

# 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

## あなたは、うで体？あし体？

### あみりんは、あし体でした！

私はほとんどテレビ見ないし、新聞も地方版しか見ません。

で、どこから情報を入れていくかというと、ポッドキャストやラジオクラウドなどのラジオ系から。

先日もラジオクラウドでRKBラジオの「インサイト」を聴いていて、「あなたは、うで体？あし体？」という本を著者出演で紹介されてました。

なかなか面白そう！というところで、いつものアマゾンでポッチッ！翌日だったか翌々日だったか、届きましてさっそく読んでみました。

カラーのかわいいイ

ラストとわかりやすい写真中心で文章が少なめだったので苦もなく読了しました。

いろいろ体を動かしたりして、どうやら私は「あし体」みたい。

どんな本も、読んで「ああ、いい本だった」で終わってしまったらあまり意味がありません。「なるほどお」と理解できても、本当に読んだことにはなりません。実際にやってみて、初めて身につくもんだと思っています。

「駆けっこ」の項目もあって、「あし体」の動かし方も書いてあります。

※※※

#### あし体向け

手は親指に力を入れ、パーに近い形が走りやすい。腕は前に大きく振り、足も前に上げる。

#### ※※※

「あし体」で反り腰型の私は、これまで全く逆の動きをしてたんです。

そもそも後ろに重心が残りがちなうえに、腕を後ろに引き、足を後ろに残しながら走ります。そこから、そりや体が前に出るわけありません。

それに気づいて以来、手の親指に力を入れてジョグしていきなると、自然に足が前に出る、体が前

に向かう！

フル4時間切りには程遠いですが、少しは楽に走れそうです。ジョグトリッパーの

## 買ったぜ！CW—X！

年の瀬も押し詰まった去年の12月27日、妻がマリノアシティ福岡に行きたいというので、運転手兼付き添いでお出かけしました。

ファッションにはまったく無知で無関心な私なので退屈を覚悟してましたが、ウォーキングシューズやジャケットなど数点をお買い物をしました。小物を一品だけ買った妻に「あなたのために来たごたるね」と言われる始末。

その中でも、一番の獲物はワコールのCW—X。特価の7000円に惹かれて手にとったところ、ん？社会の窓が開くようになってるう！

この手の足ピツタリ系のストレッチもので

皆さんを見習って、楽

にゆっくり余力を持ってジョグしていければいいなあなどと思っています。

一番困るのがおトイレ。ちよつと小用を足すだけなのに腰紐を解いて前面を開けてヨッ

コラショとご開陳願うのが手間で厄介。特に冬場で指がかじかんでいたりすると、もう「ああっ、間に合わん！」などと焦ることもたびたび。

コレなら大丈夫！サイズもちよつとお腹が出た私にピッタリのMB。もう、私のために降臨いただいたみたい。

その活躍の場は、1月第2週のいぶすき菜の花でした。これで途中でおしっこしたくなっても安心！でも数キロごとに用意されているトイレはどこも行列。結局コース上での大活躍は持ち

越されました。

走りながら「ほらほら、ここ開くんだよ」と自慢するわけにもいかず、密かに自己満足の内にはCW—Xデビュー戦は終了いたしました次第です。

次は3月3日の「岡の里名水マラソン」。私を見かけたら「社会の窓、開くんですか？」とお声を掛けてください。開陳いたします。

司馬遼太郎ファンへ  
今春の古地図ウォークは「街道をゆく」をゆく！

去年から無料で開催している平戸古地図ウォーク、前回までは明治時代の古地図を使ってきました。

ところが去年の後半、江戸時代の「平戸城下家中之図」というのがあることを知り、それに現在の道を重ね合わせる探索が私の日課になりました。

皆さんとこの楽しみをシェアしたいなあ。詳しくはウェブで！参考図書「街道をゆく(肥前の諸街道)」