

# 朝の散歩

杉並区 榎野利介(本町四丁目)

私の散歩コース、善福寺池の近くに「Jネット」運動に熱心な内藤さんの住まいがあり、朝五時過ぎに家を出ると善福寺池周辺を犬を抱いて散歩する内藤さんにお会いすることがある。親しい友人とこんなかたちでお会いするのは楽しい。

さて、週に平均して五日ほど早朝四時余を歩いている。それは歩かない雨の日もあるからで、いつ頃から歩くようになったらどうか。現在七十七歳だから二十五年も前から始めたことになる。

当時、私も五十歳の働き盛り、毎晩の如く呑む機会があり自身も嫌いではなく深酒も度々であった。

ある時、自覚はなかったが健康診断で肝臓がひどいですよ。と医者に言われてしまった。よくなる薬はと？。肝臓に効く薬などはありません。回復の為に先ず酒を慎みなさい。そして適度な運動をすることです。それ以外にありません。ときつぱり断言されてしまった。

スポーツと名の付く運動は職に就いて以来経験はなかったが散歩がジョギングが良いとのアドバイスであった。妻は中野にあるアスレチッククラブの熱心な会員で、私も家族会員として登録されていたが利用はゼロだった。妻に「それ見たことか」と大はしゃぎされてクラブに連行された。

クラブでスポーツ担当の医師に体型や病状をきかれ腹の具合などを写真に撮られて指導が始まった。

メニューは軽いジョギングからであった。初日に一周百円のコースを五周しました。百円を四十五秒くらいで結構です。

ところが、こんなに速いスピードかと思いつながら五周が終わったところで息があがつてしまった、情けないと意気消沈であった。

コーチ曰く、毎日続ければ二、三ヶ月で二、三キロは楽ですよ。と励まされた。その他に自転車こぎ、ストレッチ体操など一時間ほどの日課であった。確か二、三ヶ月後は二キロは楽に走れるようになった。

になった。ところが会社終業後の毎晩の日課では無理になり回数も減ってしまった。これではいけないと思案の末、家の近所を走れば良いではないかと考えを変えた。

家から善福寺公園回復で丁度四、五、良い距離、良い方法だと雨の日以外は走ることにした。

ところが六十歳を過ぎ体重七十キロを超える膝に無理がきて走れなくなつてしまった。それ以降はウォーキング教に宗旨を変えて今日に至っている。

ところで、ウォーキングの効用であるが、確かに健康によいことは確かである。その他、歩くコースの季節の変化が楽しい。春、桜が咲き満開の善福寺池公園の華やかさは最高である。

次に池の睡蓮に花が咲き、季節毎にいろいろな草木が楽しませてくれる。

毎年ではないが池に薄氷が張る厳冬の光景なども自然のしとなみに気持ち引き締まる。なにしろ朝飯のうまさも格別である。

中でも一番の効用は、早朝の散歩は気持ちが良いことである。前日につつまらないことがあっても無心に歩けばじまらぬと気持ちがあつてくる前向で積極的な気分になる。これは歩き始めて実感した大きな効果であった。

また、ウォーキングとは関係ないが、歳を取ることで脈拍数が一定以上はあがらなくなる。脈拍数を計る器具に通つていた頃、脈拍数を計る器具を付け負荷を掛けながら自転車をこぐと次第に脈拍数があがり、息も上がる。まだ体力があるからとさらに厳しく自

転車を漕いでも一定の脈拍以上にならずこれは「老」に近づいた証で私の場合一二〇余が限界だ。コーチの説明では若い選手は一八〇以上にもなるそうだ。五十歳を過ぎたら脈拍以上の無理な運動は控えてほしいと云われ、これなどもジムに通つて知つた健康維持の大切な知恵であった。

Jネットの古い会員で亡くなられた野口春雄さんがおられ、野口さんが主宰する「東京六華会」がある。「ふる里の青少年スポーツ選手を励ます」を目的にした会で私も古いメンバーである。会では親睦の為にスキーツアーや旅行会を行っている。君もスキーをやれ、野口さんに厳命され数十年ぶりにスキーを再開した。

「君のスキーはまだまだだなあ」と云われながらも妻もスキーに誘い今日まで続けている。妻もスキーに夢中になり十数年前からカナダにまで遠征するファンになった。

スキーの話を書いたのは、今では毎朝のウォーキングがスキーを続ける為の大きな目的になっているからである。毎朝四時を歩いて以来、慎んでいた飲酒もはじめた。

美酒は美味しく健康も上々「ウォーキング」は最高の喜びである。



善福寺公園