

スポーツを楽しもう

スポーツは、体を動かすだけじゃない！

みなさま、スポーツを楽しんでいますか？

答えが「ハイ」の方、もっと楽しんでください。そしてスポーツが苦手な方は、まずはスポーツを^み観てください。スポーツを観戦していると、もっと楽しみたくなり、自然に体を動かしたくなるものです。

私は普段、患者様に「運動をしましょう!」とお勧めしていますが、やはり言われてするものではありませんでした。反省します。運動は、「やらされる」より「したくてする」方が継続にもつながり、楽しいはずです。

さて、スポーツを楽しむ時には声をあげての戦い、声を出しての応援など、必ず感情の吐露を伴います。(勝っても涙、負けても^{なみだ}涙…。私はこれが大好きです。) 一般社会での感情の吐露は、人に迷惑をかけることがあるかもしれませんが、スポーツにおける感情の吐露は問題ありません。人が本来あるべき「嬉しい」や「悔しい」などの感情を素直に表すことこそ「健康な姿」であり、それを体験できるのがスポーツです。

スポーツから学ぶ素敵な生き方

その昔、人が狩猟採集の手段として道具を使い始めると、時間的余裕が生まれ、その合間でスポーツが生まれたという説があります。それが今でも脈々と受け継がれていると私は思います。

スポーツを楽しむためには、その昔と同じように、まず自分が生きるために必要な活動(仕事・治療・家事・勉強など)をしっかりと行うことが大切です。人によって必要な活動は違いますが、これらを充実させた上で真のスポーツが成立するのです。そして、その真のスポーツから学べるものこそ「健康な生き方」です。

人生は、とかく思い通りにならないものです。失敗や負けを受け入れ、次に備えて切り替える、このような生き方を学ぶにはスポーツが最高です。

みなさん、もっとスポーツを楽しみましょう。

本来あるべき「健康な生き方」とは

1. 一生懸命働くこと
2. 心からスポーツを楽しむこと
3. ルールを重んじ、相手を敬うこと
4. どんな結果でも受け入れること

