

## 徒然雑感⑩(ケアの大切さ)

2021.2.22 幹事長：宿院 雅広

みなさん、身体のケアをしていますか？

そんなこと言われなくても十分やっているって方は、スルーしてください。でもアラ還までガンガントレーニングしてきたからこそお話しできることもありますので、ここはひとつ最後までお付き合いを！

20代で結婚した当初、お金も暇もなくひたすら働き、30代は仕事と子育てに追われて全く運動せず。それが40歳を機にトライアスロンを始め、故障も怪我也全くなく、ハードにトレーニングしては毎月のようにレースに出て、成績が右肩上がりに伸びていきました。

50歳を過ぎてもまだ伸び続け、最高は石垣島で800人中総合9位、ベトナムのアイアンマン70.3では外国の強豪選手に交じって年代別優勝なんてこともありました。

しばらくはこのピークが続き、4年連続でworld championshipに出場しました。

このまま何回連続で行けるか！って調子に乗っているとき、実はこのときは知る由もない最後に爆発する故障の種が芽を出し始めていたのです。50代に突入してから、そういえばあの時ここが、この時あそこが、なんてことがあったなと思い出すにつけ、今になってようやくそう感じます。

頑張っていると目先の楽しさと快樂が手に入るものですから、自分の身体に向き合うことがなく、そう過ごしてきたがための結論です。そこでちゃんと向き合うことができていたら結果は変わっていたかもしれません。たらればの話ですが・・・。

40拍/分の徐脈が、突然120拍/分の頻脈を乱発するようになり、受けた手術で脳梗塞を誘発して未だ手の痺れは取れず、その後は腰痛、腸脛靭帯炎、梨状筋症候群、鷲足炎なんて初めて聞くものも・・・。ここ1年の話です。

今は、身体のケアをメインにしながら、食事制限と筋トレとストレッチで生活改善を目指しています。なんだかじじいみたいやなあ。いや孫も産まれたし立派なじじいか！(笑)

で、何が言いたいかってことですが、疲れているときは無理をせず、自分の身体と向き合いながら身体のケアをしっかりとってくださってことです。それが楽しく長くトライアスロンや競技を続けるために必要なことだと思います。

いつまでも元気でいたいですからね！あかん、隠居じじいみたいや(笑)