

(投稿時の原稿です)

毎年ながら新春の箱根マラソンには元気をもらう。昨年優勝した母校は残念ながら今年は東洋大の圧倒的な強さと他大学の精進でやや後塵を拝してしまっただが、テレビ中継にはくぎ付けになった。寒風のなか極限の力を出して走り、中継点では倒れ込みながらも必死にタスキをつなごうとする選手の姿には胸を打たれる。

こちらは暖房の効いた部屋でコタツに入っただの観戦。そんな落差を反省し、古希となった昨年始めたことは、1日1万歩を目指すこと、そして我が家のあるマンション7階まで、階段を自分の足で上ることだった。なんとか1年間続いた。

その運動のおかげと仕事やボランティアで多忙なせいメタボには縁がない。「年寄りの冷や水」などと言うなかれ。若者から刺激を受けたら自分の若さを保つ努力をすることも大切なのだ。

箱根駅伝から刺激
今年も体力づくり

英語講師 清水 武 70

(東京都昭島市)

毎年のことながら、新春の箱根駅伝には元気づけられる。今年は東洋大の圧倒

的な強さが印象的だった。昨年優勝した我が母校の早大は、後塵を拝してしまっただが、テレビ中継にはくぎ付けになった。

タスキをつなごうとする選手の姿には胸を打たれた。私はといえば、いつも暖房の利いた部屋でコタツに入っただの観戦だ。そんな落差を反省し、古希となった昨年から、1日1万歩を歩

くことと、マンションの7階にある自宅まで階段をのぼることをはじめた。そのお陰で、健康的な生活を送っている。学生ランナーから刺激を受けた今年も、自分の若さと健康を保つ努力を続けていきたい。

投稿は〒103・8601郵便 (新聞東京本社「気流」係まで
電子メールtousho@vomiu