

# ごとう通信

第 267 号

令和 5 年 3 月 1 日

毎年三月に入ると「何とか二月を乗り切った！」と寒いのが苦手な僕は思うのですが、今年はちよっと拍子抜けでした。もちろん寒い日はありました。雪も積もらず、冬を耐えた！という実感がありません。個人的にはラッキーな冬でした。

これから風が少しずつ暖かくなります。今年の桜はいつ頃から見られますかね。本当に楽しみです。

さて、一月に新宿シティーハーフマラソンに出場し、あまりにも自分のレベルが低くなっていてショックでした。そこで一念発起、まずは物からということ、ランニング用のスポーツウォッチを購入しました。以

前から使っているメーカーの後継器。これが思わぬ進化を遂げていてびっくりです。

GPSなどはもちろんとして、心拍のデータや酸素飽和度なども経時的に計測してくれます。また、音楽なども入れておけてスマホを持たずともBluetoothワイヤフォンがあれば音楽を聴きながら走れます。

これまでそんな習慣はなかったのですが、機能があるならば：と言うことで長距離の時は聴いています。



そして一番使っているのは睡眠データです。アップルウォッチなどでそのようなことができるのは知っていたのですが、実際データが出る

とびっくりです。入眠時間、起床時間、睡眠時間はもちろんのこと、浅い眠り、深い眠りの割合なども出てきてスコア化してくれます。このスコアが思いのほか低い。そうだったのか。ところで、よく考えてみれば：速く走れるようになるかは微妙です。

## 新宿の日

新宿にはサッカーチームがあります。Jリーグ（J1〜J3）のすぐ下のカテゴリーJFLに所属する「クリアソン新宿」です。先日、クリアソンのある選手と親しくなる機会があり、うちとしても全面応援する予定です。

僕は広島出身ですから、Jリーグができた時からサンフレッチェ広島