

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2019年7月28日(516号)

会長談話 平松編集長より下記の言葉をいただきました。こだわりすぎ、執着し過ぎるのも一時的には、必要でしょう。体の欲するまゝに、心の欲するまゝに、**自然体に生きる**ことが、最終形でしょう。そのためには、**身心が健康**であることが基礎になります。貴殿に以下の文を贈ります。「学而不思則罔思而不学則殆」。学んで思わざれば則ち罔し(くらし)、思いて学ばざれば則ち殆し(あやうし)。これは『論語』に記されている。「**学ぶだけで思考しなければ知識を生かすことができず、思考するばかりで知識を学ばなければ賢明な判断ができない**」という意味です。含蓄を味わってください。

ありがとうございます。いろいろなことが、頭に浮かび、消えていきます。

薬を飲まない健康な生活をしたいが、最初のスタートでしたが、何の為に生きるのか、人間の生きる目的の追及・求道・今からしたい事は・いつまで生きる、いつまで仕事をする・精神的な支えは、経済的な支えは・社会貢献は必要か・迷い・これからしたい事・健康と、少しのお金が必要・欲望の食欲、財欲、色欲、名誉欲、睡眠欲(眠たい心、少しでも楽がしたい)・断捨離、無所有・必要な物と、不要な物・いまから絶対必要な物はあるか・林住期など。結局は、好きに気ままに勝手に生きる。楽しいことを、我慢せずに、わがままに、頑張りすぎずに、無理せず、新しいことも挑戦する。になりそうです。新聞に落語家の柳家花緑さんの話が出ていました。その中に守離破という気になる言葉が出ていました。**守離破とは**『規矩作法 守り尽くして破るとも 離るとても本を忘るな』これは千利休の遺したとされる利休道歌(百首)の一つで、茶道の根幹というよりも「習い事」の真髓を言い表している歌だそうです。冒頭の「規矩(きく)」とは、規則や手本のこと。「守」は、修行や稽古のいちばん最初の段階です。教えられた型どおりに忠実に型をなぞることが全ての基本となります。「破」は、もう一段階進み、基本を守りつつそれを発展させ自らの技を研鑽する段階。「離」の段階になると、独自

の道を究めひとつの流派を確立させるまでになります。しかし、利休は「離」の段階になろうと、初めに習った基本・基礎を忘れてはならないと説いています。ラング・仕事・人生などの全ての道しるべになる言葉と思いました。福岡マラソンに、初回以来本当に久しぶりに当選しました。まじめに練習しなければと思いますが、楽しみたいです。雨の季節も終わり暑い季節になりますが、無理せず、楽しく気持ちよく走りましょう。(小数賀匡)

人生100年時代 標記の言葉が、世を席卷し出した。我々団塊の世代にとって好ましい言葉であるが、座して得られるほど世の中は、甘くはないであろう。これを阻害する要因として、認知症があり、種々の癌病があり、糖尿病がある。また、寝たきりを引き起こす骨粗しょう症・人工股関節・脊柱管狭窄症・椎間板ヘルニア等がある。多難である。カルビーポテトチップスを頬張りながら、テレビの番をしていたのでは、「ボーと生きてんじゃないよ!」とチョコちゃんに叱られる。降りかかってくる多難は、3種類に分類することが出来るだろう。まず、心の病である。うつ状態である。老人性うつ病で、何にも関心を示さなくなると、社会とコミュニケーションが取れなくなる。次の2番目の障害は、認知症である。いわゆるボケ老人だ。これは1番目のうつとよく似ているが、1番目が心の病なら、これは脳の異常である。3番目の障害は、身体の異常である。運動機能の衰えであったり、経年劣化による疾患であったりする。この3つに対処法を持てば、まんざら「人生100年時代」も夢ではないだろう。心の病の対処法としては、瞑想(メディテーション)がいいと、筆者は長年の経験から言うことが出来るが、オウム真理教以来、瞑想に胡散臭い匂いが付いたので、まずそれから払拭しなければならぬ。一般の人は近づきにくいかもしれない。しかし、一歩足を踏み込めば、輝く老後が待っているだろう。2番目の脳の障害は、用不用の原理から言って、「使わないものは衰え、使うものは益々発達する」から、脳を使えばよいことになる。しかし、人間の体はよくしたもので、普段からの使い方には慣れてしまっていて刺激と感じなくなる。だから新聞を読むレベルの脳の使い方では、脳は刺激されない。今まで使われてこなかったようなやり方でないと、刺激にはならない。それには研究がいいと思う。誰も知らなかった真理を求

