

第二の人生。カロリー計算カードとの出会い。

2012年1月 村川吉高

村川さんは、現在、当スクールの成人「マスターズコース」に通われている会員さんです。定年後は、趣味のゴルフや奥様とのご旅行を楽しんでおられます。もちろん水泳もご夫婦で毎週通われ、今では各大会にも参加するほどの熱心ぶりです。そんな元気な「村川さん」に健康の秘訣を聞いてみました。



私は定年を迎えて十数年になります。社会人に成った頃から40歳半ば頃まで体重が62kgから63kg位で安定しておりましたが、単身赴任生活と運動不足が重なり定年退職時には70kgを大きくオーバー。今風のメタボでこれからどうするか考えておりました。そんな時カロリー計算カードと出会いました。

このカードは大変見やすく分かりやすく運動種目と運動時間で消費カロリー量がたまかながら一目で分かる優れた表です。

水泳は普通にゆっくり泳いで、1時間で約600カロリー消費。これだけのカロリーを他の運動で消費するには。縄跳びは約1時間半。ダンス及びゴルフは約2時間。ピンポン及び階段昇降は約2時間半。サイクリング及びボーリングは約3時間半。普通歩行は約5時間半。この表を見て迷わず水泳にしようと思いました。

少ない時間で雨の日も風の日も、また、暑い日も寒い日も、何時でも、しかも膝や腰に負担が掛からず。これから急坂を転げるように落ちてゆくであろう体力にブレーキをかける為に泳ぐ決意を致しました。しかしなかなか実行に移せませんでした。

そんな迷っている時に、以前から自ら実行して大変お元気な、人生の大先輩から、今始めなければ体力が落ちる一方と、強く背中を押されて水泳を始めて13年になり



ました。始めて約半年位で体重が 5kg 余り減り。30 年位前の 62 から 63kg になりました。それ以後、12 年余り体重を維持し現在に至っております。

またこの間、風邪などひかず寝込む様な事ありませんでしたが、6 年前、毎年行っている定期健診で胃がんが発見され、開腹手術を受けました。水泳のお陰で年齢以上の体力が有ったようです。開腹後 4 週間プールを休んだだけで、今現在も以前と変わらず泳いだり、1 年中ゴルフをしたり第二の人生を大いに楽しんでおります。

背中を押して下さった大先輩と水泳に感謝です。

2008 年の笹川スポーツ財団(スポーツライフに関するアンケート調査)によりますと。今後最も行いたい運動スポーツ種目一覧で。水泳は男性が 6 位、女性も 3 位で、全体では 3 位になっているようで。水泳を選んだ自分の決意と実行に自信を持っている次第です。

