

14

の練習を思い出して、金のかからない体力づくりにはぐむことにした。

そこで、まずは腹筋と、意気込んで百回近くやってみたところ、翌日から腹が痛くなり、のたうち回る結果となった。考えてみれば、

腹筋や腕立て

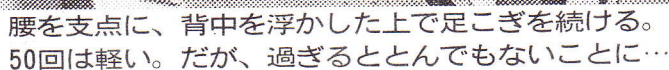
これは当然なことで、学生時代と同じようにいくわけではない。

衰えを自覚しないわけには
いかなくなっている。

代表されるような「健康な体づくり」への巷(ちまた)の関心は、いまだに高いようである。

実は、三十歳を超えた時ガクッと酒量が落ちた。というより、回復力が極端に弱まった。それまでは、夜

心身ともに異常なまでのストレス社会によってもたらされる、健康や体力への不安が、そのようなブームの背景にあるのだろう。だが、ストレス社会をそのま



(神戸市灘区の自宅)

なっから運動らしいもの
をしたことがない。自分で
は若いつもりでいても、体
は相当くたびれているのか
もしれない。

そこで、ふだんの生活では、できるだけ太平樂を決め込むことにする一方で、遅まきながら体力の回復をはかることにした。

だからといって、フィッ
トネスクラブに通ったりグ
ルフを習ったりする気など
もともたないし、そんな時
間の余裕もなければ金もな
い。

そこは、昔取った杵柄（きねづか）、学生時代の運動

運動を再開して、すでに六年ほどになる。三十代とまではいかないが、年齢相応の体力は戻ってきたのではないかと思っている。

(フリーライター)