

ごとう通信

第 271 号

令和 5 年 7 月 1 日

今年の夏は涼しい……という話を耳にしていたのですが、そんな甘い話はないようです。先月も十分に暑かったし。まあ、地球規模で環境が変わっている話です。個人ができることをしっかりやるしかありません。

さて、先月、ランニングのイベントを主催しました。三年前に箱根駅伝で優勝した青山学院大学の駅伝チームのメンバー 3 人に参加していただいた、ランニングと栄養に関するイベントです。少し雨が降る中でしたが、皇居をみんなで走り、ヘルシーなランチを食べ、栄養に関する講義を受けました。

皇居走はとてもゆっくり、みんな

と楽しく一周しましたが、途中で参加者の方から、「選手時代の本気の走りをみたい！」というリクエストがあり、100メートルほど走ってくれたのですが、美しく、しなやかで、桁違いのスピードでした。

皆さんご存知のように青山学院大学は駅伝強豪校です。元選手たちと話をしてみても、強い学校には訳があると感じました。

とにかく選手自身がかっこいい。走ることだけでなく、社会人としての人生の在り方など言葉にできる若者でした。そしてランニング



も超一流ですが、体の動かし方やケアの仕方なども熟知していました。故障せずに練習を続けられるから強くなれるのかと実感しました。彼らは現役を引退していましたが、実業団で今も走っている同級生からよく言われるそうです。「他の大学出身の選手は身体のケアをまったくしない」と。

来年の箱根駅伝、また応援したい大学が出てきました。

食べ物の二元化

先日「ルポ 食が壊れる」（堤未果著）という本を読みました。まあ、薄々知っている話でしたが、改めて考えさせられました。日本にしていると全く感じませんが、世界規模で考え