

えていた外出でしたが、リアルで人に会ったり、観たりする機会を増やそうと考えていました。まずまずできたかなあと思います。今年から熱烈応援しているサッカーチーム、「クリアソン新宿」のゲームは10試合以上スタンドで応援しましたし、リアル学会参加もしました。

その中で一番の思い出は、ゴールデンウィーク、愛媛県西予市野村というところに行つてハーフマラソンを走り、その後、広島の実家に帰省するという旅をしたことです。実は西予市に移住した知人がおり、とてもいい所だと聞いて行きました。マラソンの前後、その知人を通して現地の皆さんと交流したり、飲み会に参加したりしました。よく考えると、旅で現地の方と交流するという機会が初めてだったかもしれせん。西

予を離れる時は早朝にもかかわらず、前日に知り合った現地の方が見送りに来てくれました。何とも言えずうれしく、旅つてこういうことなのかなあと初めて思いました。

もちろんこれまでも素晴らしい旅がありました。スケジュールをこなしてきた旅だったと思います。出張などが多い中ですが、また現地の方と触れ合える旅もしたいです。

### ボディメンテ

12月1日は僕の誕生日でもあります。昭和40年男ですから58歳になりました。体は丈夫な方なので、これまで自分の体のメンテナンスなど考えたこともありませんでした。しかし、さすがに「アラ還」、何か

しようとは思っていません。たまたまクリアソン新宿の応援仲間に鍼灸師さんがおり、そこで診ていただくようになりました。まあ、笑っちゃうぐらい

体は固く、腰のひねりにも問題があることが分かりました。その他にも諸々：

通院すると、体のチェック、マッサージ・ストレッチや鍼灸、そして運動という流れ。その中でいろいろ教えてもらい、自分の体を自分で知るということを感じるようになりました。日々のストレッチや運動の中の意識も変わってきました。改めて、コーチの存在は重要だと思いました。

