

ジョギングと俳句

私のジョギングは、四十歳の頃にはじまる。丁度、仕事がデスクワークになったところから太り始めて、三十九歳のころには、体重八十四キロにもなってしまった。

息子の運動会のトレーニングにつきあって、近くの公園を走った時、ものの百米も走らないうちに息切れ動悸が激しく酸欠状態となってしまうた。

中学からバスケットを始め、高校、大学、社会人とプレーをしてきたものの、この三、四年はほとんど運動らしい運動もせずに来たことが、こんなにも体力を落としていたのかと愕然とした。

それから一念発起、毎朝、電柱の間隔を一本また一本と毎日少しずつ距離を伸ばしていった。

そのころアメリカで盛んに有酸素運動のすすめということが叫ばれ、ゆっくり長く走り続けることで、心肺機能が鍛えられ健康になれると紹介されていた。荘兄弟や瀬古、イカンガーといったマラソン選手の走る姿がテレビ放送され、有酸素運

動の効果とが相まって日本にジョギングブームが起こった。

走り始めてから半年位経って、それまで一日一箱くらい吸っていたたばこも不味く感じられ、禁煙にも成功した。また、各種のマラソン大会も開催されるようになり、自分の力を試してみたくなって、色々な大会に出場した。

当時四十歳位の記録は、十キロ四十一、二分だったと思う。この頃はまだ体重も七十七キロで、体重を減らせばもっと記録は伸びると、さらに走行距離を伸ばし、休日には三十キロ走も頻繁に行うようになっていた。

しかし、十キロの記録はついに四十分を切ることはできず、年々記録が落ちるようになってきて、年には勝てないと思いはじめた。

それなら、早くなくても距離を走れるようになるうと考え、フルマラソンへの挑戦を決めた。四十二歳ころだったと思う。そのころ体重は七十三キロ。食事制限なしで、約二年間のジョギングで十キロ痩せたことになる。

フルマラソンにエントリーしてからは、休日は二、三十キロ走を、普段は十キロを目安に、月間

走行距離三百から四百キロを達成してマラソン大会へ参加していた。記録は三回のフルマラソンを完走し、タイムは三時間三、四十分であった。

フルマラソンは三回だけで、以後のマラソン大会は十キロから、ハーフまでと決めて参加してきた。

現在の目標は、年齢に分をつけた時間内で完走することである。退職してから、この三年ほどは大会には参加していないが、十キロ五十五分位はかかるだろうと思う。まだ、目標は十分クリア（現在目標六十六分以内）していると思う。

また、ジョギングの目標がタイムよりも、冬のスキーのための筋力、体力維持と変化してきた。従って、走った後の補助筋力運動（ストレッチ、スクワット、エアシット）などを加えるようになり、より体力トレーニングの意味合いが強くなってきた。

最近のジョギングでの変化は、色々なことを考えながら走るようになったことである。特に、初夏の快適な気温の中でジョギングを続けているとランニングハイと呼ばれる、心地よい瞬間がある。いつまでも走っていられるような心地よさと、

目に留まる景色や植物、自然への感受性が高まるような感覚である。そんな時に、俳句が生まれる。そんなジョギング俳句の幾つかを紹介してみたい。

「一列に 陽ざしに向きて 福寿草」

三月雪が消えると同時に、福寿草がふっくらとした茎を伸ばし、金色のままゆい花びらを開く。北国に住む者はこの花の芽生えに、ああ今年も春が来たと実感するのである。ジョグから帰って庭へ下りた時、陽ざしを浴びて一斉に咲き競う様子に大きな笑みの浮かぶ瞬間である。

「残雪の 山脈（ヤマ）越え急ぐ つがい白鳥（どり）」

四月のある日、ジョグ中に鳴き交わす白鳥の声を聞く。振り返ると、二羽の白鳥が大雪の山を指して羽ばたいていた。普通、白鳥は数羽が群れで飛ぶのだけれど、なぜかこのときは二羽で、子を失ったのか、子ができなかつたのか・・・。

「白き鳥 鳴きかわしつつ 北帰行」

この句も白鳥のわたりを詠ったものだが、こちらは十羽ほどの群れで、にぎやかにそして中には羽毛のまだ白くなりきらぬ幼鳥もいた。きっと、

幼鳥を励ましつつ初めての渡りなのだろう。

「連山の 日毎痩せゆく 白模様」

春先は特に風景が日毎に変化し、もの皆活動の季節に入ったことを実感するが、中でも山並みの残雪は毎日見ても常に変化してゆく様が面白い。その模様は、様々な植物や動物の形に似て飽きない。

「新緑の フイトンチツド 森に満つ」

防風林の中は、落葉松が芽吹くと一気に新緑の季節となり、かぐわしい新鮮な香りに包まれる。木の香り（フイトンチツド）は、新しい命の香りである。ジョギングでこの自然を身体一杯に受け止められる幸せは、他に代え難い。

「鶯の 幼き音律 ほほえまし」

春。森は野鳥のさえずりでにぎやかになる。その中でも鶯の鳴き声は特徴があり、誰が聞いてもそれとわかるのだが、春浅い時期では、その音律が調子はずれのものもあり、一生懸命練習している様うかがえ、自然と笑みが出てしまう。

「朝霧の 晴れゆく彼方 ヤマ浮かぶ」

夏の早朝は、朝霧がかかるが、こんな日は、晴れの前触れであり、ジョグ中に徐々に霧がはれ、

遠くの山脈（ヤマ）が突然のように浮かび上がる。

「一条の 木漏れ日の中 白き花」

ある朝のジョグコースで、盛夏には枝葉が茂つて、ほとんど陽が遮られている防風林の中で、そこだけがスポットライトを浴びたように、白い花が浮かび上がっていた情景を詠んだ句である。

「夏椿 散りゆくさまの いさぎよさ」

夏椿（シヤラ）の木の花は、まだ咲いたばかりで突然落花する。いかにも潔いきっぱりとした様子を詠んだ。

「とうきびの 穂先揃えて 秋の空」

飼料用のトウモロコシであろうか、その穂の高さが見事に揃って、更に上へ上へと伸びている。その穂先の上には秋の乾いた空が見える。そんな情景を詠ったものである。

三月。雪解けとともに始まるジョギングは、心も体もリフレッシュでき、自然の息吹を感じつつ、自然との一体感も得られる貴重な日課である。このジョギング中に俳句を詠むことで、その時の情景が思い起こされ貴重な記憶の財産となっている。

了。