

“この一冊”

石原 靖造

最近ゴルフの飛距離が落ちて、すっかり気分が滅入っています。

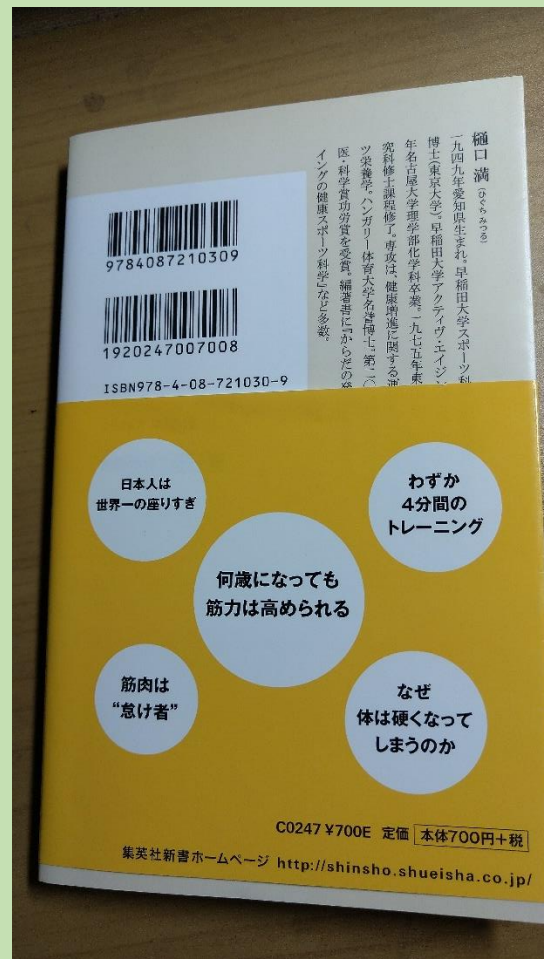
加齢で体力が落ちて来てるから当たり前だろうと言われればそれまでですが、

頭の中は昔の夢を追い、身体は付いて行かない現実を中々認められなくて、情

けなくなっているのです。

そんな迷いの中で出会ったのが、この一冊“体力の正体は筋肉”です。著者は樋

口満氏 早稲田大学スポーツ科学学術院教授。



人間の身体は動かさないと体力がどんどん落ちるが、トレーニング次第ではより強くなり、長持ちさせる事が可能と言うのが骨子で、具体的に如何すれば良いかと言う事が盛り沢山に記されています。

有酸素運動と言われるウォーキング、ジョギング、スイミング等々、レジスタント運動（筋トレ）と言われるスクワットやダンベルの事等、そしてそれを支えるのに必要な食事・栄養（脂質、蛋白質、糖質、ビタミン、ミネラル）の事等が詳しく書かれています。

これで筋肉を鍛えて体力を増強させる方法が分かりました。



ゴルフボールを少しでも遠くへ飛ばす夢を追って、この厳しいトレーニングを続けられるの

か、はたまた絵に描いた餅に終わるのか、私自身の努力次第と言う事になります。来年は米寿だと言うのに、自分でとんでもない宿題を背負い込んでしまったものです。

一冊 700 円の本で体力が強化され寿命が延びるなら、こんな結構な事はありません。皆さんも是非参考にされては如何でしょうか？

“そんなこと言われなくても、もうやってるよ。” “大変失礼しました。”

令和 3 年 10 月 24 日

(完)