

広がれ「健康のすゝめ」

今年の夏も暑く、セミの鳴き声に起こされる毎日が続

いている。昼近くまで寝て、夜更かしをしてまた遅く起きるという生活。私はそんなだらだらした夏休みを過ごしていた。その一方で窓の外ではセミが毎日決まつた時間に鳴き始め、夕方にはピタッと鳴き止む。成虫の姿で、たつた七日間しか生きられないセミが、命を燃やすように全力で鳴いている姿に、自分の生活を見直さなければと感じた。

健康でいること。それは当たり前のように、実はとても大切なことだと思う。いくら夢や目標があつても、体や心が健康でなければ、前向きに進んでいくことはできない。だからこそ、健康で活力に満ちた暮らしを送るために、自分にできることを日々の生活の中で少し

ずつ実行したいと思っている。

私が健康の大切さに気づくようになつたきっかけの一つは、K-POPアイドルへの憧れだ。美しく整ったスタイルやキラキラとした姿に、「私もこうなりたい」と思ったことがある。でも同時に、その理想的な姿を追いかけるあまり、過度な食事制限で体調を崩してしまった人が多いという現実も知った。夢のために頑張るとは素敵だが、体を壊してしまっては本末転倒だ。そこで私は、無理なダイエットではなく、健康的に自分を整えるにはどうしたらいいかを考えるようになった。

そんなとき、私の住んでる世田谷で、地元の農家さんと一緒にジャガイモの収穫体験をする機会があった。最初は「都会の中に農業?」と驚いたが、土に触れ、手

でゴロゴロとジャガイモを掘り出す作業はとても楽しく、自然とのつながりを感じることができた。収穫したジャガイモを家に持ち帰ってポテトサラダを作り、家族で一緒に食べたときの美味しさは、スーパーで買うものとは比べものにならなかつた。「食べることって、こんなにもありがたいことなんだ」と感じた。

特別なことをしなくとも、地元の旬の野菜をおいしく

食べるだけで、心も体も元気になれる。世田谷の野菜は新鮮で栄養価が高く、地産地消は地域や環境にもやさしい。食を通じて、健康だけでなく、地域とのつながりまで得られる。それは健康で活力に満ちた未来につながる。

健康のために私ができること。それは、「無理をしないで、できることをコツコツ続けること」だ。毎日の食事に新鮮な野菜を取り入れること。軽い運動やストレッチを習慣にすること。外に出て太陽を浴び、自然に触れる時間をもつこと。そして何より、「健康でいたい」と意識すること自体が、暮らしを変えていく第一歩だと感じている。

私は今、セミの鳴き声で朝を迎えるたびに思う。セミ

は地上に出て、短い時間を精いっぱい生きている。私が

ちはもつと長く生きられる。だからこそ、自分の体と心を大切にしながら、一日一日を積み重ねていくことが必要だ。自分の今の生活を少しずつ見直し、できることを積み重ねていけば、きっと健康で活力に満ちた前向きな暮らしに近づけるはずだ。これが私の「健康のすゝめ」だ。

これからも地元の野菜や自然とのつながりを大切にしながら、健康的な毎日を過ごしていきたい。そして、活力に満ちた日々を楽しみながら過ごしていく中で、自分の夢や目標にも少しずつ近づいていけたらいいと思う。

一時間で整える心と体

もし一時間、自由な時間があつたら、中学生なら何をするだろうか。例えば、スマートフォンやテレビを見たり、昼寝をしたりしたいと思うかもしれない。しかし、私はウォーキングをおすすめしたい。

私が健康で活力ある生活を送るために大切にしているのは、朝ウォーキングをすることだ。私の家の近くには、井の頭恩賜公園という広い公園がある。私は休みの日に井の頭公園まで歩き、公園内の池を一周するのが好きだ。公園に入ると、たくさんの木や花が目に入ってきて、自然を感じられる。植物や動物は季節によって変わるので、いつも行きたびに違う景色が見られる。公園でのウォーキングを通して得られるものは三つある。一つ目は、脚力だ。家から公園へ行き、公園内を一

