

ライフ・スキル講座:8



運動をしよう

1. ウォーキングが至福のひと時

白井暢明

ウォーキング、それは心身の健康の源です。私にとって、ウォーキングは生活の一部になっています。というより、もはや“アルコールリック（歩こう中毒）”の域に達していると言うべきでしょうか。

早朝（出勤前）の1時間と夕食前の1時間が私のウォーキング・タイム。朝もやと夕焼けが演出する色彩のファンタジー、それを背景に緑萌える河畔林の間を悠々と流れる名寄川、その河畔では凜としたアオサギや鴨たちの姿が、そして時には愛らしいキタキツネの姿が目と心を和ませる。また、爽やかな鳥たちの語らいやDMPのイヤホンから流れてくる流麗なモーツァルトの調べが耳を愉ませてくれる。そしてたまーには（本当にたまーにですが）、ドイツの哲学者に倣って、ちょっぴり哲学的思索に耽りながら“逍遥”してみたり…。こうして有酸素運動で“中年の敵”内臓脂肪を快く燃焼させながら、右脳も左脳も、そして私の五感全体がキラキラと甦り、リフレッシュされる…。ウォーキングはそんな至福のひと時です。

この大学は豊かな緑を従えた天塩川と名寄川に挟まれ、その合流地点にも近く、とても恵まれたところに位置しています。教職員、学生の皆さん、ウォーキングでこの豊かな自然環境を心行くまで味わってはいかがでしょうか。今回は初級者向けのお勧めコースをいくつか紹介しましょう。

名寄川河畔・ピヤシリ大橋往復コース（6 km弱、約1時間）

両側に河畔林と畑を眺めながら歩く“一途な人”向けのシンプルな往復コース。ピヤシリ大橋の手前から上流方向（南）を見たときの景色が最高です。なお、天塩川との合流地点の近くには「明神子河童」の像と詩碑がありますが、その由来や意味はいまだに不明です。

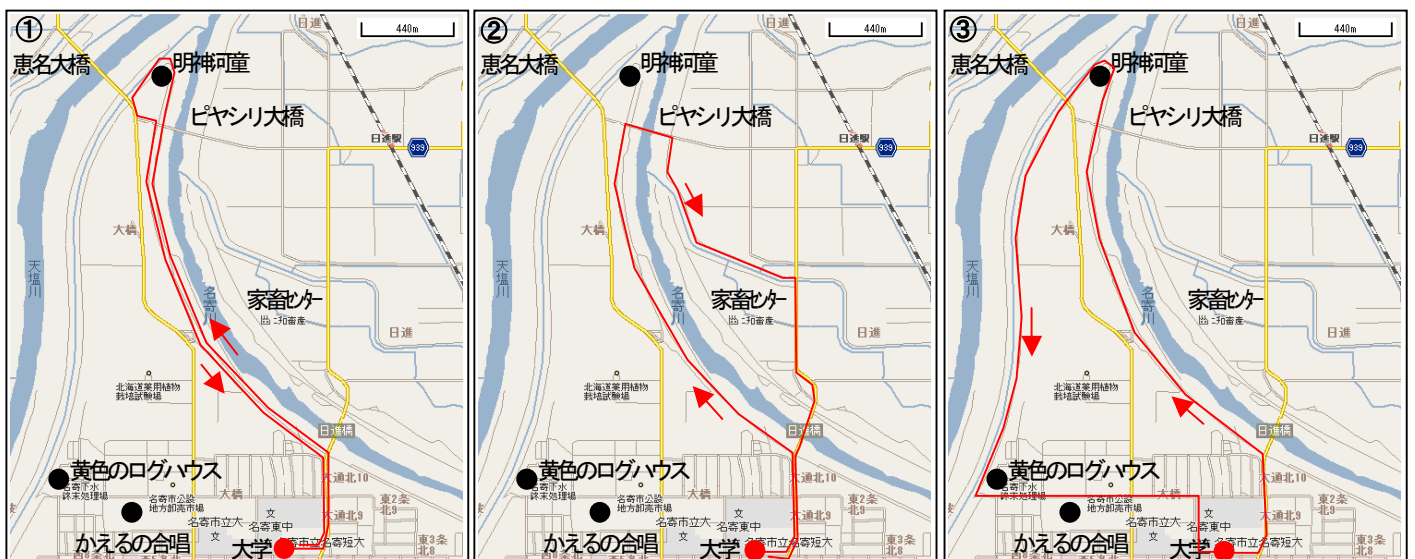
日進橋、ピヤシリ大橋周回コース（5 km、55分）

同じコースを往復するのはつまらないという“ちょっと欲張りな人”向けの河畔林と田園風景を別々に楽しめるコース。ただし、日進橋の北では近くの家畜飼育センターからの“牧歌的”な匂いがかかなり強烈に臭覚を刺激しますので、“好みでない方”は避けた方がよいでしょう。

名寄・手塩両川ふたまた周回コース（6 km、約1時間5分）

名寄川と天塩川の両方を愉しみたいという“浮気っぽい人”におすすめのコース。名寄川とはちょっぴり違う雰囲気を持った天塩川河畔の風景も楽しむことができますが、天塩川の流れそのものは河畔林にさえぎられて見ることはできません。なお、帰途の大学に向かう市道に沿った田んぼ（右側）からは蛙の合唱が聞こえてくるので、童心に帰って歌ってみるのもいいでしょう、「カーエールーのーうーたーがー、きーこーえーてーくーるーよー...」と。