めるのである。これは知的好奇心も満足させられるし、ワクワクもする。研究対象は、自分のもっとも関心があるものに限る。例えば、ナンバ走りと言うのがある。江戸時代の飛脚は、この走りをしてきたから、疲れずに長距離を走れたと云われている。これは今までの走りを根本から覆らせるものである。研究するに値する。3番目の身体を老化から蘇えさせるについては、これは、走ろう会の得意中の得意な分野である。走る行為は全身運動である。すべての器官がフル運転状態になる。深部の体温が上がり、癌細胞を破壊して、全細胞が活性化する。これほど安上がりの健康法は無いと考える。以上、3つの対処法を提示した。これを採用して人生の幸福を実現するか、さもないかは、すべて君の判断にかかっている。努々疑うことなかれ。(平松實)

故障もトレーニング 脊柱管狭窄症を患って3年になる。左腰から足の指までしびれて、走ると痛みが出る。長いので、時々走るのを諦めようかと思うこともある。しかし、逆にここまで粘ったので、故障もトレーニングの一環として見られるようになった。走るだけでは不安なので、自力整体の先生について体幹のゆがみを矯正したり、カイロプラクティックの治療を受けたりしている。自力整体は、一見、ストレッチに似ているが、筋肉の硬直を弛めることに主眼を置いている。二つとも人の紹介であるが、出会えたことに感謝している。日常生活でも、走りでも姿勢にゆがみが出る。だから、それを普段から修正することが必要であろう。それで、自力整体は、一生ものだと思っている。トレーニング場所は相変わらず、花見の松林のコースを使っている。これは天然のダートコースで、足に優しく、私のために用意された極上のトレーニングコースである。時には、裸足で走る。松葉がささってチクチクするが、野性を取り戻すためのスイッチでもある。毎土曜日に千鳥ヶ池公園でAM:6:30から夏季練成会を開いているが、今期は、辞退するつもりであった。腰の具合で、みんなに迷惑をかける危惧を感じていた。しかし、

皆さん優しいので、何とか実行できている。スケジュールは、この公園でラジヲ体操会が行われているので、まず、それに6:30に参加する。その後、グラウンド(1周300m位かな)を3周ジョグする。次に、50m位を3往復のウインドスプリント(6~7割の力で)をする。それから、アップダウンのある周回コースを3周(約3Km)して、終わる。所要時間、1時間くらいだろうか。8月からは、少しレベルを上げられればと考えている。(平松實)

記録会 7月7日(日) 於ける:グリーンパーク

1500m: 中野康裕 10/19位 5'05" 花田研二 15/19位 6'05"

3000m: 中野康裕 8/10位 11'43" 花田研二 10/10位 12'36"



編集後記 長かった梅雨が明けて、夏がやってきた。さあ、夏男・夏女の出番である。ここはまず、夏季練成会に参加して暑さに順応しよう。熱中症に耐性ある体を作ってから、夏本番のトレーニングを開始しよう。

会員大募集

一緒に走る健康な仲間を募集しています。
日曜日 朝6時30分市役所前広場でお待ちしています。
年会費: 3,000円 会員数: 65名(男性55名 女性10名)
年齢10代~70代 創部以来42年

編集委員: 平松 實
池田美佳

発行者: 小数賀匡
発行所: 古賀市走ろう会

URL: <http://www1.bbq.jp/gudou/>

Eメール gudou@taj.bbq.jp

文中で、敬称は、略しています。悪しからずご了承ください。