



～礼儀と節度を考える～

平成武師道

〈人間活動学〉



秋になるとランニングの季節だ。

ダイエットも兼ねて時間がある時は出来るだけ御所内を走る事にしている。

距離やスピード重視ではなく、決めた時間を走り続けるやり方だ。

膝などに負担がないようになるべく歩幅を狭くし、ゆっくりと小走り程度に1時間から1時間半ぐらい動いてみる。寒くなってきたのでサウナスーツを着用して走ると2kgから3kgぐらいは体重が落ちているが、その後にビールや酒を飲んでしまえば結局は500グラムぐらいしか落ちていない事になる。

まあ、それでも良い方だ。

毎日続けていけば、必ず減量は出来ていくのだが、困った事に間が空くとすぐに体重は増えていく。

汗をかいた後の冷たい生ビールの一口の為に苦しい思いをして運動をするが、一口が二口と次第に増えていき、翌日の朝は頭がガンガンする羽目に。

一瞬の楽を求める為に苦を乗り越えるが、いつまでも楽に浸かっているのは手痛い思いをしてしまう。

いつも言うが人生とは苦の連続。

瞬間瞬間の楽を求める為にあらゆる苦難・困難を乗り越え生き続けなければならない。

苦しい事でも楽しく思える心。

逆に楽しい事でも始めと終わりを作り、節度を守っていく心。

ランニングの最中はしんどいものだが、焦らず少しペースを落とす勇気を持って周りの風景を楽しみながら走ってみる。

ゴロゴロ寝ている方が楽だが、勇気を出して外に出て軽く走ってみる。

面倒臭い気持ちに負けずに今何をすべきなのか。

一度しかない人生。

二度と帰って来ない時間。

進む時も休む時も常に意識していたいものだ。

さあ、今日はランニングどうしようかな。克己心！