出発点は大学本館前。1キロ10分前後のやや早足で計算しています。



2. やっぱい夏は水泳

大見広規

名寄市では南水泳プールが新しくきれいです。大学のとなりのB&G プールよりうんと快適です。利用料は「たった¥100」。(ただし、シューズロッカー、衣類ロッカー利用にそれぞれ¥10ずつかかりますが、利用後戻ってきます。) 水泳は良い全身運動になります。まだ、少しだけ水温が低いのですが、10分間も泳いでいれば温まってきます。機会があったら利用してみてください。

住所 名寄市西7条南12丁目

電話 01654-3-9220

開設期間 5月15日～10月30日

開設時間 10:00～21:00

休館日 毎週金曜日の午前中

利用料金 (大学生、一般のみ)

・1回券 100円

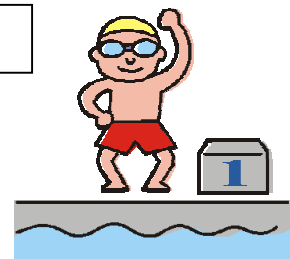
・回数券(6回) 500円(名寄、風連全プール共通)

・シーズン券 2,000円(名寄、風連全プール共通)

回数券、シーズン券は名寄市スポーツセンター窓口で

概要 25m×13m 6コース、幼児用13m×4.5m

一定時間ごとに休憩があります。



3. とまどき早朝ジョギング 「メタボリック…」に負けない

塚本智宏

名寄に来て三年目。どうしてここは、こんなに風が少なく、雨も少ないのだろう。春から夏にかけて、ちょうど今がピークだが、早朝の青空が本当に気持ちがいい。空が外に出て走れと命ずるのだ。前夜に脱水症状になるようなことをしていなければ、それに応ずる。ほぼ六時半発。久しぶりに走るときはただ両足が同時に地面ないとい



うだけの「走り」。ガラス窓に走る自分の姿を映して見て、これは走っているのかと、一瞬惨めな思いが頭をよぎるが、再び前に向かって走る。カラダが悲鳴をあげなければ「快走」させる。大通りを北へ向けて「大学公園」(このシンプルな名前にはいつも感動する)の横を通り、なんとか橋へと向かう。この時間は、自衛隊の人々の通勤時間と重なる。ランニングで、あるいは、チャリンこで、あるいは、バイクでそして車で、私の「快走」を追い抜いていく。橋の手前から右に入り川縁へ行く。そこはパークゴルフ場で、そこは高齢者の早朝ゴルフでにぎわっている。その川べりが好きだ。時期によって流れを変えるその川を横に見ながら、ずっと走るのも気持ちがいい。ストレッチもいい。川向こうの緑とその向こうの空の青さを見ながら、カラダを上下、左右に少し強めに動かしてみる。あの言葉が突然思い出される「人権というのも個人の権利というのも大切なんだけど、あまり使いすぎると権利メタボリック症候群になるので・・・」、腹部の成長には腹が立つが、このどこかの文部科学大臣の言葉にはもっと腹が立つ。橋から自宅まで、負けられないと思って、同じ道を(下り坂でもあるので)快走する。

4. とにかく、運動しよう

～楽しいパワーヨガとピラティス、そしてビリー～

加藤千恵子

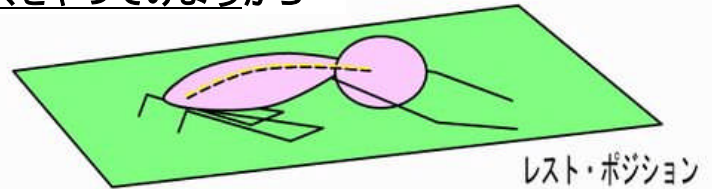
H12年から、ダイエットクラブを立ちあげて、パワーヨガとピラティスをはじめた。もっと前から、身体は「重い、重い」と悲鳴を上げていたのだが……。標準に戻るには、ほど遠く、昔の体型を考えると愕然とするが、こうしたのも自分。誰のせいでもない。運動の方法はテレビ画面のポーズにあわせて、まねっこでやっている。無理はしない。

テレビに出てくるピラティスの講師ステファンを見ていると神様のように思えて、また、「ビリー」は筋肉マンのようにも見える(変な感性と笑ってください)。

今年、正月をすぎ、強化月間として毎日行うことになった。このダイエットクラブのひとつが癒しの時でもある。こういう時間を意識してつくることも大切なことだと思う。そして、運動を共にできる仲間がいることが、うれしい。

ピラティスでは、体型からできないポーズも多々あった。特に、休むときのポーズが辛いのは私だけだろうか……。レストポジションは、腹部の肉(脂肪)がじゃまをして非常に苦しい。他も、まねっこをしてすぎた。でもこの経過があったからこそ、ビリーを始めたときに割に円滑に入ることができたから、無駄ではなかったと感じた。

www.sugoipilates.com/05 : ピラティスをやってみようから



H19年に入り、ビリーとの出会い。

テレビ画面から「人生を変えるんだ」みたいなコメントと最後に運動仲間と手をつなぎ、「ビクトリー」と叫ぶ。まさしく、変革。「続くかな」と思ったが、意外に続いている。きっと、汗をかくことで脳が「快のホルモン」を放出してスッキリしたと思うのだろう。できない内容もあるが、「ビリーは51歳だ。わたしは、歳だから頑張れる」と言い聞かして少しずつやってみる。

原稿を書いている途中で映画を見てきた。「不都合な真実」。帰りに自転車とリュックを買った。何日続くかわからないけれど、できるときに、とにかくやってみよう。

突然の雨や雷。気候の変化を感じているだけに、本当にできることはやってみようと思った。

追伸：「あっ、そうそう。ピラティスでハンドレットができると山を越えた気になります。」
何でもトライしてみてください(10回×10セットで100回の腕のトレーニング)。
ちなみに、体脂肪が変化しました。少しだけ……。

www.sugoipilates.com/05 : ピラティスをやってみようから

