

## フィットネスをしませんか？

村井 俊治

八王子の自宅から3分のところにフィットネスクラブがあります。ガラス越しにプールが見えたり、ベルトの上で入っている人が見えたりしていました。狭苦しい室内で、ダサイ運動をしているなあと、バカにして見ていたのです。ところが、定年退職して、午前中は比較的時間が空いて運動をしたくなったのですが、一人でジョギングや散歩をしても続かないのです。3年前にひよんなことからこのフィットネスクラブに私だけ体験的に入会しました。水泳はプールに入っているカルキで目を傷めるので、室内運動をすることにしました。15種類も筋力トレーニングのマシンが並んでいました。ベルトの上で走ったり歩いたりする道具が10近くあります。別室では、エアロビクスやヨガをやっていました。中高年のオジサン、オジイサン、オバサン、オバアサンがたくさんいました。私もその部類ですが異人種に見えました。しかし皆元気でした。

インストラクターに教わり、ベルトの上で走り、マシンで筋力トレーニングを小一時間ばかりして、お風呂とサウナに入って自宅に戻ったら、なんと気持ちが良いではありませんか。1ヶ月遅れて家内に勧めて一緒に入会しました。家内は、音楽入りでエアロビクスに挑戦したり、ヨガをしたりするようになりました。二人で月に2万円の会費です。少し高いですけど、月に15回近く行きますので、割安と言えます。二人が一緒に行く時は自宅の風呂は使わなくてすみます。水道代やガス代がかなり安くなりました。

私のメニューは、10分ほどストレッチをします。ビデオが繰り返えしストレッチを映写してくれていますから、見ながらすると直ぐ10分経ちます。次に、10種類ほど30分間筋力トレーニングをします。この後、ベルトの上で、20分間走ったり勾配を付けて歩いたりします。相当汗をかきます。体重を測り、風呂に行きます。先ず6分ないし8分サウナに入ります。それから水風呂に入ってから体を洗い、湯船に入り終了です。マッサージマシンがあいていれば10分ほどマッサージをします。全部で普通1時間半、長くて2時間のコースです。

最近では考えが変わってきました。体力をつけるつもりで始めたのですが、最近では病気にならないことを第一目的にしています。体力は自然に付いてきますので、その日の調子でトレーニングは適当にします。フィットネスを始めてから病気らしいことはなくなりました。これはなによりの国への貢献と言えます。国民健康保険を使ったことはほとんどありませんから、私たち夫婦の収支は、国の黒字です。日本人は平均して男は8年、女は10年、死ぬ前に寝たきりか認知症になるそうです。皆さん、フィットネスクラブで健康を維持しませんか。