周して帰つてくると約六キロメートル、時間にして約一時間になる。ウォーキングを始めてから脚力がついて、歩いても疲れにくくなつた。ウォーキングを始めた頃は六キロは長いと思っていたが、今は慣れているのできっとは感じない。私は普段は電車での移動が多いので、それほど長い時間歩くことはない。しかし、災害の時など、長距離を歩かなければいけない時がくるかもしれない。普段歩いていないと、きっと長時間歩き続けることは難しいだろう。しかし、休みのたびに六キロ歩き続けていることは、いざという時の自信につながつている。

二つ目は、心がリフレッシュすることだ。学校や家では、何かと考えることが多かつたり、耳からも目からも多くの情報が入つてきたり、疲れてしまうことがある。

そんな時、ウォーキングに行くと、日常から離れて、何も考えない時間を持つことができる。しばらく、そうやって頭を空っぽにして歩いていると徐々に心が落ち着いて、気持ちを整理することができる。自分の中では、お風呂に入つたり、カラオケで歌つたりするのと同じくらい、大事なりフレッシュ方法の一つだ。

三つ目は、季節の変化を近くで感じられることだ。春はたくさんの桜、夏は深緑、秋は紅葉、冬は池のカモを楽しむことができる。井の頭公園はお花見で有名だと思うが、実は他の季節の風景も甲乙付け難いくらい自然を感じられる。私には、お気に入りの写真スポットがある。いつも同じ場所から公園の中央にある池の写真をスマートフォンで撮つてている。すると、同じ時刻に同じ場所で撮つているのにもかかわらず、冬はまだ暗く、夏はかなり明るい。同じ季節であつても、その日の雲の形や空の色など、違う表情を見せる。私のスマートフォンには、公園のいろいろな表情が詰まっている。

毎週歩き続けるのは飽きてしまうのではないか、と思われるかもしれない。続けるためのコツを紹介したいと思う。私はウォーキングに行く時にアプリを使つ

て、一キロ当たりの時間や、歩いたコースを記録していく。スタンプカードのように、歩いた日の記録が残つていくことが、私の小さな楽しみだ。

東京には井の頭公園のほかに、代々木公園や上野公園のように、都心の中にもつても緑豊かでウォーキングにぴったりな公園がたくさんある。脚力がつくだけではなく、心もリフレッシュできて、季節の変化に気がつくことができる。そんなウォーキングを多くの人におすすめしたい。

水と汗と、私のエネルギー

私は、毎日を元気に過ごすために、いくつかの習慣を意識している。その中でも特に心がけているのが、朝起きてすぐに水を一杯飲むこと、部活のバスケットボールで体を動かすこと、そして陸上クラブで走幅跳の練習をすることだ。体を動かすことで気分もすっきりして、毎日を活力に満ちたものにできていると感じている。

まず、毎朝欠かさず行っているのが、起きてすぐに水を一杯飲むことだ。これは、姉にすすめられて始めた習慣だが、今では水を飲まないと落ち着かなくなるくらい、生活の中で身についている。以前は起きるのがつらく、なんとなく体が重い日があったが、水を飲む習慣を始めてから、少しずつ、体がスッキリと目覚めるようになった。水を飲むことで、眠っている間に乾いた体が内

側からうるおい、消化や血のめぐりが良くなると聞いた。実際、朝のだるさが減った気がするし、早く起きることが楽になった。

また、水を飲むというシンプルな行動が、「今日も一日始まる」と合図になっている。これまでに特別な薬や健康法をチャレンジしたことはないが、この何気ない一杯の水が、私の毎日のエネルギーのもとになっていると思う。大げさかもしれないが、何だか「生きている」と感じる瞬間もある。

私はバスケット部に所属している。バスケは体全体を使うスポーツで、特に瞬発力や判断力が求められる。私は小学生の頃から体を動かすのが好きだったが、バスケを始めてから「考えながら動く力」がついたと感じている。

る。例えばボールを持つている時に周囲の動きを見ながら次のプレーを判断するには、頭の中で一瞬のうちに色々な情報を処理しなければならない。最初は上手く行かないことがたくさんあった。しかし、練習を重ねるうちに、ただ体を動かすだけでなく、周囲を見る余裕が少しずつ出て来た。プレー中で仲間と声を掛け合うことも、最初は恥ずかしかったが、今では自然にできるようになり、試合でもチームとしての一体感を感じるようになった。バスケを通して、体力はもちろん、人と協力し合う力や集中力も身につけることができている。汗を流して全力でプレーしたあの爽快感は、他では味わえないもので、私の生活の大きなエネルギー源となっている。

