

ふじさき歯科 デンタルニュース

2020年 No.28



スポーツしてますか!!



新型コロナウイルスによる外出自粛で皆様巣ごもり肥りにはなっていないませんか？

さて今回は運動(スポーツ)の話です。

明治生まれの父が六大学野球の選手だった事もあり、その影響なのか小学生の頃から野球に夢中になり、近所の空き地で毎日暗くなるまで野球をやっていました。と言ってもゴムマリと棒切れの三角ベースというやつでしたが。

中学になつてからは当時ではまだ非常にマイナーなスポーツ、サッカー(蹴球と言っていた)部に入部し、高校卒業まで六年間続けました。練習はほとんどがランニング、もちろん球を蹴る練習も随分しましたが、今の子供たちと比べると技術的に低いものであったと思います(でも当時板橋区の帝京高校と互角に勝負した事もあったので実力はあったのかな?)。

兎に角トレニングは明けても暮れてもランニング、そのせいか高校生になった頃には中距離のランニングは断然強くなり、学年では常に一、二位だったと記憶しております。いつもじつとしていた事ができない私は成人してからもずっとランニングは続け、特に記憶に残るのは四十歳過ぎた頃にニューヨークマラソンに出場、完走した事です。しかし走り終わつた時に「もうマラソンはこれ以後にしよう」と思いました。

その他にもスキー、水泳、スキューバダイビング等々色々手を染めましたけれども中途半端でやめる事が多かったようです。

私が一番のめり込んだスポーツは何と言ってもゴルフです。二十二、三歳の頃に始め、途中多少のブランクがあつたものの、以来五十年余りこの歳になるまでかなりの情熱を保ちながら続けております。

ゴルフを始めた頃、こんな小さなボールをコツコツ叩きながらゆっくり歩いて遠くの目標に何打でフィニッシュできるか、なんていう競技がスポーツと言えるのか、などなかなかバカにして始めた記憶があります。

しかしいつの間にかこのゴルフという奥の深いスポーツの魅力というか魔力に取りつかれてしまいました。私にとつて素晴らしい出会いだと思っております。

さて何はともあれ、二十一世紀の東京に生きる私達現代人、都会の便利さに慣れほとんど毎日体力を使う必要のない生活を送るようになってしまった今(もちろん充分な運動をしている人達もいらっしゃるでしょうが)、どこか少しでも毎日の生活の中にスポーツを取り入れてみませんか。

スポーツには楽しさ、心地良い疲労感、悔しさも喜びもあります。それは精神を安定し、明日の活力をも生み出します。若い人達のスポーツは体力を向上させ、年齢がいつてからのスポーツは老化の速度をずっと抑えます。過不足ない食事、適度な運動と休養はどんな時でも必要です。ストレッチ、スックワット、散歩、ジョギング、自転車、ゲートボール、ダンス、外に出られない人はけん玉でも良いのです。今日から始めてみませんか!!

歯学博士 藤崎真人