

# ジョグトリ新聞

発行責任者  
(社)ジョグトリップ  
理事長 網本裕之

## 日本足に挑戦中

### 目指せ！王貞治

年齢を重ねてきたせい？月間走行距離も少ないのに、一昨年くらいから膝を痛め、年末には腰を痛めて、満足にジョグできない日々が続きました。

原因の一つには弊がって足袋を履いて走っていたこともあるのかもしれませんが。筋肉がしっかりと付いていないのに、関節に直接衝撃を与えていたという反省もあります。

せっかく「陸王」でメジャーになった足袋ですが、見切りをつけて普通のジョギングシューズに履き替えました。

そして、いま新たに組み立てているのが、

片足立ち。

きっかけは去年7月に平戸市内で開催された杉本龍勇氏の講演会。氏は短距離走の選手として活躍し、現在はJリーグのコーチをしているとのこと。その中で「最近の子どもたちは片足立ちがでなくなっている」という言葉がありました。

それを聞いてドキッとしたんです。片足立ちできないのは子どもたちだけじゃない！この俺もできないしいい！で、その時以来、片足立ちの練習を始めました。

どこで？  
マツモトキヨシで！

なんじゃそれって感じですが、清水（キヨシミズ）というのがあって、ボトルを買ってあげば無制限にミネラルウォーターを給水できると。

で、その約1分の給水の間、こそっと目立たないように片足立ちをするようにしたんです。

私はボトルを二本持つていますので、ボトルの入れ替えと同時に足の左右を入れ替えま

す。こうしてマツモトキヨシ道場で毎日片足立ちの訓練をするようになりました。

そうしたら、うまくなるもんですね。最初

フラフラしてたのがしっかり立てるようになり、ちよつとくらいなら脇見もできるくらいに「上達」してききました。

なんでもそうです。が、できるようになるとだんだん面白くなってきたですね。近ごろは「徳川家康」を読書する時にも片足立ちしてみたりして。

フラフラヨロヨロしながら片足読書。まったく何やってんだって話なんです。

でも、それなりに効果はあるみたいで、股関節と膝周りの筋肉が厚みを増した（気がする）んです。

おかげで、ようやく普通にジョギングできるようにもなりました。

で、この片足立ちほどきまでも上達するんじゃないかなるかと思っております。

そのうち一本足でラーメンをズルズル食べられるようになるかもしれない！ってね。

## ハツカ油でムカデ退治

そろそろ暖かくなってきた、花も開くは、鳥も歌うは、というのどかな季節になりました。

しかし、春になって活動するのは花や鳥だけではありません。虫たちも日差しに誘われて顔を見せてきます。

そして、あの虫も！そう、「ムカデ」。

うちの家は木々と竹林に囲まれておりまして、それはそれは静かない環境なんです。が、その分、奴らムカデの出没頻度も高いんです。

これが不思議なこと。に、私の部屋には出てこずに、妻の部屋（畳の間）に集中的に出没するんです。

こちらに引越してきてから、家の周りにお薬撒いたり、栓の香りの「ムカデんでん」を置いたりしました。が、相も変らぬ出没ぶり。

そんなある日、ジョグトリップの集合場所でおなじみ「WARABI」のマスターと話していた、ムカデにはハツカ油が効くということを知ってしまいました。

で、インターネットでいろいろ調べて買い揃えましたよ。ハツカ油、無水エタノール、精製水、そしてスプレーボトル。

そして計量カップを使ってレシピ通りにムカデ対策ハツカ油スプレーを作り、部屋のあちこちにシュッシュッと振りまくりました。

ムカデが嫌がるだけあって、すごい香りです。思わず顔をしかめるくらい。

でも、これでムカデが出なくなるならしめたもの。

今は春。奴らが本格的に動き出す夏はまだ先です。結果はどうなるのか？それはこれからのお楽しみ！