

体重維持・ストレス解消

20代の体重を今もキープ！ 個性派の直木賞作家が勧める 「気まぐれウォーキング」

作家 しもだかげき
志茂田景樹

終電を逃したら
歌いながら歩いていたら

僕のウォーキングは、僕の生き方と同じ。物事を、何か枠の中にはめることが嫌いなんです。だから、歩きも、文字どおり気分しだい。気が乗らないと思えば、無理はしません。でも、気が乗ってくると、1時間でも2時間でも楽しく歩きます。

子供のころは、病弱な子供でした。すぐおなかをこわしたり、カゼをひいたり。今でこそ背が伸びましたが、発育の悪い子供でした。小学2年のとき、

肺炎で死にかけたこともありま
す。クラスで逆上がりのできな
い子供の一人で、悔しい思いを
したこともありました。

体の弱いそんな少年でした
が、歩くことは好きだったんで
す。高校受験のとき、自宅のあ
る武蔵境むさしかいから国立くにたちまで、高校
の下見に歩いていつて帰ってき
たことがあります。こうして
歩けるようになったころから、

腺病質を脱して、体も壮健に
なってきました。高校時代は、
身長がグンと伸びたんです。

まだ稼ぎが少なかつた20代
は、新宿で酒を飲んで終電を逃
がすと、タクシー代の払える中なか



志茂田景樹先生

1940年、静岡県出身。中央大学法学部を卒業後、セールスマン、探偵、保険調査員、塾講師など20種類以上の職を転々とする。29歳のとき、長期入院したことをきっかけに執筆活動を開始し、1980年に『黄色い牙』で直木賞を受賞。その後は、推理小説、歴史小説などジャンルを問わず健筆をふるう。さらに、独特なファッションセンスが注目され、モデルやタレントとして活躍している。現在では、「よい子に読み聞かせ隊」を結成し、自ら全国各地で読み聞かせ行脚を行うなど、不登校の子供たちの支援などに取り組んでいる。

野の辺りまで乗って、自宅の武蔵境まで、残りの12kmくらいを歩いたものです。

夜更けの道は、人っ子一人いない自分の世界。大声で歌を歌いながら歩くのです。すると、

通り沿いの家の2階の窓がガラツと開いて、「受験勉強してるんだ。静かにしろ！」とどなられたこともありました。でも、そんなことがあったのは、

それ1回きり。思えば、のんび





麻布十番の町をさっそうと歩く！

りした時代だったんですね。歩いて歩いて、歌って歌って。人さまの迷惑にならないし、楽しそうでしょう？ 僕は、作家としてデビューする前からこんな調子でした。

坂を上り切ることが ストレス解消になる！

ウォーキングを、運動の一環として意識して実践し始めたのは、還暦を過ぎたところからです。おかげで、この年になって、いったって健康です。現在

も、体重は61〜63kgの間をキープ。これは20代のころから変わりません。

最初にもふれたように、僕は、ウォーキングについて、型にはめたやり方は、いっさいしていません。今は、歩くのは朝8割くらいでしょうか。あとの2割は夕方。気分がよければ、朝も、夕も歩きます。

そんな僕だから、歩くコースも決まっています。気分しただいで、その日その日で、コースを選択して歩きます。

十年一日のごとく、同じコースを歩いておられるかたがいますね。これは、「ねばならぬウォーキング」で、ストレスがたまるといえないでしょうか。お医者様から歩けといわれたから、義務感で歩いているんでしょうか？ それじゃあ、やっぱり楽しくないでしょう。もっと、好きにやっついいいんじゃないかな。

坂道もいいですよ。僕の事務所のある、麻布十番から歩き出すとたくさん坂があります。

幽霊坂、蛇坂

など、いろいろとどろどろに。坂を上り切ることが、ストレス解消になることも多いです。知らない町を歩くのも楽しいですね。見知らぬ街路

に、ひなびた路地、活気のある商店街を抜けて、名前も知らない花や木々に出会う。それぞれが新鮮です。寄り道して、公園のブランコで遊んだっていいんです。

あるとき、城跡のある小さな城下町でウォーキングをしたことがありました。歩いていて、城址公園の道を上がっていくと、道ばたで野草が楚々とした花をつけていました。僕は花に詳しくありません。スマホで写真を撮り、「この花はなんでしょうか？」とツイッター。すると、本丸跡についたとたん、返事が来ました。

「ヒトリシズカです。今、我が町においでなのですね」

とてもうれしい気持ちになって、本丸跡からその町を見下ろしたものです。こんなふうに見知らぬ花や人に出会うことも、ウォーキングの楽しみです。いかがですか、歩きたくなくなってきたでしょう？