

健康で心豊かに長生きをしましょう。(1)

平成 24 年 10 月 30 日

村山 章

私事で恐縮ですがぜひ参考にしてください。今月の 21 日に「千葉アクアラインマラソン」を走ってきました。潮風を浴びながら海の上を走るのは爽快です。タイムは 3 時間半位を予定していたのですが、4 時間ほどかかってしまいました。過去の記録を見ても 3 時間 41 分が一番悪いタイムでしたから、それよりも大幅に落ちてしまいました。人間の体は正直です。不安が見事に的中しました。大会の前に 1 回か 2 回は 42km を走っておかないと、突然 42km を走っても体は言うことを聞いてくれません。体が 42km という距離に慣れていないからです。実は大会前の練習では最長 24km しか走っていませんでした。腰痛で長い距離を走れなかったのです。自分の体をだましながら練習をしていたのですが、あまり痛かったので大会 10 日前にカイロプラクティックに行き矯正してもらいました。すると先生に「捻挫の状態だから練習をやめて安静にしていないと大会で走れませんよ」と言われてしまいました。結局、この腰痛と練習不足が原因で最悪のタイムとなりました。沿道から「カンバッター！」と温かいご声援をいただき、何とか完走はできましたが 30km 過ぎから痙攣を起こしそうになり、情けなくみじめな思いをいたしました。

私の場合、腰痛の症状は飲食の習慣とかなり関係があると思います。江戸時代の儒者・貝原益軒の「養生訓」に、有名な「腹八分」の教えがありますが、私も、アルコールをやめて腹八分目に徹すれば腰痛はほとんどなくなると思っています。でも練習で毎日 10km 走ると食事が美味しくて美味しくて、ついついたくさん食べてしまいます。知人に、マラソンのためにアルコールを飲まない人がいます。私のような人間は、逆に人の 2 倍飲食をし人の 2 倍働いたうえで、さらにマラソンをする方が合うようです。

お一人おひとり、体の性質が違います。自分の体といかに語り合い、上手に付き合っていくかですね。

