

再びスポーツのための運動

皆様、新型コロナウイルスの影響が続く中、おそらく運動不足になっている方が多いのではないのでしょうか。私もその一人です。

必ず、これまでの日常に戻ります。コロナ禍を過ぎながら身につけた様々なものが、コロナ禍を超えたときにはきっと、これまで以上の日常にしてくれていることと思います。

スポーツの世界も、プロスポーツも多大な影響を受け、オリンピックも延期、レクリエーションとしてのスポーツも大きな、そして残念な影響を受けました。今年からは、スポーツがドンドン楽しめる、本当の新しい生活スタイルを構築していかなければなりません。

トレーニング、運動、リハビリ、競技、レクリエーション、観戦……と、スポーツへの触れ方・関わり方は様々です。どれも素晴らしいと思います。人生をかけたワンプレーも、我が子を応援する運動会のお父さん・お母さんの姿も、自国を応援する国際試合も、エラーして言い訳する自分の姿も皆、大好きです。早く、思いっきりスポーツを楽しめる日常を取り戻しましょう。

世界の方々が、様々な分野で努力し、忍耐し、犠牲を払いコロナと戦っています。一人ひとりにできる予防、小さな社会貢献を心がけ、心も身体も準備をしましょう。

まず、家でできる運動を増やしましょう。第一にストレッチ運動を増やしてください。これまでやられていた方は倍に増やしましょう。そして器具を使わない筋力トレーニングを次に行ってください。最近では、テレビ、雑誌、新聞、動画等で、本当に様々な運動を覚えることができます。

自重運動は特にお勧めします。自分の体の重さを負荷に利用するトレーニングで、腕立て伏せもスクワットもこの中に入ります。とても手軽で、いつでもでき、多くの方が思っているよりも効果があります。そして、ケガにつながるリスクが少ないのが特徴です。トレーニング自体はあまり面白くないかもしれません。しかし一週間前の自分よりも明らかに筋力がつき、日常の動作も楽になることを感じられると思います。そして、先に述べた、増やしたストレッチと相まって、来るべき大声をあげてのスポーツへの参加の準備となります。

ワクチンが行き渡り、感染が収束した時、身体の準備ができていないのはもったいことです。今から自宅で準備を始め、近く、スポーツを心から楽しめるその日に、さらに進化した自分で思いっきりスポーツを楽しみましょう。今年、今までにやっていなかった種目、競技、運動に挑戦するのも良いと思います。スポーツをする子供が減っているのは、スポーツを楽しむ大人が減っているからだと思います。スポーツを楽しむ人々が増えることは、社会が危機を乗り越えた証の一つと信じます。

