしていきましょう!!



しまなみ海道(今治城)



琵琶湖西岸(某ホテル)