

走ることより息苦しさを辛くなってしまう。10月までにマスクから解放されることもないでしょうから今回はあきらめました。というだけでなく、腹筋がなくなり、軟らかくなったお腹では…



さて、マスクの問題はさておき、マラソンの練習をするためにはそれ相応の準備ができていないとできません。例えば、まったく練習していないのに、ある日思い立って10キロ走れるかという走れません。ある程度走るための筋力や持久力をつけていないと走れません。そのためには走る習慣をつけるところから始めないといけないかもしれません。そうなんです。しっかりと練習をするた

めの準備が必要なのです。

現在、運動不足になっている方が多くいると思います。コロナが落ち着いたら運動しよう…と思ってもその時すぐに運動ができないかもしれせん。このような状況ですが、今できることから始めて準備をしておきましょう。

### 速読・瞬読

最近、読書を再開しました！老眼とともに本を読まなくなっていました。が、タブレットだと読みやすいところがわかり、久々に読書にはまっています。

利用されている方はお分かりだと思いますが、めちゃくちゃ便利！見やすいし、ページめくりも簡単。そし

て何よりも…購入が一発なんです。夜中に1冊読み終えても、その場で次の本を購入できるんです。

そんな中、「速く読めるようにならないかなあ」と思って速読というものを調べてみました。目の動きを早くすることで速く読むことができるそうなのですが、なんか読むのに疲れてしまいやめてしまいました。

先日、「瞬読」というものがあることを知り練習してみました。目の動きではなく視野を広くして内容をイメージしていくというものでした。まだまだ「瞬」ではありませんが少し読むスピードは上がりました。速い人は本当に数分で1冊読むそうです。小説には向かないということでしたが、皆さんも挑戦してみますか？