

ジョグトリ新聞

発行者 責任者
(社)ジョグトリップ 本裕之
理事長 網本裕之

潜入ルポ!

あまりんの毎日つてどうよ?

昔お相撲さんのことを「一年を二十日で暮らすよい男」とうたった川柳がありました。が、ジョグトリップも年間24回です。

「一年を二十四日で暮らすよい男」なのか? そこで、あまりんの日々を潜入ルポしてみました。

毎朝4時前に起きます。これだけでビックリたまげますよね。時にはもつと早く起き出して、モソモソ本を読んだり変なものを作ったりすることもありません。昨日の分の日記を書きつけるのもこの時間帯ですね。まあ4時前に起きて布団を畳んで、朝一番

の水をゴクゴク飲みます。この水が腸を刺激しておトイレ直行。

スツキリしたあとは、倉庫に向かいます。できるだけ音を立てないようにシャッターを開け、まずはハーブの蚊取り線香2セットを点火します。自分的にはお香のつもりなんですけど。

で、やおら立ちます。朝ヨガで教えてもらった「正しい立ち方」です。

①指2本分くらい足幅で立ちます。
②足指を浮かします。すると重心が後ろにきてよろけそうになります。そこで
③クツとお尻の穴を締める感じで股関節を

前方に開きます。するとお腹が出っ張ってしまいます。そこで

④両腕をゆっくり前から上げて大きく後ろまで回します。肩が首よりも後ろになるくらいにして両腕が体の側面に沿うようにします。ちよつとキツイくらいでちよつどいいです。

すると、あくら不思議。お腹がへっこんで胸が張ってます。この姿勢は腹筋も背筋も使ってるので、トレーニングにもダイエットにもいいんです。

で、この姿勢を30分続けます。しばらくすると緊張状態がほどこけてきますので、肩甲骨を下げる感じでまっすぐ立ち続けます。で、30分経つとアイフォンがチーンと鳴りますので、次の過程

に移ります。やおらウクレレを取り出します。運指の基本の最初のページを2分間、ウクレレを左右持ち替えてさらに2分間、ピンポンピン。

次は、お姉さまたちが次々に登場する「3D視力回復」というアイフォンアプリを2分間。

仕上げは木刀での素振りです。普通に構えて50回、左右の手を持ち替えて50回。やつてみると、振り上げたときに肩甲骨が開いていくのが分かります。

さてお家に戻って、歯を磨いて髭を剃って、お散歩にでかけます。

持っていくのはアイフォンとイヤホンとレモン水。1時間以上歩きながら耳学問をします。最近「白隠禅師の「遠羅天釜上巻」を自分で朗読したのでを繰り返して聞いています。時々詰ま

ったり声がかすれたり咳払いしたりしてますが、世界で一つだけの大切な音源です。

さて、お散歩から帰ってきてシャワーを浴びます。このとき一緒にお洗濯まで済ませます。

スツキリしたころ、ちよつど7時くらいになつてます。

ジョグトリップの参加申込をチェックして名簿に載せたり、お誕生日メッセージを贈ったりしてると、お腹が空いてきます。

で、朝食。しじみの味噌汁と玉子ご飯(雑穀入り)と焼き海苔、最後にバナナ1本。

忘れないように血圧のお薬を1錠飲みまして、食後のコーヒを淹れます。一杯ずつ個包装してある紙フィルタータイプで、甘い香りのモカが好みです。

さて一日が始まりますが、もうこの時点で起床後4時間以上経つてます。

やることは日々違いますが。

ジョグトリップ準備でおでかけするときもあります。

おでかけしなくても、完走状作ったり、参加者の声を文字起こしたり、ゼッケン作ったり、エコカップ作ったり、地図作ったり、電池の残量チェックしたり、いろんなところに電話したり、倉庫を片付けたり。

フリーになつて、心がけるのは「一日なにかしら一つ以上は仕事らしい仕事をする」と。

誰からも命令されることがないので、放っておくと怠惰な一日をしてしまいがちなんです。実際脱サラした当初は暇を持て余して昼からビール飲んだりしてまして、その反省からの決め事です。

あら、気づけば紙面がもうなくなつてしまひそうなんです。

この続きはありやなしや?