

## 「私の健康法」を思い出しながら

渡邊敏正

ここ数年間は殆ど運動らしきものをしなくなっていますが、それまでの20年間近くは週末に運動することを常としていました。60歳なかばのその頃の様子が当時の中国新聞夕刊に掲載されました。以下に、2014年1月9日（木）の中国新聞夕刊「私の健康法」に載った当方の記事を引用して紹介します。60歳はじめから中ごろまでの写真ですが、新聞に出たもの（写真2）と合わせてウェア姿を2枚載せることにします。いずれも広島市東区牛田浄水場跡地にあるテニスコートで撮影しました。

やはり「体を動かすことをしなければ」と思いながらも、コロナ禍の中でそれも思うようにいかず、室内やベランダでの軽い運動をなんとか継続していこうと考えているこの頃です。「私の健康法」を思い出しながら。

\*\*\* 2014年1月9日（木）中国新聞夕刊「私の健康法」より \*\*\*

ここ15年ほどカウントダウンのような生活を毎週繰り返している。

今日もタンパク質は足りているかな、ビタミン類は、塩分は、などと日々食事と栄養のバランスに少しだけ気を使い、ヨーグルトに干ブドウを少々交ぜ、ブルーベリーソースと蜂蜜をかけて毎日食べる。

週半ばにはハンドグリップを握り、ストレッチも少し。金曜日夜には、腕、腹筋や背筋、ふくらはぎや大腿部などのトレーニングをゆっくりと。気が乗らない時には回数を半分に。当日、出かける前にはいろいろなストレッチを充分にやる。

さて、そのカウントダウンのターゲットは土曜日、朝9時である。自転車に乗ってテニスコートに向かう。そこで一対一での打ち合いやゲームでコートを目いっぱい走る。楽しい2時間はあっという間に過ぎてしまう。そして、次の土曜日に向けて再びカウントダウンが始まるのである。

34歳までは仕事と選手の両立を目指していた。その後51歳までは仕事を中心に、テニスは時折楽しむ程度だったが、51歳後半からは週末のテニスが続けている。

「健やかに生きる」ための方法、形はいろいろだろうが、要は「効果」と「継続」にあると思う。私の場合はゆるく、無理をしないという形をとりながら、好きなテニスをずっと楽しむことができるように、ということがこのような一週間の繰り返しを後押しする大きな力である。

加えてコートではしっかりと足を使う。これらが合わさって、私のライフスタイルを支えている。「さあ、ゲームをもう1セット」といえる少しの余裕が心地よい。



写真1：テニスウェア姿  
(2008.9.6. 牛田第1コートにて)

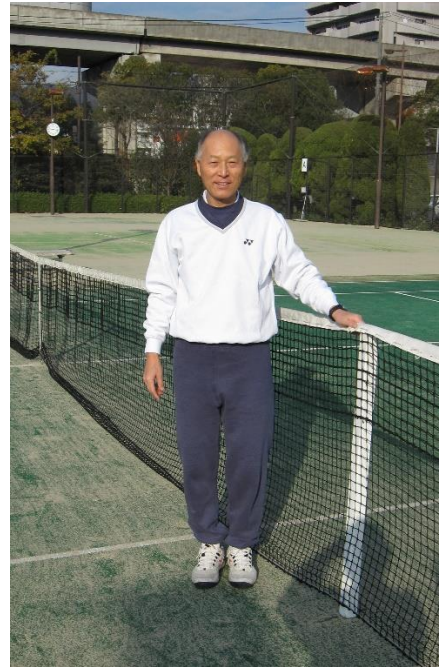


写真2：プレー開始前の姿  
(2013.12.8. 牛田第3コートにて)