また私は陸上クラブで、走幅跳にも挑戦している。走幅跳は、走るスピードや助走のリズム、踏切のタイミング、空中でのフォーム、そして着地の姿勢まで、全てが噛み合わないと良い記録は出ない。ほんの数秒の中に何十時間の練習が詰まっている。最初は助走のタイミングが上手く合わず、何年もまったく思うように跳べなかつた。この経験があるから、私はもつと練習に前向きに取

り組み、「どうしたらもっと高く遠くに跳べるか」と考えながら体を動かすことがどんどん楽くなってきた。コーチのアドバイスや動画で自分のフォームを確認したり、走り方を改善したりする事で少しずつ記録が伸びてきた。ある大会で、今までの自己ベストを三十分以上も更新出来た時はとても嬉しかった。まわりの友達やコーチも一緒に喜んでくれて、自分の努力が結果に繋がり、大きな自信をもつことができた。

このように私は朝の水一杯、バスケットボール、走幅跳三つの習慣を通して、体も心も元気に保っている。体を動かすことで、ストレスがたまらず、気持ちも前向きになれることができている。自分と向き合つたり人と協力したり、努力する事の大切さを学んだりする中で心も少し成長していると思う。

健康とは、体だけでなく心の状態も含めた「生きる力」だと思う。風邪をひいてないことよりも、自分に挑戦し、明日を信じる力をもつていることの方がずっと大切だ。これからも自分の体と心の健康を意識しながら、生活して、毎日笑顔で自分らしく過ごせるよう努力したい。

スポーツを通して考える共生社会

「こんな風にスポーツを楽しめるんだね。」私が通う中学校では六月に生徒会主催でパラスポーツを体験する行事が行われる。今年は初めて東京でデフリンピック競技大会が開催されることもあり、デフサッカー・卓球・バレーボールといった競技の体験ができることになった。「デフ」とは英語で「耳がきこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」である。今年の大会にも七十以上の国から六千人以上の選手が参加する。私が体験したのはデフサッカーで、審判は笛ではなく旗を用い、メンバーは掛け声ではなくアイコンタクトや手話で連携を取り合った。公式の試合ではライトを用いて視覚でスタートを知らせるそうだ。いつもと違うやり方ではあったも

の、試合が始まると皆そんなことは忘れ、夢中でボールを追いかけ、汗を流し、ゴールの喜びを分かちあつた。

今まで私はスポーツの魅力を、身体を動かすことによつて得られる爽快感や、勝利を目指して仲間と団結できる一体感だと考えていた。しかし、今回のデフサッカー体験を通して、スポーツには私達の視野を広げてくれる魅力もあるのではないかと考え始めた。

例えはオリンピックでは言葉の壁を超えて様々な国の人々を応援することができる。他国の文化や背景を知り平和への思いを新たにする機会でもある。デフリンピックやパラリンピックではハンディキャップがある人でも工夫することで同じように競技を楽しめることを知る。

以前学年で観戦した車いすバスケでは、困難があつても諦めず自分の限界に挑戦する姿に勇気をもらつた。

今回の学校行事のテーマでもある「共生」は自分にとつての「あたりまえ」が誰かにとつては違うかもしれない事に気づき、受けとめ、認め合うことから始まる。

だが、私達中学生が普段生活している中で違に気づく機会は少ない。スポーツ体験や観戦を通して気づくことで、自分にできることは何かを考えるきっかけとなる。デフリンピックでは手話や英語での案内、観客の誘導やメディア受付など多くのボランティアが活躍している。学校での体験行事でも地域の方や先生方の協力を始め、地元企業・団体といった多くの支援があつた。選手だけでなく、各自が自分のできることで協力し支え合う。それは私達が目指す共生社会そのものだ。

私にとつて健康で活力に満ちた生活とは、身体だけではなく、心も活力に満ちた生活である。では、そのためには私達中学生にもできることはなんだろうか。それは「人を信頼しつつながること」ではないかと思う。

フィンランドの高い幸福度は社会福祉による将来への不安の少なさだけでなく、人との信頼やつながりに関連

しているという。メンバーを信頼しボールを託す、バトンを渡す。ボランティア活動を通じて選手とつながる。私達はスポーツを通じてそれらを学び、社会へと繋げていくことができる。

