

## ◆◆ 走って歩いて見つけてみよう ◆◆

ランニングが趣味で、各地をのんびりと走るのが好きである。旅に出るときは、荷物が1つ増えるけれどランニングセットを持参して、着替え時間なども含めて1時間半ぐらいはランニングの時間を捻出する。例えば東京では、皇居ランをしたり、よく耳にする公園を調べて周辺を走ったりしている。体調に合わせて距離や速さを決め、無理はしない。走る際の目的は、途中のきれいな景色を見ること、または食べたいものを食べることなどだ。乗り物でなく自分の足で行く場所は、ランニング、ウォーキングでしか味わえないものを得ることができる。いつも車で通っている場所でも、気付かないことがたくさんある。古い商店や道路、すれ違う人からもその街を感じることができる。



(山中湖から見た富士山)

一般的な観光地では、皆、決まって同じ場所へ訪れる。もちろんその場所に目玉となるスポットがあるからなのだけれど、なぜ

その街に人気があるのかは、前後数キロを走ったり、歩いたりしてみるとわかることもある。人気のスポット以外にも自然が美しい場所を見つけると、良い景色を独り占めしたようでワクワクする。人気の場所がどうしても見たい時は、人の少ない早朝がおすすめ。早朝の静かな時間はとても贅沢で、澄んだ朝の空気と静けさが良い景色を際立たせてくれる。



(モリコロパーク はなもも)

フルマラソンやハーフマラソンにも何度か参加している。こちらも目的は記録を目指すことではなく、ほとんど楽しむために走ってきた。その時々で楽しみ方が異なり、知らない土地のおもてなし(大会で提供してもらえるエイド)の食べ物を食べることを楽しみにいくこともあった。マラソンは町おこしイベントであることが多く、その土地の人と触れ合い、景色を堪能して帰ってくるのが楽しみのひとつだった。しかし、コロナ禍でイベントが中止になり、家にいることが増え、走ることが減り、体力が低下して体重も増

え、最近まで楽しみ方すらも忘れていた。再び走ろうとしたが、体のゆがみ、硬さ、不調から思うように走れず、自分の姿勢等を見つめなおした。それによって、今まで不調でも勢いややりたい気持ちだけで動いてしまっていて、気付かなかったことを発見し、最近では体のしくみについてもっと知りたくなってきた。そして、色々と本を手にし、改めて人間の体は面白いと思った。睡眠と食事、毎日の生活、何事も日々の積み重ねなのだと思改めて実感している。心の安定も健康には不可欠だ。



(岐阜県側から見た犬山城)

**2, 3月の図書館のコンセプトコーナーのテーマは、「知りたい、考えたい、心身の健康のためにできること」。**2月より**楠元図書館2階新聞コーナー**に**選書した本を展示**する。本を手にとって健康について考える機会にしてほしい。自分の足で走って歩いて、新しい何かもぜひ見つけて楽しんでほしい。(健康に日々過ごしていきたい司書)

(※写真は走ったり、歩いたりしながら写したお気に入りのもの)