



～礼儀と節度を考える～

平成武師道

〈人間活動学〉

最近かなり寒くなってきた。

もちろん毎年、冬が訪れると寒くなるのは当たり前だが、やはり冬は苦手だ。

と、言うよりも苦手になった。

数年前までは夏よりは冬の方が得意だった。

少々寒い方が体も調子が良かった。

それなのにめっきり寒さに弱くなってしまったのだ。

これは体の代謝が悪くなってきたからなのだろうか。

年を取ると体の代謝が悪くなってくると言われるが、私の肉体も衰え始め、代謝が悪くなってきたのかも知れない。

筋量が以前より減ってきたのも実感する。

筋肉が落ちると代謝が悪くなるという。

だから最近ウエイトトレーニングを始めた。

プロの格闘家として現役でやっていた頃は、アメリカまで行って

本格的にウエイトトレーニングに取り組んでいた事もあった。

かなり筋肉モリモリ状態になっていた。

その状態の時は体がいつも熱く、体中が燃えている感じがしたものだ。

それが今では、胸、首、腕、太ももが現役時代に比べて10cmも細くなってしまった。

これでは駄目だと思い、再びウエイトトレーニングを始めたのだ。

現役の時みたいに過激なトレーニングはできないが、やるのとやらないのでは大違いであった。

始めて1ヶ月ぐらいたった時点で、少しずつ体中が熱くなってくるのを感じてきた。

それほど大したトレーニングとは思わないのだが、やはり体が覚えていたのだろう。

筋肉の張りが戻るのが早いのだ。

やはりトレーニングを怠るべきではないし、若い頃に無理するぐらい鍛えていて良かったと思う。

体が動ける時に動く。

要するに“できる時にやる”“やろうと思ったらやる”のだ。

時間が空いたらやろう、これでは駄目だ。

自分の体の事だ。

甘くしようと思えば簡単だ。

そこをもう一押しするのも自分だ。

1日24時間。

そのうち1分もあれば腕立て伏せも30回はできる。

24時間のうち、たった1分だ。

この1分も継続すれば2分、3分と伸びていくに違いない。

何より健康第一。

しかし、健康になるためには楽な事ばかりしてはいけないのも事実。

ますます寒くなって来るだろうが、まずは自分の心に喝を入れて、体を鍛えて行こうと改めて思っている。

やはり体を動かす事、すなわち運動をする。

いつも言っている事だが、運動をする事が運を動かす事。

寒いなんて言っていられない。

来年は気合いを入れて、動いて、動いて、運をどんどん動かしていくぞ！

押忍！！



佐々木