

平成28年4月18日(月)

老球の細道228

## 元気に生きる

会津バスケットボール協会 室井 富仁

喜多方女子高校時代の同僚で尊敬するI先生から自作の『四国八十八か所歩き遍路旅日記』という記録集冊子が届けられた。それを見て私は「負けた！」と観念した。それを読むと今年の2月11日から3月16日まで1か月以上かけて徳島、愛媛、香川、高知県のお寺88か所を一日平均30キロから40キロ毎日歩き続けて巡って来たという。I先生の退職慰労会時にこの企画を宣言していたが、まさか本当にやるとは思ってもみなかった、

I先生は数学の教員で私より4歳上の先輩である。喜多方女子高校の現役教員時代から一緒にバドミントンやジョギングをしたりしていた。まだ30代後半だった体育教員の私は残念ながら理系のI先生には、バドミントンもジョギングも負けてばかりだった。

あれから20年以上経過し、しかも同じ退職者で高齢者という同じ境遇にありながら、私は毎日「あっちイテイ！こっちイテイ！グエイ悪い！」の嵐の毎日を送っているすきにI先生は有言実行をやり遂げ、しかも短期間に記録集を書き上げてしまった。

I先生から刺激と勇気もらいながら今年度も大学の非常勤講師としての授業が今日からスタートした。会津大学短期学部のキャンパスの桜は実に見事である。昨年度のスタートは肋骨の骨折を抱えながらのスタートとなったので桜の素晴らしさをとことん味わう余裕がなかったが、今年度は生きていることの喜びを感じさせられる絶景として目に入った。

第1回目はガイダンス授業。私が担当する講座は「運動技術」という実技がメインとなるが、今日は運動をして元気になろうという講義がメインとなった。何よりもスポーツを通じて「運動する習慣」を身につけば元気になれる。元プロレスラーのアントニオ猪木氏が「元気があればなんでもできる！」と豪語していたがまさにその通り。

かつてのアントニオ猪木氏のキャッチフレーズに「元気ですかー？」と叫び声を上げるのがあった。「元気」な状態とはどんな状態をいうのだろう。「元気の4原則」がある。

1・思った時に、思った場所に、思ったように動ける。

簡単なことであるが、どこかに異状が起これるとこの簡単なことができなくなり落ち込む。

2・翌日に疲れが残らない。

運動量が少なくなった現在。むしろ翌日に疲れを残すような生活がしたい。肉体疲労で。

3・一日が楽しくあつという間に過ぎる。

孫の面倒を見終え家族の帰りを待つ頃にあつという間に一日終了。すぐそこにビールが。

4・健康に不安がない。

ちょっと血圧が上がったり、腰痛が再発したりすると途端に気にしてしまう。加齢になれば誰でもと言いつつも聞かせるが、森田公一&トップギャランの『青春時代♪』が頭をよぎる。完璧な健康など私の年齢になれば不可能。具合の悪いところを持ちながらも、好きなことをやり、好きなものを食べ、飲みながら楽しく毎日を生きる「一病息災」の発想が必要だ。

今年度も学生たちと授業の中でスポーツに親しみ元気をもらおう。私が元気になれば周りが元気になる。周りが元気になれば私はさらに元気になれる。ムロイミクス『元気の好循環』。元気から健康になり、万全なるバスケットボール活動をしたいものである。目指すは室井流健康一日川柳「メシうまい 昼は元気だ 夜眠い」。