

ラジオ體操

赤谷慶子

毎朝六時頃よりラジオにて放送せらるる音楽に合はせ、人々集つどひて體操す。白金臺にても「どんぐり公園」といふ場所に百人ほど近隣の人ども集まりていそしむ。この體操は日本固有のものならず、千九百二十年代に米國及び獨逸にも行はれたりき。夏には寺院にて一月に亘り催さるるが常なり。流石に寒き冬は寺院の催しはあらねど、近隣住人の有志にて行はるる事多くみられたり。一つの共同體の様相を呈してをり、日ごと顔を合はす内に友になり、食會にいき、ゴルフに行くの段多し。

おのれはラジオ體操に交じりはせねども、そのつながりのゴルフ友はあり。百一歳になる老母も施設の食堂にて催さるる體操に車椅子のまま交じれり。

日ごろ、運動不足を案じておのれもあるジムに入りき。呼吸法を卅年、ピラティスを十五年導く者の下に週ごとに一回はしたれど、心拍数を上げばやと考へ會員になる事を決斷したりき。若きころはジョギングしたれど、仕事多忙にて喘息發症し、走る事は禁ぜられき。従ひて異なる方法にて有酸素運動を試みる事にせり。このジムは高齢者多く、六十代より八十代の人ども通ひ、機械を使ひて動く。當初はさほど頼みとせざりけれど、心拍數上がり、終はりて歸宅すれば何やらむ體に氣力漲みなぎるがごとくにして、向後きやうこう續け行かむと考へたり。體幹がしっかり出来上がった事もあり、ゴフルの飛程も一時よりは伸び伸びたり。若きころのごとくドライバー百八十飛ぶ事はもはや望むを得ずといへども、百五十は飛べばまあ良しとす。

歳を重ねゆく上に、なほ養生を維持せむがために體力を養ふが肝要なりとは自覺せり。

(令和六年一月四日受附)