私が思い描く未来は多様な文化を持つ人々、ハンディキャップのある人、あらゆる人々が一つのチームとなり共に支え合う未来だ。それが実現できたとき、全員の胸には金メダルが輝く。そんな輝く未来を目指して、自分ができることから始めていこう。

ヘルシーピープルの輪を広げよう

「うちの自治会にも踊りの会をつくりたいんです。」婦人部の人たちがやつて来てこう切り出した。当時、自治会の会長だった父は「素晴らしいですね。」と大賛成した。婦人部の中で、何か運動したいが外に習いに行く余裕はないという人が十数名いて、盆踊りいいねという話が出ていていること、毎年七月末の自治会の盆踊り大会も中止になる踊り手がいたら盛りあがるだろうということ、今自治会内に日本舞踊の名取がいらっしゃるから先生の適任者は見つかっていること、などが話の発端らしかった。「そこで、会長さんにお願いがあるんです。この会には男性や若い方、子供達にも参加してもらつて活力あふれる会にしたい。ですから会長さんとお子さんにも一緒に活動していただきたいんです。」

生の最後まで元気に楽しみながら健康な毎日を送りたい。踊りをやつていると筋力、筋量の大切さを実感します。若い頃から運動していれば筋力や筋量も保ちやすいのだけどね。」

ヘルシーピープルも健康寿命も初めて聞く言葉だったが、『人生の最後まで元気で楽しみながら健康な毎日を過ごす』ことこそ、少子高齢化社会の究極の目標のような気がして頭に残った。他のメンバーも加わつて話は続き、「介護サービスは安心でありがたい。だけできれば自立した生活が望ましい。そのための備えは精一杯やりたい。それは日頃から、少しずつでも運動することになる絶好の機会。でもおばちゃんとおばあちゃんだけのパーティやねえ：少年がいてくれて感謝なのよ。」とここまで言われて僕も、もつと積極的に関わりたくなり、盆踊りのボーズについて調べてみた。歩きながら踊ることでバランス感覚が養われ転倒防止に有効、柔軟性や下半身の筋力が鍛えられる：とある。実際村上さんの指導でも、重心の安定、足運びの際に体の軸を保つ、帶周りの筋肉を意識することが強調された。「サッカーと

こうして父と僕は、自治会の踊りの会『秀菊会』の発足メンバーとなつた。毎週火曜の夜は集会所で二時間の稽古、夏前はその年の新曲が発表されるのだが、新しい振り付けをおぼえるため練習にも力が入る。

秀菊会の先生を引き受けて下さった村上さんは僕に言つた。「少年、（踊りの会で僕はこうよばれていた）ヘルシーピープルって知つてる？」「パーティピープルなら知つてます。」村上さんは笑つて説明してくれた。ヘルシーピープルとは国民の健康、寿命、生活の質を向上させるために十年ごとに目標を定めるアメリカのプログラム。日本にも『健康日本21』という国民健康づくり運動がある。どちらも単に寿命を伸ばすのではなく健康寿命を伸ばそうという趣旨である。「私も八十歳だけど人

似てるな。」ただ好きという理由でサッカーをやつていた僕だけど、秀菊会の人たちとスポーツの大切な部分を共有できているように思えて嬉しかつた。会の人からつまづかなくなつた、腰痛が治つたという声が聞かれ、何よりみんな生き生きと楽しそうだ。僕は、健康のために運動がいかに大事かを目の当たりにした。

会発足から三年、三度目の夏には会員三十名、踊りをマスターした曲目三十曲。稽古前には「さあ次の盆踊り大会も大輪の花を咲かせるわよ。」がかけ声だ。月に一度は地域のディサービスを慰問、八月は周辺自治会の盆踊り大会に招待され十件以上まわることもある。大菊模様のおそろいの浴衣を着てやぐらにあがる。僕の一一番好きな『東京音頭』提灯あかりの下、両手をかざして輪をつくる。大輪の花が咲いたようだ。

僕はスポーツの魅力のカタチを見せてもらつた気がした。こんな風に健康寿命の実現が叶つてゆけば、健康で活力に満ちた生活を実感する人も増えていくだろう。『少年』は、もう暫くそのお手伝いをしていきたい。ヘルシーピープルの輪が広がっていくことを願つて。