

2015年(平成27年)10月16日 金曜日

日 本 海 新 聞

海潮音

2015.10.16

風に乗って
キンモクセイ
の香りが、部
屋に入ってきた
たのに気付
く。秋晴れの

日、空を見上げると天
が高いと実感。四季が
はっきりしている日本
の良さは、五感をフル
に働かせられるところ
にあるのだろう◆体を
動かすにもいい季節。
先日の体育の日には各
地で体力測定やスポー
ツ大会も開かれていた
が、高齢になっても毎
日の運動を欠かさない
人ほど体力に自信を持
っている。健康診断で
毎回、少しでも運動す
るよう指摘されている
筆者には肩身が狭い◆
手軽な運動だからと勧
められたのは歩くこと。

本格的にはなくても、
日常生活の一部だけで
も歩くよう意識するだ
けで違つという。いつ
もは車やエレベーター
を使っていたのを歩い
てみる。肝心なのはや
る気があるかどうかだ
◆歩くことを主体にし
た国際大会が、鳥取県
中部地区でさよう開幕
する。今年はアジアが
主体だが、来年は世界
大会が控えている。県
内初開催の大会には、
国際色豊かなウォーカ
ーたちが参集するだろ
う◆歩く速度には目を
見張るが、歩くからこ
そ目配りもでき、それ
まで気付かなかったこ
とも分かるのだとい
う。楽しみながら鳥取
の良さを五感で実感し
てもらえることが、何
よりの財産になる。