

編集後記

太極拳を長く続けている仲間の多くから「近頃風邪をひかなくなった」とか「ひいても早く治る、軽くて済む」という声が聞かれます。そういった言葉を信じて、こたつの中に入り浸ってばかりでなく、ゆったりと立禅、甩手、八段錦を一通り済ませたら、寒風にめげず、思い切って屋外へ出て歩いてみてはどうでしょうか……。

一口に、「歩く」といっても、いろいろな場面が思い浮かびます。しっとりとした霧雨の中を傘もささずに独りで歩いて行く、古き良き時代に見た映画のラストシーンのようなものもあります。相合い傘で、肩寄せ合って歩くのもいいですね。でも、そういう歩き方は、健康とはあまり関係なさそうです。一人で黙々と歩くのでもなく、特定の人と腕を組んで歩くのでもなく、皆でワイワイ、ガヤガヤおしゃべりしながら、和気あいあいと歩いた方が癒し効果が高まるでしょう。

無理して高い山へ登ったり、長い距離を体力の限界まで歩いたりする必要はありません。ウン10キロという重量の肉塊を運んでくれる大切な足を労り、元気で歩ける幸せに感謝の気持ちで、辺りの景色を眺め、小鳥のさえずりや風のささやきに耳を傾け、名も知らぬ草花に語りかけ、磯の香りをかいで、季節の移ろいを感じるなど、五感（視・聴・嗅・味・触）と五官（目・耳・鼻・舌・皮膚）を働かせながら、のんびり、ゆったり、里山歩きやタウンウォッチングを楽しんでは如何でしょうか。

ウォーキングは、特別、遠くへ出掛けなくても、普段忙しい方でも、毎日の生活の中でちょっとした工夫をするだけで、いつでも、どこでも、誰でも簡単に実行することができます。日ごろ、なるべくエレベーターやエスカレーターを使わず、階段を歩いて昇り降りするのもその一つです。

それ以外にも、例えば①仕事や用事で出かけるときには、予定より10分早く家を出て、バスを1駅

歩く。そして、家の付近を少し遠回りして帰る。途中立ち寄る店も、少し先まで足をのばしてみる。こんな往復だけでも、1日5千歩位増えると言われます。②主婦の方でしたら、夕方のお買い物もいつものスーパーだけでなく、隣の町まで歩いて行ってみる。思いがけないバーゲンセールがあるかもしれないし、これも5千歩位になるそうです。見慣れた街歩きでも、街道や古いお寺の碑文を見て、歴史や文学を再認識したり、小さな店の美味しいお菓子を見つけるなど、意外な気付き、発見があったり結構楽しいものです。それに疲れたらいつでもバスに乗って帰れる、という気楽さもあります。

道中、見知らぬ人とすれ違う際、自然と挨拶の言葉が口をついて出てくるといふ、コミュニケーションの第一歩も始まります。「足は、第二の心臓、第二の頭脳。老化は足から始まる」と言われます。歩くことは、足の働き〈フットワーク〉と頭の働き〈ヘッドワーク〉、それに人間関係の働き〈ネットワーク〉も広がってくるという、人生におけるかけがえのない宝探しではないでしょうか。

1日1万歩とか義務づけたり、スピードとか、姿勢とかあまり難しいことを考えてしまうと面白くありません。何が何でもやらなくてはならないということはないのです。まずは気軽に、気楽に、あそびごころで、暑い日、寒い日、雨の日、今日はなんとなくおっくうだなというときはしないといった自分流のやり方で習慣づけた方が、結局は長続きすると思います。

さて、支部創立15周年を経て、『浜太極』も30号をお届けできますことは、偏に皆様の暖かいご支援の賜物と厚く感謝いたしております。

また、タイムリーな情報をご覧いただける支部のホームページもご愛顧下さるよう、よろしくお願ひします。

(中島 記)