



「走る」

12月です。2005年も最後の月となってしまいました。今年もあっという間に終わりそうです。

「毎年毎年時間が過ぎるのが早くなる」とはよく言ったものです。同じ365日のはずなのに。

さて、12月＝「師走」ということで最近感じたことがひとつ・・・「師」も忙しく走りまわると言われる月であります。私自身、走りながら（急ぎ）物事を片付けないといけないことがあるにもかかわらず、ちゃんとできていない。つまりちゃんと走れていない。ということです。「走る」「走れる」ということは、人生において（そこまでいくとおおげさでしょうか？）では日常生活においてもとても大切なことではないかということです。

『大人になると人は走らなくなる。』と言われた人がいました。ジョギングを習慣にしている人などは別として、一般的に走るべき場所や時間が子供の頃に比べてぐーんと減るからだそうです。鬼ごっこもしませんし、体育の授業もありません。別段走らなくてもすむことのほうが多いのが現実です。特に女性の場合は大人になるとパンプスやヒール（今の季節だとブーツでしょうか？）を履くようになり、そもそも足もとから走れる準備にはなっていないのです。スニーカーも最近とてもお洒落なものもたくさん街にはあるのですが、身長が低いこともあり、高めのヒールの靴をついつい選

んでしまいます。スニーカータイプのものでさえ厚底です（笑）。そんな靴しかないものですから、走るには不向きな状況ですから、私も走る機会はかなり減っています。ごくたまにスポーツジムのランニングマシンで走ることがあるぐらいでしょうか？

日常生活において「走る」という行為は皆無です。横断歩道で点滅しても2～3歩は小走りができたとしても、4歩目からは歩いてしまいます。都会とちがい車での移動が多いため、そもそも自分の足での移動も少ないのです。ふと考えて見ました「全力疾走をしたのはいつだったのか？」と・・・思い出せません。記憶のかなたです。心臓がバクバクし心拍数が上がっていくあの瞬間を昔は感じていたはずなんです・・・。

「走る」ためには瞬発力が、「走り続ける」ためには持続力が必要です。究極の結論からいくと、この瞬発力も持続力もなくなってきているのではないかということです。

しかし、仕事にしても普通の生活にしても、この二つの力は必要です。仕事などではスピードを要求されることも多々ありますし、「踏ん張り所」で踏ん張れないと大変なことになります。生活においても朝起きるときなどくずくずしているとか、出したものを片付けられずいつまでもそのままでちっとも部屋が片付かないとか、例に出すとキリがありません。

最近よく目にするキャッチコピーに、『ゆっくりのんびり癒しの時間を』とか、『これからはスローライフでいこう』などありますが、この「癒し」にも「スローライフ」に大変心ひかれる私ですが、それだけでは駄目だ！ということであらためて感じる今日この頃です。そう、いざという時には「走る」力をもっていないといけないのではないか、そのためにしっかりと「走り続けられる」力を日ごろから蓄えていな

いといけないのではないかと、ということですので。そのためには、まずは体力をつけねばなりません。12月の今から頑張りたいと思います！2005年12月は2006年へのダッシュの月ですからね！

2006年の目標その1

『横断歩道で点滅したら必ず最後まで、渡りきるまで走る』……………安易すぎるかなあ？

お す す め 取材日記

「和工房はやしだ」

定年退職後、ご自宅で開いた和物を中心とした小物を扱うお店です。

もともとは「きめこみ人形」教室で集まったお仲間が、その作品を紹介できないかというところから始まったお店……しかし今ではパッチワーク・食器・着物リメイク洋服と様々な物が集まりお店はとてものにぎやかです。

人の輪が広がり、人のつながりによって支えられているとか。ほのぼの暖かな雰囲気、掘り出しものが見つかるかもしれません。

<住所> 坂出市林田町（林田郵便局の西約200m／住宅街の中）

<営業> 10時から16時（月曜・木曜日がお休み）

