

# 快晴

2011.2.16

氷点下4度

朝6時過ぎ

ゆっくりとジョギング開始

皆生方面へ

意外に寒くない

今日は雨がふるような気温でないのが うれしい

いつものように 海岸線から旅館街へと向かう

海浜公園足湯に差し掛かる

と

濃紺のヤッケを着た少年がこちらを見てたたずんでいる

「おはようございます」

「おはようございます」

少年が近寄ってきた

「すみません。走り方を教えてもらえませんか」

親に言われて

一昨日から毎朝走っているとのこと

「君は短距離？それとも長距離？」

「陸上はやってません。テニスをやっていたけど、引退しました」

「中3？」

「はい」

「じゃあ体力づくりかな。ゆっくり30分以上を目安に走るといい。こうして話が出るくらいのスピードだよ。はあはあ言うようなスピードはダメ。有酸素運動ってわかる？スピードを出すと疲れて長く走れない。ゆっくり走ると体にいいし、無理もしなくてすむ。長続きするんだ。そうそう、大切なことを言うよ。今朝走る前に水分摂った？摂ってないのか。あすから起きたらコップ一杯の水分補給をすること。寝ている間に体の水分はかなり減るんだから」

「こうして話をしながら一緒に走るの気持ちいいですね。体がぼかぼかしてきました」

「でも、君手袋してないね。手が冷たいんじゃない」

「うちの家貧乏だからあまり言えないんです」

「軍手でもいいんだよ。家にあるもので考えてみたら」

20分ほど併走した

「昨日とおとといは30分だったけど、今日は1時間も走ったので、筋肉痛になるかもしれない」

「ちょっと走りすぎかも。今日はおじさんと出会ったから特別だ。明日からは当分30分くらいにしたらいい」

別れ際

「僕働くんです」

少年は入社試験を受けた会社名を数社言った

就職先はまだ決まっていようだ

「今日はありがとうございました」

「こちらこそ ありがとうございました」

帰路 大山の背後から

あらん限りの輝きを 太陽が放っていた

就職氷河期と言われて久しい

若い人が希望をもてるようになることを願わずにはられない